مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة بنـــــــها

علمية محكمة تعني بنشر الأبحاث والدراسات
في مختلف ميادين الرياضـــــة

عميد الكلية ورئيس التحرير
أ ٠ د / حسين دري اباظة

المجلد العشرون (شهر ديسمبر) (الجزء الثالث) ٢٠١٧م

توجة جميع المراسلات إلي نائب رئيس التحرير علي العنوان التالي :
كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة بنها – شارع فريد ندا
بجوار النجدة – القليوبية – جمهورية مصر العربية
تليفون : ٠١٣٣٢٢٧٣٩٩ فاكس : ٠١٣٣٢٢٧٣٩٩

بسم الله الرحمن الرحيم

وَمَا تَوْفِيقِيٓ إِلَّا بِٱللَّهِ ۚ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ﴿٨٨﴾

صدق الله العظيم

(سورة هود: من الآية "٨٨ ")

كلية التربية الرياضية للبنين

مجلـس تـحـرير المـجـلة

رئيس التحـرير :

عميد الكلية

نائب رئيس التحـرير:

وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث.

مدير التحـرير :

عضو هيئة تدريس .

الأعضـــاء :

-وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.
-رئيس قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية.
-رئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب.
-رئيس قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات.
-رئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية.
-رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية.
-رئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة.
-رئيس قسم الإدارة الرياضية والترويح.
-رئيس قسم المناهج وطرق التدريس.
-رئيس قسم علوم الصحة الرياضية.

تقديم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام علي أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلي أله وصحبه أجمعين.

وبعد ,,,

تلعب كليات التربية الرياضية دورا أساسيا في تطوير البحث التربوي وذلك من خلال نشر المعرفة التربوية بصفة عامة و التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة والتي يقوم بها أعضاء هيئة التدريس والباحثين والمنشغلين بالرياضة .... حيث تسهم المجلة العلمية في دعم الروابط الثقافية والعلمية بين العلماء والباحثين في مجال التخصصات العلمية في التربية البدنية و الرياضية علي الصعيد العربي والعالمي , وتهدف المجلة الى نشر البحوث التي تؤدي إلي إثارة الوعي الوطني نحو أهمية التربية البدنية والرياضة للانتاج و الصحة والتعليم وغير ذلك من المجالات الحيوية مما يعمل علي زيادة ممارسة الرياضة وتحسنيها.

ومجلة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها تؤمن إيمانا مطلقا بأهمية البحث العلمي وضرورة نشره علي اوسع نطاق لتعميق الحوار العلمي حول قضايا الرياضة , كما أنها تؤمن بالحرية الأكاديمية التي تعطي للأستاذ والباحث حرية البحث وراء المعرفة للوصول الي الحقيقية دون قيود في البحث .

والمجلة تنشد الرصانة العلمية والدقة المنهجية طبقا لمناهج البحث العلمي وخطواته الأساسية حيث يتم نشر البحوث العلمية الهادفة لحل المشكلات المجتمعية المعاصرة التي تتعلق بمجالات التربية البدنية وعلوم الرياضة ودور الخدمات ومواقع العمل المختلفة .

والله ولي التوفيق

عميد الكلية ورئيس التحرير

أ . د / حسين دري اباظة

هدف المجلة :

تهدف المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها إلي الابتكار والابداع العلمي في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة , وحل مشكلاتها باحدث الاساليب العلمية والعملية عن طريق المساهمة في إجراء البحوث العلمية الهادفة إلي حل المشاكل الواقعية التي تواجهها قطاعات التربية البدنية والرياضة.

القواعد العامة للنشر بالمجلة

تقبل البحوث للنشر في المجلة ويرفق مع كل بحث ملخصاً وافياً باللغة العربية (في حدود صفحة واحدة) ويرفق مع البحث-.C.D يحتوي على أصل البحث وملاحقة وملخصة.

١- يقوم الباحث بتسليم البحث إلى السكرتير الإداري للمجلة من أصل وثلاثة صور مكتوب على الكمبيوتر ويرفق بالبحث ملاحقه وملخص في حدود صفحة واحدة باللغة العربية بالإضافة إلى .C.D به أصل البحث وملخصه وملاحق .

٢- يقوم الباحث بدفع رسوم التحكيم وقدرها (١٥٠) جنيه من الداخل و(١٥٠) دولار من الخارج.

٣- يسلم الباحث السكرتير الإداري للمجلة إقرار موقع منه بأن البحث لم يسبق نشره من قبل في مجلة أو مكان آخر وبأنه مسئولا عن كل ما يحتوي عليه البحث من بيانات وأراء ومعلومات تعكس رؤية الباحث ووجهة نظره الشخصية دون أي مسئولية على الكلية أو الجامعة.

٤- يسلم الباحث إقرار بقبوله تأجيل نشر البحث حتى الانتهاء من إجراء التعديلات المطلوبة التي يبديها المحكمون إن وجدت موضحاً به العنوان والتليفون أو الفاكس.

٥- يتولى السكرتير الإداري للمجلة مسئولية التأكد من اكتمال الأوراق المقدمة من الباحث ويعرض ذلك على مدير تحرير المجلة في غضون أسبوع على الأكثر من تاريخ استلام البحث بالكلية.

٦- يقوم مدير التحرير بتحديد ثلاثة من المحكمين في مجال التخصص يرسل لهم البحث للتحكيم بخطاب موقع من مدير التحرير أو عميد الكلية ومحدداً به شهر واحد لاستلام نتيجة التحكيم.

٧- يحجب اسم الباحث وكليته في الخطابات الموجهة للمحكمين ويرسل مع الخطاب نسخة مظروف من البحث تحتوى على عنوان البحث ومحتواه ومراجعة مع حفظ الملاحق بالمجلة للاطلاع عليها عند الحاجة في سجل خاص بكل إصدار.

٨- يقوم السكرتير الإداري للمجلة بمراسلة السادة المحكمين واستلام نتائج التحكيم في مظروف مغلق يتم عرضها على مدير التحرير في غضون أسبوع من وصولها إلى الكلية على الأكثر.

٩- يقوم السكرتير الإداري للمجلة بمراسلة الباحث على عنوانه بخطاب موقع من مدير التحرير في حالة وجود تعديلات يجب على الباحث القيام بها حتى يصبح البحث قابلا للنشر بالمجلة وتحفظ نسخ من هذا الخطاب في سجل خاص بكل إصدار على حده.

١٠- في حالة رفض البحث بسبب عدم صلاحيته للنشر يتم مراسلة الباحث على عنوانه المحفوظ بالمجلة لاستلام البحث.

١١- يقوم المحرر التنفيذي المختص بمراجعة البحث قبل النشر للتأكد من توافر الشروط الفنية للنشر بالمجلة به ويسلم تقريراً بذلك الى مدير التحرير.

١٢- يقوم السكرتير الإداري بتجميع البحوث المقبولة للنشر(٨ بحوث أو أكثر) وتجهيزها لإرسالها للمطبعة لنشرها في الإصدار الخاص بها ويعاونه في ذلك العاملين الإداريين بالمجلة.

١٣- يستوفى السكرتير الإداري بمعاونة أمين الصندوق المتطلبات الإدارية والمالية لنشر كل إصدار في الوقت المناسب مع الاحتفاظ بالإيصالات والفواتير المالية.

١٤- يقوم السكرتير الإداري بإرسال نسخ مجانية من المجلة بواقع نسخة واحدة الى كليات التربية الرياضية بمصر وبعض الدول العربية – دار الكتب المصرية – المكتبات المركزية بالجامعات – مراكز البحوث التربوية بوزارة التربية والتعليم وكل المؤسسات العلمية التي ترسل إلى الكلية نسخة من مجلتها العلمية وأي مؤسسات علمية أخرى يرى مجلس التحرير إهدائها نسخة من مجلة الكلية.

١٥- يتم تسوية حساب كل إصدار من الناحية المالية والإدارية نهائياً قبل الشروع في العمل بالإصدار التالي له وذلك بمعرفة كل من السكرتير الإداري وأمين الصندوق ويتم عرض الحساب النهائي على مجلس تحرير المجلة في أقرب اجتماع له.

١٦- توزيع النسخ المتبقية من المجلة على أقسام الكلية المختلفة والمكاتب الإدارية العليا (العميد والوكلاء) بنسبة أعضاء هيئة التدريس بها مع الاحتفاظ بمستند لإستلام هذه النسخ موقعاً من سكرتارية القسم ويتم الإحتفاظ بعد خمس نسخ لدى سكرتارية المجلة للاستفادة بها عند الحاجة إليها.

قائمـــــــة محتـويات البحـــــوث

" تـدريبات بليومتريـة لتحسـين عناصـر اللياقـة البدنيـة والمسـتوى الرقمـي فـي مسابقة الوثب العالي ".
الباحث : مرسي محمد مرسي محمد.....(١)
تاثير استخدام استراتيجيه التعلم النشط علي مستوي اداء بعض المهارات الحركيه في درس التربيه الرياضيه لتلاميذ المرحله الاعداديه
الباحث: باسم عاطف صلاح جاب.....(١٠)
" أثرأستخدام برنامج تأهيلى علي مستوى الأداء الحركى لدي أطفال متلازمة داون
البحث : أحمد محمد رشدى أبراهيم عسر.....(٢٢)
" دراســـه تتبعيـــه لـــبعض مكونـــات الاداء البـــدني خـــلال الموســـم التدريبي عند ناشئ كره الماء ".
الباحث : عمر محمد احمد فرج الله.....(٣٣)
" تاثير الوحدات النموذجيه التطبيقية علي تعلم بعض المهارات الاساسيه في كره اليد لدي التلاميذ المرحلة الاعدادية ".
الباحث : مصطفي عزت علي.....(٤٠)
تـأثير برنـامج علاجـى لتحسـين بعـض القـدرات البدنيـة والحركيـة لمرضـى الشـلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية "
الباحث/ عبدالرحمن حسانين.....(٤٦)
" تطـوير القـدرة العضـلية باسـتخدام التـدريبات البليومتريـة الخاصـة وعلاقتهـا بمستوي بعض الأداءات المهارية للاعبي كرة السلة ".
الباحث - اسلام سعيد عبده حسن.....(٥٩)
" تـــأثير اســـتخدام خـــرائط المفـــاهيم المبرمجـــة علـــى تعلـــم بعـــض المهارات الهجومية في كرة اليد ا".
الباحث - محمود جودة حسين إبراهيم.....(٧٠)
" بنـاء تمرينـات نوعيـة خاصـة للارسـال السـاحق فـي ضـوء تشـابة المسـار الزمني للقوه العضلية المنتجة خلال الاداء في الكره الطائره ".
الباحث/ محمد انور الديب.....(٨٧)
" أثر استخدام الذكاءات المتعددة على مستوي التحصيل المهارة لتلاميذ المرحلة الأعدادية بمعهد الفتيات الديني ".
الباحث : مروه محمود عبد المجيد.....(٩٥)
"دراسـة تتبعيـة لـبعض متغيـرات النمـو الجسـمي خـلال الموسـم التـدريبي عند ناشئي كرة الماء ".
الباحث : عمرو محمد أحمد فرج الله.....(١٠٤)

" تأثير إستخدام طريقة التدريب الطولي على الإرتقاء بمستوى بعض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئي الهوكي ".
الباحث : مروه محمود عبد المجيد.....(٩٥)
" أثر استخدام الذكاءات المتعددة على مستوي التحصيل المهارة لتلاميذ المرحلة الأعدادية بمعهد الفتيات الديني ".
الباحث مرسي محمد مرسي محمد.....(١١٤)
" دراسة ميدانية للمشروع التجريبي محو أمية السباحة بمحافظة القليوبية للمرحلة الإعدادية ".
الباحث / عبدالرحمن عبدالكريم شمس الدين.....(١٢٣)
" تاثير استخدام اسلوب (التي كاتا) لتطوير الاستحواذ علي الكره لدي ناشئ كره القدم ".
الباحث / محمد كمال عبد الله رفع .....(١٣٣)
فعالية برنامج لتدريبات الإسترخاء العضلى التعاقبى وأثره على مستوى السلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية
الباحث / حسام هشام محمدى النورى.....(١٤٧)
أثر برنامج تدريبى مقترح على مؤشرات التعب المركزى وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى السباحين
الباحث / ابراهيم السيد ابراهيم يوسف.....(١٦١)
تأثير التعلم للإتقان المدمج على أداء بعض مهارات النجمه الاولى للبراعم فى السباحة
الباحث / محمود محسن حسيب السيد.....(١٧٥)
تأثير استخدام التعليم المدمج على جوانب تعلم بعض المهارات في كرة القدم للناشئين بالشرقية
الباحث / محمود محسن حسيب السيد.....(١٨٥)
تأثير استخدام التدريب المتباين على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم
الباحث / اسلام سعيد عبدالسميع.....(١٩٤)
أثر الغوص المنتظم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لدي الغواصين
الباحث / وليد محمد الكردي ابو المعاطي.....(٢٠٧)
تأثير الموديولات التعليمية في تنمية الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية
الباحث / اسلام سعيد عبدالسميع.....(١٩٤)
تأثير برنامج تأهيلى حركى على الإنزلاق الغضروفى العنقى لكبار السن

الباحث / عبد الله غنيمى سنوسى.....(٢٣٨)
تأثير تدريبات القوة الوظيفية على أيض البروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة

الباحث / ابراهيم السيد ابراهيم يوسف.....(٢٥٨)
الباحث / عبد الله غنيمى سنوسى.....(٢٣٨)
تأثير تدريبات القوة الوظيفية على أيض البروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة

الباحث / ابراهيم السيد ابراهيم يوسف.....(٢٥٨)
تاثير برنامج تأهيلي لتحسين مستوي اللياقه القلبيه التنفسيه لدي السيدات (٣٥-٤٥) سنه
الباحث / فاتن حسني شمس الدين دهمان .....(٢٦٦)
تاثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي اداء بعض المهارات الاساسية لناشئات الكره الطائره
الباحث / ايمان سامي احمد .....(٢٧٧)
تاثير استخدام تدريبات المقاومه البالستية علي القوه المميزه بالسرعة ومستوي الاداء المهاري لمبتدئ السباحة
الباحث/ ابراهيم ماهر محمود .....(٢٩٠)
تقويم منهاج التربية الرياضية في ضوء الأنماط الجسمية للمرحلة الثانوية
الباحث/ محمود عبد الدايم عبدالمعطي على.....(٢٩٨)
تأثير برنامج للتمرينات البدنية علي الكفاءة الحركية لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية في البالغين
الباحث - رامي طه السيد طه.....(٣١٠)
تاثير الوسائط المتعدده التعليمية علي بعض جوانب تعلم بعض المهارات الاساسيه في رياضة الكره الطائره لتلاميذ مرحله التعليم الاساسي
الباحث - علي جابر محمد علوان.....(٣٢٥)
)
تأثير برنامج للتدريبات التعويضية على تحسين بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الاعدادية
الباحث - عثمان عطية إبراهيم منصور.....(٣٤٠)
واقع الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف في ضوء معايير القدرة المؤسسية
الباحث - محمود جودة حسن.....(٣٥٢)
واقع الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف في ضوء معايير القدرة المؤسسية
الباحث - محمود جودة حسن.....(٣٥٢)

تدريبات بليومترية لتحسين عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي(٢)

مرسي محمد مرسي محمد

أولا : مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر مسابقات الميدان والمضمار من الرياضات الأساسية في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية ، وذلك لكثرة مسابقاتها وتنوعها ويمكن اعتبارها أساسا قويا لغيرها من الرياضات لما تتطلبه من ممارسيها من قياسات جسمية وصفات بدنية خاصة ، ولهذا فهي تحتل مكانة مرموقة بين الأنشطة الرياضية للمراحل السنية المختلفة ، وأن تقدم المستويات الرياضية وخاصة مسابقات الميدان والمضمار هو نتاج لمجهودات علمية مقننة ، فمنذ أن دخلت العلوم الحديثة لخدمة الإنسان في المجال الرياضي ظهر الأثر واضحا في تحقيق اقتصاد أفضل في المجهود البدنى للأداء المهارى . (٢:٢)

ويرجع أهمية التدريب البليومترى Plyometrics إلى إنتاج القوة الانفجارية المطلوبة أثناء مرحلة الارتقاء للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن فوق العارضة . (٦٧:١١)

وتكمن مشكلة البحث في أن الباحث وجد أن كثيرا من الواثبين أثناء مرحلة المروق (الطيران) فوق العارضة يواجهون العارضة بالجانب وليس بالظهر مع سقوط مفصل الفخذ للرجل الحرة عن مفصل الفخذ لرجل الارتقاء ويرجع ذلك للوضع الخاطئ للواثب أثناء بداية مرحلة الارتقاء فيجب على الواثب أن يكون لدية ميل للخلف وللجانب بعيدا عن العارضة فالواثبين ليس لديهم مشكلة في مرحلة الارتقاء ولكن المشكلة في الحصول على طريقة صحيحة للجري وهى على شكل حرف (J) ، والمشكلة عند اللاعبين أن طريقة الاقتراب تكون على شكل شبة مستقيم وليس منحنى وبالتالي لا يصل في بداية مرحلة الارتقاء لوضع الميل الجانبي الصحيح وبالتالي يؤدى ذلك إلى مواجهة الواثب للعارضة بالجنب وليس بالظهر .

ويتعرض واثبى الوثب العالي بطريقة التقوس لعدة مشاكل تؤدى إلى إخفاق الواثب في اجتياز العارضة لعدم أداء المسار الحركي الصحيح خلال مرحلة الطيران ومن أهم هذه المشاكل هي مواجهة الواثب للعارضة بالجنب وليس بالظهر مما يتسبب في سقوط مفصل فخذ الرجل الحرة عن مفصل فخذ رجل الارتقاء .

وقد قام الباحث بدراسة استطلاعية على مجتمع عينة البحث وذلك للتعرف على شكل منحنيات الاقتراب وقد أسفرت الدراسة على أن معظم الواثبين يعدون في اقتراب شبة مستقيم وليس منحنى وبالتالي ليس لديهم القدرة على الميل للداخل باتجاه مركز المنحنى مما يترتب عليه الوصول لوضع الارتقاء بدون حدوث الميل الجانبي المطلوب لحظة الارتقاء فيتضح لنا مما سبق عرضه ومن خلال التشخيص العلمي لمشكلة الدراسة وهى مواجهة الواثب للعارضة بالجنب وليس بالظهر مما يسبب في سقوط مفصل فخذ الرجل الحرة عن مفصل فخذ رجل الارتقاء .

ثالثا :هدف البحث :-

تصميم برنامج تدريبي باستخدام مجموعة من التدريبات البليومترية والتي تهدف إلى تحسين وتطوير اللياقة البدنية لمتسابقى الوثب العالي .

رابعا : فروض البحث :

توجد فروق داله إحصائية بين القياسيين القبلي و البعدى في تحسين وتطوير اللياقة البدنية لصالح القياس البعدى لمتسابقى الوثب العالي .

خامسا : المصطلحات المستخدمة في البحث :-

التدريب البليومترى :-

هو نوع من التدريبات تتميز بالانقباضات ذات الشدة العالية من القدرة كنتيجة لاطالات سريعة للعضلات العاملة . (١١٣:٩)

إجراءات البحث :

أولا : منهج البحث :-

استخدم **الباحث** المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي بطريقة القياسيين(القبلي / والبعدى) لمجموعة تجريبية واحدة .

ثانيا : عينة البحث :-

أ - عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٩) من لاعبي وطني سرس الليان تحت سن ٢٠ سنة وهم أيضا من الفرقة الرابعة تخصص ألعاب قوى بكلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية عن العام الجامعي (٢٠٠٨/٢٠٠٧) ، وتم استبعاد ثلاث من الطلاب من البحث وذلك للإصابة ، وبالتالي أصبح عدد أفراد العينة النهائي (٦) طلاب ، وقد تم إيجاد التجانس لأفراد مجتمع البحث في المتغيرات التي تؤثر على نتائج التجربة وهى (الطول – الوزن – السن – العمر التدريبي) كما في جدول (٤) .

دول (١)
تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في متغيرات السن
الطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	١٧٦,٥٠	٧,١٥	٠,٦٣
الوزن	٧٣,٥٠	٧,٣١	٠,٧٢
السن	٢٠,٥٠	٠,٥٥	٠,٠٠
العمر التدريبي	٥,٦٧	١,٠٣	٠,٦٧
سرعة	٤,٨٣	١,٠٦	١,٠٣
قدرة	٤٩,٦٧	٥,٨٥	٠,٧٠
مرونة	٦٠,٦٧	٤,٩٧	٠,٣٠
رشاقة	٥,٨٨	٠,٤٦	١,٦٧
رقمي	١٤٣,٣٣	٦,٠٦	٠,٠٨

تشير نتائج جدول (٤) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، كما يتضح تجانس أفراد العينة حيث تراوح معامل الإلتواء بين (+ ٣ ، - ٣) .

ثالثا : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

١ - جهاز الوثب العالي . ٢ - كور طبية . ٣ - أقماع .
٤- حبل الوثب . ٥ - عصى . ٦ - صندوق مقسم .
٧ - حواجز. ٨ - ميزان طبي . ٩- جهاز الرستاميتر لقياس الطول

رابعا: القياس القبلي :-

قام **الباحث** بإجراء القياس القبلي يوم الأحد الموافق (٢٠٠٨/٣/١٦ م) وذلك داخل مبنى كلية التربية الرياضية بالسادات – جامعة المنوفية باستخدام استمارتين تقييم أداء ، أحدهما استمارة تقييم الأداء المهارى والأخرى استمارة تقييم الإعداد البدنى الخاص بمسابقة الوثب العالي وأخذ مستوى لكل لاعب على حدة على أن تأخذ أفضل المحاولات لتقييم المستوى المهارى والبدنى .

خامسا : المعاملات العلمية :

١- الصدق :

جدول (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=٦)

المتغيرات	غير المميزة		المميزة	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سرعة	٤,٨٣٠	١,٠٦٣	٤,٢٧٥	١,٠١٥
قدرة	٥١,٣٣٣	٥,٣١٦	٦٧,٠٠٠	٤,٣٣٥
مرونة	٦٠,٦٦٦	٤,٩٦٦	٧٦,٥٠٠	٥,٥٧٦
رشاقة	٥,٨٨٣	٠,٤٦١	٥,٣١٨	٠,٤١٣

تشير نتائج جدول (٢) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (٣)
دلاله الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٦)

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
سرعة	غير مميزة	٦	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٢,٨٨٧	٠,٠٠٤
	مميزة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠		
قدرة	غير مميزة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٨٨٧	٠,٠٠٤
	مميزة	٦	٩,٥٠	٥٧,٠٠		
مرونة	غير مميزة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٨٨٧	٠,٠٠٤
	مميزة	٦	٩,٥٠	٥٧,٠٠		
رشاقة	غير مميزة	٦	٨,٥٨	٥١,٥٠	٢,٠٠٥	٠,٠٤٥
	مميزة	٦	٤,٤٢	٢٦,٥٠		

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج جدول (٤) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في المتغيرات البدنية (السرعة – القدرة – المرونة – الرشاقة) قيد الدراسة ، مما يدل على صدق المتغيرات المستخدمة .

٢- الثبات:

جدول (٥)
ثبات المتغيرات البدنية المستخدمة في البحث للعينة الأساسية

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الإرتباط	الصدق الذاتي
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
سرعة	٤,٨٣٠	١,٠٦٣	٤,٦٨٠	١,٠٢١	٠,٩٩٨	٠,٩٩٩
قدرة	٥١,٣٣٣	٥,٣١٦	٥٣,٣٣٣	٥,٧١٥	٠,٩٩٦	٠,٩٩٨
مرونة	٦٠,٦٦٦	٤,٩٦٦	٦٠,٦٦٦	٦,٦٥٣	٠,٩٦٤	٠,٩٨٢
رشاقة	٥,٨٨٣	٠,٤٦١	٥,٨٣٣	٠,٤٤٩	٠,٩٩٩	٠,٩٩٩

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٨١١

تشير نتائج جدول (٥) إلى أنه توجد علاقة ارتباطيه داله إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية (السرعة – القدرة – المرونة – الرشاقة) الخاصة بعينة البحث الأساسية مما يدل على ثبات المتغيرات البدنية المستخدمة .

جدول (٦)
ثبات المتغير المهارى المستخدمة في البحث للعينة الأساسية

المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الإرتباط	الصدق الذاتي
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
رقمي	١٤٣,٣٣٣	٦,٠٥٥	١٤٤,١٦٦	٤,٩١٥	٠,٩٥٢	٠,٩٧٦

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٨١١

تشير نتائج جدول (٦) إلى أنه توجد علاقة ارتباطيه داله إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرالمهارى (الوثب العالي) الخاصة بعينة البحث الأساسية مما يدل على ثبات المتغير المهارى المستخدمة .

سادسا : البرنامج التدريبي المقترح :-

١ ـ توزيع عدد الوحدات التدريبية على مدار البرنامج

جدول (٧)
توزيع عدد الوحدات على مدار البرنامج التدريبي وزمنها

مدة البرنامج	عدد أسابيع البرنامج	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	عدد الوحدات التدريبية	زمن الوحدة التدريبية	فترة تطبيق البرنامج	مكان تطبيق البرنامج
(٢شهر)	(٨أسابيع)	(٢وحدة تدريبية)	(١٦وحدة تدريبية)	٩٠ق	من ٣/١٦/ ٢٠٠٨ إلى ٥/٦/ ٢٠٠٨	كلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية

وقد راعى الباحث استبدال أيام الأجازات بأيام تدريب أخرى .

٢ ـ زمن الوحدات التدريبية

جدول (٨)
زمن الوحدات التدريبية

أجزاء الوحدة	الإحماء	الجزء الرئيسي	الختام	الاجمالى
الزمن	١٥ ق	٧٠ ق	٥ ق	٩٠ ق

٣- محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتحديد مجموعة من التدريبات البليومترية المهارية الموجهة لمسابقة الوثب العالي ، والتي تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لأفراد عينة

البحث اشتملت على (٤٧) تدريبة ، منها (٣٨) تدريبة خاصة بالجزء البدنى(٩) وتدريبات خاصة بالجزء المهارى .

٤- توزيع شدة حمل التدريب :

جدول (٩)

شدة الحمل التدريبي داخل البرنامج المقترح

التاريخ	الشدة	٢٠١٧/٣/١٨،١٦	٢٠١٧/٣/٢٥،٢٣	٢٠١٧/٤/١،٣/٣٠	٢٠١٧/٤/٨،٦	٢٠١٧/٤/١٥،١٣	٢٠١٧/٤/٢٢،٢٠	٢٠١٧/٤/٢٩،٢٧	٢٠١٧/٥/٦،٤
الأسابيع / الحمل		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
أقصى	١٠٠%								
أقل من الأقصى	٩٥%								
	٩٠%								
	٨٥%								
	٨٠%								

٥- مكونات البرنامج التدريبي المقترح :

أ- الإحماء :

قام الباحث بتدريبات الإحماء وذلك للعمل على :-

- رفع درجة حرارة الجسم .
- زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب .
- الحماية من التمزق الذي قد يصيب العضلات والأوتار والأربطة .

واشتمل الإحماء على تمرينات الإطالة وتمرينات الوثب وتمرينات السرعة ، وقد راعى الباحث أداء تمرينات الإطالة أثناء الإحماء والتهدئة وفى فترات الراحة بين التدريبات لأفراد عينة البحث.

ب- تدرج الحمل في التدريبات البليومترية المهارية الموجهة :

قام الباحث بتحديد معدل الشدة من خلال المراجع والدراسات السابقة وتبين أن معدل الشدة لهذا النوع من التدريبات هو الأقل من الأقصى أي (٨٠%) ثم التدرج في هذا المعدل بنسبة (٥%) لكل من مراحل المسابقة قيد البحث للوصول إلى (١٠٠%) في نهاية البرنامج التدريبي مع مراعاة فترات الراحة البينية بين التدريبات وكانت من (٣:٢ ق) ، أما الراحة بين المجموعات فكانت من(٥:٣ ق) كما في جدول رقم (١٤) .

جـ الختام :

اشتملت تدريبات الختام على تدريبات الجري الخفيف وبعض المرجحات والاهتزازات الخاصة بالزراعيين والرجلين .

سابعا : القياس البعدى :-

تم تطبيق نفس الخطوات التي قام بها الباحث في القياس القبلي لدى أفراد العينة وفى نفس المكان حتى يمكن المقارنة بموضوعية بين القياسيين القبلى والبعدى على الاستمارة الخاصة بكل من الأداء المهارى والبدنى ، وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٨/٥/٦ م .

ثامنا : المعالجات الإحصائية :-

تم استخدام المعالجات الإحصائية التي تتناسب وطبيعة الدراسة والتي تمثلت في :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- استخدام معادلة (نسبة التحسن) .
- اختبار (Z) .

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٠)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
للقياسيين (القبلي /البعدى) في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ٦

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سرعة	٤,٨٣٠	١,٠٦٣	٣,٩٨٠	١,٠٣٥
قدرة	٤٩,٦٦٦	٥,٨٥٣	٥٧,٠٠٠	٣,٨٩٨
مرونة	٦٠,٦٦٦	٤,٩٦٦	٦٣,٠٠٠	٥,٣٦٦
رشاقة	٥,٨٨٣	٠,٤٦١	٣,٦٥١	٠,٦٥٥

تشير نتائج جدول (١٠) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي / البعدى) في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدى في المتغيرات البدنية (السرعة – القدرة – المرونة – الرشاقة) .

جدول (١١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسيين (القبلي /البعدى) في المتغير المهارى قيد البحث

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدى	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
رقمي	١٤٣,٣٣٣	٦,٠٥٥	١٤٧,٥٠٠	٥,٢٤٤

تشير نتائج جدول (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي / البعدى) لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدى في المتغيرات المهارى (الوثب العالي) .

جدول (١٢)
المتوسط الحسابي ونسبة التحسن للقياسيين (القبلي / البعدى) للمتغير المهارى قيد البحث ن = ٦

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدى	نسبة التحسن
رقمي	١٤٣,٣٣٣	١٤٧,٥٠٠	%٢,٩٠٧

تشير نتائج جدول(٢٠) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي / البعدى) في المتوسط الحسابي لعينة البحث الأساسية ، كما يتضح أيضا من الجدول إلى وجود نسبة تحسن فى المتغير المهارى (الوثب العالي) .

مناقشة النتائج

١ – مناقشة نتائج الفرض الأول :

تشير نتائج الجدول رقم (١٥) وشكل (١٩) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات البدنية وجدول رقم (١٧) والخاص بدلاله الفروق بين القياسيين (القبلي / البعدى) في المتغيرات البدنية أنه توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى فى متغيرات السرعة والقدرة والمرونة والرشاقة .

كما تشير نتائج الجدول رقم (١٩) وشكل (٢٠) والخاص بنسبة التحسن بين القياس البعدى عن القبلي في المتغيرات البدنية حيث (بلغت في السرعة إلى ١٧,٥٩٨% ، وبلغت في القدرة إلى ١٤,٧٦٥% ، وبلغت في المرونة إلى ٣,٨٤٦% ، وبلغت في الرشاقة إلى ٣٧,٩٣١%) .

ويرجع الباحث هذه الفروق في المتغيرات البدنية وكذلك نسب التحسن ولصالح القياس البعدى إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البليومترية المهارية الموجهة للاعبي الوثب العالي ، حيث أن هذه التدريبات قد أدت إلى تحسن في معدلات السرعة لدى اللاعبين حيث أن البرنامج التدريبي اشتمل على تدريبات تحسين المسارات الحركية للاعبي الوثب العالي وفى اتجاه الحركة.

كما أن عنصر السرعة أحد العناصر البدنية الهامة في مسابقة الوثب العالي حيث تظهر أهميته في مرحلة الاقتراب وذلك للوصول إلى السرعة المناسبة لأداء عملية الارتقاء .

كما أن التدريبات البليومترية المهارية أدت إلى تحسن في معدلات القدرة حيث اشتمل البرنامج التدريبي على تدريبات موجهة في اتجاه الحركة لتنمية القدرة على الارتقاء ، حيث تعتبر مرحلة الارتقاء هي أهم مراحل أداء مسابقة الوثب العالي وتتطلب هذه المرحلة قدرة عالية من عضلات الرجلين لكي يستطيع اللاعب إنجاز مرحلة الارتقاء بأقصى ما يستطيع من امكانات بدنية تمكنه من اجتياز الارتفاع المطلوب .

كما اشتمل البرنامج على تدريبات تراعى تنمية الرشاقة وتغير الاتجاه فى المسار الحركة المشابه للحركة فى الوثب العالي سواء فى مرحلة الاقتراب أو فى مرحلة الارتقاء والطيران ومواجهة العارضة بالظهر واجتياز الارتفاعات المختلفة ، كذلك تدريبات للحفاظ على توازن الجسم في مرحلة الهبوط ، كما راعى البرنامج التدريبي المقترح في استخدامات تدريبات بليومترية مهارية موجهة للاعبي الوثب العالي تنمية العضلات العاملة فى مسابقة الوثب العالي وكذلك العضلات المقابلة ،وتظهر أهمية عنصر الرشاقة فى مسابقة الوثب العالي بعد أداء عملية الارتقاء حيث يتعين على اللاعب تغير وضع الجسم بعد الارتقاء لمواجهة العارضة بالظهر لكي يستطيع تعدية العارضة .

كما راعى الباحث تنوع التدريبات البليومترية المهارية المستخدمة فى البحث حيث أنها تعمل على تقوية العضلات العاملة وكذلك المحافظة على مطاطية العضلات ، مما يساعد فى تحسين مستويات المرونة لدى اللاعبين ، حيث تتطلب مسابقة الوثب العالي مرونة عالية فى مفاصل الجسم المختلفة وخاصة فى مفاصل الحوض والعمود الفقري لكي يستطيع اللاعب اجتياز العارضة بصورة صحيحة ، حيث تظهر فى مرحلة اجتياز وعبور العارضة مدى أهمية عنصر المرونة فى مسابقة الوثب العالي .

حيث أن والتدريب البليومترى هو نوع من أنواع الانقباض المتحرك ، يهدف إلى تطوير القدرة العضلية ، ومن أمثلته تمرينات الوثب المتنوعة التي يكون الهبوط فيها متنوعا .

كما أن التدريب البليومترى يهدف إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الأداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها فإذا ما لوحظ أن هناك قصورا في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه فان استخدام التدريب البليومترى يعتبر من أفضل أساليب التدريب التي تنمى ما يطلق علية القوة المطاطية **" Strength Elastic "** كما يفضل استخدام هذا النوع من التدريب للمبتدئين .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من **" محمد عبد العال وآخرون " (٢٠٠٠) ، " أسامة محمد أبو طبل " (١٩٩٩) ، " هومل كومب وآخرون Hommel Komp "** (١٩٩٦) ، **" مافليت وآخرون Mafelet et al "**(٢٠٠٢) ، **" حسام عبد الرحمن محمد " (١٩٩٧) ، " علاء محمد الكتامى " (١٩٩٩) ، " محمد جمال حمادة "** (٢٠٠٢) ، **"محمد كشك عمر الله الباسطى "(٢٠٠٢) ، " شرين محمد عبد الحميد " (٢٠٠٠)** ، حيث اتفقوا على أن استخدام التدريبات البليومترية تؤدى إلى تحسين الصفات البدنية والقدرة العضلية .

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروض داله إحصائية بين القياسيين القبلي و البعدى لعينة البحث في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدى " .

الاستنتاجات والتوصيات

أولا - الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود العينة والأدوات المستخدمة توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

١ـ توصل الباحث من وضع التدريبات البليومترية المهارية التي بلغ عددها (٤٧) تدريبة منها (٣٨) تدريبة بليومترية مهارية خاصة بالجزء البدنى ، (٩) تدريبات بليومترية مهارية خاصة بالجزء المهارى ، ومن خلال هذه التدريبات توصل الباحث إلى النسب الخاصة بكل مرحلة من مراحل مسابقة الوثب العالي أو بارتباط المراحل مع بعضها

٣ ـ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البليومترية المهارية الموجهة من خلال تحليل مراحل المسابقة أدى إلى تحسن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي لدى أفراد عينة البحث في القياس البعدى عن القياس القبلي .

٤ ـ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البليومترية المهارية الموجهة من خلال تحليل مراحل المسابقة أدى إلى تحسن المستوى الرقمي بمسابقة الوثب العالي لدى أفراد عينة البحث في القياس البعدى عن القياس القبلي .

ثانيا : التوصيات

- اختيار تدريبات بليومترية مهارية مناسبة لطبيعة النشاط .
- استخدام البرنامج المقترح لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للمسابقة الوثب العالي .
- إجراء نفس الدراسة على المسابقات المختلفة أو المهارات المختلفة من مجموعات حركية أخرى .
- إجراء دراسة مشابهة على المبتدئين مع مراعاة تقنين الأحمال المناسبة .

أولا :المراجع العربية:

١. أحمد سعد الدين محمود (١٩٩٤م): **تحسين فاقد سرعة الاقتراب وأثرة على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمسافة الوثب الطويل** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنيين ، جامعة الإسكندرية.

٢. أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك (١٩٩٦م): **القياس في المجال الرياضي** ، ط٤ ، دار الكتاب .

٣. سليمان على حسن : **التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار** ، دار المعارف ، (د. ت) .

٤. طلحة حسام الدين (١٩٩٣م): **الميكانيكا الحيوية للأسس النظرية والتطبيقية** ، ط١ ، دار الكتاب العربي ، القاهرة .
٥. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠١م): **التدريب الرياضي - الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ** ، مركز الكتاب للنشر.
٦. فرج عبد العزيز فرج(١٩٩٣م) : **دراسة مقارنة للقدرات البدنية الخاصة للاعب المصارعة الحرة والرومانية للهواة** ، رسالة ماجستير ، القاهرة ، جامعة حلوان .
٧. محمد عبد العال وآخرون **(٢٠٠٠م): تأثير استخدام أساليب تدريبات الأثقال والبليومترية والمختلط على التطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقمي لمسابقة الوثب الطويل** ، إنتاج علمي .
٨. هومل كومب وآخرون (١٩٩٦م): **تأثير برنامج تدريب بليومترى على القدرة والوثب العمودي** ، بحث منشور .

ثانيا : الدراسات الأجنبية :

٩. Dapena , J.,(١٩٨٨) : **Biomechanical analysis of the Fosbury Flop** ,pt . ١, track technique, No .١٠٤, pp. ٣٣٠٧ – ٣٣١٧ .
١٠. Grandech , E .,(١٩٩٢) : **Selection , training and teaching for the high jump** , vol . ٩٢, No . ٢, PP .٤٣ – ٤٧ , winter .
١١. Playonov , V. N,(١٩٩٦) : **Padgatovka Kvalufeseroikh sports mi – nov . Fezkoltora** . E . Sport Moskva .

تاثير استخدام استراتيجيه التعلم النشط علي مستوي اداء بعض المهارات الحركيه في درس التربيه الرياضيه لتلاميذ المرحله الاعداديه (٣)

إعداد الباحث: باسم عاطف صلاح جاب الله

مقدمه ومشكله البحث

لقد شهد العالم ثوره هائلة من التطورات العلمية والتكنولوجية الواسعة في جميع المجالات ، حيث اتجهت وتطرقت التربية الرياضية في الاونه الاخيره للأساليب الحديثة في مجالات التدريب والتعليم تمشيا مع التطور الهائل والسريع في مجالات الحياة المختلفة ، وأصبح التنافس بين الدول يرتكز أساسا علي القدرات والإمكانات العلمية والتكنولوجية ، ونجد إن الباحثين الرياضيين يتسابقون في تصميم البرامج التعليمية المبنية علي أسس ومبادئ علميه باستخدام احدث النظريات العلمية للوصول بالعملية التعليمية إلي اعلي مستوي ممكن ، لذلك فقد جاء الوقت الذي يجب علينا فيه إن نتحرر من ذلك وان نعمل علي تعليم أبناءنا منذ الطفولة في إطار التعليم العلمي المتطور القائم علي الإبداع والابتكار والمشاركة والبحث عن المعلومة من خلال الوسائل العلمية المتطورة ، وتسعي التربية الحديثة إلي تفعيل عمليه التدريس ، لزيادة فاعليه التعلم من خلال استخدام طرق وأساليب تدريسية تحدث اثر في تفعيل التعلم ، فتنمي اتجاهاتهم وتقوم دافعتيهم ، وتنمي قدراتهم المعرفية والعقلية ، وتحثهم علي المشاركة الايجابية من خلال توفير بيئة تعليمية نشطه .

نجد إن العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية في تقدم مستمر ويزداد يوما بعد يوم وبالرغم من ذلك كله إلا إننا نلاحظ استمرارية اعتماد طرق تعليم الانشطه الرياضية علي الأسلوب التقليدي (الشرح والنموذج) في التعليم حيث يقوم المعلم بالشرح يتبعه عرض للنموذج دون ادني مشاركه فعليه للمتعلمين في الموقف التعليمي ، لذا فان الطريقة التقليدية المتبعة في التعليم (الشرح والنموذج) لابد إن تتغير للوفاء بأغراض التربية وأهدافها الحديثة وبضرورة تجاوبها مع الأوضاع ومراحل النمو الجسمي والحركي والنفسي والاجتماعي وتلبيه لحاجات التزايد الكمي في إعداد المتعلمين .

وتعتبر أساليب التدريس احد الركائز الاساسيه في جوانب العملية التعليمية فهي أداه للربط بين المعلم والمتعلم فمن خلالها ينقل المعلم المعلومات والمعارف والأفكار إلي التلاميذ ويكسبهم الكثير من المهارات والمفاهيم بهدف تحسين وتطوير مستوي أدائهم وتحقيق الأهداف المرجوة من عمليه التدريس . (٧: ٢١) .

حيث يري محمود عبدالحليم منسي (٢٠٠٣ م) إن الإنسان لا يتعلم إلا بما يمارسه بنفسه من مهارات ، وان احد الأهداف الاساسيه للتعلم إن يتعلم التلاميذ كيف يتعلمون ، وكيف يكونون فاعلين ونشيطين بحيث يعتمد التعلم علي المتعلم نفسه ، فيصبح محور العملية التعليمية ، لذلك كان لابد من إيجاد أسلوب تدريس يتوافق والتوجه التربوي نحو جعل المتعلم أكثر نشاطا ويسعي إلي الحصول علي المعلومة ، بما يخدم المتعلم ،ويعلمه كيف يفكر ، ويبدع ويحفز طاقاته الكامنة . (٨: ٣٨) .

ويشير جودت احمد سعادة (٢٠٠٦م) ان الاتجاه للتعلم النشط كأحدي الأساليب والاتجاهات المهمة في التدريس سعيا نحو تحسين عمليه التعليم والتعلم ، وتحقيق الجودة الشاملة في التعليم ، ونقل التعلم من الطرق التقليدية المتعددة علي الاستظهار والحفظ والتطبيق إلي طرق واستراتيجيات أكثر ايجابيه تعتمد علي فاعليه المتعلم واشتراكه في عمليه التعلم لتنميه جوانب شخصيته وقدراته وذكاءاته (٤:٣٣) .

وتشير "هبه عبد الله رمضان (٢٠١٠م) "إن التعلم النشط يضم باقة كبيره من الاستراتيجيات التي تلائم جميع المواقف التعليمية ويمكن استخدامها في مراحل تعليمية متعددة لأنها تتسم بالمرونة والجاذبية والقدرة علي تحقيق الأهداف التربوية كما تركز علي نشاط المتعلم وايجابيته ومنها :

العصف الذهني "فكر وزاوج وشارك "، الحوار والمناقشة ، الاكتشاف ، حل المشكلات ، التعلم التعاوني ، تعلم الإقران ، لعب الأدوار ، قارن وفرق ، الألعاب الاكاديميه (١٣٨:١١) .
وهذا يعني إن التعلم النشط ينقل الطالب من مستجيب للمعرفة إلي باحث ومشارك للوصول إلي المعرفة وتعلم المهارات .
وهنا نري إن تلاميذ المرحلة الاعداديه يمثل القاعدة التي تعتمد عليها في تقدم اللعبة وتطويرها ولذلك فعمليه إعداد هؤلاء التلاميذ يعد الركيزة الاساسيه التي يبني عليها المستويات العليا من خلال تعليمهم وتهيئتهم بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنية ومميزاتها الفريدة
ومن خلال عمل الباحث كمعلم تربيه رياضيه بالمرحلة الاعداديه ، ومن خلال متابعته للقاءات عديدة تبين انخفاض مستوي القدرات البدنية لدي تلاميذ المرحلة الاعداديه ، أضافه لملاحظه استخدام طرق ووسائل تقليديه في تنميه المهارات المختلفة وعدم تطويع ما وفرته أساليب التعليم والتدريب الحديثة والفعالة للارتقاء بمستوي هذه القدرات البدنية .
ويوضح الباحث انه في محاولته لإيجاد بعض الحلول التي قد تساهم في التغلب علي مشاكل البحث والتي قد تساهم في النهوض بالعملية التعليمية والتي تساعد علي تحسين مستوي الأداء البدني والمهاري والتي تثري الجانب المعرفي لاستيعاب متطلبات الأداء الحركي مع توافر مميزات جديدة عن باقي الأساليب المتعارف عليها ، وجد إن أسلوب التعلم النشط من الأساليب الحديثة التي تطرقت لها أبحاث ودراسات في مجال الانشطه الرياضية المختلفة ،فالتعلم النشط يمتاز بعده مميزات تجعله أفضل من التعلم التقليدي لأنه يشجع علي التعاون بين التلاميذ والنشاط داخل الفصل ويقضي علي الرتابة والملل ، فالتلاميذ في التعلم النشط يعملو كخليه نحل من اجل تحقيق العمل المطلوب منهم ، ويخلق جوا من المودة والالفه بين أعضاء الفريق الذين لم يتعودوا عليه من قبل ، لأن أساليب التدريس الحالية لا تشجع علي التفاعل والتعاون ، مما دعا الباحث إلي تناول هذا الاتجاه كموضوع لدراسته .

هدف البحث

يهدف البحث الي التعرف علي تاثير استخدام التعلم النشط علي تعلم بعض مهارات كره اليد بدرس التربيه الرياضيه لتلاميذ الحلقه الثانيه من التعليم الاساسي.

فروض البحث

توجد فروق داله إحصائيا بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جوانب تعلم بعض مهارات كره اليد بدرس التربيه الرياضيه لتلاميذ الحلقه الثانيه من التعليم الاساسي.
توجد فروق داله إحصائيا بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جوانب تعلم بعض مهارات كره اليد بدرس التربيه الرياضيه لتلاميذ الحلقه الثانيه من التعليم الاساسي.
توجد فروق داله إحصائيا بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جوانب تعلم بعض مهارات كره اليد بدرس التربيه الرياضيه لتلاميذ الحلقه الثانيه من التعليم الاساسي.

مصطلحات البحث

التعلم النشط " Active Learning "
جميع الممارسات التربوية والإجراءات التعليمية التي يتبعها الطالب داخل مجموعه تعلم بعد تخطيط مسبق لها ، وتتضمن عناصر أساسيه منها بنائيه المعرفة والاكتشاف والبحث عن المعني والتفسير والملاحظة ، وتهدف إلي تفعيل دور الطالب عن طريق العمل والبحث والتجريب والاعتماد علي نفسه (٥ : ١٢٠) .

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث ذو التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين،إحداهماتجريبية والثانية ضابطة، وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع هذا البحث من تلاميذ الصف الثاني الاعدادي للفصل الدراسي الثاني بمدرسه طويحر الاعداديه ، وتم اختيار عينه البحث بالطريقه العمديه العشوائيه من طلبه مدرسه طويحر الاعداديه للعام ٢٠١٧-٢٠١٨م ، وبلغ قوام عينه البحث (٤٠) طالبا ، وتم تقسيمهم الي مجموعتين احداهما تجريبيه وعددها (١٥) طالب ، والاخري ضابطه وعددها (١٥) طالبا ، كما تم الاستعانه (١٠) طلاب كعينه استطلاعيه ، وتم استبعاد (٣) طلاب لعدم انتظامهم في الحضور بالمدرسه او من ممارسي كره اليد ، والجدول التالي يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

تجانس عينة البحث :

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث فى معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهاريةوالمعرفية (قيد البحث)

ن= ٤٠

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	سنة	١٢,٤١	٠,٥٩	١٢,٤	٠,٣١
	الطول	سم	١٥٣,٣	١,٥٢	١٥٣	٠,٠٥
	الوزن	كجم	٥٦,٦٢	١,٤٠	٥٧	-٠,٢١
الاختبارات البدنية	التعلق مع ثني الذراعين	عدد	١,٢٧	٠,٧١	١	-٠,٤٦
	عدو ٣٠م بدء عال	ثانية	٧,١٧	٠,٦٦	٧,١٨	٠,١٢
	جري في المكان ١٥ث	ثانية	١٤,٣٢	١,٣٨	١٤,٥	-٠,٦٢
	الخطوات الجانبيه ١٠/ث	عدد	١٢,٠٥	٠,٧٨	١٢	-٠,٠٨
	رمي واستقبال الكرات علي الحائط	عدد	٣,٩٧	٠,٨٠	٤	٠,٠٤
	رمي كره ناعمه	متر	١٣,١١	٠,٧٢	١٣,١٩	-٠,١٧
	التصويب باليد علي الدوائر المتداخله	عدد	٥,٠٧	٠,٨٢	٥	-٠,١٤
	ميل الجذع اماما اسفل	سم	٢,٢	١,٩٢	٣	-١,٠٧
الاختبارات المهارية	تنطيط الكره ٢٢ متر في خط مستقيم	ثانية	١٢,٠٢	٠,٧٨	١٢,١٣	٠,٠٥
	التمرير والاستلام علي الحائط ١٠مرات علي بعد ٣ متر لمده ٣٠/ث	عدد	١,٧٢	٠,٦٧	٢	٠,٤٠
	التصويب من الثبات علي المرمي من خط٩م ١٠ كرات	درجة	١,٨٥	٠,٧٣	٢	٠,٢٤
الاختبار المعرفي		درجة	٢١,٧٢	١,٦٣	٢٢	-٠,١٢

يوضح جدول (١) التجانس لعينة البحث فى متغيرات النمو والاختبارات البدنية والاختبارات المهارية، والاختبار المعرفي حيث يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء قد انحصرت بين (±٣) مما يشير إلى تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .

تكافؤ عينة البحث :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث فى معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهاريةوالمعرفية (قيد البحث)

ن١=ن٢=١٥

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
متغيرات النمو	السن	سنة	١٢,٤٢	٠,٥٤	١٢,٤٨	٠,٦٩	٠,٠٦	٠,٢٣
	الطول	سم	١٥٣,١٣	١,٥٩	١٥٣,٢٦	١,٦٦	٠,١٣	٠,٢٢
	الوزن	كجم	٥٦,٨٠	١,٥٦	٥٦,٣٣	١,٥٨	٠,٤٧	٠,٨١
الاختبارات البدنية	التعلق مع ثني الذراعين	عدد	١,٢٦	٠,٧٠	١,٢٠	٠,٧٧	٠,٠٦	٠,٢٤
	عدو ٣٠م بدء عال	ثانية	٧,١٩	٠,٧٠	٧,٣١	٠,٦٥	٠,١٢	٠,٤٩
	جري في المكان ١٥ث	ثانية	١٤,٩٣	٠,٧٩	١٥,٠٠	٠,٨٤	٠,٠٧	٠,٢٢
	الخطوات الجانبيه ١٠/ث	عدد	١٢,١٣	٠,٧٤	١٢,٠٠	٠,٨٤	٠,١٣	٠,٤٥
	رمي واستقبال الكرات علي الحائط	عدد	٤,٠٦	٠,٧٩	٤,٠٠	٠,٨٤	٠,٠٦	٠,٢٢
	رمي كره ناعمه	متر	١٣,٢١	٠,٦٧	١٣,٢٠	٠,٧١	٠,٠١	٠,٠٢٩
	التصويب باليد علي الدوائر المتداخله	عدد	٥,٢٦	٠,٧٩	٥,٠٠	٠,٨٤	٠,٢٦	٠,٨٨
	ميل الجذع اماما اسفل	سم	٢,٣٣	١,٨٧	٢,١٣	١,٨٨	٠,٢٠	٠,٢٩
الاختبارات المهارية	تنطيط الكره ٢٢ متر في خط مستقيم	ثانية	١٢,٠١	٠,٩٠	١٢,١٦	٠,٧٣	٠,١٥	٠,٤٨
	التمرير والاستلام علي الحائط ١٠مرات علي بعد ٣ متر لمده ٣٠/ث	عدد	١,٦٠	٠,٦٣	١,٧٣	٠,٧٠	٠,١٣	٠,٥٤
	التصويب من الثبات علي المرمي من خط٩م ١٠ كرات	درجة	١,٩٣	٠,٧٠	١,٨٠	٠,٧٧	٠,١٣	٠,٤٩
الاختبار المعرفي		درجة	٢١,٥٣	١,٧٦	٢١,٧٣	١,٦٦	٠,٢٠	٠,٣١٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية (٢٨) =٢,٠٤

يوضح جدول (٢) أن قيمة ت المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات النمو والاختبارات البدنية والمهارية والاختبار المعرفي (قيد البحث) .

وسائل جمع البيانات:

أكدت الدراسات السابقة والمشابهة في رياضة كرة اليد على ضرورة ضبط بعض المتغيرات والتي تؤثر في العملية التعليمية والتي لابد من ضبطها وهى (العمر الزمني، الوزن، طول الجسم، مستوى اللياقة البدنية، المستوى المهارى)، وحيث أن تلك المتغيرات يجب ضبطها والتحكم فيها عند إجراء بحوث التعلم الحركي، لذلك فقد قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات

المتغيرات البدنية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وذلك بهدف تحديد الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد قيد البحث والاختبارات البدنية التي تقيسها وتم عرضها على

الخبراء فى مجال رياضة كرة اليد ومجال طرق التدريس لتحديد هذه الصفات والإختبار الذى يقيس كل صفة وقد أسفر ذلك عن الإختبارات التالية:
- اختبار التعلق مع ثنى الذراعين لقياس قوة الذراعين (بالعدد).
- اختبار العدو ٣٠م بدء عال لقياس السرعة الانتقالية (بالثانية).
- اختبار الجرى فى المكان ١٥/ث لقياس السرعة الحركية (بالعدد).
- اختبار الخطوات الجانبية ١٠/ث لقياس الرشاقة (بالعدد).
- اختبار رمي واستقبال الكرات على الحائط لقياس التوافق (بالعدد).
- اختبار رمي كرة ناعمة لاقصى مسافة لقياس لقوة المميزة بالسرعة (بالمتر).
- اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة لقياس الدقة (بالعدد).
- اختبار ميل الجذع اماما اسفل من الوقوف لقياس المرونة (بالسم).

المتغيرات المهارية:

وفق منهج كرة اليد المقرر على الصف الثانى الاعدادى بمدرسة طويحر الاعداديه وتلك المهارات هي(التنطيط – التمرير والاستلام – التصويب).

وقد قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية، وذلك لتحديد الاختبارات الأكثر استخداما والمناسبة لقياس المهارات قيد البحث وتم وضعها في استمارة ثم تم عرضها على السادة الخبراء في مجال كرة اليد، وذلك لتحديد أهم الاختبارات الخاصة لمبتدئ كرة اليد.

تحديد الهدف العام للبرنامج:

قام الباحث بتحديد الأهداف العامة للبرنامج في هدفين طبقاً لجوانب التعلم فيما يلي:

- هدف عام مهارى:

إكساب طلبة الصف الثانى الاعدادى كيفية أداء المهارات التالية بدقة وسرعة وتوقيت سليم:
* التنطيط.
* التمرير والاستلام.
* التصويب.

- صياغة الأهداف العامة في صورة سلوكية:

تم صياغة الأهداف العامة للبرنامج في صورة أهداف سلوكية يمكن ملاحظتها وقياسها ووصفها وصفا دقيقاً يوضح أشكال الأداء المختلفة والمتوقعة من الطلبة في كل وحدة تعليمية وتمثلت فيما يلي:

-أهداف المعرفية:
* أن يكتسب الطالب المعلومات والمعارف عن التطور التاريخي لرياضةكرة اليد.
* ان يتعرف الطالب على تطورات ادوات اللعبة.
* أن يكتسب الطالب معلومات عن دخول كرة اليد الدورات الأولمبية.
* أن يكتسب الطالب حقائق عن قانون رياضة كرة اليد.

-الأهداف المهارية:
* أن يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة التنطيط.
* أن يكتسب الطالب كيفية أداء مهارة التمرير والاستلام فى كرة اليد.
* أن يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة التصويب.
* تحسين مستوى اداء الضربات بدقة (التصويب - التمرير والاستلام – التنطيط).
* إكساب الطلاب القدرة على معرفة الأخطاء وكيفية تصحيحها.
* إكساب الطلاب القدرة على وصف الأداء الفني (التكنيك) الصحيح للمهارات.
* إلمام الطلاب بالخطوات التعليمية والأداء الفني للمهارات قيد البحث.

محتوى البرنامج:
تعتبر عملية تحديد محتوى البرنامج من العمليات الصعبة والتي تمثل أهمية كبيرة جداً، وتتمثل تلك الصعوبة في اختيار الخطوات الفنية والتعليمية والتدريبات على كل مهارة من المهارات الأساسية المقررة على أفراد العينة قيد البحث، وكذلك تحديد الأدوات والوسائل التعليمية والذي يعرض من خلاله:
- مهارة التنطيط.
- مهارة التمرير والاستلام.
- مهارة التصويب على المرمى.

الإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج:
- العينة قيد البحث
- ملعب كرة يد.
- عدد من كرات اليد.
- كرات طبية.
- أقماع.
- مقعد سويدي.
- شريط قياس.
- ساعه ايقاف
- ميزان طبي
- حائط املس
- شريط قياس
- طباشير
- مسطره مدرجه لقياس المرونه

أسلوب التدريس المستخدم فى تنفيذ البرنامج التعليمي التجريبي المقترح:
استخدام الباحث أسلوب التعلم النشط (استراتيجيه فكر-زاوج٠-شارك) أثناء قيامه بتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح.

الإطار العام لتنفيذ البرنامج:
يتم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية، وذلك بواقع وحدتين أسبوعياً لمدة (٨) ثمانية أسابيع وبذلك يتضمن البرنامج (١٦) ستة عشر وحدة تعليمية، وزمن تنفيذ الوحدة (٤٥) خمسة واربعون دقيقة وهى زمن حصة التربية الرياضية بوازرة التربية والتعليم، وتفاصيل الوحدة التعليمية على النحو التالي:
- ٧ دقائق إحماء.
- ١٥ دقيقة إعداد بدني.
- ٢٠ دقيقة تطبيق المهارة.
- ٣ دقائق ختام وأخذ الغياب.

الدراسة الاستطلاعية:
أجريت الدراسة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٩/٢٦ م على العينة الاستطلاعية قيد البحث بمدرسة طويحر الاعداديه حيث قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث، والتي تم تحديدها فيما يلي:
- التأكد من سهولة الاختبارات.
- تحديد زمن إجراء الاختبارات.
- اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات.
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الثبات – الصدق).

الدراسة الأساسية:
القياس القبلي:
قام الباحث بإجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تم قياس الاختبارات المهارية قيد البحث يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٩/٢٨ م طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس ووقت القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في هذه القياسات.

تنفيذ البرنامج:

بعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الفترة من الأحد ٢٠١٧/١٠/٨م حتى الاحد ٢٠١٧/١٢/١٠م بمدرسة طويحر الاعداديه ولمدة (٨) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين أسبوعيا وبزمن (٤٥) دقيقة للوحدة،أي (١٦) وحده بأجمالي (٧٢٠) دقيقه أي اجمالي زمن البرنامج (١٢) ساعه ، وقد استخدمت المجموعة التجريبية اسلوب التعلم النشط ،أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد قام الباحث بتطبيق البرنامج المتبع في التدريس(أسلوب الأوامر) وذلك حرصا على عزل المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث.

القياس البعدى:

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على المجموعتين التجريبية والضابطة واختبارات الأداء المهارى لمهارات (التنطيط – التمرير – التصويب) على تلاميذ الصف الثانى الاعدادى (قيد البحث) يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/١٢/١٢ م حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الظروف والشروط وتم تفريغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفه للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث ، تم اجراء المعالجات الاحصائيه المناسبه لتحقيق الاهداف والتأكد من صحه الفروض بأستخدام القوانين الاحصائيه وكذلك الحاسب الالي بأستخدام البرنامج الاحصائي "" spss "" وتم حساب ما يلي :-

- المتوسط الحسابي. * معامل الالتواء *معامل الارتباط البسيط
- الوسيط. *اختبار(ت) *معادله نسب التحسن%

عرض ومناقشه النتائج :

أولا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول :-

" توجد فروق ذات دلاله احصائيه بين متوسطي القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه في الاختبارات المهاريه والاختبار المعرفي في كره اليد لصالح القياس البعدي "

جدول (٣)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية والمعرفية (قيد البحث) ن=١٥

الاختبارات المهارية		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
			س	ع	س	ع		
	تنطيط الكره ٢٢ متر في خط مستقيم	ثانية	١٢,٠١	٠,٩٠	٨,٧٨	٠,٥٣	٣,٢٣	١٤,١٢ *
	التمرير والاستلام علي الحائط ١٠مرات علي بعد ٣ متر لمده ٣٠/ث	عدد	١,٦٠	٠,٦٣	٥,٠٠	٠,٦٥	٣,٤	٢٠,٨٢ *
	التصويب من الثبات علي المرمي من خط٩م ١٠ كرات	درجة	١,٩٣	٠,٧٠	٤,٨٠	٠,٦٧	٢,٨٧	١٣,٣١ *
الاختبار المعرفي		درجة	٢١,٥٣	١,٧٦	٣٤,٠٦	١,٨٦	١٢,٥٣	٢٣,٩٠ *

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٦
يتضح من جدول (٣) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية في الاختبارات المهارية والاختبار المعرفي (قيد البحث) للمجموعة التجريبية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥
ويعزي الباحث هذه النتيجه الي ان استراتيجيات التعلم النشط يركز علي ان المتعلم هو محور العمليه التعليمية حيث يقوم بالتعرف علي المشكله ومناقشتها واستكشاف وجمع المعلومات المساعده في التوصل الي حل المشكله ثم مناقشه الحلول المشتركه ودراسه امكانيه تطبيقها بصوره علميه سليمه ، فالتعلم النشط يخلق بيئه تعليميه جيده من خلال التنظيم والتنسيق والصياغه اللغويه الجيده للمعلومات والمعارف المرتبطة بالمهارات الاساسيه ، وتكامل المحتوي المعرفي لبرنامج التعلم النشط من تاريخ وقانون ونواحي فنيه وتعليميه خلق بيئه تعليميه جيده من خلال اشراك جميع حواس التلميذ واستثاره دوافعه نحو التعلم وجعله يسير في العمليه التعليمية والشعور بذاته وقيمته ودوره في العمليه التعليمية واستيعابه وادراكه للمعلومات والمعارف المرتبطة بالمهارات الاساسيه ، بالاضافه الي التخطيط العلمي للبرنامج التعليمي وما يحتويه من اهداف وواجبات ومراعاه الاختلاف بين قدرات التلاميذ وحسن اختيار التمرينات المقننه يؤدي الي نتائج ايجابيه في تحسن وتقدم اداء بعض المهارات الاساسيه والتحصيل المعرفي في كره اليد بدرس التربيه الرياضية .
ويذكر جودت سعاده (٢٠٠٦م) بأن التعلم النشط يكون فيه التلميذ المحور الاساسي للعمليه التعليمية بما يتناسب وقدرات الفرد واتجاهاته المتنوعه وبالتالي قابل للاستخدام او التطبيق في الحياه اليوميه ، ويطور المتعلم من خلاله استراتيجيات تعليميه تساعده علي التعلم والتفكير وفهم المعرفه وتوظيفها في مواقف تعليميه جديده ، ينخرط المتعلم ضمن عمليه التعلم حيث يتفاعل المتعلم من خلاله مع الاخرين ويتعاون معهم (٤ : ٤١٣-٤١٥) .
واشارت هاله يعقوب (٢٠٠٨م) بأن التعلم النشط يهدف الي تفعيل دور الطالب عن طريق العمل والبحث والتجريب والاعتماد علي نفسه بأستخدام الممارسات التربويه والاجراءات التعليمية(١٢ : ١٠)
كما يرجع الباحث الفروق لصالح المجموعه التجريبيه الي التأثير الايجابي لمحتوي برنامج التعلم النشط بأستراتيجيه (فكر-زاوج-شارك) حيث ان هذا الاسلوب يزيد من تجارب المتعلمين حيث يدفع المتعلميه الي المشاركه الايجابيه في العمليه التعليمية ومتابعه نشاط الدروس بنشاط اخر اكثر عمقا يتصل بأهتمامهم الذي ينبع اثناء التعلم وهذا مالا يتوفر في الطريقه التقليديه (المتبعه) في التعلم حيث التعلم النشط يضم باقه كبيره من الاستراتيجيات التي تلائم جميع المواقف التعليمية التي تحدث بشكل منتظم ومتسلسل والتي تهدف الي تحقيق الاهداف التدريسيه المعده سلفا .
وبذلك يتحقق الفرض الاول الذي ينص " توجد فروق داله احصائيا بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في الاختبارات المهاريه والاختبار المعرفي في كره اليد بدرس التربيه الرياضية لصالح القياس البعدي قيد البحث .
ثانيا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :-
" توجد فروق ذات دلاله احصائيه بين متوسطي القياسات القبليه والبعديه للمجموعه الضابطه في الاختبارات المهاريه والاختبار المعرفي في كره اليد لصالح القياس البعدي "

جدول (٤)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية والاختبار المعرفي (قيد البحث)

ن=١٥

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
		س	ع	س	ع		
تنطيط الكره ٢٢ متر في خط مستقيم	ثانية	١٢,١٦	٠,٧٣	٩,٣٧	٠,٨٠	٢,٧٩	* ١١,٣٤
التمرير والاستلام علي الحائط ١٠مرات علي بعد ٣ متر لمده ٣٠ث	عدد	١,٧٣	٠,٧٠	٤,٠٦	٠,٧٠	٢,٣٣	* ١٠,٠٤
التصويب من الثبات علي المرمي من خط٩م ١٠ كرات	درجة	١,٨٠	٠,٧٧	٤,٠٦	٠,٥٩	٢,٢٦	* ١٤,٧٨
الاختبار المعرفي	درجة	٢١,٧٣	١,٦٦	٢٧,٦٦	١,٥٨	٥,٩٣	* ٩,٥٥

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية في الاختبارات المهارية والاختبار المعرفي (قيد البحث) للمجموعة الضابطة ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥

ويعزي الباحث هذه الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي اداء بعض المهارات الاساسيه والتحصيل المعرفي في كره اليد بدرس التربيه الرياضيه قيد البحث للمجموعه الضابطه الي ان الطريقه التقليديه (المعتاده) تقوم علي الشرح اللفظي للمعارف والمعلومات المرتبطه واداء نموذج للمهارات وتصحيح الاخطاء من قبل المعلم والممارسه والتكرار من جهه المتعلم وهذا بلا شك يوفر ويساعد المتعلم علي تكوين الصوره الواضحه لتلك المهارات وتساعد بأستمرار علي ان تكون لدي المتعلم قدر من المعرفه وفرصه جيده للتعلم مما يؤثر بدور ايجابي علي التحصيل المعرفي وكفاءه الاداء المهاري ، كما ان معلمي التربيه الرياضيه بالمدارس لديهم افق واسع في عمليه التعلم والذي ينعكس لديهم عند تعليم مهارات او مسابقات جديده في اختيار التمرينات البدنيه الخاصه بالمهاره او بالمسابقه .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسه كلا من ابتسام عز الدين (٢٠٠٨م) (١) ، روجر راسيل (٢٠١٠)(١٦) ،زان غاو واخرون (٢٠١٠)(١٧) ،حيث اشاروا الي ان الطريقه التقليديه المتبعه مع المجموعه الضابطه والتي تعتمد علي الشرح اللفظي واداء النموذج العلمي ادت الي استيعاب المتعلم للمهارات الحركيه وتعلمها بشكل ايجابي وتحسن القياسات البعديه عن القبليه .

ونجد ان الباحث يرجع التقدم الذي طرأ علي المجموعه الضابطه بأن الاسلوب التقليدي(الشرح والنموذج)له تأثير ايجابي علي التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الحركيه قيد البحث ويرجع ذلك الي وجود المعلم وقيامه بالشرح واداء النموذج واتخاذ جميع القرارات ومتابعه المتعلمين اثناء الاداء واعطاء التغذيه الراجعه لهم جميعا في وقت واحد مما كان له الاثر الايجابي في عمليه التعلم

.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص " توجد فروق داله احصائيا بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه في الاختبارات المهاريه والاختبار المعرفي في كره اليد بدرس التربيه الرياضية لصالح القياس البعدي قيد البحث "

ثالثا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :-

" توجد فروق ذات دلاله احصائيه بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في الاختبارات المهاريه والاختبار المعرفي في كره اليد لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيه"

جدول (٥)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية والاختبار المعرفي (قيد البحث)
ن١=ن٢=١٥

الاختبارات المهارية		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
			س	ع	س	ع		
	تنطيط الكره ٢٢ متر في خط مستقيم	ثانية	٨,٧٨	٠,٥٣	٩,٣٧	٠,٨٠	٠,٥٩	* ٢,٣٥
	التمرير والاستلام علي الحائط ١٠مرات علي بعد ٣ متر لمده ٣٠/ث	عدد	٥,٠٠	٠,٦٥	٤,٠٦	٠,٧٠	٠,٩٤	* ٣,٧٦
	التصويب من الثبات علي المرمي من خط٩م ١٠ كرات / ث	درجة	٤,٨٠	٠,٦٧	٤,٠٦	٠,٥٩	٠,٧٤	* ٣,١٥
الاختبار المعرفي		درجة	٣٤,٠٦	١,٨٦	٢٧,٦٦	١,٥٨	٦,٤٠	* ١٠,١٠

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٤

يتضح من جدول (٥)وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية والاختبار المعرفي (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنويه بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في مستوي اداء بعض المهارات الاساسيه والتحصيل المعرفي في كره اليد بدرس التربيه الرياضيه قيد البحث الي ان برنامج التعلم النشط بأستراتيجيه (فكر-زاوج-شارك)والذي يتضمن سهوله عرض ودقه تناول المعلومات والمعارف المرتبطه بالمهارات الاساسيه بالاضافه الي الصياغه اللغويه الجيده تلك المعلومات والمعارف مما ساعد علي اثاره اهتمام المتعلمين وتحفزهم علي بذل الجهد في التعلم وعدم شعورهم بالملل حيث انها تعتمد علي ايجابيه المتعلم ونشاطه وتفاعله في الموقف التعليمي وتمم بتسلسل منطقي متتالي ومتتابع فتبدأ بمرحله التفكير وفيها يطرح المعلم سؤالا او فكره ما ويحدد وقتا للتفكير فيها ثم المزاوجه حيث يقوم كل زوج من التلاميذ بمناقشه افكارهما معا ، ثم المشاركه حيث يشارك كل زوجا زوجا اخر ويتبادلوا الافكار والاراء .

ويتفق هذا مع دراسه كلا من :

عمرو السايح(٢٠١٥م)(٧) ، مروه عبدالله (٢٠١١م)(٩) ، ولاء خلف الله (٢٠١٤م)(١٣) .

الي ان استراتيجيات التعلم النشط تؤثر ايجابيا علي النواحي المعرفيه ، ومستوي التحصيل المعرفي والتي اشارت اهم نتائج دراستهم ان استراتيجيات التعلم النشط لها تأثير فعال في التحصيل المعرفي قيد ابحاثهم مقارنه بالطريقه التقليديه (العرض والشرح) وبذلك يتحقق الفرض الثالث كليا .

كما يري الباحث سبب تفوق المجموعه التجريبيه الي ان استراتيجيات التعلم النشط تسمح للطلاب بالقيام بالعديد من الادوار والشعور بالمسئوليه واتخاذ جميع قرارات التنفيذ والتقويم وتصحيح الاداء ، بينما في اسلوب العرض والشرح لا يتم اعطاء فرصه للمتعلمين بأستغلال امكانياتهم حيث ان الطالب يتلقي المعلومه من المعلم وليس له أي دور في اتخاذ أي قرار فدوره سلبيا ومتلقي المعلومه فقط فالمعلم هو الذي يقدم الخبرات ويعرض النموذج دون أي مشاركه فعليه من المتعلمين مما يؤدي الي الشعور بالملل لسير طريقه التعلم علي طريقه واحده خلال العمليه التعليميه

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي " توجد فروق ذات دلاله احصائيه بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في الاختبارات المهاريه والاختبار المعرفي في كره اليد لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيه"

الاستخلاصات :

من خلال ما تحقق من اهداف البحث وفروضه ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشه النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمه امكن للباحث التوصل الي :

-ان برنامج التعلم النشط بإستراتيجيه (فكر-زاوج-شارك) اظهر تأثيرا ايجابيا علي التحصيل المعرفي ومستوي اداء مهارات كره اليد (تنطيط-تصويب-تمرير)حيث توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدي لتلاميذ الصف الثاني الاعدادي .

-ان البرنامج التقليدي (الشرح والنموذج) اظهر تأثيرا ايجابيا علي التحصيل المعرفي ومستوي اداء بعض مهارات كره اليد (تنطيط-تصويب-تمرير) حيث توجد فروق داله احصائيه بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه لصالح القياي البعدي لتلاميذ الصف الثاني الاعدادي .

-توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في التحصيل المعرفي ومستوي اداء بعض المهارات فر كره اليد (تنطيط-تصويب-تمرير) لصالح المجموعه التجريبيه.

التوصيات :

استنادا الي النتائج والاستخلاصات التي توصل اليها الباحث من خلال اجراء هذا البحث يوصي الباحث:

-العمل علي ان تتضمن برامج اعداد معلم التربيه الرياضية قبل الخدمه واثنائها التدريب علي استخدام استراتيجيات التعلم النشط في تدريس الوحدات التعليمية في مجال التربيه الرياضية وتدريب المعلمين علي الوسائل الحديثه وعدم الاعتماد علي الطرق التقليديه فقط ،بل مسايره التحديث والتطوير التربوي المستمر.

المراجع:

أولاً : المراجع العربية:

١. ابتسام عز الدين محمود :اثر استخدام استراتيجيه (فكر-زاوج-شارك) في تدريس الرياضيات علي تنميه التواصل والابداع الرياضي لدي تلاميذ المرحله الابتدائيه ،رساله ماجستير ،كليه التربيه ،جامعه الزقازيق ،٢٠٠٨ م
٢. إبراهيم السيد " تأثير التعلم النشط علي التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم بدرس التربية الرياضية " كليه تربيه رياضيه ،جامعه بنها ،٢٠١٤

٣. إمام مختار حميدة ، احمد النجدي ، صلاح الدين عرفه : مهارات التدريس ، مكتبه الزهراء ، القاهرة ٢٠٠٠ م .
٤. جودت احمد سعادة : التعلم النشط بين النظرية والتطبيق ، دار الشروق للنشر ، عمان ، الأردن ، ٢٠٠٦ م .
٥. حسن احمد شحاتة : المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق ، الدار العربية للكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٦. سماح عبدالحميد سليمان : " اثر استخدام استراتيجيه (فكر –زاوج-شارك) في تنميه التفكير الناقد في الرياضيات وفي مواقف حياتيه لطلاب المرحله الاعداديه " ، رساله ماجستير ، كليه التربيه ببورسعيد ، جامعه قناه السويس ، ٢٠٠٦ م
٧. عمرو مصطفي السايح : اثر استخدام التعلم النشط علي تحسين بعض القدرات البدنيه والمهارات الحركيه في كره القدم للمرحله السنيه من ٩-١٢ سنه ، رساله دكتوراه ، كليه التربيه الرياضية بنين ، جامعه الاسكندريه ٢٠١٥ م .
٨. محمود عبدالحليم المنسي :التعلم "المفهوم ، النماذج ،التطبيقات،" ، مكتبه النجلو المصريه ، القاهره ٢٠٠٣م .
٩- مروه علي عبدالله : فاعليه استخدام التعلم النشط من خلال شبكه الانترنت وتاثره علي بعض جوانب تعلم السباحه ، رساله دكتوراه ، كليه تربيه رياضيه السادات ، جامعه المنوفيه ٢٠١١م.
١٠- مني محمد عمار : فاعليه برنامج تدريبي قائم علي التعلم النشط لتنميه بعض المهارات الحياتيه لدي عينه من المعاقين عقليا القابلين للتعلم ، رساله دكتوراه ، كليه الاقتصاد المنزلي والتربيه ، جامعه المنوفيه ٢٠١٤ م .
١١- هبه عبدالله رمضان :فاعليه برنامج قائم علي استراتيجيات التعلم النشط في تدريس الدراسات الاجتماعيه لتنميه مهارات التفكير التاريخي لدي تلاميذ المرحله الاعداديه ،رساله دكتوراه غير منشوره ، كليه تربيه ، جامعه حلوان ،٢٠١٠م.
١٢- هاله الشاروني يعقوب : فاعليه برنامج التعلم النشط في تنميه بعض المهارات الاجتماعيه لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمدرسه الابتدائيه ، رساله ماجستير غير منشوره ، معهد الدراسات والبحوث التربويه ، جامعه القاهره ٢٠٠٨ م .
١٣- ولاء محمد خلف الله : برنامج تدريبي للطالبه لتعديل مهارات التفكير التقليديه بأستخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط ، رساله ماجستير ، كليه رياض اطفال ، جامعه القاهره ٢٠١٥ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

١٤-Christianson Fisher : " Comparison of Student Learning about And osmosis in Constructivist and traditional classrooms " , diffusion International Journal of science Education, V١٢, N٦, ٢٠٠٩ .

١٥-Gunter Mondi .A & Estes, T.H & Schwab, J.H : " Strategies reading to Lear " think – pair – share " ", Instruction, Amodel approach, ٣rd edition. Boston, Ellyn & Bacono, PP ٢٧٩-٢٨٠, ٢٠٠٣ .

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) .

١٦-http://www.advan.physiology.orgcontent٢٧٤٢٠٧.short

أثرأستخدام برنامج تأهيلى علي مستوى الأداء الحركى لدى أطفال متلازمة داون (٤)

أحمد محمد رشدى أبراهيم عسر

١/٠ المقدمة

١/١ مدخل البحث

بدأت خدمات التأهيل بشكل عام تظهر وتنمو عندما ازدادت حاجة المجتمعات الى ترسيخ مبدأ المساواة وتكافؤ الفرص، وأن كان هذا التوجه قد جاء وسط ظروف خاصة ونتيجة لعوامل ملحة وطارئة، حيث الحاجة الى الأشخاص القادرين على العمل بدأت تزداد وذلك من أجل سد حاجة البلاد الصناعية فى حالة الحرب أو الطفرة الصناعية والنمو السريع لهذه البلاد. (١ : ١٢)

وقد ساهم ايضا فى تطور خدمات التاهيل شعور المسؤولين عن برنامج التربية الخاصة والرعاية الاجتماعية بان بعض اشكال التعليم والخدمات المؤسسية لم تُعد تكفى وحدها، بل يجب تطوير اشكال اخرى من الخدمات اكثر فائدة وشمولا وكذلك مع نمو وزيادة الاعتقاد بامكانية استغلال قدرات المعاقين والاستفادة منها بطريق افضل واشمل. (١ : ١٣)

ويأكد **أسامة رياض ، ناهد احمد عبد الرحيم** أن التدخل في وقت مبكر والمعالجة بطريقة صحيحة تساعد الطفل على أن يكون عرضه للتقدم الحركي والاجتماعي والمهني كما أن تحديد حالات تأخر النمو أو النمو غير طبيعي والعلاج التأهيلي المبكر له دور فعال في الارتقاء بالمستوى الحركي لدى الأطفال المصابين. (٣ : ٨)

وعملية التأهيل تهدف الى توفير فرص العمل والتشغيل من خلال برامج التدريب ودمج ذوى الاحتياجات الخاصة فى المجتمع واكسابهم الثقة ووضع قوانين تكفل لذوى الاحتياجات الخاصة حق المساواة مع غيرهم من اقرانهم وتهيئة كافة الوسائل والا نشطة الرياضية والثقافية والترويحية واتاحة فرص التعليم ومحو الامية والعمل على تحسين القدرات الجسمية والوظيفية لذوى الاحتياجات الخاصة والوصول بها لاقصى مستوى من الاداء الوظيفى والعمل على تعديل بعض العادات السلوكية الخاطئة التى قد تنشأ عن الاعاقة والعمل على توفير الظروف البيئية والمناخية المناسبة لدمج أطفال متلازمة داون فى المجتمع المحلى وذلك من خلال العمل على تعديل اتجاهات الافراد وردود فعلهم تجاه الاعاقة ومساعدة الاسرة على فهم وتقدير وتقبل حالة الاعاقة ومساعدة الاسرة على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية ومساعدة الاسرة فى الوصول الى قرار سليم واختيار مجال التاهيل المناسب لطفلهم ذوى الاحتياجات الخاصة ومساعدة الاسرة للتدرب على اساليب رعاية وتاهيل هذا الطفل. (٧ : ٢٩)

٢/١ مشكلة البحث :

يعتبر التدخل المبكر من المفاهيم الحديثة في حقل التربية الخاصة والتأهيل ويلاقي أهتمام كبير من الباحثين والمختصين للفوائد المتوقعة منه، وللتدخل المبكر أولوية وطنية في كثير من دول العالم المتقدمة فقد سنت حكومات تلك الدول تشريعات وقوانين تنص على أهمية اكتشاف مشاكل الأطفال وعلاجها في وقت مبكر.

وأن البرامج التي تطرح في مجال رعاية وتأهيل ذوى الاحتياجات الخاصة عادتاً ما تأخذ جزءا إرشاديا للوقاية من الإعاقة أو التخفيف من آثارها مما يعني أن هذه البرامج تهدف إلى المعرفة من أجل الوقاية أو التأهيل بغض النظر عن التأهيل ونوعه ويمكننا اعتبار أن التأهيل الذي يشترك فيه العديد من التخصصات الطبية والتربوية والنفسية والاجتماعية وغيرها يصب في بوقعة علاج الإصابة أو التخفيف من آثار الإعاقة المختلفة.

وان التدخل في وقت مبكر والمعالجة بطريقة صحيحة فان الطفل سوف يكون عرضة للتقدم الحركي والاجتماعي والمهني كما أن تحديد حالات تأخر النمو أو النمو غير طبيعي والعلاج التأهيلي المبكر له دور فعال في الارتقاء بالمستوى الحركي لدى الأطفال المصابين بمتلازمة دوان سندروم.(٨:٥)

ومن هنا ذادت أهمية البرامج التأهيلة والتمرينات العلاجية بالاطفال بصفة عامة والاطفال المصابين بمتلازمة دوان سندروم بصفة خاصة، أن التمرينات الرياضية مفيدة إلى الطفل السليم فأنها تصبح أكثر أهمية إلى المصابين بمتلازمة دوان سندروم والتي تعمل على تنمية المهارات

الحركية الأساسية (الحبو -الجلوس- الوقوف – المشي) لدى الأطفال المصابين بمتلازمة دوان سندروم وخاصة أنهم يعانون من تلف بعض الخلايا المخية كما يعانون من ارتخاء في العضلات (الهيبوتونيا) وهذا يؤثر على حياتهم اليومية وخاصة بعض المهام التي تحتاج إلى مجهود عضلي كاللبس والاكل والتي تدفع بهم إلى كثرة السقوط وعدم الثبات أثناء الحركة وبالتالى فعند تقوية العضلات يمكننا التحكم فى حركات الجسم ومن ثم تزداد القدرة على الاتزان حيث أن تنمية التوازن لدى هؤلاء الأطفال هو الركيزة الأساسية التي يبنى عليها أخصائي التأهيل طرق تنمية الحركات الأساسية والتخلص من حالات التشنج وتيبس المفاصل نتيجة قلة الحركة ولذا وجب أن تبنى برامج التأهيل الحركي لهذة الفئة مراعاة لتنمية المهارات الحركات الأساسية على حد سواء.

أكدت البحوث والدراسات على أهمية المراحل العمرية المبكرة لنمو الاطفال فالخبرات التى يحصل عليها الطفل فى مرحلة الطفولة المبكرة لها تأثيرات هامة فى نموه وتعلمه، ومن هنا تتضح الاهمية الخاصة لهذه المرحلة بالنسبة للاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة الذين يعانون من تأخر فى مجالات النمو مما يتطلب أهمية توفير برنامج تأهيلى خاص بكل حالة لاستثمار هذه الفترة الهامة فى حياة الطفل لتنمية مهارته المختلفة.

ومن خلال عمل الباحث كأخصائى تأهيل حركى ورعاية مرضى بمركز الطفولة بجامعة عين شمس، وأطلاعه على الدراسات المرتبطة وبمحاولة دراسة وتطوير المشروعات القائمة والمساهمة في إيجاد نقاط الضعف والقوة في مجال تأهيل الاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة بصفة عامة والاطفال الدون سندروم بصفة خاصة بمختلف أماكنها ومستوياتها وتطوير ثقافة القائمين على إدارة وتنفيذ تلك المشروعات وتحقيق الهدف المنوط به.

ومن هنا رأي الباحث انه يجب وضع برنامج تأهيلى لتحسين مستوى الأداء الحركى لدى أطفال
متلازمة الدوان يهدف الى استغلال امكانياتهم و تلبية واشباع احتياجاتهم الخاصة.

٤/١ هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تأهيلي مقترح على كل من مستوى الاداء الحركى (الحبو -الجلوس- الوقوف – المشي) لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

٥/١ فروض البحث :

في ضوء تحقيق هدف البحث يتقدم الباحث بالفروض التالية:

١/٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والتتبعية والبعدية في مستوى الاداء الحركى ونسبة التحسن لدى عينة البحث.

٦/١ تعريفات البحث :

١/٦/١ التأهيل:

" تطوير وتنمية قرات الشخص المصاب لكى يكون مستقلا ومنتجا ومتكيفا " (٧ : ٢٧)

٤/٦/١ متلازمة داون:

شذوذ خلقى مركب وشائع فى الكروموسوم ٢١ نتيجة اختلال فى تقسيم الخلية ويكون مصاحب لتخلف عقلى وقد تم التعرف عليه لاول مرة ووصفه عام ١٩٦٦عن طريق الطبيب البريطانى جون لانجدون داون. (٦ : ٨)

٠/٣ إجراءات البحث:

١/٣ منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة مع إتباع القياس القبلي والتتبعى والقياس البعدي.

٢/٣ مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في الأطفال المصابين بمتلازمة داون والمترددين على وحدة الطب الطبيعي والتأهيل بمركز رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة بجامعة عين شمس وتتراوح أعمارهم من (٤ شهور : ٥ سنوات).

٣/٣ عينة البحث:

بلغ حجم العينة الأساسية (١٨) ثمانية عشر طفل وبلغ حجم العينة الإستطلاعية (٨) ثمانية أطفال من خارج العينة الاساسية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث لإجراء الدراسة الإستطلاعية.

١/٣/٣ شروط إختيار العينة :

١/١/٣/٣ أن تكون عينة البحث من الأطفال المصابين بمتلازمة داون والمترددين على وحدة الطب الطبيعي والتأهيل بمركز رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة بجامعة عين شمس.

٢/١/٣/٣ ألا يكون من أفراد العينة مصاب بأي مرض معدي يعوقه ويمنعه من أداء المهارات قيد البحث وتعلمها وأدائها بشكل جيد.

٣/١/٣/٣ الانتظام فى البرنامج المقترح طول فترة أجراء التجربة.

٤/١/٣/٣ عدم وجود أعاقات اخرى بالاطفال.

جدول (١)
توصيف عينة البحث ن = ٢٦

م	المرحلة السنية	وحدة القياس	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية	الاجمالى
١	٤ : ١٢	الشهر	٣	١	٤
٢	١٣ : ٢٤	الشهر	٤	٢	٦
٣	٢٥ : ٣٦	الشهر	٥	٢	٧
٤	٣٧ : ٤٨	الشهر	٢	١	٣
٥	٤٩ : ٦٠	الشهر	٤	٢	٦
الاجمالى			١٨	٨	٢٦

٤/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات :

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافه علي النحو التالي :

١/٤/٤/٣ الأجهزة والادوات المستخدمة فى البحث:

١/١/٤/٤/٣ الاستاند فريم شريط قياس
٢/١/٤/٤/٣ ميزان طبى
٣/١/٤/٤/٣ مرتبة التمرينات
٤/١/٤/٤/٣ كرة التمرينات
٥/١/٤/٤/٣ الاستاند المدرج
٦/١/٤/٤/٣ الاستاند الفريم
٧/١/٤/٤/٣ لوحة التوازن
٨/١/٤/٤/٣ بار التوازن
٩/١/٤/٤/٣ جهاز الخطو الارضى
١٠/١/٤/٤/٣ المخروط

٣/٤/٤/١/١١ الاسطوانة
٣/٤/٤/١/١٢ الاسطوانة المجوفة
٣/٤/٤/١/١٣ السلم
٣/٤/٤/١/١٤ المشاية
٣/٤/٤/١/١٥ المتوازى
٣/٤/٤/١/١٦ المشاية الكهربائية
ويوضح المرفق رقم (٢) أشكال وصور الاجهزة والادوات المستخدمة .

٣/٤/٤/١ الاختبارات المستخدمة فى البحث:
أستعان الباحث بأختبارات (كليف كانينجهام) لخطوات النمو الكبرى للحركات الاساسية لاطفال متلازمة داون سندروم.(٥٢: ٤٠٨)

جدول رقم (٢)
أختبار(**كليف كانينجهام**) لخطوات النمو الكبرى للحركات الاساسية
لاطفال متلازمة داون سندروم

م	الانشطة الحركية	متوسط الاطفال المتلازمة داون		متوسط الاطفال العاديين	
		السن	النطاق	السن	النطاق
١	أبقاء الراس ثابتا ومتزنا	٥ ش	٣ - ٥ ش	٣ ش	١ - ٤ ش
٢	الدوران على محور الجسم	٨ ش	٤ - ١٢ ش	٥ ش	٢ - ١٠ ش
٣	الجلوس دوان دعم لدقيقة او يزيد	٩ ش	٦ - ١٦ ش	٧ ش	٥- ٩ ش
٤	محاولة الوقوف باستخدام الاثاث	١٥ ش	٨ - ٢٦ ش	٨ ش	٧ - ١٢ ش
٥	المشى بأسناد	١٦ ش	٦ - ٣٠ ش	١٠ ش	٧ - ١٢ ش
٦	الوقوف وحيدا	١٨ ش	١٢ -٣٨ ش	١١ ش	٩ - ١٦ ش
٧	المشى وحيدا	٢٣ ش	١٣- ٣٨ش	١٢ ش	٩ - ١٧ ش
٨	صعود السلم باسناد	٣٠ ش	٢٠ - ٤٨ش	١٧ش	١٢- ٢٤ ش
٩	نزول السلم باسناد	٣٦ ش	٢٤ -٦٠ ش	١٧ش	١٣ - ٢٤ش
١٠	الجرى	٤ سنوات			
١١	القفز فى المحل	٥ سنوات			

٣/٤/٤/١ أستمارة استبيان:
- قام الباحث بتصميم أستمارة استبيان لأستطلاع رأى الخبراء فى مجال التربية الرياضية والطب الطبيعى حول البرنامج التأهيلى المقترح ، وقد تم أستطلاع رأى عدد عشرة خبراء (مرفق رقم ١) وقد تم اختيارهم وفقا للشروط التالية :

١- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه.
٢- أن يكون لديه الخبرة فى مجاله لا تقل عن عشرة سنوات.

٣/٦ البرنامج التأهيلي المقترح:
من أجل وضع البرنامج التأهيلي المقترح قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة التي تناولت وضع البرامج التأهيلية والخبرة العملية للباحث ، تم وضع محتوي البرنامج وفقاً لآراء الخبراء ثم وضع البرنامج فى صورته النهائية.

٣/٦/١ الهدف من البرنامج :
٣/٦/١/١ تأهيل الاطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم والتى تتراوح أعمارهم من (٤ شهور : ٥ سنوات) لتحسين مستوى الاداء الحركى لمهارات (الحبو – الجلوس – الوقوف – المشى

٢/٦/٣ أسس وضع البرنامج التأهيلي:
١/١/٦/٣ أن يتناسب البرنامج التأهيلي مع قدرات الاطفال فى هذه المرحلة السنية لعينة البحث.
٢/١/٦/٣ أن يشتمل محتوي البرنامج علي التدريبات التأهيلية التى تسهم فى تعلم المهارات الأساسية للاداء الحركى.
٣/١/٦/٣ البدء بالتدريبات البسيطة السهلة حتي يشعر الطفل بالثقة.
٤/١/٦/٣ أن يتميز الأسلوب التأهيلي المستخدم بالتشويق والإثارة والتنوع والتدرج.
٥/١/٦/٣ أن يتناسب محتوي البرنامج مع الإمكانيات المتاحة.

٧/ قياسات البحث:
لقد تم تنفيذ القياسات لجميع افراد العينة تحت نفس الظروف والامكانيات:

١/٧/٣ القياس القبلي :
قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث فى يوم الاحد الموافق ٢٠١٦/٩/٤م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/٩/٨.

٢/٧/٣ تطبيق البرنامج التأهيلي على عينة البحث الأساسية:
قام الباحث بتطبيق البرنامج التاهيلي المقترح علي عينة البحث الأساسية وذلك فى الفترة من ٢٠١٦/٩/١١م إلي ٢٠١٧/٢/١٤م بواقع (٣) وحدات فى الأسبوع وهي أيام الاحد، الثلاثاء ، الخميس ، ولمدة (٢٠) أسبوع.

٣/٧/٣ القياس التتبعى :
قام الباحث بإجراء القياس التتبعى للمتغيرات قيد البحث علي عينة البحث الأساسية فى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/١٢/١٣ وذلك بعد الوحدة (٤١) من تطبيق البرنامج وذلك للتعرف على مدى تحسن متغيرات البحث والتعرف على مدى تحقيق البرنامج التاهيلي المقترح لاهدافه وفروضه.

٤/٧/٣ القياس البعدي:
قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث وذلك فى يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٢/١٦ حتى يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٢/١٩.

٨/٣ المعالجات الإحصائية:
استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض عن طريق المعالجات الإحصائية التالية:
١/٨/٣ المتوسط الحسابي.
٢/٨/٣ الوسيط.
٣/٨/٣ الانحراف المعياري.
٤/٨/٣ معامل الالتواء.
٥/٨/٣ معامل الارتباط.

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج:

١/٤ عرض النتائج:
من خلال هدف البحث وفرض البحث التى تنص على االاتى :-
١/١/٤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والتتبعية والبعدية ونسبة التحسن فى الاداء الحركى لدى عينة البحث.
وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والتتبعة والبعدية في اختبارات بعض الانشطة الحركية للاداء الحركى قيد البحث، وقام الباحث باستخدام اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات **(T-Test)**، واختبار نسبة التحسن على مراحل القياسات القبلية والتتبعية والبعدية وذلك للتعرف على مستوى التحسن في مستوى بعض الحركات

الأساسية للاداء الحركى لصالح القياسات البعدية إن وجد بعد استخدام البرنامج التاهيلى المقترح، ويوضح ذلك الجداول الاتية :

جدول (٣)
توصيف عينة البحث الأساسية فى المتغيرات قيد البحث للقياس القبلي
(ن=١٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الإلتواء
١	أبقاء الراس ثابتا ومتزنا	الثانية	٧,٨٧	١,١٦	٨,٨٩	٠,٠٨
٢	الدوران على محور الجسم	عدد	٨,٥٠	١,٣١	١٣,١٨	-٠,٢٤
٣	الجلوس دوان دعم لدقيقة او يزيد	الزمن	١,٧٠	١,١٠	١,٥٠	٠,٢٢
٤	محاولة الوقوف باستخدام الاثاث	عدد	٥,٥	١,٩٢	٤,٠٠	-٠,٨٢
٥	المشى بأسناد	المتر	٣,٩٠	١,٢٥	٢,٠٠	٠,٠٣
٦	الوقوف وحيدا	الزمن	٧,٩٠	٣,٦٥	١٠,٥٠	-٠,٤٥
٧	المشى وحيدا	المتر	٢,٥	٥	٠,٥٤	٠,١٢
٨	صعود السلم باسناد	عدد	٥,٦٥	١٠٠	٢,٧	٠,٤٥
٩	نزول السلم باسناد	عدد	٦,٥	١٧	١,٦	٠,٤٤
١٠	الجرى	المتر	٦,٢	٥	٠,٥	٠,٢٢
١١	القفز فى المحل	عدد	١,٥٠	٠,٤٨	٢,٨	٠,٨

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء للقياس القبلي في الاختبارات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± ٣) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل من الاختبارات قيد البحث مما يدل على تجانس عينة البحث.

جدول (٤)
توصيف عينة البحث الأساسية فى المتغيرات قيد البحث للقياس التتبعى
(ن=١٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الإلتواء
١	أبقاء الراس ثابتا ومتزنا	الثانية	٨,٩٥	١,٠٩	٧,٩٣	-٠,٠١
٢	الدوران على محور الجسم	عدد	٩,٥٠	٥	٠,٥	٠,٢٢
٣	الجلوس دوان دعم لدقيقة او يزيد	الزمن	٢,٥٠	٠,٤٨	٢,٨	٠,٨
٤	محاولة الوقوف باستخدام الاثاث	عدد	٧,٥	٢,٧٥	٨,٠٠	-٠,١٥
٥	المشى بأسناد	المتر	٥,٥	٥	٢,١	٠,١٨
٦	الوقوف وحيدا	الزمن	٩,٦٥	٣,٥٧	١٣,٥٠	-٠,٠٣
٧	المشى وحيدا	المتر	٣,٧٠	١,٥٢	٣,٠٠	٠,٦٦
٨	صعود السلم باسناد	عدد	٧,٥٥	١,٤٣	٤,٠٠	٠,٠٧
٩	نزول السلم باسناد	عدد	٨,٢٥	٧	١,١	١,٥٨
١٠	الجرى	المتر	٩,٨٠	٠,٧٥	٠,٥	٠,٩٨

١١	القفز فى المحل	عدد	٢,٣٥	١,٣٢	١٢,٦٧	-٠,٠٧

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء للقياس التتبعي في الاختبارات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± ٣) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل من الاختبارات قيد البحث مما يدل على تجانس عينة البحث.

جدول (٥)

توصيف عينة البحث الأساسية فى المتغيرات قيد البحث للقياس البعدى

(ن=١٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الإلتواء
١	أبقاء الراس ثابتا ومتزنا	الثانية	٩,١٧	١,٠١	٧,٠٢	٠,٤٢
٢	الدوران على محور الجسم	عدد	١٠,٥٠	١,٢٠	١٠,٨١	٠,٢٤
٣	الجلوس دوان دعم لدقيقة او يزيد	الزمن	٣,٧٥	٢,١٩	٨,٠٠	٠,٢٥
٤	محاولة الوقوف باستخدام الاثاث	عدد	١٣,٥	٤,٣٧	١٤,٥٠	-٠,٠٦
٥	المشى بأسناد	المتر	١٠,٤٥	١,١٢	٥,٠٠	٠,٢٥
٦	الوقوف وحيدا	الزمن	١٠,٦٠	٢,٨٥	١٨,٠٠	٠,٣٧
٧	المشى وحيدا	المتر	١٠,٠٨	١٢,٥٠	٦,٥٣	٠,٧٣
٨	صعود السلم باسناد	عدد	٩,٤٩	٤,٣٢	٠,٣٤	١,٥
٩	نزول السلم باسناد	عدد	١٠,١٧	٩,٠٠	١,٤٧	٠,٣٥
١٠	الجرى	المتر	٧,٢٥	٢٩,٥٠	٣,٣١	-٠,٢٣
١١	القفز فى المحل	عدد	٣,٦٧	٣٩,٠٠	١٢,٣٢	-٠,٠٨

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء للقياس البعدى في الاختبارات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± ٣) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل من الاختبارات قيد البحث مما يدل على تجانس عينة البحث وأن مستويات التأثير من البرنامج استفاد منها جميع أفراد العينة.

جدول (٦)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والتتبعية والبعدية
فى المتغيرات قيد البحث (ن=١٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس التتبعي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة ت	مستوى الدلالة	فى اتجاه
			م	ع	م	ع	م	ع				
١	أبقاء الراس ثابتا ومتزنا	الثانية	٨,٣٠	٠,٦٥	١٠,١١	١,٢٠	١١,٨٤	١,٣٨	٦,٨٠	٢,٢٩	دالة	القياس البعدي
٢	الدوران على محور الجسم	عدد	٣,١٧	٠,٩٩	٤,٥٤	٠,١٨	٦,٠	١,٠٣	١٣,٦١	٥,٤١	دالة	
٣	الجلوس دوان دعم لدقيقة او يزيد	الزمن	٥,٢٥	.٢٧	٧,٧٧	٠,٢٦	٨,٥٤	٠,١٦	٩,٢١	٣,٠٠	دالة	
٤	محاولة الوقوف باستخدام الاثاث	عدد	٨,٣٠	٠,٦٥	١٠,٥٦	١,٥٧	١٣,٥٦	١,٨٦	٧,٢٤	٢,٤٠	دالة	
٥	المشى بأسناد	السم	٢٥٦,٣٢	١٢,٧٨	٣٤٧,٥٦	١٠,٨٥	٣٨١,٨٩	١٠,٦٧	٩,٥٧	٣,٧٥	دالة	
٦	الوقوف وحيدا	الثانية	٢٢,١٧	١,١٥	٢٧,٨٩	١,٤٥	٣٠,٧	٢,١٥	٤,٢١	٢,٤٢	دالة	
٧	المشى وحيدا	السم	١٦٥,١٧	١٠,٧٨	٢١٥,٦٧	٩,٧٤	٢٩٠,٩٠	٨,٥٦	٧,٤٢	٣,٣٣	دالة	
٨	صعود السلم باسناد	عدد	٨,٦١	١,١٦	١٥,٠٦	١,٣٥	٢٤,٧٢	٠,٩٩	٠,٩٨	١٠,٦٠	دالة	
٩	نزول السلم باسناد	عدد	١٢,٨٩	٢,٩٢	١٦,٤٨	٢,٤٥	٢٠,٢٢	١,٥٨	٨٨,٤٠	٩,١٩	دالة	
١٠	الجرى	المتر	١٣,٥٦	١,٨٦	٢١,٥٦	٢,٤٣	٢٦,٥٦	٢,٤٣	٦,٢١	٢,٨٣	دالة	
١١	القفز فى المحل	عدد	٣,٣٩	٠,٩٢	٦,٢٥	.٩١	٨,٣٣	٠,٩٠	٠,١٩	٣,٩٩	دالة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٤٠

٢/٤ مناقشة النتائج:

فى ضوء مشكلة البحث والهدف منه وفروضه والإجراءات المستخدمة والعينة المختارة وما تم التوصل إليه من نتائج وبإستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلي:

١/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض البحث الذى ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والتتبعية والبعدية ونسب التحسن في مستوى الاداء الحركى لدى عينة البحث.

يتضح من الجدول رقم (٤) من المقارنة بين كل من القياس القبلي والقياس التتبعى والقياس البعدي فى المتغيرات عينة البحث وجد أن هناك فروق ذات دالة إحصائية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٢,٢٩ إلي ١٠,٦٠) وهي أكبر من قيمتها قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٤٠ ، وهذا يدل علي جميع متغيرات البحث جاءت دالة لصالح القياس البعدي وأن البرنامج التأهيلي المقترح له تأثير إيجابي علي متغيرات البحث وأن البرنامج التأهيلي المقترح قد حقق الهدف الذي وضع من أجله.

وقد يرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي فى المتغيرات قيد البحث إلي أن البرنامج التأهيلي المقترح له تأثير إيجابي علي تلك المتغيرات وذلك لإحتواءه علي تدريبات تأهيلية التي تتميز بالتشويق والإثارة والتنوع التى تسهم فى تسهيل وتعلم تلك المهارات قيد البحث وتساعد الاطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم علي أداء الحركات والمهارات المختلفة كما تميزت بالتدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب حتى تلاقى احتياجاتهم وتناسب قدرتهم كما روعى عند وضعها الاسس العلمية والتربوية التى تكفل تحقيق الهدف.

كما يرى الباحث أن الحركة إحدى مقومات الحياة للطفل فهو لا يستطيع الحياة بدونها وأن الأطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم لديهم ضعف فى أوضاع الحبو والجلوس والوقوف والمشي تختلف عن الأطفال الأسوياء نتيجة خلل او عدم توازن العضلات او نتيجة تقلص المجموعات العضلية وبالتالي يمكن أن يؤدى ذلك إلى انخفاض القدرة على التحكم فى اوضاع الجسم وضعف التحكم في أوضاع الحبو والجلوس والوقوف والمشي مما يزيد الصعوبة في التحكم بالرأس وقيام الأطراف بوظائفها الطبيعية، لذا فإن التدريب على البرنامج يهدف الى تقوية العضلات الموجودة بالجسم وزيادة قدرة الجهاز العصبي على التحكم فى حركات الجسم من خلال التكيف الذى يحدث بالجسم من خلال التكرار على اداء الحركات التى تتضمنها التمارين ومن ثم تساعد على الحبو بطريقة صحيحة مما يساعد على تدريب العضلات المشاركة فى الحبو وبالتالى زيادة القدرة على التدريب على الجلوس من خلال تدريبات متنوعة سواء بالمساعدة او بدونها مما يساعد على أدراك الطفل الوضع الصحيح والقدرة على الجلوس السليم ومن ثم الابقاء على الأطراف ان تؤدى وظائفها السليمه وبالتالي زيادة القدرة على قيام العضلات بالوقوف من خلال اداء تدريبات الوقوف والتى تؤدى بالسند سواء من الخلف او من خلال التى تؤدى على الحائط او من خلال تلك التى تؤدى من الجلوس مع حث الطفل على الوقوف والتى يشعر الطفل من خلال تلك التمارين بأحساس الوقوف ومن ثم نساعدة من خلال تدريبات مسك العصا والثبات او من خلال مسك الطفل ومساعدته على المشي وكذلك المشي بين متوازيين او مسك الطفل ومحاولة نزولة السلم على زيادة قدرتة على المشي.

ويوصى الباحث أن البرامج التأهيلية لابد وان تتسم بالتدرج فى الارتقاء بالمستوى الحركي للمصابين حيث أن الارتقاء المفاجئ والسريع للتمرينات قد يعرض المريض إلى تدهور حالتة الصحية وخاصة فى التعامل مع حالات تأهيل الأطفال.

كما يرى الباحث ان دور أخصائي العلاج الطبيعي تقييم الحركة والتوازن ومن ثم التوصية على التدريبات التي يحتاجها في كل مرحلة عمرية واختيار الأجهزة المساعدة التي يحتاجها وكلاهما يساعد الطفل على التكيف مع إعاقته وإعطاءه الخبرة الحسية والحركية، ومن ثم بناء

وتطوير الحركة للوصول إلى نوع أقرب للطبيعي من الحركة من خلال التدريب اليومي المدروس.

ويرى الباحث أن استخدام التمرينات التأهيلية ساعدت في القدرة على اداء الحركات الاساسية (الحبو -الجلوس -الوقوف- المشي) قيد البحث على عكس ما كان قبل بداية البرنامج التاهيلى المقترح عند قيام الطفل بالمشي كانت قدرة الطفل فى السيطرة على حركاته غير متناسقة لذا فان زيادة التركيز على اداء التدريبات بدون مساعدة في المراحل النهائية من البرنامج التأهيلى ساعدت الطفل في التحكم بحركات جسمه ومن ثم أسهمت في زيادة قدرة الأطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم (عينة البحث) على حفظ الاداء الحركى لديهم.

ومن خلال ما سبق تشير النتائج قيد البحث إلى تحسن الأطفال عينة البحث، مما يدل على أن تنمية المهارات الحركية الاساسية من خلال البرنامج التاهيلى المقترح له اثر ايجابي في الارتقاء بمستوى الاداء الحركى لدى الأطفال عينة البحث.

وبذلك يتحقق الفرض البحث الذى ينص على :

على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والتتبعية والبعدية ونسب التحسن في مستوى الاداء الحركى لصالح عينة البحث.

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات:

٥/١ الاستخلاصات:

فى ضوء هدف البحث، وفرضه وفى حدود مجتمع وعينة البحث، ومن خلال الأدوات والأجهزة المستخدمة، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية، ومن خلال مناقشة النتائج، تمكن الباحث من التوصل إلي الاستخلاصات التالية :-

٥/١/١ أثر برنامج التأهيل المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوي الاداء الحركى لمهارة الحبو – الجلوس - الوقوف - المشى على الاطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم قيد البحث.

٥/٢ التوصيات:

استناداً إلي النتائج الاستخلاصات التي توصل إليها الباحث من خلال هذا البحث يوصي الباحث بما يلي :-

٥/٢/١ الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي المقترح في تأهيل الأطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم.

٥/٢/٣ العمل على توافر مراكز العلاج الطبيعي والتأهيل في العديد من المدن وذلك لتحسين مستوى الخدمة للأطفال المصابين با بمتلازمة داون سندروم.

٥/٢/٤ توفير الادوات والاجهزة اللازمة للانشطة الحركية والتأهيلية بما يتناسب مع خصائص واحتياجات النمو الحركى للاطفال بمتلازمة داون سندروم.

٦/٠ المراجع :

٦/١ المراجع العربية:

إبراهيم امين القريونى ، غانم جابر البسطامى : مبادئ التأهيل ، مكتبه الفلاح للنشر والتوزيع ، الامارات ، ١٩٩٥م.

أسامة رياض ، أحمد عبد المجيد : القواعد الطبية لرياضة المعاقين الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، ط١، الرياض ، ١٩٨٨م . **أسامة رياض ، ناهد احمد عبد الرحيم** : القياس والتأهيل الحركى للمعاقين ، الطبعة الاولى ، دار العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.

أسامة كامل راتب : النمو الحركى (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م.

جيهـــان الليثـــــــــى : تاثير برنامج حركى على مفهوم الذات والادراك الحركى لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.

حسن حسن عبد العزيز : تأثير برنامج رياضي مقترح لتنمية القدرات الحركية الخاصة بالتأهيل المهنى للمعاقين بطيئى التعلم ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .

٢/٦ المراجع الاجنبية:

Arnheim B (١٩٨٧) : Essentals of athletic training ١st, ed , times mirror / mosby collede publishing. St. Louis , Toronto , santa ,clara.

دراسه تتبعيه لبعض مكونات الاداء البدني خلال الموسم التدريبي عند ناشئ كره الماء(٥)

عمر محمد احمد فرج الله

مقدمة ومشكلة البحث

إن الارتقاء بالجوانب العلمية والتربوية للعملية التدريبية لا يمكن لها أن تتحقق إلا من خلال مدى فهمنا للعلوم المختلفة المرتبطة بالعملية التدريبية ومنها علم الفسيولوجيا والكيمياء والتي توضح لنا مدى الاستجابات والتكيفات والتغيرات التي يحدثها التدريب بمختلف أنواعة(البدني – المهارى – الخططي – النفسي) على الأجهزة الوظيفية للرياضي ومدى استجابة الرياضي لهذه التدريبات، والمدرب الناجح هو الذي يمتلك المعلومات في فهم ما يحدث داخل الأجهزة الوظيفية للرياضي عند تنفيذ لاعبيه التدريبات الهوائية واللاهوائية (٧:٥).

ويشير **محمد حسن علاوى (١٩٩٠م)** إلى أن تأثير أي برنامج تدريبي لكي يحقق النجاح المرجو منه فإنه يعتمد على عاملين أولهما يرتبط بالمعلومات المتوفرة عن العمليات الفسيولوجية المرتبطة بتطوير الأداء وثانيها القدرة على تطبيق هذه المعلومات على فسيولوجية العمل العضلي وعمليات التمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة اللازمة لحدوث الانقباض العضلي (١٥:١٠).

وأن الدراسات العلمية دلت على أن تشكيل حمل التدريب دون دراسة تأثيراته الفسيولوجية على الجسم يؤدى في كثير من الأحيان إلى الإصابات التي تظهر خلال الموسم التدريبي وأن مجرد التعرف على ميكانيكية استجابات الجسم الفسيولوجية يساعد على تحسين استجابات الجسم والتحكم فيها بما يعمل على فاعلية تحسينها (١٢:١١).

ويضيف **مورهاوس وميلر.Morehouse and Miller (١٩٩٧م)** أن الأجهزة الوظيفية لكي تؤدى عملها أثناء النشاط البدني بكفاءة عالية لابد أن تتمتع بقدر عالي من اللياقة البدنية حتى تتحمل العمل البدني ولذلك نجد الأنشطة الرياضية تختلف في متطلباتها من الطاقة بعضها يحتاج إلى كمية كبيرة من الطاقة في فترة زمنية قصيرة جداً بينما يحتاج البعض الآخر إلى الطاقة لفترة زمنية طويلة (٢٠ : ٢٣٤-٢٣٦).

ويتفق كل من **هارولد باروHarold Barrow (١٩٩٧م) ودافيد لامب DavidLamb (١٩٩٧م)** على أن أنشطة التحمل اللاهوائى هي الأنشطة التي يستمر الأداء فيها لفترة زمنية تزيد عن خمس ثواني وتقل عن دقيقة ويتم العمل فيها بأقصى معدل من الطاقة اللاهوائية و ذلك عندما تكون كمية الأكسجين التي يستمدها الجسم غير كافية لمتطلبات الأداء وتتميز تلك الأنشطة بالشدة العالية في الأداء (١٨ :٢٣٣-٢٣٦)(١٩ :٢٩٥,٢٩٤).

ويشير محود ناصف (٢٠٠٢م)انة تهتم الدول المتقدمة في مجال الرياضات المائية بالتخطيط في إعداد وتنمية القدرات البدنية والفسيولوجية الخاصة بلاعب كرة الماء كوسيلة علمية تسهم في تقييم مستوى أداء اللاعب والكشف عن مواطن الضعف والقوة (٢:١٦).

وتعتبر كرة الماء من أنواع الأنشطة الرياضية التي تعتمد على مقاومة الماء والمنافس حيث تسهم العمليات اللاهوائية بنسبة ٨٠% أثناء الأداء ويكون تزويد الطاقة في كرة الماء هو النظام الفوسفاتي والنظام اللاكتيكى وهما نظامان الطاقة الرئيسين في الأنشطة اللاهوائية عامة وفى كرة الماء بصفة خاصة مما يظهر على اللاعب عنصر التعب المبكر بدرجة عالية من الممكن أن يعوق إنجاز الواجب المهارى (١٥٣:١٢)

ويذكر جورج مديك (١٩٩٨م) انة تظهر قدرة لاعب كرة الماء اللاهوائية في قدرته على إتمام التمركز بمراكز مختلفة طوال فترة المباراة بكفاءة معتمداً على قدراته البدنية والفسيولوجية وإن نهاية المباراة تعطى انطباعا كاملاً عن المباراة كاملة وهنا يلعب التحمل اللاهوائى الدور الرئيسي

في هذا المجال حيث يحتاجه اللاعب في مقاومة التعب الناتج عن العمل العضلي اللاهوائى داخل المباراة (٥:٧).

وكرة الماء نشأت في بريطانيا عام (١٨٦٠م) وكان الهدف منها إزالة الملل من مسابقات السباحة عن طريق التشويق ولإثارة والمتعة وإحراز الأهداف وفريق كرة الماء يتكون من سبعة لاعبين ، وستة آخرين للاحتياط .(٥٢:٣)

وتذكر عايدة رزق اسكندر(٢٠٠٠م) ان كرة الماء هي اللعبة الوحيدة التي تؤدى بالكرة في الماء وتحتاج من اللاعب إلى أن يتقن جميع أنواع السباحة ، لان ذلك يكون مطلوبا لأداء الأوضاع المختلفة ، وعمل حركات التمويه والخداع وتعتبر رياضة كرة الماء من اعنف الرياضات ، وتحتاج إلى قوة تحمل وسرعة كبيرة وحسن تصرف.(٥١:٨)

ولما كانت رياضة كرة الماء من الرياضات المعتمدة على النظام اللاهوائى فإنه من المتوقع ظهور التعب مبكراً لذا أصبح من الضرورى أن تبنى برامج التدريب مع مراعاة ضمان استمرارية أداء اللاعب دون حدوث التعب المبكر الذي يسببه نقص القدرات البدنية والفسيولوجية (٢٠:١٥).

وقد لاحظ الباحث أن التدريب في رياضة كرة الماء يتم بطريقة فردية وفقا لخبرات المدربين بصورة غير مقننة حيث يتم الأداء دون تحديد مستوى مقنن من شدة الحمل كما أن فترات الراحة البينية ليست مقننة ويلاحظ أنها قد تطول وتقصر تبعا لعدد اللاعبين والمدربين وأحواض السباحة دون مراعاة الأسس الخاصة لتقنين هذه العملية وقد يؤثر ذلك على نقص القدرات البدنية والفسيولوجية في إكمال الواجب المهارى حتى نهاية المباراة وهذا الأمر قد لا يشعر به اللاعب من قبل عند أداءه مهارات أو تصويبات منفصلة خارج المباراة .

ومن خلال عمل الباحث بتدريب فريق نادى العربي الكويتي لكرة الماء لاحظ انخفاض مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة الماء بنادي العربي الكويتي وخاصة بعد التعديلات الجديدة في قانون التحكيم مما قد يؤدى إلى ظهور أعراض التعب أثناء أداء المباراة.

ومن خلال المسح المرجعي (١٦)،(١٤)،(١٧) الذي قام به الباحث حول المتغيرات البدنية الخاصة بكرة الماء تبين أن أعلى نسبة اتفاق كانت حول المتغيرات (قوة مميزة بالسرعة – التوازن – المرونة – الرشاقة).

ومن خلال المسح المرجعي (١)،(٥)،(١٣)، الذي قام به الباحث حول المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بكرة الماء تبين أن أعلى نسبة اتفاق كانت حول المتغيرات(النبض قبل الأداء – القدرة اللاهوائية القصوى – الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين – السعة الحيوية).

ومن خلال ما اطلع عليه الباحث من نتائج الدارسات السابقة (١)،(١٤)،(١٦) تبين أنه من أسباب انخفاض مستوى الأداء المهارى في رياضة كرة الماء هو انخفاض القدرات البدنية والفسيولوجية لدى بعض اللاعبين وأشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن تحسين تلك القدرات سوف يؤدى إلى ارتفاع المستوى المهارى.

وهذا ما دفع الباحث إلى وضع بعض التدريبات اللاهوائية في محاولة منه لتنمية القدرات البدنية والفسيولوجية من خلال هذه المجموعة من التدريبات اللاهوائية التي قد تؤدى إلى تأخير ظهور التعب من أجل زيادة قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء حتى نهاية المباراة المطلوبة منه والتعرف على نتائجها من حيث مستوى الأداء المهارى في مباريات كرة الماء

أهمية البحث والحاجة إليه:

١- وضع برنامج تدريبي للتدريبات اللاهوائية للاعبى كرة الماء لرفع المستوى البدنى والفسيولوجي.

٢- الربط بين الجانب البدنى والجانب الفسيولوجي قد يساعد في إيجاد بعض الحلول للمشكلات التي تعترض تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة الماء
٣ – قد تسهم نتائج الدراسة في الارتقاء بالمستوى المهارى للاعبى كرة الماء.

هدف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبى كرة الماء بدولة الكويت على كلا من :
١- بعض المتغيرات البدنية (قوة مميزة بالسرعة – التوازن – المرونة – الرشاقة) لدى للاعبى كرة الماء.
٢- بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض– القدرة اللاهوائية القصوى– الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين – السعة الحيوية) لدى للاعبى كرة الماء.
١- مستوى الأداء المهارى لدى للاعبى كرة الماء.

فروض البحث :-

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية .
٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية قيد البحث في بعض المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياسات البعدية .
٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لصالح القياسات البعدية .

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:-

-السعة الحيوية للرئتين : the vital capacity

هي حجم هواء الزفير بعد أقصى زفير تابع لأقصى شهيق ممكن. (٢ :٦٢)

-الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: Maximal Oxygen Consumption

كمية الأكسجين التي يستهلكها الفرد بعد أقصى جهد ويقاس باللتر. (٤ :٢٤)

-التدريب اللاهوائي : Anaerobic Training

قدرة العضلة على العمل لأطول فترة ممكنة في أطار إنتاج الطاقة اللاهوائية التي تتراوح فترتها من ٥ ثواني إلى اقل من دقيقة أو دقيقتين وهذا العمل العضلي أما يكون من النوع المتحرك أو من النوع الثابت.(١٦٦:٣)

- القدرة اللاهوائية القصوى: Maximum Anaerobic Power

وهى القدرة على أنتاج الطاقة أو شغل ممكن بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي وتتضمن جميع الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة أو قوة ممكنة وتتراوح ما بين ٥-١٠ ثواني.(١٦٣:٣)

بعض الدراسات السابقة :-

الدراسات السابقة:

- دراسة محمد على احمد (٢٠١٤م) (١٣) بعنوان" تأثير تناول سكر الجلوكوز على الكفاءة البدنية واستعادة الشفاء للاعبي كرة الماء" استهدفت الدراسة التعرف على تأثير تناول سكر الجلوكوز على الكفاءة البدنية واستعادة الشفاء للاعبي كرة الماء واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على لاعبي كرة الماء بنادي الصيد وكانت من أهم النتائج أن لتناول السكر تأثير ايجابي على تحين مستوى الكفاءة البدنية واستعادة الشفاء للاعبي كرة الماء مجموعة البحث التجريبية.

- دراسة معتز فتحي احمد (٢٠١٤م) (١٧) بعنوان" المساهمة النسبية للاداءات الهجومية في نتائج مباريات كرة الماء المصرية والعالمية، استهدفت الدراسة التعرف على النسبة المئوية لمساهمة

الأداء الهجومي في نتائج مباريات كرة الماء المصرية والعالمية واستخدم الباحث المنهج الوصفى للدراسات المسحية واشتملت عينة البحث على تسجيلات بطولات مصر وفرنسا وايطاليا وبطولة العالم لكرة الماء للعام (٢٠١٣م) وكانت من أهم النتائج أن نسبة الاداءات الهجومية (التصويبات المباشرة) نسبة ٤٧% في تسجيل المباشر على المرمى.

- دراسة محمد عبد الكريم عثمان (٢٠١٣م) (١٤) بعنوان" المتغيرات الجسمية المساهمة في مستوى الأداء المهارى للاعبي كرة الماء في جمهورية مصر العربية، استهدفت الدراسة التعرف على علاقة المتغيرات الجسمية بمستوى الأداء المهارى للاعبي كرة الماء في جمهورية مصر العربية، واستخدم الباحث المنهج الوصفى للدراسات المسحية واشتملت عينة البحث على (٤٥) لاعبي يمثلون أندية القمة في كرة الماء وكانت من أهم النتائج أنة كلما ذات الكتلة العضلية والسعة الحيوية ومسطح الكتفين وعرض الجسم اظهر تحسن في مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة الماء.

- دراسة عمرو محمد احمد (٢٠١٢م)(٩) بعنوان" تأثير برنامج للتدريب البليومتيرك على القدرة العضلية العمودية والأفقية للاعبي كرة الماء، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج للتدريب البليومتيرك على القدرة العضلية العمودية والأفقية للاعبي كرة الماء واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على لاعبي كرة الماء بنادي الصيد وكانت من أهم النتائج أن لاستخدام تدريبات البليومترك تأثير ايجابي في تحسين القدرة العمودية للوثب والقدرة الأفقية للوثب لدى لاعبي كرة الماء مجموعة البحث التجريبية.

- دراسة جمال عبد الحليم نصر(٢٠٠٨م)(٦) بعنوان"دراسة تجريبية للتخطيط لفترة الإعداد البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبي كرة الماء، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير التخطيط لفترة الإعداد البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبي كرة الماء، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة ابحث على لاعبي كرة الماء من (١٧-٢٠) بمحافظة المنوفية وكانت من أهم النتائج إن لفترة الإعداد البدني العامة تأثير ايجابي في تحسين بعض المتغيرات البدنية (القوة العضلية – القدرة العضلية – التحمل الدوري التنفسي) لدى لاعبي كرة الماء.

طرق وإجراءات البحث :-

منهج البحث

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة .

مجتمع البحث

لاعبى كرة الماء بنادى العربى الكويتى للموسم التدريبى (٢٠١٤-٢٠١٥م) والمسجليين بالاتحاد الكويتى من (١٧-٢٠) سنة.

عينة البحث

سوف يتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبى كرة الماء بنادى العربى الكويتى للموسم (٢٠١٤م-٢٠١٥م) للمستوى السنى من (١٧-٢٠) سنة وعددهم (١٨) لاعب.

أدوات جمع البيانات

١-استمارة استطلاع رأى الخبراء.
٢-المقابلة الشخصية.
٣-الاختبارات والمقاييس العلمية (بدنية – فسيولوجية).
٤-الملاحظة الموضوعية.
٥-المسح المرجعي.

الأجهزة المستخدمة في البحث :-

١- الرستاميتر لقياس الطول والوزن.
٢- الدراجة الارجومتيرية لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
٣- جهاز الاسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح :-

أهداف البرنامج التدريبي المقترح :

١- تنمية النواحي الفسيولوجية الخاصة برياضة كرة الماء قيد البحث .
٢- تنمية النواحي البدنية الخاصة برياضة كرة الماء قيد البحث.
٣- تحسين مستوى الأداء المهارى لاعبى كرة الماء قيد البحث.

ب – أسس عامة لوضع البرنامج التدريبي المقترح :

- يتناسب مع المرحلة السنية لأفراد العينة.
- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (زمن الأداء – فترة الراحة البينية – المجموعات – التكرارات) لكل أسبوع على حدة
- مراعاة التوقيت الصحيح بتكرار الحمل.
- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل.
- مراعاة توقيت إجراء القياسات البدنية الفسيولوجية والمهارية.
- يتم تطبيق البرنامج التدريبي كجزء من الوحدة التدريبي للاعبى كرة الماء.
- مراعاة الفروق الفردية عند تطبيق البرنامج.

ج – محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

١- يقترح الباحث استخدام مجموعة تدريبات الفترى مرتفع الشدة الخاصة بتنمية القدرات البدنية والفسيولوجية لتحسين الأداء الفني للاعبى كرة الماء.
٢- فترة البرنامج التدريبي المقترح = ثلاثة أشهر= (١٢ أسبوع).
٣- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٣ وحدات.
٤- عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج = ٣ وحدات × ١٢ أسبوع = ٣٦ وحدة.
٥- متوسط زمن الوحدة التدريبية في البرنامج التقليدي ٦٠ دقيقة.
٦-متوسط زمن التدريبات اللاهوائية داخل الوحدة التدريبية = (١٥ - ٢٠ ق).
٧-متوسط زمن التدريبات اللاهوائية داخل الوحدة التدريبية خلال الأسبوع =٢٠ق × ٣ وحدات = ٦٠ ق.
٨- متوسط زمن التدريبات اللاهوائية خلال البرنامج الكلى٦٠ق × ١٢ أسبوع = ٧٢٠ ق

د- أساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :.

١ - تحديد أنسب الاختبارات والقياسات التي يمكن استخدامها لمتغيرات البحث.
٢ – التوزيع النسبي لزمن حمل التدريب طبقاً لأسلوب الحمل المستخدم من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية.
٣ - سوف يستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب أيزوكيناتيك كأسلوب تنظيمي مناسب لطبيعة تنفيذ البرنامج.

و- أساليب تقويم البرنامج التدريبي المقترح:

يتم تقويم البرنامج من خلال:-
١- الاختبارات البدنية للمتغيرات (القوة المميزة بالسرعة ،المرونة ، الرشاقة ، التوازن) قيد البحث بتطبيق القياس القبلي البعدى على المجموعة التجريبية (عينة البحث).

٢- الاختبارات الفسيولوجية للمتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض ، السعة الحيوية ، الحد الأقصى للاستهلاك الأكسجين ، القدرة اللاهوائية القصوى) قيد البحث بتطبيق القياس القبلي البعدى على المجموعة التجريبية (عينة البحث).
٣- الملاحظة الموضوعية للأداء المهارى من خلال لجنة محكمين بتطبيق القياس القبلي البعدى على المجموعة التجريبية (عينة البحث).

خطوات البحث: ــ

١- تحديد المتطلبات البدنية الخاصة للاعبى كرة الماء من خلال تحليل المراجع العلمية .
٢- تحديد المتطلبات الفسيولوجية الخاصة وذلك للاعبى كرة الماء من خلال تحليل المراجع العلمية.
٣- تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء والمتخصصين لتحديد الاختبارات البدنية والفسيولوجية .
٤- تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد محاور محتويات البرنامج التدريبي المقترح.
٥- عرض استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد محاور محتويات البرنامج التدريبي المقترح.
٦- إجراء التكافؤ بين أفراد العينة من حيث المتغيرات البدنية والقياسات الجسمية .
٧-إجراء تجربة استطلاعية للتأكد من مدي مناسبة محتويات البرنامج والأدوات المستخدمة.
٨- إجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى .
٩- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المجموعة التجريبية.
١٠- إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى.
١١- إجراء المعالجات الإحصائية .

المعالجة الإحصائية :

يقترح الباحث استخدام الأساليب الإحصائية التالية مبدئيا.

* المتوسط الحسابي
* الانحراف المعياري
* اختبار (ت)
* النسبة المئوية لتحديد نسبة التحسن
* معامل الإلتواء

المراجع

١- **أبو العلا احمد عبد الفتاح :** "بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م
٢- **أبو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد:** " فسيولوجيا الياقة البدنية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
٣-أمين أنور الخولى: كرة الماء = waterpolo ، دار الفكر العربي ، ط٢، القاهرة،٢٠٠١م.
٤- **بهاء الدين سلطان محمد** : فسيولوجيا الرياضة، ط١، دار الفكر العربي ،القاهرة ،١٩٩٤.
٥- جبار رحيمة الكعبى :" الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي" ،مطبعة قطر الدولية ، قطر ٢٠٠٧م.
٦- جمال عبد الحليم نصر(٢٠٠٨م)() "دراسة تجريبية للتخطيط لفترة الإعداد البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبي كرة الماء، بحث علمي منشور، مجلة التربية الرياضية والبدنية، جامعة المنوفية.
٧- **جورج مديك: كرة الماء، دار الراتب الجامعية، القاهرة ،١٩٩٨م..**
٨-عايدة رزق اسكندر: السباحة والغطس وكرة الماء،مكتب هواة للكتب، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٩-عمرو محمد احمد (٢٠١٢م) بعنوان" تأثير برنامج للتدريب البليومتيرك على القدرة العضلية العمودية والأفقية للاعبي كرة الماء، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
١٠- **محمد حسن علاوى** : "علم التدريب الرياضي" ، دار المعارف ، القاهرة ،١٩٩٠م.
١١-**محمد حسن علاوى ، أبو العلا احمد عبد الفتاح** : " فسيولوجيا التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ،القاهرة ، ١٩٨٤م.
١٢-محمد على القط، الموجز في الرياضات المائية،المركز الدولي للنشر، القاهرة،٢٠٠٢م.
١٣- محمد على احمد (٢٠١٤م)" تأثير تناول سكر الجلوكوز على الكفاءة البدنية واستعادة الشفاء للاعبي كرة الماء، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
١٤-محمد عبد الكريم عثمان (٢٠١٣م) () بعنوان" المتغيرات الجسمية المساهمة في مستوى الأداء المهارى للاعبي كرة الماء في جمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
١٥-محمد فتحي الكوردانى: كرة الماء، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية،٢٠١٤م.

١٦-محمود ناصف، أسامة كامل راتب " أسس تدريب كرة الماء، دار الفكر العربي ، القاهرة،٢٠٠٢م.
١٧- معتز فتحي احمد (٢٠١٤م) " المساهمة النسبية للاداءات الهجومية في نتائج مباريات كرة الماء المصرية والعالمية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٨--**DavidLamb. ";physiology".of Exercis Responses and Adaptation** Macmillanpupil Shingco. Inc.Newyork ١٩٩٧
١٩– **Harold Barrow:" M.man and movement principles znded**", lea fibger U.S.A ١٩٩٧
٢٠-**Morehouse N. and Miller**."**T. Physiology of exercise fifthed**. The
C.V mosby Company. Greet Britan ١٩٩٧

تاثير الوحدات النموذجيه التطبيقية علي تعلم بعض المهارات الاساسيه في كره اليد لدي التلاميذ المرحلة الاعدادية (٦)

مصطفي عزت علي

المقدمة:

شهدت السنوات الأخيرة تقدما علميا في مجال الإعداد البدني بعد أن كان لسنوات عديدة سابقة ارتجالا أكثر منه علما، وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التكنولوجي في تطوير هذه البرامج ووضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بهذا المجال خاصة أن الدول المتقدمة رياضيا تولى اهتماما بالإعداد البدني يبلغ درجة الأهمية القصوى (٩: ٧).

ويتسم العصر الذي نعيشه الآن بالثورة العلمية والتكنولوجية، حيث يتوالى تراكم الإكتشافات والنظريات العلمية ، وتطبيقاتها التكنولوجية بصورة لم تشهدها البشرية من قبل . إننا نعيش في عصر المعلوماتية الذي يحمل في طياته تغيرات عديدة في جميع مناحي الحياة ، لعل من أبرزها الاعتماد علي العقل البشري أكثر من ذي قبل ، وعلي الالكترونيات الدقيقة والتدفق السريع في المعلومات من خلال تكنولوجيا الحاسب الألى والاتصالات التي تكاد تلغي بعد الزمان كما ألغت بعد المكان ، ونتيجة لهذه التغيرات كان من الضروري الاستجابة لها من خلال تطوير مؤسسات المجتمع بكافة أنواعها وأشكالها وأحجامها ، حيث أن مؤسسات التربية في أي مجتمع هي الأولى بالتطوير لمواكبة طبيعة العصر والاستجابة للتحولات التي تشمل مجالات الحياة المختلفة (٧ : ١٩).

ولا يستطيع أي نظام تعليمي في الوقت الحاضر الانغلاق علي نفسه بحجة الاستقرار في عالم سريع في شتى المجالات وإنما يجب أن تكون لديه القدرة علي التفكير والمراجعة ليواجه التغير الذي يحدث في عالم اليوم ، لهذا يهتم المسئولون بالتعليم بالاستفادة من نظريات علم النفس التي تؤكد علي أن لكل فرد كيانه الخاص الذي يجب أن يتعلم علي أساسه ، وأصبح التعلم الذاتي هو الوسيلة الأكثر فعالية لمواجهة التطورات العلمية المتلاحقة ذلك أن الطرق التقليدية أصبحت عاجزة عن مواجهة التطورات العلمية المتلاحقة في مختلف العلوم والفنون ، ويعتبر هو أحد الأساليب التعليمية التي ظهرت لتوظيف الإستراتيجيات التربوية الواعية في تصميم برامج تعليمية محددة ذات قدرة عالية علي تفريد التعليم ، وهذه الأساليب تختلف في طرقها لتحقيق عملية التفريد ، إلا أنها جميعا تتفق في الهدف الذي تسعى لتحقيقه ، وهو تحقيق تعليم يراعي الفروق الفردية بين الأفراد ويكون أكثر وفاء بحاجات المتعلم ومراعاة لخصائصه ومميزاته (٣: ١٥).

أن استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية تعمل على جعل المعلم يصل الى مرحلة الكفاءة التعليمية حيث يتجه نحو الابتكار والابداع والاهتمام بالوحدة التعليمية لجعلها أكثر اثارة وتشويق وتنوع للمتعلم مما يعمل على تقليل العملية الروتينية حيث يترك الحرية للمتعلم للابداع بالاضافة الى أن استخدام الوحدات (الموديلات) يجعل المتعلم دؤوب على التعلم ، متفاعل مع الوحدة التعليمية . (٢ : ٢٩)

ويعد التعلم بواسطة الوحدات أحد أنماط التعليم الفردى أو التعلم للاتقان وأنها تبنى على الفلسفة المتعارف عليها ، هى أن كل طالب فريد فى خلفيته ، سرعته فى التعلم ، وعاداته وأساليبه التعليمية مادام الطالب كذلك فلابد أن يعمل على تنمية نفسه ، وتطويرها الى الحد التى تسمح به قدراته . (٥: ٢٣٥)

ويعتبر التفكير بمثابة النافذة التى يطل منها المتعلم على المنجزات العلمية والتكنولوجية الحديثة؛ ولذلك اتجه بعض المربين إلى بناء برامج خاصة لتنمية التفكير منفصلة عن المناهج الرسمية، وطرقاً أخرى لتعليم التفكير عبر المناهج الدراسية، وفى ضوء المحاولات التى تبذل لتنمية مهارات التفكير قدم" روبرت مارازنو" Marzano(١٩٩٢) نموذجاً تعليمياً نما فى ضوء إطار شامل اشتق من نتائج البحوث الشاملة فى مجال التعلم المعرفى وأطلق عليه "نموذج أبعاد

التعلم" ويستطيع أن يستخدمه المعلمون من مرحلة رياض الأطفال حتى نهاية المرحلة الثانوية، والهدف النهائي للنموذج أن يصبح التلاميذ متعلمين قادرين على تطوير أنفسهم وقدراتهم على نحو يجعلهم قادرين على الاستمرار فى التعلم خلال حياتهم (٩).

- **هدف البحث :**

يهدف هذا البحث الي تصميم برنامج تعليمي باستخدام تاثير الوحدات النموذجيه التطبيقية علي تعلم بعض المهارات الاساسيه في كره اليد لدي التلاميذ المرحلة الاعدادية

- **فروض البحث :**

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مهارات كرة اليد قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

- **المصطلحات المستخدمة**
- **الوحدات النموذجية التطبيقية**

نظام تعليمى يشمل مجموعة من المواد المرتبطة بأشكال مختلفة ذات أهداف متعددة ومحددة ، يستطيع المتعلم التفاعل معها معتمدا على نفسه وبحسب سرعته الخاصة وبتوجيه من المعلم أو من الدليل الخاص بالوحدة . (٧: ٦٦)

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث فرق المرحلة المتوسطة للعام الدراسي (٢٠١٣/٢٠١٤م) بدولة الكويت

عينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ الصف الثالث الاعدادي بمدرسة قوسنا الاعدادية التعليمة بمحافظة المنوفية للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ م والبالغ عددهم (١٠٠) تلميذا.

و تم اختيار العينة الفعلية لإجراء تجربة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الثالث الاعدادي حيث تكونت العينة من (٦٠) تلميذاً ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وقد اختار الباحث للأسباب التالية :

- توافر الملعب والأدوات والإمكانات .
- موافقة إدارة المدرسة على إجراء التجربة .

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " العمر الزمنى ، الطول ، الوزن ، والمهارية قيد البحث والجداول (١) يوضحا ذلك .

- **تجانس وتكافؤ عينة البحث :**

قام الباحث بإيجاد التجانس لإفراد عينة البحث ككل باستخدام معامل الالتواء في متغيرات (السن – الطول – الوزن- وبعض المتغيرات البدنية والمهاريه والتحصيل المعرفي) ، والتي قد تؤثر على نتائج البحث والجدول (٣) يوضح تجانس عينة البحث.

جدول (١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعيارى وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث فى معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهاريه والتحصيل المعرفي

ن=٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	**سنة**	١٥,٦٣	١٥,٨	٠,٤٨	٠,٠٦٣
الطول	**سم**	١٦٢,٣٢	١٦٢	٢,٦٠	٠,٢١٩
الوزن	**كجم**	٦٥,١٨	٦٥	٢,١٧	٠,٠٧٦
الذكاء	**درجه**	٤٨,٦٥	٤٨	٣,٢٤	٠,٥٦٧
التمرير والاستلام ٣٠ث	**عدد**	١٤,١٣	١٤	١,٢٧	٠,٣٠٨
التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج	**ث**	١٣,٤٢	١٣,٥	١,٢٥	٠,٠٦٢
التصويب من الوثب	**عدد**	٠,٩٥	١	٠,٧٠	٠,٠٦٨

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (+٣) ما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في متغيرات النمو (السن –الطول –الوزن- الذكاء) وبعض المتغيرات المهاريه في كرة اليد قيد البحث.

تكافؤ عينتي البحث:

جدول (٢)
المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات قيد البحث

ن١ =ن ٢=٢٠

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الإتزان والمرونة والذكاء	السن	١٥,٦٨	٠,٤٩	١٥,٦	٠,٤٣	٠,٠٧	٠,٥٢
	الطول	١٦٢,٢	٢,٤٩	.١٦٢	٢,٧٠	-٠,٤٠	-٠,٤٩
	الوزن	٦٦,٥٠	١,٨٥	٦٦,٤	١,١٩	٠,٠٥	٠,١٠
	الذكاء	٤٩,١٠	٢,٩٤	٤٧,٨	٣,١٠	١,٢٥	١,٣١
المهارية	التمرير والاستلام ٣٠ث	١٤,٠٠	١,٣٠	١٤,٦	١,٢٧	-٠,٦٠	-١,٤٨
	التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج	١٣,٣٥	١,١٤	١٣,٢	١,٤٤	٠,١٥	٠,٣٧
	التصويب من الوثب	١,٠٥	٠,٥١	٠,٨٥	٠,٨١	٠,٢٠	٠,٩٣
	إختبار التحصيل المعرفي	٢٣,٩٥	٣,٢٣	٢٣,٢	٤,٢٢	٠,٧٠	٠,٥٨٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ∞ = ١,٩٦

يتضح من جدول (٤) أن قيمة ت المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث.

وسائل جمع البيانات :

أولا : المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث :

قام الباحث بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة وكذلك الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي واختيار التدريبات التخصصية وتحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية وكذالك الاختبارات المناسبة لقياس تلك المتغيرات .

أدوات وسائل جمع البيانات

أ- القياس الخاصة بمعدل النمو .

- السن الرجوع إلى سجلات الطلاب.
- الطول باستخدام الرستاميتر حتى اقرب ٥. سم .
- الوزن باستخدام الميزان الطبي المعايير حتى اقرب ٠,٥كم.

الإختبارات المهارية : مرفق (٣) .

تم اختيارالإختبارات التالبة وذلك بالرجوع إلى بعض الدراسات والبحوث التي أشارت إليها .

- إختبار التمرير والاستلام على الحائط لمدة٣٠ ثانية لقياس التمرير والاستلام(عدد المرات)
- إختبار التنطيط المستمر فى أتجاه متعرج لقياس مستوى التنطيط (دقة التمرير)
- إختبار التصويب من الوثب عاليا لقياس دقة التصويب بالوثب.

الوحدات النموذجية التطبيقية :

قام الباحثون بتصميم الوحدات النموذجية التطبيقية الخاصة بتعليم مهارات كرة اليد لتلاميذ الصف الثالث (مصور – رسوم) والخطوات التعليمية مرفق(١٢) كما قام الباحث بطباعة هذه النماذج بأكثر من طريقة لضمان توافرها للعينة فى كل ظروف التطبيق وذلك بأن قام بطباعتها ورقياً ، وأيضاً طباعتها على ورق مقوى معزول ، ، وذلك لسهولة استخدامها أثناء الجزء الرئيسى من الوحدة التعليمية.

- القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث الأساسية في الفترة الزمنية من يوم ٢٠١٣/١٠/٦م إلى ٢٠١٣/١٠/٧م .

- التجربة الأساسية :

تم إجراء التجربة الأساسية على عينة البحث الأساسية في الفترة الزمنية من ٢٠١٦/١٠/١٠م إلى ٢٠١٤/١٢/٩م .

- القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث الأساسية في الفترة الزمنية من ٢٠١٦/١٢/١١م إلى ٢٠١٦/١٢/٨م

- المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا للتحقق من هدف البحث ، واختبارا لفروضه ووفقا لطبيعة العينة باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية **spss:**

وذلك لإيجاد : المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – الوسيط – معامل الارتباط – معامل صدق التمايز –تحليل التباين لفريدمان –اختبار ولككسون لرتب الإشارة.

جدول (٣)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية والاختبار المعرفي للعينة قيد البحث

ن١= ن٢=٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التمرير والاستلام على الحائط	عدد	٢٢,٢٥	١,٢٩	١٨	١,٤٥	٤,٢٥	*٩,٧٨
التنطيط المستمر في اتجاه متعرج	ثانيه	١٠,٦٠	٠,٨٨	١١,٩٠	١,٣٧	١,٣٠-	*٣,٥٦-
التصويب من الوثب	عدد	٢,٢٥	٠,٦٤	١,١٥	٠,٥٩	١,١٠	*٥,٦٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ١,٧٣

يتضح من جدول (٣) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (-٣,٥٦:١١,٧٤) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويرى الباحث أن البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الوحدات النموذجية التعليمية لدى المجموعة التجريبية قد إدى إلى تعلم المجموعة التجريبية بطريقة أفضل من تعلم المجموعة الضابطة بالبرنامج التعليمة التقليدى المتبع مع تلاميذ المجموعة الضابطة حيث أشتمل البرنامج على تمرينات لتعليم مهارات كرة اليد والخصائص الفنية المميزة للأداء.

. ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة الى استخدام نموذج التعلم البنائى مع المجموعة التجريبية وذلك نظرا لطبيعة الوحدات التطبيقية النموذجية حيث يتيح للتلميذ فرصة بناء معرفته اعتمادا على نفسه كما أن إجابة التلميذ على الأسئلة أثناء التطبيق اعتمادا على ذاته ساعد على تثبيت المعلومات لأطول فترة زمنية ويكون من الصعب على التلميذ نسيانها بسهولة لأنه اكتسب القدرة على تحليل وتفسير المهارة عن طريق الاكتشاف والوصول على الشكل النهائي لأداء المهارة وأقرب وأيسر الطرق لإتقانها .

أولا: الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث و فروضه و فى حدود عينة البحث واستنادا إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج يمكن أستخلاص الآتي :

١- يؤثر كلا من الأسلوب التقليدي واستخدام الوحدات النموذجية التعليمية تأثيرا ايجابيا على تعلم بعض مهارات كرة اليد .

ثانيا : التوصيات :

استنادا إلي النتائج التي توصل إليها الباحث وفي حدود المجالات التي نفذ فيها البحث يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية :

١- إستخدام الوحدات النموذجية التعليمية في تعليم تعليم مهارات كرة اليد .
٢- إدراج الوحدات النموذجية التعليمية ضمن اساليب تدريس التربية الرياضية .

المراجع :

١. **سالى محمد عبداللطيف**: فاعلية برنامج تعليمى مقترح باستراتيجية كلير باستخدام الهيبرميديا على تعلم مهارات الهوكى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م .

٢. **علاء معتصم** : بناء برمجية تعليمية معدة بتقنية الوسائط الفائقة وتأثيرها فى تعلم
١. بعض المهارات بدرس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير
٢. منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٣م .
٣. **محمد حسين محمد :** تدريس السباحة فى مناهج التربية الرياضية ، دار الوفاء لدنيا
١. الطباعة والنشر ، ٢٠٠٩م .
٤. **محمد محمود الحيلة :** طرق التدريس واستراتيجياته ، ط٣، دار الكتاب الجامعة ، العين
a. ، ٢٠٠٣م.
٥. **محمد منير محمد :** جودة أداء معلم السباحة للأطفال من منظور أولياء الأمور ، رسالة
١. ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ،
a. ٢٠٠٩م .
٦. **نبيل محمد محمد :** فاعلية استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية على التحصيل الدراسى
١. ومستوى الانجاز فى بعض مسابقات الميدان والمضمار لطلاب كلية
٢. التربية الرياضية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية
٣. الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٩م .
٧. **وائل عبد المعطى خلف الله محمد** (٢٠٠٢ م) : فعالية استدام بعض أساليب التدريس فى تعلم مهارات السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، القاهرة ،.
٨. **وفيقه مصطفى سالم** (٢٠٠٠ م) : الرياضات المائية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٩. **وليد سالم الحلفاوى** : مستحدثات تكنولوجيا التعليم فى عصر المعلوماتية ، دار الفكر ،
a. عمان ، ٢٠٠٦م .

١- **Mckethen , R, Everhart , B, stubbe field , E**: The effect of multimedia computer program on preservice elementary teachers knowledge of cognitive components of movement skills , Physical education , Joperd , vol ٧١ , nov , ٢٠٠٠ .

٢- **Wilkinson ,c , Hilier ft Harrison , p**: The effect of volley ball software on femal junior high school students volley ball performance, physical journal, volume ٥٦ , winter , ١٩٩٩ .

تأثير برنامج علاجى لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية (٧)

أ / عبدالرحمن حسانين **

مشكلة البحث وأهميته

تضم المجتمعات الإنسانية عادة تباينات كثيرة فى قدرات أفرادها ففيها الموهوبين والأسوياء وذوى الإحتياجات الخاصة وقد زادت نسبة ذوى الإحتياجات الخاصة فى القرن الحالى إلى ما يزيد عن عشر البشرية ، وتمثل تلك النسبة إحدى المشكلات التى تواجه المجتمعات المختلفة لما لها من تأثير سلبى على معدل الإنجاز فى مختلف مجالات الحياة. (٧ : ١)

ويذكر **قدرى بكرى (٢٠٠٠)** أن أساس العلاج البدنى والتأهيل بالتمرينات التأهيلية والعلاجية هو استعادة الذاكرة الحركية والتوازن فى الأداء بغرض إستعادة الوظائف الأساسية والطبيعية للعضو المصاب ، وتقوية وتحسين حالة المريض أو المصاب من خلال تحسين مستوى الوظائف الفسيولوجية وتنشيط دورة الأوعية الدموية وتنشيط وتقوية الأنسجة العضلية وتحريك تدريجي للمفاصل والعمل على استعادة التوافق العضلى العصبى. (٩ : ٧٨)

وبحسب تقارير منظمة الصحة العالمية فإن أكثر من مليونى نسمة يموت سنويا فى العالم بسبب إجهاد العمل وسرعة إيقاع الحياة ونقص التمارين الرياضية ، وجميعها أدى إلى ما يعرف بأمراض العصر الحديث وأهمها ضغط الدم وتصلب الشرايين والجلطات المخية والقلبية وغيرها.

وتعد الجلطة المخية أحد الأمراض التى تصيب الإنسان وفيها ينقطع الدم بصورة مفاجئة عن جزء من المخ بإنسداد الشرايين وهو عادة أحد فروع الشريان المخى الأوسط ، ولا بد أن يحدث للمصاب بعض الأعراض والتوابع من الإصابة ويحدث أن نصفه المضاد قد شل شللا تاما أو شبه تام أو مؤقت وهذا ما يعرف بالشلل النصفى فإذا حدثت جلطة فى النصف الأيسر من المخ يحدث شلل فى النصف الأيمن من الجسم وقد يصاحبها عدم القدرة على الكلام ، وإذا حدثت جلطة فى النصف الأيمن من المخ يحدث شلل فى النصف الأيسر من الجسم ، وذلك لأن نصف القشرة الأيمن من المخ مسئول عن حركة النصف الأيسر من الجسم والعكس وذلك لعبور ٨٠% من الضفيرة العصبية من جذع المخ من اليسار إلى اليمين والعكس ، و٢٠% فقط تبقى فى نفس الاتجاه وهى التى تساعد فى استعادة بعض القدرات الحركية للفرد المصاب، إلا أن الجلطة المخية إذا ما عولجت سريعا جدا في خلال ثلاث ساعات فإنها لا تنذر بخطر كبير، كما يستعيد الكثيرون بعضا من قوتهم العضلية عن طريق التمرينات العلاجية المتنوعة.(١ : ٢٣١-٢٣٢)

وصنف علم الأمراض فئة مرضى الشلل الدماغى من حيث المظاهر التى يتصف بها سواء من الجانب السلوكى أو الإعاقة الحركية بأن لديهم نشاط غير زائد مع عدم الإفراط فى الحركة ، وعدم التكيف والاندماج فى المجتمع ، واضطراب واعاقة فى الحركات اليومية ، والإعاقة فى التوازن وعدم التوافق العصبى العضلى ، وقصور فى عنصر الدقة واضطراب حركى عام مع ضغف فى القدرة على الجلد والتحمل.(٥ : ١٠)

ومن هذا المنطلق اهتم الباحثون ليشملوا هذه الفئات بالعديد من الأبحاث العلاجية والتأهيلية حتى لا يتحولوا إلى فئات المعاقين بمختلف أنواعهم ويصبحوا طاقات معطلة بالإضافة للتأثير السلبي على الاقتصاد القومي.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التى اهتمت فى الأونة الأخيرة بإستخدام البرامج العلاجية المختلفة بما تشتمل على (استخدام وسائل العلاج الطبيعى ، التمرينات التأهيلية ، التدليك) لمرضى الشلل النصفى الطولي الناتج من الجلطة المخية لجميع فئات المجتمع ومع كلا الجنسين " ذكور ، إناث " سواء كانوا بالغين أو غير بالغين ومنها دراسة كل من " **حسين الزوادى** " (٢٠١٥)(٦) ، " **على عبد السلام** " (٢٠١٠)(٨) ، " **السيد عبده** " (

٢٠٠٩) (٣) ، " **محمود صلاح**" (٢٠٠٦)(١١) ، " **محمد مسعد** " (٢٠٠٢)(١٠) " **لوفر وأخرون** "(٢٠٠١)(١٢) .

وتتمثل مشكلة البحث فى أن البرامج العلاجية تعد وسيلة أساسية ومهمة بعد الإصابة حيث تساعد المريض على تحسين ما تم فقده من القدرات البدنية والحركية نتيجة للإصابة بالجلطة المخية ، هذا بالإضافة إلى حدوث قصور فى وظائف بعض الأجهزة الحيوية الأخرى .

ومن خلال عمل الباحثون فى مجال التأهيل الحركى وجدوا تردد العديد من مرضى الشلل النصفى الناتج من الجلطة المخية علي مراكز التأهيل المختلفة ، وهذا ما دعا الباحثون الى التساؤل التالى:

ما تأثير برنامج علاجى لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية؟

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير برنامج علاجى لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية من خلال التعرف على :

١- تأثير استخدام البرنامج العلاجى على بعض القدرات البدنية لمرضى الشلل النصفى الطولى قيد البحث.

٢- تأثير استخدام البرنامج العلاجى على بعض القدرات الحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى قيد البحث.

فروض البحث

١- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطى رتب درجات القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى بعض القدرات البدنية مثل (القوة العضلية ، المرونة) لمرضى الشلل النصف الطولى قيد البحث .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في بعض القدرات الحركية مثل التوازن لمرضى الشلل النصف الطولى قيد البحث .

مصطلحات البحث

الشلل النصفى

هو عبارة عن شلل يلحق بنصف الجسم طولا وينشأ عن آفة بأحد المسلكين الهرميين عند أي مستوى بين القشرة الحركية بالمخ والشدفة العنقية الخامسة من النخاع الشوكى.

(٤: ٤٩٩)

البرنامج العلاجى

هو مجموعة من الخطوات العلمية المنظمة التى تسير وفق تسلسل منطقى بهدف تقديم خدمة علاجية فعالة للمريض . (*)

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبى وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته بإستخدام التصميم التجريبى ذو القياس القبلى والبعدى على مجموعة تجريبية واحدة .

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث مجموعة من مرضى الشلل النصفى الطولى والمترددين على مركز الشفاء بطوخ وعددهم (٢٥) مريضا حيث تتراوح أعمارهم من (٥٠-٦٠) سنه.

عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها ١٠ حالات (ذكور وإناث) بنسبة مئوية بلغت ٤٠% من مجتمع البحث بواقع (٧) حالات للدراسة الأساسية، و(٣) حالات للدراسة الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

(*) تعريف إجرائى

جدول (١)
التوصيف الإحصائى لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول
ن=٧

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
السن	سنة	٥٥,٣	٥٥	٢,٧	٠,٣
الوزن	كجم	٧٦	٧٦	١٧,٢	.
الطول	سم	١٦٧,٤	١٧١	١٢,١	-٠,٩

يوضح جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول انحصرت بين (-٠,٩ : ٠,٣) أى أنها تقع بين ±٣ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعى للبيانات.

أدوات ووسائل جمع البيانات

١- جهاز قياس الإتزان (BIODEX) . مرفق (١)
٢-جهاز الديناموميتر.
٣-جهاز المانوميتر.
٤- جهاز الجينوميتر .
٥- جهاز الروستميتر .

خطوات تصميم البرنامج العلاجى

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة بموضوع البحث وذلك بهدف تصميم البرنامج العلاجي لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية وتم الآتي:-

١- تحديد الهدف من البرنامج العلاجى

يهدف البرنامج العلاجى إلى :
أ- تحسن فى بعض القدرات البدنية قيد البحث (القوة العضلية ، المرونة).
ب- تحسن فى بعض القدرات الحركية قيد البحث (التوازن).

٢- تحديد أسس البرنامج العلاجى

أ- أن يحقق محتوى البرنامج العلاجي الهدف الذى وضع من أجله.
ب- ملائمة البرنامج العلاجى لعينة البحث مع مراعاته للأسس العلمية.
ج- إمكانية تنفيذ البرنامج العلاجى ومرونته وقبوله للتطبيق العملى.
د- تناسب محتوى البرنامج العلاجى مع الزمن الكلي وعدد الوحدات المحددة.
ه- مراعاة أن يكون هناك تسلسل واستمرارية فى أجزاء البرنامج العلاجى.
و- التقنين السليم لمتغيرات الحمل التأهيلى للبرنامج العلاجى.
ز- مراعاة عامل الأمن والسلامة فى اختيار البرنامج العلاجى.

٣- تحديد الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج العلاجى

جدول (٢)
الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج العلاجي لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية

لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية

م	المحتوى	التوزيع الزمني	
١	مدة البرنامج	ثلاثة أشهر	
٢	عدد الأسابيع	١٢ أسبوع	
٣	مرحل البرنامج العلاجي	٣ مراحل	
٤	عدد أسابيع كل مرحلة في البرنامج العلاجي	١٢ أسابيع	
٥	زمن الوحدة العلاجية	من (٦٠ ق) إلى (٧٥ ق)	
٦	العدد الكلي لوحدات البرنامج	٤٠ وحدة	
٧	زمن تطبيق كل مرحلة من البرنامج العلاجي	١١٢٠ق للمرحلة الأولي، ٨٤٠ ق للمرحلة الثانية، ٧٢٠ ق للمرحلة الثالثة	
٨	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج العلاجي	٢٦٨٠ ق (٤٤,٥ ساعة)	
٩	فترة تنفيذ الوحدات العلاجية	بعد العصر	
١٠	ترتيب أجزاء الوحدات العلاجية	**أ- إحماء**	أشعة تحت الحمراء تنبيه كهربى التدليك الموجات فوق الصوتية
		ب- جـــــزء رئيسى	التمرينات التأهيلية
		ج- ختام	**تمرينـــات اســـترخاء وتهدئة**
١١	الحمل المناسب في البرنامج العلاجي	متوسط	

يوضح جدول (٢) الإطار العام والتوزيع الزمنى للبرنامج العلاجي لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية فى ضوء المراجع العلمية والدراسات السابقة حيث أن مدة البرنامج التأهيلى (١٢) أسبوع مقسمة على (٣) مراحل ، وكانت عدد الوحدات فى البرنامج العلاجى (٤٠) وحدة بزمن (٢٦٨٠ ق) (٤٤,٥ ساعة) ، وكانت الوحدات التأهيلية تطبق بعد العصر بإستخدام الحمل المتوسط .

٤- تحديد محتوى البرنامج العلاجي

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع والدراسات السابقة التى تناولت تصميم برامج التأهيل ووضع البرنامج العلاجى لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية مع تحديد الهدف من ذلك البرنامج .

خطوات تطبيق البرنامج العلاجي لمرضى الشلل النصفى الطولى

١- الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من ٢٠١٦/١٢/٢٤م إلى ٢٠١٦/١٢/٣١م لمدة أسبوع على عينة قوامها (٣) حالات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك

بغرض التأكد من ملائمة البرنامج العلاجى لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية للعينة قيد البحث .

٢- الدراسة الأساسية

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الاستطلاعية قام الباحثون بتطبيق دراسة البحث الأساسية علي النحو التالى :

أ- القياسات القبلية

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية لكل حالة لتحديد مستوي بعض القدرات البدنية (القوة العضلية ، المرونة) وبعض القدرات الحركية (التوازن) بوحدة القياسات البدنية والفسيولوجية بمركز الطب الرياضى التخصصى بمدينة القاهرة يوم ٧ / ١ / ٢٠١٧م .

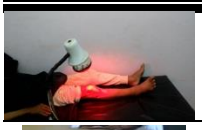
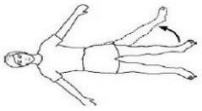
ب- تطبيق دراسة البحث الأساسية

قام الباحثون بتطبيق البرنامج العلاجى لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية على العينة قيد البحث بمركز الشفاء للتأهيل الحركي والعلاج الطبيعي بمركز طوخ بمحافظة القليوبية فى الفترة من ٢٠١٧/١/٩م إلى ٤/٨/ ٢٠١٧م بواقع ثلاث وحدات علاجية أسبوعيًا أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) ولمدة ثلاثة أشهر.

جدول(٣)
نموذج لوحدة تاهيلية للبرنامج العلاجى

هدف الوحدة: تنشيط الدورة الدموية والليمفاوية. المحافظة على العضلات من الضمور والمحافظة على مرونة المفاصل وعدم تيبسها.	**التاريخ:**	٢٠١٧/١/١٠
	الزمن:	٦٠: ٧٥ق

مكونات الحمل التأهيلي	الشدة	الحجم		الكثافة	
		بين المجموعات	بين التكرارات	بين المجموعات	بين التكرارات
	٤٠%	٣	٦-١٠	٣٠ث	١٠-٢٠ث

أجزاء الوحدة العلاجية	الزمن	المحتوى	الإخراج
الجزء التمهيدى (الإحماء)	٧-١٠ق	أشعة تحت الحمراء	
الجزء الرئيسى	١٠-١٥ ق	تنبيه كهربي	
	٥-٧ ق	شمع البرافين	
	٥ ق	الموجات فوق الصوتية	
	٨-١٠ ق	التدليك	
	٢٥-٤٥ ق	**التمرينات التأهيلية** - عمل دورانات للمعصم ثم عكس هذه الدورانات.	
		- (رقود) ثني ومد المرفق لأقصى مدى.	
		-(رقود) تحريك الذراع المصابة جانبًا.	
		- (رقود) مسك أصابع القدم جملة وثنيها تجاه الساق.	
		-(رقود) ثني ومد مفصل الركبة.	
		-(رقود) تبعيد وتقريب الرجل المصابة.	
		-(من وضع الجلوس) محاولة الإتزان.	
الجزء الختامى	٣ق	تمرينات إسترخاء	

ومرفق (٢) يوضح البرنامج العلاجى لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية .

ج- القياسات البعدية

قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية لكل حالة لتحديد مستوى بعض القدرات البدنية (القوة العضلية ، المرونة) وبعض القدرات الحركية (التوازن) بوحدة القياسات البدنية والفسيولوجية بمركز الطب الرياضى التخصصى بمدينة القاهرة يوم ١٠/ ٤ / ٢٠١٧م .

المعالجات الإحصائية

تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج " SPSS ٢٢ " لإيجاد مايلى :

- المتوسط الحسابى
- الإنحراف المعيارى
- اختبار عينتين مرتبطتين (ويلكوكسن)
- اختبار عينتين مرتبطتين (ويلككسن)
- اختبار (Z)

عرض النتائج

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذى ينص على :

" توجد فروق دالة احصائية بين متوسطى رتب درجات القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى بعض القدرات البدنية مثل (القوة العضلية ، المرونة) لمرضى الشلل النصف الطولى قيد البحث **"**

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي فى قوة (القبضة ، الذراعين، الجذع ، الرجلين) للعينة قيد البحث.

ن = ٧

متغيرات القوة العضلية		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
القوة (القبضة) بعدى - القوة (القبضة) قبلى	الاشارات السالبة	٠[a]	٧,٤٣	٠,٠٠	-٢,٤٠١-[b]	٠,٠١٦
	الاشارات الموجبة	٧[b]	١٢,١٤	٤,٠٠		
القوة (الذراعين) بعدى - القوة (الذراعين) قبلى	الاشارات السالبة	٠[d]	١٤,٤٣	٠,٠٠	-٢,٤٠١-[b]	٠,٠١٦
	الاشارات الموجبة	٧[e]	٢٠,١٤	٤,٠٠		
القوة (الظهر) بعدى - القوة (الجذع) قبلى	الاشارات السالبة	٠[g]	١٤,٤٣	٠,٠٠	-٢,٤١٠-[b]	٠,٠١٦
	الاشارات الموجبة	٧[h]	١٩,٢٩	٤,٠٠		
القوة (الرجلين) بعدى - القوة (الرجلين) قبلى	الاشارات السالبة	٠[j]	٢٤,٤٣	٠,٠٠	-٢,٣٨٤-[b]	٠,٠١٧
	الاشارات الموجبة	٧[k]	٢٩,٧١	٤,٠٠		

يوضح جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى قوة (القبضة ، الذراعين، الجذع ، الرجلين) للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

جدول (٥)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مرونة مفصل الكتف عند أداء حركات (القبض ، البسط ، التبعيد ، التدوير للداخل ، التدوير للخارج) للعينة قيد البحث .
ن = ٧

متغيرات المرونة		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
مرونة الكتف (القبضة) بعدى - مرونة الكتف (القبض) قبلى	الاشارات السالبة	٠[a]	٤٣,٥٧	٠,٠٠	-٢,٣٧١-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[b]	١٣٤,٥٧	٤,٠٠		
مرونة الكتف (البسط) بعدى - مرونة الكتف (البسط) قبلى	الاشارات السالبة	٠[d]	١٦,٢٩	٠,٠٠	-٢,٣٧٥-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[e]	٣٠,٠٠	٤,٠٠		
مرونة الكتف (التبعيد) بعدى - مرونة الكتف (التبعيد) قبلى	الاشارات السالبة	٠[g]	٣٢,٧١	٠,٠٠	-٢,٣٧١-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[h]	١٣٦,٠٠	٤,٠٠		
مرونة الكتف (التدوير للخارج) قبلى - مرونة الكتف (التدوير للخارج) قبلى	الاشارات السالبة	٠[j]	١٨,٧١	٠,٠٠	-٢,٣٧١-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[k]	٦٥,١٤	٤,٠٠		
مرونة الكتف (التدوير للداخل) بعدى - مرونة الكتف (التدوير للداخل) قبلى	الاشارات السالبة	٠[m]	١٥,٧١	٠,٠٠	-٢,٣٧١-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[n]	٤٤,٨٦	٤,٠٠		

يوضح جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مرونة مفصل الكتف عند أداء حركات (القبض ، البسط ، التبعيد ، التدوير للداخل ، التدوير للخارج) للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

جدول (٦)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى مرونة حركة مفصل المرفق للعينة قيد البحث .
ن = ٧

متغيرات المرونة		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
مرونة المرفق (القبض) بعدى - مرونة المرفق (القبض) قبلى	الاشارات السالبة	٠[a]	٣٩,٤٣	٠,٠٠	-٢,٣٧١-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[b]	١٣٠,٢٩	٤,٠٠		

يوضح جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مرونة حركة مفصل المرفق للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مرونة رسغ اليد عند أداء حركات

(القبض ، البسط ، التبعيد، التقريب) للعينة قيد البحث .

ن = ٧

متغيرات المرونة		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
مرونة رسغ اليد (القبض) بعدى - مرونة رسغ اليد (القبض) قبلى	الاشارات السالبة	٠[a]	١٩,٧١	٠,٠٠	-٢,٣٧١-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[b]	٦٠,٨٦	٤,٠٠		
مرونة رسغ اليد (البسط) بعدى - مرونة رسغ اليد (البسط) قبلى	الاشارات السالبة	٠[d]	١٦,٧١	٠,٠٠	-٢,٣٧٥-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[e]	٥٨,٤٣	٤,٠٠		
مرونة رسغ اليد (التبعيد) بعدى - مرونة رسغ اليد (التبعيد) قبلى	الاشارات السالبة	٠[g]	٣,٧١	٠,٠٠	-٢,٣٩٢-[b]	٠,٠١٧
	الاشارات الموجبة	٧[h]	٩,٨٦	٤,٠٠		
مرونة رسغ اليد (التقريب) بعدى - مرونة رسغ اليد (التقريب) قبلى	الاشارات السالبة	٠[j]	٨,١٤	٠,٠٠	-٢,٣٨٤-[b]	٠,٠١٧
	الاشارات الموجبة	٧[k]	٣٠,٥٧	٤,٠٠		

يوضح جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مرونة رسغ اليد عند أداء حركات (القبض ، البسط ، التبعيد ، التقريب) للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مرونة مفصل الحوض عند أداء حركات (القبض ، البسط ، التبعيد ، التقريب ، التدوير للخارج ، التدوير للداخل) للعينة قيد البحث .

ن = ٧

متغيرات المرونة		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
مرونة الحوض (القبض) بعدى - مرونة الحوض (القبض) قبلى	الاشارات السالبة	٠[a]	٣٣,٤٣	٠,٠٠	-٢,٣٧٥-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[b]	٩٩,١٤	٤,٠٠		
مرونة الحوض (البسط) بعدى - مرونة الحوض (البسط) قبلى	الاشارات السالبة	٠[d]	٥,٧١	٠,٠٠	-٢,٣٨٨-[b]	٠,٠١٧
	الاشارات الموجبة	٧[e]	١٩,٥٧	٤,٠٠		
مرونة الحوض (التبعيد) بعدى - مرونة الحوض (التبعيد) قبلى	الاشارات السالبة	٠[g]	١١,١٤	٠,٠٠	-٢,٤١٠-[b]	٠,٠١٦
	الاشارات الموجبة	٧[h]	٢٦,٢٩	٤,٠٠		
مرونة الحوض (التقريب) بعدى - مرونة الحوض (التقريب) قبلى	الاشارات السالبة	٠[j]	٣,٨٦	٠,٠٠	-٢,٣٧١-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[k]	١٣,٤٣	٤,٠٠		
مرونة الحوض (التدوير للخارج) بعدى - مرونة الحوض (التدوير للخارج) قبلى	الاشارات السالبة	٠[m]	١٠,٥٧	٠,٠٠	-٢,٣٧٩-[b]	٠,٠١٧
	الاشارات الموجبة	٧[n]	١٦,٨٦	٤,٠٠		
مرونة الحوض (التدوير للداخل) بعدى - مرونة الحوض (التدوير للداخل) قبلى	الاشارات السالبة	٠[p]	١٢,١٤	٠,٠٠	-٢,٥٣٠-[b]	٠,٠١١
	الاشارات الموجبة	٧[q]	٢١,٠٠	٤,٠٠		

يوضح جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مرونة مفصل الحوض عند أداء حركات (القبض ، البسط ، التبعيد ، التقريب ، التدوير للخارج ، التدوير للداخل) للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مرونة مفصل الركبة عند أداء حركتى (القبض ، البسط) للعينة قيد البحث .

ن = ٧

متغيرات المرونة		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
مرونة الركبة (القبض) بعدى - مرونة الركبة (القبض) قبلى	الاشارات السالبة	٠[a]	٢٩,٨٦	٠,٠٠	-٢,٣٧٥-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[b]	١١٨,٤٣	٤,٠٠		
مرونة الركبة (البسط) بعدى - مرونة الركبة (البسط) قبلى	الاشارات السالبة	٠[d]	١,٥٧	٠,٠٠	-٢,٤١٤-[b]	٠,٠١٦
	الاشارات الموجبة	٧[e]	٤,١٤	٤,٠٠		

يوضح جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في مرونة مفصل الركبة عند أداء حركتى (القبض ، البسط) للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

جدول (١٠)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مرونة مفصل الكاحل عند أداء حركتى (القبض ،البسط) للعينة قيد البحث .

ن = ٧

متغيرات المرونة		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
مرونة الكاحل (القبض) بعدى - مرونة الكاحل (القبض) قبلى	الاشارات السالبة	٠[a]	٢,٤٣	٠,٠٠	-٢,٤١٤-[b]	٠,٠١٦
	الاشارات الموجبة	٧[b]	٨,٢٩	٤,٠٠		
مرونة الكاحل (البسط) بعدى - مرونة الكاحل (البسط) قبلى	الاشارات السالبة	٠[d]	٥,٢٩	٠,٠٠	-٢,٣٨٨-[b]	٠,٠١٧
	الاشارات الموجبة	٧[e]	١١,٢٩	٤,٠٠		

يوضح جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مرونة مفصل الكاحل عند أداء حركتى (القبض ، البسط) للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثانى والذى ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في بعض القدرات الحركية مثل التوازن لمرضى الشلل النصف الطولى قيد البحث "

جدول (١١)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى التوازن للعينة قيد البحث

ن = ٧

متغير الإتزان		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
الاتزان بعدى - الاتزان قبلى	الاشارات السالبة	٦[a]	٧,٦٥٧	٤,٥٠	-٢,١٩٧-[b]	٠,٠٢٨
	الاشارات الموجبة	١[b]	٢,٤٥٧	١,٠٠		

يوضح جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى التوازن للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

مناقشة النتائج وتفسيرها

للتحقق من صحة الفرض الأول الذى ينص على :

" توجد فروق دالة احصائية بين متوسطى رتب درجات القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى بعض القدرات البدنية مثل (القوة العضلية ، المرونة)
لمرضى الشلل النصف الطولى قيد البحث **"**

يوضح جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى قوة (القبضة ، الذراعين، الجذع ، الرجلين) للعينة قيد البحث ويعزو الباحثون ذلك إلى الأتى :

١- تطبيق البرنامج العلاجى بما يشمله من تمرينات تأهيلية مختلفة وتدليك علاجى .
٢- استخدام وسائل تأهيلية مختلفة بما يشمله من علاج حرارى وكهربائى .

واتفق هذا مع نتائج دراسة **حسين الزوادى** (٢٠١٥) (٦) ، **على عثمان** (٢٠١٠) (٨) ، **السيد عبده** (٢٠٠٩) (٣) والتى أظهرت أن إستخدام التمرينات التأهيلية والتدليك العلاجى يحسن من القوة العضلية للجسم ، ويساعد فى الوصول إلى النتيجة المراد الوصول إليها وهى تقوية عضلات الطرف العلوى والسفلى للطرف المصاب.

ويضيف **أسامة رياض وإمام النجمي (١٩٩٩)** إلى أن التأهيل والتمرينات بعد الإصابة والمرض مهم جدًا حيث أنه بعد الإصابة يحدث ضمور للعضلات ويقل مساحة مقطعها، ولكن عملية التأهيل بما تحتوى من (تدليك – تمرينات تأهيلية – وسائل العلاج الطبيعى) تؤدى إلى عودة العضلات إلى قوتها فى أقرب وقت ممكن من تاريخ حدوث الإصابة، وربما ترجع أفضل من المستوى الذى كانت عليه إذا استخدمت وسائل التأهيل المناسبة.

كما توضح نتائج الجداول (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى بعض القدات البدنية مثل مرونة مفاصل الجسم المختلفة مثل (الكتف ، المرفق ، رسغ اليد ، الحوض ، الركبة ، الكاحل) ، للعينة قيد البحث ، ويُرجع الباحثون هذا التحسن إلى تطبيق البرنامج العلاجى بما يشمله من التمرينات المقننة المنتظمة والتى عملت على حدوث تحسن كبير وملحوظ فى مرونة المفاصل لعينة البحث قيد الدراسة .

واتفق هذا مع نتائج دراسة **حسين الزوادى** (٢٠١٥) (٦) ، **محمود صلاح** (٢٠٠٦) (١١) والتى أظهرت أن إستخدام التمرينات التأهيلية يحسن من مرونة مفاصل مرضى الشلل الدماغى الناتج عن جلطة مخية .

- للتحقق من صحة الفرض الثانى الذى ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في بعض القدرات الحركية مثل التوازن لمرضى الشلل النصف الطولى قيد البحث "

يوضح جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى التوازن للعينة قيد البحث ، ويُرجع الباحثون هذا التحسن إلى تطبيق البرنامج العلاجى بما يشمله من التمرينات المقننة المنتظمة والتى عملت على حدوث تحسن كبير وملحوظ فى التوازن العام للجسم .

واتفق هذا مع نتائج دراسة **محمد مسعد** (٢٠٠٢)(١٠) ، **لوفر وآخرون** (٢٠٠١)(١٢) والتى أظهرت أن إستخدام البرامج العلاجية بطريقة مقننة يؤدى إلى تحسن ملحوظ فى التوازن العام لمرضى الشلل النصفى الطولى .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

١- أدى تطبيق البرنامج العلاجى إلى حدوث تحسن فى مستوى القدرات البدنية قيد البحث لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج عن الجلطة المخية قيد البحث .

٢- أدى تطبيق البرنامج العلاجي إلى حدوث تحسن فى مستوى القدرات الحركية قيد البحث لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج عن الجلطة المخية قيد البحث .

التوصيات

فى ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التى تم التوصل إليها وفى ضوء عينة البحث يوصى الباحثون بالأتى :

١- تطبيق البرنامج فوراً بعد الإصابة وقبل وصول المرضى إلى التيبس المفصلى وضعف وضمور العضلات .

٢- الاسترشاد بالبرنامج العلاجى قيد البحث فى تصميم برامج أخرى مشابهة على أسس علمية للعمل على تحسين القدرات البدنية والحركية لتلك الفئة من المرضى .

٣- محاولة وضع برامج مختلفة مناسبة للمراحل السنية المختلفة .

٤- الإهتمام بالطرف السليم وعدم إهماله عند تنفيذ البرنامج المقترح .

المراجع

أولا : المراجع العربية

١- **أسامة مصطفى رياض** : العلاج الطبيعى وتأهيل الرياضيين، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م.

٢- **أسامة مصطفى رياض، إمام حسن النجمى**: الطب الرياضى والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٩م.

٣- **السيد على عبده**: برنامج تأهيلى حركى مقترح داخل وخارج الماء لتحسين بعض الوظائف الحركية لحالات الشلل النصفى الطولي (الجانبي)، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأسكندرية ، ٢٠٠٩م.

٤- **حسن محمد النواصرة** : التأهيل البدنى (ذوى الاحتياجات الخاصة)، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.

٥- **حسن نعمة**: الأمراض أسبابها – مظاهرها، الكويت، دار الكتاب الحديث، ١٩٩٣م.

٦- **حسين علي الزوادى**: تأثير برنامج تمرينات تأهيلية على تحسين الكفاءة البدنية والوظيفية للمصابين بالشلل النصفى الطولى الناتج عن جلطات المخ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.

٧- **عبد اللطيف موسى عثمان**: الشلل النصفى والسكتة الدماغية ، مطابع انترناشيونال برس ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
٨- **علي عبد السلام عثمان:** تأثير برنامج تمرينات تأهيلية لتحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز الحركي نتيجة الإصابة بالجلطة الدماغية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ٢٠١٠ م .
٩- **محمد قدري بكرى**: التأهيل الرياضى والإصابات الرياضية والإسعافات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م.
١٠- **محمد مسعد عبدالصمد**: تأثير برنامج علاجي حركي مقترح لعلاج وتحسين بعض القدرات الحركية لمرضى الشلل النصفى الارتخائي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م.
١١- **محمود صلاح الدين عبد الغني**: تأثير برنامج تمرينات مقترح لتأهيل العضلات المصابة في حالات الشلل النصفي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

١٢- **Laufar et al**: The effect of drills on the mobility of patients from strokes in the initial stages of rehabilitation, ٢٠٠١.

تطوير القدرة العضلية باستخدام التدريبات البليومترية الخاصة وعلاقتها بمستوي بعض الأداءات المهارية للاعبي كرة السلة (١٠)

الباحث - اسلام سعيد عبده حسن

المقدمة: Introduction of research

أصبح البحث العلمي من أهم العوامل الأساسية المعالجة لتطوير وتقدم المجتمعات البشرية المعاصرة للوصول إلى أعلى المستويات بصفة خاصة فى مجال التربية الرياضية، وفى هذا العصر الذي نعيشه اتسمت نواحي الحياة المختلفة العلمية والعملية بالتطور السريع والتقدم المستمر والمعرفة المتجددة، وترتكز في تجددها على كل ما يتوصل إليه الإنسان من نظريات وحقائق علمية متتابعة (١: ٢) .

شهدت العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين تطوراً كبيراً فى مجال الأعداد البدني للرياضيين، بعد أن وضعت الدول المتقدمة رياضيا الأعداد البدني على قمة جوانب الأعداد الأخرى إيمانا منها بأن عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمى أولاً وبدرجة مناسبة،مما دفع تلك الدول إلى تخصيص نسب عالية ومرتفعة من ميزانياتها للبحث العلمي فى شتى المجالات إيمانا منها بقيمة العلم والمجال الرياضي أحد تلك المجالات التى حطت بنصيب وافر منها إيمانا من هذه الدول بقيمة الرياضة كظاهرة حضارية تعكس مدى التقدم والرقى الذي وصلت إليه، والذي تنعكس إثارة على ما تحرزه من انتصارات وميداليات فى البطولات الرياضية المختلفة.(٧:١٧)

أن تحقيق المستويات الرياضية العليا يعكس مدى نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل باستمرار على دفع اللاعب إلى أخراج أقصي قدراته ،ويجتهد علماء التدريب الرياضي فى محاولة الوصول إلى أفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى أداء اللاعب باعتبار أن الأداء هو محور ومصدر الاهتمام فى العملية التدريبية (٤:١٥)

وتعتبر القدرة العضلية من أهم العناصر البدنية للاعب كرة السلة حيث يتطلب من اللاعب القيام بالأداء المهارى والتكتيكي في ظروف اللعب المختلفة بالتوقيت والسرعة المناسبة فيحتم على اللاعب أن يقوم بأداء العديد من الانطلاقات السريعة والعدو السريع لمسافات قصيرة وغير منتظمة هذا بجانب قدرة اللاعب على الوثب لأعلى ارتفاع ممكن وكذا توالى هذا الوثب بغرض وضع الكرة بالسلة والتصويب من القفز أو متابعة الكرة المرتدة أو الحصول عليها تحت ظروف الصراع مع الخصم ولذلك يمكننا أن نطلق على رياضة كرة السلة على أنها رياضة القدرة العضلية للذراعيين والرجلين . (٥: ٦)

مشكلة البحث : Research Problem

تتنوع أساليب تدريب القدرة العضلية والتي أظهرت تأثيرا فعالاً في تنمية وتطوير الأداء البدنى والمهارى وخاصة الطرق الحديثة والتي تجمع بداخلها تدريبات الأثقال ومنها التدريب البليومتري .

والمبدأ العلمي الأساسي لتدريب القدرة المتفجرة هو أن الانقباض بالتقصير concentriec Contraction يكون أقوى لو أنة حدث مباشرة بعد انقباض بالتطويل Eccentric Contraction لنفس العضلة أو المجموعة العضلية ، فمن المعروف علميا "أنة عندما تحدث إطالة سريعة مفاجئة للعضلة فإنها تنقبض فوريا" لتقاوم هذه العضلة ، ويعتقد العلماء أن هذه العملية تتأسس على ما يسمى برد فعل الإطالة أو رد الفعل المنعكس للإطالة Stretch reflex وهى عملية تقوم بها المغازل العضلية Spindles Muslce وهى الأعصاب الحسية المسئولة عن اكتشاف الإطالة السريعة للألياف العضلية ، ويمكنها الاستجابة لكل من مدى الإطالة ومعدل التغيير في طول الألياف العضلية ، وتوجد متوازنة مع الألياف العضلية ، فعندما تحدث إطالة سريعة ومفاجئة لعضلة ما يزيد طول كلا " من الألياف العضلية والمغازل العضلية في نفس الوقت ، وهذا التغيير في شكل المغازل العضلية يجعلها ترسل إشارة إلى الحبل الشوكى والمخ ولإتمام رد الفعل المنعكس يقوم

الحبل الشوكى بإرسال إشارة إلى العضلة فتنقبض وبالتالي يقصر طولها وهذا الأجراء يبعد التوتر عن المغازل العضلية . (١٢ :١١٤)

وبناء على ذلك يتضح أن عنصر القدرة العضلية من أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة السلة لذلك يجب أن يكون محل دراسة اهتمام لما تقتضى على القائم على العملية التدريبية أن يقوم بتخصيص تدريبات فى هذا الأتجاه (١٠: ٦)

ومن هنا توصل الباحث الي دراسة عنوانها "تطوير القدرة العضلية باستخدام التدريبات البلومترية الخاصة وعلاقتها بمستوى بعض الأداءات المهارية للاعب كرة السلة

هدف البحث: The research aim

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البليومترية الخاصة وذلك للتعرف على :

- تأثير البرنامج على القدرة العضلية للاعبى كرة السلة.
- تأثير البرنامج على مستوى أداء بعض الأدات المهارية للاعبى كرة السلة قيد البحث .

فروض البحث : Research hypotheses

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلى ومتوسط درجات القياس البعدى فى قياسات القدرة العضلية قيد البحث لصالح القياس البعدى
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلى وكلاً من متوسط درجات القياس البعدى للاداءات المهارية قيد البحث

مصطلحات البحث :Research terminology

البرنامج التدريبي: Training Program

البرنامج التدريبي هو أحد عناصر التخطيط المهمة، والتي بدورها تكون عملية التخطيط المهمة، والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، لتحديد مسار العمل ويعتبر حجر الزاوية الذي يوضح خطوات سير العمل لتحقيق هدف محدد وبذلك نضمن نجاح سير العمل بذاته. (٢: ١٤)

التدريب البليومتري plyomtric Training:

هو تلك التمرينات التي تكون من خلالها العضلة قادرة علي الوصول إلي الحد الأقصى من إنتاج القوة في أقل زمن ممكن وهو يستخدم قوة الجاذبية لتخزين الطاقة في العضلات وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الاتجاه المعاكس . (٤ : ١٧)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:Research Method

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية مع قياس قبلي وقياس بعدي، لمناسبته لموضوع البحث .

مجتمع البحث: Research community

يشمل مجتمع البحث لاعبى كرة السلة بمنطقة القليوبية والذين تتراوح أعمارهم من (١٨ :٢٠) سنة والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة للعام (٢٠١٥/ ٢٠١٦م)

عينة البحث: Research Sample

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من لاعبي كرة السلة حيث بلغ حجم العينة الأساسية (١٢) لاعب وعدد (٥) لاعبين تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (١٧) لاعب.

أسباب اختيار الباحث لعينة البحث

- توافر المدربين والمساعدين فى عملية القياس والتدريب
- توافر أجهزة وأدوات التدريب بصفة مستمرة
- تفرغ أفراد العينة للاشتراك فى البرنامج المقترح

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والسن
والعمر التدريبي ن=٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الطول	**سم**	١٨٢,٤٢	١٨٢,٠٠	٧,٤٥	٠,٣٨
الوزن	**كجم**	٨٢,٠٤	٧٩,٠٠	٧,٥٥	٠,٥٢
السن	**سنة**	٢١,٩٠	٢١,١٠	٢,٠٧	٠,٨١
العمر التدريبي	**سنة**	١١,٧٧	١٢,٠٤	١,٩٦	-٠,١١

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت مابين (± ٣) مما يدل علي وجود تجانس فى **متغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي**

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لاختبارات المتغيرات البدنية
ن=٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
كرة طبية	**سم**	٤,١٥	٣,٨٩	٠,٥٨	٠,٢٤
الوثب العمودى	**سم**	٢٧,٩٥	٣٠,٤٥	٤,٣٧	-٠,٠٦
الوثب العريض	**سم**	١٩٠,٠٤	١٨٨,٠٠	٦,٥٦	١,٦٢
حجلات	**سم**	٥٤٢,٢١	٥٣٤,٠٠	٢٤,٦٥	٠,٦٦

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت مابين (± ٣) مما يدل علي وجود تجانس فى **اختبارات المتغيرات البدنية**

جدول(٥)
المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء
لاختبارات المتغيرات المهارية

ن=٢٤

	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
١	التصويب من أسفل السلة (٣٠ث)	عدد مرات	٧,٣٨	٧,٠٠	١,٢١	٠,٤٨
٢	اختبار التصويب من الوثب (١٥ تصويب)	عدد مرات	٧,٦٧	٨,٠٠	١,٠٩	٠,٥٢
٣	المتابعة الدفاعية (١٠ ث)	عدد مرات	١٠,١٧	١٠,٠٠	١,٢٧	٠,٤٩
٤	حركات القدمين الزمن (١٥ ث)	عدد مرات	٧,٧١	٨,٠٠	١,١٢	٠,٤٣

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت مابين (± ٣) مما يدل علي وجود تجانس فى المتغيرات قيد البحث

وسائل وأدوات جمع البيانات : Tools and Mean of data collection

استخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها من خلال:

الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة والتي تناولت أدوات وسائل جمع البيانات التى استخدمت فى قياس متغيرات مشابهة لمتغيرات الدراسة من اختبارات بدنية ومهارية لتقيم مستوى الأداء المهارى للأفراد العينة قيد البحث والتعرف على كيفية إعداد استمارات وبطاقات تسجيل البيانات واستمارات المحكمين والمسح المرجعي ولذلك لجمع البيانات للإجراء المعالجات الإحصائية والحصول على النتائج لعرضها وتفسيرها ومناقشتها ووجد الباحث أنه لابد من توافر بعض الشروط فى أدوات ووسائل جمع البيانات المستخدمة .

الشروط اللازم توافرها فى أدوات ووسائل جمع البيانات:

- أن تتوافر فيها المعايير العلمية.
- سهولة الاستخدام وإمكانية التنفيذ.
- أن يكون اجمع على استخدامها عدد كبير من علماء التربية الرياضية .

تصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات

قام الباحث بتصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات وفقاً لآليات العمل داخل البحث إلي ما يلي :

استمارات تسجيل وتفريغ البيانات

قام الباحث بإعداد مجموعة من بطاقات التسجيل الخاصة بأفراد العينة البحث وذلك لتسجيل البيانات والاستعانة باستمارات تم استخدمها من قبل باحثين وهى :

١. استمارة تسجيل بيانات كل فرد من العينة مرفق (١) .
٢. استمارة تسجيل قياسات اللاعبين البدنية مرفق(٢) .
٣. استمارة تقييم مستوي الأداء المهارى مرفق(٣) .
٤. استمارة استطلاع رأى خبراء لتحديد انسب التدريبات البليومترية الخاصة التى تتناسب مع المرحلة السنية لعينة البحث مرفق(٤).
٥. استمارة استطلاع رأى خبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي للتدريبات البليومترية الخاصة للاعبي كرة السلة التي تتناسب معهم مرفق (٥) .
٦. المحتوى الزمنى للبرنامج الاثقال البليومترى

٧. نموذج من وحدة تدريبية من البرنامج

اختيار الخبراء : The selection of experts

قام الباحث باختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين والبالغ عددهم (٥) خبراء وفقا للشروط التالية:

- ألا يقل عضو هيئة التدريس عن درجة مدرس بأحد الأقسام العلمية التي تخدم أحد متغيرات البحث .

المعاملات العلمية : مرفق (٥)

إجراءات التطبيق:

القياسات القبلية:Preliminary Measurements

تم إجراء القياسات القبلية علي اللاعبين عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمهارية بالمدرسة الرياضية للموهبين ببنها، والتي استغرقت يومين

راعي الباحث في إجراء القياسات ما يلي:

- أن يتم إجراء القياسات في ظروف مماثلة لجميع أفراد العينة وفي نفس التوقيت.
- استخدام أدوات قياس واحدة لجميع أفراد العينة.

تجربة الدراسة الأساسية :The experience of basic research

بعد أن قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية وقد أجريت علي النحو التالي:

قام الباحث بإجراء تنفيذ خطوات البرنامج والتجربة الأساسية خلال الفترة يوم الجمعة الموافق ٥/ ٢/٢٠١٦ م وحتى الخميس يوم ١٤/ ٤ /٢٠١٦م وقد اشتملت على الخطوات التالية:

البرنامج التدريبي المقترح : proposed Training program

لتخطيط البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد أهداف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج وخطوات بناء البرنامج :

أهداف البرنامج:Aims of the program

يهدف البرنامج المقترح التعرف على تأثير تطوير القدرة العضلية باستخدام تدريبات البليومترية الخاصة ومن ثم علاقتها بمستوى بعض الأداءات المهارية قيد البحث.

يشتمل البرنامج التدريبي على مجموعة من التدريبات الخاصة البليومترية المشابهة لمراحل الأداء كتمرينات أساسية لتطوير مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث والتى تم عرضها على السادة الخبراء.

أسس ومعايير بناء البرنامج التدريبي المقترح :

فى ضوء هدف البرنامج التدريبي ، قام الباحث بوضع الأسس والمعايير التالية :

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- أن يكون محتوى البرنامج مناسبا لطبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- أنة تتم التمرينات بأقصى سرعة وقوة .

محددات تصميم البرنامج التدريبي المقترح :

لبناء البرنامج التدريبي قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة منها والمشابهة والأبحاث العلمية وبعض المراجع المتخصصة في مجال التدريب بشكل عام ووكرة السلة بشكل خاص والتي تناولت تصميم البرامج التدريبية وذلك للاستعانة بها في تخطيط البرنامج التدريبي المرتبط بموضوع الدراسة

تخطيط البرنامج التدريبي المقترح:

من خلال الخطوات التي اتبعها الباحث في بناء البرنامج من حيث الاستعانة بالمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة ونتائج استطلاع رأي الخبراء تم تحديد الأتي:

الفترة الزمنية للبرنامج :

حدد الباحث الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة شهرين ونصف تحتوى على ١٠ أسابيع خلال فترة الإعداد الخاص (قبل المنافسة) ،وتم تقسيم تللك الفترة الى فترة تاسيس تمهيدا للجزء الثانى من البرنامج التدريبى البليومتري الخاص (الفترة الثانية التخصصية) وذلك لما أشارت اليه المراجع العملية فى هذا الاتجاه ومدتها إسبوعين وهى فترة تحتوى على تدريبات أثقال تهيئة للفترة الثانية

الفترة الزمنية بالنسبة لفترة التاسيس :

حدد الباحث الفترة الزمنية **بالنسبة لفترة التاسيس** ومدتها إسبوعين بواقع اربع وحدات تدريبية فى الاسبوع وهى فترة تحتوى على تدريبات أثقال من ١٥ ٢٠١٦\٢ :٢٠١٦\٢\١٩م

متغيرات البرنامج خلال فترة التاسيس :

- **شدة الحمل :**

وقد راعى الباحث خلال البرنامج أن تتراوح شدة الحمل للتدريبات بالاثقال مابين ٦٠ % : ٨٠ % والتى تمثل فى تدريبات الأثقال فنجد أن الشدة يتم تحديدها من خلال أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة .

- **حجم الحمل :**

إن الحجم المناسب فى التدريب باستخدام الأثقال يتراوح مابين ١٠ – ١٥ تكرار والمجموعات من ٣: ٥ مجموعات .

- **فترات الراحة البينية :**

تراوحت فترات الراحة البينية مابين ٢ : ٢,٥ ق

- **اختيار وترتيب التمرينات :**

قد تأسست عملية اختيار التمرينات على تحليل الاحتياجات للاعبي كرة السلة

من حيث العضلات العاملة – نوع العمل العضلى ، وتم ترتيبها بما يتناسب مع هدف البرنامج وبطريقة تساعد على تتابع العملي العضلي بين المجموعات العضلية لأجزاء الجسم المستخدمة فى المهارة .

- **زمن الوحدة التدريبية :**

تم تحديد زمن الإحماء (٢٠ق) وتم تحديد زمن التهدئة (١٠ق) أما الجزء الرئيسى فهو يتراوح ما بين(٤٥ق) .

الفترة الزمنية بالنسبة للفترة التخصصية (البليومترى والمهارى):

القياسات البعدية:Dimensional measurements

تم إجراء القياسات البعدية لعينة الدراسة الأساسية في المتغيرات المستخدمة قيد البحث وبنفس شروط القياسات السابقة والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية.

جدول رقم (١٠)
التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية.

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	التوقيت
١	السبت	١٦ / ٤/٢٠١٦م	القياسات البدنية .	٥ مساء
٢	الاجد	١٧ / ٤/٢٠١٦م	القياسات المهارية .	٥ مساء

وقد راعي الباحث تطبيق نفس شروط إجراء الاختبارات التي تمت في القياسين القبلي والبيني، ثم قام بجمع النتائج بدقة بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات وقام بجدولتها وتنظيمها استعدادا لمعالجتها إحصائيا

المعالجات الإحصائية: Used Statistical Coefficient

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي"Excel" التابع للحزمة البرمجية الموثقة"Microsoft office"والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS" ، وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.Mean Arithmetic
- الوسيط.Median
- الانحراف المعياري.Deviation Standard
- معامل الالتواء.Skewness
- دلالة الفروق t. retst

أولا: عرض النتائج: Offer of The Results

من خلال أهداف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائيا ، سوف يقوم الباحث بعرض نتائج البحث وفقا للترتيب التالي :

- دلالة الفروق بين متوسطات قياسات عينة البحث القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .
- نسبة التحسن الحادثة بين متوسطات قياسات عينة البحث القبلية والبعدية للمتغيرات قيد البحث

.جدول(١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	س	ع	س	ع		
رمى كرة طبية	٤,٢٢	٠,٥٩	٥,٨٧	٠,١٦	١,٦٥-	٨,٧٤
الوثب العمودي من الثبات	٢٨,٥٠	٤,٦٠	٣٤,٧٢	٠,٧٩	٦,٢٢-	٤,٩٦
الوثب العريض من الثبات	١٨٧,٦٧	٤,٠٥	٢١٥,٢٥	٥,٨٩	٢٧,٥٨-	١٤,٢٢
ثلاث حجلات بالقدم اليمنى	٥٤٠,٤٢	٢٤,٦٣	٦١٧,٩٢	٦,١٦	٧٧,٥٠-	١٠,٨٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٠

الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى ثلاث حجلات بالقدم اليمنى
ويتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في **المتغيرات البدنية** لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ .

جدول (١٥)
القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاداء المهارى
(ن=١٢)

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	س	ع	س	ع		
التصويب من أسفل السلة (٣٠ث)	٧,٠٨	٠,٧٩	٩,٦٧	٠,٤٩	٢,٥٨-	١١,٢٩
اختبار التصويب من الوثب (١٥ تصويب)	٧,٣٣	٠,٨٩	٩,٧٥	٠,٤٥	٢,٤٢-	٧,٧٣
المتابعة الدفاعية (١٠ ث)	٩,٩٢	١,١٦	١٢,٦٧	٠,٤٩	٢,٧٥-	٩,٠٣
حركات القدمين الزمن (١٥ ث)	٧,٥٨	٠,٩٠	٩,٠٨	٠,٧٩	١,٥٠-	٥,٢٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٠
يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ .

ثانيا: مناقشة النتائج وتفسيرها : The Results Discussion and Explanation

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وصفاتها وما توصل إليه الباحث من نتائج تم عرضها واعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة قام الباحث بمناقشة وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث:

١. **للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على :**

- توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين متوسط درجات القياس القبلي وكلاً من متوسط درجات القياس البعدى فى القياسات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدى ؟

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الأول وأظهرت ما يلي:

يتضح من الجدول رقم (١٣) والشكل (١) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في **المتغيرات البدنية** لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ .حيث يتضح أن متغير رمى كرة طبية فى القياس القبلى كان متوسطه ٤,٢٢ وانحرافه المعيارى ٠,٥٩ وفى القياس البعدى بلغ متوسطة الحسابى ٥,٨٧ وانحرافة المعيارى ٠,١٦ والفرق بين المتوسطين بلغ ١,٦٥ حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة ٨,٤٧ أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ .ام بالنسبة لمتغير الوثب العمودي من الثبات فى القياس القبلى كان متوسطه ٢٨,٥٠ وانحرافه المعيارى ٤,٦٠ وفى القياس البعدى بلغ متوسطة الحسابى ٣٤,٧٢ وانحرافة المعيارى ٠,٧٩ والفرق بين المتوسطين بلغ ٦,٢٢ حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة ٤,٩٦ أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥

ام بالنسبة لمتغير الوثب العريض من الثبات فى القياس القبلى كان متوسطه ١٨٧,٦٧ وانحرافه المعيارى ٤,٠٥ وفى القياس البعدى بلغ متوسطة الحسابى ٢١٥,٢٥ وانحرافة المعيارى ٥,٨٩والفرق بين المتوسطين بلغ ٢٧,٥٨حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة ١٤,٢٢أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥

ام بالنسبة لمتغير ثلاث حجلات فى القياس القبلى كان متوسطه ٥٤٠,٤٢وانحرافه المعيارى ٢٤,٦٣ وفى القياس البعدى بلغ متوسطة الحسابى ٦١٧,٩٢ وانحرافة المعيارى ٦,١٦ والفرق بين المتوسطين بلغ ٧٧,٥٠٢ حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة ١٠,٨٥ أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥

ويتضح من جدول (١٤) الخاص بنسب **التحسن بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية** تراوحت نسب التحسن بين(١٤,٣٤- ٣٩,١٠).

ويرجع **الباحث** هذا التحسن الملحوظ في جميع المتغيرات إلي أن تدريبات البليومترية التى تحاكى طبيعة الأداء وتأخذ نفس المسار الحركي للمهارة المستخدمة .

ويشير الباحث إلى أن تلك النتيجة تدل على أن هناك تأثير إيجابى للبرنامج قيد البحث المتمثل فى تدريبات البليومترية الخاصة التى قام الباحث بتطبيقها على أفراد عينة البحث ، **ويعزو** الباحث هذه النتيجة إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تطبيقه وما ركزت عليه وحداته والمتمثلة فى تدريبات البليومترية الخاصة .

٢. للتحقق من صحة الفرض الثاني الذى ينص على :

توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين متوسط درجات القياس القبلى وكلاً من متوسط درجات القياس البعدى فى القياسات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدى ؟

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الثانى وأظهرت مايلي:

يتضح من الجدول رقم (١٥) والشكل (٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في **المتغيرات المهارية** لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ .حيث يتضح أن متغير **التصويب من أسفل السلة (٣٠ث)**فى القياس القبلى كان متوسطه ٧,٠٨ وانحرافه المعيارى ٠,٧٩ وفى القياس البعدى بلغ متوسطة الحسابى ٩,٦٧ وانحرافة المعيارى ٠,٤٩ والفرق بين المتوسطين بلغ ٢,٥٨ حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة ١١,٢٩ أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ .ام بالنسبة لمتغير **اختبار التصويب من الوثب** فى القياس القبلى كان متوسطه ٧,٣٣ وانحرافه المعيارى ٠,٨٩ وفى القياس البعدى بلغ متوسطة الحسابى ٩,٧٥ وانحرافة المعيارى ٠,٤٥ والفرق بين المتوسطين بلغ ٢,٤٢ حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة ٧,٧٣ أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥

الإستنتاجات والتوصيات

اولا:الإستنتاجات :Conclusion

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة وإستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:

البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا فى جميع المتغيرات البدنية قيد البحث :

١. البرنامج التدريبى أثر إيجابيا فى تحسن رمى الكرة الطبية .
٢. البرنامج التدريبى أثر إيجابيا فى تحسن الوثب العمودى .

البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا فى تحسن الاداء المهارى لدى ألاعبى كرة السلة من خلال التأثير الإيجابي على جميع المتغيرات المهارية قيد البحث :

١. البرنامج التدريبى أثر إيجابيا فى تحسن التصويب من اسفل السلة .
٢. البرنامج التدريبى أثر إيجابيا فى تحسن التصويب من الوثب .

قائمة المراجع :

اولا : المراجع العربية :

١- **ابتسام عمارة جبارة :** تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومترى على فاعلية حركات القدمين لدى لاعبات كرة السلة الناشئات بالجماهيرية الليبية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٢م

٢- **إبراهيم أحمد سلامة :** المدخل التطبيقي للمقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠م.

٣- **أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين:** فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة ،٢٠٠٣م.

٤- **أحمد حلمي سعد :** البيولوجيا الجزئية وعلاقتها بالقوة العضلية كمؤشر لانتقاء المبتدئين في المصارعة من أطفال المؤسسات الإيوائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها ،٢٠٠٩م.

٥- **أحمد فاروق خلف** : تأثير برنامج للتدريب الباليستى على بعض المتغيرات البدنية المهارية والفسيولوجية للاعبي كرة السلة ،بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ،كلية التربية الرياضية للبنيين ،جامعة حلوان ،٢٠٠٣م.

٦- **زكى محمد حسن :** التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤م .
٧- . **عادل عبد البصير على :** التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
٨- **عبد الرحمن عبد الحميد زاهر** : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١م .
٩- **عصام عبد الخالق**: التدريب الرياضى نظريات – تطبيقات، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٣م.
١٠- **على فهمي البيك :** حمل التدريب ، مطابع الشرق ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية ١٩٨٤م .
١١- **على محمد طلعت :** تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين الهرم ، جامعة حلوان ٢٠٠٣م.
١٢- **عمرو حسن تمام :** تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترى على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، طنطا ، ٢٠٠٠م .
١٣- **عويس على عويس الجبالى :** التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط١ ، دار G.M.S ، القاهرة ٢٠٠٠م.
١٤- **كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحى حسانين:** رباعية كرة اليد الحديثة الماهية والأبعاد التربوية وأسس القياس والتقويم واللياقة البدنية، ج١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
١٥- **محمد الديسطي عوض منصور** : تأثير التدريب البليومتري علي تنمية بعض القدرات البدنية والفسيولوجية والبيوميكانيكية وعلاقتها بالمستوي الرقمي لمتسابقي ٨٠٠م جري ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨م.

تأثير استخدام خرائط المفاهيم المبرمجة على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد (١١)

الباحث - محمود جودة حسين إبراهيم

- **المقدمة ومشكلة البحث**

إن التعليم هو أساس تقدم الأمم ورقيها وهو الذى إذا كان متطورا وله مكانتة وقدره فى الدول كان من أسرع الطرق للوصول لأعلى المراتب بين الدول وهو اليوم يواجه تحديات كبيرة لمسايرة التطور الهائل فى الثورة التكنولوجية التى إمتدت إلى جميع فروع المعرفة ومن ثم كان لزاماً التطوير فى أساليب التدريس لمختلف المراحل السنية بهدف مواجهة تلك التطورات المتلاحقة سعياً إلى إمداد المعلم بالمعلومات اللازمة التى تعينة على مواجهة مهنة التدريس بكم وافر من الخبرات التدريسية.

فالمعلم هو حجر الزاوية فى العملية التعليمية وعلية يتوقف مدى نجاح المؤسسة التعليمية فى تحقيق أهدافها فهو يقوم بتحديد الخبرات التعليمية المناسبة للطلاب وتحديد الأهداف الاجرائية للتدريس وإختيار أساليب التدريس المناسبة ومن هنا تظهر أهمية إعداد المعلم بصفة مستمرة لأن المناهج الدراسية تتطور وتتجدد ويلزم لها معلم متطور ومتجدد ومتتبع لمسيرة العملية التعليمية .(١٠: ٦١)

ويحتاج معلم التربية الرياضية إلى أن يلم بأكثر من طريقة من طرق التدريس حتى يستطيع أن يقدم الجديد بإستمرار ويعرف الكثير عن مداخل كل أسلوب حتى يكون موقف إيجابى للمتعلم ويمكنة من التفاعل أثناء عملية التعلم وذلك لمساعدتة على تكوين العقلية المبدعة والمفكرة للطالب.(٤:٨)

ولقد أشار **نوفاك Novak(١٩٩٠م)** إلى أن خرائط المفاهيم تعد وسيلة لبناء التفكير وذلك عن طريق الإعتناء بإختيار المفاهيم الأساسية والتى تعتبر أساس الخريطة المعرفية فهى تعمل على مساعدة المتعلمين على أن يبحثوا فى بيئتهم المعرفية عن مفاهيم مترابطة وبناء الإفتراضات بين المفاهيم المعطاه لهم والمفاهيم التى يعرفونها وذلك بمساعدتهم فى إختيار الكلمات الرابطة والجيدة والمناسبة وإدراك أن المفاهيم الرئيسية يمكن ان تدخل فى البيئه الهرمية للخريطة.(٤٢:١٠)

أما مشكلة البحث فهى تأتى من كون المهارات الحركية جزء من إحدى الألعاب الرياضية التى تتضمنها المناهج الدراسية فى المدارس حيث يتم تدريس مهاراتها ضمن المنهج الدراسى للمرحلة الإبتدائية والخاصة بكرة اليد وحيث أن المهارات الحركية تحتاج الى اسلوب للتعلم لاتقان المهارات ومن خلال قراءة الباحث فى وسائل وأساليب وطرق التعلم فقد وجد أن خرائط المفاهيم تعد من الوسائل المستخدمة حديثا نسبيا فى مجال التعليم الإبتدائى، حيث أنها تعمل على سهولة تكوين الفكره عند الطلاب وأيضا سهولة وسرعة تعلم المهارات لأن خرائط المفاهيم تعطى صوره كاملة ومجمعة عن المهارة وهذا أيضا يخرجنا من مأزق ضيق المدة الزمنية المخصصة لدراسة مادة الاداء المهارى للمهارات الحركية كما أن النوع المبرمج من هذه الخرائط والذى ينوي الباحث العمل علية فى هذا البحث يمتلك التشويق والاثارة التى تساعد على تعلم المهارة عند الطالب ويساعد على اتقان المهارات الحركية.

وفى هذة الدراسة نحاول إستخدام إسلوب خرائط المفاهيم بهدف تنظيم وترتيب المحتوى التعليمى المقدم لطلاب المرحلة الإبتدائية فى رياضة كرة اليد ، بإعتبار أن هذا الأسلوب مستحدث فى التعلم فى مجال التربية الرياضية ، فخرائط المفاهيم سوف تساعد على توضيح العلاقة بين كل مهارة وما يرتبط بها من مفاهيم أساسية وفرعية.

وعلى ذلك يقوم الباحث بإستخدام خرائط المفاهيم المبرمجة فى تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد

هدف البحث:

يهدف هذا البحث على التعرف على تأثير إستخدام خرائط المفاهيم المبرمجة على تعلم
بعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفى لدى الطلاب المبتدئين فى كرة اليد من خلال :

- بناء خرائط مفاهيم مبرمجة لتعليم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد للعينة قيد
  البحث.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية
- فى نتائج الإختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة
- فى نتائج الإختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية
- والضابطة فى نتائج الإختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس
- البعدى لعينة البحث التجريبية.

مصطلحات البحث:

خرائط المفاهيم:

هى عبارة عن تمثيلات ثنائية الأبعاد للعلاقة بين المفاهيم ويتم التعبير عنها كتنظيمات هرميه متسلسلة لأسماء المفاهيم والكلمات التى ترتبط بها.(١٥:٦)

خرائط المفاهيم المبرمجة:

عبارة عن تمثيلات فى شكل متسلسل لمهارات كرة اليد يتم تصميمها بشكل مبرمج
يتضمن المفاهيم الأكثر عمومية وشمولية عند قمة الخريطة والمفاهيم الأكثر تحديدا فى قاعدة الخريطة لتوضيح العلاقات بين تلك المفاهيم (٣:١)

إجراءات البحث

- **منهج البحث**

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس (القبلي – البعدي) وذلك لمناسبتة لطبيعة هذا البحث.

- **مجتمع وعينة البحث**

يتمثل مجتمع هذا البحث من تلاميذ مدرسة على بن ابى طالب الابتدائية وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية للعام ٢٠١٦/٢٠١٧م وبلغ قوام عينة البحث (٦٠) تلميذ ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٠) والأخرى ضابطة وعددها (٢٠) ، كما تم الأستعانة (٢٠) تلميذ كعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث والإختبار المعرفى.

جدول(١)
توصيف عينة البحث

العينة	الاساسية	الاستطلاعية	المجموع

	التجريبية	الضابطة		
العدد	٢٠	٢٠		٦٠

- **أسباب إختيار عينة البحث:**
- يقوم الباحث بالتدريس للعينة فى المدرسة.
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.

تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية – المجموعة الضابطة- العينة الاستطلاعية) والبالغ عددهم (٦٠) تلميذ بإستخدام معامل الإلتواء في متغيرات (الطول– الوزن – العمر الزمني – الإختبارات البدنية والمهارية – إختبار التحصيل المعرفي) وجدول (٥) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول– الوزن – العمر الزمني – الذكاء - الإختبارات البدنية).

جدول (٢)
تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة) في بعض المتغيرات الجسمية(الطول ، الوزن ، العمر الزمنى ، الذكاء) وبعض القدرات البدنية قيد البحث
(ن=٦٠)

المتغيرات		الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الطول		الرستاميتر	سم	١٦٣,١٣	١٣٦,٠٠	٤,٧٠	٠,٢٢
الوزن		الميزان الطبى	كجم	٣٥,٩٢	٣٦,٠٠	٣,٦٥	٠,٤٢
العمر الزمني		حساب السن	سنة	١٢,٠٦	١٢,٠٦	٠,٠٣	-٠,٣٤.
الذكاء		الذكاء المصور	درجة	٣٣,٣٨	٣٣,٠٠	٣,٨٩	٠,٣٨
القدرات البدنية	قدرة للرجلين	الوثب العريض	السنتيمتر	١٤٥,٠٠	١٤,٩٤	٠,٢٩-	٠,١٨
	قدرة للذراعين	دفع كرة طبية	السنتيمتر	٢٤٠,٠٠	٢٠,٥٣	١,١٦	٠,٨٥
	سرعه	عدو ٣٠متر من البدء الطائر	الثانية	٦٠٦٥	٠,٦٨	٠,١٠-	٠,٢١-
	رشاقه	الجرى الزجزاجى	الثانية	٥,٨٠	٠,٧٦	٠,٦٨-	٠,٠٢
	توافق	رمي واستقبال كرة تنس	العدد	١٥,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٩	٠,٠٩-
	مرونه	ثني الجذع من الوقوف	السنتيمتر	٣,٠٠	١,٣٦	٠,٦٧	٠,٤٨-

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية الطول والوزن والعمر الزمنى والذكاء وبعض القدرات البدنية قيد البحث تراوحت بين (-٠,٣٤ ، ٠,٤٢) ، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث.

- **وسائل وأدوات جمع البيانات:**

- **إستمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات:مرفق(٣)**
- إستمارات تسجيل بيانات (الطول-الوزن-السن).
- إستمارات لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية.
- إستماره لتسجيل نتائج الإختبارات المهارية.
- **إستمارات استطلاع رأى الخبراء وذلك لتحديد:**
- **وسائل للدلالة على معدلات النمو وهى:**
- العمر الزمنى بالرجوع إلى تواريخ الميلاد(لأقرب سنة).
- الطول بواسطة إستخدام جهاز الريستاميتر(لأقرب سنتيمتر).

الإختبارات البدنية:

نظرا لما يتضمنه الأداء كرة اليد كان لزاما أن تتوافر العديد من القدرات البدنية التي لها أهمية في ممارسة تلك الرياضة وتم تحديد أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد والتى تتناسب مع المرحلة السنية قيد البحث وأفضل الإختبارات البدنية التى تقيسها من خلال إستمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق(٤).

- اختبار الوثب العريض
- اختبار دفع كرة طبية
- العدو ٣٠ متر من البدء الطائر
- اختبار الجرى الزجزاجى
- رمى واستقبال كرة تنس
- ثنى الجذع اماما اسفل

المعاملات العلمية للإختبارات المهارية المستخدمة فى البحث مرفق (٦)

البرنامج التعليمى مرفق(١٢)

تم تطبيق البرنامج لمدة ٢ شهر بواقع ٢ وحدة تعليمية فى الاسبوع اى إشتمل البرنامج على ١٦ وحدة تعليمية.

- **أهداف البرنامج:**
- **الهدف العام للبرنامج:-**

معرفة تأثير إستخدام خرائط المفاهيم المبرمجة على تعلم بعض المهارات الهجومية فى رياضة كرة اليد.

- **الأهداف السلوكية:-**
- **أهداف مفاهيم:-**

إكساب الطالب المعلومات من مفاهيم وحقائق وقوانين للعبة كرة اليد والمحتوى المهارى للمهارات بالإضافة الى بعض مواد القانون.

- **هدف مهارى:-**

اكساب الطلاب المهارات الاساسية فى كرة اليد قيد البحث بصورة صحيحة.

- **أهداف وجدانية:-**
- أن يحب الطالب التعلم بأسلوب خرائط المفاهيم المبرمجة.
- أن يحب الطالب إستخدام التكنولوجيا فى التعلم .

- **أغراض البرنامج:**
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.
- أن يراعى توفير الإمكانات المتاحة لتنفيذ البرنامج.
- أن يناسب البرنامج المهارات التي يحتوي المنهج الدراسي عليها.
- **تصميم الخرائط التعليمية**

وقد تم تصميم البرمجية فى عدة خطوات كالتالى:

- **تنظيم محتوى البرنامج:**

قام الباحث بتنظيم محتوى البرمجية قبل البدء فى تصميمها بحيث إشتملت على جميع الخرائط التعليمية للمهارات قيد البحث وقد شملت الخريطة الواحدة على:

- عرض التعريف النظرى للمهارة.
- عرض لأنواع المهاره .
- شرح المهارة من خلال:
- مفهوم المهارة.
- تدريبات لتنمية المهارة.
- **إعداد مكونات البرنامج:**
- بعد الإطلاع على المراجع المتخصصه فى رياضة كرة اليد تم إختيار افضل النصوص المكتوبة التى تشرح الجزء النظرى وتمت كتابتها على برنامج (word ٢٠٠٧).
- تم إستخدام فيديوهات تشرح المهارات قيد البحث والتى قدمت نوذج مثال للمهارة.
- إستخدم الباحث برنامج (videoeditor) لتقطيع بعض الصور من الفديوهات المختارة لعمل الصور الثابته.
- إستخدم الباحث برنامج (prezi) لعمل البرنامج التعليمى وهو برنامج للعروض التقديميه وهو مزود بأحدث التقنيات للتعامل مع الأشكال والمخططات والشرائح وطريقة العرض المناسبة لأسلوب الخرائط.
- **تحديد الإسلوب التعليمى المستخدم فى التدريس:**
- تم إستخدام إستراتجية خرائط المفاهيم على المجموعة التجريبية لعرض كل المهارات قيد البحث.
- تم إستخدام الإسلوب التقليدى على المجموعة الضابطة وذلك بقيام الباحث بالشرح النظرى وأداء نموذج للمهارة مع مراعاة وحدة المضمون والتدريس داخل اليوم الدراسى.
- وقد راعى الباحث فى الخريطة مايلى:-
- إمكانية التجول داخل الوحدة التعليمية بسهولة.
- مناسبة الخلفية من حيث الألوان والأشكال لعناصر الخريطة.
- **الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج:**

قام الباحث بإعداد البرنامج بحيث يشتمل على ٨ أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعيا أى ١٦ وحدة تعليمية وقد قسمت ليكون زمن الوحدة ٤٥ق.

١ القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لمجموعتى البحث فى متغيرات (التحصيل المعرفى – المهارات الأساسية قيد البحث) يومى الأحد الموافق٢٠١٦/١٠/١٦م والأثنين الموافق ٢٠١٦/١٠/١٧م.

- **تنفيذ التجربة الأساسية:**

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمى على مجموعتى البحث بإستخدام خرائط المفاهيم المبرمجة للعينة التجريبية وبالإسلوب التقليدى للعينة الضابطة فى الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٦/١٠/١٩م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١٢/١١م.

- **القياسات البعدية:**

بعد الإنتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتى بلغت (٨) أسابيع قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/١٢/١٣م إلى الخميس الموافق ٢٠١٦/١٢/١٥م كما راعى الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التى تمت فيها القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابى — معامل السهولة
الإنحراف المعيارى — معامل الصعوبة
الوسيط — معامل التمييز
معامل الإلتواء — معامل التغير
النسبة المئوية للتحسن — معامل إرتباط بيرسون
إختبار (ت)

عرض ومناقشة النتائج

١/٤ عرض نتائج البحث :

جدول (٤)
دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى
(ن = ٢٠)

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
المهارى	تنطيط الكرة	الدرجة	٣,٣٥	١,٣١	٩,٠٠	٠,٩٧	٥,٦٥-	١٦,٨٨
	تمريرة كرباجية	الدرجة	٢,٧٠	١,٤٢	٨,٧٠	١,٣٠	٦,٠٠-	١٤,٨٥
	التصويبة الكرباجية	الدرجة	٣,٣٥	١,٣٩	٨,٧٥	١,٠٧	٥,٤٠-	١١,٧١

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية للتلاميذ حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٥)
دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للطلاب
(ن= ٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
المهارى	تنطيط الكرة	الدرجة	٣,٢٥	٠,٨٥	٦,٩٥	١,٢٣	٣,٧٠-	٩,٩٨-
	تمريرة كرباجية	الدرجة	٢,٦٥	٠,٨١	٦,٨٥	٠,٧٥	٤,٢٠-	١٤,٦٦-
	التصويبة الكرباجية	الدرجة	٣,٨٠	٠,٨٩	٦,٣٥	١,١٤	٢,٥٥-	٨,٩٤-
التحصيل المعرفى		الدرجة	٦,٠٠	١,١٢	١٧,٥٥	١,٣٩	١١,٥٥-	٢٨,٨٤-

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من الجدول رقم (٢٥) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة

جدول (٦)
دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للطلاب
(ن١ = ن٢= ٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
المهارى	تنطيط الكرة	الدرجة	٩,٠٠	٠,٩٧	٦,٩٥	١,٢٣	٢,٠٥	٥,٨٣
	تمريرة كرباجية	الدرجة	٨,٧٠	١,٣٠	٦,٨٥	٠,٧٥	١,٨٥	٥,٥٢
	التصويبة الكرباجية	الدرجة	٨,٧٥	١,٠٧	٦,٣٥	١,١٤	٢,٤٠	٦,٨٨
التحصيل المعرفى		الدرجة	٢٤,٣٥	١,٧٣	١٧,٥٥	١,٣٩	٦,٨٠	١٣,٧١

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٢

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للتلاميذ. حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وبهذا يتحقق الفرض الاول والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى نتائج الإختبارات المهارية والتحصيل المعرفى قيد البحث لصالح القياس البعدى."

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث تفوق طلاب المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة الى ان استراتيجية خرائط المفاهيم تسهم في زيادة كم المعلومات والمعارف التى تم تحصيلها من قبل الناشئين نتيجة لتسلسلها من العام الي الخاص مما أدى الي زيادة إستيعاب الناشئين للمفاهيم حول الموضوع المراد تعلمة سواء كثرت هذه المفاهيم أو قلت ، ووضع هذة المفاهيم في نظام هرمى متسلسل من المفهوم الأعم فى القمة ثم الذى يلية حتى الأقل عمومية فى القاعدة وتحديد مابين هذة المفاهيم من صلات وعلاقات ووضع كل ذلك علي شكل خريطة يستطيع المتعلم من خلالها معرفة المفاهيم الرئيسية والعلاقات المتداخلة في المحتوي الذى يدرسة مما يؤدى الى تحصيل الجزء المقرر تدريسة فى كل درس.

يتضح من الجداول(٥) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، يرجع الباحث هذه النتائج الى استخدام اسلوب خرائط المفاهيم المعتمدة على التصميم بالكمبيوتر والتى تعمل على زيادة فاعلية الطلاب وتزيد من الدافعية للتعلم بالاضافة إلى عامل التشويق فى العملية التعليمية التى تعمل الخرائط المبرمجة فى تفعيلة اثناء العملية التعليمية

يتضح من الجداول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة، يرجع الباحث هذه النتائج نتيجة الاسلوب التقليدى المتبع من المعلم والذى يعتمد على الشرح وعمل نموذج بالاضافة الى تصحيح الاخطاء من قبل المعلم

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على:

" توجد فروق إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى نتائج الإختبارات المهارية قيد البحث والتحصيل المعرفى لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية.

الإستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات:

من خلال أهداف البحث وفروضة وعينة البحث بالإضافة إلى المعالجات الإحصائية يمكن إستخلاص الأتى:

- خرائط المفاهيم المبرمجة لها تأثيرا واضحا على تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد قيد البحث والتحصيل المعرفى لطلاب العينة التجريبية.
- الإسلوب التقليدى يؤثر على تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد قيد البحث والتحصيل المعرفى لطلاب المجموعة الضابطة.

- خرائط المفاهيم المبرمجة تعد من أفضل الإستراتيجيات التى يتم التعليم بها وكان لها الأثر الأكبر والأكثر فعالية من الأسلوب التقليدى على تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد قيد البحث والتحصيل المعرفى مما يدل على مدى فاعليتها.

- **التوصيات:-**

إستنادا إلى النتائج التى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالأتى:

- إستخدام خرائط المفاهيم فى تعليم مهارات كرة اليد فى جميع المراحل السنية.
- إستخدام إختبار التحصيل المعرفى لقياس مستوى التحصيل المعرفى فى مهارات كرة اليد لدى طلاب المدارس الاخرى.
- تحديث اسلوب التعليم الخاص لرياضة كرة اليد فى ظل التطور التكنولوجى وتجنب الاسلوب التقليدى فى التعليم.

اولا: المراجع العربية :

١- **أحمد ذكى عثمان(٢٠٠٩م) :** فاعلية إستخدام خرائط المفاهيم على تحسن أداء بعض المهارات الحركية والتحصيل المعرفى فى درس التربية الرياضية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية

٢- **أحمد شحاتة مرسى محمد(٢٠١٦م) :** تأثير إستخدام خرائط المفاهيم المبرمجة على تعلم بعض المهارات الاساسية فى رياضة السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ٠
التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ٠

٣- **عادل رمضان بخيت(٢٠٠٨م) :** أثر إستخدام خرائط المفاهيم على تعلم المهارات الهجومية فى كرة السلة ، مؤتمر الأسكندرية الدولى ٠

٤- **عبيدات أبو السميد(٢٠٠٧م)** : إستراتيجيات التدريس فى القرن الحادى والعشرين ، دار الفكر ، الأردن ٠

٥- **عصام الدياسطى ، طارق عبدالرؤوف(٢٠٠٠م) :** كرة السلة تطبيقات عملية لطرق التدريس والتعلم مع القانون الدولى FIBA لقواعد كرة السلة للرجال والسيدات ، الطبعة الأولى ، الماجيرى للطباعة ، القاهرة .

٦- **عفاف عبد الكريم حسن(١٩٩٠م)** : التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضية (أساليب ، إستراتيجيات وتقويم) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .

٧- **منير جرجس إبراهيم(٢٠٠٤م) :** كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتميز المهارى) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ٠

٨- **نواف مقبل السريانى(٢٠٠٢م) :** أثر إستخدام خرائط المفاهيم فى تدريس مقرر الأحياء على تحصيل واتجاهات طلاب كلية المعلمين بحائل ، رسالة ماجستير ، المملكة العربية السعودية ٠

٩- **وجية القاسم ومحمد الزغيبى(٢٠٠٤م)** : إستراتيجية خرائط المفاهيم للتعلم والتعليم ، وزارة التربية والتعليم ، الإدارة العامة للأشراف التربوى ، مشروع تطوير إستراتيجيات التدريس ، المملكة العربية السعودية ٠

ثانيا : المراجع الاجنبية

١٠ - **Novak , Joseph d.fetal(١٩٩٣) :** the use of concepts mapping and knowledge vee mapping with junier high school science

برنامج تدريبي باستخدام المقاومه المائيه ودوره رفع مستوي بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه والفسيولوجيه في الكره الطائره (١٢)

الباحثة/ هند فاروق عبد الله

مقدمة البحث:

إن لاعب الكرة الطائرة يحتاج إلى تطوير قدراته الهوائية نتيجة لطول زمن المباراة في بعض الأحيان وللمحافظة على مستوى لياقة الجهاز الدوري التنفسي وقابليته على تحمل أعباء المباراة ، مما يستلزم منه إظهار قدراته على تحمل التعب واستمرارية الأداء ، فعلى الرغم من إن النظام اللاهوائي هو النظام السائد لتجهيز العضلات بالطاقة في أثناء أداء المهارات الحركية المختلفة ، إلا إن الاهتمام بتطوير نظام الطاقة الهوائي ضروري جداً من اجل المحافظة على قدرة الجهازين الدوري والتنفسي وتحمل أعباء المباراة لمدة طويلة نسبياً فضلاً عن تحسين قابلية عمل القلب والدورة الدموية وسرعة جريان الدم للتخلص من الفضلات ، كذلك سرعة الاستشفاء وإعادة تكوين مركبات الطاقة التي يحتاجها اللاعب لأداء التكرارات المتتابعة في تنفيذ مهارات اللعبة من قفز وحركات سريعة (١ :٣٣)

ويعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز أهدافه لتنمية نظم إنتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها كعلم وظائف الأعضاء والكيمياء الحياتية والتغذية ، فكلما تحسنت إمكانية الرياضي اللاهوائية او الهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الأداء البدني والمهاري، وذلك بوضع المناهج التدريبية التي تستند على الأسس العلمية المتزامنة مع القدرات والإمكانيات التي تنسجم مع هيكلية المناهج التدريبية .(٢ :٥٦)

وان المناهج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي ، وتصل الى تحقيق اهداف العملية التدريبية ، وعلى المدرب إن يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولا اي الخصوصية وفق نظام الطاقة العامل ، أي انه يحدد نظام الطاقة المسيطر في تلك الفعالية ، ويشير (القط) في ذلك انه "برامج التدريب يجب ان تبنى من اجل تحقيق تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة المطلوبة لاداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وهذا ما يسمى بمبدأ الخصوصية" (٣ :٦٧)

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتطلب اعداداً بدنيا خاصا من اجل رفع كفاءة وقدرة اللاعب من حيث القدرات البدنية والمهارية والوظيفية ، حيث ان القدرات البدنية والمهارية تعدان انعكاسا للجهد المبذول الذي يؤثر بدوره على المتغيرات الوظيفية للرئة وكذلك لرفع القدرات الأخرى والمتمثلة(النبض- الضغط –عدد مرات التنفس- كمية الاكسجين في الدم) (١٦ :٤٩)

إذ إن البحث يكتسب أهمية من خلال تجريب تمرينات خاصة ، إما طبيعة تلك التمرينات كونها تمتاز بشدد قصوية ودون القصوية تقريبا بحيث تم مراعاة مبدءا التدرج في وضع تلك الشدد وكذلك حجم التمرينات ولكل تمرين الذي يخدم القدرة البدنية أو المهارية إما فترات الراحة فقد تم تقنينها بشكل موضوعي وعلمي صحيح اعتمادا على نبض اللاعب إثناء الأداء المهاري بحيث تم إعطاء فترات راحة بين التمارين وفترات راحة بين المجموعات وخلال مرحلة الإعداد الخاص وفترة ماقبل المنافسات لما لهذه المرحلة من خصوصية التي تصل بالرياضي إلى حصول تكيفات تراكمية والناتجة من التدريبات والجهود البدنية وللفترات مقننة و منتظمة بشكل والتي من خلالها يتم الكشف عن مدى تأثيرها تلك التمرينات في تطوير القدرات البدنية والمهارية والقدرات الوظيفية للرئة

والمتضمنة (السعة الحيوية/ عدد مرات التنفس/ التهوية الرئوية/ الزفير ألقصري في الثانية الأولى) وأثرها في تطوير قدرات لاعبي الكرة الطائرة .(٧ : ٨٩)
والإعداد البدني الخاص إذ يتم التركيز في هذه المرحلة على جملة من التكتيكات الهجومية للمناطق الثلاثة الأمامية بحسب كل مركز وطبيعة هذه المراكز في إحراز النقاط، وكذلك التركيز على التشكيلات الدفاعية ضد الضربات الساحقة للفريق المنافس من جانب وضد الكرات الساقطة وحائط الصد ، اعتمادا على مبدأ التخصص في المراكز الدفاعية (١- ٦– ٥) ، وفي مرحلة الإعداد الخاص والتي يتم التركيز على إلية تشكيلات حائط الصد الثنائية والثلاثية وضرورة التركيز على اللاعبين الموجودين في الإطراف لما لها من أهمية نجاح حائط الصد، إما مهارة الإرسال لهو خصوصية في طريقة التنفيذ تختلف من لاعب إلى أخر وكيفية التعامل مع الإرسال إذا كان في بداية نقاط الشوط أو في نهايته وحسب أهمية وطبيعة المباراة والفريق المستقبل للإرسال .(١٦ :٦٧)

مشكلة البحث :
ترتبط الخصائص الفسيولوجية للاعب الكرة الطائرة بعملية التدرج التدريبي له وتستلزم متابعة مستمرة خلال الموسم التدريبي للاعب بل وما بعد انتهائه . ويحتاج اللاعب بعد ذلك لتنمية متطورة في عنصر التحمل (الجلد) فرغم طبيعة رياضة الكرة الطائرة في حركتها اللاهوائية في معظمها ٥– ١٥ ثواني وراحة من ١٠- ١٥ ثانية والتي تتكرر خلال مباريات وتدريبات الكرة الطائرة مئات المرات ، ويعني ذلك انطلاق الطاقة الحيوية اللاهوائية للاعب بصورة سريعة ومفاجئة ، مما يدعونا إلى زيادة الاهتمام على وجه الخصوص بتنمية عناصر المهارة والسرعة والقوة العضلية .(٢١ :١٨٨)
القدرات البدنية والمهارية والوظيفية التي ترافق التدريب الصحيح تعتبر من المؤشرات المهمة لنجاح عملية التدريب وتناسبها وانسجامها ونظام الطاقة المستخدم لكن هناك مشكلة هي عدم توظيف التمرينات البدنية والمهارية المستخدمة ضمن الوحدة التدريبية بشكل علمي مقنن وبمنهجية دقيقة التي يعمل عليها المدربين في العراق عموما بشكل يخدم لعبة الكرة الطائرة والأداء المهاري والبدني والوظيفي ، وهذه الإلية غير موجودة حاليا لدى اغلب المدربين المعتمدين في الاتحاد الكويتى المركزي للكرة الطائرة الأمر الذي يؤدي إلى عدم استقرار في المستوى الفني والبدني من مباراة إلى أخرى ، ومن مرحلة إلى مرحلة أخرى. مما يؤدي الى انخفاض في مستوى الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق بصورة عامة سواء على مستوى دوري النخبة وعلى مستوى المنتخب الوطني الكويتى للكرة الطائرة، لهذا عمل الباحث على دراسة أكثر من قدرة بدنية ومهارية ووظيفية من خلال استخدام تمرينات خاصة ومدى تأثير تلك التمرينات على تطوير تلك القدرات البدنية والمهارية واعتماد تلك المتغيرات على الحالة الوظيفية للرئة ومنها السعة الرئوية وعدد مرات التنفس والتي من خلالها الوصول إلى تكيفات تراكمية بسبب تلك التمرينات التي تمتاز بشدد مختلفة للأداء الأمثل للاعبي الكرة الطائرة .(١٠ :٤٢)

أهداف البحث :
يهدف البحث للتعرف على تأثير فترة الاعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبي الكرة الطائرة بدولة الكويت من خلال الاتى :
١- التعرف على تأثير فترة الاعداد على بعض القدرات البدنية والمهارية وبعض المتغيرات الوظيفية للرئة للاعبي الكرة الطائرة.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمتغيرات (البدنية والمهارية والفسيولوجية) لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلى البعدى لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلى البعدى وذلك لملائمتة لطبيعة البحث .

عينة البحث :-

من الأمور الأساسية التي يجب على الباحث الاهتمام بها هي الحصول على عينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً تم اختيار مجتمع البحث وهم لاعبي نادي المحلة بالكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠١٦- ٢٠١٧ والبالغ عددهم (١٢) لاعبا بالكرة الطائرة وتمة تقسيمة الى(٦)لاعبين للدراسة الاساسية و (٦)لاعبين للدراسة الاستطلاعية وكما في الجدول (١) .

الجدول (١)
تجانس عينة البحث

ن=١٢

ويوضح جدول (١) أنحصار جميع متغيرات السن والطول والوزن بين +-٣ ممايوضح تجانس

م	المتغيرات	وحدة القياس	سَ	± ع	معامل الالتواء
١	الطول	سنتمتر	١٨٢,٣٣	٢,٩٤	٠,٠٦-
٢	الوزن	كيلوجرام	٧٥,٣٣٣	٣,٠١١	٠,٢٨١-
٣	العمر	سنة	١٧,٣٢	٠,٥١٦	٠,٩٦٨
٤	العمر التدريبي	سنة	٥,٦٦	٠,١٦	٠,٩٥-

عينة البحث

وسائل جمع البيانات :

- جهاز الاسبايرميتر لقياس وظائف الرئة.
- استمارات تفريغ بيانات اللاعبين .
- ساعات توقيت عدد (٤) .
- جهاز الكتروني(الرستاميتر) لقياس الطول و الوزن.
- كرات طائرة عدد (١٠) (molten).
- ملعب كرة طائرة قانوني مع كافة التجهيزات للمباريات الرسمية .
- أشرطة لاصقة عدد (٢) .
- صافرة عدد (٢) .
- شريط قياس عدد(٢) .

التجربة الاستطلاعية :-

قامتة الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية ي ١٦/ ٣ / ٢٠١٦ وذلك للوقوف على العقبات التى تقابل الباحث من حيث الاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية ومدى توافر الادوات والاجهزة

الدراسة الأساسية:

القياس القبلى : تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ / ٩ / ٢٠١٦

القياس البعدى : تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ /١ /٢٠١٧ وقد راعى الباحث نفس ترتيب القياسات ، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها .

أسلوب المعالجة الأحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلى وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية

- المتوسط
- الوسيط
- الإنحراف المعيارى
- معامل الالتواء
- إختبار (ت) للمجموعة الواحدة

عرض ومناقشة النتائج :-

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية

المتغيرات		القبلي		البعدي		ت
		سَ	±ع	سَ	±ع	
المتغيرات الفسيولوجية	السعة الحيوية	٥,٤٧	٠,٩٧	٦,٤١	٠,٣٨	٦,٧٠٨
	كرات الدم البيضاء	٧,٣	١,١٤	٦,٩٥	١,٤٧	٥,١٩٦
	هيموجلوبين	١٤,٩	٠,٥٥	١٥,٦٤	٠,٤٩	٥,٦٠٣
	الدفع القلبي	١٠,٣	٠,٥١	١٣,٨٦	١,٦٧	١٠,٠٦
القدرات البدنية	الفوة الأنفجارية للرجلين	٤٧,٦٧٦	١,٦٣٢	٥٤,١٦٦	٢,٠٤١	٥,٥٤٦
	المرونة الخاصة	١٢,٥٢	١,٠٤٨	١٤,٦٦٦	٠,٨١٦	٧
	الرشاقة الخاصة	٩,١٩٩	٢,٠٢٧	٨,٩٦٠	٠,٠٦٣	٢,٤٨٢
	الاعداد الخاصة	١٠,٦٦٦	٠,٨١٦	١٢,٣٣٣	١,٠٣٢	٥
القدرات المهارية	الدفاع عن الملعب	٨,٥٥	١,٠٤٨	١٠	٠,٨٩٤	٦,٧٠٨
	حائط الصد	٩,٥٠	١,٠٤٨	١١,٨٣٣	١,٤٧١	٦,٣٢٥
	الضرب الساحق	٦,١٦٦	٧,٧٥٨	٧,٣٣٨	٠,٨١٦	٨

* قيمة T الجدولية (٢,٠١٥) عند مستوى دلالة(٠,٠٥).

يبين الجدول (٢) قيم الوسيط والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة .

مناقشة النتائج

يبين الجدول (٢) قيم الوسيط والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة .

فى المتغيرات الفسيولوجية حيث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى السعة الحيوية والدفع القلبى والهيموجلوبين وكرات الدم البيضاء حيث ان قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية كما وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في المرونة الخاصة (١٣,٥٠) وبانحراف معيار (١,٠٤٨) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٤,٦٦٦) وبانحراف معياري قدرة

(٠,٨١٦)،وعند تطبيق اختبار(T)ظهر ان القيمة المحسوبة هي(٧) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها أكبرمن القيمة الجدولية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
أما الوسط الحسابي للاختبار القبلي في الرشاقة الخاصة فبلغ (٩,١٠٥) وبانحراف معيار (٠,١٢٧) ، في حين بلغ الوسط الحسابي الاختبار البعدي (٨,٩٦٠) وبانحراف معياري قدرة (٠,٠٦٣) ، وعند تطبيق اختبار(T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٢,٤٨٢) ، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
ويبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في الاعداد الخاصة (١٠,٦٦٦) وبانحراف معياري (٠,٨١٦) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٢,٣٣٣) وبانحراف معياري قدرة (١,٠٣٢) ، وعند تطبيق اختبار (T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٥) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . وكما في الشكل(١)
أما بالنسبة للقدرات المهارية فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في مهارة الدفاع عن الملعب (٨,٥٠) وبانحراف معياري (١,٠٤٨) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٠) وبانحراف معياري قدرة (٠,٨٩٤) ، وعند تطبيق اختبار (T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٦,٧٠٨) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في مهارة حائط الصد (١٠,٥٠) وبانحراف معيار (١,٠٤٨) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١١,٨٣٣) وبانحراف معياري قدرة (١,٤٧١)،وعند تطبيق اختبار(T)ظهر ان القيمة المحسوبة هي(٦,٣٢٥) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها أكبر من القيمة الجدولية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
أما الوسط الحسابي للاختبار القبلي في مهارة الضرب الساحق فبلغ (٦,١٦٦) وبانحراف معيار (٠,٧٥٢) ، في حين بلغ الوسط الحسابي الاختبار البعدي (٧,٣٣٣) وبانحراف معياري قدرة (٠,٨١٦) ، وعند تطبيق اختبار(T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٧) ، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
ويعزو الباحث النتائج المعنوية في وظائف الرئة (السعة الحيوية والزفير ألقسري للثانية الأولى وعدد مرات التنفس والتهوية الرئوية) إلى التمرينات المستخدمة حيث ويعزو الباحث هذا التطور في عمل الجهاز التنفسي كون التدريبات الخاصة في مرحلة الإعداد الخاص استهدفت الحالة الفسيولوجية والخططية إذ إن
(أجرى التدريبات بصورة علمية ومنتظمة تودي إلى حدوث تغيرات وظيفية ايجابية في الجهاز التنفسي وبالأخص تحقيق زيادة في قدرة الجسم على التهوية الرئوية القصوية الناتجة من كبر حجم هواء التنفس في المرة الواحدة)
"يتراوح التغير في نتائج إعادة اختبار السعة الحيوية على مستوى الفرد بين(٥٠ – ١٠٠) مليلتر خلال فترة قصيرة(أيام قليلة) بالإضافة إلى دور انتظام التدريب على وظائف الرئة إذ إلى "ان مزاولة التدريب الرياضي بانتظام يؤدي إلى إحداث تغيرات وظيفية ايجابية في الجهاز التنفسي ، وهذه التغيرات تحقق مرونة إضافية في عضلات القفص الصدري مما يزيد من قابليتها على التمدد والاتساع والذي يؤدي إلى زيادة حجم الهواء المستنشق وبالتالي يساعد على زيادة كمية

الأوكسجين في عملية تبادل الغازات بين الدم والحويصلات الهوائية والاقتصاد في حركة التنفس بسبب زيادة السعة الحيوية (١١: ٤٨٩)

وترى الباحثة إن استخدام التدريب الفتري بنوعيه المنخفض والمرتفع الشدة يعمل على تطوير القدرة الهوائية وذلك من خلال التناوب بين فترات العمل والراحة ولمدة قصيرة نسبياً ، كما يؤكد ذلك (أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين) في إن استخدام التدريب الفتري بنوعية يعمل على تطوير القدرة الهوائية من خلال استخدام تكرارات لتمرينات قصيرة مع راحة قليلة يؤدي الفائدة نفسها باستخدام تكرارات لتمرينات بشدة عالية لمدة طويلة ، من خلال استخدام فترات جهد لمدة (١٥ ثا) تليها فترات راحة لمدة (١٥ ث) أيضا

ويفسر الباحث التطور المعنوي الذي حصل للمتغيرات قيد البحث إلى طبيعة التدريبات التي نفذتها المجموعة التجريبية أي أن التمرينات المستخدمة التي تعمل تأثير ظروف نقص الأوكسجين يؤدي إلى تكيف الجسم لتعويض النقص الحاصل في نسبة الأوكسجين بالدم بعد الجهد حيث أشار

(أسامة رياض) "يحدث التأقلم بتأثيرات فسيولوجية ايجابية تساهم في تقليل اثر الانخفاض النسبي لنسبة الأوكسجين على اللياقة البدنية للاعب

حيث"يزداد نشاط الدورة الدموية وذلك لزيادة كمية الدم وبالتالي الأوكسجين الذي يصل إلى كافة العضلات العاملة

إذ إن (كمية الأوكسجين الداخلة إلى الرئتين أثناء الجهد البدني تزداد بزيادة كمية سريان الدم بالجهاز التنفسي بالدقيقة الواحدة والانخفاض الجزئي للأوكسجين أثناء سريان الدم بالشعيرات الدموية الرئوية من (٤٠-٢٥ مليلتر زئبق أو اقل إلى ذلك).في حين تم إيعاز التطور الذي حصل للقدرات البدنية الخاصة نتيجة استخدام التمرينات الخاصة التي تطور تلك القدرات لأنها تتناسب وطبيعة الأداء المهاري والقدرة البدنية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة (٢٠ :٨٧)

(أن تركيز التدريب على جميع اللاعبين مع تحديد الواجبات لهم داخل الملعب وكذلك التركيز على المهارة يؤدي إلى تكيف جهاز القلب والدوران وعمله باقتصادية أكثر مع تحقيق نتائج مرضية تحقق الإنجاز الرياضي) ومن خلال ما أفرزته نتائج القياس فقد تحقق فرض الباحث لجميع القدرات البدنية بأن هناك تأثيراً إيجابياً للمنهج التدريبي المقترح عليه . حيث كانت جميع النتائج معنوية ولصالح القياسات البعدية . (١٨ :٤٥٦)، (١١ :٥٨)

في حين تعزو الباحثة الفروق والتطور الحاصل في القدرات المهارية إلى أن التمرينات الخاصة المستخدمة هي عبارة عن تمارين تشمل جميع المهارات في الكرة الطائرة وفي مواقف مختلف داخل الملعب وزيادة التكرار خلال فترة التدريب أدى إلى تطورها عند لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث من خلال فاعلية التمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث ، إذ تطور المهارات هو نتيجة لاستخدام التمرينات التي تأخذ شكل الحركة، إذ هناك رابط وثيق بين المهارات والتمارين البدنية التي يكتسبها اللاعب خلال عملية التدريب

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

١. التمرينات الخاصة المقترحة كانت ذا تأثير فعال في تطور وظائف الرئة .
٢. وجود تطور في القدرات البدنية والمهارية الخاصة للمجموعة التجريبية نتيجة استخدام التمرينات الخاصة .
٣. فترة تطبيق المنهاج (٢,٥ شهر) كافية لظهور التغيرات الإيجابية على أفراد عينة البحث .

التوصيات :

١. ضرورة التأكيد على القياسات لوظائف الرئة لما لها أهمية بمعرفة مدى تحقيق أهداف التمرينات المستخدمة قبل الشروع بأي تمرين للاعبي الكرة الطائرة .
٢. ضرورة استخدام التمارين البدنية والمهارية التي تنسجم مع خصائص لعبة الكرة الطائرة والمشابهة للمنافسات في فترة الأعداد العام والخاص .
٣. ضرورة الاهتمام بالكشف الطبي على اللاعبين بصورة دورية من اجل التعرف على الحالة الصحية لدى اللاعبين .
٤. أجراء المزيد من الدراسات والبحوث على وظائف الرئة والقدرات البدنية والمهارية ولكن بطرق تدريبية أخرى .

المراجع :

١. إبراهيم البصري : الطب الرياضي إصابات كرة القدم .ج٣ ط٢ . بيروت .دار النضال للنشر والتوزيع . ١٩٨٤ .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، تطبيقات نظم إنتاج الطاقة في تدريبات المضمار ، مركز التنمية الإقليمي نشرة العاب القوى ، العدد ٢٢ ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
٣. أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة . القاهرة . دار الفكر العربي. ٢٠٠٣ .
٤. أبو العلا عبد الفتاح ومحمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي . ط١ . القاهرة . دار الفكر العربي . ٢٠٠٠ .
٥. أخلاص حسين دحام المعموري : اثر التدريب الفتري في سباحة الزحف في بعض المتغيرات الوظيفية لجهازي الدوران والتنفس . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة بغداد . ١٩٩٨ .
٦. أسامة رياض : الطب الرياضي والعاب القوى . ط١.القاهرة. دار الفكر العربي. ٢٠٠٣ .
٧. أسامة رياض و إمام حسن محمد ألنجمي : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي . القاهرة .مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٩ .
٨. أسامة كامل راتب و علي محمد زكي : الأسس العلمية لتدريب السباحة.القاهرة.دار الفكر العربي..
٩. جبار رحيمة ألكعبي : الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي . الدوحة . مطابع قطر الوطنية . ٢٠٠٧ .
١٠. خليل إبراهيم ألحديثي : علاقة عناصر اللياقة البدنية ببعض القياسات الأنثروبومترية ، رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،١٩٨٩.
١١. رمزي النـاجي وعصام ألصفدي : علم وظائف الأعضاء . الأردن . دار اليازوري العلمية . ٢٠٠٥
١٢. سمير عبد الله رزق : الموسوعة العلمية لرياضة السباحة . عمان .مطابع العامري .٢٠٠٣ .
١٣. علي جلال الدين : مبادئ وظائف الأعضاء . القاهرة . الفراعنة . ٢٠٠٧ ..
١٤. غايتون وهول : المرجع في الفسيولوجيا الطبية . ترجمة صادق الهلالي . الأردن . منظمة الصحة العالمية . ١٩٩٧ .
١٥. قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي الموصل . دار الحكمة للطباعة والنشر ١٩٩٠ .
١٦. محمد جمال على على : تدريبات الكرة الطائرة ، القاهرة . منشاة المعارف ٢٠١٥ .

١٧. محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،١٩٩٧،ص١١٦-١١٩
١٨. محمد علي احمد القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
١٩. ick , w Trank sport training principles , ٣rd Ed , Loandon : Ac plack , ١٩٩٧.
٢٠. Longed H. ; Greation for holistic WWW. The original guide of creatin pediatriceducation and reserch ١٩٩٩ .

بناء تمرينات نوعية خاصة للارسال الساحق في ضوء تشابة المسار الزمني للقوه العضلية المنتجة خلال الاداء في الكره الطائره (١٣)

الباحث/ محمد انور الديب

مقدمة البحث:

إن لاعب الكرة الطائرة يحتاج إلى تطوير قدراته الهوائية نتيجة لطول زمن المباراة في بعض الأحيان وللمحافظة على مستوى لياقة الجهاز الدوري التنفسي وقابليته على تحمل أعباء المباراة ، مما يستلزم منه إظهار قدراته على تحمل التعب واستمرارية الأداء ، فعلى الرغم من إن النظام اللاهوائي هو النظام السائد لتجهيز العضلات بالطاقة في أثناء أداء المهارات الحركية المختلفة ، إلا إن الاهتمام بتطوير نظام الطاقة الهوائي ضروري جداً من اجل المحافظة على قدرة الجهازين الدوري والتنفسي وتحمل أعباء المباراة لمدة طويلة نسبياً فضلاً عن تحسين قابلية عمل القلب والدورة الدموية وسرعة جريان الدم للتخلص من الفضلات ، كذلك سرعة الاستشفاء وإعادة تكوين مركبات الطاقة التي يحتاجها اللاعب لأداء التكرارات المتتابعة في تنفيذ مهارات اللعبة من قفز وحركات سريعة (١ :٣٣)

ويعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز أهدافه لتنمية نظم إنتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها كعلم وظائف الأعضاء والكيمياء الحياتية والتغذية ، فكلما تحسنت إمكانية الرياضي اللاهوائية او الهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الأداء البدني والمهاري، وذلك بوضع المناهج التدريبية التي تستند على الأسس العلمية المتزامنة مع القدرات والإمكانيات التي تنسجم مع هيكلية المناهج التدريبية .(٢ :٥٦)

وان المناهج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي ، وتصل الى تحقيق اهداف العملية التدريبية ، وعلى المدرب إن يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولا اي الخصوصية وفق نظام الطاقة العامل ، أي انه يحدد نظام الطاقة المسيطر في تلك الفعالية ، ويشير (القط) في ذلك انه "برامج التدريب يجب ان تبنى من اجل تحقيق تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة المطلوبة لاداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وهذا ما يسمى بمبدأ الخصوصية" (٣ :٦٧)

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتطلب اعداداً بدنيا خاصا من اجل رفع كفاءة وقدرة اللاعب من حيث القدرات البدنية والمهارية والوظيفية ، حيث ان القدرات البدنية والمهارية تعدان انعكاسا للجهد المبذول الذي يؤثر بدوره على المتغيرات الوظيفية للرئة وكذلك لرفع القدرات الأخرى والمتمثلة(النبض- الضغط –عدد مرات التنفس- كمية الاكسجين في الدم) (١٦ :٤٩)

إذ إن البحث يكتسب أهمية من خلال تجريب تمرينات خاصة ، إما طبيعة تلك التمرينات كونها تمتاز بشدد قصوية ودون القصوية تقريبا بحيث تم مراعاة مبدءا التدرج في وضع تلك الشدد وكذلك حجم التمرينات ولكل تمرين الذي يخدم القدرة البدنية أو المهارية إما فترات الراحة فقد تم تقنينها بشكل موضوعي وعلمي صحيح اعتمادا على نبض اللاعب إثناء الأداء المهاري بحيث تم إعطاء فترات راحة بين التمارين وفترات راحة بين المجموعات وخلال مرحلة الإعداد الخاص وفترة ماقبل المنافسات لما لهذه المرحلة من خصوصية التي تصل بالرياضي إلى حصول تكيفات تراكمية والناتجة من التدريبات والجهود البدنية وللفترات مقننة و منتظمة بشكل والتي من خلالها يتم الكشف عن مدى تأثيرها تلك التمرينات في تطوير القدرات البدنية والمهارية والقدرات الوظيفية للرئة

والمتضمنة (السعة الحيوية/ عدد مرات التنفس/ التهوية الرئوية/ الزفير ألقصري في الثانية الأولى) وأثرها في تطوير قدرات لاعبي الكرة الطائرة .(٧ : ٨٩)
والإعداد البدني الخاص إذ يتم التركيز في هذه المرحلة على جملة من التكتيكات الهجومية للمناطق الثلاثة الأمامية بحسب كل مركز وطبيعة هذه المراكز في إحراز النقاط، وكذلك التركيز على التشكيلات الدفاعية ضد الضربات الساحقة للفريق المنافس من جانب وضد الكرات الساقطة وحائط الصد ، اعتمادا على مبدأ التخصص في المراكز الدفاعية (١- ٦– ٥) ، وفي مرحلة الإعداد الخاص والتي يتم التركيز على إلية تشكيلات حائط الصد الثنائية والثلاثية وضرورة التركيز على اللاعبين الموجودين في الإطراف لما لها من أهمية نجاح حائط الصد، إما مهارة الإرسال لهو خصوصية في طريقة التنفيذ تختلف من لاعب إلى أخر وكيفية التعامل مع الإرسال إذا كان في بداية نقاط الشوط أو في نهايته وحسب أهمية وطبيعة المباراة والفريق المستقبل للإرسال .(١٦ :٦٧)

مشكلة البحث :

ترتبط الخصائص الفسيولوجية للاعب الكرة الطائرة بعملية التدرج التدريبي له وتستلزم متابعة مستمرة خلال الموسم التدريبي للاعب بل وما بعد انتهائه . ويحتاج اللاعب بعد ذلك لتنمية متطورة في عنصر التحمل (الجلد) فرغم طبيعة رياضة الكرة الطائرة في حركتها اللاهوائية في معظمها ٥– ١٥ ثواني وراحة من ١٠- ١٥ ثانية والتي تتكرر خلال مباريات وتدريبات الكرة الطائرة مئات المرات ، ويعني ذلك انطلاق الطاقة الحيوية اللاهوائية للاعب بصورة سريعة ومفاجئة ، مما يدعونا إلى زيادة الاهتمام على وجه الخصوص بتنمية عناصر المهارة والسرعة والقوة العضلية .(٢١ :١٨٨)
القدرات البدنية والمهارية والوظيفية التي ترافق التدريب الصحيح تعتبر من المؤشرات المهمة لنجاح عملية التدريب وتناسبها وانسجامها ونظام الطاقة المستخدم لكن هناك مشكلة هي عدم توظيف التمرينات البدنية والمهارية المستخدمة ضمن الوحدة التدريبية بشكل علمي مقنن وبمنهجية دقيقة التي يعمل عليها المدربين في العراق عموما بشكل يخدم لعبة الكرة الطائرة والأداء المهاري والبدني والوظيفي ، وهذه الإلية غير موجودة حاليا لدى اغلب المدربين المعتمدين في الاتحاد الكويتى المركزي للكرة الطائرة الأمر الذي يؤدي إلى عدم استقرار في المستوى الفني والبدني من مباراة إلى أخرى ، ومن مرحلة إلى مرحلة أخرى. مما يؤدي الى انخفاض في مستوى الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة بصورة عامة سواء على مستوى دوري النخبة وعلى مستوى المنتخب الوطني الكويتى للكرة الطائرة، لهذا عمل الباحث على دراسة أكثر من قدرة بدنية ومهارية ووظيفية من خلال استخدام تمرينات خاصة ومدى تأثير تلك التمرينات على تطوير تلك القدرات البدنية والمهارية واعتماد تلك المتغيرات على الحالة الوظيفية للرئة ومنها السعة الرئوية وعدد مرات التنفس والتي من خلالها الوصول إلى تكيفات تراكمية بسبب تلك التمرينات التي تمتاز بشدد مختلفة للأداء الأمثل للاعبي الكرة الطائرة .(١٠ :٤٢)

أهداف البحث :

يهدف البحث للتعرف على تأثير فترة الاعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبي الكرة الطائرة بدولة الكويت من خلال الاتى :
١- التعرف على تأثير فترة الاعداد على بعض القدرات البدنية والمهارية وبعض المتغيرات الوظيفية للرئة للاعبي الكرة الطائرة.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمتغيرات (البدنية والمهارية والفسيولوجية) لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية

منهج البحث :
استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلى البعدى لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلى البعدى وذلك لملائمتة لطبيعة البحث .

عينة البحث :-
من الأمور الأساسية التي يجب على الباحث الاهتمام بها هي الحصول على عينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً تم اختيار مجتمع البحث وهم شباب نادي العربى الكويتى بالكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠١٦- ٢٠١٧ والبالغ عددهم (١٢) لاعبا والمشاركين ضمن الدوري الكويتى الممتاز بالكرة الطائرة وتمة تقسيمة الى(٦)لاعبين للدراسة الاساسية و (٦)لاعبين للدراسة الاستطلاعية وكما في الجدول (١) .

الجدول (١)
تجانس عينة البحث

ن=١٢

ويوضح جدول (١) أنحصار جميع متغيرات السن والطول والوزن بين +-٣ ممايوضح تجانس

م	المتغيرات	وحدة القياس	سَ	± ع	معامل الالتواء
١	الطول	سنتمتر	١٨٢,٣٣	٢,٩٤	٠,٠٦-
٢	الوزن	كيلوجرام	٧٥,٣٣٣	٣,٠١١	٠,٢٨١-
٣	العمر	سنة	١٧,٣٢	٠,٥١٦	٠,٩٦٨
٤	العمر التدريبي	سنة	٥,٦٦	٠,١٦	٠,٩٥-

عينة البحث

وسائل جمع البيانات :
- جهاز الاسبايرميتر لقياس وظائف الرئة.
- استمارات تفريغ بيانات اللاعبين .
- ساعات توقيت عدد (٤) .
- جهاز الكتروني(الرستاميتر) لقياس الطول و الوزن.
- كرات طائرة عدد (١٠) (molten).
- ملعب كرة طائرة قانوني مع كافة التجهيزات للمباريات الرسمية .
- أشرطة لاصقة عدد (٢) .
- صافرة عدد (٢) .
- شريط قياس عدد(٢) .

التجربة الاستطلاعية :-
قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية ي ١٦/ ٣ / ٢٠١٦ وذلك للوقوف على العقبات التى تقابل الباحث من حيث الاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية ومدى توافر الادوات والاجهزة

الدراسة الأساسية:
القياس القبلى : تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ / ٩ / ٢٠١٦

القياس البعدى : تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ /١ /٢٠١٧ وقد راعى الباحث نفس ترتيب القياسات ، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها .

أسلوب المعالجة الأحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلى وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية

- المتوسط
- الوسيط
- الإنحراف المعيارى
- معامل الالتواء
- إختبار (ت) للمجموعة الواحدة

عرض ومناقشة النتائج :-

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية

المتغيرات		القبلي		البعدي		ت
		سَ	±ع	سَ	±ع	
المتغيرات الفسيولوجية	السعة الحيوية	٥,٤٧	٠,٩٧	٦,٤١	٠,٣٨	٦,٧٠٨
	كرات الدم البيضاء	٧,٣	١,١٤	٦,٩٥	١,٤٧	٥,١٩٦
	هيموجلوبين	١٤,٩	٠,٥٥	١٥,٦٤	٠,٤٩	٥,٦٠٣
	الدفع القلبي	١٠,٣	٠,٥١	١٣,٨٦	١,٦٧	١٠,٠٦
القدرات البدنية	الفوة الأنفجارية للرجلين	٤٧,٦٧٦	١,٦٣٢	٥٤,١٦٦	٢,٠٤١	٥,٥٤٦
	المرونة الخاصة	١٢,٥٢	١,٠٤٨	١٤,٦٦٦	٠,٨١٦	٧
	الرشاقة الخاصة	٩,١٩٩	٢,٠٢٧	٨,٩٦٠	٠,٠٦٣	٢,٤٨٢
	الاعداد الخاصة	١٠,٦٦٦	٠,٨١٦	١٢,٣٣٣	١,٠٣٢	٥
القدرات المهارية	الدفاع عن الملعب	٨,٥٥	١,٠٤٨	١٠	٠,٨٩٤	٦,٧٠٨
	حائط الصد	٩,٥٠	١,٠٤٨	١١,٨٣٣	١,٤٧١	٦,٣٢٥
	الضرب الساحق	٦,١٦٦	٧,٧٥٨	٧,٣٣٨	٠,٨١٦	٨

* قيمة T الجدولية (٢,٠١٥) عند مستوى دلالة(٠,٠٥).

يبين الجدول (٢) قيم الوسيط والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة .

مناقشة النتائج

يبين الجدول (٢) قيم الوسيط والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة .

فى المتغيرات الفسيولوجية حيث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى السعة الحيوية والدفع القلبى والهيموجلوبين وكرات الدم البيضاء حيث ان قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية كما وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في المرونة الخاصة (١٣,٥٠) وبانحراف معيار (١,٠٤٨) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٤,٦٦٦) وبانحراف معياري قدرة (٠,٨١٦)،وعند تطبيق اختبار(T)ظهر ان القيمة المحسوبة هي(٧) وبمقارنتها بالقيمة

الجدولية يلاحظ بانها أكبرمن القيمة الجدولية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
أما الوسط الحسابي للاختبار القبلي في الرشاقة الخاصة فبلغ (٩,١٠٥) وبانحراف معيار (٠,١٢٧) ، في حين بلغ الوسط الحسابي الاختبار البعدي (٨,٩٦٠) وبانحراف معياري قدرة (٠,٠٦٣) ، وعند تطبيق اختبار(T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٢,٤٨٢) ، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
ويبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في الاعداد الخاصة (١٠,٦٦٦) وبانحراف معياري (٠,٨١٦) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٢,٣٣٣) وبانحراف معياري قدرة (١,٠٣٢) ، وعند تطبيق اختبار (T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٥) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . وكما في الشكل(١)
أما بالنسبة للقدرات المهارية فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في مهارة الدفاع عن الملعب (٨,٥٠) وبانحراف معياري (١,٠٤٨) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٠) وبانحراف معياري قدرة (٠,٨٩٤) ، وعند تطبيق اختبار (T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٦,٧٠٨) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في مهارة حائط الصد (١٠,٥٠) وبانحراف معيار (١,٠٤٨) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١١,٨٣٣) وبانحراف معياري قدرة (١,٤٧١)،وعند تطبيق اختبار(T)ظهر ان القيمة المحسوبة هي(٦,٣٢٥) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها أكبر من القيمة الجدولية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
أما الوسط الحسابي للاختبار القبلي في مهارة الضرب الساحق فبلغ (٦,١٦٦) وبانحراف معيار (٠,٧٥٢) ، في حين بلغ الوسط الحسابي الاختبار البعدي (٧,٣٣٣) وبانحراف معياري قدرة (٠,٨١٦) ، وعند تطبيق اختبار(T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٧) ، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
ويعزو الباحث النتائج المعنوية في وظائف الرئة (السعة الحيوية والزفير ألقسري للثانية الأولى وعدد مرات التنفس والتهوية الرئوية) إلى التمرينات المستخدمة حيث ويعزو الباحث هذا التطور في عمل الجهاز التنفسي كون التدريبات الخاصة في مرحلة الإعداد الخاص استهدفت الحالة الفسيولوجية والخططية إذ إن
(أجرى التدريبات بصورة علمية ومنتظمة تودي إلى حدوث تغيرات وظيفية ايجابية في الجهاز التنفسي وبالأخص تحقيق زيادة في قدرة الجسم على التهوية الرئوية القصوية الناتجة من كبر حجم هواء التنفس في المرة الواحدة)
"يتراوح التغير في نتائج إعادة اختبار السعة الحيوية على مستوى الفرد بين(٥٠ – ١٠٠) مليلتر خلال فترة قصيرة(أيام قليلة) بالإضافة إلى دور انتظام التدريب على وظائف الرئة إذ إلى "ان مزاولة التدريب الرياضي بانتظام يؤدي إلى إحداث تغيرات وظيفية ايجابية في الجهاز التنفسي ، وهذه التغيرات تحقق مرونة إضافية في عضلات القفص الصدري مما يزيد من قابليتها على التمدد والاتساع والذي يؤدي إلى زيادة حجم الهواء المستنشق وبالتالي يساعد على زيادة كمية

الأوكسجين في عملية تبادل الغازات بين الدم والحويصلات الهوائية والاقتصاد في حركة التنفس بسبب زيادة السعة الحيوية (١١: ٤٨٩)

ويرى الباحث إن استخدام التدريب الفتري بنوعيه المنخفض والمرتفع الشدة يعمل على تطوير القدرة الهوائية وذلك من خلال التناوب بين فترات العمل والراحة ولمدة قصيرة نسبياً ، كما يؤكد ذلك (أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين) في إن استخدام التدريب الفتري بنوعية يعمل على تطوير القدرة الهوائية من خلال استخدام تكرارات لتمرينات قصيرة مع راحة قليلة يؤدي الفائدة نفسها باستخدام تكرارات لتمرينات بشدة عالية لمدة طويلة ، من خلال استخدام فترات جهد لمدة (١٥ ثا) تليها فترات راحة لمدة (١٥ ث) أيضا

ويفسر الباحث التطور المعنوي الذي حصل للمتغيرات قيد البحث إلى طبيعة التدريبات التي نفذتها المجموعة التجريبية أي أن التمرينات المستخدمة التي تعمل تأثير ظروف نقص الأوكسجين يؤدي إلى تكيف الجسم لتعويض النقص الحاصل في نسبة الأوكسجين بالدم بعد الجهد حيث أشار

(أسامة رياض) "يحدث التأقلم بتأثيرات فسيولوجية ايجابية تساهم في تقليل اثر الانخفاض النسبي لنسبة الأوكسجين على اللياقة البدنية للاعب

حيث"يزداد نشاط الدورة الدموية وذلك لزيادة كمية الدم وبالتالي الأوكسجين الذي يصل إلى كافة العضلات العاملة

إذ إن (كمية الأوكسجين الداخلة إلى الرئتين أثناء الجهد البدني تزداد بزيادة كمية سريان الدم بالجهاز التنفسي بالدقيقة الواحدة والانخفاض الجزئي للأوكسجين أثناء سريان الدم بالشعيرات الدموية الرئوية من (٤٠-٢٥ مليلتر زئبق أو اقل إلى ذلك).في حين تم إيعاز التطور الذي حصل للقدرات البدنية الخاصة نتيجة استخدام التمرينات الخاصة التي تطور تلك القدرات لأنها تتناسب وطبيعة الأداء المهاري والقدرة البدنية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة (٢٠ :٨٧)

(أن تركيز التدريب على جميع اللاعبين مع تحديد الواجبات لهم داخل الملعب وكذلك التركيز على المهارة يؤدي إلى تكيف جهاز القلب والدوران وعمله باقتصادية أكثر مع تحقيق نتائج مرضية تحقق الإنجاز الرياضي) ومن خلال ما أفرزته نتائج القياس فقد تحقق فرض الباحث لجميع القدرات البدنية بأن هناك تأثيراً إيجابياً للمنهج التدريبي المقترح عليه . حيث كانت جميع النتائج معنوية ولصالح القياسات البعدية . (١٨ :٤٥٦)، (١١ :٥٨)

في حين يعزو الباحث الفروق والتطور الحاصل في القدرات المهارية إلى أن التمرينات الخاصة المستخدمة هي عبارة عن تمارين تشمل جميع المهارات في الكرة الطائرة وفي مواقف مختلف داخل الملعب وزيادة التكرار خلال فترة التدريب أدى إلى تطورها عند لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث من خلال فاعلية التمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث ، إذ تطور المهارات هو نتيجة لاستخدام التمرينات التي تأخذ شكل الحركة، إذ هناك رابط وثيق بين المهارات والتمارين البدنية التي يكتسبها اللاعب خلال عملية التدريب

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

١. التمرينات الخاصة المقترحة كانت ذا تأثير فعال في تطور وظائف الرئة .
٢. وجود تطور في القدرات البدنية والمهارية الخاصة للمجموعة التجريبية نتيجة استخدام التمرينات الخاصة .
٣. فترة تطبيق المنهاج (٢,٥ شهر) كافية لظهور التغيرات الإيجابية على أفراد عينة البحث .

التوصيات :

١. ضرورة التأكيد على القياسات لوظائف الرئة لما لها أهمية بمعرفة مدى تحقيق أهداف التمرينات المستخدمة قبل الشروع بأي تمرين للاعبي الكرة الطائرة .
٢. ضرورة استخدام التمارين البدنية والمهارية التي تنسجم مع خصائص لعبة الكرة الطائرة والمشابهة للمنافسات في فترة الأعداد العام والخاص .
٣. ضرورة الاهتمام بالكشف الطبي على اللاعبين بصورة دورية من اجل التعرف على الحالة الصحية لدى اللاعبين .
٤. أجراء المزيد من الدراسات والبحوث على وظائف الرئة والقدرات البدنية والمهارية ولكن بطرق تدريبية أخرى .

المراجع :

١. إبراهيم البصري : الطب الرياضي إصابات كرة القدم .ج٣ ط٢ . بيروت .دار النضال للنشر والتوزيع . ١٩٨٤ .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، تطبيقات نظم إنتاج الطاقة في تدريبات المضمار ، مركز التنمية الإقليمي نشرة العاب القوى ، العدد ٢٢ ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
٣. أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة . القاهرة . دار الفكر العربي. ٢٠٠٣ .
٤. أبو العلا عبد الفتاح ومحمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي . ط١ . القاهرة . دار الفكر العربي . ٢٠٠٠ .
٥. أخلاص حسين دحام المعموري : اثر التدريب الفتري في سباحة الزحف في بعض المتغيرات الوظيفية لجهازي الدوران والتنفس . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة بغداد . ١٩٩٨ .
٦. أسامة رياض : الطب الرياضي والعاب القوى . ط١.القاهرة. دار الفكر العربي. ٢٠٠٣ .
٧. أسامة رياض و إمام حسن محمد ألنجمي : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي . القاهرة .مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٩ .
٨. أسامة كامل راتب و علي محمد زكي : الأسس العلمية لتدريب السباحة.القاهرة.دار الفكر العربي..
٩. جبار رحيمة ألكعبي : الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي . الدوحة . مطابع قطر الوطنية . ٢٠٠٧ .
١٠. خليل إبراهيم ألحديثي : علاقة عناصر اللياقة البدنية ببعض القياسات الأنثروبومترية ، رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،١٩٨٩.
١١. رمزي النـاجي وعصام ألصفدي : علم وظائف الأعضاء . الأردن . دار اليازوري العلمية . ٢٠٠٥
١٢. سمير عبد الله رزق : الموسوعة العلمية لرياضة السباحة . عمان .مطابع العامري .٢٠٠٣ .
١٣. علي جلال الدين : مبادئ وظائف الأعضاء . القاهرة . الفراعنة . ٢٠٠٧ ..
١٤. غايتون وهول : المرجع في الفسيولوجيا الطبية . ترجمة صادق الهلالي . الأردن . منظمة الصحة العالمية . ١٩٩٧ .
١٥. قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي الموصل . دار الحكمة للطباعة والنشر ١٩٩٠ .
١٦. محمد جمال على على : تدريبات الكرة الطائرة ، القاهرة . منشاة المعارف ٢٠١٥ .

١٧. محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،١٩٩٧،ص١١٦-١١٩
١٨. محمد علي احمد القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
١٩. محمد محمود احمد :نتائج علمية وعملية في تأثير الضغط الدموي على الرياضي. الأردن . دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع . ١٩٩٩ .

أثر استخدام الذكاءات المتعددة على مستوي التحصيل المهارة لتلاميذ المرحلة الأعدادية بمعهد الفتيات الديني (١٤)

مروه محمود عبد المجيد

مقدمة ومشكلة البحث.

الذكاءات المتعددة قدمت تغيراً للنظرة السائدة عن مفهوم الذكاء ، حيث يرى "جاردنر " (١٩٩٩م) ان الانسان لا يتمتع بنوع واحد من الذكاء بل يمتلك سبعه ذكاءات كحد ادنى *يستخدمها بشكل متفاوت ، وان النجاح فى الحياة يتطلب ذكاءات متعددة ، وان اهم ما يجب ان* يقدمة المعلم للمتعلمين هو توجيههم نحو المجالات التى تتناسب مع اوجه الكفاءه والموهبة الطبيعية لديه . (٩:٧٨)

ولعل الدوافع من أهم الموضوعات التى حاول العلماء ربطها بالتحصيل الدراسى وبمتغيرات كثيرة كالمتغيرات الشخصية والذكاء والاتجاه والميول كما أن الدافعية من العوامل الهامة والمؤثرة فى عمليةا لتفاعل داخل حجرةا لدراسة

ويؤكد**"فتحى السيدعبدالرحيم"(١٩٨٨م)**أن البحث فى مجال صعوبات التعلم لم يقتصر على المشكلات الأكاديمية وحدها،بل ظهر إتجاه واضح ،يفترض أن بعض جوانب الضعف المبكر فى المهارات الإدراكية والحركية وإضطرابات التفكير والذاكرة والإنتباه تعد اللبنات الأولى التى يترتب عليها صعوبات تعلم أكاديمية ،ويوكد هذا الإتجاه على عدم إهمال صعوبات التعلم المائية فى مرحلة مبكرة ،حيث يعد ذلك بمثابة تشخيص مبكر لصعوبات التعلم الأكاديمية قبل ظهورها ومن ثم إتخاذ لإجراءات المناسبة لمواجهة هذه المشكلة وعلاجها قبل إستفحالها،وهذا مايعتبره البعض نوعآ من الوقاية الأولية من المشكلة (٤٢:٧٤).

كما تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الهامة والحيوية التى تحتاج إلى أساليب وطرق متطورة لتعليمها حتى يمكن التقدم بمستوى أداء اللاعبين كما أنها تعتبر من الرياضات الأساسية التى تسهم فى تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية لدى اللاعبين وتخدم الرياضات الأخرى وقد أدرجها العديد من المتخصصين في المجال الرياضى ضمن مجموعة أنواع الرياضات التى تتميز بالأداء الفنى الذى هو أحد العوامل الرئيسية المؤدية إلى تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية ، ويتطلب إكتشاف أهم تفاصيل الأداء الفنى الجيد لمهارات الجمباز السعى المستمر نحو معرفة خصائص مقومات هذه المهارات ومتطلباتها من الصفات البدنية الخاصة التى يستوجب توافرها للوصول إلى مستوى أداء متميز.(٨: ٧)(٤٤: ٢١)

وللمهارات الحركية مواصفات خاصة تميزها عن غيرهامن الافعال اوالحركات العايةالمتعلقةحيث تتصف بالتعقيد والتميز والاشتراطات الفنية الدقيقةوبالتالى لاتقف عندالحدود الحسية البسيطةوعليه يمكن القول بانه المهارات الرياضيةهى مهارات ادراكية حركية ذات طبيعة معرفية وعادة مايشارالمهارة فى المجال الرياضى عندأدائهابشكل صحيح وفقا لنقاط الفنيةالمحددةمصطلح (التكنيك) .(٥٨:٤٨٢)

ومن خلال عمل الباحث كمعلم للتربية الرياضية فى المرحلة الابتدائية وجد ان هناك قصوراً فى استخدام المعلمين لأساليب التدريس الحديثة بوجه عام والأساليب التى تعتمد على نظرية الذكاءات المتعددة بوجه خاص، حيث ان معلمون التربية الرياضية يعتمدون على أساليب التدريس التقليدية التى تركز على جوانب محددة فى التدريس .

هدف البحث أثبات أن إستخدام الذكاءات المتعددة فى تعليم المهارات أفضل من إستخدام الأساليب التقليدية للتعلم

أثر استخدام وحدة تدريسية قائمة على الذكاءات المتعددة فى تعلم بعض مهارات الجمباز لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

فروض البحث

توجد فروق إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى نتائج الاختبارات المهارية و التحصيل المعرفى قيد البحث والتحصيل المعرفى لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية"

مصطلحات البحث

الذكاءات المتعددة

الذكاء اللغوى linguistical intelligence :

وهو القدرة على أستخدام الكلمات بفاعلية ، كتركيب الجمل والشرح والتوضيح وادراك المعانى الضمنية والقدرة على الاقناع

الذكاء المنطقى أو الرياضى logical-mathematical intelligence :هو القدرة على استخدام الأعداد والأرقام بفاعلية ، كادراك العلاقات المنطقية (السبب والنتيجة) والتصنيف والاستنتاج ، والتعميم وأختيار الفروض .

الذكاءالحركى (الجسمى) Bodily- kinesthetic intelligence :

وهوالقدرةعلى أستخدام جميع القدرات الجسمية بمهارات فى الأداءات ا لحركية كالرياضى والراقص والميكانيكى ويتضمن هذاالذكاء المرونة **و السرعة والقوة**

الذكاء الموسيقى musical intelligence :

وهو القدرة على الأستماع للأصوات المختلفة ، والحساسية للايقاعات والطبقات المختلفة للصوت وادراك ما تتضمنه هذه الأصوات من معلومات .

الذكاء المكانى spatial- intelligence :

وهوالقدرة على ادراك المجال البصرى بدقة ، كادراك الألوان والأشكال والمساحات والأحجام والعلاقات المختلفة التى تربط بين العناصر ، والمواقع المختلفة .

الذكاء الشخصىintra personal intelligence :

وهو القدرة على معرفة الذات وما تتمتع به من قدرات القدرة على التوافق مع النفس وفقاً للامكانيات ، والتوافق مع الآخرين وتقدير الذات وتأييدها وقت الحاجة . (٨٩)

المهارة الحركية ..

هى مدى كفاءه الأفراد فى أداء واجب حركى معين . (٦٥ :١٣)

صعوبات التعلم Learning difficulties

اضطرابفي واحدة أوأكثر من العمليات النفسية الداخلة ضمن فهم وأداء المهارة الحركية سواء كانت فردية أو جماعية وهذا في حد ذاته يبين قدرة غير مكتملة على أداء المهارة ككل أوأداء أجزاء من المهارة أوالربط بين أجزاء المهارة الحركية على اختلاف نوع الرياضة.(٥٤ : ٩)

تلاميذ المرحلة الابتدائية :

هم طلاب فى الصفوف الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة والسادسة بالمرحلة الأبتدائية ومسجلين بالمدارس والأدارات والمناطق التعليمية للعام الدراسى ٢٠١٦م/ ٢٠١٧م ويتراوح العمر الزمنى من ٦ الى ١٢ سنه (١) .

إجراءات البحث:

منهج البحث.

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس (القبلي – البعدي) وذلك لمناسبتة لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع هذا البحث من تلميذاتالمرحلة الابتدائية ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من تلميذ الصف الخامس الأبتدائي للعام٢٠١٧/٢٠١٨ م وبلغ قوام عينة البحث (٤٠) تلميذ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٠) تلميذ والأخرى ضابطة

وعددها (٢٠) تلميذ المرحلة الابتدائية، كما تم الأستعانة (٢٠) تلميذ كعينة إستطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث والإختبار المعرفى .

جدول (١)
تجانس عينة البحث التجربية والضابطة فى بعض الذكاءات المتعددة

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الذكاءات المتعددة	الذكاء اللغوي	درجة	١١,٨٥	١٢,٠٠	٢,٩٢	٠,٦٢
	الذكاء المنطقي	درجة	١٣,١٧	١٣,٠٠	٢,٠٨	٠,٦٤
	الذكاء البصري	درجة	١٠,٨٨	١٠,٠٠	٢,٤٤	١,٠٠
	الذكاء حركي	درجة	٨,٥٨	٨,٠٠	١,٩٢	٠,٩٠
	الذكاء الاجتماعي	درجة	٩,٩٢	٩,٠٠	١,٨١	٠,٨٢
	الذكاء الشخص	درجة	١٠,١٣	٩,٠٠	٢,١١	٠,٩٧
	الذكاء الموسيقي	درجة	١٣,٢٧	١٣,٠٠	١,٩٧	٠,٨٩
	الدرجة الكلية	درجة	٧٧,٨٠	٧٧,٠٠	٧,٠٩	٠,٤٦

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة في الذكاءات المتعددة قيد البحث تراوحت بين(٠,٣٠،٠,٧٦) وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في الذكاءات المتعددة قيد البحث قيد البحث.

جدول (٢)
تجانس عينتى البحث (التجريبية، الضابطة) في بعض المهارات الحركية

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
المهارى	الدحرجة الأمامية	درجة	٣ .٢٥	.٠٠	١ .٣٩	٠,٠ -٣
	الدحرجة الخلفية	درجة	٣ .١٣	.٠٠	١ .٤٧	٠,٩ ٣
	الوقوف على اليدين	درجة	٢ .٩٠	.٥٠	١ .٦٩	٠,٥ ٥
	الشقلبة الجانبية على اليدين	درجة	٣ .٠٨	.٠٠	١ .٤٥	٠,٨ ٨

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة في بعض المهارات الحركيه والتحصيل المعرفى قيد البحث تراوحت بين(٠,٣٠،٠,٧٦) وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث.

تكافؤ عينتى البحث:

كما قام الباحث أيضاً بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى ضوء متغيرات (الطول – الوزن – العمر الزمني – الذكاء- الإختبارات البدنية) والتي قد تؤثر علي البحث وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن، العمر الزمنى)وبعض القدرات البدنية قيد البحث

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
الطول		الرستاميتر	١٥٠,١	٥,٠٢	١٥٠,٦٥	٤,٨٧	٠,٥٠-	٠,٣٢-
الوزن		كجم	٤٩,٦٠	٦,٧٢	٤٩,٧٠	٦,٥٩	٠,١٠-	٠,٠٥-
العمر الزمني		بالسنة	١١,٠٦	٠,٠٣	١١,٠٦	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,١٦
القدرات البدنية	الوثب العمودى لسارجينت	سم	٢١,٥٠	١,٣٤	١٩,٧٥	٦,٠٢	١.٧٥	.٢٩
	الجرى فى المكان دقيقتين	عدد	٢,٩٠	.٣٩	٠,١٥	.٢٩	٢.٧٥	.٧٩
	٣٠متر عدو من البدء الطائر	ثانية	.٦٧	.٦٩	.٧٥	.٧٧	.٠٨-	.٣٦-
	ثنى الجذع من الوقوف	سم	.٧٠	.٢٥	.٥٠	.٧٦	.٢٠	.٣١
	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٨,٩٢	.٥٦	٨,٩١	.٦٧	.٠١	.٠٧
	الجرى والدوران	ثانية	٢,٥٠	.٣٩	٣,٥٥	.٥٢	.٠٥-	.٦٥-

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية(الطول، الوزن، العمر الزمنى وبعض القدرات البدنية) قيد البحث ، ومما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الذكاءات المتعددة

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
المهارى	الذكاء اللغوي	درجة	١٢,٨	٢,٧٦	١١,٦٠	٢,٣٥	١,٢٥	١,٥٤
	الذكاء المنطقي	درجة	١٢,٥	١,٥٠	١٣,٥٥	٢,٤٤	١,٠٥-	١,٦٤
	الذكاء البصري	درجة	١٠,٣	١,٧٨	١٠,٢٥	١,٧٧	٠,٠٥	٠,٠٩
	الذكاء حركي	درجة	٨,٢٥	١,٨٩	٨,٠٥	١,٢٣	٠,٢٠	٠,٤٠
	الذكاء الاجتماعي	درجة	٩,٣٥	١,٤٢	١٠,٣٠	١,٨١	٠,٩٥-	١,٨٤
	الذكاء الشخص	درجة	٩,٦٥	١,٦٦	١٠,١٥	١,٧٦	٠,٥٠-	٠,٩٢
	الذكاء الموسيقي	درجة	١٢,٩	١,٣٢	١٢,٦٥	١,٥٧	٠,٣٠	٠,٦٦
	الدرجة الكلية	درجة	٧٥,٨	٧,١٥	٧٦,٥٥	٤,٧٥	٠,٧٠-	٠,٣٦

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٢

يتضح من جدول(٤)أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الحركيه والتحصيل المعرفى، مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات:

إستمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات:

- إستمارات تسجيل بيانات (الطول-الوزن-السن)
- إستمارات لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية
- إستماره لتسجيل نتائج الاختبارات المهاريه

- **الدراسة الاستطلاعية**
- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة الزمنية من٢٠١٧/٢/٢١م وذلك لمعرفة مدي مناسبة الوحدة الدراسية بأسلوب التعلم التعاوني، فهم التلاميذ وتقبلهم لأسلوب التعلم التعاوني، كيفية تقسيم مجموعات العمل التعاوني .
- **نتائج الدراسة الاستطلاعية**
- تم تحقيق جميع أهداف الدراسة التى سعي الباحث إلي تحقيقها وقد تم التأكيد من مناسبة أسلوب التعلم التعاوني للمتعلمين وللوحدة الدراسية وتفهم المتعلمين لهذا الأسلوب وتم التأكيد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

القياسات القبلية:

- **لدراسة الأساسية:**
- قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمجموعتى البحث فى متغيرات (التحصيل المعرفى– المهارات الحركية قيد البحث) يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٣/١
- قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمجموعتى البحث فى متغيرات (التحصيل المعرفى– المهارات الحركية قيد البحث) يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٣/١
- **تنفيذ التجربة الأساسية:**
- **٢/٦/٣ تنفيذ التجربة الأساسية:**

قامت الباحثة بتنفيذ التجربة الأساسية على مجموعة البحث البرنامج التعليمى بإستخدام أنشطة الذكاءات المتعددة للعينة التجريبية وبالإسلوب التقليدى للعينة الضابطة فى الفترة من يوم ٢٠١٧/٣/٥م إلى يوم ٢٠١٧/٥/٧

٣/٦/٣ القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتى بلغت (٨) أسابيع قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى يوم ٢٠١٧/٥/١٠. كما راع الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التى تمت فيها القياسات القبلية.

٧/٣ المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي — معامل السهولة
- الانحراف المعياري — معامل الصعوبة
- الوسيط — معامل التميز
- معامل الالتواء — معامل ارتباط بيرسون
- النسبة المؤية للتحسن — اختبار (ت)

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض الذكاءات المتعددة

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
١	**الذكاء اللغوي**	**درجة**	١٢,٨٥	٢,٧٦	٣١,١٥	٢,٠٣	١٨,٣٠-	٢٣,٤١
٢	**الذكاء المنطقي**	**درجة**	١٢,٥٠	١,٥٠	٢٦,٠٥	٢,٠١	١٣,٥٥-	٢٢,٥٧
٣	**الذكاء البصري**	**درجة**	١٠,٣٠	١,٧٨	٢٠,٨٠	١,٢٨	١٠,٥٠-	١٨,٦١
٤	**الذكاء حركي**	**درجة**	٨,٢٥	١,٨٩	١٥,١٠	٠,٩٧	٦,٨٥-	١٢,٧٠
٥	**الذكاء الاجتماعي**	**درجة**	٩,٣٥	١,٤٢	٢١,٠٥	١,٦١	١١,٧٠-	٢٢,١٣
٦	**الذكاء الشخص**	**درجة**	٩,٦٥	١,٦٦	٢٠,٩٥	١,٥٤	١١,٣٠-	٢٢,٤٦
٧	**الذكاء الموسيقي**	**درجة**	١٢,٩٥	١,٣٢	٢٥,٣٠	١,٣٠	١٢,٣٥-	٢٩,٠٨
	الدرجة الكلية	**درجة**	٧٥,٨٥	٧,١٥	١٦٠,٤٠	٥,٧٦	٨٤,٥٥-	٣٧,٤٧

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من الجدول رقم (٢١) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الذكاءات المتعددة حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبي .

دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية في بعض الذكاءات المتعددة

جدول (٦)
دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
١	**الدحرجة الأمامية**	**درجة**	٣,٨٥	١,١٨	٦,٣٥	١,٥٣	٢,٥٠-	٥,٨٧
٢	**الدحرجة الخلفية**	**درجة**	٣,٠٠	١,٤١	٦,١٠	١,٤١	٣,١٠-	٨,٤٠
٣	**الوقوف على اليدين**	**درجة**	٣,٢٥	١,٨٦	٥,٨٠	١,٣٦	٢,٥٥-	٤,٥٢
٤	**الشقلبة الجانبية على اليدين**	**درجة**	٣,٠٠	١,٤١	٥,٧٠	١,٤٥	٢,٧٠-	٧,١٥

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعضالمهارات الحركية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

مناقشة نتائج الفرض

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى للتلاميذ حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث تفوق التلاميذ للمجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة إلى أن الذكاءات المتعددة تسهم في زيادة كم المعلومات والمعارف التى تم تحصيلها من قبل التلاميذ نتيجة لتسلسلها من العام الي الخاص مما أدى إلي زيادة إستيعاب التلاميذ للمفاهيم حول الموضوع المراد تعلمة سواء كثرت هذه المفاهيم أو قلت،

حيث اشارت نتائج أن الذكاءات لها تأثير يجابى واكثر فاعلية من الأسلوب التقليدى الذى يعتمد على التلقين والشرح التقليدى .

يجد **أرمسترونج(١٩٩٤ Armstrong**)(٧٣)انه يجب الحذر من استخدام كلمة ذكاء قوي وذكاء ضعيف في وصف الفروق الفردية بين ذكاءات الشخص لان الذكاء الضعيف قد يكون أقوى الذكاءات لديه متى أتيحت له الفرصة للنمو .

وقد **أكد بوزان (٢٠٠٢م)**(١٦) انه يمكن تنمية أنواع الذكاء الإنساني المتنوعة وتطويرها اننا نستطيع أن نر **ويرى الباحث** ارتباط أنشطة الذكاءات المتعددة ببيئة التلاميذ والتي تقوم على الوصف ، والحرية في التعبير ، وعلى ربط الخبرات السابقة بالحالية ساعد التلاميذ على بناء خبرات جديدة ، وساعدهم أيضاً على التأمل ، والاستنتاج والربط ، والدقة في الأداء ، وموازنة الأفكار والربط بينها ، وكثرة التدريب على المهارات الحركية، كل ذلك انعكس أثره إيجابياً على تنمية المهارات الحركية .

بينما يوضح كل من **"السيد عبد المقصود" (١٩٩٩م) ،"محمد علاوى ونصر الدين رضوان"" (١٩٩٥م)، ، "عادل عبد البصير"(١٩٩٠م) "فوزى يعقوب وعادل عبد البصر"(١٩٨٥م)** أن لاعب الجمباز يحتاج إلى مكونات بدنية خاصة تنمى عن طريق عمل العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة التى تعمل بها أثناء أداء الحركات الأساسية المستخدمة فى المنافسة من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها وهى ما تسمى بالتمرينات المشابهة للأداء فهى مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية ، والإعداد البدنى الخاص والتمرينات النوعية

المشابهة للأداء المهارى هما الدعامة الرئيسية الأولى التى يرتكز عليها المبتدئ فى رياضة الجمباز لإمكانية الوصول بحالته التدريبية إلى أعلى مستوى ممكن. (١١: ٣٢٢-٣٣٤) ،(٥٢: ٨٠)،(٢٩: ٩١، ٩٢)،(٤٦: ٣٢- ٣٧)

كما يرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نتائج الأختبار المعرفى إلى أن الأسئلة الموجهة إليهم تتمتع بمزيد من المعلومات عن المهارة وكيفية أدائها إلى جانب أن مشاركة التلاميذ فى حل الاختبار تساعد على إستيعاب المعلومة بسهولة وسرعة أسترجاعها عند الأجابة على الأسئلة.

وبهذا يتحقق الفرض الذى ينص على:

" توجد فروق إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى نتائج الاختبارات المهارية و التحصيل المعرفى قيد البحث والتحصيل المعرفى لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية"

الاستخلاصات والتوصيات

: الاستخلاصات

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :-

أفضل أسلوب تدريسى مناسب للذكاء الاجتماعى الذى تتميز به عينة البحث هو أسلوب التعلم التعاونى

أن أسلوب التدريس القائم على الذكاءات المتعددة (أسلوب التعلم التعاونى) والذى تم التدريس به للمجموعة التجريبية له تأثير ذو فاعلية فى تنمية مهارات الجمباز أكثر من الأسلوب التقليدى الذى تم التدريس به للمجموعة الضابطة .

أن استخدام أساليب تعليم قائمة على الذكاءات المتعددة للتلاميذ أفضل من استخدام الطرق التقليدية المتبعة فى تعليم مهارات الجمباز .

تبين أن أثر أستخدام أنشطة الذكاءات المتعددة لها أثر واضح لدى أفراد عينة البحث .

الكشف المبكر عن مدى انتشار صعوبات التعلم بين الطلبه والطالبات فى المدارس

الاهتمام بتوفير برامج الرعايه النفسيه للطلبه ذوى صعوبات التعلم

تحديد الخصائص النفسيه التى يعانى منها طلبة ذوى صعوبات التعلم فى جميع المراحل التعليميه فى المدارس والمؤسسات التربويه التى تساعدهم على تحديد احتياجاتهم

التوصيات

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :

العمل على تطبيق الوحدة التدريسية القائمة على الذكاءات المتعددة فى تدريس رياضة الجمباز لهذة المرحلة السنية لما لها من تأثير ايجابى وفعال على مستوى الاداء وتحسين التعلم لدى تلاميذ هذه المرحلة .

اجراء دراسة مشابهة على بعض المهارات الاخرى فى الجمباز مثل : الوقوف على الرأس وغيرها.

اجراء دراسات مشابهة باستخدام أساليب التدريس القائمة على الذكاءات المتعددة فى تدريس بعض المهارات بالأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وأنشطة المراحل التعليمية المختلفة.

تنظيم دورات تدريبية لمدرسى التربية الرياضية على كيفية التدريس باساليب التدريس القائمة على الذكاءات المتعددة .

دراسة لبعض الاضطرابات النفسية للأطفال ذوي صعوبات التعلم ودور الأخصائى النفسي في التعامل معها.

برنامج إرشادي تدريبي في تخفيف اضطراب القلق لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم.

اولا/ المراجع العربيه :

١- **احمد الهادى يوسف** : تكنولوجيا الحركه فى الجمباز، مطبعه التونى، الاسكندريه ،١٩٩٢

٢- **السيد عبد المقصود محمد** : نظريات التدريب الرياضى التدريب وفسيولوجيا القوه مركز الكتاب للنشر، القاهره ١٩٩٩،،
٣- **بوزان وتونى:(٢٠٠٢)** الاستخدام الاقصى لطاقات الدماغ العقليه،الطبعه الثانيه ،وترجمه الهام الخورى، دار الحصاد، للطباعه النشر والتوزيع، دمشق ، سوريا
٤- **زبيده محمد قرنى محمد**: (٢٠٠١)فاعليه استخدام استراتيجى التعلم التعاونى والتعلم الفردى باستخدام الكمبيوتر على التحصيل المعرفى فى ماده العلوم وتنميه التفكير الابتكارى لدى تلاميذ الصف الاول الاعدادى، الجمعيه المصريه للتربيه العلميه ،المجلد الرابع، العدد الثالث، سبتمبر
٥- **عادل عبد البصير**: اسس ونظريات الجمباز الحديث ،دار المعارف ،القاهره، ١٩٩٠
٦- **فتحى السيد عبد الرحيم**: (١٩٨٨) سيكولوجيه الاطفال غير العاديين واستراتيجيات التربيه الخاصه، الجزء الاول، دار القلم ،الكويت
٧- **فضيله حسين سرى**: جمباز البنات الجهاز المركزى للكتب الجامعيه والمدرسيه والوسائل التعليميه ،القاهره ١٩٨٥،
٨- **فوزى يعقوب رزق الله ، عادل عبد البصير**: النظريات والاسس العلميه فى تدريب الجمباز، دار الفكر العربى ،القاهره ١٩٩٥،
٩- **محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان**: اختبارات التقويم فى التربيه البدنيه ،الجزء الاول ،دار الفكر العربى ،القاهره، ١٩٩٥
١٠- **محمد عبد الكريم نبهان**: (٢٠٠٧) برنامج تدريبى لتنميه بعض المهارات النفسيه المرتبطه بصعوبات التعلم المهارات الحركيه فى رياضه المصارعه ، رساله ماجستير ،كليه التربيه الرياضيه ،جامعه بنها
١١- **محمد عبد الهادى حسين**: (٢٠٠٣) قياس وتقويم الذكاءات المتعدده ،ط١،دار الفكر العربى ،عمان ،الاردن

ثانيا /المراجع الاجنبيه :

١٢- ARMSTRONG THOMAS(١٩٩٤) MULTIPLE Intelligences in the class room VA ASCD VIRGINIA
١٣- Gardener h (١٩٩٩) intellgences reframed multiple intellgences for the ٢١ sedentary ,new York ,basic books ,usa

دراسة تتبعية لبعض متغيرات النمو الجسمي خلال الموسم التدريبي عند ناشئي كرة الماء.(١٥)

عمرو محمد أحمد فرج الله

مقدمة ومشكلة البحث

كرة الماء أحد الرياضات المتميزة التي تعتمد - كما هو الحال في السباحة - على كل من النظامِ الهوائي واللاهوائي ، وإنَّ اختلاف العمل بين اللاعبين في مراكز اللعب المختلفة خلال المباراة يمكن أن يُقَسَّم بين (٥٠–٦٠%) من نظام العمل الهوائي، ونسبة ما يعادل (٣٠–٣٥%)

من نظام العمل اللاهوائي ، و(١٠–١٥%) بشكل مباشر من نظام الطاقة الفورية ATP – CP ، والتي تعدُّ كنتيجة للالتحام البدني الكبير الموجود في اللعبة ليكون التفوق فيها للعنصر البدني بتميز المواصفات الأنثروبومترية وهو ما يميز تقدم الفرق النخبة عن غيرها (٤ : ٢٨).

وتطورت كرة الماء على مر العصور منذ أول دخولها لمنافسات البرنامج الأوليمبي في باريس– فرنسا سنة ١٩٠٠م حتى يومنا هذا ، إذ تغيرت كثيراً بتعديلات قوانينها وتغير اتجاهاتها وتطور فلسفات المدربين بمختلف الجوانب للوصول للذهب الأولمبي ، إذ يظهر خلال كل دورة أولمبية تطور معايير الأداء التنافسي وتغير في شكل البروفيل الجسمي للأنشطة التنافسية المختلفة وفي مقدمتها كرة الماء ، إذ يبحث المدربون عن المواهب في بلادهم بالاسترشاد بها خلال عمليات القياس والتقويم والمتابعة في العملية التدريبية والقدرة علي التنبؤ (٦ :٥١ ، ٥٢).

ويلاحظ المتمعِّن جيداً في اللعبة على المستوى الأوربي والأولمبي أنها تعتمد بدنياً بالدرجة الأولى على عنصري القوة والسرعة إلى جانب القدرات الأخرى بالإضافة إلى اختلاف تطور المقاييس الجسمية التي تميز لاعبي النخبة والتي تقدم أفضلية عن باقي العناصر ، إذ إنَّ خطّة الفريق أصبحت تعتمد سرعة اللاعبين في نقل الكرة إلى منطقة الخصم ، والعودة للدفاع عن المنطقة بأسرع وقت ممكن ، كما أن التفوق في الصراعات الثنائية يتطلب قدراً كبيراً من القوَّة ، إذ إنَّ تقدُّم اللعبة بتنوع مهاراتها الهجومية والدفاعية وخطط اللعب يتطلب قدرات بدنية عالية باستغلال للمقاييس الجسمية للاعبين المواهب بالشكل الأمثل لأداء المهارات المختلفة التي تنفذ من مختلف مناطق اللعب (٣ : ١٢١).

ويشير تان وأخرون (Tan et al. ، ٢٠٠٩) الى ان لاعب كرة الماء رياضي استثنائي وفقاً لطبيعة الأداء العنيف للعبة والصراع الدائم خلال المباراة للاستحواذ علي الكرة ويتطلب من اللاعبين الموهوبين حجم الجسم الكبير والأطوال المميزة للطول الكلي والذراعين كما يحتاج اللاعب الى نسبة دهن خاصة تساعده على الطفو في الماء خلال المباراة (٨: ١٥٣٤، ١٥٣٥).

ويؤكد أيضاً تسيكوراس وآخرون (Tsekouras et al. ، ٢٠٠٥) على أنه من خلال متابعة لاعبي كرة الماء أثناء المباريات وجد أن أبعاد الجسم كالطول وطول الذراعين والحجم المميز لهؤلاء اللاعبين يعطي فرصة جيدة للاعب على الاستحواذ على المكان الجيد فى اللعب وتمكنه من الأداء الفنى الصحيح (٩ : ٣٥ ـ ٤١).

يشير العديد من علماء الرياضة إلى أن الرَّبط بين القدرات البدنية كالقوة العضلية والسرعة الحركية للعضلات مع الاستغلال الأفضل للقياسات الجسمية للأفراد يعدُّ من أهم متطلبات الأداء الرياضي للوصول إلى المستويات الرياضية العالية فهي أهم ما يميِّز الأفراد الرياضيين المتفوقين إذ يجب متابعة القياس والتقييم لتعديل اتجاهات التدريب على مدار الموسم التدريبي حيث يؤثر التدريب الرياضي ايجابياً على نمو الناشئين وتطورهم كما يتأثر التدريب أيضاً بسرعة النمو أو اتزانه وهذا ما أشار إليه العديد من الخبراء في مجال النمو والتطور والنشاط البدني (١ : ٢).

ومع مطلع الألفية الثالثة والتي تتميز بثورة علمية تكنولوجية فى جميع مجالات الحياة والتي أثرت بدورها على المجال الرياضي واستحداث نظم القياسات الحديثة من خلال الأبحاث العلمية للتعرف على قدرات اللاعبين التي تتمثل في القدرات البدنية والجسمية والفسيولوجية ، بات من المعروف أن اللاعبين المميزين في أي مجال من الأنشطة التنافسية على المستوى الدولي ثروة قومية تتميز بها الدول المتقدمة في نوع النشاط التنافسي ليصبح هؤلاء اللاعبين المميزين هم القدوة و النموذج للاسترشاد بهم ، وقاعدة بيانات تفيد في انتقاء الناشئين وفقا لمواصفات المعايير الجسمية والأداء البدني لهؤلاء الأبطال.

وتعد مرحلة الناشئين من المراحل الحرجة التي لا تلقى فيها المتابعة الدورية والقياسات التقويمية اهتماماً كبيراً وخاصة خلال قمة فترة النمو للاستفادة الأمثل من تطور القدرات البدنية الكبير نتيجة لارتباطها بتطور نمو القياسات الجسمية في هذه المرحلة لما لها من أهمية كبرى في

تقنين حمل التدريب والوصول به لأقصى انجاز فردي وجماعي ممكن ، ومنه اتجه نظر الباحث في دراسته نحو تتبع بعض متغيرات النمو الجسمي خلال الموسم التدريبي عند ناشئي كرة الماء.

أهمية البحث :

الأهمية العلمية :

تكمن أهمية البحث في التعرف على فروق تطور نمو القياسات الجسمية خلال الموسم التدريبي لناشئي كرة الماء ، لما لها من أهمية كبرى في تقنين حمل التدريب والوصول به لأقصى انجاز فردي وجماعي ممكن .

الأهمية التطبيقية :

تقدم هذه الدراسة إسهاماً تطبيقياً للمدربين فيما يتعلق بالقياسات الجسمية التتبعية لنمو ناشئي كرة الماء ، ومحاولة جادة لتحسين مفاهيم تطور النضج البدني والاستفادة منه في تقنين أحمال التدريب.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على دلالة الفروق لبعض مكونات النمو الجسمي عند ناشئي كرة الماء من خلال القياسات التتبعية خلال الموسم التدريبي.

فروض البحث :

هناك فروق ذات دلالة احصائية لبعض مكونات النمو الجسمي عند ناشئي كرة الماء من خلال القياسات التتبعية خلال الموسم التدريبي.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي على مجموعة تجريبية بإجراء القياسات التتبعية خلال الموسم التدريبي (الاعداد العام – الاعداد الخاص – ماقبل المنافسات - المنافسات).

عينة البحث :

تتكون العينة من (١٩ مشاركاً) يمثلون نسبة (٨٢,٦%) من مجتمع البحث الأصلي ، وهم لاعبو كرة الماء بنادي الزهور الرياضي فريق مواليد (٢٠٠٣م) الذكور المسجلين في الاتحاد المصري للسباحة ، جيث كان عدد مجتمع البحث الأصلي (٢٣) لاعباً إذ تم استبعاد (٣ لاعبين) لعدم التزامهم بحضور جميع الاختبارات في مواعيدها المحددة واضطرار أحدهم للسفر ،

الجدول (١)
الصفات المميزة لعينة البحث مع العمليات الاحصائية لدراسة تجانس العينة.

الجدول رقم (١) : الصفات المميزة لعينة البحث (ن = ١٩)					
الصفات المميزة		المقياس	المتوسط	الانحراف	الالتواء
			Ave.	St. Dev.	SKEW
العمر	AGE	سنة	١٣,٢٦١٤٧	٠,٢٢٠٤٠١	٠,٨١٧٥٩٢

العمر التدريبي	Experience	سنة	٣,٠٥٢٦٣٢	٠,٦٢١٢٦١	-٠,٠٢٥٨٢
الوزن	Weight	كيلوغرام	٤٦,٠٥	١١,٣٤	١,٠٣
الطول	Height	سنتيمتر	١٥٣,٨٤	٥,٧٦	٠,٧٧٤

الجدول رقم (٢) :
قياسات النمو الجسمي لعينة البحث (ن = ١٩)

المتغيرات			المتوسط Ave.	الانحراف St. Dev.	الالتواء SKEW
الأطوال	١	الطول الكلي	١٥٣,٨٤	٥,٧٦	*٠,٧٧٤
	٢	الوزن	٤٦,٠٥	١١,٣٤	*١,٠٣
	٣	الطول من الجلوس	٧٣,٨٤	٣,٩	*٠,٢١٨
	٤	طول المسافة بين الزراعين	١٥٧,٧٣	٥,٦٨	*٠,٧٨١
	٥	طول الذراع	٦٦,٤٧	٣,٢٣	*٠,٢٠٣
	٦	طول الساعد	٣٨,٨٤	٢,٧٣	*٠,٤٧٧
	٧	طول الكف	١٦,٦٣	١,١٦	*٠,٣٥١
	٨	طول الفخذ	٤٢,٧٨	١,٥١	*٠,٦٧٩
	٩	طول الساق	٤١,٧٨	١,٥١	*٠,٦٧٩
	١٠	طول القدم	٢٤,٢١	١,١٣	*٠,٨١٧
الأعراض	١١	عرض الصدر	٣٢,٤٧	٢,٠٩	*٠,٦٧١
	١٢	عمق الصدر	٨	١,٥٢	*١,٠٤
	١٣	عرض العضد	٢,٩٤	١,٠٢	*١,٤٩
	١٤	عرض الرسغ	٢,٨٤	٠,٨٩٨	*٠,٨٥٣
	١٥	عرض الفخذ	٧,١٥	٢,٢١	*٠,٤٦١
المحيطات	١٦	محيطات عضد مرتخي	٢٢,١	٣,٥٤	*١,٢
	١٧	محيطات عضد منقبض	٢٣,٨٤	٣,٨٣	*١,١
	١٨	محيطات الساعد	٢٠,٨٤	٢,٨١	*٠,٤٩٨
	١٩	محيطات الرسغ	١٤,١٥	١,٣٨	*٠,٤٥٤
	٢٠	محيطات الحوض	٧١,٢١	٧,٢٧	*٠,٤٩
	٢١	محيطات الفخذ	٤٣,٤٧	٥,٦١	*٠,٧٩٥
	٢٢	محيطات التؤامية	٣٠,٧٨	٣,٦٤	*٠,٧٢

ويتضح من الجدول رقم (١) إن الدلالة الإحصائية لقيم معامل الالتواء للصفات المميزة للعينة تنحصر ما بين (+٣ و-٣) يعني ذلك أن هذه القيم تتوزع توزيعاً اعتدالياً ، واقتراب قيمة

مجال الالتواء من الصفر من كلا طرفيه يعبر عن عدم تشتت التوزيع لأفراد العينة مما يشير إلى تجانس عينة البحث إلى حد كبير في هذه الدراسة .

خطوات تنفيذ البحث :

تم تحضير الأوراق الخاصة والموافقات الإدارية من قسم الدراسات العليا والبحث العلمي من الكلية ، ومراسلة إدارة النشاط الرياضي في النادي لتسهيل مهمة تطبيق البحث.

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- أدوات مكتبية وسجلات ورقية وحاسبة يدوية.
- جهاز قياس الكتروني لقياس الوزن بالكيلوغرام و لقياس الطول بالسنتيمتر . MEGA VENDING Ultrasonic Height and Weight scale.
- متر قماشي لقياس المحيطات والأطوال .

خطة اجراء القياسات الجسمية :

تم اجراء القياسات في الفترة المسائية خلال مرحلة الموسم (الاعداد العام - الاعداد الخاص - ما قبل المنافسات – المنافسات) ضمن الجدول الزمني المحدد ضمن مواعيد التمرين الساعة الخامسة مساءً.

المتغيرات المدروسة :

أبعاد النمو الجسمي والمحددة كالتالي :

- الاطوال : (طول القامة ، الطول من الجلوس ، طول المسافة بين الذراعين ، طول الذراع ، طول الساعد ، طول الكف ، طول الفخذ ، طول الساق ، طول القدم).
- الاعراض : (عرض الصدر ، عرض العضد ، عرض الرسغ ، عرض الفخذ).
- المحيطات: (محيط عضد منقبض ، محيط عضد منبسط ، محيط الساعد ، محيط الرسغ ، محيط الحوض ، محيط الفخذ ، محيط التوأمية).

المعالجات الإحصائية :

تم دراسة تجانس العينة باستخدام المتوسط الحسابي Average و الانحراف المعياري Standard Deviation والالتواء Skewness ، ولاختبار دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين في اتجاه واحد One way Anova مع اختبار أقل فرق معنوي LSD .

عرض النتائج ومناقشتها.

وقد دلت النتائج البحثية على وجود تطور ايجابي كبير في بعض مكونات الأطوال والمحيطات والأعراض بمقارنة نتائج القياسات التتبعية الأربعة وبالدلالة الإحصائية بوجود فروق ذات دلالة معنوية ، ويمثل الجدول رقم (٢) نتائج العمليات الاحصائية .

الجدول رقم (٢) : تحليل التباين للقياسات الاربعة في المتغيرات قيد الدراسة

مسلسل		المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	الدلاله
الأطوال	١	**الطول الكلي**	بين المجموعات	٣٩٣,١٩	٣	١٣١,٠٦	*٣,٨٦	٠,٠١٣
			داخل المجموعات	٢٤٤٣,٤٧	٧٢	٣٣,٩٣		

٢	الوزن	بين المجموعات	٤٣٧,٥١	٣	١٤٥,٨٣	٠,٩٩٨	٠,٣٩٩
		داخل المجموعات	١٠٥١٧,٢٦	٧٢	١٤٦,٠٧		
٣	مؤشر كتلة الجسم	بين المجموعات	١١,٥٤	٣	٣,٨٤	٠,١٧٥	٠,٩١٣
		داخل المجموعات	١٥٨٣,٣٩	٧٢	٢١,٩٩		
٤	الطول من الجلوس	بين المجموعات	٦٢,٨٩	٣	٢٠,٩٦	١,١٤	٠,٣٣٦
		داخل المجموعات	١٣١٦,٦٣	٧٢	١٨,٢٨		
٥	طول المسافة بين الزراعين	بين المجموعات	٣٨٧,٠٥	٣	١٢٩,٠١	٤*	٠,٠١١
		داخل المجموعات	٢٣١٩,٥٧	٧٢	٣٢,٢١		
٦	طول الذراع	بين المجموعات	٢٥٧,٨٢	٣	٨٥,٩٤	٦,١٠*	٠,٠٠١
		داخل المجموعات	١٠١٢,٨٤	٧٢	١٤,٠٦		
٧	طول الساعد	بين المجموعات	١٥٠,٤٢	٣	٥٠,١٤	٧,٨٤*	٠
		داخل المجموعات	٤٦٠,١	٧٢	٦,٣٩		
٨	طول الكف	بين المجموعات	٢٤,٤٦	٣	٨,١٥	٥,٠٤*	٠,٠٠٣
		داخل المجموعات	١١٦,٤٢	٧٢	١,٦١		
٩	طول الفخذ	بين المجموعات	٢٨,٢٦	٣	٩,٤٢	٣,٧٧*	٠,٠١٤
		داخل المجموعات	١٧٩,٨٩	٧٢	٢,٤٩		
١٠	طول الساق	بين المجموعات	٢٨,٢٦	٣	٩,٤٢	٣,٧٧*	٠,٠٤١
		داخل المجموعات	١٧٩,٨٩	٧٢	٢,٤٩		
١١	طول القدم	بين المجموعات	٢٣,١٩	٣	٧,٧٣	٣,٠٤*	٠,٠٣٤
		داخل المجموعات	١٨٣,١٥	٧٢	٢,٥٤		

تابع للجدول رقم (٢) : تحليل التباين للقياسات الاربعة في المتغيرات قيد الدراسة

مسلسل		المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	الدلاله
الأعراض	١٢	عرض الصدر	بين المجموعات	٣٢٨,٧٧	٣	١٠٩,٥٩	٢٢,٦٣*	٠
			داخل المجموعات	٣٤٨,٦٣	٧٢	٤,٨٤		
	١٣	عمق الصدر	بين المجموعات	١٢٢٣,٢١	٣	٤٠٧,٧٣	٨٨,٩٨*	٠
			داخل المجموعات	٣٢٩,٨٩	٧٢	٤,٥٨		
	١٤	عرض العضد	بين المجموعات	٣٦,٩٨	٣	١٢,٣٢	١٤,٣٩*	٠
			داخل المجموعات	٦١,٦٨	٧٢	٠,٨٥٧		
	١٥	عرض الرسغ	بين المجموعات	٣٧,١٥	٣	١٢,٣٨	١٥,٦٦*	٠
			داخل المجموعات	٥٦,٩٤	٧٢	٠,٧٩١		

	١٦	عرض الفخذ	بين المجموعات	٢٠١,٩٤	٣	٦٧,٣١	*١٧,٢٥	٠
			داخل المجموعات	٢٨٠,٨٤	٧٢	٣,٩		
المحيطات	١٧	محيطات عضد مرتخي	بين المجموعات	٧٧,٥١	٣	٢٥,٨٣	٢,٠١	٠,١١٩
			داخل المجموعات	٩٢٢,٤٢	٧٢	١٢,٨١		
	١٨	محيطات عضد منقبض	بين المجموعات	١٠١,٣١	٣	٣٣,٧٧	٢,٤١	٠,٠٧٣
			داخل المجموعات	١٠٠٥,٤٧	٧٢	١٣,٩٦		
	١٩	محيطات الساعد	بين المجموعات	٣١,٨٤	٣	١٠,٦١	١,٤٤	٠,٢٣٨
			داخل المجموعات	٥٢٩,٧٨	٧٢	٧,٣٥		
	٢٠	محيطات الرسغ	بين المجموعات	٤٩,٠٥	٣	١٦,٣٥	*٩,٣٦	٠
			داخل المجموعات	١٢٥,٦٨	٧٢	١,٧٤		
	٢١	محيطات الحوض	بين المجموعات	٧١٨,٢١	٣	٢٣٩,٤	*٣,٧٥	٠,٠١٥
			داخل المجموعات	٤٥٩٢,٣١	٧٢	٦٣,٧٨		
	٢٢	محيطات الفخذ	بين المجموعات	٢٤٧,٢٦	٣	٨٢,٤٢	٢,٦	٠,٠٥٨
			داخل المجموعات	٢٢٧٦,٧٣	٧٢	٣١,٦٢		
	٢٣	محيطات التوامية	بين المجموعات	٤٤,٩٨	٣	١٤,٩٩	١,٠٥	٠,٣٧٤
			داخل المجموعات	١٠٢٣,٦٨	٧٢	١٤,٢١		

وتدل نتائج العمليات الاحصائية المبينة في الجدول رقم (٢) باستخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية في بعض متغيرات الدراسة وهي للأطوال : (الطول الكلي – طول المسافة بين الذراعين – طول الذراع – طول الساعد – طول الكف – طول الفخذ – طول الساق – طول القدم) ، والأعراض : (عرض الصدر– عمق الصدر – عرض الصدر – عرض الرسغ – عرض الفخذ) ، والمحيطات : (محيط الرسغ – محيط الحوض). ولحساب دلالة الفروق قام الباحث بحساب اقل فرق معنوي L.S.D ، نستخراج قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (٨) ، ونسبة خطأ (٠,٠٥) فنجد أن قيمة ت الجدولية = ٢,٣١ ومنه فإن قيمة LSD = ٢,٧٢٢٣٦٠٩ ثم نقوم بتنظيم الجدول التالي :

الجدول رقم (٤) : دلالة الفروق للقياسات التتبعية الأربعة

	م	المتغيرات	القياسات	م	١	٢	٣	٤
الأطوال	١	الطول الكلي	١	١٥٣,٨٤		-١,٨٩	*-٤,٧٣	*-٥,٧٣
			٢	١٥٥,٧٣			٢,٨٤	*-٣,٨٤
			٣	١٥٨,٥٧				-١
			٤	١٥٩,٥٧				
	٢	طول	١	١٥٧,٧٣		-١,٨٤	*-٤,٦٨	*-٥,٦٨

	المسافة بين الزراعين	٢	١٥٩,٥٧			-٢,٨٤	*-٣,٨٤
		٣	١٦٢,٤٢				-١
		٤	١٦٣,٤٢				
٣	طول الزراع	١	٦٦,٤٧		-١,٦٣	*-٣,٢٦	*-٤,٩٤
		٢	٦٨,١			١,٦٣	*-٣,٣١
		٣	٦٩,٧٣				-١,٦٨
		٤	٧١,٤٢				
٤	طول الساعد	١	٣٨,٨٤		-٠,٩٤٧	*-٢,٢٦	*-٣,٧٣
		٢	٨٩,٧٨			-١,٣١	*-٢,٧٨
		٣	٤١,١				-١,٤٧
		٤	٤٢,٥٧				
٥	طول الكف	١	١٦,٦٣		-٠,٦٣١	*-١,٢١	*-١,٤٧
		٢	١٧,٢٦			-٠,٥٧٨	*-.٨٤٢
		٣	١٧,٨٤				-٠,٢٦٣
		٤	١٨,١				
٦	طول الفخذ	١	٤٢,٧٨		-٠,٤٧٣	*-١,٢٦	*-١,٥٢
		٢	٤٣,٢٣			-٠,٧٨٩	*-١,٠٥
		٣	٤٤,٠٥				-٠,٢٦٣
		٤	٤٤,٣١				
٧	طول الساق	١	٤١,٧٨		-٠,٤٧٣	*-١,٢٦	*-١,٥٢
		٢	٤٢,٢٦			-٠,٧٨٩	*-١,٠٥
		٣	٤٣,٠٥				-٠,٢٣٦
		٤	٤٣,٣١				
٨	طول القدم	١	٢٤,٢١		-١	-١	*-١,٥٢
		٢	٢٥,٢١			٠	-٠,٥٦٢
		٣	٢٥,٢١				-٠,٥٦٢
		٤	٢٥,٧٣				

تابع للجدول رقم (٤) : دلالة الفروق للقياسات التتبعية الأربعة

	م	المتغيرات	القياسات	م	١	٢	٣	٤
الأعراض	٩	عرض الصدر	١	٣٢,٤٧		*-١,٥٧	*-٣,٥٧	*-٥,٥٢
			٢	٣٤,٠٥			*-٢	*-٣,٩٤
			٣	٣٦,٠٥				*-١,٩٤
			٤	٣٨				
	١٠	عمق الصدر	١	٨		*-٣,٧٨	*-٨,٨٩	*-٩,٩٤
			٢	١١,٦٣			*-٥,١٠	*-٦,١٥
			٣	١٦,٨٩				-١,٠٥
			٤	١٧,٩٤				
	١١	عرض العضد	١	٢,٩٤		*-.٦٨٤	*-١,٤٧	*-١,٧٨
			٢	٣,٦٣			*-.٧٨٩	*-١,١٠
			٣	٤,٤٢				-٠,٥١٣
			٤	٤,٧٣				

	١٢	عرض الرسغ	١	٢,٨٤		*-.٧٣٦	*-١,٤٢	*-١,٨٤
			٢	٣,٥٧			*-.٦٨٤	*-١,١٠
			٣	٤,٢٦				-٠,٤٢١
			٤	٤,٦٨				
	١٣	عرض الفخذ	١	٧,١٥		*-١,٦٣	*-٣,٢١	*-٤,٣١
			٢	٨,٧٨			*-١,٥٧	*-٢,٦٨
			٣	١٠,٣٦				-١,١
			٤	١١,٤٧				
المحيطات	١٤	محيط الرسغ	١	١٤,١٥		-٠,٧٣٦	*-١,٥٧	*-٢,١٠
			٢	١٤,٨٩			-٠,٨٤٢	*-١,٣٦
			٣	١٥,٧٣				-٠,٥٢٦
			٤	١٦,٢٦				
	١٥	محيط الحوض	١	٧١,٢١		-٣,٢١	*-٦,١٠	*-٨,١٥
			٢	٧٤,٤٢			-٢,٨٩	-٤,٩٤
			٣	٧٧,٣١				-٢,٠٥
			٤	٧٩,٣٦				

يتّضح بالمقارنة من الجدول (٤) : أن هناك فروق في تغيرات الأطوال لصالح الطول الكلي وطول الذراعين مقارنة مع بقية القياسات أكبر من قيمة LSD عند نسبة خطأ (٠,٠٥) لذا فهذا الفرق يعدّ معنوياً ، وذلك لكون الوسط الحسابي لها أعلى من بقية الأوساط ، وهذا يعني أن هناك فروقاً بالتغير بين قياسات الأطوال حيث أبدى الطول الكلي أعلى المستويات بينما تلاه من طول المسافة بين الذراعين وطول الذراع ثم كل من طول الفخذ وطول الساعد وطول الساق ثم طول الكف وطول القدم .

كما يتّضح بالمقارنة من الجدول (٤) : أن هناك فروق في تغيرات الأعراض لصالح عمق الصدر مقارنة مع بقية القياسات أكبر من قيمة LSD عند نسبة خطأ (٠,٠٥) لذا فهذا الفرق يعدّ معنوياً ، وذلك لكون الوسط الحسابي لها أعلى من بقية الأوساط ، وهذا يعني أن هناك فروقاً بالتغير بين قياسات الأعراض حيث أبدى عمق الصدر أعلى المستويات بينما تلاه كل من عرض الصدر وعرض الفخذ ثم عرض الرسغ ،

ويتّضح أيضاً بالمقارنة من الجدول (٤) : أن هناك فروق في تغيرات المحيطات لصالح محيط الحوض مقارنة بمحيط الرسغ أكبر من قيمة LSD عند نسبة خطأ (٠,٠٥) لذا فهذا الفرق يعدّ معنوياً ، وذلك لكون الوسط الحسابي لها أعلى من بقية الأوساط ، وهذا يعني أن هناك فروقاً بالتغير بين قياسات الأطوال حيث أبدى الطول الكلي أعلى المستويات بينما تلاه من طول المسافة بين الذراعين وطول الذراع ثم كل من طول الفخذ وطول الساعد وطول الساق ثم طول الكف وطول القدم .

الاستنتاجات والتوصيات

استنتاجات البحث

في حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية المستخدمة توصل الباحث إلى أن:

١- تبين النتائج أن هناك تطوراً ملحوظاً في الأطوال والأعراض والمحيطات مما تؤثر على مستوى الأداء خلال مراحل الموسم التدريبي ، حيث يجب على المدربين أن يتعرفوا على هذه التغيرات عند ناشئي كرة الماء للإجراء التعديلات على البرنامج التدريبي والوصول إلى أقصى امكانية فنية

وبدنية للاعبين والفريق ككل.

٢- أعطتنا نتائج هذه الدراسة فهماً أفضل لتغيرات النمو الجسمي لناشئي كرة الماء خلال مراحل التدريب في الموسم الرياضي فهي من أفضل الدلائل لتأثيرها على المستوى العام لتحقيق النجاح والارتقاء بالمستوى الفني والبدني .

التوصيات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود توظيف العينة والمعالجات الإحصائية المستخدمة ومن خلال نتائج التجربة ومناقشتها يمكن للباحث أن يوصى بالآتي:

١- يجب على المدربين الاهتمام بالقياسات الجسمية وإجراءها بشكل دوري خلال فترات الموسم التدريبي للتعرف على إمكانيات اللاعبين الجسمية والتطورات الحاصلة في النمو خلال مراحل الموسم.

٢- يجب على المدربين تحليل نتائج هذه القياسات لما لها من أهمية في تعديل الأحمال البدنية خلال فترات الموسم التدريبي تبعاً لإمكانيات اللاعبين الجسمية وتطورات النمو خلال مراحل الموسم.

٣- إجراء أبحاث لدراسة المساهمات النسبية لهذه القياسات الجسمية على مستوى الأداء البدني والمهاري ومراكز اللعب عند ناشئي كرة الماء.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع العربية :

١- بوكراتم بلقاسم : تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة الماء ، الجزائر ، ٢٠٠٩م.

المصادر والمراجع الاجنبية :

٢- Aziz A. R. et al (٢٠٠٢) **Physiological Characteristics Of Singapore National Water Polo Team Players**,Sport Council Singapore Research.

٣- Kemeny F.(٢٠٠٨)**Water Polo Coaching, Educational studies for the International Coaching Course**, Institute of coaches and sport education, Semmelweis university, Budapest.

٤- Ludovise B. (١٩٩١) **In Demand, This Sport is Top**. Los Angeles Times,C١,C٦.

٥- Platanou T.(٢٠٠٦) ***Simple in-water vertical jump testing in water polo***, Kinesiology ,Vol.٣٨, ٢٠٠٦,١,pp.٥٧-٦٢.

٦- Smith, H. (١٩٩٨) **Applied physiology of water polo**. Journal of Sports Medicine, vol.٢٦ (٥), pp.٣١٧-٣٣٤.

٧- Snyder, P. (٢٠٠٨) **Water Polo for Players & Teachers Of Aquatic** electronic publications sponsored by LA٨٤,USA.

٨- Tan FH, Polglaze T, Dawson B, Cox G.,(٢٠٠٩) **Characteristics of Elite Female Water Polo Players** , Journal of Strength and Conditioning Research , vol.٢٣, issue ٥, pp. ١٥٣٠–١٥٣٦.

تـأثيـر إستخـــدام طريقة التـــدريب الطولي على الإرتقاء بمستوى بعض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئي الهوكي (١٦)

الباحث مرسي محمد مرسي محمد

مقدمة البحث

يعتبر الإعداد البدني هو الأساس في عملية إعداد اللاعبين لذا فقد حظي بالبحث المتعمق من جانب الباحثين ونتيجة ذلك أمكن التوصل إلي عدة طرق لتنمية الصفات البدنية منها " طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر وطريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب التكراري وتنظيم التدريب الدائري". وكلها طرق لها محدداتها التي يمكن من خلال استخدامها تحقيق هذه الطريقة ذاتها(١٤: ٥٠)(٤: ٢٤٨)

وفي نفس الوقت نجد أن المهارات الأساسية وهي العامل الهام لدي الناشئين في الهوكي وقد حظيت أيضا بالبحث في طرق التدريب عليها وإن لم يكن بالقدر الكافي إلا أنه قد أمكن التوصل إلي عدة تمرينات منها التمرينات الفنية الإجبارية والتمرين بأكثر من كرة والتدريبات المركبة. أما بخصوص خطط اللعب فإنه بالرغم من وجود بعض التمرينات التي يمكن من خلالها التدريب عليها في مساحات محددة أو علي المرمي إلا أنه مازالت هناك حاجة ملحة للاستعانة بطريقة لها منهجيتها ومحدداتها وتدرجها وخاصة للناشئين بحيث تصل في النهاية إلى التدريب علي الخطط في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة كل هذا يحدث في حالة ارتفاع المستوى البدني والمهارى.

تعد عملية الإعداد الخططى في الهوكي من الجوانب الهامة في إعداد اللاعبين وخاصة الناشئين بجانب الإعداد البدني والمهاري ، كما تعتبر خطط اللعب الهجومي من الخطط الهامة التي يجب أن تحظي بإهتمام القائمين علي إعداد الناشئين نظراً للتطور الهائل في طرق اللعب. ونظراً لأنه قد ظهرت في الأونة الاخيرة طريقة تسمى " طريقة التدريب الطولي للأعداد المهارى لخططي " فإن الباحث قد رأي إستخدام هذه الطريقة ودراسة مدي فاعليتها في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية لدى الناشئين . (٥: ٢٢١)(١٠: ٢٢)

هذا وقد بحثت طريقة التدريب الطولي للإعداد المهاري والبدني تحت مسمى دراسية تجريبية لفاعلية التدريب الطولي في رفع مستوى بعض المتطلبات البدنية والمهارية في الرياضات الجماعية مثل القدم والهوكي بهدف التعرف علي مدي جدواها في تعليم خطط اللعب (٧ :٨٣) (١٢ : ٨٥)

أهداف البحث :

١- التعرف على تأثير إستخدام طريقة التدريب الطولي على مستوى بعض المتطلبات البدنية والمهارية لدى ناشئي الهوكي تحت ١٤ سنة . (قيد البحث)

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتطلبات البدنية والمهارية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي نتيجة لاستخدام اسلوب التدريب الطولي

مصطلحات البحث :

١- طريقة التدريب الطولي :

هي طريقة للتدريب في الهوكي تعتمد علي تقسيم الملعب طولياً لأكثر من جزء تهدف إلي تطوير الأداء المهاري والخططى للاعبين في ظروف مشابهة لمواقف اللعب. علي أن تنظم أعداد اللاعبين سواء كانوا مهاجمين أو هدافين وفقاً لأسلوب تطوير الخطة المختارة بحيث لا يشترط أن تبدأ التمرينات بالتسلسل الموضوعي للطريقة ولكن يمكن استخدام بعض تمرينات طبقاً للهدف المحدد. (١٠: ٤٠)(١: ٤٧٨)(١١: ٢٩٠)

طريقة التدريب الطولي للإعداد المهارى

مفهوم طريقة التدريب الطولي: -

" هي طريقة للتدريب في الرياضات الجماعية تعتمد على تقسيم الملعب طولياً لأكثر من جزء، وتهدف الى تطوير الأداء المهارى والخططي للاعبين في ظروف مشابهة لمواقف اللعب. علي أن تنظم إعداد اللاعبين سواء كانوا مهاجمين أو مدافعين وفقاً لأسلوب تطوير الخطة المختارة بحيث لا يشترط أن تبدأ التمرينات بالتسلسل الموضوعي بطريقة ولكن يمكن استخدام بعض تمريناتها طبقاً للهدف المحدد.

أهمية طريقة التدريب الطولي :-

مدرب الرياضات الجماعية حينما يخطط لأعداد فريقه يركز على خمس جوانب رئيسية هي:

الأعداد البدني، الأعداد المهاري، الأعداد الخططي ، الأعداد النفسي والإعداد الذهني.

وقد أنصب الاهتمام بالأعداد البدني باعتباره الأساس في عملية الإعداد البحث المتعمق من جانب الباحثين ونتيجة لذلك أمكن التوصل إلى عدة طرق لتنمية الصفات البدنية منها "طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر وطريقة التدريب الفترى وطريقة التدريب التكراري وتنظيم التدريب الدائري " وكلها طرق لها محدداتها التي يمكن من خلال استخدامها تحقيق هدف الطريقة وفي نفس الوقت نجد أن الأعداد المهاري قد أمكن التوصل إلى البعض القليل من طرق التدريب عليه لتنمية المهارات الأساسية مثل التمرينات الفنية الإجبارية والتمرين بأكثر من كره والتدريبات المركبة. (١٤ :٢٤٨)

مميزات طريقة التدريب الطولي :

١. يمكن تنفيذها في محاصة نصف الملعب أو ٣ / ٤ ملعب كامل طبقاً للمرحلة السنية ومستوي اللاعبين.
٢. جميع التمرينات المستخدمة في الطريقة تشبه مواقف المباراة وبالتالي فإن اللاعبين يتعودون عليها.
٣. أن عدد اللاعبين الذي يمكن استخدامهم في التمرين الواحد يبدأ بثلاثة لاعبين ويتدرج في الزيادة حتى ٢٢ لاعباً.
٤. أن الطريقة توظف المدافع بصورة إيجابية في جميع تمرينات هذا بالإضافة إلى إمكان تنفيذها بدون مدافع.
٥. آلية الأداء يتوافر فيها عنصر المنافسة والتصويب على مرمي والتفاعل مثل المباراة وهذا يجعل اللاعبين أكثر إقبالاً عليها.
٦. تسهم الطريقة في تعليم وتدريب اللاعبين على التغذية الرجعية الذاتية وهو ما ينقص تدريب اللاعب المصري.
٧. تحقق الطريقة استثمار وقت التدريب وشغله بأكبر درجة من الفاعلية من خلال تنفيذ أكثر من مجموعة في نفس الوقت موزعة إلى مجموعات تؤدي وأخرى على استعداد للأداء من خلال تمرينات راحة إيجابية.
٨. تتيح الطريقة إمكانية التدرج أو التغير في درجة صعوبة أداء تمرينات المهارات أو القواعد الخططية أو نظم اللعب وبعض عناصر اللياقة البدنية من خلال التحكم الدقيق في عدد المهاجمين أو المدافعين في حالتي الهجوم والدفاع.
٩. تسمح لحارس مرمي الفريق المهاجم والمدافع بالمشاركة بفاعلية في التمرينات مع باقي الزملاء في الفريق وكذلك في ظل لاعبي الفريق المنافس.
١٠. التغير في أعداد اللاعبين المهاجمين والمدافعين يكسب اللاعبين إدراك المساحات والفراغات في ظل أعداد مختلفة من لاعبي الفريق والفريق المنافس.
١١. يمكن تنفيذ التمرينات في نفس الوقت في الأقسام المختلفة كما يمكن تنفيذها في شكل موجي مما يساعد على إستيعاب أعداد كبيرة من اللاعبين في وحدة التدريب الواحدة.
١٢. أن عدد اللاعبين الذي يمكن أن يستوعب الملعب الواحد في التدريب من خلال أكبر عدد من اللاعبين في أصغر تقسيم وهو تقسيم الملعب إلى أربعة أقسام طولية هو ٣٤ لاعب (٣ لاعب + حارسين المرمي) بحيث يستوعب كل قسم طولي ٤ ضد ٤ .
١٣. أن الطريقة تتدرج من التمرينات المبسطة القليلة في أعداد المدفعين والمساحات المحددة واستخدام مهارات وخطط معينة إلى التمرينات المركبة ذات الأعداد المتساوية بين المهاجمين والمدافعين في مساحات مفتوحة واستخدام مهارات وخطط مفتوحة واستخدام مهارا وخطط متعددة. (١٥ : ٢٢١ -٢٢٩)

أهمية المهارات الأساسية في رياضة الهوكي

أن رياضة الهوكي لها من الاساسيات التي تميزها عن غيرها من الرياضات الجماعية الأخرى ، حيث تعتمد معظم الالعاب علي الكرة في أدائها أما المهارات الأساسية في رياضة

الهوكي ، فتعتمد بالإضافة إلي القوة علي استخدام مضرب الهوكي في ممارستها، ولأن إتقان هذه المهارات ضروري فيجب أن يتقن اللاعب الاستعمال الصحيح لمضرب الهوكي، بالإضافة إلي حركات القدمين وباقي المهارات الأساسية الأخرى.

وتعتبر المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الأداء لهذا النشاط والتي ينجزها الرياضي في المباراة ويرتكز هذا الاداء علي كفاءة الفرد وإعداده بدنياً ويبني عليها إعداده خططياً وفكرياً ونفسياً .

ولتنفيذ خطط اللعب يتم استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية وجماعية هادفة من أجل تحقيق النصر للفريق ، وتساعد علي تنفيذ الخطط ، وهى أساس لتحقيق أعلي مستوي في النشاط الرياضي.(٩: ٢٣٣- ٢٣٤)

ويتفق كلاً من **محمد الشحات (٢٠٠٤م)** وشيفيجى داي Shivjag day(١٩٩٩م) أن رياضة الهوكي مثل باقي الرياضات الجماعية الاخرى تعتبر مهاراتها هي العمود الفقري لها ولكي يؤدي المهارات الاساسية بدرجة عالية من التوافق والدقة أثناء المباراة، يجب علي اللاعبين أن يدركوا كيفية أداء هذه المهارات بطريقة صحيحة (١٣ :٢٨) (١٨ : ٢١٥)

ويذكر **أشرف يوسف (١٩٩٤م)** إلي أن يجب الاهتمام بالمهارات الأساسية في رياضة الهوكي والعمل علي إتقانها للاعبين حتى يتمكنوا من تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية والارتقاء نحو الإجادة والامتياز.(٢ :١٩)

ويري **كارل وورد Calr Ward (١٩٨٩م)** أن المهارات الأساسية تحدث عند تنميتها وإتقانها طفرة في المستوي لدي لاعبي الهوكي وتمكنهم من الوصول إلي الهدف المنشود. (١٧ : ٢٣)

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملائمة لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه.

عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لفريق الهوكى بنادى إتحاد الشرطة الرياضى للمرحلة السنية تحت ١٤ عام (مواليد ٢٠٣م) ومسجلين بالاتحاد المصرى للهوكى للموسم الرياضى ٢٠١٧/٢٠١٦ ، وبلغ عدد العينة اللكية ١٦ ناشئ بما يمثل ٧٢,٢% من المجتمع الأصلى الذى بلغ ٢٢ ناشئ ، وتم تقسيمهم على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلا منها ٨ ناشئين والتى تمثل ٥٠% من قوام العينة.

وتم أخذ(٦) ناشئين من مجتمع البحث الأصلى و(١٠) مبتدئين مواليد (٢٠٠٦م) من خارج مجتمع البحث وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات قيد البحث.

جدول (١)

تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة،الاستطلاعية) في بعض المتغيرات الجسمية(الطول، الوزن)، العمر الزمني والعمر التدريبي

(ن التجريبية =٨، ن الضابطة=٨، ن الاستطلاعية=٨)

المتغيرات		الاختبارات	وحدة القياس	س/	ع	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفرطح
الجسمية	الطول	قياس الطول (الرستاميتر)	سم	١٤٠,٧٩١	٥,٥٤٨	١٤١,٥٠٠	-٠,٠٩٨	-٠,٦٨٨
	الوزن	قياس الوزن (ميزان طبي)	كجم	٤٣,٧٥٥	٣,٨٧٨	٤٣,٧٤٠	-٠,٠٧٧	-١,٢٨٩
العمر الزمني		حساب السن	سنة	١٢,٥٨٣	٠,٥٠٣	١٣,٠٠٠	-٠,٣٦١	-٢,٠٤٨

العمر التدريبي	سنة	٣,٦٢٥	٠,٤٩٤	٤,٠٠٠	-٠,٥٥١	-١,٨٥٩

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية، الضابطة، الاستطلاعية) تراوحت بين (-٠,٠٧٧، -٠,٥٥١)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية، الضابطة، الاستطلاعية) تراوحت بين (-٠٦٨٨، -٢,٠٤٨)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات الجسمية(الطول، الوزن)، العمر الزمني والعمر التدريبي.

جدول (٢)
تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة،الاستطلاعية) في نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث
(ن التجريبية =٨، ن الضابطة=٨ ، ن الاستطلاعية=٨)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	س/	ع	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفرطح
السرعة الانتقالية	البدء العالي العدو بمسافة ٣٠م	ثانية	١٣,٣٣٥	٠,٦٥٩	١٣,٣٨٠	-٠,٣٦٦	-٠,٦٨٣
التحمل عام	الجرى في المكان لمدة ٢ف وحساب عدد مرات لمس القدم اليمن للارض	تكرار بالمرت	٥٨,٧٥٠	٥,٤٢٣	٥٩,٥٠٠	-٠,٣٦٥	-١,١٥٥
قدرة عضلية رجلين	الوثب العريض من الثبات ٣ مرات متتالية	سم	٢٣٠,٧٥٠	٨,١٦٩	٢٣٢,٠٠٠	-٠,١٣١	-١,٥٦٧
قدرة عضلية زراعين	رمي هوكي لابعد مسافة ممكنه	متر	١٣,١٠٠	٠,٤٠٥	١٣,١٨٠	-٠,٥٩٢	-٢,٧١٧
رشاقة	اختبار باور للرشاقة	ثانية	٩٤,٧٨٥	٤,٣٧٦	٩٣,٨٠٠	٠,٩٤٧	٠,١٨٣
مرونة	ثني الجذع اماما من الوقوف	سم	-٠,٥٨٣	-٠,٩٧٤	١,٠٠٠	-٠,٣٧٠	-٠,٥٠٦
القوة القصوى	تسلق حبل	درجة	٠,٩١٦	١,٠١٧	١,٠٠٠	٠,٧١٨	-٠,٦٨٣
تحمل السرعة	العدو (٣مرات * ٣٠ متر) والتكرار	ثانية	٥٢,٢٧٤	٣,٢٦٠	٥٢,٢٣٠	-٠,٠٨٣	-١,٥٢٩
تحمل قوة أ	انبطاح رفع الزراعين والرجلين والثبات لاقصى زمن	ثانية	١١,٩٥٨	٢,٣٦٧	١٢,٥٠٠	-٠,٢٢٥	-١,٤٧٩
تحمل قوة ب	انبطاح رفع الزراعين والرجلين معا لاقصى زمن	تكرار بالمرت	٤,٧٠٨	٢,٩٢٦	٤,٠٠٠	٠,٤٢٨	-١,٣٦٤

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية، الضابطة،الاستطلاعية) قيد البحث تراوحت بين (٠,٩٤٧، -٠,٣٧٠)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية، الضابطة،الاستطلاعية) تراوحت بين

(٠,١٨٣، -٢,٧١٧)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٣)
تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة،الاستطلاعية)
في نتائج الإختبارات المهارية
(ن التجريبية =٨، ن الضابطة=٨ ن الاستطلاعية=٨)

م	الاختبارات	وحدة القياس	س/	ع	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفرطح
١	قوة رفع الكرة بالوجه المسطح	سم	٥,٣٧٠	١,١٩٨	٦,٠١٠	-٠,٨٩١	-٠,٧١٨
٢	قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح	سم	٧,٠٢٥	٠,٨٥٤	٧,١٧٠	-٠,٥٠٩	-٢,١٥٨
٣	قوة ضرب الكرة بالوجه المعكوس	سم	٠,٩٤٨	٠,١٦٦	٠,٩٨٠	-٠,٦٣١	-٠,٠٠٣
٤	سرعة التقدم بالكرة عن طريق الدفع	ثانية	٢٣,٣٨٠	٠,٥٨٥	٢٣,٤١٠	-٠,٤٧٣	-٠,٩٦
٥	سرعة التقدم بالكرة عن طريق المحاورة	ثانية	١٨,٨٠١	٢,٤٤٥	٢٧,٨٢٥	٠,٣٩٣	-١,٤٤٣
٦	سرعة التصويب بالوجة المسطح	ثانية	٢٧,٣٢٢	٣,٦٨٦	٢٦,٧٠٠	-٠,٣٠٠	-٠,٦٩٥
٧	اختبار دقة نطر الكرة	درجة	١,٤١٦	١,١٧٦	٢,٠٠٠	-٠,٠٤٥	-١,٥٢٩

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية، الضابطة، الاستطلاعية) قيد البحث تراوحت بين (٠,٣٩٣، -٠,٨٩١)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية، الضابطة،الاستطلاعية) تراوحت بين (-٠,٠٠٣، -٢,١٥٨)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

المسح المرجعى

قام الباحث بعمل مسح للعديد من المراجع العلمية الحديثة العربية والأجنبية والتى لها علاقة بموضوع البحث بالاضافة للدراسات السابقة وذلك لتحديد الاختبارات التى تقيس متطلبات الاداء البدنية والمهارية والخططية للهوكى.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

إجريت هذه الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الزمنية من الجمعة ٢٠١٦/٩/٣٠ الى الجمعة الموافق ٢٠١٦/١٠/٧ بنادى إتحاد الشرطة الرياضى وإستهدفت هذه المرحلة من الدراسة إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة فى البحث وهى (الصدق والثبات)
إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات المكونات(القدرات) البدنية (قيد البحث)

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة

صدق التمايز

الدراسة الاستطلاعية الثانية:-

إجريت هذه الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الزمنية من الجمعة ٢٠١٦/١٠/١٤ الى الاحد الموافق ٢٠١٦/١٠/١٦ بنادى إتحاد الشرطة الرياضى وإستهدفت هذه المرحلة التأكد من

- سلامة المكان والأدوات المستخدمة وما يتعلق بها من إجراءات القياس.
- إكتشاف الصعوبات التى يمكن مواجهتها أثناء إجراءات البحث لتلافى حدوثها.
- التعرف على الوقت الذى تستغرقه القياسات والجهد المبذول فى الاعداد والتنظيم والإدارة والتسجيل.

الدراسة الاساسية :- *Basic study*

القياس القبلى:-

قام الباحث بإجراء القياس القبلى يوم الأثنين ٢٠١٦/١٠/٢٤ بنادى إتحاد الشرطة الرياضى.

تطبيق البرنامج Program application

قام الباحث بتطبيق البرنامج خلال الفترة الزمنية من الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/١٠/٢٥ الى السبت ٢٠١٧/١/١٤ بنادى الشرطة الرياضى حيث إستغرق تطبيق البرنامج المقترح (١٠) اسابيع وتم تقسيم(١٠) اسابيع الى(٤٠) وحدة تدريبية بواقع(٤) وحدات تدريبية فى الاسبوع.

البرنامج التدريبى المقترح:-

وفقا للمسح المرجعى للعديد من المراجع العلمية والمقابلات الشخصية مع المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس والمدربين واللاعبين المتميزين ، قام الباحث بصياغة أهداف البرنامج ووضع المحتوى العلمى والفنى للبرنامج التدريبى المقترح.

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبى المقترح الى تنمية بعض المتطلبات البدنية والمهارية والخططية لناشئى هوكى الميدان للفئة العمرية تحت ١٤ عام بإستخدام طريقة التدريب الطولى.

المدة الزمنية للبرنامج

وفقا للمسح المرجعى والمقابلات الشخصية من اعضاء هيئة التدريس ومدربين هذه المرحلة السنية (قيد البحث) وإجراء العمليات الإحصائية لهذا المسح والمقابلات تم تحديد المدة الزمنية كما يلى:
مدة البرنامج (١٠) اسابيع بعدد (٤) وحدات اسبوعيا ، وبمعدل (٦٥) ساعة للبرنامج (٣٩٠٠ق).

القياس البعدى :-

قام الباحث إجراء القياس البعدى يوم السبت ٢٠١٧/١/١٤ بنادى إتحاد الشرطة الرياضى وتحت نفس الشروط والتعليمات .

المعالجات الإحصائية :-

تم إستخدام المعالجات الإحصائية فى إجراء البحث عن طريق الحاسب الآلى بإستخدام برنامج (Spss win) لحساب :-

- المتوسط الحسابى .
- الإنحراف المعيارى .
- إختبار (ت) T-test .
- إختبار مان وتينى لدلالة الفروق .
- إختبار ويلكسون لدلالة الفروق .
- معامل الإستقرار .

عرض النتائج :

إعتمد الباحث فى عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية على الإستعراض المرجعى للدراسات والبحوث السابقة وما أسفرت عنه من نتائج وإعتماداً على إجراءات البحث وإسلوب التحليل الإحصائى المستخدم وحيث ان هدف البحث " هو معرفة تأثير إستخدام التدريب الطولى على مستوى بعض المتطلبات البدنية والمهارية لدى ناشىء الهوكى للمرحلة السنية تحت ١٤ سنة " والذى يسعى إلى تحقيق فروض البحث وهى " الفرض الأول والثانى والثالث " حيث يدور الفرض الأول حول " توجد فروق ذاتية دلالة معنوية من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة

التجريبية فى بعض المتطلبات البدنية والمهارية (قيد البحث) فى رياضة الهوكى لصالح القياس البعدى نتيجة لإستخدام إسلوب التدريب الطولى .

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من :- **رضا حفنى (٢٠٠٩)**، المعهد المركزى للثقافة البدنية بموسكو (١٩٩٠م)، **يول كاليجيورى ودان هربست** . paul Calligieri & Dan Her bst (١٩٩٧) ، **يانج يا Y – Yang (١٩٩٧)**

حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى مستوى القدرات البدنية الآتية " تحمل السرعة " نتيجة لإستخدام إسلوب التدريب الطولى ذات التأثير الإيجابى فى تطوير تلك القدرة البدنية .

ويتصف نتائج الفرض الأول البدنية مع نتائج دراسة كلاً من **محمود مصطفى (٢٠٠٠)، راندى عبد العزيز (٢٠٠١)، يانج يا Yang Y (١٩٩٧).**

حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى مستوى القدرة البدنية (القدرة العضلية للذراعين) نتيجة لإستخدام إسلوب التدريب الطولى ذات التأثير الإيجابى فى تطور تلك القدرة .

ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من :- **يول كاليجورى ودان هيربست paul Calligieri & Dan Her bst (١٩٩٧)** فى تلك القدرة (التحمل العام) نتيجة إستخدام التدريب الطولى .

ولقد وجد الباحث بأن هناك إختلاف (عدم إتفاق) بين بعض نتائج الفرض الأول مع الدراسات المرتبطة التى إستخدمت إسلوب التدريب الطولى فى القدرات البدنية الآتية (المرونة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة الثابتة الأستاتيكى) ، تحمل القوة الحركية (الديناميكى)) .

حيث نجد بأن الدراسات الأجنبية المرتبطة المذكورة (قيد البحث) لم تستطيع أن تحدث أى تأثير إيجابى وتنمية لها وكذلك فى الدراسات المرتبطة العربية .

ويتضح من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى المتطلبات المهارية المندمجة بقدرات بدنية (المزج بين مهارات الحركية والقدرات البدنية) المستخدمة (قيد البحث) .

والتى تتمثل فى (قوة دفع الكرة بالوجه المسطح ، قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح ، قوة ضرب الكرة بالوجه المعكوس ، سرعة التقدم بالكرة عن طريق الدفع ، سرعة التقدم عن طريق المحاورة ، سرعة التصويب بالوجه المسطح للمضرب ، ودقة نطر الكرة) المستخدمة فى (قيد البحث) .

ولصالح القياس البعدى مما يدل على تحسن هذه المجموعة فى تلك المهارات الحركية المستخدمة (قيد البحث) ويرجع الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبى المستخدم فى توجيه الحمل البدنى نحو التنمية وكذلك الدمج والمزج بين القدرات البدنية والمهارية (متطلبات الأداء البدنى والمهارى) معاً مطبقاً على المجموعة التجريبية بما يحتويه من إسلوب التدريب الطولى ، والتدريبات التى تتضمن (المزج بين التدريبات البدنية والمهارية التى تؤدى فى صورة أداءات حركية مركبة بما يؤثر إيجابياً فى تطوير المهارات الحركية المستخدمة ٦ى (قيد البحث) .

الاستنتاجات:-

فى ضوء هدف البحث ومنهجيته ، والعينة التى طبقت عليها الدراسة والتحليل الاحصائى المستخدم فقد أظهر البرنامج التدريبى المطبق النتائج التالية:-

حققت المجموعة الضابطة تحسناً معنوياً أقل وضوحاً فى بعض المتطلبات البدنية والمهارية والخططية المستخدمة فى (قيد البحث) لناشئ رياضة الهوكى للفئة السنية تحت ١٤ سنة نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبى التقليدى.

حققت المجموعة التجريبية تحسناً واضعاً فى كل متطلبات الأداء البدنى والمهارى والخططى المستخدمة فى (قيد البحث) لناشئى رياضة الهوكى للفئة السنية تحت ١٤ سنة (قيد البحث) نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبى المقترح وهو استخدام طريقة التدريب الطولى.

التوصيات:

فى ضوء مشكلة البحث وهدفه وطبيعة العينة وإستناداً على النتائج التى تم التوصل اليها يوصى الباحث بما يلى:-

الإهتما بوضع برامج تدريبية مختلفة وإحداث تغير فى شكل واساليب وطرق التدريب الحديثة داخل البرامج التدريبية الخاصة بالناشئين للإستفادة من كل ماهو مؤثر على تطوير الأداء وتقدم المستوى الفنى.

يوصى الباحث بإستخدام طريقة التدريب الطولى فى التدريب على خطط اللعب فى برامج تدريب الهوكى فى المراحل السنية المختلفة.

عمل دورات تدريبية للمدربين للتعرف على أحدث طرق التدريب وذلك لتنمية قدراتهم التدريبية.

١- إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد (٢٠٠٩): " إستراتيجية الدفاع في كرة القدم ، دار الفكر العربي،ط٢، القاهرة.

٢- أشرف يوسف (١٩٩٤) : " التحليل الكينماتيكى لأداء مهارة النطر في الهوكي، رسالة ماجيستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

٣- ايمن عبد الهادي محمد (٢٠٠٠) : " تأثير طريقة التدريب الطولي في الإرتقاء بمستوى خطط اللعب الهجومي لناشئ كرة القدم، رسالة ماجيستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، القاهرة.

٤- حنفي محمود مختار (٢٠٠٦)، ط٣ : " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥- طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان (٢٠٠٥)، ط٢ :" جماعية اللعب في تدريب كرة القدم تدريب وخطط ، دار الفكر العربي، القاهرة.

٦- عادل عبد البصير (١٩٩٩)، ط٢ : "التدريب الرياضي المتكامل بين النطرية والتطبيق"، المكتبة المتحدة، بورسعيد.

٧- عبد المجيد نعمان، محمد عبده صالح الوحش (ب ت) (٢٠٠٧)، ط٢ :" كرة القدم تدريب وتخطيط، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.

٨- فتح الله محمد الشورة (٢٠٠٣) : " تأثير التدريب الطولي على مستوى أداء الجمل الخططية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجيستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.

٩- محمد احمد عبد الله (٢٠٠٦) : " الإعداد الشامل للاعبي الهوكي، مركز أيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.

١٠- محمد حسن علاوى (٢٠٠٦)، ط٥ :" علم التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.

١١- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٩) دراسة تجريبية لفاعلية التدريب الطولي كطريقة جديدة لرفع مستوى خطط اللعب، مجلة علوم وفنون، العدد الثاني، ابريل ٢٠٠٩، جامعة حلوان، القاهرة.

١٢- محمد عبده صالح الوحش، مفتى :" الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم"، دار الفكر

إبراهيم (٢٠٠٣) ، ط٣ العربي، القاهرة.
١٣- محمد محمد الشحات (٢٠٠٤) : " دليل الألعاب الرياضية الجماعية، مكتبة الشجرة الدر ، المنصورة.
١٤- مفتى إبراهيم (٢٠٠٥)، ط٢ : " بناء فرق كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٥- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٥)، ط٢ :" الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.

المراجع العربية
المراجع الأجنبية :

١٦- Bizak-matsak, The new training to development taetekinfoot ballin zcheco and solovakia
١٧- Carl ward (١٩٨٩): Play the game hockey lock limited, ٨th cliffordest, London, uk.
١٨- Shiv Jag Day (١٩٩٩) The official magazine of the international hockey federation U.K No.٢٨, April.
١٩- Yang-Y Analysis of the current situation of the international football development, journal of Beijing university physical education chines ١٩٩٧.

دراسة ميدانية للمشروع التجريبي محو أمية السباحة بمحافظة القليوبية للمرحلة الإعدادية (١٨)

إعداد الباحث / عبدالرحمن عبدالكريم شمس الدين

المقدمة واهمية البحث:-

السباحة تحتاج إلي ذكاء والي ميكانيزم حركي كفؤ يتضمن القدرة علي الطفو بأنواعه المختلفة ، ومما لاشك فيه أن خبرات المعلم التي تمهد لتعليم السباحة يكتسبها الطفل بشكل عفوي في أول مرحلة الطفولة ، ففي أثناء تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة تعطي الطفل أنواع من التحكم الحركي والمقدرة علي مصادقة الماء وإزالة عامل الخوف وهي أمور تلتزم في هذه المرحلة (عادل،٢٠٠١).

السباحة هي إحدى أنواع الرياضيات المائية التي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله ، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا واجتماعيا ونفسيا(٢٢:٧) . وتعتبر السباحة وسيلة عظيمة النفع في التعبير عن الذات ، وهي أكبر

بكثير من كونها مجرد مهارة يتعلمها الطفل داخل حمام السباحة ، أو علي الشواطي في الصيف ، بل هي وسيلة جوهرية تنمية عامل الثقة مع الماء ، وإزالة عامل الخوف واكتساب الجرأة والشجاعة . (٣٠:٨)

واتفق كلا من أسامة راتب (١٩٩٧م) ، ومحمد علي (١٩٩٩م) علي أن مجالات رياضة السباحة تتمثل في : -

- السباحة الترويحية Recreational Swimming
- السباحة التنافسية Competitive Swimming
- السباحة للخواص "المعوقين " Handi capped Swimming
- السباحة الإيقاعية Rhythmic (synchronized) Swimming
- السباحة التعليمية Learning Swimming (٢٢:٩-٢٦)

وتعد هذه المجالات لهذه الرياضة تؤكد علي مكانتها بين مختلف الرياضات الأخرى فرياضة السباحة لا تقتصر علي فئة معينة دون الأخرى ولكنها تعتبر رياضة الرياضات ، حيث أن تعلم السباحة يعود بالنفع علي الفرد في جميع مراحل حياته .

وهناك إجماع شامل من علماء السباحة للأطفال في كل بلدان العالم تقريبا إلي حاجة إلي تعليم مبادئ السباحة ومحو أمية السباحة للطفل وان هذه المبادئ يجب أن تسبق فترة إزالة عامل الخوف من الجزء العميق أو الغير عميق . وهم يركزون علي المرحلة الأولي حيث يرون أن الطفل في حاجة لإتاحة فرص تمهيدية كثيرة قبل بدء التعليم الفعلي للسباحة وقبل أن توضع أدوات تعليم السباحة في يديه ، وقبل أن يطلب منه الاستعداد للماء ، وهو أيضا في حاجة إلي تدريبات نوعية تهدف إلي الارتقاء بالإحتفاظ بالجسم وتوازنه في الماء ، كما تشمل تعويد الطفل علي التحكم في أدوات الأولية .

وبالاطلاع علي ما تم نشره في المكتبة لم يجد الباحث أي دراسة عملية تطرقت إلي دراسة ميدانية لمحو أمية السباحة بالإضافة أنه تم إجراء دراسة مسحية في مكتبة وزراه الشباب والجامعات المصرية فلم يعثر الباحث علي أي دراسة ميدانية لمحو أمية السباحة في طور التطبيق ولم يتطرقوا إلا للتخطيط لمحو أمية السباحة بالرغم من انتشار حمامات السباحة في مصر .

لهذا فقد رأي الباحث أن يحاول جاهدا القيام بأول دراسة في مصر ميدانية للوقوف علي أبعاد المشكلة الحقيقة علي أرض الواقع ، في هذا المجال الحيوي الهام والذي ينادي به كل المهتمين بشئون الشباب والطفل علاوة علي ذلك يضيف فكر جديد في هذا المجال حيث ظهرت في الآونة الأخيرة الكثير من حالات الغرق بسبب عدم الالمام بالسباحة وفى إطار خدمة المجتمع والدور التخصصي لنا كمتخصصين في مجال السباحة ومجال التربية الرياضية بشكل عام . ويري الباحث أنة يجب علينا كمتخصصين اتخاذ الأجراءات الضرورية بشأن ففكرنا بعمل مشروع تجريبي يهدف إلى دراسة ميدانية حول محو أمية السباحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية واختيار عينة مسحية كدراسة ميدانية لمعرفة قدرة هؤلاء التلاميذ على السباحة من عدمه ومخاطبة الجهات المعنية للموافقة على دعم المشروع تعد تلك الدراسة أحد المحاولات الجادة لعمل دراسة ميدانية حول المشروع التجريبي لمحو أمية السباحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية والوقوف علي المشكلة وإيجاد ابعادها وكيفية حالها ، كما أنها تعد دراسة تمهيدية لدراسات مستقبلية لتنفيذ وتطبيق المشروع علي مستوي جمهورية مصر العربية لحل مشكلة الغرق والحفاظ علي سلامة المجتمع والحد من ظاهرة الغرق في جمهورية مصر العربية كمشروع ضمن مخططات أجهزة الدولة المعنية بالحد من ظهرت الغرق والسلامة في المسطحات المائية . وتعد مرجعا هامة لمين يهتمون بمحو أمية السباحة سوء بالتخطيط أو التنفيذ فقد تطرق الباحث

داخل البحث إلي الهيكل التنظيم المقترح سوء من الناحية الفنية أو من الناحية الإدارية وفقا لمتطلبات المشروع في تلك المرحلة .

مشكلة البحث :

ظهرت في الآونة الأخيرة الكثير من حالات الغرق بسبب عدم الالماء بالسباحة . وفى إطار خدمة المجتمع والدور التخصصي لنا كمتخصصين في مجال التربية الرياضية ومجال السباحة بشكل خاص وانطلاقا من قول "عمر بن الخطاب"(علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل) فوجدنا أنة يجب علينا كمتخصصين اتخاذ الأجراء الضروري بشان هذا الموضوع ففكرنا بعمل مشروع تجريبي يهدف إلى محو أمية السباحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية واختيار عينة مسحية تجريبية كدراسة ميدانية لمعرفة قدرة هؤلاء التلاميذ على السباحة من عدمه ومخاطبة الجهات المعنية للموافقة على دعم المشروع وهى كالاتى (مديرية التربية والتعليم بالقليوبية - جامعة بنها (كلية التربية الرياضية)- مديرية الشباب والرياضية بالقليوبية - محافظة القليوبية)وإخراج المشروع لحيز التنفيذ وذلك لتعميمه على مستوى الجمهورية كمشروع رائد في جمهورية مصر العربية . وهو مشروع قومي تربوي صحي وتعليمي واجب علينا القيام به تجاه الأجيال القادمة لإعدادها والحفاظ عليها من خطر الغرق وتفريغ طاقتهم الزائدة في عمل مفيد وتوجيهم إلى العادات الصحية السليمة عن طريق التأكد من معرفتهم إلى العادات الصحية السليمة وتعليمهم كيفية القيام بها وعن طريق وضع هيكل أدارى وفني واكاديمى للوقوف على أبعاد المشكلة والقيام بالدراسة اللازمة ومعرفة أبعاد المشكلة والقيام بعمل مسح (استبيان) وعمل إحصاء للوصول إلي نسبة التلاميذ الذين لايعرفون السباحة في الماء ومعرفة النتائج واختيار العينة من طلاب المدارس المختارة وأخذ موافقة وعمل أقرار ولى الأمر للموافقة على مشاركة التلاميذ ووضع البرنامج الفني التعليمي والخطة الزمنية للمشروع والمهارات اللازمة لمحو أمية التلاميذ المختارين للمشاركة في البرنامج والقيام بالقياسات والأختبارات اللازمة للوصول إلى النتائج والخروج بالتوصيات اللازمة من المشروع من الجانب الفني والعلمي وما إلى ذلك .

وتشير منظمة الصحة العالمية ان عام (٢٠١٢) شهد وفاة نحو ٣٧٢٠٠٠ نسمة بسبب الغرق ، ممّا يجعل الغرق من المشكلات الصحية العمومية الرئيسية فى جميع أنحاء العالم ، و تقف الإصابات وراء وقوع نحو ٩% من مجموع الوفيات التي تُسجّل على الصعيد العالمي ، أما الغرق فيمثل ثالث أهم أسباب الوفيات الناجمة عن الإصابات غير المتعمّدة ، حيث يقف وراء حدوث ٧% من مجموع تلك الوفيات ، وتشير التقارير الي :

البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل تشهد وقوع ٩١% من الوفيات غير المتعمّدة المرتبطة بالغرق .

تحدث أكثر من نصف حالات الغرق المُسجّلة في العالم في إقليمي منظمة الصحة العالمية لغرب المحيط الهادى وجنوب شرق آسيا .

تبلغ معدلات وفيات الغرق أعلى مستوياتها في إقليم منظمة الصحة العالمية لإفريقيا، وتتجاوز ب ١٠-١٣ مرة المعدلات ذات الصلة المُسجّلة في المملكة المتحدة وألمانيا على التوالي .

وعلى الرغم من محدودية البيانات ، فإنّ عدة دراسات تكشف عن معلومات بخصوص التكاليف الناجمة عن الغرق ، ففي الولايات المتحدة الأمريكية تحدث ٤٥% من وفيات الغرق بين أكثر الشرائح السكانية نشاطاً من الناحية الاقتصادية ، وتتسبّب حالات الغرق الساحلية وحدها ، في الولايات المتحدة في تكبّد ٢٧٣ مليون دولار أمريكي كل عام في شكل تكاليف مباشرة وغير مباشرة ، أمّا في أستراليا وكندا فإنّ التكاليف السنوية الإجمالية الناجمة عن الإصابات المرتبطة بالغرق تناهز ٨٥,٥ مليون دولار أمريكي و١٧٣ مليون دولار أمريكي على التوالي .

وهناك مجال واسع للشكّ فيما يخص التقديرات المتعلقة بوفيات الغرق ، و تستبعد الأساليب الرسمية لتصنيف البيانات المتعلقة بالغرق الوفيات الناجمة عن الغرق على الصعيد الدولى (الإنتحار أو القتل) وتلك الناجمة عنه بسبب كوارث الفيضانات وحوادث النقل المائي وتشير

البيانات المستمدة من بلدان مرتفعة الدخل إلى أن أساليب التصنيف تلك تتسبب في تدن كبير دون المستوى المطلوب في تمثيل إجمالي الوفيات الناجمة عن الغرق بنسبة تصل إلى ٥٠٪ في بعض البلدان المرتفعة الدخل كما أنّ الإحصاءات الخاصة بحالات الغرق غير المميتة في كثير من البلدان ليست متاحة بسهولة أو أنّها غير موثوقة .

السن وحوادث الغرق :

يعد السن من عوامل الخطر الرئيسية المرتبطة بالغرق ، وكثيراً ما يتم الربط بين هذا العامل وبين هفوات المراقبة ، و تقع أعلى معدلات الغرق في العالم بين صفوف الأطفال من الفئة العمرية التي تتراوح بين عام واحد و٤ أعوام ، و تليها فئة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و٩ أعوام ، ويودى الغرق في إقليم غرب المحيط الهادى التابع للمنظمة بحياة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ أعوام و١٤ عاماً أكثر بكثير من أي سبب آخر يحصد أرواحهم .

وتكشف الإحصاءات الواردة من عدد من البلدان بشأن غرق الأطفال عن عدة أمور منها ما يلي :

الغرق واحد من خمسة أسباب رئيسية لوفاة من تتراوح أعمارهم بين عام واحد و١٤ عاماً في ٤٨ بلداً من أصل ٨٥ بلداً تستوفي معايير إدراج البيانات المتعلقة بالوفيات .

فى أستراليا يمثّل الغرق أهمّ أسباب الوفيات الناجمة عن الإصابات غير المتعمّدة التي يتعرّض لها الأطفال من الفئة العمرية ١-٣ سنوات .

فى بنغلاديش يقف الغرق وراء حدوث ٤٣% من مجموع وفيات الأطفال من الفئة العمرية١-٤ سنوات .

فى الصين يمثل الغرق أهم أسباب الوفيات الناجمة عن الإصابات التى يتعرض لها الأطفال من الفئة العمرية ١- ١٤ سنة .

فى الولايات المتحدة يمثل الغرق ثانى أهم أسباب الوفيات النجمة عن الإصابات غير المتعمدة التي يتعرض لها الأطفال من الفئة العمرية ١-١٤ سنة .

الجنس وحوادث الغرق :

يتعرّض الذكور بشكل خاص لمخاطر الغرق حيث يتجاوز المعدل الإجمالي لوفيات الغرق المُسجّلة بينهم معدل وفيات الإناث بنسبة الضعف ، كما أنّ احتمال دخول الذكور المستشفى بسبب الغرق غير المميت يتجاوز احتمال دخول الإناث للسبب نفسه ، وتشير الدراسات إلى أنّ ارتفاع معدلات الغرق بين الذكور مردّه زيادة تعرّضهم لمخاطر المياه وانتهاجهم سلوكيات أكثر خطراً ، مثل السباحة بمفردهم وتعاطي الكحول قبل السباحة بمفردهم وركوب السُفن .

مصادر المياة وحوادث الغرق :

زيادة فرص الوصول إلى المياه من عوامل الخطر الأخرى المؤدية إلى الغرق ، ويُعد الأفراد الذين يمارسون مهناً مثل صيد الأسماك لأغراض التجارة أو الكفاف ، ويستخدمون قوارب صغيرة في البلدان المنخفضة الدخل أكثر عرضة لخطر الغرق ، ومن الفئات المعرّضة للغرق بوجه خاص الأطفال الذين يعيشون قرب مصادر الماء المكشوفة ، مثل الخنادق أو البرك أو قنوات الريّ أو أحواض السباحة .

استجابة منظمة الصحة العالمية :

أصدرت المنظمة فى تشرين الثانى / نوفمبر التقرير العالمى عن الغرق (الوقاية من سبب رئيسي من أسباب الوفاة) وهي المرة الأولى التي تعدّ فيها المنظمة تقريراً مكرسّاً لموضوع الغرق حصراً ، ويشير التقرير إلى أن الغرق موضوع جرى تجاهله إلى حد كبير حتى الآن ، وأن قدراً كبيراً من العمل ينبغي أن تنجزه الحكومات والأوساط المعنية بالبحوث والسياسات لإعطاء الأولوية للوقاية من الغرق ودمجه في برامج الصحة العمومية الأخرى .

ويوجه التقرير العالمي عن الغرق توصيات إلى الحكومات لوضع وتنفيذ ما يناسب أوساطها تحديداً من برامج فعالة بشأن الوقاية من الغرق وتحسين البيانات المتعلقة بالغرق ووضع خطط وطنية بشأن السلامة في المياه ، ويشير التقرير أيضاً إلى طبيعة الغرق المتعددة القطاعات ،

ويدعو إلى زيادة التنسيق والتعاون بشأن الوقاية من الغرق فيما بين وكالات الأمم المتحدة والحكومات والمنظمات الرئيسية غير الحكومية والمؤسسات الأكاديمية .

وعملت المنظمة على المستوى القطري مع وزارات الصحة في بعض البلدان المنخفضة الدخل وتلك المتوسطة الدخل بشأن الوقاية من الغرق من خلال استخدام الحواجز التي تتحكم في الوصول إلى المياه وإنشاء مراكز للرعاية النهارية للأطفال قبل بلوغهم سن الالتحاق بالمدارس ، وإضافة إلى ذلك تولّت المنظمة أيضاً في بلدان منخفضة الدخل تمويل بحوث تتقصى مسائل ذات أولوية تتعلق بالوقاية من الغرق ، أما على الصعيد الإقليمي فإن المنظمة تقوم بتنظيم برامج تدريبية وعقد حلقات عمل تجمع معاً بين ممثلين عن الحكومات والمنظمات غير الحكومية ووكالات الأمم المتحدة العاملة في مجال الوقاية من الغرق

(١ العنكبوتية)

أهداف البحث The Aim of Research:

١- يهدف هذا البحث إلي التعرف :

أولا : الوقت اللازم لمحو أمية تلميذ أو مجموعة من التلميذ لتعلم السباحة .

ثانيا : التكلفة الكلية لعدد ٥٠ تلميذ من حيث الموصلات و التغذية والملابس .

ثالثا : المشكلات التي قد تنجم أثناء تنفيذ المشروع سواء في التعليم أو الإداريات .

رابعا : طرق تعلم السباحة المناسبة للأطفال في هذه المرحلة السنية .

تساؤلات البحث :

ما هو الوقت اللازم لمحو أمية تلميذ أو مجموعة من التلميذ لتعلم السباحة ؟

ما هي التكلفة الكلية لعدد ٥٠ تلميذ من حيث الموصلات و التغذية والملابس ؟

ما هي المشكلات التي قد تنجم أثناء تنفيذ المشروع سواء في التعليم أو الإداريات ؟

ما هي طرق تعلم السباحة المناسبة للأطفال في هذه المرحلة السنية ؟

مجالات البحث :

المجال البشري : عينة عمدية مؤلفة من طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية بإدارة بنها التعليمية لمن لا يجدون السباحة .

المجال الزمني : إجري البحث في الفترة من ٢٠١٦/١٢/١م إلي ٢٠١٧/١٢/١م بالنسبة للاعمال الإدارية أما بالنسبة للتطبيق العملي في الفترة من ٢٠١٧/١٠/١٢ م إلي ٢٠١٧/١٢/١م .

المجال المكاني : إجري البحث داخل محافظة القليوبية بمدينة بنها بنادي دلمون بكفرالجزار.

إجراءات البحث : Research Procedures

منهج البحث Research Methodology:-

استخدام الباحث المنهجين المسحي والتجريبي لملاءمتهم لتحقيق هدف البحث وطبيعة إجراءاته عن مسح مجتمع البحث و تجريب وتحليلها واستخلاص الحقائق .

العينة :-

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لمن لا يجدون السباحة للمرحلة الاعدادية ، وبلغ عددهم (٢٧ تلميذ) تم تقسيمهم

إلى ١٥ تلميذ من مدرسة بلال بن رباح الإعدادية كعينة تجريبية ،١٢ تلميذ من مدرسة ناصر الاعدادية بنين كعينة إستطلاعية .

جدول (٣)

توصيف مجتمع وعينة البحث

م	العدد	التوصيف
١	١٨٨	إجمالى مجتمع البحث وهم طلاب من مدارس إدارة بنها التعليمية للمرحلة الإعدادية بالصفوف الثالثة

٢	٢٧	إجمالى عينة البحث
٣	١٥	عدد طالب العينة التجريبية
٤	١٢	عدد طالب العينة الإستطلاعية

تجانس العينة :
قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث الأساسية قبل تطبيق البرنامج وذلك في متغيرات (الطول-الوزن–السن-العمر الزمني) كما هو موضح بالجدول (٤) ، وكذلك تجانس العينة من حيث المتغيرات البدنية كما هو موضح بالجداول (٥) .

جدول (٤)
التجانس لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن
ن=٢٧

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط الحسابي	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	معامل التفرطح
الطول	سم	١٧٢	١٧١	٧,٧٨	٠,٥٨	٠,٢٦
الوزن	كجم	٦١,٢٠	٥٦	١٢,٨٦	١,٣٥	٠,٨٣
العمر الزمني	سنة	١٥,٦٧	١٦	٠,٤٩	-٠,٧٩	-١,٦٢

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء فى متغيرات التجانس (السن – الطول – الوزن – العمر الزمني) قد تراوحت ما بين (-٠,٧٩: ١,٣٥) وهي قيم أقل من +٣ مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث.

ثالثاً : وسائل وأدوات جمع البيانات :
استخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها حيث قام بعمل دراسة مسحية عن طريق أستبيان لإجادة السباحة لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية وتم أختيار إدارة بنها التعليمية عن طريق أختيار أربعة مدارس وداخل كل مدرسة تم أختيار الصفوف الثالثة المختلفة (الأول – الثاني –الثالث) الإعدادي .

- وتم عمل تفريغ للبيانات عن طريق أدوات جمع البيانات من خلال :
- كاميرا فيديو وتصوير فوتوغرافي
- جهاز لاب توب
- المقابلة الشخصية
- تحليل المحتوي والوثائق

وفيما يلي عرض لكل أداة علي حدة :
كاميرا فيديو وتصوير فوتوغرافي : للقيام بتصوير وتوثيق خطة سير البحث ولتحليل البيانات من خلال الملاحظة ولمعرفة مدي صحة الخطة الموضوعة الخاصة بالمشروع ومعرفة كيفية تنفيذ الخطة علي الإعداد المختلفة ولتحليل البيانات.

- جهاز لاب توب : لتحليل الوثائق وكتابة الخطابات اللازمة واستخدام البرامج الخاصة .

- المقابلة الشخصية : للحصول علي البيانات التي تفيد هذا البحث ، وقد تمثلت تلك المقابلات الشخصية مع الهيئة المسئولة عن أماكن تنفيذ المشروع من الوزراء للهيئة المعنية ومدير مكاتبهم ووكلاء الوزراء بالمحافظة والهيئة المعاونة .
- تحليل المحتوي والوثائق : حيث تم دراسة وتحليل المراجع والكتب العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع محو أمية السباحة بوجة خاص والدروس المناسبة الخاصة بتعلم السباحة بوجة عام والتي قد ترتبط بموضوع البحث ، ثم تحديد عمل الاستبيان واختيار العينة .

مجالات البحث :

قام الباحث بعمل بعمل الإجراءات المطلوبة للبحث وقد تمثلت في الأتي :-

أولا : الأعمال الادارية :-

أولا : مخاطبة وزارة التربية والتعليم وهي الجهة الإدارية للمدارس (مكان عينة البحث) مرفق (١).

أحيل الموضوع إلي الإدارة العامة للأمن بوازة التربية والتعليم مرفق (٦) التي أحالته بدورها بعد التحقق من شخصية الباحث و كتابة تعهد علي الباحث بخصوص إجراءات البحث بالقيام بالموافقة المبدأية .

بعد أختيار إدارتي العبور التعليمية – وبنها التعليمية كنموذج للعينة .

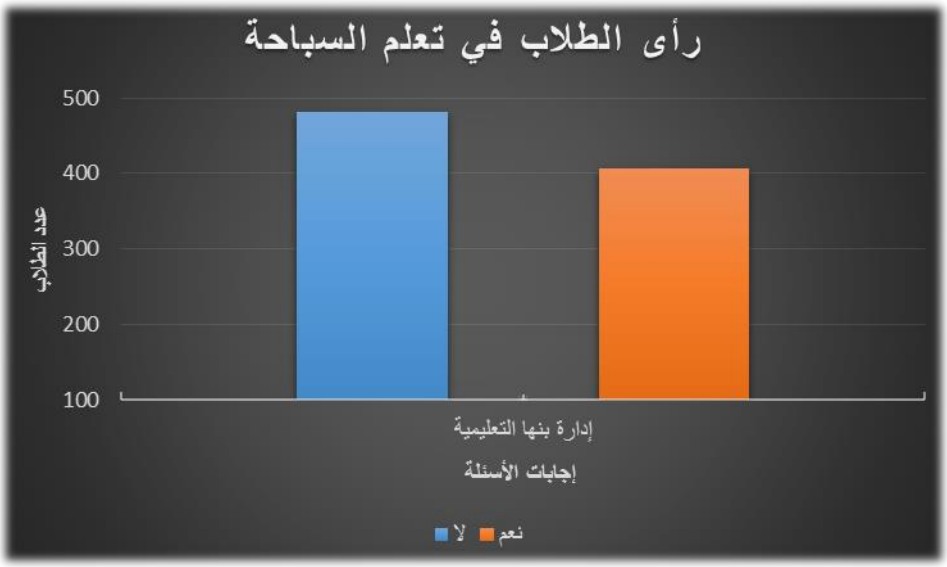
تم أستخراج التصريح من إدارة الأمن مرفق (٢) – وكذلك الموافقة علي المشروع . ولكن اشتراط أن يكون دون تكلفة مادية علي وزارة التربية والتعليم .

ثم عمل أستبيان عن مدي إيجادة السباحة من عدمة مرفق (٣) بالمدارس الأتية من إدارة بنها التعليمية وهم كالأتي :- (بلال بن رباح للتعليم الإعدادي - ناصر الإعدادية بنين -محمد متولي الشعراوي – بنها الإعدادية بنين- عمر بن الخطاب) بالصفوف الثالثة ، مع أخذ تعهد كتابي علي الباحث بعدم القيام باستبدال الإستبيان التي تمت الموافقة عليه وقد أحتفظت الوزارة بصورة ضوئية من الإستبيان .

تم تجميع الاستبيان وتفريغ البيانات أحصائيا وهي كالأتي

شكل (٧)

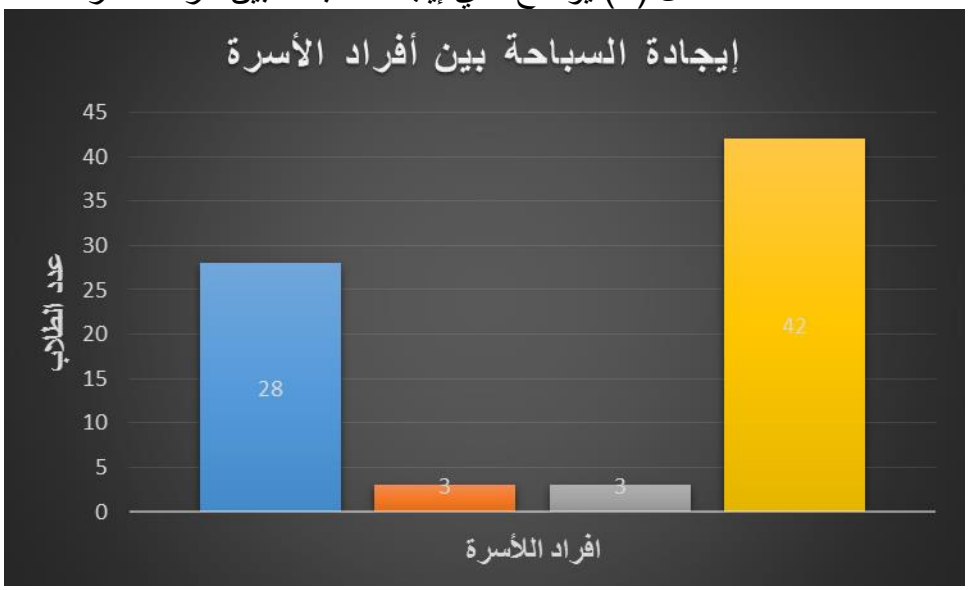
يوضح رأي الطلاب في إيجادة تعلم السباحة



حيث بلغت نسبة من لايجيد السباحة من التلميذ الذين أجابوا علي الاستبيان (بلا) بنسبة ٨٠٪ لايجدون السباحة ونسبة ٢٠٪ إجابوا (بنعم) ورأي الباحث أن هذه هي بداية الوقوف علي إبعاد

المشكلة وحلها عن طريق كسر حلقة أمية السباحة للمرحلة الإعدادية بالقيام بالمشروع ووضعه قيد التنفيذ .

شكل (٨) يوضح مدي إيجادة السباحة بين أفراد الأسرة



حيث بلغ نسبة إيجادة السباحة بين أفراد الأسرة وهم (أب –أم-أخت-أخ) إيجادة السباحة بنسبة (٧٠٪ لصالح الأب و ٥٪ لصالح الأم و ٥٪ لصالح أخت و ٢٠ لصالح الأخ) ومن هنا وجدنا إيجادة الأب عن باقي أفراد الأسرة إذا كانت الأسرة مكونة من أربعة أفراد خلاف التلميذ الذي قام بالإيجابة علي الاستبيان وهو ما يدعوا إلي القلق من وجهة نظرا الباحث حيث أن الأخ والأم والأخت غير قادرين علي السباحة بخلاف التلميذ نفسة وهي تعد نسبة كبيرة لمن لديهم أمية السباحة بالأسرة وهم عصب المجتمع .

كما تم الحصول علي موافقة أولياء أمور التلاميذ عينة البحث مرفق (٤)

وعن مكان أجراء المشروع كان لابد من وجود حمام سباحة بمواصفات تتناسب مع المرحلة التعليمية والخطة الفنية الموضوعة للمشروع لذا رأي الباحث وهيئة الإشراف أنه يجب أن يقوم :

ثانيا : مخاطبة وزارة الشباب والرياضة مرفق رقم(٥) بخطاب يطلب الباحث وهيئة الإشراف توفير حمام سباحة مناسب للمشروع .

قامت الوزارة بالتوجية إلي مديرية الشباب والرياضة بالقليوبية لعمل اللازم .

أختار الباحث مجمع حمامات السباحة بمركز شباب مدينة كفر شكر وذلك لوجود حمام تعليمي مناسب لخطة سير المشروع وبرامجة .

أفادات مديرية الشباب والرياضة بالقليوبية عن وجود عطل فني وغلق مجمع حمامات كفر شكر لجأ الباحث بعد طرق جميع الأبواب دون جدوي إلي استئجار حمام مناسب للمشروع علي نفقته الخاصه ونظرا لزيادة التكلفة المادية علي الباحث فقد أختصر برنامج المشروع إلي ثلاثة أسابيع بدلا من ثمانية أسابيع لإيجادة تامة للسباحة ومهارة الإنقاذ للنفس والغير، وعلي الرغم من ذلك أن أفراد العينة تم الوصول معهم إلي مستوي متقدم كما سوف يأتي فيما يلي .

وعن أحصائيات الغرقي بمحافظة القليوبية فقد تم عمل مكاتبة إلي مديرية أمن القليوبية يطلب فيها الباحث أحصائيات الغرقي عن الإعوام الثلاثة الماضية ولكن دون جدوي .

تضح من عينة البحث وجود تجانس بين عينة البحث فى هذه البيانات وذلك من خلال معدل معاملات الالتواء

الاختبارات	م	ع	الالتواء	اقل قيمة	اعلـــــي قيمة
الاول	٨,٦٧	٣,٦١	٠,٤٥	٥	١٥
الثاني	٦,٢٩	٢,٩٠	٠,٣٠	٠	١٨
الثالث	١٢,٠٥	١,٧٨	٠,٢٦-	٧	١٥
الرابع	٧,٤٥	٣,٢٨	٠,٢١	٠	١٥

الاختبار الاول : الطفو مسافة ١٥ متر مع دفع الحائط
الاختبار الثانى : ضربات رجلين على البطن والظهر بطول ٢٥ متر
الاختبار الثالث : الوقوف فى الماء٥ دقائق وسباحة ٢٥ متر
الاختبار الرابع : القفز من خارج الحمام و انقاذ النفس بعمل مهارة الانقاذ head up

اولاً : الإستخلاصات

من خلال فروض البحث ، ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، وفى ضوء مناقشة النتائج و في حدود عينة البحث أمكن للباحث التوصل إلى الإستخلاصات الآتية :

ولقد توصلنا بعد عرض النتائج للتعامل مع المشكلة وعدم تعاون الجهات المعنية المنوطة بتنفيذ الفعلي للمشروع ووجود التعقيدات البيروقرطية وذلك علي الرغم من اتاحه وزارة التربية والتعليم باختيار إدارة بنها التعليمية بمحافظة القليوبية لإختيار المدارس عينة البحث واجراء المسح (الاستبيان) وخاصة في الإجراءات المعلوماتية المطلوبة . واتاحة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها لعمل الدراسة المسحية واعطاء الخطابات الموجهة لجميع الجهات المعنية . وفيما يلي عرض للإستخلاصات الخاصة بالبحث :

أولا : عدم تعاون الجهات المعنية ووجود عوائق بيروقراطية وهي وزرات (الشباب والرياضية – التربية والتعليم – الداخلية – الجامعة) في أتاحة الفرصة للباحث وفريق الإشراف في إخراج البحث بالشكل المفروض أن يكون عليه حيث أننا نتعامل مع مشكلة مجتمعية لا تقل أهمية عن محو أمية القراءة والكتابة وإنما تعد أخطر منها لأنها تمس الحياة .

ثانيا : كان من الممكن إذا تم إجراء البحث طبقا للقواعد المعمول بها عالميا أن يكون نموذجا يمكن الإقتداء به في التغلب علي المشاكل المجتمعية مثل مشكلة الغرق وخاصة في الإعياد وفترة الصيف .

ثالثا : كان من الممكن أن تكون النتائج أكثر تأثيرا لو كانت هناك خطة ومشروع قائم ضمن خطط الدولة للتغلب علي هذه المشكلة بالتعاون مع الجهات المعنية .

رابعا : إن التعامل مع مشكلة محو أمية السباحة يحتاج إلي فريق عمل له واجبات محددة وخطة عمل معتمدة من الجهات صاحبة الاختصاص ونحن نعتقد إن أتحاد الغوص والإنقاذ ويمكنه تبني هذا المشروع .

خامسا : من الممكن أعتبار هذه الدراسة نموذجا يمكن الاهتداء به عند تطبيق المشروع علي مستوي الجمهورية .

سادسا : وقفت الإعتمادات والدعم المالية حائلا دون التوسع في الدراسات المشابه .

ثانياً :التوصيات

استنادا إلى ما أشارت إليه النتائج وما توصل إليه الباحث من استخلاصات ، وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي :

أولا: إدخال محو أمية السباحة ضمن متطلبات القبول في المدارس والجامعات .
ثانيا : تشجيع الباحثين علي تناول موضوعات لها طبيعة مجتمعية وتحل مثل هذه المشاكل
ثالثا : يجب حساب التكلفة المالية لمحو أمية السباحة لمدرسة مثلا من ٨٠٠ تلميذ . وفقا للخطة المالية الموضوع ل١٠٠ تلميذ ٢٥,٦٠٠مضرب في ٨٠٠ يساوي ٢٠٤,٨٠٠ ألف جنية
رابعا :وإذا أردنا حقيقة محو أمية السباحة في المحافظة وتخفيض التكاليف المالية فيجب عمل الأتي :
وجود سياسة عامة للتعاون بين جميع الجهات المعنية .
تخصيص حمام سباحة علي غرار حمام وزارة التربية والتعليم بالجزيرة في القاهرة .
تكوين هيكل تنظيمي ويضم العاملين فنيا ومعلمين واداريين للقيام بهذه المهامه .
رصد الميزانيات الضرورية لإنجاز هذا المشروع القومي وتطبيقة وتعميمة ضمن الخطط العامة لكلا من (وزارة التربية والتعليم -وزارة الشباب والرياضية - وزارة التعليم العالي -وزارة الداخلية وخاصة المسطحات المائية والإنقاذ النهاري) .

المراجع عربية :

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي القاهرة .
٢- الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات الجزء الثالث ،منشاة المعارف ٢٠٠٩
٣-محمد علي أحمد (١٩٩٨):السباحة بين النظرية والتطبيق ، مكتب العزيزية للكمبيوتر ،الزقازيق
٤-يحي مصطفي ابراهيم (١٩٨٠): تقويم برامج مدارس السباحة الصيفية للناشئين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
٥- عادل فوزي جمال (١٩٨٥): "أثر تطبيق برنامج جامعة أيوا وبرنامج كييف والبرنامج المصري علي سرعة أداء سباحة الزحف علي البطن " بحث علمي ، منشور ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة جامعة حلوان
٦- حمدي فايد عبد العزيز (٢٠٠٣): " تقويم مراحل الأداء التعليمية بفصول تعليم السباحة بمركز خدمة البيئة وتنمية المجتمع بكلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة رسالة دكتوارة ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ،جامعة حلوان.
- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م):" تعليم السباحة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط٣.
٨- عادل فوزي جمال (١٩٩٦م) : السباحة للأطفال والناشئين ، القاهرة .
٩- ثناء عبد الباقي حسانين (١٩٩٢م): "مقدمة في تعليم وتدريب السباحة والإنقاذ " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٠- وفيقة مصطفي سالم (٢٠٠١م) "تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية " الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١١- محمد محمد الحماحمي : " الترويح بين النظرية والتطبيق " ، مطبعة الأخوة ، عايدة عبد العزيز مصطفي (١٩٩٣م) القاهرة .
١٢- محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م) : "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية " ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٣- أحمد ذكي صالح (١٩٩٧م) : "علم النفس التربوي " ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ط ١٣ ، مراجعة ومنقحة .
١٤- "استراتيجيات التدريس والتعلم " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٥- هدي محمود الناشف (١٩٩٣م) "إستراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٦- وفيقة مصطفي سالم (٢٠٠١م) : " تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية " الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٧- عبد الحفيظ محمد سلامة (١٩٩٨م) : " وسائل الإتصال والتكنولوجيا في التعليم " ،سلسلة المصادر التعليمية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ط٢ .
١٨- (صالح محمد صالح (٢٠٠٤ م) : " تقويم الحصيلة بمدارس السباحة فى ضوء مقومات الجودة الشاملة "مقال علمى ، غير منشور ، اللجنة العلمية الدائمة للترقية لوظائف الأساتذة (لجنة الإدارة الرياضية و الترويح) ، المجلس الأعلى للجامعات ، القاهرة .
مراجع الشبكة العنكوبتية :
١- http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs٣٤٧/ar

تاثير استخدام اسلوب (التي كاتا) لتطوير الاستحواذ علي الكره لدي ناشئ كره القدم (٢٠)

محمد كمال عبد الله رفع

١/٠ مقدمة البحث :

تثبت لنا كرة القدم كل يوم أنها الرياضة الشعبية الأولى في العالم وتتميز كرة القدم عن باقي الرياضات المختلفة بتعدد مهاراتها مما يجعل هناك تنوع في طرق الأداء وأساليب اللعب المختلفة ومما لا شك فيه انه بتنوع طرق الأداء جعل صعوبة على كل من المدرب واللاعب في أتباع أساليب ثابتة تؤدى إلى أداء المهارات بصورة مثالية ولذلك ظهرت العديد والكثير من الأساليب وطرق اللعب في كرة القدم.

ويعتبر ما وصل إليه الإنسان في أداء الأنشطة الرياضية المختلفة إعجازا بشريا و هذا ما نشاهده خلال الدورات الأولمبية و البطولات العالمية مما جعل العلماء و القائمون علي العملية التدريبية يبحثون في كلما يؤثروا يساعد علي تطوير أداء الفرد الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة من اجل التقدم ورفع مستوي الأداء الرياضي للأفراد ويعتبر البحث العلمي من أهم العوامل التي يعتمد عليها لتطوير المجتمعات العامة والمجال الرياضي بصفه خاصة وذلك عن طريق التعرف علي ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة في محاوله لتحقيق اكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي.

ولهذا ظهر أسلوب التيكى تاكا وهي كلمة غريبة على الكثيرين من العرب،لكنها شهيرة بين شعوب قارة أوروبا خصوصاً إسبانيا وبالتحديد في كتالونيا .

وابرز أساليب اللعب عبارة عن وسائل مختلفة في كيفية الوصول إلى مرمى المنافس وتسجيل الأهداف ، ومنع المنافس من التسجيل. ولكل أسلوب له مميزات وعيوب ونوعية خاصة من اللاعبين يجيدوا تطبيق الأسلوب بالإضافة إلى توافق فكر المدرب مع فلسفة النادي كل هذه العوامل تساهم في نجاح أسلوب اللعب .

أسلوب الاستحواذ على الكرة من أصعب الأساليب تطبيقا إذ ما تم توحيد هذا الفكر علي جميع المراحل السنية في النادي بدا من مرحلة البراعم وحتى الفريق الأول، بحيث يتم التدرج في تعليم وتطوير أسلوب الاستحواذ على الكرة بما يتناسب لكل مرحلة وهذا ما يتم العمل به الأندية الأوروبية التى تعتمد على أسلوب الاستحواذ على الكرة .

ويذكر موقع سوبر عن تاريخ بداية أسلوب التيكى تاكا الاتى :

يقال إن طريقة التيكي تاكا ابتكرها يوهان كرويف عندما درب البارسا ، وأكمل مسيرته لويس فان غال وفرانك ريكارد أيضاً في برشلونة ، وهي نظرة مطورة للكرة الهولندية الشاملة بإيقاع أسرع وأكثر شمولية ، لكن يحسب لبيب غورارديولا انه هو من فجرها بهذا الشكل الكبير واستطاع الاستفادة منها بإحراز سداسية تاريخية مع برشلونة وبأن يحقق انتصارات تاريخية على ريال مدريد بها كالفوز ٦-٢ و٥-٠ والفوز على مانشستر يونايتد و ارسنال وفرق كبيرة أخرى ومن أهم متطلبات إتقان التيكي تاكا التي يجب توفرها في كل لاعب أن يكون في البداية لاعباً "ملتزماً" و"عالي التركيز" ويتمتع "بالمهارة" و"السرعة" كما هو الحال مع تشافي وانييستا وميسي و فابريغاس في اسبانيا ، بالإضافة إلى التمتع بالقدرة على الاحتفاظ على الكرة وإتقان التمريرات في أضيق المساحات وأصعبها (١٢ :١) .

ويذكر موقع ويكيبيديا عن التيكي تاكا بأنه هو أسلوب من أساليب لعب كرة القدم وذلك بالتمريرات القصيرة والحركة والتعامل مع الكرة من خلال عدة قنوات والحفاظ على الاستحواذ على الكرة.يرتبط هذا الأسلوب بشكل في نادي أياكس أمستردام الهولندي بقيادة رينوس ميتشليز مبتكرها في حقبة السبعينات وأيضا نادي برشلونة في الدوري الإسباني منذ كان يوهان كرويف مديراً للنادي واستمر أتباع هذا الأسلوب إلى الآن.

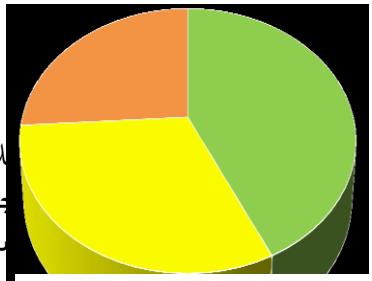
كما أنه مرتبط بمنتخب إسبانيا لكرة القدم برئاسة مدربة لويس أراغونيس و فيسنتي ديل بوسكي وتبتعد تيكي تاكا عن التفكير التقليدي المرتبط بتشكيلات الفرق بل تعتمد المفهوم المستمد من اللعب في المنطقتين.(٤٩:٤)

٢/١مشكلة البحث :

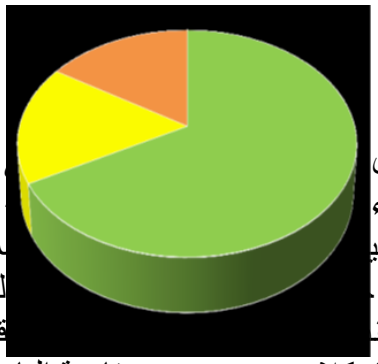
التيكي تاكا هي أسلوب اللعب الذي يعتمد على وابل من الكرات القصيرة والمتوسطة والطويلة مستغلين كل مساحات الملعب خصوصاً بين لاعبي المنتصف والتي ينتج عنها فتح ثغرات في دفاع الخصم تمهيداً للتمريرة القاتلة و يمكن أسلوب التيكى تاكا من رفع نسبة الاستحواذ على الكره في المباراة قد تصل إلى اعلي من نسبة ٦٠% اى إن الفريق المنافس سوف يستحوذ على الكرة ٣٦ دقيقة فقط وهذه الدقائق ليست متواصلة وإنما تكون على فترات متباعدة من اللقاء.كما إن الفريق عندما يمتلك الكرة يكون تحت ضغط ما هول من لاعبي الفريق الذي يلعب بأسلوب التيكى تاكا من اجل استرجاع الكرة وهذا يعني صعوبة شديدة في بناء الهجمات للفريق المنافس الذين يكونون مطالبين وبسرعة شديدة بالتحول من الدفاع إلي الهجوم هذا يأخذ الكثير من تركيز اللاعب وفي نفس الوقت مطالب بأن يكون منتبه تماما لأي خطأ دفاعي من المنافس .

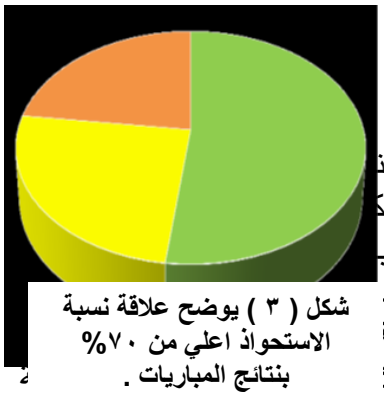
وهناك بعض الدراسات ووجهات النظر لبعض المدربين أشاروا إلى إن أسلوب الاستحواذ على الكرة يشكل عامل سلبي للفريق عند فقد الكرة ، مما يؤدى إلى هجمة معاكسة ضده وقد يكلفه نتائج سلبية ، ويعتقد البعض بان أسلوب الاستحواذ على الكرة أسلوب غير فعال و ممل ولا

يوجد علاقة بنتائج المباريات ، ولكن هناك العديد من الدارسات والبحوث أكدت فعالية أسلوب الاستحواذ على الكرة وعلاقتها بنتائج المباريات منها إحصائية منظمة أوبتا الانجليزية (opta) التى أجريت على فرق الدوري الإنجليزي الممتاز لمدة ثلاث سنوات من موسم(٢٠٠٨- ٢٠١٠) وقد أشارت الإحصائيات إلى إن الفرق التى حققت نسبة استحواذ اعلي من ٧٠% فازت في المباريات بنسبة ٦٧% وخسرت ١٧% في المباريات شكل (٣) وإما الفرق التى لديها نسبة استحواذ على الكرة اعلي من ٦٠% فازت بنسبة ٥٢% وخسرت بنسبة ٢٥% شكل (٢) واستخلصت الإحصائيات أيضا بان الفرق التى حققت نسبة الاستحواذ على الكرة ما بين(٥٠-٥٩%) فازت بنسبة ٤٣% وخسرت بنسبة ٣١% شكل (١) ، ومن خلال هذه الإحصائيات استنتج الباحثون بان هناك علاقة ارتباط بين نسبة الاستحواذ على الكرة والفوز في المباريات . وقد أكد المدير الفني السابق لنادي ايس ميلان الايطالي (Arrigo Sacchi) بان فعالية التمرير بين اللاعبين مكنهم من الاستحواذ على الكرة ، وعندما تمتلك الكرة أطول فترة ممكنه فانك تحرم المنافس منها وتقلل من فرص تسجيله للأهداف .(٤٦:٣١)



شكل (١) يوضح علاقة نسبة الاستحواذ ما بين ٥٠ ــ ٥٩ % بنتائج المباريات





شكل (٣) يوضح علاقة نسبة الاستحواذ اعلي من ٧٠% بنتائج المباريات .

احث كلاعب ومدرب ومتابعة الباحث
ندية والمنتخبات العالمية والأوربية ي

الذي يعتمد علي التمريرات القصيرة والمتوسطة والطويلة وتحركات اللاعبين بحرة وبدون حرة وتشكيل مربعات ومثلثات وخلق المساحات وفتح الثغرات وفتح الملعب باقصي سرعة ومن خلال متابعة الباحث لبعض للتدريبات بعض فرق الناشئين ومباريات الناشئين وعلي هذا تتحدد مشكلة البحث في كونها محاولة زيادة نسبة الاستحواذ وتطوير مهارة التمرير والاستلام والتحركات والانتشار في الملعب وسد المساحات والثغرات بتنظيم اللاعبين داخل الملعب في مثلثات ومربعات وأماكن معينة يستطيع المدرب من خلالها يتم توظيف اللاعبين ومن خلال برنامج تدريبي مقترح متكامل باستخدام أسلوب التيكى تاكا. ومعرفة مدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التيكى تاكا على الاستحواذ لدى ناشئ كرة القدم.

٤/١ هدف البحث :

١/٤/١ يهدف البحث الي التعرف على تأثير أسلوب (التيكى تاكا) علي ناشئي كرة القدم، وذلك من خلال :

١/١/٤/١ تصميم برنامج تدريبي لتطوير الاستحواذ على الكرة لدى ناشئي كرة القدم باستخدام إسلوب التيكى تاكا .

٢/١/٤/١ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على الاستحواذ على الكرة باستخدام إسلوب التيكى تاكا لدى المجموعة قيد البحث .

٥/١ فروض البحث :

١/٥/١ توجد فروق إحصائيا داله معنويا بين متوسط القياسين(القلبي _ البعدي) للمجوعتين على الاستحواذ على الكرة باستخدام أسلوب التيكى تاكا للمجموعة قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٦/١مصطلحات البحث :

١/٦/١ أسلوب (التيكى تاكا) :

هو أسلوب اللعب الشامل بين لاعبي الفريق من خلال تكرار تمرير الكرات بينهم القصيرة والمتوسطة والطويلة بهدف فتح ثغرات في دفاع المنافس وإحراز الأهداف.[١]

٠/٣ إجراءات البحث :

١/٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بطريقة القياس القبلي و البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة نظرا لملائمة لطبيعة البحث .

٢/٣ مجتمع وعينة البحث

١/٢/٣ مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من ناشئ أعمارهم ما بين ١٥عام وحتي ١٧ عام بفرق قطاع الناشئين بمركز شباب منيا القمح، محافظة الشرقية، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم .

٢/٢/٣ عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم من قطاع الناشئين بمركز شباب منيا القمح وعددهم (٣٠) ناشئ ١٥ لاعب مجموعة تجريبية و١٥ لاعب عينة ضابطة كما قام الباحث لاختيار ٢٢ لاعب كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ليكون اجمالى العينة ٥٢ لاعب وناشئي .

٤/٢/٣ المجال الزمني :

تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي خلال فترة من ٢٠١٦/٨/٦ م وحتى ٢٠١٦/١٠/٢٦ م و لمدة ١٢ أسبوع .

٥/٢/٣ المجال المكاني :

تم تطبيق القياس القبلي ٢٠١٦/٧/٢٩ م و حتى ٢٠١٦/٨/٥ م ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي والقياس البعدي ٢٠١٦/١٠/٢٧ م و حتى ٢٠١٦/١١/٢م على عينة البحث بملاعب مركز شباب منيا القمح .

٦/٢/٣ توصيف عينة البحث :

جدول رقم (١)
توصيف عينة البحث

البيان	عينة تجريبية	عينة ضابطة	عينة استطلاعية	العينة الكلية
العدد	١٥	١٥	٢٢	٥٢
النسبة	%٢٩	%٢٩	%٤٢	%١٠٠

٧/٢/٣ تجانس عينة البحث :

جدول (٢)
تجانس عينة البحث التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والعمر التدريبي والطول والوزن

المتغيرات	وحده القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
العمر	سنه	١٦,٠٠٠	١٦,٢٠٠٠	٠,٥٥٠٨٦	٠,١٠٦	٠,٠٩٧
العمر التدريبي	سنه	٦,٠٠٠	٥,٥٠٠٠	٠,٥٧٢٣٥	-	٠,٦٢٠-

[١] (تعريف إجرائي)

			٠٠,٥٩١			
الطول	سم	١٦٥,٠٠٠	١٦٥,٧٣٣٣	٩,٠٠١٦٦	٠,٢٢٨	٠,٢٧٢
الوزن	كجم	٥٧,٠٠٠٠	٥,٥٦٦	٨,١٩٠٣٤	٠,٠٠٢	٠,٠٨٠-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء تنحصر بين (_ ٠,٥٩١ : ٠,٢٢٨) وهو يشير إلى تماثل البيانات حول محور المنحى القريب تقريبا ، كما يتضح من الجدول أن جميع القيم معامل التفلطح لعينة البحث تراوحت بين (-٠,٦٢٠ : ٠,٠٩٧) مما يدل على أن جميع أفراد العينة تقع تحت المنحنى الاعتدالى في متغيرات العمر والطول والوزن والعمر التدريبي مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة .

جدول (٣)

تجانس عينة البحث المجموعتين تجريبية وضابطه في متغيرات القدرات المهارية

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
اختبار دقة التمرير	درجة	٥,٤٦٦٧	٥,٠٠٠٠	١,٩٥٧٨	,١٤٩	-,٥٢٦
اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم ٤٠ م	ثانيه	٥,٧٢	٥,٨١	٥,٨٣٦٧٠	١,٣٨٠	-,٣٤٢
الجري الزجزاجى بالكرة بين الأقماع ١٠ م	ثانيه	١٥,٢٨	١٦,٢٦	٨,٥٤٦٨٢	,٣٧٩	-,٨٤٠
اختبار امتصاص الكرة العالية	درجة	٣٤,٠٠٠٠	٣٥,٠٠٠٠	٧,١١٩٦٧	-,١٦٠	-,٦١٥
اختبار السيطرة على الكرة	درجة	٣٨,٠٠٠٠	٤٠,٠٠٠٠	١٢,٤٢٩١١	,١٧٥	-١,٨٧٦
اختبار تنطيط الكرة	عدد	٤٥,٧٠٠٠	٤٥,٠٠٠٠	١٥,٢٠٠١٦	١,٥٥٠	٠,٩٥٢
اختبار دقة التصويب	درجة	٤,٨٠٠٠	٥,٠٠٠٠	١,٢٧٠٣٥	,٤٢٧	,٠٥٣

ويتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء تقع جميعها بين(±) ٣ أن جميع إفراد العينة الضابطة والتجريبية تقع في المنحنى الاعتدالى في المتغيرات المهارية مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في المتغيرات المهارية المختارة .

جدول(٤)

تجانس عينة البحث المجموعتين تجريبية وضابطه في متغيرات القدرات البدنية

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتوا ء	معامل التفلطح
اختبار الجري ٣٠ متر من الوقوف	ثانية	٥,١٤٣٣	٥,٢٠٠٠	,٥٨٩٣٨	,٣٤١	-,٨٨٥
اختبار الجري الزجزاجى بارو	ثانية	٢٤,٤١٠٠	٢٤,٦٥٠٠	١,١٧٣٣٧	,٧١٩-	-,١٧٧
اختبار جري ٣٠Xه متر	ثانية	٣٢,١١	٣٢,٤٠	١,١٢٩٣	,٣٦٨	-١,١٦٠

		٠٠	٠٠	٤	-	
اختبار ثني الجذع أماما أسفل	سم	٤,٩٠٠٠	٥,٠٠٠٠	,٧٥٨٨٦	,١٧٢	-١,١٨٧
اختبار ثنى و مد الذراعين	عدد	٣٢,٩٣٣٣	٣٣,٠٠٠٠	٥,٤٧٠٥١	,٧٦٢-	-,١٧٧
اختبار الجلوس من الرقود	عدد	٥٠,٩٠٠٠	٥٠,٠٠٠٠	٦,٤٩٣٢٣	,١٧٨	-,٥٣٨

ويتضح من جدول (٤) أن قيم معامل الالتواء تقع جميعها بين (±٣) أن جميع إفراد العينة الضابطة والتجريبية تقع في المنحنى ألاعتدالي في المتغيرات البدنية مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في المتغيرات المهارية المختارة .

٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات :

١/٣/٣ استطلاع رأي السادة الخبراء:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم، ثم قام الباحث بتحديد المتغيرات المختلفة للتحليل المباريات وتحديد نسب الاستحواذ علي الكرة وتحديد القدرات البدنية والمهارية الخاصة بهذه القدرات تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء :

١/١/٣/٣ استطلاع رأي السادة الخبراء في استمارة تحديد مسافات وأماكن واتجاهات التمرير.مرفق(٨)

٢/١/٣/٣ استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في استمارة لتحليل المباريات لتفريغ بيانات الاستحواذ في كرة القدم (أسلوب التيكى تاكا) . مرفق (٩)

٢/٣/٣ اختبار قياس الاستحواذ :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم وتوصل الباحث إلى إقامة ثلاثة مباريات ودية لقياس الاستحواذ على الكرة لدى عينة البحث وذلك في القياس(القبلي - البعدي).

٣/٣/٣ الاختبارات المهارية :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم وتوصل الباحث إلى الاختبارات المهارية التالية مرفق (٤) و الجدول رقم ٥ يوضح اسم الاختبار البدني و الغرض من هو وحدة القياس و الغرض من هو وحدة القياس والمراجع .

جدول(٥)

الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث

الاختبار	وحدة القياس	الغرض من الاختبار	المرجع
اختبار دقة التمرير القصير	درجة	قياس دقة التمرير	٦:٤٩ــ٦٤
اختبار التصويب علي المرمي المقسم	درجة	قياس دقة التصويب	٣ : ٦٧ــ٦٨
اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم ٤٠ متر	ثانية	قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء الجرى في خط مستقيم	١ : ٦٥ــ٦٦
اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠متر	ثانية	قياس القدرة علي المراوغة والتحكم بالكرة	٢ : ٦٩ــ٧٠

اختبار امتصاص الكرة العالية	درجة	قياس دقة أداء التحكم والسيطرة على الكرة بالامتصاص	١١: ٧٤–٧٥
اختبار السيطرة علي الكرة	درجة	قياس دقة أداء التحكم في الكرة بالامتصاص او الكتم	١١: ٧٣
اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم عدا اليد	عدد	قياس تحمل الأداء	١٠ : ٧١–٧٢

٤/٣/٣ الاختبارات البدنية :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع و البحوث العلمية و المواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم توصل الباحث إلى الاختبارات البدنية التالية مرفق (٥) و الجدول رقم (١٠) يوضح اسم الاختبار البدني و الغرض منه و وحدة القياس و الغرض منه و وحدة القياس والمراجع .

جدول(٦)
الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

الاختبار	وحدة القياس	الغرض من الاختبار	المرجع
اختبار العدو ٣٠ متر من الوقوف	ثانية	قياس السرعة الانتقالية.	٧ : ١٥١–١٥٤
اختبار الجرى الزجزاجى (بارو)	ثانية	قياس الرشاقة للاعبين إثناء أداء الاختبار .	٩ : ٢٤٧–٢٤٩
اختبار الجرى (٣٠ متر x٥ مرات)	ثانية	قياس تحمل السرعة للاعبين إثناء أداء الاختبار	٢ : ٩٨–١٠٠
اختبار الجلوس من الرقود	عدد	قياس تحمل عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ	٧ : ١١٠–١١١
ثنى الجذع إماما أسفل من الوقوف	سم	قياس مرونة العمود الفقري للاعبين	٩ : ٢٦٩–٢٧١
ثنى ومد الذراعين	عدد	قياس الجلد العضلي العام للجسم	٩ : ١١٢–١١٤

٥/٣/٣ استمارات تسجيل البيانات :

١/٥/٣/٣ استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالناشئين. مرفق (١)
٢/٥/٣/٣ استمارة تسجيل إحصائيات نتائج الاختبارات المهارية الخاصة بالناشئين مرفق (٦)
٣/٥/٣/٣ استمارة تسجيل إحصائيات نتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالناشئين. مرفق (٧)

٦/٣/٣ الأدوات المساعدة في القياسات والبرنامج التدريبي الخاصة بالبحث :

كرات قدم .	إطباق تدريب .	أقماع كبيرة .
أقماع صغيرة .	سلم توافقي .	أعلام .
حواجز صغيرة .	جهاز كمبيوتر لأب توب.	قمصان تدريب .
أطواق .	مرمي صغير .	حواجز كبيرة .
مرمي كبير .	عصيان .	استمارات البحث.

كاميرات تصوير فيديو

٧/٣/٣ الأجهزة المستخدمة في القياسات الخاصة بالاستحواذ على الكرة بالبحث :

١/٧/٣/٣ جهاز كمبيوتر (للاب توب) .
٢/٧/٣/٣ كاميرا تصوير .
٣/٧/٣/٣ ساعة إيقاف لأقرب (٠,٠١).
٤/٧/٣/٣ ميزان طبي الكتروني .
٥/٧/٣/٣ شريط قياس .
٦/٧/٣/٣ استمارات تسجيل

٨/٣/٣ اختيار المساعدين :

قام الباحث باختيار مجموعة من المساعدين للاستعانة بهم في القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث وأيضا تطبيق البرنامج واللذين بلغ عددهم (٥) مرفق (٣) ثم قام الباحث بتدريبهم على إجراء القياسات وكيفية حساب الدرجات والهدف من كل اختبار والهدف من الدراسة.

٤/٤/٣ المعاملات العلمية للاختبارات

جدول (٧)
معامل الصدق الاختبارات المستخدمة

ن١=ن٢=٨

الاختبارات	وحده القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة ت
		سَ	±ع	سَ	±ع	
زمن الاستحواذ على الكرة ٥ضد ٥x١٠دقائق	دقيقة	٦,١٣	٠,٠٩٠	٥,٣٨	١,٧٤٥	*٣,٠٢
عدد التمريرات ٥ضد ٥x١٠دقائق	عدد التمريرات	٤٦,٨٧	١,٣٦٨	٤٠,٤٣	١,٢٥٣	*٦,٦٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢,١٤

يتضح من الجدول آن قيمة ت المحسوبة انحصرت بين (٣,٠٢ : ٦,٦٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها اكبر من قيمة الجدولية عند مستوى معنوية(٠,٠٥)في متغيرات المستخدمة (زمن امتلاك الكرة ، عدد التمريرات) مما يدل على وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات المستخدمة مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

٢/٤/٤/٣ ثبات الاختبارات :

ثم قام الباحث بإيجاد معامل الثبات (الارتباط) بأسلوب تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفاصل زمني قدرة ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، قام الباحث بالاستعانة بالعينة المرجعية و التى طبقت عليها الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية وعددها (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة من مجتمع البحث لكن خارج عينة البحث ، حيث أجرى القياس الأول يوم الجمعة ٢٠١٦/٧/٢٩م والقياس الثاني يوم الثلاثاء ٨/٢/ ٢٠١٦م ، وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثاني، الجدول (١٤) يوضح معامل الثبات للاختبارات (زمن امتلاك الكرة ، عدد التمريرات) المستخدمة فى البحث .

جدول (٨)

معامل الثبات لنتائج الاختبارات المستخدمة

ن=٨

الاختبارات	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الارتباط
		سَ	±ع	سَ	±ع	
زمن الاستحواذ على الكرة (٥ضد ٥x١٠دقائق)	دقيقة	٥,٨٧	٠,٩٥٣	٥,٩٢	١,٥٤٢	*٠,٨٤١
عدد التمريرات (٥ضد ٥x١٠دقائق)	عدد	٤٦,٣٣	١,١٠٧	٤٦,٥٣	١,٠٤٣	*٠,٧٧٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية٠,٥ودرجة حرية ٦ = ٠,٧٠٧

يتضح من الجدول انه يوجد ارتباط بين القياس الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٧٧٥, : ٨٤١,)وجاءت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند(٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

٣/٤/٥ البرنامج التدريبي :

يهدف البرنامج التدريبي إلي تنمية وتصحيح وتطوير المهارات المهارية للناشئين كرة القدم وذلك من خلال استخدام أسلوب التيكى تاكا وذلك بهدف تطوير وتحسين نسب الاستحواذ على الكرة لدى ناشئ كرة القدم. ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث المرجعية استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدة البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائية .

٣/٤/٥/١ أسس وضع البرنامج التدريبي :

٣/٤/٥/١/١ مراعاة الهدف من البرنامج .

٣/٤/٥/١/٢ ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث .

٣/٤/٥/١/٨ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الحمل التدريبي.

٣/٤/٥/١/٩ الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .

التكيف .

٣/٤/٥/٢ البيانات الأساسية للبرامج (متغيرات البرنامج) :

٣/٤/٥/٢/١ البرنامج لمدة (١٢ أسبوع) .

٣/٤/٥/٢/٢ المرحلة السنية تحت ١٧ سنة .

٣/٤/٥/٢/٣ توقيت البرنامج (خلال فترة الأعداد) من السبت ٦/ ٨ /٢٠١٦ حتى السبت ٥ / ١١ /٢٠١٦ .

٣/٤/٥/٢/٤ مكان تطبيق البرنامج ملاعب مركز شباب منيا القمح .

٣/٤/٥/٢/٥ عدد وحدات التدريب الأسبوعية ٣ وحدات (سبت وثلاثاء وخميس) .

١٣/٢/٥/٤/٣ أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء، جزء رئيسي، ختام).

٣/٥/٤/٣ الإجراءات والخطوات العملية لوضع البرنامج التدريبي المقترح :

١/٣/٥/٤/٣ بعد تحديد البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج) يتم إعطاء نسب مئوية لأجزاء الوحدة التدريبية (إحماء، جزء رئيسي، ختام).

٢/٣/٥/٤/٣يقسم الجزء الرئيسي إلي أقسامه (بدني، مهاري، خططي، تيكي تاكا).

٣/٣/٥/٤/٣يتم توزيع النسب المئوية للجزء الرئيسي بمكوناته (البدني، المهارى، الخططي، تيكي تاكا) على الأسابيع للفترة ككل يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدني، المهارى، الخططي، تيكي تاكا) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

جدول (٩)
التوزيع الزمني للبرنامج

الفـترة	الإجـــراءات
التحليل العلمي الشامل للحالة التدريبية لجميع لاعبي الفريق -	
من : الجمعة ٢٩ / ٧/ ٢٠١٦ م إلى : الجمعة ٥ / ٨ / ٢٠١٦ م	إجراء اختبارات بدنية و مهارية والوقوف على المستوى العام للفريق
المرحلة الأولى	
من : السبت ٦ / ٨ / ٢٠١٦ م إلى : الجمعة ٢٦ / ٨ / ٢٠١٦ م	إعداد عام **(٣)** أسابيع
المرحلة الثانية	
من : السبت ٢٧ / ٨ / ٢٠١٦ م إلى : الجمعة ١٦ / ٩ / ٢٠١٦م	إعداد خاص (٣) أسابيع
المرحلة الثالثة	
من : السبت ١٧ / ٩ / ٢٠١٦ م إلى : الجمعة ٤ / ١١ / ٢٠١٦ م	إعداد للمباريات (٦) أسابيع

٤/٥/٤/٣ بعد تحديد متغيرات البرنامج الأساسية يتم إعطاء نسب لأجزاء الوحدة التدريبية والتي يوضحها الجدول الآتي :

جدول ١٠
أجزاء الوحدة التدريبية ونسب وزمن كل جزء في الوحدة التدريبية والأسبوع التدريبي والبرنامج ككل

الجزء	نسبته في الوحدة التدريبية	زمن كل جزء في الوحدة التدريبية	زمن كل جزء في الأسبوع التدريبي	زمن كل جزء في البرنامج التدريبي
الإحماء	%١٥	١٥ دقيقة	٤٥ دقيقة	٥٤٠ دقيقة
الجزء الرئيسي	%٧٧	٧٧ دقيقة	٢٣١ دقيقة	٢٧٧٢ دقيقة
الختام و التهدئة	%٨	٨ دقيقة	٢٤ دقيقة	٢٨٨ دقيقة
المجموع	%١٠٠	١٠٠ دقيقة	٣٠٠ دقيقة	٣٦٠٠ دقيقة

٥/٥/٤/٣ يقسم الجزء الرئيسي إلي أقسامه :

١/٥/٥/٤/٣ الجزء البدني

٢/٥/٥/٤/٣الجزء المهارى .

٣/٥/٥/٤/٣الجزء الخططي .

و يوضحها الجدول التالي:

جدول (١١)

النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات الجزء الرئيسي (البدني– المهارى– الخططي)

جوانب الإعداد / النسب والأزمنة	الجزء البدني	الجزء المهارى	الجزء الخططي	المجموع
النسبة المئوية	%٢٥	%٣٥	%٤٠	%١٠٠
الزمن بالدقيقة	٦٩٣دقيقة	٩٧٠ دقيقة	١١٠٩ دقيقة	٢٧٧٢ دقيقة

٧/٥/٤/٣ يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدني، المهارى، الخططي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل جدول (١٢) :

جدول (١٢)

الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدنى المهارى، الخططي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل

الأسابيع	الجزء البدني	الجزء المهارى	الجزء الخططي	المجموع
الأسبوع ١	٨١ ق	١١٥ ق	٣٥ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ٢	٨١ ق	١١٥ ق	٣٥ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ٣	١١٠ ق	٩٧ ق	٢٤ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع٤	٩١ ق	٥٩ ق	٨١ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ٥	٦٤ق	٥٩ ق	١٠٨ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ٦	٦٣ ق	٦٠ ق	١٠٨ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ٧	٥٦ ق	٦٠ ق	١١٥ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ٨	٦٣ ق	٥٩ ق	١٠٩ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ٩	٣٥ ق	٥٩ ق	١٤٣ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ١٠	٢٨ ق	٦٨ ق	١٣٥ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ١١	١٤ ق	٨٣ ق	١٣٥ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ١٢	٧ ق	٨٣ ق	١٤١ ق	٢٣١ دقيقة
المجموع	٦٩٣دقيقة	٩٧٠ دقيقة	١١٠٩ دقيقة	٢٧٧٢ دقيقة

٦/٤/٣ خطوات تنفذ التجربة :

١/٦/٤/٣ قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الأساسية (تجريبية) في القدرات البدنية والمهارية من يوم الجمعة ٢٠١٦ /٧/٢٩ و حتى يوم الجمعة ٢٠١٦/٨/٥م و تم قياس القدرات البدنية عن طريق الاختبارات البدنية وكذلك قياس القدرات المهارية عن طريق الاختبارات المهارية وذلك بملاعب مركز شباب منيا القمح .

٢/٦/٤/٣ قام الباحث بإجراء القياس القبلي لنسب الاستحواذ لثلاثة مباريات لعينة البحث الأساسية (تجريبية) في يوم السبت الموافق٢٠١٦/٧/٣٠ م ، كما قام بقياس نسبة الاستحواذ في مساحة مربع ٢٠متر x٣٠ متر مكونة من خمس لاعبين ضد خمس لاعبين في زمن قدرها ١٠ دقائق على العينة التجريبية والضابطة وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها ومعالجتها إحصائيا واستخراج نسب الاستحواذ للقياس القبلي .

٣/٦/٤/٣ تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التيكى تاكا لتطوير الاستحواذ على الكرة لدى ناشئي كرة القدم لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات أسبوعيا ومدة الوحدة ٩٠ دقيقة ، خلال الفترة

من يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٨/٦ م حتى يوم السبت الموافق٢٠١٦/١١/٥ م وذلك بملاعب مركز شباب منيا القمح .

٥/٣ المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية :

١/٥/٣ الوسط الحسابي . ٥/٥/٣ معامل الالتواء . ٩/٥/٣ معامل الارتباط .
٢/٥/٣ الوسيط . ٦/٥/٣ اختبار (ت) (T.test)
٣/٥/٣ الانحراف المعياري . ٧/٥/٣ اختبار(ذ)**(z).**
٤/٥/٣ معامل التفلطح . ٨/٥/٣ نسب التحسن.

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج :

١/٤ عرض النتائج :

جدول (١٣)
دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات (الاستحواذ علي الكرة في المباريات، زمن استحواذ، (٥ لاعبين ضد ٥ لاعبين)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				قيمةZ
		سَ	±ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	سَ	±ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
استحواذ	عدد تمريرات	٢١٧,٨٠٠٠	٣,٠٣٣١٥	٨,٠٠	٤٠,٠٠	١٦٥,٤٠٠٠	٢,٥٠٩٩٢	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٧٢٥-
زمن استحواذ	دقيقة	٨,٩٦٠٠	٠,٥٨٠٨٧	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٦,٥٣٨٠	٠,٥٣٢١٤	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٦١-
(٥ضده) ١٠x ق	عدد تمريرات	٨٦,٤٠٠٠	٢,٧٠١٨٥	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٥٥,٢٠٠٠	٢,٣٨٧٤٧	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٦٤٢-

قيمة *Z* الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (٣٣) أن قيمة (Z) المحسوبة انحصرت بين (-٢,٧٢٥: -٢,٦١) لدلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية قد البحث والقياس البعدي للمجموعة الضابطة وكانت قيمتها أقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في متغيرات الاستحواذ مما يدل على الاستحواذ ، زمن استحواذ مما يدل على وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث ووجود نسب تحسن بين متوسطات القياسين البعدي للمجموعة التجريبية و البعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات وذلك لصالح المجموعة التجريبية قيد البحث. و يتضح أيضا من الجدول تحسن نسب الاستحواذ على الكرة و يرجع الباحث هذا التحسن للاستخدام أسلوب التيكى تاكا .

٣/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض:

ويتضح من جدول (١٣) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات (الاستحواذ على الكرة في المباريات وامتلاك الكرة وعدد التمريرات، زمن استحواذ،(٥ لاعبين ضد٥ لاعبين) "١٠دقائق") للمجموعة التجريبية قيد البحث.

ويرجع الباحث وجود فروق في معدلات نسب التحسن بين متوسط القياسين (القلبي-البعدي) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث نتيجة تعرض الناشئين لبرنامج تدريبي يتسم بالشمولية والتكامل وباستخدام أسلوب التيكي تاكا الذي تم وضعه بصورة متدرجة من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب كما تم في البداية استخدم تدريبات سهله وتصحيح الأخطاء التى يقع فيها الناشئين في المهارات الأساسية لكرة القدم ومع مرور الوقت تم ادخل التدريبات التى تتميز بدرجة صعوبة أكبر، مما ظهر في نتائج قياسات البحث حدوث تغير ايجابي مستمر في مستوى القدرات المهارية ونسب الاستحواذ على الكرة في المباريات لدى عينة البحث التجريبية في متوسطات القياس البعدي عن متوسطات القياس القبلي، كذلك قيام الباحث بوضع القدرات المهارية والبدنية والجانب الخططي الذي يعتمد على أسلوب التيكي تاكا والانتشار في الملعب والتحركات الصحيحة بكرة والتحركات الصحيحة بدون كرة ضمن التخطيط المسبق للبرنامج ومراعاة الأزمنة الخاصة بكل منهما ولان البرامج التدريبية المخططة بشكل سليم وعلمي ومن خلال مراعاة مبادئ التدريب الرياضي تعطى نتائج جيدة ونسب تحسن واضحة في الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المختلفة للعملية التدريبية للناشئين، وهذا ما احدث الفارق في نسب التحسن بين متوسطات القياس البعدي عن نسب تحسن متوسطات القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية قيد البحث .

كما يري **الباحث** أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التيكى تاكا الذي استخدامه في البحث قد ساعد الناشئين في عملية التدريب بطريقة تحاكى المباريات ومن خلال تصحيح الأخطاء للناشئين بنفسه ومعرفة أداء التحركات الصحيحة بكرة وبدون كرة والانتشار في الملعب وكيفية التصرف في المواقف المختلفة إثناء المباريات وأداء الناشئين أسلوب التيكى تاكا بدون منافس وثم أداء الناشئين أسلوب التيكى تاكا بنافس ومعرفة التدريبات الخاصة بتطوير أسلوب لعب التيكي تاكا وتدرجها، و إلى أن البرنامج التدريبي الموضوع باستخدام إسلوب التيكى تاكا و الاعتماد على محاور الاستحواذ على الكرة و هما البناء من الخلف و سرعة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم و إنهاء الهجمة و اللعب التموضعي والانتشار الجيد و استغلال كل مساحات الملعب و الجرى الحر و تبادل المراكز و الضغط العالي علي المنافس و خلق المساحات فى العمق و الأطراف بالاعتماد على أسلوب التيكى تاكا

وبذلك يتحقق الفرض القائل " توجد فروق في معدلات نسب التحسن بين متوسط القياسين (القلبي _ البعدي) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث".

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١. **إبراهيم شعلان (٢٠١٠م) :** كرة القدم للبراعم والأشبال (٩–١٢)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢. **أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان(١٩٩٤م):** فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة .
٣. **احمد منصور إبراهيم(٢٠٠٣م)**عنوانها تأثير تدريبات المنافسة على تطور القدرات البدنية ودقة التمرير لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة الشرقية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية للبنين، جامعة الزقازيق .

٤. **أمير حسن سلمان سليمان(٢٠١٢م):** تأثير تدريبات الإدراك الحس- حركي على تطوير مهارة دقة التمرير لناشئ كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضيه للبنين، جامعه حلوان
٥. **طه إسماعيل –إبراهيم شعلان – عمرو أبو المجد(١٩٩٣م)**: جماعية اللعب في كرة القدم، مطابع الأهرام التجارية، القاهرة.
٦. **عمرو أبو المجد وجمال النمكى (١٩٩٧م)** : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٧. **غازي يوسف وإبراهيم صالح (٢٠٠٠م):** الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم مكتب العزيزى للكومبيوتر، الزقازيق.
٨. **ماهر البياتى وفارس سامي (٢٠٠٤م):** تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
٩. **محمد المالكي (٢٠٠٨م) :** التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، مكتب الفضلى، بغداد، العراق .
١٠. **محمد الوليلي(٢٠٠٠م):** تدريب المنافسات الطبعة الأولي دارGMS، القاهرة.
١١. **محمد علاوى (١٩٩٢م):**علم التدريب الرياضي، الطبعة الثانية عشرة، دار المعارف، القاهرة.
١٢. **محمد محمود مصلحي(٢٠١٢م):** استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية المهارية البراعم كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
١٣. **ياسر محفوظ (١٩٩٧م) :** برنامج تدريبي لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدي ناشئ كرة القدم باستخدام حائط تدريبي مقترح رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

فعالية برنامج لتدريبات الإسترخاء العضلى التعاقبى وأثره على مستوى السلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (٢١)

حسام هشام محمدى النورى

مقدمة ومشكلة البحث

يمثل العدوان ظاهرة بشرية عرفها الانسان منذ ان خلقه الله سبحانه وتعالى ليعمر الارض وذلك عندما قتل " قابيل " اخاه " هابيل " ارضاء لشهوته وطاعة لنفسه وذلك فى قول الله تعالى (فطوعت له نفسه قتل اخيه فاصبح من الخاسرين) (سورة المائدة : ٣٠) (٨ : ٤٣)

إن زيادة الانفعال ينتج عنها زيادة الضغط العصبي بدرجة غير مناسبة والتي تؤدي في النهاية إلى تدهور مستوى الأداء ، فعندما يزداد التوتر العضلي فإن الحركة تبدو غير متناسقة ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر ، ويعتبر من المهارات الهامة التي تساعد على التحكم وتوجيه الاستثاره الانفعالية . (١٧ : ١٦٨)

وتستخدم طرق متعددة للوصول إلى الاسترخاء ففي الوقت الذي يجد فيه البعض أن أسلوب الفرق بين الانقباض والانبساط هو الطريق للوصول إلى الاسترخاء العميق ، ويرى البعض الآخر أنه يمكن الوصول إلى الدرجة المناسبة مباشرة دون التعرض إلى طريقة الانقباض والتي قد تؤثر على التناغم . (٢ : ٣٠)

واشار علاوى (١٩٩٢م) بأن العدوان هو إيذاء الغير أو الذات أو ما يرمز إليهما ، وقد يظهر العدوان الموجه إلى الأشخاص الآخرين في صورة عنف جسمانى أو تعدى بالقول أو بالإشارة ، والعدوان الموجه إلى الأشياء قد يظهر في صورة تخريب أو تحطيم بعض الأدوات أو الأشياء أما العدوان الموجه إلى الذات فقد يظهر في صورة توبيخ النفس أو الحاجة إلى عقاب الذات أو الإيذاء الذاتى . (١٩ : ١٩١)

يعتبر الاسترخاء من المهارات العقلية الهامة التى تساعد على التحكم فى الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية من خلال الابقاء على مستوى الاستثارة المثلى وخفض الاستثارة الفسيولوجية

التى تؤدى بدورها الى خفض التوتر العضلى والقلق والذى يظهر فى صورة توتر فى المجموعات العضلية الكبيرة . (١٦ : ٧)

ويؤكد **العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م)** علي أن الاسترخاء يمثل أحمد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يسهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة أو مفهوم الذات السلبي الذي يمكن أن ينشأ في مثل هذه الظروف. (٢١ : ١٥٨)

ويعد السلوك العدوانى من اخطر المشكلات الاجتماعية فى العصر الحالى حيث انها مشكلة مختلفة الاشكال لانها تجمع بين التاثير النفسى والاجتماعى والاقتصادى على كل من الفرد والمجتمع . (١٤: ٦٨)

ومن خلال خبرة عمل الباحث كمدرس للتربية البدنية والرياضية للمرحلة الاعدادية وملاحظته بعض السلوكيات التي قد تصدر من التلاميذ في هذه المرحلة قد يشوبها كثيرا من العدوان نظرا للنشاط الحركي الزائد الذي يتميز به تلاميذ هذه المرحلة لذا سعي الباحث الي وضع برنامج استرخاء عضلي تعاقبي لتلاميذ هذه المرحلة لخفض بعض اشكال العدوان لدي هؤلاء التلاميذ وتوصل الباحث الي وضع هذا العنوان (فعالية برنامج لتدريبات الاسترخاء العضلي التعاقبي واثره علي مستوي السلوك العدواني لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية)

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الي تصميم برنامج لتدريبات الاسترخاء العضلي التعاقبي واثرها علي مستوي السلوك العدواني لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية .

فروض البحث:

ـــ توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية

ـــ توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية

ـــ توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

الإسترخاء العضلى Muscular Relaxation :

هو توقف كامل لكل الإنقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. (١٠: ١٥٤)

الإسترخاء التعاقبى Progressive Relaxation :

هو أحد أنواع الإسترخاء العضلى ويقصد به تعاقب بين الإنقباض والإنبساط من مجموعة عضلية إلى مجموعة عضلية أخرى حتى يغطى جميع المجموعات العضلية فى الجسم . (١٦: ١٩)

الإسترخاء Relaxation :

هو حالة هدوء تنشأ فى الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة إنفعالية شديدة أو جهد بدنى شاق. (١٢: ١٤٧)

العدوان:

هو كل سلوك يتضمن الحاق الاذى بالزملاء فى المدرسة او المعلمين او الممتلكات سواء كان هذا الايذاء ماديا او نفسيا . (١٨: ٥٧)

إجراءات البحث

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبى وذلك لملائمتة لطبيعة هذا البحث وذلك بإستخدام القياس القبلى والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

مجتمع البحث :

تم إختيار مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الاعدادية بمدرسة بن رشد الإعدادية للعام الجامعى ٢٠١٥/٢٠١٦ ليمثلوا مجتمع البحث الكلى وعددهم (٢٣٢) تلميذ .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ المرحلة الاعدادية بالصف الثالث الاعدادى وعددهم (٣٠) تلميذ قسمت إلى مجموعتين قوام كل منهما (١٥) تلميذ إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد تم اختيار (١٠) تلميذ كعينة استطلاعية وقد تم إيجاد التجانس لمجتمع البحث جدول رقم (١) ، والتكافؤ بين المجموعتين (عينة البحث الأساسية) جدول رقم (١) فى المتغيرات المختارة قيد البحث .

جدول رقم (١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياريوالوسيط ومعامل الالتواء
لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث " تجانس "

ن=٤٠

المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	سنة	١٢,٠٦	١٢,٠٧	٠,٠٣	-٠,٦٠
	الطول	سم	١٥٣,٩٠	١٥٣,٠٠	٣,٢٩	٠,٤٢
	الوزن	كيلوجرام	٣٩,٠٣	٣٨,٠٠	٢,٢٨	١,٢١

تابع جدول رقم (١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياريوالوسيط ومعامل الالتواء
لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث " تجانس "

المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مستويات التوتر العضلي	الدرجة الكلية	درجة	٣٤,٨٨	٣٥,٥٠	٣,١٦	٠,٢١
القدرة على الاسترخاء		درجة	٣٤,٤٨	٣٥,٠٠	٣,١١	٠,٣٠
العدوان	الدرجة الكلية	درجة	١٠١,٩٠	١٠٢,٠٠	٣,٢٣	-٠,٤٧

يوضح جدول رقم(١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواءلعينة البحث فى القياسات قيد البحث، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما

بين (±٣)الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع المجتمع وتجانسهفي هذه المتغيرات(متغيرات النمو،مستويات التوتر العضلى،القدرة على الاسترخاء،العدوان).

جدول (٢)
دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياسات القبلية
في المتغيرات قيد البحث "تكافؤ"

ن١=ن٢=١٥

المتغيرات	القياسات	المجموعة التجريبية (ن=١٥)		المجموعة الضابطة (ن=١٥)		الفرق بين متوسطي ن	قيمة "ت"
		م	ع	م	ع		
متغيرات النمو	السن	١٢,٠٧	٠,٠٣	١٢,٠٦	٠,٠٢	٠,٠٢	١,٦٥
	الطول	١٥٣,٤٠	٣,٠٤	١٥٤,٢٠	٣,٥١	٠,٨٠-	٠,٦٧-
	الوزن	٣٩,٢٧	١,٧١	٣٨,٤٠	٢,٦٧	٠,٨٧	١,٠٦

تابع جدول(٢)
دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياسات القبلية
في المتغيرات قيد البحث "تكافؤ"

ن١=ن٢=١٥

المتغيرات	القياسات	المجموعة التجريبية (ن=١٥)		المجموعة الضابطة (ن=١٥)		الفرق بين متوسطي ن	قيمة "ت"
		م	ع	م	ع		
مستويات التوتر العضلي	الدرجة الكلية	٧٥,٢٧	١,٧٥	٧٤,١٣	٣,٥٦	١,١٤	١,١١
القدرة على الاسترخاء		٣٤,٦٧	٣,٢٩	٣٣,٥٣	٢,٥٣	١,١٤	١,٠٦
العدوان	الدرجة الكلية	٩٩,٨٠	٢,٩٦	١٠٢,٩٣	٣,١٠	٣,١٣-	٢,٨٣-

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,٠٤٢

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث (متغيرات النمو،مستويات التوتر العضلى،القدرة على الاسترخاء،العدوان).

أدوات جمع البيانات :

ـ الأدوات والأجهزة : ـ

١ـ الرستاميتر لقياس الطول بالسنتيميتر .

٢ـ الميزان الطبى لقياس الوزن بالكيلوجرام . **مرفق رقم (٤)**

٣ـ مقياس بطاقة مستويات التوتر العضلى : ـ

وضع هذه البطاقة " ندفير" Nideffer وتهدف إلى مساعدة اللاعب فى التعرف على المستويات المختلفة التى يمر بها من التوتر العضلى كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للإستثارة لتحقيق أفضل النتائج وذلك عن طريق المجموعات العضلية المرتبطة بالأداء وقد إختار ثلاث مجموعات تشمل المجموعة الأولى على عضلات الوجة والرقبة والفك ، والمجموعة الثانية عضلات الكتفين والصدر والذراعين ، والمجموعة الثالثة عضلات الفخذين والساقين وكذلك التعرف على التوتر العضلى فى مواقف مختلفة أو عند أداء مهارات مختلفة وفقاً للعوامل التالية : عوامل شخصية ، عوامل مهارية ، عوامل موقفية .

وتتكون البطاقة من مقياس مدرج من عشرة تدريجات مقسم إلى ثلاثة أبعاد : إسترخاء تام (١ ، ٢) ، توتر متوسط (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨) ، توتر عالى (٩،١٠) . **مرفق رقم (٥)**

وقد قام بإعداد هذه البطاقة فى صورتها العربية "محمد العربى شمعون"و"ماجدة إسماعيل.

المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة :

صدق بطاقة مستويات التوتر العضلى : ــ

لإيجاد الصدق قام الباحث بإستخدام صدق التمايز للتأكد من صدق الإختبارات قيد البحث وقام بتطبيقها على العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وقوامها (١٠) تلميذ (مجموعة مميزة) وعينة أخرى عشوائية من تلاميذ الممارسين للنشاط البدنى وليس لديهم سلوك عدوانى قوامها (١٠) تلميذ (مجموعة غير مميزة) ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٣)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في بعض المتغيرات المختارة قيد البحث

ن=١٠

القياسات / المتغيرات		المجموعة غير المميزة (ن=١٠)		المجموعة المميزة (ن=١٠)		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		س	ع	س	ع		
مستويات التوتر العضلي	الدرجة الكلية	٧٥	٢,٣١	٥٤,٧	٢,٣١	٢٠,٣	١٩,٦٥

*** قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥=٢,٢٦**

يوضح جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في بطاقات مستويات التوتر العضلي، مما يشير إلى قدرة الاختبار على التمييز بين الأفراد وبالتالي صدق هذه الاختبارات فى قياس ما وضعت من أجله.

ثبات مقياس بطاقة مستويات التوتر العضلى:

تم حساب الثبات للإختبارات والمقاييس المختارة قيد البحث بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقة "Test Re Test" بفاصل زمنى سبعة أيام ، وتم التطبيق الأول يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١/٣ والتطبيق الثانى يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١/١٠ والجدول التالي يوضح معامل الثبات للإختبارات والمقاييس قيد البحث .

جدول (٤)

معامل ثبات بعض المتغيرات المختارة قيد البحث ن=١٠

الإختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الإرتباط
	س	ع	س	ع	
الوجه والرقبة والفك	٢٣,١٠	٢,٠٨	٢٢,٧٠	١,٨٣	*٠,٩١٥
الكتف والصدروالذراعين	٢٣,١٠	١,٧٣	٢٢,٧٠	١,٢٥	*٠,٨٨٨
الظهر والبطن (جذع)	١٤,٣٠	٠,٨٢	١٤,٢٠	١,٠٣	*٠,٩٦٧
الفخذ والساقين (رجلين)	١٤,٥٠	٠,٩٧	١٤,٣٠	٠,٨٢	*٠,٧٦٤
الدرجة الكلية	٧٥,٠٠	٢,٣١	٧٣,٩٠	١,٧٣	*٠,٩١٨

***قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥= ٠,٥٤٩**

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول وإعادة تطبيقه فى بطاقة مستويات التوتر العضلى حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٧٦٤: ٠,٩٦٧) وجميعها تدل على ثبات الاختبارات المستخدمة .

٤ــ مقياس القدرة على الاسترخاء:

هذا المقياس وضعه فى الأصل **فرانك فيتال Frank vital**(١٩٧١م)، تحت عنوان **Your Abilityto Relax**، ويتكون من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للفرد فى التعبير عن قدرته على الاسترخاء العضلي الإرادي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس، وقد أعد هذا المقياس فى صورته العربية كلاً من **محمد علاوى**، احمد السويفى(١٩٨١م) ويعد هذا المقياس صالح لكلا الجنسين(ذكور/ إناث)، ولجميع الأعمار الزمنية - مرفق (٦)

المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة :

صدق مقياس القدرة على الاسترخاء:

وقد قام الباحث بإيجاد صدق المقياس عن طريق إيجاد صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي، وجدول (٥) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس القدرة على الاسترخاء.

يتضح أن معامل الارتباط بين العبارات والمقياس تراوحت بين (٠,٧٢٣ ـــ ٠,٩٤٦)

ثبات مقياس القدرة على الاسترخاء:

قام الباحث بإيجاد ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا وفق تعديل **كرونباخ** على عينة الدراسة الاستطلاعية، والبالغ عددها (١٠) تلاميذ، وقد بلغ قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠,٧٩٩)، وهي قيمة مقبولة مما يدل على ثبات المقياس.

الصدق:

لإيجاد الصدق قام الباحث بإستخدام صدق التمايز للتأكد من صدق الإختبارات قيد البحث وقام بتطبيقها على العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وقوامها (١٠) تلميذ (مجموعة مميزة) وعينة أخرى عشوائية من طالبات الفرقة الأولى قوامها (١٠) تلميذ (مجموعة غير مميزة) ، والجدول التالي يوضح ذلك .

مقياس السلوك العدوانى للاطفال : (اعداد امال عبدالسميع مليجي اباظة)

يتكون المقياس من ثلاث اقسام(العدوان المادى- العدوان اللفظى- العدائية)، ويحتوى على ٤١ عبارة موزعة على المحاور على التوالى (١٤- ١٤- ١٣) وميزان تقدير رباعي (كثيراً جداً – كثيراً- احياناً- نادراً) بدرجات (٣الى صفر) . **مرفق رقم (٧)**

صدق مقياس السلوك العدوانى للاطفال:

وقد قام الباحث بإيجاد صدق المقياس عن طريق إيجاد صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي، وجدول (٦) يوضح صدق الاتساق الداخلي .
تراوحت قيم معاملات الارتباط لعبارات المقياس بين (٠,٦٣٥ ـــ ٠,٨٩٣)

جدول(٧)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لمقياس العدوان

ن=١٠

المحور	معامل الارتباط
العدوان المادى	*٠,٧٨٩
العدوان اللفظى	*٠,٨٢٩
العدائية	*٠,٨٤٣

قيمة ر عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٧) أنه يوجد ارتباط دال إحصائي بين درجة كل محور والمجموع الكلي لمقياس العدوان عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يدل على صدق عبارات المقياس فيما تقيسه.

ثبات مقياس لمقياس السلوك العدوانى للاطفال:

قام الباحث بإيجاد ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا وفق تعديل **كرونباخ** على عينة الدراسة الاستطلاعية، والبالغ عددها (١٠) تلاميذ:

جدول(٨)
معامل ثبات لمقياس العدوان بطريقة الفا كورنباخ

المحور	معامل الفا كرونباخ
العدوان المادى	*٠,٨٠١
العدوان اللفظى	*٠,٨٥٥
العدائية	*٠,٨٦٧

يتضح من جدول (٨) أنه قد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠,٨٠١ – ٠,٨٦٧)، وهي قيمة مقبولة مما يدل على ثبات المقياس.

الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية يوم الاحد الموافق ٢٠١٦/١/٣ إلى يوم الأحد الموافق٢٠١٦/١/١٠ على عينة عشوائية قوامها (١٠) تلاميذ من مجتمع البحث بهدف :- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة فى القياس - التأكد من مدى مناسبة تدريبات الإسترخاء التعاقبى لعينة البحث - التعرف على مدى مناسبة الإختبارات والمقاييس للعينة - إيجاد المعاملات العلمية لكل الإختبارات والمقاييس المختارة.

خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح للإسترخاء العضلي التعاقبي :

١- الهدف من البرنامج:

- التخلص أو خفض التوتر العضلى وخفض مستوى العدوان .
- إكساب التلاميذ القدرة على الإسترخاء خلال فترة وجيزة من الزمن .

٢- أسس وضع البرنامج المقترح للتلاميذ ذوي السلوك العدواني :

- يمتاز البرنامج ببساطته وسهولته فهو يشتمل علي عدة أبعاد وهي (استرخاء عضلي ، استرخاء عقلي ، تصور عقلي ، تركيز انتباه ، استيقاظ) .
- يتميز البرنامج بوجه عام بالحركة والحرية.
- يمتاز البرنامج بأنه من النوع الشامل البسيط الخالى من القيود الفنية لأى مهارة.

٣-أسس وضع محتوى البرنامج المقترح:

حيث أن بناء البرنامج المقترح هو المحور الذى يدور حوله هذا البحث ولما له من دور رئيسى في تخفيف حدة السلوك العدواني لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية عن طريق تدريبات الاسترخاء العضلي التعاقبي فقد رأى الباحث من خلال الأطلاع علي القراءات النظرية والمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة التي تناولت مثل هذا الموضوع مثل دراسة كلاً من : **" سلوى عز الدين فكرى " (١٩٩١) (٧) و" لامير إم.راينLamer, M. Rainey " (١٩٩٤) (٢٧) و" ذى الكفلى محمد Zulkifli Mohamed " (١٩٩٨) (٣٠) و" محمود عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهى" (٢٠٠١) (٢٢) و" محمد حسن علاوى " (٢٠٠٢) (٢٠) و" فايزة أحمد خضر" (٢٠٠٣) (١٣)** ، كخطوة من خطوات تطوير العملية التعليمية ، وقد قام الباحث بإعداد إستمارة لإستطلاع رأى الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح **مرفق (٣)** وذلك من حيث الهدف العام والأهداف الفرعية ، وأسس البرنامج وتحديد محتوى البرنامج والإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج والإطار العام لتنفيذ البرنامج .

٤-محتوى البرناج التدريبي المقترح :

يتضمن محتوى البرنامج المقترح على ما يلي:

أ – تدريبات تساعد على تخفيف حدة السلوك العدواني لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية عن طريق تدريبات الاسترخاء العضلي التعاقبي .

ب –اشتمل محتوي البرنامج المقترح علي عدة أبعاد وهي (استرخاء عضلي ، استرخاء عقلي ، تصور عقلي ، تركيز انتباه ، استيقاظ)

٥-المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح :

ـــ زمن البرنامج ككل (ثلاث شهور) . ـــ عدد الاسابيع (١٢ أسبوع)

ـــ عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع (ثلاث وحدات) . ـــ زمن الوحدة (٣٠ دقيقة)

خطوات تطبيق تجربة البحث :

أ- **القياس القبلى :**

تم قياس السن والطول والوزن وعناصر اللياقة البدنية ومستوى العدوان ، ثم تم قياس مستويات التوتر والقدرة على الإسترخاء بتوزيع الإستمارات الخاصة بقياس مستويات التوتر والقدرة على الإسترخاء يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١/٣ م .

ب- تطبيق البرنامج :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على مجموعة البحث التجريبية فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/٢/٧ م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/٥/١م ، أما المجموعة الضابطة فقد قام الباحث بالإشراف على تدريبها على المنهج المقرر فى التربية الرياضية بعدد ساعات مساوية لعدد الساعات التى استغرقها البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية .

ج - القياس البعدى :

تم إجراء القياسات البعدية على مجموعتى البحث فى الفترة من ٢٠١٦/٥/٨ م إلى ٢٠١٦/٥/١١ بنفس الطريقة التى تم بها تطبيق القياسات القبلية .

المعالجات الإحصائية :

في ضوء بيانات البحث والجدوال الاحصائية امكن للباحث استخدام المعالجات الاحصائية الاتية : ــ

(المتوسط الحسابى، الإنحراف المعيارى ، الوسيط ، معامل الإلتواء ، دلالة الفروق إختبار (ت) T test ، معامل الإرتباط ، نسب التغير " التحسن")

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

عرض النتائج

عرض نتائج الفرض الاول القائل(توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية)

جدول (٩)

دلالة ونسب التحسن الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات

القياسات / المتغيرات		القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"	نسب التحسن
		م	ع	م	ع			
مستويات التوتر العضلي	الدرجة الكلية	٧٥,٢٧	١,٧٥	٤١,١٣	١,٨١	٣٤,١٣	٨٠,٥٢	٤٥,٣٥
القدرة على الاسترخاء		٣٤,٦٧	٣,٢٩	٤٦,٤٠	٢,٨٧	١١,٧٣-	٤٤,٠٠	٣٣,٨٥
العدوان	الدرجة الكلية	٩٩,٨٠	٢,٩٦	٦٧,٤٠	٣,٦٤	٣٢,٤٠	٤٠,٩٣	٣٢,٤٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,٠٤٢

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث(الاسترخاء،العدوان) ، وكانت نسب التحسن تراوحت بين (٣٢,٠٣% الي ٥٠,٩٣ %) والفرق بين المتوسطين(٣٤,١٣ ، ٧,١٣) .

عرض نتائج الفرض الثاني القائل (توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية)

جدول (١٠)

دلالة ونسب التحسن الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات

القياسات / المتغيرات		القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"	نسب التحسن
		م	ع	م	ع			
مستويات التوتر العضلي	الدرجة الكلية	٧٤,١٣	٣,٥٦	٦٨,٧٣	٣,٧٩	٥,٤٠	٢٥,٢٦	٧,٢٨
القدرة على الاسترخاء		٣٣,٥٣	٢,٥٣	٣٨,٣٣	٢,٠٦	٤,٨٠-	٢٤,٠٠-	١٤,٣١
العدوان	الدرجة الكلية	١٠٢,٩٣	٣,١٠	٩٣,٩٣	٣,٢٢	٩,٠٠	٢٤,٦٥	٨,٧٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,٠٤٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث(الاسترخاء،العدوان)، وكانت نسب التحسن تراوحت بين **(٥,٢٣% الي ١٤,٣١ %)**

عرض نتائج الفرض الثالث القائل(توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية)

جدول (١١)
دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

ن١=ن٢=١٥

المتغيرات	القياسات	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
		م	ع	م	ع		
مستويات التوتر العضلي	الدرجة الكلية	٤١,١٣	١,٨١	٦٨,٧٣	٣,٧٩	٦,٠٠-	١١,٠٥
القدرة على الاسترخاء		٤٦,٤٠	٢,٨٧	٣٨,٣٣	٢,٠٦	٢٧,٦٠-	٢٥,٤٧
العدوان	الدرجة الكلية	٦٧,٤٠	٣,٦٤	٩٣,٩٣	٣,٢٢	٢٦,٥٣-	٢١,١٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٩٦

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات داله احصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وتراوحت قيمة (ت) بين (٨,٨٤% الي ٢٥,٤٧%) .

حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) وكان الفرق بين المتوسطين يتراوحما بين (-٥,٦٧) و (-٢٧,٦٠) .

مناقشة الفروض

مناقشة النتائج وتفسيرها : The Results Discussion and Explanation

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وصفاتها وما توصل إليه الباحث من نتائج تم عرضها واعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية قام الباحث بمناقشة وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث:

للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على :

توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية فى المتغيرات قيد البحث(الإسترخاء،العدوان) للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الأول وأظهرت ما يلي:

ويتضح من الجدول رقم (٩) ان قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥% = ٢,٠٤٢ و ان قيمة (ت) المحسوبة في مستوي التوتر العضلي كانت تساوي = (٨٠,٥٢) وهذا يدل علي وجود دالة احصائية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلي من قيمة ت الجدولية.

ويتضح من الجدول رقم (٩) انه كان هناك فرق ما بين المتوسطين في المجموع الكلي لمستوي التوتر العضلي = (٣٤,١٣)

ويتضح من الجدول رقم (٩) ان نسب التحسن في المجموع الكلي لمستوي التوتر العضلي = (٤٥,٣٥).

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من **" سلوى عز الدين فكرى " (١٩٩١) (٧) و" لامير إم.راين Lamer, M. Rainey " (١٩٩٤) (٢٧) و" ذى الكفلى محمد Zulkifli Mohamed " (١٩٩٨) (٣٠) و" محمود عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهى" (٢٠٠١) (٢٢) و" محمد حسن علاوى " (٢٠٠٢) (٢٠) و" فايزة أحمد خضر" (٢٠٠٣) (١٣)** من أن تدريبات الإسترخاء التعاقبى تؤثر بصورة إيجابية فى مستوى القدرة على الإسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق وإكتساب مهارة التحكم فى الجهاز العضلى والوصول إلى درجة التوتر المثلى التى تساعد على كفاءة الأداء، ومع ما توصل إليه **" أسامة كامل راتب " (١٩٩٧) (٣)** من أن اللاعب الذى يتميز بزيادة التوتر يظهر فى مستوى أقل من قدراته الحقيقية ، هذا وقد ذكر **" محمد العربى شمعون " (١٩٩٥) (١٥)** أن الأسترخاء يؤدى إلى خفض تأثير الإستجابة للضغط العصبى Stress Responseوالمساعدة فى الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر، ومنع تراكم الضغط العصبى بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر والوصول إلى درجة من الإسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر على المستوى القاعدى .

كما تعتبر هذه النتائج تدعيماً لما أسفرت عنة نتائج دراسة كل من **" مديحة محمد إسماعيل " (١٩٨٧) (٢٣) و"سامية فرغلى ، و سلوى شكيب " (١٩٩٣) (٦) و " رشا إبراهيم على " (١٩٩٩) (٥) و "نرمين رفيق محمد " (٢٠٠١) (٢٤) و" جيهان يسرى أيوب ، شيرين أحمد يوسف " (٢٠٠٧) (٤)** من وجود تأثير إيجابى لتدريبات الأسترخاء فى تطوير مستوى الأداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية والمتغيرات النفسية .

ومما سبق يتضح تحقق صدق الفرض القائل توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية فى المتغيرات قيد البحث(الإسترخاء،العدوان) للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.

٢/٢/٤ للتحقق من صحة الفرض الثاني الذى ينص على :

توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الثانى وأظهرت مايلي:

يتضح من الجدول رقم (١٠) ان قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠٥ =٢,٠٤٢ % و ان قيمة ت المحسوبة في القدرة علي الاسترخاء كانت تساوي (-٢٤,٠٠) وهذا يدل علي وجود دالة احصائية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلي من قيمة ت الجدولية.

كما يتضح من الجدول رقم (١٠) انه كان هناك فرق ما بين المتوسطين في المجموع الكلي للقدرة علي الاسترخاء = (-٤,٨٠)

ويتضح من الجدول رقم (١٠) ان نسب التحسن في المجموع الكلي للقدرة علي الاسترخاء = (١٤,٣١)

ومما سبق يتضح تحقق صدق الفرق القائل توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية.

وهذه النتائج تتفق مع دراسات كلا من **" علاء الدين كفافى " (١٩٩٠) (١١) ، و " سنكفور و وليامز Senkfor & Williams " (١٩٩٥) (٢٩) ، و " بيكر و كايسر Beaker & Kaiser " (١٩٩٤) (٢٦)** بأن تدريبات الإسترخاء تعمل على خفض مستوى الإستثارة والتوتر وزيادة القدرة على التحكم فى الإنفعالات وتقليل القلق ، وتتفق مع ما أشار إليه **" طلحة حسام الدين وآخرون " (١٩٩٧) (٩)** من أن تدريبات الإسترخاء التعاقبى تعمل على التحكم فى الذات عن طريق تحقيق أقصى إنقباض فى العضلات ثم عمل أقصى إرتخاء أو إنبساط .

للتحقق من صحة الفرض الثالث الذى ينص على : (توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية)

يتضح من الجدول رقم (١١) ان قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠٥ =٢,٠٤٢ % و ان قيمة ت المحسوبة في (العدوان) كانت تساوي (٢١,١٥) وهذا يدل علي وجود دالة احصائية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلي من قيمة ت الجدولية.

كما يتضح من الجدول رقم (١١) أن الدرجة الكلية لمتوسط القياس البعدى لمتغيرات مستويات التوتر العضلى للمجموعة التجريبية (٤١,١٣) وإنحراف معيارى (١,٨١) ، والدرجة الكلية لمتوسط القياس البعدى لمتغيرات مستويات التوتر العضلى للمجموعة الضابطة (٦٨,٧٣) وإنحراف معيارى (٣,٧٩) ، وأن متوسط القياس البعدى لمتغير القدرة على الإسترخاء للمجموعة التجريبية (٤٦,٤٠) وإنحراف معيارى (٢٠,٨٧) ، ومتوسط القياس البعدى لمتغير القدرة على الإسترخاء للمجموعة الضابطة (٣٨,٣٣) وإنحرف معيارى (٢,٠٨) ، وان الدرجة الكلية لمتوسط القياس البعدى لمتغيرات العدوان للمجموعة التجريبية (٦٧,٤٠) وإنحراف معيارى (٣,٦٤) ، أن الدرجة الكلية لمتوسط القياس البعدى للمجموعة الضابطة (٩٣,٩٣) إنحراف معيارى (٣,٢٢) .

كما يتضح من الجدول رقم (١١) انه كان هناك فرق ما بين المتوسطين في المجموع الكلي لمجموعة متغيرات مستويات التوتر العضلى بين المجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث (-٦,٠٠) ، وفرق بين المتوسطين لمتغير القدرة على الإسترخاء للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث (-٢٧,٦٠) ، وفروق بين المتوسطين لمتغيرات العدوان للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث (-٢٦,٥٣)

ويرجع الباحث تلك النتائج إلى فعالية البرنامج المقترح .

ومما سبق يتحقق صدق الفرض القائل (توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

_ في ضوء اهداف البحث وفروضه تمكن الباحث من التوصل الي الاستنتاجات الاتية :

- توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية .
- وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث(الاسترخاء،العدوان) ، وكانت نسب التحسن تراوحت بين (٣٢,٠٣% الي ٥٠,٩٣ %) .
- توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية .
- وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث(الاسترخاء،العدوان)، وكانت نسب التحسن تراوحت بين (٥,٢٣% الي ١٤,٣١ %) .
- توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
- وجود فروق ذات داله احصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وكانت نسب التحسن تراوحت بين (٨,٨٤% الي ٢٥,٤٧%) .

- حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠٥،) وكان الفرق بين المتوسطين يتراوحما بين (-٥,٦٧) و (-٢٧,٦٠)

التوصيات :

في ضوء اجراءات البحث وفي حدود عينة البحث واستنادا الي النتائج يوصي الباحث بالاتي :ـ

ـــ ضرورة تطبيق البرنامج لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية .
ـــ ضرورة الاهتمام بتدريبات الاسترخاء العضلي التعاقبي لخفض السلوك العدواني لدي التلاميذ في مختلف المراحل السنية والدراسية ضمن المنهج الدراسي لتلاميذ المرحلة الاعدادية .
ـــ ضرورة الاهتمام بتدريبات الاسترخاء العضلي التعاقبي لتلاميذ المرحلة الاعدادية أثناء التواجد بالمنزل وخارج الحصة الرياضية بالمدارس .

المراجع

المراجع العربية

١- **إبتسام السعيد رفعت محمد (٢٠٠٦م) :** فاعلية الاسترخاء على خفض التوتر وزيادة الانتاج والتحصيل الدراسى لدى طالبات المدارس الثانوية الصناعية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٢- **أسامة أحمد شعبان (١٩٩٨م):** تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٣- **أسامة كامل راتب (١٩٩٧م):** علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة .
٤- **جيهان يسرى أيوب ، شيرين أحمد يوسف (٢٠٠٧م) :** تأثير برنامج تدريبى لتنمية بعض المهارات النفسية على هرمونات الكاتيكولامين وبيتا اندورفين ومستوى الأداء المهارى لرياضة المبارزة ، بحث منشور ، مجلة دراسات فى التعليم الجامعى،مركز تطوير التعليم الجامعى كلية التربية،العدد العاشر،جامعة عين شمس.
٥- **رشا ابراهيم على (٢٠٠٣ م) :** تاثير برنامج الاسترخاء التعاقبى على القلق ومستوى الاداء للناشئين فى سباحة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٦- **سامية فرغلى ، سلوى شكيب (١٩٩٠م) :** برنامج مقترح لتنمية القدرة على الإسترخاء وتنظيم التنفس وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء فى الجمباز للناشئات ، مجلة علوم وفنون دراسات وبحوث ، المجلد الثانى ، العدد الأول ، يناير ، جامعة حلوان
٧- **سلوي عز الدين محمد (١٩٩١ م) :** تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء علي تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط فى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٨- **سهير كامل التوني (٢٠٠٦م):** "فاعلية برنامج انشطة فنية يدوية في خفض بعض المشكلات السلوكية لدي الأطفال الصم " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ، المنيا .
٩- **طلحة حسام الدين ، وآخرون (١٩٩٧م) :** الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٠- **عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨م) :** العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث ، أساليبه وميادين تطبيقه ، الطبعة الثانية ، الدار العربية للنشر ، القاهرة .
١١- **علاء الدين كفافى (١٩٩٠م) :** الصحة النفسية ، الطبعة الثالثة ، القاهرة للطباعة والنشر .
١٢- **فاروق السيد عثمان (٢٠٠١م) :** القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.

١٣- **فايزة أحمد خضر (٢٠٠٣م) :** تأثير برنامج تدريب عقلى مقترح بإستخدام الإسترخاء التعاقبى على تنمية بعض المهارات الهجومية والدفاعية للناشئين فى رياضة الجودو ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .
١٤- **ماجدة هاشم نجيب (٢٠٠٥ م) :** " فاعلية برنامج ارشادى سلوكى فى خفض السلوك العدوانى لدى الاطفال الصم " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ، عين شمس .
١٥- **محمد العربى شمعون (١٩٩٥م) :** التدريب العقلى ، الإسترخاء الطريق إلى البطولة ، الإتحاد العربى للطب الرياضى ، مجلة علوم الطب الرياضى والبدنى ، العدد الثانى .
١٦- **محمد العربى شمعون:(١٩٩٩م) :** علم النفس الرياضى والقياس النفسى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٧- **محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال العربي (١٩٩٦م) :** التدريب العقلي في التنس ، دار الفكر العربي .
١٨- **محمد بن عبد الله مطوع (٢٠٠٨ م) :** " العلاقة بين العنف الاسرى تجاه الابناء والسلوكالعدوانى لديهم " مجلة العلوم الاجتماعية ، العدد (٣٦) ، الرياض .
١٩- **محمد حسن علاوى (١٩٩٢م):** سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة .
٢٠- **محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م):** علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة .
٢١- **محمد عبد الكريم نبهان (٢٠٠٧م):** برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات النفسية بصعوبات تعلم المهارات الحركية في رياضة المصارعة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها .
٢٢- **محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م) :** سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربى ، الطبعه الاولى .
٢٣- **مديحة محمد إسماعيل (١٩٨٧م) :** تأثير برنامج لتمرينات الإسترخاء على القدرة على الإسترخاء والمستوى الرقمى لمسابقات الميدان والمضمار للناشئين والناشئات تحت ١٦ سنة ، بحوث المؤتمر الأول ، التربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .
٢٤- **نرمين رفيق محمد (٢٠٠١م) :** تأثير التدريب العقلى على المستوى المهارى للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان .
٢٥- **ياسمين حسين امبابى نصر (٢٠١١ م):** تاثير بعض تدريبات الاسترخاء العضلى على هرمون الاندروفين ومستوى الاداء للمبتدئات فى السباحة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

المراجع الاجنبية

٢٦- **Backer, F. C. & Kaiser, C.S. (١٩٩٤):** Effect of a self _ help mental training program. International journal of sport psychology (Rom) ٢٥ (٢), Apr. / June, ١٥٨-١٧٥, Ref. ٢٧.
٢٧- **Lamer, M. Rainey, (١٩٩٤):** Mental Imagery Relaxation and Accuracy of Basket Ball foul shooting perceptual and motor skills Mont ١٧٨.
٢٨- **Mike (٢٠٠٠) :** the effects of progressive muscle relaxation on enhancing roving ergometers performance for youth . htt p: www,altavista,com p . ١-٢ ٢٠٠٠ .

٢٩- **Senkfor, A.J., & Williams, J. M., (١٩٩٥):** The moderating effects of aerobic fitness and mental training on stress reactivity. Journal of sport behavior, June, ١٨ (٢), ١٣٠-١٥٦ Ref, ٣٥.
٣٠- **Zulkifli Mohamed, Rasid, (١٩٩٨):** The effects of two types of relaxation training on students' levels of anxiety. Parish, Thomas S. March ٢٢. / copyright

"

أثر برنامج تدريبى مقترح على مؤشرات التعب المركزى وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى السباحين (٢٢)

الباحث / ابراهيم السيد ابراهيم يوسف

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الأحمال البدنية هى الوسيلة التى تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفى لاجهزة الجسم، حيث يؤدى التقنين العلمى لأحمال التدريب بالصورة السليمة الى تحسن فى مستوى الأداء الخاص(بالعمل الوظيفى لأجهزة الجسم) مما يترتب عليه تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الحركية وكل ذلك عادة ما يؤدى الى تحقيق مستوى رياضى فى المنافسات الرياضية.

وعلم فسيولوجيا الرياضة هو احد العلوم التى تقوم على دراسة التغيرات الوظيفية والتى تحدث تحت تأثير التدريب او المنافسات الرياضية من استجابات وظيفية او تكيف وظيفى نتيجة للتدريب الرياضى (١٠:١٢)، وترتبط الأستجابات الفسيولوجية بشدة حمل التدريب ، حيث يؤدى الحمل البدنى بأشكاله المختلفة الى حدوث تغيرات فسيولوجية ويطلق عليها الاستجابات الفسيولوجية وهى تعبر عن الأنعكاس الطبيعى للحمل البدنى(٣: ٤٢)

وهناك العديد من الخصائص الفسيولوجية التى يمكن من خلالها تمييز شدة الحمل البدنى عن طريق كمية الطاقة المستهلكة فى الدقيقة، ونسبة الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين VO٢max اومستوى معدل القلب ويعتبر إستهلاك الاكسجين المقياس الاساسى للجهد البدنى ويمكن تحديد مستويات شدة الحمل من خلال مؤشرات معدل القلب والاكسجين المستهلك كما يشير جدول (١)

جدول (١)

مستويات شدة الحمل وفقا لمعدل القلب والحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين

المستوى	نسبة معدل القلب	نسبة الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين
الأول	٦٠-٧٠%	٥٥-٦٥%
الثانى	٧١-٧٥%	٦٦-٧٥%
الثالث	٧٦-٨٠%	٧٦-٨٠%
الرابع	٨١-٩٠%	٨١-٩٠%
الخامس	٩١-١٠٠%	٩١-١٠٠%

(٢٠ :٥٧ -٥٩)

وتتطلب ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف اشكالها قيام اجهزة الجسم بجهود بدنية كبيرة لمواجهة الأحمال البدنية المقننة والمتدرجة لتحقيق المتطلبات والأهداف التدريبية من المنافسات المتتالية، وافضل الطرق الحديثة التى يمكن من خلالها تقليل مستوى التعب Fatigue دون الوصول الى مرحلة الإجهاد Exhaustion حيث توجد مظاهر متعددة للتعب مصاحبة لأداء التدريب والمنافسات الرياضية وتؤدى الى حدوث إرتباك فى ردود الأفعال ، والتوافق العضلى العصبى ، وذلك استجابة للتغيرات الكيميائية والفسيولوجية المصاحبة للتعب الناتج عن المجهود البدنى . (٧ : ٦٧١-٦٨١)

وتوجد مظاهر متعددة للتعب المصاحب لأداء النشاط الرياضى ويؤدى الى حدوث إضطراب فى التوافق العضلى العصبى وإستجابات للتغيرات الفسيولوجية البيوكيميائية المصاحبة لحالة التعب الناتج عن أداء المجهود الرياضى. (٢ : ١٢٩)

وهناك عدة نظريات عن اسباب التعب ومعظم هذه النظريات ترتكز حول دور الجهاز العصبى المركزى ودور العضلة ذاتها فى حدوث التعب وغير أن معظم هذه الأسباب يمكن ربطها بالعمليات البيوكيميائية المرتبطة بالتمثيل الغذائى لإنتاج الطاقة، وهذه الأسباب تتلخص فى الأتى:

إستهلاك مادة الفسفوكرياتين التى تعيد بناء الأدينوزين ثلاثى الفوسفات ATP بالخلية العضلية.

تراكم حامض اللاكتيك الناتج عن التمثيل الغذائي اللاهوائي بالعضلة.

إستهلاك وأستنفاذ المخزون من الجليكوجين بالعضلات اثناء العمل العضلى الهوائي.

زيادة نسبة تركيز التربتوفان فى الدم نسبة الى سلسلة الأحماض الأمينية الفرعية وبالتالى زيادة مستوى السيروتينين فى المخ وحدوث التعب المركزى.

الأسباب المرتبطة بإختلاف الحالة الفيزيائية للخلية العضلية نتيجة إختلاف توزيع ايونات البوتاسيوم والصوديوم حول جدار الخلية.

الأسباب المرتبطة بالجهاز العصبى المركزى كأختلاف عمليات التنظيم والتوافق على مستوى الخلية العصبية.

دور ذرات الأكسيجين الشاردة Free Radicals وتأثيرها على حدوث التعب.

(١: ٢٠، ٢١) (١٤ :٣٦٢) (١٩ : ٢٢٣).

ويعتبر التعب الناتج عن العمل لفترة ١٥ : ٢٠ ثانية فى بعض الأنشطة لفترات قصيرة بشدة من ٩٠ – ١٠٠% ومثل هذه الأنشطة يرجع سبب التعب الى العمليات العصبية بالجهاز العصبي المركزى حيث تنشط المراكز العصبية الحركية الى الحد الأقصى لها لإحداث تيار مستمر من الأشارات العصبية التى توجه بصفة خاصة الى الألياف العضلية السريعة وهذا يؤدى الى حدوث التعب المركزى، ويليها التعب الناتج عن العمل لفترة ٢٠ – ٤٠ ثانية بشدة ٨٠ – ٩٠% ويكون السبب فى حدوث التعب هو تراكم حامض اللاكتيك فى العضلات نتيجة إستهلاك المركبات الفوسفاتية بالعضلة والأعتماد على الجليكوجين فى انتاج الطاقة، ويليها التعب الناتج عن العمل

لفترة ٤٥ – ٩٠ ثانية بشدة ٧٠ – ٧٥% ويكون السبب فى حدوث التعب هو تراكم حامض اللاكتيك وتأثيره السلبى على حالة الجهاز العصبى، ويليها التعب الناتج عن العمل لفترة ٣٠ – ٨٠ دقيقة بشدة ٧٠- ٧٥% وتكون اسباب التعب ترتبط بإستشفاء وإستهلاك مخزون الجليكوجين بالعضلات والكبد نظرا لإعتماد هذه الأنشطة على الأكسيجين فى انتاج الطاقة، ويليها التعب الناتج عن العمل لفترة ٨٠- ١٢٠ دقيقة بشدة ٦٠ – ٧٠ % ويكون السبب فى حدوث التعب نقص مخزون الجليكوجين بالأضافة الى التعب الناتج عن اختلال وسائل تنظيم درجة الحرارة والتخلص منها خلال فترات العمل الطويلة. (١٦ : ٩٧ -١٠٠)

ويلعب الجهاز العصبى دورا هاما فى التأثير على نتائج رياضة السباحة لما تتطلبه من سرعة وقوة عظمى وتحمل عضلى فى ذلك يشير ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤)(٢) الى ان يجب ان يراعى المدرب الأتى:

وضع تدريبات السرعة فى جرعة التدريب اليومية بشكل يسمح ان يؤديها السباح قبل ان يتأثر بالتعب ويفضل ان تكون فى بداية الأسبوع التدريبى اكثر من نهايته، وذلك نظرا لأن الجهاز العصبى يتطبع بإيقاع سرعة الأداء.

ويطبق ما سبق على تدريبات القوة لإعطاء الفرصة كاملة للجهاز العصبى لكى يستطيع القيام بتعبئة اكبر عدد ممكن من الألياف للمشاركة فى الأنقباض العضلى (٢ : ٧٨).

ويؤكد بهاء الدين سلامة (٢٠٠٨) انه بالأمكان تأخير التعب الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك تدريجيا عن طريق التدريب ،حيث يمكن ان يتحول السباح من الأعتماد على الطاقة اللاهوائية الى زيادة نسبة الطاقة الهوائية ، وبالتالى يمكنه زيادة سرعته مرة اخرى عن طريق الأعتماد مرة اخرى على الطاقة اللاهوائية (٥ : ٤١٠).

ويعتبر الأداء الرياضى بأشكاله المتعددة وآحماله المختلفة تؤدى الى حدوث تغيرات بيوكيميائية وفسيولوجية وتكون مؤشرا الى حدوث التعب الناتج من مخلفات التعب ونقص مستويات إنتاج الطاقة فى مراحل الأداء المستمر لفترات طويلة.

والأحماض الأمينية هى حجر الأساس فى تكوين البروتينات وبروتوبلازم الخلية وتحتوى الأحماض الأمينية على مجموعة من الآمين ومجموعة الكربوكسيل (COOH) ، وترتبط الأمينية ببعضها البعض من خلال عدة روابط ببتيدية مشكلة من البروتينات وعدد الأحماض الأمينية التى تدخل فى تركيب البروتين وهى عشرون حامض آمينى مختلف، ويتصل عدد كبير من الأحماض الأمينية لتكوين سلسلة البروتين بالجسم (٩: ٥٠) (١٦: ٨٣).

وتنقسم سلسلة الأحماض الأمينية الى أحماض آمينية اساسية Essential Amino Acids مثل لايسين ، تربتوفان، فالين، إيزوليسين، فينايل ألنين، ثرونين، ميثونين وهى اساسية فى نمو الأطفال ونقصها يؤدى الى سوء التغذية للبالغين، والأحماض الأمينية غير الأساسية Non Essential Amino Acids مثل أسبرجين، ألانين، جيليسين، جلوتامين، برولين، سرين ولها دور كبير فى تكوين بروتين الأنسجة (٥: ٢٥٤) .

ويشارك البروتين فى العمل العضلى وإنتاج الطاقة فى الأنشطة التى تستمر الى فترات طويلة عند إستنفاذ مخزون الجسم من الكربوهيدات والدهون والجيلكوجين من الكبد والعضلات وأختلف العلماء فى نسبة مساهمة البروتين فى العمل العضلى حيث يبلغ متوسط مساهمة البروتين من ٥ : ١٠% عند نقص مستوى الكربوهيدرات فى العمل العضلى.

(٢ :١١،١٢) (٤ : ٧٥) (١٣: ١١٥).

وقد توصل العديد من العلماء الى ان اسباب التعب المركزى ترجع الى زيادة تركيز السيروتنين Serotonin فى المخ او (٥-HT) (٥- Hydroxy Tryptoamin) وتتكون المادة الكيميائية من الحامض الأمينى التربتوفان Tryptiphan وتقوم هذه المادة بوظيفتها كناقل عصبى Neurotransmitter وقد وجد لها تأثير تثبيطى لذا ترتبط زيادتها فى المخ بزيادة التعب والنوم ويظهر هذا التأثير على الأداء الرياضى من زيادة مستوى التعب، ويزيد مستوى تركيز (٥)

HT – فى المخ كنتيجة مباشرة لزيادة إنتقال التربتوفان من الدم الى المخ الذى يقوم بتحويله الى (HT - ٥) يقوم بتمرير التربتوفان من الدم الى المخ كحامل Carrier (١٥ : ٢٣٤).

ويوجد التربتوفان على وضعين فى المخ أحدهما مرتبط ببروتين الألبومين Albomin والأخر حر Free Tryptophan وهذا النوع ينتقل من الدم الى المخ مع مجموعة من الأحماض الأمينية المتفرعة Branched Chain Amino Acids (BCAAS) وهى عبارة عن ثلاثة آحماض آمينية هى اللايسين وإزوليسين والفالين، وتستخدم فى العضلات لتشكيل الطاقة ويزداد معدل اكسدتها اثناء التدريب والمنافسات ونتيجة تنافس بين (BCAAS) والتربتوفان لدخول المخ فتقل كمية التربتوفان التى تدخل المخ وتقل فرصة حدوث التعب المركزى آثناء الراحة على العكس عندما يزداد التربتوفان فى الدم أثناء العمل العضلى بالتالى تزيد فرصة إنتقاله من الدم الى المخ ويتحول الى (HT -٥).
(١ : ٢٥ -٢٨) (٢٠: ٣٨).

ومع تطور طرق التدريب وتشكيل الأحمال الخاصة برياضة السباحة وايضا ارتباط رياضة السباحة بوسط مائى مختلف عن جميع الأنشطة الأخرى لما تتطلبه من قوى إضافية للتحرك خلاله وايضا اختلاف متطلبات السباقات المختلفة من قوة وسرعة وتحمل عام وخاص وايضا انواع السباحة، حيث اوضح ماجليشو Maglischo (١٩٨٢) مثالا لحجم التدريب الأسبوعى لسباحى العمومى للمستوى المرتفع يصل الى ٨٠٠٠٠ – ١٠٠٠٠٠ ياردة فى فترة الإعداد، لذلك اصبح من الضرورى التعرف على العديد من الأستجابات الفسيولوجية التى تؤثر على مستوى التعب المركزى الذى يرتبط بزيادة (HT-٥) نتيجة زيادة مستوى حامض التربتوفان فى الدم عن سلسلة الأحماض الأمينية وذلك نتيجة الأحمال التدريبية العالية التى تعمل على زيادة مستوى حامض التربتوفان فى الدم، وتلك الأحمال تزيد من العبء الواقع على الجهاز العصبى نتيجة التأثير المتبادل بين حامض التربتوفان وسلسلة الأحماض الأمينية، حيث ينخفض مستوى الأداء لدى الكثير من السباحين ويؤثر بشكل إيجابى فى مستوى الإستجابات العصبية والعضلية يعتمد عليها السباح.

مما سبق يتضح أهمية البحث فى التعرف على أثر برنامج تدريبى مقترح متمثلا فى فتراته الثلاث من إعداد وإنتقالية ومنافسات على المؤشرات الخاصة بالتعب المركزى من خلال بعض المتغيرات البيوكيميائية المتمثلة فى حامض التربتوفان، وبعض متغيرات سلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة الليوسين- الفالين- الايزولسين، وبعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالحالة البدنية، للتعرف على اسباب حدوث التعب المركزى للجهاز العصبى والخلل فى مستوى الأداء ومحاولة التغلب على ظاهرة التعب العضلى والعصبى وتأخير ظهوره من خلال البرامج التدريبية المناسبة.

هدف البحث:

١- التعرف على آثر البرنامج التدريبى المقترح على الآستجابات الخاصة بمؤشرات التعب المركزى لحامض التربتوفان وسلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة BCAAS المختارة الليوسين- الفالين- الآيزوليسين.

٢- التعرف على آثر البرنامج التدريبى المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة.

٣- التعرف على الفروق فى آستجابات مؤشرات التعب المركزى لحامض التربتوفان وسلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة BCAAS المختارة الليوسين – الفالين – الآيزوليسين لكل من القياسات القبلية والبينية والبعدية.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى فى الآستجابات الخاصة بمؤشرات التعب المركزى وسلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة BCAAS قيد الدراسة.

٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة.
٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين كل من القياسات القبلية والبينية والبعدية لصالح القياس البعدى فى آستجابات مؤشرات التعب المركزى وسلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة BCAAS قيد الدراسة.

مصطلحات البحث:

التعب الطرفى Peripheral Fatigue

هو التعب الذى يحدث فى العضلة ذاتها نتيجة تجمع نواتج الأحتراق داخل العضلة وبصفة خاصة حامض اللاكتيك وهذا يؤدى الى عدم إستمرار العمل العضلى (١ :٢٥).

التعب المركزى Central Fatigue

هو مكان حدوث التعب فى الجهاز العصبى المركزى نتيجة الإعاقة المحدودة التى تنتج بالمراكز العصبية من جراء الإنهاك الوظيفى وكذلك حدوث تغير فى نظام تبادل المواد داخل الجهاز العصبى المركزى (١٦ :٢٣).

سلسلة الأحماض الأمينية Branched Chain Amino Acids

هى اللبنة الأولى التى يتكون منها جزئ البروتين وتتركب من مجموعة سلاسل طويلة بواسطة ما يسمى الروابط البيتيدية(٥ : ٢٥٠).

حامض التربتوفان Tryptophan Acid

هو آحد الأحماض الأمينية الأساسية، وهو يقوم بتكوين إحدى الموصلات العصبية وهى السيروتنين داخل المخ (١٤: ١١٤).

إجراءات البحث:

بعد إطلاع الباحث على الدراسات المرتبطة للتعرف على الإجراءات العلمية التى اتبعت وفى حدود عينة البحث استخلص الباحث الإجراءات التالية:

- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبى لمجموعة واحدة متجانسة بنظام القياس القبلى والبعدى للتعرف على آثر البرنامج التدريبى المقترح على مؤشرات التعب المركزى والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وذلك (قبلى) قبل التطبيق و(بينى) اثناء البرنامج التدريبى و(بعدى) بعد الأنتهاء من البرنامج التدريبى.

- عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى السباحة المقيدين بإتحاد المصرى للسباحة وذلك اثناء تدريب الباحث للعينة وذلك لعدد ١٢ لاعبا والذين يشاركون بصفة دائمة فى بطولات السباحة ، وجدول (٢) يوضح التوصيف الإحصائى لمجموعة البحث فى جميع القياسات القبلية.

جدول (٢)
التوصيف الإحصائى لمجموعة البحث فى جميع القياسات القبلية
ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	معامل الألتواء
السن	بالسنة	١٧,٥٥٠	١,٦٠٢	-٠,١٤٩
العمر التدريبى	بالسنة	٥,٦٢١	٠,٩٦٦	٠,٨٥٤

الطول	السنتيمتر	١٦٣,٧٠٧	٥,٢٦٧	٠,٩٤٧
الوزن	كجم	٥٩,٦٦٥	٥,٣٢٣	٠,١٧٢-
معدل النبض	ن/ق	٧٧,٧٥٠	٦,٧٥٧	٢,٠٨٨
ضغط الدم الإنقباضى	مم/زئبق	١٢٢,٧٥٠	٦,٠٧٧	٠,٢٥٥-
ضغط الدم الإنبساطى	مم/زئبق	٧٥,٢٥٠	٤,٢٨٧	٠,٣٥٠
السعة الحيوية	مللى/لتر	٣٩٠٠,٢٣٣	٥٦٥,٠٥٤	٠,٣٦٩-
مستوى حامض اللاكتيك	مللى مول	٢,٤١٥	٠,٣٤٢	٠,٣٠٧-
مستوى حامض التربتوفان	nmm	٥١,٣٧٥	٤,٨٧٥	٠,٠٧٧
مستوى الليوسين	nmm	٧٨,٣٥٠	٦,٦٥١	٠,٤١٤
مستوى الفالين	nmm	١٨٧,٤٤٠	٥,٦٤٣	٠,٣٤٦
مستوى الايزوليسين	nmm	٤٠,٠٣١	٤,٣٢٤	٠,٥٨٢-

يتضح من الجدول السابق ان معامل الإلتواء لعينة البحث فى المتغيرات تراوحت بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد العينة فى جميع القياسات القبلية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- جهاز سفجيمومانوميتر Sphygmomanometer
- سماعة طبية لقياس ضغط الدم الشريانى
- ساعة بولرPoler لقياس معدل النبض
- ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلوجرام ورستاميترRestameter لقياس الطول بالسنتيمتر
- التحليل الكروماتوجرافى لحامض التربتوفان وسلسلة الأحماض الأمينية Amino Acid Analyzer(٣٠: ٢٣٣)
- جهاز الطرد المركزى Center fugue لفصل مكونات الدم بسرعة ٣٠٠٠ دورة/ق
- إسبيرومتير جاف Sperometer لقياس السعة الحيوية.
- ساعة ايقاف Stop Watch
- طبيب وأخصائى تحاليل طبية للمساعدة فى ضبط المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية
- انابيب وسرنجات و Ice Box ،قطن وكحول، هيبارين

الدراسة الأستطلاعية:

أجريت الدراسة الأستطلاعية على عينة من طلاب تخصص السباحة بالفرقة الثالثة وعددهم ١٢ طالبا مما يجيدون السباحة وذلك بتاريخ ٢٠١٦/٢/٢٥ لتدريب المساعدين وإختبار أجهزة القياس والأدوات الخاصة بمتغيرات الدراسة والتأكد من الضبط التجريبى للدراسة الأساسية.

زمن إجراء القياسات:

- القياسات القبلية:

تمت فى الفترة من ٢٠١٦/٢/٢٨ ــ ٢٠١٦/٢/٣٠

-تطبيق البرنامج المقترح:

تم التطبيق فى الفترة من ٢٠١٦/٣/١ ــ ٢٠١٦/٦/٦

- القياسات البينية:

تمت فى الفترة من ٢٠١٦/٤/٢٣ ــ ٢٠١٦/٤/٢٨

- القياسات البعدية:

تمت فى الفترة من ٢٠١٦/٥/٢٩ ــ ٢٠١٦/٦/٣

خطوات الضبط التجريبى للدراسة الأساسية:

١. إجراء القياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج التدريبى المقترح والخاصة بإستجابات مؤشر التعب المركزى وتم سحب عينات الدم بواسطة فنى تحاليل ووضعها فى صندوق ثلج Ice Box والمتغيرات الفسيولوجية وقياسات الطول والوزن قيد الدراسة.
٢. القياسات البينية خلال تطبيق البرنامج التدريبى المقترح وذلك عند منتصف المرحلة الثانية عندما يكون نسبة الحمل اللاهوائى حوالى ٦٠% وذلك للمتغيرات البيوكيميائية الدالة على مؤشر التعب المركزى قيد الدراسة بنفس طريقة آخذ العينات فى القياس القبلى.
٣. القياسات البعدية بعد الأنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى المقترح لجميع المتغيرات الخاصة بإستجابات مؤشر التعب المركزى والمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

- التوصيف الإحصائى (المتوسط الحسابى- الإنحراف المعيارى- الألتواء)
- تحليل التباين Anova
- أقل فرق معنوى LSD

- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٣)
التوصيف الإحصائى للقياس القبلى والبعدى للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	القياسات القبلية ن=١٢		القياسات البعدية ن=١٢	
		س-	±ع	س-	±ع
معدل النبض	ن/ ق	٧٧,٧٥٠	٦,٧٥٧	١٤٠,٦٥٤	٨,٣٢١
ضغط الدم الأنقباضى	مم / زئبق	١٢٢,٧٥٠	٦,٠٧٧	١٤٠,٣٢٧	٤,٧٦٢
ضغط الدم الأنبساطى	مم / زئبق	٧٥,٢٥٠	٤,٢٨٧	٨٨,٤٠٠	٤,٤٨١
السعة الحيوية	مم / لتر	٣٩٠٠,٢٣٣	٥٦٥,٠٥٤	٣٤٣,٥٠٠	٣٣٩,٥٦٨
مستوى حامض اللاكتيك	ملى مول	٢,٤١٥	٠,٣٤٢	٧,٨٧٠	١,٠٧٥
مستوى حامض التربتوفان	nmm	٥١,٣٧٥	٤,٨٧٥	١٠٢,٧٣٠	٤,٦٥٧
مستوى الليوسين	nmm	٧٨,٣٥٠	٦,٦٥١	١٣٢,٠٩٩	١٥,٥٥٥
مستوى الفالين	nmm	١٨٧,٤٤٠	٥,٦٤٣	٢٤٨,٥٥٠	١٥,٥٨٢
مستوى الأيزوليسين	nmm	٤٠,٠٣١	٤,٣٢٤	١٤٦,١٥٠	١٠,١١٧

جدول (٤)
تحليل التباين للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
معدل النبض	بين المجموعات	٢٤٢٢٠,١٥٧	١	٢٤٢٢٠,١٥٧	٤٢٣,٠٦	دال

	داخل المجموعات	١٢٨١,١٥٧	٢٢	٥٨,٢٣٥		
	المجموع الكلى	٢٦٥٠١,٣١٤	٢٣			
ضغط الدم الأنقباضى	بين المجموعات	١٨٧٢,٦٥٧	١	١٨٧٢,٦٥٧	٦٤,٦٢	دال
	داخل المجموعات	٦٣٧,١٤٧	٢٢	٢٨,٨٥٢		
	المجموع الكلى	٢٥٠٩,٨٠٤	٢٣			
ضغط الدم الأنبساطى	بين المجموعات	١٠٥٣,٣٧٤	١	١٠٥٢,٣٧٤	٥٥,٤٩	دال
	داخل المجموعات	٤١٧,١٣٠	٢٢	١٨,٧٣٢		
	المجموع الكلى	١٤٧٠,٦٠٥	٢٣			
السعة الحيوية	بين المجموعات	١٦٢٧٦٠٣,١٣	١	١٦٢٧٦٠٣,١٣	٥,٩٢	دال
	داخل المجموعات	٦٠٠٩٧٩١,٦٧	٢٢	٢٧٣١٦٣,٣٣٦		
	المجموع الكلى	٧٦٣٧٣٩٤,٨٠	٢٣			
مستوى حامض اللاكتيك	بين المجموعات	١٥٣,١١٥	١	١٥٣,١١٥	٢٣٨,٧٥	دال
	داخل المجموعات	١٣,١١٢	٢٢	.٠٥٤١		
	المجموع الكى	١٦٦,٢٢٧	٢٣			
مستوى حامض التربتوفان	بين المجموعات	١٥٨٨٦,٧٢١	١	١٥٨٨٦,٧٢١	٧٥٢,٦٥	دال
	داخل المجموعات	٤٩٤,٢٣٦	٢٢	٢١,٠٠٥		
	المجموع الكلى	١٦٣٨٠,٩٥٧	٢٣			
مستوى الليوسين	بين المجموعات	١٢٤٠٢,٥٢٢	١	١٢٤٠٢,٥٢٢	٨٣,٢٩	دال
	داخل المجموعات	٣٢٨٨,١٠٠	٢٢	١٤٩,٦٤٣		
	المجموع الكلى	١٥٦٩٠,٦٢٢	٢٣			
مستوى الفالين	بين	١٨١١٥,٤٠٩	١	١٨١١٥,٤٠٩	١١٢,٨٥	دال

	المجموعات					
	داخل المجموعات	٣٥٣٦,٨٤٢	٢٢	١٦١,١٦٨		
	المجموع الكلى	٢١١٦٥٢,٢٥١	٢٣			
مستوى الأيزوليسين	بين المجموعات	٦٥٠٠٥,٣٢٧	١	٦٥٠٠٥,٣٢٧	١٠١٣,٢٢	دال
	داخل المجموعات	١٣١٠,٨٣١	٢٢	٦٤,١٢٢		
	المجموع الكلى	٦٦٣١,١٥٨	٢٣			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٤,٣٠

فى ضوء أهداف وفروض الدراسة والدراسات المرتبطة والمعلومات التى توفرت الى الباحث وكذا الإجراءات المتبعة فى هذه الدراسة يتضح من الجدول (٣) ، (٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع المؤشرات الخاصة بالتعب المركزى قيد الدراسة وذلك لصالح القياس البعدى ، مما يؤكد تأثير البرنامج التدريبى المقترح على المتغيرات قيد الدراسة.(الفرض الأول)

ويرجع الباحث زيادة نسبة تركيز سلسلة الأحماض الأمينية قيد الدراسة لدى عينة الدراسة بعد الأنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى المقترح الى زيادة معدل آكسدتها فى العضلات اثناء الأداء البدنى المستمر لفترات طويلة ، وهذا يؤدى الى دخول حامض التربتوفان الى المخ وتقل نسبة دخول سلسلة الأحماض الأمينية الفرعية الى المخ نتيجة أكسدتها فى العضلات لإنتاج الطاقة وهذا يؤدى الى زيادة نسبة (HT – ٥) فى المخ وحدوث التعب المركزى.

كما وجد ان محتوى المخ من حامض التربتوفان وتكوين السروتونين يتناسب مع محتوى التربتوفان فى الدم والذى يعمل على ارتفاع مستوى تركيزه بالمخ مما يؤدى الى زيادة مستوى السيروتونين فى المخ وبالتالى تزداد فرص حدوث التعب المركزى اثناء ممارسة النشاط الرياضى.

ويفسر الباحث هذا الأختلاف فى تركيز مؤشرات التعب المركزى ، ان العمل العضلى والعصبى يعمل على تحرير الكميات المخزونة من الجليكوجين بالعضلات وايضا بالكبد اثناء العمل العضلى السريع لفترات طويلة ، حيث يحتاج العمل العضلى السريع الى كميات كثيرة من الجلوكوز والجليكوجين ، وتنتج عن هذه الزيادة إرتفاع مستوى هرمون الأنسولين والذى يعمل غلى التمثيل الغذائى للكربوهيدرات والتحكم فى مستوى السكر بالدم ، وزيادة فى مستوى الأدرينالين بالعضلات والذى يؤدى بدوره الى التعب المبكر ويرتفع معدل الأدرينالين بالجسم ويسهم فى هبوط مستوى الأداء خاصا لدى سباحى المسافات القصيرة ، ويتضح ذلك اثناء تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على عينة الدراسة التى تمثلت فى الأنتقال من مراحل الأعداد ثم االحمل البدنى الهوائى ثم اخيرا الحمل البدنى اللاهوائى حيث آدى ذلك الى استهلاك سلسلة الأحماض الأمينية بهدف إنتاج الطاقة اللازمة للاداء البدنى وذلك بعد آستنفاذ الكربوهيدات والدهون من الجسم فيبدأ الجسم فى آستخدام وتكسير سلسلة الأحماض الآمينية لإنتاج الطاقة ويبدأ بتحرير سلسلة الأحماض الأمينية من الكبد الى الدم وتتجه الى العضلات اثناء الأداء البدنى فيتم أكسدتها ، وهذا يؤكد زيادة نسبة مؤشرات التعب المركزى للتربتوفان وسلسلة الآحماض الآمينية المتفرعة " الليوسين – الفالين – الآيزوليسين" فى القياس البعدى.

ويتفق ذلك مع دراسة سعيد فاروق عبد القادر (٢٠٠٤) (٦)، ايهاب محمد محمود (٢٠٠٠)(٤) ، Brooks, G. A. (١٩٩٧) (١٢) Fisher, H. et. al (١٩٩٥)(١٦) Dvpely, J. et . Hjelm, M. et. al. (١٩٩٨) (١٩) ، وهذا مع اكده كل من بهاء الدين سلامة (٢٠٠٨) (٥) وأبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٩) (٢).

كما يتضح من الجدول رقم (٣) ، (٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة عدا متغير السعة الحيوية.(الفرض الثانى)

وقد أشار Carring, C. A. (٢٠٠٠) (١٣) الى ان آداء المجهود البدنى يؤدى الى زيادة كمية الدم المدفوع من القلب نتيجة ارتفاع مستوى بعض الهرمونات التى تؤثر على تمدد الأوعية الدموية ونتيجة لزيادة حجم الدم المدفوع يرتفع ضغط الدم الأنقباضى من ١٢٠مم/زئبق وقد يصل الى ١٨٠مم/زئبق ويرتفع ضغط الدم الأنبساطى من ٨٠مم/ زئبق الى ١٠٠مم/زئبق.

ويعمل التدريب الرياضى على تغيير إستجابات الجسم المختلفة وتظهر فى قياسات ضغط الدم حيث يلاحظ إرتفاع ضغط الدم الإنقباضى أثناء النشاط الرياضى كما يتأثر ضغط الدم الأنبساطى مقارنة بالأنقباضى لإرتفاع مؤشراته ، وترجع مستوى ضغط الدم أثناء النشاط البدنى الى زيادة الدفع القلبى، وهذا ما أكده كلا من ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٦) (٣) وعلى فهمى البيك وآخرون (١٩٩٤) (٨).

وأشار Ghosh, V.; Gosyami, A. ; Ahuja (١٩٩٥) (١٨) الى حدوث زيادة تدريجية فى معدل النبض كنتيجة للتدريب وزيادة شدته مع الأشارة الو وجود علاقة خطية بين معدل النبض ودرجة الحمل.

ويشير الإنخفاض فى مستوى السعة الحيوية فى القياس البعدى الى نتيجة أداء آحمال بدنية مرتفعة الشدة للبرنامج التدريبى المقترح والعمل اللاهوائى والذى يعمل على تقليل مقدار الأكسجين عن القدر اللازم لمعادلة حامض اللاكتيك والتخلص منه ، وإعاده تحويله من خلال دورة كربس الى الجلوكوز ، وبذلك يزداد الدم الغيرمؤكسد فيحدث الدين الأكسجينى ، وعليه ينخفض معدل السعة الحيوية لدى أفراد العينة فى القياس البعدى ، وهذا ما أشار اليه Daved, R. Lamb (١٩٨٤) (١٤).

كما يتضح إرتفاع مستوى اللاكتيك فى الدم نتيجة تأثير البرنامج التدريبى المقترح لصالح القياس البعدى ، حيث يتفق ذلك مع دراسة Hoch, D; Werle, W; eicker (١٩٨٨) (١٥) أن ارتفاع مستوى اللالكتات فى الدم نظرا للأداء المرتفع الشدة.

ويرجع الباحث الأرتفاع فى مستوى تركيز اللاكتات الى ان العضلات تعمل خلال البرنامج التدريبى المقترح بقدر منخفض من الأكسيجين الذى يحمله الدم الى العضلات العاملة غير كافى للتخلص من حامض اللاكتيك المتجمع فى العضلات ، وهذا يتفق مع Gosyami, A; Ahuja (١٩٩٥) (١٨) Hjelm, M. et. al. , (١٩٩٨) (١٩)، CJ De Ruiter, WJM Didden, DA Jones, A. De Hann (٢٠٠٠) (١٣) .

جدول (٥)

التوصيف الإحصائى للقياسات القبلية والبينية والبعدية لمتغيرات التعب المركزى

المتغيرات	وحدة القياس	القياسات	س-	ع ±
مستوى حامض التربتوفان	ناتو مول/ ملى لتر	قبلى	٥١,٣٧٥	٤,٨٧٥
		بينى	٧٩,٨٠	٩,٧٩
		بعدى	١٠٢,٧٣٠	٤,٦٥٧
مستوى الليوسين	ناتو مول/ ملى لتر	قبلى	٧٨,٣٥٠	٦,٦٥١
		بينى	١٠٨,٩٠٠	١٥,٨٩٩
		بعدى	١٣٢,٠٩٩	١٥,٥٥٥

مستوى الفالين	ناتو مول/ ملى لتر	قبلى	١٨٧,٤٤٠	٥,٦٤٣
		بينى	٢١٩,٩٣٢	١٠,٩٦٥
		بعدى	٢٤٨,٥٥٠	١٥,٥٨٢
مستوى الأيزوليسين	ناتو مول/ ملى لتر	قبلى	٤٠,٠٣١	٤,٣٢٤
		بينى	٨٤,٧٦٨	٥,٢٣١
		بعدى	١٤٦,١٥٠	١٠,١١٧

جدول (٦)

تحليل التباين لمتغيرات التعب المركزى للقياسات الثلاث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
مستوى حامض التربتوفان	بين المجموعات	١٥٨٩٤,٤٤٩	٢	٧٩٤٧,١٨٩	١٦٧,٣٩٩	دال
	داخل المجموعات	١٥٦٥,٦٦٤	٣٣	٤٧,٣٣٧		
	المجموع الكلى	١٧٤٦٠,٣١١	٣٥			
مستوى الليوسين	بين المجموعات	١٢٥١٤,٧٥٥	٢	٦٢٥٧,٢٦٩	٣٢,١٩٩	دال
	داخل المجموعات	٦٤٠٨,٣٨٣	٣٣	١٩٤,٠٩٩		
	المجموع الكلى	١٨٩٢٣,١٣٨	٣٥			
مستوى الفالين	بين المجموعات	١٨٢٥٩,٦٨٨	٢	٩١٢٩,٧٩٩	٥٩,٦٨٠	دال
	داخل المجموعات	٥٠٤٥	٣٣	١٥٢,٧٨٩		
	المجموع الكلى	٢٣٣٠٤,٦٨٨	٣٥			
مستوى الأيزوليسين	بين المجموعات	٦٥٧٧١,٦٨٧	٢	٣٢٨٨٥,٧٨٨	٦١٥,٦٦٤	دال
	داخل المجموعات	١٧٦٢,٦٨٦	٣٣	٥٣,٣٠٩		
	المجموع الكلى	٦٧٥٣٤,٣٧٣	٣٥			

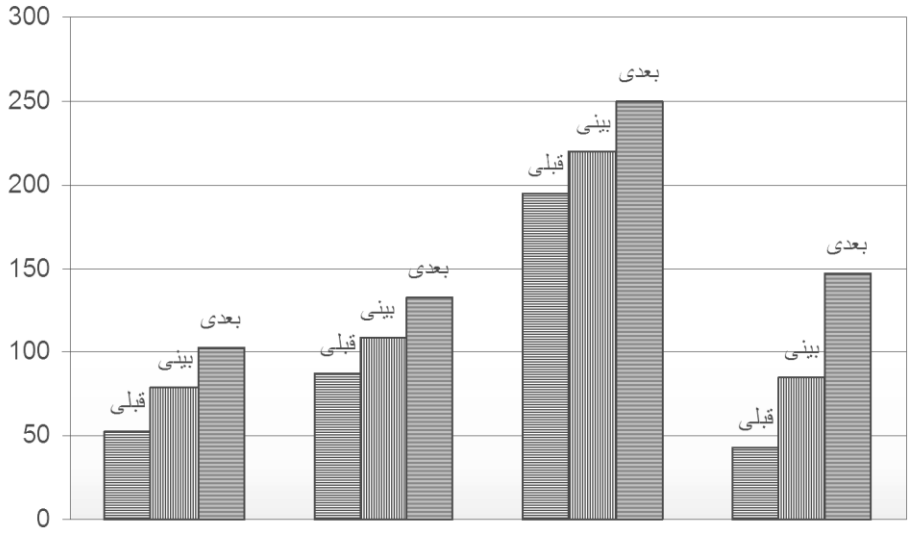
قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٣٤

جدول (٧)

دلالة الفروق لقياسات مؤشرات التعب المركزى قيد الدراسة

المتغيرات	القياسات	ن	س-	القبلى	البينى	البعدى

مستوى حامض التربتوفان	القبلى	١٢	٥١,٣٧٥		-٢٦,٢١٤*	-٥٠,٩٨٥*
	البينى	١٢	٧٩,٨٠			-٢٤,٩٨٧*
	البعدى	١٢	١٠٢,٧٣٠			
مستوى الليوسين	القبلى	١٢	٧٨,٣٥٠		-٢٠,٩٧٣*	-٤٥,٢١٢*
	البينى	١٢	١٠٨,٩٠٠			-٢٣,٨٧٥*
	البعدى	١٢	١٣٢,٠٩٩			
مستوى الفالين	القبلى	١٢	١٨٧,٤٤٠		-٢٤,٨٧٧*	-٥٤,٨٥٤*
	البينى	١٢	٢١٩,٩٣٢			-٢٨,٢٤٥*
	البعدى	١٢	٢٤٨,٥٥٠			



مستوى الأيزوليسين	القبلى	١٢	٤٠,٠٣١		-٤١,٩٨٢*	-١٠٣,٩٨٤*
	البينى	١٢	٨٤,٧٦٨			-٦١,٤٣٢*
	البعدى	١٢	١٤٦,١٥٠			

الأيزوليسين الفالين الليوسين التربتوفان

شكل (١)

المقارنة بين مؤشرات التعب المركزى على مدار القياسات القبلى والبينى والبعدى

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين قياسات مؤشرات التعب المركزى قيد الدراسة، وعليه تم حساب دلالة الفروق للقياسات الثلاث فى إتجاه اى القياسات من حيث أرتفاع مؤشرات التعب المركزى، ويوضح الجدول (٧) وشكل (١) ان هناك فروق بين القياسات التى تم إجرائها قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج التدريبى المقترح فى أتجاه القياس البعدى بأرتفاع جميع المؤشرات الخاصة بالتعب المركزى.(الفرض الثالث)

كما وجدت علاقة طردية بين أرتفاع مستوى التربتوفان والسيروتنين فى المخ والذى يؤدى بدوره الى حدوث التعب المركزى، ويتفق فى ذلك Fisher, H. et. al. (١٩٩٦) (١٧) ، والذى أشار الى حدوث زيادة فى معدل تركيز سلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة وحامض التربتوفان خلال الأداء على السير المتحرك ، وتوجد زيادة فى تركيز سلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة بعد

الأنتهاء من الأداء، وهذا ما أكده كل من Hjelm, M. et. al. (١٩٩٨) (١٩) ، Ferroute, A. et. al. (١٩٩٧) (١٦) ان هناك زيادة واضحة فى نسبة تركيز التربتوفان وسلسلة الأحماض الأمينية للاعبين الذين يعانون من التعب والأجهاد والتدريب الزائد.

الأستنتاجات:

فى حدود موضوع الدراسة والمنهج المستخدم وفى ضوء آهداف الدراسة والعينة والمعالجات الأحصائية التى تم التوصل اليها واعتمادا على ماتوصل اليه الباحث امكن استنتاج التالى:

١. يعمل البرنامج التدريبى المقترح على زيادة نسبة تركيز مؤشرات التعب المركزى لحامض التربتوفان وسلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة BCAAS المختارة " الليوسين – الفالين – الأيزوليسين" فى الدم.

التوصيات:

بناء على ماتوصل اليه الدراسة من نتائج يوصى الباحث بما يلى:

- إستخدام البرامج التدريبية الخاصة بلاعبى السباحة والتى تشمل على تدريبات العمل اللاهوائى وذلك لتحسين أداء الجهاز التنفسى.

قائمة المراجع:

أولا المراجع العربية:

١. أبوالعلا أحمد عبدالفتاح (٢٠٠٣) :	"فسيولوجيا التدريب والرياضة"، دار الفكر العربى، القاهرة.
٢. _____ (١٩٩٩) :	"الأستشفاء فى المجال الرياضى" ،دار الفكر العربى، القاهرة.
٣. _____ (١٩٩٨):	"بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى"، دار الفكر العربى.
٤. ايهاب محمد محمود (٢٠٠٠) :	"تأثير إستخدام الحمل البدنى الهوائى واللاهوائى على التربتوفان وسلسلة الأحماض الأمينية كمؤشرات للتعب المركزى"، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
٥. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٨) :	الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة.
٦. سعيد فاروق عبد القادر وآخرون(٢٠٠٤)	" تأثير إستخدام الحمل الموجه للمنافسة على مؤشرات التعب المركزى وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبى المبارزة"، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية،جامعة طنطا.
٧. طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧)	"الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى (التحمل-بيولوجيا-بيوميكانيكا)" ، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة.
٨. على فهمى البيك وآخرون (١٩٩٤)	"راحة الرياضى" ، دار منشأة المعارف، الأسكندرية.
٩. محمد أمين عبدالله ، منى عبد الرحيم (١٩٩٩)	"الجهاز العصبى وعلاقته بالغذاء والتلوث"، الطبعة الأولى، المكتبة الأكاديمية، القاهرة.

١٠. محمد حسن علاوى ، أبوالعلا عبد الفتاح (١٩٩٩ م) "فسيولوجية التدريب الرياضى"، دار الفكر العربى، القاهرة.

١١. ـــــــ (١٩٩١ م) بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

ثانيا المراجع الأجنبية:

١٢. **Brooks, G. A (١٩٨٧)** "Amino acid and protein metabolism during exercise and recovery",Medicine, Scien. in Sports and exercise, Indiana palis, Refs. ٣٢pp: ١٥٠-١٥٦.

١٣. **CJ De Reuiter et. al. (٢٠٠٠)** " The force velocity relationship of human adductor policies muscle during stretch and the effects of fatigue" , Journal of physiology, ٥٢٦: ٦٧١-٦٨١

١٤. **Daved, R. Lamp (١٩٨٤)** "Physiology of exercise" , Secound edition, Macmillan publishing com., New Yourk.

١٥. **Einspahr, KJ. ;Torp, G. (١٩٨٩)** **" Influence of Training on plasma amino acid concentration in humans at rest and after intensive exercise", Jour. of sports medicine, Stuttgart, ٢٦pp. ٢٣٣-٢٣٦.**

١٦. **Ferroute, A. et. al. (١٩٩٧)** **"Effect of exercise in density on free Tryptophan to pranched-chin amino acids ratio and plasma protein during endurance exercise" Cand. Jour. of applied Phys.,Champign, USA. ٣٢pp. ٢٨٠-٢٩١.**

١٧. Fischer, H. et. al. (١٩٩٦) "Alteration in plasma free tryptophan and large neutral amino acid do not effect perceived exertion and prolactin during go men of treadmill exercise, Intr.Jour. of sports medicine, Stuttgart, ٣٩pp, ٧٣-٧٩.

١٨. Ghosh, V.; Gosyami, A. ; Ahuja, (١٩٩٥) "Heart rate and blood lactate responses in amateur competition boxing" ,sports authority of Indiana , national institute of sport Patiala.

تأثير التعلم للإتقان المدمج على أداء بعض مهارات النجمه الاولى للبراعم فى السباحة (٢٣)

محمود محسن حسيب السيد

مقدمة ومشكلةالبحث

الثورة الهائلة في التكنولوجيا والتقدم العلمي الواسع ، والتنافس بين الدول يرتكز علي الإمكانات العلمية والتكنولوجية لذلك يجب الاهتمام والاعتماد على الفكر الواقعي في لكي تستطيع أن تواكب تلك الثورة التكنولوجية الهائلة ويعتبر التطور السريع في المجال الرياضي انعكاسا للتقدم التقني في كافة المجالات العلمية والتطبيقية الأخرى

وتطوير المناهج التعليمية لا يعنى محتوى جديد للمادة التعليمية فحسب ولا إعادة تنظيم هذا المحتوى ولكن يتضمن أساليب جديدة وحديثة في عملية التدريس تجعل المناهج الدراسية أكثر فاعلية من خلال إيجاد مواقف يكون فيها المتعلم أكثر نشاطا وإيجابية ومشاركة في اكتشاف المادة المراد تعلمها(٢٢: ٣٩: ٢١)

ويواجه التعليم فى أماكن كثيرة من العالم مشكلات وتحديات تعليمية تمليها طبيعة عصرنا الحاضر وخصائصه المميزة وترجع هذه المشكلة إلى عدم الملائمة بين الأنظمة التعليمية وبين المطالب التربوية لخصائص هذا العصر ولا شك أن الأنظمة التعليمية تختلف فى إستراتيجيتها لمواجهة هذه المشكلات والتغلب عليها وإيجاد نظام عصرى لتعليم جديد فى أهدافه ومحتواه وأساليبه ووسائله التعليمية بما يحقق المطالب العصرية من التعليم ومساعدة الطالب على مشاركة ايجابية فى العملية التعليمية (٤ : ٥١)

ترى فاطمة حميدة (١٩٩٦م) أن التعلم للإتقان يعتمد على تقديم التعليم الجيد وتقديم المساعدة والعلاج المناسب للطالب فى حالة وجود أية مشكلات تعوق وصوله لمستوى الإتقان ، وأن يرتبط

بتوفير الوقت الكافى لكل طالب للوصول إلى المستوى المطلوب من الإتقان ، وذلك بعد التأكد من وجود علاقة موجبة بين الوقت الذى يقضيه الطالب فى التعلم وبين مستوى التحصيل الذى يصل إليه ، ويتم استخدامه إذا اختلفت استعدادات التلاميذ حيث يتم مراعاة الفروق الفردية . (٤ : ١٤٢) .

ومن الأساليب التعليمية الهامة التى تتطرق إليها التربية الرياضية التعلم للإتقان أن السماح للمتعلم بأن ينال الوقت الذى يحتاجه فى تحصيل موضوع ما مع إتاحة الوقت الكافى فى ضوء طرق مناسبة للتعلم يؤدى لتحقيقة ووصوله لمستوى الإتقان من الموضوع وبالتالى وصوله إلى مستويات تحصيل عالية(١٦ : ١٨١

وتعتبر السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية التى تستخدم الوسط المائى كوسيلة للتحرك خلاله وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان ، ويعتبر تعلمها هام جداً سواء اطفال أوكبار حيث أنها تمكن الفرد من التعامل مع الوسط المائي(١١ : ١٠٢)

ومن المعروف أن المتعلم ينجذب نحو الأشياء التي تجذب الانتباه وبالطبع لا يوجد أفضل من تكنولوجيا التعليم والتي تستخدم وسائل متنوعة تستطيع من خلالها جذب المتعلم أثناء تعلم المهارات والأنشطة الرياضية فيصبح أكثر فاعلية أثناء تعلم المهارات والأنشطة الرياضية فيصبح أكثر فاعلية أثناء التدريس ، حيث أن مشاهدة تلك الوسائل تقضى تماما على الملل الذي يشعر به المتعلمين أثناء تعلم الأنشطة الرياضية (٢١: ٢٢)

ويذكر أحمد حميد (١٩٩٥م) أن الوصول الى قمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتى إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية ، ويعتبر إتقان المهارة الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس من العوامل الأساسية للتقدم فى ذلك النشاط (٣: ١٨)

و استخدام تدريبات الأداء الفنى وهى إحدى الطرق ذات التأثير الفعال فى تحسين الأداء الفنى لطرق السباحة أثناء التعليم ولقد أثبت أن الشرح النظرى وإعطاء نموذج فقط لا يعطى النتائج المرجوة على عكس تدريبات الأداء الفنى فهى تبسط وتسهل عملية التعلم عن طريق التعود على الأداء السليم داخل الماء حيث تؤدى هذه التدريبات داخل الماء (٣٧: ٨٢ ، ٨٣)

ويرى أحمد جابر (١٩٩٢م) وقت التعلم هو مفتاح الإتقان وافترض أن الاستعداد يحدد سرعة التعلم وأن معظم التلاميذ يمكنهم أن يصلوا إلى مستوى الإتقان إذا منحوا الوقت الكافى للتعلم ولذا يجب إعطاء كل طالب ما يحتاجه من وقت للتعلم وهذا الوقت يتأثر باستعداد الطالب وقدرته ونوعية التعليم التى يتلقاها فى المدرسة ونوعية المساعدة التى يجدها خارج الفصل وأصبح على عاتق التعلم للإتقان لإيجاد الطرق التى يمكن أن يعدل بها الزمن الذى يحتاجه الطالب للتعلم وإيجاد الحلول للمشاكل التعليمية والنظم المدرسية (٤)

و النجمة الاولى(٨ سنوات) تتكون اختباراتها من أداء السباحة الحرة(-٢٥م ضربات رجلين باستخدام اللوحة -٢٥م ضربات ذراع أيمن-٢٥م ضربات ذراع أيسر -٢٥م سباحة حرة.) و٠أداء سباحة الظهر-٢٥م ضربات رجلين -٢٥م ضربات ذراع أيمن-٢٥م ضربات ذراع أيسر.٢٥م سباحة ظهر)و(.أداء سباحة الصدر : -٢٥م ضربات رجلين باستخدام اللوحة -٢٥م ضربات صدر على الظهر-٢٥م سباحة صدر.) ودرجة كل اختبار مرفق (١) وهناك عوامل تؤثر فى العملية التعليمية منها خصائص المتعلم، وخبراته واسلوب التعليم والمهاره المطلوب تعلمها فإن الاتجاه الحديث فى التدريس يعتمد على إستراتيجية التعلم والإتقان التى تركز على استخدام بدائل تعليمية مع إعطاء الوقت الكافى لعملية التعليم للوصول إلى الإتقان و هذه الإستراتيجية تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين وهى من المشكلات التى يجب الاهتمام بها فى عملية التدريس.ومن هنا تظهرت مشكلة البحث والتي تهدف الوصول لإتقان المهارات وليس تدريسها فقط ، فانه باستخدام التعلم للإتقان يتم التركيز على استخدام بدائل تعليمية مع إعطاء الوقت الكافى لعملية التعليم للوصول إلى الإتقان كما أن التعلم للإتقان يعمل على مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب

وهى من المشكلات التى يجب الاهتمام بها فى عملية التدريس ، و استخدام التعلم للإتقان قد يعمل على إتقان البراعم لبعض مهارات السباحة للوصول إلى مستوى متميز بصرف النظر عن الكم فى التعلم ولكن التركيز على إتقان ما يتم تعلمه .

هدف البحث : يهدف البحث إلى تصميم برنامج التعلم للإتقان ومعرفة تأثيره على أداء بعض مهارات النجمه الاولى للبراعم فى السباحة .

فروض البحث :

١ - توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (التعلم للإتقان) في بعض مهارات النجمه االاولى في السباحة لصالح القياس البعدي

٢ - توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (الطريقة التقليدية) في بعض مهارات النجمه االاولى في السباحة لصالح القياس البعدي

٣ - توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية (التعلم للإتقان) والمجموعة الضابطة(الطريقة التقليدية) لصالح المجموعة التجريبية في بعض مهارات النجمه االاولى في السباحة .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التعلم: هو تغيير أوتعديل في سلوك الكائن الحي أدى لقيام الكائن الحي نفسه بنوع من النشاط (٢٢ :٢٤٨)

التعلم للإتقانهو إستراتيجية تعليم وتعلم تستهدف الوصول بجميع الطلاب إلى درجة عالية من الإتقان يحددها المعلم قبل بدء الدرس (٥ : ٥)

مهارات النجوم الثلاثة Three Stars Skills هو مشروع لتأهيل البراعم للاشتراك في سباحة المنافسات حيث يتم تعليم وتدريب البراعم على السباحة الفنية الصحيحة للسباحات الأربعة من الناحية التكنيكية (طريقة الأداء الفني) ويتم تقييم كل سباح على مستوى أداءه الفني وليس المستوى الرقمي في المرحلة العمرية من (٨ إلى ١٠ سنوات) على أن يكون اجتياز كل اختبار في عام وتكون نسبة النجاح في كل اختبار للنجمة هو (٧٠ %) من المجموع الكلى للمهارات . (٢١:٢٦، ٢٢)

إجراءات البحث

منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة لطبيعة الدراسة .

مجتمع البحث :تمثل مجتمع البحث في براعم السباحة بنادى عرابي بمحافظة الشرقية والراغبين في التقدم لاجتياز اختبار مهارات النجمه الاولى في السباحة لعام ٢٠١٧/٢٠١٦ م وعددهم (٤١) برعم .

عينة البحث قام الباحث باختيار عينة البحث من بين المشتركين في برنامج تعلم مهارات النجمه الاولى للبراعم بالطريقة العمدية (تم استبعاد ١١ براعم لعدم انتظامهم في التدريب وعدد ١٠ براعم لإجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك تصبح العينة الأساسية ٢٠ برعم ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي تجريبيه تتعلم بطريقة التعلم للاتقان والضابطه (بالطريقة التقليدية).

أدوات ووسائل جمع البيانات : جهاز الرستاميتر لقياس الطول (بالسم)-الميزان الطبي لقياس الوزن بالكيلو جرام -ساعة إيقاف (لحساب زمن الطفو و كتم النفس)-جهاز فيديو (يمكن بواسطته تثبيت الصورة على الشاشة)-شرائط فيديو V.H.S ، (اسطوانة cd) تحتوى على المادة التعليمية-تلفزيون ملون لعرض المادة التعليمية -حمام سباحة – ادوات متنوعه للطفو -اختبار زمن الطفو (مقاسا بالثانية) -اختبار زمن كتم النفس (مقاسا بالثانية) - اختبار الذكاء المصور (أعداد احمد ذكى صالح١٩٧٨ م)

وعن طريق المحكمين تقدير الدرجات مرفق (٤)

جدول (١)

تجانس العينة فى متغيرات[السن - الذكاء –الطول- الوزن- زمن الطفو- زمن كتم النفس]

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ±ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	السنة	٨,٤٢	.٢٩٩	٨,٤٢	.٣٧٨
الطول	السنتيمتر	١٢٥,٦٥	١,٩٥	١٢٥,٥٠	.٢٦٧
الوزن	كيلو جرام	٢٦	٢,٠٨	٢٦	صفر
الذكاء	الدرجة	٥٢,٨٠	٣,٠٥	٥٢	.٤٥٧
زمن الطفو	الثانية	١٩,٩٥	٢,٤٤	١٩,٨٩	.٤٥٢
زمن كتم النفس	الثانية	١٣,٧٠	٤,٩٥	٣١,٥٠	١,٣٦

يتضح من جدول (١)أن معامل الالتواء قد تراوحت مابين (صفر الى ١,٣٦) أي أنها انحصرت مابين (±٣) الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.
الدراسة الاستطلاعية الأولى قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على العينة الاستطلاعية للبحث. وذلك للتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وتأكدت الباحثة من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة -توفير وتجهيز المكان المناسب لعرض الوسائل التعليمية بواسطة جهاز التليفزيون والفيديو ورعى فيه أن يكون قريبا من أفراد عينة البحث - تم تدريب المساعدين على كيفية استخدام الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المستخدمة في البحث

جدول (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسات القبلية للمجموعتين في مهارات
اختبار النجمة الأولى (التكافؤ)ن١ = ن٢ =٢٠

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية "التعلم للاتقان"		المجموعة الضابطة " الطريقة التقليدية		ف	قيمة ت
			م	ع	م	ع		
١	٢٥م كلابى	ث	٢٣,٥	٠,٢٦	٢٣,٤	١,٥٤	٠,٤٠	٠,٣٧
٢	٢٥رجلين سوبرمان	ث	٢٤,٥	٠,٤٨	٢٤,٨	١,٨٨	٠,٥٤	٠,٨٧
٣	٥٠م حرة ٢×٢٥ بالبدء و الدوران	ث	٤٥,٥٨	٤,٥٨	٤٥,٥٦	١,٩٨	٠,٢٨	٠,٩٤
٤	٢٥ م رجلين الذراعين أعلى الرأس	ث	٢٤,٦	٠,٤٩	٢٤,٥	١,٧٠	١,١٠	٠,٩٧
٥	٢٥ ضربات رجلين مع	ث	٢٤,٦	٠,٤٩	٢٤,٢	٢,٢١	-٠,٥	-٠,٣٨

تدوير الكتف جانبا							
المجموع	١٤٢,٧٨	٦,٣	١٤٢,٤٦	٩,٣١	٢,٨٥	٠,٣٨	

قيمة ت الجد ولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,١٠

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة (ت) المحسوبة لمهارات النجمة (الأولى) اقل من (ت) الجدوليه الأمر الذي يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الأمر الذي يشير إلى تكافؤ المجموعتين في مهارات النجمة (الأولى).

البرنامج التعليمي : يتضمن البرنامج التعليمي عدد ٨ أسابيع ويحتوى كل أسبوع على ثلاث وحدات تعليمية ٢٤ وحدة تعليمية و الجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للمجموعتين (التعلم للاتقان – الطريقة التقليدية) ايام التعليم هي السبت والاثنين والاربعاء من كل اسبوع لمدة ٨ اسابيع الساعه العاشره صباحا وحده تعليميه والساعه الثانيه عشره وحده تعليميه للمجموع الاخري ويتم التبادل بينهابين العاشره والثانيه عشره مع كل وحده طوال الوحدات التعليميه ٢٤ وحده لكل مجموعه (مرفق٢)

القياسات القبليه :اعتبرت الباحثه التكافؤ هو القياسات القبليه للمجموعتين(التعلم للاتقان– الطريقة التقليدية) وتم ذلك عن طريق المحكمين في - ٢٥م سباحة كلابى(وضع الرأس- مد الذراع الأمامية أمام الكتف- التنفس بشكل صحيح- المحافظة على ضربات الرجلين-٢٥ م رجلين سوبرمان(النظر للأمام وثبات الرأس- استمرارية المحافظة على كسر سطح الماء بالكعبين- انثناء طفيف بالركبتين خلال الضربة لأسفل)- ٥٠م حرة ٢×٢٥ بالبدء و الدوران(البدء – الدوران)- ٢٥ م رجلين الذراعين أعلى الرأس(الذراعين على كامل امتدادهما داخل الماء- الركبتين على كامل امتداهما داخل الماء- الرأس ثابتة- كسر سطح الماء بأمشاط القدمين-)- ضربات رجلين جانبا مع تدوير الكتف(الذراعين على كامل امتدادهما بجانب الجسم- الركبتين على كامل امتداهما داخل الماء- الرأس ثابتة- تبادل تدوير الكتفين)

التجربة الأساسية:قام الباحث بإجراء التجربة الأساسية وتنفيذ البرنامج التعليمي لتعلم مهارات النجمه الاولى للمجموعتين ابتداء من ٢٠١٧/٥/١٣ م إلى ٢٠١٧/٧/٦م بواقع ٨ أسابيع ، ٣ مرات أسبوعيا ، ٢٤ وحدة تعليمية للمجموعه التجريبيه (التوجه الى حجرة الوسائط وعرض صورثابته و متحركة (١٠ ق) تبين شكل المهاره مع التعليق بالشرح وذلك بالسرعة العادية أو السريعة أو البطيئة ثم ينتقل البراعم الى الحمام لاجراء الاحماء (٥ ق) لتنفيذ ماتم مشاهدته وشرحه لهم وتكرار الاداء مع اصلاح الاخطاء (٣٠ ق)ولا ينتقل البرعم من مهاره الى اخرى الا بعد اتقانه لها بالتكرار(١٥ ق) وقد يساعد من اتقن المهاره زميله للوصول للاتقان اما المجموعه الضابطه الاحماء ثم الشرح مع النموزج والتنفيذ واصلاح الاخطاء والتطبيق (الطريقه التقليديه).

القياسات البعدية :تم إجراء القياس البعدى لمهارات النجمه الاولى لبراعم السباحة يوم ٢٠١٥/٤/٨م ،للمجموعتين (التعلم للاتقان – الطريقة التقليدية) وتم ذلك عن طريق المحكمين في المتغيرات قيد البحث

ألاسلوب الإحصائي:المتوسط الحسابي-الانحراف المعياري-معامل الالتواء.اختبارt

عرض النتائج و مناقشتها .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مهاراتاختبار النجمة الأولى (٢٥م رجلين سوبرمان) للمجموعة التجريبية (التعلم للاتقان) ن = ١٠

م	المتغيـــر	وحـــــدة	القياس القبلي	القياس البعدى	ف	قيمة ت

		القياس	م	ع	م	ع		
١	النظر للأمام وثبات الرأس	درجة	٣٣	٣,١	٣٩	٣,٩	٦,٧	١٠,٦
٢	استمرارية المحافظة على كسر سطح الماء بالكعبين	درجة	١١	١,٨	١٨	٢,٥	٥,٧	٩,٧
٣	انثناء طفيف بالركبتين خلال الضربة لأسفل	درجة	١٣	١,٩	٢٠	٢,٦	٥,٩	٩,٨
المجموع			٥٧	٦,٨	٤٧	٩	١٨,٣	٣٠,١

قيمة (ت) الجد ولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,٢٦

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق بين المتوسطات للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية " التعلم للإتقان " في اختبار النجمة الأولى في السباحة (٢٥م رجلين سوبرمان) لصالح القياس البعدى .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية في مهارات اختبار النجمة الأولى للمجموعة الضابطة (التقليدية) ن = ١٠

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدى		ف	قيمة ت
		م	ع	م	ع		
١	٢٥م سباحة كلابى	٢٤,٥٥	٢,٥٤	٢٢,٤	١,٣٢	٦,٩	*١١,٥
٢	٢٥م رجلين سوبرمان	٢٣,٩٥	٢,٤٢	٢١,٢	٢,٤١	٧,٥	*١٢,٥
٣	٥٠م حرة ٢×٢٥ بالبدء والدوران	٤٥,٥٥	٣,٥	٤٣,٤	٣,٤	٧,٤	*١٢,٤
٤	٢٥ رجلين الذراعين اعلى الرأس	٢٥,٦	١,٧٠	٢٣,٦	٢,٢٠	٩,١	*١٧,٣٠
٥	٢٥ ضربات رجلين جانبا مع تدوير الكتف	٢٤,٥	٣,٢١	٢٢,١	٢,٠١	٤,٦	*٨,٤٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,٢٦

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق بين المتوسطات للقياسات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة " التقليدية " في اختبار النجمة الأولى في السباحة لصالح القياس البعدى

جدول (٦)

دلالة الفروق لمتوسطات القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية (التعلم للاتقان) والمجموعة الضابطة (التقليدية) في اختبار مهارات النجمة الأولى ن = ٢٠

م	المتغير	المجموعة الضابطة "التقليدية"		المجموعة التجريبية " التعلم للإتقان "		ف	قيمة ت
		م	ع	م	ع		
١	٢٥م سباحة كلابى	٢٧,٣	١,١٦	٢٦,٢	١,٣٢	١,١	١,٩٨
٢	٢٥م رجلين سوبرمان	٢٥,١	٢,٩٢	٢٤,٨	٢,٢٠	٢,٦	*٢,٢٦
٣	٥٠م حرة ٢×٢٥ بالبدء والدوران	٤٥,٦٠	٢,٠٤	٤٤,٥٥	١,٨٥	٠,٥	*٢,٨٨
٤	٢٥ رجلين الذراعين اعلى	٢٥,١	٢,٩٢	٢٤,٨	٢,٢٠	٠,٣	٠,٢٦

	الرأس						
٥	٢٥ ضربات رجلين جانبا مع تدوير الكتف	٢٤,٨	١,٨١	٢٢,٥	٢,٠١	٢,٣	*٢,٦٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,١٠

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق بين المتوسطات للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية " التعلم للاتقان " و المجموعة الضابطة" التقليدية " في اختبار النجمة الأولى في السباحة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية " التعلم للاتقان " .

مناقشة النتائج وتفسيرها

مناقشة الفرض الأول : -يتضح من الجداول رقم (٤) وجود فروق داللة إحصائية بين المتوسطات للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية التعلم للاتقان في اختبار النجمة الأولى في متغيرات وضع الرأس - مد الذراع الأمامية أمام الكتف- التنفس بشكل صحيح- المحافظة على ضربات الرجلين و (٢٥م رجلين سوبرمان) لصالح القياس البعدي و (٥٠م حرة ٢×٢٥ بالبدء و الدوران)و (٢٥ رجلين الذراعين أعلى الرأس) و(٢٥ ضربات رجلين جانبا مع تدوير الكتف) لصالح القياس البعدى .. مما يدل علي أن برنامج التعلم للاتقان أدي إلي تطور في المستوي المهاري في مهارات اختبارات النجمه الاولى . وترى الباحثة أن مشاهدة المتعلم للفيديو التعليمي والصور المتحركة والصور الثابتة قد اثر علي سرعة تعلم المهارات وخاصة أن المتعلمين لم يستخدموا جهاز الفيديو من قبل كوسيلة تعليمية .حيث يشير محمد البلتاجي (٢٠٠٠م) (٤٣) إلى أن من العوامل المؤثرة في عملية التعلم الحركي أدوات التعلم مثل (مشاهدة الفيديو والصور المتحركة والصور الثابتة)كأحد العوامل المتعلقة بالبرنامج التعليمي.

و يؤكد ، وجون كوجيل Jon Koegel (١٩٩٤م) (٣٢) وعزة الكحيلى (١٩٩٤م) (١١) أن هذه الأدوات التعليمية تستخدم في نقل المعارف والمعلومات إلى المتعلم وذلك من خلال تنظيم المعلومات منطقيا بطرق تجعل من السهل فهمها مما يؤثر بالتالي على تحسن عملية التعلم . وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من دينا المتولي ٢٠٠٨م (٥)، ، عبد العزيز محمد ٢٠٠٢م (٩) ، هالة مالك – عبلة زهران ٢٠٠١م (٢٥)،محمد حسن الرشيدي ٢٠٠٣م (١٧)، ، ماتياس Mathias ١٩٩٢م (٧٣) ، هازن وآخرون Hazen,Others ١٩٩٠م (٦٩) ،حيث اتفقوا علي أن استخدام الوسائل التعليمية مثل أفلام الفيديو والصور الثابتة والمتحركة له اثر ايجابي في التعلم.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي أنة (توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية " التعلم للإتقان " في مهارات النجمه الاولى في السباحة لصالح القياس البعدى) .

مناقشةالفرض الثاني :يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق بين المتوسطات للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة "التقليدية" في مهارات النجمه الاولى في السباحة لصالح القياس البعدى .مما يدل على أن البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة(التقليدية) قد أدى إلى تطور في اختبارات مهارات النجمه الاولى.وترجع الباحثة هذا التقدم إلى أن الاستمرار في العملية التعليمية بأي الطرق سواء باستخدام الوسائل التعليمية (الفيديو – الرسوم المتحركة) أو باستخدام الطريقة التقليدية (الشرح - أداء نموذج) يؤدى إلى تحسن مستوى الأداء . فتواجد المتعلمين في الماء بصورة مستمرة يكسبهم مستوى الأداء المهارى وهذا ما يؤكده محمد حسن علاوى(١٩٩٤م) (١٩) حيث يشر إلى أن عملية التعلم عملية طبيعية بالنسبة للإنسان وجميع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان أو اى نمط من أنماط سلوكه لا يخلو من نوع من أنواع التعلم و بأنه تغيير حادث في مقدرة الفرد على أداء المهارة الذي يظهر من التغير النسبي الدائم في الأداء كنتيجة للتدريب والخبرة ، وهو ماظهر في معظم الدراسات السابقة التي

لمجموعتين الاولى تستخدم التعلم بالاتقان باستخدام الوسائل التعليمية والثانية تستخدم الطريقة التقليدية

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي أنة (توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في مهارات النجمه الاولى السباحة لصالح القياس البعدى)

مناقشة نتائج الفرض الثالث :يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق بين المتوسطات للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية " التعلم للإتقان " والمجموعة الضابطة " التقليدية " في اختبارات بعض مهارات اختبار النجمه الاولى في السباحة لصالح القياس البعدى ولا توجد فروق دالة إحصائيا في باقي المتغيرات. وهذا يدل على أن البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية باستخدام التعلم للإتقان قد احدث تغيرا ملحوظ في مستوى تعلم مهارات النجمة الأولى" حيث كانت فيها فروق دالة إحصائيا وهو مايتفق مع على أن تعليم المهارات في شكل مرئي يفوق اى شرح لفظي حول النواحي المعرفية المتصلة بكيفية أداء المهارات بشكل صحيح ويعمل على تحسين فهم المتعلم وتنمية قدراته وتحسين ادائة الحركي علي أن الصور الرياضية تعتبر وسيط مرئي يساعد علي إدراك المفاهيم بصورة أفضل وأسرع خاصة إذا كانت هذه الصورة مصممة بأسلوب جيد وواضح ، حيث يزيد ذلك من عامل التشويق والإثارة وميل المتعلم نحو الدرس وتطبيق ما راءته عيناه ،فالصورة قادرة على إبراز التفاصيل بوضوح خاصة في حالة تصحيح الأخطاء ، ليست هذا فحسب فالصورة تحتوي على مراحل مسلسلة للحركة ومتتالية بطريقة تسهل على المتعلم طريقة الأداء وفهم مراحل التعلم وهذا يساعد المتعلم أيضا.وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من ، محمد حسن الرشيدي ٢٠٠٣م (١٧) ، عبد العزيز محمد عبد العزيز ٢٠٠٢م (٩) ، ، ماتياس mathias ١٩٩٢م (٣٣) ، .حيث اتفقوا على أن الأثر الايجابي لاستخدام التعلم للإتقان باستخدام الوسائل التعليمية في تعليم السباحة اكبر من الأثر الناتج عن استخدام الطريقة التقليدية باستخدام الشرح اللفظي وأداء النموذج الحركي للمهارة

وبذلك قد تحقق الفرض الثالث في بعض اختبارات مهارات النجمه الاولى وهو ينص على أنه (توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات القياس البعدى للمجموعة التجريبية " التعلم للإتقان " والمجموعة الضابطة " التقليدية " لصالح المجموعة التجريبية الأولى في مهارات النجوم الثلاثة في السباحة .

الإستنتاجات : ١- التعلم للإتقان باستخدام الوسائل التعليمية لها تأثير كبير علي زيادة وسرعة التعلم الحركي الصحيح لمهارات النجمه الاولى في السباحة مع قدرة المتعلم على التصحيح الذاتي للأخطاء أثناء أداء المهارات المختلفة في السباحة

٢ - الطريقة التقليدية لها تأثيرايجابي على تحسين الأداءالمهاري لمهارات النجمه الاولى لبراعم السباحة

٣ - التعلم للإتقان باستخدام الوسائل التعليمية تساعد المدربين والمتعلمين في التعرف علي الأخطاء في الأداء بدقة عالية مع القدرة على التذكر الحركي وتصحيح الأخطاء .

التوصيات: ١ -إجراء المزيد من البحوث والدراسات باستخدام التعلم للإتقان باستخدام وسائل تعليمية متطورة على تعليم المهارات الحركية الخاصة بالسباحة .

٢-ضرورة توفير الوسائل التعليمية والتكنولوجيه وكيفيةاستخدامها في عملية التدريب.

٣-التطبيق العملي لهذه التوصيات السابقة في النوادي وخاصة لمدربي قطاع البراعم وذلك لرفع مستوي الأداء الفني في مرحلة البراعم والناشئين.

المراجع العربية والاجنبيه :

١-إبراهيم أحمد متولى : (٢٠٠٣م) تأثير بعض أساليب التدريس على تعلم بعض مهارات كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٢-أبـو العـلا عبـد الفتـــاح : ٤٨ ساعة لتعليم السباحة ،ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،١٩٩٦ م.
٣-أحمد بدر حميد : (١٩٩٥م) ، تأثير تنمية السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لناشئ كرة اليد من ١٤-١٦ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس
٤- أحمد جابر أحمد : (١٩٩٢م) أثر استخدام أسلوب التعلم من أجل الإتقان فى تدريس التاريخ بالصف الأول الثانوى على التحصيل والبناء وبقاء أثر التعلم ، مجلة التربية بسوهاج ، العدد السابع ، جامعة أسيوط .
٥-دينا متولـــي احمـــد: تأريـم محمـــد حســـن : تأثير استخدام بعض الوسائل المرئية على مستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الحديثة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ،١٩٩٥م.
٦-زكـى محمد محمد حسـن (١٩٩٨م) : الكـرة الطـائرة بنـاء المهـارات الفنيـة والخططيـة، منشـأة المعارف،
٧-سحر عبد العزيز سليم ٢٠٠٢م.: فاعلية استخدام التدريس المصغر علي تنمية مهارات سباحة الصدر لدي طلبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ،
سمر محمد محمد محمد (٢٠١٥) تأثير برنامج التعلم للإتقان المدمج على مستوى أداء مهارات النجوم الثلاثة للبراعم فى السباحة ،– رسالة ماجستير- كلية التربيه الرياضيه للبنات – جامعة الزقازيق
٨-عـاطف السيد (٢٠٠١م) : تكنولوجيـا التعليـم والمعلومـات واسـتخدام الكمبيـوتر والفيـديو فـي التعليم والتعلم ، مطبعة رمضان ، الإسكندرية .
٩-عبد العزيـــز محمـــــد عبد العزيز: تأثير برنامج بالرسوم المتحركة على سباحتي الزحف علي البطن والظهر لدي المبتدئين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ،٢٠٠٢م.
١٠-عزت أحمد فضل (١٩٨٩م) : برنامج تعلم ذاتي باستخدام إحدى الوسائل المرئية (الفيديو) لتعلم السباحة للمبتدئين، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق .
١١-عـزة مصطفي الكحكي : اثر استخدام الفيديو في العلم ، دراسة تجريبية علي عينة من طلاب الثانوية العامة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الإعلام ، جامعة القاهرة ،١٩٩٤ م.
١٢-عفـــاف عبـد الكريـــم : برامج الحركية والتدريس للصغار ،منشاة المعارف ،الإسكندرية ،١٩٩٥ م.
١٣-علـي ذكـي و طارق نـدا و إيمان ذكـى: السباحة(تكنيك – تعليم – تدريب - إنقاذ)، دارالفكر لعربى، القاهرة ١٩٩٤م.
١٤-فاطمـة ابـراهيم حميدة (١٩٩٢م):"التـعلم للإتقـان وأثـره علـى التحصـيل فـي مـادة الجغرافيـا" ، دراسات تربوية، المجلد السابع ، الجزء ٤٦، رابطة التربية الحديثة .القاهرة :عالم الكتب.
١٥-ليلى حامد صوان ، تهانى عبد العزيز، ناهد خيرى (١٩٩٤م) : تأثير بعض الاعاقات (صم – بكم – مكفوفين – متخلفين عقليا)على مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ من (٦-٩) سنوات ومقارنته بالاسوياءاتحاد هيئات الفئات الخاصة والمعوقين بمصرالمؤتمر السادس ، نحو مستقبل أفضل للمعاقين، القاهرة، مارس
١٦-محمد حامـــد البلتاجي : تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية على تعلم السباحة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ٢٠٠٠م .
١٧-محمـد حسـن الرشـيدي : دراسـة مقارنـة لـبعض أسـاليب الوسـائط المتعـددة علـى تعلـم سـباحة الصـدر ، رسـالة دكتـوراه ، كليـة التربيـة الرياضـية للبنـين ، جامعـة قنـاة السـويس ، بورسـعيد ، ٢٠٠٣م .

١٨-محمد حسن حسن رخا : وضع برنامج باستخدام الهيبرميديا لتعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، بورسعيد ، ٢٠٠٣م .
١٩-محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضي ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
٢٠-محمد عبد الحليم حسب الله : (١٩٩٤م) فاعلية استخدام استراتيجية التعلم حتى التمكن فى تدريس بعض موضوعات الحساب والهندسة لتلاميذ الصف الرابع الاساسى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية فرع دمياط ، جامعة المنصورة
٢١-محمد علاء الدين حسن: فعالية استخدام التغذية المرتدة على تعلم مهارات النجمة الأولى في السباحة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٧م.
٢٢-محمد علي احمد القط :المبادئ العلمية للسباحة،دار العزيزى للطباعة والنشر،الزقازيق ، ١٩٩٩م
٢٣-محمد على كامل (١٩٩٩م): التدريبات العملية للقائمين على رعاية ذوى الاعاقات الذهنية ، الجزء الأول ، ط١، مكتبة النهضة المصرية .
٢٤-مصطفى عبد الله ابراهيم (١٩٩٤): " أثر استخدام أسلوب التعلم لإتقان - حتى التمكن - على تحصيل طلاب الصف الأول الإعدادي الأزهري وأدائهم في مادة التجويد رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر
٢٥-هالة محمد مالك وعبلة عادل زهران ٢٠٠١م اثر استخدام بعض الوسائل التكنولوجية على المستوى المهارى لسباحتي الزحف على البطن والظهر ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة قناة السويس ، بورسعيد ،
٢٦-وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١م) : تكنولوجيا التعليم و التعلم فى التربية الرياضية ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٢٧-Aviles,-Christopher-B.(٢٠٠١): Implementing Mastery Learning in the Social Work Classroom, AN: ED٤٤٨٤٠١, Record ٦ of ٩٣ in The ERIC Database (١٩٩٢-٢٠٠٢/٠٦)
Croce – R, Roswil, Horvet. M(١٩٩٩) : " Aprelininary investigation into the effect of sport program exercise duration fitness level on problem solving Ability in individuals with mild Mental.
٢٩-avis, D., & Sorrell, J. (١٩٩٥, December). Mastery learning in public schools. Paper prepared for PSY ٧٠٢: Conditions of Learning. Valdosta, GA: Valdosta State University. Available online: [http://chiron.valdosta.edu/whuitt/files/mastlear.html]
٣٠- Fresufucks A.F: Swimming games as method for, performing the primary school for swimming, Mosco,١٩٩١.
٣١-erson, G, H, Cuttman(١٩٩٢): " Designing Parks for the Hand epped" Journal of Physical Education, .
٣٢-John, F koegel : Multimedia system printed in U.S.A Addison Wesley publishing company ,C,١٩٩٤.
٣٣-Mathias K.E.A: comparison of the effectiveness of interactive video in teaching the ability to analyze two motor skills in swimming, college of human development performance ,university of orgene U.S.A,١٩٩٢.
٣٤-Menial.k : dewey un gslenre,volku wissen verlage , berlin,١٩٨٢.

تأثير استخدام التعليم المدمج على جوانب تعلم بعض المهارات في كرة القدم للناشئين بالشرقية (٢٤)

إعداد الباحث / محمود محسن حسيب

مقدمة ومشكلة البحث

يعد التقدم السريع الذي يواجه مجالات العلم المختلفة و اتساع نطاق المعرفة و الثورة المعلوماتية تجعل من الضروري تطبيق الفكر و الأساليب العلمية في كافة المجالات . ونظرا لأن التعلم من أهم الوسائل التي تلعب دورا هاما في تقدم الشعوب وما له من آثار إيجابية على هذا التقدم .و الوسيلة إلى ذلك هو تطوير وتحديث أساليب ومناهج التعلم لمواكبة هذا العصر .

و تحظى رياضة كرة القدم باهتمام كبير على الصعيدين المحلى والدولى و تتميز بتعدد المهارات الأساسية و تنوعها كمتطلبات أساسية لممارستها ، وكرة القدم تتميز بهذه الميزة عن سائر اللعبات المختلفة حيث يتسم الأداء بطرق مختلفة و بكل اجزاءالجسم تقريبا و لذا تتطلب أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعا و دقيقا حيث تكون الكرة دائما مشتركة بين أكثر من لاعب يجمعهم التنافس دائما للاستحواذ على الكرة مما يجعل طريقة تعامل اللاعب مع الكرة غير متوقعة و مشوقة فالمشاهد لا يمكن أن يتوقع تماما المهارة التى سيقوم اللاعب بأدائها عند وصول الكرة اليه .(٤: ٧١)

وتعتبر المهارات الأساسية من الجوانب الهامة فى كرة القدم التى تتميز بتنوع مهاراتها الأساسية حيث يتعامل اللاعب مع الكرة بكل جزء من أجزاء جسمه فهى تلعب بالرأس و الصدر و الأرجل بصفة عامة و القدم بصفة خاصة و لكى يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء فى اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملاً فى ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم و يرجع

ذلك لعوامل كثيرة منها طبيعة اللعب و زمن الأداء(٩٠ دقيقة) وكبر مساحة الملعب وكثرة الواجبات الواقعة على عاتق اللاعب(٨ : ١-٣)

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تستأثر اهتمام شعوب العالم بمختلف المستويات العمرية من ناشئين وشباب ومتقدمين وذلك للإثارة والمتعة التي تتصف بها مباريات كرة القدم ، إذ أصبحت دول العالم تتنافس فيما بينها لإقامة البطولات بمختلف مستوياتها القارية والعالمية.

ويؤكد تريدويل بيتر Treadwell.p (١٩٩٥م) أنه لكى يحقق الفريق الفوز فى المباراة ينبغى أن يتم التنسيق بين الجهود الفردية فى عمل جماعى، وهذا يتطلب حسن التخطيط للاعبين بهدف الإستفادة من القدرات الفردية لكل لاعب فى الفريق مما يعمل على زيادة الفاعلية للتنفيذ الخططي. (٣٥:١٥)

ويعتبر إتقان اللاعب للمهارات الاساسية (الجري بالكرة – التمرير -التصويب – المراوغة) ركيزة أساسية للقيام بتنفيذ الواجبات المكلف بها ويجب على اللاعب أن يقرن تحركه وجريه بقدرته الفائقة على أداء المهارات الهجومية، فهو يستطيع أن يجرى بالكرة ويستطيع أن يمرر أو أن يقوم بالخداع أثناء تحركه وجريه ويستطيع أن يصوب الكرة نحو المرمى بدقة. (٣٣:١٠)

ويري أحمد الشافعي(٢٠٠٤) أن طبيعة الأداء في كرة القدم تحتم علي اللاعبين استخدام أداءات مهارية مندمجة في أشكال مختلفة تؤدي كل مهارة منفردة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المهاري المندمج . (١ : ٣٢)

ويري عصام عبد الخالق(٢٠٠٥) أن الأداءات المهارية تختلف في أهميتها ودروها وتركيبها من نشاط لآخر حسب متطلبات تصنعها مواقف هذا النشاط للوصول إلي المستويات التالية وتندرج كرة القدم تحت النشاط ذو التأثير الإيجابي المتبادل بين اللاعبين (٦ : ١٨)

ويري الباحث أن الأداءات المهارية المندمجة تأتي بشكل مندمج كي تتناسب مع مواقف اللعب المختلفة وهي تحتاج إلي التدريب المستمر وصولا لدرجة الإتقان والآلية في الأداء ، ويتوقف أداء اللاعب للمهام الملقاة علي عاتقة علي أداء الواجبات التي تتميز بالمركزية وحسن التصرف في مواقف اللعب المختلفة مما يميز اللاعب عن غيرة من اللاعبين ، وإذا نظرنا إلي إتقان اللاعب لهذه المهارات المندمجة سوف يؤدي هذه المهارات بالية ويسر مما يساعد المدرب علي تحديد المهام وظيفة كل لاعب في الملعب، ومن ثم يجب علي المدربين مراعاة كثرة التدريب علي المهارات المندمجة بين اللاعبين حتى يتم تطبيق الخطط داخل الملعب وأن الأداءات المهارية المندمجة تمثل أهمية كبيرة وهذه الأهمية تكمن في أداء الفرد أو اللاعب لمهارات فردية تصل لدرجة الإتقان والآلية في الأداء وهذا بدوره ينعكس على أداء اللاعب للأداءات المهارية المندمجة بصورة يتحقق من ورائها الهدف المنشود الذي يسعي اللاعب لتحقيقه والوصول لمستوي عالي وهذا يقود إلي إظهار مدي فاعلية وأهمية الاستمرار في التدريب علي أداء المهارات المندمجة حتي يتمكن من استدعائها بصورة آلية في مواقف اللعب المختلفة . وهذا ما دعى اليه البحث .

هدف البحث :

- تصميم برنامج تعليمي مدمج باستخدام اسلوب الاوامر والوسائط الفائقة (الهيبرميديا) لتعلم بعض المهارات المندمجه فى كرة القدم للناشئين بالشرقية
- التعرف على اثر البرنامج المقترح فى تحسن أداء بعض المهارات المندمجه فى كرة القدم للناشئين بالشرقية .

فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات المندمجة قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- يؤدى البرنامج التعليمي المقترح إلى تحسن مستوى أداء بعض المهارات المندمجه فى كرة القدم للناشئين بالشرقية .

المصطلحات

الوسائط الفائقة : بيئة برمجية تعليمية تساعد على الربط بين عناصر المعلومات في شكل غير خطي ، مما يساعد المتعلم على تصفحها والتقلب بين عناصرها ، والتحكم في عرضها للتفاعل معها بما يحقق أهدافه التعليمية ويلبي احتياجاته " .(١٦)

التعليم المدمج : يعرفه هارفى Harvey, S., (٢٠٠٣) بأنه نظام متكامل يوجه، ويساعد المتعلم خلال كل مرحلة من مراحل التعليم ويقوم هذا النظام بدمج الأسلوب التقليدي للتعليم وجها لوجه (face-to-face) مع أشكال التعليم الإلكتروني (E-learning) لخلق الخبرة التعليمية الأكثر فاعلية . (١٧ : ٥١)

المهارات المندمجة : تداخل المرحلة النهائية للمهارة الأولى فى المرحلة التمهيدية للمهارة الثانية ليكونان معا مرحلة واحدة ليصبح أداء هاتين المهارتين فى الأداء المهاري المندمج متواصلا ومتوافقا واقتصاديا.(١٤: ٩)

إجراءات البحث:

أولا منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

ثانيا: مجتمع البحث:يمثل مجتمع البحث ناشئين كرة القدم باكاديمية الكابتن بالشرقية .

ثالثا: عينة البحث :تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية و التى اشتملت على ناشىء كرة القدم باكاديمية الكابتن بالشرقية تحت ١٥ سنه وعددهم ٢٣ ناشى مقسمة الى ١٥ ناشىء للدراسة الأساسية و ٨ ناشئين للدراسة الاستطلاعية .

تجانس عينة البحث:

جدول (١)تجانس عينة البحث فى متغيرات النمو ن(١٥)

المتغير	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الالتواء
السن	١٤,١٧٥	٠,٢١٦	٠,٩٣٤
الطول	١٥٢,٢٧٥	٢,١١٤	٠,٨٢٧
الوزن	٤٣,١٢٨	٣,٠١٥	٠,٣٩٧-

يشير الجدول (١) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأرقام معامل الالتواء فى متغيرات السن والطول والوزن ومستوى الذكاء للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيم تعامل الالتواء ما بين (- ٣٩٧ , - ٠٢٧٧ , ١) ، حيث يتضح تجانس أفراد العينة فى هذه المتغيرات.

المهارات المندمجه (استلام ثم تمرير-استلام ثم جرى ثم تمرير استلام ثم جرى ثم تصويب)

رابعا : وسائل وأدوات جمع البيانات:

تم جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة البحث بالوسائل والأدوات التالية :

المسح المرجعي - استطلاع رأى الخبراء.والتي يوضحها جدول (٢) .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المهارات المندمجة لدى أفراد عينة البحث ن = ١٥

المهارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الالتواء
الاستلام ثم الجري ثم التمرير	١	٠,٧٠٠٩٢١	-١
الاستلام ثم التمرير	٢٢	١,٢٢٠٣٣٠	٠,٩٤٦٥٧٣
الاستلام ثم الجري ثم التصويب	٠,٧٣٣	٠,٤٢٧٥٤١	-٠,٥٤٤٣٠

قيم معامل الالتواء ما بين (- ,١ : ٠,٩٤٦٥) ، تجانس أفراد العينة فى هذه المتغيرات.
الاختبارات المستخدمة في البحث:
حدد الباحث اختبارات المهارات المندمجة المختارة للبحث بعد الرجوع إلى الدراسات السابقة التي تناولت نفس المهارات على نفس المرحلة السنية قيد البحث كدراسة أحمد الشافعي (٢٠٠٤) ، عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) :
- السيطرة ثم التمرير - السيطرة ثم الجري ثم التمرير- السيطرة ثم الجري ثم التصويب.
الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :جهاز الرستاميتر لقياس الطول الكلى بالسنتميتير والوزن بالكيلو جرام-كاميرا فيديو. - عدد (١٥) جهاز كمبيوتر .- ملعب كرة قدم - شريط قياس -كرات قدم- ساعة إيقاف . - مقاعد سويدية - أقماع تدريب .
خامسا: الدراسات الاستطلاعية :
الدراسة الاستطلاعية الأولي :تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم الأحد الموافق ١/ ٦ /٢٠١٦م وكان الهدف منها التعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والمكان المخصص لإجراء الاختبارات و استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها وطريقة تسجيل البيانات في الاستمارات المستخدمةومدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
معامل الثبات:قام الباحث بإيجاد معامل ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات تلك إعادة تطبيقها (test –retest) بفاصل زمني قدرة (٦) أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث استخدمت عينة قوامها (٨) ناشئين كرة قدم المخصصة لإجراء التجربة الاستطلاعية وأجرى عليها التطبيق الأول من يوم الموافق٢٠١٦/٦/١ ثم أجرى التطبيق الثاني يوم الموافق٢٠١٦/٦/٧ م على نفس العينة الاستطلاعية وبنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف والشروط وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني باستخدام (معامل الارتباط البسيط لبيرسون) والجدول (٣) يوضح معامل الارتباط للاختبارات قيد البحث .

جدول (٣)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني فى المتغيرات قيد البحث.

المتغيرات		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الصدق الذاتي
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
استلام ثم تمرير	الدرجة	١,٥٣٢	٠,٦٤٣	١,٥٣٢	٠,٥١٨	*٠,٧١٨	٠,٨٤٧
	الزمن	٢١,٢٦٠	١,٠١٥	٢٠,٨٨٥	١,٥٤١	*٠,٧٣٠	٠,٨٥٢
استلام ثم جرى ثم تمرير	الدرجة	١,١٠١	٠,٦٦٦	١,٠٩٠	٠,٦٣١	*٠,٦٠٥	٠,٧٩١
	الزمن	١٦,٤٩٠	١,٤٩٤	١٥,٧٧٥	٠,٨٤٥	*٠,٧٩٣	٠,٨٥٠
استلام ثم جرى ثم تصويب	الدرجة	١,٢٤٠	٠,٤٤٣	١,٣٧٩	٠,٦١٨	*٠,٦٥٥	٠,٨٧٢
	الزمن	١٦,٢٤٠	١,٠٩٥	١٥,٩٠٠	١,١٨٧	*٠,٨٥١	٠,٨٦٤

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٧٠٧
أشارات نتائج الجدول عن تراوح هذه القيم بين (٠,٦٠٥*و ٠,٨٥١*) ارتباطات عالية.
معامل الصدق :- قام الباحث بحساب معامل صدق الاختبارات قيد البحث ، باستخدام أسلوب المقارنة بين درجات الناشئين المتميزين وغير المتميزين من عينة الدراسة الاستطلاعية (٨) و(٨ لاعبين مميزين من خارج مجتمع البحث والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)
دلاله الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى لاختبارات قيد البحث.

	المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
استلام ثم تمرير	الدرجة	غير مميزة	٨	٦,٠١	٥٤,٠٠	-٢,٠٩٣*	٠,٠٤٧
		مميزة	٨	١٠,٧٩	٨٥,٠٠		
		المجموعة	١٦				
	الزمن	غير مميزة	٨	٩,٩٥	٨٧,١٤	-٣,١٨٨*	٠,١١١
		مميزة	٨	٤,٧٥	٣٧,١٢		
		المجموعة	١٦				
استلام ثم جرى ثم تمرير	الدرجة	غير مميزة	٨	٦,٢٥	٥١,١١	-٢,٠٨٧*	٠,٠٤٧
		مميزة	٨	١١,٨٥	٧٦,٠٣		
		المجموعة	١٦				
	الزمن	غير مميزة	٨	١١,٩٨	٩٣,٠٢	-٢,٤٨٨*	٠,٠٣٣
		مميزة	٨	٦,٦٥	٤٤,١٠		
		المجموعة	١٦				
استلام ثم جرى ثم تصويب	الدرجة	غير مميزة	٨	٦,٢١	٥٠,٦٠	-٢,٠٨٢*	٠,٠٦٦
		مميزة	٨	١٩,٩٩	٨٤,٥٩		
		المجموعة	١٦				
	الزمن	غير مميزة	٨	٢١,٣٣	٨٨,٠١	-٢,٣٧٤*	٠,٠٢٦
		مميزة	٨	٥,٨٣	٤٧,٢٣		
		المجموعة	١٦				

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول (٤) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً عند مستوى ٥, بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة .

سادسا: البرنامج التعليمي المقترح

أ - المرحلة الأولى (التمهيدية):- تحديد الأهداف العامة للبرنامج :

أسس وضع البرنامج التعليمي المقترح :

- تناسب محتواه مع الهدف من البرنامج . -مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة .
- مناسبة البرنامج لقدرات الناشئين - مرونة وسهولة البرنامج التعليمي - مراعاة الفروق الفردية - العرض على الكمبيوتر للمهارة بالتصوير البطيء ، وسرعة الأداء

تحديد خصائص ومستوى المتعلمين:
ب - المرحلة الثانية (التحضير):
- تحديدالإطار الرئيسي والإطارات الفرعية للبرنامج و أسلوب التصفح والانتقال إلى الأجزاء الفرعية من الوحدات والوسائل البصرية المرتبطة بها من صور وأيقونات وأزر ومقاطع فيديو وكيفية التحكم في الوسائل البصرية المدرجة في كل جزء من الوحدات التدريبية والاستفادة امن مساحة الشاشة للحاسب الآلي -عرض المعلومات بطريقة جزابه ومتناسقة - تحديد ألوان الخلفيات وأشكالها مناسبة في الشاشة
- توزيع مكونات محتوى البرنامج بأسلوب يتيح للناشئين سهولة التعلم .

المحتوى التعليمي للبرنامج :
شرح المهارة ونموذج لها والعرض على جهاز الكمبيوتر- المشاهدة من خلال العرض البطيء لها - تدريبات لأداء ولإتقان وتثبيت المهارة .
التوزيع الزمني ومكونات البرنامج المقترح وفق أراء الخبراء : (مرفق ٣)
القياس القبلي: قام الباحث بأجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في الاختبارات قيد البحث بتاريخ ٩/ ٢٠١٦/٦م .
سابعا: تطبيق البرنامج المقترح:قام الباحث بتنفيذ التجربة على أفراد العينة ابتداء من يوم ١٢/ ٦/ ٢٠١٦ وحتى يوم ١ / ٩ / ٢٠١٦م ولمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تعليمية زمن الوحدة (٧٠) دقيقة حيث تم توزيع المحتوى على الوحدات التعليمية.
القياس البعدى :أجرى الباحث القياس البعدى بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي بواقع (١٢) أسبوع في الفترة من ٢٠١٦/٩/٣ الى ٢٠١٦/٩/٤ م
ثامنا: المعالجات الإحصائية: (المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط لبيرسون - اختبار Z - النسبة المئوية % .
عرض ومناقشة النتائج :
أولا : عرض النتائج :

جدول (٥)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي البعدى فى متغيرات البحث. ن = ١٥

المتغيرات		القياس القبلى		القياس البعدى	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
استلام ثم تمرير	الدرجة	١,٠٠٠	٠,٧٥٦	٢,٥٠٠	٠,٥٣٥
	الزمن	٢٢,٠٠٠	١,٦٩٠	٢٠,٧٥٠	٣,٦٩٤
استلام ثم جرى ثم تمرير	الدرجة	٠,٨٧٥	٠,٦٤١	١,٨٧٥	٠,٣٥٤
	الزمن	١٦,٥٠٠	٠,٩٢٦	١٦,٣٧٥	١,٤٠٨
استلام ثم جرى ثم تصويب	الدرجة	٠,٦٢٥	٠,٥١٨	١,٧٥٠	٠,٤٦٣
	الزمن	١٧,٠٠٠	١,٤١٤	١٦,١٢٥	١,١٢٦

يشير الجدول(٥) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدى فى متغيرات البحث

جدول (٦)
دلاله الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى متغيرات البحث ن = ١٥

المتغيرات	الفرق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	احتمال الخطأ
	الاتجاه	العدد				

استلام ثم تمرير	الدرجة	-	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-٢,٥٨٥*	٠,٠١٠
		+	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
		=	٠				
		المجموع	٨				
	الزمن	-	٤	٣,٥٠	١٤,٠٠	-٠,٧٣٦	٠,٤٦٢
		+	٢	٣,٥٠	٧,٠٠		
		=	٢				
		المجموع	٨				
استلام ثم جرى ثم تصويب	الدرجة	-	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-٢,٧١٤*	٠,٠٠٧
		+	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
		=	٠				
		المجموع	٨				
	الزمن	-	٥	٤,٦٠	٢٣,٠٠	-١,٥٥٢	٠,١٢١
		+	٢	٢,٥٠	٥,٠٠		
		=	١				
		المجموع	٨				

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول (٧) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى الدرجة لمتغيرات البحث

جدول (٨)معدل تغير القياس البعدى عن القياس القبلي فى متغيرات البحث ن = ١٥

المتغـــــيرات		قبلي	بعدى	معدل التحسن
استلام ثم تمرير	درجة	١,٠٠٠	٢,٥٠٠	١٥٠,٠٠٠
	زمن	٢٢,٠٠٠	٢٠,٧٥٠	٥,٦٨٢
استلام ثم جرى ثم تمرير	درجة	٠,٨٧٥	١,٨٧٥	١١٤,٢٨٦
	زمن	١٦,٥٠٠	١٦,٣٧٥	٠,٧٥٨
استلام ثم جرى ثم تصويب	درجة	٠,٦٢٥	١,٧٥٠	١٨٠,٠٠٠
	زمن	١٧,٠٠٠	١٦,١٢٥	٥,١٤٧

تشير نتائج الجدول (٩) إلى المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدى ومعدل تغير القياس البعدى عن القياس القبلي فى متغيرات البحث .

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدول (٥)، (٦)، (٧) ،وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدى في درجات اختبارات المهارات المندمجة قيد البحث (استلام ثم تمرير، ، استلام ثم تصويب، استلام ثم جري تصويب). ويعزي الباحث هذه الفروق ونسبة التغير فى الدرجات والتي تراوحت بين (١١٤,٢٩-١٨٠ %) إلي أن استخدام دمج اكثر من اسلوب اثناء التعلم في البرنامج التعليمي (التعليم بالاسلوب التقليدي في بعض الاحيان واستخدام التكنولوجيا الخاصه بالصور المسلسله والصور الثابته والمتحركه) والاطلاع عليها في اي وقت كان له أثرا إيجابيا في فهم المهارات وتكوين تصورا حركيا صحيحا ، ساعد علي إمداد ناشيء كرة القدم بقدر كبير من التغذية الراجعة التي أدت للوصول إلي الأداء الحركي الصحيح ، وحيث ساعد البرنامج على رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية – التي تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج – بالأعصاب الحركية ، مما عمل على التحسن المستمر فى

الأداءات المهارية المندمجه، وكما ساهمت التغذية الراجعة فى إصلاح قدر كبير من أخطاء الناشئين وبالتالي تحسنت النتائج لدى جميع أفراد العينة .وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من سليمان فاروق سليمان نور الدين (١٩٩٣) (٢) عبد الله إبراهيم سالم (٢٠٠٨) (٣) أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤) (١٢) التي أشارت إلى أن البرامج التعليمية عن طريق الوسائط الفائقة أدت إلى تحسن وصقل المهارات المختلفة فى نشاط المختلفة وبخاصة كرة القدم.

ويرجع الباحث وجود فروق غير داله إحصائيا للقياس البعدي في درجة اختبارات المهارات المندمجة إلى صعوبة الأداء فى هذه المهارات تحديدا حيث أن تركيبها يشتمل على ثلاث مهارات منفردة. وايضا المرحله السنيه الصغيره نسبياوالنضج والخبره .

و يتفق ذلك مع دراسة كلا من: ياسر جابر (٢٠٠٥) (١٤) ، مايسه عفيفي (٢٠٠٦) (٩) ، هاني الحسيني (٢٠٠٧) (١٢) التي أشارت إلى تفوق المجموعات التجريبية التي تستعين اثناء التعلم ببرامج تستخدم وسائل تعليمية مناسبة للمرحلة السنية وتمرينات متدرجة للارتقاء بالمهارات المختارة وصقلهاوبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي " توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات المهارات المندمجة قيد البحث لدي عينة البحث " .

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٨) ،وجود فروق داله إحصائيا في زمن أداء اختبارات المهارات المندمجة قيد البحث (استلام ثم التمرير، استلام ثم الجري ثم التمرير، استلام ثم المراوغة ثم التمرير، استلام ثم التصويب، استلام ثم الجري ثم التصويب ، استلام ثم المراوغة ثم لتصويب) ويعزي الباحث هذه النتيجة فى زمن الأداء ونسبة التغير فى الزمن التي تراوحت بين (٠,٧٦ -٩,٩٣%) إلي تفاعل الناشئين مع البرنامج الذي يوفر لهم شكل المهارات منفرده ومندمجه بطيئه وثابته ومتحركه ويمكنهم من الرجوع اليه اي وقت ويستطيع تقييم نفسه واصلاح اخطاؤه بايجابية وبشكل يثير دوافعهم وفضولهم للتعلم دون الشعور بالملل ، مما يجعل عملية التعلم ممتعة ومثمرة ، بالإضافة إلي أن دمج اكثر من اسلوب للتعلم يجمع بين اساليب قديمه ثبت كفائتها واساليب حديثه ممتعه ضمهاالبرنامج التعليمي المعد بواسطة الحاسب الآلي بماتتناسب مع ميولهم وقدرتهم علي الفهم والاستيعاب وأداء المهارات المندمجة بالطريقة الأمثل . ويري الباحث أن الأداءات المهارية المندمجة تأتي بشكل مندمج كي تتناسب مع مواقف اللعب المختلفة وهي تحتاج إلي التدريب المستمر وصولا لدرجة الإتقان والآلية في الأداء ، ويتوقف أداء اللاعب للمهام الملقاة علي عاتقة علي أداء الواجبات التي تتميز بالمركزية وحسن التصرف في مواقف اللعب المختلفة مما يميز اللاعب عن غيرة من اللاعبين ، وإذا نظرنا إلي إتقان اللاعب لهذه المهارات المندمجة سوف يؤدي هذه المهارات بطريقه الية ويسر مما يساعد المدرب علي تحديد المهام ووظيفة كل لاعب في الملعب، ومن ثم يجب علي المدربين مراعاة كثرة التدريب علي المهارات المندمجة بين اللاعبين حتى يتم تطبيق الخطط داخل الملعب . وكما اختلف دور المتعلم من أسلوب المستقبل والتلقي للمعلومات باستمرار فقط إلى البحث عن المعلومات وكذلك ادارك العلاقات القائمة بين مكونات المواد التعليمية المختلفة. وكذلك ترسيخ وعمق وفهم المادة الدراسية عن طريق استخدامه لحواسه للحصول على المعلومات. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من: محمد محمود ومصطفي الجيلاني (٢٠٠٣) (١١) فاطمة فليفل (٢٠٠٣) (٧) ، جوزيف ناجي (٢٠٠٣) (٣)، مايسه عفيفي (٢٠٠٦) (٩) هاني الحسيني (٢٠٠٧) (١٢) ، أحمد نظمي (٢٠٠٨) (٢) التي أوضحت تقدم المجموعات التجريبية التي استخدمت الوسائل التعليمية لتحسين المهارات المختارة فى هذه البرامج ..وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص علي " يؤدي البرنامج التعليمي المقترح أدى إلي تحسن مستوي أداء المهارات المندمجة بالبحث في القياس البعدي " .

أولا : الاستنتاجات :

١- أسهم البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الوسائط الفائقة (الحاسب الآلي) فى تحسن مستوى الأداء للمهارات المندمجة فى كرة القدم قيد البحث .
٢- البرنامج المقترح له أثر إيجابي علي معدلات التحسن في المهارات المندمجة قيد البحث في درجة الاختبارات تراوحت ما بين (١٠٠,٠٠٠ - ١٨٠,٠٠٠) كما تراوحت في زمن أداء الاختبارات ما بين (٠,٧٥٨ - ٩,٩٢٩) .

ثانيا : التوصيات :

١- الاستفادة من التدريبات المقترحة للمهارات المندمجة في كرة القدم في برامج تعليم وتدريب فئة الناشئين
٢- إجراء دراسات مماثلة على أنشطة رياضية أخرى و مراحل سنية مختلفة .

المراجع العربيه والاجنبيه :

١- احمد أمين الشافعي (٢٠٠٤):تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية ،المنوفية
٢- أحمد محمد نظمي (٢٠٠٨) تأثير استخدام الحاسب الآلي علي تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للتلاميذ الصم والبكم ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية المنوفية.
٣- جوزيف ناجى أديب (٢٠٠٣) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط الفائقة على تعلم بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
٤ - حنفي محمود مختار (١٩٩٤) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥- عبد الله إبراهيم سالم (٢٠٠٨) : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشىء كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة طنطا .
٦ - عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضي " نظريات – تطبيقات ، الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
٧ - فاطمة محمد فليفل (٢٠٠٣) : اثر برنامج تعليمي باستخدام الهيبرميديا على تعلم مهارات كرة السلة لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٨ - سليمان فاروق سليمان نور الدين (١٩٩٣) : تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفني لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة الإسكندرية .
٩ - مايسه محمد عفيفي السيد (٢٠٠٦) : فاعلية استخدام الهيبرميديا على تعليم سباحة الزحف على الظهر للطالبات المبتديات.
١٠ - محمود أبو العينين ، مفتى إبراهيم حماد: تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥م .
١١ - مصطفى عبد القادر الجيلاني(٢٠٠٣) : الفيديو التفاعلي كأسلوب لتصحيح الأخطاء فى أداء مهارتي ركل الكرة بباطن القدم والجري بالكرة ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
١٢ - هاني أحمد صبري الحسيني (٢٠٠٧): تأثير استخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات كرة اليد لتلاميذ المدارس الإعدادية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
١٣ - دراسة هشام فتحى محمد (٢٠١٥م) (٧٤) هشام فتحى محمد (٢٠١٥م) : تأثير استخدام الهيبرميديا على مستوى الأداء المهارى فى كرة القدم لتلاميذ الإعدادية الرياضية بالمنوفية ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

١٤ - ياسر محمد جابر (٢٠٠٥) : استخدام بعض الجمل الحركية التنافسية وتأثيرها على مستوى أداء المهارات الهجومية المندمجة لناشيء كرة القدم، رسالة ماجستير ،المنوفية .
١٥ ١٢١- Treadwell Patter : Skill for Soccer, A C Black, London, ١٩٩٥
مراجع الشبكة الدولية للمعلومات
١٥٠- www.svu..edu.edu.eg/faculties/educ.....earon/tech.ochgu.
١٥١- WWW.cafonline.com/technical report,tunisie,٢٠٠٤.
WWW.Jssm.org(Journal of Sport Science and Medicine)

تأثير استخدام التدريب المتباين على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم (٢٥)

اسلام سعيد عبدالسميع

١/١ المقدمة :

إن التطور العلمى لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصوره مبسطه لمدربيها بهدف الإعداد والتنميه لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح فى مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمى بصفة عامة الأمر الذى يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية فى مجال التدريب لمواجهة هذا التطور .

وتعتبر الاستفادة من الاساليب العلمية أحد الدعائم الاساسية لنجاح أى برنامج تدريبى ولا غنى عنها فى عمل المدرب الناجح وأن البرامج التدريبية التى توضع بطريقة غير مقننة لا تؤثر بشكل ايجابى على مستوى أداء اللاعبين وذلك لأن التدريب الرياضى يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات العليا . فنجد أن الهدف الأساسى منه محاولة الوصول باللاعب لأعلى مستوى رياضى ممكن فى النشاط التخصصى من خلال استخدام الاسلوب العلمى فى برامج التدريب وتطويع ما وفره العلم والتقنيات التكنلوجية لخدمة العملية التدريبية .
(٤ : ٣٠)

التدريب المتباين هو إسلوب تدريبى تتم فيه محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق إستخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الإتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة أو داخل المجموعات من التمرينات ، أوهو أحد الأساليب التي تخلق الاستجابات والتكيفات البدنية والوظيفية التي تلعب دورا " فعالا" فيتطوير الانجاز .
(١٨ : ٨٩،٨٨)

التدريب المتباين إسلوب تدريبى تتم فيه محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة فى الإتجاه وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات، ويهدف إلى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة "عن طريق الاقتصار على استخدام طرق التدريب المعتاد عليها" وبالتالى تجنب بناء هضبة . وبالتالى حدوث توقف فى مسار تطور مستوى القوة، ويمكن التوصل للتباين بالنسبة للمبتدئين عبر التبديل بين تمرينات الاثقال – وتمرينات الاطالة والتقصير . (١٧ : ٣٠٧)

حيث يسهم التدريب المتباين فى رفع فاعلية التدريب بصورة كبيرة مما يؤدى إلى التقدم بمستوى القوة باسرع ما يمكن . (١ : ٣١٩)

والمدرب الناجح يمكن أن يخطط برامجا لتدريب بحيث يجعله متنوعا لإثارة اهتمامات اللاعبين واللاعبات. وتعتبر رياضة كرةالقدم من الرياضات التي تمتاز بخصائص بدنية ومهارية تميزها عن غيرها من الألعاب لذا يتطلب الأمر من المدربين والمعنيين توجيه الرياضيين إلى تنمية قدراتهم البدنية لغرض تحقيق الهدف الأساسى وهو الوصول إلى الإنجاز العالي .(٥:١٥)

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام إسلوب التدريب المتباين في تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية فى كرة القدم .

٢/١مشكلة البحث :

لقد أصبح التدريب فى كرة القدم عملية معقدة تستدعى التقنية العلمية والممارسة الميدانية وليس إحداهما فقط، كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية للتطوير بين الخبرة والعمل على نموها سيحد منها ويجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية .

وقد أصبح التدريب بصوره المتعددة عملية لها دورها الهام فى المجتمعات المعاصرة، فقد صار مجالا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل أصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب .

وفى ظل هذا الاهتمام وزيادة الأحمال التدريبية وزيادة عدد مرات التدريب، أصبح من الضرورى تقنين هذه الأحمال والبحث عن بديل يحقق النتيجة المرجوة ذاتها وفى الوقت نفسه لا يؤدى إلى شعور اللاعبين بالملل والإجهاد وخاصة مع الناشئين، حيث أن كثيرا من الناشئين تركوا اللعبة بسبب هذه الضغوط التى وضعوا تحتها بسبب المنافسات أو لحدوث إصابات متكررة . (٥:٦)

ويرجع التميز للاعبى كرة القدم إلى مقدرتهم على الأداء المهارى الدقيق الذى لا يمكن الوصول اليه بتلك الدرجة إلا فى وجود قاعدة هامة وهى الإعداد البدنى، فكل مهارة أساسية فى كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدى بالشكل السليم المطلوب . وتلعب الحالة البدنية للاعب دورا هاما فى العمل على أن يؤدى اللاعب هذه المهارة، فعند توفر هذا القدر من الصفات البدنية فأنه يساعد اللاعب على تعلم المهارة بسهولة ويسر ويكسبه التوافق المطلوب لتأدية المهارة . (٩:١٤)

وقد لاحظ الباحث أن هناك قصورا فى برامج الإعداد البدنى التى لا تفى بالحاجة المتزايدة إلى اللياقة البدنية العالية التى تعتبر الركيزة الأساسية للاعبى كرة القدم فى مراحل البطولات . كما لاحظ الباحث من خلال اطلاعه وعلى حد علمه أنه لم يتعرض أى من المراجع والبحوث العلمية إلى استخدام التدريب المتباين فى تنمية صفات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية فى كرة القدم .

٤/١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبى بإستخدام التدريب المتباين ومن خلاله يمكن التعرف على:

١/٤/١ الفرق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع الإختبارات البدنية والمهارية .

٥/١ فروض البحث :

١/٥/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع الإختبارات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

٦/١ مصطلحات البحث:

١/٦/١ **التدريب المتباين** : إسلوب التدريب يتم محاولة التوصل إلى اقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات . (١١ : ٣٠٧)

٠/٣ إجـراءات البحـث :

١/٣ منهـج البحـث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين (تجريبية وضابطة) والذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي .

٢/٣ مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث فى ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة والمقيدين بمنطقة الشرقية لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٦م / ٢٠١٧م بنادي الشرقية الرياضي.

٣/٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئى كرة القدم تحت ١٧ سنة بنادي الشرقية الرياضى وعددهم (٢٩) ناشئ تم اختيار عدد (٥) ناشئين لإجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم ، وبذلك يصبح اجمالى عينة البحث (٢٤) ناشئ ، تم تقسيمهم الى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (١٢) ناشئ لكل مجموعة .

جدول (١)
تصنيف عينة البحث

عينة البحث الأساسية		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
٢٩	٪١٠٠	١٢	٪٤١,٣٨	١٢	٪٤١,٣٨	٥	٪١٧,٢٤

وقد تم اختيار عينة البحث للأسباب التالية:

- نادى الشرقية هو أعلى مستوى داخل المحافظه فى قطاع الناشئين.
- توافر الإمكانات والملاعب.
- سهولة اجراء ت تطبيق البحث لتوافر العلاقات والدعم الإدارى والفنى لتطبيق البحث .

- **تجانس عينة البحث :**

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو التالية (العمر – الطول – الوزن)، كما قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية، وكذلك المتغيرات المهارية قيد البحث.

جدول (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط
ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو ن=٢٩

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	بالسنوات	١٦,٥١	٠,٢٣	١٦,٥٠	٠,١٣

الطول	سنتيمتر	١٦٩,٢٨	٥,٠٧	١٧٠,٠٠	-٠,٤٣
الوزن	كيلوجرام	٦٧,١٠	٥,٢١	٦٥,٠٠	١,٢١

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات قيد البحث، معدلات النمو (العمر – الطول – الوزن)، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت ما بين(±٣) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

جدول (٣)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ن=٢٩

م	المتغـــــيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	اختبار الوثب العمودي	سم	٢,٧٢	٠,٠٨	٢,٧٥	-١,١٣
٢	**أختبار الوثب العريض من الثبات**	سم	٢,٣٨	٠,١٧	٢,٤٠	-٠,٣٥
٣	**ثنى الذراعين من الانبطاح في ٣٠ث**	عدد	٢٨,٥٩	٥,٤٣	٢٨,٠٠	٠,٣٣
٤	**ميل الجزع للأمام من الرقود في ٣٠ث**	عدد	٢٨,٠٧	٣,٤٢	٢٨,٠٠	٠,٠٦
٥	**اختبار الجري والمشي ٨٠٠ متر**	دقيقة	٢,٨٦	٠,٢٩	٣,٠٤	-١,٨٦
٦	اختبار عدو ٣٠ م × ٥ مرات	ثانية	٢٤,٧٠	١,١٦	٢٤,٦٦	٠,١٠
٧	**اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة**	ثانية	٣,٩٣	٠,٢٩	٣,٩٤	-٠,١٠
٨	**اختبار الجري الزجزاجى بين القوام**	ثانية	٥,٧١	٠,٣٦	٥,٦٩	٠,١٧
٩	**اختبار الانبطاح المائل من الوقوف**	درجة	١٧,١٤	١,٩٨	١٧,٠٠	٠,٢١
١٠	اختبار ثني الجذع أماما أسفل	سم	٦,١٤	١,٤٨	٦,٠٠	٠,٢٨
١١	**اختبار ثنى الركبتين نصفا في ٣٠ ث**	درجة	٢٧,٩٣	٢,٣٩	٢٨,٠٠	-٠,٠٩
١٢	قوة عضلات الرجلين	كجم	١١٤,٩٠	٢,٥٠	١١٥,٠	-٠,١٢
١	استلام ثم تمرير	ثانية	٤,١٦	٠,٣٠	٤,١٥	٠,١٠
٢	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	ثانية	٧,٩٥	٠,٤١	٨,٠٠	-٠,٣٧
٣	**استلام ثم الجرى بالكرة ثم تمرير**	ثانية	٧,٧٥	٠,٣٣	٧,٨٠	-٠,٤٥
٤	**استلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم تمرير**	ثانية	١٣,٣١	٠,٥٣	١٣,٢٣	٠,٤٥

٥	دقة تمرير	عدد	٧,٧٩	١,٠٥	٨,٠٠	-٠,٦٠
٦	ضرب الكرة بالراس ثم القدم	عدد	٧,٧٢	٠,٨٨	٨,٠٠	-٠,٩٥
٧	دقة التصويب	درجة	٨,٢٨	١,٠٧	٨,٠٠	٠,٧٩
٨	مراوغة بين الاقماع	ثانية	٢٩,٠٧	٠,٨٧	٢٩,٣٦	-١,٠٠
٩	رمية التماس	درجة	٥,٦٢	١,٦٧	٦,٠٠	-٠,٦٨
١٠	استلام الكرة	درجة	٣,١٧	٠,٧٦	٣,٠٠	٠,٦٧
١١	**ضرب الكرة بالقدم لاطول مسافة**	درجة	٣,٥٢	٠,٥١	٤,٠٠	-٢,٨٢

- يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية والمهارية، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (±٣) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

٤/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات :

١/٤/٣ أدوات الدلالة على معدلات النمو :

- جهاز الرستاميتر: لقياس الطول " لأقرب سنتيمتر
- ميزان الطبى : لقياس الوزن الكلى " لأقرب كيلوجرام ".
- الرجوع لقوائم وسجلات منطقة الشرقية التابعه للاتحاد المصرى لكرة القدم.

٢/٤/٣ المسح المرجعى :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية الحديثة والتي لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث واستعان بالموقع الرسمى لاتحاد مكتبات الجامعات المصرية حيث أمكن الحصول منها على عدد من الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث، وتمكن الباحث من الاسترشاد بهذه الدراسات ونتائجها في عرض متغيرات الدراسة الحالية وكذلك الاختبارات المتداولة والمناسبة لقياس هذه المتغيرات (قيد البحث).

٣/٤/٣ الأدوات المستخدمة في قياسات متغيرات البحث :

- استمارات تسجيل البيانات.
- ملعب كرة قدم .
- كرات قدم .
- حواجز وأقماع وأطباق بلاستيك.
- رمـــاح .
- صفارات .
- علامات لوضع أسماء الاختبارات عليها .
- شرائط قماش لتقسيم الملعب .
- جهاز لقياس ارتفاع القامة (سم). رستاميتر Restameter
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم)(kg)medical scale for weight
- شريط قياس بالسم .
- ساعات إيقاف (١/١٠ ثانية) .

٤/٤/٣ استمارات جمع البيانات مرفق (٥) :

قام الباحث بتصميم استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت على:

- استمارة بيانات خاصة بأفراد العينة (الاسم – العمر – الطول – الوزن).
- استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية قيد البحث.
- استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات المهارية قيد البحث .

٥/٣ المساعدين :

بلغ عدد المساعدين الذين تم اختيارهم في الاختبارات قيد البحث الميدانية في ملعب نادي الشرقية الرياضي عدد ٦ أفراد، مرفق (٦)، وذلك لمساعدة الباحث في إجراء القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث، حيث تم اطلاعهم على هدف البحث والجوانب المختلفة في متطلبات القياس، وكيفية أداء الاختبارات بالإضافة إلى تزويدهم بالمعارف الخاصة التي تمكنهم من الإجابة على أي أسئلة أو استفسار يوجه إليهم أثناء العمل.

٦/٣ تحديد متغيرات البحث :

قام الباحث بتحديد متغيرات البحث البدنية والمهارية المختارة من حيث نوعها وعددها وذلك بعمل مسح مرجعى لجميع هذه المتغيرات لتحديد ما يتناسب من هذه المتغيرات مع المرحلة العمرية المختارة للعينة (قيد البحث). وقد أسفرت نتائج هذه العمليات على اختيار جميع جوانب البدنية والمهارية لإخضاعها للبحث والتجريب .

٧/٣ الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من ٢٠١٦/٨/٧م ، إلى ٢٠١٦/٨/٩م على عينة استطلاعية من ناشئى كرة القدم قوامها ٥ من الناشئين تحت ١٧ سنة. وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

٢/٧/٣ المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) : قام الباحث باجراء المعاملات العلمية مرفق (٤)

أسس وضع البرنامج :

انطلاقا من أهداف البحث وخصائص عينة البحث ومن خلال المسح المرجعي والاستفادة بآراء الخبراء والمتخصصين تم وضع الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح للارتقاء بمستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى وبما يتناسب مع أهداف البحث :

- قام الباحث بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي المقترح من خلال حصر التدريبات الخاصة بالصفات البدنية والمهارات الأساسية والتي تشكل محتوى البرنامج التدريبي المقترح.
- تم ترتيب الوحدات التدريبية من السهل إلى الصعب (الحجم - الشدة - الكثافة) لملائمتها للمرحلة السنية والمستوى الخططى للناشئين عينة البحث.
- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهى (١٢) أسابيع .
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية خلال الأسبوع بواقع (٥) وحدات تدريبية
- عدد وحدات البرنامج التدريبى خلال ١٢ أسابيع ٦٠ وحدة تدريبية.
- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية حيث بلغ متوسط زمنها مابين ٥٠ : ١٥٠ ق بدون الإحماء والختام ، وتم تحديد زمن الإحماء بما يتناسب مع (أهداف الوحدة التدريبية – درجة الحمل – درجة الحرارة).
- تم تحديد دورة الحمل الفترية بتشكيل (١: ٢) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع.
- تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية بتشكيل (١:٢) بمعني وحدة تدريبية حمل متوسط يلية وحدتين تدريبيتين مرتفعتين .
- تم التدرج بشدة الحمل التدريبي خلال البرنامج للجزء الخاص بالجانب البدنى والمهارى على النحو التالي :

جدول (٤)

الاسبوع	درجة الحمل	مجموع الازمنة	مؤشر الارتفاع بالحمل التدريبى
الاول	متوسط	٣١٠	٦٠ % من مستوى اللاعبين وفقا للقياس القبلى

الثانى	عالى	٣٥٧	زيادة ١٥% عن الاسبوع الاول
الثالث	اقصى	٤١١	زيادة ١٥% عن الاسبوع الثانى
الرابع	متوسط	٣٥٧	مساوى للاسبوع الثانى
الخلمس	عالى	٤١١	مساوى للاسبوع الثالث
السادس	اقصى	٤٧٣	زيادة ١٥% عن الاسبوع الخامس
السابع	متوسط	٤١١	مساوى للاسبوع الخامس
الثامن	عالى	٤٧٣	مساوى للاسبوع السادس
التاسع	اقصى	٥٤٤	زيادة ١٥% عن الاسبوع الثامن
العاشر	متوسط	٤٧٣	مساوى للاسبوع الثامن
الحاى عشر	عالى	٥٤٤	مساوى للاسبوع التاسع
الثانى عشر	متوسط	٦٢٦	زيادة ١٥% عن الاسبوع الحادى عشر
اجمالى زمن فترة الاعداد		٥٣٩٠	

- تم تحديد الزمن الكلى للبرنامج التدريبي حيث بلغ ٥٣٩٠ دقيقة بواقع ٢١٥٦ دقيقة للجزء البدني بنسبة ٤٠ % ، ١٨٨٧ دقيقة لتنمية الاداءات المهارية بنسبة ٣٥ % ، ١٣٤٧ دقيقة للارتقاء بمستوى الأداء الخططي بنسبة ٢٥ % والجداول أرقام (٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤) توضح التوزيع الزمني والنسبي ومحتوى البرنامج بالتفصيل .
- اختيار التمرينات بما يتناسب ومتطلبات الاداءات المهارية قيد البحث .
- وضع برنامج زمني لتوزيع حمل التدريب، بغرض تنمية القوة العضلية وتأثيرها علي الاداءات المهارية قيد البحث.
- التدرج في التمرينات من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب ومن العام إلي الخاص، وكذلك التدرج في زيادة حمل التمرينات أثناء التقدم في البرنامج.
- تجميع تمرينات الوحدة التدريبية خلال الأسبوع ،مع مراعاة اختيار واختلاف التمرينات وزمنها من وحدة تدريبية إلي وحدة تدريبية أخرى خلال الأسبوع وذلك لتسهيل وتثبيت أداء التمرينات علي عينة البحث من الناشئين .
- مراعاة الفروق الفردية.

- **تحديد أولويات وواجبات التدريب :**

قام الباحث في البداية بتحديد أهداف البرنامج التدريبي المقترح ثم قام بتوزيع هذه الأهداف إلي أهداف أسبوعية بحيث يصبح لكل أسبوع الأهداف الفرعية الخاصة به ،وكذلك الأمر بالنسبة لكل وحدة تدريبية بحيث يمكن تحقيق الأهداف الرئيسية للبرنامج المقترح من خلال تحقيق الأهداف الفرعية للوحدات التدريبية ،وقد قام الباحث بالتوزيع الزمني لحمل التدريب للبرنامج المقترح.

- المرونة في تصميم البرنامج وتناسبه مع إمكانية التطبيق العملي :

راعى الباحث في تصميم البرنامج المقترح المرونة الكافية، مع عدم الإخلال بالأسس العلمية الواجب مراعتها حيث قام الباحث بتطوير بعض التمرينات البدنية والمهارية حتى تتناسب مع خصائص عينة البحث مسترشداً في ذلك بما أسفرت عنة الدراسات الاستطلاعية.

- ملائمة البرنامج لعينة البحث:

راعى الباحث أن يكون البرنامج التدريبي مناسباً لعينة البحث حتى يمكن تحقيق الأهداف الموضوعة للبرنامج، فقد راعى مناسبة التمرينات لعينة البحث وكذلك عدد مرات التكرار وفترات الراحة البينية بالإضافة إلي أسلوب التشويق من اجل تحقيق الأهداف الموضوعة للبرنامج المقترح.

- الاستفادة من المراجع العلمية والدراسات السابقة:

راعى الباحث ضرورة الاستفادة من المراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة، وتطويع المعلومات المستفاده من هذه المصادر، مما أفاد الباحث في تحديد مدة البرنامج ،وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد ،والفترة الزمنية التي تستغرقها الوحدة التدريبية، وكيفية تشكيل الحمل والتوزيع الزمني لحمل التدريب، وفي انتقاء التمرينات المناسبة وعددها.

٣/٨/ ٥ تقويم حمل التدريب خلال البرنامج التدريبي:

تعتبر عملية تقويم الحمل أو تحديد درجته أمرا هاماً في تخطيط التدريب وقد استخدم الباحث أسلوب واحد وهو:-

* الأسلوب التقديري :

وذلك من خلال :-

– تقدير درجة الحمل المقترح قبل تنفيذه من خلال دراسة قدرات اللاعبين وتحليلها والاستعانة بسجلات التدريب ومقارنة الأحمال المقترحة مع شبيهتها في المراجع والبرامج التدريبية المشابهة للمرحلة السنية.

– تحديد درجة الحمل من خلال معدل النبض للاعبين وذلك على النحو التالى :

درجة الحمل	معدل النبض
حمل متوسط	١٢١-١٤٠ ن/ق
حمل عالى	١٤١-١٧٠ ن/ق
حمل أقصى	١٧١-١٩٠ ن/ق

(٦٧ : ١٤٧)

- تقدير درجة الحمل خلال وبعد تقديمة للاعبين عن طريق الملاحظة الموضوعية من قبل الباحث وإدراك بعض المظاهر والتغيرات التي تظهر على اللاعبين مثل:-

لون البشرة – تنفس اللاعب وانتظامه – مقدار العرق المتصبب – القابلية للاستثارة – معدل الأداء الحركي ودرجة إتقانة – مستوى التركيز – الألفاظ التلقائية.

- التقدير الذاتي للاعب كمؤشر درجة الحمل لتحديد مدى احساسة وشعورة خلال وبعد تنفيذ حمل التدريب.

٦/٨/٣ مكونات وحدة التدريب اليومية في البرنامج التدريبي:

تعتبر وحدة التدريب اليومية من العوامل الهامة في البرنامج التدريبي التي ينظم لها ويخطط لها المدرب وفقاً لما هو محدد في البرنامج التدريبي وتنقسم فترة التدريب اليومية إلي :

١/٦/٨/٣ مقدمه التدريب:

تشتمل المقدمة على الجوانب النظامية وتجميع اللاعبين وشرح واجبات التدريب في هذا اليوم، ثم يأتي بعد ذلك التهيئة البدنية للاعبين والتي تهدف إلي تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وظيفيا لتقليل العبء التدريبي في الجزء الرئيسي، ويكون زمن الإحماء بما يناسب الوحدة التدريبية وفقا لما أشار إلية حنفي محمود مختار١٩٨٩ . (٢٥٥:٢٦)

٢/٦/٨/٣ الجزء الرئيسي:

يشتمل الجزء الرئيسي على التدريبات اللازمة لتحقيق الهدف من وحدة التدريب اليومية سواء بدنياً أوتوافقياو مهارياً أو خططياً أخذا في الاعتبار عدد مرات التكرار ، الشدة ، فترات الراحة بين التدريبات وعادة ما تكون راحة ايجابية.

٣/٦/٨/٣ الجزء الختامي:

الهدف من الجزء الختامي هو تهدئة اللاعبين للعودة إلي الحالة الطبيعية قبل المجهود وتستخدم فيها تدريبات الاسترخاء من الجلوس والرقود والمشي والجري الخفيف ، ويراعى في

هذا الانخفاض التدريجي لحمل التدريب لحجم دفع القلب ،ونقص الدين الاكسجيني والتخلص من مخلفات مواد التمثيل في الأنسجة حتى تصبح الأجهزة الحيوية للاعب في حالة قريبة بقدر الامكان عما كانت علية قبل بدء العمل ،مع إعطاء الظروف الملائمة للإسراع في القيام بعمليات استعادة الشفاء والتقليل من إثارة الجهاز العصبي.

- أزمنة وحدات التدريب خلال درجات الحمل المختلفة في أسابيع البرنامج طبقا لما يلى :

درجة الحمل	متوسط زمن الوحدة
حمل متوسط	٥٠ ــ ١٠٠ دقيقة
حمل عالى	٦٥ ــ ١٢٠ دقيقة
حمل أقصى	٧٥ ــ ١٤٠ دقيقة

وهذه الأزمنة لم تتضمن الإحماء والختام وقد بلغ زمن التدريب خلال البرنامج التدريبي ٥٣٩٠ دقيقة = ٨٩,٨٣ ساعة

٧/٨/٣ التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج التدريبي :

تم التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج التدريبى وفقا للجداول التالية :

جدول (٥)

التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق للبرنامج التدريبي ككل

مرحلة الإعداد		الإعداد العام (البدنى)			الإعداد الخاص (البدنى + المهارى)						الإعداد للمباريات (الخططى)			الإجمالي
الاسبوع / درجه الحمل		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادى عشر	الثانى عشر	
حمل أقصى				*			*			*				
حمل عالي			*			*			*			*		
حمل متوسط		*			*			*			*		*	
مجموع الأزمنة		٣١٠	٣٥٧	٤١١	٣٥٧	٤١١	٤٧٣	٤١١	٤٧٣	٥٤٤	٤٧٣	٥٤٤	٦٢٦	٥٣٩٠
هدف المرحلة أو الفترة التدريبية		تطوير الحالة التدريبية العامة			تطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية						المحافظة على المستوى البدنى والمهارى بجانب تطوير المكونات الخططية			
الاعداد البدنى	%	٥٠%	٥٥%	٥٠%	٥٠%	٥٠%	٤٥%	٤٠%	٤٠%	٣٥%	٣٥%	٢٥%	٢٥%	٤٠%
	ق	١٥٥	١٩٧	٢٠٦	١٧٨	٢٠٦	٢١٣	١٦٤	١٩٠	١٩٠	١٦٥	١٣٦	١٥٦	٢١٥٦
الاعداد المهارى	%	٤٠%	٣٥%	٤٠%	٣٥%	٣٥%	٤٠%	٤٠%	٣٥%	٣٥%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٥%
	ق	١٢٤	١٢٥	١٦٤	١٢٥	١٤٣	١٩٠	١٦٥	١٦٦	١٩١	١٤٣	١٦٣	١٨٨	١٨٨٧
الاعداد الخططى	%	١٠%	١٠%	١٠%	١٥%	١٥%	١٥%	٢٠%	٢٥%	٣٠%	٣٥%	٤٥%	٤٥%	٢٥%
	ق	٣١	٣٥	٤١	٥٤	٦٢	٧٠	٨٢	١١٧	١٦٣	١٦٥	٢٤٥	٢٨٢	١٣٤٧
الاجمالى		٣١٠	٣٥٧	٤١١	٣٥٧	٤١١	٤٧٣	٤١١	٤٧٣	٥٤٤	٤٧٣	٥٤٤	٦٢٦	٥٣٩٠

* التوزيع الزمني غير متضمن لزمن الإحماء والختام

جدول (٦)

التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق لجوانب البرنامج التدريبي ككل

جوانب الإعداد	النسبة المئوية	الزمن (بالدقائق)	الإجمالى
الإعداد البدنى	%٤٠	٢١٥٦ق	٥٣٩٠ق
الإعداد المهارى	%٣٥	١٨٨٧ق	

الإعداد الخططى	٢٥%	١٣٤٧ق	

جدول (٧)
توزيع مكونات الإعداد البدني بالنسبة المئوية والدقائق

المكونات البدنية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق	الإجمالى
التحمل الدورى التنفسى	١٥%	٣٢٣	٢١٥٦ق
المرونة	٦%	١٢٩	
القوة العضلية	٤٥%	٩٧٠	
السرعة	١٠%	٢١٦	
تحمل السرعة	١٠%	٢١٦	
الرشاقة	٧%	١٥١	
التوافق	٧%	١٥١	

جدول (٨)
توزيع عناصرالتدريب المتباين (القوة العضلية) بالنسبة المئوية والدقائق

المكون ابدنى	العناصر	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق	الإجمالى
القوة العضلية	تحمل لقوة	٣٠%	٢٩١	٩٧٠ق
	قوة مميزة بالسرعة بليومتريك	٣٠%	٢٩١	
	قوة مميزة بالسرعة باليستى	٣٠%	٢٩١	
	فوة انفجارية	١٠%	٩٧	

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها :

١/٤ عرض النتائج :

جدول(٩)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

	الاختبارات البدنية والمهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة ن=١٢		قيمة (ت)
			م	±ع	م	±ع	
المتغيرات البدنية	اختبار الوثب العمودي	سم	٢,٨٩	٠,٠٨	٢,٨١	٠,٠٨	*٢,٣٥
	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٢,٥٥	٠,٠٤	٢,٤٩	٠,٠٧	*٢,٤٧
	ثنى الذراعين من الانبطاح في ٣٠ث	عدد	٣٤,٠٨	١,٨٣	٣١,١٧	٢,٠٨	*٣,٤٨
	ميل الجزع للأمام من الرقود في ٣٠ث	عدد	٢٨,٥٠	٠,٥٢	٢٧,٣٣	٠,٨٩	*٣,٧٦
	اختبار الجري والمشي ٨٠٠ متر	دقيقة	٢,٤٥	٠,١٩	٢,٦٧	٠,٢٧	*٢,٢١
	اختبار عدو ٣٠ م × ٥ مرات	ثانية	٢٣,٢١	١,٠٥	٢٤,١٣	٠,٨٣	*٢,٢٨
	اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة	ثانية	٣,٣١	٠,٢٣	٣,٥٥	٠,٢٦	*٢,٢٩
	اختبار الجري الزجزاجى بين القوام	ثانية	٤,٩٦	٠,٢٢	٥,٣٣	٠,٤٩	*٢,٢٨
	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	درجة	١٩,١٧	٠,٧٢	١٨,٣٣	٠,٦٥	*٢,٨٧
	اختبار ثني الجذع أماما أسفل	سم	٧,٧٥	٠,٨٧	٦,٦٧	٠,٨٩	*٢,٨٨
	اختبار ثنى الركبتين نصفا في ٣٠ ث	درجة	٢٧,١٧	٠,٥٨	٢٦,٥٨	٠,٥١	*٢,٥٣

	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٢٧,٣٣	١,٩٢	١٢٠,٤٢	١,٤٤	*٩,٥٥
المتغيرات المهارية	استلام ثم تمرير	ثانية	٣,٤٥	٠,١٣	٣,٨٠	٠,٤٩	*٢,٢٩
	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	ثانية	٧,١٦	٠,١٨	٧,٤٧	٠,٤٠	*٢,٣٤
	استلام ثم الجرى بالكرة ثم تمرير	ثانية	٧,١٠	٠,٢٠	٧,٣٩	٠,٣٦	*٢,٣٣
	استلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم تمرير	ثانية	١٢,٤٣	٠,٣١	١٢,٩٧	٠,٥١	*٣,٠٠
	دقة تمرير	عدد	١٠,٣٣	٠,٤٩	٩,٢٥	٠,٦٢	*٤,٥٣
	ضرب الكرة بالراس ثم القدم	عدد	١٠,١٧	٠,٥٨	٩,٠٨	٠,٦٧	*٤,٠٨
	دقة التصويب	درجة	١٠,٤٢	٠,٧٩	٩,٢٥	١,٠٦	*٢,٩٤
	مراوغة بين الاقماع	ثانية	٢٨,٠٧	٠,٥٥	٢٨,٧٧	٠,٨٠	*٢,٣٩
	رمية التماس	درجة	٨,٣٣	٠,٩٨	٧,٠٨	١,٣٨	*٤,١٩
	استلام الكرة	درجة	٤,٨٣	٠,٣٩	٤,١٧	٠,٥٨	*٣,١٣
	ضرب الكرة بالقدم لاطول مسافة	درجة	٤,٧٥	٠,٤٥	٤,١٧	٠,٣٩	*٣,٢٣

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٨٠

يوضح جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسات للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع الإختبارات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية :

يتضح من خلال عرض ومناقشة نتائج الجدول (٩)، ، أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر فى الفروق القبلية والبعدية للأداءات البدنية قيد البحث، والمتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوة – القوة القصوى – التحمل الدورى التنفسى – تحمل السرعة – السرعة – الرشاقة – المرونة) و عرض ومناقشة نتائج الجدول (٩)، ، أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر فى الفروق القبلية والبعدية للأداءات المهارية قيد البحث، والمتمثلة في (التمرير- التصويب - ضرب الكرة بالراس– الجرى بالكرة - المراوغة – رمية التماس – استلام الكرة) ، ومن خلال ذلك يتحقق الفرض الثانى الذي ينص علي: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى تطوير بعض الأداءات الخططية الدفاعية (قيد البحث) لناشئى كرة القدم تحت ١٧ سنة."

حيث توجد نسب تحسن فى الاختبارات البدنية جدول (١٠) :

م	الاختبارات البدنية والمهارية	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التحسن
١	اختبار الوثب العمودي	٢,٧١	٢,٨٩	٦,٦٤٪	٢,٧٣	٢,٨١	٢,٩٣٪
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات	٢,٣٦	٢,٥٥	٨,٠٥٪	٢,٤١	٢,٤٩	٣,٣٢٪
٣	ثنى الذراعين من الانبطاح في ٣٠ث	٢٨,٥٠	٣٤,٠٨	١٩,٥٨٪	٢٨,٥٨	٣١,١٧	٩,٠٦٪
٤	ميل الجزع للأمام من الرقود في ٣٠ث	٢٦,٠٠	٢٨,٥٠	٩,٦٢٪	٢٥,٨٣	٢٧,٣٣	٥,٨١٪
٥	اختبار الجري والمشي ٨٠٠ متر	٢,٨٣	٢,٤٥	١٣,٤٣٪	٢,٩٣	٢,٦٧	٨,٨٧٪
٦	اختبار عدو ٣٠ م × ٥ مرات	٢٤,٥٢	٢٣,٢١	٥,٣٤٪	٢٤,٨٨	٢٤,١٣	٣,٠١٪
٧	اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة	٣,٩٧	٣,٣١	١٦,٦٢٪	٣,٨٨	٣,٥٥	٨,٥١٪
٨	اختبار الجري الزجزاجى بين القوام	٥,٦٢	٤,٩٦	١١,٧٤٪	٥,٧٥	٥,٣٣	٧,٣٠٪
٩	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	١٧,٢٥	١٩,١٧	١١,١٣٪	١٧,٤٢	١٨,٣٣	٥,٢٢٪
١٠	اختبار ثني الجذع أماما أسفل	٦,١٧	٧,٧٥	٢٥,٦١٪	٥,٩٢	٦,٦٧	١٢,٦٧٪

١١	اختبار ثنى الركبتين نصفا في ٣٠ ث	٢٦,٠٠	٢٧,١٧	٤,٥٠٪	٢٥,٩٢	٢٦,٥٨	٢,٥٥٪
١٢	قوة عضلات الرجلين	١١٥,٠٨	١٢٧,٣٣	١٠,٦٤٪	١١٥,٢٥	١٢٠,٤٢	٤,٤٩٪

حيث توجد نسب تحسن فى الاختبارات المهارية جدول (١١) :

م	الاختبارات البدنية والمهارية	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التحسن
١	استلام ثم تمرير	٤,١٣	٣,٤٥	١٦,٤٦٪	٤,٢٤	٣,٨٠	١٠,٣٨٪
٢	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	٧,٩٩	٧,١٦	١٠,٣٩٪	٧,٩٨	٧,٤٧	٦,٣٩٪
٣	استلام ثم الجرى بالكرة ثم تمرير	٧,٧٣	٧,١٠	٨,١٥٪	٧,٧٤	٧,٣٩	٤,٥٢٪
٤	استلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم تمرير	١٣,١٨	١٢,٤٣	٥,٦٩٪	١٣,٥١	١٢,٩٧	٣,٩٩٪
٥	دقة تمرير	٧,٩٢	١٠,٣٣	٣٠,٤٣٪	٧,٥٨	٩,٢٥	٢٢,٠٣٪
٦	ضرب الكرة بالراس ثم القدم	٧,٦٧	١٠,١٧	٣٢,٥٩٪	٧,٨٣	٩,٠٨	١٥,٩٦٪
٧	دقة التصويب	٨,٥٠	١٠,٤٢	٢٢,٥٩٪	٨,١٧	٩,٢٥	١٣,٢٢٪
٨	مراوغة بين الاقماع	٢٩,٣١	٢٨,٠٧	٤,٢٣٪	٢٩,٥٠	٢٨,٧٧	٢,٤٧٪
٩	رمية التماس	٥,٧١	٨,٣٣	٤٥,٨٨٪	٥,٥٤	٧,٠٨	٢٧,٨٠٪
١٠	استلام الكرة	٣,١٧	٤,٨٣	٥٢,٣٧٪	٣,٢٥	٤,١٧	٢٨,٣١٪
١١	ضرب الكرة بالقدم لاطول مسافة	٣,٦٧	٤,٧٥	٢٩,٤٣٪	٣,٥٠	٤,١٧	١٩,١٤٪

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الموضوع وفقا للأسس العلمية باستخدام التمرينات المتباينة المقننة والمشابهة للمسار الحركي للأداء، والتركيز على العضلات العاملة أثناء الأداء الحركي للأداءات البدنية والمهارية ، وكذلك احتواء البرنامج التدريبي على تمرينات بدنية خاصة تؤدي في نفس المسارات الحركية للأداءات المهارية المختلفة في رياضة كرة القدم ، حيث أن هذه التمرينات المتباينة قد تم وضعها بناءاً وبما يتناسب مع متطلبات الاداء أثناء المباريات والمنافسات ، كما أن استخدام الوسائل والأدوات المساعدة في التدريب كان لها أثر كبير في تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة ومناسبتها لتنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث أثناء عملية التدريب، دون هبوط في مستوى قوة أو سرعة الأداء إضافة إلى مراعاة إلى التدرج بحمل التدريب ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات :

١/٥ الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث واستناداً للمعالجات الاحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

١/١/٥ البرنامج التدريبى المصمم أثر ايجابيا على تنميه المتغيرات البدنيه قيد البحث (القوة العضلية " القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوة – القوة الانفجارية " – السرعة – الرشاقة – التحمل الدورى التنفسى – تحمل السرعة)

٢/٥ التوصيـــات :

فى ضوء ما أظهرته نتائج البحث والإستخلاصات التى تم التوصل اليها يوصى الباحث بالأتى :

١/٢/٥ استخدام البرنامج التدريبى المصمم على ناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنه لتنميه القدرات البدنية و المهاريه قيد البحث.

٢/٢/٥ استخدام الاختبارات التي قام الباحث بانتقائها لتحديد مستوى القدرات البدنية والمهارية للمرحلة السنية تحت ١٧ سنه.

قائمة المراجع .

١/٦ المراجع العربية.

٢/٦ المراجع الأجنبية.

١/٥ المراجع العربية :

. ابتسام عمار جبار : تاثير برنامج مقترح للتدريب البليومترى على فاعلية حركات القدمين لدى لاعبات كرة السلة الناشئات بالجماهيرية الليبية ، رسالة ماجيستير غير منشورة ، كلية التربية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٨.

. ابو العلا احمد عبدالفتاح ، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،١٩٩٣.

. ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضى والاسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧.

. ابو العلا احمد عبدالفتاح : التدريب الرياضى المعاصر ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠١٢

. احمد خليفة حسن : تأثير استخدام التدريب (الباليستى – المركب – المشترك) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٨.

. أحمد محمد خاطر: دراسة تحليلية لفاعلية الأداء الحركى، مجلة دراسات وبحوث المجلد الثامن، العدد السادس ، جامعة حلوان ، القاهرة ،١٩٨٥.

. اسامة ابو طبل : اثر تقنين التدريبات البليومترية باستخدام تحليل القدرة على بعض المتغيرات الديناميكية للاداء فى مسابقات الوثب الثلاثى، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩.

. اسامه حسن : تأثير تمرينات المنافسة باستخدام أثقال إضافية على بعض العناصر البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم ٢٠٠٢.

. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٧

١. السيد محمد عيسى : رياضة المصارعة للناشئين ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية . الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ .

١. الهام عبد الرحمن : فاعلية التدريب البليومترى على مسافة الوثب العمودى واثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدني والرياضية ، العدد الثانى عشر ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٧ .

١. الهام محمد : تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا ٢٠١٣

١. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم،دار الفكر العربي

القاهرة،١٩٩٤.
١. حنفي محمود مختار ، مفتي إبراهيم حماد : الإعداد البدني في كرة القدم، ،دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة ١٩٨٩.
١٠. حمد رياض على: تأثير برنامج تدريبى بإستخدام المقاومة الباليستية فى تحسين القدرة العضلية والمستوى الرقمى للاعبى دفع الجلة ، رسالة ماجيستير غير منشورة ، جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية . ٢٠١٠
١١. زكى محمد حسن : من اجل قدرة افضل تدريبات البليومترى والسلالم الرملية والماء ، طبعة الاولى ، المكتبة المصرية ، الاسكندرية ٢٠٠٤ .
١٢. صلاح محمد عسران اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية اداء مجموعة حركات الرفع لاعلى لمصارعى الدرجة الثانية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٦ .

أثر الغوص المنتظم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لدي الغواصين (٢٦)

وليد محمد الكردي ابو المعاطي

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر الغوص من الرياضات الرائعة جدا والتي تعطينا الفرصة لإستكشاف عالم ما تحت الماء الذي لايمكننا أستكشافه إلا ببعض الأدوات والمهارات . كما يعرف الغوص بأنه نشاط بحري يظل فيه السباحون تحت الماء لمدة تصل إلي عدة دقائق حسب سعة رئتهم أو باستخدام أدوات الغوص .ويعتبر الغوص أمتدادا لرياضة السباحة بإستخدام أدوات الغوص وفيها يتحرك السباحون في المياة باستخدام هذه الأدوات حيث يشاهدون البيئة تحت الماء من الأعماق .

حيث يرى **محسن الجوهري (١٩٩٨م)** أن الغواص هو : السباحة تحت الماء بإستخدام معدات خاصة للغوص تسمي سكوبا (SCUBA – Self Contained Underwater Breathing Apparatus) وذلك بإستخدام اسطوانة معبأة بهواء مضغوط صالح للتنفس(في الغالب يكون هواء طبيعي نفس الذي نتنفسة في الجو وهو ٧٩% نيتروجين و ٢٠% أكسجين و ١% خليط غازات ،وفي مراحل غوص متقدمة نستخدم غازات أخري). (٢٧ : ٢١٢)

كما يذكر الاتحاد المصرى لرياضة الغوص أن رياضة الغوص تختلف طبيعتها عن باقي الرياضات المائية الأخرى ، فالإنسان يمارس الغوص لأغراض متعددة قد تكون رياضية أو تجارية أو علمية أو عسكرية أو بغرض الإكتشافات ودراسة علوم البحار والجيولوجيا والجغرافيا والسياحة سواء كانت داخلية أو خارجية فالإنسان عندما يغوص في الماء ينتقل من الوسط المائي بغرض العيش فيه لفترة محددة مما يعرضه لكثير من الأخطار وضغوط المائية المختلفة الواقعة على جسمه والتي قد يكون لها تأثيرات سلبية على كافة أجهزة الجسم المختلفة خاصة الأجهزة الداخلية.

(١٠٤ : ١٢)

ويذكر **مركز معلومات الرياضة أستراليا (١٩٩٥م)** أن الغوص أحد انشطة الرياضات المائية التي تمارس تحت الماء وباستخدام الأجهزة والمعدات الخاصة حسب نظم معينة، ويتطلب ممارسية مواصفات بدنية خاصة تمكنهم من تحقيق مستوي عال من الانجاز الرياضي وخاصة في المجال التنافسي. (٥٨: ٥)

ويذكر **مجدي أبوعرام (٢٠٠١م)** أن لرياضة الغوص نشاط ملحوظ في العديد من أندية جمهورية مصر العربية وقد تزايد الإهتمام بها بعد أن أصبح لهذه الرياضة إتحاد رياضي أُنشئ عام (١٩٨٣م).(٢٤ : ٨٩)

ويضيف **إيان جراهام (١٩٩٥م)** أن الغواصين الأوائل لم يستخدموا أي أجهزة، فقد كانوا

يأخذون نفساً عميقاً عند السطح ثم يغوصون إلى الأعماق ،ولقد غاص الناس هكذا حتى قاع البحر ليجمعوا الإسفنج الطبيعي ومحارات اللولؤ وذلك لآلاف السنين ولكن الغوصة الواحدة لا يمكن أن تستمر إلى أكثر من نفس واحد، وكانت بداية أول بدله غوص إخترعها كلينجرت في ألمانيا عام ١٧٩٧م واستخدمت فيها طبقة من الصفيح تغطى وجه الغواص ورأسه والجسم بالكامل ولا يظهر منه إلا يداه لإتاحة حرية الحركة وكان هناك خرطوم من السطح ليغذى الغواص بالهواء.(١١ : ١٨)

و يرى **محمد توفيق ومجدي أبوزيد (١٩٨٤م)** أن الغوص نشاط فريد في أسلوب الأداء ومكان الممارسة حيثُ يشتمل على العديد من المسابقات سواء في السباحة أو الغوص تحت الماء بإستخدام أجهزة التنفس والتوجيه بالبوصلة والإنقاذ ولذلك فهو يتطلب مستوى رفيع من السباحة والقدرات البدنية والفسيولوجية التي تُمكن اللاعبين من الأداء بكفاءة عالية. (٣١: ١٤٢)

ويشير **مجدي أبوعرام (١٩٩٦م)** إلى أن اللياقة البدنية العامة والخاصة للأنشطة الرياضية المختلفة دور رئيسي في الإرتفاع بمستوى الرياضيين حيثُ لا يخلو أي برنامج من إعداد بدني لأي رياضة فهما بذلك يُشكلان متغيران من المتغيرات ذات التأثير على الأداء الرياضي. (٢٣ : ١)

ويذكر **محسن الجوهري (١٩٨٥م)** أنة نتيجة لزيادة الضغط الواقع علي جسم الانسان نتيجة للغوص اسفل الماء تبدأ الغازات الخاملة في الذوبان في خلايا الجسم المنتقلة اليها عن طريق الدم حيثُ تمر الغازات بخلايا الجسم المختلفة وان الدم والشعيرات الدموية تحمل هذا الغاز الخامل إلي تلك الخلايا وإلي جميع أجزاء الجسم المختلفة، فقد صممت جداول مخصوصة للسماح للجسم بالتخلص من الغازات الخاملة الذائبة فيه وكذلك إذا لم يالتزم الغواص بجداول تخفيض الضغط الطبيعية فإنة يكون معرضا للاصابة بالموت نتيجة اختلال الضغط، ويتفق هذا مع ماذكرة **مجدي رمضان محمد عرام (١٩٩٦م)** نقلا عن **William** (إذا حدث أضطراب أثناء الغوص في عملية إمداد الأكسجين أو التخلص من ثاني أكسيد الكربون وذلك بسبب الضغط الواقع علي الجسم والاجهزة الحيوية فإن ذلك يهدد الغواص بحدوث اطرابات بالاعضاء ويمكن أن يحدث الموت . (٢٨: ٩٢) (٢٣ :١١)

ويذكر **صالح عبد السلام السيد الطرابيلى (٢٠٠٦م)** نقلا عن **ويري كارل شيفيز Karl Sheeves (١٩٩٧م)** و**ستانلي بول Stanly Poll (١٩٩١م)** أنة أثناء أداء رياضة الغوص يتعرض جسم الغواص إلي بعض التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية و إن رياضة الغوص تتطلب كفاءة الجهاز الدوري التنفسي الذي يوفر قدرة أكبر علي الاحتمال للظروف المختلفة تحت الماء.(١٩ :٥)

ويشير **جيمس – كونسلمان James E- Counsilman (١٩٧٨م)** وبينت وايليوت Bennett & Elliott (١٩٧٥) إلى أن التكيف هو مجموعة التغيرات الفسيولوجية والتنفسية التي تحدث للأعضاء ونتيجة للانتظام في برامج التدريب البدني، وضرورة فهم التأثيرات الناتجة عن كل من الضغط الزائد والتنفس تحت الماء بالمعدات على الحالة الفسيولوجية للغواص . (٤٨: ٣٥٣) (٤٠ : ٤٧)

وفي ضوء عمل الباحث في مجال رياضة الغوص كلاعب والإطلاع علي بعض الدراسات في هذا المجال وجد ان هناك الكثير من الغواصين غير منتظمين وبعضهم منتظم علي الغطسات المحدده من قبل الشركه التي يعمل معها ثم يعود مره اخري للغطس بعد فتره انقطاع قد تكون طويله او قصيره علي حسب كل غواص هذا ما دفع الباحث الي محاوله التفكير هل هذا لن يؤثر علي قدرات الغواص الفسيولوجيه والبدنيه .....وغيرها من قدراته التي كان عليها قبل الانقطاع وهل هذا سيحتاج الي تاهيل من جديد قبل استعاده كفاءتة في الغوص ام هو امر غير ضروي كما قام الباحث بمحاوله البحث في الدراسات التي قد تكون قامت بدراسه هذا الامر من قبل فلم يجد الباحث اي من الدراسات التي قد حاولت دراسه هذا الموضوع وهذا ما دعى الباحث

لتناول هذه المشكلة بالدراسة لمعرفة أثر الغوص المنتظم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لدي الغواصين.

ثالثاً: هدف البحث:

يهدف البحث التعرف علي أثر الغوص المنتظم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لدي الغواصين وذللك من خلال التحقق من الأتي :

١- التعرف على أثر الغوص المنتظم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة في فترة النشاط.

٢- التعرف على أثر الغوص المنتظم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة في فترة التهدئة.

رابعاً: فروض البحث:

١- يوجد فروق داله إحصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين الغواصين المنتظمين والغير منتظمين في بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة في فترة النشاط .

٢- يوجد فروق داله إحصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين الغواصين المنتظمين والغير منتظمين في بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة في فترة التهدئة .

خامساً: المصطلحات المستخدمة في البحث:

١-سكوبا: Scuba

يعرفها **روبرجر وروبرتر (١٩٩٧م)** بأنها اختصار لكلمات جهاز التنفس الذاتي تحت الماء. (٥٤: ٦٦٧)

٢- **التكيف: Acclimation**

يعرفها **روبرجر وروبرتر (١٩٩٧م)** هي عملية التعود لضغط جوي صناعي. (٥٤: ٦٤١)

٣-الغوص المنتظم :

" تعريف اجرائي " وهو الالتزام بالجدول المحدد من قبل الشركه للغطسات الخاصه بالغواص وفي مواعدها المحدده .

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث .

- مجالات البحث

- **المجال الزمني :** أجريت القياسات الفسيولوجية والقياسات الأنثروبومترية (الطول – الوزن) الخاصة بالبحث خلال الفترة الزمنية من شهر ٢٠١٦/٣/٢٦م الي ٢٠١٦/٣/٢٩م .

جدول (٥)
المجال الزمني للقياسات الفسيولوجية والانثروبومتري

القياس	الزمن	
الفسيولوجية	**٢٠١٦/٣/٢٦**	**٢٠١٦/٣/٢٩**
الأنثروبومتري	**٢٠١٦/٣/٢٦**	**٢٠١٦/٣/٢٩**

- **المجال المكاني :** معمل القياسات الفسيولوجيه بكليه التربيه الرياضيه جامعه الزقازيق

- **المجال البشري :** الغواصون العاملون بشركه المرجان الانشاءات البحريه والمقاولات والتوريدات

- مسئول معمل القياسات الفسيولوجية بكلية التربية الرياضية بالزقازيق .

- المهندسين الفنيين بالشركة .

-مسئول سجلات الغواصين بالشركة .

- مجتمع البحث .

يمثل مجتمع البحث الغواصين المحترفين الحاصلين على درجة مرشد غوص Dive master على الأقل والمسجلين بجمعية الغوص المحترفين الذين يعملون بشركه المرجان الانشاءات البحريه والمقاولات والتوريدات وكان عددهم ٢٠ غواص .

- عينة البحث .

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وهم الغواصون العاملون بشركه المرجان الانشاءات البحريه والمقاولات والتوريدات وعددهم ٢٠ غواص وقد تم تقسيمهم إلي مجموعتين قوام كل منها ١٠ غواصين

- تجانس عينة البحث :

تم حساب معامل الالتواء Coefficient of Skewness بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث (المجموعة المنتظمة _المجموعة الغير منتظمة) في متغيرات (السن ، وزن الجسم ، الطول ، العمر الوظيفي) كما يتضح في **جدول(٦)** .

جدول (٦)
تجانس مجتمع البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	الحد الادني	الحد الاعلي	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	١٩	٣٨	٣٠,٥	٣٢	٤,٧٣	-٠,٨٠٩
الطول	١٦٨	١٩٠	١٧٦,٦	١٧٥,٥	٥,٨٩٧	٠,٤٣١
الوزن	٧٢	١١٠	٨٨,٤٥	٩١,٥	١٠,٩٢٨	-٠,٠٤١
العمر الوظيفي	٣	٥	٣,٩٥	٤	٠,٨٢٦	٠,٠٩٨

جدول (٨) يوضح ان معامل الالتواء تراوح بين ±٣ حيث كانت قيمه معامل الالتواء بين (-٠,٨٠٩ – ٠,٤٣١) مما يدل علي ان البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا وهذا يوضح تجانس عينه البحث الامر الذي يتيح امكانيه اجراء المعالاجات الاحصائيه

- طبيعة عمل أفراد عينة البحث (المنتظمة _الغير منتظمة) .

- لم تخضع عينة البحث إلى أي برامج تدريبية من قبل جهات العمل لرفع الكفاءة البدنية والوظيفية ، حيث أن طبيعة العمل تعد بمثابة تدريباً خاصاً للغواصين المنتظمين ، وكذا لم تخضع العينة لنظام غذائي خاص .

- وتتمثل مهام أعمال عينة البحث في فك وتركيب المعدات وأعمال القطع واللحام ومد وإصلاح الكابلات تحت الماء، إضافة إلى مهام صيانة منصات التنقيب عن البترول والغاز الطبيعي تحت الماء وانتشال الالات والمعدات الغارقة .

- تستخدم خلال هذه الغطسات معدات خاصة تسمي سكوبا (SCUBA – Self Contained Underwater Breathing Apparatus) وذلك بإستخدام اسطوانة معبأة بهواء مضغوط صالح للتنفس(في الغالب يكون هواء طبيعي نفس الذي نتنفسة في الجو وهو ٧٩% نيتروجين و ٢٠% أكسجين و ١% خليط غازات ،وفي مراحل غوص متقدمة نستخدم غازات أخري ، ويلتزم الغواص بجداول الغوص الموضعة من قبل منظمة PADI للغوص مرفق رقم (٦).

تصنيف العينة :-

- أن يكون هناك مجموعتين

١-المجموعه الأولي (المنتظمة) : وهم الغواصون الذين حضروا جميع مرات الغوص كل شهر بانتظام .

- المجموعة الثانية (غير المنتظمة) : وهم الغواصون الذين لم يحضروا جميع مرات الغوص كل شهر . كما هو موضح بالجدول رقم (٧) .

جدول (٧)
تصنيف عينة البحث

العينة الكلية		مجموعه الغواصين المنتظمين		مجموعه الغواصين غير المنتظمين	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٢٠	١٠٠	١٠	٥٠	١٠	٥٠

كما يبين جدول رقم (٧) توزيع الغطسات بين المجموعتين (المنتظمة والغير منتظمة) خلال عام ٢٠١٥/٢٠١٦ والتي تبين الانتظام من عدمة خلال العام .

- تكافؤ عينة البحث

يوضح جدول (٩) تكافؤ مجموعتين البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر الوظيفي.

جدول (٩)
تكافؤ عينه البحث

ن ١ +ن٢ =٢٠

المتغيرات	المجموعه المنتظمه		المجموعه الغير منتظمه		ف	ت	الدلاله الاحصائيه
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
السن	٢٩,٩	٥,٦٦٦	٣١,١	٣,٧٨٤	-١,٢	-٠,٥٥٧	٠,٥٨٤
الطول	١٧٥,٧	٤,٦٢	١٧٧,٥	٧,٠٩١	-١,٨	-٠,٦٧٣	٠,٥١
الوزن	٨٧,٦	١٣,٤١	٨٩,٣	٨,٤٠٧	-١,٧	-٠,٣٤	٠,٧٣٨
العمر الوظيفي	٣,٩	٠,٨٧٦	٤	٠,٨١٦	-٠,١	-٠,٢٦٤	٠,٧٩٥

قيمه ت الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بدرجه حريه ١٨ = ٢,١٠

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلاله احصائيه عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعه المنتظمه والمجموعه الغير منتظمه حيث كانت قيمه ت الجدوليه اكبر من قيمه ت المحسوبه ، وهذا بيعني تكافؤ عينتي البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر الوظيفي .

- أدوات ووسائل جمع البيانات **. Tools And Means Of Data Collection**
- جهاز الرستاميتر : تم قياس أطوال العينة بجهاز الرستاميتر الي اقرب سنتيمتر.
- ميزان طبي : تم قياس أفراد عينة البحث بميزان طبي معاير (كجم).
- **جهاز Quark CEPT** : Cardio Pulmonary Exercise Testing

وهو جهاز أختبار تمارين القلب والرئتين **.**

- مكونات الجهاز

- مشاية مدمجة (Treadmill) للتمثيل الخلوي (الأيض) للإختبار الدقيق للتغير الغازي الرئوي والقلب وإختبار الأجهاد ، جهازQuark CEPT من إنتاج شركة COSMED مزود بجهاز كمبيوتر وشاشة وطابعة لطبع التقارير .

-مجالات الاستخدام :

صمم الجهاز ليكون الآداة المثلي لأي نوع من تمارين اختبار القلب والرئة (CPET) ويتضمن جهاز QUARK علي خصائص لأي نظام يتطلب تقييم التمثيل الخلوي (التمثيل الغذائي داخل الخلايا)

- فسيولوجيا التدريب الرياضي .
- العلوم الرياضية ومعامل الأداء البشري .
- إختبار التمارين الإكلينيكية (معمل أختبار التنفس PFT Labs ، أختبار القلب والإرتداد القلبي)
- التقييم الغذائي .
- وقد قام الجهاز بقياس المتغيرات الفسيولوجية للغواصين قيد البحث

-تعليمات الاختبار :

هذ الإختبار يعتمد علي قياس وزن جسم الغواص وقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم لتحديد الأحمال التي سوف يتم تنفيذها علي (Treadmill)، وتكون درجة ميل (Treadmill) ٣% . يبدء الأختبار بمرحلة الراحة وتكون ١ دقيقة تكون السرعة ٤,٨ ك/ق ، ثم مرحلة الأحماء تكون ٢دقيقة وتكون سرعة الدقيقة الأولي ٦,٠ ك/ق وتكون سرعة الدقيقة الثانية ٧,٢ ك/ق عند درجة ميل ٣% ، ثم تبدء مرحلة النشاط وفيها تتزايد السرعة كل دقيقة ١,٢ ك/ق حتي مرحلة الإنهاك البدني ، يليها مرحلة التهدئه وتكون من ٦:٥ دقائق وتتباطء فيها سرعة (Treadmill) تدريجيا لتصل بالمتغيرات الفسيولوجية الي معدلاتها الطبيعية تقريباً

-طريقة الأداء :

يتم تجهيز الغواص من خلال وضع حزام علي الصدر وهذا الحزام يقوم بوظيفة تحديد نبض القلب للغواص طوال فترة الأداء علي الجهاز ، ثم يقوم بعد ذلك بلبس القناع الخاص بالجهاز كما هو موضح بشكل (١٥) ثم بعد ذلك يقوم بالصعود علي (Treadmill) ، ويبدأ في أداء الحمل الخاص بالغواص.

- طريقة التقييم :

يقوم الجهاز بتسجيل المتغيرات الخاصة بالجهاز التنفسي(معدل التنفس - حجم هواء التنفس - التهويه الرئويه – الأكسجين المستهلك – ثاني أكسيد الكربون المنتج- نسبه الأكسجين الخارج- نسبه ثاني أكسيد الكربون الخارج - نسبه ثاني أكسيد الكربون الخارج - التهوية الرئوية للأكسجين - التهوية الرئوية لثاني أكسيد الكربون - الحد الأقصي لأستهلاك الأكسجين النسبي) وتسجيل المتغيرات الخاصة بالقلب (معدل النبض – النبض الأكسجيني – الدفع القلبي – حجم الضربة) خلال مراحل الأداء علي الكمبيوتر علي هيئة شريط مطبوع موضح بة جميع المتغيرات التي تم قياسها .

-المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث من جهاز Quark Cpet

تم استخدام جهاز **Quark Cpet** جهاز أختبار تمارين القلب والرئتين السابق شرحه في القياسات الاتيه : **جدول (١١)**

جدول المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث من جهاز Quark Cpet

المتغيرات	وحده القياس	المتغيرات	وحده القياس
معدل التنفس	مرة/ق	ثاني اكسيد الكربون المنتج	مللي/ق
حجم هواء التنفس	لتر/ق	نسبه الاكسجين الخارج	مللي/ق
الأكسجين المستهلك	مللي/ق	نسبه ثاني اكسيد الكربون الخارج	مللي/ق
الحد الأقصي لأستهلاك الأكسجين النسبي	مللي/كجم/ق	النبض الاكسجيني	مللي/نبضة
التهوية الرئوية	لتر/ق	التهوية الرئوية للأكسجين	لتر/ق
التهوية الرئوية لثاني اكسيد الكربون	لتر/ق	معدل النبض	نبضة / ق
الدفع القلبي	لتر/ق	حجم الضربة	ملليمتر

- استمارات تسجيل البيانات .

قام الباحث بتصميم الاستمارات التالية لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث :

-استمارة تسجيل بيانات خاصة بأفراد العينة في متغيرات (الطول - وزن الجسم - العمر الزمني - العمر الوظيفي) .

- استمارة تسجيل عدد مرات الغوص للعينة .

- الاجراءات الإدارية .

- إستعان الباحث بخطابين خطاب موجه إلي السيد |عميد كليه التربية الرياضية للبنين بالزقازيق لتسهيل مهمه الباحث في إجراء القياسات الخاصه بالبحث

- خطاب موجه إلي السيد الأستاذ | مدير شركة المرجان للإنشاءات و الأعمال البحرية والمقاولات والتوريدات لتسهيل مهمه الباحث في إجراء القياسات الخاصه بالبحث علي الغواصين العاملين بالشركة وإعطاء المعلومات الازمة عن كل غواص من السجلات لدي الشركه .

- المساعدون :

-مسئول معمل القياسات الفسيولوجية بكلية التربية الرياضية بالزقازيق .

- المهندسين الفنيين بالشركة .

-مسئول سجلات الغواصين بالشركة .

- الدراسات الاستطلاعية .

وقد قام الباحث بناء علي انه أحد العاملين في هذا المجال بتطبيق القياسات علي نفسه (التجربة الاستطلاعية) وذلك بعد شرح جميع الاحتمالات الممكنه والتي قد تحث المساعدين الذين سيقومون بالتسجيل والقياسات المطلوبه .

وقد تم ذلك يوم ٢٠١٦/٣/٢٠ لمده ٢٠ دقيقه وبعد القياسات التي تمت علي الباحث تأكد من مما يلي :

- فهم طبيعة الأدوار التي يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات علي عينات البحث
- تم تحديد زمن استغراق القياسات لكل فرد من أفراد العينة .
- التأكد من عدم وجود أي قصور أو ضعف في التسجيل والقياس والعمل علي تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلي الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ البحث .

- الدراسة الأساسية .

تم اجراء الدراسة الأساسية علي عينة البحث خلال الفترة من ٢٠١٦/٣/٢٦م الي ٢٠١٦/٣/٢٩م.

- المعالجة الإحصائية :

تم استخدام برنامج SPSS وذلك للوصول إلى المعالجة الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار دلالة الفروق (ت).

عرض النتائج ومناقشتها .

أولاً : عرض النتائج

جدول (١٤)
دلاله الفروق بين المجموعتين المنتظمة وغير المنتظمة في فتره النشاط
ن ١ +ن٢ =٢٠

المتغيرات	المجموعه المنتظمة		المجموعه غير المنتظمة		ف	ت	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
معدل التنفس	٤٩,١٣	٨,٠١	٥٥,١١	٣	-٥,٩٨	*٢,٢١	٠,٠٤
حجم هواء التنفس	٢,١٤	٠,١١	٢,١٦	٠,١	-٠,٠٣	٠,٥٤	٠,٥٩٨
التهوية الرئوية	١٠٤,٣٧	١٣,٦٦	١١٨,٨٨	٥,٠٧	-١٤,٥١	*٣,١٥	٠,٠٠٦
الاكسجين المستهلك	٢٧٦٥,٣١	٢٨١	٢٩٨٥,١٢	١٨١,٨٢	-٢١٩,٨٢	٢,٠٨	٠,٠٥٢
ثاني اكسيد الكربون المنتج	٢٩٠٥,٠٥	٢٤١,٥	٣١٣٣,٧٣	٢٢٠,٧١	-٢٢٨,٦٨	*٢,٢١	٠,٠٤
نسبه الاكسجين الخارج	٣٨١,٦٧	١٩,٠٢	٣٩٠,٩٧	٢٠,٣١	-٩,٢٩	١,٠٦	٠,٣٠٥
نسبه ثاني اكسيد الكربون الخارج	٧٢,٠٣	٥,٢٥	٧٥,٧٧	٦,٨٩	٣,٧٤	١,٣٧	٠,١٨٨
التهوية الرئوية للأكسجين	٣٦,٨	٢,٤١	٣٨,٩٨	٢,٠٦	-٢,١٨	*٢,١٨	٠,٠٤٣
التهوية الرئوية لثاني اكسيد الكربون	٣٤,٩٦	٢,٠٨	٣٧,١٤	١,٦٩	-٢,١٨	*٢,٥٧	٠,٠١٩
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي	١٥,٧١	١,٦	١٦,٩٦	١,٠٣	-١,٢٥	٢,٠٨	٠,٠٥٢
معدل النبض	١٩١	٤,١١	٢٠٠,٥	٠,٧١	-٩,٥	*٧,٢	٠
النبض الأكسجين	١٤,٤٧	١,٣٣	١٤,٨٩	٠,٩١	-٠,٤٢	٠,٨٣	٠,٤١٩
الدفع القلبي	١,٠٥	٠,٠٣	١,٠٥	٠,٠٣	٠	٠,٢٢	٠,٨٢٨
حجم الضربة	٩٣,٣٢	٢,٨٧	٩١,٥٣	١,٨٦	١,٧٩	١,٦٦	٠,١١٥

قيمه ت الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بدرجه حريه ١٨ = ٢,١٠

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلاله احصائيه عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعه المنتظمة والمجموعه الغير منتظمه حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه في متغيرات معدل التنفس ، التهويه الرئويه وثاني اكسيد الكربون المستهلك والتهويه الرئويه للاكسجين ولثاني اكسيد الكربون ومعدل النبض .

جدول (١٥)

دلاله الفروق بين المجموعتين المنتظمة وغير المنتظمة في فتره التهدئة

ن ١ +ن٢ =٢٠

المتغيرات	المجموعه المنتظمة		المجموعه غير المنتظمة		ف	ت	الدلاله الاحصائيه
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
معدل التنفس	٣٩,٦٨	١,٥٣	٤٤,٣٢	٢,٦٣	-٤,٦٤	*٤,٨٢	٠
حجم هواء التنفس	١,٤٩	٠,٠٥	١,٧٦	٠,١٢	-٠,٢٧	*٦,٤٨	٠
التهوية الرئوية	٦٤,٣٤	٤,٨٥	٧٤,٥٣	١٠,٣٨	-١٠,١٩	*٢,٨١	٠,٠١
الاكسجين المستهلك	١٣١٧,٥٧	١٤٧,٤١	١٨٨٢,٣٨	١٧٣,١٥	-٥٦٤,٨١	*٧,٨٥	٠
ثاني اكسيد الكربون المنتج	١٤٦١,٤٢	١٢٣,٧١	٢٠١٨,١٤	١٦٧,٣٩	-٥٥٦,٧٢	*٨,٤٦	٠
نسبه الاكسجين الخارج	٢٧٤,٧٦	٩,١	٣١٥,٢٧	٢٥,١٦	-٤٠,٥١	*٤,٧٩	٠
نسبه ثاني اكسيد الكربون الخارج	٤٣,٤٦	١,٨٥	٦٠,٩٧	١,٢	-١٧,٥	*٢٥,٠٤	٠
التهوية الرئوية للأكسجين	٤٧,٤	٢,٢٥	٣٨,٣٨	٣,٠٩	٩,٠٣	*٧,٤٧	٠
التهوية الرئوية لثاني اكسيد الكربون	٤٢,٥٨	٠,٣٨	٣٥,٧٥	٢,٥٣	٦,٨٣	*٨,٤٣	٠
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي	٧,٤	٠,٨٣	١٠,٥٨	٠,٩٧	-٣,١٧	*٧,٨٥	٠
معدل النبض	١٤٤,٧	١,٢٥	١٥٧,٧	١,٧٧	-١٣	*١٨,٩٨	٠
النبض الأكسجين	٩,١	٠,٩٩	١١,٩٤	١,١٤	-٢,٨٤	*٥,٩٤	٠
الدفع القلبي	١,١١	٠,٠٥	١,٠٧	٠,٠٣	٠,٠٤	*٢,٤	٠,٠٣
حجم الضربة	٨٩,٤٤	٥,٧٢	٩٨,٨٩	٤,٨٥	-٩,٤٦	*٣,٩٩	٠

قيمه ت الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بدرجه حريه ١٨ = ٢,١٠

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلاله احصائيه عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين المجموعه المنتظمة والمجموعه الغير منتظمه .

ثانياً : مناقشة النتائج .

معدل التنفس Respiratory rate :

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (١٦) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٢,٢٧) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٢٧,٦٧) وانحراف معياري (١,٢٩) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٢٩,٦٧) وانحراف معياري (٢,٤٦) في فتره النشاط .

كما يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (١٦) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٤,٨٢) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٣٩,٦٨) وانحراف معياري (١,٥٣) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٤٤,٣٢) وانحراف معياري (٢,٦٣) في فتره التهدئه .

وبذلك وجد الباحث ان هناك فروق في معدل مرات التنفس في الدقيقه التي كانت بالزياده تلقائيا وفقا لحجم النشاط المبزول من قبل الغواصين حيث بدات بمعدل متوسط ٢٠ مره في الدقيقه حتي ٤٩ مره في الدقيقه في فتره النشاط والذي حدث بعدها انخافض طبيعي في عدد مرات التنفس في

مرحله التهدئه لتصل الي ٣٩ مره في الدقيقه والتي سيحدث انخفاض تدريجي حتي عوده الغواصين الي حالته الطبيعيه .

وكان هناك فارق كبير بين المنتظمين وغير المنتظمين في الفترات المختلفه في معدل التنفس وصل الي ٤ الي ٥ مرات فارق في الدقيقه الواحده الامر الذي يستوجب النظر اليه بعين الاعتناء ويرجع الباحث هذا الفارق في عدد مرات التنفس الي عدم انتظام الغواصين في عدد مرات الغوص الشهريه فهو بمثابه التدريب المنتظم بالنسبه للمجموعه المنتظمة من الغواصين اما الغير منتظمين فلم ينتظموا في عمليه التدريب فكلما يزيد معدل التنفس دل ذالك علي نقص الكفاه الفسيولوجيه وبالتالي نقص الكفاءه البدنيه والقدره علي اداء الغوص بكفاءه وعدم الوصول الي مرحله التعب .
ويؤكد ذلك بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠م) بان التدريب الرياضي يؤدى إلى تغير في الدم شأنه في ذلك شأن باقي أعضاء وأجهزة الجسم الأخرى حيث يزيد التدريب من حجم الدم وعدد كرات الدم الحمراء حيث أن هذه الزيادة تعمل على زيادة نقل الأكسوجين إلى العضلات . (١٣: ٢٥٦)

حجم هواء التنفس Air breathing size :

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (١٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبة (٠,٥٤) حيث سجلت المجموعة الغير منتظمة متوسط حسابي (٢,١٦) وانحراف معياري (٠,١) متوسط حسابي والمجموعة غير المنتظمة سجلت (٢,١٤) وانحراف معياري (٠,١١) في فتره النشاط .
و يتضح ايضا من جدول (١٥) وشكل رقم (١٧) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٦,٤٨) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١,٤٩) وانحراف معياري (٠,٠٥) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١,٧٦) وانحراف معياري (٠,١٢) في فتره التهدئه .
ويرجع الباحث هذا الاختلاف الي الانتظام في الغوص يؤدي الي تحسين حجم هواء التنفس للمجموعه المنتظمة مقارنه بالمجموعه الغير منتظمه في عمليه الغوص وهذا التحسن ظهر جليا واضح في جميع فترات القياس (الراحه والاحماء والنشاط والتهدئه)
وبذلك يكون هناك نقص في حجم هواء التنفس والذي قل للمجموعه المنتظمة في الغوص مقارنه بالمجموعات الغير منتظمه ويفسر الباحث ذلك بان الغواص المنتظم في الغوص يكون ذات كفاءه اعلي في استغلال الهواء الداخل عن الغواص الغير منتظم في الغوص .

التهويه الرئويه : VE Ventilatory Equivealent

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (١٨) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٣,١٥) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١٠٤,٣٧) وانحراف معياري (١٣,٦٦) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١١٨,٨٨) وانحراف معياري (٥,٠٧) في مرحله النشاط .
يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (١٨) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٢,٨١) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٦٤,٣٤) وانحراف معياري (٤,٨٥) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٧٤,٥٣) وانحراف معياري (١٠,٣٨) مرحله التهدئه .

التهويه الرئويه للأكسجين VE|VO٢ .

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (١٨) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٢,١٨) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠)حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٣٦,٨) وانحراف معياري (٢,٤١) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٣٨,٩٨) وانحراف معياري (٢,٠٦) في النشاط .
يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (١٨) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٧,٤٧) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٤٧,٤) وانحراف معياري (٢,٢٥) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٣٨,٣٨) وانحراف معياري (٣,٠٩) في التهدئه .

التهويه الرئويه لثاني اكسيد الكربون VE|VCO٢ .
ويتضح من جدول (١٣) وشكل رقم (١٩) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٢,٥٧) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٣٤,٩٦) وانحراف معياري (٢,٠٨) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٣٧,١٤) وانحراف معياري (١,٦٩) .
ويتضح ايضا من جدول (١٥) وشكل رقم (١٩) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٨,٤٣) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٤٢,٥٨) وانحراف معياري (٠,٣٨) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٣٥,٧٥) وانحراف معياري (٢,٥٣) .
ويفسر الباحث في هذا المتغير ان هناك انخفاض في حجم التهويه الرئويه للمجموعه المنتظمة عن المجموعه غير المنتظمة خلال المراحل الاربعه بينما زادت الحاجه الي التهويه الرئويه من فتره الراحه زياده تدريجيه حتي فتره النشاط التي وصلت الي اقصي درجاتها وبدات في الانخفاض مره اخري في مرحله التهدئه .
وهذا يتفق مع ما توصل اليه الباحث في المتغيرات السابقه حيث ان التهويه الرئويه هي عبارة عن ناتج ضرب معدل التنفس × حجم التنفس الواحد العادي.
حيث يشير أحمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣م) أن التهوية الرئوية هى حجم الهواء الداخل والخارج من و إلي الرئتين ، والذي يعمل علي تجديد هواء الحويصلات وتهوية الرئتين بشكل عام ، وتحسب عادة خلال الدقيقة الواحدة (٨ : ٢٠١)
ويتفق كلا من محمد صبحي عبد الحميد (١٩٩٨) ، بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠م) ، بأن التهوية الرئوية تزداد وتتحسن في غضون التمرينات وهذه الزيادة من كمية الهواء المستخدم ومن ثم تحسن من الأكسوجين اللازم لعملية الأكسدة وإطلاق الطاقة وكذلك تساعد التهوية الرئوية أثناء التمرينات على التخلص من ثاني أكسيد الكربون الناتج من العمل العضلي ، كما أن التهوية الرئوية في الفرد المدرب تزداد وتتحسن عن الفرد الغير المدرب ، وتزداد أيضا السعة الحيوية للفرد الرياضي نتيجة قوة عضلات التنفس (١٣: ١٧٣) (٣٧: ٣١٤)
الأكسجين المستهلك VO٢

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (١٩) عدم وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبه(٢,٠٨) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٢٧٦٥,٣١) وانحراف معياري (٢٨١) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٢٩٨٥,١٢) وانحراف معياري (١٨١,٨٢) في مرحله النشاط .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (١٩) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٧,٨٥) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١٣١٧,٥٧) وانحراف معياري (١٤٧,٤١) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١٨٨٢,٣٨) وانحراف معياري (١٧٣,١٥) في مرحله التهدئه .

الحد الأقصي لأستهلاك الأكسجين النسبي VO٢ ml|min|KG .

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢٥) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبه(٢,٠٨) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١٥,٧١) وانحراف معياري (١,٦) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١٦,٩٦) وانحراف معياري (١,٠٣) .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢٥) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٧,٨٥) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٧,٤) وانحراف معياري (٠,٨٣) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١٠,٥٨) وانحراف معياري (٠,٩٧) .

نسبه الأكسجين الخارج O٢EXP

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢١)عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبه(١,٠٦) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٣٨١,٦٧) وانحراف معياري (١٩,٠٢) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٣٩٠,٩٧) وانحراف معياري (٢٠,٣١) .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢١) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٤,٧٩) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٢٧٤,٧٦) وانحراف معياري (٩,١) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٣١٥,٢٧) وانحراف معياري (٢٥,١٦) .

ويتضح مما سبق زياده نسبه الاكسيجن المستهلك كلما زاد النشاط الحركي من مرحله الراحه حتي النشاط وبدات مره اخري في النقصان في مرحله التهدئه كما نجد ان الغواص المنتظم في الغوص هو قادر علي العمل بكميات اقل من الاكسيجين الموجود في هواء التنفس وايضا كانت نسبه الاكسيجين الخارج اقل من الغواص الغير منتظم اي ان الاستفاده اعلي بكثير من الاكسجين الداخل عن الشخص الغير منتظم وبذلك ستكون نسبه التهويه الرئويه اقل ايضا .

ويتفق كلا من محمد صبحي عبد الحميد (١٩٩٨) ، بهاء الدين سلامة (١٩٩٤) ، بأن التهوية الرئوية تزاد وتتحسن في غضون التمرينات وهذه الزيادة تزيد من كمية الهواء المستخدم ومن ثم تحسن من الأكسوجين اللازم لعملية الأكسدة وإطلاق الطاقة وكذلك تساعد التهوية الرئوية أثناء

التمرينات على التخلص من ثاني أكسيد الكربون الناتج من العمل العضلي ، كما أن التهوية الرئوية في الفرد المدرب تزداد وتتحسن عن الفرد الغير المدرب ، وتزداد أيضا السعة الحيوية للفرد الرياضي نتيجة قوة عضلات التنفس (١٣: ١٧٣) (٣٧: ٣١٤)

ثاني أكسيد الكربون المنتج VCO٢

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢٠) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٢,٢١) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٢٩٠٥,٠٥) وانحراف معياري (٢٤١,٥) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٣١٣٣,٧٣) وانحراف معياري (٢٢٠,٧١) .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢٠) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٨,٤٦) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١٤٦١,٤٢) وانحراف معياري (١٢٣,٧١) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٢٠١٨,١٤) وانحراف معياري (١٦٧,٣٩) .

نسبه ثاني أكسيد الكربون الخارج CO٢ EXP .

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبه(١,٣٧) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٧٥,٧٧) وانحراف معياري (٦,٨٩) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٧٢,٠٣) وانحراف معياري (٥,٢٥)

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢٢) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٢٥,٠٤) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٤٣,٤٦) وانحراف معياري (١,٨٥) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٦٠,٩٧) وانحراف معياري (١,٢) .

يتضح مما سبق تبعا لوجه نظر الباحث ايضا ان الغواص المنتظم ينتج كميات اقل من ثاني اكسيد الكربون نظرا لان حجم الهواء الذي ياخذه اقل بكثير من الشخص الغير منتظم فتكون نسبه ثاني اكسيد الكربون اقل من نسبه ثاني اكسيد الكربون للغواص الغير منتظم ونلاحظ انه تزيد نسبه ثاني اكسيد الكربون خلال مراحل النشاط حتي تقل في مرحله التهدئه نظرا لزياده قوه الاداء وبالتالي زياده دورات التنفس .

معدل النبض Hart Rate .

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢٦) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٧,٢) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١٩١) وانحراف معياري (٤,١١) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٢٠٠,٥) وانحراف معياري (٠,٧١) في فتره النشاط .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢٦) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (١٨,٩٨) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١٤٤,٧) وانحراف معياري (١,٢٥) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١٥٧,٧) وانحراف معياري (١,٧٧) في فتره التهدئه .

النبض الأكسجيني O٢P The Oxygen plus .

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبه (٠,٨٣) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١٤,٤٧) وانحراف معياري (١,٣٣) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١٤,٨٩) وانحراف معياري (٠,٩١) في فتره النشاط .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢٧) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٥,٩٤) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٩,١) وانحراف معياري (٠,٩٩) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١١,٩٤) وانحراف معياري (١,١٤) في فتره التهدئه .

الدفع القلبي

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة والغير منتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبه(٠,٢٢) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١,٠٥) وانحراف معياري (٠,٠٣) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١,٠٥) وانحراف معياري (٠,٠٣) في فتره النشاط .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢٨) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٢,٤) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١,١١) وانحراف معياري (٠,٠٥) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١,٠٧) وانحراف معياري (٠,٠٣) في فتره التهدئه .

حجم الضربه

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢٩)عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبه(١,٦٦) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٩٣,٣٢) وانحراف معياري (٢,٨٧) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٩١,٥٣) وانحراف معياري (١,٨٦) في فتره النشاط .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢٩) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٣,٩٩) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٨٩,٤٤) وانحراف معياري (٥,٧٢) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٩٨,٨٩) وانحراف معياري (٤,٨٥) في فتره التهدئه .

وقد لاحظ الباحث ان معدل تردد الضربات للغواص المنتظم اقل من الغواص الغير منتظم كما ان زياده معدل تردد القلب كان شيئا طبيعيا وفقا لزياده النشاط البدني علي الغواص ولكن ظل هو اقل من معدل تردد القلب للغواص المنتظم وبدات في مرحله التهدئه في الانخفاض للاثنين ولكن كان للمنتظم بصوره اكبر من الغير منتظم . وكان كله بنفس الطريقه في النبض الاكسجيني والدفع القلبلي ولكن كان بالزياده في حجم الضربه لصالح الغواص المنتظم عن الغواص الغير منتظم وذلك لكفاءه عمل القلب اكثر من الغواص الغير منتظم .

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه جميل ابراهيم بيومي (٢٠٠٠) نقلا عن ريتشارد وديفيد Richard & David (١٩٧٧) الى ان هناك بعض الإستجابات الفسيولوجية الناتجة عن الإنتظام في الغوص اسفل الماء والذي يتضح بانخفاض معدل النبض . (١٥: ١٢)

وتتفق هذة النتائج مع نتائج دراسة أحمد عرابي خليل محمد (٢٠٠٣) ان انخفاض معدل النبض الناتج عن التدريب لفترة طويلة يرجع الى التحسن في كفاءة عضلة القلب وزيادة كمية الدم المدفوعة في النبضة حيث ان هذة الزيادة في كمية الدم المدفوعة تعطي للقلب مقدارا كافيا للراحة بين كل نبضة من نبضاته مما يظهر بوضوح انخفاض معدل النبض.(٧ :٥٨)
حيث يذكر بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠م) بأن هناك العديد من التغيرات الوظيفية التي تحدث للقلب نتيجة التدريب الرياضي مثل إنخفاض سرعة النبض لدى الرياضيين عن غير الرياضيين إثناء الراحة .
كما يشير أيضا إلى إن العصب السمبثاوى المغذى للقلب يزيد من عدد نبضات القلب في الدقيقة أثناء التدريب وبالتالي فان تيار الدم إلى الأذين الأيمن يزداد ونتيجة لهذه الزيادة في الدم العائد إلى القلب يزداد الدفع القلبي في الدقيقة كما أن التدريب الرياضي يؤدى إلى زيادة حجم الدم المدفوع في كل مرة . (١٣: ١٧٤)
وكل هذا اتفق مع نتائج كلا من احمد عربي خليل (٢٠٠٣)(٧) أحمد عبد القادر السطوحي (٢٠٠١م) (٦) Skogstad et al (٢٠٠٠م) (٥٦) و سميجالف فافرج وبارتكوف Smjkal v ., vavraj., Bartkov.l (١٩٨٩م) (٥٧) محمد توفيق فودة، مجدى أبوزيد (١٩٨٤م)(٣١) حسن محمد قاسم (٢٠٠٤م)(٢٣)Reder Macher (١٩٩٠م) (١٧) مجدى رمضان أبو عرام (٢٠٠١م) (٢٤) مجدى رمضان أبو عرام (١٩٩٦م) (٢٣)
ويشير محمد صبحي عبد الحميد (١٩٩٨م) بأن الجهاز التنفسي لدى اللاعب من الأجهزة الحيوية التي يقع عليها مسئولية تحقيق مجموعة العمليات الفسيولوجية التي تسهم بمجال واسع إثناء المجهود الرياضي وبذل الجهد البدني في المنافسات والتي تتأثر بالعملية التدريبية ، كما يؤكد أيضا بأن هناك تأثير للمجهود البدني على الإحجام والسعات التنفسية للرئتين مثل (زيادة في التهوية الرئوية وزيادة في الحد الأقصى لإستهلاك الأكسوجين وتحسن للنبض الأكسوجينى) (٣٧ : ١٩٧)
وتتفق هذة النتائج مع ما ذكره ويلمور وكوستيل (١٩٩٤) جنات درويش وسناء عبد السلام (١٩٩٩) ان الإنتظام في الاداء البدني لفترة زمنية طويلة يضفي على اجهزة الجسم اثار فسيولوجية تسمى بالتكيف المزمن وهذة التغيرات الفسسولوجية تحدث وتثبت نتيجة الإنتظام في التدريب والعمل البدني لفترة طويلة . (٥٩ :٢٦) (١٦: ١٦)

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

الاستنتاجات لفتره النشاط :

١- المجموعات المنتظمة وغير المنتظمة تتساويان في(حجم هواء التنفس - نسبه الاكسجين الخارج - نسبه ثاني اكسيد الكربون الخارج - الحد الأقصى للاستهلاك الأكسجين النسبي- الدفع القلبي وحجم الضربة)
٢- تتفوق المجموعة المنتظمة علي غير المنتظمة في (معدل التنفس- التهوية الرئوية - الاكسجين المستهلك - ثاني اكسيد الكربون المنتج - ثاني اكسيد الكربون المنتج - التهوية الرئوية للأكسجين - التهويه الرئوية لثاني اكسيد الكربون - معدل النبض - النبض الأكسجين)

الاستنتاجات لفتره التهدئة :

- تتفوق المجموعة المنتظمة علي غير المنتظمة في جميع متغيرات الدراسة (معدل التنفس - حجم هواء التنفس - التهويه الرئويه – الأكسجين المستهلك – ثاني أكسيد الكربون المنتج - نسبه الأكسجين الخارج- نسبه ثاني أكسيد الكربون الخارج - نسبه ثاني أكسيد الكربون الخارج - الحد

الأقصي لأستهلاك الأكسجين النسبي- التهوية الرئوية للأكسجين- التهوية الرئوية لثاني اكسيد الكربون - معدل النبض – النبض الأكسجيني- الدفع القلبي- حجم الضربة).

ثانياً: التوصيات

١- اجراء العديد من الدراسات العلميه لدراسه التغيرات التي تحدث نتيجه عدم الانتظام في التدريب غير الجهاز الدوري والتنفسي
٢- ضروره وضع برامج تدريبيه مقننه للاعبين المنقطعين او غير المنتظمين في اداء الغوص علي ان تهتم بالجوانب التي حدث بها نقصان او ضعف او تدهور نتيجه هذا الانقطاع معتمدين علي نتيجه هذا البحث
٣- اجراء دورات تدريبيه علي فترات متباعده لرفع كفاءه الغواصين بصفه عامه سواء كان منقطعا عن الغوص او منتظم

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٨م): بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م): فسيولوجيا التدريب والرياضة، سلسلة المراجع في التربية الرياضة ٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م .
٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
٤- أبو العلا عبد الفتاح و محمد حسن علاوي (١٩٨٥م) : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥م .
٥- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧م): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧م .
٦- أحمد عبد القادر السطوحي معروف(٢٠٠١م)، : دراسة تحليلية لنظم رياضة الغوص بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٧- أحمد عرابي خليل (٢٠٠٣م): أثر الغوص لسنوات مختلفة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لدي الغواصين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٨- أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة
٩- أحمد نصر الدين السيد (١٩٩٥م): "معايير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لاستخدام اختبار إستران ASTRAND، كلية كوبنز QUEENS COLLEGE لطلبة كلية التربية الرياضية الجدد" بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المؤتمر العلمي الدولي للتنمية البشرية، اقتصاديات الرياضة، المجلد الأول كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
١٠- أحمد نصر الدين سيد (٢٠١٤م) : مبادئ فسيولوجيا الرياضة، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
١١- إيان جراهام (١٩٩٥م): علوم في دائرة الضوء، ترجمة محمود عنان، شركة سفير، القاهرة.
١٢- الاتحاد المصري لرياضة الغوص (١٩٩٩م): القواعد والتعليمات، ١٨ شارع الدكتور مصطفي الديواني، جاردن سيتي، القاهرة.
١٣- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٠م):"فسيولوجيا الرياضة والأداء البدنى (لاكتات الدم)" دار الفكر العربى، الطبعة الأولى .
١٤- بهاء الدين إبراهيم سلامه (١٩٩٩م) : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م .
١٥- جميل إبراهيم بيومي (٢٠٠٠م): دراسة مقارنة بين الغواصين في بعض التكيفات الفسيولوجية، رسالة ماجستير، كلية النقل البحري والتكنولوجيا والنقل البحري الاسكندرية.

١٦- جنات محمد درويش ، سناء عبد السلام علي (١٩٩٩م) : فسيولوجيا الرياضة ، ط٢، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
١٧- طارق محمد ندا السيد (١٩٨٩م) : فاعلية التدريب للعتبة الفارقة اللاهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لدي السباحين ، رسالة دكتورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
١٨- علي جلال الدين (٢٠٠٥م) : فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، دار الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥م.
١٩- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد احمد عبده (٢٠٠٩م): سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، جـ ١، التمثيل الغذائي ونظم الطاقة اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، الإسكندرية .
٢٠- مجدى رمضان أبو عرام(١٩٩٦م): أثر تدريبات الهيبوكسيك على المستوى الرقمي للاعبي الغوص، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
٢١- مجدى رمضان أبو عرام (٢٠٠١م): تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية الخاصة بتنمية القوى المحركة على بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الإنجاز الرقمي للاعبي الغوص، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
٢٢- مجدي محمد أبو زيد (١٩٨٦م) : التكيفات الفسيولوجية المزمنة للجهاز الدوري التنفسي لغواصي
٢٣- محمد حسن علاوي (٢٠٠٠م) : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دارالفكر العربي ، القاهرة .
٢٤- محمد حسن علاوي، أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٠م) : فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية

٢٥- **Bennett & Eliott :** The Physiology and Medicine of Diving and Comprssed Air work,٢nd ., ed ., Balilliere Tindall , London ١٩٧٥
٢٦- **Better B, Bennetti, David M., Elliot(١٩٨٢)** :The Physiology and Medicine Of Diwing, Call Forma
٢٧- **Bosco, G.; et. Al (٢٠٠١):** Environmental Stress On Diving-Induced Glatelet Activation Under Sea-Hyperb-Med-٢B (٤) ٢٠٧-١١-٢٠٠١.
٢٨- **Bulletin, d Information(١٩٩٢):** Spotrtive Divers. Paris France.
٢٩- **Charles Henrickson (٢٠٠٥).** *Chemistry*. Cliffs Notes. ISBN ٠-٧٦٤٥-٧٤١٩-١
٣٠- **Data, P. G.; Ditano, G. Arbelivs, M.; Folidoro, G. (١٩٨٩):** Change In Plasma Amino Acid Concetration During Breath High Altitude. Clin. Physiology. Biochemist. Switzerland.

تأثير الموديولات التعليمية في تنمية الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية (٢٩)

أحمد محمد زيوار محمد بكرى

٠/١ مقدمة البحث

يتميز العصر الذي نعيشه الآن بدافع علمي وتكنولوجي يؤثر في كيان المجتمع وإن معظم الانجازات العلمية والتكنولوجية التي حققتها البشرية في القرن العشرين هي نتاج أفكار المبدعين، ولكن العلم في الماضي كان يصمم لعالم مستقر ، أما الآن فإن مجتمعنا يعيش في عالم سريع التغير تحيطه التحديات محلية وعالمية لعل من أهمها الانفجار المعرفي والتطور التكنولوجي والانفتاح على العالم نتيجة سرعة الاتصالات والمواصلات حتى أصبح العالم (قرية صغيرة) كل ذلك يحتاج منا السرعة في تنمية عقليات مفكرة قادرة على حل المشكلات حلا إبداعيا.

ومن هذه التحديات التي نستشعرها بجمهورية مصر العربية في الفترة الحالية هي تطوير العملية التعليمية، مما استلزم تغيير المناهج الدراسية لمراحل التعليم المختلفة بأهدافها ووسائلها وطرق تقويمها، فالتعليم اليوم يعتمد علي تحويل الحقائق العلمية إلي ممارسة وسلوك حياة، لذا فهو يلعب دوراً هاماً في تحديد مستقبل الأمة وأصبح تطويره يتميز بالشمولية ليتناول جميع جوانب الفرد في مجالات المجتمع المختلفة. (١٠: ٢٩)

لذلك تزداد الحاجة في وقتنا الحاضر إلي تطبيق الفكر العلمي، والأساليب العلمية والتقنية في تصميم وتنفيذ المناهج التعليمية وأساليب تدريسها بهدف الوصول إلي أعلي مستويات الأداء وفقاً لقدرات الطلاب وخصائصهم في مختلف المستويات التعليمية وبمختلف النواحي والبيئات التي يعيشون فيها، وعمليات تطوير وتحديث المناهج التعليمية لا تعني محتوي جديد للمادة المتعلمة فحسب ولا إعادة تنظيم لهذا المحتوي، ولكنه يتضمن أساليب جديدة وحديثة في عملية التدريس تجعل المنهج الدراسي أكثر فاعلية من خلال إيجاد مواقف فيها الطالب أكثر نشاطاً ومشاركة في اكتشاف المادة المراد تعلمها. (٨: ٩)

كما يزداد اهتمام البحث التربوي بكفاءة المعلم المعد إعدادا جيدا من الناحية العملية والثقافية والمهنية والمتمتع بقدرات خلاقة وتكامل في الشخصية وقدرة علي التكيف مع مستجدات العصر والقادر علي تنمية نفسه وتجديد معلوماته باستمرار والقادر علي تحمل المسئولية وعلي إجراء البحوث التي تتعلق بعمله كمعلم (٧ : ٥٥) .

وتولي كافة النظم التعليمية الحديثة اهتماما ملحوظا لقضية إعداد المعلم وتدريبه من منطلق أنه يمثل ركيزة أساسية وهامة في العملية التربوية ووسيلة لتوفير الأعداد الكافية من النوعيات الجيدة من المعلمين مما يساعد علي تقد المجتمع ونمائه نتيجة لتربية أفراده بالصورة الصحيحة وباهتمام المجتمعات بتطوير وتجديد في برامج إعدادهم يؤدي إلي رفع مستواهم من حيث الأداء الأفضل والفاعلية الأكبر (٣ : ٢١) .

١ / ٢ مشكلة البحث وأهميته

وبما أن التطور العلمى الحديث أصبح سمة هذا العصر وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار تؤثر فى أسلوبه وإنتاجه وهذا التطور يفتح آفاقا جديدة للتعرف على ماهو جديد فى كل مجالات الحياة ، ومسايرة مجالات التربية الرياضية لهذا التطور العلمى الحديث من أهم مظاهر هذا العصر ، فإن مجتمعنا يشهد اليوم نهضة واسعة النطاق فى مختلف الميادين وتقوى هذه النهضة على أساس من البحث العلمى والدراسة الموضوعية الهادفة (١٣: ٧)

ويعتبر إعداد المعلمين في حد ذاته بمثابة إستراتيجية يمكن عن طريقها الحد من أزمة التعليم ومواجهتها في عالمنا المعاصر وإن " النظم التعليمية لن تواكب العصر حتى يعاد جذريا وفي شمول نظام إعداد المعلم وتدريبه ليصبح أخصب فكريا وأكثر تحديا ويتسع ويمتد إلي أبعد من التدريب قبل الالتحاق بالخدمة ليصبح نظاما للتجديد المهني المستمر ولتنمية الحياة المهنية للمعلمين.(٢ :٢٣١)

ولذلك فإن كان المعلم يمتلك الكفاءات اللازمة لتنمية الإبداع، ووجد المادة العلمية اللازمة لمساعدة طلابه لبلوغ هذا الهدف يستطيع تحقيقه مهما كانت هذه المادة كما وكيفا ، وعلى العكس من ذلك فإن المعلم الذي إلا يمتلك تلك الكفاءات لن يستطيع أن يفعل شيئا حيال إنماء الإبتكارية، وتكون المواقف التعليمية التي يخططها وينفذها ليست سوى مواقف تقليدية تستهدف نقل ما في المقررات الدراسية إلى عقول الطلاب دون إنماء أي قدرة أو توظيف تلك المادة أو التفكير فيها أو تطبيقها في مواقف جديدة، ولذا فالأمر يتوقف على المعلم وقدراته التدريسية .(١:٤٥)

لأهمية أسلوب الموديولات التعليمية في التعليم فقد استخدم باحثون كثيرون هذا الأسلوب بصورة مختلفة في مجال العلوم التربوية المتنوعة.

لذا تكمن أهميه هذا البحث في الاستفادة من إمكانات التربية والتعليم وارتفاع مستوي معلمي التربية الرياضية والارتقاء بمعلوماتهم وقدراتهم علي زيادة المستوي المعرفي لطرق التدريس الحديثة والاستفادة من التطور التكنولوجي في أساليب التعليم عن بعد وكذلك لأتاحه الفرص لهم لاستعاده بعض الكفايات التدريسية وتفاعيلها وأداره وقت درس التربية الرياضية وكذلك تنمي النواحي ألابتكاريه باستخدام اسطوانات البحث المبرمجة وهي احدي تطبيقات الحاسب الآلي والتى تعتبر بنسبه جيده عن تعلم بعض المهارات وطرق التدريب وإدارة وقت الدرس وتنميه النواحي الجمالية الابتكاريه والكفايات التدريسية لدي معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الاعداديه وبالتالي تكون هناك بدايات صحيحة للتعلم عن بعد نستطيع أن نبني عليها مهارات أكثر تطورا وتكون نواه لمعلم يتماشي مع تكنولوجيا العصر الحديث والعلوم الحديثة

يهدف هذا البحث :

١/٣/١ وضع موديول لتنمية الكفايات التعليمية لدى معلمي التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة **وذلك من خلال :**

١/١/٣/١ التعرف على تأثير الموديول التعليمي على تنمية الكفايات التدريسية - قيد البحث - لدى عينة البحث".

٤/١ تساؤلات البحث

وسعيا لتحقيق أهداف البحث فقد صاغ الباحث فروض بحثه على هيئة تساؤلات .

١/٤/١ ما هي الكفايات التدريسية الخاصة بمعلمي التربية الرياضية ؟

٢/٤/١ هل يؤثر البرنامج باستخدام الموديول التعليمي على تنمية مستوى بعض الكفايات التدريسية - قيد البحث - لدى عينة البحث ؟ "

٥/١ تعريفات البحث

١/٥/١ المهارات التدريسية

هي قدرة المعلم على عمل شيء يتصل بعملية التعلم بمستوى معين يتسم بالكفاءة والفاعلية.(٥٥ : ٦٤)

٢/٥/١ الموديول التعليمي The Educational Module

هو أحد أساليب التعلم الذاتي الحديثة الذي يتكون من مجموعة وحدات متتابعة من خلال نشاطات التعلم يتم استخدام أكثر من نوع التعلم ومن – ذاتي – أوامر – ممارسة.

علي أنه وحدة تعليمية تنظيمية قياسية مصغرة تقع ضمن مجموعة وحدات متتابعة يضمها برنامج تعليمي منظم، رتبت وهندست لتحقيق أهداف تعليمية محددة، تساعد المتعلم علي السير والنجاح وفق قدراته الذاتية وسرعته الخاصة تحت إشراف وتوجيه المعلم.

(١٣ : ١٥٢)

٣/ ٠ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث ، وقد استعان الباحث التصميم التجريبي لمجموعة تجريبيه واحدة بتطبيق القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية٠

٢/٣ مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث في معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية بإدارة أبو حماد التعليمية بمحافظة الشرقية ، والبالغ عددهم (٣٥) معلم.

٣/٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية بإدارة أبو حماد التعليمية بمحافظة الشرقية قوامهم (٢٥) معلم بعد استبعاد المعلمين المسافرين للخارج المعلمين الذين يعنون من أمراض مزمنة بنسبة مئوية ٩٥% تم سحب عدد (١٠) معلم للدراسة الاستطلاعية ليصبح إجمالي أفراد عينة البحث الأساسية من معلمي التربية الرياضية (١٥) معلم .

١/٣/٣ تجانس عينة البحث :

تجانس عينة البحث في متغيرات (السن ، الخبرة التدريسية ، الاختبار المعرفي) :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات (السن، الخبرة التدريسية، الاختبار المعرفي)، كما يتضح في جدول(٤).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في متغيرات (السن ، الخبرة التدريسية ، الاختبار المعرفي)

ن = ٢٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٣٤,١٧٦	٣٤,٥٠٠	١,١٨٩	- ٠,٨٢٤
٢	الخبرة التدريسية	سنة	٦,٧٩٦	٦,٦٠٠	٠,٧٧٤	٠,٧٥٩
٣	الاختبار المعرفي	درجة	٣٠,٨٨٠	٣٠,٠٠٠	٢,٥٠٣	١,٠٥٥

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠,٨٢٤ : ١.٠٥٥) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

٢/٣/٣ تجانس عينة البحث في أبعاد مقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في أبعاد مقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية (الكفاءات الشخصية، اعداد وتجهيز مكان الدرس، استخدام الوسائل التعليمية، تخطيط وتنفيذ الدرس، التقويم، إجمالي استمارة تقييم الأداء)، كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في أبعاد مقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية

ن = ٢٥

م	أبعاد المقياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الكفاءات الشخصية	درجة	٢٧,٦٠٠	٢٧,٠٠	٢,٠٥٩	٠,٨٧٤
٢	اعداد وتجهيز مكان الدرس	درجة	٢٣,٧٢٠	٢٣,٠٠	١,٨٠٠	١,٢٠٠
٣	استخدام الوسائل التعليمية	درجة	٢٤,٨٨٠	٢٤,٠٠	٢,٣٣٨	١,١٢٩
٤	تخطيط وتنفيذ الدرس	درجة	٧٤,٨٤٠	٧٢,٠٠	٦,٦٨٥	١,٢٧٤
٥	التقويم	درجة	٣١,٣٦٠	٣٢,٠٠	٢,٨٦٨	- ٠,٦٦٩
٦	إجمالي المقياس	درجة	١٨٢,٤٠٠	١٨٦,٠٠	٩,٩٤٤	- ١,٠٨٦

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ١,٠٨٦ : ١,١٢٩) في أبعاد مقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

٤/٣ اختيار المساعدين

قام الباحث بالاستعانة بعدد (٦) مساعدين وتم عقد اجتماع للمساعدين لتعريفهم بأهداف البحث ، وبجوانب متطلبات القياسات وكيفية أداء الاختبارات وكيفية تسجيل البيانات ، وبياناتهم كما هي موضحه بالملحق رقم(١٠).

٥/٣ وسائل جمع البيانات

١/٥/٣ وسائل جمع وتسجيل البيانات

قام الباحث باستخدام الأدوات التالية لجمع البيانات المتعلقة بالبحث :

١/١/٥/٣ قائمة رصد نتائج المعلمين (من تصميم الباحث). ملحق رقم (٧)

قام الباحث بتصميم استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بقياسات البحث ، وقد اشتملت تلك الاستمارة على البيانات التالية :

- بيانات معرفية (إسم المعلم) .
- بيانات خاصة بمتغيرات النمو (السن).
- بيانات خاصة بالقياسات موضوع البحث (التحصيل المعرفى – الكفايات التدريسية)

٢/١/٥/٣ قائمة الكفايات التدريسية .ملحق (١)

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد قائمة الكفايات الواجب توفرها لدى معلمى التربية الرياضية وذلك لبناء البرنامج التدريبى باستخدام الموديولات التعليمية والذى يهدف إلى تنمية تلك الكفايات لدى المعلم ملحق رقم (١) يوضح تلك الاستمارة .

وفيما يلى توضيح لخطوات تصميم الاستمارة :

١/٢/١/٥/٣ تحديد الهدف من الاستمارة :

قام الباحث بتحديد الهدف من الاستمارة تبعا لأهداف وفروض البحث ، وهو التعرف على الكفايات التدريسية الواجب توفرها لدى معلمى التربية الرياضية وذلك لبناء البرنامج باستخدام الموديولات التعليمية في ضوء الكفايات التي سيتم تحديدها .

٢/٢/١/٥/٣ تحديد الكفايات التدريسية (محاور الاستمارة) :

قام الباحث بالإطلاع على عدد من الدراسات والبحوث وبعض المراجع العلمية التى تناولت الكفايات التدريسية وذلك لتحديد محاور استمارة تقييم الكفايات التدريسية ، وبناء على مطالعة المراجع والدراسات والبحوث السالف ذكرها ، تم حصر (٥) خمسة كفايات تدريسية الواجب الاهتمام بتنميتها بالنسبة لمعلم التربية الرياضية كما هو موضح بالجدول التالي جدول رقم(٦) .

جدول رقم (٣)

المحاور التدريسية التي انتهي اليها الباحث بعد المسح المرجعي.

م	الكفايات التدريسية
١	الكفايات الشخصية
٢	إعداد وتجهيز مكان الدرس
٣	استخدام الوسائل التعليمية
٤	تخطيط وتنفيذ الدرس
٥	التقويم

وبناء على هذا قام الباحث بتصميم البرنامج (باستخدام الموديولات التعليمية) بناء على الكفايات السالف ذكرها ، وبناء على ذلك تم تحديد محاور استمارة الكفايات التدريسية فى عدد (٥) خمسة محاور .

٣/٢/١/٥/٣ تحديد الأهمية النسبية لمحاور الاستمارة :

لتحديد الأهمية النسبية لكل محور من محاور الاستمارة قام الباحث بتصميم استمارة استبيان ملحق رقم (١) تحتوى على المحاور الخاصة باستمارة الكفايات التدريسية وذلك لعرضها على عدد (١٥) خمسة عشر خبير بمجال تدريس التربية الرياضية ملحق (٩) بهدف تحديد الأهمية النسبية لكل محور من محاور الاستمارة .

والجدول رقم (٤) يوضح الأهمية النسبية لكل محور من محاور الاستمارة وفقا لآراء الخبراء متوسط الأهمية النسبية لمحاور استمارة الكفايات التدريسية وفقا لآراء الخبراء .

جدول (٤)

الأهمية النسبية لكل محور من محاور الاستمارة وفقا لآراء الخبراء متوسط الأهمية النسبية لمحاور استمارة الكفايات التدريسية وفقا لآراء الخبراء .

	المحور					المجموع
	الأول الكفايات الشخصية	الثاني إعداد وتجهيز مكان الدرس	الثالث استخدام الوسائل التعليمية	الرابع تخطيط وتنفيذ الدرس	الخامس التقويم	
مجموع الدرجات	١٦٥	١٢٨	١٠٠	٣٥١	١٥٦	١٠٠ %
	مجموع الحد الأعلى لدرجات المحاور ٩٠٠					
متوسط	%١٨	%١٤	%١٢	%٣٩	%١٧	

الأهمية النسبية						

ويتضح من الجدول السابق رقم(٤) أن متوسط الأهمية النسبية لمحاور الاستمارة الكفايات التدريسية قد انحصرت بين (١٢% إلى ٣٩%) .

٤/٢/١/٥/٣ صياغة مفردات كل محور من محاور الاستمارة :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والبحوث والدراسات التى سبق الإشارة إليها قام الباحث بصياغة المفردات (العبارات) الخاصة بكل محور من المحاور الخمس حيث بلغ عدد العبارات (٨٥) عبارة ملحق (٢) وقام الباحث بتوزيعها على المحاور الخمس السابق ذكرها بجدول (٦) وذلك وفقا للأهمية النسبية لكل محور كما هو موضح بالجدول التالى رقم (٥) .

جدول (٥)

عدد العبارات الخاصة بكل محور من محاور استمارة الكفايات التدريسية وفقآ للأهمية النسبية

م	محاور المهارات التدريسية	عدد العبارات	أرقام العبارات
١	الكفايات الشخصية	١١	١ إلى ١٢
٢	إعداد وتجهيز مكان الدرس	٩	١٣ الى ٢١
٣	استخدام الوسائل التعليمية	٧	٢٢ الى ٢٨
٤	تخطيط وتنفيذ الدرس	٤٣	٢٩ إلى ٧٠
٥	التقويم	١٢	٧١الى ٨٢

٥/٢/١/٥/٣ الصورة الأولية للاستمارة :

بعد توصل الباحث لمحاور استمارة الكفايات التدريسية ووضع العبارات الخاصة بكل محور والتى بلغت (٨٥) عبارة ، قام الباحث بعرض الاستمارة فى صورتها المبدئية ملحق رقم (١) على عدد (١٥) خبير ملحق رقم (١٠)، وبعد عرض الاستمارة فى صورتها المبدئية على الخبراء تم حساب نسبة إتفاق الخبراء على كل عبارة من عبارات الاستمارة ، وقد إرتضى الباحث وهيئة الإشراف نسبة إتفاق ٦٥% فأكثر من مجموع آراء الخبراء لقبول العبارات ، ولذلك تم إستبعاد (٣) عبارات وهى العبارات التى قلت نسبتها المئوية على النسبة التى إرتضاها الباحث وهيئة الإشراف .وقد تم إعادة وصياغة بعض المفردات .

٦/٢/١/٥/٣ صورة الاستمارة بعد إستطلاع رأى الخبراء :

توصل الباحث إلى الصورة النهائية لاستمارة الكفايات التدريسية ملحق رقم (٢) حيث إشتملت الاستمارة فى صورتها بعد إستطلاع رأى الخبراء على (٨٢) عبارة .

٣/١/٥/٣ استمارة تقييم المستوى المهارى للكفايات التدريسية :

قام الباحث بتصميم استمارة تقييم للكفايات التدريسية فى قائمة الكفايات التدريسية الواجب توفرها لدى معلمى التربية الرياضية بهدف التعرف على مستوى قياس الكفايات التدريسية لمعلمى عينة الدراسة الأساسية (١٥ معلم) وذلك قبل وبعد تنفيذ البرنامج ، وبعد حصر العبارات التى رشحها الخبراء لملاحظة آداء المعلم المهارى للكفايات التدريسية ، تبين اختيار عدد (٣٠) عبارة

١/٣/١/٥/٣ المعاملات العلمية لمقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية .

٢/٥/٣ بناء البرنامج التعليمى : ملحق رقم (١١)

تم استخدام الموديولات التعليمية لتنمية بعض الكفايات التدريسية ومستوى التحصيل المعرفى المرتبط بتلك الكفايات لدى معلمى التربية الرياضية ، والتى تم اختيارها عن طريق الخبراء لتكون موضوع البحث وذلك عن طريق تصميم برنامج تعليمى مدته شهر ونصف بواقع جلستين أسبوعيا كل وحدة وزمن ٤٥ دقيقة .

وقد تم إعداد (١٢) جلسة تتناسب مع طبيعة الكفايات التدريسية قيد البحث ، وقد روعى أثناء تصميم تلك الجلسات الإلتزام بالخطوات والمراحل التى يجب أن تمر بها جلسات الموديولات التعليمية وتطويعها لكى تتناسب مع تعليم الكفايات التدريسية ، وذلك لكى يتم استخدامه فى تدريب عينة البحث ، ولتصميم البرنامج التعليمى فقد مر الباحث بالمراحل التالية :

١/٢/٥/٣ تحديد الهدف من البرنامج :

يستهدف البرنامج بصورة أساسية تنمية بعض الكفايات التدريسية الخاصة بالمعلم .

٢/٢/٥/٣ تحديد محاور البرنامج :

تم الاستقرار على أهم خمسة محاور تدريسية اختارها الخبراء وهى (الكفايات الشخصية– إعداد وتجهيز الملعب– استخدام الوسائل التعليمية– تخطيط وتنفيذ الدرس – التقويم) .

٣/٢/٥/٣ تحديد أسلوب الجلسات :

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة والتى استخدمت الكفايات التدريسية فى برامجه التعليمية بالإضافة للمراجع العلمية التى تناولت الكفايات التدريسية والموديولات التعليمية بالدراسة . وذلك بهدف التعرف على كافة أشكال جلسات الموديولات التعليمية والتى تم تناولها بالتفصيل بالقراءات النظرية الموجودة بالفصل الثانى .

فقد استقر الباحث على اختيار الموديولات التعليمية بالشكل (الفردى – الجماعى) والذى يقوم فيه المعلم باجراء عملية العصف الذهني للموديولات التعليمية للمشكلة بصورة فردية لمدة خمس دقايق تقريبا بعد شرحها من قبل قائد الجلسة ، ثم يتم إجراء جلسة الموديولات التعليمية الجماعي بطريقة الاستكشاف الابتكارى ، ومن ثم الحصول على سبيل الأفكار ، وبعدها يتم تقييم وتصنيف الأفكار ورسم خريطة للعلاقة بين الأفكار إن أمكن .

وقد وقع اختيار الباحث على هذا الشكل من الموديولات التعليمية لما استنبطه من أفضلية هذا الأسلوب من خلال مطالعة الدراسات والمراجع التى تناولت أشكال الكفايات التدريسية، والتى أثبتت بعضها فاعلية الكفايات التدريسية، الفردى فيما لم تثبت الدراسات التى اهتمت بالمقارنة بين الكفايات التدريسية، الجماعى والكفايات التدريسية، الفردى

وبناء على ما تقدم استقر الباحث على الجمع بين الشكلين الفردى والجماعى لما رآه من افضلية لهذا الشكل عن استخدام أحد الشكلين دون الأخر ، مع الأسجابة لتوصيات ككل من كوكرى (١٩٩٦ م)بخصوص ضرورة السماح بوقت كاف للمناقشة والتصنيف فى جلسة الموديولات التعليمية وزيادة عدد المشاركين بالمجموعة الواحدة إلى ما لا يقل عن ٦ أفراد .

٤/٢/٥/٣ تحديد التوزيع الزمنى للجلسات :

قام الباحث بمراجعة الدراسات والمراجع التي تناولت تحديد أفضل أزمنة لجلسات الموديولات التعليمية ، والتى استقر معظمها على ألا تزيد مدة الجلسة عن ٤٠ : ٤٥ دقيقة ، وألا تقل مدة الموديولات التعليمية ومراحلها الداخلية .

٥/٢/٥/٣ تجريب البرنامج :

تم تجريب جلسة من البرنامج التعليمى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥/١٢/٣١ م .المبنى على الموديولات التعليمية على عينة قوامها ١٠معلمين من خارج المجموعة الأساسية للتأكد من صلاحية وكفاية الأدوات المستخدمة أثناء الجلسة والتعرف على المعوقات التى قد تواجه التطبيق وذلك لتجنبها خلال التجربة الأساسية للبحث .

وقد خاص الباحث إلى ضرورة استعمال الأدوات التالية خلال جلسات الموديولات التعليمية:

١- اسطوانة الموديولات التعليمية .
٢- ٣٥٠ ورقة لتسجيل الأفكار .
٣- ٢٥ قلم رصاص .
٤- شاشة للعرض .
٥- ساعة لحساب زمن أجزاء الجلسة .

٥/٣ الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بعدد من الاجراءات الدراسة الاستطلاعية من يوم الاحد الموافق ٣ / ١/ ٢٠١٦م الى يوم الاربعاء الموافق ٦/ ١/ ٢٠١٦م للتأكد من مناسبة الاختبارات قيد البحث و وكيفية تطبيق هذه الاختبارات وحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد لبحث .

١/٥/٣ الغرض من الدراسة الاستطلاعية :

١/١/٥/٣ التأكد من مناسبة الاختبارات والوسائل التعليمية وبرنامج المستخدم.
٢/١/٥/٣ التأكد من تدريب المساعدين وكذلك توضيح طبيعة الأدوار التى يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات والاختبارات .
٣/١/٥/٣ اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ برنامج المستخدم.
٤/١/٥/٣ تحديد مدي صلاحية الأدوات المستخدمة للاختبارات.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن تحقيق الغرض منها :

٦/٣ الخطوات التنفيذية للبحث

١/٦/٣ القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث الأساسية في يوم السبت الموافق ٥/ ٢٠١٦/٣م ، حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٦/٣/٩ م .

٢/٦/٣ تطبيق البرنامج :

بعد التأكد من تجانس أفراد العينة قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام الموديولات التعليمية على عينة البحث الأساسية في الفترة من ١٢ /٢٠١٦/٣م وحتى ٢٠١٦/٤/٢٧م ولمدة (٦) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً ، زمن الجلسة (٤٠) دقيقة .

٣/٦/٣ القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث في يوم الأحد الموافق ١/ ٢٠١٦/٥م ، حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/٥/٤م ، حيث قام الباحث بتطبيق نفس الاختبارات التي تم قياسها فى القياسات القبلية وبنفس الظروف والشروط وتم تفريغ البيانات فى جداول معدة لذلك تمهيد لمعالجتها إحصائيا .

٧/٣ المعالجات الإحصائية

قام الباحث بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي **"SPSS"** وتم حساب ما يلي :

١/٧/٣ المتوسط الحسابي .
٢/٧/٣ الانحراف المعياري .
٣/٧/٣ اختبار دلالة الفروق (ت) .
٤/٧/٣ نسب التحسن .
٥/٧/٣ الوسيط .
٦/٧/٣ معامل الالتواء .
٧/٧/٣ معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها :

١/٤ عرض النتائج:

١/١/٤ عرض النتائج التى تجيب على التساؤل الاول والذى نص على :

" التعرف على الكفايات التدريسية الخاصة بمعلمي التربية الرياضية ".

فيما يالى عرضا لما قام به الباحث من عملية المسح المرجعى العديد من المراجع والدوريات والدراسات السابقة والتي انتهت الي صياغة استمارة استطلاع الرآي أولية مرفق رقم (١) وبعد ان تم عرضها علي السادة الخبراء كانت في صورتها النهائية والتى يوضحها الجدول التالي رقم (٧) :

جدول(٧)

الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية

م	الكفايات
	المحور الأول : الكفايات الشخصية
١	التحلى بأخلاقيات تتفق وأخلاقيات المهنة ٠
٢	التمتع بالذكاء والذوق العام ٠
٣	القدرة على تحمل المسئولية ٠
٤	التمتع بالمظهر الجيد والإلتزام بالزى الرياضى
٥	التحلى بالثقة بالنفس والقدرة على التصرف فى المواقف الطارئة ٠
٦	التمتع بالقيادة وتعليم التلاميذ التبعية ٠
٧	التمتع بالحيوية والنشاط والمرح مع التلاميذ ٠
٨	الإستجابة للنقد وتقبله وإدراك نقاط القوة والضعف لديه
٩	الإطلاع على أحدث ما وصل إليه العلم فى مجال التخصص ٠
١٠	التعرف على خصا ئص التلاميذ وميولهم ومحاولة إشباعها ٠
١١	التمتع بصوت قوى مرتفع بدرجة مناسبة وألفاظ واضحة ونطق سليم ٠
١٢	الحفاظ على النظام وضبط سلوك التلاميذ داخل الملعب

تابع جدول(٧)

الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية

م	الكفايات
	المحور الثانى: إعداد وتجهيز مكان الدرس
١٣	القدره على إستخدام الإمكانات المتاحة بالمدرسة إلى أقصى درجة والإستفادة بمصادر البيئة الطبيعية بالمدرسة للتغلب على نقص الإمكانات ٠
١٤	إعداد وتجهيز الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ الدرس والتأكد من صلاحيتها ٠
١٦	إبتكار أدوات بديلة للتدريس ٠
١٧	مراعاة عوامل الأمن والسلامة فى مكان الدرس ٠
١٨	تخطيط مكان الدرس ويضع العلامات والرسوم المستخدمة فى تنفيذ الدرس قبل نزول التلاميذ
١٩	مراعاة تناسب الأدوات وعدد التلاميذ ٠
٢٠	إستخدام الأدوات البديلة وإستغلالها لتحقيق أهداف الدرس
٢١	القدره على تخطيط الملعب بشكل يسهم على توظيف محتوى النشاط بالدرس بسهولة وفاعلية ٠
	***المحور الثالث : إستخدام الوسائل التعليمية**
٢٢	إختيار الوسيلة المعينة المناسبة والتى تتمشى والأهداف الموضوعة ٠
٢٣	توفير عوامل الأمن والسلامة فى استخدام الوسيلة .
٢٤	إستخدام الوسيلة التى ترتبط وتتكامل مع المنهج الدراسى ٠
٢٥	جذب إنتباه التلاميذ إلى إستخدام الوسائل التعليمية ٠
٢٦	إستخدام الوسائل التعليمية البديلة .

٢٧	إختيار الوسيلة التى تتميز بالبساطة والجودة والوضوح ٠
٢٨	إستخدام الوسيلة التعليمية فى التوقيت المناسب ٠
	***المحور الرابع : تخطيط وتنفيذ الدرس**
٢٩	التنوع بالإحماء وإشتماله على أكثر من نوع من أنواع الإحماء ٠
٣٠	مناسبة مستوى الإحماء مع الزمن المخصص لتنفيذه ٠
٣١	أن يكون الإحماء مبتكرا بقدر الإمكان لإشتراك اكبر عدد من التلاميذ فى آن واحد ٠
٣٢	القدرة على الإنتقال السريع بين أكثر من نوع من أنواع الإحماء دون فترات طويلة من التوقف فى الشرح وبما يتفق مع هدف المحتوى ٠
٣٣	مناسبة النشاط ومحتواه لحالة الجو ٠

تابع جدول(٧)
الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية

م	الكفايات
٣٤	أن تكون التمرينات مترابطة متسقة مع الجزء الرئيسى من الدرس ٠
٣٥	مناسبة التمرينات المختارة لمستوى وقدرات التلاميذ ٠
٣٦	اختيار تمرينات لأجزاء مختلفة من الجسم لتحقيق عامل التنمية المتزنة لأجزاء الجسم
٣٧	التنوع والإبتكار فى أسلوب أداء وتنفيذ التمرينات ٠
٣٨	مراعاة التدرج بالحمل الواقع على كاهل التلاميذ حتى لا يشكل عبئاً مفاجئاً على أجهزة الجسم الحيوية ٠
٣٩	مراعاة أن يصل التمرين لمداه المطلوب والمقرر بطريقة تحقيق التأثير المطلوب من التمرين
٤٠	اتباع المراحل التعليمية لأداء التمرين فيما يتعلق بتعليم التمرين لفظياً ثم عددياً مرة واحدة وفى مجموعات باستمرار ٠
٤١	معرفة صحة أسلوب النداء وفقاً لقواعده وتناسبه وطبيعة آداء التمرين ٠
٤٢	مراعاة المدرس للمسافات البينية بين التلاميذ فرادا – جماعات بما يحقق عامل الأمان وتوفير المدى الحركى لتنفيذ الواجبات الحركية ٠
٤٣	التوازن فى توزيع زمن محتوى الجزء على مجموعة التمرينات المختارة بما يناسب وطبيعة التمرين وطريقة الآداء ٠
٤٤	تصحيح أوضاع التمرينات المختلفة وتشجيع الآداء الصحيح لزيادة فاعلية الآداء ٠
٤٥	تجنب إتخاذ التلاميذ لأوضاع صعبة لمدة طويلة أثناء الآداء
٤٦	تجنب تصحيح أخطاء التلاميذ وهم فى أوضاع صعبة ٠
٤٧	عرض النو احى الفنية للمهارة ٠
٤٨	قدرته على شرح المهارة لفظياً ومناسبا للموقف التعليمى والتركيز على معدلات الممارسة الإيجابية ٠
٤٩	عرض النموذج المعبر عن المهارة ٠
٥٠	التدرج بالخطوات التعليمية للمهارة وتبسيط مواقف التعلم ٠
٥١	مراعاته للتدرج الصحيح فى تعليم المهارة وفقاً لمبادىءالتدريس ٠
٥٢	التمكن من مادة النشاط التى يكون بها ٠
٥٣	مراعاة تنوع محتوى الممارسات التطبيقية للمهارات المتعلمة متمثلا فى مواقف اللعب تدريجياً – المباريات التنافسية – التشكيلات التدريبية ٠

تابع جدول(٧)
الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية

م	الكفايات
٥٤	القدرة على تحليل مواقف التعلم وتبسيطها للتلاميذ ٠
٥٥	ملاحظة سلوك التلاميذ أثناء الممارسة لمعرفة خصائصهم وسلوكهم ٠
٥٦	معرفة مدى توافر عوامل الأمن والسلامة خاصة فى المهارات التى تؤدى على الأجهزة
٥٧	القدرة على تطوير المهارة وربطها بالأخرى ٠
٥٨	معرفة مدى كفاية الممارسات التطبيقية لتعلم على المهارات المتعلمة ٠
٥٩	إستخدام التشكيلات المتاحة التى تسمح للتلميذ بالمشاهد الجيدة للنماذج بدون عوائق
٦٠	قدرته على توزيع وقت الدرس بشكل جيد مع محتوى مادة النشاط أثناء تنفيذ الدرس دون نقص أو زيادة
٦١	قدرته على التجديد والإبتكار التنفيذى فى الإخراج التنفيذى لأنشطة الدرس ٠
٦٢	إختيار طريقة التدريس المناسبة لكل جزء من أجزاء الدرس مع تعداد جوانب التعليم (المعرفية – المهارية – الإنفعالية) ٠
٦٣	تأدية التلاميذ تكرارات آداء المهارات الرياضية والأنشطة الحركية كل حسب قدرته
٦٤	الجمع بين أكثر من طريقة فى الموقف التعليمى الواحد إذا اقتضى الأمر
٦٥	استخدام طرق التدريس التى تتوافق مع الأغراض المراد تحقيقها فى الدرس ٠
٦٦	التدرج السليم فى تعليم المهارة ٠
٦٧	الإهتمام بالتنوع فى محتوى النشاط واشتماله على أنشطة تهدئة واسترخاء ٠
٦٨	الإهتمام بتوزيع وقت النشاط بين الممارسة الحركية والتنظيمات الإدارية الخاصة بعودة التلاميذ إلى فصولهم ٠
٦٩	الإهتمام بمراعاة التدرج بإنخفاض الإيقاع الحركى للنشاط المختار تدريجياً بما يتناسب وطبيعة هذا الجزء
٧٠	القدرة على التقديم و التشويق للنشاط القادم
٧١	الإهتمام بآداء التلاميذ للتحية مما يضيف إلى سلوكهم الإنضباط والإلتزام

تابع جدول(٧)
الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية

م	الكفايات
	المحور الخامس : التقويم
٧٢	التعرف باستمرار على الأخطاء التى يقع فيها المتعلمين أثناء الدرس ٠
٧٣	التأكد من إتقان لمتعلمين البعض المهارات من خلال الاختبارات المهارية ٠
٧٤	أستخدم الاختبارات التى تتصف بالصدق والاثبات والموضوعية ٠
٧٥	التحلى بالموضوعية الكاملة أثناء إجراء الاختبارات ٠
٧٦	وضع خطة لإجراء التعديلات فى ضوء نتائج الاختبارات ٠
٧٧	أختيار الاختبارات التى تتناسب مع قدرات المتعلمين ٠
٧٨	توضيح للمتعلمين كيفية اداء الاختبارات ٠
٧٩	أستخدم اساليب مختلفة اثناء التقييم كبطاقات التسجيل أو كتابة التقارير ٠
٨٠	قياس مستوى التلاميذ من جميع النواحى البدنية ، المعرفية ، المهارية ، النفسية (التقويم الشامل)٠
٨١	الحرص على معرفة المتعلمين لنتائج تقدمهم (نتائج التقييم) ٠
٨٢	القدرة على ملاحظة التغيرات الطارئة على أحوال بعض التلاميذ نتيجة لممارسة النشاط

من خلال العرض السابق للنتائج التي تم عرضها بالجدول رقم (٢٤) يتضح لنا انه تم التوصل الى الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية وتم صياغتها فى صورتها النهائية السابقة من خلال (٥) محاور رئيسية كانت فى الترتيب على النحو التالى :

المحور الأول : الكفايات الشخصية
المحور الثانى : إعداد وتجهيز مكان الدرس
المحور الثالث : إستخدام الوسائل المعينة
المحور الرابع : تخطيط وتنفيذ الدرس
المحور الخامس : التقويم

من خلال ماتم عرضه من نتائج بالجدول رقم (٧) والتعليق عليها يكون قد تم التوصل الى الصورة النهائية للكفايات التدريسية قيد البحث

٢/١/٤ عرض نتائج تجيب على التساؤل الثاني والذي نص على :

" التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى التحصيل المعرفي وبعض الكفايات التدريسية - قيد البحث - لدى عينة البحث ".و يوضح جدول (٨) **دلالة** الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات نتائج القياسات القبلية والبعدية لأبعاد مقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٣ = ٢,١٦٠

ن = ١٥

م	أبعاد المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الكفاءات الشخصية	درجة	٢٧,٥٣٣	٢,١٥٦	٣٧,٨٦٧	٢,٩٤١	١٠,٦٠٣
٢	اعداد وتجهيز مكان الدرس	درجة	٢٣,٦٠٠	١,٩٢٥	٣٣,٢٦٧	٢,٤٣٥	١١,٦٥٢
٣	استخدام الوسائل التعليمية	درجة	٢٤,٦٠٠	٢,٢٧٤	٣٤,٢٠٠	٢,٧١٣	١٠,١٤٦
٤	تخطيط وتنفيذ الدرس	درجة	٧٤,٤٠٠	٦,٣٩٦	٩٩,٢٠٠	٦,٧٧٤	٩,٩٥٩
٥	التقويم	درجة	٣١,٩٣٣	٢,٢٣٥	٤٣,٠٦٧	٣,٢٧٥	١٠,٥٠٥
٦	إجمالي المقياس	درجة	١٨٢,٠٦٧	٧,٧٤١	٢٤٧,٦٠٠	٩,٨٥١	١٩,٥٧١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في أبعاد مقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية ، وشكل (٢) يوضح ذلك .

٢/٢/٤ مناقشة النتائج التى تجيب على التساؤل الثانى للبحث

يتضح من النتائج التي تم عرضها بالجداول أرقام (٧) و(٨) أن قيم (ت) المحسوبة جميعها أقل من مستوي المعنوية ٠,٠٥ لجميع أبعاد مقياس **تقييم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية** قيد البحث ، أنه توجد فروقا داله احصائيا بين نتائج القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية .

ويعزز الباحث أسباب تللك الفروق إلى أن الموديولات التعليمية المقترحة والتى تم إعدادها بطريقة تسهم فى تنمية االكفايات التدريسية ، حيث أن برنامجها المقترح تم تصميمه بطريقة تساعد على التمكن من الكفايات التدريسية من خلال طرح مشكلات فعلية على المعلم ودعوته إلى اقتراح وابتكار أفضل الحلول لها مع تطبيقها خلال التدريس ، كما أن البرنامج المقترح ساعد على

تطوير قدرات المعلم على التفكير بطريقة علمية منظمة وبشكل إبتكارى وذلك لأن الموديولات التعليمية بطريقة العصف الذهنى يعنى التصدى النشط للمشكلة ، كما وفر زيادة فى وقت التعلم للتمكن من الكفايات التدريسية، وأن البرنامج التعليمى المعد باستخدام الموديولات التعليمية بطريقة العصف الذهنى يتم من خلاله عرض المعارف والمعلومات المرتبطة بالكفايات التدريسية قيد البحث باختصار ووضوح مع تدعيمها بمواقف ومشكلات تعليمية حقيقية يقوم المعلم بمحاولة حلها من خلال الخبرات الأكاديمية الموجودة لديه بما يتناسب مع متطلبات كل عبارة ، حيث ساعد ذلك على حسن توظيف جهود المعلم وتوفير المزيد من الحرية له فى تناول تلك العبارات وتعلمها ، هذا بالإضافة إلى مزايا جلسات الموديولات التعليمية فى الإتصال الجماعى والاستفادة من أفكار الآخرين وتطويرها ، والتى استفاد منها الطالب وانعكست بشكل إيجابى على تعلمه وأداؤه للكفايات التدريسية قيد البحث

هذا بالإضافة الى أن المناهج الجامدة والفترة الزمنية المحددة ومسئولية للمعلمين فى إنهاء المقررات الدراسية دون أن يراعى أى شيء آخر فى العملية الابداعية ولا يسمحون بالخروج عن محتوى الكتاب المدرسى ،وعلاوة على التنظيم الجامد لحجرة الدراسة حيث تنظم فيها المقاعد فى صفوف لا تساعد على ممارسة الأنشطة الإبداعية ،وقصر عملية التدريس داخل حجرة الدراسة ووجود المشتتات التى لا تسمح بالاستغراق فى التفكير والانطلاق فى الخيال . (١٧ :٤٥)

وبذلك يكون قد تحقق الهدف الثاني للبحث

وتمت الإجابة على التساؤل الثاني للبحث والذي نص على " هل تأثير الموديولات التعليمية على مستوى التحصيل المعرفي وبعض الكفايات التدريسية - قيد البحث - لدى عينة البحث ؟ "

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات.

٥/١ الاستنتاجات.

من خلال البيانات التي توصل إليها الباحث في نطاق عينة البحث وطبيعة أهدافه وفي ضوء المعالجات الإحصائية ، ومن خلال مناقشة النتائج توصل إلى الاستنتاجات الآتية:

٥/١/١ حقق أسلوب التعليم بالموديلات التعليمية تأثير إيجابي وفعال على تنمية مستوى الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية في مجال تدريس التربية الرياضية.

٥/١/٢ معرفة معلم التربية الرياضية للمهارات التدريسية الواجب توافرها لديه تؤدى إلى تحسين مستوى أداء المعلم ومعرفة نواحي القوة والقصور في عملية تدريس التربية الرياضية .

٥/١/٣ الاحتياج المستمر إلى عملية تحسين مستوى أداء المعلم من خلال إعداد البرامج التي تهدف لتحسين مستوى أداء المعلم .

٥/١/٤ نسبة التحسن في مستوى أداء المهارات التدريسية لدى عينة البحث يرجع إلى استخدام أسلوب الموديول التعليمي.

التوصيات

و من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلي :

١/٢/٥ استخدام أسلوب الموديول التعليمي عند تعلم الكفايات التدريسية في مجال تدريس التربية الرياضية.

٢/٢/٥ إجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول تحسين المستوى والمعرفي والمهارات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية في مجال تدريس التربية الرياضية.

٣/٢/٥ تصميم موديولات تعليمية لتعلم الكفايات التدريسية في مجال تدريس التربية الرياضية.

٤/٢/٥ أجراء بعض البحوث والدراسات حول استخدام أسلوب الموديول التعليمي والمستوى التحصيلي والمعرفي ومستوى الأداء للمتعلمين عند استخدام مثل هذه الأساليب التكنولوجية الحديثة في التدريس.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

١- **أبو النجا أحمد عز الدين : "** معلم التربية الرياضية " دار الفكر العربي النشر، القاهرة ، ٢٠٠١
٢- **أبو النجا أحمد عز الدين**:" دراسة مقارنة للكفاءة التدريسية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدي طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية - إنتاج علمي كلية التربية الرياضية جامعة ١٩٩٨م
٢- **إيمان حسن الجبيلي، ليلي عباس**: "أثر استخدام بعض أساليب التدريب علي مستوي الأداء والتذكر الحركي لمهارة الوقوف علي اليدين دحرجة أمامية"، المجلة العلمية للتربية البدنية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية٢٠٠٠م.
٤-**أميرة محمود طه : "**تصميم مقياس لتقويم الكفايات التدريسية للطلاب المعلمين فى التربية الرياضية " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة المنوفية، ٢٠٠٤م.
٥-**أميرة محمود طه : "** إستراتيجية التدريس الفعال إعداد المعلم وتأثيرها على تطوير الكفايات التدريسية للطالبات / المعلمات فى التربية الرياضية " ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٨.
٦-**بسامة المسلم** : كفايات معلمي المرحلة الابتدائية في الكويت (دراسة مقارنة) مجلة التربية والتنمية ، السنة الثانية ، ١٩٩٦عدد خاص .
٧-**بدور محمد عادل البيلي**: "فعالية برنامج للتعلم الذاتي لطالبات كلية التربية الرياضية في تعلم القانون الدولي لكرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية. ٢٠٠٤م.
٨-**توفيق مرعي :** الكفايات التعليمية الأدائية الأساسية عند معلم المدرسة الابتدائية في الأردن
٩- **علاء طه أحمد إبراهيم** :تأثير فترة المشاهدة علي مستوي الكفايات التدريسية للطالب بالمعلم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٠م.
١٠-**سالي محمد محمد**: "تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات علي تعلم بعض مهارات السلام والهوكي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة طنطا٢٠٠١م

" تأثير برنامج تأهيلى حركى على الإنزلاق الغضروفى العنقى لكبار السن (٣١)

أ / عبد الله غنيمى سنوسى **

مشكلة البحث وأهميته

تعتبر مرحلة كبار السن من أكثر المراحل العمرية التى تحتاج إلى رعاية خاصة حيث نجد أن هناك العديد من التغيرات الفسيولوجية والموروفولوجية والعديد من التغيرات الأخرى التى تحدث عند التقدم فى العمر وتؤثر بصورة واضحة على القوام ، وفى هذه المرحلة تقل كمية الدم التى تتجه إلى العضلات الأمر الذى يسبب عدم تدفق التغذية الكاملة لها ، وكذلك عدم تمرين تلك العضلات يحدث ضعف وأحيانا ضمور كلما تقدم السن ، كما تتليف نهايات العضلات بالتدريج وتلتصق ببعضها ، وهذا يعوق بعض حركات المفاصل مما يؤدى إلى حدوث العديد من الإصابات . (٥ : ٦٢ ، ٦٣)

ويرى **عبد الرحمن زاهر(٢٠١٣م)** أن العمود الفقرى عمود مرن متحرك يقع فى المحور الرأسى الخلفى للجسم ويربط الطرف العلوى بالسفلى فتتصل به الجمجمة من أعلى القفص الصدرى بالمنطقة الصدرية والحوض فى المنطقة العجزية عن طريق مفاصل زلالية وليفية ولها تأثير هام وفعال على الأجهزة المتصلة به لذا فهو المقياس الذى تحكم به على اعتدال القامة ، ويعد الدعامة التى يرتكز عليها الهيكل العظمى وهو محاط بمجموعة من العضلات من جميع الجوانب التي تحافظ على استقامته. (١٠ : ٣٠ -٣١)

وتتكون المنطقة العنقية من سبع فقرات تمتد من قاع الجمجمة إلى منطقة أعلى الصدر لتربط الرأس بمنطقة أعلى الصدر، وهذه الفقرات العنقية تكون مرتبطة ببعضها البعض عن طريق غضروف أو قرص غضروفى بين كل فقرة والفقرة التى تليها ووظيفة الغضاريف الموجودة بين الفقرات هى توفير مجال حركة لمنطقة العنق، وأيضاً فى المنطقة الخلفية من الفقرات ترتبط هذه الفقرات ببعضها البعض بمفاصل صغيرة ويغلف الفقرات من الناحية الأمامية والخلفية عضلات تمتد لتربط منطقة أعلى الجسم والجذع مع منطقة أسفل الرأس والكتفين ، وكون أن الفقرات العنقية غير مرتبطة بعظام أخرى يؤدى ذلك إلى توفير قدر كبير من الحركة لها وهو شيء لازم وضرورى لتحريك الرأس والعنق بحرية أثناء ممارسة الأنشطة اليومية، كما أن حركة هذه الفقرات العنقية وثباتها ومساندتها لوضع الرأس في الوضع الطبيعي تتطلب وظيفة شاقة ومهمة من العضلات المحيطة بها، ومن المهم جداً من الناحية التشريحية معرفة أن هناك نخاع شوكي يمر خلف الفقرات وخلف الغضاريف في قناة شوكية موجودة داخل الفقرات العنقية ، كما يوجد أعصاب طرفية تخرج من فتحات صغيرة في الفقرات العنقية على الجانبين الأيمن والأيسر وتخرج لتمر إلى الذراع واليد لتغذيهما بالإحساس والحركة ، إذاً فداخل الفقرات العنقية يمتد النخاع الشوكي والأعصاب الطرفية المهمة جداً لوظائف الجسم جميعها سواءً في الطرفين العلويين أو الطرفين السفليين، وهذه الأعصاب مسؤولة عن الحركة والإحساس بالألم والإحساس بالحرارة والبرودة وتحريك العضلات والإحساس في الجلد بصفة عامة، ولذلك فإن إحدى المهمات المنوطة بمنطقة الفقرات العنقية وإحدى وظائفها هي توفير حماية لهذه الأعصاب التي تمر من خلالها، ولذلك فإن الفقرات مسؤولة عن توفير ثبات ودعم للرأس فوق الجسم وأيضاً توفير مرونة وحركة في الرقبة وأيضاً توفير حماية للأعصاب التي تمر من خلالها. (٨ : ٢٦ -٢٨)

كما تشير الإحصائيات أن إصابات الرقبة فى تزايد مستمر وخاصة إصابة الإنزلاق الغضروفي العنقى نظراً لكثرة الإجهاد على الرقبة وكثرة ثني الرقبة مثل ما يحدث عند الأشخاص الذين تتطلب أعمالهم ثنى الرقبة إلى الأمام لفترات طويلة مثل المهندسين والأطباء ومبرمجى الكمبيوتر ومستخدمى الحاسب الآلي لفترات طويلة والباحثين والطلاب وكبار السن ، ومن الأعراض التى تظهر بسبب حدوث الانزلاق الغضروفى للفقرات العنقية آلام مبرحة فى الرقبة تمتد إلى الكتف والذراعين حيث تمنع المصاب من النوم ويصاحبها خدر وتنميل فى اليد، وفى أغلب الحالات يكون الانزلاق إلى الخلف متجه نحو القناة التى تمر فيها الأعصاب أو القنوات الصغيرة التى تمر فيها الأعصاب الطرفية أو القناة الكبيرة التي يمر فيها النخاع الشوكى وعندما تخرج هذه المادة الغضروفية وتضغط على أجزاء من الأعصاب أو النخاع الشوكى فإنها تؤدى إلى تهيج في هذه الأعصاب وبالتالي إلى ظهور الآلام المبرحة في المنطقة التي تغذيها الأعصاب. (١٣ : ١٣٦ -١٣٧)

ويوضح كل من **أسامة رياض و أمام حسن** (١٩٩٩م) على أن التمرينات التأهيلية من أهم فروع العلاج الطبيعى التى تستخدم فى علاج كثير من الإصابات والتأهيل ومنع هذه الإصابات وتلعب التمرينات دورا هاما في المحافظة على صحة الفرد الطبيعى أو الرياضى، ولأهمية التمرينات التأهيلية وارتباطها بالتقدم التقنى الحديث كان لابد على القائم بتطبيق التمرينات التأهيلية أن يتحلى بكثير من المعلومات عن طرق التأهيل وأنواع الألعاب الرياضية المختلفة وكذلك التركيز في مراحل التأهيل على المناطق المعرضة للإصابة. (٢ :٦٥)

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التى اهتمت فى الأونة الأخيرة بتأهيل اصابة الإنزلاق الغضروفى العنقى سواء كان ذلك بإستخدام تمرينات تأهيلية تستخدم فى الوسط المائى أو خارجه ولجميع الفئات " الأصحاء ، ذوى القدرات الخاصة ، ...إلخ " ومع كلا الجنسين سواء كانوا بالغين أو غير بالغين ومنها دراسة كل من **محمد يوسف** (٢٠١٦) (١٢) ، **أشجان عاطف** (٢٠١٣) (٣) ، **شيماء أبو القاسم** (٢٠١٣) (٩) ، **عمرو محمد** (٢٠١٣) (١١) ، **أحمد عبد الوهاب** (٢٠١١) (١) ، **إقبال رسمى** (٢٠٠٩) (٤) ، **بهاء الدين زيدان** (١٩٩٥) (٧) .

ومن خلال عمل الباحثان فى مجال الإصابات والتأهيل الحركى وجدا تردد العديد من كبار السن من المصابين بالإنزلاق الغضروفى العنقى على مراكز التأهيل المختلفة، وهذا ما دعا الباحثان إلى التساؤل التالى :

ما تأثير برنامج تأهيلى حركى على الإنزلاق الغضروفى العنقى لكبار السن ؟

هدف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تأهيلى حركى على الانزلاق الغضروفى العنقى لكبار السن من خلال التعرف على :

١- تأثير البرنامج التأهيلى الحركى على درجة الألم للفقرات العنقية للعينة قيد البحث .
٢- تأثير البرنامج التأهيلى الحركى على المدى الحركى لمفاصل الفقرات العنقية للعينة قيد البحث .
٣- تأثير البرنامج التأهيلى الحركى على مستوى قوة العضلات العاملة للفقرات العنقية للعينة قيد البحث .

فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى درجة الألم للفقرات العنقية للعينة قيد البحث.
٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى المدى الحركى لمفاصل الفقرات العنقية للعينة قيد البحث .

٣- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين كل من القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى قوة العضلات العاملة للفقرات العنقية للعينة قيد البحث .

مصطلحات البحث

التأهيل الحـــــــركى

هو إعادة الوظيفة الكاملة للمصاب بعد الإصابة فيتوقف التأهيل للشخص العادى على مدي استطاعته على القيام بالوظائف والأعباء الضرورية دون اضطراب مثل المشى وصعود السلم. (٦: ٨٩)

الانزلاق الغضروفي للفقرات العنقية

الغضروف الطبيعي للفقرات العنقية يتكون من حلقة خارجية من الألياف بداخلها مادة جيلاتينية، ومع التعرض لعوامل الزمن والعوامل الخارجية (إصابة – سلوك خاطئ) يحدث أن تتهتك الألياف الخارجية مما يؤدي إلى خروج المادة الجيلاتينية من الداخل وتنزلق للمس القناة العصبية . (٨ : ٢٣)

كبار السن

هو لفظ يطلق على على الأشخاص البالغين من العمر ٦٠ سنة فأكثر وتتصف هذه المرحلة العمرية بالتأثيرات السلبية على كل من الوظائف الجسمانية والفسيولوجية والتشريحية والقوامية بالإضافة إلى الوظائف العقلية والنفسية بصورة أكثر وضوحا مما كانت عليه فى فترات العمر السابقة . (٥ : ٦٢)

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الشبه تجريبى بإستخدام تصميم القياس (القبلى ، البعدى) لمجموعة تجريبية واحدة لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث من المترددين على مركز النخبة للعلاج الطبيعى والتأهيل ، والمصابين بالانزلاق الغضروفى العنقى وقد بلغ عددهم (٣٢) حاله من الذكور تتراوح أعمارهم من (٥٥ : ٦٠) سنة .

عينة البحث

قام الباحثان بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (١٣) من المصابين بالإنزلاق الغضروفى العنقى تتراوح أعمارهم من سن (٥٥:٦٠) سنة والتى لا تحتاج حالاتهم إلى التدخل الجراحى وفقا لتشخيص الطبيب المعالج ونتائج الأشعة ، وبنسبة مئوية بلغت ٤١% من مجتمع البحث بواقع (١٠) حالات كعينة أساسية ، و(٣) حالات كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

جدول (١)
التوصيف الإحصائى لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول
ن= ١٣

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
السن	سنة	٥٨,٣	٥٩	٢,٦	-٠,٨
الوزن	كجم	٨٤,٤	٨٣	٢,٥	١,٧
الطول	سم	١٧٦,١	١٧٧	٦,٩	-٠,٤

يوضح جدول(١) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين -٠,٨ : ١,٧ أى أن معامل الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول محصور بين ±٣ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعى للبيانات .

ومرفق (١) يوضح اعتدالية التوزيع الطبيعى للبيانات فى متغيرات (الألم ، المدى الحركى للفقرات العنقية ، قوة عضلات العنق) للعينة قيد البحث .

أدوات ووسائل جمع البيانات

١- جهاز الروستميتر لقياس الطول بالسنتيمتر .
٢- ميزان طبى معاير لتقدير وزن الجسم بالكيلو جرام .
٤- جهاز الديناموميتر الإلكترونى .
٥- جهاز الجينوميتر الإلكترونى . مرفق (٢)
٦- جهاز التنسوميتر لقياس القوة العضلية . مرفق (٣)

خطوات تصميم البرنامج التأهيلى الحركى

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة بموضوع البحث وذلك بهدف تصميم برنامج تأهيلى حركى على الإنزلاق الغضروفى العنقى لكبار السن وتم الأتى :

١- تحديد الهدف من البرنامج التأهيلى الحركى

يهدف البرنامج التأهيلى إلى الآتى:

أ- تقليل معدل الألم للفقرات العنقية الناتج من اصابة الانزلاق الغضروفى العنقى.
ب- تحسين المدى الحركى للفقرات العنقية.
ج- تحسين القوة العضلية للعضلات العاملة على الفقرات العنقية.

٢- تحديد أسس البرنامج التأهيلى الحركى

أ- أن يحقق محتوى البرنامج التأهيلى الهدف الذى وضع من أجله.
ب- ملائمة البرنامج التأهيلى لعينة البحث مع مراعاته للأسس العلمية.
ج- إمكانية تنفيذ البرنامج التأهيلى ومرونته وقبوله للتطبيق العملى.
د- تناسب محتوى البرنامج التأهيلى مع الزمن الكلى وعدد الوحدات المحددة.
ه- مراعاة أن يكون هناك تسلسل واستمرارية فى أجزاء البرنامج التأهيلى.
و- التقنين السليم لمتغيرات الحمل التأهيلى البرنامج التأهيلى.
ز- مراعاة عامل الأمن والسلامة فى اختيار البرنامج التأهيلى.

٣- تحديد الإطار العام والتوزيع الزمنى للبرنامج التأهيلى الحركى

جدول (٢)
الإطار الزمنى والتوزيع الزمنى للبرنامج التأهيلى

م	المحتوى	التوزيع الزمني
١	مدة البرنامج	شهران وأسبوع
٢	عدد الأسابيع	٩ أسابيع
٣	مرحل البرنامج التأهيلى	٣ مراحل
٤	عدد أسابيع كل مرحلة فى البرنامج التأهيلي	٣ أسابيع
٥	زمن الجلسة	يبدأ ب (٤٠ ق) وينتهى ب (٦٠ ق)
٦	العدد الكلي لجلسات البرنامج	٣٦ جلسة

٧	زمن تطبيق كل مرحلة من البرنامج التأهيلي		٤٨٠ ق للمرحلة الأولي، ٦٠٠ ق للمرحلة الثانية، ٧٢٠ ق للمرحلة الثالثة
٨	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج التأهيلي		١٨٠٠ ق (٣٠ ساعة)
٩	فترة تنفيذ الجلسات التأهيلية		بعد العصر
١٠	ترتيب أجزاء الجلسة التأهيلية	أ- إحماء	الفوط الساخنة الموجات فوق الصوتية التدليك تنبيه كهربي
		ب- جـــــزء رئيسى	التمرينات التأهيلية
		ج- ختام	تمرينات استرخاء وتهدئة
١١	الحمل المناسب فى البرنامج التأهيلى		متوسط

يوضح جدول (٢) الإطار العام والتوزيع الزمنى للبرنامج التأهيلى الحركى لكبار السن فى ضوء المراجع العلمية والدراسات السابقة حيث أن مدة البرنامج التأهيلى (٩) أسابيع مقسمة على (٣) مراحل ، وكانت عدد الوحدات التأهيلية فى البرنامج التأهيلى (٣٦) وحدة بزمن (١٨٠٠ ق)(٣٠ ساعة) ، وكانت الوحدات التأهيلية تطبق بعد العصر بإستخدام الحمل المتوسط .

٤- تحديد محتوى البرنامج التأهيلى الحركى

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع والدراسات السابقة التى تناولت تصميم برامج التأهيل ووضع مجموعة من التمرينات المتنوعة لتأهيل الإنزلاق الغضروفى العنقى لكبار السن مع تحديد الهدف من تلك التمرينات . مرفق (٤)

خطوات تطبيق البرنامج التأهيلى الحركى

١- الدراسة الإستطلاعية

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٠١٧/١/١٨م إلى ٢٠١٧/١/٢٥م على عينة قوامها ثلاث حالات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وذلك بغرض التأكد من ملائمة البرنامج التأهيلى للعينة قيد البحث .

٢- دراسة البحث الأساسية

فى ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الإستطلاعية قام الباحثان بتطبيق دراسة البحث الأساسية على النحو التالى :

أ- القياسات القبلية

قام الباحثان بإجراء القياسات القبلية لبعض المتغيرات مثل (الطول ، الوزن ، درجة الألم ، المدى الحركى للعنق ، قوة عضلات العنق) على العينة قيد البحث فى الفترة ما بين ٢٦/ ١ /٢٠١٧م إلى ٢٨/ ١ /٢٠١٧م .

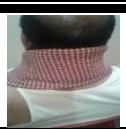
ب- تطبيق دراسة البحث الأساسية

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التأهيلى الحركى على العينة قيد البحث بمركز النخبة للعلاج الطبيعى بشبين الكوم محافظة المنوفية فى الفترة من ٢٠١٧/١/٣٠م إلى ٢٠١٧/٤/٧م بواقع أربع وحدات تأهيلية أسبوعيا أيام (السبت ، الإثنين ، الأربعاء ، الخميس) ولمدة شهران وأسبوع.

جدول (٣)
نموذج لوحدة تأهيلية للبرنامج التأهيلى الحركى

هدف الجلسة: تنبيه الجهاز العصبي والمراكز الحركية. تقليل حده الألم للمريض. زيادة القوة العضلية للعضلات العاملة على الفقرات العنقية. اكتساب مدى حركى أقرب للطبيعى للفقرات العنقية .	**اليوم:**	الإثنين
	التاريخ:	٢٠١٧/١/٣٠
	الزمن:	٤٠ ق

مكونات الحمل التأهيلي	الشدة	الحجم		الكثافة	
		بين المجموعات	بين التكرارات	بين المجموعات	بين التكرارات
	%٥٠	٥:٣	٥-٢	١٥ ــ ٣٠ ث	١٠-١٥ث

أجزاء الجلسة التأهيلية	الزمن	المحتوى	الإخراج
الجزء التمهيدي (الإحماء)	٣ ق	فوط ساخنة	
الجزء الرئيسي	٥ ق	تنبيه كهربي	
	٥ ق	الموجات فوق الصوتية	
	٥ ق	التدليك	
	٢٠ ق	**التمرينات التأهيلية**	
		- بصورة تدريجية يقوم المصاب بإنزال الفك إلى مستوى الصدر والضغط بلطف على عظمة القص بأعلى الصدر لمده ٥ ثواني ثم رفع الرقبة في الوضع الطبيعي تدريجيا.	
		- (الجلوس على كرسي . استقامة الظهر) يقوم المصاب بتحريك الرقبة إلى الكتف الأيمن حتى يحس المريض بشد عضلات الرقبة العكسية مدى.	
		- (الجلوس علي كرسي) وضع المصاب يده اليمني في الناحيه اليسري للراس من اعلي والي الجانب ،واليدي الاخري ممسكه باسفل مقعده الكرسي ومحاوله جزب الراس جهه اليمين ولاسفل لاقصي مدي والثبات لمدة (١٠) ث يكرر.	
		- الجلوس على كرسي. والنظر للأمام على نقطه وهميه) ثني الرقبة جهة اليمين مع استخدام مقاومه من قبل المعالج بشده اقل من القصوى والثبات لمده (٣) ث	

الجزء الختامي	٢ ق	تمرينات إسترخاء	

ومرفق (٥) يوضح البرنامج التأهيل الحركى لمصابى الإنزلاق الغضروفى العنقى من كبار السن .

ج- القياسات البعدية

قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية لبعض المتغيرات مثل (الطول ، الوزن ، درجة الألم ، المدى الحركى للعنق ، قوة عضلات العنق) على العينة قيد البحث فى الفترة ما بين ٢٠١٧/٤/٨م إلي ٢٠١٧/٤/١٠م .

المعالجات الإحصائية

تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج " SPSS ٢٥ " لإيجاد مايلى :

- المتوسط الحسابى
- الوسيط
- الانحراف المعيارى
- معامل الإلتواء
- إختبار "ت" لعينتان مرتبطان
- النسبة المئوية للتحسن(%).

عرض النتائج

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذى ينص على :

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث لصالح القياس البعدى فى درجة الألم للفقرات العنقية "

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قياس درجة ألم الفقرات العنقية لعينة البحث

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
درجة الألم الفقرات العنقية	القبلى	٧,٢	٠,٨	٤,٦	*١٣,٥	%٦٣,٩
	البعدى	٢,٦	٠,٧			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (٤) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى لصالح القياس البعدى فى درجة الألم للفقرات العنقية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ١٣,٥ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٦٣,٩ % .

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثانى والذى ينص على :

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى متغيرات المدى الحركى للفقرات العنقية عند أداء الحركات المختلفة "

جدول (٥)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قياس المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للأمام

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للأمام	القبلى	٢٨,٣	١,١	-١٥,١	-١٨,٣*	%٥٦,٦
	البعدى	٤٣,٤	٠,٩			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (٥) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قياس المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للأمام حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة -١٥,١ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٥٦,٦ % .

جدول (٦)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قياس المدى الحركى عند مد الفقرات العنقية للخلف

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
المدى الحركى عند مد الفقرات العنقية للخلف	القبلى	٣٤,١	٣,٢	-١٢,١	-١٧,١	%٥٣,٨
	البعدى	٤٦,٢	٢,٩			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (٦) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قياس المدى الحركى عند مد الفقرات العنقية للخلف حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة -١٧,١ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٥٣,٨ % .

جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قياس المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيمن

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيمن	القبلى	٣٠,٤	٤,٨	١٢,١-	٥,٢-*	٥٧,٥%
	البعدى	٤٢,٥	٤,٢			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (٧) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قياس المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيمن حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ٥,٢- وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٥٧,٥ % .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قياس المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيسر

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيسر	القبلى	٢٨	٣,٥	١٢,٧-	٨,٦-*	٥٩,٣%
	البعدى	٤٠,٧	٤,٥			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (٨) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قياس المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيسر حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ١٢,٧- وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٥٩,٣ % .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قياس المدى الحركى عند تدوير الفقرات العنقية جهة اليمين

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
المدى الحركى عند تدوير الفقرات العنقية جهة اليمين	القبلى	٤٩,٢	٣,٢	٢٢,٥-	١٠,٩-*	٢٨,٣%
	البعدى	٧١,٧	٥,٤			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (٩) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى مد قياس المدى الحركى عند تدوير الفقرات العنقية جهة اليمين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ١٠,٩- وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٢٨,٣ % .

جدول (١٠)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى
قياس المدى الحركى عند تدوير الفقرات العنقية جهة اليسار
ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
المدى الحركى عند تدوير الفقرات العنقية جهة اليسار	القبلى	٤٧,٨	٤,٤	-٢٢,٢	-٩,١*	٣٠%
	البعدى	٧٠	٥,٤			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (١٠) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى مد قياس المدى الحركى عند تدوير الفقرات العنقية جهة اليسار حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة -٩,١ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٣٠ % .

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثالث والذى ينص على :

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قوة عضلات العنق عند أداء الحركات المختلفة "

جدول (١١)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى
قوة عضلات العنق عند الحركة للأمام
ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
قوة عضلات العنق عند الحركة للأمام	القبلى	٣,١	٠,٩	-٢,٢	-٥,٣*	٩٤,٧%
	البعدى	٥,٣	٠,٧			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (١١) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قوة عضلات العنق عند الحركة للأمام حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة -٥,٣ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٩٤,٧ % .

جدول (١٢)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قوة عضلات العنق عند الحركة للخلف

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
قوة عضلات العنق عند الحركة للخلف	القبلى	١,٩	٠,٩	-٠,١	-٤,٧ *	%٩٦,١
	البعدى	٣,٩	١			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (١٢) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قوة عضلات العنق عند الحركة للخلف حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة -٨ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٨٩,٩ % .

جدول (١٣)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قوة عضلات العنق عند الحركة للجانب الأيمن

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
قوة عضلات العنق عند الحركة للجانب الأيمن	القبلى	٣,٤	٠,٨	٢,٢	-٥,٧*	%٩٤,٤
	البعدى	٥,٦	١			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (١٣) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قوة عضلات العنق عند الحركة للجانب الأيمن حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة -٥,٧ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٩٤,٤ % .

جدول (١٤)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قوة عضلات العنق عند الحركة للجانب الأيسر

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
قوة عضلات العنق عند الحركة للجانب الأيسر	القبلى	٣,٣	١,٤	-٢,١	-٣*	%٩٤,٦
	البعدى	٥,٤	١,٦			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (١٤) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قوة عضلات العنق عند الحركة للجانب الأيسر حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة -٣ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٩٤,٦ % .

مناقشة النتائج وتفسيرها

- **للتحقق من صحة الفرض الأول الذى ينص على :**

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث لصالح القياس البعدى فى درجة الألم للفقرات العنقية "

يوضح جدول (٤) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى لصالح القياس البعدى فى درجة الألم للفقرات العنقية ، ويعزو الباحثان ذلك إلى الأتى :

١- تطبيق البرنامج التأهيلى بما يشمله من تمرينات مختلفة ومناسبة تلك التمرينات لطبيعة الإصابة من حيث إتجاه العمل العضلى والشدة والحجم وفترات الراحة بين التمرينات التأهيلية المقترحة .

٢- استخدام وسائل تأهيلية مختلفة .

واتفق هذا مع نتائج دراسة **أشجان عاطف** (٢٠١٣) (٣) ، **عمرو محمد** (٢٠١٣) (١١) ، **محمد اسماعيل** (٢٠١٦)(١٢) والتى أظهرت أن إستخدام التمرينات التأهيلية والتدليك يقلل من مستوى درجة الألم للفقرات العنقية ويساعد فى الوصول إلى النتيجة المراد الوصول إليها.

- **للتحقق من صحة الفرض الثانى الذى ينص على :**

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى متغيرات المدى الحركى للفقرات العنقية عند أداء الحركات المختلفة "

توضح نتائج الجداول (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى قياس المدى الحركى عند (ثنى الفقرات العنقية للأمام ، مد الفقرات العنقية للخلف ، ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيمن ، ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيسر ، تدوير الفقرات العنقية جهة اليمين ، تدوير الفقرات العنقية جهة اليسار) ، ويرجع الباحثان ذلك إلى البرنامج التأهيلى بما يشمله من تمرينات مقننة منتظمة تعمل على حدوث تحسن كبير وملحوظ فى مرونة مفاصل الفقرات العنقية لعينة البحث .

واتفق هذا مع نتائج دراسة **اقبال رسمي** (٢٠٠٩) (٤)، **احمد عبد الوهاب** (٢٠١١) (١) ، **شيماء أبو القاسم** (٢٠١٣) (٩) والتى أظهرت أن تطبيق برامج التأهيل الحركى لمصابى الإنزلاق الغضروفى العنقى تعمل على تحسن المدى الحركى للفقرات العنقية للعينة قيد البحث.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه **بهاء سلامة (٢٠٠٢)** إلى أن الغالبية العظمى من الأفراد الآن يعانون دائمًا من قلة المرونة أو مشاكل الألم فى مناطق أسفل الظهر والرقبة وبعض المفاصل الكبيرة وهذه الأعراض جميعًا يكون سببها فقد العضلات والأربطة للمرونة الكافية ، وعادة تكون تمرينات المرونة لهذه المناطق هة السبيل الوحيد للتخلص من هذه الأعراض ، كما تعتبر تمرينات المرونة مكملة لكل تمرينات البرامج التأهيلية فيُمكن أن تُؤدى بعضها أثناء أداء تمرينات الإحماء ويُمكن أن يُؤدى البعض الآخر عقب تمرينات المقاومة، وبشكل عام يجب أن يهتم أى برنامج تأهيلى بتمرينات المرونة لأنها تشعر الفرد بالراحة وتخفف كثيرًا من الألم.

(٦ : ٦٥)

- **للتحقق من صحة الفرض الثالث الذى ينص على :**

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قوة عضلات العنق عند أداء الحركات المختلفة "

توضح نتائج الجداول (١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى قوة عضلات العنق عند الحركة (للأمام ، للخلف ، للجانب الأيمن ، للجانب الأيسر) ، ويرجع الباحثان ذلك إلى الأتى :

١- التخطيط الجيد لمحتوى البرنامج التأهيلى الحركى.
٢- اتباع الأسس العلمية عند استخدام البرنامج التأهيلى الحركى مع كبار السن .
٣- التأثير الإيجابى للبرنامج التأهيلى بما يحتوى من تمرينات متنوعة تعمل على حدوث تحسن فى قوة عضلات العنق لعينة البحث ، بالإضافة إلى استخدام الوسائل التأهيلية المختلفة .

ويضيف **أحمد عبد الوهاب (٢٠١١م)** أن استخدام التمرينات التأهيلية له تأثير إيجابى على تحسين قوة العضلات العاملة على الفقرات العنقية ، وزيادة المدى الحركى للفقرات العنقية في جميع الاتجاهات ، وتقليل الألم الناتج عن الإصابة والضغط على الغضاريف المصابة بين الفقرات. (١ : ٥٥)

الاستنتاجات

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحثان إلى أن التأثير الإيجابى للبرنامج التأهيلى الحركى أدى إلى :

١- خفض درجة الألم للفقرات العنقية للعينة قيد البحث .
٢- تحسين المدى الحركى لمفاصل الفقرات العنقية للعينة قيد البحث .
٣- تحسين قوة عضلات المنطقة العنقية للعينة قيد البحث.

التوصيات

فى ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التى تم التوصل اليها وفى ضوء عينة البحث يوصى الباحثان بالأتى :

١- الاسترشاد بالبرنامج الحركى عند تأهيل مصابى الإنزلاق الغضروفى العنقى من كبار السن .
٢- محاولة وضع برامج مختلفة مناسبة للمراحل السنية المختلفة .

المراجع

أولا : المراجع العربية :

١- **أحمد السيد عبد الوهاب** (٢٠١١) : تأثير برنامج تأهيلى مقترح على بعض حالات خشونة الرقبة ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٢- **أسامة رياض، أمام حسن** (١٩٩٩) : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٣- **أشجان عاطف محمود** (٢٠١٣) : تأثير التدريبات الوظيفية للعضلات العاملة على العمود الفقرى مع استخدام الكايروبراكتيك لدى المصابين بآلام العمود الفقرى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كليه التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٤- **إقبال رسمى محمد** (٢٠٠٩) : تأثير برنامج علاجى مقترح علي تخفيف ألام المنطقه العنقية للسيدات مابين سن ٤٠:٤٥ سنة، بحث منشور بالمجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .
٥- **إيهاب محمد عماد الدين** (٢٠١٤) : القوام المثالى للجميع ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية .
٦- **بهاء الدين إبراهيم سلامة** (١٩٩٧) : الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٧- **بهاء الدين احمد زيدان** (١٩٩٥) : دراسة تأثير البرامج العلاجية المختلفة لالتهاب الفقرات العنقية على وظائف التنفس، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كليه الطب ، جامعه القاهر.
٨- **سميعه خليل محمد** (٢٠٠٤) : الاصابات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٩- **شيماء طه أبو القاسم** (٢٠١٣) : تأثير زوايا الشد المختلفة على وظيفة جزور الأعصاب فى مرض اعتلال الجزور العنقية الغضروفية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية .

١٠- **عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠١٣)** : علم التشريح الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١١- **عمرو محمد أحمد** (٢٠١٣) : إيضاح لوظيفة الجهاز العصبى بعد تمارين الإطالة فى اعتلال أعصاب الفقرات العنقية السفلية ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كليه العلاج الطبيعى ، جامعه القاهرة .
١٢- **محمد يوسف اسماعيل** (٢٠١٦) : تأثير برنامج تأهيلى بدنى بمصاحبة التدليك العلاجى على مصابى الانزلاق الغضروفى العنقى ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

١٣- **Wang MY, Liu CY** (٢٠٠٥). Resorbable polylactic acid interbody spacers with vertebral autograft for anterior cervical discectomy and fusion, Journal of Neurosurgery, April; ٥٧(١): ١٣٥-١٤٠.

الباحث / ابراهيم السيد ابراهيم يوسف

المقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت الإنجازات الرياضية والأرقام القياسية تتحقق وتتحطم قبل خوض المنافسات على الميادين الرياضية بفضل ما توصلت إليه الدراسات والبحوث العلمية وبذلك أصبحت المنافسات تعد في المختبرات العلمية.

وقد شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة طفرة كبيرة جعلت حدود القدرات البشرية تفوق كل الحواجز وترتقي لتحقيق أرقاماً كانت في الماضي من محض الخيال.

وهذا التطور الكبير الذي شهدته الألعاب والرياضات لم يأت من فراغ ولا عن طريق الصدفة وإنما جاء ليتوج كل الجهود العلمية والميدانية التي طرأت على تلك الألعاب والرياضات بفضل ما توصلت إليه العلوم الطبية والصحية والاجتماعية التي تأخذ منها الرياضة كل ما من شأنه أن يفيدها في سبل التطور.

وفي هذا الصدد يذكر عصام عبد الحميد (٢٠٠٠) أن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم ويتأمل تلك الأداءات يدرك أن للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعداد وصياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات وما بداخل الإنسان من طاقات في اتجاه الهدف المنشود . (٤ : ٤١)

وتعتبر رياضة السباحة من الرياضات التي تحتاج لمختلف مكونات اللياقة البدنية وبنسب مختلفة فيما بينها وفقا لطريقة السباحة ومسافاتها .

وتعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية التي تلعب دورا مؤثرا في السباحة القصيرة حيث يتفق ويلمور وكوستل Wilmore & Costill (١٩٩٩) مع نادية سرور (١٩٩٩) علي أن القوة العضلية من أهم العوامل الدينامكية المؤثرة في الأداء الحركي حيث تتوقف كمية الحركة علي العلاقة بين حجم القوة ومقدار المقاومة ويتحسن ذلك بالتدريب.(٢٣:٤٠٨) (١٤:٦).

ويضيف هيثر سومولونج Heather Sumulong (٢٠٠٨) إلى أن تنمية القوة الوظيفية من المكونات الأساسية التي يجب العمل على تنميتها للسباحين وذلك من خلال برامج وظيفية تدريبية مقننة فهي مزيج من تدريبات القوة مع تدريبات التوازن ، وإنها لا تقل أهمية عن القدرة العضلية التي تمزج تدريبات القوة مع السرعة (١١ :٢)

ويشير رون جونز Ron Jones (٢٠٠٣) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تعتبر من الأشكال التدريبية المستخدمة حديثا فى المجال الرياضي .(١٩ :١٤)

ويعرفها فابيو كومانا Fabio Comana (٢٠٠٤) بأنها عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي ، مستعرض وسهمي) تشتمل على التسارع والتثبيت والتباطؤ ، بهدف تحسين القدرة الحركية ، القوة المركزية (يقصد بها العمود الفقرى ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية .(١٠ : ٨٧)

ولتوضيح الفرق بين التدريبات التقليدية والتدريبات الوظيفية يشير ماريج Maryg (٢٠٠٣) إلى أن تدريبات القوة التقليدية خاصة التي تؤدى على أجهزة تركز على الأداء في حالة ثبات ، بينما تدريبات القوة الوظيفية تزيل الدعم الخارجي المستخدم من الأجهزة ، وتجعل العديد من المجموعات العضلية تعمل في وقت واحد ومتكامل .(١٥ : ١)

ويشير ديف شميتز Dave Schmitz (٢٠٠٣) إلى أن التدريب الوظيفي يتميز بخصائص وسمات من أهمها :

١ – التركيز على مجموعة عضلات المركز : فجميع الحركات الرياضية ستفتقر للكفاءة بدون تكاملها مع عضلات قوية للمركز ، فعضلات المركز القوية تساعد على ربط الطرف السفلى بالطرف العلوى ، بالإضافة إلى منع تسرب القوة .

٢ - تعدد المستويات : أداء الحركات الرياضية في أكثر من اتجاه وعدم قصر التمرين على اتجاه واحد فقط ، فالجسم البشرى مصمم ولدية القدرة على التحرك مباشرة للأمام ولليسار ولليمين وأيضا

التدوير ، والتدريب يجب أن يعمل على تحسين هذه القدرة من خلال التركيز على الأبعاد الثلاثة للحركة (الافقى– السهمي – الرأسي) .

٣ - تعدد المفاصل : التدريب يجب أن يركز على استعمال أكثر من مفصل بدلا من مفصل واحد ، فطلوع الدرج يعتبر أكثر تأثيرا من رفع ثقل بالرجلين ، كما أن اللاعب يقضى كثيرا من الوقت ضد تأثيرات الجاذبية الأرضية ، لذا يجب التركيز على عضلات التثبيت الرئيسية الموجودة في المركز.

٤ – السيطرة على التوازن المضاد: الحركات متعددة الاتجاهات تتطلب التوازن ، وهنا لا يتطلب فقط عضلات قوية للمركز ، بل مهارة كافية وتوافق للأداء ، ويتم ممارسة التدريبات الدينامية للتوازن مع أو بدون حد أقصى للتوازن المضاد ، وتعمل تنمية التوازن على تحسين شكل الأداء والإحساس بالقوة المنتجة .

٥ – طرف واحد : معظم المهارات الرياضية يتطلب أدائها التركيز على ساق واحدة ، وحتى فى حياتنا العادية نؤدى مهامنا المختلفة باستخدام يد واحدة ، ومن هنا لزم التركيز على طرف واحد

٦ - الأطراف المتناوبة: الجري والمشي يؤديا عن طريق انتقال أقدامنا في أسلوب تبادلي ، والتدريب بهذا الأسلوب يعمل على تحسين الحركات الطبيعية والقوة العامة والتوافق في الأداء .

٧ – الحركة التكاملية: الرفع والمشي والجري جميعها حركات تؤدى من قبل مفاصل وعضلات متعددة تعمل سويا كنتيجة لاتصالهم المثالي ببعضهم ، لذا يجب أن يهدف التدريب الوظيفي إلى زيادة حساسية الجسم وتكامله.

٨ – النشاط النوعي : ويتطلب لتحقيق ذلك فهم طبيعة ومتطلبات النشاط الرياضي المؤدى ، فالسباح يختلف أسلوب تدريبه عن لاعب الماراثون أو لاعب كرة القدم ، ومن خلال فهم متطلبات الأداء نحدد التمارين والمقاومات لتلبية تلك الاحتياجات .

٩ - السرعة النوعية : لتحقيق سرعة الأداء يجب أن يكون التدريب سريعا ، ولتحقيق التحكم والثبات يجب أن يكون التدريب بطيئا . (٩: ٣).

ويشير حسين حشمت ونادر شلبي (٢٠٠٣) إلى أن البروتينات تلعب الدور الرئيسي في بناء المادة الحية ، وكذلك في إنجاز عمليات النشاط الحيوي ، وحينما توجد الحياة نجد أنها ترتبط بوجود جسم بروتيني وحيثما يوجد الجسم البروتيني تقابلنا بلا استثناء ظواهر الحياة.(٢ : ١٧)

ويذكر حسين حشمت (١٩٩٩) أن البروتينات تشمل الأحماض الأمنية الأساسية التي لا يستطيع الجسم تصنيعها ويقدر عددها بـ ١٠ حامض أميني، والأحماض الأمينية غير الأساسية التي يستطيع الجسم تصنيعها وعددها ١٢ حامض أميني. وتتحلل البروتينات فى القناة الهضمية تحت تأثير الخمائر المعوية والبنكرياس والأمعاء الدقيقة إلى الأحماض الأمينية التي يتم امتصاصها من الأمعاء الدقيقة للدم وتنقل للجسم بأكمله.

كما أن أيض البروتينات يتم في العضلات ونتائج تحللها هو الماء، غاز ثاني أكسيد الكربون، الأمونيا والبولينا ويضيف حسين حشمت (١٩٩٩) أنه يمكن الاستدلال على وظائف الكبد والكلى والقلب عن طريق أيض البروتين والأنزيمات. (١ : ٥٧، ٥٨)

وانطلاقا مما سبق ومن خلال خبرة الباحث كسباحين ومدربين للسباحة، بالإضافة إلى قيامهما بتدريس مادة السباحة ومن خلال ملاحظتهم للفروق الهائلة في مستويات الانجاز الرقمي بين المستويات العالمية والمستويات العربية علي الرغم من أن أسلوب وفنيات الأداء واحدة وقد يكون هناك تطابق . وهنا تطرق في ذهن الباحث سؤال عن أسباب هذه الفجوة الرقمية بين المستويات العالمية والمستويات العربية وقد يكون ذلك نتيجة بعض المتغيرات المؤثرة والتي قد يكون منها تجاهل العديد من المدربين تطبيق تدريبات القوة الوظيفية للسباحين ، وهذا ما يؤكده هيثر سومولونج Heather Sumulong (٢٠٠٨) من أن معظم البرامج التدريبية الخاصة بتنمية القوة العضلية للسباحين تتجاهل تدريبات القوة الوظيفية وتركز فقط على تدريبات الأثقال داخل صالات الأثقال ، متناسين أن رياضة السباحة نشاط حركي ثلاثي الأبعاد يعتمد بدرجة كبيرة

على القوة الوظيفية ، ونتيجة لهذا الخلل الواضح في برامج تدريبات القوة للسباحين نتجت مشكلتان لدى السباحين وهما حدوث خلل في القوام وكثرة حدوث الإصابات خاصة إصابة الكتف والتي تنتج من كثرة الاستخدام ، ويترتب على هذين المشكلتين بطء في الأداء وسرعة حدوث التعب وكثرة الإصابات.(١١ :٣)

ومن خلال الاطلاع على ما أتيح للباحث من دراسات سابقة والاطلاع على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ، لاحظ الباحث في حدود علمه عدم تطرق اى من الباحثين إلى تدريبات القوة الوظيفية في رياضة السباحة والربط بينها وبين أيض البروتين في سباحة الفراشة

مما دفع الباحث إلى التطرق إلى إجراء هذه الدراسة تحت عنوان " تأثير تدريبات القوة الوظيفية على أيض البروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة

- **هدف البحث :**

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على:

١ – أيض البروتين (نيتروجين يوريا الدم BUN والبروتين الكلىTotal Protein والكرياتنين Createnine والبولينا Urea وحمض البوليك Uric Acid)

٢- بعض المتغيرات البدنية (التوازن الديناميكي – قوة القبضة يمين ويسار – قوة عضلات الظهر والرجلين) .

٣- المستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة .

٤- نسب تحسن أيض البروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة.

فروض البحث :

١ – توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في أيض البروتين (نيتروجين يوريا الدم BUN والبروتين الكلىTotal Protein والكرياتنين Createnine والبولينا Urea وحمض البوليك Uric Acid) لصالح القياس البعدي .

٢ – توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية (التوازن الديناميكي – قوة القبضة يمين ويسار – قوة عضلات الظهر والرجلين) لصالح القياس البعدي .

٣ – توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م بطريقة الفراشة لصالح القياس البعدي .

٤ - توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في أيض البروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

الدراسات السابقة :

أجرى كريس وآخرون .Cress, et al (١٩٩٦) (٧) دراسة بهدف التعرف على تأثيرات التدريب الوظيفي على القدرة العضلية الوظيفية للطرف السفلى للسيدات كبار السن على عينة بلغ قوامها (١٣) سيدة تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية (٧) سيدات والأخرى ضابطة (٦) سيدات وكان من أهم النتائج أن التدريبات الوظيفية أسهمت في تحسين القدرة الوظيفية للطرف السفلى للسيدات كبار السن

وأجرى ياسمورا وآخرون .Yasumura, et al (٢٠٠٠)(٢٤) دراسة بعنوان سمات وتأثيرات التدريب الوظيفي على الأنشطة البدنية للحياة اليومية وقد بلغ قوام العينة (٦٦٩) فرد كمجموعة تجريبية ، (١١١٠) فرد كمجموعة ضابطة وكان من أهم النتائج وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية لكلا الجنسين في متغيرات التوازن والسرعة والقدرة والرشاقة والمرونة العضلية وان التأثيرات كانت واضحة أكثر على الناشئين مقارنة بالبالغين .

كما أجرى سوانيك واخرون .Swanik, et al (٢٠٠٢)(٢١) دراسة بهدف التعرف على تأثيرات التدريب الوظيفي على تقليل ألام الكتف والقوة العضلية لدى السباحين الجامعيين ، وبلغ

قوام العينة (١٣) سباح جامعي ،(١٣) سباحة جامعية ،وبلغت مدة البرنامج (٦) أسابيع ،وكان من أهم النتائج أن التدريبات الوظيفية المقترحة ساهمت في تقليل ألام الكتف وتحسين القوة العضلية لدى السباحين.

وأجرى سيمارا وآخرون .Cymara, et al (٢٠٠٤)(٨) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام التدريبات الوظيفية في تأهيل إصابات الركبة على عينة بلغ قوامها (٦) سيدات ، (١٠) رجال وكان من أهم النتائج أن التدريبات الوظيفية أسهمت في تحسين القوة الوظيفية لمفصل الركبة المصاب وتقليل الجهد المبذول في رفع ثقل باستخدام الركبة المصابة

كما أجرى ماريجكى وآخرون .Marijke, et al (٢٠٠٤)(١٤) دراسة بعنوان تأثيرات تدريبات المقاومة والتدريبات الوظيفية على كفاءة الحياة و تقليل الاكتئاب لدى كبار السن وبلغ قوام العينة (١٧٣) فرد تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم تطبيق برنامج لمدة (٦) شهور بواقع مرتين أسبوعيا وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح أسهم فى تحسين كفاءة الحياة وتقليل مستويات الاكتئاب مقارنة بالمجموعة الضابطة

أجرى كيفين وآخرون .Kevin, et al (١٩٩٦)(١٣) دراسة بهدف التعرف على أيض البروتين لدى السباحات بعد أداء مزيج من تدريب التحمل والمقاومة ، وبلغ قوام عينة البحث (٧)سباحات جامعيات ، وكان من أهم النتائج أن تدريب التحمل والمقاومة قد اثر بالسلب على مستويات أيض البروتين بعد المجهود مباشرة ، وحدوث تحسن في فترة استعادة الاستشفاء (٢)ساعة بعد المجهود في مستويات أيض البروتين.

وأجرى جين وآخرون .Jin, et al (١٩٩٩)(١٢) دراسة بهدف التعرف على بعض المؤشرات الكيميائية قبل المنافسات للاعبات التجديف مستوى عالي ، وبلغ قوام العينة (١٠)لاعبات تجديف وزن ثقيل ،(٦)لاعبات تجديف من الوزن الخفيف وجميعهن حاصلات على ميداليات ذهبية وفضية في بطولة الجمهورية للتجديف، وتم قياس الكرياتنين ونيتروجين يوريا الدم قبل وأثناء وبعد المنافسات، وكان من أهم النتائج أن الكرياتنين ونيتروجين يوريا الدم يتأثرا بشدة المجهود.

وأجرى طه عوض ومجدي زكريا (٢٠٠٢)(٣) دراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب الرياضي على أيض البروتين ووظائف القلب لدى السباحين. حيث تطوع لهذه الدراسة ١٠ سباحين من المدربين تدريباً جيداً وحققوا أرقاماً قياسية بجانب ١٠ سباحين أقل تدريبا ومستوى، وتم قياس المتغيرات التالية: البروتين الكلى ، والألبومين واليوريا والكرياتنين بجانب المتغيرات التي تمثل وظائف القلب الكرياتين فوسفات، لاكتات نازعة الهيدروجين، جى.بى.تى، جى.أو.تى. تم قياس المتغيرات سالفة الذكر قبل وبعد ٤٠٠ متر سباحة لكلا المجموعتين في حمام السباحة التابع لجامعة الزقازيق. أوضحت نتائج الدراسة زيادة الألبومين، اليوريا، الكرياتنين للسباحين الأقل تدريباً ومستوى، وقد ارتفع مستوى إنزيمات وظائف القلب بعد المجهود البدني في كل الأحوال وزادت في حالة السباحين الأقل تدريباً ومستوى .

أجرى والدرون واخرون .Waldron , et al (٢٠٠٢)(٢٢) دراسة بهدف التعرف على تأثيرات تدريبات المقاومة مع تناول الكرياتين على وظائف الكبد لدى لاعبي رفع الأثقال ، وبلغ قوام عينة البحث (٨) لاعبي رفع أثقال مستوى عالي ، وتم تدريبهم لمدة (٦) أسابيع بتدريبات مقاومة مع تناول الكرياتين يوميا ، وتم إجراء قياسات الدم أسبوعيا ، وكان من أهم النتائج أن تناول الكرياتين مع البرنامج المقترح لتدريبات المقاومة أسهم في تحسن الكرياتنين ونيتروجين يوريا الدم.

أجرى ماثيو وآخرون .Matthew, et al (٢٠٠٦)(١٦) دراسة بهدف التعرف على تأثيرات التدريب الهوائي على أيض البروتين لدى الأصحاء البالغين، وبلغ قوام عينة البحث (٨)أفراد غير مدربين ، وتم تطبيق برنامج تدريبي هوائي لمدة (٤) أسابيع ، وكان من أهم النتائج أن التدريب الهوائي قام بتحسين مستويات أيض البروتين في فترة الراحة.

وأجرى أسامة عبد الرحمن Osama Abdelrahman (٢٠٠٨)(١٧) دراسة بهدف التعرف على تأثيرات تدريبات القوة الوظيفية على كثافة معادن ومحتوى العظام وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارتي الطعن والهجمة الطائرة لدى ناشئ المبارزة ، وبلغ قوام عينة البحث (٣٠)ناشئ مبارزة ، وبلغت مدة البرنامج (١٠)أسابيع ، وكان من أهم النتائج أن التدريبات المقترحة ساهمت في تحسن متغيرات التوازن وقوة عضلات الظهر والرجلين وكثافة معادن ومحتوى عظام الفخذ والعمود الفقري والمستوى المهارى لناشئ المبارزة .

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي نادي الشمس الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة الموسم التدريبي ٢٠١٥-٢٠١٦، وبلغ قوام عينة البحث (٢٤) سباح وقد تم استبعاد (٤) سباحين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم لتصبح عينة البحث (٢٠) سباح ، تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل عينة (١٠) سباحين ، وقد أجرى الباحث التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي وقوة عضلات الرجلين والظهر وزمن سباحة١٠٠م فراشة ومعدل النبض (راحة) والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)
خصائص عينة البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سنتيمتر	١٤٦,٩٢	±٦,٥٥	١٤٧	٠,٠٤
الوزن	كيلو جرام	٣٩,٧١	±٣,٧٧	٤٠,١٠	٠,٣١
السن	سنة	١٢,٠٧	±٠,٤٩	١٢,١٥	٠,٤٩
زمن سباحة١٠٠م فراشة	ثانية	٧٣,٧٣	±٢,٢٢	٧٤	٠,٣٦
العمر التدريبي	سنة	٢,٠١	±٠,٤١	١,٩	٠,٨٠
معدل النبض (راحة)	ضربة/دقيقة	٧٦,٨٣	±٧,٦٤	٧٨	٠,٦٦

يشير جدول (١) إلى أن معاملات الالتواء للمتغيرات تنحصر بين (±٣) مما يشير إلى أن المفردات تتوزع توزيعا إعتداليا مما يشير إلى تجانس العينة

وسائل جمع البيانات :-

- ميزان طبي معاير
- جهاز الرستامير لقياس طول القامة
- ساعة إيقاف ١/١٠٠ ثانية
- حمام سباحة قانوني (٥٠م)
- أستيك مطاط خاص بتدريب السباحين .
- كرات سويسرية
- جهاز الديناموميتر ذو السلسلة المعدنية لقياس القوة العضلية لعضلات الظهر والرجلين
- جهاز ديناموميتر القبضة لقياس قوة القبضة يمين ويسار
- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث
- ساعة إيقاف لقياس الزمن - سرنجات وأنابيب اختبار وقطن طبي وكحول

- وعاء ثلج لحفظ العينات وديب فريزر - جهاز طرد مركزي
- كواشف مختلفة - جهاز تحليل طيفي

شروط الحصول على عينة الدم:

- التنبيه على السباحين عدم تناول لحوم أو اى مواد بروتينية قبل سحب عينة الدم لمدة (٦) ساعات وذلك خوفا من حدوث تغير في مستويات متغيرات أيض البروتين
- التهدئة النفسية قبل التجربة.
- عدم القيام بأي مجهود بدني.
- الاسترخاء أثناء أخذ عينة الدم.
- السرعة في نقل عينة الدم وحفظها.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية في الفترة من الخميس الموافق ٣٠ /٩ وحتى الاربعاء الموافق ٢٠١٦/١٠/٥م على العينة الإستطلاعية وعددهم (٤) سباحين ، واستهدفت هذه الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتقنين الأحمال التدريبية لمحتوى برنامج تدريبات القوة الوظيفية وتدريب المساعدين .

خطوات تنفيذ البحث :

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة قام الباحث بإجراء الاتى:

أ- إجراء القياسات القبلية لمدة ثلاث أيام بدءا من يوم الاثنين الموافق ١٠/١٠/ ٢٠١٦ م وحتى ٢٠١٦/١٠/١٣م وكانت كالاتى :

١- إجراء قياسات الطول والوزن يوم السبت الموافق ١٠/١٠/ ٢٠١٦ م.

٢- إجراء الاختبارات البدنية يوم الأحد الموافق ١١/١٠/ ٢٠١٦ م وشملت اختبارات التوازن الديناميكي ، قوة عضلات الظهر والرجلين (باستخدام الديناموميتر ذو السلسلة) وقوة القبضة يمين ويسار .

٣ - إجراء زمن سباحة ١٠٠م فراشة عن طريق لجنة تحكيم مكونة من (٣) حكام وذلك يوم الاثنين الموافق ١١/١٠/ ٢٠١٦ م .

٤- بدء تنفيذ برنامج تدريبات القوة الوظيفية يوم السبت الموافق ١٥/ ٢٠١٦/١٠م لمدة (١٠) أسابيع ويتكون من(٣٠) وحدة تدريبية بواقع(٣) وحدات تدريبية أسبوعيا.

٥- تم إجراء القياس البعدي يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/١١/١٤م بنفس التسلسل السابق لمقارنتها بالقياس القبلي باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط
- الانحراف المعياري
- اختبار T

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٢)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات أيض البروتين لعينة البحث التجريبية

ن =١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
		م١	±ع١	م٢	±ع٢		
نيتروجين يوريا الدم	مجم/١٠٠ملليتر	١٠,٤٣	±١,١١	١٢,٦١	±١,١٣	٢٠,٩٪	١,٩٨
بروتين كلى	جرام/١٠٠ملليتر	٦,٨٧	±١,١١	٧,٩١	±١,١٦	١٥,١٪	*٣,٨٦
البولينا	مجم/١٠٠ملليتر	٢٢,٣١	±٠,٩٧	٢٣,٥٥	±١,٠٢	٥,٥٪	١,٢٧
كرياتنين	مجم/١٠٠ملليتر	٠,٩٢	±٠,٠٢	١,٢٧	±٠,١٠	٣٨,٠٪	*٥,١٥
حمض البوليك	مجم/١٠٠ملليتر	٥,٢	±٠,٠٧	٥,٨	±١,٢	١١,٥٪	٢,١١

ت الجدولية عند ٠,٠٥= ٢,٢٦ عند درجة حرية ن-١ = ٩

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات البروتين الكلى والكرياتنين لصالح القياس البعدي ،وعدم وجود فروق في نيتروجين يوريا الدم والبولينا وحمض البوليك ،وتراوحت نسب التحسن مابين ٥,٥٪ ، ٣٨,٠٠٪

جدول (٣)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وزمن سباحة ١٠٠م فراشة لعينة البحث التجريبية

ن =١٠

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن ٪	قيمة (ت) المحسوبة
			م١	±ع١	م٢	±ع٢		
التوازن الديناميكي	الانحراف جهة اليمين (أ)	سم	٩,٢٧	±١,٧٥	٧,٤٣	±١,٨٦	١٩,٨٪	*٣,٥٢
	الانحراف جهة اليسار (أ)	سم	١٢,٣٢	±١,٨٢	٨,١١	±١,٩١	٣٤,١٪	*٦,٤١
	الانحراف جهة اليمين (ب)	سم	١٣,٣٥	±٢,٣٥	٩,٦٨	±٢,٢٤	٢٧,٤٪	*٥,٥٠
	الانحراف جهة اليسار(ب)	سم	١٤,٣٥	±٢,٥٨	١٠,٩١	±٢,٦٣	٢٣,٩٪	*٤,٧٦
قوة القبضة يمين		كجم	٢٦,٢٥	±٢,٣٢	٢٦,٩٠	±٢,٦٥	٢,٤٪	١,٨٧
قوة القبضة يسار		كجم	٢٠,٥٣	±٢,٣٧	٢٢,٤٠	±٢,٤٤	٩,١٪	١,٩٢
قوة عضلات الظهر		كجم	٣٨,١٢	±٤,٨٧	٤٥,٧٢	±٥,٧٣	١٩,٩٪	*٣,٦٧
قوة عضلات الرجلين		كجم	٥٨,١٧	±٧,٧٥	٦٦,٠٠	±٨,٩١	١٣,٥٪	*٣,٤٦
زمن سباحة ١٠٠م فراشة		دقيقة	٧٣,٢٢	±٠,٦٣	٧١,١٥	±٠,٨٧	٢,٨٪	*٢,٩١

ت الجدولية عند ٠,٠٥= ٢,٢٦ عند درجة حرية ن-١ = ٩

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات التوازن الديناميكي وقوة عضلات الظهر والرجلين وزمن سباحة ١٠٠م فراشة لصالح القياس البعدي وعدم وجود فروق في قوة القبضة يمين ويسار ، وتراوحت نسب التحسن مابين ٢,٤٪ ، ٣٤,١٪

جدول (٤)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات أيض البروتين لعينة البحث الضابطة

ن =١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن ٪	قيمة (ت) المحسوبة
		م١	±ع١	م٢	±ع٢		

نيتروجين يوريا الدم	مجم/١٠٠ملليتر	٩,١٦	±١,١١	١٠,٠٣	±١,٠٥	٪٩,٤	*٢,٧٦
بروتين كلى	جرام/١٠٠ملليتر	٦,٨٧	±١,١١	٦,٨٩	±١,١٤	٪٠,٢	٠,٥٥
البولينا	مجم/١٠٠ملليتر	٢٠,٧٦	±٠,٩٨	٢٢,١٨	±٠,٩٩	٪٦,٨	١,٤٨
كرياتنين	مجم/١٠٠ملليتر	٠,٩١	±٠,٠٥	٠,٩٤	±٠,٠٨	٪٣,٢	٠,٩٣
حمض البوليك	مجم/١٠٠ملليتر	٥,٣	±٠,٠٩	٥,٤	±٠,١	٪١,٨	١,٠٢

ت الجدولية عند ٠,٠٥= ٢,٢٦ عند درجة حرية ن-١ = ٩

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياسات نيتروجين يوريا الدم لصالح القياس البعدي وعدم وجود فروق في باقى متغيرات أيض البروتين ، وتراوحت نسب التحسن مابين ٠,٢٪ ، ٩,٤٪

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وزمن سباحة ١٠٠م فراشة لعينة البحث الضابطة

ن =١٠

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
			م١	±ع١	م٢	±ع٢		
التوازن الديناميكي	الانحراف جهة اليمين (أ)	سم	٨,٦٣	±١,٩٢	٨,٢٤	±١,٩٣	٪٤,٥	١,٢١
	الانحراف جهة اليسار (أ)	سم	١٠,٥٧	±١,٧٣	٩,٥٢	±١,٨٢	٪٩,٩	١,٣٧
	الانحراف جهة اليمين (ب)	سم	١٣,٦٢	±٢,٣٣	١١,٦٩	±٢,٤٣	٪١٤,١	١,٨٩
	الانحراف جهة اليسار(ب)	سم	١٥,٧٥	٢,٩٥	١٤,٤١	±٢,٨١	٪٨,٥	٠,٧٦
قوة القبضة يمين		كجم	٢٥,٩٧	±٢,٤٤	٢٦,١٥	±٢,٧١	٪٠,٦	٠,٢٥
قوة القبضة يسار		كجم	٢٠,٤٦	±٢,٤٢	٢١,٣٩	±٢,٥١	٪٤,٥	١,٠٢
قوة عضلات الظهر		كجم	٣٨,٣٨	±٥,٣١	٣٩,٦٥	±٤,٨٣	٪٣,٣	٠,٨٨
قوة عضلات الرجلين		كجم	٥٨,٢٩	±٦,٦٢	٦٠,٢٠	±٧,٨١	٪٣,٢	١,٠٤
زمن سباحة ١٠٠م فراشة		دقيقة	٧٣,٣٤	±٠,٦٧	٧٢,١٢	±٠,٧٣	٪١,٦	٠,٩٨

ت الجدولية عند ٠,٠٥= ٢,٢٦ عند درجة حرية ن-١ = ٩

يتضح من الجدول رقم (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة ، وقد تراوحت نسب التحسن مابين ٠,٦٪ ، ١٤,١٪

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات أيض البروتين

ن =١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		م١	±ع١	م٢	±ع٢	
نيتروجين يوريا الدم	مجم/١٠٠ملليتر	١٢,٦١	±١,١٣	١٠,٠٣	±١,٠٥	*٧,٦١
بروتين كلى	جرام/١٠٠ملليتر	٧,٩١	±١,١٦	٦,٨٩	±١,١٤	*٢,٦٨
البولينا	مجم/١٠٠ملليتر	٢٣,٥٥	±١,٠٢	٢٢,١٨	±٠,٩٩	*٤,١٥
كرياتنين	مجم/١٠٠ملليتر	١,٢٧	±٠,١٠	٠,٩٤	±٠,٠٨	*٤,١٣
حمض البوليك	مجم/١٠٠ملليتر	٥,٨	±١,٢	٥,٤	±٠,١	١,٤٢

ت الجدولية عند ٠,٠٥= ٢,٢٦ عند درجة حرية ن-١ = ٩

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متغيرات أيض البروتين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عدا قياسات متغير حمض البوليك .

جدول (٧)

دلاله الفروق بين متوسطات القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وزمن سباحة ١٠٠م فراشة

ن = ٢٠

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			م١	±ع١	م٢	±ع٢	
التوازن الديناميكي	الانحراف جهة اليمين (أ)	سم	٧,٤٣	±١,٨٦	٨,٢٤	±١,٩٣	١,٢٩
	الانحراف جهة اليسار (أ)	سم	٨,١١	±١,٩١	٩,٥٢	±١,٨٢	*٢,٢٧
	الانحراف جهة اليمين (ب)	سم	٩,٦٨	±٢,٢٤	١١,٦٩	±٢,٤٣	*٢,٥٨
	الانحراف جهة اليسار (ب)	سم	١٠,٩١	٢,٦٣	١٤,٤١	±٢,٨١	*٣,٨٥
قوة القبضة يمين		كجم	٢٦,٩٠	±٢,٦٥	٢٦,١٥	±٢,٧١	٠,٦٥
قوة القبضة يسار		كجم	٢٢,٤٠	±٢,٤٤	٢١,٣٩	±٢,٥١	٠,٣٦
قوة عضلات الظهر		كجم	٤٥,٧٢	±٥,٧٣	٣٩,٦٥	±٤,٨٣	*٣,٥٧
قوة عضلات الرجلين		كجم	٦٦,٠٠	±٨,٩١	٦٠,٢٠	±٧,٨١	٢,٠٨
زمن سباحة ١٠٠م فراشة		دقيقة	٧١,١٥	±٠,٨٧	٧٢,١٢	±٠,٧٣	*٣,٥٩

ت الجدولية عند ٠,٠٥= ٢,١٠ عند درجة حرية ن-٢ = ١٨

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات الانحراف جهة اليسار (أ) و الانحراف جهة اليمين (ب) والانحراف جهة اليسار (ب) وقوة عضلات الظهر وزمن سباحة ١٠٠م فراشة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الانحراف جهة اليمين (أ) وقوة القبضة يمين ويسار وقوة عضلات الرجلين

ثانيا – مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج أيض البروتين :

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات البروتين الكلى (Total Protein) والكرياتنين (Createnine) لصالح القياس البعدي ، وعدم وجود فروق في نيتروجين يوريا الدم (BUN) البولينا (Urea) وحمض البوليك (Uric Acid)، وتراوحت نسب التحسن مابين ٥,٥٪ ، ٣٨,٠٠٪

ويتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متغيرات أيض البروتين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عدا قياسات متغير حمض البوليك .

ويعزى الباحث حدوث هذه التغيرات إلى تأثير تدريبات القوة الوظيفية ، والتي ساهمت في تحسن متغيرات أيض البروتين لدى المجموعة التجريبية .

وفى هذا الصدد يشير عمرو صابر (٢٠٠٨)(٥) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تعمل على زيادة مساحة المقطع العضلي وقطر الليفة العضلية السميكة في العضلة المدربة من خلال التركيز على عضلات المركز فتنمو الليفة العضلية مع زيادة في خيوط الأكتين والمايوسين مع الانخفاض المصاحب للساركوبلازم وبالتالي زيادة كمية البروتين في العضلات، الذي يؤدي إلى اكتساب النغمة العضلية ، وهذا ما أكده سونج ,Song (١٩٩٠)(٢٠) في أن المجهود البدني يعمل على تجديد واستهلاك البروتين الكامل بالجسم.

ويؤكد حسين حشمت ونادر شلبي (٢٠٠٣)(٢) على أن التدريب الرياضي اعتماداً على الأبحاث يؤدى إلى زيادة في الهرمونات خاصة البنائية منها مثل التستسترون وهو الهرمون الذكرى والاستروجين وهو الهرمون الأنثوي . بجانب كل من هرمون النمو GH و IGF١ عامل النمو الشبيه بالأنسولين وكل هذه الهرمونات تؤدى إلى إنتاج البروتين. على أن هرمون النمو يقوم بعمله من خلال استثارة هرمون IFG١ من الكبد والذي يعمل مباشرة على إنتاج البروتين الخلوي.

ويضيفا إلى أن هناك هرمونات هامة تشارك هرمونات النمو في الزيادة أثناء التدريب منها هرمون ACTH الهرمون المثير للكورتيزول وكذلك هرمونات الأندروفين وهى المثبطة للدم.

وعن تحسن البولينا في الدم يوضح روبرجز وروبرت Robergs & Roberts (١٩٩٧)(١٨) أن البولينا تتكون في الكبد من إتحاد الأمونيا وثاني أكسيد الكربون كنواتج للتمثيل الغذائي للمواد البروتينية والكربوهيدراتية ، وتزيد كلما زاد تكسير أو تناول المواد البروتينية

ويزداد تركيز البولينا في البول عند تناول وجبات غنية بالبروتينات، وفي الحالات المصاحبة لزيادة هدم البروتينات في الجسم كنتيجة للتدريب الرياضي .ويضيف أن البولينا تعتبر أحد نهايات إنتاج أيض البروتين، وتفرز من الكلى.

وعن تحسن الكرياتنين يشير روبرجز وروبرت Robergs & Roberts (١٩٩٧)(١٨) أن قياس الكرياتنين يعتبر مؤشرا أكثر صدقا على سلامة وظيفة الكلية من قياس البولينا في الدم وهو كرياتين لا مائي Creatine Anhydrous حيث ينتج من فوسفات الكرياتين Phosphocreatine بعد فقد مجموعة الفوسفات ثم يمر بالدم إلى الكلى ليخرج مع البول ويتناسب تركيزه بالدم و البول تناسبا طرديا مع حجم عضلات الجسم و لا يتأثر بالأكل، وتركيزه ثابت طوال الـ ٢٤ ساعة ، لذلك يعتبر المقياس الأمثل لاختبار وظيفة الكلية

وفى هذا الصدد يؤكد حسين حشمت ونادر شلبي (٢٠٠٣)(٢)أن التدريب الرياضي يسهم في تحسن مستويات الكرياتنين في الدم وذلك لزيادة أيض البروتين والنيتروجين والذي يصاحبه نقص الدم الوارد للكلى. أو بسبب عملية الجفاف المصاحبة للمجهود البدني.

ويشير ماثيو وآخرون .Matthew, et al (٢٠٠٦)(١٦)إلى أن نيتروجين يوريا الدم يعتبر احد نواتج أيض البروتين ويرتبط تركيزه بمستوى البولينا في الدم .

ويضيف أن المجهود الرياضي يسهم في تحسن مستويات نيتروجين يوريا الدم وذلك للدور الذي يلعبه النيتروجين في دورة الحياة البيولوجية .

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كيفين وآخرون .Kevin, et al (١٩٩٦)(١٣) ، جين وآخرون .Jin, et al (١٩٩٩)(١٢) ، والدرون وآخرون .Waldron , et al (٢٠٠٢)(٢٢) ، ماثيو وآخرون .Matthew, et al (٢٠٠٦)(١٦) في أن التدريب الرياضي يسهم في تحسن متغيرات أيض البروتين .

مناقشة نتائج المتغيرات البدنية :

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات التوازن الديناميكي وقوة عضلات الظهر والرجلين وزمن سباحة ١٠٠م فراشة لصالح القياس البعدي وعدم وجود فروق في قوة القبضة يمين ويسار ، وتراوحت نسب التحسن مابين ٢,٤٪ ، ٣٤,١٪

ويتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات الانحراف جهة اليسار (أ) و الانحراف جهة اليمين (ب) والانحراف جهة اليسار (ب) وقوة عضلات الظهر وزمن سباحة ١٠٠م فراشة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الانحراف جهة اليمين (أ) وقوة القبضة يمين ويسار وقوة عضلات الرجلين

ويعزى الباحث حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات القوة الوظيفية وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث وإلى استخدام تدريبات الكرة السويسرية والاحبال المطاطة كجزء رئيسي في تدريبات القوة الوظيفية بهدف تنمية القوة العضلية ، حيث راعى الباحث التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بالتدرج وتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات المركز والذراعين والرجلين وتركيز الباحث على المجموعات العضلية العاملة أثناء السباحة ودقة اختيار تمرينات القوة الوظيفية حيث أدى ذلك إلى تحسين مكونات العضلات وبالتالي زيادة قوتها .

ويؤكد ديف شميتز Dave schmitz (٢٠٠٣)(٩) إلى أن من أهم سمات تدريبات القوة الوظيفية هو التركيز على المركز emphasizes the core ، حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط الطرف السفلى بالطرف العلوي ، بالإضافة إلى أن تدريب القوة الوظيفي يشتمل على حركات متعددة الاتجاهات multi-directional وان تؤدى تمريناته من خلال التركيز على طرف واحد single limb مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة فى تحسين قوة عضلات المركز (منتصف الجسم) والتوازن

وفى هذا الصدد يؤكد فابيو كومانا Fabio Comana (٢٠٠٤)(١٠) على أن التوازن عنصر رئيسي في التدريبات الوظيفية ، ليس فقط التوازن بين القوة والمرونة أو العضلات العاملة وغير العاملة ولكنة أيضا ما قد نعتقد أنة وسائل مستخدمة ، فمثلا الوقوف على قدم واحدة وان يكون قادرا على تحريك أعضاء الجسم الأخرى بدون أن يسقط ، وهذه سمة تفاعلية مهمة في التدريبات الوظيفية .

ويرى الباحث أن التوازن يلعب الدور الهام في تحقيق الانجاز الرياضي في رياضة السباحة عامة وفى سباحة الفراشة بشكل خاص ، وذلك لاعتبارها من أكثر السباحات التي تقابل مقاومة داخل الماء ، وكلما استطاع السباح المحافظة على الاتزان على سطح الماء كلما تحسن اداءة .

بالإضافة إلى أن السباحين ذوى الخبرة عند أداء سباحة الفراشة فإنهم يأخذون النفس من الأمام فنجد أن نفس السباحين يختلف تكنيك حركات الذراعين لديهم عند أداء المهارة بنفس وبدون نفس ، فعند أداء المهارة بنفس ونتيجة لخروج الرأس للأمام نجد أن حركات الذراعين داخل الوسط المائي تكون أعمق ولأسفل قليلا نتيجة لمحاولة السباح المحافظة على اتزانه داخل الماء .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من كريس وآخرون .Cress, et al (١٩٩٦) (٧) ، ياسمورا وآخرون .Yasumura,etal (٢٠٠٠)(٢٤) ، ماريجكى وآخرون Marijke, .et al (٢٠٠٤)(١٤) ، سيمارا وآخرون .Cymara, et al (٢٠٠٤)(٨) في أن تدريبات القوة الوظيفية تسهم في تحسين القوة العضلية والتوازن

وعن تحسن زمن أداء سباحة ١٠٠م فراشة يرى الباحث أنه عند ملاحظة وضع السباح أثناء أداء سباحة الفراشة نلاحظ أن السباح يأخذ الوضع الافقى كما في سباحة الزحف على البطن ، ثم يتحول الوضع إلى الافقى التموجي لأعلى ولأسفل بمجرد بدء حركات الرجلين ، وتأتى حركة الرجلين من الوسط حتى يمكن أداء الضربات العمودية المتماثلة كما يشارك مفصلي الفخذ والركبتين في الحركة ، فمن الوضع الافقى يدفع السباح الفخذين لأسفل مع ثنى الركبتين نصفا لزاوية ٩٠° لسحب الكعبين أسفل الماء تجاه المقعدة ، مع قدرة الأمشاط على الدفع ، وهذا كله يؤكد دور منطقة المركز المهم جدا ، حيث انه عند الأداء الجيد لضربات الرجلين بالصورة النموذجية المشار اليها ولا يقابله أداء جيد لمنطقة المركز ، أو ضعف في عضلات المركز المتمثلة في عضلات البطن وأسفل الظهر فنجد أن السباح لا يستطيع أن ينقل الحركة من الرجلين إلى منطقة الأكتاف والذراعين ، حيث انه من الطبيعي وجود تكامل بين كلا من الذراعين والرجلين لأداء السباحة ككل ، وهذا ما قامت تدريبات القوة الوظيفية بتحسينه (الربط بين الطرف العلوي والطرف السفلى) من خلال منطقة المركز .

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة أسامة عبد الرحمن Osama Abdelrahman (٢٠٠٨)(١٧) في أن تدريبات القوة الوظيفية تسهم في تحسن مستوى الأداء المهارى

الاستخلاصات والتوصيات :

أولا – الاستخلاصات :

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث للاتي:

- تدريبات القوة الوظيفية تؤدى إلى تحسين التوازن الديناميكي وقوة عضلات الظهر والرجلين
- تدريبات القوة الوظيفية تؤدى إلى تحسين زمن أداء ١٠٠م فراشة
- تدريبات القوة الوظيفية تؤدى إلى تحسين متغيرات أيض البروتين

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث واستنتاجاته يوصى الباحث بما يلي :

١ – تطبيق تدريبات القوة الوظيفية على السباحين الناشئين لدورها في تحسين التوازن الديناميكي وقوة عضلات الظهر والرجلين ومتغيرات أيض البروتين وزمن أداء ١٠٠م فراشة

٢ – إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية مختلفة .

٣ – إجراء مثل هذه الدراسة في الألعاب الأخرى ومقارنتها بالسباحة

٤ – ضرورة أن تشتمل برامج تدريب الناشئين على تدريبات لتنمية القوة الوظيفية

٥- ضرورة تطبيق قياسات متغيرات أيض البروتين كدلالة لمستوى التدريب الرياضي.

٦- استخدام قياسات متغيرات أيض البروتين كدلالة بيوكيميائية لانتقاء الناشئين.

٧- يوصى الباحث بأهمية التحاليل قبل موسم التدريب للتعرف على حالة السباحين الصحية.

المراجع

أولا – المراجع العربية

١- **حسين حشمت (١٩٩٩)** : التقنية البيولوجية والبيوكيميائية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار النشر للجامعات ، القاهرة.

٢- **حسين حشمت ونادر شلبي (٢٠٠٣)** : الوراثة في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٣- **طه عوض بسيونى ومجدي زكريا(٢٠٠٢)**: تأثير سباحة ٤٠٠م حرة على أيض البروتين ووظائف القلب لدى السباحين ، إنتاج علمي ، المجلة المصرية للعلوم الفسيولوجية ، العدد الأول ، جامعة القاهرة .

٤- **عصام عبد الحميد (٢٠٠٠):** تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.

٥- **عمرو صابر حمزة (٢٠٠٨):** فاعلية التدريب المركب على التعبير الجينى وبعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارتى الطعن والهجمة الطائرة لدى ناشىء المبارزة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

٦- **نادية علي سرور (١٩٩٩)** : تأثير أسلوب التدريب المتداخل علي تطوير مكونات اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلون.

ثانيا – المراجع الأجنبية:

٧- **Cress ME, Conley KE, Balding SL**, Hansen-Smith F, Konczak J (١٩٩٦): Functional training: muscle structure, function, and performance in older women, J Orthop Sports Phys Ther. Jul; ٢٤(١):pp٤-١٠

٨- **Cymara P.K; David E.K; Chris A.M and Donna M.S**(٢٠٠٤): Chair rise and lifting characteristics of elders with knee arthritis :functional training and strengthening effects, J American Physical Therapy Association Vol. ٨٣ · N. ١ · January

٩- **Dave Schmitz (٢٠٠٣) : Functional Training Pyramids** , New Truer High School , Kinetic Wellness Department , USA

١٠- Fabio comana (٢٠٠٤): function training for sports, Human Kinetics: Champaign IL , England

١١- **Heather Sumulong, (٢٠٠٨):** Functional Training for Swimming , NSCA's Performance Training Journal: A free publication of the NSCA

١٢- **Jin, Z. Xuexin, L. Qinian, Z. Junjie P.& Yumin, Z. (١٩٩٩):**The biochemical monitor of physical state before competition in excellent Chinese female rowers, ٥th IOC World Congress on Sport Sciences with the Annual Conference of Science and Medicine in Sport .

١٣- **Kevin D. Tipton, Arny A. Ferrando, Bradley D.** Williams, and Robert R. Wolfe(١٩٩٦): Muscle protein metabolism in female swimmers after a combination of resistance and endurance exercise , Journal of Applied Physiology, Vol. ٨١, No. ٥, pp. ٢٠٣٤-٢٠٣٨,

١٤- **Marjke J,Michael F,Bianca R(٢٠٠٤)**:ANon-cooperative Foundation of Core-Stability in Positive Externality NTU-Coalition Games , University of Hagen , Sweden .

١٥- **Maryg Reynolds (٢٠٠٣)**: What Makes Functional Training?, National Strength and Conditioning Association Vol. ٢٧, N. ١, pp ٥٠–٥٥

١٦- **Matthew A. Pikosky, Patricia C. Gaine, William F. Martin, Kimberly C. Grabarz, Arny A. Ferrando, Robert R. Wolfe and Nancy R. Rodriguez (٢٠٠٦):** Aerobic Exercise Training Increases Skeletal Muscle Protein Turnover in Healthy Adults at Rest, American Society for Nutrition J. Nutr. ١٣٦:٣٧٩-٣٨٣, February

١٧- **Osama Abdelrahman Ali (٢٠٠٨):** Effect of functional strength training on bone mineral density and performance level of fleche and lunge for youth fencers , preolympic congress , china .

١٨- **Robergs, R. and Roberts, S. (١٩٩٧):** Exercise physiology, Mosby, USA

١٩- **Ron Jones (٢٠٠٣):** Functional Training #١: Introduction , Reebo Santana, Jose Carlos univ. , USA

٢٠- **Song T., (١٩٩٠) :** effect of anaerobic exercises on serum enzymes of young athletes , j. sport med. Phys. Fit. ١٣, ١٣٨ -١٤١

٢١- **Swanik, KA; Swanik, CB; Lephart, SM; Huxel, K. (٢٠٠٢):** The effects of functional training on the incidence of shoulder injury in intercollegiate swimmers, J Sport Rehabil.;١١:١٤٢–١٥٤.

٢٢- **Waldron, G.W. Pendlay١, T.G. Kilgore, G.G. Haff, J.S. Reeves, J.L. Kilgore(٢٠٠٢):**concurrent creatine monohydrate supplementation and resistance training does not affect markers of hepatic function in trained weightlifters, Journal of The American Society of Exercise Physiologists , Volume ٥ Number ١ February

٢٣- **Wilmore ,JM. Costill ,DL.,(١٩٩٩):** Physiology of sport and Exercise,٢Ed , Indiana University U.S.A.

تاثير برنامج تأهيلي لتحسين مستوي اللياقه القلبيه التنفسيه لدي السيدات (٣٥-٤٥) سنه (٣٦)

أ/ فاتن حسني شمس الدين دهمان

المقدمه ومشكله البحث :

The Introduction & Research Problem

من المعروف أن القلب والرئتين هما بوابه الصحه العامه للإنسان ويعتبر القلب هو أكثر أجهزة الجسم الحيويه إستفاده من ممارسه الأنشطه الرياضيه بصفه مستمرة حيث انه إذا تمت

ممتارسه التمارين الرياضيه بإنتظام فإن ذلك يؤدي إلي تقويه عضله القلب ويساعد علي حمايه القلب من الامراض الشائعه التي تصيبه .(١٠: ١٦٦)

الممارسة الرياضية من الوجهة الطبية لها اتجاهين أحدهما وقائي والآخر علاجي حيث يقل في ممارسي الرياضة الإصابة بأمراض القلب والجهاز الدوري بسبب زيادة كفاءة هذا الجهاز بواسطة الرياضة وتقل نسبة الدهون في الدم كنتاج للممارسة الرياضية كما ثبت أيضاً أنها تفيد في علاج إرتفاع ضغط الدم بتقليل الوزن وإنقاص كمية الدهون في الجسم كما ينصح مرضي الذبحة الصدرية بأداء تمرينات بسيطة وتحت إشراف طبي لترفع مستوي كفأة القلب . كما تودي الممارسة الرياضية المنتظمة ولمدة لا تقل عن شهرين إلي زيادة السعة الحيوية وأقصي سعة تنفسية للفرد وإلي زيادة كفاءة الجهاز التنفسي للتخلص من الغازات والفضلات المتراكمة كنتاج لعمليات التمثيل الغذائي كما تؤدي إلي تقوية عضلات التنفس وأهمها عضلة الحجاب الحاجز وعضلات ما بين الضلوع لتزيد من كفاءة الجهاز التنفسي للفرد وأثبتت الدراسات أن (٤٧%) من حالات الوفاه في مصر ترجع إلي أمراض القلب والشرايين. (٤: ٣٨، ٣٩)

من المعروف أن المرأة في منتصف العمر تمر بتغييرات هرمونية يجرى على أساسها سحب هرمون الإستروجين المهم من الجسم، وانقطاع الطمث، فتشعر أنها تفقد الأنوثة، وهذا شعور خاطئ أثبتته الدراسات العلمية، كما تقول الدكتورة عفاف عزت عباس، أستاذ الكيمياء الحيوية والتغذية بالمركز القومى للبحوث، فالدراسات أثبتت أن المرأة فى هذه السن لا يتأثر شعورها العاطفى إطلاقا، بل تزيدها خبرة الحياة هدوءا وحكمة وشعورا جارفا بالمحبة ،
ولتلافى آثار هذا الانقطاع المستقبلى المتمثل فى إمكانية الإصابة بتصلب الشرايين ونقص الكالسيوم وهشاشة العظام وأمراض الضغط والسكر، يجب عليها ترشيد استخدام السكر والملح فى الطعام، واتباع نظام غذائى متوازن وصحى يعتمد على الخضر والفاكهة والبروتين، وتلفت النظر إلى ضرورة الوقاية من ارتفاع الكوليسترول فى هذه السن، حيث يؤدى نقص هرمون الإستروجين إلى احتمالية الإصابة بأمراض القلب نتيجة زيادة الكوليسترول فى الدم، وغياب مضادات الأكسدة التى تمنع ترسيبه فى الشرايين والأوردة، حيث كان الكوليسترول يستنزف فى تكوين هرمونات الجنس، وتلافى زيادة دهون الدم، وضرورة قياس عوامل التجلط التى تتأثر أيضا بنقص هرمون الإستروجين، وتعويض هذا النقص بتناول الأدوية التى تحتوى على مشابهات الإستروجين و ممارسه الرياضه التي لا بد أن تكون جزء لايتجزأ من حياتنا اليوميه.

إن كل واحد منا هو المسئول الاول عن اسلوب الحياه التي يحياها وكل شخص ينسج تفاصيل حياته حسبما يروق له ، ولكن في نفس الوقت لايمكننا نكران حقيقه أن الوقايه خير من العلاج ومرادف كلمه الوقايه "الحمايه والرعايه الأوليه للصحه " أي هي الإجراءات التي ينبغي إتباعها لحمايه الإنسان من الإصابه بمرض أو التنبؤ به والحد من تداعياته فهي تعني أيضا النهوض بمستوي صحه الإنسان وحمايته من الإصابه سواء بالامراض المعديه وغير المعديه ،فالصحه ليست غياب المرض وإنما كيفيه الوقايه منه وهنا تتمثل قدرة البشر علي التكيف مع تحديات الحياه ومتغيراتها بل والسيطره عليها عن طريق إتباع بعض الأساليب في الحياه الشخصيه بل وفي البيئه المحيطه من حولهم ،وعلينا ألا نخطئ فهم أسلوب الحياه الصحي علي أنه الأسلوب الذي يعتمد علي حرمان الإنسان من أشياء عديده وإنما هو ببساطه شديده أسلوب يبعدنا عن الأمراض أطول فترة ممكنه . (٢٣:٦)

أوضحت دراسة أسترالية جديدة إن عدم قيام السيدات بممارسة الرياضة يشكل أكبر خطر لأصابتهم بأمراض القلب خاصة النساء التي تبدأ أعمارهم من "٣٠ عام" فأكثر ، وقد نقلت شبكة ال "BBC" البريطانية عن الباحثين الأستراليين أن ممارسة الرياضة للنساء لمن هي في سن الـ "٣٠عام " فأكثر تعمل على إنقاذ "٣ آلاف"من الأرواح في أستراليا وحدها ، وأضعاف مضاعفة من الأرواح حول العالم ، وقد حذرت تلك الدراسة النساء من التكاسل والخمول عن ممارسة

الرياضة ، لأن عدم ممارستها لم يتوقف فقط على السمنة ، انما تجاوز ذلك مما يتسبب في الوفاة المبكرة للنساء حال عدم قيامهم بها ،وقد آجريت تحاليل صحية لما يقارب من "٣٠ ألف أمرأة" كانوا قد ولدن في "عشرينيات وأربعينيات وسبعينيات القرن الماضي" وتم الأكتشاف بواسطة فريق بحثي من جامعة ولاية كوينزلاند الأسترالية والتي أكدت:
أن من أهم عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب فيمن هن دون الـ "٣٠ عام" سببه التدخين ، إما من هم أكبر من سن الـ "٣٠ عام" فهي قلة الرياضة ،وقد صرح قائد تلك الدراسة الدكتور البروفيسور "ويندي براون" ، إن المرأة في حاجة لممارسة الرياضة والنشاط في منتصف العمر ، وذلك حتى تستطيع الحفاظ على نشاطها في فترة "الشيخوخة "،وقد أوصى البروفيسور ويندي كل النساء بقضاء ما يقرب من "٣٠ إلى ٤٥ دقيقة "يومياً على الأقل في حركة بدنية ، والذي من شأنه سينعكس بعد فترة قصيرة على الصحة ، كما سيقلل إلى النصف من خطر الأصابة بأمراض القلب .(١٦)

إن وضع برنامج مناسب وخاصه للنشاط الحركي وتأديه التمارين المنتظمه سيعود بالفائده علي هؤلاء المرضي حيث أن التمارين الرياضيه تؤثر بطريقتين :الاولي تحسين اللياقه الجسمانيه والثانيه المساعده علي تقويه عضله القلب نفسها ، ولذلك نلاحظ لدي الافراد الذين يمارسون النشاط الرياضي بانتظام انخفاض معدل ضربات القلب وكذلك انخفاض في معدل ضغط الدم بمقارنتهم بافراد خاملين قليلي الحركه لا يمارسون الرياضه.

ومن افضل الانشطه الرياضيه وأكثرها فائده لصحه القلب هي التي تؤدي علي مدي فترة زمنيه ممتده نسبيا وبشده تدريبيه معتدله مثل (المشي – الجري – السباحه – وركوب الدراجه الثابته أوالمتحركه – والتمرينات الهوائيه غير العنيفه)

فالتمارين الهوائيه كالمشي لمسافه (٢-٣) كيلو متر أو لمده نصف ساعه ثلاث مرات اسبوعيا تعتبر أمرا ضروريا خاصه للاشخاص الذين لديهم أي عامل من عوامل الخطورة كارتفاع الضغط و ارتفاع مستوي الدهون في الدم ، وسوف تساعد التمارين الهوائيه علي الابتعاد عن العادات غير الصحيه التي تضر بالقلب . (١٠: ١٦٧، ١٦٨)

ومن خلال تردد الباحثه علي مراكز الشباب والانديه والمؤسسات الحكوميه وجدت انخفاض في مستوي اللياقه القلبيه التنفسيه وهذا ما دعا الباحثه الي التساؤل الاتي:
ماهو تأثير برنامج تأهيلي علي تحسين مستوي اللياقه القلبيه التنفسيه لدي السيدات من (٣٥- ٤٥) سنه؟

هدف البحث : The Research Purposes

يهدف البحث للتعرف علي تأثير برنامج تأهيلي لتحسين مستوي اللياقة القلبية التنفسية والتنفسية لدى السيدات (٣٥-٤٠سنه) من خلال الآتي :

- تحسين الجهاز الدوري .
- تحسين الجهاز التنفسي .
-

فروض البحث : Research hypotheses

توجد فروق ذات دلاله إحصائيه بين القياس القبلي والبيني والبعدي في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي لمتغيرات الوزن و الجهاز الدوري.

توجد فروق ذات دلاله إحصائيه بين القياس القبلي والبيني والبعدي في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي لمتغيرات الجهاز التنفسي.

مصطلحات البحث :The Research Terminology

اللياقه القلبيه التنفسيه: Cardiorespiratory fitness

هي قدرة الجهاز القلبي على توفير الاكسجين للعضلات العاملة ، ويشتمل ذلك على مقدرة الرئتين على اخذ اكبر كمية من الاكسجين ، ومقدرة القلب والجهاز الدوري على ضخ ونقل اكبر كمية من الدم المحملة بالاكسجين الى العضلات العاملة لكي يتم استخلاص الاكسجين هناك.**(١٧)**

السعه الحيويه (vc) The vital capacity:

هي تساوي مجموع حجم احتياطي الشهيق ، بالإضافه إلي هواء الشهيق العادي بالإضافه الي احتياطي الزفير ، وهذه السعه تعتبر أكبر حجم للهواء يستطيع الإنسان أن يخرجه بعد أخذ أقصي شهيق وعاده ما تبلغ ٤٦٠٠ مليلتر ويمكن أن تصل إلي ٦-٧ لترات لدي طوال القامه .
(٧٦ :٧)

الحد الاقصي لاستهلاك الأكسجين VO_2MAX:

هو الحد الأقصي من الأكسجين الذي تستهلكه العضلات أثناء الحركه . (١٢: ٣٧)

معدل النبض Pluse Rate:

هو مصطلح يشير الي عدد مرات ضربات القلب Heart beats في الدقيقه و في معظم الحالات يكون عدد ضربات القلب في الدقيقه مساويا لعدد مرات النبض في الدقيقه.(١١: ٣٠)

إجـراءات البحـث Research Procedures

منهـج البحث Research Curriculum

إستخدمت الباحثه المنهج التجريبى بإستخدام تصميم القياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لمجموعه تجريبيه واحده لملائمتها لطبيعه البحث .

عينـة البحث Research Sample

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت قوامها ١١ سيده (من العاملات في شركه الكهرباء) والتي تتراوح أعمارهم من ٣٥ – ٤٥ سنه بواقع ٨ سيدات كعينة البحث الأساسية و ٣ سيدات كعينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التالية :

تجانس عينية البحث التجريبية في بعض المتغيرات المختارة (العمر – الطول – الوزن) :

جدول رقم (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات العمر والوزن والطول

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	العمر	٤٢.٦٢٥	٤٣	٢.١٩٩٨	-٠.٦٥٣
٢	الوزن	٨٧.٨٧٥	٨٩	٤.٩٤٠٧	-٠.٢٧٩
٣	الطول	١٦٣.٣٧٥	١٦٤	٥.٠١٢٤٨	-٠.٥٠٤١

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيمة معامل الإلتواء إنحصرت بين (±٣) بالنسبة لمتغيرات العمر والوزن والطول مما يدل علي تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث .

تجانس عينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية :

متغيرات خاصة بالجهاز الدوري (معدل نبض الراحة – معدل نبض المجهود – الضغط الإنقباضي – الضغط الإنبساطي – متوسط ضغط الدم – الدفع القلبي – حجم الضربة – الهيموجلوبين – كرات الدم الحمراء) .

جدول رقم (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات الجهاز الدوري

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	معدل نبض الراحة	ن/ق	٧٩.١٢٥	٨٠.٥	٤.٥١٨	- ٠.٧٤٠
٢	معدل نبض المجهود	ن/ق	١٧٥.٢٥	١٧٥	٢.٣٧٥	٠.٣٧٣

٣	ضغط الدم الإنقباضي	ميللتر/زئبق	١٤٠.٣٧٥	١٤٠.٥	٣.٣٧٨	٠.٢٢٤ -
٤	ضغط الدم الإنبساطي	ميللتر/زئبق	٩٠.٦٢٥	٩٠.٥	٣.٠٢٠	٠.٠٢٢
٥	متوسط ضغط الدم	ميللتر/زئبق	١١٥.٥	١١٥.٥	٣.١٩٦	٠.١٠٥ -
٦	الدفع القلبي	ميللتر/لتر	٧.٧٥	٧.٨١	٠.٤٨	٠.١١ -
٧	حجم الضربة	ميللتر	٤٣.٦	٤٤.٠٠	٢.١٧	٠.٢٩ -
٨	الهيموجلوبين	١٠٠ملل/جم	١١.٣١٢٥	١١.٣٥	٠.٥٥٤	٠.٢٣٠٣ -
٩	كرات الدم الحمراء	مليون/مم^{٣}	٣.٨	٣.٧٥	٠.٢٢٦٧	٠.٥٨٨

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيمة معامل الإلتواء إنحصرت بين (±٣) بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالجهاز الدوري حيث أنحصرت بين (-٠,٧٤٠: ١,٩٨٥) مما يدل علي تجانس العينة .

متغيرات خاصة بالجهاز التنفسي (الحد الأقصي لإستهلاك الكسجين المطلق – الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين النسبي – الحد الأقصي للنبض الأكسجيني – السعة الحيوية) :

جدول رقم (٣)

تجانس عينة البحث في متغيرات الجهاز التنفسي

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	$Vo_{٢}$ Max المطلق	مللي/كجم/ق	٤.٣٨٧	٤.٣٦٠	.٠٨٧	٠.٠٧٤٠
٢	$Vo_{٢}$ Max النسبي	ن/ق	٥٠.٦٨٨	٤٩.٧٣٧	٣.١٣٩	٠.٢٣٥٧
٣	الحد الأقصي للنبض الأكسجيني	ملل/ن	٢٥.٠٣٧	٢٤.٨٦١	٠.٦٤٧٠	١.٥١٩٣
٤	السعة الحيوية	لتر	٣.١١٢٥	٣	٠.٣٥٦٢	٠.٦٢١٦

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيمة معامل الإلتواء إنحصرت بين (±٣) بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالجهاز التنفسي حيث أنحصرت بين (٠,٠٧٤: ١,٥١٩) مما يدل علي تجانس العينة .

وسائل جمع البيانات :

١- جهاز الرستاميتر لقياس الطول بالسنتيميتر.
٢- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام .
٣- ساعة إيقاف لحساب الزمن.
٤- جهاز ديجيتال (Beurer) لقياس ضغط الدم الشرياني.
٥- أنابيب إختبار لتحليل عينة الدم
٦- جهاز أسبيروميتر جاف (٧) لتر لقياس السعة الحيوية

طرق أخذ قياسات بعض المتغيرات الفسيولوجية :

١/٤/٣ معدل النبض (راحة-مجهود) :

تم قياس معدل النبض فى كلاً من الراحة والمجهود بواسطة طبيب متخصص .

٢/٤/٣ ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي :

تم قياس ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي عن طريق باستخدام جهاز ديجيتال (Beurer)

٣/٤/٣ متوسط ضغط الدم :

تم حساب متوسط ضغط الدم عن طريق المعادلة التالية :

$$\text{ضغط الدم المتوسط} = \frac{\text{ضغط الدم الإنقباضي} + \text{ضغط الدم الإنبساطي}}{٢}$$

(٢٥:٧)،(٣٦:٥)،(٨١:٣)

٤/٤/٣ حجم الضربة :

تم حساب حجم الضربة عن طريق معادلة ستار وبصورة أكثر دقة وسرعة من خلال استخدام المعادلة حيث أن :

حجم الضربة = ١٠٠+٠,٥(الضغط الانقباضى- الضغط الانبساطى)– ٠,٦(الضغط الانبساطى)- ٠,٦(العمر)٠

٥/٤/٣ الدفع القلبي :

تم تحديد الدفع القلبي عن طريق حجم الضربة والعمر بمالعادلة التالية :

الدفع القلبي = حجم الضربة × (٢٢٠ – العمر) (٥٦,٥٣:١)،(٨١:٣)

٦/٤/٣ الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين المطلق :

تم قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق بالطريقة غير المباشرة باستخدام معادلة فوكس :الحد الأقصي لإستهلاك الكسجين المطلق = ٦,٣ - ٠,٠١٩٣ × معدل النبض **(٢٧١:٢)**

٧/٤/٣ الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين النسبي :

تم تحديد الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبى عن طريق الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق ووزن الجسم Body weight باستخدام ميزان معاير لقياس الوزن لأقرب ١كجم وطبقاً للمعادلة التالية :

الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين النسبي = VO٢ max(باللتر) / وزن الجسم

٨/٤/٣ الحد الأقصي للنبض الأكسجيني :

تم تحديده من خلال الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق ومعدل النبض فى الدقيقة الواحدة وذلك من خلال المعادلة التالية :

الحد الأقصي للنبض الأكسجيني = VO٢ max(باللتر) / معدل النبض (٢٧:١)،(٨٣:٣)

٩/٤/٣ السعة الحيوية :

تم قياس السعة الحيوية باستخدام جهاز أسبيروميتر جاف (٧) لتر (١١٩:٢)

١٠/٤/٣ نسبة الهيموجلوبين فى الدم :

تم تحديد نسبة الهيموجلوبين فى الدم من خلال سحب عينة الدم بواسطة طبيب متخصص وتم تحليلها فى معمل متخصص.

١١/٤/٣ عدد كرات الدم الحمراء :

تم تحديد نسبة الهيموجلوبين فى الدم من خلال سحب عينة الدم بواسطة طبيب متخصص وتم تحليلها فى معمل متخصص.

خطوات تطبيق البرنامج التأهيلي باستخدام رياضة المشي:

الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية خلال الفترة من ٢٠١٦/٦/١٩ إلي ٢٠١٦/٦/٢٢ علي عينه قوامها ثلاث سيدات من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بغرض التأكد من ملائمة البرنامج للعينة قيد البحث .

دراسات البحث الأساسية :

القياسات القبلية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات " البدنية ، الجهاز الدوري ، الجهاز التنفسي " علي العينة قيد البحث في الفترة ما بين٢٠١٦/٦/٢٩ إلي٢٠١٦/٦/٣٠ .

تطبيق دراسة البحث الأساسية :

قامت الباحثة بتبيق البرامج التأهيلي بإستخدام (التمرينات الهوائية)علي العينة قيد البحث بمركز شباب أم صالح بمدينة بركة السبع بمحافظة المنوفية في الفترة من ٢٠١٦/٧/٢ إلي ٢٠١٦/١٠/٣ بواقع أربع وحدات تأهيليه أسبواعياً أيام (اللأحد ، الأثنين ، الأربعاء ، الخميس) ولمدة ثلاثه شهور .

القياسات البينية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات " البدنية ، الجهاز الدوري ، الجهاز التنفسي " علي العينة قيد البحث في الفترة ما بين ٢٠١٦/٨/١٤ إلي ٢٠١٦/٨/١٥.

القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات " البدنية ، الجهاز الدوري ، الجهاز التنفسي " علي العينة قيد البحث في الفترة ما بين ٢٠١٦/١٠/٢ إلي ٢٠١٦/١٠/٣.

المعالجات الإحصائية Statistical Analysis

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلى وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية

- المتوسط - الوسيط
الإنحراف المعيارى معامل الالتواء
تحليل التباين (ف) في إتجاة واحد معامل الارتباط لبيرسون
نسبة التحسن في العينة

عرض النتائج ومناقشتها Results Show, Discussion

١/٤عرض النتائج Presenting Resulting

جدول(٤)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيني ، البعدي) للعينة قيد البحث في متغير الوزن و المتغيرات الفسيولوجية للجهاز الدوري ن=٨

المتغيرات		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الوزن	بين المجموعات	٢٨٤.٠٨٣	٢	١٤٢.٠٤٢	*٦,٥	٠.٠٠٦
	داخل المجموعات	٤٥٨.٨٧٥	٢١	٢١.٨٥١		
	المجموع	٧٤٢.٩٥٨	٢٣			
معدل نبض الراحة	بين المجموعات	٢٦١.٠٨٣	٢	١٣٠.٥٤٢	*٦.٢٨٤	٠.٠٠٧
	داخل المجموعات	٤٣٦.٢٥٠	٢١	٢٠.٧٧٤		
	المجموع	١٩٧.٣٣٣	٢٣			
معدل نبض المجهود	بين المجموعات	١٥٠.٢٥٠	٢	٧٥.١٢٥	*١٥.٤٢٩	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	١٠٢.٢٥٠	٢١	٤.٨٦٩		
	المجموع	٢٥٢.٥٠٠	٢٣			
ضغط الدم الإنقباضي	بين المجموعات	١٧٥.٥٨٣	٢	٨٧.٧٩٢	*٦.١٥٨	٠.٠٠٨
	داخل المجموعات	٢٩٩.٣٧٥	٢١	١٤.٢٥٦		
	المجموع	٤٧٤.٩٥٨	٢٣			
ضغط الدم الإنبساطي	بين المجموعات	١١٢.٣٣٣	٢	٥٦.١٦٧	*٥.٧٣٦	٠.٠١
	داخل المجموعات	٢٠٥.٦٢٥	٢١	٩.٧٩٢		
	المجموع	٣١٧.٩٥٨	٢٣			
متوسط ضغط الدم	بين المجموعات	١٤١.٦٤٦	٢	٧٠.٨٢٣	*٦.٠٠٥	٠.٠٠٩
	داخل المجموعات	٢٤٧.٦٨٨	٢١	١١.٧٩٥		
	المجموع	٣٨٩.٣٣٣	٢٣			
الدفع القلبي	بين المجموعات	١.٤٨٢	٢	٠٠.٧٤١	*٣.٨٤١	٠.٠٣
	داخل المجموعات	٤.٠٥١	٢١	٠٠.١٩٣		
	المجموع	٥.٥٣٣	٢٣			
حجم الضربة	بين المجموعات	٤٧.١٩٢	٢	٢٣.٥٩٦	*٦.٢٥٢	٠.٠٠٧
	داخل المجموعات	٧٩.٢٦٤	٢١	٣.٧٧٤		

	المجموع	١٢٦.٤٥٦	٢٣			
الهيموجلوبين	بين المجموعات	٣.٩٠٦	٢	١.٩٥٣	*٨.٢٥٦	٠.٠٠٢
	داخل المجموعات	٤.٩٦٧	٢١	٠٠.٢٣٧		
	المجموع	٨.٨٧٣	٢٣			
كرات الدم الحمراء	بين المجموعات	٢.٢٥١	٢	١.١٢٥	*١٨.٧٧٦	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١.٢٥٩	٢١	٠٠.٠٦٠		
	المجموع	٣.٥١٠	٢٣			

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢١= ٣,٤٩

يتضح من جدول (٤) أن قيمة ف المحسوبة أنحصرت بين (٣,٨٤١: ١٨,٧٧٦) مما يدل علي وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في متغيرات الجهاز الدوري عند مستوي معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه ف المحسوبة اكبر من قيمه ف الجدولية .

جدول (٥)

نسبة التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيني ، البعدي) للعينة قيد البحث لمتغير الوزن

قبلي – بيني	بيني – بعدي	قبلي – بعدي
٣.٨٤	٥.٩	٩.٥٣

جدول (٦)

نسبة التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيني ، البعدي) للعينة قيد البحث للمتغيرات الفسيولوجية للجهاز الدوري

المتغير	قبلي – بيني	بيني – بعدي	قبلي – بعدي
معدل نبض الراحة	٦.٩٥١	٣.٢٢٥	٣.٩٥٢
معدل نبض المجهود	١.٦٤٠	١.٨٨٥	٣.٤٩٥
ضغط الدم الإنقباضي	٢.٤٠٤	٢.٣٧٢	٤.٧١٩
ضغط الدم الإنبساطي	٣.٥٨٦	٢.٢٨٩	٥.٧٩٣
متوسط ضغط الدم	٢.٨٦٨	٢.٣٣٩	٥.١٤٠
الدفع القلبي	٤.٤٣٣	٣.٢٦١	٧.٨٣٩
حجم الضربة	٤.٤٣٦	٣.٢٦١	٧.٨٤٢
الهيموجلوبين	٤.٦٤٠	٣.٩٠٧	٨.٧٢٩
كرات الدم الحمراء	٩.٥٣٩	٩.٣٠٩	١٩.٧٣٧

جدول (٧)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيني ، البعدي) للعينة قيد البحث في المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسي ن=٨

المتغيرات		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الحد الأقصي للأكسجين المطلق	بين المجموعات	٠.٠٩٧	٢	٠.٠٤٩	*٦.٢٨٤	٠.٠٠٧
	داخل المجموعات	٠.١٦٢	٢١	٠.٠٠٨		
	المجموع	٠.٢٦٠	٢٣			
الحد الأقصي للأكسجين النسبي	بين المجموعات	٢٠٧.٧٦٨	٢	١٠٣.٨٨٤	*٨.٠٠٨	٠.٠٠٣
	داخل المجموعات	٢٧٢.٤٣٠	٢١	١٢.٩٧٣		
	المجموع	٤٨٠.١٩٨	٢٣			
	بين المجموعات	١٣.٠٧٨	٢	٦.٥٣٩		

الحد الأقصي للنبض الأكسجيني	داخل المجموعات	٧.٠٥٧	٢١	٠.٣٣٦	*١٩.٤٥٩	٠.٠٠٠
	المجموع	٢٠.١٣٥	٢٣			
السعة الحيوية	بين المجموعات	٢.٩٤٠	٢	١.٤٧٠	*١١.٧٧٦	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	٢.٦٢٢	٢١	٠.١٢٥		
	المجموع	٥.٥٦٢	٢٣			

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢١= ٣,٤٩

يتضح من جدول (٧) أن قيمة ف المحسوبة أنحصرت بين (٦.٢٨٤: ١٩.٤٥٩) مما يدل علي وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في متغيرات الجهاز التنفسي عند مستوي معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه ف المحسوبة اكبر من قيمه ف الجدولية .

جدول (٨)

نسبة التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيني ، البعدي) للعينة قيد البحث في المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسي

المتغير	قبلي – بيني	بيني – بعدي	قبلي – بعدي
الحد الأقصي للأكسجين المطلق	٦.٩٥١	٣.٢٢٥	٣.٩٥٢
الحد الأقصي للأكسجين النسبي	١.٦٤٠	١.٨٨٥	٣.٤٩٥
الحد الأقصي للنبض الأكسجيني	٢.٤٠٤	٢.٣٧٢	٤.٧١٩
السعة الحيوية	٩.٥٣٩	٩.٣٠٩	١٩.٧٣٧

٢/٤ مناقشة النتائج: The Results Discussion

فى ضوء فروض البحث ومنهجه والعينة المستخدمة واستناداً على المراجع العلمية والدراسات السابقة، وبعد عرض نتائج البحث التى تم التوصل إليها سيتم مناقشة وتفسير النتائج وفقاً لفروض البحث **كالتالى :**

١/٢/٤ مناقشة الفرض الأول القائل : توجد فروق ذات دلالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسات (القبلية ، البعدية ، البينية) للعينة قيد البحث المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي وذلك بالنسبة للوزن كما هو واضح في في الجدول رقم (١٤) حيث كانت قيمة ف المحسوبة (٦,٥) أكبر من قيمة ف الجدولية (٣,٤٩)

كما توجد فروق ذات دلالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسات (القبلية ، البعدية ، البينية) للعينة قيد البحث المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية للجهاز الدوري وهي (معدل نبض الراحة ، معدل نبض المجهود ، ضغط الدم الإنقباضي ، ضغط الدم الإنبساطي ، ومتوسط ضغط الدم ، الدفع القلبي ، حجم الضربة ، الهيموجلوبين ، كرات الدم الحمراء) لصالح القياس البعدي كما هو واضح في في الجدول رقم (١٨) حيث كانت قيمة ف المحسوبة والتي أنحصرت بين (٣,٨٤١:١٨,٧٧٦) أكبر من قيمة ف الجدولية (٣,٤٩)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من : روس جينيس Ross Guinness (٢٠٠١)والتي تشير إلي تأثير التمرينات الهوائية في تحسن المتغيرات البدنية وإنقاص الوزن . (١٥:٩٨)

كما أكد **مفتى إبراهيم حماد** (٢٠١٠) بأن التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي يساعد في رفع مستوى اللياقة البدنية وإنقاص الوزن . (٩: ٢٩٥)

ويضيف **ديفد أو سوارد Ddavid O Swor (٢٠١٢م)** أن التمرين الرياضي وسيله إما لزيادة القدرة علي التحمل وإما لزيادة القوة ويجب أن يكون التمرين هوائياً حتي يساعد علي إنقاص الوزن ، وكلما كان التمرين الهوائي في الحدود العليا من أقصي معدل للنبض وذلك من

خلال إستخدام تدريب المقاومة للمجموعات العضلية الكبيرة كلما أدي ذلك إلي زيادة تدفق الدم في جميع أنحاء العضلات وبالتالي حرق المزيد من السعرات الحرارية لإنقاص الوزن .(٦٥:١٤)

٢/٢/ مناقشة الفرض الثاني القائل : توجد فروق ذات دلالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسات (القبلية ، البعدية ، البينية) للعينة قيد البحث في المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسي وهي (الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين المطلق ، الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين النسبي ، الحد الأقصي للنبض الأكسجيني ، السعة الحيوية) لصالح القياس البعدي كما هو واضح في في الجدول رقم (٢٢) حيث كانت قيمة ف المحسوبة والتي أنحصرت بين (١٩,٤٥٩:٦,٢٨٤) أكبر من قيمة ف الجدولية (٣,٤٩)

وهذا يتفق مع ما أكدة **محمد صبحي عبد الحميد (١٩٩٨)** بأن الجهاز التنفسي من الأجهزة الحيوية التي يقع عليها مسئولية تحقيق مجموعة العمليات الفسيولوجية التي تسهم بمجال واسع إثناء المجهود الرياضي وبذل الجهد البدني في المنافسات والتي تتأثر بالعملية التدريبية ، كما يؤكد أيضا بأن هناك تأثير للمجهود البدني على الإحجام والسعات التنفسية للرئتين مثل(زيادة في التهوية الرئوية وزيادة في الحد الأقصى لإستهلاك الأكسوجين وتحسن للنبض الأكسوجينى) (٨ : ١٩٧)

كما يشير كلاً **كوست (١٩٩٣)، بوتلير(١٩٩٦) ، تاون (١٩٩٠)** أن التدريبات الهوائية تؤدي إلي زيادة عمق الشيق والزفير وتكرارها يؤدي إلي تقوية العضلات العاملة ويعمل ذلك علي تحفيز عضلات التنفس الإحتياطية للإنقباض فيزيد ذلك من إتساع القفص الصدري مما يؤدي إلي زيادة السعة الحيوية للرئتين وبالتالي زيادة الحد الأقصي للإستهلاك الأكسجين .(١٣:٧٧)

الاستنتاجات والتوصيات:

The Conclusions And The Recommendations

الاستنتاجات : The Conclusions

فى ضوء منهج وأهداف وأدوات البحث والعينة التى أجريت عليها الدراسة ومن واقع النتائج والمعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١- أسفرت نتائج البرنامج التأهيلي المقترح المطبق علي عينه البحث حدوث تحسنا معنويا علي المتغيرات البدنية المتعلقة بالوزن لصالح القياس البعدي .

٢- حدوث تحسن في المتغيرات الفسيولوجية للجهاز الدوري وهي (معدل نبض الراحة ، معدل نبض المجهود ، ضغط الدم الإنقباضي ، ضغط الدم الإنبساطي ، ومتوسط ضغط الدم ، الدفع القلبي ، حجم الضربة ، الهيموجلوبين ، كرات الدم الحمراء) لصالح القياس البعدي .

٣- حدوث تحسن في المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسي وهي (الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين المطلق ، الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين النسبي ، الحد الأقصي للنبض الأكسجيني ، السعة الحيوية) لصالح القياس البعدي .

التوصيات Recommendations

فى ضوء الإجراءات التى تمت فى هذة الدراسة وفى حدود عينة البحث المختارة وإستناداً إلى النتائج التى آلت إليها هذة الدراسة يمكن أن نوصى بما يلي :

٤- ضرورة الإهتمام بممارسه الرياضات الهوائيه بمختلف أنواعها وخاصه رياضه المشي التي تناسب جميع الأعمار السنيه ومدي أهميتها في الوقايه من أمراض الجهاز الدوري والتنفسي.

٥- ضروره الإهتمام بتمرينات الاطالات قبل وبعد التمرين لما لها من تأثير إيجابي علي العضلات والأوعيه الدمويه .

٦- وضع سلسلة من الإجراءات الوقائية للمحافظة علي صحة السيدات من (٣٥-٤٥) سنه.

٧- ضرورة نشر الوعي الثقافي للصحه الرياضيه لتحسين مستوي اللياقه القلبيه التنفسيه والتقليل من مخاطر الاصابه بأمراض العصر وخاصه للسيدات من سن (٣٥-٤٥) واكثر .

المراجع العربيه :

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (١٩٩٦م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة.
٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين(١٩٩٧م):فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس و التقويم ،ط١ ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣-أحمد فاروق عزب (٢٠٠٤م) : تقييم الكفاءة البدنية للاعبى الكاراتيه باستخدام جهاز الكفاءة البدنية(الأرجوميتر) وعلاقته بمستوى الأداء للكاتا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق- فرع بنها.
٤- أحمد فتحي الزيات ، أسامه رياض(١٩٩٧م):الصحه الرياضيه ، ط١.
٥- محمد السيد الأمين (٢٠٠٥م): جوانب الصحه الرياضيه، دار المناره للطباعه ،القاهرة .
٦- علياء محمد سعيد (١٩٩٦م) : البروفيل البيولوجى-البدنى للاعبى رياضة الهوكى كمحدد للانتقاء،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الزقازيق.
٧- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٠م): فسيوجليا التدريب الرياضي ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨- محمد صبحي عبد الحميد (١٩٩٨م): فسيولوجيا الرياضه (التغيرات، إختبارات ،تقييم، تطوير) دار بنسيه للطباعه ، الزقازيق .
٩- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠م): اللياقه البدنيه للصحه والرياضه،دار الكتاب الحديث،القاهره.
١٠- هاني محمد حجر ، محمود إسماعيل عبد الحميد الهاشمي (٢٠١٤م): الرياضه وصحة المجتمع ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
١١-هزاع بن محمد الهزاع (١٩٩٧م): تجارب معمليه في وظائف أعضاء الجهد البدني ، عمادة شئون المكتبات ، جامعة الملك سعود ، الرياض .

المراجع الأجنبيه :

١٢- **Andria K.salmi (١٩٩٦):** Rispiratory system, A.D.A.M, software Inc , and Bonjamin / curnning publishing all light Reward.
١٣-**Coast and others:** The relationship between the consumption of oxygen and the amount of paid-up blood from the heart and the work done to carry out the breath ١٩٩٣.
١٤- **David O ، Sward :** Exercise as Management Strategy for Over Weight and Obese : where Does Resistance Exercise Fit in ? ,
American Fitness and Strength News Paper Folder ٤٣,٢٠١٢ .
١٥- **Richard , W.bowers & Edward . I.fox:** Sports Physiology , ٣ed M.NC BRoum publichers U.S.A ١٩٩٢.

الشبكة الدولية للمعلومات :

١٦- www.nmisr.com/women
١٧- http://www.alnoor.se/article.asp?id=٤٩٦٥٤

تاثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي اداء بعض المهارات الاساسية لناشئات الكره الطائره (٣٧)

ايمان سامي احمد

- **مقدمه البحث**

شهدت الفترة الاخيرة تقدماً كبيراً فى المجال الرياضى وكان مبعث هذا التقدم هو الثورة العلمية فى مجال البحث العلمى والدراسات التى تهدف إلى القيام بالمجالات المتواصلة لربط المواد النظرية بالجانب التطبيقى والتى أدت إلى رفع المستوى الرياضى والوصول إلى المستويات الرياضيه العليا ولما كان التدريب الرياضى فى تقدم مضطرد فذلك يعنى أن ما نصفه اليوم بالمستوى الجيد لا يصبح فى الغد جيد. لذلك اصبح لزاماً على المهتمين بالمجال الرياضى والبحث والتنقيب عن ما هو جيد حتى يتثنى لنا مسايرة الركب العلمى والتدريب الرياضى والفوز بالمراكز المتقدمه . ولكى نواكب هذا التطور لابد من الكشف عن القدرات الكامنة والتى لم تنال قسطاً وافراً من التدريب والتى لم يستفاد منها فى العمليه التدريبيه بهدف رفع مستوى الاداء

وتتمثل هذة القدرات فى القدرات التوافقيه ، وتعد القدرات التوافقية من أهم مكونات اللياقة البدنية للاعبى الكرة الطائرة خاصة للمبتدئين منهم وتكمن درجه أهميتها فى انه من خلالها يستطيع الفرد الرياضى أن ينجز واجباتة الحركية المهارية بالشكل الصحيح الذى يوفر كلاً من الوقت والجهد، ولكن هناك العديد من التساؤلات التى تطرح نفسها عن القدرات التوافقية وهى كيفية تنميتها للاعمار الصغيرة وكذلك هل تؤثر بالإيجاب فى تنمية عناصر أخرى من عناصر اللياقة البدنية، وأن هناك برامج لتدريب معظم عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والقوة والمرونة والرشاقة وغيرها ، وأن تصميم برامج لتدريب القدرات التوافقية قد يكون من شأنها المساعدة فى الارتقاء بمستوى اللاعب سواء كان المستوى المهارى أوالبدنى أو الخططى، ومن ناحية أخرى قد تزيد القدرات التوافقية من بعض الصفات النفسية للفرد كالانجاز والثقة وهذا يعنى أنه لابد من تحقيق خصائص الأداء الفنى المثإلى لاى مهارة أو حركة رياضية.(١ : ٢ ،٣)

وبالرغم من صغر مساحة ملعب الكرة الطائرة الذى يعد من أصغر الملاعب الجماعية على الإطلاق إلا أن المتطلبات البدنية تعتبر كثيرة ومتنوعة بحيث أنها القاعدة الأساسية التى سوف يبنى عليها وتتكون منها عناصر وصفات الإعداد الخاصة المركبة وبدونها لايمكن إعداد لاعب كرة طائرة قادر على الإستمرار فى أدائه الفنى اثناء المنافسات كما تعتبر مكونات اللياقة البدنية فى الكرة الطائرة من العوامل الهامة لتنفيذ المهارات مما يؤدى إلى نجاح الفريق والتقدم وتحقيق الفوز. (٣ : ٢٨)

ويتفق كلاً **من بريل وبرنس Brill, D. & Prinz, F. (١٩٩٣م)** على أن القدرات التوافقية عبارة عن مجموعة من الضوابط العامة و الثابتة لعمليات التحكم والتوجيه للحركة ، فهي توجه الأداء وتضبطه

وفى بنية الأداء الرياضي تعد هذه القدرات عاملاً من عوامل الاداء(الفني– التوافقي) وبالتالي فان القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً ومتبادلاً بالمهارات الحركية (الأداء الفني) ، ويظهر ذلك بصورة واضحة في شكل وطريقة إكتساب وتعلم المهارات الجديدة وكذلك الاستخدام الامثل لمثل هذه المهارات ، وكذلك فى سرعة عمليات التعلم، فمن خلال درجة اتقان أداء المهارات المراد اكتسابها ، وكذلك الإقتصاد في الجهد البدني المبذول ، وعليه فان التدريب على القدرات التوافقية يعد هو الأساس للتدريب على الأداء المهارى (الفني) في الرياضة التخصصية . فالتدريب على القدرات التوافقية يعد مهماً قبل وأثناء الأداء المهارى (الفني) ، كما يتمكن اللاعب من أن يتعلم بفاعلية ، ويرفع من مستوى إنجازه (أدائه للمهارة) ، ويستخدمها الإستخدام الأمثل.(٨ : ١٩٩)

تنقسم قدرات الأداء الحركى الرياضى إلى قدرات بدنية، قدرات توافقيه، قدرات مختلطة، وتعتبر هذه القدرات هى القاعدة العريضة للوصول إلى الاداء المهارى الجيد. (٧ : ٥٥)

٢/١ مشكله البحث

تقوم الباحثه بإستعراض مشكله البحث من خلال طرح عدد من التساؤلات والإجابه عليها معضداً ذلك بما جاء فى المراجع والدراسات العلميه٠

س: لماذا عمدت الباحثة على إستخدام القدرات التوافقيه والتعرف على تأثيرها؟

ج: تمثل القدرات التوافقية عاملاً هاماً لنجاح عمليات تعليم وتطوير المهارات الأساسية، فتوافر هذه القدرات لدى الناشئات يساعد على تحسين التفكير وسهولة تعليم المهارات الحركية وتطويرها بصورة مثلى. (٥٢ : ١)

وقد عمدت الباحثة إلى إختيار بعض القدرات التوافقية لتعرف على تأثيرها على بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة حيث ترى الباحثة إلى أن الناشئات فى الكرة الطائرة تحت

١٤سنة كى يمتلكوا قدراً كبيراً من المستوى المهارى يشترط أن يمتلكوا أيضاً أساساً معيناً من القدرات التوافقية المرتبطة لطبيق أداء المهارات الأساسية.

ومن ناحية أخرى يؤدى تدريب الناشئات على مهارات فنية عديده بوسائل تدريبية متنوعة إلى تحسين مستوى القدرات التوافقية. ويمكن وصف هذه العلاقة المتبادلة بان القدرات التوافقية شرط ونتيجة لتنمية المهارات الفنية فى انٍ واحد. (٨ : ١٥)

س: لماذا عمدت الباحثة إستخدام المهارات الأساسيه الفنيه بصفه عامه ومهارات (الإرسال من الأعلى – التمرير من الأعلى – التمرير من الأسفل) بصفة خاصة؟

ج: حيث يذكر **ذكى حسن واخرون(١٩٩٨م)** أن المهارات الفنية في الكرة الطائرة هي الأساس والعمود الفقري في الاعداد المهاري والخططي الذي تعتمد عليها نتائج المباريات في المستويات العالمية، لذا يجب على لاعبي الكرة الطائرة أداء كل المهارات الفنيه لمواجهة معظم الاحتمالات التي تستوجب تنفيذ وأداء انواع المهارات المختلفة على مستوى متكافئ حتى يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام المكلف بها في الملعب، فعن طريقها يتم التعاون بين لاعبي الفريق لكي يتم تنفيذ طرق اللعب الموضوعة للدفاع والهجوم، لذلك يجب تحليل هذه المهارات الفنية إلي مهارات متعدده يسهل تعلمها والحصول على أفضل النتائج من خلال عمليات التدريب في ظل قواعد اللعب في رياضة الكرة الطائرة. (٢: ٤٩)

س: لماذا عمدت الباحثة إلى تطبيق البحث على عينة الناشئات تحت (١٤سنة) ؟

ج: حيث تشير **شريف محروس (٢٠١٥)** أن الافراد الموهوبين فى أى مجال من مجالات النشاط الإنسانى ثروة بشرية يجب إكتشافها وتنميتها ورعايتها والحفاظ عليها وقد ظلت عملية إكتشاف الناشئاتين تخضع للأساليب غير علمية عبر مراحل طويلة من التطور الحضارى للإنسان حيث إعتمدة على الصدفة والملاحظة العابرة والخبرة الشخصية وغيرها من الأساليب غير المقننة أو المضبوطة علميا.(٣ : ٥)

الأمر الذى دعا الباحثة إلى تطبيق البرنامج التدريبى لمرحلة الناشئات تحت ١٤ سنة لما لهذه المرحلة السنية الأهمية البالغة فى تمهيد القدرات التوافقية لديهم الأمر الذى ينعكس بالإيجاب على المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة قيد البحث حيث تعتبر هذه المرحلة السنية القاعدة الأساسية للإرتقاء بمستوى الناشئات فى الكرة الطائرة حيث أنها المرحلة التى لها بطولات حددها الإتحاد المصرى.

١/٤ هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبى لتنمية بعض القدرات التوفقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات الكره الطائرة.

وذلك من خلال:

١/٤/١ التعرف على التأثير البرنامج التدريبى على تطوير بعض القدرات التوافقية لناشئات الكرة الطائرة.

١/٥ فروض البحث:

١/٥/١ توجد فروق إحصائيه داله معنويه بين قياسين البحث لصالح القياس البعدي للقدرات التوافقية قيد البحث.

١/٦ بعض التعريفات الوارده بالبحث:

١/٦/١ القدرات التوافقية:

أشار **أحمد سامي (٢٠١٤م)** أن القدرات التوافقية مجموعة من الصفات المطلوب توافرها في اللاعب والتي ترتبط بالنواحي البدنية والعقلية والايقاعية لكي يتم أداء الحركة بشكل متناسق مع الاقتصاد في الجهد المبذول. (١:١١)

١/٣ منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبى لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبى لمجموعة واحدة والذى يعتمد على القياس القبلى والبعدى لإختبارات القدرات التوافقية والمهارية والبدنية لناشئات الكرة الطائرة.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقه العمديه من ناشئات الكرة الطائرة مواليد٢٠٠٢م/٢٠٠٣م تحت١٤سنة بنادى السكة الحديد والمسجلين بالإتحاد المصرى موسم ٢٠١٦م / ٢٠١٧م وعددهن (٢٠) ناشئة ، وتم أخذ عدد (٨) ناشئات لعينة البحث الإستطلاعية، وبالتالى أصبحت عينة البحث الأساسية (١٢) ناشئة.

٢/٢/٣ تجانس عينة البحث:

١/٢/٢/٣ التجانس لأفراد عينة البحث والبالغ عددهن (٢٠) ناشئة للمتغيرات التى تكون لها تأثير على دقة النتائج وسير البحث وهى (الطول – الوزن – طول الذراع - السن – العمر التدريبى).

جدول (١)

تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة

(ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	معامل الإلتواء	معامل التفرطح
الطول	سم	١٥٢,٢٠٠	٤,٩٥٩	١٥١,٥٠٠	٠,٤٢٤	١,٢٦٤
الوزن	كجم	٤٩,٩٥٠	٦,١٣٥	٤٩,٥٠٠	٠,٢٢٠	-١,١٧٢
طول الذراع	سم	٦١,٩٥	٢,١٦٤	٦١,٥٠٠	٠,٦٢٤	-١,١٥٤
السن	شهر	١٥٦,٢٥٠	١,٥٥٢	١٥٦	٠,٤٨٣	-١,٠٠٥
العمر التدريبى	شهر	٢٤,٩٠٠	٢,٦١٤	٢٥	-٠,١١٤	-٠,٨٠١

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث ككل تراوحت بين (-٠,١١٤ -٠,٢٢٠) وأن هذه القيم إنحصرت مابين (±١)، ويؤكد على تجانس عينة البحث في المتغيرات المختارة. وأن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث ككل تراوحت بين (-١,١٧٢، ١,٢٦٤)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي.

- التجانس لأفراد عينة البحث والبالغ عددهن (٢٠) ناشئة لمتغيرات القدرات التوافقية وهى (تقدير الوضع – سرعة الإستجابة - الحفاظ على التوازن – الدقة للإرسال – الدقة للتمرير– ضبط الإيقاع الحركى – الربط الحركى – التكيف مع الأوضاع المتغيرة).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث فى القدرات التوافقية

(ن=٢٠)

القدرات التوافقية	الإختبارات المستخدمة	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	معامل الإلتواء	معامل التفرطح
تقدير الوضع	تمرير كرة	عدد	٧,٣٥٠	١,٣٠٩	٧	٠,٨٠٣	-

	تجاه مناطق						٠,٨٦١
سرعة الإستجابة	إستعادة الكرة المرتده	عدد	٥٦,٥٠٠	٦,٩٠٢	٥٧,٥٠	-٠,٤٣٥	-١,٢٨٦
الحفاظ على التوازن	التوازن فوق العلامات	عدد	٤٤	٦,٦٠٩	٤٥	-٠,٤٥٤	-٠,٤٦٢
الدقة	دقة الارسال المواجة	عدد	٢٦,٢٥٠	١,٧٤٤	٢٦	٠,٤٣٠	-١,١٦٣
	دقة التمرير تجاه سلة	عدد	٦,٦٠٠	١,٥٣٦	٧	-٠,٧٨١	-١,١٣١
ضبط الإيقاع الحركى	التمرير وتنظيم الإيقاع	عدد	٢٣,١٥٠	١,٤٩٧	٢٣	٠,٣٠١	-١,٣٥٩
الربط الحركى	التمرير مع الجرى الجانبى	عدد	١٠,٢٥٠	١,١٦٥	١٠	٠,٦٤٤	-١,٣٤١
التكيف مع الأوضاع المتغيرة	تمرير عالياً	عدد	١٩,٢٠	١,٤٣٦	١٩	٠,٤١٨	-١,٢٨٧

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث ككل تراوحت بين (٠,٦٤٤، -٠,٧٨١)، مابين (±١). ويؤكد على تجانس عينة البحث في بعض القدرات التوافقية. كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث ككل تراوحت بين(-١,٣٥٩، -٠,٤٦٢)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣) مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي.

- **وسائل وأدوات جمع البيانات:**
- **إستمارة السادة الخبراء:**
- إستطلاع الخبراء حول تحديد القدرات والإختبارات التوافقية المناسبة لناشئات تحت ١٤سنة.مرفق(٣)
- **إستمارة تسجيل البيانات:**
- إستمارة تسجيل البيانات الشخصية ونتائج الاختبارات للقدرات التوافقية . مرفق (٤)
- **تحديد متغيرات البحث:**
- **القدرات التوافقية:**

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات التوافقية للناشئات تحت ١٤سنة. مرفق(٣)

جدول (٣)
القدرات التوافقية المستخدمة لمجموعة البحث

م	القدرات التوافقية لناشئات الكرة الطائرة	النسبة المئوية
١	القدرة على تقدير الوضع	١٠٠%

٢	القدرة على سرعة الإستجابة	%١٠٠
٣	القدرة على ضبط التوازن	%٦٠
٤	القدرة على الدقة	%٨٠
٥	القدرة على البراعة الحركية	%٢٠
٦	القدرة على ضبط الإيقاع الحركى	%٨٠
٧	القدرة على الربط الحركى	%١٠٠
٨	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	%٦٠
٩	القدرة على بذل الجهد المناسب	%٦٠
١٠	القدره على التوجية الحركى	%١٠
١١	القدرة على الإبداع الحركى	%١٠

وقد إرتضت الباحثة حصول القدرات على نسبة ٦٠% فيما فوق لكى يمتثل فى القدرات التوافقية قيد البحث.

- **إختبارات القدرات التوافقية:**

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد الإختبارات للقدرات التوافقية للناشئات تحت ١٤سنة. مرفق(٣)

جدول (٤)
الإختبارات التوافقية المستخدمة لمجموعة البحث

م	القدرات التوافقية		الإختبارات
١	القدرة على تقدير الوضع		تمرير من (أعلى/أسفل) تجاه مناطق
٢	القدرة على سرعة الإستجابة		إستعادة الكرة المرتدة من الشبكة
٣	القدرة على التوزن		الوثب والتوازن فوق العلامات
٤	القدرة على ضبط الإيقاع الحركى		تمرير من (أعلى/أسفل)
٥	القدرة على الدقه	الإرسال	الإرسال المواجه من أعلى
		التمرير	تمرير من (أعلى/أسفل) تجاه حلقة سلة
٦	القدرة على الربط الحركى		تمرير من (أعلى/أسفل) نحو الحائط مع

		التحرك الجانبى
٧	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	تمرير من (أعلى/أسفل) متتابع

٥/٣ المعاملات العلمية للإختبارات:

١/٥/٣ صدق الإختبارات

٢/٥/٣ ثبات الإختبارات

١/١/٥/٣ صدق الإختبارات للقدرات التوافقية:

إستخدمت الباحثة صدق التمايز لإيجاد معاملات الصدق للإختبارات المستخدمة، وتم حساب قيمة (ت) عن طريق دلالة الفروق، والجدول التالي يوضح معاملات الصدق لإختبارات القدرات التوافقية المستخدمة.

جدول (٥)
دلالة الفروق بين نتائج قياس القدرات التوافقية للمجموعتين المميزة وغير المميزة (صدق التمايز)

ن١=ن٢=٨

القدرات التوافقية	الإختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			م	ع	م	ع		
تقدير الوضع	تمرير كرة تجاه مناطق	عدد	٨,٥٠	٢,٢٠	١٣,٨٨	٠,٦٤	٥,٣٨	٦,٦٢
سرعة الإستجابة	إستعادة الكرة المرتده	عدد	٥٩,٣٨	٦,٢٣	٨٥	٨,٠٢	٢٥,٦٣	٧,١٤
الحفاظ على التوازن	التوازن فوق العلامات	عدد	٤٣,٧٥	٦,٤١	٤٣,١٣	٤,٥٨	٢٩,٣٨	١٠,٥٥
الدقة	دقة الإرسال المواجة	عدد	٢٦,٥٠	١,٦٠	٣٧	١,٣١	١٠,٥٠	١٤,٣٥
	دقة التمرير تجاه سلة	عدد	٦,٢٥	١,٠٤	٩,٧٥	٢,١٢	٣,٥٠	٤,١٩
ضبط الإيقاع الحركى	التمرير وتنظيم الايقاع	عدد	٢٢,٥٠	١,٥١	٣٦,٧٥	١,٤٩	١٤,٢٥	١٩
الربط الحركى	التمرير مع الجرى الجانبى	عدد	١٠,١٣	١,١٣	١٧,٧٥	١,٠٤	٧,٦٣	١٤,١٠
التكيف مع الأوضاع المتغيرة	تمربر عالياً	عدد	١٨,٨٨	١,٦٤	٣٠,٥٠	١,٦٠	١١,٦٣	١٤,٣٣

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (١٤) فى إختبار الطرف الواحد ومستوى ٠,٠٥ =١,٧٦

يوضح جدول رقم (٥) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى نتائج قياس بعض متغيرات القدرات التوافقية ، حيث

جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، مما يدل علي صدق الإختبارات.

- **ثبات الإختبارات للقدرات التوافقية :**

إستخدامت الباحثة أسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه بفاصل زمنى قدره أربع أيام وتم حساب معامل الإرتباط لبيرسون وقيمة (ر) والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لإختبارات القدرات التوافقية المستخدمة.

جدول (٦)
معاملات ثبات الإختبارات للقدرات التوافقية

ن= ٨

المتغيرات	الإختبارات المستخدمة	وحدة القياس	قبلى		بعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ر)
			م	ع	م	ع		
تقدير الوضع	تمرير كرة تجاه مناطق	عدد	٨,٥٠٠	٢,٢٠٤	٨,٦٢٥	١,٩٩٦	٠,١٢٥	٠,٩٩١
سرعة الإستجابة	إستعادة الكرة المرتده	عدد	٥٩,٣٥٧	٦,٢٣٢	٦٠	٦,٥٤٧	٠,٦٢٥	٠,٩٦٣
الحفاظ على التوازن	التوازن فوق العلامات	عدد	٤٣,٧٥٠	٦,٤٠٩	٤٤,٣٧٥	٦,٧٨١	٠,٦٢٥	٠,٩٦٦
الدقة	دقة الإرسال المواجة	عدد	٢٦,٥٠٠	١,٦٠٤	٢,٦٧٥	١,٣٨٩	٠,٢٥	٠,٩٦٢
	دقة التمرير تجاه سلة	عدد	٦,٢٥٠	١,٠٣٥	٦,٣٧٥	٠,٩١٦	٠,١٢٥	٠,٩٤٢
ضبط الإيقاع الحركى	التمرير وتنظيم الإيقاع	عدد	٢٢,٥٠٠	١,٥١٢	٢٢,٦٢٥	١,٥٩٨	٠,١٢٥	٠,٩٧٦
الربط الحركى	التمرير مع الجرى الجانبى	عدد	١٠,١٢٥	١,١٢٦	١٠,٢٥٠	١,٢٨٢	٠,١٢٥	٠,٩٦٥
التكيف مع الأوضاع المتغيره	تمرير عالياً	عدد	١٨,٨٧٥	١,٦٤٢	١٩	١,٥١٢	٠,١٢٥	٠,٩٧٨

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦) عند مستوى ٠,٠٥ =٠,٧٠٧

يوضح جدول رقم (٦) ثبات إختبارات القدرات التوافقية حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الإرتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠,٠٥ لجميع الإختبارات البدنية حيث تتراوح

هذه القيم ما بين (٠,٩٤٢، ٠,٩٩٨) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من (ر) الجدولية مما يشير إلى ثبات الإختبارات البدنية.

- **خطوات تصميم البرنامج التدريبى:**

يهدف البرنامج إلى تنمية بعض القدرات التوافقية على أداء بعض المهارات الأساسية من خلال مايتضمنه البرنامج من تدريبات مقننة.

- أسس وضع البرنامج التدريبى:

- التدرج فى زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجى والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- مراعاة الفروق الفردية والإستجابات الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوى.
- أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وتوفير عامل البهجة والمتعة لعدم الشعور بالملل.
- مراعاة الخصائص والصفات المهارية والبدنية والنفسية لهذة المرحلة تحت (١٤) سنة.
- مرونة البرنامج التدريبى وصلاحيتة للتطبيق العملى. - الكشف الطبى قبل ممارسة النشاط .
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها. - تنظيم عملية التدريب وتنوع التدريبات. - تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه. - زيادة الدافعية والإهتمام بالإحماء الجيد.
- تناسب درجة الحمل فى التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة. (٣٠: ١٠٢)

- تقنين البرنامج التدريبى:

قامت الباحثة بتحديد أهم متغيرات البرنامج التدريبى والمتمثلة فى:

- الفترة التدريبية المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبى. - زمن الوحدة التدريبية اليومية.
- الفترة الزمنية(عدد الأسابيع) المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبى. - نوع المرحلة التدريبية.
- عدد فترات التدريب خلال وحدة التدريب اليومية.
- الأحمال التدريبية المناسبة.
- عدد مرات التكرار للوحدة التدريبية فى الأسبوع.
- طريقة التدريب المستخدمة.
- تشكيل حمل التدريب خلال الوحدات التدريبية.

ثم قامت الباحثة بعمل مسح مرجعى للدراسات العلمية المتخصصة حول متغيرات البرنامج التدريبى وذلك بغرض التقنين لوضع البرنامج فى صورته النهائية.

- **تنظيم البرنامج التدريبى:**
- **تحديد مدة تطبيق البرنامج:**

من خلال ما قامت به الباحثة من مسح مرجعى للدراسات العلمية المتخصصة حول متغيرات البرنامج التدريبى لوضع البرنامج فى صورته النهائية وذلك لتنمية بعض القدرات التوافقيه على أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات الكرة الطائرة، توصلت الباحثة إلى أنسب فترة زمنية لتطبيق البرنامج التدريبى وهى(١٢) أسبوع خلال فترة الإعداد وقد تم إضافة أسبوعان لإجراء الإختبارات القبلية والبعدية وبذلك يكون إجمالى عدد الأسابيع هى(١٤) أسبوع وقد قامت الباحثة بتحديد موعد بدء البرنامج التدريبى خلال الفترة من ٢٠١٦/٥/٢٦م إلى ٢٠١٦/٨/٣١م وقبل موعد بدء مباريات الناشئات والجدول التالى يوضح مدة تطبيق البرنامج.

رقم الجدول (٧)

المدة الزمنية لتطبيق البرنامج

مسلسل	الأسابيع	الفترة الزمنية	الهدف

		من	إلى	
١	الأول	٢٠١٦/٥/٢٦	٢٠١٦/٦/١	إختبارات
٢	الثانى	٢٠١٦/٦/٢	٢٠١٦/٦/٨	إعداد عام
٣	الثالث	٢٠١٦/٦/٩	٢٠١٦/٦/١٥	
٤	الرابع	٢٠١٦/٦/١٦	٢٠١٦/٦/٢٢	
٥	الخامس	٢٠١٦/٦/٢٣	٢٠١٦/٦/٢٩	إعداد خاص اختبارات
٦	السادس	٢٠١٦/٦/٣٠	٢٠١٦/٧/٦	
٧	السابع	٢٠١٦/٧/٧	٢٠١٦/٧/١٣	
٨	الثامن	٢٠١٦/٧/١٤	٢٠١٦/٧/٢٠	إعداد للمباريات
٩	التاسع	٢٠١٦/٧/٢١	٢٠١٦/٧/٢٧	
١٠	العاشر	٢٠١٦/٧/٢٨	٢٠١٦/٨/٣	
١١	الحادى عشر	٢٠١٦/٨/٤	٢٠١٦/٨/١٠	
١٢	الثانى عشر	٢٠١٦/٨/١١	٢٠١٦/٨/١٧	
١٣	الثالث عشر	٢٠١٦/٨/١٨	٢٠١٦/٨/٢٤	
١٤	الرابع عشر	٢٠١٦/٨/٢٥	٢٠١٦/٨/٣١	إختبارات

- **المكونات الأساسية للوحدة التدريبية اليومية والتوزيع النسبى والزمنى لمكونات الجزء الرئيسى على مدار أسابيع المراحل الثلاثة للبرنامج التدريبى.**
- **الإحمـــاء:**

يمثل الإحماء١٥% من الزمن الكلى للوحدة التدريبية اليومية وذلك فى ضوء ما قامت به الباحثة من مسح لمراجع التدريب الرياضى والدراسات العلمية السابقة فى مجال البرامج التدريبية وعلى ذلك فقد بلغ الزمن الكلى للإحماء على مدار البرنامج التدريبى(٤٨٦) دقيقة٠

- **الجزء الرئيسى :**

يمثل الجزء الرئيسى٧٥% من الزمن الكلى للوحدة التدريبية اليومية ويتكون الجزء الرئيسى من ثلاثة مكونات أساسية هى الإعداد البدنى والإعداد المهارى والإعداد التوافقى وقد بلغ الزمن المخصص للجزء الرئيسى على مدار البرنامج التدريبى(٢٤٣٠) دقيقة٠

والجدول رقم(٢٢) يوضح التوزيع النسبى والزمنى لمكونات الجزء الرئيسى (البدنى، المهارى، القدرات التوافقية) على مدار أسابيع المراحل الثلاثة للبرنامج التدريبى٠

يتضح من الجدول رقم (٢٢) أن الزمن المخصص للتدريب على القدرات التوافقية بلغ (١٣٣٦,٥) دقيقة وبنسبة مئوية مقدارها٥٥% من إجمالى الزمن المخصص للجزء الرئيسى من البرنامج وبذلك يحتل المركز الأول بين مكونات الجزء الرئيسى(بدنى- مهارى) فى حين جاء الإعداد البدنى فى المركز الثانى بزمن قدره (٥٥٦,٨٣) دقيقة وبنسبة مئوية مقدارها٢٢,٩٢% ثم الإعداد المهارى فى المركز الثالث بزمن قدره (٥٥٤,٠٤) دقيقة وبنسبة مئوية مقدارها٢٢,٠٨%.

- **الختـــام:**

ويمثل الجزء الختامى١٠% من الزمن الكلى للوحدة التدريبية اليومية وقد بلغ الزمن الكلى للختام على مدار البرنامج التدريبى(٣٢٤) دقيقة٠

- **أزمنة مكونات الوحدات التدريبية على مدار البرنامج التدريبى خلال مراحله الثلاثة (الإعداد العام ، الإعداد الخاص ، الإعداد للمباريات):**

رقم الجدول (٨)

المكونات الرئيسية			مرحلة الإعداد العام(٣) اسابيع	مرحلة الإعداد الخاص (٣) اسابيع	مرحلة الإعداد للمباريات(٦) اسابيع	الإجمالى	
الإحماء		الزمن بالدقيقة	١٢١,٥	١٢١,٥	٢٤٣	٤٨٦	
		النسبة المئوية	١٥	١٥	١٥	١٥	
الجزء الرئيسى	الإعداد البدنى	الزمن بالدقيقة	٣٠٣,٧٥	١٣١,٥٨	١٢١,٥	٥٥٦,٨٣	٢٤٣٠ دقيقة
		النسبة المئوية	٥٠	٢١,٦٧	١٠	٢٢,٩٢	
	الإعداد المهارى	الزمن بالدقيقة	١٤١,٦٦	٢٠٢,٤١	١٩٢,٢٤	٥٣٦,٣١	
		النسبة المئوية	٢٣,٣٣	٣٣,٣٣	١٥,٨٣	٢٢,٠٨	
	تدريبات توافقية	الزمن بالدقيقة	١٦٢	٢٧٣,٣٣	٩٠١,٠٨	١٣٣٦,٥	
		النسبة المئوية	٢٦,٦٧	٤٥	٧٤,١٧	٥٥	
الختام		الزمن بالدقيقة	٨١	٨١	١٦٢	٣٢٤	
		النسبة المئوية	١٠	١٠	١٠	١٠	
الاجمالى			٨١٠ دقيقة	٨١٠ دقيقة	١٦٢٠ دقيقة	٣٢٤٠ دقيقة	

يوضح الجدول رقم (٢٨) إجمالى ازمنة مكونات الوحدات التدريبية على مدار البرنامج التدريبى خلال مراحله الثلاثة (الإعداد العام، الإعداد الخاص، الإعداد للمباريات) حيث يتضح أن الزمن الكلى للبرنامج التدريبى(٣٢٤٠) دقيقة وأن القدرات التوافقية قد إحتلت الترتيب الأول بين مكونات الجزء الرئيسى (بدنى، مهارى) بزمن قدره (١٣٣٦,٥) دقيقة.

- **عرض النتائج ومناقشتها**
- **عرض النتائـــج:**
- **عرض نتائج الفرض الأول:**

جدول(٩)

النسب المئوية للتحسن ودلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لعينة البحث فى القدرات التوافقية

ن=١٢

القدرات	الاختبارات	وحدة	القبلى	البعدى	فرق	قيمة	نسب

التوافقية	المستخدمة	القياس	م	ع	م	ع	المتوسطات	(ت)	التحسن %
تقدير الوضع	تمرير كرة تجاه مناطق	عدد	٧,٣٣٣	١,٣٠٣	١٢,٥٠٠	١,١٦٨	٥,١٦٧	*٨,٧٨٤	٧٠,٤٦٢
سرعة الإستجابة	إستعادة الكرة المرتده	عدد	٥٤,٥٨٣	٦,٨٩٥	٨٠,٨٣٣	٧,٣٣٤	٧٣,٩٣٨	*٨,٣٤٥	٤٨,٠٩١
الحفاظ على التوازن	التوازن فوق العلامات	عدد	٤٤,١٦٧	٧,٠١٧	٦٥,٨٣٣	٧,٣٣٤	٢١,٦٦٦	*٧,١٣٧	.٤٩٠٥٤
دقة الإرسال	دقة الإرسال المواجة	عدد	٢٦,٠٨٣	١,٨٨٠	٣٣,٥٠٠	٢,٢٧٧	٧,٤١٧	*٨,٣١٩	٢٨,٤٣٦
دقة التمرير	دقة التمرير تجاه سلة	عدد	٦,٨٣٣	١,٨٠٠	١٢,٨٣٣	٢,١٦٧	٦	*٧,٠٣٦	٨٧,٨٠٩
تنظيم الإيقاع	التمرير وتنظيم الإيقاع	عدد	٢٣,٥٨٣	١,٣٧٩	٢٨,٣٣٣	١,٥٥٧	٤,٧٥	*٨,٣٩٦	٢٠,١٤١
الربط الحركى	التمرير مع الجرى الجانبى	عدد	١٠,٣٣٣	١,٢٣٠	١٤,٦٦٧	١,٢٣٠	٤,٣٣٤	*٩,٦٤١	٤١,٩٤٣
التكيف مع الأوضاع المتغيرة	تمربر عالياً	عدد	١٩,٤١٧	١,٣١١	٢٤,٢٥٠	١,٤٨٤	٤,٨٣٣	*٦,٧٥١	٢٤,٨٩٠

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) إختبار الطرف الواحد عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨٠

يوضح الجدول رقم (٩) المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى المعيارى لنتائج القياس القبلى والبعدى لمتغيرات القدرات التوافقية لأفراد عينة البحث حيث يتضح تقدم المتوسط الحسابى، وأن هناك وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين قياس القبلى والبعدى فى جميع إختبارات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدى. ويوضح النسبة المئوية للتحسن لبعض القدرات التوافقية والتى تراوحت من (٤٩٠٥٤. – ٨٧,٨٠٩).

- **مناقشة نتائج الفرض الأول الذى ينص على:**

توجد فروق إحصائيه داله معنويه بين قياسين البحث لصالح القياس البعدي للقدرات التوافقية قيد البحث.

بالنظر إلى النتائج السابقة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى القدرات التوافقية (تقدير الوضع- سرعة الإستجابة- الحفاظ على التوازن- الدقة – تنظيم الإيقاع – الربط الحركى- قدرة التكيف مع الأوضاع المتغيره) بإتجاه القياس البعدى حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، حيث جاءت النسبة المئوية

للتحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى للقدرة على تقدير الوضع (٧٠,٤٦٢) ، وللقدرة على سرعة الإستجابة (٤٨,٠٩١) ، وللقدرة على الحفاظ على التوازن (٤٩٠٥٤.) ، وللقدرة على الدقة للإرسال (٢٨,٤٣٦) ، وللقدرة على الدقة للتمرير (٨٧,٨٠٩) ، وللقدرة على تنظيم الإيقاع (٢٠,١٤١) ، وللقدرة على الربط الحركى (٤١,٩٤٣) ، وللقدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة (٢٤,٨٩٠).

وهذا يدل على أن البرنامج التدريبى له تاثيراً إيجابى على القدرات التوافقية نتيجة إستخدم التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية وتتفق نتائج هذا البحث مع ما أشار إلية كل من **شريف محروس (٢٠١٣)(٤)**، أن إرتفاع مستوى القدرات التوافقية يؤدى إلى إحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمة وأوضاعة مما تحسن مستوى الأداء الحركى لدية.

وترى الباحثة أن قدرة الإيقاع الحركى هامة للاعب الكرة الطائرة فيستطيع اللاعب تحديد زمن أداء المهارة لتمرير الكرة وتوجيه الكرة لزميل أخر أو بداية هجمة منتظمة كما أشار **حسن صفاء(٢٠١٥)(٣)** والذى يمكن اللاعب من ضبط إيقاع وتعديل أجزاء جسمه بما يمكنه من الإبتعاد عن التوترات العضلية .

- **الإستنتاجات والتوصيات:**
- **الإستنتاجات:**

فى ضوء مشكلة البحث وهدف البحث فى حدود عينة الدراسة توصلت الباحثة ما يلى:

- وجود فروق إحصائيه داله معنويه بين قياسين البحث لصالح القياس البعدي للقدرات التوافقية.
- **التوصيات:**
- إستخدام البرنامج التدريبى المقترح لتنمية القدرات التوافقية لناشىء الكرة الطائرة.
- ضرورة البدء فى تنمية القدرات التوافقية فى سن مبكر من عمر اللاعب.
- **المراجع العربية والاجنبية :**

١- **أحمد سامى**:"تأثير برنامج للقدرات التوافقيه على بعض المهارات الأساسيه لمبتدئ الكره الطائره"، ماجستير، كلية التربيه الرياضيه بنين جامعه حلوان، ٢٠١٤م.

٢- **زكى حسن** : "الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية"، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٨م.

٣- **حسن صفاء**: " تأثير برنامج تدريبى للقدرات التوافقية على المهارات الدفاعية لناشئ الكرة الطائرة" ، ماجستير، كلية التربية رياضية بنين، جامعة المنيا ، ٢٠١٥م.

٤- **شريف محروس**: " تاثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة " ، دكتوراه ،كلية التربية رياضية ،جامعة المنصورة ، ٢٠١٣م.

٥- **عصام عبدالخالق**:"التدريب الرياضى، نظريات- تطبيقات" ، ط١٢،منشاة المعارف، الاسكندرية،٢٠٠٥م.

٦- **محمد حسانين وكمال عبدالحميد** :"أسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقه البدنية فى دروس التربية البدنية بمدراس البنين والبنات" ، دار الفكر العربى ،ج٢ ، ط٥ ،القاهرة ، ١٩٩٧م.

٧- **نيفين حسين**:"تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو"، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤م.

٨- **Brill, D. & Prinz, F.:** Die ersten Schritte. Basketball-Trainingspraxis. Handbuch für das Grundlagenund

Anfängertraining in Verein und Schule. Peter Kuehne Verlag, Langen.(١٩٩٣).

تاثير استخدام تدريبات المقاومه البالستية علي القوه المميزه بالسرعة ومستوي الاداء المهاري لمبتدئ السباحة (٣٨)

الباحث/ ابراهيم ماهر محمود

المقدمة:

لقد تعددت طرق وأساليب التدريب الرياضي التي تهدف جميعا إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأ نشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع سباحة التخصص، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار اهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري .

ويجب أن يشتمل برنامج التدريب الشامل على جميع أنواع الوثبات " القفزات " ، وأنواع معينة من تمرينات البليومترى وذلك لتطوير القوة الانفجارية . وأن القدرة تعتمد على سرعة تطويل وتقصير العضلة. (٢٦٩:١٥)

ويشير **صبحى حسانين ، احمد كسرى(١٩٩٨م)** ان التدريب البليومترى يعد احد الوسائل التى تساهم بتاثير واضح فى قدرات السباحين وامكانية التغيير اللحظى والفجائى والوثب والدوران خلال عمليات الاداء الحركى وان هذا النوع من التدريب يجب ادراجة كاحد البرامج الأساسية فى تطوير القدرة العضلية والرشاقة (٨ : ١٥)

وقد تبين للباحث من خلال إطلاعه على العديد من البحوث والدراسات المرجعيه وملاحظاته كمدرب للسباحة أن التدريبات المهاريه البليومترية لم تعط الأهمية اللازمة للوصول بالسباحين إلى المستوى المطلوب مع اغفال المدربين لهذا النوع من التدريبات لذا تكمن أهمية هذا البحث في أن يهدف إلى القيام بتصميم تدريبات مهاريه بليومتريه لتحسين مهارتى البدء والدوران لناشئى السباحة .

ويجب ألا نتجاهل الفارق فى مستوى الوثب العمودى بين السباحين المصريين والسباحين العالميين الأخرى ، بل يجب علينا مواجهته بمزيد من التدريب المنظم من خلال وضع البرامج التدريبية المقننة والتى تهدف الى تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ومستوى مهارة البدء والدوران لدى ناشئى السباحة. **(تعريف اجرائي)**

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم تدريبات مهاريه بليومتريه لتحسين مهارة البداية لناشيء السباحة للتعرف على :

١- تأثير التدريبات المهاريه البليومتريه قيد البحث على مستوى البداية لناشئى السباحة عينه البحث.

٢- تاثير التدريبات المهاريه البليومتريه قيد البحث على مستوى الآداء البدنى لناشئى السباحة عينه البحث.

فروض البحث :

١- توجد فروق بين القياسين القبلي و البعدى لكل من المجموعة التجريبي والمجموعة الضابطة فى مستوى مهارة البداية قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عينه البحث.

٢- توجد فروق بين القياسين القبلي و البعدى لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى الآداء البدنى قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عينة البحث .

بعض المصطلحات المستخدمة فى البحث :

١- كلمه بليومتريك plyometric:

تستخدم لوصف نوع من التمرينات يتميز بالأنقباضات العضليه ذات الدرجه العاليه من القدره العضليه المتفجره كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة (٧ : ١١٣)

٢- تدريبات البليومترى : Plyometric Training

هو مجموعة التدريبات التي تتضمن إطالة للعضلة من وضع الإنقباض المعتمد على التطويل إلى وضع الإنقباض المعتمد على التقصير لإنتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير (١٥ : ١٥).

٣- التدريبات المهاريه البليومتريه : plyometric skill drills

زياده كفاءه العضلات للوصول إلى أقصى قوه فى أقل زمن ممكن وتتضمن هذه التدريبات بعض أنواع الوثبات بالأضافه إلى أنواع أخرى من التمرينات والتي تظهر في مهارة البداية في السباحة . (تعرف إجرائى)

الدراسات المرتبطة:

١- اجرى **مصطفى عبد العزيز حداد** عام (٢٠١١ م) دراسة تهدف إلى التعرف على " فاعلية اسنخدام برنامج مقترح للتمرينات الهوائية وتدريبات البليومترك على بعض المؤشرات الصحية والفسيولوجية للاعبى كرة القدم " واستخدم الباحث المنهج التجريبى ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة وذلك على عينة عددها (١٦) لاعب من لاعبى نادى شركة بتروسبورت ، وكان من اهم نتائج البحث ان البرنامج التدريبى المفترح قد اثر على المؤشرات الصحية و الفسيولوجية للاعبين

٢- اجرى **محمد فاروق ابراهيم** عام (٢٠٠٩ م) دراسة تهدف إلى التعرف على " فاعلية التدريب البليومترى فى تحسين اداء مهاراتى الضرب الساحق وحائط الصد الهجومى لناشئى الكرة الطائرة بمحافظة الشرقية " واستخدم الباحث المنهج التجريبى ذو المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة عددها (٢٤) لاعب ، وكان من اهم نتائج البحث حقق البرنامج التدريبى المقترح الاهداف المتوقعة منه فى جميع الاختبارات مبينا التحسن الملحوظ لصالح المجموعة التجريبية .

٣- اجرى **عبد الرجمن عواد زويد** (٢٠٠٩ م) دراسة تهدف إلى التعرف على " تاثير تدريبات البليومتريك على تطوير القدرة العضلية ومستوى اداء التصويبة الثلاثية للاعبى كرة السلة " واستخدم الباحث المنهج التجريبى ذو المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة عددها (٢٥) لاعب وكان من اهم نتائج البحث البرنامج المقترح باستخام التدريبات البليومترية يؤثر ايجابيا على القدرة العضلية ومستوى اداء التصويبة الثلاثية لدى لاعبى كرة السلة .

٤- اجرى **اشرف عبد العزيز احمد** و **ياقوت زيدان على** (٢٠٠٧م) دراسة تهدف إلى التعرف على " تاثير تدريبات البليومترك على كثافة العظام ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية لناشىء السباحة واستخدم الباحثان المنهج التجريبى على عينة قوامها (٣٥) لاعب وكانت من اهم النتائج تدريبات البليومترك لها تاثير ايجابى دال احصائيا على تنمية تحسن كفاءة العظام ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية لناشىء السباحة.

٥- **أجرى صفا فتحي رزق** (٢٠٠٥ م) دراسة تهدف إلى التعرف على " تاثير التدريب باسلوبى الايزوكينتيك، البليومترى لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الاداء المهارى للسباحين تحت (١٩) سنة دراسة مقارنة " واستخدم الباحث المنهج التجريبى ذو المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة عددها (٣٠) سباح ، وكان من اهم نتائج البحث ان البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات البليومترى ادى الى حدوث زيادة معنوية فى جميع المتغيرات البدنية قيد البحث .

اجراءات البحث

منهج البحث :

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبى ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينه البحث :

سباحين نادي وادي دجلة (١١-١٢) سنه والمقيدون بمنطقة القاهرة للسباحة فى الموسم الرياضى ٢٠١٥/٢٠١٦ م وستقسم العينة الى مجموعتين احداهما تجريبية وعددها (١٥) سباح والأخرى ضابطة وعددها (١٥) سباح ليصبح اجمالى العينة (٣٠) سباح.

خصائص عينة البحث :

قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث وتمت معالجة هذه البيانات إحصائيا لإيجاد التجانس اللازم لأفراد عينة البحث في قياسات (الطول – والوزن – السن – العمر التدريبي) وسوف يقوم الباحث بإيجاد التجانس لأفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج تجربة البحث والجداول التالية توضح التوصيف الاحثصائى لأفراد عينة البحث هذه المتغيرات .

جدول (١)
تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في متغيرات السن
الطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	١٧٦,٥٠	٧,١٥	٠,٦٣
الوزن	٧٣,٥٠	٧,٣١	٠,٧٢
السن	٢٠,٥٠	٠,٥٥	٠,٠٠
العمر التدريبي	٥,٦٧	١,٠٣	٠,٦٧
سرعة	٤,٨٣	١,٠٦	١,٠٣
قدرة	٤٩,٦٧	٥,٨٥	٠,٧٠
مرونة	٦٠,٦٧	٤,٩٧	٠,٣٠
رشاقة	٥,٨٨	٠,٤٦	١,٦٧
رقمي	١٤٣,٣٣	٦,٠٦	٠,٠٨

تشير نتائج جدول (١) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، كما يتضح تجانس أفراد العينة حيث تراوح معامل الإلتواء بين (+ ٣ ، - ٣) .

وسائل جمع البيانات :

وتشمل مايلي :

- جهاز الوثب العالي .
- كور طبية .
- جهاز الرستاميتر لقياس الطول.
- صندوق مقسم .
- ميزان طبي .

أستمارات : وتشمل

- أستمارة أستطلاع رأي الخبراء في التدريبات البليومترية .
- أستمارة تقييم المستوي المهاري لقياس زمن البداية لناشئي السباحة.

التجربة الأستطلاعية :

أجريت الدراسه الاستطلاعية على عينة مكونة ٨ ناشئين تحت ١٨ سنه والمقيدين بقريق السباحة بنادي الصيد المصري فى الفتره من ٢٠١٤/٧/٢٥ حتى ٢٠١٤/٧/٢٦ وكان الهدف من العينة الأستطلاعية ما يلي :

الوقوف على المشكلات التي قد تعترض أجراءات القياسات الأختبارات .

التعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس والتدريب .

حساب المعاملات العلمية للأختبارات .

خطوات تنفيذ البحث:

تم تصوير لاعب مستوى عالي في مسابقة الوثب العالي كنموذج أمكن من خلاله استخراج المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث في وضع التدريبات البليومترية المهارية الموجهة المستخدمة في البرنامج من خلال تحليل المسابقة قيد البحث بداية من مرحلة الاقتراب مارا بمرحلتين الارتقاء والطيران منتهيا بمرحلة الهبوط وأيضا عند تنفيذ البرنامج لابد من الهتمام بما يلي:

١. الأهتمام بالأحماء وتهيئة الجسم للتدريب .
٢. التدرج بالتدريب من السهل للصعب ومن البسيط للمركب .
٣. مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
٤. الأهتمام بالتهدئة في نهاية كل تدريب .

المعالجات الإحصائية :-

تم استخدام المعالجات الإحصائية التي تتناسب وطبيعة الدراسة والتي تمثلت في :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- اختبار (Z) .

عرض ومناقشة النتائج :

أولا : عرض النتائج :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
للقياسيين (القبلي /البعدى) في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ٦

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سرعة	٤,٨٣٠	١,٠٦٣	٣,٩٨٠	١,٠٣٥
قدرة	٤٩,٦٦٦	٥,٨٥٣	٥٧,٠٠٠	٣,٨٩٨
مرونة	٦٠,٦٦٦	٤,٩٦٦	٦٣,٠٠٠	٥,٣٦٦
رشاقة	٥,٨٨٣	٠,٤٦١	٣,٦٥١	٠,٦٥٥

تشير نتائج جدول (٢) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي / البعدى) في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدى في المتغيرات البدنية (السرعة – القدرة – المرونة – الرشاقة) .

جدول (٣)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
للقياسيين (القبلي /البعدى) في المتغير المهارى قيد البحث

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدى	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
رقمي	١٤٣,٣٣٣	٦,٠٥٥	١٤٧,٥٠٠	٥,٢٤٤

تشير نتائج جدول (٣) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي / البعدى) لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدى في المتغيرات المهارى (الوثب العالي) .

جدول (٤)
دلاله الفروق بين القياسيين
(القبلي /البعدى) في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ٦

المتغيرات	القياس	الفرق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
		الاتجاه	العدد				
سرعة	القبلي	-	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧
	البعدى	+	٠	٠	٠		
		=	٠				
قدرة	القبلي	-	١	١	١	١,٩٩٢	٠,٠٤٦

	البعدى	+	٥	٤	٢٠		
		=	٠				
مرونة	القبلي	-	٠	٠	٠	٢,٠٣٢	٠,٠٤٢
	البعدى	+	٥	٣	١٥		
		=	١				
رشاقة	القبلي	-	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٠١	٠,٠٢٨
	البعدى	+	٠	٠	٠		
		=	٠				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج جدول (٤) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين(القبلي /البعدى) في متوسط الرتب وقيمة (Z) لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدى في المتغيرات البدنية (السرعة – القدرة – المرونة – الرشاقة) .

جدول (٥)
دلاله الفروق بين القياسيين
(القبلي / البعدى) في المتغير المهارى قيد البحث
ن = ٦

المتغير	القياس	الفرق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
		الاتجاه	العدد				
رقمي	القبلي	-	٠	٠	٠	٢,٢٣٦	٠,٠٢٥
	البعدى	+	٥	٣	١٥		
		=	١				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج جدول(٥) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي / البعدى) في متوسط الرتب وقيمة (Z) لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدى في المتغير المهارى (الوثب العالي) .

ثانيا: مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

تشير نتائج الجدول رقم (٣) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات البدنية وجدول رقم (٥) والخاص بدلاله الفروق بين القياسيين (القبلي / البعدى) في المتغيرات البدنية أنه توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى فى متغيرات السرعة والقدرة والمرونة والرشاقة .

كما أن التدريب البليومترى يهدف إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الأداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها فإذا ما لوحظ أن هناك قصورا في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه فان استخدام التدريب البليومترى يعتبر من أفضل أساليب التدريب التي تنمى ما يطلق علية القوة المطاطية **" Strength Elastic "** كما يفضل استخدام هذا النوع من التدريب للمبتدئين .(٢٣:٢٠٦,٢٠٧)

كما أن تمرينات التدريب البليومترى لا يتخللها مرحلة فرملة خلال لحظات الانقباض بالتطويل فلا تصل سرعة الجسم إلى الصفر خلال هذه المرحلة لذا فان هذا النوع من التدريب يساعد على إنتاج قوة كبيرة وبالتالي تسارع عالي خلال المدى الرئيسي في الأداء وهذه الحالة تناسب كثيرا من الأداءات فى معظم مسابقات الوثب . (٣:٨٠)

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من " **محمد عبد العال وآخرون** " (٢٠٠٠) (٤٧) ، " **أسامة محمد أبو طبل** " (١٩٩٩) (٧) ، " **هومل كومب وآخرون Hommel Komp** " (١٩٩٦) (٥١) ، " **مافليت وآخرون Mafelet et al** " (٢٠٠٢) (٣٨) ، " **حسام عبد الرحمن محمد** " (١٩٩٧) (١٤) ، " **علاء محمد الكتامى** " (١٩٩٩) (٣١) ، " **محمد جمال حمادة** " (٢٠٠٢) (٤٢) ، "**محمد كشك عمر الله الباسطى** " (٢٠٠٢) (٤٤) ، " **شرين محمد عبد الحميد** " (٢٠٠٠) (٢٠) ، حيث اتفقوا على أن استخدام التدريبات البليومترية تؤدى إلى تحسين الصفات البدنية والقدرة العضلية .

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروض داله إحصائية بين القياسيين القبلي و البعدى لعينة البحث في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدى " .

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

تشير نتائج الجدول رقم (٢) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستوى المهارى وجدول رقم (٤) والخاص بدلاله الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى المستوى المهارى أنه توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى فى المستوى المهارى للتدريبات البليومترية للبداية لناشيء السباحة .

ويرجع الباحث هذه الفروق ونسبة التحسن إلى استخدام التدريبات البليومترية المهارية الموجهة والتي تتفق والمسار الحركي لرياضة السباحة حيث أنها تعمل على الارتقاء بالقدرات البدنية مما يؤدى إلى تحسين فى الأداء الحركي وشكل الأداء كما أنه يؤدى إلى تحسن فى المستوى المهارى والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين .

حيث أن هناك ارتباط بين بعض مكونات القدرة الحركية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين بالطريقة الظهرية ، حيث أن عناصر السرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة (القدرة) مكونات هامة لمستوى الوثب . (٤٨:١٨)

كما أن برنامج تدريبات البليومترى يجب أن تدرج في شدتها من الشدة المتوسطة ثم إلى المتوسطة العالية ثم إلى العالية وفى كل مرحلة يتغير شكل التمرينات تبعا للشدة وكذلك للوصول إلى مستوى عالي من الأداء . (١٧٧:٦٢)

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من " **محمد عبد العال وآخرون** " (٢٠٠٠) (٤٧) ، " **أسامة محمد أبو طبل** " (١٩٩٩) (٧) ، " **هول كومب وآخرون Hommel Komp** " (١٩٩٦) (٥١) ، " **مافليت وآخرون Mafelet et al** " (٢٠٠٢) (٣٨) ، حيث ذكروا أن التدريبات البليومترية تساعد فى رفع مستوى أداء الارتقاء بالقدمين كذلك فى أداء مسابقات الوثب .

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروض داله إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدى لعينة البحث في تحسين المستوى الرقمي لصالح القياس البعدى . "

الاستخلاصات والتوصيات :

أولا : الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود العينة والأدوات المستخدمة توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

١- توصل الباحث من وضع التدريبات البليومترية المهارية التي بلغ عددها (٤٧) تدريبة منها (٣٨) تدريبة بليومترية مهارية خاصة بالجزء البدنى ، (٩) تدريبات بليومترية مهارية خاصة بالجزء المهارى .

٢- ـ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البليومترية المهارية الموجهة من خلال تحليل مراحل المسابقة أدى إلى تحسن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي لدى أفراد عينة البحث في القياس البعدى عن القياس القبلي .
٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البليومترية المهارية الموجهة من خلال تحليل مراحل المسابقة أدى إلى تحسن المستوى الرقمي بمسابقة الوثب العالي لدى أفراد عينة البحث في القياس البعدى عن القياس القبلي

ثانيا: التوصيات:

- اختيار تدريبات بليومترية مهارية مناسبة لطبيعة النشاط .
- استخدام البرنامج المقترح لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للمسابقة الوثب العالي .
- إجراء نفس الدراسة على المسابقات المختلفة أو المهارات المختلفة من مجموعات حركية أخرى

المراجع :

أولا :المراجع العربية :

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣م): **فسيولوجيا اللياقة البدنية** ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
٢- أحمد سعد الدين محمود (١٩٩٤م): **تحسين فاقد سرعة الاقتراب وأثرة على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمسافة الوثب الطويل** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنيين ، جامعة الإسكندرية.
٣- أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك (١٩٩٦م): **القياس في المجال الرياضي** ، ط٤ ، دار الكتاب .
٤- أحمد محمود محمد إبراهيم (٢٠٠٥م): **موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية** ، دار المعارف ، .
٥- السيد بدر عبد الرحمن (١٩٨٤م): **استخدام الأثقال بأساليب مختلفة لتنمية القوة المميزة بالسرعة وأثرة على زمن ١١٠م/ح لمتسابقى الدرجة الثانية** ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، الإسكندرية .
٦- السيد عبد المقصود (١٩٩٧م): **نظريات التدريب الرياضي - تدريب فسيولوجيا القوة** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٧ - أسامة محمد أبو طبل (١٩٩٩م): **أثر تقنين التدريبات البليومترية باستخدام تحليل القدرة على بعض المتغيرات الديناميكية للأداء في مسابقة الوثب الثلاثي** ، دكتوراه ، القاهرة .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

٨- Bourne ,G.,(١٩٩٢) : **Teaching the flop high jump** , Mod ,Athlete & coach ,Adelaide ٣٠, ١, pp. ١٧ -٢٠ .
٩- Baechle .T., R ., & Earle , R., W.,(٢٠٠٠) :**Essentials of strength trai- ning and Conditioning ٢nd ed** ., Human kinetics .
١٠- Bompa , T .O .,(١٩٩٩) **: Periodization training for sport Human ki- netics** .
١١- Bob Davis et al (١٩٩٤) : **Physical Education and the study of sport** , Second Edition , Congress cataloging , Mosby , U.S.A .
١٢- Chu , D ., A ., (١٩٩٨): **Jumping into plyometrics Human kinetics** .

١٣- Dapena , J .,(١٩٩٥) : **The rotation over the bar in the Fosbury flop high jump** , track coach, No. ١٣٢, pp, ٤٢٠١ – ٤٢١٠, summer .

١٤- Dapena , J.,(١٩٨٨) : **Biomechanical analysis of the Fosbury Flop** ,pt . ١, track technique, No .١٠٤, pp. ٣٣٠٧ – ٣٣١٧ .

١٥- Dapena , J .,(١٩٩٧) : **A closer Look at the Shape of the High jump run – up** , track coach , No ١٣٨ , PP .٤٤٠٦ – ٤٤١١ , winter .

تقويم منهاج التربية الرياضية في ضوء الأنماط الجسمية للمرحلة الثانوية

محمود عبد الدايم عبدالمعطي على

١/١ مدخل البحث

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما فى تقدم ورقى الدول فى العصر الحالي ، وخصوصا التى تحظى بفكر وقناعة المسئولين فيها عن دور الرياضة كنشاط ترويحي أو لكسب الشهرة الاجتماعية برئاسة غير المتخصصين للهيئات والمؤسسات الرياضية إلى القناعة بأهمية التربية البدنية والرياضية فى إعداد وبناء المواطن الصالح اللائق قواميا وبدنيا وصحيا والاقدر على العمل وزيادة الإنتاج والدفاع عن الوطن .

والأبحاث العلمية التى تجرى لتقويم الجوانب المختلفة فى المجال الرياضي وخصوصا التى تتعلق بالمؤسسات التعليمية والتى تشمل قطاعا كبيرا من أفراد المجتمع تكون ذات أهمية كبيرة فى سبيل تطويرهم وإعدادهم كركيزة أساسية للنهوض بالمجتمع فى المستقبل .

ويعتبر منهاج التربية الرياضية إحدى الوسائل الرئيسية لتحقيق اهداف التربية الرياضية ، ويرى **أمين أنور الخولى ومحمود عبد الفتاح عنان وعدنان درويش جلون (١٩٩٤م)**ان أهداف التربية الرياضية هى الأهداف التى تعبر عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوى وتعمل على تحقيقها وإنجازها .(٧: ٢٠)

ومنهاج التربية الرياضية لا يختلف عن باقى المناهج الدراسية الاخرى من حيث إنه يبنى استنادا على نتائج البحوث العلمية الحديثة سواء فى مجال التربية الرياضية أو المجالات العلمية الأخرى مثل مجال التربية حيث الأسس التربوية اللازمة لبناء المناهج الدراسية . (٢: ١٦)

ولما كانت عملية التقويم تتسم بالتنظيم والشمول ، وهى تشمل كل العناصر المرتبطة بالعملية التعليمية ، وتسهم فى جمع معلومات وبيانات عن كل الفعاليات المشاركة فيها ، فإن مجالات التقويم تتسع لتشمل كل الجوانب العملية التعليمية .(٤: ١٨)

ويتضمن نمط الجسم العديد من المكونات الأساسية للبناء المورفولوجى للفرد كما يمثل انعكاس لحالة الفرد العضوية والنفسية والحركية ، وهذا ما أشار إليه **محمد صبحي حسانين** في أن نمط الجسم يمثل تحديدا كميا للمكونات الأساسية الثلاثة المحددة للبناء المورفولوجى للفرد (السمنة – العضلية – النحافة) وهى على التوالي (**Ectomorph- Mesomorphy – Endomorphy)**، وقد أوضحت دراسة **جى.سي.Ji.C** ان زيادة تراكم الدهون في الجسم يزداد مع تقدم العمر ويتحول النمط الجسمي إلى النمط السمين تدريجيا. (١٤: ٣٨)(١٣: ٢)

ويعد النمط الجسماني للفرد من المتطلبات الجسمية الهامة التي يمكن أن تساعد في تفوق الفرد في أدائه الحركي ، كما أنه يلعب دورا في تحديد طبيعة الأنشطة الحركية التي يعتقد أن الفرد سيحقق بها أكبر قدر من النجاح ، ويؤكد ذلك محمد صبحي حسانين في أن الأنماط الجسمية لها دلالات تتعلق بالصحة والنمو وتعتبر من أهم الأسس التي يمكن من خلالها تصنيف التلاميذ عند وضع المناهج والبرامج التوجيهية نحو الأنشطة البدنية المناسبة لخصائص المرحلة السنية لكل تلميذ .(٧٠: ٢٧٧- ٢٧٨)

وكل نشاط رياضي يتطلب مواصفات جسميه معينه يجب ملاحظتها عند اختيار الفرد المناسب لممارسة هذا النشاط حيث تنبع هذه الأهمية المنطقية في علاقة الشكل بالوظيفة فتؤثر أبعاد الجسم المتحرك على فاعلية وكفاءة الحركة الناتجة منه فشكل الجسم وحجمه يحددان الى حد كبير الكفاية البدنية للفرد الرياضي ، فكلما زادت كمية العضلات ونسبتها لوزن الجسم وقلت كمية الدهون كلما كان ذلك دلاله على أن صاحب هذه المواصفات على درجه كبيره من الكفاءة البدنية . (٥: ١٦٩)

وطبقا للتطور العلمي فإن دراسة الأنماط الجسمية من الدراسات الهامة المرتبطة بالقياس فى مجال التربية البدنية والرياضية، حيث ساعدت كثيرا فى هذا المجال بصفة عامة وبعض مجالاتها بصفة خاصة التى منها التدريب الرياضي، وذلك بإعطاء الفرص للمدرب الرياضي فاختيار الأنماط الجسمية المناسبة لممارسة النشاط الرياضي حيث أن ذلك قد يؤدى إلى الوصول باللاعب إلى مستويات رياضية عالية. (١: ٢٣٦)

و الكرونيولوجيا أو بيولوجيا الزمن من العلوم التى تهتم بدراسة علاقة الجسم بالوظائف الخارجية وتوقيتها الصحيح، فالإنسان منذ بدء الخليقة مبرمج وفق برنامج زمنى أو دورات زمنية قصيرة وطويلة أى مبرمج وفق إيقاع مستوى يغطى الليل والنهار وإيقاع أخر يخضع لتقلبات الجو والفصول. (٩: ٣٩)

قد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق فى الانشطة المختلفة .فقد أثبتت بعض البحوث أن هناك علاقة طردية بين قوة القبضة **GripStrength**والطول والوزن ،كما أثبت **كيورتنCureton**ان الرياضيين فى بعض الالعاب يتميزون عن أقرانهم العاديين فى العديد من المقاييس الجسمية كطول الجذع وعرض الكتفين وضيق الحوض.

لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها من غيرها من الالعاب، وعادة تنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها فيمن يمارسونها ،ولا شك أن تتوفر هذه المتطلبات لدى الممارسين يمكن ان يعطى فرصة اكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها .

١/١/١ تقويم المحتوى التعليمي في ضوء الانماط الجسمية

إن عملية تقويم المحتوى التعليمي تعطي صورة واضحة عندما تحقق أهداف وما لم يتحقق فمجالات تقويم المحتوى تتمثل فى الأهداف ومدى مناسبتها للأنماط الجسمية للمرحلة السنيه للمتعلمين ومدى ارتباطها باحتياجاتهم ، كما أن تقويم المحتوى يساعد فى الكشف عن مدى مناسبة

المنهج نفسه وما يحتوى عليه من أنشطه بدنيه ومهارية وطرق تدريس ووسائل وأساليب التقويم المستخدمة وكلها عوامل مؤثرة فى نجاح أو فشل العملية التعليمية. (٧: ١٥٥، ١٥٦)

٢/١ مشكلة البحث:

هناك دراسات تناولت التقويم للمناهج فى ضوء الإمكانات المتاحة وفى ضوء الوسائل العلمية وفى ضوء سلوكيات التلاميذ وتطوير الأنشطة المدرسية وتقويم المنهج لذوى الاحتياجات الخاصة وأيضا تقويم درس التربية البدنية .

من هنا يطرح الباحث مشكلته حول معرفة متطلبات الانشطة الرياضية المقررة فى المنهاج وعلاقة انماط أجسام تلاميذ المرحلة الثانوية سن (١٥-١٨) سنة البنين ، وفى حدود علم الباحث انه لم يجد أى دراسة حول هذا الموضوع ، وبمفهوم أخر اننا نجهل حتى الانماط الجسمية السائدة فى هذه المرحلة العمرية من جهة ، ومن جهة اخرى نجهل علاقة متطلبات الانشطة الرياضية المقررة فى المنهاج الجديد مع الانماط الجسمية للتلاميذ . وإن التطرق إلى منهاج التربية البدنية والرياضية ودوره فى الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام وتحقيق النماء المتكامل والصحيح يأتى عن طريق معرفة أنواع الانشطة الرياضية التى تتناسب والأنماط الجسمية للتلاميذ ، حيث يؤكد الكثير من العلماء على أهمية الأنماط الجسمية فى تحديد ألوان النشاط الرياضى المناسب لكل نمط .

لذا يرى **الباحث** أنه قبل وضع المناهج الجديدة لمادة التربية البدنية والرياضية يجب معرفة الأنماط الجسمية للتلاميذ المرحلة الثانوية وهذا يتطلب دراسة ومعرفة واقع الأنماط الجسمية للتلاميذ ومدى علاقتها بمحتوى منهاج التربية البدنية والرياضية الجديد والمقرر من وزارة التربية والتعليم.

٤/١ هدف البحث:

يهدف البحث الى تقويم منهاج التربية الرياضية فى ضوء تحديد الأنماط والقياسات الجسمية لطلبة المرحلة الثانوية عن طريق:-

١/٤/١ تحديد الأنماط الجسمية لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة القليوبية.

٥/١ تساؤلات البحث:

١/٥/١ ما هي الأنماط الجسمية لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة القليوبية؟

٦/١ تعريفات البحث:

١/٦/١ التقويم

١/١/٦/١ التقويم على انه " تلك العملية التى تعطى معنى لنتائج القياس ، وذلك عن طريق الحكم على هذه النتائج باستخدام بعض المحكات أو المعايير **Norms**" .(٦: ١٥٤)

١٤/٢/٦/١ منهاج التربية الرياضية

هو المقرر الدراسي الذي وضعته وزارة التربية والتعليم بهدف تعليم وتدريب الطلاب بالمدارس عليه لتنمية الرياضة داخل المدارس.

١٠/٣اجراءات البحث:

١/٣ منهج البحث

عمد الباحث إلى استخدام المنهج الوصفى ، والذي يهدف إلى دراسة الظاهرة كما توجد فى الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا وجمع المعلومات والبيانات عنها والتعبير عنها كميا وكيفيا

٢/٣ مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الثانوية (١٥ - ١٨) سنة بنين بمحافظة القليوبية المسجلين للعام الدراسي (٢٠١٥م - ٢٠١٦م) والبالغ عددهم (٢٢٦٧٠٦) تلميذا موزعين في

الصفوف الدراسية الثلاثة ومن مختلف أنواع المدارس بالمحافظة وهى (حكومي – خاص عربي – تجريبي - خاص لغات) ، ممثلين لـ (١١) إدارة تعليمية تابعة لمحافظة القليوبية.

٣/٣ عينة البحث

قام الباحث بسحب عينة عشوائية من التلاميذ فى المرحلة السنية (١٥- ١٨) سنة ، بلغ قوامها (١٠١٠) تلميذا من الصفوف الدراسية الثلاثة للمرحلة الثانوية ، وقد تم سحب العينة من (٩) مدرسه مختلفة تمثل بعض الإدارات التعليمية لمحافظة القليوبية وهى (المنشية الثانوية العسكرية- شبين القناطر التجريبية للغات- أبو بكر الصديق الثانوية- مصطفى كامل التجريبية للغات- قها الثانوية المشتركة- بنك القليوبية الوطنى الثانوية بنين - مدرسة طوخ الثانويه-شبرا الخيمة الثانوية العسكرية بنين- بتمده الثانوية المشتركة) ، ويوضح جدول (١) بيان بعدد التلاميذ المختارين فى كل مدرسة من الإدارات التعليمية المختارة قيد البحث ٠

جدول (١)
توصيف عينة البحث

(ن=١٠١٠)

اسم الإدارة	اسم المدرسة	عينة البحث
قها	**مدرسة قها الثانوية المشتركة**	٨٥
غرب شبرا الخيمة	**شبرا الخيمة الثانوية العسكرية بنين**	١١٢
طوخ	**طوخ الثانوية العسكرية بنين**	١٥٦
بنها التعليمية	**المنشية العسكرية**	٢٢٩
	مصطفى كامل التجريبية للغات	٥٨
	بتمده الثانوية المشتركة	٨٠
	بنك القليوبية الوطني الثانوية بنين	١٤٠
شبين القناطر	**شبين القناطر التجريبية لغات**	٤٢
	أبو بكر الصديق الثانوية بنين	١٠٨
المجموع	**٩ مدارس**	**١٠١٠**

يوضح جدول (١) إجمالي عدد التلاميذ من (٩) مدارس مختلفة حيث بلغ عددهم (١٠١٠) تلميذا، ممثلين لـ (٥) إدارات تعليمية مختلفة تمثل مختلف المستويات والطبقات الاجتماعية المتنوعة حيث تمثل الإدارات التعليمية .

٤/٣ خطوات إجراء البحث

في محاولة لتحقيق هدف الدراسة قام الباحث بالخطوات التالية:

قياس أنماط الأجسام:

قام الباحث باختيار طريقة هيث وكارتر الأنثروبومترية وذلك لتحديد النمط الجسمي للطلاب قيد الدراسة والبالغ عددهم (١٠١٠) تلميذ والذين يمثلون عينة الدراسة الأساسية.

وقد اختار الباحث هذه الطريقة لسهولة الحصول على البيانات منها كما أكدت العديد من الأبحاث والدراسات على أنها أفضل طريقة لتحديد أنماط الأجسام وأيضا تبين أنها من أكثر الطرق شيوعا واستخداما في الأبحاث.

١/٤/٣ حيث يتم قياس عشرة متغيرات انثروبومترية وهى كتالى:

- الطول.
- الوزن.

- أربعة قياسات لسمك ثنايا الجلد.
- قياسين لمحيط الذراع والساق.
- قياسين لعرض عظمتى المرفق والركبة. مرفق (١)

٣/١/٤/١ قياس الطول .
٣/١/٤/٢ قياس الوزن .
٣/١/٤/٣ قياس سمك ثنايا الجلد .
٣/١/٤/٤ قياس الأعراض.
٣/١/٤/٥ قياس المحيطات .

تم استخدام شريط قياس **Tap Measures** مرفق رقم (١٦) يفضل الا يقل طول شريط القياس المستخدم فى القياسات الانثروبومترية عن متر واحد .

٣/٤/٢ حساب النمط الجسمانى بطريقة هيث وكارتر **Health &Carter**

يعتمد هذا الأسلوب على القياسات التالية :

٣/٤/٢/١ الطول بالسنتيمتر **(Height (cm)** .
٣/٤/٢/٢ الوزن بالكيلو جرام **(Weight (kg)**.
٣/٤/٢/٣ معدل الطول – الوزن **(HWR)** (دليل بوندرال**Ponderal Index**)

دليل بوندرال = $\frac{\text{الطول بالسنتيمتر}}{\sqrt[3]{\text{الوزن بالكيلو جرام}}}$

٣/٤/٢/٤ قياس سمك ثنايا الجلد Skin fold Thickness من المناطق التالية :

٣/٤/٢/٤/١ خلف العضد بالملليمتر **Triceps(mm)** .
٣/٤/٢/٤/٢ اسفل اللوح بالملليمتر **Sub scapular (mm)** .
٣/٤/٢/٤/٣ اعلى بروز العظم الحرقفى بالملليمتر **Superaspinale(mm)** .
٣/٤/٢/٤/٤ سمانة الساق بالملليمتر**Medial Calf** .

٣/٤/٢/٥ القياسات العرضية Skeletal Breadths وتتضمن :

٣/٤/٢/٥/١ عرض العضد بالسنتيمتر **Humerus Width (cm)** .
٣/٤/٢/٥/٢ عرض الفخذ بالسنتيمتر **Femur Width (cm)**.

٣/٤/٢/٦ القياسات المحيطية Limp Circumferences (cm) وتتضمن :

٣/٤/٢/٦/١ محيط العضد بالسنتيمتر **Upper Arm Girth (cm)** .
٣/٤/٢/٦/٢ محيط سمانة الساق بالسنتيمتر **Calf Girth (cm)**.

٣/٤/٢/٧/١ تم تسجيل القياسات الأربعة لسمك ثنايا الجلد فى أماكنها المخصصة عن طريق استمارة التسجيل مرفق (١).

٣/٤/٢/٧/٢ ثم تم جمع وتدوين سمك ثنايا الجلد الثلاثة (خلف العضد ، اسفل اللوح ، اعلى بروز العظم الحرقفى) ويدون مجموع المناطق الثلاثة فى المستطيل الخاص بذلك فى استمارة تقويم نمط الجسم مرفق (٣) .

٣/٤/٢/٧/٣ ثم تصحح مجموع قياسات سمك ثنايا الجلد الثلاثة وفقا للطول تبعا للمعادلة التالية:

= مجموع سمك ثنايا الجلد فى المناطق الثلاثة × $\frac{\mathbf{170.18}}{\text{طول المختبر}}$

٣/٤/٢/٧/٤ أمام مكون السمنة على اليمين ثلاث صفوف أفقية يتم الدراسة فى هذه الصفوف الثلاثة عن أقرب رقم لمجموع سمك ثنايا الجلد الثلاثة بعد التصحيح السابق ذكرة فى الخطوة السابقة ، ثم وضع دائرة بالقلم الرصاص حول الرقم الأقرب للرقم الناتج من المجموع .

٣/٤/٢/٧/٥ أسفل الصفوف الثلاثة السابقة الذكر يوجد صف رابع يمثل المحصلة النهائية لمكون السمنة ، بعد تحديد الرقم فى الخطوة السابقة ثم الهبوط عموديا على صف المحصلة النهائية لمكون

السمنة لنضع دائرة حول الرقم الذى يقابلنا مباشرة ، وبذلك نكون قد حصلنا على تقدير مكون السمنة .

٨/٢/٤/٣ تقدير مكون العضلية **Mesomorph Rating** :

١/٨/٢/٤/٣ تم تسجيل قياسات الطول ، عرض العضد ، عرض الفخذ ، محيط العضد ، محيط سمانة الساق ، فى الاماكن المخصصة لذلك فى الجهة اليسرى فى الجزء المتوسط الخاص بمكون العضلية ، ثم بعد ذلك إجراء التصحيح على القياسات العرضية والمحيطية مع سمك ثنايا الجلد وفقا لما يلى :

- **التصحيح الأول** : محيط العضد مطروحا من سمك ثنايا الجلد فى منطقة خلف العضد (تم تحويل قيمة سمك ثنايا الجلد من المليمتر إلى السنتيمتر بقسمتها على ١٠) ويسجل ذلك فى المكان المخصص لذلك .
- **التصحيح الثانى** : محيط سمانة الساق مطروحا من سمك ثنايا جلد سمانة الساق (تم تحويل قيمة سمك ثنايا الجلد من المليمتر الى سنتيمتر بقسمتها على ١٠) ويسجل الناتج فى المكان المخصص لذلك .
- تم تسجيل الرقمان الذى تم الحصول عليهم فى المستطيل المخصص لذلك .

٢/٨/٢/٤/٣ أمام مكون العضلية على اليمين خمس صفوف أفقية من الأرقام وهى الصف الاول مخصص للطول والصف الثانى مخصص لعرض العضد والثالث مخصص لعرض الفخذ والرابع مخصص لمحيط العضد والخامس مخصص لمحيط سمانة الساق .

٣/٨/٢/٤/٣ أشرنا الى ان الصف الاول مخصص للطول ...، يتم متابعة ارقام هذا الصف (الاول) حتى تم الوصول الى اقرب رقم الى طول الطالب وضعت دائرة حوله بالرقم الرصاص . فوق هذا الصف (الاول) يوجد تقسيم سنتيمترى بواقع نصف سنتيمتر بين كل علامة والاخرى . تم وضع سهم عمودي (متجه لأسفل) على العلامة العليا للرقم المحدد ...، ويمكن وضع علامة بين رقمين لتحقيق دقة افضل .

٤/٨/٢/٤/٣ إن الصف الثانى مخصص لعرض العضد يتم متابعة ارقام هذا الصف (الثانى) حتى تم الوصول الى اقرب رقم اى عرض عضد الطالب وتم وضع دائرة حوله بالقلم الرصاص . فوق هذا الصف (الثانى) يوجد تقسيم سنتيمترى بواقع نصف سنتيمتر بين كل علامة والاخرى .تم وضع سهم عمودى (متجه لأسفل)على العلامة العليا للرقم المحدد ، ويمكن وضع علامة بين رقمين لتحقيق دقة افضل .

٥/٨/٢/٤/٣ ان الصف الثالث مخصص لعرض الفخذ ، يتم متابعة ارقام هذا الصف (الثالث) حتى تم الوصول الى اقرب رقم الى عرض فخذ الطالب وتم وضع دائرة حوله بالقلم الرصاص . فوق هذا الصف (الثالث) يوجد تقسيم سنتيمترى بواقع نصف سنتيمتر بين كل علامة والاخرى . تم وضع سهم عمودى (متجه لأسفل) على العلامة العليا للرقم المحدد ، ويمكن وضع علامة بين رقمين لتحقيق دقة افضل .

٨/٢/٤/٣ أن الصف الرابع مخصص لمحيط العضد ، يتم متابعة ارقام هذا الصف (الرابع) حتى تم الوصول الى اقرب رقم الى محيط عضد الطالب وتم وضع دائرة حوله بالقلم الرصاص. فوق هذا الصف (الرابع) يوجد تقسيم سنتيمترى بواقع نصف سنتيمتر بين كل علامة والاخرى. تم وضع سهم عمودي (متجه لأسفل) على العلامة العليا للرقم المحدد، ويمكن وضع علامة بين رقمين لتحقيق دقة افضل .

٧/٨/٢/٤/٣ أن الصف الخامس مخصص لمحيط سمانة الساق، يتم متابعة أرقام هذا الصف (الخامس) حتى ثم الوصول الى اقرب رقم محيط سمانة ساق الطالب وتم وضع دائرة حوله بالقلم الرصاص . فوق هذا الصف (الخامس)يوجد تقسيم سنتيمترى بواقع نصف سنتيمتر بين كل علامة والاخرى . تم وضع سهم عمودي (متجه لأسفل)على العلامة العليا للرقم المحدد...،ويمكن وضع علامة بين رقمين لتحقيق دقة افضل .

٨/٨/٢/٤/٣ وفى النحديدات السابقة وعند اختيار أقرب الارقام وإذا جاء الرقم المسجل فى المنتصف بين رقمين (اعلى واقل) يفضل وضع الدائرة حول الرقم الاق ، ولقد اتبع هذا الاجراء لكون القياسات المحيطية والبعدية قد حسبت فى ضوء قيمها العظمى.

١/٩/٨/٢/٤/٣ انحرافات القيم عن عمود الطول (السهم)جهة اليمين تمثل الانحرافات الموجبة، والانحرافات التى على اليسار تمثل الانحرافات السالبة.

٢/٩/٨/٢/٤/٣ تم حساب المجموع الحسابي للانحرافات ، ويرمز له بالرمز (د).

٣/٩/٨/٢/٤/٣ باستخدام المعادلة التالية تم الحصول على قيمة مكون العضلية:

$$\text{مكون العضلية} = \frac{\text{د}}{8} + ٤$$

٤/٩/٨/٢/٤/٣ تم وضع دائرة بالقلم الرصاص حول القيمة المستخلصة من المعادلة السابقة فى الصف السادس الأفقي الذى يمثل المكون العضلي .

١٠/٨/٢/٤/٣ ثم بعد ذلك تم وضع دائرة بالقلم الرصاص حول أقرب قيمة للمكون العضلي التى تم حسابها فى الخطوة السابقة، واذا كانت النقطة فى المنتصف تماما مابين قيم نقطتين يتم تسجيل القيم الاقرب الى الرقم (٤) فى الصف الأفقي السادس ، وهذا التراجع يعتبر إجراء تحفظي لتجنب القيم العظمى الزائفة.

٩/٢/٤/٣ تقدير مكون النحافة **Ectomorph Rating** .

١/٩/٢/٤/٣ تم تسجل قيمة الوزن بالكيلوجرام فى الجزء الخاص بمكون النحافة .

٢/٩/٢/٤/٣ تم تسجيل قيمة معدل الطول – الوزن **HWR**(مؤشر بوندرال) من خلال المعادلة :

$$\frac{\text{الطول بالسنتيمتر}}{\sqrt[3]{\text{الوزن بالكيلو جرام}}}$$

ثم قام الدارس بتسجيل النتيجة فى المستطيل المخصص لذلك على الجانب الايسر من منطقة النمط النحيف.

٣/٩/٢/٤/٣ على يمين قيم الطول ومعدل الطول –الوزن **HWR** يوجد ثلاثة صفوف أفقية ، ثم وضع دائرة بالقلم الرصاص حول أقرب قيمة نتائج معدل الطول –الوزن **HWR**في احد الصفوف الثلاثة

٤/٩/٢/٤/٣ ثم تم الهبوط عموديا لأسفل تحت القيمة المحددة فى الخطوة السابقة على الصف الرابع الذى يمثل المحصلة النهائية لمكون النحافة وتم وضع دائرة حول القيمة التي تمت مقابلتها .

- نمط الجسم الأنثروبومتري The Anthropometric Somatotype

١٠/٢/٤/٣ تم تسجيل المحصلة النهائية للمكونات الثلاثة في أسفل الاستمارة المعروضة في مرفق (٥). تم تسجيل جميع القيم التي عليها دائرة لكل مركب من المركبات الثلاثة في صف نمط الجسم. وبعد استخراج نتيجة كل مركب تم الحصول على ثلاث ارقام متتالية يشير الاول إلى السمنة (يمين)، والثانيإلى العضلية (وسط)، والثالث الى النحافة (يسار) وهذه الأرقام هي التي تحدد النمط الجسمي.

٣/٤/٣وسائل جمع البيانات :

مقياس **هيث وكارتر (heath & carter)** للأنماط الجسمية.

قام الباحث باستخدام طريقة هيث وكارتر الأنثروبومترية لتحديد أنماط الأجسام للطلاب وقد أستخدم الباحث الأدوات الآتية:-

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالقياسات الجسمية مرفق(١).
- جهاز قياس الطول rastameter لقياس الطول لأقرب ١سم مرفق(١٤).
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب ١كجم مرفق(١٢).
- شريط قياس (مزورة) لقياس المحيطات مرفق(١٦).
- جهاز البرجل المنزلق skin fold لقياس سمك ثنايا الجلد مرفق (١٣).

- جهاز قياس الأعراض palvometer لقياس الأعراض مرفق(١٥).
- استمارة تقويم النمط الأنثروبومتري لهيث وكارتر مرفق (٣).
- إفادة موجهة إلى مديري المدارس لتسهيل مهمة الباحث مرفق (٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١).
- *٣/٤/٤استمارة هيث وكارتر:*

وتتمثل من عدد ثلاث عشر نمط وفقاً لتقسيمة الاستمارة وهى :
فئات الأنماط الثلاثة عشر لهيث وكارتر

١/٤/٤/٣ النمط السمين المتوازن (Endomorph–Balanced)

المكون السمين هو الغالب أو المسيطر في حين أن مكوني العضلية والنحافة متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة .

٢/٤/٤/٣ النمط السمين العضلي (Mesomorph - Endomorphs)

المكون السمين هو المسيطر والمكون العضلي أكبر من مكون النحافة .

٣/٤/٤/٣ النمط (عضلي سمين – أو سمين عضلي)

Mesomorph - Endomorph or Endomorph - Mesomorph

المكون السمين والمكون العضلي متساويان أو الفارق بينهما لا يزيد على نصف وحدة وقيمة المكون النحيف أصغر .

٤/٤/٤/٣ النمط العضلي السمين (Endomorph - Mesomorph)

المكون العضلي هو المسيطر ومكون السمنة أكبر من مكون النحافة

٥/٤/٤/٣ النمط العضلي المتوازن (Balanced - Mesomorph)

المكون العضلي هو المسيطر ومكونا السمنة والنحافة منخفضان ومتساويان أو مختلفين بما لا يزيد عن نصف وحدة .

٦/٤/٤/٣ النمط عضلي نحيف (Ectomorph - Mesomorph)

المكون العضلي هو المسيطر ومكون النحافة أكبر من مكون السمنة

٧/٤/٤/٣ النمط العضلي النحيف أو نحيف عضلي

Mesomorph – Ectomorph Or Ectomorph - Mesomorph

مكونا النحافة والعضلية متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة ومكون السمنة أقل.

٨/٤/٤/٣ النمط النحيف المتوازن (Balanced Ectomorph)

مكونا النحافة هو المسيطر ومكونة السمنة والعضلية متساويان وكلاهما قليل أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة

٩/٢/٤/٣ النمط النحيف المتوازن (Ectomorph Endomorph)

مكون النحافة هو المسيطر ومكون السمنة أكبر من مكون العضلية .

١٠/٤/٤/٣ نمط سمين نحيف(Ectomorph - Endomorph)

مكونا السمنة والنحافة متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة ومكون العضلية أقل.

١١/٤/٤/٣ النمط عضلي نحيف (Ecto mesomorph)

المكون العضلي هو المسيطر – ومكون النحافة اكبر من مكون السمنة

١٢/٤/٤/٣ النمط المركزي (Central)

لا يزيد الفرق بين كل مكون والمكونين الآخرين عن وحده واحدة ويتكون هذا النمط من الوحدات ٣،٢،أو ٤.

١٣/٤/٤/٣ الأنماط القطبية (Polar Somatotype)

هي الأنماط شديدة السمنة أو العضلية أو النحيفة في حين أن المركبين الآخرين تكون درجتهما قليلة أو أقل مستوى لها .(١٨: ٦٣)

٣/٤/٣الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على عدد (٣٠) طالب وذلك فى الفترة منيوم الأحد الموافق ٢٠١٥/٩/٢١م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/٩/٢٤م بهدف:-

- تدريب المساعدين على التسجيل الصحيح للقياسات.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على مدى صلاحية ودقة الأدوات المستخدمة للتطبيق الميداني للبحث ٠

٦/٣ خطة التحليل الإحصائي :

استعان الباحث بعدة معالجات إحصائية تتمثل فالاتي

-التوصيف الإحصائي للقياسات الأنثروبومترية **(المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – الالتواء – الوسيط)**

- التوصيف الإحصائي للمكانة الطبقية وفقا للمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية **(التكرار – النسب المئوية)**

وقد ارتضى الباحث مستوى معنوية عند حدود دلالة (٠,٠٥) ، وقد تم استخدام البرنامج الإحصائي"**SPSS** "في تحليل البيانات واستخراج النتائج ٠

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج:

١/٤ توصيف القياسات الأنثروبومترية للعينة البحث:

جدول (٣)

توصيف القياسات الأنثروبومترية للعينة

ن= ١٠١٠

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
١	**الوزن**	**كجم**	٦١,٥٤	٧,١٨	٠,٨١	٠,١٢-
٢	**الطول**	**سم**	١٦٥,٤٦	٤,١٧	٠,٧٧	٢,٩٢
٣	**محيط العضد**	**سم**	٢٤,٧٩	١,٩٢	٠,٣٥-	٠,٠٥
٤	**محيط السمانة**	**سم**	٣٢,١٣	٢,٤٧	١,٧٩	٧,٧١
٥	**ما بين لقمتي عظم العضد**	**سم**	٦,٤٥	٠,٧٥	١,٤٤	١,٧١
٦	**عرض الفخذ**	**سم**	٨,٥١	٠,٥٩	٢,٠٥	٥,٥٩
٧	**سمك الدهن خلف العضد**	**مم**	٩,٨٤	١,٧٠	٣,١٠	١٠,١٦
٨	**سمك الدهن أسفل اللوح**	**مم**	١١,١٥	١,٨٣	٠,٤٧	١,٠٤-
٩	**أعلى بروز العظم الحرقفى**	**مم**	١٤,٨٩	٢,٤٣	٠,٤٨	٠,٧٢-
١٠	**سمك الدهن سمانة الساق**	**مم**	٦,٩٣	١,١٣	١,٨٨	٦,٦٣

يتضح من جدول (٣) أن المتوسط الحسابي لأوزان التلاميذ (٦١,٥٤ كجم) بانحراف معياري (٧,١٨) ، في حين بلغ متوسط أطوال العينة (١٦٥,٦٤ سم) بانحراف معياري (٤,١٧) ، وتراوحت متوسطات قياسات المحيطات ما بين (٢٤,٧٩ سم لمحيط العضد كأقل قيمة – ٣٢,١٣ سم لمحيط السمانة كأكبر قيمة) ، بينما تراوحت متوسطات القياسات العرضية ما بين (٦,٤٥ لعرض ما بين لقمتي عظم العضد كأقل قيمة – ٨,٥١ عرض الفخذ كأكبر قيمة) ، بينما

تراوحت متوسطات سمك ثنايا الجلد ما بين (٦,٩٣ مم لقياس سمك سمانة الساق كأقل قيمة – ١٤,٨٩ مم لسمك دهن أعلى بروز العظم الحرقفي كأكبر قيمة) ، وتتقارب هذه النتائج مع دراسة **خالد مسعود (٢٥)** ، ودراسة **برودي وآخرون Brodi. et al. (٨٨)** والتي أشارت إلى ان متوسطات (الوزن – الطول – القياسات العرضية – المحيطية) كانت على التوالي (٥٨,٥ كج – ١٦٥,٣ سم – ٥,٨ سم إلى ٧,٣ مم – ٢١,٨ إلى ٣١,٦ سم) ٠

جدول (٤)

التكرار والنسبة المئوية الأنماط الثلاث عشر لهيث وكارتر

ن= ١٠١٠

الأنماط الـ١٣ لهيث وكارتر	ك	%	الترتيب
النمط السمين المتوازن Balanced endomorph	٨٤	٨,٣٢	**الخامس**
النمط السمين العضلي Mesomorphic endomorph	٢٧٩	٢٧,٦٢	**الأول**
النمط عضلي سمين Mesomorph endomorph	٣٤	٣,٣٧	**العاشر**
النمط العضلي السمين Endomorphic mesomorph	٤٧	٤,٦٥	**الثامن**
النمط العضلي المتوازن Balanced mesomorph	٢٣	٢,٢٨	**الحادي عشر**
النمط العضلي النحيف Ectomorphic mesomorph	٥١	٥,٠٥	**السابع**
النمط عضلي نحيف Mesomorph ectomorph	٤	٠,٤٠	**الثالث عشر**
النمط النحيف العضلي Mesomorphic ectomorph	١٠٦	١٠,٥٠	**الرابع**
النمط النحيف المتوازن Balanced ectomorph	١٢٣	١٢,١٨	**الثالث**
النمط النحيف السمين Endomorph ectomorph	١٤٨	١٤,٦٥	**الثاني**
النمط سمين نحيف Endomorph ectomorph	٤١	٤,٠٦	**التاسع**
النمط السمين النحيف Endomorphic ectomorph	٦٣	٦,٢٤	**السادس**
النمط المركزي Central	٧	٠,٦٩	**الثاني عشر**

يوضح جدول (٤ الخاص بتصنيف الفئات الأساسية الثلاث عشر للأنماط الجسمية لهيث وكارتر ان النمط السمين العضلي يمثل اكبر تكرار حيث بلغ (٢٧٩) تكرارا بنسبة مئوية قدرها (٢٧,٦٢%) ، وجاء النمط النحيف السمين ليمثل الترتيب الثاني في التكرارات حيث بلغ (١٤٨) تكرار بنسبة مئوية قدرها (١٤,٦٥ %) ، وقد حصل النمط النحيف المتوازن على الترتيب الثالث في التكرارات حيث بلغ (١٢٣) تكرار بنسبة مئوية قدرها (١٢,١٨ %) ، وجاء النمط النحيف العضلي في الترتيب الرابع في التكرارات حيث بلغ (١٠٦) تكرار بنسبة مئوية قدرها (١٠,٥٠ %) ، وقد حصل النمط السمين المتوازن على الترتيب الخامس في التكرارات حيث بلغ (٨٤) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٨,٣٢ %) ، وقد جاء النمط السمين النحيف فى الترتيب السادس في التكرارات حيث بلغ (٦٣) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٦,٢٤ %) ، وقد حصل النمط العضلي النحيف على الترتيب السابع في التكرارات حيث بلغ (٥١) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٥,٠٥ %) ، وقد حصل النمط العضلي السمين على الترتيب الثامن في التكرارات حيث بلغ (٤٧) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٤,٦٥ %) ، و حصل النمط سمين نحيف على الترتيب التاسع في التكرارات حيث بلغ (٤١) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٤,٠٦ %) ، ويليه النمط عضلي سمين الذي حصل على الترتيب العاشر في التكرارات حيث بلغ (٣٤) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٣,٣٧ %) ، وقد حصل النمط العضلي المتوازن على الترتيب الحادي عشر في التكرارات حيث بلغ (٢٣) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٢,٢٨ %) ، وبالترتيب حصل النمط المركزي على الترتيب الثاني عشر في التكرارات حيث بلغ (٧) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٠,٦٩ %) ، وأما النمط عضلي نحيف حصل على الترتيب الثالث عشر في التكرارات حيث بلغ (٤) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٠,٤٠%) ،

٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات :

٥/١ الإستخلاصات

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وانطلاقا من نتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى بعض الإستخلاصات الخاصة بتلاميذ المرحلة السنية (١٥- ١٨) سنة بنين عينة البحث بالاتي :

١/١/٥ أن عينة البحث جاءت الأنماط بالترتيب كالتالي (النمط السمين العضلي يليه النمط النحيف السمين يليه النحيف المتوازن يليه النحيف العضلي يليه السمين المتوازن يليه السمين النحيف يليه العضلي النحيف يليه العضلي السمين يليه سمين نحيف يليه عضلي سمين ال يليه العضلي المتوازن يليه المركزي يليه عضلي نحيف).

٥/٢ التوصيات:

١/٢/٥ الاسترشاد بالأنماط الجسمية في تصنيف التلاميذ إلى مجموعات متجانسة أثناء ممارسة النشاط الرياضي٠

٢/٢/٥ زيادة الاهتمام بالبرامج الرياضية الخاصة بإنقاص الوزن ٠

٣/٢/٥ توجيه التلاميذ ذي الأنماط المختلفة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة٠

قائمة المراجع

أولاً :المراجع العربية

١- **إبراهيم أحمد سلامة(١٩٨٠م)**: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة.

٢- **أحمد سعد الدين محمود(٢٠٠٣م)**: خصائص مكونات الجسم لمتسابقي ١٠٠٠٠م جري طبقا للمستويات الرقمية، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد ٤٨.

٣- **أحمد عيد عدلي(٢٠١١م):** التوجيه النوعي لناشئي بعض الرياضات المائية وفقا للأنماط الجسمية والإيقاعات الحيوية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.

٤- **أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك(١٩٩٦م)**:القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، الطبعة الرابعة، دار الكتاب الحديث، القاهرة .

٥- **أسامة أحمد إبراهيم(٢٠٠٢ م)** : تقويم الأنشطة المدرسية بمدارس المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .

٦- **أسامه كامل راتب، إبراهيم عبدربه خليفة(١٩٩٩م):** النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، القاهرة، دار الفكر العربي.

٧- **أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الأجسام(١٩٩٨م)** : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٨- **إكرام محمد عبدالحفيظ(١٩٩٠م):**العلاقة بين النمط الجسمي ومستوى الأداء فى بعض مسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثاني العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.

٩- **إياد محمد السيد خليل(٢٠٠٠م):** " العلاقة بين نمط الجسم والقوام لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الجيزة" رسالة ماجستير – كلية التربية الرياضية- بنات القاهرة – جامعة حلوان٠

١٠- **إيمان رفعت السعيد (٢٠٠١م) :** " ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكوفيزيقية لدى طالبات جامعة حلوان" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنيين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ٠

١١- **إيهاب السيد عبدالإله(٢٠٠٥ م) :** تقويم منهاج التربية الرياضية بالمدارس الثانوية التجريبية الرياضية فى محافظة الشرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .

١٢- **جمال عبدالناصر يونس(١٩٩٩م):** تحديد الأنماط الجسمية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات الحركية فى المرحلة السنية من (٩-١٢) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية.
١٣- **حامد عبدالسلام زهران(١٩٧٥م):** علم نفس النمو والطفولة والمراهقة ط٢، القاهرة، عالم الكتاب.
١٤- **حلمي أحمد الوكيل ،محمد أمين المفتي (١٩٩٩م):** " المناهج"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
١٥- **حميدة محمد مجاهد(١٩٩٦م):** العلاقة بين الأنماط الجسمية وبعض الانحرافات القوامية لطالبات الشهادة الثانوية بالزاوية بالجماهيرية الليبية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية.
١٦- **خالد مسعود حسن حسين (٢٠٠٢م) :** " نمط الجسم والحالة القوامية فى ضوء المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية لتلاميذ المرحلة الثانوية في الريف والحضر" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ٠
١٧- **سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى(١٩٩١م):** العلاقة بين مكونات الجسم (دهون – عضلات – عظام – السعة الحيوية) وزمن ٣٠متر عدو لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الأول، يوليو، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
١٨- **سمية مصطفى أحمد(١٩٩٢م):** تحديد أنماط اجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
١٩- **محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) :** أنماط أجسام الأبطال الرياضيين من الجنسين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٠- **محمد صبحي حسانين (١٩٩٨م) :** أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الأجسام ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية

٢١- **Bob Davis, Others(١٩٩٥):**Physical Education and Study Sport ٢٠ ed. Mosby, M.S.A.
٢٢- -**Calley ,; Balle, Mayhew, J.L.; Pipere F.C.: Ware, J.S. (١٩٩٤)** : Anthropometric and Somatotype variables related to strength in America. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness (Torino); ٣٤(٤), dec. ١٩٩٤, ٣٨٣-٣٨٩, Refs.
٢٣- **Ji,-C. (١٩٩٨):** The nutritional assessment and somatotypic analysis of pre-pubertal children. Sport Science (Beying) ١٨(١),٧ Jan ٥٠-٥٤.Refa:٨-Is ISSN:١٠٠٠-٦٧٧X.

تأثير برنامج للتمرينات البدنية علي الكفاءة الحركية لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية في البالغين (٤٤)

الباحث - رامي طه السيد طه

١/١ مقدمة البحث

هناك من الخلق من فضله الله في الرزق ورفع بعضهم فوق بعض درجات ، ومنهم من أعطاه الله بسطة في العلم والجسم ومنهم من حرمه من بعض حواسه أو فقدها نتيجة لمرض أو حادث، فنتج عنه عجز أو قصور أو إعاقة من نوع معين قد تكون بدنية أو حسية أو نفسية أو عقلية أو انفعالية ، وقد عانى هؤلاء الأفراد الذين أبتلوا بفقدان أو قصور أو عجز أو إعاقة في واحدة أو أكثر من قدراتهم البدنية أو العقلية أو الحسية أو النفسية معاناة شديدة على مر التاريخ ، فقد كانوا قديماً يعيشون على هامش المجتمع في جو من الإحباط الدائم على أعتبار إنهم حالات ميئوس منها ولعل القرن العشرين قد جسد هذه المشكلة، ومع التقدم والأزدهار زادت الضغوط في الحياة وزادت المشاكل مما أدى إلى زيادة متطلبات الحياة. (٣٢: ٥٥)

ان ممارسة الرياضة يمكن أن تقلل من فرصة الإصابة بالأمراض المختلفة ومنها الجلطة المخية، فممارسة الرياضة تعمل على تحريك أجزاء الجسم وبالتالي تزداد حركة الإشارات العصبية مما يزيد من نشاط الأعصاب وحاجتها إلى الغذاء والأكسجين، وفى حالة عدم الممارسة الرياضية تفتقر حركة الأعصاب وتقل بذلك مرونة العمليات العصبية من إرسال وأستقبال ويضعف تبعاً لذلك الأداء الحركي وكذلك يتوقف معها أو يضعف معها عمل العضو الخاضع لها. (١٤: ٤٦-٤٧)،(٢: ٥٣)

يعتبر التأهيل من المشاكل الصحية التي تهدف إلي زيادة معدل الشفاء من الفقدان الوظيفي، القدرة علي المشي، الاكتفاء الذاتي الذي يساعد المريض علي إستعادة الدور النفسي والأجتماعي. (١٠١:٧٩)

ومن هذا المنطلق أهتم الباحثون ليشملوا هذه الفئات بالعديد من الأبحاث العلاجية والتأهيلية حتي لا يتحولوا إلي فئات المعاقين بمختلف أنواعهم ويصبحوا طاقات معطلة بالإضافة للتأثير السلبي علي الأقتصاد القومي . (٣٣٩:٢١)

٢/١ مشكلة البحث: Aresearch problem

ومن خلال عمل الباحث بإحدى مراكز العلاج الطبيعى لاحظ الباحث أن نسبة الإصابات والأمراض الشائعة والمتكررة بين الكثير من المرضى المترددين على مركز العلاج الطبيعى هم من يعانون من مرض الشلل النصفي Hemiplegia والناتج من الجلطة المخية، حيث لاحظ الباحث تأخر كثير من المرضى في الشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية.

وبحسب تقارير منظمة الصحة العالمية فإن أكثر من مليوني نسمة يموت سنوياً في العالم بسبب إجهاد العمل وسرعة إيقاع الحياة ونقص التمارين الرياضية ، وجميعها أدي إلي ما يعرف بأمراض العصر الحديث وأهمها ضغط الدم وتصلب الشرايين والجلطات المخية والقلبية والفشل الكلوي والتهابات الكبد الفيروسية وغيرها .

والجلطة المخية هي أحد الأمراض التي تصيب الإنسان وفيها ينقطع الدم بصورة مفاجئة عن جزء من المخ بانسداد الشرايين وهو عادة أحد فروع الشريان المخي الأوسط، ولابد أن يحدث للمصاب بعض الأعراض والتوابع من الإصابة ويحدث أن نصفه المضاد قد شل شللا تاما أو شبه تام أو مؤقت وهذا ما يعرف بالشلل النصفي فإذا حدثت جلطة في النصف الأيسر من المخ يحدث شلل في النصف الأيمن من الجسم وقد يصاحبها عدم القدرة علي الكلام، وإذا حدثت جلطة في النصف الأيمن من المخ يحدث شلل في النصف الأيسر من الجسم، وذلك لأن نصف القشرة الأيمن من المخ مسئول عن حركة النصف الأيسر من الجسم والعكس وذلك لعبور ٨٠% من الضفيرة العصبية من جذع المخ من اليسار إلي اليمين والعكس و٢٠% فقط تبقي في نفس الاتجاه وهي التي تساعد في إستعادة بعض القدرات الحركية للفرد المصاب، إلا أن الجلطة المخية إذا ما عولجت سريعاً جداً في خلال ثلاث ساعات فإنها لا تنذر بخطر كبير، كما يستعيد الكثيرون بعضاً من قوتهم العضلية عن طريق تمرينات العلاج الطبيعي والتأهيل . (٦: ٢٣١-٢٣٢)

وتتمثل مشكلة البحث في أن التمرينات البدنية تعد وسيلة أساسية ومهمة في مرحلة التأهيل ما بعد الإصابة حيث تساعد المريض علي أستعادة ما تم فقده من القدرة علي الحركة وكذلك بعض المتغيرات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة نتيجة الإصابة بالجلطة المخية ، فقلة الحركة تؤدي إلي تأثير سلبي علي أعضاء وأجهزة الجسم والدورة الدموية وقد تصل إلي حدوث ضمور في العضلات وقصور وقد تصل إلي ضعف في جميع أجهزة الجسم نتيجة قلة الحركة وتيبس المفاصل ، ويترتب عليه أن المريض يشعر بصعوبة عند أداء التمرينات البدنية في بداية مرحلة التأهيل نتيجة القصور الوظيفي في أجهزة الجسم المختلفة التي تؤدي إلي تحسن حركة أعضاء الجسم من خلال التمرينات البدنية التي تعمل علي رفع مستوي الكفاءة الحركية لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية وهذا هو الجديد في البحث حيث أهتمت الدراسات السابقة بالسعة الهوائية والقوة العضلية لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية ، ولكن هناك قليل من الدراسات الأجنبية تناولت تأثير التمرينات البدنية علي الكفاءة الحركية لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية .

مما تقدم يرى الباحث ان برنامج التمرينات البدنية قد تؤدي إلي تحسن في الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة وبالتالي تؤثر علي الكفاءة الحركية للجانب المصاب بصفة خاصة والجسم كله بصفة عامة لمرضي الشلل النصفي كما أن لها تأثير علي الجانب النفسي والأجتماعي لديهم .

هذا ما دعي الباحث لإجراء هذه الدراسة تحت عنوان " تأثير برنامج للتمرينات البدنية علي الكفاءة الحركية لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية في البالغين" .

٤/١ هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج التمرينات البدنية على الكفاءة الحركية للمصابين بالجلطة المخية ومعرفة تأثيره على مدى تحسن كل من :

١/٤/١ قوة العضلات العامله علي مفاصل الجزء المصاب (الرسغ – المرفق- الكتف – الركبه – الكاحل).

٥/١ فروض البحث:

١/٥/١ توجد فروق داله إحصائيا عند مستوي معنوية ٠٥. بين القياسات (القبلية والبينية والبعدية) في متغير القوة العضلية لصالح القياسات البعدية.

٦/١ مصطلحات البحث:

١/٥/١التمرينات البدنية : Physical Exercises

هي عبارة عن حركات مبنية علي الأسس الفسيولوجية والتشريحية وهي إحدي وسائل العلاج البدني الحركي بغرض توصيف الحركة المقننة الهادفة سواء في شكل تمرينات مختلفة أو أعمال بدنية وظيفية أو مهارية وذلك للعمل علي إستعادة الوظائف الأساسية للعضو المصاب وتأهيله بدنياً للعودة بكفاءة لممارسة النشاط اليومي. (٧٧:٥)

٢/٥/١الكفاءة الحركية لمرضى الشلل النصفى:[٢]

Motor Efficiency of patients with hemiplegia

قدرة الفرد بذاته علي أداء الأنشطة الحياتية اليومية دون الأعتماد علي الغير .

٣/٥/١ الجلطة المخية: stroke

هي إنقطاع الدم بصورة مفاجئة عن جزء من المخ نتيجة لتصلب شريان في مكان ما من المخ. (٤٤٥:٢٩)

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث :

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وهدفه أستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبة واحدة بثلاث قياسات (قبلي – بيني – بعدي).

٢/٣ طرق اختيار عينة البحث :

تم أختيار عينة البحث عمدياً بعد إجراء الدراسة الأستطلاعية وتشتمل على عدد (٢١ حالة) منهم ١٦ حاله للتجربه الأساسية و ٥ للدراسة الأستطلاعية وهم من المرضى المصابين بالجلطة المخية التي نتج عنها شلل نصفي وذلك بعد توقيع الكشف الطبي عليهم بواسطة الطبيب المختص فى محافظة القليوبية والمترددين على مركز العلاج الطبيعى الحديث **(مركز ا.د أحمد سلامة يمانى فتح الباب)** وتتراوح أعمارهم من (٤٠: ٦٠) سنة .

١/٢/٣ شروط أختيار العينة :

١/١/٢/٣ أن يكون السبب الرئيسي للإصابة بالشلل النصفي هو الجلطة المخية (السكتة الدماغية) حسب تشخيص الطبيب المعالج.

٢/١/٢/٣ أن يكون أشتراكهم في البحث برغبتهم وإرادتهم وبعلمهم.

٣/١/٢/٣ المواظبة على الاستمرار في البرنامج حتى نهايته .

٤/١/٢/٣ أن يكونوا من أبناء محافظة القليوبية والمحافظات المجاورة .

جدول (١)

تجانس عينه البحث في متغيرات السن والطول والوزن

ن = ٢١

[٢] **تعريف إجرائي**

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	٥٠,٠٤٨	٥٠	٣,٥٧	٠,٣٧٢
الطول	١٧٤,١٩	١٧٥	٧,٣١٢	٠,٦٨٢-
الوزن	٨٣,٤٧٦	٨٥	٦,٩٨٣	٠,٤٤٣-

يتضح من جدول (٤) ان معامل الالتواء انحصر بين ±٣ مما يدل علي تجانس عينه البحث في متغيرات السن والطول والوزن .

جدول (٢)
تجانس عينه البحث في متغير المرونه

ن = ٢١

		المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الركبه	ثني	٨٩,٥٢٤	٩٠	٢,٧٦٨	٠,٥١٩
	مد	٨٩,٥٢٤	٩٠	٢,٧٦٨	٠,٥١٩
الكاحل	ثني	٦,٠٤٨	٦	٠,٦٦٩	٠,٠٥٢-
	مد	١٨,٩٠٥	١٩	٢,٢٣٤	٠,٧٥٦
الكتف	للجانب	٥٥,٤٧٦	٥٥	٠,٥١٢	٠,١٠٣
	للخلف	٢١,٦١٩	٢٢	١,٠٢٤	٠,٣٥٥-
	للامام	٧٣,٩٠٥	٧٤	٠,٨٣١	٠,١٨٩
المرفق	ثني	١٥٠,٢٣٨	١٥٠	٥,٤١٢	٠,٠٩
	مد	١٥٠,٠٤٨	١٥٠	٥,٣٤٣	٠,١٩٣
الرسغ	ثني	١٥٩,٠٩٥	١٥٩	١,٠٩١	٠,٩٧١-
	مد	١٥٩,٠٤٨	١٥٩	١,٤٣١	١,٥٦٣-

يتضح من جدول (٥) ان معامل الالتواء انحصر بين ±٣ مما يدل علي تجانس عينه البحث في متغير المرونة .

جدول (٣)
تجانس عينه البحث في متغير القوه العضليه

			المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مفصل الركبه	قبض	١٢٠	٤٩	٥٢	٦,٦٤٨	٠,٨٣٨-
		٩٠	٤٤,١٤٣	٤٦	٥,٢١٨	٠,٣٠٢-
	بسط	١٢٠	٤٦,٥٢٤	٤٩	٦,٦٣	٠,٢١٤-
		٩٠	٤٤,٥٢٤	٤٥	٦,٢٣٤	٠,٧٩٤-
	تقريب	١٢٠	٣٧,٨٥٧	٣٩	٥,٠٥٣	٠,٠١٣
		٩٠	٣٤,٠٩٥	٣٥	٥,٠٨٨	٠,١٠٧-
	تبعيد	١٢٠	٣٤,٧١٤	٣٤	٣,٨٦٢	٠,٠٣٣
		٩٠	٣٠,٢٣٨	٣٠	٣,٣٩	٠,٠٨١-
مفصل الكاحل	قبض	٩٠	٢٨,٨١	٣٢	٦,٦	٠,٧٩٤-
		١٢٠	٢٤,٥٧١	٢٧	٦,٤٥٤	٠,٥٦٣-

	بسط	٩٠	١٧,٨٥٧	١٩	٢,٩٥٤	٠,١٦٧-
		١٢٠	١٥,٦١٩	١٦	٢,٨٧٢	٠,٠١٨
مفصل الكتف	القبض	٩٠	٥١,٧١٤	٥٢	١,٦٤٨	٠,٠٦٢
		١٢٠	٥٦,١٤٣	٥٦	١,٤٢٤	٠,٩٦٥-
	البسط	٩٠	٤١	٤٠	١,١٤	٠,٤٤٧
		١٢٠	٤٧,٨٥٧	٤٨	١,٩٨٢	٠,٦٣٤-
	تقريب	٩٠	٦٥	٦٥	١,١٨٣	٠,٤
		١٢٠	٧٥,٨٥٧	٧٦	١,٦٢١	٠,٩٥٤
	تبعيد	٩٠	٤٦,٣٣٣	٤٧	٤,٤٨٧	٠,٧٢٦
		١٢٠	٥٦,٨١	٥٦	٢,١٨٢	٠,٢٣٧
	دوران للداخل	٩٠	٤٥,٢٨٦	٤٦	٢,٧٠٤	١,٩٦١-
		١٢٠	٥٩,٠٤٨	٥٩	١,٠٢٤	١,٣٤-
	دوران للخارج	٩٠	١٨,٩٠٥	١٩	١,٠٤٤	٠,٣٧٦-
		١٢٠	٢٦,٨٥٧	٢٧	٣,٠٥٤	٠,٧٤٧-
مفصل المرفق	ثني	٩٠	١٤	١٤	١,٠٩٥	٠,٥٠٤-
		١٢٠	٢٠,٧٦٢	٢١	٣,٢٥٤	٠,٩١-
	مد	٩٠	١١,١٤٣	١١	١,١٥٣	٠,٠٨٨-
		١٢٠	١٥,٧٦٢	١٧	٣,٢٥٤	٠,٩١-
قوه القبضه			٤,٨١	٥	٢,١٨٢	٠,٤٣٣-

يتضح من جدول (٣) ان معامل الالتواء انحصر بين ±٣ مما يدل علي تجانس عينه البحث في متغيرات السن والطول والوزن .

٣/٣ الاجهزة والادوات المستخدمة:

١/٣/٣ الاجهزة الادوات المستخدمة في الدراسة

١/١/٣/٣ جهاز الدفع . (Press)
٢/١/٣/٣ جهاز الكرسي . (Quadriceps)
٣/١/٣/٣ الدراجة الارجومترية . (Bicycle)
٤/١/٣/٣ ساعة ايقاف لضبط الوقت اثناء تنفيذ البرنامج واثناء القياسات (StopWitch)
٥/١/٣/٣ جهاز السير المتحرك الكهربائي .(Treadmill)

٢/٣/٣ الأستمارات:

١/٢/٣/٣ مرفق اسماء الخبراء . رقم (١)
٢/٢/٣/٣ محاور برنامج التمرينات . رقم (٢)
٣/٢/٣/٣ استمارة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج .رقم (٣)
٤/٢/٣/٣ استمارة بيانات مرضى الشلل النصفى .مرفق(٤)
٥/٢/٣/٣ استمارة تسجيل القياسات .مرفق (٥)

٢/١/٤/٣ مراحل برنامج التمرينات البدنية :

تقسم مراحل برنامج التمرينات البدنية الخاص بتأهيل مرضى الشلل النصفى الى ثلاث مراحل، وتعتبر القياسات التى تتم بالنسبة للمدى الحركى والقوة العضلية الثابتة والحركية للمفاصل المصابة للمريض هى معايير الأنتقال من مرحلة إلى أخرى.

١/٢/١/٤/٣ المرحلة الأولى :

تعتبر هذة المرحلة الذى يكون فيها المريض فاقد للحركة نتيجة الأصابة بالجلطة المخية أدت إلى حدوث ضعف شديد جدا فى العضلات المسؤلة عن الحركة وتشتمل هذة المرحلة على جهاز التنية الكهربائى ، والأشعة تحت الحمراء ، ثم التدليك اليدوى لمدة تستغرق المرحلة ٤٥ دقيقة بالأضافة الى تمرينات سلبيه وتستغرق هذة المرحلة لمدة تستغرق المرحلة ٤٥ دقيقة بالأضافة الى تمرينات سلبيه وتستغرق هذة المرحلة لمدة ٣ اسابيع وتهدف هذة المرحلة إلى تحقيق النقاط التالية :

١/١/٢/١/٤/٣ تنشيط الدورة الدموية .
٢/١/٢/١/٤/٣ المحافظة على النغمة العضلية .
٣/١/٢/١/٤/٣ محاولة تنمية المرونة .
٤/١/٢/١/٤/٣ محاولة تنمية الكفاءة الحركية .
٥/١/٢/١/٤/٣ محاولة رفع الكفاءة الوظيفية لكل من العضلات والمفاصل بالجانب المصاب .

٢/٢/١/٤/٣ المرحلة الثانية :

تتميز هذة المرحلة عن المرحلة الأولى المريض فى هذة المرحلة يبدء بعودة الحركة إلى المريض تدريجياً وتشتمل هذة المرحلة على تمرينات بالمقاومة وتمرينات إيجابية وتمرينات بالمساعدة وكذلك تمرينات بمقاومة الجسم كل بما يناسب كل مريض مع إعطاء التمرينات المناسب لكل عضو من أعضاء الجسم ومراعاة الحالة السنية للمريض بالأضافة إلى إستمرار المرحلة السابقة من أجهزة التنبية الكهربى ، والأشعة تحت الحمراء ، والتدليك اليدوى وتستمر هذة المرحلة لمدة ١٢ اسبوع بعد المرحلة الأولى وتستغرق ٦٠ دقيقة وتهدف الى :

٢/٢/١/٤/٣ /١ تحسين المدى الحركى للمفاصل المصابة .
٢/٢/١/٤/٣ /٢ تحسين عنصر القوة العضلية للعضلات
٢/٢/١/٤/٣ /٣ تحسين الكفاءة الحركية للجانب المصاب

٣/٢/١/٤/٣ المرحلة الثالثة :

تتميز هذة المرحلة عن المرحلة الأولى والثانية المريض فى هذة المرحلة يبدء بعودة الحركة الى المريض تدريجياً وتشتمل هذة المرحلة أيضاً على تمرينات بالمقاومة وتمرينات إيجابية وتمرينات بالمساعدة وكذلك تمرينات بمقاومة الجسم كل بما يناسب كل مريض مع إعطاء التمرينات المناسب لكل عضو من أعضاء الجسم ومراعاة الحالة السنية للمريض بالأضافة الى إستمرار المرحلة السابقة من أجهزة التنبية الكهربى ، والأشعة تحت الحمراء ، والتدليك اليدوى وتستمر هذة المرحلة لمدة ٥ اسابيع بعد المرحلة الأولى والثانية وتستغرق ٦٠ دقيقة .

٤/٢/١/٤/٣ المرحلة الرابعة :

تعتبر اخر مرحلة من مراحل برنامج التمرينات البدنية لعملية التأهيل من المفترض أن المريض في هذه المرحلة قد وصل إلي درجة عالية من الكفاءة الحركية من خلال تطبيق برنامج التمرينات البدنية ، وتشمل هذه المرحلة تمرينات المقاومة الثابتة والمتحركة والمتدرجة في الصعوبة بإستخدام أدوات التأهيل المختلفة بما يتناسب مع المرحلة التي وصل إليها المريض بالإضافة الي الأدوات والأجهزة المساعدة وتستغرق هذه المرحلة أربع أسابيع وتستغرق ٦٠ دقيقة وتهدف هذه المرحلة إلي تحقيق النقاط التالية:

١/٢/١/٤/٣ إستعادة القوة العضلية للجانب المصاب
٢/٢/١/٤/٣ تحسين المدي الحركي والكفاءة الحركية للجانب المصاب
٣/٢/١/٤/٣ محاولة عودة الجانب المصاب من الجسم أقرب ما يكون للحالة الطبيعية للجانب السليم
٤/٢/١/٤/٣ ستعادة المريض للقدرة علي التوافق والثبات الحركي أقرب ما يكون إلي الحالة الطبيعية

٣/١/٤/٣ أشتملت كل وحدة تدريبية من برنامج علي الاتي:

٣/١/٤/٣ /١ الإحماء : ومدته (٥: ١٠) دقائق وذلك لتهيئه العضلات قبل البدء في التدريب من خلال جهاز التنبيه الكهربي وتمرينات ايزومترية ويعقب الإحماء راحة سلبية تبعاً لحالة كل مريض .

٣/١/٤/٣ /٢ فترة التأهيل الأساسية : وتشتمل علي أداء التمرينات المحددة في كل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج التأهيلي ومدتها من (٤٥: ٦٠) دقيقة حسب المرحلة العلاجية .

٣/١/٤/٣ /٣ التهدئه ومدتها من (٥: ١٠) دقائق وتشتمل علي مجموعة من التمرينات لإسترخاء جميع العضلات والتهيئة لعودة الجسم إلي حالته الطبيعية.

٣/٥ اعداد البرنامج التاهيلي :

أختيار التمرينات البدنية المقترحة : أختار الدارس التمرينات البدنية من خلال:

٣/٥/١ المقابله الشخصيه : قام الباحث بمقابله بين أساتذة بكلية العلاج الطبيعي وأساتذه علوم الصحه بكليات التربيه الرياضيه وذلك للتفهم الحالة المرضية وماهي التمرينات التي يمكن أستخدامها مع مثل هذه الحالات والأسترشاد بهم في عمليات وضع البرنامج التمرينات البدنية وقام الباحث بمقابلات عديده خلال فتره إعداد البرنامج التمرينات البدنية .

٣/٥/٢ المراجع العلميه والدراسات المرتبطة والسابقة : من خلال الإطار المرجعي للدارس من المراجع والأبحاث وما تم الحصول عليه من معلومات ومراجع من جامعات مصر المختلفة وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) والأبحاث والدراسات العربية والأجنبية السابقة المرتبطة بهذا المجال والتي أهتمت بالبرامج البدنية في الحالات المشابهة تم وضع معايير وأسس للبرنامج المقترح .

٣/١/٤/٣ أشتملت كل وحدة تدريبية من برنامج علي الاتي:

٣/٣/١/٤/٣ الإحماء : ومدته (٥: ١٠) دقائق وذلك لتهيئه العضلات قبل البدء في التدريب من خلال جهاز التنبيه الكهربي وتمرينات ايزومترية ويعقب الإحماء راحة سلبية تبعاً لحالة كل مريض .

٣/٣/١/٤/٣ فترة التأهيل الأساسية : وتشتمل علي أداء التمرينات المحددة في كل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج التأهيلي ومدتها من (٤٥: ٦٠) دقيقة حسب المرحلة العلاجية .

٣/٣/١/٤/٣ التهدئه ومدتها من (٥: ١٠) دقائق وتشتمل علي مجموعة من التمرينات لإسترخاء جميع العضلات والتهيئة لعودة الجسم إلي حالته الطبيعية.

٣/٥/٣ أستطلاع رأي الخبراء : تم تصميم إستمارة استطلاع رأي الخبراء في مجال التربية الرياضية والطب الرياضي والعلاج الطبيعي لإختيار أنسب التمرينات اللازمة لرفع مستوي الكفاءة الحركية لحالات الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية من التمرينات التي وضعها الباحث وتوصل اليها من المقابله الشخصيه والمراجع العلمية والدراسات المرتبطة والسابقة لإبداء رأي الخبراء في هذه التمرينات ومدي مناسبتها للحاله المرضية قيد الدراسة وقد كان عددهم (٩) خبراء وقد قرر الباحث أن يكون شروط أختيار الخبير هي الأتي :

٣/٣/٥/١ لا يقل عن درجه أستاذ دكتور بكليه العلاج الطبيعي وقسم الروماتيزم والتأهيل وكلية التربية الرياضية قسم علوم الصحة الرياضية .

٣/٣/٥/٢ أن يكون له باع في العمل الميداني حول تأهيل مثل هذه الحالات .

وقد أرتضي الباحث في أختيار تمرينات البحث والتي حصلت علي نسبة لا تقل عن ٥٠ % من أتفاق الخبراء علي هذه التمرينات .

وكان عدد التمرينات الأجمالي (١٠٠) تمرين وبعد استطلاع الخبراء وصلت أعداد التمرينات الى (٨٣)

٣/٦ إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول البرنامج التمرينات البدنية .

٣/٦/١ أسس وضع محتويات التمرينات البدنية المقترحة :

وبناء على ما سبق من أراء السادة الخبراء ومن خلال الإطار المرجعي للدراسة تم تحديد الأتي :

١/١/٦/٣ الفترة الزمنية للتمرينات البدنية وهى ٢٤ أسبوع .

٢/١/٦/٣ عدد الوحدات التدريبية خلال المراحل الثلاث وبلغت ٧٢ وحدة (بواقع ٣وحدات تدريبية في الأسبوع).

٣/١/٦/٣ الفترة الزمنية للوحدة التدريبية في كل مرحلة من مراحل البرنامج وهى (٤٥ ق في المرحلة الأولى – ٦٠ ق في المرحلة الثانية –٦٠ق في المرحلة الثالثة – ٦٠ق فى المرحلة الرابعة) .

٢/٦/٣ محتوى الوحدة التدريبية :

تحتوى الوحدة التدريبية على ثلاث أجزاء مرتبطة بهدف الوحدة وهى عبارة عن (الإحماء- الجزء الرئيسي- التهدئة) ولكن تختلف شدة الحمل من مرحلة لأخرى باختلاف مستوى التقدم في الحالة، حيث تتراوح شدة الحمل من ٥٠% : ١٠٠% خلال مراحل البرنامج الثلاث .

١/٢/٦/٣ الإحماء :

يعتبر الإحماء من الوسائل المهمة حيث يعمل علي تهيئة الأجهزة الحيوية الداخلية وعضلات الجسم والأربطه والمفاصل والأنسجة لأستقبال مجهود الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ويستغرق حوالي ١٥% من وقت الوحدة في المرحلة الأولي حيث يتم أداء تدليك للجسم وأشعة حمراء لتهيئة الجسم والتسخين والتنبية الكهربى لتنبيه الأعصاب وتمرينات المرونة السلبية بمقاومة (بشده) منخفضة، أما في المرحلة الثانية فيستغرق حوالى١٠% من وقت الوحدة، والمرحلة الثالثة فيستغرق ١٠% من وقت الوحدة التدريبية والمرحلة الرابعة ١٠% من وقت الوحدة التدريبية مع أختلاف المحتوى حيث يتم أداء تمرينات التنفس و تمرينات مرونة إيجابية وكذلك تمرينات إستطالة للعضلات في الجانب المصاب لأن الجزء الرئيسي من البرنامج خلال هذه المرحلة يشمل تمرينات للجانب المصاب.

٢/٢/٦/٣ الجزء الرئيسي :

هو الجزء الذي يحمل هدف الوحدة التدريبية وهدف البرنامج ففي هذه الدراسة يكون هدف البرنامج هو زيادة الكفاءة الحركية لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية لذلك يكون الشغل علي برنامج التمرينات البدنية بشدة متوسطة وفترة زمنية متوسطة حيث تتراوح من (٤٥ق) في المرحلة الأولي تزيد إلى ٦٠ في المرحلة الرابعة حيث أن ذلك المجهود يؤثر علي الحركة من خلال برنامج التمرينات البدنية لعينة الدراسة.

٣/٢/٦/٣ التهدئة :

الهدف من هذا الجزء هو إستعادة الإستشفاء والعودة إلى أقرب ما يكون للحالة الطبيعية من خلال أداء تمرينات التنفس الخاصة بكل مرحلة بعمق وطرد الزفير ببطء حتي يمكن التخلص من ثاني أكسيد الكربون الموجود بالرئتين ويستغرق هذا الجزء من ٥ ق في كل مرحلة من مراحل البرنامج الأربعه.

٤/٦/٣ المحتوي الزمني للتمرينات البدنية :

بناء على المسح المرجعي وأراء السادة الخبراء تم تحديد الاتى :

المحتوى الزمني عبارة عن: ٢٤ أسبوع موزعة علي أربع مراحل كل مرحلة مختلفة عن الأخرى:

١/٤/٦/٣ **المرحلة الأولي** (٣وحدات تدريبية في الأسبوع)= ٩وحدة تدريبية لمدة (٤٥ دقيقة) = ٤٠٥ ق.

٢/٤/٦/٣ **المرحلة الثانية** (٣وحدات تدريبية في الأسبوع)=٣٦وحدة تدريبية لمدة (٦٠ دقيقة) = ٢١٦٠ ق

٣/٤/٦/٣ المرحلة الثالثة (٣وحدات تدريبية في الأسبوع)=١٥ وحدة تدريبية لمدة (٦٠ دقيقة) =٩٠٠ ق.

٤/٤/٦/٣ **المرحلة الرابعة** (٣وحدات تدريبية في الأسبوع)=١٢ وحدة تدريبية

لمدة (٦٠ دقيقة) =٧٢٠ ق.

٥/٦/٣ إعداد الأجهزة والأدوات:

قام الدارس بأعداد الأدوات والأجهزة والاستمارات الخاصة بعينة البحث وتوفير صورة من البرنامج مع كل حالة من المجموعة التجريبية هذا بالإضافة لإستمارات التسجيل .

٧/٣ الدراسة الاستطلاعية :

١/٧/٣ الدراسة الأستطلاعية الاولي :

تم عمل دراسة إستطلاعية في الفترة من ١/٢٠ /٢٠١٦م إلى ٢٠١٦/١/٢٣م لمدة ثلاثه ايام على (٥) حالة تمثل مجتمع البحث حيث يتم اختيار عينة البحث والمعايشة الفعلية للعينة التي سيتم معها تنفيذ برنامج التمرينات البدنية لعدد (٥) حالة ممن أتموا الدراسة الأستطلاعية بنجاح وتم إعادة الذين تم استبعادهم من العينة إلي الطبيب الخاص بهم لمتابعتهم وكان الهدف من التجربة الاستطلاعيه الاولي :

١/١/٧/٣ مدي مناسبه محتوى برنامج التمرينات البدنية قيد الدراسة .

٢/١/٧/٣ أختبار المبدئي لنقطه البدايه في الحمل التدريبي (حجم وشده وكثافه)

٤/١/٧/٣ إتمام المعاملات العلميه لإستماره الكفاءه الحركيه للأنشطة اليومية الحياتية قيد الدراسة حيث تم إستخدام تطبيق الاإختبار وإعادة تطبيقة في إيجاد ثبات المقياس وتم إيجاد الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي للثبات .

١/١/٧/٣ أهم نتائج الدراسة الأستطلاعية :

١/١/١/٧/٣ تأكد الباحث من مدي مناسبة التمرينات البدنية قيد الدراسة للحالات الجلطة المخية .

٣/١/١/٧/٣ تحديد نقطة البداية للحمل التدريبي في البرنامج التمرينات البدنية ولكل مرحلة من مراحل البرنامج .

٢/٧/٣ الدراسة الأساسية :

بعد إجراء الدراسة أستطلاعية وتحديد مجتمع وعينة البحث من المرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية والتى أختيرت على أساسها العينة التي تجرى عليها التجربة الأساسية في الفتره من ٢٠١٦/١/٢٥م الى الفتره ٢٠١٦/٧/٢٥م من الذين أستطاعوا أستكمال برنامج التمرينات البدنية وتم أيضاً تحديد أدوات جمع البيانات ثم قام الدارس بما يلي : -

١/٢/٧/٣أجريت **القياسات القبلية** لكل حالة علي حده عند وصلها الي العلاج الطبيعي من الطبيب المختص بتشخيص الحاله في مركز الأستاذ الدكتور أحمد سلامه . وكانت هذه القياسات تمت علي مدار ثلاثه ايام لكل حاله وهي :

١/١/٢/٧/٣ قياس الطول بالسنتيمتر والوزن للجسم .

٢/١/٢/٧/٣ مرونه مفاصل الجسم بجهاز الجينوميتر.

٣/١/٢/٧/٣ قياس قوه القبضه جهاز الديناموميتر .

٢/٢/٧/٣ القياسات البينيه وكانت هذه القياسات في منتصف برنامج التمرينات البدنية بعد أنقضاء مرحلتين من البرنامج قيد الدراسة

٣/٢/٧/٣ إجراء القياسات البعدية للتعرف علي تأثير برنامج التمرينات البدنية علي المتغيرات التي تم قياسها في القياسات القبليه وايضا لكل مريض علي حده بعد انتهاء برنامج التمرينات البدنيه بواقع ثلاث ايام للقياس لكل حاله كما هو موضح بالقياسات البينيه.

٣/٧/٣ جمع وتفريغ البيانات :

بعد تطبيق البرنامج وتسجيل النتائج قام الدارس بتفريغ البيانات ووضعها في جداول يسهل معها التحليل الكمي والكيفي للبيانات (المعالجة الاجصائية)، وقد تم إجراء كافة خطوات البحث تحت إشراف ومتابعة الطبيب المعالج لكل حالة وتوجيهات هيئة الإشراف.

٨/٣ المعالجات الإحصائية :

تقوم المعالجات الإحصائية للبحث على حساب الفروق بين القياس القبلي والبعدى لعينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية .ولتحقيق ذلك

استخدم الباحث الأسلوب الاحصائى الاتى لمعالجة البيانات :

١/٨/٣ المتوسط الحسابي :Average
٢/٨/٣ الوسيط :median
٣/٨/٣ الانحراف المعياري: Standard Deviation
٤/٨/٣ معامل الالتواء skewness
٥/٨/٣ معامل ارتباط بيرسون Pearson correlation coefficient
٦/٨/٣ معامل الصدق الذاتي
٧/٨/٣ اختبار دلالة الفروق(ت) T Test
٨/٨/٣ اختبار تحليل التباين One Way Anova
٩/٨/٣ اختبار فروق المتوسطات (L.S.D)

- عرض ومناقشه النتائج

١/٤ عرض النتائج

١/١/٤ القوه العضليه :

جدول (٦)
تحليل التباين للقوه العضليه للعضلات العامله علي مفصل الركبه
ن = ١٦

			مجموع المربعات	درجه الحريه	متوسط المربعات	قيمه ف	الدلاله
قبض	١٢٠	بين المجموعات	٢٢٥٩,٢٩٢	٢	١١٢٩,٦٤٦	٣٤,٠٠٥	٠
		داخل المجموعات	١٤٥٢,١٨٨	٤٥	٣٢,٢٧١		
		المجموع	٣٧١١,٤٧٩	٤٧			
	٩٠	بين المجموعات	٢٠٥٥,٧٩٢	٢	١٠٢٧,٨٩٦	٤٧,١٩	٠
		داخل المجموعات	٩٨٠,١٨٨	٤٥	٢١,٧٨٢		
		المجموع	٣٠٣٥,٩٧٩	٤٧			
بسط	١٢٠	بين المجموعات	٣١٠٢,١٦٧	٢	١٥٥١,٠٨٣	٣٨,٥٣٥	٠
		داخل المجموعات	١٨١١,٣١٣	٤٥	٤٠,٢٥١		
		المجموع	٤٩١٣,٤٧٩	٤٧			
	٩٠	بين المجموعات	١٢٠٦,٥	٢	٦٠٣,٢٥	١٨,٧٣٨	٠
		داخل المجموعات	١٤٤٨,٧٥	٤٥	٣٢,١٩٤		
		المجموع	٢٧٥٥,٢٥	٤٧			
تقريب	١٢٠	بين المجموعات	١٤١٠,٧٩٢	٢	٧٠٥,٣٩٦	٤٥,٣٦٧	٠
		داخل المجموعات	٦٩٩,٦٨٨	٤٥	١٥,٥٤٩		
		المجموع	٢١١٠,٤٧٩	٤٧			
	٩٠	بين المجموعات	١٥٩٥,٣٧٥	٢	٧٩٧,٦٨٨	٤٠,٧٩٤	٠

		داخل المجموعات	٨٧٩,٩٣٧	٤٥	١٩,٥٥٤	
		المجموع	٢٤٧٥,٣١٣	٤٧		
تبعيد	١٢٠	بين المجموعات	٢٣٩٤,٥	٢	١١٩٧,٢٥	١٦٧,٤١٥
		داخل المجموعات	٣٢١,٨١٣	٤٥	٧,١٥١	
		المجموع	٢٧١٦,٣١٣	٤٧		
	٩٠	بين المجموعات	١٨٠٠,٦٦٧	٢	٩٠٠,٣٣٣	١٤٣,٦٧
		داخل المجموعات	٢٨٢	٤٥	٦,٢٦٧	
		المجموع	٢٠٨٢,٦٦٧	٤٧		

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٣,١٩

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه حيث كانت قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه (٣,١٩) وقيمه الدلاله الاحصائيه لبرنامج التحليل الاحصائي spss اصغر من قيمه ٠,٠٥ .

جدول (٧)
اختبار فروق المتوسطات بين القياسات الثلاثه (L.S.D) في متغير القوه للعضلات العامله علي مفصل الركبه

ن=١٦

			متوسط	انحراف	قبلي	بيني	البعدي
قبض	١٢٠	قبلي	٤٨	٧,٠٣٣٢٥		٦,١٨٧٥٠*	١٦,٦٢٥٠٠*
		بيني	٥٤,١٨٧٥	٥,٤٠٦٤			١٠,٤٣٧٥٠*
		بعدي	٦٤,٦٢٥	٤,٢٥٦٣٧			
	٩٠	قبلي	٤٣,٣٧٥	٥,٤٠٢١٦		٥,٦٢٥٠٠*	١٥,٨١٢٥٠*
		بيني	٤٩	٤,٢٧٣٩٥			١٠,١٨٧٥٠*
		بعدي	٥٩,١٨٧٥	٤,٢٣٠٣٥			
بسط	١٢٠	قبلي	٤٥,٤٣٧٥	٦,٩٣٧٥٢		٧,٣٧٥٠٠*	١٩,٥٠٠٠٠*
		بيني	٥٢,٨١٢٥	٦,٠٣٥٦٦			١٢,١٢٥٠٠*
		بعدي	٦٤,٩٣٧٥	٦,٠١٦٣			
	٩٠	قبلي	٤٣,٥	٦,٦٤٣٢٩		٥,٣٧٥٠٠*	١٢,٢٥٠٠٠*
		بيني	٤٨,٨٧٥	٥,٠٥٨			٦,٨٧٥٠٠*
		بعدي	٥٥,٧٥	٥,١٨٣٣١			
تقريب	١٢٠	قبلي	٣٧,٢٥	٥,١٥٧٥٢		٤,٨١٢٥٠*	١٣,١٢٥٠٠*
		بيني	٤٢,٠٦٢٥	٣,٠٤٣٤٤			٨,٣١٢٥٠*
		بعدي	٥٠,٣٧٥	٣,٢٨٣٨			

	٩٠	قبلي	٣٣,٥	٥,٢٠٢٥٦		٥,٠٠٠٠*	١٣,٩٣٧٥٠*
		بيني	٣٨,٥	٣,٨٤٧٠٨			٨,٩٣٧٥٠*
		بعدي	٤٧,٤٣٧٥	٤,٠٩٨٢٧			
تبعيد	١٢٠	قبلي	٣٤,١٨٧٥	٣,٩٥٣٣٧		٤,٦٢٥٠٠*	١٦,٧٥٠٠٠*
		بيني	٣٨,٨١٢٥	١,٧٥٩٥			١٢,١٢٥٠٠*
		بعدي	٥٠,٩٣٧٥	١,٦٥٢٠٢			
	٩٠	قبلي	٢٩,٧٥	٣,٤٩٢٨٥		٥,٠٠٠٠*	١٤,٧٥٠٠٠*
		بيني	٣٤,٧٥	١,٨٠٧٣٩			٩,٧٥٠٠٠*
		بعدي	٤٤,٥	١,٨٢٥٧٤			

يتضح من جدول (٧) وجود فروق في متوسطات القياسات الثلاثه داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ في جميع متغيرات القوه العضليه للعضلات العامله علي مفصل الركبه.

جدول (٨)
اختبار فروق المتوسطات بين القياسات الثلاثه (L.S.D) في متغير القوه العضليه لمفصل الكاحل

			متوسط	انحراف	قبلي	بيني	البعدي
قبض	٩٠	قبلي	٢٧,٨١٢٥	٦,٩٧٨٢٤		٤,١٢٥	-١٢,٢٥٠٠٠*
		بيني	٣١,٩٣٧٥	٦,٨٨٤٤٦			-٨,١٢٥٠٠*
		بعدي	٤٠,٠٦٢٥	٧,٠١٨٧٢			
	١٢٠	قبلي	٢٣,٦٢٥	٦,٧٥١٥٤		٤,٥٦٢٥	-١٠,٧٥٠٠٠*
		بيني	٢٨,١٨٧٥	٦,١١٢٤٩			-٦,١٨٧٥٠*
		بعدي	٣٤,٣٧٥	٦,٤٨٩٧٤			
بسط	٩٠	قبلي	١٧,٨١٢٥	٢,٩٢٦١٧		٦,٣١٢٥٠*	-١٣,٤٣٧٥٠*
		بيني	٢٤,١٢٥	٢,٣٣٤٥٢			-٧,١٢٥٠٠*
		بعدي	٣١,٢٥	٣,٢٥٥٧٦			
	١٢٠	قبلي	١٥,٥٦٢٥	٢,٨٥١١٧		٥,٥٠٠٠٠*	-١٢,٣٧٥٠٠*
		بيني	٢١,٠٦٢٥	٢,٢٩٤٠١			-٦,٨٧٥٠٠*
		بعدي	٢٧,٩٣٧٥	٢,٧٤٣٩٣			

يتضح من جدول (٨) وجود فروق في متوسطات القياسات الثلاثه داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ في جميع متغيرات القوه العضليه للعضلات العامله علي مفصل الكاحل

٢/٤٤ مناقشة النتائج

١/٢/٤ مناقشه نتائج الفرض الاول والذي ينص علي انه :

توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات (القبليه والبينيه والبعديه) في متغير القوه العضليه لصالح القياسات البعديه .

١/١/٢/٤ مفصل الركبه :

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه للقوه العضليه عند درجه ١٢٠ و ٩٠ درجه كمقدار للمقاومه التي ينتجها جهاز الايزوكينتك في اتجاهات عمل مفصل الركبه (قبض وبسط وتقريب وتبعيد) حيث كانت قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه (٣,١٩) حيث تراوحت قيمه ف المحسوبه مابين (٣٨,٥٣٥ – ١٤٣)

مما دفع الباحث الي اجراء اختبار دلاله الفروق (L.S.D) بين القياسات الثلاثه لمعرفه اتجاه دلاله الفروق ولصالح من حيث وجد كما يتضح من جدول (١٠) وشكل (٨) ، (٩) حيث كانت قيمه اختبار دلاله الفروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه القبلي والبيني لصالح القياس البيني وبين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبين البيني والبعدي لصالح القياس البعدي .

ويرجع **الباحث** هذ التحسن بين القياس القبلي والبيني الي ان النسبة التي ساهم فيها البرنامج التاهيل في تنميه بعض الصفات البدنية قيد البحث (القوة العضلية – المرونة) كان لة تاثير غير مباشر في تحسن مستوي مهارات اختبار المشي الا في مهارة المشي مع حمل الاشياء نظرا لانها مهارة تتميز بالصعوبة التي تدعوا الي مزيد من التدريب الي الارتقاء بمستواها مع المصابين بالشلل النصفي.

كما ان التحسن الذي لوحظ في فيما بين القياس القبلي والبعدي ما هو الا لاستمرار المحافظة علي المستوي الذي توصل الية عينة البحث في المراحل الاولي للبرنامج التدريبي .

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات :

١/٥ الاستنتاجات :

فى ضوء البحث وفى حدود العينة موضع الدراسة وخصائصها واستنادا إلي المعالجات الإحصائية وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن التوصل إلي الاستنتاجات :

١/١/٥ أدي تطبيق برنامج التمرينات التمرينات البدنية والكفاءة الحركية المقترح إلي تحسن الحالة العامة للجسم والأنشطة الحركية اليومية إلي تحسن الكفاءة الحركية (القوة العضلية والمرونة) لدي أفراد عينة البحث .

٢/١/٥ وجود فروق دالة إحصائية للمجموعة التجريبية التي أجري عليها البحث في قوة عضلات الطرف العلوي والسفلي المصاب لصالح القياس البيني والبعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس البعدي عن القياس البيني.

٣/١/٢/٤ مفصل الكتف :

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه للقوه العضليه عند درجه ١٢٠ و ٩٠ درجه كمقدار للمقاومه التي ينتجها جهاز الايزوكينتك في اتجاهات عمل مفصل الكتف (قبض وبسط وتقريب وتبعيد وتدوير للداخل وتدوير للخارج) حيث كانت قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه (٣,١٩) حيث تراوحت قيمه ف المحسوبه مابين (٢٠٧٢,٢٠١ - ٢٤٨,٤٥٣) .

مما دفع الباحث الي اجراء اختبار دلاله الفروق (L.S.D) بين القياسات الثلاثه لمعرفه اتجاه دلاله الفروق ولصالح من حيث وجد كما يتضح من جدول (١٤) وشكل (١١) وشكل (١٢) حيث كانت قيمه اختبار دلاله الفروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه القبلي والبيني لصالح القياس البيني وبين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبين البيني والبعدي لصالح القياس البعدي .

٤/١/٢/٤ مفصل المرفق :

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه للقوه العضليه عند درجه ١٢٠ و ٩٠ درجه كمقدار للمقاومه التي ينتجها جهاز الايزوكينتك في اتجاهات عمل مفصل المرفق (ثني ومد) حيث كانت قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه (٣,١٩) حيث تراوحت قيمه ف المحسوبه ما بين (٣١٢٨,٠١٤ - ٤١٤,١١٨) .

مما دفع الباحث الي اجراء اختبار دلاله الفروق (L.S.D) بين القياسات الثلاثه لمعرفه اتجاه دلاله الفروق ولصالح من حيث وجد كما يتضح من جدول (١٦) وشكل (١٣) حيث كانت قيمه اختبار دلاله الفروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه القبلي والبيني لصالح القياس البيني وبين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبين البيني والبعدي لصالح القياس البعدي .

٥/١/٢/٤ قوه القبضه :

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه للقوه العضليه حيث كانت قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه (٣,١٩) حيث كانت قيمه ف المحسوبه مابين (٤٠٥,٢٤٦) .

مما دفع الباحث الي اجراء اختبار دلاله الفروق (L.S.D) بين القياسات الثلاثه لمعرفه اتجاه دلاله الفروق ولصالح من حيث وجد كما يتضح من جدول (١٨) وشكل (١٤) حيث كانت قيمه اختبار دلاله الفروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه القبلي والبيني لصالح القياس البيني وبين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبين البيني والبعدي لصالح القياس البعدي

ويرجع الباحث هذا التحسن الملحوظ فيما بين القياسات الثلاثه الي البرنامج التاهيلي المقترح من قبل الباحث لتاهيل حالات الشلل النصفي الناتج عن الجلطه الدماغيه

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات :

١/٥ الاستنتاجات :

فى ضوء البحث وفى حدود العينة موضع الدراسة وخصائصها واستنادا إلي المعالجات الإحصائية وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن التوصل إلي الاستنتاجات :

١/١/٥ أدي تطبيق برنامج التمرينات التمرينات البدنية والكفاءة الحركية المقترح إلي تحسن الحالة العامة للجسم والأنشطة الحركية اليومية إلي تحسن الكفاءة الحركية (القوة العضلية والمرونة) لدي أفراد عينة البحث .

٢/١/٥ وجود فروق دالة إحصائية للمجموعة التجريبية التي أجري عليها البحث في قوة عضلات الطرف العلوي والسفلي المصاب لصالح القياس البيني والبعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس البعدي عن القياس البيني.

٢/٥ التوصيات

في حدود عينة البحث وبناء علي ما توصل اليه الباحث من نتائج واستخلاصات يوصي الباحث ما يلي:

١/٢/٥ ضرورة التأكد من أعراض المرض والتشخيص السليم للمريض من قبل الطبيب المعالج قبل تطبيق البرنامج المقترح .

٢/٢/٥ الاسترشاد ببرنامج التمرينات البدنية المقترحة قيد البحث مع المرضي المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية .

٣/٢/٥ الاستفادة من برنامج التمرينات البدنية والكفاءة الحركية المقترح والعمل علي بناء وتصميم برامج أخري مشابهه علي اسس علمية للعمل علي تحسين الكفاءة الحركية للمصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية.

المراجع العربية والاجنبية :

أولاً : المراجع العربية :

١- **أبو العلا أحمد عبد الفتاح** : بيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥م.

٢- ــــــــــــــــــــــــــــــ : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي،دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٨ م .

٣- **أشرف عبد السلام محمد**: تأثير التمرينات التأهيلية والتدليك العلاجي علي كفاءة الجهاز الحركي لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣م.

٤- **إقبال رسمى محمد:** " الإصابات الرياضية وطرق علاجها ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٨م.

٥- **عزت محمود الكاشف :**التمرينات التأهيلية للرياضيين والمرضي ،مكتبة النهضة المصرية ،١٩٩٠م.

٦- **علاء الدين محمد عليوه :** علاقة العمر التدريبي بمستوى الكفاءة البد نية وبعض متغيراتها للاعبات السباحة التوقيعية ، بحث منشور بالمجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ١٩٩١م

٧- **مصطفي فضل محمد:** دراسة المتغيرات المرفو-وظيفية المصاحبة لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية كأساس لبرنام\ التأهيل الرياضي**"**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضي، جامعة طنطا، ٢٠٠٧م

٨- **محمد نصر الدين رضوان:** دراسة تحليلية للخصائص البيولوجية للاعبي الدراجات في مصر وعلاقتها بالمستوى الرقمي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨٨ م٠

تاثير الوسائط المتعدده التعليمية علي بعض جوانب تعلم بعض المهارات الاساسيه في رياضة الكره الطائره لتلاميذ مرحله التعليم الاساسي (٤٥)

علي جابر محمد علوان

مقدمة البحث :

يعد التعلم من اهم المظاهر والسمات التى تلعب دورًا هامًا فى تقدم كثير من الشعوب حيث انه يؤثر تأثيراً إيجابياً وشاملاً فى تنشئة جيل جديد على اسس علمية متطورة وحديثة، ويقاس هذا التقدم بمدى معرفته لطرق ووسائل ونظريات طرق التدريس والتعليم الحديث ، وقد أضاف التطور العلمى الكثير من الوسائل الجديدة التى يمكن للمعلم الاستفاده منها فى تهيئة مجالات الخبرة للدارسين حتى يتم إعدادهم بدرجة عالية من الكفاءة ، وشهد القرن العشرين ثورة علمية ومعرفية هائلة لم يسبق لها نظير ، شملت مختلف ميادين العلوم الإنسانية والطبيعية والتطبيقية ، وشهد مولد ميادين علمية جديدة لم تكن معروفة من قبل ، ولم تكن التربية بمأمن عن هذا التطور ، بل كانت من أكثر الميادين تأثرًا وتأثيرًا به ، إذ ظهرت العديد من النظريات والاتجاهات التربوية التى سعت إلى استيعاب الحجم الهائل من العلوم ، والحفاظ على هذا التراث الإنسانى من خلال نقله للأجيال المتتالية ، لتطويره من ناحية ووضعه موضع التطبيق من ناحية أخرى ، وعملت لتحقيق ذلك على الاستفادة من كل ما أنتجه العلم من نظريات وتطبيقات . وفى هذا الصدد يذكر حسين الطوبجى (١٩٩٦ م) أن مهمة المعلم لم تعد قاصرة على الشرح والإلقاء واتباع الأساليب التقليدية فى التدريس بل أصبحت مسئوليته الأولى هى رسم مخطط لاستراتيجيات الدرس تعمل فيها طرق التدريس والوسائل التعليمية لتحقيق أهداف محدده . (١٠ : ٢)

ويذكر مصطفى الجيلانى (٢٠٠٠م) أن أسلوب الوسائط المتعددة واحدا من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة حيث يعتبر منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلاً وظيفياً من خلال الجزء التعليمى لتحقيق أهداف محددة ، وتقوم الوسائط على تنظيم متتابع محكم يسمح لكل متعلم أن يسير فى الجزء التعليمى وفق خصائصه المميزة وأن يكون نشيط وإيجابى طوال فترة مروره به .

(٢٩ : ٣١

)

ويذكر كلا من موستن وانسورث Moston & Ashwarth١٩٩٩ أنه فى مجال التربية الرياضية قدمت مجموعة من أساليب التدريس الخاصة بتعلم المهارات الحركية والتى تحقق العديد من الأهداف التربوية حيث توفر الفرصة لكي يتعلم كل متعلم حسب قدراته وامكاناته واستعداداته بالسرعة المناسبة له وفقا لحاجاته وميوله وهذه الأساليب هى : الاوامر - الممارسة – التبادلى - المراجعة الذاتية - التطبيق الذاتى متعدد المستويات –الاكتشاف – حل المشكلات – أسلوب البرنامج الفردى -تلقين المتعلم - أسلوب التعلم الذاتى) (٤٢ :٢٣٢-٢٤٣)

وقد اتفقت أراء كل من بلوم Bloom Bengamin وسنجر Singer (١٩٨٠) ، عفاف عبد الكريم (١٩٩٠) على إن هناك العديد من الاساليب والطرق التى تعمل فى تكامل لمعاجة المنهج ، ولاثراء العملية التعليمية، وإثارة عقل المتعلم مما يساعد على الانتباه لعملية الشرح، والتركيز ، والاستيعاب ، والاسترجاع. (٤٥ :٣٢٥) (١٨ : ٧٩)

ونتيجة لهذه الدراسات والأبحاث ظهرت أنماط جديدة في أساليب وطرق ووسائل للتدريس أكثر قدرة على تلبية حاجات المتعلم و تهيئة مجالات متنوعة للخبرة أمامه بما يتفق مع استعداده وإمكاناته و ميوله الخاصة ، و فرضت على المدرس أعباء جديدة و مسئوليات كبيرة لم تكن موجودة من قبل .

- **مشكلة البحث :**

يعد التطور العلمى الكبير الذى شهدته مختلف الألعاب الرياضية وخاصة لعبة الكرة الطائرة يعود إلى استفادة العاملين فى هذا المجال الرياضى من اتباع الاسلوب العلمى السليم من أجل تحقيق الأهداف التى يسعون إليها . وعلى الرغم مما جاءت به الدراسات والبحوث من نتائج أكدت على أهمية الوسائط المتعددة حيث تعتبر نوعاً من أنواع التعليم الذاتي وواحد من الأساليب التكنولوجية الحديثة التي غزت مجال طرق التدريس في الكثير من المواد الدراسية ولكن حتى الآن لم تستخدم في تدريس المهارات الحركية بدروس التربية الرياضية بالمدارس المصرية على حد علم الباحث .

بالإضافة إلى ذلك فإن مدارس التربية والتعليم بجمهورية مصر العربية يوجد بها قاعة (مناهل المعرفة) والتى تحتوى على العديد من الأجهزة الحديثة (الكمبيوتر و أجهزة العرض) والتى تستخدم فى تقديم البرامج التعليمية للمواد الدراسية الأخرى ولا تستخدم فى العملية التعليمية لأنشطة التربية الرياضية عامة وخاصة لعبة الكرة الطائرة داخل المدرسة .

ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التى تحتل مكانة بارزة بين الألعاب المختلفة ، وهى من ضمن الأنشطة الرياضية المقررة داخل منهاج التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم والتى تدرس مهارتها الفنية داخل حصة التربية الرياضية وتمارس أيضًا فى النشاط الخارجى والداخلى بالمدرسة ، حيث تعتبر المرحلة الإعدادية من أهم المراحل السنية المناسبة لبداية ممارسة الأنشطة الرياضية عامة ، حيث أنها النواة الأساسية التى تدعم مراكز الشباب والأندية بالقاعدة العريضة من التلاميذ الموهوبين

وتذكر نبيله محمد عباس (١٩٩٩م) أن الوسائط المتعددة من العوامل التى تؤثر بإيجابية فى المتعلم ، وان استخدام المعلم لها بصورة متنوعة يسهم فى تحقيق نوعية أفضل من التعلم (٣٣ : ٩٥)

ويشير كمال زيتون (٢٠٠٢م) أن برامج الوسائط المتعددة تراعى تعليم التلاميذ تبعًا لسرعتهم وقدراتهم الذاتية فالوسائط المتعددة تترك للتلميذ حرية التنقل من موضوع لآخر حتى ينمى فرص التعلم الذاتى عنده ، وكذلك يمكن أن تهيئ استخدام برامج الوسائط المتعددة الفرص للتلاميذ لاكتساب مهارات التفكير التكنولوجى التى يكون فى حاجة إليها لمواجهة المستقبل والتعايش معه والبقاء فيه (٢١ : ٢٦٢)

- **هدف البحث :**

يهدف البحث إلي التعرف على برنامج تعليمي مقترح باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة في كرة الطائرة ومعرفة تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية.

- **فروض البحث :**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين البعديين للمجوعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية

تعريفات البحث

الوسائط التعليمية

هى مجموعة من الخبرات التربوية التى أحسن اختيارها بدقة، والتى عندما تقدم للمتعلم من خلال طرق التدريس المختارة فإنها ستعزز ويقوى بعضها البعض لدرجة تمكن المتعلم من تحقيق الأهداف السلوكية المرغوب فيها. (٨ : ٢٢)

إجراءات البحث

منهج البحث

قام الباحث بإستخدم المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وذلك بإستخدام التصميم التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس (القبلى – البعدى) .

أولاً : منهج البحث

قام الباحث بإستخدم المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وذلك بإستخدام التصميم التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس (القبلى – البعدى) .

ثانيًا: مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع هذا البحث من طلاب مدرسة ميت أبو على للتعليم الأساسى وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طلاب مدرسة ميت أبو على للتعليم الأساسى للعام ٢٠١٦/٢٠١٧ م وبلغ قوام عينة البحث (٤٠) طالب ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٠) طالب والأخرى ضابطة وعددها (٢٠) طالب ، كما تم الإستعانة بـ (١٠) طلاب كعينة إستطلاعية ، وذلك لحساب المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة فى البحث .

جدول (١)
توصيف عينة البحث

العينة	الأساسية		الإستطلاعية	المجموع
	الضابطة	التجريبية		
العدد	**٢٠**	**٢٠**	**١٠**	**٥٠**

أسباب إختيار عينة البحث:

- يقوم الباحث بالتدريس للعينة فى المدرسة .
- سهولة التواصل مع العينة بسبب تواجده فى المدرسة كمعلم .
- سهولة إخضاعهم لمقتضيات الضبط التجريبى لتواجدهم فى نفس العمر الزمنى وكذلك المستوى .
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .

تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث لكل من (المجموعة التجريبية – المجموعة الضابطة - والعينة الإستطلاعية) والبالغ عددهم (٥٠) طالب بإستخدام معامل الإلتواء في متغيرات (الطول– الوزن – العمر الزمنى – الإختبارات البدنية والمهارية – إختبار التحصيل

المعرفى) وجدول (٤) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول– الوزن – العمر الزمنى– الإختبارات البدنية - إختبار التحصيل المعرفى) .

جدول (٢)
تجانس عينة البحث (الكلية) في بعض المتغيرات الجسمية
(الطول، الوزن، العمر الزمنى) وبعض القدرات البدنية قيد البحث
(ن=٤٠)

المتغيرات		الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	التفرطح
الطول		**الرستاميتر**	**سم**	١٥٧,٨٦	١٥٨,٠٠	١,١٤	-٠,٤٨	-٠,٨٩
الوزن		**الميزان الطبى**	**كجم**	٣٧,٣٢	٣٧,٠٠	٥,٦٨	٠,٣٩	-٠,٤٢
العمر الزمني		**حساب السن**	**سنة**	١٢,٠٦	١٢,٠٦	٠,٠٣	-٠,٤٣	-٠,٥٣
الذكاء		**الذكاء المصور**	**درجة**	٤٠,٨٨	٤١,٠٠	٥,٠٦	-٠,٦٩	٠,٢٢
القدرات البدنية	**قدرة للرجلين**	**اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)**	**سم**	١٤,٤٦	١٥,٠٠	١,٥٧	-٠,٢٥	-٠,٩٠
	قدرة للذراعين	**اختبار دفع كرة طبية (للذراعين)**	**سم**	٢٣٢,٤٠	٢٣٠,٠٠	١٠,٨٠	٠,٥٤	-٠,٢٠
	سرعه	**الجرى ٣٠متر من الوضع الطائر**	**الثانية**	٧,٧٠	٧,٥٦	٠,٥٣	٠,٠٢	-٠,١٨
	رشاقه	**أختبار بارو للرشاقة**	**الثانية**	٦,١٠	٦,٠٠	١,٣٦	٠,٨٨	٠,٢٧
	توافق	**تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث**	**العدد**	١٨,٢٠	١٨,٠٠	٢,٦٠	-٠,٤٥	-٠,٠٦
	مرونه	**اختبار ثنى الجذع أمامًا من الوقوف**	**سم**	٢,٦٠	٢,٠٠	١,٥٦	٠,٨١	-٠,٤٥

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية (الطول ، الوزن) والعمر الزمنى والقدرات العقلية وبعض القدرات البدنية قيد البحث تراوحت بين (- ٠,٤٨ ، ٠,٨١) وأن هذه القيم إنحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل فى بعض المتغيرات قيد البحث .

جدول (٣)
تجانس عينتى البحث (التجريبية، الضابطة)
في بعض المهارات الحركية والتحصيل المعرفى (ن=٤٠)

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	التفرطح
	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة (٣٠ ثانية)	**عدد**	٦,٩٨	٧,٠٠	١,٢٧	-٠,٢٧	-٠,٢٧
	إختبار دقة التمرير من أعلى على الحائط	**الدرجة**	٥,٧٠	٥,٠٠	١,٠٢	٠,٦٥	-٠,٢١
	إختبار دقة الإرسال (الارسال الطويل)	**الدرجة**	٩,٥٤	٩,٠٠	١,٦٣	٠,٥٣	-٠,٧٢
التحصيل المعرفى		**الدرجة**	١١,٩٠	١٢,٠٠	٢,٢٥	٠,١٥	-٠,٢٢

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث التجريبية و الضابطة في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى قيد البحث تراوحت ما بين (ــ٠,٢٧ ، ٠,١٥) وهذه القيم إنحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث.

تكافؤ عينتى البحث:

كما قام الباحث أيضًا بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى ضوء متغيرات (الطول ــ الوزن ــ العمر الزمنى ــ الذكاء ــ الإختبارات البدنية) والتى قد تؤثر علي البحث وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن، العمر الزمنى) وبعض القدرات البدنية قيد البحث
(ن١ = ن٢= ٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			سَ	ع	سَ	ع		
الطول		**الرستاميتر**	١٥٧,٩٥	١,١٠	١٥٧,٧٠	١,٢٢	٠,٢٥	٠,٦٨
الوزن		**كجم**	٣٨,٠٥	٥,١٥	٣٨,٢٠	٦,٤٣	٠,١٥-	٠,٠٨
العمر الزمني		**بالسنة**	١٢,٠٦	٠,٠٢	١٢,٠٦	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٤٨
الذكاء		**درجة**	٤٠,٣٥	٤,٦٨	٣٩,٧٠	٥,٢٧	٠,٦٥	٠,٤١
القدرات البدنية	**اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)**	**السنتيمتر**	١٤,٤٠	١,٦٤	١٤,٥٥	١,٥٧	٠,١٥-	٠,٣٠
	اختبار دفع كرة طبية (للذراعين)	**السنتيمتر**	٢٣٣,٢٥	١٢,٤٩	٢٣٣,٠٠	٩,٧٩	٠,٢٥	٠,٠٧
	الجرى ٣٠متر من الوضع الطائر	**الثانية**	٧,٦٦	٠,٦٥	٧,٧٣	٠,٤٤	٠,٠٦-	٠,٣٧
	أختبار بارو للرشاقة	**الثانية**	٥,٧٥	٠,٩٧	٦,٢٠	١,٣٦	٠,٤٥-	١,٢١
	تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث	**العدد**	١٨,٧٥	٢,٣٤	١٨,١٠	٢,٠٧	٠,٦٥	٠,٩٣
	اختبار ثنى الجذع أمامًا من الوقوف	**السنتيمتر**	٢,٥٠	١,١٠	٢,٦٥	١,٩٠	٠,١٥-	٠,٣١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن) العمر الزمنى وبعض القدرات البدنية قيد البحث ، ومما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

جدول (٥)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى
(ن١ = ن٢= ٢٠)

المتغيرات	وحدة	المجموعة		الفرق بين	قيمة

		القياس	التجريبية		الضابطة		المتوسطين	(ت)
			س/	ع	س/	ع		
المهارى	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة (٣٠ ثانية)	**عدد**	٧,٠٥	١,٦١	٦,٨٥	٠,٩٩	٠,٢٠	٠,٤٧
	إختبار دقة التمرير من أعلى على الحائط	**الدرجة**	٥,٥٠	٠,٨٣	٥,٧٥	١,١٦	٠,٢٥-	٠,٧٨
	إختبار دقة الإرسال (الارسال الطويل)	**الدرجة**	٩,٩٥	١,٣٩	٩,٨٠	١,٨٥	٠,١٥	٠,٢٩
التحصيل المعرفى		**الدرجة**	١١,٨٠	١,٩١	١٢,٠٥	٢,٧٤	٠,٢٥-	٠,٣٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة معنويًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى ، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين .

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات :

إستمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات :

- إستمارات تسجيل بيانات (الطول ــ الوزن ـــ السن) .
- إستمارات لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية .
- إستماره لتسجيل نتائج الإختبارات المهارية .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

إستمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات :

- إستمارات تسجيل بيانات (الطول - الوزن - السن) .
- إستمارات لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية .
- إستماره لتسجيل نتائج الإختبارات المهارية .

الإختبارات البدنية:

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة قام الباحث بتحديد الإختبارات البدنية لإيجاد تجانس وتكافؤ عينتى البحث . مرفق (٣)

- اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)
- اختبار دفع كرة طبية (للذراعين)
- الجرى ٣٠ متر من الوضع الطائر
- أختبار بارو للرشاقة
- تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث
- اختبار ثنى الجذع أمامًا من الوقوف

صدق الإختبارات البدنية :

دلالة الفروق بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى لإيجاد صدق الإختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (١٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (١١)

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى نتائج إختبارات بعض المهارات الاساسية قيد البحث

(ن =١٠)

	المتغيرات	وحدة القياس	الغير مميزة		الممميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			سَ	ع	سَ	ع	ن	
القدرات البدنية	اختبار القفز العمودى من الثبات (لسارجنت)	السنتيميتر	١٤,٤٠	١,٥٨	١٨,٠٠	١,١٥	٣,٦٠-	٥,٨٢
	اختبار دفع كرة طبية (للذراعين)	السنتيميتر	٢٢٩,٥٠	٩,٥٦	٢٥٤,٠٠	٦,٥٨	٢٤,٥٠-	٦,٦٧
	الجرى ٣٠متر من الوضع الطائر	الثانية	٧,٧٤	٠,٤٨	٦,٦٧	٠,٣٨	١,٠٧	٥,٥٠
	أختبار بارو للرشاقة	الثانية	٦,٦٠	١,٩٠	٩,٣٠	٠,٩٥	٢,٧٠-	٤,٠٢
	تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث	العدد	١٧,٣٠	٣,٨٣	٢٠,٥٠	١,٩٠	٣,٢٠-	٢,٣٧
	اختبار ثنى الجذع أمامًا من الوقوف	السنتيميتر	٢,٧٠	١,٧٧	٥,٩٠	١,٢٠	٣,٢٠-	٤,٧٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,١٦

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى نتائج إختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين المجموعة المميزة والغير مميزة ، ومما يدل على صدق الإختبارات البدنية المستخدمة .

ثبات الإختبارات البدنية :

قام الباحث بحساب ثبات الإختبار بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الإختبارات البدنية وذلك بإستخدام معامل الإرتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الإختبار على عينة قوامها (١٠) طالب من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الإختبار بفارق زمني مدته أسبوعين كما هو موضح بجدول (٧) .

جدول (١٢)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإختبارات البدنية لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين

ن١=ن٢ = ١٠

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
			سَ	ع	سَ	ع	
القدرات البدنية	اختبار القفز العمودى من الثبات (لسارجنت)	السنتيميتر	١٤,٤٠	١,٥٨	١٤,٨٠	٢,١٥	٠,٨١٢
	اختبار دفع كرة طبية (للذراعين)	السنتيميتر	٢٢٩,٥٠	٩,٥٦	٢٣١,٥٠	١١,٥٦	٠,٩٣٨
	الجرى ٣٠متر من الوضع الطائر	الثانية	٧,٧٤	٠,٤٨	٧,٦٨	٠,٣٥	٠,٩٨٥
	أختبار بارو للرشاقة	الثانية	٦,٦٠	١,٩٠	٦,٩٠	١,٦٠	٠,٩٤٠
	تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث	العدد	١٧,٣٠	٣,٨٣	١٧,٨٠	٣,٢٢	٠,٩٦٨

اختبار ثنى الجذع أمامًا من الوقوف	السنتيمتر	٢,٧٠	١,٧٧	٣,٠٠	٢,٢٦	٠,٩٧٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥=٠,٦٣٢

يتضح من جدول رقم (١٢) وجود إرتباط دال إحصائيًا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لإختبارات القدرات البدنية ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية .

الإختبارات المهارية :

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة قام الباحث باختيار الاختبارات المهارية قيد البحث . مرفق (٤)

- اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة(٣٠ ثانية) بالدرجة
- إختبار دقة التمرير من أعلى على الحائط بالدرجة .
- إختبار دقة الإرسال (الإرسال الطويل) بالدرجة .

المعاملات العلمية لإستمارة تقيم الأداء المهارى المستخدمة فى البحث :

صدق الإختبارات المهارية :

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة لإيجاد صدق الإختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (١٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية والمجموعة المميزة (١٠) من الطلاب المشتركين بفريق الكرة الطائرة بالمدرسة ويوضح ذلك جدول (١٣) .

جدول (١٣)

الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى الاختبارات المهارى قيد البحث

ن١= ن٢ = ١٠

	المتغيرات	وحدة القياس	الغير مميزة		المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			سَ	ع	سَ	ع		
المهارى	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة	عدد	٧,١٠	١,١٠	١٠,١٠	١,٢٠	٣,٠٠-	٥,٨٣
	(٣٠ ثانية)	عدد	٦,٠٠	١,٠٥	٧,٩٠	٠,٨٨	١,٩٠-	٤,٣٨
	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة	درجة	٨,٢٠	٠,٧٩	١٣,٢٠	١,٠٣	٥,٠٠-	١٢,١٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,١٦

يتضح من جدول (١٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى الاختبارات المهارية قيد البحث ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين المجموعة المميزة والغير مميزة ، ومما يدل على صدق اختبارات الأداء المهارى المستخدمة .

ثبات الإختبارات المهارية:

قام الباحث بحساب ثبات الإختبار بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث وذلك بإستخدام معامل الإرتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الإختبار على عينة قوامها (١٠) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الإختبار بفارق زمني مدته أسبوعين كما هو موضح بجدول (١٤) .

جدول (١٤)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني الاختبارات المهارية لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين ن=١٠

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
			سَ	ع	سَ	ع	
المهارى	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة (٣٠ ثانية)	عدد	٧,١٠	١,١٠	٧,٥٠	١,٦٥	٠,٨٨٧
		عدد	٦,٠٠	١,٠٥	٦,٣٠	١,٤٢	٠,٨٩٢
	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة	درجة	٨,٢٠	٠,٧٩	٨,٦٠	١,٤٣	٠,٨٦٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥=٠,٦٣٢

يتضح من جدول رقم (١٤) وجود إرتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهاريةقيد البحث، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية

البرنامج التعليمى : مرفق (٧)

تم تطبيق البرنامج لمدة شهرين بواقع ١ وحدة تعليمية فى الإسبوع أى إشتمل البرنامج على ٨ وحدة تعليمية .

خامساً أهداف البرنامج :

الهدف العام للبرنامج :

هو معرفة تأثير إستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسى (تلاميذ الصف الأول الإعدادى بنين) .

مراحل بناء البرنامج التعليمى (إعداد الباحث) :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة التى تناولت خطوات تصميم البرنامج التعليمى وقد إتفقوا على أن تكون خطوات البرنامج التعليمى كالآتى:

- **تحديد الأهداف العامة للبرنامج :**

قام الباحث بتحديد الأهداف العامة للبرنامج فى ثلاثة أهداف طبقا لجوانب التعلم وتتمثل فيما يلي:

أ- هدف عام معرفى:

أن يستطيع الطالب التعرف علي بعض المفاهيم والحقائق المرتبطة بالتطور التاريخى لرياضة الكرة الطائرة والمحتوى الفنى لمراحل الآداء وقانون الكرة الطائرة.

ب- هدف عام مهارى:

أن يستطيع الطالب آداء الخطوات الفنية لمهارات الكرة الطائرة (قيد البحث) بدقة وسرعة وتوقيت سليم.

ج- هدف عام وجدانى:

إكساب عينة البحث الأساسية إتجاهات إيجابية نحو إستخدام الوسائط المتعددة فى تعلم مهارات الكرة الطائرة (قيد البحث) من خلال البرنامج التعليمى .

صياغة الأهداف العامة فى صورة سلوكية:

حيث تم صياغة الأهداف العامة للبرنامج التعليمى فى صورة أهداف سلوكية يمكن ملاحظتها وقياسها وتمثلت فيما يلى :

الأهداف المعرفية : (١

- أن يتذكر الطالب بعض النواحى التاريخية فى الكرة الطائرة .
- أن يفهم الطالب قانون الكرة الطائرة .
- أن يتعرف الطالب على المراحل الفنية لمهارات الكرة الطائرة بصورة مبسطة.
- أن يتعرف الطالب على النقاط الأساسية عند تعلم مهارات الكرة الطائرة .

- أن يتعرف الطالب على كيفية آداء الحركات بطريقة صحيحة.
- أن يفرق الطالب بين الأداء الصحيح والخاطئ للمهارات الحركية فى الكرة الطائرة .

٢) الأهداف المهارية:

- أن يؤدى الطالب المبادئ الأساسية فى الكرة الطائرة بالطريقة الصحيحة .
- أن يؤدى الطالب المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة بالطريقة الصحيحة.
- أن يستطيع الطالب أداء حركات الرجلين وحركات الزراعين بطريقة صحيحة.
- أن يؤدى الطالب الخطوات التعليمية للمهارات الأساسية للكرة الطائرة .

٣) الأهداف الوجدانية :

- أن يشعر الطالب بالسعادة أثناء أداء المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة .
- أن يتفاعل الطالب مع زملائها بإيجابية ونشاط .
- أن يشارك الطالب بإيجابية أثناء تعلم المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة .

أسس بناء البرنامج :

- أن يراعى الفروق الفردية بين الطلاب.
- أن يتوافق محتوى البرنامج التعليمى مع أهدافه.
- أن يثير دوافع الطلاب لتحقيق الأهداف المطلوبة .
- أن يتميز البرنامج بالتدرج من السهل إلى الصعب .

تنفيذ التجربة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمى على مجموعتى البحث بإستخدام الخرائط المفاهيمية للعينة التجريبية وبالإسلوب التقليدى للعينة الضابطة فى الفترة من يوم الأحد إلى يوم الخميس الموافق من ٢٠١٦/١٠/٩م حتى ٢٠١٦/١٢/١م

القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتى بلغت (٨) أسابيع قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١٢/٤م كما راع الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التى تمت فيها القياسات القبلية .

سابعاً: المعالجات الإحصائية :

المتوسط الحسابى	معامل السهولة
الإنحراف المعيارى	معامل الصعوبة
الوسيط	معامل التمييز
معامل الإلتواء	معامل إرتباط بيرسون

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض نتائج البحث

جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى
(ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين	قيمة (ت)
		سَ	ع	سَ	ع		

							المتوسطين	
المهارى	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة (٣٠ ثانية)	عدد	٧,٠٥	١,٦١	١١,٧٥	١,٤٥	٤,٧٠-	٩,٤٤
	إختبار دقة التمرير من أعلى على الحائط	عدد	٥,٥٠	٠,٨٣	١٠,٠٥	١,٦٧	٤,٥٥-	١٠,٦٨
	إختبار دقة الإرسال (الارسال الطويل)	درجة	٩,٩٥	١,٣٩	١٤,٩٠	١,٩٧	٤,٩٥-	٩,٢٤
التحصيل المعرفى		الدرجة	١١,٨٠	١,٩١	٣٧,٥٠	١,٥٧	٢٥,٧٠-	٥٢,١٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٤

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى للطلاب

(ن = ٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			سَ	ع	سَ	ع		
المهارى	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة (٣٠ ثانية)	عدد	٦,٨٥	٠,٩٩	٩,٢٥	١,٨٣	٢,٤٠-	٦,٣٢
	إختبار دقة التمرير من أعلى على الحائط	عدد	٥,٧٥	١,١٦	٧,٩٠	١,١٢	٢,١٥-	٥,٥٧
	إختبار دقة الإرسال (الارسال الطويل)	درجة	٩,٨٠	١,٨٥	١٢,٨٥	١,٢٣	٣,٠٥-	٦,٤٥
التحصيل المعرفى		الدرجة	١٢,٠٥	٢,٧٤	٢٦,١٠	٢,١٥	١٤,٠٥-	١٧,٩٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٤

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض

المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى قيد البحث

(ن١ = ن٢= ٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			سَ	ع	سَ	ع		
المهارى	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة (٣٠ ثانية)	**عدد**	١١,٧٥	١,٤٥	٩,٢٥	١,٨٣	٢,٥٠	٤,٧٩
	إختبار دقة التمرير من أعلى على الحائط	**عدد**	١٠,٠٥	١,٦٧	٧,٩٠	١,١٢	٢,١٥	٤,٧٨
	إختبار دقة الإرسال (الارسال الطويل)	**درجة**	١٤,٩٠	١,٩٧	١٢,٨٥	١,٢٣	٢,٠٥	٣,٩٥
التحصيل المعرفى		**الدرجة**	٣٧,٥٠	١,٥٧	٢٦,١٠	٢,١٥	١١,٤٠	١٩,١٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ثانيًا: مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدول (٢١) والأشكال (١ ، ٢ ، ٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث التقدم فى المستوى المهارى فى مهارات كرة الطائرة للمجموعة التجريبية إلى إستخدام الوسائط المتعددة حيث أن هذا الأسلوب يتوافر فيه ما يعزز عملية التعلم من حيث وجود عدة مؤثرات تم إستخدامها أثناء النشاط التعليمى حيث راع الباحث أن تكون مكونات الخريطة سواء الفيديو أو صور التسلسل الحركى للأداء عن المهارة المتعلمة واضحة فى الخريطة التعليمية وذلك لنقل دقة الأداء للطلاب وأخذ الإحساس الكامل والتصور الصحيح للأداء بالأضافة إلى عامل من التشويق والجذب الذى يوفره جهاز العرض العرض (الداتا شو) فى نقل المهارة وما يتعلق بها من مفاهيم بصورة جيدة للطلاب دون ملل أو تعب .

ويرى الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لطلاب المجموعة التجريبية يرجع إلى أن طريقة التعلم بإستخدام الوسائط المتعددة أتاحت الفرصة للطلاب للتحول من الإصغاء إلى التفاعل فى التعلم بكل ما توفره هذه الوسائط من إرشادات تعليمية وفنية وقانونية ومعرفية خاصة بالمهارات المراد تعلمها ، كما ساهمت الوسائط المتعددة إسهامًا كبيرًا فى زيادة كم ونوع المعلومات التى تم تحصيلها من قبل الطلاب حيث أنه تم تنظيم المعلومات بصورة منطقية ومتسلسلة من العام إلى الخاص ومن السهل إلى الصعب ، مما أدى إلى زيادة إستيعاب وتحصيل الطلاب للجزء المقرر تدريسه و خلق بيئه تعليمية ساعدت على زيادة فاعلية التعلم .

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذى ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى نتائج الاختبارات المهارية و التحصيل المعرفى قيد البحث قيد البحث لصالح القياس البعدى."

مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن التدريس بالطريقة التقليدية والتى تقوم على الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى ثم قيام الطالب بالممارسة والتكرار للمهارات ، ثم تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم ، كل ذلك يوفر للطلاب فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر إيجابياً على كفاءة الأداء المهارى فى الكرة الطائرة لدى للطلاب ويرجع الباحث هذه النتائج أيضا إلى تعود الطلاب على هذه الطريقة (الطريقة التقليدية) فى تعلم الكثير من المهارات الحركية وأيضًا تكرار الأداء والتدريبات المختلفة ، مما يجعلهم يؤدون مهارات الكرة الطائرة بأفضل شكل ممكن ، حيث تتميز هذه الطريقة بأن المعلم هو الذى يتخذ القرارات ، وأن دور الطلاب هو تلقى للمعلومات وتقليد الأداء حسب النموذج الذى يقدم لهم .

وبهذا يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة فى نتائج الاختبارات المهارية و التحصيل المعرفى قيد البحث قيد البحث لصالح القياس البعدى.."

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وبالتالى نجد أن هناك تأثير للبرنامج التعليمى بإستخدام الوسائط المتعددة على المجموعة التجريبية أكبر من تأثير الأسلوب التقليدى المتبع فى التعليم على المجموعة الضابطة فى متغيرات البحث .

ويرجع الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى إستمارة تقيم الأداء المهارى إلى إستخدام الوسائط المتعددة فى التعلم ، نظرًالأن المهارات التى يتعلمونها تتميز بدرجة من الصعوبة وبالتالى فإن الطالب يحتاج إلى رؤية الأداء الصحيح إذا تطلب الأمر ذلك حيث وفرت الوسائط ذلك من خلال عرض المهارة بإستمرار دون توقف أو تعب أو ملل وتتميز بالتجديد والبعد عن الروتين والعرض الشيق للمعلومات مما يزيد من دافعية الطالب إلى التعلم .

فى حين أن الطريقة التقليدية بإستخدام الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى التى خضع لها طلاب المجموعة الضابطة تنظر إليهم على أنهم مجرد مستقبلين ومتلقين للمعلومات فقط، فيكون دورهم سلبى فى العملية التعليمية مما يقلل من دافعيتهم للتعلم .

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على :

" توجد فروق إحصائياً بين متوسطى القياسين البعدي لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى نتائج الإختبارات المهارية و التحصيل المعرفى قيد البحث والتحصيل المعرفى لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية "

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات :

وفى ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الاتية :-

١- إن إستخدام البرنامج التعليمى المقترح بإستخدام الوسائط المتعددة فى تعلم بعض المهارات الأساسية فى رياضة الكرة الطائرة كان له اثرًا ايجابيًا أسرع من استخدام الطريقة التقليدية القديمة فى تعلم المهارات .
٢- ظهور أفضلية لتأثير الوسائط المتعددة ومدى فاعليتها على تعلم بعض المهارات الأساسية فى رياضة الكرة الطائرة فى الدرس على مستوى الأداء المهارى .
٣- الداتا شو كوسيلة تعليمية (سمعية بصرية) ساعد وأدى إلى وضوح الرؤية لدى الطالب عند تعامله المهارات مما ادى الى تحسين الاداء المهارى له .

التوصيات :

وفى ضوء ما أسفرت عنه النتائج ومن خلال الاستنتاجات التي ظهرت يوصى الباحث بما يأتى :
١- العناية ببناء وتطوير التصور الحركي باستخدام الوسائط المتعددة عند المتعلم كأساس ثابت في العملية التعليمية .
٢- استخدام البرنامج التعليمى بإستخدام الوسائط المتعددة فى تعليم كافة الفئات العمرية .
٣- ضرورة استخدام الحاسب الألى فى العملية التعليمية .

قائمة المراجع

اولاً المراجع العربية : مرتبة هيجائيًا

١	أبو النجا أحمد عز الدين	الإتجاهات الحديثة فى طرق تدريس التربية الرياضية ، دار الأصدقاء ، المنصورة ، ٢٠٠٠م .
٢	أحمد طلعت أحمد أبوزيد	تأثير برنامج تعليمى بإستخدام الوسائط المتعددة على التحصيل المعرفى ومستوى المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة. كلية التربية الرياضية. ٢٠٠٧ م
٣	أحمد عبد الكريم مطر	فاعلية إستخدام الوسائط المتعددة على تطوير بعض الجوانب المعرفية والمهارية فى الكرة الطائرة لطلاب قسم التربية البدنية بدولة الكويت ٢٠١٠م
٤	أحمد عبد الله	تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم فى تعلم بعض المهارات الحركية والمعرفية فى كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ١٩٩٥م ، القاهرة
٥	أمير صبري بدير أبوالعطا	تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على تنمية بعض الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ٢٠١٢ م .
٦	إيمان حسن عبد الرازق	أثر استخدام بعض الوسائط التعليمية فى تدريس الهندسة على التحصيل والاتجاه نحو الهندسة لدى تلاميذ الصف الأول الاعدادى ، رسالة ماجستير،غير منشورة ، كلية التربية ،جامعة المنيا، ٢٠٠١ م .
٧	إيهاب فتحى غراب	استخدام منظومة وسائط متعددة وتأثيرها على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى المبتدئين فى الملاكمة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .
٨	تغريد محمود محفوظ	تأثير برنامجين باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض المهارات الفنية للمبتدئين فى الكرة الطائرة (دراسة مقارنة) رسالة ماجستير ، ٢٠١٣ م كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
٩	حسين حمدي الطوبجي	التخطيط لإعداد مراكز مصادر التعليم ، ندوة قادة التقنيات التربوية

		في البلاد العربية، مركز العربي للتقنيات التربوية، الكويت، ١٩٨١.
١٠	حسين حمدي الطوبجي	وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم، ط٩،دار القلم،الكويت،١٩٨٦.
١١	حسين فهمى عبد الظاهر	أثر استخدام تكنولوجيا التعليم فى تعلم بعض المهارات الحركية والمعرفية فى المصارعة ، المؤتمر العلمى الثالث فى الوطن العربى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
١٢	جروان جميل حميد	تأثير استخدام الوسائط المتعددة على التحصيل المعرفي و المهاري لبعض وحدات مقرر التربية الكشفية لطلاب معهد التربية الرياضية بالعراق ، رسالة ماجستير ، جامعة الأسكندرية. كلية التربية الرياضية بنين ، ٢٠١٤ م .
١٣	خالد محمد سالم غنيم حسب الله .	فاعلية إستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها، ٢٠٠٩ م .
١٤	رؤوف عزمى توفيق	مدى فاعلية استخدام الكمبيوتر والافلام التعليمية المتحركة والعروض العملية فى تحقيق بعض أهداف تدريس الكيمياء لدى طلاب الصف الاول الثانوى العام ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٢م .
١٥	ريم محمد محسن	تأثير استخدام بعض الوسائل المرئية على مستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الحديثة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
١٦	سارة محمد أحمد السريطى	تاثير استخدام بعض اساليب التدريس الغير مباشرة على مخرجات التعلم فى الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الاولى من التعليم الاساسى، اطروحة (ماجستير). - جامعة المنصورة ٢٠١٣. كلية التربية الرياضية. قسم المناهج وطرق التدريس.
١٧	عبد العاطى عبد الفتاح ، خالد زيادة ، أحمد الموافى	نظريات فى الكرة الطائرة ، ط ٢ ، جـ ٢ ، مطبعة أكتوبر ، المنصورة ، ٢٠٠٦م -
١٨	عفاف عبد الكريم حسن	التدريس للتعليم في التربية البدنية و الرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٠.
١٩	على حسنين حسب الله	الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة ٢٠٠٠م .
٢٠	فاطمة بسيونى	تأثير برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة المنفردة من خلال الحاسب الألى على تعلم بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥ م .
٢١	كمال زيتون	تكنولوجيا التعليم فى عصر المعلومات والاتصالات ، عالم الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
٢٢	محمد أحمد فتحي على	تأثير برنامج تعليمي مدعم بالوسائط المتعددة علي بعض المهارات الاساسية في رياضة الاسكواش للمبتدئين بالعراق ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة . كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٦ م .
٢٣	محمد جزر	تأثير برنامج تعليمى باستخدام الحاسب الألى على مستوى التحصيل المعرفى وأداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤ م .
٢٤	محمد سامى محمد على	أثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على مستوى أداء

	منصور	بعض المهارات الأساسية لناشئ الهوكي بمحافظة الدقهلية ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة. كلية التربية الرياضية. ٢٠٠٨ م
٢٥	محمد سعد زغلول ، يوسف محمد كامل	أثر استخدام الوسائط المتعددة على مهارتى التمرير من أعلى والإرسال المواجه من أسفل فى الكرة الطائرة، لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى ، المجلد السابع ، العدد الاول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، يناير ١٩٩٥م .
٢٦	محمد سعد زغلول	فعالية برنامج تعليمى باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة علي جوانب التعلم في كرة السلة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسى ، المجلة العلمية للتربية الرياضية - جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
٢٧	محمد عاطف الأبحر	مقدمة فى طرق تدريس التربيةالرياضية ٢٠٠١م
٢٨	محمد عاطف المتولي هيكل	تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على بعض المهارات الحركية الاساسيه لرياض الأطفال ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة. كلية التربية الرياضية بدمياط ، ٢٠١٠ م .

تأثير برنامج للتدريبات التعويضية على تحسين بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الاعدادية (٤٦)

[*]عثمان عطية إبراهيم منصور[٣]

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر المستوى الصحي للشعوب هو أحد مقاييس التقدم والرقي ، لهذا قامت الدول المتقدمة بتقديم الخدمات المختلفة لأفراد شعبها على اختلاف أعمارهم حيث توفر لهم الرعاية الصحية وتنفق في ذلك الجهد والمال وهي على إدراك تام بأهمية هذا الأمر وتأثيره على أفراد المجتمع في تقدم المستوى الصحي لهم.

وتتوقف الحالة القوامية على حالة الجهازين العصبى والعضلى ، ودرجة نمو عضلات الرقبة والصدر والظهر والبطن ، وقدرة العضلات على الانقباض ، والعمل العضلى المتوازن الذى تقوم به المجموعات العضلية المقابلة فى الجذع والأطراف ، وكذلك مرونة الأقراص الغضروفية بين الفقرات والأربطة . (٣ : ١٠) .

والتربية الصحية تعتبر ركناً أساسياً من أركان التربية العامة التي تهدف إلى تحقيق السلامة والكفاية النفسية والبدنية والاجتماعية والعقلية وكذلك حث المواطنين على ممارسة السلوك الصحي السليم وخصوصاً إذا ما أيقنا أن أغلب المشاكل الصحية المختلفة التي يعاني منها الإنسان تكون من صنع يديه فإذا ما توفرت الخدمات الصحية تكون لها تأثير على تعديل السلوك الصحي والحالة الصحية للأفراد داخل المجتمع. (٤ :١٠)

ويذكر كل من **"أسامة كامل راتب ، أمين الخولى ، جمال التابعى" (١٩٩٤م)** أن القوام الجيد يعتبر من العوامل المساعدة على الحركة السليمة وتنمية المهارات الحركية للطفل عن طريق تيسير أداء المهارات دون عوائق قوامية ، وفى نفس الوقت تسهم الحركة من خلال البرامج فى تنمية القوام الجيد والتغلب على المشاكل القوامية للأطفال ، وذلك لأن فترة الطفولة هى الفترة الرئيسية لظهور الانحرافات القوامية . (١ : ٢٢١)

* مدرب لياقة بدنية.

وتعتبر المدارس من أهم المؤسسات الاجتماعية ذات التأثير الطيب والتي يقع على عاتقها المسئولية نحو فئة كبيرة من أفراد المجتمع حيث تتعاون مع الأسرة في تربية الطفل ، لأن الأسرة لا تستطيع أحياناً أن تقوم بعملية التربية وحدها نظراً لانتشار الأمية بين الوالدين وضعف المستوى الثقافي والصحي لديهم ومن هنا يقع على عاتق المدرسة تنمية الفرد ونقل الثقافة من جيل لآخر بما فيها من الجوانب والخدمات الصحية المختلفة.(٢ : ٣)

ويرجع الاهتمام بصحة التلاميذ في المدارس إلى عام ١٩٤٢م في كل من أمريكا وأوربا ، وامتداد الإشراف بعد ذلك ليشمل معظم دول العالم وقد بدأ الإشراف على صحة التلاميذ بواسطة إنشاء مكاتب صحية في المدارس بغرض علاج الحالات المرضية التي تظهر بين التلاميذ واستمر عمل تلك المكاتب لفترة طويلة. ثم حول علاج التلاميذ المرضى إلى المستشفات الحكومية ثم بدأ نظام التأمين الصحي المدرسي الذي اشتمل على الجوانب العلاجية والوقائية ووحدات لعلاج الأمراض المختلفة وكان تحت إشراف وزارة الصحة ، ثم أنشأت لجان لشئون الصحة المدرسية بكل منطقة تعليمية تابعة لوزارة التربية والتعليم ثم ألحقت الصحة المدرسية بوزارة الصحة وذلك للنهوض بالمستوى الصحي المدرسي للتلاميذ.(٤ :١٥٧، ١٥٨)

والتمرينات التعويضية The Compensatory exercises هى تمرينات خاصة بالعضلات المقابلة للعضلات العاملة فى الأداء المتكرر لمتطلبات عمل بدنى مقصود ، وتعمل التمرينات على تقويم وتصحيح القوام الخاطئ بالإضافة إلى التصور السليم للفن الحركى ، حتى يمكن أداء المهارات بطريقة منظمة ومنسقة فى نمط وظيفى سهل ، أقرب إلى أن يكون تلقائيا . (٦ : ١٩)

ومن خلال عمل الباحث كمدرب لياقة بدنية وملاحظته لقوام التلاميذ بعدد كبير من المدارس لاحظ حدوث بعض الانحرافات القوامية لديهم، الأمر الذى أعزاه إلى نمطية الحياة الدراسية وعدم تعرض هؤلاء التلاميذ إلى البرامج الصحية التى تحسن من إزياد هذه الانحرافات، ومن خلال اطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة فقد اهتدى إلى محاولة الاستفادة من الوسط المائي وتصميم تدريبات تعويضية تؤدى داخل هذا الوسط لمحاولة الحد من الانحرافات القوامية التى يمكن أن تصيب هذه الفئة من التلاميذ وهذا ما دفع الباحث إلى وضع برنامج للتمرينات التعويضية داخل الوسط المائي كمحاولة منه في الوقاية من الإصابة بانحرافات القوامية من خلال تنمية بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية لهؤلاء التلاميذ.

هدف البحث

يهدف البحث إلى وضع برنامج تمرينات تعويضية لتحسين بعض المتغيرات البدنية المؤثرة على الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

فروض البحث :

١ - تؤثر التمرينات التعويضية إيجابيا فى تحسين بعض المتغيرات البدنية المؤثرة على الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

مصطلحات البحث:

- القوام الجيد Good Posture

هو العلاقة الميكانيكية السليمة بين أجهزة الجسم العظمية والعضلية والعصبية ، بحيث يستطيع الفرد بذل أقل جهد فى الأوضاع المختلفة للثبات وأعلى كفاءة. (١٢ : ١١٣)

- الانحراف القوامى Posture Deviation

" هو تغير شكل عضو من أعضاء الجسم كله أو جزء منه وانحرافه عن الشكل الطبيعى المسلم به تشريحيا " . (٨ : ٨)

- زيادة التقعر القطنى Kypholordosis

" هو زيادة فى تقعر المنطقة القطنية عن الحد الطبيعى ، يصاحبها طول وضعف فى عضلات البطن الأمامية ، وقصر وانقباض فى عضلات القطن الخلفية . (٩ : ١٠٤)

الدراسات السابقة:

(١) دراسة : **بوتش وآدجي Boachie, Adjie (١٩٩٦م) (١١)** عن استخدام وسائل علاجية مختلفة فى علاج انحرافات العمود الفقرى ، وأشارت الدراسة إلى أهمية البدء فى علاج هذه الانحرافات فى المراحل الأولى من حدوث الانحرافات وذلك عن طريق التمرينات البدنية ، كما يأتى إجراء الجراحات فى الحالات المتأخرة ، وقد أوضحت النتائج أيضا أهمية التخطيط الجيد كأسلوب متميز فى العلاج سواء فى الاتجاه العضوى أو فى الاتجاه النفسى للمصاب .

(٢) دراسة: **يسري محمد عبد الغنى (١٩٩٧م) (١٠)** عن تقويم الحالة القوامية لتلاميذ مدارس التربية الخاصة من سن ١٢ - ١٦ سنة ، وقد أجريت الدراسة للتعرف على الانحرافات القوامية الشائعة والمنتشرة بين المكفوفين والصم والمتخلفين عقليا ، وقد تم استخدام المنهج الوصفى على عينة قوامها (٢٥٥) تلميذة من مدارس التربية الخاصة بمحافظتى القاهرة والغربية وأشارت أهم النتائج إلى انتشار الانحرافات القوامية لدى التلاميذ المتخلفين عقليا بنسب أعلى من انتشارها لدى الصم والمكفوفين.

(٣) دراسة: **عزة رجب أحمد (٢٠٠٣م) (٥)** عن تأثير برنامج تمرينات تعويضية لبعض انحرافات العمود الفقرى لدى طالبات المرحة الثانوية الصناعية ، وقد أجريت الدراسة على (٢٢٠) طالبة ، تم إجراء فحوص استكشافية عليهن لتحديد أكثر الانحرافات القوامية شيوعا ، فكان الانحناء الجانبى ، وبلغ عدد الإصابات به (٤٠) طالبة ، قامت الباحث بتطبيق برنامج التمرينات التعويضية عليهن باستخدام المنهج التجريبى ، فأشارت أهم النتائج إلى تحسن الحالة القوامية للمصابات بالانحناء الجانبى نتيجة لممارستهن لبرنامج التمرينات المقترح .

إجراءات البحث

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبى بنظام المجموعة الواحدة مع إجراء قياسات تتبعية (قبلية - بينية - بعدية) .

- مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة الشرقية وتتراوح أعمارهم من (١٢-١٥) سنة. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ مدرسة السعدات الإعدادية التابعة لإدارة أولاد صقر التعليمية وعددهم (١٩) تلميذ، تم استبعاد عدد (٣) تلاميذ ليصبح إجمالي عينة البحث (١٦) تلميذ سوف يخضعون للقياسات القبلية وتطبيق برنامج التمرينات التعويضية إضافة إلى إجراء القياسات البينية والبعدية. قام الباحث بإيجاد التجانس بينهم فى بعض المتغيرات الأنثروبومترية (والبدنية – والحالة القوامية).

جدول (١)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى بعض المتغيرات المختارة (قيد البحث)

(ن=١٦)

	المتغيـر	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	أكبر قيمة	أقل قيمة	الوسيط	الالتواء
الأنثروبومتر	السن	سنة	١٣,٢٦	١,٥٢	١٥	١٢	١٤	- ١,٤٦١
	الطول	سم	١٤٨,٦٤	٦,٣٣	١٦٠	١٣٦	١٥٠	- ٠,٦٤٥
	الوزن	كجم	٥٢,١٢	٥,٤٦	٥٧	٣٨	٥٠	١,١٦٥
المتغيرات البدنية	قوة عضلات البطن	عدد	١٣,٨٦	٢,٤٩	١٧	٩	١٤	- ٠,١٦٩
	قوة عضلات الظهر	كجم	٦٧,٤٢	٥,٥٣	٨١	٥٨	٦٥	١,٣١٣
	مرونة العمود الفقرى (ثنى أماما)	سم	١١,٣٦	٣,٦٨	١٦	٥	١١	٠,٢٩٣
	مرونة العمود الفقرى (ثنى خلفا)	سم	١٩,٧٥	٣,٤٧	٢٥	١١	٢٠	- ٠,٢١٦
	مرونة العمود الفقرى (دوران جانبا يمين)	سم	٢٤,٦٤	٣,٢٥	٣٨	١٨	٢٥	- ٠,٣٣٢
	مرونة العمود الفقرى (دوران جانبا أيسر)	سم	٢٦,٠٨	٣,٦١	٣٥	٢١	٢٧	- ٠,٧٦٥
الحالة	الزاوية العنقية	درجة	١٣٨,٢٢	٧,٣٥	١٤٦	١٣٠	١٤٠	- ٠,٧٢٧
	الزاوية الصدرية	درجة	١٤٩,١٨	٦,٤١	١٥٧	١٤١	١٥٠	- ٠,٣٨٤
	الزاوية القطنية	درجة	١٤٢,٢٥	٦,١٨	١٤٩	١٣٥	١٤٠	١,٠٩٢

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لعينة البحث فى كل من السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبى ، قد انحصرت بين ± ٣ مما يدل على تجانس عينة البحث فى هذه المتغيرات .

أدوات جمع البيانات :

أولا : المتغيرات البدنية

لتحديد المتغيرات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية للمرحلة السنية من١٢-١٥ سنة (قيد البحث) ، اعتمد الباحث على ما أشارت إليه بعض المراجع العلمية المتخصصة ، والدراسات المرتبطة السابقة والتى تناولت انحرافات العمود الفقرى (١) (٣) (٧) إضافة إلى إجراء بعض المقابلات الشخصية مع الخبراء فى مجال الصحة والقوام.(مرفق) بغرض التعرف على أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية، والتى انحصرت فى بعض قياسات القوة العضلية والمرونة ، وهى على النحو التالى :

أ) قياسات القوة العضلية :

١ ـ قوة عضلات الظهر.

٢ ـ اختبار الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية.

ب) مرونة العمود الفقرى:

١ ـ اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.

٢ - اختبار ثنى الجذع خلفا من الوقوف.
٣ - اختبار دوران الجذع على الجانبين.

جـ) قياسات الحالة القوامية للعمود الفقرى:

وقد حددها الباحث بقياسات زوايا المنطقة القطنية وذلك باستخدام ما يلى :

١-الشريط المعدنى المرن.

ويتم القياس بمقابلة الباحث لظهر التلميذ فى وضع الوقوف ، ويقوم الباحث بتثبيت طرف الشريط المرن على أول فقرة فى العمود الفقرى من أسفل الجمجمة بواسطة اليد اليسرى ، ثم يضغط الباحث بإصبع الإبهام على الشريط المرن من أعلى إلى أسفل حتى آخر فقرة فى المنطقة القطنية للعمود الفقرى مع التأكد من اتخاذ الشريط للانحناءات الأمامية والخلفية للعمود الفقرى ، ويتم نقل الشريط المرن محتفظا بشكله وتطابقه على ورقة رسم بيانى ومن هذا الشكل يتم قياس الزوايا من خلال ما يلى :

- رسم الخط الأول والذى يصل ما بين أول فقرة من المنطقة العنقية وإلى أعمق نقطة أنسية فى المنطقة العنقية .
- رسم الخط الثانى من المنطقة الأنسية فى المنطقة العنقية ، وحتى نقطة تمثل أقصى تحدب خلقى وحتى المنطقة الصدرية .
- رسم الخط الثالث من النقطة السابقة وحتى نقطة تمثل أقصى تحدب أمامى أنسى بالمنطقة القطنية .
- رسم الخط الرابع من أقصى تحدب أمامى أنسى بالمنطقة القطنية ، وحتى النتوء الشوكى لآخر فقرة بالمنطقة القطنية .

هذا ويتم القياس باستخدام منقلة دائرية درجة ٣٦٠° .

برنامج التمرينات التعويضية : مرفق (٢)

تم إعداد برنامج التمرينات التعويضية المقترح بناء على الدراسات والبحوث العلمية والمراجع المتخصصة ، مع إجراء بعض المقابلات الشخصية لبعض الخبراء في مجال التمرينات والتأهيل والعلاج الطبيعي ، لتحديد مدة تطبيق البرنامج وتقسيمه إلى مدتين تدريبيتين كل فترة مدتها (٣) أسابيع ، وبهذا تكون الفترة الكلية للتطبيق (٦) أسابيع بواقع أربعة وحدات تدريبية أسبوعياً ، وزمن كل وحدة (٦٠) دقيقة.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

- تؤدى التمرينات من السهل للصعب.
- زيادة تكرارات أداء التمرينات تدريجياً.
- مراعاة فترات الراحة بين كل تمرين وآخر.
- أن تشتمل كل وحدة تدريبية عن (التهيئة العامة – التمرينات البنائية العامة – التمرينات التعويضية للعضلات المرتبطة بالعمود الفقري – تمرينات التهدئة).

إجراءات تطبيق تجربة البحث:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج وفقاً لما يلي:

- إجراء القياس القبلي في متغيرات البحث المختارة في يومي الأحد والاثنين ٢٥ ، ٢٠١٦/١٢/٢٦
- تنفيذ البرنامج لمدة (٦) أسابيع تبدأ الفترة الأولى لمدة(٣) أسابيع من السبت ٢٠١٦/١٢/٢٦م وحتى الخميس الموافق ٢٠١٧/١/٥.

- تنفيذ البرنامج للفترة الثانية لمدة (٣) أسابيع من الأحد ٢٠١٧/١/٨ إلى الأربعاء ٢٠١٧/١/١٨م.
- القياس البيني وتم إجراءه بعد الفترة الأولى يومي الأحد والاثنين، ٨، ٢٠١٧/١/٩م.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط.
- معاملات الألتواء
- تحليل التباين بين قياسات عينة البحث (القبلية – البدنية – البعدية)
- اختبار (ف)
- النسبة المئوية لمعدلات التغير %

عرض النتائج ومناقشتها: :

جدول (٣)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياسات عينة البحث فى المتغيرات المختارة
(ن = ١٦)

	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البينى		القياس البعدى	
		م	ع	م	ع	م	ع
البدنية	قوة عضلات البطن	١٣,٨٦	٢,٤٩	١٥,٦٣	١,٣٦	١٨,٤٩	١,٤٠
	قوة عضلات الظهر	٦٧,٤٢	٥,٥٣	٦٩,٤١	٦,٢٩	٧٣,٥٨	٥,١٤
	مرونة العمود الفقرى (ثنى أماما)	١١,٣٦	٣,٦٨	١٦,٦٥	٣,٥٢	١٨,١٦	٣,١٠
	مرونة العمود الفقرى (ثنى خلفا)	١٩,٧٥	٣,٤٧	٢١,٧٠	٣,١٣	٢٤,٤٣	٢,٧٥
	مرونة العمود الفقرى (دوران جانبا يمين)	٢٤,٦٤	٣,٢٥	٢٢,٨٢	٢,٨٧	١٨,٥٧	٢,٤١
	مرونة العمود الفقرى (دوران جانبا أيسر)	٢٦,٠٨	٣,٦١	٢٤,٢٩	٣,٢٩	٢١,١١	٣,٠٨
القوامية	الزاوية العنقية	١٣٨,٢٢	٧,٣٥	١٣٩,١٤	٦,٣٥	١٣٩,٨٦	٤,٩٢
	الزاوية الصدرية	١٤٩٤٨	٦,٤١	١٥٢,٦٧	٥,١٤	١٥٤,٤٣	٥,٢٦
	الزاوية القطنية	١٤٢,٢٥	٦,١٨	١٤٤,٣٤	٥,٤٦	١٤٩,٢٢	٥,٣٢

يتضح من الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياسات عينة البحث (القبلية - البدنية - البعدية) فى المتغيرات البدنية والقوامية المختارة .

جدول (٤)
تحليل التباين بين قياسات عينة البحث (قبلية - بينية - بعدية)
فى المتغيرات البدنية

(ن = ١٦)

المتغيرات البدنية	مصدر التباين	مجموع المربعات	د . ج	متوسط المربعات	قيمة ف
قوة عضلات البطن	بين المجموعات	١٠٨,٦٧	٢	٥٤,٣٣٤	* ٦,٤٨٣
	داخل المجموعات	٣٧٧,١٥	٤٥	٨,٣٨١	
قوة عضلات الظهر	بين المجموعات	١٢٦,٩٦	٢	٦٣,٤٨٢	* ٥,٤٢٣
	داخل المجموعات	٥٢٦,٧٧	٤٥	١١,٧٠٦	
مرونة العمود الفقرى (ثنى أماما)	بين المجموعات	١٧٢,٠٦٩	٢	٨٦,٠٣٤	* ٥,٧٧٨
	داخل المجموعات	٣٧٠,٠٥	٤٥	١٤,٨٩	
مرونة العمود الفقرى (ثنى خلفا)	بين المجموعات	٨٥,٩٧٤	٢	٤٢,٩٨٧	* ٣,٩٥١
	داخل المجموعات	٤٨٩,٦	٤٥	١٠,٨٨	
مرونة العمود الفقرى (دوران جانبا أيمن)	بين المجموعات	١١٧,٥٥	٢	٥٨,٧٧٥	* ٦,٠٩٧
	داخل المجموعات	٤٣٣,٨	٤٥	٩,٦٤	
مرونة العمود الفقرى	بين المجموعات	١١٩,٠٣	٢	٥٩,٥١٤	* ٥,٤٥٥

(دوران جانبا أيسر)	داخل المجموعات	٤٩٠,٩٥	٤٥	١٠,٩١	

قيمة ف الجدولية (٣,١٥) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبينية والبعدية لعينة البحث فى المتغيرات البدنية المختارة ، وقد استخدم الباحث طريقة يتوكى لتحديد اتجاه الفروق .

جدول (٥)
دلالة الفروق بين قياسات عينة البحث (القبلية - البينية - البعدية)
فى المتغيرات البدنية

المتغيرات البدنية	القياسات	المتوسط الحسابى	بينى	بعدى	قيمة تيوكى (٠,٠٥)
قوة عضلات البطن	قبلى	١٣,٨٦	١,٧٧	* ٤,٦٣	٢,٤٩
	بينى	١٥,٦٣		* ٢,٨٦	
	بعدى	١٨,٤٩			
قوة عضلات الظهر	قبلى	٦٧,٤٢	١,٩٩	* ٦,١٦	٢,٩١
	بينى	٦٩,٤١		* ٤,١٧	
	بعدى	٧٣,٥٨			
مرونة العمود الفقرى (ثنى أماما)	قبلى	١١,٣٦	٥,٢٩	* ٦,٨٠	٣,٢٨
	بينى	١٦,٦٥		١,٥١	
	بعدى	١٨,١٦			
مرونة العمود الفقرى (ثنى خلفا)	قبلى	١٩,٧٥	١,٩٥	* ٤,٦٨	٢,٨٠
	بينى	٢١,٧٠		٢,٧٣	
	بعدى	٢٤,٤٣			
مرونة العمود الفقرى (دوران جانبا أيمن)	قبلى	٢٤,٦٤	١,٨٢	* ٦,٠٧	٢,٦٤
	بينى	٢٢,٨٢		* ٤,٢٥	
	بعدى	١٨,٥٧			
مرونة العمود الفقرى (دوران جانبا أيسر)	قبلى	٢٦,٠٨	١,٧٩	* ٤,٩٧	٢,٨١
	بينى	٢٤,٢٩		* ٣,١٨	
	بعدى	٢١,١١			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياسات البعدية لعينة البحث فى جميع المتغيرات البدنية ولصالح القياس البينى عن القبلى فى قياس متغير (مرونة العمود الفقرى ثنى أماما) ولصالح القياس البعدى عن البينى فى اختبارى قوة عضلات البطن والظهر وفى قياسات مرونة العمود الفقرى (الدوران للجانبين الأيمن والأيسر) .

جدول (٦)
تحليل التباين بين قياسات عينة البحث (القبلية - البينية - البعدية)
فى المتغيرات القوامية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د . ج	متوسط المربعات	قيمة ف
الزاوية العنقية	بين المجموعات	٢٢,٥٢	٢	١١,٢٦٢	٠,٩٥٢
	داخل المجموعات	٥٣٢,٣٥	٤٥	١١,٨٣	
الزاوية الصدرية	بين المجموعات	١٠٨,٩٢	٢	٥٤,٤٦	* ٥,٢١٣
	داخل المجموعات	٤٧٠,١١٥	٤٥	١٠,٤٤٧	
الزاوية القطنية	بين المجموعات	١٤٣,٦٦	٢	٧١,٨٣٠	* ٦,٤١٠
	داخل المجموعات	٥٠٤,٢٧	٤٥	١١,٢٠٦	

قيمة ف الجدولية (٣,١٥) عند مستوى ٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائيا بين قياسات عينة البحث (القبلية - البينية - البعدية) فى قياسات الزاوية الصدرية ، والزاوية القطنية ، بينما لم تكن للفروق دلالة إحصائيا فى قياس الزاوية العنقية ، وقد استخدم الباحث طريقة يتوكى لتحديد اتجاه الفروق .

جدول (٧)
دلالة الفروق بين قياسات عينة البحث (القبلية - البينية - البعدية)
فى بعض المتغيرات القوامية

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابى	بينى	بعدى	قيمة تيوكى (٠,٠٥)
الزاوية الصدرية	قبلى	١٤٩,١٨	* ٣,٤٩	* ٥,٢٥	٢,٧٥
	بينى	١٥٢,٦٧		١,٧٦	
	بعد	١٥٤,٤٣			
الزاوية القطنية	قبلى	١٤٢,٢٥	٢,٠٩	* ٦,٩٧	٢,٨٥
	بينى	١٤٤,٣٤		* ٤,٨٨	
	بعد	١٤٩,٢٢			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياسات البعدية عن القطنية فى قياس كل من الزاوية الصدرية والقطنية ، ولصالح القياس البعدى عن البينى فى قياس الزاوية القطنية .

جدول (٨)
النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البدنية والبعدية عن القبلية
لعينة البحث في المتغيرات المختارة

(ن = ١٦)

	المتغيرات البحث	القبلى	البينى	البعدى	بينى عن القبلى %	بعدى عن البينى %	بعدى عن القبلى %
البدنية	قوة عضلات البطن	١٣,٨٦	١٥,٦٣	١٨,٤٩	١٢,٧٧	١٨,٣٠	٣٣,٤١
	قوة عضلات الظهر	٦٧,٤٢	٦٩,٤١	٧٣,٥٨	٢,٩٥	٦,٠١	٩,١٤
	مرونة العمود الفقرى (ثنى أماما)	١١,٣٦	١٦,٦٥	١٨,١٦	٤٦,٥٧	٩,٠٧	٥٩,٨٦
	مرونة العمود الفقرى (ثنى خلفا)	١٩,٧٥	٢١,٧٠	٢٤,٤٣	٩,٨٧	١٢,٥٨	٢٣,٧٠
	مرونة العمود الفقرى (دوران جانب أيمن)	٢٤,٦٤	٢٢,٨٢	١٨,٥٧	٧,٣٩ -	١٨,٦٢ -	٢٤,٦٣ -
	مرونة العمود الفقرى (دوران جانب أيسر)	٢٦,٠٨	٢٤,٢٩	٢١,١١	٦,٨٦ -	١٣,٠٩ -	١٩,٠٦ -
القوامية	الزاوية العنقية	١٣٨,٢٢	١٣٩,١٤	١٣٩,٨٦	٠,٦٧	٠,٥٢	١,١٩
	الزاوية الصدرية	١٤٩,١٨	١٥٢,٦٧	١٥٤,٤٣	٢,٣٤	١,١٥	٣,٥٢
	الزاوية القطنية	١٤٢,٢٥	١٤٤,٣٤	١٤٩,٢٢	١,٤٧	٣,٣٨	٤,٩٠

يتضح من الجدول أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البينية عن القبلية فى المتغيرات البدنية قد تراوحت بين (- ٧,٣٩% ، ٤٦,٥٧%) وللمتغيرات القوامية من (٠,٦٧% ، ٢,٣٤%) ، ومعدلات تغير القياسات البعدية عن البينية فى المتغيرات البدنية تراوحت بين (- ١٨,٦٢% ، ١٨,٣٠%) وللمتغيرات القوامية من (٠,٥٢% ، ٣,٣٨%) ، ومعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية فى المتغيرات البدنية تراوحت بين (- ٢٤,٦٣% ، ٥٩,٨٦%) وللمتغيرات القوامية من ١,١٩% ، ٤,٩٠%) .

مناقشة النتائج:

يتضح من عرض بيانات الجداول من (٤) إلى (٧) والخاصة بتحليل التباين بين قياسات عينة البحث القبلية والبينية والبعدية فى المتغيرات البدنية المرتبطة بحالة العمود الفقرى لسباحى الزحف باستخدام الزعانف ، والمحددة فى قياسات القوة العضلية للبطن والظهر وقياسات مرونة العمود الفقرى بأوضاعه المختلفة (الثنى للأمام - الثنى للخلف - الدوران للجانبين الأيمن والأيسر) أن الفروق بصفة عامة لصالح القياسات البعدية عن القبلية فى جميع المتغيرات البدنية ، مما يعنى أن برنامج التمرينات التعويضية المقترح قد أثر إيجابيا فى تحسين الحالة البدنية المرتبطة بأداء العمود الفقرى ، وإن إشارات الفروق بين القياسات القبلية والبعدية بالقياس البينى ، والذى يعبر عن دينامية التقدم والتحسن فى هذه المتغيرات خلال أداء التمرينات التعويضية ، فإنه يلاحظ الفروق لصالح القياس البينى عن القبلى فى متغير مرونة العمود الفقرى من وضع الثنى أماما ، وهذا يعنى سرعة تحسن هذا المتغير ، وهذا يمكن إرجاعه إلى الاهتمام بالتمرينات التعويضية لحركة الجسم باستخدام الزعانف أثناء ممارسة سباحة الزحف والتى ترتكز على الحركة القياسية للعمود الفقرى .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه **أسامة راتب وأمين الخولى ١٩٩٤م** أنه يمكن من خلال التطبيق الحركى للبرامج تنمية القوام الجيد والتغلب على المشاكل القوامية.

ويتفق هذا ما أشارت إليه نتائج دراسة **فاطمة محمد جاد ١٩٩٥م**(٧) من أن التمرينات تسهم إيجابا فى علاج الانحناء الجانبى ، وزيادة التقعر القطنى للعمود الفقرى ، ونتائج

دراسة **عزة رجب أحمد ٢٠٠٣م**(٥) من أهمية التمرينات التعويضية للوقاية من بعض انحرافات العمود الفقرى لطالبات المرحلة الثانوية الصناعية .

ومما سق عرضه من نتائج يتناول التمرينات بصفتها العلاجية ، أو التأهيلية عدا دراسة عزة رجب ٢٠٠٣ التى اهتمت بالتمرينات التعويضية لطالبات المدارس الصناعية والدراسة الحالية وإن اتفقت مع الدراسات السابقة فى بيان قيمة وأهمية التمرينات بصفة عامة والتعويضية بصفة خاصة لممارسات سياحة الزحف باستخدام الزعانف ، لمواجهة تأثير أدائها على حركة العمود الفقرى بصفة عامة ، والمنطقة القطنية بصفة خاصة ، وهذا ما أوضحته نتائج الدراسة الحالية من التأثير الإيجابى للتمرينات التعويضية فى تحسين المتغيرات البدنية المرتبطة بحالة العمود الفقرى للسباحات عينة البحث والمحددة فى قياسات القوة العضلية للبطن والظهر والمدى الحركة للعمود الفقرى فى اتجاهاته المختلفة ، وهذا يحقق الجزءالأول من فرض البحث.

يتضح من عرض بيانات الجداول من (٤) إلى (٧) والخاصة بتحليل التباين بين قياسات عينة البحث (القبلية والبينية والبعدية) فى متغيرات الحالة القوامية للعمود الفقرى والممثلة فى قياسات زوايا العنقية (العنقية ـ الصدرية ـ القطنية) وأضحت أن الفروق كانت فى قياسات الزاوية الصدرية والقطنية ، بينما لم تكن للفروق دلالة إحصائية فى قياس الزاوية العنقية ، وهذا يعنى أن إيجابية التمرينات التعويضية فى تحسين زوايا العمود الفقرى فى المنطقتين الصدرية والقطنية بصفة خاصة للسباحات عينة البحث الممارسات للزحف باستخدام الزعانف .

وبمقارنة الفروق بين القياسات الثلاثة ، يمكن القول بان التحسن فى الزاوية الصدرية بدأ من القياس البينى ، حيث وضحت الفروق بينه وبين القياس القبلى ، وبالتالى كانت الفروق لصالح القياس البعدى عن القبلى ، بينما لم يكن التحسن فى الزاوية القطنية دالا بين القياسين البينى والقبلى ، بل ظهرت دلالته بين القياسين البعدى والقبلى ويستدل من ذلك أن التمرينات التعويضية ساهمت فى تحسن الزاوية الصدرية بصورة أسرع من مساهمتها فى تحسن الزاوية القطنية ، وعليه فإن الأمر يتطلب لتحسن الزاوية القطنية أداء التمرينات التعويضية لفترة أطول ، لتحقيق نسبة تحسن عالية

وهذا ما أكدته نتائج الجدول رقم (٨) والذى أوضح أن نسبة تحسن الزاوية القطنية ٤,٩% بينما حققت نسبة تحسن الزاوية الصدرية ٣,٥٢% ولم تحقق الزاوية العنقية سوى ١,١٩% .

وبهذا يتضح أهمية التمرينات فى تحسين الحالة القوامية للعمود الفقرى وخاصة لكل من الزاوية الصدرية والزاوية القطنية ، خاصة لممارسات سباحة الزحف باستخدام الزعانف (عينة البحث) وهذا يحقق الجزء الثاني لفرض البحث. والذى نص على:

" تؤثر التمرينات التعويضية إيجابيا فى تحسين بعض المتغيرات البدنية والانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية".

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث ومن عرض النتائج وفى حدود عينة البحث ، يمكن استخلاص ما يلى :

١ - تسهم التمرينات التعويضية فى تحسين الحالة البدنية للعمود الفقرى والمتمثلة فى قياسات قوة عضلات البطن والظهر ، والمدى الحركى للعمود الفقرى باتجاهاته المختلفة .

٢ - تسهم التمرينات التعويضية فى تحسين الحالة القوامية للعمود الفقرى والممثلة فى تحسين الزاوية الصدرية والزاوية القطنية للعمود الفقرى .

التوصيـــات :

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه المستخلصة ، وفى حدود عينة البحث ، توصى الباحث بما يلى :

١- الاهتمام بالتمرينات التعويضية لتلاميذ المدارس فى المرحلة السنية ١٢ ـ ١٥ سنة .

٢- إجراء قياسات تدريبية لمتغيرات الحالة البدنية والقوامية للتلاميذ ، بغرض متابعة حالتهم القوامية والاطمئنان على سلامة العمود الفقرى ، خاصة للزوايا الصدرية والقطنية ، للوقاية من حدوث الانحرافات القوامية للعمود الفقرى .

المراجـــع

١- أسامة كامل راتب ، أمين الخولى ، جمال التابعى : التربية الحركية للطفل ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ .

٢- رضا حفني أحمد: بناء اختبار معرفي مصور لتقييم المعلومات الصحية، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد السادس، العدد السادس، القاهرة، ١٩٩٤م.

٣- زينب عبد الحميد العالم ، ناهد أحمد عبد الرحيم : القوام والتمرينات العلاجية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .

٤- سليمان أحمد حجر: الصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

٥- عزة رجب أحمد : رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ .

٦- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ .

٧- فاطمة محمد محمد جاد : تأثير برنامج مقترح للتمرينات العلاجية على انحراف الانحناء الجانبى ، وزيادة التقعر القطنى للعمود الفقرى وبعض المتغيرات الفسيولوجية لتلميذات المرحلة الابتدائية (٩ ـ ١١) سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .

٨- مختار سليم : الرشاقة والجمال ، مؤسسة المعارف ، بيروت ، ١٩٩٥ .

٩- ناهد أحمد عبد الرحيم :التمرينات التأهيلية لتربية القوام ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .

١٠- يسرى محمد عبد الغنى : تقويم الحالة القوامية لتلاميذ مدارس التربية الخاصة من سن ١٢ ـ ١٦ سنة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧

١- Boachie, Adjie, Dlonner, B, Sina L.Defermity, llntech states, ١٩٩٦

١- Coetsee, M.F., Terblanche, S.E. and Buys, F.J. ١٩٩٧: Adaptive responses to endurance in Swimming training. S.A. Journal for research in Sport, physical education and recreation, Pretoria.

واقع الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف في ضوء معايير القدرة المؤسسية (٤٧)

الباحث/ محمود جودة حسن ***

مقدمة ومشكلة البحث.

تمثل الرياضة المدرسية مكاناً واضحاً في ثقافة كل مجتمع متحضر ولم تعد مجرد حركات ومهارات بل أصبحت أحد المداخل التربوية للتدريب على ممارسات العادات والمفاهيم والقيم الصحية والأخلاقية حتى أصبحت جزء أساسي من السلوك اليومي ووسيلة من وسائل التربية العامة من خلال المسابقات الرياضية التي تشمل الموائمة بين الميول والرغبات حيث تقدم في إطار تربوي يهدف إلى تنشيط النمو وتعجيل مراحله لتحقيق التكيف الذي نسعى إليه بإكساب الطلاب اللياقة البدنية والمهارية والاجتماعية والقوام المعتدل والصحة العضوية والنفسية والمعارف والمعلومات والاتجاهات وتعديل السلوك (١٥: ٦١).

ويشير **أمين الخولي وجمال الشافعي (٢٠٠٤م)** أن النشاط البدني من خلال الرياضة المدرسية يقدم أطار ثرياً من القيم والمعارف التي تعمل علي تنمية شخصية الفرد واكتسابه الخبرات ذات المعني، فالنشاط البدني يمثل الأساس الأول لكل الثقافات وهي جزء مكمل وأساسي لحياة البشر والأطر القيمة التي تحكم الممارسات الرياضية كالضوابط والأخلاق والمعنويات ترفع الرياضة بشكل عام والرياضة المدرسية بشكل خاص حيث تلعب المرجعيات التربوية أدوار في غاية الأهمية للنشء والتلاميذ (٣ : ٢٢).

فتطوير الرياضة المدرسية بمدارسنا أمر بالغ الأهمية وسبيل مراده تعزيز مكانة الرياضة بالمجتمع وبناء جيل قادر علي الإسهام والمشاركه في خدمة مجتمعه من خلال تمتعه بصحة جيدة وعقل مفكر وتأتي إمكانية التطوير وفق أدوار متعددة يضع خطواتها المعلم تجاة إحداث سلوكيات مختلفه في سبيل إكساب الطالب مختلف المهارات الرياضية (١٣: ٣٩).

ولقد حظيت عمليات إصلاح التعليم باهتمام كبير في معظم دول العالم، ونالت الجودة الشاملة جانب كبير من هذا الاهتمام إلي حد جعل المفكرين يطلقون علي هذا العصر "عصر الجودة الشاملة والإعتماد المدرسي" باعتبارهما من الركائز الأساسية لنموذج الإدارة الجديد الذي يهدف إلي مواكبة المتغيرات الدولية والمحلية، ومحاولة التكيف معها، فأصبح المجتمع العالمي ينظر إلي الجودة الشاملة والإعتماد المدرسي، باعتبارهما وجهين لهملة واحدة، بحيث يمكن القول أن تحقيق جودة التعليم هي التحدي الحقيقي الذي يواجه الأمة في العقود القادمة (٦: ١٠).

ولقد أصدر وزير التربية والتعليم قراراً في **(٢٠٠٢م)** بتشكيل لجنة عليا لإعداد المعايير القومية للتعليم في مصر هذا فضلاً عن صدور القانون رقم **(٨٢)** لسنة **(٢٠٠٦م)** بإنشاء الهيئة القومية للاعتماد وضمان الجودة في التعليم، التي وضعت وثيقة للمعايير التي يجب أن تطبقها المؤسسات التعليمية للوصول بها إلي الجودة الشاملة في العملية التعليمية (١٧: ٢).

وقد تم بناء وثيقة معايير ضمان الجودة والاعتماد للمؤسسات التعليمية في مجالين رئيسين هما: (القدرة المؤسسية) و (الفاعلية التعليمية)، ولمجال القدرة المؤسسية معايير يجب أن تلتزم بها المؤسسات التعليمية للوصول إلي مرحلة الاعتماد من قبل الهيئة القومية لضمان الجودة والاعتماد، وإن استيفاء هذه المعايير ليس معناه الحصول علي الاعتراف أو الترخيص الكامل وإنما يعني فقط بأن المدرسة قد استوفت المعايير الأولية لأداء وظيفتها (٥ : ١٣).

ومن خلال عمل **الباحث** معلم تربية رياضية بالمرحلة الثانوية لاحظ عدم مراعاة معايير القدرة المؤسسية في مجال الرياضة المدرسية، ومن الإيمان الكامل للباحث بأهمية الدور الحيوي الذي تلعبه الرياضة المدرسية في حياة الطالب، ومن منطلق أهمية المعايير القومية للتعليم في مصر ومن أهمية معايير القدرة المؤسسية لجودة الأنشطة التعليمية في المجال التربوي، أصبحت الحاجه ملحة إلي تطبيق معايير القدرة المؤسسية في الرياضة المدرسية قياساً علي المجال التربوي في جميع أنحاء العالم.

ومن الدراسات المرجعية التي تناولت التعرف علي التعرف علي مدي تحقيق متطلبات القدرة المؤسسية في مدارس التعليم، دراسة **محمد مصطفي محمود (٢٠١٢م) (١٤)**، ومن أهم نتائجها: ضرورة نشر ثقافة الجودة بين العاملين في مدارس التعليم الأساسي، معايير الرؤية والرسالة تتحقق إلى حد ما، معايير القيادة والحوكمة غير محققة بشكل ظاهر، معايير الموارد البشرية والمادية تتحقق إلى حد ما، أن معايير المشاركة المجتمعية غير محققة في الواقع الفعلي، معايير ضمان الجودة والمساءلة تتحقق إلى حد ما في الواقع الفعلي.

ودراسة **أحمد ناجي أحمد (٢٠١٦م) (١)**، ومن أهم نتائجها: العمل على تطوير منهج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية بحيث يواكب الحياة المعاصرة، يجب أن تراعى فلسفة المنهج الاتجاهات التربوية الحديثة والمعاصرة، يجب استخدام أساليب التدريس الحديثة والتي توظف مصادر متعددة للمعرفة والتكنولوجيا وتوفير الوسائل التعليمية والأجهزة التكنولوجية الحديثة.

ودراسة **شيماء محمد ربيع (٢٠١٦م) (٩)**، ومن أهم نتائجها: يواجه تطبيق نظام الاعتماد المؤسسي العديد من المعوقات المادية والبشرية والتشريعية والتقنية والتنظيمية والإدارية، يتطلب تطبيق نظام الاعتماد المؤسسي توافر بعض المتطلبات، مثل: نشر ثقافة الجودة والاعتماد داخل المجتمع المدرسي والمحلى، وتخصيص الموارد المالية الكافية، وخفض كثافة الفصول.

ودراسة **أيمن علي عثمان (٢٠١٢م) (٤)**، ومن أهم النتائج ضعف الاهداف الموضوعة للتربية الرياضية، ضعف الامكانات المادية والبشرية مما يؤثر بالسلب على المشاركة الايجابية في انشطة المنهاج المتكامل فى مادة التربية الرياضية، عدم اهتمام الإدارة المدرسية بتوجيه الدعم الفنى والمالى للنشاط الرياضى المدرسى، اساليب التقويم المستخدمة لا تتماشى مع الاهداف الموضوعة.

ودراسة **"ديترب وآخرون "Deterp and others (٢٠٠٢) (١٧)**، وكانت من أهم نتائجها: أن المديرون يطبقون في مدارس العينة أسلوب إدارة الجودة الشاملة بدرجة متوسطة وأن هناك عوامل بيئية تؤثر علي تطبيق إدارة الجودة وتتمثل في توافر وسائل التقنية الحديثة علي مستوي المدرسة، وإتاحة الموارد المالية للتدريب علي إدارة الجودة الشاملة ودعم القيادات العليا.

هدف البحث.

يهدف هذا البحث الى التعرف علي واقع الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف في ضوء معايير القدرة المؤسسية من خلال المجالات التالية (رؤية الرياضة المدرسية

ورسالتها، الإدارة المدرسية والقيادة العليا، الموارد البشرية والمادية، المشاركة المجتمعية للرياضة المدرسية، تقويم الرياضة المدرسية).

تساؤل البحث.

ما واقع الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف في ضوء معايير القدرة المؤسسية؟

أهم المصطلحات المستخدمة في البحث.

الرياضة المدرسية:

هي كل الأنشطة البدنية والالعاب الرياضية التي يمارسها الطلاب داخل المدرسة وخارجها من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي بهدف الإرتقاء بقدرات الطلاب عقلياً وبدنياً ونفسياً وإجتماعياً وصحياً (تعريف إجرائي).

القدرة المؤسسية:

ويقصد بها تحقيق الجودة الشاملة للمؤسسة التعليمية، من خلال مجموعة القواعد، والشروط المحددة لبنيتها التنظيمية وإمكاناتها البشرية والمادية (٧: ١١٩).

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

إستخدم الباحث المنهج الوصفى لملائمته لهدف البحث وطبيعة إجراءاته.

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في موجهي ومعلمي التربية الرياضية للمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف، والبالغ قوامهم (١٢٠) فرداً للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧م، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، والبالغ قوامها (٥٥) فرداً، وقد قام الباحث بإختيار عدد(٢٠) موجه ومعلم تربية رياضية لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم وبذلك أصبحت عينة البحث الفعلية (٧٥) موجه ومعلم تربية رياضية.

أدوات جمع البيانات:

أولاً- تحليل الوثائق والسجلات.

قام الباحث بتحليل الوثائق والسجلات الخاصة والتي تمثلت في المراجع العلمية، ومجموعة من رسائل الماجستير والدكتوراه، وإصدرات الهيئة القومية للاعتماد وضمان جودة التعليم في مصر، وقد ساعد ذلك في تحديد المؤشرات المقترحة الخاصة لبناء إستبيان واقع القدرة المؤسسية الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية في ضوء المعايير القومية للاعتماد وضمان جودة التعليم.

ثانياً- المقابلة الشخصية.

قام الباحث بإجراء العديد من المقابلات الشخصية مع عدد من المتخصصين في الرياضة المدرسية وعدد من معلمي وموجهي التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بمديرية التربية والتعليم ببني سويف وذلك بإستخدام إستمارات المقابلة الشخصية، من أجل للوقوف علي طبيعة المشكلة والتعرف علي الواقع الحالي للقدرة المؤسسية للرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية.

ثالثاً- استمارة الاستبيان.

وهي استمارة من اعداد الباحث وإتبع في اعدادها الأتي:

١-تحديد الهدف من الاستبيان.

تم تحديد هدف الاستبيان وقد تمثل في التعرف علي واقع الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية في ضوء معايير القدرة المؤسسية.

٢- تحديد مجالات الاستبيان.

من خلال إطلاع الباحث علي الدراسات السابقة، قام الباحث بتحديد (٥) مجالات، حيث إستعان حيث استعان بوثيقة المستويات المعيارية لضمان جودة واعتماد مؤسسات التعليم قبل

الجامعي - مرحلة التعليم الثانوي العام- في تحديد تلك المجالات، وهي "رؤية الرياضة المدرسية ورسالتها، الإدارة المدرسية والقيادة العليا، الموارد البشرية والمادية، المشاركة المجتمعية للرياضة المدرسية، تقويم الرياضة المدرسية".

وقام الباحث بعرضها علي السادة الخبراء المتخصصين في المناهج وطرق التدريس والإدارة الرياضية قوامهم (٢٠) خبير، وذلك لإبداء الرأي في مدي مناسبتها، وقد تم اختيار المجالات التي حصلت علي نسبة (٨٥%) فأكثر من أراء الخبراء، وبناءً علي ذلك تم موافقة السادة الخبراء علي جميع مجالات الاستبيان حيث تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة مجالات الاستبيان ما بين (٩٠% : ١٠٠%).

- صياغة مؤشرات الاستبيان.

قام الباحث بوضع مجموعة من المؤشرات لكل مجال من مجالات الاستبيان النهائية، وقد بلغ عدد المؤشرات (٦٠) مؤشر موزعه علي (٥) مجالات، وقد قام الباحث بعرض تلك المؤشرات في صورتها المبدائية علي مجموعة من الخبراء المتخصصين في المناهج وطرق التدريس والإدارة الرياضية قوامهم (٢٠) خبير، وذلك لإبداء الرأي في مدي مناسبة تلك المؤشرات لمجالات الاستبان، وبعد العرض علي السادة الخبراء وصل عدد المؤشرات إلي (٣٠) مؤشر في صورتها الأولية، حيث تم حذف المؤشرات التي حصلت علي نسبة أقل من (٨٥%) من أراء الخبراء.

٤- الصورة النهائية للاستبيان.

أستقر الاستبيان في صورته النهائية عند (٢٥) مؤشر، ثم قام الباحث بكتابة شكل الاستبيان في صورته النهائية وذلك بترتيب المؤشرات تبعاً للمجالات المنتمية إليها.

٥- تصحيح الاستبيان:

لتصحيح الاستبيان قام الباحث بوضع ميزان تقديري ثلاثي، وقد تم تصحيح المؤشرات كالتالي:

نعم (٣) درجات ثلاثة درجات. – إلي حد ما (٢) درجتان. – لا (١) درجة واحدة.

المعاملات العلمية للاستبيان:

أولاً- الصدق.

١ – صدق المحتوي.

لحساب صدق الاستبيان قام الباحث بعرض الاستبيان علي مجموعة من الخبراء المتخصصين في المناهج وطرق التدريس والإدارة الرياضية قوامهم (٢٠) خبير، وذلك لإبداء الرأي في ملاءمة الاستبيان فيما وضع من اجلة، والجدول التالي (١) يوضح النسب المئوية لأراء الخبراء علي مؤشرات الاستبيان.

جدول (١)

النسبة المئوية لأراء الخبراء علي مؤشرات الاستبيان

(ن =٢٠)

المجال	المؤشرات									
رؤية الرياضة المدرسية ورسالتها	رقم المؤشر	١	٢	٣	٤	٥	٦			
	تكراره	١٨	١٨	٢٠	١٩	١٨	١٩			
	النسبة المئوية	٩٠%	٩٠%	٩٥%	٩٥%	٩٠%	٩٥%			
الإدارة المدرسية والقيادة العليا	رقم المؤشر	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥
	تكراره	١٦	١٩	١٥	١٦	١٤	١٨	١٤	١٨	١٨
	النسبة المئوية	٨٠%	٩٥%	٧٥%	٨٠%	٧٠%	٩٠%	٧٠%	٩٠%	٩٠%
	رقم المؤشر	٦٥	٦٦	٦٧	٦٨	٦٩	٧٠	٧١	٧٢	٧٣
	تكراره	١٧	١٣	١٤	١٢	١٣	١٢	١١	١٥	١٨
	النسبة المئوية	٨٥%	٦٥%	٧٠%	٦٠%	٦٥%	٦٠%	٥٥%	٧٥%	٩٠%
الموارد البشرية والمادية	رقم المؤشر	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
	تكراره	١٩	١٩	١٦	١٨	١٦	١٨	١٧	١٦	١٨
	النسبة المئوية	٩٥%	٩٥%	٨٠%	٩٠%	٨٠%	٩٠%	٨٥%	٨٠%	٩٠%

	رقم المؤشر	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠			
	تكراره	١٩	١٧	١٦	١٣	١٦	١٧			
	النسبة المئوية	٩٥%	٨٥%	٨٠%	٦٥%	٨٠%	٨٥%			
المشاركة المجتمعية للرياضة المدرسية	رقم المؤشر	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩
	تكراره	١٥	١٠	١٨	١٨	١٧	١٧	١٨	١٥	١٤
	النسبة المئوية	٧٥%	٥٠%	٩٠%	٩٠%	٨٥%	٨٥%	٩٠%	٧٥%	٧٠%
	رقم المؤشر	٤٠								
	تكراره	١٥								
	النسبة المئوية	٧٥%								
تقويم الرياضة المدرسية	رقم المؤشر	٤١	٤٢	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨	٤٩
	تكراره	١٨	١٧	١٧	١٤	١٥	١٣	١٤	١٢	١٨
	النسبة المئوية	٩٠%	٨٥%	٨٥%	٧٠%	٧٥%	٦٥%	٧٠%	٦٠%	٩٠%
	رقم المؤشر	٥٠	٥١							
	تكراره	١٤	١٥							
	النسبة المئوية	٧٠%	٧٥%							

يتضح من **جدول (١)** تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مؤشرات الاستبيان تراوحت ما بين (٥٠% : ٩٥%)، وبذلك تم حذف المؤشرات التي حصلت علي نسبة أقل من (٨٥%) من اتفاق الخبراء وقد بلغت عدد المؤشرات المحذوفة (٣٠) ثلاثون مؤشر، فأصبحت بذلك عدد مؤشرات الاستبيان (٣٠) ثلاثون مؤشر.

٢ – صدق الاتساق الداخلي.

لحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان قام الباحث بتطبيقة علي عينة قوامها (٢٠) عشرون فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مؤشر والدرجة الكلية للاستبيان.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين مؤشرات الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان

(ن=٢٠)

م	قيمة الارتباط	م	قيمة الارتباط	م	قيمة الارتباط	م	قيمة الارتباط	م	قيمة الارتباط
المجال الأول		المجال الثاني		المجال الثالث		١٩	٠,٣٣٦	المجال الرابع		المجال الخامس	
١	٠,٣٣٨	٧	٠,٣٥٠	١٣	٠,٤٢٩	٢٠	٠,٣٩١	٢٢	٠,٤٢٤	٢٧	٠,٥٠٩
٢	٠,٣٣٢	٨	٠,٥٣٧	١٤	٠,٤٢٠	٢١	٠,٥٢٩	٢٣	٠,٣٤٧	٢٨	٠,٦٧٤
٣	٠,٣٨٤	٩	٠,٣٩٢	١٥	٠,٠٩٢			٢٤	٠,٣١٠	٢٩	٠,٥٧٥
٤	٠,١٣٢	١٠	٠,٢١٧	١٦	٠,٣٩٨			٢٥	٠,٤٦٨	٣٠	٠,٥٩٥
٥	٠,٣٨٥	١١	٠,٤٨٣	١٧	٠,٢٨٨			٢٦	٠,٤٧٩		
٦	٠,٤٠٧	١٢	٠,٤٥٠	١٨	٠,٥٢٦						

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٢٥

يتضح من **جدول (٢)** أنه توجد علاقة بين مؤشرات الاستبيان والمجموع الكلي للاستبيان على جميع المؤشرات فيما عدا المؤشرات ارقام (٤، ١٠، ١٥، ١٧، ٢٤) وبذلك يصبح عدد مؤشرات الاستبيان (٢٥) مؤشر علي درجة مقبولة من الصدق.

ب- الثبات.

لحساب ثبات الاستبيان، قام الباحث باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) وذلك بتطبيقها علي عينة قوامها (٢٠) عشرون فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية للبحث، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول(٣)

قيم معامل ألفا Alpha لمحاور الاستبيان

م	المجال	قيمة معامل ألفا Alpha
١	رؤية الرياضة المدرسية ورسالتها.	٠,٧٩٩
٢	الإدارة المدرسية والقيادة العليا.	٠,٨١٤
٣	الموارد البشرية والمادية.	٠,٨٧٧
٤	المشاركة المجتمعية للرياضة المدرسية.	٠,٨٢١
٥	تقويم الرياضة المدرسية.	٠,٨٣٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى (٠,٠٥) = (٠,٣٢٥)

يتضح من **جدول (٣)** تراوح قيم معاملات الثبات بين (٠,٧٩٩ : ٠,٨٧٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية مما يشير إلي أن الاستبيان على درجة مقبولة من الثبات.

مرحلة تطبيق الاستبيان.

تم تطبيق الإستبيان علي عينة البحث الأساسية والتي بلغ قوامها (٥٥) فرداً خلال الفترة من ٢٠١٧/١/١م إلي ٢٠١٧/٢/١٥م.

المعالجات الإحصائية.

إستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط. - معامل ألفا كرونباخ - الميزان التقديري. - الوزن النسبي.
- الدرجة المقدرة. – مربع كا المئوية.

وقد ارتضي الباحث مستوي دلالة عند مستوي(٠,٠٥)، كما استخدم برنامج SPSS لحساب بعض المعاملات الاحصائية.

- **عرض النتائج ومناقشتها.**

جدول (٤)
التكرارات والنسبة المئوية وقيمة كا٢ لاستجابات عينة البحث على مؤشرات الاستبيان
(ن=٥٥)

م	المؤشرات	نعم		الى حد ما		لا		الوزن النسبى	ا السبيه	
		ك	%	ك	%	ك	%			
المجال الأول: رؤية الرياضة المدرسية ورسالتها.										
١	توجد وثيقة واضحة ومعلنة لرؤية ورسالة المدرسة.	٣٠	٥٤,٥	١٢	٢١,٨	١٣	٢٣,٦	١٢٧	٧٧,٠	*١١,٢
٢	توجد وثيقة واضحة ومعلنة لرؤية ورسالة الرياضة المدرسية.	٣	٥,٥	٧	١٢,٧	٤٥	٨١,٨	٦٨	٤١,٢	*٥٨,٧
٣	تتسق رؤية ورسالة الرياضة المدرسية مع رؤية ورسالة المدرسة.	٣	٥,٥	٥	٩,١	٤٧	٨٥,٥	٦٦	٤٠,٠	*٦٧,٥
٤	تعي الأطراف المعنية برؤية ورسالة الرياضة المدرسية.	١	١,٨	٣	٥,٥	٥١	٩٢,٧	٦٠	٣٦,٤	*٨٧,٦
٥	تتغير رؤية الرياضة المدرسية وفقا للتطوير المجتمعي بصفة مستمرة.	٠	٠	٤	٧,٣	٥١	٩٢,٧	٥٩	٣٥,٨	*٨٧,٩
المجال الثاني: الإدارة المدرسية والقيادة العليا.										
٦	توفر القيادة الموارد المادية اللازمة لتنفيذ (برامج/ أنشطة) الرياضة المدرسية بقدر المستطاع.	٢٠	٣٦,٤	٢٧	٤٩,١	٨	١٤,٥	١٢٢	٧٣,٩	*١٠,١
٧	تعقد (ندوات/ لقاءات) مع مديري المدارس ومدرسي المواد الاخري لتغيير مفهوم التربية الرياضية.	١	١,٨	٣	٥,٥	٥١	٩٢,٧	٦٠	٣٦,٤	*٨٧,٦
٨	تستخدم نظام لإعلام أولياء الأمور بمستوي تقدم أبنائهم في الأنشطة الرياضية.	١	١,٨	٦	١٠,٩	٤٨	٨٧,٣	٦٣	٣٨,٢	*٧٢,٨
٩	تدعم القيادة التنمية المهنية للعاملين في مجال الرياضة المدرسية.	١٥	٢٧,٣	٢٢	٤٠,٠	١٨	٣٢,٧	١٠٧	٦٤,٨	١,٣

١٠	تستخدم نتائج تقويم المعلمين لمتابعة وتحسين أدائهم (تقارير موجهين – مشرف المادة – التقويم الذاتي).	٢٥	٤٥,٥	١٧	٣٠,٩	١٣	٢٣,٦	١٢٢	٧٣,٩	٤,١
المجال الثالث: الموارد البشرية والمادية.										
١١	يتناسب عدد معلمي التربية الرياضية مع عدد الطلاب.	٨	١٤,٥	٦	١٠,٩	٤١	٧٤,٥	٧٧	٤٦,٧	*٤٢,٢

م	المؤشرات	نعم		الى حد ما		لا		الوزن النسبي	الاهمية النسبية	كا٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
١٢	يتناسب عدد موجهي التربية الرياضية مع عدد المدارس.	٨	١٤,٥	١٤	٢٥,٥	٣٣	٦٠,٠	٨٥	٥١,٥	*١٨,٦
١٣	يتوافر بالمدرسة الإسعافات الأوليه لسرعة إسعاف الطلاب في حالة حدوث أي اصابات.	٣	٥,٥	٨	١٤,٥	٤٤	٨٠,٠	٦٩	٤١,٨	*٥٤,٧
١٤	تتناسب (الملاعب/ الأدوات/ الأجهزة الرياضية) مع أعداد الطلاب داخل المدرسة.	١٣	٢٣,٦	٢٤	٤٣,٦	١٨	٣٢,٧	١٠٥	٦٣,٦	٣,٣
١٥	تتوافر عوامل الأمن والسلامة بالمدارس أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.	١٧	٣٠,٩	٢٠	٣٦,٤	١٨	٣٢,٧	١٠٩	٦٦,١	٠,٣
١٦	توجد حوافز تشجعيه للطلاب المتميزين في الانشطة الرياضية	٢٢	٤٠,٠	٢٤	٤٣,٦	٩	١٦,٤	١٢٣	٧٤,٥	*٧,٢
١٧	يتوافر عمال وفنين لصيانة الملاعب والأدوات والأجهزة الرياضية.	٣	٥,٥	٥	٩,١	٤٧	٨٥,٥	٦٦	٤٠,٠	*٦٧,٥
المجال الرابع: المشاركة المجتمعية للرياضة المدرسية.										
١٨	تتعاون المدرسة مع مؤسسات المجتمع المدني لتفعيل النشاط الرياضي للمجتمع المحيط بها.	٥	٩,١	١٨	٣٢,٧	٣٢	٥٨,٢	٨٣	٥٠,٣	*١٩,٩
١٩	يشارك (مجلس الأمناء/ أولياء الأمور) في وضع خطة للتوعية بأهمية المشاركة المجتمعية في تطوير الرياضة المدرسية.	٤	٧,٣	١٢	٢١,٨	٣٩	٧٠,٩	٧٥	٤٥,٥	*٣٦,٨
٢٠	تساهم خطة الأنشطة الرياضية في دعم المشاركة المجتمعية داخل المدرسة.	٥	٩,١	١٤	٢٥,٥	٣٦	٦٥,٥	٧٩	٤٧,٩	*٢٧,٨
٢١	تتيح المدرسة إمكانتها المادية (الملاعب/ الأدوات/ الأجهزة الرياضية) لإقامة أنشطة للمجتمع المحلي.	٥	٩,١	٩	١٦,٤	٤١	٧٤,٥	٧٤	٤٤,٨	*٤٢,٦
المجال الخامس: تقويم النشاط الرياضي المدرسي.										
٢٢	توجد بطاقات تقويمية لكل طالب للتعرف علي مقدار التقدم الذي أحرزة في المجال (البدني/ المهاري).	٣	٥,٥	٤	٧,٣	٤٨	٨٧,٣	٦٥	٣٩,٤	*٧٢,٢

م	المؤشرات	نعم		الى حد ما		لا		الوزن النسبي	الاهمية النسبية	كا٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
٢٣	يوجد نظام مناسب لتقويم برامج الرياضة المدرسية.	١	١,٨	١٠	١٨,٢	٤٤	٨٠,٠	٦٧	٤٠,٦	*٥٦,٢
٢٤	تتغير معايير التقويم بشكل سنوي كهدف لتطوير الرياضة المدرسية.	٠	٠	٦	١٠,٩	٤٩	٨٩,١	٦١	٣٧,٠	*٧٨,١
٢٥	تصمم خطط واضحة للتقييم الذاتي للرياضة المدرسية تتناسب مع (أهداف / رؤى) الرياضة	٢	٣,٦	٦	١٠,٩	٤٧	٨٥,٥	٦٥	٣٩,٤	*٦٧,٨

	المدرسية.								

قيمة **كا^2** الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٥,٩٩ * دال عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من **جدول (٤)** أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي مؤشرات الاستبيان قد تراوحت ما بين (٣٥,٨ % : ٧٧%)، وجاءت قيمة **كا^2** دالة فى اتجاه درجة التحقق بـ (نعم) علي المؤشر رقم (١)، وجاءت قيمة **كا^2** دالة فى اتجاه درجة التحقق بـ (إلي حد ما) علي المؤشرين رقمي (٦، ١٦) وجاءت قيمة **كا^2** دالة فى اتجاه درجة التحقق بـ (لا) علي المؤشرات أرقام (٢، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨، ١١، ١٢، ١٣، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥)، بينما جاءت قيمة **كا^2** غير دالة إحصائياً علي المؤشرات أرقام (٩، ١٠، ١٤، ١٥).

ويلاحظ الباحث من خلال استجابات عينة البحث من المعلمين والموجهين علي مؤشرات مجالات الاستبيان تفوق الإجابة بـ (لا) علي الإجابة بـ (نعم، إلي حد ما) وهذا يشير إلي عدم تحقق تلك المؤشرات الخاصة بكلاً من (رؤية الرياضة المدرسية ورسالتها، الإدارة المدرسية والقيادة العليا، الموارد البشرية والمادية، المشاركة المجتمعية للرياضة المدرسية، تقويم الرياضة المدرسية).

فقد أشارت نتائج المجال الأول إلي عدم وجود رؤية ورسالة للرياضة المدرسية بالمدارس الثانوية بالرغم من وجود رؤية ورسالة للمدرسة ككل. وهذا ما تؤكدة نتائج دراسة **أمير ماهر آسحق (٢٠١٠م) (٢)** والتي أشارت نتائجها إلي ضعف وجود رؤية ورسالة للرياضة المدرسية بالمدارس الإعدادية.

كما أشارت نتائج المجال الثاني إلي عدم عقد ندوات ولقاءات مع مديري المدارس ومدرسي المواد الآخري لتغيير مفهوم التربية الرياضية لديهم، ولا تستخدم نظام لإعلام أولياء الأمور بمستوي تقدم أبنائهم في الأنشطة الرياضية المختلفة، ولا تدعم التنمية المهنية للعاملين في مجال الرياضة المدرسية، ولا تستخدم نتائج تقويم المعلمين لمتابعة وتحسين أدائهم. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **طارق طه يوسف (٢٠١٤م) (١١)، مشاري عيسي الرويع (٢٠٠٧م) (١٥)**، حيث أشارت نتائجهما إلي قلة الإهتمام بالتنمية المهنية للعاملين في مجال الرياضة المدرسية، وعدم عقد دورات تدريبية لمعلمي التربية الرياضية بصفة مستمرة.

كما أشارت نتائج المجال الثالث إلي عدم تناسب المعلمين والموجهين مع عدد الطلاب وعدد المدارس، وعدم توافر عمال وفنين لصيانة الملاعب والأدوات والأجهزة الرياضية، وعدم توافر إمكانات الاسعاف الأولية بالمدارس، وعد توافر عوامل الامن والسلامة بالمدارس، وضعف وجود الحوافز التشجعية للطلاب المتفوقين رياضياً. وهذ ما يتفق مع نتائج دراسة **طارق أنور عبده (٢٠٠٩م) (١٠)**، حيث أشارت إلي نقص في الملاعب والأدوات والأجهزة الموجودة بالمدارس مما لا يساعد علي تنفيذ منهج التربية الرياضية المدرسية، وعدم توافر امكانات الاسعافات الاولية، وقلة أعداد المدرسين والموجهين والمشرفين علي برامج الرياضة المدرسية، لا يوجد حافز مناسب للتلاميذ المميزين في برامج الرياضة المدرسية.

كما أشارت نتائج المجال الرابع إلي عدم وجود مشاركة مجتمعية فعالة تساعد الرياضة المدرسية علي تحقيق أهدافها. وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة كلاً من **أمير ماهر اسحق (٢٠١٠م) (٢)، محمد مصطفي محمود (٢٠١٢م) (١٤)، شريفة محمد شبيب (٢٠١١م) (٨)**، حيث أشاروا إلي عدم وجود مشاركة مجتمعية فعالة تساعد المدارس والرياضة المدرسية علي تحقيق أهدافها.

كما أشارت نتائج المجال الخامس إلي عدم وجود بطاقات تقويمية لكل طالب، وعد وجود نظام مناسب لتقويم برامج الرياضة المدرسية، وعدم وجود خطط واضحة للتقييم الذاتي للرياضة المدرسسية. وهذا ما يتفق مع نتائج كلاً من **أيمن علي عثمان (٢٠١٢م) (٤)، عليه سيف الدين عبدالغني (٢٠٠٧م) (١٢)**، حيث أشارت نتائجهما إلي عدم وجود بطاقات تقويمية لكل تلميذ للتعرف علي مقدار التقدم الذي أحرزه في المجال (البدني/ المهاري)، **كما أن** أساليب التقويم

المستخدمة لا يتحقق معها تطوير أو جودة للرياضة المدرسية في ضوء معايير الجودة والاعتماد التربوي.

الإستخلاصات:

- لا توجد رؤية للرياضة المدرسية ولا رسالة يتم من خلالها تحقيق أهداف هذه الرؤية بالمدارس.
- عدم دعم القيادة التنمية المهنية للعاملين في مجال الرياضة المدرسية.
- لا يتناسب عدد معلمي التربية الرياضية بالمدارس مع عدد الطلاب.
- عدم توافر الإسعافات الأولية بالمدارس.
- عدم توافر (عمال/ فنيين) لصيانة (الملاعب/ الأدوات/ الأجهزة الرياضية).
- عدم توافر عوامل الأمن والسلامة بالمدارس أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
- عدم وجود مشاركة مجتمعية فاعلة تساعد الرياضة المدرسية علي تحقيق أهداقها.
- عدم وجود بطاقات تقويمية لكل طالب.
- عدم وجود نظام مناسب لتقويم برامج الرياضة المدرسية.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث أوصي الباحث بما يلي.

- ضرورة وجود رؤية للرياضة المدرسية ورسالة يتم من خلالها تفعيل هذه الرؤية.
- ضرورة دعم القيادات العليا للتنمية المهنية المستمرة للعاملين في مجال الرياضة المدرسية.
- زيادة اعداد معلمي التربية الرياضية بما يتناسب مع عدد الطلاب بالمدارس.
- ضرورة توفير الإسعافات الآولية بالمدارس.
- توفير (عمال/ فنيين) لصيانة (الملاعب/ الأدوات/ الأجهزة الرياضية).
- ضرورة توفير عوامل الأمن والسلامة بالمدارس أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
- تشجيع المدرسة علي الانفتاح علي المجتمع المحيط بها حتي تسطيع أن تفيد وتستفيد من إمكانته المادية والبشرية.
- إعداد بطاقة تقويم لكل طالب للتعرف علي مستواه (البدني/ المهاري).
- أن يكون هناك نظام مناسب لتقويم أداء (الطلاب/ المعلمين/ الموجهين).

المراجع

أولاً: المراجع العربية.

١- **أحمد ناجي أحمد:** الفاعلية التعليمية لمنهج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية وفق معايير الجودة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٦م.

٢- **أمير ماهر آسحق:** خطة مقترحة لتطوير الرياضة المدرسية بالمرحلة الإعدادية في ضوء المعايير القومية للإعتماد وضمان جودة التعليم بمحافظة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٠م.

٣- **أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي:** استراتيجية مقترحه لتطوير الرياضة المدرسية العربية " بحث مقدم لجائزة الأمير فيصل بن فهد الدولية لبحوث تطوير الرياضة العربية "، ٢٠٠٤م.

٤- **أيمن علي عثمان:** واقع الرياضة المدرسية للمرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه بنها، ٢٠١٢م.

٥- **جمهورية مصر العربية:** الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد، وثيقة معايير ضمان الجودة والاعتماد لمؤسسات التعليم قبل الجامعي، القاهرة، ٢٠٠٨م.

٦- **رضا إبراهيم المليجي، مبارك عواد البرازي:** الجودة الشاملة والاعتماد المؤسسي "رؤي مستقبلية لتحقيق جودة التعليم في عصر المعلوماتية"، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠١٠م.

٧- **سعيد أحمد سليمان، صفاء محمود عبدالعزيز:** جودة المدارس المصرية في ضوء المعايير القومية للتعليم – برنامج الإمتياز المدرسي، ٢٠٠٦م.
٨- **شريفة محمد شبيب:** دراسة تحليلية لواقع الرياضة المدرسية في ضوء معايير جودة التعليم والاعتماد التربوي، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠١١م.
٩- **شيماء محمد ربيع:** تصور مقترح لتطوير نظام الاعتماد المؤسسي لمدارس التعليم العام في مصر على ضوء بعض الأنظمة العالمية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا، ٢٠١٦م
١٠- **طارق انور عبده محفوض:** استراتيجية تفعيل البيئة التعليمية لتحسين خدمات الرياضة المدرسية، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٩م.
١١- **طارق طه يوسف:** تطوير إستراتيجية الرياضة المدرسية في جمهورية مصر العربية من منظور الجودة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٤م.
١٢- **علية سيف الدين عبدالغني:** رؤية مقترحة لجودة الرياضة المدرسية في ضوء الإمكانيات المتاحة، المؤتمر العلمي الثامن للتربية "جودة وإعتماد مؤسسات التعليم العام في الوطن العربي" ، مج١، كلية التربية، جامعة الفيوم، ٢٠٠٧م.
١٣- **كاملة بنت سعيد بن سليمان الهنائي**: الدور الرائد للمعلم لتطوير الرياضة المدرسية، مجلة رسالة التربية، سلطنة عمان، العدد الثامن، ٢٠٠٥م.
١٤- **محمد مصطفي محمود:** خطة تنفيذية مقترحة لتحسين القدرة المؤسسية في مدارس التعليم الإبتدائي بالوادي الجديد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٢٠١٢م.
١٥- **مكارم حلمي أبوهرجه وآخرون:** مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهره.
١٦- **وزارة التربية والتعليم :** قرار رقم ١٩٣، القاهرة، اكتوبر، ٢٠٠٢م.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

١٧- **Detert and others**: Quality Management in US High schools, Evidence from the Field Journal of school leadership.p(٢٠٠٢) ١٥٨-١٨٧

تدريبات بليومترية لتحسين عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي(٢)

مرسي محمد مرسي محمد

أولا : مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر مسابقات الميدان والمضمار من الرياضات الأساسية في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية ، وذلك لكثرة مسابقاتها وتنوعها ويمكن اعتبارها أساسا قويا لغيرها من الرياضات لما تتطلبه من ممارسيها من قياسات جسمية وصفات بدنية خاصة ، ولهذا فهي تحتل مكانة مرموقة بين الأنشطة الرياضية للمراحل السنية المختلفة ، وأن تقدم المستويات الرياضية وخاصة مسابقات الميدان والمضمار هو نتاج لمجهودات علمية مقننة ، فمنذ أن دخلت العلوم الحديثة لخدمة الإنسان في المجال الرياضي ظهر الأثر واضحا في تحقيق اقتصاد أفضل في المجهود البدنى للأداء المهارى . (٢:٢)

ويرجع أهمية التدريب البليومترى Plyometrics إلى إنتاج القوة الانفجارية المطلوبة أثناء مرحلة الارتقاء للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن فوق العارضة . (٦٧:١١)

وتكمن مشكلة البحث في أن الباحث وجد أن كثيرا من الواثبين أثناء مرحلة المروق (الطيران) فوق العارضة يواجهون العارضة بالجانب وليس بالظهر مع سقوط مفصل الفخذ للرجل الحرة عن مفصل الفخذ لرجل الارتقاء ويرجع ذلك للوضع الخاطئ للواثب أثناء بداية مرحلة الارتقاء فيجب على الواثب أن يكون لدية ميل للخلف وللجانب بعيدا عن العارضة فالواثبين ليس لديهم مشكلة في مرحلة الارتقاء ولكن المشكلة في الحصول على طريقة صحيحة للجري وهى على شكل حرف (J) ، والمشكلة عند اللاعبين أن طريقة الاقتراب تكون على شكل شبة مستقيم وليس منحنى وبالتالي لا يصل في بداية مرحلة الارتقاء لوضع الميل الجانبي الصحيح وبالتالي يؤدى ذلك إلى مواجهة الواثب للعارضة بالجنب وليس بالظهر .

ويتعرض واثبى الوثب العالي بطريقة التقوس لعدة مشاكل تؤدى إلى إخفاق الواثب في اجتياز العارضة لعدم أداء المسار الحركي الصحيح خلال مرحلة الطيران ومن أهم هذه المشاكل هي مواجهة الواثب للعارضة بالجنب وليس بالظهر مما يتسبب في سقوط مفصل فخذ الرجل الحرة عن مفصل فخذ رجل الارتقاء .

وقد قام الباحث بدراسة استطلاعية على مجتمع عينة البحث وذلك للتعرف على شكل منحنيات الاقتراب وقد أسفرت الدراسة على أن معظم الواثبين يعدون في اقتراب شبة مستقيم وليس منحنى وبالتالي ليس لديهم القدرة على الميل للداخل باتجاه مركز المنحنى مما يترتب عليه الوصول لوضع الارتقاء بدون حدوث الميل الجانبي المطلوب لحظة الارتقاء فيتضح لنا مما سبق عرضه ومن خلال التشخيص العلمي لمشكلة الدراسة وهى مواجهة الواثب للعارضة بالجنب وليس بالظهر مما يسبب في سقوط مفصل فخذ الرجل الحرة عن مفصل فخذ رجل الارتقاء .

ثالثا :هدف البحث :-

تصميم برنامج تدريبي باستخدام مجموعة من التدريبات البليومترية والتي تهدف إلى تحسين وتطوير اللياقة البدنية لمتسابقى الوثب العالي .

رابعا : فروض البحث :

توجد فروق داله إحصائية بين القياسيين القبلي و البعدى في تحسين وتطوير اللياقة البدنية لصالح القياس البعدى لمتسابقى الوثب العالي .

خامسا : المصطلحات المستخدمة في البحث :-

التدريب البليومترى :-

هو نوع من التدريبات تتميز بالانقباضات ذات الشدة العالية من القدرة كنتيجة لاطالات سريعة للعضلات العاملة . (١١٣:٩)

إجراءات البحث :

أولا : منهج البحث :-

استخدم **الباحث** المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي بطريقة القياسيين(القبلي / والبعدى) لمجموعة تجريبية واحدة .

ثانيا : عينة البحث :-

أ - عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٩) من لاعبي وطني سرس الليان تحت سن ٢٠ سنة وهم أيضا من الفرقة الرابعة تخصص ألعاب قوى بكلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية عن العام الجامعي (٢٠٠٨/٢٠٠٧) ، وتم استبعاد ثلاث من الطلاب من البحث وذلك للإصابة ، وبالتالي أصبح عدد أفراد العينة النهائي (٦) طلاب ، وقد تم إيجاد التجانس لأفراد مجتمع البحث في المتغيرات التي تؤثر على نتائج التجربة وهى (الطول – الوزن – السن – العمر التدريبي) كما في جدول (٤) .

دول (١)
تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في متغيرات السن
الطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	١٧٦,٥٠	٧,١٥	٠,٦٣
الوزن	٧٣,٥٠	٧,٣١	٠,٧٢
السن	٢٠,٥٠	٠,٥٥	٠,٠٠
العمر التدريبي	٥,٦٧	١,٠٣	٠,٦٧
سرعة	٤,٨٣	١,٠٦	١,٠٣
قدرة	٤٩,٦٧	٥,٨٥	٠,٧٠
مرونة	٦٠,٦٧	٤,٩٧	٠,٣٠
رشاقة	٥,٨٨	٠,٤٦	١,٦٧
رقمي	١٤٣,٣٣	٦,٠٦	٠,٠٨

تشير نتائج جدول (٤) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، كما يتضح تجانس أفراد العينة حيث تراوح معامل الإلتواء بين (+ ٣ ، - ٣) .

ثالثا : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

١ - جهاز الوثب العالي . ٢ - كور طبية . ٣ - أقماع .
٤- حبل الوثب . ٥ - عصى . ٦ - صندوق مقسم .
٧ - حواجز. ٨ - ميزان طبي . ٩- جهاز الرستاميتر لقياس الطول

رابعا: القياس القبلي :-

قام **الباحث** بإجراء القياس القبلي يوم الأحد الموافق (٢٠٠٨/٣/١٦ م) وذلك داخل مبنى كلية التربية الرياضية بالسادات – جامعة المنوفية باستخدام استمارتين تقييم أداء ، أحدهما استمارة تقييم الأداء المهارى والأخرى استمارة تقييم الإعداد البدنى الخاص بمسابقة الوثب العالي وأخذ مستوى لكل لاعب على حدة على أن تأخذ أفضل المحاولات لتقييم المستوى المهارى والبدنى .

خامسا : المعاملات العلمية :

١- الصدق :

جدول (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=٦)

المتغيرات	غير المميزة		المميزة	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سرعة	٤,٨٣٠	١,٠٦٣	٤,٢٧٥	١,٠١٥
قدرة	٥١,٣٣٣	٥,٣١٦	٦٧,٠٠٠	٤,٣٣٥
مرونة	٦٠,٦٦٦	٤,٩٦٦	٧٦,٥٠٠	٥,٥٧٦
رشاقة	٥,٨٨٣	٠,٤٦١	٥,٣١٨	٠,٤١٣

تشير نتائج جدول (٢) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (٣)
دلاله الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٦)

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
سرعة	غير مميزة	٦	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٢,٨٨٧	٠,٠٠٤
	مميزة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠		
قدرة	غير مميزة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٨٨٧	٠,٠٠٤
	مميزة	٦	٩,٥٠	٥٧,٠٠		
مرونة	غير مميزة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	٢,٨٨٧	٠,٠٠٤
	مميزة	٦	٩,٥٠	٥٧,٠٠		
رشاقة	غير مميزة	٦	٨,٥٨	٥١,٥٠	٢,٠٠٥	٠,٠٤٥
	مميزة	٦	٤,٤٢	٢٦,٥٠		

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج جدول (٤) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في المتغيرات البدنية (السرعة – القدرة – المرونة – الرشاقة) قيد الدراسة ، مما يدل على صدق المتغيرات المستخدمة .

٢- الثبات:

جدول (٥)
ثبات المتغيرات البدنية المستخدمة في البحث للعينة الأساسية

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الإرتباط	الصدق الذاتي
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
سرعة	٤,٨٣٠	١,٠٦٣	٤,٦٨٠	١,٠٢١	٠,٩٩٨	٠,٩٩٩
قدرة	٥١,٣٣٣	٥,٣١٦	٥٣,٣٣٣	٥,٧١٥	٠,٩٩٦	٠,٩٩٨
مرونة	٦٠,٦٦٦	٤,٩٦٦	٦٠,٦٦٦	٦,٦٥٣	٠,٩٦٤	٠,٩٨٢
رشاقة	٥,٨٨٣	٠,٤٦١	٥,٨٣٣	٠,٤٤٩	٠,٩٩٩	٠,٩٩٩

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٨١١

تشير نتائج جدول (٥) إلى أنه توجد علاقة ارتباطيه داله إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية (السرعة – القدرة – المرونة – الرشاقة) الخاصة بعينة البحث الأساسية مما يدل على ثبات المتغيرات البدنية المستخدمة .

جدول (٦)
ثبات المتغير المهارى المستخدمة في البحث للعينة الأساسية

المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الإرتباط	الصدق الذاتي
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
رقمي	١٤٣,٣٣٣	٦,٠٥٥	١٤٤,١٦٦	٤,٩١٥	٠,٩٥٢	٠,٩٧٦

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٨١١

تشير نتائج جدول (٦) إلى أنه توجد علاقة ارتباطيه داله إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرالمهارى (الوثب العالي) الخاصة بعينة البحث الأساسية مما يدل على ثبات المتغير المهارى المستخدمة .

سادسا : البرنامج التدريبي المقترح :-

١ ـ توزيع عدد الوحدات التدريبية على مدار البرنامج

جدول (٧)
توزيع عدد الوحدات على مدار البرنامج التدريبي وزمنها

مدة البرنامج	عدد أسابيع البرنامج	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	عدد الوحدات التدريبية	زمن الوحدة التدريبية	فترة تطبيق البرنامج	مكان تطبيق البرنامج
(٢شهر)	(٨أسابيع)	(٢وحدة تدريبية)	(١٦وحدة تدريبية)	٩٠ق	من ٣/١٦/ ٢٠٠٨ إلى ٥/٦/ ٢٠٠٨	كلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية

وقد راعى الباحث استبدال أيام الأجازات بأيام تدريب أخرى .

٢ ـ زمن الوحدات التدريبية

جدول (٨)
زمن الوحدات التدريبية

أجزاء الوحدة	الإحماء	الجزء الرئيسي	الختام	الاجمالى
الزمن	١٥ ق	٧٠ ق	٥ ق	٩٠ ق

٣- محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتحديد مجموعة من التدريبات البليومترية المهارية الموجهة لمسابقة الوثب العالي ، والتي تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لأفراد عينة

البحث اشتملت على (٤٧) تدريبة ، منها (٣٨) تدريبة خاصة بالجزء البدنى(٩) وتدريبات خاصة بالجزء المهارى .

٤- توزيع شدة حمل التدريب :

جدول (٩)

شدة الحمل التدريبي داخل البرنامج المقترح

التاريخ	الشدة	٢٠١٧/٣/١٨،١٦	٢٠١٧/٣/٢٥،٢٣	٢٠١٧/٤/١،٣/٣٠	٢٠١٧/٤/٨،٦	٢٠١٧/٤/١٥،١٣	٢٠١٧/٤/٢٢،٢٠	٢٠١٧/٤/٢٩،٢٧	٢٠١٧/٥/٦،٤
الأسابيع / الحمل		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
أقصى	١٠٠%								
أقل من الأقصى	٩٥%								
	٩٠%								
	٨٥%								
	٨٠%								

٥- مكونات البرنامج التدريبي المقترح :

أ- الإحماء :

قام الباحث بتدريبات الإحماء وذلك للعمل على :-

- رفع درجة حرارة الجسم .
- زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب .
- الحماية من التمزق الذي قد يصيب العضلات والأوتار والأربطة .

واشتمل الإحماء على تمرينات الإطالة وتمرينات الوثب وتمرينات السرعة ، وقد راعى الباحث أداء تمرينات الإطالة أثناء الإحماء والتهدئة وفى فترات الراحة بين التدريبات لأفراد عينة البحث.

ب- تدرج الحمل في التدريبات البليومترية المهارية الموجهة :

قام الباحث بتحديد معدل الشدة من خلال المراجع والدراسات السابقة وتبين أن معدل الشدة لهذا النوع من التدريبات هو الأقل من الأقصى أي (٨٠%) ثم التدرج في هذا المعدل بنسبة (٥%) لكل من مراحل المسابقة قيد البحث للوصول إلى (١٠٠%) في نهاية البرنامج التدريبي مع مراعاة فترات الراحة البينية بين التدريبات وكانت من (٣:٢ ق) ، أما الراحة بين المجموعات فكانت من(٥:٣ ق) كما في جدول رقم (١٤) .

جـ الختام :

اشتملت تدريبات الختام على تدريبات الجري الخفيف وبعض المرجحات والاهتزازات الخاصة بالزراعيين والرجلين .

سابعا : القياس البعدى :-

تم تطبيق نفس الخطوات التي قام بها الباحث في القياس القبلي لدى أفراد العينة وفى نفس المكان حتى يمكن المقارنة بموضوعية بين القياسيين القبلى والبعدى على الاستمارة الخاصة بكل من الأداء المهارى والبدنى ، وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٨/٥/٦ م .

ثامنا : المعالجات الإحصائية :-

تم استخدام المعالجات الإحصائية التي تتناسب وطبيعة الدراسة والتي تمثلت في :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- استخدام معادلة (نسبة التحسن) .
- اختبار (Z) .

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٠)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
للقياسيين (القبلي /البعدى) في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ٦

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سرعة	٤,٨٣٠	١,٠٦٣	٣,٩٨٠	١,٠٣٥
قدرة	٤٩,٦٦٦	٥,٨٥٣	٥٧,٠٠٠	٣,٨٩٨
مرونة	٦٠,٦٦٦	٤,٩٦٦	٦٣,٠٠٠	٥,٣٦٦
رشاقة	٥,٨٨٣	٠,٤٦١	٣,٦٥١	٠,٦٥٥

تشير نتائج جدول (١٠) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي / البعدى) في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدى في المتغيرات البدنية (السرعة – القدرة – المرونة – الرشاقة) .

جدول (١١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسيين (القبلي /البعدى) في المتغير المهارى قيد البحث

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدى	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
رقمي	١٤٣,٣٣٣	٦,٠٥٥	١٤٧,٥٠٠	٥,٢٤٤

تشير نتائج جدول (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي / البعدى) لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدى في المتغيرات المهارى (الوثب العالي) .

جدول (١٢)
المتوسط الحسابي ونسبة التحسن للقياسيين (القبلي / البعدى) للمتغير المهارى قيد البحث ن = ٦

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدى	نسبة التحسن
رقمي	١٤٣,٣٣٣	١٤٧,٥٠٠	%٢,٩٠٧

تشير نتائج جدول(٢٠) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي / البعدى) في المتوسط الحسابي لعينة البحث الأساسية ، كما يتضح أيضا من الجدول إلى وجود نسبة تحسن فى المتغير المهارى (الوثب العالي) .

مناقشة النتائج

١ – مناقشة نتائج الفرض الأول :

تشير نتائج الجدول رقم (١٥) وشكل (١٩) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات البدنية وجدول رقم (١٧) والخاص بدلاله الفروق بين القياسيين (القبلي / البعدى) في المتغيرات البدنية أنه توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى فى متغيرات السرعة والقدرة والمرونة والرشاقة .

كما تشير نتائج الجدول رقم (١٩) وشكل (٢٠) والخاص بنسبة التحسن بين القياس البعدى عن القبلي في المتغيرات البدنية حيث (بلغت في السرعة إلى ١٧,٥٩٨% ، وبلغت في القدرة إلى ١٤,٧٦٥% ، وبلغت في المرونة إلى ٣,٨٤٦% ، وبلغت في الرشاقة إلى ٣٧,٩٣١%) .

ويرجع الباحث هذه الفروق في المتغيرات البدنية وكذلك نسب التحسن ولصالح القياس البعدى إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البليومترية المهارية الموجهة للاعبي الوثب العالي ، حيث أن هذه التدريبات قد أدت إلى تحسن في معدلات السرعة لدى اللاعبين حيث أن البرنامج التدريبي اشتمل على تدريبات تحسين المسارات الحركية للاعبي الوثب العالي وفى اتجاه الحركة.

كما أن عنصر السرعة أحد العناصر البدنية الهامة في مسابقة الوثب العالي حيث تظهر أهميته في مرحلة الاقتراب وذلك للوصول إلى السرعة المناسبة لأداء عملية الارتقاء .

كما أن التدريبات البليومترية المهارية أدت إلى تحسن في معدلات القدرة حيث اشتمل البرنامج التدريبي على تدريبات موجهة في اتجاه الحركة لتنمية القدرة على الارتقاء ، حيث تعتبر مرحلة الارتقاء هي أهم مراحل أداء مسابقة الوثب العالي وتتطلب هذه المرحلة قدرة عالية من عضلات الرجلين لكي يستطيع اللاعب إنجاز مرحلة الارتقاء بأقصى ما يستطيع من امكانات بدنية تمكنه من اجتياز الارتفاع المطلوب .

كما اشتمل البرنامج على تدريبات تراعى تنمية الرشاقة وتغير الاتجاه فى المسار الحركة المشابه للحركة فى الوثب العالي سواء فى مرحلة الاقتراب أو فى مرحلة الارتقاء والطيران ومواجهة العارضة بالظهر واجتياز الارتفاعات المختلفة ، كذلك تدريبات للحفاظ على توازن الجسم في مرحلة الهبوط ، كما راعى البرنامج التدريبي المقترح في استخدامات تدريبات بليومترية مهارية موجهة للاعبي الوثب العالي تنمية العضلات العاملة فى مسابقة الوثب العالي وكذلك العضلات المقابلة ،وتظهر أهمية عنصر الرشاقة فى مسابقة الوثب العالي بعد أداء عملية الارتقاء حيث يتعين على اللاعب تغير وضع الجسم بعد الارتقاء لمواجهة العارضة بالظهر لكي يستطيع تعدية العارضة .

كما راعى الباحث تنوع التدريبات البليومترية المهارية المستخدمة فى البحث حيث أنها تعمل على تقوية العضلات العاملة وكذلك المحافظة على مطاطية العضلات ، مما يساعد فى تحسين مستويات المرونة لدى اللاعبين ، حيث تتطلب مسابقة الوثب العالي مرونة عالية فى مفاصل الجسم المختلفة وخاصة فى مفاصل الحوض والعمود الفقري لكي يستطيع اللاعب اجتياز العارضة بصورة صحيحة ، حيث تظهر فى مرحلة اجتياز وعبور العارضة مدى أهمية عنصر المرونة فى مسابقة الوثب العالي .

حيث أن والتدريب البليومترى هو نوع من أنواع الانقباض المتحرك ، يهدف إلى تطوير القدرة العضلية ، ومن أمثلته تمرينات الوثب المتنوعة التي يكون الهبوط فيها متنوعا .

كما أن التدريب البليومترى يهدف إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الأداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها فإذا ما لوحظ أن هناك قصورا في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه فان استخدام التدريب البليومترى يعتبر من أفضل أساليب التدريب التي تنمى ما يطلق علية القوة المطاطية **" Strength Elastic "** كما يفضل استخدام هذا النوع من التدريب للمبتدئين .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من **" محمد عبد العال وآخرون " (٢٠٠٠) ، " أسامة محمد أبو طبل " (١٩٩٩) ، " هومل كومب وآخرون Hommel Komp "** (١٩٩٦) ، **" مافليت وآخرون Mafelet et al "**(٢٠٠٢) ، **" حسام عبد الرحمن محمد " (١٩٩٧) ، " علاء محمد الكتامى " (١٩٩٩) ، " محمد جمال حمادة "** (٢٠٠٢) ، **"محمد كشك عمر الله الباسطى "(٢٠٠٢) ، " شرين محمد عبد الحميد " (٢٠٠٠)** ، حيث اتفقوا على أن استخدام التدريبات البليومترية تؤدى إلى تحسين الصفات البدنية والقدرة العضلية .

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروض داله إحصائية بين القياسيين القبلي و البعدى لعينة البحث في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدى " .

الاستنتاجات والتوصيات

أولا - الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود العينة والأدوات المستخدمة توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

١ـ توصل الباحث من وضع التدريبات البليومترية المهارية التي بلغ عددها (٤٧) تدريبة منها (٣٨) تدريبة بليومترية مهارية خاصة بالجزء البدنى ، (٩) تدريبات بليومترية مهارية خاصة بالجزء المهارى ، ومن خلال هذه التدريبات توصل الباحث إلى النسب الخاصة بكل مرحلة من مراحل مسابقة الوثب العالي أو بارتباط المراحل مع بعضها

٣ ـ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البليومترية المهارية الموجهة من خلال تحليل مراحل المسابقة أدى إلى تحسن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي لدى أفراد عينة البحث في القياس البعدى عن القياس القبلي .

٤ ـ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البليومترية المهارية الموجهة من خلال تحليل مراحل المسابقة أدى إلى تحسن المستوى الرقمي بمسابقة الوثب العالي لدى أفراد عينة البحث في القياس البعدى عن القياس القبلي .

ثانيا : التوصيات

- اختيار تدريبات بليومترية مهارية مناسبة لطبيعة النشاط .
- استخدام البرنامج المقترح لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للمسابقة الوثب العالي .
- إجراء نفس الدراسة على المسابقات المختلفة أو المهارات المختلفة من مجموعات حركية أخرى .
- إجراء دراسة مشابهة على المبتدئين مع مراعاة تقنين الأحمال المناسبة .

أولا :المراجع العربية:

١. أحمد سعد الدين محمود (١٩٩٤م): **تحسين فاقد سرعة الاقتراب وأثرة على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمسافة الوثب الطويل** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنيين ، جامعة الإسكندرية.

٢. أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك (١٩٩٦م): **القياس في المجال الرياضي** ، ط٤ ، دار الكتاب .

٣. سليمان على حسن : **التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار** ، دار المعارف ، (د. ت) .

٤. طلحة حسام الدين (١٩٩٣م): **الميكانيكا الحيوية للأسس النظرية والتطبيقية** ، ط١ ، دار الكتاب العربي ، القاهرة .
٥. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠١م): **التدريب الرياضي - الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ** ، مركز الكتاب للنشر.
٦. فرج عبد العزيز فرج(١٩٩٣م) : **دراسة مقارنة للقدرات البدنية الخاصة للاعب المصارعة الحرة والرومانية للهواة** ، رسالة ماجستير ، القاهرة ، جامعة حلوان .
٧. محمد عبد العال وآخرون **(٢٠٠٠م): تأثير استخدام أساليب تدريبات الأثقال والبليومترية والمختلط على التطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقمي لمسابقة الوثب الطويل** ، إنتاج علمي .
٨. هومل كومب وآخرون (١٩٩٦م): **تأثير برنامج تدريب بليومترى على القدرة والوثب العمودي** ، بحث منشور .

ثانيا : الدراسات الأجنبية :

٩. Dapena , J.,(١٩٨٨) : **Biomechanical analysis of the Fosbury Flop** ,pt . ١, track technique, No .١٠٤, pp. ٣٣٠٧ – ٣٣١٧ .
١٠. Grandech , E .,(١٩٩٢) : **Selection , training and teaching for the high jump** , vol . ٩٢, No . ٢, PP .٤٣ – ٤٧ , winter .
١١. Playonov , V. N,(١٩٩٦) : **Padgatovka Kvalufeseroikh sports mi – nov . Fezkoltora** . E . Sport Moskva .

تاثير استخدام استراتيجيه التعلم النشط علي مستوي اداء بعض المهارات الحركيه في درس التربيه الرياضيه لتلاميذ المرحله الاعداديه (٣)

إعداد الباحث: باسم عاطف صلاح جاب الله

مقدمه ومشكله البحث

لقد شهد العالم ثوره هائلة من التطورات العلمية والتكنولوجية الواسعة في جميع المجالات ، حيث اتجهت وتطرقت التربية الرياضية في الاونه الاخيره للأساليب الحديثة في مجالات التدريب والتعليم تمشيا مع التطور الهائل والسريع في مجالات الحياة المختلفة ، وأصبح التنافس بين الدول يرتكز أساسا علي القدرات والإمكانات العلمية والتكنولوجية ، ونجد إن الباحثين الرياضيين يتسابقون في تصميم البرامج التعليمية المبنية علي أسس ومبادئ علميه باستخدام احدث النظريات العلمية للوصول بالعملية التعليمية إلي اعلي مستوي ممكن ، لذلك فقد جاء الوقت الذي يجب علينا فيه إن نتحرر من ذلك وان نعمل علي تعليم أبناءنا منذ الطفولة في إطار التعليم العلمي المتطور القائم علي الإبداع والابتكار والمشاركة والبحث عن المعلومة من خلال الوسائل العلمية المتطورة ، وتسعي التربية الحديثة إلي تفعيل عمليه التدريس ، لزيادة فاعليه التعلم من خلال استخدام طرق وأساليب تدريسية تحدث اثر في تفعيل التعلم ، فتنمي اتجاهاتهم وتقوم دافعتيهم ، وتنمي قدراتهم المعرفية والعقلية ، وتحثهم علي المشاركة الايجابية من خلال توفير بيئة تعليمية نشطه .

نجد إن العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية في تقدم مستمر ويزداد يوما بعد يوم وبالرغم من ذلك كله إلا إننا نلاحظ استمرارية اعتماد طرق تعليم الانشطه الرياضية علي الأسلوب التقليدي (الشرح والنموذج) في التعليم حيث يقوم المعلم بالشرح يتبعه عرض للنموذج دون ادني مشاركه فعليه للمتعلمين في الموقف التعليمي ، لذا فان الطريقة التقليدية المتبعة في التعليم (الشرح والنموذج) لابد إن تتغير للوفاء بأغراض التربية وأهدافها الحديثة وبضرورة تجاوبها مع الأوضاع ومراحل النمو الجسمي والحركي والنفسي والاجتماعي وتلبيه لحاجات التزايد الكمي في إعداد المتعلمين .

وتعتبر أساليب التدريس احد الركائز الاساسيه في جوانب العملية التعليمية فهي أداه للربط بين المعلم والمتعلم فمن خلالها ينقل المعلم المعلومات والمعارف والأفكار إلي التلاميذ ويكسبهم الكثير من المهارات والمفاهيم بهدف تحسين وتطوير مستوي أدائهم وتحقيق الأهداف المرجوة من عمليه التدريس . (٧: ٢١) .

حيث يري محمود عبدالحليم منسي (٢٠٠٣ م) إن الإنسان لا يتعلم إلا بما يمارسه بنفسه من مهارات ، وان احد الأهداف الاساسيه للتعلم إن يتعلم التلاميذ كيف يتعلمون ، وكيف يكونون فاعلين ونشيطين بحيث يعتمد التعلم علي المتعلم نفسه ، فيصبح محور العملية التعليمية ، لذلك كان لابد من إيجاد أسلوب تدريس يتوافق والتوجه التربوي نحو جعل المتعلم أكثر نشاطا ويسعي إلي الحصول علي المعلومة ، بما يخدم المتعلم ،ويعلمه كيف يفكر ، ويبدع ويحفز طاقاته الكامنة . (٨: ٣٨) .

ويشير جودت احمد سعادة (٢٠٠٦م) ان الاتجاه للتعلم النشط كأحدي الأساليب والاتجاهات المهمة في التدريس سعيا نحو تحسين عمليه التعليم والتعلم ، وتحقيق الجودة الشاملة في التعليم ، ونقل التعلم من الطرق التقليدية المتعددة علي الاستظهار والحفظ والتطبيق إلي طرق واستراتيجيات أكثر ايجابيه تعتمد علي فاعليه المتعلم واشتراكه في عمليه التعلم لتنميه جوانب شخصيته وقدراته وذكاءاته (٤:٣٣) .

وتشير "هبه عبد الله رمضان (٢٠١٠م) "إن التعلم النشط يضم باقة كبيره من الاستراتيجيات التي تلائم جميع المواقف التعليمية ويمكن استخدامها في مراحل تعليمية متعددة لأنها تتسم بالمرونة والجاذبية والقدرة علي تحقيق الأهداف التربوية كما تركز علي نشاط المتعلم وايجابيته ومنها :

العصف الذهني "فكر وزاوج وشارك "، الحوار والمناقشة ، الاكتشاف ، حل المشكلات ، التعلم التعاوني ، تعلم الإقران ، لعب الأدوار ، قارن وفرق ، الألعاب الاكاديميه (١٣٨:١١) .
وهذا يعني إن التعلم النشط ينقل الطالب من مستجيب للمعرفة إلي باحث ومشارك للوصول إلي المعرفة وتعلم المهارات .
وهنا نري إن تلاميذ المرحلة الاعداديه يمثل القاعدة التي تعتمد عليها في تقدم اللعبة وتطويرها ولذلك فعمليه إعداد هؤلاء التلاميذ يعد الركيزة الاساسيه التي يبني عليها المستويات العليا من خلال تعليمهم وتهيئتهم بما يتناسب مع خصائص المرحلة السنية ومميزاتها الفريدة
ومن خلال عمل الباحث كمعلم تربيه رياضيه بالمرحلة الاعداديه ، ومن خلال متابعته للقاءات عديدة تبين انخفاض مستوي القدرات البدنية لدي تلاميذ المرحلة الاعداديه ، أضافه لملاحظه استخدام طرق ووسائل تقليديه في تنميه المهارات المختلفة وعدم تطويع ما وفرته أساليب التعليم والتدريب الحديثة والفعالة للارتقاء بمستوي هذه القدرات البدنية .
ويوضح الباحث انه في محاولته لإيجاد بعض الحلول التي قد تساهم في التغلب علي مشاكل البحث والتي قد تساهم في النهوض بالعملية التعليمية والتي تساعد علي تحسين مستوي الأداء البدني والمهاري والتي تثري الجانب المعرفي لاستيعاب متطلبات الأداء الحركي مع توافر مميزات جديدة عن باقي الأساليب المتعارف عليها ، وجد إن أسلوب التعلم النشط من الأساليب الحديثة التي تطرقت لها أبحاث ودراسات في مجال الانشطه الرياضية المختلفة ،فالتعلم النشط يمتاز بعده مميزات تجعله أفضل من التعلم التقليدي لأنه يشجع علي التعاون بين التلاميذ والنشاط داخل الفصل ويقضي علي الرتابة والملل ، فالتلاميذ في التعلم النشط يعملو كخليه نحل من اجل تحقيق العمل المطلوب منهم ، ويخلق جوا من المودة والالفه بين أعضاء الفريق الذين لم يتعودوا عليه من قبل ، لأن أساليب التدريس الحالية لا تشجع علي التفاعل والتعاون ، مما دعا الباحث إلي تناول هذا الاتجاه كموضوع لدراسته .

هدف البحث

يهدف البحث الي التعرف علي تاثير استخدام التعلم النشط علي تعلم بعض مهارات كره اليد بدرس التربيه الرياضيه لتلاميذ الحلقه الثانيه من التعليم الاساسي.

فروض البحث

توجد فروق داله إحصائيا بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جوانب تعلم بعض مهارات كره اليد بدرس التربيه الرياضيه لتلاميذ الحلقه الثانيه من التعليم الاساسي.
توجد فروق داله إحصائيا بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جوانب تعلم بعض مهارات كره اليد بدرس التربيه الرياضيه لتلاميذ الحلقه الثانيه من التعليم الاساسي.
توجد فروق داله إحصائيا بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جوانب تعلم بعض مهارات كره اليد بدرس التربيه الرياضيه لتلاميذ الحلقه الثانيه من التعليم الاساسي.

مصطلحات البحث

التعلم النشط " Active Learning "
جميع الممارسات التربوية والإجراءات التعليمية التي يتبعها الطالب داخل مجموعه تعلم بعد تخطيط مسبق لها ، وتتضمن عناصر أساسيه منها بنائيه المعرفة والاكتشاف والبحث عن المعني والتفسير والملاحظة ، وتهدف إلي تفعيل دور الطالب عن طريق العمل والبحث والتجريب والاعتماد علي نفسه (٥ : ١٢٠) .

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث ذو التصميم التجريبي الذي يعتمد على القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين،إحداهماتجريبية والثانية ضابطة، وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع هذا البحث من تلاميذ الصف الثاني الاعدادي للفصل الدراسي الثاني بمدرسه طويحر الاعداديه ، وتم اختيار عينه البحث بالطريقه العمديه العشوائيه من طلبه مدرسه طويحر الاعداديه للعام ٢٠١٧-٢٠١٨م ، وبلغ قوام عينه البحث (٤٠) طالبا ، وتم تقسيمهم الي مجموعتين احداهما تجريبيه وعددها (١٥) طالب ، والاخري ضابطه وعددها (١٥) طالبا ، كما تم الاستعانه (١٠) طلاب كعينه استطلاعيه ، وتم استبعاد (٣) طلاب لعدم انتظامهم في الحضور بالمدرسه او من ممارسي كره اليد ، والجدول التالي يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

تجانس عينة البحث :

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث فى معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهاريةوالمعرفية (قيد البحث)

ن= ٤٠

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	سنة	١٢,٤١	٠,٥٩	١٢,٤	٠,٣١
	الطول	سم	١٥٣,٣	١,٥٢	١٥٣	٠,٠٥
	الوزن	كجم	٥٦,٦٢	١,٤٠	٥٧	-٠,٢١
الاختبارات البدنية	التعلق مع ثني الذراعين	عدد	١,٢٧	٠,٧١	١	-٠,٤٦
	عدو ٣٠م بدء عال	ثانية	٧,١٧	٠,٦٦	٧,١٨	٠,١٢
	جري في المكان ١٥ث	ثانية	١٤,٣٢	١,٣٨	١٤,٥	-٠,٦٢
	الخطوات الجانبيه ١٠/ث	عدد	١٢,٠٥	٠,٧٨	١٢	-٠,٠٨
	رمي واستقبال الكرات علي الحائط	عدد	٣,٩٧	٠,٨٠	٤	٠,٠٤
	رمي كره ناعمه	متر	١٣,١١	٠,٧٢	١٣,١٩	-٠,١٧
	التصويب باليد علي الدوائر المتداخله	عدد	٥,٠٧	٠,٨٢	٥	-٠,١٤
	ميل الجذع اماما اسفل	سم	٢,٢	١,٩٢	٣	-١,٠٧
الاختبارات المهارية	تنطيط الكره ٢٢ متر في خط مستقيم	ثانية	١٢,٠٢	٠,٧٨	١٢,١٣	٠,٠٥
	التمرير والاستلام علي الحائط ١٠مرات علي بعد ٣ متر لمده ٣٠/ث	عدد	١,٧٢	٠,٦٧	٢	٠,٤٠
	التصويب من الثبات علي المرمي من خط٩م ١٠ كرات	درجة	١,٨٥	٠,٧٣	٢	٠,٢٤
الاختبار المعرفي		درجة	٢١,٧٢	١,٦٣	٢٢	-٠,١٢

يوضح جدول (١) التجانس لعينة البحث فى متغيرات النمو والاختبارات البدنية والاختبارات المهارية، والاختبار المعرفي حيث يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء قد انحصرت بين (±٣) مما يشير إلى تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .

تكافؤ عينة البحث :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث فى معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهاريةوالمعرفية (قيد البحث)

ن١=ن٢=١٥

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
متغيرات النمو	السن	سنة	١٢,٤٢	٠,٥٤	١٢,٤٨	٠,٦٩	٠,٠٦	٠,٢٣
	الطول	سم	١٥٣,١٣	١,٥٩	١٥٣,٢٦	١,٦٦	٠,١٣	٠,٢٢
	الوزن	كجم	٥٦,٨٠	١,٥٦	٥٦,٣٣	١,٥٨	٠,٤٧	٠,٨١
الاختبارات البدنية	التعلق مع ثني الذراعين	عدد	١,٢٦	٠,٧٠	١,٢٠	٠,٧٧	٠,٠٦	٠,٢٤
	عدو ٣٠م بدء عال	ثانية	٧,١٩	٠,٧٠	٧,٣١	٠,٦٥	٠,١٢	٠,٤٩
	جري في المكان ١٥ث	ثانية	١٤,٩٣	٠,٧٩	١٥,٠٠	٠,٨٤	٠,٠٧	٠,٢٢
	الخطوات الجانبيه ١٠/ث	عدد	١٢,١٣	٠,٧٤	١٢,٠٠	٠,٨٤	٠,١٣	٠,٤٥
	رمي واستقبال الكرات علي الحائط	عدد	٤,٠٦	٠,٧٩	٤,٠٠	٠,٨٤	٠,٠٦	٠,٢٢
	رمي كره ناعمه	متر	١٣,٢١	٠,٦٧	١٣,٢٠	٠,٧١	٠,٠١	٠,٠٢٩
	التصويب باليد علي الدوائر المتداخله	عدد	٥,٢٦	٠,٧٩	٥,٠٠	٠,٨٤	٠,٢٦	٠,٨٨
	ميل الجذع اماما اسفل	سم	٢,٣٣	١,٨٧	٢,١٣	١,٨٨	٠,٢٠	٠,٢٩
الاختبارات المهارية	تنطيط الكره ٢٢ متر في خط مستقيم	ثانية	١٢,٠١	٠,٩٠	١٢,١٦	٠,٧٣	٠,١٥	٠,٤٨
	التمرير والاستلام علي الحائط ١٠مرات علي بعد ٣ متر لمده ٣٠/ث	عدد	١,٦٠	٠,٦٣	١,٧٣	٠,٧٠	٠,١٣	٠,٥٤
	التصويب من الثبات علي المرمي من خط٩م ١٠ كرات	درجة	١,٩٣	٠,٧٠	١,٨٠	٠,٧٧	٠,١٣	٠,٤٩
الاختبار المعرفي		درجة	٢١,٥٣	١,٧٦	٢١,٧٣	١,٦٦	٠,٢٠	٠,٣١٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية (٢٨) =٢,٠٤

يوضح جدول (٢) أن قيمة ت المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات النمو والاختبارات البدنية والمهارية والاختبار المعرفي (قيد البحث) .

وسائل جمع البيانات:

أكدت الدراسات السابقة والمشابهة في رياضة كرة اليد على ضرورة ضبط بعض المتغيرات والتي تؤثر في العملية التعليمية والتي لابد من ضبطها وهى (العمر الزمني، الوزن، طول الجسم، مستوى اللياقة البدنية، المستوى المهارى)، وحيث أن تلك المتغيرات يجب ضبطها والتحكم فيها عند إجراء بحوث التعلم الحركي، لذلك فقد قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات

المتغيرات البدنية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وذلك بهدف تحديد الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد قيد البحث والاختبارات البدنية التي تقيسها وتم عرضها على

الخبراء فى مجال رياضة كرة اليد ومجال طرق التدريس لتحديد هذه الصفات والإختبار الذى يقيس كل صفة وقد أسفر ذلك عن الإختبارات التالية:
- اختبار التعلق مع ثنى الذراعين لقياس قوة الذراعين (بالعدد).
- اختبار العدو ٣٠م بدء عال لقياس السرعة الانتقالية (بالثانية).
- اختبار الجرى فى المكان ١٥/ث لقياس السرعة الحركية (بالعدد).
- اختبار الخطوات الجانبية ١٠/ث لقياس الرشاقة (بالعدد).
- اختبار رمي واستقبال الكرات على الحائط لقياس التوافق (بالعدد).
- اختبار رمي كرة ناعمة لاقصى مسافة لقياس لقوة المميزة بالسرعة (بالمتر).
- اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة لقياس الدقة (بالعدد).
- اختبار ميل الجذع اماما اسفل من الوقوف لقياس المرونة (بالسم).

المتغيرات المهارية:

وفق منهج كرة اليد المقرر على الصف الثانى الاعدادى بمدرسة طويحر الاعداديه وتلك المهارات هي(التنطيط – التمرير والاستلام – التصويب).

وقد قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية، وذلك لتحديد الاختبارات الأكثر استخداما والمناسبة لقياس المهارات قيد البحث وتم وضعها في استمارة ثم تم عرضها على السادة الخبراء في مجال كرة اليد، وذلك لتحديد أهم الاختبارات الخاصة لمبتدئ كرة اليد.

تحديد الهدف العام للبرنامج:

قام الباحث بتحديد الأهداف العامة للبرنامج في هدفين طبقاً لجوانب التعلم فيما يلي:

- هدف عام مهارى:

إكساب طلبة الصف الثانى الاعدادى كيفية أداء المهارات التالية بدقة وسرعة وتوقيت سليم:
* التنطيط.
* التمرير والاستلام.
* التصويب.

- صياغة الأهداف العامة في صورة سلوكية:

تم صياغة الأهداف العامة للبرنامج في صورة أهداف سلوكية يمكن ملاحظتها وقياسها ووصفها وصفا دقيقاً يوضح أشكال الأداء المختلفة والمتوقعة من الطلبة في كل وحدة تعليمية وتمثلت فيما يلي:

-أهداف المعرفية:
* أن يكتسب الطالب المعلومات والمعارف عن التطور التاريخي لرياضةكرة اليد.
* ان يتعرف الطالب على تطورات ادوات اللعبة.
* أن يكتسب الطالب معلومات عن دخول كرة اليد الدورات الأولمبية.
* أن يكتسب الطالب حقائق عن قانون رياضة كرة اليد.

-الأهداف المهارية:
* أن يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة التنطيط.
* أن يكتسب الطالب كيفية أداء مهارة التمرير والاستلام فى كرة اليد.
* أن يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة التصويب.
* تحسين مستوى اداء الضربات بدقة (التصويب - التمرير والاستلام – التنطيط).
* إكساب الطلاب القدرة على معرفة الأخطاء وكيفية تصحيحها.
* إكساب الطلاب القدرة على وصف الأداء الفني (التكنيك) الصحيح للمهارات.
* إلمام الطلاب بالخطوات التعليمية والأداء الفني للمهارات قيد البحث.

محتوى البرنامج:
تعتبر عملية تحديد محتوى البرنامج من العمليات الصعبة والتي تمثل أهمية كبيرة جداً، وتتمثل تلك الصعوبة في اختيار الخطوات الفنية والتعليمية والتدريبات على كل مهارة من المهارات الأساسية المقررة على أفراد العينة قيد البحث، وكذلك تحديد الأدوات والوسائل التعليمية والذي يعرض من خلاله:
- مهارة التنطيط.
- مهارة التمرير والاستلام.
- مهارة التصويب على المرمى.

الإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج:
- العينة قيد البحث
- ملعب كرة يد.
- عدد من كرات اليد.
- كرات طبية.
- أقماع.
- مقعد سويدي.
- شريط قياس.
- ساعه ايقاف
- ميزان طبي
- حائط املس
- شريط قياس
- طباشير
- مسطره مدرجه لقياس المرونه

أسلوب التدريس المستخدم فى تنفيذ البرنامج التعليمي التجريبي المقترح:
استخدام الباحث أسلوب التعلم النشط (استراتيجيه فكر-زاوج٠-شارك) أثناء قيامه بتنفيذ البرنامج التعليمي المقترح.

الإطار العام لتنفيذ البرنامج:
يتم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات تعليمية، وذلك بواقع وحدتين أسبوعياً لمدة (٨) ثمانية أسابيع وبذلك يتضمن البرنامج (١٦) ستة عشر وحدة تعليمية، وزمن تنفيذ الوحدة (٤٥) خمسة واربعون دقيقة وهى زمن حصة التربية الرياضية بوازرة التربية والتعليم، وتفاصيل الوحدة التعليمية على النحو التالي:
- ٧ دقائق إحماء.
- ١٥ دقيقة إعداد بدني.
- ٢٠ دقيقة تطبيق المهارة.
- ٣ دقائق ختام وأخذ الغياب.

الدراسة الاستطلاعية:
أجريت الدراسة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٩/٢٦ م على العينة الاستطلاعية قيد البحث بمدرسة طويحر الاعداديه حيث قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على النواحي الإدارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث، والتي تم تحديدها فيما يلي:
- التأكد من سهولة الاختبارات.
- تحديد زمن إجراء الاختبارات.
- اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات.
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الثبات – الصدق).

الدراسة الأساسية:
القياس القبلي:
قام الباحث بإجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تم قياس الاختبارات المهارية قيد البحث يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٩/٢٨ م طبقا للمواصفات وشروط الأداء الخاصة بكل اختبار مع توحيد القياسات والقائمين بعملية القياس ووقت القياس للمجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في هذه القياسات.

تنفيذ البرنامج:

بعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الفترة من الأحد ٢٠١٧/١٠/٨م حتى الاحد ٢٠١٧/١٢/١٠م بمدرسة طويحر الاعداديه ولمدة (٨) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين أسبوعيا وبزمن (٤٥) دقيقة للوحدة،أي (١٦) وحده بأجمالي (٧٢٠) دقيقه أي اجمالي زمن البرنامج (١٢) ساعه ، وقد استخدمت المجموعة التجريبية اسلوب التعلم النشط ،أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد قام الباحث بتطبيق البرنامج المتبع في التدريس(أسلوب الأوامر) وذلك حرصا على عزل المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث.

القياس البعدى:

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على المجموعتين التجريبية والضابطة واختبارات الأداء المهارى لمهارات (التنطيط – التمرير – التصويب) على تلاميذ الصف الثانى الاعدادى (قيد البحث) يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/١٢/١٢ م حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التي تم قياسها في القياس القبلي وبنفس الظروف والشروط وتم تفريغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفه للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث ، تم اجراء المعالجات الاحصائيه المناسبه لتحقيق الاهداف والتأكد من صحه الفروض بأستخدام القوانين الاحصائيه وكذلك الحاسب الالي بأستخدام البرنامج الاحصائي "" spss "" وتم حساب ما يلي :-

- المتوسط الحسابي. * معامل الالتواء *معامل الارتباط البسيط
- الوسيط. *اختبار(ت) *معادله نسب التحسن%

عرض ومناقشه النتائج :

أولا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول :-

" توجد فروق ذات دلاله احصائيه بين متوسطي القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه في الاختبارات المهاريه والاختبار المعرفي في كره اليد لصالح القياس البعدي "

جدول (٣)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية والمعرفية (قيد البحث) ن=١٥

الاختبارات المهارية		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
			س	ع	س	ع		
	تنطيط الكره ٢٢ متر في خط مستقيم	ثانية	١٢,٠١	٠,٩٠	٨,٧٨	٠,٥٣	٣,٢٣	١٤,١٢ *
	التمرير والاستلام علي الحائط ١٠مرات علي بعد ٣ متر لمده ٣٠/ث	عدد	١,٦٠	٠,٦٣	٥,٠٠	٠,٦٥	٣,٤	٢٠,٨٢ *
	التصويب من الثبات علي المرمي من خط٩م ١٠ كرات	درجة	١,٩٣	٠,٧٠	٤,٨٠	٠,٦٧	٢,٨٧	١٣,٣١ *
الاختبار المعرفي		درجة	٢١,٥٣	١,٧٦	٣٤,٠٦	١,٨٦	١٢,٥٣	٢٣,٩٠ *

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٦
يتضح من جدول (٣) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية في الاختبارات المهارية والاختبار المعرفي (قيد البحث) للمجموعة التجريبية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥
ويعزي الباحث هذه النتيجه الي ان استراتيجيات التعلم النشط يركز علي ان المتعلم هو محور العمليه التعليمية حيث يقوم بالتعرف علي المشكله ومناقشتها واستكشاف وجمع المعلومات المساعده في التوصل الي حل المشكله ثم مناقشه الحلول المشتركه ودراسه امكانيه تطبيقها بصوره علميه سليمه ، فالتعلم النشط يخلق بيئه تعليميه جيده من خلال التنظيم والتنسيق والصياغه اللغويه الجيده للمعلومات والمعارف المرتبطة بالمهارات الاساسيه ، وتكامل المحتوي المعرفي لبرنامج التعلم النشط من تاريخ وقانون ونواحي فنيه وتعليميه خلق بيئه تعليميه جيده من خلال اشراك جميع حواس التلميذ واستثاره دوافعه نحو التعلم وجعله يسير في العمليه التعليمية والشعور بذاته وقيمته ودوره في العمليه التعليمية واستيعابه وادراكه للمعلومات والمعارف المرتبطة بالمهارات الاساسيه ، بالاضافه الي التخطيط العلمي للبرنامج التعليمي وما يحتويه من اهداف وواجبات ومراعاه الاختلاف بين قدرات التلاميذ وحسن اختيار التمرينات المقننه يؤدي الي نتائج ايجابيه في تحسن وتقدم اداء بعض المهارات الاساسيه والتحصيل المعرفي في كره اليد بدرس التربيه الرياضية .
ويذكر جودت سعاده (٢٠٠٦م) بأن التعلم النشط يكون فيه التلميذ المحور الاساسي للعمليه التعليمية بما يتناسب وقدرات الفرد واتجاهاته المتنوعه وبالتالي قابل للاستخدام او التطبيق في الحياه اليوميه ، ويطور المتعلم من خلاله استراتيجيات تعليميه تساعده علي التعلم والتفكير وفهم المعرفه وتوظيفها في مواقف تعليميه جديده ، ينخرط المتعلم ضمن عمليه التعلم حيث يتفاعل المتعلم من خلاله مع الاخرين ويتعاون معهم (٤ : ٤١٣-٤١٥) .
واشارت هاله يعقوب (٢٠٠٨م) بأن التعلم النشط يهدف الي تفعيل دور الطالب عن طريق العمل والبحث والتجريب والاعتماد علي نفسه بأستخدام الممارسات التربويه والاجراءات التعليمية(١٢ : ١٠)
كما يرجع الباحث الفروق لصالح المجموعه التجريبيه الي التأثير الايجابي لمحتوي برنامج التعلم النشط بأستراتيجيه (فكر-زاوج-شارك) حيث ان هذا الاسلوب يزيد من تجارب المتعلمين حيث يدفع المتعلميه الي المشاركه الايجابيه في العمليه التعليمية ومتابعه نشاط الدروس بنشاط اخر اكثر عمقا يتصل بأهتمامهم الذي ينبع اثناء التعلم وهذا مالا يتوفر في الطريقه التقليديه (المتبعه) في التعلم حيث التعلم النشط يضم باقه كبيره من الاستراتيجيات التي تلائم جميع المواقف التعليمية التي تحدث بشكل منتظم ومتسلسل والتي تهدف الي تحقيق الاهداف التدريسيه المعده سلفا .
وبذلك يتحقق الفرض الاول الذي ينص " توجد فروق داله احصائيا بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في الاختبارات المهاريه والاختبار المعرفي في كره اليد بدرس التربيه الرياضية لصالح القياس البعدي قيد البحث .
ثانيا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :-
" توجد فروق ذات دلاله احصائيه بين متوسطي القياسات القبليه والبعديه للمجموعه الضابطه في الاختبارات المهاريه والاختبار المعرفي في كره اليد لصالح القياس البعدي "

جدول (٤)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية والاختبار المعرفي (قيد البحث)

ن=١٥

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
		س	ع	س	ع		
تنطيط الكره ٢٢ متر في خط مستقيم	ثانية	١٢,١٦	٠,٧٣	٩,٣٧	٠,٨٠	٢,٧٩	* ١١,٣٤
التمرير والاستلام علي الحائط ١٠مرات علي بعد ٣ متر لمده ٣٠ث	عدد	١,٧٣	٠,٧٠	٤,٠٦	٠,٧٠	٢,٣٣	* ١٠,٠٤
التصويب من الثبات علي المرمي من خط٩م ١٠ كرات	درجة	١,٨٠	٠,٧٧	٤,٠٦	٠,٥٩	٢,٢٦	* ١٤,٧٨
الاختبار المعرفي	درجة	٢١,٧٣	١,٦٦	٢٧,٦٦	١,٥٨	٥,٩٣	* ٩,٥٥

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية لصالح القياسات البعدية في الاختبارات المهارية والاختبار المعرفي (قيد البحث) للمجموعة الضابطة ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥

ويعزي الباحث هذه الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوي اداء بعض المهارات الاساسيه والتحصيل المعرفي في كره اليد بدرس التربيه الرياضيه قيد البحث للمجموعه الضابطه الي ان الطريقه التقليديه (المعتاده) تقوم علي الشرح اللفظي للمعارف والمعلومات المرتبطه واداء نموذج للمهارات وتصحيح الاخطاء من قبل المعلم والممارسه والتكرار من جهه المتعلم وهذا بلا شك يوفر ويساعد المتعلم علي تكوين الصوره الواضحه لتلك المهارات وتساعد بأستمرار علي ان تكون لدي المتعلم قدر من المعرفه وفرصه جيده للتعلم مما يؤثر بدور ايجابي علي التحصيل المعرفي وكفاءه الاداء المهاري ، كما ان معلمي التربيه الرياضيه بالمدارس لديهم افق واسع في عمليه التعلم والذي ينعكس لديهم عند تعليم مهارات او مسابقات جديده في اختيار التمرينات البدنيه الخاصه بالمهاره او بالمسابقه .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسه كلا من ابتسام عز الدين (٢٠٠٨م) (١) ، روجر راسيل (٢٠١٠)(١٦) ،زان غاو واخرون (٢٠١٠)(١٧) ،حيث اشاروا الي ان الطريقه التقليديه المتبعه مع المجموعه الضابطه والتي تعتمد علي الشرح اللفظي واداء النموذج العلمي ادت الي استيعاب المتعلم للمهارات الحركيه وتعلمها بشكل ايجابي وتحسن القياسات البعديه عن القبليه .

ونجد ان الباحث يرجع التقدم الذي طرأ علي المجموعه الضابطه بأن الاسلوب التقليدي(الشرح والنموذج)له تأثير ايجابي علي التحصيل المعرفي وتعلم المهارات الحركيه قيد البحث ويرجع ذلك الي وجود المعلم وقيامه بالشرح واداء النموذج واتخاذ جميع القرارات ومتابعه المتعلمين اثناء الاداء واعطاء التغذيه الراجعه لهم جميعا في وقت واحد مما كان له الاثر الايجابي في عمليه التعلم

.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص " توجد فروق داله احصائيا بين متوسط القياسيين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه في الاختبارات المهاريه والاختبار المعرفي في كره اليد بدرس التربيه الرياضية لصالح القياس البعدي قيد البحث "

ثالثا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :-

" توجد فروق ذات دلاله احصائيه بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في الاختبارات المهاريه والاختبار المعرفي في كره اليد لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيه"

جدول (٥)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية والاختبار المعرفي (قيد البحث)
ن١=ن٢=١٥

الاختبارات المهارية		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
			س	ع	س	ع		
	تنطيط الكره ٢٢ متر في خط مستقيم	ثانية	٨,٧٨	٠,٥٣	٩,٣٧	٠,٨٠	٠,٥٩	* ٢,٣٥
	التمرير والاستلام علي الحائط ١٠مرات علي بعد ٣ متر لمده ٣٠/ث	عدد	٥,٠٠	٠,٦٥	٤,٠٦	٠,٧٠	٠,٩٤	* ٣,٧٦
	التصويب من الثبات علي المرمي من خط٩م ١٠ كرات / ث	درجة	٤,٨٠	٠,٦٧	٤,٠٦	٠,٥٩	٠,٧٤	* ٣,١٥
الاختبار المعرفي		درجة	٣٤,٠٦	١,٨٦	٢٧,٦٦	١,٥٨	٦,٤٠	* ١٠,١٠

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٤

يتضح من جدول (٥)وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية والاختبار المعرفي (قيد البحث) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنويه بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في مستوي اداء بعض المهارات الاساسيه والتحصيل المعرفي في كره اليد بدرس التربيه الرياضيه قيد البحث الي ان برنامج التعلم النشط بأستراتيجيه (فكر-زاوج-شارك)والذي يتضمن سهوله عرض ودقه تناول المعلومات والمعارف المرتبطه بالمهارات الاساسيه بالاضافه الي الصياغه اللغويه الجيده تلك المعلومات والمعارف مما ساعد علي اثاره اهتمام المتعلمين وتحفزهم علي بذل الجهد في التعلم وعدم شعورهم بالملل حيث انها تعتمد علي ايجابيه المتعلم ونشاطه وتفاعله في الموقف التعليمي وتمم بتسلسل منطقي متتالي ومتتابع فتبدأ بمرحله التفكير وفيها يطرح المعلم سؤالا او فكره ما ويحدد وقتا للتفكير فيها ثم المزاوجه حيث يقوم كل زوج من التلاميذ بمناقشه افكارهما معا ، ثم المشاركه حيث يشارك كل زوجا زوجا اخر ويتبادلوا الافكار والاراء .

ويتفق هذا مع دراسه كلا من :

عمرو السايح(٢٠١٥م)(٧) ، مروه عبدالله (٢٠١١م)(٩) ، ولاء خلف الله (٢٠١٤م)(١٣) .

الي ان استراتيجيات التعلم النشط تؤثر ايجابيا علي النواحي المعرفيه ، ومستوي التحصيل المعرفي والتي اشارت اهم نتائج دراستهم ان استراتيجيات التعلم النشط لها تأثير فعال في التحصيل المعرفي قيد ابحاثهم مقارنه بالطريقه التقليديه (العرض والشرح) وبذلك يتحقق الفرض الثالث كليا .

كما يري الباحث سبب تفوق المجموعه التجريبيه الي ان استراتيجيات التعلم النشط تسمح للطلاب بالقيام بالعديد من الادوار والشعور بالمسئوليه واتخاذ جميع قرارات التنفيذ والتقويم وتصحيح الاداء ، بينما في اسلوب العرض والشرح لا يتم اعطاء فرصه للمتعلمين بأستغلال امكانياتهم حيث ان الطالب يتلقي المعلومه من المعلم وليس له أي دور في اتخاذ أي قرار فدوره سلبيا ومتلقي المعلومه فقط فالمعلم هو الذي يقدم الخبرات ويعرض النموذج دون أي مشاركه فعليه من المتعلمين مما يؤدي الي الشعور بالملل لسير طريقه التعلم علي طريقه واحده خلال العمليه التعليميه

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي " توجد فروق ذات دلاله احصائيه بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في الاختبارات المهاريه والاختبار المعرفي في كره اليد لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيه"

الاستخلاصات :

من خلال ما تحقق من اهداف البحث وفروضه ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشه النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمه امكن للباحث التوصل الي :

-ان برنامج التعلم النشط بإستراتيجيه (فكر-زاوج-شارك) اظهر تأثيرا ايجابيا علي التحصيل المعرفي ومستوي اداء مهارات كره اليد (تنطيط-تصويب-تمرير)حيث توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدي لتلاميذ الصف الثاني الاعدادي .

-ان البرنامج التقليدي (الشرح والنموذج) اظهر تأثيرا ايجابيا علي التحصيل المعرفي ومستوي اداء بعض مهارات كره اليد (تنطيط-تصويب-تمرير) حيث توجد فروق داله احصائيه بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه لصالح القياي البعدي لتلاميذ الصف الثاني الاعدادي .

-توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في التحصيل المعرفي ومستوي اداء بعض المهارات فر كره اليد (تنطيط-تصويب-تمرير) لصالح المجموعه التجريبيه.

التوصيات :

استنادا الي النتائج والاستخلاصات التي توصل اليها الباحث من خلال اجراء هذا البحث يوصي الباحث:

-العمل علي ان تتضمن برامج اعداد معلم التربيه الرياضية قبل الخدمه واثنائها التدريب علي استخدام استراتيجيات التعلم النشط في تدريس الوحدات التعليمية في مجال التربيه الرياضية وتدريب المعلمين علي الوسائل الحديثه وعدم الاعتماد علي الطرق التقليديه فقط ،بل مسايره التحديث والتطوير التربوي المستمر.

المراجع:

أولاً : المراجع العربية:

١. ابتسام عز الدين محمود :اثر استخدام استراتيجيه (فكر-زاوج-شارك) في تدريس الرياضيات علي تنميه التواصل والابداع الرياضي لدي تلاميذ المرحله الابتدائيه ،رساله ماجستير ،كليه التربيه ،جامعه الزقازيق ،٢٠٠٨ م
٢. إبراهيم السيد " تأثير التعلم النشط علي التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم بدرس التربية الرياضية " كليه تربيه رياضيه ،جامعه بنها ،٢٠١٤

٣. إمام مختار حميدة ، احمد النجدي ، صلاح الدين عرفه : مهارات التدريس ، مكتبه الزهراء ، القاهرة ٢٠٠٠ م .
٤. جودت احمد سعادة : التعلم النشط بين النظرية والتطبيق ، دار الشروق للنشر ، عمان ، الأردن ، ٢٠٠٦ م .
٥. حسن احمد شحاتة : المناهج الدراسية بين النظرية والتطبيق ، الدار العربية للكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٦. سماح عبدالحميد سليمان : " اثر استخدام استراتيجيه (فكر –زاوج-شارك) في تنميه التفكير الناقد في الرياضيات وفي مواقف حياتيه لطلاب المرحله الاعداديه " ، رساله ماجستير ، كليه التربيه ببورسعيد ، جامعه قناه السويس ، ٢٠٠٦ م
٧. عمرو مصطفي السايح : اثر استخدام التعلم النشط علي تحسين بعض القدرات البدنيه والمهارات الحركيه في كره القدم للمرحله السنيه من ٩-١٢ سنه ، رساله دكتوراه ، كليه التربيه الرياضية بنين ، جامعه الاسكندريه ٢٠١٥ م .
٨. محمود عبدالحليم المنسي :التعلم "المفهوم ، النماذج ،التطبيقات،" ، مكتبه النجلو المصريه ، القاهره ٢٠٠٣م .
٩- مروه علي عبدالله : فاعليه استخدام التعلم النشط من خلال شبكه الانترنت وتاثره علي بعض جوانب تعلم السباحه ، رساله دكتوراه ، كليه تربيه رياضيه السادات ، جامعه المنوفيه ٢٠١١م.
١٠- مني محمد عمار : فاعليه برنامج تدريبي قائم علي التعلم النشط لتنميه بعض المهارات الحياتيه لدي عينه من المعاقين عقليا القابلين للتعلم ، رساله دكتوراه ، كليه الاقتصاد المنزلي والتربيه ، جامعه المنوفيه ٢٠١٤ م .
١١- هبه عبدالله رمضان :فاعليه برنامج قائم علي استراتيجيات التعلم النشط في تدريس الدراسات الاجتماعيه لتنميه مهارات التفكير التاريخي لدي تلاميذ المرحله الاعداديه ،رساله دكتوراه غير منشوره ، كليه تربيه ، جامعه حلوان ،٢٠١٠م.
١٢- هاله الشاروني يعقوب : فاعليه برنامج التعلم النشط في تنميه بعض المهارات الاجتماعيه لدي التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمدرسه الابتدائيه ، رساله ماجستير غير منشوره ، معهد الدراسات والبحوث التربويه ، جامعه القاهره ٢٠٠٨ م .
١٣- ولاء محمد خلف الله : برنامج تدريبي للطالبه لتعديل مهارات التفكير التقليديه بأستخدام بعض استراتيجيات التعلم النشط ، رساله ماجستير ، كليه رياض اطفال ، جامعه القاهره ٢٠١٥ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

١٤-Christianson Fisher : " Comparison of Student Learning about And osmosis in Constructivist and traditional classrooms " , diffusion International Journal of science Education, V١٢, N٦, ٢٠٠٩ .

١٥-Gunter Mondi .A & Estes, T.H & Schwab, J.H : " Strategies reading to Lear " think – pair – share " ", Instruction, Amodel approach, ٣rd edition. Boston, Ellyn & Bacono, PP ٢٧٩-٢٨٠, ٢٠٠٣ .

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) .

١٦-http://www.advan.physiology.orgcontent٢٧٤٢٠٧.short

أثرأستخدام برنامج تأهيلى علي مستوى الأداء الحركى لدى أطفال متلازمة داون (٤)

أحمد محمد رشدى أبراهيم عسر

١/٠ المقدمة

١/١ مدخل البحث

بدأت خدمات التأهيل بشكل عام تظهر وتنمو عندما ازدادت حاجة المجتمعات الى ترسيخ مبدأ المساواة وتكافؤ الفرص، وأن كان هذا التوجه قد جاء وسط ظروف خاصة ونتيجة لعوامل ملحة وطارئة، حيث الحاجة الى الأشخاص القادرين على العمل بدأت تزداد وذلك من أجل سد حاجة البلاد الصناعية فى حالة الحرب أو الطفرة الصناعية والنمو السريع لهذه البلاد. (١ : ١٢)

وقد ساهم ايضا فى تطور خدمات التاهيل شعور المسؤولين عن برنامج التربية الخاصة والرعاية الاجتماعية بان بعض اشكال التعليم والخدمات المؤسسية لم تُعد تكفى وحدها، بل يجب تطوير اشكال اخرى من الخدمات اكثر فائدة وشمولا وكذلك مع نمو وزيادة الاعتقاد بامكانية استغلال قدرات المعاقين والاستفادة منها بطريق افضل واشمل. (١ : ١٣)

ويأكد **أسامة رياض ، ناهد احمد عبد الرحيم** أن التدخل في وقت مبكر والمعالجة بطريقة صحيحة تساعد الطفل على أن يكون عرضه للتقدم الحركي والاجتماعي والمهني كما أن تحديد حالات تأخر النمو أو النمو غير طبيعي والعلاج التأهيلي المبكر له دور فعال في الارتقاء بالمستوى الحركي لدى الأطفال المصابين. (٣ : ٨)

وعملية التأهيل تهدف الى توفير فرص العمل والتشغيل من خلال برامج التدريب ودمج ذوى الاحتياجات الخاصة فى المجتمع واكسابهم الثقة ووضع قوانين تكفل لذوى الاحتياجات الخاصة حق المساواة مع غيرهم من اقرانهم وتهيئة كافة الوسائل والا نشطة الرياضية والثقافية والترويحية واتاحة فرص التعليم ومحو الامية والعمل على تحسين القدرات الجسمية والوظيفية لذوى الاحتياجات الخاصة والوصول بها لاقصى مستوى من الاداء الوظيفى والعمل على تعديل بعض العادات السلوكية الخاطئة التى قد تنشأ عن الاعاقة والعمل على توفير الظروف البيئية والمناخية المناسبة لدمج أطفال متلازمة داون فى المجتمع المحلى وذلك من خلال العمل على تعديل اتجاهات الافراد وردود فعلهم تجاه الاعاقة ومساعدة الاسرة على فهم وتقدير وتقبل حالة الاعاقة ومساعدة الاسرة على مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية ومساعدة الاسرة فى الوصول الى قرار سليم واختيار مجال التاهيل المناسب لطفلهم ذوى الاحتياجات الخاصة ومساعدة الاسرة للتدرب على اساليب رعاية وتاهيل هذا الطفل. (٧ : ٢٩)

٢/١ مشكلة البحث :

يعتبر التدخل المبكر من المفاهيم الحديثة في حقل التربية الخاصة والتأهيل ويلاقي أهتمام كبير من الباحثين والمختصين للفوائد المتوقعة منه، وللتدخل المبكر أولوية وطنية في كثير من دول العالم المتقدمة فقد سنت حكومات تلك الدول تشريعات وقوانين تنص على أهمية اكتشاف مشاكل الأطفال وعلاجها في وقت مبكر.

وأن البرامج التي تطرح في مجال رعاية وتأهيل ذوى الاحتياجات الخاصة عادتاً ما تأخذ جزءا إرشاديا للوقاية من الإعاقة أو التخفيف من آثارها مما يعني أن هذه البرامج تهدف إلى المعرفة من أجل الوقاية أو التأهيل بغض النظر عن التأهيل ونوعه ويمكننا اعتبار أن التأهيل الذي يشترك فيه العديد من التخصصات الطبية والتربوية والنفسية والاجتماعية وغيرها يصب في بوقعة علاج الإصابة أو التخفيف من آثار الإعاقة المختلفة.

وان التدخل في وقت مبكر والمعالجة بطريقة صحيحة فان الطفل سوف يكون عرضة للتقدم الحركي والاجتماعي والمهني كما أن تحديد حالات تأخر النمو أو النمو غير طبيعي والعلاج التأهيلي المبكر له دور فعال في الارتقاء بالمستوى الحركي لدى الأطفال المصابين بمتلازمة دوان سندروم.(٨:٥)

ومن هنا ذادت أهمية البرامج التأهيلة والتمرينات العلاجية بالاطفال بصفة عامة والاطفال المصابين بمتلازمة دوان سندروم بصفة خاصة، أن التمرينات الرياضية مفيدة إلى الطفل السليم فأنها تصبح أكثر أهمية إلى المصابين بمتلازمة دوان سندروم والتي تعمل على تنمية المهارات

الحركية الأساسية (الحبو -الجلوس- الوقوف – المشي) لدى الأطفال المصابين بمتلازمة دوان سندروم وخاصة أنهم يعانون من تلف بعض الخلايا المخية كما يعانون من ارتخاء في العضلات (الهيبوتونيا) وهذا يؤثر على حياتهم اليومية وخاصة بعض المهام التي تحتاج إلى مجهود عضلي كاللبس والاكل والتي تدفع بهم إلى كثرة السقوط وعدم الثبات أثناء الحركة وبالتالى فعند تقوية العضلات يمكننا التحكم فى حركات الجسم ومن ثم تزداد القدرة على الاتزان حيث أن تنمية التوازن لدى هؤلاء الأطفال هو الركيزة الأساسية التي يبنى عليها أخصائي التأهيل طرق تنمية الحركات الأساسية والتخلص من حالات التشنج وتيبس المفاصل نتيجة قلة الحركة ولذا وجب أن تبنى برامج التأهيل الحركي لهذة الفئة مراعاة لتنمية المهارات الحركات الأساسية على حد سواء.

أكدت البحوث والدراسات على أهمية المراحل العمرية المبكرة لنمو الاطفال فالخبرات التى يحصل عليها الطفل فى مرحلة الطفولة المبكرة لها تأثيرات هامة فى نموه وتعلمه، ومن هنا تتضح الاهمية الخاصة لهذه المرحلة بالنسبة للاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة الذين يعانون من تأخر فى مجالات النمو مما يتطلب أهمية توفير برنامج تأهيلى خاص بكل حالة لاستثمار هذه الفترة الهامة فى حياة الطفل لتنمية مهارته المختلفة.

ومن خلال عمل الباحث كأخصائى تأهيل حركى ورعاية مرضى بمركز الطفولة بجامعة عين شمس، وأطلاعه على الدراسات المرتبطة وبمحاولة دراسة وتطوير المشروعات القائمة والمساهمة في إيجاد نقاط الضعف والقوة في مجال تأهيل الاطفال ذوى الاحتياجات الخاصة بصفة عامة والاطفال الدون سندروم بصفة خاصة بمختلف أماكنها ومستوياتها وتطوير ثقافة القائمين على إدارة وتنفيذ تلك المشروعات وتحقيق الهدف المنوط به.

ومن هنا رأي الباحث انه يجب وضع برنامج تأهيلى لتحسين مستوى الأداء الحركى لدى أطفال
متلازمة الدوان يهدف الى استغلال امكانياتهم و تلبية واشباع احتياجاتهم الخاصة.

٤/١ هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تأهيلي مقترح على كل من مستوى الاداء الحركى (الحبو -الجلوس- الوقوف – المشي) لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون.

٥/١ فروض البحث :

في ضوء تحقيق هدف البحث يتقدم الباحث بالفروض التالية:

١/٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والتتبعية والبعدية في مستوى الاداء الحركى ونسبة التحسن لدى عينة البحث.

٦/١ تعريفات البحث :

١/٦/١ التأهيل:

" تطوير وتنمية قرات الشخص المصاب لكى يكون مستقلا ومنتجا ومتكيفا " (٧ : ٢٧)

٤/٦/١ متلازمة داون:

شذوذ خلقى مركب وشائع فى الكروموسوم ٢١ نتيجة اختلال فى تقسيم الخلية ويكون مصاحب لتخلف عقلى وقد تم التعرف عليه لاول مرة ووصفه عام ١٩٦٦عن طريق الطبيب البريطانى جون لانجدون داون. (٦ : ٨)

٠/٣ إجراءات البحث:

١/٣ منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة مع إتباع القياس القبلي والتتبعى والقياس البعدي.

٢/٣ مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في الأطفال المصابين بمتلازمة داون والمترددين على وحدة الطب الطبيعي والتأهيل بمركز رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة بجامعة عين شمس وتتراوح أعمارهم من (٤ شهور : ٥ سنوات).

٣/٣ عينة البحث:

بلغ حجم العينة الأساسية (١٨) ثمانية عشر طفل وبلغ حجم العينة الإستطلاعية (٨) ثمانية أطفال من خارج العينة الاساسية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث لإجراء الدراسة الإستطلاعية.

١/٣/٣ شروط إختيار العينة :

١/١/٣/٣ أن تكون عينة البحث من الأطفال المصابين بمتلازمة داون والمترددين على وحدة الطب الطبيعي والتأهيل بمركز رعاية ذوى الاحتياجات الخاصة بجامعة عين شمس.

٢/١/٣/٣ ألا يكون من أفراد العينة مصاب بأي مرض معدي يعوقه ويمنعه من أداء المهارات قيد البحث وتعلمها وأدائها بشكل جيد.

٣/١/٣/٣ الانتظام فى البرنامج المقترح طول فترة أجراء التجربة.

٤/١/٣/٣ عدم وجود أعاقات اخرى بالاطفال.

جدول (١)
توصيف عينة البحث ن = ٢٦

م	المرحلة السنية	وحدة القياس	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية	الاجمالى
١	٤ : ١٢	الشهر	٣	١	٤
٢	١٣ : ٢٤	الشهر	٤	٢	٦
٣	٢٥ : ٣٦	الشهر	٥	٢	٧
٤	٣٧ : ٤٨	الشهر	٢	١	٣
٥	٤٩ : ٦٠	الشهر	٤	٢	٦
الاجمالى			١٨	٨	٢٦

٤/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات :

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافه علي النحو التالي :

١/٤/٤/٣ الأجهزة والادوات المستخدمة فى البحث:

١/١/٤/٤/٣ الاستاند فريم شريط قياس
٢/١/٤/٤/٣ ميزان طبى
٣/١/٤/٤/٣ مرتبة التمرينات
٤/١/٤/٤/٣ كرة التمرينات
٥/١/٤/٤/٣ الاستاند المدرج
٦/١/٤/٤/٣ الاستاند الفريم
٧/١/٤/٤/٣ لوحة التوازن
٨/١/٤/٤/٣ بار التوازن
٩/١/٤/٤/٣ جهاز الخطو الارضى
١٠/١/٤/٤/٣ المخروط

٣/٤/٤/١/١١ الاسطوانة
٣/٤/٤/١/١٢ الاسطوانة المجوفة
٣/٤/٤/١/١٣ السلم
٣/٤/٤/١/١٤ المشاية
٣/٤/٤/١/١٥ المتوازى
٣/٤/٤/١/١٦ المشاية الكهربائية
ويوضح المرفق رقم (٢) أشكال وصور الاجهزة والادوات المستخدمة .

٣/٤/٤/١ الاختبارات المستخدمة فى البحث:
أستعان الباحث بأختبارات (كليف كانينجهام) لخطوات النمو الكبرى للحركات الاساسية لاطفال متلازمة داون سندروم.(٥٢: ٤٠٨)

جدول رقم (٢)
أختبار(**كليف كانينجهام**) لخطوات النمو الكبرى للحركات الاساسية
لاطفال متلازمة داون سندروم

م	الانشطة الحركية	متوسط الاطفال المتلازمة داون		متوسط الاطفال العاديين	
		السن	النطاق	السن	النطاق
١	أبقاء الراس ثابتا ومتزنا	٥ ش	٣ - ٥ ش	٣ ش	١ - ٤ ش
٢	الدوران على محور الجسم	٨ ش	٤ - ١٢ ش	٥ ش	٢ - ١٠ ش
٣	الجلوس دوان دعم لدقيقة او يزيد	٩ ش	٦ - ١٦ ش	٧ ش	٥- ٩ ش
٤	محاولة الوقوف باستخدام الاثاث	١٥ ش	٨ - ٢٦ ش	٨ ش	٧ - ١٢ ش
٥	المشى بأسناد	١٦ ش	٦ - ٣٠ ش	١٠ ش	٧ - ١٢ ش
٦	الوقوف وحيدا	١٨ ش	١٢ -٣٨ ش	١١ ش	٩ - ١٦ ش
٧	المشى وحيدا	٢٣ ش	١٣- ٣٨ش	١٢ ش	٩ - ١٧ ش
٨	صعود السلم باسناد	٣٠ ش	٢٠ - ٤٨ش	١٧ش	١٢- ٢٤ ش
٩	نزول السلم باسناد	٣٦ ش	٢٤ -٦٠ ش	١٧ش	١٣ - ٢٤ش
١٠	الجرى	٤ سنوات			
١١	القفز فى المحل	٥ سنوات			

٣/٤/٤/١ أستمارة استبيان:
- قام الباحث بتصميم أستمارة استبيان لأستطلاع رأى الخبراء فى مجال التربية الرياضية والطب الطبيعى حول البرنامج التأهيلى المقترح ، وقد تم أستطلاع رأى عدد عشرة خبراء (مرفق رقم ١) وقد تم اختيارهم وفقا للشروط التالية :

١- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه.
٢- أن يكون لديه الخبرة فى مجاله لا تقل عن عشرة سنوات.

٣/٦ البرنامج التأهيلي المقترح:
من أجل وضع البرنامج التأهيلي المقترح قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة التي تناولت وضع البرامج التأهيلية والخبرة العملية للباحث ، تم وضع محتوي البرنامج وفقاً لآراء الخبراء ثم وضع البرنامج فى صورته النهائية.

٣/٦/١ الهدف من البرنامج :
٣/٦/١/١ تأهيل الاطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم والتى تتراوح أعمارهم من (٤ شهور : ٥ سنوات) لتحسين مستوى الاداء الحركى لمهارات (الحبو – الجلوس – الوقوف – المشى

٢/٦/٣ أسس وضع البرنامج التأهيلي:
١/١/٦/٣ أن يتناسب البرنامج التأهيلي مع قدرات الاطفال فى هذه المرحلة السنية لعينة البحث.
٢/١/٦/٣ أن يشتمل محتوي البرنامج علي التدريبات التأهيلية التى تسهم فى تعلم المهارات الأساسية للاداء الحركى.
٣/١/٦/٣ البدء بالتدريبات البسيطة السهلة حتي يشعر الطفل بالثقة.
٤/١/٦/٣ أن يتميز الأسلوب التأهيلي المستخدم بالتشويق والإثارة والتنوع والتدرج.
٥/١/٦/٣ أن يتناسب محتوي البرنامج مع الإمكانيات المتاحة.

٧/ قياسات البحث:
لقد تم تنفيذ القياسات لجميع افراد العينة تحت نفس الظروف والامكانيات:

١/٧/٣ القياس القبلي :
قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث فى يوم الاحد الموافق ٢٠١٦/٩/٤م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/٩/٨.

٢/٧/٣ تطبيق البرنامج التأهيلي على عينة البحث الأساسية:
قام الباحث بتطبيق البرنامج التاهيلي المقترح علي عينة البحث الأساسية وذلك فى الفترة من ٢٠١٦/٩/١١م إلي ٢٠١٧/٢/١٤م بواقع (٣) وحدات فى الأسبوع وهي أيام الاحد، الثلاثاء ، الخميس ، ولمدة (٢٠) أسبوع.

٣/٧/٣ القياس التتبعى :
قام الباحث بإجراء القياس التتبعى للمتغيرات قيد البحث علي عينة البحث الأساسية فى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/١٢/١٣ وذلك بعد الوحدة (٤١) من تطبيق البرنامج وذلك للتعرف على مدى تحسن متغيرات البحث والتعرف على مدى تحقيق البرنامج التاهيلي المقترح لاهدافه وفروضه.

٤/٧/٣ القياس البعدي:
قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث وذلك فى يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٢/١٦ حتى يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٢/١٩.

٨/٣ المعالجات الإحصائية:
استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض عن طريق المعالجات الإحصائية التالية:
١/٨/٣ المتوسط الحسابي.
٢/٨/٣ الوسيط.
٣/٨/٣ الانحراف المعياري.
٤/٨/٣ معامل الالتواء.
٥/٨/٣ معامل الارتباط.

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج:

١/٤ عرض النتائج:
من خلال هدف البحث وفرض البحث التى تنص على االاتى :-
١/١/٤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والتتبعية والبعدية ونسبة التحسن فى الاداء الحركى لدى عينة البحث.
وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بمقارنة نتائج الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والتتبعة والبعدية في اختبارات بعض الانشطة الحركية للاداء الحركى قيد البحث، وقام الباحث باستخدام اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات **(T-Test)**، واختبار نسبة التحسن على مراحل القياسات القبلية والتتبعية والبعدية وذلك للتعرف على مستوى التحسن في مستوى بعض الحركات

الأساسية للاداء الحركى لصالح القياسات البعدية إن وجد بعد استخدام البرنامج التاهيلى المقترح، ويوضح ذلك الجداول الاتية :

جدول (٣)
توصيف عينة البحث الأساسية فى المتغيرات قيد البحث للقياس القبلي
(ن=١٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الإلتواء
١	أبقاء الراس ثابتا ومتزنا	الثانية	٧,٨٧	١,١٦	٨,٨٩	٠,٠٨
٢	الدوران على محور الجسم	عدد	٨,٥٠	١,٣١	١٣,١٨	-٠,٢٤
٣	الجلوس دوان دعم لدقيقة او يزيد	الزمن	١,٧٠	١,١٠	١,٥٠	٠,٢٢
٤	محاولة الوقوف باستخدام الاثاث	عدد	٥,٥	١,٩٢	٤,٠٠	-٠,٨٢
٥	المشى بأسناد	المتر	٣,٩٠	١,٢٥	٢,٠٠	٠,٠٣
٦	الوقوف وحيدا	الزمن	٧,٩٠	٣,٦٥	١٠,٥٠	-٠,٤٥
٧	المشى وحيدا	المتر	٢,٥	٥	٠,٥٤	٠,١٢
٨	صعود السلم باسناد	عدد	٥,٦٥	١٠٠	٢,٧	٠,٤٥
٩	نزول السلم باسناد	عدد	٦,٥	١٧	١,٦	٠,٤٤
١٠	الجرى	المتر	٦,٢	٥	٠,٥	٠,٢٢
١١	القفز فى المحل	عدد	١,٥٠	٠,٤٨	٢,٨	٠,٨

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء للقياس القبلي في الاختبارات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± ٣) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل من الاختبارات قيد البحث مما يدل على تجانس عينة البحث.

جدول (٤)
توصيف عينة البحث الأساسية فى المتغيرات قيد البحث للقياس التتبعى
(ن=١٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الإلتواء
١	أبقاء الراس ثابتا ومتزنا	الثانية	٨,٩٥	١,٠٩	٧,٩٣	-٠,٠١
٢	الدوران على محور الجسم	عدد	٩,٥٠	٥	٠,٥	٠,٢٢
٣	الجلوس دوان دعم لدقيقة او يزيد	الزمن	٢,٥٠	٠,٤٨	٢,٨	٠,٨
٤	محاولة الوقوف باستخدام الاثاث	عدد	٧,٥	٢,٧٥	٨,٠٠	-٠,١٥
٥	المشى بأسناد	المتر	٥,٥	٥	٢,١	٠,١٨
٦	الوقوف وحيدا	الزمن	٩,٦٥	٣,٥٧	١٣,٥٠	-٠,٠٣
٧	المشى وحيدا	المتر	٣,٧٠	١,٥٢	٣,٠٠	٠,٦٦
٨	صعود السلم باسناد	عدد	٧,٥٥	١,٤٣	٤,٠٠	٠,٠٧
٩	نزول السلم باسناد	عدد	٨,٢٥	٧	١,١	١,٥٨
١٠	الجرى	المتر	٩,٨٠	٠,٧٥	٠,٥	٠,٩٨

١١	القفز فى المحل	عدد	٢,٣٥	١,٣٢	١٢,٦٧	-٠,٠٧

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء للقياس التتبعي في الاختبارات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± ٣) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل من الاختبارات قيد البحث مما يدل على تجانس عينة البحث.

جدول (٥)

توصيف عينة البحث الأساسية فى المتغيرات قيد البحث للقياس البعدى

(ن=١٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الإلتواء
١	أبقاء الراس ثابتا ومتزنا	الثانية	٩,١٧	١,٠١	٧,٠٢	٠,٤٢
٢	الدوران على محور الجسم	عدد	١٠,٥٠	١,٢٠	١٠,٨١	٠,٢٤
٣	الجلوس دوان دعم لدقيقة او يزيد	الزمن	٣,٧٥	٢,١٩	٨,٠٠	٠,٢٥
٤	محاولة الوقوف باستخدام الاثاث	عدد	١٣,٥	٤,٣٧	١٤,٥٠	-٠,٠٦
٥	المشى بأسناد	المتر	١٠,٤٥	١,١٢	٥,٠٠	٠,٢٥
٦	الوقوف وحيدا	الزمن	١٠,٦٠	٢,٨٥	١٨,٠٠	٠,٣٧
٧	المشى وحيدا	المتر	١٠,٠٨	١٢,٥٠	٦,٥٣	٠,٧٣
٨	صعود السلم باسناد	عدد	٩,٤٩	٤,٣٢	٠,٣٤	١,٥
٩	نزول السلم باسناد	عدد	١٠,١٧	٩,٠٠	١,٤٧	٠,٣٥
١٠	الجرى	المتر	٧,٢٥	٢٩,٥٠	٣,٣١	-٠,٢٣
١١	القفز فى المحل	عدد	٣,٦٧	٣٩,٠٠	١٢,٣٢	-٠,٠٨

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء للقياس البعدى في الاختبارات قيد البحث قد انحصرت ما بين (± ٣) وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الاعتدالية في كل من الاختبارات قيد البحث مما يدل على تجانس عينة البحث وأن مستويات التأثير من البرنامج استفاد منها جميع أفراد العينة.

جدول (٦)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والتتبعية والبعدية
فى المتغيرات قيد البحث (ن=١٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس التتبعي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة ت	مستوى الدلالة	فى اتجاه
			م	ع	م	ع	م	ع				
١	أبقاء الراس ثابتا ومتزنا	الثانية	٨,٣٠	٠,٦٥	١٠,١١	١,٢٠	١١,٨٤	١,٣٨	٦,٨٠	٢,٢٩	دالة	القياس البعدي
٢	الدوران على محور الجسم	عدد	٣,١٧	٠,٩٩	٤,٥٤	٠,١٨	٦,٠	١,٠٣	١٣,٦١	٥,٤١	دالة	
٣	الجلوس دوان دعم لدقيقة او يزيد	الزمن	٥,٢٥	.٢٧	٧,٧٧	٠,٢٦	٨,٥٤	٠,١٦	٩,٢١	٣,٠٠	دالة	
٤	محاولة الوقوف باستخدام الاثاث	عدد	٨,٣٠	٠,٦٥	١٠,٥٦	١,٥٧	١٣,٥٦	١,٨٦	٧,٢٤	٢,٤٠	دالة	
٥	المشى بأسناد	السم	٢٥٦,٣٢	١٢,٧٨	٣٤٧,٥٦	١٠,٨٥	٣٨١,٨٩	١٠,٦٧	٩,٥٧	٣,٧٥	دالة	
٦	الوقوف وحيدا	الثانية	٢٢,١٧	١,١٥	٢٧,٨٩	١,٤٥	٣٠,٧	٢,١٥	٤,٢١	٢,٤٢	دالة	
٧	المشى وحيدا	السم	١٦٥,١٧	١٠,٧٨	٢١٥,٦٧	٩,٧٤	٢٩٠,٩٠	٨,٥٦	٧,٤٢	٣,٣٣	دالة	
٨	صعود السلم باسناد	عدد	٨,٦١	١,١٦	١٥,٠٦	١,٣٥	٢٤,٧٢	٠,٩٩	٠,٩٨	١٠,٦٠	دالة	
٩	نزول السلم باسناد	عدد	١٢,٨٩	٢,٩٢	١٦,٤٨	٢,٤٥	٢٠,٢٢	١,٥٨	٨٨,٤٠	٩,١٩	دالة	
١٠	الجرى	المتر	١٣,٥٦	١,٨٦	٢١,٥٦	٢,٤٣	٢٦,٥٦	٢,٤٣	٦,٢١	٢,٨٣	دالة	
١١	القفز فى المحل	عدد	٣,٣٩	٠,٩٢	٦,٢٥	.٩١	٨,٣٣	٠,٩٠	٠,١٩	٣,٩٩	دالة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٤٠

٢/٤ مناقشة النتائج:

فى ضوء مشكلة البحث والهدف منه وفروضه والإجراءات المستخدمة والعينة المختارة وما تم التوصل إليه من نتائج وبإستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلي:

١/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض البحث الذى ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والتتبعية والبعدية ونسب التحسن في مستوى الاداء الحركى لدى عينة البحث.

يتضح من الجدول رقم (٤) من المقارنة بين كل من القياس القبلي والقياس التتبعى والقياس البعدي فى المتغيرات عينة البحث وجد أن هناك فروق ذات دالة إحصائية لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٢,٢٩ إلي ١٠,٦٠) وهي أكبر من قيمتها قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٧٤٠ ، وهذا يدل علي جميع متغيرات البحث جاءت دالة لصالح القياس البعدي وأن البرنامج التأهيلي المقترح له تأثير إيجابي علي متغيرات البحث وأن البرنامج التأهيلي المقترح قد حقق الهدف الذي وضع من أجله.

وقد يرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي فى المتغيرات قيد البحث إلي أن البرنامج التأهيلي المقترح له تأثير إيجابي علي تلك المتغيرات وذلك لإحتواءه علي تدريبات تأهيلية التي تتميز بالتشويق والإثارة والتنوع التى تسهم فى تسهيل وتعلم تلك المهارات قيد البحث وتساعد الاطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم علي أداء الحركات والمهارات المختلفة كما تميزت بالتدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب حتى تلاقى احتياجاتهم وتناسب قدرتهم كما روعى عند وضعها الاسس العلمية والتربوية التى تكفل تحقيق الهدف.

كما يرى الباحث أن الحركة إحدى مقومات الحياة للطفل فهو لا يستطيع الحياة بدونها وأن الأطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم لديهم ضعف فى أوضاع الحبو والجلوس والوقوف والمشي تختلف عن الأطفال الأسوياء نتيجة خلل او عدم توازن العضلات او نتيجة تقلص المجموعات العضلية وبالتالي يمكن أن يؤدى ذلك إلى انخفاض القدرة على التحكم فى اوضاع الجسم وضعف التحكم في أوضاع الحبو والجلوس والوقوف والمشي مما يزيد الصعوبة في التحكم بالرأس وقيام الأطراف بوظائفها الطبيعية، لذا فإن التدريب على البرنامج يهدف الى تقوية العضلات الموجودة بالجسم وزيادة قدرة الجهاز العصبي على التحكم فى حركات الجسم من خلال التكيف الذى يحدث بالجسم من خلال التكرار على اداء الحركات التى تتضمنها التمارين ومن ثم تساعد على الحبو بطريقة صحيحة مما يساعد على تدريب العضلات المشاركة فى الحبو وبالتالى زيادة القدرة على التدريب على الجلوس من خلال تدريبات متنوعة سواء بالمساعدة او بدونها مما يساعد على أدراك الطفل الوضع الصحيح والقدرة على الجلوس السليم ومن ثم الابقاء على الأطراف ان تؤدى وظائفها السليمه وبالتالي زيادة القدرة على قيام العضلات بالوقوف من خلال اداء تدريبات الوقوف والتى تؤدى بالسند سواء من الخلف او من خلال التى تؤدى على الحائط او من خلال تلك التى تؤدى من الجلوس مع حث الطفل على الوقوف والتى يشعر الطفل من خلال تلك التمارين بأحساس الوقوف ومن ثم نساعدة من خلال تدريبات مسك العصا والثبات او من خلال مسك الطفل ومساعدته على المشي وكذلك المشي بين متوازيين او مسك الطفل ومحاولة نزولة السلم على زيادة قدرتة على المشي.

ويوصى الباحث أن البرامج التأهيلية لابد وان تتسم بالتدرج فى الارتقاء بالمستوى الحركي للمصابين حيث أن الارتقاء المفاجئ والسريع للتمرينات قد يعرض المريض إلى تدهور حالتة الصحية وخاصة فى التعامل مع حالات تأهيل الأطفال.

كما يرى الباحث ان دور أخصائي العلاج الطبيعي تقييم الحركة والتوازن ومن ثم التوصية على التدريبات التي يحتاجها في كل مرحلة عمرية واختيار الأجهزة المساعدة التي يحتاجها وكلاهما يساعد الطفل على التكيف مع إعاقته وإعطاءه الخبرة الحسية والحركية، ومن ثم بناء

وتطوير الحركة للوصول إلى نوع أقرب للطبيعي من الحركة من خلال التدريب اليومي المدروس.

ويرى الباحث أن استخدام التمرينات التأهيلية ساعدت في القدرة على اداء الحركات الاساسية (الحبو -الجلوس -الوقوف- المشي) قيد البحث على عكس ما كان قبل بداية البرنامج التاهيلى المقترح عند قيام الطفل بالمشي كانت قدرة الطفل فى السيطرة على حركاته غير متناسقة لذا فان زيادة التركيز على اداء التدريبات بدون مساعدة في المراحل النهائية من البرنامج التأهيلى ساعدت الطفل في التحكم بحركات جسمه ومن ثم أسهمت في زيادة قدرة الأطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم (عينة البحث) على حفظ الاداء الحركى لديهم.

ومن خلال ما سبق تشير النتائج قيد البحث إلى تحسن الأطفال عينة البحث، مما يدل على أن تنمية المهارات الحركية الاساسية من خلال البرنامج التاهيلى المقترح له اثر ايجابي في الارتقاء بمستوى الاداء الحركى لدى الأطفال عينة البحث.

وبذلك يتحقق الفرض البحث الذى ينص على :

على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والتتبعية والبعدية ونسب التحسن في مستوى الاداء الحركى لصالح عينة البحث.

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات:

٥/١ الاستخلاصات:

فى ضوء هدف البحث، وفرضه وفى حدود مجتمع وعينة البحث، ومن خلال الأدوات والأجهزة المستخدمة، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية، ومن خلال مناقشة النتائج، تمكن الباحث من التوصل إلي الاستخلاصات التالية :-

٥/١/١ أثر برنامج التأهيل المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوي الاداء الحركى لمهارة الحبو – الجلوس - الوقوف - المشى على الاطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم قيد البحث.

٥/٢ التوصيات:

استناداً إلي النتائج الاستخلاصات التي توصل إليها الباحث من خلال هذا البحث يوصي الباحث بما يلي :-

٥/٢/١ الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي المقترح في تأهيل الأطفال المصابين بمتلازمة داون سندروم.

٥/٢/٣ العمل على توافر مراكز العلاج الطبيعي والتأهيل في العديد من المدن وذلك لتحسين مستوى الخدمة للأطفال المصابين با بمتلازمة داون سندروم.

٥/٢/٤ توفير الادوات والاجهزة اللازمة للانشطة الحركية والتأهيلية بما يتناسب مع خصائص واحتياجات النمو الحركى للاطفال بمتلازمة داون سندروم.

٦/٠ المراجع :

٦/١ المراجع العربية:

إبراهيم امين القريونى ، غانم جابر البسطامى : مبادئ التأهيل ، مكتبه الفلاح للنشر والتوزيع ، الامارات ، ١٩٩٥م.

أسامة رياض ، أحمد عبد المجيد : القواعد الطبية لرياضة المعاقين الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، ط١، الرياض ، ١٩٨٨م . **أسامة رياض ، ناهد احمد عبد الرحيم** : القياس والتأهيل الحركى للمعاقين ، الطبعة الاولى ، دار العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.

أسامة كامل راتب : النمو الحركى (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م.

جيهـــان الليثـــــــــى : تاثير برنامج حركى على مفهوم الذات والادراك الحركى لدى التلاميذ المعاقين ذهنياً ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.

حسن حسن عبد العزيز : تأثير برنامج رياضي مقترح لتنمية القدرات الحركية الخاصة بالتأهيل المهنى للمعاقين بطيئى التعلم ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .

٢/٦ المراجع الاجنبية:

Arnheim B (١٩٨٧) : Essentals of athletic training ١st, ed , times mirror / mosby collede publishing. St. Louis , Toronto , santa ,clara.

دراسه تتبعيه لبعض مكونات الاداء البدني خلال الموسم التدريبي عند ناشئ كره الماء(٥)

عمر محمد احمد فرج الله

مقدمة ومشكلة البحث

إن الارتقاء بالجوانب العلمية والتربوية للعملية التدريبية لا يمكن لها أن تتحقق إلا من خلال مدى فهمنا للعلوم المختلفة المرتبطة بالعملية التدريبية ومنها علم الفسيولوجيا والكيمياء والتي توضح لنا مدى الاستجابات والتكيفات والتغيرات التي يحدثها التدريب بمختلف أنواعة(البدني – المهارى – الخططي – النفسي) على الأجهزة الوظيفية للرياضي ومدى استجابة الرياضي لهذه التدريبات، والمدرب الناجح هو الذي يمتلك المعلومات في فهم ما يحدث داخل الأجهزة الوظيفية للرياضي عند تنفيذ لاعبيه التدريبات الهوائية واللاهوائية (٧:٥).

ويشير **محمد حسن علاوى (١٩٩٠م)** إلى أن تأثير أي برنامج تدريبي لكي يحقق النجاح المرجو منه فإنه يعتمد على عاملين أولهما يرتبط بالمعلومات المتوفرة عن العمليات الفسيولوجية المرتبطة بتطوير الأداء وثانيها القدرة على تطبيق هذه المعلومات على فسيولوجية العمل العضلي وعمليات التمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة اللازمة لحدوث الانقباض العضلي (١٥:١٠).

وأن الدراسات العلمية دلت على أن تشكيل حمل التدريب دون دراسة تأثيراته الفسيولوجية على الجسم يؤدى في كثير من الأحيان إلى الإصابات التي تظهر خلال الموسم التدريبي وأن مجرد التعرف على ميكانيكية استجابات الجسم الفسيولوجية يساعد على تحسين استجابات الجسم والتحكم فيها بما يعمل على فاعلية تحسينها (١٢:١١).

ويضيف **مورهاوس وميلر.Morehouse and Miller (١٩٩٧م)** أن الأجهزة الوظيفية لكي تؤدى عملها أثناء النشاط البدني بكفاءة عالية لابد أن تتمتع بقدر عالي من اللياقة البدنية حتى تتحمل العمل البدني ولذلك نجد الأنشطة الرياضية تختلف في متطلباتها من الطاقة بعضها يحتاج إلى كمية كبيرة من الطاقة في فترة زمنية قصيرة جداً بينما يحتاج البعض الآخر إلى الطاقة لفترة زمنية طويلة (٢٠ : ٢٣٤-٢٣٦).

ويتفق كل من **هارولد باروHarold Barrow (١٩٩٧م) ودافيد لامب DavidLamb (١٩٩٧م)** على أن أنشطة التحمل اللاهوائى هي الأنشطة التي يستمر الأداء فيها لفترة زمنية تزيد عن خمس ثواني وتقل عن دقيقة ويتم العمل فيها بأقصى معدل من الطاقة اللاهوائية و ذلك عندما تكون كمية الأكسجين التي يستمدها الجسم غير كافية لمتطلبات الأداء وتتميز تلك الأنشطة بالشدة العالية في الأداء (١٨ :٢٣٣-٢٣٦)(١٩ :٢٩٥,٢٩٤).

ويشير محود ناصف (٢٠٠٢م)انة تهتم الدول المتقدمة في مجال الرياضات المائية بالتخطيط في إعداد وتنمية القدرات البدنية والفسيولوجية الخاصة بلاعب كرة الماء كوسيلة علمية تسهم في تقييم مستوى أداء اللاعب والكشف عن مواطن الضعف والقوة (٢:١٦).

وتعتبر كرة الماء من أنواع الأنشطة الرياضية التي تعتمد على مقاومة الماء والمنافس حيث تسهم العمليات اللاهوائية بنسبة ٨٠% أثناء الأداء ويكون تزويد الطاقة في كرة الماء هو النظام الفوسفاتي والنظام اللاكتيكى وهما نظامان الطاقة الرئيسين في الأنشطة اللاهوائية عامة وفى كرة الماء بصفة خاصة مما يظهر على اللاعب عنصر التعب المبكر بدرجة عالية من الممكن أن يعوق إنجاز الواجب المهارى (١٥٣:١٢)

ويذكر جورج مديك (١٩٩٨م) انة تظهر قدرة لاعب كرة الماء اللاهوائية في قدرته على إتمام التمركز بمراكز مختلفة طوال فترة المباراة بكفاءة معتمداً على قدراته البدنية والفسيولوجية وإن نهاية المباراة تعطى انطباعا كاملاً عن المباراة كاملة وهنا يلعب التحمل اللاهوائى الدور الرئيسي

في هذا المجال حيث يحتاجه اللاعب في مقاومة التعب الناتج عن العمل العضلي اللاهوائى داخل المباراة (٥:٧).

وكرة الماء نشأت في بريطانيا عام (١٨٦٠م) وكان الهدف منها إزالة الملل من مسابقات السباحة عن طريق التشويق ولإثارة والمتعة وإحراز الأهداف وفريق كرة الماء يتكون من سبعة لاعبين ، وستة آخرين للاحتياط .(٥٢:٣)

وتذكر عايدة رزق اسكندر(٢٠٠٠م) ان كرة الماء هي اللعبة الوحيدة التي تؤدى بالكرة في الماء وتحتاج من اللاعب إلى أن يتقن جميع أنواع السباحة ، لان ذلك يكون مطلوبا لأداء الأوضاع المختلفة ، وعمل حركات التمويه والخداع وتعتبر رياضة كرة الماء من اعنف الرياضات ، وتحتاج إلى قوة تحمل وسرعة كبيرة وحسن تصرف.(٥١:٨)

ولما كانت رياضة كرة الماء من الرياضات المعتمدة على النظام اللاهوائى فإنه من المتوقع ظهور التعب مبكراً لذا أصبح من الضرورى أن تبنى برامج التدريب مع مراعاة ضمان استمرارية أداء اللاعب دون حدوث التعب المبكر الذي يسببه نقص القدرات البدنية والفسيولوجية (٢٠:١٥).

وقد لاحظ الباحث أن التدريب في رياضة كرة الماء يتم بطريقة فردية وفقا لخبرات المدربين بصورة غير مقننة حيث يتم الأداء دون تحديد مستوى مقنن من شدة الحمل كما أن فترات الراحة البينية ليست مقننة ويلاحظ أنها قد تطول وتقصر تبعا لعدد اللاعبين والمدربين وأحواض السباحة دون مراعاة الأسس الخاصة لتقنين هذه العملية وقد يؤثر ذلك على نقص القدرات البدنية والفسيولوجية في إكمال الواجب المهارى حتى نهاية المباراة وهذا الأمر قد لا يشعر به اللاعب من قبل عند أداءه مهارات أو تصويبات منفصلة خارج المباراة .

ومن خلال عمل الباحث بتدريب فريق نادى العربي الكويتي لكرة الماء لاحظ انخفاض مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة الماء بنادي العربي الكويتي وخاصة بعد التعديلات الجديدة في قانون التحكيم مما قد يؤدى إلى ظهور أعراض التعب أثناء أداء المباراة.

ومن خلال المسح المرجعي (١٦)،(١٤)،(١٧) الذي قام به الباحث حول المتغيرات البدنية الخاصة بكرة الماء تبين أن أعلى نسبة اتفاق كانت حول المتغيرات (قوة مميزة بالسرعة – التوازن – المرونة – الرشاقة).

ومن خلال المسح المرجعي (١)،(٥)،(١٣)، الذي قام به الباحث حول المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بكرة الماء تبين أن أعلى نسبة اتفاق كانت حول المتغيرات(النبض قبل الأداء – القدرة اللاهوائية القصوى – الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين – السعة الحيوية).

ومن خلال ما اطلع عليه الباحث من نتائج الدارسات السابقة (١)،(١٤)،(١٦) تبين أنه من أسباب انخفاض مستوى الأداء المهارى في رياضة كرة الماء هو انخفاض القدرات البدنية والفسيولوجية لدى بعض اللاعبين وأشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن تحسين تلك القدرات سوف يؤدى إلى ارتفاع المستوى المهارى.

وهذا ما دفع الباحث إلى وضع بعض التدريبات اللاهوائية في محاولة منه لتنمية القدرات البدنية والفسيولوجية من خلال هذه المجموعة من التدريبات اللاهوائية التي قد تؤدى إلى تأخير ظهور التعب من أجل زيادة قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء حتى نهاية المباراة المطلوبة منه والتعرف على نتائجها من حيث مستوى الأداء المهارى في مباريات كرة الماء

أهمية البحث والحاجة إليه:

١- وضع برنامج تدريبي للتدريبات اللاهوائية للاعبى كرة الماء لرفع المستوى البدنى والفسيولوجي.

٢- الربط بين الجانب البدنى والجانب الفسيولوجي قد يساعد في إيجاد بعض الحلول للمشكلات التي تعترض تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة الماء
٣ – قد تسهم نتائج الدراسة في الارتقاء بالمستوى المهارى للاعبى كرة الماء.

هدف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب اللاهوائي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبى كرة الماء بدولة الكويت على كلا من :
١- بعض المتغيرات البدنية (قوة مميزة بالسرعة – التوازن – المرونة – الرشاقة) لدى للاعبى كرة الماء.
٢- بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض– القدرة اللاهوائية القصوى– الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين – السعة الحيوية) لدى للاعبى كرة الماء.
١- مستوى الأداء المهارى لدى للاعبى كرة الماء.

فروض البحث :-

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية .
٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية قيد البحث في بعض المتغيرات الفسيولوجية لصالح القياسات البعدية .
٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لصالح القياسات البعدية .

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:-

-السعة الحيوية للرئتين : the vital capacity

هي حجم هواء الزفير بعد أقصى زفير تابع لأقصى شهيق ممكن. (٢ :٦٢)

-الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: Maximal Oxygen Consumption

كمية الأكسجين التي يستهلكها الفرد بعد أقصى جهد ويقاس باللتر. (٤ :٢٤)

-التدريب اللاهوائي : Anaerobic Training

قدرة العضلة على العمل لأطول فترة ممكنة في أطار إنتاج الطاقة اللاهوائية التي تتراوح فترتها من ٥ ثواني إلى اقل من دقيقة أو دقيقتين وهذا العمل العضلي أما يكون من النوع المتحرك أو من النوع الثابت.(١٦٦:٣)

- القدرة اللاهوائية القصوى: Maximum Anaerobic Power

وهى القدرة على أنتاج الطاقة أو شغل ممكن بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي وتتضمن جميع الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة أو قوة ممكنة وتتراوح ما بين ٥-١٠ ثواني.(١٦٣:٣)

بعض الدراسات السابقة :-

الدراسات السابقة:

- دراسة محمد على احمد (٢٠١٤م) (١٣) بعنوان" تأثير تناول سكر الجلوكوز على الكفاءة البدنية واستعادة الشفاء للاعبي كرة الماء" استهدفت الدراسة التعرف على تأثير تناول سكر الجلوكوز على الكفاءة البدنية واستعادة الشفاء للاعبي كرة الماء واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على لاعبي كرة الماء بنادي الصيد وكانت من أهم النتائج أن لتناول السكر تأثير ايجابي على تحين مستوى الكفاءة البدنية واستعادة الشفاء للاعبي كرة الماء مجموعة البحث التجريبية.

- دراسة معتز فتحي احمد (٢٠١٤م) (١٧) بعنوان" المساهمة النسبية للاداءات الهجومية في نتائج مباريات كرة الماء المصرية والعالمية، استهدفت الدراسة التعرف على النسبة المئوية لمساهمة

الأداء الهجومي في نتائج مباريات كرة الماء المصرية والعالمية واستخدم الباحث المنهج الوصفى للدراسات المسحية واشتملت عينة البحث على تسجيلات بطولات مصر وفرنسا وايطاليا وبطولة العالم لكرة الماء للعام (٢٠١٣م) وكانت من أهم النتائج أن نسبة الاداءات الهجومية (التصويبات المباشرة) نسبة ٤٧% في تسجيل المباشر على المرمى.

- دراسة محمد عبد الكريم عثمان (٢٠١٣م) (١٤) بعنوان" المتغيرات الجسمية المساهمة في مستوى الأداء المهارى للاعبي كرة الماء في جمهورية مصر العربية، استهدفت الدراسة التعرف على علاقة المتغيرات الجسمية بمستوى الأداء المهارى للاعبي كرة الماء في جمهورية مصر العربية، واستخدم الباحث المنهج الوصفى للدراسات المسحية واشتملت عينة البحث على (٤٥) لاعبي يمثلون أندية القمة في كرة الماء وكانت من أهم النتائج أنة كلما ذات الكتلة العضلية والسعة الحيوية ومسطح الكتفين وعرض الجسم اظهر تحسن في مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة الماء.

- دراسة عمرو محمد احمد (٢٠١٢م)(٩) بعنوان" تأثير برنامج للتدريب البليومتيرك على القدرة العضلية العمودية والأفقية للاعبي كرة الماء، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج للتدريب البليومتيرك على القدرة العضلية العمودية والأفقية للاعبي كرة الماء واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على لاعبي كرة الماء بنادي الصيد وكانت من أهم النتائج أن لاستخدام تدريبات البليومترك تأثير ايجابي في تحسين القدرة العمودية للوثب والقدرة الأفقية للوثب لدى لاعبي كرة الماء مجموعة البحث التجريبية.

- دراسة جمال عبد الحليم نصر(٢٠٠٨م)(٦) بعنوان"دراسة تجريبية للتخطيط لفترة الإعداد البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبي كرة الماء، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير التخطيط لفترة الإعداد البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبي كرة الماء، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة ابحث على لاعبي كرة الماء من (١٧-٢٠) بمحافظة المنوفية وكانت من أهم النتائج إن لفترة الإعداد البدني العامة تأثير ايجابي في تحسين بعض المتغيرات البدنية (القوة العضلية – القدرة العضلية – التحمل الدوري التنفسي) لدى لاعبي كرة الماء.

طرق وإجراءات البحث :-

منهج البحث

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة .

مجتمع البحث

لاعبى كرة الماء بنادى العربى الكويتى للموسم التدريبى (٢٠١٤-٢٠١٥م) والمسجليين بالاتحاد الكويتى من (١٧-٢٠) سنة.

عينة البحث

سوف يتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبى كرة الماء بنادى العربى الكويتى للموسم (٢٠١٤م-٢٠١٥م) للمستوى السنى من (١٧-٢٠) سنة وعددهم (١٨) لاعب.

أدوات جمع البيانات

١-استمارة استطلاع رأى الخبراء.
٢-المقابلة الشخصية.
٣-الاختبارات والمقاييس العلمية (بدنية – فسيولوجية).
٤-الملاحظة الموضوعية.
٥-المسح المرجعي.

الأجهزة المستخدمة في البحث :-

١- الرستاميتر لقياس الطول والوزن.
٢- الدراجة الارجومتيرية لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
٣- جهاز الاسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح :-

أهداف البرنامج التدريبي المقترح :

١- تنمية النواحي الفسيولوجية الخاصة برياضة كرة الماء قيد البحث .
٢- تنمية النواحي البدنية الخاصة برياضة كرة الماء قيد البحث.
٣- تحسين مستوى الأداء المهارى لاعبى كرة الماء قيد البحث.

ب – أسس عامة لوضع البرنامج التدريبي المقترح :

- يتناسب مع المرحلة السنية لأفراد العينة.
- مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (زمن الأداء – فترة الراحة البينية – المجموعات – التكرارات) لكل أسبوع على حدة
- مراعاة التوقيت الصحيح بتكرار الحمل.
- الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل.
- مراعاة توقيت إجراء القياسات البدنية الفسيولوجية والمهارية.
- يتم تطبيق البرنامج التدريبي كجزء من الوحدة التدريبي للاعبى كرة الماء.
- مراعاة الفروق الفردية عند تطبيق البرنامج.

ج – محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

١- يقترح الباحث استخدام مجموعة تدريبات الفترى مرتفع الشدة الخاصة بتنمية القدرات البدنية والفسيولوجية لتحسين الأداء الفني للاعبى كرة الماء.
٢- فترة البرنامج التدريبي المقترح = ثلاثة أشهر= (١٢ أسبوع).
٣- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٣ وحدات.
٤- عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج = ٣ وحدات × ١٢ أسبوع = ٣٦ وحدة.
٥- متوسط زمن الوحدة التدريبية في البرنامج التقليدي ٦٠ دقيقة.
٦-متوسط زمن التدريبات اللاهوائية داخل الوحدة التدريبية = (١٥ - ٢٠ ق).
٧-متوسط زمن التدريبات اللاهوائية داخل الوحدة التدريبية خلال الأسبوع =٢٠ق × ٣ وحدات = ٦٠ ق.
٨- متوسط زمن التدريبات اللاهوائية خلال البرنامج الكلى٦٠ق × ١٢ أسبوع = ٧٢٠ ق

د- أساليب تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :.

١ - تحديد أنسب الاختبارات والقياسات التي يمكن استخدامها لمتغيرات البحث.
٢ – التوزيع النسبي لزمن حمل التدريب طبقاً لأسلوب الحمل المستخدم من خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية.
٣ - سوف يستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة باستخدام تنظيم التدريب أيزوكيناتيك كأسلوب تنظيمي مناسب لطبيعة تنفيذ البرنامج.

و- أساليب تقويم البرنامج التدريبي المقترح:

يتم تقويم البرنامج من خلال:-
١- الاختبارات البدنية للمتغيرات (القوة المميزة بالسرعة ،المرونة ، الرشاقة ، التوازن) قيد البحث بتطبيق القياس القبلي البعدى على المجموعة التجريبية (عينة البحث).

٢- الاختبارات الفسيولوجية للمتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض ، السعة الحيوية ، الحد الأقصى للاستهلاك الأكسجين ، القدرة اللاهوائية القصوى) قيد البحث بتطبيق القياس القبلي البعدى على المجموعة التجريبية (عينة البحث).
٣- الملاحظة الموضوعية للأداء المهارى من خلال لجنة محكمين بتطبيق القياس القبلي البعدى على المجموعة التجريبية (عينة البحث).

خطوات البحث: ــ

١- تحديد المتطلبات البدنية الخاصة للاعبى كرة الماء من خلال تحليل المراجع العلمية .
٢- تحديد المتطلبات الفسيولوجية الخاصة وذلك للاعبى كرة الماء من خلال تحليل المراجع العلمية.
٣- تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء والمتخصصين لتحديد الاختبارات البدنية والفسيولوجية .
٤- تصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد محاور محتويات البرنامج التدريبي المقترح.
٥- عرض استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد محاور محتويات البرنامج التدريبي المقترح.
٦- إجراء التكافؤ بين أفراد العينة من حيث المتغيرات البدنية والقياسات الجسمية .
٧-إجراء تجربة استطلاعية للتأكد من مدي مناسبة محتويات البرنامج والأدوات المستخدمة.
٨- إجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى .
٩- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المجموعة التجريبية.
١٠- إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى.
١١- إجراء المعالجات الإحصائية .

المعالجة الإحصائية :

يقترح الباحث استخدام الأساليب الإحصائية التالية مبدئيا.

* المتوسط الحسابي
* الانحراف المعياري
* اختبار (ت)
* النسبة المئوية لتحديد نسبة التحسن
* معامل الإلتواء

المراجع

١- **أبو العلا احمد عبد الفتاح :** "بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م
٢- **أبو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد:** " فسيولوجيا الياقة البدنية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
٣-أمين أنور الخولى: كرة الماء = waterpolo ، دار الفكر العربي ، ط٢، القاهرة،٢٠٠١م.
٤- **بهاء الدين سلطان محمد** : فسيولوجيا الرياضة، ط١، دار الفكر العربي ،القاهرة ،١٩٩٤.
٥- جبار رحيمة الكعبى :" الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي" ،مطبعة قطر الدولية ، قطر ٢٠٠٧م.
٦- جمال عبد الحليم نصر(٢٠٠٨م)() "دراسة تجريبية للتخطيط لفترة الإعداد البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة للاعبي كرة الماء، بحث علمي منشور، مجلة التربية الرياضية والبدنية، جامعة المنوفية.
٧- **جورج مديك: كرة الماء، دار الراتب الجامعية، القاهرة ،١٩٩٨م..**
٨-عايدة رزق اسكندر: السباحة والغطس وكرة الماء،مكتب هواة للكتب، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٩-عمرو محمد احمد (٢٠١٢م) بعنوان" تأثير برنامج للتدريب البليومتيرك على القدرة العضلية العمودية والأفقية للاعبي كرة الماء، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
١٠- **محمد حسن علاوى** : "علم التدريب الرياضي" ، دار المعارف ، القاهرة ،١٩٩٠م.
١١-**محمد حسن علاوى ، أبو العلا احمد عبد الفتاح** : " فسيولوجيا التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ،القاهرة ، ١٩٨٤م.
١٢-محمد على القط، الموجز في الرياضات المائية،المركز الدولي للنشر، القاهرة،٢٠٠٢م.
١٣- محمد على احمد (٢٠١٤م)" تأثير تناول سكر الجلوكوز على الكفاءة البدنية واستعادة الشفاء للاعبي كرة الماء، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
١٤-محمد عبد الكريم عثمان (٢٠١٣م) () بعنوان" المتغيرات الجسمية المساهمة في مستوى الأداء المهارى للاعبي كرة الماء في جمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
١٥-محمد فتحي الكوردانى: كرة الماء، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية،٢٠١٤م.

١٦-محمود ناصف، أسامة كامل راتب " أسس تدريب كرة الماء، دار الفكر العربي ، القاهرة،٢٠٠٢م.
١٧- معتز فتحي احمد (٢٠١٤م) " المساهمة النسبية للاداءات الهجومية في نتائج مباريات كرة الماء المصرية والعالمية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٨--**DavidLamb. ";physiology".of Exercis Responses and Adaptation** Macmillanpupil Shingco. Inc.Newyork ١٩٩٧
١٩– **Harold Barrow:" M.man and movement principles znded**", lea fibger U.S.A ١٩٩٧
٢٠-**Morehouse N. and Miller**."**T. Physiology of exercise fifthed**. The
C.V mosby Company. Greet Britan ١٩٩٧

تاثير الوحدات النموذجيه التطبيقية علي تعلم بعض المهارات الاساسيه في كره اليد لدي التلاميذ المرحلة الاعدادية (٦)

مصطفي عزت علي

المقدمة:

شهدت السنوات الأخيرة تقدما علميا في مجال الإعداد البدني بعد أن كان لسنوات عديدة سابقة ارتجالا أكثر منه علما، وساعدت المعرفة الجيدة بالمبادئ العلمية إلى جانب التطور التكنولوجي في تطوير هذه البرامج ووضع الحلول للعديد من المشاكل المتعلقة بهذا المجال خاصة أن الدول المتقدمة رياضيا تولى اهتماما بالإعداد البدني يبلغ درجة الأهمية القصوى (٩: ٧).

ويتسم العصر الذي نعيشه الآن بالثورة العلمية والتكنولوجية، حيث يتوالى تراكم الإكتشافات والنظريات العلمية ، وتطبيقاتها التكنولوجية بصورة لم تشهدها البشرية من قبل . إننا نعيش في عصر المعلوماتية الذي يحمل في طياته تغيرات عديدة في جميع مناحي الحياة ، لعل من أبرزها الاعتماد علي العقل البشري أكثر من ذي قبل ، وعلي الالكترونيات الدقيقة والتدفق السريع في المعلومات من خلال تكنولوجيا الحاسب الألى والاتصالات التي تكاد تلغي بعد الزمان كما ألغت بعد المكان ، ونتيجة لهذه التغيرات كان من الضروري الاستجابة لها من خلال تطوير مؤسسات المجتمع بكافة أنواعها وأشكالها وأحجامها ، حيث أن مؤسسات التربية في أي مجتمع هي الأولى بالتطوير لمواكبة طبيعة العصر والاستجابة للتحولات التي تشمل مجالات الحياة المختلفة (٧ : ١٩).

ولا يستطيع أي نظام تعليمي في الوقت الحاضر الانغلاق علي نفسه بحجة الاستقرار في عالم سريع في شتى المجالات وإنما يجب أن تكون لديه القدرة علي التفكير والمراجعة ليواجه التغير الذي يحدث في عالم اليوم ، لهذا يهتم المسئولون بالتعليم بالاستفادة من نظريات علم النفس التي تؤكد علي أن لكل فرد كيانه الخاص الذي يجب أن يتعلم علي أساسه ، وأصبح التعلم الذاتي هو الوسيلة الأكثر فعالية لمواجهة التطورات العلمية المتلاحقة ذلك أن الطرق التقليدية أصبحت عاجزة عن مواجهة التطورات العلمية المتلاحقة في مختلف العلوم والفنون ، ويعتبر هو أحد الأساليب التعليمية التي ظهرت لتوظيف الإستراتيجيات التربوية الواعية في تصميم برامج تعليمية محددة ذات قدرة عالية علي تفريد التعليم ، وهذه الأساليب تختلف في طرقها لتحقيق عملية التفريد ، إلا أنها جميعا تتفق في الهدف الذي تسعى لتحقيقه ، وهو تحقيق تعليم يراعي الفروق الفردية بين الأفراد ويكون أكثر وفاء بحاجات المتعلم ومراعاة لخصائصه ومميزاته (٣: ١٥).

أن استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية تعمل على جعل المعلم يصل الى مرحلة الكفاءة التعليمية حيث يتجه نحو الابتكار والابداع والاهتمام بالوحدة التعليمية لجعلها أكثر اثارة وتشويق وتنوع للمتعلم مما يعمل على تقليل العملية الروتينية حيث يترك الحرية للمتعلم للابداع بالاضافة الى أن استخدام الوحدات (الموديلات) يجعل المتعلم دؤوب على التعلم ، متفاعل مع الوحدة التعليمية . (٢ : ٢٩)

ويعد التعلم بواسطة الوحدات أحد أنماط التعليم الفردى أو التعلم للاتقان وأنها تبنى على الفلسفة المتعارف عليها ، هى أن كل طالب فريد فى خلفيته ، سرعته فى التعلم ، وعاداته وأساليبه التعليمية مادام الطالب كذلك فلابد أن يعمل على تنمية نفسه ، وتطويرها الى الحد التى تسمح به قدراته . (٥: ٢٣٥)

ويعتبر التفكير بمثابة النافذة التى يطل منها المتعلم على المنجزات العلمية والتكنولوجية الحديثة؛ ولذلك اتجه بعض المربين إلى بناء برامج خاصة لتنمية التفكير منفصلة عن المناهج الرسمية، وطرقاً أخرى لتعليم التفكير عبر المناهج الدراسية، وفى ضوء المحاولات التى تبذل لتنمية مهارات التفكير قدم" روبرت مارازنو" Marzano(١٩٩٢) نموذجاً تعليمياً نما فى ضوء إطار شامل اشتق من نتائج البحوث الشاملة فى مجال التعلم المعرفى وأطلق عليه "نموذج أبعاد

التعلم" ويستطيع أن يستخدمه المعلمون من مرحلة رياض الأطفال حتى نهاية المرحلة الثانوية، والهدف النهائي للنموذج أن يصبح التلاميذ متعلمين قادرين على تطوير أنفسهم وقدراتهم على نحو يجعلهم قادرين على الاستمرار فى التعلم خلال حياتهم (٩).

- **هدف البحث :**

يهدف هذا البحث الي تصميم برنامج تعليمي باستخدام تاثير الوحدات النموذجيه التطبيقية علي تعلم بعض المهارات الاساسيه في كره اليد لدي التلاميذ المرحلة الاعدادية

- **فروض البحث :**

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مهارات كرة اليد قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

- **المصطلحات المستخدمة**
- **الوحدات النموذجية التطبيقية**

نظام تعليمى يشمل مجموعة من المواد المرتبطة بأشكال مختلفة ذات أهداف متعددة ومحددة ، يستطيع المتعلم التفاعل معها معتمدا على نفسه وبحسب سرعته الخاصة وبتوجيه من المعلم أو من الدليل الخاص بالوحدة . (٧: ٦٦)

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث فرق المرحلة المتوسطة للعام الدراسي (٢٠١٣/٢٠١٤م) بدولة الكويت

عينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ الصف الثالث الاعدادي بمدرسة قوسنا الاعدادية التعليمة بمحافظة المنوفية للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ م والبالغ عددهم (١٠٠) تلميذا.

و تم اختيار العينة الفعلية لإجراء تجربة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الثالث الاعدادي حيث تكونت العينة من (٦٠) تلميذاً ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وقد اختار الباحث للأسباب التالية :

- توافر الملعب والأدوات والإمكانات .
- موافقة إدارة المدرسة على إجراء التجربة .

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " العمر الزمنى ، الطول ، الوزن ، والمهارية قيد البحث والجداول (١) يوضحا ذلك .

- **تجانس وتكافؤ عينة البحث :**

قام الباحث بإيجاد التجانس لإفراد عينة البحث ككل باستخدام معامل الالتواء في متغيرات (السن – الطول – الوزن- وبعض المتغيرات البدنية والمهاريه والتحصيل المعرفي) ، والتي قد تؤثر على نتائج البحث والجدول (٣) يوضح تجانس عينة البحث.

جدول (١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعيارى وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث فى معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهاريه والتحصيل المعرفي

ن=٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	**سنة**	١٥,٦٣	١٥,٨	٠,٤٨	٠,٠٦٣
الطول	**سم**	١٦٢,٣٢	١٦٢	٢,٦٠	٠,٢١٩
الوزن	**كجم**	٦٥,١٨	٦٥	٢,١٧	٠,٠٧٦
الذكاء	**درجه**	٤٨,٦٥	٤٨	٣,٢٤	٠,٥٦٧
التمرير والاستلام ٣٠ث	**عدد**	١٤,١٣	١٤	١,٢٧	٠,٣٠٨
التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج	**ث**	١٣,٤٢	١٣,٥	١,٢٥	٠,٠٦٢
التصويب من الوثب	**عدد**	٠,٩٥	١	٠,٧٠	٠,٠٦٨

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (+٣) ما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في متغيرات النمو (السن –الطول –الوزن- الذكاء) وبعض المتغيرات المهاريه في كرة اليد قيد البحث.

تكافؤ عينتي البحث:

جدول (٢)
المعياري وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات قيد البحث

ن١ =ن ٢=٢٠

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الإتزان والمرونة والذكاء	السن	١٥,٦٨	٠,٤٩	١٥,٦	٠,٤٣	٠,٠٧	٠,٥٢
	الطول	١٦٢,٢	٢,٤٩	.١٦٢	٢,٧٠	-٠,٤٠	-٠,٤٩
	الوزن	٦٦,٥٠	١,٨٥	٦٦,٤	١,١٩	٠,٠٥	٠,١٠
	الذكاء	٤٩,١٠	٢,٩٤	٤٧,٨	٣,١٠	١,٢٥	١,٣١
المهارية	التمرير والاستلام ٣٠ث	١٤,٠٠	١,٣٠	١٤,٦	١,٢٧	-٠,٦٠	-١,٤٨
	التنطيط المستمر فى اتجاه متعرج	١٣,٣٥	١,١٤	١٣,٢	١,٤٤	٠,١٥	٠,٣٧
	التصويب من الوثب	١,٠٥	٠,٥١	٠,٨٥	٠,٨١	٠,٢٠	٠,٩٣
	إختبار التحصيل المعرفي	٢٣,٩٥	٣,٢٣	٢٣,٢	٤,٢٢	٠,٧٠	٠,٥٨٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ∞ = ١,٩٦

يتضح من جدول (٤) أن قيمة ت المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائيا مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث.

وسائل جمع البيانات :

أولا : المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث :

قام الباحث بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة وكذلك الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التدريبي واختيار التدريبات التخصصية وتحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية وكذالك الاختبارات المناسبة لقياس تلك المتغيرات .

أدوات وسائل جمع البيانات

أ- القياس الخاصة بمعدل النمو .

- السن الرجوع إلى سجلات الطلاب.
- الطول باستخدام الرستاميتر حتى اقرب ٥. سم .
- الوزن باستخدام الميزان الطبي المعايير حتى اقرب ٠,٥كم.

الإختبارات المهارية : مرفق (٣) .

تم اختيارالإختبارات التالبة وذلك بالرجوع إلى بعض الدراسات والبحوث التي أشارت إليها .

- إختبار التمرير والاستلام على الحائط لمدة٣٠ ثانية لقياس التمرير والاستلام(عدد المرات)
- إختبار التنطيط المستمر فى أتجاه متعرج لقياس مستوى التنطيط (دقة التمرير)
- إختبار التصويب من الوثب عاليا لقياس دقة التصويب بالوثب.

الوحدات النموذجية التطبيقية :

قام الباحثون بتصميم الوحدات النموذجية التطبيقية الخاصة بتعليم مهارات كرة اليد لتلاميذ الصف الثالث (مصور – رسوم) والخطوات التعليمية مرفق(١٢) كما قام الباحث بطباعة هذه النماذج بأكثر من طريقة لضمان توافرها للعينة فى كل ظروف التطبيق وذلك بأن قام بطباعتها ورقياً ، وأيضاً طباعتها على ورق مقوى معزول ، ، وذلك لسهولة استخدامها أثناء الجزء الرئيسى من الوحدة التعليمية.

- القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث الأساسية في الفترة الزمنية من يوم ٢٠١٣/١٠/٦م إلى ٢٠١٣/١٠/٧م .

- التجربة الأساسية :

تم إجراء التجربة الأساسية على عينة البحث الأساسية في الفترة الزمنية من ٢٠١٦/١٠/١٠م إلى ٢٠١٤/١٢/٩م .

- القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث الأساسية في الفترة الزمنية من ٢٠١٦/١٢/١١م إلى ٢٠١٦/١٢/٨م

- المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا للتحقق من هدف البحث ، واختبارا لفروضه ووفقا لطبيعة العينة باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية **spss:**

وذلك لإيجاد : المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – الوسيط – معامل الارتباط – معامل صدق التمايز –تحليل التباين لفريدمان –اختبار ولككسون لرتب الإشارة.

جدول (٣)
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية والاختبار المعرفي للعينة قيد البحث

ن١= ن٢=٢٠

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التمرير والاستلام على الحائط	عدد	٢٢,٢٥	١,٢٩	١٨	١,٤٥	٤,٢٥	*٩,٧٨
التنطيط المستمر في اتجاه متعرج	ثانيه	١٠,٦٠	٠,٨٨	١١,٩٠	١,٣٧	١,٣٠-	*٣,٥٦-
التصويب من الوثب	عدد	٢,٢٥	٠,٦٤	١,١٥	٠,٥٩	١,١٠	*٥,٦٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨ = ١,٧٣

يتضح من جدول (٣) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (-٣,٥٦:١١,٧٤) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويرى الباحث أن البرنامج التعليمى المقترح باستخدام الوحدات النموذجية التعليمية لدى المجموعة التجريبية قد إدى إلى تعلم المجموعة التجريبية بطريقة أفضل من تعلم المجموعة الضابطة بالبرنامج التعليمة التقليدى المتبع مع تلاميذ المجموعة الضابطة حيث أشتمل البرنامج على تمرينات لتعليم مهارات كرة اليد والخصائص الفنية المميزة للأداء.

. ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة الى استخدام نموذج التعلم البنائى مع المجموعة التجريبية وذلك نظرا لطبيعة الوحدات التطبيقية النموذجية حيث يتيح للتلميذ فرصة بناء معرفته اعتمادا على نفسه كما أن إجابة التلميذ على الأسئلة أثناء التطبيق اعتمادا على ذاته ساعد على تثبيت المعلومات لأطول فترة زمنية ويكون من الصعب على التلميذ نسيانها بسهولة لأنه اكتسب القدرة على تحليل وتفسير المهارة عن طريق الاكتشاف والوصول على الشكل النهائي لأداء المهارة وأقرب وأيسر الطرق لإتقانها .

أولا: الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث و فروضه و فى حدود عينة البحث واستنادا إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج يمكن أستخلاص الآتي :

١- يؤثر كلا من الأسلوب التقليدي واستخدام الوحدات النموذجية التعليمية تأثيرا ايجابيا على تعلم بعض مهارات كرة اليد .

ثانيا : التوصيات :

استنادا إلي النتائج التي توصل إليها الباحث وفي حدود المجالات التي نفذ فيها البحث يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية :

١- إستخدام الوحدات النموذجية التعليمية في تعليم تعليم مهارات كرة اليد .
٢- إدراج الوحدات النموذجية التعليمية ضمن اساليب تدريس التربية الرياضية .

المراجع :

١. **سالى محمد عبداللطيف**: فاعلية برنامج تعليمى مقترح باستراتيجية كلير باستخدام الهيبرميديا على تعلم مهارات الهوكى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م .

٢. **علاء معتصم** : بناء برمجية تعليمية معدة بتقنية الوسائط الفائقة وتأثيرها فى تعلم
١. بعض المهارات بدرس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير
٢. منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٣م .
٣. **محمد حسين محمد :** تدريس السباحة فى مناهج التربية الرياضية ، دار الوفاء لدنيا
١. الطباعة والنشر ، ٢٠٠٩م .
٤. **محمد محمود الحيلة :** طرق التدريس واستراتيجياته ، ط٣، دار الكتاب الجامعة ، العين
a. ، ٢٠٠٣م.
٥. **محمد منير محمد :** جودة أداء معلم السباحة للأطفال من منظور أولياء الأمور ، رسالة
١. ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ،
a. ٢٠٠٩م .
٦. **نبيل محمد محمد :** فاعلية استخدام الوحدات النموذجية التطبيقية على التحصيل الدراسى
١. ومستوى الانجاز فى بعض مسابقات الميدان والمضمار لطلاب كلية
٢. التربية الرياضية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية
٣. الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٩م .
٧. **وائل عبد المعطى خلف الله محمد** (٢٠٠٢ م) : فعالية استدام بعض أساليب التدريس فى تعلم مهارات السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، القاهرة ،.
٨. **وفيقه مصطفى سالم** (٢٠٠٠ م) : الرياضات المائية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٩. **وليد سالم الحلفاوى** : مستحدثات تكنولوجيا التعليم فى عصر المعلوماتية ، دار الفكر ،
a. عمان ، ٢٠٠٦م .

١- **Mckethen , R, Everhart , B, stubbe field , E**: The effect of multimedia computer program on preservice elementary teachers knowledge of cognitive components of movement skills , Physical education , Joperd , vol ٧١ , nov , ٢٠٠٠ .

٢- **Wilkinson ,c , Hilier ft Harrison , p**: The effect of volley ball software on femal junior high school students volley ball performance, physical journal, volume ٥٦ , winter , ١٩٩٩ .

تأثير برنامج علاجى لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية (٧)

أ / عبدالرحمن حسانين **

مشكلة البحث وأهميته

تضم المجتمعات الإنسانية عادة تباينات كثيرة فى قدرات أفرادها ففيها الموهوبين والأسوياء وذوى الإحتياجات الخاصة وقد زادت نسبة ذوى الإحتياجات الخاصة فى القرن الحالى إلى ما يزيد عن عشر البشرية ، وتمثل تلك النسبة إحدى المشكلات التى تواجه المجتمعات المختلفة لما لها من تأثير سلبى على معدل الإنجاز فى مختلف مجالات الحياة. (٧ : ١)

ويذكر **قدرى بكرى (٢٠٠٠)** أن أساس العلاج البدنى والتأهيل بالتمرينات التأهيلية والعلاجية هو استعادة الذاكرة الحركية والتوازن فى الأداء بغرض إستعادة الوظائف الأساسية والطبيعية للعضو المصاب ، وتقوية وتحسين حالة المريض أو المصاب من خلال تحسين مستوى الوظائف الفسيولوجية وتنشيط دورة الأوعية الدموية وتنشيط وتقوية الأنسجة العضلية وتحريك تدريجي للمفاصل والعمل على استعادة التوافق العضلى العصبى. (٩ : ٧٨)

وبحسب تقارير منظمة الصحة العالمية فإن أكثر من مليونى نسمة يموت سنويا فى العالم بسبب إجهاد العمل وسرعة إيقاع الحياة ونقص التمارين الرياضية ، وجميعها أدى إلى ما يعرف بأمراض العصر الحديث وأهمها ضغط الدم وتصلب الشرايين والجلطات المخية والقلبية وغيرها.

وتعد الجلطة المخية أحد الأمراض التى تصيب الإنسان وفيها ينقطع الدم بصورة مفاجئة عن جزء من المخ بإنسداد الشرايين وهو عادة أحد فروع الشريان المخى الأوسط ، ولا بد أن يحدث للمصاب بعض الأعراض والتوابع من الإصابة ويحدث أن نصفه المضاد قد شل شللا تاما أو شبه تام أو مؤقت وهذا ما يعرف بالشلل النصفى فإذا حدثت جلطة فى النصف الأيسر من المخ يحدث شلل فى النصف الأيمن من الجسم وقد يصاحبها عدم القدرة على الكلام ، وإذا حدثت جلطة فى النصف الأيمن من المخ يحدث شلل فى النصف الأيسر من الجسم ، وذلك لأن نصف القشرة الأيمن من المخ مسئول عن حركة النصف الأيسر من الجسم والعكس وذلك لعبور ٨٠% من الضفيرة العصبية من جذع المخ من اليسار إلى اليمين والعكس ، و٢٠% فقط تبقى فى نفس الاتجاه وهى التى تساعد فى استعادة بعض القدرات الحركية للفرد المصاب، إلا أن الجلطة المخية إذا ما عولجت سريعا جدا في خلال ثلاث ساعات فإنها لا تنذر بخطر كبير، كما يستعيد الكثيرون بعضا من قوتهم العضلية عن طريق التمرينات العلاجية المتنوعة.(١ : ٢٣١-٢٣٢)

وصنف علم الأمراض فئة مرضى الشلل الدماغى من حيث المظاهر التى يتصف بها سواء من الجانب السلوكى أو الإعاقة الحركية بأن لديهم نشاط غير زائد مع عدم الإفراط فى الحركة ، وعدم التكيف والاندماج فى المجتمع ، واضطراب واعاقة فى الحركات اليومية ، والإعاقة فى التوازن وعدم التوافق العصبى العضلى ، وقصور فى عنصر الدقة واضطراب حركى عام مع ضغف فى القدرة على الجلد والتحمل.(٥ : ١٠)

ومن هذا المنطلق اهتم الباحثون ليشملوا هذه الفئات بالعديد من الأبحاث العلاجية والتأهيلية حتى لا يتحولوا إلى فئات المعاقين بمختلف أنواعهم ويصبحوا طاقات معطلة بالإضافة للتأثير السلبي على الاقتصاد القومي.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التى اهتمت فى الأونة الأخيرة بإستخدام البرامج العلاجية المختلفة بما تشتمل على (استخدام وسائل العلاج الطبيعى ، التمرينات التأهيلية ، التدليك) لمرضى الشلل النصفى الطولي الناتج من الجلطة المخية لجميع فئات المجتمع ومع كلا الجنسين " ذكور ، إناث " سواء كانوا بالغين أو غير بالغين ومنها دراسة كل من " **حسين الزوادى** " (٢٠١٥)(٦) ، " **على عبد السلام** " (٢٠١٠)(٨) ، " **السيد عبده** " (

٢٠٠٩) (٣) ، " **محمود صلاح**" (٢٠٠٦)(١١) ، " **محمد مسعد** " (٢٠٠٢)(١٠) " **لوفر وأخرون** "(٢٠٠١)(١٢) .

وتتمثل مشكلة البحث فى أن البرامج العلاجية تعد وسيلة أساسية ومهمة بعد الإصابة حيث تساعد المريض على تحسين ما تم فقده من القدرات البدنية والحركية نتيجة للإصابة بالجلطة المخية ، هذا بالإضافة إلى حدوث قصور فى وظائف بعض الأجهزة الحيوية الأخرى .

ومن خلال عمل الباحثون فى مجال التأهيل الحركى وجدوا تردد العديد من مرضى الشلل النصفى الناتج من الجلطة المخية علي مراكز التأهيل المختلفة ، وهذا ما دعا الباحثون الى التساؤل التالى:

ما تأثير برنامج علاجى لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية؟

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير برنامج علاجى لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية من خلال التعرف على :

١- تأثير استخدام البرنامج العلاجى على بعض القدرات البدنية لمرضى الشلل النصفى الطولى قيد البحث.

٢- تأثير استخدام البرنامج العلاجى على بعض القدرات الحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى قيد البحث.

فروض البحث

١- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطى رتب درجات القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى بعض القدرات البدنية مثل (القوة العضلية ، المرونة) لمرضى الشلل النصف الطولى قيد البحث .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في بعض القدرات الحركية مثل التوازن لمرضى الشلل النصف الطولى قيد البحث .

مصطلحات البحث

الشلل النصفى

هو عبارة عن شلل يلحق بنصف الجسم طولا وينشأ عن آفة بأحد المسلكين الهرميين عند أي مستوى بين القشرة الحركية بالمخ والشدفة العنقية الخامسة من النخاع الشوكى.

(٤: ٤٩٩)

البرنامج العلاجى

هو مجموعة من الخطوات العلمية المنظمة التى تسير وفق تسلسل منطقى بهدف تقديم خدمة علاجية فعالة للمريض . (*)

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبى وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته بإستخدام التصميم التجريبى ذو القياس القبلى والبعدى على مجموعة تجريبية واحدة .

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث مجموعة من مرضى الشلل النصفى الطولى والمترددين على مركز الشفاء بطوخ وعددهم (٢٥) مريضا حيث تتراوح أعمارهم من (٥٠-٦٠) سنه.

عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها ١٠ حالات (ذكور وإناث) بنسبة مئوية بلغت ٤٠% من مجتمع البحث بواقع (٧) حالات للدراسة الأساسية، و(٣) حالات للدراسة الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

(*) تعريف إجرائى

جدول (١)
التوصيف الإحصائى لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول
ن=٧

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
السن	سنة	٥٥,٣	٥٥	٢,٧	٠,٣
الوزن	كجم	٧٦	٧٦	١٧,٢	.
الطول	سم	١٦٧,٤	١٧١	١٢,١	-٠,٩

يوضح جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول انحصرت بين (-٠,٩ : ٠,٣) أى أنها تقع بين ±٣ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعى للبيانات.

أدوات ووسائل جمع البيانات

١- جهاز قياس الإتزان (BIODEX) . مرفق (١)
٢-جهاز الديناموميتر.
٣-جهاز المانوميتر.
٤- جهاز الجينوميتر .
٥- جهاز الروستميتر .

خطوات تصميم البرنامج العلاجى

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة بموضوع البحث وذلك بهدف تصميم البرنامج العلاجي لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية وتم الآتي:-

١- تحديد الهدف من البرنامج العلاجى

يهدف البرنامج العلاجى إلى :
أ- تحسن فى بعض القدرات البدنية قيد البحث (القوة العضلية ، المرونة).
ب- تحسن فى بعض القدرات الحركية قيد البحث (التوازن).

٢- تحديد أسس البرنامج العلاجى

أ- أن يحقق محتوى البرنامج العلاجي الهدف الذى وضع من أجله.
ب- ملائمة البرنامج العلاجى لعينة البحث مع مراعاته للأسس العلمية.
ج- إمكانية تنفيذ البرنامج العلاجى ومرونته وقبوله للتطبيق العملى.
د- تناسب محتوى البرنامج العلاجى مع الزمن الكلي وعدد الوحدات المحددة.
ه- مراعاة أن يكون هناك تسلسل واستمرارية فى أجزاء البرنامج العلاجى.
و- التقنين السليم لمتغيرات الحمل التأهيلى للبرنامج العلاجى.
ز- مراعاة عامل الأمن والسلامة فى اختيار البرنامج العلاجى.

٣- تحديد الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج العلاجى

جدول (٢)
الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج العلاجي لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية

لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية

م	المحتوى	التوزيع الزمني	
١	مدة البرنامج	ثلاثة أشهر	
٢	عدد الأسابيع	١٢ أسبوع	
٣	مرحل البرنامج العلاجي	٣ مراحل	
٤	عدد أسابيع كل مرحلة في البرنامج العلاجي	١٢ أسابيع	
٥	زمن الوحدة العلاجية	من (٦٠ ق) إلى (٧٥ ق)	
٦	العدد الكلي لوحدات البرنامج	٤٠ وحدة	
٧	زمن تطبيق كل مرحلة من البرنامج العلاجي	١١٢٠ق للمرحلة الأولي، ٨٤٠ ق للمرحلة الثانية، ٧٢٠ ق للمرحلة الثالثة	
٨	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج العلاجي	٢٦٨٠ ق (٤٤,٥ ساعة)	
٩	فترة تنفيذ الوحدات العلاجية	بعد العصر	
١٠	ترتيب أجزاء الوحدات العلاجية	**أ- إحماء**	أشعة تحت الحمراء تنبيه كهربى التدليك الموجات فوق الصوتية
		ب- جـــــزء رئيسى	التمرينات التأهيلية
		ج- ختام	**تمرينـــات اســـترخاء وتهدئة**
١١	الحمل المناسب في البرنامج العلاجي	متوسط	

يوضح جدول (٢) الإطار العام والتوزيع الزمنى للبرنامج العلاجي لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية فى ضوء المراجع العلمية والدراسات السابقة حيث أن مدة البرنامج التأهيلى (١٢) أسبوع مقسمة على (٣) مراحل ، وكانت عدد الوحدات فى البرنامج العلاجى (٤٠) وحدة بزمن (٢٦٨٠ ق) (٤٤,٥ ساعة) ، وكانت الوحدات التأهيلية تطبق بعد العصر بإستخدام الحمل المتوسط .

٤- تحديد محتوى البرنامج العلاجي

قام الباحثون بالاطلاع على المراجع والدراسات السابقة التى تناولت تصميم برامج التأهيل ووضع البرنامج العلاجى لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية مع تحديد الهدف من ذلك البرنامج .

خطوات تطبيق البرنامج العلاجي لمرضى الشلل النصفى الطولى

١- الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من ٢٠١٦/١٢/٢٤م إلى ٢٠١٦/١٢/٣١م لمدة أسبوع على عينة قوامها (٣) حالات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك

بغرض التأكد من ملائمة البرنامج العلاجى لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية للعينة قيد البحث .

٢- الدراسة الأساسية

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الاستطلاعية قام الباحثون بتطبيق دراسة البحث الأساسية علي النحو التالى :

أ- القياسات القبلية

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية لكل حالة لتحديد مستوي بعض القدرات البدنية (القوة العضلية ، المرونة) وبعض القدرات الحركية (التوازن) بوحدة القياسات البدنية والفسيولوجية بمركز الطب الرياضى التخصصى بمدينة القاهرة يوم ٧ / ١ / ٢٠١٧م .

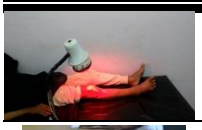
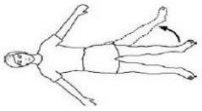
ب- تطبيق دراسة البحث الأساسية

قام الباحثون بتطبيق البرنامج العلاجى لتحسين بعض القدرات البدنية والحركية لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية على العينة قيد البحث بمركز الشفاء للتأهيل الحركي والعلاج الطبيعي بمركز طوخ بمحافظة القليوبية فى الفترة من ٢٠١٧/١/٩م إلى ٤/٨/ ٢٠١٧م بواقع ثلاث وحدات علاجية أسبوعيًا أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) ولمدة ثلاثة أشهر.

جدول(٣)
نموذج لوحدة تاهيلية للبرنامج العلاجى

هدف الوحدة: تنشيط الدورة الدموية والليمفاوية. المحافظة على العضلات من الضمور والمحافظة على مرونة المفاصل وعدم تيبسها.	**التاريخ:**	٢٠١٧/١/١٠
	الزمن:	٦٠: ٧٥ق

مكونات الحمل التأهيلي	الشدة	الحجم		الكثافة	
		بين المجموعات	بين التكرارات	بين المجموعات	بين التكرارات
	٤٠%	٣	٦-١٠	٣٠ث	١٠-٢٠ث

أجزاء الوحدة العلاجية	الزمن	المحتوى	الإخراج
الجزء التمهيدى (الإحماء)	٧-١٠ق	أشعة تحت الحمراء	
الجزء الرئيسى	١٠-١٥ ق	تنبيه كهربي	
	٥-٧ ق	شمع البرافين	
	٥ ق	الموجات فوق الصوتية	
	٨-١٠ ق	التدليك	
	٢٥-٤٥ ق	**التمرينات التأهيلية** - عمل دورانات للمعصم ثم عكس هذه الدورانات.	
		- (رقود) ثني ومد المرفق لأقصى مدى.	
		-(رقود) تحريك الذراع المصابة جانبًا.	
		- (رقود) مسك أصابع القدم جملة وثنيها تجاه الساق.	
		-(رقود) ثني ومد مفصل الركبة.	
		-(رقود) تبعيد وتقريب الرجل المصابة.	
		-(من وضع الجلوس) محاولة الإتزان.	
الجزء الختامى	٣ق	تمرينات إسترخاء	

ومرفق (٢) يوضح البرنامج العلاجى لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية .

ج- القياسات البعدية

قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية لكل حالة لتحديد مستوى بعض القدرات البدنية (القوة العضلية ، المرونة) وبعض القدرات الحركية (التوازن) بوحدة القياسات البدنية والفسيولوجية بمركز الطب الرياضى التخصصى بمدينة القاهرة يوم ١٠/ ٤ / ٢٠١٧م .

المعالجات الإحصائية

تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج " SPSS ٢٢ " لإيجاد مايلى :

- المتوسط الحسابى
- الإنحراف المعيارى
- اختبار عينتين مرتبطتين (ويلكوكسن)
- اختبار عينتين مرتبطتين (ويلككسن)
- اختبار (Z)

عرض النتائج

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذى ينص على :

" توجد فروق دالة احصائية بين متوسطى رتب درجات القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى بعض القدرات البدنية مثل (القوة العضلية ، المرونة) لمرضى الشلل النصف الطولى قيد البحث **"**

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي فى قوة (القبضة ، الذراعين، الجذع ، الرجلين) للعينة قيد البحث.

ن = ٧

متغيرات القوة العضلية		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
القوة (القبضة) بعدى - القوة (القبضة) قبلى	الاشارات السالبة	٠[a]	٧,٤٣	٠,٠٠	-٢,٤٠١-[b]	٠,٠١٦
	الاشارات الموجبة	٧[b]	١٢,١٤	٤,٠٠		
القوة (الذراعين) بعدى - القوة (الذراعين) قبلى	الاشارات السالبة	٠[d]	١٤,٤٣	٠,٠٠	-٢,٤٠١-[b]	٠,٠١٦
	الاشارات الموجبة	٧[e]	٢٠,١٤	٤,٠٠		
القوة (الظهر) بعدى - القوة (الجذع) قبلى	الاشارات السالبة	٠[g]	١٤,٤٣	٠,٠٠	-٢,٤١٠-[b]	٠,٠١٦
	الاشارات الموجبة	٧[h]	١٩,٢٩	٤,٠٠		
القوة (الرجلين) بعدى - القوة (الرجلين) قبلى	الاشارات السالبة	٠[j]	٢٤,٤٣	٠,٠٠	-٢,٣٨٤-[b]	٠,٠١٧
	الاشارات الموجبة	٧[k]	٢٩,٧١	٤,٠٠		

يوضح جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى قوة (القبضة ، الذراعين، الجذع ، الرجلين) للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

جدول (٥)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مرونة مفصل الكتف عند أداء حركات (القبض ، البسط ، التبعيد ، التدوير للداخل ، التدوير للخارج) للعينة قيد البحث .
ن = ٧

متغيرات المرونة		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
مرونة الكتف (القبضة) بعدى - مرونة الكتف (القبض) قبلى	الاشارات السالبة	٠[a]	٤٣,٥٧	٠,٠٠	-٢,٣٧١-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[b]	١٣٤,٥٧	٤,٠٠		
مرونة الكتف (البسط) بعدى - مرونة الكتف (البسط) قبلى	الاشارات السالبة	٠[d]	١٦,٢٩	٠,٠٠	-٢,٣٧٥-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[e]	٣٠,٠٠	٤,٠٠		
مرونة الكتف (التبعيد) بعدى - مرونة الكتف (التبعيد) قبلى	الاشارات السالبة	٠[g]	٣٢,٧١	٠,٠٠	-٢,٣٧١-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[h]	١٣٦,٠٠	٤,٠٠		
مرونة الكتف (التدوير للخارج) قبلى - مرونة الكتف (التدوير للخارج) قبلى	الاشارات السالبة	٠[j]	١٨,٧١	٠,٠٠	-٢,٣٧١-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[k]	٦٥,١٤	٤,٠٠		
مرونة الكتف (التدوير للداخل) بعدى - مرونة الكتف (التدوير للداخل) قبلى	الاشارات السالبة	٠[m]	١٥,٧١	٠,٠٠	-٢,٣٧١-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[n]	٤٤,٨٦	٤,٠٠		

يوضح جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مرونة مفصل الكتف عند أداء حركات (القبض ، البسط ، التبعيد ، التدوير للداخل ، التدوير للخارج) للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

جدول (٦)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى مرونة حركة مفصل المرفق للعينة قيد البحث .
ن = ٧

متغيرات المرونة		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
مرونة المرفق (القبض) بعدى - مرونة المرفق (القبض) قبلى	الاشارات السالبة	٠[a]	٣٩,٤٣	٠,٠٠	-٢,٣٧١-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[b]	١٣٠,٢٩	٤,٠٠		

يوضح جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مرونة حركة مفصل المرفق للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مرونة رسغ اليد عند أداء حركات

(القبض ، البسط ، التبعيد، التقريب) للعينة قيد البحث .

ن = ٧

متغيرات المرونة		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
مرونة رسغ اليد (القبض) بعدى - مرونة رسغ اليد (القبض) قبلى	الاشارات السالبة	٠[a]	١٩,٧١	٠,٠٠	-٢,٣٧١-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[b]	٦٠,٨٦	٤,٠٠		
مرونة رسغ اليد (البسط) بعدى - مرونة رسغ اليد (البسط) قبلى	الاشارات السالبة	٠[d]	١٦,٧١	٠,٠٠	-٢,٣٧٥-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[e]	٥٨,٤٣	٤,٠٠		
مرونة رسغ اليد (التبعيد) بعدى - مرونة رسغ اليد (التبعيد) قبلى	الاشارات السالبة	٠[g]	٣,٧١	٠,٠٠	-٢,٣٩٢-[b]	٠,٠١٧
	الاشارات الموجبة	٧[h]	٩,٨٦	٤,٠٠		
مرونة رسغ اليد (التقريب) بعدى - مرونة رسغ اليد (التقريب) قبلى	الاشارات السالبة	٠[j]	٨,١٤	٠,٠٠	-٢,٣٨٤-[b]	٠,٠١٧
	الاشارات الموجبة	٧[k]	٣٠,٥٧	٤,٠٠		

يوضح جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مرونة رسغ اليد عند أداء حركات (القبض ، البسط ، التبعيد ، التقريب) للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مرونة مفصل الحوض عند أداء حركات (القبض ، البسط ، التبعيد ، التقريب ، التدوير للخارج ، التدوير للداخل) للعينة قيد البحث .

ن = ٧

متغيرات المرونة		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
مرونة الحوض (القبض) بعدى - مرونة الحوض (القبض) قبلى	الاشارات السالبة	٠[a]	٣٣,٤٣	٠,٠٠	-٢,٣٧٥-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[b]	٩٩,١٤	٤,٠٠		
مرونة الحوض (البسط) بعدى - مرونة الحوض (البسط) قبلى	الاشارات السالبة	٠[d]	٥,٧١	٠,٠٠	-٢,٣٨٨-[b]	٠,٠١٧
	الاشارات الموجبة	٧[e]	١٩,٥٧	٤,٠٠		
مرونة الحوض (التبعيد) بعدى - مرونة الحوض (التبعيد) قبلى	الاشارات السالبة	٠[g]	١١,١٤	٠,٠٠	-٢,٤١٠-[b]	٠,٠١٦
	الاشارات الموجبة	٧[h]	٢٦,٢٩	٤,٠٠		
مرونة الحوض (التقريب) بعدى - مرونة الحوض (التقريب) قبلى	الاشارات السالبة	٠[j]	٣,٨٦	٠,٠٠	-٢,٣٧١-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[k]	١٣,٤٣	٤,٠٠		
مرونة الحوض (التدوير للخارج) بعدى - مرونة الحوض (التدوير للخارج) قبلى	الاشارات السالبة	٠[m]	١٠,٥٧	٠,٠٠	-٢,٣٧٩-[b]	٠,٠١٧
	الاشارات الموجبة	٧[n]	١٦,٨٦	٤,٠٠		
مرونة الحوض (التدوير للداخل) بعدى - مرونة الحوض (التدوير للداخل) قبلى	الاشارات السالبة	٠[p]	١٢,١٤	٠,٠٠	-٢,٥٣٠-[b]	٠,٠١١
	الاشارات الموجبة	٧[q]	٢١,٠٠	٤,٠٠		

يوضح جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مرونة مفصل الحوض عند أداء حركات (القبض ، البسط ، التبعيد ، التقريب ، التدوير للخارج ، التدوير للداخل) للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مرونة مفصل الركبة عند أداء حركتى (القبض ، البسط) للعينة قيد البحث .

ن = ٧

متغيرات المرونة		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
مرونة الركبة (القبض) بعدى - مرونة الركبة (القبض) قبلى	الاشارات السالبة	٠[a]	٢٩,٨٦	٠,٠٠	-٢,٣٧٥-[b]	٠,٠١٨
	الاشارات الموجبة	٧[b]	١١٨,٤٣	٤,٠٠		
مرونة الركبة (البسط) بعدى - مرونة الركبة (البسط) قبلى	الاشارات السالبة	٠[d]	١,٥٧	٠,٠٠	-٢,٤١٤-[b]	٠,٠١٦
	الاشارات الموجبة	٧[e]	٤,١٤	٤,٠٠		

يوضح جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في مرونة مفصل الركبة عند أداء حركتى (القبض ، البسط) للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

جدول (١٠)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مرونة مفصل الكاحل عند أداء حركتى (القبض ،البسط) للعينة قيد البحث .

ن = ٧

متغيرات المرونة		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
مرونة الكاحل (القبض) بعدى - مرونة الكاحل (القبض) قبلى	الاشارات السالبة	٠[a]	٢,٤٣	٠,٠٠	-٢,٤١٤-[b]	٠,٠١٦
	الاشارات الموجبة	٧[b]	٨,٢٩	٤,٠٠		
مرونة الكاحل (البسط) بعدى - مرونة الكاحل (البسط) قبلى	الاشارات السالبة	٠[d]	٥,٢٩	٠,٠٠	-٢,٣٨٨-[b]	٠,٠١٧
	الاشارات الموجبة	٧[e]	١١,٢٩	٤,٠٠		

يوضح جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مرونة مفصل الكاحل عند أداء حركتى (القبض ، البسط) للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثانى والذى ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في بعض القدرات الحركية مثل التوازن لمرضى الشلل النصف الطولى قيد البحث "

جدول (١١)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى التوازن للعينة قيد البحث

ن = ٧

متغير الإتزان		ن	المتوسط الحسابى	متوسط الرتب	اختبار Z	المعنوية
الاتزان بعدى - الاتزان قبلى	الاشارات السالبة	٦[a]	٧,٦٥٧	٤,٥٠	-٢,١٩٧-[b]	٠,٠٢٨
	الاشارات الموجبة	١[b]	٢,٤٥٧	١,٠٠		

يوضح جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى التوازن للعينة قيد البحث حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما أن القيمة الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها .

مناقشة النتائج وتفسيرها

للتحقق من صحة الفرض الأول الذى ينص على :

" توجد فروق دالة احصائية بين متوسطى رتب درجات القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى بعض القدرات البدنية مثل (القوة العضلية ، المرونة)
لمرضى الشلل النصف الطولى قيد البحث **"**

يوضح جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى قوة (القبضة ، الذراعين، الجذع ، الرجلين) للعينة قيد البحث ويعزو الباحثون ذلك إلى الأتى :

١- تطبيق البرنامج العلاجى بما يشمله من تمرينات تأهيلية مختلفة وتدليك علاجى .
٢- استخدام وسائل تأهيلية مختلفة بما يشمله من علاج حرارى وكهربائى .

واتفق هذا مع نتائج دراسة **حسين الزوادى** (٢٠١٥) (٦) ، **على عثمان** (٢٠١٠) (٨) ، **السيد عبده** (٢٠٠٩) (٣) والتى أظهرت أن إستخدام التمرينات التأهيلية والتدليك العلاجى يحسن من القوة العضلية للجسم ، ويساعد فى الوصول إلى النتيجة المراد الوصول إليها وهى تقوية عضلات الطرف العلوى والسفلى للطرف المصاب.

ويضيف **أسامة رياض وإمام النجمي (١٩٩٩)** إلى أن التأهيل والتمرينات بعد الإصابة والمرض مهم جدًا حيث أنه بعد الإصابة يحدث ضمور للعضلات ويقل مساحة مقطعها، ولكن عملية التأهيل بما تحتوى من (تدليك – تمرينات تأهيلية – وسائل العلاج الطبيعى) تؤدى إلى عودة العضلات إلى قوتها فى أقرب وقت ممكن من تاريخ حدوث الإصابة، وربما ترجع أفضل من المستوى الذى كانت عليه إذا استخدمت وسائل التأهيل المناسبة.

كما توضح نتائج الجداول (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى بعض القدات البدنية مثل مرونة مفاصل الجسم المختلفة مثل (الكتف ، المرفق ، رسغ اليد ، الحوض ، الركبة ، الكاحل) ، للعينة قيد البحث ، ويُرجع الباحثون هذا التحسن إلى تطبيق البرنامج العلاجى بما يشمله من التمرينات المقننة المنتظمة والتى عملت على حدوث تحسن كبير وملحوظ فى مرونة المفاصل لعينة البحث قيد الدراسة .

واتفق هذا مع نتائج دراسة **حسين الزوادى** (٢٠١٥) (٦) ، **محمود صلاح** (٢٠٠٦) (١١) والتى أظهرت أن إستخدام التمرينات التأهيلية يحسن من مرونة مفاصل مرضى الشلل الدماغى الناتج عن جلطة مخية .

- للتحقق من صحة الفرض الثانى الذى ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى في بعض القدرات الحركية مثل التوازن لمرضى الشلل النصف الطولى قيد البحث "

يوضح جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى التوازن للعينة قيد البحث ، ويُرجع الباحثون هذا التحسن إلى تطبيق البرنامج العلاجى بما يشمله من التمرينات المقننة المنتظمة والتى عملت على حدوث تحسن كبير وملحوظ فى التوازن العام للجسم .

واتفق هذا مع نتائج دراسة **محمد مسعد** (٢٠٠٢)(١٠) ، **لوفر وآخرون** (٢٠٠١)(١٢) والتى أظهرت أن إستخدام البرامج العلاجية بطريقة مقننة يؤدى إلى تحسن ملحوظ فى التوازن العام لمرضى الشلل النصفى الطولى .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

١- أدى تطبيق البرنامج العلاجى إلى حدوث تحسن فى مستوى القدرات البدنية قيد البحث لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج عن الجلطة المخية قيد البحث .

٢- أدى تطبيق البرنامج العلاجي إلى حدوث تحسن فى مستوى القدرات الحركية قيد البحث لمرضى الشلل النصفى الطولى الناتج عن الجلطة المخية قيد البحث .

التوصيات

فى ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التى تم التوصل إليها وفى ضوء عينة البحث يوصى الباحثون بالأتى :

١- تطبيق البرنامج فوراً بعد الإصابة وقبل وصول المرضى إلى التيبس المفصلى وضعف وضمور العضلات .

٢- الاسترشاد بالبرنامج العلاجى قيد البحث فى تصميم برامج أخرى مشابهة على أسس علمية للعمل على تحسين القدرات البدنية والحركية لتلك الفئة من المرضى .

٣- محاولة وضع برامج مختلفة مناسبة للمراحل السنية المختلفة .

٤- الإهتمام بالطرف السليم وعدم إهماله عند تنفيذ البرنامج المقترح .

المراجع

أولا : المراجع العربية

١- **أسامة مصطفى رياض** : العلاج الطبيعى وتأهيل الرياضيين، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م.

٢- **أسامة مصطفى رياض، إمام حسن النجمى**: الطب الرياضى والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٩م.

٣- **السيد على عبده**: برنامج تأهيلى حركى مقترح داخل وخارج الماء لتحسين بعض الوظائف الحركية لحالات الشلل النصفى الطولي (الجانبي)، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأسكندرية ، ٢٠٠٩م.

٤- **حسن محمد النواصرة** : التأهيل البدنى (ذوى الاحتياجات الخاصة)، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.

٥- **حسن نعمة**: الأمراض أسبابها – مظاهرها، الكويت، دار الكتاب الحديث، ١٩٩٣م.

٦- **حسين علي الزوادى**: تأثير برنامج تمرينات تأهيلية على تحسين الكفاءة البدنية والوظيفية للمصابين بالشلل النصفى الطولى الناتج عن جلطات المخ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.

٧- **عبد اللطيف موسى عثمان**: الشلل النصفى والسكتة الدماغية ، مطابع انترناشيونال برس ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
٨- **علي عبد السلام عثمان:** تأثير برنامج تمرينات تأهيلية لتحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز الحركي نتيجة الإصابة بالجلطة الدماغية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ٢٠١٠ م .
٩- **محمد قدري بكرى**: التأهيل الرياضى والإصابات الرياضية والإسعافات ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م.
١٠- **محمد مسعد عبدالصمد**: تأثير برنامج علاجي حركي مقترح لعلاج وتحسين بعض القدرات الحركية لمرضى الشلل النصفى الارتخائي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م.
١١- **محمود صلاح الدين عبد الغني**: تأثير برنامج تمرينات مقترح لتأهيل العضلات المصابة في حالات الشلل النصفي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

١٢- **Laufar et al**: The effect of drills on the mobility of patients from strokes in the initial stages of rehabilitation, ٢٠٠١.

تطوير القدرة العضلية باستخدام التدريبات البليومترية الخاصة وعلاقتها بمستوي بعض الأداءات المهارية للاعبي كرة السلة (١٠)

الباحث - اسلام سعيد عبده حسن

المقدمة: Introduction of research

أصبح البحث العلمي من أهم العوامل الأساسية المعالجة لتطوير وتقدم المجتمعات البشرية المعاصرة للوصول إلى أعلى المستويات بصفة خاصة فى مجال التربية الرياضية، وفى هذا العصر الذي نعيشه اتسمت نواحي الحياة المختلفة العلمية والعملية بالتطور السريع والتقدم المستمر والمعرفة المتجددة، وترتكز في تجددها على كل ما يتوصل إليه الإنسان من نظريات وحقائق علمية متتابعة (١: ٢) .

شهدت العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين تطوراً كبيراً فى مجال الأعداد البدني للرياضيين، بعد أن وضعت الدول المتقدمة رياضيا الأعداد البدني على قمة جوانب الأعداد الأخرى إيمانا منها بأن عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمى أولاً وبدرجة مناسبة،مما دفع تلك الدول إلى تخصيص نسب عالية ومرتفعة من ميزانياتها للبحث العلمي فى شتى المجالات إيمانا منها بقيمة العلم والمجال الرياضي أحد تلك المجالات التى حطت بنصيب وافر منها إيمانا من هذه الدول بقيمة الرياضة كظاهرة حضارية تعكس مدى التقدم والرقى الذي وصلت إليه، والذي تنعكس إثارة على ما تحرزه من انتصارات وميداليات فى البطولات الرياضية المختلفة.(٧:١٧)

أن تحقيق المستويات الرياضية العليا يعكس مدى نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل باستمرار على دفع اللاعب إلى أخراج أقصي قدراته ،ويجتهد علماء التدريب الرياضي فى محاولة الوصول إلى أفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى أداء اللاعب باعتبار أن الأداء هو محور ومصدر الاهتمام فى العملية التدريبية (٤:١٥)

وتعتبر القدرة العضلية من أهم العناصر البدنية للاعب كرة السلة حيث يتطلب من اللاعب القيام بالأداء المهارى والتكتيكي في ظروف اللعب المختلفة بالتوقيت والسرعة المناسبة فيحتم على اللاعب أن يقوم بأداء العديد من الانطلاقات السريعة والعدو السريع لمسافات قصيرة وغير منتظمة هذا بجانب قدرة اللاعب على الوثب لأعلى ارتفاع ممكن وكذا توالى هذا الوثب بغرض وضع الكرة بالسلة والتصويب من القفز أو متابعة الكرة المرتدة أو الحصول عليها تحت ظروف الصراع مع الخصم ولذلك يمكننا أن نطلق على رياضة كرة السلة على أنها رياضة القدرة العضلية للذراعيين والرجلين . (٥: ٦)

مشكلة البحث : Research Problem

تتنوع أساليب تدريب القدرة العضلية والتي أظهرت تأثيرا فعالاً في تنمية وتطوير الأداء البدنى والمهارى وخاصة الطرق الحديثة والتي تجمع بداخلها تدريبات الأثقال ومنها التدريب البليومتري .

والمبدأ العلمي الأساسي لتدريب القدرة المتفجرة هو أن الانقباض بالتقصير concentriec Contraction يكون أقوى لو أنة حدث مباشرة بعد انقباض بالتطويل Eccentric Contraction لنفس العضلة أو المجموعة العضلية ، فمن المعروف علميا "أنة عندما تحدث إطالة سريعة مفاجئة للعضلة فإنها تنقبض فوريا" لتقاوم هذه العضلة ، ويعتقد العلماء أن هذه العملية تتأسس على ما يسمى برد فعل الإطالة أو رد الفعل المنعكس للإطالة Stretch reflex وهى عملية تقوم بها المغازل العضلية Spindles Muslce وهى الأعصاب الحسية المسئولة عن اكتشاف الإطالة السريعة للألياف العضلية ، ويمكنها الاستجابة لكل من مدى الإطالة ومعدل التغيير في طول الألياف العضلية ، وتوجد متوازنة مع الألياف العضلية ، فعندما تحدث إطالة سريعة ومفاجئة لعضلة ما يزيد طول كلا " من الألياف العضلية والمغازل العضلية في نفس الوقت ، وهذا التغيير في شكل المغازل العضلية يجعلها ترسل إشارة إلى الحبل الشوكى والمخ ولإتمام رد الفعل المنعكس يقوم

الحبل الشوكى بإرسال إشارة إلى العضلة فتنقبض وبالتالي يقصر طولها وهذا الأجراء يبعد التوتر عن المغازل العضلية . (١٢ :١١٤)

وبناء على ذلك يتضح أن عنصر القدرة العضلية من أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة السلة لذلك يجب أن يكون محل دراسة اهتمام لما تقتضى على القائم على العملية التدريبية أن يقوم بتخصيص تدريبات فى هذا الأتجاه (١٠: ٦)

ومن هنا توصل الباحث الي دراسة عنوانها "تطوير القدرة العضلية باستخدام التدريبات البلومترية الخاصة وعلاقتها بمستوى بعض الأداءات المهارية للاعب كرة السلة

هدف البحث: The research aim

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البليومترية الخاصة وذلك للتعرف على :

- تأثير البرنامج على القدرة العضلية للاعبى كرة السلة.
- تأثير البرنامج على مستوى أداء بعض الأدات المهارية للاعبى كرة السلة قيد البحث .

فروض البحث : Research hypotheses

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلى ومتوسط درجات القياس البعدى فى قياسات القدرة العضلية قيد البحث لصالح القياس البعدى
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلى وكلاً من متوسط درجات القياس البعدى للاداءات المهارية قيد البحث

مصطلحات البحث :Research terminology

البرنامج التدريبي: Training Program

البرنامج التدريبي هو أحد عناصر التخطيط المهمة، والتي بدورها تكون عملية التخطيط المهمة، والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ، لتحديد مسار العمل ويعتبر حجر الزاوية الذي يوضح خطوات سير العمل لتحقيق هدف محدد وبذلك نضمن نجاح سير العمل بذاته. (٢: ١٤)

التدريب البليومتري plyomtric Training:

هو تلك التمرينات التي تكون من خلالها العضلة قادرة علي الوصول إلي الحد الأقصى من إنتاج القوة في أقل زمن ممكن وهو يستخدم قوة الجاذبية لتخزين الطاقة في العضلات وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الاتجاه المعاكس . (٤ : ١٧)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:Research Method

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية مع قياس قبلي وقياس بعدي، لمناسبته لموضوع البحث .

مجتمع البحث: Research community

يشمل مجتمع البحث لاعبى كرة السلة بمنطقة القليوبية والذين تتراوح أعمارهم من (١٨ :٢٠) سنة والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري لكرة السلة للعام (٢٠١٥/ ٢٠١٦م)

عينة البحث: Research Sample

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، من لاعبي كرة السلة حيث بلغ حجم العينة الأساسية (١٢) لاعب وعدد (٥) لاعبين تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (١٧) لاعب.

أسباب اختيار الباحث لعينة البحث

- توافر المدربين والمساعدين فى عملية القياس والتدريب
- توافر أجهزة وأدوات التدريب بصفة مستمرة
- تفرغ أفراد العينة للاشتراك فى البرنامج المقترح

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والسن
والعمر التدريبي ن=٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الطول	**سم**	١٨٢,٤٢	١٨٢,٠٠	٧,٤٥	٠,٣٨
الوزن	**كجم**	٨٢,٠٤	٧٩,٠٠	٧,٥٥	٠,٥٢
السن	**سنة**	٢١,٩٠	٢١,١٠	٢,٠٧	٠,٨١
العمر التدريبي	**سنة**	١١,٧٧	١٢,٠٤	١,٩٦	-٠,١١

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت مابين (± ٣) مما يدل علي وجود تجانس فى **متغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي**

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لاختبارات المتغيرات البدنية
ن=٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
كرة طبية	**سم**	٤,١٥	٣,٨٩	٠,٥٨	٠,٢٤
الوثب العمودى	**سم**	٢٧,٩٥	٣٠,٤٥	٤,٣٧	-٠,٠٦
الوثب العريض	**سم**	١٩٠,٠٤	١٨٨,٠٠	٦,٥٦	١,٦٢
حجلات	**سم**	٥٤٢,٢١	٥٣٤,٠٠	٢٤,٦٥	٠,٦٦

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت مابين (± ٣) مما يدل علي وجود تجانس فى **اختبارات المتغيرات البدنية**

جدول(٥)
المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء
لاختبارات المتغيرات المهارية

ن=٢٤

	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
١	التصويب من أسفل السلة (٣٠ث)	عدد مرات	٧,٣٨	٧,٠٠	١,٢١	٠,٤٨
٢	اختبار التصويب من الوثب (١٥ تصويب)	عدد مرات	٧,٦٧	٨,٠٠	١,٠٩	٠,٥٢
٣	المتابعة الدفاعية (١٠ ث)	عدد مرات	١٠,١٧	١٠,٠٠	١,٢٧	٠,٤٩
٤	حركات القدمين الزمن (١٥ ث)	عدد مرات	٧,٧١	٨,٠٠	١,١٢	٠,٤٣

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت مابين (± ٣) مما يدل علي وجود تجانس فى المتغيرات قيد البحث

وسائل وأدوات جمع البيانات : Tools and Mean of data collection

استخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها من خلال:

الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة والتي تناولت أدوات وسائل جمع البيانات التى استخدمت فى قياس متغيرات مشابهة لمتغيرات الدراسة من اختبارات بدنية ومهارية لتقيم مستوى الأداء المهارى للأفراد العينة قيد البحث والتعرف على كيفية إعداد استمارات وبطاقات تسجيل البيانات واستمارات المحكمين والمسح المرجعي ولذلك لجمع البيانات للإجراء المعالجات الإحصائية والحصول على النتائج لعرضها وتفسيرها ومناقشتها ووجد الباحث أنه لابد من توافر بعض الشروط فى أدوات ووسائل جمع البيانات المستخدمة .

الشروط اللازم توافرها فى أدوات ووسائل جمع البيانات:

- أن تتوافر فيها المعايير العلمية.
- سهولة الاستخدام وإمكانية التنفيذ.
- أن يكون اجمع على استخدامها عدد كبير من علماء التربية الرياضية .

تصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات

قام الباحث بتصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات وفقاً لآليات العمل داخل البحث إلي ما يلي :

استمارات تسجيل وتفريغ البيانات

قام الباحث بإعداد مجموعة من بطاقات التسجيل الخاصة بأفراد العينة البحث وذلك لتسجيل البيانات والاستعانة باستمارات تم استخدمها من قبل باحثين وهى :

١. استمارة تسجيل بيانات كل فرد من العينة مرفق (١) .
٢. استمارة تسجيل قياسات اللاعبين البدنية مرفق(٢) .
٣. استمارة تقييم مستوي الأداء المهارى مرفق(٣) .
٤. استمارة استطلاع رأى خبراء لتحديد انسب التدريبات البليومترية الخاصة التى تتناسب مع المرحلة السنية لعينة البحث مرفق(٤).
٥. استمارة استطلاع رأى خبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي للتدريبات البليومترية الخاصة للاعبي كرة السلة التي تتناسب معهم مرفق (٥) .
٦. المحتوى الزمنى للبرنامج الاثقال البليومترى

٧. نموذج من وحدة تدريبية من البرنامج

اختيار الخبراء : The selection of experts

قام الباحث باختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين والبالغ عددهم (٥) خبراء وفقا للشروط التالية:

- ألا يقل عضو هيئة التدريس عن درجة مدرس بأحد الأقسام العلمية التي تخدم أحد متغيرات البحث .

المعاملات العلمية : مرفق (٥)

إجراءات التطبيق:

القياسات القبلية:Preliminary Measurements

تم إجراء القياسات القبلية علي اللاعبين عينة الدراسة الأساسية في القياسات البدنية والمهارية بالمدرسة الرياضية للموهبين ببنها، والتي استغرقت يومين

راعي الباحث في إجراء القياسات ما يلي:

- أن يتم إجراء القياسات في ظروف مماثلة لجميع أفراد العينة وفي نفس التوقيت.
- استخدام أدوات قياس واحدة لجميع أفراد العينة.

تجربة الدراسة الأساسية :The experience of basic research

بعد أن قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية وقد أجريت علي النحو التالي:

قام الباحث بإجراء تنفيذ خطوات البرنامج والتجربة الأساسية خلال الفترة يوم الجمعة الموافق ٥/ ٢/٢٠١٦ م وحتى الخميس يوم ١٤/ ٤ /٢٠١٦م وقد اشتملت على الخطوات التالية:

البرنامج التدريبي المقترح : proposed Training program

لتخطيط البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد أهداف البرنامج والأسس الواجب إتباعها عند وضع البرنامج وخطوات بناء البرنامج :

أهداف البرنامج:Aims of the program

يهدف البرنامج المقترح التعرف على تأثير تطوير القدرة العضلية باستخدام تدريبات البليومترية الخاصة ومن ثم علاقتها بمستوى بعض الأداءات المهارية قيد البحث.

يشتمل البرنامج التدريبي على مجموعة من التدريبات الخاصة البليومترية المشابهة لمراحل الأداء كتمرينات أساسية لتطوير مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث والتى تم عرضها على السادة الخبراء.

أسس ومعايير بناء البرنامج التدريبي المقترح :

فى ضوء هدف البرنامج التدريبي ، قام الباحث بوضع الأسس والمعايير التالية :

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج .
- أن يكون محتوى البرنامج مناسبا لطبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- أنة تتم التمرينات بأقصى سرعة وقوة .

محددات تصميم البرنامج التدريبي المقترح :

لبناء البرنامج التدريبي قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة منها والمشابهة والأبحاث العلمية وبعض المراجع المتخصصة في مجال التدريب بشكل عام ووكرة السلة بشكل خاص والتي تناولت تصميم البرامج التدريبية وذلك للاستعانة بها في تخطيط البرنامج التدريبي المرتبط بموضوع الدراسة

تخطيط البرنامج التدريبي المقترح:

من خلال الخطوات التي اتبعها الباحث في بناء البرنامج من حيث الاستعانة بالمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة ونتائج استطلاع رأي الخبراء تم تحديد الأتي:

الفترة الزمنية للبرنامج :

حدد الباحث الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة شهرين ونصف تحتوى على ١٠ أسابيع خلال فترة الإعداد الخاص (قبل المنافسة) ،وتم تقسيم تللك الفترة الى فترة تاسيس تمهيدا للجزء الثانى من البرنامج التدريبى البليومتري الخاص (الفترة الثانية التخصصية) وذلك لما أشارت اليه المراجع العملية فى هذا الاتجاه ومدتها إسبوعين وهى فترة تحتوى على تدريبات أثقال تهيئة للفترة الثانية

الفترة الزمنية بالنسبة لفترة التاسيس :

حدد الباحث الفترة الزمنية **بالنسبة لفترة التاسيس** ومدتها إسبوعين بواقع اربع وحدات تدريبية فى الاسبوع وهى فترة تحتوى على تدريبات أثقال من ١٥ ٢٠١٦\٢ :٢٠١٦\٢\١٩م

متغيرات البرنامج خلال فترة التاسيس :

- **شدة الحمل :**

وقد راعى الباحث خلال البرنامج أن تتراوح شدة الحمل للتدريبات بالاثقال مابين ٦٠ % : ٨٠ % والتى تمثل فى تدريبات الأثقال فنجد أن الشدة يتم تحديدها من خلال أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة .

- **حجم الحمل :**

إن الحجم المناسب فى التدريب باستخدام الأثقال يتراوح مابين ١٠ – ١٥ تكرار والمجموعات من ٣: ٥ مجموعات .

- **فترات الراحة البينية :**

تراوحت فترات الراحة البينية مابين ٢ : ٢,٥ ق

- **اختيار وترتيب التمرينات :**

قد تأسست عملية اختيار التمرينات على تحليل الاحتياجات للاعبي كرة السلة

من حيث العضلات العاملة – نوع العمل العضلى ، وتم ترتيبها بما يتناسب مع هدف البرنامج وبطريقة تساعد على تتابع العملي العضلي بين المجموعات العضلية لأجزاء الجسم المستخدمة فى المهارة .

- **زمن الوحدة التدريبية :**

تم تحديد زمن الإحماء (٢٠ق) وتم تحديد زمن التهدئة (١٠ق) أما الجزء الرئيسى فهو يتراوح ما بين(٤٥ق) .

الفترة الزمنية بالنسبة للفترة التخصصية (البليومترى والمهارى):

القياسات البعدية:Dimensional measurements

تم إجراء القياسات البعدية لعينة الدراسة الأساسية في المتغيرات المستخدمة قيد البحث وبنفس شروط القياسات السابقة والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية.

جدول رقم (١٠)
التوزيع الزمني لإجراء القياسات البعدية.

م	اليوم	التاريخ	الاختبارات	التوقيت
١	السبت	١٦ / ٤/٢٠١٦م	القياسات البدنية .	٥ مساء
٢	الاجد	١٧ / ٤/٢٠١٦م	القياسات المهارية .	٥ مساء

وقد راعي الباحث تطبيق نفس شروط إجراء الاختبارات التي تمت في القياسين القبلي والبيني، ثم قام بجمع النتائج بدقة بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات وقام بجدولتها وتنظيمها استعدادا لمعالجتها إحصائيا

المعالجات الإحصائية: Used Statistical Coefficient

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي"Excel" التابع للحزمة البرمجية الموثقة"Microsoft office"والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذي يرمز له بالرمز "SPSS" ، وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.Mean Arithmetic
- الوسيط.Median
- الانحراف المعياري.Deviation Standard
- معامل الالتواء.Skewness
- دلالة الفروق t. retst

أولا: عرض النتائج: Offer of The Results

من خلال أهداف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائيا ، سوف يقوم الباحث بعرض نتائج البحث وفقا للترتيب التالي :

- دلالة الفروق بين متوسطات قياسات عينة البحث القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .
- نسبة التحسن الحادثة بين متوسطات قياسات عينة البحث القبلية والبعدية للمتغيرات قيد البحث

.جدول(١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	س	ع	س	ع		
رمى كرة طبية	٤,٢٢	٠,٥٩	٥,٨٧	٠,١٦	١,٦٥-	٨,٧٤
الوثب العمودي من الثبات	٢٨,٥٠	٤,٦٠	٣٤,٧٢	٠,٧٩	٦,٢٢-	٤,٩٦
الوثب العريض من الثبات	١٨٧,٦٧	٤,٠٥	٢١٥,٢٥	٥,٨٩	٢٧,٥٨-	١٤,٢٢
ثلاث حجلات بالقدم اليمنى	٥٤٠,٤٢	٢٤,٦٣	٦١٧,٩٢	٦,١٦	٧٧,٥٠-	١٠,٨٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٠

الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى ثلاث حجلات بالقدم اليمنى
ويتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في **المتغيرات البدنية** لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ .

جدول (١٥)
القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاداء المهارى
(ن=١٢)

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	س	ع	س	ع		
التصويب من أسفل السلة (٣٠ث)	٧,٠٨	٠,٧٩	٩,٦٧	٠,٤٩	٢,٥٨-	١١,٢٩
اختبار التصويب من الوثب (١٥ تصويب)	٧,٣٣	٠,٨٩	٩,٧٥	٠,٤٥	٢,٤٢-	٧,٧٣
المتابعة الدفاعية (١٠ ث)	٩,٩٢	١,١٦	١٢,٦٧	٠,٤٩	٢,٧٥-	٩,٠٣
حركات القدمين الزمن (١٥ ث)	٧,٥٨	٠,٩٠	٩,٠٨	٠,٧٩	١,٥٠-	٥,٢٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٠
يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ .

ثانيا: مناقشة النتائج وتفسيرها : The Results Discussion and Explanation

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وصفاتها وما توصل إليه الباحث من نتائج تم عرضها واعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة قام الباحث بمناقشة وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث:

١. **للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على :**

- توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين متوسط درجات القياس القبلي وكلاً من متوسط درجات القياس البعدى فى القياسات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدى ؟

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الأول وأظهرت ما يلي:

يتضح من الجدول رقم (١٣) والشكل (١) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في **المتغيرات البدنية** لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ .حيث يتضح أن متغير رمى كرة طبية فى القياس القبلى كان متوسطه ٤,٢٢ وانحرافه المعيارى ٠,٥٩ وفى القياس البعدى بلغ متوسطة الحسابى ٥,٨٧ وانحرافة المعيارى ٠,١٦ والفرق بين المتوسطين بلغ ١,٦٥ حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة ٨,٤٧ أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ .ام بالنسبة لمتغير الوثب العمودي من الثبات فى القياس القبلى كان متوسطه ٢٨,٥٠ وانحرافه المعيارى ٤,٦٠ وفى القياس البعدى بلغ متوسطة الحسابى ٣٤,٧٢ وانحرافة المعيارى ٠,٧٩ والفرق بين المتوسطين بلغ ٦,٢٢ حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة ٤,٩٦ أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥

ام بالنسبة لمتغير الوثب العريض من الثبات فى القياس القبلى كان متوسطه ١٨٧,٦٧ وانحرافه المعيارى ٤,٠٥ وفى القياس البعدى بلغ متوسطة الحسابى ٢١٥,٢٥ وانحرافة المعيارى ٥,٨٩والفرق بين المتوسطين بلغ ٢٧,٥٨حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة ١٤,٢٢أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥

ام بالنسبة لمتغير ثلاث حجلات فى القياس القبلى كان متوسطه ٥٤٠,٤٢وانحرافه المعيارى ٢٤,٦٣ وفى القياس البعدى بلغ متوسطة الحسابى ٦١٧,٩٢ وانحرافة المعيارى ٦,١٦ والفرق بين المتوسطين بلغ ٧٧,٥٠٢ حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة ١٠,٨٥ أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥

ويتضح من جدول (١٤) الخاص بنسب **التحسن بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية** تراوحت نسب التحسن بين(١٤,٣٤- ٣٩,١٠).

ويرجع **الباحث** هذا التحسن الملحوظ في جميع المتغيرات إلي أن تدريبات البليومترية التى تحاكى طبيعة الأداء وتأخذ نفس المسار الحركي للمهارة المستخدمة .

ويشير الباحث إلى أن تلك النتيجة تدل على أن هناك تأثير إيجابى للبرنامج قيد البحث المتمثل فى تدريبات البليومترية الخاصة التى قام الباحث بتطبيقها على أفراد عينة البحث ، **ويعزو** الباحث هذه النتيجة إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تطبيقه وما ركزت عليه وحداته والمتمثلة فى تدريبات البليومترية الخاصة .

٢. للتحقق من صحة الفرض الثاني الذى ينص على :

توجد فروق إحصائية دالة معنوية بين متوسط درجات القياس القبلى وكلاً من متوسط درجات القياس البعدى فى القياسات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدى ؟

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الثانى وأظهرت مايلي:

يتضح من الجدول رقم (١٥) والشكل (٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في **المتغيرات المهارية** لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ .حيث يتضح أن متغير **التصويب من أسفل السلة (٣٠ث)**فى القياس القبلى كان متوسطه ٧,٠٨ وانحرافه المعيارى ٠,٧٩ وفى القياس البعدى بلغ متوسطة الحسابى ٩,٦٧ وانحرافة المعيارى ٠,٤٩ والفرق بين المتوسطين بلغ ٢,٥٨ حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة ١١,٢٩ أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥ .ام بالنسبة لمتغير **اختبار التصويب من الوثب** فى القياس القبلى كان متوسطه ٧,٣٣ وانحرافه المعيارى ٠,٨٩ وفى القياس البعدى بلغ متوسطة الحسابى ٩,٧٥ وانحرافة المعيارى ٠,٤٥ والفرق بين المتوسطين بلغ ٢,٤٢ حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة ٧,٧٣ أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠,٠٥

الإستنتاجات والتوصيات

اولا:الإستنتاجات :Conclusion

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة وإستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:

البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا فى جميع المتغيرات البدنية قيد البحث :

١. البرنامج التدريبى أثر إيجابيا فى تحسن رمى الكرة الطبية .
٢. البرنامج التدريبى أثر إيجابيا فى تحسن الوثب العمودى .

البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا فى تحسن الاداء المهارى لدى ألاعبى كرة السلة من خلال التأثير الإيجابي على جميع المتغيرات المهارية قيد البحث :

١. البرنامج التدريبى أثر إيجابيا فى تحسن التصويب من اسفل السلة .
٢. البرنامج التدريبى أثر إيجابيا فى تحسن التصويب من الوثب .

قائمة المراجع :

اولا : المراجع العربية :

١- **ابتسام عمارة جبارة :** تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومترى على فاعلية حركات القدمين لدى لاعبات كرة السلة الناشئات بالجماهيرية الليبية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٢م

٢- **إبراهيم أحمد سلامة :** المدخل التطبيقي للمقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠م.

٣- **أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين:** فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة ،٢٠٠٣م.

٤- **أحمد حلمي سعد :** البيولوجيا الجزئية وعلاقتها بالقوة العضلية كمؤشر لانتقاء المبتدئين في المصارعة من أطفال المؤسسات الإيوائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها ،٢٠٠٩م.

٥- **أحمد فاروق خلف** : تأثير برنامج للتدريب الباليستى على بعض المتغيرات البدنية المهارية والفسيولوجية للاعبي كرة السلة ،بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ،كلية التربية الرياضية للبنيين ،جامعة حلوان ،٢٠٠٣م.

٦- **زكى محمد حسن :** التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤م .
٧- . **عادل عبد البصير على :** التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
٨- **عبد الرحمن عبد الحميد زاهر** : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١م .
٩- **عصام عبد الخالق**: التدريب الرياضى نظريات – تطبيقات، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٣م.
١٠- **على فهمي البيك :** حمل التدريب ، مطابع الشرق ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية ١٩٨٤م .
١١- **على محمد طلعت :** تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين الهرم ، جامعة حلوان ٢٠٠٣م.
١٢- **عمرو حسن تمام :** تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترى على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، طنطا ، ٢٠٠٠م .
١٣- **عويس على عويس الجبالى :** التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط١ ، دار G.M.S ، القاهرة ٢٠٠٠م.
١٤- **كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحى حسانين:** رباعية كرة اليد الحديثة الماهية والأبعاد التربوية وأسس القياس والتقويم واللياقة البدنية، ج١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
١٥- **محمد الديسطي عوض منصور** : تأثير التدريب البليومتري علي تنمية بعض القدرات البدنية والفسيولوجية والبيوميكانيكية وعلاقتها بالمستوي الرقمي لمتسابقي ٨٠٠م جري ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨م.

تأثير استخدام خرائط المفاهيم المبرمجة على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد (١١)

الباحث - محمود جودة حسين إبراهيم

- **المقدمة ومشكلة البحث**

إن التعليم هو أساس تقدم الأمم ورقيها وهو الذى إذا كان متطورا وله مكانتة وقدره فى الدول كان من أسرع الطرق للوصول لأعلى المراتب بين الدول وهو اليوم يواجه تحديات كبيرة لمسايرة التطور الهائل فى الثورة التكنولوجية التى إمتدت إلى جميع فروع المعرفة ومن ثم كان لزاماً التطوير فى أساليب التدريس لمختلف المراحل السنية بهدف مواجهة تلك التطورات المتلاحقة سعياً إلى إمداد المعلم بالمعلومات اللازمة التى تعينة على مواجهة مهنة التدريس بكم وافر من الخبرات التدريسية.

فالمعلم هو حجر الزاوية فى العملية التعليمية وعلية يتوقف مدى نجاح المؤسسة التعليمية فى تحقيق أهدافها فهو يقوم بتحديد الخبرات التعليمية المناسبة للطلاب وتحديد الأهداف الاجرائية للتدريس وإختيار أساليب التدريس المناسبة ومن هنا تظهر أهمية إعداد المعلم بصفة مستمرة لأن المناهج الدراسية تتطور وتتجدد ويلزم لها معلم متطور ومتجدد ومتتبع لمسيرة العملية التعليمية .(١٠: ٦١)

ويحتاج معلم التربية الرياضية إلى أن يلم بأكثر من طريقة من طرق التدريس حتى يستطيع أن يقدم الجديد بإستمرار ويعرف الكثير عن مداخل كل أسلوب حتى يكون موقف إيجابى للمتعلم ويمكنة من التفاعل أثناء عملية التعلم وذلك لمساعدتة على تكوين العقلية المبدعة والمفكرة للطالب.(٤:٨)

ولقد أشار **نوفاك Novak(١٩٩٠م)** إلى أن خرائط المفاهيم تعد وسيلة لبناء التفكير وذلك عن طريق الإعتناء بإختيار المفاهيم الأساسية والتى تعتبر أساس الخريطة المعرفية فهى تعمل على مساعدة المتعلمين على أن يبحثوا فى بيئتهم المعرفية عن مفاهيم مترابطة وبناء الإفتراضات بين المفاهيم المعطاه لهم والمفاهيم التى يعرفونها وذلك بمساعدتهم فى إختيار الكلمات الرابطة والجيدة والمناسبة وإدراك أن المفاهيم الرئيسية يمكن ان تدخل فى البيئه الهرمية للخريطة.(٤٢:١٠)

أما مشكلة البحث فهى تأتى من كون المهارات الحركية جزء من إحدى الألعاب الرياضية التى تتضمنها المناهج الدراسية فى المدارس حيث يتم تدريس مهاراتها ضمن المنهج الدراسى للمرحلة الإبتدائية والخاصة بكرة اليد وحيث أن المهارات الحركية تحتاج الى اسلوب للتعلم لاتقان المهارات ومن خلال قراءة الباحث فى وسائل وأساليب وطرق التعلم فقد وجد أن خرائط المفاهيم تعد من الوسائل المستخدمة حديثا نسبيا فى مجال التعليم الإبتدائى، حيث أنها تعمل على سهولة تكوين الفكره عند الطلاب وأيضا سهولة وسرعة تعلم المهارات لأن خرائط المفاهيم تعطى صوره كاملة ومجمعة عن المهارة وهذا أيضا يخرجنا من مأزق ضيق المدة الزمنية المخصصة لدراسة مادة الاداء المهارى للمهارات الحركية كما أن النوع المبرمج من هذه الخرائط والذى ينوي الباحث العمل علية فى هذا البحث يمتلك التشويق والاثارة التى تساعد على تعلم المهارة عند الطالب ويساعد على اتقان المهارات الحركية.

وفى هذة الدراسة نحاول إستخدام إسلوب خرائط المفاهيم بهدف تنظيم وترتيب المحتوى التعليمى المقدم لطلاب المرحلة الإبتدائية فى رياضة كرة اليد ، بإعتبار أن هذا الأسلوب مستحدث فى التعلم فى مجال التربية الرياضية ، فخرائط المفاهيم سوف تساعد على توضيح العلاقة بين كل مهارة وما يرتبط بها من مفاهيم أساسية وفرعية.

وعلى ذلك يقوم الباحث بإستخدام خرائط المفاهيم المبرمجة فى تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد

هدف البحث:

يهدف هذا البحث على التعرف على تأثير إستخدام خرائط المفاهيم المبرمجة على تعلم
بعض المهارات الهجومية والتحصيل المعرفى لدى الطلاب المبتدئين فى كرة اليد من خلال :

- بناء خرائط مفاهيم مبرمجة لتعليم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد للعينة قيد
  البحث.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية
- فى نتائج الإختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة
- فى نتائج الإختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية
- والضابطة فى نتائج الإختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس
- البعدى لعينة البحث التجريبية.

مصطلحات البحث:

خرائط المفاهيم:

هى عبارة عن تمثيلات ثنائية الأبعاد للعلاقة بين المفاهيم ويتم التعبير عنها كتنظيمات هرميه متسلسلة لأسماء المفاهيم والكلمات التى ترتبط بها.(١٥:٦)

خرائط المفاهيم المبرمجة:

عبارة عن تمثيلات فى شكل متسلسل لمهارات كرة اليد يتم تصميمها بشكل مبرمج
يتضمن المفاهيم الأكثر عمومية وشمولية عند قمة الخريطة والمفاهيم الأكثر تحديدا فى قاعدة الخريطة لتوضيح العلاقات بين تلك المفاهيم (٣:١)

إجراءات البحث

- **منهج البحث**

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس (القبلي – البعدي) وذلك لمناسبتة لطبيعة هذا البحث.

- **مجتمع وعينة البحث**

يتمثل مجتمع هذا البحث من تلاميذ مدرسة على بن ابى طالب الابتدائية وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية للعام ٢٠١٦/٢٠١٧م وبلغ قوام عينة البحث (٦٠) تلميذ ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٠) والأخرى ضابطة وعددها (٢٠) ، كما تم الأستعانة (٢٠) تلميذ كعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث والإختبار المعرفى.

جدول(١)
توصيف عينة البحث

العينة	الاساسية	الاستطلاعية	المجموع

	التجريبية	الضابطة		
العدد	٢٠	٢٠		٦٠

- **أسباب إختيار عينة البحث:**
- يقوم الباحث بالتدريس للعينة فى المدرسة.
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.

تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية – المجموعة الضابطة- العينة الاستطلاعية) والبالغ عددهم (٦٠) تلميذ بإستخدام معامل الإلتواء في متغيرات (الطول– الوزن – العمر الزمني – الإختبارات البدنية والمهارية – إختبار التحصيل المعرفي) وجدول (٥) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول– الوزن – العمر الزمني – الذكاء - الإختبارات البدنية).

جدول (٢)
تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة) في بعض المتغيرات الجسمية(الطول ، الوزن ، العمر الزمنى ، الذكاء) وبعض القدرات البدنية قيد البحث
(ن=٦٠)

المتغيرات		الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الطول		الرستاميتر	سم	١٦٣,١٣	١٣٦,٠٠	٤,٧٠	٠,٢٢
الوزن		الميزان الطبى	كجم	٣٥,٩٢	٣٦,٠٠	٣,٦٥	٠,٤٢
العمر الزمني		حساب السن	سنة	١٢,٠٦	١٢,٠٦	٠,٠٣	-٠,٣٤.
الذكاء		الذكاء المصور	درجة	٣٣,٣٨	٣٣,٠٠	٣,٨٩	٠,٣٨
القدرات البدنية	قدرة للرجلين	الوثب العريض	السنتيمتر	١٤٥,٠٠	١٤,٩٤	٠,٢٩-	٠,١٨
	قدرة للذراعين	دفع كرة طبية	السنتيمتر	٢٤٠,٠٠	٢٠,٥٣	١,١٦	٠,٨٥
	سرعه	عدو ٣٠متر من البدء الطائر	الثانية	٦٠٦٥	٠,٦٨	٠,١٠-	٠,٢١-
	رشاقه	الجرى الزجزاجى	الثانية	٥,٨٠	٠,٧٦	٠,٦٨-	٠,٠٢
	توافق	رمي واستقبال كرة تنس	العدد	١٥,٠٠	٢,٠٠	٠,٠٩	٠,٠٩-
	مرونه	ثني الجذع من الوقوف	السنتيمتر	٣,٠٠	١,٣٦	٠,٦٧	٠,٤٨-

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية الطول والوزن والعمر الزمنى والذكاء وبعض القدرات البدنية قيد البحث تراوحت بين (-٠,٣٤ ، ٠,٤٢) ، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث.

- **وسائل وأدوات جمع البيانات:**

- **إستمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات:مرفق(٣)**
- إستمارات تسجيل بيانات (الطول-الوزن-السن).
- إستمارات لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية.
- إستماره لتسجيل نتائج الإختبارات المهارية.
- **إستمارات استطلاع رأى الخبراء وذلك لتحديد:**
- **وسائل للدلالة على معدلات النمو وهى:**
- العمر الزمنى بالرجوع إلى تواريخ الميلاد(لأقرب سنة).
- الطول بواسطة إستخدام جهاز الريستاميتر(لأقرب سنتيمتر).

الإختبارات البدنية:

نظرا لما يتضمنه الأداء كرة اليد كان لزاما أن تتوافر العديد من القدرات البدنية التي لها أهمية في ممارسة تلك الرياضة وتم تحديد أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد والتى تتناسب مع المرحلة السنية قيد البحث وأفضل الإختبارات البدنية التى تقيسها من خلال إستمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق(٤).

- اختبار الوثب العريض
- اختبار دفع كرة طبية
- العدو ٣٠ متر من البدء الطائر
- اختبار الجرى الزجزاجى
- رمى واستقبال كرة تنس
- ثنى الجذع اماما اسفل

المعاملات العلمية للإختبارات المهارية المستخدمة فى البحث مرفق (٦)

البرنامج التعليمى مرفق(١٢)

تم تطبيق البرنامج لمدة ٢ شهر بواقع ٢ وحدة تعليمية فى الاسبوع اى إشتمل البرنامج على ١٦ وحدة تعليمية.

- **أهداف البرنامج:**
- **الهدف العام للبرنامج:-**

معرفة تأثير إستخدام خرائط المفاهيم المبرمجة على تعلم بعض المهارات الهجومية فى رياضة كرة اليد.

- **الأهداف السلوكية:-**
- **أهداف مفاهيم:-**

إكساب الطالب المعلومات من مفاهيم وحقائق وقوانين للعبة كرة اليد والمحتوى المهارى للمهارات بالإضافة الى بعض مواد القانون.

- **هدف مهارى:-**

اكساب الطلاب المهارات الاساسية فى كرة اليد قيد البحث بصورة صحيحة.

- **أهداف وجدانية:-**
- أن يحب الطالب التعلم بأسلوب خرائط المفاهيم المبرمجة.
- أن يحب الطالب إستخدام التكنولوجيا فى التعلم .

- **أغراض البرنامج:**
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.
- أن يراعى توفير الإمكانات المتاحة لتنفيذ البرنامج.
- أن يناسب البرنامج المهارات التي يحتوي المنهج الدراسي عليها.
- **تصميم الخرائط التعليمية**

وقد تم تصميم البرمجية فى عدة خطوات كالتالى:

- **تنظيم محتوى البرنامج:**

قام الباحث بتنظيم محتوى البرمجية قبل البدء فى تصميمها بحيث إشتملت على جميع الخرائط التعليمية للمهارات قيد البحث وقد شملت الخريطة الواحدة على:

- عرض التعريف النظرى للمهارة.
- عرض لأنواع المهاره .
- شرح المهارة من خلال:
- مفهوم المهارة.
- تدريبات لتنمية المهارة.
- **إعداد مكونات البرنامج:**
- بعد الإطلاع على المراجع المتخصصه فى رياضة كرة اليد تم إختيار افضل النصوص المكتوبة التى تشرح الجزء النظرى وتمت كتابتها على برنامج (word ٢٠٠٧).
- تم إستخدام فيديوهات تشرح المهارات قيد البحث والتى قدمت نوذج مثال للمهارة.
- إستخدم الباحث برنامج (videoeditor) لتقطيع بعض الصور من الفديوهات المختارة لعمل الصور الثابته.
- إستخدم الباحث برنامج (prezi) لعمل البرنامج التعليمى وهو برنامج للعروض التقديميه وهو مزود بأحدث التقنيات للتعامل مع الأشكال والمخططات والشرائح وطريقة العرض المناسبة لأسلوب الخرائط.
- **تحديد الإسلوب التعليمى المستخدم فى التدريس:**
- تم إستخدام إستراتجية خرائط المفاهيم على المجموعة التجريبية لعرض كل المهارات قيد البحث.
- تم إستخدام الإسلوب التقليدى على المجموعة الضابطة وذلك بقيام الباحث بالشرح النظرى وأداء نموذج للمهارة مع مراعاة وحدة المضمون والتدريس داخل اليوم الدراسى.
- وقد راعى الباحث فى الخريطة مايلى:-
- إمكانية التجول داخل الوحدة التعليمية بسهولة.
- مناسبة الخلفية من حيث الألوان والأشكال لعناصر الخريطة.
- **الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج:**

قام الباحث بإعداد البرنامج بحيث يشتمل على ٨ أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعيا أى ١٦ وحدة تعليمية وقد قسمت ليكون زمن الوحدة ٤٥ق.

١ القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لمجموعتى البحث فى متغيرات (التحصيل المعرفى – المهارات الأساسية قيد البحث) يومى الأحد الموافق٢٠١٦/١٠/١٦م والأثنين الموافق ٢٠١٦/١٠/١٧م.

- **تنفيذ التجربة الأساسية:**

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمى على مجموعتى البحث بإستخدام خرائط المفاهيم المبرمجة للعينة التجريبية وبالإسلوب التقليدى للعينة الضابطة فى الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٦/١٠/١٩م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١٢/١١م.

- **القياسات البعدية:**

بعد الإنتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتى بلغت (٨) أسابيع قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/١٢/١٣م إلى الخميس الموافق ٢٠١٦/١٢/١٥م كما راعى الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التى تمت فيها القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابى — معامل السهولة
الإنحراف المعيارى — معامل الصعوبة
الوسيط — معامل التمييز
معامل الإلتواء — معامل التغير
النسبة المئوية للتحسن — معامل إرتباط بيرسون
إختبار (ت)

عرض ومناقشة النتائج

١/٤ عرض نتائج البحث :

جدول (٤)
دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى
(ن = ٢٠)

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
المهارى	تنطيط الكرة	الدرجة	٣,٣٥	١,٣١	٩,٠٠	٠,٩٧	٥,٦٥-	١٦,٨٨
	تمريرة كرباجية	الدرجة	٢,٧٠	١,٤٢	٨,٧٠	١,٣٠	٦,٠٠-	١٤,٨٥
	التصويبة الكرباجية	الدرجة	٣,٣٥	١,٣٩	٨,٧٥	١,٠٧	٥,٤٠-	١١,٧١

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية للتلاميذ حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٥)
دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للطلاب
(ن= ٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
المهارى	تنطيط الكرة	الدرجة	٣,٢٥	٠,٨٥	٦,٩٥	١,٢٣	٣,٧٠-	٩,٩٨-
	تمريرة كرباجية	الدرجة	٢,٦٥	٠,٨١	٦,٨٥	٠,٧٥	٤,٢٠-	١٤,٦٦-
	التصويبة الكرباجية	الدرجة	٣,٨٠	٠,٨٩	٦,٣٥	١,١٤	٢,٥٥-	٨,٩٤-
التحصيل المعرفى		الدرجة	٦,٠٠	١,١٢	١٧,٥٥	١,٣٩	١١,٥٥-	٢٨,٨٤-

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من الجدول رقم (٢٥) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة

جدول (٦)
دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للطلاب
(ن١ = ن٢= ٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
المهارى	تنطيط الكرة	الدرجة	٩,٠٠	٠,٩٧	٦,٩٥	١,٢٣	٢,٠٥	٥,٨٣
	تمريرة كرباجية	الدرجة	٨,٧٠	١,٣٠	٦,٨٥	٠,٧٥	١,٨٥	٥,٥٢
	التصويبة الكرباجية	الدرجة	٨,٧٥	١,٠٧	٦,٣٥	١,١٤	٢,٤٠	٦,٨٨
التحصيل المعرفى		الدرجة	٢٤,٣٥	١,٧٣	١٧,٥٥	١,٣٩	٦,٨٠	١٣,٧١

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٢

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للتلاميذ. حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وبهذا يتحقق الفرض الاول والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى نتائج الإختبارات المهارية والتحصيل المعرفى قيد البحث لصالح القياس البعدى."

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث تفوق طلاب المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة الى ان استراتيجية خرائط المفاهيم تسهم في زيادة كم المعلومات والمعارف التى تم تحصيلها من قبل الناشئين نتيجة لتسلسلها من العام الي الخاص مما أدى الي زيادة إستيعاب الناشئين للمفاهيم حول الموضوع المراد تعلمة سواء كثرت هذه المفاهيم أو قلت ، ووضع هذة المفاهيم في نظام هرمى متسلسل من المفهوم الأعم فى القمة ثم الذى يلية حتى الأقل عمومية فى القاعدة وتحديد مابين هذة المفاهيم من صلات وعلاقات ووضع كل ذلك علي شكل خريطة يستطيع المتعلم من خلالها معرفة المفاهيم الرئيسية والعلاقات المتداخلة في المحتوي الذى يدرسة مما يؤدى الى تحصيل الجزء المقرر تدريسة فى كل درس.

يتضح من الجداول(٥) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، يرجع الباحث هذه النتائج الى استخدام اسلوب خرائط المفاهيم المعتمدة على التصميم بالكمبيوتر والتى تعمل على زيادة فاعلية الطلاب وتزيد من الدافعية للتعلم بالاضافة إلى عامل التشويق فى العملية التعليمية التى تعمل الخرائط المبرمجة فى تفعيلة اثناء العملية التعليمية

يتضح من الجداول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة، يرجع الباحث هذه النتائج نتيجة الاسلوب التقليدى المتبع من المعلم والذى يعتمد على الشرح وعمل نموذج بالاضافة الى تصحيح الاخطاء من قبل المعلم

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على:

" توجد فروق إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى نتائج الإختبارات المهارية قيد البحث والتحصيل المعرفى لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية.

الإستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات:

من خلال أهداف البحث وفروضة وعينة البحث بالإضافة إلى المعالجات الإحصائية يمكن إستخلاص الأتى:

- خرائط المفاهيم المبرمجة لها تأثيرا واضحا على تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد قيد البحث والتحصيل المعرفى لطلاب العينة التجريبية.
- الإسلوب التقليدى يؤثر على تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد قيد البحث والتحصيل المعرفى لطلاب المجموعة الضابطة.

- خرائط المفاهيم المبرمجة تعد من أفضل الإستراتيجيات التى يتم التعليم بها وكان لها الأثر الأكبر والأكثر فعالية من الأسلوب التقليدى على تعلم المهارات الأساسية لكرة اليد قيد البحث والتحصيل المعرفى مما يدل على مدى فاعليتها.

- **التوصيات:-**

إستنادا إلى النتائج التى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالأتى:

- إستخدام خرائط المفاهيم فى تعليم مهارات كرة اليد فى جميع المراحل السنية.
- إستخدام إختبار التحصيل المعرفى لقياس مستوى التحصيل المعرفى فى مهارات كرة اليد لدى طلاب المدارس الاخرى.
- تحديث اسلوب التعليم الخاص لرياضة كرة اليد فى ظل التطور التكنولوجى وتجنب الاسلوب التقليدى فى التعليم.

اولا: المراجع العربية :

١- **أحمد ذكى عثمان(٢٠٠٩م) :** فاعلية إستخدام خرائط المفاهيم على تحسن أداء بعض المهارات الحركية والتحصيل المعرفى فى درس التربية الرياضية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية

٢- **أحمد شحاتة مرسى محمد(٢٠١٦م) :** تأثير إستخدام خرائط المفاهيم المبرمجة على تعلم بعض المهارات الاساسية فى رياضة السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ٠
التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ٠

٣- **عادل رمضان بخيت(٢٠٠٨م) :** أثر إستخدام خرائط المفاهيم على تعلم المهارات الهجومية فى كرة السلة ، مؤتمر الأسكندرية الدولى ٠

٤- **عبيدات أبو السميد(٢٠٠٧م)** : إستراتيجيات التدريس فى القرن الحادى والعشرين ، دار الفكر ، الأردن ٠

٥- **عصام الدياسطى ، طارق عبدالرؤوف(٢٠٠٠م) :** كرة السلة تطبيقات عملية لطرق التدريس والتعلم مع القانون الدولى FIBA لقواعد كرة السلة للرجال والسيدات ، الطبعة الأولى ، الماجيرى للطباعة ، القاهرة .

٦- **عفاف عبد الكريم حسن(١٩٩٠م)** : التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضية (أساليب ، إستراتيجيات وتقويم) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .

٧- **منير جرجس إبراهيم(٢٠٠٤م) :** كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتميز المهارى) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ٠

٨- **نواف مقبل السريانى(٢٠٠٢م) :** أثر إستخدام خرائط المفاهيم فى تدريس مقرر الأحياء على تحصيل واتجاهات طلاب كلية المعلمين بحائل ، رسالة ماجستير ، المملكة العربية السعودية ٠

٩- **وجية القاسم ومحمد الزغيبى(٢٠٠٤م)** : إستراتيجية خرائط المفاهيم للتعلم والتعليم ، وزارة التربية والتعليم ، الإدارة العامة للأشراف التربوى ، مشروع تطوير إستراتيجيات التدريس ، المملكة العربية السعودية ٠

ثانيا : المراجع الاجنبية

١٠ - **Novak , Joseph d.fetal(١٩٩٣) :** the use of concepts mapping and knowledge vee mapping with junier high school science

برنامج تدريبي باستخدام المقاومه المائيه ودوره رفع مستوي بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه والفسيولوجيه في الكره الطائره (١٢)

الباحثة/ هند فاروق عبد الله

مقدمة البحث:

إن لاعب الكرة الطائرة يحتاج إلى تطوير قدراته الهوائية نتيجة لطول زمن المباراة في بعض الأحيان وللمحافظة على مستوى لياقة الجهاز الدوري التنفسي وقابليته على تحمل أعباء المباراة ، مما يستلزم منه إظهار قدراته على تحمل التعب واستمرارية الأداء ، فعلى الرغم من إن النظام اللاهوائي هو النظام السائد لتجهيز العضلات بالطاقة في أثناء أداء المهارات الحركية المختلفة ، إلا إن الاهتمام بتطوير نظام الطاقة الهوائي ضروري جداً من اجل المحافظة على قدرة الجهازين الدوري والتنفسي وتحمل أعباء المباراة لمدة طويلة نسبياً فضلاً عن تحسين قابلية عمل القلب والدورة الدموية وسرعة جريان الدم للتخلص من الفضلات ، كذلك سرعة الاستشفاء وإعادة تكوين مركبات الطاقة التي يحتاجها اللاعب لأداء التكرارات المتتابعة في تنفيذ مهارات اللعبة من قفز وحركات سريعة (١ :٣٣)

ويعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز أهدافه لتنمية نظم إنتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها كعلم وظائف الأعضاء والكيمياء الحياتية والتغذية ، فكلما تحسنت إمكانية الرياضي اللاهوائية او الهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الأداء البدني والمهاري، وذلك بوضع المناهج التدريبية التي تستند على الأسس العلمية المتزامنة مع القدرات والإمكانيات التي تنسجم مع هيكلية المناهج التدريبية .(٢ :٥٦)

وان المناهج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي ، وتصل الى تحقيق اهداف العملية التدريبية ، وعلى المدرب إن يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولا اي الخصوصية وفق نظام الطاقة العامل ، أي انه يحدد نظام الطاقة المسيطر في تلك الفعالية ، ويشير (القط) في ذلك انه "برامج التدريب يجب ان تبنى من اجل تحقيق تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة المطلوبة لاداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وهذا ما يسمى بمبدأ الخصوصية" (٣ :٦٧)

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتطلب اعداداً بدنيا خاصا من اجل رفع كفاءة وقدرة اللاعب من حيث القدرات البدنية والمهارية والوظيفية ، حيث ان القدرات البدنية والمهارية تعدان انعكاسا للجهد المبذول الذي يؤثر بدوره على المتغيرات الوظيفية للرئة وكذلك لرفع القدرات الأخرى والمتمثلة(النبض- الضغط –عدد مرات التنفس- كمية الاكسجين في الدم) (١٦ :٤٩)

إذ إن البحث يكتسب أهمية من خلال تجريب تمرينات خاصة ، إما طبيعة تلك التمرينات كونها تمتاز بشدد قصوية ودون القصوية تقريبا بحيث تم مراعاة مبدءا التدرج في وضع تلك الشدد وكذلك حجم التمرينات ولكل تمرين الذي يخدم القدرة البدنية أو المهارية إما فترات الراحة فقد تم تقنينها بشكل موضوعي وعلمي صحيح اعتمادا على نبض اللاعب إثناء الأداء المهاري بحيث تم إعطاء فترات راحة بين التمارين وفترات راحة بين المجموعات وخلال مرحلة الإعداد الخاص وفترة ماقبل المنافسات لما لهذه المرحلة من خصوصية التي تصل بالرياضي إلى حصول تكيفات تراكمية والناتجة من التدريبات والجهود البدنية وللفترات مقننة و منتظمة بشكل والتي من خلالها يتم الكشف عن مدى تأثيرها تلك التمرينات في تطوير القدرات البدنية والمهارية والقدرات الوظيفية للرئة

والمتضمنة (السعة الحيوية/ عدد مرات التنفس/ التهوية الرئوية/ الزفير ألقصري في الثانية الأولى) وأثرها في تطوير قدرات لاعبي الكرة الطائرة .(٧ : ٨٩)
والإعداد البدني الخاص إذ يتم التركيز في هذه المرحلة على جملة من التكتيكات الهجومية للمناطق الثلاثة الأمامية بحسب كل مركز وطبيعة هذه المراكز في إحراز النقاط، وكذلك التركيز على التشكيلات الدفاعية ضد الضربات الساحقة للفريق المنافس من جانب وضد الكرات الساقطة وحائط الصد ، اعتمادا على مبدأ التخصص في المراكز الدفاعية (١- ٦– ٥) ، وفي مرحلة الإعداد الخاص والتي يتم التركيز على إلية تشكيلات حائط الصد الثنائية والثلاثية وضرورة التركيز على اللاعبين الموجودين في الإطراف لما لها من أهمية نجاح حائط الصد، إما مهارة الإرسال لهو خصوصية في طريقة التنفيذ تختلف من لاعب إلى أخر وكيفية التعامل مع الإرسال إذا كان في بداية نقاط الشوط أو في نهايته وحسب أهمية وطبيعة المباراة والفريق المستقبل للإرسال .(١٦ :٦٧)

مشكلة البحث :
ترتبط الخصائص الفسيولوجية للاعب الكرة الطائرة بعملية التدرج التدريبي له وتستلزم متابعة مستمرة خلال الموسم التدريبي للاعب بل وما بعد انتهائه . ويحتاج اللاعب بعد ذلك لتنمية متطورة في عنصر التحمل (الجلد) فرغم طبيعة رياضة الكرة الطائرة في حركتها اللاهوائية في معظمها ٥– ١٥ ثواني وراحة من ١٠- ١٥ ثانية والتي تتكرر خلال مباريات وتدريبات الكرة الطائرة مئات المرات ، ويعني ذلك انطلاق الطاقة الحيوية اللاهوائية للاعب بصورة سريعة ومفاجئة ، مما يدعونا إلى زيادة الاهتمام على وجه الخصوص بتنمية عناصر المهارة والسرعة والقوة العضلية .(٢١ :١٨٨)
القدرات البدنية والمهارية والوظيفية التي ترافق التدريب الصحيح تعتبر من المؤشرات المهمة لنجاح عملية التدريب وتناسبها وانسجامها ونظام الطاقة المستخدم لكن هناك مشكلة هي عدم توظيف التمرينات البدنية والمهارية المستخدمة ضمن الوحدة التدريبية بشكل علمي مقنن وبمنهجية دقيقة التي يعمل عليها المدربين في العراق عموما بشكل يخدم لعبة الكرة الطائرة والأداء المهاري والبدني والوظيفي ، وهذه الإلية غير موجودة حاليا لدى اغلب المدربين المعتمدين في الاتحاد الكويتى المركزي للكرة الطائرة الأمر الذي يؤدي إلى عدم استقرار في المستوى الفني والبدني من مباراة إلى أخرى ، ومن مرحلة إلى مرحلة أخرى. مما يؤدي الى انخفاض في مستوى الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة في العراق بصورة عامة سواء على مستوى دوري النخبة وعلى مستوى المنتخب الوطني الكويتى للكرة الطائرة، لهذا عمل الباحث على دراسة أكثر من قدرة بدنية ومهارية ووظيفية من خلال استخدام تمرينات خاصة ومدى تأثير تلك التمرينات على تطوير تلك القدرات البدنية والمهارية واعتماد تلك المتغيرات على الحالة الوظيفية للرئة ومنها السعة الرئوية وعدد مرات التنفس والتي من خلالها الوصول إلى تكيفات تراكمية بسبب تلك التمرينات التي تمتاز بشدد مختلفة للأداء الأمثل للاعبي الكرة الطائرة .(١٠ :٤٢)

أهداف البحث :
يهدف البحث للتعرف على تأثير فترة الاعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبي الكرة الطائرة بدولة الكويت من خلال الاتى :
١- التعرف على تأثير فترة الاعداد على بعض القدرات البدنية والمهارية وبعض المتغيرات الوظيفية للرئة للاعبي الكرة الطائرة.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمتغيرات (البدنية والمهارية والفسيولوجية) لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلى البعدى لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلى البعدى وذلك لملائمتة لطبيعة البحث .

عينة البحث :-

من الأمور الأساسية التي يجب على الباحث الاهتمام بها هي الحصول على عينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً تم اختيار مجتمع البحث وهم لاعبي نادي المحلة بالكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠١٦- ٢٠١٧ والبالغ عددهم (١٢) لاعبا بالكرة الطائرة وتمة تقسيمة الى(٦)لاعبين للدراسة الاساسية و (٦)لاعبين للدراسة الاستطلاعية وكما في الجدول (١) .

الجدول (١)
تجانس عينة البحث

ن=١٢

ويوضح جدول (١) أنحصار جميع متغيرات السن والطول والوزن بين +-٣ ممايوضح تجانس

م	المتغيرات	وحدة القياس	سَ	± ع	معامل الالتواء
١	الطول	سنتمتر	١٨٢,٣٣	٢,٩٤	٠,٠٦-
٢	الوزن	كيلوجرام	٧٥,٣٣٣	٣,٠١١	٠,٢٨١-
٣	العمر	سنة	١٧,٣٢	٠,٥١٦	٠,٩٦٨
٤	العمر التدريبي	سنة	٥,٦٦	٠,١٦	٠,٩٥-

عينة البحث

وسائل جمع البيانات :

- جهاز الاسبايرميتر لقياس وظائف الرئة.
- استمارات تفريغ بيانات اللاعبين .
- ساعات توقيت عدد (٤) .
- جهاز الكتروني(الرستاميتر) لقياس الطول و الوزن.
- كرات طائرة عدد (١٠) (molten).
- ملعب كرة طائرة قانوني مع كافة التجهيزات للمباريات الرسمية .
- أشرطة لاصقة عدد (٢) .
- صافرة عدد (٢) .
- شريط قياس عدد(٢) .

التجربة الاستطلاعية :-

قامتة الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية ي ١٦/ ٣ / ٢٠١٦ وذلك للوقوف على العقبات التى تقابل الباحث من حيث الاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية ومدى توافر الادوات والاجهزة

الدراسة الأساسية:

القياس القبلى : تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ / ٩ / ٢٠١٦

القياس البعدى : تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ /١ /٢٠١٧ وقد راعى الباحث نفس ترتيب القياسات ، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها .

أسلوب المعالجة الأحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلى وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية

- المتوسط
- الوسيط
- الإنحراف المعيارى
- معامل الالتواء
- إختبار (ت) للمجموعة الواحدة

عرض ومناقشة النتائج :-

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية

المتغيرات		القبلي		البعدي		ت
		سَ	±ع	سَ	±ع	
المتغيرات الفسيولوجية	السعة الحيوية	٥,٤٧	٠,٩٧	٦,٤١	٠,٣٨	٦,٧٠٨
	كرات الدم البيضاء	٧,٣	١,١٤	٦,٩٥	١,٤٧	٥,١٩٦
	هيموجلوبين	١٤,٩	٠,٥٥	١٥,٦٤	٠,٤٩	٥,٦٠٣
	الدفع القلبي	١٠,٣	٠,٥١	١٣,٨٦	١,٦٧	١٠,٠٦
القدرات البدنية	الفوة الأنفجارية للرجلين	٤٧,٦٧٦	١,٦٣٢	٥٤,١٦٦	٢,٠٤١	٥,٥٤٦
	المرونة الخاصة	١٢,٥٢	١,٠٤٨	١٤,٦٦٦	٠,٨١٦	٧
	الرشاقة الخاصة	٩,١٩٩	٢,٠٢٧	٨,٩٦٠	٠,٠٦٣	٢,٤٨٢
	الاعداد الخاصة	١٠,٦٦٦	٠,٨١٦	١٢,٣٣٣	١,٠٣٢	٥
القدرات المهارية	الدفاع عن الملعب	٨,٥٥	١,٠٤٨	١٠	٠,٨٩٤	٦,٧٠٨
	حائط الصد	٩,٥٠	١,٠٤٨	١١,٨٣٣	١,٤٧١	٦,٣٢٥
	الضرب الساحق	٦,١٦٦	٧,٧٥٨	٧,٣٣٨	٠,٨١٦	٨

* قيمة T الجدولية (٢,٠١٥) عند مستوى دلالة(٠,٠٥).

يبين الجدول (٢) قيم الوسيط والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة .

مناقشة النتائج

يبين الجدول (٢) قيم الوسيط والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة .

فى المتغيرات الفسيولوجية حيث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى السعة الحيوية والدفع القلبى والهيموجلوبين وكرات الدم البيضاء حيث ان قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية كما وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في المرونة الخاصة (١٣,٥٠) وبانحراف معيار (١,٠٤٨) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٤,٦٦٦) وبانحراف معياري قدرة

(٠,٨١٦)،وعند تطبيق اختبار(T)ظهر ان القيمة المحسوبة هي(٧) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها أكبرمن القيمة الجدولية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
أما الوسط الحسابي للاختبار القبلي في الرشاقة الخاصة فبلغ (٩,١٠٥) وبانحراف معيار (٠,١٢٧) ، في حين بلغ الوسط الحسابي الاختبار البعدي (٨,٩٦٠) وبانحراف معياري قدرة (٠,٠٦٣) ، وعند تطبيق اختبار(T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٢,٤٨٢) ، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
ويبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في الاعداد الخاصة (١٠,٦٦٦) وبانحراف معياري (٠,٨١٦) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٢,٣٣٣) وبانحراف معياري قدرة (١,٠٣٢) ، وعند تطبيق اختبار (T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٥) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . وكما في الشكل(١)
أما بالنسبة للقدرات المهارية فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في مهارة الدفاع عن الملعب (٨,٥٠) وبانحراف معياري (١,٠٤٨) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٠) وبانحراف معياري قدرة (٠,٨٩٤) ، وعند تطبيق اختبار (T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٦,٧٠٨) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في مهارة حائط الصد (١٠,٥٠) وبانحراف معيار (١,٠٤٨) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١١,٨٣٣) وبانحراف معياري قدرة (١,٤٧١)،وعند تطبيق اختبار(T)ظهر ان القيمة المحسوبة هي(٦,٣٢٥) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها أكبر من القيمة الجدولية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
أما الوسط الحسابي للاختبار القبلي في مهارة الضرب الساحق فبلغ (٦,١٦٦) وبانحراف معيار (٠,٧٥٢) ، في حين بلغ الوسط الحسابي الاختبار البعدي (٧,٣٣٣) وبانحراف معياري قدرة (٠,٨١٦) ، وعند تطبيق اختبار(T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٧) ، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
ويعزو الباحث النتائج المعنوية في وظائف الرئة (السعة الحيوية والزفير ألقسري للثانية الأولى وعدد مرات التنفس والتهوية الرئوية) إلى التمرينات المستخدمة حيث ويعزو الباحث هذا التطور في عمل الجهاز التنفسي كون التدريبات الخاصة في مرحلة الإعداد الخاص استهدفت الحالة الفسيولوجية والخططية إذ إن
(أجرى التدريبات بصورة علمية ومنتظمة تودي إلى حدوث تغيرات وظيفية ايجابية في الجهاز التنفسي وبالأخص تحقيق زيادة في قدرة الجسم على التهوية الرئوية القصوية الناتجة من كبر حجم هواء التنفس في المرة الواحدة)
"يتراوح التغير في نتائج إعادة اختبار السعة الحيوية على مستوى الفرد بين(٥٠ – ١٠٠) مليلتر خلال فترة قصيرة(أيام قليلة) بالإضافة إلى دور انتظام التدريب على وظائف الرئة إذ إلى "ان مزاولة التدريب الرياضي بانتظام يؤدي إلى إحداث تغيرات وظيفية ايجابية في الجهاز التنفسي ، وهذه التغيرات تحقق مرونة إضافية في عضلات القفص الصدري مما يزيد من قابليتها على التمدد والاتساع والذي يؤدي إلى زيادة حجم الهواء المستنشق وبالتالي يساعد على زيادة كمية

الأوكسجين في عملية تبادل الغازات بين الدم والحويصلات الهوائية والاقتصاد في حركة التنفس بسبب زيادة السعة الحيوية (١١: ٤٨٩)

وترى الباحثة إن استخدام التدريب الفتري بنوعيه المنخفض والمرتفع الشدة يعمل على تطوير القدرة الهوائية وذلك من خلال التناوب بين فترات العمل والراحة ولمدة قصيرة نسبياً ، كما يؤكد ذلك (أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين) في إن استخدام التدريب الفتري بنوعية يعمل على تطوير القدرة الهوائية من خلال استخدام تكرارات لتمرينات قصيرة مع راحة قليلة يؤدي الفائدة نفسها باستخدام تكرارات لتمرينات بشدة عالية لمدة طويلة ، من خلال استخدام فترات جهد لمدة (١٥ ثا) تليها فترات راحة لمدة (١٥ ث) أيضا

ويفسر الباحث التطور المعنوي الذي حصل للمتغيرات قيد البحث إلى طبيعة التدريبات التي نفذتها المجموعة التجريبية أي أن التمرينات المستخدمة التي تعمل تأثير ظروف نقص الأوكسجين يؤدي إلى تكيف الجسم لتعويض النقص الحاصل في نسبة الأوكسجين بالدم بعد الجهد حيث أشار

(أسامة رياض) "يحدث التأقلم بتأثيرات فسيولوجية ايجابية تساهم في تقليل اثر الانخفاض النسبي لنسبة الأوكسجين على اللياقة البدنية للاعب

حيث"يزداد نشاط الدورة الدموية وذلك لزيادة كمية الدم وبالتالي الأوكسجين الذي يصل إلى كافة العضلات العاملة

إذ إن (كمية الأوكسجين الداخلة إلى الرئتين أثناء الجهد البدني تزداد بزيادة كمية سريان الدم بالجهاز التنفسي بالدقيقة الواحدة والانخفاض الجزئي للأوكسجين أثناء سريان الدم بالشعيرات الدموية الرئوية من (٤٠-٢٥ مليلتر زئبق أو اقل إلى ذلك).في حين تم إيعاز التطور الذي حصل للقدرات البدنية الخاصة نتيجة استخدام التمرينات الخاصة التي تطور تلك القدرات لأنها تتناسب وطبيعة الأداء المهاري والقدرة البدنية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة (٢٠ :٨٧)

(أن تركيز التدريب على جميع اللاعبين مع تحديد الواجبات لهم داخل الملعب وكذلك التركيز على المهارة يؤدي إلى تكيف جهاز القلب والدوران وعمله باقتصادية أكثر مع تحقيق نتائج مرضية تحقق الإنجاز الرياضي) ومن خلال ما أفرزته نتائج القياس فقد تحقق فرض الباحث لجميع القدرات البدنية بأن هناك تأثيراً إيجابياً للمنهج التدريبي المقترح عليه . حيث كانت جميع النتائج معنوية ولصالح القياسات البعدية . (١٨ :٤٥٦)، (١١ :٥٨)

في حين تعزو الباحثة الفروق والتطور الحاصل في القدرات المهارية إلى أن التمرينات الخاصة المستخدمة هي عبارة عن تمارين تشمل جميع المهارات في الكرة الطائرة وفي مواقف مختلف داخل الملعب وزيادة التكرار خلال فترة التدريب أدى إلى تطورها عند لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث من خلال فاعلية التمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث ، إذ تطور المهارات هو نتيجة لاستخدام التمرينات التي تأخذ شكل الحركة، إذ هناك رابط وثيق بين المهارات والتمارين البدنية التي يكتسبها اللاعب خلال عملية التدريب

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

١. التمرينات الخاصة المقترحة كانت ذا تأثير فعال في تطور وظائف الرئة .
٢. وجود تطور في القدرات البدنية والمهارية الخاصة للمجموعة التجريبية نتيجة استخدام التمرينات الخاصة .
٣. فترة تطبيق المنهاج (٢,٥ شهر) كافية لظهور التغيرات الإيجابية على أفراد عينة البحث .

التوصيات :

١. ضرورة التأكيد على القياسات لوظائف الرئة لما لها أهمية بمعرفة مدى تحقيق أهداف التمرينات المستخدمة قبل الشروع بأي تمرين للاعبي الكرة الطائرة .
٢. ضرورة استخدام التمارين البدنية والمهارية التي تنسجم مع خصائص لعبة الكرة الطائرة والمشابهة للمنافسات في فترة الأعداد العام والخاص .
٣. ضرورة الاهتمام بالكشف الطبي على اللاعبين بصورة دورية من اجل التعرف على الحالة الصحية لدى اللاعبين .
٤. أجراء المزيد من الدراسات والبحوث على وظائف الرئة والقدرات البدنية والمهارية ولكن بطرق تدريبية أخرى .

المراجع :

١. إبراهيم البصري : الطب الرياضي إصابات كرة القدم .ج٣ ط٢ . بيروت .دار النضال للنشر والتوزيع . ١٩٨٤ .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، تطبيقات نظم إنتاج الطاقة في تدريبات المضمار ، مركز التنمية الإقليمي نشرة العاب القوى ، العدد ٢٢ ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
٣. أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة . القاهرة . دار الفكر العربي. ٢٠٠٣ .
٤. أبو العلا عبد الفتاح ومحمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي . ط١ . القاهرة . دار الفكر العربي . ٢٠٠٠ .
٥. أخلاص حسين دحام المعموري : اثر التدريب الفتري في سباحة الزحف في بعض المتغيرات الوظيفية لجهازي الدوران والتنفس . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة بغداد . ١٩٩٨ .
٦. أسامة رياض : الطب الرياضي والعاب القوى . ط١.القاهرة. دار الفكر العربي. ٢٠٠٣ .
٧. أسامة رياض و إمام حسن محمد ألنجمي : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي . القاهرة .مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٩ .
٨. أسامة كامل راتب و علي محمد زكي : الأسس العلمية لتدريب السباحة.القاهرة.دار الفكر العربي..
٩. جبار رحيمة ألكعبي : الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي . الدوحة . مطابع قطر الوطنية . ٢٠٠٧ .
١٠. خليل إبراهيم ألحديثي : علاقة عناصر اللياقة البدنية ببعض القياسات الأنثروبومترية ، رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،١٩٨٩.
١١. رمزي النـاجي وعصام ألصفدي : علم وظائف الأعضاء . الأردن . دار اليازوري العلمية . ٢٠٠٥
١٢. سمير عبد الله رزق : الموسوعة العلمية لرياضة السباحة . عمان .مطابع العامري .٢٠٠٣ .
١٣. علي جلال الدين : مبادئ وظائف الأعضاء . القاهرة . الفراعنة . ٢٠٠٧ ..
١٤. غايتون وهول : المرجع في الفسيولوجيا الطبية . ترجمة صادق الهلالي . الأردن . منظمة الصحة العالمية . ١٩٩٧ .
١٥. قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي الموصل . دار الحكمة للطباعة والنشر ١٩٩٠ .
١٦. محمد جمال على على : تدريبات الكرة الطائرة ، القاهرة . منشاة المعارف ٢٠١٥ .

١٧. محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،١٩٩٧،ص١١٦-١١٩
١٨. محمد علي احمد القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
١٩. ick , w Trank sport training principles , ٣rd Ed , Loandon : Ac plack , ١٩٩٧.
٢٠. Longed H. ; Greation for holistic WWW. The original guide of creatin pediatriceducation and reserch ١٩٩٩ .

بناء تمرينات نوعية خاصة للارسال الساحق في ضوء تشابة المسار الزمني للقوه العضلية المنتجة خلال الاداء في الكره الطائره (١٣)

الباحث/ محمد انور الديب

مقدمة البحث:

إن لاعب الكرة الطائرة يحتاج إلى تطوير قدراته الهوائية نتيجة لطول زمن المباراة في بعض الأحيان وللمحافظة على مستوى لياقة الجهاز الدوري التنفسي وقابليته على تحمل أعباء المباراة ، مما يستلزم منه إظهار قدراته على تحمل التعب واستمرارية الأداء ، فعلى الرغم من إن النظام اللاهوائي هو النظام السائد لتجهيز العضلات بالطاقة في أثناء أداء المهارات الحركية المختلفة ، إلا إن الاهتمام بتطوير نظام الطاقة الهوائي ضروري جداً من اجل المحافظة على قدرة الجهازين الدوري والتنفسي وتحمل أعباء المباراة لمدة طويلة نسبياً فضلاً عن تحسين قابلية عمل القلب والدورة الدموية وسرعة جريان الدم للتخلص من الفضلات ، كذلك سرعة الاستشفاء وإعادة تكوين مركبات الطاقة التي يحتاجها اللاعب لأداء التكرارات المتتابعة في تنفيذ مهارات اللعبة من قفز وحركات سريعة (١ :٣٣)

ويعتمد التدريب الرياضي الحديث على تركيز أهدافه لتنمية نظم إنتاج الطاقة والتغيرات الوظيفية المصاحبة لها كعلم وظائف الأعضاء والكيمياء الحياتية والتغذية ، فكلما تحسنت إمكانية الرياضي اللاهوائية او الهوائية انعكس ذلك بشكل مباشر على مستوى الأداء البدني والمهاري، وذلك بوضع المناهج التدريبية التي تستند على الأسس العلمية المتزامنة مع القدرات والإمكانيات التي تنسجم مع هيكلية المناهج التدريبية .(٢ :٥٦)

وان المناهج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي ، وتصل الى تحقيق اهداف العملية التدريبية ، وعلى المدرب إن يعتمد على مبدأ الخصوصية في التدريب أولا اي الخصوصية وفق نظام الطاقة العامل ، أي انه يحدد نظام الطاقة المسيطر في تلك الفعالية ، ويشير (القط) في ذلك انه "برامج التدريب يجب ان تبنى من اجل تحقيق تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة المطلوبة لاداء النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وهذا ما يسمى بمبدأ الخصوصية" (٣ :٦٧)

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تتطلب اعداداً بدنيا خاصا من اجل رفع كفاءة وقدرة اللاعب من حيث القدرات البدنية والمهارية والوظيفية ، حيث ان القدرات البدنية والمهارية تعدان انعكاسا للجهد المبذول الذي يؤثر بدوره على المتغيرات الوظيفية للرئة وكذلك لرفع القدرات الأخرى والمتمثلة(النبض- الضغط –عدد مرات التنفس- كمية الاكسجين في الدم) (١٦ :٤٩)

إذ إن البحث يكتسب أهمية من خلال تجريب تمرينات خاصة ، إما طبيعة تلك التمرينات كونها تمتاز بشدد قصوية ودون القصوية تقريبا بحيث تم مراعاة مبدءا التدرج في وضع تلك الشدد وكذلك حجم التمرينات ولكل تمرين الذي يخدم القدرة البدنية أو المهارية إما فترات الراحة فقد تم تقنينها بشكل موضوعي وعلمي صحيح اعتمادا على نبض اللاعب إثناء الأداء المهاري بحيث تم إعطاء فترات راحة بين التمارين وفترات راحة بين المجموعات وخلال مرحلة الإعداد الخاص وفترة ماقبل المنافسات لما لهذه المرحلة من خصوصية التي تصل بالرياضي إلى حصول تكيفات تراكمية والناتجة من التدريبات والجهود البدنية وللفترات مقننة و منتظمة بشكل والتي من خلالها يتم الكشف عن مدى تأثيرها تلك التمرينات في تطوير القدرات البدنية والمهارية والقدرات الوظيفية للرئة

والمتضمنة (السعة الحيوية/ عدد مرات التنفس/ التهوية الرئوية/ الزفير ألقصري في الثانية الأولى) وأثرها في تطوير قدرات لاعبي الكرة الطائرة .(٧ : ٨٩)
والإعداد البدني الخاص إذ يتم التركيز في هذه المرحلة على جملة من التكتيكات الهجومية للمناطق الثلاثة الأمامية بحسب كل مركز وطبيعة هذه المراكز في إحراز النقاط، وكذلك التركيز على التشكيلات الدفاعية ضد الضربات الساحقة للفريق المنافس من جانب وضد الكرات الساقطة وحائط الصد ، اعتمادا على مبدأ التخصص في المراكز الدفاعية (١- ٦– ٥) ، وفي مرحلة الإعداد الخاص والتي يتم التركيز على إلية تشكيلات حائط الصد الثنائية والثلاثية وضرورة التركيز على اللاعبين الموجودين في الإطراف لما لها من أهمية نجاح حائط الصد، إما مهارة الإرسال لهو خصوصية في طريقة التنفيذ تختلف من لاعب إلى أخر وكيفية التعامل مع الإرسال إذا كان في بداية نقاط الشوط أو في نهايته وحسب أهمية وطبيعة المباراة والفريق المستقبل للإرسال .(١٦ :٦٧)

مشكلة البحث :

ترتبط الخصائص الفسيولوجية للاعب الكرة الطائرة بعملية التدرج التدريبي له وتستلزم متابعة مستمرة خلال الموسم التدريبي للاعب بل وما بعد انتهائه . ويحتاج اللاعب بعد ذلك لتنمية متطورة في عنصر التحمل (الجلد) فرغم طبيعة رياضة الكرة الطائرة في حركتها اللاهوائية في معظمها ٥– ١٥ ثواني وراحة من ١٠- ١٥ ثانية والتي تتكرر خلال مباريات وتدريبات الكرة الطائرة مئات المرات ، ويعني ذلك انطلاق الطاقة الحيوية اللاهوائية للاعب بصورة سريعة ومفاجئة ، مما يدعونا إلى زيادة الاهتمام على وجه الخصوص بتنمية عناصر المهارة والسرعة والقوة العضلية .(٢١ :١٨٨)
القدرات البدنية والمهارية والوظيفية التي ترافق التدريب الصحيح تعتبر من المؤشرات المهمة لنجاح عملية التدريب وتناسبها وانسجامها ونظام الطاقة المستخدم لكن هناك مشكلة هي عدم توظيف التمرينات البدنية والمهارية المستخدمة ضمن الوحدة التدريبية بشكل علمي مقنن وبمنهجية دقيقة التي يعمل عليها المدربين في العراق عموما بشكل يخدم لعبة الكرة الطائرة والأداء المهاري والبدني والوظيفي ، وهذه الإلية غير موجودة حاليا لدى اغلب المدربين المعتمدين في الاتحاد الكويتى المركزي للكرة الطائرة الأمر الذي يؤدي إلى عدم استقرار في المستوى الفني والبدني من مباراة إلى أخرى ، ومن مرحلة إلى مرحلة أخرى. مما يؤدي الى انخفاض في مستوى الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة بصورة عامة سواء على مستوى دوري النخبة وعلى مستوى المنتخب الوطني الكويتى للكرة الطائرة، لهذا عمل الباحث على دراسة أكثر من قدرة بدنية ومهارية ووظيفية من خلال استخدام تمرينات خاصة ومدى تأثير تلك التمرينات على تطوير تلك القدرات البدنية والمهارية واعتماد تلك المتغيرات على الحالة الوظيفية للرئة ومنها السعة الرئوية وعدد مرات التنفس والتي من خلالها الوصول إلى تكيفات تراكمية بسبب تلك التمرينات التي تمتاز بشدد مختلفة للأداء الأمثل للاعبي الكرة الطائرة .(١٠ :٤٢)

أهداف البحث :

يهدف البحث للتعرف على تأثير فترة الاعداد على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبي الكرة الطائرة بدولة الكويت من خلال الاتى :
١- التعرف على تأثير فترة الاعداد على بعض القدرات البدنية والمهارية وبعض المتغيرات الوظيفية للرئة للاعبي الكرة الطائرة.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمتغيرات (البدنية والمهارية والفسيولوجية) لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية

منهج البحث :
استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلى البعدى لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلى البعدى وذلك لملائمتة لطبيعة البحث .

عينة البحث :-
من الأمور الأساسية التي يجب على الباحث الاهتمام بها هي الحصول على عينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً تم اختيار مجتمع البحث وهم شباب نادي العربى الكويتى بالكرة الطائرة للموسم الرياضي ٢٠١٦- ٢٠١٧ والبالغ عددهم (١٢) لاعبا والمشاركين ضمن الدوري الكويتى الممتاز بالكرة الطائرة وتمة تقسيمة الى(٦)لاعبين للدراسة الاساسية و (٦)لاعبين للدراسة الاستطلاعية وكما في الجدول (١) .

الجدول (١)
تجانس عينة البحث

ن=١٢

ويوضح جدول (١) أنحصار جميع متغيرات السن والطول والوزن بين +-٣ ممايوضح تجانس

م	المتغيرات	وحدة القياس	سَ	± ع	معامل الالتواء
١	الطول	سنتمتر	١٨٢,٣٣	٢,٩٤	٠,٠٦-
٢	الوزن	كيلوجرام	٧٥,٣٣٣	٣,٠١١	٠,٢٨١-
٣	العمر	سنة	١٧,٣٢	٠,٥١٦	٠,٩٦٨
٤	العمر التدريبي	سنة	٥,٦٦	٠,١٦	٠,٩٥-

عينة البحث

وسائل جمع البيانات :
- جهاز الاسبايرميتر لقياس وظائف الرئة.
- استمارات تفريغ بيانات اللاعبين .
- ساعات توقيت عدد (٤) .
- جهاز الكتروني(الرستاميتر) لقياس الطول و الوزن.
- كرات طائرة عدد (١٠) (molten).
- ملعب كرة طائرة قانوني مع كافة التجهيزات للمباريات الرسمية .
- أشرطة لاصقة عدد (٢) .
- صافرة عدد (٢) .
- شريط قياس عدد(٢) .

التجربة الاستطلاعية :-
قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية ي ١٦/ ٣ / ٢٠١٦ وذلك للوقوف على العقبات التى تقابل الباحث من حيث الاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية ومدى توافر الادوات والاجهزة

الدراسة الأساسية:
القياس القبلى : تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ / ٩ / ٢٠١٦

القياس البعدى : تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ /١ /٢٠١٧ وقد راعى الباحث نفس ترتيب القياسات ، وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا وعرضها ومناقشتها وإستخلاص النتائج منها .

أسلوب المعالجة الأحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلى وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية

- المتوسط
- الوسيط
- الإنحراف المعيارى
- معامل الالتواء
- إختبار (ت) للمجموعة الواحدة

عرض ومناقشة النتائج :-

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية

المتغيرات		القبلي		البعدي		ت
		سَ	±ع	سَ	±ع	
المتغيرات الفسيولوجية	السعة الحيوية	٥,٤٧	٠,٩٧	٦,٤١	٠,٣٨	٦,٧٠٨
	كرات الدم البيضاء	٧,٣	١,١٤	٦,٩٥	١,٤٧	٥,١٩٦
	هيموجلوبين	١٤,٩	٠,٥٥	١٥,٦٤	٠,٤٩	٥,٦٠٣
	الدفع القلبي	١٠,٣	٠,٥١	١٣,٨٦	١,٦٧	١٠,٠٦
القدرات البدنية	الفوة الأنفجارية للرجلين	٤٧,٦٧٦	١,٦٣٢	٥٤,١٦٦	٢,٠٤١	٥,٥٤٦
	المرونة الخاصة	١٢,٥٢	١,٠٤٨	١٤,٦٦٦	٠,٨١٦	٧
	الرشاقة الخاصة	٩,١٩٩	٢,٠٢٧	٨,٩٦٠	٠,٠٦٣	٢,٤٨٢
	الاعداد الخاصة	١٠,٦٦٦	٠,٨١٦	١٢,٣٣٣	١,٠٣٢	٥
القدرات المهارية	الدفاع عن الملعب	٨,٥٥	١,٠٤٨	١٠	٠,٨٩٤	٦,٧٠٨
	حائط الصد	٩,٥٠	١,٠٤٨	١١,٨٣٣	١,٤٧١	٦,٣٢٥
	الضرب الساحق	٦,١٦٦	٧,٧٥٨	٧,٣٣٨	٠,٨١٦	٨

* قيمة T الجدولية (٢,٠١٥) عند مستوى دلالة(٠,٠٥).

يبين الجدول (٢) قيم الوسيط والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة .

مناقشة النتائج

يبين الجدول (٢) قيم الوسيط والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة .

فى المتغيرات الفسيولوجية حيث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى السعة الحيوية والدفع القلبى والهيموجلوبين وكرات الدم البيضاء حيث ان قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية كما وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في المرونة الخاصة (١٣,٥٠) وبانحراف معيار (١,٠٤٨) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٤,٦٦٦) وبانحراف معياري قدرة (٠,٨١٦)،وعند تطبيق اختبار(T)ظهر ان القيمة المحسوبة هي(٧) وبمقارنتها بالقيمة

الجدولية يلاحظ بانها أكبرمن القيمة الجدولية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
أما الوسط الحسابي للاختبار القبلي في الرشاقة الخاصة فبلغ (٩,١٠٥) وبانحراف معيار (٠,١٢٧) ، في حين بلغ الوسط الحسابي الاختبار البعدي (٨,٩٦٠) وبانحراف معياري قدرة (٠,٠٦٣) ، وعند تطبيق اختبار(T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٢,٤٨٢) ، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
ويبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في الاعداد الخاصة (١٠,٦٦٦) وبانحراف معياري (٠,٨١٦) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٢,٣٣٣) وبانحراف معياري قدرة (١,٠٣٢) ، وعند تطبيق اختبار (T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٥) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي . وكما في الشكل(١)
أما بالنسبة للقدرات المهارية فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في مهارة الدفاع عن الملعب (٨,٥٠) وبانحراف معياري (١,٠٤٨) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١٠) وبانحراف معياري قدرة (٠,٨٩٤) ، وعند تطبيق اختبار (T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٦,٧٠٨) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي في مهارة حائط الصد (١٠,٥٠) وبانحراف معيار (١,٠٤٨) ، أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (١١,٨٣٣) وبانحراف معياري قدرة (١,٤٧١)،وعند تطبيق اختبار(T)ظهر ان القيمة المحسوبة هي(٦,٣٢٥) وبمقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها أكبر من القيمة الجدولية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
أما الوسط الحسابي للاختبار القبلي في مهارة الضرب الساحق فبلغ (٦,١٦٦) وبانحراف معيار (٠,٧٥٢) ، في حين بلغ الوسط الحسابي الاختبار البعدي (٧,٣٣٣) وبانحراف معياري قدرة (٠,٨١٦) ، وعند تطبيق اختبار(T) ظهر ان القيمة المحسوبة هي (٧) ، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية يلاحظ بانها اكبر من القيمة الجدولية وعلية فان هناك فروقا معنوية في الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
ويعزو الباحث النتائج المعنوية في وظائف الرئة (السعة الحيوية والزفير ألقسري للثانية الأولى وعدد مرات التنفس والتهوية الرئوية) إلى التمرينات المستخدمة حيث ويعزو الباحث هذا التطور في عمل الجهاز التنفسي كون التدريبات الخاصة في مرحلة الإعداد الخاص استهدفت الحالة الفسيولوجية والخططية إذ إن
(أجرى التدريبات بصورة علمية ومنتظمة تودي إلى حدوث تغيرات وظيفية ايجابية في الجهاز التنفسي وبالأخص تحقيق زيادة في قدرة الجسم على التهوية الرئوية القصوية الناتجة من كبر حجم هواء التنفس في المرة الواحدة)
"يتراوح التغير في نتائج إعادة اختبار السعة الحيوية على مستوى الفرد بين(٥٠ – ١٠٠) مليلتر خلال فترة قصيرة(أيام قليلة) بالإضافة إلى دور انتظام التدريب على وظائف الرئة إذ إلى "ان مزاولة التدريب الرياضي بانتظام يؤدي إلى إحداث تغيرات وظيفية ايجابية في الجهاز التنفسي ، وهذه التغيرات تحقق مرونة إضافية في عضلات القفص الصدري مما يزيد من قابليتها على التمدد والاتساع والذي يؤدي إلى زيادة حجم الهواء المستنشق وبالتالي يساعد على زيادة كمية

الأوكسجين في عملية تبادل الغازات بين الدم والحويصلات الهوائية والاقتصاد في حركة التنفس بسبب زيادة السعة الحيوية (١١: ٤٨٩)

ويرى الباحث إن استخدام التدريب الفتري بنوعيه المنخفض والمرتفع الشدة يعمل على تطوير القدرة الهوائية وذلك من خلال التناوب بين فترات العمل والراحة ولمدة قصيرة نسبياً ، كما يؤكد ذلك (أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين) في إن استخدام التدريب الفتري بنوعية يعمل على تطوير القدرة الهوائية من خلال استخدام تكرارات لتمرينات قصيرة مع راحة قليلة يؤدي الفائدة نفسها باستخدام تكرارات لتمرينات بشدة عالية لمدة طويلة ، من خلال استخدام فترات جهد لمدة (١٥ ثا) تليها فترات راحة لمدة (١٥ ث) أيضا

ويفسر الباحث التطور المعنوي الذي حصل للمتغيرات قيد البحث إلى طبيعة التدريبات التي نفذتها المجموعة التجريبية أي أن التمرينات المستخدمة التي تعمل تأثير ظروف نقص الأوكسجين يؤدي إلى تكيف الجسم لتعويض النقص الحاصل في نسبة الأوكسجين بالدم بعد الجهد حيث أشار

(أسامة رياض) "يحدث التأقلم بتأثيرات فسيولوجية ايجابية تساهم في تقليل اثر الانخفاض النسبي لنسبة الأوكسجين على اللياقة البدنية للاعب

حيث"يزداد نشاط الدورة الدموية وذلك لزيادة كمية الدم وبالتالي الأوكسجين الذي يصل إلى كافة العضلات العاملة

إذ إن (كمية الأوكسجين الداخلة إلى الرئتين أثناء الجهد البدني تزداد بزيادة كمية سريان الدم بالجهاز التنفسي بالدقيقة الواحدة والانخفاض الجزئي للأوكسجين أثناء سريان الدم بالشعيرات الدموية الرئوية من (٤٠-٢٥ مليلتر زئبق أو اقل إلى ذلك).في حين تم إيعاز التطور الذي حصل للقدرات البدنية الخاصة نتيجة استخدام التمرينات الخاصة التي تطور تلك القدرات لأنها تتناسب وطبيعة الأداء المهاري والقدرة البدنية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة (٢٠ :٨٧)

(أن تركيز التدريب على جميع اللاعبين مع تحديد الواجبات لهم داخل الملعب وكذلك التركيز على المهارة يؤدي إلى تكيف جهاز القلب والدوران وعمله باقتصادية أكثر مع تحقيق نتائج مرضية تحقق الإنجاز الرياضي) ومن خلال ما أفرزته نتائج القياس فقد تحقق فرض الباحث لجميع القدرات البدنية بأن هناك تأثيراً إيجابياً للمنهج التدريبي المقترح عليه . حيث كانت جميع النتائج معنوية ولصالح القياسات البعدية . (١٨ :٤٥٦)، (١١ :٥٨)

في حين يعزو الباحث الفروق والتطور الحاصل في القدرات المهارية إلى أن التمرينات الخاصة المستخدمة هي عبارة عن تمارين تشمل جميع المهارات في الكرة الطائرة وفي مواقف مختلف داخل الملعب وزيادة التكرار خلال فترة التدريب أدى إلى تطورها عند لاعبي الكرة الطائرة لعينة البحث من خلال فاعلية التمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث ، إذ تطور المهارات هو نتيجة لاستخدام التمرينات التي تأخذ شكل الحركة، إذ هناك رابط وثيق بين المهارات والتمارين البدنية التي يكتسبها اللاعب خلال عملية التدريب

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

١. التمرينات الخاصة المقترحة كانت ذا تأثير فعال في تطور وظائف الرئة .
٢. وجود تطور في القدرات البدنية والمهارية الخاصة للمجموعة التجريبية نتيجة استخدام التمرينات الخاصة .
٣. فترة تطبيق المنهاج (٢,٥ شهر) كافية لظهور التغيرات الإيجابية على أفراد عينة البحث .

التوصيات :

١. ضرورة التأكيد على القياسات لوظائف الرئة لما لها أهمية بمعرفة مدى تحقيق أهداف التمرينات المستخدمة قبل الشروع بأي تمرين للاعبي الكرة الطائرة .
٢. ضرورة استخدام التمارين البدنية والمهارية التي تنسجم مع خصائص لعبة الكرة الطائرة والمشابهة للمنافسات في فترة الأعداد العام والخاص .
٣. ضرورة الاهتمام بالكشف الطبي على اللاعبين بصورة دورية من اجل التعرف على الحالة الصحية لدى اللاعبين .
٤. أجراء المزيد من الدراسات والبحوث على وظائف الرئة والقدرات البدنية والمهارية ولكن بطرق تدريبية أخرى .

المراجع :

١. إبراهيم البصري : الطب الرياضي إصابات كرة القدم .ج٣ ط٢ . بيروت .دار النضال للنشر والتوزيع . ١٩٨٤ .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، تطبيقات نظم إنتاج الطاقة في تدريبات المضمار ، مركز التنمية الإقليمي نشرة العاب القوى ، العدد ٢٢ ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
٣. أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة . القاهرة . دار الفكر العربي. ٢٠٠٣ .
٤. أبو العلا عبد الفتاح ومحمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي . ط١ . القاهرة . دار الفكر العربي . ٢٠٠٠ .
٥. أخلاص حسين دحام المعموري : اثر التدريب الفتري في سباحة الزحف في بعض المتغيرات الوظيفية لجهازي الدوران والتنفس . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة بغداد . ١٩٩٨ .
٦. أسامة رياض : الطب الرياضي والعاب القوى . ط١.القاهرة. دار الفكر العربي. ٢٠٠٣ .
٧. أسامة رياض و إمام حسن محمد ألنجمي : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي . القاهرة .مركز الكتاب للنشر . ١٩٩٩ .
٨. أسامة كامل راتب و علي محمد زكي : الأسس العلمية لتدريب السباحة.القاهرة.دار الفكر العربي..
٩. جبار رحيمة ألكعبي : الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي . الدوحة . مطابع قطر الوطنية . ٢٠٠٧ .
١٠. خليل إبراهيم ألحديثي : علاقة عناصر اللياقة البدنية ببعض القياسات الأنثروبومترية ، رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،١٩٨٩.
١١. رمزي النـاجي وعصام ألصفدي : علم وظائف الأعضاء . الأردن . دار اليازوري العلمية . ٢٠٠٥
١٢. سمير عبد الله رزق : الموسوعة العلمية لرياضة السباحة . عمان .مطابع العامري .٢٠٠٣ .
١٣. علي جلال الدين : مبادئ وظائف الأعضاء . القاهرة . الفراعنة . ٢٠٠٧ ..
١٤. غايتون وهول : المرجع في الفسيولوجيا الطبية . ترجمة صادق الهلالي . الأردن . منظمة الصحة العالمية . ١٩٩٧ .
١٥. قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي الموصل . دار الحكمة للطباعة والنشر ١٩٩٠ .
١٦. محمد جمال على على : تدريبات الكرة الطائرة ، القاهرة . منشاة المعارف ٢٠١٥ .

١٧. محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،١٩٩٧،ص١١٦-١١٩
١٨. محمد علي احمد القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
١٩. محمد محمود احمد :نتائج علمية وعملية في تأثير الضغط الدموي على الرياضي. الأردن . دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع . ١٩٩٩ .

أثر استخدام الذكاءات المتعددة على مستوي التحصيل المهارة لتلاميذ المرحلة الأعدادية بمعهد الفتيات الديني (١٤)

مروه محمود عبد المجيد

مقدمة ومشكلة البحث.

الذكاءات المتعددة قدمت تغيراً للنظرة السائدة عن مفهوم الذكاء ، حيث يرى "جاردنر " (١٩٩٩م) ان الانسان لا يتمتع بنوع واحد من الذكاء بل يمتلك سبعه ذكاءات كحد ادنى *يستخدمها بشكل متفاوت ، وان النجاح فى الحياة يتطلب ذكاءات متعددة ، وان اهم ما يجب ان* يقدمة المعلم للمتعلمين هو توجيههم نحو المجالات التى تتناسب مع اوجه الكفاءه والموهبة الطبيعية لديه . (٩:٧٨)

ولعل الدوافع من أهم الموضوعات التى حاول العلماء ربطها بالتحصيل الدراسى وبمتغيرات كثيرة كالمتغيرات الشخصية والذكاء والاتجاه والميول كما أن الدافعية من العوامل الهامة والمؤثرة فى عمليةا لتفاعل داخل حجرةا لدراسة

ويؤكد**"فتحى السيدعبدالرحيم"(١٩٨٨م)**أن البحث فى مجال صعوبات التعلم لم يقتصر على المشكلات الأكاديمية وحدها،بل ظهر إتجاه واضح ،يفترض أن بعض جوانب الضعف المبكر فى المهارات الإدراكية والحركية وإضطرابات التفكير والذاكرة والإنتباه تعد اللبنات الأولى التى يترتب عليها صعوبات تعلم أكاديمية ،ويوكد هذا الإتجاه على عدم إهمال صعوبات التعلم المائية فى مرحلة مبكرة ،حيث يعد ذلك بمثابة تشخيص مبكر لصعوبات التعلم الأكاديمية قبل ظهورها ومن ثم إتخاذ لإجراءات المناسبة لمواجهة هذه المشكلة وعلاجها قبل إستفحالها،وهذا مايعتبره البعض نوعآ من الوقاية الأولية من المشكلة (٤٢:٧٤).

كما تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الهامة والحيوية التى تحتاج إلى أساليب وطرق متطورة لتعليمها حتى يمكن التقدم بمستوى أداء اللاعبين كما أنها تعتبر من الرياضات الأساسية التى تسهم فى تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية لدى اللاعبين وتخدم الرياضات الأخرى وقد أدرجها العديد من المتخصصين في المجال الرياضى ضمن مجموعة أنواع الرياضات التى تتميز بالأداء الفنى الذى هو أحد العوامل الرئيسية المؤدية إلى تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية ، ويتطلب إكتشاف أهم تفاصيل الأداء الفنى الجيد لمهارات الجمباز السعى المستمر نحو معرفة خصائص مقومات هذه المهارات ومتطلباتها من الصفات البدنية الخاصة التى يستوجب توافرها للوصول إلى مستوى أداء متميز.(٨: ٧)(٤٤: ٢١)

وللمهارات الحركية مواصفات خاصة تميزها عن غيرهامن الافعال اوالحركات العايةالمتعلقةحيث تتصف بالتعقيد والتميز والاشتراطات الفنية الدقيقةوبالتالى لاتقف عندالحدود الحسية البسيطةوعليه يمكن القول بانه المهارات الرياضيةهى مهارات ادراكية حركية ذات طبيعة معرفية وعادة مايشارالمهارة فى المجال الرياضى عندأدائهابشكل صحيح وفقا لنقاط الفنيةالمحددةمصطلح (التكنيك) .(٥٨:٤٨٢)

ومن خلال عمل الباحث كمعلم للتربية الرياضية فى المرحلة الابتدائية وجد ان هناك قصوراً فى استخدام المعلمين لأساليب التدريس الحديثة بوجه عام والأساليب التى تعتمد على نظرية الذكاءات المتعددة بوجه خاص، حيث ان معلمون التربية الرياضية يعتمدون على أساليب التدريس التقليدية التى تركز على جوانب محددة فى التدريس .

هدف البحث أثبات أن إستخدام الذكاءات المتعددة فى تعليم المهارات أفضل من إستخدام الأساليب التقليدية للتعلم

أثر استخدام وحدة تدريسية قائمة على الذكاءات المتعددة فى تعلم بعض مهارات الجمباز لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

فروض البحث

توجد فروق إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى نتائج الاختبارات المهارية و التحصيل المعرفى قيد البحث والتحصيل المعرفى لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية"

مصطلحات البحث

الذكاءات المتعددة

الذكاء اللغوى linguistical intelligence :

وهو القدرة على أستخدام الكلمات بفاعلية ، كتركيب الجمل والشرح والتوضيح وادراك المعانى الضمنية والقدرة على الاقناع

الذكاء المنطقى أو الرياضى logical-mathematical intelligence :هو القدرة على استخدام الأعداد والأرقام بفاعلية ، كادراك العلاقات المنطقية (السبب والنتيجة) والتصنيف والاستنتاج ، والتعميم وأختيار الفروض .

الذكاءالحركى (الجسمى) Bodily- kinesthetic intelligence :

وهوالقدرةعلى أستخدام جميع القدرات الجسمية بمهارات فى الأداءات ا لحركية كالرياضى والراقص والميكانيكى ويتضمن هذاالذكاء المرونة **و السرعة والقوة**

الذكاء الموسيقى musical intelligence :

وهو القدرة على الأستماع للأصوات المختلفة ، والحساسية للايقاعات والطبقات المختلفة للصوت وادراك ما تتضمنه هذه الأصوات من معلومات .

الذكاء المكانى spatial- intelligence :

وهوالقدرة على ادراك المجال البصرى بدقة ، كادراك الألوان والأشكال والمساحات والأحجام والعلاقات المختلفة التى تربط بين العناصر ، والمواقع المختلفة .

الذكاء الشخصىintra personal intelligence :

وهو القدرة على معرفة الذات وما تتمتع به من قدرات القدرة على التوافق مع النفس وفقاً للامكانيات ، والتوافق مع الآخرين وتقدير الذات وتأييدها وقت الحاجة . (٨٩)

المهارة الحركية ..

هى مدى كفاءه الأفراد فى أداء واجب حركى معين . (٦٥ :١٣)

صعوبات التعلم Learning difficulties

اضطرابفي واحدة أوأكثر من العمليات النفسية الداخلة ضمن فهم وأداء المهارة الحركية سواء كانت فردية أو جماعية وهذا في حد ذاته يبين قدرة غير مكتملة على أداء المهارة ككل أوأداء أجزاء من المهارة أوالربط بين أجزاء المهارة الحركية على اختلاف نوع الرياضة.(٥٤ : ٩)

تلاميذ المرحلة الابتدائية :

هم طلاب فى الصفوف الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة والسادسة بالمرحلة الأبتدائية ومسجلين بالمدارس والأدارات والمناطق التعليمية للعام الدراسى ٢٠١٦م/ ٢٠١٧م ويتراوح العمر الزمنى من ٦ الى ١٢ سنه (١) .

إجراءات البحث:

منهج البحث.

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس (القبلي – البعدي) وذلك لمناسبتة لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع هذا البحث من تلميذاتالمرحلة الابتدائية ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من تلميذ الصف الخامس الأبتدائي للعام٢٠١٧/٢٠١٨ م وبلغ قوام عينة البحث (٤٠) تلميذ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٠) تلميذ والأخرى ضابطة

وعددها (٢٠) تلميذ المرحلة الابتدائية، كما تم الأستعانة (٢٠) تلميذ كعينة إستطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث والإختبار المعرفى .

جدول (١)
تجانس عينة البحث التجربية والضابطة فى بعض الذكاءات المتعددة

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الذكاءات المتعددة	الذكاء اللغوي	درجة	١١,٨٥	١٢,٠٠	٢,٩٢	٠,٦٢
	الذكاء المنطقي	درجة	١٣,١٧	١٣,٠٠	٢,٠٨	٠,٦٤
	الذكاء البصري	درجة	١٠,٨٨	١٠,٠٠	٢,٤٤	١,٠٠
	الذكاء حركي	درجة	٨,٥٨	٨,٠٠	١,٩٢	٠,٩٠
	الذكاء الاجتماعي	درجة	٩,٩٢	٩,٠٠	١,٨١	٠,٨٢
	الذكاء الشخص	درجة	١٠,١٣	٩,٠٠	٢,١١	٠,٩٧
	الذكاء الموسيقي	درجة	١٣,٢٧	١٣,٠٠	١,٩٧	٠,٨٩
	الدرجة الكلية	درجة	٧٧,٨٠	٧٧,٠٠	٧,٠٩	٠,٤٦

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة في الذكاءات المتعددة قيد البحث تراوحت بين(٠,٣٠،٠,٧٦) وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في الذكاءات المتعددة قيد البحث قيد البحث.

جدول (٢)
تجانس عينتى البحث (التجريبية، الضابطة) في بعض المهارات الحركية

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
المهارى	الدحرجة الأمامية	درجة	٣ .٢٥	.٠٠	١ .٣٩	٠,٠ -٣
	الدحرجة الخلفية	درجة	٣ .١٣	.٠٠	١ .٤٧	٠,٩ ٣
	الوقوف على اليدين	درجة	٢ .٩٠	.٥٠	١ .٦٩	٠,٥ ٥
	الشقلبة الجانبية على اليدين	درجة	٣ .٠٨	.٠٠	١ .٤٥	٠,٨ ٨

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة في بعض المهارات الحركيه والتحصيل المعرفى قيد البحث تراوحت بين(٠,٣٠،٠,٧٦) وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث.

تكافؤ عينتى البحث:

كما قام الباحث أيضاً بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى ضوء متغيرات (الطول – الوزن – العمر الزمني – الذكاء- الإختبارات البدنية) والتي قد تؤثر علي البحث وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن، العمر الزمنى)وبعض القدرات البدنية قيد البحث

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
الطول		الرستاميتر	١٥٠,١	٥,٠٢	١٥٠,٦٥	٤,٨٧	٠,٥٠-	٠,٣٢-
الوزن		كجم	٤٩,٦٠	٦,٧٢	٤٩,٧٠	٦,٥٩	٠,١٠-	٠,٠٥-
العمر الزمني		بالسنة	١١,٠٦	٠,٠٣	١١,٠٦	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,١٦
القدرات البدنية	الوثب العمودى لسارجينت	سم	٢١,٥٠	١,٣٤	١٩,٧٥	٦,٠٢	١.٧٥	.٢٩
	الجرى فى المكان دقيقتين	عدد	٢,٩٠	.٣٩	٠,١٥	.٢٩	٢.٧٥	.٧٩
	٣٠متر عدو من البدء الطائر	ثانية	.٦٧	.٦٩	.٧٥	.٧٧	.٠٨-	.٣٦-
	ثنى الجذع من الوقوف	سم	.٧٠	.٢٥	.٥٠	.٧٦	.٢٠	.٣١
	الوقوف على مشط القدم	ثانية	٨,٩٢	.٥٦	٨,٩١	.٦٧	.٠١	.٠٧
	الجرى والدوران	ثانية	٢,٥٠	.٣٩	٣,٥٥	.٥٢	.٠٥-	.٦٥-

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية(الطول، الوزن، العمر الزمنى وبعض القدرات البدنية) قيد البحث ، ومما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الذكاءات المتعددة

	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
المهارى	الذكاء اللغوي	درجة	١٢,٨	٢,٧٦	١١,٦٠	٢,٣٥	١,٢٥	١,٥٤
	الذكاء المنطقي	درجة	١٢,٥	١,٥٠	١٣,٥٥	٢,٤٤	١,٠٥-	١,٦٤
	الذكاء البصري	درجة	١٠,٣	١,٧٨	١٠,٢٥	١,٧٧	٠,٠٥	٠,٠٩
	الذكاء حركي	درجة	٨,٢٥	١,٨٩	٨,٠٥	١,٢٣	٠,٢٠	٠,٤٠
	الذكاء الاجتماعي	درجة	٩,٣٥	١,٤٢	١٠,٣٠	١,٨١	٠,٩٥-	١,٨٤
	الذكاء الشخص	درجة	٩,٦٥	١,٦٦	١٠,١٥	١,٧٦	٠,٥٠-	٠,٩٢
	الذكاء الموسيقي	درجة	١٢,٩	١,٣٢	١٢,٦٥	١,٥٧	٠,٣٠	٠,٦٦
	الدرجة الكلية	درجة	٧٥,٨	٧,١٥	٧٦,٥٥	٤,٧٥	٠,٧٠-	٠,٣٦

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٢

يتضح من جدول(٤)أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الحركيه والتحصيل المعرفى، مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات:

إستمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات:

- إستمارات تسجيل بيانات (الطول-الوزن-السن)
- إستمارات لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية
- إستماره لتسجيل نتائج الاختبارات المهاريه

- **الدراسة الاستطلاعية**
- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة الزمنية من٢٠١٧/٢/٢١م وذلك لمعرفة مدي مناسبة الوحدة الدراسية بأسلوب التعلم التعاوني، فهم التلاميذ وتقبلهم لأسلوب التعلم التعاوني، كيفية تقسيم مجموعات العمل التعاوني .
- **نتائج الدراسة الاستطلاعية**
- تم تحقيق جميع أهداف الدراسة التى سعي الباحث إلي تحقيقها وقد تم التأكيد من مناسبة أسلوب التعلم التعاوني للمتعلمين وللوحدة الدراسية وتفهم المتعلمين لهذا الأسلوب وتم التأكيد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

القياسات القبلية:

- **لدراسة الأساسية:**
- قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمجموعتى البحث فى متغيرات (التحصيل المعرفى– المهارات الحركية قيد البحث) يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٣/١
- قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمجموعتى البحث فى متغيرات (التحصيل المعرفى– المهارات الحركية قيد البحث) يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٣/١
- **تنفيذ التجربة الأساسية:**
- **٢/٦/٣ تنفيذ التجربة الأساسية:**

قامت الباحثة بتنفيذ التجربة الأساسية على مجموعة البحث البرنامج التعليمى بإستخدام أنشطة الذكاءات المتعددة للعينة التجريبية وبالإسلوب التقليدى للعينة الضابطة فى الفترة من يوم ٢٠١٧/٣/٥م إلى يوم ٢٠١٧/٥/٧

٣/٦/٣ القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتى بلغت (٨) أسابيع قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى يوم ٢٠١٧/٥/١٠. كما راع الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التى تمت فيها القياسات القبلية.

٧/٣ المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي — معامل السهولة
- الانحراف المعياري — معامل الصعوبة
- الوسيط — معامل التميز
- معامل الالتواء — معامل ارتباط بيرسون
- النسبة المؤية للتحسن — اختبار (ت)

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض الذكاءات المتعددة

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
١	**الذكاء اللغوي**	**درجة**	١٢,٨٥	٢,٧٦	٣١,١٥	٢,٠٣	١٨,٣٠-	٢٣,٤١
٢	**الذكاء المنطقي**	**درجة**	١٢,٥٠	١,٥٠	٢٦,٠٥	٢,٠١	١٣,٥٥-	٢٢,٥٧
٣	**الذكاء البصري**	**درجة**	١٠,٣٠	١,٧٨	٢٠,٨٠	١,٢٨	١٠,٥٠-	١٨,٦١
٤	**الذكاء حركي**	**درجة**	٨,٢٥	١,٨٩	١٥,١٠	٠,٩٧	٦,٨٥-	١٢,٧٠
٥	**الذكاء الاجتماعي**	**درجة**	٩,٣٥	١,٤٢	٢١,٠٥	١,٦١	١١,٧٠-	٢٢,١٣
٦	**الذكاء الشخص**	**درجة**	٩,٦٥	١,٦٦	٢٠,٩٥	١,٥٤	١١,٣٠-	٢٢,٤٦
٧	**الذكاء الموسيقي**	**درجة**	١٢,٩٥	١,٣٢	٢٥,٣٠	١,٣٠	١٢,٣٥-	٢٩,٠٨
	الدرجة الكلية	**درجة**	٧٥,٨٥	٧,١٥	١٦٠,٤٠	٥,٧٦	٨٤,٥٥-	٣٧,٤٧

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من الجدول رقم (٢١) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الذكاءات المتعددة حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبي .

دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية في بعض الذكاءات المتعددة

جدول (٦)
دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركية

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
١	**الدحرجة الأمامية**	**درجة**	٣,٨٥	١,١٨	٦,٣٥	١,٥٣	٢,٥٠-	٥,٨٧
٢	**الدحرجة الخلفية**	**درجة**	٣,٠٠	١,٤١	٦,١٠	١,٤١	٣,١٠-	٨,٤٠
٣	**الوقوف على اليدين**	**درجة**	٣,٢٥	١,٨٦	٥,٨٠	١,٣٦	٢,٥٥-	٤,٥٢
٤	**الشقلبة الجانبية على اليدين**	**درجة**	٣,٠٠	١,٤١	٥,٧٠	١,٤٥	٢,٧٠-	٧,١٥

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعضالمهارات الحركية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

مناقشة نتائج الفرض

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى للتلاميذ حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث تفوق التلاميذ للمجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة إلى أن الذكاءات المتعددة تسهم في زيادة كم المعلومات والمعارف التى تم تحصيلها من قبل التلاميذ نتيجة لتسلسلها من العام الي الخاص مما أدى إلي زيادة إستيعاب التلاميذ للمفاهيم حول الموضوع المراد تعلمة سواء كثرت هذه المفاهيم أو قلت،

حيث اشارت نتائج أن الذكاءات لها تأثير يجابى واكثر فاعلية من الأسلوب التقليدى الذى يعتمد على التلقين والشرح التقليدى .

يجد **أرمسترونج(١٩٩٤ Armstrong**)(٧٣)انه يجب الحذر من استخدام كلمة ذكاء قوي وذكاء ضعيف في وصف الفروق الفردية بين ذكاءات الشخص لان الذكاء الضعيف قد يكون أقوى الذكاءات لديه متى أتيحت له الفرصة للنمو .

وقد **أكد بوزان (٢٠٠٢م)**(١٦) انه يمكن تنمية أنواع الذكاء الإنساني المتنوعة وتطويرها اننا نستطيع أن نر **ويرى الباحث** ارتباط أنشطة الذكاءات المتعددة ببيئة التلاميذ والتي تقوم على الوصف ، والحرية في التعبير ، وعلى ربط الخبرات السابقة بالحالية ساعد التلاميذ على بناء خبرات جديدة ، وساعدهم أيضاً على التأمل ، والاستنتاج والربط ، والدقة في الأداء ، وموازنة الأفكار والربط بينها ، وكثرة التدريب على المهارات الحركية، كل ذلك انعكس أثره إيجابياً على تنمية المهارات الحركية .

بينما يوضح كل من **"السيد عبد المقصود" (١٩٩٩م) ،"محمد علاوى ونصر الدين رضوان"" (١٩٩٥م)، ، "عادل عبد البصير"(١٩٩٠م) "فوزى يعقوب وعادل عبد البصر"(١٩٨٥م)** أن لاعب الجمباز يحتاج إلى مكونات بدنية خاصة تنمى عن طريق عمل العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة التى تعمل بها أثناء أداء الحركات الأساسية المستخدمة فى المنافسة من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها وهى ما تسمى بالتمرينات المشابهة للأداء فهى مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية ، والإعداد البدنى الخاص والتمرينات النوعية

المشابهة للأداء المهارى هما الدعامة الرئيسية الأولى التى يرتكز عليها المبتدئ فى رياضة الجمباز لإمكانية الوصول بحالته التدريبية إلى أعلى مستوى ممكن. (١١: ٣٢٢-٣٣٤) ،(٥٢: ٨٠)،(٢٩: ٩١، ٩٢)،(٤٦: ٣٢- ٣٧)

كما يرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نتائج الأختبار المعرفى إلى أن الأسئلة الموجهة إليهم تتمتع بمزيد من المعلومات عن المهارة وكيفية أدائها إلى جانب أن مشاركة التلاميذ فى حل الاختبار تساعد على إستيعاب المعلومة بسهولة وسرعة أسترجاعها عند الأجابة على الأسئلة.

وبهذا يتحقق الفرض الذى ينص على:

" توجد فروق إحصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى نتائج الاختبارات المهارية و التحصيل المعرفى قيد البحث والتحصيل المعرفى لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية"

الاستخلاصات والتوصيات

: الاستخلاصات

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :-

أفضل أسلوب تدريسى مناسب للذكاء الاجتماعى الذى تتميز به عينة البحث هو أسلوب التعلم التعاونى

أن أسلوب التدريس القائم على الذكاءات المتعددة (أسلوب التعلم التعاونى) والذى تم التدريس به للمجموعة التجريبية له تأثير ذو فاعلية فى تنمية مهارات الجمباز أكثر من الأسلوب التقليدى الذى تم التدريس به للمجموعة الضابطة .

أن استخدام أساليب تعليم قائمة على الذكاءات المتعددة للتلاميذ أفضل من استخدام الطرق التقليدية المتبعة فى تعليم مهارات الجمباز .

تبين أن أثر أستخدام أنشطة الذكاءات المتعددة لها أثر واضح لدى أفراد عينة البحث .

الكشف المبكر عن مدى انتشار صعوبات التعلم بين الطلبه والطالبات فى المدارس

الاهتمام بتوفير برامج الرعايه النفسيه للطلبه ذوى صعوبات التعلم

تحديد الخصائص النفسيه التى يعانى منها طلبة ذوى صعوبات التعلم فى جميع المراحل التعليميه فى المدارس والمؤسسات التربويه التى تساعدهم على تحديد احتياجاتهم

التوصيات

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :

العمل على تطبيق الوحدة التدريسية القائمة على الذكاءات المتعددة فى تدريس رياضة الجمباز لهذة المرحلة السنية لما لها من تأثير ايجابى وفعال على مستوى الاداء وتحسين التعلم لدى تلاميذ هذه المرحلة .

اجراء دراسة مشابهة على بعض المهارات الاخرى فى الجمباز مثل : الوقوف على الرأس وغيرها.

اجراء دراسات مشابهة باستخدام أساليب التدريس القائمة على الذكاءات المتعددة فى تدريس بعض المهارات بالأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وأنشطة المراحل التعليمية المختلفة.

تنظيم دورات تدريبية لمدرسى التربية الرياضية على كيفية التدريس باساليب التدريس القائمة على الذكاءات المتعددة .

دراسة لبعض الاضطرابات النفسية للأطفال ذوي صعوبات التعلم ودور الأخصائى النفسي في التعامل معها.

برنامج إرشادي تدريبي في تخفيف اضطراب القلق لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم.

اولا/ المراجع العربيه :

١- **احمد الهادى يوسف** : تكنولوجيا الحركه فى الجمباز، مطبعه التونى، الاسكندريه ،١٩٩٢

٢- **السيد عبد المقصود محمد** : نظريات التدريب الرياضى التدريب وفسيولوجيا القوه مركز الكتاب للنشر، القاهره ١٩٩٩،،
٣- **بوزان وتونى:(٢٠٠٢)** الاستخدام الاقصى لطاقات الدماغ العقليه،الطبعه الثانيه ،وترجمه الهام الخورى، دار الحصاد، للطباعه النشر والتوزيع، دمشق ، سوريا
٤- **زبيده محمد قرنى محمد**: (٢٠٠١)فاعليه استخدام استراتيجى التعلم التعاونى والتعلم الفردى باستخدام الكمبيوتر على التحصيل المعرفى فى ماده العلوم وتنميه التفكير الابتكارى لدى تلاميذ الصف الاول الاعدادى، الجمعيه المصريه للتربيه العلميه ،المجلد الرابع، العدد الثالث، سبتمبر
٥- **عادل عبد البصير**: اسس ونظريات الجمباز الحديث ،دار المعارف ،القاهره، ١٩٩٠
٦- **فتحى السيد عبد الرحيم**: (١٩٨٨) سيكولوجيه الاطفال غير العاديين واستراتيجيات التربيه الخاصه، الجزء الاول، دار القلم ،الكويت
٧- **فضيله حسين سرى**: جمباز البنات الجهاز المركزى للكتب الجامعيه والمدرسيه والوسائل التعليميه ،القاهره ١٩٨٥،
٨- **فوزى يعقوب رزق الله ، عادل عبد البصير**: النظريات والاسس العلميه فى تدريب الجمباز، دار الفكر العربى ،القاهره ١٩٩٥،
٩- **محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان**: اختبارات التقويم فى التربيه البدنيه ،الجزء الاول ،دار الفكر العربى ،القاهره، ١٩٩٥
١٠- **محمد عبد الكريم نبهان**: (٢٠٠٧) برنامج تدريبى لتنميه بعض المهارات النفسيه المرتبطه بصعوبات التعلم المهارات الحركيه فى رياضه المصارعه ، رساله ماجستير ،كليه التربيه الرياضيه ،جامعه بنها
١١- **محمد عبد الهادى حسين**: (٢٠٠٣) قياس وتقويم الذكاءات المتعدده ،ط١،دار الفكر العربى ،عمان ،الاردن

ثانيا /المراجع الاجنبيه :

١٢- ARMSTRONG THOMAS(١٩٩٤) MULTIPLE Intelligences in the class room VA ASCD VIRGINIA
١٣- Gardener h (١٩٩٩) intellgences reframed multiple intellgences for the ٢١ sedentary ,new York ,basic books ,usa

دراسة تتبعية لبعض متغيرات النمو الجسمي خلال الموسم التدريبي عند ناشئي كرة الماء.(١٥)

عمرو محمد أحمد فرج الله

مقدمة ومشكلة البحث

كرة الماء أحد الرياضات المتميزة التي تعتمد - كما هو الحال في السباحة - على كل من النظامِ الهوائي واللاهوائي ، وإنَّ اختلاف العمل بين اللاعبين في مراكز اللعب المختلفة خلال المباراة يمكن أن يُقَسَّم بين (٥٠–٦٠%) من نظام العمل الهوائي، ونسبة ما يعادل (٣٠–٣٥%)

من نظام العمل اللاهوائي ، و(١٠–١٥%) بشكل مباشر من نظام الطاقة الفورية ATP – CP ، والتي تعدُّ كنتيجة للالتحام البدني الكبير الموجود في اللعبة ليكون التفوق فيها للعنصر البدني بتميز المواصفات الأنثروبومترية وهو ما يميز تقدم الفرق النخبة عن غيرها (٤ : ٢٨).

وتطورت كرة الماء على مر العصور منذ أول دخولها لمنافسات البرنامج الأوليمبي في باريس– فرنسا سنة ١٩٠٠م حتى يومنا هذا ، إذ تغيرت كثيراً بتعديلات قوانينها وتغير اتجاهاتها وتطور فلسفات المدربين بمختلف الجوانب للوصول للذهب الأولمبي ، إذ يظهر خلال كل دورة أولمبية تطور معايير الأداء التنافسي وتغير في شكل البروفيل الجسمي للأنشطة التنافسية المختلفة وفي مقدمتها كرة الماء ، إذ يبحث المدربون عن المواهب في بلادهم بالاسترشاد بها خلال عمليات القياس والتقويم والمتابعة في العملية التدريبية والقدرة علي التنبؤ (٦ :٥١ ، ٥٢).

ويلاحظ المتمعِّن جيداً في اللعبة على المستوى الأوربي والأولمبي أنها تعتمد بدنياً بالدرجة الأولى على عنصري القوة والسرعة إلى جانب القدرات الأخرى بالإضافة إلى اختلاف تطور المقاييس الجسمية التي تميز لاعبي النخبة والتي تقدم أفضلية عن باقي العناصر ، إذ إنَّ خطّة الفريق أصبحت تعتمد سرعة اللاعبين في نقل الكرة إلى منطقة الخصم ، والعودة للدفاع عن المنطقة بأسرع وقت ممكن ، كما أن التفوق في الصراعات الثنائية يتطلب قدراً كبيراً من القوَّة ، إذ إنَّ تقدُّم اللعبة بتنوع مهاراتها الهجومية والدفاعية وخطط اللعب يتطلب قدرات بدنية عالية باستغلال للمقاييس الجسمية للاعبين المواهب بالشكل الأمثل لأداء المهارات المختلفة التي تنفذ من مختلف مناطق اللعب (٣ : ١٢١).

ويشير تان وأخرون (Tan et al. ، ٢٠٠٩) الى ان لاعب كرة الماء رياضي استثنائي وفقاً لطبيعة الأداء العنيف للعبة والصراع الدائم خلال المباراة للاستحواذ علي الكرة ويتطلب من اللاعبين الموهوبين حجم الجسم الكبير والأطوال المميزة للطول الكلي والذراعين كما يحتاج اللاعب الى نسبة دهن خاصة تساعده على الطفو في الماء خلال المباراة (٨: ١٥٣٤، ١٥٣٥).

ويؤكد أيضاً تسيكوراس وآخرون (Tsekouras et al. ، ٢٠٠٥) على أنه من خلال متابعة لاعبي كرة الماء أثناء المباريات وجد أن أبعاد الجسم كالطول وطول الذراعين والحجم المميز لهؤلاء اللاعبين يعطي فرصة جيدة للاعب على الاستحواذ على المكان الجيد فى اللعب وتمكنه من الأداء الفنى الصحيح (٩ : ٣٥ ـ ٤١).

يشير العديد من علماء الرياضة إلى أن الرَّبط بين القدرات البدنية كالقوة العضلية والسرعة الحركية للعضلات مع الاستغلال الأفضل للقياسات الجسمية للأفراد يعدُّ من أهم متطلبات الأداء الرياضي للوصول إلى المستويات الرياضية العالية فهي أهم ما يميِّز الأفراد الرياضيين المتفوقين إذ يجب متابعة القياس والتقييم لتعديل اتجاهات التدريب على مدار الموسم التدريبي حيث يؤثر التدريب الرياضي ايجابياً على نمو الناشئين وتطورهم كما يتأثر التدريب أيضاً بسرعة النمو أو اتزانه وهذا ما أشار إليه العديد من الخبراء في مجال النمو والتطور والنشاط البدني (١ : ٢).

ومع مطلع الألفية الثالثة والتي تتميز بثورة علمية تكنولوجية فى جميع مجالات الحياة والتي أثرت بدورها على المجال الرياضي واستحداث نظم القياسات الحديثة من خلال الأبحاث العلمية للتعرف على قدرات اللاعبين التي تتمثل في القدرات البدنية والجسمية والفسيولوجية ، بات من المعروف أن اللاعبين المميزين في أي مجال من الأنشطة التنافسية على المستوى الدولي ثروة قومية تتميز بها الدول المتقدمة في نوع النشاط التنافسي ليصبح هؤلاء اللاعبين المميزين هم القدوة و النموذج للاسترشاد بهم ، وقاعدة بيانات تفيد في انتقاء الناشئين وفقا لمواصفات المعايير الجسمية والأداء البدني لهؤلاء الأبطال.

وتعد مرحلة الناشئين من المراحل الحرجة التي لا تلقى فيها المتابعة الدورية والقياسات التقويمية اهتماماً كبيراً وخاصة خلال قمة فترة النمو للاستفادة الأمثل من تطور القدرات البدنية الكبير نتيجة لارتباطها بتطور نمو القياسات الجسمية في هذه المرحلة لما لها من أهمية كبرى في

تقنين حمل التدريب والوصول به لأقصى انجاز فردي وجماعي ممكن ، ومنه اتجه نظر الباحث في دراسته نحو تتبع بعض متغيرات النمو الجسمي خلال الموسم التدريبي عند ناشئي كرة الماء.

أهمية البحث :

الأهمية العلمية :

تكمن أهمية البحث في التعرف على فروق تطور نمو القياسات الجسمية خلال الموسم التدريبي لناشئي كرة الماء ، لما لها من أهمية كبرى في تقنين حمل التدريب والوصول به لأقصى انجاز فردي وجماعي ممكن .

الأهمية التطبيقية :

تقدم هذه الدراسة إسهاماً تطبيقياً للمدربين فيما يتعلق بالقياسات الجسمية التتبعية لنمو ناشئي كرة الماء ، ومحاولة جادة لتحسين مفاهيم تطور النضج البدني والاستفادة منه في تقنين أحمال التدريب.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على دلالة الفروق لبعض مكونات النمو الجسمي عند ناشئي كرة الماء من خلال القياسات التتبعية خلال الموسم التدريبي.

فروض البحث :

هناك فروق ذات دلالة احصائية لبعض مكونات النمو الجسمي عند ناشئي كرة الماء من خلال القياسات التتبعية خلال الموسم التدريبي.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي على مجموعة تجريبية بإجراء القياسات التتبعية خلال الموسم التدريبي (الاعداد العام – الاعداد الخاص – ماقبل المنافسات - المنافسات).

عينة البحث :

تتكون العينة من (١٩ مشاركاً) يمثلون نسبة (٨٢,٦%) من مجتمع البحث الأصلي ، وهم لاعبو كرة الماء بنادي الزهور الرياضي فريق مواليد (٢٠٠٣م) الذكور المسجلين في الاتحاد المصري للسباحة ، جيث كان عدد مجتمع البحث الأصلي (٢٣) لاعباً إذ تم استبعاد (٣ لاعبين) لعدم التزامهم بحضور جميع الاختبارات في مواعيدها المحددة واضطرار أحدهم للسفر ،

الجدول (١)
الصفات المميزة لعينة البحث مع العمليات الاحصائية لدراسة تجانس العينة.

الجدول رقم (١) : الصفات المميزة لعينة البحث (ن = ١٩)					
الصفات المميزة		المقياس	المتوسط	الانحراف	الالتواء
			Ave.	St. Dev.	SKEW
العمر	AGE	سنة	١٣,٢٦١٤٧	٠,٢٢٠٤٠١	٠,٨١٧٥٩٢

العمر التدريبي	Experience	سنة	٣,٠٥٢٦٣٢	٠,٦٢١٢٦١	-٠,٠٢٥٨٢
الوزن	Weight	كيلوغرام	٤٦,٠٥	١١,٣٤	١,٠٣
الطول	Height	سنتيمتر	١٥٣,٨٤	٥,٧٦	٠,٧٧٤

الجدول رقم (٢) :
قياسات النمو الجسمي لعينة البحث (ن = ١٩)

المتغيرات			المتوسط Ave.	الانحراف St. Dev.	الالتواء SKEW
الأطوال	١	الطول الكلي	١٥٣,٨٤	٥,٧٦	*٠,٧٧٤
	٢	الوزن	٤٦,٠٥	١١,٣٤	*١,٠٣
	٣	الطول من الجلوس	٧٣,٨٤	٣,٩	*٠,٢١٨
	٤	طول المسافة بين الزراعين	١٥٧,٧٣	٥,٦٨	*٠,٧٨١
	٥	طول الذراع	٦٦,٤٧	٣,٢٣	*٠,٢٠٣
	٦	طول الساعد	٣٨,٨٤	٢,٧٣	*٠,٤٧٧
	٧	طول الكف	١٦,٦٣	١,١٦	*٠,٣٥١
	٨	طول الفخذ	٤٢,٧٨	١,٥١	*٠,٦٧٩
	٩	طول الساق	٤١,٧٨	١,٥١	*٠,٦٧٩
	١٠	طول القدم	٢٤,٢١	١,١٣	*٠,٨١٧
الأعراض	١١	عرض الصدر	٣٢,٤٧	٢,٠٩	*٠,٦٧١
	١٢	عمق الصدر	٨	١,٥٢	*١,٠٤
	١٣	عرض العضد	٢,٩٤	١,٠٢	*١,٤٩
	١٤	عرض الرسغ	٢,٨٤	٠,٨٩٨	*٠,٨٥٣
	١٥	عرض الفخذ	٧,١٥	٢,٢١	*٠,٤٦١
المحيطات	١٦	محيطات عضد مرتخي	٢٢,١	٣,٥٤	*١,٢
	١٧	محيطات عضد منقبض	٢٣,٨٤	٣,٨٣	*١,١
	١٨	محيطات الساعد	٢٠,٨٤	٢,٨١	*٠,٤٩٨
	١٩	محيطات الرسغ	١٤,١٥	١,٣٨	*٠,٤٥٤
	٢٠	محيطات الحوض	٧١,٢١	٧,٢٧	*٠,٤٩
	٢١	محيطات الفخذ	٤٣,٤٧	٥,٦١	*٠,٧٩٥
	٢٢	محيطات التؤامية	٣٠,٧٨	٣,٦٤	*٠,٧٢

ويتضح من الجدول رقم (١) إن الدلالة الإحصائية لقيم معامل الالتواء للصفات المميزة للعينة تنحصر ما بين (+٣ و-٣) يعني ذلك أن هذه القيم تتوزع توزيعاً اعتدالياً ، واقتراب قيمة

مجال الالتواء من الصفر من كلا طرفيه يعبر عن عدم تشتت التوزيع لأفراد العينة مما يشير إلى تجانس عينة البحث إلى حد كبير في هذه الدراسة .

خطوات تنفيذ البحث :

تم تحضير الأوراق الخاصة والموافقات الإدارية من قسم الدراسات العليا والبحث العلمي من الكلية ، ومراسلة إدارة النشاط الرياضي في النادي لتسهيل مهمة تطبيق البحث.

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- أدوات مكتبية وسجلات ورقية وحاسبة يدوية.
- جهاز قياس الكتروني لقياس الوزن بالكيلوغرام و لقياس الطول بالسنتيمتر . MEGA VENDING Ultrasonic Height and Weight scale.
- متر قماشي لقياس المحيطات والأطوال .

خطة اجراء القياسات الجسمية :

تم اجراء القياسات في الفترة المسائية خلال مرحلة الموسم (الاعداد العام - الاعداد الخاص - ما قبل المنافسات – المنافسات) ضمن الجدول الزمني المحدد ضمن مواعيد التمرين الساعة الخامسة مساءً.

المتغيرات المدروسة :

أبعاد النمو الجسمي والمحددة كالتالي :

- الاطوال : (طول القامة ، الطول من الجلوس ، طول المسافة بين الذراعين ، طول الذراع ، طول الساعد ، طول الكف ، طول الفخذ ، طول الساق ، طول القدم).
- الاعراض : (عرض الصدر ، عرض العضد ، عرض الرسغ ، عرض الفخذ).
- المحيطات: (محيط عضد منقبض ، محيط عضد منبسط ، محيط الساعد ، محيط الرسغ ، محيط الحوض ، محيط الفخذ ، محيط التوأمية).

المعالجات الإحصائية :

تم دراسة تجانس العينة باستخدام المتوسط الحسابي Average و الانحراف المعياري Standard Deviation والالتواء Skewness ، ولاختبار دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين في اتجاه واحد One way Anova مع اختبار أقل فرق معنوي LSD .

عرض النتائج ومناقشتها.

وقد دلت النتائج البحثية على وجود تطور ايجابي كبير في بعض مكونات الأطوال والمحيطات والأعراض بمقارنة نتائج القياسات التتبعية الأربعة وبالدلالة الإحصائية بوجود فروق ذات دلالة معنوية ، ويمثل الجدول رقم (٢) نتائج العمليات الاحصائية .

الجدول رقم (٢) : تحليل التباين للقياسات الاربعة في المتغيرات قيد الدراسة

مسلسل		المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	الدلاله
الأطوال	١	**الطول الكلي**	بين المجموعات	٣٩٣,١٩	٣	١٣١,٠٦	*٣,٨٦	٠,٠١٣
			داخل المجموعات	٢٤٤٣,٤٧	٧٢	٣٣,٩٣		

٢	الوزن	بين المجموعات	٤٣٧,٥١	٣	١٤٥,٨٣	٠,٩٩٨	٠,٣٩٩
		داخل المجموعات	١٠٥١٧,٢٦	٧٢	١٤٦,٠٧		
٣	مؤشر كتلة الجسم	بين المجموعات	١١,٥٤	٣	٣,٨٤	٠,١٧٥	٠,٩١٣
		داخل المجموعات	١٥٨٣,٣٩	٧٢	٢١,٩٩		
٤	الطول من الجلوس	بين المجموعات	٦٢,٨٩	٣	٢٠,٩٦	١,١٤	٠,٣٣٦
		داخل المجموعات	١٣١٦,٦٣	٧٢	١٨,٢٨		
٥	طول المسافة بين الزراعين	بين المجموعات	٣٨٧,٠٥	٣	١٢٩,٠١	٤*	٠,٠١١
		داخل المجموعات	٢٣١٩,٥٧	٧٢	٣٢,٢١		
٦	طول الذراع	بين المجموعات	٢٥٧,٨٢	٣	٨٥,٩٤	٦,١٠*	٠,٠٠١
		داخل المجموعات	١٠١٢,٨٤	٧٢	١٤,٠٦		
٧	طول الساعد	بين المجموعات	١٥٠,٤٢	٣	٥٠,١٤	٧,٨٤*	٠
		داخل المجموعات	٤٦٠,١	٧٢	٦,٣٩		
٨	طول الكف	بين المجموعات	٢٤,٤٦	٣	٨,١٥	٥,٠٤*	٠,٠٠٣
		داخل المجموعات	١١٦,٤٢	٧٢	١,٦١		
٩	طول الفخذ	بين المجموعات	٢٨,٢٦	٣	٩,٤٢	٣,٧٧*	٠,٠١٤
		داخل المجموعات	١٧٩,٨٩	٧٢	٢,٤٩		
١٠	طول الساق	بين المجموعات	٢٨,٢٦	٣	٩,٤٢	٣,٧٧*	٠,٠٤١
		داخل المجموعات	١٧٩,٨٩	٧٢	٢,٤٩		
١١	طول القدم	بين المجموعات	٢٣,١٩	٣	٧,٧٣	٣,٠٤*	٠,٠٣٤
		داخل المجموعات	١٨٣,١٥	٧٢	٢,٥٤		

تابع للجدول رقم (٢) : تحليل التباين للقياسات الاربعة في المتغيرات قيد الدراسة

مسلسل		المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	ف	الدلاله
الأعراض	١٢	عرض الصدر	بين المجموعات	٣٢٨,٧٧	٣	١٠٩,٥٩	٢٢,٦٣*	٠
			داخل المجموعات	٣٤٨,٦٣	٧٢	٤,٨٤		
	١٣	عمق الصدر	بين المجموعات	١٢٢٣,٢١	٣	٤٠٧,٧٣	٨٨,٩٨*	٠
			داخل المجموعات	٣٢٩,٨٩	٧٢	٤,٥٨		
	١٤	عرض العضد	بين المجموعات	٣٦,٩٨	٣	١٢,٣٢	١٤,٣٩*	٠
			داخل المجموعات	٦١,٦٨	٧٢	٠,٨٥٧		
	١٥	عرض الرسغ	بين المجموعات	٣٧,١٥	٣	١٢,٣٨	١٥,٦٦*	٠
			داخل المجموعات	٥٦,٩٤	٧٢	٠,٧٩١		

	١٦	عرض الفخذ	بين المجموعات	٢٠١,٩٤	٣	٦٧,٣١	*١٧,٢٥	٠
			داخل المجموعات	٢٨٠,٨٤	٧٢	٣,٩		
المحيطات	١٧	محيطات عضد مرتخي	بين المجموعات	٧٧,٥١	٣	٢٥,٨٣	٢,٠١	٠,١١٩
			داخل المجموعات	٩٢٢,٤٢	٧٢	١٢,٨١		
	١٨	محيطات عضد منقبض	بين المجموعات	١٠١,٣١	٣	٣٣,٧٧	٢,٤١	٠,٠٧٣
			داخل المجموعات	١٠٠٥,٤٧	٧٢	١٣,٩٦		
	١٩	محيطات الساعد	بين المجموعات	٣١,٨٤	٣	١٠,٦١	١,٤٤	٠,٢٣٨
			داخل المجموعات	٥٢٩,٧٨	٧٢	٧,٣٥		
	٢٠	محيطات الرسغ	بين المجموعات	٤٩,٠٥	٣	١٦,٣٥	*٩,٣٦	٠
			داخل المجموعات	١٢٥,٦٨	٧٢	١,٧٤		
	٢١	محيطات الحوض	بين المجموعات	٧١٨,٢١	٣	٢٣٩,٤	*٣,٧٥	٠,٠١٥
			داخل المجموعات	٤٥٩٢,٣١	٧٢	٦٣,٧٨		
	٢٢	محيطات الفخذ	بين المجموعات	٢٤٧,٢٦	٣	٨٢,٤٢	٢,٦	٠,٠٥٨
			داخل المجموعات	٢٢٧٦,٧٣	٧٢	٣١,٦٢		
	٢٣	محيطات التوامية	بين المجموعات	٤٤,٩٨	٣	١٤,٩٩	١,٠٥	٠,٣٧٤
			داخل المجموعات	١٠٢٣,٦٨	٧٢	١٤,٢١		

وتدل نتائج العمليات الاحصائية المبينة في الجدول رقم (٢) باستخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية في بعض متغيرات الدراسة وهي للأطوال : (الطول الكلي – طول المسافة بين الذراعين – طول الذراع – طول الساعد – طول الكف – طول الفخذ – طول الساق – طول القدم) ، والأعراض : (عرض الصدر– عمق الصدر – عرض الصدر – عرض الرسغ – عرض الفخذ) ، والمحيطات : (محيط الرسغ – محيط الحوض). ولحساب دلالة الفروق قام الباحث بحساب اقل فرق معنوي L.S.D ، نستخراج قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (٨) ، ونسبة خطأ (٠,٠٥) فنجد أن قيمة ت الجدولية = ٢,٣١ ومنه فإن قيمة LSD = ٢,٧٢٢٣٦٠٩ ثم نقوم بتنظيم الجدول التالي :

الجدول رقم (٤) : دلالة الفروق للقياسات التتبعية الأربعة

	م	المتغيرات	القياسات	م	١	٢	٣	٤
الأطوال	١	الطول الكلي	١	١٥٣,٨٤		-١,٨٩	*-٤,٧٣	*-٥,٧٣
			٢	١٥٥,٧٣			٢,٨٤	*-٣,٨٤
			٣	١٥٨,٥٧				-١
			٤	١٥٩,٥٧				
	٢	طول	١	١٥٧,٧٣		-١,٨٤	*-٤,٦٨	*-٥,٦٨

	المسافة بين الزراعين	٢	١٥٩,٥٧			-٢,٨٤	*-٣,٨٤
		٣	١٦٢,٤٢				-١
		٤	١٦٣,٤٢				
٣	طول الزراع	١	٦٦,٤٧		-١,٦٣	*-٣,٢٦	*-٤,٩٤
		٢	٦٨,١			١,٦٣	*-٣,٣١
		٣	٦٩,٧٣				-١,٦٨
		٤	٧١,٤٢				
٤	طول الساعد	١	٣٨,٨٤		-٠,٩٤٧	*-٢,٢٦	*-٣,٧٣
		٢	٨٩,٧٨			-١,٣١	*-٢,٧٨
		٣	٤١,١				-١,٤٧
		٤	٤٢,٥٧				
٥	طول الكف	١	١٦,٦٣		-٠,٦٣١	*-١,٢١	*-١,٤٧
		٢	١٧,٢٦			-٠,٥٧٨	*-.٨٤٢
		٣	١٧,٨٤				-٠,٢٦٣
		٤	١٨,١				
٦	طول الفخذ	١	٤٢,٧٨		-٠,٤٧٣	*-١,٢٦	*-١,٥٢
		٢	٤٣,٢٣			-٠,٧٨٩	*-١,٠٥
		٣	٤٤,٠٥				-٠,٢٦٣
		٤	٤٤,٣١				
٧	طول الساق	١	٤١,٧٨		-٠,٤٧٣	*-١,٢٦	*-١,٥٢
		٢	٤٢,٢٦			-٠,٧٨٩	*-١,٠٥
		٣	٤٣,٠٥				-٠,٢٣٦
		٤	٤٣,٣١				
٨	طول القدم	١	٢٤,٢١		-١	-١	*-١,٥٢
		٢	٢٥,٢١			٠	-٠,٥٦٢
		٣	٢٥,٢١				-٠,٥٦٢
		٤	٢٥,٧٣				

تابع للجدول رقم (٤) : دلالة الفروق للقياسات التتبعية الأربعة

	م	المتغيرات	القياسات	م	١	٢	٣	٤
الأعراض	٩	عرض الصدر	١	٣٢,٤٧		*-١,٥٧	*-٣,٥٧	*-٥,٥٢
			٢	٣٤,٠٥			*-٢	*-٣,٩٤
			٣	٣٦,٠٥				*-١,٩٤
			٤	٣٨				
	١٠	عمق الصدر	١	٨		*-٣,٧٨	*-٨,٨٩	*-٩,٩٤
			٢	١١,٦٣			*-٥,١٠	*-٦,١٥
			٣	١٦,٨٩				-١,٠٥
			٤	١٧,٩٤				
	١١	عرض العضد	١	٢,٩٤		*-.٦٨٤	*-١,٤٧	*-١,٧٨
			٢	٣,٦٣			*-.٧٨٩	*-١,١٠
			٣	٤,٤٢				-٠,٥١٣
			٤	٤,٧٣				

	١٢	عرض الرسغ	١	٢,٨٤		*-.٧٣٦	*-١,٤٢	*-١,٨٤
			٢	٣,٥٧			*-.٦٨٤	*-١,١٠
			٣	٤,٢٦				-٠,٤٢١
			٤	٤,٦٨				
	١٣	عرض الفخذ	١	٧,١٥		*-١,٦٣	*-٣,٢١	*-٤,٣١
			٢	٨,٧٨			*-١,٥٧	*-٢,٦٨
			٣	١٠,٣٦				-١,١
			٤	١١,٤٧				
المحيطات	١٤	محيط الرسغ	١	١٤,١٥		-٠,٧٣٦	*-١,٥٧	*-٢,١٠
			٢	١٤,٨٩			-٠,٨٤٢	*-١,٣٦
			٣	١٥,٧٣				-٠,٥٢٦
			٤	١٦,٢٦				
	١٥	محيط الحوض	١	٧١,٢١		-٣,٢١	*-٦,١٠	*-٨,١٥
			٢	٧٤,٤٢			-٢,٨٩	-٤,٩٤
			٣	٧٧,٣١				-٢,٠٥
			٤	٧٩,٣٦				

يتّضح بالمقارنة من الجدول (٤) : أن هناك فروق في تغيرات الأطوال لصالح الطول الكلي وطول الذراعين مقارنة مع بقية القياسات أكبر من قيمة LSD عند نسبة خطأ (٠,٠٥) لذا فهذا الفرق يعدّ معنوياً ، وذلك لكون الوسط الحسابي لها أعلى من بقية الأوساط ، وهذا يعني أن هناك فروقاً بالتغير بين قياسات الأطوال حيث أبدى الطول الكلي أعلى المستويات بينما تلاه من طول المسافة بين الذراعين وطول الذراع ثم كل من طول الفخذ وطول الساعد وطول الساق ثم طول الكف وطول القدم .

كما يتّضح بالمقارنة من الجدول (٤) : أن هناك فروق في تغيرات الأعراض لصالح عمق الصدر مقارنة مع بقية القياسات أكبر من قيمة LSD عند نسبة خطأ (٠,٠٥) لذا فهذا الفرق يعدّ معنوياً ، وذلك لكون الوسط الحسابي لها أعلى من بقية الأوساط ، وهذا يعني أن هناك فروقاً بالتغير بين قياسات الأعراض حيث أبدى عمق الصدر أعلى المستويات بينما تلاه كل من عرض الصدر وعرض الفخذ ثم عرض الرسغ ،

ويتّضح أيضاً بالمقارنة من الجدول (٤) : أن هناك فروق في تغيرات المحيطات لصالح محيط الحوض مقارنة بمحيط الرسغ أكبر من قيمة LSD عند نسبة خطأ (٠,٠٥) لذا فهذا الفرق يعدّ معنوياً ، وذلك لكون الوسط الحسابي لها أعلى من بقية الأوساط ، وهذا يعني أن هناك فروقاً بالتغير بين قياسات الأطوال حيث أبدى الطول الكلي أعلى المستويات بينما تلاه من طول المسافة بين الذراعين وطول الذراع ثم كل من طول الفخذ وطول الساعد وطول الساق ثم طول الكف وطول القدم .

الاستنتاجات والتوصيات

استنتاجات البحث

في حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية المستخدمة توصل الباحث إلى أن:

١- تبين النتائج أن هناك تطوراً ملحوظاً في الأطوال والأعراض والمحيطات مما تؤثر على مستوى الأداء خلال مراحل الموسم التدريبي ، حيث يجب على المدربين أن يتعرفوا على هذه التغيرات عند ناشئي كرة الماء للإجراء التعديلات على البرنامج التدريبي والوصول إلى أقصى امكانية فنية

وبدنية للاعبين والفريق ككل.

٢- أعطتنا نتائج هذه الدراسة فهماً أفضل لتغيرات النمو الجسمي لناشئي كرة الماء خلال مراحل التدريب في الموسم الرياضي فهي من أفضل الدلائل لتأثيرها على المستوى العام لتحقيق النجاح والارتقاء بالمستوى الفني والبدني .

التوصيات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود توظيف العينة والمعالجات الإحصائية المستخدمة ومن خلال نتائج التجربة ومناقشتها يمكن للباحث أن يوصى بالآتي:

١- يجب على المدربين الاهتمام بالقياسات الجسمية وإجراءها بشكل دوري خلال فترات الموسم التدريبي للتعرف على إمكانيات اللاعبين الجسمية والتطورات الحاصلة في النمو خلال مراحل الموسم.

٢- يجب على المدربين تحليل نتائج هذه القياسات لما لها من أهمية في تعديل الأحمال البدنية خلال فترات الموسم التدريبي تبعاً لإمكانيات اللاعبين الجسمية وتطورات النمو خلال مراحل الموسم.

٣- إجراء أبحاث لدراسة المساهمات النسبية لهذه القياسات الجسمية على مستوى الأداء البدني والمهاري ومراكز اللعب عند ناشئي كرة الماء.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع العربية :

١- بوكراتم بلقاسم : تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الأساسية في كرة الماء ، الجزائر ، ٢٠٠٩م.

المصادر والمراجع الاجنبية :

٢- Aziz A. R. et al (٢٠٠٢) **Physiological Characteristics Of Singapore National Water Polo Team Players**,Sport Council Singapore Research.

٣- Kemeny F.(٢٠٠٨)**Water Polo Coaching, Educational studies for the International Coaching Course**, Institute of coaches and sport education, Semmelweis university, Budapest.

٤- Ludovise B. (١٩٩١) **In Demand, This Sport is Top**. Los Angeles Times,C١,C٦.

٥- Platanou T.(٢٠٠٦) ***Simple in-water vertical jump testing in water polo***, Kinesiology ,Vol.٣٨, ٢٠٠٦,١,pp.٥٧-٦٢.

٦- Smith, H. (١٩٩٨) **Applied physiology of water polo**. Journal of Sports Medicine, vol.٢٦ (٥), pp.٣١٧-٣٣٤.

٧- Snyder, P. (٢٠٠٨) **Water Polo for Players & Teachers Of Aquatic** electronic publications sponsored by LA٨٤,USA.

٨- Tan FH, Polglaze T, Dawson B, Cox G.,(٢٠٠٩) **Characteristics of Elite Female Water Polo Players** , Journal of Strength and Conditioning Research , vol.٢٣, issue ٥, pp. ١٥٣٠–١٥٣٦.

تـأثيـر إستخـــدام طريقة التـــدريب الطولي على الإرتقاء بمستوى بعض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئي الهوكي (١٦)

الباحث مرسي محمد مرسي محمد

مقدمة البحث

يعتبر الإعداد البدني هو الأساس في عملية إعداد اللاعبين لذا فقد حظي بالبحث المتعمق من جانب الباحثين ونتيجة ذلك أمكن التوصل إلي عدة طرق لتنمية الصفات البدنية منها " طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر وطريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب التكراري وتنظيم التدريب الدائري". وكلها طرق لها محدداتها التي يمكن من خلال استخدامها تحقيق هذه الطريقة ذاتها(١٤: ٥٠)(٤: ٢٤٨)

وفي نفس الوقت نجد أن المهارات الأساسية وهي العامل الهام لدي الناشئين في الهوكي وقد حظيت أيضا بالبحث في طرق التدريب عليها وإن لم يكن بالقدر الكافي إلا أنه قد أمكن التوصل إلي عدة تمرينات منها التمرينات الفنية الإجبارية والتمرين بأكثر من كرة والتدريبات المركبة. أما بخصوص خطط اللعب فإنه بالرغم من وجود بعض التمرينات التي يمكن من خلالها التدريب عليها في مساحات محددة أو علي المرمي إلا أنه مازالت هناك حاجة ملحة للاستعانة بطريقة لها منهجيتها ومحدداتها وتدرجها وخاصة للناشئين بحيث تصل في النهاية إلى التدريب علي الخطط في ظروف تشبه ما يحدث في المباراة كل هذا يحدث في حالة ارتفاع المستوى البدني والمهارى.

تعد عملية الإعداد الخططى في الهوكي من الجوانب الهامة في إعداد اللاعبين وخاصة الناشئين بجانب الإعداد البدني والمهاري ، كما تعتبر خطط اللعب الهجومي من الخطط الهامة التي يجب أن تحظي بإهتمام القائمين علي إعداد الناشئين نظراً للتطور الهائل في طرق اللعب. ونظراً لأنه قد ظهرت في الأونة الاخيرة طريقة تسمى " طريقة التدريب الطولي للأعداد المهارى لخططي " فإن الباحث قد رأي إستخدام هذه الطريقة ودراسة مدي فاعليتها في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية لدى الناشئين . (٥: ٢٢١)(١٠: ٢٢)

هذا وقد بحثت طريقة التدريب الطولي للإعداد المهاري والبدني تحت مسمى دراسية تجريبية لفاعلية التدريب الطولي في رفع مستوى بعض المتطلبات البدنية والمهارية في الرياضات الجماعية مثل القدم والهوكي بهدف التعرف علي مدي جدواها في تعليم خطط اللعب (٧ :٨٣) (١٢ : ٨٥)

أهداف البحث :

١- التعرف على تأثير إستخدام طريقة التدريب الطولي على مستوى بعض المتطلبات البدنية والمهارية لدى ناشئي الهوكي تحت ١٤ سنة . (قيد البحث)

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتطلبات البدنية والمهارية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي نتيجة لاستخدام اسلوب التدريب الطولي

مصطلحات البحث :

١- طريقة التدريب الطولي :

هي طريقة للتدريب في الهوكي تعتمد علي تقسيم الملعب طولياً لأكثر من جزء تهدف إلي تطوير الأداء المهاري والخططى للاعبين في ظروف مشابهة لمواقف اللعب. علي أن تنظم أعداد اللاعبين سواء كانوا مهاجمين أو هدافين وفقاً لأسلوب تطوير الخطة المختارة بحيث لا يشترط أن تبدأ التمرينات بالتسلسل الموضوعي للطريقة ولكن يمكن استخدام بعض تمرينات طبقاً للهدف المحدد. (١٠: ٤٠)(١: ٤٧٨)(١١: ٢٩٠)

طريقة التدريب الطولي للإعداد المهارى

مفهوم طريقة التدريب الطولي: -

" هي طريقة للتدريب في الرياضات الجماعية تعتمد على تقسيم الملعب طولياً لأكثر من جزء، وتهدف الى تطوير الأداء المهارى والخططي للاعبين في ظروف مشابهة لمواقف اللعب. علي أن تنظم إعداد اللاعبين سواء كانوا مهاجمين أو مدافعين وفقاً لأسلوب تطوير الخطة المختارة بحيث لا يشترط أن تبدأ التمرينات بالتسلسل الموضوعي بطريقة ولكن يمكن استخدام بعض تمريناتها طبقاً للهدف المحدد.

أهمية طريقة التدريب الطولي :-

مدرب الرياضات الجماعية حينما يخطط لأعداد فريقه يركز على خمس جوانب رئيسية هي:

الأعداد البدني، الأعداد المهاري، الأعداد الخططي ، الأعداد النفسي والإعداد الذهني.

وقد أنصب الاهتمام بالأعداد البدني باعتباره الأساس في عملية الإعداد البحث المتعمق من جانب الباحثين ونتيجة لذلك أمكن التوصل إلى عدة طرق لتنمية الصفات البدنية منها "طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر وطريقة التدريب الفترى وطريقة التدريب التكراري وتنظيم التدريب الدائري " وكلها طرق لها محدداتها التي يمكن من خلال استخدامها تحقيق هدف الطريقة وفي نفس الوقت نجد أن الأعداد المهاري قد أمكن التوصل إلى البعض القليل من طرق التدريب عليه لتنمية المهارات الأساسية مثل التمرينات الفنية الإجبارية والتمرين بأكثر من كره والتدريبات المركبة. (١٤ :٢٤٨)

مميزات طريقة التدريب الطولي :

١. يمكن تنفيذها في محاصة نصف الملعب أو ٣ / ٤ ملعب كامل طبقاً للمرحلة السنية ومستوي اللاعبين.
٢. جميع التمرينات المستخدمة في الطريقة تشبه مواقف المباراة وبالتالي فإن اللاعبين يتعودون عليها.
٣. أن عدد اللاعبين الذي يمكن استخدامهم في التمرين الواحد يبدأ بثلاثة لاعبين ويتدرج في الزيادة حتى ٢٢ لاعباً.
٤. أن الطريقة توظف المدافع بصورة إيجابية في جميع تمرينات هذا بالإضافة إلى إمكان تنفيذها بدون مدافع.
٥. آلية الأداء يتوافر فيها عنصر المنافسة والتصويب على مرمي والتفاعل مثل المباراة وهذا يجعل اللاعبين أكثر إقبالاً عليها.
٦. تسهم الطريقة في تعليم وتدريب اللاعبين على التغذية الرجعية الذاتية وهو ما ينقص تدريب اللاعب المصري.
٧. تحقق الطريقة استثمار وقت التدريب وشغله بأكبر درجة من الفاعلية من خلال تنفيذ أكثر من مجموعة في نفس الوقت موزعة إلى مجموعات تؤدي وأخرى على استعداد للأداء من خلال تمرينات راحة إيجابية.
٨. تتيح الطريقة إمكانية التدرج أو التغير في درجة صعوبة أداء تمرينات المهارات أو القواعد الخططية أو نظم اللعب وبعض عناصر اللياقة البدنية من خلال التحكم الدقيق في عدد المهاجمين أو المدافعين في حالتي الهجوم والدفاع.
٩. تسمح لحارس مرمي الفريق المهاجم والمدافع بالمشاركة بفاعلية في التمرينات مع باقي الزملاء في الفريق وكذلك في ظل لاعبي الفريق المنافس.
١٠. التغير في أعداد اللاعبين المهاجمين والمدافعين يكسب اللاعبين إدراك المساحات والفراغات في ظل أعداد مختلفة من لاعبي الفريق والفريق المنافس.
١١. يمكن تنفيذ التمرينات في نفس الوقت في الأقسام المختلفة كما يمكن تنفيذها في شكل موجي مما يساعد على إستيعاب أعداد كبيرة من اللاعبين في وحدة التدريب الواحدة.
١٢. أن عدد اللاعبين الذي يمكن أن يستوعب الملعب الواحد في التدريب من خلال أكبر عدد من اللاعبين في أصغر تقسيم وهو تقسيم الملعب إلى أربعة أقسام طولية هو ٣٤ لاعب (٣ لاعب + حارسين المرمي) بحيث يستوعب كل قسم طولي ٤ ضد ٤ .
١٣. أن الطريقة تتدرج من التمرينات المبسطة القليلة في أعداد المدفعين والمساحات المحددة واستخدام مهارات وخطط معينة إلى التمرينات المركبة ذات الأعداد المتساوية بين المهاجمين والمدافعين في مساحات مفتوحة واستخدام مهارات وخطط مفتوحة واستخدام مهارا وخطط متعددة. (١٥ : ٢٢١ -٢٢٩)

أهمية المهارات الأساسية في رياضة الهوكي

أن رياضة الهوكي لها من الاساسيات التي تميزها عن غيرها من الرياضات الجماعية الأخرى ، حيث تعتمد معظم الالعاب علي الكرة في أدائها أما المهارات الأساسية في رياضة

الهوكي ، فتعتمد بالإضافة إلي القوة علي استخدام مضرب الهوكي في ممارستها، ولأن إتقان هذه المهارات ضروري فيجب أن يتقن اللاعب الاستعمال الصحيح لمضرب الهوكي، بالإضافة إلي حركات القدمين وباقي المهارات الأساسية الأخرى.

وتعتبر المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الأداء لهذا النشاط والتي ينجزها الرياضي في المباراة ويرتكز هذا الاداء علي كفاءة الفرد وإعداده بدنياً ويبني عليها إعداده خططياً وفكرياً ونفسياً .

ولتنفيذ خطط اللعب يتم استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية وجماعية هادفة من أجل تحقيق النصر للفريق ، وتساعد علي تنفيذ الخطط ، وهى أساس لتحقيق أعلي مستوي في النشاط الرياضي.(٩: ٢٣٣- ٢٣٤)

ويتفق كلاً من **محمد الشحات (٢٠٠٤م)** وشيفيجى داي Shivjag day(١٩٩٩م) أن رياضة الهوكي مثل باقي الرياضات الجماعية الاخرى تعتبر مهاراتها هي العمود الفقري لها ولكي يؤدي المهارات الاساسية بدرجة عالية من التوافق والدقة أثناء المباراة، يجب علي اللاعبين أن يدركوا كيفية أداء هذه المهارات بطريقة صحيحة (١٣ :٢٨) (١٨ : ٢١٥)

ويذكر **أشرف يوسف (١٩٩٤م)** إلي أن يجب الاهتمام بالمهارات الأساسية في رياضة الهوكي والعمل علي إتقانها للاعبين حتى يتمكنوا من تنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية والارتقاء نحو الإجادة والامتياز.(٢ :١٩)

ويري **كارل وورد Calr Ward (١٩٨٩م)** أن المهارات الأساسية تحدث عند تنميتها وإتقانها طفرة في المستوي لدي لاعبي الهوكي وتمكنهم من الوصول إلي الهدف المنشود. (١٧ : ٢٣)

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملائمة لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه.

عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لفريق الهوكى بنادى إتحاد الشرطة الرياضى للمرحلة السنية تحت ١٤ عام (مواليد ٢٠٣م) ومسجلين بالاتحاد المصرى للهوكى للموسم الرياضى ٢٠١٧/٢٠١٦ ، وبلغ عدد العينة اللكية ١٦ ناشئ بما يمثل ٧٢,٢% من المجتمع الأصلى الذى بلغ ٢٢ ناشئ ، وتم تقسيمهم على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلا منها ٨ ناشئين والتى تمثل ٥٠% من قوام العينة.

وتم أخذ(٦) ناشئين من مجتمع البحث الأصلى و(١٠) مبتدئين مواليد (٢٠٠٦م) من خارج مجتمع البحث وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات قيد البحث.

جدول (١)

تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة،الاستطلاعية) في بعض المتغيرات الجسمية(الطول، الوزن)، العمر الزمني والعمر التدريبي

(ن التجريبية =٨، ن الضابطة=٨، ن الاستطلاعية=٨)

المتغيرات		الاختبارات	وحدة القياس	س/	ع	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفرطح
الجسمية	الطول	قياس الطول (الرستاميتر)	سم	١٤٠,٧٩١	٥,٥٤٨	١٤١,٥٠٠	-٠,٠٩٨	-٠,٦٨٨
	الوزن	قياس الوزن (ميزان طبي)	كجم	٤٣,٧٥٥	٣,٨٧٨	٤٣,٧٤٠	-٠,٠٧٧	-١,٢٨٩
العمر الزمني		حساب السن	سنة	١٢,٥٨٣	٠,٥٠٣	١٣,٠٠٠	-٠,٣٦١	-٢,٠٤٨

العمر التدريبي	سنة	٣,٦٢٥	٠,٤٩٤	٤,٠٠٠	-٠,٥٥١	-١,٨٥٩

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية، الضابطة، الاستطلاعية) تراوحت بين (-٠,٠٧٧، -٠,٥٥١)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية، الضابطة، الاستطلاعية) تراوحت بين (-٠٦٨٨، -٢,٠٤٨)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات الجسمية(الطول، الوزن)، العمر الزمني والعمر التدريبي.

جدول (٢)
تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة،الاستطلاعية) في نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث
(ن التجريبية =٨، ن الضابطة=٨ ، ن الاستطلاعية=٨)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	س/	ع	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفرطح
السرعة الانتقالية	البدء العالي العدو بمسافة ٣٠م	ثانية	١٣,٣٣٥	٠,٦٥٩	١٣,٣٨٠	-٠,٣٦٦	-٠,٦٨٣
التحمل عام	الجرى في المكان لمدة ٢ف وحساب عدد مرات لمس القدم اليمن للارض	تكرار بالمرت	٥٨,٧٥٠	٥,٤٢٣	٥٩,٥٠٠	-٠,٣٦٥	-١,١٥٥
قدرة عضلية رجلين	الوثب العريض من الثبات ٣ مرات متتالية	سم	٢٣٠,٧٥٠	٨,١٦٩	٢٣٢,٠٠٠	-٠,١٣١	-١,٥٦٧
قدرة عضلية زراعين	رمي هوكي لابعد مسافة ممكنه	متر	١٣,١٠٠	٠,٤٠٥	١٣,١٨٠	-٠,٥٩٢	-٢,٧١٧
رشاقة	اختبار باور للرشاقة	ثانية	٩٤,٧٨٥	٤,٣٧٦	٩٣,٨٠٠	٠,٩٤٧	٠,١٨٣
مرونة	ثني الجذع اماما من الوقوف	سم	-٠,٥٨٣	-٠,٩٧٤	١,٠٠٠	-٠,٣٧٠	-٠,٥٠٦
القوة القصوى	تسلق حبل	درجة	٠,٩١٦	١,٠١٧	١,٠٠٠	٠,٧١٨	-٠,٦٨٣
تحمل السرعة	العدو (٣مرات * ٣٠ متر) والتكرار	ثانية	٥٢,٢٧٤	٣,٢٦٠	٥٢,٢٣٠	-٠,٠٨٣	-١,٥٢٩
تحمل قوة أ	انبطاح رفع الزراعين والرجلين والثبات لاقصى زمن	ثانية	١١,٩٥٨	٢,٣٦٧	١٢,٥٠٠	-٠,٢٢٥	-١,٤٧٩
تحمل قوة ب	انبطاح رفع الزراعين والرجلين معا لاقصى زمن	تكرار بالمرت	٤,٧٠٨	٢,٩٢٦	٤,٠٠٠	٠,٤٢٨	-١,٣٦٤

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية، الضابطة،الاستطلاعية) قيد البحث تراوحت بين (٠,٩٤٧، -٠,٣٧٠)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية، الضابطة،الاستطلاعية) تراوحت بين

(٠,١٨٣، -٢,٧١٧)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٣)
تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة،الاستطلاعية)
في نتائج الإختبارات المهارية
(ن التجريبية =٨، ن الضابطة=٨ ن الاستطلاعية=٨)

م	الاختبارات	وحدة القياس	س/	ع	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفرطح
١	قوة رفع الكرة بالوجه المسطح	سم	٥,٣٧٠	١,١٩٨	٦,٠١٠	-٠,٨٩١	-٠,٧١٨
٢	قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح	سم	٧,٠٢٥	٠,٨٥٤	٧,١٧٠	-٠,٥٠٩	-٢,١٥٨
٣	قوة ضرب الكرة بالوجه المعكوس	سم	٠,٩٤٨	٠,١٦٦	٠,٩٨٠	-٠,٦٣١	-٠,٠٠٣
٤	سرعة التقدم بالكرة عن طريق الدفع	ثانية	٢٣,٣٨٠	٠,٥٨٥	٢٣,٤١٠	-٠,٤٧٣	-٠,٩٦
٥	سرعة التقدم بالكرة عن طريق المحاورة	ثانية	١٨,٨٠١	٢,٤٤٥	٢٧,٨٢٥	٠,٣٩٣	-١,٤٤٣
٦	سرعة التصويب بالوجة المسطح	ثانية	٢٧,٣٢٢	٣,٦٨٦	٢٦,٧٠٠	-٠,٣٠٠	-٠,٦٩٥
٧	اختبار دقة نطر الكرة	درجة	١,٤١٦	١,١٧٦	٢,٠٠٠	-٠,٠٤٥	-١,٥٢٩

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية، الضابطة، الاستطلاعية) قيد البحث تراوحت بين (٠,٣٩٣، -٠,٨٩١)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±١)، وهو مايشير الى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريبا، كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث (التجريبية، الضابطة،الاستطلاعية) تراوحت بين (-٠,٠٠٣، -٢,١٥٨)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى ألاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

المسح المرجعى

قام الباحث بعمل مسح للعديد من المراجع العلمية الحديثة العربية والأجنبية والتى لها علاقة بموضوع البحث بالاضافة للدراسات السابقة وذلك لتحديد الاختبارات التى تقيس متطلبات الاداء البدنية والمهارية والخططية للهوكى.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

إجريت هذه الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الزمنية من الجمعة ٢٠١٦/٩/٣٠ الى الجمعة الموافق ٢٠١٦/١٠/٧ بنادى إتحاد الشرطة الرياضى وإستهدفت هذه المرحلة من الدراسة إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة فى البحث وهى (الصدق والثبات)
إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات المكونات(القدرات) البدنية (قيد البحث)

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة

صدق التمايز

الدراسة الاستطلاعية الثانية:-

إجريت هذه الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الزمنية من الجمعة ٢٠١٦/١٠/١٤ الى الاحد الموافق ٢٠١٦/١٠/١٦ بنادى إتحاد الشرطة الرياضى وإستهدفت هذه المرحلة التأكد من

- سلامة المكان والأدوات المستخدمة وما يتعلق بها من إجراءات القياس.
- إكتشاف الصعوبات التى يمكن مواجهتها أثناء إجراءات البحث لتلافى حدوثها.
- التعرف على الوقت الذى تستغرقه القياسات والجهد المبذول فى الاعداد والتنظيم والإدارة والتسجيل.

الدراسة الاساسية :- *Basic study*

القياس القبلى:-

قام الباحث بإجراء القياس القبلى يوم الأثنين ٢٠١٦/١٠/٢٤ بنادى إتحاد الشرطة الرياضى.

تطبيق البرنامج Program application

قام الباحث بتطبيق البرنامج خلال الفترة الزمنية من الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/١٠/٢٥ الى السبت ٢٠١٧/١/١٤ بنادى الشرطة الرياضى حيث إستغرق تطبيق البرنامج المقترح (١٠) اسابيع وتم تقسيم(١٠) اسابيع الى(٤٠) وحدة تدريبية بواقع(٤) وحدات تدريبية فى الاسبوع.

البرنامج التدريبى المقترح:-

وفقا للمسح المرجعى للعديد من المراجع العلمية والمقابلات الشخصية مع المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس والمدربين واللاعبين المتميزين ، قام الباحث بصياغة أهداف البرنامج ووضع المحتوى العلمى والفنى للبرنامج التدريبى المقترح.

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبى المقترح الى تنمية بعض المتطلبات البدنية والمهارية والخططية لناشئى هوكى الميدان للفئة العمرية تحت ١٤ عام بإستخدام طريقة التدريب الطولى.

المدة الزمنية للبرنامج

وفقا للمسح المرجعى والمقابلات الشخصية من اعضاء هيئة التدريس ومدربين هذه المرحلة السنية (قيد البحث) وإجراء العمليات الإحصائية لهذا المسح والمقابلات تم تحديد المدة الزمنية كما يلى:
مدة البرنامج (١٠) اسابيع بعدد (٤) وحدات اسبوعيا ، وبمعدل (٦٥) ساعة للبرنامج (٣٩٠٠ق).

القياس البعدى :-

قام الباحث إجراء القياس البعدى يوم السبت ٢٠١٧/١/١٤ بنادى إتحاد الشرطة الرياضى وتحت نفس الشروط والتعليمات .

المعالجات الإحصائية :-

تم إستخدام المعالجات الإحصائية فى إجراء البحث عن طريق الحاسب الآلى بإستخدام برنامج (Spss win) لحساب :-

- المتوسط الحسابى .
- الإنحراف المعيارى .
- إختبار (ت) T-test .
- إختبار مان وتينى لدلالة الفروق .
- إختبار ويلكسون لدلالة الفروق .
- معامل الإستقرار .

عرض النتائج :

إعتمد الباحث فى عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية على الإستعراض المرجعى للدراسات والبحوث السابقة وما أسفرت عنه من نتائج وإعتماداً على إجراءات البحث وإسلوب التحليل الإحصائى المستخدم وحيث ان هدف البحث " هو معرفة تأثير إستخدام التدريب الطولى على مستوى بعض المتطلبات البدنية والمهارية لدى ناشىء الهوكى للمرحلة السنية تحت ١٤ سنة " والذى يسعى إلى تحقيق فروض البحث وهى " الفرض الأول والثانى والثالث " حيث يدور الفرض الأول حول " توجد فروق ذاتية دلالة معنوية من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة

التجريبية فى بعض المتطلبات البدنية والمهارية (قيد البحث) فى رياضة الهوكى لصالح القياس البعدى نتيجة لإستخدام إسلوب التدريب الطولى .

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من :- **رضا حفنى (٢٠٠٩)**، المعهد المركزى للثقافة البدنية بموسكو (١٩٩٠م)، **يول كاليجيورى ودان هربست** . paul Calligieri & Dan Her bst (١٩٩٧) ، **يانج يا Y – Yang (١٩٩٧)**

حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى مستوى القدرات البدنية الآتية " تحمل السرعة " نتيجة لإستخدام إسلوب التدريب الطولى ذات التأثير الإيجابى فى تطوير تلك القدرة البدنية .

ويتصف نتائج الفرض الأول البدنية مع نتائج دراسة كلاً من **محمود مصطفى (٢٠٠٠)، راندى عبد العزيز (٢٠٠١)، يانج يا Yang Y (١٩٩٧).**

حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى مستوى القدرة البدنية (القدرة العضلية للذراعين) نتيجة لإستخدام إسلوب التدريب الطولى ذات التأثير الإيجابى فى تطور تلك القدرة .

ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من :- **يول كاليجورى ودان هيربست paul Calligieri & Dan Her bst (١٩٩٧)** فى تلك القدرة (التحمل العام) نتيجة إستخدام التدريب الطولى .

ولقد وجد الباحث بأن هناك إختلاف (عدم إتفاق) بين بعض نتائج الفرض الأول مع الدراسات المرتبطة التى إستخدمت إسلوب التدريب الطولى فى القدرات البدنية الآتية (المرونة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة الثابتة الأستاتيكى) ، تحمل القوة الحركية (الديناميكى)) .

حيث نجد بأن الدراسات الأجنبية المرتبطة المذكورة (قيد البحث) لم تستطيع أن تحدث أى تأثير إيجابى وتنمية لها وكذلك فى الدراسات المرتبطة العربية .

ويتضح من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى المتطلبات المهارية المندمجة بقدرات بدنية (المزج بين مهارات الحركية والقدرات البدنية) المستخدمة (قيد البحث) .

والتى تتمثل فى (قوة دفع الكرة بالوجه المسطح ، قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح ، قوة ضرب الكرة بالوجه المعكوس ، سرعة التقدم بالكرة عن طريق الدفع ، سرعة التقدم عن طريق المحاورة ، سرعة التصويب بالوجه المسطح للمضرب ، ودقة نطر الكرة) المستخدمة فى (قيد البحث) .

ولصالح القياس البعدى مما يدل على تحسن هذه المجموعة فى تلك المهارات الحركية المستخدمة (قيد البحث) ويرجع الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبى المستخدم فى توجيه الحمل البدنى نحو التنمية وكذلك الدمج والمزج بين القدرات البدنية والمهارية (متطلبات الأداء البدنى والمهارى) معاً مطبقاً على المجموعة التجريبية بما يحتويه من إسلوب التدريب الطولى ، والتدريبات التى تتضمن (المزج بين التدريبات البدنية والمهارية التى تؤدى فى صورة أداءات حركية مركبة بما يؤثر إيجابياً فى تطوير المهارات الحركية المستخدمة ٦ى (قيد البحث) .

الاستنتاجات:-

فى ضوء هدف البحث ومنهجيته ، والعينة التى طبقت عليها الدراسة والتحليل الاحصائى المستخدم فقد أظهر البرنامج التدريبى المطبق النتائج التالية:-

حققت المجموعة الضابطة تحسناً معنوياً أقل وضوحاً فى بعض المتطلبات البدنية والمهارية والخططية المستخدمة فى (قيد البحث) لناشئ رياضة الهوكى للفئة السنية تحت ١٤ سنة نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبى التقليدى.

حققت المجموعة التجريبية تحسناً واضعاً فى كل متطلبات الأداء البدنى والمهارى والخططى المستخدمة فى (قيد البحث) لناشئى رياضة الهوكى للفئة السنية تحت ١٤ سنة (قيد البحث) نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبى المقترح وهو استخدام طريقة التدريب الطولى.

التوصيات:

فى ضوء مشكلة البحث وهدفه وطبيعة العينة وإستناداً على النتائج التى تم التوصل اليها يوصى الباحث بما يلى:-

الإهتما بوضع برامج تدريبية مختلفة وإحداث تغير فى شكل واساليب وطرق التدريب الحديثة داخل البرامج التدريبية الخاصة بالناشئين للإستفادة من كل ماهو مؤثر على تطوير الأداء وتقدم المستوى الفنى.

يوصى الباحث بإستخدام طريقة التدريب الطولى فى التدريب على خطط اللعب فى برامج تدريب الهوكى فى المراحل السنية المختلفة.

عمل دورات تدريبية للمدربين للتعرف على أحدث طرق التدريب وذلك لتنمية قدراتهم التدريبية.

١- إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد (٢٠٠٩): " إستراتيجية الدفاع في كرة القدم ، دار الفكر العربي،ط٢، القاهرة.

٢- أشرف يوسف (١٩٩٤) : " التحليل الكينماتيكى لأداء مهارة النطر في الهوكي، رسالة ماجيستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

٣- ايمن عبد الهادي محمد (٢٠٠٠) : " تأثير طريقة التدريب الطولي في الإرتقاء بمستوى خطط اللعب الهجومي لناشئ كرة القدم، رسالة ماجيستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، القاهرة.

٤- حنفي محمود مختار (٢٠٠٦)، ط٣ : " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥- طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان (٢٠٠٥)، ط٢ :" جماعية اللعب في تدريب كرة القدم تدريب وخطط ، دار الفكر العربي، القاهرة.

٦- عادل عبد البصير (١٩٩٩)، ط٢ : "التدريب الرياضي المتكامل بين النطرية والتطبيق"، المكتبة المتحدة، بورسعيد.

٧- عبد المجيد نعمان، محمد عبده صالح الوحش (ب ت) (٢٠٠٧)، ط٢ :" كرة القدم تدريب وتخطيط، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.

٨- فتح الله محمد الشورة (٢٠٠٣) : " تأثير التدريب الطولي على مستوى أداء الجمل الخططية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجيستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.

٩- محمد احمد عبد الله (٢٠٠٦) : " الإعداد الشامل للاعبي الهوكي، مركز أيات للطباعة والكمبيوتر، الزقازيق.

١٠- محمد حسن علاوى (٢٠٠٦)، ط٥ :" علم التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.

١١- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٩) دراسة تجريبية لفاعلية التدريب الطولي كطريقة جديدة لرفع مستوى خطط اللعب، مجلة علوم وفنون، العدد الثاني، ابريل ٢٠٠٩، جامعة حلوان، القاهرة.

١٢- محمد عبده صالح الوحش، مفتى :" الإعداد المتكامل للاعبي كرة القدم"، دار الفكر

إبراهيم (٢٠٠٣) ، ط٣ العربي، القاهرة.
١٣- محمد محمد الشحات (٢٠٠٤) : " دليل الألعاب الرياضية الجماعية، مكتبة الشجرة الدر ، المنصورة.
١٤- مفتى إبراهيم (٢٠٠٥)، ط٢ : " بناء فرق كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٥- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٥)، ط٢ :" الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.

المراجع العربية
المراجع الأجنبية :

١٦- Bizak-matsak, The new training to development taetekinfoot ballin zcheco and solovakia
١٧- Carl ward (١٩٨٩): Play the game hockey lock limited, ٨th cliffordest, London, uk.
١٨- Shiv Jag Day (١٩٩٩) The official magazine of the international hockey federation U.K No.٢٨, April.
١٩- Yang-Y Analysis of the current situation of the international football development, journal of Beijing university physical education chines ١٩٩٧.

دراسة ميدانية للمشروع التجريبي محو أمية السباحة بمحافظة القليوبية للمرحلة الإعدادية (١٨)

إعداد الباحث / عبدالرحمن عبدالكريم شمس الدين

المقدمة واهمية البحث:-

السباحة تحتاج إلي ذكاء والي ميكانيزم حركي كفؤ يتضمن القدرة علي الطفو بأنواعه المختلفة ، ومما لاشك فيه أن خبرات المعلم التي تمهد لتعليم السباحة يكتسبها الطفل بشكل عفوي في أول مرحلة الطفولة ، ففي أثناء تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة تعطي الطفل أنواع من التحكم الحركي والمقدرة علي مصادقة الماء وإزالة عامل الخوف وهي أمور تلتزم في هذه المرحلة (عادل،٢٠٠١).

السباحة هي إحدى أنواع الرياضيات المائية التي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله ، وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا واجتماعيا ونفسيا(٢٢:٧) . وتعتبر السباحة وسيلة عظيمة النفع في التعبير عن الذات ، وهي أكبر

بكثير من كونها مجرد مهارة يتعلمها الطفل داخل حمام السباحة ، أو علي الشواطي في الصيف ، بل هي وسيلة جوهرية تنمية عامل الثقة مع الماء ، وإزالة عامل الخوف واكتساب الجرأة والشجاعة . (٣٠:٨)

واتفق كلا من أسامة راتب (١٩٩٧م) ، ومحمد علي (١٩٩٩م) علي أن مجالات رياضة السباحة تتمثل في : -

- السباحة الترويحية Recreational Swimming
- السباحة التنافسية Competitive Swimming
- السباحة للخواص "المعوقين " Handi capped Swimming
- السباحة الإيقاعية Rhythmic (synchronized) Swimming
- السباحة التعليمية Learning Swimming (٢٢:٩-٢٦)

وتعد هذه المجالات لهذه الرياضة تؤكد علي مكانتها بين مختلف الرياضات الأخرى فرياضة السباحة لا تقتصر علي فئة معينة دون الأخرى ولكنها تعتبر رياضة الرياضات ، حيث أن تعلم السباحة يعود بالنفع علي الفرد في جميع مراحل حياته .

وهناك إجماع شامل من علماء السباحة للأطفال في كل بلدان العالم تقريبا إلي حاجة إلي تعليم مبادئ السباحة ومحو أمية السباحة للطفل وان هذه المبادئ يجب أن تسبق فترة إزالة عامل الخوف من الجزء العميق أو الغير عميق . وهم يركزون علي المرحلة الأولي حيث يرون أن الطفل في حاجة لإتاحة فرص تمهيدية كثيرة قبل بدء التعليم الفعلي للسباحة وقبل أن توضع أدوات تعليم السباحة في يديه ، وقبل أن يطلب منه الاستعداد للماء ، وهو أيضا في حاجة إلي تدريبات نوعية تهدف إلي الارتقاء بالإحتفاظ بالجسم وتوازنه في الماء ، كما تشمل تعويد الطفل علي التحكم في أدوات الأولية .

وبالاطلاع علي ما تم نشره في المكتبة لم يجد الباحث أي دراسة عملية تطرقت إلي دراسة ميدانية لمحو أمية السباحة بالإضافة أنه تم إجراء دراسة مسحية في مكتبة وزراه الشباب والجامعات المصرية فلم يعثر الباحث علي أي دراسة ميدانية لمحو أمية السباحة في طور التطبيق ولم يتطرقوا إلا للتخطيط لمحو أمية السباحة بالرغم من انتشار حمامات السباحة في مصر .

لهذا فقد رأي الباحث أن يحاول جاهدا القيام بأول دراسة في مصر ميدانية للوقوف علي أبعاد المشكلة الحقيقة علي أرض الواقع ، في هذا المجال الحيوي الهام والذي ينادي به كل المهتمين بشئون الشباب والطفل علاوة علي ذلك يضيف فكر جديد في هذا المجال حيث ظهرت في الآونة الأخيرة الكثير من حالات الغرق بسبب عدم الالمام بالسباحة وفى إطار خدمة المجتمع والدور التخصصي لنا كمتخصصين في مجال السباحة ومجال التربية الرياضية بشكل عام . ويري الباحث أنة يجب علينا كمتخصصين اتخاذ الأجراءات الضرورية بشأن ففكرنا بعمل مشروع تجريبي يهدف إلى دراسة ميدانية حول محو أمية السباحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية واختيار عينة مسحية كدراسة ميدانية لمعرفة قدرة هؤلاء التلاميذ على السباحة من عدمه ومخاطبة الجهات المعنية للموافقة على دعم المشروع تعد تلك الدراسة أحد المحاولات الجادة لعمل دراسة ميدانية حول المشروع التجريبي لمحو أمية السباحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية والوقوف علي المشكلة وإيجاد ابعادها وكيفية حالها ، كما أنها تعد دراسة تمهيدية لدراسات مستقبلية لتنفيذ وتطبيق المشروع علي مستوي جمهورية مصر العربية لحل مشكلة الغرق والحفاظ علي سلامة المجتمع والحد من ظاهرة الغرق في جمهورية مصر العربية كمشروع ضمن مخططات أجهزة الدولة المعنية بالحد من ظهرت الغرق والسلامة في المسطحات المائية . وتعد مرجعا هامة لمين يهتمون بمحو أمية السباحة سوء بالتخطيط أو التنفيذ فقد تطرق الباحث

داخل البحث إلي الهيكل التنظيم المقترح سوء من الناحية الفنية أو من الناحية الإدارية وفقا لمتطلبات المشروع في تلك المرحلة .

مشكلة البحث :

ظهرت في الآونة الأخيرة الكثير من حالات الغرق بسبب عدم الالماء بالسباحة . وفى إطار خدمة المجتمع والدور التخصصي لنا كمتخصصين في مجال التربية الرياضية ومجال السباحة بشكل خاص وانطلاقا من قول "عمر بن الخطاب"(علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل) فوجدنا أنة يجب علينا كمتخصصين اتخاذ الأجراء الضروري بشان هذا الموضوع ففكرنا بعمل مشروع تجريبي يهدف إلى محو أمية السباحة لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية واختيار عينة مسحية تجريبية كدراسة ميدانية لمعرفة قدرة هؤلاء التلاميذ على السباحة من عدمه ومخاطبة الجهات المعنية للموافقة على دعم المشروع وهى كالاتى (مديرية التربية والتعليم بالقليوبية - جامعة بنها (كلية التربية الرياضية)- مديرية الشباب والرياضية بالقليوبية - محافظة القليوبية)وإخراج المشروع لحيز التنفيذ وذلك لتعميمه على مستوى الجمهورية كمشروع رائد في جمهورية مصر العربية . وهو مشروع قومي تربوي صحي وتعليمي واجب علينا القيام به تجاه الأجيال القادمة لإعدادها والحفاظ عليها من خطر الغرق وتفريغ طاقتهم الزائدة في عمل مفيد وتوجيهم إلى العادات الصحية السليمة عن طريق التأكد من معرفتهم إلى العادات الصحية السليمة وتعليمهم كيفية القيام بها وعن طريق وضع هيكل أدارى وفني واكاديمى للوقوف على أبعاد المشكلة والقيام بالدراسة اللازمة ومعرفة أبعاد المشكلة والقيام بعمل مسح (استبيان) وعمل إحصاء للوصول إلي نسبة التلاميذ الذين لايعرفون السباحة في الماء ومعرفة النتائج واختيار العينة من طلاب المدارس المختارة وأخذ موافقة وعمل أقرار ولى الأمر للموافقة على مشاركة التلاميذ ووضع البرنامج الفني التعليمي والخطة الزمنية للمشروع والمهارات اللازمة لمحو أمية التلاميذ المختارين للمشاركة في البرنامج والقيام بالقياسات والأختبارات اللازمة للوصول إلى النتائج والخروج بالتوصيات اللازمة من المشروع من الجانب الفني والعلمي وما إلى ذلك .

وتشير منظمة الصحة العالمية ان عام (٢٠١٢) شهد وفاة نحو ٣٧٢٠٠٠ نسمة بسبب الغرق ، ممّا يجعل الغرق من المشكلات الصحية العمومية الرئيسية فى جميع أنحاء العالم ، و تقف الإصابات وراء وقوع نحو ٩% من مجموع الوفيات التي تُسجّل على الصعيد العالمي ، أما الغرق فيمثل ثالث أهم أسباب الوفيات الناجمة عن الإصابات غير المتعمّدة ، حيث يقف وراء حدوث ٧% من مجموع تلك الوفيات ، وتشير التقارير الي :

البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل تشهد وقوع ٩١% من الوفيات غير المتعمّدة المرتبطة بالغرق .

تحدث أكثر من نصف حالات الغرق المُسجّلة في العالم في إقليمي منظمة الصحة العالمية لغرب المحيط الهادى وجنوب شرق آسيا .

تبلغ معدلات وفيات الغرق أعلى مستوياتها في إقليم منظمة الصحة العالمية لإفريقيا، وتتجاوز ب ١٠-١٣ مرة المعدلات ذات الصلة المُسجّلة في المملكة المتحدة وألمانيا على التوالي .

وعلى الرغم من محدودية البيانات ، فإنّ عدة دراسات تكشف عن معلومات بخصوص التكاليف الناجمة عن الغرق ، ففي الولايات المتحدة الأمريكية تحدث ٤٥% من وفيات الغرق بين أكثر الشرائح السكانية نشاطاً من الناحية الاقتصادية ، وتتسبّب حالات الغرق الساحلية وحدها ، في الولايات المتحدة في تكبّد ٢٧٣ مليون دولار أمريكي كل عام في شكل تكاليف مباشرة وغير مباشرة ، أمّا في أستراليا وكندا فإنّ التكاليف السنوية الإجمالية الناجمة عن الإصابات المرتبطة بالغرق تناهز ٨٥,٥ مليون دولار أمريكي و١٧٣ مليون دولار أمريكي على التوالي .

وهناك مجال واسع للشكّ فيما يخص التقديرات المتعلقة بوفيات الغرق ، و تستبعد الأساليب الرسمية لتصنيف البيانات المتعلقة بالغرق الوفيات الناجمة عن الغرق على الصعيد الدولى (الإنتحار أو القتل) وتلك الناجمة عنه بسبب كوارث الفيضانات وحوادث النقل المائي وتشير

البيانات المستمدة من بلدان مرتفعة الدخل إلى أن أساليب التصنيف تلك تتسبب في تدن كبير دون المستوى المطلوب في تمثيل إجمالي الوفيات الناجمة عن الغرق بنسبة تصل إلى ٥٠٪ في بعض البلدان المرتفعة الدخل كما أنّ الإحصاءات الخاصة بحالات الغرق غير المميتة في كثير من البلدان ليست متاحة بسهولة أو أنّها غير موثوقة .

السن وحوادث الغرق :

يعد السن من عوامل الخطر الرئيسية المرتبطة بالغرق ، وكثيراً ما يتم الربط بين هذا العامل وبين هفوات المراقبة ، و تقع أعلى معدلات الغرق في العالم بين صفوف الأطفال من الفئة العمرية التي تتراوح بين عام واحد و٤ أعوام ، و تليها فئة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و٩ أعوام ، ويودى الغرق في إقليم غرب المحيط الهادى التابع للمنظمة بحياة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ أعوام و١٤ عاماً أكثر بكثير من أي سبب آخر يحصد أرواحهم .

وتكشف الإحصاءات الواردة من عدد من البلدان بشأن غرق الأطفال عن عدة أمور منها ما يلي :

الغرق واحد من خمسة أسباب رئيسية لوفاة من تتراوح أعمارهم بين عام واحد و١٤ عاماً في ٤٨ بلداً من أصل ٨٥ بلداً تستوفي معايير إدراج البيانات المتعلقة بالوفيات .

فى أستراليا يمثّل الغرق أهمّ أسباب الوفيات الناجمة عن الإصابات غير المتعمّدة التي يتعرّض لها الأطفال من الفئة العمرية ١-٣ سنوات .

فى بنغلاديش يقف الغرق وراء حدوث ٤٣% من مجموع وفيات الأطفال من الفئة العمرية١-٤ سنوات .

فى الصين يمثل الغرق أهم أسباب الوفيات الناجمة عن الإصابات التى يتعرض لها الأطفال من الفئة العمرية ١- ١٤ سنة .

فى الولايات المتحدة يمثل الغرق ثانى أهم أسباب الوفيات النجمة عن الإصابات غير المتعمدة التي يتعرض لها الأطفال من الفئة العمرية ١-١٤ سنة .

الجنس وحوادث الغرق :

يتعرّض الذكور بشكل خاص لمخاطر الغرق حيث يتجاوز المعدل الإجمالي لوفيات الغرق المُسجّلة بينهم معدل وفيات الإناث بنسبة الضعف ، كما أنّ احتمال دخول الذكور المستشفى بسبب الغرق غير المميت يتجاوز احتمال دخول الإناث للسبب نفسه ، وتشير الدراسات إلى أنّ ارتفاع معدلات الغرق بين الذكور مردّه زيادة تعرّضهم لمخاطر المياه وانتهاجهم سلوكيات أكثر خطراً ، مثل السباحة بمفردهم وتعاطي الكحول قبل السباحة بمفردهم وركوب السُفن .

مصادر المياة وحوادث الغرق :

زيادة فرص الوصول إلى المياه من عوامل الخطر الأخرى المؤدية إلى الغرق ، ويُعد الأفراد الذين يمارسون مهناً مثل صيد الأسماك لأغراض التجارة أو الكفاف ، ويستخدمون قوارب صغيرة في البلدان المنخفضة الدخل أكثر عرضة لخطر الغرق ، ومن الفئات المعرّضة للغرق بوجه خاص الأطفال الذين يعيشون قرب مصادر الماء المكشوفة ، مثل الخنادق أو البرك أو قنوات الريّ أو أحواض السباحة .

استجابة منظمة الصحة العالمية :

أصدرت المنظمة فى تشرين الثانى / نوفمبر التقرير العالمى عن الغرق (الوقاية من سبب رئيسي من أسباب الوفاة) وهي المرة الأولى التي تعدّ فيها المنظمة تقريراً مكرسّاً لموضوع الغرق حصراً ، ويشير التقرير إلى أن الغرق موضوع جرى تجاهله إلى حد كبير حتى الآن ، وأن قدراً كبيراً من العمل ينبغي أن تنجزه الحكومات والأوساط المعنية بالبحوث والسياسات لإعطاء الأولوية للوقاية من الغرق ودمجه في برامج الصحة العمومية الأخرى .

ويوجه التقرير العالمي عن الغرق توصيات إلى الحكومات لوضع وتنفيذ ما يناسب أوساطها تحديداً من برامج فعالة بشأن الوقاية من الغرق وتحسين البيانات المتعلقة بالغرق ووضع خطط وطنية بشأن السلامة في المياه ، ويشير التقرير أيضاً إلى طبيعة الغرق المتعددة القطاعات ،

ويدعو إلى زيادة التنسيق والتعاون بشأن الوقاية من الغرق فيما بين وكالات الأمم المتحدة والحكومات والمنظمات الرئيسية غير الحكومية والمؤسسات الأكاديمية .

وعملت المنظمة على المستوى القطري مع وزارات الصحة في بعض البلدان المنخفضة الدخل وتلك المتوسطة الدخل بشأن الوقاية من الغرق من خلال استخدام الحواجز التي تتحكم في الوصول إلى المياه وإنشاء مراكز للرعاية النهارية للأطفال قبل بلوغهم سن الالتحاق بالمدارس ، وإضافة إلى ذلك تولّت المنظمة أيضاً في بلدان منخفضة الدخل تمويل بحوث تتقصى مسائل ذات أولوية تتعلق بالوقاية من الغرق ، أما على الصعيد الإقليمي فإن المنظمة تقوم بتنظيم برامج تدريبية وعقد حلقات عمل تجمع معاً بين ممثلين عن الحكومات والمنظمات غير الحكومية ووكالات الأمم المتحدة العاملة في مجال الوقاية من الغرق

(١ العنكبوتية)

أهداف البحث The Aim of Research:

١- يهدف هذا البحث إلي التعرف :

أولا : الوقت اللازم لمحو أمية تلميذ أو مجموعة من التلميذ لتعلم السباحة .

ثانيا : التكلفة الكلية لعدد ٥٠ تلميذ من حيث الموصلات و التغذية والملابس .

ثالثا : المشكلات التي قد تنجم أثناء تنفيذ المشروع سواء في التعليم أو الإداريات .

رابعا : طرق تعلم السباحة المناسبة للأطفال في هذه المرحلة السنية .

تساؤلات البحث :

ما هو الوقت اللازم لمحو أمية تلميذ أو مجموعة من التلميذ لتعلم السباحة ؟

ما هي التكلفة الكلية لعدد ٥٠ تلميذ من حيث الموصلات و التغذية والملابس ؟

ما هي المشكلات التي قد تنجم أثناء تنفيذ المشروع سواء في التعليم أو الإداريات ؟

ما هي طرق تعلم السباحة المناسبة للأطفال في هذه المرحلة السنية ؟

مجالات البحث :

المجال البشري : عينة عمدية مؤلفة من طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية بإدارة بنها التعليمية لمن لا يجدون السباحة .

المجال الزمني : إجري البحث في الفترة من ٢٠١٦/١٢/١م إلي ٢٠١٧/١٢/١م بالنسبة للاعمال الإدارية أما بالنسبة للتطبيق العملي في الفترة من ٢٠١٧/١٠/١٢ م إلي ٢٠١٧/١٢/١م .

المجال المكاني : إجري البحث داخل محافظة القليوبية بمدينة بنها بنادي دلمون بكفرالجزار.

إجراءات البحث : Research Procedures

منهج البحث Research Methodology:-

استخدام الباحث المنهجين المسحي والتجريبي لملاءمتهم لتحقيق هدف البحث وطبيعة إجراءاته عن مسح مجتمع البحث و تجريب وتحليلها واستخلاص الحقائق .

العينة :-

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لمن لا يجدون السباحة للمرحلة الاعدادية ، وبلغ عددهم (٢٧ تلميذ) تم تقسيمهم

إلى ١٥ تلميذ من مدرسة بلال بن رباح الإعدادية كعينة تجريبية ،١٢ تلميذ من مدرسة ناصر الاعدادية بنين كعينة إستطلاعية .

جدول (٣)

توصيف مجتمع وعينة البحث

م	العدد	التوصيف
١	١٨٨	إجمالى مجتمع البحث وهم طلاب من مدارس إدارة بنها التعليمية للمرحلة الإعدادية بالصفوف الثالثة

٢	٢٧	إجمالى عينة البحث
٣	١٥	عدد طالب العينة التجريبية
٤	١٢	عدد طالب العينة الإستطلاعية

تجانس العينة :
قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث الأساسية قبل تطبيق البرنامج وذلك في متغيرات (الطول-الوزن–السن-العمر الزمني) كما هو موضح بالجدول (٤) ، وكذلك تجانس العينة من حيث المتغيرات البدنية كما هو موضح بالجداول (٥) .

جدول (٤)
التجانس لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن
ن=٢٧

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط الحسابي	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	معامل التفرطح
الطول	سم	١٧٢	١٧١	٧,٧٨	٠,٥٨	٠,٢٦
الوزن	كجم	٦١,٢٠	٥٦	١٢,٨٦	١,٣٥	٠,٨٣
العمر الزمني	سنة	١٥,٦٧	١٦	٠,٤٩	-٠,٧٩	-١,٦٢

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء فى متغيرات التجانس (السن – الطول – الوزن – العمر الزمني) قد تراوحت ما بين (-٠,٧٩: ١,٣٥) وهي قيم أقل من +٣ مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث.

ثالثاً : وسائل وأدوات جمع البيانات :
استخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها حيث قام بعمل دراسة مسحية عن طريق أستبيان لإجادة السباحة لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية وتم أختيار إدارة بنها التعليمية عن طريق أختيار أربعة مدارس وداخل كل مدرسة تم أختيار الصفوف الثالثة المختلفة (الأول – الثاني –الثالث) الإعدادي .

- وتم عمل تفريغ للبيانات عن طريق أدوات جمع البيانات من خلال :
- كاميرا فيديو وتصوير فوتوغرافي
- جهاز لاب توب
- المقابلة الشخصية
- تحليل المحتوي والوثائق

وفيما يلي عرض لكل أداة علي حدة :
كاميرا فيديو وتصوير فوتوغرافي : للقيام بتصوير وتوثيق خطة سير البحث ولتحليل البيانات من خلال الملاحظة ولمعرفة مدي صحة الخطة الموضوعة الخاصة بالمشروع ومعرفة كيفية تنفيذ الخطة علي الإعداد المختلفة ولتحليل البيانات.

- جهاز لاب توب : لتحليل الوثائق وكتابة الخطابات اللازمة واستخدام البرامج الخاصة .

- المقابلة الشخصية : للحصول علي البيانات التي تفيد هذا البحث ، وقد تمثلت تلك المقابلات الشخصية مع الهيئة المسئولة عن أماكن تنفيذ المشروع من الوزراء للهيئة المعنية ومدير مكاتبهم ووكلاء الوزراء بالمحافظة والهيئة المعاونة .
- تحليل المحتوي والوثائق : حيث تم دراسة وتحليل المراجع والكتب العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع محو أمية السباحة بوجة خاص والدروس المناسبة الخاصة بتعلم السباحة بوجة عام والتي قد ترتبط بموضوع البحث ، ثم تحديد عمل الاستبيان واختيار العينة .

مجالات البحث :

قام الباحث بعمل بعمل الإجراءات المطلوبة للبحث وقد تمثلت في الأتي :-

أولا : الأعمال الادارية :-

أولا : مخاطبة وزارة التربية والتعليم وهي الجهة الإدارية للمدارس (مكان عينة البحث) مرفق (١).

أحيل الموضوع إلي الإدارة العامة للأمن بوازة التربية والتعليم مرفق (٦) التي أحالته بدورها بعد التحقق من شخصية الباحث و كتابة تعهد علي الباحث بخصوص إجراءات البحث بالقيام بالموافقة المبدأية .

بعد أختيار إدارتي العبور التعليمية – وبنها التعليمية كنموذج للعينة .

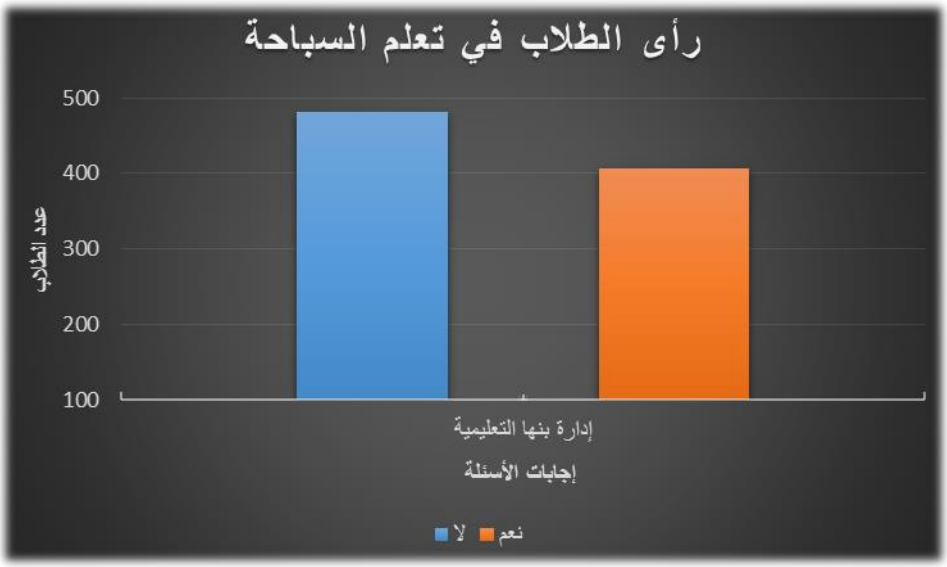
تم أستخراج التصريح من إدارة الأمن مرفق (٢) – وكذلك الموافقة علي المشروع . ولكن اشتراط أن يكون دون تكلفة مادية علي وزارة التربية والتعليم .

ثم عمل أستبيان عن مدي إيجادة السباحة من عدمة مرفق (٣) بالمدارس الأتية من إدارة بنها التعليمية وهم كالأتي :- (بلال بن رباح للتعليم الإعدادي - ناصر الإعدادية بنين -محمد متولي الشعراوي – بنها الإعدادية بنين- عمر بن الخطاب) بالصفوف الثالثة ، مع أخذ تعهد كتابي علي الباحث بعدم القيام باستبدال الإستبيان التي تمت الموافقة عليه وقد أحتفظت الوزارة بصورة ضوئية من الإستبيان .

تم تجميع الاستبيان وتفريغ البيانات أحصائيا وهي كالأتي

شكل (٧)

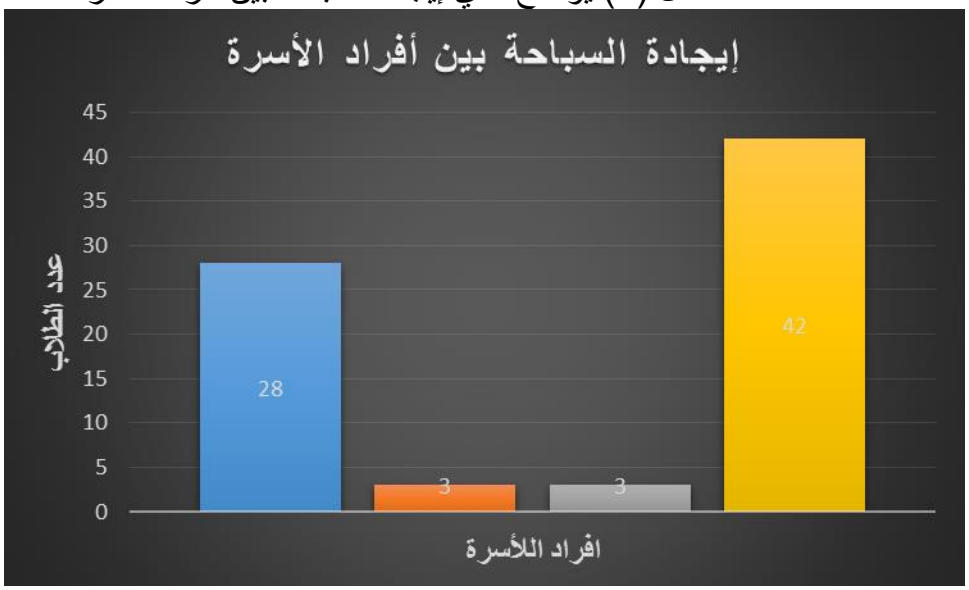
يوضح رأي الطلاب في إيجادة تعلم السباحة



حيث بلغت نسبة من لايجيد السباحة من التلميذ الذين أجابوا علي الاستبيان (بلا) بنسبة ٨٠٪ لايجدون السباحة ونسبة ٢٠٪ إجابوا (بنعم) ورأي الباحث أن هذه هي بداية الوقوف علي إبعاد

المشكلة وحلها عن طريق كسر حلقة أمية السباحة للمرحلة الإعدادية بالقيام بالمشروع ووضعه قيد التنفيذ .

شكل (٨) يوضح مدي إيجادة السباحة بين أفراد الأسرة



حيث بلغ نسبة إيجادة السباحة بين أفراد الأسرة وهم (أب –أم-أخت-أخ) إيجادة السباحة بنسبة (٧٠٪ لصالح الأب و ٥٪ لصالح الأم و ٥٪ لصالح أخت و ٢٠ لصالح الأخ) ومن هنا وجدنا إيجادة الأب عن باقي أفراد الأسرة إذا كانت الأسرة مكونة من أربعة أفراد خلاف التلميذ الذي قام بالإيجابة علي الاستبيان وهو ما يدعوا إلي القلق من وجهة نظرا الباحث حيث أن الأخ والأم والأخت غير قادرين علي السباحة بخلاف التلميذ نفسة وهي تعد نسبة كبيرة لمن لديهم أمية السباحة بالأسرة وهم عصب المجتمع .

كما تم الحصول علي موافقة أولياء أمور التلاميذ عينة البحث مرفق (٤)

وعن مكان أجراء المشروع كان لابد من وجود حمام سباحة بمواصفات تتناسب مع المرحلة التعليمية والخطة الفنية الموضوعة للمشروع لذا رأي الباحث وهيئة الإشراف أنه يجب أن يقوم :

ثانيا : مخاطبة وزارة الشباب والرياضة مرفق رقم(٥) بخطاب يطلب الباحث وهيئة الإشراف توفير حمام سباحة مناسب للمشروع .

قامت الوزارة بالتوجية إلي مديرية الشباب والرياضة بالقليوبية لعمل اللازم .

أختار الباحث مجمع حمامات السباحة بمركز شباب مدينة كفر شكر وذلك لوجود حمام تعليمي مناسب لخطة سير المشروع وبرامجة .

أفادات مديرية الشباب والرياضة بالقليوبية عن وجود عطل فني وغلق مجمع حمامات كفر شكر لجأ الباحث بعد طرق جميع الأبواب دون جدوي إلي استئجار حمام مناسب للمشروع علي نفقته الخاصه ونظرا لزيادة التكلفة المادية علي الباحث فقد أختصر برنامج المشروع إلي ثلاثة أسابيع بدلا من ثمانية أسابيع لإيجادة تامة للسباحة ومهارة الإنقاذ للنفس والغير، وعلي الرغم من ذلك أن أفراد العينة تم الوصول معهم إلي مستوي متقدم كما سوف يأتي فيما يلي .

وعن أحصائيات الغرقي بمحافظة القليوبية فقد تم عمل مكاتبة إلي مديرية أمن القليوبية يطلب فيها الباحث أحصائيات الغرقي عن الإعوام الثلاثة الماضية ولكن دون جدوي .

تضح من عينة البحث وجود تجانس بين عينة البحث فى هذه البيانات وذلك من خلال معدل معاملات الالتواء

الاختبارات	م	ع	الالتواء	اقل قيمة	اعلـــــي قيمة
الاول	٨,٦٧	٣,٦١	٠,٤٥	٥	١٥
الثاني	٦,٢٩	٢,٩٠	٠,٣٠	٠	١٨
الثالث	١٢,٠٥	١,٧٨	٠,٢٦-	٧	١٥
الرابع	٧,٤٥	٣,٢٨	٠,٢١	٠	١٥

الاختبار الاول : الطفو مسافة ١٥ متر مع دفع الحائط
الاختبار الثانى : ضربات رجلين على البطن والظهر بطول ٢٥ متر
الاختبار الثالث : الوقوف فى الماء٥ دقائق وسباحة ٢٥ متر
الاختبار الرابع : القفز من خارج الحمام و انقاذ النفس بعمل مهارة الانقاذ head up

اولاً : الإستخلاصات

من خلال فروض البحث ، ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، وفى ضوء مناقشة النتائج و في حدود عينة البحث أمكن للباحث التوصل إلى الإستخلاصات الآتية :

ولقد توصلنا بعد عرض النتائج للتعامل مع المشكلة وعدم تعاون الجهات المعنية المنوطة بتنفيذ الفعلي للمشروع ووجود التعقيدات البيروقرطية وذلك علي الرغم من اتاحه وزارة التربية والتعليم باختيار إدارة بنها التعليمية بمحافظة القليوبية لإختيار المدارس عينة البحث واجراء المسح (الاستبيان) وخاصة في الإجراءات المعلوماتية المطلوبة . واتاحة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها لعمل الدراسة المسحية واعطاء الخطابات الموجهة لجميع الجهات المعنية . وفيما يلي عرض للإستخلاصات الخاصة بالبحث :

أولا : عدم تعاون الجهات المعنية ووجود عوائق بيروقراطية وهي وزرات (الشباب والرياضية – التربية والتعليم – الداخلية – الجامعة) في أتاحة الفرصة للباحث وفريق الإشراف في إخراج البحث بالشكل المفروض أن يكون عليه حيث أننا نتعامل مع مشكلة مجتمعية لا تقل أهمية عن محو أمية القراءة والكتابة وإنما تعد أخطر منها لأنها تمس الحياة .

ثانيا : كان من الممكن إذا تم إجراء البحث طبقا للقواعد المعمول بها عالميا أن يكون نموذجا يمكن الإقتداء به في التغلب علي المشاكل المجتمعية مثل مشكلة الغرق وخاصة في الإعياد وفترة الصيف .

ثالثا : كان من الممكن أن تكون النتائج أكثر تأثيرا لو كانت هناك خطة ومشروع قائم ضمن خطط الدولة للتغلب علي هذه المشكلة بالتعاون مع الجهات المعنية .

رابعا : إن التعامل مع مشكلة محو أمية السباحة يحتاج إلي فريق عمل له واجبات محددة وخطة عمل معتمدة من الجهات صاحبة الاختصاص ونحن نعتقد إن أتحاد الغوص والإنقاذ ويمكنه تبني هذا المشروع .

خامسا : من الممكن أعتبار هذه الدراسة نموذجا يمكن الاهتداء به عند تطبيق المشروع علي مستوي الجمهورية .

سادسا : وقفت الإعتمادات والدعم المالية حائلا دون التوسع في الدراسات المشابه .

ثانياً :التوصيات

استنادا إلى ما أشارت إليه النتائج وما توصل إليه الباحث من استخلاصات ، وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي :

أولا: إدخال محو أمية السباحة ضمن متطلبات القبول في المدارس والجامعات .
ثانيا : تشجيع الباحثين علي تناول موضوعات لها طبيعة مجتمعية وتحل مثل هذه المشاكل
ثالثا : يجب حساب التكلفة المالية لمحو أمية السباحة لمدرسة مثلا من ٨٠٠ تلميذ . وفقا للخطة المالية الموضوع ل١٠٠ تلميذ ٢٥,٦٠٠مضرب في ٨٠٠ يساوي ٢٠٤,٨٠٠ ألف جنية
رابعا :وإذا أردنا حقيقة محو أمية السباحة في المحافظة وتخفيض التكاليف المالية فيجب عمل الأتي :
وجود سياسة عامة للتعاون بين جميع الجهات المعنية .
تخصيص حمام سباحة علي غرار حمام وزارة التربية والتعليم بالجزيرة في القاهرة .
تكوين هيكل تنظيمي ويضم العاملين فنيا ومعلمين واداريين للقيام بهذه المهامه .
رصد الميزانيات الضرورية لإنجاز هذا المشروع القومي وتطبيقة وتعميمة ضمن الخطط العامة لكلا من (وزارة التربية والتعليم -وزارة الشباب والرياضية - وزارة التعليم العالي -وزارة الداخلية وخاصة المسطحات المائية والإنقاذ النهاري) .

المراجع عربية :

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي القاهرة .
٢- الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات الجزء الثالث ،منشاة المعارف ٢٠٠٩
٣-محمد علي أحمد (١٩٩٨):السباحة بين النظرية والتطبيق ، مكتب العزيزية للكمبيوتر ،الزقازيق
٤-يحي مصطفي ابراهيم (١٩٨٠): تقويم برامج مدارس السباحة الصيفية للناشئين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
٥- عادل فوزي جمال (١٩٨٥): "أثر تطبيق برنامج جامعة أيوا وبرنامج كييف والبرنامج المصري علي سرعة أداء سباحة الزحف علي البطن " بحث علمي ، منشور ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة جامعة حلوان
٦- حمدي فايد عبد العزيز (٢٠٠٣): " تقويم مراحل الأداء التعليمية بفصول تعليم السباحة بمركز خدمة البيئة وتنمية المجتمع بكلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة رسالة دكتوارة ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ،جامعة حلوان.
- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م):" تعليم السباحة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط٣.
٨- عادل فوزي جمال (١٩٩٦م) : السباحة للأطفال والناشئين ، القاهرة .
٩- ثناء عبد الباقي حسانين (١٩٩٢م): "مقدمة في تعليم وتدريب السباحة والإنقاذ " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٠- وفيقة مصطفي سالم (٢٠٠١م) "تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية " الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١١- محمد محمد الحماحمي : " الترويح بين النظرية والتطبيق " ، مطبعة الأخوة ، عايدة عبد العزيز مصطفي (١٩٩٣م) القاهرة .
١٢- محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م) : "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية " ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٣- أحمد ذكي صالح (١٩٩٧م) : "علم النفس التربوي " ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ط ١٣ ، مراجعة ومنقحة .
١٤- "استراتيجيات التدريس والتعلم " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٥- هدي محمود الناشف (١٩٩٣م) "إستراتيجيات التعلم والتعليم في الطفولة المبكرة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٦- وفيقة مصطفي سالم (٢٠٠١م) : " تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية " الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٧- عبد الحفيظ محمد سلامة (١٩٩٨م) : " وسائل الإتصال والتكنولوجيا في التعليم " ،سلسلة المصادر التعليمية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ط٢ .
١٨- (صالح محمد صالح (٢٠٠٤ م) : " تقويم الحصيلة بمدارس السباحة فى ضوء مقومات الجودة الشاملة "مقال علمى ، غير منشور ، اللجنة العلمية الدائمة للترقية لوظائف الأساتذة (لجنة الإدارة الرياضية و الترويح) ، المجلس الأعلى للجامعات ، القاهرة .
مراجع الشبكة العنكوبتية :
١- http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs٣٤٧/ar

تاثير استخدام اسلوب (التي كاتا) لتطوير الاستحواذ علي الكره لدي ناشئ كره القدم (٢٠)

محمد كمال عبد الله رفع

١/٠ مقدمة البحث :

تثبت لنا كرة القدم كل يوم أنها الرياضة الشعبية الأولى في العالم وتتميز كرة القدم عن باقي الرياضات المختلفة بتعدد مهاراتها مما يجعل هناك تنوع في طرق الأداء وأساليب اللعب المختلفة ومما لا شك فيه انه بتنوع طرق الأداء جعل صعوبة على كل من المدرب واللاعب في أتباع أساليب ثابتة تؤدى إلى أداء المهارات بصورة مثالية ولذلك ظهرت العديد والكثير من الأساليب وطرق اللعب في كرة القدم.

ويعتبر ما وصل إليه الإنسان في أداء الأنشطة الرياضية المختلفة إعجازا بشريا و هذا ما نشاهده خلال الدورات الأولمبية و البطولات العالمية مما جعل العلماء و القائمون علي العملية التدريبية يبحثون في كلما يؤثروا يساعد علي تطوير أداء الفرد الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة من اجل التقدم ورفع مستوي الأداء الرياضي للأفراد ويعتبر البحث العلمي من أهم العوامل التي يعتمد عليها لتطوير المجتمعات العامة والمجال الرياضي بصفه خاصة وذلك عن طريق التعرف علي ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة في محاوله لتحقيق اكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي.

ولهذا ظهر أسلوب التيكى تاكا وهي كلمة غريبة على الكثيرين من العرب،لكنها شهيرة بين شعوب قارة أوروبا خصوصاً إسبانيا وبالتحديد في كتالونيا .

وابرز أساليب اللعب عبارة عن وسائل مختلفة في كيفية الوصول إلى مرمى المنافس وتسجيل الأهداف ، ومنع المنافس من التسجيل. ولكل أسلوب له مميزات وعيوب ونوعية خاصة من اللاعبين يجيدوا تطبيق الأسلوب بالإضافة إلى توافق فكر المدرب مع فلسفة النادي كل هذه العوامل تساهم في نجاح أسلوب اللعب .

أسلوب الاستحواذ على الكرة من أصعب الأساليب تطبيقا إذ ما تم توحيد هذا الفكر علي جميع المراحل السنية في النادي بدا من مرحلة البراعم وحتى الفريق الأول، بحيث يتم التدرج في تعليم وتطوير أسلوب الاستحواذ على الكرة بما يتناسب لكل مرحلة وهذا ما يتم العمل به الأندية الأوروبية التى تعتمد على أسلوب الاستحواذ على الكرة .

ويذكر موقع سوبر عن تاريخ بداية أسلوب التيكى تاكا الاتى :

يقال إن طريقة التيكي تاكا ابتكرها يوهان كرويف عندما درب البارسا ، وأكمل مسيرته لويس فان غال وفرانك ريكارد أيضاً في برشلونة ، وهي نظرة مطورة للكرة الهولندية الشاملة بإيقاع أسرع وأكثر شمولية ، لكن يحسب لبيب غورارديولا انه هو من فجرها بهذا الشكل الكبير واستطاع الاستفادة منها بإحراز سداسية تاريخية مع برشلونة وبأن يحقق انتصارات تاريخية على ريال مدريد بها كالفوز ٦-٢ و٥-٠ والفوز على مانشستر يونايتد و ارسنال وفرق كبيرة أخرى ومن أهم متطلبات إتقان التيكي تاكا التي يجب توفرها في كل لاعب أن يكون في البداية لاعباً "ملتزماً" و"عالي التركيز" ويتمتع "بالمهارة" و"السرعة" كما هو الحال مع تشافي وانييستا وميسي و فابريغاس في اسبانيا ، بالإضافة إلى التمتع بالقدرة على الاحتفاظ على الكرة وإتقان التمريرات في أضيق المساحات وأصعبها (١٢ :١) .

ويذكر موقع ويكيبيديا عن التيكي تاكا بأنه هو أسلوب من أساليب لعب كرة القدم وذلك بالتمريرات القصيرة والحركة والتعامل مع الكرة من خلال عدة قنوات والحفاظ على الاستحواذ على الكرة.يرتبط هذا الأسلوب بشكل في نادي أياكس أمستردام الهولندي بقيادة رينوس ميتشليز مبتكرها في حقبة السبعينات وأيضا نادي برشلونة في الدوري الإسباني منذ كان يوهان كرويف مديراً للنادي واستمر أتباع هذا الأسلوب إلى الآن.

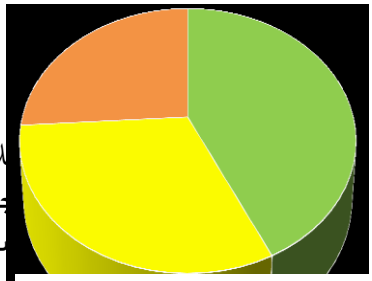
كما أنه مرتبط بمنتخب إسبانيا لكرة القدم برئاسة مدربة لويس أراغونيس و فيسنتي ديل بوسكي وتبتعد تيكي تاكا عن التفكير التقليدي المرتبط بتشكيلات الفرق بل تعتمد المفهوم المستمد من اللعب في المنطقتين.(٤٩:٤)

٢/١مشكلة البحث :

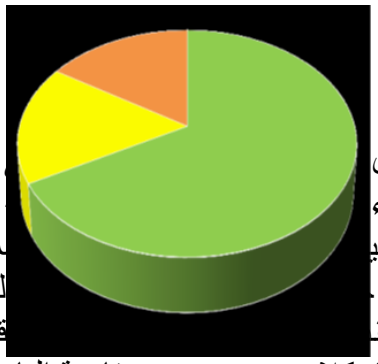
التيكي تاكا هي أسلوب اللعب الذي يعتمد على وابل من الكرات القصيرة والمتوسطة والطويلة مستغلين كل مساحات الملعب خصوصاً بين لاعبي المنتصف والتي ينتج عنها فتح ثغرات في دفاع الخصم تمهيداً للتمريرة القاتلة و يمكن أسلوب التيكى تاكا من رفع نسبة الاستحواذ على الكره في المباراة قد تصل إلى اعلي من نسبة ٦٠% اى إن الفريق المنافس سوف يستحوذ على الكرة ٣٦ دقيقة فقط وهذه الدقائق ليست متواصلة وإنما تكون على فترات متباعدة من اللقاء.كما إن الفريق عندما يمتلك الكرة يكون تحت ضغط ما هول من لاعبي الفريق الذي يلعب بأسلوب التيكى تاكا من اجل استرجاع الكرة وهذا يعني صعوبة شديدة في بناء الهجمات للفريق المنافس الذين يكونون مطالبين وبسرعة شديدة بالتحول من الدفاع إلي الهجوم هذا يأخذ الكثير من تركيز اللاعب وفي نفس الوقت مطالب بأن يكون منتبه تماما لأي خطأ دفاعي من المنافس .

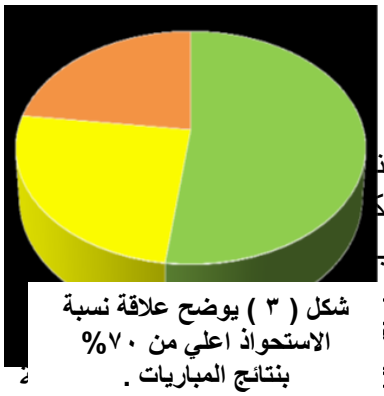
وهناك بعض الدراسات ووجهات النظر لبعض المدربين أشاروا إلى إن أسلوب الاستحواذ على الكرة يشكل عامل سلبي للفريق عند فقد الكرة ، مما يؤدى إلى هجمة معاكسة ضده وقد يكلفه نتائج سلبية ، ويعتقد البعض بان أسلوب الاستحواذ على الكرة أسلوب غير فعال و ممل ولا

يوجد علاقة بنتائج المباريات ، ولكن هناك العديد من الدارسات والبحوث أكدت فعالية أسلوب الاستحواذ على الكرة وعلاقتها بنتائج المباريات منها إحصائية منظمة أوبتا الانجليزية (opta) التى أجريت على فرق الدوري الإنجليزي الممتاز لمدة ثلاث سنوات من موسم(٢٠٠٨- ٢٠١٠) وقد أشارت الإحصائيات إلى إن الفرق التى حققت نسبة استحواذ اعلي من ٧٠% فازت في المباريات بنسبة ٦٧% وخسرت ١٧% في المباريات شكل (٣) وإما الفرق التى لديها نسبة استحواذ على الكرة اعلي من ٦٠% فازت بنسبة ٥٢% وخسرت بنسبة ٢٥% شكل (٢) واستخلصت الإحصائيات أيضا بان الفرق التى حققت نسبة الاستحواذ على الكرة ما بين(٥٠-٥٩%) فازت بنسبة ٤٣% وخسرت بنسبة ٣١% شكل (١) ، ومن خلال هذه الإحصائيات استنتج الباحثون بان هناك علاقة ارتباط بين نسبة الاستحواذ على الكرة والفوز في المباريات . وقد أكد المدير الفني السابق لنادي ايس ميلان الايطالي (Arrigo Sacchi) بان فعالية التمرير بين اللاعبين مكنهم من الاستحواذ على الكرة ، وعندما تمتلك الكرة أطول فترة ممكنه فانك تحرم المنافس منها وتقلل من فرص تسجيله للأهداف .(٤٦:٣١)



شكل (١) يوضح علاقة نسبة الاستحواذ ما بين ٥٠ ــ ٥٩ % بنتائج المباريات





شكل (٣) يوضح علاقة نسبة الاستحواذ اعلي من ٧٠% بنتائج المباريات .

احث كلاعب ومدرب ومتابعة الباحث
ندية والمنتخبات العالمية والأوربية ي

الذي يعتمد علي التمريرات القصيرة والمتوسطة والطويلة وتحركات اللاعبين بحرة وبدون حرة وتشكيل مربعات ومثلثات وخلق المساحات وفتح الثغرات وفتح الملعب باقصي سرعة ومن خلال متابعة الباحث لبعض للتدريبات بعض فرق الناشئين ومباريات الناشئين وعلي هذا تتحدد مشكلة البحث في كونها محاولة زيادة نسبة الاستحواذ وتطوير مهارة التمرير والاستلام والتحركات والانتشار في الملعب وسد المساحات والثغرات بتنظيم اللاعبين داخل الملعب في مثلثات ومربعات وأماكن معينة يستطيع المدرب من خلالها يتم توظيف اللاعبين ومن خلال برنامج تدريبي مقترح متكامل باستخدام أسلوب التيكى تاكا. ومعرفة مدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التيكى تاكا على الاستحواذ لدى ناشئ كرة القدم.

٤/١ هدف البحث :

١/٤/١ يهدف البحث الي التعرف على تأثير أسلوب (التيكى تاكا) علي ناشئي كرة القدم، وذلك من خلال :

١/١/٤/١ تصميم برنامج تدريبي لتطوير الاستحواذ على الكرة لدى ناشئي كرة القدم باستخدام إسلوب التيكى تاكا .

٢/١/٤/١ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على الاستحواذ على الكرة باستخدام إسلوب التيكى تاكا لدى المجموعة قيد البحث .

٥/١ فروض البحث :

١/٥/١ توجد فروق إحصائيا داله معنويا بين متوسط القياسين(القلبي _ البعدي) للمجوعتين على الاستحواذ على الكرة باستخدام أسلوب التيكى تاكا للمجموعة قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٦/١مصطلحات البحث :

١/٦/١ أسلوب (التيكى تاكا) :

هو أسلوب اللعب الشامل بين لاعبي الفريق من خلال تكرار تمرير الكرات بينهم القصيرة والمتوسطة والطويلة بهدف فتح ثغرات في دفاع المنافس وإحراز الأهداف.[١]

٠/٣ إجراءات البحث :

١/٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث بطريقة القياس القبلي و البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة نظرا لملائمة لطبيعة البحث .

٢/٣ مجتمع وعينة البحث

١/٢/٣ مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من ناشئ أعمارهم ما بين ١٥عام وحتي ١٧ عام بفرق قطاع الناشئين بمركز شباب منيا القمح، محافظة الشرقية، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم .

٢/٢/٣ عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم من قطاع الناشئين بمركز شباب منيا القمح وعددهم (٣٠) ناشئ ١٥ لاعب مجموعة تجريبية و١٥ لاعب عينة ضابطة كما قام الباحث لاختيار ٢٢ لاعب كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ليكون اجمالى العينة ٥٢ لاعب وناشئي .

٤/٢/٣ المجال الزمني :

تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي خلال فترة من ٢٠١٦/٨/٦ م وحتى ٢٠١٦/١٠/٢٦ م و لمدة ١٢ أسبوع .

٥/٢/٣ المجال المكاني :

تم تطبيق القياس القبلي ٢٠١٦/٧/٢٩ م و حتى ٢٠١٦/٨/٥ م ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي والقياس البعدي ٢٠١٦/١٠/٢٧ م و حتى ٢٠١٦/١١/٢م على عينة البحث بملاعب مركز شباب منيا القمح .

٦/٢/٣ توصيف عينة البحث :

جدول رقم (١)
توصيف عينة البحث

البيان	عينة تجريبية	عينة ضابطة	عينة استطلاعية	العينة الكلية
العدد	١٥	١٥	٢٢	٥٢
النسبة	%٢٩	%٢٩	%٤٢	%١٠٠

٧/٢/٣ تجانس عينة البحث :

جدول (٢)
تجانس عينة البحث التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والعمر التدريبي والطول والوزن

المتغيرات	وحده القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
العمر	سنه	١٦,٠٠٠	١٦,٢٠٠٠	٠,٥٥٠٨٦	٠,١٠٦	٠,٠٩٧
العمر التدريبي	سنه	٦,٠٠٠	٥,٥٠٠٠	٠,٥٧٢٣٥	-	٠,٦٢٠-

[١] (تعريف إجرائي)

			٠٠,٥٩١			
الطول	سم	١٦٥,٠٠٠	١٦٥,٧٣٣٣	٩,٠٠١٦٦	٠,٢٢٨	٠,٢٧٢
الوزن	كجم	٥٧,٠٠٠٠	٥,٥٦٦	٨,١٩٠٣٤	٠,٠٠٢	٠,٠٨٠-

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء تنحصر بين (_ ٠,٥٩١ : ٠,٢٢٨) وهو يشير إلى تماثل البيانات حول محور المنحى القريب تقريبا ، كما يتضح من الجدول أن جميع القيم معامل التفلطح لعينة البحث تراوحت بين (-٠,٦٢٠ : ٠,٠٩٧) مما يدل على أن جميع أفراد العينة تقع تحت المنحنى الاعتدالى في متغيرات العمر والطول والوزن والعمر التدريبي مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة .

جدول (٣)

تجانس عينة البحث المجموعتين تجريبية وضابطه في متغيرات القدرات المهارية

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
اختبار دقة التمرير	درجة	٥,٤٦٦٧	٥,٠٠٠٠	١,٩٥٧٨	,١٤٩	-,٥٢٦
اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم ٤٠ م	ثانيه	٥,٧٢	٥,٨١	٥,٨٣٦٧٠	١,٣٨٠	-,٣٤٢
الجري الزجزاجى بالكرة بين الأقماع ١٠ م	ثانيه	١٥,٢٨	١٦,٢٦	٨,٥٤٦٨٢	,٣٧٩	-,٨٤٠
اختبار امتصاص الكرة العالية	درجة	٣٤,٠٠٠٠	٣٥,٠٠٠٠	٧,١١٩٦٧	-,١٦٠	-,٦١٥
اختبار السيطرة على الكرة	درجة	٣٨,٠٠٠٠	٤٠,٠٠٠٠	١٢,٤٢٩١١	,١٧٥	-١,٨٧٦
اختبار تنطيط الكرة	عدد	٤٥,٧٠٠٠	٤٥,٠٠٠٠	١٥,٢٠٠١٦	١,٥٥٠	٠,٩٥٢
اختبار دقة التصويب	درجة	٤,٨٠٠٠	٥,٠٠٠٠	١,٢٧٠٣٥	,٤٢٧	,٠٥٣

ويتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء تقع جميعها بين(±) ٣ أن جميع إفراد العينة الضابطة والتجريبية تقع في المنحنى الاعتدالى في المتغيرات المهارية مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في المتغيرات المهارية المختارة .

جدول(٤)

تجانس عينة البحث المجموعتين تجريبية وضابطه في متغيرات القدرات البدنية

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتوا ء	معامل التفلطح
اختبار الجري ٣٠ متر من الوقوف	ثانية	٥,١٤٣٣	٥,٢٠٠٠	,٥٨٩٣٨	,٣٤١	-,٨٨٥
اختبار الجري الزجزاجى بارو	ثانية	٢٤,٤١٠٠	٢٤,٦٥٠٠	١,١٧٣٣٧	,٧١٩-	-,١٧٧
اختبار جري ٣٠Xه متر	ثانية	٣٢,١١	٣٢,٤٠	١,١٢٩٣	,٣٦٨	-١,١٦٠

		٠٠	٠٠	٤	-	
اختبار ثني الجذع أماما أسفل	سم	٤,٩٠٠٠	٥,٠٠٠٠	,٧٥٨٨٦	,١٧٢	-١,١٨٧
اختبار ثنى و مد الذراعين	عدد	٣٢,٩٣٣٣	٣٣,٠٠٠٠	٥,٤٧٠٥١	,٧٦٢-	-,١٧٧
اختبار الجلوس من الرقود	عدد	٥٠,٩٠٠٠	٥٠,٠٠٠٠	٦,٤٩٣٢٣	,١٧٨	-,٥٣٨

ويتضح من جدول (٤) أن قيم معامل الالتواء تقع جميعها بين (±٣) أن جميع إفراد العينة الضابطة والتجريبية تقع في المنحنى ألاعتدالي في المتغيرات البدنية مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في المتغيرات المهارية المختارة .

٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات :

١/٣/٣ استطلاع رأي السادة الخبراء:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم، ثم قام الباحث بتحديد المتغيرات المختلفة للتحليل المباريات وتحديد نسب الاستحواذ علي الكرة وتحديد القدرات البدنية والمهارية الخاصة بهذه القدرات تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء :

١/١/٣/٣ استطلاع رأي السادة الخبراء في استمارة تحديد مسافات وأماكن واتجاهات التمرير.مرفق(٨)

٢/١/٣/٣ استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء في استمارة لتحليل المباريات لتفريغ بيانات الاستحواذ في كرة القدم (أسلوب التيكى تاكا) . مرفق (٩)

٢/٣/٣ اختبار قياس الاستحواذ :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم وتوصل الباحث إلى إقامة ثلاثة مباريات ودية لقياس الاستحواذ على الكرة لدى عينة البحث وذلك في القياس(القبلي - البعدي).

٣/٣/٣ الاختبارات المهارية :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم وتوصل الباحث إلى الاختبارات المهارية التالية مرفق (٤) و الجدول رقم ٥ يوضح اسم الاختبار البدني و الغرض من هو وحدة القياس و الغرض من هو وحدة القياس والمراجع .

جدول(٥)

الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث

الاختبار	وحدة القياس	الغرض من الاختبار	المرجع
اختبار دقة التمرير القصير	درجة	قياس دقة التمرير	٦:٤٩ــ٦٤
اختبار التصويب علي المرمي المقسم	درجة	قياس دقة التصويب	٣ : ٦٧ــ٦٨
اختبار الجري بالكرة في خط مستقيم ٤٠ متر	ثانية	قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء الجرى في خط مستقيم	١ : ٦٥ــ٦٦
اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠متر	ثانية	قياس القدرة علي المراوغة والتحكم بالكرة	٢ : ٦٩ــ٧٠

اختبار امتصاص الكرة العالية	درجة	قياس دقة أداء التحكم والسيطرة على الكرة بالامتصاص	١١: ٧٤–٧٥
اختبار السيطرة علي الكرة	درجة	قياس دقة أداء التحكم في الكرة بالامتصاص او الكتم	١١: ٧٣
اختبار تنطيط الكرة بأجزاء الجسم عدا اليد	عدد	قياس تحمل الأداء	١٠ : ٧١–٧٢

٤/٣/٣ الاختبارات البدنية :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع و البحوث العلمية و المواقع البحثية المرتبطة بكرة القدم توصل الباحث إلى الاختبارات البدنية التالية مرفق (٥) و الجدول رقم (١٠) يوضح اسم الاختبار البدني و الغرض منه و وحدة القياس و الغرض منه و وحدة القياس والمراجع .

جدول(٦)
الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

الاختبار	وحدة القياس	الغرض من الاختبار	المرجع
اختبار العدو ٣٠ متر من الوقوف	ثانية	قياس السرعة الانتقالية.	٧ : ١٥١–١٥٤
اختبار الجرى الزجزاجى (بارو)	ثانية	قياس الرشاقة للاعبين إثناء أداء الاختبار .	٩ : ٢٤٧–٢٤٩
اختبار الجرى (٣٠ متر x٥ مرات)	ثانية	قياس تحمل السرعة للاعبين إثناء أداء الاختبار	٢ : ٩٨–١٠٠
اختبار الجلوس من الرقود	عدد	قياس تحمل عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ	٧ : ١١٠–١١١
ثنى الجذع إماما أسفل من الوقوف	سم	قياس مرونة العمود الفقري للاعبين	٩ : ٢٦٩–٢٧١
ثنى ومد الذراعين	عدد	قياس الجلد العضلي العام للجسم	٩ : ١١٢–١١٤

٥/٣/٣ استمارات تسجيل البيانات :

١/٥/٣/٣ استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالناشئين. مرفق (١)
٢/٥/٣/٣ استمارة تسجيل إحصائيات نتائج الاختبارات المهارية الخاصة بالناشئين مرفق (٦)
٣/٥/٣/٣ استمارة تسجيل إحصائيات نتائج الاختبارات البدنية الخاصة بالناشئين. مرفق (٧)

٦/٣/٣ الأدوات المساعدة في القياسات والبرنامج التدريبي الخاصة بالبحث :

كرات قدم .	إطباق تدريب .	أقماع كبيرة .
أقماع صغيرة .	سلم توافقي .	أعلام .
حواجز صغيرة .	جهاز كمبيوتر لأب توب.	قمصان تدريب .
أطواق .	مرمي صغير .	حواجز كبيرة .
مرمي كبير .	عصيان .	استمارات البحث.

كاميرات تصوير فيديو

٧/٣/٣ الأجهزة المستخدمة في القياسات الخاصة بالاستحواذ على الكرة بالبحث :

١/٧/٣/٣ جهاز كمبيوتر (للاب توب) .
٢/٧/٣/٣ كاميرا تصوير .
٣/٧/٣/٣ ساعة إيقاف لأقرب (٠,٠١).
٤/٧/٣/٣ ميزان طبي الكتروني .
٥/٧/٣/٣ شريط قياس .
٦/٧/٣/٣ استمارات تسجيل

٨/٣/٣ اختيار المساعدين :

قام الباحث باختيار مجموعة من المساعدين للاستعانة بهم في القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث وأيضا تطبيق البرنامج واللذين بلغ عددهم (٥) مرفق (٣) ثم قام الباحث بتدريبهم على إجراء القياسات وكيفية حساب الدرجات والهدف من كل اختبار والهدف من الدراسة.

٤/٤/٣ المعاملات العلمية للاختبارات

جدول (٧)
معامل الصدق الاختبارات المستخدمة

ن١=ن٢=٨

الاختبارات	وحده القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة ت
		سَ	±ع	سَ	±ع	
زمن الاستحواذ على الكرة ٥ضد ٥x١٠دقائق	دقيقة	٦,١٣	٠,٠٩٠	٥,٣٨	١,٧٤٥	*٣,٠٢
عدد التمريرات ٥ضد ٥x١٠دقائق	عدد التمريرات	٤٦,٨٧	١,٣٦٨	٤٠,٤٣	١,٢٥٣	*٦,٦٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٤ = ٢,١٤

يتضح من الجدول آن قيمة ت المحسوبة انحصرت بين (٣,٠٢ : ٦,٦٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وكانت قيمتها اكبر من قيمة الجدولية عند مستوى معنوية(٠,٠٥)في متغيرات المستخدمة (زمن امتلاك الكرة ، عدد التمريرات) مما يدل على وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات المستخدمة مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

٢/٤/٤/٣ ثبات الاختبارات :

ثم قام الباحث بإيجاد معامل الثبات (الارتباط) بأسلوب تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفاصل زمني قدرة ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، قام الباحث بالاستعانة بالعينة المرجعية و التى طبقت عليها الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية وعددها (٨) ناشئين تحت ١٦ سنة من مجتمع البحث لكن خارج عينة البحث ، حيث أجرى القياس الأول يوم الجمعة ٢٠١٦/٧/٢٩م والقياس الثاني يوم الثلاثاء ٨/٢/ ٢٠١٦م ، وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثاني، الجدول (١٤) يوضح معامل الثبات للاختبارات (زمن امتلاك الكرة ، عدد التمريرات) المستخدمة فى البحث .

جدول (٨)

معامل الثبات لنتائج الاختبارات المستخدمة

ن=٨

الاختبارات	وحدة القياس	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الارتباط
		سَ	±ع	سَ	±ع	
زمن الاستحواذ على الكرة (٥ضد ٥x١٠دقائق)	دقيقة	٥,٨٧	٠,٩٥٣	٥,٩٢	١,٥٤٢	*٠,٨٤١
عدد التمريرات (٥ضد ٥x١٠دقائق)	عدد	٤٦,٣٣	١,١٠٧	٤٦,٥٣	١,٠٤٣	*٠,٧٧٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية٠,٥ودرجة حرية ٦ = ٠,٧٠٧

يتضح من الجدول انه يوجد ارتباط بين القياس الأول والثاني حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٧٧٥, : ٨٤١,)وجاءت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند(٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث .

٣/٤/٥ البرنامج التدريبي :

يهدف البرنامج التدريبي إلي تنمية وتصحيح وتطوير المهارات المهارية للناشئين كرة القدم وذلك من خلال استخدام أسلوب التيكى تاكا وذلك بهدف تطوير وتحسين نسب الاستحواذ على الكرة لدى ناشئ كرة القدم. ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث المرجعية استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدة البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب ودرجات الحمل والأحمال المستخدمة) ووضع البرنامج في صورته النهائية .

٣/٤/٥/١ أسس وضع البرنامج التدريبي :

٣/٤/٥/١/١ مراعاة الهدف من البرنامج .

٣/٤/٥/١/٢ ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث .

٣/٤/٥/١/٨ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الحمل التدريبي.

٣/٤/٥/١/٩ الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة .

التكيف .

٣/٤/٥/٢ البيانات الأساسية للبرامج (متغيرات البرنامج) :

٣/٤/٥/٢/١ البرنامج لمدة (١٢ أسبوع) .

٣/٤/٥/٢/٢ المرحلة السنية تحت ١٧ سنة .

٣/٤/٥/٢/٣ توقيت البرنامج (خلال فترة الأعداد) من السبت ٦/ ٨ /٢٠١٦ حتى السبت ٥ / ١١ /٢٠١٦ .

٣/٤/٥/٢/٤ مكان تطبيق البرنامج ملاعب مركز شباب منيا القمح .

٣/٤/٥/٢/٥ عدد وحدات التدريب الأسبوعية ٣ وحدات (سبت وثلاثاء وخميس) .

١٣/٢/٥/٤/٣ أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة (إحماء، جزء رئيسي، ختام).

٣/٥/٤/٣ الإجراءات والخطوات العملية لوضع البرنامج التدريبي المقترح :

١/٣/٥/٤/٣ بعد تحديد البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج) يتم إعطاء نسب مئوية لأجزاء الوحدة التدريبية (إحماء، جزء رئيسي، ختام).

٢/٣/٥/٤/٣يقسم الجزء الرئيسي إلي أقسامه (بدني، مهاري، خططي، تيكي تاكا).

٣/٣/٥/٤/٣يتم توزيع النسب المئوية للجزء الرئيسي بمكوناته (البدني، المهارى، الخططي، تيكي تاكا) على الأسابيع للفترة ككل يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدني، المهارى، الخططي، تيكي تاكا) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل.

جدول (٩)
التوزيع الزمني للبرنامج

الفـترة	الإجـــراءات
التحليل العلمي الشامل للحالة التدريبية لجميع لاعبي الفريق -	
من : الجمعة ٢٩ / ٧/ ٢٠١٦ م إلى : الجمعة ٥ / ٨ / ٢٠١٦ م	إجراء اختبارات بدنية و مهارية والوقوف على المستوى العام للفريق
المرحلة الأولى	
من : السبت ٦ / ٨ / ٢٠١٦ م إلى : الجمعة ٢٦ / ٨ / ٢٠١٦ م	إعداد عام **(٣)** أسابيع
المرحلة الثانية	
من : السبت ٢٧ / ٨ / ٢٠١٦ م إلى : الجمعة ١٦ / ٩ / ٢٠١٦م	إعداد خاص (٣) أسابيع
المرحلة الثالثة	
من : السبت ١٧ / ٩ / ٢٠١٦ م إلى : الجمعة ٤ / ١١ / ٢٠١٦ م	إعداد للمباريات (٦) أسابيع

٤/٥/٤/٣ بعد تحديد متغيرات البرنامج الأساسية يتم إعطاء نسب لأجزاء الوحدة التدريبية والتي يوضحها الجدول الآتي :

جدول ١٠
أجزاء الوحدة التدريبية ونسب وزمن كل جزء في الوحدة التدريبية والأسبوع التدريبي والبرنامج ككل

الجزء	نسبته في الوحدة التدريبية	زمن كل جزء في الوحدة التدريبية	زمن كل جزء في الأسبوع التدريبي	زمن كل جزء في البرنامج التدريبي
الإحماء	%١٥	١٥ دقيقة	٤٥ دقيقة	٥٤٠ دقيقة
الجزء الرئيسي	%٧٧	٧٧ دقيقة	٢٣١ دقيقة	٢٧٧٢ دقيقة
الختام و التهدئة	%٨	٨ دقيقة	٢٤ دقيقة	٢٨٨ دقيقة
المجموع	%١٠٠	١٠٠ دقيقة	٣٠٠ دقيقة	٣٦٠٠ دقيقة

٥/٥/٤/٣ يقسم الجزء الرئيسي إلي أقسامه :

١/٥/٥/٤/٣ الجزء البدني

٢/٥/٥/٤/٣الجزء المهارى .

٣/٥/٥/٤/٣الجزء الخططي .

و يوضحها الجدول التالي:

جدول (١١)

النسب المئوية والأزمنة الخاصة بمكونات الجزء الرئيسي (البدني– المهارى– الخططي)

جوانب الإعداد / النسب والأزمنة	الجزء البدني	الجزء المهارى	الجزء الخططي	المجموع
النسبة المئوية	%٢٥	%٣٥	%٤٠	%١٠٠
الزمن بالدقيقة	٦٩٣دقيقة	٩٧٠ دقيقة	١١٠٩ دقيقة	٢٧٧٢ دقيقة

٧/٥/٤/٣ يتم توزيع الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدني، المهارى، الخططي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل جدول (١٢) :

جدول (١٢)

الأزمنة الخاصة بالجزء الرئيسي بمكوناته (البدنى المهارى، الخططي) على الأسابيع التدريبية للفترة ككل

الأسابيع	الجزء البدني	الجزء المهارى	الجزء الخططي	المجموع
الأسبوع ١	٨١ ق	١١٥ ق	٣٥ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ٢	٨١ ق	١١٥ ق	٣٥ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ٣	١١٠ ق	٩٧ ق	٢٤ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع٤	٩١ ق	٥٩ ق	٨١ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ٥	٦٤ق	٥٩ ق	١٠٨ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ٦	٦٣ ق	٦٠ ق	١٠٨ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ٧	٥٦ ق	٦٠ ق	١١٥ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ٨	٦٣ ق	٥٩ ق	١٠٩ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ٩	٣٥ ق	٥٩ ق	١٤٣ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ١٠	٢٨ ق	٦٨ ق	١٣٥ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ١١	١٤ ق	٨٣ ق	١٣٥ ق	٢٣١ دقيقة
الأسبوع ١٢	٧ ق	٨٣ ق	١٤١ ق	٢٣١ دقيقة
المجموع	٦٩٣دقيقة	٩٧٠ دقيقة	١١٠٩ دقيقة	٢٧٧٢ دقيقة

٦/٤/٣ خطوات تنفذ التجربة :

١/٦/٤/٣ قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة الأساسية (تجريبية) في القدرات البدنية والمهارية من يوم الجمعة ٢٠١٦ /٧/٢٩ و حتى يوم الجمعة ٢٠١٦/٨/٥م و تم قياس القدرات البدنية عن طريق الاختبارات البدنية وكذلك قياس القدرات المهارية عن طريق الاختبارات المهارية وذلك بملاعب مركز شباب منيا القمح .

٢/٦/٤/٣ قام الباحث بإجراء القياس القبلي لنسب الاستحواذ لثلاثة مباريات لعينة البحث الأساسية (تجريبية) في يوم السبت الموافق٢٠١٦/٧/٣٠ م ، كما قام بقياس نسبة الاستحواذ في مساحة مربع ٢٠متر x٣٠ متر مكونة من خمس لاعبين ضد خمس لاعبين في زمن قدرها ١٠ دقائق على العينة التجريبية والضابطة وقام الباحث بتجميع البيانات وجدولتها ومعالجتها إحصائيا واستخراج نسب الاستحواذ للقياس القبلي .

٣/٦/٤/٣ تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التيكى تاكا لتطوير الاستحواذ على الكرة لدى ناشئي كرة القدم لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات أسبوعيا ومدة الوحدة ٩٠ دقيقة ، خلال الفترة

من يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٨/٦ م حتى يوم السبت الموافق٢٠١٦/١١/٥ م وذلك بملاعب مركز شباب منيا القمح .

٥/٣ المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية :

١/٥/٣ الوسط الحسابي . ٥/٥/٣ معامل الالتواء . ٩/٥/٣ معامل الارتباط .
٢/٥/٣ الوسيط . ٦/٥/٣ اختبار (ت) (T.test)
٣/٥/٣ الانحراف المعياري . ٧/٥/٣ اختبار(ذ)**(z).**
٤/٥/٣ معامل التفلطح . ٨/٥/٣ نسب التحسن.

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج :

١/٤ عرض النتائج :

جدول (١٣)
دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات (الاستحواذ علي الكرة في المباريات، زمن استحواذ، (٥ لاعبين ضد ٥ لاعبين)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				قيمةZ
		سَ	±ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	سَ	±ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
استحواذ	عدد تمريرات	٢١٧,٨٠٠٠	٣,٠٣٣١٥	٨,٠٠	٤٠,٠٠	١٦٥,٤٠٠٠	٢,٥٠٩٩٢	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٧٢٥-
زمن استحواذ	دقيقة	٨,٩٦٠٠	٠,٥٨٠٨٧	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٦,٥٣٨٠	٠,٥٣٢١٤	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٦١-
(٥ضده) ١٠x ق	عدد تمريرات	٨٦,٤٠٠٠	٢,٧٠١٨٥	٨,٠٠	٤٠,٠٠	٥٥,٢٠٠٠	٢,٣٨٧٤٧	٣,٠٠	١٥,٠٠	٢,٦٤٢-

قيمة *Z* الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (٣٣) أن قيمة (Z) المحسوبة انحصرت بين (-٢,٧٢٥: -٢,٦١) لدلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية قد البحث والقياس البعدي للمجموعة الضابطة وكانت قيمتها أقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في متغيرات الاستحواذ مما يدل على الاستحواذ ، زمن استحواذ مما يدل على وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث ووجود نسب تحسن بين متوسطات القياسين البعدي للمجموعة التجريبية و البعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات وذلك لصالح المجموعة التجريبية قيد البحث. و يتضح أيضا من الجدول تحسن نسب الاستحواذ على الكرة و يرجع الباحث هذا التحسن للاستخدام أسلوب التيكى تاكا .

٣/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض:

ويتضح من جدول (١٣) وجود نسب تحسن بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات (الاستحواذ على الكرة في المباريات وامتلاك الكرة وعدد التمريرات، زمن استحواذ،(٥ لاعبين ضد٥ لاعبين) "١٠دقائق") للمجموعة التجريبية قيد البحث.

ويرجع الباحث وجود فروق في معدلات نسب التحسن بين متوسط القياسين (القلبي-البعدي) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث نتيجة تعرض الناشئين لبرنامج تدريبي يتسم بالشمولية والتكامل وباستخدام أسلوب التيكي تاكا الذي تم وضعه بصورة متدرجة من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب كما تم في البداية استخدم تدريبات سهله وتصحيح الأخطاء التى يقع فيها الناشئين في المهارات الأساسية لكرة القدم ومع مرور الوقت تم ادخل التدريبات التى تتميز بدرجة صعوبة أكبر، مما ظهر في نتائج قياسات البحث حدوث تغير ايجابي مستمر في مستوى القدرات المهارية ونسب الاستحواذ على الكرة في المباريات لدى عينة البحث التجريبية في متوسطات القياس البعدي عن متوسطات القياس القبلي، كذلك قيام الباحث بوضع القدرات المهارية والبدنية والجانب الخططي الذي يعتمد على أسلوب التيكي تاكا والانتشار في الملعب والتحركات الصحيحة بكرة والتحركات الصحيحة بدون كرة ضمن التخطيط المسبق للبرنامج ومراعاة الأزمنة الخاصة بكل منهما ولان البرامج التدريبية المخططة بشكل سليم وعلمي ومن خلال مراعاة مبادئ التدريب الرياضي تعطى نتائج جيدة ونسب تحسن واضحة في الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المختلفة للعملية التدريبية للناشئين، وهذا ما احدث الفارق في نسب التحسن بين متوسطات القياس البعدي عن نسب تحسن متوسطات القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية قيد البحث .

كما يري **الباحث** أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التيكى تاكا الذي استخدامه في البحث قد ساعد الناشئين في عملية التدريب بطريقة تحاكى المباريات ومن خلال تصحيح الأخطاء للناشئين بنفسه ومعرفة أداء التحركات الصحيحة بكرة وبدون كرة والانتشار في الملعب وكيفية التصرف في المواقف المختلفة إثناء المباريات وأداء الناشئين أسلوب التيكى تاكا بدون منافس وثم أداء الناشئين أسلوب التيكى تاكا بنافس ومعرفة التدريبات الخاصة بتطوير أسلوب لعب التيكي تاكا وتدرجها، و إلى أن البرنامج التدريبي الموضوع باستخدام إسلوب التيكى تاكا و الاعتماد على محاور الاستحواذ على الكرة و هما البناء من الخلف و سرعة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم و إنهاء الهجمة و اللعب التموضعي والانتشار الجيد و استغلال كل مساحات الملعب و الجرى الحر و تبادل المراكز و الضغط العالي علي المنافس و خلق المساحات فى العمق و الأطراف بالاعتماد على أسلوب التيكى تاكا

وبذلك يتحقق الفرض القائل " توجد فروق في معدلات نسب التحسن بين متوسط القياسين (القلبي _ البعدي) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث".

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١. **إبراهيم شعلان (٢٠١٠م) :** كرة القدم للبراعم والأشبال (٩–١٢)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢. **أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان(١٩٩٤م):** فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة .
٣. **احمد منصور إبراهيم(٢٠٠٣م)**عنوانها تأثير تدريبات المنافسة على تطور القدرات البدنية ودقة التمرير لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة الشرقية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية للبنين، جامعة الزقازيق .

٤. **أمير حسن سلمان سليمان(٢٠١٢م):** تأثير تدريبات الإدراك الحس- حركي على تطوير مهارة دقة التمرير لناشئ كرة القدم رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضيه للبنين، جامعه حلوان
٥. **طه إسماعيل –إبراهيم شعلان – عمرو أبو المجد(١٩٩٣م)**: جماعية اللعب في كرة القدم، مطابع الأهرام التجارية، القاهرة.
٦. **عمرو أبو المجد وجمال النمكى (١٩٩٧م)** : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٧. **غازي يوسف وإبراهيم صالح (٢٠٠٠م):** الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم مكتب العزيزى للكومبيوتر، الزقازيق.
٨. **ماهر البياتى وفارس سامي (٢٠٠٤م):** تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
٩. **محمد المالكي (٢٠٠٨م) :** التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، مكتب الفضلى، بغداد، العراق .
١٠. **محمد الوليلي(٢٠٠٠م):** تدريب المنافسات الطبعة الأولي دارGMS، القاهرة.
١١. **محمد علاوى (١٩٩٢م):**علم التدريب الرياضي، الطبعة الثانية عشرة، دار المعارف، القاهرة.
١٢. **محمد محمود مصلحي(٢٠١٢م):** استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية المهارية البراعم كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
١٣. **ياسر محفوظ (١٩٩٧م) :** برنامج تدريبي لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدي ناشئ كرة القدم باستخدام حائط تدريبي مقترح رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

فعالية برنامج لتدريبات الإسترخاء العضلى التعاقبى وأثره على مستوى السلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية (٢١)

حسام هشام محمدى النورى

مقدمة ومشكلة البحث

يمثل العدوان ظاهرة بشرية عرفها الانسان منذ ان خلقه الله سبحانه وتعالى ليعمر الارض وذلك عندما قتل " قابيل " اخاه " هابيل " ارضاء لشهوته وطاعة لنفسه وذلك فى قول الله تعالى (فطوعت له نفسه قتل اخيه فاصبح من الخاسرين) (سورة المائدة : ٣٠) (٨ : ٤٣)

إن زيادة الانفعال ينتج عنها زيادة الضغط العصبي بدرجة غير مناسبة والتي تؤدي في النهاية إلى تدهور مستوى الأداء ، فعندما يزداد التوتر العضلي فإن الحركة تبدو غير متناسقة ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر ، ويعتبر من المهارات الهامة التي تساعد على التحكم وتوجيه الاستثاره الانفعالية . (١٧ : ١٦٨)

وتستخدم طرق متعددة للوصول إلى الاسترخاء ففي الوقت الذي يجد فيه البعض أن أسلوب الفرق بين الانقباض والانبساط هو الطريق للوصول إلى الاسترخاء العميق ، ويرى البعض الآخر أنه يمكن الوصول إلى الدرجة المناسبة مباشرة دون التعرض إلى طريقة الانقباض والتي قد تؤثر على التناغم . (٢ : ٣٠)

واشار علاوى (١٩٩٢م) بأن العدوان هو إيذاء الغير أو الذات أو ما يرمز إليهما ، وقد يظهر العدوان الموجه إلى الأشخاص الآخرين في صورة عنف جسمانى أو تعدى بالقول أو بالإشارة ، والعدوان الموجه إلى الأشياء قد يظهر في صورة تخريب أو تحطيم بعض الأدوات أو الأشياء أما العدوان الموجه إلى الذات فقد يظهر في صورة توبيخ النفس أو الحاجة إلى عقاب الذات أو الإيذاء الذاتى . (١٩ : ١٩١)

يعتبر الاسترخاء من المهارات العقلية الهامة التى تساعد على التحكم فى الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية من خلال الابقاء على مستوى الاستثارة المثلى وخفض الاستثارة الفسيولوجية

التى تؤدى بدورها الى خفض التوتر العضلى والقلق والذى يظهر فى صورة توتر فى المجموعات العضلية الكبيرة . (١٦ : ٧)

ويؤكد **العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م)** علي أن الاسترخاء يمثل أحمد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يسهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة أو مفهوم الذات السلبي الذي يمكن أن ينشأ في مثل هذه الظروف. (٢١ : ١٥٨)

ويعد السلوك العدوانى من اخطر المشكلات الاجتماعية فى العصر الحالى حيث انها مشكلة مختلفة الاشكال لانها تجمع بين التاثير النفسى والاجتماعى والاقتصادى على كل من الفرد والمجتمع . (١٤: ٦٨)

ومن خلال خبرة عمل الباحث كمدرس للتربية البدنية والرياضية للمرحلة الاعدادية وملاحظته بعض السلوكيات التي قد تصدر من التلاميذ في هذه المرحلة قد يشوبها كثيرا من العدوان نظرا للنشاط الحركي الزائد الذي يتميز به تلاميذ هذه المرحلة لذا سعي الباحث الي وضع برنامج استرخاء عضلي تعاقبي لتلاميذ هذه المرحلة لخفض بعض اشكال العدوان لدي هؤلاء التلاميذ وتوصل الباحث الي وضع هذا العنوان (فعالية برنامج لتدريبات الاسترخاء العضلي التعاقبي واثره علي مستوي السلوك العدواني لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية)

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الي تصميم برنامج لتدريبات الاسترخاء العضلي التعاقبي واثرها علي مستوي السلوك العدواني لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية .

فروض البحث:

ـــ توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية

ـــ توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية

ـــ توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

الإسترخاء العضلى Muscular Relaxation :

هو توقف كامل لكل الإنقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. (١٠: ١٥٤)

الإسترخاء التعاقبى Progressive Relaxation :

هو أحد أنواع الإسترخاء العضلى ويقصد به تعاقب بين الإنقباض والإنبساط من مجموعة عضلية إلى مجموعة عضلية أخرى حتى يغطى جميع المجموعات العضلية فى الجسم . (١٦: ١٩)

الإسترخاء Relaxation :

هو حالة هدوء تنشأ فى الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة إنفعالية شديدة أو جهد بدنى شاق. (١٢: ١٤٧)

العدوان:

هو كل سلوك يتضمن الحاق الاذى بالزملاء فى المدرسة او المعلمين او الممتلكات سواء كان هذا الايذاء ماديا او نفسيا . (١٨: ٥٧)

إجراءات البحث

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبى وذلك لملائمتة لطبيعة هذا البحث وذلك بإستخدام القياس القبلى والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

مجتمع البحث :

تم إختيار مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الاعدادية بمدرسة بن رشد الإعدادية للعام الجامعى ٢٠١٥/٢٠١٦ ليمثلوا مجتمع البحث الكلى وعددهم (٢٣٢) تلميذ .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ المرحلة الاعدادية بالصف الثالث الاعدادى وعددهم (٣٠) تلميذ قسمت إلى مجموعتين قوام كل منهما (١٥) تلميذ إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد تم اختيار (١٠) تلميذ كعينة استطلاعية وقد تم إيجاد التجانس لمجتمع البحث جدول رقم (١) ، والتكافؤ بين المجموعتين (عينة البحث الأساسية) جدول رقم (١) فى المتغيرات المختارة قيد البحث .

جدول رقم (١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياريوالوسيط ومعامل الالتواء
لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث " تجانس "

ن=٤٠

المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	سنة	١٢,٠٦	١٢,٠٧	٠,٠٣	-٠,٦٠
	الطول	سم	١٥٣,٩٠	١٥٣,٠٠	٣,٢٩	٠,٤٢
	الوزن	كيلوجرام	٣٩,٠٣	٣٨,٠٠	٢,٢٨	١,٢١

تابع جدول رقم (١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياريوالوسيط ومعامل الالتواء
لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث " تجانس "

المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مستويات التوتر العضلي	الدرجة الكلية	درجة	٣٤,٨٨	٣٥,٥٠	٣,١٦	٠,٢١
القدرة على الاسترخاء		درجة	٣٤,٤٨	٣٥,٠٠	٣,١١	٠,٣٠
العدوان	الدرجة الكلية	درجة	١٠١,٩٠	١٠٢,٠٠	٣,٢٣	-٠,٤٧

يوضح جدول رقم(١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواءلعينة البحث فى القياسات قيد البحث، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما

بين (±٣)الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع المجتمع وتجانسهفي هذه المتغيرات(متغيرات النمو،مستويات التوتر العضلى،القدرة على الاسترخاء،العدوان).

جدول (٢)
دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياسات القبلية
في المتغيرات قيد البحث "تكافؤ"

ن١=ن٢=١٥

المتغيرات	القياسات	المجموعة التجريبية (ن=١٥)		المجموعة الضابطة (ن=١٥)		الفرق بين متوسطي ن	قيمة "ت"
		م	ع	م	ع		
متغيرات النمو	السن	١٢,٠٧	٠,٠٣	١٢,٠٦	٠,٠٢	٠,٠٢	١,٦٥
	الطول	١٥٣,٤٠	٣,٠٤	١٥٤,٢٠	٣,٥١	٠,٨٠-	٠,٦٧-
	الوزن	٣٩,٢٧	١,٧١	٣٨,٤٠	٢,٦٧	٠,٨٧	١,٠٦

تابع جدول(٢)
دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياسات القبلية
في المتغيرات قيد البحث "تكافؤ"

ن١=ن٢=١٥

المتغيرات	القياسات	المجموعة التجريبية (ن=١٥)		المجموعة الضابطة (ن=١٥)		الفرق بين متوسطي ن	قيمة "ت"
		م	ع	م	ع		
مستويات التوتر العضلي	الدرجة الكلية	٧٥,٢٧	١,٧٥	٧٤,١٣	٣,٥٦	١,١٤	١,١١
القدرة على الاسترخاء		٣٤,٦٧	٣,٢٩	٣٣,٥٣	٢,٥٣	١,١٤	١,٠٦
العدوان	الدرجة الكلية	٩٩,٨٠	٢,٩٦	١٠٢,٩٣	٣,١٠	٣,١٣-	٢,٨٣-

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,٠٤٢

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث (متغيرات النمو،مستويات التوتر العضلى،القدرة على الاسترخاء،العدوان).

أدوات جمع البيانات :

ـ الأدوات والأجهزة : ـ

١ـ الرستاميتر لقياس الطول بالسنتيميتر .

٢ـ الميزان الطبى لقياس الوزن بالكيلوجرام . **مرفق رقم (٤)**

٣ـ مقياس بطاقة مستويات التوتر العضلى : ـ

وضع هذه البطاقة " ندفير" Nideffer وتهدف إلى مساعدة اللاعب فى التعرف على المستويات المختلفة التى يمر بها من التوتر العضلى كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للإستثارة لتحقيق أفضل النتائج وذلك عن طريق المجموعات العضلية المرتبطة بالأداء وقد إختار ثلاث مجموعات تشمل المجموعة الأولى على عضلات الوجة والرقبة والفك ، والمجموعة الثانية عضلات الكتفين والصدر والذراعين ، والمجموعة الثالثة عضلات الفخذين والساقين وكذلك التعرف على التوتر العضلى فى مواقف مختلفة أو عند أداء مهارات مختلفة وفقاً للعوامل التالية : عوامل شخصية ، عوامل مهارية ، عوامل موقفية .

وتتكون البطاقة من مقياس مدرج من عشرة تدريجات مقسم إلى ثلاثة أبعاد : إسترخاء تام (١ ، ٢) ، توتر متوسط (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨) ، توتر عالى (٩،١٠) . **مرفق رقم (٥)**

وقد قام بإعداد هذه البطاقة فى صورتها العربية "محمد العربى شمعون"و"ماجدة إسماعيل.

المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة :

صدق بطاقة مستويات التوتر العضلى : ــ

لإيجاد الصدق قام الباحث بإستخدام صدق التمايز للتأكد من صدق الإختبارات قيد البحث وقام بتطبيقها على العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وقوامها (١٠) تلميذ (مجموعة مميزة) وعينة أخرى عشوائية من تلاميذ الممارسين للنشاط البدنى وليس لديهم سلوك عدوانى قوامها (١٠) تلميذ (مجموعة غير مميزة) ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٣)
دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في بعض المتغيرات المختارة قيد البحث

ن=١٠

القياسات / المتغيرات		المجموعة غير المميزة (ن=١٠)		المجموعة المميزة (ن=١٠)		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		س	ع	س	ع		
مستويات التوتر العضلي	الدرجة الكلية	٧٥	٢,٣١	٥٤,٧	٢,٣١	٢٠,٣	١٩,٦٥

*** قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥=٢,٢٦**

يوضح جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في بطاقات مستويات التوتر العضلي، مما يشير إلى قدرة الاختبار على التمييز بين الأفراد وبالتالي صدق هذه الاختبارات فى قياس ما وضعت من أجله.

ثبات مقياس بطاقة مستويات التوتر العضلى:

تم حساب الثبات للإختبارات والمقاييس المختارة قيد البحث بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقة "Test Re Test" بفاصل زمنى سبعة أيام ، وتم التطبيق الأول يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١/٣ والتطبيق الثانى يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١/١٠ والجدول التالي يوضح معامل الثبات للإختبارات والمقاييس قيد البحث .

جدول (٤)

معامل ثبات بعض المتغيرات المختارة قيد البحث ن=١٠

الإختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الإرتباط
	س	ع	س	ع	
الوجه والرقبة والفك	٢٣,١٠	٢,٠٨	٢٢,٧٠	١,٨٣	*٠,٩١٥
الكتف والصدروالذراعين	٢٣,١٠	١,٧٣	٢٢,٧٠	١,٢٥	*٠,٨٨٨
الظهر والبطن (جذع)	١٤,٣٠	٠,٨٢	١٤,٢٠	١,٠٣	*٠,٩٦٧
الفخذ والساقين (رجلين)	١٤,٥٠	٠,٩٧	١٤,٣٠	٠,٨٢	*٠,٧٦٤
الدرجة الكلية	٧٥,٠٠	٢,٣١	٧٣,٩٠	١,٧٣	*٠,٩١٨

***قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥= ٠,٥٤٩**

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول وإعادة تطبيقه فى بطاقة مستويات التوتر العضلى حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٧٦٤: ٠,٩٦٧) وجميعها تدل على ثبات الاختبارات المستخدمة .

٤ــ مقياس القدرة على الاسترخاء:

هذا المقياس وضعه فى الأصل **فرانك فيتال Frank vital**(١٩٧١م)، تحت عنوان **Your Abilityto Relax**، ويتكون من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للفرد فى التعبير عن قدرته على الاسترخاء العضلي الإرادي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس، وقد أعد هذا المقياس فى صورته العربية كلاً من **محمد علاوى**، احمد السويفى(١٩٨١م) ويعد هذا المقياس صالح لكلا الجنسين(ذكور/ إناث)، ولجميع الأعمار الزمنية - مرفق (٦)

المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة :

صدق مقياس القدرة على الاسترخاء:

وقد قام الباحث بإيجاد صدق المقياس عن طريق إيجاد صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي، وجدول (٥) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس القدرة على الاسترخاء.

يتضح أن معامل الارتباط بين العبارات والمقياس تراوحت بين (٠,٧٢٣ ـــ ٠,٩٤٦)

ثبات مقياس القدرة على الاسترخاء:

قام الباحث بإيجاد ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا وفق تعديل **كرونباخ** على عينة الدراسة الاستطلاعية، والبالغ عددها (١٠) تلاميذ، وقد بلغ قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠,٧٩٩)، وهي قيمة مقبولة مما يدل على ثبات المقياس.

الصدق:

لإيجاد الصدق قام الباحث بإستخدام صدق التمايز للتأكد من صدق الإختبارات قيد البحث وقام بتطبيقها على العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وقوامها (١٠) تلميذ (مجموعة مميزة) وعينة أخرى عشوائية من طالبات الفرقة الأولى قوامها (١٠) تلميذ (مجموعة غير مميزة) ، والجدول التالي يوضح ذلك .

مقياس السلوك العدوانى للاطفال : (اعداد امال عبدالسميع مليجي اباظة)

يتكون المقياس من ثلاث اقسام(العدوان المادى- العدوان اللفظى- العدائية)، ويحتوى على ٤١ عبارة موزعة على المحاور على التوالى (١٤- ١٤- ١٣) وميزان تقدير رباعي (كثيراً جداً – كثيراً- احياناً- نادراً) بدرجات (٣الى صفر) . **مرفق رقم (٧)**

صدق مقياس السلوك العدوانى للاطفال:

وقد قام الباحث بإيجاد صدق المقياس عن طريق إيجاد صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي، وجدول (٦) يوضح صدق الاتساق الداخلي .
تراوحت قيم معاملات الارتباط لعبارات المقياس بين (٠,٦٣٥ ـــ ٠,٨٩٣)

جدول(٧)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لمقياس العدوان

ن=١٠

المحور	معامل الارتباط
العدوان المادى	*٠,٧٨٩
العدوان اللفظى	*٠,٨٢٩
العدائية	*٠,٨٤٣

قيمة ر عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٧) أنه يوجد ارتباط دال إحصائي بين درجة كل محور والمجموع الكلي لمقياس العدوان عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يدل على صدق عبارات المقياس فيما تقيسه.

ثبات مقياس لمقياس السلوك العدوانى للاطفال:

قام الباحث بإيجاد ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا وفق تعديل **كرونباخ** على عينة الدراسة الاستطلاعية، والبالغ عددها (١٠) تلاميذ:

جدول(٨)
معامل ثبات لمقياس العدوان بطريقة الفا كورنباخ

المحور	معامل الفا كرونباخ
العدوان المادى	*٠,٨٠١
العدوان اللفظى	*٠,٨٥٥
العدائية	*٠,٨٦٧

يتضح من جدول (٨) أنه قد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠,٨٠١ – ٠,٨٦٧)، وهي قيمة مقبولة مما يدل على ثبات المقياس.

الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية يوم الاحد الموافق ٢٠١٦/١/٣ إلى يوم الأحد الموافق٢٠١٦/١/١٠ على عينة عشوائية قوامها (١٠) تلاميذ من مجتمع البحث بهدف :- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة فى القياس - التأكد من مدى مناسبة تدريبات الإسترخاء التعاقبى لعينة البحث - التعرف على مدى مناسبة الإختبارات والمقاييس للعينة - إيجاد المعاملات العلمية لكل الإختبارات والمقاييس المختارة.

خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح للإسترخاء العضلي التعاقبي :

١- الهدف من البرنامج:

- التخلص أو خفض التوتر العضلى وخفض مستوى العدوان .
- إكساب التلاميذ القدرة على الإسترخاء خلال فترة وجيزة من الزمن .

٢- أسس وضع البرنامج المقترح للتلاميذ ذوي السلوك العدواني :

- يمتاز البرنامج ببساطته وسهولته فهو يشتمل علي عدة أبعاد وهي (استرخاء عضلي ، استرخاء عقلي ، تصور عقلي ، تركيز انتباه ، استيقاظ) .
- يتميز البرنامج بوجه عام بالحركة والحرية.
- يمتاز البرنامج بأنه من النوع الشامل البسيط الخالى من القيود الفنية لأى مهارة.

٣-أسس وضع محتوى البرنامج المقترح:

حيث أن بناء البرنامج المقترح هو المحور الذى يدور حوله هذا البحث ولما له من دور رئيسى في تخفيف حدة السلوك العدواني لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية عن طريق تدريبات الاسترخاء العضلي التعاقبي فقد رأى الباحث من خلال الأطلاع علي القراءات النظرية والمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة التي تناولت مثل هذا الموضوع مثل دراسة كلاً من : **" سلوى عز الدين فكرى " (١٩٩١) (٧) و" لامير إم.راينLamer, M. Rainey " (١٩٩٤) (٢٧) و" ذى الكفلى محمد Zulkifli Mohamed " (١٩٩٨) (٣٠) و" محمود عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهى" (٢٠٠١) (٢٢) و" محمد حسن علاوى " (٢٠٠٢) (٢٠) و" فايزة أحمد خضر" (٢٠٠٣) (١٣)** ، كخطوة من خطوات تطوير العملية التعليمية ، وقد قام الباحث بإعداد إستمارة لإستطلاع رأى الخبراء حول البرنامج التدريبي المقترح **مرفق (٣)** وذلك من حيث الهدف العام والأهداف الفرعية ، وأسس البرنامج وتحديد محتوى البرنامج والإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج والإطار العام لتنفيذ البرنامج .

٤-محتوى البرناج التدريبي المقترح :

يتضمن محتوى البرنامج المقترح على ما يلي:

أ – تدريبات تساعد على تخفيف حدة السلوك العدواني لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية عن طريق تدريبات الاسترخاء العضلي التعاقبي .

ب –اشتمل محتوي البرنامج المقترح علي عدة أبعاد وهي (استرخاء عضلي ، استرخاء عقلي ، تصور عقلي ، تركيز انتباه ، استيقاظ)

٥-المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح :

ـــ زمن البرنامج ككل (ثلاث شهور) . ـــ عدد الاسابيع (١٢ أسبوع)

ـــ عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع (ثلاث وحدات) . ـــ زمن الوحدة (٣٠ دقيقة)

خطوات تطبيق تجربة البحث :

أ- **القياس القبلى :**

تم قياس السن والطول والوزن وعناصر اللياقة البدنية ومستوى العدوان ، ثم تم قياس مستويات التوتر والقدرة على الإسترخاء بتوزيع الإستمارات الخاصة بقياس مستويات التوتر والقدرة على الإسترخاء يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١/٣ م .

ب- تطبيق البرنامج :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على مجموعة البحث التجريبية فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/٢/٧ م إلى يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/٥/١م ، أما المجموعة الضابطة فقد قام الباحث بالإشراف على تدريبها على المنهج المقرر فى التربية الرياضية بعدد ساعات مساوية لعدد الساعات التى استغرقها البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية .

ج - القياس البعدى :

تم إجراء القياسات البعدية على مجموعتى البحث فى الفترة من ٢٠١٦/٥/٨ م إلى ٢٠١٦/٥/١١ بنفس الطريقة التى تم بها تطبيق القياسات القبلية .

المعالجات الإحصائية :

في ضوء بيانات البحث والجدوال الاحصائية امكن للباحث استخدام المعالجات الاحصائية الاتية : ــ

(المتوسط الحسابى، الإنحراف المعيارى ، الوسيط ، معامل الإلتواء ، دلالة الفروق إختبار (ت) T test ، معامل الإرتباط ، نسب التغير " التحسن")

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

عرض النتائج

عرض نتائج الفرض الاول القائل(توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية)

جدول (٩)

دلالة ونسب التحسن الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات

القياسات / المتغيرات		القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"	نسب التحسن
		م	ع	م	ع			
مستويات التوتر العضلي	الدرجة الكلية	٧٥,٢٧	١,٧٥	٤١,١٣	١,٨١	٣٤,١٣	٨٠,٥٢	٤٥,٣٥
القدرة على الاسترخاء		٣٤,٦٧	٣,٢٩	٤٦,٤٠	٢,٨٧	١١,٧٣-	٤٤,٠٠	٣٣,٨٥
العدوان	الدرجة الكلية	٩٩,٨٠	٢,٩٦	٦٧,٤٠	٣,٦٤	٣٢,٤٠	٤٠,٩٣	٣٢,٤٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,٠٤٢

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث(الاسترخاء،العدوان) ، وكانت نسب التحسن تراوحت بين (٣٢,٠٣% الي ٥٠,٩٣ %) والفرق بين المتوسطين(٣٤,١٣ ، ٧,١٣) .

عرض نتائج الفرض الثاني القائل (توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية)

جدول (١٠)

دلالة ونسب التحسن الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات

القياسات / المتغيرات		القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"	نسب التحسن
		م	ع	م	ع			
مستويات التوتر العضلي	الدرجة الكلية	٧٤,١٣	٣,٥٦	٦٨,٧٣	٣,٧٩	٥,٤٠	٢٥,٢٦	٧,٢٨
القدرة على الاسترخاء		٣٣,٥٣	٢,٥٣	٣٨,٣٣	٢,٠٦	٤,٨٠-	٢٤,٠٠-	١٤,٣١
العدوان	الدرجة الكلية	١٠٢,٩٣	٣,١٠	٩٣,٩٣	٣,٢٢	٩,٠٠	٢٤,٦٥	٨,٧٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,٠٤٢

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث(الاسترخاء،العدوان)، وكانت نسب التحسن تراوحت بين **(٥,٢٣% الي ١٤,٣١ %)**

عرض نتائج الفرض الثالث القائل(توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية)

جدول (١١)
دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

ن١=ن٢=١٥

المتغيرات	القياسات	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
		م	ع	م	ع		
مستويات التوتر العضلي	الدرجة الكلية	٤١,١٣	١,٨١	٦٨,٧٣	٣,٧٩	٦,٠٠-	١١,٠٥
القدرة على الاسترخاء		٤٦,٤٠	٢,٨٧	٣٨,٣٣	٢,٠٦	٢٧,٦٠-	٢٥,٤٧
العدوان	الدرجة الكلية	٦٧,٤٠	٣,٦٤	٩٣,٩٣	٣,٢٢	٢٦,٥٣-	٢١,١٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =١,٩٦

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات داله احصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وتراوحت قيمة (ت) بين (٨,٨٤% الي ٢٥,٤٧%) .

حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) وكان الفرق بين المتوسطين يتراوحما بين (-٥,٦٧) و (-٢٧,٦٠) .

مناقشة الفروض

مناقشة النتائج وتفسيرها : The Results Discussion and Explanation

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وصفاتها وما توصل إليه الباحث من نتائج تم عرضها واعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية قام الباحث بمناقشة وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث:

للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على :

توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية فى المتغيرات قيد البحث(الإسترخاء،العدوان) للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الأول وأظهرت ما يلي:

ويتضح من الجدول رقم (٩) ان قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥% = ٢,٠٤٢ و ان قيمة (ت) المحسوبة في مستوي التوتر العضلي كانت تساوي = (٨٠,٥٢) وهذا يدل علي وجود دالة احصائية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلي من قيمة ت الجدولية.

ويتضح من الجدول رقم (٩) انه كان هناك فرق ما بين المتوسطين في المجموع الكلي لمستوي التوتر العضلي = (٣٤,١٣)

ويتضح من الجدول رقم (٩) ان نسب التحسن في المجموع الكلي لمستوي التوتر العضلي = (٤٥,٣٥).

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من **" سلوى عز الدين فكرى " (١٩٩١) (٧) و" لامير إم.راين Lamer, M. Rainey " (١٩٩٤) (٢٧) و" ذى الكفلى محمد Zulkifli Mohamed " (١٩٩٨) (٣٠) و" محمود عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهى" (٢٠٠١) (٢٢) و" محمد حسن علاوى " (٢٠٠٢) (٢٠) و" فايزة أحمد خضر" (٢٠٠٣) (١٣)** من أن تدريبات الإسترخاء التعاقبى تؤثر بصورة إيجابية فى مستوى القدرة على الإسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق وإكتساب مهارة التحكم فى الجهاز العضلى والوصول إلى درجة التوتر المثلى التى تساعد على كفاءة الأداء، ومع ما توصل إليه **" أسامة كامل راتب " (١٩٩٧) (٣)** من أن اللاعب الذى يتميز بزيادة التوتر يظهر فى مستوى أقل من قدراته الحقيقية ، هذا وقد ذكر **" محمد العربى شمعون " (١٩٩٥) (١٥)** أن الأسترخاء يؤدى إلى خفض تأثير الإستجابة للضغط العصبى Stress Responseوالمساعدة فى الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر، ومنع تراكم الضغط العصبى بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر والوصول إلى درجة من الإسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر على المستوى القاعدى .

كما تعتبر هذه النتائج تدعيماً لما أسفرت عنة نتائج دراسة كل من **" مديحة محمد إسماعيل " (١٩٨٧) (٢٣) و"سامية فرغلى ، و سلوى شكيب " (١٩٩٣) (٦) و " رشا إبراهيم على " (١٩٩٩) (٥) و "نرمين رفيق محمد " (٢٠٠١) (٢٤) و" جيهان يسرى أيوب ، شيرين أحمد يوسف " (٢٠٠٧) (٤)** من وجود تأثير إيجابى لتدريبات الأسترخاء فى تطوير مستوى الأداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية والمتغيرات النفسية .

ومما سبق يتضح تحقق صدق الفرض القائل توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية فى المتغيرات قيد البحث(الإسترخاء،العدوان) للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.

٢/٢/٤ للتحقق من صحة الفرض الثاني الذى ينص على :

توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية

تم مراجعة نتائج البحث والمرتبطة بالفرض الثانى وأظهرت مايلي:

يتضح من الجدول رقم (١٠) ان قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠٥ =٢,٠٤٢ % و ان قيمة ت المحسوبة في القدرة علي الاسترخاء كانت تساوي (-٢٤,٠٠) وهذا يدل علي وجود دالة احصائية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلي من قيمة ت الجدولية.

كما يتضح من الجدول رقم (١٠) انه كان هناك فرق ما بين المتوسطين في المجموع الكلي للقدرة علي الاسترخاء = (-٤,٨٠)

ويتضح من الجدول رقم (١٠) ان نسب التحسن في المجموع الكلي للقدرة علي الاسترخاء = (١٤,٣١)

ومما سبق يتضح تحقق صدق الفرق القائل توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية.

وهذه النتائج تتفق مع دراسات كلا من **" علاء الدين كفافى " (١٩٩٠) (١١) ، و " سنكفور و وليامز Senkfor & Williams " (١٩٩٥) (٢٩) ، و " بيكر و كايسر Beaker & Kaiser " (١٩٩٤) (٢٦)** بأن تدريبات الإسترخاء تعمل على خفض مستوى الإستثارة والتوتر وزيادة القدرة على التحكم فى الإنفعالات وتقليل القلق ، وتتفق مع ما أشار إليه **" طلحة حسام الدين وآخرون " (١٩٩٧) (٩)** من أن تدريبات الإسترخاء التعاقبى تعمل على التحكم فى الذات عن طريق تحقيق أقصى إنقباض فى العضلات ثم عمل أقصى إرتخاء أو إنبساط .

للتحقق من صحة الفرض الثالث الذى ينص على : (توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية)

يتضح من الجدول رقم (١١) ان قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠٥ =٢,٠٤٢ % و ان قيمة ت المحسوبة في (العدوان) كانت تساوي (٢١,١٥) وهذا يدل علي وجود دالة احصائية حيث كانت قيمة ت المحسوبة اعلي من قيمة ت الجدولية.

كما يتضح من الجدول رقم (١١) أن الدرجة الكلية لمتوسط القياس البعدى لمتغيرات مستويات التوتر العضلى للمجموعة التجريبية (٤١,١٣) وإنحراف معيارى (١,٨١) ، والدرجة الكلية لمتوسط القياس البعدى لمتغيرات مستويات التوتر العضلى للمجموعة الضابطة (٦٨,٧٣) وإنحراف معيارى (٣,٧٩) ، وأن متوسط القياس البعدى لمتغير القدرة على الإسترخاء للمجموعة التجريبية (٤٦,٤٠) وإنحراف معيارى (٢٠,٨٧) ، ومتوسط القياس البعدى لمتغير القدرة على الإسترخاء للمجموعة الضابطة (٣٨,٣٣) وإنحرف معيارى (٢,٠٨) ، وان الدرجة الكلية لمتوسط القياس البعدى لمتغيرات العدوان للمجموعة التجريبية (٦٧,٤٠) وإنحراف معيارى (٣,٦٤) ، أن الدرجة الكلية لمتوسط القياس البعدى للمجموعة الضابطة (٩٣,٩٣) إنحراف معيارى (٣,٢٢) .

كما يتضح من الجدول رقم (١١) انه كان هناك فرق ما بين المتوسطين في المجموع الكلي لمجموعة متغيرات مستويات التوتر العضلى بين المجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث (-٦,٠٠) ، وفرق بين المتوسطين لمتغير القدرة على الإسترخاء للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث (-٢٧,٦٠) ، وفروق بين المتوسطين لمتغيرات العدوان للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث (-٢٦,٥٣)

ويرجع الباحث تلك النتائج إلى فعالية البرنامج المقترح .

ومما سبق يتحقق صدق الفرض القائل (توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.)

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

_ في ضوء اهداف البحث وفروضه تمكن الباحث من التوصل الي الاستنتاجات الاتية :

- توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية .
- وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث(الاسترخاء،العدوان) ، وكانت نسب التحسن تراوحت بين (٣٢,٠٣% الي ٥٠,٩٣ %) .
- توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) للمجموعة الضابطة لصالح القياسات البعدية .
- وجود فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث(الاسترخاء،العدوان)، وكانت نسب التحسن تراوحت بين (٥,٢٣% الي ١٤,٣١ %) .
- توجد فروق ذات داله احصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
- وجود فروق ذات داله احصائية بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث (الاسترخاء،العدوان) بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وكانت نسب التحسن تراوحت بين (٨,٨٤% الي ٢٥,٤٧%) .

- حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اعلي من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠٥،) وكان الفرق بين المتوسطين يتراوحما بين (-٥,٦٧) و (-٢٧,٦٠)

التوصيات :

في ضوء اجراءات البحث وفي حدود عينة البحث واستنادا الي النتائج يوصي الباحث بالاتي :ـ

ـــ ضرورة تطبيق البرنامج لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية .
ـــ ضرورة الاهتمام بتدريبات الاسترخاء العضلي التعاقبي لخفض السلوك العدواني لدي التلاميذ في مختلف المراحل السنية والدراسية ضمن المنهج الدراسي لتلاميذ المرحلة الاعدادية .
ـــ ضرورة الاهتمام بتدريبات الاسترخاء العضلي التعاقبي لتلاميذ المرحلة الاعدادية أثناء التواجد بالمنزل وخارج الحصة الرياضية بالمدارس .

المراجع

المراجع العربية

١- **إبتسام السعيد رفعت محمد (٢٠٠٦م) :** فاعلية الاسترخاء على خفض التوتر وزيادة الانتاج والتحصيل الدراسى لدى طالبات المدارس الثانوية الصناعية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٢- **أسامة أحمد شعبان (١٩٩٨م):** تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٣- **أسامة كامل راتب (١٩٩٧م):** علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة .
٤- **جيهان يسرى أيوب ، شيرين أحمد يوسف (٢٠٠٧م) :** تأثير برنامج تدريبى لتنمية بعض المهارات النفسية على هرمونات الكاتيكولامين وبيتا اندورفين ومستوى الأداء المهارى لرياضة المبارزة ، بحث منشور ، مجلة دراسات فى التعليم الجامعى،مركز تطوير التعليم الجامعى كلية التربية،العدد العاشر،جامعة عين شمس.
٥- **رشا ابراهيم على (٢٠٠٣ م) :** تاثير برنامج الاسترخاء التعاقبى على القلق ومستوى الاداء للناشئين فى سباحة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٦- **سامية فرغلى ، سلوى شكيب (١٩٩٠م) :** برنامج مقترح لتنمية القدرة على الإسترخاء وتنظيم التنفس وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء فى الجمباز للناشئات ، مجلة علوم وفنون دراسات وبحوث ، المجلد الثانى ، العدد الأول ، يناير ، جامعة حلوان
٧- **سلوي عز الدين محمد (١٩٩١ م) :** تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء علي تحسين كل من القدرة على الاسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط فى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٨- **سهير كامل التوني (٢٠٠٦م):** "فاعلية برنامج انشطة فنية يدوية في خفض بعض المشكلات السلوكية لدي الأطفال الصم " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ، المنيا .
٩- **طلحة حسام الدين ، وآخرون (١٩٩٧م) :** الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٠- **عبد الستار إبراهيم (١٩٩٨م) :** العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث ، أساليبه وميادين تطبيقه ، الطبعة الثانية ، الدار العربية للنشر ، القاهرة .
١١- **علاء الدين كفافى (١٩٩٠م) :** الصحة النفسية ، الطبعة الثالثة ، القاهرة للطباعة والنشر .
١٢- **فاروق السيد عثمان (٢٠٠١م) :** القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.

١٣- **فايزة أحمد خضر (٢٠٠٣م) :** تأثير برنامج تدريب عقلى مقترح بإستخدام الإسترخاء التعاقبى على تنمية بعض المهارات الهجومية والدفاعية للناشئين فى رياضة الجودو ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .
١٤- **ماجدة هاشم نجيب (٢٠٠٥ م) :** " فاعلية برنامج ارشادى سلوكى فى خفض السلوك العدوانى لدى الاطفال الصم " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ، عين شمس .
١٥- **محمد العربى شمعون (١٩٩٥م) :** التدريب العقلى ، الإسترخاء الطريق إلى البطولة ، الإتحاد العربى للطب الرياضى ، مجلة علوم الطب الرياضى والبدنى ، العدد الثانى .
١٦- **محمد العربى شمعون:(١٩٩٩م) :** علم النفس الرياضى والقياس النفسى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٧- **محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال العربي (١٩٩٦م) :** التدريب العقلي في التنس ، دار الفكر العربي .
١٨- **محمد بن عبد الله مطوع (٢٠٠٨ م) :** " العلاقة بين العنف الاسرى تجاه الابناء والسلوكالعدوانى لديهم " مجلة العلوم الاجتماعية ، العدد (٣٦) ، الرياض .
١٩- **محمد حسن علاوى (١٩٩٢م):** سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة .
٢٠- **محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م):** علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة .
٢١- **محمد عبد الكريم نبهان (٢٠٠٧م):** برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات النفسية بصعوبات تعلم المهارات الحركية في رياضة المصارعة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها .
٢٢- **محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م) :** سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربى ، الطبعه الاولى .
٢٣- **مديحة محمد إسماعيل (١٩٨٧م) :** تأثير برنامج لتمرينات الإسترخاء على القدرة على الإسترخاء والمستوى الرقمى لمسابقات الميدان والمضمار للناشئين والناشئات تحت ١٦ سنة ، بحوث المؤتمر الأول ، التربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .
٢٤- **نرمين رفيق محمد (٢٠٠١م) :** تأثير التدريب العقلى على المستوى المهارى للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان .
٢٥- **ياسمين حسين امبابى نصر (٢٠١١ م):** تاثير بعض تدريبات الاسترخاء العضلى على هرمون الاندروفين ومستوى الاداء للمبتدئات فى السباحة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

المراجع الاجنبية

٢٦- **Backer, F. C. & Kaiser, C.S. (١٩٩٤):** Effect of a self _ help mental training program. International journal of sport psychology (Rom) ٢٥ (٢), Apr. / June, ١٥٨-١٧٥, Ref. ٢٧.
٢٧- **Lamer, M. Rainey, (١٩٩٤):** Mental Imagery Relaxation and Accuracy of Basket Ball foul shooting perceptual and motor skills Mont ١٧٨.
٢٨- **Mike (٢٠٠٠) :** the effects of progressive muscle relaxation on enhancing roving ergometers performance for youth . htt p: www,altavista,com p . ١-٢ ٢٠٠٠ .

٢٩- **Senkfor, A.J., & Williams, J. M., (١٩٩٥):** The moderating effects of aerobic fitness and mental training on stress reactivity. Journal of sport behavior, June, ١٨ (٢), ١٣٠-١٥٦ Ref, ٣٥.
٣٠- **Zulkifli Mohamed, Rasid, (١٩٩٨):** The effects of two types of relaxation training on students' levels of anxiety. Parish, Thomas S. March ٢٢. / copyright

"

أثر برنامج تدريبى مقترح على مؤشرات التعب المركزى وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى السباحين (٢٢)

الباحث / ابراهيم السيد ابراهيم يوسف

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الأحمال البدنية هى الوسيلة التى تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفى لاجهزة الجسم، حيث يؤدى التقنين العلمى لأحمال التدريب بالصورة السليمة الى تحسن فى مستوى الأداء الخاص(بالعمل الوظيفى لأجهزة الجسم) مما يترتب عليه تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الحركية وكل ذلك عادة ما يؤدى الى تحقيق مستوى رياضى فى المنافسات الرياضية.

وعلم فسيولوجيا الرياضة هو احد العلوم التى تقوم على دراسة التغيرات الوظيفية والتى تحدث تحت تأثير التدريب او المنافسات الرياضية من استجابات وظيفية او تكيف وظيفى نتيجة للتدريب الرياضى (١٠:١٢)، وترتبط الأستجابات الفسيولوجية بشدة حمل التدريب ، حيث يؤدى الحمل البدنى بأشكاله المختلفة الى حدوث تغيرات فسيولوجية ويطلق عليها الاستجابات الفسيولوجية وهى تعبر عن الأنعكاس الطبيعى للحمل البدنى(٣: ٤٢)

وهناك العديد من الخصائص الفسيولوجية التى يمكن من خلالها تمييز شدة الحمل البدنى عن طريق كمية الطاقة المستهلكة فى الدقيقة، ونسبة الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين VO٢max اومستوى معدل القلب ويعتبر إستهلاك الاكسجين المقياس الاساسى للجهد البدنى ويمكن تحديد مستويات شدة الحمل من خلال مؤشرات معدل القلب والاكسجين المستهلك كما يشير جدول (١)

جدول (١)

مستويات شدة الحمل وفقا لمعدل القلب والحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين

المستوى	نسبة معدل القلب	نسبة الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين
الأول	٦٠-٧٠%	٥٥-٦٥%
الثانى	٧١-٧٥%	٦٦-٧٥%
الثالث	٧٦-٨٠%	٧٦-٨٠%
الرابع	٨١-٩٠%	٨١-٩٠%
الخامس	٩١-١٠٠%	٩١-١٠٠%

(٢٠ :٥٧ -٥٩)

وتتطلب ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف اشكالها قيام اجهزة الجسم بجهود بدنية كبيرة لمواجهة الأحمال البدنية المقننة والمتدرجة لتحقيق المتطلبات والأهداف التدريبية من المنافسات المتتالية، وافضل الطرق الحديثة التى يمكن من خلالها تقليل مستوى التعب Fatigue دون الوصول الى مرحلة الإجهاد Exhaustion حيث توجد مظاهر متعددة للتعب مصاحبة لأداء التدريب والمنافسات الرياضية وتؤدى الى حدوث إرتباك فى ردود الأفعال ، والتوافق العضلى العصبى ، وذلك استجابة للتغيرات الكيميائية والفسيولوجية المصاحبة للتعب الناتج عن المجهود البدنى . (٧ : ٦٧١-٦٨١)

وتوجد مظاهر متعددة للتعب المصاحب لأداء النشاط الرياضى ويؤدى الى حدوث إضطراب فى التوافق العضلى العصبى وإستجابات للتغيرات الفسيولوجية البيوكيميائية المصاحبة لحالة التعب الناتج عن أداء المجهود الرياضى. (٢ : ١٢٩)

وهناك عدة نظريات عن اسباب التعب ومعظم هذه النظريات ترتكز حول دور الجهاز العصبى المركزى ودور العضلة ذاتها فى حدوث التعب وغير أن معظم هذه الأسباب يمكن ربطها بالعمليات البيوكيميائية المرتبطة بالتمثيل الغذائى لإنتاج الطاقة، وهذه الأسباب تتلخص فى الأتى:

إستهلاك مادة الفسفوكرياتين التى تعيد بناء الأدينوزين ثلاثى الفوسفات ATP بالخلية العضلية.

تراكم حامض اللاكتيك الناتج عن التمثيل الغذائي اللاهوائي بالعضلة.

إستهلاك وأستنفاذ المخزون من الجليكوجين بالعضلات اثناء العمل العضلى الهوائي.

زيادة نسبة تركيز التربتوفان فى الدم نسبة الى سلسلة الأحماض الأمينية الفرعية وبالتالى زيادة مستوى السيروتينين فى المخ وحدوث التعب المركزى.

الأسباب المرتبطة بإختلاف الحالة الفيزيائية للخلية العضلية نتيجة إختلاف توزيع ايونات البوتاسيوم والصوديوم حول جدار الخلية.

الأسباب المرتبطة بالجهاز العصبى المركزى كأختلاف عمليات التنظيم والتوافق على مستوى الخلية العصبية.

دور ذرات الأكسيجين الشاردة Free Radicals وتأثيرها على حدوث التعب.

(١: ٢٠، ٢١) (١٤ :٣٦٢) (١٩ : ٢٢٣).

ويعتبر التعب الناتج عن العمل لفترة ١٥ : ٢٠ ثانية فى بعض الأنشطة لفترات قصيرة بشدة من ٩٠ – ١٠٠% ومثل هذه الأنشطة يرجع سبب التعب الى العمليات العصبية بالجهاز العصبي المركزى حيث تنشط المراكز العصبية الحركية الى الحد الأقصى لها لإحداث تيار مستمر من الأشارات العصبية التى توجه بصفة خاصة الى الألياف العضلية السريعة وهذا يؤدى الى حدوث التعب المركزى، ويليها التعب الناتج عن العمل لفترة ٢٠ – ٤٠ ثانية بشدة ٨٠ – ٩٠% ويكون السبب فى حدوث التعب هو تراكم حامض اللاكتيك فى العضلات نتيجة إستهلاك المركبات الفوسفاتية بالعضلة والأعتماد على الجليكوجين فى انتاج الطاقة، ويليها التعب الناتج عن العمل

لفترة ٤٥ – ٩٠ ثانية بشدة ٧٠ – ٧٥% ويكون السبب فى حدوث التعب هو تراكم حامض اللاكتيك وتأثيره السلبى على حالة الجهاز العصبى، ويليها التعب الناتج عن العمل لفترة ٣٠ – ٨٠ دقيقة بشدة ٧٠- ٧٥% وتكون اسباب التعب ترتبط بإستشفاء وإستهلاك مخزون الجليكوجين بالعضلات والكبد نظرا لإعتماد هذه الأنشطة على الأكسيجين فى انتاج الطاقة، ويليها التعب الناتج عن العمل لفترة ٨٠- ١٢٠ دقيقة بشدة ٦٠ – ٧٠ % ويكون السبب فى حدوث التعب نقص مخزون الجليكوجين بالأضافة الى التعب الناتج عن اختلال وسائل تنظيم درجة الحرارة والتخلص منها خلال فترات العمل الطويلة. (١٦ : ٩٧ -١٠٠)

ويلعب الجهاز العصبى دورا هاما فى التأثير على نتائج رياضة السباحة لما تتطلبه من سرعة وقوة عظمى وتحمل عضلى فى ذلك يشير ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤)(٢) الى ان يجب ان يراعى المدرب الأتى:

وضع تدريبات السرعة فى جرعة التدريب اليومية بشكل يسمح ان يؤديها السباح قبل ان يتأثر بالتعب ويفضل ان تكون فى بداية الأسبوع التدريبى اكثر من نهايته، وذلك نظرا لأن الجهاز العصبى يتطبع بإيقاع سرعة الأداء.

ويطبق ما سبق على تدريبات القوة لإعطاء الفرصة كاملة للجهاز العصبى لكى يستطيع القيام بتعبئة اكبر عدد ممكن من الألياف للمشاركة فى الأنقباض العضلى (٢ : ٧٨).

ويؤكد بهاء الدين سلامة (٢٠٠٨) انه بالأمكان تأخير التعب الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك تدريجيا عن طريق التدريب ،حيث يمكن ان يتحول السباح من الأعتماد على الطاقة اللاهوائية الى زيادة نسبة الطاقة الهوائية ، وبالتالى يمكنه زيادة سرعته مرة اخرى عن طريق الأعتماد مرة اخرى على الطاقة اللاهوائية (٥ : ٤١٠).

ويعتبر الأداء الرياضى بأشكاله المتعددة وآحماله المختلفة تؤدى الى حدوث تغيرات بيوكيميائية وفسيولوجية وتكون مؤشرا الى حدوث التعب الناتج من مخلفات التعب ونقص مستويات إنتاج الطاقة فى مراحل الأداء المستمر لفترات طويلة.

والأحماض الأمينية هى حجر الأساس فى تكوين البروتينات وبروتوبلازم الخلية وتحتوى الأحماض الأمينية على مجموعة من الآمين ومجموعة الكربوكسيل (COOH) ، وترتبط الأمينية ببعضها البعض من خلال عدة روابط ببتيدية مشكلة من البروتينات وعدد الأحماض الأمينية التى تدخل فى تركيب البروتين وهى عشرون حامض آمينى مختلف، ويتصل عدد كبير من الأحماض الأمينية لتكوين سلسلة البروتين بالجسم (٩: ٥٠) (١٦: ٨٣).

وتنقسم سلسلة الأحماض الأمينية الى أحماض آمينية اساسية Essential Amino Acids مثل لايسين ، تربتوفان، فالين، إيزوليسين، فينايل ألنين، ثرونين، ميثونين وهى اساسية فى نمو الأطفال ونقصها يؤدى الى سوء التغذية للبالغين، والأحماض الأمينية غير الأساسية Non Essential Amino Acids مثل أسبرجين، ألانين، جيليسين، جلوتامين، برولين، سرين ولها دور كبير فى تكوين بروتين الأنسجة (٥: ٢٥٤) .

ويشارك البروتين فى العمل العضلى وإنتاج الطاقة فى الأنشطة التى تستمر الى فترات طويلة عند إستنفاذ مخزون الجسم من الكربوهيدات والدهون والجيلكوجين من الكبد والعضلات وأختلف العلماء فى نسبة مساهمة البروتين فى العمل العضلى حيث يبلغ متوسط مساهمة البروتين من ٥ : ١٠% عند نقص مستوى الكربوهيدرات فى العمل العضلى.

(٢ :١١،١٢) (٤ : ٧٥) (١٣: ١١٥).

وقد توصل العديد من العلماء الى ان اسباب التعب المركزى ترجع الى زيادة تركيز السيروتنين Serotonin فى المخ او (٥-HT) (٥- Hydroxy Tryptoamin) وتتكون المادة الكيميائية من الحامض الأمينى التربتوفان Tryptiphan وتقوم هذه المادة بوظيفتها كناقل عصبى Neurotransmitter وقد وجد لها تأثير تثبيطى لذا ترتبط زيادتها فى المخ بزيادة التعب والنوم ويظهر هذا التأثير على الأداء الرياضى من زيادة مستوى التعب، ويزيد مستوى تركيز (٥)

HT – فى المخ كنتيجة مباشرة لزيادة إنتقال التربتوفان من الدم الى المخ الذى يقوم بتحويله الى (HT - ٥) يقوم بتمرير التربتوفان من الدم الى المخ كحامل Carrier (١٥ : ٢٣٤).

ويوجد التربتوفان على وضعين فى المخ أحدهما مرتبط ببروتين الألبومين Albomin والأخر حر Free Tryptophan وهذا النوع ينتقل من الدم الى المخ مع مجموعة من الأحماض الأمينية المتفرعة Branched Chain Amino Acids (BCAAS) وهى عبارة عن ثلاثة آحماض آمينية هى اللايسين وإزوليسين والفالين، وتستخدم فى العضلات لتشكيل الطاقة ويزداد معدل اكسدتها اثناء التدريب والمنافسات ونتيجة تنافس بين (BCAAS) والتربتوفان لدخول المخ فتقل كمية التربتوفان التى تدخل المخ وتقل فرصة حدوث التعب المركزى آثناء الراحة على العكس عندما يزداد التربتوفان فى الدم أثناء العمل العضلى بالتالى تزيد فرصة إنتقاله من الدم الى المخ ويتحول الى (HT -٥).
(١ : ٢٥ -٢٨) (٢٠: ٣٨).

ومع تطور طرق التدريب وتشكيل الأحمال الخاصة برياضة السباحة وايضا ارتباط رياضة السباحة بوسط مائى مختلف عن جميع الأنشطة الأخرى لما تتطلبه من قوى إضافية للتحرك خلاله وايضا اختلاف متطلبات السباقات المختلفة من قوة وسرعة وتحمل عام وخاص وايضا انواع السباحة، حيث اوضح ماجليشو Maglischo (١٩٨٢) مثالا لحجم التدريب الأسبوعى لسباحى العمومى للمستوى المرتفع يصل الى ٨٠٠٠٠ – ١٠٠٠٠٠ ياردة فى فترة الإعداد، لذلك اصبح من الضرورى التعرف على العديد من الأستجابات الفسيولوجية التى تؤثر على مستوى التعب المركزى الذى يرتبط بزيادة (HT-٥) نتيجة زيادة مستوى حامض التربتوفان فى الدم عن سلسلة الأحماض الأمينية وذلك نتيجة الأحمال التدريبية العالية التى تعمل على زيادة مستوى حامض التربتوفان فى الدم، وتلك الأحمال تزيد من العبء الواقع على الجهاز العصبى نتيجة التأثير المتبادل بين حامض التربتوفان وسلسلة الأحماض الأمينية، حيث ينخفض مستوى الأداء لدى الكثير من السباحين ويؤثر بشكل إيجابى فى مستوى الإستجابات العصبية والعضلية يعتمد عليها السباح.

مما سبق يتضح أهمية البحث فى التعرف على أثر برنامج تدريبى مقترح متمثلا فى فتراته الثلاث من إعداد وإنتقالية ومنافسات على المؤشرات الخاصة بالتعب المركزى من خلال بعض المتغيرات البيوكيميائية المتمثلة فى حامض التربتوفان، وبعض متغيرات سلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة الليوسين- الفالين- الايزولسين، وبعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالحالة البدنية، للتعرف على اسباب حدوث التعب المركزى للجهاز العصبى والخلل فى مستوى الأداء ومحاولة التغلب على ظاهرة التعب العضلى والعصبى وتأخير ظهوره من خلال البرامج التدريبية المناسبة.

هدف البحث:

١- التعرف على آثر البرنامج التدريبى المقترح على الآستجابات الخاصة بمؤشرات التعب المركزى لحامض التربتوفان وسلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة BCAAS المختارة الليوسين- الفالين- الآيزوليسين.

٢- التعرف على آثر البرنامج التدريبى المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة.

٣- التعرف على الفروق فى آستجابات مؤشرات التعب المركزى لحامض التربتوفان وسلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة BCAAS المختارة الليوسين – الفالين – الآيزوليسين لكل من القياسات القبلية والبينية والبعدية.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى فى الآستجابات الخاصة بمؤشرات التعب المركزى وسلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة BCAAS قيد الدراسة.

٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى فى بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة.
٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين كل من القياسات القبلية والبينية والبعدية لصالح القياس البعدى فى آستجابات مؤشرات التعب المركزى وسلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة BCAAS قيد الدراسة.

مصطلحات البحث:

التعب الطرفى Peripheral Fatigue

هو التعب الذى يحدث فى العضلة ذاتها نتيجة تجمع نواتج الأحتراق داخل العضلة وبصفة خاصة حامض اللاكتيك وهذا يؤدى الى عدم إستمرار العمل العضلى (١ :٢٥).

التعب المركزى Central Fatigue

هو مكان حدوث التعب فى الجهاز العصبى المركزى نتيجة الإعاقة المحدودة التى تنتج بالمراكز العصبية من جراء الإنهاك الوظيفى وكذلك حدوث تغير فى نظام تبادل المواد داخل الجهاز العصبى المركزى (١٦ :٢٣).

سلسلة الأحماض الأمينية Branched Chain Amino Acids

هى اللبنة الأولى التى يتكون منها جزئ البروتين وتتركب من مجموعة سلاسل طويلة بواسطة ما يسمى الروابط البيتيدية(٥ : ٢٥٠).

حامض التربتوفان Tryptophan Acid

هو آحد الأحماض الأمينية الأساسية، وهو يقوم بتكوين إحدى الموصلات العصبية وهى السيروتنين داخل المخ (١٤: ١١٤).

إجراءات البحث:

بعد إطلاع الباحث على الدراسات المرتبطة للتعرف على الإجراءات العلمية التى اتبعت وفى حدود عينة البحث استخلص الباحث الإجراءات التالية:

- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبى لمجموعة واحدة متجانسة بنظام القياس القبلى والبعدى للتعرف على آثر البرنامج التدريبى المقترح على مؤشرات التعب المركزى والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وذلك (قبلى) قبل التطبيق و(بينى) اثناء البرنامج التدريبى و(بعدى) بعد الأنتهاء من البرنامج التدريبى.

- عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى السباحة المقيدين بإتحاد المصرى للسباحة وذلك اثناء تدريب الباحث للعينة وذلك لعدد ١٢ لاعبا والذين يشاركون بصفة دائمة فى بطولات السباحة ، وجدول (٢) يوضح التوصيف الإحصائى لمجموعة البحث فى جميع القياسات القبلية.

جدول (٢)
التوصيف الإحصائى لمجموعة البحث فى جميع القياسات القبلية
ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	معامل الألتواء
السن	بالسنة	١٧,٥٥٠	١,٦٠٢	-٠,١٤٩
العمر التدريبى	بالسنة	٥,٦٢١	٠,٩٦٦	٠,٨٥٤

الطول	السنتيمتر	١٦٣,٧٠٧	٥,٢٦٧	٠,٩٤٧
الوزن	كجم	٥٩,٦٦٥	٥,٣٢٣	٠,١٧٢-
معدل النبض	ن/ق	٧٧,٧٥٠	٦,٧٥٧	٢,٠٨٨
ضغط الدم الإنقباضى	مم/زئبق	١٢٢,٧٥٠	٦,٠٧٧	٠,٢٥٥-
ضغط الدم الإنبساطى	مم/زئبق	٧٥,٢٥٠	٤,٢٨٧	٠,٣٥٠
السعة الحيوية	مللى/لتر	٣٩٠٠,٢٣٣	٥٦٥,٠٥٤	٠,٣٦٩-
مستوى حامض اللاكتيك	مللى مول	٢,٤١٥	٠,٣٤٢	٠,٣٠٧-
مستوى حامض التربتوفان	nmm	٥١,٣٧٥	٤,٨٧٥	٠,٠٧٧
مستوى الليوسين	nmm	٧٨,٣٥٠	٦,٦٥١	٠,٤١٤
مستوى الفالين	nmm	١٨٧,٤٤٠	٥,٦٤٣	٠,٣٤٦
مستوى الايزوليسين	nmm	٤٠,٠٣١	٤,٣٢٤	٠,٥٨٢-

يتضح من الجدول السابق ان معامل الإلتواء لعينة البحث فى المتغيرات تراوحت بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد العينة فى جميع القياسات القبلية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

- جهاز سفجيمومانوميتر Sphygmomanometer
- سماعة طبية لقياس ضغط الدم الشريانى
- ساعة بولرPoler لقياس معدل النبض
- ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلوجرام ورستاميترRestameter لقياس الطول بالسنتيمتر
- التحليل الكروماتوجرافى لحامض التربتوفان وسلسلة الأحماض الأمينية Amino Acid Analyzer(٣٠: ٢٣٣)
- جهاز الطرد المركزى Center fugue لفصل مكونات الدم بسرعة ٣٠٠٠ دورة/ق
- إسبيرومتير جاف Sperometer لقياس السعة الحيوية.
- ساعة ايقاف Stop Watch
- طبيب وأخصائى تحاليل طبية للمساعدة فى ضبط المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية
- انابيب وسرنجات و Ice Box ،قطن وكحول، هيبارين

الدراسة الأستطلاعية:

أجريت الدراسة الأستطلاعية على عينة من طلاب تخصص السباحة بالفرقة الثالثة وعددهم ١٢ طالبا مما يجيدون السباحة وذلك بتاريخ ٢٠١٦/٢/٢٥ لتدريب المساعدين وإختبار أجهزة القياس والأدوات الخاصة بمتغيرات الدراسة والتأكد من الضبط التجريبى للدراسة الأساسية.

زمن إجراء القياسات:

- القياسات القبلية:

تمت فى الفترة من ٢٠١٦/٢/٢٨ ــ ٢٠١٦/٢/٣٠

-تطبيق البرنامج المقترح:

تم التطبيق فى الفترة من ٢٠١٦/٣/١ ــ ٢٠١٦/٦/٦

- القياسات البينية:

تمت فى الفترة من ٢٠١٦/٤/٢٣ ــ ٢٠١٦/٤/٢٨

- القياسات البعدية:

تمت فى الفترة من ٢٠١٦/٥/٢٩ ــ ٢٠١٦/٦/٣

خطوات الضبط التجريبى للدراسة الأساسية:

١. إجراء القياسات القبلية قبل تطبيق البرنامج التدريبى المقترح والخاصة بإستجابات مؤشر التعب المركزى وتم سحب عينات الدم بواسطة فنى تحاليل ووضعها فى صندوق ثلج Ice Box والمتغيرات الفسيولوجية وقياسات الطول والوزن قيد الدراسة.
٢. القياسات البينية خلال تطبيق البرنامج التدريبى المقترح وذلك عند منتصف المرحلة الثانية عندما يكون نسبة الحمل اللاهوائى حوالى ٦٠% وذلك للمتغيرات البيوكيميائية الدالة على مؤشر التعب المركزى قيد الدراسة بنفس طريقة آخذ العينات فى القياس القبلى.
٣. القياسات البعدية بعد الأنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى المقترح لجميع المتغيرات الخاصة بإستجابات مؤشر التعب المركزى والمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

- التوصيف الإحصائى (المتوسط الحسابى- الإنحراف المعيارى- الألتواء)
- تحليل التباين Anova
- أقل فرق معنوى LSD

- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٣)
التوصيف الإحصائى للقياس القبلى والبعدى للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	القياسات القبلية ن=١٢		القياسات البعدية ن=١٢	
		س-	±ع	س-	±ع
معدل النبض	ن/ ق	٧٧,٧٥٠	٦,٧٥٧	١٤٠,٦٥٤	٨,٣٢١
ضغط الدم الأنقباضى	مم / زئبق	١٢٢,٧٥٠	٦,٠٧٧	١٤٠,٣٢٧	٤,٧٦٢
ضغط الدم الأنبساطى	مم / زئبق	٧٥,٢٥٠	٤,٢٨٧	٨٨,٤٠٠	٤,٤٨١
السعة الحيوية	مم / لتر	٣٩٠٠,٢٣٣	٥٦٥,٠٥٤	٣٤٣,٥٠٠	٣٣٩,٥٦٨
مستوى حامض اللاكتيك	ملى مول	٢,٤١٥	٠,٣٤٢	٧,٨٧٠	١,٠٧٥
مستوى حامض التربتوفان	nmm	٥١,٣٧٥	٤,٨٧٥	١٠٢,٧٣٠	٤,٦٥٧
مستوى الليوسين	nmm	٧٨,٣٥٠	٦,٦٥١	١٣٢,٠٩٩	١٥,٥٥٥
مستوى الفالين	nmm	١٨٧,٤٤٠	٥,٦٤٣	٢٤٨,٥٥٠	١٥,٥٨٢
مستوى الأيزوليسين	nmm	٤٠,٠٣١	٤,٣٢٤	١٤٦,١٥٠	١٠,١١٧

جدول (٤)
تحليل التباين للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
معدل النبض	بين المجموعات	٢٤٢٢٠,١٥٧	١	٢٤٢٢٠,١٥٧	٤٢٣,٠٦	دال

	داخل المجموعات	١٢٨١,١٥٧	٢٢	٥٨,٢٣٥		
	المجموع الكلى	٢٦٥٠١,٣١٤	٢٣			
ضغط الدم الأنقباضى	بين المجموعات	١٨٧٢,٦٥٧	١	١٨٧٢,٦٥٧	٦٤,٦٢	دال
	داخل المجموعات	٦٣٧,١٤٧	٢٢	٢٨,٨٥٢		
	المجموع الكلى	٢٥٠٩,٨٠٤	٢٣			
ضغط الدم الأنبساطى	بين المجموعات	١٠٥٣,٣٧٤	١	١٠٥٢,٣٧٤	٥٥,٤٩	دال
	داخل المجموعات	٤١٧,١٣٠	٢٢	١٨,٧٣٢		
	المجموع الكلى	١٤٧٠,٦٠٥	٢٣			
السعة الحيوية	بين المجموعات	١٦٢٧٦٠٣,١٣	١	١٦٢٧٦٠٣,١٣	٥,٩٢	دال
	داخل المجموعات	٦٠٠٩٧٩١,٦٧	٢٢	٢٧٣١٦٣,٣٣٦		
	المجموع الكلى	٧٦٣٧٣٩٤,٨٠	٢٣			
مستوى حامض اللاكتيك	بين المجموعات	١٥٣,١١٥	١	١٥٣,١١٥	٢٣٨,٧٥	دال
	داخل المجموعات	١٣,١١٢	٢٢	.٠٥٤١		
	المجموع الكى	١٦٦,٢٢٧	٢٣			
مستوى حامض التربتوفان	بين المجموعات	١٥٨٨٦,٧٢١	١	١٥٨٨٦,٧٢١	٧٥٢,٦٥	دال
	داخل المجموعات	٤٩٤,٢٣٦	٢٢	٢١,٠٠٥		
	المجموع الكلى	١٦٣٨٠,٩٥٧	٢٣			
مستوى الليوسين	بين المجموعات	١٢٤٠٢,٥٢٢	١	١٢٤٠٢,٥٢٢	٨٣,٢٩	دال
	داخل المجموعات	٣٢٨٨,١٠٠	٢٢	١٤٩,٦٤٣		
	المجموع الكلى	١٥٦٩٠,٦٢٢	٢٣			
مستوى الفالين	بين	١٨١١٥,٤٠٩	١	١٨١١٥,٤٠٩	١١٢,٨٥	دال

	المجموعات					
	داخل المجموعات	٣٥٣٦,٨٤٢	٢٢	١٦١,١٦٨		
	المجموع الكلى	٢١١٦٥٢,٢٥١	٢٣			
مستوى الأيزوليسين	بين المجموعات	٦٥٠٠٥,٣٢٧	١	٦٥٠٠٥,٣٢٧	١٠١٣,٢٢	دال
	داخل المجموعات	١٣١٠,٨٣١	٢٢	٦٤,١٢٢		
	المجموع الكلى	٦٦٣١,١٥٨	٢٣			

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٤,٣٠

فى ضوء أهداف وفروض الدراسة والدراسات المرتبطة والمعلومات التى توفرت الى الباحث وكذا الإجراءات المتبعة فى هذه الدراسة يتضح من الجدول (٣) ، (٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع المؤشرات الخاصة بالتعب المركزى قيد الدراسة وذلك لصالح القياس البعدى ، مما يؤكد تأثير البرنامج التدريبى المقترح على المتغيرات قيد الدراسة.(الفرض الأول)

ويرجع الباحث زيادة نسبة تركيز سلسلة الأحماض الأمينية قيد الدراسة لدى عينة الدراسة بعد الأنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى المقترح الى زيادة معدل آكسدتها فى العضلات اثناء الأداء البدنى المستمر لفترات طويلة ، وهذا يؤدى الى دخول حامض التربتوفان الى المخ وتقل نسبة دخول سلسلة الأحماض الأمينية الفرعية الى المخ نتيجة أكسدتها فى العضلات لإنتاج الطاقة وهذا يؤدى الى زيادة نسبة (HT – ٥) فى المخ وحدوث التعب المركزى.

كما وجد ان محتوى المخ من حامض التربتوفان وتكوين السروتونين يتناسب مع محتوى التربتوفان فى الدم والذى يعمل على ارتفاع مستوى تركيزه بالمخ مما يؤدى الى زيادة مستوى السيروتونين فى المخ وبالتالى تزداد فرص حدوث التعب المركزى اثناء ممارسة النشاط الرياضى.

ويفسر الباحث هذا الأختلاف فى تركيز مؤشرات التعب المركزى ، ان العمل العضلى والعصبى يعمل على تحرير الكميات المخزونة من الجليكوجين بالعضلات وايضا بالكبد اثناء العمل العضلى السريع لفترات طويلة ، حيث يحتاج العمل العضلى السريع الى كميات كثيرة من الجلوكوز والجليكوجين ، وتنتج عن هذه الزيادة إرتفاع مستوى هرمون الأنسولين والذى يعمل غلى التمثيل الغذائى للكربوهيدرات والتحكم فى مستوى السكر بالدم ، وزيادة فى مستوى الأدرينالين بالعضلات والذى يؤدى بدوره الى التعب المبكر ويرتفع معدل الأدرينالين بالجسم ويسهم فى هبوط مستوى الأداء خاصا لدى سباحى المسافات القصيرة ، ويتضح ذلك اثناء تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على عينة الدراسة التى تمثلت فى الأنتقال من مراحل الأعداد ثم االحمل البدنى الهوائى ثم اخيرا الحمل البدنى اللاهوائى حيث آدى ذلك الى استهلاك سلسلة الأحماض الأمينية بهدف إنتاج الطاقة اللازمة للاداء البدنى وذلك بعد آستنفاذ الكربوهيدات والدهون من الجسم فيبدأ الجسم فى آستخدام وتكسير سلسلة الأحماض الآمينية لإنتاج الطاقة ويبدأ بتحرير سلسلة الأحماض الأمينية من الكبد الى الدم وتتجه الى العضلات اثناء الأداء البدنى فيتم أكسدتها ، وهذا يؤكد زيادة نسبة مؤشرات التعب المركزى للتربتوفان وسلسلة الآحماض الآمينية المتفرعة " الليوسين – الفالين – الآيزوليسين" فى القياس البعدى.

ويتفق ذلك مع دراسة سعيد فاروق عبد القادر (٢٠٠٤) (٦)، ايهاب محمد محمود (٢٠٠٠)(٤) ، Brooks, G. A. (١٩٩٧) (١٢) Fisher, H. et. al (١٩٩٥)(١٦) Dvpely, J. et . Hjelm, M. et. al. (١٩٩٨) (١٩) ، وهذا مع اكده كل من بهاء الدين سلامة (٢٠٠٨) (٥) وأبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٩) (٢).

كما يتضح من الجدول رقم (٣) ، (٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى جميع المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة عدا متغير السعة الحيوية.(الفرض الثانى)

وقد أشار Carring, C. A. (٢٠٠٠) (١٣) الى ان آداء المجهود البدنى يؤدى الى زيادة كمية الدم المدفوع من القلب نتيجة ارتفاع مستوى بعض الهرمونات التى تؤثر على تمدد الأوعية الدموية ونتيجة لزيادة حجم الدم المدفوع يرتفع ضغط الدم الأنقباضى من ١٢٠مم/زئبق وقد يصل الى ١٨٠مم/زئبق ويرتفع ضغط الدم الأنبساطى من ٨٠مم/ زئبق الى ١٠٠مم/زئبق.

ويعمل التدريب الرياضى على تغيير إستجابات الجسم المختلفة وتظهر فى قياسات ضغط الدم حيث يلاحظ إرتفاع ضغط الدم الإنقباضى أثناء النشاط الرياضى كما يتأثر ضغط الدم الأنبساطى مقارنة بالأنقباضى لإرتفاع مؤشراته ، وترجع مستوى ضغط الدم أثناء النشاط البدنى الى زيادة الدفع القلبى، وهذا ما أكده كلا من ابو العلا عبد الفتاح (١٩٩٦) (٣) وعلى فهمى البيك وآخرون (١٩٩٤) (٨).

وأشار Ghosh, V.; Gosyami, A. ; Ahuja (١٩٩٥) (١٨) الى حدوث زيادة تدريجية فى معدل النبض كنتيجة للتدريب وزيادة شدته مع الأشارة الو وجود علاقة خطية بين معدل النبض ودرجة الحمل.

ويشير الإنخفاض فى مستوى السعة الحيوية فى القياس البعدى الى نتيجة أداء آحمال بدنية مرتفعة الشدة للبرنامج التدريبى المقترح والعمل اللاهوائى والذى يعمل على تقليل مقدار الأكسجين عن القدر اللازم لمعادلة حامض اللاكتيك والتخلص منه ، وإعاده تحويله من خلال دورة كربس الى الجلوكوز ، وبذلك يزداد الدم الغيرمؤكسد فيحدث الدين الأكسجينى ، وعليه ينخفض معدل السعة الحيوية لدى أفراد العينة فى القياس البعدى ، وهذا ما أشار اليه Daved, R. Lamb (١٩٨٤) (١٤).

كما يتضح إرتفاع مستوى اللاكتيك فى الدم نتيجة تأثير البرنامج التدريبى المقترح لصالح القياس البعدى ، حيث يتفق ذلك مع دراسة Hoch, D; Werle, W; eicker (١٩٨٨) (١٥) أن ارتفاع مستوى اللالكتات فى الدم نظرا للأداء المرتفع الشدة.

ويرجع الباحث الأرتفاع فى مستوى تركيز اللاكتات الى ان العضلات تعمل خلال البرنامج التدريبى المقترح بقدر منخفض من الأكسيجين الذى يحمله الدم الى العضلات العاملة غير كافى للتخلص من حامض اللاكتيك المتجمع فى العضلات ، وهذا يتفق مع Gosyami, A; Ahuja (١٩٩٥) (١٨) Hjelm, M. et. al. , (١٩٩٨) (١٩)، CJ De Ruiter, WJM Didden, DA Jones, A. De Hann (٢٠٠٠) (١٣) .

جدول (٥)

التوصيف الإحصائى للقياسات القبلية والبينية والبعدية لمتغيرات التعب المركزى

المتغيرات	وحدة القياس	القياسات	س-	ع ±
مستوى حامض التربتوفان	ناتو مول/ ملى لتر	قبلى	٥١,٣٧٥	٤,٨٧٥
		بينى	٧٩,٨٠	٩,٧٩
		بعدى	١٠٢,٧٣٠	٤,٦٥٧
مستوى الليوسين	ناتو مول/ ملى لتر	قبلى	٧٨,٣٥٠	٦,٦٥١
		بينى	١٠٨,٩٠٠	١٥,٨٩٩
		بعدى	١٣٢,٠٩٩	١٥,٥٥٥

مستوى الفالين	ناتو مول/ ملى لتر	قبلى	١٨٧,٤٤٠	٥,٦٤٣
		بينى	٢١٩,٩٣٢	١٠,٩٦٥
		بعدى	٢٤٨,٥٥٠	١٥,٥٨٢
مستوى الأيزوليسين	ناتو مول/ ملى لتر	قبلى	٤٠,٠٣١	٤,٣٢٤
		بينى	٨٤,٧٦٨	٥,٢٣١
		بعدى	١٤٦,١٥٠	١٠,١١٧

جدول (٦)

تحليل التباين لمتغيرات التعب المركزى للقياسات الثلاث

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
مستوى حامض التربتوفان	بين المجموعات	١٥٨٩٤,٤٤٩	٢	٧٩٤٧,١٨٩	١٦٧,٣٩٩	دال
	داخل المجموعات	١٥٦٥,٦٦٤	٣٣	٤٧,٣٣٧		
	المجموع الكلى	١٧٤٦٠,٣١١	٣٥			
مستوى الليوسين	بين المجموعات	١٢٥١٤,٧٥٥	٢	٦٢٥٧,٢٦٩	٣٢,١٩٩	دال
	داخل المجموعات	٦٤٠٨,٣٨٣	٣٣	١٩٤,٠٩٩		
	المجموع الكلى	١٨٩٢٣,١٣٨	٣٥			
مستوى الفالين	بين المجموعات	١٨٢٥٩,٦٨٨	٢	٩١٢٩,٧٩٩	٥٩,٦٨٠	دال
	داخل المجموعات	٥٠٤٥	٣٣	١٥٢,٧٨٩		
	المجموع الكلى	٢٣٣٠٤,٦٨٨	٣٥			
مستوى الأيزوليسين	بين المجموعات	٦٥٧٧١,٦٨٧	٢	٣٢٨٨٥,٧٨٨	٦١٥,٦٦٤	دال
	داخل المجموعات	١٧٦٢,٦٨٦	٣٣	٥٣,٣٠٩		
	المجموع الكلى	٦٧٥٣٤,٣٧٣	٣٥			

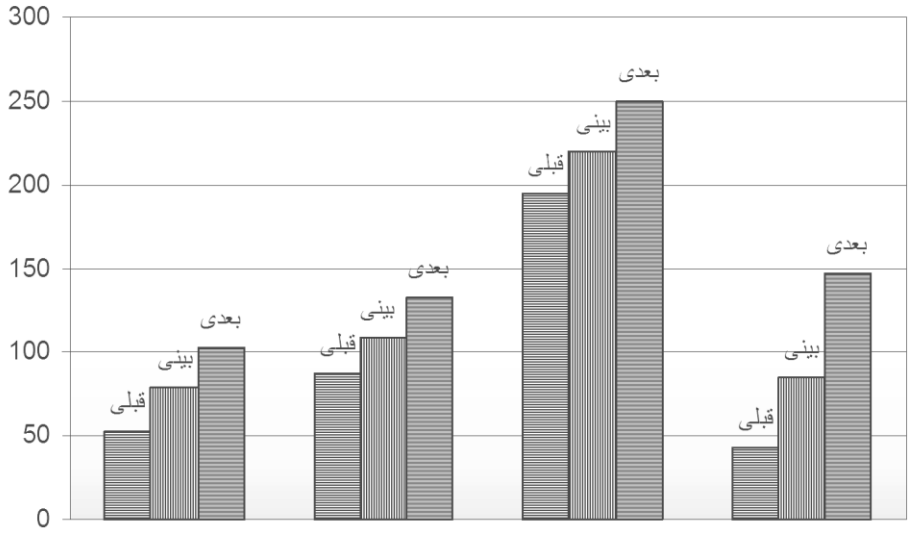
قيمة "ف" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥,٣٤

جدول (٧)

دلالة الفروق لقياسات مؤشرات التعب المركزى قيد الدراسة

المتغيرات	القياسات	ن	س-	القبلى	البينى	البعدى

مستوى حامض التربتوفان	القبلى	١٢	٥١,٣٧٥		-٢٦,٢١٤*	-٥٠,٩٨٥*
	البينى	١٢	٧٩,٨٠			-٢٤,٩٨٧*
	البعدى	١٢	١٠٢,٧٣٠			
مستوى الليوسين	القبلى	١٢	٧٨,٣٥٠		-٢٠,٩٧٣*	-٤٥,٢١٢*
	البينى	١٢	١٠٨,٩٠٠			-٢٣,٨٧٥*
	البعدى	١٢	١٣٢,٠٩٩			
مستوى الفالين	القبلى	١٢	١٨٧,٤٤٠		-٢٤,٨٧٧*	-٥٤,٨٥٤*
	البينى	١٢	٢١٩,٩٣٢			-٢٨,٢٤٥*
	البعدى	١٢	٢٤٨,٥٥٠			



مستوى الأيزوليسين	القبلى	١٢	٤٠,٠٣١		-٤١,٩٨٢*	-١٠٣,٩٨٤*
	البينى	١٢	٨٤,٧٦٨			-٦١,٤٣٢*
	البعدى	١٢	١٤٦,١٥٠			

الأيزوليسين الفالين الليوسين التربتوفان

شكل (١)

المقارنة بين مؤشرات التعب المركزى على مدار القياسات القبلى والبينى والبعدى

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين قياسات مؤشرات التعب المركزى قيد الدراسة، وعليه تم حساب دلالة الفروق للقياسات الثلاث فى إتجاه اى القياسات من حيث أرتفاع مؤشرات التعب المركزى، ويوضح الجدول (٧) وشكل (١) ان هناك فروق بين القياسات التى تم إجرائها قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج التدريبى المقترح فى أتجاه القياس البعدى بأرتفاع جميع المؤشرات الخاصة بالتعب المركزى.(الفرض الثالث)

كما وجدت علاقة طردية بين أرتفاع مستوى التربتوفان والسيروتنين فى المخ والذى يؤدى بدوره الى حدوث التعب المركزى، ويتفق فى ذلك Fisher, H. et. al. (١٩٩٦) (١٧) ، والذى أشار الى حدوث زيادة فى معدل تركيز سلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة وحامض التربتوفان خلال الأداء على السير المتحرك ، وتوجد زيادة فى تركيز سلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة بعد

الأنتهاء من الأداء، وهذا ما أكده كل من Hjelm, M. et. al. (١٩٩٨) (١٩) ، Ferroute, A. et. al. (١٩٩٧) (١٦) ان هناك زيادة واضحة فى نسبة تركيز التربتوفان وسلسلة الأحماض الأمينية للاعبين الذين يعانون من التعب والأجهاد والتدريب الزائد.

الأستنتاجات:

فى حدود موضوع الدراسة والمنهج المستخدم وفى ضوء آهداف الدراسة والعينة والمعالجات الأحصائية التى تم التوصل اليها واعتمادا على ماتوصل اليه الباحث امكن استنتاج التالى:

١. يعمل البرنامج التدريبى المقترح على زيادة نسبة تركيز مؤشرات التعب المركزى لحامض التربتوفان وسلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة BCAAS المختارة " الليوسين – الفالين – الأيزوليسين" فى الدم.

التوصيات:

بناء على ماتوصل اليه الدراسة من نتائج يوصى الباحث بما يلى:

- إستخدام البرامج التدريبية الخاصة بلاعبى السباحة والتى تشمل على تدريبات العمل اللاهوائى وذلك لتحسين أداء الجهاز التنفسى.

قائمة المراجع:

أولا المراجع العربية:

١. أبوالعلا أحمد عبدالفتاح (٢٠٠٣) :	"فسيولوجيا التدريب والرياضة"، دار الفكر العربى، القاهرة.
٢. _____ (١٩٩٩) :	"الأستشفاء فى المجال الرياضى" ،دار الفكر العربى، القاهرة.
٣. _____ (١٩٩٨):	"بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى"، دار الفكر العربى.
٤. ايهاب محمد محمود (٢٠٠٠) :	"تأثير إستخدام الحمل البدنى الهوائى واللاهوائى على التربتوفان وسلسلة الأحماض الأمينية كمؤشرات للتعب المركزى"، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.
٥. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٨) :	الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة.
٦. سعيد فاروق عبد القادر وآخرون(٢٠٠٤)	" تأثير إستخدام الحمل الموجه للمنافسة على مؤشرات التعب المركزى وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبى المبارزة"، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية،جامعة طنطا.
٧. طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧)	"الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى (التحمل-بيولوجيا-بيوميكانيكا)" ، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة.
٨. على فهمى البيك وآخرون (١٩٩٤)	"راحة الرياضى" ، دار منشأة المعارف، الأسكندرية.
٩. محمد أمين عبدالله ، منى عبد الرحيم (١٩٩٩)	"الجهاز العصبى وعلاقته بالغذاء والتلوث"، الطبعة الأولى، المكتبة الأكاديمية، القاهرة.

١٠. محمد حسن علاوى ، أبوالعلا عبد الفتاح (١٩٩٩ م) "فسيولوجية التدريب الرياضى"، دار الفكر العربى، القاهرة.

١١. ـــــــ (١٩٩١ م) بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

ثانيا المراجع الأجنبية:

١٢. **Brooks, G. A (١٩٨٧)** "Amino acid and protein metabolism during exercise and recovery",Medicine, Scien. in Sports and exercise, Indiana palis, Refs. ٣٢pp: ١٥٠-١٥٦.

١٣. **CJ De Reuiter et. al. (٢٠٠٠)** " The force velocity relationship of human adductor policies muscle during stretch and the effects of fatigue" , Journal of physiology, ٥٢٦: ٦٧١-٦٨١

١٤. **Daved, R. Lamp (١٩٨٤)** "Physiology of exercise" , Secound edition, Macmillan publishing com., New Yourk.

١٥. **Einspahr, KJ. ;Torp, G. (١٩٨٩)** **" Influence of Training on plasma amino acid concentration in humans at rest and after intensive exercise", Jour. of sports medicine, Stuttgart, ٢٦pp. ٢٣٣-٢٣٦.**

١٦. **Ferroute, A. et. al. (١٩٩٧)** **"Effect of exercise in density on free Tryptophan to pranched-chin amino acids ratio and plasma protein during endurance exercise" Cand. Jour. of applied Phys.,Champign, USA. ٣٢pp. ٢٨٠-٢٩١.**

١٧. Fischer, H. et. al. (١٩٩٦) "Alteration in plasma free tryptophan and large neutral amino acid do not effect perceived exertion and prolactin during go men of treadmill exercise, Intr.Jour. of sports medicine, Stuttgart, ٣٩pp, ٧٣-٧٩.

١٨. Ghosh, V.; Gosyami, A. ; Ahuja, (١٩٩٥) "Heart rate and blood lactate responses in amateur competition boxing" ,sports authority of Indiana , national institute of sport Patiala.

تأثير التعلم للإتقان المدمج على أداء بعض مهارات النجمه الاولى للبراعم فى السباحة (٢٣)

محمود محسن حسيب السيد

مقدمة ومشكلةالبحث

الثورة الهائلة في التكنولوجيا والتقدم العلمي الواسع ، والتنافس بين الدول يرتكز علي الإمكانات العلمية والتكنولوجية لذلك يجب الاهتمام والاعتماد على الفكر الواقعي في لكي تستطيع أن تواكب تلك الثورة التكنولوجية الهائلة ويعتبر التطور السريع في المجال الرياضي انعكاسا للتقدم التقني في كافة المجالات العلمية والتطبيقية الأخرى

وتطوير المناهج التعليمية لا يعنى محتوى جديد للمادة التعليمية فحسب ولا إعادة تنظيم هذا المحتوى ولكن يتضمن أساليب جديدة وحديثة في عملية التدريس تجعل المناهج الدراسية أكثر فاعلية من خلال إيجاد مواقف يكون فيها المتعلم أكثر نشاطا وإيجابية ومشاركة في اكتشاف المادة المراد تعلمها(٢٢: ٣٩: ٢١)

ويواجه التعليم فى أماكن كثيرة من العالم مشكلات وتحديات تعليمية تمليها طبيعة عصرنا الحاضر وخصائصه المميزة وترجع هذه المشكلة إلى عدم الملائمة بين الأنظمة التعليمية وبين المطالب التربوية لخصائص هذا العصر ولا شك أن الأنظمة التعليمية تختلف فى إستراتيجيتها لمواجهة هذه المشكلات والتغلب عليها وإيجاد نظام عصرى لتعليم جديد فى أهدافه ومحتواه وأساليبه ووسائله التعليمية بما يحقق المطالب العصرية من التعليم ومساعدة الطالب على مشاركة ايجابية فى العملية التعليمية (٤ : ٥١)

ترى فاطمة حميدة (١٩٩٦م) أن التعلم للإتقان يعتمد على تقديم التعليم الجيد وتقديم المساعدة والعلاج المناسب للطالب فى حالة وجود أية مشكلات تعوق وصوله لمستوى الإتقان ، وأن يرتبط

بتوفير الوقت الكافى لكل طالب للوصول إلى المستوى المطلوب من الإتقان ، وذلك بعد التأكد من وجود علاقة موجبة بين الوقت الذى يقضيه الطالب فى التعلم وبين مستوى التحصيل الذى يصل إليه ، ويتم استخدامه إذا اختلفت استعدادات التلاميذ حيث يتم مراعاة الفروق الفردية . (٤ : ١٤٢) .

ومن الأساليب التعليمية الهامة التى تتطرق إليها التربية الرياضية التعلم للإتقان أن السماح للمتعلم بأن ينال الوقت الذى يحتاجه فى تحصيل موضوع ما مع إتاحة الوقت الكافى فى ضوء طرق مناسبة للتعلم يؤدى لتحقيقة ووصوله لمستوى الإتقان من الموضوع وبالتالى وصوله إلى مستويات تحصيل عالية(١٦ : ١٨١

وتعتبر السباحة إحدى أنواع الرياضات المائية التى تستخدم الوسط المائى كوسيلة للتحرك خلاله وذلك عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان ، ويعتبر تعلمها هام جداً سواء اطفال أوكبار حيث أنها تمكن الفرد من التعامل مع الوسط المائي(١١ : ١٠٢)

ومن المعروف أن المتعلم ينجذب نحو الأشياء التي تجذب الانتباه وبالطبع لا يوجد أفضل من تكنولوجيا التعليم والتي تستخدم وسائل متنوعة تستطيع من خلالها جذب المتعلم أثناء تعلم المهارات والأنشطة الرياضية فيصبح أكثر فاعلية أثناء تعلم المهارات والأنشطة الرياضية فيصبح أكثر فاعلية أثناء التدريس ، حيث أن مشاهدة تلك الوسائل تقضى تماما على الملل الذي يشعر به المتعلمين أثناء تعلم الأنشطة الرياضية (٢١: ٢٢)

ويذكر أحمد حميد (١٩٩٥م) أن الوصول الى قمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتى إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية ، ويعتبر إتقان المهارة الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس من العوامل الأساسية للتقدم فى ذلك النشاط (٣: ١٨)

و استخدام تدريبات الأداء الفنى وهى إحدى الطرق ذات التأثير الفعال فى تحسين الأداء الفنى لطرق السباحة أثناء التعليم ولقد أثبت أن الشرح النظرى وإعطاء نموذج فقط لا يعطى النتائج المرجوة على عكس تدريبات الأداء الفنى فهى تبسط وتسهل عملية التعلم عن طريق التعود على الأداء السليم داخل الماء حيث تؤدى هذه التدريبات داخل الماء (٣٧: ٨٢ ، ٨٣)

ويرى أحمد جابر (١٩٩٢م) وقت التعلم هو مفتاح الإتقان وافترض أن الاستعداد يحدد سرعة التعلم وأن معظم التلاميذ يمكنهم أن يصلوا إلى مستوى الإتقان إذا منحوا الوقت الكافى للتعلم ولذا يجب إعطاء كل طالب ما يحتاجه من وقت للتعلم وهذا الوقت يتأثر باستعداد الطالب وقدرته ونوعية التعليم التى يتلقاها فى المدرسة ونوعية المساعدة التى يجدها خارج الفصل وأصبح على عاتق التعلم للإتقان لإيجاد الطرق التى يمكن أن يعدل بها الزمن الذى يحتاجه الطالب للتعلم وإيجاد الحلول للمشاكل التعليمية والنظم المدرسية (٤)

و النجمة الاولى(٨ سنوات) تتكون اختباراتها من أداء السباحة الحرة(-٢٥م ضربات رجلين باستخدام اللوحة -٢٥م ضربات ذراع أيمن-٢٥م ضربات ذراع أيسر -٢٥م سباحة حرة.) و٠أداء سباحة الظهر-٢٥م ضربات رجلين -٢٥م ضربات ذراع أيمن-٢٥م ضربات ذراع أيسر.٢٥م سباحة ظهر)و(.أداء سباحة الصدر : -٢٥م ضربات رجلين باستخدام اللوحة -٢٥م ضربات صدر على الظهر-٢٥م سباحة صدر.) ودرجة كل اختبار مرفق (١) وهناك عوامل تؤثر فى العملية التعليمية منها خصائص المتعلم، وخبراته واسلوب التعليم والمهاره المطلوب تعلمها فإن الاتجاه الحديث فى التدريس يعتمد على إستراتيجية التعلم والإتقان التى تركز على استخدام بدائل تعليمية مع إعطاء الوقت الكافى لعملية التعليم للوصول إلى الإتقان و هذه الإستراتيجية تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين وهى من المشكلات التى يجب الاهتمام بها فى عملية التدريس.ومن هنا تظهرت مشكلة البحث والتي تهدف الوصول لإتقان المهارات وليس تدريسها فقط ، فانه باستخدام التعلم للإتقان يتم التركيز على استخدام بدائل تعليمية مع إعطاء الوقت الكافى لعملية التعليم للوصول إلى الإتقان كما أن التعلم للإتقان يعمل على مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب

وهى من المشكلات التى يجب الاهتمام بها فى عملية التدريس ، و استخدام التعلم للإتقان قد يعمل على إتقان البراعم لبعض مهارات السباحة للوصول إلى مستوى متميز بصرف النظر عن الكم فى التعلم ولكن التركيز على إتقان ما يتم تعلمه .

هدف البحث : يهدف البحث إلى تصميم برنامج التعلم للإتقان ومعرفة تأثيره على أداء بعض مهارات النجمه الاولى للبراعم فى السباحة .

فروض البحث :

١ - توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (التعلم للإتقان) في بعض مهارات النجمه االاولى في السباحة لصالح القياس البعدي

٢ - توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (الطريقة التقليدية) في بعض مهارات النجمه االاولى في السباحة لصالح القياس البعدي

٣ - توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية (التعلم للإتقان) والمجموعة الضابطة(الطريقة التقليدية) لصالح المجموعة التجريبية في بعض مهارات النجمه االاولى في السباحة .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التعلم: هو تغيير أوتعديل في سلوك الكائن الحي أدى لقيام الكائن الحي نفسه بنوع من النشاط (٢٢ :٢٤٨)

التعلم للإتقانهو إستراتيجية تعليم وتعلم تستهدف الوصول بجميع الطلاب إلى درجة عالية من الإتقان يحددها المعلم قبل بدء الدرس (٥ : ٥)

مهارات النجوم الثلاثة Three Stars Skills هو مشروع لتأهيل البراعم للاشتراك في سباحة المنافسات حيث يتم تعليم وتدريب البراعم على السباحة الفنية الصحيحة للسباحات الأربعة من الناحية التكنيكية (طريقة الأداء الفني) ويتم تقييم كل سباح على مستوى أداءه الفني وليس المستوى الرقمي في المرحلة العمرية من (٨ إلى ١٠ سنوات) على أن يكون اجتياز كل اختبار في عام وتكون نسبة النجاح في كل اختبار للنجمة هو (٧٠ %) من المجموع الكلى للمهارات . (٢١:٢٦، ٢٢)

إجراءات البحث

منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة لطبيعة الدراسة .

مجتمع البحث :تمثل مجتمع البحث في براعم السباحة بنادى عرابي بمحافظة الشرقية والراغبين في التقدم لاجتياز اختبار مهارات النجمه الاولى في السباحة لعام ٢٠١٧/٢٠١٦ م وعددهم (٤١) برعم .

عينة البحث قام الباحث باختيار عينة البحث من بين المشتركين في برنامج تعلم مهارات النجمه الاولى للبراعم بالطريقة العمدية (تم استبعاد ١١ براعم لعدم انتظامهم في التدريب وعدد ١٠ براعم لإجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك تصبح العينة الأساسية ٢٠ برعم ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي تجريبيه تتعلم بطريقة التعلم للاتقان والضابطه (بالطريقة التقليدية).

أدوات ووسائل جمع البيانات : جهاز الرستاميتر لقياس الطول (بالسم)-الميزان الطبي لقياس الوزن بالكيلو جرام -ساعة إيقاف (لحساب زمن الطفو و كتم النفس)-جهاز فيديو (يمكن بواسطته تثبيت الصورة على الشاشة)-شرائط فيديو V.H.S ، (اسطوانة cd) تحتوى على المادة التعليمية-تلفزيون ملون لعرض المادة التعليمية -حمام سباحة – ادوات متنوعه للطفو -اختبار زمن الطفو (مقاسا بالثانية) -اختبار زمن كتم النفس (مقاسا بالثانية) - اختبار الذكاء المصور (أعداد احمد ذكى صالح١٩٧٨ م)

وعن طريق المحكمين تقدير الدرجات مرفق (٤)

جدول (١)

تجانس العينة فى متغيرات[السن - الذكاء –الطول- الوزن- زمن الطفو- زمن كتم النفس]

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ±ع	الوسيط	معامل الالتواء
السن	السنة	٨,٤٢	.٢٩٩	٨,٤٢	.٣٧٨
الطول	السنتيمتر	١٢٥,٦٥	١,٩٥	١٢٥,٥٠	.٢٦٧
الوزن	كيلو جرام	٢٦	٢,٠٨	٢٦	صفر
الذكاء	الدرجة	٥٢,٨٠	٣,٠٥	٥٢	.٤٥٧
زمن الطفو	الثانية	١٩,٩٥	٢,٤٤	١٩,٨٩	.٤٥٢
زمن كتم النفس	الثانية	١٣,٧٠	٤,٩٥	٣١,٥٠	١,٣٦

يتضح من جدول (١)أن معامل الالتواء قد تراوحت مابين (صفر الى ١,٣٦) أي أنها انحصرت مابين (±٣) الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.
الدراسة الاستطلاعية الأولى قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى على العينة الاستطلاعية للبحث. وذلك للتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وتأكدت الباحثة من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة -توفير وتجهيز المكان المناسب لعرض الوسائل التعليمية بواسطة جهاز التليفزيون والفيديو ورعى فيه أن يكون قريبا من أفراد عينة البحث - تم تدريب المساعدين على كيفية استخدام الأدوات والأجهزة والوسائل التعليمية المستخدمة في البحث

جدول (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسات القبلية للمجموعتين في مهارات
اختبار النجمة الأولى (التكافؤ)ن١ = ن٢ =٢٠

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية "التعلم للاتقان"		المجموعة الضابطة " الطريقة التقليدية		ف	قيمة ت
			م	ع	م	ع		
١	٢٥م كلابى	ث	٢٣,٥	٠,٢٦	٢٣,٤	١,٥٤	٠,٤٠	٠,٣٧
٢	٢٥رجلين سوبرمان	ث	٢٤,٥	٠,٤٨	٢٤,٨	١,٨٨	٠,٥٤	٠,٨٧
٣	٥٠م حرة ٢×٢٥ بالبدء و الدوران	ث	٤٥,٥٨	٤,٥٨	٤٥,٥٦	١,٩٨	٠,٢٨	٠,٩٤
٤	٢٥ م رجلين الذراعين أعلى الرأس	ث	٢٤,٦	٠,٤٩	٢٤,٥	١,٧٠	١,١٠	٠,٩٧
٥	٢٥ ضربات رجلين مع	ث	٢٤,٦	٠,٤٩	٢٤,٢	٢,٢١	-٠,٥	-٠,٣٨

تدوير الكتف جانبا							
المجموع	١٤٢,٧٨	٦,٣	١٤٢,٤٦	٩,٣١	٢,٨٥	٠,٣٨	

قيمة ت الجد ولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,١٠

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة (ت) المحسوبة لمهارات النجمة (الأولى) اقل من (ت) الجدوليه الأمر الذي يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الأمر الذي يشير إلى تكافؤ المجموعتين في مهارات النجمة (الأولى).

البرنامج التعليمي : يتضمن البرنامج التعليمي عدد ٨ أسابيع ويحتوى كل أسبوع على ثلاث وحدات تعليمية ٢٤ وحدة تعليمية و الجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للمجموعتين (التعلم للاتقان – الطريقة التقليدية) ايام التعليم هي السبت والاثنين والاربعاء من كل اسبوع لمدة ٨ اسابيع الساعه العاشره صباحا وحده تعليميه والساعه الثانيه عشره وحده تعليميه للمجموع الاخري ويتم التبادل بينهابين العاشره والثانيه عشره مع كل وحده طوال الوحدات التعليميه ٢٤ وحده لكل مجموعه (مرفق٢)

القياسات القبليه :اعتبرت الباحثه التكافؤ هو القياسات القبليه للمجموعتين(التعلم للاتقان– الطريقة التقليدية) وتم ذلك عن طريق المحكمين في - ٢٥م سباحة كلابى(وضع الرأس- مد الذراع الأمامية أمام الكتف- التنفس بشكل صحيح- المحافظة على ضربات الرجلين-٢٥ م رجلين سوبرمان(النظر للأمام وثبات الرأس- استمرارية المحافظة على كسر سطح الماء بالكعبين- انثناء طفيف بالركبتين خلال الضربة لأسفل)- ٥٠م حرة ٢×٢٥ بالبدء و الدوران(البدء – الدوران)- ٢٥ م رجلين الذراعين أعلى الرأس(الذراعين على كامل امتدادهما داخل الماء- الركبتين على كامل امتداهما داخل الماء- الرأس ثابتة- كسر سطح الماء بأمشاط القدمين-)- ضربات رجلين جانبا مع تدوير الكتف(الذراعين على كامل امتدادهما بجانب الجسم- الركبتين على كامل امتداهما داخل الماء- الرأس ثابتة- تبادل تدوير الكتفين)

التجربة الأساسية:قام الباحث بإجراء التجربة الأساسية وتنفيذ البرنامج التعليمي لتعلم مهارات النجمه الاولى للمجموعتين ابتداء من ٢٠١٧/٥/١٣ م إلى ٢٠١٧/٧/٦م بواقع ٨ أسابيع ، ٣ مرات أسبوعيا ، ٢٤ وحدة تعليمية للمجموعه التجريبيه (التوجه الى حجرة الوسائط وعرض صورثابته و متحركة (١٠ ق) تبين شكل المهاره مع التعليق بالشرح وذلك بالسرعة العادية أو السريعة أو البطيئة ثم ينتقل البراعم الى الحمام لاجراء الاحماء (٥ ق) لتنفيذ ماتم مشاهدته وشرحه لهم وتكرار الاداء مع اصلاح الاخطاء (٣٠ ق)ولا ينتقل البرعم من مهاره الى اخرى الا بعد اتقانه لها بالتكرار(١٥ ق) وقد يساعد من اتقن المهاره زميله للوصول للاتقان اما المجموعه الضابطه الاحماء ثم الشرح مع النموزج والتنفيذ واصلاح الاخطاء والتطبيق (الطريقه التقليديه).

القياسات البعدية :تم إجراء القياس البعدى لمهارات النجمه الاولى لبراعم السباحة يوم ٢٠١٥/٤/٨م ،للمجموعتين (التعلم للاتقان – الطريقة التقليدية) وتم ذلك عن طريق المحكمين في المتغيرات قيد البحث

ألاسلوب الإحصائي:المتوسط الحسابي-الانحراف المعياري-معامل الالتواء.اختبارt

عرض النتائج و مناقشتها .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مهاراتاختبار النجمة الأولى (٢٥م رجلين سوبرمان) للمجموعة التجريبية (التعلم للاتقان) ن = ١٠

م	المتغيـــر	وحـــــدة	القياس القبلي	القياس البعدى	ف	قيمة ت

		القياس	م	ع	م	ع		
١	النظر للأمام وثبات الرأس	درجة	٣٣	٣,١	٣٩	٣,٩	٦,٧	١٠,٦
٢	استمرارية المحافظة على كسر سطح الماء بالكعبين	درجة	١١	١,٨	١٨	٢,٥	٥,٧	٩,٧
٣	انثناء طفيف بالركبتين خلال الضربة لأسفل	درجة	١٣	١,٩	٢٠	٢,٦	٥,٩	٩,٨
المجموع			٥٧	٦,٨	٤٧	٩	١٨,٣	٣٠,١

قيمة (ت) الجد ولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,٢٦

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق بين المتوسطات للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية " التعلم للإتقان " في اختبار النجمة الأولى في السباحة (٢٥م رجلين سوبرمان) لصالح القياس البعدى .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية في مهارات اختبار النجمة الأولى للمجموعة الضابطة (التقليدية) ن = ١٠

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدى		ف	قيمة ت
		م	ع	م	ع		
١	٢٥م سباحة كلابى	٢٤,٥٥	٢,٥٤	٢٢,٤	١,٣٢	٦,٩	*١١,٥
٢	٢٥م رجلين سوبرمان	٢٣,٩٥	٢,٤٢	٢١,٢	٢,٤١	٧,٥	*١٢,٥
٣	٥٠م حرة ٢×٢٥ بالبدء والدوران	٤٥,٥٥	٣,٥	٤٣,٤	٣,٤	٧,٤	*١٢,٤
٤	٢٥ رجلين الذراعين اعلى الرأس	٢٥,٦	١,٧٠	٢٣,٦	٢,٢٠	٩,١	*١٧,٣٠
٥	٢٥ ضربات رجلين جانبا مع تدوير الكتف	٢٤,٥	٣,٢١	٢٢,١	٢,٠١	٤,٦	*٨,٤٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,٢٦

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق بين المتوسطات للقياسات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة " التقليدية " في اختبار النجمة الأولى في السباحة لصالح القياس البعدى

جدول (٦)

دلالة الفروق لمتوسطات القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية (التعلم للاتقان) والمجموعة الضابطة (التقليدية) في اختبار مهارات النجمة الأولى ن = ٢٠

م	المتغير	المجموعة الضابطة "التقليدية"		المجموعة التجريبية " التعلم للإتقان "		ف	قيمة ت
		م	ع	م	ع		
١	٢٥م سباحة كلابى	٢٧,٣	١,١٦	٢٦,٢	١,٣٢	١,١	١,٩٨
٢	٢٥م رجلين سوبرمان	٢٥,١	٢,٩٢	٢٤,٨	٢,٢٠	٢,٦	*٢,٢٦
٣	٥٠م حرة ٢×٢٥ بالبدء والدوران	٤٥,٦٠	٢,٠٤	٤٤,٥٥	١,٨٥	٠,٥	*٢,٨٨
٤	٢٥ رجلين الذراعين اعلى	٢٥,١	٢,٩٢	٢٤,٨	٢,٢٠	٠,٣	٠,٢٦

	الرأس						
٥	٢٥ ضربات رجلين جانبا مع تدوير الكتف	٢٤,٨	١,٨١	٢٢,٥	٢,٠١	٢,٣	*٢,٦٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,١٠

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق بين المتوسطات للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية " التعلم للاتقان " و المجموعة الضابطة" التقليدية " في اختبار النجمة الأولى في السباحة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية " التعلم للاتقان " .

مناقشة النتائج وتفسيرها

مناقشة الفرض الأول : -يتضح من الجداول رقم (٤) وجود فروق داللة إحصائية بين المتوسطات للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية التعلم للاتقان في اختبار النجمة الأولى في متغيرات وضع الرأس - مد الذراع الأمامية أمام الكتف- التنفس بشكل صحيح- المحافظة على ضربات الرجلين و (٢٥م رجلين سوبرمان) لصالح القياس البعدي و (٥٠م حرة ٢×٢٥ بالبدء و الدوران)و (٢٥ رجلين الذراعين أعلى الرأس) و(٢٥ ضربات رجلين جانبا مع تدوير الكتف) لصالح القياس البعدى .. مما يدل علي أن برنامج التعلم للاتقان أدي إلي تطور في المستوي المهاري في مهارات اختبارات النجمه الاولى . وترى الباحثة أن مشاهدة المتعلم للفيديو التعليمي والصور المتحركة والصور الثابتة قد اثر علي سرعة تعلم المهارات وخاصة أن المتعلمين لم يستخدموا جهاز الفيديو من قبل كوسيلة تعليمية .حيث يشير محمد البلتاجي (٢٠٠٠م) (٤٣) إلى أن من العوامل المؤثرة في عملية التعلم الحركي أدوات التعلم مثل (مشاهدة الفيديو والصور المتحركة والصور الثابتة)كأحد العوامل المتعلقة بالبرنامج التعليمي.

و يؤكد ، وجون كوجيل Jon Koegel (١٩٩٤م) (٣٢) وعزة الكحيلى (١٩٩٤م) (١١) أن هذه الأدوات التعليمية تستخدم في نقل المعارف والمعلومات إلى المتعلم وذلك من خلال تنظيم المعلومات منطقيا بطرق تجعل من السهل فهمها مما يؤثر بالتالي على تحسن عملية التعلم . وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من دينا المتولي ٢٠٠٨م (٥)، ، عبد العزيز محمد ٢٠٠٢م (٩) ، هالة مالك – عبلة زهران ٢٠٠١م (٢٥)،محمد حسن الرشيدي ٢٠٠٣م (١٧)، ، ماتياس Mathias ١٩٩٢م (٧٣) ، هازن وآخرون Hazen,Others ١٩٩٠م (٦٩) ،حيث اتفقوا علي أن استخدام الوسائل التعليمية مثل أفلام الفيديو والصور الثابتة والمتحركة له اثر ايجابي في التعلم.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي أنة (توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية " التعلم للإتقان " في مهارات النجمه الاولى في السباحة لصالح القياس البعدى) .

مناقشةالفرض الثاني :يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق بين المتوسطات للقياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة "التقليدية" في مهارات النجمه الاولى في السباحة لصالح القياس البعدى .مما يدل على أن البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة(التقليدية) قد أدى إلى تطور في اختبارات مهارات النجمه الاولى.وترجع الباحثة هذا التقدم إلى أن الاستمرار في العملية التعليمية بأي الطرق سواء باستخدام الوسائل التعليمية (الفيديو – الرسوم المتحركة) أو باستخدام الطريقة التقليدية (الشرح - أداء نموذج) يؤدى إلى تحسن مستوى الأداء . فتواجد المتعلمين في الماء بصورة مستمرة يكسبهم مستوى الأداء المهارى وهذا ما يؤكده محمد حسن علاوى(١٩٩٤م) (١٩) حيث يشر إلى أن عملية التعلم عملية طبيعية بالنسبة للإنسان وجميع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان أو اى نمط من أنماط سلوكه لا يخلو من نوع من أنواع التعلم و بأنه تغيير حادث في مقدرة الفرد على أداء المهارة الذي يظهر من التغير النسبي الدائم في الأداء كنتيجة للتدريب والخبرة ، وهو ماظهر في معظم الدراسات السابقة التي

لمجموعتين الاولى تستخدم التعلم بالاتقان باستخدام الوسائل التعليمية والثانية تستخدم الطريقة التقليدية

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي أنة (توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في مهارات النجمه الاولى السباحة لصالح القياس البعدى)

مناقشة نتائج الفرض الثالث :يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الفروق بين المتوسطات للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية " التعلم للإتقان " والمجموعة الضابطة " التقليدية " في اختبارات بعض مهارات اختبار النجمه الاولى في السباحة لصالح القياس البعدى ولا توجد فروق دالة إحصائيا في باقي المتغيرات. وهذا يدل على أن البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية باستخدام التعلم للإتقان قد احدث تغيرا ملحوظ في مستوى تعلم مهارات النجمة الأولى" حيث كانت فيها فروق دالة إحصائيا وهو مايتفق مع على أن تعليم المهارات في شكل مرئي يفوق اى شرح لفظي حول النواحي المعرفية المتصلة بكيفية أداء المهارات بشكل صحيح ويعمل على تحسين فهم المتعلم وتنمية قدراته وتحسين ادائة الحركي علي أن الصور الرياضية تعتبر وسيط مرئي يساعد علي إدراك المفاهيم بصورة أفضل وأسرع خاصة إذا كانت هذه الصورة مصممة بأسلوب جيد وواضح ، حيث يزيد ذلك من عامل التشويق والإثارة وميل المتعلم نحو الدرس وتطبيق ما راءته عيناه ،فالصورة قادرة على إبراز التفاصيل بوضوح خاصة في حالة تصحيح الأخطاء ، ليست هذا فحسب فالصورة تحتوي على مراحل مسلسلة للحركة ومتتالية بطريقة تسهل على المتعلم طريقة الأداء وفهم مراحل التعلم وهذا يساعد المتعلم أيضا.وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من ، محمد حسن الرشيدي ٢٠٠٣م (١٧) ، عبد العزيز محمد عبد العزيز ٢٠٠٢م (٩) ، ، ماتياس mathias ١٩٩٢م (٣٣) ، .حيث اتفقوا على أن الأثر الايجابي لاستخدام التعلم للإتقان باستخدام الوسائل التعليمية في تعليم السباحة اكبر من الأثر الناتج عن استخدام الطريقة التقليدية باستخدام الشرح اللفظي وأداء النموذج الحركي للمهارة

وبذلك قد تحقق الفرض الثالث في بعض اختبارات مهارات النجمه الاولى وهو ينص على أنه (توجد فروق دالة إحصائيا بين درجات القياس البعدى للمجموعة التجريبية " التعلم للإتقان " والمجموعة الضابطة " التقليدية " لصالح المجموعة التجريبية الأولى في مهارات النجوم الثلاثة في السباحة .

الإستنتاجات : ١- التعلم للإتقان باستخدام الوسائل التعليمية لها تأثير كبير علي زيادة وسرعة التعلم الحركي الصحيح لمهارات النجمه الاولى في السباحة مع قدرة المتعلم على التصحيح الذاتي للأخطاء أثناء أداء المهارات المختلفة في السباحة

٢ - الطريقة التقليدية لها تأثيرايجابي على تحسين الأداءالمهاري لمهارات النجمه الاولى لبراعم السباحة

٣ - التعلم للإتقان باستخدام الوسائل التعليمية تساعد المدربين والمتعلمين في التعرف علي الأخطاء في الأداء بدقة عالية مع القدرة على التذكر الحركي وتصحيح الأخطاء .

التوصيات: ١ -إجراء المزيد من البحوث والدراسات باستخدام التعلم للإتقان باستخدام وسائل تعليمية متطورة على تعليم المهارات الحركية الخاصة بالسباحة .

٢-ضرورة توفير الوسائل التعليمية والتكنولوجيه وكيفيةاستخدامها في عملية التدريب.

٣-التطبيق العملي لهذه التوصيات السابقة في النوادي وخاصة لمدربي قطاع البراعم وذلك لرفع مستوي الأداء الفني في مرحلة البراعم والناشئين.

المراجع العربية والاجنبيه :

١-إبراهيم أحمد متولى : (٢٠٠٣م) تأثير بعض أساليب التدريس على تعلم بعض مهارات كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٢-أبـو العـلا عبـد الفتـــاح : ٤٨ ساعة لتعليم السباحة ،ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،١٩٩٦ م.
٣-أحمد بدر حميد : (١٩٩٥م) ، تأثير تنمية السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لناشئ كرة اليد من ١٤-١٦ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس
٤- أحمد جابر أحمد : (١٩٩٢م) أثر استخدام أسلوب التعلم من أجل الإتقان فى تدريس التاريخ بالصف الأول الثانوى على التحصيل والبناء وبقاء أثر التعلم ، مجلة التربية بسوهاج ، العدد السابع ، جامعة أسيوط .
٥-دينا متولـــي احمـــد: تأريـم محمـــد حســـن : تأثير استخدام بعض الوسائل المرئية على مستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الحديثة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ،١٩٩٥م.
٦-زكـى محمد محمد حسـن (١٩٩٨م) : الكـرة الطـائرة بنـاء المهـارات الفنيـة والخططيـة، منشـأة المعارف،
٧-سحر عبد العزيز سليم ٢٠٠٢م.: فاعلية استخدام التدريس المصغر علي تنمية مهارات سباحة الصدر لدي طلبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ،
سمر محمد محمد محمد (٢٠١٥) تأثير برنامج التعلم للإتقان المدمج على مستوى أداء مهارات النجوم الثلاثة للبراعم فى السباحة ،– رسالة ماجستير- كلية التربيه الرياضيه للبنات – جامعة الزقازيق
٨-عـاطف السيد (٢٠٠١م) : تكنولوجيـا التعليـم والمعلومـات واسـتخدام الكمبيـوتر والفيـديو فـي التعليم والتعلم ، مطبعة رمضان ، الإسكندرية .
٩-عبد العزيـــز محمـــــد عبد العزيز: تأثير برنامج بالرسوم المتحركة على سباحتي الزحف علي البطن والظهر لدي المبتدئين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ،٢٠٠٢م.
١٠-عزت أحمد فضل (١٩٨٩م) : برنامج تعلم ذاتي باستخدام إحدى الوسائل المرئية (الفيديو) لتعلم السباحة للمبتدئين، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق .
١١-عـزة مصطفي الكحكي : اثر استخدام الفيديو في العلم ، دراسة تجريبية علي عينة من طلاب الثانوية العامة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الإعلام ، جامعة القاهرة ،١٩٩٤ م.
١٢-عفـــاف عبـد الكريـــم : برامج الحركية والتدريس للصغار ،منشاة المعارف ،الإسكندرية ،١٩٩٥ م.
١٣-علـي ذكـي و طارق نـدا و إيمان ذكـى: السباحة(تكنيك – تعليم – تدريب - إنقاذ)، دارالفكر لعربى، القاهرة ١٩٩٤م.
١٤-فاطمـة ابـراهيم حميدة (١٩٩٢م):"التـعلم للإتقـان وأثـره علـى التحصـيل فـي مـادة الجغرافيـا" ، دراسات تربوية، المجلد السابع ، الجزء ٤٦، رابطة التربية الحديثة .القاهرة :عالم الكتب.
١٥-ليلى حامد صوان ، تهانى عبد العزيز، ناهد خيرى (١٩٩٤م) : تأثير بعض الاعاقات (صم – بكم – مكفوفين – متخلفين عقليا)على مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ من (٦-٩) سنوات ومقارنته بالاسوياءاتحاد هيئات الفئات الخاصة والمعوقين بمصرالمؤتمر السادس ، نحو مستقبل أفضل للمعاقين، القاهرة، مارس
١٦-محمد حامـــد البلتاجي : تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية على تعلم السباحة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ٢٠٠٠م .
١٧-محمـد حسـن الرشـيدي : دراسـة مقارنـة لـبعض أسـاليب الوسـائط المتعـددة علـى تعلـم سـباحة الصـدر ، رسـالة دكتـوراه ، كليـة التربيـة الرياضـية للبنـين ، جامعـة قنـاة السـويس ، بورسـعيد ، ٢٠٠٣م .

١٨-محمد حسن حسن رخا : وضع برنامج باستخدام الهيبرميديا لتعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، بورسعيد ، ٢٠٠٣م .
١٩-محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضي ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
٢٠-محمد عبد الحليم حسب الله : (١٩٩٤م) فاعلية استخدام استراتيجية التعلم حتى التمكن فى تدريس بعض موضوعات الحساب والهندسة لتلاميذ الصف الرابع الاساسى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية فرع دمياط ، جامعة المنصورة
٢١-محمد علاء الدين حسن: فعالية استخدام التغذية المرتدة على تعلم مهارات النجمة الأولى في السباحة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٧م.
٢٢-محمد علي احمد القط :المبادئ العلمية للسباحة،دار العزيزى للطباعة والنشر،الزقازيق ، ١٩٩٩م
٢٣-محمد على كامل (١٩٩٩م): التدريبات العملية للقائمين على رعاية ذوى الاعاقات الذهنية ، الجزء الأول ، ط١، مكتبة النهضة المصرية .
٢٤-مصطفى عبد الله ابراهيم (١٩٩٤): " أثر استخدام أسلوب التعلم لإتقان - حتى التمكن - على تحصيل طلاب الصف الأول الإعدادي الأزهري وأدائهم في مادة التجويد رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر
٢٥-هالة محمد مالك وعبلة عادل زهران ٢٠٠١م اثر استخدام بعض الوسائل التكنولوجية على المستوى المهارى لسباحتي الزحف على البطن والظهر ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة قناة السويس ، بورسعيد ،
٢٦-وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠١م) : تكنولوجيا التعليم و التعلم فى التربية الرياضية ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٢٧-Aviles,-Christopher-B.(٢٠٠١): Implementing Mastery Learning in the Social Work Classroom, AN: ED٤٤٨٤٠١, Record ٦ of ٩٣ in The ERIC Database (١٩٩٢-٢٠٠٢/٠٦)
Croce – R, Roswil, Horvet. M(١٩٩٩) : " Aprelininary investigation into the effect of sport program exercise duration fitness level on problem solving Ability in individuals with mild Mental.
٢٩-avis, D., & Sorrell, J. (١٩٩٥, December). Mastery learning in public schools. Paper prepared for PSY ٧٠٢: Conditions of Learning. Valdosta, GA: Valdosta State University. Available online: [http://chiron.valdosta.edu/whuitt/files/mastlear.html]
٣٠- Fresufucks A.F: Swimming games as method for, performing the primary school for swimming, Mosco,١٩٩١.
٣١-erson, G, H, Cuttman(١٩٩٢): " Designing Parks for the Hand epped" Journal of Physical Education, .
٣٢-John, F koegel : Multimedia system printed in U.S.A Addison Wesley publishing company ,C,١٩٩٤.
٣٣-Mathias K.E.A: comparison of the effectiveness of interactive video in teaching the ability to analyze two motor skills in swimming, college of human development performance ,university of orgene U.S.A,١٩٩٢.
٣٤-Menial.k : dewey un gslenre,volku wissen verlage , berlin,١٩٨٢.

تأثير استخدام التعليم المدمج على جوانب تعلم بعض المهارات في كرة القدم للناشئين بالشرقية (٢٤)

إعداد الباحث / محمود محسن حسيب

مقدمة ومشكلة البحث

يعد التقدم السريع الذي يواجه مجالات العلم المختلفة و اتساع نطاق المعرفة و الثورة المعلوماتية تجعل من الضروري تطبيق الفكر و الأساليب العلمية في كافة المجالات . ونظرا لأن التعلم من أهم الوسائل التي تلعب دورا هاما في تقدم الشعوب وما له من آثار إيجابية على هذا التقدم .و الوسيلة إلى ذلك هو تطوير وتحديث أساليب ومناهج التعلم لمواكبة هذا العصر .

و تحظى رياضة كرة القدم باهتمام كبير على الصعيدين المحلى والدولى و تتميز بتعدد المهارات الأساسية و تنوعها كمتطلبات أساسية لممارستها ، وكرة القدم تتميز بهذه الميزة عن سائر اللعبات المختلفة حيث يتسم الأداء بطرق مختلفة و بكل اجزاءالجسم تقريبا و لذا تتطلب أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعا و دقيقا حيث تكون الكرة دائما مشتركة بين أكثر من لاعب يجمعهم التنافس دائما للاستحواذ على الكرة مما يجعل طريقة تعامل اللاعب مع الكرة غير متوقعة و مشوقة فالمشاهد لا يمكن أن يتوقع تماما المهارة التى سيقوم اللاعب بأدائها عند وصول الكرة اليه .(٤: ٧١)

وتعتبر المهارات الأساسية من الجوانب الهامة فى كرة القدم التى تتميز بتنوع مهاراتها الأساسية حيث يتعامل اللاعب مع الكرة بكل جزء من أجزاء جسمه فهى تلعب بالرأس و الصدر و الأرجل بصفة عامة و القدم بصفة خاصة و لكى يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء فى اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملاً فى ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم و يرجع

ذلك لعوامل كثيرة منها طبيعة اللعب و زمن الأداء(٩٠ دقيقة) وكبر مساحة الملعب وكثرة الواجبات الواقعة على عاتق اللاعب(٨ : ١-٣)

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تستأثر اهتمام شعوب العالم بمختلف المستويات العمرية من ناشئين وشباب ومتقدمين وذلك للإثارة والمتعة التي تتصف بها مباريات كرة القدم ، إذ أصبحت دول العالم تتنافس فيما بينها لإقامة البطولات بمختلف مستوياتها القارية والعالمية.

ويؤكد تريدويل بيتر Treadwell.p (١٩٩٥م) أنه لكى يحقق الفريق الفوز فى المباراة ينبغى أن يتم التنسيق بين الجهود الفردية فى عمل جماعى، وهذا يتطلب حسن التخطيط للاعبين بهدف الإستفادة من القدرات الفردية لكل لاعب فى الفريق مما يعمل على زيادة الفاعلية للتنفيذ الخططي. (٣٥:١٥)

ويعتبر إتقان اللاعب للمهارات الاساسية (الجري بالكرة – التمرير -التصويب – المراوغة) ركيزة أساسية للقيام بتنفيذ الواجبات المكلف بها ويجب على اللاعب أن يقرن تحركه وجريه بقدرته الفائقة على أداء المهارات الهجومية، فهو يستطيع أن يجرى بالكرة ويستطيع أن يمرر أو أن يقوم بالخداع أثناء تحركه وجريه ويستطيع أن يصوب الكرة نحو المرمى بدقة. (٣٣:١٠)

ويري أحمد الشافعي(٢٠٠٤) أن طبيعة الأداء في كرة القدم تحتم علي اللاعبين استخدام أداءات مهارية مندمجة في أشكال مختلفة تؤدي كل مهارة منفردة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المهاري المندمج . (١ : ٣٢)

ويري عصام عبد الخالق(٢٠٠٥) أن الأداءات المهارية تختلف في أهميتها ودروها وتركيبها من نشاط لآخر حسب متطلبات تصنعها مواقف هذا النشاط للوصول إلي المستويات التالية وتندرج كرة القدم تحت النشاط ذو التأثير الإيجابي المتبادل بين اللاعبين (٦ : ١٨)

ويري الباحث أن الأداءات المهارية المندمجة تأتي بشكل مندمج كي تتناسب مع مواقف اللعب المختلفة وهي تحتاج إلي التدريب المستمر وصولا لدرجة الإتقان والآلية في الأداء ، ويتوقف أداء اللاعب للمهام الملقاة علي عاتقة علي أداء الواجبات التي تتميز بالمركزية وحسن التصرف في مواقف اللعب المختلفة مما يميز اللاعب عن غيرة من اللاعبين ، وإذا نظرنا إلي إتقان اللاعب لهذه المهارات المندمجة سوف يؤدي هذه المهارات بالية ويسر مما يساعد المدرب علي تحديد المهام وظيفة كل لاعب في الملعب، ومن ثم يجب علي المدربين مراعاة كثرة التدريب علي المهارات المندمجة بين اللاعبين حتى يتم تطبيق الخطط داخل الملعب وأن الأداءات المهارية المندمجة تمثل أهمية كبيرة وهذه الأهمية تكمن في أداء الفرد أو اللاعب لمهارات فردية تصل لدرجة الإتقان والآلية في الأداء وهذا بدوره ينعكس على أداء اللاعب للأداءات المهارية المندمجة بصورة يتحقق من ورائها الهدف المنشود الذي يسعي اللاعب لتحقيقه والوصول لمستوي عالي وهذا يقود إلي إظهار مدي فاعلية وأهمية الاستمرار في التدريب علي أداء المهارات المندمجة حتي يتمكن من استدعائها بصورة آلية في مواقف اللعب المختلفة . وهذا ما دعى اليه البحث .

هدف البحث :

- تصميم برنامج تعليمي مدمج باستخدام اسلوب الاوامر والوسائط الفائقة (الهيبرميديا) لتعلم بعض المهارات المندمجه فى كرة القدم للناشئين بالشرقية
- التعرف على اثر البرنامج المقترح فى تحسن أداء بعض المهارات المندمجه فى كرة القدم للناشئين بالشرقية .

فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات المندمجة قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- يؤدى البرنامج التعليمي المقترح إلى تحسن مستوى أداء بعض المهارات المندمجه فى كرة القدم للناشئين بالشرقية .

المصطلحات

الوسائط الفائقة : بيئة برمجية تعليمية تساعد على الربط بين عناصر المعلومات في شكل غير خطي ، مما يساعد المتعلم على تصفحها والتقلب بين عناصرها ، والتحكم في عرضها للتفاعل معها بما يحقق أهدافه التعليمية ويلبي احتياجاته " .(١٦)

التعليم المدمج : يعرفه هارفى Harvey, S., (٢٠٠٣) بأنه نظام متكامل يوجه، ويساعد المتعلم خلال كل مرحلة من مراحل التعليم ويقوم هذا النظام بدمج الأسلوب التقليدي للتعليم وجها لوجه (face-to-face) مع أشكال التعليم الإلكتروني (E-learning) لخلق الخبرة التعليمية الأكثر فاعلية . (١٧ : ٥١)

المهارات المندمجة : تداخل المرحلة النهائية للمهارة الأولى فى المرحلة التمهيدية للمهارة الثانية ليكونان معا مرحلة واحدة ليصبح أداء هاتين المهارتين فى الأداء المهاري المندمج متواصلا ومتوافقا واقتصاديا.(١٤: ٩)

إجراءات البحث:

أولا منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

ثانيا: مجتمع البحث:يمثل مجتمع البحث ناشئين كرة القدم باكاديمية الكابتن بالشرقية .

ثالثا: عينة البحث :تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية و التى اشتملت على ناشىء كرة القدم باكاديمية الكابتن بالشرقية تحت ١٥ سنه وعددهم ٢٣ ناشى مقسمة الى ١٥ ناشىء للدراسة الأساسية و ٨ ناشئين للدراسة الاستطلاعية .

تجانس عينة البحث:

جدول (١)تجانس عينة البحث فى متغيرات النمو ن(١٥)

المتغير	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الالتواء
السن	١٤,١٧٥	٠,٢١٦	٠,٩٣٤
الطول	١٥٢,٢٧٥	٢,١١٤	٠,٨٢٧
الوزن	٤٣,١٢٨	٣,٠١٥	٠,٣٩٧-

يشير الجدول (١) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأرقام معامل الالتواء فى متغيرات السن والطول والوزن ومستوى الذكاء للعينة قيد البحث حيث تراوحت قيم تعامل الالتواء ما بين (- ٣٩٧ , - ٠٢٧٧ , ١) ، حيث يتضح تجانس أفراد العينة فى هذه المتغيرات.

المهارات المندمجه (استلام ثم تمرير-استلام ثم جرى ثم تمرير استلام ثم جرى ثم تصويب)

رابعا : وسائل وأدوات جمع البيانات:

تم جمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة البحث بالوسائل والأدوات التالية :

المسح المرجعي - استطلاع رأى الخبراء.والتي يوضحها جدول (٢) .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المهارات المندمجة لدى أفراد عينة البحث ن = ١٥

المهارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الالتواء
الاستلام ثم الجري ثم التمرير	١	٠,٧٠٠٩٢١	-١
الاستلام ثم التمرير	٢٢	١,٢٢٠٣٣٠	٠,٩٤٦٥٧٣
الاستلام ثم الجري ثم التصويب	٠,٧٣٣	٠,٤٢٧٥٤١	-٠,٥٤٤٣٠

قيم معامل الالتواء ما بين (- ,١ : ٠,٩٤٦٥) ، تجانس أفراد العينة فى هذه المتغيرات.
الاختبارات المستخدمة في البحث:
حدد الباحث اختبارات المهارات المندمجة المختارة للبحث بعد الرجوع إلى الدراسات السابقة التي تناولت نفس المهارات على نفس المرحلة السنية قيد البحث كدراسة أحمد الشافعي (٢٠٠٤) ، عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) :
- السيطرة ثم التمرير - السيطرة ثم الجري ثم التمرير- السيطرة ثم الجري ثم التصويب.
الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :جهاز الرستاميتر لقياس الطول الكلى بالسنتميتير والوزن بالكيلو جرام-كاميرا فيديو. - عدد (١٥) جهاز كمبيوتر .- ملعب كرة قدم - شريط قياس -كرات قدم- ساعة إيقاف . - مقاعد سويدية - أقماع تدريب .
خامسا: الدراسات الاستطلاعية :
الدراسة الاستطلاعية الأولي :تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم الأحد الموافق ١/ ٦ /٢٠١٦م وكان الهدف منها التعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والمكان المخصص لإجراء الاختبارات و استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها وطريقة تسجيل البيانات في الاستمارات المستخدمةومدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
معامل الثبات:قام الباحث بإيجاد معامل ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات تلك إعادة تطبيقها (test –retest) بفاصل زمني قدرة (٦) أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني حيث استخدمت عينة قوامها (٨) ناشئين كرة قدم المخصصة لإجراء التجربة الاستطلاعية وأجرى عليها التطبيق الأول من يوم الموافق٢٠١٦/٦/١ ثم أجرى التطبيق الثاني يوم الموافق٢٠١٦/٦/٧ م على نفس العينة الاستطلاعية وبنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف والشروط وباستخدام نفس الأدوات والمساعدين وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني باستخدام (معامل الارتباط البسيط لبيرسون) والجدول (٣) يوضح معامل الارتباط للاختبارات قيد البحث .

جدول (٣)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني فى المتغيرات قيد البحث.

المتغيرات		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الصدق الذاتي
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
استلام ثم تمرير	الدرجة	١,٥٣٢	٠,٦٤٣	١,٥٣٢	٠,٥١٨	*٠,٧١٨	٠,٨٤٧
	الزمن	٢١,٢٦٠	١,٠١٥	٢٠,٨٨٥	١,٥٤١	*٠,٧٣٠	٠,٨٥٢
استلام ثم جرى ثم تمرير	الدرجة	١,١٠١	٠,٦٦٦	١,٠٩٠	٠,٦٣١	*٠,٦٠٥	٠,٧٩١
	الزمن	١٦,٤٩٠	١,٤٩٤	١٥,٧٧٥	٠,٨٤٥	*٠,٧٩٣	٠,٨٥٠
استلام ثم جرى ثم تصويب	الدرجة	١,٢٤٠	٠,٤٤٣	١,٣٧٩	٠,٦١٨	*٠,٦٥٥	٠,٨٧٢
	الزمن	١٦,٢٤٠	١,٠٩٥	١٥,٩٠٠	١,١٨٧	*٠,٨٥١	٠,٨٦٤

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٧٠٧
أشارات نتائج الجدول عن تراوح هذه القيم بين (٠,٦٠٥*و ٠,٨٥١*) ارتباطات عالية.
معامل الصدق :- قام الباحث بحساب معامل صدق الاختبارات قيد البحث ، باستخدام أسلوب المقارنة بين درجات الناشئين المتميزين وغير المتميزين من عينة الدراسة الاستطلاعية (٨) و(٨ لاعبين مميزين من خارج مجتمع البحث والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)
دلاله الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى لاختبارات قيد البحث.

	المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
استلام ثم تمرير	الدرجة	غير مميزة	٨	٦,٠١	٥٤,٠٠	-٢,٠٩٣*	٠,٠٤٧
		مميزة	٨	١٠,٧٩	٨٥,٠٠		
		المجموعة	١٦				
	الزمن	غير مميزة	٨	٩,٩٥	٨٧,١٤	-٣,١٨٨*	٠,١١١
		مميزة	٨	٤,٧٥	٣٧,١٢		
		المجموعة	١٦				
استلام ثم جرى ثم تمرير	الدرجة	غير مميزة	٨	٦,٢٥	٥١,١١	-٢,٠٨٧*	٠,٠٤٧
		مميزة	٨	١١,٨٥	٧٦,٠٣		
		المجموعة	١٦				
	الزمن	غير مميزة	٨	١١,٩٨	٩٣,٠٢	-٢,٤٨٨*	٠,٠٣٣
		مميزة	٨	٦,٦٥	٤٤,١٠		
		المجموعة	١٦				
استلام ثم جرى ثم تصويب	الدرجة	غير مميزة	٨	٦,٢١	٥٠,٦٠	-٢,٠٨٢*	٠,٠٦٦
		مميزة	٨	١٩,٩٩	٨٤,٥٩		
		المجموعة	١٦				
	الزمن	غير مميزة	٨	٢١,٣٣	٨٨,٠١	-٢,٣٧٤*	٠,٠٢٦
		مميزة	٨	٥,٨٣	٤٧,٢٣		
		المجموعة	١٦				

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول (٤) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً عند مستوى ٥, بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة .

سادسا: البرنامج التعليمي المقترح

أ - المرحلة الأولى (التمهيدية):- تحديد الأهداف العامة للبرنامج :

أسس وضع البرنامج التعليمي المقترح :

- تناسب محتواه مع الهدف من البرنامج . -مراعاة خصائص النمو لهذه المرحلة .
- مناسبة البرنامج لقدرات الناشئين - مرونة وسهولة البرنامج التعليمي - مراعاة الفروق الفردية - العرض على الكمبيوتر للمهارة بالتصوير البطيء ، وسرعة الأداء

تحديد خصائص ومستوى المتعلمين:
ب - المرحلة الثانية (التحضير):
- تحديدالإطار الرئيسي والإطارات الفرعية للبرنامج و أسلوب التصفح والانتقال إلى الأجزاء الفرعية من الوحدات والوسائل البصرية المرتبطة بها من صور وأيقونات وأزر ومقاطع فيديو وكيفية التحكم في الوسائل البصرية المدرجة في كل جزء من الوحدات التدريبية والاستفادة امن مساحة الشاشة للحاسب الآلي -عرض المعلومات بطريقة جزابه ومتناسقة - تحديد ألوان الخلفيات وأشكالها مناسبة في الشاشة
- توزيع مكونات محتوى البرنامج بأسلوب يتيح للناشئين سهولة التعلم .

المحتوى التعليمي للبرنامج :
شرح المهارة ونموذج لها والعرض على جهاز الكمبيوتر- المشاهدة من خلال العرض البطيء لها - تدريبات لأداء ولإتقان وتثبيت المهارة .
التوزيع الزمني ومكونات البرنامج المقترح وفق أراء الخبراء : (مرفق ٣)
القياس القبلي: قام الباحث بأجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في الاختبارات قيد البحث بتاريخ ٩/ ٢٠١٦/٦م .
سابعا: تطبيق البرنامج المقترح:قام الباحث بتنفيذ التجربة على أفراد العينة ابتداء من يوم ١٢/ ٦/ ٢٠١٦ وحتى يوم ١ / ٩ / ٢٠١٦م ولمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تعليمية زمن الوحدة (٧٠) دقيقة حيث تم توزيع المحتوى على الوحدات التعليمية.
القياس البعدى :أجرى الباحث القياس البعدى بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي بواقع (١٢) أسبوع في الفترة من ٢٠١٦/٩/٣ الى ٢٠١٦/٩/٤ م
ثامنا: المعالجات الإحصائية: (المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط لبيرسون - اختبار Z - النسبة المئوية % .
عرض ومناقشة النتائج :
أولا : عرض النتائج :

جدول (٥)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي البعدى فى متغيرات البحث. ن = ١٥

المتغيرات		القياس القبلى		القياس البعدى	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
استلام ثم تمرير	الدرجة	١,٠٠٠	٠,٧٥٦	٢,٥٠٠	٠,٥٣٥
	الزمن	٢٢,٠٠٠	١,٦٩٠	٢٠,٧٥٠	٣,٦٩٤
استلام ثم جرى ثم تمرير	الدرجة	٠,٨٧٥	٠,٦٤١	١,٨٧٥	٠,٣٥٤
	الزمن	١٦,٥٠٠	٠,٩٢٦	١٦,٣٧٥	١,٤٠٨
استلام ثم جرى ثم تصويب	الدرجة	٠,٦٢٥	٠,٥١٨	١,٧٥٠	٠,٤٦٣
	الزمن	١٧,٠٠٠	١,٤١٤	١٦,١٢٥	١,١٢٦

يشير الجدول(٥) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدى فى متغيرات البحث

جدول (٦)
دلاله الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى متغيرات البحث ن = ١٥

المتغيرات	الفرق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	احتمال الخطأ
	الاتجاه	العدد				

استلام ثم تمرير	الدرجة	-	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-٢,٥٨٥*	٠,٠١٠
		+	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
		=	٠				
		المجموع	٨				
	الزمن	-	٤	٣,٥٠	١٤,٠٠	-٠,٧٣٦	٠,٤٦٢
		+	٢	٣,٥٠	٧,٠٠		
		=	٢				
		المجموع	٨				
استلام ثم جرى ثم تصويب	الدرجة	-	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	-٢,٧١٤*	٠,٠٠٧
		+	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
		=	٠				
		المجموع	٨				
	الزمن	-	٥	٤,٦٠	٢٣,٠٠	-١,٥٥٢	٠,١٢١
		+	٢	٢,٥٠	٥,٠٠		
		=	١				
		المجموع	٨				

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول (٧) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى الدرجة لمتغيرات البحث

جدول (٨)معدل تغير القياس البعدى عن القياس القبلي فى متغيرات البحث ن = ١٥

المتغـــــيرات		قبلي	بعدى	معدل التحسن
استلام ثم تمرير	درجة	١,٠٠٠	٢,٥٠٠	١٥٠,٠٠٠
	زمن	٢٢,٠٠٠	٢٠,٧٥٠	٥,٦٨٢
استلام ثم جرى ثم تمرير	درجة	٠,٨٧٥	١,٨٧٥	١١٤,٢٨٦
	زمن	١٦,٥٠٠	١٦,٣٧٥	٠,٧٥٨
استلام ثم جرى ثم تصويب	درجة	٠,٦٢٥	١,٧٥٠	١٨٠,٠٠٠
	زمن	١٧,٠٠٠	١٦,١٢٥	٥,١٤٧

تشير نتائج الجدول (٩) إلى المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدى ومعدل تغير القياس البعدى عن القياس القبلي فى متغيرات البحث .

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدول (٥)، (٦)، (٧) ،وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدى في درجات اختبارات المهارات المندمجة قيد البحث (استلام ثم تمرير، ، استلام ثم تصويب، استلام ثم جري تصويب). ويعزي الباحث هذه الفروق ونسبة التغير فى الدرجات والتي تراوحت بين (١١٤,٢٩-١٨٠ %) إلي أن استخدام دمج اكثر من اسلوب اثناء التعلم في البرنامج التعليمي (التعليم بالاسلوب التقليدي في بعض الاحيان واستخدام التكنولوجيا الخاصه بالصور المسلسله والصور الثابته والمتحركه) والاطلاع عليها في اي وقت كان له أثرا إيجابيا في فهم المهارات وتكوين تصورا حركيا صحيحا ، ساعد علي إمداد ناشيء كرة القدم بقدر كبير من التغذية الراجعة التي أدت للوصول إلي الأداء الحركي الصحيح ، وحيث ساعد البرنامج على رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية – التي تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج – بالأعصاب الحركية ، مما عمل على التحسن المستمر فى

الأداءات المهارية المندمجه، وكما ساهمت التغذية الراجعة فى إصلاح قدر كبير من أخطاء الناشئين وبالتالي تحسنت النتائج لدى جميع أفراد العينة .وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من سليمان فاروق سليمان نور الدين (١٩٩٣) (٢) عبد الله إبراهيم سالم (٢٠٠٨) (٣) أحمد أمين الشافعي (٢٠٠٤) (١٢) التي أشارت إلى أن البرامج التعليمية عن طريق الوسائط الفائقة أدت إلى تحسن وصقل المهارات المختلفة فى نشاط المختلفة وبخاصة كرة القدم.

ويرجع الباحث وجود فروق غير داله إحصائيا للقياس البعدي في درجة اختبارات المهارات المندمجة إلى صعوبة الأداء فى هذه المهارات تحديدا حيث أن تركيبها يشتمل على ثلاث مهارات منفردة. وايضا المرحله السنيه الصغيره نسبياوالنضج والخبره .

و يتفق ذلك مع دراسة كلا من: ياسر جابر (٢٠٠٥) (١٤) ، مايسه عفيفي (٢٠٠٦) (٩) ، هاني الحسيني (٢٠٠٧) (١٢) التي أشارت إلى تفوق المجموعات التجريبية التي تستعين اثناء التعلم ببرامج تستخدم وسائل تعليمية مناسبة للمرحلة السنية وتمرينات متدرجة للارتقاء بالمهارات المختارة وصقلهاوبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي " توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات المهارات المندمجة قيد البحث لدي عينة البحث " .

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٨) ،وجود فروق داله إحصائيا في زمن أداء اختبارات المهارات المندمجة قيد البحث (استلام ثم التمرير، استلام ثم الجري ثم التمرير، استلام ثم المراوغة ثم التمرير، استلام ثم التصويب، استلام ثم الجري ثم التصويب ، استلام ثم المراوغة ثم لتصويب) ويعزي الباحث هذه النتيجة فى زمن الأداء ونسبة التغير فى الزمن التي تراوحت بين (٠,٧٦ -٩,٩٣%) إلي تفاعل الناشئين مع البرنامج الذي يوفر لهم شكل المهارات منفرده ومندمجه بطيئه وثابته ومتحركه ويمكنهم من الرجوع اليه اي وقت ويستطيع تقييم نفسه واصلاح اخطاؤه بايجابية وبشكل يثير دوافعهم وفضولهم للتعلم دون الشعور بالملل ، مما يجعل عملية التعلم ممتعة ومثمرة ، بالإضافة إلي أن دمج اكثر من اسلوب للتعلم يجمع بين اساليب قديمه ثبت كفائتها واساليب حديثه ممتعه ضمهاالبرنامج التعليمي المعد بواسطة الحاسب الآلي بماتتناسب مع ميولهم وقدرتهم علي الفهم والاستيعاب وأداء المهارات المندمجة بالطريقة الأمثل . ويري الباحث أن الأداءات المهارية المندمجة تأتي بشكل مندمج كي تتناسب مع مواقف اللعب المختلفة وهي تحتاج إلي التدريب المستمر وصولا لدرجة الإتقان والآلية في الأداء ، ويتوقف أداء اللاعب للمهام الملقاة علي عاتقة علي أداء الواجبات التي تتميز بالمركزية وحسن التصرف في مواقف اللعب المختلفة مما يميز اللاعب عن غيرة من اللاعبين ، وإذا نظرنا إلي إتقان اللاعب لهذه المهارات المندمجة سوف يؤدي هذه المهارات بطريقه الية ويسر مما يساعد المدرب علي تحديد المهام ووظيفة كل لاعب في الملعب، ومن ثم يجب علي المدربين مراعاة كثرة التدريب علي المهارات المندمجة بين اللاعبين حتى يتم تطبيق الخطط داخل الملعب . وكما اختلف دور المتعلم من أسلوب المستقبل والتلقي للمعلومات باستمرار فقط إلى البحث عن المعلومات وكذلك ادارك العلاقات القائمة بين مكونات المواد التعليمية المختلفة. وكذلك ترسيخ وعمق وفهم المادة الدراسية عن طريق استخدامه لحواسه للحصول على المعلومات. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من: محمد محمود ومصطفي الجيلاني (٢٠٠٣) (١١) فاطمة فليفل (٢٠٠٣) (٧) ، جوزيف ناجي (٢٠٠٣) (٣)، مايسه عفيفي (٢٠٠٦) (٩) هاني الحسيني (٢٠٠٧) (١٢) ، أحمد نظمي (٢٠٠٨) (٢) التي أوضحت تقدم المجموعات التجريبية التي استخدمت الوسائل التعليمية لتحسين المهارات المختارة فى هذه البرامج ..وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص علي " يؤدي البرنامج التعليمي المقترح أدى إلي تحسن مستوي أداء المهارات المندمجة بالبحث في القياس البعدي " .

أولا : الاستنتاجات :

١- أسهم البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الوسائط الفائقة (الحاسب الآلي) فى تحسن مستوى الأداء للمهارات المندمجة فى كرة القدم قيد البحث .
٢- البرنامج المقترح له أثر إيجابي علي معدلات التحسن في المهارات المندمجة قيد البحث في درجة الاختبارات تراوحت ما بين (١٠٠,٠٠٠ - ١٨٠,٠٠٠) كما تراوحت في زمن أداء الاختبارات ما بين (٠,٧٥٨ - ٩,٩٢٩) .

ثانيا : التوصيات :

١- الاستفادة من التدريبات المقترحة للمهارات المندمجة في كرة القدم في برامج تعليم وتدريب فئة الناشئين
٢- إجراء دراسات مماثلة على أنشطة رياضية أخرى و مراحل سنية مختلفة .

المراجع العربيه والاجنبيه :

١- احمد أمين الشافعي (٢٠٠٤):تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية ،المنوفية
٢- أحمد محمد نظمي (٢٠٠٨) تأثير استخدام الحاسب الآلي علي تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد للتلاميذ الصم والبكم ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية المنوفية.
٣- جوزيف ناجى أديب (٢٠٠٣) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الوسائط الفائقة على تعلم بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
٤ - حنفي محمود مختار (١٩٩٤) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥- عبد الله إبراهيم سالم (٢٠٠٨) : تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض المهارات المندمجة الهجومية لدى ناشىء كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة طنطا .
٦ - عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥) : التدريب الرياضي " نظريات – تطبيقات ، الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
٧ - فاطمة محمد فليفل (٢٠٠٣) : اثر برنامج تعليمي باستخدام الهيبرميديا على تعلم مهارات كرة السلة لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٨ - سليمان فاروق سليمان نور الدين (١٩٩٣) : تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفني لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة الإسكندرية .
٩ - مايسه محمد عفيفي السيد (٢٠٠٦) : فاعلية استخدام الهيبرميديا على تعليم سباحة الزحف على الظهر للطالبات المبتديات.
١٠ - محمود أبو العينين ، مفتى إبراهيم حماد: تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥م .
١١ - مصطفى عبد القادر الجيلاني(٢٠٠٣) : الفيديو التفاعلي كأسلوب لتصحيح الأخطاء فى أداء مهارتي ركل الكرة بباطن القدم والجري بالكرة ، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
١٢ - هاني أحمد صبري الحسيني (٢٠٠٧): تأثير استخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات كرة اليد لتلاميذ المدارس الإعدادية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
١٣ - دراسة هشام فتحى محمد (٢٠١٥م) (٧٤) هشام فتحى محمد (٢٠١٥م) : تأثير استخدام الهيبرميديا على مستوى الأداء المهارى فى كرة القدم لتلاميذ الإعدادية الرياضية بالمنوفية ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

١٤ - ياسر محمد جابر (٢٠٠٥) : استخدام بعض الجمل الحركية التنافسية وتأثيرها على مستوى أداء المهارات الهجومية المندمجة لناشيء كرة القدم، رسالة ماجستير ،المنوفية .
١٥ ١٢١- Treadwell Patter : Skill for Soccer, A C Black, London, ١٩٩٥
مراجع الشبكة الدولية للمعلومات
١٥٠- www.svu..edu.edu.eg/faculties/educ.....earon/tech.ochgu.
١٥١- WWW.cafonline.com/technical report,tunisie,٢٠٠٤.
WWW.Jssm.org(Journal of Sport Science and Medicine)

تأثير استخدام التدريب المتباين على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم (٢٥)

اسلام سعيد عبدالسميع

١/١ المقدمة :

إن التطور العلمى لأساليب التدريب يعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصوره مبسطه لمدربيها بهدف الإعداد والتنميه لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح فى مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمى بصفة عامة الأمر الذى يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية فى مجال التدريب لمواجهة هذا التطور .

وتعتبر الاستفادة من الاساليب العلمية أحد الدعائم الاساسية لنجاح أى برنامج تدريبى ولا غنى عنها فى عمل المدرب الناجح وأن البرامج التدريبية التى توضع بطريقة غير مقننة لا تؤثر بشكل ايجابى على مستوى أداء اللاعبين وذلك لأن التدريب الرياضى يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات العليا . فنجد أن الهدف الأساسى منه محاولة الوصول باللاعب لأعلى مستوى رياضى ممكن فى النشاط التخصصى من خلال استخدام الاسلوب العلمى فى برامج التدريب وتطويع ما وفره العلم والتقنيات التكنلوجية لخدمة العملية التدريبية .
(٤ : ٣٠)

التدريب المتباين هو إسلوب تدريبى تتم فيه محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق إستخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الإتجاه داخل الوحدة التدريبية الواحدة أو داخل المجموعات من التمرينات ، أوهو أحد الأساليب التي تخلق الاستجابات والتكيفات البدنية والوظيفية التي تلعب دورا " فعالا" فيتطوير الانجاز .
(١٨ : ٨٩،٨٨)

التدريب المتباين إسلوب تدريبى تتم فيه محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة فى الإتجاه وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات، ويهدف إلى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة "عن طريق الاقتصار على استخدام طرق التدريب المعتاد عليها" وبالتالى تجنب بناء هضبة . وبالتالى حدوث توقف فى مسار تطور مستوى القوة، ويمكن التوصل للتباين بالنسبة للمبتدئين عبر التبديل بين تمرينات الاثقال – وتمرينات الاطالة والتقصير . (١٧ : ٣٠٧)

حيث يسهم التدريب المتباين فى رفع فاعلية التدريب بصورة كبيرة مما يؤدى إلى التقدم بمستوى القوة باسرع ما يمكن . (١ : ٣١٩)

والمدرب الناجح يمكن أن يخطط برامجا لتدريب بحيث يجعله متنوعا لإثارة اهتمامات اللاعبين واللاعبات. وتعتبر رياضة كرةالقدم من الرياضات التي تمتاز بخصائص بدنية ومهارية تميزها عن غيرها من الألعاب لذا يتطلب الأمر من المدربين والمعنيين توجيه الرياضيين إلى تنمية قدراتهم البدنية لغرض تحقيق الهدف الأساسى وهو الوصول إلى الإنجاز العالي .(٥:١٥)

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام إسلوب التدريب المتباين في تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية فى كرة القدم .

٢/١مشكلة البحث :

لقد أصبح التدريب فى كرة القدم عملية معقدة تستدعى التقنية العلمية والممارسة الميدانية وليس إحداهما فقط، كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية للتطوير بين الخبرة والعمل على نموها سيحد منها ويجعل من صاحبها مدربا ينقصه الكثير مهما كانت خبرته العلمية .

وقد أصبح التدريب بصوره المتعددة عملية لها دورها الهام فى المجتمعات المعاصرة، فقد صار مجالا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل أصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب .

وفى ظل هذا الاهتمام وزيادة الأحمال التدريبية وزيادة عدد مرات التدريب، أصبح من الضرورى تقنين هذه الأحمال والبحث عن بديل يحقق النتيجة المرجوة ذاتها وفى الوقت نفسه لا يؤدى إلى شعور اللاعبين بالملل والإجهاد وخاصة مع الناشئين، حيث أن كثيرا من الناشئين تركوا اللعبة بسبب هذه الضغوط التى وضعوا تحتها بسبب المنافسات أو لحدوث إصابات متكررة . (٥:٦)

ويرجع التميز للاعبى كرة القدم إلى مقدرتهم على الأداء المهارى الدقيق الذى لا يمكن الوصول اليه بتلك الدرجة إلا فى وجود قاعدة هامة وهى الإعداد البدنى، فكل مهارة أساسية فى كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدى بالشكل السليم المطلوب . وتلعب الحالة البدنية للاعب دورا هاما فى العمل على أن يؤدى اللاعب هذه المهارة، فعند توفر هذا القدر من الصفات البدنية فأنه يساعد اللاعب على تعلم المهارة بسهولة ويسر ويكسبه التوافق المطلوب لتأدية المهارة . (٩:١٤)

وقد لاحظ الباحث أن هناك قصورا فى برامج الإعداد البدنى التى لا تفى بالحاجة المتزايدة إلى اللياقة البدنية العالية التى تعتبر الركيزة الأساسية للاعبى كرة القدم فى مراحل البطولات . كما لاحظ الباحث من خلال اطلاعه وعلى حد علمه أنه لم يتعرض أى من المراجع والبحوث العلمية إلى استخدام التدريب المتباين فى تنمية صفات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية فى كرة القدم .

٤/١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبى بإستخدام التدريب المتباين ومن خلاله يمكن التعرف على:

١/٤/١ الفرق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع الإختبارات البدنية والمهارية .

٥/١ فروض البحث :

١/٥/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع الإختبارات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

٦/١ مصطلحات البحث:

١/٦/١ **التدريب المتباين** : إسلوب التدريب يتم محاولة التوصل إلى اقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات . (١١ : ٣٠٧)

٠/٣ إجـراءات البحـث :

١/٣ منهـج البحـث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين (تجريبية وضابطة) والذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي .

٢/٣ مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث فى ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة والمقيدين بمنطقة الشرقية لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٦م / ٢٠١٧م بنادي الشرقية الرياضي.

٣/٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئى كرة القدم تحت ١٧ سنة بنادي الشرقية الرياضى وعددهم (٢٩) ناشئ تم اختيار عدد (٥) ناشئين لإجراء الدراسات الاستطلاعية عليهم ، وبذلك يصبح اجمالى عينة البحث (٢٤) ناشئ ، تم تقسيمهم الى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (١٢) ناشئ لكل مجموعة .

جدول (١)
تصنيف عينة البحث

عينة البحث الأساسية		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
٢٩	٪١٠٠	١٢	٪٤١,٣٨	١٢	٪٤١,٣٨	٥	٪١٧,٢٤

وقد تم اختيار عينة البحث للأسباب التالية:

- نادى الشرقية هو أعلى مستوى داخل المحافظه فى قطاع الناشئين.
- توافر الإمكانات والملاعب.
- سهولة اجراء ت تطبيق البحث لتوافر العلاقات والدعم الإدارى والفنى لتطبيق البحث .

- **تجانس عينة البحث :**

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو التالية (العمر – الطول – الوزن)، كما قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية، وكذلك المتغيرات المهارية قيد البحث.

جدول (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط
ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو ن=٢٩

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	بالسنوات	١٦,٥١	٠,٢٣	١٦,٥٠	٠,١٣

الطول	سنتيمتر	١٦٩,٢٨	٥,٠٧	١٧٠,٠٠	-٠,٤٣
الوزن	كيلوجرام	٦٧,١٠	٥,٢١	٦٥,٠٠	١,٢١

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات قيد البحث، معدلات النمو (العمر – الطول – الوزن)، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت ما بين(±٣) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

جدول (٣)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ن=٢٩

م	المتغـــــيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	اختبار الوثب العمودي	سم	٢,٧٢	٠,٠٨	٢,٧٥	-١,١٣
٢	**أختبار الوثب العريض من الثبات**	سم	٢,٣٨	٠,١٧	٢,٤٠	-٠,٣٥
٣	**ثنى الذراعين من الانبطاح في ٣٠ث**	عدد	٢٨,٥٩	٥,٤٣	٢٨,٠٠	٠,٣٣
٤	**ميل الجزع للأمام من الرقود في ٣٠ث**	عدد	٢٨,٠٧	٣,٤٢	٢٨,٠٠	٠,٠٦
٥	**اختبار الجري والمشي ٨٠٠ متر**	دقيقة	٢,٨٦	٠,٢٩	٣,٠٤	-١,٨٦
٦	اختبار عدو ٣٠ م × ٥ مرات	ثانية	٢٤,٧٠	١,١٦	٢٤,٦٦	٠,١٠
٧	**اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة**	ثانية	٣,٩٣	٠,٢٩	٣,٩٤	-٠,١٠
٨	**اختبار الجري الزجزاجى بين القوام**	ثانية	٥,٧١	٠,٣٦	٥,٦٩	٠,١٧
٩	**اختبار الانبطاح المائل من الوقوف**	درجة	١٧,١٤	١,٩٨	١٧,٠٠	٠,٢١
١٠	اختبار ثني الجذع أماما أسفل	سم	٦,١٤	١,٤٨	٦,٠٠	٠,٢٨
١١	**اختبار ثنى الركبتين نصفا في ٣٠ ث**	درجة	٢٧,٩٣	٢,٣٩	٢٨,٠٠	-٠,٠٩
١٢	قوة عضلات الرجلين	كجم	١١٤,٩٠	٢,٥٠	١١٥,٠	-٠,١٢
١	استلام ثم تمرير	ثانية	٤,١٦	٠,٣٠	٤,١٥	٠,١٠
٢	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	ثانية	٧,٩٥	٠,٤١	٨,٠٠	-٠,٣٧
٣	**استلام ثم الجرى بالكرة ثم تمرير**	ثانية	٧,٧٥	٠,٣٣	٧,٨٠	-٠,٤٥
٤	**استلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم تمرير**	ثانية	١٣,٣١	٠,٥٣	١٣,٢٣	٠,٤٥

٥	دقة تمرير	عدد	٧,٧٩	١,٠٥	٨,٠٠	-٠,٦٠
٦	ضرب الكرة بالراس ثم القدم	عدد	٧,٧٢	٠,٨٨	٨,٠٠	-٠,٩٥
٧	دقة التصويب	درجة	٨,٢٨	١,٠٧	٨,٠٠	٠,٧٩
٨	مراوغة بين الاقماع	ثانية	٢٩,٠٧	٠,٨٧	٢٩,٣٦	-١,٠٠
٩	رمية التماس	درجة	٥,٦٢	١,٦٧	٦,٠٠	-٠,٦٨
١٠	استلام الكرة	درجة	٣,١٧	٠,٧٦	٣,٠٠	٠,٦٧
١١	**ضرب الكرة بالقدم لاطول مسافة**	درجة	٣,٥٢	٠,٥١	٤,٠٠	-٢,٨٢

- يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية والمهارية، حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين (±٣) الأمر الذي يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات.

٤/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات :

١/٤/٣ أدوات الدلالة على معدلات النمو :

- جهاز الرستاميتر: لقياس الطول " لأقرب سنتيمتر
- ميزان الطبى : لقياس الوزن الكلى " لأقرب كيلوجرام ".
- الرجوع لقوائم وسجلات منطقة الشرقية التابعه للاتحاد المصرى لكرة القدم.

٢/٤/٣ المسح المرجعى :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية الحديثة والتي لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث وكذلك الدراسات المرتبطة بالبحث واستعان بالموقع الرسمى لاتحاد مكتبات الجامعات المصرية حيث أمكن الحصول منها على عدد من الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث، وتمكن الباحث من الاسترشاد بهذه الدراسات ونتائجها في عرض متغيرات الدراسة الحالية وكذلك الاختبارات المتداولة والمناسبة لقياس هذه المتغيرات (قيد البحث).

٣/٤/٣ الأدوات المستخدمة في قياسات متغيرات البحث :

- استمارات تسجيل البيانات.
- ملعب كرة قدم .
- كرات قدم .
- حواجز وأقماع وأطباق بلاستيك.
- رمـــاح .
- صفارات .
- علامات لوضع أسماء الاختبارات عليها .
- شرائط قماش لتقسيم الملعب .
- جهاز لقياس ارتفاع القامة (سم). رستاميتر Restameter
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن (كجم)(kg)medical scale for weight
- شريط قياس بالسم .
- ساعات إيقاف (١/١٠ ثانية) .

٤/٤/٣ استمارات جمع البيانات مرفق (٥) :

قام الباحث بتصميم استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث واشتملت على:

- استمارة بيانات خاصة بأفراد العينة (الاسم – العمر – الطول – الوزن).
- استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية قيد البحث.
- استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات المهارية قيد البحث .

٥/٣ المساعدين :

بلغ عدد المساعدين الذين تم اختيارهم في الاختبارات قيد البحث الميدانية في ملعب نادي الشرقية الرياضي عدد ٦ أفراد، مرفق (٦)، وذلك لمساعدة الباحث في إجراء القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث، حيث تم اطلاعهم على هدف البحث والجوانب المختلفة في متطلبات القياس، وكيفية أداء الاختبارات بالإضافة إلى تزويدهم بالمعارف الخاصة التي تمكنهم من الإجابة على أي أسئلة أو استفسار يوجه إليهم أثناء العمل.

٦/٣ تحديد متغيرات البحث :

قام الباحث بتحديد متغيرات البحث البدنية والمهارية المختارة من حيث نوعها وعددها وذلك بعمل مسح مرجعى لجميع هذه المتغيرات لتحديد ما يتناسب من هذه المتغيرات مع المرحلة العمرية المختارة للعينة (قيد البحث). وقد أسفرت نتائج هذه العمليات على اختيار جميع جوانب البدنية والمهارية لإخضاعها للبحث والتجريب .

٧/٣ الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من ٢٠١٦/٨/٧م ، إلى ٢٠١٦/٨/٩م على عينة استطلاعية من ناشئى كرة القدم قوامها ٥ من الناشئين تحت ١٧ سنة. وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

٢/٧/٣ المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) : قام الباحث باجراء المعاملات العلمية مرفق (٤)

أسس وضع البرنامج :

انطلاقا من أهداف البحث وخصائص عينة البحث ومن خلال المسح المرجعي والاستفادة بآراء الخبراء والمتخصصين تم وضع الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح للارتقاء بمستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى وبما يتناسب مع أهداف البحث :

- قام الباحث بتحديد الجوانب الرئيسية في إعداد البرنامج التدريبي المقترح من خلال حصر التدريبات الخاصة بالصفات البدنية والمهارات الأساسية والتي تشكل محتوى البرنامج التدريبي المقترح.
- تم ترتيب الوحدات التدريبية من السهل إلى الصعب (الحجم - الشدة - الكثافة) لملائمتها للمرحلة السنية والمستوى الخططى للناشئين عينة البحث.
- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهى (١٢) أسابيع .
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية خلال الأسبوع بواقع (٥) وحدات تدريبية
- عدد وحدات البرنامج التدريبى خلال ١٢ أسابيع ٦٠ وحدة تدريبية.
- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية حيث بلغ متوسط زمنها مابين ٥٠ : ١٥٠ ق بدون الإحماء والختام ، وتم تحديد زمن الإحماء بما يتناسب مع (أهداف الوحدة التدريبية – درجة الحمل – درجة الحرارة).
- تم تحديد دورة الحمل الفترية بتشكيل (١: ٢) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع.
- تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية بتشكيل (١:٢) بمعني وحدة تدريبية حمل متوسط يلية وحدتين تدريبيتين مرتفعتين .
- تم التدرج بشدة الحمل التدريبي خلال البرنامج للجزء الخاص بالجانب البدنى والمهارى على النحو التالي :

جدول (٤)

الاسبوع	درجة الحمل	مجموع الازمنة	مؤشر الارتفاع بالحمل التدريبى
الاول	متوسط	٣١٠	٦٠ % من مستوى اللاعبين وفقا للقياس القبلى

الثانى	عالى	٣٥٧	زيادة ١٥% عن الاسبوع الاول
الثالث	اقصى	٤١١	زيادة ١٥% عن الاسبوع الثانى
الرابع	متوسط	٣٥٧	مساوى للاسبوع الثانى
الخلمس	عالى	٤١١	مساوى للاسبوع الثالث
السادس	اقصى	٤٧٣	زيادة ١٥% عن الاسبوع الخامس
السابع	متوسط	٤١١	مساوى للاسبوع الخامس
الثامن	عالى	٤٧٣	مساوى للاسبوع السادس
التاسع	اقصى	٥٤٤	زيادة ١٥% عن الاسبوع الثامن
العاشر	متوسط	٤٧٣	مساوى للاسبوع الثامن
الحاى عشر	عالى	٥٤٤	مساوى للاسبوع التاسع
الثانى عشر	متوسط	٦٢٦	زيادة ١٥% عن الاسبوع الحادى عشر
اجمالى زمن فترة الاعداد		٥٣٩٠	

- تم تحديد الزمن الكلى للبرنامج التدريبي حيث بلغ ٥٣٩٠ دقيقة بواقع ٢١٥٦ دقيقة للجزء البدني بنسبة ٤٠ % ، ١٨٨٧ دقيقة لتنمية الاداءات المهارية بنسبة ٣٥ % ، ١٣٤٧ دقيقة للارتقاء بمستوى الأداء الخططي بنسبة ٢٥ % والجداول أرقام (٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤) توضح التوزيع الزمني والنسبي ومحتوى البرنامج بالتفصيل .
- اختيار التمرينات بما يتناسب ومتطلبات الاداءات المهارية قيد البحث .
- وضع برنامج زمني لتوزيع حمل التدريب، بغرض تنمية القوة العضلية وتأثيرها علي الاداءات المهارية قيد البحث.
- التدرج في التمرينات من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب ومن العام إلي الخاص، وكذلك التدرج في زيادة حمل التمرينات أثناء التقدم في البرنامج.
- تجميع تمرينات الوحدة التدريبية خلال الأسبوع ،مع مراعاة اختيار واختلاف التمرينات وزمنها من وحدة تدريبية إلي وحدة تدريبية أخرى خلال الأسبوع وذلك لتسهيل وتثبيت أداء التمرينات علي عينة البحث من الناشئين .
- مراعاة الفروق الفردية.

- **تحديد أولويات وواجبات التدريب :**

قام الباحث في البداية بتحديد أهداف البرنامج التدريبي المقترح ثم قام بتوزيع هذه الأهداف إلي أهداف أسبوعية بحيث يصبح لكل أسبوع الأهداف الفرعية الخاصة به ،وكذلك الأمر بالنسبة لكل وحدة تدريبية بحيث يمكن تحقيق الأهداف الرئيسية للبرنامج المقترح من خلال تحقيق الأهداف الفرعية للوحدات التدريبية ،وقد قام الباحث بالتوزيع الزمني لحمل التدريب للبرنامج المقترح.

- المرونة في تصميم البرنامج وتناسبه مع إمكانية التطبيق العملي :

راعى الباحث في تصميم البرنامج المقترح المرونة الكافية، مع عدم الإخلال بالأسس العلمية الواجب مراعتها حيث قام الباحث بتطوير بعض التمرينات البدنية والمهارية حتى تتناسب مع خصائص عينة البحث مسترشداً في ذلك بما أسفرت عنة الدراسات الاستطلاعية.

- ملائمة البرنامج لعينة البحث:

راعى الباحث أن يكون البرنامج التدريبي مناسباً لعينة البحث حتى يمكن تحقيق الأهداف الموضوعة للبرنامج، فقد راعى مناسبة التمرينات لعينة البحث وكذلك عدد مرات التكرار وفترات الراحة البينية بالإضافة إلي أسلوب التشويق من اجل تحقيق الأهداف الموضوعة للبرنامج المقترح.

- الاستفادة من المراجع العلمية والدراسات السابقة:

راعى الباحث ضرورة الاستفادة من المراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع الدراسة، وتطويع المعلومات المستفاده من هذه المصادر، مما أفاد الباحث في تحديد مدة البرنامج ،وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد ،والفترة الزمنية التي تستغرقها الوحدة التدريبية، وكيفية تشكيل الحمل والتوزيع الزمني لحمل التدريب، وفي انتقاء التمرينات المناسبة وعددها.

٣/٨/ ٥ تقويم حمل التدريب خلال البرنامج التدريبي:

تعتبر عملية تقويم الحمل أو تحديد درجته أمرا هاماً في تخطيط التدريب وقد استخدم الباحث أسلوب واحد وهو:-

* الأسلوب التقديري :

وذلك من خلال :-

– تقدير درجة الحمل المقترح قبل تنفيذه من خلال دراسة قدرات اللاعبين وتحليلها والاستعانة بسجلات التدريب ومقارنة الأحمال المقترحة مع شبيهتها في المراجع والبرامج التدريبية المشابهة للمرحلة السنية.

– تحديد درجة الحمل من خلال معدل النبض للاعبين وذلك على النحو التالى :

درجة الحمل	معدل النبض
حمل متوسط	١٢١-١٤٠ ن/ق
حمل عالى	١٤١-١٧٠ ن/ق
حمل أقصى	١٧١-١٩٠ ن/ق

(٦٧ : ١٤٧)

- تقدير درجة الحمل خلال وبعد تقديمة للاعبين عن طريق الملاحظة الموضوعية من قبل الباحث وإدراك بعض المظاهر والتغيرات التي تظهر على اللاعبين مثل:-

لون البشرة – تنفس اللاعب وانتظامه – مقدار العرق المتصبب – القابلية للاستثارة – معدل الأداء الحركي ودرجة إتقانة – مستوى التركيز – الألفاظ التلقائية.

- التقدير الذاتي للاعب كمؤشر درجة الحمل لتحديد مدى احساسة وشعورة خلال وبعد تنفيذ حمل التدريب.

٦/٨/٣ مكونات وحدة التدريب اليومية في البرنامج التدريبي:

تعتبر وحدة التدريب اليومية من العوامل الهامة في البرنامج التدريبي التي ينظم لها ويخطط لها المدرب وفقاً لما هو محدد في البرنامج التدريبي وتنقسم فترة التدريب اليومية إلي :

١/٦/٨/٣ مقدمه التدريب:

تشتمل المقدمة على الجوانب النظامية وتجميع اللاعبين وشرح واجبات التدريب في هذا اليوم، ثم يأتي بعد ذلك التهيئة البدنية للاعبين والتي تهدف إلي تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وظيفيا لتقليل العبء التدريبي في الجزء الرئيسي، ويكون زمن الإحماء بما يناسب الوحدة التدريبية وفقا لما أشار إلية حنفي محمود مختار١٩٨٩ . (٢٥٥:٢٦)

٢/٦/٨/٣ الجزء الرئيسي:

يشتمل الجزء الرئيسي على التدريبات اللازمة لتحقيق الهدف من وحدة التدريب اليومية سواء بدنياً أوتوافقياو مهارياً أو خططياً أخذا في الاعتبار عدد مرات التكرار ، الشدة ، فترات الراحة بين التدريبات وعادة ما تكون راحة ايجابية.

٣/٦/٨/٣ الجزء الختامي:

الهدف من الجزء الختامي هو تهدئة اللاعبين للعودة إلي الحالة الطبيعية قبل المجهود وتستخدم فيها تدريبات الاسترخاء من الجلوس والرقود والمشي والجري الخفيف ، ويراعى في

هذا الانخفاض التدريجي لحمل التدريب لحجم دفع القلب ،ونقص الدين الاكسجيني والتخلص من مخلفات مواد التمثيل في الأنسجة حتى تصبح الأجهزة الحيوية للاعب في حالة قريبة بقدر الامكان عما كانت علية قبل بدء العمل ،مع إعطاء الظروف الملائمة للإسراع في القيام بعمليات استعادة الشفاء والتقليل من إثارة الجهاز العصبي.

- أزمنة وحدات التدريب خلال درجات الحمل المختلفة في أسابيع البرنامج طبقا لما يلى :

درجة الحمل	متوسط زمن الوحدة
حمل متوسط	٥٠ ــ ١٠٠ دقيقة
حمل عالى	٦٥ ــ ١٢٠ دقيقة
حمل أقصى	٧٥ ــ ١٤٠ دقيقة

وهذه الأزمنة لم تتضمن الإحماء والختام وقد بلغ زمن التدريب خلال البرنامج التدريبي ٥٣٩٠ دقيقة = ٨٩,٨٣ ساعة

٧/٨/٣ التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج التدريبي :

تم التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج التدريبى وفقا للجداول التالية :

جدول (٥)

التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق للبرنامج التدريبي ككل

مرحلة الإعداد		الإعداد العام (البدنى)			الإعداد الخاص (البدنى + المهارى)						الإعداد للمباريات (الخططى)			الإجمالي
الاسبوع / درجه الحمل		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادى عشر	الثانى عشر	
حمل أقصى				*			*			*				
حمل عالي			*			*			*			*		
حمل متوسط		*			*			*			*		*	
مجموع الأزمنة		٣١٠	٣٥٧	٤١١	٣٥٧	٤١١	٤٧٣	٤١١	٤٧٣	٥٤٤	٤٧٣	٥٤٤	٦٢٦	٥٣٩٠
هدف المرحلة أو الفترة التدريبية		تطوير الحالة التدريبية العامة			تطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية						المحافظة على المستوى البدنى والمهارى بجانب تطوير المكونات الخططية			
الاعداد البدنى	%	٥٠%	٥٥%	٥٠%	٥٠%	٥٠%	٤٥%	٤٠%	٤٠%	٣٥%	٣٥%	٢٥%	٢٥%	٤٠%
	ق	١٥٥	١٩٧	٢٠٦	١٧٨	٢٠٦	٢١٣	١٦٤	١٩٠	١٩٠	١٦٥	١٣٦	١٥٦	٢١٥٦
الاعداد المهارى	%	٤٠%	٣٥%	٤٠%	٣٥%	٣٥%	٤٠%	٤٠%	٣٥%	٣٥%	٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٥%
	ق	١٢٤	١٢٥	١٦٤	١٢٥	١٤٣	١٩٠	١٦٥	١٦٦	١٩١	١٤٣	١٦٣	١٨٨	١٨٨٧
الاعداد الخططى	%	١٠%	١٠%	١٠%	١٥%	١٥%	١٥%	٢٠%	٢٥%	٣٠%	٣٥%	٤٥%	٤٥%	٢٥%
	ق	٣١	٣٥	٤١	٥٤	٦٢	٧٠	٨٢	١١٧	١٦٣	١٦٥	٢٤٥	٢٨٢	١٣٤٧
الاجمالى		٣١٠	٣٥٧	٤١١	٣٥٧	٤١١	٤٧٣	٤١١	٤٧٣	٥٤٤	٤٧٣	٥٤٤	٦٢٦	٥٣٩٠

* التوزيع الزمني غير متضمن لزمن الإحماء والختام

جدول (٦)

التوزيع الزمني بالنسبة المئوية والدقائق لجوانب البرنامج التدريبي ككل

جوانب الإعداد	النسبة المئوية	الزمن (بالدقائق)	الإجمالى
الإعداد البدنى	%٤٠	٢١٥٦ق	٥٣٩٠ق
الإعداد المهارى	%٣٥	١٨٨٧ق	

الإعداد الخططى	٢٥%	١٣٤٧ق	

جدول (٧)
توزيع مكونات الإعداد البدني بالنسبة المئوية والدقائق

المكونات البدنية	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق	الإجمالى
التحمل الدورى التنفسى	١٥%	٣٢٣	٢١٥٦ق
المرونة	٦%	١٢٩	
القوة العضلية	٤٥%	٩٧٠	
السرعة	١٠%	٢١٦	
تحمل السرعة	١٠%	٢١٦	
الرشاقة	٧%	١٥١	
التوافق	٧%	١٥١	

جدول (٨)
توزيع عناصرالتدريب المتباين (القوة العضلية) بالنسبة المئوية والدقائق

المكون ابدنى	العناصر	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق	الإجمالى
القوة العضلية	تحمل لقوة	٣٠%	٢٩١	٩٧٠ق
	قوة مميزة بالسرعة بليومتريك	٣٠%	٢٩١	
	قوة مميزة بالسرعة باليستى	٣٠%	٢٩١	
	فوة انفجارية	١٠%	٩٧	

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها :

١/٤ عرض النتائج :

جدول(٩)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية

	الاختبارات البدنية والمهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة ن=١٢		قيمة (ت)
			م	±ع	م	±ع	
المتغيرات البدنية	اختبار الوثب العمودي	سم	٢,٨٩	٠,٠٨	٢,٨١	٠,٠٨	*٢,٣٥
	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	٢,٥٥	٠,٠٤	٢,٤٩	٠,٠٧	*٢,٤٧
	ثنى الذراعين من الانبطاح في ٣٠ث	عدد	٣٤,٠٨	١,٨٣	٣١,١٧	٢,٠٨	*٣,٤٨
	ميل الجزع للأمام من الرقود في ٣٠ث	عدد	٢٨,٥٠	٠,٥٢	٢٧,٣٣	٠,٨٩	*٣,٧٦
	اختبار الجري والمشي ٨٠٠ متر	دقيقة	٢,٤٥	٠,١٩	٢,٦٧	٠,٢٧	*٢,٢١
	اختبار عدو ٣٠ م × ٥ مرات	ثانية	٢٣,٢١	١,٠٥	٢٤,١٣	٠,٨٣	*٢,٢٨
	اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة	ثانية	٣,٣١	٠,٢٣	٣,٥٥	٠,٢٦	*٢,٢٩
	اختبار الجري الزجزاجى بين القوام	ثانية	٤,٩٦	٠,٢٢	٥,٣٣	٠,٤٩	*٢,٢٨
	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	درجة	١٩,١٧	٠,٧٢	١٨,٣٣	٠,٦٥	*٢,٨٧
	اختبار ثني الجذع أماما أسفل	سم	٧,٧٥	٠,٨٧	٦,٦٧	٠,٨٩	*٢,٨٨
	اختبار ثنى الركبتين نصفا في ٣٠ ث	درجة	٢٧,١٧	٠,٥٨	٢٦,٥٨	٠,٥١	*٢,٥٣

	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٢٧,٣٣	١,٩٢	١٢٠,٤٢	١,٤٤	*٩,٥٥
المتغيرات المهارية	استلام ثم تمرير	ثانية	٣,٤٥	٠,١٣	٣,٨٠	٠,٤٩	*٢,٢٩
	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	ثانية	٧,١٦	٠,١٨	٧,٤٧	٠,٤٠	*٢,٣٤
	استلام ثم الجرى بالكرة ثم تمرير	ثانية	٧,١٠	٠,٢٠	٧,٣٩	٠,٣٦	*٢,٣٣
	استلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم تمرير	ثانية	١٢,٤٣	٠,٣١	١٢,٩٧	٠,٥١	*٣,٠٠
	دقة تمرير	عدد	١٠,٣٣	٠,٤٩	٩,٢٥	٠,٦٢	*٤,٥٣
	ضرب الكرة بالراس ثم القدم	عدد	١٠,١٧	٠,٥٨	٩,٠٨	٠,٦٧	*٤,٠٨
	دقة التصويب	درجة	١٠,٤٢	٠,٧٩	٩,٢٥	١,٠٦	*٢,٩٤
	مراوغة بين الاقماع	ثانية	٢٨,٠٧	٠,٥٥	٢٨,٧٧	٠,٨٠	*٢,٣٩
	رمية التماس	درجة	٨,٣٣	٠,٩٨	٧,٠٨	١,٣٨	*٤,١٩
	استلام الكرة	درجة	٤,٨٣	٠,٣٩	٤,١٧	٠,٥٨	*٣,١٣
	ضرب الكرة بالقدم لاطول مسافة	درجة	٤,٧٥	٠,٤٥	٤,١٧	٠,٣٩	*٣,٢٣

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٨٠

يوضح جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسات للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع الإختبارات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية :

يتضح من خلال عرض ومناقشة نتائج الجدول (٩)، ، أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر فى الفروق القبلية والبعدية للأداءات البدنية قيد البحث، والمتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوة – القوة القصوى – التحمل الدورى التنفسى – تحمل السرعة – السرعة – الرشاقة – المرونة) و عرض ومناقشة نتائج الجدول (٩)، ، أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر فى الفروق القبلية والبعدية للأداءات المهارية قيد البحث، والمتمثلة في (التمرير- التصويب - ضرب الكرة بالراس– الجرى بالكرة - المراوغة – رمية التماس – استلام الكرة) ، ومن خلال ذلك يتحقق الفرض الثانى الذي ينص علي: " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى فى تطوير بعض الأداءات الخططية الدفاعية (قيد البحث) لناشئى كرة القدم تحت ١٧ سنة."

حيث توجد نسب تحسن فى الاختبارات البدنية جدول (١٠) :

م	الاختبارات البدنية والمهارية	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التحسن
١	اختبار الوثب العمودي	٢,٧١	٢,٨٩	٦,٦٤٪	٢,٧٣	٢,٨١	٢,٩٣٪
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات	٢,٣٦	٢,٥٥	٨,٠٥٪	٢,٤١	٢,٤٩	٣,٣٢٪
٣	ثنى الذراعين من الانبطاح في ٣٠ث	٢٨,٥٠	٣٤,٠٨	١٩,٥٨٪	٢٨,٥٨	٣١,١٧	٩,٠٦٪
٤	ميل الجزع للأمام من الرقود في ٣٠ث	٢٦,٠٠	٢٨,٥٠	٩,٦٢٪	٢٥,٨٣	٢٧,٣٣	٥,٨١٪
٥	اختبار الجري والمشي ٨٠٠ متر	٢,٨٣	٢,٤٥	١٣,٤٣٪	٢,٩٣	٢,٦٧	٨,٨٧٪
٦	اختبار عدو ٣٠ م × ٥ مرات	٢٤,٥٢	٢٣,٢١	٥,٣٤٪	٢٤,٨٨	٢٤,١٣	٣,٠١٪
٧	اختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة	٣,٩٧	٣,٣١	١٦,٦٢٪	٣,٨٨	٣,٥٥	٨,٥١٪
٨	اختبار الجري الزجزاجى بين القوام	٥,٦٢	٤,٩٦	١١,٧٤٪	٥,٧٥	٥,٣٣	٧,٣٠٪
٩	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	١٧,٢٥	١٩,١٧	١١,١٣٪	١٧,٤٢	١٨,٣٣	٥,٢٢٪
١٠	اختبار ثني الجذع أماما أسفل	٦,١٧	٧,٧٥	٢٥,٦١٪	٥,٩٢	٦,٦٧	١٢,٦٧٪

١١	اختبار ثنى الركبتين نصفا في ٣٠ ث	٢٦,٠٠	٢٧,١٧	٤,٥٠٪	٢٥,٩٢	٢٦,٥٨	٢,٥٥٪
١٢	قوة عضلات الرجلين	١١٥,٠٨	١٢٧,٣٣	١٠,٦٤٪	١١٥,٢٥	١٢٠,٤٢	٤,٤٩٪

حيث توجد نسب تحسن فى الاختبارات المهارية جدول (١١) :

م	الاختبارات البدنية والمهارية	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التحسن
١	استلام ثم تمرير	٤,١٣	٣,٤٥	١٦,٤٦٪	٤,٢٤	٣,٨٠	١٠,٣٨٪
٢	استلام ثم مراوغة ثم تمرير	٧,٩٩	٧,١٦	١٠,٣٩٪	٧,٩٨	٧,٤٧	٦,٣٩٪
٣	استلام ثم الجرى بالكرة ثم تمرير	٧,٧٣	٧,١٠	٨,١٥٪	٧,٧٤	٧,٣٩	٤,٥٢٪
٤	استلام ثم المراوغة ثم الجرى ثم تمرير	١٣,١٨	١٢,٤٣	٥,٦٩٪	١٣,٥١	١٢,٩٧	٣,٩٩٪
٥	دقة تمرير	٧,٩٢	١٠,٣٣	٣٠,٤٣٪	٧,٥٨	٩,٢٥	٢٢,٠٣٪
٦	ضرب الكرة بالراس ثم القدم	٧,٦٧	١٠,١٧	٣٢,٥٩٪	٧,٨٣	٩,٠٨	١٥,٩٦٪
٧	دقة التصويب	٨,٥٠	١٠,٤٢	٢٢,٥٩٪	٨,١٧	٩,٢٥	١٣,٢٢٪
٨	مراوغة بين الاقماع	٢٩,٣١	٢٨,٠٧	٤,٢٣٪	٢٩,٥٠	٢٨,٧٧	٢,٤٧٪
٩	رمية التماس	٥,٧١	٨,٣٣	٤٥,٨٨٪	٥,٥٤	٧,٠٨	٢٧,٨٠٪
١٠	استلام الكرة	٣,١٧	٤,٨٣	٥٢,٣٧٪	٣,٢٥	٤,١٧	٢٨,٣١٪
١١	ضرب الكرة بالقدم لاطول مسافة	٣,٦٧	٤,٧٥	٢٩,٤٣٪	٣,٥٠	٤,١٧	١٩,١٤٪

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الموضوع وفقا للأسس العلمية باستخدام التمرينات المتباينة المقننة والمشابهة للمسار الحركي للأداء، والتركيز على العضلات العاملة أثناء الأداء الحركي للأداءات البدنية والمهارية ، وكذلك احتواء البرنامج التدريبي على تمرينات بدنية خاصة تؤدي في نفس المسارات الحركية للأداءات المهارية المختلفة في رياضة كرة القدم ، حيث أن هذه التمرينات المتباينة قد تم وضعها بناءاً وبما يتناسب مع متطلبات الاداء أثناء المباريات والمنافسات ، كما أن استخدام الوسائل والأدوات المساعدة في التدريب كان لها أثر كبير في تحسين مستوى القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالإضافة إلى طرق التدريب المستخدمة ومناسبتها لتنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث أثناء عملية التدريب، دون هبوط في مستوى قوة أو سرعة الأداء إضافة إلى مراعاة إلى التدرج بحمل التدريب ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات :

١/٥ الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث واستناداً للمعالجات الاحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

١/١/٥ البرنامج التدريبى المصمم أثر ايجابيا على تنميه المتغيرات البدنيه قيد البحث (القوة العضلية " القوة المميزة بالسرعة – تحمل القوة – القوة الانفجارية " – السرعة – الرشاقة – التحمل الدورى التنفسى – تحمل السرعة)

٢/٥ التوصيـــات :

فى ضوء ما أظهرته نتائج البحث والإستخلاصات التى تم التوصل اليها يوصى الباحث بالأتى :

١/٢/٥ استخدام البرنامج التدريبى المصمم على ناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنه لتنميه القدرات البدنية و المهاريه قيد البحث.

٢/٢/٥ استخدام الاختبارات التي قام الباحث بانتقائها لتحديد مستوى القدرات البدنية والمهارية للمرحلة السنية تحت ١٧ سنه.

قائمة المراجع .

١/٦ المراجع العربية.

٢/٦ المراجع الأجنبية.

١/٥ المراجع العربية :

. ابتسام عمار جبار : تاثير برنامج مقترح للتدريب البليومترى على فاعلية حركات القدمين لدى لاعبات كرة السلة الناشئات بالجماهيرية الليبية ، رسالة ماجيستير غير منشورة ، كلية التربية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٨.

. ابو العلا احمد عبدالفتاح ، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،١٩٩٣.

. ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضى والاسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧.

. ابو العلا احمد عبدالفتاح : التدريب الرياضى المعاصر ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠١٢

. احمد خليفة حسن : تأثير استخدام التدريب (الباليستى – المركب – المشترك) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٨.

. أحمد محمد خاطر: دراسة تحليلية لفاعلية الأداء الحركى، مجلة دراسات وبحوث المجلد الثامن، العدد السادس ، جامعة حلوان ، القاهرة ،١٩٨٥.

. اسامة ابو طبل : اثر تقنين التدريبات البليومترية باستخدام تحليل القدرة على بعض المتغيرات الديناميكية للاداء فى مسابقات الوثب الثلاثى، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩.

. اسامه حسن : تأثير تمرينات المنافسة باستخدام أثقال إضافية على بعض العناصر البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم ٢٠٠٢.

. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ٢٠٠٧

١. السيد محمد عيسى : رياضة المصارعة للناشئين ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية . الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ .

١. الهام عبد الرحمن : فاعلية التدريب البليومترى على مسافة الوثب العمودى واثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدني والرياضية ، العدد الثانى عشر ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٧ .

١. الهام محمد : تأثير التدريب المتباين على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا ٢٠١٣

١. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم،دار الفكر العربي

القاهرة،١٩٩٤.
١. حنفي محمود مختار ، مفتي إبراهيم حماد : الإعداد البدني في كرة القدم، ،دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة ١٩٨٩.
١٠. حمد رياض على: تأثير برنامج تدريبى بإستخدام المقاومة الباليستية فى تحسين القدرة العضلية والمستوى الرقمى للاعبى دفع الجلة ، رسالة ماجيستير غير منشورة ، جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية . ٢٠١٠
١١. زكى محمد حسن : من اجل قدرة افضل تدريبات البليومترى والسلالم الرملية والماء ، طبعة الاولى ، المكتبة المصرية ، الاسكندرية ٢٠٠٤ .
١٢. صلاح محمد عسران اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية اداء مجموعة حركات الرفع لاعلى لمصارعى الدرجة الثانية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٦ .

أثر الغوص المنتظم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لدي الغواصين (٢٦)

وليد محمد الكردي ابو المعاطي

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر الغوص من الرياضات الرائعة جدا والتي تعطينا الفرصة لإستكشاف عالم ما تحت الماء الذي لايمكننا أستكشافه إلا ببعض الأدوات والمهارات . كما يعرف الغوص بأنه نشاط بحري يظل فيه السباحون تحت الماء لمدة تصل إلي عدة دقائق حسب سعة رئتهم أو باستخدام أدوات الغوص .ويعتبر الغوص أمتدادا لرياضة السباحة بإستخدام أدوات الغوص وفيها يتحرك السباحون في المياة باستخدام هذه الأدوات حيث يشاهدون البيئة تحت الماء من الأعماق .

حيث يرى **محسن الجوهري (١٩٩٨م)** أن الغواص هو : السباحة تحت الماء بإستخدام معدات خاصة للغوص تسمي سكوبا (SCUBA – Self Contained Underwater Breathing Apparatus) وذلك بإستخدام اسطوانة معبأة بهواء مضغوط صالح للتنفس(في الغالب يكون هواء طبيعي نفس الذي نتنفسة في الجو وهو ٧٩% نيتروجين و ٢٠% أكسجين و ١% خليط غازات ،وفي مراحل غوص متقدمة نستخدم غازات أخري). (٢٧ : ٢١٢)

كما يذكر الاتحاد المصرى لرياضة الغوص أن رياضة الغوص تختلف طبيعتها عن باقي الرياضات المائية الأخرى ، فالإنسان يمارس الغوص لأغراض متعددة قد تكون رياضية أو تجارية أو علمية أو عسكرية أو بغرض الإكتشافات ودراسة علوم البحار والجيولوجيا والجغرافيا والسياحة سواء كانت داخلية أو خارجية فالإنسان عندما يغوص في الماء ينتقل من الوسط المائي بغرض العيش فيه لفترة محددة مما يعرضه لكثير من الأخطار وضغوط المائية المختلفة الواقعة على جسمه والتي قد يكون لها تأثيرات سلبية على كافة أجهزة الجسم المختلفة خاصة الأجهزة الداخلية.

(١٠٤ : ١٢)

ويذكر **مركز معلومات الرياضة أستراليا (١٩٩٥م)** أن الغوص أحد انشطة الرياضات المائية التي تمارس تحت الماء وباستخدام الأجهزة والمعدات الخاصة حسب نظم معينة، ويتطلب ممارسية مواصفات بدنية خاصة تمكنهم من تحقيق مستوي عال من الانجاز الرياضي وخاصة في المجال التنافسي. (٥٨: ٥)

ويذكر **مجدي أبوعرام (٢٠٠١م)** أن لرياضة الغوص نشاط ملحوظ في العديد من أندية جمهورية مصر العربية وقد تزايد الإهتمام بها بعد أن أصبح لهذه الرياضة إتحاد رياضي أُنشئ عام (١٩٨٣م).(٢٤ : ٨٩)

ويضيف **إيان جراهام (١٩٩٥م)** أن الغواصين الأوائل لم يستخدموا أي أجهزة، فقد كانوا

يأخذون نفساً عميقاً عند السطح ثم يغوصون إلى الأعماق ،ولقد غاص الناس هكذا حتى قاع البحر ليجمعوا الإسفنج الطبيعي ومحارات اللولؤ وذلك لآلاف السنين ولكن الغوصة الواحدة لا يمكن أن تستمر إلى أكثر من نفس واحد، وكانت بداية أول بدله غوص إخترعها كلينجرت في ألمانيا عام ١٧٩٧م واستخدمت فيها طبقة من الصفيح تغطى وجه الغواص ورأسه والجسم بالكامل ولا يظهر منه إلا يداه لإتاحة حرية الحركة وكان هناك خرطوم من السطح ليغذى الغواص بالهواء.(١١ : ١٨)

و يرى **محمد توفيق ومجدي أبوزيد (١٩٨٤م)** أن الغوص نشاط فريد في أسلوب الأداء ومكان الممارسة حيثُ يشتمل على العديد من المسابقات سواء في السباحة أو الغوص تحت الماء بإستخدام أجهزة التنفس والتوجيه بالبوصلة والإنقاذ ولذلك فهو يتطلب مستوى رفيع من السباحة والقدرات البدنية والفسيولوجية التي تُمكن اللاعبين من الأداء بكفاءة عالية. (٣١: ١٤٢)

ويشير **مجدي أبوعرام (١٩٩٦م)** إلى أن اللياقة البدنية العامة والخاصة للأنشطة الرياضية المختلفة دور رئيسي في الإرتفاع بمستوى الرياضيين حيثُ لا يخلو أي برنامج من إعداد بدني لأي رياضة فهما بذلك يُشكلان متغيران من المتغيرات ذات التأثير على الأداء الرياضي. (٢٣ : ١)

ويذكر **محسن الجوهري (١٩٨٥م)** أنة نتيجة لزيادة الضغط الواقع علي جسم الانسان نتيجة للغوص اسفل الماء تبدأ الغازات الخاملة في الذوبان في خلايا الجسم المنتقلة اليها عن طريق الدم حيثُ تمر الغازات بخلايا الجسم المختلفة وان الدم والشعيرات الدموية تحمل هذا الغاز الخامل إلي تلك الخلايا وإلي جميع أجزاء الجسم المختلفة، فقد صممت جداول مخصوصة للسماح للجسم بالتخلص من الغازات الخاملة الذائبة فيه وكذلك إذا لم يالتزم الغواص بجداول تخفيض الضغط الطبيعية فإنة يكون معرضا للاصابة بالموت نتيجة اختلال الضغط، ويتفق هذا مع ماذكرة **مجدي رمضان محمد عرام (١٩٩٦م)** نقلا عن **William** (إذا حدث أضطراب أثناء الغوص في عملية إمداد الأكسجين أو التخلص من ثاني أكسيد الكربون وذلك بسبب الضغط الواقع علي الجسم والاجهزة الحيوية فإن ذلك يهدد الغواص بحدوث اطرابات بالاعضاء ويمكن أن يحدث الموت . (٢٨: ٩٢) (٢٣ :١١)

ويذكر **صالح عبد السلام السيد الطرابيلى (٢٠٠٦م)** نقلا عن **ويري كارل شيفيز Karl Sheeves (١٩٩٧م)** و**ستانلي بول Stanly Poll (١٩٩١م)** أنة أثناء أداء رياضة الغوص يتعرض جسم الغواص إلي بعض التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية و إن رياضة الغوص تتطلب كفاءة الجهاز الدوري التنفسي الذي يوفر قدرة أكبر علي الاحتمال للظروف المختلفة تحت الماء.(١٩ :٥)

ويشير **جيمس – كونسلمان James E- Counsilman (١٩٧٨م)** وبينت وايليوت Bennett & Elliott (١٩٧٥) إلى أن التكيف هو مجموعة التغيرات الفسيولوجية والتنفسية التي تحدث للأعضاء ونتيجة للانتظام في برامج التدريب البدني، وضرورة فهم التأثيرات الناتجة عن كل من الضغط الزائد والتنفس تحت الماء بالمعدات على الحالة الفسيولوجية للغواص . (٤٨: ٣٥٣) (٤٠ : ٤٧)

وفي ضوء عمل الباحث في مجال رياضة الغوص كلاعب والإطلاع علي بعض الدراسات في هذا المجال وجد ان هناك الكثير من الغواصين غير منتظمين وبعضهم منتظم علي الغطسات المحدده من قبل الشركه التي يعمل معها ثم يعود مره اخري للغطس بعد فتره انقطاع قد تكون طويله او قصيره علي حسب كل غواص هذا ما دفع الباحث الي محاوله التفكير هل هذا لن يؤثر علي قدرات الغواص الفسيولوجيه والبدنيه .....وغيرها من قدراته التي كان عليها قبل الانقطاع وهل هذا سيحتاج الي تاهيل من جديد قبل استعاده كفاءتة في الغوص ام هو امر غير ضروي كما قام الباحث بمحاوله البحث في الدراسات التي قد تكون قامت بدراسه هذا الامر من قبل فلم يجد الباحث اي من الدراسات التي قد حاولت دراسه هذا الموضوع وهذا ما دعى الباحث

لتناول هذه المشكلة بالدراسة لمعرفة أثر الغوص المنتظم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لدي الغواصين.

ثالثاً: هدف البحث:

يهدف البحث التعرف علي أثر الغوص المنتظم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لدي الغواصين وذللك من خلال التحقق من الأتي :

١- التعرف على أثر الغوص المنتظم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة في فترة النشاط.

٢- التعرف على أثر الغوص المنتظم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة في فترة التهدئة.

رابعاً: فروض البحث:

١- يوجد فروق داله إحصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين الغواصين المنتظمين والغير منتظمين في بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة في فترة النشاط .

٢- يوجد فروق داله إحصائيا عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين الغواصين المنتظمين والغير منتظمين في بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة في فترة التهدئة .

خامساً: المصطلحات المستخدمة في البحث:

١-سكوبا: Scuba

يعرفها **روبرجر وروبرتر (١٩٩٧م)** بأنها اختصار لكلمات جهاز التنفس الذاتي تحت الماء. (٥٤: ٦٦٧)

٢- **التكيف: Acclimation**

يعرفها **روبرجر وروبرتر (١٩٩٧م)** هي عملية التعود لضغط جوي صناعي. (٥٤: ٦٤١)

٣-الغوص المنتظم :

" تعريف اجرائي " وهو الالتزام بالجدول المحدد من قبل الشركه للغطسات الخاصه بالغواص وفي مواعدها المحدده .

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث .

- مجالات البحث

- **المجال الزمني :** أجريت القياسات الفسيولوجية والقياسات الأنثروبومترية (الطول – الوزن) الخاصة بالبحث خلال الفترة الزمنية من شهر ٢٠١٦/٣/٢٦م الي ٢٠١٦/٣/٢٩م .

جدول (٥)
المجال الزمني للقياسات الفسيولوجية والانثروبومتري

القياس	الزمن	
الفسيولوجية	**٢٠١٦/٣/٢٦**	**٢٠١٦/٣/٢٩**
الأنثروبومتري	**٢٠١٦/٣/٢٦**	**٢٠١٦/٣/٢٩**

- **المجال المكاني :** معمل القياسات الفسيولوجيه بكليه التربيه الرياضيه جامعه الزقازيق

- **المجال البشري :** الغواصون العاملون بشركه المرجان الانشاءات البحريه والمقاولات والتوريدات

- مسئول معمل القياسات الفسيولوجية بكلية التربية الرياضية بالزقازيق .

- المهندسين الفنيين بالشركة .

-مسئول سجلات الغواصين بالشركة .

- مجتمع البحث .

يمثل مجتمع البحث الغواصين المحترفين الحاصلين على درجة مرشد غوص Dive master على الأقل والمسجلين بجمعية الغوص المحترفين الذين يعملون بشركه المرجان الانشاءات البحريه والمقاولات والتوريدات وكان عددهم ٢٠ غواص .

- عينة البحث .

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وهم الغواصون العاملون بشركه المرجان الانشاءات البحريه والمقاولات والتوريدات وعددهم ٢٠ غواص وقد تم تقسيمهم إلي مجموعتين قوام كل منها ١٠ غواصين

- تجانس عينة البحث :

تم حساب معامل الالتواء Coefficient of Skewness بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث (المجموعة المنتظمة _المجموعة الغير منتظمة) في متغيرات (السن ، وزن الجسم ، الطول ، العمر الوظيفي) كما يتضح في **جدول(٦)** .

جدول (٦)
تجانس مجتمع البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	الحد الادني	الحد الاعلي	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	١٩	٣٨	٣٠,٥	٣٢	٤,٧٣	-٠,٨٠٩
الطول	١٦٨	١٩٠	١٧٦,٦	١٧٥,٥	٥,٨٩٧	٠,٤٣١
الوزن	٧٢	١١٠	٨٨,٤٥	٩١,٥	١٠,٩٢٨	-٠,٠٤١
العمر الوظيفي	٣	٥	٣,٩٥	٤	٠,٨٢٦	٠,٠٩٨

جدول (٨) يوضح ان معامل الالتواء تراوح بين ±٣ حيث كانت قيمه معامل الالتواء بين (-٠,٨٠٩ – ٠,٤٣١) مما يدل علي ان البيانات تتوزع توزيعا طبيعيا وهذا يوضح تجانس عينه البحث الامر الذي يتيح امكانيه اجراء المعالاجات الاحصائيه

- طبيعة عمل أفراد عينة البحث (المنتظمة _الغير منتظمة) .

- لم تخضع عينة البحث إلى أي برامج تدريبية من قبل جهات العمل لرفع الكفاءة البدنية والوظيفية ، حيث أن طبيعة العمل تعد بمثابة تدريباً خاصاً للغواصين المنتظمين ، وكذا لم تخضع العينة لنظام غذائي خاص .

- وتتمثل مهام أعمال عينة البحث في فك وتركيب المعدات وأعمال القطع واللحام ومد وإصلاح الكابلات تحت الماء، إضافة إلى مهام صيانة منصات التنقيب عن البترول والغاز الطبيعي تحت الماء وانتشال الالات والمعدات الغارقة .

- تستخدم خلال هذه الغطسات معدات خاصة تسمي سكوبا (SCUBA – Self Contained Underwater Breathing Apparatus) وذلك بإستخدام اسطوانة معبأة بهواء مضغوط صالح للتنفس(في الغالب يكون هواء طبيعي نفس الذي نتنفسة في الجو وهو ٧٩% نيتروجين و ٢٠% أكسجين و ١% خليط غازات ،وفي مراحل غوص متقدمة نستخدم غازات أخري ، ويلتزم الغواص بجداول الغوص الموضعة من قبل منظمة PADI للغوص مرفق رقم (٦).

تصنيف العينة :-

- أن يكون هناك مجموعتين

١-المجموعه الأولي (المنتظمة) : وهم الغواصون الذين حضروا جميع مرات الغوص كل شهر بانتظام .

- المجموعة الثانية (غير المنتظمة) : وهم الغواصون الذين لم يحضروا جميع مرات الغوص كل شهر . كما هو موضح بالجدول رقم (٧) .

جدول (٧)
تصنيف عينة البحث

العينة الكلية		مجموعه الغواصين المنتظمين		مجموعه الغواصين غير المنتظمين	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٢٠	١٠٠	١٠	٥٠	١٠	٥٠

كما يبين جدول رقم (٧) توزيع الغطسات بين المجموعتين (المنتظمة والغير منتظمة) خلال عام ٢٠١٥/٢٠١٦ والتي تبين الانتظام من عدمة خلال العام .

- تكافؤ عينة البحث

يوضح جدول (٩) تكافؤ مجموعتين البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر الوظيفي.

جدول (٩)
تكافؤ عينه البحث

ن ١ +ن٢ =٢٠

المتغيرات	المجموعه المنتظمه		المجموعه الغير منتظمه		ف	ت	الدلاله الاحصائيه
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
السن	٢٩,٩	٥,٦٦٦	٣١,١	٣,٧٨٤	-١,٢	-٠,٥٥٧	٠,٥٨٤
الطول	١٧٥,٧	٤,٦٢	١٧٧,٥	٧,٠٩١	-١,٨	-٠,٦٧٣	٠,٥١
الوزن	٨٧,٦	١٣,٤١	٨٩,٣	٨,٤٠٧	-١,٧	-٠,٣٤	٠,٧٣٨
العمر الوظيفي	٣,٩	٠,٨٧٦	٤	٠,٨١٦	-٠,١	-٠,٢٦٤	٠,٧٩٥

قيمه ت الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بدرجه حريه ١٨ = ٢,١٠

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلاله احصائيه عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعه المنتظمه والمجموعه الغير منتظمه حيث كانت قيمه ت الجدوليه اكبر من قيمه ت المحسوبه ، وهذا بيعني تكافؤ عينتي البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر الوظيفي .

- أدوات ووسائل جمع البيانات **. Tools And Means Of Data Collection**
- جهاز الرستاميتر : تم قياس أطوال العينة بجهاز الرستاميتر الي اقرب سنتيمتر.
- ميزان طبي : تم قياس أفراد عينة البحث بميزان طبي معاير (كجم).
- **جهاز Quark CEPT** : Cardio Pulmonary Exercise Testing

وهو جهاز أختبار تمارين القلب والرئتين **.**

- مكونات الجهاز

- مشاية مدمجة (Treadmill) للتمثيل الخلوي (الأيض) للإختبار الدقيق للتغير الغازي الرئوي والقلب وإختبار الأجهاد ، جهازQuark CEPT من إنتاج شركة COSMED مزود بجهاز كمبيوتر وشاشة وطابعة لطبع التقارير .

-مجالات الاستخدام :

صمم الجهاز ليكون الآداة المثلي لأي نوع من تمارين اختبار القلب والرئة (CPET) ويتضمن جهاز QUARK علي خصائص لأي نظام يتطلب تقييم التمثيل الخلوي (التمثيل الغذائي داخل الخلايا)

- فسيولوجيا التدريب الرياضي .
- العلوم الرياضية ومعامل الأداء البشري .
- إختبار التمارين الإكلينيكية (معمل أختبار التنفس PFT Labs ، أختبار القلب والإرتداد القلبي)
- التقييم الغذائي .
- وقد قام الجهاز بقياس المتغيرات الفسيولوجية للغواصين قيد البحث

-تعليمات الاختبار :

هذ الإختبار يعتمد علي قياس وزن جسم الغواص وقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم لتحديد الأحمال التي سوف يتم تنفيذها علي (Treadmill)، وتكون درجة ميل (Treadmill) ٣% . يبدء الأختبار بمرحلة الراحة وتكون ١ دقيقة تكون السرعة ٤,٨ ك/ق ، ثم مرحلة الأحماء تكون ٢دقيقة وتكون سرعة الدقيقة الأولي ٦,٠ ك/ق وتكون سرعة الدقيقة الثانية ٧,٢ ك/ق عند درجة ميل ٣% ، ثم تبدء مرحلة النشاط وفيها تتزايد السرعة كل دقيقة ١,٢ ك/ق حتي مرحلة الإنهاك البدني ، يليها مرحلة التهدئه وتكون من ٦:٥ دقائق وتتباطء فيها سرعة (Treadmill) تدريجيا لتصل بالمتغيرات الفسيولوجية الي معدلاتها الطبيعية تقريباً

-طريقة الأداء :

يتم تجهيز الغواص من خلال وضع حزام علي الصدر وهذا الحزام يقوم بوظيفة تحديد نبض القلب للغواص طوال فترة الأداء علي الجهاز ، ثم يقوم بعد ذلك بلبس القناع الخاص بالجهاز كما هو موضح بشكل (١٥) ثم بعد ذلك يقوم بالصعود علي (Treadmill) ، ويبدأ في أداء الحمل الخاص بالغواص.

- طريقة التقييم :

يقوم الجهاز بتسجيل المتغيرات الخاصة بالجهاز التنفسي(معدل التنفس - حجم هواء التنفس - التهويه الرئويه – الأكسجين المستهلك – ثاني أكسيد الكربون المنتج- نسبه الأكسجين الخارج- نسبه ثاني أكسيد الكربون الخارج - نسبه ثاني أكسيد الكربون الخارج - التهوية الرئوية للأكسجين - التهوية الرئوية لثاني أكسيد الكربون - الحد الأقصي لأستهلاك الأكسجين النسبي) وتسجيل المتغيرات الخاصة بالقلب (معدل النبض – النبض الأكسجيني – الدفع القلبي – حجم الضربة) خلال مراحل الأداء علي الكمبيوتر علي هيئة شريط مطبوع موضح بة جميع المتغيرات التي تم قياسها .

-المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث من جهاز Quark Cpet

تم استخدام جهاز **Quark Cpet** جهاز أختبار تمارين القلب والرئتين السابق شرحه في القياسات الاتيه : **جدول (١١)**

جدول المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث من جهاز Quark Cpet

المتغيرات	وحده القياس	المتغيرات	وحده القياس
معدل التنفس	مرة/ق	ثاني اكسيد الكربون المنتج	مللي/ق
حجم هواء التنفس	لتر/ق	نسبه الاكسجين الخارج	مللي/ق
الأكسجين المستهلك	مللي/ق	نسبه ثاني اكسيد الكربون الخارج	مللي/ق
الحد الأقصي لأستهلاك الأكسجين النسبي	مللي/كجم/ق	النبض الاكسجيني	مللي/نبضة
التهوية الرئوية	لتر/ق	التهوية الرئوية للأكسجين	لتر/ق
التهوية الرئوية لثاني اكسيد الكربون	لتر/ق	معدل النبض	نبضة / ق
الدفع القلبي	لتر/ق	حجم الضربة	ملليمتر

- استمارات تسجيل البيانات .

قام الباحث بتصميم الاستمارات التالية لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث :

-استمارة تسجيل بيانات خاصة بأفراد العينة في متغيرات (الطول - وزن الجسم - العمر الزمني - العمر الوظيفي) .

- استمارة تسجيل عدد مرات الغوص للعينة .

- الاجراءات الإدارية .

- إستعان الباحث بخطابين خطاب موجه إلي السيد |عميد كليه التربية الرياضية للبنين بالزقازيق لتسهيل مهمه الباحث في إجراء القياسات الخاصه بالبحث

- خطاب موجه إلي السيد الأستاذ | مدير شركة المرجان للإنشاءات و الأعمال البحرية والمقاولات والتوريدات لتسهيل مهمه الباحث في إجراء القياسات الخاصه بالبحث علي الغواصين العاملين بالشركة وإعطاء المعلومات الازمة عن كل غواص من السجلات لدي الشركه .

- المساعدون :

-مسئول معمل القياسات الفسيولوجية بكلية التربية الرياضية بالزقازيق .

- المهندسين الفنيين بالشركة .

-مسئول سجلات الغواصين بالشركة .

- الدراسات الاستطلاعية .

وقد قام الباحث بناء علي انه أحد العاملين في هذا المجال بتطبيق القياسات علي نفسه (التجربة الاستطلاعية) وذلك بعد شرح جميع الاحتمالات الممكنه والتي قد تحث المساعدين الذين سيقومون بالتسجيل والقياسات المطلوبه .

وقد تم ذلك يوم ٢٠١٦/٣/٢٠ لمده ٢٠ دقيقه وبعد القياسات التي تمت علي الباحث تأكد من مما يلي :

- فهم طبيعة الأدوار التي يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات علي عينات البحث
- تم تحديد زمن استغراق القياسات لكل فرد من أفراد العينة .
- التأكد من عدم وجود أي قصور أو ضعف في التسجيل والقياس والعمل علي تلاشي الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الدراسة الأساسية وعلي الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ البحث .

- الدراسة الأساسية .

تم اجراء الدراسة الأساسية علي عينة البحث خلال الفترة من ٢٠١٦/٣/٢٦م الي ٢٠١٦/٣/٢٩م.

- المعالجة الإحصائية :

تم استخدام برنامج SPSS وذلك للوصول إلى المعالجة الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار دلالة الفروق (ت).

عرض النتائج ومناقشتها .

أولاً : عرض النتائج

جدول (١٤)
دلاله الفروق بين المجموعتين المنتظمة وغير المنتظمة في فتره النشاط
ن ١ +ن٢ =٢٠

المتغيرات	المجموعه المنتظمة		المجموعه غير المنتظمة		ف	ت	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
معدل التنفس	٤٩,١٣	٨,٠١	٥٥,١١	٣	-٥,٩٨	*٢,٢١	٠,٠٤
حجم هواء التنفس	٢,١٤	٠,١١	٢,١٦	٠,١	-٠,٠٣	٠,٥٤	٠,٥٩٨
التهوية الرئوية	١٠٤,٣٧	١٣,٦٦	١١٨,٨٨	٥,٠٧	-١٤,٥١	*٣,١٥	٠,٠٠٦
الاكسجين المستهلك	٢٧٦٥,٣١	٢٨١	٢٩٨٥,١٢	١٨١,٨٢	-٢١٩,٨٢	٢,٠٨	٠,٠٥٢
ثاني اكسيد الكربون المنتج	٢٩٠٥,٠٥	٢٤١,٥	٣١٣٣,٧٣	٢٢٠,٧١	-٢٢٨,٦٨	*٢,٢١	٠,٠٤
نسبه الاكسجين الخارج	٣٨١,٦٧	١٩,٠٢	٣٩٠,٩٧	٢٠,٣١	-٩,٢٩	١,٠٦	٠,٣٠٥
نسبه ثاني اكسيد الكربون الخارج	٧٢,٠٣	٥,٢٥	٧٥,٧٧	٦,٨٩	٣,٧٤	١,٣٧	٠,١٨٨
التهوية الرئوية للأكسجين	٣٦,٨	٢,٤١	٣٨,٩٨	٢,٠٦	-٢,١٨	*٢,١٨	٠,٠٤٣
التهوية الرئوية لثاني اكسيد الكربون	٣٤,٩٦	٢,٠٨	٣٧,١٤	١,٦٩	-٢,١٨	*٢,٥٧	٠,٠١٩
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي	١٥,٧١	١,٦	١٦,٩٦	١,٠٣	-١,٢٥	٢,٠٨	٠,٠٥٢
معدل النبض	١٩١	٤,١١	٢٠٠,٥	٠,٧١	-٩,٥	*٧,٢	٠
النبض الأكسجين	١٤,٤٧	١,٣٣	١٤,٨٩	٠,٩١	-٠,٤٢	٠,٨٣	٠,٤١٩
الدفع القلبي	١,٠٥	٠,٠٣	١,٠٥	٠,٠٣	٠	٠,٢٢	٠,٨٢٨
حجم الضربة	٩٣,٣٢	٢,٨٧	٩١,٥٣	١,٨٦	١,٧٩	١,٦٦	٠,١١٥

قيمه ت الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بدرجه حريه ١٨ = ٢,١٠

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلاله احصائيه عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعه المنتظمة والمجموعه الغير منتظمه حيث كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من قيمه ت الجدوليه في متغيرات معدل التنفس ، التهويه الرئويه وثاني اكسيد الكربون المستهلك والتهويه الرئويه للاكسجين ولثاني اكسيد الكربون ومعدل النبض .

جدول (١٥)

دلاله الفروق بين المجموعتين المنتظمة وغير المنتظمة في فتره التهدئة

ن ١ +ن٢ =٢٠

المتغيرات	المجموعه المنتظمة		المجموعه غير المنتظمة		ف	ت	الدلاله الاحصائيه
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
معدل التنفس	٣٩,٦٨	١,٥٣	٤٤,٣٢	٢,٦٣	-٤,٦٤	*٤,٨٢	٠
حجم هواء التنفس	١,٤٩	٠,٠٥	١,٧٦	٠,١٢	-٠,٢٧	*٦,٤٨	٠
التهوية الرئوية	٦٤,٣٤	٤,٨٥	٧٤,٥٣	١٠,٣٨	-١٠,١٩	*٢,٨١	٠,٠١
الاكسجين المستهلك	١٣١٧,٥٧	١٤٧,٤١	١٨٨٢,٣٨	١٧٣,١٥	-٥٦٤,٨١	*٧,٨٥	٠
ثاني اكسيد الكربون المنتج	١٤٦١,٤٢	١٢٣,٧١	٢٠١٨,١٤	١٦٧,٣٩	-٥٥٦,٧٢	*٨,٤٦	٠
نسبه الاكسجين الخارج	٢٧٤,٧٦	٩,١	٣١٥,٢٧	٢٥,١٦	-٤٠,٥١	*٤,٧٩	٠
نسبه ثاني اكسيد الكربون الخارج	٤٣,٤٦	١,٨٥	٦٠,٩٧	١,٢	-١٧,٥	*٢٥,٠٤	٠
التهوية الرئوية للأكسجين	٤٧,٤	٢,٢٥	٣٨,٣٨	٣,٠٩	٩,٠٣	*٧,٤٧	٠
التهوية الرئوية لثاني اكسيد الكربون	٤٢,٥٨	٠,٣٨	٣٥,٧٥	٢,٥٣	٦,٨٣	*٨,٤٣	٠
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي	٧,٤	٠,٨٣	١٠,٥٨	٠,٩٧	-٣,١٧	*٧,٨٥	٠
معدل النبض	١٤٤,٧	١,٢٥	١٥٧,٧	١,٧٧	-١٣	*١٨,٩٨	٠
النبض الأكسجين	٩,١	٠,٩٩	١١,٩٤	١,١٤	-٢,٨٤	*٥,٩٤	٠
الدفع القلبي	١,١١	٠,٠٥	١,٠٧	٠,٠٣	٠,٠٤	*٢,٤	٠,٠٣
حجم الضربة	٨٩,٤٤	٥,٧٢	٩٨,٨٩	٤,٨٥	-٩,٤٦	*٣,٩٩	٠

قيمه ت الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بدرجه حريه ١٨ = ٢,١٠

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلاله احصائيه عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين المجموعه المنتظمة والمجموعه الغير منتظمه .

ثانياً : مناقشة النتائج .

معدل التنفس Respiratory rate :

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (١٦) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٢,٢٧) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٢٧,٦٧) وانحراف معياري (١,٢٩) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٢٩,٦٧) وانحراف معياري (٢,٤٦) في فتره النشاط .

كما يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (١٦) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٤,٨٢) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٣٩,٦٨) وانحراف معياري (١,٥٣) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٤٤,٣٢) وانحراف معياري (٢,٦٣) في فتره التهدئه .

وبذلك وجد الباحث ان هناك فروق في معدل مرات التنفس في الدقيقه التي كانت بالزياده تلقائيا وفقا لحجم النشاط المبزول من قبل الغواصين حيث بدات بمعدل متوسط ٢٠ مره في الدقيقه حتي ٤٩ مره في الدقيقه في فتره النشاط والذي حدث بعدها انخافض طبيعي في عدد مرات التنفس في

مرحله التهدئه لتصل الي ٣٩ مره في الدقيقه والتي سيحدث انخفاض تدريجي حتي عوده الغواصين الي حالته الطبيعيه .

وكان هناك فارق كبير بين المنتظمين وغير المنتظمين في الفترات المختلفه في معدل التنفس وصل الي ٤ الي ٥ مرات فارق في الدقيقه الواحده الامر الذي يستوجب النظر اليه بعين الاعتناء ويرجع الباحث هذا الفارق في عدد مرات التنفس الي عدم انتظام الغواصين في عدد مرات الغوص الشهريه فهو بمثابه التدريب المنتظم بالنسبه للمجموعه المنتظمة من الغواصين اما الغير منتظمين فلم ينتظموا في عمليه التدريب فكلما يزيد معدل التنفس دل ذالك علي نقص الكفاه الفسيولوجيه وبالتالي نقص الكفاءه البدنيه والقدره علي اداء الغوص بكفاءه وعدم الوصول الي مرحله التعب .
ويؤكد ذلك بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠م) بان التدريب الرياضي يؤدى إلى تغير في الدم شأنه في ذلك شأن باقي أعضاء وأجهزة الجسم الأخرى حيث يزيد التدريب من حجم الدم وعدد كرات الدم الحمراء حيث أن هذه الزيادة تعمل على زيادة نقل الأكسوجين إلى العضلات . (١٣: ٢٥٦)

حجم هواء التنفس Air breathing size :

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (١٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبة (٠,٥٤) حيث سجلت المجموعة الغير منتظمة متوسط حسابي (٢,١٦) وانحراف معياري (٠,١) متوسط حسابي والمجموعة غير المنتظمة سجلت (٢,١٤) وانحراف معياري (٠,١١) في فتره النشاط .
و يتضح ايضا من جدول (١٥) وشكل رقم (١٧) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٦,٤٨) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١,٤٩) وانحراف معياري (٠,٠٥) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١,٧٦) وانحراف معياري (٠,١٢) في فتره التهدئه .
ويرجع الباحث هذا الاختلاف الي الانتظام في الغوص يؤدي الي تحسين حجم هواء التنفس للمجموعه المنتظمة مقارنه بالمجموعه الغير منتظمه في عمليه الغوص وهذا التحسن ظهر جليا واضح في جميع فترات القياس (الراحه والاحماء والنشاط والتهدئه)
وبذلك يكون هناك نقص في حجم هواء التنفس والذي قل للمجموعه المنتظمة في الغوص مقارنه بالمجموعات الغير منتظمه ويفسر الباحث ذلك بان الغواص المنتظم في الغوص يكون ذات كفاءه اعلي في استغلال الهواء الداخل عن الغواص الغير منتظم في الغوص .

التهويه الرئويه : VE Ventilatory Equivealent

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (١٨) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٣,١٥) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١٠٤,٣٧) وانحراف معياري (١٣,٦٦) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١١٨,٨٨) وانحراف معياري (٥,٠٧) في مرحله النشاط .
يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (١٨) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٢,٨١) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٦٤,٣٤) وانحراف معياري (٤,٨٥) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٧٤,٥٣) وانحراف معياري (١٠,٣٨) مرحله التهدئه .

التهويه الرئويه للأكسجين VE|VO٢ .

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (١٨) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٢,١٨) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠)حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٣٦,٨) وانحراف معياري (٢,٤١) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٣٨,٩٨) وانحراف معياري (٢,٠٦) في النشاط .
يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (١٨) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٧,٤٧) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٤٧,٤) وانحراف معياري (٢,٢٥) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٣٨,٣٨) وانحراف معياري (٣,٠٩) في التهدئه .

التهويه الرئويه لثاني اكسيد الكربون VE|VCO٢ .
ويتضح من جدول (١٣) وشكل رقم (١٩) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٢,٥٧) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٣٤,٩٦) وانحراف معياري (٢,٠٨) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٣٧,١٤) وانحراف معياري (١,٦٩) .
ويتضح ايضا من جدول (١٥) وشكل رقم (١٩) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٨,٤٣) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٤٢,٥٨) وانحراف معياري (٠,٣٨) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٣٥,٧٥) وانحراف معياري (٢,٥٣) .
ويفسر الباحث في هذا المتغير ان هناك انخفاض في حجم التهويه الرئويه للمجموعه المنتظمة عن المجموعه غير المنتظمة خلال المراحل الاربعه بينما زادت الحاجه الي التهويه الرئويه من فتره الراحه زياده تدريجيه حتي فتره النشاط التي وصلت الي اقصي درجاتها وبدات في الانخفاض مره اخري في مرحله التهدئه .
وهذا يتفق مع ما توصل اليه الباحث في المتغيرات السابقه حيث ان التهويه الرئويه هي عبارة عن ناتج ضرب معدل التنفس × حجم التنفس الواحد العادي.
حيث يشير أحمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣م) أن التهوية الرئوية هى حجم الهواء الداخل والخارج من و إلي الرئتين ، والذي يعمل علي تجديد هواء الحويصلات وتهوية الرئتين بشكل عام ، وتحسب عادة خلال الدقيقة الواحدة (٨ : ٢٠١)
ويتفق كلا من محمد صبحي عبد الحميد (١٩٩٨) ، بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠م) ، بأن التهوية الرئوية تزداد وتتحسن في غضون التمرينات وهذه الزيادة من كمية الهواء المستخدم ومن ثم تحسن من الأكسوجين اللازم لعملية الأكسدة وإطلاق الطاقة وكذلك تساعد التهوية الرئوية أثناء التمرينات على التخلص من ثاني أكسيد الكربون الناتج من العمل العضلي ، كما أن التهوية الرئوية في الفرد المدرب تزداد وتتحسن عن الفرد الغير المدرب ، وتزداد أيضا السعة الحيوية للفرد الرياضي نتيجة قوة عضلات التنفس (١٣: ١٧٣) (٣٧: ٣١٤)
الأكسجين المستهلك VO٢

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (١٩) عدم وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبه(٢,٠٨) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٢٧٦٥,٣١) وانحراف معياري (٢٨١) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٢٩٨٥,١٢) وانحراف معياري (١٨١,٨٢) في مرحله النشاط .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (١٩) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٧,٨٥) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١٣١٧,٥٧) وانحراف معياري (١٤٧,٤١) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١٨٨٢,٣٨) وانحراف معياري (١٧٣,١٥) في مرحله التهدئه .

الحد الأقصي لأستهلاك الأكسجين النسبي VO٢ ml|min|KG .

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢٥) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبه(٢,٠٨) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١٥,٧١) وانحراف معياري (١,٦) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١٦,٩٦) وانحراف معياري (١,٠٣) .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢٥) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٧,٨٥) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٧,٤) وانحراف معياري (٠,٨٣) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١٠,٥٨) وانحراف معياري (٠,٩٧) .

نسبه الأكسجين الخارج O٢EXP

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢١)عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبه(١,٠٦) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٣٨١,٦٧) وانحراف معياري (١٩,٠٢) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٣٩٠,٩٧) وانحراف معياري (٢٠,٣١) .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢١) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٤,٧٩) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٢٧٤,٧٦) وانحراف معياري (٩,١) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٣١٥,٢٧) وانحراف معياري (٢٥,١٦) .

ويتضح مما سبق زياده نسبه الاكسيجن المستهلك كلما زاد النشاط الحركي من مرحله الراحه حتي النشاط وبدات مره اخري في النقصان في مرحله التهدئه كما نجد ان الغواص المنتظم في الغوص هو قادر علي العمل بكميات اقل من الاكسيجين الموجود في هواء التنفس وايضا كانت نسبه الاكسيجين الخارج اقل من الغواص الغير منتظم اي ان الاستفاده اعلي بكثير من الاكسجين الداخل عن الشخص الغير منتظم وبذلك ستكون نسبه التهويه الرئويه اقل ايضا .

ويتفق كلا من محمد صبحي عبد الحميد (١٩٩٨) ، بهاء الدين سلامة (١٩٩٤) ، بأن التهوية الرئوية تزاد وتتحسن في غضون التمرينات وهذه الزيادة تزيد من كمية الهواء المستخدم ومن ثم تحسن من الأكسوجين اللازم لعملية الأكسدة وإطلاق الطاقة وكذلك تساعد التهوية الرئوية أثناء

التمرينات على التخلص من ثاني أكسيد الكربون الناتج من العمل العضلي ، كما أن التهوية الرئوية في الفرد المدرب تزداد وتتحسن عن الفرد الغير المدرب ، وتزداد أيضا السعة الحيوية للفرد الرياضي نتيجة قوة عضلات التنفس (١٣: ١٧٣) (٣٧: ٣١٤)

ثاني أكسيد الكربون المنتج VCO٢

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢٠) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٢,٢١) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٢٩٠٥,٠٥) وانحراف معياري (٢٤١,٥) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٣١٣٣,٧٣) وانحراف معياري (٢٢٠,٧١) .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢٠) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٨,٤٦) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١٤٦١,٤٢) وانحراف معياري (١٢٣,٧١) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٢٠١٨,١٤) وانحراف معياري (١٦٧,٣٩) .

نسبه ثاني أكسيد الكربون الخارج CO٢ EXP .

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبه(١,٣٧) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٧٥,٧٧) وانحراف معياري (٦,٨٩) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٧٢,٠٣) وانحراف معياري (٥,٢٥)

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢٢) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٢٥,٠٤) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٤٣,٤٦) وانحراف معياري (١,٨٥) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٦٠,٩٧) وانحراف معياري (١,٢) .

يتضح مما سبق تبعا لوجه نظر الباحث ايضا ان الغواص المنتظم ينتج كميات اقل من ثاني اكسيد الكربون نظرا لان حجم الهواء الذي ياخذه اقل بكثير من الشخص الغير منتظم فتكون نسبه ثاني اكسيد الكربون اقل من نسبه ثاني اكسيد الكربون للغواص الغير منتظم ونلاحظ انه تزيد نسبه ثاني اكسيد الكربون خلال مراحل النشاط حتي تقل في مرحله التهدئه نظرا لزياده قوه الاداء وبالتالي زياده دورات التنفس .

معدل النبض Hart Rate .

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢٦) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٧,٢) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١٩١) وانحراف معياري (٤,١١) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٢٠٠,٥) وانحراف معياري (٠,٧١) في فتره النشاط .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢٦) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (١٨,٩٨) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١٤٤,٧) وانحراف معياري (١,٢٥) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١٥٧,٧) وانحراف معياري (١,٧٧) في فتره التهدئه .

النبض الأكسجيني O٢P The Oxygen plus .

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبه (٠,٨٣) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١٤,٤٧) وانحراف معياري (١,٣٣) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١٤,٨٩) وانحراف معياري (٠,٩١) في فتره النشاط .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢٧) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٥,٩٤) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٩,١) وانحراف معياري (٠,٩٩) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١١,٩٤) وانحراف معياري (١,١٤) في فتره التهدئه .

الدفع القلبي

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة والغير منتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبه(٠,٢٢) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١,٠٥) وانحراف معياري (٠,٠٣) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١,٠٥) وانحراف معياري (٠,٠٣) في فتره النشاط .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢٨) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٢,٤) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (١,١١) وانحراف معياري (٠,٠٥) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (١,٠٧) وانحراف معياري (٠,٠٣) في فتره التهدئه .

حجم الضربه

يتضح من جدول (١٤) وشكل رقم (٢٩)عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت الجدولية (٢,١٠) وهي أكبر من قيمة ت المحسوبه(١,٦٦) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٩٣,٣٢) وانحراف معياري (٢,٨٧) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٩١,٥٣) وانحراف معياري (١,٨٦) في فتره النشاط .

يتضح من جدول (١٥) وشكل رقم (٢٩) وجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث المنتظمة وغير المنتظمة لصالح المجموعة غير المنتظمة حيث بلغت قيمه ت المحسوبة (٣,٩٩) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية (٢,١٠) حيث سجلت المجموعة المنتظمة متوسط حسابي (٨٩,٤٤) وانحراف معياري (٥,٧٢) والمجموعة غير المنتظمة سجلت متوسط حسابي (٩٨,٨٩) وانحراف معياري (٤,٨٥) في فتره التهدئه .

وقد لاحظ الباحث ان معدل تردد الضربات للغواص المنتظم اقل من الغواص الغير منتظم كما ان زياده معدل تردد القلب كان شيئا طبيعيا وفقا لزياده النشاط البدني علي الغواص ولكن ظل هو اقل من معدل تردد القلب للغواص المنتظم وبدات في مرحله التهدئه في الانخفاض للاثنين ولكن كان للمنتظم بصوره اكبر من الغير منتظم . وكان كله بنفس الطريقه في النبض الاكسجيني والدفع القلبلي ولكن كان بالزياده في حجم الضربه لصالح الغواص المنتظم عن الغواص الغير منتظم وذلك لكفاءه عمل القلب اكثر من الغواص الغير منتظم .

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه جميل ابراهيم بيومي (٢٠٠٠) نقلا عن ريتشارد وديفيد Richard & David (١٩٧٧) الى ان هناك بعض الإستجابات الفسيولوجية الناتجة عن الإنتظام في الغوص اسفل الماء والذي يتضح بانخفاض معدل النبض . (١٥: ١٢)

وتتفق هذة النتائج مع نتائج دراسة أحمد عرابي خليل محمد (٢٠٠٣) ان انخفاض معدل النبض الناتج عن التدريب لفترة طويلة يرجع الى التحسن في كفاءة عضلة القلب وزيادة كمية الدم المدفوعة في النبضة حيث ان هذة الزيادة في كمية الدم المدفوعة تعطي للقلب مقدارا كافيا للراحة بين كل نبضة من نبضاته مما يظهر بوضوح انخفاض معدل النبض.(٧ :٥٨)
حيث يذكر بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠م) بأن هناك العديد من التغيرات الوظيفية التي تحدث للقلب نتيجة التدريب الرياضي مثل إنخفاض سرعة النبض لدى الرياضيين عن غير الرياضيين إثناء الراحة .
كما يشير أيضا إلى إن العصب السمبثاوى المغذى للقلب يزيد من عدد نبضات القلب في الدقيقة أثناء التدريب وبالتالي فان تيار الدم إلى الأذين الأيمن يزداد ونتيجة لهذه الزيادة في الدم العائد إلى القلب يزداد الدفع القلبي في الدقيقة كما أن التدريب الرياضي يؤدى إلى زيادة حجم الدم المدفوع في كل مرة . (١٣: ١٧٤)
وكل هذا اتفق مع نتائج كلا من احمد عربي خليل (٢٠٠٣)(٧) أحمد عبد القادر السطوحي (٢٠٠١م) (٦) Skogstad et al (٢٠٠٠م) (٥٦) و سميجالف فافرج وبارتكوف Smjkal v ., vavraj., Bartkov.l (١٩٨٩م) (٥٧) محمد توفيق فودة، مجدى أبوزيد (١٩٨٤م)(٣١) حسن محمد قاسم (٢٠٠٤م)(٢٣)Reder Macher (١٩٩٠م) (١٧) مجدى رمضان أبو عرام (٢٠٠١م) (٢٤) مجدى رمضان أبو عرام (١٩٩٦م) (٢٣)
ويشير محمد صبحي عبد الحميد (١٩٩٨م) بأن الجهاز التنفسي لدى اللاعب من الأجهزة الحيوية التي يقع عليها مسئولية تحقيق مجموعة العمليات الفسيولوجية التي تسهم بمجال واسع إثناء المجهود الرياضي وبذل الجهد البدني في المنافسات والتي تتأثر بالعملية التدريبية ، كما يؤكد أيضا بأن هناك تأثير للمجهود البدني على الإحجام والسعات التنفسية للرئتين مثل (زيادة في التهوية الرئوية وزيادة في الحد الأقصى لإستهلاك الأكسوجين وتحسن للنبض الأكسوجينى) (٣٧ : ١٩٧)
وتتفق هذة النتائج مع ما ذكره ويلمور وكوستيل (١٩٩٤) جنات درويش وسناء عبد السلام (١٩٩٩) ان الإنتظام في الاداء البدني لفترة زمنية طويلة يضفي على اجهزة الجسم اثار فسيولوجية تسمى بالتكيف المزمن وهذة التغيرات الفسسولوجية تحدث وتثبت نتيجة الإنتظام في التدريب والعمل البدني لفترة طويلة . (٥٩ :٢٦) (١٦: ١٦)

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

الاستنتاجات لفتره النشاط :

١- المجموعات المنتظمة وغير المنتظمة تتساويان في(حجم هواء التنفس - نسبه الاكسجين الخارج - نسبه ثاني اكسيد الكربون الخارج - الحد الأقصى للاستهلاك الأكسجين النسبي- الدفع القلبي وحجم الضربة)
٢- تتفوق المجموعة المنتظمة علي غير المنتظمة في (معدل التنفس- التهوية الرئوية - الاكسجين المستهلك - ثاني اكسيد الكربون المنتج - ثاني اكسيد الكربون المنتج - التهوية الرئوية للأكسجين - التهويه الرئوية لثاني اكسيد الكربون - معدل النبض - النبض الأكسجين)

الاستنتاجات لفتره التهدئة :

- تتفوق المجموعة المنتظمة علي غير المنتظمة في جميع متغيرات الدراسة (معدل التنفس - حجم هواء التنفس - التهويه الرئويه – الأكسجين المستهلك – ثاني أكسيد الكربون المنتج - نسبه الأكسجين الخارج- نسبه ثاني أكسيد الكربون الخارج - نسبه ثاني أكسيد الكربون الخارج - الحد

الأقصي لأستهلاك الأكسجين النسبي- التهوية الرئوية للأكسجين- التهوية الرئوية لثاني اكسيد الكربون - معدل النبض – النبض الأكسجيني- الدفع القلبي- حجم الضربة).

ثانياً: التوصيات

١- اجراء العديد من الدراسات العلميه لدراسه التغيرات التي تحدث نتيجه عدم الانتظام في التدريب غير الجهاز الدوري والتنفسي
٢- ضروره وضع برامج تدريبيه مقننه للاعبين المنقطعين او غير المنتظمين في اداء الغوص علي ان تهتم بالجوانب التي حدث بها نقصان او ضعف او تدهور نتيجه هذا الانقطاع معتمدين علي نتيجه هذا البحث
٣- اجراء دورات تدريبيه علي فترات متباعده لرفع كفاءه الغواصين بصفه عامه سواء كان منقطعا عن الغوص او منتظم

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٨م): بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م): فسيولوجيا التدريب والرياضة، سلسلة المراجع في التربية الرياضة ٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م .
٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
٤- أبو العلا عبد الفتاح و محمد حسن علاوي (١٩٨٥م) : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥م .
٥- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧م): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧م .
٦- أحمد عبد القادر السطوحي معروف(٢٠٠١م)، : دراسة تحليلية لنظم رياضة الغوص بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٧- أحمد عرابي خليل (٢٠٠٣م): أثر الغوص لسنوات مختلفة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لدي الغواصين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٨- أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي، القاهرة
٩- أحمد نصر الدين السيد (١٩٩٥م): "معايير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لاستخدام اختبار إستران ASTRAND، كلية كوبنز QUEENS COLLEGE لطلبة كلية التربية الرياضية الجدد" بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المؤتمر العلمي الدولي للتنمية البشرية، اقتصاديات الرياضة، المجلد الأول كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
١٠- أحمد نصر الدين سيد (٢٠١٤م) : مبادئ فسيولوجيا الرياضة، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
١١- إيان جراهام (١٩٩٥م): علوم في دائرة الضوء، ترجمة محمود عنان، شركة سفير، القاهرة.
١٢- الاتحاد المصري لرياضة الغوص (١٩٩٩م): القواعد والتعليمات، ١٨ شارع الدكتور مصطفي الديواني، جاردن سيتي، القاهرة.
١٣- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٠م):"فسيولوجيا الرياضة والأداء البدنى (لاكتات الدم)" دار الفكر العربى، الطبعة الأولى .
١٤- بهاء الدين إبراهيم سلامه (١٩٩٩م) : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م .
١٥- جميل إبراهيم بيومي (٢٠٠٠م): دراسة مقارنة بين الغواصين في بعض التكيفات الفسيولوجية، رسالة ماجستير، كلية النقل البحري والتكنولوجيا والنقل البحري الاسكندرية.

١٦- جنات محمد درويش ، سناء عبد السلام علي (١٩٩٩م) : فسيولوجيا الرياضة ، ط٢، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
١٧- طارق محمد ندا السيد (١٩٨٩م) : فاعلية التدريب للعتبة الفارقة اللاهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لدي السباحين ، رسالة دكتورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
١٨- علي جلال الدين (٢٠٠٥م) : فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، دار الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥م.
١٩- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد احمد عبده (٢٠٠٩م): سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، جـ ١، التمثيل الغذائي ونظم الطاقة اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، الإسكندرية .
٢٠- مجدى رمضان أبو عرام(١٩٩٦م): أثر تدريبات الهيبوكسيك على المستوى الرقمي للاعبي الغوص، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
٢١- مجدى رمضان أبو عرام (٢٠٠١م): تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية الخاصة بتنمية القوى المحركة على بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الإنجاز الرقمي للاعبي الغوص، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
٢٢- مجدي محمد أبو زيد (١٩٨٦م) : التكيفات الفسيولوجية المزمنة للجهاز الدوري التنفسي لغواصي
٢٣- محمد حسن علاوي (٢٠٠٠م) : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دارالفكر العربي ، القاهرة .
٢٤- محمد حسن علاوي، أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٠م) : فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية

٢٥- **Bennett & Eliott :** The Physiology and Medicine of Diving and Comprssed Air work,٢nd ., ed ., Balilliere Tindall , London ١٩٧٥
٢٦- **Better B, Bennetti, David M., Elliot(١٩٨٢)** :The Physiology and Medicine Of Diwing, Call Forma
٢٧- **Bosco, G.; et. Al (٢٠٠١):** Environmental Stress On Diving-Induced Glatelet Activation Under Sea-Hyperb-Med-٢B (٤) ٢٠٧-١١-٢٠٠١.
٢٨- **Bulletin, d Information(١٩٩٢):** Spotrtive Divers. Paris France.
٢٩- **Charles Henrickson (٢٠٠٥).** *Chemistry*. Cliffs Notes. ISBN ٠-٧٦٤٥-٧٤١٩-١
٣٠- **Data, P. G.; Ditano, G. Arbelivs, M.; Folidoro, G. (١٩٨٩):** Change In Plasma Amino Acid Concetration During Breath High Altitude. Clin. Physiology. Biochemist. Switzerland.

تأثير الموديولات التعليمية في تنمية الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية (٢٩)

أحمد محمد زيوار محمد بكرى

٠/١ مقدمة البحث

يتميز العصر الذي نعيشه الآن بدافع علمي وتكنولوجي يؤثر في كيان المجتمع وإن معظم الانجازات العلمية والتكنولوجية التي حققتها البشرية في القرن العشرين هي نتاج أفكار المبدعين، ولكن العلم في الماضي كان يصمم لعالم مستقر ، أما الآن فإن مجتمعنا يعيش في عالم سريع التغير تحيطه التحديات محلية وعالمية لعل من أهمها الانفجار المعرفي والتطور التكنولوجي والانفتاح على العالم نتيجة سرعة الاتصالات والمواصلات حتى أصبح العالم (قرية صغيرة) كل ذلك يحتاج منا السرعة في تنمية عقليات مفكرة قادرة على حل المشكلات حلا إبداعيا.

ومن هذه التحديات التي نستشعرها بجمهورية مصر العربية في الفترة الحالية هي تطوير العملية التعليمية، مما استلزم تغيير المناهج الدراسية لمراحل التعليم المختلفة بأهدافها ووسائلها وطرق تقويمها، فالتعليم اليوم يعتمد علي تحويل الحقائق العلمية إلي ممارسة وسلوك حياة، لذا فهو يلعب دوراً هاماً في تحديد مستقبل الأمة وأصبح تطويره يتميز بالشمولية ليتناول جميع جوانب الفرد في مجالات المجتمع المختلفة. (١٠: ٢٩)

لذلك تزداد الحاجة في وقتنا الحاضر إلي تطبيق الفكر العلمي، والأساليب العلمية والتقنية في تصميم وتنفيذ المناهج التعليمية وأساليب تدريسها بهدف الوصول إلي أعلي مستويات الأداء وفقاً لقدرات الطلاب وخصائصهم في مختلف المستويات التعليمية وبمختلف النواحي والبيئات التي يعيشون فيها، وعمليات تطوير وتحديث المناهج التعليمية لا تعني محتوي جديد للمادة المتعلمة فحسب ولا إعادة تنظيم لهذا المحتوي، ولكنه يتضمن أساليب جديدة وحديثة في عملية التدريس تجعل المنهج الدراسي أكثر فاعلية من خلال إيجاد مواقف فيها الطالب أكثر نشاطاً ومشاركة في اكتشاف المادة المراد تعلمها. (٨: ٩)

كما يزداد اهتمام البحث التربوي بكفاءة المعلم المعد إعدادا جيدا من الناحية العملية والثقافية والمهنية والمتمتع بقدرات خلاقة وتكامل في الشخصية وقدرة علي التكيف مع مستجدات العصر والقادر علي تنمية نفسه وتجديد معلوماته باستمرار والقادر علي تحمل المسئولية وعلي إجراء البحوث التي تتعلق بعمله كمعلم (٧ : ٥٥) .

وتولي كافة النظم التعليمية الحديثة اهتماما ملحوظا لقضية إعداد المعلم وتدريبه من منطلق أنه يمثل ركيزة أساسية وهامة في العملية التربوية ووسيلة لتوفير الأعداد الكافية من النوعيات الجيدة من المعلمين مما يساعد علي تقد المجتمع ونمائه نتيجة لتربية أفراده بالصورة الصحيحة وباهتمام المجتمعات بتطوير وتجديد في برامج إعدادهم يؤدي إلي رفع مستواهم من حيث الأداء الأفضل والفاعلية الأكبر (٣ : ٢١) .

١ / ٢ مشكلة البحث وأهميته

وبما أن التطور العلمى الحديث أصبح سمة هذا العصر وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار تؤثر فى أسلوبه وإنتاجه وهذا التطور يفتح آفاقا جديدة للتعرف على ماهو جديد فى كل مجالات الحياة ، ومسايرة مجالات التربية الرياضية لهذا التطور العلمى الحديث من أهم مظاهر هذا العصر ، فإن مجتمعنا يشهد اليوم نهضة واسعة النطاق فى مختلف الميادين وتقوى هذه النهضة على أساس من البحث العلمى والدراسة الموضوعية الهادفة (١٣: ٧)

ويعتبر إعداد المعلمين في حد ذاته بمثابة إستراتيجية يمكن عن طريقها الحد من أزمة التعليم ومواجهتها في عالمنا المعاصر وإن " النظم التعليمية لن تواكب العصر حتى يعاد جذريا وفي شمول نظام إعداد المعلم وتدريبه ليصبح أخصب فكريا وأكثر تحديا ويتسع ويمتد إلي أبعد من التدريب قبل الالتحاق بالخدمة ليصبح نظاما للتجديد المهني المستمر ولتنمية الحياة المهنية للمعلمين.(٢ :٢٣١)

ولذلك فإن كان المعلم يمتلك الكفاءات اللازمة لتنمية الإبداع، ووجد المادة العلمية اللازمة لمساعدة طلابه لبلوغ هذا الهدف يستطيع تحقيقه مهما كانت هذه المادة كما وكيفا ، وعلى العكس من ذلك فإن المعلم الذي إلا يمتلك تلك الكفاءات لن يستطيع أن يفعل شيئا حيال إنماء الإبتكارية، وتكون المواقف التعليمية التي يخططها وينفذها ليست سوى مواقف تقليدية تستهدف نقل ما في المقررات الدراسية إلى عقول الطلاب دون إنماء أي قدرة أو توظيف تلك المادة أو التفكير فيها أو تطبيقها في مواقف جديدة، ولذا فالأمر يتوقف على المعلم وقدراته التدريسية .(١:٤٥)

لأهمية أسلوب الموديولات التعليمية في التعليم فقد استخدم باحثون كثيرون هذا الأسلوب بصورة مختلفة في مجال العلوم التربوية المتنوعة.

لذا تكمن أهميه هذا البحث في الاستفادة من إمكانات التربية والتعليم وارتفاع مستوي معلمي التربية الرياضية والارتقاء بمعلوماتهم وقدراتهم علي زيادة المستوي المعرفي لطرق التدريس الحديثة والاستفادة من التطور التكنولوجي في أساليب التعليم عن بعد وكذلك لأتاحه الفرص لهم لاستعاده بعض الكفايات التدريسية وتفاعيلها وأداره وقت درس التربية الرياضية وكذلك تنمي النواحي ألابتكاريه باستخدام اسطوانات البحث المبرمجة وهي احدي تطبيقات الحاسب الآلي والتى تعتبر بنسبه جيده عن تعلم بعض المهارات وطرق التدريب وإدارة وقت الدرس وتنميه النواحي الجمالية الابتكاريه والكفايات التدريسية لدي معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الاعداديه وبالتالي تكون هناك بدايات صحيحة للتعلم عن بعد نستطيع أن نبني عليها مهارات أكثر تطورا وتكون نواه لمعلم يتماشي مع تكنولوجيا العصر الحديث والعلوم الحديثة

يهدف هذا البحث :

١/٣/١ وضع موديول لتنمية الكفايات التعليمية لدى معلمي التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة **وذلك من خلال :**

١/١/٣/١ التعرف على تأثير الموديول التعليمي على تنمية الكفايات التدريسية - قيد البحث - لدى عينة البحث".

٤/١ تساؤلات البحث

وسعيا لتحقيق أهداف البحث فقد صاغ الباحث فروض بحثه على هيئة تساؤلات .

١/٤/١ ما هي الكفايات التدريسية الخاصة بمعلمي التربية الرياضية ؟

٢/٤/١ هل يؤثر البرنامج باستخدام الموديول التعليمي على تنمية مستوى بعض الكفايات التدريسية - قيد البحث - لدى عينة البحث ؟ "

٥/١ تعريفات البحث

١/٥/١ المهارات التدريسية

هي قدرة المعلم على عمل شيء يتصل بعملية التعلم بمستوى معين يتسم بالكفاءة والفاعلية.(٥٥ : ٦٤)

٢/٥/١ الموديول التعليمي The Educational Module

هو أحد أساليب التعلم الذاتي الحديثة الذي يتكون من مجموعة وحدات متتابعة من خلال نشاطات التعلم يتم استخدام أكثر من نوع التعلم ومن – ذاتي – أوامر – ممارسة.

علي أنه وحدة تعليمية تنظيمية قياسية مصغرة تقع ضمن مجموعة وحدات متتابعة يضمها برنامج تعليمي منظم، رتبت وهندست لتحقيق أهداف تعليمية محددة، تساعد المتعلم علي السير والنجاح وفق قدراته الذاتية وسرعته الخاصة تحت إشراف وتوجيه المعلم.

(١٣ : ١٥٢)

٣/ ٠ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث ، وقد استعان الباحث التصميم التجريبي لمجموعة تجريبيه واحدة بتطبيق القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية٠

٢/٣ مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث في معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية بإدارة أبو حماد التعليمية بمحافظة الشرقية ، والبالغ عددهم (٣٥) معلم.

٣/٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية بإدارة أبو حماد التعليمية بمحافظة الشرقية قوامهم (٢٥) معلم بعد استبعاد المعلمين المسافرين للخارج المعلمين الذين يعنون من أمراض مزمنة بنسبة مئوية ٩٥% تم سحب عدد (١٠) معلم للدراسة الاستطلاعية ليصبح إجمالي أفراد عينة البحث الأساسية من معلمي التربية الرياضية (١٥) معلم .

١/٣/٣ تجانس عينة البحث :

تجانس عينة البحث في متغيرات (السن ، الخبرة التدريسية ، الاختبار المعرفي) :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات (السن، الخبرة التدريسية، الاختبار المعرفي)، كما يتضح في جدول(٤).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في متغيرات (السن ، الخبرة التدريسية ، الاختبار المعرفي)

ن = ٢٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٣٤,١٧٦	٣٤,٥٠٠	١,١٨٩	- ٠,٨٢٤
٢	الخبرة التدريسية	سنة	٦,٧٩٦	٦,٦٠٠	٠,٧٧٤	٠,٧٥٩
٣	الاختبار المعرفي	درجة	٣٠,٨٨٠	٣٠,٠٠٠	٢,٥٠٣	١,٠٥٥

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ٠,٨٢٤ : ١.٠٥٥) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

٢/٣/٣ تجانس عينة البحث في أبعاد مقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في أبعاد مقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية (الكفاءات الشخصية، اعداد وتجهيز مكان الدرس، استخدام الوسائل التعليمية، تخطيط وتنفيذ الدرس، التقويم، إجمالي استمارة تقييم الأداء)، كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في أبعاد مقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية

ن = ٢٥

م	أبعاد المقياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الكفاءات الشخصية	درجة	٢٧,٦٠٠	٢٧,٠٠	٢,٠٥٩	٠,٨٧٤
٢	اعداد وتجهيز مكان الدرس	درجة	٢٣,٧٢٠	٢٣,٠٠	١,٨٠٠	١,٢٠٠
٣	استخدام الوسائل التعليمية	درجة	٢٤,٨٨٠	٢٤,٠٠	٢,٣٣٨	١,١٢٩
٤	تخطيط وتنفيذ الدرس	درجة	٧٤,٨٤٠	٧٢,٠٠	٦,٦٨٥	١,٢٧٤
٥	التقويم	درجة	٣١,٣٦٠	٣٢,٠٠	٢,٨٦٨	- ٠,٦٦٩
٦	إجمالي المقياس	درجة	١٨٢,٤٠٠	١٨٦,٠٠	٩,٩٤٤	- ١,٠٨٦

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ١,٠٨٦ : ١,١٢٩) في أبعاد مقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

٤/٣ اختيار المساعدين

قام الباحث بالاستعانة بعدد (٦) مساعدين وتم عقد اجتماع للمساعدين لتعريفهم بأهداف البحث ، وبجوانب متطلبات القياسات وكيفية أداء الاختبارات وكيفية تسجيل البيانات ، وبياناتهم كما هي موضحه بالملحق رقم(١٠).

٥/٣ وسائل جمع البيانات

١/٥/٣ وسائل جمع وتسجيل البيانات

قام الباحث باستخدام الأدوات التالية لجمع البيانات المتعلقة بالبحث :

١/١/٥/٣ قائمة رصد نتائج المعلمين (من تصميم الباحث). ملحق رقم (٧)

قام الباحث بتصميم استمارة لتسجيل البيانات الخاصة بقياسات البحث ، وقد اشتملت تلك الاستمارة على البيانات التالية :

- بيانات معرفية (إسم المعلم) .
- بيانات خاصة بمتغيرات النمو (السن).
- بيانات خاصة بالقياسات موضوع البحث (التحصيل المعرفى – الكفايات التدريسية)

٢/١/٥/٣ قائمة الكفايات التدريسية .ملحق (١)

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد قائمة الكفايات الواجب توفرها لدى معلمى التربية الرياضية وذلك لبناء البرنامج التدريبى باستخدام الموديولات التعليمية والذى يهدف إلى تنمية تلك الكفايات لدى المعلم ملحق رقم (١) يوضح تلك الاستمارة .

وفيما يلى توضيح لخطوات تصميم الاستمارة :

١/٢/١/٥/٣ تحديد الهدف من الاستمارة :

قام الباحث بتحديد الهدف من الاستمارة تبعا لأهداف وفروض البحث ، وهو التعرف على الكفايات التدريسية الواجب توفرها لدى معلمى التربية الرياضية وذلك لبناء البرنامج باستخدام الموديولات التعليمية في ضوء الكفايات التي سيتم تحديدها .

٢/٢/١/٥/٣ تحديد الكفايات التدريسية (محاور الاستمارة) :

قام الباحث بالإطلاع على عدد من الدراسات والبحوث وبعض المراجع العلمية التى تناولت الكفايات التدريسية وذلك لتحديد محاور استمارة تقييم الكفايات التدريسية ، وبناء على مطالعة المراجع والدراسات والبحوث السالف ذكرها ، تم حصر (٥) خمسة كفايات تدريسية الواجب الاهتمام بتنميتها بالنسبة لمعلم التربية الرياضية كما هو موضح بالجدول التالي جدول رقم(٦) .

جدول رقم (٣)

المحاور التدريسية التي انتهي اليها الباحث بعد المسح المرجعي.

م	الكفايات التدريسية
١	الكفايات الشخصية
٢	إعداد وتجهيز مكان الدرس
٣	استخدام الوسائل التعليمية
٤	تخطيط وتنفيذ الدرس
٥	التقويم

وبناء على هذا قام الباحث بتصميم البرنامج (باستخدام الموديولات التعليمية) بناء على الكفايات السالف ذكرها ، وبناء على ذلك تم تحديد محاور استمارة الكفايات التدريسية فى عدد (٥) خمسة محاور .

٣/٢/١/٥/٣ تحديد الأهمية النسبية لمحاور الاستمارة :

لتحديد الأهمية النسبية لكل محور من محاور الاستمارة قام الباحث بتصميم استمارة استبيان ملحق رقم (١) تحتوى على المحاور الخاصة باستمارة الكفايات التدريسية وذلك لعرضها على عدد (١٥) خمسة عشر خبير بمجال تدريس التربية الرياضية ملحق (٩) بهدف تحديد الأهمية النسبية لكل محور من محاور الاستمارة .

والجدول رقم (٤) يوضح الأهمية النسبية لكل محور من محاور الاستمارة وفقا لآراء الخبراء متوسط الأهمية النسبية لمحاور استمارة الكفايات التدريسية وفقا لآراء الخبراء .

جدول (٤)

الأهمية النسبية لكل محور من محاور الاستمارة وفقا لآراء الخبراء متوسط الأهمية النسبية لمحاور استمارة الكفايات التدريسية وفقا لآراء الخبراء .

	المحور					المجموع
	الأول الكفايات الشخصية	الثاني إعداد وتجهيز مكان الدرس	الثالث استخدام الوسائل التعليمية	الرابع تخطيط وتنفيذ الدرس	الخامس التقويم	
مجموع الدرجات	١٦٥	١٢٨	١٠٠	٣٥١	١٥٦	١٠٠ %
	مجموع الحد الأعلى لدرجات المحاور ٩٠٠					
متوسط	%١٨	%١٤	%١٢	%٣٩	%١٧	

الأهمية النسبية						

ويتضح من الجدول السابق رقم(٤) أن متوسط الأهمية النسبية لمحاور الاستمارة الكفايات التدريسية قد انحصرت بين (١٢% إلى ٣٩%) .

٤/٢/١/٥/٣ صياغة مفردات كل محور من محاور الاستمارة :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والبحوث والدراسات التى سبق الإشارة إليها قام الباحث بصياغة المفردات (العبارات) الخاصة بكل محور من المحاور الخمس حيث بلغ عدد العبارات (٨٥) عبارة ملحق (٢) وقام الباحث بتوزيعها على المحاور الخمس السابق ذكرها بجدول (٦) وذلك وفقا للأهمية النسبية لكل محور كما هو موضح بالجدول التالى رقم (٥) .

جدول (٥)

عدد العبارات الخاصة بكل محور من محاور استمارة الكفايات التدريسية وفقآ للأهمية النسبية

م	محاور المهارات التدريسية	عدد العبارات	أرقام العبارات
١	الكفايات الشخصية	١١	١ إلى ١٢
٢	إعداد وتجهيز مكان الدرس	٩	١٣ الى ٢١
٣	استخدام الوسائل التعليمية	٧	٢٢ الى ٢٨
٤	تخطيط وتنفيذ الدرس	٤٣	٢٩ إلى ٧٠
٥	التقويم	١٢	٧١الى ٨٢

٥/٢/١/٥/٣ الصورة الأولية للاستمارة :

بعد توصل الباحث لمحاور استمارة الكفايات التدريسية ووضع العبارات الخاصة بكل محور والتى بلغت (٨٥) عبارة ، قام الباحث بعرض الاستمارة فى صورتها المبدئية ملحق رقم (١) على عدد (١٥) خبير ملحق رقم (١٠)، وبعد عرض الاستمارة فى صورتها المبدئية على الخبراء تم حساب نسبة إتفاق الخبراء على كل عبارة من عبارات الاستمارة ، وقد إرتضى الباحث وهيئة الإشراف نسبة إتفاق ٦٥% فأكثر من مجموع آراء الخبراء لقبول العبارات ، ولذلك تم إستبعاد (٣) عبارات وهى العبارات التى قلت نسبتها المئوية على النسبة التى إرتضاها الباحث وهيئة الإشراف .وقد تم إعادة وصياغة بعض المفردات .

٦/٢/١/٥/٣ صورة الاستمارة بعد إستطلاع رأى الخبراء :

توصل الباحث إلى الصورة النهائية لاستمارة الكفايات التدريسية ملحق رقم (٢) حيث إشتملت الاستمارة فى صورتها بعد إستطلاع رأى الخبراء على (٨٢) عبارة .

٣/١/٥/٣ استمارة تقييم المستوى المهارى للكفايات التدريسية :

قام الباحث بتصميم استمارة تقييم للكفايات التدريسية فى قائمة الكفايات التدريسية الواجب توفرها لدى معلمى التربية الرياضية بهدف التعرف على مستوى قياس الكفايات التدريسية لمعلمى عينة الدراسة الأساسية (١٥ معلم) وذلك قبل وبعد تنفيذ البرنامج ، وبعد حصر العبارات التى رشحها الخبراء لملاحظة آداء المعلم المهارى للكفايات التدريسية ، تبين اختيار عدد (٣٠) عبارة

١/٣/١/٥/٣ المعاملات العلمية لمقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية .

٢/٥/٣ بناء البرنامج التعليمى : ملحق رقم (١١)

تم استخدام الموديولات التعليمية لتنمية بعض الكفايات التدريسية ومستوى التحصيل المعرفى المرتبط بتلك الكفايات لدى معلمى التربية الرياضية ، والتى تم اختيارها عن طريق الخبراء لتكون موضوع البحث وذلك عن طريق تصميم برنامج تعليمى مدته شهر ونصف بواقع جلستين أسبوعيا كل وحدة وزمن ٤٥ دقيقة .

وقد تم إعداد (١٢) جلسة تتناسب مع طبيعة الكفايات التدريسية قيد البحث ، وقد روعى أثناء تصميم تلك الجلسات الإلتزام بالخطوات والمراحل التى يجب أن تمر بها جلسات الموديولات التعليمية وتطويعها لكى تتناسب مع تعليم الكفايات التدريسية ، وذلك لكى يتم استخدامه فى تدريب عينة البحث ، ولتصميم البرنامج التعليمى فقد مر الباحث بالمراحل التالية :

١/٢/٥/٣ تحديد الهدف من البرنامج :

يستهدف البرنامج بصورة أساسية تنمية بعض الكفايات التدريسية الخاصة بالمعلم .

٢/٢/٥/٣ تحديد محاور البرنامج :

تم الاستقرار على أهم خمسة محاور تدريسية اختارها الخبراء وهى (الكفايات الشخصية– إعداد وتجهيز الملعب– استخدام الوسائل التعليمية– تخطيط وتنفيذ الدرس – التقويم) .

٣/٢/٥/٣ تحديد أسلوب الجلسات :

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة والتى استخدمت الكفايات التدريسية فى برامجه التعليمية بالإضافة للمراجع العلمية التى تناولت الكفايات التدريسية والموديولات التعليمية بالدراسة . وذلك بهدف التعرف على كافة أشكال جلسات الموديولات التعليمية والتى تم تناولها بالتفصيل بالقراءات النظرية الموجودة بالفصل الثانى .

فقد استقر الباحث على اختيار الموديولات التعليمية بالشكل (الفردى – الجماعى) والذى يقوم فيه المعلم باجراء عملية العصف الذهني للموديولات التعليمية للمشكلة بصورة فردية لمدة خمس دقايق تقريبا بعد شرحها من قبل قائد الجلسة ، ثم يتم إجراء جلسة الموديولات التعليمية الجماعي بطريقة الاستكشاف الابتكارى ، ومن ثم الحصول على سبيل الأفكار ، وبعدها يتم تقييم وتصنيف الأفكار ورسم خريطة للعلاقة بين الأفكار إن أمكن .

وقد وقع اختيار الباحث على هذا الشكل من الموديولات التعليمية لما استنبطه من أفضلية هذا الأسلوب من خلال مطالعة الدراسات والمراجع التى تناولت أشكال الكفايات التدريسية، والتى أثبتت بعضها فاعلية الكفايات التدريسية، الفردى فيما لم تثبت الدراسات التى اهتمت بالمقارنة بين الكفايات التدريسية، الجماعى والكفايات التدريسية، الفردى

وبناء على ما تقدم استقر الباحث على الجمع بين الشكلين الفردى والجماعى لما رآه من افضلية لهذا الشكل عن استخدام أحد الشكلين دون الأخر ، مع الأسجابة لتوصيات ككل من كوكرى (١٩٩٦ م)بخصوص ضرورة السماح بوقت كاف للمناقشة والتصنيف فى جلسة الموديولات التعليمية وزيادة عدد المشاركين بالمجموعة الواحدة إلى ما لا يقل عن ٦ أفراد .

٤/٢/٥/٣ تحديد التوزيع الزمنى للجلسات :

قام الباحث بمراجعة الدراسات والمراجع التي تناولت تحديد أفضل أزمنة لجلسات الموديولات التعليمية ، والتى استقر معظمها على ألا تزيد مدة الجلسة عن ٤٠ : ٤٥ دقيقة ، وألا تقل مدة الموديولات التعليمية ومراحلها الداخلية .

٥/٢/٥/٣ تجريب البرنامج :

تم تجريب جلسة من البرنامج التعليمى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥/١٢/٣١ م .المبنى على الموديولات التعليمية على عينة قوامها ١٠معلمين من خارج المجموعة الأساسية للتأكد من صلاحية وكفاية الأدوات المستخدمة أثناء الجلسة والتعرف على المعوقات التى قد تواجه التطبيق وذلك لتجنبها خلال التجربة الأساسية للبحث .

وقد خاص الباحث إلى ضرورة استعمال الأدوات التالية خلال جلسات الموديولات التعليمية:

١- اسطوانة الموديولات التعليمية .
٢- ٣٥٠ ورقة لتسجيل الأفكار .
٣- ٢٥ قلم رصاص .
٤- شاشة للعرض .
٥- ساعة لحساب زمن أجزاء الجلسة .

٥/٣ الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بعدد من الاجراءات الدراسة الاستطلاعية من يوم الاحد الموافق ٣ / ١/ ٢٠١٦م الى يوم الاربعاء الموافق ٦/ ١/ ٢٠١٦م للتأكد من مناسبة الاختبارات قيد البحث و وكيفية تطبيق هذه الاختبارات وحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد لبحث .

١/٥/٣ الغرض من الدراسة الاستطلاعية :

١/١/٥/٣ التأكد من مناسبة الاختبارات والوسائل التعليمية وبرنامج المستخدم.
٢/١/٥/٣ التأكد من تدريب المساعدين وكذلك توضيح طبيعة الأدوار التى يكلف بها المساعدين أثناء تطبيق القياسات والاختبارات .
٣/١/٥/٣ اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ برنامج المستخدم.
٤/١/٥/٣ تحديد مدي صلاحية الأدوات المستخدمة للاختبارات.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن تحقيق الغرض منها :

٦/٣ الخطوات التنفيذية للبحث

١/٦/٣ القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث الأساسية في يوم السبت الموافق ٥/ ٢٠١٦/٣م ، حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٦/٣/٩ م .

٢/٦/٣ تطبيق البرنامج :

بعد التأكد من تجانس أفراد العينة قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام الموديولات التعليمية على عينة البحث الأساسية في الفترة من ١٢ /٢٠١٦/٣م وحتى ٢٠١٦/٤/٢٧م ولمدة (٦) أسابيع بواقع جلستين أسبوعياً ، زمن الجلسة (٤٠) دقيقة .

٣/٦/٣ القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث في يوم الأحد الموافق ١/ ٢٠١٦/٥م ، حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/٥/٤م ، حيث قام الباحث بتطبيق نفس الاختبارات التي تم قياسها فى القياسات القبلية وبنفس الظروف والشروط وتم تفريغ البيانات فى جداول معدة لذلك تمهيد لمعالجتها إحصائيا .

٧/٣ المعالجات الإحصائية

قام الباحث بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي **"SPSS"** وتم حساب ما يلي :

١/٧/٣ المتوسط الحسابي .
٢/٧/٣ الانحراف المعياري .
٣/٧/٣ اختبار دلالة الفروق (ت) .
٤/٧/٣ نسب التحسن .
٥/٧/٣ الوسيط .
٦/٧/٣ معامل الالتواء .
٧/٧/٣ معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها :

١/٤ عرض النتائج:

١/١/٤ عرض النتائج التى تجيب على التساؤل الاول والذى نص على :

" التعرف على الكفايات التدريسية الخاصة بمعلمي التربية الرياضية ".

فيما يالى عرضا لما قام به الباحث من عملية المسح المرجعى العديد من المراجع والدوريات والدراسات السابقة والتي انتهت الي صياغة استمارة استطلاع الرآي أولية مرفق رقم (١) وبعد ان تم عرضها علي السادة الخبراء كانت في صورتها النهائية والتى يوضحها الجدول التالي رقم (٧) :

جدول(٧)

الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية

م	الكفايات
	المحور الأول : الكفايات الشخصية
١	التحلى بأخلاقيات تتفق وأخلاقيات المهنة ٠
٢	التمتع بالذكاء والذوق العام ٠
٣	القدرة على تحمل المسئولية ٠
٤	التمتع بالمظهر الجيد والإلتزام بالزى الرياضى
٥	التحلى بالثقة بالنفس والقدرة على التصرف فى المواقف الطارئة ٠
٦	التمتع بالقيادة وتعليم التلاميذ التبعية ٠
٧	التمتع بالحيوية والنشاط والمرح مع التلاميذ ٠
٨	الإستجابة للنقد وتقبله وإدراك نقاط القوة والضعف لديه
٩	الإطلاع على أحدث ما وصل إليه العلم فى مجال التخصص ٠
١٠	التعرف على خصا ئص التلاميذ وميولهم ومحاولة إشباعها ٠
١١	التمتع بصوت قوى مرتفع بدرجة مناسبة وألفاظ واضحة ونطق سليم ٠
١٢	الحفاظ على النظام وضبط سلوك التلاميذ داخل الملعب

تابع جدول(٧)

الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية

م	الكفايات
	المحور الثانى: إعداد وتجهيز مكان الدرس
١٣	القدره على إستخدام الإمكانات المتاحة بالمدرسة إلى أقصى درجة والإستفادة بمصادر البيئة الطبيعية بالمدرسة للتغلب على نقص الإمكانات ٠
١٤	إعداد وتجهيز الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ الدرس والتأكد من صلاحيتها ٠
١٦	إبتكار أدوات بديلة للتدريس ٠
١٧	مراعاة عوامل الأمن والسلامة فى مكان الدرس ٠
١٨	تخطيط مكان الدرس ويضع العلامات والرسوم المستخدمة فى تنفيذ الدرس قبل نزول التلاميذ
١٩	مراعاة تناسب الأدوات وعدد التلاميذ ٠
٢٠	إستخدام الأدوات البديلة وإستغلالها لتحقيق أهداف الدرس
٢١	القدره على تخطيط الملعب بشكل يسهم على توظيف محتوى النشاط بالدرس بسهولة وفاعلية ٠
	***المحور الثالث : إستخدام الوسائل التعليمية**
٢٢	إختيار الوسيلة المعينة المناسبة والتى تتمشى والأهداف الموضوعة ٠
٢٣	توفير عوامل الأمن والسلامة فى استخدام الوسيلة .
٢٤	إستخدام الوسيلة التى ترتبط وتتكامل مع المنهج الدراسى ٠
٢٥	جذب إنتباه التلاميذ إلى إستخدام الوسائل التعليمية ٠
٢٦	إستخدام الوسائل التعليمية البديلة .

٢٧	إختيار الوسيلة التى تتميز بالبساطة والجودة والوضوح ٠
٢٨	إستخدام الوسيلة التعليمية فى التوقيت المناسب ٠
	***المحور الرابع : تخطيط وتنفيذ الدرس**
٢٩	التنوع بالإحماء وإشتماله على أكثر من نوع من أنواع الإحماء ٠
٣٠	مناسبة مستوى الإحماء مع الزمن المخصص لتنفيذه ٠
٣١	أن يكون الإحماء مبتكرا بقدر الإمكان لإشتراك اكبر عدد من التلاميذ فى آن واحد ٠
٣٢	القدرة على الإنتقال السريع بين أكثر من نوع من أنواع الإحماء دون فترات طويلة من التوقف فى الشرح وبما يتفق مع هدف المحتوى ٠
٣٣	مناسبة النشاط ومحتواه لحالة الجو ٠

تابع جدول(٧)
الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية

م	الكفايات
٣٤	أن تكون التمرينات مترابطة متسقة مع الجزء الرئيسى من الدرس ٠
٣٥	مناسبة التمرينات المختارة لمستوى وقدرات التلاميذ ٠
٣٦	اختيار تمرينات لأجزاء مختلفة من الجسم لتحقيق عامل التنمية المتزنة لأجزاء الجسم
٣٧	التنوع والإبتكار فى أسلوب أداء وتنفيذ التمرينات ٠
٣٨	مراعاة التدرج بالحمل الواقع على كاهل التلاميذ حتى لا يشكل عبئاً مفاجئاً على أجهزة الجسم الحيوية ٠
٣٩	مراعاة أن يصل التمرين لمداه المطلوب والمقرر بطريقة تحقيق التأثير المطلوب من التمرين
٤٠	اتباع المراحل التعليمية لأداء التمرين فيما يتعلق بتعليم التمرين لفظياً ثم عددياً مرة واحدة وفى مجموعات باستمرار ٠
٤١	معرفة صحة أسلوب النداء وفقاً لقواعده وتناسبه وطبيعة آداء التمرين ٠
٤٢	مراعاة المدرس للمسافات البينية بين التلاميذ فرادا – جماعات بما يحقق عامل الأمان وتوفير المدى الحركى لتنفيذ الواجبات الحركية ٠
٤٣	التوازن فى توزيع زمن محتوى الجزء على مجموعة التمرينات المختارة بما يناسب وطبيعة التمرين وطريقة الآداء ٠
٤٤	تصحيح أوضاع التمرينات المختلفة وتشجيع الآداء الصحيح لزيادة فاعلية الآداء ٠
٤٥	تجنب إتخاذ التلاميذ لأوضاع صعبة لمدة طويلة أثناء الآداء
٤٦	تجنب تصحيح أخطاء التلاميذ وهم فى أوضاع صعبة ٠
٤٧	عرض النو احى الفنية للمهارة ٠
٤٨	قدرته على شرح المهارة لفظياً ومناسبا للموقف التعليمى والتركيز على معدلات الممارسة الإيجابية ٠
٤٩	عرض النموذج المعبر عن المهارة ٠
٥٠	التدرج بالخطوات التعليمية للمهارة وتبسيط مواقف التعلم ٠
٥١	مراعاته للتدرج الصحيح فى تعليم المهارة وفقاً لمبادىءالتدريس ٠
٥٢	التمكن من مادة النشاط التى يكون بها ٠
٥٣	مراعاة تنوع محتوى الممارسات التطبيقية للمهارات المتعلمة متمثلا فى مواقف اللعب تدريجياً – المباريات التنافسية – التشكيلات التدريبية ٠

تابع جدول(٧)
الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية

م	الكفايات
٥٤	القدرة على تحليل مواقف التعلم وتبسيطها للتلاميذ ٠
٥٥	ملاحظة سلوك التلاميذ أثناء الممارسة لمعرفة خصائصهم وسلوكهم ٠
٥٦	معرفة مدى توافر عوامل الأمن والسلامة خاصة فى المهارات التى تؤدى على الأجهزة
٥٧	القدرة على تطوير المهارة وربطها بالأخرى ٠
٥٨	معرفة مدى كفاية الممارسات التطبيقية لتعلم على المهارات المتعلمة ٠
٥٩	إستخدام التشكيلات المتاحة التى تسمح للتلميذ بالمشاهد الجيدة للنماذج بدون عوائق
٦٠	قدرته على توزيع وقت الدرس بشكل جيد مع محتوى مادة النشاط أثناء تنفيذ الدرس دون نقص أو زيادة
٦١	قدرته على التجديد والإبتكار التنفيذى فى الإخراج التنفيذى لأنشطة الدرس ٠
٦٢	إختيار طريقة التدريس المناسبة لكل جزء من أجزاء الدرس مع تعداد جوانب التعليم (المعرفية – المهارية – الإنفعالية) ٠
٦٣	تأدية التلاميذ تكرارات آداء المهارات الرياضية والأنشطة الحركية كل حسب قدرته
٦٤	الجمع بين أكثر من طريقة فى الموقف التعليمى الواحد إذا اقتضى الأمر
٦٥	استخدام طرق التدريس التى تتوافق مع الأغراض المراد تحقيقها فى الدرس ٠
٦٦	التدرج السليم فى تعليم المهارة ٠
٦٧	الإهتمام بالتنوع فى محتوى النشاط واشتماله على أنشطة تهدئة واسترخاء ٠
٦٨	الإهتمام بتوزيع وقت النشاط بين الممارسة الحركية والتنظيمات الإدارية الخاصة بعودة التلاميذ إلى فصولهم ٠
٦٩	الإهتمام بمراعاة التدرج بإنخفاض الإيقاع الحركى للنشاط المختار تدريجياً بما يتناسب وطبيعة هذا الجزء
٧٠	القدرة على التقديم و التشويق للنشاط القادم
٧١	الإهتمام بآداء التلاميذ للتحية مما يضيف إلى سلوكهم الإنضباط والإلتزام

تابع جدول(٧)
الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية

م	الكفايات
	المحور الخامس : التقويم
٧٢	التعرف باستمرار على الأخطاء التى يقع فيها المتعلمين أثناء الدرس ٠
٧٣	التأكد من إتقان لمتعلمين البعض المهارات من خلال الاختبارات المهارية ٠
٧٤	أستخدم الاختبارات التى تتصف بالصدق والاثبات والموضوعية ٠
٧٥	التحلى بالموضوعية الكاملة أثناء إجراء الاختبارات ٠
٧٦	وضع خطة لإجراء التعديلات فى ضوء نتائج الاختبارات ٠
٧٧	أختيار الاختبارات التى تتناسب مع قدرات المتعلمين ٠
٧٨	توضيح للمتعلمين كيفية اداء الاختبارات ٠
٧٩	أستخدم اساليب مختلفة اثناء التقييم كبطاقات التسجيل أو كتابة التقارير ٠
٨٠	قياس مستوى التلاميذ من جميع النواحى البدنية ، المعرفية ، المهارية ، النفسية (التقويم الشامل)٠
٨١	الحرص على معرفة المتعلمين لنتائج تقدمهم (نتائج التقييم) ٠
٨٢	القدرة على ملاحظة التغيرات الطارئة على أحوال بعض التلاميذ نتيجة لممارسة النشاط

من خلال العرض السابق للنتائج التي تم عرضها بالجدول رقم (٢٤) يتضح لنا انه تم التوصل الى الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية وتم صياغتها فى صورتها النهائية السابقة من خلال (٥) محاور رئيسية كانت فى الترتيب على النحو التالى :

المحور الأول : الكفايات الشخصية
المحور الثانى : إعداد وتجهيز مكان الدرس
المحور الثالث : إستخدام الوسائل المعينة
المحور الرابع : تخطيط وتنفيذ الدرس
المحور الخامس : التقويم

من خلال ماتم عرضه من نتائج بالجدول رقم (٧) والتعليق عليها يكون قد تم التوصل الى الصورة النهائية للكفايات التدريسية قيد البحث

٢/١/٤ عرض نتائج تجيب على التساؤل الثاني والذي نص على :

" التعرف على دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى التحصيل المعرفي وبعض الكفايات التدريسية - قيد البحث - لدى عينة البحث ".و يوضح جدول (٨) **دلالة** الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي لأبعاد مقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات نتائج القياسات القبلية والبعدية لأبعاد مقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٣ = ٢,١٦٠

ن = ١٥

م	أبعاد المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الكفاءات الشخصية	درجة	٢٧,٥٣٣	٢,١٥٦	٣٧,٨٦٧	٢,٩٤١	١٠,٦٠٣
٢	اعداد وتجهيز مكان الدرس	درجة	٢٣,٦٠٠	١,٩٢٥	٣٣,٢٦٧	٢,٤٣٥	١١,٦٥٢
٣	استخدام الوسائل التعليمية	درجة	٢٤,٦٠٠	٢,٢٧٤	٣٤,٢٠٠	٢,٧١٣	١٠,١٤٦
٤	تخطيط وتنفيذ الدرس	درجة	٧٤,٤٠٠	٦,٣٩٦	٩٩,٢٠٠	٦,٧٧٤	٩,٩٥٩
٥	التقويم	درجة	٣١,٩٣٣	٢,٢٣٥	٤٣,٠٦٧	٣,٢٧٥	١٠,٥٠٥
٦	إجمالي المقياس	درجة	١٨٢,٠٦٧	٧,٧٤١	٢٤٧,٦٠٠	٩,٨٥١	١٩,٥٧١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في أبعاد مقياس تقيم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية ، وشكل (٢) يوضح ذلك .

٢/٢/٤ مناقشة النتائج التى تجيب على التساؤل الثانى للبحث

يتضح من النتائج التي تم عرضها بالجداول أرقام (٧) و(٨) أن قيم (ت) المحسوبة جميعها أقل من مستوي المعنوية ٠,٠٥ لجميع أبعاد مقياس **تقييم الكفايات التدريسية لمعلم التربية الرياضية** قيد البحث ، أنه توجد فروقا داله احصائيا بين نتائج القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية .

ويعزز الباحث أسباب تللك الفروق إلى أن الموديولات التعليمية المقترحة والتى تم إعدادها بطريقة تسهم فى تنمية االكفايات التدريسية ، حيث أن برنامجها المقترح تم تصميمه بطريقة تساعد على التمكن من الكفايات التدريسية من خلال طرح مشكلات فعلية على المعلم ودعوته إلى اقتراح وابتكار أفضل الحلول لها مع تطبيقها خلال التدريس ، كما أن البرنامج المقترح ساعد على

تطوير قدرات المعلم على التفكير بطريقة علمية منظمة وبشكل إبتكارى وذلك لأن الموديولات التعليمية بطريقة العصف الذهنى يعنى التصدى النشط للمشكلة ، كما وفر زيادة فى وقت التعلم للتمكن من الكفايات التدريسية، وأن البرنامج التعليمى المعد باستخدام الموديولات التعليمية بطريقة العصف الذهنى يتم من خلاله عرض المعارف والمعلومات المرتبطة بالكفايات التدريسية قيد البحث باختصار ووضوح مع تدعيمها بمواقف ومشكلات تعليمية حقيقية يقوم المعلم بمحاولة حلها من خلال الخبرات الأكاديمية الموجودة لديه بما يتناسب مع متطلبات كل عبارة ، حيث ساعد ذلك على حسن توظيف جهود المعلم وتوفير المزيد من الحرية له فى تناول تلك العبارات وتعلمها ، هذا بالإضافة إلى مزايا جلسات الموديولات التعليمية فى الإتصال الجماعى والاستفادة من أفكار الآخرين وتطويرها ، والتى استفاد منها الطالب وانعكست بشكل إيجابى على تعلمه وأداؤه للكفايات التدريسية قيد البحث

هذا بالإضافة الى أن المناهج الجامدة والفترة الزمنية المحددة ومسئولية للمعلمين فى إنهاء المقررات الدراسية دون أن يراعى أى شيء آخر فى العملية الابداعية ولا يسمحون بالخروج عن محتوى الكتاب المدرسى ،وعلاوة على التنظيم الجامد لحجرة الدراسة حيث تنظم فيها المقاعد فى صفوف لا تساعد على ممارسة الأنشطة الإبداعية ،وقصر عملية التدريس داخل حجرة الدراسة ووجود المشتتات التى لا تسمح بالاستغراق فى التفكير والانطلاق فى الخيال . (١٧ :٤٥)

وبذلك يكون قد تحقق الهدف الثاني للبحث

وتمت الإجابة على التساؤل الثاني للبحث والذي نص على " هل تأثير الموديولات التعليمية على مستوى التحصيل المعرفي وبعض الكفايات التدريسية - قيد البحث - لدى عينة البحث ؟ "

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات.

٥/١ الاستنتاجات.

من خلال البيانات التي توصل إليها الباحث في نطاق عينة البحث وطبيعة أهدافه وفي ضوء المعالجات الإحصائية ، ومن خلال مناقشة النتائج توصل إلى الاستنتاجات الآتية:

٥/١/١ حقق أسلوب التعليم بالموديلات التعليمية تأثير إيجابي وفعال على تنمية مستوى الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية في مجال تدريس التربية الرياضية.

٥/١/٢ معرفة معلم التربية الرياضية للمهارات التدريسية الواجب توافرها لديه تؤدى إلى تحسين مستوى أداء المعلم ومعرفة نواحي القوة والقصور في عملية تدريس التربية الرياضية .

٥/١/٣ الاحتياج المستمر إلى عملية تحسين مستوى أداء المعلم من خلال إعداد البرامج التي تهدف لتحسين مستوى أداء المعلم .

٥/١/٤ نسبة التحسن في مستوى أداء المهارات التدريسية لدى عينة البحث يرجع إلى استخدام أسلوب الموديول التعليمي.

التوصيات

و من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلي :

١/٢/٥ استخدام أسلوب الموديول التعليمي عند تعلم الكفايات التدريسية في مجال تدريس التربية الرياضية.

٢/٢/٥ إجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول تحسين المستوى والمعرفي والمهارات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية في مجال تدريس التربية الرياضية.

٣/٢/٥ تصميم موديولات تعليمية لتعلم الكفايات التدريسية في مجال تدريس التربية الرياضية.

٤/٢/٥ أجراء بعض البحوث والدراسات حول استخدام أسلوب الموديول التعليمي والمستوى التحصيلي والمعرفي ومستوى الأداء للمتعلمين عند استخدام مثل هذه الأساليب التكنولوجية الحديثة في التدريس.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

١- **أبو النجا أحمد عز الدين : "** معلم التربية الرياضية " دار الفكر العربي النشر، القاهرة ، ٢٠٠١
٢- **أبو النجا أحمد عز الدين**:" دراسة مقارنة للكفاءة التدريسية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدي طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية - إنتاج علمي كلية التربية الرياضية جامعة ١٩٩٨م
٢- **إيمان حسن الجبيلي، ليلي عباس**: "أثر استخدام بعض أساليب التدريب علي مستوي الأداء والتذكر الحركي لمهارة الوقوف علي اليدين دحرجة أمامية"، المجلة العلمية للتربية البدنية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية٢٠٠٠م.
٤-**أميرة محمود طه : "**تصميم مقياس لتقويم الكفايات التدريسية للطلاب المعلمين فى التربية الرياضية " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة المنوفية، ٢٠٠٤م.
٥-**أميرة محمود طه : "** إستراتيجية التدريس الفعال إعداد المعلم وتأثيرها على تطوير الكفايات التدريسية للطالبات / المعلمات فى التربية الرياضية " ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٨.
٦-**بسامة المسلم** : كفايات معلمي المرحلة الابتدائية في الكويت (دراسة مقارنة) مجلة التربية والتنمية ، السنة الثانية ، ١٩٩٦عدد خاص .
٧-**بدور محمد عادل البيلي**: "فعالية برنامج للتعلم الذاتي لطالبات كلية التربية الرياضية في تعلم القانون الدولي لكرة اليد"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية. ٢٠٠٤م.
٨-**توفيق مرعي :** الكفايات التعليمية الأدائية الأساسية عند معلم المدرسة الابتدائية في الأردن
٩- **علاء طه أحمد إبراهيم** :تأثير فترة المشاهدة علي مستوي الكفايات التدريسية للطالب بالمعلم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٠م.
١٠-**سالي محمد محمد**: "تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب التطبيق الذاتي المتعدد المستويات علي تعلم بعض مهارات السلام والهوكي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة طنطا٢٠٠١م

" تأثير برنامج تأهيلى حركى على الإنزلاق الغضروفى العنقى لكبار السن (٣١)

أ / عبد الله غنيمى سنوسى **

مشكلة البحث وأهميته

تعتبر مرحلة كبار السن من أكثر المراحل العمرية التى تحتاج إلى رعاية خاصة حيث نجد أن هناك العديد من التغيرات الفسيولوجية والموروفولوجية والعديد من التغيرات الأخرى التى تحدث عند التقدم فى العمر وتؤثر بصورة واضحة على القوام ، وفى هذه المرحلة تقل كمية الدم التى تتجه إلى العضلات الأمر الذى يسبب عدم تدفق التغذية الكاملة لها ، وكذلك عدم تمرين تلك العضلات يحدث ضعف وأحيانا ضمور كلما تقدم السن ، كما تتليف نهايات العضلات بالتدريج وتلتصق ببعضها ، وهذا يعوق بعض حركات المفاصل مما يؤدى إلى حدوث العديد من الإصابات . (٥ : ٦٢ ، ٦٣)

ويرى **عبد الرحمن زاهر(٢٠١٣م)** أن العمود الفقرى عمود مرن متحرك يقع فى المحور الرأسى الخلفى للجسم ويربط الطرف العلوى بالسفلى فتتصل به الجمجمة من أعلى القفص الصدرى بالمنطقة الصدرية والحوض فى المنطقة العجزية عن طريق مفاصل زلالية وليفية ولها تأثير هام وفعال على الأجهزة المتصلة به لذا فهو المقياس الذى تحكم به على اعتدال القامة ، ويعد الدعامة التى يرتكز عليها الهيكل العظمى وهو محاط بمجموعة من العضلات من جميع الجوانب التي تحافظ على استقامته. (١٠ : ٣٠ -٣١)

وتتكون المنطقة العنقية من سبع فقرات تمتد من قاع الجمجمة إلى منطقة أعلى الصدر لتربط الرأس بمنطقة أعلى الصدر، وهذه الفقرات العنقية تكون مرتبطة ببعضها البعض عن طريق غضروف أو قرص غضروفى بين كل فقرة والفقرة التى تليها ووظيفة الغضاريف الموجودة بين الفقرات هى توفير مجال حركة لمنطقة العنق، وأيضاً فى المنطقة الخلفية من الفقرات ترتبط هذه الفقرات ببعضها البعض بمفاصل صغيرة ويغلف الفقرات من الناحية الأمامية والخلفية عضلات تمتد لتربط منطقة أعلى الجسم والجذع مع منطقة أسفل الرأس والكتفين ، وكون أن الفقرات العنقية غير مرتبطة بعظام أخرى يؤدى ذلك إلى توفير قدر كبير من الحركة لها وهو شيء لازم وضرورى لتحريك الرأس والعنق بحرية أثناء ممارسة الأنشطة اليومية، كما أن حركة هذه الفقرات العنقية وثباتها ومساندتها لوضع الرأس في الوضع الطبيعي تتطلب وظيفة شاقة ومهمة من العضلات المحيطة بها، ومن المهم جداً من الناحية التشريحية معرفة أن هناك نخاع شوكي يمر خلف الفقرات وخلف الغضاريف في قناة شوكية موجودة داخل الفقرات العنقية ، كما يوجد أعصاب طرفية تخرج من فتحات صغيرة في الفقرات العنقية على الجانبين الأيمن والأيسر وتخرج لتمر إلى الذراع واليد لتغذيهما بالإحساس والحركة ، إذاً فداخل الفقرات العنقية يمتد النخاع الشوكي والأعصاب الطرفية المهمة جداً لوظائف الجسم جميعها سواءً في الطرفين العلويين أو الطرفين السفليين، وهذه الأعصاب مسؤولة عن الحركة والإحساس بالألم والإحساس بالحرارة والبرودة وتحريك العضلات والإحساس في الجلد بصفة عامة، ولذلك فإن إحدى المهمات المنوطة بمنطقة الفقرات العنقية وإحدى وظائفها هي توفير حماية لهذه الأعصاب التي تمر من خلالها، ولذلك فإن الفقرات مسؤولة عن توفير ثبات ودعم للرأس فوق الجسم وأيضاً توفير مرونة وحركة في الرقبة وأيضاً توفير حماية للأعصاب التي تمر من خلالها. (٨ : ٢٦ -٢٨)

كما تشير الإحصائيات أن إصابات الرقبة فى تزايد مستمر وخاصة إصابة الإنزلاق الغضروفي العنقى نظراً لكثرة الإجهاد على الرقبة وكثرة ثني الرقبة مثل ما يحدث عند الأشخاص الذين تتطلب أعمالهم ثنى الرقبة إلى الأمام لفترات طويلة مثل المهندسين والأطباء ومبرمجى الكمبيوتر ومستخدمى الحاسب الآلي لفترات طويلة والباحثين والطلاب وكبار السن ، ومن الأعراض التى تظهر بسبب حدوث الانزلاق الغضروفى للفقرات العنقية آلام مبرحة فى الرقبة تمتد إلى الكتف والذراعين حيث تمنع المصاب من النوم ويصاحبها خدر وتنميل فى اليد، وفى أغلب الحالات يكون الانزلاق إلى الخلف متجه نحو القناة التى تمر فيها الأعصاب أو القنوات الصغيرة التى تمر فيها الأعصاب الطرفية أو القناة الكبيرة التي يمر فيها النخاع الشوكى وعندما تخرج هذه المادة الغضروفية وتضغط على أجزاء من الأعصاب أو النخاع الشوكى فإنها تؤدى إلى تهيج في هذه الأعصاب وبالتالي إلى ظهور الآلام المبرحة في المنطقة التي تغذيها الأعصاب. (١٣ : ١٣٦ -١٣٧)

ويوضح كل من **أسامة رياض و أمام حسن** (١٩٩٩م) على أن التمرينات التأهيلية من أهم فروع العلاج الطبيعى التى تستخدم فى علاج كثير من الإصابات والتأهيل ومنع هذه الإصابات وتلعب التمرينات دورا هاما في المحافظة على صحة الفرد الطبيعى أو الرياضى، ولأهمية التمرينات التأهيلية وارتباطها بالتقدم التقنى الحديث كان لابد على القائم بتطبيق التمرينات التأهيلية أن يتحلى بكثير من المعلومات عن طرق التأهيل وأنواع الألعاب الرياضية المختلفة وكذلك التركيز في مراحل التأهيل على المناطق المعرضة للإصابة. (٢ :٦٥)

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التى اهتمت فى الأونة الأخيرة بتأهيل اصابة الإنزلاق الغضروفى العنقى سواء كان ذلك بإستخدام تمرينات تأهيلية تستخدم فى الوسط المائى أو خارجه ولجميع الفئات " الأصحاء ، ذوى القدرات الخاصة ، ...إلخ " ومع كلا الجنسين سواء كانوا بالغين أو غير بالغين ومنها دراسة كل من **محمد يوسف** (٢٠١٦) (١٢) ، **أشجان عاطف** (٢٠١٣) (٣) ، **شيماء أبو القاسم** (٢٠١٣) (٩) ، **عمرو محمد** (٢٠١٣) (١١) ، **أحمد عبد الوهاب** (٢٠١١) (١) ، **إقبال رسمى** (٢٠٠٩) (٤) ، **بهاء الدين زيدان** (١٩٩٥) (٧) .

ومن خلال عمل الباحثان فى مجال الإصابات والتأهيل الحركى وجدا تردد العديد من كبار السن من المصابين بالإنزلاق الغضروفى العنقى على مراكز التأهيل المختلفة، وهذا ما دعا الباحثان إلى التساؤل التالى :

ما تأثير برنامج تأهيلى حركى على الإنزلاق الغضروفى العنقى لكبار السن ؟

هدف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تأهيلى حركى على الانزلاق الغضروفى العنقى لكبار السن من خلال التعرف على :

١- تأثير البرنامج التأهيلى الحركى على درجة الألم للفقرات العنقية للعينة قيد البحث .
٢- تأثير البرنامج التأهيلى الحركى على المدى الحركى لمفاصل الفقرات العنقية للعينة قيد البحث .
٣- تأثير البرنامج التأهيلى الحركى على مستوى قوة العضلات العاملة للفقرات العنقية للعينة قيد البحث .

فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى درجة الألم للفقرات العنقية للعينة قيد البحث.
٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى المدى الحركى لمفاصل الفقرات العنقية للعينة قيد البحث .

٣- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين كل من القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى قوة العضلات العاملة للفقرات العنقية للعينة قيد البحث .

مصطلحات البحث

التأهيل الحـــــــركى

هو إعادة الوظيفة الكاملة للمصاب بعد الإصابة فيتوقف التأهيل للشخص العادى على مدي استطاعته على القيام بالوظائف والأعباء الضرورية دون اضطراب مثل المشى وصعود السلم. (٦: ٨٩)

الانزلاق الغضروفي للفقرات العنقية

الغضروف الطبيعي للفقرات العنقية يتكون من حلقة خارجية من الألياف بداخلها مادة جيلاتينية، ومع التعرض لعوامل الزمن والعوامل الخارجية (إصابة – سلوك خاطئ) يحدث أن تتهتك الألياف الخارجية مما يؤدي إلى خروج المادة الجيلاتينية من الداخل وتنزلق للمس القناة العصبية . (٨ : ٢٣)

كبار السن

هو لفظ يطلق على على الأشخاص البالغين من العمر ٦٠ سنة فأكثر وتتصف هذه المرحلة العمرية بالتأثيرات السلبية على كل من الوظائف الجسمانية والفسيولوجية والتشريحية والقوامية بالإضافة إلى الوظائف العقلية والنفسية بصورة أكثر وضوحا مما كانت عليه فى فترات العمر السابقة . (٥ : ٦٢)

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الشبه تجريبى بإستخدام تصميم القياس (القبلى ، البعدى) لمجموعة تجريبية واحدة لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث من المترددين على مركز النخبة للعلاج الطبيعى والتأهيل ، والمصابين بالانزلاق الغضروفى العنقى وقد بلغ عددهم (٣٢) حاله من الذكور تتراوح أعمارهم من (٥٥ : ٦٠) سنة .

عينة البحث

قام الباحثان بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (١٣) من المصابين بالإنزلاق الغضروفى العنقى تتراوح أعمارهم من سن (٥٥:٦٠) سنة والتى لا تحتاج حالاتهم إلى التدخل الجراحى وفقا لتشخيص الطبيب المعالج ونتائج الأشعة ، وبنسبة مئوية بلغت ٤١% من مجتمع البحث بواقع (١٠) حالات كعينة أساسية ، و(٣) حالات كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

جدول (١)
التوصيف الإحصائى لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول
ن= ١٣

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
السن	سنة	٥٨,٣	٥٩	٢,٦	-٠,٨
الوزن	كجم	٨٤,٤	٨٣	٢,٥	١,٧
الطول	سم	١٧٦,١	١٧٧	٦,٩	-٠,٤

يوضح جدول(١) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين -٠,٨ : ١,٧ أى أن معامل الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول محصور بين ±٣ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعى للبيانات .

ومرفق (١) يوضح اعتدالية التوزيع الطبيعى للبيانات فى متغيرات (الألم ، المدى الحركى للفقرات العنقية ، قوة عضلات العنق) للعينة قيد البحث .

أدوات ووسائل جمع البيانات

١- جهاز الروستميتر لقياس الطول بالسنتيمتر .
٢- ميزان طبى معاير لتقدير وزن الجسم بالكيلو جرام .
٤- جهاز الديناموميتر الإلكترونى .
٥- جهاز الجينوميتر الإلكترونى . مرفق (٢)
٦- جهاز التنسوميتر لقياس القوة العضلية . مرفق (٣)

خطوات تصميم البرنامج التأهيلى الحركى

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة بموضوع البحث وذلك بهدف تصميم برنامج تأهيلى حركى على الإنزلاق الغضروفى العنقى لكبار السن وتم الأتى :

١- تحديد الهدف من البرنامج التأهيلى الحركى

يهدف البرنامج التأهيلى إلى الآتى:

أ- تقليل معدل الألم للفقرات العنقية الناتج من اصابة الانزلاق الغضروفى العنقى.
ب- تحسين المدى الحركى للفقرات العنقية.
ج- تحسين القوة العضلية للعضلات العاملة على الفقرات العنقية.

٢- تحديد أسس البرنامج التأهيلى الحركى

أ- أن يحقق محتوى البرنامج التأهيلى الهدف الذى وضع من أجله.
ب- ملائمة البرنامج التأهيلى لعينة البحث مع مراعاته للأسس العلمية.
ج- إمكانية تنفيذ البرنامج التأهيلى ومرونته وقبوله للتطبيق العملى.
د- تناسب محتوى البرنامج التأهيلى مع الزمن الكلى وعدد الوحدات المحددة.
ه- مراعاة أن يكون هناك تسلسل واستمرارية فى أجزاء البرنامج التأهيلى.
و- التقنين السليم لمتغيرات الحمل التأهيلى البرنامج التأهيلى.
ز- مراعاة عامل الأمن والسلامة فى اختيار البرنامج التأهيلى.

٣- تحديد الإطار العام والتوزيع الزمنى للبرنامج التأهيلى الحركى

جدول (٢)
الإطار الزمنى والتوزيع الزمنى للبرنامج التأهيلى

م	المحتوى	التوزيع الزمني
١	مدة البرنامج	شهران وأسبوع
٢	عدد الأسابيع	٩ أسابيع
٣	مرحل البرنامج التأهيلى	٣ مراحل
٤	عدد أسابيع كل مرحلة فى البرنامج التأهيلي	٣ أسابيع
٥	زمن الجلسة	يبدأ ب (٤٠ ق) وينتهى ب (٦٠ ق)
٦	العدد الكلي لجلسات البرنامج	٣٦ جلسة

٧	زمن تطبيق كل مرحلة من البرنامج التأهيلي		٤٨٠ ق للمرحلة الأولي، ٦٠٠ ق للمرحلة الثانية، ٧٢٠ ق للمرحلة الثالثة
٨	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج التأهيلي		١٨٠٠ ق (٣٠ ساعة)
٩	فترة تنفيذ الجلسات التأهيلية		بعد العصر
١٠	ترتيب أجزاء الجلسة التأهيلية	أ- إحماء	الفوط الساخنة الموجات فوق الصوتية التدليك تنبيه كهربي
		ب- جـــــزء رئيسى	التمرينات التأهيلية
		ج- ختام	تمرينات استرخاء وتهدئة
١١	الحمل المناسب فى البرنامج التأهيلى		متوسط

يوضح جدول (٢) الإطار العام والتوزيع الزمنى للبرنامج التأهيلى الحركى لكبار السن فى ضوء المراجع العلمية والدراسات السابقة حيث أن مدة البرنامج التأهيلى (٩) أسابيع مقسمة على (٣) مراحل ، وكانت عدد الوحدات التأهيلية فى البرنامج التأهيلى (٣٦) وحدة بزمن (١٨٠٠ ق)(٣٠ ساعة) ، وكانت الوحدات التأهيلية تطبق بعد العصر بإستخدام الحمل المتوسط .

٤- تحديد محتوى البرنامج التأهيلى الحركى

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع والدراسات السابقة التى تناولت تصميم برامج التأهيل ووضع مجموعة من التمرينات المتنوعة لتأهيل الإنزلاق الغضروفى العنقى لكبار السن مع تحديد الهدف من تلك التمرينات . مرفق (٤)

خطوات تطبيق البرنامج التأهيلى الحركى

١- الدراسة الإستطلاعية

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٠١٧/١/١٨م إلى ٢٠١٧/١/٢٥م على عينة قوامها ثلاث حالات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وذلك بغرض التأكد من ملائمة البرنامج التأهيلى للعينة قيد البحث .

٢- دراسة البحث الأساسية

فى ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الإستطلاعية قام الباحثان بتطبيق دراسة البحث الأساسية على النحو التالى :

أ- القياسات القبلية

قام الباحثان بإجراء القياسات القبلية لبعض المتغيرات مثل (الطول ، الوزن ، درجة الألم ، المدى الحركى للعنق ، قوة عضلات العنق) على العينة قيد البحث فى الفترة ما بين ٢٦/ ١ /٢٠١٧م إلى ٢٨/ ١ /٢٠١٧م .

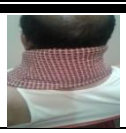
ب- تطبيق دراسة البحث الأساسية

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التأهيلى الحركى على العينة قيد البحث بمركز النخبة للعلاج الطبيعى بشبين الكوم محافظة المنوفية فى الفترة من ٢٠١٧/١/٣٠م إلى ٢٠١٧/٤/٧م بواقع أربع وحدات تأهيلية أسبوعيا أيام (السبت ، الإثنين ، الأربعاء ، الخميس) ولمدة شهران وأسبوع.

جدول (٣)
نموذج لوحدة تأهيلية للبرنامج التأهيلى الحركى

هدف الجلسة: تنبيه الجهاز العصبي والمراكز الحركية. تقليل حده الألم للمريض. زيادة القوة العضلية للعضلات العاملة على الفقرات العنقية. اكتساب مدى حركى أقرب للطبيعى للفقرات العنقية .	**اليوم:**	الإثنين
	التاريخ:	٢٠١٧/١/٣٠
	الزمن:	٤٠ ق

مكونات الحمل التأهيلي	الشدة	الحجم		الكثافة	
		بين المجموعات	بين التكرارات	بين المجموعات	بين التكرارات
	%٥٠	٥:٣	٥-٢	١٥ ــ ٣٠ ث	١٠-١٥ث

أجزاء الجلسة التأهيلية	الزمن	المحتوى	الإخراج
الجزء التمهيدي (الإحماء)	٣ ق	فوط ساخنة	
الجزء الرئيسي	٥ ق	تنبيه كهربي	
	٥ ق	الموجات فوق الصوتية	
	٥ ق	التدليك	
	٢٠ ق	**التمرينات التأهيلية**	
		- بصورة تدريجية يقوم المصاب بإنزال الفك إلى مستوى الصدر والضغط بلطف على عظمة القص بأعلى الصدر لمده ٥ ثواني ثم رفع الرقبة في الوضع الطبيعي تدريجيا.	
		- (الجلوس على كرسي . استقامة الظهر) يقوم المصاب بتحريك الرقبة إلى الكتف الأيمن حتى يحس المريض بشد عضلات الرقبة العكسية مدى.	
		- (الجلوس علي كرسي) وضع المصاب يده اليمني في الناحيه اليسري للراس من اعلي والي الجانب ،واليدي الاخري ممسكه باسفل مقعده الكرسي ومحاوله جزب الراس جهه اليمين ولاسفل لاقصي مدي والثبات لمدة (١٠) ث يكرر.	
		- الجلوس على كرسي. والنظر للأمام على نقطه وهميه) ثني الرقبة جهة اليمين مع استخدام مقاومه من قبل المعالج بشده اقل من القصوى والثبات لمده (٣) ث	

الجزء الختامي	٢ ق	تمرينات إسترخاء	

ومرفق (٥) يوضح البرنامج التأهيل الحركى لمصابى الإنزلاق الغضروفى العنقى من كبار السن .

ج- القياسات البعدية

قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية لبعض المتغيرات مثل (الطول ، الوزن ، درجة الألم ، المدى الحركى للعنق ، قوة عضلات العنق) على العينة قيد البحث فى الفترة ما بين ٢٠١٧/٤/٨م إلي ٢٠١٧/٤/١٠م .

المعالجات الإحصائية

تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج " SPSS ٢٥ " لإيجاد مايلى :

- المتوسط الحسابى
- الوسيط
- الانحراف المعيارى
- معامل الإلتواء
- إختبار "ت" لعينتان مرتبطان
- النسبة المئوية للتحسن(%).

عرض النتائج

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذى ينص على :

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث لصالح القياس البعدى فى درجة الألم للفقرات العنقية "

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قياس درجة ألم الفقرات العنقية لعينة البحث

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
درجة الألم الفقرات العنقية	القبلى	٧,٢	٠,٨	٤,٦	*١٣,٥	%٦٣,٩
	البعدى	٢,٦	٠,٧			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (٤) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى لصالح القياس البعدى فى درجة الألم للفقرات العنقية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ١٣,٥ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٦٣,٩ % .

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثانى والذى ينص على :

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى متغيرات المدى الحركى للفقرات العنقية عند أداء الحركات المختلفة "

جدول (٥)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قياس المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للأمام

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للأمام	القبلى	٢٨,٣	١,١	-١٥,١	-١٨,٣*	%٥٦,٦
	البعدى	٤٣,٤	٠,٩			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (٥) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قياس المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للأمام حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة -١٥,١ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٥٦,٦ % .

جدول (٦)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قياس المدى الحركى عند مد الفقرات العنقية للخلف

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
المدى الحركى عند مد الفقرات العنقية للخلف	القبلى	٣٤,١	٣,٢	-١٢,١	-١٧,١	%٥٣,٨
	البعدى	٤٦,٢	٢,٩			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (٦) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قياس المدى الحركى عند مد الفقرات العنقية للخلف حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة -١٧,١ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٥٣,٨ % .

جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قياس المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيمن

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيمن	القبلى	٣٠,٤	٤,٨	١٢,١-	٥,٢-*	٥٧,٥%
	البعدى	٤٢,٥	٤,٢			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (٧) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قياس المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيمن حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ٥,٢- وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٥٧,٥ % .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قياس المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيسر

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيسر	القبلى	٢٨	٣,٥	١٢,٧-	٨,٦-*	٥٩,٣%
	البعدى	٤٠,٧	٤,٥			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (٨) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قياس المدى الحركى عند ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيسر حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ١٢,٧- وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٥٩,٣ % .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قياس المدى الحركى عند تدوير الفقرات العنقية جهة اليمين

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
المدى الحركى عند تدوير الفقرات العنقية جهة اليمين	القبلى	٤٩,٢	٣,٢	٢٢,٥-	١٠,٩-*	٢٨,٣%
	البعدى	٧١,٧	٥,٤			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (٩) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى مد قياس المدى الحركى عند تدوير الفقرات العنقية جهة اليمين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ١٠,٩- وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٢٨,٣ % .

جدول (١٠)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى
قياس المدى الحركى عند تدوير الفقرات العنقية جهة اليسار
ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
المدى الحركى عند تدوير الفقرات العنقية جهة اليسار	القبلى	٤٧,٨	٤,٤	-٢٢,٢	-٩,١*	٣٠%
	البعدى	٧٠	٥,٤			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (١٠) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى مد قياس المدى الحركى عند تدوير الفقرات العنقية جهة اليسار حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة -٩,١ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٣٠ % .

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثالث والذى ينص على :

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قوة عضلات العنق عند أداء الحركات المختلفة "

جدول (١١)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى
قوة عضلات العنق عند الحركة للأمام
ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
قوة عضلات العنق عند الحركة للأمام	القبلى	٣,١	٠,٩	-٢,٢	-٥,٣*	٩٤,٧%
	البعدى	٥,٣	٠,٧			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (١١) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قوة عضلات العنق عند الحركة للأمام حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة -٥,٣ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٩٤,٧ % .

جدول (١٢)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قوة عضلات العنق عند الحركة للخلف

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
قوة عضلات العنق عند الحركة للخلف	القبلى	١,٩	٠,٩	-٠,١	-٤,٧ *	%٩٦,١
	البعدى	٣,٩	١			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (١٢) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قوة عضلات العنق عند الحركة للخلف حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة -٨ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٨٩,٩ % .

جدول (١٣)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قوة عضلات العنق عند الحركة للجانب الأيمن

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
قوة عضلات العنق عند الحركة للجانب الأيمن	القبلى	٣,٤	٠,٨	٢,٢	-٥,٧*	%٩٤,٤
	البعدى	٥,٦	١			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (١٣) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قوة عضلات العنق عند الحركة للجانب الأيمن حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة -٥,٧ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٩٤,٤ % .

جدول (١٤)
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ونسبة التحسن فى قوة عضلات العنق عند الحركة للجانب الأيسر

ن=١٠

المتغير	القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
قوة عضلات العنق عند الحركة للجانب الأيسر	القبلى	٣,٣	١,٤	-٢,١	-٣*	%٩٤,٦
	البعدى	٥,٤	١,٦			

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩= ١,٨٣

يوضح جدول (١٤) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قوة عضلات العنق عند الحركة للجانب الأيسر حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة -٣ وكانت قيمتها المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت نسبة التحسن بين القياسين ٩٤,٦ % .

مناقشة النتائج وتفسيرها

- **للتحقق من صحة الفرض الأول الذى ينص على :**

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث لصالح القياس البعدى فى درجة الألم للفقرات العنقية "

يوضح جدول (٤) أنه توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى لصالح القياس البعدى فى درجة الألم للفقرات العنقية ، ويعزو الباحثان ذلك إلى الأتى :

١- تطبيق البرنامج التأهيلى بما يشمله من تمرينات مختلفة ومناسبة تلك التمرينات لطبيعة الإصابة من حيث إتجاه العمل العضلى والشدة والحجم وفترات الراحة بين التمرينات التأهيلية المقترحة .

٢- استخدام وسائل تأهيلية مختلفة .

واتفق هذا مع نتائج دراسة **أشجان عاطف** (٢٠١٣) (٣) ، **عمرو محمد** (٢٠١٣) (١١) ، **محمد اسماعيل** (٢٠١٦)(١٢) والتى أظهرت أن إستخدام التمرينات التأهيلية والتدليك يقلل من مستوى درجة الألم للفقرات العنقية ويساعد فى الوصول إلى النتيجة المراد الوصول إليها.

- **للتحقق من صحة الفرض الثانى الذى ينص على :**

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى متغيرات المدى الحركى للفقرات العنقية عند أداء الحركات المختلفة "

توضح نتائج الجداول (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى قياس المدى الحركى عند (ثنى الفقرات العنقية للأمام ، مد الفقرات العنقية للخلف ، ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيمن ، ثنى الفقرات العنقية للجانب الأيسر ، تدوير الفقرات العنقية جهة اليمين ، تدوير الفقرات العنقية جهة اليسار) ، ويرجع الباحثان ذلك إلى البرنامج التأهيلى بما يشمله من تمرينات مقننة منتظمة تعمل على حدوث تحسن كبير وملحوظ فى مرونة مفاصل الفقرات العنقية لعينة البحث .

واتفق هذا مع نتائج دراسة **اقبال رسمي** (٢٠٠٩) (٤)، **احمد عبد الوهاب** (٢٠١١) (١) ، **شيماء أبو القاسم** (٢٠١٣) (٩) والتى أظهرت أن تطبيق برامج التأهيل الحركى لمصابى الإنزلاق الغضروفى العنقى تعمل على تحسن المدى الحركى للفقرات العنقية للعينة قيد البحث.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه **بهاء سلامة (٢٠٠٢)** إلى أن الغالبية العظمى من الأفراد الآن يعانون دائمًا من قلة المرونة أو مشاكل الألم فى مناطق أسفل الظهر والرقبة وبعض المفاصل الكبيرة وهذه الأعراض جميعًا يكون سببها فقد العضلات والأربطة للمرونة الكافية ، وعادة تكون تمرينات المرونة لهذه المناطق هة السبيل الوحيد للتخلص من هذه الأعراض ، كما تعتبر تمرينات المرونة مكملة لكل تمرينات البرامج التأهيلية فيُمكن أن تُؤدى بعضها أثناء أداء تمرينات الإحماء ويُمكن أن يُؤدى البعض الآخر عقب تمرينات المقاومة، وبشكل عام يجب أن يهتم أى برنامج تأهيلى بتمرينات المرونة لأنها تشعر الفرد بالراحة وتخفف كثيرًا من الألم.

(٦ : ٦٥)

- **للتحقق من صحة الفرض الثالث الذى ينص على :**

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية لعينة البحث فى قوة عضلات العنق عند أداء الحركات المختلفة "

توضح نتائج الجداول (١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى قوة عضلات العنق عند الحركة (للأمام ، للخلف ، للجانب الأيمن ، للجانب الأيسر) ، ويرجع الباحثان ذلك إلى الأتى :

١- التخطيط الجيد لمحتوى البرنامج التأهيلى الحركى.
٢- اتباع الأسس العلمية عند استخدام البرنامج التأهيلى الحركى مع كبار السن .
٣- التأثير الإيجابى للبرنامج التأهيلى بما يحتوى من تمرينات متنوعة تعمل على حدوث تحسن فى قوة عضلات العنق لعينة البحث ، بالإضافة إلى استخدام الوسائل التأهيلية المختلفة .

ويضيف **أحمد عبد الوهاب (٢٠١١م)** أن استخدام التمرينات التأهيلية له تأثير إيجابى على تحسين قوة العضلات العاملة على الفقرات العنقية ، وزيادة المدى الحركى للفقرات العنقية في جميع الاتجاهات ، وتقليل الألم الناتج عن الإصابة والضغط على الغضاريف المصابة بين الفقرات. (١ : ٥٥)

الاستنتاجات

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحثان إلى أن التأثير الإيجابى للبرنامج التأهيلى الحركى أدى إلى :

١- خفض درجة الألم للفقرات العنقية للعينة قيد البحث .
٢- تحسين المدى الحركى لمفاصل الفقرات العنقية للعينة قيد البحث .
٣- تحسين قوة عضلات المنطقة العنقية للعينة قيد البحث.

التوصيات

فى ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التى تم التوصل اليها وفى ضوء عينة البحث يوصى الباحثان بالأتى :

١- الاسترشاد بالبرنامج الحركى عند تأهيل مصابى الإنزلاق الغضروفى العنقى من كبار السن .
٢- محاولة وضع برامج مختلفة مناسبة للمراحل السنية المختلفة .

المراجع

أولا : المراجع العربية :

١- **أحمد السيد عبد الوهاب** (٢٠١١) : تأثير برنامج تأهيلى مقترح على بعض حالات خشونة الرقبة ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٢- **أسامة رياض، أمام حسن** (١٩٩٩) : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٣- **أشجان عاطف محمود** (٢٠١٣) : تأثير التدريبات الوظيفية للعضلات العاملة على العمود الفقرى مع استخدام الكايروبراكتيك لدى المصابين بآلام العمود الفقرى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كليه التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٤- **إقبال رسمى محمد** (٢٠٠٩) : تأثير برنامج علاجى مقترح علي تخفيف ألام المنطقه العنقية للسيدات مابين سن ٤٠:٤٥ سنة، بحث منشور بالمجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .
٥- **إيهاب محمد عماد الدين** (٢٠١٤) : القوام المثالى للجميع ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية .
٦- **بهاء الدين إبراهيم سلامة** (١٩٩٧) : الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٧- **بهاء الدين احمد زيدان** (١٩٩٥) : دراسة تأثير البرامج العلاجية المختلفة لالتهاب الفقرات العنقية على وظائف التنفس، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كليه الطب ، جامعه القاهر.
٨- **سميعه خليل محمد** (٢٠٠٤) : الاصابات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٩- **شيماء طه أبو القاسم** (٢٠١٣) : تأثير زوايا الشد المختلفة على وظيفة جزور الأعصاب فى مرض اعتلال الجزور العنقية الغضروفية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية .

١٠- **عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠١٣)** : علم التشريح الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١١- **عمرو محمد أحمد** (٢٠١٣) : إيضاح لوظيفة الجهاز العصبى بعد تمارين الإطالة فى اعتلال أعصاب الفقرات العنقية السفلية ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كليه العلاج الطبيعى ، جامعه القاهرة .
١٢- **محمد يوسف اسماعيل** (٢٠١٦) : تأثير برنامج تأهيلى بدنى بمصاحبة التدليك العلاجى على مصابى الانزلاق الغضروفى العنقى ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

١٣- **Wang MY, Liu CY** (٢٠٠٥). Resorbable polylactic acid interbody spacers with vertebral autograft for anterior cervical discectomy and fusion, Journal of Neurosurgery, April; ٥٧(١): ١٣٥-١٤٠.

الباحث / ابراهيم السيد ابراهيم يوسف

المقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت الإنجازات الرياضية والأرقام القياسية تتحقق وتتحطم قبل خوض المنافسات على الميادين الرياضية بفضل ما توصلت إليه الدراسات والبحوث العلمية وبذلك أصبحت المنافسات تعد في المختبرات العلمية.

وقد شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة طفرة كبيرة جعلت حدود القدرات البشرية تفوق كل الحواجز وترتقي لتحقيق أرقاماً كانت في الماضي من محض الخيال.

وهذا التطور الكبير الذي شهدته الألعاب والرياضات لم يأت من فراغ ولا عن طريق الصدفة وإنما جاء ليتوج كل الجهود العلمية والميدانية التي طرأت على تلك الألعاب والرياضات بفضل ما توصلت إليه العلوم الطبية والصحية والاجتماعية التي تأخذ منها الرياضة كل ما من شأنه أن يفيدها في سبل التطور.

وفي هذا الصدد يذكر عصام عبد الحميد (٢٠٠٠) أن كل متابع لتطور المستويات الرياضية في العالم ويتأمل تلك الأداءات يدرك أن للتدريب الرياضي شأن عظيم في إعداد وصياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات وما بداخل الإنسان من طاقات في اتجاه الهدف المنشود . (٤ : ٤١)

وتعتبر رياضة السباحة من الرياضات التي تحتاج لمختلف مكونات اللياقة البدنية وبنسب مختلفة فيما بينها وفقا لطريقة السباحة ومسافاتها .

وتعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية التي تلعب دورا مؤثرا في السباحة القصيرة حيث يتفق ويلمور وكوستل Wilmore & Costill (١٩٩٩) مع نادية سرور (١٩٩٩) علي أن القوة العضلية من أهم العوامل الدينامكية المؤثرة في الأداء الحركي حيث تتوقف كمية الحركة علي العلاقة بين حجم القوة ومقدار المقاومة ويتحسن ذلك بالتدريب.(٢٣:٤٠٨) (١٤:٦).

ويضيف هيثر سومولونج Heather Sumulong (٢٠٠٨) إلى أن تنمية القوة الوظيفية من المكونات الأساسية التي يجب العمل على تنميتها للسباحين وذلك من خلال برامج وظيفية تدريبية مقننة فهي مزيج من تدريبات القوة مع تدريبات التوازن ، وإنها لا تقل أهمية عن القدرة العضلية التي تمزج تدريبات القوة مع السرعة (١١ :٢)

ويشير رون جونز Ron Jones (٢٠٠٣) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تعتبر من الأشكال التدريبية المستخدمة حديثا فى المجال الرياضي .(١٩ :١٤)

ويعرفها فابيو كومانا Fabio Comana (٢٠٠٤) بأنها عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي ، مستعرض وسهمي) تشتمل على التسارع والتثبيت والتباطؤ ، بهدف تحسين القدرة الحركية ، القوة المركزية (يقصد بها العمود الفقرى ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية .(١٠ : ٨٧)

ولتوضيح الفرق بين التدريبات التقليدية والتدريبات الوظيفية يشير ماريج Maryg (٢٠٠٣) إلى أن تدريبات القوة التقليدية خاصة التي تؤدى على أجهزة تركز على الأداء في حالة ثبات ، بينما تدريبات القوة الوظيفية تزيل الدعم الخارجي المستخدم من الأجهزة ، وتجعل العديد من المجموعات العضلية تعمل في وقت واحد ومتكامل .(١٥ : ١)

ويشير ديف شميتز Dave Schmitz (٢٠٠٣) إلى أن التدريب الوظيفي يتميز بخصائص وسمات من أهمها :

١ – التركيز على مجموعة عضلات المركز : فجميع الحركات الرياضية ستفتقر للكفاءة بدون تكاملها مع عضلات قوية للمركز ، فعضلات المركز القوية تساعد على ربط الطرف السفلى بالطرف العلوى ، بالإضافة إلى منع تسرب القوة .

٢ - تعدد المستويات : أداء الحركات الرياضية في أكثر من اتجاه وعدم قصر التمرين على اتجاه واحد فقط ، فالجسم البشرى مصمم ولدية القدرة على التحرك مباشرة للأمام ولليسار ولليمين وأيضا

التدوير ، والتدريب يجب أن يعمل على تحسين هذه القدرة من خلال التركيز على الأبعاد الثلاثة للحركة (الافقى– السهمي – الرأسي) .

٣ - تعدد المفاصل : التدريب يجب أن يركز على استعمال أكثر من مفصل بدلا من مفصل واحد ، فطلوع الدرج يعتبر أكثر تأثيرا من رفع ثقل بالرجلين ، كما أن اللاعب يقضى كثيرا من الوقت ضد تأثيرات الجاذبية الأرضية ، لذا يجب التركيز على عضلات التثبيت الرئيسية الموجودة في المركز.

٤ – السيطرة على التوازن المضاد: الحركات متعددة الاتجاهات تتطلب التوازن ، وهنا لا يتطلب فقط عضلات قوية للمركز ، بل مهارة كافية وتوافق للأداء ، ويتم ممارسة التدريبات الدينامية للتوازن مع أو بدون حد أقصى للتوازن المضاد ، وتعمل تنمية التوازن على تحسين شكل الأداء والإحساس بالقوة المنتجة .

٥ – طرف واحد : معظم المهارات الرياضية يتطلب أدائها التركيز على ساق واحدة ، وحتى فى حياتنا العادية نؤدى مهامنا المختلفة باستخدام يد واحدة ، ومن هنا لزم التركيز على طرف واحد

٦ - الأطراف المتناوبة: الجري والمشي يؤديا عن طريق انتقال أقدامنا في أسلوب تبادلي ، والتدريب بهذا الأسلوب يعمل على تحسين الحركات الطبيعية والقوة العامة والتوافق في الأداء .

٧ – الحركة التكاملية: الرفع والمشي والجري جميعها حركات تؤدى من قبل مفاصل وعضلات متعددة تعمل سويا كنتيجة لاتصالهم المثالي ببعضهم ، لذا يجب أن يهدف التدريب الوظيفي إلى زيادة حساسية الجسم وتكامله.

٨ – النشاط النوعي : ويتطلب لتحقيق ذلك فهم طبيعة ومتطلبات النشاط الرياضي المؤدى ، فالسباح يختلف أسلوب تدريبه عن لاعب الماراثون أو لاعب كرة القدم ، ومن خلال فهم متطلبات الأداء نحدد التمارين والمقاومات لتلبية تلك الاحتياجات .

٩ - السرعة النوعية : لتحقيق سرعة الأداء يجب أن يكون التدريب سريعا ، ولتحقيق التحكم والثبات يجب أن يكون التدريب بطيئا . (٩: ٣).

ويشير حسين حشمت ونادر شلبي (٢٠٠٣) إلى أن البروتينات تلعب الدور الرئيسي في بناء المادة الحية ، وكذلك في إنجاز عمليات النشاط الحيوي ، وحينما توجد الحياة نجد أنها ترتبط بوجود جسم بروتيني وحيثما يوجد الجسم البروتيني تقابلنا بلا استثناء ظواهر الحياة.(٢ : ١٧)

ويذكر حسين حشمت (١٩٩٩) أن البروتينات تشمل الأحماض الأمنية الأساسية التي لا يستطيع الجسم تصنيعها ويقدر عددها بـ ١٠ حامض أميني، والأحماض الأمينية غير الأساسية التي يستطيع الجسم تصنيعها وعددها ١٢ حامض أميني. وتتحلل البروتينات فى القناة الهضمية تحت تأثير الخمائر المعوية والبنكرياس والأمعاء الدقيقة إلى الأحماض الأمينية التي يتم امتصاصها من الأمعاء الدقيقة للدم وتنقل للجسم بأكمله.

كما أن أيض البروتينات يتم في العضلات ونتائج تحللها هو الماء، غاز ثاني أكسيد الكربون، الأمونيا والبولينا ويضيف حسين حشمت (١٩٩٩) أنه يمكن الاستدلال على وظائف الكبد والكلى والقلب عن طريق أيض البروتين والأنزيمات. (١ : ٥٧، ٥٨)

وانطلاقا مما سبق ومن خلال خبرة الباحث كسباحين ومدربين للسباحة، بالإضافة إلى قيامهما بتدريس مادة السباحة ومن خلال ملاحظتهم للفروق الهائلة في مستويات الانجاز الرقمي بين المستويات العالمية والمستويات العربية علي الرغم من أن أسلوب وفنيات الأداء واحدة وقد يكون هناك تطابق . وهنا تطرق في ذهن الباحث سؤال عن أسباب هذه الفجوة الرقمية بين المستويات العالمية والمستويات العربية وقد يكون ذلك نتيجة بعض المتغيرات المؤثرة والتي قد يكون منها تجاهل العديد من المدربين تطبيق تدريبات القوة الوظيفية للسباحين ، وهذا ما يؤكده هيثر سومولونج Heather Sumulong (٢٠٠٨) من أن معظم البرامج التدريبية الخاصة بتنمية القوة العضلية للسباحين تتجاهل تدريبات القوة الوظيفية وتركز فقط على تدريبات الأثقال داخل صالات الأثقال ، متناسين أن رياضة السباحة نشاط حركي ثلاثي الأبعاد يعتمد بدرجة كبيرة

على القوة الوظيفية ، ونتيجة لهذا الخلل الواضح في برامج تدريبات القوة للسباحين نتجت مشكلتان لدى السباحين وهما حدوث خلل في القوام وكثرة حدوث الإصابات خاصة إصابة الكتف والتي تنتج من كثرة الاستخدام ، ويترتب على هذين المشكلتين بطء في الأداء وسرعة حدوث التعب وكثرة الإصابات.(١١ :٣)

ومن خلال الاطلاع على ما أتيح للباحث من دراسات سابقة والاطلاع على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ، لاحظ الباحث في حدود علمه عدم تطرق اى من الباحثين إلى تدريبات القوة الوظيفية في رياضة السباحة والربط بينها وبين أيض البروتين في سباحة الفراشة

مما دفع الباحث إلى التطرق إلى إجراء هذه الدراسة تحت عنوان " تأثير تدريبات القوة الوظيفية على أيض البروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة

- **هدف البحث :**

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على:

١ – أيض البروتين (نيتروجين يوريا الدم BUN والبروتين الكلىTotal Protein والكرياتنين Createnine والبولينا Urea وحمض البوليك Uric Acid)

٢- بعض المتغيرات البدنية (التوازن الديناميكي – قوة القبضة يمين ويسار – قوة عضلات الظهر والرجلين) .

٣- المستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة .

٤- نسب تحسن أيض البروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة.

فروض البحث :

١ – توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في أيض البروتين (نيتروجين يوريا الدم BUN والبروتين الكلىTotal Protein والكرياتنين Createnine والبولينا Urea وحمض البوليك Uric Acid) لصالح القياس البعدي .

٢ – توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية (التوازن الديناميكي – قوة القبضة يمين ويسار – قوة عضلات الظهر والرجلين) لصالح القياس البعدي .

٣ – توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م بطريقة الفراشة لصالح القياس البعدي .

٤ - توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في أيض البروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

الدراسات السابقة :

أجرى كريس وآخرون .Cress, et al (١٩٩٦) (٧) دراسة بهدف التعرف على تأثيرات التدريب الوظيفي على القدرة العضلية الوظيفية للطرف السفلى للسيدات كبار السن على عينة بلغ قوامها (١٣) سيدة تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية (٧) سيدات والأخرى ضابطة (٦) سيدات وكان من أهم النتائج أن التدريبات الوظيفية أسهمت في تحسين القدرة الوظيفية للطرف السفلى للسيدات كبار السن

وأجرى ياسمورا وآخرون .Yasumura, et al (٢٠٠٠)(٢٤) دراسة بعنوان سمات وتأثيرات التدريب الوظيفي على الأنشطة البدنية للحياة اليومية وقد بلغ قوام العينة (٦٦٩) فرد كمجموعة تجريبية ، (١١١٠) فرد كمجموعة ضابطة وكان من أهم النتائج وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية لكلا الجنسين في متغيرات التوازن والسرعة والقدرة والرشاقة والمرونة العضلية وان التأثيرات كانت واضحة أكثر على الناشئين مقارنة بالبالغين .

كما أجرى سوانيك واخرون .Swanik, et al (٢٠٠٢)(٢١) دراسة بهدف التعرف على تأثيرات التدريب الوظيفي على تقليل ألام الكتف والقوة العضلية لدى السباحين الجامعيين ، وبلغ

قوام العينة (١٣) سباح جامعي ،(١٣) سباحة جامعية ،وبلغت مدة البرنامج (٦) أسابيع ،وكان من أهم النتائج أن التدريبات الوظيفية المقترحة ساهمت في تقليل ألام الكتف وتحسين القوة العضلية لدى السباحين.

وأجرى سيمارا وآخرون .Cymara, et al (٢٠٠٤)(٨) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام التدريبات الوظيفية في تأهيل إصابات الركبة على عينة بلغ قوامها (٦) سيدات ، (١٠) رجال وكان من أهم النتائج أن التدريبات الوظيفية أسهمت في تحسين القوة الوظيفية لمفصل الركبة المصاب وتقليل الجهد المبذول في رفع ثقل باستخدام الركبة المصابة

كما أجرى ماريجكى وآخرون .Marijke, et al (٢٠٠٤)(١٤) دراسة بعنوان تأثيرات تدريبات المقاومة والتدريبات الوظيفية على كفاءة الحياة و تقليل الاكتئاب لدى كبار السن وبلغ قوام العينة (١٧٣) فرد تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم تطبيق برنامج لمدة (٦) شهور بواقع مرتين أسبوعيا وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح أسهم فى تحسين كفاءة الحياة وتقليل مستويات الاكتئاب مقارنة بالمجموعة الضابطة

أجرى كيفين وآخرون .Kevin, et al (١٩٩٦)(١٣) دراسة بهدف التعرف على أيض البروتين لدى السباحات بعد أداء مزيج من تدريب التحمل والمقاومة ، وبلغ قوام عينة البحث (٧)سباحات جامعيات ، وكان من أهم النتائج أن تدريب التحمل والمقاومة قد اثر بالسلب على مستويات أيض البروتين بعد المجهود مباشرة ، وحدوث تحسن في فترة استعادة الاستشفاء (٢)ساعة بعد المجهود في مستويات أيض البروتين.

وأجرى جين وآخرون .Jin, et al (١٩٩٩)(١٢) دراسة بهدف التعرف على بعض المؤشرات الكيميائية قبل المنافسات للاعبات التجديف مستوى عالي ، وبلغ قوام العينة (١٠)لاعبات تجديف وزن ثقيل ،(٦)لاعبات تجديف من الوزن الخفيف وجميعهن حاصلات على ميداليات ذهبية وفضية في بطولة الجمهورية للتجديف، وتم قياس الكرياتنين ونيتروجين يوريا الدم قبل وأثناء وبعد المنافسات، وكان من أهم النتائج أن الكرياتنين ونيتروجين يوريا الدم يتأثرا بشدة المجهود.

وأجرى طه عوض ومجدي زكريا (٢٠٠٢)(٣) دراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب الرياضي على أيض البروتين ووظائف القلب لدى السباحين. حيث تطوع لهذه الدراسة ١٠ سباحين من المدربين تدريباً جيداً وحققوا أرقاماً قياسية بجانب ١٠ سباحين أقل تدريبا ومستوى، وتم قياس المتغيرات التالية: البروتين الكلى ، والألبومين واليوريا والكرياتنين بجانب المتغيرات التي تمثل وظائف القلب الكرياتين فوسفات، لاكتات نازعة الهيدروجين، جى.بى.تى، جى.أو.تى. تم قياس المتغيرات سالفة الذكر قبل وبعد ٤٠٠ متر سباحة لكلا المجموعتين في حمام السباحة التابع لجامعة الزقازيق. أوضحت نتائج الدراسة زيادة الألبومين، اليوريا، الكرياتنين للسباحين الأقل تدريباً ومستوى، وقد ارتفع مستوى إنزيمات وظائف القلب بعد المجهود البدني في كل الأحوال وزادت في حالة السباحين الأقل تدريباً ومستوى .

أجرى والدرون واخرون .Waldron , et al (٢٠٠٢)(٢٢) دراسة بهدف التعرف على تأثيرات تدريبات المقاومة مع تناول الكرياتين على وظائف الكبد لدى لاعبي رفع الأثقال ، وبلغ قوام عينة البحث (٨) لاعبي رفع أثقال مستوى عالي ، وتم تدريبهم لمدة (٦) أسابيع بتدريبات مقاومة مع تناول الكرياتين يوميا ، وتم إجراء قياسات الدم أسبوعيا ، وكان من أهم النتائج أن تناول الكرياتين مع البرنامج المقترح لتدريبات المقاومة أسهم في تحسن الكرياتنين ونيتروجين يوريا الدم.

أجرى ماثيو وآخرون .Matthew, et al (٢٠٠٦)(١٦) دراسة بهدف التعرف على تأثيرات التدريب الهوائي على أيض البروتين لدى الأصحاء البالغين، وبلغ قوام عينة البحث (٨)أفراد غير مدربين ، وتم تطبيق برنامج تدريبي هوائي لمدة (٤) أسابيع ، وكان من أهم النتائج أن التدريب الهوائي قام بتحسين مستويات أيض البروتين في فترة الراحة.

وأجرى أسامة عبد الرحمن Osama Abdelrahman (٢٠٠٨)(١٧) دراسة بهدف التعرف على تأثيرات تدريبات القوة الوظيفية على كثافة معادن ومحتوى العظام وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارتي الطعن والهجمة الطائرة لدى ناشئ المبارزة ، وبلغ قوام عينة البحث (٣٠)ناشئ مبارزة ، وبلغت مدة البرنامج (١٠)أسابيع ، وكان من أهم النتائج أن التدريبات المقترحة ساهمت في تحسن متغيرات التوازن وقوة عضلات الظهر والرجلين وكثافة معادن ومحتوى عظام الفخذ والعمود الفقري والمستوى المهارى لناشئ المبارزة .

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي نادي الشمس الرياضي والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة الموسم التدريبي ٢٠١٥-٢٠١٦، وبلغ قوام عينة البحث (٢٤) سباح وقد تم استبعاد (٤) سباحين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم لتصبح عينة البحث (٢٠) سباح ، تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل عينة (١٠) سباحين ، وقد أجرى الباحث التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي وقوة عضلات الرجلين والظهر وزمن سباحة١٠٠م فراشة ومعدل النبض (راحة) والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)
خصائص عينة البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سنتيمتر	١٤٦,٩٢	±٦,٥٥	١٤٧	٠,٠٤
الوزن	كيلو جرام	٣٩,٧١	±٣,٧٧	٤٠,١٠	٠,٣١
السن	سنة	١٢,٠٧	±٠,٤٩	١٢,١٥	٠,٤٩
زمن سباحة١٠٠م فراشة	ثانية	٧٣,٧٣	±٢,٢٢	٧٤	٠,٣٦
العمر التدريبي	سنة	٢,٠١	±٠,٤١	١,٩	٠,٨٠
معدل النبض (راحة)	ضربة/دقيقة	٧٦,٨٣	±٧,٦٤	٧٨	٠,٦٦

يشير جدول (١) إلى أن معاملات الالتواء للمتغيرات تنحصر بين (±٣) مما يشير إلى أن المفردات تتوزع توزيعا إعتداليا مما يشير إلى تجانس العينة

وسائل جمع البيانات :-

- ميزان طبي معاير
- جهاز الرستامير لقياس طول القامة
- ساعة إيقاف ١/١٠٠ ثانية
- حمام سباحة قانوني (٥٠م)
- أستيك مطاط خاص بتدريب السباحين .
- كرات سويسرية
- جهاز الديناموميتر ذو السلسلة المعدنية لقياس القوة العضلية لعضلات الظهر والرجلين
- جهاز ديناموميتر القبضة لقياس قوة القبضة يمين ويسار
- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث
- ساعة إيقاف لقياس الزمن - سرنجات وأنابيب اختبار وقطن طبي وكحول

- وعاء ثلج لحفظ العينات وديب فريزر - جهاز طرد مركزي
- كواشف مختلفة - جهاز تحليل طيفي

شروط الحصول على عينة الدم:

- التنبيه على السباحين عدم تناول لحوم أو اى مواد بروتينية قبل سحب عينة الدم لمدة (٦) ساعات وذلك خوفا من حدوث تغير في مستويات متغيرات أيض البروتين
- التهدئة النفسية قبل التجربة.
- عدم القيام بأي مجهود بدني.
- الاسترخاء أثناء أخذ عينة الدم.
- السرعة في نقل عينة الدم وحفظها.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية في الفترة من الخميس الموافق ٣٠ /٩ وحتى الاربعاء الموافق ٢٠١٦/١٠/٥م على العينة الإستطلاعية وعددهم (٤) سباحين ، واستهدفت هذه الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتقنين الأحمال التدريبية لمحتوى برنامج تدريبات القوة الوظيفية وتدريب المساعدين .

خطوات تنفيذ البحث :

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة قام الباحث بإجراء الاتى:

أ- إجراء القياسات القبلية لمدة ثلاث أيام بدءا من يوم الاثنين الموافق ١٠/١٠/ ٢٠١٦ م وحتى ٢٠١٦/١٠/١٣م وكانت كالاتى :

١- إجراء قياسات الطول والوزن يوم السبت الموافق ١٠/١٠/ ٢٠١٦ م.

٢- إجراء الاختبارات البدنية يوم الأحد الموافق ١١/١٠/ ٢٠١٦ م وشملت اختبارات التوازن الديناميكي ، قوة عضلات الظهر والرجلين (باستخدام الديناموميتر ذو السلسلة) وقوة القبضة يمين ويسار .

٣ - إجراء زمن سباحة ١٠٠م فراشة عن طريق لجنة تحكيم مكونة من (٣) حكام وذلك يوم الاثنين الموافق ١١/١٠/ ٢٠١٦ م .

٤- بدء تنفيذ برنامج تدريبات القوة الوظيفية يوم السبت الموافق ١٥/ ٢٠١٦/١٠م لمدة (١٠) أسابيع ويتكون من(٣٠) وحدة تدريبية بواقع(٣) وحدات تدريبية أسبوعيا.

٥- تم إجراء القياس البعدي يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/١١/١٤م بنفس التسلسل السابق لمقارنتها بالقياس القبلي باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط
- الانحراف المعياري
- اختبار T

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٢)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات أيض البروتين لعينة البحث التجريبية

ن =١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
		م١	±ع١	م٢	±ع٢		
نيتروجين يوريا الدم	مجم/١٠٠ملليتر	١٠,٤٣	±١,١١	١٢,٦١	±١,١٣	٢٠,٩٪	١,٩٨
بروتين كلى	جرام/١٠٠ملليتر	٦,٨٧	±١,١١	٧,٩١	±١,١٦	١٥,١٪	*٣,٨٦
البولينا	مجم/١٠٠ملليتر	٢٢,٣١	±٠,٩٧	٢٣,٥٥	±١,٠٢	٥,٥٪	١,٢٧
كرياتنين	مجم/١٠٠ملليتر	٠,٩٢	±٠,٠٢	١,٢٧	±٠,١٠	٣٨,٠٪	*٥,١٥
حمض البوليك	مجم/١٠٠ملليتر	٥,٢	±٠,٠٧	٥,٨	±١,٢	١١,٥٪	٢,١١

ت الجدولية عند ٠,٠٥= ٢,٢٦ عند درجة حرية ن-١ = ٩

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات البروتين الكلى والكرياتنين لصالح القياس البعدي ،وعدم وجود فروق في نيتروجين يوريا الدم والبولينا وحمض البوليك ،وتراوحت نسب التحسن مابين ٥,٥٪ ، ٣٨,٠٠٪

جدول (٣)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وزمن سباحة ١٠٠م فراشة لعينة البحث التجريبية

ن =١٠

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن ٪	قيمة (ت) المحسوبة
			م١	±ع١	م٢	±ع٢		
التوازن الديناميكي	الانحراف جهة اليمين (أ)	سم	٩,٢٧	±١,٧٥	٧,٤٣	±١,٨٦	١٩,٨٪	*٣,٥٢
	الانحراف جهة اليسار (أ)	سم	١٢,٣٢	±١,٨٢	٨,١١	±١,٩١	٣٤,١٪	*٦,٤١
	الانحراف جهة اليمين (ب)	سم	١٣,٣٥	±٢,٣٥	٩,٦٨	±٢,٢٤	٢٧,٤٪	*٥,٥٠
	الانحراف جهة اليسار(ب)	سم	١٤,٣٥	±٢,٥٨	١٠,٩١	±٢,٦٣	٢٣,٩٪	*٤,٧٦
قوة القبضة يمين		كجم	٢٦,٢٥	±٢,٣٢	٢٦,٩٠	±٢,٦٥	٢,٤٪	١,٨٧
قوة القبضة يسار		كجم	٢٠,٥٣	±٢,٣٧	٢٢,٤٠	±٢,٤٤	٩,١٪	١,٩٢
قوة عضلات الظهر		كجم	٣٨,١٢	±٤,٨٧	٤٥,٧٢	±٥,٧٣	١٩,٩٪	*٣,٦٧
قوة عضلات الرجلين		كجم	٥٨,١٧	±٧,٧٥	٦٦,٠٠	±٨,٩١	١٣,٥٪	*٣,٤٦
زمن سباحة ١٠٠م فراشة		دقيقة	٧٣,٢٢	±٠,٦٣	٧١,١٥	±٠,٨٧	٢,٨٪	*٢,٩١

ت الجدولية عند ٠,٠٥= ٢,٢٦ عند درجة حرية ن-١ = ٩

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات التوازن الديناميكي وقوة عضلات الظهر والرجلين وزمن سباحة ١٠٠م فراشة لصالح القياس البعدي وعدم وجود فروق في قوة القبضة يمين ويسار ، وتراوحت نسب التحسن مابين ٢,٤٪ ، ٣٤,١٪

جدول (٤)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات أيض البروتين لعينة البحث الضابطة

ن =١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن ٪	قيمة (ت) المحسوبة
		م١	±ع١	م٢	±ع٢		

نيتروجين يوريا الدم	مجم/١٠٠ملليتر	٩,١٦	±١,١١	١٠,٠٣	±١,٠٥	٪٩,٤	*٢,٧٦
بروتين كلى	جرام/١٠٠ملليتر	٦,٨٧	±١,١١	٦,٨٩	±١,١٤	٪٠,٢	٠,٥٥
البولينا	مجم/١٠٠ملليتر	٢٠,٧٦	±٠,٩٨	٢٢,١٨	±٠,٩٩	٪٦,٨	١,٤٨
كرياتنين	مجم/١٠٠ملليتر	٠,٩١	±٠,٠٥	٠,٩٤	±٠,٠٨	٪٣,٢	٠,٩٣
حمض البوليك	مجم/١٠٠ملليتر	٥,٣	±٠,٠٩	٥,٤	±٠,١	٪١,٨	١,٠٢

ت الجدولية عند ٠,٠٥= ٢,٢٦ عند درجة حرية ن-١ = ٩

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياسات نيتروجين يوريا الدم لصالح القياس البعدي وعدم وجود فروق في باقى متغيرات أيض البروتين ، وتراوحت نسب التحسن مابين ٠,٢٪ ، ٩,٤٪

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية وزمن سباحة ١٠٠م فراشة لعينة البحث الضابطة

ن =١٠

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
			م١	±ع١	م٢	±ع٢		
التوازن الديناميكي	الانحراف جهة اليمين (أ)	سم	٨,٦٣	±١,٩٢	٨,٢٤	±١,٩٣	٪٤,٥	١,٢١
	الانحراف جهة اليسار (أ)	سم	١٠,٥٧	±١,٧٣	٩,٥٢	±١,٨٢	٪٩,٩	١,٣٧
	الانحراف جهة اليمين (ب)	سم	١٣,٦٢	±٢,٣٣	١١,٦٩	±٢,٤٣	٪١٤,١	١,٨٩
	الانحراف جهة اليسار(ب)	سم	١٥,٧٥	٢,٩٥	١٤,٤١	±٢,٨١	٪٨,٥	٠,٧٦
قوة القبضة يمين		كجم	٢٥,٩٧	±٢,٤٤	٢٦,١٥	±٢,٧١	٪٠,٦	٠,٢٥
قوة القبضة يسار		كجم	٢٠,٤٦	±٢,٤٢	٢١,٣٩	±٢,٥١	٪٤,٥	١,٠٢
قوة عضلات الظهر		كجم	٣٨,٣٨	±٥,٣١	٣٩,٦٥	±٤,٨٣	٪٣,٣	٠,٨٨
قوة عضلات الرجلين		كجم	٥٨,٢٩	±٦,٦٢	٦٠,٢٠	±٧,٨١	٪٣,٢	١,٠٤
زمن سباحة ١٠٠م فراشة		دقيقة	٧٣,٣٤	±٠,٦٧	٧٢,١٢	±٠,٧٣	٪١,٦	٠,٩٨

ت الجدولية عند ٠,٠٥= ٢,٢٦ عند درجة حرية ن-١ = ٩

يتضح من الجدول رقم (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة ، وقد تراوحت نسب التحسن مابين ٠,٦٪ ، ١٤,١٪

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات أيض البروتين

ن =١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		م١	±ع١	م٢	±ع٢	
نيتروجين يوريا الدم	مجم/١٠٠ملليتر	١٢,٦١	±١,١٣	١٠,٠٣	±١,٠٥	*٧,٦١
بروتين كلى	جرام/١٠٠ملليتر	٧,٩١	±١,١٦	٦,٨٩	±١,١٤	*٢,٦٨
البولينا	مجم/١٠٠ملليتر	٢٣,٥٥	±١,٠٢	٢٢,١٨	±٠,٩٩	*٤,١٥
كرياتنين	مجم/١٠٠ملليتر	١,٢٧	±٠,١٠	٠,٩٤	±٠,٠٨	*٤,١٣
حمض البوليك	مجم/١٠٠ملليتر	٥,٨	±١,٢	٥,٤	±٠,١	١,٤٢

ت الجدولية عند ٠,٠٥= ٢,٢٦ عند درجة حرية ن-١ = ٩

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متغيرات أيض البروتين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عدا قياسات متغير حمض البوليك .

جدول (٧)

دلاله الفروق بين متوسطات القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وزمن سباحة ١٠٠م فراشة

ن = ٢٠

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			م١	±ع١	م٢	±ع٢	
التوازن الديناميكي	الانحراف جهة اليمين (أ)	سم	٧,٤٣	±١,٨٦	٨,٢٤	±١,٩٣	١,٢٩
	الانحراف جهة اليسار (أ)	سم	٨,١١	±١,٩١	٩,٥٢	±١,٨٢	*٢,٢٧
	الانحراف جهة اليمين (ب)	سم	٩,٦٨	±٢,٢٤	١١,٦٩	±٢,٤٣	*٢,٥٨
	الانحراف جهة اليسار (ب)	سم	١٠,٩١	٢,٦٣	١٤,٤١	±٢,٨١	*٣,٨٥
قوة القبضة يمين		كجم	٢٦,٩٠	±٢,٦٥	٢٦,١٥	±٢,٧١	٠,٦٥
قوة القبضة يسار		كجم	٢٢,٤٠	±٢,٤٤	٢١,٣٩	±٢,٥١	٠,٣٦
قوة عضلات الظهر		كجم	٤٥,٧٢	±٥,٧٣	٣٩,٦٥	±٤,٨٣	*٣,٥٧
قوة عضلات الرجلين		كجم	٦٦,٠٠	±٨,٩١	٦٠,٢٠	±٧,٨١	٢,٠٨
زمن سباحة ١٠٠م فراشة		دقيقة	٧١,١٥	±٠,٨٧	٧٢,١٢	±٠,٧٣	*٣,٥٩

ت الجدولية عند ٠,٠٥= ٢,١٠ عند درجة حرية ن-٢ = ١٨

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات الانحراف جهة اليسار (أ) و الانحراف جهة اليمين (ب) والانحراف جهة اليسار (ب) وقوة عضلات الظهر وزمن سباحة ١٠٠م فراشة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الانحراف جهة اليمين (أ) وقوة القبضة يمين ويسار وقوة عضلات الرجلين

ثانيا – مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج أيض البروتين :

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات البروتين الكلى (Total Protein) والكرياتنين (Createnine) لصالح القياس البعدي ، وعدم وجود فروق في نيتروجين يوريا الدم (BUN) البولينا (Urea) وحمض البوليك (Uric Acid)، وتراوحت نسب التحسن مابين ٥,٥٪ ، ٣٨,٠٠٪

ويتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متغيرات أيض البروتين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عدا قياسات متغير حمض البوليك .

ويعزى الباحث حدوث هذه التغيرات إلى تأثير تدريبات القوة الوظيفية ، والتي ساهمت في تحسن متغيرات أيض البروتين لدى المجموعة التجريبية .

وفى هذا الصدد يشير عمرو صابر (٢٠٠٨)(٥) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تعمل على زيادة مساحة المقطع العضلي وقطر الليفة العضلية السميكة في العضلة المدربة من خلال التركيز على عضلات المركز فتنمو الليفة العضلية مع زيادة في خيوط الأكتين والمايوسين مع الانخفاض المصاحب للساركوبلازم وبالتالي زيادة كمية البروتين في العضلات، الذي يؤدي إلى اكتساب النغمة العضلية ، وهذا ما أكده سونج ,Song (١٩٩٠)(٢٠) في أن المجهود البدني يعمل على تجديد واستهلاك البروتين الكامل بالجسم.

ويؤكد حسين حشمت ونادر شلبي (٢٠٠٣)(٢) على أن التدريب الرياضي اعتماداً على الأبحاث يؤدى إلى زيادة في الهرمونات خاصة البنائية منها مثل التستسترون وهو الهرمون الذكرى والاستروجين وهو الهرمون الأنثوي . بجانب كل من هرمون النمو GH و IGF١ عامل النمو الشبيه بالأنسولين وكل هذه الهرمونات تؤدى إلى إنتاج البروتين. على أن هرمون النمو يقوم بعمله من خلال استثارة هرمون IFG١ من الكبد والذي يعمل مباشرة على إنتاج البروتين الخلوي.

ويضيفا إلى أن هناك هرمونات هامة تشارك هرمونات النمو في الزيادة أثناء التدريب منها هرمون ACTH الهرمون المثير للكورتيزول وكذلك هرمونات الأندروفين وهى المثبطة للدم.

وعن تحسن البولينا في الدم يوضح روبرجز وروبرت Robergs & Roberts (١٩٩٧)(١٨) أن البولينا تتكون في الكبد من إتحاد الأمونيا وثاني أكسيد الكربون كنواتج للتمثيل الغذائي للمواد البروتينية والكربوهيدراتية ، وتزيد كلما زاد تكسير أو تناول المواد البروتينية

ويزداد تركيز البولينا في البول عند تناول وجبات غنية بالبروتينات، وفي الحالات المصاحبة لزيادة هدم البروتينات في الجسم كنتيجة للتدريب الرياضي .ويضيف أن البولينا تعتبر أحد نهايات إنتاج أيض البروتين، وتفرز من الكلى.

وعن تحسن الكرياتنين يشير روبرجز وروبرت Robergs & Roberts (١٩٩٧)(١٨) أن قياس الكرياتنين يعتبر مؤشرا أكثر صدقا على سلامة وظيفة الكلية من قياس البولينا في الدم وهو كرياتين لا مائي Creatine Anhydrous حيث ينتج من فوسفات الكرياتين Phosphocreatine بعد فقد مجموعة الفوسفات ثم يمر بالدم إلى الكلى ليخرج مع البول ويتناسب تركيزه بالدم و البول تناسبا طرديا مع حجم عضلات الجسم و لا يتأثر بالأكل، وتركيزه ثابت طوال الـ ٢٤ ساعة ، لذلك يعتبر المقياس الأمثل لاختبار وظيفة الكلية

وفى هذا الصدد يؤكد حسين حشمت ونادر شلبي (٢٠٠٣)(٢)أن التدريب الرياضي يسهم في تحسن مستويات الكرياتنين في الدم وذلك لزيادة أيض البروتين والنيتروجين والذي يصاحبه نقص الدم الوارد للكلى. أو بسبب عملية الجفاف المصاحبة للمجهود البدني.

ويشير ماثيو وآخرون .Matthew, et al (٢٠٠٦)(١٦)إلى أن نيتروجين يوريا الدم يعتبر احد نواتج أيض البروتين ويرتبط تركيزه بمستوى البولينا في الدم .

ويضيف أن المجهود الرياضي يسهم في تحسن مستويات نيتروجين يوريا الدم وذلك للدور الذي يلعبه النيتروجين في دورة الحياة البيولوجية .

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كيفين وآخرون .Kevin, et al (١٩٩٦)(١٣) ، جين وآخرون .Jin, et al (١٩٩٩)(١٢) ، والدرون وآخرون .Waldron , et al (٢٠٠٢)(٢٢) ، ماثيو وآخرون .Matthew, et al (٢٠٠٦)(١٦) في أن التدريب الرياضي يسهم في تحسن متغيرات أيض البروتين .

مناقشة نتائج المتغيرات البدنية :

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات التوازن الديناميكي وقوة عضلات الظهر والرجلين وزمن سباحة ١٠٠م فراشة لصالح القياس البعدي وعدم وجود فروق في قوة القبضة يمين ويسار ، وتراوحت نسب التحسن مابين ٢,٤٪ ، ٣٤,١٪

ويتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات الانحراف جهة اليسار (أ) و الانحراف جهة اليمين (ب) والانحراف جهة اليسار (ب) وقوة عضلات الظهر وزمن سباحة ١٠٠م فراشة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الانحراف جهة اليمين (أ) وقوة القبضة يمين ويسار وقوة عضلات الرجلين

ويعزى الباحث حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات القوة الوظيفية وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث وإلى استخدام تدريبات الكرة السويسرية والاحبال المطاطة كجزء رئيسي في تدريبات القوة الوظيفية بهدف تنمية القوة العضلية ، حيث راعى الباحث التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بالتدرج وتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات المركز والذراعين والرجلين وتركيز الباحث على المجموعات العضلية العاملة أثناء السباحة ودقة اختيار تمرينات القوة الوظيفية حيث أدى ذلك إلى تحسين مكونات العضلات وبالتالي زيادة قوتها .

ويؤكد ديف شميتز Dave schmitz (٢٠٠٣)(٩) إلى أن من أهم سمات تدريبات القوة الوظيفية هو التركيز على المركز emphasizes the core ، حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط الطرف السفلى بالطرف العلوي ، بالإضافة إلى أن تدريب القوة الوظيفي يشتمل على حركات متعددة الاتجاهات multi-directional وان تؤدى تمريناته من خلال التركيز على طرف واحد single limb مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة فى تحسين قوة عضلات المركز (منتصف الجسم) والتوازن

وفى هذا الصدد يؤكد فابيو كومانا Fabio Comana (٢٠٠٤)(١٠) على أن التوازن عنصر رئيسي في التدريبات الوظيفية ، ليس فقط التوازن بين القوة والمرونة أو العضلات العاملة وغير العاملة ولكنة أيضا ما قد نعتقد أنة وسائل مستخدمة ، فمثلا الوقوف على قدم واحدة وان يكون قادرا على تحريك أعضاء الجسم الأخرى بدون أن يسقط ، وهذه سمة تفاعلية مهمة في التدريبات الوظيفية .

ويرى الباحث أن التوازن يلعب الدور الهام في تحقيق الانجاز الرياضي في رياضة السباحة عامة وفى سباحة الفراشة بشكل خاص ، وذلك لاعتبارها من أكثر السباحات التي تقابل مقاومة داخل الماء ، وكلما استطاع السباح المحافظة على الاتزان على سطح الماء كلما تحسن اداءة .

بالإضافة إلى أن السباحين ذوى الخبرة عند أداء سباحة الفراشة فإنهم يأخذون النفس من الأمام فنجد أن نفس السباحين يختلف تكنيك حركات الذراعين لديهم عند أداء المهارة بنفس وبدون نفس ، فعند أداء المهارة بنفس ونتيجة لخروج الرأس للأمام نجد أن حركات الذراعين داخل الوسط المائي تكون أعمق ولأسفل قليلا نتيجة لمحاولة السباح المحافظة على اتزانه داخل الماء .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من كريس وآخرون .Cress, et al (١٩٩٦) (٧) ، ياسمورا وآخرون .Yasumura,etal (٢٠٠٠)(٢٤) ، ماريجكى وآخرون Marijke, .et al (٢٠٠٤)(١٤) ، سيمارا وآخرون .Cymara, et al (٢٠٠٤)(٨) في أن تدريبات القوة الوظيفية تسهم في تحسين القوة العضلية والتوازن

وعن تحسن زمن أداء سباحة ١٠٠م فراشة يرى الباحث أنه عند ملاحظة وضع السباح أثناء أداء سباحة الفراشة نلاحظ أن السباح يأخذ الوضع الافقى كما في سباحة الزحف على البطن ، ثم يتحول الوضع إلى الافقى التموجي لأعلى ولأسفل بمجرد بدء حركات الرجلين ، وتأتى حركة الرجلين من الوسط حتى يمكن أداء الضربات العمودية المتماثلة كما يشارك مفصلي الفخذ والركبتين في الحركة ، فمن الوضع الافقى يدفع السباح الفخذين لأسفل مع ثنى الركبتين نصفا لزاوية ٩٠° لسحب الكعبين أسفل الماء تجاه المقعدة ، مع قدرة الأمشاط على الدفع ، وهذا كله يؤكد دور منطقة المركز المهم جدا ، حيث انه عند الأداء الجيد لضربات الرجلين بالصورة النموذجية المشار اليها ولا يقابله أداء جيد لمنطقة المركز ، أو ضعف في عضلات المركز المتمثلة في عضلات البطن وأسفل الظهر فنجد أن السباح لا يستطيع أن ينقل الحركة من الرجلين إلى منطقة الأكتاف والذراعين ، حيث انه من الطبيعي وجود تكامل بين كلا من الذراعين والرجلين لأداء السباحة ككل ، وهذا ما قامت تدريبات القوة الوظيفية بتحسينه (الربط بين الطرف العلوي والطرف السفلى) من خلال منطقة المركز .

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة أسامة عبد الرحمن Osama Abdelrahman (٢٠٠٨)(١٧) في أن تدريبات القوة الوظيفية تسهم في تحسن مستوى الأداء المهارى

الاستخلاصات والتوصيات :

أولا – الاستخلاصات :

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث للاتي:

- تدريبات القوة الوظيفية تؤدى إلى تحسين التوازن الديناميكي وقوة عضلات الظهر والرجلين
- تدريبات القوة الوظيفية تؤدى إلى تحسين زمن أداء ١٠٠م فراشة
- تدريبات القوة الوظيفية تؤدى إلى تحسين متغيرات أيض البروتين

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث واستنتاجاته يوصى الباحث بما يلي :

١ – تطبيق تدريبات القوة الوظيفية على السباحين الناشئين لدورها في تحسين التوازن الديناميكي وقوة عضلات الظهر والرجلين ومتغيرات أيض البروتين وزمن أداء ١٠٠م فراشة

٢ – إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية مختلفة .

٣ – إجراء مثل هذه الدراسة في الألعاب الأخرى ومقارنتها بالسباحة

٤ – ضرورة أن تشتمل برامج تدريب الناشئين على تدريبات لتنمية القوة الوظيفية

٥- ضرورة تطبيق قياسات متغيرات أيض البروتين كدلالة لمستوى التدريب الرياضي.

٦- استخدام قياسات متغيرات أيض البروتين كدلالة بيوكيميائية لانتقاء الناشئين.

٧- يوصى الباحث بأهمية التحاليل قبل موسم التدريب للتعرف على حالة السباحين الصحية.

المراجع

أولا – المراجع العربية

١- **حسين حشمت (١٩٩٩)** : التقنية البيولوجية والبيوكيميائية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار النشر للجامعات ، القاهرة.

٢- **حسين حشمت ونادر شلبي (٢٠٠٣)** : الوراثة في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٣- **طه عوض بسيونى ومجدي زكريا(٢٠٠٢)**: تأثير سباحة ٤٠٠م حرة على أيض البروتين ووظائف القلب لدى السباحين ، إنتاج علمي ، المجلة المصرية للعلوم الفسيولوجية ، العدد الأول ، جامعة القاهرة .

٤- **عصام عبد الحميد (٢٠٠٠):** تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.

٥- **عمرو صابر حمزة (٢٠٠٨):** فاعلية التدريب المركب على التعبير الجينى وبعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارتى الطعن والهجمة الطائرة لدى ناشىء المبارزة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

٦- **نادية علي سرور (١٩٩٩)** : تأثير أسلوب التدريب المتداخل علي تطوير مكونات اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلون.

ثانيا – المراجع الأجنبية:

٧- **Cress ME, Conley KE, Balding SL**, Hansen-Smith F, Konczak J (١٩٩٦): Functional training: muscle structure, function, and performance in older women, J Orthop Sports Phys Ther. Jul; ٢٤(١):pp٤-١٠

٨- **Cymara P.K; David E.K; Chris A.M and Donna M.S**(٢٠٠٤): Chair rise and lifting characteristics of elders with knee arthritis :functional training and strengthening effects, J American Physical Therapy Association Vol. ٨٣ · N. ١ · January

٩- **Dave Schmitz (٢٠٠٣) : Functional Training Pyramids** , New Truer High School , Kinetic Wellness Department , USA

١٠- Fabio comana (٢٠٠٤): function training for sports, Human Kinetics: Champaign IL , England

١١- **Heather Sumulong, (٢٠٠٨):** Functional Training for Swimming , NSCA's Performance Training Journal: A free publication of the NSCA

١٢- **Jin, Z. Xuexin, L. Qinian, Z. Junjie P.& Yumin, Z. (١٩٩٩):**The biochemical monitor of physical state before competition in excellent Chinese female rowers, ٥th IOC World Congress on Sport Sciences with the Annual Conference of Science and Medicine in Sport .

١٣- **Kevin D. Tipton, Arny A. Ferrando, Bradley D.** Williams, and Robert R. Wolfe(١٩٩٦): Muscle protein metabolism in female swimmers after a combination of resistance and endurance exercise , Journal of Applied Physiology, Vol. ٨١, No. ٥, pp. ٢٠٣٤-٢٠٣٨,

١٤- **Marjke J,Michael F,Bianca R(٢٠٠٤)**:ANon-cooperative Foundation of Core-Stability in Positive Externality NTU-Coalition Games , University of Hagen , Sweden .

١٥- **Maryg Reynolds (٢٠٠٣)**: What Makes Functional Training?, National Strength and Conditioning Association Vol. ٢٧, N. ١, pp ٥٠–٥٥

١٦- **Matthew A. Pikosky, Patricia C. Gaine, William F. Martin, Kimberly C. Grabarz, Arny A. Ferrando, Robert R. Wolfe and Nancy R. Rodriguez (٢٠٠٦):** Aerobic Exercise Training Increases Skeletal Muscle Protein Turnover in Healthy Adults at Rest, American Society for Nutrition J. Nutr. ١٣٦:٣٧٩-٣٨٣, February

١٧- **Osama Abdelrahman Ali (٢٠٠٨):** Effect of functional strength training on bone mineral density and performance level of fleche and lunge for youth fencers , preolympic congress , china .

١٨- **Robergs, R. and Roberts, S. (١٩٩٧):** Exercise physiology, Mosby, USA

١٩- **Ron Jones (٢٠٠٣):** Functional Training #١: Introduction , Reebo Santana, Jose Carlos univ. , USA

٢٠- **Song T., (١٩٩٠) :** effect of anaerobic exercises on serum enzymes of young athletes , j. sport med. Phys. Fit. ١٣, ١٣٨ -١٤١

٢١- **Swanik, KA; Swanik, CB; Lephart, SM; Huxel, K. (٢٠٠٢):** The effects of functional training on the incidence of shoulder injury in intercollegiate swimmers, J Sport Rehabil.;١١:١٤٢–١٥٤.

٢٢- **Waldron, G.W. Pendlay١, T.G. Kilgore, G.G. Haff, J.S. Reeves, J.L. Kilgore(٢٠٠٢):**concurrent creatine monohydrate supplementation and resistance training does not affect markers of hepatic function in trained weightlifters, Journal of The American Society of Exercise Physiologists , Volume ٥ Number ١ February

٢٣- **Wilmore ,JM. Costill ,DL.,(١٩٩٩):** Physiology of sport and Exercise,٢Ed , Indiana University U.S.A.

تاثير برنامج تأهيلي لتحسين مستوي اللياقه القلبيه التنفسيه لدي السيدات (٣٥-٤٥) سنه (٣٦)

أ/ فاتن حسني شمس الدين دهمان

المقدمه ومشكله البحث :

The Introduction & Research Problem

من المعروف أن القلب والرئتين هما بوابه الصحه العامه للإنسان ويعتبر القلب هو أكثر أجهزة الجسم الحيويه إستفاده من ممارسه الأنشطه الرياضيه بصفه مستمرة حيث انه إذا تمت

ممتارسه التمارين الرياضيه بإنتظام فإن ذلك يؤدي إلي تقويه عضله القلب ويساعد علي حمايه القلب من الامراض الشائعه التي تصيبه .(١٠: ١٦٦)

الممارسة الرياضية من الوجهة الطبية لها اتجاهين أحدهما وقائي والآخر علاجي حيث يقل في ممارسي الرياضة الإصابة بأمراض القلب والجهاز الدوري بسبب زيادة كفاءة هذا الجهاز بواسطة الرياضة وتقل نسبة الدهون في الدم كنتاج للممارسة الرياضية كما ثبت أيضاً أنها تفيد في علاج إرتفاع ضغط الدم بتقليل الوزن وإنقاص كمية الدهون في الجسم كما ينصح مرضي الذبحة الصدرية بأداء تمرينات بسيطة وتحت إشراف طبي لترفع مستوي كفأة القلب . كما تودي الممارسة الرياضية المنتظمة ولمدة لا تقل عن شهرين إلي زيادة السعة الحيوية وأقصي سعة تنفسية للفرد وإلي زيادة كفاءة الجهاز التنفسي للتخلص من الغازات والفضلات المتراكمة كنتاج لعمليات التمثيل الغذائي كما تؤدي إلي تقوية عضلات التنفس وأهمها عضلة الحجاب الحاجز وعضلات ما بين الضلوع لتزيد من كفاءة الجهاز التنفسي للفرد وأثبتت الدراسات أن (٤٧%) من حالات الوفاه في مصر ترجع إلي أمراض القلب والشرايين. (٤: ٣٨، ٣٩)

من المعروف أن المرأة في منتصف العمر تمر بتغييرات هرمونية يجرى على أساسها سحب هرمون الإستروجين المهم من الجسم، وانقطاع الطمث، فتشعر أنها تفقد الأنوثة، وهذا شعور خاطئ أثبتته الدراسات العلمية، كما تقول الدكتورة عفاف عزت عباس، أستاذ الكيمياء الحيوية والتغذية بالمركز القومى للبحوث، فالدراسات أثبتت أن المرأة فى هذه السن لا يتأثر شعورها العاطفى إطلاقا، بل تزيدها خبرة الحياة هدوءا وحكمة وشعورا جارفا بالمحبة ،
ولتلافى آثار هذا الانقطاع المستقبلى المتمثل فى إمكانية الإصابة بتصلب الشرايين ونقص الكالسيوم وهشاشة العظام وأمراض الضغط والسكر، يجب عليها ترشيد استخدام السكر والملح فى الطعام، واتباع نظام غذائى متوازن وصحى يعتمد على الخضر والفاكهة والبروتين، وتلفت النظر إلى ضرورة الوقاية من ارتفاع الكوليسترول فى هذه السن، حيث يؤدى نقص هرمون الإستروجين إلى احتمالية الإصابة بأمراض القلب نتيجة زيادة الكوليسترول فى الدم، وغياب مضادات الأكسدة التى تمنع ترسيبه فى الشرايين والأوردة، حيث كان الكوليسترول يستنزف فى تكوين هرمونات الجنس، وتلافى زيادة دهون الدم، وضرورة قياس عوامل التجلط التى تتأثر أيضا بنقص هرمون الإستروجين، وتعويض هذا النقص بتناول الأدوية التى تحتوى على مشابهات الإستروجين و ممارسه الرياضه التي لا بد أن تكون جزء لايتجزأ من حياتنا اليوميه.

إن كل واحد منا هو المسئول الاول عن اسلوب الحياه التي يحياها وكل شخص ينسج تفاصيل حياته حسبما يروق له ، ولكن في نفس الوقت لايمكننا نكران حقيقه أن الوقايه خير من العلاج ومرادف كلمه الوقايه "الحمايه والرعايه الأوليه للصحه " أي هي الإجراءات التي ينبغي إتباعها لحمايه الإنسان من الإصابه بمرض أو التنبؤ به والحد من تداعياته فهي تعني أيضا النهوض بمستوي صحه الإنسان وحمايته من الإصابه سواء بالامراض المعديه وغير المعديه ،فالصحه ليست غياب المرض وإنما كيفيه الوقايه منه وهنا تتمثل قدرة البشر علي التكيف مع تحديات الحياه ومتغيراتها بل والسيطره عليها عن طريق إتباع بعض الأساليب في الحياه الشخصيه بل وفي البيئه المحيطه من حولهم ،وعلينا ألا نخطئ فهم أسلوب الحياه الصحي علي أنه الأسلوب الذي يعتمد علي حرمان الإنسان من أشياء عديده وإنما هو ببساطه شديده أسلوب يبعدنا عن الأمراض أطول فترة ممكنه . (٢٣:٦)

أوضحت دراسة أسترالية جديدة إن عدم قيام السيدات بممارسة الرياضة يشكل أكبر خطر لأصابتهم بأمراض القلب خاصة النساء التي تبدأ أعمارهم من "٣٠ عام" فأكثر ، وقد نقلت شبكة ال "BBC" البريطانية عن الباحثين الأستراليين أن ممارسة الرياضة للنساء لمن هي في سن الـ "٣٠عام " فأكثر تعمل على إنقاذ "٣ آلاف"من الأرواح في أستراليا وحدها ، وأضعاف مضاعفة من الأرواح حول العالم ، وقد حذرت تلك الدراسة النساء من التكاسل والخمول عن ممارسة

الرياضة ، لأن عدم ممارستها لم يتوقف فقط على السمنة ، انما تجاوز ذلك مما يتسبب في الوفاة المبكرة للنساء حال عدم قيامهم بها ،وقد آجريت تحاليل صحية لما يقارب من "٣٠ ألف أمرأة" كانوا قد ولدن في "عشرينيات وأربعينيات وسبعينيات القرن الماضي" وتم الأكتشاف بواسطة فريق بحثي من جامعة ولاية كوينزلاند الأسترالية والتي أكدت:
أن من أهم عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب فيمن هن دون الـ "٣٠ عام" سببه التدخين ، إما من هم أكبر من سن الـ "٣٠ عام" فهي قلة الرياضة ،وقد صرح قائد تلك الدراسة الدكتور البروفيسور "ويندي براون" ، إن المرأة في حاجة لممارسة الرياضة والنشاط في منتصف العمر ، وذلك حتى تستطيع الحفاظ على نشاطها في فترة "الشيخوخة "،وقد أوصى البروفيسور ويندي كل النساء بقضاء ما يقرب من "٣٠ إلى ٤٥ دقيقة "يومياً على الأقل في حركة بدنية ، والذي من شأنه سينعكس بعد فترة قصيرة على الصحة ، كما سيقلل إلى النصف من خطر الأصابة بأمراض القلب .(١٦)

إن وضع برنامج مناسب وخاصه للنشاط الحركي وتأديه التمارين المنتظمه سيعود بالفائده علي هؤلاء المرضي حيث أن التمارين الرياضيه تؤثر بطريقتين :الاولي تحسين اللياقه الجسمانيه والثانيه المساعده علي تقويه عضله القلب نفسها ، ولذلك نلاحظ لدي الافراد الذين يمارسون النشاط الرياضي بانتظام انخفاض معدل ضربات القلب وكذلك انخفاض في معدل ضغط الدم بمقارنتهم بافراد خاملين قليلي الحركه لا يمارسون الرياضه.

ومن افضل الانشطه الرياضيه وأكثرها فائده لصحه القلب هي التي تؤدي علي مدي فترة زمنيه ممتده نسبيا وبشده تدريبيه معتدله مثل (المشي – الجري – السباحه – وركوب الدراجه الثابته أوالمتحركه – والتمرينات الهوائيه غير العنيفه)

فالتمارين الهوائيه كالمشي لمسافه (٢-٣) كيلو متر أو لمده نصف ساعه ثلاث مرات اسبوعيا تعتبر أمرا ضروريا خاصه للاشخاص الذين لديهم أي عامل من عوامل الخطورة كارتفاع الضغط و ارتفاع مستوي الدهون في الدم ، وسوف تساعد التمارين الهوائيه علي الابتعاد عن العادات غير الصحيه التي تضر بالقلب . (١٠: ١٦٧، ١٦٨)

ومن خلال تردد الباحثه علي مراكز الشباب والانديه والمؤسسات الحكوميه وجدت انخفاض في مستوي اللياقه القلبيه التنفسيه وهذا ما دعا الباحثه الي التساؤل الاتي:
ماهو تأثير برنامج تأهيلي علي تحسين مستوي اللياقه القلبيه التنفسيه لدي السيدات من (٣٥- ٤٥) سنه؟

هدف البحث : The Research Purposes

يهدف البحث للتعرف علي تأثير برنامج تأهيلي لتحسين مستوي اللياقة القلبية التنفسية والتنفسية لدى السيدات (٣٥-٤٠سنه) من خلال الآتي :

- تحسين الجهاز الدوري .
- تحسين الجهاز التنفسي .
-

فروض البحث : Research hypotheses

توجد فروق ذات دلاله إحصائيه بين القياس القبلي والبيني والبعدي في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي لمتغيرات الوزن و الجهاز الدوري.

توجد فروق ذات دلاله إحصائيه بين القياس القبلي والبيني والبعدي في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي لمتغيرات الجهاز التنفسي.

مصطلحات البحث :The Research Terminology

اللياقه القلبيه التنفسيه: Cardiorespiratory fitness

هي قدرة الجهاز القلبي على توفير الاكسجين للعضلات العاملة ، ويشتمل ذلك على مقدرة الرئتين على اخذ اكبر كمية من الاكسجين ، ومقدرة القلب والجهاز الدوري على ضخ ونقل اكبر كمية من الدم المحملة بالاكسجين الى العضلات العاملة لكي يتم استخلاص الاكسجين هناك.**(١٧)**

السعه الحيويه (vc) The vital capacity:

هي تساوي مجموع حجم احتياطي الشهيق ، بالإضافه إلي هواء الشهيق العادي بالإضافه الي احتياطي الزفير ، وهذه السعه تعتبر أكبر حجم للهواء يستطيع الإنسان أن يخرجه بعد أخذ أقصي شهيق وعاده ما تبلغ ٤٦٠٠ مليلتر ويمكن أن تصل إلي ٦-٧ لترات لدي طوال القامه .
(٧٦ :٧)

الحد الاقصي لاستهلاك الأكسجين VO_2MAX:

هو الحد الأقصي من الأكسجين الذي تستهلكه العضلات أثناء الحركه . (١٢: ٣٧)

معدل النبض Pluse Rate:

هو مصطلح يشير الي عدد مرات ضربات القلب Heart beats في الدقيقه و في معظم الحالات يكون عدد ضربات القلب في الدقيقه مساويا لعدد مرات النبض في الدقيقه.(١١: ٣٠)

إجـراءات البحـث Research Procedures

منهـج البحث Research Curriculum

إستخدمت الباحثه المنهج التجريبى بإستخدام تصميم القياس (القبلي ، البيني ، البعدي) لمجموعه تجريبيه واحده لملائمتها لطبيعه البحث .

عينـة البحث Research Sample

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت قوامها ١١ سيده (من العاملات في شركه الكهرباء) والتي تتراوح أعمارهم من ٣٥ – ٤٥ سنه بواقع ٨ سيدات كعينة البحث الأساسية و ٣ سيدات كعينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التالية :

تجانس عينية البحث التجريبية في بعض المتغيرات المختارة (العمر – الطول – الوزن) :

جدول رقم (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات العمر والوزن والطول

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	العمر	٤٢.٦٢٥	٤٣	٢.١٩٩٨	-٠.٦٥٣
٢	الوزن	٨٧.٨٧٥	٨٩	٤.٩٤٠٧	-٠.٢٧٩
٣	الطول	١٦٣.٣٧٥	١٦٤	٥.٠١٢٤٨	-٠.٥٠٤١

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيمة معامل الإلتواء إنحصرت بين (±٣) بالنسبة لمتغيرات العمر والوزن والطول مما يدل علي تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث .

تجانس عينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية :

متغيرات خاصة بالجهاز الدوري (معدل نبض الراحة – معدل نبض المجهود – الضغط الإنقباضي – الضغط الإنبساطي – متوسط ضغط الدم – الدفع القلبي – حجم الضربة – الهيموجلوبين – كرات الدم الحمراء) .

جدول رقم (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات الجهاز الدوري

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	معدل نبض الراحة	ن/ق	٧٩.١٢٥	٨٠.٥	٤.٥١٨	- ٠.٧٤٠
٢	معدل نبض المجهود	ن/ق	١٧٥.٢٥	١٧٥	٢.٣٧٥	٠.٣٧٣

٣	ضغط الدم الإنقباضي	ميللتر/زئبق	١٤٠.٣٧٥	١٤٠.٥	٣.٣٧٨	٠.٢٢٤ -
٤	ضغط الدم الإنبساطي	ميللتر/زئبق	٩٠.٦٢٥	٩٠.٥	٣.٠٢٠	٠.٠٢٢
٥	متوسط ضغط الدم	ميللتر/زئبق	١١٥.٥	١١٥.٥	٣.١٩٦	٠.١٠٥ -
٦	الدفع القلبي	ميللتر/لتر	٧.٧٥	٧.٨١	٠.٤٨	٠.١١ -
٧	حجم الضربة	ميللتر	٤٣.٦	٤٤.٠٠	٢.١٧	٠.٢٩ -
٨	الهيموجلوبين	١٠٠ملل/جم	١١.٣١٢٥	١١.٣٥	٠.٥٥٤	٠.٢٣٠٣ -
٩	كرات الدم الحمراء	مليون/مم^{٣}	٣.٨	٣.٧٥	٠.٢٢٦٧	٠.٥٨٨

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيمة معامل الإلتواء إنحصرت بين (±٣) بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالجهاز الدوري حيث أنحصرت بين (-٠,٧٤٠: ١,٩٨٥) مما يدل علي تجانس العينة .

متغيرات خاصة بالجهاز التنفسي (الحد الأقصي لإستهلاك الكسجين المطلق – الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين النسبي – الحد الأقصي للنبض الأكسجيني – السعة الحيوية) :

جدول رقم (٣)

تجانس عينة البحث في متغيرات الجهاز التنفسي

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	$Vo_{٢}$ Max المطلق	مللي/كجم/ق	٤.٣٨٧	٤.٣٦٠	.٠٨٧	٠.٠٧٤٠
٢	$Vo_{٢}$ Max النسبي	ن/ق	٥٠.٦٨٨	٤٩.٧٣٧	٣.١٣٩	٠.٢٣٥٧
٣	الحد الأقصي للنبض الأكسجيني	ملل/ن	٢٥.٠٣٧	٢٤.٨٦١	٠.٦٤٧٠	١.٥١٩٣
٤	السعة الحيوية	لتر	٣.١١٢٥	٣	٠.٣٥٦٢	٠.٦٢١٦

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيمة معامل الإلتواء إنحصرت بين (±٣) بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالجهاز التنفسي حيث أنحصرت بين (٠,٠٧٤: ١,٥١٩) مما يدل علي تجانس العينة .

وسائل جمع البيانات :

١- جهاز الرستاميتر لقياس الطول بالسنتيميتر.
٢- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام .
٣- ساعة إيقاف لحساب الزمن.
٤- جهاز ديجيتال (Beurer) لقياس ضغط الدم الشرياني.
٥- أنابيب إختبار لتحليل عينة الدم
٦- جهاز أسبيروميتر جاف (٧) لتر لقياس السعة الحيوية

طرق أخذ قياسات بعض المتغيرات الفسيولوجية :

١/٤/٣ معدل النبض (راحة-مجهود) :

تم قياس معدل النبض فى كلاً من الراحة والمجهود بواسطة طبيب متخصص .

٢/٤/٣ ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي :

تم قياس ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي عن طريق باستخدام جهاز ديجيتال (Beurer)

٣/٤/٣ متوسط ضغط الدم :

تم حساب متوسط ضغط الدم عن طريق المعادلة التالية :

$$\text{ضغط الدم المتوسط} = \frac{\text{ضغط الدم الإنقباضي} + \text{ضغط الدم الإنبساطي}}{٢}$$

(٢٥:٧)،(٣٦:٥)،(٨١:٣)

٤/٤/٣ حجم الضربة :

تم حساب حجم الضربة عن طريق معادلة ستار وبصورة أكثر دقة وسرعة من خلال استخدام المعادلة حيث أن :

حجم الضربة = ١٠٠+٠,٥(الضغط الانقباضى- الضغط الانبساطى)– ٠,٦(الضغط الانبساطى)- ٠,٦(العمر)٠

٥/٤/٣ الدفع القلبي :

تم تحديد الدفع القلبي عن طريق حجم الضربة والعمر بمالعادلة التالية :

الدفع القلبي = حجم الضربة × (٢٢٠ – العمر) (٥٦,٥٣:١)،(٨١:٣)

٦/٤/٣ الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين المطلق :

تم قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق بالطريقة غير المباشرة باستخدام معادلة فوكس :الحد الأقصي لإستهلاك الكسجين المطلق = ٦,٣ - ٠,٠١٩٣ × معدل النبض **(٢٧١:٢)**

٧/٤/٣ الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين النسبي :

تم تحديد الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبى عن طريق الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق ووزن الجسم Body weight باستخدام ميزان معاير لقياس الوزن لأقرب ١كجم وطبقاً للمعادلة التالية :

الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين النسبي = VO٢ max(باللتر) / وزن الجسم

٨/٤/٣ الحد الأقصي للنبض الأكسجيني :

تم تحديده من خلال الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق ومعدل النبض فى الدقيقة الواحدة وذلك من خلال المعادلة التالية :

الحد الأقصي للنبض الأكسجيني = VO٢ max(باللتر) / معدل النبض (٢٧:١)،(٨٣:٣)

٩/٤/٣ السعة الحيوية :

تم قياس السعة الحيوية باستخدام جهاز أسبيروميتر جاف (٧) لتر (١١٩:٢)

١٠/٤/٣ نسبة الهيموجلوبين فى الدم :

تم تحديد نسبة الهيموجلوبين فى الدم من خلال سحب عينة الدم بواسطة طبيب متخصص وتم تحليلها فى معمل متخصص.

١١/٤/٣ عدد كرات الدم الحمراء :

تم تحديد نسبة الهيموجلوبين فى الدم من خلال سحب عينة الدم بواسطة طبيب متخصص وتم تحليلها فى معمل متخصص.

خطوات تطبيق البرنامج التأهيلي باستخدام رياضة المشي:

الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية خلال الفترة من ٢٠١٦/٦/١٩ إلي ٢٠١٦/٦/٢٢ علي عينه قوامها ثلاث سيدات من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بغرض التأكد من ملائمة البرنامج للعينة قيد البحث .

دراسات البحث الأساسية :

القياسات القبلية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات " البدنية ، الجهاز الدوري ، الجهاز التنفسي " علي العينة قيد البحث في الفترة ما بين٢٠١٦/٦/٢٩ إلي٢٠١٦/٦/٣٠ .

تطبيق دراسة البحث الأساسية :

قامت الباحثة بتبيق البرامج التأهيلي بإستخدام (التمرينات الهوائية)علي العينة قيد البحث بمركز شباب أم صالح بمدينة بركة السبع بمحافظة المنوفية في الفترة من ٢٠١٦/٧/٢ إلي ٢٠١٦/١٠/٣ بواقع أربع وحدات تأهيليه أسبواعياً أيام (اللأحد ، الأثنين ، الأربعاء ، الخميس) ولمدة ثلاثه شهور .

القياسات البينية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات " البدنية ، الجهاز الدوري ، الجهاز التنفسي " علي العينة قيد البحث في الفترة ما بين ٢٠١٦/٨/١٤ إلي ٢٠١٦/٨/١٥.

القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات " البدنية ، الجهاز الدوري ، الجهاز التنفسي " علي العينة قيد البحث في الفترة ما بين ٢٠١٦/١٠/٢ إلي ٢٠١٦/١٠/٣.

المعالجات الإحصائية Statistical Analysis

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلى وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية

- المتوسط - الوسيط
الإنحراف المعيارى معامل الالتواء
تحليل التباين (ف) في إتجاة واحد معامل الارتباط لبيرسون
نسبة التحسن في العينة

عرض النتائج ومناقشتها Results Show, Discussion

١/٤عرض النتائج Presenting Resulting

جدول(٤)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيني ، البعدي) للعينة قيد البحث في متغير الوزن و المتغيرات الفسيولوجية للجهاز الدوري ن=٨

المتغيرات		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الوزن	بين المجموعات	٢٨٤.٠٨٣	٢	١٤٢.٠٤٢	*٦,٥	٠.٠٠٦
	داخل المجموعات	٤٥٨.٨٧٥	٢١	٢١.٨٥١		
	المجموع	٧٤٢.٩٥٨	٢٣			
معدل نبض الراحة	بين المجموعات	٢٦١.٠٨٣	٢	١٣٠.٥٤٢	*٦.٢٨٤	٠.٠٠٧
	داخل المجموعات	٤٣٦.٢٥٠	٢١	٢٠.٧٧٤		
	المجموع	١٩٧.٣٣٣	٢٣			
معدل نبض المجهود	بين المجموعات	١٥٠.٢٥٠	٢	٧٥.١٢٥	*١٥.٤٢٩	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	١٠٢.٢٥٠	٢١	٤.٨٦٩		
	المجموع	٢٥٢.٥٠٠	٢٣			
ضغط الدم الإنقباضي	بين المجموعات	١٧٥.٥٨٣	٢	٨٧.٧٩٢	*٦.١٥٨	٠.٠٠٨
	داخل المجموعات	٢٩٩.٣٧٥	٢١	١٤.٢٥٦		
	المجموع	٤٧٤.٩٥٨	٢٣			
ضغط الدم الإنبساطي	بين المجموعات	١١٢.٣٣٣	٢	٥٦.١٦٧	*٥.٧٣٦	٠.٠١
	داخل المجموعات	٢٠٥.٦٢٥	٢١	٩.٧٩٢		
	المجموع	٣١٧.٩٥٨	٢٣			
متوسط ضغط الدم	بين المجموعات	١٤١.٦٤٦	٢	٧٠.٨٢٣	*٦.٠٠٥	٠.٠٠٩
	داخل المجموعات	٢٤٧.٦٨٨	٢١	١١.٧٩٥		
	المجموع	٣٨٩.٣٣٣	٢٣			
الدفع القلبي	بين المجموعات	١.٤٨٢	٢	٠٠.٧٤١	*٣.٨٤١	٠.٠٣
	داخل المجموعات	٤.٠٥١	٢١	٠٠.١٩٣		
	المجموع	٥.٥٣٣	٢٣			
حجم الضربة	بين المجموعات	٤٧.١٩٢	٢	٢٣.٥٩٦	*٦.٢٥٢	٠.٠٠٧
	داخل المجموعات	٧٩.٢٦٤	٢١	٣.٧٧٤		

	المجموع	١٢٦.٤٥٦	٢٣			
الهيموجلوبين	بين المجموعات	٣.٩٠٦	٢	١.٩٥٣	*٨.٢٥٦	٠.٠٠٢
	داخل المجموعات	٤.٩٦٧	٢١	٠٠.٢٣٧		
	المجموع	٨.٨٧٣	٢٣			
كرات الدم الحمراء	بين المجموعات	٢.٢٥١	٢	١.١٢٥	*١٨.٧٧٦	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١.٢٥٩	٢١	٠٠.٠٦٠		
	المجموع	٣.٥١٠	٢٣			

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢١= ٣,٤٩

يتضح من جدول (٤) أن قيمة ف المحسوبة أنحصرت بين (٣,٨٤١: ١٨,٧٧٦) مما يدل علي وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في متغيرات الجهاز الدوري عند مستوي معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه ف المحسوبة اكبر من قيمه ف الجدولية .

جدول (٥)

نسبة التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيني ، البعدي) للعينة قيد البحث لمتغير الوزن

قبلي – بيني	بيني – بعدي	قبلي – بعدي
٣.٨٤	٥.٩	٩.٥٣

جدول (٦)

نسبة التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيني ، البعدي) للعينة قيد البحث للمتغيرات الفسيولوجية للجهاز الدوري

المتغير	قبلي – بيني	بيني – بعدي	قبلي – بعدي
معدل نبض الراحة	٦.٩٥١	٣.٢٢٥	٣.٩٥٢
معدل نبض المجهود	١.٦٤٠	١.٨٨٥	٣.٤٩٥
ضغط الدم الإنقباضي	٢.٤٠٤	٢.٣٧٢	٤.٧١٩
ضغط الدم الإنبساطي	٣.٥٨٦	٢.٢٨٩	٥.٧٩٣
متوسط ضغط الدم	٢.٨٦٨	٢.٣٣٩	٥.١٤٠
الدفع القلبي	٤.٤٣٣	٣.٢٦١	٧.٨٣٩
حجم الضربة	٤.٤٣٦	٣.٢٦١	٧.٨٤٢
الهيموجلوبين	٤.٦٤٠	٣.٩٠٧	٨.٧٢٩
كرات الدم الحمراء	٩.٥٣٩	٩.٣٠٩	١٩.٧٣٧

جدول (٧)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيني ، البعدي) للعينة قيد البحث في المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسي ن=٨

المتغيرات		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
الحد الأقصي للأكسجين المطلق	بين المجموعات	٠.٠٩٧	٢	٠.٠٤٩	*٦.٢٨٤	٠.٠٠٧
	داخل المجموعات	٠.١٦٢	٢١	٠.٠٠٨		
	المجموع	٠.٢٦٠	٢٣			
الحد الأقصي للأكسجين النسبي	بين المجموعات	٢٠٧.٧٦٨	٢	١٠٣.٨٨٤	*٨.٠٠٨	٠.٠٠٣
	داخل المجموعات	٢٧٢.٤٣٠	٢١	١٢.٩٧٣		
	المجموع	٤٨٠.١٩٨	٢٣			
	بين المجموعات	١٣.٠٧٨	٢	٦.٥٣٩		

الحد الأقصي للنبض الأكسجيني	داخل المجموعات	٧.٠٥٧	٢١	٠.٣٣٦	*١٩.٤٥٩	٠.٠٠٠
	المجموع	٢٠.١٣٥	٢٣			
السعة الحيوية	بين المجموعات	٢.٩٤٠	٢	١.٤٧٠	*١١.٧٧٦	٠.٠٠٠
	داخل المجموعات	٢.٦٢٢	٢١	٠.١٢٥		
	المجموع	٥.٥٦٢	٢٣			

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ ودرجة حرية ٢١= ٣,٤٩

يتضح من جدول (٧) أن قيمة ف المحسوبة أنحصرت بين (٦.٢٨٤: ١٩.٤٥٩) مما يدل علي وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في متغيرات الجهاز التنفسي عند مستوي معنويه ٠,٠٥ حيث كانت قيمه ف المحسوبة اكبر من قيمه ف الجدولية .

جدول (٨)

نسبة التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي ، البيني ، البعدي) للعينة قيد البحث في المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسي

المتغير	قبلي – بيني	بيني – بعدي	قبلي – بعدي
الحد الأقصي للأكسجين المطلق	٦.٩٥١	٣.٢٢٥	٣.٩٥٢
الحد الأقصي للأكسجين النسبي	١.٦٤٠	١.٨٨٥	٣.٤٩٥
الحد الأقصي للنبض الأكسجيني	٢.٤٠٤	٢.٣٧٢	٤.٧١٩
السعة الحيوية	٩.٥٣٩	٩.٣٠٩	١٩.٧٣٧

٢/٤ مناقشة النتائج: The Results Discussion

فى ضوء فروض البحث ومنهجه والعينة المستخدمة واستناداً على المراجع العلمية والدراسات السابقة، وبعد عرض نتائج البحث التى تم التوصل إليها سيتم مناقشة وتفسير النتائج وفقاً لفروض البحث **كالتالى :**

١/٢/٤ مناقشة الفرض الأول القائل : توجد فروق ذات دلالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسات (القبلية ، البعدية ، البينية) للعينة قيد البحث المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي وذلك بالنسبة للوزن كما هو واضح في في الجدول رقم (١٤) حيث كانت قيمة ف المحسوبة (٦,٥) أكبر من قيمة ف الجدولية (٣,٤٩)

كما توجد فروق ذات دلالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسات (القبلية ، البعدية ، البينية) للعينة قيد البحث المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية للجهاز الدوري وهي (معدل نبض الراحة ، معدل نبض المجهود ، ضغط الدم الإنقباضي ، ضغط الدم الإنبساطي ، ومتوسط ضغط الدم ، الدفع القلبي ، حجم الضربة ، الهيموجلوبين ، كرات الدم الحمراء) لصالح القياس البعدي كما هو واضح في في الجدول رقم (١٨) حيث كانت قيمة ف المحسوبة والتي أنحصرت بين (٣,٨٤١:١٨,٧٧٦) أكبر من قيمة ف الجدولية (٣,٤٩)

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من : روس جينيس Ross Guinness (٢٠٠١)والتي تشير إلي تأثير التمرينات الهوائية في تحسن المتغيرات البدنية وإنقاص الوزن . (١٥:٩٨)

كما أكد **مفتى إبراهيم حماد** (٢٠١٠) بأن التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي يساعد في رفع مستوى اللياقة البدنية وإنقاص الوزن . (٩: ٢٩٥)

ويضيف **ديفد أو سوارد Ddavid O Swor (٢٠١٢م)** أن التمرين الرياضي وسيله إما لزيادة القدرة علي التحمل وإما لزيادة القوة ويجب أن يكون التمرين هوائياً حتي يساعد علي إنقاص الوزن ، وكلما كان التمرين الهوائي في الحدود العليا من أقصي معدل للنبض وذلك من

خلال إستخدام تدريب المقاومة للمجموعات العضلية الكبيرة كلما أدي ذلك إلي زيادة تدفق الدم في جميع أنحاء العضلات وبالتالي حرق المزيد من السعرات الحرارية لإنقاص الوزن .(٦٥:١٤)

٢/٢/ مناقشة الفرض الثاني القائل : توجد فروق ذات دلالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسات (القبلية ، البعدية ، البينية) للعينة قيد البحث في المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسي وهي (الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين المطلق ، الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين النسبي ، الحد الأقصي للنبض الأكسجيني ، السعة الحيوية) لصالح القياس البعدي كما هو واضح في في الجدول رقم (٢٢) حيث كانت قيمة ف المحسوبة والتي أنحصرت بين (١٩,٤٥٩:٦,٢٨٤) أكبر من قيمة ف الجدولية (٣,٤٩)

وهذا يتفق مع ما أكدة **محمد صبحي عبد الحميد (١٩٩٨)** بأن الجهاز التنفسي من الأجهزة الحيوية التي يقع عليها مسئولية تحقيق مجموعة العمليات الفسيولوجية التي تسهم بمجال واسع إثناء المجهود الرياضي وبذل الجهد البدني في المنافسات والتي تتأثر بالعملية التدريبية ، كما يؤكد أيضا بأن هناك تأثير للمجهود البدني على الإحجام والسعات التنفسية للرئتين مثل(زيادة في التهوية الرئوية وزيادة في الحد الأقصى لإستهلاك الأكسوجين وتحسن للنبض الأكسوجينى) (٨ : ١٩٧)

كما يشير كلاً **كوست (١٩٩٣)، بوتلير(١٩٩٦) ، تاون (١٩٩٠)** أن التدريبات الهوائية تؤدي إلي زيادة عمق الشيق والزفير وتكرارها يؤدي إلي تقوية العضلات العاملة ويعمل ذلك علي تحفيز عضلات التنفس الإحتياطية للإنقباض فيزيد ذلك من إتساع القفص الصدري مما يؤدي إلي زيادة السعة الحيوية للرئتين وبالتالي زيادة الحد الأقصي للإستهلاك الأكسجين .(١٣:٧٧)

الاستنتاجات والتوصيات:

The Conclusions And The Recommendations

الاستنتاجات : The Conclusions

فى ضوء منهج وأهداف وأدوات البحث والعينة التى أجريت عليها الدراسة ومن واقع النتائج والمعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١- أسفرت نتائج البرنامج التأهيلي المقترح المطبق علي عينه البحث حدوث تحسنا معنويا علي المتغيرات البدنية المتعلقة بالوزن لصالح القياس البعدي .

٢- حدوث تحسن في المتغيرات الفسيولوجية للجهاز الدوري وهي (معدل نبض الراحة ، معدل نبض المجهود ، ضغط الدم الإنقباضي ، ضغط الدم الإنبساطي ، ومتوسط ضغط الدم ، الدفع القلبي ، حجم الضربة ، الهيموجلوبين ، كرات الدم الحمراء) لصالح القياس البعدي .

٣- حدوث تحسن في المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسي وهي (الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين المطلق ، الحد الأقصي لإستهلاك الأكسجين النسبي ، الحد الأقصي للنبض الأكسجيني ، السعة الحيوية) لصالح القياس البعدي .

التوصيات Recommendations

فى ضوء الإجراءات التى تمت فى هذة الدراسة وفى حدود عينة البحث المختارة وإستناداً إلى النتائج التى آلت إليها هذة الدراسة يمكن أن نوصى بما يلي :

٤- ضرورة الإهتمام بممارسه الرياضات الهوائيه بمختلف أنواعها وخاصه رياضه المشي التي تناسب جميع الأعمار السنيه ومدي أهميتها في الوقايه من أمراض الجهاز الدوري والتنفسي.

٥- ضروره الإهتمام بتمرينات الاطالات قبل وبعد التمرين لما لها من تأثير إيجابي علي العضلات والأوعيه الدمويه .

٦- وضع سلسلة من الإجراءات الوقائية للمحافظة علي صحة السيدات من (٣٥-٤٥) سنه.

٧- ضرورة نشر الوعي الثقافي للصحه الرياضيه لتحسين مستوي اللياقه القلبيه التنفسيه والتقليل من مخاطر الاصابه بأمراض العصر وخاصه للسيدات من سن (٣٥-٤٥) واكثر .

المراجع العربيه :

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (١٩٩٦م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة.
٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين(١٩٩٧م):فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس و التقويم ،ط١ ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣-أحمد فاروق عزب (٢٠٠٤م) : تقييم الكفاءة البدنية للاعبى الكاراتيه باستخدام جهاز الكفاءة البدنية(الأرجوميتر) وعلاقته بمستوى الأداء للكاتا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق- فرع بنها.
٤- أحمد فتحي الزيات ، أسامه رياض(١٩٩٧م):الصحه الرياضيه ، ط١.
٥- محمد السيد الأمين (٢٠٠٥م): جوانب الصحه الرياضيه، دار المناره للطباعه ،القاهرة .
٦- علياء محمد سعيد (١٩٩٦م) : البروفيل البيولوجى-البدنى للاعبى رياضة الهوكى كمحدد للانتقاء،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة الزقازيق.
٧- محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٠م): فسيوجليا التدريب الرياضي ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨- محمد صبحي عبد الحميد (١٩٩٨م): فسيولوجيا الرياضه (التغيرات، إختبارات ،تقييم، تطوير) دار بنسيه للطباعه ، الزقازيق .
٩- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠م): اللياقه البدنيه للصحه والرياضه،دار الكتاب الحديث،القاهره.
١٠- هاني محمد حجر ، محمود إسماعيل عبد الحميد الهاشمي (٢٠١٤م): الرياضه وصحة المجتمع ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة .
١١-هزاع بن محمد الهزاع (١٩٩٧م): تجارب معمليه في وظائف أعضاء الجهد البدني ، عمادة شئون المكتبات ، جامعة الملك سعود ، الرياض .

المراجع الأجنبيه :

١٢- **Andria K.salmi (١٩٩٦):** Rispiratory system, A.D.A.M, software Inc , and Bonjamin / curnning publishing all light Reward.
١٣-**Coast and others:** The relationship between the consumption of oxygen and the amount of paid-up blood from the heart and the work done to carry out the breath ١٩٩٣.
١٤- **David O ، Sward :** Exercise as Management Strategy for Over Weight and Obese : where Does Resistance Exercise Fit in ? ,
American Fitness and Strength News Paper Folder ٤٣,٢٠١٢ .
١٥- **Richard , W.bowers & Edward . I.fox:** Sports Physiology , ٣ed M.NC BRoum publichers U.S.A ١٩٩٢.

الشبكة الدولية للمعلومات :

١٦- www.nmisr.com/women
١٧- http://www.alnoor.se/article.asp?id=٤٩٦٥٤

تاثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي اداء بعض المهارات الاساسية لناشئات الكره الطائره (٣٧)

ايمان سامي احمد

- **مقدمه البحث**

شهدت الفترة الاخيرة تقدماً كبيراً فى المجال الرياضى وكان مبعث هذا التقدم هو الثورة العلمية فى مجال البحث العلمى والدراسات التى تهدف إلى القيام بالمجالات المتواصلة لربط المواد النظرية بالجانب التطبيقى والتى أدت إلى رفع المستوى الرياضى والوصول إلى المستويات الرياضيه العليا ولما كان التدريب الرياضى فى تقدم مضطرد فذلك يعنى أن ما نصفه اليوم بالمستوى الجيد لا يصبح فى الغد جيد. لذلك اصبح لزاماً على المهتمين بالمجال الرياضى والبحث والتنقيب عن ما هو جيد حتى يتثنى لنا مسايرة الركب العلمى والتدريب الرياضى والفوز بالمراكز المتقدمه . ولكى نواكب هذا التطور لابد من الكشف عن القدرات الكامنة والتى لم تنال قسطاً وافراً من التدريب والتى لم يستفاد منها فى العمليه التدريبيه بهدف رفع مستوى الاداء

وتتمثل هذة القدرات فى القدرات التوافقيه ، وتعد القدرات التوافقية من أهم مكونات اللياقة البدنية للاعبى الكرة الطائرة خاصة للمبتدئين منهم وتكمن درجه أهميتها فى انه من خلالها يستطيع الفرد الرياضى أن ينجز واجباتة الحركية المهارية بالشكل الصحيح الذى يوفر كلاً من الوقت والجهد، ولكن هناك العديد من التساؤلات التى تطرح نفسها عن القدرات التوافقية وهى كيفية تنميتها للاعمار الصغيرة وكذلك هل تؤثر بالإيجاب فى تنمية عناصر أخرى من عناصر اللياقة البدنية، وأن هناك برامج لتدريب معظم عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والقوة والمرونة والرشاقة وغيرها ، وأن تصميم برامج لتدريب القدرات التوافقية قد يكون من شأنها المساعدة فى الارتقاء بمستوى اللاعب سواء كان المستوى المهارى أوالبدنى أو الخططى، ومن ناحية أخرى قد تزيد القدرات التوافقية من بعض الصفات النفسية للفرد كالانجاز والثقة وهذا يعنى أنه لابد من تحقيق خصائص الأداء الفنى المثإلى لاى مهارة أو حركة رياضية.(١ : ٢ ،٣)

وبالرغم من صغر مساحة ملعب الكرة الطائرة الذى يعد من أصغر الملاعب الجماعية على الإطلاق إلا أن المتطلبات البدنية تعتبر كثيرة ومتنوعة بحيث أنها القاعدة الأساسية التى سوف يبنى عليها وتتكون منها عناصر وصفات الإعداد الخاصة المركبة وبدونها لايمكن إعداد لاعب كرة طائرة قادر على الإستمرار فى أدائه الفنى اثناء المنافسات كما تعتبر مكونات اللياقة البدنية فى الكرة الطائرة من العوامل الهامة لتنفيذ المهارات مما يؤدى إلى نجاح الفريق والتقدم وتحقيق الفوز. (٣ : ٢٨)

ويتفق كلاً **من بريل وبرنس Brill, D. & Prinz, F. (١٩٩٣م)** على أن القدرات التوافقية عبارة عن مجموعة من الضوابط العامة و الثابتة لعمليات التحكم والتوجيه للحركة ، فهي توجه الأداء وتضبطه

وفى بنية الأداء الرياضي تعد هذه القدرات عاملاً من عوامل الاداء(الفني– التوافقي) وبالتالي فان القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً ومتبادلاً بالمهارات الحركية (الأداء الفني) ، ويظهر ذلك بصورة واضحة في شكل وطريقة إكتساب وتعلم المهارات الجديدة وكذلك الاستخدام الامثل لمثل هذه المهارات ، وكذلك فى سرعة عمليات التعلم، فمن خلال درجة اتقان أداء المهارات المراد اكتسابها ، وكذلك الإقتصاد في الجهد البدني المبذول ، وعليه فان التدريب على القدرات التوافقية يعد هو الأساس للتدريب على الأداء المهارى (الفني) في الرياضة التخصصية . فالتدريب على القدرات التوافقية يعد مهماً قبل وأثناء الأداء المهارى (الفني) ، كما يتمكن اللاعب من أن يتعلم بفاعلية ، ويرفع من مستوى إنجازه (أدائه للمهارة) ، ويستخدمها الإستخدام الأمثل.(٨ : ١٩٩)

تنقسم قدرات الأداء الحركى الرياضى إلى قدرات بدنية، قدرات توافقيه، قدرات مختلطة، وتعتبر هذه القدرات هى القاعدة العريضة للوصول إلى الاداء المهارى الجيد. (٧ : ٥٥)

٢/١ مشكله البحث

تقوم الباحثه بإستعراض مشكله البحث من خلال طرح عدد من التساؤلات والإجابه عليها معضداً ذلك بما جاء فى المراجع والدراسات العلميه٠

س: لماذا عمدت الباحثة على إستخدام القدرات التوافقيه والتعرف على تأثيرها؟

ج: تمثل القدرات التوافقية عاملاً هاماً لنجاح عمليات تعليم وتطوير المهارات الأساسية، فتوافر هذه القدرات لدى الناشئات يساعد على تحسين التفكير وسهولة تعليم المهارات الحركية وتطويرها بصورة مثلى. (٥٢ : ١)

وقد عمدت الباحثة إلى إختيار بعض القدرات التوافقية لتعرف على تأثيرها على بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة حيث ترى الباحثة إلى أن الناشئات فى الكرة الطائرة تحت

١٤سنة كى يمتلكوا قدراً كبيراً من المستوى المهارى يشترط أن يمتلكوا أيضاً أساساً معيناً من القدرات التوافقية المرتبطة لطبيق أداء المهارات الأساسية.

ومن ناحية أخرى يؤدى تدريب الناشئات على مهارات فنية عديده بوسائل تدريبية متنوعة إلى تحسين مستوى القدرات التوافقية. ويمكن وصف هذه العلاقة المتبادلة بان القدرات التوافقية شرط ونتيجة لتنمية المهارات الفنية فى انٍ واحد. (٨ : ١٥)

س: لماذا عمدت الباحثة إستخدام المهارات الأساسيه الفنيه بصفه عامه ومهارات (الإرسال من الأعلى – التمرير من الأعلى – التمرير من الأسفل) بصفة خاصة؟

ج: حيث يذكر **ذكى حسن واخرون(١٩٩٨م)** أن المهارات الفنية في الكرة الطائرة هي الأساس والعمود الفقري في الاعداد المهاري والخططي الذي تعتمد عليها نتائج المباريات في المستويات العالمية، لذا يجب على لاعبي الكرة الطائرة أداء كل المهارات الفنيه لمواجهة معظم الاحتمالات التي تستوجب تنفيذ وأداء انواع المهارات المختلفة على مستوى متكافئ حتى يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام المكلف بها في الملعب، فعن طريقها يتم التعاون بين لاعبي الفريق لكي يتم تنفيذ طرق اللعب الموضوعة للدفاع والهجوم، لذلك يجب تحليل هذه المهارات الفنية إلي مهارات متعدده يسهل تعلمها والحصول على أفضل النتائج من خلال عمليات التدريب في ظل قواعد اللعب في رياضة الكرة الطائرة. (٢: ٤٩)

س: لماذا عمدت الباحثة إلى تطبيق البحث على عينة الناشئات تحت (١٤سنة) ؟

ج: حيث تشير **شريف محروس (٢٠١٥)** أن الافراد الموهوبين فى أى مجال من مجالات النشاط الإنسانى ثروة بشرية يجب إكتشافها وتنميتها ورعايتها والحفاظ عليها وقد ظلت عملية إكتشاف الناشئاتين تخضع للأساليب غير علمية عبر مراحل طويلة من التطور الحضارى للإنسان حيث إعتمدة على الصدفة والملاحظة العابرة والخبرة الشخصية وغيرها من الأساليب غير المقننة أو المضبوطة علميا.(٣ : ٥)

الأمر الذى دعا الباحثة إلى تطبيق البرنامج التدريبى لمرحلة الناشئات تحت ١٤ سنة لما لهذه المرحلة السنية الأهمية البالغة فى تمهيد القدرات التوافقية لديهم الأمر الذى ينعكس بالإيجاب على المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة قيد البحث حيث تعتبر هذه المرحلة السنية القاعدة الأساسية للإرتقاء بمستوى الناشئات فى الكرة الطائرة حيث أنها المرحلة التى لها بطولات حددها الإتحاد المصرى.

١/٤ هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبى لتنمية بعض القدرات التوفقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات الكره الطائرة.

وذلك من خلال:

١/٤/١ التعرف على التأثير البرنامج التدريبى على تطوير بعض القدرات التوافقية لناشئات الكرة الطائرة.

١/٥ فروض البحث:

١/٥/١ توجد فروق إحصائيه داله معنويه بين قياسين البحث لصالح القياس البعدي للقدرات التوافقية قيد البحث.

١/٦ بعض التعريفات الوارده بالبحث:

١/٦/١ القدرات التوافقية:

أشار **أحمد سامي (٢٠١٤م)** أن القدرات التوافقية مجموعة من الصفات المطلوب توافرها في اللاعب والتي ترتبط بالنواحي البدنية والعقلية والايقاعية لكي يتم أداء الحركة بشكل متناسق مع الاقتصاد في الجهد المبذول. (١:١١)

١/٣ منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبى لمناسبته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبى لمجموعة واحدة والذى يعتمد على القياس القبلى والبعدى لإختبارات القدرات التوافقية والمهارية والبدنية لناشئات الكرة الطائرة.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقه العمديه من ناشئات الكرة الطائرة مواليد٢٠٠٢م/٢٠٠٣م تحت١٤سنة بنادى السكة الحديد والمسجلين بالإتحاد المصرى موسم ٢٠١٦م / ٢٠١٧م وعددهن (٢٠) ناشئة ، وتم أخذ عدد (٨) ناشئات لعينة البحث الإستطلاعية، وبالتالى أصبحت عينة البحث الأساسية (١٢) ناشئة.

٢/٢/٣ تجانس عينة البحث:

١/٢/٢/٣ التجانس لأفراد عينة البحث والبالغ عددهن (٢٠) ناشئة للمتغيرات التى تكون لها تأثير على دقة النتائج وسير البحث وهى (الطول – الوزن – طول الذراع - السن – العمر التدريبى).

جدول (١)

تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات المختارة

(ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	معامل الإلتواء	معامل التفرطح
الطول	سم	١٥٢,٢٠٠	٤,٩٥٩	١٥١,٥٠٠	٠,٤٢٤	١,٢٦٤
الوزن	كجم	٤٩,٩٥٠	٦,١٣٥	٤٩,٥٠٠	٠,٢٢٠	-١,١٧٢
طول الذراع	سم	٦١,٩٥	٢,١٦٤	٦١,٥٠٠	٠,٦٢٤	-١,١٥٤
السن	شهر	١٥٦,٢٥٠	١,٥٥٢	١٥٦	٠,٤٨٣	-١,٠٠٥
العمر التدريبى	شهر	٢٤,٩٠٠	٢,٦١٤	٢٥	-٠,١١٤	-٠,٨٠١

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث ككل تراوحت بين (-٠,١١٤ -٠,٢٢٠) وأن هذه القيم إنحصرت مابين (±١)، ويؤكد على تجانس عينة البحث في المتغيرات المختارة. وأن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث ككل تراوحت بين (-١,١٧٢، ١,٢٦٤)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي.

- التجانس لأفراد عينة البحث والبالغ عددهن (٢٠) ناشئة لمتغيرات القدرات التوافقية وهى (تقدير الوضع – سرعة الإستجابة - الحفاظ على التوازن – الدقة للإرسال – الدقة للتمرير– ضبط الإيقاع الحركى – الربط الحركى – التكيف مع الأوضاع المتغيرة).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث فى القدرات التوافقية

(ن=٢٠)

القدرات التوافقية	الإختبارات المستخدمة	وحدة القياس	م	ع	الوسيط	معامل الإلتواء	معامل التفرطح
تقدير الوضع	تمرير كرة	عدد	٧,٣٥٠	١,٣٠٩	٧	٠,٨٠٣	-

	تجاه مناطق						٠,٨٦١
سرعة الإستجابة	إستعادة الكرة المرتده	عدد	٥٦,٥٠٠	٦,٩٠٢	٥٧,٥٠	-٠,٤٣٥	-١,٢٨٦
الحفاظ على التوازن	التوازن فوق العلامات	عدد	٤٤	٦,٦٠٩	٤٥	-٠,٤٥٤	-٠,٤٦٢
الدقة	دقة الارسال المواجة	عدد	٢٦,٢٥٠	١,٧٤٤	٢٦	٠,٤٣٠	-١,١٦٣
	دقة التمرير تجاه سلة	عدد	٦,٦٠٠	١,٥٣٦	٧	-٠,٧٨١	-١,١٣١
ضبط الإيقاع الحركى	التمرير وتنظيم الإيقاع	عدد	٢٣,١٥٠	١,٤٩٧	٢٣	٠,٣٠١	-١,٣٥٩
الربط الحركى	التمرير مع الجرى الجانبى	عدد	١٠,٢٥٠	١,١٦٥	١٠	٠,٦٤٤	-١,٣٤١
التكيف مع الأوضاع المتغيرة	تمرير عالياً	عدد	١٩,٢٠	١,٤٣٦	١٩	٠,٤١٨	-١,٢٨٧

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث ككل تراوحت بين (٠,٦٤٤، -٠,٧٨١)، مابين (±١). ويؤكد على تجانس عينة البحث في بعض القدرات التوافقية. كما يتضح من الجدول أن جميع قيم معاملات التفرطح لعينة البحث ككل تراوحت بين(-١,٣٥٩، -٠,٤٦٢)، وأن هذه القيم انحصرت مابين (±٣) مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي.

- **وسائل وأدوات جمع البيانات:**
- **إستمارة السادة الخبراء:**
- إستطلاع الخبراء حول تحديد القدرات والإختبارات التوافقية المناسبة لناشئات تحت ١٤سنة.مرفق(٣)
- **إستمارة تسجيل البيانات:**
- إستمارة تسجيل البيانات الشخصية ونتائج الاختبارات للقدرات التوافقية . مرفق (٤)
- **تحديد متغيرات البحث:**
- **القدرات التوافقية:**

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات التوافقية للناشئات تحت ١٤سنة. مرفق(٣)

جدول (٣)
القدرات التوافقية المستخدمة لمجموعة البحث

م	القدرات التوافقية لناشئات الكرة الطائرة	النسبة المئوية
١	القدرة على تقدير الوضع	١٠٠%

٢	القدرة على سرعة الإستجابة	%١٠٠
٣	القدرة على ضبط التوازن	%٦٠
٤	القدرة على الدقة	%٨٠
٥	القدرة على البراعة الحركية	%٢٠
٦	القدرة على ضبط الإيقاع الحركى	%٨٠
٧	القدرة على الربط الحركى	%١٠٠
٨	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	%٦٠
٩	القدرة على بذل الجهد المناسب	%٦٠
١٠	القدره على التوجية الحركى	%١٠
١١	القدرة على الإبداع الحركى	%١٠

وقد إرتضت الباحثة حصول القدرات على نسبة ٦٠% فيما فوق لكى يمتثل فى القدرات التوافقية قيد البحث.

- **إختبارات القدرات التوافقية:**

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد الإختبارات للقدرات التوافقية للناشئات تحت ١٤سنة. مرفق(٣)

جدول (٤)
الإختبارات التوافقية المستخدمة لمجموعة البحث

م	القدرات التوافقية		الإختبارات
١	القدرة على تقدير الوضع		تمرير من (أعلى/أسفل) تجاه مناطق
٢	القدرة على سرعة الإستجابة		إستعادة الكرة المرتدة من الشبكة
٣	القدرة على التوزن		الوثب والتوازن فوق العلامات
٤	القدرة على ضبط الإيقاع الحركى		تمرير من (أعلى/أسفل)
٥	القدرة على الدقه	الإرسال	الإرسال المواجه من أعلى
		التمرير	تمرير من (أعلى/أسفل) تجاه حلقة سلة
٦	القدرة على الربط الحركى		تمرير من (أعلى/أسفل) نحو الحائط مع

		التحرك الجانبى
٧	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	تمرير من (أعلى/أسفل) متتابع

٥/٣ المعاملات العلمية للإختبارات:

١/٥/٣ صدق الإختبارات

٢/٥/٣ ثبات الإختبارات

١/١/٥/٣ صدق الإختبارات للقدرات التوافقية:

إستخدمت الباحثة صدق التمايز لإيجاد معاملات الصدق للإختبارات المستخدمة، وتم حساب قيمة (ت) عن طريق دلالة الفروق، والجدول التالي يوضح معاملات الصدق لإختبارات القدرات التوافقية المستخدمة.

جدول (٥)
دلالة الفروق بين نتائج قياس القدرات التوافقية للمجموعتين المميزة وغير المميزة (صدق التمايز)

ن١=ن٢=٨

القدرات التوافقية	الإختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			م	ع	م	ع		
تقدير الوضع	تمرير كرة تجاه مناطق	عدد	٨,٥٠	٢,٢٠	١٣,٨٨	٠,٦٤	٥,٣٨	٦,٦٢
سرعة الإستجابة	إستعادة الكرة المرتده	عدد	٥٩,٣٨	٦,٢٣	٨٥	٨,٠٢	٢٥,٦٣	٧,١٤
الحفاظ على التوازن	التوازن فوق العلامات	عدد	٤٣,٧٥	٦,٤١	٤٣,١٣	٤,٥٨	٢٩,٣٨	١٠,٥٥
الدقة	دقة الإرسال المواجة	عدد	٢٦,٥٠	١,٦٠	٣٧	١,٣١	١٠,٥٠	١٤,٣٥
	دقة التمرير تجاه سلة	عدد	٦,٢٥	١,٠٤	٩,٧٥	٢,١٢	٣,٥٠	٤,١٩
ضبط الإيقاع الحركى	التمرير وتنظيم الايقاع	عدد	٢٢,٥٠	١,٥١	٣٦,٧٥	١,٤٩	١٤,٢٥	١٩
الربط الحركى	التمرير مع الجرى الجانبى	عدد	١٠,١٣	١,١٣	١٧,٧٥	١,٠٤	٧,٦٣	١٤,١٠
التكيف مع الأوضاع المتغيرة	تمربر عالياً	عدد	١٨,٨٨	١,٦٤	٣٠,٥٠	١,٦٠	١١,٦٣	١٤,٣٣

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية (١٤) فى إختبار الطرف الواحد ومستوى ٠,٠٥ =١,٧٦

يوضح جدول رقم (٥) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى نتائج قياس بعض متغيرات القدرات التوافقية ، حيث

جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدوليه لنتائج القياس، مما يدل علي صدق الإختبارات.

- **ثبات الإختبارات للقدرات التوافقية :**

إستخدامت الباحثة أسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه بفاصل زمنى قدره أربع أيام وتم حساب معامل الإرتباط لبيرسون وقيمة (ر) والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لإختبارات القدرات التوافقية المستخدمة.

جدول (٦)
معاملات ثبات الإختبارات للقدرات التوافقية

ن= ٨

المتغيرات	الإختبارات المستخدمة	وحدة القياس	قبلى		بعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ر)
			م	ع	م	ع		
تقدير الوضع	تمرير كرة تجاه مناطق	عدد	٨,٥٠٠	٢,٢٠٤	٨,٦٢٥	١,٩٩٦	٠,١٢٥	٠,٩٩١
سرعة الإستجابة	إستعادة الكرة المرتده	عدد	٥٩,٣٥٧	٦,٢٣٢	٦٠	٦,٥٤٧	٠,٦٢٥	٠,٩٦٣
الحفاظ على التوازن	التوازن فوق العلامات	عدد	٤٣,٧٥٠	٦,٤٠٩	٤٤,٣٧٥	٦,٧٨١	٠,٦٢٥	٠,٩٦٦
الدقة	دقة الإرسال المواجة	عدد	٢٦,٥٠٠	١,٦٠٤	٢,٦٧٥	١,٣٨٩	٠,٢٥	٠,٩٦٢
	دقة التمرير تجاه سلة	عدد	٦,٢٥٠	١,٠٣٥	٦,٣٧٥	٠,٩١٦	٠,١٢٥	٠,٩٤٢
ضبط الإيقاع الحركى	التمرير وتنظيم الإيقاع	عدد	٢٢,٥٠٠	١,٥١٢	٢٢,٦٢٥	١,٥٩٨	٠,١٢٥	٠,٩٧٦
الربط الحركى	التمرير مع الجرى الجانبى	عدد	١٠,١٢٥	١,١٢٦	١٠,٢٥٠	١,٢٨٢	٠,١٢٥	٠,٩٦٥
التكيف مع الأوضاع المتغيره	تمرير عالياً	عدد	١٨,٨٧٥	١,٦٤٢	١٩	١,٥١٢	٠,١٢٥	٠,٩٧٨

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٦) عند مستوى ٠,٠٥ =٠,٧٠٧

يوضح جدول رقم (٦) ثبات إختبارات القدرات التوافقية حيث يتضح أن جميع قيم معاملات الإرتباط ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠,٠٥ لجميع الإختبارات البدنية حيث تتراوح

هذه القيم ما بين (٠,٩٤٢، ٠,٩٩٨) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من (ر) الجدولية مما يشير إلى ثبات الإختبارات البدنية.

- **خطوات تصميم البرنامج التدريبى:**

يهدف البرنامج إلى تنمية بعض القدرات التوافقية على أداء بعض المهارات الأساسية من خلال مايتضمنه البرنامج من تدريبات مقننة.

- أسس وضع البرنامج التدريبى:

- التدرج فى زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجى والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- مراعاة الفروق الفردية والإستجابات الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوى.
- أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وتوفير عامل البهجة والمتعة لعدم الشعور بالملل.
- مراعاة الخصائص والصفات المهارية والبدنية والنفسية لهذة المرحلة تحت (١٤) سنة.
- مرونة البرنامج التدريبى وصلاحيتة للتطبيق العملى. - الكشف الطبى قبل ممارسة النشاط .
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها. - تنظيم عملية التدريب وتنوع التدريبات. - تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه. - زيادة الدافعية والإهتمام بالإحماء الجيد.
- تناسب درجة الحمل فى التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة. (٣٠: ١٠٢)

- تقنين البرنامج التدريبى:

قامت الباحثة بتحديد أهم متغيرات البرنامج التدريبى والمتمثلة فى:

- الفترة التدريبية المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبى. - زمن الوحدة التدريبية اليومية.
- الفترة الزمنية(عدد الأسابيع) المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبى. - نوع المرحلة التدريبية.
- عدد فترات التدريب خلال وحدة التدريب اليومية.
- الأحمال التدريبية المناسبة.
- عدد مرات التكرار للوحدة التدريبية فى الأسبوع.
- طريقة التدريب المستخدمة.
- تشكيل حمل التدريب خلال الوحدات التدريبية.

ثم قامت الباحثة بعمل مسح مرجعى للدراسات العلمية المتخصصة حول متغيرات البرنامج التدريبى وذلك بغرض التقنين لوضع البرنامج فى صورته النهائية.

- **تنظيم البرنامج التدريبى:**
- **تحديد مدة تطبيق البرنامج:**

من خلال ما قامت به الباحثة من مسح مرجعى للدراسات العلمية المتخصصة حول متغيرات البرنامج التدريبى لوضع البرنامج فى صورته النهائية وذلك لتنمية بعض القدرات التوافقيه على أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات الكرة الطائرة، توصلت الباحثة إلى أنسب فترة زمنية لتطبيق البرنامج التدريبى وهى(١٢) أسبوع خلال فترة الإعداد وقد تم إضافة أسبوعان لإجراء الإختبارات القبلية والبعدية وبذلك يكون إجمالى عدد الأسابيع هى(١٤) أسبوع وقد قامت الباحثة بتحديد موعد بدء البرنامج التدريبى خلال الفترة من ٢٠١٦/٥/٢٦م إلى ٢٠١٦/٨/٣١م وقبل موعد بدء مباريات الناشئات والجدول التالى يوضح مدة تطبيق البرنامج.

رقم الجدول (٧)

المدة الزمنية لتطبيق البرنامج

مسلسل	الأسابيع	الفترة الزمنية	الهدف

		من	إلى	
١	الأول	٢٠١٦/٥/٢٦	٢٠١٦/٦/١	إختبارات
٢	الثانى	٢٠١٦/٦/٢	٢٠١٦/٦/٨	إعداد عام
٣	الثالث	٢٠١٦/٦/٩	٢٠١٦/٦/١٥	
٤	الرابع	٢٠١٦/٦/١٦	٢٠١٦/٦/٢٢	
٥	الخامس	٢٠١٦/٦/٢٣	٢٠١٦/٦/٢٩	إعداد خاص اختبارات
٦	السادس	٢٠١٦/٦/٣٠	٢٠١٦/٧/٦	
٧	السابع	٢٠١٦/٧/٧	٢٠١٦/٧/١٣	
٨	الثامن	٢٠١٦/٧/١٤	٢٠١٦/٧/٢٠	إعداد للمباريات
٩	التاسع	٢٠١٦/٧/٢١	٢٠١٦/٧/٢٧	
١٠	العاشر	٢٠١٦/٧/٢٨	٢٠١٦/٨/٣	
١١	الحادى عشر	٢٠١٦/٨/٤	٢٠١٦/٨/١٠	
١٢	الثانى عشر	٢٠١٦/٨/١١	٢٠١٦/٨/١٧	
١٣	الثالث عشر	٢٠١٦/٨/١٨	٢٠١٦/٨/٢٤	
١٤	الرابع عشر	٢٠١٦/٨/٢٥	٢٠١٦/٨/٣١	إختبارات

- **المكونات الأساسية للوحدة التدريبية اليومية والتوزيع النسبى والزمنى لمكونات الجزء الرئيسى على مدار أسابيع المراحل الثلاثة للبرنامج التدريبى.**
- **الإحمـــاء:**

يمثل الإحماء١٥% من الزمن الكلى للوحدة التدريبية اليومية وذلك فى ضوء ما قامت به الباحثة من مسح لمراجع التدريب الرياضى والدراسات العلمية السابقة فى مجال البرامج التدريبية وعلى ذلك فقد بلغ الزمن الكلى للإحماء على مدار البرنامج التدريبى(٤٨٦) دقيقة٠

- **الجزء الرئيسى :**

يمثل الجزء الرئيسى٧٥% من الزمن الكلى للوحدة التدريبية اليومية ويتكون الجزء الرئيسى من ثلاثة مكونات أساسية هى الإعداد البدنى والإعداد المهارى والإعداد التوافقى وقد بلغ الزمن المخصص للجزء الرئيسى على مدار البرنامج التدريبى(٢٤٣٠) دقيقة٠

والجدول رقم(٢٢) يوضح التوزيع النسبى والزمنى لمكونات الجزء الرئيسى (البدنى، المهارى، القدرات التوافقية) على مدار أسابيع المراحل الثلاثة للبرنامج التدريبى٠

يتضح من الجدول رقم (٢٢) أن الزمن المخصص للتدريب على القدرات التوافقية بلغ (١٣٣٦,٥) دقيقة وبنسبة مئوية مقدارها٥٥% من إجمالى الزمن المخصص للجزء الرئيسى من البرنامج وبذلك يحتل المركز الأول بين مكونات الجزء الرئيسى(بدنى- مهارى) فى حين جاء الإعداد البدنى فى المركز الثانى بزمن قدره (٥٥٦,٨٣) دقيقة وبنسبة مئوية مقدارها٢٢,٩٢% ثم الإعداد المهارى فى المركز الثالث بزمن قدره (٥٥٤,٠٤) دقيقة وبنسبة مئوية مقدارها٢٢,٠٨%.

- **الختـــام:**

ويمثل الجزء الختامى١٠% من الزمن الكلى للوحدة التدريبية اليومية وقد بلغ الزمن الكلى للختام على مدار البرنامج التدريبى(٣٢٤) دقيقة٠

- **أزمنة مكونات الوحدات التدريبية على مدار البرنامج التدريبى خلال مراحله الثلاثة (الإعداد العام ، الإعداد الخاص ، الإعداد للمباريات):**

رقم الجدول (٨)

المكونات الرئيسية			مرحلة الإعداد العام(٣) اسابيع	مرحلة الإعداد الخاص (٣) اسابيع	مرحلة الإعداد للمباريات(٦) اسابيع	الإجمالى	
الإحماء		الزمن بالدقيقة	١٢١,٥	١٢١,٥	٢٤٣	٤٨٦	
		النسبة المئوية	١٥	١٥	١٥	١٥	
الجزء الرئيسى	الإعداد البدنى	الزمن بالدقيقة	٣٠٣,٧٥	١٣١,٥٨	١٢١,٥	٥٥٦,٨٣	٢٤٣٠ دقيقة
		النسبة المئوية	٥٠	٢١,٦٧	١٠	٢٢,٩٢	
	الإعداد المهارى	الزمن بالدقيقة	١٤١,٦٦	٢٠٢,٤١	١٩٢,٢٤	٥٣٦,٣١	
		النسبة المئوية	٢٣,٣٣	٣٣,٣٣	١٥,٨٣	٢٢,٠٨	
	تدريبات توافقية	الزمن بالدقيقة	١٦٢	٢٧٣,٣٣	٩٠١,٠٨	١٣٣٦,٥	
		النسبة المئوية	٢٦,٦٧	٤٥	٧٤,١٧	٥٥	
الختام		الزمن بالدقيقة	٨١	٨١	١٦٢	٣٢٤	
		النسبة المئوية	١٠	١٠	١٠	١٠	
الاجمالى			٨١٠ دقيقة	٨١٠ دقيقة	١٦٢٠ دقيقة	٣٢٤٠ دقيقة	

يوضح الجدول رقم (٢٨) إجمالى ازمنة مكونات الوحدات التدريبية على مدار البرنامج التدريبى خلال مراحله الثلاثة (الإعداد العام، الإعداد الخاص، الإعداد للمباريات) حيث يتضح أن الزمن الكلى للبرنامج التدريبى(٣٢٤٠) دقيقة وأن القدرات التوافقية قد إحتلت الترتيب الأول بين مكونات الجزء الرئيسى (بدنى، مهارى) بزمن قدره (١٣٣٦,٥) دقيقة.

- **عرض النتائج ومناقشتها**
- **عرض النتائـــج:**
- **عرض نتائج الفرض الأول:**

جدول(٩)

النسب المئوية للتحسن ودلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لعينة البحث فى القدرات التوافقية

ن=١٢

القدرات	الاختبارات	وحدة	القبلى	البعدى	فرق	قيمة	نسب

التوافقية	المستخدمة	القياس	م	ع	م	ع	المتوسطات	(ت)	التحسن %
تقدير الوضع	تمرير كرة تجاه مناطق	عدد	٧,٣٣٣	١,٣٠٣	١٢,٥٠٠	١,١٦٨	٥,١٦٧	*٨,٧٨٤	٧٠,٤٦٢
سرعة الإستجابة	إستعادة الكرة المرتده	عدد	٥٤,٥٨٣	٦,٨٩٥	٨٠,٨٣٣	٧,٣٣٤	٧٣,٩٣٨	*٨,٣٤٥	٤٨,٠٩١
الحفاظ على التوازن	التوازن فوق العلامات	عدد	٤٤,١٦٧	٧,٠١٧	٦٥,٨٣٣	٧,٣٣٤	٢١,٦٦٦	*٧,١٣٧	.٤٩٠٥٤
دقة الإرسال	دقة الإرسال المواجة	عدد	٢٦,٠٨٣	١,٨٨٠	٣٣,٥٠٠	٢,٢٧٧	٧,٤١٧	*٨,٣١٩	٢٨,٤٣٦
دقة التمرير	دقة التمرير تجاه سلة	عدد	٦,٨٣٣	١,٨٠٠	١٢,٨٣٣	٢,١٦٧	٦	*٧,٠٣٦	٨٧,٨٠٩
تنظيم الإيقاع	التمرير وتنظيم الإيقاع	عدد	٢٣,٥٨٣	١,٣٧٩	٢٨,٣٣٣	١,٥٥٧	٤,٧٥	*٨,٣٩٦	٢٠,١٤١
الربط الحركى	التمرير مع الجرى الجانبى	عدد	١٠,٣٣٣	١,٢٣٠	١٤,٦٦٧	١,٢٣٠	٤,٣٣٤	*٩,٦٤١	٤١,٩٤٣
التكيف مع الأوضاع المتغيرة	تمربر عالياً	عدد	١٩,٤١٧	١,٣١١	٢٤,٢٥٠	١,٤٨٤	٤,٨٣٣	*٦,٧٥١	٢٤,٨٩٠

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١١) إختبار الطرف الواحد عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨٠

يوضح الجدول رقم (٩) المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى المعيارى لنتائج القياس القبلى والبعدى لمتغيرات القدرات التوافقية لأفراد عينة البحث حيث يتضح تقدم المتوسط الحسابى، وأن هناك وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين قياس القبلى والبعدى فى جميع إختبارات القدرات التوافقية لصالح القياس البعدى. ويوضح النسبة المئوية للتحسن لبعض القدرات التوافقية والتى تراوحت من (٤٩٠٥٤. – ٨٧,٨٠٩).

- **مناقشة نتائج الفرض الأول الذى ينص على:**

توجد فروق إحصائيه داله معنويه بين قياسين البحث لصالح القياس البعدي للقدرات التوافقية قيد البحث.

بالنظر إلى النتائج السابقة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى القدرات التوافقية (تقدير الوضع- سرعة الإستجابة- الحفاظ على التوازن- الدقة – تنظيم الإيقاع – الربط الحركى- قدرة التكيف مع الأوضاع المتغيره) بإتجاه القياس البعدى حيث جاءت قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، حيث جاءت النسبة المئوية

للتحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى للقدرة على تقدير الوضع (٧٠,٤٦٢) ، وللقدرة على سرعة الإستجابة (٤٨,٠٩١) ، وللقدرة على الحفاظ على التوازن (٤٩٠٥٤.) ، وللقدرة على الدقة للإرسال (٢٨,٤٣٦) ، وللقدرة على الدقة للتمرير (٨٧,٨٠٩) ، وللقدرة على تنظيم الإيقاع (٢٠,١٤١) ، وللقدرة على الربط الحركى (٤١,٩٤٣) ، وللقدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة (٢٤,٨٩٠).

وهذا يدل على أن البرنامج التدريبى له تاثيراً إيجابى على القدرات التوافقية نتيجة إستخدم التدريبات الخاصة بالقدرات التوافقية وتتفق نتائج هذا البحث مع ما أشار إلية كل من **شريف محروس (٢٠١٣)(٤)**، أن إرتفاع مستوى القدرات التوافقية يؤدى إلى إحساس اللاعب بجميع أجزاء جسمة وأوضاعة مما تحسن مستوى الأداء الحركى لدية.

وترى الباحثة أن قدرة الإيقاع الحركى هامة للاعب الكرة الطائرة فيستطيع اللاعب تحديد زمن أداء المهارة لتمرير الكرة وتوجيه الكرة لزميل أخر أو بداية هجمة منتظمة كما أشار **حسن صفاء(٢٠١٥)(٣)** والذى يمكن اللاعب من ضبط إيقاع وتعديل أجزاء جسمه بما يمكنه من الإبتعاد عن التوترات العضلية .

- **الإستنتاجات والتوصيات:**
- **الإستنتاجات:**

فى ضوء مشكلة البحث وهدف البحث فى حدود عينة الدراسة توصلت الباحثة ما يلى:

- وجود فروق إحصائيه داله معنويه بين قياسين البحث لصالح القياس البعدي للقدرات التوافقية.
- **التوصيات:**
- إستخدام البرنامج التدريبى المقترح لتنمية القدرات التوافقية لناشىء الكرة الطائرة.
- ضرورة البدء فى تنمية القدرات التوافقية فى سن مبكر من عمر اللاعب.
- **المراجع العربية والاجنبية :**

١- **أحمد سامى**:"تأثير برنامج للقدرات التوافقيه على بعض المهارات الأساسيه لمبتدئ الكره الطائره"، ماجستير، كلية التربيه الرياضيه بنين جامعه حلوان، ٢٠١٤م.

٢- **زكى حسن** : "الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية"، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٨م.

٣- **حسن صفاء**: " تأثير برنامج تدريبى للقدرات التوافقية على المهارات الدفاعية لناشئ الكرة الطائرة" ، ماجستير، كلية التربية رياضية بنين، جامعة المنيا ، ٢٠١٥م.

٤- **شريف محروس**: " تاثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارات الهجومية لناشئ الكرة الطائرة " ، دكتوراه ،كلية التربية رياضية ،جامعة المنصورة ، ٢٠١٣م.

٥- **عصام عبدالخالق**:"التدريب الرياضى، نظريات- تطبيقات" ، ط١٢،منشاة المعارف، الاسكندرية،٢٠٠٥م.

٦- **محمد حسانين وكمال عبدالحميد** :"أسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقه البدنية فى دروس التربية البدنية بمدراس البنين والبنات" ، دار الفكر العربى ،ج٢ ، ط٥ ،القاهرة ، ١٩٩٧م.

٧- **نيفين حسين**:"تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو"، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤م.

٨- **Brill, D. & Prinz, F.:** Die ersten Schritte. Basketball-Trainingspraxis. Handbuch für das Grundlagenund

Anfängertraining in Verein und Schule. Peter Kuehne Verlag, Langen.(١٩٩٣).

تاثير استخدام تدريبات المقاومه البالستية علي القوه المميزه بالسرعة ومستوي الاداء المهاري لمبتدئ السباحة (٣٨)

الباحث/ ابراهيم ماهر محمود

المقدمة:

لقد تعددت طرق وأساليب التدريب الرياضي التي تهدف جميعا إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأ نشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع سباحة التخصص، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار اهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري .

ويجب أن يشتمل برنامج التدريب الشامل على جميع أنواع الوثبات " القفزات " ، وأنواع معينة من تمرينات البليومترى وذلك لتطوير القوة الانفجارية . وأن القدرة تعتمد على سرعة تطويل وتقصير العضلة. (٢٦٩:١٥)

ويشير **صبحى حسانين ، احمد كسرى(١٩٩٨م)** ان التدريب البليومترى يعد احد الوسائل التى تساهم بتاثير واضح فى قدرات السباحين وامكانية التغيير اللحظى والفجائى والوثب والدوران خلال عمليات الاداء الحركى وان هذا النوع من التدريب يجب ادراجة كاحد البرامج الأساسية فى تطوير القدرة العضلية والرشاقة (٨ : ١٥)

وقد تبين للباحث من خلال إطلاعه على العديد من البحوث والدراسات المرجعيه وملاحظاته كمدرب للسباحة أن التدريبات المهاريه البليومترية لم تعط الأهمية اللازمة للوصول بالسباحين إلى المستوى المطلوب مع اغفال المدربين لهذا النوع من التدريبات لذا تكمن أهمية هذا البحث في أن يهدف إلى القيام بتصميم تدريبات مهاريه بليومتريه لتحسين مهارتى البدء والدوران لناشئى السباحة .

ويجب ألا نتجاهل الفارق فى مستوى الوثب العمودى بين السباحين المصريين والسباحين العالميين الأخرى ، بل يجب علينا مواجهته بمزيد من التدريب المنظم من خلال وضع البرامج التدريبية المقننة والتى تهدف الى تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة والرشاقة ومستوى مهارة البدء والدوران لدى ناشئى السباحة. **(تعريف اجرائي)**

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم تدريبات مهاريه بليومتريه لتحسين مهارة البداية لناشيء السباحة للتعرف على :

١- تأثير التدريبات المهاريه البليومتريه قيد البحث على مستوى البداية لناشئى السباحة عينه البحث.

٢- تاثير التدريبات المهاريه البليومتريه قيد البحث على مستوى الآداء البدنى لناشئى السباحة عينه البحث.

فروض البحث :

١- توجد فروق بين القياسين القبلي و البعدى لكل من المجموعة التجريبي والمجموعة الضابطة فى مستوى مهارة البداية قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عينه البحث.

٢- توجد فروق بين القياسين القبلي و البعدى لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى الآداء البدنى قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عينة البحث .

بعض المصطلحات المستخدمة فى البحث :

١- كلمه بليومتريك plyometric:

تستخدم لوصف نوع من التمرينات يتميز بالأنقباضات العضليه ذات الدرجه العاليه من القدره العضليه المتفجره كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة (٧ : ١١٣)

٢- تدريبات البليومترى : Plyometric Training

هو مجموعة التدريبات التي تتضمن إطالة للعضلة من وضع الإنقباض المعتمد على التطويل إلى وضع الإنقباض المعتمد على التقصير لإنتاج حركة تتميز بالقوة الكبيرة خلال وقت قصير (١٥ : ١٥).

٣- التدريبات المهاريه البليومتريه : plyometric skill drills

زياده كفاءه العضلات للوصول إلى أقصى قوه فى أقل زمن ممكن وتتضمن هذه التدريبات بعض أنواع الوثبات بالأضافه إلى أنواع أخرى من التمرينات والتي تظهر في مهارة البداية في السباحة . (تعرف إجرائى)

الدراسات المرتبطة:

١- اجرى **مصطفى عبد العزيز حداد** عام (٢٠١١ م) دراسة تهدف إلى التعرف على " فاعلية اسنخدام برنامج مقترح للتمرينات الهوائية وتدريبات البليومترك على بعض المؤشرات الصحية والفسيولوجية للاعبى كرة القدم " واستخدم الباحث المنهج التجريبى ذو تصميم المجموعة التجريبية الواحدة وذلك على عينة عددها (١٦) لاعب من لاعبى نادى شركة بتروسبورت ، وكان من اهم نتائج البحث ان البرنامج التدريبى المفترح قد اثر على المؤشرات الصحية و الفسيولوجية للاعبين

٢- اجرى **محمد فاروق ابراهيم** عام (٢٠٠٩ م) دراسة تهدف إلى التعرف على " فاعلية التدريب البليومترى فى تحسين اداء مهاراتى الضرب الساحق وحائط الصد الهجومى لناشئى الكرة الطائرة بمحافظة الشرقية " واستخدم الباحث المنهج التجريبى ذو المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة عددها (٢٤) لاعب ، وكان من اهم نتائج البحث حقق البرنامج التدريبى المقترح الاهداف المتوقعة منه فى جميع الاختبارات مبينا التحسن الملحوظ لصالح المجموعة التجريبية .

٣- اجرى **عبد الرجمن عواد زويد** (٢٠٠٩ م) دراسة تهدف إلى التعرف على " تاثير تدريبات البليومتريك على تطوير القدرة العضلية ومستوى اداء التصويبة الثلاثية للاعبى كرة السلة " واستخدم الباحث المنهج التجريبى ذو المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة عددها (٢٥) لاعب وكان من اهم نتائج البحث البرنامج المقترح باستخام التدريبات البليومترية يؤثر ايجابيا على القدرة العضلية ومستوى اداء التصويبة الثلاثية لدى لاعبى كرة السلة .

٤- اجرى **اشرف عبد العزيز احمد** و **ياقوت زيدان على** (٢٠٠٧م) دراسة تهدف إلى التعرف على " تاثير تدريبات البليومترك على كثافة العظام ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية لناشىء السباحة واستخدم الباحثان المنهج التجريبى على عينة قوامها (٣٥) لاعب وكانت من اهم النتائج تدريبات البليومترك لها تاثير ايجابى دال احصائيا على تنمية تحسن كفاءة العظام ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية لناشىء السباحة.

٥- **أجرى صفا فتحي رزق** (٢٠٠٥ م) دراسة تهدف إلى التعرف على " تاثير التدريب باسلوبى الايزوكينتيك، البليومترى لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الاداء المهارى للسباحين تحت (١٩) سنة دراسة مقارنة " واستخدم الباحث المنهج التجريبى ذو المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة عددها (٣٠) سباح ، وكان من اهم نتائج البحث ان البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات البليومترى ادى الى حدوث زيادة معنوية فى جميع المتغيرات البدنية قيد البحث .

اجراءات البحث

منهج البحث :

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبى ذو القياس القبلى والبعدى لمجموعتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينه البحث :

سباحين نادي وادي دجلة (١١-١٢) سنه والمقيدون بمنطقة القاهرة للسباحة فى الموسم الرياضى ٢٠١٥/٢٠١٦ م وستقسم العينة الى مجموعتين احداهما تجريبية وعددها (١٥) سباح والأخرى ضابطة وعددها (١٥) سباح ليصبح اجمالى العينة (٣٠) سباح.

خصائص عينة البحث :

قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث وتمت معالجة هذه البيانات إحصائيا لإيجاد التجانس اللازم لأفراد عينة البحث في قياسات (الطول – والوزن – السن – العمر التدريبي) وسوف يقوم الباحث بإيجاد التجانس لأفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج تجربة البحث والجداول التالية توضح التوصيف الاحثصائى لأفراد عينة البحث هذه المتغيرات .

جدول (١)
تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في متغيرات السن
الطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	١٧٦,٥٠	٧,١٥	٠,٦٣
الوزن	٧٣,٥٠	٧,٣١	٠,٧٢
السن	٢٠,٥٠	٠,٥٥	٠,٠٠
العمر التدريبي	٥,٦٧	١,٠٣	٠,٦٧
سرعة	٤,٨٣	١,٠٦	١,٠٣
قدرة	٤٩,٦٧	٥,٨٥	٠,٧٠
مرونة	٦٠,٦٧	٤,٩٧	٠,٣٠
رشاقة	٥,٨٨	٠,٤٦	١,٦٧
رقمي	١٤٣,٣٣	٦,٠٦	٠,٠٨

تشير نتائج جدول (١) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، كما يتضح تجانس أفراد العينة حيث تراوح معامل الإلتواء بين (+ ٣ ، - ٣) .

وسائل جمع البيانات :

وتشمل مايلي :

- جهاز الوثب العالي .
- كور طبية .
- جهاز الرستاميتر لقياس الطول.
- صندوق مقسم .
- ميزان طبي .

أستمارات : وتشمل

- أستمارة أستطلاع رأي الخبراء في التدريبات البليومترية .
- أستمارة تقييم المستوي المهاري لقياس زمن البداية لناشئي السباحة.

التجربة الأستطلاعية :

أجريت الدراسه الاستطلاعية على عينة مكونة ٨ ناشئين تحت ١٨ سنه والمقيدين بقريق السباحة بنادي الصيد المصري فى الفتره من ٢٠١٤/٧/٢٥ حتى ٢٠١٤/٧/٢٦ وكان الهدف من العينة الأستطلاعية ما يلي :

الوقوف على المشكلات التي قد تعترض أجراءات القياسات الأختبارات .

التعرف على مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس والتدريب .

حساب المعاملات العلمية للأختبارات .

خطوات تنفيذ البحث:

تم تصوير لاعب مستوى عالي في مسابقة الوثب العالي كنموذج أمكن من خلاله استخراج المتغيرات التي اعتمد عليها الباحث في وضع التدريبات البليومترية المهارية الموجهة المستخدمة في البرنامج من خلال تحليل المسابقة قيد البحث بداية من مرحلة الاقتراب مارا بمرحلتين الارتقاء والطيران منتهيا بمرحلة الهبوط وأيضا عند تنفيذ البرنامج لابد من الهتمام بما يلي:

١. الأهتمام بالأحماء وتهيئة الجسم للتدريب .
٢. التدرج بالتدريب من السهل للصعب ومن البسيط للمركب .
٣. مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
٤. الأهتمام بالتهدئة في نهاية كل تدريب .

المعالجات الإحصائية :-

تم استخدام المعالجات الإحصائية التي تتناسب وطبيعة الدراسة والتي تمثلت في :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- اختبار (Z) .

عرض ومناقشة النتائج :

أولا : عرض النتائج :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
للقياسيين (القبلي /البعدى) في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ٦

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سرعة	٤,٨٣٠	١,٠٦٣	٣,٩٨٠	١,٠٣٥
قدرة	٤٩,٦٦٦	٥,٨٥٣	٥٧,٠٠٠	٣,٨٩٨
مرونة	٦٠,٦٦٦	٤,٩٦٦	٦٣,٠٠٠	٥,٣٦٦
رشاقة	٥,٨٨٣	٠,٤٦١	٣,٦٥١	٠,٦٥٥

تشير نتائج جدول (٢) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي / البعدى) في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدى في المتغيرات البدنية (السرعة – القدرة – المرونة – الرشاقة) .

جدول (٣)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
للقياسيين (القبلي /البعدى) في المتغير المهارى قيد البحث

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدى	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
رقمي	١٤٣,٣٣٣	٦,٠٥٥	١٤٧,٥٠٠	٥,٢٤٤

تشير نتائج جدول (٣) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي / البعدى) لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدى في المتغيرات المهارى (الوثب العالي) .

جدول (٤)
دلاله الفروق بين القياسيين
(القبلي /البعدى) في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ٦

المتغيرات	القياس	الفرق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
		الاتجاه	العدد				
سرعة	القبلي	-	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٠٧	٠,٠٢٧
	البعدى	+	٠	٠	٠		
		=	٠				
قدرة	القبلي	-	١	١	١	١,٩٩٢	٠,٠٤٦

	البعدى	+	٥	٤	٢٠		
		=	٠				
مرونة	القبلي	-	٠	٠	٠	٢,٠٣٢	٠,٠٤٢
	البعدى	+	٥	٣	١٥		
		=	١				
رشاقة	القبلي	-	٦	٣,٥	٢١	٢,٢٠١	٠,٠٢٨
	البعدى	+	٠	٠	٠		
		=	٠				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج جدول (٤) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين(القبلي /البعدى) في متوسط الرتب وقيمة (Z) لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدى في المتغيرات البدنية (السرعة – القدرة – المرونة – الرشاقة) .

جدول (٥)
دلاله الفروق بين القياسيين
(القبلي / البعدى) في المتغير المهارى قيد البحث
ن = ٦

المتغير	القياس	الفرق		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
		الاتجاه	العدد				
رقمي	القبلي	-	٠	٠	٠	٢,٢٣٦	٠,٠٢٥
	البعدى	+	٥	٣	١٥		
		=	١				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج جدول(٥) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين (القبلي / البعدى) في متوسط الرتب وقيمة (Z) لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدى في المتغير المهارى (الوثب العالي) .

ثانيا: مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

تشير نتائج الجدول رقم (٣) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات البدنية وجدول رقم (٥) والخاص بدلاله الفروق بين القياسيين (القبلي / البعدى) في المتغيرات البدنية أنه توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى فى متغيرات السرعة والقدرة والمرونة والرشاقة .

كما أن التدريب البليومترى يهدف إلى تحسين مستوى عمليات الارتقاء في الأداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها فإذا ما لوحظ أن هناك قصورا في مستوى الارتقاء يرتبط بطول زمنه فان استخدام التدريب البليومترى يعتبر من أفضل أساليب التدريب التي تنمى ما يطلق علية القوة المطاطية **" Strength Elastic "** كما يفضل استخدام هذا النوع من التدريب للمبتدئين .(٢٣:٢٠٦,٢٠٧)

كما أن تمرينات التدريب البليومترى لا يتخللها مرحلة فرملة خلال لحظات الانقباض بالتطويل فلا تصل سرعة الجسم إلى الصفر خلال هذه المرحلة لذا فان هذا النوع من التدريب يساعد على إنتاج قوة كبيرة وبالتالي تسارع عالي خلال المدى الرئيسي في الأداء وهذه الحالة تناسب كثيرا من الأداءات فى معظم مسابقات الوثب . (٣:٨٠)

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من " **محمد عبد العال وآخرون** " (٢٠٠٠) (٤٧) ، " **أسامة محمد أبو طبل** " (١٩٩٩) (٧) ، " **هومل كومب وآخرون Hommel Komp** " (١٩٩٦) (٥١) ، " **مافليت وآخرون Mafelet et al** " (٢٠٠٢) (٣٨) ، " **حسام عبد الرحمن محمد** " (١٩٩٧) (١٤) ، " **علاء محمد الكتامى** " (١٩٩٩) (٣١) ، " **محمد جمال حمادة** " (٢٠٠٢) (٤٢) ، "**محمد كشك عمر الله الباسطى** " (٢٠٠٢) (٤٤) ، " **شرين محمد عبد الحميد** " (٢٠٠٠) (٢٠) ، حيث اتفقوا على أن استخدام التدريبات البليومترية تؤدى إلى تحسين الصفات البدنية والقدرة العضلية .

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروض داله إحصائية بين القياسيين القبلي و البعدى لعينة البحث في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدى " .

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

تشير نتائج الجدول رقم (٢) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستوى المهارى وجدول رقم (٤) والخاص بدلاله الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى المستوى المهارى أنه توجد فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى فى المستوى المهارى للتدريبات البليومترية للبداية لناشيء السباحة .

ويرجع الباحث هذه الفروق ونسبة التحسن إلى استخدام التدريبات البليومترية المهارية الموجهة والتي تتفق والمسار الحركي لرياضة السباحة حيث أنها تعمل على الارتقاء بالقدرات البدنية مما يؤدى إلى تحسين فى الأداء الحركي وشكل الأداء كما أنه يؤدى إلى تحسن فى المستوى المهارى والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين .

حيث أن هناك ارتباط بين بعض مكونات القدرة الحركية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين بالطريقة الظهرية ، حيث أن عناصر السرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة (القدرة) مكونات هامة لمستوى الوثب . (٤٨:١٨)

كما أن برنامج تدريبات البليومترى يجب أن تدرج في شدتها من الشدة المتوسطة ثم إلى المتوسطة العالية ثم إلى العالية وفى كل مرحلة يتغير شكل التمرينات تبعا للشدة وكذلك للوصول إلى مستوى عالي من الأداء . (١٧٧:٦٢)

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره كل من " **محمد عبد العال وآخرون** " (٢٠٠٠) (٤٧) ، " **أسامة محمد أبو طبل** " (١٩٩٩) (٧) ، " **هول كومب وآخرون Hommel Komp** " (١٩٩٦) (٥١) ، " **مافليت وآخرون Mafelet et al** " (٢٠٠٢) (٣٨) ، حيث ذكروا أن التدريبات البليومترية تساعد فى رفع مستوى أداء الارتقاء بالقدمين كذلك فى أداء مسابقات الوثب .

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروض داله إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدى لعينة البحث في تحسين المستوى الرقمي لصالح القياس البعدى . "

الاستخلاصات والتوصيات :

أولا : الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود العينة والأدوات المستخدمة توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

١- توصل الباحث من وضع التدريبات البليومترية المهارية التي بلغ عددها (٤٧) تدريبة منها (٣٨) تدريبة بليومترية مهارية خاصة بالجزء البدنى ، (٩) تدريبات بليومترية مهارية خاصة بالجزء المهارى .

٢- ـ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البليومترية المهارية الموجهة من خلال تحليل مراحل المسابقة أدى إلى تحسن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي لدى أفراد عينة البحث في القياس البعدى عن القياس القبلي .
٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البليومترية المهارية الموجهة من خلال تحليل مراحل المسابقة أدى إلى تحسن المستوى الرقمي بمسابقة الوثب العالي لدى أفراد عينة البحث في القياس البعدى عن القياس القبلي

ثانيا: التوصيات:

- اختيار تدريبات بليومترية مهارية مناسبة لطبيعة النشاط .
- استخدام البرنامج المقترح لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للمسابقة الوثب العالي .
- إجراء نفس الدراسة على المسابقات المختلفة أو المهارات المختلفة من مجموعات حركية أخرى

المراجع :

أولا :المراجع العربية :

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣م): **فسيولوجيا اللياقة البدنية** ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
٢- أحمد سعد الدين محمود (١٩٩٤م): **تحسين فاقد سرعة الاقتراب وأثرة على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمسافة الوثب الطويل** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنيين ، جامعة الإسكندرية.
٣- أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك (١٩٩٦م): **القياس في المجال الرياضي** ، ط٤ ، دار الكتاب .
٤- أحمد محمود محمد إبراهيم (٢٠٠٥م): **موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية** ، دار المعارف ، .
٥- السيد بدر عبد الرحمن (١٩٨٤م): **استخدام الأثقال بأساليب مختلفة لتنمية القوة المميزة بالسرعة وأثرة على زمن ١١٠م/ح لمتسابقى الدرجة الثانية** ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، الإسكندرية .
٦- السيد عبد المقصود (١٩٩٧م): **نظريات التدريب الرياضي - تدريب فسيولوجيا القوة** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٧ - أسامة محمد أبو طبل (١٩٩٩م): **أثر تقنين التدريبات البليومترية باستخدام تحليل القدرة على بعض المتغيرات الديناميكية للأداء في مسابقة الوثب الثلاثي** ، دكتوراه ، القاهرة .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

٨- Bourne ,G.,(١٩٩٢) : **Teaching the flop high jump** , Mod ,Athlete & coach ,Adelaide ٣٠, ١, pp. ١٧ -٢٠ .
٩- Baechle .T., R ., & Earle , R., W.,(٢٠٠٠) :**Essentials of strength trai- ning and Conditioning ٢nd ed** ., Human kinetics .
١٠- Bompa , T .O .,(١٩٩٩) **: Periodization training for sport Human ki- netics** .
١١- Bob Davis et al (١٩٩٤) : **Physical Education and the study of sport** , Second Edition , Congress cataloging , Mosby , U.S.A .
١٢- Chu , D ., A ., (١٩٩٨): **Jumping into plyometrics Human kinetics** .

١٣- Dapena , J .,(١٩٩٥) : **The rotation over the bar in the Fosbury flop high jump** , track coach, No. ١٣٢, pp, ٤٢٠١ – ٤٢١٠, summer .

١٤- Dapena , J.,(١٩٨٨) : **Biomechanical analysis of the Fosbury Flop** ,pt . ١, track technique, No .١٠٤, pp. ٣٣٠٧ – ٣٣١٧ .

١٥- Dapena , J .,(١٩٩٧) : **A closer Look at the Shape of the High jump run – up** , track coach , No ١٣٨ , PP .٤٤٠٦ – ٤٤١١ , winter .

تقويم منهاج التربية الرياضية في ضوء الأنماط الجسمية للمرحلة الثانوية

محمود عبد الدايم عبدالمعطي على

١/١ مدخل البحث

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما فى تقدم ورقى الدول فى العصر الحالي ، وخصوصا التى تحظى بفكر وقناعة المسئولين فيها عن دور الرياضة كنشاط ترويحي أو لكسب الشهرة الاجتماعية برئاسة غير المتخصصين للهيئات والمؤسسات الرياضية إلى القناعة بأهمية التربية البدنية والرياضية فى إعداد وبناء المواطن الصالح اللائق قواميا وبدنيا وصحيا والاقدر على العمل وزيادة الإنتاج والدفاع عن الوطن .

والأبحاث العلمية التى تجرى لتقويم الجوانب المختلفة فى المجال الرياضي وخصوصا التى تتعلق بالمؤسسات التعليمية والتى تشمل قطاعا كبيرا من أفراد المجتمع تكون ذات أهمية كبيرة فى سبيل تطويرهم وإعدادهم كركيزة أساسية للنهوض بالمجتمع فى المستقبل .

ويعتبر منهاج التربية الرياضية إحدى الوسائل الرئيسية لتحقيق اهداف التربية الرياضية ، ويرى **أمين أنور الخولى ومحمود عبد الفتاح عنان وعدنان درويش جلون (١٩٩٤م)**ان أهداف التربية الرياضية هى الأهداف التى تعبر عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوى وتعمل على تحقيقها وإنجازها .(٧: ٢٠)

ومنهاج التربية الرياضية لا يختلف عن باقى المناهج الدراسية الاخرى من حيث إنه يبنى استنادا على نتائج البحوث العلمية الحديثة سواء فى مجال التربية الرياضية أو المجالات العلمية الأخرى مثل مجال التربية حيث الأسس التربوية اللازمة لبناء المناهج الدراسية . (٢: ١٦)

ولما كانت عملية التقويم تتسم بالتنظيم والشمول ، وهى تشمل كل العناصر المرتبطة بالعملية التعليمية ، وتسهم فى جمع معلومات وبيانات عن كل الفعاليات المشاركة فيها ، فإن مجالات التقويم تتسع لتشمل كل الجوانب العملية التعليمية .(٤: ١٨)

ويتضمن نمط الجسم العديد من المكونات الأساسية للبناء المورفولوجى للفرد كما يمثل انعكاس لحالة الفرد العضوية والنفسية والحركية ، وهذا ما أشار إليه **محمد صبحي حسانين** في أن نمط الجسم يمثل تحديدا كميا للمكونات الأساسية الثلاثة المحددة للبناء المورفولوجى للفرد (السمنة – العضلية – النحافة) وهى على التوالي (**Ectomorph- Mesomorphy – Endomorphy)**، وقد أوضحت دراسة **جى.سي.Ji.C** ان زيادة تراكم الدهون في الجسم يزداد مع تقدم العمر ويتحول النمط الجسمي إلى النمط السمين تدريجيا. (١٤: ٣٨)(١٣: ٢)

ويعد النمط الجسماني للفرد من المتطلبات الجسمية الهامة التي يمكن أن تساعد في تفوق الفرد في أدائه الحركي ، كما أنه يلعب دورا في تحديد طبيعة الأنشطة الحركية التي يعتقد أن الفرد سيحقق بها أكبر قدر من النجاح ، ويؤكد ذلك محمد صبحي حسانين في أن الأنماط الجسمية لها دلالات تتعلق بالصحة والنمو وتعتبر من أهم الأسس التي يمكن من خلالها تصنيف التلاميذ عند وضع المناهج والبرامج التوجيهية نحو الأنشطة البدنية المناسبة لخصائص المرحلة السنية لكل تلميذ .(٧٠: ٢٧٧- ٢٧٨)

وكل نشاط رياضي يتطلب مواصفات جسميه معينه يجب ملاحظتها عند اختيار الفرد المناسب لممارسة هذا النشاط حيث تنبع هذه الأهمية المنطقية في علاقة الشكل بالوظيفة فتؤثر أبعاد الجسم المتحرك على فاعلية وكفاءة الحركة الناتجة منه فشكل الجسم وحجمه يحددان الى حد كبير الكفاية البدنية للفرد الرياضي ، فكلما زادت كمية العضلات ونسبتها لوزن الجسم وقلت كمية الدهون كلما كان ذلك دلاله على أن صاحب هذه المواصفات على درجه كبيره من الكفاءة البدنية . (٥: ١٦٩)

وطبقا للتطور العلمي فإن دراسة الأنماط الجسمية من الدراسات الهامة المرتبطة بالقياس فى مجال التربية البدنية والرياضية، حيث ساعدت كثيرا فى هذا المجال بصفة عامة وبعض مجالاتها بصفة خاصة التى منها التدريب الرياضي، وذلك بإعطاء الفرص للمدرب الرياضي فاختيار الأنماط الجسمية المناسبة لممارسة النشاط الرياضي حيث أن ذلك قد يؤدى إلى الوصول باللاعب إلى مستويات رياضية عالية. (١: ٢٣٦)

و الكرونيولوجيا أو بيولوجيا الزمن من العلوم التى تهتم بدراسة علاقة الجسم بالوظائف الخارجية وتوقيتها الصحيح، فالإنسان منذ بدء الخليقة مبرمج وفق برنامج زمنى أو دورات زمنية قصيرة وطويلة أى مبرمج وفق إيقاع مستوى يغطى الليل والنهار وإيقاع أخر يخضع لتقلبات الجو والفصول. (٩: ٣٩)

قد ثبت ارتباط المقاييس الجسمية بالعديد من القدرات الحركية والتفوق فى الانشطة المختلفة .فقد أثبتت بعض البحوث أن هناك علاقة طردية بين قوة القبضة **GripStrength**والطول والوزن ،كما أثبت **كيورتنCureton**ان الرياضيين فى بعض الالعاب يتميزون عن أقرانهم العاديين فى العديد من المقاييس الجسمية كطول الجذع وعرض الكتفين وضيق الحوض.

لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية خاصة تميزها من غيرها من الالعاب، وعادة تنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها فيمن يمارسونها ،ولا شك أن تتوفر هذه المتطلبات لدى الممارسين يمكن ان يعطى فرصة اكبر لاستيعاب مهارات اللعبة وفنونها .

١/١/١ تقويم المحتوى التعليمي في ضوء الانماط الجسمية

إن عملية تقويم المحتوى التعليمي تعطي صورة واضحة عندما تحقق أهداف وما لم يتحقق فمجالات تقويم المحتوى تتمثل فى الأهداف ومدى مناسبتها للأنماط الجسمية للمرحلة السنيه للمتعلمين ومدى ارتباطها باحتياجاتهم ، كما أن تقويم المحتوى يساعد فى الكشف عن مدى مناسبة

المنهج نفسه وما يحتوى عليه من أنشطه بدنيه ومهارية وطرق تدريس ووسائل وأساليب التقويم المستخدمة وكلها عوامل مؤثرة فى نجاح أو فشل العملية التعليمية. (٧: ١٥٥، ١٥٦)

٢/١ مشكلة البحث:

هناك دراسات تناولت التقويم للمناهج فى ضوء الإمكانات المتاحة وفى ضوء الوسائل العلمية وفى ضوء سلوكيات التلاميذ وتطوير الأنشطة المدرسية وتقويم المنهج لذوى الاحتياجات الخاصة وأيضا تقويم درس التربية البدنية .

من هنا يطرح الباحث مشكلته حول معرفة متطلبات الانشطة الرياضية المقررة فى المنهاج وعلاقة انماط أجسام تلاميذ المرحلة الثانوية سن (١٥-١٨) سنة البنين ، وفى حدود علم الباحث انه لم يجد أى دراسة حول هذا الموضوع ، وبمفهوم أخر اننا نجهل حتى الانماط الجسمية السائدة فى هذه المرحلة العمرية من جهة ، ومن جهة اخرى نجهل علاقة متطلبات الانشطة الرياضية المقررة فى المنهاج الجديد مع الانماط الجسمية للتلاميذ . وإن التطرق إلى منهاج التربية البدنية والرياضية ودوره فى الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام وتحقيق النماء المتكامل والصحيح يأتى عن طريق معرفة أنواع الانشطة الرياضية التى تتناسب والأنماط الجسمية للتلاميذ ، حيث يؤكد الكثير من العلماء على أهمية الأنماط الجسمية فى تحديد ألوان النشاط الرياضى المناسب لكل نمط .

لذا يرى **الباحث** أنه قبل وضع المناهج الجديدة لمادة التربية البدنية والرياضية يجب معرفة الأنماط الجسمية للتلاميذ المرحلة الثانوية وهذا يتطلب دراسة ومعرفة واقع الأنماط الجسمية للتلاميذ ومدى علاقتها بمحتوى منهاج التربية البدنية والرياضية الجديد والمقرر من وزارة التربية والتعليم.

٤/١ هدف البحث:

يهدف البحث الى تقويم منهاج التربية الرياضية فى ضوء تحديد الأنماط والقياسات الجسمية لطلبة المرحلة الثانوية عن طريق:-

١/٤/١ تحديد الأنماط الجسمية لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة القليوبية.

٥/١ تساؤلات البحث:

١/٥/١ ما هي الأنماط الجسمية لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة القليوبية؟

٦/١ تعريفات البحث:

١/٦/١ التقويم

١/١/٦/١ التقويم على انه " تلك العملية التى تعطى معنى لنتائج القياس ، وذلك عن طريق الحكم على هذه النتائج باستخدام بعض المحكات أو المعايير **Norms**" .(٦: ١٥٤)

١٤/٢/٦/١ منهاج التربية الرياضية

هو المقرر الدراسي الذي وضعته وزارة التربية والتعليم بهدف تعليم وتدريب الطلاب بالمدارس عليه لتنمية الرياضة داخل المدارس.

١٠/٣اجراءات البحث:

١/٣ منهج البحث

عمد الباحث إلى استخدام المنهج الوصفى ، والذي يهدف إلى دراسة الظاهرة كما توجد فى الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا وجمع المعلومات والبيانات عنها والتعبير عنها كميا وكيفيا

٢/٣ مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الثانوية (١٥ - ١٨) سنة بنين بمحافظة القليوبية المسجلين للعام الدراسي (٢٠١٥م - ٢٠١٦م) والبالغ عددهم (٢٢٦٧٠٦) تلميذا موزعين في

الصفوف الدراسية الثلاثة ومن مختلف أنواع المدارس بالمحافظة وهى (حكومي – خاص عربي – تجريبي - خاص لغات) ، ممثلين لـ (١١) إدارة تعليمية تابعة لمحافظة القليوبية.

٣/٣ عينة البحث

قام الباحث بسحب عينة عشوائية من التلاميذ فى المرحلة السنية (١٥- ١٨) سنة ، بلغ قوامها (١٠١٠) تلميذا من الصفوف الدراسية الثلاثة للمرحلة الثانوية ، وقد تم سحب العينة من (٩) مدرسه مختلفة تمثل بعض الإدارات التعليمية لمحافظة القليوبية وهى (المنشية الثانوية العسكرية- شبين القناطر التجريبية للغات- أبو بكر الصديق الثانوية- مصطفى كامل التجريبية للغات- قها الثانوية المشتركة- بنك القليوبية الوطنى الثانوية بنين - مدرسة طوخ الثانويه-شبرا الخيمة الثانوية العسكرية بنين- بتمده الثانوية المشتركة) ، ويوضح جدول (١) بيان بعدد التلاميذ المختارين فى كل مدرسة من الإدارات التعليمية المختارة قيد البحث ٠

جدول (١)
توصيف عينة البحث

(ن=١٠١٠)

اسم الإدارة	اسم المدرسة	عينة البحث
قها	**مدرسة قها الثانوية المشتركة**	٨٥
غرب شبرا الخيمة	**شبرا الخيمة الثانوية العسكرية بنين**	١١٢
طوخ	**طوخ الثانوية العسكرية بنين**	١٥٦
بنها التعليمية	**المنشية العسكرية**	٢٢٩
	مصطفى كامل التجريبية للغات	٥٨
	بتمده الثانوية المشتركة	٨٠
	بنك القليوبية الوطني الثانوية بنين	١٤٠
شبين القناطر	**شبين القناطر التجريبية لغات**	٤٢
	أبو بكر الصديق الثانوية بنين	١٠٨
المجموع	**٩ مدارس**	**١٠١٠**

يوضح جدول (١) إجمالي عدد التلاميذ من (٩) مدارس مختلفة حيث بلغ عددهم (١٠١٠) تلميذا، ممثلين لـ (٥) إدارات تعليمية مختلفة تمثل مختلف المستويات والطبقات الاجتماعية المتنوعة حيث تمثل الإدارات التعليمية .

٤/٣ خطوات إجراء البحث

في محاولة لتحقيق هدف الدراسة قام الباحث بالخطوات التالية:

قياس أنماط الأجسام:

قام الباحث باختيار طريقة هيث وكارتر الأنثروبومترية وذلك لتحديد النمط الجسمي للطلاب قيد الدراسة والبالغ عددهم (١٠١٠) تلميذ والذين يمثلون عينة الدراسة الأساسية.

وقد اختار الباحث هذه الطريقة لسهولة الحصول على البيانات منها كما أكدت العديد من الأبحاث والدراسات على أنها أفضل طريقة لتحديد أنماط الأجسام وأيضا تبين أنها من أكثر الطرق شيوعا واستخداما في الأبحاث.

١/٤/٣ حيث يتم قياس عشرة متغيرات انثروبومترية وهى كتالى:

- الطول.
- الوزن.

- أربعة قياسات لسمك ثنايا الجلد.
- قياسين لمحيط الذراع والساق.
- قياسين لعرض عظمتى المرفق والركبة. مرفق (١)

٣/١/٤/١ قياس الطول .
٣/١/٤/٢ قياس الوزن .
٣/١/٤/٣ قياس سمك ثنايا الجلد .
٣/١/٤/٤ قياس الأعراض.
٣/١/٤/٥ قياس المحيطات .

تم استخدام شريط قياس **Tap Measures** مرفق رقم (١٦) يفضل الا يقل طول شريط القياس المستخدم فى القياسات الانثروبومترية عن متر واحد .

٣/٤/٢ حساب النمط الجسمانى بطريقة هيث وكارتر **Health &Carter**

يعتمد هذا الأسلوب على القياسات التالية :

٣/٤/٢/١ الطول بالسنتيمتر **(Height (cm)** .
٣/٤/٢/٢ الوزن بالكيلو جرام **(Weight (kg)**.
٣/٤/٢/٣ معدل الطول – الوزن **(HWR)** (دليل بوندرال**Ponderal Index**)

دليل بوندرال = $\frac{\text{الطول بالسنتيمتر}}{\sqrt[3]{\text{الوزن بالكيلو جرام}}}$

٣/٤/٢/٤ قياس سمك ثنايا الجلد Skin fold Thickness من المناطق التالية :

٣/٤/٢/٤/١ خلف العضد بالملليمتر **Triceps(mm)** .
٣/٤/٢/٤/٢ اسفل اللوح بالملليمتر **Sub scapular (mm)** .
٣/٤/٢/٤/٣ اعلى بروز العظم الحرقفى بالملليمتر **Superaspinale(mm)** .
٣/٤/٢/٤/٤ سمانة الساق بالملليمتر**Medial Calf** .

٣/٤/٢/٥ القياسات العرضية Skeletal Breadths وتتضمن :

٣/٤/٢/٥/١ عرض العضد بالسنتيمتر **Humerus Width (cm)** .
٣/٤/٢/٥/٢ عرض الفخذ بالسنتيمتر **Femur Width (cm)**.

٣/٤/٢/٦ القياسات المحيطية Limp Circumferences (cm) وتتضمن :

٣/٤/٢/٦/١ محيط العضد بالسنتيمتر **Upper Arm Girth (cm)** .
٣/٤/٢/٦/٢ محيط سمانة الساق بالسنتيمتر **Calf Girth (cm)**.

٣/٤/٢/٧/١ تم تسجيل القياسات الأربعة لسمك ثنايا الجلد فى أماكنها المخصصة عن طريق استمارة التسجيل مرفق (١).

٣/٤/٢/٧/٢ ثم تم جمع وتدوين سمك ثنايا الجلد الثلاثة (خلف العضد ، اسفل اللوح ، اعلى بروز العظم الحرقفى) ويدون مجموع المناطق الثلاثة فى المستطيل الخاص بذلك فى استمارة تقويم نمط الجسم مرفق (٣) .

٣/٤/٢/٧/٣ ثم تصحح مجموع قياسات سمك ثنايا الجلد الثلاثة وفقا للطول تبعا للمعادلة التالية:

= مجموع سمك ثنايا الجلد فى المناطق الثلاثة × $\frac{\mathbf{170.18}}{\text{طول المختبر}}$

٣/٤/٢/٧/٤ أمام مكون السمنة على اليمين ثلاث صفوف أفقية يتم الدراسة فى هذه الصفوف الثلاثة عن أقرب رقم لمجموع سمك ثنايا الجلد الثلاثة بعد التصحيح السابق ذكرة فى الخطوة السابقة ، ثم وضع دائرة بالقلم الرصاص حول الرقم الأقرب للرقم الناتج من المجموع .

٣/٤/٢/٧/٥ أسفل الصفوف الثلاثة السابقة الذكر يوجد صف رابع يمثل المحصلة النهائية لمكون السمنة ، بعد تحديد الرقم فى الخطوة السابقة ثم الهبوط عموديا على صف المحصلة النهائية لمكون

السمنة لنضع دائرة حول الرقم الذى يقابلنا مباشرة ، وبذلك نكون قد حصلنا على تقدير مكون السمنة .

٨/٢/٤/٣ تقدير مكون العضلية **Mesomorph Rating** :

١/٨/٢/٤/٣ تم تسجيل قياسات الطول ، عرض العضد ، عرض الفخذ ، محيط العضد ، محيط سمانة الساق ، فى الاماكن المخصصة لذلك فى الجهة اليسرى فى الجزء المتوسط الخاص بمكون العضلية ، ثم بعد ذلك إجراء التصحيح على القياسات العرضية والمحيطية مع سمك ثنايا الجلد وفقا لما يلى :

- **التصحيح الأول** : محيط العضد مطروحا من سمك ثنايا الجلد فى منطقة خلف العضد (تم تحويل قيمة سمك ثنايا الجلد من المليمتر إلى السنتيمتر بقسمتها على ١٠) ويسجل ذلك فى المكان المخصص لذلك .
- **التصحيح الثانى** : محيط سمانة الساق مطروحا من سمك ثنايا جلد سمانة الساق (تم تحويل قيمة سمك ثنايا الجلد من المليمتر الى سنتيمتر بقسمتها على ١٠) ويسجل الناتج فى المكان المخصص لذلك .
- تم تسجيل الرقمان الذى تم الحصول عليهم فى المستطيل المخصص لذلك .

٢/٨/٢/٤/٣ أمام مكون العضلية على اليمين خمس صفوف أفقية من الأرقام وهى الصف الاول مخصص للطول والصف الثانى مخصص لعرض العضد والثالث مخصص لعرض الفخذ والرابع مخصص لمحيط العضد والخامس مخصص لمحيط سمانة الساق .

٣/٨/٢/٤/٣ أشرنا الى ان الصف الاول مخصص للطول ...، يتم متابعة ارقام هذا الصف (الاول) حتى تم الوصول الى اقرب رقم الى طول الطالب وضعت دائرة حوله بالرقم الرصاص . فوق هذا الصف (الاول) يوجد تقسيم سنتيمترى بواقع نصف سنتيمتر بين كل علامة والاخرى . تم وضع سهم عمودي (متجه لأسفل) على العلامة العليا للرقم المحدد ...، ويمكن وضع علامة بين رقمين لتحقيق دقة افضل .

٤/٨/٢/٤/٣ إن الصف الثانى مخصص لعرض العضد يتم متابعة ارقام هذا الصف (الثانى) حتى تم الوصول الى اقرب رقم اى عرض عضد الطالب وتم وضع دائرة حوله بالقلم الرصاص . فوق هذا الصف (الثانى) يوجد تقسيم سنتيمترى بواقع نصف سنتيمتر بين كل علامة والاخرى .تم وضع سهم عمودى (متجه لأسفل)على العلامة العليا للرقم المحدد ، ويمكن وضع علامة بين رقمين لتحقيق دقة افضل .

٥/٨/٢/٤/٣ ان الصف الثالث مخصص لعرض الفخذ ، يتم متابعة ارقام هذا الصف (الثالث) حتى تم الوصول الى اقرب رقم الى عرض فخذ الطالب وتم وضع دائرة حوله بالقلم الرصاص . فوق هذا الصف (الثالث) يوجد تقسيم سنتيمترى بواقع نصف سنتيمتر بين كل علامة والاخرى . تم وضع سهم عمودى (متجه لأسفل) على العلامة العليا للرقم المحدد ، ويمكن وضع علامة بين رقمين لتحقيق دقة افضل .

٨/٢/٤/٣ أن الصف الرابع مخصص لمحيط العضد ، يتم متابعة ارقام هذا الصف (الرابع) حتى تم الوصول الى اقرب رقم الى محيط عضد الطالب وتم وضع دائرة حوله بالقلم الرصاص. فوق هذا الصف (الرابع) يوجد تقسيم سنتيمترى بواقع نصف سنتيمتر بين كل علامة والاخرى. تم وضع سهم عمودي (متجه لأسفل) على العلامة العليا للرقم المحدد، ويمكن وضع علامة بين رقمين لتحقيق دقة افضل .

٧/٨/٢/٤/٣ أن الصف الخامس مخصص لمحيط سمانة الساق، يتم متابعة أرقام هذا الصف (الخامس) حتى ثم الوصول الى اقرب رقم محيط سمانة ساق الطالب وتم وضع دائرة حوله بالقلم الرصاص . فوق هذا الصف (الخامس)يوجد تقسيم سنتيمترى بواقع نصف سنتيمتر بين كل علامة والاخرى . تم وضع سهم عمودي (متجه لأسفل)على العلامة العليا للرقم المحدد...،ويمكن وضع علامة بين رقمين لتحقيق دقة افضل .

٨/٨/٢/٤/٣ وفى النحديدات السابقة وعند اختيار أقرب الارقام وإذا جاء الرقم المسجل فى المنتصف بين رقمين (اعلى واقل) يفضل وضع الدائرة حول الرقم الاق ، ولقد اتبع هذا الاجراء لكون القياسات المحيطية والبعدية قد حسبت فى ضوء قيمها العظمى.

١/٩/٨/٢/٤/٣ انحرافات القيم عن عمود الطول (السهم)جهة اليمين تمثل الانحرافات الموجبة، والانحرافات التى على اليسار تمثل الانحرافات السالبة.

٢/٩/٨/٢/٤/٣ تم حساب المجموع الحسابي للانحرافات ، ويرمز له بالرمز (د).

٣/٩/٨/٢/٤/٣ باستخدام المعادلة التالية تم الحصول على قيمة مكون العضلية:

$$\text{مكون العضلية} = \frac{\text{د}}{8} + ٤$$

٤/٩/٨/٢/٤/٣ تم وضع دائرة بالقلم الرصاص حول القيمة المستخلصة من المعادلة السابقة فى الصف السادس الأفقي الذى يمثل المكون العضلي .

١٠/٨/٢/٤/٣ ثم بعد ذلك تم وضع دائرة بالقلم الرصاص حول أقرب قيمة للمكون العضلي التى تم حسابها فى الخطوة السابقة، واذا كانت النقطة فى المنتصف تماما مابين قيم نقطتين يتم تسجيل القيم الاقرب الى الرقم (٤) فى الصف الأفقي السادس ، وهذا التراجع يعتبر إجراء تحفظي لتجنب القيم العظمى الزائفة.

٩/٢/٤/٣ تقدير مكون النحافة **Ectomorph Rating** .

١/٩/٢/٤/٣ تم تسجل قيمة الوزن بالكيلوجرام فى الجزء الخاص بمكون النحافة .

٢/٩/٢/٤/٣ تم تسجيل قيمة معدل الطول – الوزن **HWR**(مؤشر بوندرال) من خلال المعادلة :

$$\frac{\text{الطول بالسنتيمتر}}{\sqrt[3]{\text{الوزن بالكيلو جرام}}}$$

ثم قام الدارس بتسجيل النتيجة فى المستطيل المخصص لذلك على الجانب الايسر من منطقة النمط النحيف.

٣/٩/٢/٤/٣ على يمين قيم الطول ومعدل الطول –الوزن **HWR** يوجد ثلاثة صفوف أفقية ، ثم وضع دائرة بالقلم الرصاص حول أقرب قيمة نتائج معدل الطول –الوزن **HWR**في احد الصفوف الثلاثة

٤/٩/٢/٤/٣ ثم تم الهبوط عموديا لأسفل تحت القيمة المحددة فى الخطوة السابقة على الصف الرابع الذى يمثل المحصلة النهائية لمكون النحافة وتم وضع دائرة حول القيمة التي تمت مقابلتها .

- نمط الجسم الأنثروبومتري The Anthropometric Somatotype

١٠/٢/٤/٣ تم تسجيل المحصلة النهائية للمكونات الثلاثة في أسفل الاستمارة المعروضة في مرفق (٥). تم تسجيل جميع القيم التي عليها دائرة لكل مركب من المركبات الثلاثة في صف نمط الجسم. وبعد استخراج نتيجة كل مركب تم الحصول على ثلاث ارقام متتالية يشير الاول إلى السمنة (يمين)، والثانيإلى العضلية (وسط)، والثالث الى النحافة (يسار) وهذه الأرقام هي التي تحدد النمط الجسمي.

٣/٤/٣وسائل جمع البيانات :

مقياس **هيث وكارتر (heath & carter)** للأنماط الجسمية.

قام الباحث باستخدام طريقة هيث وكارتر الأنثروبومترية لتحديد أنماط الأجسام للطلاب وقد أستخدم الباحث الأدوات الآتية:-

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالقياسات الجسمية مرفق(١).
- جهاز قياس الطول rastameter لقياس الطول لأقرب ١سم مرفق(١٤).
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب ١كجم مرفق(١٢).
- شريط قياس (مزورة) لقياس المحيطات مرفق(١٦).
- جهاز البرجل المنزلق skin fold لقياس سمك ثنايا الجلد مرفق (١٣).

- جهاز قياس الأعراض palvometer لقياس الأعراض مرفق(١٥).
- استمارة تقويم النمط الأنثروبومتري لهيث وكارتر مرفق (٣).
- إفادة موجهة إلى مديري المدارس لتسهيل مهمة الباحث مرفق (٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١).
- *٣/٤/٤استمارة هيث وكارتر:*

وتتمثل من عدد ثلاث عشر نمط وفقاً لتقسيمة الاستمارة وهى :
فئات الأنماط الثلاثة عشر لهيث وكارتر

١/٤/٤/٣ النمط السمين المتوازن (Endomorph–Balanced)

المكون السمين هو الغالب أو المسيطر في حين أن مكوني العضلية والنحافة متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة .

٢/٤/٤/٣ النمط السمين العضلي (Mesomorph - Endomorphs)

المكون السمين هو المسيطر والمكون العضلي أكبر من مكون النحافة .

٣/٤/٤/٣ النمط (عضلي سمين – أو سمين عضلي)

Mesomorph - Endomorph or Endomorph - Mesomorph

المكون السمين والمكون العضلي متساويان أو الفارق بينهما لا يزيد على نصف وحدة وقيمة المكون النحيف أصغر .

٤/٤/٤/٣ النمط العضلي السمين (Endomorph - Mesomorph)

المكون العضلي هو المسيطر ومكون السمنة أكبر من مكون النحافة

٥/٤/٤/٣ النمط العضلي المتوازن (Balanced - Mesomorph)

المكون العضلي هو المسيطر ومكونا السمنة والنحافة منخفضان ومتساويان أو مختلفين بما لا يزيد عن نصف وحدة .

٦/٤/٤/٣ النمط عضلي نحيف (Ectomorph - Mesomorph)

المكون العضلي هو المسيطر ومكون النحافة أكبر من مكون السمنة

٧/٤/٤/٣ النمط العضلي النحيف أو نحيف عضلي

Mesomorph – Ectomorph Or Ectomorph - Mesomorph

مكونا النحافة والعضلية متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة ومكون السمنة أقل.

٨/٤/٤/٣ النمط النحيف المتوازن (Balanced Ectomorph)

مكونا النحافة هو المسيطر ومكونة السمنة والعضلية متساويان وكلاهما قليل أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة

٩/٢/٤/٣ النمط النحيف المتوازن (Ectomorph Endomorph)

مكون النحافة هو المسيطر ومكون السمنة أكبر من مكون العضلية .

١٠/٤/٤/٣ نمط سمين نحيف(Ectomorph - Endomorph)

مكونا السمنة والنحافة متساويان أو أن الفرق بينهما لا يزيد عن نصف وحدة ومكون العضلية أقل.

١١/٤/٤/٣ النمط عضلي نحيف (Ecto mesomorph)

المكون العضلي هو المسيطر – ومكون النحافة اكبر من مكون السمنة

١٢/٤/٤/٣ النمط المركزي (Central)

لا يزيد الفرق بين كل مكون والمكونين الآخرين عن وحده واحدة ويتكون هذا النمط من الوحدات ٣،٢،أو ٤.

١٣/٤/٤/٣ الأنماط القطبية (Polar Somatotype)

هي الأنماط شديدة السمنة أو العضلية أو النحيفة في حين أن المركبين الآخرين تكون درجتهما قليلة أو أقل مستوى لها .(١٨: ٦٣)

٣/٤/٣الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على عدد (٣٠) طالب وذلك فى الفترة منيوم الأحد الموافق ٢٠١٥/٩/٢١م حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/٩/٢٤م بهدف:-

- تدريب المساعدين على التسجيل الصحيح للقياسات.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على مدى صلاحية ودقة الأدوات المستخدمة للتطبيق الميداني للبحث ٠

٦/٣ خطة التحليل الإحصائي :

استعان الباحث بعدة معالجات إحصائية تتمثل فالاتي

-التوصيف الإحصائي للقياسات الأنثروبومترية **(المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري – الالتواء – الوسيط)**

- التوصيف الإحصائي للمكانة الطبقية وفقا للمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية **(التكرار – النسب المئوية)**

وقد ارتضى الباحث مستوى معنوية عند حدود دلالة (٠,٠٥) ، وقد تم استخدام البرنامج الإحصائي"**SPSS** "في تحليل البيانات واستخراج النتائج ٠

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج:

١/٤ توصيف القياسات الأنثروبومترية للعينة البحث:

جدول (٣)

توصيف القياسات الأنثروبومترية للعينة

ن= ١٠١٠

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفرطح
١	**الوزن**	**كجم**	٦١,٥٤	٧,١٨	٠,٨١	٠,١٢-
٢	**الطول**	**سم**	١٦٥,٤٦	٤,١٧	٠,٧٧	٢,٩٢
٣	**محيط العضد**	**سم**	٢٤,٧٩	١,٩٢	٠,٣٥-	٠,٠٥
٤	**محيط السمانة**	**سم**	٣٢,١٣	٢,٤٧	١,٧٩	٧,٧١
٥	**ما بين لقمتي عظم العضد**	**سم**	٦,٤٥	٠,٧٥	١,٤٤	١,٧١
٦	**عرض الفخذ**	**سم**	٨,٥١	٠,٥٩	٢,٠٥	٥,٥٩
٧	**سمك الدهن خلف العضد**	**مم**	٩,٨٤	١,٧٠	٣,١٠	١٠,١٦
٨	**سمك الدهن أسفل اللوح**	**مم**	١١,١٥	١,٨٣	٠,٤٧	١,٠٤-
٩	**أعلى بروز العظم الحرقفى**	**مم**	١٤,٨٩	٢,٤٣	٠,٤٨	٠,٧٢-
١٠	**سمك الدهن سمانة الساق**	**مم**	٦,٩٣	١,١٣	١,٨٨	٦,٦٣

يتضح من جدول (٣) أن المتوسط الحسابي لأوزان التلاميذ (٦١,٥٤ كجم) بانحراف معياري (٧,١٨) ، في حين بلغ متوسط أطوال العينة (١٦٥,٦٤ سم) بانحراف معياري (٤,١٧) ، وتراوحت متوسطات قياسات المحيطات ما بين (٢٤,٧٩ سم لمحيط العضد كأقل قيمة – ٣٢,١٣ سم لمحيط السمانة كأكبر قيمة) ، بينما تراوحت متوسطات القياسات العرضية ما بين (٦,٤٥ لعرض ما بين لقمتي عظم العضد كأقل قيمة – ٨,٥١ عرض الفخذ كأكبر قيمة) ، بينما

تراوحت متوسطات سمك ثنايا الجلد ما بين (٦,٩٣ مم لقياس سمك سمانة الساق كأقل قيمة – ١٤,٨٩ مم لسمك دهن أعلى بروز العظم الحرقفي كأكبر قيمة) ، وتتقارب هذه النتائج مع دراسة **خالد مسعود (٢٥)** ، ودراسة **برودي وآخرون Brodi. et al. (٨٨)** والتي أشارت إلى ان متوسطات (الوزن – الطول – القياسات العرضية – المحيطية) كانت على التوالي (٥٨,٥ كج – ١٦٥,٣ سم – ٥,٨ سم إلى ٧,٣ مم – ٢١,٨ إلى ٣١,٦ سم) ٠

جدول (٤)

التكرار والنسبة المئوية الأنماط الثلاث عشر لهيث وكارتر

ن= ١٠١٠

الأنماط الـ١٣ لهيث وكارتر	ك	%	الترتيب
النمط السمين المتوازن Balanced endomorph	٨٤	٨,٣٢	**الخامس**
النمط السمين العضلي Mesomorphic endomorph	٢٧٩	٢٧,٦٢	**الأول**
النمط عضلي سمين Mesomorph endomorph	٣٤	٣,٣٧	**العاشر**
النمط العضلي السمين Endomorphic mesomorph	٤٧	٤,٦٥	**الثامن**
النمط العضلي المتوازن Balanced mesomorph	٢٣	٢,٢٨	**الحادي عشر**
النمط العضلي النحيف Ectomorphic mesomorph	٥١	٥,٠٥	**السابع**
النمط عضلي نحيف Mesomorph ectomorph	٤	٠,٤٠	**الثالث عشر**
النمط النحيف العضلي Mesomorphic ectomorph	١٠٦	١٠,٥٠	**الرابع**
النمط النحيف المتوازن Balanced ectomorph	١٢٣	١٢,١٨	**الثالث**
النمط النحيف السمين Endomorph ectomorph	١٤٨	١٤,٦٥	**الثاني**
النمط سمين نحيف Endomorph ectomorph	٤١	٤,٠٦	**التاسع**
النمط السمين النحيف Endomorphic ectomorph	٦٣	٦,٢٤	**السادس**
النمط المركزي Central	٧	٠,٦٩	**الثاني عشر**

يوضح جدول (٤ الخاص بتصنيف الفئات الأساسية الثلاث عشر للأنماط الجسمية لهيث وكارتر ان النمط السمين العضلي يمثل اكبر تكرار حيث بلغ (٢٧٩) تكرارا بنسبة مئوية قدرها (٢٧,٦٢%) ، وجاء النمط النحيف السمين ليمثل الترتيب الثاني في التكرارات حيث بلغ (١٤٨) تكرار بنسبة مئوية قدرها (١٤,٦٥ %) ، وقد حصل النمط النحيف المتوازن على الترتيب الثالث في التكرارات حيث بلغ (١٢٣) تكرار بنسبة مئوية قدرها (١٢,١٨ %) ، وجاء النمط النحيف العضلي في الترتيب الرابع في التكرارات حيث بلغ (١٠٦) تكرار بنسبة مئوية قدرها (١٠,٥٠ %) ، وقد حصل النمط السمين المتوازن على الترتيب الخامس في التكرارات حيث بلغ (٨٤) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٨,٣٢ %) ، وقد جاء النمط السمين النحيف فى الترتيب السادس في التكرارات حيث بلغ (٦٣) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٦,٢٤ %) ، وقد حصل النمط العضلي النحيف على الترتيب السابع في التكرارات حيث بلغ (٥١) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٥,٠٥ %) ، وقد حصل النمط العضلي السمين على الترتيب الثامن في التكرارات حيث بلغ (٤٧) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٤,٦٥ %) ، و حصل النمط سمين نحيف على الترتيب التاسع في التكرارات حيث بلغ (٤١) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٤,٠٦ %) ، ويليه النمط عضلي سمين الذي حصل على الترتيب العاشر في التكرارات حيث بلغ (٣٤) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٣,٣٧ %) ، وقد حصل النمط العضلي المتوازن على الترتيب الحادي عشر في التكرارات حيث بلغ (٢٣) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٢,٢٨ %) ، وبالترتيب حصل النمط المركزي على الترتيب الثاني عشر في التكرارات حيث بلغ (٧) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٠,٦٩ %) ، وأما النمط عضلي نحيف حصل على الترتيب الثالث عشر في التكرارات حيث بلغ (٤) تكرار بنسبة مئوية قدرها (٠,٤٠%) ،

٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات :

٥/١ الإستخلاصات

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وانطلاقا من نتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى بعض الإستخلاصات الخاصة بتلاميذ المرحلة السنية (١٥- ١٨) سنة بنين عينة البحث بالاتي :

١/١/٥ أن عينة البحث جاءت الأنماط بالترتيب كالتالي (النمط السمين العضلي يليه النمط النحيف السمين يليه النحيف المتوازن يليه النحيف العضلي يليه السمين المتوازن يليه السمين النحيف يليه العضلي النحيف يليه العضلي السمين يليه سمين نحيف يليه عضلي سمين ال يليه العضلي المتوازن يليه المركزي يليه عضلي نحيف).

٥/٢ التوصيات:

١/٢/٥ الاسترشاد بالأنماط الجسمية في تصنيف التلاميذ إلى مجموعات متجانسة أثناء ممارسة النشاط الرياضي٠

٢/٢/٥ زيادة الاهتمام بالبرامج الرياضية الخاصة بإنقاص الوزن ٠

٣/٢/٥ توجيه التلاميذ ذي الأنماط المختلفة إلى ممارسة الأنشطة الرياضية المناسبة٠

قائمة المراجع

أولاً :المراجع العربية

١- **إبراهيم أحمد سلامة(١٩٨٠م)**: الاختبارات والقياس في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة.

٢- **أحمد سعد الدين محمود(٢٠٠٣م)**: خصائص مكونات الجسم لمتسابقي ١٠٠٠٠م جري طبقا للمستويات الرقمية، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد ٤٨.

٣- **أحمد عيد عدلي(٢٠١١م):** التوجيه النوعي لناشئي بعض الرياضات المائية وفقا للأنماط الجسمية والإيقاعات الحيوية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.

٤- **أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك(١٩٩٦م)**:القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، الطبعة الرابعة، دار الكتاب الحديث، القاهرة .

٥- **أسامة أحمد إبراهيم(٢٠٠٢ م)** : تقويم الأنشطة المدرسية بمدارس المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .

٦- **أسامه كامل راتب، إبراهيم عبدربه خليفة(١٩٩٩م):** النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، القاهرة، دار الفكر العربي.

٧- **أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الأجسام(١٩٩٨م)** : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

٨- **إكرام محمد عبدالحفيظ(١٩٩٠م):**العلاقة بين النمط الجسمي ومستوى الأداء فى بعض مسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثاني العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.

٩- **إياد محمد السيد خليل(٢٠٠٠م):** " العلاقة بين نمط الجسم والقوام لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الجيزة" رسالة ماجستير – كلية التربية الرياضية- بنات القاهرة – جامعة حلوان٠

١٠- **إيمان رفعت السعيد (٢٠٠١م) :** " ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات السيكوفيزيقية لدى طالبات جامعة حلوان" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنيين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ٠

١١- **إيهاب السيد عبدالإله(٢٠٠٥ م) :** تقويم منهاج التربية الرياضية بالمدارس الثانوية التجريبية الرياضية فى محافظة الشرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة .

١٢- **جمال عبدالناصر يونس(١٩٩٩م):** تحديد الأنماط الجسمية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات الحركية فى المرحلة السنية من (٩-١٢) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية.
١٣- **حامد عبدالسلام زهران(١٩٧٥م):** علم نفس النمو والطفولة والمراهقة ط٢، القاهرة، عالم الكتاب.
١٤- **حلمي أحمد الوكيل ،محمد أمين المفتي (١٩٩٩م):** " المناهج"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
١٥- **حميدة محمد مجاهد(١٩٩٦م):** العلاقة بين الأنماط الجسمية وبعض الانحرافات القوامية لطالبات الشهادة الثانوية بالزاوية بالجماهيرية الليبية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية.
١٦- **خالد مسعود حسن حسين (٢٠٠٢م) :** " نمط الجسم والحالة القوامية فى ضوء المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية لتلاميذ المرحلة الثانوية في الريف والحضر" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ٠
١٧- **سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى(١٩٩١م):** العلاقة بين مكونات الجسم (دهون – عضلات – عظام – السعة الحيوية) وزمن ٣٠متر عدو لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الأول، يوليو، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
١٨- **سمية مصطفى أحمد(١٩٩٢م):** تحديد أنماط اجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
١٩- **محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) :** أنماط أجسام الأبطال الرياضيين من الجنسين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٠- **محمد صبحي حسانين (١٩٩٨م) :** أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الأجسام ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية

٢١- **Bob Davis, Others(١٩٩٥):**Physical Education and Study Sport ٢٠ ed. Mosby, M.S.A.
٢٢- -**Calley ,; Balle, Mayhew, J.L.; Pipere F.C.: Ware, J.S. (١٩٩٤)** : Anthropometric and Somatotype variables related to strength in America. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness (Torino); ٣٤(٤), dec. ١٩٩٤, ٣٨٣-٣٨٩, Refs.
٢٣- **Ji,-C. (١٩٩٨):** The nutritional assessment and somatotypic analysis of pre-pubertal children. Sport Science (Beying) ١٨(١),٧ Jan ٥٠-٥٤.Refa:٨-Is ISSN:١٠٠٠-٦٧٧X.

تأثير برنامج للتمرينات البدنية علي الكفاءة الحركية لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية في البالغين (٤٤)

الباحث - رامي طه السيد طه

١/١ مقدمة البحث

هناك من الخلق من فضله الله في الرزق ورفع بعضهم فوق بعض درجات ، ومنهم من أعطاه الله بسطة في العلم والجسم ومنهم من حرمه من بعض حواسه أو فقدها نتيجة لمرض أو حادث، فنتج عنه عجز أو قصور أو إعاقة من نوع معين قد تكون بدنية أو حسية أو نفسية أو عقلية أو انفعالية ، وقد عانى هؤلاء الأفراد الذين أبتلوا بفقدان أو قصور أو عجز أو إعاقة في واحدة أو أكثر من قدراتهم البدنية أو العقلية أو الحسية أو النفسية معاناة شديدة على مر التاريخ ، فقد كانوا قديماً يعيشون على هامش المجتمع في جو من الإحباط الدائم على أعتبار إنهم حالات ميئوس منها ولعل القرن العشرين قد جسد هذه المشكلة، ومع التقدم والأزدهار زادت الضغوط في الحياة وزادت المشاكل مما أدى إلى زيادة متطلبات الحياة. (٣٢: ٥٥)

ان ممارسة الرياضة يمكن أن تقلل من فرصة الإصابة بالأمراض المختلفة ومنها الجلطة المخية، فممارسة الرياضة تعمل على تحريك أجزاء الجسم وبالتالي تزداد حركة الإشارات العصبية مما يزيد من نشاط الأعصاب وحاجتها إلى الغذاء والأكسجين، وفى حالة عدم الممارسة الرياضية تفتقر حركة الأعصاب وتقل بذلك مرونة العمليات العصبية من إرسال وأستقبال ويضعف تبعاً لذلك الأداء الحركي وكذلك يتوقف معها أو يضعف معها عمل العضو الخاضع لها. (١٤: ٤٦-٤٧)،(٢: ٥٣)

يعتبر التأهيل من المشاكل الصحية التي تهدف إلي زيادة معدل الشفاء من الفقدان الوظيفي، القدرة علي المشي، الاكتفاء الذاتي الذي يساعد المريض علي إستعادة الدور النفسي والأجتماعي. (١٠١:٧٩)

ومن هذا المنطلق أهتم الباحثون ليشملوا هذه الفئات بالعديد من الأبحاث العلاجية والتأهيلية حتي لا يتحولوا إلي فئات المعاقين بمختلف أنواعهم ويصبحوا طاقات معطلة بالإضافة للتأثير السلبي علي الأقتصاد القومي . (٣٣٩:٢١)

٢/١ مشكلة البحث: Aresearch problem

ومن خلال عمل الباحث بإحدى مراكز العلاج الطبيعى لاحظ الباحث أن نسبة الإصابات والأمراض الشائعة والمتكررة بين الكثير من المرضى المترددين على مركز العلاج الطبيعى هم من يعانون من مرض الشلل النصفي Hemiplegia والناتج من الجلطة المخية، حيث لاحظ الباحث تأخر كثير من المرضى في الشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية.

وبحسب تقارير منظمة الصحة العالمية فإن أكثر من مليوني نسمة يموت سنوياً في العالم بسبب إجهاد العمل وسرعة إيقاع الحياة ونقص التمارين الرياضية ، وجميعها أدي إلي ما يعرف بأمراض العصر الحديث وأهمها ضغط الدم وتصلب الشرايين والجلطات المخية والقلبية والفشل الكلوي والتهابات الكبد الفيروسية وغيرها .

والجلطة المخية هي أحد الأمراض التي تصيب الإنسان وفيها ينقطع الدم بصورة مفاجئة عن جزء من المخ بانسداد الشرايين وهو عادة أحد فروع الشريان المخي الأوسط، ولابد أن يحدث للمصاب بعض الأعراض والتوابع من الإصابة ويحدث أن نصفه المضاد قد شل شللا تاما أو شبه تام أو مؤقت وهذا ما يعرف بالشلل النصفي فإذا حدثت جلطة في النصف الأيسر من المخ يحدث شلل في النصف الأيمن من الجسم وقد يصاحبها عدم القدرة علي الكلام، وإذا حدثت جلطة في النصف الأيمن من المخ يحدث شلل في النصف الأيسر من الجسم، وذلك لأن نصف القشرة الأيمن من المخ مسئول عن حركة النصف الأيسر من الجسم والعكس وذلك لعبور ٨٠% من الضفيرة العصبية من جذع المخ من اليسار إلي اليمين والعكس و٢٠% فقط تبقي في نفس الاتجاه وهي التي تساعد في إستعادة بعض القدرات الحركية للفرد المصاب، إلا أن الجلطة المخية إذا ما عولجت سريعاً جداً في خلال ثلاث ساعات فإنها لا تنذر بخطر كبير، كما يستعيد الكثيرون بعضاً من قوتهم العضلية عن طريق تمرينات العلاج الطبيعي والتأهيل . (٦: ٢٣١-٢٣٢)

وتتمثل مشكلة البحث في أن التمرينات البدنية تعد وسيلة أساسية ومهمة في مرحلة التأهيل ما بعد الإصابة حيث تساعد المريض علي أستعادة ما تم فقده من القدرة علي الحركة وكذلك بعض المتغيرات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة نتيجة الإصابة بالجلطة المخية ، فقلة الحركة تؤدي إلي تأثير سلبي علي أعضاء وأجهزة الجسم والدورة الدموية وقد تصل إلي حدوث ضمور في العضلات وقصور وقد تصل إلي ضعف في جميع أجهزة الجسم نتيجة قلة الحركة وتيبس المفاصل ، ويترتب عليه أن المريض يشعر بصعوبة عند أداء التمرينات البدنية في بداية مرحلة التأهيل نتيجة القصور الوظيفي في أجهزة الجسم المختلفة التي تؤدي إلي تحسن حركة أعضاء الجسم من خلال التمرينات البدنية التي تعمل علي رفع مستوي الكفاءة الحركية لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية وهذا هو الجديد في البحث حيث أهتمت الدراسات السابقة بالسعة الهوائية والقوة العضلية لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية ، ولكن هناك قليل من الدراسات الأجنبية تناولت تأثير التمرينات البدنية علي الكفاءة الحركية لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية .

مما تقدم يرى الباحث ان برنامج التمرينات البدنية قد تؤدي إلي تحسن في الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة وبالتالي تؤثر علي الكفاءة الحركية للجانب المصاب بصفة خاصة والجسم كله بصفة عامة لمرضي الشلل النصفي كما أن لها تأثير علي الجانب النفسي والأجتماعي لديهم .

هذا ما دعي الباحث لإجراء هذه الدراسة تحت عنوان " تأثير برنامج للتمرينات البدنية علي الكفاءة الحركية لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية في البالغين" .

٤/١ هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج التمرينات البدنية على الكفاءة الحركية للمصابين بالجلطة المخية ومعرفة تأثيره على مدى تحسن كل من :

١/٤/١ قوة العضلات العامله علي مفاصل الجزء المصاب (الرسغ – المرفق- الكتف – الركبه – الكاحل).

٥/١ فروض البحث:

١/٥/١ توجد فروق داله إحصائيا عند مستوي معنوية ٠٥. بين القياسات (القبلية والبينية والبعدية) في متغير القوة العضلية لصالح القياسات البعدية.

٦/١ مصطلحات البحث:

١/٥/١التمرينات البدنية : Physical Exercises

هي عبارة عن حركات مبنية علي الأسس الفسيولوجية والتشريحية وهي إحدي وسائل العلاج البدني الحركي بغرض توصيف الحركة المقننة الهادفة سواء في شكل تمرينات مختلفة أو أعمال بدنية وظيفية أو مهارية وذلك للعمل علي إستعادة الوظائف الأساسية للعضو المصاب وتأهيله بدنياً للعودة بكفاءة لممارسة النشاط اليومي. (٧٧:٥)

٢/٥/١الكفاءة الحركية لمرضى الشلل النصفى:[٢]

Motor Efficiency of patients with hemiplegia

قدرة الفرد بذاته علي أداء الأنشطة الحياتية اليومية دون الأعتماد علي الغير .

٣/٥/١ الجلطة المخية: stroke

هي إنقطاع الدم بصورة مفاجئة عن جزء من المخ نتيجة لتصلب شريان في مكان ما من المخ. (٤٤٥:٢٩)

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث :

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وهدفه أستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبة واحدة بثلاث قياسات (قبلي – بيني – بعدي).

٢/٣ طرق اختيار عينة البحث :

تم أختيار عينة البحث عمدياً بعد إجراء الدراسة الأستطلاعية وتشتمل على عدد (٢١ حالة) منهم ١٦ حاله للتجربه الأساسية و ٥ للدراسة الأستطلاعية وهم من المرضى المصابين بالجلطة المخية التي نتج عنها شلل نصفي وذلك بعد توقيع الكشف الطبي عليهم بواسطة الطبيب المختص فى محافظة القليوبية والمترددين على مركز العلاج الطبيعى الحديث **(مركز ا.د أحمد سلامة يمانى فتح الباب)** وتتراوح أعمارهم من (٤٠: ٦٠) سنة .

١/٢/٣ شروط أختيار العينة :

١/١/٢/٣ أن يكون السبب الرئيسي للإصابة بالشلل النصفي هو الجلطة المخية (السكتة الدماغية) حسب تشخيص الطبيب المعالج.

٢/١/٢/٣ أن يكون أشتراكهم في البحث برغبتهم وإرادتهم وبعلمهم.

٣/١/٢/٣ المواظبة على الاستمرار في البرنامج حتى نهايته .

٤/١/٢/٣ أن يكونوا من أبناء محافظة القليوبية والمحافظات المجاورة .

جدول (١)

تجانس عينه البحث في متغيرات السن والطول والوزن

ن = ٢١

[٢] **تعريف إجرائي**

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	٥٠,٠٤٨	٥٠	٣,٥٧	٠,٣٧٢
الطول	١٧٤,١٩	١٧٥	٧,٣١٢	٠,٦٨٢-
الوزن	٨٣,٤٧٦	٨٥	٦,٩٨٣	٠,٤٤٣-

يتضح من جدول (٤) ان معامل الالتواء انحصر بين ±٣ مما يدل علي تجانس عينه البحث في متغيرات السن والطول والوزن .

جدول (٢)
تجانس عينه البحث في متغير المرونه

ن = ٢١

		المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الركبه	ثني	٨٩,٥٢٤	٩٠	٢,٧٦٨	٠,٥١٩
	مد	٨٩,٥٢٤	٩٠	٢,٧٦٨	٠,٥١٩
الكاحل	ثني	٦,٠٤٨	٦	٠,٦٦٩	٠,٠٥٢-
	مد	١٨,٩٠٥	١٩	٢,٢٣٤	٠,٧٥٦
الكتف	للجانب	٥٥,٤٧٦	٥٥	٠,٥١٢	٠,١٠٣
	للخلف	٢١,٦١٩	٢٢	١,٠٢٤	٠,٣٥٥-
	للامام	٧٣,٩٠٥	٧٤	٠,٨٣١	٠,١٨٩
المرفق	ثني	١٥٠,٢٣٨	١٥٠	٥,٤١٢	٠,٠٩
	مد	١٥٠,٠٤٨	١٥٠	٥,٣٤٣	٠,١٩٣
الرسغ	ثني	١٥٩,٠٩٥	١٥٩	١,٠٩١	٠,٩٧١-
	مد	١٥٩,٠٤٨	١٥٩	١,٤٣١	١,٥٦٣-

يتضح من جدول (٥) ان معامل الالتواء انحصر بين ±٣ مما يدل علي تجانس عينه البحث في متغير المرونة .

جدول (٣)
تجانس عينه البحث في متغير القوه العضليه

			المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مفصل الركبه	قبض	١٢٠	٤٩	٥٢	٦,٦٤٨	٠,٨٣٨-
		٩٠	٤٤,١٤٣	٤٦	٥,٢١٨	٠,٣٠٢-
	بسط	١٢٠	٤٦,٥٢٤	٤٩	٦,٦٣	٠,٢١٤-
		٩٠	٤٤,٥٢٤	٤٥	٦,٢٣٤	٠,٧٩٤-
	تقريب	١٢٠	٣٧,٨٥٧	٣٩	٥,٠٥٣	٠,٠١٣
		٩٠	٣٤,٠٩٥	٣٥	٥,٠٨٨	٠,١٠٧-
	تبعيد	١٢٠	٣٤,٧١٤	٣٤	٣,٨٦٢	٠,٠٣٣
		٩٠	٣٠,٢٣٨	٣٠	٣,٣٩	٠,٠٨١-
مفصل الكاحل	قبض	٩٠	٢٨,٨١	٣٢	٦,٦	٠,٧٩٤-
		١٢٠	٢٤,٥٧١	٢٧	٦,٤٥٤	٠,٥٦٣-

	بسط	٩٠	١٧,٨٥٧	١٩	٢,٩٥٤	٠,١٦٧-
		١٢٠	١٥,٦١٩	١٦	٢,٨٧٢	٠,٠١٨
مفصل الكتف	القبض	٩٠	٥١,٧١٤	٥٢	١,٦٤٨	٠,٠٦٢
		١٢٠	٥٦,١٤٣	٥٦	١,٤٢٤	٠,٩٦٥-
	البسط	٩٠	٤١	٤٠	١,١٤	٠,٤٤٧
		١٢٠	٤٧,٨٥٧	٤٨	١,٩٨٢	٠,٦٣٤-
	تقريب	٩٠	٦٥	٦٥	١,١٨٣	٠,٤
		١٢٠	٧٥,٨٥٧	٧٦	١,٦٢١	٠,٩٥٤
	تبعيد	٩٠	٤٦,٣٣٣	٤٧	٤,٤٨٧	٠,٧٢٦
		١٢٠	٥٦,٨١	٥٦	٢,١٨٢	٠,٢٣٧
	دوران للداخل	٩٠	٤٥,٢٨٦	٤٦	٢,٧٠٤	١,٩٦١-
		١٢٠	٥٩,٠٤٨	٥٩	١,٠٢٤	١,٣٤-
	دوران للخارج	٩٠	١٨,٩٠٥	١٩	١,٠٤٤	٠,٣٧٦-
		١٢٠	٢٦,٨٥٧	٢٧	٣,٠٥٤	٠,٧٤٧-
مفصل المرفق	ثني	٩٠	١٤	١٤	١,٠٩٥	٠,٥٠٤-
		١٢٠	٢٠,٧٦٢	٢١	٣,٢٥٤	٠,٩١-
	مد	٩٠	١١,١٤٣	١١	١,١٥٣	٠,٠٨٨-
		١٢٠	١٥,٧٦٢	١٧	٣,٢٥٤	٠,٩١-
قوه القبضه			٤,٨١	٥	٢,١٨٢	٠,٤٣٣-

يتضح من جدول (٣) ان معامل الالتواء انحصر بين ±٣ مما يدل علي تجانس عينه البحث في متغيرات السن والطول والوزن .

٣/٣ الاجهزة والادوات المستخدمة:

١/٣/٣ الاجهزة الادوات المستخدمة في الدراسة

١/١/٣/٣ جهاز الدفع . (Press)
٢/١/٣/٣ جهاز الكرسي . (Quadriceps)
٣/١/٣/٣ الدراجة الارجومترية . (Bicycle)
٤/١/٣/٣ ساعة ايقاف لضبط الوقت اثناء تنفيذ البرنامج واثناء القياسات (StopWitch)
٥/١/٣/٣ جهاز السير المتحرك الكهربائي .(Treadmill)

٢/٣/٣ الأستمارات:

١/٢/٣/٣ مرفق اسماء الخبراء . رقم (١)
٢/٢/٣/٣ محاور برنامج التمرينات . رقم (٢)
٣/٢/٣/٣ استمارة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج .رقم (٣)
٤/٢/٣/٣ استمارة بيانات مرضى الشلل النصفى .مرفق(٤)
٥/٢/٣/٣ استمارة تسجيل القياسات .مرفق (٥)

٢/١/٤/٣ مراحل برنامج التمرينات البدنية :

تقسم مراحل برنامج التمرينات البدنية الخاص بتأهيل مرضى الشلل النصفى الى ثلاث مراحل، وتعتبر القياسات التى تتم بالنسبة للمدى الحركى والقوة العضلية الثابتة والحركية للمفاصل المصابة للمريض هى معايير الأنتقال من مرحلة إلى أخرى.

١/٢/١/٤/٣ المرحلة الأولى :

تعتبر هذة المرحلة الذى يكون فيها المريض فاقد للحركة نتيجة الأصابة بالجلطة المخية أدت إلى حدوث ضعف شديد جدا فى العضلات المسؤلة عن الحركة وتشتمل هذة المرحلة على جهاز التنية الكهربائى ، والأشعة تحت الحمراء ، ثم التدليك اليدوى لمدة تستغرق المرحلة ٤٥ دقيقة بالأضافة الى تمرينات سلبيه وتستغرق هذة المرحلة لمدة تستغرق المرحلة ٤٥ دقيقة بالأضافة الى تمرينات سلبيه وتستغرق هذة المرحلة لمدة ٣ اسابيع وتهدف هذة المرحلة إلى تحقيق النقاط التالية :

١/١/٢/١/٤/٣ تنشيط الدورة الدموية .
٢/١/٢/١/٤/٣ المحافظة على النغمة العضلية .
٣/١/٢/١/٤/٣ محاولة تنمية المرونة .
٤/١/٢/١/٤/٣ محاولة تنمية الكفاءة الحركية .
٥/١/٢/١/٤/٣ محاولة رفع الكفاءة الوظيفية لكل من العضلات والمفاصل بالجانب المصاب .

٢/٢/١/٤/٣ المرحلة الثانية :

تتميز هذة المرحلة عن المرحلة الأولى المريض فى هذة المرحلة يبدء بعودة الحركة إلى المريض تدريجياً وتشتمل هذة المرحلة على تمرينات بالمقاومة وتمرينات إيجابية وتمرينات بالمساعدة وكذلك تمرينات بمقاومة الجسم كل بما يناسب كل مريض مع إعطاء التمرينات المناسب لكل عضو من أعضاء الجسم ومراعاة الحالة السنية للمريض بالأضافة إلى إستمرار المرحلة السابقة من أجهزة التنبية الكهربى ، والأشعة تحت الحمراء ، والتدليك اليدوى وتستمر هذة المرحلة لمدة ١٢ اسبوع بعد المرحلة الأولى وتستغرق ٦٠ دقيقة وتهدف الى :

٢/٢/١/٤/٣ /١ تحسين المدى الحركى للمفاصل المصابة .
٢/٢/١/٤/٣ /٢ تحسين عنصر القوة العضلية للعضلات
٢/٢/١/٤/٣ /٣ تحسين الكفاءة الحركية للجانب المصاب

٣/٢/١/٤/٣ المرحلة الثالثة :

تتميز هذة المرحلة عن المرحلة الأولى والثانية المريض فى هذة المرحلة يبدء بعودة الحركة الى المريض تدريجياً وتشتمل هذة المرحلة أيضاً على تمرينات بالمقاومة وتمرينات إيجابية وتمرينات بالمساعدة وكذلك تمرينات بمقاومة الجسم كل بما يناسب كل مريض مع إعطاء التمرينات المناسب لكل عضو من أعضاء الجسم ومراعاة الحالة السنية للمريض بالأضافة الى إستمرار المرحلة السابقة من أجهزة التنبية الكهربى ، والأشعة تحت الحمراء ، والتدليك اليدوى وتستمر هذة المرحلة لمدة ٥ اسابيع بعد المرحلة الأولى والثانية وتستغرق ٦٠ دقيقة .

٤/٢/١/٤/٣ المرحلة الرابعة :

تعتبر اخر مرحلة من مراحل برنامج التمرينات البدنية لعملية التأهيل من المفترض أن المريض في هذه المرحلة قد وصل إلي درجة عالية من الكفاءة الحركية من خلال تطبيق برنامج التمرينات البدنية ، وتشمل هذه المرحلة تمرينات المقاومة الثابتة والمتحركة والمتدرجة في الصعوبة بإستخدام أدوات التأهيل المختلفة بما يتناسب مع المرحلة التي وصل إليها المريض بالإضافة الي الأدوات والأجهزة المساعدة وتستغرق هذه المرحلة أربع أسابيع وتستغرق ٦٠ دقيقة وتهدف هذه المرحلة إلي تحقيق النقاط التالية:

١/٢/١/٤/٣ إستعادة القوة العضلية للجانب المصاب
٢/٢/١/٤/٣ تحسين المدي الحركي والكفاءة الحركية للجانب المصاب
٣/٢/١/٤/٣ محاولة عودة الجانب المصاب من الجسم أقرب ما يكون للحالة الطبيعية للجانب السليم
٤/٢/١/٤/٣ ستعادة المريض للقدرة علي التوافق والثبات الحركي أقرب ما يكون إلي الحالة الطبيعية

٣/١/٤/٣ أشتملت كل وحدة تدريبية من برنامج علي الاتي:

٣/١/٤/٣ /١ الإحماء : ومدته (٥: ١٠) دقائق وذلك لتهيئه العضلات قبل البدء في التدريب من خلال جهاز التنبيه الكهربي وتمرينات ايزومترية ويعقب الإحماء راحة سلبية تبعاً لحالة كل مريض .

٣/١/٤/٣ /٢ فترة التأهيل الأساسية : وتشتمل علي أداء التمرينات المحددة في كل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج التأهيلي ومدتها من (٤٥: ٦٠) دقيقة حسب المرحلة العلاجية .

٣/١/٤/٣ /٣ التهدئه ومدتها من (٥: ١٠) دقائق وتشتمل علي مجموعة من التمرينات لإسترخاء جميع العضلات والتهيئة لعودة الجسم إلي حالته الطبيعية.

٣/٥ اعداد البرنامج التاهيلي :

أختيار التمرينات البدنية المقترحة : أختار الدارس التمرينات البدنية من خلال:

٣/٥/١ المقابله الشخصيه : قام الباحث بمقابله بين أساتذة بكلية العلاج الطبيعي وأساتذه علوم الصحه بكليات التربيه الرياضيه وذلك للتفهم الحالة المرضية وماهي التمرينات التي يمكن أستخدامها مع مثل هذه الحالات والأسترشاد بهم في عمليات وضع البرنامج التمرينات البدنية وقام الباحث بمقابلات عديده خلال فتره إعداد البرنامج التمرينات البدنية .

٣/٥/٢ المراجع العلميه والدراسات المرتبطة والسابقة : من خلال الإطار المرجعي للدارس من المراجع والأبحاث وما تم الحصول عليه من معلومات ومراجع من جامعات مصر المختلفة وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) والأبحاث والدراسات العربية والأجنبية السابقة المرتبطة بهذا المجال والتي أهتمت بالبرامج البدنية في الحالات المشابهة تم وضع معايير وأسس للبرنامج المقترح .

٣/١/٤/٣ أشتملت كل وحدة تدريبية من برنامج علي الاتي:

٣/٣/١/٤/٣ الإحماء : ومدته (٥: ١٠) دقائق وذلك لتهيئه العضلات قبل البدء في التدريب من خلال جهاز التنبيه الكهربي وتمرينات ايزومترية ويعقب الإحماء راحة سلبية تبعاً لحالة كل مريض .

٣/٣/١/٤/٣ فترة التأهيل الأساسية : وتشتمل علي أداء التمرينات المحددة في كل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج التأهيلي ومدتها من (٤٥: ٦٠) دقيقة حسب المرحلة العلاجية .

٣/٣/١/٤/٣ التهدئه ومدتها من (٥: ١٠) دقائق وتشتمل علي مجموعة من التمرينات لإسترخاء جميع العضلات والتهيئة لعودة الجسم إلي حالته الطبيعية.

٣/٥/٣ أستطلاع رأي الخبراء : تم تصميم إستمارة استطلاع رأي الخبراء في مجال التربية الرياضية والطب الرياضي والعلاج الطبيعي لإختيار أنسب التمرينات اللازمة لرفع مستوي الكفاءة الحركية لحالات الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية من التمرينات التي وضعها الباحث وتوصل اليها من المقابله الشخصيه والمراجع العلمية والدراسات المرتبطة والسابقة لإبداء رأي الخبراء في هذه التمرينات ومدي مناسبتها للحاله المرضية قيد الدراسة وقد كان عددهم (٩) خبراء وقد قرر الباحث أن يكون شروط أختيار الخبير هي الأتي :

٣/٣/٥/١ لا يقل عن درجه أستاذ دكتور بكليه العلاج الطبيعي وقسم الروماتيزم والتأهيل وكلية التربية الرياضية قسم علوم الصحة الرياضية .

٣/٣/٥/٢ أن يكون له باع في العمل الميداني حول تأهيل مثل هذه الحالات .

وقد أرتضي الباحث في أختيار تمرينات البحث والتي حصلت علي نسبة لا تقل عن ٥٠ % من أتفاق الخبراء علي هذه التمرينات .

وكان عدد التمرينات الأجمالي (١٠٠) تمرين وبعد استطلاع الخبراء وصلت أعداد التمرينات الى (٨٣)

٣/٦ إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول البرنامج التمرينات البدنية .

٣/٦/١ أسس وضع محتويات التمرينات البدنية المقترحة :

وبناء على ما سبق من أراء السادة الخبراء ومن خلال الإطار المرجعي للدراسة تم تحديد الأتي :

١/١/٦/٣ الفترة الزمنية للتمرينات البدنية وهى ٢٤ أسبوع .

٢/١/٦/٣ عدد الوحدات التدريبية خلال المراحل الثلاث وبلغت ٧٢ وحدة (بواقع ٣وحدات تدريبية في الأسبوع).

٣/١/٦/٣ الفترة الزمنية للوحدة التدريبية في كل مرحلة من مراحل البرنامج وهى (٤٥ ق في المرحلة الأولى – ٦٠ ق في المرحلة الثانية –٦٠ق في المرحلة الثالثة – ٦٠ق فى المرحلة الرابعة) .

٢/٦/٣ محتوى الوحدة التدريبية :

تحتوى الوحدة التدريبية على ثلاث أجزاء مرتبطة بهدف الوحدة وهى عبارة عن (الإحماء- الجزء الرئيسي- التهدئة) ولكن تختلف شدة الحمل من مرحلة لأخرى باختلاف مستوى التقدم في الحالة، حيث تتراوح شدة الحمل من ٥٠% : ١٠٠% خلال مراحل البرنامج الثلاث .

١/٢/٦/٣ الإحماء :

يعتبر الإحماء من الوسائل المهمة حيث يعمل علي تهيئة الأجهزة الحيوية الداخلية وعضلات الجسم والأربطه والمفاصل والأنسجة لأستقبال مجهود الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ويستغرق حوالي ١٥% من وقت الوحدة في المرحلة الأولي حيث يتم أداء تدليك للجسم وأشعة حمراء لتهيئة الجسم والتسخين والتنبية الكهربى لتنبيه الأعصاب وتمرينات المرونة السلبية بمقاومة (بشده) منخفضة، أما في المرحلة الثانية فيستغرق حوالى١٠% من وقت الوحدة، والمرحلة الثالثة فيستغرق ١٠% من وقت الوحدة التدريبية والمرحلة الرابعة ١٠% من وقت الوحدة التدريبية مع أختلاف المحتوى حيث يتم أداء تمرينات التنفس و تمرينات مرونة إيجابية وكذلك تمرينات إستطالة للعضلات في الجانب المصاب لأن الجزء الرئيسي من البرنامج خلال هذه المرحلة يشمل تمرينات للجانب المصاب.

٢/٢/٦/٣ الجزء الرئيسي :

هو الجزء الذي يحمل هدف الوحدة التدريبية وهدف البرنامج ففي هذه الدراسة يكون هدف البرنامج هو زيادة الكفاءة الحركية لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية لذلك يكون الشغل علي برنامج التمرينات البدنية بشدة متوسطة وفترة زمنية متوسطة حيث تتراوح من (٤٥ق) في المرحلة الأولي تزيد إلى ٦٠ في المرحلة الرابعة حيث أن ذلك المجهود يؤثر علي الحركة من خلال برنامج التمرينات البدنية لعينة الدراسة.

٣/٢/٦/٣ التهدئة :

الهدف من هذا الجزء هو إستعادة الإستشفاء والعودة إلى أقرب ما يكون للحالة الطبيعية من خلال أداء تمرينات التنفس الخاصة بكل مرحلة بعمق وطرد الزفير ببطء حتي يمكن التخلص من ثاني أكسيد الكربون الموجود بالرئتين ويستغرق هذا الجزء من ٥ ق في كل مرحلة من مراحل البرنامج الأربعه.

٤/٦/٣ المحتوي الزمني للتمرينات البدنية :

بناء على المسح المرجعي وأراء السادة الخبراء تم تحديد الاتى :

المحتوى الزمني عبارة عن: ٢٤ أسبوع موزعة علي أربع مراحل كل مرحلة مختلفة عن الأخرى:

١/٤/٦/٣ **المرحلة الأولي** (٣وحدات تدريبية في الأسبوع)= ٩وحدة تدريبية لمدة (٤٥ دقيقة) = ٤٠٥ ق.

٢/٤/٦/٣ **المرحلة الثانية** (٣وحدات تدريبية في الأسبوع)=٣٦وحدة تدريبية لمدة (٦٠ دقيقة) = ٢١٦٠ ق

٣/٤/٦/٣ المرحلة الثالثة (٣وحدات تدريبية في الأسبوع)=١٥ وحدة تدريبية لمدة (٦٠ دقيقة) =٩٠٠ ق.

٤/٤/٦/٣ **المرحلة الرابعة** (٣وحدات تدريبية في الأسبوع)=١٢ وحدة تدريبية

لمدة (٦٠ دقيقة) =٧٢٠ ق.

٥/٦/٣ إعداد الأجهزة والأدوات:

قام الدارس بأعداد الأدوات والأجهزة والاستمارات الخاصة بعينة البحث وتوفير صورة من البرنامج مع كل حالة من المجموعة التجريبية هذا بالإضافة لإستمارات التسجيل .

٧/٣ الدراسة الاستطلاعية :

١/٧/٣ الدراسة الأستطلاعية الاولي :

تم عمل دراسة إستطلاعية في الفترة من ١/٢٠ /٢٠١٦م إلى ٢٠١٦/١/٢٣م لمدة ثلاثه ايام على (٥) حالة تمثل مجتمع البحث حيث يتم اختيار عينة البحث والمعايشة الفعلية للعينة التي سيتم معها تنفيذ برنامج التمرينات البدنية لعدد (٥) حالة ممن أتموا الدراسة الأستطلاعية بنجاح وتم إعادة الذين تم استبعادهم من العينة إلي الطبيب الخاص بهم لمتابعتهم وكان الهدف من التجربة الاستطلاعيه الاولي :

١/١/٧/٣ مدي مناسبه محتوى برنامج التمرينات البدنية قيد الدراسة .

٢/١/٧/٣ أختبار المبدئي لنقطه البدايه في الحمل التدريبي (حجم وشده وكثافه)

٤/١/٧/٣ إتمام المعاملات العلميه لإستماره الكفاءه الحركيه للأنشطة اليومية الحياتية قيد الدراسة حيث تم إستخدام تطبيق الاإختبار وإعادة تطبيقة في إيجاد ثبات المقياس وتم إيجاد الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي للثبات .

١/١/٧/٣ أهم نتائج الدراسة الأستطلاعية :

١/١/١/٧/٣ تأكد الباحث من مدي مناسبة التمرينات البدنية قيد الدراسة للحالات الجلطة المخية .

٣/١/١/٧/٣ تحديد نقطة البداية للحمل التدريبي في البرنامج التمرينات البدنية ولكل مرحلة من مراحل البرنامج .

٢/٧/٣ الدراسة الأساسية :

بعد إجراء الدراسة أستطلاعية وتحديد مجتمع وعينة البحث من المرضى المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية والتى أختيرت على أساسها العينة التي تجرى عليها التجربة الأساسية في الفتره من ٢٠١٦/١/٢٥م الى الفتره ٢٠١٦/٧/٢٥م من الذين أستطاعوا أستكمال برنامج التمرينات البدنية وتم أيضاً تحديد أدوات جمع البيانات ثم قام الدارس بما يلي : -

١/٢/٧/٣أجريت **القياسات القبلية** لكل حالة علي حده عند وصلها الي العلاج الطبيعي من الطبيب المختص بتشخيص الحاله في مركز الأستاذ الدكتور أحمد سلامه . وكانت هذه القياسات تمت علي مدار ثلاثه ايام لكل حاله وهي :

١/١/٢/٧/٣ قياس الطول بالسنتيمتر والوزن للجسم .

٢/١/٢/٧/٣ مرونه مفاصل الجسم بجهاز الجينوميتر.

٣/١/٢/٧/٣ قياس قوه القبضه جهاز الديناموميتر .

٢/٢/٧/٣ القياسات البينيه وكانت هذه القياسات في منتصف برنامج التمرينات البدنية بعد أنقضاء مرحلتين من البرنامج قيد الدراسة

٣/٢/٧/٣ إجراء القياسات البعدية للتعرف علي تأثير برنامج التمرينات البدنية علي المتغيرات التي تم قياسها في القياسات القبليه وايضا لكل مريض علي حده بعد انتهاء برنامج التمرينات البدنيه بواقع ثلاث ايام للقياس لكل حاله كما هو موضح بالقياسات البينيه.

٣/٧/٣ جمع وتفريغ البيانات :

بعد تطبيق البرنامج وتسجيل النتائج قام الدارس بتفريغ البيانات ووضعها في جداول يسهل معها التحليل الكمي والكيفي للبيانات (المعالجة الاجصائية)، وقد تم إجراء كافة خطوات البحث تحت إشراف ومتابعة الطبيب المعالج لكل حالة وتوجيهات هيئة الإشراف.

٨/٣ المعالجات الإحصائية :

تقوم المعالجات الإحصائية للبحث على حساب الفروق بين القياس القبلي والبعدى لعينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية .ولتحقيق ذلك

استخدم الباحث الأسلوب الاحصائى الاتى لمعالجة البيانات :

١/٨/٣ المتوسط الحسابي :Average
٢/٨/٣ الوسيط :median
٣/٨/٣ الانحراف المعياري: Standard Deviation
٤/٨/٣ معامل الالتواء skewness
٥/٨/٣ معامل ارتباط بيرسون Pearson correlation coefficient
٦/٨/٣ معامل الصدق الذاتي
٧/٨/٣ اختبار دلالة الفروق(ت) T Test
٨/٨/٣ اختبار تحليل التباين One Way Anova
٩/٨/٣ اختبار فروق المتوسطات (L.S.D)

- عرض ومناقشه النتائج

١/٤ عرض النتائج

١/١/٤ القوه العضليه :

جدول (٦)
تحليل التباين للقوه العضليه للعضلات العامله علي مفصل الركبه
ن = ١٦

			مجموع المربعات	درجه الحريه	متوسط المربعات	قيمه ف	الدلاله
قبض	١٢٠	بين المجموعات	٢٢٥٩,٢٩٢	٢	١١٢٩,٦٤٦	٣٤,٠٠٥	٠
		داخل المجموعات	١٤٥٢,١٨٨	٤٥	٣٢,٢٧١		
		المجموع	٣٧١١,٤٧٩	٤٧			
	٩٠	بين المجموعات	٢٠٥٥,٧٩٢	٢	١٠٢٧,٨٩٦	٤٧,١٩	٠
		داخل المجموعات	٩٨٠,١٨٨	٤٥	٢١,٧٨٢		
		المجموع	٣٠٣٥,٩٧٩	٤٧			
بسط	١٢٠	بين المجموعات	٣١٠٢,١٦٧	٢	١٥٥١,٠٨٣	٣٨,٥٣٥	٠
		داخل المجموعات	١٨١١,٣١٣	٤٥	٤٠,٢٥١		
		المجموع	٤٩١٣,٤٧٩	٤٧			
	٩٠	بين المجموعات	١٢٠٦,٥	٢	٦٠٣,٢٥	١٨,٧٣٨	٠
		داخل المجموعات	١٤٤٨,٧٥	٤٥	٣٢,١٩٤		
		المجموع	٢٧٥٥,٢٥	٤٧			
تقريب	١٢٠	بين المجموعات	١٤١٠,٧٩٢	٢	٧٠٥,٣٩٦	٤٥,٣٦٧	٠
		داخل المجموعات	٦٩٩,٦٨٨	٤٥	١٥,٥٤٩		
		المجموع	٢١١٠,٤٧٩	٤٧			
	٩٠	بين المجموعات	١٥٩٥,٣٧٥	٢	٧٩٧,٦٨٨	٤٠,٧٩٤	٠

		داخل المجموعات	٨٧٩,٩٣٧	٤٥	١٩,٥٥٤	
		المجموع	٢٤٧٥,٣١٣	٤٧		
تبعيد	١٢٠	بين المجموعات	٢٣٩٤,٥	٢	١١٩٧,٢٥	١٦٧,٤١٥
		داخل المجموعات	٣٢١,٨١٣	٤٥	٧,١٥١	
		المجموع	٢٧١٦,٣١٣	٤٧		
	٩٠	بين المجموعات	١٨٠٠,٦٦٧	٢	٩٠٠,٣٣٣	١٤٣,٦٧
		داخل المجموعات	٢٨٢	٤٥	٦,٢٦٧	
		المجموع	٢٠٨٢,٦٦٧	٤٧		

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه ٠,٠٥ = ٣,١٩

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه حيث كانت قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه (٣,١٩) وقيمه الدلاله الاحصائيه لبرنامج التحليل الاحصائي spss اصغر من قيمه ٠,٠٥ .

جدول (٧)
اختبار فروق المتوسطات بين القياسات الثلاثه (L.S.D) في متغير القوه للعضلات العامله علي مفصل الركبه

ن=١٦

			متوسط	انحراف	قبلي	بيني	البعدي
قبض	١٢٠	قبلي	٤٨	٧,٠٣٣٢٥		٦,١٨٧٥٠*	١٦,٦٢٥٠٠*
		بيني	٥٤,١٨٧٥	٥,٤٠٦٤			١٠,٤٣٧٥٠*
		بعدي	٦٤,٦٢٥	٤,٢٥٦٣٧			
	٩٠	قبلي	٤٣,٣٧٥	٥,٤٠٢١٦		٥,٦٢٥٠٠*	١٥,٨١٢٥٠*
		بيني	٤٩	٤,٢٧٣٩٥			١٠,١٨٧٥٠*
		بعدي	٥٩,١٨٧٥	٤,٢٣٠٣٥			
بسط	١٢٠	قبلي	٤٥,٤٣٧٥	٦,٩٣٧٥٢		٧,٣٧٥٠٠*	١٩,٥٠٠٠٠*
		بيني	٥٢,٨١٢٥	٦,٠٣٥٦٦			١٢,١٢٥٠٠*
		بعدي	٦٤,٩٣٧٥	٦,٠١٦٣			
	٩٠	قبلي	٤٣,٥	٦,٦٤٣٢٩		٥,٣٧٥٠٠*	١٢,٢٥٠٠٠*
		بيني	٤٨,٨٧٥	٥,٠٥٨			٦,٨٧٥٠٠*
		بعدي	٥٥,٧٥	٥,١٨٣٣١			
تقريب	١٢٠	قبلي	٣٧,٢٥	٥,١٥٧٥٢		٤,٨١٢٥٠*	١٣,١٢٥٠٠*
		بيني	٤٢,٠٦٢٥	٣,٠٤٣٤٤			٨,٣١٢٥٠*
		بعدي	٥٠,٣٧٥	٣,٢٨٣٨			

	٩٠	قبلي	٣٣,٥	٥,٢٠٢٥٦		٥,٠٠٠٠*	١٣,٩٣٧٥٠*
		بيني	٣٨,٥	٣,٨٤٧٠٨			٨,٩٣٧٥٠*
		بعدي	٤٧,٤٣٧٥	٤,٠٩٨٢٧			
تبعيد	١٢٠	قبلي	٣٤,١٨٧٥	٣,٩٥٣٣٧		٤,٦٢٥٠٠*	١٦,٧٥٠٠٠*
		بيني	٣٨,٨١٢٥	١,٧٥٩٥			١٢,١٢٥٠٠*
		بعدي	٥٠,٩٣٧٥	١,٦٥٢٠٢			
	٩٠	قبلي	٢٩,٧٥	٣,٤٩٢٨٥		٥,٠٠٠٠*	١٤,٧٥٠٠٠*
		بيني	٣٤,٧٥	١,٨٠٧٣٩			٩,٧٥٠٠٠*
		بعدي	٤٤,٥	١,٨٢٥٧٤			

يتضح من جدول (٧) وجود فروق في متوسطات القياسات الثلاثه داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ في جميع متغيرات القوه العضليه للعضلات العامله علي مفصل الركبه.

جدول (٨)
اختبار فروق المتوسطات بين القياسات الثلاثه (L.S.D) في متغير القوه العضليه لمفصل الكاحل

			متوسط	انحراف	قبلي	بيني	البعدي
قبض	٩٠	قبلي	٢٧,٨١٢٥	٦,٩٧٨٢٤		٤,١٢٥	-١٢,٢٥٠٠٠*
		بيني	٣١,٩٣٧٥	٦,٨٨٤٤٦			-٨,١٢٥٠٠*
		بعدي	٤٠,٠٦٢٥	٧,٠١٨٧٢			
	١٢٠	قبلي	٢٣,٦٢٥	٦,٧٥١٥٤		٤,٥٦٢٥	-١٠,٧٥٠٠٠*
		بيني	٢٨,١٨٧٥	٦,١١٢٤٩			-٦,١٨٧٥٠*
		بعدي	٣٤,٣٧٥	٦,٤٨٩٧٤			
بسط	٩٠	قبلي	١٧,٨١٢٥	٢,٩٢٦١٧		٦,٣١٢٥٠*	-١٣,٤٣٧٥٠*
		بيني	٢٤,١٢٥	٢,٣٣٤٥٢			-٧,١٢٥٠٠*
		بعدي	٣١,٢٥	٣,٢٥٥٧٦			
	١٢٠	قبلي	١٥,٥٦٢٥	٢,٨٥١١٧		٥,٥٠٠٠٠*	-١٢,٣٧٥٠٠*
		بيني	٢١,٠٦٢٥	٢,٢٩٤٠١			-٦,٨٧٥٠٠*
		بعدي	٢٧,٩٣٧٥	٢,٧٤٣٩٣			

يتضح من جدول (٨) وجود فروق في متوسطات القياسات الثلاثه داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ في جميع متغيرات القوه العضليه للعضلات العامله علي مفصل الكاحل

٢/٤٤ مناقشة النتائج

١/٢/٤ مناقشه نتائج الفرض الاول والذي ينص علي انه :

توجد فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات (القبليه والبينيه والبعديه) في متغير القوه العضليه لصالح القياسات البعديه .

١/١/٢/٤ مفصل الركبه :

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه للقوه العضليه عند درجه ١٢٠ و ٩٠ درجه كمقدار للمقاومه التي ينتجها جهاز الايزوكينتك في اتجاهات عمل مفصل الركبه (قبض وبسط وتقريب وتبعيد) حيث كانت قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه (٣,١٩) حيث تراوحت قيمه ف المحسوبه مابين (٣٨,٥٣٥ – ١٤٣)

مما دفع الباحث الي اجراء اختبار دلاله الفروق (L.S.D) بين القياسات الثلاثه لمعرفه اتجاه دلاله الفروق ولصالح من حيث وجد كما يتضح من جدول (١٠) وشكل (٨) ، (٩) حيث كانت قيمه اختبار دلاله الفروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه القبلي والبيني لصالح القياس البيني وبين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبين البيني والبعدي لصالح القياس البعدي .

ويرجع **الباحث** هذ التحسن بين القياس القبلي والبيني الي ان النسبة التي ساهم فيها البرنامج التاهيل في تنميه بعض الصفات البدنية قيد البحث (القوة العضلية – المرونة) كان لة تاثير غير مباشر في تحسن مستوي مهارات اختبار المشي الا في مهارة المشي مع حمل الاشياء نظرا لانها مهارة تتميز بالصعوبة التي تدعوا الي مزيد من التدريب الي الارتقاء بمستواها مع المصابين بالشلل النصفي.

كما ان التحسن الذي لوحظ في فيما بين القياس القبلي والبعدي ما هو الا لاستمرار المحافظة علي المستوي الذي توصل الية عينة البحث في المراحل الاولي للبرنامج التدريبي .

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات :

١/٥ الاستنتاجات :

فى ضوء البحث وفى حدود العينة موضع الدراسة وخصائصها واستنادا إلي المعالجات الإحصائية وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن التوصل إلي الاستنتاجات :

١/١/٥ أدي تطبيق برنامج التمرينات التمرينات البدنية والكفاءة الحركية المقترح إلي تحسن الحالة العامة للجسم والأنشطة الحركية اليومية إلي تحسن الكفاءة الحركية (القوة العضلية والمرونة) لدي أفراد عينة البحث .

٢/١/٥ وجود فروق دالة إحصائية للمجموعة التجريبية التي أجري عليها البحث في قوة عضلات الطرف العلوي والسفلي المصاب لصالح القياس البيني والبعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس البعدي عن القياس البيني.

٣/١/٢/٤ مفصل الكتف :

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه للقوه العضليه عند درجه ١٢٠ و ٩٠ درجه كمقدار للمقاومه التي ينتجها جهاز الايزوكينتك في اتجاهات عمل مفصل الكتف (قبض وبسط وتقريب وتبعيد وتدوير للداخل وتدوير للخارج) حيث كانت قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه (٣,١٩) حيث تراوحت قيمه ف المحسوبه مابين (٢٠٧٢,٢٠١ - ٢٤٨,٤٥٣) .

مما دفع الباحث الي اجراء اختبار دلاله الفروق (L.S.D) بين القياسات الثلاثه لمعرفه اتجاه دلاله الفروق ولصالح من حيث وجد كما يتضح من جدول (١٤) وشكل (١١) وشكل (١٢) حيث كانت قيمه اختبار دلاله الفروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه القبلي والبيني لصالح القياس البيني وبين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبين البيني والبعدي لصالح القياس البعدي .

٤/١/٢/٤ مفصل المرفق :

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه للقوه العضليه عند درجه ١٢٠ و ٩٠ درجه كمقدار للمقاومه التي ينتجها جهاز الايزوكينتك في اتجاهات عمل مفصل المرفق (ثني ومد) حيث كانت قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه (٣,١٩) حيث تراوحت قيمه ف المحسوبه ما بين (٣١٢٨,٠١٤ - ٤١٤,١١٨) .

مما دفع الباحث الي اجراء اختبار دلاله الفروق (L.S.D) بين القياسات الثلاثه لمعرفه اتجاه دلاله الفروق ولصالح من حيث وجد كما يتضح من جدول (١٦) وشكل (١٣) حيث كانت قيمه اختبار دلاله الفروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه القبلي والبيني لصالح القياس البيني وبين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبين البيني والبعدي لصالح القياس البعدي .

٥/١/٢/٤ قوه القبضه :

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه للقوه العضليه حيث كانت قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه (٣,١٩) حيث كانت قيمه ف المحسوبه مابين (٤٠٥,٢٤٦) .

مما دفع الباحث الي اجراء اختبار دلاله الفروق (L.S.D) بين القياسات الثلاثه لمعرفه اتجاه دلاله الفروق ولصالح من حيث وجد كما يتضح من جدول (١٨) وشكل (١٤) حيث كانت قيمه اختبار دلاله الفروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثه القبلي والبيني لصالح القياس البيني وبين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وبين البيني والبعدي لصالح القياس البعدي

ويرجع الباحث هذا التحسن الملحوظ فيما بين القياسات الثلاثه الي البرنامج التاهيلي المقترح من قبل الباحث لتاهيل حالات الشلل النصفي الناتج عن الجلطه الدماغيه

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات :

١/٥ الاستنتاجات :

فى ضوء البحث وفى حدود العينة موضع الدراسة وخصائصها واستنادا إلي المعالجات الإحصائية وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن التوصل إلي الاستنتاجات :

١/١/٥ أدي تطبيق برنامج التمرينات التمرينات البدنية والكفاءة الحركية المقترح إلي تحسن الحالة العامة للجسم والأنشطة الحركية اليومية إلي تحسن الكفاءة الحركية (القوة العضلية والمرونة) لدي أفراد عينة البحث .

٢/١/٥ وجود فروق دالة إحصائية للمجموعة التجريبية التي أجري عليها البحث في قوة عضلات الطرف العلوي والسفلي المصاب لصالح القياس البيني والبعدي عن القياس القبلي ولصالح القياس البعدي عن القياس البيني.

٢/٥ التوصيات

في حدود عينة البحث وبناء علي ما توصل اليه الباحث من نتائج واستخلاصات يوصي الباحث ما يلي:

١/٢/٥ ضرورة التأكد من أعراض المرض والتشخيص السليم للمريض من قبل الطبيب المعالج قبل تطبيق البرنامج المقترح .

٢/٢/٥ الاسترشاد ببرنامج التمرينات البدنية المقترحة قيد البحث مع المرضي المصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية .

٣/٢/٥ الاستفادة من برنامج التمرينات البدنية والكفاءة الحركية المقترح والعمل علي بناء وتصميم برامج أخري مشابهه علي اسس علمية للعمل علي تحسين الكفاءة الحركية للمصابين بالشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية.

المراجع العربية والاجنبية :

أولاً : المراجع العربية :

١- **أبو العلا أحمد عبد الفتاح** : بيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥م.

٢- ــــــــــــــــــــــــــــــ : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي،دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٨ م .

٣- **أشرف عبد السلام محمد**: تأثير التمرينات التأهيلية والتدليك العلاجي علي كفاءة الجهاز الحركي لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة الدماغية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣م.

٤- **إقبال رسمى محمد:** " الإصابات الرياضية وطرق علاجها ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٨م.

٥- **عزت محمود الكاشف :**التمرينات التأهيلية للرياضيين والمرضي ،مكتبة النهضة المصرية ،١٩٩٠م.

٦- **علاء الدين محمد عليوه :** علاقة العمر التدريبي بمستوى الكفاءة البد نية وبعض متغيراتها للاعبات السباحة التوقيعية ، بحث منشور بالمجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ١٩٩١م

٧- **مصطفي فضل محمد:** دراسة المتغيرات المرفو-وظيفية المصاحبة لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية كأساس لبرنام\ التأهيل الرياضي**"**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضي، جامعة طنطا، ٢٠٠٧م

٨- **محمد نصر الدين رضوان:** دراسة تحليلية للخصائص البيولوجية للاعبي الدراجات في مصر وعلاقتها بالمستوى الرقمي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨٨ م٠

تاثير الوسائط المتعدده التعليمية علي بعض جوانب تعلم بعض المهارات الاساسيه في رياضة الكره الطائره لتلاميذ مرحله التعليم الاساسي (٤٥)

علي جابر محمد علوان

مقدمة البحث :

يعد التعلم من اهم المظاهر والسمات التى تلعب دورًا هامًا فى تقدم كثير من الشعوب حيث انه يؤثر تأثيراً إيجابياً وشاملاً فى تنشئة جيل جديد على اسس علمية متطورة وحديثة، ويقاس هذا التقدم بمدى معرفته لطرق ووسائل ونظريات طرق التدريس والتعليم الحديث ، وقد أضاف التطور العلمى الكثير من الوسائل الجديدة التى يمكن للمعلم الاستفاده منها فى تهيئة مجالات الخبرة للدارسين حتى يتم إعدادهم بدرجة عالية من الكفاءة ، وشهد القرن العشرين ثورة علمية ومعرفية هائلة لم يسبق لها نظير ، شملت مختلف ميادين العلوم الإنسانية والطبيعية والتطبيقية ، وشهد مولد ميادين علمية جديدة لم تكن معروفة من قبل ، ولم تكن التربية بمأمن عن هذا التطور ، بل كانت من أكثر الميادين تأثرًا وتأثيرًا به ، إذ ظهرت العديد من النظريات والاتجاهات التربوية التى سعت إلى استيعاب الحجم الهائل من العلوم ، والحفاظ على هذا التراث الإنسانى من خلال نقله للأجيال المتتالية ، لتطويره من ناحية ووضعه موضع التطبيق من ناحية أخرى ، وعملت لتحقيق ذلك على الاستفادة من كل ما أنتجه العلم من نظريات وتطبيقات . وفى هذا الصدد يذكر حسين الطوبجى (١٩٩٦ م) أن مهمة المعلم لم تعد قاصرة على الشرح والإلقاء واتباع الأساليب التقليدية فى التدريس بل أصبحت مسئوليته الأولى هى رسم مخطط لاستراتيجيات الدرس تعمل فيها طرق التدريس والوسائل التعليمية لتحقيق أهداف محدده . (١٠ : ٢)

ويذكر مصطفى الجيلانى (٢٠٠٠م) أن أسلوب الوسائط المتعددة واحدا من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة حيث يعتبر منظومة تعليمية تتفاعل تفاعلاً وظيفياً من خلال الجزء التعليمى لتحقيق أهداف محددة ، وتقوم الوسائط على تنظيم متتابع محكم يسمح لكل متعلم أن يسير فى الجزء التعليمى وفق خصائصه المميزة وأن يكون نشيط وإيجابى طوال فترة مروره به .

(٢٩ : ٣١

)

ويذكر كلا من موستن وانسورث Moston & Ashwarth١٩٩٩ أنه فى مجال التربية الرياضية قدمت مجموعة من أساليب التدريس الخاصة بتعلم المهارات الحركية والتى تحقق العديد من الأهداف التربوية حيث توفر الفرصة لكي يتعلم كل متعلم حسب قدراته وامكاناته واستعداداته بالسرعة المناسبة له وفقا لحاجاته وميوله وهذه الأساليب هى : الاوامر - الممارسة – التبادلى - المراجعة الذاتية - التطبيق الذاتى متعدد المستويات –الاكتشاف – حل المشكلات – أسلوب البرنامج الفردى -تلقين المتعلم - أسلوب التعلم الذاتى) (٤٢ :٢٣٢-٢٤٣)

وقد اتفقت أراء كل من بلوم Bloom Bengamin وسنجر Singer (١٩٨٠) ، عفاف عبد الكريم (١٩٩٠) على إن هناك العديد من الاساليب والطرق التى تعمل فى تكامل لمعاجة المنهج ، ولاثراء العملية التعليمية، وإثارة عقل المتعلم مما يساعد على الانتباه لعملية الشرح، والتركيز ، والاستيعاب ، والاسترجاع. (٤٥ :٣٢٥) (١٨ : ٧٩)

ونتيجة لهذه الدراسات والأبحاث ظهرت أنماط جديدة في أساليب وطرق ووسائل للتدريس أكثر قدرة على تلبية حاجات المتعلم و تهيئة مجالات متنوعة للخبرة أمامه بما يتفق مع استعداده وإمكاناته و ميوله الخاصة ، و فرضت على المدرس أعباء جديدة و مسئوليات كبيرة لم تكن موجودة من قبل .

- **مشكلة البحث :**

يعد التطور العلمى الكبير الذى شهدته مختلف الألعاب الرياضية وخاصة لعبة الكرة الطائرة يعود إلى استفادة العاملين فى هذا المجال الرياضى من اتباع الاسلوب العلمى السليم من أجل تحقيق الأهداف التى يسعون إليها . وعلى الرغم مما جاءت به الدراسات والبحوث من نتائج أكدت على أهمية الوسائط المتعددة حيث تعتبر نوعاً من أنواع التعليم الذاتي وواحد من الأساليب التكنولوجية الحديثة التي غزت مجال طرق التدريس في الكثير من المواد الدراسية ولكن حتى الآن لم تستخدم في تدريس المهارات الحركية بدروس التربية الرياضية بالمدارس المصرية على حد علم الباحث .

بالإضافة إلى ذلك فإن مدارس التربية والتعليم بجمهورية مصر العربية يوجد بها قاعة (مناهل المعرفة) والتى تحتوى على العديد من الأجهزة الحديثة (الكمبيوتر و أجهزة العرض) والتى تستخدم فى تقديم البرامج التعليمية للمواد الدراسية الأخرى ولا تستخدم فى العملية التعليمية لأنشطة التربية الرياضية عامة وخاصة لعبة الكرة الطائرة داخل المدرسة .

ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التى تحتل مكانة بارزة بين الألعاب المختلفة ، وهى من ضمن الأنشطة الرياضية المقررة داخل منهاج التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم والتى تدرس مهارتها الفنية داخل حصة التربية الرياضية وتمارس أيضًا فى النشاط الخارجى والداخلى بالمدرسة ، حيث تعتبر المرحلة الإعدادية من أهم المراحل السنية المناسبة لبداية ممارسة الأنشطة الرياضية عامة ، حيث أنها النواة الأساسية التى تدعم مراكز الشباب والأندية بالقاعدة العريضة من التلاميذ الموهوبين

وتذكر نبيله محمد عباس (١٩٩٩م) أن الوسائط المتعددة من العوامل التى تؤثر بإيجابية فى المتعلم ، وان استخدام المعلم لها بصورة متنوعة يسهم فى تحقيق نوعية أفضل من التعلم (٣٣ : ٩٥)

ويشير كمال زيتون (٢٠٠٢م) أن برامج الوسائط المتعددة تراعى تعليم التلاميذ تبعًا لسرعتهم وقدراتهم الذاتية فالوسائط المتعددة تترك للتلميذ حرية التنقل من موضوع لآخر حتى ينمى فرص التعلم الذاتى عنده ، وكذلك يمكن أن تهيئ استخدام برامج الوسائط المتعددة الفرص للتلاميذ لاكتساب مهارات التفكير التكنولوجى التى يكون فى حاجة إليها لمواجهة المستقبل والتعايش معه والبقاء فيه (٢١ : ٢٦٢)

- **هدف البحث :**

يهدف البحث إلي التعرف على برنامج تعليمي مقترح باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة في كرة الطائرة ومعرفة تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية.

- **فروض البحث :**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين البعديين للمجوعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الاساسية في كرة الطائرة لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية

تعريفات البحث

الوسائط التعليمية

هى مجموعة من الخبرات التربوية التى أحسن اختيارها بدقة، والتى عندما تقدم للمتعلم من خلال طرق التدريس المختارة فإنها ستعزز ويقوى بعضها البعض لدرجة تمكن المتعلم من تحقيق الأهداف السلوكية المرغوب فيها. (٨ : ٢٢)

إجراءات البحث

منهج البحث

قام الباحث بإستخدم المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وذلك بإستخدام التصميم التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس (القبلى – البعدى) .

أولاً : منهج البحث

قام الباحث بإستخدم المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وذلك بإستخدام التصميم التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس (القبلى – البعدى) .

ثانيًا: مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع هذا البحث من طلاب مدرسة ميت أبو على للتعليم الأساسى وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طلاب مدرسة ميت أبو على للتعليم الأساسى للعام ٢٠١٦/٢٠١٧ م وبلغ قوام عينة البحث (٤٠) طالب ، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٠) طالب والأخرى ضابطة وعددها (٢٠) طالب ، كما تم الإستعانة بـ (١٠) طلاب كعينة إستطلاعية ، وذلك لحساب المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة فى البحث .

جدول (١)
توصيف عينة البحث

العينة	الأساسية		الإستطلاعية	المجموع
	الضابطة	التجريبية		
العدد	**٢٠**	**٢٠**	**١٠**	**٥٠**

أسباب إختيار عينة البحث:

- يقوم الباحث بالتدريس للعينة فى المدرسة .
- سهولة التواصل مع العينة بسبب تواجده فى المدرسة كمعلم .
- سهولة إخضاعهم لمقتضيات الضبط التجريبى لتواجدهم فى نفس العمر الزمنى وكذلك المستوى .
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .

تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث لكل من (المجموعة التجريبية – المجموعة الضابطة - والعينة الإستطلاعية) والبالغ عددهم (٥٠) طالب بإستخدام معامل الإلتواء في متغيرات (الطول– الوزن – العمر الزمنى – الإختبارات البدنية والمهارية – إختبار التحصيل

المعرفى) وجدول (٤) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول– الوزن – العمر الزمنى– الإختبارات البدنية - إختبار التحصيل المعرفى) .

جدول (٢)
تجانس عينة البحث (الكلية) في بعض المتغيرات الجسمية
(الطول، الوزن، العمر الزمنى) وبعض القدرات البدنية قيد البحث
(ن=٤٠)

المتغيرات		الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	التفرطح
الطول		**الرستاميتر**	**سم**	١٥٧,٨٦	١٥٨,٠٠	١,١٤	-٠,٤٨	-٠,٨٩
الوزن		**الميزان الطبى**	**كجم**	٣٧,٣٢	٣٧,٠٠	٥,٦٨	٠,٣٩	-٠,٤٢
العمر الزمني		**حساب السن**	**سنة**	١٢,٠٦	١٢,٠٦	٠,٠٣	-٠,٤٣	-٠,٥٣
الذكاء		**الذكاء المصور**	**درجة**	٤٠,٨٨	٤١,٠٠	٥,٠٦	-٠,٦٩	٠,٢٢
القدرات البدنية	**قدرة للرجلين**	**اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)**	**سم**	١٤,٤٦	١٥,٠٠	١,٥٧	-٠,٢٥	-٠,٩٠
	قدرة للذراعين	**اختبار دفع كرة طبية (للذراعين)**	**سم**	٢٣٢,٤٠	٢٣٠,٠٠	١٠,٨٠	٠,٥٤	-٠,٢٠
	سرعه	**الجرى ٣٠متر من الوضع الطائر**	**الثانية**	٧,٧٠	٧,٥٦	٠,٥٣	٠,٠٢	-٠,١٨
	رشاقه	**أختبار بارو للرشاقة**	**الثانية**	٦,١٠	٦,٠٠	١,٣٦	٠,٨٨	٠,٢٧
	توافق	**تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث**	**العدد**	١٨,٢٠	١٨,٠٠	٢,٦٠	-٠,٤٥	-٠,٠٦
	مرونه	**اختبار ثنى الجذع أمامًا من الوقوف**	**سم**	٢,٦٠	٢,٠٠	١,٥٦	٠,٨١	-٠,٤٥

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية (الطول ، الوزن) والعمر الزمنى والقدرات العقلية وبعض القدرات البدنية قيد البحث تراوحت بين (- ٠,٤٨ ، ٠,٨١) وأن هذه القيم إنحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل فى بعض المتغيرات قيد البحث .

جدول (٣)
تجانس عينتى البحث (التجريبية، الضابطة)
في بعض المهارات الحركية والتحصيل المعرفى (ن=٤٠)

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	التفرطح
	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة (٣٠ ثانية)	**عدد**	٦,٩٨	٧,٠٠	١,٢٧	-٠,٢٧	-٠,٢٧
	إختبار دقة التمرير من أعلى على الحائط	**الدرجة**	٥,٧٠	٥,٠٠	١,٠٢	٠,٦٥	-٠,٢١
	إختبار دقة الإرسال (الارسال الطويل)	**الدرجة**	٩,٥٤	٩,٠٠	١,٦٣	٠,٥٣	-٠,٧٢
التحصيل المعرفى		**الدرجة**	١١,٩٠	١٢,٠٠	٢,٢٥	٠,١٥	-٠,٢٢

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث التجريبية و الضابطة في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى قيد البحث تراوحت ما بين (ــ٠,٢٧ ، ٠,١٥) وهذه القيم إنحصرت مابين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث.

تكافؤ عينتى البحث:

كما قام الباحث أيضًا بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى ضوء متغيرات (الطول ــ الوزن ــ العمر الزمنى ــ الذكاء ــ الإختبارات البدنية) والتى قد تؤثر علي البحث وجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن، العمر الزمنى) وبعض القدرات البدنية قيد البحث
(ن١ = ن٢= ٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			سَ	ع	سَ	ع		
الطول		**الرستاميتر**	١٥٧,٩٥	١,١٠	١٥٧,٧٠	١,٢٢	٠,٢٥	٠,٦٨
الوزن		**كجم**	٣٨,٠٥	٥,١٥	٣٨,٢٠	٦,٤٣	٠,١٥-	٠,٠٨
العمر الزمني		**بالسنة**	١٢,٠٦	٠,٠٢	١٢,٠٦	٠,٠٣	٠,٠٠	٠,٤٨
الذكاء		**درجة**	٤٠,٣٥	٤,٦٨	٣٩,٧٠	٥,٢٧	٠,٦٥	٠,٤١
القدرات البدنية	**اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)**	**السنتيمتر**	١٤,٤٠	١,٦٤	١٤,٥٥	١,٥٧	٠,١٥-	٠,٣٠
	اختبار دفع كرة طبية (للذراعين)	**السنتيمتر**	٢٣٣,٢٥	١٢,٤٩	٢٣٣,٠٠	٩,٧٩	٠,٢٥	٠,٠٧
	الجرى ٣٠متر من الوضع الطائر	**الثانية**	٧,٦٦	٠,٦٥	٧,٧٣	٠,٤٤	٠,٠٦-	٠,٣٧
	أختبار بارو للرشاقة	**الثانية**	٥,٧٥	٠,٩٧	٦,٢٠	١,٣٦	٠,٤٥-	١,٢١
	تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث	**العدد**	١٨,٧٥	٢,٣٤	١٨,١٠	٢,٠٧	٠,٦٥	٠,٩٣
	اختبار ثنى الجذع أمامًا من الوقوف	**السنتيمتر**	٢,٥٠	١,١٠	٢,٦٥	١,٩٠	٠,١٥-	٠,٣١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن) العمر الزمنى وبعض القدرات البدنية قيد البحث ، ومما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

جدول (٥)
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى
(ن١ = ن٢= ٢٠)

المتغيرات	وحدة	المجموعة		الفرق بين	قيمة

		القياس	التجريبية		الضابطة		المتوسطين	(ت)
			س/	ع	س/	ع		
المهارى	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة (٣٠ ثانية)	**عدد**	٧,٠٥	١,٦١	٦,٨٥	٠,٩٩	٠,٢٠	٠,٤٧
	إختبار دقة التمرير من أعلى على الحائط	**الدرجة**	٥,٥٠	٠,٨٣	٥,٧٥	١,١٦	٠,٢٥-	٠,٧٨
	إختبار دقة الإرسال (الارسال الطويل)	**الدرجة**	٩,٩٥	١,٣٩	٩,٨٠	١,٨٥	٠,١٥	٠,٢٩
التحصيل المعرفى		**الدرجة**	١١,٨٠	١,٩١	١٢,٠٥	٢,٧٤	٠,٢٥-	٠,٣٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل على عدم وجود فروق إحصائية دالة معنويًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى ، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين .

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات :

إستمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات :

- إستمارات تسجيل بيانات (الطول ــ الوزن ـــ السن) .
- إستمارات لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية .
- إستماره لتسجيل نتائج الإختبارات المهارية .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

إستمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات :

- إستمارات تسجيل بيانات (الطول - الوزن - السن) .
- إستمارات لتسجيل نتائج الإختبارات البدنية .
- إستماره لتسجيل نتائج الإختبارات المهارية .

الإختبارات البدنية:

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة قام الباحث بتحديد الإختبارات البدنية لإيجاد تجانس وتكافؤ عينتى البحث . مرفق (٣)

- اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت)
- اختبار دفع كرة طبية (للذراعين)
- الجرى ٣٠ متر من الوضع الطائر
- أختبار بارو للرشاقة
- تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث
- اختبار ثنى الجذع أمامًا من الوقوف

صدق الإختبارات البدنية :

دلالة الفروق بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى لإيجاد صدق الإختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (١٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (١١)

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى نتائج إختبارات بعض المهارات الاساسية قيد البحث

(ن =١٠)

	المتغيرات	وحدة القياس	الغير مميزة		الممميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			سَ	ع	سَ	ع	ن	
القدرات البدنية	اختبار القفز العمودى من الثبات (لسارجنت)	السنتيميتر	١٤,٤٠	١,٥٨	١٨,٠٠	١,١٥	٣,٦٠-	٥,٨٢
	اختبار دفع كرة طبية (للذراعين)	السنتيميتر	٢٢٩,٥٠	٩,٥٦	٢٥٤,٠٠	٦,٥٨	٢٤,٥٠-	٦,٦٧
	الجرى ٣٠متر من الوضع الطائر	الثانية	٧,٧٤	٠,٤٨	٦,٦٧	٠,٣٨	١,٠٧	٥,٥٠
	أختبار بارو للرشاقة	الثانية	٦,٦٠	١,٩٠	٩,٣٠	٠,٩٥	٢,٧٠-	٤,٠٢
	تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث	العدد	١٧,٣٠	٣,٨٣	٢٠,٥٠	١,٩٠	٣,٢٠-	٢,٣٧
	اختبار ثنى الجذع أمامًا من الوقوف	السنتيميتر	٢,٧٠	١,٧٧	٥,٩٠	١,٢٠	٣,٢٠-	٤,٧٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,١٦

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى نتائج إختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين المجموعة المميزة والغير مميزة ، ومما يدل على صدق الإختبارات البدنية المستخدمة .

ثبات الإختبارات البدنية :

قام الباحث بحساب ثبات الإختبار بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الإختبارات البدنية وذلك بإستخدام معامل الإرتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الإختبار على عينة قوامها (١٠) طالب من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الإختبار بفارق زمني مدته أسبوعين كما هو موضح بجدول (٧) .

جدول (١٢)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإختبارات البدنية لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين

ن١=ن٢ = ١٠

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
			سَ	ع	سَ	ع	
القدرات البدنية	اختبار القفز العمودى من الثبات (لسارجنت)	السنتيميتر	١٤,٤٠	١,٥٨	١٤,٨٠	٢,١٥	٠,٨١٢
	اختبار دفع كرة طبية (للذراعين)	السنتيميتر	٢٢٩,٥٠	٩,٥٦	٢٣١,٥٠	١١,٥٦	٠,٩٣٨
	الجرى ٣٠متر من الوضع الطائر	الثانية	٧,٧٤	٠,٤٨	٧,٦٨	٠,٣٥	٠,٩٨٥
	أختبار بارو للرشاقة	الثانية	٦,٦٠	١,٩٠	٦,٩٠	١,٦٠	٠,٩٤٠
	تمرير كرة الطائرة على الحائط لمدة ٢٥ ث	العدد	١٧,٣٠	٣,٨٣	١٧,٨٠	٣,٢٢	٠,٩٦٨

اختبار ثنى الجذع أمامًا من الوقوف	السنتيمتر	٢,٧٠	١,٧٧	٣,٠٠	٢,٢٦	٠,٩٧٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥=٠,٦٣٢

يتضح من جدول رقم (١٢) وجود إرتباط دال إحصائيًا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لإختبارات القدرات البدنية ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية .

الإختبارات المهارية :

من خلال إطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة قام الباحث باختيار الاختبارات المهارية قيد البحث . مرفق (٤)

- اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة(٣٠ ثانية) بالدرجة
- إختبار دقة التمرير من أعلى على الحائط بالدرجة .
- إختبار دقة الإرسال (الإرسال الطويل) بالدرجة .

المعاملات العلمية لإستمارة تقيم الأداء المهارى المستخدمة فى البحث :

صدق الإختبارات المهارية :

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة لإيجاد صدق الإختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (١٠) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية والمجموعة المميزة (١٠) من الطلاب المشتركين بفريق الكرة الطائرة بالمدرسة ويوضح ذلك جدول (١٣) .

جدول (١٣)

الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى الاختبارات المهارى قيد البحث

ن١= ن٢ = ١٠

	المتغيرات	وحدة القياس	الغير مميزة		المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			سَ	ع	سَ	ع		
المهارى	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة	عدد	٧,١٠	١,١٠	١٠,١٠	١,٢٠	٣,٠٠-	٥,٨٣
	(٣٠ ثانية)	عدد	٦,٠٠	١,٠٥	٧,٩٠	٠,٨٨	١,٩٠-	٤,٣٨
	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة	درجة	٨,٢٠	٠,٧٩	١٣,٢٠	١,٠٣	٥,٠٠-	١٢,١٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٢,١٦

يتضح من جدول (١٣) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى الاختبارات المهارية قيد البحث ، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين المجموعة المميزة والغير مميزة ، ومما يدل على صدق اختبارات الأداء المهارى المستخدمة .

ثبات الإختبارات المهارية:

قام الباحث بحساب ثبات الإختبار بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث وذلك بإستخدام معامل الإرتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الإختبار على عينة قوامها (١٠) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الإختبار بفارق زمني مدته أسبوعين كما هو موضح بجدول (١٤) .

جدول (١٤)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني الاختبارات المهارية لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين ن=١٠

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
			سَ	ع	سَ	ع	
المهارى	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة (٣٠ ثانية)	عدد	٧,١٠	١,١٠	٧,٥٠	١,٦٥	٠,٨٨٧
		عدد	٦,٠٠	١,٠٥	٦,٣٠	١,٤٢	٠,٨٩٢
	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة	درجة	٨,٢٠	٠,٧٩	٨,٦٠	١,٤٣	٠,٨٦٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥=٠,٦٣٢

يتضح من جدول رقم (١٤) وجود إرتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهاريةقيد البحث، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية

البرنامج التعليمى : مرفق (٧)

تم تطبيق البرنامج لمدة شهرين بواقع ١ وحدة تعليمية فى الإسبوع أى إشتمل البرنامج على ٨ وحدة تعليمية .

خامساً أهداف البرنامج :

الهدف العام للبرنامج :

هو معرفة تأثير إستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض المهارات الحركية فى درس التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسى (تلاميذ الصف الأول الإعدادى بنين) .

مراحل بناء البرنامج التعليمى (إعداد الباحث) :

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة التى تناولت خطوات تصميم البرنامج التعليمى وقد إتفقوا على أن تكون خطوات البرنامج التعليمى كالآتى:

- **تحديد الأهداف العامة للبرنامج :**

قام الباحث بتحديد الأهداف العامة للبرنامج فى ثلاثة أهداف طبقا لجوانب التعلم وتتمثل فيما يلي:

أ- هدف عام معرفى:

أن يستطيع الطالب التعرف علي بعض المفاهيم والحقائق المرتبطة بالتطور التاريخى لرياضة الكرة الطائرة والمحتوى الفنى لمراحل الآداء وقانون الكرة الطائرة.

ب- هدف عام مهارى:

أن يستطيع الطالب آداء الخطوات الفنية لمهارات الكرة الطائرة (قيد البحث) بدقة وسرعة وتوقيت سليم.

ج- هدف عام وجدانى:

إكساب عينة البحث الأساسية إتجاهات إيجابية نحو إستخدام الوسائط المتعددة فى تعلم مهارات الكرة الطائرة (قيد البحث) من خلال البرنامج التعليمى .

صياغة الأهداف العامة فى صورة سلوكية:

حيث تم صياغة الأهداف العامة للبرنامج التعليمى فى صورة أهداف سلوكية يمكن ملاحظتها وقياسها وتمثلت فيما يلى :

الأهداف المعرفية : (١

- أن يتذكر الطالب بعض النواحى التاريخية فى الكرة الطائرة .
- أن يفهم الطالب قانون الكرة الطائرة .
- أن يتعرف الطالب على المراحل الفنية لمهارات الكرة الطائرة بصورة مبسطة.
- أن يتعرف الطالب على النقاط الأساسية عند تعلم مهارات الكرة الطائرة .

- أن يتعرف الطالب على كيفية آداء الحركات بطريقة صحيحة.
- أن يفرق الطالب بين الأداء الصحيح والخاطئ للمهارات الحركية فى الكرة الطائرة .

٢) الأهداف المهارية:

- أن يؤدى الطالب المبادئ الأساسية فى الكرة الطائرة بالطريقة الصحيحة .
- أن يؤدى الطالب المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة بالطريقة الصحيحة.
- أن يستطيع الطالب أداء حركات الرجلين وحركات الزراعين بطريقة صحيحة.
- أن يؤدى الطالب الخطوات التعليمية للمهارات الأساسية للكرة الطائرة .

٣) الأهداف الوجدانية :

- أن يشعر الطالب بالسعادة أثناء أداء المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة .
- أن يتفاعل الطالب مع زملائها بإيجابية ونشاط .
- أن يشارك الطالب بإيجابية أثناء تعلم المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة .

أسس بناء البرنامج :

- أن يراعى الفروق الفردية بين الطلاب.
- أن يتوافق محتوى البرنامج التعليمى مع أهدافه.
- أن يثير دوافع الطلاب لتحقيق الأهداف المطلوبة .
- أن يتميز البرنامج بالتدرج من السهل إلى الصعب .

تنفيذ التجربة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمى على مجموعتى البحث بإستخدام الخرائط المفاهيمية للعينة التجريبية وبالإسلوب التقليدى للعينة الضابطة فى الفترة من يوم الأحد إلى يوم الخميس الموافق من ٢٠١٦/١٠/٩م حتى ٢٠١٦/١٢/١م

القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتى بلغت (٨) أسابيع قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١٢/٤م كما راع الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التى تمت فيها القياسات القبلية .

سابعاً: المعالجات الإحصائية :

المتوسط الحسابى	معامل السهولة
الإنحراف المعيارى	معامل الصعوبة
الوسيط	معامل التمييز
معامل الإلتواء	معامل إرتباط بيرسون

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض نتائج البحث

جدول (٧)
دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى
(ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين	قيمة (ت)
		سَ	ع	سَ	ع		

							المتوسطين	
المهارى	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة (٣٠ ثانية)	عدد	٧,٠٥	١,٦١	١١,٧٥	١,٤٥	٤,٧٠-	٩,٤٤
	إختبار دقة التمرير من أعلى على الحائط	عدد	٥,٥٠	٠,٨٣	١٠,٠٥	١,٦٧	٤,٥٥-	١٠,٦٨
	إختبار دقة الإرسال (الارسال الطويل)	درجة	٩,٩٥	١,٣٩	١٤,٩٠	١,٩٧	٤,٩٥-	٩,٢٤
التحصيل المعرفى		الدرجة	١١,٨٠	١,٩١	٣٧,٥٠	١,٥٧	٢٥,٧٠-	٥٢,١٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٤

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى للطلاب

(ن = ٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			سَ	ع	سَ	ع		
المهارى	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة (٣٠ ثانية)	عدد	٦,٨٥	٠,٩٩	٩,٢٥	١,٨٣	٢,٤٠-	٦,٣٢
	إختبار دقة التمرير من أعلى على الحائط	عدد	٥,٧٥	١,١٦	٧,٩٠	١,١٢	٢,١٥-	٥,٥٧
	إختبار دقة الإرسال (الارسال الطويل)	درجة	٩,٨٠	١,٨٥	١٢,٨٥	١,٢٣	٣,٠٥-	٦,٤٥
التحصيل المعرفى		الدرجة	١٢,٠٥	٢,٧٤	٢٦,١٠	٢,١٥	١٤,٠٥-	١٧,٩٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٤

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض

المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى قيد البحث

(ن١ = ن٢= ٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			سَ	ع	سَ	ع		
المهارى	اختبار دقة التمرير من أسفل على الحائط لمدة (٣٠ ثانية)	**عدد**	١١,٧٥	١,٤٥	٩,٢٥	١,٨٣	٢,٥٠	٤,٧٩
	إختبار دقة التمرير من أعلى على الحائط	**عدد**	١٠,٠٥	١,٦٧	٧,٩٠	١,١٢	٢,١٥	٤,٧٨
	إختبار دقة الإرسال (الارسال الطويل)	**درجة**	١٤,٩٠	١,٩٧	١٢,٨٥	١,٢٣	٢,٠٥	٣,٩٥
التحصيل المعرفى		**الدرجة**	٣٧,٥٠	١,٥٧	٢٦,١٠	٢,١٥	١١,٤٠	١٩,١٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ثانيًا: مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدول (٢١) والأشكال (١ ، ٢ ، ٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث التقدم فى المستوى المهارى فى مهارات كرة الطائرة للمجموعة التجريبية إلى إستخدام الوسائط المتعددة حيث أن هذا الأسلوب يتوافر فيه ما يعزز عملية التعلم من حيث وجود عدة مؤثرات تم إستخدامها أثناء النشاط التعليمى حيث راع الباحث أن تكون مكونات الخريطة سواء الفيديو أو صور التسلسل الحركى للأداء عن المهارة المتعلمة واضحة فى الخريطة التعليمية وذلك لنقل دقة الأداء للطلاب وأخذ الإحساس الكامل والتصور الصحيح للأداء بالأضافة إلى عامل من التشويق والجذب الذى يوفره جهاز العرض العرض (الداتا شو) فى نقل المهارة وما يتعلق بها من مفاهيم بصورة جيدة للطلاب دون ملل أو تعب .

ويرى الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لطلاب المجموعة التجريبية يرجع إلى أن طريقة التعلم بإستخدام الوسائط المتعددة أتاحت الفرصة للطلاب للتحول من الإصغاء إلى التفاعل فى التعلم بكل ما توفره هذه الوسائط من إرشادات تعليمية وفنية وقانونية ومعرفية خاصة بالمهارات المراد تعلمها ، كما ساهمت الوسائط المتعددة إسهامًا كبيرًا فى زيادة كم ونوع المعلومات التى تم تحصيلها من قبل الطلاب حيث أنه تم تنظيم المعلومات بصورة منطقية ومتسلسلة من العام إلى الخاص ومن السهل إلى الصعب ، مما أدى إلى زيادة إستيعاب وتحصيل الطلاب للجزء المقرر تدريسه و خلق بيئه تعليمية ساعدت على زيادة فاعلية التعلم .

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذى ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى نتائج الاختبارات المهارية و التحصيل المعرفى قيد البحث قيد البحث لصالح القياس البعدى."

مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن التدريس بالطريقة التقليدية والتى تقوم على الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى ثم قيام الطالب بالممارسة والتكرار للمهارات ، ثم تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم ، كل ذلك يوفر للطلاب فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر إيجابياً على كفاءة الأداء المهارى فى الكرة الطائرة لدى للطلاب ويرجع الباحث هذه النتائج أيضا إلى تعود الطلاب على هذه الطريقة (الطريقة التقليدية) فى تعلم الكثير من المهارات الحركية وأيضًا تكرار الأداء والتدريبات المختلفة ، مما يجعلهم يؤدون مهارات الكرة الطائرة بأفضل شكل ممكن ، حيث تتميز هذه الطريقة بأن المعلم هو الذى يتخذ القرارات ، وأن دور الطلاب هو تلقى للمعلومات وتقليد الأداء حسب النموذج الذى يقدم لهم .

وبهذا يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة فى نتائج الاختبارات المهارية و التحصيل المعرفى قيد البحث قيد البحث لصالح القياس البعدى.."

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وبالتالى نجد أن هناك تأثير للبرنامج التعليمى بإستخدام الوسائط المتعددة على المجموعة التجريبية أكبر من تأثير الأسلوب التقليدى المتبع فى التعليم على المجموعة الضابطة فى متغيرات البحث .

ويرجع الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى إستمارة تقيم الأداء المهارى إلى إستخدام الوسائط المتعددة فى التعلم ، نظرًالأن المهارات التى يتعلمونها تتميز بدرجة من الصعوبة وبالتالى فإن الطالب يحتاج إلى رؤية الأداء الصحيح إذا تطلب الأمر ذلك حيث وفرت الوسائط ذلك من خلال عرض المهارة بإستمرار دون توقف أو تعب أو ملل وتتميز بالتجديد والبعد عن الروتين والعرض الشيق للمعلومات مما يزيد من دافعية الطالب إلى التعلم .

فى حين أن الطريقة التقليدية بإستخدام الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى التى خضع لها طلاب المجموعة الضابطة تنظر إليهم على أنهم مجرد مستقبلين ومتلقين للمعلومات فقط، فيكون دورهم سلبى فى العملية التعليمية مما يقلل من دافعيتهم للتعلم .

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على :

" توجد فروق إحصائياً بين متوسطى القياسين البعدي لعينتى البحث التجريبية والضابطة فى نتائج الإختبارات المهارية و التحصيل المعرفى قيد البحث والتحصيل المعرفى لصالح القياس البعدى لعينة البحث التجريبية "

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات :

وفى ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الاتية :-

١- إن إستخدام البرنامج التعليمى المقترح بإستخدام الوسائط المتعددة فى تعلم بعض المهارات الأساسية فى رياضة الكرة الطائرة كان له اثرًا ايجابيًا أسرع من استخدام الطريقة التقليدية القديمة فى تعلم المهارات .
٢- ظهور أفضلية لتأثير الوسائط المتعددة ومدى فاعليتها على تعلم بعض المهارات الأساسية فى رياضة الكرة الطائرة فى الدرس على مستوى الأداء المهارى .
٣- الداتا شو كوسيلة تعليمية (سمعية بصرية) ساعد وأدى إلى وضوح الرؤية لدى الطالب عند تعامله المهارات مما ادى الى تحسين الاداء المهارى له .

التوصيات :

وفى ضوء ما أسفرت عنه النتائج ومن خلال الاستنتاجات التي ظهرت يوصى الباحث بما يأتى :
١- العناية ببناء وتطوير التصور الحركي باستخدام الوسائط المتعددة عند المتعلم كأساس ثابت في العملية التعليمية .
٢- استخدام البرنامج التعليمى بإستخدام الوسائط المتعددة فى تعليم كافة الفئات العمرية .
٣- ضرورة استخدام الحاسب الألى فى العملية التعليمية .

قائمة المراجع

اولاً المراجع العربية : مرتبة هيجائيًا

١	أبو النجا أحمد عز الدين	الإتجاهات الحديثة فى طرق تدريس التربية الرياضية ، دار الأصدقاء ، المنصورة ، ٢٠٠٠م .
٢	أحمد طلعت أحمد أبوزيد	تأثير برنامج تعليمى بإستخدام الوسائط المتعددة على التحصيل المعرفى ومستوى المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة. كلية التربية الرياضية. ٢٠٠٧ م
٣	أحمد عبد الكريم مطر	فاعلية إستخدام الوسائط المتعددة على تطوير بعض الجوانب المعرفية والمهارية فى الكرة الطائرة لطلاب قسم التربية البدنية بدولة الكويت ٢٠١٠م
٤	أحمد عبد الله	تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم فى تعلم بعض المهارات الحركية والمعرفية فى كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ١٩٩٥م ، القاهرة
٥	أمير صبري بدير أبوالعطا	تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على تنمية بعض الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ٢٠١٢ م .
٦	إيمان حسن عبد الرازق	أثر استخدام بعض الوسائط التعليمية فى تدريس الهندسة على التحصيل والاتجاه نحو الهندسة لدى تلاميذ الصف الأول الاعدادى ، رسالة ماجستير،غير منشورة ، كلية التربية ،جامعة المنيا، ٢٠٠١ م .
٧	إيهاب فتحى غراب	استخدام منظومة وسائط متعددة وتأثيرها على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى المبتدئين فى الملاكمة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١ م .
٨	تغريد محمود محفوظ	تأثير برنامجين باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض المهارات الفنية للمبتدئين فى الكرة الطائرة (دراسة مقارنة) رسالة ماجستير ، ٢٠١٣ م كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
٩	حسين حمدي الطوبجي	التخطيط لإعداد مراكز مصادر التعليم ، ندوة قادة التقنيات التربوية

		في البلاد العربية، مركز العربي للتقنيات التربوية، الكويت، ١٩٨١.
١٠	حسين حمدي الطوبجي	وسائل الاتصال والتكنولوجيا في التعليم، ط٩،دار القلم،الكويت،١٩٨٦.
١١	حسين فهمى عبد الظاهر	أثر استخدام تكنولوجيا التعليم فى تعلم بعض المهارات الحركية والمعرفية فى المصارعة ، المؤتمر العلمى الثالث فى الوطن العربى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
١٢	جروان جميل حميد	تأثير استخدام الوسائط المتعددة على التحصيل المعرفي و المهاري لبعض وحدات مقرر التربية الكشفية لطلاب معهد التربية الرياضية بالعراق ، رسالة ماجستير ، جامعة الأسكندرية. كلية التربية الرياضية بنين ، ٢٠١٤ م .
١٣	خالد محمد سالم غنيم حسب الله .	فاعلية إستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها، ٢٠٠٩ م .
١٤	رؤوف عزمى توفيق	مدى فاعلية استخدام الكمبيوتر والافلام التعليمية المتحركة والعروض العملية فى تحقيق بعض أهداف تدريس الكيمياء لدى طلاب الصف الاول الثانوى العام ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٢م .
١٥	ريم محمد محسن	تأثير استخدام بعض الوسائل المرئية على مستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الحديثة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
١٦	سارة محمد أحمد السريطى	تاثير استخدام بعض اساليب التدريس الغير مباشرة على مخرجات التعلم فى الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الاولى من التعليم الاساسى، اطروحة (ماجستير). - جامعة المنصورة ٢٠١٣. كلية التربية الرياضية. قسم المناهج وطرق التدريس.
١٧	عبد العاطى عبد الفتاح ، خالد زيادة ، أحمد الموافى	نظريات فى الكرة الطائرة ، ط ٢ ، جـ ٢ ، مطبعة أكتوبر ، المنصورة ، ٢٠٠٦م -
١٨	عفاف عبد الكريم حسن	التدريس للتعليم في التربية البدنية و الرياضة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٠.
١٩	على حسنين حسب الله	الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة ٢٠٠٠م .
٢٠	فاطمة بسيونى	تأثير برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة المنفردة من خلال الحاسب الألى على تعلم بعض مهارات كرة السلة لدى طالبات شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥ م .
٢١	كمال زيتون	تكنولوجيا التعليم فى عصر المعلومات والاتصالات ، عالم الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
٢٢	محمد أحمد فتحي على	تأثير برنامج تعليمي مدعم بالوسائط المتعددة علي بعض المهارات الاساسية في رياضة الاسكواش للمبتدئين بالعراق ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة . كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٦ م .
٢٣	محمد جزر	تأثير برنامج تعليمى باستخدام الحاسب الألى على مستوى التحصيل المعرفى وأداء بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤ م .
٢٤	محمد سامى محمد على	أثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على مستوى أداء

	منصور	بعض المهارات الأساسية لناشئ الهوكي بمحافظة الدقهلية ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة. كلية التربية الرياضية. ٢٠٠٨ م
٢٥	محمد سعد زغلول ، يوسف محمد كامل	أثر استخدام الوسائط المتعددة على مهارتى التمرير من أعلى والإرسال المواجه من أسفل فى الكرة الطائرة، لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسى ، المجلد السابع ، العدد الاول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، يناير ١٩٩٥م .
٢٦	محمد سعد زغلول	فعالية برنامج تعليمى باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة علي جوانب التعلم في كرة السلة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسى ، المجلة العلمية للتربية الرياضية - جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
٢٧	محمد عاطف الأبحر	مقدمة فى طرق تدريس التربيةالرياضية ٢٠٠١م
٢٨	محمد عاطف المتولي هيكل	تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة على بعض المهارات الحركية الاساسيه لرياض الأطفال ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة. كلية التربية الرياضية بدمياط ، ٢٠١٠ م .

تأثير برنامج للتدريبات التعويضية على تحسين بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الاعدادية (٤٦)

[*]عثمان عطية إبراهيم منصور[٣]

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر المستوى الصحي للشعوب هو أحد مقاييس التقدم والرقي ، لهذا قامت الدول المتقدمة بتقديم الخدمات المختلفة لأفراد شعبها على اختلاف أعمارهم حيث توفر لهم الرعاية الصحية وتنفق في ذلك الجهد والمال وهي على إدراك تام بأهمية هذا الأمر وتأثيره على أفراد المجتمع في تقدم المستوى الصحي لهم.

وتتوقف الحالة القوامية على حالة الجهازين العصبى والعضلى ، ودرجة نمو عضلات الرقبة والصدر والظهر والبطن ، وقدرة العضلات على الانقباض ، والعمل العضلى المتوازن الذى تقوم به المجموعات العضلية المقابلة فى الجذع والأطراف ، وكذلك مرونة الأقراص الغضروفية بين الفقرات والأربطة . (٣ : ١٠) .

والتربية الصحية تعتبر ركناً أساسياً من أركان التربية العامة التي تهدف إلى تحقيق السلامة والكفاية النفسية والبدنية والاجتماعية والعقلية وكذلك حث المواطنين على ممارسة السلوك الصحي السليم وخصوصاً إذا ما أيقنا أن أغلب المشاكل الصحية المختلفة التي يعاني منها الإنسان تكون من صنع يديه فإذا ما توفرت الخدمات الصحية تكون لها تأثير على تعديل السلوك الصحي والحالة الصحية للأفراد داخل المجتمع. (٤ :١٠)

ويذكر كل من **"أسامة كامل راتب ، أمين الخولى ، جمال التابعى" (١٩٩٤م)** أن القوام الجيد يعتبر من العوامل المساعدة على الحركة السليمة وتنمية المهارات الحركية للطفل عن طريق تيسير أداء المهارات دون عوائق قوامية ، وفى نفس الوقت تسهم الحركة من خلال البرامج فى تنمية القوام الجيد والتغلب على المشاكل القوامية للأطفال ، وذلك لأن فترة الطفولة هى الفترة الرئيسية لظهور الانحرافات القوامية . (١ : ٢٢١)

* مدرب لياقة بدنية.

وتعتبر المدارس من أهم المؤسسات الاجتماعية ذات التأثير الطيب والتي يقع على عاتقها المسئولية نحو فئة كبيرة من أفراد المجتمع حيث تتعاون مع الأسرة في تربية الطفل ، لأن الأسرة لا تستطيع أحياناً أن تقوم بعملية التربية وحدها نظراً لانتشار الأمية بين الوالدين وضعف المستوى الثقافي والصحي لديهم ومن هنا يقع على عاتق المدرسة تنمية الفرد ونقل الثقافة من جيل لآخر بما فيها من الجوانب والخدمات الصحية المختلفة.(٢ : ٣)

ويرجع الاهتمام بصحة التلاميذ في المدارس إلى عام ١٩٤٢م في كل من أمريكا وأوربا ، وامتداد الإشراف بعد ذلك ليشمل معظم دول العالم وقد بدأ الإشراف على صحة التلاميذ بواسطة إنشاء مكاتب صحية في المدارس بغرض علاج الحالات المرضية التي تظهر بين التلاميذ واستمر عمل تلك المكاتب لفترة طويلة. ثم حول علاج التلاميذ المرضى إلى المستشفات الحكومية ثم بدأ نظام التأمين الصحي المدرسي الذي اشتمل على الجوانب العلاجية والوقائية ووحدات لعلاج الأمراض المختلفة وكان تحت إشراف وزارة الصحة ، ثم أنشأت لجان لشئون الصحة المدرسية بكل منطقة تعليمية تابعة لوزارة التربية والتعليم ثم ألحقت الصحة المدرسية بوزارة الصحة وذلك للنهوض بالمستوى الصحي المدرسي للتلاميذ.(٤ :١٥٧، ١٥٨)

والتمرينات التعويضية The Compensatory exercises هى تمرينات خاصة بالعضلات المقابلة للعضلات العاملة فى الأداء المتكرر لمتطلبات عمل بدنى مقصود ، وتعمل التمرينات على تقويم وتصحيح القوام الخاطئ بالإضافة إلى التصور السليم للفن الحركى ، حتى يمكن أداء المهارات بطريقة منظمة ومنسقة فى نمط وظيفى سهل ، أقرب إلى أن يكون تلقائيا . (٦ : ١٩)

ومن خلال عمل الباحث كمدرب لياقة بدنية وملاحظته لقوام التلاميذ بعدد كبير من المدارس لاحظ حدوث بعض الانحرافات القوامية لديهم، الأمر الذى أعزاه إلى نمطية الحياة الدراسية وعدم تعرض هؤلاء التلاميذ إلى البرامج الصحية التى تحسن من إزياد هذه الانحرافات، ومن خلال اطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة فقد اهتدى إلى محاولة الاستفادة من الوسط المائي وتصميم تدريبات تعويضية تؤدى داخل هذا الوسط لمحاولة الحد من الانحرافات القوامية التى يمكن أن تصيب هذه الفئة من التلاميذ وهذا ما دفع الباحث إلى وضع برنامج للتمرينات التعويضية داخل الوسط المائي كمحاولة منه في الوقاية من الإصابة بانحرافات القوامية من خلال تنمية بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية لهؤلاء التلاميذ.

هدف البحث

يهدف البحث إلى وضع برنامج تمرينات تعويضية لتحسين بعض المتغيرات البدنية المؤثرة على الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

فروض البحث :

١ - تؤثر التمرينات التعويضية إيجابيا فى تحسين بعض المتغيرات البدنية المؤثرة على الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

مصطلحات البحث:

- القوام الجيد Good Posture

هو العلاقة الميكانيكية السليمة بين أجهزة الجسم العظمية والعضلية والعصبية ، بحيث يستطيع الفرد بذل أقل جهد فى الأوضاع المختلفة للثبات وأعلى كفاءة. (١٢ : ١١٣)

- الانحراف القوامى Posture Deviation

" هو تغير شكل عضو من أعضاء الجسم كله أو جزء منه وانحرافه عن الشكل الطبيعى المسلم به تشريحيا " . (٨ : ٨)

- زيادة التقعر القطنى Kypholordosis

" هو زيادة فى تقعر المنطقة القطنية عن الحد الطبيعى ، يصاحبها طول وضعف فى عضلات البطن الأمامية ، وقصر وانقباض فى عضلات القطن الخلفية . (٩ : ١٠٤)

الدراسات السابقة:

(١) دراسة : **بوتش وآدجي Boachie, Adjie (١٩٩٦م) (١١)** عن استخدام وسائل علاجية مختلفة فى علاج انحرافات العمود الفقرى ، وأشارت الدراسة إلى أهمية البدء فى علاج هذه الانحرافات فى المراحل الأولى من حدوث الانحرافات وذلك عن طريق التمرينات البدنية ، كما يأتى إجراء الجراحات فى الحالات المتأخرة ، وقد أوضحت النتائج أيضا أهمية التخطيط الجيد كأسلوب متميز فى العلاج سواء فى الاتجاه العضوى أو فى الاتجاه النفسى للمصاب .

(٢) دراسة: **يسري محمد عبد الغنى (١٩٩٧م) (١٠)** عن تقويم الحالة القوامية لتلاميذ مدارس التربية الخاصة من سن ١٢ - ١٦ سنة ، وقد أجريت الدراسة للتعرف على الانحرافات القوامية الشائعة والمنتشرة بين المكفوفين والصم والمتخلفين عقليا ، وقد تم استخدام المنهج الوصفى على عينة قوامها (٢٥٥) تلميذة من مدارس التربية الخاصة بمحافظتى القاهرة والغربية وأشارت أهم النتائج إلى انتشار الانحرافات القوامية لدى التلاميذ المتخلفين عقليا بنسب أعلى من انتشارها لدى الصم والمكفوفين.

(٣) دراسة: **عزة رجب أحمد (٢٠٠٣م) (٥)** عن تأثير برنامج تمرينات تعويضية لبعض انحرافات العمود الفقرى لدى طالبات المرحة الثانوية الصناعية ، وقد أجريت الدراسة على (٢٢٠) طالبة ، تم إجراء فحوص استكشافية عليهن لتحديد أكثر الانحرافات القوامية شيوعا ، فكان الانحناء الجانبى ، وبلغ عدد الإصابات به (٤٠) طالبة ، قامت الباحث بتطبيق برنامج التمرينات التعويضية عليهن باستخدام المنهج التجريبى ، فأشارت أهم النتائج إلى تحسن الحالة القوامية للمصابات بالانحناء الجانبى نتيجة لممارستهن لبرنامج التمرينات المقترح .

إجراءات البحث

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبى بنظام المجموعة الواحدة مع إجراء قياسات تتبعية (قبلية - بينية - بعدية) .

- مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث تلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة الشرقية وتتراوح أعمارهم من (١٢-١٥) سنة. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ مدرسة السعدات الإعدادية التابعة لإدارة أولاد صقر التعليمية وعددهم (١٩) تلميذ، تم استبعاد عدد (٣) تلاميذ ليصبح إجمالي عينة البحث (١٦) تلميذ سوف يخضعون للقياسات القبلية وتطبيق برنامج التمرينات التعويضية إضافة إلى إجراء القياسات البينية والبعدية. قام الباحث بإيجاد التجانس بينهم فى بعض المتغيرات الأنثروبومترية (والبدنية – والحالة القوامية).

جدول (١)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى بعض المتغيرات المختارة (قيد البحث)

(ن=١٦)

	المتغيـر	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	أكبر قيمة	أقل قيمة	الوسيط	الالتواء
الأنثروبومتر	السن	سنة	١٣,٢٦	١,٥٢	١٥	١٢	١٤	- ١,٤٦١
	الطول	سم	١٤٨,٦٤	٦,٣٣	١٦٠	١٣٦	١٥٠	- ٠,٦٤٥
	الوزن	كجم	٥٢,١٢	٥,٤٦	٥٧	٣٨	٥٠	١,١٦٥
المتغيرات البدنية	قوة عضلات البطن	عدد	١٣,٨٦	٢,٤٩	١٧	٩	١٤	- ٠,١٦٩
	قوة عضلات الظهر	كجم	٦٧,٤٢	٥,٥٣	٨١	٥٨	٦٥	١,٣١٣
	مرونة العمود الفقرى (ثنى أماما)	سم	١١,٣٦	٣,٦٨	١٦	٥	١١	٠,٢٩٣
	مرونة العمود الفقرى (ثنى خلفا)	سم	١٩,٧٥	٣,٤٧	٢٥	١١	٢٠	- ٠,٢١٦
	مرونة العمود الفقرى (دوران جانبا يمين)	سم	٢٤,٦٤	٣,٢٥	٣٨	١٨	٢٥	- ٠,٣٣٢
	مرونة العمود الفقرى (دوران جانبا أيسر)	سم	٢٦,٠٨	٣,٦١	٣٥	٢١	٢٧	- ٠,٧٦٥
الحالة	الزاوية العنقية	درجة	١٣٨,٢٢	٧,٣٥	١٤٦	١٣٠	١٤٠	- ٠,٧٢٧
	الزاوية الصدرية	درجة	١٤٩,١٨	٦,٤١	١٥٧	١٤١	١٥٠	- ٠,٣٨٤
	الزاوية القطنية	درجة	١٤٢,٢٥	٦,١٨	١٤٩	١٣٥	١٤٠	١,٠٩٢

يتضح من الجدول أن معاملات الالتواء لعينة البحث فى كل من السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبى ، قد انحصرت بين ± ٣ مما يدل على تجانس عينة البحث فى هذه المتغيرات .

أدوات جمع البيانات :

أولا : المتغيرات البدنية

لتحديد المتغيرات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية للمرحلة السنية من١٢-١٥ سنة (قيد البحث) ، اعتمد الباحث على ما أشارت إليه بعض المراجع العلمية المتخصصة ، والدراسات المرتبطة السابقة والتى تناولت انحرافات العمود الفقرى (١) (٣) (٧) إضافة إلى إجراء بعض المقابلات الشخصية مع الخبراء فى مجال الصحة والقوام.(مرفق) بغرض التعرف على أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية، والتى انحصرت فى بعض قياسات القوة العضلية والمرونة ، وهى على النحو التالى :

أ) قياسات القوة العضلية :

١ ـ قوة عضلات الظهر.

٢ ـ اختبار الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية.

ب) مرونة العمود الفقرى:

١ ـ اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.

٢ - اختبار ثنى الجذع خلفا من الوقوف.
٣ - اختبار دوران الجذع على الجانبين.

جـ) قياسات الحالة القوامية للعمود الفقرى:

وقد حددها الباحث بقياسات زوايا المنطقة القطنية وذلك باستخدام ما يلى :

١-الشريط المعدنى المرن.

ويتم القياس بمقابلة الباحث لظهر التلميذ فى وضع الوقوف ، ويقوم الباحث بتثبيت طرف الشريط المرن على أول فقرة فى العمود الفقرى من أسفل الجمجمة بواسطة اليد اليسرى ، ثم يضغط الباحث بإصبع الإبهام على الشريط المرن من أعلى إلى أسفل حتى آخر فقرة فى المنطقة القطنية للعمود الفقرى مع التأكد من اتخاذ الشريط للانحناءات الأمامية والخلفية للعمود الفقرى ، ويتم نقل الشريط المرن محتفظا بشكله وتطابقه على ورقة رسم بيانى ومن هذا الشكل يتم قياس الزوايا من خلال ما يلى :

- رسم الخط الأول والذى يصل ما بين أول فقرة من المنطقة العنقية وإلى أعمق نقطة أنسية فى المنطقة العنقية .
- رسم الخط الثانى من المنطقة الأنسية فى المنطقة العنقية ، وحتى نقطة تمثل أقصى تحدب خلقى وحتى المنطقة الصدرية .
- رسم الخط الثالث من النقطة السابقة وحتى نقطة تمثل أقصى تحدب أمامى أنسى بالمنطقة القطنية .
- رسم الخط الرابع من أقصى تحدب أمامى أنسى بالمنطقة القطنية ، وحتى النتوء الشوكى لآخر فقرة بالمنطقة القطنية .

هذا ويتم القياس باستخدام منقلة دائرية درجة ٣٦٠° .

برنامج التمرينات التعويضية : مرفق (٢)

تم إعداد برنامج التمرينات التعويضية المقترح بناء على الدراسات والبحوث العلمية والمراجع المتخصصة ، مع إجراء بعض المقابلات الشخصية لبعض الخبراء في مجال التمرينات والتأهيل والعلاج الطبيعي ، لتحديد مدة تطبيق البرنامج وتقسيمه إلى مدتين تدريبيتين كل فترة مدتها (٣) أسابيع ، وبهذا تكون الفترة الكلية للتطبيق (٦) أسابيع بواقع أربعة وحدات تدريبية أسبوعياً ، وزمن كل وحدة (٦٠) دقيقة.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج:

- تؤدى التمرينات من السهل للصعب.
- زيادة تكرارات أداء التمرينات تدريجياً.
- مراعاة فترات الراحة بين كل تمرين وآخر.
- أن تشتمل كل وحدة تدريبية عن (التهيئة العامة – التمرينات البنائية العامة – التمرينات التعويضية للعضلات المرتبطة بالعمود الفقري – تمرينات التهدئة).

إجراءات تطبيق تجربة البحث:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج وفقاً لما يلي:

- إجراء القياس القبلي في متغيرات البحث المختارة في يومي الأحد والاثنين ٢٥ ، ٢٠١٦/١٢/٢٦
- تنفيذ البرنامج لمدة (٦) أسابيع تبدأ الفترة الأولى لمدة(٣) أسابيع من السبت ٢٠١٦/١٢/٢٦م وحتى الخميس الموافق ٢٠١٧/١/٥.

- تنفيذ البرنامج للفترة الثانية لمدة (٣) أسابيع من الأحد ٢٠١٧/١/٨ إلى الأربعاء ٢٠١٧/١/١٨م.
- القياس البيني وتم إجراءه بعد الفترة الأولى يومي الأحد والاثنين، ٨، ٢٠١٧/١/٩م.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط.
- معاملات الألتواء
- تحليل التباين بين قياسات عينة البحث (القبلية – البدنية – البعدية)
- اختبار (ف)
- النسبة المئوية لمعدلات التغير %

عرض النتائج ومناقشتها: :

جدول (٣)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياسات عينة البحث فى المتغيرات المختارة
(ن = ١٦)

	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البينى		القياس البعدى	
		م	ع	م	ع	م	ع
البدنية	قوة عضلات البطن	١٣,٨٦	٢,٤٩	١٥,٦٣	١,٣٦	١٨,٤٩	١,٤٠
	قوة عضلات الظهر	٦٧,٤٢	٥,٥٣	٦٩,٤١	٦,٢٩	٧٣,٥٨	٥,١٤
	مرونة العمود الفقرى (ثنى أماما)	١١,٣٦	٣,٦٨	١٦,٦٥	٣,٥٢	١٨,١٦	٣,١٠
	مرونة العمود الفقرى (ثنى خلفا)	١٩,٧٥	٣,٤٧	٢١,٧٠	٣,١٣	٢٤,٤٣	٢,٧٥
	مرونة العمود الفقرى (دوران جانبا يمين)	٢٤,٦٤	٣,٢٥	٢٢,٨٢	٢,٨٧	١٨,٥٧	٢,٤١
	مرونة العمود الفقرى (دوران جانبا أيسر)	٢٦,٠٨	٣,٦١	٢٤,٢٩	٣,٢٩	٢١,١١	٣,٠٨
القوامية	الزاوية العنقية	١٣٨,٢٢	٧,٣٥	١٣٩,١٤	٦,٣٥	١٣٩,٨٦	٤,٩٢
	الزاوية الصدرية	١٤٩٤٨	٦,٤١	١٥٢,٦٧	٥,١٤	١٥٤,٤٣	٥,٢٦
	الزاوية القطنية	١٤٢,٢٥	٦,١٨	١٤٤,٣٤	٥,٤٦	١٤٩,٢٢	٥,٣٢

يتضح من الجدول المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياسات عينة البحث (القبلية - البدنية - البعدية) فى المتغيرات البدنية والقوامية المختارة .

جدول (٤)
تحليل التباين بين قياسات عينة البحث (قبلية - بينية - بعدية)
فى المتغيرات البدنية

(ن = ١٦)

المتغيرات البدنية	مصدر التباين	مجموع المربعات	د . ج	متوسط المربعات	قيمة ف
قوة عضلات البطن	بين المجموعات	١٠٨,٦٧	٢	٥٤,٣٣٤	* ٦,٤٨٣
	داخل المجموعات	٣٧٧,١٥	٤٥	٨,٣٨١	
قوة عضلات الظهر	بين المجموعات	١٢٦,٩٦	٢	٦٣,٤٨٢	* ٥,٤٢٣
	داخل المجموعات	٥٢٦,٧٧	٤٥	١١,٧٠٦	
مرونة العمود الفقرى (ثنى أماما)	بين المجموعات	١٧٢,٠٦٩	٢	٨٦,٠٣٤	* ٥,٧٧٨
	داخل المجموعات	٣٧٠,٠٥	٤٥	١٤,٨٩	
مرونة العمود الفقرى (ثنى خلفا)	بين المجموعات	٨٥,٩٧٤	٢	٤٢,٩٨٧	* ٣,٩٥١
	داخل المجموعات	٤٨٩,٦	٤٥	١٠,٨٨	
مرونة العمود الفقرى (دوران جانبا أيمن)	بين المجموعات	١١٧,٥٥	٢	٥٨,٧٧٥	* ٦,٠٩٧
	داخل المجموعات	٤٣٣,٨	٤٥	٩,٦٤	
مرونة العمود الفقرى	بين المجموعات	١١٩,٠٣	٢	٥٩,٥١٤	* ٥,٤٥٥

(دوران جانبا أيسر)	داخل المجموعات	٤٩٠,٩٥	٤٥	١٠,٩١	

قيمة ف الجدولية (٣,١٥) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبينية والبعدية لعينة البحث فى المتغيرات البدنية المختارة ، وقد استخدم الباحث طريقة يتوكى لتحديد اتجاه الفروق .

جدول (٥)
دلالة الفروق بين قياسات عينة البحث (القبلية - البينية - البعدية)
فى المتغيرات البدنية

المتغيرات البدنية	القياسات	المتوسط الحسابى	بينى	بعدى	قيمة تيوكى (٠,٠٥)
قوة عضلات البطن	قبلى	١٣,٨٦	١,٧٧	* ٤,٦٣	٢,٤٩
	بينى	١٥,٦٣		* ٢,٨٦	
	بعدى	١٨,٤٩			
قوة عضلات الظهر	قبلى	٦٧,٤٢	١,٩٩	* ٦,١٦	٢,٩١
	بينى	٦٩,٤١		* ٤,١٧	
	بعدى	٧٣,٥٨			
مرونة العمود الفقرى (ثنى أماما)	قبلى	١١,٣٦	٥,٢٩	* ٦,٨٠	٣,٢٨
	بينى	١٦,٦٥		١,٥١	
	بعدى	١٨,١٦			
مرونة العمود الفقرى (ثنى خلفا)	قبلى	١٩,٧٥	١,٩٥	* ٤,٦٨	٢,٨٠
	بينى	٢١,٧٠		٢,٧٣	
	بعدى	٢٤,٤٣			
مرونة العمود الفقرى (دوران جانبا أيمن)	قبلى	٢٤,٦٤	١,٨٢	* ٦,٠٧	٢,٦٤
	بينى	٢٢,٨٢		* ٤,٢٥	
	بعدى	١٨,٥٧			
مرونة العمود الفقرى (دوران جانبا أيسر)	قبلى	٢٦,٠٨	١,٧٩	* ٤,٩٧	٢,٨١
	بينى	٢٤,٢٩		* ٣,١٨	
	بعدى	٢١,١١			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياسات البعدية لعينة البحث فى جميع المتغيرات البدنية ولصالح القياس البينى عن القبلى فى قياس متغير (مرونة العمود الفقرى ثنى أماما) ولصالح القياس البعدى عن البينى فى اختبارى قوة عضلات البطن والظهر وفى قياسات مرونة العمود الفقرى (الدوران للجانبين الأيمن والأيسر) .

جدول (٦)
تحليل التباين بين قياسات عينة البحث (القبلية - البينية - البعدية)
فى المتغيرات القوامية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د . ج	متوسط المربعات	قيمة ف
الزاوية العنقية	بين المجموعات	٢٢,٥٢	٢	١١,٢٦٢	٠,٩٥٢
	داخل المجموعات	٥٣٢,٣٥	٤٥	١١,٨٣	
الزاوية الصدرية	بين المجموعات	١٠٨,٩٢	٢	٥٤,٤٦	* ٥,٢١٣
	داخل المجموعات	٤٧٠,١١٥	٤٥	١٠,٤٤٧	
الزاوية القطنية	بين المجموعات	١٤٣,٦٦	٢	٧١,٨٣٠	* ٦,٤١٠
	داخل المجموعات	٥٠٤,٢٧	٤٥	١١,٢٠٦	

قيمة ف الجدولية (٣,١٥) عند مستوى ٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائيا بين قياسات عينة البحث (القبلية - البينية - البعدية) فى قياسات الزاوية الصدرية ، والزاوية القطنية ، بينما لم تكن للفروق دلالة إحصائيا فى قياس الزاوية العنقية ، وقد استخدم الباحث طريقة يتوكى لتحديد اتجاه الفروق .

جدول (٧)
دلالة الفروق بين قياسات عينة البحث (القبلية - البينية - البعدية)
فى بعض المتغيرات القوامية

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابى	بينى	بعدى	قيمة تيوكى (٠,٠٥)
الزاوية الصدرية	قبلى	١٤٩,١٨	* ٣,٤٩	* ٥,٢٥	٢,٧٥
	بينى	١٥٢,٦٧		١,٧٦	
	بعد	١٥٤,٤٣			
الزاوية القطنية	قبلى	١٤٢,٢٥	٢,٠٩	* ٦,٩٧	٢,٨٥
	بينى	١٤٤,٣٤		* ٤,٨٨	
	بعد	١٤٩,٢٢			

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياسات البعدية عن القطنية فى قياس كل من الزاوية الصدرية والقطنية ، ولصالح القياس البعدى عن البينى فى قياس الزاوية القطنية .

جدول (٨)
النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البدنية والبعدية عن القبلية
لعينة البحث في المتغيرات المختارة

(ن = ١٦)

	المتغيرات البحث	القبلى	البينى	البعدى	بينى عن القبلى %	بعدى عن البينى %	بعدى عن القبلى %
البدنية	قوة عضلات البطن	١٣,٨٦	١٥,٦٣	١٨,٤٩	١٢,٧٧	١٨,٣٠	٣٣,٤١
	قوة عضلات الظهر	٦٧,٤٢	٦٩,٤١	٧٣,٥٨	٢,٩٥	٦,٠١	٩,١٤
	مرونة العمود الفقرى (ثنى أماما)	١١,٣٦	١٦,٦٥	١٨,١٦	٤٦,٥٧	٩,٠٧	٥٩,٨٦
	مرونة العمود الفقرى (ثنى خلفا)	١٩,٧٥	٢١,٧٠	٢٤,٤٣	٩,٨٧	١٢,٥٨	٢٣,٧٠
	مرونة العمود الفقرى (دوران جانب أيمن)	٢٤,٦٤	٢٢,٨٢	١٨,٥٧	٧,٣٩ -	١٨,٦٢ -	٢٤,٦٣ -
	مرونة العمود الفقرى (دوران جانب أيسر)	٢٦,٠٨	٢٤,٢٩	٢١,١١	٦,٨٦ -	١٣,٠٩ -	١٩,٠٦ -
القوامية	الزاوية العنقية	١٣٨,٢٢	١٣٩,١٤	١٣٩,٨٦	٠,٦٧	٠,٥٢	١,١٩
	الزاوية الصدرية	١٤٩,١٨	١٥٢,٦٧	١٥٤,٤٣	٢,٣٤	١,١٥	٣,٥٢
	الزاوية القطنية	١٤٢,٢٥	١٤٤,٣٤	١٤٩,٢٢	١,٤٧	٣,٣٨	٤,٩٠

يتضح من الجدول أن النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البينية عن القبلية فى المتغيرات البدنية قد تراوحت بين (- ٧,٣٩% ، ٤٦,٥٧%) وللمتغيرات القوامية من (٠,٦٧% ، ٢,٣٤%) ، ومعدلات تغير القياسات البعدية عن البينية فى المتغيرات البدنية تراوحت بين (- ١٨,٦٢% ، ١٨,٣٠%) وللمتغيرات القوامية من (٠,٥٢% ، ٣,٣٨%) ، ومعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية فى المتغيرات البدنية تراوحت بين (- ٢٤,٦٣% ، ٥٩,٨٦%) وللمتغيرات القوامية من ١,١٩% ، ٤,٩٠%) .

مناقشة النتائج:

يتضح من عرض بيانات الجداول من (٤) إلى (٧) والخاصة بتحليل التباين بين قياسات عينة البحث القبلية والبينية والبعدية فى المتغيرات البدنية المرتبطة بحالة العمود الفقرى لسباحى الزحف باستخدام الزعانف ، والمحددة فى قياسات القوة العضلية للبطن والظهر وقياسات مرونة العمود الفقرى بأوضاعه المختلفة (الثنى للأمام - الثنى للخلف - الدوران للجانبين الأيمن والأيسر) أن الفروق بصفة عامة لصالح القياسات البعدية عن القبلية فى جميع المتغيرات البدنية ، مما يعنى أن برنامج التمرينات التعويضية المقترح قد أثر إيجابيا فى تحسين الحالة البدنية المرتبطة بأداء العمود الفقرى ، وإن إشارات الفروق بين القياسات القبلية والبعدية بالقياس البينى ، والذى يعبر عن دينامية التقدم والتحسن فى هذه المتغيرات خلال أداء التمرينات التعويضية ، فإنه يلاحظ الفروق لصالح القياس البينى عن القبلى فى متغير مرونة العمود الفقرى من وضع الثنى أماما ، وهذا يعنى سرعة تحسن هذا المتغير ، وهذا يمكن إرجاعه إلى الاهتمام بالتمرينات التعويضية لحركة الجسم باستخدام الزعانف أثناء ممارسة سباحة الزحف والتى ترتكز على الحركة القياسية للعمود الفقرى .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه **أسامة راتب وأمين الخولى ١٩٩٤م** أنه يمكن من خلال التطبيق الحركى للبرامج تنمية القوام الجيد والتغلب على المشاكل القوامية.

ويتفق هذا ما أشارت إليه نتائج دراسة **فاطمة محمد جاد ١٩٩٥م**(٧) من أن التمرينات تسهم إيجابا فى علاج الانحناء الجانبى ، وزيادة التقعر القطنى للعمود الفقرى ، ونتائج

دراسة **عزة رجب أحمد ٢٠٠٣م**(٥) من أهمية التمرينات التعويضية للوقاية من بعض انحرافات العمود الفقرى لطالبات المرحلة الثانوية الصناعية .

ومما سق عرضه من نتائج يتناول التمرينات بصفتها العلاجية ، أو التأهيلية عدا دراسة عزة رجب ٢٠٠٣ التى اهتمت بالتمرينات التعويضية لطالبات المدارس الصناعية والدراسة الحالية وإن اتفقت مع الدراسات السابقة فى بيان قيمة وأهمية التمرينات بصفة عامة والتعويضية بصفة خاصة لممارسات سياحة الزحف باستخدام الزعانف ، لمواجهة تأثير أدائها على حركة العمود الفقرى بصفة عامة ، والمنطقة القطنية بصفة خاصة ، وهذا ما أوضحته نتائج الدراسة الحالية من التأثير الإيجابى للتمرينات التعويضية فى تحسين المتغيرات البدنية المرتبطة بحالة العمود الفقرى للسباحات عينة البحث والمحددة فى قياسات القوة العضلية للبطن والظهر والمدى الحركة للعمود الفقرى فى اتجاهاته المختلفة ، وهذا يحقق الجزءالأول من فرض البحث.

يتضح من عرض بيانات الجداول من (٤) إلى (٧) والخاصة بتحليل التباين بين قياسات عينة البحث (القبلية والبينية والبعدية) فى متغيرات الحالة القوامية للعمود الفقرى والممثلة فى قياسات زوايا العنقية (العنقية ـ الصدرية ـ القطنية) وأضحت أن الفروق كانت فى قياسات الزاوية الصدرية والقطنية ، بينما لم تكن للفروق دلالة إحصائية فى قياس الزاوية العنقية ، وهذا يعنى أن إيجابية التمرينات التعويضية فى تحسين زوايا العمود الفقرى فى المنطقتين الصدرية والقطنية بصفة خاصة للسباحات عينة البحث الممارسات للزحف باستخدام الزعانف .

وبمقارنة الفروق بين القياسات الثلاثة ، يمكن القول بان التحسن فى الزاوية الصدرية بدأ من القياس البينى ، حيث وضحت الفروق بينه وبين القياس القبلى ، وبالتالى كانت الفروق لصالح القياس البعدى عن القبلى ، بينما لم يكن التحسن فى الزاوية القطنية دالا بين القياسين البينى والقبلى ، بل ظهرت دلالته بين القياسين البعدى والقبلى ويستدل من ذلك أن التمرينات التعويضية ساهمت فى تحسن الزاوية الصدرية بصورة أسرع من مساهمتها فى تحسن الزاوية القطنية ، وعليه فإن الأمر يتطلب لتحسن الزاوية القطنية أداء التمرينات التعويضية لفترة أطول ، لتحقيق نسبة تحسن عالية

وهذا ما أكدته نتائج الجدول رقم (٨) والذى أوضح أن نسبة تحسن الزاوية القطنية ٤,٩% بينما حققت نسبة تحسن الزاوية الصدرية ٣,٥٢% ولم تحقق الزاوية العنقية سوى ١,١٩% .

وبهذا يتضح أهمية التمرينات فى تحسين الحالة القوامية للعمود الفقرى وخاصة لكل من الزاوية الصدرية والزاوية القطنية ، خاصة لممارسات سباحة الزحف باستخدام الزعانف (عينة البحث) وهذا يحقق الجزء الثاني لفرض البحث. والذى نص على:

" تؤثر التمرينات التعويضية إيجابيا فى تحسين بعض المتغيرات البدنية والانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية".

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات:

فى ضوء أهداف البحث ومن عرض النتائج وفى حدود عينة البحث ، يمكن استخلاص ما يلى :

١ - تسهم التمرينات التعويضية فى تحسين الحالة البدنية للعمود الفقرى والمتمثلة فى قياسات قوة عضلات البطن والظهر ، والمدى الحركى للعمود الفقرى باتجاهاته المختلفة .

٢ - تسهم التمرينات التعويضية فى تحسين الحالة القوامية للعمود الفقرى والممثلة فى تحسين الزاوية الصدرية والزاوية القطنية للعمود الفقرى .

التوصيـــات :

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه المستخلصة ، وفى حدود عينة البحث ، توصى الباحث بما يلى :

١- الاهتمام بالتمرينات التعويضية لتلاميذ المدارس فى المرحلة السنية ١٢ ـ ١٥ سنة .

٢- إجراء قياسات تدريبية لمتغيرات الحالة البدنية والقوامية للتلاميذ ، بغرض متابعة حالتهم القوامية والاطمئنان على سلامة العمود الفقرى ، خاصة للزوايا الصدرية والقطنية ، للوقاية من حدوث الانحرافات القوامية للعمود الفقرى .

المراجـــع

١- أسامة كامل راتب ، أمين الخولى ، جمال التابعى : التربية الحركية للطفل ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ .

٢- رضا حفني أحمد: بناء اختبار معرفي مصور لتقييم المعلومات الصحية، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد السادس، العدد السادس، القاهرة، ١٩٩٤م.

٣- زينب عبد الحميد العالم ، ناهد أحمد عبد الرحيم : القوام والتمرينات العلاجية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .

٤- سليمان أحمد حجر: الصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

٥- عزة رجب أحمد : رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ .

٦- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ .

٧- فاطمة محمد محمد جاد : تأثير برنامج مقترح للتمرينات العلاجية على انحراف الانحناء الجانبى ، وزيادة التقعر القطنى للعمود الفقرى وبعض المتغيرات الفسيولوجية لتلميذات المرحلة الابتدائية (٩ ـ ١١) سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .

٨- مختار سليم : الرشاقة والجمال ، مؤسسة المعارف ، بيروت ، ١٩٩٥ .

٩- ناهد أحمد عبد الرحيم :التمرينات التأهيلية لتربية القوام ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .

١٠- يسرى محمد عبد الغنى : تقويم الحالة القوامية لتلاميذ مدارس التربية الخاصة من سن ١٢ ـ ١٦ سنة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧

١- Boachie, Adjie, Dlonner, B, Sina L.Defermity, llntech states, ١٩٩٦

١- Coetsee, M.F., Terblanche, S.E. and Buys, F.J. ١٩٩٧: Adaptive responses to endurance in Swimming training. S.A. Journal for research in Sport, physical education and recreation, Pretoria.

واقع الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف في ضوء معايير القدرة المؤسسية (٤٧)

الباحث/ محمود جودة حسن ***

مقدمة ومشكلة البحث.

تمثل الرياضة المدرسية مكاناً واضحاً في ثقافة كل مجتمع متحضر ولم تعد مجرد حركات ومهارات بل أصبحت أحد المداخل التربوية للتدريب على ممارسات العادات والمفاهيم والقيم الصحية والأخلاقية حتى أصبحت جزء أساسي من السلوك اليومي ووسيلة من وسائل التربية العامة من خلال المسابقات الرياضية التي تشمل الموائمة بين الميول والرغبات حيث تقدم في إطار تربوي يهدف إلى تنشيط النمو وتعجيل مراحله لتحقيق التكيف الذي نسعى إليه بإكساب الطلاب اللياقة البدنية والمهارية والاجتماعية والقوام المعتدل والصحة العضوية والنفسية والمعارف والمعلومات والاتجاهات وتعديل السلوك (١٥: ٦١).

ويشير **أمين الخولي وجمال الشافعي (٢٠٠٤م)** أن النشاط البدني من خلال الرياضة المدرسية يقدم أطار ثرياً من القيم والمعارف التي تعمل علي تنمية شخصية الفرد واكتسابه الخبرات ذات المعني، فالنشاط البدني يمثل الأساس الأول لكل الثقافات وهي جزء مكمل وأساسي لحياة البشر والأطر القيمة التي تحكم الممارسات الرياضية كالضوابط والأخلاق والمعنويات ترفع الرياضة بشكل عام والرياضة المدرسية بشكل خاص حيث تلعب المرجعيات التربوية أدوار في غاية الأهمية للنشء والتلاميذ (٣ : ٢٢).

فتطوير الرياضة المدرسية بمدارسنا أمر بالغ الأهمية وسبيل مراده تعزيز مكانة الرياضة بالمجتمع وبناء جيل قادر علي الإسهام والمشاركه في خدمة مجتمعه من خلال تمتعه بصحة جيدة وعقل مفكر وتأتي إمكانية التطوير وفق أدوار متعددة يضع خطواتها المعلم تجاة إحداث سلوكيات مختلفه في سبيل إكساب الطالب مختلف المهارات الرياضية (١٣: ٣٩).

ولقد حظيت عمليات إصلاح التعليم باهتمام كبير في معظم دول العالم، ونالت الجودة الشاملة جانب كبير من هذا الاهتمام إلي حد جعل المفكرين يطلقون علي هذا العصر "عصر الجودة الشاملة والإعتماد المدرسي" باعتبارهما من الركائز الأساسية لنموذج الإدارة الجديد الذي يهدف إلي مواكبة المتغيرات الدولية والمحلية، ومحاولة التكيف معها، فأصبح المجتمع العالمي ينظر إلي الجودة الشاملة والإعتماد المدرسي، باعتبارهما وجهين لهملة واحدة، بحيث يمكن القول أن تحقيق جودة التعليم هي التحدي الحقيقي الذي يواجه الأمة في العقود القادمة (٦: ١٠).

ولقد أصدر وزير التربية والتعليم قراراً في **(٢٠٠٢م)** بتشكيل لجنة عليا لإعداد المعايير القومية للتعليم في مصر هذا فضلاً عن صدور القانون رقم **(٨٢)** لسنة **(٢٠٠٦م)** بإنشاء الهيئة القومية للاعتماد وضمان الجودة في التعليم، التي وضعت وثيقة للمعايير التي يجب أن تطبقها المؤسسات التعليمية للوصول بها إلي الجودة الشاملة في العملية التعليمية (١٧: ٢).

وقد تم بناء وثيقة معايير ضمان الجودة والاعتماد للمؤسسات التعليمية في مجالين رئيسين هما: (القدرة المؤسسية) و (الفاعلية التعليمية)، ولمجال القدرة المؤسسية معايير يجب أن تلتزم بها المؤسسات التعليمية للوصول إلي مرحلة الاعتماد من قبل الهيئة القومية لضمان الجودة والاعتماد، وإن استيفاء هذه المعايير ليس معناه الحصول علي الاعتراف أو الترخيص الكامل وإنما يعني فقط بأن المدرسة قد استوفت المعايير الأولية لأداء وظيفتها (٥ : ١٣).

ومن خلال عمل **الباحث** معلم تربية رياضية بالمرحلة الثانوية لاحظ عدم مراعاة معايير القدرة المؤسسية في مجال الرياضة المدرسية، ومن الإيمان الكامل للباحث بأهمية الدور الحيوي الذي تلعبه الرياضة المدرسية في حياة الطالب، ومن منطلق أهمية المعايير القومية للتعليم في مصر ومن أهمية معايير القدرة المؤسسية لجودة الأنشطة التعليمية في المجال التربوي، أصبحت الحاجه ملحة إلي تطبيق معايير القدرة المؤسسية في الرياضة المدرسية قياساً علي المجال التربوي في جميع أنحاء العالم.

ومن الدراسات المرجعية التي تناولت التعرف علي التعرف علي مدي تحقيق متطلبات القدرة المؤسسية في مدارس التعليم، دراسة **محمد مصطفي محمود (٢٠١٢م) (١٤)**، ومن أهم نتائجها: ضرورة نشر ثقافة الجودة بين العاملين في مدارس التعليم الأساسي، معايير الرؤية والرسالة تتحقق إلى حد ما، معايير القيادة والحوكمة غير محققة بشكل ظاهر، معايير الموارد البشرية والمادية تتحقق إلى حد ما، أن معايير المشاركة المجتمعية غير محققة في الواقع الفعلي، معايير ضمان الجودة والمساءلة تتحقق إلى حد ما في الواقع الفعلي.

ودراسة **أحمد ناجي أحمد (٢٠١٦م) (١)**، ومن أهم نتائجها: العمل على تطوير منهج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية بحيث يواكب الحياة المعاصرة، يجب أن تراعى فلسفة المنهج الاتجاهات التربوية الحديثة والمعاصرة، يجب استخدام أساليب التدريس الحديثة والتي توظف مصادر متعددة للمعرفة والتكنولوجيا وتوفير الوسائل التعليمية والأجهزة التكنولوجية الحديثة.

ودراسة **شيماء محمد ربيع (٢٠١٦م) (٩)**، ومن أهم نتائجها: يواجه تطبيق نظام الاعتماد المؤسسي العديد من المعوقات المادية والبشرية والتشريعية والتقنية والتنظيمية والإدارية، يتطلب تطبيق نظام الاعتماد المؤسسي توافر بعض المتطلبات، مثل: نشر ثقافة الجودة والاعتماد داخل المجتمع المدرسي والمحلى، وتخصيص الموارد المالية الكافية، وخفض كثافة الفصول.

ودراسة **أيمن علي عثمان (٢٠١٢م) (٤)**، ومن أهم النتائج ضعف الاهداف الموضوعة للتربية الرياضية، ضعف الامكانات المادية والبشرية مما يؤثر بالسلب على المشاركة الايجابية في انشطة المنهاج المتكامل فى مادة التربية الرياضية، عدم اهتمام الإدارة المدرسية بتوجيه الدعم الفنى والمالى للنشاط الرياضى المدرسى، اساليب التقويم المستخدمة لا تتماشى مع الاهداف الموضوعة.

ودراسة **"ديترب وآخرون "Deterp and others (٢٠٠٢) (١٧)**، وكانت من أهم نتائجها: أن المديرون يطبقون في مدارس العينة أسلوب إدارة الجودة الشاملة بدرجة متوسطة وأن هناك عوامل بيئية تؤثر علي تطبيق إدارة الجودة وتتمثل في توافر وسائل التقنية الحديثة علي مستوي المدرسة، وإتاحة الموارد المالية للتدريب علي إدارة الجودة الشاملة ودعم القيادات العليا.

هدف البحث.

يهدف هذا البحث الى التعرف علي واقع الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف في ضوء معايير القدرة المؤسسية من خلال المجالات التالية (رؤية الرياضة المدرسية

ورسالتها، الإدارة المدرسية والقيادة العليا، الموارد البشرية والمادية، المشاركة المجتمعية للرياضة المدرسية، تقويم الرياضة المدرسية).

تساؤل البحث.

ما واقع الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف في ضوء معايير القدرة المؤسسية؟

أهم المصطلحات المستخدمة في البحث.

الرياضة المدرسية:

هي كل الأنشطة البدنية والالعاب الرياضية التي يمارسها الطلاب داخل المدرسة وخارجها من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي بهدف الإرتقاء بقدرات الطلاب عقلياً وبدنياً ونفسياً وإجتماعياً وصحياً (تعريف إجرائي).

القدرة المؤسسية:

ويقصد بها تحقيق الجودة الشاملة للمؤسسة التعليمية، من خلال مجموعة القواعد، والشروط المحددة لبنيتها التنظيمية وإمكاناتها البشرية والمادية (٧: ١١٩).

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم:

إستخدم الباحث المنهج الوصفى لملائمته لهدف البحث وطبيعة إجراءاته.

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في موجهي ومعلمي التربية الرياضية للمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف، والبالغ قوامهم (١٢٠) فرداً للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧م، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، والبالغ قوامها (٥٥) فرداً، وقد قام الباحث بإختيار عدد(٢٠) موجه ومعلم تربية رياضية لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم وبذلك أصبحت عينة البحث الفعلية (٧٥) موجه ومعلم تربية رياضية.

أدوات جمع البيانات:

أولاً- تحليل الوثائق والسجلات.

قام الباحث بتحليل الوثائق والسجلات الخاصة والتي تمثلت في المراجع العلمية، ومجموعة من رسائل الماجستير والدكتوراه، وإصدرات الهيئة القومية للاعتماد وضمان جودة التعليم في مصر، وقد ساعد ذلك في تحديد المؤشرات المقترحة الخاصة لبناء إستبيان واقع القدرة المؤسسية الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية في ضوء المعايير القومية للاعتماد وضمان جودة التعليم.

ثانياً- المقابلة الشخصية.

قام الباحث بإجراء العديد من المقابلات الشخصية مع عدد من المتخصصين في الرياضة المدرسية وعدد من معلمي وموجهي التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية بمديرية التربية والتعليم ببني سويف وذلك بإستخدام إستمارات المقابلة الشخصية، من أجل للوقوف علي طبيعة المشكلة والتعرف علي الواقع الحالي للقدرة المؤسسية للرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية.

ثالثاً- استمارة الاستبيان.

وهي استمارة من اعداد الباحث وإتبع في اعدادها الأتي:

١-تحديد الهدف من الاستبيان.

تم تحديد هدف الاستبيان وقد تمثل في التعرف علي واقع الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية في ضوء معايير القدرة المؤسسية.

٢- تحديد مجالات الاستبيان.

من خلال إطلاع الباحث علي الدراسات السابقة، قام الباحث بتحديد (٥) مجالات، حيث إستعان حيث استعان بوثيقة المستويات المعيارية لضمان جودة واعتماد مؤسسات التعليم قبل

الجامعي - مرحلة التعليم الثانوي العام- في تحديد تلك المجالات، وهي "رؤية الرياضة المدرسية ورسالتها، الإدارة المدرسية والقيادة العليا، الموارد البشرية والمادية، المشاركة المجتمعية للرياضة المدرسية، تقويم الرياضة المدرسية".

وقام الباحث بعرضها علي السادة الخبراء المتخصصين في المناهج وطرق التدريس والإدارة الرياضية قوامهم (٢٠) خبير، وذلك لإبداء الرأي في مدي مناسبتها، وقد تم اختيار المجالات التي حصلت علي نسبة (٨٥%) فأكثر من أراء الخبراء، وبناءً علي ذلك تم موافقة السادة الخبراء علي جميع مجالات الاستبيان حيث تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة مجالات الاستبيان ما بين (٩٠% : ١٠٠%).

- صياغة مؤشرات الاستبيان.

قام الباحث بوضع مجموعة من المؤشرات لكل مجال من مجالات الاستبيان النهائية، وقد بلغ عدد المؤشرات (٦٠) مؤشر موزعه علي (٥) مجالات، وقد قام الباحث بعرض تلك المؤشرات في صورتها المبدائية علي مجموعة من الخبراء المتخصصين في المناهج وطرق التدريس والإدارة الرياضية قوامهم (٢٠) خبير، وذلك لإبداء الرأي في مدي مناسبة تلك المؤشرات لمجالات الاستبان، وبعد العرض علي السادة الخبراء وصل عدد المؤشرات إلي (٣٠) مؤشر في صورتها الأولية، حيث تم حذف المؤشرات التي حصلت علي نسبة أقل من (٨٥%) من أراء الخبراء.

٤- الصورة النهائية للاستبيان.

أستقر الاستبيان في صورته النهائية عند (٢٥) مؤشر، ثم قام الباحث بكتابة شكل الاستبيان في صورته النهائية وذلك بترتيب المؤشرات تبعاً للمجالات المنتمية إليها.

٥- تصحيح الاستبيان:

لتصحيح الاستبيان قام الباحث بوضع ميزان تقديري ثلاثي، وقد تم تصحيح المؤشرات كالتالي:

نعم (٣) درجات ثلاثة درجات. – إلي حد ما (٢) درجتان. – لا (١) درجة واحدة.

المعاملات العلمية للاستبيان:

أولاً- الصدق.

١ – صدق المحتوي.

لحساب صدق الاستبيان قام الباحث بعرض الاستبيان علي مجموعة من الخبراء المتخصصين في المناهج وطرق التدريس والإدارة الرياضية قوامهم (٢٠) خبير، وذلك لإبداء الرأي في ملاءمة الاستبيان فيما وضع من اجلة، والجدول التالي (١) يوضح النسب المئوية لأراء الخبراء علي مؤشرات الاستبيان.

جدول (١)

النسبة المئوية لأراء الخبراء علي مؤشرات الاستبيان

(ن =٢٠)

المجال	المؤشرات									
رؤية الرياضة المدرسية ورسالتها	رقم المؤشر	١	٢	٣	٤	٥	٦			
	تكراره	١٨	١٨	٢٠	١٩	١٨	١٩			
	النسبة المئوية	٩٠%	٩٠%	٩٥%	٩٥%	٩٠%	٩٥%			
الإدارة المدرسية والقيادة العليا	رقم المؤشر	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥
	تكراره	١٦	١٩	١٥	١٦	١٤	١٨	١٤	١٨	١٨
	النسبة المئوية	٨٠%	٩٥%	٧٥%	٨٠%	٧٠%	٩٠%	٧٠%	٩٠%	٩٠%
	رقم المؤشر	٦٥	٦٦	٦٧	٦٨	٦٩	٧٠	٧١	٧٢	٧٣
	تكراره	١٧	١٣	١٤	١٢	١٣	١٢	١١	١٥	١٨
	النسبة المئوية	٨٥%	٦٥%	٧٠%	٦٠%	٦٥%	٦٠%	٥٥%	٧٥%	٩٠%
الموارد البشرية والمادية	رقم المؤشر	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤
	تكراره	١٩	١٩	١٦	١٨	١٦	١٨	١٧	١٦	١٨
	النسبة المئوية	٩٥%	٩٥%	٨٠%	٩٠%	٨٠%	٩٠%	٨٥%	٨٠%	٩٠%

	رقم المؤشر	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠			
	تكراره	١٩	١٧	١٦	١٣	١٦	١٧			
	النسبة المئوية	٩٥%	٨٥%	٨٠%	٦٥%	٨٠%	٨٥%			
المشاركة المجتمعية للرياضة المدرسية	رقم المؤشر	٣١	٣٢	٣٣	٣٤	٣٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩
	تكراره	١٥	١٠	١٨	١٨	١٧	١٧	١٨	١٥	١٤
	النسبة المئوية	٧٥%	٥٠%	٩٠%	٩٠%	٨٥%	٨٥%	٩٠%	٧٥%	٧٠%
	رقم المؤشر	٤٠								
	تكراره	١٥								
	النسبة المئوية	٧٥%								
تقويم الرياضة المدرسية	رقم المؤشر	٤١	٤٢	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨	٤٩
	تكراره	١٨	١٧	١٧	١٤	١٥	١٣	١٤	١٢	١٨
	النسبة المئوية	٩٠%	٨٥%	٨٥%	٧٠%	٧٥%	٦٥%	٧٠%	٦٠%	٩٠%
	رقم المؤشر	٥٠	٥١							
	تكراره	١٤	١٥							
	النسبة المئوية	٧٠%	٧٥%							

يتضح من **جدول (١)** تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مؤشرات الاستبيان تراوحت ما بين (٥٠% : ٩٥%)، وبذلك تم حذف المؤشرات التي حصلت علي نسبة أقل من (٨٥%) من اتفاق الخبراء وقد بلغت عدد المؤشرات المحذوفة (٣٠) ثلاثون مؤشر، فأصبحت بذلك عدد مؤشرات الاستبيان (٣٠) ثلاثون مؤشر.

٢ – صدق الاتساق الداخلي.

لحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان قام الباحث بتطبيقة علي عينة قوامها (٢٠) عشرون فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مؤشر والدرجة الكلية للاستبيان.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين مؤشرات الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان

(ن=٢٠)

م	قيمة الارتباط	م	قيمة الارتباط	م	قيمة الارتباط	م	قيمة الارتباط	م	قيمة الارتباط
المجال الأول		المجال الثاني		المجال الثالث		١٩	٠,٣٣٦	المجال الرابع		المجال الخامس	
١	٠,٣٣٨	٧	٠,٣٥٠	١٣	٠,٤٢٩	٢٠	٠,٣٩١	٢٢	٠,٤٢٤	٢٧	٠,٥٠٩
٢	٠,٣٣٢	٨	٠,٥٣٧	١٤	٠,٤٢٠	٢١	٠,٥٢٩	٢٣	٠,٣٤٧	٢٨	٠,٦٧٤
٣	٠,٣٨٤	٩	٠,٣٩٢	١٥	٠,٠٩٢			٢٤	٠,٣١٠	٢٩	٠,٥٧٥
٤	٠,١٣٢	١٠	٠,٢١٧	١٦	٠,٣٩٨			٢٥	٠,٤٦٨	٣٠	٠,٥٩٥
٥	٠,٣٨٥	١١	٠,٤٨٣	١٧	٠,٢٨٨			٢٦	٠,٤٧٩		
٦	٠,٤٠٧	١٢	٠,٤٥٠	١٨	٠,٥٢٦						

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,٣٢٥

يتضح من **جدول (٢)** أنه توجد علاقة بين مؤشرات الاستبيان والمجموع الكلي للاستبيان على جميع المؤشرات فيما عدا المؤشرات ارقام (٤، ١٠، ١٥، ١٧، ٢٤) وبذلك يصبح عدد مؤشرات الاستبيان (٢٥) مؤشر علي درجة مقبولة من الصدق.

ب- الثبات.

لحساب ثبات الاستبيان، قام الباحث باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) وذلك بتطبيقها علي عينة قوامها (٢٠) عشرون فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية للبحث، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول(٣)

قيم معامل ألفا Alpha لمحاور الاستبيان

م	المجال	قيمة معامل ألفا Alpha
١	رؤية الرياضة المدرسية ورسالتها.	٠,٧٩٩
٢	الإدارة المدرسية والقيادة العليا.	٠,٨١٤
٣	الموارد البشرية والمادية.	٠,٨٧٧
٤	المشاركة المجتمعية للرياضة المدرسية.	٠,٨٢١
٥	تقويم الرياضة المدرسية.	٠,٨٣٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى (٠,٠٥) = (٠,٣٢٥)

يتضح من **جدول (٣)** تراوح قيم معاملات الثبات بين (٠,٧٩٩ : ٠,٨٧٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية مما يشير إلي أن الاستبيان على درجة مقبولة من الثبات.

مرحلة تطبيق الاستبيان.

تم تطبيق الإستبيان علي عينة البحث الأساسية والتي بلغ قوامها (٥٥) فرداً خلال الفترة من ٢٠١٧/١/١م إلي ٢٠١٧/٢/١٥م.

المعالجات الإحصائية.

إستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط. - معامل ألفا كرونباخ - الميزان التقديري. - الوزن النسبي.
- الدرجة المقدرة. – مربع كا المئوية.

وقد ارتضي الباحث مستوي دلالة عند مستوي(٠,٠٥)، كما استخدم برنامج SPSS لحساب بعض المعاملات الاحصائية.

- **عرض النتائج ومناقشتها.**

جدول (٤)
التكرارات والنسبة المئوية وقيمة كا٢ لاستجابات عينة البحث على مؤشرات الاستبيان
(ن=٥٥)

م	المؤشرات	نعم		الى حد ما		لا		الوزن النسبى	ا السبيه	
		ك	%	ك	%	ك	%			
المجال الأول: رؤية الرياضة المدرسية ورسالتها.										
١	توجد وثيقة واضحة ومعلنة لرؤية ورسالة المدرسة.	٣٠	٥٤,٥	١٢	٢١,٨	١٣	٢٣,٦	١٢٧	٧٧,٠	*١١,٢
٢	توجد وثيقة واضحة ومعلنة لرؤية ورسالة الرياضة المدرسية.	٣	٥,٥	٧	١٢,٧	٤٥	٨١,٨	٦٨	٤١,٢	*٥٨,٧
٣	تتسق رؤية ورسالة الرياضة المدرسية مع رؤية ورسالة المدرسة.	٣	٥,٥	٥	٩,١	٤٧	٨٥,٥	٦٦	٤٠,٠	*٦٧,٥
٤	تعي الأطراف المعنية برؤية ورسالة الرياضة المدرسية.	١	١,٨	٣	٥,٥	٥١	٩٢,٧	٦٠	٣٦,٤	*٨٧,٦
٥	تتغير رؤية الرياضة المدرسية وفقا للتطوير المجتمعي بصفة مستمرة.	٠	٠	٤	٧,٣	٥١	٩٢,٧	٥٩	٣٥,٨	*٨٧,٩
المجال الثاني: الإدارة المدرسية والقيادة العليا.										
٦	توفر القيادة الموارد المادية اللازمة لتنفيذ (برامج/ أنشطة) الرياضة المدرسية بقدر المستطاع.	٢٠	٣٦,٤	٢٧	٤٩,١	٨	١٤,٥	١٢٢	٧٣,٩	*١٠,١
٧	تعقد (ندوات/ لقاءات) مع مديري المدارس ومدرسي المواد الاخري لتغيير مفهوم التربية الرياضية.	١	١,٨	٣	٥,٥	٥١	٩٢,٧	٦٠	٣٦,٤	*٨٧,٦
٨	تستخدم نظام لإعلام أولياء الأمور بمستوي تقدم أبنائهم في الأنشطة الرياضية.	١	١,٨	٦	١٠,٩	٤٨	٨٧,٣	٦٣	٣٨,٢	*٧٢,٨
٩	تدعم القيادة التنمية المهنية للعاملين في مجال الرياضة المدرسية.	١٥	٢٧,٣	٢٢	٤٠,٠	١٨	٣٢,٧	١٠٧	٦٤,٨	١,٣

١٠	تستخدم نتائج تقويم المعلمين لمتابعة وتحسين أدائهم (تقارير موجهين – مشرف المادة – التقويم الذاتي).	٢٥	٤٥,٥	١٧	٣٠,٩	١٣	٢٣,٦	١٢٢	٧٣,٩	٤,١
المجال الثالث: الموارد البشرية والمادية.										
١١	يتناسب عدد معلمي التربية الرياضية مع عدد الطلاب.	٨	١٤,٥	٦	١٠,٩	٤١	٧٤,٥	٧٧	٤٦,٧	*٤٢,٢

م	المؤشرات	نعم		الى حد ما		لا		الوزن النسبي	الاهمية النسبية	كا٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
١٢	يتناسب عدد موجهي التربية الرياضية مع عدد المدارس.	٨	١٤,٥	١٤	٢٥,٥	٣٣	٦٠,٠	٨٥	٥١,٥	*١٨,٦
١٣	يتوافر بالمدرسة الإسعافات الأوليه لسرعة إسعاف الطلاب في حالة حدوث أي اصابات.	٣	٥,٥	٨	١٤,٥	٤٤	٨٠,٠	٦٩	٤١,٨	*٥٤,٧
١٤	تتناسب (الملاعب/ الأدوات/ الأجهزة الرياضية) مع أعداد الطلاب داخل المدرسة.	١٣	٢٣,٦	٢٤	٤٣,٦	١٨	٣٢,٧	١٠٥	٦٣,٦	٣,٣
١٥	تتوافر عوامل الأمن والسلامة بالمدارس أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.	١٧	٣٠,٩	٢٠	٣٦,٤	١٨	٣٢,٧	١٠٩	٦٦,١	٠,٣
١٦	توجد حوافز تشجعيه للطلاب المتميزين في الانشطة الرياضية	٢٢	٤٠,٠	٢٤	٤٣,٦	٩	١٦,٤	١٢٣	٧٤,٥	*٧,٢
١٧	يتوافر عمال وفنين لصيانة الملاعب والأدوات والأجهزة الرياضية.	٣	٥,٥	٥	٩,١	٤٧	٨٥,٥	٦٦	٤٠,٠	*٦٧,٥
المجال الرابع: المشاركة المجتمعية للرياضة المدرسية.										
١٨	تتعاون المدرسة مع مؤسسات المجتمع المدني لتفعيل النشاط الرياضي للمجتمع المحيط بها.	٥	٩,١	١٨	٣٢,٧	٣٢	٥٨,٢	٨٣	٥٠,٣	*١٩,٩
١٩	يشارك (مجلس الأمناء/ أولياء الأمور) في وضع خطة للتوعية بأهمية المشاركة المجتمعية في تطوير الرياضة المدرسية.	٤	٧,٣	١٢	٢١,٨	٣٩	٧٠,٩	٧٥	٤٥,٥	*٣٦,٨
٢٠	تساهم خطة الأنشطة الرياضية في دعم المشاركة المجتمعية داخل المدرسة.	٥	٩,١	١٤	٢٥,٥	٣٦	٦٥,٥	٧٩	٤٧,٩	*٢٧,٨
٢١	تتيح المدرسة إمكانتها المادية (الملاعب/ الأدوات/ الأجهزة الرياضية) لإقامة أنشطة للمجتمع المحلي.	٥	٩,١	٩	١٦,٤	٤١	٧٤,٥	٧٤	٤٤,٨	*٤٢,٦
المجال الخامس: تقويم النشاط الرياضي المدرسي.										
٢٢	توجد بطاقات تقويمية لكل طالب للتعرف علي مقدار التقدم الذي أحرزة في المجال (البدني/ المهاري).	٣	٥,٥	٤	٧,٣	٤٨	٨٧,٣	٦٥	٣٩,٤	*٧٢,٢

م	المؤشرات	نعم		الى حد ما		لا		الوزن النسبي	الاهمية النسبية	كا٢
		ك	%	ك	%	ك	%			
٢٣	يوجد نظام مناسب لتقويم برامج الرياضة المدرسية.	١	١,٨	١٠	١٨,٢	٤٤	٨٠,٠	٦٧	٤٠,٦	*٥٦,٢
٢٤	تتغير معايير التقويم بشكل سنوي كهدف لتطوير الرياضة المدرسية.	٠	٠	٦	١٠,٩	٤٩	٨٩,١	٦١	٣٧,٠	*٧٨,١
٢٥	تصمم خطط واضحة للتقييم الذاتي للرياضة المدرسية تتناسب مع (أهداف / رؤى) الرياضة	٢	٣,٦	٦	١٠,٩	٤٧	٨٥,٥	٦٥	٣٩,٤	*٦٧,٨

	المدرسية.								

قيمة **كا^2** الجدولية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) = ٥,٩٩ * دال عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من **جدول (٤)** أن النسب المئوية لاستجابات عينة البحث علي مؤشرات الاستبيان قد تراوحت ما بين (٣٥,٨ % : ٧٧%)، وجاءت قيمة **كا^2** دالة فى اتجاه درجة التحقق بـ (نعم) علي المؤشر رقم (١)، وجاءت قيمة **كا^2** دالة فى اتجاه درجة التحقق بـ (إلي حد ما) علي المؤشرين رقمي (٦، ١٦) وجاءت قيمة **كا^2** دالة فى اتجاه درجة التحقق بـ (لا) علي المؤشرات أرقام (٢، ٣، ٤، ٥، ٧، ٨، ١١، ١٢، ١٣، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥)، بينما جاءت قيمة **كا^2** غير دالة إحصائياً علي المؤشرات أرقام (٩، ١٠، ١٤، ١٥).

ويلاحظ الباحث من خلال استجابات عينة البحث من المعلمين والموجهين علي مؤشرات مجالات الاستبيان تفوق الإجابة بـ (لا) علي الإجابة بـ (نعم، إلي حد ما) وهذا يشير إلي عدم تحقق تلك المؤشرات الخاصة بكلاً من (رؤية الرياضة المدرسية ورسالتها، الإدارة المدرسية والقيادة العليا، الموارد البشرية والمادية، المشاركة المجتمعية للرياضة المدرسية، تقويم الرياضة المدرسية).

فقد أشارت نتائج المجال الأول إلي عدم وجود رؤية ورسالة للرياضة المدرسية بالمدارس الثانوية بالرغم من وجود رؤية ورسالة للمدرسة ككل. وهذا ما تؤكدة نتائج دراسة **أمير ماهر آسحق (٢٠١٠م) (٢)** والتي أشارت نتائجها إلي ضعف وجود رؤية ورسالة للرياضة المدرسية بالمدارس الإعدادية.

كما أشارت نتائج المجال الثاني إلي عدم عقد ندوات ولقاءات مع مديري المدارس ومدرسي المواد الآخري لتغيير مفهوم التربية الرياضية لديهم، ولا تستخدم نظام لإعلام أولياء الأمور بمستوي تقدم أبنائهم في الأنشطة الرياضية المختلفة، ولا تدعم التنمية المهنية للعاملين في مجال الرياضة المدرسية، ولا تستخدم نتائج تقويم المعلمين لمتابعة وتحسين أدائهم. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **طارق طه يوسف (٢٠١٤م) (١١)، مشاري عيسي الرويع (٢٠٠٧م) (١٥)**، حيث أشارت نتائجهما إلي قلة الإهتمام بالتنمية المهنية للعاملين في مجال الرياضة المدرسية، وعدم عقد دورات تدريبية لمعلمي التربية الرياضية بصفة مستمرة.

كما أشارت نتائج المجال الثالث إلي عدم تناسب المعلمين والموجهين مع عدد الطلاب وعدد المدارس، وعدم توافر عمال وفنين لصيانة الملاعب والأدوات والأجهزة الرياضية، وعدم توافر إمكانات الاسعاف الأولية بالمدارس، وعد توافر عوامل الامن والسلامة بالمدارس، وضعف وجود الحوافز التشجعية للطلاب المتفوقين رياضياً. وهذ ما يتفق مع نتائج دراسة **طارق أنور عبده (٢٠٠٩م) (١٠)**، حيث أشارت إلي نقص في الملاعب والأدوات والأجهزة الموجودة بالمدارس مما لا يساعد علي تنفيذ منهج التربية الرياضية المدرسية، وعدم توافر امكانات الاسعافات الاولية، وقلة أعداد المدرسين والموجهين والمشرفين علي برامج الرياضة المدرسية، لا يوجد حافز مناسب للتلاميذ المميزين في برامج الرياضة المدرسية.

كما أشارت نتائج المجال الرابع إلي عدم وجود مشاركة مجتمعية فعالة تساعد الرياضة المدرسية علي تحقيق أهدافها. وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة كلاً من **أمير ماهر اسحق (٢٠١٠م) (٢)، محمد مصطفي محمود (٢٠١٢م) (١٤)، شريفة محمد شبيب (٢٠١١م) (٨)**، حيث أشاروا إلي عدم وجود مشاركة مجتمعية فعالة تساعد المدارس والرياضة المدرسية علي تحقيق أهدافها.

كما أشارت نتائج المجال الخامس إلي عدم وجود بطاقات تقويمية لكل طالب، وعد وجود نظام مناسب لتقويم برامج الرياضة المدرسية، وعدم وجود خطط واضحة للتقييم الذاتي للرياضة المدرسسية. وهذا ما يتفق مع نتائج كلاً من **أيمن علي عثمان (٢٠١٢م) (٤)، عليه سيف الدين عبدالغني (٢٠٠٧م) (١٢)**، حيث أشارت نتائجهما إلي عدم وجود بطاقات تقويمية لكل تلميذ للتعرف علي مقدار التقدم الذي أحرزه في المجال (البدني/ المهاري)، **كما أن** أساليب التقويم

المستخدمة لا يتحقق معها تطوير أو جودة للرياضة المدرسية في ضوء معايير الجودة والاعتماد التربوي.

الإستخلاصات:

- لا توجد رؤية للرياضة المدرسية ولا رسالة يتم من خلالها تحقيق أهداف هذه الرؤية بالمدارس.
- عدم دعم القيادة التنمية المهنية للعاملين في مجال الرياضة المدرسية.
- لا يتناسب عدد معلمي التربية الرياضية بالمدارس مع عدد الطلاب.
- عدم توافر الإسعافات الأولية بالمدارس.
- عدم توافر (عمال/ فنيين) لصيانة (الملاعب/ الأدوات/ الأجهزة الرياضية).
- عدم توافر عوامل الأمن والسلامة بالمدارس أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
- عدم وجود مشاركة مجتمعية فاعلة تساعد الرياضة المدرسية علي تحقيق أهداقها.
- عدم وجود بطاقات تقويمية لكل طالب.
- عدم وجود نظام مناسب لتقويم برامج الرياضة المدرسية.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث أوصي الباحث بما يلي.

- ضرورة وجود رؤية للرياضة المدرسية ورسالة يتم من خلالها تفعيل هذه الرؤية.
- ضرورة دعم القيادات العليا للتنمية المهنية المستمرة للعاملين في مجال الرياضة المدرسية.
- زيادة اعداد معلمي التربية الرياضية بما يتناسب مع عدد الطلاب بالمدارس.
- ضرورة توفير الإسعافات الآولية بالمدارس.
- توفير (عمال/ فنيين) لصيانة (الملاعب/ الأدوات/ الأجهزة الرياضية).
- ضرورة توفير عوامل الأمن والسلامة بالمدارس أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.
- تشجيع المدرسة علي الانفتاح علي المجتمع المحيط بها حتي تسطيع أن تفيد وتستفيد من إمكانته المادية والبشرية.
- إعداد بطاقة تقويم لكل طالب للتعرف علي مستواه (البدني/ المهاري).
- أن يكون هناك نظام مناسب لتقويم أداء (الطلاب/ المعلمين/ الموجهين).

المراجع

أولاً: المراجع العربية.

١- **أحمد ناجي أحمد:** الفاعلية التعليمية لمنهج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية وفق معايير الجودة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٦م.

٢- **أمير ماهر آسحق:** خطة مقترحة لتطوير الرياضة المدرسية بالمرحلة الإعدادية في ضوء المعايير القومية للإعتماد وضمان جودة التعليم بمحافظة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٠م.

٣- **أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي:** استراتيجية مقترحه لتطوير الرياضة المدرسية العربية " بحث مقدم لجائزة الأمير فيصل بن فهد الدولية لبحوث تطوير الرياضة العربية "، ٢٠٠٤م.

٤- **أيمن علي عثمان:** واقع الرياضة المدرسية للمرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه بنها، ٢٠١٢م.

٥- **جمهورية مصر العربية:** الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد، وثيقة معايير ضمان الجودة والاعتماد لمؤسسات التعليم قبل الجامعي، القاهرة، ٢٠٠٨م.

٦- **رضا إبراهيم المليجي، مبارك عواد البرازي:** الجودة الشاملة والاعتماد المؤسسي "رؤي مستقبلية لتحقيق جودة التعليم في عصر المعلوماتية"، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠١٠م.

٧- **سعيد أحمد سليمان، صفاء محمود عبدالعزيز:** جودة المدارس المصرية في ضوء المعايير القومية للتعليم – برنامج الإمتياز المدرسي، ٢٠٠٦م.
٨- **شريفة محمد شبيب:** دراسة تحليلية لواقع الرياضة المدرسية في ضوء معايير جودة التعليم والاعتماد التربوي، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠١١م.
٩- **شيماء محمد ربيع:** تصور مقترح لتطوير نظام الاعتماد المؤسسي لمدارس التعليم العام في مصر على ضوء بعض الأنظمة العالمية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا، ٢٠١٦م
١٠- **طارق انور عبده محفوض:** استراتيجية تفعيل البيئة التعليمية لتحسين خدمات الرياضة المدرسية، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٩م.
١١- **طارق طه يوسف:** تطوير إستراتيجية الرياضة المدرسية في جمهورية مصر العربية من منظور الجودة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٤م.
١٢- **علية سيف الدين عبدالغني:** رؤية مقترحة لجودة الرياضة المدرسية في ضوء الإمكانيات المتاحة، المؤتمر العلمي الثامن للتربية "جودة وإعتماد مؤسسات التعليم العام في الوطن العربي" ، مج١، كلية التربية، جامعة الفيوم، ٢٠٠٧م.
١٣- **كاملة بنت سعيد بن سليمان الهنائي**: الدور الرائد للمعلم لتطوير الرياضة المدرسية، مجلة رسالة التربية، سلطنة عمان، العدد الثامن، ٢٠٠٥م.
١٤- **محمد مصطفي محمود:** خطة تنفيذية مقترحة لتحسين القدرة المؤسسية في مدارس التعليم الإبتدائي بالوادي الجديد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٢٠١٢م.
١٥- **مكارم حلمي أبوهرجه وآخرون:** مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهره.
١٦- **وزارة التربية والتعليم :** قرار رقم ١٩٣، القاهرة، اكتوبر، ٢٠٠٢م.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

١٧- **Detert and others**: Quality Management in US High schools, Evidence from the Field Journal of school leadership.p(٢٠٠٢) ١٥٨-١٨٧

مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة بنـــــــها

علمية محكمة تعني بنشر الأبحاث والدراسات
في مختلف ميادين الرياضـــــة

عميد الكلية ورئيس التحرير
أ ٠ د / حسين دري اباظة

المجلد العشرون (شهر ديسمبر) (الجزء الثالث) ٢٠١٧م

توجة جميع المراسلات إلي نائب رئيس التحرير علي العنوان التالي :
كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة بنها – شارع فريد ندا
بجوار النجدة – القليوبية – جمهورية مصر العربية
تليفون : ٠١٣٣٢٢٧٣٩٩ فاكس : ٠١٣٣٢٢٧٣٩٩

بسم الله الرحمن الرحيم

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ ۚ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ﴿٨٨﴾

صدق الله العظيم

(سورة هود: من الآية "٨٨ ")

كلية التربية الرياضية للبنين

مجلـس تـحـرير المـجـلة

رئيس التحـرير :

عميد الكلية

نائب رئيس التحـرير:

وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث.

مدير التحـرير :

عضو هيئة تدريس .

الأعضـــاء :

-وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.
-رئيس قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية.
-رئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب.
-رئيس قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات.
-رئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية.
-رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية.
-رئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة.
-رئيس قسم الإدارة الرياضية والترويح.
-رئيس قسم المناهج وطرق التدريس.
-رئيس قسم علوم الصحة الرياضية.

تقديم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام علي أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلي أله وصحبه أجمعين.

وبعد ،،،

تلعب كليات التربية الرياضية دورا أساسيا في تطوير البحث التربوي وذلك من خلال نشر المعرفة التربوية بصفة عامة و التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة والتي يقوم بها أعضاء هيئة التدريس والباحثين والمنشغلين بالرياضة .... حيث تسهم المجلة العلمية في دعم الروابط الثقافية والعلمية بين العلماء والباحثين في مجال التخصصات العلمية في التربية البدنية و الرياضية علي الصعيد العربي والعالمي ، وتهدف المجلة الى نشر البحوث التي تؤدي إلي إثارة الوعي الوطني نحو أهمية التربية البدنية والرياضة للانتاج و الصحة والتعليم وغير ذلك من المجالات الحيوية مما يعمل علي زيادة ممارسة الرياضة وتحسنيها.

ومجلة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها تؤمن إيمانا مطلقا بأهمية البحث العلمي وضرورة نشره علي اوسع نطاق لتعميق الحوار العلمي حول قضايا الرياضة ، كما أنها تؤمن بالحرية الأكاديمية التي تعطي للأستاذ والباحث حرية البحث وراء المعرفة للوصول الي الحقيقية دون قيود في البحث .

والمجلة تنشد الرصانة العلمية والدقة المنهجية طبقا لمناهج البحث العلمي وخطواته الأساسية حيث يتم نشر البحوث العلمية الهادفة لحل المشكلات المجتمعية المعاصرة التي تتعلق بمجالات التربية البدنية وعلوم الرياضة ودور الخدمات ومواقع العمل المختلفة .

والله ولي التوفيق

عميد الكلية ورئيس التحرير

أ . د / حسين دري اباظة

هدف المجلة :

تهدف المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها إلي الابتكار والابداع العلمي في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وحل مشكلاتها باحدث الاساليب العلمية والعملية عن طريق المساهمة في إجراء البحوث العلمية الهادفة إلي حل المشاكل الواقعية التي تواجهها قطاعات التربية البدنية والرياضة.

القواعد العامة للنشر بالمجلة

تقبل البحوث للنشر في المجلة ويرفق مع كل بحث ملخصاً وافياً باللغة العربية (في حدود صفحة واحدة) ويرفق مع البحث-.C.D يحتوي على أصل البحث وملاحقة وملخصة.

١- يقوم الباحث بتسليم البحث إلى السكرتير الإداري للمجلة من أصل وثلاثة صور مكتوب على الكمبيوتر ويرفق بالبحث ملاحقه وملخص في حدود صفحة واحدة باللغة العربية بالإضافة إلى .C.D به أصل البحث وملخصه وملاحق .

٢- يقوم الباحث بدفع رسوم التحكيم وقدرها (١٥٠) جنيه من الداخل و(١٥٠) دولار من الخارج.

٣- يسلم الباحث السكرتير الإداري للمجلة إقرار موقع منه بأن البحث لم يسبق نشره من قبل في مجلة أو مكان آخر وبأنه مسئولا عن كل ما يحتوي عليه البحث من بيانات وأراء ومعلومات تعكس رؤية الباحث ووجهة نظره الشخصية دون أي مسئولية على الكلية أو الجامعة.

٤- يسلم الباحث إقرار بقبوله تأجيل نشر البحث حتى الانتهاء من إجراء التعديلات المطلوبة التي يبديها المحكمون إن وجدت موضحاً به العنوان والتليفون أو الفاكس.

٥- يتولى السكرتير الإداري للمجلة مسئولية التأكد من اكتمال الأوراق المقدمة من الباحث ويعرض ذلك على مدير تحرير المجلة في غضون أسبوع على الأكثر من تاريخ استلام البحث بالكلية.

٦- يقوم مدير التحرير بتحديد ثلاثة من المحكمين في مجال التخصص يرسل لهم البحث للتحكيم بخطاب موقع من مدير التحرير أو عميد الكلية ومحدداً به شهر واحد لاستلام نتيجة التحكيم.

٧- يحجب اسم الباحث وكليته في الخطابات الموجهة للمحكمين ويرسل مع الخطاب نسخة مظروف من البحث تحتوى على عنوان البحث ومحتواه ومراجعة مع حفظ الملاحق بالمجلة للاطلاع عليها عند الحاجة في سجل خاص بكل إصدار.

٨- يقوم السكرتير الإداري للمجلة بمراسلة السادة المحكمين واستلام نتائج التحكيم في مظروف مغلق يتم عرضها على مدير التحرير في غضون أسبوع من وصولها إلى الكلية على الأكثر.

٩- يقوم السكرتير الإداري للمجلة بمراسلة الباحث على عنوانه بخطاب موقع من مدير التحرير في حالة وجود تعديلات يجب على الباحث القيام بها حتى يصبح البحث قابلا للنشر بالمجلة وتحفظ نسخ من هذا الخطاب في سجل خاص بكل إصدار على حده.

١٠- في حالة رفض البحث بسبب عدم صلاحيته للنشر يتم مراسلة الباحث على عنوانه المحفوظ بالمجلة لاستلام البحث.

١١- يقوم المحرر التنفيذي المختص بمراجعة البحث قبل النشر للتأكد من توافر الشروط الفنية للنشر بالمجلة به ويسلم تقريراً بذلك الى مدير التحرير.

١٢- يقوم السكرتير الإداري بتجميع البحوث المقبولة للنشر(٨ بحوث أو أكثر) وتجهيزها لإرسالها للمطبعة لنشرها في الإصدار الخاص بها ويعاونه في ذلك العاملين الإداريين بالمجلة.

١٣- يستوفى السكرتير الإداري بمعاونة أمين الصندوق المتطلبات الإدارية والمالية لنشر كل إصدار في الوقت المناسب مع الاحتفاظ بالإيصالات والفواتير المالية.

١٤- يقوم السكرتير الإداري بإرسال نسخ مجانية من المجلة بواقع نسخة واحدة الى كليات التربية الرياضية بمصر وبعض الدول العربية – دار الكتب المصرية – المكتبات المركزية بالجامعات – مراكز البحوث التربوية بوزارة التربية والتعليم وكل المؤسسات العلمية التي ترسل إلى الكلية نسخة من مجلتها العلمية وأي مؤسسات علمية أخرى يرى مجلس التحرير إهدائها نسخة من مجلة الكلية.

١٥- يتم تسوية حساب كل إصدار من الناحية المالية والإدارية نهائياً قبل الشروع في العمل بالإصدار التالي له وذلك بمعرفة كل من السكرتير الإداري وأمين الصندوق ويتم عرض الحساب النهائي على مجلس تحرير المجلة في أقرب اجتماع له.

١٦- توزيع النسخ المتبقية من المجلة على أقسام الكلية المختلفة والمكاتب الإدارية العليا (العميد والوكلاء) بنسبة أعضاء هيئة التدريس بها مع الاحتفاظ بمستند لإستلام هذه النسخ موقعاً من سكرتارية القسم ويتم الإحتفاظ بعد خمس نسخ لدى سكرتارية المجلة للاستفادة بها عند الحاجة إليها.

قائمـــــة محتـويات البحـــوث

" تـدريبات بليومتريـة لتحسـين عناصـر اللياقـة البدنيـة والمسـتوى الرقمـي فـي مسابقة الوثب العالي ".
الباحث : مرسي محمد مرسي محمد.....(١)
تاثير استخدام استراتيجيه التعلم النشط علي مستوي اداء بعض المهارات الحركيه في درس التربيه الرياضيه لتلاميذ المرحله الاعداديه
الباحث: باسم عاطف صلاح جاب.....(١٠)
" أثرأستخدام برنامج تأهيلى علي مستوى الأداء الحركى لدي أطفال متلازمة داون
البحث : أحمد محمد رشدى أبراهيم عسر.....(٢٢)
" دراســـه تتبعيـــه لـــبعض مكونـــات الاداء البـــدني خـــلال الموســـم التدريبي عند ناشئ كره الماء ".
الباحث : عمر محمد احمد فرج الله.....(٣٣)
" تاثير الوحدات النموذجيه التطبيقية علي تعلم بعض المهارات الاساسيه في كره اليد لدي التلاميذ المرحلة الاعدادية ".
الباحث : مصطفي عزت علي.....(٤٠)
تـأثير برنـامج علاجـى لتحسـين بعـض القـدرات البدنيـة والحركيـة لمرضـى الشـلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية "
الباحث/ عبدالرحمن حسانين.....(٤٦)
" تطـوير القـدرة العضـلية باسـتخدام التـدريبات البليومتريـة الخاصـة وعلاقتهـا بمستوي بعض الأداءات المهارية للاعبي كرة السلة ".
الباحث - اسلام سعيد عبده حسن.....(٥٩)
" تـــأثير اســـتخدام خـــرائط المفـــاهيم المبرمجـــة علـــى تعلـــم بعـــض المهارات الهجومية في كرة اليد ا".
الباحث - محمود جودة حسين إبراهيم.....(٧٠)
" بنـاء تمرينـات نوعيـة خاصـة للارسـال السـاحق فـي ضـوء تشـابة المسـار الزمني للقوه العضلية المنتجة خلال الاداء في الكره الطائره ".
الباحث/ محمد انور الديب.....(٨٧)
" أثر استخدام الذكاءات المتعددة على مستوي التحصيل المهارة لتلاميذ المرحلة الأعدادية بمعهد الفتيات الديني ".
الباحث : مروه محمود عبد المجيد.....(٩٥)
"دراسـة تتبعيـة لـبعض متغيـرات النمـو الجسـمي خـلال الموسـم التـدريبي عند ناشئي كرة الماء ".
الباحث : عمرو محمد أحمد فرج الله.....(١٠٤)
" تـأثيـر إستخـــدام طريقـة التـــدريب الطـولي علـى الإرتقـاء بمسـتوى بعـض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئي الهوكي ".
الباحث : مروه محمود عبد المجيد.....(٩٥)

" أثر استخدام الذكاءات المتعددة على مستوي التحصيل المهارة لتلاميذ المرحلة الأعدادية بمعهد الفتيات الديني ".
الباحث مرسي محمد مرسي محمد.....(١١٤)
" دراسة ميدانية للمشروع التجريبي محو أمية السباحة بمحافظة القليوبية للمرحلة الإعدادية ".
الباحث / عبدالرحمن عبدالكريم شمس الدين.....(١٢٣)
" تاثير استخدام اسلوب (التي كاتا) لتطوير الاستحواذ علي الكره لدي ناشئ كره القدم ".
الباحث / محمد كمال عبد الله رفع .....(١٣٣)
فعالية برنامج لتدريبات الإسترخاء العضلى التعاقبى وأثره على مستوى السلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية
الباحث / حسام هشام محمدى النورى.....(١٤٧)
أثر برنامج تدريبى مقترح على مؤشرات التعب المركزى وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى السباحين
الباحث / ابراهيم السيد ابراهيم يوسف.....(١٦١)
تأثير التعلم للإتقان المدمج على أداء بعض مهارات النجمه الاولى للبراعم فى السباحة
الباحث / محمود محسن حسيب السيد.....(١٧٥)
تأثير استخدام التعليم المدمج على جوانب تعلم بعض المهارات في كرة القدم للناشئين بالشرقية
الباحث / محمود محسن حسيب السيد.....(١٨٥)
تأثير استخدام التدريب المتباين على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم
الباحث / اسلام سعيد عبدالسميع.....(١٩٤)
أثر الغوص المنتظم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لدي الغواصين
الباحث / وليد محمد الكردي ابو المعاطي.....(٢٠٧)
تأثير الموديولات التعليمية في تنمية الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية
الباحث / اسلام سعيد عبدالسميع.....(١٩٤)
تأثير برنامج تأهيلى حركى على الإنزلاق الغضروفى العنقى لكبار السن
الباحث / عبد الله غنيمى سنوسى.....(٢٣٨)
تأثير تدريبات القوة الوظيفية على أيض البروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة

الباحث / ابراهيم السيد ابراهيم يوسف.....(٢٥٨)
الباحث / عبد الله غنيمى سنوسى.....(٢٣٨)

تأثير تدريبات القوة الوظيفية على أيض البروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة

الباحث / ابراهيم السيد ابراهيم يوسف.....(٢٥٨)
تاثير برنامج تأهيلي لتحسين مستوي اللياقه القلبيه التنفسيه لدي السيدات (٣٥-٤٥) سنه
الباحث / فاتن حسني شمس الدين دهمان .....(٢٦٦)
تاثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي اداء بعض المهارات الاساسية لناشئات الكره الطائره
الباحث / ايمان سامي احمد .....(٢٧٧)
تاثير استخدام تدريبات المقاومه البالستية علي القوه المميزه بالسرعة ومستوي الاداء المهاري لمبتدئ السباحة
الباحث/ ابراهيم ماهر محمود .....(٢٩٠)
تقويم منهاج التربية الرياضية في ضوء الأنماط الجسمية للمرحلة الثانوية
الباحث/ محمود عبد الدايم عبدالمعطي على.....(٢٩٨)
تأثير برنامج للتمرينات البدنية علي الكفاءة الحركية لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية في البالغين
الباحث - رامي طه السيد طه.....(٣١٠)
تاثير الوسائط المتعدده التعليمية علي بعض جوانب تعلم بعض المهارات الاساسيه في رياضة الكره الطائره لتلاميذ مرحله التعليم الاساسي
الباحث - علي جابر محمد علوان.....(٣٢٥)
تأثير برنامج للتدريبات التعويضية على تحسين بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الاعدادية
الباحث - عثمان عطية إبراهيم منصور.....(٣٤٠)
واقع الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف في ضوء معايير القدرة المؤسسية
الباحث - محمود جودة حسن.....(٣٥٢)
واقع الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف في ضوء معايير القدرة المؤسسية
الباحث - محمود جودة حسن.....(٣٥٢)

مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة بنـــــــها

علمية محكمة تعني بنشر الأبحاث والدراسات
في مختلف ميادين الرياضـــــة

عميد الكلية ورئيس التحرير
أ ٠ د / حسين دري اباظة

المجلد العشرون (شهر ديسمبر) (الجزء الثالث) ٢٠١٧م

توجة جميع المراسلات إلي نائب رئيس التحرير علي العنوان التالي :
كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة بنها – شارع فريد ندا
بجوار النجدة – القليوبية – جمهورية مصر العربية
تليفون : ٠١٣٣٢٢٧٣٩٩ فاكس : ٠١٣٣٢٢٧٣٩٩

بسم الله الرحمن الرحيم

وَمَا تَوْفِيقِيٓ إِلَّا بِٱللَّهِ ۚ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ﴿٨٨﴾

صدق الله العظيم

(سورة هود: من الآية "٨٨ ")

كلية التربية الرياضية للبنين

مجلـس تـحـرير المـجـلة

رئيس التحـرير :

عميد الكلية

نائب رئيس التحـرير:

وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث.

مدير التحـرير :

عضو هيئة تدريس .

الأعضـــاء :

-وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.
-رئيس قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية.
-رئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب.
-رئيس قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات.
-رئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية.
-رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية.
-رئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة.
-رئيس قسم الإدارة الرياضية والترويح.
-رئيس قسم المناهج وطرق التدريس.
-رئيس قسم علوم الصحة الرياضية.

تقديم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام علي أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلي أله وصحبه أجمعين.

وبعد ,,,

تلعب كليات التربية الرياضية دورا أساسيا في تطوير البحث التربوي وذلك من خلال نشر المعرفة التربوية بصفة عامة و التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة والتي يقوم بها أعضاء هيئة التدريس والباحثين والمنشغلين بالرياضة .... حيث تسهم المجلة العلمية في دعم الروابط الثقافية والعلمية بين العلماء والباحثين في مجال التخصصات العلمية في التربية البدنية و الرياضية علي الصعيد العربي والعالمي , وتهدف المجلة الى نشر البحوث التي تؤدي إلي إثارة الوعي الوطني نحو أهمية التربية البدنية والرياضة للانتاج و الصحة والتعليم وغير ذلك من المجالات الحيوية مما يعمل علي زيادة ممارسة الرياضة وتحسنيها.

ومجلة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها تؤمن إيمانا مطلقا بأهمية البحث العلمي وضرورة نشره علي اوسع نطاق لتعميق الحوار العلمي حول قضايا الرياضة , كما أنها تؤمن بالحرية الأكاديمية التي تعطي للأستاذ والباحث حرية البحث وراء المعرفة للوصول الي الحقيقية دون قيود في البحث .

والمجلة تنشد الرصانة العلمية والدقة المنهجية طبقا لمناهج البحث العلمي وخطواته الأساسية حيث يتم نشر البحوث العلمية الهادفة لحل المشكلات المجتمعية المعاصرة التي تتعلق بمجالات التربية البدنية وعلوم الرياضة ودور الخدمات ومواقع العمل المختلفة .

والله ولي التوفيق

عميد الكلية ورئيس التحرير

أ . د / حسين دري اباظة

هدف المجلة :

تهدف المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها إلي الابتكار والابداع العلمي في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة , وحل مشكلاتها باحدث الاساليب العلمية والعملية عن طريق المساهمة في إجراء البحوث العلمية الهادفة إلي حل المشاكل الواقعية التي تواجهها قطاعات التربية البدنية والرياضة.

القواعد العامة للنشر بالمجلة

تقبل البحوث للنشر في المجلة ويرفق مع كل بحث ملخصاً وافياً باللغة العربية (في حدود صفحة واحدة) ويرفق مع البحث-.C.D يحتوي على أصل البحث وملاحقة وملخصة.

١- يقوم الباحث بتسليم البحث إلى السكرتير الإداري للمجلة من أصل وثلاثة صور مكتوب على الكمبيوتر ويرفق بالبحث ملاحقه وملخص في حدود صفحة واحدة باللغة العربية بالإضافة إلى .C.D به أصل البحث وملخصه وملاحق .

٢- يقوم الباحث بدفع رسوم التحكيم وقدرها (١٥٠) جنيه من الداخل و(١٥٠) دولار من الخارج.

٣- يسلم الباحث السكرتير الإداري للمجلة إقرار موقع منه بأن البحث لم يسبق نشره من قبل في مجلة أو مكان آخر وبأنه مسئولا عن كل ما يحتوي عليه البحث من بيانات وأراء ومعلومات تعكس رؤية الباحث ووجهة نظره الشخصية دون أي مسئولية على الكلية أو الجامعة.

٤- يسلم الباحث إقرار بقبوله تأجيل نشر البحث حتى الانتهاء من إجراء التعديلات المطلوبة التي يبديها المحكمون إن وجدت موضحاً به العنوان والتليفون أو الفاكس.

٥- يتولى السكرتير الإداري للمجلة مسئولية التأكد من اكتمال الأوراق المقدمة من الباحث ويعرض ذلك على مدير تحرير المجلة في غضون أسبوع على الأكثر من تاريخ استلام البحث بالكلية.

٦- يقوم مدير التحرير بتحديد ثلاثة من المحكمين في مجال التخصص يرسل لهم البحث للتحكيم بخطاب موقع من مدير التحرير أو عميد الكلية ومحدداً به شهر واحد لاستلام نتيجة التحكيم.

٧- يحجب اسم الباحث وكليته في الخطابات الموجهة للمحكمين ويرسل مع الخطاب نسخة مظروف من البحث تحتوى على عنوان البحث ومحتواه ومراجعة مع حفظ الملاحق بالمجلة للاطلاع عليها عند الحاجة في سجل خاص بكل إصدار.

٨- يقوم السكرتير الإداري للمجلة بمراسلة السادة المحكمين واستلام نتائج التحكيم في مظروف مغلق يتم عرضها على مدير التحرير في غضون أسبوع من وصولها إلى الكلية على الأكثر.

٩- يقوم السكرتير الإداري للمجلة بمراسلة الباحث على عنوانه بخطاب موقع من مدير التحرير في حالة وجود تعديلات يجب على الباحث القيام بها حتى يصبح البحث قابلا للنشر بالمجلة وتحفظ نسخ من هذا الخطاب في سجل خاص بكل إصدار على حده.

١٠- في حالة رفض البحث بسبب عدم صلاحيته للنشر يتم مراسلة الباحث على عنوانه المحفوظ بالمجلة لاستلام البحث.

١١- يقوم المحرر التنفيذي المختص بمراجعة البحث قبل النشر للتأكد من توافر الشروط الفنية للنشر بالمجلة به ويسلم تقريراً بذلك الى مدير التحرير.

١٢- يقوم السكرتير الإداري بتجميع البحوث المقبولة للنشر(٨ بحوث أو أكثر) وتجهيزها لإرسالها للمطبعة لنشرها في الإصدار الخاص بها ويعاونه في ذلك العاملين الإداريين بالمجلة.

١٣- يستوفى السكرتير الإداري بمعاونة أمين الصندوق المتطلبات الإدارية والمالية لنشر كل إصدار في الوقت المناسب مع الاحتفاظ بالإيصالات والفواتير المالية.

١٤- يقوم السكرتير الإداري بإرسال نسخ مجانية من المجلة بواقع نسخة واحدة الى كليات التربية الرياضية بمصر وبعض الدول العربية – دار الكتب المصرية – المكتبات المركزية بالجامعات – مراكز البحوث التربوية بوزارة التربية والتعليم وكل المؤسسات العلمية التي ترسل إلى الكلية نسخة من مجلتها العلمية وأي مؤسسات علمية أخرى يرى مجلس التحرير إهدائها نسخة من مجلة الكلية.

١٥- يتم تسوية حساب كل إصدار من الناحية المالية والإدارية نهائياً قبل الشروع في العمل بالإصدار التالي له وذلك بمعرفة كل من السكرتير الإداري وأمين الصندوق ويتم عرض الحساب النهائي على مجلس تحرير المجلة في أقرب اجتماع له.

١٦- توزيع النسخ المتبقية من المجلة على أقسام الكلية المختلفة والمكاتب الإدارية العليا (العميد والوكلاء) بنسبة أعضاء هيئة التدريس بها مع الاحتفاظ بمستند لإستلام هذه النسخ موقعاً من سكرتارية القسم ويتم الإحتفاظ بعد خمس نسخ لدى سكرتارية المجلة للاستفادة بها عند الحاجة إليها.

قائمـــــــة محتـويات البحـــــوث

" تـدريبات بليومتريـة لتحسـين عناصـر اللياقـة البدنيـة والمسـتوى الرقمـي فـي مسابقة الوثب العالي ".
الباحث : مرسي محمد مرسي محمد.....(١)
تاثير استخدام استراتيجيه التعلم النشط علي مستوي اداء بعض المهارات الحركيه في درس التربيه الرياضيه لتلاميذ المرحله الاعداديه
الباحث: باسم عاطف صلاح جاب.....(١٠)
" أثرأستخدام برنامج تأهيلى علي مستوى الأداء الحركى لدي أطفال متلازمة داون
البحث : أحمد محمد رشدى أبراهيم عسر.....(٢٢)
" دراســـه تتبعيـــه لـــبعض مكونـــات الاداء البـــدني خـــلال الموســـم التدريبي عند ناشئ كره الماء ".
الباحث : عمر محمد احمد فرج الله.....(٣٣)
" تاثير الوحدات النموذجيه التطبيقية علي تعلم بعض المهارات الاساسيه في كره اليد لدي التلاميذ المرحلة الاعدادية ".
الباحث : مصطفي عزت علي.....(٤٠)
تـأثير برنـامج علاجـى لتحسـين بعـض القـدرات البدنيـة والحركيـة لمرضـى الشـلل النصفى الطولى الناتج من الجلطة المخية "
الباحث/ عبدالرحمن حسانين.....(٤٦)
" تطـوير القـدرة العضـلية باسـتخدام التـدريبات البليومتريـة الخاصـة وعلاقتهـا بمستوي بعض الأداءات المهارية للاعبي كرة السلة ".
الباحث - اسلام سعيد عبده حسن.....(٥٩)
" تـــأثير اســـتخدام خـــرائط المفـــاهيم المبرمجـــة علـــى تعلـــم بعـــض المهارات الهجومية في كرة اليد ا".
الباحث - محمود جودة حسين إبراهيم.....(٧٠)
" بنـاء تمرينـات نوعيـة خاصـة للارسـال السـاحق فـي ضـوء تشـابة المسـار الزمني للقوه العضلية المنتجة خلال الاداء في الكره الطائره ".
الباحث/ محمد انور الديب.....(٨٧)
" أثر استخدام الذكاءات المتعددة على مستوي التحصيل المهارة لتلاميذ المرحلة الأعدادية بمعهد الفتيات الديني ".
الباحث : مروه محمود عبد المجيد.....(٩٥)
"دراسـة تتبعيـة لـبعض متغيـرات النمـو الجسـمي خـلال الموسـم التـدريبي عند ناشئي كرة الماء ".
الباحث : عمرو محمد أحمد فرج الله.....(١٠٤)

" تأثير إستخدام طريقة التدريب الطولي على الإرتقاء بمستوى بعض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئي الهوكي ".
الباحث : مروه محمود عبد المجيد.....(٩٥)
" أثر استخدام الذكاءات المتعددة على مستوي التحصيل المهارة لتلاميذ المرحلة الأعدادية بمعهد الفتيات الديني ".
الباحث مرسي محمد مرسي محمد.....(١١٤)
" دراسة ميدانية للمشروع التجريبي محو أمية السباحة بمحافظة القليوبية للمرحلة الإعدادية ".
الباحث / عبدالرحمن عبدالكريم شمس الدين.....(١٢٣)
" تاثير استخدام اسلوب (التي كاتا) لتطوير الاستحواذ علي الكره لدي ناشئ كره القدم ".
الباحث / محمد كمال عبد الله رفع .....(١٣٣)
فعالية برنامج لتدريبات الإسترخاء العضلى التعاقبى وأثره على مستوى السلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية
الباحث / حسام هشام محمدى النورى.....(١٤٧)
أثر برنامج تدريبى مقترح على مؤشرات التعب المركزى وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى السباحين
الباحث / ابراهيم السيد ابراهيم يوسف.....(١٦١)
تأثير التعلم للإتقان المدمج على أداء بعض مهارات النجمه الاولى للبراعم فى السباحة
الباحث / محمود محسن حسيب السيد.....(١٧٥)
تأثير استخدام التعليم المدمج على جوانب تعلم بعض المهارات في كرة القدم للناشئين بالشرقية
الباحث / محمود محسن حسيب السيد.....(١٨٥)
تأثير استخدام التدريب المتباين على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم
الباحث / اسلام سعيد عبدالسميع.....(١٩٤)
أثر الغوص المنتظم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لدي الغواصين
الباحث / وليد محمد الكردي ابو المعاطي.....(٢٠٧)
تأثير الموديولات التعليمية في تنمية الكفايات التدريسية لدى معلمي التربية الرياضية
الباحث / اسلام سعيد عبدالسميع.....(١٩٤)
تأثير برنامج تأهيلى حركى على الإنزلاق الغضروفى العنقى لكبار السن

الباحث / عبد الله غنيمى سنوسى.....(٢٣٨)
تأثير تدريبات القوة الوظيفية على أيض البروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة

الباحث / ابراهيم السيد ابراهيم يوسف.....(٢٥٨)
الباحث / عبد الله غنيمى سنوسى.....(٢٣٨)
تأثير تدريبات القوة الوظيفية على أيض البروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م فراشة

الباحث / ابراهيم السيد ابراهيم يوسف.....(٢٥٨)
تاثير برنامج تأهيلي لتحسين مستوي اللياقه القلبيه التنفسيه لدي السيدات (٣٥-٤٥) سنه
الباحث / فاتن حسني شمس الدين دهمان .....(٢٦٦)
تاثير برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية علي اداء بعض المهارات الاساسية لناشئات الكره الطائره
الباحث / ايمان سامي احمد .....(٢٧٧)
تاثير استخدام تدريبات المقاومه البالستية علي القوه المميزه بالسرعة ومستوي الاداء المهاري لمبتدئ السباحة
الباحث/ ابراهيم ماهر محمود .....(٢٩٠)
تقويم منهاج التربية الرياضية في ضوء الأنماط الجسمية للمرحلة الثانوية
الباحث/ محمود عبد الدايم عبدالمعطي على.....(٢٩٨)
تأثير برنامج للتمرينات البدنية علي الكفاءة الحركية لمرضي الشلل النصفي الناتج عن الجلطة المخية في البالغين
الباحث - رامي طه السيد طه.....(٣١٠)
تاثير الوسائط المتعدده التعليمية علي بعض جوانب تعلم بعض المهارات الاساسيه في رياضة الكره الطائره لتلاميذ مرحله التعليم الاساسي
الباحث - علي جابر محمد علوان.....(٣٢٥)
)
تأثير برنامج للتدريبات التعويضية على تحسين بعض الانحرافات القوامية لتلاميذ المرحلة الاعدادية
الباحث - عثمان عطية إبراهيم منصور.....(٣٤٠)
واقع الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف في ضوء معايير القدرة المؤسسية
الباحث - محمود جودة حسن.....(٣٥٢)
واقع الرياضة المدرسية بالمرحلة الثانوية بمحافظة بني سويف في ضوء معايير القدرة المؤسسية
الباحث - محمود جودة حسن.....(٣٥٢)