تأثير استخدام التعلم النشط على مستوى أداء مسابقة دفع الجلة والتوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الإعدادية

الباحث/هاني مجدي حسانين العزباوي
معلم تربية رياضية بإدارة منوف –المنوفية

المقدمة ومشكلة البحث:

مع تزايد الاهتمام بالتعليم وما يواجه من صعوبات وتحديات في القرن الحادي والعشرين وما به من ثورة معرفية و معلوماتية ، فقد تزايد الاهتمام باختيار أساليب التعليم والتعلم الأكثر إيجابية ،و التي تمكن المتعلمين من تحقيق تعلم أفضل أكثر من الاهتمام بالكيفية التي تمكن المعلم من تقديم درس أفضل فضلاً عن إتاحة الفرصة لتنمية النواحي المعرفية والنفسية والاجتماعية المختلفة للمتعلمين ولقد نجم عن هذا التغيير في التوجه إلى حدوث انتقال من الطرق والأساليب التعليمية التي تتمحور حول المعلم مثل الإلقاء والمناقشة التي يقودها المعلم إلى الطرق والأساليب التي تتمركز حول المعلم والمتعلم ومنها التعلم النشط .

وتشير "**هدي حسن وآخرون**" ٢٠١١م، إلى أن النظام التعليمي المصري نظام مركزي خاضع لسيطرة مركزية ويعاني النظام التعليمي المصري بكل عناصره وبكل مستوياته منذ أمد بعيد من العديد من المشاكل والتحديات، والتي تمثل عائقاً حقيقياً أمام العملية التعليمية وتطورها وبالتالي التحديث والتنمية الشاملة. ولقد وضعت المناهج الحالية قبل فترة من الزمن وكانت مناسبة للظروف الاجتماعية حينذاك، وقد أدت دورا بارزاً في المجتمع طيلة تلك الفترة، ولكنها لا تناسب التطور السريع الذي حدث في المجتمع المعاصر من حيث المستوي الثقافي والاقتصادي والتقني، وأساليب الحياة اليومية، ووسائل العيش والإنتاج ووسائل الموصلات والاتصالات والتوسع العمراني في المدن والقري. (٢:١٠)

في محاولة جادة من "**الباحث**" لتجويد عمله كمعلم لمادة التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية، وجد انه أثناء درس التربية الرياضية عدة عوامل تؤثر بشكل مباشر على أداء عمله منها خصائص الطلاب السنية التي هي مرحلة النضج العقلي–الانفعالي – الحركي – الجسمي – الاجتماعي – النفسي ... إلى آخره. كذلك الدعم المادي المتمثل في الأدوات والوسائل المساعدة، وأيضاً خبرة المعلم نفسه من حيث مواقف التدريس السابقة وأنوع التدريبات الأكاديمية التي تلقها. لذا فان المعلم في حاجة ماسة إلى تطوير ذاته وأدواته داخل المدرسة.

لهذا حاول "**الباحث**" الوصول إلى أحدث الأبحاث العلمية والأفكار التدريسية الجديدة والحديثة لرفع مستواه العملي والعلمي، وقد وجد أن اغلب هذه الدارسات تعتمد بالأساس على

أسلوب التدريس؛ ومن ثم فإن أغلب الدول المتقدمة علمياً تعتمد على طرق تدريس حديثة ومنها استراتيجيات التعلم النشط التي تناسب مع طبيعة عمل "الباحث" وهي التدريس، حيث أنها تعتبر من الاستراتيجيات الحديثة في التدريس، وأنها تنمي الابتكار لدي الطلاب بالعملية التعليمية.

واتضح ذلك من خلال الاطلاع على بعض من الدراسات المرجعية الخاصة بالتعلم النشط والتوافق النفسي وتعلم مسابقة دفع الجلة مما كان له الأثر الإيجابي على "الباحث" في زيادة رغبته لتنمية ذاته ومهاراته، وتجربة أسلوب تدريس حديث مثل التعلم النشط.

وبالنظر إلى واقعنا التربوي والتعليمي الحالي بالمدارس وفي حدود عمل "الباحث" والقراءات السابقة له؛ وجد أن هناك الكثير من المشاكل تعوق عمل معلم التربية الرياضية أثناء درس التربية الرياضية، لذا يري "الباحث" أنه بحاجة إلى إتقان أساليب تدريس جديدة وحديثة مثل تلك التي تحول موقف المعلم والطالب من سلبياً إلى إيجابياً كما تثير الفضول للتعلم، وتساعد على التفكير الإيجابي.

ويشير "**أشرف حسنى**" **٢٠٠٩م**، إلى أن التقدم بالعملية التربوية والتعليمية في مجال التربية الرياضية لا يتم عن طريق إضافة مواد وبرامج تعليمية جديدة إلى المناهج أو إضافة أجهزة وأدوات إلى الأنظمة التعليمة فقط، ولكن يتم ذلك عن طريق التوظيف الأمثل لهذه المصادر التي تخدم العملية التعليمية والتي تقدمها التقنيات الحديثة وصولاً للأداء الأمثل لتحقيق الأهداف المنشودة. (٢: ٣)

وكما أشارت أيضاً "**الخطة الاستراتيجية للتعلم قبل الجامعي**" (٢٠١٤-٢٠٣٠) لوزارة التربية والتعليم المصرية"٢٠١٤م، إلى وجود لجوانب ضعف في منظومة المناهج والمواد التعليمية بالخطة الاستراتيجية للتعليم قبل الجامعي متمثلة في:

١/٢/١ التطوير العشوائي للمناهج.

٢/٢/١ محتوي المنهج نظري مجرد.

٣/٢/١ المعلم هو الخبير ومصدر تقييم المعلومات.

٤/٢/١ الطالب متلقي سلبي.

٥/٢/١ بيئة تعلم ضعيفة التفاعل وغير محفزة على المشاركة.

٦/٢/١ التقويم يقيس التذكر ويرتبط بإصدار الأحكام.

٦/٢/١ نموذج تقليدي للمعلم. (٤: ١٢٦)

ويشير " **راشد حسين** " **٢٠٠٨م**، ومن هذه الاستراتيجيات استراتيجية التعلم النشط والذي يعد من أكثر الاستراتيجيات التي تحفز الإبداع والمعالجة الإبداعية لحل المشكلات في حقول

التربية وغيرها من الحقول التي تأخذ بأحدث مبتكرات العلم المستندة إلى المعرفة العلمية ونتائج البحث العلمي. (٥: ٣٤)

أهمية البحث

التعرف على حل لمشكلات قد تعوق معلم التربية الرياضية أثناء تعليم مسابقة دفع الجلة بدرس التربية الرياضية، ومن النظر إلى واقعنا التربوي والتعليمي بالمدارس وفي حدود القراءات السابقة يبدو انه بدون إتقان اساليب التدريس الحديثة التي تجعل مواقف المتعلم إيجابياً وليس سلبياً ويساعده على التفكير الإيجابي. وكذلك فإن قيادات معلمي التربية الرياضية لم يضعوا في الحسبان طرق التدريس الحديثة التي تتناسب مع المرحلة الإعدادية (قيد البحث).

١/٣/١ الأهمية العلمية

١/١/٣/١ مسايرة الاتجاهات التربوية والتطبيقية الحديثة ومعرفه أثرها على المستوى النفسي ومستوى الأداء المهارى.

٢/١/٣/١ ندرة البحوث العلمية التي تناولت استخدام التعلم النشط في درس التربية الرياضية.

٣/١/٣/١ قد تساهم هذه الدراسة في توجيه الباحثين إلى إجراء دراسات علمية أخرى تتناول الجوانب التي لم تتعرض لها الدراسة الحالية وقد تساهم هذه الدراسات مجتمعة في تحسين مستوى التوافق النفسي والمهارى.

٤/١/٣/١ استخدام استراتيجيات التعلم النشط، كاستراتيجية للتدريس الحديث في عملية التعليم قد ينمي القدرات الحركية والعقلية والنفسية للطلاب مما تساعد على رفع المستوى المهارى والتوافق النفسي للتلاميذ.

٢/٣/١ الأهمية التطبيقية

١/٢/٣/١مساعدة الطلاب في رؤية نموذج جيد للمهارات والتركيز والاندماج مع الفيديوهات والصور مما يتيح فرصة التعلم الذاتي.

٢/٢/٣/١ قد يساهم البحث في رفع مستوى الأداء المهارى وتحسين التوافق النفسي.

٤/٢/٣/١ تزويد القائمين على التعليم بصفة عامة والمتخصصين بالتربية الرياضية خاصة، باستخدام استراتيجيات تدريسية حديثة قد تفيد عند تدريس موضوعات بمقررات المهارات الحركية وفق المنهج الدراسي.

٤/١ هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على:

١/٤/١" مدى تأثير استخدام التعلم النشط على مستوى أداء مسابقة دفع الجلة لتلاميذ المرحلة الإعدادية قيد البحث ".

٢/٤/١ " التعرف على العلاقة بين التعلم النشط والتوافق النفسي لتلاميذ المرحلة الاعدادية قيد البحث "

١/٥ فروض البحث

١/٥/١ وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات (النفسي–المهارى–الرقمي) للعينة قيد البحث.

٢/٥/١ وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات (النفسي–المهارى–الرقمي) للعينة قيد البحث

٣/٥/١ وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات (النفسي–المهارى–الرقمي) للعينة قيد البحث.

٦/١ تعريفات البحث

١/٦/١ التعلم النشط

يطرح كلاً من "**سها أحمد، حسن خليل**" **٢٠١٦م**، تعريفاً للتعلم النشط بأنه التعلم الذي يجعل من الطالب محور العملية التعليمية ويجعل منه فرداً فاعلاً وناشطاً ومشاركاً، له دور في إدارة العملية التعليمية من حيث تحديد بعض الأنشطة التي يتناولها والتي تتناسب وفق رغباته وإمكاناته. (٦: ١٨)

٢/٦/١ التوافق النفسي

يطرح علماء النفس مفهوم التوافق النفسي على أنه توافق الفرد مع ذاته وتوافقه مع الوسط المحيط به كل المستويين، لا ينفصل عن الأخر وانما يؤثر فيه ويتأثر به، فالفرد المتوافق ذاتيا هو المتوافق اجتماعيا؛ ويضيف علماء النفس بقولهم إن التوافق الذاتي هو قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه وبين أدواره الاجتماعية المتصارعة مع هذه الدوافع، بحيث لا يكون هناك صراع داخلي. (٣: ٢٢٨)

إثار عبد الكريم ٢٠٠٢ م(١)، عنوان الدراسة علاقة التوافق النفسي بالتحصيل العلمي لدرس الجمناستيك هدف الدراسة التعرف على الفروق في التوافق النفسي بين طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الموصل المنهج المستخدم المنهج الوصفي العينة(١٠٢) طالبة وطالب الأدوات المستخدمة مقياس التوافق النفسي – الاختبار التحصيلي

أهم النتائج وجود علاقة دالة بين مجالات التوافق النفسي والتحصيل العلمي لدرس الجمناستيك لدي طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

هبه الشوبكشي ٢٠٠٧م(٩)، عنوان الدراسة أثر استخدام استراتيجيات التعلم النشط على اكتساب المفاهيم العلمية في مادة العلوم وتنمية الاتجاهات التعاونية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية هدف الدراسة أثر التدريس باستخدام استراتيجية المجموعات الصغيرة على تنمية الاتجاهات التعاونية واكتساب المفاهيم العلمية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي المنهج المستخدم المنهج التجريبي الذي يعتمد على التصميم التجريبي من مجموعتين (تجريبية وضابطة. العينة (٧٨) تلميذة المجموعة التجريبية (٣٩) تلميذة والضابطة (٣٩) الأدوات المستخدمة اختبار اكتساب المفاهيم العلمية – مقياس الاتجاهات التعاونية أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ودرجات تلاميذ المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية

علاء الدين صالح ٢٠١٦م(٧)، عنوان الدراسة تأثير استخدام التعلم النشط المدعم الكترونياً على تنمية بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة هدف الدراسة التعرف على فاعلية التعلم النشط المدعم الكترونياً على تنمية بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لتلاميذ المرحلة الإعدادية المنهج المستخدم المنهج التجريبي العينة (٢٠) تلميذ الأدوات المستخدمة الاختبارات البدنية – الاختبارات المهارية أهم النتائج استخدام التعلم النشط المدعم الكترونياً ساهم بشكل إيجابي في تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة لطلاب المجموعة التجريبية

مها عبد الوهاب٢٠١٦م(٨)، عنوان الدراسة تأثير استخدام التعلم النشط على تعلم بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي هدف الدراسة التعرف على تأثير استخدام التعلم النشط على تعلم بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي المنهج المستخدم المنهج التجريبي العينة (٢٠) تلميذ الأدوات المستخدمة اختبار الذكاء – اختبار بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

التعليق على الدراسات السابقة

قام "**الباحث**" بعرض بعض من الدراسات السابقة والمرتبطة بمجال البحث والتي أجري أغلبها على تعلم بعض الأنشطة الرياضية، وسيتم مناقشتها من حيث الأهداف، والعينة، والمنهج المستخدم، وأهم النتائج المستخلصة بهدف عرض أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين البحث الحالي وأيضاً مدى الاستفادة منها.

٤/٢/٢ مدي الاستفادة من الدراسات المرتبطة

تعتبر الدراسات المرتبطة بمثابة خبرات علمية ساعدت الباحث فيما يلي:

١/٤/٢/٢ الاستفادة من البرمجيات التعليمية واستراتيجيات التعلم النشط المختلفة من حيث الإعداد والتنظيم والتنفيذ.

٢/٤/٢/٢ الاستفادة من الدراسات النفسية المرتبطة بالتوافق النفسي والدافعية للتعلم من حيث التنظيم والاختبارات.

٣/٤/٢/٢ استخدام المنهج المناسب لطبيعة البحث.

٤/٤/٢/٢ طريقة اختيار العينة وتحديدها.

٥/٤/٢/٢ تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المناسبة لإجراء البحث.

٦/٤/٢/٢ اختيار انسب المعالجات الإحصائية الملائمة لإجراء البحث.

٧/٤/٢/٢ التعرف على كيفية تفسير النتائج المستخلصة من البحث.

٨/٤/٢/٢ المساعدة في وضع التوصيات الملائمة والتي تفتح مجالات ودراسات علمية جديدة.

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣منهج البحث

استخدم "الباحث" المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذا البحث، مستعيناً بالتصميمات التجريبية في الأبحاث العلمية السابقة؛ وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ مدرسة منوف الرياضية التابعة لإدارة منوف التعليمية، محافظة المنوفية.

ومن التلاميذ المقيدين بسجلات المدرسة للعام الدراسي (٢٠١٧م -٢٠١٨م) والبالغ عددهم (٦٠) تلميذ من المرحلة الإعدادية، وتم اختيار العينة الفعلية لإجراء تجربة البحث من تلاميذ الصف الثالث الاعدادي والبالغ عددهم (٤٨) طالب.

١/٢/٣ استبعد "الباحث" (١٢) تلميذ لعدة أسباب وهي

١/١/٢/٣ التلاميذ المتفوقين رياضياً، وعددهم (٥) خمسة تلاميذ.

٢/١/٢/٣ من لم يظهروا الجدية اللازمة قبل تطبيق تجربة البحث، وعددهم (٢) تلميذان.

٣/١/٢/٣ الطلاب باقون للإعادة، وعددهم (٣) ثلاث تلاميذ.

٤/١/٢/٣ الطلاب الغير منتظمين في الحضور، وعددهم (٢) تلميذان.

٢/٢/٣ عينة البحث

قام "**الباحث**" باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية، من طلاب مدرسة منوف الرياضية، للعام الدراسي (٢٠١٧م-٢٠١٨ م).

وتم اختيار العينة الفعلية لإجراء تجربة البحث من تلاميذ الصف الثالث الاعدادي، والبالغ عددهم (٤٨) تلميذ بنسبة (٨١ ٪) من إجمالي مجتمع البحث، كما يتضح من جدول (٤) مجتمع وعينة البحث.

جدول (٣)

العينة الفعلية لإجراء تجربة البحث

م	الوصف	نوع العينة	الصف الدراسي	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة التجريبية	أساسية	الثالث	١٦	٢٧٪
٢	المجموعة الضابطة	أساسية	الثالث	١٦	٢٧٪
٣	الطلاب المستبعدون	-	الثالث	١٢	١٩٪
٤	العينة الاستطلاعية	استطلاعية	الثالث	١٦	٢٧٪
٥	إجمالي مجتمع البحث	-	الثالث	٦٠	١٠٠٪

تجانس وتكافؤ العينة

بعد إطلاع "**الباحث**" على الدراسات والبحوث التي أجريت في المجال الرياضي والمتعلق بموضوع البحث في العديد من المصادر المتمثلة في رسائل الماجستير والدكتوراه والبحوث العلمية وفي المجلات والدوريات العلمية، قام الباحث بإيجاد التجانس لإفراد عينة البحث ككل باستخدام معامل الالتواء للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الاعتدالي لمتغيرات (السن –الطول – الوزن–وبعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية)، والتي قد تؤثر على نتائج البحث. وكما يوضح جدول (٥) يوضح تجانس عينة مجتمع البحث.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية.

ن=٤٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٤.٩١٠٨	٠.٥٨٣٦٩	١٤.٨٠٠٠	٠.٢٤٠

الطول	سم	١٦٣.٧٠٨٣	٦.٨٨١٨٦	١٦٤.٠٠٠٠	١.٦٤٥
الوزن	كجم	٥٥.٩٧٩٢	٨.٧٢١٤٣	٥٤.٠٠٠٠	٠.٨٧٢
وثب عريض من الثبات	سم	١٦٨.٩٥٨٣	١٣.١٣٩١٢	١٧٠.٠٠٠٠	٠.١٧٢
وقوف ميل الجذع	سم	٥.٧٠٨٣	٣.٧٦٤١٠	٥.٠٠٠٠	٠.٥٣٢
رمي كرة طبية ٣كجم	متر	٥.٨٤٢٥	٠.٩٨٦٢١	٥.٥٢٥٠	٠.٧٨٥
عدو ٣٠م	ثانية	٦.٦٨٢٣	١.٨٠٢٥٦	٥.٤٤٠٠	٠.٥٨٣
الجري المتعرج لبارو	ثانية	٨.٩٣١٩	٠.٤٣٣٤٠	٩.١٠٠٠	٠.٣٤٠
الاختبار النفسي	درجة	٥٢.٦٨٧٥	٧.٢١٧٤٦	٥١.٠٠٠٠	٠.٨٨٤
الاختبار المهارى	عدد	٢٤.٢٧٠٨	٢.٨٤٨٩٦	٢٤.٠٠٠٠	٠.١٤٢
المستوى الرقمي	عدد	٤.٣٣٢٣	٤.٥٠٠٠	٠.٤٤٠٦٨	٠.٩٣٩

يتضح من جدول (٥) أن ١٥قيم معاملات الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية=٤٧، الالتواء قد تراوحت ما بين (٠.١٤٢: ١.٦٤٥) مما يدل على انها تقع بين (+٣) ما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في متغيرات النمو (السن –الطول –الوزن–الاختبارات البدنية–الاختبار النفسي–الاختبار المهارى)

قام "**الباحث**" بالتحليل الاحصائي لمتغيرات (السن –الطول –الوزن–الاختبارات البدنية–الاختبار النفسي–الاختبار المهارى) لمجموعتي البحث بغرض التعرف على تكافؤ المجموعتين وجدول (٦) يوضح التكافؤ بين المجموعتين في ضوء المتغيرات قيد البحث.

جدول رقم (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات قيد البحث.

ن١ =ن ٢=١٦

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	١٤.٨٨١٩	٠.٦٩١٣٢	١٤.٨٨٧٥	٠.٥١٨٨١	٠.٠٠٥٦٢	٠.٠٢٤*
الطول	١٦٤.٢٥٠٠	٥.٤٤٦٧١	١٦٣.٧٥٠	٩.٤١٢٧٦	٠.٥٠٠٠٠	٠.١٤٨*

الوزن	٥٥.١٨٧٥	٨.٣٦٨٣٤	٥٦.٤٣٧٥	٨.٧١٧٥٦	١.٢٥٠٠٠	٠.٣٨٠*
وثب عريض من الثبات	١٦٩.٦٢٥	١٣.٠٤٢٨٨	١٦٨.٧٥٠٠	١٣.٩٦٤٢٤	٠.٨٧٥٠٠	٠.١٧٥*
وقوف ميل الجذع	٥.٣٧٥٠	٣.٣٦٤٠٣	٥.٨١٢٥	٤.٠٨٦٠٥	٠.٤٣٧٥٠	٠.٣٤٨*
رمي كرة طبية ٣كجم	٦.١١٦٣	١.١٧٣٩٦	٥.٣٣٣١	٠.١٣٩٢٧	٠.٧٨٣١٣	٢.٥٤٤*
عدو ٣٠م	٥.٧٩٧٥	١.٣٢٣٧٣	٨.٩٣١٣	٠.٤٤٢١٤	٣.١٣٣٧٥	٩.٢٠٤*
الجري المتعرج لبارو	٨.٩٨٠٦	٠.٤٤٤٧٤	٨.٨٥٩٤	٠.٤٦٥٠١	٠.١٢١٢٥	٠.٨٧٨*
الاختبار النفسي	٥٣.٣١٢٥	٥.٣٥٠٦٢	٥٣.٦٨٧٥	٧.٩٠٥٤٣	٠.٣٧٥٠٠	٠.٢٠٥*
الاختبار المهارى	٢٤.٣٧٥٠	٢.١٢٥٢٥	٢٤.١٨٧٥	٣.١٢٤٥٠	٠.١٨٧٥٠	٠.٢٤٧*
المستوى الرقمي	٤.٢٢٥٠	٠.٥٠٠٣٣	٤.٣٣٤٤	٠.٣٩٧٧٩	٠.١٠٩٣٨	٠.٦٣٦*

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية = ١٥

يتضح من جدول (٦) 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 البدنية والمهارية قيد البحث.

٣/٣ طرق جمع البيانات

استند "الباحث" لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافه، وقد راعي "الباحث" في الاختيار هذه الشروط التالية:

١/٣/٣ أن تكون سهلة التنفيذ وأن تتوافر أجهزة القياس لها.

٢/٣/٣ أن تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث.

٣/٣/٣ أن تتوافر المعايير العلمية (الصدق – الثبات).

٤/٠عرض ومناقشة النتائج

٤/١عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها

٤/١/١الفرض الأول

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات (النفسي–المهارى–الرقمي) للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي".

٤/١/٢عرض النتائج

جدول (١١)

دلالة الفروض بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات (النفسي–المهارى–الرقمي) للعينة قيد البحث.

(ن=١٦)

الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت"
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاختبار النفسي	عدد	٥٣.٦٨٧٥	٧.٩٠٥٤٣	٥٧.٥٠٠٠	٦.٨٢١٥٣	٣.٨١٢٥٠	*٦.١٤٣
الاختبار المهارى	عدد	٢٤.١٨٧٥	٣.١٢٤٥٠	٣٥.٢٥٠٠	٢.٧٢٠٢٩	١١.٠٦٢٥٠	*١٥.٨٤٨
المستوى الرقمي	عدد	٤.٣٣٤٤	٠.٣٩٧٧٩	٦.٠٢٨١	٠.٤٤٥٧١	١.٦٩٣٧٥	*١٢.٠٤٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية =١٥

يتضح من جدول (١١)، وشكل رقم (٣)، أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (٢.٢٣٨ إلى ٢١.٤٦٦) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

ويعزو "الباحث" هذه النتيجة إلى أن استخدام التعلم النشط يركز على أن المتعلم هو محور العملية التعليمية حيث يقوم بالتعرف على الأداء الجيد وإمكانية تطبيقه بصورة علمية سليمة ، فالتعلم يعتمد على تجزئة تعلم المهارة إلى أجزاء وفقا للمراحل الأربعة وذلك في شكل مهمة حركية يقوم بها المتعلم في كل مرحلة عن طريق استكشافه لإمكاناته وقدراته ومن ثم التجريب ، وأثناء ذلك يقدم المعلم للطالب مثيرات حركية لكي يصل المتعلم إلى الاستجابة الصحيحة وذلك من خلال الملاحظة المساعدة سواء كانت فردية أو جماعية عن طريق مرور المعلم على الطلاب أثناء الأداء ليعطي الحل من خلال عدة حلول ينتقي منها المتعلم الأداء الصحيح ويكرر المناسب وصولا إلى مرحلة إتقان المهارة ويتم ذلك من خلال المناقشة بين المعلم والطالب.

كما أكدت الدارسات على أن استخدام الأساليب الحديثة ووسائل تكنولوجيا التعلم كان أفضل من طريقة التعلم التقليدية كان لها فعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء المهارى، المستوى الرقمي، ومستوى التوافق النفسي للطالب.

وبذلك يتحقق الفرض الأول كلياً.

٤/٢عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

٤/٢/١الفرض الثاني

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات (النفسي–المهارى–الرقمي) للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي".

٤/٢/٢عرض النتائج

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات (النفسي–المهارى–الرقمي) للعينة قيد البحث

(ن= ١٦)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاختبار النفسي	عدد	٥٣.٣١٢٥	٥.٣٥٠٦٢	٥٥.٣١٢٥	٦.٠٠٧٩٨	٢.٠٠٠٠٠	*١.٥١٩

الاختبـــار المهارى	عدد	٢٤.٣٧٥٠	٢.١٢٥٢٥	٣٢.٦٨٧٥	٣.٠٠٤٨٦	٨.٣١٢٥٠	*١١.٠٦٥
المســتوى الرقمي	عدد	٤.٢٢٥٠	٠.٥٠٠٣٣	٥.٣٨٤٤	٠.٤٥٤١٤	١.١٥٩٣٧	*٨.٣٣٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية=١٤

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات المهارية والنفسية والمستوى الرقمي لصالح القياس البعدي

ويعزو "**الباحث**" هذا التقدم في المستوي المهارى والرقمي والتوافق النفسي للمجموعة الضابطة إلى فاعلية وجدوى طريقة العرض والشرح التي لا يمكن إغفالها والتي تعتمد على تلقي الطالب للمعارف والمعلومات والقوانين والمفاهيم من المعلم وذلك من خلال قيامه بشرح المهارة وعرض نموذج لها وتصحيح الأخطاء بإعطاء تغذية رجعية باستمرار خلال مراحل التعلم مما ساعد على تحسن ورفع المستوي المهارى المستوى الرقمي والتوافق النفسي واكتساب قدر لا بأس به من المعارف والمعلومات لدي الطلاب ويتفق هذا مع نتائج دراسة

والتي أشارت أهم نتائج دراستهم أن الطريقة التقليدية (العرض والشرح) لها تأثير إيجابي في تعلم المهارات والمستوى الرقمي والتوافق النفسي قيد أبحاثهم ولكن اقل من الطرق الحديثة،

وبذلك يتحقق الفرض الثاني كلياً.

٤/٣عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشتها.

٤/٣/١الفرض الثالث

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين البعديين للمجوعتين التجريبية والضابطة الضابطة في الاختبارات (النفسي–المهارى–الرقمي) للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية"

٤/٣/٢عرض النتائج

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات (النفسي–المهارى–الرقمي) للعينة قيد البحث

(ن١= ن٢=١٦)

الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		

		الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري		
الاختبار النفسي	عدد	٥٧.٥٠٠٠	٦.٨٢١٥٣	٥٥.٣١٢٥	٦.٠٠٧٩٨	٢.١٨٧٥٠	*١.٤١٦
الاختبار المهارى	عدد	٣٥.٢٥٠٠	٢.٧٢٠٢٩	٣٢.٦٨٧٥	٣.٠٠٤٨٦	٢.٥٦٢٥٠	*٢.٤٨١
المستوى الرقمي	عدد	٦.٠٢٨١	٠.٤٤٥٧١	٥.٣٨٤٤	٠.٤٥٤١٤	٠.٦٤٣٧٥	*٣.٩٤٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية=١٤

يتضح من جدول (١٣)، والشكل رقم (٥)، أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين (٥.٢٣٠: ١.٤٥٣) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

ويرجع "**الباحث**" تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة باستخدام استراتيجيات التعلم النشط مع المجموعة التجريبية وذلك نظراً لطبيعة التعلم النشط حيث يتيح للطالب فرصة بناء معرفته اعتمادا على نفسه كما يساعده على تثبيت المعلومات لأطول فترة زمنية ويكون من الصعب على الطالب نسيانها بسهولة نظراً لأنه اكتسب القدرة على تحليل وتفسير المهارة عن طريق الاكتشاف والوصول للشكل النهائي لأداء المهارة وأقرب وأيسر الطرق لإتقانها.

أن استراتيجيات التعلم النشط تؤثر إيجابياً على النواحي المهارية لما له من تأثير فعال في التحصيل المهارى مقارنه بالطريقة التقليدية (العرض والشرح) وبذلك يتحقق الفرض الثالث كليا.

ما يعزو "**الباحث**" هذا التقدم في مستوى التوافق النفسي والمستوى الرقمي للمجموعة التجريبية إلى فاعلية استراتيجيات التعلم النشط تساعد المتعلم على استخدام المعلومات التي اكتسبها نتيجة اعتماده على نفسه، كما أن مرور المتعلم بمراحل التعلم ساعده على فهم المعلومات بشكل أوضح ومسلسل أكثر من غيره، كما أنه يعمل على تنمية النقد والقدرة على الفهم واستخدام المعلومات والمعارف المتعلمة في المواقف المختلفة بالإضافة إلى دور المعلم الفعال في تقديم التغذية الراجعة إلى الطلاب وتوجيههم خلال مرحلة الاستكشاف.

والتي أشارت أهم نتائج دراستهم أن استراتيجيات التعلم النشط لها تأثير فعال في التعلم المهارى والتوافق النفسي والمستوى الرقمي قيد أبحاثهم مقارنه بالطريقة التقليدية (العرض والشرح).

وبذلك يتحقق الفرض الثالث.

٥/١٠الاستنتاجات والتوصيات

٥/١١الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمعالجة الإحصائية للبيانات ومناقشة النتائج تم التوصل إلى **الاستخلاص التالي:**

٥/١/١ يؤثر البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجيات التعلم النشط تأثيراً وإيجابياً في مساعدة الطلاب تحسين مستوى التحصيل المهارى والمستوى والرقمي في مسابقة دفع الجلة وتحسين مستوى التوافق النفسي لطلاب المرحلة الاعدادية.

٥/١/٢ يؤثر البرنامج التعليمي التقليدي (الشرح والنموذج) تأثير إيجابي على فاعلية مستوى التحصيل المهارى والمستوى الرقمي في مسابقة دفع الجلة وتحسين مستوى التوافق النفسي لطلاب المرحلة الاعدادية.

٥/١/٣ توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعتين (الشرح والنموذج – استراتيجيات التعلم النشط) في القياس البعدي في فاعلية مستوى التحصيل المهارى والمستوى الرقمي في مسابقة دفع الجلة وتحسين مستوى التوافق النفسي لطلاب المرحلة الاعدادية لصالح المجموعة التجريبية (استراتيجيات التعلم النشط).

٥/١/٤ استخدام استراتيجيات التعلم النشط أكثر تأثيراً في تنمية وتحسين اتجاهات الطلاب نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

٥/٢التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي "الباحث" بما يلي:

٥/٢/١ بناء وتخطيط بعض الوحدات التعليمية في ميدان التربية الرياضية باستخدام استراتيجيات التعلم النشط لرفع مستوى الاداء المهارى وانعكاسه على تنمية الجوانب النفسية المختلفة.

٥/٢/٢ توظيف استراتيجيات التعلم النشط في المدارس لما له من أثر ايجابي على المتعلم في تنمية الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة الرياضية.

٥/٢/٣ استخدام معلمي التربية الرياضية لاستراتيجيات التعلم النشط لما لها أثر ايجابي في اكتساب الطلاب قيم اجتماعية مرغوبة متمثلة في التعاون والمشاركة ونبذ الانانية والانتماء والرغبة في الانجاز.

المراجع

١- **د الكريم (٢٠٠٢م):** علاقة التوافق النفسي بالتحصيل العلمي لدرس الجمناستيك، مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة الموصل، المجلد الأول، العدد الأول، بغداد.

٢- **حسنى سيد (٢٠٠٩م):** "تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الإنترنت على بعض المتغيرات المهارية والتحصيل المعرفي في كرة اليد لطالبات المدرسة الإعدادية الرياضية بمدينة المنيا"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٣- **بو دلو (٢٠٠٩م):** الصحة النفسية، الطبعة الأولى – دار أسامة للطبع والنشر – الأردن – عمان

٤- **الاستراتيجية للتعلم قبل الجامعي (٢٠١٤-٢٠٣٠) (٢٠١٤م):** وزارة التربية والتعليم، مطابع لوس أنجلوس الهايكستب القاهرة، ج م ع.

٥- **ى حسين العبد الكريم (٢٠٠٨م):** "استراتيجية العصف الذهني"، وزارة المعارف، المملكة العربية السعودية.

٦- **حمد أبو الحاج، حسن خليل المصالحة (٢٠١٦م):** استراتيجيات العلم النشط: أنشطة وتطبيقات عملية، الطبعة الأولى، مركز ديبونو لتعليم التفكير، دبي، الإمارات العربية المتحدة.

٧- **لدين إبراهيم صالح(٢٠١٦):**" تأثير استخدام التعلم النشط المدعم الكترونياً على تنمية

بعض المهارات الأساسية في تنس الطاولة، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد ٥٤، العدد ١٠٠، الجزء الأول، أبريل ٢٠١٦م.

٨- **حمد عبد الوهاب (٢٠١٦ م):** تأثير استخدام التعلم النشط على تعلم بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٥٤)، العدد(١٠٠)، مصر.

٩- **لال السيد محمود الشوبكشي (٢٠٠٧م):** أثر استخدام استراتيجيات التعلم النشط على اكتساب المفاهيم العلمية في مادة العلوم وتنمية الاتجاهات التعاونية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية –كلية التربية – جامعة الزقازيق.

١٠- **سن شوقي، نجلاء عبد الحميد المهدى، وآخرون (٢٠١١م):** "وثيقة التربية الرياضية للمرحلة التعليم الأساسي"، مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية، وزارة التربية والتعليم، القاهرة.

بناء مقياس الذكاء الانفعالي لمدربات الجمباز بجمهورية مصر العربية

هند مرزوق عبد الصمد

مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر المنافسات الرياضية مظهرا من مظاهر النشاط الأنسانى ، الذى يتطلب تهيئة الفرد لأقصى قواه وقدراتة النفسية والعقلية ، لتحقيق أفضل المستويات الرياضية ، وخاصة فى المواقف التنافسية الضاغطة ، وترتبط المنافسة الرياضية بالعديد من المواقف الإنفعالية المتباينة فى شدتها وقوتها ، كما أنها تعتبر مصدرا لكتير من المواقف الإنفعالية ذاتها ، حيث تتعدد خبرات النجاح والفشل من موقف إلى أخر ومن لحظة لأخرى فى عضون الموقف الواحد ، ومن نشاط إلى أخر.

ويعد مجال الذكاء من أكثر مجالات علم النفس التى حظيت بإهتمام علمائه منذ ظهوره ولقد ظل الباحثون ولفترة طويلة يتناولون الفروق الفردية فى الذكاء كما لو أنها هى الفروق الوحيدة بين الأفراد عند إتخاذ قرارات بشأنهم ، وحتى وقت قريب كان ينظر للذكاء وبالتحديد معامل الذكاء (I.Q) بإعتباره العامل المسئول عن الإختيارات التعليمية والأكاديمية والمهنية وأيضاً دوره فى تحديد المتأخرين دراسياً وفى مجالات الحياة المختلفة ليقدم لهم برامج خاصة وبالتالى كان للذكاء بمثابة تأشيرة نجاح الفرد فى الحياة . (١٠ : ٣٢٢)

وعلماء النفس قديماً اعتبروا أن الانفعالات والتفكير نقيضان، حيث اعتبرت الانفعالات عائقاً أمام التفكير ويجب مقاومتها والحد منها لينمو تفكير الإنسان وذكاؤه. أما حديثاً فان علماء النفس ينظرون إلى الانفعالات على أنها سلوكيات منظمة تحكمها قوانين تعتمد بشكل كبير على المعرفة والبيئة المعرفية للفرد . (٨ : ٥٥)

فالذكاء الإنفعالى تبرز أهميتة بأنة يعتنى بطبيعه الأفراد والجماعات فى المجتمع ويكمن الفرد من أن يضع فى العلاقة بين أنفعالاتة وتفكيرة من ناحية وبين تفكيرة وإنفعلات الأخرين الذين بتعامل معهم من ناحية أخرى ، وفى وقتنا هذا فإن العلاقات الأجتماعية تعانى من الفتور الوجدانى ، لهذا فإن أختلاف مهارات الذكاء الإنفعالى للفرد تساعد على تكوين العلاقات الإجتماعية وتوطيدها .

وقد أثبتت كثير من الدراسات على أن من لديهم مستوى متميز من الذكاء الانفعالي ويعرفون مشاعرهم ولديهم القدرة على إدارتها والتعامل مع مشاعر الآخرين بكفاءة، هم أنفسهم الذين نراهم متميزين في كل مجالات الحياة، وهم الأكثر إحساسًا بالرضا عن أنفسهم والتميز بالكفاءة في حياتهم والأقدر على السيطرة على بيئتهم العقلية، مما يدفع إنتاجهم قدماً إلى الأمام، أما من يفتقدون إلى مهارات الذكاء الانفعالي فعادة يكون لديهم صراعات نفسيه داخلية تدمر

قدرتهم على التركيز في مجالات عملهم وتمنعهم من التمتع بفكر واضح وتمنعهم أيضًا من التكيف السليم . (٤ : ٤٤)

ويعتبر الجمباز العام عمل جماعي يؤدى في صورة عروض وهي كما أشار إليها الاتحاد الدولي للجمباز أما عروض كبيرة العدد وتقدم غالبا في الملاعب المفتوحة أو عروض قليلة العدد وتقدم في الصالات أو المسارح .(١٢: ٨٥)

وتحتل أنشطة رياضة الجمباز العام مكانا هاما في برامج التربية الرياضية على جميع المستويات في مراحل التعليم المختلفة ،وهو النشاط الأساسي في تنمية وتطوير اللياقة البد نية، كما ينمي كثيرا من الصفات العقلية والسمات الشخصية وكفاءة وحيوية وأجهزة الجسم. (٢: ٣)

ويعتبر الذكاء الانفعالى أحد الجوانب الأساسية للمدربات ، وهذا الجانب الانفعالى المرتبط بالذكاء له دور فعال فى التحكم فى سلوك المدربات وانفعالاتهم النفسية وبالتالى تؤثر على أستقرارهم النفسى ، وأداء الرياضى بشكل عام ، والذكاء الانفعالى هو أساس الأستقرار النفسى والعملى وهو منبع شحذ الهمم والطاقات وكلما ذادت معرفة المدربات بهذا الجانب زادت قدرتهم على التعامل مع المواقف الانفعالية .

وترى الباحثة أن رياضة الجمباز تحتاج ألى مستوى عالى من اللياقة البدنية والنواحى الفنية والسمات النفسية ، وعلى الرغم من أنها لاتتطلب فى الكثير من فاعليتها الاحتكاك المباشر بين المنافسين ، لذا فإن الامر يلتزم منه حسن التعامل مع المواقف المختلفة ، وأن الوصول المدربة غلى أعلى مستوى للأنجاز فى أى مسابقة من مسابقات الجمباز يعتمد على مدى تمكن المدربة وقدرتها على أستخدام أقصى طاقتها وقدراتها (العقلية ، والنفسية) ومن خلال عمل الباحثة كمدربة جمباز لاحظت أن بعض المدربات غير قادرين على الأنجاز فى المسابقات بشكل أكبر وقد يرتبط هذا بالنواحى النفسية والأنفعالية وقدرتهم على أستغلالها بشكل إيجابى مما دعا الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على مستوى الذكاء الانفعالى لمدربات الجمباز بجمهورية مصر العربية .

٣/١ أهمية البحث :

تستمد هذه الدراسة أهميتها من مجالين أثنين هما : الأهمية النظرية ، والأهمية العلمية

١/٣/١ الأهمية النظرية :

وتكمن الاهمية النظرية لهذه الدراسة فى حداثة موضوعها ، والحاجه للبحث فيها والمتوقع أضافتة من نتائج للمعرفة العلمية فى هذا المجال لذا فإن الأهمية النظرية لهذ الدراسة تنبثق من أنها تحاول أن تستكشف مستوى الذكاء الأنفعالى لمدربات الجمباز .

٢/٣/١ الأهمية العلمية :

١/٢/٣/١ مساعدة مدربات الجمباز فى حسن توظيف الذكاء الانفعالى وتعزيزه لتحقيق أفضل مستوى من الاداء

٢/٢/٣/١ إعطاء معلومات ومؤشرات تساعد فى تحسين مستوى برامج الأعداد النفسى .

٣/٢/٣/١ تساهم هذه الدراسة فى فتح أفاق عديدة أمام الباحثين للبحث فى موضوع الذكاء الإنفعالى .

٤/٢/٣/١ تتناول هذه الدراسة الذكاء الإنفعالى نظرا لأهميتة وتأثيرة فى العديد من السلوكيات والتصرفات لدى المدربات .

٥/٢/٣/١ تساعد هذة الدراسة فى تحديد مستوى الذكاء الإنفعالى لمدربات الجمباز بجمهورية مصر العربية .

٤/١ هدف البحث :

يهدف البحث للتعرف على الذكاء الإنفالى لمدربات الجمباز بجمهورية مصر العربية من خلال :

١/٤/١ بناء مقياس الذكاء الإنفالى لمدربات الجمباز بجمهورية مصر العربية.

٥/١ فروض البحث :

تسعى هذه الدراسة للإجابة على الأسئلة الأتية :

١/٥/١ ما مستوى الذكاء الإنفالى لمدربات الجمباز بجمهورية مصر العربية ؟

٢/٥/١ هل توجد فروق ذات دلالة أحصائية فى مستوى الذكاء الإنفالى لمدربات الجمباز بجمهورية مصر العربية ؟

٦/١ مصطلحات البحث :

الذكاء الإنفعالى :

هو القدرة على إدراك الحالات المزاجية خرينلآل والتمييز بينها راكدوا نواياهم ودوافعهم ومشاعرهم ويتضمن ذلك الحساسية لتعبيرات الوجه والصوت والإيحاءات وكذلك القدرة على التمييز بين المؤشرات المختلفة التي تعتبر هاديات للعلاقات حالاجتماعية مع القدرة على الاستجابة المناسبة بما يسمبالتأثير في الآخرين .(١٥ :٢٢٧)

الدراسات السابقة :

١ ـ دراسة **دعاء فاروق محمد حسن (٢٠١٢م) (٥)** وكان عنوانها " **فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الإنفعالى وعلاقتة بأساليب مواجهه الضغوط لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق** "، ومن اهم اهدافها فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الإنفعالى وعلاقتة بأساليب مواجهه الضغوط لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ عدد افراد العينة طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وكانت اهم النتائج أن الذكاء الانفعالى مهم للتعامل مع الضغوط بكفاءة .

٢ ـ دراسة **على كرم غلوم دشنى (٢٠١٨م) (٩)** وكان عنوانها " **الشغب المدرسى وعلاقتة بالذكاء الانفعالى والاتجاه نحو ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت** "، ومن اهم اهدافها العلاقة بين الشغب المدرسى وعلاقتة بالذكاء الانفعالى والاتجاه نحو ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ عدد افراد العينة (١٣٠) طالب وكانت اهم النتائج وجود علاقة ذات دلاله أحصائية بين الشغب المدرسى والذكاء الانفعالى لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، وجود علاقة ذات دلاله أحصائية بين الذكاء الانفعالى والاتجاه نحو ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة الوسطى .

٣/٠ إجراءات البحث

٣/١ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

٣/٢ مجتمع وعينة البحث :

٣/٢/١ مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في مدربات الجمباز بجمهورية مصر العربية.

٣/٢/٢ عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٦٠) مدربة ومساعدة مدرب تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (١٠) مدربة ومساعدة مدرب.

٣/٢/٢ /١ أسباب اختيار العينة:

راعت الباحثة في اختيار العينة ما يلي :

٣/٢/٢/١/١ أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف مدربات الجمباز.

٣/٢/٢/١/٢ أن تكون العينة ممثلة لجميع من مدربات الجمباز .

٣/٣ أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة في أدوات جمع البيانات : ـ

٣/٣/١ مقياس الذكاء الانفعالي لمدربات الجمباز "اعداد الباحثة"

٣/٣/١/١ خطوات بناء مقياس الذكاء الانفعالي لمدربات الجمباز "اعداد الباحثة"

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة الذكاء الانفعالي لمدربات الجمباز

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الذكاء الانفعالي لمدربات الجمباز من خلال المسح المرجعي ، وقد بلغ عددها ثماني محاور وهى:-

- **الانفعالات .**
- **المعرفة الانفعالية .**
- **ادارة الانفعالات .**
- **تنظيم الانفعالات .**

- **التعاطف .**
- **التواصل الاجتماعي .**
- **الاستقلالية .**
- **القدرة علي التكيف .**

١/١/١/٣/٣ تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قامت الباحثة بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الذكاء الانفعالي لمدربات الجمباز ، تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، مجال القياس والتقويم. **مرفق رقم (١)**

٢/١/١/٣/٣ عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قامت الباحثة بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم محورين ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. **مرفق رقم (٢)**

جدول (١)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الذكاء الانفعالي لمدربات الجمباز

(ن=١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	**تنظيم الانفعالات**	٧	%٧٠
٢	**التعاطف**	١٠	%١٠٠

يتضح من جدول (١) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الذكاء الانفعالي لمدربات الجمباز (٥٠%، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضت الباحثة بجميع المحاور.

٣/١/١/٣/٣ اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قامت الباحثة بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعانت الباحثة ببعض مقاييس الذكاء الانفعالي للبحوث السابقة حيث تم الحصول

على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع مدربات الحمباز، وتم إعداد المقياس في ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٢٥) عبارة. **مرفق رقم (٣)**

وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلى :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحي العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة ايجابية تؤيد موضوع الذكاء الانفعالي لمدربات الجمباز.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

٤/١/١/٣/٣ عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وقد توصلت الباحثة من خلال استطلاع رأى السادة الخبراء إلى ما يلى :

- حذف بعض العبارات من المقياس.
- تعديل الصياغة اللفظية لبعض العبارات.

٥/١/١/٣/٣ إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قامت الباحثة بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٢٥) عبارة حيث قامت الباحثة استبعاد العناوين الدالة على المحاور. **مرفق رقم(٤)**

٦/١/١/٣/٣ حساب المعاملات العلمية للمقياس وهى :

١/٦/١/١/٣/٣ صدق المقياس :

١/١/٦/١/١/٣/٣ صدق المحكمين:

جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الأول تنظيم الانفعالات

ن=١٠

م	العبـــــــــــــارة	التكرار	النسبة المئوية
١	أكسب الأصدقاء بسهولة.	٩	%٩٠
٢	اعتقد بأنني شخص محبوب.	١٠	%١٠٠
٣	احتمل مسئولية انفعالاتي.	٩	%٩٠

تابع جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الأول تنظيم الانفعالات

ن=١٠

م	العبـــــــــــــارة	التكرار	النسبة المئوية
٤	أقدر علي تحقيق تلبية حاجات زملائي.	١٠	%١٠٠
٥	اتفهم انفعالات زملائي في المسابقات الرياضية.	١٠	%١٠٠
٦	اتجنب ايذاء انفعالات زملائي في المسابقات الرياضية.	٧	%٧٠
٧	لدي القدرة علي الاستجابة لانفعالات زملائي في الملعب.	٧	%٧٠
٨	استخدام انفعالاتي في معرفة كيفية قيادة حياتي الرياضية.	١٠	%١٠٠
٩	فى وجود الضغوط نادرا ما أشعر بالتعب	٣	%٣٠
١٠	أشعر بالفشل قبل ان أبدأ اي عمل جديد.	٩	%٩٠
١١	أنا راضي عن حياتي التجريبية كلها.	١٠	%١٠٠
١٢	أمتلك درجة عالية من الصبر عند الفشل في تحقيق أي نتائج ملموسة.	٧	%٧٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع **(تنظيم الانفعالات)** قد تراوحت بين (٣٠% ،١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٥%، ولم يتم حذف اي عبارة ليكون المحور من ١١ عباراة.

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني التعاطف

ن=١٠

م	العبـــــــــــــارة	التكرار	النسبة المئوية
١	لدي القدرة علي الثبات الانفعالي في البطولات الرياضية.	١٠	%١٠٠
٢	أستطيع التعرف علي انفعالات اي لاعب لمجرد النظر إليه.	٨	%٨٠
٣	أحفز نفسي عند القيام بأي عمل جيد.	٨	%٨٠
٤	أستطيع أستعادة هدوئي بشكل سريع.	١٠	%١٠٠
٥	أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يزعجني أمر ما.	٩	%٩٠
٦	تربطني علاقات جيدة بزملائي .	٩	%٩٠
٧	أمتلك القدرة علي التحكم بتصرفاتي.	١٠	%١٠٠
٨	أمتلك القدرة علي التحكم بانفعالاتي.	١٠	%١٠٠
٩	امتلك القدرة علي التحكم في أفكاري.	٧	%٧٠
١٠	أواسي نفسي إذا تعرضت لمشكلة ما واخفف عنها	١٠	%١٠٠
١١	اتحلي بالهدوء عند إنجاز أي مسابقة رياضية.	١٠	%١٠٠

تابع جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني التعاطف

ن=١٠

م	العبـــــــــــــارة	التكرار	النسبة المئوية
١٢	صريح حتي إذا كانت صراحتي تضايق زملائي الرياضين.	٩	%٩٠
١٣	حياتي تعني ممارسة رياضتي المفضلة.	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني **(التعاطف)** قد تراوحت بين (٣٣% ،١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٥% ، ولم يتم حذف اي عبارة ليكون المحور من ١٣ عباراة .

٢/١/٦/١/١/٣/٣ صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (١٠) مدربات ومساعدة مدرب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس مواصفات ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:

١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التى تنتمى اليه.

٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور تنظيم الانفعالات

ن=١٠

م	العبـــــــــــــارة	معامل الارتباط
١	أكسب الأصدقاء بسهولة.	*٠.٨٠٨
٢	اعتقد بأنني شخص محبوب.	*٠.٧١٠
٣	احتمل مسئولية انفعالاتي.	*٠.٦٦٦
٤	أقدر علي تحقيق تلبية حاجات زملائي.	*٠.٨١٢
٥	اتفهم انفعالات زملائي في المسابقات الرياضية.	*٠.٦٧١
٦	اتجنب ايذاء انفعالات زملائي في المسابقات الرياضية.	*٠.٩٨٧
٧	لدي القدرة علي الاستجابة لانفعالات زملائي في الملعب.	*٠.٧٩٩
٨	استخدام انفعالاتي في معرفة كيفية قيادة حياتي الرياضية.	*٠.٨٧٥
٩	فى وجود الضغوط نادرا ما أشعر بالتعب	*٠.٩٨٢
١٠	أشعر بالفشل قبل ان أبدأ اي عمل جديد.	*٠.٨٦٩

تابع جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الأول والدرجة الكلية للمحور تنظيم الانفعالات

ن=١٠

م	العبـــــــــــــارة	معامل الارتباط
١١	أنا راضي عن حياتي التجريبية كلها.	*٠.٧٩٨
١٢	أمتلك درجة عالية من الصبر عند الفشل في تحقيق أي نتائج ملموسة.	*٠.٨٧٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٠,٦٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الأول (تنظيم الانفعالات) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الأول (تنظيم الانفعالات)

جدول (٥)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية للمحور التعاطف

ن=١٠

م	العبـــــــــــــارة	معامل الارتباط
١	لدي القدرة علي الثبات الانفعالي في البطولات الرياضية.	*٠.٨٧٩
٢	أستطيع التعرف علي انفعالات اي لاعب لمجرد النظر إليه.	*٠.٨٢٨
٣	أحفز نفسي عند القيام بأي عمل جيد.	*٠.٦٣٨
٤	أستطيع أستعادة هدوئي بشكل سريع.	*٠.٦٦٧
٥	أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يزعجني أمر ما.	*٠.٦٨٢
٦	تربطني علاقات جيدة بزملائي .	*٠.٧٩٧
٧	أمتلك القدرة علي التحكم بتصرفاتي.	*٠.٧١٨
٨	أمتلك القدرة علي التحكم بانفعالاتي.	*٠.٨٧٩
٩	امتلك القدرة علي التحكم في أفكاري.	*٠.٧٨١
١٠	أواسي نفسي إذا تعرضت لمشكلة ما واخفف عنها	*٠.٨٧٦
١١	اتحلي بالهدوء عند إنجاز أي مسابقة رياضية.	*٠.٨٥٥
١٢	صريح حتي إذا كانت صراحتي تضايق زملائي الرياضين.	*٠.٧١٩
١٣	حياتي تعني ممارسة رياضتي المفضلة.	*٠.٦٨٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٠,٦٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثاني (التعاطف) والمحور التى تنتمى اليه ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثاني (التعاطف)

جدول (٦)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=١٠

م	المحـــــــــاور	الارتباط
١	تنظيم الانفعالات	٠.٨٨٣*
٢	التعاطف	٠.٨٥٢*

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ =٠,٦٣٢

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لمحاور المقياس.

٢/٦/١/١/٣/٣ ثبات المقياس:

١/٢/٦/١/١/٣/٣ أعادة تطبيق الاختبار:

حساب ثبات المقياس عن طريق إعادة تطبيق الاختبار: Test- Re- Test

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين(العينة الاستطلاعية) وقوامها (١٠) مدربات ومساعدة مدرب من خارج عينة البحث الأساسية، وتم إعادة التطبيق على نفس العينة بفارق زمني قدره أسبوعين عن التطبيق الأول وفى نفس ظروف التطبيق الأول على قدر الإمكان، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات مدربات ومساعدة مدرب على المقياس في التطبيقين الأول والثاني:

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى لمحاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس

(ن=١٠)

م	المحور	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الثبات (ر)
		س-	ع	س-	ع	
١	تنظيم الانفعالات	٢٦.٨٠	١.٤٨	٢٧.١٠	١.٢٩	*٠.٨٨٩
٢	التعاطف	٣٢.١٠	١.٤٥	٣٢.٦٠	١.١٧	*٠.٦٧٩
	الدرجة الكلية	١٥٧.٥٠	٦.٦٩	١٧٣.٩٠	٥.٨٠	*٠.٩٢٤

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) وأن معاملات الثبات تتراوح بين (٠.٧٥١إلى٠.٨١٣) مما يشير إلى أن تتمتع بمعامل ثبات دال إحصائياً وهذا يدل على إمكانية الاعتماد على هذه المحاور.

٣/٤ الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الاستطلاعية ٢٠١٨/٣/٢٠م الي الفترة ٢٠١٨/٥/١٠م على عينة عشوائية من مدربات الجمباز لجمهورية مصر العربية وقوامها (١٠) مدربات جمباز خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

٣/٥ الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس الذكاء الانفعالي من خلال الفترة ٢٠١٨/٦/١م الي الفترة ٢٠١٨ /١٠/٢٥م على عينة اساسية وقوامها (٦٠) مدربة ومساعدة مدرب .

٣/٦ أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

٣/٦/١ المتوسط الحسابي.

٣/٦/٢ الانحراف المعياري.

٣/٦/٣ معامل الارتباط.

٣/٦/٤ النسبة المئوية.

٣/٦/٥ الأهمية النسبية.

٤/٠ عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

١/٤ عرض النتائج :

١/١/٤ عرض النتائج الخاصة بالفرض الاول:

– ينص هذا الفرض (ما مستوى الذكاء الإنفالى لمدربات الجمباز بجمهورية مصر العربية)؟

وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديرى لدرجة عينة البحث على عبارات استبيان (**الذكاء الانفعالي لمدربات الجمباز**) ورصدت نتائج ذلك فى الجداول التالية :

جدول (٨)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث

على المحور الرابع تنظيم الانفعالات

ن=٦٠

م	العبـــــــارة	س	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا٢
			ك	%	ك	%	ك	%			
١	أكسب الأصدقاء بسهولة.	٢.٣٣	٣٣	٥٥.٠٠	١٤	٢٣.٣٣	١٣	٢١.٦٧	١٤٠	٧٧.٧٨	١٢.٧٠
٢	اعتقد بأنني شخص محبوب.	٢.٢٨	٣٤	٥٦.٦٧	٩	١٥.٠٠	١٧	٢٨.٣٣	١٣٧	٧٦.١١	١٦.٣٠
٣	احتمل مسئولية انفعالاتي.	٢.١٠	٣٢	٥٣.٣٣	٢	٣.٣٣	٢٦	٤٣.٣٣	١٢٦	٧٠.٠٠	٢٥.٢٠
٤	أقدر علي تحقيق تلبية حاجات زملائي.	٢.٢٨	٣٥	٥٨.٣٣	٧	١١.٦٧	١٨	٣٠.٠٠	١٣٧	٧٦.١١	١٩.٩٠
٥	اتفهم انفعالات زملائي في المسابقات الرياضية.	٢.٣٧	٣٦	٦٠.٠٠	١٠	١٦.٦٧	١٤	٢٣.٣٣	١٤٢	٧٨.٨٩	١٩.٦٠
٦	اتجنب ايذاء انفعالات زملائي في المسابقات الرياضية.	٢.٤٧	٣٩	٦٥.٠٠	١٠	١٦.٦٧	١١	١٨.٣٣	١٤٨	٨٢.٢٢	٢٧.١٠
٧	لدي القدرة علي الاستجابة لانفعالات زملائي في الملعب.	٢.٣٥	٣٥	٥٨.٣٣	١١	١٨.٣٣	١٤	٢٣.٣٣	١٤١	٧٨.٣٣	١٧.١٠
٨	استخدام انفعالاتي في معرفة كيفية قيادة حياتي الرياضية.	٢.٣٧	٣٥	٥٨.٣٣	١٢	٢٠.٠٠	١٣	٢١.٦٧	١٤٢	٧٨.٨٩	١٦.٩٠
٩	احاول ان	٢.٣٣	٣٥	٥٨.٣٣	١٠	١٦.٦٧	١٥	٢٥.٠٠	١٤٠	٧٧.٧٨	١٧.٥٠
١٠	أشعر بالفشل قبل ان أبدأ اي عمل جديد.	٢.٤٥	٤١	٦٨.٣٣	٥	٨.٣٣	١٤	٢٣.٣٣	١٤٧	٨١.٦٧	٣٥.١٠

تابع جدول (٨)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث

على المحور الرابع تنظيم الانفعالات

ن=٦٠

م	العبـــــــارة	س	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا٢
			ك	%	ك	%	ك	%			
١١	أنا راضي عن حياتي التجريبية كلها.	٢.٢٢	٣٢	٥٣.٣٣	٩	١٥.٠٠	١٩	٣١.٦٧	١٣٣	٧٣.٨٩	١٣.٣٠
١٢	أمتلك درجة عالية من الصبر عند الفشل في تحقيق أي نتائج ملموسة.	٢.٣٧	٣٧	٦١.٦٧	٨	١٣.٣٣	١٥	٢٥.٠٠	١٤٢	٧٨.٨٩	٢٢.٩٠

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (تنظيم الانفعالات) لاستبيان (الذكاء الانفعالي) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا٢المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٩١.٦٧ % ، ٨٠.٨٣ %)

جدول (٩)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث

على المحور الخامس التعاطف

ن=٦٠

م	العبـــــــارة	س	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا٢
			ك	%	ك	%	ك	%			
١	لدي القدرة علي الثبات الانفعالي في البطولات الرياضية.	٢.٤٠	٣٧	٦١.٦٧	١٠	١٦.٦٧	١٣	٢١.٦٧	١٤٤	٨٠.٠٠	٢١.٩٠
٢	أستطيع التعرف علي انفعالات اي لاعب لمجرد النظر إليه.	٢.٥٥	٤٢	٧٠.٠٠	٩	١٥.٠٠	٩	١٥.٠٠	١٥٣	٨٥.٠٠	٣٦.٣٠
٣	أحفز نفسي عند القيام بأي عمل جيد.	٢.٢٢	٣٢	٥٣.٣٣	٩	١٥.٠٠	١٩	٣١.٦٧	١٣٣	٧٣.٨٩	١٣.٣٠
٤	أستطيع أستعادة هدوئي بشكل سريع.	٢.٤٨	٣٨	٦٣.٣٣	١٣	٢١.٦٧	٩	١٥.٠٠	١٤٩	٨٢.٧٨	٢٤.٧٠

تابع جدول (٩)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث

على المحور الخامس التعاطف

ن=٦٠

م	العبـــــــارة	س	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا٢
			ك	%	ك	%	ك	%			
٥	أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يزعجني أمر ما.	٢.٤٣	٣٨	٦٣.٣٣	١٠	١٦.٦٧	١٢	٢٠.٠٠	١٤٦	٨١.١١	٢٤.٤٠
٦	تربطني علاقات جيدة بزملائي .	٢.٣٢	٣٥	٥٨.٣٣	٩	١٥.٠٠	١٦	٢٦.٦٧	١٣٩	٧٧.٢٢	١٨.١٠
٧	أمتلك القدرة علي التحكم بتصرفاتي.	٢.٤٣	٣٩	٦٥.٠٠	٨	١٣.٣٣	١٣	٢١.٦٧	١٤٦	٨١.١١	٢٧.٧٠
٨	أمتلك القدرة علي التحكم بانفعالاتي.	٢.٤٣	٣٥	٥٨.٣٣	١٦	٢٦.٦٧	٩	١٥.٠٠	١٤٦	٨١.١١	١٨.١٠
٩	امتلك القدرة علي التحكم في أفكاري.	٢.٢٧	٣٣	٥٥.٠٠	١٠	١٦.٦٧	١٧	٢٨.٣٣	١٣٦	٧٥.٥٦	١٣.٩٠
١٠	أواسي نفسي إذا تعرضت لمشكلة ما واخفف عنها	٢.٣٧	٣٦	٦٠.٠٠	١٠	١٦.٦٧	١٤	٢٣.٣٣	١٤٢	٧٨.٨٩	١٩.٦٠
١١	اتحلي بالهدوء عند إنجاز أي مسابقة رياضية.	٢.٤٠	٣٨	٦٣.٣٣	٨	١٣.٣٣	١٤	٢٣.٣٣	١٤٤	٨٠.٠٠	٢٥.٢٠
١٢	صريح حتي إذا كانت صراحتي تضايق زملائي الرياضين.	٢.٤٢	٣٦	٦٠.٠٠	١٣	٢١.٦٧	١١	١٨.٣٣	١٤٥	٨٠.٥٦	١٩.٣٠
١٣	حياتي تعني ممارسة رياضتي المفضلة.	٢.٥٥	٤٢	٧٠.٠٠	٩	١٥.٠٠	٩	١٥.٠٠	١٥٣	٨٥.٠٠	٣٦.٣٠

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (التعاطف) لاستبيان (الذكاء الانفعالي) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا٢المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٧٨.٣٣ % ،٨٥.٨٣%)

٢/٤ مناقشة النتائج:

١/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الأول :

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائى لبيانات الدراسة تحاول الباحثة التأكد من تحقيق فروض البحث ومناقشة هذة النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات السابقة والمراجع العلمية.

تعزو **الباحثة** إلى أرتفاع مستوى الذكاء الإنفعالى إلى أنهم يتحكمون فى تصرفاتهم ومشاعرهم ويكبحون مشاعرهم السلبية ويجيدون فهم ومعرفة مشاعر الأخرين .

وتشير **فوقية راضى (٢٠٠٢م)** إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالذكاء الإنفعالى لديهم القدرة على السيطرة على بنيتهم العقلية ويمكنهم التحكم فى حياتهم الإنفعالية ويتمتعون بفكر واضح ، كما أن الذكاء الإنفعالى يجعلهم أكثر قدرة على تحفيز أنفسهم والإستمرار فى مواجهة الإحباطات والقدرة على تنظيم الحالة النفسية لهم ، كما أنهم أكثر فعالية فى التخفيف عن أنفسهم عندما يتوترون ، بينما الذين لايملكون التحكم فى حياتهم الإنفعالية يدخلون فى معارك نفسية داخلية تدمر قدرتهم على التركيز وتمنعهم من التمتع بفكر واضح. (١١ : ١٨)

والذكاء الاجتماعي هو نمط من أنماط الذكاء يجسد قدرة الإنسانعلى الدخول والاستمرار في علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرينً سواءكانو ا حاضرين حضورا ماديا مشخصا أماماالإنسانأو كانوا حاضرين حضورا ضمنيا أو متخيلا ،لا يستطيع أنيسقط الإنساناالآخرون من حساباته سواء على مستوى الفكر أو الانفعال أو التصرف ،وبحكم المفردات المكونة للذُكاء الاجتماعي بعد عقلي أوُ معرفي يوجه وينشط علاقات الشخص (١٤ :٢٢٣)

ويعتبر الذكاء الانفعالي مرتكزا أساسيا لنجاح الإنسان ، لأنه يتعلق بمعرفة الإنسان لذاته وصفاته ، ومعرفته بالأخرين وصفاتهم ، فيذكر **مدحت أبو النصر (٢٠٠٨)** مقولة الفليسوف الصيني الشهير لوتسي : معرفة الآخرين بذكاء معرفة ذات حكمة ، التحكم بالأخرين قوة ، التحكم بالنفس قيادة.(١٣ : ١١٥)

لقد تعددت العديد من الدراسات والأبحاث ومنها **فوقية محمد راضى (٢٠٠١)(١١)** ، " **إسماعيل بدر (٢٠٠٢) (١)** حول تحديد أبعاد ومكونات الذكاء الإنفعالى ولكن نجد أن كلا منهم إتفق على أن الذكاء الإنفعالى يتكون من خمس أبعاد أساسية لابد من توافرها وتكاملها داخل الفرد وهى (المعرفة الإنفعالية " الوعى بالذات " ، إدارة وتنظيم الإنفعالات ، الدافعية الذاتية ، التعاطف ، المهارات الإجتماعية) .

وأوضح **سيجال (١٩٩٧م)** ان العاطفة والعقل هما وجهان لعملة واحدة حيث ان الذكاء الانفعالي والذكاء المعرفي متكاملان ، فبدون أحدهما لا يعد الآخر مكتملا على أعلى الدرجات ، ولكن لن يضمن لك التقدم في الحياة ، فقد يساعدنا ذكاؤنا المعرفي في فهم العالم والتعامل معه على أحد المستويات، ولكننا نحتاج لعواطفنا لفهم انفسنا والتعامل معها ، ومن ثم فهم الآخرين

والتعامل معهم فبدون وعينا بانفعالاتنا وبدون قدرتنا على التعرف على مشاعرنا وتقييمها والعمل طبقا لها ، لن يتسنى لنا التمشي الجيد مع الآخرين أو الإنطلاق قدما في هذا العالم مهما كان ذكاؤنا.(١٨ : ٨)

وفي نفس السياق اشار **جولمان (١٩٩٥)** إلى أن معامل الذكاء والذكاء الانفعالي يشكلان نمطين للذكاء ،ولكنهما ليسا مجالين متعارضين ، وأيضا هما وسيلتان من وسائل قياس الذكاء والواقع أننا ربما نخلط بين التفكير وحدة الانفعالات أحيانا ، ولكن من النادر أن نجد من يجمع بين معامل الذكاء المرتفع والذكاء الانفعالي المنخفض والعكس أيضا صحيح ، والواقع أن كلا النمطين للذكاء بينهما علاقة متلازمة.(١٦ : ٤٨)

وتشير **إيمان رجب** " ٢٠٠٥ " **نقلاً عن لانى** " ٢٠٠٠ " أن المهارة الإجتماعية تتطلب المراقبة الدقيقة لكل من الذات والآخرين ، وأحد الجوانب ذات الأهمية الخاصة من المهارة الإجتماعية تتضمن التجنب النشط لخلق إستجابات سالبة لدى الآخرين ، وبالطبع تتضمن المهارة الإجتماعية القدرة على تعزيز الإستجابات الموجبة لدى الآخرين. (٣ : ٣١)

وتشير **فوقية محمد راضى** "٢٠٠٢ " أن ضبط الإنفعالات هى " قدرة الفرد على التحكم فى ردود أفعاله الإنفعالية وضبط دوافعه والتعامل مع المشاعر لتكون مشاعر ملائمة وفهم ما وراء الشعور وكسب الوقت لضبط السلبية وتحويلها إلى إنفعالات إيجابية . (١١ : ١٩)

كما **تعزو الباحثة** إلى أرتفاع مستوى الذكاء الإنفعالى لمدربات الجمباز من خلال قدرتهم على تنظيم إنفعلاتهم وتواصلهم الإجتماعى ، وقدرتهم على إدراة إنفعالاتهم ، وزيادة معرفتهم الإنفعالية ، والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة وهى أبعاد أساسية للذكاء الإنفعالى .

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذى ينص على :

" ما مستوى الذكاء الإنفعالى لمدربات الجمباز بجمهورية مصر العربية ؟ "

٢/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثانى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الذكاء الإنفعالى لمدربات الجمباز بجمهورية مصر العربية .

يعتبر الذكاء الانفعالى أحد الجوانب الأساسية للمدربات ، وهذا الجانب الانفعالى المرتبط بالذكاء له دور فعال فى التحكم فى سلوك المدربات وانفعالاتهم النفسية وبالتالى تؤثر على أستقرارهم النفسى ، وأداء الرياضى بشكل عام ، والذكاء الانفعالى هو أساس الأستقرار النفسى

والعملى وهو منبع شحذ الهمم والطاقات وكلما ذادت معرفة المدربات بهذا الجانب زادت قدرتهم على التعامل مع المواقف الانفعالية .

وأن الذكاء الانفعالي يرتبط ارتباط وثيقاً بالصحة العقلية التي يمكن تحقيقها بتفهم مشاعر الآخرين ومشاعر الفرد نفسه، حيث تؤدي قدرة الفرد على إدراك مشاعر الآخرين والتواصل معها إلى التنظيم الفعال للانفعالات، فالأفراد الأذكياء انفعالياً هم سعداء في نشاطاتهم الاجتماعية وقادرون على إدراك الانفعالات بشكل دقيق، واستخدام طرق رائعة وفعالة في تنظيم هذه الانفعالات أثناء تقدمهم نحو تحقيق أهدافهم. أما الأفراد الذين يعانون من ضعف في الذكاء الانفعالي فيواجهون مشكلات في قدرتهم على التكيف والتخطيط للحياة، وهذا يعود إلى صعوبة قدرتهم على فهم انفعالاتهم الذاتية، ومن الممكن أن يؤدي هذا إلى حالة من الاكتئاب، مما يؤدي إلى تطوير ثقافة فردية تدير انفعالاتهم بشكل غير سوي . (١٧ : ١٨٨)

وترى **الباحثة** إلى أن مهارات الذكاء الأنفعالى تساعد مدربات الجمباز بجمهورية مصر العربية على التوافق النفسى والتمتع بالصحة النفسية ، وكذلك التواصل الإجتماعى مع الأخرين حيث أن المدربات الذين يعانون من صعوبة معرفة إنفعالاتهم وإنفعالات الأخرين يعانون بشكل مباشر من قصور فى علاقتهم بالأخرين .

وتشير **إيمان رجب** " ٢٠٠٥ " **نقلاً عن لانى** " ٢٠٠٠ " أن المهارة الإجتماعية تتطلب المراقبة الدقيقة لكل من الذات والآخرين ، وأحد الجوانب ذات الأهمية الخاصة من المهارة الإجتماعية تتضمن التجنب النشط لخلق إستجابات سالبة لدى الآخرين ، وبالطبع تتضمن المهارة الإجتماعية القدرة على تعزيز الإستجابات الموجبة لدى الآخرين. (٣ : ٣١)

وتعزو الباحثة إلى أن طبيعة العلاقات الاجتماعية السائدة بين المدربات والتي يجب ان تتسم بالايجابية، وطبيعة المجتمع وأسلوب تربيته وتوقعاته منهم قد تدفع هؤلاء المدربات المتميزين للسلوك بما يناسب هذه التوقعات ، فالمجتمع يريد منهم دور تنمويا وريادیا والوعي بذواتهم والتعاطف الرزين والاندفاع نحو الآخرين والتواصل معهم دون حواجز مما يساعدهم على التوافق السليم مع ذواتهم ومع الآخرين لتحقيق أهدافهم.كل هذا قد جعلهم يتمتعون بدرجة عالية من الوعي بذواتهم وانفعالاتهم وضبطها والتحكم بها وتقديم الاستجابة المناسبة وإدراك انفعالات الآخرين والتعاطف معهم بما يساعدهم على التوافق السليم مع ذواتهم ومع الآخرين .

وأشار **عثمان حمود** " ٢٠٠٢ " إلى أن التعاطف قدرة على إدراك مايشعر به الطرف الآخر ، وهو أمر يستلزم قدرتنا على فهم ذواتنا وإستشعار أحاسيسنا أولا ، وهى قدرة تؤسس على قدرة

الوعى بالذات وتؤدى التنشئة الإجتماعية وخبرات الطفولة دوراً مهماً فى نضجها ، فإن تطبيقها فى المجال المهنى مهم أيضاً، كما فى علاقة المرؤوس بمرؤوسيه أو بزملائه أو بالجمهور ، فلابد للفرد أن تكون له القدرة والحساسية على قراءة الإشارات الإنفعالية للطرف المقابل بدقة أولاً قبل أن تتم عملية التعاطف كإستجابة . (٧ : ٧)

وترى **الباحثة** أن إدارة الإنفعالات هى أن نعرف كيف نعالج أو نتعامل مع المشاعر التى تؤذينا وتزعجنا فهذه المعالجة هى أساس الذكاء الإنفعالى .

وتتفق **الباحثة** مع ما اشارت **سميرة ابو الحسن (٢٠٠٣)** إلى رأي **هاماتشيك Hamacheck (٢٠٠٠)** والذي يرى أن الذكاء العام يزود الفرد بالمعلومات المجرد والعلمية المعرفية ، ومهارات حل المشكلات بينما يعمل الذكاء الانفعالي على ترشيخ توازن الفرد مع العالم وزيادة فاعليته وادارته لذاته بأكثر من العمل كرد فعل لمثيرات البيئة.(٦ :٣٧٩)

وبهذا يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على :

" هل توجد فروق ذات دلالة أحصائية فى مستوى الذكاء الإنفالى لمدربات الجمباز بجمهورية مصر العربية ؟ "

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ الاستخلاصات :

٥/١/١ أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الاراء حول أبعاد المقياس (٨) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٧٤) عبارة

٥/١/٢ تظهر مكونات الذكاء الانفعالى لمدربات الجمباز الانفعلات ، المعرفة الانفعالية ، إدراه الانفعلات ، تنظيم الانفعالات ، التعاطف ، التواصل الاجتماعى ، الاستقلالية ، القدرة على التكيف.

٥/١/٣ فاعلية المقياس الذي تم بناؤه في الدراسة الحالية لقياس الذكاء الاجتماعي لمدربات الجمباز .

٥/١/٤ تتمتع مدربات الجمباز بذكاء اجتماعي يؤثر عليهم بصفته دافعا لهم فيتحقيق أهدافهم وطموحاتهم.

٥/١/٥ المحاور التى توصلت إليها الباحثة قادرة على قياس الذكاء الإنفعالى لمدربات الجمباز

٥/١/٦ توجد فروق دالة احصائيه بين مدربات الجمباز بجمهورية مصر العربية .

٢/٥ التوصيـــات :

استنادا على أشارت إليه النتائج وما توصلت إليها الباحثة من استنتاجات توصى الباحثة بما يلي:

١/٢/٥ الاهتمام بتطبيق مقياس الذكاء الانفعالى المقترح على مدربات الجمباز.

٢/٢/٥ نشر ثقافة الموضوعات المتعلقة بالذكاء الإنفعالى وتوضيح دورة فى عوامل النجاح والوصول للهدف.

٣/٢/٥ تدعيم الذكاء الانفعالى وتنميتة من خلال برامج تدريبية لما له أهمية فى دعم الذكاء العقلى .

٤/٢/٥ قياس الذكاء الإنفعالى بشكل دورى وتنظيم الانفعلات المدربين بطريقة تساعدهم على التحكم فى الذات وتكوين سلوكيات متوافقة وناجحة مع جميع المواقف الضاعطة .

٥/٢/٥ دراسات تتبعية لتطوير الذكاء الانفعالى عبر المراحل الدراسية المختلفة.

٦/٢/٥ دراسات إرتباطية عن علاقة بعض المتغيرات بالذكاء الانفعالى .

المراجع

اولاً : المراجع العربية :

١- إ

سماعيل إبراهيم بدر (٢٠٠٢) : الوالدية الحنونة كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالذكاء الإنفعالى لديهم ، مجلة الإرشاد النفسى ، العدد (١٥) ، السنة العاشرة ، جامعة بنها ، كلية التربية .

٢- **إلهام عبد العظيم فرج (٢٠٠٢م)**: فاعليه عرض رياضي للتمرينات علي الخجل والنفسية بالنفس وبعض مكونات الصحة البدنية لدي طالبات كليه التربية الرياضية ، مجلة بحوث التربية الشاملة ن المجلد الثاني كليه التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

٣- **إيمان رجب قنديل (٢٠٠٥)** : الذكاء الوجدانى وعلاقته بالتوفق المهنى لدى معلمى ومعلمات التربية الخاصة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بنها .

٤- **دانيال جولمان (٢٠٠٠)**:الذكاء العاطفي(ترجمة ليلى الجبالي)، سلسلة عالم المعرفة.

٥- **دعاء فاروق محمد حسن (٢٠١٢)** : فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الإنفعالى وعلاقتة بأساليب مواجهه الضغوط لدى طالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق ،رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .

٦- **سميرة أبو الحسن عبد السلام (٢٠٠٣)** : فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الوجدانى فى خفض بعض الاضطرابات وتغيير الاتجاهات لدى عينات متباينة من الأسوياء والمعاقين ، المؤتمر السنوى العاشر ، جامعة عين شمس ، مركز الارشاد النفسى .

٧- **عثمان حمود الخضر (٢٠٠٢)** : الذكاء الوجدانى هل هو مفهوم جديد ، مجلة دراسات تقنية ، المجلد (١٢) ، العدد (١) .

٨- **عدنان العتوم (٢٠٠٤)**: علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق. عمان: دار المسيرة.

٩- **على كرم غلوم دشنى (٢٠١٨م)** : الشغب المدرسى وعلاقتة بالذكاء الانفعالى والاتجاه نحو ممارسة الانشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت ، رسالة ماجيستير ،كلية التربيه الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادى .

١٠- **فؤاد أبوحطب (١٩٩٦م)** : القدرات العقلية ، الطبعة الثانية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .

١١- **فوقية محمد راضى (٢٠٠٢)** :الذكاء الانفعالى وعلاقته بالتحصيل الدراسى والقدرة على التفكير الابتكارى لدى طلاب الجامعة ، جامعة المنصورة ، مجلة كلية التربية ، العدد (٤٥) .

١٢- **محمد إبراهيم شحاته محمد (٢٠٠٣م)**: أسس تعليم الجمباز دار الفكر العربى ، القاهرة .

١٣- **مدحت أبو النصر (٢٠٠٨)** : تنمية الذكاء العاطفى (الوجدانى) مدخل للتميز فى العمل والنجاح فى الحياة ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع .

١٤- **منى سعيد أبو ناشئ(٢٠٠١)**:الذكاء الشخصي وعلاقته بالذكاء الاجتماعي والذكاء الموضوعي ،المجلة المصرية للدراسات النفسية ،المجلد(١٤)،العدد(٢٢) ،القاهرة.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

١٥- **Gardiner**,(١٩٩٥):Intelligence Multiple Peres Pactiv's ,New York.

١٦- **Goleman, D** (١٩٩٥) : Emotional Intelligence: why it Can Matter More than, IQ New York, Bantam books

١٧- **Salovey, P. Mayer, J.D. &** (١٩٩٠): Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality ٩(٣), ١٨٥-٢١١.

١٨- **Segel, J.** (١٩٩٧): Raising your Emotional Intelligence. A practical Guide: A Hands – on program for Harnessing the power of your Instincts and Emotions New York : henry Holt and Company.

تأثير برنامج تأهيلي باستخدام جهاز الايزوكينتك على الاستقرار الوظيفى لمفصل الركبة بعد استئصال الغضروف الهلالي

د / وائل أحمد خليل (*)

مقدمة و مشكلة البحث :

يعتبر مفصل الركبة من اكثر اجزاء الجسم تعرضا للإصابة وربما يكون للناحية التشريحية لهذا المفصل دخل كبير في ذلك بالرغم انه يظهر في مأمن حيث يقع بين أطول عظمتين في الجسم وهما الفخذ والقصبة، وليس هذا فحسب بل قوه الأربطة والعضلات المحيطة به تجعله من اقوى المفاصل في الجسم وقد تكون اصابات مفصل الركبة السبب الرئيسي للاعتزال المبكر ويرجع ذلك الى افتقار المفصل لوجود الوسائد الدهنية (١ : ٢٦٦)

و الإصابة بتمزق غضروف مفصل الركبة الداخلي والغضروف الخارجي من الإصابات المتكررة في الملاعب الرياضية وتحدث الإصابة غالبا نتيجة لف مفاجئ للركبة بشكل محوري مع ثبات عظم القصبة والتفاف عظم الفخذ عليها داخليا أو خارجيا ، كما يؤكد أيضا علي أن العلاج الطبيعي بعد إزالة غضروف مفصل الركبة جراحيا يهدف إلي إزالة الارتشاح الدموي الحادث بعد التدخل الجراحي والاستعادة الوظيفية لعمل مفصل الركبة وتقوية العضلات الأمامية وهي العضلة الرباعية ومنع حدوث نقص في الكفاءة السابقة للإصابة مهاريا وبدنيا ونفسيا (٢ : ١٦٧)

وأن تمزق الغضروف الداخلي أكثر شيوعا من تمزق الغضروف الخارجي وذلك لأنة ملتصق بكبسولة المفصل وبالرباط الداخلي لها إضافة إلي أن الاختلاف التشريحي بين الغضروفين يجعل نسبة إصابة الغضروف الداخلي عشرة أضعاف الغضروف الخارجي (٥ : ١٠٨)

وفي التأهيل قد تعددت الطرق والوسائل المستخدمة بعد العمليات الجراحية فمنها التمرينات التأهيلية حيث تعد واحده من أهم وأكثر الوسائل تأثيرا في عودة المفصل المصاب لحالته الطبيعية فهذه التمرينات التأهيلية تساعد على سرعة التخلص من التجمعات والتراكمات الدموية كما تمنع النزيف الدموي الممكن حدوثه في المفصل بالإضافة إلى سرعة استعادة العضلات لوظائفها. (٣ : ٩)

(*) أخصائى تأهيل حركى

ويذكر كلا من **قدري بكري وسهام الغمري(٢٠١١)** إلي تنفيذ العلاج الحركي والرياضي يصاحبه تنشيط الدورة الدموية التي تساعد بنشاطها علي توصيل الأكسجين وعناصر الغذاء المتعدد إلي الأنسجة العضلية خاصة تلك الإصابة التي هي في حاجة إلي إعادة بناء الأنسجة المصابة. (١٢ : ٨٠)

ويعد جهاز الأيزوكينتك من اهم الأجهزة المستخدمة فى تحليل الأداء العضلي كما يمكن ان يستخدم في عملية التأهيل لما يتمتع الجهاز بالقدرة على التعرف علي درجة المقاومة التي يستعان بها لكل فرد على حدة كما يهدف إلي قياس الأوجه المختلفة للأداء العضلي (٢٤)
يأتي في مقدمتها :

- قدرة العضلات علي بذل عزوم حول المفاصل المختلفة للجسم والعمود الفقري أثناء الأنواع المختلفة للانقباض العضلي وايضاً من المجهود العضلي.
- قياس الطاقة المبذولة بواسطة العضلات وكم الشغل الناتج.

ومن ثم يمكنك التعرف علي مسببات ضعف الأداء العضلي الذى ينتج عنه ضعف فى مستوى الحركة مما يساعد علي وضع البرنامج المناسب بدقة كما يتيح الجهاز امكانية تسجيل البيانات بشكل تلقائي في تقارير قام الجهاز بترجمتها وتبويبها وهناك أشكال متعددة لاستخراج التقارير وتتمثل تقارير مفصلة و تقارير مترجمة علي هيئة شيت يخرج من الجهاز .(٢٥)(٢٦)

ومن خلال العرض السابق يتضح لنا اهمية استخدام جهاز الايزوكينتك في تأهيل اصابة الغضروف الهلالى و تأثير هذا البرنامج علي استعادة كفاءة مفصل الركبة بعد اجراء جراحة المنظار وذلك من خلال تنمية القوة العضلية لمجموعة عضلات الفخذ الأمامية والخلفية وعضلات الساق مما ينعكس علي زيادة محيط الفخذ والساق وزيادة المدي الحركي لمفصل الركبة المصابة وتعجيل عملية الشفاء العصبي والعضلي الأمر الذي قد يساهم في عودة المصاب علي ممارسة أنشطته اليومية وهذا ما دفع **الباحث** الى استخدام هذه التقنية في اعداد البرنامج التأهيلي المقترح فى استعادة كفاءة مفصل الركبة بعد التدخل الجراحي لإصابة الغضروف الهلالى .

أهداف البحث :

يهدف البحث للتعرف على تأثير برنامج تأهيلي مقترح باستخدام جهاز الايزوكينتك على استعادة كفاءة مفصل الركبة بعد استئصال الغضروف الهلالي .

من خلال بعض القياسات المتمثلة فى الاتي :

١. مدي تحسن في محيط الفخذ عند (٥سم ، ١٠سم ، ١٥سم) ومحيط السمانة للركبة المصابة .
٢. مدي تحسن القوة العضلية (القبض – البسط) للركبة المصابة.
٣. مدي تحسن المدي الحركي في (الثني – المد) للركبة المصابة.
٤. مدي تحسن درجة الالم لمفصل الركبة المصابة

فـروض الـبحث :

١. توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في قياسات البحث الثلاثة (القبلـي – البينـي – البعدي) لمحيط الفخذ عند (٥سم ، ١٠سم ، ١٥سم) ومحيط السمانة للركبة المصابة لصالح القياس البعدي
٢. توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في قياسات البحث الثلاثة (القبلي – البينـي – البعدي) للقوة العضلية للعضلات العاملة علي القبض والبسط لمفصل الركبة لصالح القياس البعدي
٣. توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في قياسات البحث الثلاثة (القبلي – البيني – البعدي) للمدي الحركي لمفصل الركبة المصابة (الثني – المد) لصالح القياس البعدي
٤. توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في قياسات البحث الثلاثة (القبلي – البيني – البعدي) لقياس درجة الالم لصالح القياس البعدي

إجراءات الـبحث :

منـهج الـبحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة حيث أجريت الدراسة على مجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس (القبلي –التبعي – البعدي) .

مجتمع الـبحث :

لاعبى كرة القدم بنادى بنها الرياضى وطوخ الرياضى لفرق الناشئين والدرجة الاولى والمقيدين بالاتحاد المصرى لكرة القدم لموسم (٢٠١٣ :٢٠١٤) والبالغ عددهم (٦٥) لاعب

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى كرة القدم للفريق بنادي (بنها الرياضى – وطوخ الرياضى) وهم من الذين تم إجراء عملية الاستئصال الجزئي للغضروف الهلالي الداخلي من قبل الطبيب المختص كما بلغ حجم العينة (٧)لاعبين .

جدول (١)

توزيع عينة البحث ونسبتها للمجتمع الأصلي

عينة البحث	العدد	النسبة المئوية
نادى بنها الرياضى	٣	%٤٢.٨
طوخ الرياضى	٢	%٢٨.٥
الدراسة الاستطلاعية	٢	%٢٨.٥
المجموع	٧	٪١٠٠

يوضح جدول (١) عدد أفراد الدراسة الأساسية وتوزيعها على عينة البحث ونسبتها من المجتمع الكلى للبحث

شروط اختيار الباحث لعينة البحث :

- أن يكون قد تم إجراء عملية الاستئصال الجزئي للغضروف الهلالي وقد تقرر عمل علاج طبيعي وتأهيل لهم بعد الجراحة وذلك بعد استشارة الطبيب المختص.
- ان يتم التشخيص عن طريق طبيب العظام بأشعة الرنين المغناطيسي
- أن يكونوا غير خاضعين لأى برنامج أخر أثناء أجراء التجربة .
- أن يكون لدي أفراد العينة المختارة الرغبة فى الاشتراك فى مجموعة البحث٠

تجانس عينة البحث :

ثم قام الباحث بإجراء التجانس بتقسيم عينة البحث عشوائيا الى عينة اساسية وعددهم(٥) وعينة استطلاعية وعددهم (٢) وذلك لاجراء المعاملات العلمية .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات الأساسية قيد البحث للركبة المصابة

ن=٧

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن		شهر	٢٢.٢٨٥٧	٢٢.٠٠٠٠	١.٩٧٦٠٥	.٣٧٠-
الطول		سنتيمتر	١٦٦.٥٧١٤	١٦٦.٠٠٠٠	٣.٩٠٩٦٩	.٣٤٦-
الوزن		كجم	٦٢.٥٧١٤	٦٤.٠٠٠٠	٣.٨٦٦٨٣	١.٥٣٠-
مقياس الالم		درجة	٨.٨٥٧١	٩.٠٠٠٠	.٦٩٠٠٧	.١٧٤
القبض	عند ٩٠	نيوتن	٤٤.٥٧١٤	٤٥.٠٠٠٠	٣.٤٥٧٢٢	.٥٤٣-
	عند ١٨٠	نيوتن	٣٩.١٤٢٩	٤٠.٠٠٠٠	٣.٧٦٠٧٠	.٧٩٢
البسط	عند ٩٠	نيوتن	٥١.٧١٤٣	٥٢.٠٠٠٠	٥.٥٢٩١٤	.٠٤١
	عند ١٨٠	نيوتن	٤٤.٠٠٠٠	٤٥.٠٠٠٠	٣.٤٦٤١٠	.٥٠٥
مدى حركى	من المد	درجة	٧١.٩٢٨٦	٧٢.٠٠٠٠	١.٧٨٩٥٢	.٦٢١
	من الثنى	درجة	١٥٣.١٤٢٩	١٥٣.٠٠٠٠	١.٧٧٢٨١	.٨٠٠-
محيط السمانة للركبة المصابة		سنتيمتر	٣٦.٨٥٧١	٣٥.٠٠٠٠	٤.٥٢٥٠٦	٢.٥١٧
محيط الفخذ اعلي الردفه	٥سم	سنتيمتر	٣٣.٥٧١٤	٣٤.٠٠٠٠	١.٧١٨٢٥	.١٦٩-
	١٠سم	سنتيمتر	٣٤.٤٢٨٦	٣٥.٠٠٠٠	١.١٣٣٨٩	.٢٣٥-
	١٥سم	سنتيمتر	٥٢.٣٥٧١	٥٢.٥٠٠٠	١.٥٩٩٨٥	.١٩١

يتضح من جدول(٢) أن معامل الالتواء لكل من العمر والطول والوزن ومقياس الالم سرعة الترسيب والقوة العضلية والمدى الحركي ومحيط الساق والفخذ أنحصر بين ±٣ مما يشير إلى تجانس العينة قيد البحث.

وسائل جمع البيانات:

١. الأدوات و الأجهزة المستخدمة فى البحث :
٢. جهاز رستاميتر لقياس الوزن والطول(**Rest Meter**) مرفق (١) .
٣. ساعة إيقاف (**Stop Watch**) مرفق (٢).
٤. شريط قياس (لقياس المحيطات).
٥. جهاز الايزوكينتك لقياس القوة العضلية للعضلات الامامية والخلفية لمفصل اركبة مرفق (٣) .
٦. الجونيوميتر لقياس المدى الحركي لمفصل الركبة مرفق (٤).
٧. مقياس درجة الالم **The degree of pain scale** (بالدرجات) مرفق (٥)

٨. استطلاع رأى السادة الخبراء فى مجال التربية الرياضية فى البرنامج التأهيلي المقترح مرفق (٦)
٩. استمارة تسجيل البيانات مرفق (٧)

خطوات تنفيذ البحث :

أولا : الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢) لاعب وهم من الذين تم إجراء عملية الاستئصال الجزئي للغضروف الهلالي الداخلي من قبل الطبيب المختص ، فى الفترة من ٢٠١٩/١/١ إلى ٦ / ١ /٢٠١٩ .

نتائج الدراسة الاستطلاعية :

- تحديد الاجهزة القياسية والادوات المستخدمة
- تحديد القياسات المستخدمة فى البرنامج المقترح
- تحديد الزمن الفعلي للبرنامج
- تحديد اماكن تنفيذ التجربة
- تحديد شكل الاستمارة المستخدمة فى البيانات .
- تقنين الحمل التدريبي للبرنامج التأهيلي (على مفصل الركبة السليمة)

خطوات إجراء البحث :

خطوات تصميم البرنامج التأهيلى المقترح :

اولا : تحديد الأهداف الرئيسية للبرنامج المقترح

يهدف البرنامج إلى تأهيل مفصل الركبة بعد الاستئصال الجراحي الجزئي للغضروف الهلالي الداخلي من خلال :

- تقليل الارتشاح وتورم مفصل الركبة بعد إجراء الاستئصال الجراحي
- تخفيف حدة الألم نتيجة الإصابة.
- تحسين المدى الحركي
- تحسين القوة العضلية للمفصل المصاب أقرب ما يكون للمفصل السليم .

ثانيا : تحديد المدة الكلية للبرنامج وتحديد زمن الوحدات التدريبية وعددها :

حيث قام الباحث بالاطلاع على المراجع والدراسات السابقة وعمل استمارة استطلاع لرأى السادة الخبراء مرفق (٦) لتحديد الاتى :

١. مدة البرنامج المقترح
٢. عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع
٣. زمن الوحدة
٤. تقنين وحدات البرنامج
٥. تحديد زمن الاحماء والختام للبرنامج التاهيلى

جدول (٣)

النسبة المئوية لاراء الخبراء فى تحديد محتويات البرنامج

المتغيرات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	النسبه المئويه%
مده البرنامج											
ثلاثه اسابيع										✓	%١٠
اربعه اسابيع	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			%٨٠
ستة اسابيع									✓		%١٠
عدد الوحدات التدريبيه في الاسبوع											
٤						✓				✓	%٢٠
٥	✓	✓		✓			✓	✓		✓	%٦٠
٦									✓		%١٠
٨					✓						%١٠
زمن الوحده التدريبيه											
٣٠					✓			✓			%٢٠
٤٥	✓	✓		✓		✓	✓		✓	✓	%٧٠
٦٠			✓								%١٠
شدة الحمل											
(٦٠ - ٩٠)										✓	%١٠
(١٢٠- ١٨٠)									✓		%١٠
(٦٠ : ٣٠٠)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			%٨٠
عدد مرات التكرار											
٦ – ١٢ تكرار		✓		✓		✓	✓	✓	✓		%٧٠
١ – ٢٠ تكرار	✓				✓					✓	%٣٠
فترات الراحة											
١ : ٢ ق	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓		%٨٠
٢ : ٤ ق						✓				✓	%٢٠
زمن الإحماء											
٥ق	✓							✓			% ٢٠
١٠ق		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	%٨٠
زمن التهدئة											
٥ق				✓						✓	% ٢٠
١٠ق	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		%٨٠

حيث يتضح من جدول (٣) ان فترة تطبيق البرنامج عبارة عن (٤) أسابيع حققت أعلى نسبة مئوية ٨٠%، كما حققت عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع (٥) وحدات أعلى نسبة مئوية ٦٠ % ، وحقق زمن الوحدة التدريبية (٤٥) دقيقه أعلى نسبه مئوية ٧٠% .

ثالثا : تقنين وحدات البرنامج المستخدم :

حيث قام الباحث بتقنين وحدات البرنامج من خلال اجراء القياسات على الركبة السليمة لكل لاعب ثم قامة بعرضها على السادة الخبراء ويتضح من جدول (٣) الاتى :

١. **شدة الحمل** : حيث جاءت درجة المقاومة ما بين (٦٠ : ٣٠٠) درجة هى اعلى نسبه مئوية بنسبه ٨٠%
٢. **حجم الحمل** : حيث جاءت ٦ – ١٢ تكرار والمجموعات من ٣: ٥ مجموعات هي اعلى نسبه مئوية بنسبه ٧٠% .
٣. **فترات الراحة البينية** : جاءت فترة الراحة البينية ما بين ١ : ٢ ق بأعلى نسبه مئوية بنسبه ٨٠% وجاء زمن الإحماء (١٠ق) و زمن التهدئة (١٠ق) بأعلى نسبه مئوية بنسبه ٨٠%

التجربة الأساسية :

١. **القياسات القبلية** : تم أجراء القياسات القبلية الخاصة بالقوة العضلية والمدى الحركى ودرجة الالم فى الفترة من ٢/١ / ٢٠١٩ حتى ٤ /٢ /٢٠١٩ مبنى كلية التربية الرياضية ببنها
٢. **تطبيق البرنامج المقترح** : قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح في معمل تقييم الأداء العضلي والتدريب الأيزوكينتك بكلية التربية الرياضية للبنين فى الفترة من٢/٥ / ٢٠١٩ حتى ١ /٥ /٢٠١٩ ويرجع **الباحث** طول فترة التطبيق لاختلاف توقيت حدوث الاصابة لعينة البحث حيث تعامل الباحث مع اصابة كل حالة بصفة فردية وتم الاتفاق مع عينة البحث على أن تكون أيام التدريب (السبت – الاثنين– الأربعاء– الثلاثاء – خميس) .
٣. **القياسات البعدية** : تم أجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠١٩/٥/٢ حتى ٢٠١٩/٥/٥

المعالجة الاحصائية :

- المتوسط الحسابي، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، نسبة التحسن تحليل التباين ، اختبار LSD ، اختبار ت Test)

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

جدول (٦)

تحليل التباين بين القياسات القبلية والبينة والبعدية في قياس المحيطات للركبة

ن=٥

المتغيرات			مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمه ف	الدلالة
محيط الفخذ اعلي الرضفة	٥سم	بين المجموعات	١٤.٥٣٣	٢	٧.٢٦٧	*١٠.٣٨١	.٠٠٢
		داخل المجموعات	٨.٤٠٠	١٢	.٧٠٠		
		المجموع	٢٢.٩٣٣	١٤			
	١٠سم	بين المجموعات	١٦.٩٣٣	٢	٨.٤٦٧	*٨.٤٦٧	.٠٠٥
		داخل المجموعات	١٢.٠٠٠	١٢	١.٠٠٠		
		المجموع	٢٨.٩٣٣	١٤			
	١٥سم	بين المجموعات	٢٢.٨٠٠	٢	١١.٤٠٠	*٦.٩٨٠	.٠١٠
		داخل المجموعات	١٩.٦٠٠	١٢	١.٦٣٣		
		المجموع	٤٢.٤٠٠	١٤			
محيط السمانة		بين المجموعات	٢٥.٦٠٠	٢	١٢.٨٠٠	*٣٢.٠٠٠	.٠٠٠
		داخل المجموعات	٤.٨٠٠	١٢	.٤٠٠		
		المجموع	٣٠.٤٠٠	١٤			

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه ٠.٠٥ = ٣.٨٨

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبلية والبينة والبعدية للركبة المصاب حيث كانت قيمه ف المحسوبة اكبر من قيمه ف الجدولية وهذا يدل علي وجود تحسن في جميع المتغيرات .

جدول (٧)

اختبار L.S.D بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في قياسات المحيطات

المتغيرات			متوسط	انحراف	قبلي	بيني	بعدي
محيط الفخذ اعلي الرضفة	٥سم	قبلي	٣٥.٠٠٠٠	.٧٠٧١١		*-٢.٤٠٠٠	*-١.٤٠٠٠
		بيني	٣٢.٦٠٠٠	.٨٩٤٤٣			١.٠٠٠٠
		بعدي	٣٣.٦٠٠٠	.٨٩٤٤٣			
	١٠سم	قبلي	٣٤.٢٠٠٠	.٨٣٦٦٦		-١.٢٠٠٠٠	*١.٤٠٠٠٠
		بيني	٣٣.٠٠٠٠	١.٢٢٤٧٤			*٢.٦٠٠٠٠
		بعدي	٣٥.٦٠٠٠	.٨٩٤٤٣			

	١٥سم	قبلي	٥٢.٨٠٠٠	١.٤٨٣٢٤		١.٢٠٠٠٠	*٣.٠٠٠٠٠
		بيني	٥٤.٠٠٠٠	١.٢٢٤٧٤			*١.٨٠٠٠٠
		بعدي	٥٥.٨٠٠٠	١.٠٩٥٤٥			
	محيط السمانة	قبلي	٣٤.٦٠٠٠	.٥٤٧٧٢		*١.٦٠٠٠٠	*٣.٢٠٠٠٠
		بيني	٣٦.٢٠٠٠	.٤٤٧٢١			*١.٦٠٠٠٠
		بعدي	٣٧.٨٠٠٠	.٨٣٦٦٦			

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله لمتوسطات القياسات القبلية والبينية والبعدية في متغير المحيطات للقياس محيط الفخذ اعلي الرضفة عند ١٠سم بين القياس القبلي والبعدي وعند ١٥ سم وحققت محيط السمانة تحسنا دالا احصائيا فيما بين القياسين القبلي والبعدي.

جدول (٨)

تحليل التباين بين القياسات القبلية والبينة والبعدية في قياس القوه للركبة المصابة

ن=٥

	المتغيرات		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمه ف	الدلالة
القابضة	عند (٩٠)	بين المجموعات	١٩٨٦.١٣٣	٢	٩٩٣.٠٦٧	*٩٥.١٨٢	.٠٠٠
		داخل المجموعات	١٢٥.٢٠٠	١٢	١٠.٤٣٣		
		المجموع	٢١١١.٣٣٣	١٤			
	عند (١٨٠)	بين المجموعات	١٤٧٦.١٣٣	٢	٧٣٨.٠٦٧	*١٣١.٧٩٨	.٠٠٠
		داخل المجموعات	٦٧.٢٠٠	١٢	٥.٦٠٠		
		المجموع	١٥٤٣.٣٣٣	١٤			
الباسطة	عند (٩٠)	بين المجموعات	٤٧٧٠.٥٣٣	٢	٢٣٨٥.٢٦٧	*١٣٤.٢٥٥	.٠٠٠
		داخل المجموعات	٢١٣.٢٠٠	١٢	١٧.٧٦٧		
		المجموع	٤٩٨٣.٧٣٣	١٤			
	عند (١٨٠)	بين المجموعات	٢٥٥٥.٢٠٠	٢	١٢٧٧.٦٠٠	*١٨٨.٨٠٨	.٠٠٠
		داخل المجموعات	٨١.٢٠٠	١٢	٦.٧٦٧		
		المجموع	٢٦٣٦.٤٠٠	١٤			

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه ٠.٠٥ = ٣.٨٨

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ حيث كانت قيمه ف المحسوبة اكبر من قيمه ف الجدولية في قياسات القوه العضلية جميعا للركبة المصابة

جدول (٩)

اختبار L.S.D بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في قياسات القوه العضلية

ن=٥

المتغيرات			المتوسط	الانحراف	قبلي	بيني	بعدي
القابضة	عند (٩٠)	قبلي	٤٥.٤٠٠٠	٣.٤٣٥١١		*١٦.٨٠٠٠	*٢٨.٠٠٠٠
		بيني	٦٢.٢٠٠٠	٣.٠٣٣١٥			*١١.٢٠٠٠
		بعدي	٧٣.٤٠٠٠	٣.٢٠٩٣٦			
	عند (١٨٠)	قبلي	٣٨.٦٠٠٠	٢.١٩٠٨٩		*١٤.٠٠٠٠	*٢٤.٢٠٠٠٠
		بيني	٥٢.٦٠٠٠	٢.٠٧٣٦٤			*١٠.٢٠٠٠٠
		بعدي	٦٢.٨٠٠٠	٢.٧٧٤٨٩			
الباسطة	عند (٩٠)	قبلي	٥١.٤٠٠٠	٦.٥٠٣٨٥		*٣١.٤٠٠٠	*٤٢.٠٠٠٠
		بيني	٨٢.٨٠٠٠	٢.٥٨٨٤٤			*١٠.٦٠٠٠
		بعدي	٩٣.٤٠٠٠	٢.٠٧٣٦٤			
	عند (١٨٠)	قبلي	٤٢.٦٠٠٠	٢.٥٠٩٩٨		*٢٠.٠٠٠٠	*٣١.٦٠٠٠٠
		بيني	٦٢.٦٠٠٠	٢.٥٠٩٩٨			*١١.٦٠٠٠٠
		بعدي	٧٤.٢٠٠٠	٢.٧٧٤٨٩			

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات وقد اختلفت المتغيرات فيما بين القبلي والبيني والبعدي في قياسات القوه العضلية

جدول (١٠)

تحليل التباين بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في قياس المدي الحركي

ن=٥

المتغيرات	مجمـــــــــوع	درجات	متوسط	قيمه ف	الدلالة

		المربعات	الحرية	المربعات		
الثني	بين المجموعات	٥٢٦٧.٢٠٠	٢	٢٦٣٣.٦٠٠	*١٣٦٢.٢٠٧	.٠٠٠
	داخل المجموعات	٢٣.٢٠٠	١٢	١.٩٣٣		
	المجموع	٥٢٩٠.٤٠٠	١٤			
المد	بين المجموعات	١٠٤٠.٤٠٠	٢	٥٢٠.٢٠٠	*٩٤.٥٨٢	.٠٠٠
	داخل المجموعات	٦٦.٠٠٠	١٢	٥.٥٠٠		
	المجموع	١١٠٦.٤٠٠	١٤			

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه ٠.٠٥ = ٣.٨٨

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوي معنويه ٠.٠٥ حيث كانت قيمه ف المحسوبة اكبر من قيمه ف الجدولية في متغير المدي الحركي من الثني والمد

جدول (١١)
اختبار L.S.D بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في قياسات المدي الحركي

ن=٥

المتغيرات		المتوسط	الانحراف	قبلي	بيني	بعدي
الثني	قبلي	٧٢.٢٠٠٠	١.٩٢٣٥٤		*-٣٧.٦٠٠٠	*-٤١.٦٠٠٠
	بيني	٣٤.٦٠٠٠	١.١٤٠١٨			*-٤.٠٠٠٠٠
	بعدي	٣٠.٦٠٠٠	.٨٩٤٤٣			
المد	قبلي	١٥٣.٠٠٠٠	١.٨٧٠٨٣		*١٠.٢٠٠٠	*٢٠.٤٠٠٠
	بيني	١٦٣.٢٠٠٠	٢.٣٨٧٤٧			*١٠.٢٠٠٠
	بعدي	١٧٣.٤٠٠٠	٢.٧٠١٨٥			

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلاله احصائيا في متوسطات القياسات الثلاثة القبلية والبينية والبعدية في متغير المدي الحركي من الثني والمد

جدول (١٢)
تحليل التباين بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في قياس درجه الاحساس بالألم

ن=٥

المتغيرات		مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمه ف	الدلالة
درجه الاحساس	بين المجموعات	١٧٣.٧٣٣	٢	٨٦.٨٦٧	*١٠٤.٢٤٠	.٠٠٠
	داخل المجموعات	١٠.٠٠٠	١٢	.٨٣٣		

بالألم	المجموع	١٨٣.٧٣٣	١٤			

قيمه ف الجدوليه عند مستوي معنويه ٠.٠٥ = ٣.٨٨

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في قياس درجه الاحساس بالألم حيث كانت قيمه ف المحسوبة اكبر من قيمه ف الجدولية .

جدول (١٣)
اختبار L.S.D بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في قياس درجه الاحساس بالألم

ن=٥

المتغيرات		المتوسط	الانحراف	قبلي	بيني	بعدي
درجه الاحساس بالألم	قبلي	٩.٠٠٠٠	.٧٠٧١١		*-٥.٤٠٠٠٠	*-٨.٢٠٠٠٠
	بيني	٣.٦٠٠٠	١.١٤٠١٨			*-٢.٨٠٠٠٠
	بعدي	.٨٠٠٠	.٨٣٦٦٦			

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسات الثلاث القبلي والبينية والبعدية في قياس درجه الاحساس بالألم

مناقشة النتائج وتفسيرها :

مناقش الفرض الأول القائل : توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في قياس البحث الثلاثة (القبلي – البيني – البعدي) لمحيط الفخذ عند (٥سم ، ١٠سم ، ١٥سم) ومحيط السمانة للركبة المصابة لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٦) (٧) وجود فروق داله احصائية بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في متغير محيط الفخذ اعلي الرضفة عند ١٠سم وبين القياس القبلي والبعدي عند ١٥ سم و بين القياسين القبلي والبيني والبعدي لمحيط السمانة.

ويرجع الباحث ذلك الى البرنامج التاهيلى المقترح باستخدام جهاز الايزوكينتك حيث راعى الباحث الاسلوب العلمى فى البرنامج المقترح وراعى الفروق الفردية والتدرج فى شدة التدريبات المستخدمة وإحتواء البرنامج على مجموعة من التمرينات تتميز بالدقة والشمولية مما كان لها عظيم الأثر فى عودة الوظائف الطبيعية للركبة المصابة والمتمثلة فى (محيط الفخذ)

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصل الية "**هيلارد وآخرون Hillard et al(٢٠١٠م)** (١٧) ، **دراسه مجدى محمود وكوك،طارق محمد صادق(٢٠٠٢)(١٠) دراسة : " أنديليكاتو وآخرون) Indelicate et al.,** (٢٠٠٦م)(١٩)، **دراسه محمود احمد محمد حزين (٢٠١٣) (١٣) محمد النجار توفيق عثمان(٢٠١٣)(١١) علاء خليل امين(٢٠١٣) (٩)** بشير محمد بشير (٢٠١٣)(٣) أن البرنامج العلاجى المقنن فى جزء تدريبات القوة العضلية يؤدى الى تحسن محيط العضلة

وبذلك يتحقق جزء من صحة الفرض القائل بأنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في قياس البحث الثلاثة (القبلي – البيني – البعدي) لمحيط الفخذ عند (٥سم ، ١٠سم ، ١٥سم) ومحيط السمانة للركبة المصابة لصالح القياس البعدي.

مناقش الفرض الثانى القائل : توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في قياس البحث الثلاثة (القبلي – البيني – البعدي) للقوة العضلية للعضلات العاملة علي القبض والبسط والتقريب والتبعيد لمفصل الركبة لصالح القياس البعدي .

حيث يتضح من جدول (٨) (٩) وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٥ حيث كانت قيمه ف المحسوبة اكبر من قيمه ف الجدولية في قياسات القوه العضلية جميعا للركبة المصابة

ويعزو الباحث التطور الحادث فى نسب التحسن المتغيرات قيد البحث إلى استخدام جهاز الايزوكينتك الذى يحاكى طبيعة المفصل ويأخذ نفس المسار الحركى لحركة المفصل المستخدم ،وكذلك تقنين درجات المقاومة المستخدمة مع بعضها البعض خلال الوحدات التاهيلية

وتتفق أيضا نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه **طلحة حسين (١٩٩٧م)(٥)** إلى أن التدريبات باستخدام جهاز الايزوكينتك يؤدى الى نتائج هائلة بالنسبة للتدريب بالطرق التقليدية إلى زيادة القوة .

وتتفق أيضا نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه **Herrera J & Cooper G(٢٠٠٨)** (١٨) أن ممارسة التمرينات التاهيلية تعمل على تقليل وتحسن مستوى الالم مما يؤدى الى زيادة المدى الحركى للمفصل المصاب

وتتفق أيضا نتائج هذه الدراسة مع ما توصل إليه **وليد عميرة (٢٠٠٤م) (١٥) ؛ willam Veltry Dm,Warren(١٩٩٣)(٢١)، (٢٢) (١٩٩٠) Wahar, EK (٢٣)(١٩٩١)**

بان القوة العضلية حول مفصل الركبة تؤدى الى تحسين القدرات الحركية بين العضلات القابضة والباسطة على مفصل الركبة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل : توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في قياس البحث الثلاثة (القبلي – البيني – البعدي) للقوة العضلية للعضلات العاملة علي القبض والبسط والتقريب والتبعيد لمفصل الركبة لصالح القياس البعدي

مناقش الفرض الثالث القائل : توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في قياس البحث الثلاثة (القبلي – البيني – البعدي) للمدي الحركي لمفصل الركبة المصابة (الثني – المد) لصالح القياس البعدي

حيث يتضح من جدول (١٠) (١١) وجود فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوي معنويه ٠.٠٥ حيث كانت قيمه ف المحسوبة اكبر من قيمه ف الجدولية في متغير المدي الحركي من الثني والمد

ويرجع **الباحث** ذلك الى البرنامج التأهيلي المقترح ونوعية التدريبات المستخدمة التى تساعد اللاعب فى الحفاظ على توازنه كما تساعده على استعادة القوة العضلية لمفصل الركبة واستعادة المدى الحركى الكامل للمفصل.

كما يؤكد **حاتم فتح الله محمد** (٢٠٠٧م)(٤) **وعصام عبد الحميد** (٢٠٠٤م)(٧) **وهانى عبد العزيز** (٢٠٠٣م) (١٤) على ان عزم الدوران اثناء العمل العضلى يكون فيها العزم مركزى او لا مركزى لعملية الانقباض والانبساط للركبة يتراوح فيها العزم من زاوية ٣٠ درجة ال ٧٠ درجة وعند الانقباض تكون الزاوية ٩٠ درجة وعند الانبساط تكون الزاوية من ١٣٠ الى ١٨٠ درجة ولاحظوا ان العزم الدورانى للعضلات الامامية والخلفية يوجد فروق بينهم فى عملية التدريب ودرجة المقاومة فى عمليتى الانقباض والانبساط وبذلك يوجد ارتباط واضح بين العضلات الامامية والخلفية

وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل : توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في قياس البحث الثلاثة (القبلي – البيني – البعدي) للمدي الحركي لمفصل الركبة المصابة (الثني – المد) لصالح القياس البعدي

مناقش الفرض الرابع القائل : توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في قياس البحث الثلاثة (القبلي – البيني – البعدي) لقياس درجة الالم لصالح القياس البعدي

حيث يتضح من جدول (١٢) (١٣) وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في قياس درجه الاحساس بالألم حيث كانت قيمه ف المحسوبة اكبر من قيمه ف الجدولية

والبرنامج التأهيلي لة دور فى تحسن الكفاءة الوظيفية حيث يؤكد كلا من **محمد قدري بكري – سهام السيد الغمري** (٢٠١١)(١٢) ، **جيسيو وأخرون Jessie Jones, Debra J. Rose**

(٢٠٠٥) (٢٠)، **ياسر سعيد شافعي**(١٩٩٣) (١٦)إن العلاج التأهيلي البدني المتكامل يؤثر تأثيرا ايجابياً على تقوية العضلات المتوترة وتنشيط الدورة الدموية وتحسن الحالة النفسية وتخفيف الألم وتحسين النغمة العضلية.

ويؤكد **علاء الدين محى** (١٩٩٠) (٨) ، **عزت محمود الكاشف** (١٩٩٠)(٦) ، (٢١)(١٩٩٣)**Veltray Dm**، (١٨)(٢٠٠٨)**Herrera**،**محمود احمد حزين** (٢٠١٣)(١٣) على أهمية تدريبات الايزكينتك

وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل : توجد فروق دالة احصائيا عند مستوي معنوية ٠.٠٥ في قياس البحث الثلاثة (القبلي – البيني – البعدي) لقياس درجة الالم لصالح القياس البعدي

الاستنتاجات والتوصيات :

استنتاجات البحث:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية والبرنامج المقترح قد توصل **الباحث** الى الاتى :

١. أن البرنامج المقترح قد أدى إلى تحسن ايجابي للطرف المصاب فى قياس محيط العضلات العاملة على مفصل الركبة عند ٥ ، ١٠ ، ١٥سم لمفصل الركبة المصابة بعد إجراء جراحه الاستئصال الجزئي للغضروف الهلالي الداخلي .
٢. أن البرنامج المقترح قد أدي إلي تحسن ايجابي للطرف المصاب في قياس محيط العضلات العاملة علي مفصل الركبة عند اعلي نقطه في عضله السمانة لمفصل الركبة المصابة بعد إجراء جراحه الاستئصال الجزئي للغضروف الهلالي الداخلي .
٣. أن البرنامج المقترح قد أدى إلى تحسن أيحابى للطرف المصاب في قوة العضلات " القابضة والباسطة " لمفصل الركبة المصابة بعد إجراء جراحه الاستئصال الجزئي للغضروف الهلالي الداخلي .

توصيات البحث:

ومن خلال ما توصل إلية **الباحث** من استنتاجات يوصى بما يلى :

١. تطبيق البرنامج المقترح لمفصل الركبة المصابة بعد إجراء جراحه الاستئصال الجزئي للغضروف الهلالي الداخلي .
٢. التركيز علي تمرينات القوه العضلية لعضلات الفخذ الأمامية والخلفية والضامة بجانب عضلات الجسم ككل
٣. ضرورة الاستمرار في أداء تدريبات المدي الحركي للوقاية من أصابه مفصل الركبة

٤.إجراء المزيد من البحوث في مجال التأهيل الرياضي باستخدام جهاز الايزوكينتك عقب حدوث الإصابة

قائمة المراجع

اولا المراجع العربية :

١. **اسامه رياض** :الطب الرياضي واصابات الملاعب دار الفكر العربي ، القاهره، ١٩٩٨م .

٢. **اسامة رياض وامام حسن محمد النجمي** : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، الطبعة الاولي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

٣. **بشير محمد بشير** : " تطوير التحكم الحركي لمفصل الركبة للرياضيين فى ضوء المتغيرات الكينماتيكية بعد أستبدال الرباط الصليبي الامامى بالمنظار ، رساله دكتوراه ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه الاسكندريه ، ٢٠١٣م

٤. **حاتم فتح الله محمد** : تأثير برنامج تدريبي للقوة المتوازنة للعضلات القابضة والباسطة لمفصل الركبة علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٧م.

٥. **طلحة حسين حسام الدين، وفاء صلاح ، مصطفى كامل، سعيد عبد الرشيد** :" الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضي (القوة ، القدرة ، تحمل قوة ، المرونة) " مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٦. **عزت محمود الكاشف** : التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضي القلب، مكتبه النهضة المصرية،١٩٩٠ م .

٧. **عصام عبد الحميد محمد** : علاقة توازن المجموعات العضلية الأمامية والخلفية لمفصل الركبة بكل من معدلات الإصابة وقوة ودقة التصويب فى كرة القدم ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد ١٨ ، الجزء الأول، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٤م .

٨. **علاء الدين محي الدين** : نظم التقسيم الوظيفي لإصابة اربطة الركبة قبل وبعد التدخل الجراحي رسالة ماجيستير كلية طب جامعة القاهرة، ١٩٩٠ م .

٩. **علاء خليل امين** : تأثير برنامج تأهيلى مقترح على تحسين الكفاءة الوظيفية لخشونة مفصل الركبة" رساله ماجيستير ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه المنيا،٢٠١٣م .

١٠. **مجدى محمود وكوك، طارق محمد صادق:** برنامج تأهيلى حركى لمفصل الركبة بعد الإصلاح الجراحى للغضروف "نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية متخصصة لبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .

١١. **محمد النجار توفيق عثمان :** بعنوان "تأثير برنامج التمرينات التأهيلية على الاستقرار الوظيفى لمفصل الركبة بعد إعادة بناء الرباط الصليبى الأمامى بالمنظار ، رساله دكتوراه ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه حلوان ،٢٠١٣م.

١٢. **محمد قدري بكري، سهام السيد الغمري، :** الإصابات الرياضية والتأهيل البدني، الطبعة الرابعة، مركز الكتاب للنشر،٢٠١١م.

١٣. **محمود احمد محمد حزين :** "فاعلية برنامج تأهيلى بدنى ومائى لمصابى الرباط المتصالب الأمامى للركبة بعد جراحة المنظار ، رساله دكتوراه ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه حلوان،٢٠١٣م

١٤. **هاني عبد العزيز الديب :** تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية على تحسين التوازن العضلي، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠٠٣م .

١٥. **وليد درويش عميرة :** تأثير التوازن فى القوة بين العضلات التابعة والباسطة لمفصل الركبة علي المستوي الرقمي للرباعيين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا، ٢٠٠٤م .

١٦. **ياسر سعيد شافعي :**" تاهيل مفصل الركبه بعد الاصلاح الجراحي واصابه الرباط الصليبي الامامي ، جامعه حلوان ، رساله دكتوراه،١٩٩٣م

المراجع الاجنبية

١٧. **Hillard Sembell D:(٢٠١٠)**Combined injuries of the anterior crvciate and medial collateral ligament of the kenee. Effect of treatment on Stability and Function of the knee. ،

١٨. **Herrera J & Cooper G. (٢٠٠٨):** Essential Sports Medicine. Humana Press, a part of Springer Science

١٩. **Indelicato et al., (٢٠٠٦)** Nonoperative management of complete tears of the medial collateral ligament of the knee in intercollegiate footbal players**.**

٢٠. **Jessie Jones, Debra J. Rose.(٢٠٠٥)** The Boden Athletic Injury Assessement Times Mirror Mosby Collage Publishing of Toronto Santa Clar

٢١. **Veltry Dm,Warren Rf(١٩٩٣):** Isolated and combind posterior cruciate ligament injuries Am Acad Orthopadic Surg.
٢٢. **Wahar, E.(١٩٩١):**Chronic antero medial knee instaplity Thesis sulnitted for degree of M.Ch. Ortho University or Liverpool, (Page ٣٢-٦٣)
٢٣. **willam prentic(١٩٩٠**): Rehablitation Techniques in sports medicine Times Mirror Mosby College pubishing ,ST. Louis. Boston. Los Altos Toronto.
٢٤. **www.elpalimpsesto.com**
٢٥. **WWW.finderticles.com.**
٢٦. **www.Hip-Knee.com.**

تأثير إستخدام تدريبات المقاومة لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحة الحرة

*أ.م.د./ هيثم محمد أحمد حسنين
*م/م وسام سامي محمد السملاوي

مقدمة البحث:

يشير "**محمد القط**"(٢٠٠٢م) أن رياضة السباحة تحتل أهمية متميزة بين سائر الرياضات الأخري، لما تكسبة للإنسان من فوائد بدنية ونفسية وإجتماعية، وقد حدث تقدم ملموس في السنوات الأخيرة في المستويات الرقمية للسباحين، ويرجع ذلك إلي متغيرات عديدة أدركتها الدول المتقدمة وأخضعتها للدراسة والبحث، مما كان لة أكبر الأثر في تقدمها في هذا المجال، ومما لا شك فية أن السباحة لها متطلباتها البدنية التي قد تختلف كثيراً عن غيرها من الرياضات الأخري، وذلك لما تتطلبة من مجهود زائد من أجل التحرك بالجسم للأمام داخل الوسط المائي وفي الوضع الأفقي، وكذلك يكون الإختلاف أيضاً في طريقة الأداء وإسلوب التنفس ودرجة حرارة هذا الوسط الغير ثابت والمخالف للبيئة الطبيعية التي يعيش فيها الإنسان .

(١٢٥: ١٣)

وتري "**إبتسام توفيق وأخرون**" (٢٠٠٨م) أن سرعة السباح تأتي للأمام في أي حالة نتيجة لقوتين، إحداهما تعمل على إعاقته وتسمى المقاومة Resistance والأخرى تعمل على دفعه للأمام وتسمى القوة الدافعة propulsion وتنتج من حركات الرجلين والذراعين ولكي يسبح السباح بسرعه فإنه يقوم بإتباع مايلي

- تقليل المقاومة
- زيادة قوة الدفع
- يستخدم مركب من الاثنين (١ :٩٦)

يتفق كل من "**شنايل وهاره** Schnable & Harre "(١٩٩٧)، "**هيرم ك.ب** أ.Herm K.B " (٢٠٠٣م) علي أن التدريب بالمقاومات أو الأثقال الحرة من أفضل وسائل التدريب المؤثرة الهادفة ومن الأنواع التي تتميز بقوتها الخصوصية، وتكسب الفرد أقصي درجات التخصص لتنمية القوة الموجهة بمفرداتها كماً ونوعاً وتوقيتاً، وكذلك تساهم في تنمية القدرات البدنية والحركية والوظيفية للاعبين الناشئين، وتساعدهم علي القيام بمتطلبات الأداء بكفاءة عالية مع التقدم في المستوي، كما تستخدم هذة التدريبات لجميع الأنشطة لمحاكاتها طبيعة الأداء في المنافسات والبطولات، ويمكن إستخدام معظم اللاعبين لها كقاعدة للإعداد لأنها تشمل تمرينات منظمة متدرجة بمجموعات عضلية مختلفة، نظراً لسهولة التحكم في المقاومات التي تؤديها العضلات العاملة وسهولة تقنين الأحمال المستخرجة لتلك المقاومات النوعية بإستخدام الأثقال الحرة المتنوعة،

وتؤدي التمرينات في المقاومات النوعية إما بتكرارها أو بزيادة شدة الحمل المستخدم في التدريب. (٢٠ : ٤٧)، (١٨ : ٣٨)

مشكلة البحث

لاحظ الباحثان في الأونة الأخيره إنتشار أساليب متنوعة من التدريب تساعد علي الإرتقاء بالمستوي الرقمي في السباحة ومن ضمن هذة الأساليب إستخدام الأحبال المطاطه والزعانف والتي تتميز بتوافر عامل الأمان والسلامة للسباحين، كما أنها تتميز بسهولة الإستخدام وتتيح عنصر التشويق لدي السباحين .

ومن خلال إطلاع الباحثان علي العديد من الدراسات المرجعية مثل دراسة كلاً من **مبارك رضا**"(٢٠١٠م)(١٠) ،"**أحمد عبد الجيد** "(٢٠٠٩م)(٣) ، تبين إهمال بعض المدربين للجانب الأرضي وعدم توافر المادة العلمية المرتبطة باستخدام تدريبات المقاومة النوعية داخل وخارج الماء في السباحة حيث أنها قد تسهم في الإرتقاء بالمستوي الرقمي والفسيولوجي للسباحين كما أنه يساعد المدربين في مجال السباحة علي الوقوف علي أهمية إستخدام المقاومات النوعية من (أحبال مطاطة، زعانف، كفوف) وغيرها من وسائل المقاومه التي تساعد في تنمية مستوي أداء السباحين وهذا ما يتفق مع اهداف البحث .

*** استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة بنها**

***مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية – جامعة كفر الشيخ**

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة ومعرفة أثره علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحي الحرة.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحي الحرة قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى درجات القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية لسباحي الحرة قيد البحث لصالح القياس البعدى.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات القياس البعدي لدي كل من مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والمهاري لسباحي الحرة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدما الباحثان المنهج التجريبى وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث متبعاً التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئي السباحة بنادي الحوار بالمنصورة، وقد وبلغ حجم العينة (٢٠) عشرون ناشئ أعمارهم (١٢) سنة وقد تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) عشرة ناشئين وتم إختيار عينة إستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسيه وقوامها (١٢) إثني عشر ناشئ وذلك لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم، وتم إستبعاد (٣) ثلاثة ناشئين وذلك لعدم إنتظامهم في التدريب.

مجالات البحث:

المجال المكاني :

تم تطبيق قياسات البحث وكافة مراحل البرنامج التدريبي علي النحو التالي:

١. حمام السباحة بنادي الحوار بالمنصورة وذلك لتطبيق البرنامج قيد البحث لسباحي الحرة .
٢. صالة اللياقة البدنية الموجودة بداخل النادي وذلك لتطبيق الجزء الخاص بالتدريبات الأرضية.

المجال الزمني :

تم تطبيق إجراءات البحث إبتداءً من يوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/٦/١٤م وإنتهاء بيوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/٨/٣٠م

تجانس عينة البحث :-

قامت الباحثة بحساب معامل إلتواء منحني عينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث للتعرف علي إعتدالية البيانات والتي تم إختيارها وتحديدها طبقا للدراسات السابقة وأيضًا كما حددها رأى السادة الخبراء.

جدول (١)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث في المتغيرات الأنثروبومترية المختارة قيد البحث (الإعتدالية)

ن=٢٠

م	المتغيـــرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
١	الطـــول	سم	١٤٦.٧	١٤٧.٠	٣.٢	٠.١٠٣
٢	الـــوزن	كجم	٤١.٩	٤١.٥	٢.٩	٠.٨٢
٣	العمر الزمنـي	سنة	١٢.٠	١٢.٠	٠.٠	٠
٤	العمر التدريبي	سنة	٤٦.٠	٤٦.٠	٢.٥	-٠.٧٢٧

ويتضـح مـن جـدول (١) أن معـاملات الإلتـواء لمجتمـع البحـث فـي المتغيـرات المختـاره قيـد البحـث تتـوزع توزيعـاً إعتـدالياً حيـث تـراوح معامـل الإلتـواء بـين (٠)،(-٠.٧٢٧) ممـا يشـير إلى إعتدالية البيانات .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث في المستوي المهاري قيد البحث (الإعتدالية)

ن=٢٠

الدلالات الإحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	أقل قيمة	أكبر قيمة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
الإختبارات المهارية	درجة	٢٦	٣٤	٣٠.٩	٢.٤	-٠.٥٥٢

ويتضح من جدول (٢) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات المختاره قيد البحث تتوزع توزيعاً إعتدالياً حيث أن معامل الإلتواء يساوي -٥٥٢. مما يشير إلى إعتدالية البيانات .

جدول (٣)

التوصيف الإحصائى لعينة البحث في المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث (الإعتدالية)

ن=٢٠

م	المتغيـــرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
	المتغيرات البدنية						
١	القوة	قوه عضلات الرجلين	كجم	٥٢.٠٨	٥٢.٦٠	٣.١٥	-٠.٠٧

		قوه عضلات البطن (الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين)	عدد المرات	٦١.٠٣	٥٧.٠٠	١٨.٩٩	٠.٣٤
٢	القدرة العضلية	قدره عضلات الذراعين (دفع كره طبيه ٣ كجم باليدين)	المتر	٣.٦٩	٣.٧٢	٠.٢١	-٠.٣٣
		قدره عضلات الرجلين (الوثب العريض من الثبات)	سم	١٥٩.١٣	١٥٩.٥٠	١١.٠٣	٠.٣٢
٣	المرونة	إختبار ثني الجذع خلفًا من الإنبطاح	سم	٣٧.٥٠	٣٦.٥٠	٢.٩٦	١.٠٣
٤	التوازن الثابت	الوقوف علي قدم واحدة	درجه	٦.٠٦	٥.٩٣	١.١٧	١.٣٨
٥	التوافق	إختبار الدوائر الرقمية	ث	٥.٩٦	٥.٩٧	٠.٢٨	٠.١٣

يتضح من الجدول رقم (٣) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات المختاره قيد البحث تتراوح ما بين (-٠.٠٧، ١.٣٨) مما يدل على إعتدالية عينة البحث .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المختارة قيد البحث (التكافؤ

)

ن١= ن٢=١٠

م	المتغيـــرات		وحدة القياس	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		الفرق بين المتوسطين	قيمه (ت)
				م	ع	م	ع		
المتغيرات البدنية									
		قوه عضلات الرجلين	كجم	٥١.٧٧	٢.٨٢	٥٢.٣٨	٣.٥٢	٠.٦١	٠.٥٢
		قوه عضلات البطن (الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين)	عدد المرات	٦٨.١٣	١٩.٠٦	٥٣.٩٣	١٦.٦٢	١٤.٢٠	*٢.١٨
٥	القدرة العضلية	قدره عضلات الذراعين (دفع كره طبيه ٣ كجم باليدين)	سم	٣.٦٥	٠.٢٤	٣.٧٢	٠.١٩	٠.٠٧	٠.٨٧
		قدره عضلات الرجلين (الوثب العريض من الثبات)	سم	١٥٩.٢٧	١٣.٦٠	١٥٩.٠٠	٨.١٧	٠.٢٧	٠.٠٧
٦	المرونة	إختبار ثني الجذع خلفا من الإنبطاح	سم	٣٧.٩٣	٣.٥٦	٣٧.٠٧	٢.٢٥	٠.٨٧	٠.٨٠
٧	التوازن الثابت	الوقوف علي قدم واحدة	درجه	٦.٤٠	١.٤٧	٥.٧٢	٠.٦٦	٠.٦٩	١.٦٥
٨	التوافق	إختبار الدوائر الرقمية	ث	٥.٩١	٠.٣٠	٦.٠٠	٠.٢٦	٠.٠٩	٠.٨٦

***معنوى حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥=١.٨**

يوضح جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث لدي المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث تراوحت (ت) المحسوبة ما بين (٠.٠٧) كأصغر

قيمة،(٢.١٨) كأصغر قيمة بينما قيم (ت) الجدولية عند مستوي ٠٥،هي (١.٨)، مما يعطي دلالة مباشرة علي تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات فيما عدا (قوه عضلات البطن) وسوف يتم التعامل إحصائيا بالمقارنة بدلالة متوسطات الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة.

.

أدوات البحث:

القياسات والإختبارات المستخدمة قيد البحث.

إستناداً إلى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية بالبحث تم تحديد القياسات والإختبارات التالية:.

أ- متغيرات النمو:

- السن (بالسنة)
- قياس الوزن (ميزان طبي) (كجم).
- قياس الطول بالرستاميتر (سم) (٥٤: ٥٢)

ب- الإختبارات البدنية:

- قوة عضلات الظهر (جهاز الديناموميتر). (١١: ٢٦، ٢٧)
- قوة عضلات البطن (إختبار الجلوس من الرقود). (١١: ١١٤،١١٣)
- قياس التوازن الثابت (الوقوف علي قدم واحدة) .(٩ :٣١٠-٣١١)
- قياس القدرة العضلية (إختبار دفع كرة طبية). (١١:٨٦، ٧٨).
- قياس المرونة (المسطرة المدرجة). (٧ : ٢٩٤، ٢٩٥)
- قياس التوافق (إختبار الدوائر المرقمة عشوائيًا). (٩:٣٢٩)
- قياس قوه عضلات الرجلين. (١١: ٢٣-٢٦)

ج- الإختبار المهاري : ٥٠م حرة تبعاً للإتحاد المصري للسباحة

الأدوات والأجهزة Tools and Equipment.

- جهاز الرستاميتر Restameter لقياس الطول (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
- شريط قياس معاير لقياس المسافات (سم).
- كره طبية (٣كجم) تستخدم فى إختبار رمى الكره بالذراعين (م).
- مقعد سويدي يستخدم في إختبار رمى الكره الطبية.
- كرات سويسريه (كرات التمرينات المطاطية).
- الأستيك المطاط.

- الإنبوب المائي.
- الكفوف.
- أطواق مختلفة المقاسات.
- ساعة إيقاف.

وقد قامت الباحثة بمعايرة الأجهزة المستخدمة في القياس وذلك بمقارنتها بأجهزة أخرى للتأكد من سلامتها وصلاحيتها للقياس.

المعاملات العلمية لإختبارات البحث:

حساب صدق الإختبار:

تم إجراء صدق الإختبار من يوم ٢٠١٨/٧/٣م إلى يوم ٢٠١٨/٧/٦م وذلك بإستخدام صدق التمايز للمقارنه بين مجموعتين إحداهما مميزة وقد بلغ قوامها (٧) سباح ناشئ من المرحلة السنيه ١٢ سنة والأخرى غير مميزة وتمثل عينة البحث الإستطلاعية والمسحوبة من نفس مجتمع البحث وقوامها (٧) سباح ناشئ وذلك لإيجاد قيمة (ت) وحساب دلالة الفروق بينهما، وقد إكتفت الباحثة بإيجاد الصدق للإختبارات التي يتم قياسها من خلال أجهزة مقننة .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزة في الإختبارات البدنية المختارة

(صدق التمايز)

ن=١٢

م	القياسات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قمة ت
			م	ع	م	ع		
	قوة عضلات الرجلين	كجم	٤٨,٩٨	١,٧٩	٤٧,٣٠	١,٩٥	١,٦٨	*٢,٣٨
	قوة عضلات الظهر	كجم	٥٤,١١	٣,١٣	٤٩,٣٠	٢,٢٧	٤,٧١	*٤,٤١
	الجلوس من وضع ثني الركبتين	عدد المرات	٧٨,٣٣	١١,٧٤	٦٥,٥٠	١١,٧٨	١٢,٨٣	*٢,٦٤
٢	دفع كرة طبية ٣كجم بيد واحدة	المتر	٣,٥٦	٠,١٥	٣,٣٩	٠,٠٣	٠,١٧	*٣,٧٧
	الوثب العريض من الثبات	سم	١٦٨,٤	٥,٨٣	١٦٢,٢	١١,١٦	٦,١٦	*٢,٣١
٣	إطالة مد الجذع	سم	٤١,٦٦	٤,٠٩	٣٧,٣٣	٢,٣٨	٤,٣٣	*٢,٨٤
٤	التوازن الثابت	ثانية	٧,٩٧	١,٣٠	٦,٥٤	٠,١٨	١,٤٣	*٣,٨٢
٥	إختبار الدوائر الرقمية	ث	٦,٢٢	٠,٤٣	٥,٥٨	٠,٣٢	٠,٦٤	*٣,٩٩

***معنوى حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥=٢.٢٠**

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزة في الإختبارات المهارية المختارة

(صدق التمايز)

ن=١٢

م	القياسات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قمة ت
			م	ع	م	ع		
	اختبار مهاري (٥٠م حرة)	درجة	٣٨.٥	١.٨٨	٣١.٩	٢.٩	٦.٦	*٨.٨

***معنوى حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥=٢.٢٠**

حساب ثبات الإختبارات:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات وإعادة تطبيقه Test-Retest على نفس عينه الدراسة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وتم إجراء القياس الأول يوم الأحد ٢٠١٨/٧/٧م والقياس الثاني يوم الثلاثاء٢٠١٨/٧/١٦م ويوضح ثبات هذه الإختبارات الجدول التالي.

جدول(٧)

معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات للإختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢

م	القياسات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قمة (ر)
			م	ع	م	ع	
	قوة عضلات الظهر	كجم	٤٩,٣٠	٢,٢٧	٤٩,١٠	٢,١٤	٠,٩٦٨
	الجلوس من وضع ثني الركبتين	عدد المرات	٦٥,٥٠	١١,٧٨	٦٦,٨٣	١٠,٢٢	٠,٩٤٣

٢	دفع كرة طبية٣كجم بيد واحدة	المتر	٣,٣٩	٠,٠٣	٣,٤٥	٠,١٢	٠,٦٣٣
	الوثب العريض من الثبات	سم	١٦٢,٢٥	١١,١٦	١٦٢,١٦	٩,٧٢	٠,٨٣٨
٣	إطالة مد الجذع	سم	٣٧,٣٣	٢,٣٨	٣٨,١٦	٢,٩٤	٠,٧٥٣
٤	التوازن الثابت	ثانية	٦,٥٤	٠,١٨	٦,٥٧	٠,٢٢	٠,٧٧٥
٥	إختبار الدوائر الرقمية	ث	٥,٥٨	٠,٣٢	٥,٥٠	٠,١٩	٠,٨٤٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي الدلالة (٠,٠٥) = ٠.٥٥٣

ويتضح من جدول (٧) أن معاملات الأرتباط بين التطبيق الأول والثاني قد تراوحت بين (٠,٦٣٣ ، ٠,٩٦٨) مما يدل علي ثبات هذة الإختبارات .

التجربة الأساسية:

تم إجراء هذه الدراسة على عينه قوامها (١٠) عشرة سباحين ناشئين ، بنادي الحوار بالمنصورة.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية في الفترة من ٢٢ /٢٠١٨/٦ إلى ٢٠١٨/٦/٢٣ بحمام السباحة ووحدة اللياقة البدنية بنادي الحوار بالمنصورة .

تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج علي المجموعتين (التجريبية والضابطة) داخل وخارج الماء وتثبيت (عدد الوحدات – مواعيد تطبيق الوحدات – جزء الإحماء والجزء الرئيسي وجزء الختام وكان الإختلاف بين المجموعتين في محتويات وإتجاه التنمية وطريقه تنفيذ الجزء الرئيسي (البدنى) وذلك لمدة ٨ أسابيع وذلك بحمام السباحة بنادي الحوار بالمنصورة في المدة من٢٠١٨/٦/٢٥م إلى ٢٠١٨/٨/٢٥م بواقع ٣ وحدات داخل الماء في الإسبوع و٣ وحدات خارج الماء في الإسبوع وتتكون الوحدة مما يلى:

١. الجزء التمهيدي

- **الإحماء:-**

يتم الاحماء للمجموعتين الضابطة والتجريبية زمن الإحماء (١٠ق) ويحتوى على الجري الخفيف وتمرينات تساهم في رفع درجة الإستعداد الوظيفي وتمرينات الإطاله.

٢. الجزء الرئيسي :-

ويتم للمجموعة التجريبية ويتراوح ما بين (٢٠: ٣٥ق) ويشمل هذا الجزء على تدريبات (الأستيك المطاط والكفوف والزعانف بوردات وغيرها من أدوات المقاومة التي تسهم في تحسن المستوي الرقمي وبعض المتغيرات الفسيولوجية للسباحين الناشئين ١٢ سنه) وتم ذلك باستخدام

الأجهزة والأدوات التي تخدم وتتفق مع الجزء الرئيسي بينما يتم للمجموعة الضابطة وفقا لمحتوى البرنامج التقليدي المعتاد.

- **الجزء الختامي :**

يتم للمجموعتين الضابطة والتجريبية زمن التهدئة (٥-١٠) ق ويحتوى على تمرينات تساعد على سرعة إستعادة الشفاء .

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين (التجريبية – الضابطة) فى جميع متغيرات البحث بنادي الحوار بالمنصورة، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبلية خلال الفترة الزمنية من ٢٠١٨/٨/٢٩م : ٢٠١٨/٩/٣٠م.

المعالجات الإحصائية:-

إستخدام برنامج (SPSS) وتمثلت المعالجات الإحصائية في الأتي:

١- المتوسط .

٢- الوسيط .

٣- الإنحراف المعياري .

٤- معامل الإلتواء.

٥-معامل الإرتباط .

٦-إختبار (ت).

٧- نسب التحسن

نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية (داخل الماء)

جدول (٨)

درجه الحمل/ متوسط　　زمن الوحدة /٩٠ ق　　الهدف: تحمل قوة

نموذج لوحده تدريبيه داخل الماء

الأجزاء	تشكيل حمل التدريب							
	التمرينات	الشدة	التكرار	المجموعات	زمن الأداء	الراحة		
						بين التكرارات (ث)	بين المجموعات (ث)
الاحماء	(٥٠م) حرة style (١٠٠م) متنوع	٥٠- ٦٠%			١٠ق		
الجزء الرئيسي	٨- (الطفو علي الصدرمع تبيت الرجل ين بواسطة زميل) أداء حركات ذراعين كما في سباحة الصدر	٧٠%	(٨×٥)	٥	٣٠ق خاصة االمقاومات	١٠	٤٥
	٣١- (الطفو علي الظهر تثبيت الرجلين بواسطة زميل خارج الحمام) أداء حركات الذراعين كما في سباحة الظهر	٦٥%	(١٢×٤)	٤		١٠	٤٥
	٢٦- (الطفو على الظهر الذراعين عالياً) أداء ضربات الرجلين بإستخدام زعانف كما في سباحة الحرة.	٧٥%	(١٠×٦)	٣		١٠	٤٥
	٢٣- (الطفو على الماء الذراعين مثبته بأستيك) أداء ضربات الرجلين كما في سباحة الصدر	٦٠%	(٧×٣)	٥		١٠	٤٥
	١٢- (الطفو علي الماء مع تثبيت الرجلين بعوامات الشد الطافيه) أداء حركات الذراعين كما في سباحة الحرة .	٦٥%	(٩×٤)	٤		١٠	٤٥
التهدئة	تدريبات للتنفس ١٠٠م حرة	٣٠- ٥٠%			١٠ق		

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى في المتغيرات المختارة قيد البحث للمجموعة التجريبية

ن=١٠

م	المتغيـــرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمه (ت)	نسبة التحسن%
			م	ع	م	ع	م	ع		
١	الإختبارات المهارية	درجة	٣١.٧	٢.١١	٤٣.٤	٢.٢٢	١١.٧	٣.٢٧	١١.٣٢	٢٦.٩

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٣

يتضح من الجدول رقم (٩) الخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى في المستوي الرقمي قيد البحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع القياسات لصالح القياس البعدى، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ١٢.١٨ وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٧٣) وبمستوى دلالة أقل من ٠.٠٠٥.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى في المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث للمجموعة التجريبية

ن=١٠

م	المتغيـــرات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمه (ت)	نسبة التحسن %
				م	ع	م	ع	م	ع		
القدرات البدنية											
١	القوة	قوه عضلات الرجلين	كجم	٥١.٧٧	٢.٨٢	٥٢.٥٢	٢.٨٨	٠.٧٥	٠.٢٩	*٩.٨١	١.٤٤
		قوه عضلات البطن (الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين)	ع المرات	٦٨.١٣	١٩.٠٦	٦٩.٦٧	١٩.٠٧	١.٥٣	٠.٨٣	*٧.١٢	٢.٢٥
٢	القدرة العضلية	قدره عضلات الذراعين (دفع كره طبيه ٣ كجم باليدين)	سم	٣.٦٥	٠.٢٤	٣.٦٨	٠.٢٣	٠.٠٢	٠.٠١	*٦.٢٤	٠.٦٤
		قدره عضلات الرجلين (الوثب العريض من الثبات)	سم	١٥٩.٢٧	١٣.٦٠	١٦٣.٥٣	١٢.٩٣	٤.٢٧	٢.١٩	*٧.٥٦	٢.٦٨
٣	المرونة	إختبار ثني الجذع خلفا من الانبطاح	سم	٣٧.٩٣	٣.٥٦	٤٠.٧٣	٣.٦٥	٢.٨٠	٠.٩٤	*١١.٥٢	٧.٣٨
٤	التوازن الثابت	الوقوف علي قدم واحدة	درجه	٦.٤٠	١.٤٧	٦.٦٨	١.٤٥	٠.٢٧	٠.١٨	*٦.٠٤	٤.٢٩
٥	التوافق	إختبار الدوائر الرقمية	ث	٥.٩١	٠.٣٠	٦.٢٠	٠.٣٦	٠.٢٩	٠.٢٦	*٤.٢٦	٤.٨٧

*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٦

يتضح من الجدول رقم (١٠) الخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى في المتغيرات المختارة قيد البحث: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع القياسات لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٦٤ إلى٤.٨٦) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٧٦) وبمستوى دلالة أقل من ٠.٠٠٥.

لقد سعي الكثير من العاملين في مجال التدريب الرياضي لرياضة السباحة علي تحسين الأداء وتطوير المهارات الخاصة بالنشاط معتمداً علي البرامج التدريبية لتحقيق أعلي معدلات الإنجاز الرقمي ولقد قامت الباحثة في هذة الدراسة بدراسة تأثير إستخدام تدريبات المقاومة علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي المهاري لناشئ السباحة وذلك عن طريق تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للسباحين يعتمد علي الأدوار المختلفة التي تزيد من مقاومة السباح داخل الماء ولكي تكون حركة السباح للأمام ويتخذ الوضع الأفقي مستخدماً الذراعين والرجلي في صورة منتظمة وفي تتابع مستمر وهذا ما أعطي تحسناً كبيراً وقد ساهم في إرتفاع بمستوي السباحين .

ويرجع هذا التحسن الواضح في المستوي الرقمي في سباق ٥٠م لدي السباحين الناشئين نتيجة أثر تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وقد تحقق من خلال نتائج البحث وهذا يؤكد ما إتفق علية كل من "**أحمد عبد الجيد**" (٢٠٠٩م) "**وفاطمة عوض**" (٢٠٠٦م) علي أن العملية التدريبية التي تتضمن العديد من التكرارات وفرص الممارسة تتيح للمتدرب من إستخدام العضلات الصحيحة في التوقيت الصحيح بالقوة المطلوبة لأداء الحركة ويطلق البعض علي هذة العملية بالتوافق بمعني سهولة الحركة وتحسن مستوي الأداء .(٣ :١٦) ، (٨: ١٩)

وهذا يرجع أن إستخدام البرنامج المقترح ساهم في تحسين الأداء المهاري في إختبار النجمه الأولي. وهذا ما أكدة كل من "**أحمد محي الدين إبراهيم**" (٢٠٠٨م) "**وديفيد وموسكوس**" (١٩٩٧م) بأن إستخدام برامج مصممة جيداً ومخطط لها بعناية تؤدي إلي تحسين الأداء وتطوير الإنجاز . (٤ :٧٥) ، (١٦ : ٦٤)

وهذا يتفق مع ماأشار إلية "**محمد علي القط**"(٢٠٠٢م) علي فائدة تدريبات الأداء المهاري للإرتقاء بمستوي السباحة والتي يجب أن تؤدي بدقة ومراعاة التركيز المستمر علي تكنيك الأداء طوال التدريب.(١٣ :٢٨٠)

ويؤكد ما سبق في إستخدام تدريبات المقاومة ما تم الإتفاق علية من " **شنايل وهارة** Schanable & Haere(١٩٩٧م)(٢٠) "**مبارك رضا**"(٢٠١٠م)(١٠) علي أن هذة التدريبات بالمقاومة النوعية من أفضل وسائل التدريب المؤثرة الهادفة وخاصة التي تخاطب وتتفق مع الخصوصية المطلوبة الإرتقاء بها، وهذة تعتبر قاعدة إعداد لأنها تشمل تمرينات منظمة متدرجة، وتؤدي تمريناتها أما بالتكرار أو بزيادة شدة الحمل المستخدم في التمرين.

يؤكد "**محمد علي القط**" (٢٠٠٥م) أنة يجب علي السباح أن يؤدي في الفترة المبكرة في الموسم تمرينات الأداء بإستخدام الأدوات المساعدة (١٤ :١٩٨)

وتتفق نتائج الدراسة مع كل من "**هيدر**" (٢٠٠٦م) (١٧) "**بيدوزيف**"(٢٠٠٤م)(١٥) في أن التدريب باستخدام المقاومة يحسن المتغيرات الفسيولوجية للسباحين، وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث.

الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ومنهجه وعينته وأدواته توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات التالية :-

- إن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات المقاومة لة التأثير الإيجابي في تحسين المستوي البدني والمهاري للسباحين الناشئين.
- أن التدرج في إستخدام البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لمتطلبات المرحلة السنية وفنيات الأداء (التكنيك) يساهم في رفع المستوي وتجنب الأخطاء.
- إن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات المقاومة حققت التحسن في قوة عضلات الرجلين في المتغيرات البدنية وبلغت نسبة التحسن ١.٤٤% حيث كانت قيمة ت المحسوبة ٩.٨١.
- إن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات المقاومة حققت التحسن قوة عضلات البطن حيث كانت قيمة ت المحسوبة ٧.١٢وكانت نسبة التحسن ٧.٥٦% .
- إن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات المقاومة حققت التحسن في قدرة عضلات الذراعين وكانت نسبة التحسن ٦٤. وكانت قيمة ت المحسوبة ٦.٢٤.
- إن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات المقاومة حققت التحسن في إختبار المرونة وكانت نسبة التحسن ٧.٣٨ وكانت قيمة ت المحسوبة ١١.٥٢%.
- إن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات المقاومة حققت التحسن في قدرة عضلات الرجلين وكانت نسبة التحسن ٢.٦٨ وكانت قيمة ت المحسوبة ٦.٢٤.

التوصيات:

- ضرورة الإسترشاد بالتدريبات المقترحة ونتائجها من قبل المدربين والعاملين في مجال التدريب وخاصة مراحل المبتدئين والناشئين للإستفادة منه كوسائل

مساعدة في برامج التدريب المختلفة لما له من تأثير إيجابى على تحسين المستوي الرقمي .

- زيادة إستخدام تدريبات المقاومة والأحمال المطاطة في البرامج التدريبية للسباحين لما لها من أثر إيجابي علي المستوي الرقمي .
- يجب أن يهتم المدربو بالتدريبات الأرضية التي تهدف إلي تطوير الحالة التدريبية البدنية ووضع البرامج الخاصة بذلك ضمن الخطة العامة مع خطة التدريب المائي.
- إجراء دراسات وأبحاث مشابهة علي رياضات أخري ومراحل سنية أخري.
- الإستفادة من نتائج هذة الرسالة في تدريب السباحة للمراحل السنية المختلفة من خلال وضع برامج للتدريب التي تعد من قبل الباحثين في المجال التطبيقي والعملي.

قائمة المراجع:

أولا المراجع العربية:

١. ابتسام توفيق عبد الرازق، أمل محمد أبو المعاطي، عبير عبد الرحمن شديد و مايسه فؤاد أحمد(٢٠٠٨م) : السباحة في مجال التطبيق ، جـ١ ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.

٢. أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين :(١٩٩٧) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ،دار الفكر العربي ، القاهرة ،ط١.

٣. أحمد محمد محمد عبد الجيد (٢٠٠٩م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتدريبات المقاومة داخل الماء لتحسين المستوي الرقمي في السباحة ، المجلة العلمية ، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين.

٤. أحمد محي الدين إبراهيم (٢٠٠٨م) : برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية التوازن العضلي للقوة العضلية لبعض عضلات الطرف السفلي وتأثيرة علي المستوي الرقمي لسباحي الصدر ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

٥. أحمد مصطفي محمد رجب ابراهيم٢٠١٣م : تأثير تدريبات باستخدام الكرة ال سويسرية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمستوي الرقمي لسباحي الفراشة الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

٦. أحمد نصر الدين سيد(٢٠٠٣م) : فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ،ط١،مصر،دار الفكر العربي.

٧. عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) التدريب الرياضي (نظريات –تطبيقات)،الطبعة الأولي، منشأة المعارف .

٨. فاطمة عوض صابر (٢٠٠٦م) : التربية الحركية وتطبيقاتها ، الطبعة الأولي ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الأسكندرية.

٩. ليلي السيد فرحات (٢٠٠٣ م) : القياس والإختبارات في التربية الرياضية، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٠. مبارك عبد الرضا علي (٢٠١٠م) تأثير استخدام التدريب الدائري بمقاومات نوعية علي تحمل أداء بعض الضربات الأساسية وعلاقتها بنتائج المباريات لناشئ التنس الأرضي ، مجلة علمية ، جامعة أسيوط .

١١. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٢. محمد صبحي حسانين ،أحمد كسري معالي (١٩٩٨م) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ،مركز الكتابي للنشر ،القاهرة.

١٣. محمد علي القط (٢٠٠٢ م) : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة الجزء الاول ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق

١٤. محمد علي القط(٢٠٠٥م) : إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة ، الجزء الثاني ، المركز العربي للنشر

ثانياً: المراجع الأجنبية

١٥ **Bojadziev, N. ٢٠٠٤** : Anpassung des Organisms an submaximale Korperliche Beiastungen, Sport I nauka, Sofia,٤٨.

١٦ **David Fering,Mscses Johnc, LincoIn١٩٩٧** : shoulder problem ars they due to muscular imbalance or repetitive thpe motons, Amercan Journal of Sprts medicine committee.

١٧ **Heider,s.b ٢٠٠٦** : Heider,s.b:"The effect of Isokinetic- Ply metric training on the shoulder", rotators the journal of north paretic and sports physical the rapy (pltimore,feb,p.١٢٥-٢٣٣, time mirror mosby collage publishing,st- iouis, Toronto,santa,dara,٢٠٠٦.

١٨ **Herm P.K.,** : "Koerpere Fettmessung Standers Dersportmdizim Deutche

(٢٠٠٣) Zeitschrift Fure Sportemdizim", Jahrgama. ٥٤. nr٥. Decutsh Land.

١٩ **Moglisho E.W,(١٩٨٢)** : Swimming Faster .May Filed Publishing Company

٢٠ Schanable& Haere,(١٩٩٧) : Training suissenschaft, leisting, Training"wellkeampf, sportverlage, Beslia, Germany

بناء بطارية اختبار بدنية لانتقاء ناشئين كرة القدم تحت ١٥ سنة

*الباحث / يحيى فارس محمد ثابت

(رئيس مجلس ادارة نادى البطل الاوليمبى ، مدير فنى بقطاع الناشئين بنادى وادى دجلة)

اشراف :

مدخل البحث :

تعتبر عملية الانتقاء Selection فى المجال الرياضى من الدعامات الأساسية لتوجيه Guidance اللاعب إلى نوع النشاط الرياضى الذى يتفق وإمكاناته وقدراته، لأختيار أفضل العناصر البشرية المناسبة لطبيعة ومتطلبات نوع النشاط الرياضى الممارس والذى يتميز عن الأنواع الأخرى من الأنشطة الرياضية بتوافر قدرات وصفات وسمات معينة لدى الفرد الرياضى تؤهله لممارسته والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة.(٢ : ٥)

أن الإعداد البدنى يأتى فى المرتبة الأولى إذ أن القدرات البدنية يجب أن تنمى أولاً وبدرجة مناسبة لأن باقى الأهداف الفنية (المهارية، الخططية) التى تصاغ للأفراد أو الفرق فى الأنشطة الرياضية المختلفة يجب أن تعد فى حدود القدرات البدنية للاعبين ولهذا يجب مراجعة تنمية القدرات البدنية للاعبين عن طريق الاختبارات البدنية والفسيولوجية المناسبة بصفة دورية لأن نتائج هذه الاختبارات تعد مرجعاً للأهداف الأخرى. (٢ : ٤)

وعلى الرغم من إن طبيعة الأداء فى كرة القدم تعتبر مُحصلة نهائية لعوامل عدة تتداخل فيما بينها كالمُحددات الأنثروبومترية والفسيولوجية والبدنية والمهارية والنفسية .. فقد اتجهت معظم الأبحاث العلمية إلى دراسة هذه العوامل كل منها على حدة حتى يمكن التعرف عليها وعلى مدى تأثيرها على مستوى أداء اللاعبين.

كما يُشير **عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى** (١٩٩٧ م) إلى أن احد الأساليب الهامة والمسئولة عن انخفاض مستوى الأداء فى البطولات العالمية وخلو نتائج هذه البطولات من إنجازات مصرية واضحة هو عدم الاعتماد على النظريات

والمعلومات والأساليب وطرق القياس العلمى عند انتقاء الناشئين، كذلك عدم إجراء الانتقاء فى سن مبكر يسمح بالتدخل الصحيح. (٦ : ٨٤)

مشكلة البحث وأهميته :

إن مشكلة الانتقاء من أهم المشاكل التى يواجهها المتخصصون فى المجالات الرياضية المختلفة، وذلك بهدف إعداد الرياضيين لعدة سنوات ووضع المعايير والبدنية والمهارية ، حيث تساعد فى الوصول إلى المستويات العليا ، ومن خلال تلك المعايير يمكن الكشف المبكر عن الرياضيين الموهوبين، حيث يُعد الانتقاء الجيد من أكثر الضمانات التى تتيح فرص أكبر للنجاح واستثمار الوقت والمجهود والإمكانات.

تكمن أهمية الموضوع في كونه سيبين الصورة الحقيقة التي يجب الاعتماد عليها أثناء عملية الانتقاء، والمتمثلة في استعمال بطارية اختبارات للتقويم البدني والتي نرى أنها من أهم المعايير التي يجب أن يعتمد عليها المدرب في عملية الانتقاء للتمكن من ضبط مختلف المتغيرات الخاصة بالعملية، والتي تمكنه من اختيار لاعبين مناسبين ذو قدرات بدنية ومهارية متلائمة مع النشاط الممارس، والاستفادة من التقنيات الحديثة والمتطورة في هذا المجال، كما سنبين الكيفيات والطرق والأسس العلمية التي يجب الاعتماد عليها لضبط هذه الطريقة ضبطا دقيقا يتماشى مع المتطلبات الحديثة لرياضة كرة القدم، زد إلى ذلك هي عبارة عن توعية لمختلف المدربين الذين يقعون في خطأ الاعتماد على الملاحظة والمباريات كمعايير لعملية الانتقاء، والانتقال من جانب الصدفة إلى الجانب العلمي في عملية الانتقاء والاعتماد على بطارية الاختبارات كأساس علمي لانتقاء لاعبي كرة القدم.

ومن خلال عمل الباحث كمدير فنى بقطاع الناشئين بنادى وادى دجلة ومروره بعدد وفير من اللاعبين فى مختلف المراحل السنية وايضا تدريب بعض هذه المراحل السنية فى المنتخب المصرى لاحظ بأن عملية انتقاء واختيار اللاعبين المتميزين بالجوانب والقدرات المتميزة تتم عن طريق الخبرة الذاتية للمدربين وتعتمد أساليب لا ترتق الى الأسس العلمية لتطبيقها والذي أدى إلى ظهور مشاكل متعددة

لهذه العملية منها زج أعداد كبيرة من المبتدئين في برامج تدريبية وصرف الكثير من الجهد والمال ومن ثم فإنهم يكونون غير قادرين على المواصلة في ممارسة اللعبة والوصول للمستوى العالي بسبب عدم ملائمة قسم من قدراتهم ومنها المهارية للعبة كرة القدم.

واكد **محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان** ان للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يجب الاعتماد على أسس منهجية وعلمية واضحة ومضبوطة. (٨ : ٢٣)

وعلى هذا الأساس تم التدرج في هذا العمل وفق لهذه الخطوات، حيث كانت الانطلاقة من تحديد المشكلة وتحليلها ، ثم التطرق إلى حيثيات الموضوع لتكوين خلفية نظرية عنه، وكذا تحديد أهم الطرق والوسائل التي يجب استعمالها ميدانيا فكانت بطارية الاختبارات البدنية والمهارية هي الأداة الأساسية للبحث .

حيث أن الانتقاء يهدف فى الأساس إلى :

الاكتشاف المبكر للموهوبين فى مختلف الأنشطة الرياضية، وهم الناشئون ذوى الاستعدادات والقدرات العالية التى تمكنهم من الوصول إلى المستويات العليا للأداء فى مجال النشاط المعين، والتنبؤ بما ستئول إليه هذه الاستعدادات والقدرات فى المستقبل.

توجيه الراغبين فى ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميلهم واتجاهاتهم بهدف الترويح واستثمار وقت فراغهم، حيث الوصول إلى مستويات أداء عالية يمثل لهؤلاء هدفا ثانويا. (١ : ٢٣)

الوفاء بمتطلبات النشاط الرياضى البدنية، المهارية، الفسيولوجية، والنفسية، والاجتماعية.

تقنين للوقت للوصول إلى المستويات العليا. (١١ : ٤٨٣)

تقنين جهود المدربين وتركيزها بشكل مثمر. (١١ : ٤٨٣)

تنظيم الإمكانات المتاحة فى عمليتي التعليم والتدريب للأفراد الذين يمكنهم الوصول إلى المستويات الرياضية العليا. (٧ : ١٥٦)

ويرى **صبحى حسانين** (١٩٩٦ م) أن ارتباط القياسات الجسمية بالعديد من القدرات الحركية أساس للتفوق فى الأنشطة الرياضية المختلفة، وأن البناء الجسمى ووزن الجسم والطول وروافع الجسم تعتبر من أهم العوامل التى تحدد المهارة الرياضية ويتأسس عليها الوصول للمستويات الرياضية العليا. (٩ : ٤٤)

ونظراً لتعدد المشكلات التى تعوق عملية التحديد لطريقة موحدة يمكن من خلالها اختيار الناشئين فى كرة القدم تحت ١٥ سنة ، يرى الباحث أهمية تحديد سن معين يمكن من خلاله الابتعاد عن كثير من المشاكل التى تقابل القائمين على الاختيار فى رياضة كرة القدم، وقد وقع اختيار الباحث على المرحلة السنية (١٥ سنة) وتعتبر هذه المرحلة مرحلة نهاية مرحلة الطفولة وبداية المراهقة وهى هامة لنمو أهم المواصفات الضرورية للنجاح فى رياضة كرة القدم، حيث تشير المراجع والدراسات المختلفة إلى أن فترة نمو القوة العضلية هو من(١٣ : ١٥ سنة)، ويرجع ذلك لزيادة حجم العضلات ووزن الجسم (١ : ٣٩) ، ويصل أعلى مُعدل للقدرة العضلية فى سن (١٥ : ١٦ سنة)ويتوقف عند سن (١٧سنة) (٤: ٤٩)
، كما يقترب نمو السرعة فى سن (١٣ : ١٤ سنة) (١ : ١٨٥) .

كما يُشير **مصطفى كاظم وآخرون** (١٩٨٢ م) أن نمو المرونة فى المفاصل يتوقف تقريباً عند عمر (١٤ : ١٥ سنة) وأن فترة النمو السريعة فى الطول هى (١٢ : ١٤ سنة).

(١٠ :

٢٢٦)

بينما يُشير **عصام حلمى** (١٩٨٠ م) إلى أن الرشاقة لا يمكن تطويرها بعد سن (١٤ سنة)، وعلى ذلك يمكن تنميتها قبل ذلك، كما أن سرعة أداء الحركات تصل قمة النضج فى سن (١٤ سنة)، حيث أنها تعتمد بشكل كبير على وظائف الجهاز العصبى المركزى.

(٥ :

١٦٢)

تعتبر عملية انتقاء اللاعبين من أهم العمليات التي يجريها أغلب النوادي الرياضية وذلك لاختيار أحسن الرياضيين والذين تظهر لديهم بعض المؤهلات التي تساعدهم على التفوق في هذه الرياضة، ورياضة كرة القدم كباقي الرياضات الأخرى تجري هذه العملية لاختيار اللاعبين الأكفاء لهذه اللعبة اللذين تتوفر فيهم عدة مميزات وخصائص من أهمها القدرات البدنية والمهارية التي يتم توضيحها عن طريق مجموعة من الاختبارات الميدانية يجريها النادي على اللاعبين لتحديد مستوى كل لاعب وتحديد قدرات كل لاعب بشكل علمي ومضبوط.

(٨

: ٢٤)

ولقد اقترنت عملية التقويم بعملية الانتقاء لما لها من أهمية في توضيح أهم الصفات والخصائص التي يتميز بها كل لاعب على حدا وحتى تحديد مستوى الفريق بصفة عامة، حيث أن عملية التقويم تستند إلى مجموعة من الاختبارات المقننة بصورة علمية ودقيقة يتم تطبيقها على اللاعبين الذين يخضعون لعملية الانتقاء، وبذلك يكون من الواجب على كل فريق أن يهيئ بطارية اختبار تخدم متطلبات كل حالة من الحالات المراد اجراء عملية الانتقاء لأجلها، وبتطور البحوث العلمية المتواصلة في هذا المجال فلقد ظهرت تقنيات حديثة ومتطورة تساعد في تسهيل هذه العملية وضبطها.

وكرة القدم المصرية كغيرها من البلدان تقوم نواديها بعملية الانتقاء ولكن ما يلاحظ هو أن أغلب النوادي الرياضية تعتمد في عملية الانتقاء على الملاحظة البيداغوجية للمدرب أو بعض المساعدين من خلال منافسة منظمة لذلك الغرض، دون إخضاع اللاعبين لمجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية وهذا ما يشكك في مصداقية عملية الانتقاء وهذا من بين الأسباب التي تؤدي إلى عدم تحقيق النتائج المرجوة من الفريق وعدم استمراريته في المشوار الرياضي أو مقاومة مختلف الأزمات، واستعمال بطارية اختبارات بتقنيات حديثة لعملية التقويم البدني لكل لاعب تمكن من تحديد القدرات البدنية والمهارية تحديدا دقيقا وعلميا، وليس افتراضيا، وتمكن من اختيار اللاعبين الأكفاء حقا وليس صدفة.

لذا يرى الباحث أن عملية إختيار لاعب كرة القدم ليست بالأمر السهل حيث تتعدد الجوانب التي يعتمد عليها الإختيار ومنها القياسات الأنثروبومترية والفسيولوجية والبدنية، والتي قد تؤثر هذه الجوانب هي وغيرها بصورة متكاملة في مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

وبتحليل الأداء المهاري للعبة كرة القدم يلاحظ أنها تتطلب صفات جسمية وفسيولوجية وبدنية خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى لذا فإن توافر مثل هذه المتطلبات لكل من يمارسها يمكن أن يعطيه فرصة أكبر في إمكانية الوصول للمستويات العالية.

لذا فكر الباحث فى إجراء بحث لبناء بطارية أختبار بدنية لتحديد الأختبارات المناسبة لهذه المرحلة حتى يمكن أنتقاء الناشئين بشكل علمى .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى محاولة بناء بطارية اختبار بدنية ومهارية لانتقاء ناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة ، من خلال :

١ – قياس المتغيرات البدنية المميزة لناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة (عينة البحث).

٢ – تحديد المتغيرات البدنية التى تصلح كمحددات لانتقاء ناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة .

تساؤلات البحث :

١ – ما هو البناء العاملى للمتغيرات البدنية المميزة لناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة ؟

٢ – ما هى العوامل المستخلصة التى يمكن تمثيلها بالمتغيرات البدنية تصلح فى مجموعها كمحددات لانتقاء ناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة ؟

التعريفات المستخدمة فى البحث :

١- الانتقاء فى كرة القدم (تعريف اجرائى) :

هو عملية تتم من خلالها اختيار افضل العناصر بناءا على معايير موضوعية دقيقة تساعد على اكتشاف الموهوبين فى كرة القدم .

٢- المحدد البدنى فى كرة القدم (تعريف اجرائى) :

هو الصفة او القدرة البدنية الخاصة بنشاط كرة القدم وذات تأثير ايجابى كبير على مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة القدم .

٣- البناء العاملى (تعريف اجرائى) :

هو مجموعة من الاساليب الاحصائية التى تهدف الى تخفيض عدد المتغيرات او البيانات المتعلقة بظاهرة معينة اى استخدامها يساعد على اختزال العوامل الى عوامل اقل .

٤- الاختبار :

موقف يتم وضعه وتقنينه لإظهار سلوك معين (مهاري، بدني، وظيفي، نفسي، معرفي) حيث أن هذا السلوك يتطلب استجابة أو تفاعل بين الشخص المختبر ومادة الاختبار.

(٣

: ٤٥)

٥- بطارية القياس (الاختبار) :

يقول" **محمد صبحي حسنين** "في تعريفه للبطارية" :هي مجموعة من الاختبارات المقننة والمطبقة على نفس الأشخاص ومعاييرها المشتقة تسمح بالمقارنة، وقد يقصد بالبطارية أحيانا اختبار أو أكثر أعطيت لنفس الأشخاص سواء قننت معا أو لم تقنن. (٩ : ٤١)

٦- الاختبارات البدنية فى كرة القدم (تعريف إجرائي) :

هي الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الضرورية للاعبى كرة القدم .

اجراءات البحث :

اولا : المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفى نظرا لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبى كرة القدم تحت ١٥ سنة (مواليد ٢٠٠٤) المسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم – اندية دورى المناطق موسم ٢٠١٨ / ٢٠١٩ .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى كرة القدم تحت ١٥ سنة (مواليد ٢٠٠٤) والمقيدين بسجلات الاتحاد المصرى لكرة القدم من اندية دورى المناطق وتم اختيار العينة من اندية (الاهلى – وادى دجلة – الزمالك – البطل الاوليمبى – انبى – نجوم المستقبل) ، موسم ٢٠١٨ / ٢٠١٩ م .

جدول (١) توصيف عينة البحث **ن = ٧٥**

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٦.٢١٠٧	٦.١٢٢٠٤	.٧٥٧١
الوزن	كجم	٨٠.٨٩٤٧	١٢٠.٢٩٥٧٤	-.٦٦٠

تشير نتائج جدول(١) إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمتغيرى الطول والوزن ، كما يتضح من الجدول تجانس أفراد عينة البحث حيثُ تراوح معامل الالتواء مابين (±٣) .

وكان عدد العينة الاساسية (٧٥)لاعب ، والعينة الاستطلاعية ٢٥ لاعب ، واجمالى عددهم ١٠٠ لاعب وجميعهم خضعوا للاختبارات البدنية والمهارية المختارة قيد البحث ، ويوضح جدول (٢) افراد عينة البحث وهم كما يلى :

جدول (٢) افراد العينة

	العينة الاساسية				العينة الاستطلاعية	
المنطقة التابع لها	منطقة القاهرة لكرة القدم		منطقة الجيزة لكرة القدم		منطقة القاهرة	منطقة الجيزة
النادى	الاهلى	وادى دجلة	الزمالك	البطل الاوليمبى	النصر	نجوم المستقبل
عدد اللاعبين	٢٠ لاعب	١٨ لاعب	١٧ لاعب	٢٠ لاعب	١٣ لاعب	١٢ لاعب
ترتيب الفريق داخل المجموعة	المركز الاول	المركز الثانى	المركز الاول – سوبر	المركز الاول (دور المجموعات)		

٢٥ لاعب	٧٥ لاعب	
مجموع عدد لاعبى العينة الاساسية والعينة الاستطلاعية = ١٠٠ لاعب		

الاختبارات البدنية للبحث :

١- اختبار الوثب العريض من الثبات ، وحدة القياس المسافة بالسنتيمتر

٢- اختبار وثب بالقدمين / ١٠ حواجز ، وحدة القياس الزمن بالثانية

٣- اختبار دفع الارض بالذراعين مع لمس الكفين/ ق ، وحدة القياس التكرارات/ق

٤- اختبار الحجل بالقدم اليمنى / ق. وحدة القياس المسافة المقطوعة / ق

٥- اختبار الحجل بالقدم اليسرى لمسافة / ق. وحدة القياس المسافة المقطوعة/ق

٦- اختبار جرى ٩ دقائق ، وحدة القياس المسافة المقطوعة فى ٩ دقائق

٧- اختبار جرى ١٦٠٠ متر ، وحدة القياس الزمن لاقرب ثانية

٨- اختبار جرى ٢٤٠٠ متر ، وحدة القياس الزمن لاقرب ثانية

٩- اختبار بارو ، وحدة القياس الزمن لاقرب ثانية

١٠- اختبار الينوى ، وحدة القياس الزمن بالثانية

١١- اختبار T-Test ، وحدة القياس الزمن بالثانية

١٢- اختبار Witty لسرعة رد الفعل ، وحدة القياس الزمن لاقرب ثانية

١٣- اختبار ٥٠ متر عدو ، وحدة القياس الزمن لاقرب ثانية

١٤- اختبار ٤٠ متر عدو ، وحدة القياس الزمن لاقرب ثانية

١٥- اختبار ٣٠ متر عدو ، وحدة القياس الزمن لاقرب ثانية

١٦- اختبار الوثب بالقدم اليمنى ٥ مرات ، وحدة القياس مسافة الارتفاع بالسم

١٧- اختبار الوثب بالقدم اليسرى ٥ مرات ، وحدة القياس مسافة الارتفاع بالسم

١٨- اختبار الوثب بالقدمين ٥ مرات ، وحدة القياس مسافة الارتفاع بالسم

الادوات المستخدمه فى البحث :

- رستاميتر لقياس الطول CM - ساعات ايقاف - ملعب كرة قدم - جهاز Witty

- كرات قدم مقاس ٥ - اقماع مختلفة الارتفاع - ١٠ حواجز - شريط قياس بالمتر

- جهاز تحليل مكونات الجسم Body Composition – جهاز Optogait

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث

(ن =٧٥)

البيان	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
المتغيرات الوصفية	الوزن	كجم	٨٠.٨	١٢٠.٢	.٧٥
	الطول	سم	١٦٦.٢	٦.١	-.٦٦٠
المتغيرات البدنية	الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٤.٢	١٨.٩	-.٤٢
	وثب بالقدمين / ١٠ حواجز	الزمن بالثانية	٦.٣	.٩٢	-.٢١
	دفع الارض بالذراعين مع لمس الكفين/ ق	تكرارات / ق	٢٤.٢	٨.٢	.٢٧
	الحجل بالقدم اليمنى / ق	تكرارات / ق	٧٥.٩	٩.٧	-.٣١
	الحجل بالقدم اليسرى لمسافة / ق	تكرارات / ق	٧١.٨	١٢.٨	-.٠٧
	جرى ٩ دقائق	المسافة بالمتر	١٨٨٦.٢	٦٨.٣	١.٣
	جرى ١٦٠٠ متر	الزمن بالثانية	٨.٨	.٦٦	.٤٩
	٢٤٠٠ متر	الزمن بالثانية	٩.٧	.٤٤	١.١٧
	بارو	الزمن بالثانية	١٧.١	.٨٥	-.٦٢٠
	الينوى	الزمن بالثانية	١٧.٩	.٣٧	.٧٢
	T-Test	الزمن بالثانية	١١.٠	.٦١	.٥٤
	Witty لسرعة رد الفعل	الزمن بالثانية	.٥٨	.١٣	.٨٥
	٥٠ متر عدو	الزمن بالثانية	٧.٢	.٣٣	-.٦٩
	٤٠ متر عدو	الزمن بالثانية	٦.٢	.٢٦	.٠٧٧
	٣٠ متر عدو	الزمن بالثانية	٥.٠٧	.٢٢	-.٨٢
	الوثب بالقدم اليمنى ٥ مرات	الارتفاع بالسم	٢٩.٥	٥.١	-٠.٤٨
	الوثب بالقدم اليسرى ٥ مرات	الارتفاع بالسم	١٥.٢	٣.٠	٠.٠٤
	الوثب بالقدمين ٥ مرات	الارتفاع بالسم	١٥.٤٩	٣.٧٧	٠.٤٦

*يتضح من جدول (٣) ان معامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يدل على اعتدالية البيانات .

جدول (٥)

قيم تشبعات الاختبارات البدنية على العوامل المستخلصة قبل التدوير

الاختبارات	العوامل المستخلصة							الاشتراكيات
	العامل الاول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	
الوثب العريض من الثبات	-.٠٣٦	.٥٩٣	-.٠٩٣	.٢٩٦	.٠٤٣	-.٠٤١	-.٠١٤	.٤٥٣
وثب بالقدمين / ١٠ حواجز	.٠٤٤	-.٣٥٦	.١٨٧	-.٤٩٧	.٠٥٦	.٠٩١	.٥٨٣	.٧٦٢
دفع الارض بالذراعين مع لمس الكفين/ ق	.٥٣٨	-.١٤١	.٣٨٤	-.٢٤٦	.٠٨٤	.٢٣٤	-.٠٠٥	.٥٨٠
الحجل بالقدم اليمنى / ق	-.٤٠٥	.٤٠٢	.٢٤٥	-.٣٩٦	-.٥٠٦	.١١٣	-.٠٦١	.٨١٥
الحجل بالقدم اليسرى لمسافة / ق	-.١٢٠	.٤٦١	.٤١٠	-.٣٨٤	-.٤٩١	.١٧٥	-.١٣٦	.٨٣٢
جرى ٩ دقائق	.٢٦٠	.٠٣٧	.٠٥٤	.٤٠٩	-.٤٥٨	-.٥١٥	.٠٤٠	.٧١٥
جرى ١٦٠٠ متر	-.٣٩٥	.٥١٩	-.٣٤٧	-.٠٥٠	.١٦١	.٣١٧	.١٢٧	.٦٩١
٢٤٠٠ متر	-.٣٦٩	.٢١١	-.٣٣٦	.١٣٠	.٢٠١	.٤٠٢	-.١٥٣	.٥٣٦
بارو	.٧٤٤	.٠٩٥	.٤٣٥	.١٦٥	.١٨١	.١٢٥	-.١٣٠	.٨٤٥
الينوى	.٢٤٩	.١٥٩	.٢٩٦	.٥٢٨	-.١٦٠	.٣١٠	-.١١٦	.٥٨٨
T-Test	.٧٤٩	.٠٧١	.٣٠٠	-.١١٨	.٢٢٨	.١٠٦	-.٢٣٦	.٧٨٩
Witty لسرعة رد الفعل	-.٠٢٨	.٠٣٥	.٢٩٠	.٥٦٧	-.٠٩١	.٣٥٤	.٥٣٥	.٨٢٨
٥٠ متر عدو	.٤٠٥	.٦٦٣	-.٢٦٩	-.٢١٦	.٢٠٢	-.١٦٩	-.٠٣٨	.٧٩٤
٤٠ متر عدو	.٨٠٠	.٣٧٧	.٠٥٩	-.١٣٤	.١٩٥	-.٠٩٩	.١٣٨	.٨٧١
٣٠ متر عدو	.٤٤٢	.٥١٣	-.٢٠٨	-.٠١٢	-.١٢٨	-.١٣٢	.٤٧٤	.٧٦١
الوثب بالقدم اليمنى ٥ مرات	-.٧١٧	.١٤١	.٣١٧	.٠١٦	.٢٤٣	-.٠٠٥	.٠٥٣	.٦٩٦
الوثب بالقدم اليسرى ٥ مرات	-.٥٩٣	.٢٠٧	.٥٨٦	.١٢٠	.١٩٧	-.٢٤٩	-.٠٤٤	.٨٥٤
الوثب بالقدمين ٥ مرات	-.٥١٤	.٢٥٧	.٤٥٠	-.٠٢٤	.٤١١	-.٣٠٦	.١٠٨	.٨٠٧
الجذر الكامن	٤.١٣	٢.٢٠	١.٨٧	١.٦٠	١.٢٦	١.٠٩	١.٠٣	

نسبة التباين	٢٢.٩٩	٣٥.٢٢	٤٥.٦٢	٥٤.٥٥	٦١.٥٧	٦٧.٦٦	٧٣.٤٢

* يوضح جدول (٥) قيم تشبعات الاختبارات البدنية على العوامل المستخلصة قبل التدوير .

جدول (٦)

قيم تشبعات الاختبارات البدنية على العوامل المستخلصة بعد التدوير

الاختبارات	العوامل المستخلصة							الاشتراكيات
	العامل الاول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	العامل السابع	
الوثب العريض من الثبات	-.٠٧٦	.١٦٠	.٤٣١	.٠٦١	.١١٨	.٤٣٩	.١٥٩	.٤٥٣
وثب بالقدمين / ١٠ حواجز	.٠٥٣	.٠٠٩	-.٠١٩	.٠٢٤	-.٠١٧	-.٨٧٠	.٠٣٩	.٧٦٢
دفع الارض بالذراعين مع لمس الكفين/ ق	.٦٨١	-.١٤٣	-.٠٤٩	.٠٧٣	-.٠٥٦	-.٢٨٨	.٠٤٣	.٥٨٠
الحجل بالقدم اليمنى / ق	-.٢٠٧	.١٥٤	.٠٠٨	.٨٦١	.٠٦٤	-.٠٢٣	-.٠٤٥	.٨١٥
الحجل بالقدم اليسرى لمسافة / ق	.١١٩	.٠٩٩	.٠٦١	.٨٩٧	.٠٠٠	.٠٢٤	.٠٠٨	.٨٣٢
جرى ٩ دقائق	-.١١٠	-.١١٠	.١٧٤	-.٠١٦	-.٧٤٢	.٢٩٠	.١٦٣	.٧١٥
جرى ١٦٠٠ متر	-.٣٤١	.١٠٧	.٣٢٩	.١٤٤	.٦٤٦	.١١٨	.٠٦٢	.٦٩١
٢٤٠٠ متر	-.٢٤٣	.٠٠٢	-.٠٤٣	-.٠٣٣	.٦٢٩	.٢٧٥	.٠٥٥	.٥٣٦
بارو	.٨٥٢	-.٠٦٦	.١٣٤	-.٠٩٧	-.١٧٢	.١٢٣	.٢٠٦	.٨٤٥
الينوى	.٣٢٧	-.٠٧٦	-.٠٥٩	.٠٧٨	-.٠٦٢	.٣٩٥	.٥٥٤	.٥٨٨
T-Test	.٨٥٥	-.١٤٧	.١٣٩	-.٠٥١	-.٠٧٣	.٠٣٥	-.٠٨٨	.٧٨٩
Witty لسرعة رد الفعل	-.٠٢٣	.٠٩٨	.٠٣٠	-.٠٦٦	.٠٠١	-.٠٧٥	.٨٩٨	.٨٢٨
٥٠ متر عدو	.٢٢٧	-.٠٦٣	.٧٦٣	.٠٤١	.١٣٤	.١٩٦	-.٣١٣	.٧٩٤
٤٠ متر عدو	.٦١٩	-.١٥٧	.٦٥٨	-.٠٨٣	-.١٣٠	-.٠٥١	-.٠٥١	.٨٧١
٣٠ متر عدو	.٠٢١	-.٢٠٣	.٨١٥	.٠٥٢	-.١٣٣	-.٠٧٨	.١٦٨	.٧٦١
الوثب بالقدم اليمنى ٥ مرات	-.٢٦٧	.٧٠٧	-.١٨٩	.١٣٤	.٢٥٤	-.٠١٩	.٠٧٦	.٦٩٦
الوثب بالقدم اليسرى ٥ مرات	-.٠٩٣	.٨٧٥	-.١٦٤	.١٧٥	-.٠٥٥	.١١٧	.٠٧٧	.٨٥٤
الوثب بالقدمين ٥ مرات	-.٠٧٨	.٨٩٠	.٠٥٠	.٠٢٦	.٠٤٧	-.٠٤٦	-.٠٤٤	.٨٠٧
الجذر الكامن	٢.٨٠	٢.٢٧	٢.١١	١.٦٦	١.٥٤	١.٤٤	١.٣٧	

نسبة التباين	١٥.٥٧	٢٨.١٩	٣٩.٩٦	٤٩.١٨	٥٧.٧٦	٦٥.٨١	٧٣.٤٢

*** يتضح من جدول (٦) انه تم استخلاص ٧ عوامل افتراضية يتشبع عليها الاختبارات البدنية بقيم تشبع صغرى وكبرى وبنسبة مساهمة (٧٣.٤٢)**

- المعالجات الأحصائية:

أستخدام الباحث فى معالجة البيانات إحصائياً الحاسب الآلى الشخصى باستخدام البرنامج الإحصائى SPSS واستخدم المعالجات التالية :

- الاحصاء الوصفى .
- قيم الارتباط بيرسون .
- التحليل ألعاملي البسيط من الدرجة الاولى .

عرض النتائج الخاصة ببطارية الاختبارات البدنية :

جدول (٧)

قيم تشبعات الاختبارات البدنية على العامل الاول

ن = ٧٥

م	اسم الاختبار	العنصر	قيم التشبع
١	T test	رشاقة	٠.٨٥٥
٢	بارو	رشاقة	٠.٨٥٢
٣	دفع الارض بالذراعين مع لمس الكفين	قدرة الذراعين	٠.٦٨١

تشبع على العامل الاول (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٨٥٥ – ٠.٦٨١) وتدور هذه الاختبارات حول عنصرى (الرشاقة والقدرة) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (الرشاقة)

جدول (٨)

قيم تشبعات الاختبارات البدنية على العامل الثانى

ن = ٧٥

م	اسم الاختبار	العنصر	قيم التشبع
١	وثب بالقدم اليمنى ٥ مرات	القدرة العضلية	٠.٨٥٥
٢	وثب بالقدم اليمنى ٥ مرات	القدرة العضلية	٠.٨٥٢
٣	وثب بالقدمين ٥ مرات	القدرة العضلية	٠.٦٨١

تشبع على العامل الثانى (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٨٩٠ – ٠.٧٠٧) وتدور هذه الاختبارات حول عنصر (القدرة العضلية) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (القدرة العضلية) .

جدول (٩)

قيم تشبعات الاختبارات البدنية على العامل الثالث

ن = ٧٥

م	اسم الاختبار	العنصر	قيم التشبع
١	عدو ٣٠ متر	السرعة الانتقالية	٠.٨١٥
٢	عدو ٥٠ م	السرعة الانتقالية	٠.٧٦٣
٣	عدو ٤٠ م	السرعة الانتقالية	٠.٦٥٨

تشبع على العامل الثالث (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٨١٥ – ٠.٦٥٨) وتدور هذه الاختبارات حول عنصر (السرعة الانتقالية) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (السرعة) .

جدول (١٠)

قيم تشبعات الاختبارات البدنية على العامل الرابع

ن = ٧٥

م	اسم الاختبار	العنصر	قيم التشبع
١	جرى ٩ ق	التحمل	٠.٧٤٢
٢	جرى ١٦٠٠ م	التحمل	٠.٦٤٦

٣	جرى ٢٤٠٠ م	التحمل	٠.٦٢٩

تشبع على العامل الرابع (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٧٤٢ – ٠.٦٢٩) وتدور هذه الاختبارات حول عنصر (التحمل) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (التحمل) .

الاستنتاجات :

فى ضوء اهداف البحث وتساؤلاته وفى حدود عينة البحث واستنادا الى المعالجات الاحصائية وماتم التوصل اليه من نتائج يمكن استخلاص النتائج التالية :

١- تشبع على العامل الاول (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٨٥٥ – ٠.٦٨١) وتدور هذه الاختبارات حول عنصرى (الرشاقة والقدرة) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (الرشاقة) .

وهذه الاختبارات هى : اختبار T – test للرشاقة بجهاز Witty ، واختبار بارو للرشاقة ، واختبار دفع الارض بالذراعين مع لمس الكفين لقياس القدرة العضلية لعضلات الذراعين .

٢- تشبع على العامل الثانى (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٨٩٠ – ٠.٧٠٧) وتدور هذه الاختبارات حول عنصر (القدرة العضلية) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (القدرة العضلية) .

وهذه الاختبارات هى : اختبار وثب بالقدم اليمنى ٥ مرات على جهاز ال Optogait لقياس القدرة العضلية للقدم اليمنى ، اختباروثب بالقدم اليسرى ٥ مرات على جهاز ال Optogait لقياس القدرة العضلية للقدم اليسرى ، واختبار وثب بالقدمين ٥ مرات على جهاز ال Optogait لقياس القدرة العضلية للرجلين.

٣- تشبع على العامل الثالث (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٨١٥ – ٠.٦٥٨) وتدور هذه الاختبارات حول عنصر (السرعة الانتقالية) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (السرعة) .

وهذه الاختبارات هى : اختبار عدو ٣٠ م على جهاز Witty لقياس السرعة الانتقالية ، و اختبار عدو ٥٠ م على جهاز Witty لقياس السرعة الانتقالية ، و اختبار عدو ٤٠ م على جهاز Witty لقياس السرعة الانتقالية .

٤- تشبع على العامل الرابع (٣) اختبارات بدنية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٧٤٢ - ٠.٦٢٩) وتدور هذه الاختبارات حول عنصر (التحمل) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (التحمل) .

وهذه الاختبارات هى : اختبار جرى ٩ ق لقياس التحمل العام ، واختبار جرى ١٦٠٠م لقياس التحمل العام ، واختبار جرى ٢٤٠٠ م لقياس التحمل العام .

٥- تشبع على العامل الاول (٥) اختبارات مهارية بقيم تشبع كبرى تتراوح مابين (٠.٧٩١ - ٠.٥٣٧) وتدور هذه الاختبارات حول عنصرى (السرعة الحركية و تحمل القدرة العضلية) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (تحمل القدرة العضلية) .

وهذه الاختبارات هى : اختبار جرى بالكره ٤٠ م لقياس السرعة الحركية ، واختبار جرى بالكرة ٣٠ م لقياس السرعة الحركية ، واختبار جرى بالكرة ٥٠ م لقياس السرعة الحركية ، واختبار رمية التماس لمسافة / ق لقياس تحمل القدرة العضلية لعضلات الذراعين ، واختبار التصويب الضاغط لقياس تحمل الاداء .

٦- تشبع على العامل الاول (٤) اختبارات مهارية بقيم تشبع تتراوح مابين (٠.٥٧٤ - ٠.٣٥٠) وتدور هذه الاختبارات حول عناصر (الرشاقة والقدرة العضلية وسرعة رد الفعل) لذا يمكن تسمية هذا العامل ب (القدرات البدنية) .

وهذه الاختبارات هى : اختبار T test بالكره بجهاز Witty لقياس الرشاقة بالكرة ، واختبار ضرب الكرة بالرأس لمسافة لقياس القدرة العضلية للجذع ، واختبار سرعة رد الفعل بالكرة بجهاز witty لقياس سرعة رد الفعل .

بطارية الاختبارات البدنية المستخلصة :

١- اختبار T-Test ، لقياس الرشاقة **(وحدة القياس الزمن بالثانية)**

٢- اختبار دفع الارض بالذراعين مع لمس الكفين / ق ، لقياس القدرة العضلية للذراعين

(وحدة القياس التكرارات / ق)

٣- اختبار الوثب بالقدم اليمنى ٥ مرات باستخدام جهاز Optogait ، لقياس القدرة العضلية

للرجلين **(وحدة القياس ارتفاع الوثب بالسنتيمتر)**

٤- اختبار عدو ٣٠ متر باستخدام جهاز Witty ، لقياس السرعة الانتقالية

(وحدة القياس الزمن بالثانية)

٥- اختبار جرى ٩ دقائق ، لقياس التحمل العضلى

(وحدة القياس الزمن بالثانية)

التوصيات :

١- ضرورة اهتمام المدربين بالانتقاء عن طريق اختبارات البطارية المستخلصة .

٢- تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على كا لاعبى المناطق القاهرة ودورى القطاعات والجمهورية لنفس الفئة العمرية .

٤- تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على فئات عمرية اخرى .

٥- تطبيق برامج تدريبية مقننة للمتغيرات البدنية قيد البحث والتى تم التوصل اليها ، باعتبار هذه المتغيرات البدنية هى اهم متغيرات لهذه الفئة العمرية (ناشئى كرة القدم تحت ١٥ سنة).

قائمة المراجع

١ **أبو العلا أحمد عبد الفتاح :** " **انتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى** "، عالم الكتب، القاهرة ، ١٩٨٦ م .

٢ **بديعه على عبد السميع محمد:** " المُحددات البيولوجية والبدنية المميزة للاعبات القفز بالزانة "، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٣ م

٣ **عبدالمنعم احمد جاسم :** **اساسيات القياس والاختبار فى التربية الرياضية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠١٩ م

٤ **عزت محمود الكاشف:** " **الانتقاء فى رياضة الجمباز** "، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ، ١٩٨٧ م .

٥ **عصام محمد أمين حلمى:** " **السباحة بين النظرية والتطبيق** "، الجزء الأول، دار المعارف، الإسكندرية ، ١٩٨٠ م

٦ **عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى:** " **تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم** "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧ م .

٧ **على فهمى البيك، سيد عبد الجواد :** " القياسات المورفولوجية كأساس لانتقاء الناشئين فى سباحة المسافات القصيرة "، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية، مشكلات الإعداد الرياضى للناشئين، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م.

٨ **محمد حسن علاوى، نصر الدين رضوان :** **الاختبارات النفسية والمهارية**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧ م .

٩ **محمد صبحى حسانين :** " **القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة** "، ط٣، دار الفكر العربى،القاهرة ، ١٩٩٦م.

١٠ **مصطفى كاظم، أبو العلا عبد الفتاح، أسامة راتب:** " **رياضة السباحة (تعليم، تدريب، قياس)** "، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٨٢ م .

١١ **نادر محمد شلبى :** " العلاقة بين الخصائص المورفولوجية وبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى الدرجة الأولى لكرة القدم "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م

تأثير استخدام طريقة دالتون على جوانب تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية بدلة الكويت

ا.د/اسامة صلاح
ا.م.د/ تامر عرفة
يوسف مسحل مزعل مسحل السرهيد

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التعلم من الموضوعات التي يهتم بها كل الافراد بغض النظر عن المهنة او المستوي الثقافي، فالام مثلا تهتم بالتعلم كضرورة ملحة في رعايتها لاطفالها، فالتعلم من المفردات الشائعة بين الافراد، فهو كثيرا ما يستخدم في العديد من المواقف، فعلي مدار الحياة يتعلم الانسان الكثير من الاشياء كالمعارف النظرية والسلوكيات الحركية والمصحوبة بالمشاعر والقيم والاتجاهات. والتعلم عملية ديناميكية معقدة تشمل انواعا مختلفة من النشاط والخبرة، ولقد حاول العلماء علي مر العصور تفسير عملية التعلم وكيفية حدوثها.

وتذكر **عفاف عبد الكريم (١٩٩٣م)** أنة في عملية التعليم والتعلم لا يوجد أسلوب تدريس أفضل من الآخر، كما أنه لا يمكن لأسلوب تدريسي واحد أن يُحقق جميع أهداف التربية البدنية، ولكن يمكن أن يُساعد في تحقيق بعض جوانب التعلم بدرجة أفضل من غيرها في ظروف تعليمية معينة وفي حدود الإمكانات المادية والبشرية، وعلى المعلم أن يُراعي ذلك عند تخطيطه للدرس. (٨٩:١٤)

ويشير **أحمد بهاء الدين عبداللطيف (٢٠١١م)** أن مع زيادة أعداد التلاميذ زادت فجوة الفروق الفردية فى القدرات والميول والإتجاهات مما فرض على المدربين والمسئولين فى مجال التعليم أن يأخذوا مسببات العلم والتكنولوجيا الحديثة فى إعادة فحص مدى فعالية الطرق والأساليب التقليدية المستخدمة وتطويرها وذلك كرد فعل لكل ماحدث من تغيرات فى مجال التعليم وعناصر العملية التربوية إضافة إلى الإنتقال الذى فرضته الإتجاهات التربوية الحديثة من الإهتمام الكامل بجوانب التعلم لدى المتعلم ومما لاشك فيه أن المحاولات الجادة فى تفعيل وتطوير التعليم تنصب حاليا على المتعلم وتهدف إلى إستيعابه عناصر المعرفة ووسائطها وحسن إستخدامها وتوظيفها وكذلك منحه قدرا أكبر من المسئولية فى أسباب هذة المعرفة والتعلم الفردى مع إتاحة فرص التعليم المتكافئة أمام جميع الطلاب ومراعاة ما بينهم من فروق. (٢ :٣)

وتعتبر طريقة دالتون طريقة للتعليم يمارس من خلالها بعض الأنشطة التعليمية التي يخططها ويعدها ويشرف علي تنفيذها المعلم، حيث يعتبر المعلم المنبع والمصدر الذي يقدم المعونة إلى تلاميذه عند الحاجة إليه ويقوم بتنفيذ هذه الأنشطة للتلاميذ سواء كانوا فرادى أو مجموعات حسب متطلبات الموقف التعليمي وذلك بالتجريب والاكتشاف بالأدوات والوسائل المتاحة إليهم في بيئة التعليم حتى يتمكنوا من تنمية مهارتهم الأساسية والوصول إلى الفهم مع الاستفادة من التغذية الراجعة إليهم من المعلم ، كما تعد طريقة دالتون احدي الطرق العملية التي تساعد على إكساب الطالب مهارات التعلم الذاتي والثقة بالنفس وهذا ما أكده كل من، أشرف على راشد (٢٠٠٤م) كوثر كوجاك (٢٠٠٤م). (٦: ١٤) (١٤: ٢٠) (٥: ٤٨) (١٥: ٣٤٣)

ولابد على المؤسسات التعليمية المتخصصة أن تطور فلسفتها وبرامجها وأساليبها وجميع جوانب العملية التعليمية من معلم ومتعلم ومادة علمية وبيئة تعلم ، ولعل العبء الأكبر يقع على عاتق المعلم، فلم يعد الأمر مجرد تلقين المعارف والمعلومات بل تعدى ذلك إلى قدرة المعلم على توجية التعليم، الأمر الذى يجعل المتعلم مشاركاً إيجابيا لتحقيق ذاتة ولذلك يجب الإهتمام بإستخدام إستراتيجيات جديدة فى التعليم من أجل التغلب على نمطية الأسلوب التقليدى، ولقد أصبحت النظرة العلمية والأخذ بالمنهج العلمى الأن ضرورة لا غنى عنها فى أى مجتمع معاصر يود أن يرقى ويتقدم، والمنهج العلمى الذى نريد الأخذ بة، هو نتاج التفكير العلمى الذى يبنى على المفاهيم الصحيحة . (٩ : ٣٠،٣١،٦٣)

وتقوم طريقة دالتون على مبادئ فلسفية أهمها الحرية الفردية فى التعلم والتقدم فيه حسب قدراتهم الفردية والتعاون بين المعلمين ثم بين التعلم والتقدم فيه حسب قدراتهم الفردية والتعاون بين المعلمين ثم بين المعلمين والتلاميذ والإستقلال وتحمل المسئولية وتتمثل مهمة المعلم حسب باركهرست فى تهيئة الفرصة المفتوحة للمتعلم ليمارس رغباته الذاتية فى دراسة الأشياء التى تشغل باله فى وقت محدد بصيغ تنسجم مع حالته النفسية وقدراته وأعبائه اليومية.

ومن خلال عمل الباحث فى مجال التدريس فى المرحلة الثانوية لاحظ وجود فروق فردية بين الطلاب فى إستجابتهم لعملية التعلم لذلك لابد من تغيير الأسلوب المعتاد فى التدريس لأن طرق التدريس التقليدية غير كافية لإتقان المهارات الأساسية ولابد من

إستخدام التقنيات العلمية الحديثة ووجود الهيبرميديا فى التعليم له أثر كبير في الإتقان والتثبيت وكذلك طريقة دالتون الذى يعتمد على تفاعل التلميذ فى الدرس حيث رأى الباحث الإستفادة من الإمكانيات داخل المدارس والتي وفرتها الدولة لخدمة العملية التعليمية من خلال إستخدام معامل الوسائط المتعددة التى يجب الإستفادة منها لتطوير العملية التعليمية ومواكبة التقدم العلمي والتكنولوجي وخاصة فى عملية التعليم وإستكمالا لبعض البحوث والدراسات السابقة فى إستخدام طريقة دالتون وتطبيق أسلوب الهيبرميديا فى مجال التعليم وكذلك طريقة دالتون الذى يعتمد على تفاعل التلميذ داخل الفصل بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة حاول الباحث تطبيق هذا البحث .

أهمية البحث :

- توضح أهمية التقدم العلمي والتكنولوجي الذى يتميز به العصر الحالي وكيفية إستغلاله داخل المدارس للتعرف على الفروق الفردية بين المتعلمين .
- تسمح طريقة دالتون للمتعلم أن يتطلع على أساليب التدريس والوسائط التعليمية المتنوعة بدلا من عملية التلقين من قبل المعلم .
- إستخدام تسمح للمتعلمين أن يكونوا أكثر انتباه وإدراك لأن من أهم مبادئها أن تمكن المتعلم من إستيعاب الوحدة التعليمية حيث لاتسمح الإنتقال من وحدة إلى أخرى إلا قبل إتقانها .
- تساعد المتعلم على ترسيخ وتعميق المادة التعليمية وتدوم فترة إحتفاظه بالمعلومات أطول وقت ممكن .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على:

– تأثير استخدام طريقة دالتون على جوانب تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت .

فروض البحث :

١– 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."

٢– "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة فى نتائج الأختبارات المهارية والتحصيل المعرفى قيد البحث قيد البحث لصالح القياس البعدى.."

٣– "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 :

طريقة دالتون: Dalton Style

هي الطريقة التي يتولى المعلم فيه تكليف الطلبة بدراسة موضوع معين في فترة زمنية محددة وذلك بما يتوافق مع ميولهم وقدراتهم تحت توجيه وإرشاد المعلم الذي يساعد الطلبة على الدراسة الذاتية بحريه منظمة ويوجههم إلى المراجع والمصادر ويساعدهم على التغلب على العقبات التى قد تعترضهم (١١ : ٧٩)

المهـــارة:

لفظ مهارة **skill** يشير إلى الأداء المتميز والمستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة لتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة. (١٨: ١٧٣)

الدراسات السابقة :

١ ـ دراسة **نبيل محمد محمد خطاب (٢٠١٦م) (١٩)** وكان عنوانها " **تأثير برنامج تعليمي باستخدام طريقة دالتون المعدلة على الثقة الرياضية ومستوي الأداء الفني والرقمي في سباق ١١٠م حواجز لطلاب كلية التربية الرياضية** "، ومن اهم اهدافها تأثير برنامج تعليمي باستخدام طريقة دالتون المعدلة على الثقة الرياضية ومستوي الأداء الفني والرقمي في سباق ١١٠م حواجز لطلاب كلية التربية الرياضية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ عدد افراد العينة طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط وكانت اهم النتائج تحسن في مستوي الأداء الفني والمستوي الرقمي والثقة الرياضية بالنسبة للمجموعة التجريبية (البرنامج التعليمي بطريقة دالتون المعدلة)

في سباق ١١٠م حواجزt\-.نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (البرنامج التعليمي بطريقة دالتون المعدلة) أكبر من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة (التقليدي) في مستوي الأداء الفني والرقمي والثقة بالنفس الرياضية في سباق ١١٠م حواجزt\-.تفوق المجموعة التجريبية (البرنامج التعليمي بطريقة دالتون المعدلة) على المجموعة الضابطة (التقليدي) في مستوي الأداء الفني والرقمي والثقة الرياضية في سباق ١١٠م حواجز.

٢ ـ دراسة **عزه حسين أمام على (٢٠١٧م) (١٣)** وكان عنوانها " **تأثير استخدام طريقة دالتون على تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسى** "، ومن اهم اهدافها التعرف على تأثير استخدام طريقة دالتون على تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسى وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ عدد افراد العينة لمرحلة التعليم الأساسى وكانت اهم النتائج استخدام طريقة دالتون يؤدي إلي تحسن أداء الطالبات ، حققت الوحدات التعليمية المقترحة ارتفاع ملحوظ في مستوي الاداء المهاري للطالبات عينة البحث.

- **إجراءات البحث:**
- منهج البحث:

استخدم الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس (القبلي – البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

- مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع هذا البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من المرحلة الابتدائية للعام ٢٠١٧/٢٠١٨ وبلغ قوام عينة البحث (٤٠) تلميذ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٠) تلميذ والأخرى ضابطة وعددها (٢٠) تلميذ، كما تم الاستعانة (٢٠) تلميذ كعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث والاختبار المعرفى .

جدول (٣)

توصيف عينة البحث

العينة	الأساسية		الاستطلاعية	المجموع
	التجريبية	الضابطة		
العدد	٢٠	٢٠	٢٠	٦٠

- **أسباب إختيار عينة البحث:**
- يقوم الباحث بالتدريس للعينة فى المدرسة.
- سهولة التواصل مع العينة بسبب تواجدها فى المدرسة كمدرس.
- سهولة إخضاعهم لمقتضيات الضبط التجريبى لتواجدهم فى نفس العمر الزمنى وكذلك المستوى.
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- **تجانس العينة:**

قامت الباحثة بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث [المجموعة التجريبية – المجموعة الضابطة– والعينة الاستطلاعية] والبالغ عددهم (٦٠) تلميذ باستخدام معامل الإلتواء في متغيرات (الطول– الوزن – العمر الزمني – الاختبارات البدنية – الاختبارات المهارية – اختبار التحصيل المعرفي) وجدول (٤) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول– الوزن – العمر الزمني – الاختبارات البدنية – اختبار التحصيل المعرفي) .

جدول (٤)

تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة) في بعض المتغيرات الجسمية

(الطول، الوزن، العمر الزمنى) وبعض القدرات البدنية قيد البحث

(ن=٦٠)

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الطول	**الرستاميتر**	**سم**	١٤٤.٠٠	١٤٥.٥٠	٤.٦٥	٠.٠١
الوزن	**الميزان الطبى**	**كجم**	٤٧.٨٧	٤٨.٠٠	٣.٢٨	٠.٤٢

العمر الزمني	حساب السن	سنة	١٥.٠٧	١٥.٠٦	٠.٠٣	-٠.٣٧
القدرات البدنية	قدرة للرجلين	الوثب العمودي	السنتيمتر	٢٥.١٣	٢٥.٠٠	١.٦٦	٠.٣٨
	قدرة للذراعين	دفع كرة طبية	السنتيمتر	٤٢٨.٦٧	٤٢٠.٠٠	٢٣.٦٥	٠.٦٣
	سرعه	عدو ٣٠متر من البدء الطائر	الثانية	٥.٩٧	٥.٨٧	٠.٥٧	١.٠٥
	رشاقه	الجرى الزجزاجى	الثانية	٥.٨٩	٥.٩١	٠.٦٤	-٠.٣٣
	توافق	تمرير كره على الحائط	عدد	١٥.٦٥	١٥.٠٠	٢.٠٢	٠.٤٠
	مرونه	ثني الجذع من الوقوف	السنتيمتر	٧.٦٢	٧.٠٠	٢.٤٧	٠.٦٧

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن والعمر الزمنى وبعض القدرات البدنية) قيد البحث وأن هذه القيم انحصرت ما بين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث.

جدول (٥)

تجانس عينتي البحث (التجريبية، الضابطة)

في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى

(ن=٦٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
المهارى	المحاورة	الدرجة	٦.٧٨	٦.٠٠	١.٣٥	٠.٥٨
	التمرير الصدرية	الدرجة	٦.٥٠	٦.٠٠	١.٨٥	١.١٥
	التصويب	الدرجة	٦.٩٠	٧.٠٠	١.٥٦	٠.٧٠
التحصيل المعرفى		الدرجة	٦.٠٨	٦.٠٠	١.٤٤	١.٣٦

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية و الضابطة في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى قيد البحث وهذه القيم انحصرت ما بين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، 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– الاختبارات البدنية) والتي قد تؤثر علي البحث وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

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)
			س/	ع	س/	ع		
الطول		الرستاميتر	١٤٢.٨٥	٤.١١	١٤٤.٤٥	٣.٨٦	-١.٦٠	١.٢٧
الوزن		كجم	٤٩.٠٥	٤.١٢	٤٧.٤٠	٢.٩٣	١.٦٥	١.٤٦
العمر الزمني		بالسنة	١٥.٠٦	٠.٠٣	١٥.٠٧	٠.٠٢	-٠.٠١	٠.٦٧
القدرات البدنية	الوثب العمودي	السنتيمتر	٢٤.٧٥	١.٤٥	٢٥.٠٥	١.٣٩	-٠.٣٠	٠.٦٧
	دفع كرة طبية	السنتيمتر	٤٢٢.٢٥	٢٠.٧٤	٤٢٨.٧٥	٢٥.٠٧	-٦.٥٠	٠.٨٩
	عدو ٣٠متر من البدء الطائر	الثانية	٦.٠٦	٠.٤١	٥.٨٤	٠.٥٧	٠.٢٢	١.٤١
	الجرى الزجزاجى	الثانية	٥.٥٥	٠.٦٨	٥.٨٤	٠.٤٢	-٠.٢٩	١.٦٣
	تمرير كره على الحائط	عدد	١٥.٦٥	١.٩٥	١٥.٧٥	٢.٣١	-٠.١٠	٠.١٥
	ثني الجذع من الوقوف	السنتيمتر	٧.٤٠	٢.٢٣	٨.١٥	٢.٤٨	-٠.٧٥	١.٠١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٦) 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 (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى

(ن١ = ن٢= ٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
المهارى	المحاورة	الدرجة	٧.٢٠	١.٥٨	٦.٧٠	١.٣٠	٠.٥٠	١.٠٩
	التمرير الصدرية	الدرجة	٦.٠٥	١.٥٠	٦.٣٠	١.٦٦	-٠.٢٥	٠.٥٠
	التصويب	الدرجة	٦.٨٥	١.٣٩	٧.١٥	١.٣١	-٠.٣٠	٠.٧٠
التحصيل المعرفى		الدرجة	٥.٨٠	١.١١	٥.٩٠	١.١٢	-٠.١٠	٠.٢٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٧) 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 الأساسية والتحصيل المعرفى، مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

- وسائل وأدوات جمع البيانات:
- **استمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات:**
- استمارات تسجيل بيانات (الطول- الوزن- السن)
- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية

- استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات المهارية .
- **الاختبارات البدنية:**

من خلال إطلاع الباحثة على المراجع والدراسات السابقة قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية لإيجاد تجانس وتكافؤ عينتى البحث. **مرفق (٦)**

- اختبار الوثب العمودي
- اختبار دفع كرة طبية
- العدو ٣٠ متر من البدء الطائر
- تمرير الكرة علي حائط
- اختبار الجرى الزجزاجى
- ثنى الجذع أماماً اسفل

نظرا لما يتضمنه الأداء فى كرة السلة كان لزاما أن تتوافر العديد من القدرات البدنية التي لها أهمية في ممارسة تلك الرياضة وقد تم قياس الاختبارات البدنية بعدة مراحل من استطلاع رأى الخبراء كالتالي:

قامت الباحثة بالاستعانة بآراء الخبراء في مجال كرة السلة والتدريب وطرق التدريس وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١) عن طريق المقابلة الشخصية ومن خلال استمارة استطلاع رأى، لتحديد أهم الصفات البدنية التي تتناسب مع المرحلة السنية والمتضمنة أيضا الاختبارات التي تقيس هذه الصفات.

جدول (٨)

النسبة المئوية والأهمية النسبية لكل صفة من الصفات البدنية

واهم الاختبارات التي تقيسها وفقا لآراء الخبراء

(ن=١٠)

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات	النسبة المئوية
١	**السرعة الانتقالية**	– العدو ٣٠ متر من البدء العالى.	%٨٠
		– العدو ١٨ متر من البدء العالى.	%١٠
		– العدو ٥٠ متر من البدء المنخفض.	%١٠
٢	**المرونة**	– مرونة الفخذ.	–
		– ثنى الجذع للأمام من الوقوف.	%٨٠
		– ثنى الجذع من الجلوس الطويل.	%٢٠
		– المسافة الأفقية للكوبرى.	–
٣	**القدرة العضلية للذراعين والرجلين**	– الوثب العريض من الثبات.	–
		– الوثب العمودى لسارجنت.	%١٠٠
		– دفع كرة طبية باليدين.	%٩٠
		– ثني الذراعين من الانبطاح المائل	%١٠
٤	**الرشاقة**	– اختبار الجري الزجزاجي بين العلامات	%٨٠
		– جرى الزجزاجى بارو ٣ × ٤.٥م	%١٠
		– الجرى المكوكي	%١٠
٥	**التوافق**	– نط الحبل.	–
		– الدوائر المرقمة.	%٢٠
		– تمرير كرة علي الحائط لمدة ٣٠ ث.	%٨٠

يتضح من الجدول (٨) الصفات البدنية وكذا أنسب الاختبارات التي تقيسها والتي حصلت على موافقة الخبراء بنسبة ٧٠% فأكثر.

- **المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث:**
- **صدق الاختبارات البدنية:**

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (٩).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين الارباع الادنى والارباع الاعلى

فى نتائج اختبارات بعض القدرات البدنية قيد البحث

	المتغيرات	وحدة القياس	الأرباعى الأعلى		الأرباعى الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
القدرات البدنية	الوثب العمودي	السنتيمتر	٢٦.٢٠	٢.٤٩	٢٤.٢٠	١.٩٢	٢.٠٠	١.٤٢
	دفع كرة طبية	السنتيمتر	٤٦٩.٠٠	١.٨٧	٤٠٧.٠٠	٤.٤٧	٦٢.٠٠	٢٨.٦٠
	عدو ٣٠متر من البدء الطائر	الثانية	٥.٣٤	٠.٢٧	٦.٩٨	٠.٦٠	-١.٦٤	٥.٥٨
	الجرى الزجزاجى	الثانية	٥.٤٠	٠.١١	٦.٨٤	٠.٢٠	-١.٤٤	١٤.٢٧
	تمرير كره على الحائط	عدد	١٨.٠٠	١.٢٢	١٣.٦٠	٠.٨٩	٤.٤٠	٦.٤٩
	ثني الجذع من الوقوف	السنتيمتر	١١.٢٠	١.٣٠	٤.٦٠	٠.٥٥	٦.٦٠	١٠.٤٤

(ن =٢٠)

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى نتائج اختبارات بعض الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين الأرباع الأعلى والإرباع الأدنى، ومما يدل على صدق الاختبارات البدنية المستخدمة.

- **ثبات الاختبارات البدنية:**

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الاختبارات البدنية وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته أسبوعين كما هو موضح بجدول (١٠).

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

لاختبارات البدنية لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين

ن=٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
			س/	ع	س/	ع	
القدرات البدنية	الوثب العمودي	السنتيمتر	٢٥.٦٠	٢.٠٤	٢٦.٠٠	٢.١٨	*٠.٨٧٩
	دفع كرة طبية	السنتيمتر	٤٣٥.٠٠	٢٤.٣٣	٤٣٧.٢٠	٢٨.٠٥	*٠.٩٨٧
	عدو ٣٠متر من البدء الطائر	الثانية	٦.٠٠	٠.٧٠	٥.٩٧	٠.٦٥	*٠.٩٩٧
	الجرى الزجزاجى	الثانية	٦.٢٧	٠.٥٨	٦.٢٥	٠.٥٦	*٠.٩٩٦
	تمرير كره على الحائط	عدد	١٥.٥٥	١.٨٥	١٥.٧٠	١.٧٢	*٠.٩٨٢
	ثني الجذع من الوقوف	السنتيمتر	٧.٣٠	٢.٧٢	٧.٤٥	٢.٥٨	*٠.٩٩٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٠.٤٤٤

يتضح من جدول رقم (١٠) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات القدرات البدنية، حيث كانت قيمة " ر" المحسوبة أعلى من قيمة " ر" الجدولية.

- **الاختبارات المهارية:**

من خلال إطلاع الباحثة على المراجع والدراسات السابقة قامت الباحثة بتصميم إستمارة تقيم أداء مهارى (إعداد الباحثة) للمهارات قيد البحث. **مرفق (٤)**

- **المعاملات العلمية لاستمارة تقيم الأداء المهارى المستخدمة فى البحث:**
- **صدق الاختبارات المهارية:**

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (١١).

جدول (١١)

الفروق بين متوسطي الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى

فى استمارة تقيم الاداء المهارى قيد البحث

(ن=٢٠)

	المتغيرات	وحدة القياس	الارباعى الادنى		الارباعى الاعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
المهارى	المحاورة	درجة	٨.٠٠	٠.٧١	٥.٤٠	٠.٥٥	٢.٦٠	٦.٥٠
	التمرير الصدرية	درجة	١٠.٤٠	١.٣٤	٥.٢٠	٠.٨٤	٥.٢٠	٧.٣٥
	التصويب	درجة	٩.٤٠	١.٥٢	٤.٨٠	٠.٤٥	٤.٦٠	٦.٥١

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى استمارة تقيم الاداء المهارى قيد البحث، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين الارباع الاعلى والارباع الادنى، ومما يدل على صدق استمارة تقييم الاداء المهارى المستخدمة.

- **ثبات الاختبارات المهارية:**

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات استمارة تقيم الاداء المهارى قيد البحث وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (١٥) تلميذ من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته أسبوعين كما هو موضح بجدول (١٢).

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

لاستماره تقييم الأداء المهارى لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين

ن=٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
			س/	ع	س/	ع	
المهارى	المحاورة	درجة	٦.٤٥	١.١٠	٦.٦٠	١.٣١	*٠.٩٧٠
	التمرير الصدرية	درجة	٧.١٥	٢.٢١	٧.٣٠	٢.٠٥	*٠.٩٧٦
	التصويب	درجة	٦.٧٠	١.٩٥	٦.٩٠	١.٨٠	*٠.٩٤٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٠.٤٤٤

يتضح من جدول رقم (١٢) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لا ستماره تقييم الاداء المهارى قيد البحث، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية.

- **إختبار التحصيل المعرفى (من إعداد الباحثة):**

قامت الباحثة ببناء اختبار معرفى فى الكرة السلة اشتمل على محاور(مهارى- قانونى- تاريخى) **مرفق (٧).**

- **إعداد تخطيط لمحتوى الاختبار:**

من خلال تحليل المحتوى للمادة العلمية لرياضة كرة السلة التى تم عرضها على الطلاب عينة البحث، وفى ضوء أهداف الاختبار تم إعداد الاختبار بعد الرجوع للمراجع العلمية لتحديد الأبعاد الرئيسية التى يتضمنها البرنامج التعليمى لتعلم بعض مهارات كرة السلة .

- **تحديد المادة العلمية:**

تم تحديد المادة العلمية التى اشتمل عليها الاختبار من بناء على تحديد الأهداف فى ثلاث محاور رئيسة هى (المحور التاريخى– المحور المهارى – المحور القانونى).

- **النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول تحديد أهم المحاور للاختبار المعرفي:**

جدول (١٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول تحديد أهم المحاور للاختبار المعرفي

م	المحـــــــــاور	النسبة المئوية
١	المحور التاريخي	%١٠٠
٢	المحور المهاري	%١٠٠
٣	المحور القانوني	%١٠٠

يتضح من جدول (١٣) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء بلغت ١٠٠% لجميع المحاور وبذلك توصلت الباحثة إلى ثلاث محاور رئيسية تتناسب مع هدف الاختبار.

- **صياغة مفردات الاختبار:**

وقع اختيار الباحثة على نوعين من الأسئلة لصياغة عبارات الاختبار المعرفي وهى أسئلة الاختيار من متعدد (٣) ثلاثة احتمالات وعبارات صح وخطأ وروعي في أسئلة الاختبار (الشمول، مناسبتها لمستوي الطلبة، الموضوعية، قياس أهداف محتوي مهارات البرنامج)، قامت الباحثة بعد ذلك بإعداد الصورة الأولية للاختبار لقياس مستوي التحصيل المعرفي لبعض مهارات الكرة السلة حيث أشتمل الاختبار في صورته الأولية علي (٢٠) عبارة مرفق (٧) وتم عرض هذه الصورة على السادة الخبراء بعد إعدادها وذلك للاطلاع علي العبارات الخاصة بكل محور على حدة والتوجيه بالتعديل المطلوب سواء بالحذف أو الإضافة أو التعديل.

- **صدق المحتوى للعبارات:**

قامت الباحثة لحساب معامل الصدق للاختبار المعرفى بإيجاد صدق المحكمين وذلك بحساب النسبة المئوية لآراء الخبراء لعبارات المقياس كما يوضحها جدول (١٤):

جدول (١٤)

أراء الخبراء حول عبارات الاختبار المعرفى

رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية
١	%١٠٠	١١	%١٠٠
٢	%١٠٠	١٢	%١٠٠
٣	%١٠٠	١٣	%١٠٠
٤	%١٠٠	١٤	%٨٠
٥	%٩٠	١٥	%٩٠
٦	%١٠٠	١٦	%١٠٠
٧	%٩٠	١٧	%١٠٠
٨	%١٠٠	١٨	%٩٠
٩	%١٠٠	١٩	%٨٠
١٠	%٩٠	٢٠	%١٠٠

وقد ارتضي الباحث بالعبارات التى حصلت على نسبة ٧٠ % فأكثر وبذلك لم يتم حذف أي عبارة.

جدول (١٥)

المحاور وعدد عباراتها في الاختبار المعرفي

م	المحـــــــاور	عدد العبارات
١	تاريخي	٥
٢	قانوني	٥
٣	مهاري	١٠

- **معامل السهولة والصعوبة:**

$$\text{معامل السهولة} = \frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة للسؤال (المفردة) (ص)}}{\text{عدد الإجابات الصحيحة + عدد الإجابات الخاطئة (ص+خ)}}$$

حيث ص = الإجابات الصحيحة، خ = الإجابات الخاطئة

والعلاقة بين السهولة والصعوبة علاقة عكسية مباشرة ، بمعنى أن مجموعهم يساوي الواحد الصحيح أي أن:

معامل السهولة = ١- معامل الصعوبة معامل، الصعوبة = ١- معامل السهولة

معامل التميز(التباين) = معامل السهولة × معامل الصعوبة.

والجدول رقم (١٦) يوضح معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لمفردات الاختبار المعرفي.

جدول (١٦)

معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لمفردات الاختبار المعرفي

رقم العبارة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التميز	رقم العبارة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التميز
١	٠.٥٥	٠.٤٥	٠.٢٥	١١	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٢٥
٢	٠.٤٥	٠.٥٥	٠.٢٥	١٢	٠.٥٥	٠.٤٥	٠.٢٥
٣	٠.٦٠	٠.٤٠	٠.٢٤	١٣	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٢٥
٤	٠.٥٥	٠.٤٥	٠.٢٥	١٤	٠.٥٥	٠.٤٥	٠.٢٥
٥	٠.٤٥	٠.٥٥	٠.٢٥	١٥	٠.٦٥	٠.٣٥	٠.٢٣
٦	٠.٦٠	٠.٤٠	٠.٢٤	١٦	٠.٦٠	٠.٤٠	٠.٢٤

٧	٠.٦٥	٠.٣٥	٠.٢٣	١٧	٠.٧٠	٠.٣٠	٠.٢١
٨	٠.٧٠	٠.٣٠	٠.٢١	١٨	٠.٦٠	٠.٤٠	٠.٢٤
٩	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٢٥	١٩	٠.٦٥	٠.٣٥	٠.٢٣
١٠	٠.٧٠	٠.٣٠	٠.٢١	٢٠	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٢٥

- **تحديد الزمن اللازم للاختبار:**

تم تحديده من خلال المعادلة التالية :

$$\text{الزمن اللازم للاختبار} = \frac{\text{الزمن الذي استغرقه أول تلميذة} + \text{الزمن الذي استغرقه أخر تلميذة}}{٢}$$

وبذلك أمكن تحديد زمن الاختبار وكان ٢٠ دقيقة

$$\text{ق} ٢٠ = \frac{١٥ + ٢٥}{٢}$$

- **صدق الاختبارات المعرفى:**

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (٢٠).

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى فى الاختبار المعرفى قيد البحث

(ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	الإرباع الاعلى		الإرباع الادنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س/	ع	س/	ع		
الاختبار المعرفى	**درجة**	٩.٤٠	١.١٤	٤.٨٠	٠.٤٥	٤.٦٠	٨.٤٠

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (١٧) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى الاختبار المعرفى قيد البحث، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين الارباع الاعلى والارباع الادنى، ومما يدل على صدق الاختبارات المعرفى المستخدمة.

- **ثبات الاختبار المعرفى**

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الاختبارات المهارية وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته أسبوعين كما هو موضح بجدول (١٨).

جدول (١٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

الاختبار المعرفى لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
		س/	ع	س/	ع	
الاختبار المعرفى	**درجة**	٦.٥٥	١.٩٣	٦.٧٥	١.٨٠	*٠.٩٣٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٠.٩٨٣

يتضح من جدول رقم (١٨) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبار المعرفى، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة " ر" الجدولية

الجانب الوجدانى:

خطوات إعداد استمارة الجانب الوجدانى:

قام الباحث بإعداد **استمارة الجانب الوجدانى** لتلاميذ المرحلة الثانوية ذلك بإتباع الإجراء التالي:

– من خلال إستقراء العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت **الجانب الوجداني** ومن خلال ذلك الإستقرار قد إستطاع الباحث تحديد أهم المحاور الرئيسية كما يلى:

جدول (١٩)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات استمارة الجانب الوجداني

م	درجة الاتفاق	النسبة المئوية	م	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
١	٧	%٧٠	٦	١٠	%١٠٠
٢	١٠	%١٠٠	٧	٨	%٨٠
٣	٩	%٩٠	٨	٩	%٩٠
٤	١٠	%١٠٠	٩	١٠	%١٠٠
٥	٨	%٨٠	١٠	٨	%٨٠

ولقد ارتضي الباحث العبارات التي حققت نسبة اتفاق ٧٠% فأكثر

المعاملات العلمية استمارة الجانب الوجداني

صدق الأختبارات :

قام الباحث بتطبيق الاستمارة علي عينة من التلاميذ الذين تعرضو للتعلم من خلال طريقة دالتون وقام الباحث بايجاد دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (٢٠).

جدول (٢٠)

معامل الصدق (صدق التمايز) استمارة الجانب الوجداني قيد البحث

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	الارباعى الاعلى		الارباعى الادنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع	س	ع		
استمارة الجانب الوجداني	**درجة**	٩.٢٠	٠.٨٤	٥.٦٠	٠.٥٥	٣.٦٠	٨.٠٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين الارباعى الاعلى والارباعى الادنى فى استمارة الجانب الوجداني قيد البحث مما يدل على قدرة استمارة الجانب الوجداني على التميز

- **ثبات الجانب الوجداني**

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الجانب الوجداني وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته أسبوعين كما هو موضح بجدول (٢١).

جدول (٢١)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

الجانب الوجداني لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
		س/	ع	س/	ع	
الجانب الوجداني	**درجة**	٧.٤٠	١.٤٣	٧.٥٠	١.٢٨	*٠.٩٨٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٠.٩٨٣

يتضح من جدول رقم (٢١) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للجانب الوجداني ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة " ر" الجدولية

- أدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:
  - ميزان طبى.
  - أقماع
  - ساعة إيقاف
  - شريط لقياس المسافة (بالأمتار)
  - مسطرة مدرجة لقياس المرونة (بالسنتيمتر)
  - حائط أملس
  - شريط لاصق
  - طباشير
- الدراسات الاستطلاعية:

☒ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالبرنامج :

وقد تم تجريب البرنامج قبل التطبيق وبعد الانتهاء من إعداد البرنامج يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٩/٢٥م تم عرض البرنامج على (١٠) تلميذ من عينة الدراسة الاستطلاعية بهدف التأكد من خلو البرنامج من أى أخطاء لتعديلها والتعرف على الصعوبات التى تواجه تلميذ من خلال سؤال كل تلميذ عن الصعوبات التى واجهتها.

☒ الدراسة الاستطلاعية الثانية (الصدق والثبات):

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/١٠/٢م على عينه قوامها ٢٠ تلميذ من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وذلك لحساب صدق الاختبارات المهارية والبدنية، كما تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمنى ٧ أيام أى أن الهدف من الدراسة هو :

- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة.
- التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتجنبها فى الدراسة الأساسية.

أسفرت النتائج على:

- التحقق من صلاحية الاختبارات المستخدمة فى البحث.

☒ الدراسة الإستطلاعية الثالثة:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/١٠/٩م على عينة من ٢٠ تلميذ من الممارسين لرياضة كرة السلة للتأكد من مدى صعوبة وسهولة الاختبار المعرفى وأسفرت الدراسة عن صلاحية الاختبار المعرفى للتطبيق على العينة الأساسية.

- البرنامج التعليمى: مرفق (١٠)

تم تطبيق البرنامج (٨) اسابيع بواقع (٢) وحدات تعليمية فى الأسبوع أى أشتمل البرنامج على (١٦) وحدة تعليمية .

- أهداف البرنامج:
- الهدف العام للبرنامج:
  - "تأثير استخدام طريقة دالتون على جوانب تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية بدلة الكويت
- **الأهداف السلوكية:**

☒ **أهداف معرفية:**

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

☒ **هدف مهارى:**

إكساب الطالبات المهارات الحركية فى كرة اليد البحث بصورة صحيحة.

☒ **أهداف وجدانية:**

أن يحب المتعلم إستخدام طريقة دالتون فى التعلم.

- أغراض البرنامج:
  - مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.
  - أن يتناسب البرنامج مع الهدف الموضوع.

- أن يراعى توفير الإمكانات المتاحة لتنفيذ البرنامج.
- أن يراعى فى البرنامج مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- أن يعمل البرنامج على إشباع رغبات الطالبات.
- أن يراعي البرنامج عامل التشويق والإثارة للتلاميذ.
- الدراسة الأساسية:

القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمجموعتي البحث فى متغيرات (التحصيل المعرفى– المهارات الحركية قيد البحث) يوم الاحد الموافق١٤/١٠/٢٠١٨م.

تنفيذ التجربة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمى على مجموعتى البحث باستخدام التطبيق الالكترونية الخاص بالتعلم النقال للعينة التجريبية وبالأسلوب التقليدي للعينة الضابطة فى الفترة من يوم الاحد الموافق ٢١/١٠/٢٠١٨م إلى يوم الخميس الموافق ١٣/١٢/٢٠١٨م

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتى بلغت (٨) أسابيع قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة من يومالاثنين الموافق ٢٤/١٢/٢٠١٨م كما راعت الباحثة أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التى تمت فيها القياسات القبلية.

- المعالجات الإحصائية:
  - المتوسط الحسابى
  - الانحراف المعيارى
  - الوسيط
  - معامل الالتواء
  - النسبة المئوية للتحسن
  - اختبار (ت)
  - معامل السهولة
  - معامل الصعوبة
  - معامل التمييز
  - معامل ارتباط بيرسون

- **عرض ومناقشة النتائج**
- أولاً: عرض نتائج البحث

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية

في بعض المهارات والتحصيل المعرفى

(ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س/	ع	س/	ع		
المحاورة	**الدرجة**	٧.٢٠	١.٥٨	١٤.١٠	١.٠٢	-٦.٩٠	-١٧.١١
التمرير الصدرية	**الدرجة**	٦.٠٥	١.٥٠	١٣.٤٠	١.٣١	-٧.٣٥	-١٧.٥٦
التصويب	**الدرجة**	٦.٨٥	١.٣٩	١٣.٨٠	١.٤٤	-٦.٩٥	-١٤.٨٨
التحصيل المعرفى	**الدرجة**	٥.٨٠	١.١١	١٨.٣٠	٢.٢٣	-١٢.٥٠	-٢١.٢٩

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من الجدول رقم (٢٢) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للتلميذات حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٢٣)

نسب التحسن بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض

المهارات والتحصيل المعرفى

(ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		س/	ع	س/	ع		
المحاورة	**الدرجة**	٣.٧٠	١.٣٨	٩.٢٥	٠.٧٢	-٥.٥٥	٩٥.٨٣
التمرير الصدرية	**الدرجة**	٢.٨٥	١.٥٠	٨.٧٥	١.٣٣	-٥.٩٠	١٢١.٤٩
التصويب	**الدرجة**	٣.٧٥	١.٦٥	٨.٩٠	١.١٢	-٥.١٥	١٠١.٤٦
التحصيل المعرفى	**الدرجة**	٥.٨٠	١.١١	١٨.٣٠	٢.٢٣	-١٢.٥٠	٢١٥.٥٢

يتضح من الجدول رقم (٢٣) أنه جاءت نسبة التغير بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قد تراوحت (-٩٥.٨٣ ٢١٥.٥٢) مما يشير إلى وجود تحسن معنوى لدى العينة التجريبية قيد البحث.

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة

في بعض المهارات والتحصيل المعرفى

(ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س/	ع	س/	ع		
المحاورة	**الدرجة**	٦.٧٠	١.٣٠	١١.٠٠	١.٧٥	-٤.٣٠	-٧.٤٦
التمرير الصدرية	**الدرجة**	٦.٣٠	١.٦٦	١٠.٤٥	١.٣٩	-٤.١٥	-٧.٦٩
التصويب	**الدرجة**	٧.١٥	١.٣١	١٠.٩٠	١.٣٧	-٣.٧٥	-٧.٦٣
التحصيل المعرفى	**الدرجة**	٥.٩٠	١.١٢	١١.٨٠	٢.٠٢	-٥.٩٠	-١٢.٧٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من الجدول رقم (٢٤) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركيه والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

جدول (٢٥)

نسب التحسن بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض المهارات والتحصيل المعرفى للطلاب

(ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن
		س/	ع	س/	ع		
المحاورة	الدرجة	٦.٧٠	١.٣٠	١١.٠٠	١.٧٥	-٤.٣٠	٦٤.١٨
التمرير الصدرية	الدرجة	٦.٣٠	١.٦٦	١٠.٤٥	١.٣٩	-٤.١٥	٦٥.٨٧
التصويب	الدرجة	٧.١٥	١.٣١	١٠.٩٠	١.٣٧	-٣.٧٥	٥٢.٤٥
التحصيل المعرفى	الدرجة	٥.٩٠	١.١٢	١١.٨٠	٢.٠٢	-٥.٩٠	١٠٠.٠٠

يتضح من الجدول رقم (٢٥) أنه جاءت نسبة التغير بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة قد تراوحت (٥٢.٤٥-١٠٠.٠٠) مما يشير الى وجود تحسن معنوى لدى العينة الضابطة قيد البحث.

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات والتحصيل المعرفى والجانب الوجدانى

(ن١ = ن٢= ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س/	ع	س/	ع		
المحاورة	الدرجة	١٤.١٠	١.٠٢	١١.٠٠	١.٧٥	٣.١٠	٦.٨٥
التمرير الصدرية	الدرجة	١٣.٤٠	١.٣١	١٠.٤٥	١.٣٩	٢.٩٥	٦.٨٩
التصويب	الدرجة	١٣.٨٠	١.٤٤	١٠.٩٠	١.٣٧	٢.٩٠	٦.٥٣
التحصيل المعرفى	الدرجة	١٨.٣٠	٢.٢٣	١١.٨٠	٢.٠٢	٦.٥٠	٩.٦٨
الجانب الوجدانى	الدرجة	٩.١٥	٠.٩٣	٩.٠٥	٠.٧٦	٦.١٠	٢٢.٦٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من الجدول رقم (٢٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في في بعض المهارات والتحصيل المعرفى والجانب الوجدانى حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

- **ثانياً: مناقشة نتائج البحث**
- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (٢٢، ٢٣) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى نتائج الاختبارات المهارية و التحصيل المعرفى قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وتعتبر طريقة دالتون طريقة للتعليم يمارس من خلالها بعض الأنشطة التعليمية التي يخططها ويعدها ويشرف علي تنفيذها المعلم، حيث يعتبر المعلم المنبع والمصدر الذي يقدم المعونة إلى تلاميذه عند الحاجة إليه ويقوم بتنفيذ هذه الأنشطة للتلاميذ سواء كانوا فرادى أو مجموعات حسب متطلبات الموقف التعليمي وذلك بالتجريب والاكتشاف بالأدوات والوسائل المتاحة إليهم في بيئة التعليم حتى يتمكنوا من تنمية مهارتهم الأساسية والوصول إلى الفهم مع الاستفادة من التغذية الراجعة إليهم من المعلم ، كما تعد طريقة دالتون احدي الطرق العملية التي تساعد على إكساب الطالب مهارات التعلم الذاتي والثقة بالنفس وهذا ما أكده كل من، **أشرف على راشد (٢٠٠٤م) كوثر كوجاك (٢٠٠٤م).**

(١٤:٦)، (١٤: ٢٠)، (٤٨:٥)، (٣٤٣:١٥)

فهذه الطريقة تهيئ الخبرات التى تحرر ميول التلاميذ ودوافعهم ، فالفرد كما ترى هذه الطريقة يحتاج الى الحرية لكى تنمو كل قدراته وتتكون شخصيته وأن الصفة الاجتماعية لا تتحق فى الفرد إلا عن طريق الحياة التعاونية مع الجماعة وأن قدرة الفرد على تصريف شئون حياته تتكون عن طريق تعلمه كيفية تنظيم وقته.(١١ :١٠٩)

مما تقدم يرى الباحث أن استخدام طريقة دالتون فى كرة السلة سوف تكون وسيلة فعالة لأستثارة النشاط والحيوية للمتعلمين فهى من الأساليب التعليمية الجيدة التى تعمل على زيادة الدافعية لعلية التعليم نتيجة حصوله على التعليم الفورى لاستجابته وايجابية المتعلم فى علاقته بالمادة التعليمية وتفاعله المستمر نحو تعلم مهارات كرة السلة.

والمعلم لا يفرض سلطته على المتعلمين الذين يسعون بانفسهم فى طلب العلم عند الحاجة ووفقا لهذه الطريقة فأن المقرر الدراسى يقسم إلى أقسام بعدد شهور السنة الدراسية كواجبات أو تعيينات شهرية لجميع المواد الدراسية وتحدد فيه الانشطة المطلوبة ويتولى الطالب دراستها وعمل الأنشطة المصاحبة ، وقد ألغت هذه الطريقة نظام الصفوف والجدوال الدراسية بصورتها التقليدية ، وبما أن النظم الدراسية فى مدارسنا لا تسمح بإتباع هذه الطريقة بصورتها الأصلية فإنه يمكن الاستفادة من فكرة التعيينات دون حاجة الى تغيير الجدوال الدراسية او نظام الفصول التقليدية إذ يستطيع مدرس المادة ان يعد التعيينات بحيث تناسب مختلف الطلاب وتوزع التعيينات عادة فى بداية العام الدراسى ويقوم الطالب ببداية دراسة التعيين الذى تعهد بدراسته ثم يتركون أحرارا مع توفير المراجع والوسائل التعليمية المختلفة وفى نهاية المدة المقررة يكون كل طالب على أهبة الإستعداد لإثبات جدارته وقدراته فيما درسه. (٤ :١١٠)

كما يرى الباحث أن دلالة الفروق فى المستوى المعرفى قد ترجع إلى سهولة الأسئلة أثناء الحوار والمناقشة بين التلاميذ و المعلم وتدرجها إلى سهولة الأسئلة من السهل إلى الأصعب طبقا للتدرج التعليمى للمهارة وإستخدام طريقة دالتون كأسلوب تدريس المجموعة التجريبية أدى إلى سرعة أستيعاب وفهم وتطبيق المعلومات المتصلة بالمهارات المتعلمة .

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على:

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

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من الجدول رقم (٢٤، ٢٥) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى نتائج الاختبارات المهارية و التحصيل المعرفى قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

ويرى الباحث أن هذا التحسن يرجع إلى تعود التلاميذ على هذه الطريقة (الطريقة التقليدية) فى تعلم الكثير من المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة وأيضا تكرار الأداء والتدريبات المختلفة مما جعلهم يؤدون المهارات الاساسية لرياضة كرة السلة بأفضل شكل ممكن حيث تتميز هذه الطريقة بأن المعلم هو الذي ينفذ القرارات وأن دور الطلاب هو تلقى المعلومات وتقليد الأداء حسب النموذج الذى يقدم لهم.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من **نسرين محمد عيد محمد (٢٠٠٣م)** (٢٠)، **حازم مصطفى حلاوة(٢٠٠٥م)(٨)، سارة عبد الله السلاموني(٢٠٠٧)(١٠)، إبراهيم إبراهيم عبده (٢٠٠٩م)** (١)، **ويكستن دي إل باسترن بس Wiksten d.l** (١٩٩٨م) (٢٢)، **ماكثن** أر **Mukethan – R and et al** (٢٠٠٠م)(٢١)، حيث اشارت نتائج هذه الدراسات الى تحسن مستوى الاداء المهارى والتحصيل المعرفى لدى المتعلمين من خلال التعليم التقليدى.

ويشير"**احمد عاشور**" **(٢٠٠٢م)** الى انه بالنظر الى واقعنا التعليمى نجد ان اساليب التدريس المتبعة لا زالت تفتقر الى الاسلوب العلمى كمنهج للتفكير حيث يقوم المعلم بتدريس منهج ثابت فى زمن ثابت و باسلوب لا يتغير يتبعه فى كل المواقف التعليمية اساسه التلقين مع عدم مراعاة الهدف الرئيسى، مما يجعل المتعلم هو محور العملية التعليمية حيث يكون له دور ايجابى يساعده على التفكير ويصبح مستقلا عن المعلم ولا يأتى ذلكالا من خلال تطوير اساليب وطرق التدريس بزيادة البدائل التعليمية المتنوعة (٣: ٢)

وبهذا يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على:

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

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول رقم (٢٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات المهارية و التحصيل المعرفى قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

يعتبر عملية تقويم البرامج التربوية في وقتنا الحاضر ضرورية لما لها من أهمية في تزويد متخذي القرارات بمعلومات صادقة عن مدى ملاءمة البرامج وفعالياتها لتحقيق الاهداف التي وضعت من أجلها، وأن عملية التقويم المستمرة تؤدي الى اكتشاف جوانب الضعف في البرامج القائمة في الوقت المناسب، فيسعى المسؤولون عن البرامج الى تعديلها وتحسينها عن طريق الاضافه احياناً والحذف أحيانا اخرى أو إيقاف البرنامج كلياً اذاً انتهت عملية التقويم إلى أن البرامج لا تحقق الأهداف التي وضعت من أجلها. (٧: ٢)

زالت ظاهرة التعلم تنال أهتماما كبيرا من قبل علماء النفس التربوى والتعليمى مع أختلاف وجهات نظرهم، لذا أهتم الكثير منهم بتناول هذه الظاهرة بالبحث والتحليل والتفسير وبرغم كل هذا الأهتمام والجهود التى سعت لتحليل وتفسير هذة الظاهرة فقد ظل مفهوم التعلم يعكس قدرا من الأختلاف حوله، حيث يشير **حسن علاوى (١٩٩٧)** إلى أن التعلم بصفة عامة عملية معقدة ومركبة ولايكاد يخلو أى نوع من أنواع النشاط البشري أو أى نمط من أنماط السلوك البشرى من التعلم ، والتعلم بصفة عامة أساس فى حياة الفرد وفى تطوير الشخصية الانسانية.

(١٦٦: ١٦)

وتعتبر طريقة دالتون طريقة للتعليم يمارس من خلالها بعض الأنشطة التعليمية التي يخططها ويعدها ويشرف علي تنفيذها المعلم، حيث يعتبر المعلم المنبع والمصدر الذي يقدم المعونة إلى تلاميذه عند الحاجة إليه ويقوم بتنفيذ هذه الأنشطة للتلاميذ سواء كانوا فرادى أو مجموعات حسب متطلبات الموقف التعليمي وذلك بالتجريب والاكتشاف بالأدوات والوسائل المتاحة إليهم في بيئة التعليم حتى يتمكنوا من تنمية مهارتهم الأساسية والوصول إلى الفهم مع الاستفادة من التغذية الراجعة إليهم من المعلم ، كما تعد طريقة دالتون احدي الطرق العملية التي تساعد على إكساب الطالب مهارات التعلم الذاتي والثقة بالنفس وهذا ما أكده كل من، **أشرف على راشد (٢٠٠٤م) كوثر كوجاك (٢٠٠٤م)** .

(١٤:٦)، (١٤ : ٢٠)، (٤٨:٥)، (٣٤٣:١٥)

وتتفق نتائج هذه الدرسة مع نتائج دراسات كلا من **أسماء إسماعيل أحمد أحمد (٢٠١٠م) (٤) ، طارق محمد جابر(٢٠١١م)(١٢) ، مريم محمد إبراهيم عمران (٢٠١٥)(١٧)، نبيل محمد محمد خطاب(٢٠١٦م) (١٩)، عزه حسين أمام على (٢٠١٧م)(١٣)** ، استخدام طريقة دالتون يؤدي إلي تحسن أداء التلاميذ حققت الوحدات التعليمية المقترحة ارتفاع ملحوظ في مستوي الاداء المهاري التلاميذ عينة البحث.

ومما تقدم يري الباحث ان نتائج التعلم باستخدام دالتون في تعلم مهارات كرة السلة كانت لصالح المجموعة التجريبية على الجانب المعرفي والمهاري لانه صياغ الموقف التعليمي بالصيغة الانفعالية الساره التى ساهمت في التحسن الايجابي في العملية التعليمية.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على:

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

الإستخلاصات والتوصيـــات

الإستخلاصـــات:

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائى وفى ضوء عرض ومناقشه النتائج وفى حدود عينه البحث والادوات المستخدمه امكن الباحث التوصل الى ان:

١- طريقة دالتون لها تأثيراً واضحاً على تعلم المهارات الحركية لكرة السلة قيد البحث والتحصيل المعرفى لتلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت العينه التجريبية.

٢- الإسلوب التقليدى يؤثر على تعلم المهارات الحركية لكرة السلة قيد البحث والتحصيل المعرفى للتلاميذ المجموعة الضابطة.

٣- طريقة دالتون تعد من أفضل الإستراتيجيات التى يتم التعليم بها وكان لها الأثر الأكبر والأكثر فعالية من الأسلوب التقليدى على تعلم المهارات الحركية لكرة السلة قيد البحث والتحصيل المعرفى مما يدل على مدى فاعليتها.

٤- الإختبار المعرفى الذى أعده الباحث له درجة عالية من الصدق والثبات ويصلح لقياس المهارات الحركية قيد البحث .

التوصيـــات:

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

١ – إستخدام طريقة دالتون فى تعليم مهارات الحركية لكرة السلة فى جميع المراحل السنية.

٢ – أجراء دراسة مقارنة بين إستخدام طريقة دالتون وبعض طرق التدريس الأخرى.

٣ – تحديث أسلوب التعليم الخاص بكرة السلة فى ظل التطور التكنولوجى وتجنب الأسلوب التقليدى فى التعليم.

٤ – إستخدام إختبار التحصيل المعرفى لقياس مستوى التحصيل المعرفى فى مهارات الحركية لكرة السلة لتلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

٥ – القيام بأجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تسعى للتعرف على أثار إستخدام طريقة دالتون على مستوى التحصيل المعرفى ومستوى مهارات كرة السلة

٦ – الأهتمام بإقامة الندوات والمحاضرات فى الأدارات والأتحادات الرياضية لزيادة التوعية بأهمية إستخدام طريقة دالتون على التحصيل المعرفى .

٧ – تدريب التلاميذ على عمل طريقة دالتون الخاصة بتعليم المهارات حتى يتثنى للتلاميذ حفظ وتثبيت الأداء الحركى والمهارى للمهارات التى يتعلمة حديثاً.

المراجع

اولاً : المراجع العربية :-

١ – **إبراهيم إبراهيم عبده (٢٠٠٩م):** "تأثير برنامج بإستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية على الدافعية والتحصيل المعرفي ومستوى الأداء الحركي للمبتدئين في رياضة الملاكمة"، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢ – **أحمد بهاء الدين عبد اللطيف (٢٠١١م):** تأثير أسلوب تفريد التعليم بإستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٣ – **أحمد يوسف عاشور:** مقارنة اسلوبى التطبيق الموجه والتطبيق الذاتى متعدد المستويات على بعض المهارات الاساسية والصفات البدنية الخاصة للمبتدئين فى كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

٤ – **أسماء إسماعيل أحمد (٢٠١٠م):** تأثير استخدام طريقة دالتون على مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٥ – **أشرف على راشد (٢٠٠١م):** أثر استخدام استراتيجية التدريس المعملى في تدريس هندسة المرحلة الابتدائية على التحصيل والتفكير الاستدلالى والاتجاه نحو الهندسة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أسيوط.

٦ – **جمال الدين على العدوى (١٩٩٢م):** طريقة دالتون وشكل مقترح لدرس التربية الرياضية، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، المجلد الحادى عشر، العدد ٢١-٢٢.

٧ – **جمال ربابعة (١٩٩٩م):** تقويم البرامج والأنشطة الرياضية التنافسية للاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية من وجهة نظر المشرفين واللاعبين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

٨ – **حازم مصطفي حلاوة (٢٠٠٥م):** تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبارزة بسلاح الشيش، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٩ – **خالد عبد الغفار الفلاح، دعاء محى الدين (٢٠٠٥م):** تأثير استخدام أسلوب الخرائط المعرفية على تعلم مسابقة الوثب العالى لطالبات شعبة التدريس بكليه التربية الرياضية جامعة طنطا، بحث منشور، المجلة العلمية لكليه التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١٠ – **ساره عبد الله السلاموني (٢٠٠٧م):** "تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الوسائل فائقة التداخل والمحاكاة على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء البدني والمهارى للمبتدئات في الوثب الثلاثي"، رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية، شعبة التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

١١ – **شريف عبد المنعم فهيم (٢٠٠٢م):** تأثير استخدام طريقة دالتون على تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

١٢- **طارق محمد جابر (٢٠١١م):** تأثير استخدام طريقة دالتون على التحصيل المعرفي لمقرر أساسيات كرة القدم لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية، رسالة ماجيستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

١٣- **عزه حسين أمام على (٢٠١٧م):** تأثير استخدام طريقة دالتون على تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسى، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٤- **عفاف عبد الكريم (١٩٩٩م):** طرق التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

١٥- **كوثر حسين كوجاك (٢٠٠٥م):** برنامج تعليمى باستخدام الهايبرميديا وأثره على تعلم البدء من أعلى فى السباحة "نظريات وتطبيقات"، بحث منشور، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

١٦- **محمد حسن علاوى (١٩٩٧م):** علم النفس الرياضى والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة.

١٧- **مريم محمد إبراهيم عمران (٢٠١٥م):** تأثير برنامج تعليمى باستخدام طريقة دالتون مدعم ببرمجية تعليمية فى تعلم بعض وثبات التمرينات الإيقاعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية.

١٨- **مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغلول (١٩٩٩م):** مناهج التربية الرياضية، مركزا لكتاب والنشر، القاهرة.

١٩- **نبيل محمد محمد خطاب (٢٠١٦م):** تأثير برنامج تعليمي باستخدام طريقة دالتون المعدلة على الثقة الرياضية ومستوي الأداء الفني والرقمي في سباق ١١٠م حواجز لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجيستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢٠- **نسرين محمد عيد محمد (٢٠٠٣م):** تصميم منظومة تعليمية باستخدام الحاسب الآلي وأثرها على بعض جوانب التعليم لطلبة كلية التربية الرياضية بالسادات في سلاح الشيش، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

٢١- **Mukethan, -R; Everhart, -B; Stubble field, -E; Everhart, -B; Stubble Field,-E (٢٠٠٠):** The Effects of Multimedia Computer Program on Pre-service Elementary Teachers Knowledge of Cognitive Components of Movement Skills, Physical Educator, and England.

٢٢- **Wiksten, D, L; Patterson, -P (١٩٩٨):** The Effective Encases of Interactive Computer Program versus Traditional Lecture in Athletic Training Education, Journal of Athletic Training, Sport Express, July.

تأثير استخدام طريقة دالتون على جوانب تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية بدلة الكويت

يوسف مسحل مزعل مسحل

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التعلم من الموضوعات التي يهتم بها كل الافراد بغض النظر عن المهنة او المستوي الثقافي، فالام مثلا تهتم بالتعلم كضرورة ملحة في رعايتها لاطفالها، فالتعلم من المفردات الشائعة بين الافراد، فهو كثيرا ما يستخدم في العديد من المواقف، فعلي مدار الحياة يتعلم الانسان الكثير من الاشياء كالمعارف النظرية والسلوكيات الحركية والمصحوبة بالمشاعر والقيم والاتجاهات. والتعلم عملية ديناميكية معقدة تشمل انواعا مختلفة من النشاط والخبرة، ولقد حاول العلماء علي مر العصور تفسير عملية التعلم وكيفية حدوثها.

وتذكر **عفاف عبد الكريم (١٩٩٣م)** أنة في عملية التعليم والتعلم لا يوجد أسلوب تدريس أفضل من الآخر، كما أنه لا يمكن لأسلوب تدريسي واحد أن يُحقق جميع أهداف التربية البدنية، ولكن يمكن أن يُساعد في تحقيق بعض جوانب التعلم بدرجة أفضل من غيرها في ظروف تعليمية معينة وفي حدود الإمكانات المادية والبشرية، وعلى المعلم أن يُراعي ذلك عند تخطيطه للدرس. (٨٩:١٤)

ويشير **أحمد بهاء الدين عبداللطيف (٢٠١١م)** أن مع زيادة أعداد التلاميذ زادت فجوة الفروق الفردية فى القدرات والميول والإتجاهات مما فرض على المدربين والمسئولين فى مجال التعليم أن يأخذوا مسببات العلم والتكنولوجيا الحديثة فى إعادة فحص مدى فعالية الطرق والأساليب التقليدية المستخدمة وتطويرها وذلك كرد فعل لكل ماحدث من تغيرات فى مجال التعليم وعناصر العملية التربوية إضافة إلى الإنتقال الذى فرضته الإتجاهات التربوية الحديثة من الإهتمام الكامل بجوانب التعلم لدى المتعلم ومما لاشك فيه أن المحاولات الجادة فى تفعيل وتطوير التعليم تنصب حاليا على المتعلم وتهدف إلى إستيعابه عناصر المعرفة ووسائطها وحسن إستخدامها وتوظيفها وكذلك منحه قدرا أكبر من المسئولية فى أسباب هذة المعرفة والتعلم الفردى مع إتاحة فرص التعليم المتكافئة أمام جميع الطلاب ومراعاة ما بينهم من فروق. (٢ :٣)

وتعتبر طريقة دالتون طريقة للتعليم يمارس من خلالها بعض الأنشطة التعليمية التي يخططها ويعدها ويشرف علي تنفيذها المعلم، حيث يعتبر المعلم المنبع والمصدر الذي يقدم المعونة إلى تلاميذه عند الحاجة إليه ويقوم بتنفيذ هذه الأنشطة للتلاميذ سواء كانوا فرادى أو

مجموعات حسب متطلبات الموقف التعليمي وذلك بالتجريب والاكتشاف بالأدوات والوسائل المتاحة إليهم في بيئة التعليم حتى يتمكنوا من تنمية مهارتهم الأساسية والوصول إلى الفهم مع الاستفادة من التغذية الراجعة إليهم من المعلم ، كما تعد طريقة دالتون احدي الطرق العملية التي تساعد على إكساب الطالب مهارات التعلم الذاتي والثقة بالنفس وهذا ما أكده كل من، أشرف على راشد (٢٠٠٤م) كوثر كوجاك (٢٠٠٤م). (٦: ١٤) (١٤: ٢٠) (٥: ٤٨) (١٥: ٣٤٣)

ولابد على المؤسسات التعليمية المتخصصة أن تطور فلسفتها وبرامجها وأساليبها وجميع جوانب العملية التعليمية من معلم ومتعلم ومادة علمية وبيئة تعلم ، ولعل العبء الأكبر يقع على عاتق المعلم، فلم يعد الأمر مجرد تلقين المعارف والمعلومات بل تعدى ذلك إلى قدرة المعلم على توجيه التعليم، الأمر الذى يجعل المتعلم مشاركاً إيجابيا لتحقيق ذاتة ولذلك يجب الإهتمام بإستخدام إستراتيجيات جديدة فى التعليم من أجل التغلب على نمطية الأسلوب التقليدى، ولقد أصبحت النظرة العلمية والأخذ بالمنهج العلمى الأن ضرورة لا غنى عنها فى أى مجتمع معاصر يود أن يرقى ويتقدم، والمنهج العلمى الذى نريد الأخذ بة، هو نتاج التفكير العلمى الذى يبنى على المفاهيم الصحيحة . (٩ : ٣٠،٣١،٦٣)

وتقوم طريقة دالتون على مبادئ فلسفية أهمها الحرية الفردية فى التعلم والتقدم فيه حسب قدراتهم الفردية والتعاون بين المعلمين ثم بين التعلم والتقدم فيه حسب قدراتهم الفردية والتعاون بين المعلمين ثم بين المعلمين والتلاميذ والإستقلال وتحمل المسئولية وتتمثل مهمة المعلم حسب باركهرست فى تهيئة الفرصة المفتوحة للمتعلم ليمارس رغباته الذاتية فى دراسة الأشياء التى تشغل باله فى وقت محدد بصيغ تنسجم مع حالته النفسية وقدراته وأعبائه اليومية.

ومن خلال عمل الباحث فى مجال التدريس فى المرحلة الثانوية لاحظ وجود فروق فردية بين الطلاب فى إستجابتهم لعملية التعلم لذلك لابد من تغيير الأسلوب المعتاد فى التدريس لأن طرق التدريس التقليدية غير كافية لإتقان المهارات الأساسية ولابد من إستخدام التقنيات العلمية الحديثة ووجود الهيبرميديا فى التعليم له أثر كبير في الإتقان والتثبيت وكذلك طريقة دالتون الذى يعتمد على تفاعل التلميذ فى الدرس حيث رأى الباحث الإستفادة من الإمكانيات داخل المدارس والتي وفرتها الدولة لخدمة العملية التعليمية من خلال إستخدام معامل الوسائط المتعددة التى يجب الإستفادة منها لتطوير العملية التعليمية ومواكبة التقدم العلمي والتكنولوجي وخاصة فى عملية التعليم وإستكمالا لبعض البحوث والدراسات السابقة فى إستخدام طريقة دالتون وتطبيق أسلوب الهيبرميديا فى مجال التعليم وكذلك طريقة دالتون الذى يعتمد على تفاعل التلميذ داخل الفصل بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة حاول الباحث تطبيق هذا البحث .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على:

– تأثير استخدام طريقة دالتون على جوانب تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت .

فروض البحث :

٤– 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."

٥– "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث الضابطة فى نتائج الأختبارات المهارية والتحصيل المعرفى قيد البحث قيد البحث لصالح القياس البعدى.."

٦– "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 :

طريقة دالتون: Dalton Style

هي الطريقة التي يتولى المعلم فيه تكليف الطلبة بدراسة موضوع معين في فترة زمنية محددة وذلك بما يتوافق مع ميولهم وقدراتهم تحت توجيه وإرشاد المعلم الذي يساعد الطلبة على الدراسة الذاتية بحريه منظمة ويوجههم إلى المراجع والمصادر ويساعدهم على التغلب على العقبات التى قد تعترضهم (١١ : ٧٩)

المهـــارة:

لفظ مهارة **skill** يشير إلى الأداء المتميز والمستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة لتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة. (١٨: ١٧٣)

- **إجراءات البحث:**
- منهج البحث:

استخدم الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس (القبلي – البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

- مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع هذا البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من المرحلة الابتدائية للعام ٢٠١٨/٢٠١٧ وبلغ قوام عينة البحث (٤٠) تلميذ،

وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (٢٠) تلميذ والأخرى ضابطة وعددها (٢٠) تلميذ، كما تم الاستعانة (٢٠) تلميذ كعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث والاختبار المعرفى .

جدول (٣)

توصيف عينة البحث

العينة	الأساسية		الاستطلاعية	المجموع
	التجريبية	الضابطة		
العدد	٢٠	٢٠	٢٠	٦٠

- **أسباب إختيار عينة البحث:**
- يقوم الباحث بالتدريس للعينة فى المدرسة.
- سهولة التواصل مع العينة بسبب تواجدها فى المدرسة كمدرس.
- سهولة إخضاعهم لمقتضيات الضبط التجريبى لتواجدهم فى نفس العمر الزمنى وكذلك المستوى.
- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
- **تجانس العينة:**

قامت الباحثة بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث [المجموعة التجريبية – المجموعة الضابطة– والعينة الاستطلاعية] والبالغ عددهم (٦٠) تلميذ باستخدام معامل الإلتواء في متغيرات (الطول– الوزن – العمر الزمني – الاختبارات البدنية – الاختبارات المهارية – اختبار التحصيل المعرفي) وجدول (٤) يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول– الوزن – العمر الزمني – الاختبارات البدنية – اختبار التحصيل المعرفي) .

جدول (٤)

تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة) في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن، العمر الزمنى) وبعض القدرات البدنية قيد البحث

(ن=٦٠)

المتغيرات	الإختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الطول	**الرستاميتر**	**سم**	١٤٤.٠٠	١٤٥.٥٠	٤.٦٥	٠.٠١
الوزن	**الميزان الطبى**	**كجم**	٤٧.٨٧	٤٨.٠٠	٣.٢٨	٠.٤٢

العمر الزمني		حساب السن	سنة	١٥.٠٧	١٥.٠٦	٠.٠٣	-٠.٣٧
القدرات البدنية	قدرة للرجلين	الوثب العمودي	السنتيمتر	٢٥.١٣	٢٥.٠٠	١.٦٦	٠.٣٨
	قدرة للذراعين	دفع كرة طبية	السنتيمتر	٤٢٨.٦٧	٤٢٠.٠٠	٢٣.٦٥	٠.٦٣
	سرعه	عدو ٣٠متر من البدء الطائر	الثانية	٥.٩٧	٥.٨٧	٠.٥٧	١.٠٥
	رشاقه	الجرى الزجزاجى	الثانية	٥.٨٩	٥.٩١	٠.٦٤	-٠.٣٣
	توافق	تمرير كره على الحائط	عدد	١٥.٦٥	١٥.٠٠	٢.٠٢	٠.٤٠
	مرونه	ثني الجذع من الوقوف	السنتيمتر	٧.٦٢	٧.٠٠	٢.٤٧	٠.٦٧

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن والعمر الزمنى وبعض القدرات البدنية) قيد البحث وأن هذه القيم انحصرت ما بين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث.

جدول (٥)

تجانس عينتي البحث (التجريبية، الضابطة)

في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى

(ن=٦٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
المهارى	المحاورة	الدرجة	٦.٧٨	٦.٠٠	١.٣٥	٠.٥٨
	التمرير الصدرية	الدرجة	٦.٥٠	٦.٠٠	١.٨٥	١.١٥
	التصويب	الدرجة	٦.٩٠	٧.٠٠	١.٥٦	٠.٧٠
التحصيل المعرفى		الدرجة	٦.٠٨	٦.٠٠	١.٤٤	١.٣٦

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث التجريبية و الضابطة في بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفى قيد البحث وهذه القيم انحصرت ما بين (±٣)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، 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– الاختبارات البدنية) والتي قد تؤثر علي البحث وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

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)
			س/	ع	س/	ع		
الطول		الرستاميتر	١٤٢.٨٥	٤.١١	١٤٤.٤٥	٣.٨٦	-١.٦٠	١.٢٧
الوزن		كجم	٤٩.٠٥	٤.١٢	٤٧.٤٠	٢.٩٣	١.٦٥	١.٤٦
العمر الزمني		بالسنة	١٥.٠٦	٠.٠٣	١٥.٠٧	٠.٠٢	-٠.٠١	٠.٦٧
القدرات البدنية	الوثب العمودي	السنتيميتر	٢٤.٧٥	١.٤٥	٢٥.٠٥	١.٣٩	-٠.٣٠	٠.٦٧
	دفع كرة طبية	السنتيميتر	٤٢٢.٢٥	٢٠.٧٤	٤٢٨.٧٥	٢٥.٠٧	-٦.٥٠	٠.٨٩
	عدو ٣٠متر من البدء الطائر	الثانية	٦.٠٦	٠.٤١	٥.٨٤	٠.٥٧	٠.٢٢	١.٤١
	الجرى الزجزاجى	الثانية	٥.٥٥	٠.٦٨	٥.٨٤	٠.٤٢	-٠.٢٩	١.٦٣
	تمرير كره على الحائط	عدد	١٥.٦٥	١.٩٥	١٥.٧٥	٢.٣١	-٠.١٠	٠.١٥
	ثني الجذع من الوقوف	السنتيميتر	٧.٤٠	٢.٢٣	٨.١٥	٢.٤٨	-٠.٧٥	١.٠١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٦) 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 (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى

(ن١ = ن٢= ٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
المهارى	المحاورة	الدرجة	٧.٢٠	١.٥٨	٦.٧٠	١.٣٠	٠.٥٠	١.٠٩
	التمرير الصدرية	الدرجة	٦.٠٥	١.٥٠	٦.٣٠	١.٦٦	-٠.٢٥	٠.٥٠
	التصويب	الدرجة	٦.٨٥	١.٣٩	٧.١٥	١.٣١	-٠.٣٠	٠.٧٠
التحصيل المعرفى		الدرجة	٥.٨٠	١.١١	٥.٩٠	١.١٢	-٠.١٠	٠.٢٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٧) 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 الأساسية والتحصيل المعرفى، مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

- وسائل وأدوات جمع البيانات:
  - **استمارات تسجيل البيانات وذلك لقياسات:**
- استمارات تسجيل بيانات (الطول- الوزن- السن)
- استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية
- استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات المهارية .
  - **الاختبارات البدنية:**

من خلال إطلاع الباحثة على المراجع والدراسات السابقة قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية لإيجاد تجانس وتكافؤ عينتى البحث. **مرفق (٦)**

- اختبار الوثب العمودي
- اختبار دفع كرة طبية
- العدو ٣٠ متر من البدء الطائر
- تمرير الكرة علي حائط
- اختبار الجرى الزجزاجى
- ثنى الجذع أماماً اسفل

نظرا لما يتضمنه الأداء فى كرة السلة كان لزاما أن تتوافر العديد من القدرات البدنية التي لها أهمية في ممارسة تلك الرياضة وقد تم قياس الاختبارات البدنية بعدة مراحل من استطلاع رأى الخبراء كالتالي:

قامت الباحثة بالاستعانة بآراء الخبراء في مجال كرة السلة والتدريب وطرق التدريس وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١) عن طريق المقابلة الشخصية ومن خلال استمارة استطلاع رأى، لتحديد أهم الصفات البدنية التي تتناسب مع المرحلة السنية والمتضمنة أيضا الاختبارات التي تقيس هذه الصفات.

جدول (٨)

النسبة المئوية والأهمية النسبية لكل صفة من الصفات البدنية

واهم الاختبارات التي تقيسها وفقا لآراء الخبراء

(ن=١٠)

م	المتغيرات البدنية	الاختبارات	النسبة المئوية
١	**السرعة الانتقالية**	– العدو ٣٠ متر من البدء العالى.	%٨٠
		– العدو ١٨ متر من البدء العالى.	%١٠
		– العدو ٥٠ متر من البدء المنخفض.	%١٠
٢	**المرونة**	– مرونة الفخذ.	–
		– ثنى الجذع للأمام من الوقوف.	%٨٠
		– ثنى الجذع من الجلوس الطويل.	%٢٠
		– المسافة الأفقية للكوبرى.	–
٣	**القدرة العضلية للذراعين والرجلين**	– الوثب العريض من الثبات.	–
		– الوثب العمودى لسارجنت.	%١٠٠
		– دفع كرة طبية باليدين.	%٩٠

		– ثني الذراعين من الانبطاح المائل	%١٠
٤	**الرشاقة**	– اختبار الجري الزجزاجي بين العلامات	%٨٠
		– جرى الزجزاجى بارو ٣ × ٤.٥م	%١٠
		– الجرى المكوكي	%١٠
٥	**التوافق**	– نط الحبل.	–
		– الدوائر المرقمة.	%٢٠
		– تمرير كرة علي الحائط لمدة ٣٠ ث.	%٨٠

يتضح من الجدول (٨) الصفات البدنية وكذا أنسب الاختبارات التي تقيسها والتي حصلت على موافقة الخبراء بنسبة ٧٠% فأكثر.

- **المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث:**
- **صدق الاختبارات البدنية:**

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (٩).

جدول (٩)

	المتغيرات	وحدة القياس	الأرباعى الأعلى		الأرباعى الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
القدرات البدنية	**الوثب العمودي**	**السنتيمتر**	٢٦.٢٠	٢.٤٩	٢٤.٢٠	١.٩٢	٢.٠٠	١.٤٢
	دفع كرة طبية	**السنتيمتر**	٤٦٩.٠٠	١.٨٧	٤٠٧.٠٠	٤.٤٧	٦٢.٠٠	٢٨.٦٠
	عدو ٣٠متر من البدء الطائر	**الثانية**	٥.٣٤	٠.٢٧	٦.٩٨	٠.٦٠	-١.٦٤	٥.٥٨
	الجرى الزجزاجى	**الثانية**	٥.٤٠	٠.١١	٦.٨٤	٠.٢٠	-١.٤٤	١٤.٢٧
	تمرير كره على الحائط	**عدد**	١٨.٠٠	١.٢٢	١٣.٦٠	٠.٨٩	٤.٤٠	٦.٤٩
	ثني الجذع من الوقوف	**السنتيمتر**	١١.٢٠	١.٣٠	٤.٦٠	٠.٥٥	٦.٦٠	١٠.٤٤

دلالة الفروق بين الارباع الادنى والارباع الاعلى

فى نتائج اختبارات بعض القدرات البدنية قيد البحث

(ن =٢٠)

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (٩) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى نتائج اختبارات بعض الاختبارات البدنية قيد البحث، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين الأرباع الأعلى والإرباع الأدنى، ومما يدل على صدق الاختبارات البدنية المستخدمة.

- **ثبات الاختبارات البدنية:**

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الاختبارات البدنية وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته أسبوعين كما هو موضح بجدول (١٠).

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

لاختبارات البدنية لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين

ن=٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
			س/	ع	س/	ع	
القدرات البدنية	الوثب العمودي	السنتيمتر	٢٥.٦٠	٢.٠٤	٢٦.٠٠	٢.١٨	*٠.٨٧٩
	دفع كرة طبية	السنتيمتر	٤٣٥.٠٠	٢٤.٣٣	٤٣٧.٢٠	٢٨.٠٥	*٠.٩٨٧
	عدو ٣٠متر من البدء الطائر	الثانية	٦.٠٠	٠.٧٠	٥.٩٧	٠.٦٥	*٠.٩٩٧

	الجرى الزجزاجى	الثانية	٦.٢٧	٠.٥٨	٦.٢٥	٠.٥٦	*٠.٩٩٦
	تمرير كره على الحائط	عدد	١٥.٥٥	١.٨٥	١٥.٧٠	١.٧٢	*٠.٩٨٢
	ثني الجذع من الوقوف	السنتيمتر	٧.٣٠	٢.٧٢	٧.٤٥	٢.٥٨	*٠.٩٩٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٠.٤٤٤

يتضح من جدول رقم (١٠) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات القدرات البدنية، حيث كانت قيمة " ر" المحسوبة أعلى من قيمة " ر" الجدولية.

- **الاختبارات المهارية:**

من خلال إطلاع الباحثة على المراجع والدراسات السابقة قامت الباحثة بتصميم إستمارة تقيم أداء مهارى (إعداد الباحثة) للمهارات قيد البحث. **مرفق (٤)**

- **المعاملات العلمية لاستمارة تقيم الأداء المهارى المستخدمة فى البحث:**
- **صدق الاختبارات المهارية:**

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (١١).

جدول (١١)

الفروق بين متوسطي الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى

فى استمارة تقيم الاداء المهارى قيد البحث

(ن=٢٠)

	المتغيرات	وحدة القياس	الارباعى الادنى		الارباعى الاعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
المهارى	المحاورة	درجة	٨.٠٠	٠.٧١	٥.٤٠	٠.٥٥	٢.٦٠	٦.٥٠
	التمرير الصدرية	درجة	١٠.٤٠	١.٣٤	٥.٢٠	٠.٨٤	٥.٢٠	٧.٣٥
	التصويب	درجة	٩.٤٠	١.٥٢	٤.٨٠	٠.٤٥	٤.٦٠	٦.٥١

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى استمارة تقيم الاداء المهارى قيد البحث، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين الارباع الاعلى والارباع الادنى، ومما يدل على صدق استمارة تقييم الاداء المهارى المستخدمة.

- **ثبات الاختبارات المهارية:**

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات استمارة تقيم الاداء المهارى قيد البحث وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (١٥) تلميذ من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته أسبوعين كما هو موضح بجدول (١٢).

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

لاستماره تقييم الأداء المهارى لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين

ن=٢٠

	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
			س/	ع	س/	ع	
المهارى	**المحاورة**	**درجة**	٦.٤٥	١.١٠	٦.٦٠	١.٣١	*٠.٩٧٠
	التمرير الصدرية	**درجة**	٧.١٥	٢.٢١	٧.٣٠	٢.٠٥	*٠.٩٧٦
	التصويب	**درجة**	٦.٧٠	١.٩٥	٦.٩٠	١.٨٠	*٠.٩٤٩

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٠.٤٤٤

يتضح من جدول رقم (١٢) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لا ستماره تقييم الاداء المهارى قيد البحث، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة ر الجدولية.

- **إختبار التحصيل المعرفى (من إعداد الباحثة):**

قامت الباحثة ببناء اختبار معرفى فى الكرة السلة اشتمل على محاور(مهارى– قانونى– تاريخى) **مرفق (٧)**.

- **إعداد تخطيط لمحتوى الاختبار:**

من خلال تحليل المحتوى للمادة العلمية لرياضة كرة السلة التى تم عرضها على الطلاب عينة البحث، وفى ضوء أهداف الاختبار تم إعداد الاختبار بعد الرجوع للمراجع العلمية لتحديد الأبعاد الرئيسية التى يتضمنها البرنامج التعليمى لتعلم بعض مهارات كرة السلة .

- **تحديد المادة العلمية:**

تم تحديد المادة العلمية التى اشتمل عليها الاختبار من بناء على تحديد الأهداف فى ثلاث محاور رئِيسة هى (المحور التاريخى– المحور المهارى – المحور القانونى).

- **النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول تحديد أهم المحاور للاختبار المعرفي:**

جدول (١٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول تحديد أهم المحاور للاختبار المعرفي

م	المحـــــــــاور	النسبة المئوية
١	المحور التاريخي	%١٠٠
٢	المحور المهاري	%١٠٠
٣	المحور القانوني	%١٠٠

يتضح من جدول (١٣) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء بلغت ١٠٠% لجميع المحاور وبذلك توصلت الباحثة إلى ثلاث محاور رئيسية تتناسب مع هدف الاختبار.

- **صياغة مفردات الاختبار:**

وقع اختيار الباحثة على نوعين من الأسئلة لصياغة عبارات الاختبار المعرفي وهى أسئلة الاختيار من متعدد (٣) ثلاثة احتمالات وعبارات صح وخطأ وروعي في أسئلة الاختبار (الشمول، مناسبتها لمستوي الطلبة، الموضوعية، قياس أهداف محتوي مهارات البرنامج)، قامت الباحثة بعد ذلك بإعداد الصورة الأولية للاختبار لقياس مستوي التحصيل المعرفي لبعض مهارات الكرة السلة حيث أشتمل الاختبار في صورته الأولية علي (٢٠) عبارة مرفق (٧) وتم عرض هذه الصورة على السادة الخبراء بعد إعدادها وذلك للاطلاع علي العبارات الخاصة بكل محور على حدة والتوجيه بالتعديل المطلوب سواء بالحذف أو الإضافة أو التعديل.

- **صدق المحتوى للعبارات:**

قامت الباحثة لحساب معامل الصدق للاختبار المعرفى بإيجاد صدق المحكمين وذلك بحساب النسبة المئوية لآراء الخبراء لعبارات المقياس كما يوضحها جدول (١٤):

جدول (١٤)

أراء الخبراء حول عبارات الاختبار المعرفى

رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية
١	%١٠٠	١١	%١٠٠
٢	%١٠٠	١٢	%١٠٠
٣	%١٠٠	١٣	%١٠٠
٤	%١٠٠	١٤	%٨٠
٥	%٩٠	١٥	%٩٠
٦	%١٠٠	١٦	%١٠٠
٧	%٩٠	١٧	%١٠٠
٨	%١٠٠	١٨	%٩٠
٩	%١٠٠	١٩	%٨٠
١٠	%٩٠	٢٠	%١٠٠

وقد ارتضي الباحث بالعبارات التى حصلت على نسبة ٧٠ % فأكثر وبذلك لم يتم حذف أي عبارة.

جدول (١٥)

المحاور وعدد عباراتها في الاختبار المعرفي

م	المحـــــــاور	عدد العبارات
١	تاريخي	٥
٢	قانوني	٥
٣	مهاري	١٠

- **معامل السهولة والصعوبة:**

$$\text{معامل السهولة} = \frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة للسؤال (المفردة) (ص)}}{\text{عدد الإجابات الصحيحة + عدد الإجابات الخاطئة (ص+خ)}}$$

حيث ص = الإجابات الصحيحة، خ = الإجابات الخاطئة

والعلاقة بين السهولة والصعوبة علاقة عكسية مباشرة ، بمعنى أن مجموعهم يساوي الواحد الصحيح أي أن:

معامل السهولة = ١- معامل الصعوبة معامل، الصعوبة = ١- معامل السهولة

معامل التميز (التباين) = معامل السهولة × معامل الصعوبة.

والجدول رقم (١٦) يوضح معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لمفردات الاختبار المعرفي.

جدول (١٦)

معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لمفردات الاختبار المعرفي

رقم العبارة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التميز	رقم العبارة	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التميز
١	٠.٥٥	٠.٤٥	٠.٢٥	١١	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٢٥
٢	٠.٤٥	٠.٥٥	٠.٢٥	١٢	٠.٥٥	٠.٤٥	٠.٢٥
٣	٠.٦٠	٠.٤٠	٠.٢٤	١٣	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٢٥
٤	٠.٥٥	٠.٤٥	٠.٢٥	١٤	٠.٥٥	٠.٤٥	٠.٢٥
٥	٠.٤٥	٠.٥٥	٠.٢٥	١٥	٠.٦٥	٠.٣٥	٠.٢٣
٦	٠.٦٠	٠.٤٠	٠.٢٤	١٦	٠.٦٠	٠.٤٠	٠.٢٤
٧	٠.٦٥	٠.٣٥	٠.٢٣	١٧	٠.٧٠	٠.٣٠	٠.٢١
٨	٠.٧٠	٠.٣٠	٠.٢١	١٨	٠.٦٠	٠.٤٠	٠.٢٤
٩	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٢٥	١٩	٠.٦٥	٠.٣٥	٠.٢٣
١٠	٠.٧٠	٠.٣٠	٠.٢١	٢٠	٠.٥٠	٠.٥٠	٠.٢٥

- **تحديد الزمن اللازم للاختبار:**

تم تحديده من خلال المعادلة التالية :

$$\text{الزمن اللازم للاختبار} = \frac{\text{الزمن الذي استغرقه أول تلميذة + الزمن الذي استغرقه أخر تلميذة}}{٢}$$

وبذلك أمكن تحديد زمن الاختبار وكان ٢٠ دقيقة

$$\text{ق} ٢٠ = \frac{١٥ + ٢٥}{٢}$$

- **صدق الاختبارات المعرفى:**

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (٢٠).

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى فى الاختبار المعرفى قيد البحث

(ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	الإرباع الاعلى		الإرباع الادنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س/	ع	س/	ع		
الاختبار المعرفى	**درجة**	٩.٤٠	١.١٤	٤.٨٠	٠.٤٥	٤.٦٠	٨.٤٠

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٨) ومستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول (١٧) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية فى الاختبار المعرفى قيد البحث، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويا بين الارباع الاعلى والارباع الادنى، ومما يدل على صدق الاختبارات المعرفى المستخدمة.

- **ثبات الاختبار المعرفى**

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الاختبارات المهارية وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته أسبوعين كما هو موضح بجدول (١٨).

جدول (١٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

الاختبار المعرفى لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
		س/	ع	س/	ع	
الاختبار المعرفى	**درجة**	٦.٥٥	١.٩٣	٦.٧٥	١.٨٠	*٠.٩٣٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٠.٩٨٣

يتضح من جدول رقم (١٨) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبار المعرفى، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة " ر" الجدولية

الجانب الوجدانى:

خطوات إعداد استمارة الجانب الوجدانى:

قام الباحث بإعداد **استمارة الجانب الوجدانى** لتلاميذ المرحلة الثانوية ذلك بإتباع الإجراء التالي:

- من خلال إستقراء العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت **الجانب الوجدانى** ومن خلال ذلك الإستقرار قد إستطاع الباحث تحديد أهم المحاور الرئيسية كما يلى:

جدول (١٩)

النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء حول عبارات استمارة الجانب الوجدانى

م	درجة الاتفاق	النسبة المئوية	م	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
١	٧	%٧٠	٦	١٠	%١٠٠
٢	١٠	%١٠٠	٧	٨	%٨٠
٣	٩	%٩٠	٨	٩	%٩٠
٤	١٠	%١٠٠	٩	١٠	%١٠٠
٥	٨	%٨٠	١٠	٨	%٨٠

ولقد ارتضي الباحث العبارات التي حققت نسبة اتفاق ٧٠% فأكثر

المعاملات العلمية استمارة الجانب الوجدانى

صدق الأختبارات :

قام الباحث بتطبيق الاستمارة علي عينة من التلاميذ الذين تعرضو للتعلم من خلال طريقة دالتون وقام الباحث بايجاد دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ويوضح ذلك جدول (٢٠).

جدول (٢٠)

معامل الصدق (صدق التمايز) استمارة الجانب الوجدانى قيد البحث

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	الارباعى الاعلى		الارباعى الادنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع	س	ع		
استمارة الجانب الوجدانى	**درجة**	٩.٢٠	٠.٨٤	٥.٦٠	٠.٥٥	٣.٦٠	٨.٠٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين الارباعى الاعلى والارباعى الادنى فى استمارة الجانب الوجدانى قيد البحث مما يدل على قدرة استمارة الجانب الوجدانى على التميز

- **ثبات الجانب الوجدانى**

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في تقنين معاملات ثبات الجانب الوجدانى وذلك باستخدام معامل الارتباط بين نتائج القياسين في التطبيق الأول وإعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من خارج عينة البحث الأساسية وتم إعادة الاختبار بفارق زمني مدته أسبوعين كما هو موضح بجدول (٢١).

جدول (٢١)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

الجانب الوجدانى لبيانات معامل الثبات لدى عينة التقنين

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
		س/	ع	س/	ع	
الجانب الوجدانى	**درجة**	٧.٤٠	١.٤٣	٧.٥٠	١.٢٨	*٠.٩٨٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٠.٩٨٣

يتضح من جدول رقم (٢١) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للجانب الوجدانى ، حيث كانت قيمة "ر" المحسوبة أعلى من قيمة " ر" الجدولية

- أدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:
  - ميزان طبى.
  - أقماع
  - ساعة إيقاف
  - شريط لقياس المسافة (بالأمتار)
  - مسطرة مدرجة لقياس المرونة (بالسنتيمتر)
  - حائط أملس
  - شريط لاصق
  - طباشير

- الدراسات الاستطلاعية:

☒ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالبرنامج :

وقد تم تجريب البرنامج قبل التطبيق وبعد الانتهاء من إعداد البرنامج يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/٩/٢٥م تم عرض البرنامج على (١٠) تلميذ من عينة الدراسة الاستطلاعية بهدف التأكد من خلو البرنامج من أى أخطاء لتعديلها والتعرف على الصعوبات التى تواجه تلميذ من خلال سؤال كل تلميذ عن الصعوبات التى واجهتها.

☒ الدراسة الاستطلاعية الثانية (الصدق والثبات):

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/١٠/٢م على عينه قوامها ٢٠ تلميذ من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وذلك لحساب صدق الاختبارات المهارية والبدنية، كما تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمنى ٧ أيام أى أن الهدف من الدراسة هو:

- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة.
- التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتجنبها فى الدراسة الأساسية.

أسفرت النتائج على:

- التحقق من صلاحية الاختبارات المستخدمة فى البحث.

☒ الدراسة الإستطلاعية الثالثة:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٨/١٠/٩م على عينة من ٢٠ تلميذ من الممارسين لرياضة كرة السلة للتأكد من مدى صعوبة وسهولة الاختبار المعرفى وأسفرت الدراسة عن صلاحية الاختبار المعرفى للتطبيق على العينة الأساسية.

- البرنامج التعليمى: مرفق (١٠)

تم تطبيق البرنامج (٨) اسابيع بواقع (٢) وحدات تعليمية فى الأسبوع أى أشتمل البرنامج على (١٦) وحدة تعليمية .

- أهداف البرنامج:
- الهدف العام للبرنامج:
- "تأثير استخدام طريقة دالتون على جوانب تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية بدلة الكويت
- **الأهداف السلوكية:**

☒ **أهداف معرفية:**

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

☒ **هدف مهارى:**

إكساب الطالبات المهارات الحركية فى كرة اليد البحث بصورة صحيحة.

☒ **أهداف وجدانية:**

أن يحب المتعلم إستخدام طريقة دالتون فى التعلم.

- أغراض البرنامج:
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب.
- أن يتناسب البرنامج مع الهدف الموضوع.
- أن يراعى توفير الإمكانات المتاحة لتنفيذ البرنامج.
- أن يراعى فى البرنامج مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- أن يعمل البرنامج على إشباع رغبات الطالبات.
- أن يراعي البرنامج عامل التشويق والإثارة للتلاميذ.
- الدراسة الأساسية:

القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمجموعتي البحث فى متغيرات (التحصيل المعرفى– المهارات الحركية قيد البحث) يوم الاحد الموافق١٤/١٠/٢٠١٨م.

تنفيذ التجربة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمى على مجموعتى البحث باستخدام التطبيق الالكترونية الخاص بالتعلم النقال للعينة التجريبية وبالأسلوب التقليدي للعينة الضابطة فى الفترة من يوم الاحد الموافق ٢١/١٠/٢٠١٨م إلى يوم الخميس الموافق ١٣/١٢/٢٠١٨م

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة الأساسية والتى بلغت (٨) أسابيع قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة من يومالاثنين الموافق ٢٤/١٢/٢٠١٨م كما راعت الباحثة أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التى تمت فيها القياسات القبلية.

- المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابى
- الانحراف المعيارى
- الوسيط
- معامل السهولة
- معامل الصعوبة
- معامل التمييز

- معامل الالتواء
- معامل ارتباط بيرسون
- النسبة المئوية للتحسن
- اختبار (ت)

- **عرض ومناقشة النتائج**
- أولاً: عرض نتائج البحث

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المهارات والتحصيل المعرفى

(ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س/	ع	س/	ع		
المحاورة	**الدرجة**	٧.٢٠	١.٥٨	١٤.١٠	١.٠٢	-٦.٩٠	١٧.١١ -
التمرير الصدرية	**الدرجة**	٦.٠٥	١.٥٠	١٣.٤٠	١.٣١	-٧.٣٥	١٧.٥٦ -
التصويب	**الدرجة**	٦.٨٥	١.٣٩	١٣.٨٠	١.٤٤	-٦.٩٥	١٤.٨٨ -
التحصيل المعرفى	**الدرجة**	٥.٨٠	١.١١	١٨.٣٠	٢.٢٣	١٢.٥٠ -	٢١.٢٩ -

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من الجدول رقم (٢٢) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الاساسية والتحصيل المعرفى للتلميذات حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٢٣)

نسب التحسن بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المهارات والتحصيل المعرفى

(ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
		س/	ع	س/	ع		

المحاورة	الدرجة	٣.٧٠	١.٣٨	٩.٢٥	٠.٧٢	٥.٥٥-	٩٥.٨٣	
التمرير الصدرية	الدرجة	٢.٨٥	١.٥٠	٨.٧٥	١.٣٣	٥.٩٠-	١٢١.٤٩	
التصويب	الدرجة	٣.٧٥	١.٦٥	٨.٩٠	١.١٢	٥.١٥-	١٠١.٤٦	
التحصيل المعرفى	الدرجة	٥.٨٠	١.١١	١٨.٣٠	٢.٢٣	-١٢.٥٠	٢١٥.٥٢	

يتضح من الجدول رقم (٢٣) أنه جاءت نسبة التغير بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قد تراوحت (٩٥.٨٣- ٢١٥.٥٢) مما يشير إلى وجود تحسن معنوى لدى العينة التجريبية قيد البحث.

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة

في بعض المهارات والتحصيل المعرفى

(ن = ٢٠)

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س/	ع	س/	ع		
المحاورة		الدرجة	٦.٧٠	١.٣٠	١١.٠٠	١.٧٥	-٤.٣٠	-٧.٤٦
التمرير الصدرية		الدرجة	٦.٣٠	١.٦٦	١٠.٤٥	١.٣٩	-٤.١٥	-٧.٦٩
التصويب		الدرجة	٧.١٥	١.٣١	١٠.٩٠	١.٣٧	-٣.٧٥	-٧.٦٣
التحصيل المعرفى		الدرجة	٥.٩٠	١.١٢	١١.٨٠	٢.٠٢	-٥.٩٠	١٢.٧٢ -

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من الجدول رقم (٢٤) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الحركيه والتحصيل المعرفى للطلاب حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

جدول (٢٥)

نسب التحسن بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض المهارات والتحصيل المعرفى للطلاب

(ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن
		س/	ع	س/	ع		
المحاورة	**الدرجة**	٦.٧٠	١.٣٠	١١.٠٠	١.٧٥	-٤.٣٠	٦٤.١٨
التمرير الصدرية	**الدرجة**	٦.٣٠	١.٦٦	١٠.٤٥	١.٣٩	-٤.١٥	٦٥.٨٧
التصويب	**الدرجة**	٧.١٥	١.٣١	١٠.٩٠	١.٣٧	-٣.٧٥	٥٢.٤٥
التحصيل المعرفى	**الدرجة**	٥.٩٠	١.١٢	١١.٨٠	٢.٠٢	-٥.٩٠	١٠٠.٠٠

يتضح من الجدول رقم (٢٥) أنه جاءت نسبة التغير بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة قد تراوحت (٥٢.٤٥- ١٠٠.٠٠) مما يشير الى وجود تحسن معنوى لدى العينة الضابطة قيد البحث.

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المهارات والتحصيل المعرفى والجانب الوجدانى

(ن١ = ن٢= ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س/	ع	س/	ع		
المحاورة	**الدرجة**	١٤.١٠	١.٠٢	١١.٠٠	١.٧٥	٣.١٠	٦.٨٥

	التمرير الصدرية	الدرجة	١٣.٤٠	١.٣١	١٠.٤٥	١.٣٩	٢.٩٥	٦.٨٩
	التصويب	الدرجة	١٣.٨٠	١.٤٤	١٠.٩٠	١.٣٧	٢.٩٠	٦.٥٣
	التحصيل المعرفى	الدرجة	١٨.٣٠	٢.٢٣	١١.٨٠	٢.٠٢	٦.٥٠	٩.٦٨
	الجانب الوجدانى	الدرجة	٩.١٥	٠.٩٣	٩.٠٥	٠.٧٦	٦.١٠	٢٢.٦٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من الجدول رقم (٢٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في في بعض المهارات والتحصيل المعرفى والجانب الوجدانى حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

- **ثانياً: مناقشة نتائج البحث**
- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (٢٢، ٢٣) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى نتائج الاختبارات المهارية و التحصيل المعرفى قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وتعتبر طريقة دالتون طريقة للتعليم يمارس من خلالها بعض الأنشطة التعليمية التي يخططها ويعدها ويشرف علي تنفيذها المعلم، حيث يعتبر المعلم المنبع والمصدر الذي يقدم المعونة إلى تلاميذه عند الحاجة إليه ويقوم بتنفيذ هذه الأنشطة للتلاميذ سواء كانوا فرادى أو مجموعات حسب متطلبات الموقف التعليمي وذلك بالتجريب والاكتشاف بالأدوات والوسائل المتاحة إليهم في بيئة التعليم حتى يتمكنوا من تنمية مهارتهم الأساسية والوصول إلى الفهم مع الاستفادة من التغذية الراجعة إليهم من المعلم ، كما تعد طريقة دالتون احدي الطرق العملية التي تساعد على إكساب الطالب مهارات التعلم الذاتي والثقة بالنفس وهذا ما أكده كل من، **أشرف على راشد (٢٠٠٤م) كوثر كوجاك (٢٠٠٤م).**

(١٤:٦)، (١٤: ٢٠)، (٤٨:٥)، (٣٤٣:١٥)

فهذه الطريقة تهيئ الخبرات التى تحرر ميول التلاميذ ودوافعهم ، فالفرد كما ترى هذه الطريقة يحتاج الى الحرية لكى تنمو كل قدراته وتتكون شخصيته وأن الصفة الاجتماعية لا تتحق فى الفرد إلا عن طريق الحياة التعاونية مع الجماعة وأن قدرة الفرد على تصريف شئون حياته تتكون عن طريق تعلمه كيفية تنظيم وقته.(١١ :١٠٩)

مما تقدم يرى الباحث أن استخدام طريقة دالتون فى كرة السلة سوف تكون وسيلة فعالة لأستثارة النشاط والحيوية للمتعلمين فهى من الأساليب التعليمية الجيدة التى تعمل على زيادة الدافعية لعلية التعليم نتيجة حصوله على التعليم الفورى لاستجابته وايجابية المتعلم فى علاقته بالمادة التعليمية وتفاعله المستمر نحو تعلم مهارات كرة السلة.

والمعلم لا يفرض سلطته على المتعلمين الذين يسعون بانفسهم فى طلب العلم عند الحاجة ووفقا لهذه الطريقة فأن المقرر الدراسى يقسم إلى أقسام بعدد شهور السنة الدراسية كواجبات أو تعيينات شهرية لجميع المواد الدراسية وتحدد فيه الانشطة المطلوبة ويتولى الطالب دراستها وعمل الأنشطة المصاحبة ، وقد ألغت هذه الطريقة نظام الصفوف والجدوال الدراسية بصورتها التقليدية ، وبما أن النظم الدراسية فى مدارسنا لا تسمح بإتباع هذه الطريقة بصورتها الأصلية فإنه يمكن الاستفادة من فكرة التعيينات دون حاجة الى تغيير الجدوال الدراسية او نظام الفصول التقليدية إذ يستطيع مدرس المادة ان يعد التعيينات بحيث تناسب مختلف الطلاب وتوزع التعيينات عادة فى بداية العام الدراسى ويقوم الطالب ببداية دراسة التعيين الذى تعهد بدراسته ثم يتركون أحرارا مع توفير المراجع والوسائل التعليمية المختلفة وفى نهاية المدة المقررة يكون كل طالب على أهبة الإستعداد لإثبات جدارته وقدراته فيما درسه. (٤ :١١٠)

كما يرى الباحث أن دلالة الفروق فى المستوى المعرفى قد ترجع إلى سهولة الأسئلة أثناء الحوار والمناقشة بين التلاميذ و المعلم وتدرجها إلى سهولة الأسئلة من السهل إلى الأصعب طبقا للتدرج التعليمى للمهارة وإستخدام طريقة دالتون كأسلوب تدريس المجموعة التجريبية أدى إلى سرعة أستيعاب وفهم وتطبيق المعلومات المتصلة بالمهارات المتعلمة .

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على:

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

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من الجدول رقم (٢٤، ٢٥) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى نتائج الاختبارات المهارية و

التحصيل المعرفى قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

ويرى الباحث أن هذا التحسن يرجع إلى تعود التلاميذ على هذه الطريقة (الطريقة التقليدية) فى تعلم الكثير من المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة وأيضا تكرار الأداء والتدريبات المختلفة مما جعلهم يؤدون المهارات الاساسية لرياضة كرة السلة بأفضل شكل ممكن حيث تتميز هذه الطريقة بأن المعلم هو الذي ينفذ القرارات وأن دور الطلاب هو تلقى المعلومات وتقليد الأداء حسب النموذج الذى يقدم لهم.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من **نسرين محمد عيد محمد (٢٠٠٣م) (٢٠)، حازم مصطفى حلاوة(٢٠٠٥م)(٨)، سارة عبد الله السلاموني(٢٠٠٧)(١٠)، إبراهيم إبراهيم عبده (٢٠٠٩م) (١)، ويكستن دي إل باسترن بس Wiksten d.l** (١٩٩٨م) (٢٢)، **ماكثن أر Mukethan – R and et al** (٢٠٠٠م)(٢١)، حيث اشارت نتائج هذه الدراسات الى تحسن مستوى الاداء المهارى والتحصيل المعرفى لدى المتعلمين من خلال التعليم التقليدى.

ويشير"**احمد عاشور**" **(٢٠٠٢م)** الى انه بالنظر الى واقعنا التعليمى نجد ان اساليب التدريس المتبعة لا زالت تفتقر الى الاسلوب العلمى كمنهج للتفكير حيث يقوم المعلم بتدريس منهج ثابت فى زمن ثابت و باسلوب لا يتغير يتبعه فى كل المواقف التعليمية اساسه التلقين مع عدم مراعاة الهدف الرئيسى، مما يجعل المتعلم هو محور العملية التعليمية حيث يكون له دور ايجابى يساعده على التفكير ويصبح مستقلا عن المعلم ولا يأتى ذلكالا من خلال تطوير اساليب وطرق التدريس بزيادة البدائل التعليمية المتنوعة (٣: ٢)

وبهذا يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على:

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

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدول رقم (٢٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطي القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات المهارية و التحصيل المعرفى قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

يعتبر عملية تقويم البرامج التربوية في وقتنا الحاضر ضرورية لما لها من أهمية في تزويد متخذي القرارات بمعلومات صادقة عن مدى ملاءمة البرامج وفعالياتها لتحقيق الاهداف التي وضعت من أجلها، وأن عملية التقويم المستمرة تؤدي الى اكتشاف جوانب الضعف في

البرامج القائمة في الوقت المناسب، فيسعى المسؤولون عن البرامج الى تعديلها وتحسينها عن طريق الاضافه احياناً والحذف أحيانا اخرى أو إيقاف البرنامج كلياً اذاً انتهت عملية التقويم إلى أن البرامج لا تحقق الأهداف التي وضعت من أجلها. (٧: ٢)

زالت ظاهرة التعلم تنال أهتماما كبيرا من قبل علماء النفس التربوى والتعليمى مع أختلاف وجهات نظرهم، لذا أهتم الكثير منهم بتناول هذه الظاهرة بالبحث والتحليل والتفسير وبرغم كل هذا الأهتمام والجهود التى سعت لتحليل وتفسير هذة الظاهرة فقد ظل مفهوم التعلم يعكس قدرا من الأختلاف حوله، حيث يشير **حسن علاوى (١٩٩٧)** إلى أن التعلم بصفة عامة عملية معقدة ومركبة ولايكاد يخلو أى نوع من أنواع النشاط البشري أو أى نمط من أنماط السلوك البشرى من التعلم ، والتعلم بصفة عامة أساس فى حياة الفرد وفى تطوير الشخصية الانسانية.

(١٦٦: ١٦)

وتعتبر طريقة دالتون طريقة للتعليم يمارس من خلالها بعض الأنشطة التعليمية التي يخططها ويعدها ويشرف علي تنفيذها المعلم، حيث يعتبر المعلم المنبع والمصدر الذي يقدم المعونة إلى تلاميذه عند الحاجة إليه ويقوم بتنفيذ هذه الأنشطة للتلاميذ سواء كانوا فرادى أو مجموعات حسب متطلبات الموقف التعليمي وذلك بالتجريب والاكتشاف بالأدوات والوسائل المتاحة إليهم في بيئة التعليم حتى يتمكنوا من تنمية مهارتهم الأساسية والوصول إلى الفهم مع الاستفادة من التغذية الراجعة إليهم من المعلم ، كما تعد طريقة دالتون احدي الطرق العملية التي تساعد على إكساب الطالب مهارات التعلم الذاتي والثقة بالنفس وهذا ما أكده كل من، **أشرف على راشد (٢٠٠٤م) كوثر كوجاك (٢٠٠٤م)** .

(١٤:٦)، (١٤ : ٢٠)، (٤٨:٥)، (٣٤٣:١٥)

وتتفق نتائج هذه الدرسة مع نتائج دراسات كلا من **أسماء إسماعيل أحمد أحمد (٢٠١٠م) (٤) ، طارق محمد جابر(٢٠١١م)(١٢) ، مريم محمد إبراهيم عمران (٢٠١٥)(١٧)، نبيل محمد محمد خطاب(٢٠١٦م) (١٩)، عزه حسين أمام على (٢٠١٧م)(١٣)** ، استخدام طريقة دالتون يؤدي إلي تحسن أداء التلاميذ حققت الوحدات التعليمية المقترحة ارتفاع ملحوظ في مستوي الاداء المهاري التلاميذ عينة البحث.

ومما تقدم يري الباحث ان نتائج التعلم باستخدام دالتون في تعلم مهارات كرة السلة كانت لصالح المجموعة التجريبية على الجانب المعرفي والمهاري لانه صياغ الموقف التعليمي بالصيغة الانفعالية الساره التى ساهمت في التحسن الايجابي في العملية التعليمية.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على:

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

الإستخلاصات والتوصيـــات

الإستخلاصـــات:

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائى وفى ضوء عرض ومناقشه النتائج وفى حدود عينه البحث والادوات المستخدمه امكن الباحث التوصل الى ان:

٥- طريقة دالتون لها تأثيراً واضحاً على تعلم المهارات الحركية لكرة السلة قيد البحث والتحصيل المعرفى لتلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت العينه التجريبية.

٦- الإسلوب التقليدى يؤثر على تعلم المهارات الحركية لكرة السلة قيد البحث والتحصيل المعرفى للتلاميذ المجموعة الضابطة.

٧- طريقة دالتون تعد من أفضل الإستراتيجيات التى يتم التعليم بها وكان لها الأثر الأكبر والأكثر فعالية من الأسلوب التقليدى على تعلم المهارات الحركية لكرة السلة قيد البحث والتحصيل المعرفى مما يدل على مدى فاعليتها.

٨- الإختبار المعرفى الذى أعده الباحث له درجة عالية من الصدق والثبات ويصلح لقياس المهارات الحركية قيد البحث .

التوصيـــات:

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

٨- إستخدام طريقة دالتون فى تعليم مهارات الحركية لكرة السلة فى جميع المراحل السنية.

٩- أجراء دراسة مقارنة بين إستخدام طريقة دالتون وبعض طرق التدريس الأخرى.

١٠- تحديث أسلوب التعليم الخاص بكرة السلة فى ظل التطور التكنولوجى وتجنب الأسلوب التقليدى فى التعليم.

١١- إستخدام إختبار التحصيل المعرفى لقياس مستوى التحصيل المعرفى فى مهارات الحركية لكرة السلة لتلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

١٢- القيام بأجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تسعى للتعرف على أثار إستخدام طريقة دالتون على مستوى التحصيل المعرفى ومستوى مهارات كرة السلة

١٣- الأهتمام بإقامة الندوات والمحاضرات فى الأدارات والأتحادات الرياضية لزيادة التوعية بأهمية إستخدام طريقة دالتون على التحصيل المعرفى .

١٤- تدريب التلاميذ على عمل طريقة دالتون الخاصة بتعليم المهارات حتى يتثنى للتلاميذ حفظ وتثبيت الأداء الحركى والمهارى للمهارات التى يتعلمة حديثاً.

المراجع

اولاً : المراجع العربية :-

٢٣- **إبراهيم إبراهيم عبده (٢٠٠٩م):** "تأثير برنامج بإستخدام الوسائط المتعددة التفاعلية على الدافعية والتحصيل المعرفي ومستوى الأداء الحركي للمبتدئين في رياضة الملاكمة"، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٢٤- **أحمد بهاء الدين عبد اللطيف (٢٠١١م):** تأثير أسلوب تفريد التعليم بإستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات كرة القدم لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٢٥- **أحمد يوسف عاشور:** مقارنة اسلوبى التطبيق الموجه والتطبيق الذاتى متعدد المستويات على بعض المهارات الاساسية والصفات البدنية الخاصة للمبتدئين فى كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

٢٦- **أسماء إسماعيل أحمد (٢٠١٠م):** تأثير استخدام طريقة دالتون على مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية فى كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢٧- **أشرف على راشد (٢٠٠١م):** أثر استخدام استراتيجية التدريس المعملى في تدريس هندسة المرحلة الابتدائية على التحصيل والتفكير الاستدلالى والاتجاه نحو الهندسة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أسيوط.

٢٨- **جمال الدين على العدوى (١٩٩٢م):** طريقة دالتون وشكل مقترح لدرس التربية الرياضية، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، المجلد الحادى عشر، العدد ٢١-٢٢.

٢٩- **جمال ربابعة (١٩٩٩م):** تقويم البرامج والأنشطة الرياضية التنافسية للاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية من وجهة نظر المشرفين واللاعبين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

٣٠- **حازم مصطفي حلاوة (٢٠٠٥م):** تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبارزة بسلاح الشيش، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٣١- **خالد عبد الغفار الفلاح، دعاء محى الدين (٢٠٠٥م):** تأثير استخدام أسلوب الخرائط المعرفية على تعلم مسابقة الوثب العالى لطالبات شعبة التدريس بكليه التربية الرياضية جامعة طنطا، بحث منشور، المجلة العلمية لكليه التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٣٢- **ساره عبد الله السلاموني (٢٠٠٧م):** "تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الوسائل فائقة التداخل والمحاكاة على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء البدني والمهارى للمبتدئات في الوثب الثلاثي"، رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية، شعبة التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

٣٣- **شريف عبد المنعم فهيم (٢٠٠٢م):** تأثير استخدام طريقة دالتون على تحقيق بعض أهداف درس التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

٣٤- **طارق محمد جابر (٢٠١١م):** تأثير استخدام طريقة دالتون على التحصيل المعرفي لمقرر أساسيات كرة القدم لطلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية، رسالة ماجيستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٣٥- **عزه حسين أمام على (٢٠١٧م):** تأثير استخدام طريقة دالتون على تعلم بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسى، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٣٦- **عفاف عبد الكريم (١٩٩٩م):** طرق التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٣٧- **كوثر حسين كوجاك (٢٠٠٥م):** برنامج تعليمى باستخدام الهايبرميديا وأثره على تعلم البدء من أعلى فى السباحة "نظريات وتطبيقات"، بحث منشور، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

٣٨- **محمد حسن علاوى (١٩٩٧م):** علم النفس الرياضى والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة.

٣٩- **مريم محمد إبراهيم عمران (٢٠١٥م):** تأثير برنامج تعليمى باستخدام طريقة دالتون مدعم ببرمجية تعليمية فى تعلم بعض وثبات التمرينات الإيقاعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية.

٤٠- **مكارم حلمي أبو هرجه، محمد سعد زغلول (١٩٩٩م):** مناهج التربية الرياضية، مركزا لكتاب والنشر، القاهرة.

٤١- **نبيل محمد محمد خطاب (٢٠١٦م):** تأثير برنامج تعليمي باستخدام طريقة دالتون المعدلة على الثقة الرياضية ومستوي الأداء الفني والرقمي في سباق ١١٠م حواجز لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجيستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٤٢- **نسرين محمد عيد محمد (٢٠٠٣م):** تصميم منظومة تعليمية باستخدام الحاسب الآلي وأثرها على بعض جوانب التعليم لطلبة كلية التربية الرياضية بالسادات في سلاح الشيش، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

٤٣- **Mukethan, -R; Everhart, -B; Stubble field, -E; Everhart, -B; Stubble Field,-E (٢٠٠٠):** The Effects of Multimedia Computer Program on Pre-service Elementary Teachers Knowledge of Cognitive Components of Movement Skills, Physical Educator, and England.

٤٤- **Wiksten, D, L; Patterson, -P (١٩٩٨):** The Effective Encases of Interactive Computer Program versus Traditional Lecture in Athletic Training Education, Journal of Athletic Training, Sport Express, July.

تأثير تدريبات بار الاهتزاز على أيض العظام ومستوي أداء مسابقة رمي الرمح

* د/نجلاء البدري نور الدين

المقدمة ومشكلة البحث:

أشتد التنافس بين الرياضيين نتيجة التطور العلمي والتقني، وظهر ذلك جليا من خلال تحطيم الأرقام القياسية وتحقيق أفضل الانجازات.

وتعد فعالية رمي الرمح من الفعاليات الصعبة التي تعتمد على قدرات اللاعب البدنية والجسمية، كما تمتاز بأدائها السريع وأن مجموع الحركات التي تؤدى فيها متزامنة ومتكاملة.

ويتطلب الوصول إلى الأداء الفني المثالي في مسابقة رمى الرمح من المتسابق أن ينجح في الربط بين سرعة الاقتراب ووضع الرمي لكي يتم إكساب الرمح أفضل سرعة إنطلاق ممكنة وذلك لتحقيق أفضل الإنجازات الرقمية.

حيث يؤكد **توم Tom (٢٠٠١)** إلى أن رمى الرمح يجب أن يتم في خط مستقيم موازي لخط عمل القوة باتجاه مقطع الرمي دون أي إنحراف للوصول إلى أفضل مسافة ممكنة. (٢٢: ٥)

ويؤكد **محمد السيد خليل (١٩٩١)** أن الإنجاز الرقمي في مسابقة رمى الرمح يتوقف على قدرة المتسابق على إستغلال القوة المميزة بالسرعة وفقاً للأسس الفنية والبيوكينماتيكية للحركة. (١٠: ٤٥)

وتشير **خيرية السكرى وسليمان على حسن (١٩٩٧)** إلى أهمية أن يكون خط عمل القوة في الإتجاه الصحيح للرمية للوصول الى المستويات العالية. (١: ١٣)

ويشير **محمد لطفي السيد (٢٠٠٦)** أن المتغيرات البدنية بأنواعها المختلفة هي أحد الشروط المحددة للإنجاز الرياضي، وتختلف اهميتها وطبيعة ترابطها باختلاف النشاط التخصصي الممارس.

وقد تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين، وأصبح المدرب يتابع كل ما هو جديد وحديث في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه. (٥: ٤٧)

* أستاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار -كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة حلوان

ويشير **شونج واخرون Chung, et al.** (٢٠١٥) انه لتنمية القدرات البدنية لدى الممارسين تستخدم طرق وأساليب وأدوات تدريبية متعددة، ومن اهم الأدوات الحديثة والتي أصبحت أساسية داخل صالات اللياقة البدنية، أداة بار الاهتزاز **Flexi - Bar**. (٢٣: ٧٩)

ويشير **سيونج جين لي واخرون Seong-Jin Lee, et al.** (٢٠١٦) ان أداه بار الاهتزاز مصنوعة من الفايبر جلاس وهي ذات جودة عالية، ويوجد في المنتصف مقبض وعلى الأطراف أوزان مصنوعة من المطاط الطبيعي المقاوم للتعرق ولا يسبب الحساسية. (٣٠: ١٢٩٨)

ويضيف **كارديناال وواكلينج Cardinale & Wakeling** (٢٠٠٥) الى انه **بار الاهتزاز Bar** - يتكون من عصا طولها ١٥٠سم، ووزنها ٧٠٧ جرام، وبإهتزازها تحدث ذبذبات تنتقل خلال الجسم بتردد ثابت مقداره ٥ هيرتز. (٢١: ٥٨٥)

وتعتبر المعلومات النظرية والدراسات التجريبية في مجال فسيولوجيا الرياضة والتي تستهدف بالتحليل والدراسة التعرف على تأثيرات الممارسة الرياضية، وطرق الأداء البدني على النواحي التكوينية والوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة، والتي أمكن من خلالها التعرف على بعض التأثيرات المختلفة لأنواع برامج التدريب الرياضي على الأجهزة الحيوية في الجسم.

ومن اهم الأجهزة التي تتأثر بالتدريب الرياضي الجهاز الهيكلي أو نظام الهيكل العظمي هو نظام مكون من العظام والغضاريف والأربطة والأوتار، ويتكون الهيكل العظمي من (٢٠٦) عظمة. منها (١٧٧) تشترك في الحركة الإرادية للإنسان.

ويشير **محمد سعد إسماعيل** (٢٠٢٠) ان العظام تقوم بحماية بعض الأعضاء الداخلية بالجسم، حيث تقوم عظام الجمجمة بحماية المخ، كما يقوم القفص الصدري بحماية القلب والرئتين. كما تعمل العظام كروافع لنقل الحركة واحداث القوة وذلك لاتصال العظام بالعضلات بالقرب من المفاصل والتي تكونها العظام، بالإضافة الى قيامها بتخزين الدهون والمعادن كالكالسيوم والفوسفات والتي تتواجد بالعظام مما يعطيها الصلابة والقوة، وهي مركز تكون خلايا الدم الحمراء (RBc٢) من خلايا نخاع العظام. (٣ : ٢٣)

وهذا ما يؤكده **لجونجبرج وآخرون Ljungberg, et al.** (١٩٩٧) من أن العظام تقوم بدعم الجسم وإكسابه هيئة وشكلا كما تمكننا من تحريك الأطراف عبر توفير ربط العضلات المحركة والرافعة، ولذلك يجب أن تكون العظام قوية ولا تنكسر تحت الضغط أو الإجهاد العادي أو الإصابة الخفيفة.

ويشير **ميركولا Mercola**(٢٠٠١) أن العظام تتكون من ألياف كولاجين (مادة بروتينية) معبأة بمواد معدنية أهمها الكالسيوم وبهذا تكون شبيهة بالأسمنت المقوى، وللعظام قشرة خارجية

أو (لحاء) سميك وقوى وبداخلها شبكة من (حواجز) العظم وتعطى هذه التركيبة قوة فائقة للعظم مقارنة بوزنها مما يجعلها تتحمل المقاومة. (١٩ : ٢٣)

ويضيف **جاك Jack** (١٩٩٩) إلى أن العظام أنسجه حيه تتكون من البروتينات والكالسيوم والتي يحتاجها أيضا القلب والأعصاب وغيرها ولكن ٩٩% من الكالسيوم موجود في العظام. والكالسيوم يعرف بأهميته في بناء العظام والحفاظ على صحتها، حيث يمثل ٤٠% من محتوى الجسم، وله دورا كبيرا في نشاط الأنزيمات وتنظيم غشاء الخلية وهام في عمليه الأيض. (٣: ١٢)

ويشير **محمد سعد إسماعيل** (٢٠٢٠) ان عملية إعادة بناء (تجدد) العظام Bone Remodeling تتم بشكل مستمر، حيث يتم استبدال حوالي ٢٠ ٪ من جميع أنسجة العظام سنويًا بعملية إعادة البناء.

ويضيف ان تكوين العظام يتم من خلال خلايا متخصصة تعرف بـ " بانيات العظام" Osteoblasts، وهي خلايا تفرز مادة أساسية غنية بالكولاجين والتي تساعد في تكوين العظام. وهي تفرز عن طريق السمحاق periosteum وبطانة العظم endosteum، وتفرز مادة تسمى "أوستيوكالسين osteocalcin"، والتي تعمل كمؤشر في الدم للتمثيل الغذائي للعظام. وتفرز بانيات العظام إنزيم يعرف باسم "فوسفاتيز العظام القلوي alkaline phosphatase (الذي يدخل في تشبع العظام بالمعادن)، ويستخدم كمؤشر للدم في عملية التمثيل الغذائي للعظام. (٣ : ٢٣)

ويشير **لجونجبرج وآخرون Ljungberg, et al.** (١٩٩٧) أن إنزيم الفوسفاتيز القلوي يوجد بكثرة في العظام خاصة أثناء النمو ويوجد أيضا بالكبد والمشيمة والأمعاء، وفي السيرم يكون هذا الإنزيم خليط من أماكن نشأته وهذا ما يسمى بـ " شبيهات الإنزيم " التي يمكن تمييزها بالفصل الكهربائي. ومن مسمى هذا الأنزيم نستنتج أنه يقوم بوظيفته في وسط قلوي حيث يكون الأس الهيدروجيني (PH) أكثر من ٧.

(٢١٤: ١٥)

فالعظام مثلها مثل العضلات، حيث يتم إضافة كتلة للعظام عندما يتم تحميلها (ممارسة النشاط البدني) وستفقد الكتلة في حالة (عدم الحركة).

ويؤكد **محمد سعد إسماعيل** (٢٠٢٠) على وجود علاقة قوية بين الرياضة وصحة العظام، فالعديد من الدراسات أظهرت وجود علاقة ارتباطيه بين كثافة معادن العظام ومتغيرات اللياقة البدنية، حيث تعد الأنشطة الرياضية سبباً لنمو العظام.

مما سبق يتضح أهمية ايض العظام، حيث يمكن من خلالها تقنين عمليات التدريب، بحيث تتناسب مع قدرات اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات الرياضية العالية.

ومن خلال تدريس الباحثة لمقرر مسابقة رمي الرمح وحضور لجان الإمتحان التطبيقي ضمن تشكيل لجان الإمتحان للفرقة الثانية والإطلاع علي سجلات درجاتهن لعدة سنوات متتالية، وجدت الباحثة إنخفاض ملحوظ في درجاتهن بسبب ضعف مستوي أدائهن في مسابقة رمي الرمح ، بالإضافة إلي سرعة ظهور علامات التعب عليهن أثناء الأداء، الأمر الذي إسترعي إنتباه الباحثة للإهتمام بهذه الفرقة والتفكير في تنمية عناصر اللياقة البدنية بأسلوب حديث يتناسب معهن، فتوصلت الباحثة إلي استخدام تدريبات **بار الاهتزاز لكونها** أسلوب حديث من أساليب برامج اللياقة البدنية والتي تناسب جميع المراحل السنية والمستويات المختلفة، وتعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية بوجه عام، وتقوية عضلات الجسم، وتحسين النغمة العضلية بشكل خاص، ويهذا ما يؤكده **شونج واخرون Chung, et al. (٢٠١٥)** من ان تدريبات بار الاهتزاز تعتبر أسلوب حديث من أساليب برامج اللياقة البدنية تناسب جميع المراحل السنية والمستويات، وتعمل على تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية بوجه عام، وتقوية عضلات الجسم، وتحسين النغمة العضلية بشكل خاص، وتزيد من عملية التمثيل الغذائي والذي بدوره يعزز حرق الدهون، تحسين تركيب الجسم. (٢٣ :٧٩)

بالإضافة الى ملاحظة الباحثة في حدود علمها ندرة الدراسات التي استخدمت أداة بار الاهتزاز، وهذا قد يعزي الى حداثة استخدامها في المجال الرياضي. ومن هنا إنطلقت فكرة البحث

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات بار الاهتزاز على أيض العظام ومستوي أداء مسابقة رمي الرمح.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات ايض العظام.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مسابقة رمي الرمح.

الدراسات السابقة:

دراسة **مورل وآخرون Morel, et al.** (٢٠٠١) (٢٠) بعنوان كثافة معادن العظام لدى الرياضيين في بعض الأنشطة الرياضية المختلفة، وبلغ قوام العينة (٧٠٤) لاعب من رياضات الرجبي، كرة القدم، الماراثون، رياضات القتال، كمال الأجسام، رفع الأثقال، السباحة، سباحة الزعانف، التجديف، تسلق الجبال والثلاثي الحديث وكان من أهم النتائج أن السباحين ولاعبي التجديف ولاعبي الماراثون ينخفض لديهم كثافة عظام الجسم بالكامل.

دراسة **دلكلس وآخرون Delecluse, et al.** (٢٠٠٣) (١٣) بعنوان مقارنة تأثير التدريب الاهتزازي للجسم كله وتدريب المقاومة على القوة العضلية، وقد اشتملت العينة على (٦٧) لاعبة، وقد أسفرت النتائج إلى أن هناك زيادة ملحوظة في القوة لكل من مجموعة التدريب الاهتزازي للجسم كله ومجموعة التدريب بالمقاومة وعدم وجود زيادة في المجموعة الضابطة وأيضا هناك تحسن ملحوظ في القفز لأعلى في مجموعة التدريب الاهتزازي فقط.

دراسة **ماركوس وولفجانج Markus and Wolfgang** (٢٠٠٤)(١٨) بعنوان تقييم ايض العظام للاعبات التحمل الموهوبات ، وبلغ قوام العينة (٢٥) لاعبة تحمل ،(٢٥) كعينة ضابطة وكان من أهم النتائج تزايد معدل الكربوكسى النهائى **Carboxyterminal** لدى لاعبات التحمل مقارنة بالمجموعة الضابطة مما يعتبر مؤشر لزيادة تأكل العظام لديهم وعدم وجود فروق في الاوستيوكالسين(البروتين غير الجليكوجينى للعظام) **Osteocalcin** بين المجموعتين .

دراسة **فاجنانى وآخرون Fagnani, et al.** (٢٠٠٦) (١٦) بعنوان تأثير برنامج تدريب اهتزازي للجسم كله على الأداء العضلي والمرونة في المنافسات الرياضية للإناث، واشتملت العينة على (٢٤) لاعبة رياضية تتراوح أعمارهن ما بين (٢٧-٢١) سنة، وقد أسفرت النتائج إلى وجود تحسن ملحوظ في الأداء العضلي والقوة العضلية والمرونة للمجموعة التجريبية بعد التدريب الاهتزازي لمدة (٨) أسابيع وعدم وجود تحسن في المجموعة الضابطة.

دراسة **ياسر أحمد مشرف وخالد عبدالرؤوف عبادة** (٢٠٠٧) (٨) بعنوان تأثير برنامجي التدريب الاهتزازي والتدريب بالإثقال لتنمية الاتزان والقوة لمجموعة عضلات الفخذ الأمامية والخلفية على تأهيل المصابين بالضمور العضلي، واشتملت العينة على (١٤) مصاب بالضمور العضلي، وقد أسفرت نتائج البحث أن هناك زيادة في تحسن الاتزان والقوة لمجموعة عضلات الفخذ الأمامية والخلفية ملحوظ للتدريب بالإثقال بينما تفوق التدريب الاهتزازي على التدريب بالإثقال في تحسين الاتزان والقوة لمجوعة عضلات الفخذ الأمامية والخلفية لتأهيل المصابين بالضمور العضلي.

دراسة **شونج واخرون Chung, et al.** (٢٠١٥) (١٢) بعنوان تأثير تدريبات بار الاهتزاز على نشاط عضلات الجذع في أوضاع متنوعة لدى الاصحاء، واشتملت العينة على (٢٠) فرد (١٠ سيدات، ١٠ رجال)، وتم قياس نشاط الجذع في ثلاث أوضاع (الوقوف، الانبطاح على أربع، الانبطاح الجانبي وارتكاز على المرفق)، وقد أسفرت النتائج إلى وجود تحسن ملحوظ في جميع أوضاع عضلات الجذع.

دراسة **سيونج جين لي واخرون Seong-Jin Lee, et al.** (٢٠١٦) (٢١) بعنوان تأثير تدريبات بار الاهتزاز على سمك عضلات الجذع والتوازن لدى الطلاب الجامعيين، واشتملت العينة على (٢٦) طالب جامعي، وقد أسفرت النتائج إلى ان تدريبات بار الاهتزاز لمدة (٦) شهور ساهمت في تحسن سمك عضلات الجذع والتوازن لدى الطلاب الجامعيين.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي المجموعتين وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجمع البحث طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، والبالغ عددهن (١٥٠) طالبة للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان والمقيدات للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩م وعددهن (٤٠) طالبة، تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على (١٠) طالبات، ليصبح قوام عينة البحث الأساسية (٣٠) طالبة، تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهن (١٥) طالبة، وقد قامت الباحثة بإيجاد معاملات الالتواء لعينة البحث لتحقيق الاعتدالية في المتغيرات (قيد البحث) والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في المتغيرات (قيد البحث)

ن = ٤٠

	المتغيرات	المتوسط	الانحراف	الالتواء
متغيرات	الطول الكلى	١٦٨.٤٥	٦.٤٤	١.٣٦

النمو	وزن الجسم	٦٨.٣٥	٧.٧٨	١.٠٢
	العمر الزمنى	١٧.٣٦	٠.٤٥	٠.٨٨

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو(الطول–الوزن–السن)، قد انحصرت ما بين (± ٣) مما يدل على أن مجتمع البحث يمثل مجتمعاً اعتداليا في جميع متغيرات البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- جهاز الرستاميتر: لقياس الطول (لأقرب سم)
- ميزان طبي لقياس الوزن (لأقرب كجم).
- جهاز الديناموميتر. (لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين).
- بار الاهتزاز Flexi– bar
- ساعات إيقاف.
- أكياس ثلج
- سرنجات معقمة ٥سم ذات الاستخدام لمرة واحدة
- أنابيب دم
- هيبارين لمنع التجلط

الاختبارات المستخدمة:

اولا: الاختبارات البدنية. مرفق (١)

- اختبار التوازن الثابت.
- اختبار الانبطاح من الوقوف (١٠ث) لقياس الرشاقة.
- الديناموميتر (لقياس القوة العضلية)
- جهاز الجينوميتر (لقياس المدي الحركي)
- اختبار ثني الجذع لأسفل. (لقياس المرونة)

ثانيا: اختبارات ايض العظام. مرفق (٢)

- اختبار ELISA لقياس إنزيم الفوسفاتيز القلوي (ALP) والاوستيوكالسين Osteocalcin

ثالثا: اختبار تقييم مستوى أداء مسابقة رمي الرمح. مرفق (٣)

وقد استعانت الباحثة بلجنة ثلاثية من أعضاء هيئة التدريس بالقسم لتقييم الطالبات، بواقع (٥ درجات لمستوي الأداء، (٣) درجات لمسافة رمي الرمح.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) طالبات تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلي:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- التعرف على مدي مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق البرنامج.

البرنامج التدريبي: مرفق (٤)

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال مسابقة رمي الرمح قيد البحث لتصميم البرنامج المقترح.

١- هدف البرنامج:

يهدف هذا البرنامج الى تصميم تدريبات بار الاهتزاز **Flexi - Bar** ومعرفة تأثيره على أيض العظام وبعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء مسابقة رمي الرمح.

٢- الاسس العلمية للبرنامج التدريبي:

طبقاً للهدف من البرنامج المقترح وبعد الاطلاع على العديد من الابحاث والمراجع، قامت الباحثة بتصميم البرنامج المقترح مع مراعاة المبادئ الأساسية لوضع البرامج التدريبية والتي يجب إتباعها لتحقيق الأهداف المرجوة، وقد أشتمل البرنامج على (١٦) وحدة تدريبية بواقع (٢) وحدة تدريبية في الأسبوع ولمدة (٨) أسابيع، حيث أستغرق زمن الوحدة التدريبية اليومية في بداية البرنامج (٤٥ق) وتزداد تدريجيا إلى (٦٠ق) في نهاية البرنامج وقد قامت الباحثة بتقسيم اجزاء الوحدة التدريبية كالآتي:

مكونات البرنامج المقترح:

أ) الإحماء (١٠ق):

احتوي هذا الجزء على مجموعة من التمرينات البسيطة والمتنوعة والاهتمام بالإطالة والمرونة لكل أجزاء الجسم لتهيئة الجسم للعمل في الجزء الرئيسي في البرنامج.

ب) الجزء الرئيسي:

تدريبات بار الاهتزاز **Flexi - Bar** للمجموعة التجريبية و(المنهج المقرر للفرقة الثانية) للمجموعة الضابطة وتم التدرج بزمن الجزء الرئيسي في بداية البرنامج (٤٥ ق) ويزداد تدريجيا إلى (٦٠ق) في نهاية البرنامج.

جـ) التهدئة (٥ ق):

احتوي هذا الجزء على مجموعة من تمرينات مرجحة واسترخاء للعضلات.

*** شدة حمل التدريب:**

قامت الباحثة بتحديد الشدة المناسبة لبداية البرنامج المقترح لعينة البحث التجريبية وهى الشدة فوق المتوسطة ٧٥%: ٨٥% من أقصى معدل لنبض الطالبة وهو ما يعرف بمعدل القلب المستهدف ، وتم حسابه عن طريق التعويض في معادلة (كارفونين)على أساس ٧٥% من أقص معدل للنبض ثم مرة أخرى على أساس ٨٥% من أقصى معدل النبض والناتج من المعادلتين يعبر عن معدل القلب المستهدف الذى يجب أن يعمل خلاله الطالبات.

معدل النبض المستهدف = نبض الراحة + نسبة التدريب % (أقصى نبض – نبض الراحة)

خطوات تنفيذ التجربة:

- **القياس القبلي:**

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات (قيد البحث) في الفترة ٥-٢٠١٩/٢/٧م مع التنبيه على الطالبات بضرورة عدم تناول أي أطعمة قبل إجراء التجربة بمدة لا تقل عن ١٢ ساعة (صيام ليلى)، وعدم حدوث تغير في نمط حياتهم العادية.

التأكد من توقيتات الدورة الشهرية للطالبات، بحيث تكون بفاصل زمني لا يقل عن (٥) أيام بعد انقطاع الدورة الشهرية وذلك لإلغاء تأثيراتها على مكونات أيض العظام.

تم سحب عينات الدم بواسطة متخصص من معمل الفؤاد، وتم وضعها في كولمان به ثلج لحين إجراء التحاليل المعملية بحيث تم ترقيم الأنابيب الخاصة بعملية التحليل والتي تم إجراؤها في معمل الفؤاد للتحاليل الطبية.

- **تنفيذ التجربة الأساسية:**

قامت الباحثة بتطبيق تدريبات بار الاهتزاز **Flexi - Bar** المقترحة علي المجموعة التجريبية في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٨/٢٠١٩م ابتداء من ٢٠١٩/٢/١٦م الى ٢٠١٩/٤/٣م، على مدار (٨) أسابيع بواقع (٢) وحدة تدريبية في الاسبوع، وتم التدريس للمجموعة التجريبية بعد انتهاء اليوم الدراسي بعد انتهاء اليوم الدراسي من الساعة (٣ : ٤) بينما تم تطبيق المقرر الدراسي المتبع للمجموعة الضابطة من الساعة (٨: ٩) صباحا قبل بداية اليوم الدراسي مع مراعاة تدوير مجموعتي البحث خلال فترة تطبيق التجربة.

- **القياس البعدي:**

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث تحت نفس الظروف والشروط التي تم فيها القياس القبلي وذلك في الفترة ٦- ٨ /٤/٢٠١٩م.

المعالجات الإحصائية:

بناء على أهداف البحث وفروضه تم تحديد الأسلوب الإحصائي المستخدم لتحليل البيانات كالتالي:

*المتوسط الحسابي. * الوسيط. * معامل الالتواء. *الانحراف المعياري.

* النسبة المئوية لمعدل التغير%. * اختبار "ت" للمجموعة الواحدة والمجموعتين

عرض ومناقشة النتائج

أولا- عرض النتائج:

جدول (٢)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات أيض العظام في الدم (قيد البحث) لعينة البحث التجريبية

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن ٪	قيمة (ت) المحسوبة
		م١	±ع١	م١	±ع١		
الفوسفاتيز القلوي	وحدة / لتر	٦٩.٤٣	٥.٢٤	٧٦.٢١	٧.٦٤	٩.٧١	١.٣٤
الاوستيوكالسين	وحدة / لتر	١.٩٨	٠.١٨	١.٧٢	٠.٣٣	١٣.١٣	*٥.٣٦

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٧ درجة حرية = ١٤

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق دالة بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاوستيوكالسين في الدم لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة في مستوى الفوسفاتيز القلوي. وبلغت نسب التحسن ٩.٧١٪ لمتغير الفوسفاتيز القلوي، ١٣.١٣٪ لمتغير الاوستيوكالسين.

جدول (٣)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات أيض العظام في الدم (قيد البحث) لعينة البحث الضابطة

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن ٪	قيمة (ت) المحسوبة
		م١	±ع١	م١	±ع١		

الفوسفاتيز القلوي	وحدة / لتر	٧١.٤٣	٤.٣٠	٧٣.٢١	٥.٥٧	٢.٤٩	٠.٧٨
الاوستيوكالسين	وحدة / لتر	٢.٠١	٠.١٧	١.٨٧	٠.٢٢	٦.٩٧	٠.٣٩

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٧ درجة حرية = ١٤

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق دالة بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الفوسفاتيز القلوي والاوستيوكالسين في الدم لعينة البحث الضابطة. وبلغت نسب التحسن ٢.٤٩٪ لمتغير الفوسفاتيز القلوي، ٦.٩٧٪ لمتغير الاوستيوكالسين.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين في متغيرات أيض العظام في الدم (قيد البحث) لعينتي البحث التجريبية والضابطة

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
		م١	±ع١	م١	±ع١	
الفوسفاتيز القلوي	وحدة / لتر	٧١.٤٣	٤.٣٠	٧٣.٢١	٥.٥٧	١.٣٤
الاوستيوكالسين	وحدة / لتر	٢.٠١	٠.٥٨	١.٨٧	٠.٨٢	*٥.٣٦

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٠ درجة حرية = ٢٨

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة بين متوسطات القياسين البعديين في مستوى الفوسفاتيز القلوي والاوستيوكالسين في الدم لعينتي البحث التجريبية والضابطة.

جدول (٥)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ومستوى أداء مسابقة رمي الرمح (قيد البحث) لعينة البحث التجريبية

ن =١٥

	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن ٪	قيمة (ت) المحسوبة
			م١	±ع١	م٢	±ع٢		
التوازن	اختبار ستروك	ث	٤٨.٤٥	٤.٢٥±	٣٠.٥١	٣.٤٤±	%٣٧.٠٢	*٣.٤٥٨
القوة	قوة عضلات الظهر	كجم	٤٥.٦٥	٤.٢٥±	٥٩.٢٥	٢.٨٢±	%٤٢.٤٠	*٢.٩٧
	قوة عضلات الرجلين	كجم	٥٥.٧٥	٢.٢٥±	٦٥.٥٠	١.٣٥±	%١٧.٤٨	*٤.٢٥٨
المرونة	المدي الحركي مفصل الكتف	درجة	٦١.٧٦	٤.١٦ ±	٧٩.٢٩	٥.١٢ ±	%٢٨.٣٨	*٢.٦٨
	المدي الحركي للعمود الفقري	درجة	٧٥.٣٦	٢.٦٥±	٨٩.٥٠	٢.٣١±	%١٨.٧٦	*٣.٥٧٨
	المدي الحركي مفصل الركبة	درجة	٣٠.١٥	٣.٢٥±	٤٠.٢٥	١.٢٥±	%٣٣.٤٩	*٥.٦٩٨
الرشاقة	الانبطاح من الوقوف (١٠) ث	عدد	١٢.٦٠	٠.٥٢±	١٦.٤٧	٠.٥٨±	%٣٠.٧١	*٦.٥٥
مستوى أداء مسابقة رمي الرمح		درجة	٤.٥٠	٠.٥٠±	٧.٢٥	٠.٢٥±	%٦١.١١	*٤.٢٣٤

ت الجدولية عند ٠.٠٥= ٢.٢١

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مسابقة رمي الرمح وجميع المتغيرات البدنية وذلك لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التحسن ما بين ٤٢.٤٠٪ لإختبار قوة عضلات الظهر، ١٧.٤٨٪ لاختبار قوة عضلات الرجلين، وبلغت نسبة التحسن٦١.١١ ٪ لمستوي أداء مسابقة رمي الرمح.

جدول (٦)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية ومستوى أداء مسابقة رمي الرمح (قيد البحث) لعينة البحث الضابطة

ن =١٥

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن ٪	قيمة (ت) المحسوبة
			م١	±ع١	م٢	±ع٢		
التوازن	اختبار ستروك	ث	٤٧.٤٥	٣.٢٥±	٤٥.٥١	٣.٤٤±	%٤.١٥	١.٢٥٤
القوة	قوة عضلات الظهر	كجم	٤٦.٦٥	٣.٢٥±	٤٩.١٥	٠.٨٢±	%٥.٣٥	٠.٣٥٩
	قوة عضلات الرجلين	كجم	٥٤.٧٥	٢.٢٥±	٥٦.٧٥	١.٣٥±	%٣.٦٥	١.١٠٢
المرونة	المدي الحركي مفصل الكتف	سم	٧٥.٧٦	٤.١٦ ±	٧٨.٤٥	٢.٣٣±	%٣.٥٥	٠.٥٦٨
	المدي الحركي للعمود الفقري	سم	٨٣.٣٦	٢.٦٥±	٨٥.٥٠	٣.١٢±	%٢.٥٦	١.٥٦٤
	المدي الحركي مفصل الركبة	سم	٣٠.١٥	٣.٢٥±	٣٧.٤٠	٢.٤٤±	%٢٤.٠٤	٠.٨٧٩
الرشاقة	الانبطاح من الوقوف (١٠) ث	عدد	١٢.٦٠	٠.٥٢±	١٤.٤٧	٠.٥٨±	%١٤.٨٤	٠.٦٥٧
مستوى أداء مسابقة رمي الرمح		درجة	٤.٥٠	٠.٥٠±	٥.٠٠	٠.٢٥±	%١١.١١	١.٠٩٦

ت الجدولية عند ٠.٠٥= ٢.٢١

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق غير داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوي أداء مسابقة رمي الرمح، كما توجد فروق دالة احصائيا بالنسبة لمستوي الأداء المهاري وتراوحت نسب التحسن ما بين ٢٤.٠٤٪ للمدي الحركي لمفصل الركبة، ٣.٥٥٪ لمتغير المدي الحركي لمفصل الكتف، وبلغت نسبة التحسن لمستوى أداء مسابقة رمي الرمح ١١.١١%.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مسابقة رمي الرمح (قيد البحث)

ن =٣٠

المتغيرات		وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة
			م١	±ع١	م٢	±ع٢	
التوازن	اختبار ستروك	ث	٤٥.٥١	٣.٤٤±	٣٠.٥١	٣.٤٤±	*٣.٤٥٨
القوة	قوة عضلات الظهر	م	٤٩.١٥	٠.٨٢±	٥٩.٢٥	٢.٨٢±	*٢.٩٧
	قوة عضلات الرجلين	م	٥٦.٧٥	١.٣٥±	٦٥.٥٠	١.٣٥±	*٤.٢٥٨
المرونة	المدي الحركي مفصل الكتف	سم	٧٨.٤٥	٢.٣٣±	٧٩.٢٩	٥.١٢ ±	*٢.٦٨
	المدي الحركي للعمود الفقري	سم	٨٥.٥٠	٣.١٢±	٨٩.٥٠	٢.٣١±	*٣.٥٤٨
	المدي الحركي مفصل الركبة	سم	٣٧.٤٠	٢.٤٤±	٤٠.٢٥	١.٢٥±	*٤.٢٥٨
الرشاقة	الانبطاح من الوقوف (١٠) ث	عدد	١٤.٤٧	٠.٥٨±	١٦.٤٧	٠.٥٨±	*٦.٥٥
مستوى أداء مسابقة رمي الرمح		درجة	٥.٠٠	٠.٢٥±	٧.٢٥	٠.٢٥±	*٤.٢٣٤

ت الجدولية عند ٠.٠٥= ٢.١٠ عند درجة حرية ن-٢ = ٢٨

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مسابقة رمي الرمح وجميع المتغيرات البدنية وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ثانيا-مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات ايض العظام.

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق دالة بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاوستيوكالسين في الدم لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة في مستوى الفوسفاتيز القلوي. وبلغت نسب التحسن ٩.٧١٪ لمتغير الفوسفاتيز القلوي، ١٣.١٣٪ لمتغير الاوستيوكالسين.

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق دالة بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الفوسفاتيز القلوي والاوستيوكالسين في الدم لعينة البحث الضابطة. وبلغت نسب التحسن ٢.٤٩٪ لمتغير الفوسفاتيز القلوي، ٦.٩٧٪ لمتغير الاوستيوكالسين.

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة بين متوسطات القياسين البعديين في مستوى الفوسفاتيز القلوي والاوستيوكالسين في الدم لعينتي البحث التجريبية والضابطة.

وتعزو الباحثة هذا التحسن الى تدريبات بار الاهتزاز **Flexi-bar** لما تحتويه من تدريبات لتنمية القوة العضلية والمرونة لعضلات الذراعين والكتفين قد ساعدت على تحسين متغيرات ايض العظام قيد البحث.

ويؤكد **شونج واخرون Chung, et al.** (٢٠١٥) (٢٣) إلى أن تدريبات بار الاهتزاز Flexi-bar تحسن كثافة معادن العظام وتزيد النشاط والأداء العضلي.

ويرى **ويفر وآخرون Weaver, et al.** (١٩٩٧) (٢٦) أنه يمكن التعرف على أيض العظام من خلال التعرف على بعض الدلالات الكيميائية في الدم والبول التي توضح التكوين العظمى (Bone Formation) أو التي توضح الامتصاص العظمى (Bone Resorption).

ويضيف إلى أن إنزيم الفوسفاتيز القلوي (ALP) والاوستيوكالسين من أهم القياسات التي تستخدم لتحديد التكوين العظمى.

ويشير **رونالد روس Ronald Roth** (٢٠٠٠) (٢٢) إلى أن إنزيم الفوسفاتيز القلوي (ALP) يستخدم في تحديد الوظائف التي تعتمد على القدرة الإستخراجية للكبد، وينشأ إنزيم الفوسفاتيز القلوي من العظام ويوجد بكثرة في العظام خاصة أثناء النمو ويوجد أيضا بالكبد والمشيمة والأمعاء، وفي السيرم يكون هذا الإنزيم خليط من أماكن نشأته وهذا ما يسمى بـ " شبيهات الانزيم " التي يمكن تمييزها بالفصل الكهربائي.

ويضيف أن مستوى هذا الإنزيم الطبيعي بالدم يختلف بإختلاف الطريقة المستخدمة لقياسه، ويرتفع تركيز الإنزيم نتيجة المجهود البدني المستمر ذو الشدة العالية وفرط نشاط الغدة الدرقية.

ويشير **رودبرج وآخرون Rudberg , et al.** (٢٠٠٠)(٢٣) إلى أن أنزيم الفوسفاتيز القلوي (ALP) يعتبر من أهم القياسات المستخدمة لتحديد التكوين العظمى ويمكن من خلاله التعرف على دورة ايض العظام

ويضيف إلى أن قياساته ترتبط بالدورة الشهرية عند السيدات وبشدة المجهود البدني حيث يعمل المجهود البدني على زيادة تركيز أنزيم الفوسفاتيز القلوي (ALP) في الدم.

وعن انخفاض الاوستيوكالسين يشير **زايشيك وآخرون Zaichik ,et al.** (١٩٩١)(٢٨) إلى أن الاوستيوكالسين يتكون من ٤٩ حامض أميني بروتيني ويتم تكوينه عن طريق الخلية البناءة للعظام **Osteoblast** ويشكل ١٠-٢٠% من البروتين غير الكولاجينى في العظم ويعتبر من القياسات الرئيسية لتحديد أمراض العظام لان زيادة مستوياته في الدم تعتبر مؤشر لتأكل العظام .

وعن ارتباط الاوستيوكالسين بالنشاط الرياضي يشير **رونج وآخرون Rong, et al.** (١٩٩٧) (٢٤) إلى أن مستوى الاوستيوكالسين في الدم يختلف في الذكور عن الإناث وذلك لتأثره بالهرمونات الأنثوية خاصة هرمون الاستروجين لذا تقل مستوياته لدى السيدات مقارنة بالرجال.

ويضيف أن الاوستيوكالسين يرتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة النشاط المؤدى فنجد انه يزداد بعد أداء تدريبات القوة والتحمل لفترات قصيرة، ثم يبدأ في التناقص التدريجي مرتبطا باستمرار الأداء، أي أن الأداء لفترات طويلة يعمل على تناقص الاوستيوكالسين في الدم ثم يبدأ في العودة تدريجيا إلى مستوياته الطبيعية خلال فترة استعادة الاستشفاء.

وتتفق مع دراسة **ماركوس وولفجانج Markus and Wolfgang (٢٠٠٤)(١٨)** في عدم وجود فروق في الاوستيوكالسين(البروتين غير الجليكوجيني للعظام) **Osteocalcin** بين المجموعتين .

وبذلك لم يتحقق صحة الفرض الأول.

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث.

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مسابقة رمي الرمح وجميع المتغيرات البدنية وذلك لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التحسن ما بين ٤٢.٤٠٪ لإختبار قوة عضلات الظهر، ١٧.٤٨٪ لاختبار قوة عضلات الرجلين، وبلغت نسبة التحسن٦١.١١ ٪ لمستوي أداء مسابقة رمي الرمح.

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق غير داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوي أداء مسابقة رمي الرمح، كما توجد فروق دالة احصائيا بالنسبة لمستوي الأداء المهاري وتراوحت نسب التحسن ما بين ٢٤.٠٤٪ للمدي الحركي لمفصل الركبة، ٣.٥٥٪ لمتغير المدي الحركي لمفصل الكتف، وبلغت نسبة التحسن لمستوى أداء مسابقة رمي الرمح ١١.١١%.

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مسابقة رمي الرمح وجميع المتغيرات البدنية وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة هذا التحسن الى تدريبات بار الاهتزاز **Flexi-bar** لما تحتويه من تدريبات لتنمية التوازن العضلي والقوة العضلية والمرونة لعضلات الذراعين والكتفين مما ساعدت على تحسين المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهاري حيث تعتمد المهارات الخاصة بمسابقة رمي الرمح بدرجة كبيرة على حركات الذراعين والكتفين والرجلين والذي تم تنميتها بشكل متخصص يتناسب مع الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.

وتؤكد هذه النتائج على ما أشارت إليه **ليلى فرحات** (٢٠٠٥) (١٠) أن أهم أهداف التدريب هو الارتقاء بقدرات الطالبة البدنية إلى أقصى ما يمكن لذا فان العاملين في المجال الرياضي يحتاجون إلى الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية لمختلف الأنشطة بالإضافة إلى مستوى الأداء.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه كل من **دولنى Dolny** (٢٠٠٨) (٢٦) **أرمسترونج Armstrong** (٢٠١٠) (٢١) إلى أن تدريبات بار الاهتزاز Flexi-bar أحد طرق التدريب البديلة والفعالة والناجحة لتحسين التوازن العضلي والقوة العضلية والمرونة حيث أن بار الاهتزاز لها تأثير فعال على القوة العضلية حيث تنقبض وتنبسط الألياف العضلية بسرعات عالية مما يؤثر على الكفاءة العضلية وبعض الخصائص الفسيولوجية.

ويؤكد **شونج واخرون Chung, et al.** (٢٠١٥) (٢٣) إلى أن تدريبات بار الاهتزاز Flexi-bar للجسم كله يحسن الاتزان والمرونة وكذلك يحسن كثافة معادن العظام ويزيد النشاط والأداء العضلي ويحسن السرعة مقارنة ببرامج تدريبات الأثقال.

وتعزو الباحثة هذا التحسن في المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري قيد البحث، الى استمرارية وانتظام الطالبات في البرنامج المتبع والذي ساعد على وجود تحسن في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء ولكن ليس بنفس درجة التحسن الحادث للمجموعة التجريبية، حيث يكون الاهتمام بتطوير المتغيرات البدنية بشكل عام دون مراعاة لتطوير المتغيرات البدنية المرتبطة بأداء المهارات قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مسابقة رمي الرمح.

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مسابقة رمي الرمح وجميع المتغيرات البدنية وذلك لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التحسن ما بين ٤٢.٤٠٪ لإختبار قوة عضلات الظهر، ١٧.٤٨٪ لاختبار قوة عضلات الرجلين، وبلغت نسبة التحسن ٦١.١١ ٪ لمستوي أداء مسابقة رمي الرمح.

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق غير داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوي أداء مسابقة رمي الرمح، كما توجد فروق دالة احصائيا بالنسبة لمستوي الأداء المهاري وتراوحت نسب التحسن ما بين ٢٤.٠٤٪ للمدي الحركي

لمفصل الركبة، ٣.٥٥٪ لمتغير المدي الحركي لمفصل الكتف، وبلغت نسبة التحسن لمستوى أداء مسابقة رمي الرمح ١١.١١%.

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مسابقة رمي الرمح وجميع المتغيرات البدنية وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وهذا ما يؤكده **هوارد فورتنر واخرون Howard Fortner, et al.** (٢٠١٤) (٣١) من أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية.

ويتفق كلا من **محمد حسن علاوى** (١٩٩٤) (١٢)، **طلحة حسام الدين وآخرون** (١٩٩٧) (٧)، على أهمية عنصر المرونة في الأداء الحركي إذا أنها تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي، وتسهم بقدر كبير في التأثير على السمات الارادية للرياضيين.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من **دلكلس وآخرون Delecluse, et al.** (٢٠٠٣) (٢٤) **فاجنانى وآخرون Fagnani, et al.** (٢٠٠٦) (٢٧) **ياسر أحمد مشرف وخالد عبد الرؤوف عبادة** (٢٠٠٧) (١٩) **سيونج جين لي واخرون Seong-Jin Lee, et al.** (٢٠١٦) (٣٠) حيث تشير نتائج هذه الدراسات إلى أن تدريبات بار الاهتزاز Flexi-bar لها تأثير ايجابي على القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث.

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود العينة والمنهج المستخدم واستناداً إلى المعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه من نتائج توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات الآتية:

١. تدريبات بار الاهتزاز Flexi-bar اثرت ايجابيا على بعض المتغيرات البدنية (قوة عضلات الظهر والرجلين – التوازن – المرونة– الرشاقة) للمجموعة التجريبية.

٢. تدريبات بار الاهتزاز Flexi-bar اثرت ايجابيا على مستوى أداء مسابقة رمي الرمح للمجموعة التجريبية.

٣. يوجد معدل تغير في المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (قوة عضلات الرجلين والظهر– التوازن – المرونة– الرشاقة)، مستوى أداء مسابقة رمي الرمح لدي المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء أهداف البحث وإجراءاته وفى حدود عينة البحث واستناداً إلى ما وصلت إليه الباحثة من نتائج خلال دراستها توصي بما يلي:

١- تطبيق تدريبات بار الاهتزاز **Bar - Flexi** في محاضرات العاب القوي لتحسين مكونات اللياقة البدنية لطالبات الكلية.

٢- إجراء دراسات مستقبلية باستخدام البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات بار الاهتزاز **Bar – Flexi** في هذه الدراسة على طالبات الفرق المختلفة بالكلية للعمل على تحسين مستوى مكونات اللياقة البدنية وتحسين مستوى أداء مسابقة رمي الرمح.

٣- تطبيق تدريبات بار الاهتزاز **Bar - Flexi** في وحدة اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.

٤- الاهتمام باستخدام قياس أنزيم الفوسفاتيز القلوى للسباحين كمؤشر للتكوين العظمى

قائمة المراجع

أولا: المراجع العربية:

١. **خيرية السكرى، سليمان على حسن (١٩٩٧):** دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي، دار المعارف، الإسكندرية.

٢. **طلحة حسام الدين، سعيد عبد الرشيد خاطر، مصطفى كامل محمد، وفاء صلاح الدين (١٩٩٧):** الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣. **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥):** التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات)"، ط ١٣، دار المعارف، الإسكندرية.

٤. **ليلى السيد فرحات (٢٠٠٥):** القياس والاختبار في التربية الرياضية"، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٥. **محمد السيد خليل (١٩٩١):** الاختبارات القياسية لرمى الرمح للسيدات – مركز التنمية الإقليمي، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، العدد الخامس.

٦. **محمد حسن علاوى (١٩٩٤):** التدريب الرياضي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

٧. **محمد سعد إسماعيل (٢٠٢٠):** فسيولوجيا الرياضة –قراءات متقدمة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٨. **محمد لطفي السيد (٢٠٠٦):** الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٩. **ياسر أحمد مشرف وخالد عبد الرؤوف عبادة (٢٠٠٧):** تأثير برنامجي بتدريبات بار الاهتزاز والتدريب بالأثقال لتنمية الاتزان والقوة لمجموعة عضلات الفخذ على تأهيل المصابين بالضمور العضلي، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، العدد (١١)،٣٩١- ٤١٠.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

١٠. **Alan C Platen, Eun-Heui Chae, Roswita Antz, Reiner Lehmann, Jens Kühlmorgen, and Bruno Allolio (٢٠٠١):** Bone Mineral Density in Top Level Male Athletes of Different Sports , European Journal of Sport Science, vol. ١, issue ٥

١١. **Armstrong W.J., Grinnell D.C. and Warren G.S., (٢٠١٠):** The acute effect of whole-body vibration on the vertical jump height", Journal of Strength and Conditioning Research, ٢٤: ٢٨٣٥-٣٨٤٩.

١٢. **Cardinale M, Wakeling J (٢٠٠٥).** Whole body vibration exercise: are vibrations good for you? Br J Sports Med, ٢٠٠٥, ٣٩: ٥٨٥– ٥٨٩.

١٣. **Chung JS, Park S, Kim J, Park JW. (٢٠١٥).** Effects of flexi-bar and non-flexi-bar exercises on trunk muscles activity in different postures in healthy adults, J Phys Ther Sci. Jul;٢٧(٧):٢٢٧٥-٢٢٧٨.

١٤. **Delecluse C., Roelants M., Verschueren S. (٢٠٠٣):** Strength increase after whole-body vibration compared with resistance training. Med Sci Sports Exerc., ٣٥, ١٠٣٣–١٠٤١.

١٥. **Despina T., George D., George T., Sotiris P., Alessandra D., George K., Maria R., Stavros K., (٢٠١٤):** Short-term effect of whole-body vibration training on balance, flexibility and lower limb explosive strength in elite rhythmic gymnasts, Human Movement Science, ٣٣, ١٤٩-١٥٨.

١٦. **Dolny D.G., Reyes G.F (٢٠٠٨):** Whole body vibration exercise: training and benefits, Curr. Sports Med. Rep., ٧, ١٥٢-١٥٧.

١٧. **Fagnani et. al. (٢٠٠٦):**"The Effects of a Whole-Body Vibration Program on Muscle Performance and Flexibility in Female Athletes", American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation., ٨٥, ٩٥٦-٩٦٢.

١٨. **Iuliana and Simona (٢٠١٠):**Effects of whole-body vibration training on muscle strength and flexibility: significance of the

vibration frequency, PhD thesis, Semmelweis University, Budapest.

١٩. **Jack J., (١٩٩٩):** Body fat and physical fitness. Erlangen: Perimed. p. ٢٢-٢٥.

٢٠. **Kinser, A.M., Ramsay, M. W., O'Bryant, H. S., & Ayres, C.A. (٢٠٠٨):** Vibration and stretching effects on flexibility and explosive strength in young gymnasts. Medicine and Science in Sports and Exercise, ٤٠, ١٣٣–١٤٠.

٢١. **Ljungberg G., Ericson T, Ekblom B,(١٩٩٧) :** Saliva and marathon running. Scand J Med Sci Sports;٧:٢١٤–١٩.

٢٢. **Markus D B., and Wolfgang D., (١٩٩٠):** Review on metabolic bone disease , osteoporosis international jou.١٤٧ – ١٥٠.

٢٣. **Mercola RJ, (٢٠٠١)** : is there a critical period for bone response to weight – bearing exercise in children and adolescents, a systematic review, the British journal of sports medicine ٣٦ : ٢٥٠-٢٥٧.

٢٤. **Morel KL, Adams WC, Van Loan MD., (٢٠٠١):**Effects of physical activity, body weight and composition, and muscular strength on bone density in young women. Med Sci Sports Exerc ٣٠:١١٤-٢٠.

٢٥. **Ronald roth (٢٠٠٠) : cellular nutrition ,** McGraw-Hill Professional books , USA

٢٦. **Rong H., Berg U., Torring O., Sundberg CJ., Granberg B., Bucht E., (١٩٩٧) :** Effect of acute endurance and strength exercise on circulating calcium-regulating hormones and bone markers in young healthy males , Scand J Med Sci Sport, Jun;٧(٣):١٥٢-٩.

٢٧. **Rudberg A., Magnusson P., Larsson L., Joborn H., (٢٠٠٠)** : Serum isoforms of bone alkaline phosphatase increase during physical exercise in women , Calcif Tissue Int. May;٦٦(٥):٣٤٢-٧.

٢٨. **Seong-Jin Lee, Yong-Nam Kim, Dong-Kyu Lee, (٢٠١٦).** The effect of flexi-bar exercise with vibration on trunk muscle thickness and balance in university students in their twenties, J. Phys. Ther. Sci. ٢٨: ١٢٩٨–١٣٠٢.

٢٩. **Tom , P (٢٠٠١):** Basic Technique in the Javelin throw , track Coaches.

٣٠. **Weaver CM., Peacock M., Martin BR., McCabe GP., Zhao J., Smith DL., Wastney ME., (١٩٩٧)** : Quantification of biochemical markers of bone turnover by kinetic measures of bone formation and resorption in young healthy females , J Bone Miner Res. Oct;١٢(١٠):١٧١٤-٢٠.

٣١. **Zaichik VE, Bagirov ST. (١٩٩١) :** The chemical element content of mixed unstimulated saliva from a healthy subject. Stomatologiia (Mosk);٧٠:١٤–١٧.

ثالثا: مراجع شبكة المعلومات:

٣٢. https://albillahstudents.yoo٧.com/t٥٢-topic

٣٣. http://www.flexisports.co.za/index.php?dispatch=pages.view&page_id=٢٥