

ملخص البحث باللغة العربية

" تحليل بعض الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية المركبة لحراس مرمى كرة

القدم فى بطولة كأس العالم روسيا ٢٠١٨ م. "

أ.د / محمد رفعت محمد ٢

د / محمد محمود مصلى ٣

الباحث / عمرو احمد عبدالله احمد ١ *

يهدف البحث إلى تحليل بعض الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية المركبة لحراس مرمى كرة القدم فى بطولة كأس العالم روسيا ٢٠١٨م استخدم الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي لتحقيق هدف وتساؤلات الدراسة. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الفرق المشاركة من أول دور ال ٨ وحتى النهائي وذلك لتمييز حراس مرمى هذه الفرق بالمستوى العالي من الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية المركبة، واحتواء معظم تلك الفرق على المستوى الأول فى تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم. والجدول التالي يوضح المباريات والفرق المشاركة وعددها (٨) فريق.

وكانت التوصيات ما يلي :

١. الاهتمام بجميع متغيرات البحث عند تدريب حراس المرمى عليها.
٢. التركيز عند تدريب حراس المرمى على التدريبات التي يمكن عن طريقها تنمية مهارات التمرير وخاصة مهارة التمرير بالقدم لتأثيرها الإيجابي على نتائج المباريات.
٣. استخدام تقسيم متغيرات البحث كأحد التقسيمات العلمية لمكونات استمارة التحليل الفني لمتابعة الحراس أثناء المباريات حتى يمكن التعرف على الخصائص المميزة لمستوى أداء حراس المرمى لتوفير بعض المعلومات والبيانات الخاصة بهذا المستوى للاستفادة منها فى عملية التدريب لحراس المرمى.

١ الباحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها.

٢ رئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها.

٣ استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها.

" تحليل بعض الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية المركبة لحراس مرمى كرة

القدم فى بطولة كأس العالم روسيا ٢٠١٨ م. "

أ.د / محمد رفعت محمد ٢

د / محمد محمود مصلحى ٣

الباحث / عمرو احمد عبدالله احمد ١ *

تعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى على مستوى العالم وذلك بسبب الشغف والإثارة الكبيرة التي تشهدها ملاعب كرة القدم وذلك بسبب المنافسة الشرسة سواء بين الأندية في مختلف الدوريات حول العالم أو على المستوى الدولي بين المنتخبات. وتأتى بطولات كأس العالم كل ٤ سنوات والتي يشترك فيها أقوى الفرق وتأتى بكل ما هو جديد في الخطط الدفاعية أو الهجومية والتي تلعب فيها الاداءات المهارية الأساسية أو المركبة دورا فعالا ومؤثرا ، ويهتم الاتحاد الدولي لكرة القدم بتحليل بطولات كأس العالم والخروج بالاحصائيات والأرقام لكي يستفيد منها الباحثون والدارسون وكل من هو مهتم بكرة القدم

والوصول إلى قمة الأداء البدني و المهارى و الفورمة الرياضية هي الهدف الرئيسي والذي من أجله يتنافس الرياضيون في مختلف الرياضيات بداية من البطولات المحلية إلى العالمية والألعاب الأولمبية فقد أصبح لزاماً على من يعمل في مجال التخطيط والتدريب لفرق كرة القدم الإلمام بالأسس العلمية بالتدريب الرياضي الحديث الذي يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضي لتحقيق الانجازات الرياضية ، ومما لاشك فيه إن تطوير الأداء الرياضي كنتاج مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة سواء أكانت مهاريه أو خططيه، لتعلم وإتقان المهارات الاساسيه أو المركبة والتي تلعب فيها الاداءات المهارية المركبة دورا فعالا في الأداء الرياضي.

١ الباحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها.

٢ رئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها.

٣ استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب- كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها.

يؤكد زهران السيد (٢٠٠٠م) أن المنافسة الرياضية في مجال كرة القدم تعتبر عاملاً هاماً وضرورياً وتمثل المنافسة العامل الأول لاستمرار هذا النشاط ، وكرة القدم من الأنشطة التي تعتمد على إحراز أكبر عدد من الأهداف في الفريق المنافس .(٦ : ٦٧)

ويذكر كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢م) أن الملاحظة المقيدة تقيداً منتظماً على درجة كبيرة من الأهمية ويتم هذا النوع على أشكال منها (أفلام الفيديو)، وتحليل المباراة يمهد على عدة اعتبارات تتوفر في طرق التحليل، منها (الهدف من إجراء التحليل، والحالات المراد إخضاعها للدراسة، وعدد الملاحظات الواجب متابعتها، وحجم ونوع المعلومات المراد الحصول عليها وكفاءة التجهيزات والأدوات المستخدمة وعدد الأفراد الخاضعين لعملية التحليل بالإضافة إلى كفاءة القائمين على عملية التحليل). (١٠ : ٢٧٣)

ويضيف مفتى إبراهيم (٢٠٠٠م) أن أسلوب تحليل المباراة وتتبع حالة الفريق وتقدمه يعتمد أولاً على توضيح القدرات التي يتمتع بها اللاعب والفريق وطرق وإمكانيات التقدم بأسلوب مدروس وهذا يزيد فرص النجاح والفوز في المباريات ويوفر الدافعية اللازمة لدى أفراد الفريق والاستمرارية في التدريب.(١٦ : ٢٤)

ويؤكد أيضا حسن أبو عبده (٢٠١٠م) بأن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفاً تسعى إليه الدول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصوره مبسطه لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كره القدم على المستوى العالمي بصفه عامه الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهه هذا التطور . (٤ : ١٢٧)

ويرى ياسر محفوظ الجوهري (٢٠٠٨م) أن كره القدم تحتوى على العديد من المهارات الاساسيه المختلفه سواء أكانت بالكره أو بدون كره والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيره بصوره منفرد او مركبه ،مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبي والعضلي أثناء الأداء المهارى لاتخاذ القرار المناسب في التوقيت والاتجاه المناسب . (١٨ : ١)

ويرى الباحث ان نجاح حارس المرمى في الدفاع عن مرماه والحفاظ على شبابه نظيفة يتوقف بدرجة كبيرة على مستويات الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية المركبة لحارس المرمى ومن خلال خبرة الباحث كحارس سابق ومدرب لحراس المرمى ألان فقد لاحظ الباحث تطور أداء حراس المرمى مقارنة بالبطولات السابقة وزاد الاعتماد بشكل كبير على حراس المرمى في بناء وبدء الهجمات الأمر الذي ينعكس على مستوى الفريق بشكل واضح . وهذا ما دعا الباحث

لإجراء دراسته في هذا المجال والذي يتناول فيها " تحليل بعض الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية المركبة لحراس مرمى كرة القدم فى بطولة كأس العالم روسيا ٢٠١٨م"

مشكلة البحث Problem of Research

نظرا لأهمية لعبه كره القدم حيث أنها اللعبة الشعبية الأولى في العالم وأصبح أعداد الفرق واللاعبين يتكف الملايين لكي تواكب كل دوله من دول العالم التطور السريع الذي حدث في السنوات الاخيره والذي وضع على طابع اللعب سمات خاصة جدا يجب ان تتوافر سواء في اللاعب أو الفريق لكي يستطيع إن ينافس أو يساير مع ارقى دول العالم تقدا في لعبه كره القدم وهذا لن ياتى ألا باستخدام الأسلوب العلمي سواء في الإعداد البدني أو المهاري او الخططي او النفسي او الذهني ولا تترك هذه المسائل للاجتهدات العشوائية ويعتبر أسلوب تحليل المباريات من احد الأساليب للحكم على مستوى اللاعبين وتحديد مستواهم الحقيقي والفعلي للفريق والفرق الأخرى ، هذه المعلومات يتم الحصول عليها باستخدام الملاحظة لقياس الأداء المطلوب.

يرى على البيك (١٩٩٢م) ، أن كثير من الخبراء يرون أن حارس المرمى هو أهم لاعب في الفريق ويبررون ذلك بأنه اللاعب الذي يحرس المرمى الذي هو مقصد المنافس وهدفهم لإحراز الأهداف في مرماه فإذا كان أداءه متميزاً يصبح مدافعاً يزود عن مرماه وبالتالي يسهم إيجابياً في نتيجة المباراة لصالح فريقه. (٩ : ٣٠)

ويشير حسن أبو عبده (٢٠٠١م) أن كرة القدم الحديثة يلعب فيها الأداء المهارى دوراً مهم في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق ويؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك المنافس وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية للاعبين بأخذ زمام المبادرة والقدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى المنافس وإحراز الأهداف.(٣ : ٢٧)

ويضيف كلاً من محمد كشك ، أمر الله البساطي (٢٠٠٠م) بأنه لكي نساير التقدم العالمي في مجال كرة القدم وجب معرفة الطريق الصحيح وتحديد الوسائل والمحتوى المناسب وفقاً لما تتطلبه المباريات العالمية. (١٢ : ٣٨)

ويرى ثروت الجندي (٢٠٠٥م) أن تحليل المباريات ذات المستوى المتقدم يمكن من خلاله توجيه عمليات التدريب عن طريق التحليل والمقارنة كوسيلة موضوعية للتوصل للمستوى الحقيقي من خلال ما هو كائن لمحاولة تطويره ، وما يجب ان يكون حتى يتسنى لنا خوض

المحاولة العلمية الجادة للوصول إليه ، وأنه لابد من إجراء الدراسات التحليلية بصفة دورية ومستمرة. (١ : ٢٣) .

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لحراس المرمى ومن خلال متابعته لمباريات بطولة كأس العالم روسيا (٢٠١٨م) لاحظ الباحث ظهور حراس المرمى بمستوى جيد، كما أن تطور الخطط الهجومية وتنوعها يضع حراس المرمى في اختبارات صعبة، كما زادت الضغوط النفسية والعصبية على حراس المرمى والتي تجعل مهمة حراس المرمى أصعب، كما تلجأ بعض الفرق المشاركة في حال صعوبة الوصول لمرمى الفرق المنافسة إلى التصويب من خارج منطقة الجزاء كل هذه المحاولات تظهر قدرات حراس المرمى على التصدي والدفاع عن مرماه الأمر الذي دفع الباحثين إلى دراسة هذه الأداءات الدفاعية والهجومية للحراس وذلك للاستفادة منها في عمليات التدريب والإلمام بكل ما هو جديد في أداء حراس المرمى وخاصة أن الأدوار العليا تشارك فيها أفضل الفرق وكذلك أفضل حراس مرمى . من هنا تتضح مشكلة البحث في الوقوف على أفضل الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية المركبة لحراس المرمى للوقوف على نقاط القوة والاستفادة منها ونقاط القصور وأسبابها والاستفادة منها .

هدف البحث The Aim of Research

التعرف على بعض الأداءات الدفاعية والهجومية المركبة لحراس مرمى كرة القدم في بطولة كأس العالم روسيا ٢٠١٨م وذلك من خلال :

١. التعرف على عدد التصويبات الأمامية التي واجهها الحارس سواء بالمسك (أرضى-متوسط -عالي) أو الأبعاد براحه (اليد - باليدين) لحراس المرمى للفرق المشاركة في البطولة.
٢. التعرف على عدد الكرات العرضية التي واجهها الحارس سواء بالمسك (أرضى-متوسط -عالي) أو الأبعاد (بالقبضة-بالقبضتين) لحراس المرمى للفرق المشاركة في البطولة.
٣. التعرف على عدد الإنفرادات التي واجهها الحارس سواء بالمسك أو الأبعاد لحراس المرمى للفرق المشاركة في البطولة.

تساؤلات البحث The Research Questions

١. ما هو عدد التصويبات الأمامية والتي واجهها الحارس سواء بالمسك (أرضى - متوسط -عالي) أو الأبعاد براحه (اليد - باليدين - بالقدم) لحراس المرمى للفرق المشاركة في البطولة؟

٢. ماهو عدد الكرات العرضية والتي واجهها الحارس سواء بالمسك (أرضى-متوسط -عالي) أو الإبعاد (بالقبضة - بالقبضتين) لحراس المرمى للفرق المشاركة في البطولة؟
٣. ماهى الإنفرادات والتي واجهها الحارس سواء بالمسك أو الأبعاد لحراس الفرق المشاركة في البطولة؟

تعريفات البحث The Definition of Research

١- التحليل في المجال الرياضي :

هو أحد الأساليب المتكاملة للتقويم حيث يمكن عن طريقة تقدير الأداء الذى يقوم به اللاعب أو الفريق وكذلك إصدار أحكام على هذه القيمة في ضوء اعتبارات ومعايير محددة. (٤ : ١٥)

٢- الأداءات المهاريه :

نظام خاص لحركات تؤدى في نفس الوقت وحركات تؤدى بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة. (١١ : ٣)

٣- الأداءات الحركية المركبة :

هي عدد من الاداءات الحركية والتي يتم دمجها بكيفيا تجعل أداؤها داخل أداء جملة حركيه مركبه تتسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض هذه الاداءات مرحله تمهيدي للجزء الرئيسي من الحركة. (٨ : ٢٢)

الدراسات السابقة previous studies

(١) دراسة عادل محمد عمر (٢٠٠٦م) :

عنوان الدراسة" التحليل العملى لقياس فاعلي الأداء الحركي لحراس مرمى كر القدم خلال المباريات

أهداف البحث: تصميم استمارة مختصرة لتحليل فاعلية الأداء الحركي لحراس مرمى كر القدم خلال المباريات

منهج البحث: المنهج الوصفي

عينة البحث : ٣٢ حارس مرمي مثلون الفرق المشارك فى بطول كأس العالم لكر القدم التي اقيمت فى كوريا - اليابان ٢٠٠٢م

نتائج البحث : الاستحواذ على ركلة حرة غير مباشرة من مسافة بعيدة ٥ ياردة فأكثر

(٢) دراسة محمد عبد البديع ضبوش (٢٠١٨م) :

عنوان الدراسة " تحليلية للتحركات الخطئية الدفاعية لمراكز اللعب المختلفة فى بطولة كاس

العالم لكرة القدم ٢٠١٤م

أهداف البحث: تحليل التحركات الخطئية الدفاعية لمراكز اللعب المختلفة فى بطولة كاس العالم

لكرة القدم ٢٠١٤م

منهج البحث: المنهج الوصفى

عينة البحث : جميع فرق دور ال١٦ المشاركة فى بطولة كاس العالم لكرة القدم ٢٠١٤م وعددهم

١٦ فريق

نتائج البحث :

١- تبادل فى أداء الرقابة وذلك بالتفاوت بين قلب الدفاع وجناحى الدفاع حيث بلغت أعلى نسبة لفريق

هولاندا (٥٣,٣%) وأقل نسبة للارجنتين وكانت (٨,٥%)

٢- ويوجد فروق فى متغير الضغط خلال أجزاء الملعب بلغت اعلى نسبة لفريق الارجنتين فى

ثلث الملعب الاوسط وكانت (٥٣,٣%) وأقل نسبة بلغت (٢٨,٦%) لفريق البرازيل ،ويوجد فروق

فى متغير التغطية خلال اجزاء الملعب بلغت اعلى نسبة لفريق الارجنتين فى ثلث الملعب

الهجومى وكانت (١٠٠%) وأقل نسبة بلغت (٢٤,٢%) لفريق المانيا فى ثلث الملعب الدفاعى .

(٣) دراسة احمد زياد محمد عبد العال جبالى (٢٠١٨م)

عنوان الدراسة" تصميم برنامج تدريبي لتطوير بعض مهارات حراس مرمى ناشئى كر القدم وفقاً

للمحددات البيوميكانيكية "

أهداف البحث:

تطوير بعض مهارات حراس مرمى كر القدم الناشئى من خلال التعرف على أهم

المحددات البيوميكانيكية المرتبطة بأداء والتعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبى على بعض

القدرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث .

منهج البحث: المنهج الوصفى بالاضاف الى المنهج التجريبي

عينة البحث :

تم اختيارهم بالطريقة العمدية من حراس مرمى نادى طهطا الرياضى وعددهم (٦)

حراس مرمى من ناشئى النادى .

نتائج البحث :

تم التوصل الى أهم المحددات البيوميكانيكية الأكثر ارتباطا بأداء المهار قيد البحث ، وتأثير البرنامج التدريبي في تطوير بعض مهارات حراسى مرمى كره القدم الناشئين.

(٤) دراسة سييرا وودنتس (٢٠٠٦م)

عنوان الدراسة : تحليل المباريات فى كرة القدم

أهداف البحث :

١- التعرف على اكثر مناطق التصويب فاعلية على المرمى

٢- التعرف على الفروق بين المنتخب البرازيلى والمنتخب الألمانى فى التمرير

منهج البحث : المنهج الوصفى

عينة البحث : مباريات المنتخب البرازيلى والمنتخب الالمانى فى بطولة كأس العالم بكوريا

واليابان ٢٠٠٢م.

نتائج البحث :

١- المنطقة المواجهة للمرمى هى أعلى مناطق التصويب على الاطلاق.

٢- المنطقة التى تقع على جانبى الملعب (يمين - ويسار) منطقة عالية التمرير العرض داخل وخارج منطقة الجراء

٣- تفوق منتخبا البرازيل على منتخب المانيا فى التمرير والتصويب .

(٥) دراسة باليون وأخرون (٢٠٠٧م)

عنوان الدراسة : "التحليل الفنى للفريق الايطالى الفائز ببطولة كأس العالم لكر القدم ٢٠٠٦م".

أهداف البحث : التعرف على المستوى الفنى للفريق الفائز ببطولة كأس العالم لكر القدم ٢٠٠٦

منهج البحث : الوصفى

عينة البحث :

(٧) مباريات وهى مباريات ايطاليا كلامن غانا ، الولايات المتحدة الامريكية ، وجمهوري

التشيك ، استراليا، أوكرانيا ، ألمانيا ،فرنسا

نتائج البحث :

تفوق المنتخب الايطالى فى ارتفاع نسبة إعادة الاستحواذ على الكرة ، قل نسب فقد الكور ، التمريرات القصيرة فى كل المباريات والتمريرات الطويل ف بعض المباريات ، التصويب على المرمى.

(٦) دراسة مصطفى فرا أكار وأخرون (٢٠٠٧م)

عنوان الدراسة : "تحليل الأهداف التي أحرزت في بطولة كأس العالم لكر القدم ٢٠٠٦م بألمانيا".
أهداف البحث :

التحليل الفني والنوعي للأهداف المحرزة في بطول كأس العالم لكرة القدم ٢٠٠٦م بألمانيا .

منهج البحث : المنهج الوصفي

عينة البحث : ١٤٧ هدف خلال ٦٤ مباراة في بطولة كأس العالم لكر القدم ٢٠٠٦م بألمانيا
نتائج البحث :

أن ٩٢ هدف بنسبة ٦٤% عن طريق الهجمات الكاملة و ٥٥ هدف بنسبة ٧% عن طريق الركلات الحر والركنيات وركلات الجزاء ورميات التماس .

إجراءات البحث Research procedures

منهج البحث Research curriculum

استخدم الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي لتحقيق هدف وتساؤلات الدراسة.

مجتمع وعينة البحث Research community and Sample

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الفرق المشاركة من أول دور ال٨ وحتى النهائي وذلك لتمييز حراس مرمى هذه الفرق بالمستوى العالي من الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية المركبة، واحتواء معظم تلك الفرق على المستوى الأول في تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم. والجدول التالي يوضح المباريات والفرق المشاركة وعددها (٨) فريق.

أدوات ووسائل جمع البيانات Tools and means of data collection

تمشياً مع منهج البحث أستخدم الباحث أسلوب الملاحظة العلمية كأداة لجمع البيانات من خلال تحليل المباريات عن طريق :

١- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- تلفزيون LED ماركة سامسونج ٣٢ بوصة بمخرج USB.
- فلاشه ١٦ Panasonic جيجا لنسخ المباريات عينة الدراسة إلى ذاكرة جهاز اللاب توب (Laptop).
- جهاز لاب توب ماركة ديل للعرض وتحليل المباريات.
- برنامج VLC مشغل فيديو (Media player) بالثلاث مستويات للعرض (عادي-بطئ - بطئ جداً).
- آله حاسبه ماركة Casio.

٢- الوسائل :

- المسح المرجعي :

قام الباحث بعمل مسح مرجعي على الدراسات والمراجع العلمية وذلك للتعرف على الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية لحراس المرمى وذلك من أجل أعداد استمارة تحليل الأداء في صورتها الأولية تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء.

- استطلاع رأى الخبراء :

قام الباحث بعرض الاستمارة على السادة الخبراء لأخذ آراءهم في الاستمارة المقدمة بصورتها الأولية وذلك للقيام بحذف أو أضافه بعض المتغيرات مرفق (١)

- استمارة استطلاع رأى الخبراء :

قام الباحث بالاطلاع على الأبحاث والدراسات المرجعية في مجال كرة القدم من أجل وضع استمارات تحليل الأداء المهارى الدفاعي والهجومى المركب لحراس مرمى كرة القدم. استطاع الباحث من خلال الاطلاع على العديد من هذه النماذج إعداد استمارة تحليل الأداء المهارى الدفاعي والهجومى لحراس المرمى في صورتها المبدئية مرفق (٢).

قام الباحث بعرض نموذج استمارة تحليل الأداء المهارى الدفاعي والهجومى لمتغيرات البحث على السادة الخبراء لإبداء رأيهم في مدى مصداقيتها في تحليل متغيرات البحث وقد ابدى السادة الخبراء رأيهم في تعديل شكل الاستمارة وأعطوا الاقتراحات التي وجهت الباحث إلى تصميم آخر للاستمارة.

قام الباحث بعد ذلك بتعديل في متغيرات وشكل الاستمارة في ضوء آراء السادة الخبراء لوضع الاستمارة في شكلها النهائي مرفق (٣).

- شروط اختيار السادة الخبراء :

أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية في مجال كرة القدم وخبرة في مجال التدريب لا تقل عن عشر سنوات.

الدراسات الاستطلاعية pilot study

قام الباحث بإجراء ثلاثة دراسات استطلاعية بغرض التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة الأساسية لمحاولة تلافيتها والتغلب عليها وكذلك الحصول على أدق البيانات وتيسير عملية تحليل المباريات (عينة البحث).

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بعمل الدراسة كدراسة تمهيدية لوقوف على كيفية تسجيل وحفظ المباريات عينة البحث في الفترة من ٢٠١٨/٦/١١ م.

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- تسجيل أي فيديو من التلفزيون إلى الفلاشة وأن الفلاشة تحتوى على الفيديو والفيديو يعمل بصيغة MP٤ أو GP٣.
- تسجيل مباريات عينة البحث عبر قنوات Beinsport على الفلاشة بواسطة فردين مختلفين وذلك لضمان تسجيل المباريات في حال انقطاع الكهرباء أو تعذر التسجيل.
- وضع المباريات المسجلة من الفلاشة إلى اللاب توب بصيغة MP٤ وهي ٣ مباريات بالدور التمهيدي + ١٦ مباراة لدور الستة عشر (عينة البحث).

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- تم التأكد من تسجيل مباراة على الفلاشة من التلفزيون.
- تم تسجيل مباراة من قنوات Beinsport بصورة واضحة.
- المباريات المسجلة تعمل بصيغة MP٤ وصورتها واضحة وتصلح للتحليل.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على مباراة من مباريات الأدوار التمهيدية لبطولة كأس العالم بالبرازيل ٢٠١٨ م بين (منتخب مصر × منتخب روسيا) من مجتمع البحث ولكن خارج عينة البحث الأساسية .

أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- وضع تصور مبدئي لاستمارة التحليل . وعرضها على الخبراء لإجراء التعديلات الأزمة.
- التأكد من المباريات المسجلة على اللاب توب ووضوحها قبل التحليل.
- التأكد من سلامة اللاب توب خلال التحليل والملاحظة.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث خلال عملية التحليل للتغلب عليها.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :

- وضع تصور مبدئي لتصميم استمارة تسجيل الأداء .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في التحليل

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بإجراء الدراسة الثالثة وذلك من خلال تحليل مباراتي كلا من (منتخب المغرب × منتخب ايران) ومباراة (منتخب المانيا × منتخب المكسيك) من مباريات الأدوار التمهيدية لبطولة كأس العالم روسيا ٢٠١٨م من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث. **أهداف الدراسة الاستطلاعية الثالثة :**

- التحليل باستخدام الشكل النهائي للاستمارة.
 - تدريب المساعدون على الملاحظة و طريقة تسجيل البيانات بدقة و إتقان.
 - إيجاد المعاملات العلمية لاستمارة الملاحظة من صدق وثبات.
- نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة :**
- التأكد من صلاحية استمارة تسجيل البيانات وسهولة استخدامها وإمكانية متابعة أحداث المباراة وتسجيلها بدقة بعد إجراء بعض التعديلات لتصبح الاستمارة في صورتها النهائية.
 - تدريب المساعدون على الملاحظة وتسجيل البيانات المطلوب للدراسة بدقة.
 - إيجاد المعاملات العلمية لاستمارة التحليل من صدق وثبات.
- التأكد من أن الاستمارات الموجودة تلم جميع متغيرات الظاهرة المراد تحليلها بمعنى أن كل متغير يظهر خلال المباراة موجود في استمارة التحليل.**
- ٢/١/٧/٣ صدق المحكمين :**

جدول (٤)

نسب اتفاق واختلاف السادة الخبراء حول المتغيرات الدفاعية والهجومية

لحارس المرمى

تعديل	غير موافق	موافق		
-	-	١٠	مسك الكره	التعامل مع التصويبات الأمامية
-	-	١٠	أبعاد الكره	
-	-	١٠	مسك الكره	التعامل مع الكرات العرضية
-	-	١٠	أبعاد الكره	
-	-	١٠	مسك الكره	التعامل مع الإنفرادات
-	-	١٠	أبعاد الكره	

الوثبات :

قام الباحث بتحليل مباراة (اسبانيا × هولندا) من مباريات العينة الاستطلاعية وخارج عينة البحث الأساسية ثم قام الباحث بإعادة تطبيق الاستمارة على نفس المباراة بعد أسبوع ، وتم حساب معامل الارتباط بين التحليل الأول والتحليل الثاني.

معامل الارتباط بين التحليل الأول والتحليل الثاني لاستمارة التحليل

معامل الارتباط	التحليل الثاني	التحليل الأول	الأداءات المهارية الدفاعية والهجومية المركبة	
	التكرار	التكرار		
١	٢	٢	أرضى	التصويبات الأمامية مسك
١	١	١	متوسط	
١	١	١	عالي	
١	٢	٢	اليد	التصويبات الأمامية أبعاد
١	—	—	اليدين	
١	٣	٣	القدم	
١	٣	٣	أرضى	الكرات العرضية مسك
١	٢	٢	متوسط	
١	٢	٢	عالي	
١	٣	٣	مسك	الأفرادات
١	٢	٢	أبعاد	

المعالجات الإحصائية Statistical Analysis

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

- ١- النسبة المئوية.
- ٢- الأهمية النسبية.
- ٣- التطبيق وإعادة التطبيق.
- ٤- المتوسط الحسابي.
- ٥- الانحراف المعياري
- ٦- معامل الارتباط.

عرض النتائج Results

جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية لمهارة المسك في التصويبات الأمامية

مجموع المسك	العالى		المتوسط		الأرضي		الفريق
	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
٥	٢٠	١	٢٠	١	٦٠	٣	أورجواى
٥	٢٠	١	٢٠	١	٦٠	٣	فرنسا
٦	٣٣,٣	٢	٣٣,٣	٢	١٠٠	٤	بلجيكا
٩	٥٥,٦	٥	١١,١	١	٣٣,٣	٣	البرازيل
٣			٦٦,٧	٢	٣٣,٣	١	السويد
٣			٦٦,٧	٢	٣٣,٣	١	إنجلترا
٨	٢٥	٢	١٢,٥	١	١٠٠	٥	روسيا
٣			٦٦,٧	٢	٣٣,٣	١	كرواتيا

يوضح جدول (٦) ان نسبة تكرار مهارة المسك في التصويبات الأمامية انحصرت بين ٣٣,٣ : ١٠٠% للمسك الأرضي بينما انحصرت بين ١١,١ : ٦٦,٧% للمسك المتوسط وانحصرت بين ٢٠ : ٥٥,٦% للمسك العالى.

جدول (٧)

التكرارات والنسب المئوية لمهارة الابعاد في التصويبات الأمامية

مجموع الابعاد	بالقدم		باليدين		باليد		الفريق
	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
٣	٣٣,٣	١	٦٦,٧	٢			أورجواى
٦	١٦,٧	١	٥٠	٣	٣٣,٣	٢	فرنسا
٣			١٠٠	٤	٣٣,٣	١	بلجيكا
٢٠	٧٥	١٥	١٥	٣	١٠	٢	البرازيل
٦			٥٠	٣	٥٠	٣	السويد
٤			١٠٠	٥	٢٥	١	إنجلترا
٩	٥٥,٦	٥	٢٢,٢	٢	٢٢,٢	٢	روسيا
٢			٥٠	١	١٠٠	٦	كرواتيا

يوضح جدول (٧) ان نسبة تكرار مهارة الابعاد في التصويبات الأمامية انحصرت بين ١٠ : ١٠٠% للإبعاد باليد بينما انحصرت بين ١٥ : ١٠٠% للإبعاد باليدين وانحصرت بين ١٦,٧ : ٧٥% للإبعاد بالقدم

جدول (٨)

التكرارات والنسب المئوية لمهارة المسك في الكرات العرضية

مجموع المسك	العالى		المتوسط		الأرضي		الفريق
	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
٦	٣٣,٣	٢	٣٣,٣	٢	٥٠	٣	أرجواى
٦	٨٣,٣	٥			١٦,٧	١	فرنسا
٣	٣٣,٣	١	٣٣,٣	١	٥٠	٦	بلجيكا
٦	٨٣,٣	٥			١٦,٧	١	البرازيل
٣	٦٦,٧	٢			٣٣,٣	١	السويد
١	١٠٠	١					إنجلترا
١	١٠٠	١					روسيا
٢	١٠٠	٢					كرواتيا

يوضح جدول (٨) ان نسبة تكرار مهارة المسك في التصويبات العرضية انحصرت بين ١٥,٤ : ٥٠% للمسك الأرضي بينما انحصرت بين ٧,٧ : ٣٣,٣% للمسك المتوسط وانحصرت بين ٣٣,٣ : ١٠٠% للمسك العالى.

جدول (٩)

التكرارات والنسب المئوية لمهارة الإبعاد في الكرات العرضية

مجموع الإبعاد	بالقبضتين		بالقبضة		الفريق
	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
٤	١٠٠	٤			أرجواى
٢	١٠٠	٢			فرنسا
١			١٠٠	١	بلجيكا
١			١٠٠	١	البرازيل
١	١٠٠	١			السويد
٢	١٠٠	٢			إنجلترا
٢	٥٠	١	٥٠	١	روسيا
٤	٧٥	٣	٢٥	١	كرواتيا

يوضح جدول (٩) ان نسبة تكرار مهارة الإبعاد في التصويبات العرضية انحصرت بين ٢٥ : ١٠٠% للإبعاد بالقبضة بينما انحصرت بين ٥٠ : ١٠٠% للإبعاد بالقبضتين.

جدول (١٠)

التكرارات والنسب المئوية للمهارات الدفاعية في الانفرادات

مجموع الانفراد	الابعاد		المسك		الفريق
	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
٢			١٠٠	٢	أرجواى
١	١٠٠	١			فرنسا
					بلجيكا
٣	٦٦,٧	٢	٣٣,٣	١	البرازيل
١	١٠٠	١			السويد
١	١٠٠	١			إنجلترا
١			١٠٠	١	روسيا
١	١٠٠	١			كرواتيا

يوضح جدول (١٠) ان نسبة تكرار مهارة المسك والإبعاد بالنسبة لمجموع المهارات الدفاعية في الأنفرادات انحصرت بين ٣٣,٣ : ١٠٠% للمسك وبين ٦٦,٧ : ١٠٠% للإبعاد.

مناقشة النتائج Discussion

مناقشة التساؤل الأول والإجابة عليه: ما هي عدد التصويبات الأمامية والتي واجهها الحارس سواء بالمسك (أرضى - متوسط -عالي) أو الأبعاد براحه (اليد - باليدين - بالقدم) لحراس الفرق المشاركة في البطولة؟

أظهرت نتائج التحليل في جدول (٦) إجمالي التصويبات الأمامية لتي واجهه كل حارس من حراس الفرق المشاركة في البطولة بمسك هذه الكرات حيث حصل حارس فريق (بلجيكا- فرنسا) على الترتيب الأول بنسبة ١٠٠% للمسك الأرضي بينما حصل حارس فريق (البرازيل - أرجواى - فرنسا - السويد - إنجلترا - كرواتيا) على الترتيب الأخير بنسبة ٣٣,٣% للمسك الأرضي. حصل حارس مرمى فريق (السويد - إنجلترا-كرواتيا-البرازيل) على الترتيب الأول بنسبة ٦٦,٧% للمسك المتوسط بينما حصل حارس فريق(البرازيل) على الترتيب الأخير بنسبة ١١,١% للمسك المتوسط. حصل حارس فريق (البرازيل)على الترتيب الأول بنسبة ٥٥,٦% للمسك العالي بينما حصل حارس فريق (أرجواى-فرنسا)على الترتيب الأخير بنسبة ٢٠% للمسك العالي وحصل كلاً من فريق (كرواتيا- إنجلترا- السويد)على صفر تكرار.

أظهرت نتائج التحليل في جدول (٧) إجمالي التصويبات الأمامية التي واجهه كل حارس من حراس الفرق المشاركة في البطولة بأبعاد هذه الكرات حيث حصل حارس فريق

كرواتيا) على الترتيب الأول بنسبة ١٠٠% للأبعاد باليد بينما حصل حارس فريق (البرازيل) على الترتيب الأخير بنسبة ١٠% للأبعاد باليد وحصل فريق (أرجواي) على صفر تكرار. حصل حارس فريق (بلجيكا- إنجلترا) على الترتيب الأول بنسبة ١٠٠% للأبعاد باليدين بينما حصل حارس فريق (البرازيل) على الترتيب الأخير بنسبة ١٥% للأبعاد باليدين. حصل حارس فريق (كوستاريكا) على الترتيب الأول بنسبة ٧٥% للأبعاد بالقدم بينما حصل حارس فريق (أرجواي) على الترتيب الأخير بنسبة ٣٣,٣% للأبعاد بالقدم وحصل كلاً من فريق (بلجيكا- السويد- إنجلترا-كرواتيا) على صفر تكرار.

ويري الباحث بأن تصدي حراس مرمى الفرق المشاركة في البطولة يوضح الأداءات المهارية لحراس مرمى هذه الفرق من مواقف الهجوم عليها حيث يتضح من تلك النتائج أسلوب التصدي لهذه التصويبات الأمامية على سبيل المثال فإن حارس مرمى فريق كوستاريكا قد تميز في التصدي للتصويبات الأمامية عن طريق الأبعاد ففي ٢٣ مواجهه فضل الحارس الأبعاد عن المسك بـ ٢٠ للأبعاد و ٣ بالتشتيت وقد يرجع ذلك وإلى حد كبير إلى تمركز الحارس داخل منطقة جزائه وكذلك تمركز المهاجمين حوله ، ويتفق ذلك أيضاً مع ما ذكره مفتي إبراهيم (١٩٨٥م) بأنه يجب على حارس المرمى أن يتفاعل ويتحرك على حركة الكرة بطريقة تتناسب مع وضعها ومكانها في الملعب بالنسبة للمرمى بحيث يحقق له هذا التحرك أفضل زاوية للدفاع عن المرمى في حاله قيام احد المهاجمين بالتصويب إليه.

(١٤ : ٨٣)

مناقشة التساؤل الثاني والإجابة عليه :

- ما هي عدد الكرات العرضية والتي واجهها الحارس سواء بالمسك (أرضي - متوسط -عالي) أو الأبعاد (بالقبضة- بالقبضتين) لحراس الفرق المشاركة في البطولة؟

أظهرت نتائج التحليل في جدول (٨) إجمالي الكرات العرضية والتي واجهها كل حارس من حراس الفرق المشاركة في البطولة بمسك هذه الكرات حيث حصل حارس فريق (بلجيكا-أرجواي) على الترتيب الأول بنسبة ٥٠% للمسك الأرضي بينما حصل حارس فريق (فرنسا) على الترتيب الأخير بنسبة ١٦,٧% للمسك الأرضي وحصل كلاً من فريق (إنجلترا - روسيا- كرواتيا) على صفر تكرار. حصل حارس فريق (أرجواي-بلجيكا) على الترتيب الأول بنسبة ٣٣,٣% للمسك المتوسط وحصل كلاً من فريق (البرازيل- السويد-إنجلترا- روسيا- كرواتيا) على صفر تكرار. حصل حارس فريق (إنجلترا-روسيا-كرواتيا) على الترتيب الأول

بنسبة ١٠٠% للمسك العالي بينما حصل حارس فريق (اورجواي-بلجيكا) على الترتيب الأخير بنسبة ٣٣.٠٣% للمسك العالي.

أظهرت نتائج التحليل في جدول (٩) إجمالي الكرات العرضية والتي واجهها كل حارس من حراس الفرق المشاركة في البطولة بأبعاد هذه الكرات حيث حصل حارس فريق (البرازيل-بلجيكا) على الترتيب الأول بنسبة ١٠٠% للأبعاد بالقبضة بينما حصل حارس فريق (كرواتيا) على الترتيب الأخير بنسبة ٢٥% للأبعاد بالقبضة وحصل كلاً من فريق (فرنسا-السويد-الأورجواي-انجلترا) على صفر تكرار. حصل حارس فريق (الأورجواي-فرنسا-السويد-انجلترا) على الترتيب الأول بنسبة ١٠٠% للأبعاد بالقبضتين بينما حصل حارس فريق (روسيا) على الترتيب الأخير بنسبة ٥٠% للأبعاد بالقبضتين وحصل كلاً من فريق (البرازيل-بلجيكا) على صفر تكرار.

ويرى الباحث أن مواجهه حارس المرمى للكرات العرضية قد يوضح الأداءات المهارية الدفاعية لحراس مرمى هذه الفرق فإذا دققنا النظر في جدول (١٠) نجد إن أكثر فريقين في تصدى حراس مرماهم للكرات العرضية هما حارس مرمى فريق ألمانيا ١٤ محاولة وحارس مرمى فريق الأرجنتين ١٠ محاولات ومعظمهم بالمسك وهما حراسي المباراة النهائية .

ويتفق ذلك مع ما ذكره مفتى إبراهيم (١٩٩٤م) بأن التمريرات العرضية لمنطقه الجزاء أصبحت تمثل سلاحاً قوياً فعالاً في تهديد مرمى الفرق المختلفة حيث يمكن إنهاء الهجمات في منطقة الجزاء بواسطة التصويب المباشر وغير المباشر أو بعد عدة تمريرات ومن هذا المنطلق يعتبر إجادة التعامل مع الكرات العرضية مطلباً حيوياً وضرورياً لكل حارس مرمى أياً كان المستوى الذي يلعب فيه. (١٥: ٣٥٧)

مناقشة التساؤل الثالث والإجابة عليه :

- ما هي عدد الإنفرادات والتي واجهها الحارس سواء بالمسك أو الأبعاد لحراس الفرق المشاركة في البطولة؟

أظهرت نتائج التحليل في جدول (١٠) إجمالي عدد الانفرادات والتي واجهها كل حارس من حراس الفرق المشاركة في البطولة سواء بالمسك أو الأبعاد حيث حصل حارس مرمى فريق (اورجواي-روسيا) على الترتيب الأول بنسبة ١٠٠% للمسك بينما حصل حارس مرمى فريق (البرازيل) على الترتيب الأخير بنسبة ٣٣.٠٣% للمسك وحصل كلاً من فريق (فرنسا-السويد-انجلترا-بلجيكا) على صفر تكرار. حصل حارس مرمى فريق (فرنسا-السويد-انجلترا-كرواتيا) على الترتيب الأول بنسبة ١٠٠% للأبعاد بينما حصل حارس مرمى فريق (البرازيل)

على الترتيب الأخير بنسبة ٦٦.٠٧ % للأبعاد وحصل كلاً من فريق (أورجواي - بلجيكا - روسيا) على صفر تكرار.

ويرى الباحث أن قدره الحارس في التعامل مع الانفرادات يتوقف على عدة عوامل منها القدرة الدفاعية أمام الحارس من أعضاء فريقه وأيضاً القدرة الهجومية للفرق المنافسة وقدرتها على الاختراق وقدرته على تضيق الزاوية أمام المهاجم.

وفي هذا الصدد يذكر **حنفي مختار (١٩٨٠م)** أن على الحارس في حالة انفراد مهاجم به من نقطة أمام المرمى يصبح من واجب حارس المرمى التقدم أماماً في اتجاه المهاجم حتى يضيق من الزاوية التي يمكن أن يواجه إليها المهاجم الكرة. وفي حالة ما يكون المهاجم قادماً من الجانب فإن حارس المرمى يقف على الخط المنصف للزاوية التي تكون بين قائمي المرمى والكرة وقريباً من القائم القريب من المهاجم وبذلك يكون قد أغلق هذه الزاوية تقريباً وفي نفس الوقت يكون مستعداً للدفاع عن الكرة العالية أو الأرضية المتجهة للجهة الأخرى من المرمى بالجري جانباً أو الوثب عالياً أو الارتقاء أرضاً لصد الكرة. (٢ : ١١٩)

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث وبعد جمع البيانات وعرض وتحليل النتائج يتبين الآتي:

١. أن أكثر حارس واجهه التصويبات الأمامية وتعامل معها سواء بالمسك أو الأبعاد هو حارس مرمى فريق (بلجيكا-البرازيل) للمسك وفريق (فرنسا-أورجواي) للأبعاد بنسبه ١٠٠%.
٢. أن أكثر حارس واجهه الكرات العرضية وتعامل معها سواء بالمسك أو الأبعاد هو حارس مرمى فريق (روسيا-كرواتيا- انجلترا-بلجيكا) للمسك وفريق (فرنسا) للأبعاد بنسبه ١٠٠%.
٣. أن أكثر حارس واجهه انفرادات وتعامل معها سواء بالمسك أو الأبعاد هو حارس فريق (فرنسا- السويد) للمسك بنسبه ١٠٠% وفريق (بلجيكا- كرواتيا- انجلترا-أورجواي) للأبعاد بنسبه ١٠٠%.
٤. أن أكثر الحراس أداء كلاعب ظهير حر داخل وخارج منطقة الـ ١٨ ياردة هو حارس مرمى فريق (روسيا-كرواتيا) داخل الـ ١٨ ياردة بنسبه ١٠٠% وفريق (أورجواي) خارج الـ ١٨ ياردة بنسبه ٣٣,٣%.

٥. أن أكثر الحراس بدءاً للهجوم بالتمرير باليد سواء التمرير الطويل أو القصير أو المتوسط هو حارس مرمى فريق (بلجيكا) للتمرير الطويل بنسبه ١٠٠% وفريق (أورجواي -انجلترا) للتمرير المتوسط بنسبه ٥٠% وفريق (روسيا) للتمرير القصير بنسبه ١٠٠%.
٦. أن أكثر الحراس بدءاً للهجوم بالتمرير بالقدم سواء التمرير الطويل أو القصير أو المتوسط هو حارس مرمى فريق (الأورجواي) للتمرير الطويل بنسبه ٩٠,٩% وفريق (انجلترا) للتمرير المتوسط بنسبه ٢٩,٥% وفريق (كرواتيا) للتمرير القصير بنسبه ٦٢,٥%.

التوصيات Recommendations

- استنادا إلى ما توصل إليه الباحثين وفي ضوء نتائج أهدافالدراسة يوصى الباحث بما يلي:
٤. الاهتمام بجميع متغيرات البحث عند تدريب حراس المرمى عليها.
٥. التركيز عند تدريب حراس المرمى على التدريبات التي يمكن عن طريقها تنمية مهارات التمرير وخاصة مهارة التمرير بالقدم لتأثيرها الإيجابي على نتائج المباريات.
٦. استخدام تقسيم متغيرات البحث كأحد التقسيمات العلمية لمكونات استمارة التحليل الفني لمتابعة الحراس أثناء المباريات حتى يمكن التعرف على الخصائص المميزة لمستوى أداء حراس المرمى لتوفير بعض المعلومات والبيانات الخاصة بهذا المستوى للاستفادة منها في عملية التدريب لحراس المرمى.
٧. أن يهتم المدربون والقائمون على لعبة كرة القدم بمتابعة البطولات القارية والدولية للوقوف على المتغيرات والتطورات الحادثة في مجال كرة القدم.
٨. أن يهتم المدربين ومسؤولي اتحادات كرة القدم العمل على نشر الوعي بين مدربي كرة القدم على أهمية الأداء المهارى المركب لحراس المرمى لما لها من اثر واضح في الوصول لمركز متقدم في البطولات المختلفة.
٩. إجراء دراسة للربط بين التنظيم الدفاعي للفريق وما يتعرض له الحارس من المتغيرات قيد البحث.

المراجع

- ١ ثروت الجندي (٢٠٠٥م) : دراسة تحليلية مقارنة لإحصاءات أهم المتغيرات الهجومية والدفاعية في بطولة كأس العالم ٢٠٠٢م خلال دورة الألعاب الأولمبية ٢٠٠٤م لكرة السلة". بحث منشور ،علوم وفنون الرياضة ،مجلد ٢٢ ،كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.

- ٢ حنفي مختار (١٩٨٠م) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي.
- ٣ حسن أبو عبده (٢٠٠١م) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم
مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٤ حسن أبو عبده (٢٠١٠م) : الاعداد المهارى للاعبى كرة القدم "النظرية والتطبيق"
الاسكندرية مكتب الاشعاع الفنى.
- ٥ حمدي عبد المنعم، محمد صبحي (١٩٨٦م) : طرق تحليل المباراة فى الكرة الطائرة دار الفكر العربي،
القاهرة
- ٦ زهران السيد (٢٠٠٠م) : المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم، منشأة
المعارف، الإسكندرية.
- ٧ عادل عمر (٢٠٠٤م) : تحليل فعاليات الأداء الحركي لحراس مرمى كرة القدم
وأثرها في نتائج مباريات كأس العالم ٢٠٠٢م "بحث
منشور ،العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
المنصورة.
- ٨ عجمى محمد عجمى (٢٠٠١م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاداء المهارى
الدفاعى والهجومى لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين للقاهرة ، جامعة
حلوان.
- ٩ على البيك (١٩٩٢م) : أسس إعداد لاعبي كرة القدم (الالعاب الجماعية) مطبعة
التونى ، الإسكندرية.
- ١٠ كمال درويش وأخرون (٢٠٠٢م) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد " نظريات
وتطبيقات ،مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة.
- ١١ محمد السيد وجدى فاتح (٢٠٠٢م) : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار
المهدي للنشر والتوزيع، المنيا.
- ١٢ محمد كشك أمر الله البساطي (٢٠٠٠م) : أسس الاعداد المهارى والخططي في كرة القدم ، الطبعة
الأولى المنصورة .

- ١٣ محمود السيد احمد مصطفى : رسالة دكتوراة بعنوان (تأثير برنامج تدريبي لتنمية أداء أهم المواقف الثابتة المستخلصة من بطولة الأمم الأفريقية بمصر ٢٠٠٦م لنادي كرة القدم تحت ١٦ سنة. (٢٠٠٩)
- ١٤ مفتي إبراهيم (١٩٨٥م) : الإعداد للمباراة للاعب كرة القدم (حارس المرمى) دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٥ مفتي إبراهيم (١٩٩٤م) : الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي.
- ١٦ مفتي إبراهيم (٢٠٠٠م) : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧ ممدوح محدي ، (١٩٩٨م) : الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة. محمد على
- ١٨ ياسر محفوظ الجوهري : تنمية القدرات التوافقية لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الاساسية لدى لبراعم كرة القدم، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين بنها ٢٠٠٨م. (٢٠٠٨م)
- ١٩- Ferit ,M,etal(٢٠٠٧): Analysis of goals scored in world cup ٢٠٠٦ fifa Germ.
- ٢٠-balyan,M,etal(٢٠٠٧): Technical Analysis of the Italian Team who won the world cup soccer ٢٠٠٦.
- ٢١-Seabra,F,Dantas,(٢٠٠٦): Analysis of the matches in football.
- ٢٢-Rander,M,Jensen,J.,Krustruop,.(٢٠٠٧):AComparative analysis between the Danish league matches and All seven Skan football
- ٢٣- Lesar,R.(٢٠٠٦) : Analysis of the games professional players in football.

ملخص البحث باللغة العربية

برنامج نشاط رياضي مقترح لتعديل السلوك العدواني للجانحين

أ.د. / نبيل خليل ندا

أ.د. / محمود يحيي سعد

الباحث/ فارس يسن شبل عبداللطيف

يهدف البحث إلى يهدف البحث برنامج نشاط رياضي مقترح لتعديل السلوك العدواني للجانحين تم اختيار جميع عينة البحث من اطفال مؤسسة الرعاية الاجتماعية لرعاية الاحداث وذلك لانهم جميعا محكوم عليهم فلا يوجد عناصر احتياطي قيد الحكم وكذلك لان مدة حكم اغلبهم تتعدى الثلاث اشهر وهي الفترة الطويلة لتنفيذ البرنامج وايضا لتنوع الملاعب بالمؤسسة وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية على عدد (٣٥) طفلا تم اختيارها بالشروط التالية:

وكانت التوصيات ما يلي :

- ١- تطبيق البرنامج الرياضي باستخدام الألعاب الصغيرة المقترح بمؤسسات الرعاية الاجتماعية للأحداث الجانحين لتعديل السلوك العدواني لديهم .
- ٢- توعية أسر الاحداث الجانحين بأهمية الأنشطة الرياضية من خلال عقد ندوات وبث برامج إذاعية وتليفزيونية هادفة .
- ٣- تقديم دورات تدريبية للأسرة والمتعاملين مع اطفال الاحداث الجانحين لتوضيح أهمية تعديل السلوك العدواني لهم
- ٤- توجيه اهتمام الدولة والباحثين بمختلف تخصصاتهم بأهمية رعاية الاطفال الاحداث الجانحين من خلال وسائل الاعلام المقروءة والمسموعة والمرئية ،وذلك لأنهم قوة لا يستهان بها .
- ٥- ضرورة عقد دورات تدريبية للمشرفين والأخصائيين على أنشطة البرامج الحديثة والمختلفة التي تراعى خصائص الاحداث الجانحين والتي تتفق مع قدراتهم واحتياجاتهم بحيث يمكن تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي لهم و من ثم تعديل السلوك العدواني لهم.
- ٦- تطوير مناهج كليات التربية الرياضية ورياض الأطفال بحيث تشمل على برامج أعداد أخصائيي للأنشطة الرياضية والترفيهية والتعليمية لأطفال الاحداث الجانحين .

برنامج نشاط رياضي مقترح لتعديل السلوك العدوانى للجانحين

أ.د. / نبيل خليل ندا

أ.د. / محمود يحيى سعد

الباحث/ فارس يسن شبل عبداللطيف

مقدمة ومشكلة البحث

تشهد الساحة العالمية تغيرات جذرية سوف تترك آثارها الاقتصادية على العالم أجمع بصفة عامة وعلى المنطقة العربية بشكل خاص ، حيث أصبح النظام العالمي يتميز بحركته السريعة التي تتتابع فيها التغيرات بمعدلات فائقة السرعة ، وتحتاج من الحكومات وإدارة المؤسسات الاجتماعية الترتيبات اللازمة لمواجهة مثل هذه التحديات.

وتعتبر الإدارة العلمية أداة التطوير الرئيسية لأى مجتمع من المجتمعات حيث تعمل على تفعيله وتقدمه وزيادة درجة رفايته ، وذلك عن طريق استثمار موارده البشرية والمادية أفضل استثمار ممكن وبما يحقق غايته الكبرى

وتعد مؤسسات الرعاية الاجتماعية للأحداث إحدى المؤسسات التي تتيح للمودعين بها ممارسة النشاط في سهولة ويسر بهدف تحقيق المواطنة الصالحة دون تحديد أو تخصيص لنوع معين من النشاط أو لفئة محدودة من الجانحين ، وتهدف أيضاً إلى تنشئة الأحداث الجانحين وإعدادهم خلقياً وبدنياً وعقلياً وروحياً واجتماعياً بطريقة متوازنة بحيث لا تطغى ناحية على أخرى ، كما تهدف إلى إيجاد المواطن الصالح ذو الشخصية المتكاملة .

وتستمد مؤسسات الرعاية الاجتماعية أهميتها التربوية من خلال أساليبها وطرائقها المنفردة لتربية المودعين بها وغرس القيم التربوية والمبادئ والمعايير السلوكية في الصغار والكبار من خلال الأنشطة المتمثلة في الأنشطة الدينية والثقافية والرياضية والفنية والاجتماعية .

ويشير حامد عبدالسلام زهران (١٩٨٤م) إلى أنه تعد عملية التنشئة الاجتماعية عملية تعليم وتعلم وتربية ، تقوم على التفاعل الاجتماعي ، وتهدف الى اكتساب الفرد سلوكاً ومعايير واتجاهات مناسبة لأدوار اجتماعية معينة ، تمكنه من مساندة جماعته وتوافقها الاجتماعي ، وتيسر له الاندماج في الحياة (حامد زهران ١٩٨٤ : ٣٠) . وتتوه عزة حسين (١٩٨٩م) إلى أهمية الحاجة الى التوجيه والإرشاد في المدارس ومؤسسات الإنتاج ، وفى كافة قطاعات المجتمع ، لأن الفرد خلال مراحل نموه المتتالية يمر بفترات حرجة وأزمات يحتاج فيها الى التوجيه ، وخاصة فترة

المراهقة ، حيث أنها الفترة التي يتعرض فيها لكثير من الضغوط والأزمات النفسية والتغيرات الفسيولوجية والجسمية والانفعالية والعقلية والاجتماعية التي تجعله يواجه العديد من المشكلات النفسية مما يجعل سلوكه يتصف بعدم السواء (عزة حسين ١٩٨٩ : ٣) .

ويؤكد ميللر نيوتن **Newton Miler** (١٩٩٥ م) على أهمية مرحلة المراهقة حيث أصبحت تشكل خطراً متزايداً خاصة بعد تزايد حالات الوفيات نتيجة أعمال العنف التي يمارسها أفراد هذه المرحلة (ميللر نيوتن ١٩٩٥ : ٢٤٩) ، ويتفق معه محمد شفيق (١٩٩٧ م) على أن مرحلة المراهقة مرحلة هامة ومؤثرة فهي مرحلة أزمات نفسية وصراعات ترجع الى ما يعترى المراهق من تغييرات بيولوجية عنيفة ، والمراهق وإن كان ناضجاً من الناحية الفسيولوجية إلا أنه يعتبر طفلاً من الناحية الاجتماعية والعاطفية ، في هذه المرحلة يزيد التوتر الانفعالي للمراهق لشعوره بالاغتراب وعدم الانتماء لجماعة محددة ، بالإضافة الى ما يشعر به من خوف وقلق مع تقلبات مزاجية ظاهرة ، ومشكلات سلوكية كالتمرد والعدوان والانسحاب ، ورغبة مفاجئة في الاستقلال وممارسة أدوار جديدة (محمد شفيق : ٤٦) .

بالإضافة الى أهمية الأنشطة الرياضية في النمو الاجتماعي للطفل ، فالطفل أثناء اللعب يكتشف مسؤوليته نحو الجماعة والحاجة الى التبعية والقيادة وممارسة النجاح والشعور بالانتماء ، كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا والضيق والحرية بالإضافة إلى أنه وسيلة للتدريب على ضبط الشعور والقضاء على الميل للتخريب .

ومن هنا وبعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية التي تناولت بالبحث والدراسة السلوكيات العدوانية لأطفال المؤسسات العقابية والايوائية ، اتضح مدى خطورة هذه المشكلات على كيان هذا المجتمع ، حيث أنها تجعل هؤلاء الأطفال يمثلون جزءاً فاقداً من القوى البشرية السوية والتي لا تقيد المجتمع بشيء ، بل قد تسبب له ضرراً مؤكداً ، وذلك لإمكانية استمرارهم في الانحراف وارتكاب الجرائم ، مما يعيق اعداد الأجيال القادمة على تحمل مسؤولية الدفاع عن هذا الوطن وأن مشكلات هؤلاء الأطفال كانت ولا تزال من أكبر المشكلات الإنسانية التي تثير وتتحدى فكر الباحثين وتوجههم نحو دراسة تعديل السلوك العدواني لطفل المؤسسة كخطوة أولى في مساعدته على التخلص مما يعانیه من مشكلات نفسية واجتماعية .

ومن خلال ايمان الباحث بضرورة الاتصال بين المؤسسات الرياضية العلمية المتخصصة وأجهزة وهيئات المجتمع المسئولة عن رعاية تلك الفئات من الأطفال من أجل التضافر نحو إيجاد حلول بناءة لهذه المشكلة ، قام الباحث بإجراء هذه الدراسة كمشاهدة علمية لوضع برنامج رياضي لتعديل أكثر السلوكيات العدوانية عند الطفل الحدث ، وذلك من خلال تصميم برنامج رياضي

يتناسب مع هؤلاء الأطفال في المرحلة السنوية المختارة ١٢-١٥ سنة ، وقد راعي الباحث ضرورة أن يحمل هذا البرنامج بين محتوياته من الأهداف والخصائص النفسية ما يساعده على تفرغ انفعالاتهم المكبوتة تفرغاً ايجابياً وتوجيه السلوك العدواني لديهم بشكل إيجابي وابداله بسلوك بناء ، كما سيقوم الباحث بإعداد مقياس لقياس بعض السلوكيات العدوانية لهؤلاء الأطفال ويأمل الباحث من خلال ما سوف يتوصل اليه من نتائج هذا البحث المساهمة بدور فعال في الوصول الى حلاً مناسباً لهذه المشكلة وقد صدق من قال (أعطنى ملعباً أغلق لك سجنأ) .

هدف البحث: يهدف البحث الى تعديل السلوك العدواني للأحداث الجانحين من خلال البرنامج الرياضي المقترح.

فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) فى محاور مقياس السلوك العدواني للجانحين لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

١- البرنامج :

تعرفه **ليلى كرم الدين (١٩٩٥)** بأنه مجموعة من الخبرات التي يتعرض لها الأفراد بطريقة معروفة ومحددة بهدف اكسابهم معلومات أو مهارات أو اتجاهات في جانب محدد من جوانب سلوكهم . (ليلي كرم الدين ١٩٩٥ : ١٢)

٢- النشاط الرياضي:

يعرفه **عبد الحميد شرف الدين (١٩٩٦)** بأنه أحد وسائل التربية لتحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وتنشئته م النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية تحت اشراف قيادة واعية (عبد الحميد شرف الدين ١٩٩٦ : ٣٧) .

٣- العدوان :

تعرفه **آمال عبدالسميع المليجي (٢٠٠٤)** بأنه هجوم أو فعل محدد يمكن أن يتخذ أي صورة من الهجوم الجسدي والمادي ، والهجوم اللفظي في الطرف الآخر ضد أي شيء أو أي شخص بما في ذلك ذات الشخص نفسه وأحياناً يكون سلوكاً ظاهرياً وأحياناً يكون التعبير عنه على الآخرين أو البيئة التي حوله (آمال عبدالسميع ٢٠٠٤ : ٦) .

٤- **السلوك العدواني:** سلوك يقضى الى الحاق الأذى بكائنات حية أو افساد كائنات غير حية وتحطيمها أو اتلافها (مشيرة عبدالحميد ١٩٨٧ : ١٠٣)

٥- الحدث الجانح: هو كل من لم يتجاوز سنه ثمانية عشر سنة ميلادية كاملة وقت ارتكابه الجريمة أو عند تواجده في إحدى حالات التعرض للانحراف (السيد رمضان ٢٠٠٠ : ٢٢٦) .
عينة البحث:

تم اختيار جميع عينة البحث من اطفال مؤسسة الرعاية الاجتماعية لرعاية الاحداث وذلك لانهم جميعا محكوم عليهم فلا يوجد عناصر احتياطي قيد الحكم وكذلك لان مدة حكم اغلبهم تتعدى الثلاث اشهر وهي الفترة الطويلة لتنفيذ البرنامج وايضا لتنوع الملاعب بالمؤسسة وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية على عدد (٣٥) طفلا تم اختيارها بالشروط التالية:

جدول رقم (١)

توصيف العينة الكلية لمجتمع البحث

عينة البحث الكلية	العينة الاساسية	العينة الاستطلاعية	المستبعدين	النسبة المئوية
٤١	٢٣	١٢	٦	%٨٥,٣٦

ويوضح جدول رقم (١) عدد افراد العينة الاساسية وكذلك العينة الاستطلاعية وكذلك المستبعدين

جدول (٢)

الدلالات الاحصائية لتوصيف أجمالي العينة في المتغيرات الاساسية قيد البحث
 لبيان اعتدالية البيانات.

ن=٢٣

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٣,٧٣٩	١٤,٠٠٠	١,٠١٠	٠,٩٠٤-	٠,٢٩٢-
٢	الطول	سم	١٥١,٠٤٣	١٥٠,٠٠٠	٨,٤١٨	٠,٤٠٢-	٠,٣٧٤
٣	الوزن	كجم	٤٩,٠٨٧	٥٠,٠٠٠	٧,٤٣٤	٠,١٢٠-	٠,٦٦٦
	مقياس السلوك العدواني						
١	المحور الاول	درجة	٣٨,٤٣٥	٣٩,٠٠٠	٢,٨٤٢	١,١٩٩	٠,٩١٠-
٢	المحور الثاني	درجة	٢٥,٦٠٩	٢٦,٠٠٠	٢,٨٨٨	٠,١٩٥-	٠,٤٧٦-
٣	المحور الثالث	درجة	٢٤,٧٣٩	٢٥,٠٠٠	٢,٥٢٧	٠,٥٣٥	٠,٧١٥-
٤	المحور الرابع	درجة	٢٥,١٧٤	٢٦,٠٠٠	٢,٢٦٩	٠,٢٤٧-	٠,١٤٨

٠,٥٢٠-	٠,٢٩٠	١,٤٠٩	١٣,٠٠٠	١٢,٥٦٥	درجة	المحور الخامس	٥
٠,٩١٢-	١,٢٦١	٦,٥٢٢	١٢٩,٠٠٠	١٢٦,٥٢٢	درجة	الاجمالي العام للمقياس	

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠,٤٨١

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٤٣

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

وسائل جمع البيانات:

١. مقياس للسلوك العدوانى من اعداد الباحث
 ٢. اختبارات مكونات اللياقة البدنية
 ٣. المفائلة الشخصية مع الخبراء والقائمون على العمل في مؤسسات الرعاية الاجتماعية
 ٤. السجلات الخاصة بأفراد العينة (الطبية - الادارية)
 ٥. الملاحظة لإفراد العينة .
 ٦. برنامج النشاط الرياضي باستخدام الالعب الصغيرة (اعداد الباحث)
- الشروط اللازم توافرها فى ادوات ووسائل جمع البيانات :
- ان تتوفر فيها المعايير العلمية (الصدق -الثبات -الموضوعية) .
 - سهولة الاستخدام و امكانية التنفيذ .
 - ان يكون اجمع على استخدامها عدد كبير من علماء التربية الرياضية .
- رابعاً : الاجراءات الادارية للبحث:

- قام الباحث بأخذ خطاب موجه من كلية التربية الرياضية الى مدير مؤسسة الرعاية الاجتماعية للأحداث بشأن السماح بتطبيق البرنامج الرياضي المقترح.
- القياسات المستخدمة فى البحث:
- القياسات الخاصة بأفراد العينة :
- لتحديد العمر الزمنى (من خلال اطلاع الباحث على تاريخ الميلاد) بالسجلات الخاصة بالأطفال الجانحين داخل المؤسسة .
 - لتحديد الطول بالسنتيمتر (من خلال استخدام الرستامتر) .
 - لتحديد الوزن بالكيلو جرام (من خلال الميزان الطبي)

وسائل تسجيل البيانات لأفراد العينة :

- بيانات شخصية (الإسم - السن - الطول - الوزن).
بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة كدراسة محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٢) (٦٥) والدراسات المرجعية والمرتبطة بهذا المجال يحي عمر شعبان (٢٠١٢) (٨٠)، عبد اللطيف فرج شحات (٢٠١٧) (٤٤) جمعة طه (٢٠٠٦) (٢١)، أحمد شوقي (٢٠١٣) (٥). قام الباحث بتحديد الأداة العلمية .و الاختبارات والمقاييس الملائمة لموضوع الدراسة وقد راعى الباحث فى اختيارها الشروط الآتية :

- أن تكون فعالة فى تشخيص الجوانب المحددة للبحث
- أن تتوفر لها المعايير العلمية .
- أن تكون سهلة التنفيذ.
- أجمع على استخدامها عدد كبير من العلماء والمتخصصون والخبراء فى هذا المجال.

خامسا : خطوات بناء المقياس:

- قام الباحث بالاطلاع على السجلات الخاصة لعينة البحث ومعرفة السلوك السائد لديهم وذلك بالتعاون مع الاختصاصية الاجتماعية بالمؤسسة.
- الاطلاع على المراجع العربية التي تتناول عينة البحث.
- اتباع الملاحظة لمعرفة السلوك السائد لأفراد عينة البحث.
- مقابلة الخبراء في مجال الصحة النفسية وعلم الاجتماع ومعرفة رأيهم في السلوك السائد لعينة البحث.
- تم التوصل لعدد من السمات السلوكية السائدة لدى عينة البحث.
- تم اعداد استمارة استطلاع رأي تتضمن السلوكيات العدوانية التي تم التوصل اليها لعينة البحث وعرضها على الخبراء لتحديد اهم السلوكيات العدوانية المناسبة لعينة البحث.

وقد راع الباحث في الخبراء ما يلي:

ان يكون من الاساتذة في مجال الصحة النفسية وعلم الاجتماع بالجامعات المصرية او من الاختصاصيين العاملين في مجال البحث ويوضح جدول (٢) نتائج استطلاع رأي الخبراء حول ما يلي:

- الموافقة على وجود السمة السلوكية من عدم وجودها.
- الموافقة على صياغة السمة السلوكية او تعديل صياغتها.
- الاهمية النسبية لكل سمة سلوكية لمجتمع البحث.

الدراسة الاستطلاعية:

- قام الباحث بتطبيق المقياس في صورته المبدئية على عينة ممثلة لمجتمع البحث وقوامها (١٢) طفل من الذكور ومن خارج عينة البحث الاساسية يوم ٢٠١٩/٩/٢٠ وذلك بهدف ما يلي:
١. تحديد درجة استجابة الاطفال بصفة عامة والمقياس بصفة خاصة.
 ٢. تحديد الزمن الذي يستغرقه الطفل في الاجابة على المقياس.
 ٣. تحديد صعوبات الصياغة.
 ٤. تفهم عينة البحث لعبارات المقياس.

ومن خلال تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية استخلص الباحث مدى تفهم العينة الاستطلاعية لعبارات المقياس من خلال اجاباتهم حيث وجد انه لا توجد عبارات تحتل اكثر من تفسير واحد او غامضة في معناها ومفهومها ومن ثم اجراء المعاملات العلمية للعينة الاستطلاعية.

المعاملات العلمية لمقياس السلوك العدوانى للجانيين.

صدق المقياس:

اعتمد الباحث في اختبار صدق المقياس علي المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية، ولقد أتفق الخبراء علي أن عبارات المقياس متصلة جميعها بالاتجاه المطلوب قياسه، وذلك بعد إجراء بعض التعديلات (حذف - تعديل) في العبارات التي تناولتها صياغها ومضمونها، وكذلك أهمية المحاور الخمسة للمقياس وأهمية العبارات التي يتناولها كل محور، كما تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الاتساق الداخلي Internal consistency لمحاور المقياس وعباراته. و معامل الارتباط

جدول (٢)

التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس السلوك العدواني للجانحين

ن = ١٢

معامل الفا	اختبار التجزئة النصفية		محاور المقياس	م
	Cronbach's Alpha if Item Deleted	جتمان		
٠,٨٦٩	٠,٨٢٧	٠,٨١٤	العدوان	١
٠,٨٦١	٠,٧٨٢	٠,٨١٩	التمرد والعناد	٢
٠,٨٧٧	٠,٨٤١	٠,٨٣١	المشاغبة	٣
٠,٨٦٢	٠,٨٤٢	٠,٨٢٥	التخريب	٤
٠,٨٥٩	٠,٧٨	٠,٨٠٨	الكذب	٥
٠,٨٧٨	٠,٨٧٤	٠,٨٩٤	الدرجة الكلية	

يوضح جدول (٣) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سيبرمان - براون و جتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور البحث الخمسة بالإضافة الى إجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات احصائية قوية تشير الى ثبات المقياس .

اختبارات مكونات اللياقة البدنية :

١-مكونات اللياقة البدنية :

لتحديد اهم المكونات البدنية للعينة قام الباحث بما يلي:

- الاطلاع على المراجع العربية الخاصة بالاختبارات والقياس وتحديد اهم عناصر اللياقة البدنية في المرحلة العمرية للعينة.

- المقابلة الشخصية للخبراء و أخذ رأيهم حول العناصر المقترحة.

- اعداد استمارة استطلاع رأي الخبراء للتعرف على أهم عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث.

- وقد تم تحديد اهم مكونات اللياقة البدنية حسب اراء الخبراء كما هو موضح بجدول (٤).

وقد راع الباحث في اختيار الخبراء ما يلي:

١. الاقل الدرجة العلمية عن استاذ بكليات التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية .

٢. ان يكونوا من المتخصصين في مجالات (-الإدارة الرياضية- علم النفس الرياضي - التدريب الرياضي).

٢- اختبارات اللياقة البدنية:

لتحديد الاختبارات قام الباحث بالاستعانة العلمية والتي استخدمت اختبارات اللياقة البدنية للمرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة ، حيث تم عرض مجموعة من الاختبارات على الخبراء المتخصصين عن طريق استمارة استطلاع رأي لاختيار اختبار واحد لقياس كل مكون وتم توزيع الاستمارات مع استمارة المكونات البدنية.

وقد اسفرت نتيجة استطلاع الراي على اختيار اربعة اختبارات

جدول (٤)

يوضح التكرار والاهمية النسبية لاختبارات مكونات اللياقة البدنية حسب اراء الخبراء

مكونات اللياقة البدنية	الاختبار	وحدة القياس	التكرار	الاهمية النسبية
السرعة	العدو (٤٠) من البدء العالي	الثانية	١٠	%١٠٠
التحمل	رفع الرجلين بزاوية ٤٥ درجة و الثبات لأطول زمن	المتر/سم	٨	%٨٠
القوة العضلية	ثني الزراعين من الانبطاح المائل	العدد	٩	%٩٠
الرشاقة	الجري الاختبارات: بين الاقمام والعودة	الثانية	٨	%٨٠

توصيف الاختبارات :

- أ- قام الباحث بتوفير ما تستلزمه الاختبارات من ادوات واستمارة لتسجيل البيانات.
 ب- قام الباحث باختيار مكان تطبيق الاختبارات بالمؤسسة وتدريب المساعدين على تطبيقها.

٤- المعاملات العلمية للاختبارات:
 أ- صدق الاختبارات:

استند الباحث في حساب صدق الاختبارات على صدق المحتوى في التحقق من صدق الاختبارات والتأكد من انها تقيس ما وضعت من اجله حيث قام الباحث بعرض الاختبارات على عدد (١٠) من الخبراء المتخصصين في التربية الرياضية وذلك لإبداء رأيهم في محتوى الاختبارات ومدى صدقها بالنسبة للعيينة ، وقد اجمعوا على ان الاختبارات تحقق الهدف الذي وضعت من اجله وبالتالي تحقق للاختبارات صدق المحتوى.

ب- ثبات الاختبارات :

قام الباحث باستخراج معامل الثبات عن طريق اعادة التطبيق بفواصل زمني (١٠ ايام) على عينة قوامها (٢٣) افراد من غير عينة الدراسة ومن نفس مجتمع البحث في اختبارات اللياقة البدنية .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث.

ن=٢٣

معامل الارتباط	اعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات البدنية
	ع±	س	ع±	س	
٠,٩٨ ٧	٢,٩٠٦	١٣,٥ ٨٣	٣,٠ ٢٩	١٣,٩ ١٧	عدو ٤٠ م من البدء العالي
٠,٩٥ ٥	٢,٨٧١	١١,٦ ٦٧	٢,٨ ١١	١١,٠ ٨٣	رفع القدمين زاوية ٤٥ والثبات
٠,٩٧ ٣	٢,١٥١	٦,٠٨ ٣	١,٩ ١٣	٥,٧٥ ٠	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
٠,٩٤ ٨	١,٠٤٤	٥,٠٠ ٠	١,١ ٩٣	٥,١٦ ٧	الجري الزجاجي ٩ م بين الاقمام

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥٧٦ = ٠,٥

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٥٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات

جدول (٦)

قيم اختبار (مان ويتني) للأرباع الاعلى والارباعى الادنى لدى عينة التقنين فى الاختبارات البدنية .

ن=٢٣

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميز		قيمة Z	احتمالية الخطأ P
		س	ع±	س	ع±		
١	عدو ٤٠ م من البدء العالى	١٨,٠٠٠	١,٧٣٢	٨,٣٣	٣,٧٨٦	-١,٩٩٣	٠,٠٤٦
٢	رفع القدمين زاوية ٤٥ والثبات	١٤,٦٦٧	١,١٥٥	٧,٦٦	٠,٥٧٧	-٢,٠٢٣	٠,٠٤٣
٣	ثنى الذراعين من الانبطاح المائل	٨,٣٣٣	١,٥٢٨	٣,٦٦	٠,٥٧٧	-١,٩٩٣	٠,٠٤٦
٤	الجري الزجاجى م٩ بين الاقماع	٦,٦٦٧	٠,٥٧٧	٤,٠٠	٠,٠٠٠	-٢,١٢١	٠,٠٣٤

قيمة Z الجدولية للطرفين عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٩٦

يتضح من جدول (٦) ان قيمة Z المحسوبة باستخدام اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ كما يتضح ان قيمة $P > ٠,٠٥$ فى الاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين مما يشير الى صدق الاختبارات.

ويتضح من الجدول ان استمارة الاختبارات قد حققت معاملات ارتباط عالية مما يدل على ان محتويات الاختبارات ثابتة وهذا يطمئن الباحث لاستخدام الاختبارات فى التطبيق الميداني.

خطوات تصميم برنامج الألعاب الصغيرة المقترح:

قام الباحث ببناء برنامج رياضي باستخدام الألعاب الصغيرة لتعديل السلوك العدوانى للجانحين وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة كمراجع، محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز (٢٠٠٤م) محمد إبراهيم (٢٠٠٥م)، إلين وديع (٢٠٠٧م)، أمين الخولى، جمال الشافعى (٢٠٠٩م)، والدراسات المرتبطة كدراسة كلا من حسام عبد الحميد (٢٠٠٤م)، محمد أبو حامد (٢٠٠٦م)، أحمد شوقى (٢٠١٣م)، سالم أبو حمر (٢٠١٤م)،

قام الباحث بالمقابلات الشخصية مع الخبراء فى المجال الترويحي والألعاب الصغيرة وفي مجال علم النفس والاجتماع للوقوف على محتوى البرنامج والزمن الكلي للبرنامج وعدد الوحدات والزمن الكلي للوحدة وعدد مرات الممارسة فى الأسبوع وزمن تنفيذ الجزء الرئيسى فى الوحدة .

الاطار الزمنى للبرنامج :

مدة البرنامج ثلاث شهور (٣٦) وحدة زمن كل وحدة (٦٠) دقيقة (بواقع ثلاث وحدات فى الاسبوع) وذلك لمدة (١٢) أسبوع أي (٣٦) وحدة خلال مدة تنفيذ البرنامج ككل فى الفترة من ٢٠١٩/١٠/٤م إلى ٢٠١٩/١٢/٢٥م

النقاط التي يجب مراعاتها في تنفيذ البرنامج:

- إقامة جو من الألفة بين الباحث و الاطفال الجانحين.
- تقديم أنواع الدعم والمديح والبعد عن العقاب والذم.
- ا لتحدث مع الاحداث الجانحين بأسلوب مبسط.

محتوى برنامج الالعاب الصغيرة:

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج فى مجموعة من الوحدات التي تهدف إلى تعديل السلوك العدوانى وتم تقسيم محتوى كل وحدة على النحو التالي :

الجزء التمهيدي:

يهدف هذا الجزء إلى إعداد الجانحين وتهيئتهم بدنياً ونفسياً وفسولوجياً وإدخال روح المرح والسرور والمشاركة الفعالة فى وحدات البرنامج، وأيضاً تحسين السلوك العدوانى قيد البحث و يحتوى هذا الجزء على ألعاب صغيرة وألعاب فى شكل مسابقات، ومدة هذا الجزء (١٥) دقائق

الجزء الأساسي (الرئيسي):

يهدف هذا الجزء إلى تحسين محاور السلوك العدوانى (العدوان ،التمرد والعناد ،التخريب ،المشاغبة ،الكذب) للأطفال الجانحين .

يحتوي على ألعاب صغيرة تتسم بالمرح والسرور وتتفق مع هدف الوحدة وهدف البرنامج وهو

تحسين محاور السلوك العدوانى

ومدة هذا الجزء (٤٠) دقيقة.

الجزء الختامي:

يهدف هذا الجزء إلى تهدئة واسترخاء الجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية وإدخال روح المرح والسرور للجانحين، وأيضاً تعديل السلوك العدوانى قيد البحث ويحتوى هذا الجزء على ألعاب صغيرة، ومدة هذا الجزء (٥) دقائق.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بدراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٢) جانح، من الاطفال مؤسسة الرعاية الاجتماعية ، تم اختيارهم من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية، وتم تطبيق بعض أجزاء من وحدات برنامج الالعاب الصغيرة المقترح يوم ٢٠١٩/١٠/١ وذلك بهدف

- التعرف على مدى مناسبة محتوى البرنامج لعينة الدراسة .
 - اعداد الادوات والاجهزة الخاصة بالبرنامج .
 - التطبيق ومدى ملائمة الفترة الزمنية المحددة لوحدات البرنامج .
 - اكتشاف المشكلات والصعوبات أثناء تطبيق البرنامج.
 - التأكد من توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء التطبيق .
 - مناسبة زمن الوحدة التدريبية للعينة.
 - مناسبة التمرينات البدنية المختارة في البرنامج.
 - مدى استجابة الحدث الجانح لوحدات البرنامج.
 - صلاحية الامكانيات المتاحة من اجهزة وادوات رياضية واماكن للممارسة.
 - الوقت المناسب لتطبيق البرنامج.
 - وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن :
 - التأكد من مناسبة محتوى البرنامج لعينة الدراسة .
 - تم اعداد الادوات والاجهزة والتأكد من صلاحيتها لتطبيق البرنامج
 - تحديد الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق البرنامج .
 - تعديل واستبعاد بعض الألعاب لعدم ملائمتها لعينة الدراسة .
 - اختيار وتدريب المساعدين في تطبيق البرنامج .
- الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتنفيذ الدراسة الأساسية علي عينة البحث الأساسية و التي قوامها (٢٣) طفل خلال الفترة من ٢٠١٩/٩/٤ وحتى يوم ٢٠١٩/١٢/٢٧م والتي اشتملت علي (القياس القبلي - تطبيق البرنامج - القياس البعدي) القياس القبلي:

١. قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لكلا الاختبارات البدنية ومقياس السلوك بتقسيمها على ثلاثة ايام في الفترة من ٢٠١٩/ ١٠/ ٢ وحتى ٢٠١٩/ ١٠/ ٤م حتى يتلافى الباحث ارهاق الطفل مما يؤثر عليه.
٢. قام الباحث بمليء استمارة المقياس عن طريق المقابلة الشخصية وبطريقة فردية نظرا للمستوى التعليمي الضعيف للعينة ولصغر اعمارهم.
٣. وقد راع الباحث عند مليء استمارة المقياس ما يلي:
- أ- قراءة العبارات على الاطفال وتوضيحها لهم بما لا يخرج عن معناها.

ب- التأكد من الطفل الحدث: قد فهم المطلوب منه في تطبيق الاختبارات المهارية والتعليمات الخاصة بالإجابة على المقياس.

ت- ان يتم القياس في ظروف مماثلة لجميع افراد العينة.

تنفيذ البرنامج :

تم تطبيق وحدات برنامج الالعاب الصغيرة المقترح على عينة البحث البحث في الفترة من ٢٠١٩/١٠/٥م إلى ٢٠١٩/١٢/٢٦م أي بواقع :

- (١٢) أسبوع

- ثلاث وحدات اسبوعية .أيام (الأحد -الثلاثاء - الخميس) تم التنفيذ بعد صلاة العصر. وذلك بعد موافقة إدارة المؤسسة

- زمن كل وحدة ٦٠ دقيقة .

القياس البعدي : تم فيه تطبيق استمارة المقياس والاختبارات البدنية بنفس شروط القياس القبلي وخلال ثلاثة جلسات في الفترة من (٢٠١٩/ ١٢/٢٨) وحتى (٢٠١٩/ ١٢/٢٩)وبنفس ما راعاه الباحث في القياس القبلي من ان يكون تحت ظروف واحدة وبطريقة فردية والمقابلة الشخصية للطفل وان يكون كل طفل قد فهم المطلوب منه والتعليمات الخاصة بالإجابة والتعليمات الخاصة بإجراء الاختبارات.

الحادي عشر: المعالجات الاحصائية:

اعتمد الباحث علي الأساليب الاحصائية الملائمة لتطبيق البحث وهي:

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط لبيرسون.

- المتوسط الحسابي.

- الوسيط.

- الانحراف المعياري

- معامل الإلتواء

- النسبة المئوية

- معامل ألفا كرونباخ

- قيمة ت t.test

- معامل الارتباط.

جدول (٧)

١- مناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي في محور العدوان لصالح القياس البعدي لدى أفراد العينة قيد البحث
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في البعد الاول الخاص بالعدوان.

ن=٢٣

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطا ت	الخطأ المعياري للمتوسط	نسب معدل التحسن %
		س	ع±	س	ع±			
١	أشعر دائما بغرض الانتقام ممن أساء لي	٢,٤٧٨	٠,٧٩٠	١,٤٣٥	٠,٧٢٨	١,٠٤٤	٠,٢٣٩	٤٢,١٠٥
٢	أميل دائما الى المشاجرة مع المحيطين بي	٢,٥٢٢	٠,٧٩٠	١,٣٠٤	٠,٦٣٥	١,٢١٧	٠,١٧٧	٤٨,٢٧٧
٣	أشعر في كثير من الأوقات أني ارتكبت خطأ ما	٢,٤٣٥	٠,٧٨٨	١,٥٢٢	٠,٧٩٠	٠,٩١٣	٠,٢٢٦	٣٧,٥٠٢
٤	أشعر بالسعادة اذا اختلف زملائي	٢,٤٧٨	٠,٧٩٠	١,٣٩١	٠,٧٢٢	١,٠٨٧	٠,٢١٧	٤٣,٨٦١
٥	أشعر بأنى أمتلك قوة كبرى لا يمتلكها غيرى	٢,٦٠٩	٠,٧٢٢	١,٢٦١	٠,٦١٩	١,٣٤٨	٠,٢١٤	٥١,٦٦٦
٦	أقابل الإساءة اللفظية من الآخرين بعدوان بدني	٢,٦٠٩	٠,٦٥٦	١,٣٤٨	٠,٦٤٧	١,٢٦١	٠,٢١١	٤٨,٣٣٤
٧	أوجه اللوم والنقد الذاتي في كل تصرفاتي	٢,٥٢٢	٠,٧٣٠	١,٣٠٤	٠,٦٣٥	١,٢١٧	٠,٢٠٨	٤٨,٢٧٧
٨	أستمتع بمشاهدة أفلام العصابات والمغامرات والحروب دون غيرها .	٢,٨٧٠	٠,٣٤٤	١,٤٣٥	٠,٧٨٨	١,٤٣٥	٠,١٦٤	٥٠,٠٠٠
٩	أفقد الثقة بجميع الأشخاص الموجودين من حولي	٢,٣٠٤	٠,٨٧٦	١,٥٢٢	٠,٧٩٠	٠,٧٨٣	٠,٢٨١	٣٣,٩٦٣
١٠	أمزق ملابس زملائي عندما يشتد الخلاف بيننا	٢,٧٣٩	٠,٥٤١	١,٣٩١	٠,٧٢٢	١,٣٤٨	٠,١٧٣	٤٩,٢٠٦
١١	إذا أساء لي زميلي بلفظ غير مرغوب أردت بأكثر منه	٢,٦٠٩	٠,٦٥٦	١,٣٠٤	٠,٦٣٥	١,٣٠٤	٠,١٩٣	٥٠,٠٠٢

							إساءة		
				٠,٧٩٠	١,٥٢٢	٠,٥١٨	٢,٧٨٣	١٢	أفضل مشاهدة الملاكمة والمصارعة الحرة على غيرها من الألعاب الرياضية
٤٥,٣١٤	٦,٢٧٤	٠,٢٠١	١,٢٦١	٠,٦٥٦	١,٣٩١	٠,٨٨٥	٢,٣٤٨	١٣	أوجه اللوم والنقد للآخرين في كل تصرفاتهم
٤٠,٧٤٠	٣,٦٣٩	٠,٢٦٣	٠,٩٥٧	٠,٦٣٥	١,٣٠٤	٠,٧٩٠	٢,٤٧٨	١٤	استخدم ألفاظ وعبارات غير مرغوبة أو نابية عند التعامل مع الزملاء
٤٧,٣٧١	٥,٤٧٠	٠,٢١٥	١,١٧٤	٠,٧٢٨	١,٤٣٥	٠,٧١٤	٢,٦٥٢	١٥	أحرض زملائي على إثارة الفوضى
٤٥,٩٠٢	٦,١٣٧	٠,١٩٨	١,٢١٧						
٤٥,٧٠١	٢٣,٩٧	٠,٧٣٣	١٧,٥٦	٢,٠٠٧	٢٠,٨٧٠	٢,٨٤٢	٣٨,٤٣		مجموع البعد
	٣		٥				٥		

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٢٩

للتحقق من صحة الفرض الاول الذى ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي فى محور العدوان لصالح القياس البعدي لدى افراد العينة قيد البحث.

تم مراجعة نتائج البحث و المرتبطة بالفرض الاول و أظهرت ما يلي:

يتضح من جدول (٧) أشارت النتائج إلى دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى عبارات البعد الاول الخاص بالعدوان لصالح القياس البعدي وقد تراوحت قيمة دلالة الفروق باستخدام (ت) المحسوبة لإجمالي المحور ما بين (٢,٧٨) كأصغر قيمة الى (٨,٧٣٥) كأكبر قيمة فى متغير العدوان و هي جميعها اعلى من قيمة (ت) الجدولية مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٣٣,٩٦٣%) كأصغر نسبة الى (٥١,٦٦٦%) كأكبر نسبة و يرجع الباحث هذه الدلالة إلى البرنامج الرياضي المقترح الذى تم تطبيقه ،و ما ركزت عليه وحدات البرنامج من أنشطة رياضية و ألعاب صغيرة تعددت خلالها أشكال التنفيس عن الطاقة الزائدة و تحويل السلوك العدوانى لدى الحدث الجانح إلى طاقة إيجابية موجهة نحو الأداة التي يستخدمها أثناء اللعب.

و يؤكد محمد حسن علاوي (١٩٩٨) نقلا عن ألبرت بانديورا alpert bandura أن السلوك العدوانى سلوك متعلم ، فالأفراد يسلكون بطريقة عدوانية لأنهم تعلموا مثل هذا السلوك ، حيث يؤدي الفعل العدوانى إلى أفعال عدوانية أخرى حتى يتم إيقافه بإستخدام بعض أنواع التدعيمات أو التعزيزات الإيجابية للسلوك السوي و السلبية للسلوك الغير سوي. (:٢٣).

مناقشة نتائج الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي فى محور التمرد والعناد لصالح القياس البعدي لدى افراد العينة قيد البحث

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى البعد الثاني الخاص بالتمرد والعناد.

ن=٢٣

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	نسب معدل التحسن %
		س	ع±	س	ع±			
١	أقوم بتحريض زملائي على عدم تنفيذ أوامر وتعليمات المؤسسة	٢,٦٠	٠,٦٥	١,٣٤٨	٠,٦٤	١,٢٦	٠,١٩	٤٨,٣٣
		٩	٦	٧	٧	١	١	٤
٢	أتعمد رفع صوتي دائما حين أتحدث مع زملائي ورؤسائي	٢,٧٣	٠,٦١	١,٣٩١	٠,٧٢	١,٣٤	٠,٢٤	٤٩,٢٠
		٩	٩	٢	٢	٨	٨	٦
٣	أتحدى من يقوم بمضايقتي من المعلمين بالمؤسسة	٢,٣٤	٠,٨٣	١,٥٢٢	٠,٧٩	٠,٨٢	٠,٢٦	٣٥,١٨
		٨	٢	٠	٠	٦	٤	٦
٤	أفرض رأيي دائما على زملائي حتى ولو كان خاطئا	٢,٤٧	٠,٧٣	١,٣٩١	٠,٦٥	١,٠٨	٠,١٨	٤٣,٨٦
		٨	٠	٦	٦	٧	٨	١

٤٩,١٥	٠,١٨	١,٢٦	٠,٦٣	٠,٧٨	٢,٥٦	٠,٧٨	٢,٥٦	٥	أخالف الزى الرسمي
٤	٠	١	٥	٨	٥	٨	٥	٥	للمؤسسة دائماً
٤١,٠٧	٠,٢٣	١,٠٠	٠,٧٨	٠,٨٤	٢,٤٣	٠,٨٤	٢,٤٣	٦	أرفض تنفيذ الأوامر والنصائح الموجهة الى من رؤسائي
١	٥	٠	٨	٣	٥	٣	٥	٥	أحب الخروج عن لوائح إدارة المؤسسة
٥٥,٧٣٩	٠,١٥٢	١,٤٧٨	٠,٣٨٨	٠,٧١٤	٢,٦٥٢	٠,٧١٤	٢,٦٥٢	٧	أغير من مكان جلوسي دائماً ولا ألتزم بمقعدي .
٤٣,٨٦١	٠,٢٣٥	١,٠٨٧	٠,٦٥٦	٠,٧٩٠	٢,٤٧٨	٠,٧٩٠	٢,٤٧٨	٨	أرفض الخضوع للعقاب الذى يفرضه على بعض المعلمين عندما أخطئ
٥٠,٧٧٠	٠,٢٠٧	١,٤٣٥	٠,٦٥٦	٠,٤٩١	٢,٨٢٦	٠,٤٩١	٢,٨٢٦	٩	أرفض الوقوف في طابور الصباح
٣٦,٨٤٤	٠,٢٩٤	٠,٩١٣	٠,٨٤٣	٠,٧٩٠	٢,٤٧٨	٠,٧٩٠	٢,٤٧٨	١٠	مجموع البعد
٤٥,٦٧١	٠,٦٩٣	١١,٦٩	١,٥٣٥	١٣,٩١٣	٢,٨٨٨	٢,٨٨٨	٢٥,٦٠	٩	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٢٩

للتحقق من صحة الفرض الثاني الذى ينص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي فى محور اتمرد والعناد لصالح القياس البعدي لدى افراد العينة قيد البحث.

تم مراجعة نتائج البحث و المرتبطة بالفرض الثاني والتي أظهرت ما يلى:

يتضح من جدول (٨) أ شار ت النتائج إلى دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى عبارات البعد الثاني الخاص بالتمرد والعناد لصالح القياس البعدي وقد تراوحت قيمة دلالة الفروق باستخدام (ت) المحسوبة لإجمالي المحور ما بين (٠,٣,١٠٣) كأصغر قيمة الى (٦,٩٩٦) كأكبر قيمة وفى المجموع الكلي (١٦,٨٨٢) فى متغير التمرد والعناد وهى جميعها اعلى من قيمة (ت) الجدولية مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٣٥,١٨٦%) كأصغر نسبة الى (٥٥,٧٣٩%) كأكبر نسبة و المجموع الكلي (٤٥,٦٧١) مما

يشير إلى انخفاض مستوى التمرد والعناد كأحد السلوكيات العدوانية للأحداث الجانحين (العينة قيد البحث).

و يتفق ذلك مع نتائج دراسة **محمد حسنى زين العابدين (٢٠١١)** والتي توصل من خلالها إلى أن البرنامج الرياضي الإرشادي المقترح ساعد علي تعديل المشكلات السلوكية لدي أطفال الاحداث الجانحين بالمؤسسات العقابية و التي أشار فيها الي أن الجانحون هم أطفال منعزلون و تعساء عاشوا في توتر و قلق و حرمان نتيجة التفكك الاسرى و الالهمل و اتجهوا نحو الفساد و الرزيلة و مارسوا افعالا شاذة و السبب الجوهرى في انحرافهم هو وجود خلل داخل المحيط الاسرى تكون نتائجه وخيمه على مستوى الطفل و المجتمع فإذا نشأ الطفل في بيت تسوده الكراهية و الشجار الدائم بين الابوين و التراشق بالسباب بالألفاظ و غياب الارتباط الاسرى الحقيقي يصبح ذلك من أهم اسباب جنوح الاطفال كما أن نشأة الطفل في بيئة منحرفة لها تأثيرها و تكسبها عادات و سلوكيات غير سوية و يجنح إلى التمرد و العناد و العصيان و ارتكاب الافعال الاجرامية عن جهل و يؤدي في النهاية إلى دخولهم دار رعاية الاحداث. (٤٧: ٥).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث فى البعد الثالث الخاص بالمشاغبة.

ن=٢٣

م	العبارات	القياس القبلي س ± ع	القياس البعدى س ± ع	فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	نسب معدل التحسن %
١	أحب تقطيع ملابسى وملابس المحيطين بي	٢,٥٢٢ ± ٠,٧٩٠	١,٣٤٨ ± ٠,٦٤٧	١,١٧٤	٠,٢٢٤	٥,٢٤٩
٢	أشعر أحياناً بأنني متعصب جداً لدرجة أنى عاوز أكسر الأشياء التي أمامى	٢,٦٥٢ ± ٠,٧١٤	١,٤٣٥ ± ٠,٧٨٨	١,٢١٧	٠,٢٤٣	٥,٠٠٧
٣	أرغب في الكتابة على جدران المؤسسة من أجل تشويهها	٢,٣٠٤ ± ٠,٨٧٦	١,٣٩١ ± ٠,٦٥٦	٠,٩١٣	٠,٢٠٨	٤,٣٩٦
٤	أحاول تدمير متعلقات غيرى من المحيطين بي	٢,٦٠٩ ± ٠,٧٢٢	١,٢٦١ ± ٠,٥٤١	١,٣٤٨	٠,٢١٤	٦,٢٩٢
٥	أشوه سيارات العاملين	٢,٣٤٨ ± ٠,٨٣٢	١,٣٩١ ± ٠,٧٢٢	٠,٩٥٧	٠,٢٤٧	٣,٨٦٧

بالمؤسسة باستخدام أدوات
حادة .

٦ لو لقيت لعبة صغيرة

٣٨,٨٨٧ ٣,٧٦١ ٠,٢٤٣ ٠,٩١٣ ٠,٧٢٨ ١,٤٣٥ ٠,٨٣٢ ٢,٣٤٨

مش عارف ألعب بيها
بمسكها وأكسرها

٧ أستمتع بإتلاف أي

٣٨,٠٠١ ٣,٤٣٣ ٠,٢٤١ ٠,٨٢٦ ٠,٧١٤ ١,٣٤٨ ٠,٨٣٤ ٢,١٧٤

شيء جديد

٨ لو حد من زملائي

٤٦,٥٥٢ ٦,٣٤٨ ٠,١٨٥ ١,١٧٤ ٠,٦٤٧ ١,٣٤٨ ٠,٧٣٠ ٢,٥٢٢

زعلنى أسيبه وأمسك أي
حاجة ليه وأكسرها

٩ أستمتع بقطع الورد من

٥٠,٠٠٠ ٧,٩٥٥ ٠,١٧٥ ١,٣٩١ ٠,٦٥٦ ١,٣٩١ ٠,٥١٨ ٢,٧٨٣

الجنية وأرميه

١٠ أنتهز الفرصة لتشويه

٤٩,١٢٢ ٥,٨٥٠ ٠,٢٠٨ ١,٢١٧ ٠,٦١٩ ١,٢٦١ ٠,٨٤٦ ٢,٤٧٨

كراسة زميلي لأنها أفضل من
كراستي

مجموع البعد

٤٤,٩٩١ ١٦,٦٣ ٠,٦٦٩ ١١,١٣ ١,٦٤٤ ١٣,٦٠٩ ٢,٥٢٧ ٢٤,٧٣
٢ ٠ ٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٢٩

للتحقق من صحة الفرض الثالث الذى ينص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي فى محور المشاغبة لصالح القياس البعدي لدى افراد العينة قيد البحث.

تم مراجعة نتائج البحث و المرتبطة بالفرض الثالث والتي أظهرت ما يلي:

يتضح من جدول (٩) أشارت النتائج إلى دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث فى عبارات البعد الثالث الخاص بالمشاغبة لصالح القياس البعدي وقد تراوحت قيمة دلالة الفروق باستخدام (ت) المحسوبة لإجمالي المحور ما بين (٠,٣,٤٣٣) كأصغر قيمة الى (٧,٩٥٥) كأكبر قيمة وفى المجموع الكلي (١٦,٦٣٢) فى متغير المشاغبة و هي جميعها اعلى من قيمة (ت) الجدولية مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٣٨,٠٠١ %) كأصغر نسبة الى (٥١,٦٦٦ %) كأكبر نسبة و المجموع الكلي (٤٤,٩٩١) مما يشير إلى انخفاض مستوى متغير المشاغبة كأحد السلوكيات العدوانية للأحداث الجانحين (العينة قيد البحث) .

كما يعزي الباحث هذه الدلالة في الفروق إلي البرنامج الرياضي المقترح الذي تم تطبيقه ،وما ركزت عليه وحدات البرنامج من أنشطة رياضية و ألعاب صغيرة تعددت خلالها أشكال التنفيس عن الطاقة الدائدة و تحويل سلوك المشاغبة لدى الحدث الجانح إلي طاقة إيجابية موجهه نحو الأداة التي يستخدمها أثناء اللعب.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة **رجبي و كوكس (١٩٩٦)** أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات المنخفض و سلوك المشاغبة بمعنى أنه كلما كان تقدير الذات منخفض لدي التلميذ كلما كانت ممارسته للمشاغبة أكبر. كما أنه بوجه عام يمارس الذكور سلوكيات المشاغبة و السلوكيات العدوانية المنحرفة بصورة أكثر من البنات وذلك دراسة هدفت لقياس مدى إسهام بعض العوامل التي تؤدي إلى إنحراف المراهقين في استراليا والتي كان من أهم هذه العوامل سلوك المشاغبة و تقدير الذات و الجنس.

- الإستخلاصات

في ضوء مجال البحث والهدف منه واستناداً على ما تم من إجراءات ومعالجات إحصائية وتقسيـر
للنتائج وفي ضوء نطاق مجتمع الدراسة ، وفي حدود عينة البحث وبعد عرض ومناقشة نتائج
البحـث

توصلت الباحث إلى:

- أن البرنامج الرياضي المقترح باستخدام الألعاب الصغيرة له تأثيراً إيجابياً في تحسين محاور السلوك العدواني (العدوان - التمرد و العناد- المشاغبة- التخريب - الكذب) على أطفال الأحداث الجانحين (العينة قيد البحث).
- فاعلية البرنامج الرياضي المقترح و المتمثل في الألعاب الصغيرة في خفض مستوي السلوك العدواني لدي أطفال مؤسسات الرعاية الإجتماعية للأحداث .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للعينة الأساسية و التي استخدم معها البرنامج الرياضي في خفض مستوي السلوك العدواني لصالح القياس البعدي.
- وجود علاقة بين عدم إشباع الطفل الحدث الجانح لحاجاته البدنية و النفسية و الإجتماعية و بين صدور السلوك العدواني لذلك تؤدي ممارسة الأنشطة الرياضية إلي إشباع العديد من الحاجات البدنية و النفسية و الإجتماعية ، مما يولد لدي الحدث الشعور بالرضا و السعادة و من ثم تعديل السلوك العدواني لدي الجانحين.
- يؤكد البرنامج الرياضي علي وجود علاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية و خفض مستوي

السلوك العدواني للأحداث الجانحين.

- يؤدي إندماج الحدث في ممارسة البرنامج الرياضي داخل المؤسسة إلي زيادة الوعي الإجتماعي لديه ، و قدرته علي ما يواجهه من مشكلات و من ثم خفض معدل العدوان لدي الحدث الجانح. في ضوء النتائج التي أمكن التوصل إليها هناك بعض التوصيات الخاصة بالدراسة التي يمكن استخدامها كنقاط إرشادية لما يجب أن يكون عليه بالنسبة للأطفال الاحداث الجانحين".
- ١- تطبيق البرنامج الرياضي باستخدام الألعاب الصغيرة المقترح بمؤسسات الرعاية الاجتماعية للأحداث الجانحين لتعديل السلوك العدواني لديهم .
- ٢- توعية أسر الاحداث الجانحين بأهمية الأنشطة الرياضية من خلال عقد ندوات و بث برامج إذاعية وتلفزيونية هادفة .
- ٣- تقديم دورات تدريبية للأسرة والمتعاملين مع اطفال الاحداث الجانحين لتوضيح أهمية تعديل السلوك العدواني لهم
- ٤- توجيه اهتمام الدولة والباحثين بمختلف تخصصاتهم بأهمية رعاية الاطفال الاحداث الجانحين من خلال وسائل الاعلام المقروءة والمسموعة والمرئية ، وذلك لأنهم قوة لا يستهان بها .
- ٥- ضرورة عقد دورات تدريبية للمشرفين والأخصائيين على أنشطة البرامج الحديثة والمختلفة التي تراعى خصائص الاحداث الجانحين والتي تتفق مع قدراتهم واحتياجاتهم بحيث يمكن تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي لهم و من ثم تعديل السلوك العدواني لهم.
- ٦- تطوير مناهج كليات التربية الرياضية ورياض الأطفال بحيث تشمل على برامج أعداد أخصائيي للأنشطة الرياضية والترفيهية والتعليمية للأطفال الاحداث الجانحين .
- ٧- إجراء دراسات وبحوث تهتم بتطوير برامج الألعاب الصغيرة بهدف تعديل السلوك العدواني للأطفال الاحداث الجانحين.
- ٨- العمل علي تعليم الحدث الجانح و تثقيفه و العمل علي تدويد مؤسسات الرعاية الاجتماعية للأحداث بالأنشطة المختلفة و العمل بجدية و صدق علي إصلاح الحدث.
- ٩- ضرورة التركيز علي دور المربي أو الأخصائي الرياضي بالمؤسسات الإجتماعية لمساعدة الأحداث الجانحين علي الوصول إلي السلوك السوي ، وذلك من خلال إعداده جيدا تربويا و بدنيا.
- ١٠- العمل علي الإستفادة من طاقات و إمكانات الأحداث علي أساس قدراتهم البدنية و العقلية.

أولاً المراجع العربية:

- ١- أبو بكر مرسي محمد مرسي : ظاهرة أطفال الشوارع (رؤية غير حضارية)
مكتبة النهضة المصرية ، ط ١ ، ٢٠٠١ م .
- ٢- أحمد حسين اللقاني : المنهج ، الأسس ، المكونات ، التنظيمات ، عالم الكتب ،
القاهرة ، ط٢ ، ١٩٩٥ م .
- ٣- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة - المفاهيم والتطبيقات ، ط٤ ، دار الفكر
العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٤- المؤتمر الدولي الثالث لكلية العلوم الاجتماعية : المشكلات البيئية وعلاقتها
بالسلوك الإنساني غير السوي، ٢٠٠٦ م .
- ٥- المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية : ١٩٩٦ م ، عرض وتقييم المؤتمر
التاسع لمنع الجريمة ومعاملة المجرمين ١٩٩٥ م .
- ٦- أمين أنور الخولى ، جمال الشافعى : مناهج التربية الرياضية المعاصرة ، دار
الفك والعربية ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٧- أمينة على كاظم : إعادة تأهيل الأحداث ، دراسة تحليلية ، ٢٠٠٥ م .
- ٨- إيمان النحاس حسن : تأثير برنامج مقترح للنشاط الحركى على بعض المتغيرات
البدنية والنفسية للأطفال مجهولى النسب ، رسالة دكتوراة غير
منشورة التربية الرياضية للبنين ببلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٩- تشارلز بيوتشر : أسس التربية البدنية ، ترجمة كمال صالح وحسن معوض ،
الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٤ م .
- ١٠- حامد عبدالسلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، الطبعة الثالثة ،

١- BAROTOLAS IN AT THE THERESHHOLD : the developing

adolescent. Cambridge, Ma: Harvard Uni, Press.

٢- **Links** Voll No ٥/M.H.West& Co.,Inc./May,Vol. ١, No.٥.

٣-**Mccord**, John D. (١٩٩٣) . Problem Behaviors. Pp ٤١٤-٤٣٠ In
S.Feldman And **Geiliot** (Eds) At The Threshold:
Developing A Dolescent. Cambridge, Ma Harvard
Uni.Prss.

٤-**MERRILE**, street children problem in sde polisghers,١٩٩٥
Publishers, ١٩٩٢.

٥-**Negan Mccahill**, Could My Adolescent Have Conduct Disorder.
(News-Nassij.Com.٢٠٠٤)

٦-**Nmoore,Stephen**(١٩٨٩). Reducing Nursing Home Utilization
Among The Frail Eldery: Asocial Work Practice
Dilemma. Community Alternative,١(٢):١١-٢٩.

٧ -**Sinclair,I.AndGibbs,I.**(١٩٩٨).Dhildren's Homes: A study In Dive-
Rsity. John Wiley&Sins,Chi Chester,U.J

٨ -**Somen,Suman**(١٩٨٤). Mental Health Problems of children In
Orphanages. Paper At Social Work And Clinical
Settings,(Goo).



ملخص البحث باللغة العربية

الضغوط الحياتية وأثرها على الرضا الوظيفي لدي مدرسي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية

أ.د/ عاطف نمر خليفة^(١)
د/ محمود فكري الفار^(٢)
الباحث/ محمد أحمد العربي^(٣)

يهدف البحث إلى التعرف التعرف علي الضغوط الحياتية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدي مدرس التربية الرياضية بالقليوبية استخدم الباحثين المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث بلغت عينة البحث (٩٠ مدرس تربية رياضية)، حيث بلغت العينة الأساسية (٧٠) مدرس، بينما بلغت العينة الاستطلاعية (٢٠) مدرس تربية رياضية، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية . .
وكانت التوصيات ما يلي :

١/١/٥ ارتفاع نسبة الضغوط الشخصية لدي مدرسي التربية الرياضية فقد جاءت في الترتيب الأول بين محاور الضغوط الحياتية بأهمية نسبية (٧٢,٦٦).
٢/١/٥ تباين نسبة الرضا عن كل محور من محاور الاستبيان لدي مدرسي التربية الرياضية (قيد البحث) حيث حصل محور (الرضا عن العلاقات الانسانية) علي الترتيب الاول بأهمية نسبية(٨١,٩٩) بينما جاء محور (الرضا عن طبيعة العمل) في الترتيب الثاني بنسبة (٦٨,٩٩)، وجاء محور (الرضا عن الاشراف الاداري) جاء في الترتيب الثالث بأهمية نسبية (٦٧,٦٦)، بينما جاء محور (الرضا عن العائد المادي والمعنوي والخدمة) جاء في الترتيب الرابع بأهمية نسبية (٦٤,٩٩)، كما جاء محور (الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع) جاء في الترتيب الخامس بأهمية نسبية (٦٠,٩٩).
٣/١/٥ يوجد علاقة ارتباطية بين محور الضغوط الصحية وبين كل من محور الرضا عن العائد المادي والمعنوي ، ومحور الرضا عن طبيعة العمل، ومحور الرضا عن الاشراف الاداري، ومحور الرضا عن العلاقات الانسانية، ومحور الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع لدي مدرسي التربية الرياضية (قيد البحث).

^١ أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية والعميد الأسبق لكلية التربية الرياضية للبنين-جامعة بنها
^٢ مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية كلية التربية الرياضية للبنين -جامعة بنها
^٣ معلم تربية رياضية



الضغوط الحياتية وأثرها على الرضا الوظيفي لدي مدرسي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية

أ.د/ عاطف نمر خليفة^(٤)
د/ محمود فكري الفار^(٥)
الباحث/ محمد أحمد العربي^(٦)

٠/١ المقدمة

١/١ مدخل البحث

يعتبر العمل في المجتمعات المتحضرة محور الحياة النفسية وللأفراد ، ومن أهم وسائل إشباع حاجات الإنسان ورغباته فهو يقضي نصف عمره أو أكثر في عمله ويعد النجاح في العمل المعيار الموضوعي الذي يتم على اساسه تقييم المجتمع لأفراده، ويرتبط هذا النجاح ارتباطاً وثيقاً بدرجة رضا الفرد عن وظيفته ومدى اقتناعه بها وحبها لها.

إن الفرد في غضون تعامله مع البيئة المحيطة يتعرض للعديد من العوامل التي قد يكون لها تأثيراً إيجابياً أو سلبياً في حبه لعمله أو كرهه وعدم رضائه عنه، ومما لا شك فيه أن رضا الفرد عن عمله يكون بالقدر الذي يوفره له هذا العمل من إشباع لحاجاته المختلفة "نفسية، مادية، اقتصادية، اجتماعية، فسيولوجية"

مما لا شك فيه أن مدرس التربية الرياضية ورعايته مسئولية اجتماعية متكاملة الأبعاد تفرضها طبيعة التحولات التي أوجبتها عملية التغيير الشاملة في المجتمع وما رافقتها من مشكلات وضغوط تستدعي إجراء المعالجات والنشاطات الفاعلية والعميقة في أسلوب المعلمين وإعدادهم وتأثير ذلك علي الضغوط النفسية والاجتماعية.(٢: ١٣)

وبوصف العصر الذي تعيش فيه بأنه عصر الضغوط ومن الثابت أن ضغوط الحياة والانفعالات قد أصبحت من أخطر الظواهر التي تهدد حياة الانسان المعاصر وما تخلفه من جروح نفسية فكلما زادت الحياة تعقيداً أكثر تعرض الإنسان لما يعرف حديثاً بالجروح النفسية وكذلك فإن الحياة العصرية تتسم بتعرض الإنسان لكثير من مواقف الفشل والإحباط في تحقيق رغباته وإشباع حاجاته وما يتطل بمن ذلك من عناء وإجهاد عقلي ونفسي وجسمي مما أدى إلي وقوع الإنسان تحت وطأة الضغوط النفسية.(٣: ٢٧٥)

^٤ أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية والعميد الأسبق لكلية التربية الرياضية للبنين-جامعة بنها

^٥ مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية كلية التربية الرياضية للبنين -جامعة بنها

^٦ معلم تربية رياضية

ولا شك أن هذه الضغوط التي يواجهها مدرس التربية الرياضية سواء في أسرته أو عمله أو مجتمعه تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهها أو إنكارها فإن لم يستطيع الفرد مواجهتها والتكيف معها تصبح تلك المؤثرات بداية لكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب. (٥ : ١٥)

ولهذا فنحن بحاجة إلي نكاء لا يعني المعرفة العقلية التي وصلها المجتمع البشري وإنما إلي نكاء فاعل وعقول مستنيرة لدي جميع الأفراد وذلك للتغلب بل للتخلص من مشكلة الضغوط النفسية والاجتماعية ويمكن توضيح مظاهره الدالة عليه عبر آثاره في بناء ما في العالم من ثقافات وحضارات مختلفة وإسهاماً في تنميتها وازدهارها وأن لا يقف عند حدود ما وصلت إليه هذه الحضارات في مختلف ميادين العلم والمعرفة وإنما يعمل علي تجديدها وتطويرها لتصل غلي أفاق وأفكار جديدة وتصبح منطلقاً لأفكار جديدة. (٤ : ٢٧٩)

٢/١ مشكلة البحث

تعد وزارة الشباب هي المسؤولة عن وضع السياسة العامة لإعداد الشباب ورعايتهم وتنميتهم بالاشتراك مع وزارة التربية والتعليم وإن مدرسي التربية الرياضية يقع عليهم عبء تحقيق أهداف الوزارة والتي هي انبثاقاً من الأهداف العامة للدولة، لهذا فإن رضا هؤلاء الأفراد عن وظيفتهم يعد عاملاً هاماً ودافعاً قوياً للعمل.

وإن من بين مدرسي التربية الرياضية الذين يتعرضون للعديد من المشكلات والضغوط هم مدرسي التربية الرياضية الذين لا يستطيعون التعامل معه، وليس لديهم وعي بها أو بطبيعتها فيقعون في شرك الاضطرابات النفسية وهو ما أكدته العديد من البحوث. ولديهم القدرة علي إدارتها، والتعامل مع مشاعر الآخرين بكفاءة، هم أنفسهم الذين نراهم متميزين في كل مجالات الحياة وهم الأكثر شعوراً بالرضا الوظيفي عن أنفسهم والتميز بالكفاءة في حياتهم والأجدر علي السيطرة علي بيئتهم العقلية، مما يدفع إنتاجهم قدماً إلي الأمام.

أما من يفتقدون إلي مهارات الذكاء الوجداني فعادة تكون لديهم صراعات نفسية داخلية تدمر قدرتهم على التركيز في مجالات عملهم وتمنعهم من المجتمع بفكر واضح وتمنعهم أيضاً من التكيف السليم. (٦ : ٦٦)

أما الأفراد ذوي الذكاء الوجداني المرتفع سعداء في نشاطهم الاجتماعي وقادرون علي إدراك الانفعالات بشكل دقيق واستخدام طرق رائعة وفاعلة في تنظيم هذه الانفعالات أثناء تقدمهم نحو تحقيق أهدافهم.

٣/١ هدف البحث

١/٣/١ التعرف علي الضغوط الحياتية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدي مدرس التربية الرياضية بالقلوبية وذلك من خلال :

١/١/٣/١ التعرف علي الضغوط الحياتية لدي مدرسي التربية الرياضية.

٤/١ فروض البحث

١/٤/١ ما هي الضغوط الحياتية لدي مدرسي التربية الرياضية؟

٥/١ تعريفات البحث

١/٥/١ الضغوط الحياتية

هي المثيرات أو المتطلبات الخارجية للحياة أو النزعات والرغبات والأفكار الداخلية التي تتطلب من الفرد التكيف وقد تكون هذه الضغوط أسرية، أو دراسية، أو اقتصادية، أو اجتماعية أو تتعلق بالبيئة الجامعية، وتتحد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد علي مقياس الضغوط الحياتية بأبعاده المختلفة.

عرفها عباس معوض (١٩٩٩م) بأنها المواقف والأحداث في الحياة التي يكون لها في حياة الفرد اثار إيجابية أو سلبية وتستلزم منه اتباع طرق جديدة للمواقف معها أو التأقلم فإذا فشل الفرد في هذه المواقف فإن الأمر يؤدي إلي فشله في مجالات أحداث الحياة الجارية ومشاكل السكن ومشاكل العمل والمشاكل الاقتصادية ومشاكل انفصال أو فقدان أو حالة صحية. (١: ١٣)

١/٢/٢ الدراسات الاجنبية

جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	العينة		المنهج	أهم النتائج
				العدد	الفئة		
١	رشا محمد محمود الفوال (ماجستير) (٢٠١٧م)	الضغوط الحياتية وعلاقتها بأزمة الهوية والعدوان لدى عينة من الكتاب.	التعرف على العلاقة بين العدوان وتحقيق الهوية لدى أفراد العينة من الجانبين.	١٢٠ من الكتاب	من سن ١٩ إلى ٢٥ سنة	الوصفي	توجد علاقة ارتباطية داله بين الضغوط الحياتية وأزمة الهوية لدى الكتاب من الجنسين.
٢	مريم إبراهيم عيد السلام زورة (ماجستير) (٢٠١٧م)	الصلاية النفسية والاضغوط الحياتية وأساليب مواجهتها لدى أمهات الاطفال التوحدين والعاديين بلبيبا.	الكشف عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين أمهات الاطفال التوحدين وأمهات الاطفال العاديين في اساليب المواجهة.	(٦٠) أم، (٣٠) أم لأطفال العاديين	تراوحت أعمارهن من (٢٤ ، ٥٠) عاما	المقارن الوصفي	يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين أمهات الاطفال التوحدين وأمهات الاطفال العاديين في اساليب المواجهة.

٢/٢/٢ الدراسات الاجنبية

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	العينة		المنهج	أهم النتائج
				العدد	الفئة		
١	ينوكلاس كاستيل Nicholas Castle (٢٠٠٦م)	الرضا الوظيفي لدى مديرات بيوت التمريض	التعرف على الرضا الوظيفي لدى مديرات بيوت التمريض	٢٠٠ مديرة	من مديرا بيوت تمريض	الوصفي	الرضا الوظيفي لدى مديرات بيوت التمريض هي زملاء العمل ومتطلبات العمل وحمل العمل ومكافأة العمل
٢	ينج شي حسين Davis (١٩٩٦م)	الدور القيادي والسلوكي على الرضا الوظيفي	تأثير فهم الدور القيادي والسلوكي على الرضا الوظيفي لمشرفي التربية الرياضية بجامعة تايوان	٥٠٠ مشرف رياضي	لمشرفي التربية الرياضية بجامعة تايوان	الوصفي	وقد أظهرت نتائج أن الرضا الوظيفي العام للإدارة والمستقبل الوظيفي والحوافز المادية وحجم العمل

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

استخدم الباحثين المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث.

٢/٣ مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من مدرسي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية واشتمل علي

عدد (٩٠) مدرس

٣/٣ عينة البحث

بلغت عينة البحث (٩٠ مدرس تربية رياضية)، حيث بلغت العينة الأساسية (٧٠)

مدرس، بينما بلغت العينة الاستطلاعية (٢٠) مدرس تربية رياضية، حيث تم اختيار العينة

بالطريقة العشوائية.

جدول (٢)

توزيع عدد مدرسي عينة البحث الأساسية والاستطلاعية
ونسبتهم المئوية

م	العينة	عدد المدربين	النسبة المئوية
١	الأساسية	٧٠	٧٧,٧٨%
٢	الاستطلاعية	٢٠	٢٢,٢٢%
	المجموع	٩٠	١٠٠%

٣/٣ وسائل جمع البيانات :

١/٣/٣ مقياس الضغوط الحياتية (من تصميم الباحث).

١/٣/٣ مقياس الضغوط الحياتية (من تصميم الباحث).

١/١/٣/٣ خطوات بناء مقياس الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية

١/١/٣/٣ في ضوء أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعرف علي الضغوط

الحياتية لمعلمي التربية الرياض مسترشداً بالخطوات التالية في إعداده:

١/١/٣/٣ الرجوع إلي القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة

بموضوع البحث.

٢/١/٣/٣ تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس.

٣/١/٣/٣ تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة.

٤/١/٣/٣ عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في مجال

علم النفس الرياضي والقياس والتقويم.

٥/١/٣/٣ صياغة مجموعة العبارات المقترحة الخاصة بكل محور.

٦/١/٣/٣ عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأي.

٧/١/١/١/٣/٣ صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والإضافة المقترحة من السادة الخبراء.

وفيما يلي شرح لخطوات بناء مقياس الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية:

١/١/١/١/٣/٣ الرجوع إلي القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث

قام الباحث بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية، والبحوث، والدراسات السابقة والمرتبطة التي تناولت موضوع الدراسة.

٢/١/١/١/٣/٣ تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس.

قام الباحث بمراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة لمقياس الضغوط الحياتية بهدف تحديد المحاور المقترحة للمقياس والتي بلغت في صورتها الأولية ست محاور وهي

المحور الأول : الضغوط الانفعالية.

المحور الثاني : الضغوط الشخصية.

المحور الثالث : الضغوط الصحية.

المحور الرابع: الضغوط الأسرية.

المحور الخامس : الضغوط الاقتصادية.

المحور السادس : الضغوط الاجتماعية.

٣/١/١/١/٣/٣ تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة.

قام الباحث من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية وذلك علي النحو التالي :

المحور الأول : الضغوط الانفعالية: محور الضغوط الانفعالية كالثورة والغضب والاكئاب والفتور والاثارة وسرعة التهور

المحور الثاني : الضغوط الشخصية: كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوي الطموح والتصلب وجمود الرأي وصعوبة اتخاذ القرار والتردد ..

المحور الثالث : الضغوط الصحية: هي المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع وارتفاع ضغط الدم وحركة المعدة ، وارتفاع معدل ضربات القلب والغثيان والدوخة والرعدة.

المحور الرابع: الضغوط الأسرية.

المحور الخامس : الضغوط الاقتصادية: هي الضغوط الواقعة علي الفرد الذين يعيشون مستوي اقتصادي واجتماعي منخفض بسبب ضعف الامكانيات المادية.

المحور السادس : الضغوط الاجتماعية: هي المتمثلة في سوء العلاقة بالأخرين وصعوبة تكوين صداقات، وتضيف مؤلفة المقياس الحالية مصادر اخري للضغوط..

٤/١/١/١/٣/٣ عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والمقياس والتقييم.

تم عرض المحاور المقترحة في صورتها الأولى، علي تسعة من السادة المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم وذلك خلال الفترة من ٢٠١٩/١/٢٠م إلي ٢٠١٩/١/٢٠م بهدف التعرف علي ما يلي:

- مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس.
 - إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس.
- وجاء رأي السادة الخبراء حول مناسبة محاور المقياس كما يلي بجدول (٤)

جدول (٣)

أراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية

ن=١٠

م	المحاور	أوافق		لا أوافق		الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%	
١	الضغوط الانفعالية.	١٠	١٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠٠%
٢	الضغوط الشخصية.	١٠	١٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠٠%
٣	الضغوط الصحية.	١٠	١٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠٠%
٤	الضغوط الأسرية.	١٠	١٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠٠%
٥	الضغوط الاقتصادية.	١٠	١٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠٠%
٦	الضغوط الاجتماعية.	١٠	١٠٠	٠	٠,٠٠٠	١٠٠%

ويتبين من جدول (٣) والخاص برأي السادة المحكمين في مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس، أن نسبة الموافقة علي المحاور الست قد بلغت (١٠٠%) من مجموع الآراء. وقد ارتضى الباحث نسبة (١٠٠%) للمحاور من نسبة موافقة السادة المحكمين لتصبح محاور المقياس كالتالي:

المحور الأول : الضغوط الانفعالية.

المحور الثاني : الضغوط الشخصية.

المحور الثالث : الضغوط الصحية.

المحور الرابع: الضغوط الأسرية.

المحور الخامس : الضغوط الاقتصادية.

المحور السادس : الضغوط الاجتماعية.

٣/٣/١/١/١/١/٥ صياغة مجموعة العبارات المقترحة الخاصة بكل محور.

صاغ الباحث عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد من خلال اطلاعه علي المراجع والدراسات السابقة وآراء الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والقياس والتقويم ، وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

٣/٣/١/١/١/١/٥ أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة.

٣/٣/١/١/١/١/٥ عدم إحياء العبارة بنوع الاستجابة.

٣/٣/١/١/١/١/٥ أن تكون العبارات واضحة ومحددة، ولا تقبل أكثر من تفسير.

٤/٥/١/١/١/٣/٣ أن تتناسب العبارة مع الهدف الذي وضعت من أجله.
٦/١/١/١/٣/٣ عرض المقياس في صورته الأولية علي السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي (المحتوى).

قام الباحث بعرض الصورة الأولى للمقياس علي السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى وذلك خلال الفترة من ٢٥/١/٢٠١٩م إلى ٢٥/٢/٢٠١٩م.
وفي ضوء آراء المحكمين ، لم يتم حذف أي عبارة لتصبح عدد عبارات المقياس (٥٣) عبارة ، وبناء علي ذلك تكونت صورة المقياس علي (٦) محاور تتضمن (٥٣) عبارة .

جدول (٤)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية

ن=٩

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
١	الضغوط الانفعالية.	٩	٩	-	٩
٢	الضغوط الشخصية.	٨	٨	-	٨
٣	الضغوط الصحية.	٨	٨	-	٨
٤	الضغوط الأسرية.	٩	٩	-	٩
٥	الضغوط الاقتصادية.	٩	٩	-	٩
٦	الضغوط الاجتماعية.	١٠	١٠	-	١٠

يوضح جدول (٤) العدد المبدئي والنهائي وارقام العبارات المستبعدة لمقياس الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية.

٧/١/١/١/٣/٣ صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والإضافة المقترحة من السادة الخبراء.

١. بعد عرض المقياس في صورته الأولية التي تضمنت (٥٣) عبارة ، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٣٥) عبارة وأن يتم تصحيح المقياس وفقا لميزان التقدير الثلاثي (نعم - إلي حد ما - لا) ويتم توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) علي الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي قام الباحث بوضع الشكل النهائي للمقياس. ويوضح جدول (٦) توزيع العبارات بالمقياس.

جدول (٥)
عدد العبارات لكل محور من محاور مقياس الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية
قبل العرض علي السادة المحكمين

م	المحور	إجمال عبارات المحور
١	الضغوط الانفعالية.	٩
٢	الضغوط الشخصية.	٨
٣	الضغوط الصحية.	٨
٤	الضغوط الأسرية.	٩
٥	الضغوط الاقتصادية.	٩
٦	الضغوط الاجتماعية.	١٠
	المجموع	٩

٢. ٣/٣/١/١/٨ المعاملات العلمية لمقياس الضغوط الحياتية
لتحديد درجة صلاحية ومدى الاعتماد على الأداة المستخدمة في قياس استجابات مفردات
العينة، قام الباحث باستخدام كل من:

• **معامل الاتساق الداخلي Interconsistency :**

قام الباحث بحساب صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل
الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة وبين درجة كل بعد والدرجة
الكلية للمقياس كما يوضحه الجداول رقم (٧).

• **معامل كرونباخ ألفا (α) Cronbach's Alpha :**

هو مقياس يقيس درجة الاعتمادية (معامل الثبات) وذلك على مستوى كل بعد من أبعاد
متغيرات الدراسة ، وتزيد درجة ثبات المقياس كلما اقتربت من الواحد الصحيح .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه العبارة في مقياس الضغوط الحياتية

ن=٢٠

المحور الأول	الضغوط الانفعالية	معامل الاتساق الداخلي	معامل كرونباخ ألفا
١	لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي.	٠,٦٥٧**	٠,٧٤٠
٢	لا أحب الاشتراك في الحفلات أو النشاط الجماعي داخل المدرسة.	٠,٨٥٤**	
٣	أغير من زملائي لانهم أفضل مني.	٠,٥٩٥**	
٤	أغضب لأتفه الاسباب.	٠,٧٠٩**	
٥	أشعر بالخجل والحساسية الزائدة باستمرار حتي مع زملائي وأستاذتي .	٠,٥٩٣**	
٦	يتغير مزاجي وأتور بسرعة.	٠,٧٣٨**	
٧	لا أشعر بالحب.	٠,٦٢٠**	
٨	أنني سريع البكاء والتأثر.	٠,٥٥٢*	
٩	لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي.	٠,٧٠٣**	
المحور الثاني	الضغوط الشخصية	معامل الاتساق الداخلي	معامل كرونباخ ألفا
١	لا يقدرني الآخريين.	٠,٧٥١**	٠,٧٥٣
٢	من الصعب أخذ قرار حاسم في بعض الأمور.	٠,٤٥٤*	
٣	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي في الحياة.	٠,٨٠٤**	
٤	ألوم نفسي لأقل خطأ أقع فيه.	٠,٦٦٥**	
٥	لا أجد استقراراً في حياتي الشخصية.	٠,٦٥٩**	
٦	أخشي الوقوع في أخطاء تخل بالأداب أو القواعد الاجتماعية.	٠,٦٢٠**	
٧	أشعر بالحرج لأبسط الأمور.	٠,٦٥٧**	
٨	يبتقني غيري وينفرون من تصرفاتي.	٠,٥٩٢**	

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٥٤٩ * قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٣٣

تابع جدول (٦)
 معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه العبارة
 في مقياس الضغوط الحياتية

ن=٢٠

المحور الثالث	الضغوط الصحية	معامل الاتساق الداخلي	معامل كرونباخ ألفا
١	أشعر بالضعف العام واصفرار الوجه من وقت لآخر.	٠,٦٣٩**	٠,٧٤٠
٢	أشعر بصداع ولام في الرأس من وقت لآخر.	٠,٦٢١**	
٣	أشعر بصعوبة في التنفس من وقت لآخر.	٠,٧٥٧**	
٤	تصيبني آلام عضوية في الظهر أو في أي عضو جسمي عند قيامي بعمل.	٠,٥٤٧*	
٥	أشعر بالتعب عندما أبذل جهد.	٠,٥٣٧*	
٦	أشعر بضعف الشهية أو سوء الهضم من وقت لآخر.	٠,٥٨٧**	
٧	تضطرب بعض أجهزة الحس (سمع - بصر - لمس - شم - ذوق) لدي.	٠,٤٦٦*	
٨	أشعر بزيادة وسرعة دقات قلبي من وقت لآخر.	٠,٥٨٤**	
المحور الرابع	الضغوط الاسرية	معامل الاتساق الداخلي	معامل كرونباخ ألفا
١	تكثر الخلافات التي تحدث بين أفراد أسرتي.	٠,٨٠١**	٠,٧٧٣
٢	لا يوجد احترام أو تعاون بين أفراد أسرتي.	٠,٨٣٩**	
٣	أشعر بعدم أهميتي بين أفراد أسرتي.	٠,٧٧٨**	
٤	لا يهتم كل منا بالأخر داخل الاسرة.	٠,٧٧٦**	
٥	يعاملني والدي بقسوة.	٠,٦٧٩**	
٦	لا أنسجم مع والدي ولا أتقبل رأيهما.	٠,٥٤١*	
٧	لا أجد تقارب بيني وبين أفراد أسرتي في أمور كثيرة الاهتمامات الرغبات.	٠,٦٤٦**	
٨	يفرق والداي بيني وبين أخوتي في المعاملة.	٠,٦١٥**	
٩	لا أستطيع التعبير عن رأيي الشخصية داخل أسرتي.	٠,٧٤٤**	
المحور الخامس	الضغوط الاقتصادية	معامل الاتساق الداخلي	معامل كرونباخ ألفا
١	ينخفض مستوي دخل أسرتي.	٠,٩١٧**	٠,٧٢٤**
٢	أحجل عند زيارة زميل في منزلي لنقص أثاث المنزل والموقع السكن.	٠,٥٩٤**	
٣	يوجد نقص في حاجاتي ومتطلباتي الشخصية بسبب نقص المال.	٠,٩٠٩**	
٤	أخاف من المستقبل بسبب انخفاض الدخل.	٠,٩٠٤**	
٥	تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية.	٠,٦٥٣**	
٦	قلة ملابسني وحسن مظهري الشخصي أمام زملائي يشعرنني بالضيق.	٠,٧٢٤**	
٧	أحجل من زملائي لأنني أسكن في حي شعبي بسيط.	٠,٦٦٧**	

٠,٧١٨**	من الصعب استكمال مرحلة الدراسات العليا العجز المادي لأسرتي.	٨
٠,٤٤٦*	أخاف من الإصابة بالمرضي لصعوبة الأنفاق على العلاج.	٩

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٥٤٩ * قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٣٣

تابع جدول (٦)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه العبارة
في مقياس الضغوط الحياتية

ن=٢٠

المحور السادس	الضغوط الاجتماعية	معامل الاتساق الداخلي	معامل كرونباخ ألفا
١	تكثر المشاجرات بيني وبين زملائي.	٠,٨٠٩**	٠,٧٤٩
٢	لا يوجد انسجام أو توافق بيني وبين زملائي داخل المدرسة.	٠,٦٦٧**	
٣	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي.	٠,٧٧٥**	
٤	لا توجد روح الحب والتعاون بيني وبين زملائي داخل المدرسة أو خارجها.	٠,٦٨٤**	
٥	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل المدرسة أو خارجها.	٠,٥٣٧*	
٦	تكثر العداوة بيني وبين زملائي.	٠,٤٩٧*	
٧	لا أكون مقبول من زملائي في المدرسة أو خارجها.	٠,٥٩٤**	
٨	لا يحترمني زملائي ولا يثقون بي.	٠,٥٣٦*	
٩	لا أحب الاشتراك في الحفلات أو النشاط الجماعي داخل المدرسة.	٠,٦٢٠**	
١٠	أشعر أن زملائي يكرهوني.	٠,٦٥٦**	

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٥٤٩ * قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٣٣

تابع جدول (٦)
معاملات الارتباط بين درجة كل محور بالدرجة الكلية للمقياس
في مقياس الضغوط الحياتية
ن=٢٠

المحاور	مقياس الضغوط الحياتية	معامل الاتساق الداخلي	معامل كرونباخ ألفا
١	الضغوط الانفعالية	٠,٧٦١**	٠,٧٦٤
٢	الضغوط الشخصية	٠,٦٨٥**	
٣	الضغوط الصحية	٠,٧٥٩**	
٤	الضغوط الأسرية	٠,٨٦٢**	
٥	الضغوط الاقتصادية	٠,٦٦٤**	
٦	الضغوط الاجتماعية	٠,٨٢٣**	

** قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٥٤٩ * قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٣٣

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع المحاور دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ وقد بلغ أعلى معامل ارتباط (٠,٨٦٢) عند المحور الرابع وبلغ أدنى معامل ارتباط (٠,٦٦٤) عند المحور الخامس وهذا يدل على توافق صدق الاتساق الداخلي لكل محور من محاور الاستمارة، الأمر الذي يشير إلى صدق الاستبيان المستخدم.

كما يتضح إمكانية الاعتماد على المحاور السابقة في تقييم الدورات التثقيفية حيث كانت قيم معامل ألفا كرومباخ (0,746) مما يعكس ثبات الاستمارة المستخدمة في القياس .

٤/٣ الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية على عينة عشوائية من معلمي التربية الرياضية وقوامها (٢٠) معلم تربية رياضية من خارج عينة البحث الأساسية بهدف :
-التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
-توضيح طريقة الإجابة علي عبارات المقياس.

٥/٣ الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس الضغوط الحياتية و الرضا الوظيفي علي عينة أساسية وقوامها (٧٠) معلم تربية رياضية.

٦/٣ أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب التالية:

١/٦/٣ المتوسط الحسابي.

٢/٦/٣ الانحراف المعياري.

٣/٦/٣ معامل الارتباط.

٤/٦/٣ النسبة المئوية.

٥/٦/٣ الأهمية النسبية.

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

١/٤ عرض النتائج

من خلال أهداف البحث وفرضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالي :

١- تحليل الأهمية النسبية لمحاور مقاييس الدراسة (Friedman Test) .

لتحليل الأهمية النسبية لالتزامات المنظمة كمتغير مستقل فقد تم استخدام اختبار فريدمان Friedman Test لبيان متوسط الرتب لعناصر الالتزامات ، ويمكن معرفة العنصر الأكثر أهمية عن طريق متوسط الرتب أي أن العنصر الذي يأخذ أعلى متوسط للرتب يكون هو العنصر الأكثر أهمية وإدراكاً من وجهة نظر المدرسين ، كما تم استخدام اختبار كاي^٢ chi square test لقياس مدى وجود اختلاف أو اتفاق في الأهمية بين عبارات أبعاد الدراسة ونحدد فيه الدلالة أو المعنوية P-value فعندما تكون المعنوية أقل من ٠,٠٥ فإن ذلك يعنى وجود فروق في الأهمية بين عبارات أبعاد الدراسة من وجهة نظر المدرسين.

١/١/٤/٤ ترتيب وتحليل الأهمية النسبية لمحاور الضغوط الحياتية فيمكن ترتيبها وتحليلها كما يلي :

جدول (٧)
الأهمية النسبية لمحاور الضغوط الحياتية

ن = ٧٠

المعوية	٢كا	الترتيب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	المحاور	م	
٠٠٠٠٠	١٣١,٢٠١	الضغوط الانفعالية					(١)
		١	٦,٣٣	.٧٦٥	٢,٦٣	لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي.	١
		٢	٥,٥٤	.٩٨٩	٢,٣٣	لا أحب الاشتراك في الحفلات أو النشاط الجماعي داخل المدرسة.	٢
		٤	٥,٢٨	.٩٣١	٢,٢١	أغير من زملائي لأنهم أفضل مني.	٣
		٣	٥,٣٣	.٩٩٩	٢,٢٤	أغضب لأنفه الأسباب.	٤
		٧	٤,٥٦	.٩٨٣	١,٩٣	أشعر بالخجل والحساسية الزائدة باستمرار حتي مع زملائي وأستاذتي .	٥
		٦	٤,٦٢	.٩٤٤	١,٩١	يتغير مزاجي وأثور بسرعة.	٦
		٩	٤,٠٤	.٩٣٨	١,٧٠	لا أشعر بالحب.	٧
		٨	٤,٤٨	.٩٦٢	١,٨٧	أنني سريع البكاء والتأثر.	٨
		٥	٤,٨٤	.٩٣٣	٢,٠٠	لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي.	٩

يلاحظ من الجدول السابق :

من الجدول السابق يتضح أن :

مستوى المعنوية أقل من (٥%) وهذا يعنى وجود اختلاف في الأهمية النسبية بين عبارات وضوح الوظيفة ومناسبتها من وجهة نظر عينة الدراسة ، ويمكن معرفة العبارات الأكثر أهمية من وجهة نظر عينة الدراسة عن طريق متوسط الرتب أي العبارة التي تأخذ أعلى متوسط للرتب تكون هي العبارة الأكثر أهمية وإدراكا من وجهة نظر المدرسين ويلاحظ أن :

١- محور الضغوط الانفعالية :

أعلى متوسط هو لعبارة (لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي.) = ٦,٣٣ وبالتالي هي الأكثر أهمية من وجهة نظر المدرسين وأقل متوسط رتب هو لعبارة (لا أشعر بالحب) = ٤,٠٤ وهي أقل أهمية من وجهة نظر المدرسين.

جدول (٨)
تابع الأهمية النسبية لمحاور الضغوط الحياتية

ن = ٧٠

المحور	ك	الترتيب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	المتوسط المعياري	الأبعاد	م	
٠,٠٠٥	٢٠,١٠٩	الضغوط الشخصية					(٢)	
		٤	٤,٧٤	.٩٨٦	٢,٣١	لا يقدرني الآخريين.	١	
		٣	٤,٧٥	.٨٦٧	٢,٢٧	من الصعب أخذ قرار حاسم في بعض الأمور.	٢	
		١	٥,٠٠	.٩٢٦	٢,٤٣	أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي في الحياة.	٣	
		٢	٤,٧٦	.٩٣٨	٢,٣٠	ألوم نفسي لأقل خطأ أقع فيه.	٤	
		٥	٤,٤٤	.٩١١	٢,١٦	لا أجد استقراراً في حياتي الشخصية.	٥	
		٦	٤,٣٩	.٩٥٠	٢,١٠	أخشي الوقوع في أخطاء تخل بالأداب أو القواعد الاجتماعية.	٦	
		٧	٣,٩٧	.٨٩٩	١,٩٤	أشعر بالحرج لأبسط الأمور.	٧	
		٨	٣,٩٦	.٨٧٦	١,٩٩	ينتقدني غيري وينفرون من تصرفاتي.	٨	
٠,٠٠٠	٥١,٣٤٥	الضغوط الصحية					(٣)	
		٣	٤,٩٤	.٩٠٣	٢,٢٩	أشعر بالضعف العام واصفرار الوجه من وقت لآخر.	١	
		١	٥,٠٦	.٨٦٠	٢,٣١	أشعر بصداع ولام في الرأس من وقت لآخر.	٢	
		٢	٥,٠٢	.٨٨٣	٢,٣٤	أشعر بصعوبة في التنفس من وقت لآخر.	٣	
		٥	٤,٣٤	.٩٥٥	٢,٠١	تصيبني آلام عضوية في الظهر أو في أي عضو جسدي عند قيامي بعمل.	٤	
		٤	٤,٨٤	.٩٠٦	٢,١٩	أشعر بالتعب عندما أبذل جهد.	٥	
		٧	٤,٠٤	.٩٤٧	١,٨٧	أشعر بضعف الشهية أو سوء الهضم من وقت لآخر.	٦	
		٦	٤,٣٢	.٩٤٧	١,٩٧	تضطرب بعض أجهزة الحس (سمع - بصر - لمس - شم - ذوق) لدي.	٧	
		٨	٣,٤٤	.٨١٧	١,٦٤	أشعر بزيادة وسرعة دقات قلبي من وقت لآخر.	٨	

يلاحظ من الجدول السابق :

من الجدول السابق يتضح أن :

مستوى المعنوية أقل من ٥ % وهذا يعني وجود اختلاف في الأهمية النسبية بين عبارات وضوح الوظيفة ومناسبتها من وجهة نظر عينة الدراسة ، ويمكن معرفة العبارات الأكثر أهمية من وجهة نظر عينة الدراسة عن طريق متوسط الرتب أي العبارة التي تأخذ أعلى متوسط للرتب تكون هي العبارة الأكثر أهمية وإدراكا من وجهة نظر المدرسين ويلاحظ أن :

٢- محور الضغوط الشخصية :

أعلى متوسط هو لعبارة (أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي في الحياة) = ٥,٠٠ وبالتالي هي الأكثر أهمية من وجهة نظر المدرسين وأقل متوسط رتب هو لعبارة (ينتقدني غيري وينفرون من تصرفاتي) = ٣,٩٦ وهي أقل أهمية من وجهة نظر المدرسين.

٣- محور الضغوط الصحية :

أعلى متوسط هو لعبارة (أشعر بصداع ولام في الرأس من وقت لآخر) = ٥,٠٦ وبالتالي هي الأكثر أهمية من وجهة نظر المدرسين وأقل متوسط رتب هو لعبارة (أشعر بزيادة وسرعة دقات قلبي من وقت لآخر) = ٣,٤٤ وهي أقل أهمية من وجهة نظر المدرسين.

جدول (٩)

الأهمية النسبية لمحاور الرضا الوظيفي ن = ٧٠

المعيارية	٢كا	الترتيب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	الأبعاد	م
٠٠٠٠٠ ٤٢٠٠٣	الضغوط الأسرية					(٤)
	١	٥,٧٥	.٩٣٨	٢,٣٠	تكثر الخلافات التي تحدث بين أفراد أسرتي.	١
	٢	٥,٥٥	.٩٥٧	٢,٢٠	لا يوجد احترام أو تعاون بين أفراد أسرتي.	٢
	٣	٥,٢٦	.٩٦٥	٢,١٠	أشعر بعدم أهميتي بين أفراد أسرتي.	٣
	٤	٥,٢٤	.٩٦٨	٢,٠٧	لا يهتم كل منا بالأخر داخل الاسرة.	٤
	٥	٥,١٢	.٩٦٣	٢,٠٣	يعاملني والدي بقسوة.	٥
	٦	٤,٩٣	.٩٥٣	١,٩٣	لا أنسجم مع والدي ولا أتقبل رأيهما.	٦
	٩	٤,٢١	.٨٩٩	١,٦٦	لا أجد تقارب بيني وبين أفراد أسرتي في أمور كثيرة الاهتمامات الرغبات.	٧
	٨	٤,٤٤	.٩٣١	١,٧٣	يفرق والداي بيني وبين أخوتي في المعاملة.	٨
	٧	٤,٥١	.٩١١	١,٨٤	لا أستطيع التعبير عن أراني الشخصية داخل أسرتي.	٩

تابع جدول (١٠)

الأهمية النسبية لمحاور الرضا الوظيفي ن = ٧٠

المعنوية	٢كا	الترتيب	متوسط الرتب	المعيار المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد	م	
		الضغوط الاقتصادية						(٥)
٥٥٥٥٥٥٥٥	١٣٦٠٥٥	٣	٥,٥٧	.٨٦٠	٢,٤١	ينخفض مستوي دخل أسرتي.	١	
		٤	٥,٤١	.٩٢٥	٢,٣١	أخجل عند زيارة زميل في منزلي لنقص أثاث المنزل والموقع السكن.	٢	
		٥	٥,٢٦	.٩١٩	٢,٢٩	يوجد نقص في حاجاتي ومتطلباتي الشخصية بسبب نقص المال.	٣	
		٢	٥,٦٦	.٨٥٦	٢,٣٩	أخاف من المستقبل بسبب انخفاض الدخل.	٤	
		١	٥,٧٧	.٨٢٥	٢,٤١	تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجاتي المادية.	٥	
		٦	٤,٦٨	.٩٥٥	٢,٠٤	قلة ملابسني وحسن مظهري الشخصي أمام زملائي يشعرني بالضيق.	٦	
		٧	٤,٤٢	.٩٤٤	١,٩١	أخجل من زملائي لأنني أسكن في حي شعبي بسيط.	٧	
		٨	٤,٠١	.٨٨٣	١,٧٣	من الصعب استكمال مرحلة الدراسات العليا العجز المادي لأسرتي.	٨	
		٨	٤,٢٢	.٨٨٠	١,٩١	أخاف من الإصابة بالمرض لصعوبة الأنفاق على العلاج.	٩	

يلاحظ من الجدول السابق :

من الجدول السابق يتضح أن :

مستوى المعنوية أقل من ٥% وهذا يعني وجود اختلاف في الأهمية النسبية بين عبارات وضوح الوظيفة ومناسبتها من وجهة نظر عينة الدراسة ، ويمكن معرفة العبارات الأكثر أهمية من وجهة نظر عينة الدراسة عن طريق متوسط الرتب أي العبارة التي تأخذ أعلى متوسط للرتب تكون هي العبارة الأكثر أهمية وإدراكا من وجهة نظر المدرسين ويلاحظ أن :

٤- محور الضغوط الشخصية :

أعلى متوسط هو لعبارة (أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي في الحياة) = ٥,٠٠ وبالتالي هي الأكثر أهمية من وجهة نظر المدرسين وأقل متوسط رتب هو لعبارة (ينتقدني غيري وينفرون من تصرفاتي) = ٣,٩٦ وهي أقل أهمية من وجهة نظر المدرسين.

٥- محور الضغوط الصحية :

أعلى متوسط هو لعبارة (أشعر بصداع ولام في الرأس من وقت لآخر) = ٥,٠٦ وبالتالي هي الأكثر أهمية من وجهة نظر المدرسين وأقل متوسط رتب هو لعبارة (أشعر بزيادة وسرعة دقات قلبي من وقت لآخر) = ٣,٤٤ وهي أقل أهمية من وجهة نظر المدرسين.

جدول (١١)

الأهمية النسبية لمحاور الضغوط الحياتية

ن = ٧٠

م	الأبعاد	الحسابي المتوسط	المعياري الانحراف	متوسط الرتب	الترتيب	كأ	المتوسط
(٦)	الضغوط الاجتماعية						
١	تكثر المشاجرات بيني وبين زملائي.	٢,١٩	.٩٥٢	٦,٢١	١	١,٠٤١,٢١٣	١٣,٠٠٠
٢	لا يوجد انسجام أو توافق بيني وبين زملائي داخل المدرسة.	٢,١٩	.٩٥٢	٦,١٨	٣		
٣	أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع زملائي.	٢,١٦	.٩٥٨	٦,٠٦	٣		
٤	لا توجد روح الحب والتعاون بيني وبين زملائي داخل المدرسة أو خارجها.	٢,٠٠	.٩٤٨	٥,٧٤	٤		
٥	أجد صعوبة في الاحتفاظ بالأصدقاء داخل المدرسة أو خارجها.	١,٩٩	.٩٥٥	٥,٥٨	٥		
٦	تكثر العداوة بيني وبين زملائي.	١,٨٤	.٩٤٢	٥,٣٠	٧		
٧	لا أكون مقبول من زملائي في المدرسة أو خارجها.	١,٨٤	.٩٤٢	٥,٣٢	٦		
٨	لا يحترمني زملائي ولا يتقون بي.	١,٦٤	.٨٨٥	٤,٧٣	٩		
٩	لا أحب الاشتراك في الحفلات أو النشاط الجماعي داخل المدرسة.	١,٨١	.٩٢١	٥,٢٢	٨		
١٠	أشعر أن زملائي يكرهوني.	١,٧١	.٨٣٧	٤,٦٦	١٠		

يلاحظ من الجدول السابق :

من الجدول السابق يتضح أن :

مستوى المعنوية أقل من ٥ % وهذا يعني وجود اختلاف في الأهمية النسبية بين عبارات وضوح الوظيفة ومناسبتها من وجهة نظر عينة الدراسة ، ويمكن معرفة العبارات الأكثر أهمية من وجهة نظر عينة الدراسة عن طريق متوسط الرتب أي العبارة التي تأخذ أعلى متوسط للرتب تكون هي العبارة الأكثر أهمية وإدراكا من وجهة نظر المدرسين ويلاحظ أن :

٦- محور الضغوط الشخصية :

أعلى متوسط هو عبارة (تكثر المشاجرات بيني وبين زملائي) = ٦,٢١ وبالتالي هي الأكثر أهمية من وجهة نظر المدرسين وأقل متوسط رتب هو عبارة (أشعر أن زملائي يكرهوني) = ٤,٩٦ وهي أقل أهمية من وجهة نظر المدرسين.

٢/٤ مناقشة النتائج

١/٢/٤ مناقشة الفرض الأول

ما مستوي الضغوط الحياتية لمعلمي التربية الرياضية ؟

يتضح من خلال جدول رقم (٧) أن الضغوط الشخصية جاءت في الترتيب الأول بين محاور الضغوط الحياتية بأهمية نسبية (٧٢,٦٦) ويظهر ذلك تفصيلاً من خلال جدول رقم (٧) حيث جاءت العبارة رقم (٣) في الترتيب الأول بأهمية نسبية (٨٠,٩٩) والتي تنص على أن المدرس يجد صعوبة في تحقيق طموح في الحياة، وجاءت العبارة رقم (٤) في الترتيب الثاني بأهمية نسبية (٧٦,٦٥) والتي تنص على أن مدرس التربية الرياضية يلوم نفسه لأقل خطأ يقع فيه، أو جاءت العبارة رقم (٧) في الترتيب الأخير بأهمية نسبية (٦٤,٦٦) والتي تنص على (أخجل من زملائي لانني أسكن في حي شعبي بسيط).

وبالنظر في جدول رقم (٩) يتبين لنا أن الضغوط الاقتصادية جاءت في الترتيب الثاني بأهمية نسبة (٧,٦٦) وبين ذلك تفصيلاً من خلال الإطلاع على جدول رقم (٩) فنجد أن العبارة رقم (٥) جاءت في الترتيب الأول بأهمية نسبية (٨٠,٣٣) والتي تنص على (تضعف طموحاتي بسبب نقص حاجتي المادية). والعبارة رقم (١) جاءت في الترتيب الثاني بأهمية نسبية (٨٠,٣٢) والتي تنص على (ينخفض مستوي دخل أسرتي).

وجاءت العبارة رقم (٨) في الترتيب الأخير بأهمية نسبة (٥٧,٦٦) والتي تنص على (من الصعب استكمال مرحلة الدراسات العليا العجز المادي لأسرتي)، ويتبين من جدول رقم (١٢) أن الضغوط الانفعالية جاءت في الترتيب الثالث بأهمية نسبية (٩٦,٦٦) ويتبين ذلك تفصيلاً من خلال الإطلاع على جدول رقم (١٢) وجاءت العبارة رقم (١) في الترتيب الأول بأهمية نسبية (٨٧,٦٤) والتي تنص على " لا أنام عندما تقابلني مشكلة والعبارة (٢) جاءت في الترتيب الثاني بأهمية نسبية (٧٧,٦٥) والتي تتصل وجاءت العبارة رقم (٧) في الترتيب الأخير بأهمية نسبية (٥٦,٦٦) والتي تنص على " لا أشعر بالحب "

ويتبين من جدول رقم (٧) أن الضغوط الصحية تأتي في الترتيب الرابع بأهمية نسبية (٦٨,٩٩) وبالنظر إلى جدول رقم (٧) تجد أن العبارة رقم (٣) تأتي في الترتيب الأول بأهمية نسبية (٧٧,٩٩) والتي تنص على " أشعر بصعوبة في التنفس من وقت لآخر " بينهما جاءت العبارة رقم (٢) في الترتيب الثاني بأهمية نسبية (٧٦,٩٩) والتي تنص على " أشعر بصداغ وآلام في الرأس من وقت لآخر "

بينما جاءت العبارة رقم (٨) في الترتيب الأخير بأهمية نسبية (٥٤,٦٦) والتي تنص على "أشعر بزيادة وسرعة في دقات قلبي من وقت لآخر " .

ويتبين لنا من جدول (٩) أن بُعد الضغوط الأسرية جاء في الترتيب الخامس بأهمية نسبية (٦٥,٩٩) ويتبين ذلك تفصيلاً من خلال الإطلاع على جدول رقم (١٥) فنجد أن العبارة رقم (١) جاءت في الترتيب الأول بأهمية نسبية (٧٦,٦٥) وجاءت العبارة رقم (٢) جاءت في الترتيب الثاني بأهمية نسبية (٧٣,٣٣) وجاءت العبارة رقم (٦) في الترتيب الأخير والتي تنص على "لا أشجع مع والدي ولا أقبل رأيهما" .

تبين لنا من جدول رقم (٩) أن بُعد الضغوط الاجتماعية جاءت في الترتيب السادس بأهمية نسبية (٦٤,٣٣) وتبين ذلك تفصيلاً من خلال الإطلاع على جدول رقم (١٦) فتجد أن العبارة رقم (١) في الترتيب الأول بأهمية نسبية (٧٢,٩٩) والتي تنص على " تكثر المشاجرات بيني وبين زملائي " وجاءت العبارة رقم (٢) في الترتيب الثاني " بأهمية نسبية (٧٢,٩٩) والتي

تنص على لا يوجد شجار بيني وبين زملائي داخل المدرسة بينما جاءت العبارة رقم (١٠) في الترتيب الاخير بأهمية نسبية (٥٦,٩٩) والتي تنص على " أشعر أن زملائي يكرهونني " ويتفق ذلك مع ما ذكره على عسكر (٢٠٠٠م) ان هناك عوامل متعددة تتواجد في مناحي الحياة المختلفة : في العمل العلاقات الاجتماعية والحياة العائلية والناحية المالية والظروف العامة للمجتمع ، الأحداث العالمية والعادات السلوكية تسبب الضيق والقلق للفرد أي تكون سببا أو مصدر للضغوط .

ويتفق ذلك مع ما ذكرته تهاني نعيمه (٢٠٠٣م) نقلا عن شاكر قنديل (د.ت) أن مصادر الضغوط في حياة الفرد متعددة وقد ترجع الي متغيرات بيئية كما قد يكون مصدرها الفرد نفسه أو طريقة إدراكه للظروف من حوله ، وإذا ترتب على الضغوط الحياتية حدوث أذي حقيقي للفرد فإن الفرد يصبح محبطا وحتى إن لم يحدث ضرر حقيقي ومباشر على الفرد فهو يعيش حالة من الشعور بالتهديد.

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفي ضوء الأدوات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة توصل الباحث إلي :

٥/١/١ ارتفاع نسبة الضغوط الشخصية لدي مدرسي التربية الرياضية فقد جاءت في الترتيب الأول بين محاور الضغوط الحياتية بأهمية نسبية (٧٢,٦٦).

٥/١/٢ تبين نسبة الرضا عن كل محور من محاور الاستبيان لدي مدرسي التربية الرياضية (قيد البحث) حيث حصل محور (الرضا عن العلاقات الانسانية) علي الترتيب الاول بأهمية نسبية (٨١,٩٩) بينما جاء محور (الرضا عن طبيعة العمل) في الترتيب الثاني بنسبة (٦٨,٩٩) ، وجاء محور (الرضا عن الاشراف الاداري) جاء في الترتيب الثالث بأهمية نسبية (٦٧,٦٦) ، بينما جاء محور (الرضا عن العائد المادي والمعنوي والخدمة) جاء في الترتيب الرابع بأهمية نسبية (٦٤,٩٩) ، كما جاء محور (الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع) جاء في الترتيب الخامس بأهمية نسبية (٦٠,٩٩).

٥/١/٣ يوجد علاقة ارتباطية بين محور الضغوط الصحية وبين كل من محور الرضا عن العائد المادي والمعنوي ، ومحور الرضا عن طبيعة العمل، ومحور الرضا عن الاشراف الاداري، ومحور الرضا عن العلاقات الانسانية، ومحور الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع لدي مدرسي التربية الرياضية (قيد البحث).

٥/١/٤ يوجد علاقة ارتباطية بين محور الضغوط الاسرية وبين كل من محور الرضا عن العائد المادي والمعنوي ، ومحور الضغوط الأسرية ومحور الرضا عن طبيعة العمل، ومحور الرضا عن الاشراف الاداري ، ومحور الرضا عن العلاقات الانسانية، ومحور الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع.

٥/١/٥ يوجد علاقة ارتباطية بين محور الضغوط الاقتصادية وبين كل من محور الرضا عن العائد المادي والمعنوي، ومحور الضغوط الاقتصادية ومحور الرضا عن طبيعة العمل، ومحور الرضا عن الاشراف الاداري، ومحور الرضا عن العلاقات الانسانية، ومحور الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع.

٦/١/٥ يوجد علاقة ارتباطية بين محور الضغوط الاجتماعية وبين كل من محور الرضا عن العائد المادي والمعنوي، ومحور الرضا عن طبيعة العمل، ومحور الرضا عن الاشراف الاداري، ومحور الرضا عن العلاقات الانسانية، ومحور الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع.

٧/١/٥ يوجد علاقة ارتباطية بين محور الضغوط الانفعالية وبين كل من محور الرضا عن العائد المادي والمعنوي، ومحور الرضا عن طبيعة العمل، ومحور الرضا عن الاشراف الاداري، ومحور الرضا عن العلاقات الانسانية، ومحور الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع.

٨/١/٥ يوجد علاقة ارتباطية بين محور الضغوط الشخصية وبين كل من محور الرضا عن العائد المادي والمعنوي، ومحور الرضا عن طبيعة العمل، ومحور الرضا عن الاشراف الاداري، ومحور الرضا عن العلاقات الانسانية، ومحور الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع.

٩/١/٥ تبيان الأهمية النسبية لبعض العبارات في المحاور المختلفة لاستبيان الرضا الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية (قيد البحث).

٢/٥ التوصيات

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحث بالآتي :

١/٢/٥ العمل علي نشر الوعي الإداري لمدرسي التربية الرياضي في القطاعات المختلفة بوزارة التربية والتعليم بإقامة دورات صفل دورية علي المستوي الإداري الأفقي والرأسي.

٢/٢/٥ ضرورة إجراء مثل هذه الدراسة علي جميع العاملين بوزارة التربية والتعليم ولا تكون قاصرة علي مدرسي التربية الرياضية.

٣/٢/٥ ضرورة إجراء مثل هذه الدراسة علي جميع الهيئات التي تتبع وزارة التربية والتعليم لما يشكله الرضا الوظيفي من دور فعال في الأداء الوظيفي للفرد ويؤثر إيجابياً علي الوزارة والمجتمع.

٤/٢/٥ ضرورة إجراء دراسة تقييمية للإشراف الإداري بالقطاعات المختلفة بوزارة التربية والتعليم للتعرف على الجوانب الإيجابية والسلبية له.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- الصديق المريمي (٢٠١٢م): الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدي طلبة الجامعة بليبيا رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة المنصورة .
- ٢- عبد الخالق ناصف (١٩٨٢م): الرضا الوظيفي أثره على إنتاجية العمل، بحث منشور مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، العدد٣، السنة ١٠، ١٩٨٢م
- ٣- عبد الستار إبراهيم (٢٠٠٢م): الحكمة الضائعة الابداع والاضطراب النفسي والمجتمع سلسلة عالم لمعرفة الكويت .
- ٤- فاروق السيد عثمان(٢٠٠١م): القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الاولى، دارة الفكر العربي القاهرة.

- ٥- **فاطمة عوض صابر (١٩٨٣م):** العلاقة بين الرضا عن المهنة ومدى الكفاءة في تدريس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية، بحث منشور المؤتمر العلمي الاول لدراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٦- **محمد إبراهيم محمد توفيق (٢٠٠٨م):** علاقة بعض متغيرات الشخصية بمدى الاستفادة من برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية العامة، رسالة دكتوراه (غير منشورة) قسم الارشاد النفسي، معهد الدراسات للبحوث التربوية، جامعة القاهرة).

ملخص البحث باللغة العربية

دراسة تحليلية لوظائف الاعلام الالكتروني بالاندية الرياضية بجمهورية مصر العربية

* أ.د/ محمد سمير عبد الفتاح

** د/ احمد نبيل عمر

الباحث/ محمد بكرى كامل

يهدف البحث إلى التعرف على وظائف الاعلام الالكتروني بالاندية الرياضية المصرية.. استخدم الباحثين المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) وذلك لملائمته لطبيعة البحث ومناسبته لطبيعة إجراءاته عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه إذ أن المنهج الوصفي لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها وإنما يستهدف تحليل وتفسير النتائج للإستفادة منها في المستقبل.

وكانت التوصيات ما يلي :

- (١) الالتزام بميثاق الشرف الإعلامي من قبل إعلام الأندية الرياضية.
 - (٢) ضرورة الرقابة على الإعلام الرياضي الإلكتروني
 - (٣) تفعيل قرارات لجنة ضبط الإعلام الرياضي على البرامج الرياضية التي تحت على التعصب بين الجماهير.
 - (٤) وضع إطار مقترح لمهنة العمل في الإعلام الرياضي الإلكتروني.
 - (٥) ضرورة إنشاء مجلس وطني للإعلام الرياضي وفقا للدستور والميثاق الأولمبي.
 - (٦) وضع آلية للعمل في المواقع الرياضية ومراقبة ما تشير عليها.
 - (٧) عمل دورات تثقيفية للإعلاميين الرياضيين من خلال لجنة ضبط أداء الإعلام الرياضي بالهيئة الوطنية للإعلام.
- ومحور الرضا عن العلاقات الانسانية، ومحور الرضا عن مكانة المهنة في المجتمع لدي مدرسي التربية الرياضية (قيد البحث).

دراسة تحليلية لوظائف الاعلام الالكتروني بالاندية الرياضية بجمهورية مصر العربية

* أ.د/ محمد سمير عبد الفتاح

** د/ احمد نبيل عمر

الباحث/ محمد بكرى كامل

مقدمة:

يعد الإعلام ضرورة حتمية في المجتمعات المعاصرة بعد تفجر ثورة الاتصال عن بعد وتقدم العمل والمعرفة وتطبيق النظريات العلمية في جميع مجالات العمل والحياة، إذ أن تلك المجتمعات كلما زادت تقدماً تكون في حاجة أكثر للإعلام والاتصال الجماهيري.

كما أن عملية الإعلام في جوهرها عملية اتصال بين مرسل ومستقبل أو متلقي من خلال وسيلة إعلامية أو اتصالية تحقق الهدف من نقل الرسالة الإعلامية من المرسل إلى المتلقي ولذا فإن الاتصال له دور رئيسي في تفاعل الأفراد والمجتمعات على المستويين المحلي والدولي إذ أن بناء العلاقات الإنسانية بين الأفراد والجماعات أو تدعيم العلاقات الدولية بين المجتمعات أو الدول لا يمكن أن يتحقق بدون وسائل الاتصال كما أن تطور العلم وتقدم الحضارات وتثقيف المواطنين من خلال تزويدهم بالمعرفة والمهارات والخبرات وتوعيتهم بالنظم والمعتقدات السائدة في مجتمعهم ونقل هذا التراث العلمي والثقافي والاجتماعي والسياسي والاقتصادي من جيل إلى جيل إنما يحتاج إلى إعلام من خلال وسائل متعددة من الاتصال الجماهيري ومن ثم فإن الإعلام يكون هدفاً للاتصال الجماهيري إذ أنه يعد مطلباً تربوياً للاتصال مما يتطلب من وسائل الاتصال الجماهيري القيام بدور الإعلام ولذا يطلق عليها أيضاً وسائل الإعلام الجماهيرية (٣: ٢٢).

ويرى حسن عماد مكاوي أنه من الضروري وضع الضوابط المنظمة لمنع إحتكار ملكية وسائل الإعلام وأهمية الكشف عن مصادر تمويل الوسائل الإعلامية المختلفة في إطار المحافظة على المصلحة العامة للمجتمع المصري. وإعادة النظر في القانون رقم ١٣ لسنة ١٩٧٩ بشأن اتحاد الإذاعة والتلفزيون وتطويره بما يضمن الإستقلال المالي المرئي والمسموع والرقمي، كما اقترح أيضا

أن يكون من مهام المجلس الأعلى لتنظيم الإعلام الأخذ بفكرة ضرورة إنشاء مرصد علمية وأجهزة بحثية تتولى المتابعة الإعلامية في كافة وسائل الإعلام وتحديد مدى التزامها بالمعايير المهنية وتطبيق العقوبات على من يخرج عن هذه القواعد وأن تكون العقوبات الخاصة بعدم الإلتزام بالمعايير المهنية عقوبة متدرجة تبدأ بالإنذار ثم الغرامة ثم إيقاف الشخص الذي ارتكب المخالفة وليس الوسيلة الإعلامية بأكملها، وضرورة التعاون مع الأجهزة الإعلامية في وضع ميثاق شرف إعلامي يضعه الإعلاميون بأنفسهم (٥٢:٢).

مشكلة البحث:

ومن خلال عمل الباحث في المجال الرياضي وإطلاعه الدائم على وسائل الاعلام الرياضية العامة والخاصة. لاحظ الباحث مشكلة عدم وجود دراسات خاصة بوظائف الاعلام الالكتروني في الاندية الرياضية في تكوينها وقد لاحظ الباحث زيادة الصراع بين الاندية الرياضية وبعضها البعض وخصوصا الاندية الرياضية الجماهيرية وفي ظل موسم انتقالات اللاعبين وقد كان للاعلام الالكتروني دور في تصعيد بعض المواقف والمشكلات تجاه الاندية الرياضية والقيادات القائمة على ادارتها وقد انعكس ذلك على اراء الجماهير وتكوين الصورة الذهنية لتلك الاندية وتكوين راي عام عنها من خلال المتابعة السريعة لمواقع التواصل الاجتماعي والحصول على المعلومة دون التأكد من مصدرها سواء كانت هذه المعلومة صحيحة او غير صحيحة في ظل الثورة التكنولوجية في الاعلام الالكتروني اصبح الحصول على المعلومة سريع جدا وقد يؤثر ذلك في تشكيل الصورة الذهنية للاندية الرياضية بجمهورية مصر العربية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على وظائف الاعلام الالكتروني بالاندية الرياضية المصرية.

تساؤلات البحث.

يحاول البحث الاجابة علي التساؤلات الاتية.

١- ما هي وظائف الاعلام الالكتروني بالاندية الرياضية ؟

مصطلحات البحث:

الاعلام الرياضي:

نشر الثقافة الرياضية بين أفراد المجتمع وتنمية وعيه الرياضي أو "هو عملية نشر الأخبار والمعلومات والحقائق الرياضية، وشرح القواعد والقوانين الخاصة بالألعاب والأنشطة الرياضية للجمهور بقصد نشر الثقافة الرياضية بين أفراد المجتمع وتنمية وعيه الرياضي (٥:٥).

الاعلام الالكتروني:

هو الاعلام الذي يتم عبر الطرق الالكترونية وعلي راسها الانترنت (٨).

الأندية الرياضية:

هى هيئة رياضية تكونها جماعة من الأشخاص الطبيعيين أو الاعتباريين مجهزة بالمباني والملاعب والإمكانات لنشر الممارسة الرياضية (١ : ٤).

الدراسات المرتبطة:

١. أجرى تامر بسيونى عبدالصمد (٢٠١١) دراسته بعنوان "دور وسائل الاعلام فى ادارة الازمات الرياضية"

وتهدف الدراسة الى التعرف على دور وسائل الاعلام المختلفه فى ادارة الازمات الرياضية من خلال:

أ) التعرف على دور وسائل الاعلام قبل حدوث الازمات الرياضية.

ب) التعرف على دور وسائل الاعلام اثناء حدوث الازمات الرياضية.

ج) التعرف على اكثر وسائل الاعلام متابعه وقت الازمه الرياضية.

د) التعرف على دور وسائل الاعلام بعد حدوث الازمات الرياضية.

واستخدم الباحث المنهج الوصفى التحليلى الذي يعتمد على دراسة الواقع او الظاهره كما هى فى الواقع،

واستخدم الباحث الاستبيان وفحص البيانات والسجلات والوثائق كأداه من ادوات جمع البيانات وكانت اهم نتائج دراسته ما يلى:

١) ضرورة الاهتمام بنشر توجيهات وتعليمات للجماهير بهدف التعامل مع نتائج الازمه الرياضية.

- ٢) الاهتمام بتنوع فنون الاتصال الاعلامى من تقارير وتحليلات وتعليقات عن الازمه وتطوراته.
- ٣) الاهتمام بالنقل من واقع الاحداث واجراء الحوارات مع الخبراء لايضاح الاوضاع ومساعدة الرئ العام على تكوين راء اتجاه الازمه الرياضية.
- ٤) الاهتمام بوسائل الاعلام المسموعه حتى تصل الى الاماكن المعزوله مما يزيد من فاعليتها فى تغطية الازمات الرياضية.
- ٥) الاهتمام بتفعيل دور وسائل الاعلام المحلية فى التعامل مع الازمات الرياضية اثناء ادارة الازمه الاعلاميه.
- ٦) ضرورة الاعتماد على خبراء اعلاميين اثناء نقل الازمه وتحليلها والتعرف على نتائجها.
- ٧) الاهتمام بعرض كافة التفاصيل دون اخفاء من جانب خبراء الاعلام والقيادات الرياضية عن التشخيص الحقيقى للازمه(٤).
٢. اجري محمد احمد ابو سريع عام (٢٠١٤) دراسة "دراسة تحليلية لسوق العمل في الاعلام الرياضي المقروء" واستهدفت الدراسة تحليل سوق العمل في مجال الاعلام الرياضي المقروء الخاص ووضع اطار مقترح لمهنة العمل في مجال الاعلام الرياضي واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وطبقت الدراسة على الصحف الرياضية المقروء الخاصة واستخدم الباحث استمارة الاستبيان لجمع البيانات وكان من اهم نتائجها افتقار اغلب الصحفيين بالاعلام المقروء إلى الدقة والموضوعية في نقل المعلومة الرياضية وكذلك عمل الصحفيين باكثر من صحيفة ووجود صحفيين تعمل في المهنة دون الحصول على شهادة جامعية في الاعلام ووجود مؤهلات متوسطة تعمل في الاعلام وغياب الرقابة على التوجهات الصحفية (٥).
٣. اجري young عام (١٩٩٤) م دراسة "وصف لأحاديث الكثيرة عن الرياضة فى وسائل الإعلام كأحد المؤثرات التى يمكن ان تؤثر فى العديد من القيم الاجتماعية والثقافية للمتلقيين" والتى أشار فى هذه الدراسة وذلك بهدف تحديد اثر تلك القيم ومقاييس نظمها التى تسود بشكل متساوى ومنتظم سواء كان ذلك فى عالم الرياضة أوفى المجتمع ذاته، كما تثبت هذه الدراسة أن الرياضة تعتبر انعكاسا للتحوّل السياسى أو الايديولوجى الذى يحدث فى المجتمع، ويضيف أن وسائل الاعلام من العوامل المؤثرة فى ذلك كما توصى الدراسة بالتقليل من وصف التعقيدات والقواعد والقوانين الرياضية حيث أن الحدمن هذه التعقيدات من شأنه جعل الرياضة

مصدرا للترويج والرضا الحياتي كما أن ذلك يجعل وسائل الاعلام تعمل كمؤسسة اجتماعية تساعد المتلقي على الاستمتاع بممارسة الرياضة (٧).

٤. دراسة اليونيسكو (٢٠٠٣م) التربية الاعلامية للشباب دراسة مسحية. اجرت منظمة اليونسكو هذه الدراسة بهدف التعرف على مدى تطبيق التربية الاعلامية في المدارس واعتمدت الدراسة على الاستبيان في جمع البيانات وطبقت الدراسة على عينة مكونة من ٧٢ خبيرا في التربية الاعلامية من ٥٢ دولة كما تم مسح المواد المطبوعة المواقع المختلفة وهي على شبكة الانترنت التي تتعلق بالتربية الاعلامية ومن اهم نتائج الدراسة ما يلي.

- تدرس وتطبق التربية الاعلامية في معظم المدارس على انها مادة اختيارية في المناهج الثانوية حيث يحرم العديد من الطلبة من دراستها.
- اكد الخبراء باغلبية ساحقة في عينة الدراسة على اهمية تدريب المدرسين تدريبا متعمقا ودوريا لكي يستطيعو تدريب الطلبة بشكل فعال ومثمر.
- اكد اغلب الخبراء على ان هناك جوانب قصور اخرى في تدريس مادة التربية الاعلامية بالمدارس.
- واوصت الدراسة باهمية تكثيف الجهود لنشر الوعي باهمية التربية الاعلامية بين جميع افراد المجتمع (٦).

اجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحثين المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) وذلك لملائمته لطبيعة البحث ومناسبته لطبيعة إجراءاته عن طريق وصف ما هو كائن وتحليله واستخلاص الحقائق منه إذ أن المنهج الوصفي لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها وإنما يستهدف تحليل وتفسير النتائج للإستفادة منها في المستقبل.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث الفئات التالية:

١. اساتذة الجامعات.

٢. قيادات المجلس الاعلي لتنظيم الاعلام والهيئة الوطنية للاعلام.
 ٣. الاعلاميون الرياضيون بوسائل الاعلام المرئي والمسموع والمقروء.
 ٤. اعضاء مجالس الادارات بالهيئات الرياضية(الاندية الرياضية - الاتحاد الرياضية - اللجنة الاولمبية).
 ٥. المسئولين بالاتحادات النوعية (القوات المسلحة - الشرطة-الشركات- الجامعات- المدارس).
 ٦. العاملين بوزارة الشباب والرياضية.
 ٧. جمهور الراي العام.
 ٨. المواطنين الممارسين وغير الممارسين للرياضة.
- عينة البحث :

١. (١٥) اساتذة الجامعات.
 ٢. (١٥) اعضاء الهيئة الوطنية للاعلام.
 ٣. (١٥) اعضاء المجلس الاعلي لتنظيم الاعلام.
 ٤. (١٥) اعضاء مجالس الادارات بالهيئات الرياضية(الاندية الرياضية - الاتحاد الرياضية - مراكز شباب- اللجنة الاولمبية).
 ٥. (١٠) المسئولين بالاتحادات النوعية (القوات المسلحة - الشرطة- الشركات- الجامعات- المدارس).
 ٦. (١٥) العاملين بوزارة الشباب والرياضية.
 ٧. (٢٠) العاملين بوسائل الاعلام.
 ٨. (٢٥) جماهير الراي العام.
- وبذلك يكون مجموع عينة البحث الأساسية (١٣٠) فرد.

أدوات جمع البيانات :

استبيان خاص بوظائف الاعلام الكتروني والصورة الذهنية في الاندية الرياضية .
المعاملات العلمية

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والأهمية النسبية وكا ٢١ عبارات المحور الثاني (وظائف الاعلام الالكتروني بالأندية الرياضية)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التكرارات			المجموع	%	كا
				نعم	الي حد ما	لا			
١	نقل التجارب والخبرات الجديدة وأحدث ما وصلت إليه الحركة الرياضية في مختلف التخصصات بالدول المتقدمة.	١,٤٧١	٠,٧٢٠	١٦	٢٥	٨٠	١٧٨	٤٩,٠	٥٩,٥
٢	تخطيط وتنظيم الحملات الإعلامية الرياضية ومراسلة مختلف وسائل الإعلام بالمواد الإعلامية أثناء الأحداث الرياضية.	٢,٩٠١	٠,٣٩٦	١١٣	٤	٤	٣٥١	٩٦,٧	١٩٦,٣

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التكرارات			المجموع	%	٢ك
				نعم	الي حد ما	لا			
٣	فتح قنوات اتصال مع الاندية الرياضية الكبرى وعمل بروتوكولات تعاون معهم.	٢,١١٦	٠,٥١٩	٢٤	٨٧	١٠	٢٥٦	٧٠,٥	٨٣,٤
٤	إجراء دراسات للتعرف علي وجهات النظر للجسمهور الرياضي في أنشطة النادي.	٢,٧٨٥	٠,٤٦٩	٩٨	٢٠	٣	٣٣٧	٩٢,٨	١٢٧,٢
٥	إمداد مجلس إدارة النادي الرياضي بكافة التطورات التي تحدث في الرأي العام المصري والعربي والإفريقي.	٢,٠٦٦	٠,٦٨٠	٣٢	٦٥	٢٤	٢٥٠	٦٨,٩	٢٣,٤
٦	تصميم برامج إعلامية بهدف التعريف بالنادي	٢,٧٢٧	٠,٦٥٨	١٠٢	٥	١٤	٣٣٠	٩٠,٩	١٤٢,٤

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التكرارات			المجموع	%	٢ك
				نعم	الي حد ما	لا			
	ودوره فـي الارتقاء بالمستوي الرياضي وذلك لتكوين اتجاه ايجابي تجاه النادي.								
٧	إيجاد سمعة جيدة ومركز متميز للنادي علي المستوي المحلي والدولي	٢,٣٢٢	٠,٥٦٦	٤٥	٧٠	٦	٢٨١	٧٧,٤	٥١,٥
٨	توثيق الروابط والعلاقات بين النادي والهيئات الرياضية والجهة الإدارية المختصة.	٢,١٩٠	٠,٦١٠	٣٦	٧٢	١٣	٢٦٥	٧٣,٠	٤٣,٨
٩	العمل علي إبطال تأثير الاتجاهات المعادية وتدعيم الاتجاهات	٢,٩٠٩	٠,٣٤٢	١١٢	٧	٢	٣٥٢	٩٧,٠	١٩١,٣

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التكرارات			المجموع	%	٢٤
				نعم	الي حد ما	لا			
	المؤيدة للنادي علي المستوي المحلي والدولي.								
١٠	عمل تقارير عن الحالة العامة للجماهير والراي العام وتوصيلها لمجلس الادارة.	٢,٠١٧	٠,٣٨٧	١٠	١٠٣	٨	٢٤٤	٦٧,٢	١٤٦,١
١١	إيجاد رأي عام وإيجابي ومؤيد للنادي علي المستوي القومي.	١,٩١٧	٠,٤٢٠	٦	٩٩	١٦	٢٣٢	٦٣,٩	١٢٩,٢
١٢	توضيح الرؤية للهيئات الرياضية الأولمبية بشأن التعديلات المقترحة في بعض القوانين والتشريعات التي تستهدف الارتقاء بالمجتمع	٢,٠٠٠	٠,٤٤٧	١٢	٩٧	١٢	٢٤٢	٦٦,٧	١١٩,٤

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التكرارات			المجموع	%	٢ك
				نعم	الي حد ما	لا			
	الرياضي.								
١٣	إبراز مسئوليات واختصاصات مجلس ادارة النادي لـدي الجمهور الخارجي.	٢,٩٥٩	٠,٢٣٨	١١٧	٣	١	٣٥٨	٩٨,٦	٢١٨,٦
١٤	الرد علي كل الأخبار الكاذبة والغير صحيحة التي تنشر عن النادي او مجلس ادارته.	٢,٨١٠	٠,٥٢١	١٠٥	٩	٧	٣٤٠	٩٣,٧	١٥٥,٥
١٥	المساهمة في استضافة الأحداث الرياضية الذي ينظمها النادي داخليا.	١,٦٤٥	٠,٨٦٥	٣١	١٦	٧٤	١٩٩	٥٤,٨	٤٤,٩

يتضح من الجدول (١) والخاص بإجابات عينة البحث على المحور الثاني حيث يتراوح المتوسط الحسابي لعبارات هذا المحور ما بين (١,٤٧١ - ٢,٩٥٩) بنسب مئوية قدرها (٤٩% إلى ٩٨,٦%).

مناقشة النتائج:

"ماهي وظائف الإعلام الإلكتروني بالأندية الرياضية؟"

يتضح من جدول (١١) إن اتجاه عينة البحث نحو أستجابة (نعم) بالمحور الثاني بالاستبيان قيد البحث بنسبة تراوحت من ٤٩% إلى ٦٨,٦% حيث حصلت العبارات (٢، ٩، ١٣، ١٤) على أعلى نسبة مئوية حيث جاءت العبارة (٨) يزداد مسؤوليات واختصاصات مجلس ادارة النادي لدى الجمهور الخارجي" بنسبة مئوية بلغت ٩٨,٦% و "العمل على إبطال تأثير الاتجاهات المعادية وتدعيم الاتجاهات المؤيدة للنادي على المستوى المحلي والدولي" بنسبة مئوية بلغت ٩٧% " وتخطيط وتنظيم المدة الاعلامية الرياضية ومراسلة مختلف وسائل الإعلام بالمواد الإعلامية أثناء الاحداث الرياضية بنسبة مئوية بلغت ٩٦,٧ " الرد على كل الاخبار الكاذبة والغير صحيحة التي تنشر عن النادي أو مجلس إدارته" بنسبة مئوية بلغت ٩٣,٧%

وفي ضوء استجابات عينة البحث يتضح اتفاق معظم عينة البحث على وظائف الإعلام الإلكتروني بالمؤسسات الرياضية وخصوصا الأندية الرياضية حيث أكدت أغلب عينة البحث على وظائف الإعلام الإلكتروني والتي تمثلت في تحسين الصورة الذهنية لمجلس الادارة لدى الجمهور الخارجي كذلك الرد على كل الأخبار الكاذبة. التي تنشر عن النادي ومجلس الادارة والتي تؤثر على الصورة الذهنية للنشاط الرياضي كذلك تنظيم وتخطيط الحملات الإعلامية على السوشيال ميديا للدفاع عن النادي وإبطال تأثير الاتجاهات المعادية للنادي سواء على المستوى المحلي أو الدولي. وتتفق ذلك مع نتائج دراسة

الاستخلاصات :

- ١) إبراز مسؤوليات واختصاصات مجلس إدارة النادي لدى الجمهور الخارجي.
- ٢) العمل على إبطال تأثير الاتجاهات المعادية وتدعيم الاتجاهات المؤيدة للنادي على المستوى المحلي والدولي.
- ٣) تخطيط وتنظيم الحملات الإعلامية أثناء الأحداث الرياضية
- ٤) الرد على كل الأخبار الكاذبة والغير صحيحة التي تنشر من النادي ومجلس إدارته.

التوصيات:

- ١) الالتزام بميثاق الشرف الإعلامي من قبل إعلام الأندية الرياضية.

- ٢) ضرورة الرقابة على الإعلام الرياضي الإلكتروني
 - ٣) تفعيل قرارات لجنة ضبط الإعلام الرياضي على البرامج الرياضية التي تحت على التعصب بين الجماهير .
 - ٤) وضع إطار مقترح لمهنة العمل في الإعلام الرياضي الإلكتروني.
 - ٥) ضرورة إنشاء مجلس وطني للإعلام الرياضي وفقا للدستور والميثاق الأولمبي.
 - ٦) وضع آلية للعمل في المواقع الرياضية ومراقبة ما تشير عليها.
 - ٧) عمل دورات تثقيفية للإعلاميين الرياضيين من خلال لجنة ضبط أداء الإعلام الرياضي بالهيئة الوطنية للإعلام.
- المراجع:**

أولا المراجع باللغة العربية:

- ١- اشرف عبد المعز (١٩٩٩) م: تقويم إقتصادية الاندية الرياضية، رسالة دكتوراة غير منشور، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٢- اشرف محمد عبد الرازق عطيه (٢٠١٣) التطبيع الاجتماعي لدي الجمهور الرياضي (دراسة تحليلية) رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة حلوان.
- ٣- امل البكرى البسيونى (١٩٩٥) م: معوقات العمل بالبرامج الرياضية بالتلفزيون المصرى، رسالة ماجستير غير منشورة، رسالة دكتوراة غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٤- تامر بسيونى عبدالصمد (٢٠١١م): "دور وسائل الاعلام فى ادارة الازمات الرياضيه" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاعلام، جامعة القاهرة.
- ٥- محمد احمد ابو سريع (٢٠١٤) دراسة تحليلية لسوق العمل في الاعلام الرياضي المقروء. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية بنين. جامعه حلوان.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- ٦- TheUnesco (٢٠٠٣) International Clearing house on children youth and the Media

٧- Young: The Dr: Elopement of multi. Channel TV, and TV News
Jawing: Across Section Analysis of TV News, star
University, ١٩٩٤.

ثالثا: مواقع الانترنت الشبكة الدولية للمعلومات.

٨-WWW.behoth/televitionstendy.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير أسلوب التديب (بأكثر من كرة - الألعاب الصغيرة) علي بعض القدرات

البدنية لبراعم كرة القدم

* أ.د/ محمد محمد رفعت

** أ.م.د/ أحمد محمد حيدر

*** أ.م.د/ محمد محمود مصيلحي

**** محمد صلاح احمد عوض الله

يهدف البحث إلى تأثير أسلوب التديب (بأكثر من كرة - الألعاب الصغيرة) علي بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم استخدم الباحثين في هذه الدراسة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي باستخدام ثلاث مجموعات متساوية العدد أحدهم ضابطة والمجموعتين الاثنتين تجريبيتين باستخدام القياسات القبلية والبعديّة وذلك لمناسبتها لطبيعة وأهداف البحث يتمثل مجتمع البحث باللعبين المنتسبين إلى أكاديمية كرة القدم في نادي وادي دجلة (فرع أكتوبر ١) للفئة العمرية (تحت ١٢ سنة) وهي الفئة التي يعمل على تدريبها الباحث وعددهم الكلي (٧٠) لاعبًا ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الملتزمين والمنتظمين في التدريبات ، وقد كان شرط انتقاء أفراد العينة هو ألا تقل سنوات الخبرة لدى هؤلاء اللاعبين (العمر التدريبي) عن أربع سنوات تدريبية منتظمة على الأقل بعد خضوعهم واجتيازهم للاختبارات المقننة لمرحلة البراعم ، وبعد استبعاد اللاعبين غير المنتظمين وعددهم (٩) أفراد ، تم سحب (١٦ فردًا) كعينة استطلاعية وبهذا اشتملت العينة الأساسية للبحث على (٤٥) لاعبًا يمثلون نسبة (٦٤,٢٨%) من مجتمع البحث ، وتم التأكد بعدها من عدم خضوع أفراد العينة لأي برامج تدريبية مماثلة حتى تاريخ البدء بالبحث ، ثم تم تقسيم العينة كاملة بالطريقة العشوائية إلى ثلاثة مجموعات .

وكانت التوصيات ما يلي :

- ١- ضرورة تقييم وتطوير برامج تدريب الناشئين المقترحة في أكاديميات كرة القدم ووضع تصور واضح لنقاط القوة والضعف والحلول المقترحة.
- ٢- إجراء أبحاث تجريبية مشابهة على عينات من لاعبات كرة القدم الأنثوية (البراعم والفئات العمرية) لمقارنة مدى التأثير والاستجابة لهذا النوع من التدريبات.

تأثير أسلوب التديب (بأكثر من كرة - الألعاب الصغيرة) علي بعض القدرات

البدنية لبراعم كرة القدم

* أ.د/ محمد محمد رفعت

** أ.م.د/ أحمد محمد حيدر

*** أ.م.د/ محمد محمود مصيلحي

**** محمد صلاح احمد عوض الله

مقدمة البحث Introduction

إن علم التدريب الرياضي هو العلم الذي ينصهر بداخله كل العلوم النظرية والتطبيقية وذلك لأن التدريب عملية معقدة ومتشابكة وليست سهلة ، فهو يعتمد على المدرب واللاعب لأفضل مستوي ممكن ، وذلك من خلال التخطيط الجيد لعملية التدريب ، ويتطلب هذا التخطيط الجيد إعداد برامج مقننة مبنية على أسس علمية تراعى مبادئ علم التدريب وطبيعة النشاط الممارس.

وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية الواسعة الانتشار لكونها تتميز بالحماس الكبير عما كانت عليه سابقاً ، وفرض هذا التطور على البراعم واجبات بدنية ومهارية وخططية كثيرة ، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخططية للبراعم قد أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة ، مما دفع المدربين والباحثين والدارسين والمتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة إلى الاهتمام بالبحوث والدراسات النظرية والتجريبية التي تساعد علي تطوير مستوى اللعبة ، وكذلك البحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة في التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والارتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدني وفني يسهم في تحقيق نتائج جيدة.

فيذكر حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) أن التدريبات بأكثر من كرة يعد أسلوباً له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارات الأساسية بدقة كاملة ويدفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخططية وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده ، وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب بدقة مع تصحيح أخطاء الأداء أولاً بأول ، كما يشير أيضاً أن التدريبات الفنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة تستخدم لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة ، وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي الوحدة التعليمية أو الوحدة التدريبية بطابع التشويق والإثارة (٥ : ٧٤).

مشكلة البحث Problem Of Research

يشير حسن أبو عبده (٢٠٠٨م) أن التدريبات بأكثر من كرة يعد أسلوباً له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارات الأساسية بدقة كاملة ويدفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد من كفاءته الخططية وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده ، وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب بدقة مع تصحيح أخطاء الأداء أولاً بأول ، كما يشير أيضاً

أن التدريبات الفنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة تستخدم لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة ، وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تعطي الوحدة التعليمية او الوحدة التدريبية بطابع التشويق والأثارة ، كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في أعداد اللاعب لممارسة كرة القدم باعتبارها من أنجح وسائل التدريب الحديث حيث تراعي التدريب علي المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة مما تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة (٧٤:٥)

كما يشير **حنفي مختار** (١٩٩٤م) الي أن كل مهارة أساسية في كرة القدم تحتاج الي قدر محدد من الصفات البدنية حتي يمكن لهذه المهارة أن تؤدي المناسب شكل السليم المطلوب ، حيث تلعب الحالة البدنية للبرعم استطاع أن يقتصد في المجهود أثناء المباريات وبالتالي يظهر الأداء المهامي بشكل جيد (٧:٦)

ويؤكد **مفتي ابراهيم** (١٩٩٠م) علي أنه كلما ارتفع مستوى أداء البراعم للمهارات الأساسية أمكن الأرتقاء بالمستوي الخططي لهم نظرا لأن البراعم في هذه الحالة سيؤدون المهارات بصورة ألية مما يتيح فرصة تنفيذ الخطط بكفاءة وفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء (٢٦:٨) من خلال العرض السابق ومن خلال خبرات الباحث كمدرّب للبراعم والناشئين ومن خلال مشاهدته للتدريبات والمباريات للبراعم لاحظ أن هناك قصورا ملحوظا في مستوى بعض القدرات البدنية للبراعم ولا تؤخذ بعين الاعتبار عند وضع برامج التدريب للبراعم ، ومن خلال العرض السابق يمكن للباحث أن يلخص مشكلة البحث في كونها محاولة علمية موجهة نحو دراسة تأثير التدريب بأسلوب (أكثر من كرة- الألعاب الصغيرة) علي بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم .

أهداف البحث The Aim Of Research

- يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير إستخدام أسلوب (أكثر من كرة - الألعاب الصغيرة) علي تحسين مستوى بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم ومن ثم:
- ١- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام أسلوب (أكثر من كرة - الألعاب الصغيرة) علي بعض القدرات البدنية لبراعم كرة القدم.
 - ٢- التعرف علي تأثير البرنامج المقترح بأسلوب أكثر من كرة علي تحسين مستوى بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث التجريبية الأولى.
 - ٣- التعرف علي تأثير البرنامج المقترح بأسلوب الألعاب الصغيرة علي تحسين بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث التجريبية الثانية.
 - ٤- التعرف علي الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في بعض القدرات البدنية .

فروض البحث The Research Hypotheses

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (أكثر من كرة) القياس البعدي في بعض القدرات البدنية .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (الألعاب الصغيرة) القياس البعدي في بعض القدرات البدنية.
- ٣- توجد فروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيتين لصالح المجموعة التجريبية الأولى في القياس البعدي في بعض القدرات البدنية.

تعريفات البحث The Definition Of Research

- أسلوب أكثر من كرة : أسلوب يمكن استخدامه عند التدريب على المهارات الأساسية لسرعة الأداء وزيادة الكفاءة الخطئية (١٣ : ٦٨).
- أسلوب الألعاب الصغيرة : أسلوب يمكن استخدامه عند التدريب على المهارات الأساسية للإثارة والتشويق وإكساب اللاعب حسن التصرف أمام المواقف المختلفة (١١ : ١١٨).
- براعم كرة القدم : هم صغار اللاعبين من سن ٥ - دون ١٢ سنة ممن يمارسون لعبة كرة القدم وتتاح لهم مهرجانات رياضية ترعاها مناطق كرة القدم التابعة للاتحاد المصري وليس لهم مسابقات رسمية (٣ : ١٣)

إجراءات البحث Research Procedures

منهج البحث Research Curriculum

استخدم الباحثين في هذه الدراسة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي باستخدام ثلاث مجموعات متساوية العدد أحدهم ضابطة والمجموعتين الاثنتين تجريبيين باستخدام القياسات القبلية والبعديّة وذلك لمناسبتها لطبيعة وأهداف البحث.

مجتمع وعينه البحث

يتمثل مجتمع البحث باللاعبين المنتسبين إلى أكاديمية كرة القدم في نادي وادي دجلة (فرع أكتوبر ١) للفئة العمرية (تحت ١٢ سنة) وهي الفئة التي يعمل على تدريبها الباحث وعددهم الكلي (٧٠) لاعباً ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الملتزمين والمنتظمين في التدريبات ، وقد كان شرط انتقاء أفراد العينة هو ألا تقل سنوات الخبرة لدى هؤلاء اللاعبين (العمر التدريبي) عن أربع سنوات تدريبية منتظمة على الأقل بعد خضوعهم واجتيازهم للاختبارات المقننة لمرحلة البراعم ، وبعد استبعاد اللاعبين غير المنتظمين وعددهم (٩) أفراد ، تم سحب (١٦ فرداً) كعينة استطلاعية وبهذا اشتملت العينة الأساسية للبحث على (٤٥) لاعباً يمثلون نسبة (٦٤,٢٨%) من مجتمع البحث ، وتم التأكد بعدها من عدم خضوع أفراد العينة لأي برامج تدريبية مماثلة حتى تاريخ البدء بالبحث ، ثم تم تقسيم العينة كاملة بالطريقة العشوائية إلى ثلاثة مجموعات كالتالي:

- مجموعة تجريبية عددها (١٥) لاعب باستخدام أسلوب أكثر من كرة.
- مجموعة تجريبية عددها (١٥) لاعب باستخدام أسلوب الألعاب الصغيرة.
- مجموعة ضابطة عددها (١٥) لاعب.

الوصف الإحصائي لعينة البحث:

تم توصيف عينة البحث احصائياً والتأكد من اعتدالية عينة البحث من حيث المتغيرات الأساسية والمتغيرات البحثية (البدنية).

جدول (١)

الوصف الإحصائي واعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية

(ن=٤٥)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التقلطح
١	الطول	سم	١٤٠,٣١	١٤٠,٠٠	٢,٠٠	١٣٦,٠٠	١٤٤,٠٠	٨,٠٠	٠,٠٦	٠,٧٧
٢	الوزن	كجم	٤٠,٥٣	٤١,٠٠	٢,٣٦	٣٥,٠٠	٤٤,٠٠	٩,٠٠	٠,٨٣	٠,٠٨
٣	العمر	سنة	١١,٦٦	١١,٧٠	٠,٢٤	١١,٣٠	١٢,٠٠	٠,٧٠	٠,٠٣	١,٣٧
٤	العمر التدريبي	سنة	٤,٥٦	٥,٠٠	٠,٨١	٣,٠٠	٦,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٥	٠,٣٩

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتقلطح للمتغيرات الأساسية. ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء لجميع المتغيرات الأساسية قد تراوحت بين (٠,٠٣ : ٠,٨٣) ومعامل التقلطح (٠,٠٨ ، ١,٣٧)، ويقع الالتواء والتقلطح بين (± ٣) مما يشير إلى اعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث (الضابطة- تجريبية أولى- تجريبية ثانية) في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية

$$(n=1 \text{ ن} = 2 \text{ ن} = 3 = 15)$$

م	الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
١	الطول	بين المجموعات	٣,٣٨	٢	١,٦٩	٠,٤١	٠,٦٧
		داخل المجموعات	١٧٢,٢٧	٤٢	٤,١٠		
		المجموع	١٧٥,٦٤	٤٤			
٢	الوزن	بين المجموعات	٢٢,٥٣	٢	١١,٢٧	٢,١٣	٠,١٣
		داخل المجموعات	٢٢٢,٦٧	٤٢	٥,٣٠		
		المجموع	٢٤٥,٢٠	٤٤			
٣	العمر	بين المجموعات	٠,٠٣	٢	٠,٠١	٠,٢٣	٠,٧٩
		داخل المجموعات	٢,٤٦	٤٢	٠,٠٦		
		المجموع	٢,٤٩	٤٤			
٤	العمر التدريبي	بين المجموعات	٠,١٨	٢	٠,٠٩	٠,١٣	٠,٨٨
		داخل المجموعات	٢٨,٩٣	٤٢	٠,٦٩		
		المجموع	٢٩,١١	٤٤			

يوضح جدول (٢) نتائج اختبار تحليل التباين بين مجموعات البحث (الضابطة-تجريبية أولى-تجريبية ثانية) في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية ، ويتضح من الجدول أن قيمة (ف) للمتغيرات الأساسية قد تراوحت بين (٠,١٣ : ٢,١٣) بمستوى دلالة (sig) تراوح بين (٠,١٣ : ٠,٨٨) وهي أكبر من (٠,٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات البحث الثلاثة في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية.

جدول (٣)

الوصف الإحصائي واعتدالية العينة في المتغيرات البدنية

(ن=٤٥)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التقلطح
١	اختبار عدو ٣٠م من الوقوف	ث	٤,٢٩	٤,٣٠	٠,٢٨	٣,٤٨	٤,٨٠	١,٣٢	٠,٥٧-	١,٠٤
٢	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	ث	٤٥,٦٠	٤٦,٠٠	٢,١١	٣٨,٠	٤٩,٠٠	١١,٠٠	١,٥٧-	٢,٣٣
٣	اختبار الجري الزجاجي (باور)	ث	٢٨,٥١	٢٨,٦٧	٠,٧٢	٢٧,١١	٢٩,٤٥	٢,٣٤	٠,٢٩-	١,٢٧-
٤	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١,٥٣	١,٥٣	٠,٠١	١,٥٠	١,٥٤	٠,٠٤	٠,٤٣-	٠,٢٨-
٥	اختبار جري (٥×٣٠) مرات تكرار	ث	٢٨,٩٢	٢٩,١١	٠,٩٤	٢٧,١٥	٣٠,٥١	٣,٣٦	٠,٢٣-	٠,٩٦-
٦	اختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	مرة	١٠,٠٧	١٠,٠٠	١,٣٢	٨,٠٠	١٢,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	١,١٤-
٧	اختبار الجلوس من الرقود	مرة	٤٠,٤٤	٤١,٠٠	١,٩١	٣٨,٠	٤٤,٠٠	٦,٠٠	٠,٣٨	٠,٩٥-
٨	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٢,٤٦	٢,٤٦	٠,٠٤	٢,٣٩	٢,٥٥	٠,١٦	٠,٠٨	٠,٤٦-
٩	اختبار جري ٨٠٠م	ث	١٥٨,٠٧	١٥٨,٠	٥,٠٢	١٤٨,٠٠	١٦٧,٠٠	١٩,٠٠	٠,١٩-	٠,٥٤-

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتقلطح للمتغيرات البدنية ، ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء لجميع المتغيرات البدنية قد تتراوح بين (٠,٠٠ : ١,٥٧) ومعامل التقلطح بين (٠,٢٨ ، ٢,٣٣) ويقع الالتواء والتقلطح بين (± ٣) مما يشير إلى اعتدالية العينة في المتغيرات البدنية.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث

(الضابطة- تجريبية أولى- تجريبية ثانية) في القياس القبلي للمتغيرات البدنية

(ن_١ = ن_٢ = ن_٣ = ١٥)

م	القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	Sig
١	اختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	بين المجموعات	٠,١٣	٢	٠,٠٧	٠,٨١	٠,٤٥
		داخل المجموعات	٣,٤٠	٤٢	٠,٠٨		
		المجموع	٣,٥٣	٤٤			
٢	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	بين المجموعات	٠,٩٣	٢	٠,٤٧	٠,١٠	٠,٩٠
		داخل المجموعات	١٩٥,٨٧	٤٢	٤,٦٦		
		المجموع	١٩٦,٨٠	٤٤			
٣	اختبار الجري الزجراجي (بارو)	بين المجموعات	٠,٦٧	٢	٠,٣٤	٠,٦٣	٠,٥٤
		داخل المجموعات	٢٢,٣٠	٤٢	٠,٥٣		
		المجموع	٢٢,٩٧	٤٤			
٤	اختبار الوثب العريض من الثبات	بين المجموعات	٠,٠٠	٢	٠,٠٠	٢,٩٧	٠,٠٦
		داخل المجموعات	٠,٠٠	٤٢	٠,٠٠		
		المجموع	٠,٠١	٤٤			
٥	اختبار جري (٣٠×٥) مرات تكرار	بين المجموعات	٠,٠٥	٢	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٩٧
		داخل المجموعات	٣٨,٧٩	٤٢	٠,٩٢		
		المجموع	٣٨,٨٤	٤٤			
٦	اختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	بين المجموعات	٨,٩٣	٢	٤,٤٧	٢,٧٦	٠,٠٧
		داخل المجموعات	٦٧,٨٧	٤٢	١,٦٢		
		المجموع	٧٦,٨٠	٤٤			
٧	اختبار الجلوس من الرقود	بين المجموعات	٣,٥١	٢	١,٧٦	٠,٤٧	٠,٦٣
		داخل المجموعات	١٥٧,٦٠	٤٢	٣,٧٥		
		المجموع	١٦١,١١	٤٤			
٨	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	بين المجموعات	٠,٠٠	٢	٠,٠٠	٠,٤٦	٠,٦٣
		داخل المجموعات	٠,٠٦	٤٢	٠,٠٠		
		المجموع	٠,٠٦	٤٤			

٠,٥٦	٠,٥٩	١٥,٠٠	٢	٣٠,٠٠	بين المجموعات	٩	اختبار جري ٨٠٠ م
		٢٥,٦٤	٤٢	١٠٧٦,٨٠	داخل المجموعات		
			٤٤	١١٠٦,٨٠	المجموع		

ف دال عند $\text{sig} \geq ٠,٠٥$

يوضح جدول (٤) نتائج اختبار تحليل التباين بين مجموعات البحث (الضابطة- تجريبية أولى- تجريبية ثانية) في القياس القبلي للمتغيرات البدنية.

ويتضح من الجدول أن قيمة (ف) لجميع متغيرات التوافق قد تراوحت بين (٠,٠٣): (٢,٩٧) بمستوى دلالة (sig) تراوح بين (٠,٠٧ : ٠,٩٧) وهي أكبر من (٠,٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعات البحث الثلاثة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية.

خطوات تنفيذ البحث :

الموافقات الإدارية:

- تم أخذ الموافقة من إدارة النادي متمثلة بمدير الأكاديمية بإجراء البحث وتطبيقه بعد مناقشة المحتوى والإجراءات والموافقة عليها.
- تم إعلام جميع اللاعبين المشاركين مع أولياء أمورهم بمحتوى إجراءات البحث والدراسة والاختبارات المتضمنة.

ادوات ووسائل جمع البيانات Tools And Means Of Data Collection

لضبط مواصفات وقياسات عينة البحث :

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

للاختبارات والقياسات القبلية والبعديّة :

- ثلاث ساعات إيقاف نوع Casio+HS-٧٠W-١DF لقياس الأزمنة.
- صفارة نوع Acme T٢٠٠٠ Tornado
- قمصان تدريب (عدد ٤٥) بثلاث ألوان.
- أقماع مختلفة الأطوال والألوان (عدد ١٢) من كل مقاس.
- حواجز صغيرة (عدد ١٨).

- أطباق تدريب بلاستيكية (عدد ٤٠).
- صندوق خشبي مخصص للتمرير (عدد ٣).
- مرمى مرسوم على حائط مقسم لتحديد نقاط التصويب (عدد ٣).
- ديكا متر لقياس المسافات وتحديدها.
- مسطرة خشبية بطول متر متدرجة.
- مراتب خفيفة لتمارين البطن (عدد ٣).
- مقعد سويدي خشبي (عدد ٣).
- كرات قدم بالقياسات المعيارية (عدد ١٢).

الاختبارات الميدانية

تم تحديد القدرات البدنية المستهدفة في التدريب والقياس باعتبارها من أهم القدرات الحركية المرتبطة بموضوع الدراسة ، وبالعودة للمراجع العلمية والأبحاث التطبيقية التي قاست تلك القدرات في كرة القدم تم انتقاء أهم الإختبارات المصممة كاختبارات مقننة لقياس تطور مستوى تلك القدرات موضوع الدراسة لعرضها على بعض الخبراء من ذوي الخبرة في مجال الاختبارات والمقاييس وتدريب كرة القدم لترشيح واختيار أنسبها ، وبعد ذلك تم مراجعة الاختبارات المقبولة مع السادة المشرفين على البحث لوضع اللمسات الاخيرة.

اختبارات القدرات البدنية

القدرات البدنية لناشئي وبراعم كرة القدم ، وتوصل من خلال المسح المرجعي إلى بطارية مخصصة لقياس القدرات والتي تم توضيحها في الجدول (٥).

اسم الاختبار	الغرض منه	القياس
إختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	قياس السرعة الانتقالية	ثانية
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	قياس سرعة الأداء	عدد
إختبار الجري الزجاجي (بارو)	قياس الرشاقة	ثانية
إختبار الوثب العريض من الثبات	قياس القدرة	سم
٥ مرات تكرار) إختبار جري (٣٠ م	قياس تحمل السرعة	ثانية
إختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	قياس تحمل الأداء	عدد
إختبار الجلوس من الرقود	قياس تحمل القوة	عدد

سم	قياس المرونة	إختبار ثني الجذع أماماً أسفل
دقيقة	قياس التحمل الدوري التنفسي	إختبار جري ٨٠٠ م

الدراسة الاستطلاعية Pilot Study

تم إجراء تجربة استطلاعية على (١٦) لاعباً من مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث يوم الخميس ٢٠١٩/١١/١٠ في ملاعب أكاديمية نادي وادي دجلة لكرة القدم (فرع أكتوبر ١) بغرض التعرف على :

- المدة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار وتحديد الترتيب الأمثل للقياسات وعدد الأيام المناسب لتوزيعها.
 - تدريب الكادر المساعد والتأكد من جاهزيتهم للعمل على توزيع الأدوات والتأكد من كفايتها واستخدامها مع تجربة القياس بساعات الايقاف وتسجيل النتائج على الاستمارات.
 - اكتشاف الصعوبات التي يمكن أن يواجهها الباحث أثناء القياس.
 - التأكد من صلاحية وكفاءة الأجهزة المستعملة في القياس.
 - حساب معاملات (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث
- وأُسفرت نتائج التجربة الاستطلاعية عن صلاحية الأجهزة المستعملة وكفاية الأدوات ، كما تم التأكد من كفاءة الكادر المساعد في القياس والتدريب وتحديد شكل أداء الاختبارات للقياس بشكل ثلاثي بمساعدة الكادر الفني المساعد مع توزيع الاختبارات على ثلاثة أيام لعدم تأثيرها على النتائج ببعضها البعض.

الاختبار القبلي

تم التأكد من بعض الإجراءات ذات الأهمية لنجاح الاختبار ونقاء النتائج:

تم التأكد من أن جميع أفراد العينة بمجموعتيها لم يقوموا بأي عمل مجهود ذو شدة عالية خلال (٤٨) ساعة السابقة للاختبارات خارج نطاق التدريب المبرمج الموحد ومن ضمنها التدريبات الأرضية قبل إجراء الاختبار.

تم التأكد من عدم تناول أي من اللاعبين أي مشروبات طاقة أو أغذية تحتوي على المنبهات كالكافيين أو الكحول أو الأدوية قبل (٢٤ ساعة) على الأقل لتأثيرها على نتائج الأداء الفني والبدني والتركيز الذهني.

تم تطبيق جميع الاختبارات بعد (٢ ساعتين) على الأقل من تناول آخر وجبة غذاء قبل أداء الاختبار لجميع اللاعبين.

تم تطبيق الاختبارات في ملاعب أكاديمية نادي وادي دجلة لكرة القدم وهي ملاعب عشبية صناعية بمواصفات قياسية.

بدأ تطبيق الاختبار بعد قيام العينة بمجموعتها بأداء التسخين الأرضي الجماعي المعتاد ثم التسخين الحر لمدة ١٥ دقيقة ، بحيث بدأ التطبيق بعد فترة ما بين (١٠-٢٠) دقيقة من انتهاء التسخين.

تم تطبيق الاختبارات بشكل ثلاثي ضمن ترتيب مسبق لأسماء العينة ضمن مسارات مخصصة ومرتبطة وبمساعدة الكادر المساعد.

تم تسجيل النتائج يدوياً على استمارات التسجيل.

البرنامج التدريبي

لقد راعى الباحث الأسس العلمية لمبادئ تدريب البراعم والناشئين في تخطيط المجموعات التدريبية بما يتناسب مع فئة البراعم (تحت ١٢ سنة) ، حيث قام الباحث بعمل مسح للمراجع التي تناولت أسلوب التدريب بالألعاب الصغيرة وأسلوب التدريب بأكثر من كرة لتصميم مجموعات تهتم بتدريب وتطوير القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم لفئة البراعم من خلال ما يلي :

١- مدة تطبيق التدريبات خلال البرنامج : كانت مدة البرنامج (١٠ أسابيع) على شكل دورة تدريبية (ميزوسايسل Mesocycle) قصيرة لتحقيق التقدم التدريجي بزيادة الحمل ، وقد أشار خبراء التدريب بأن (٨ - ١٢ أسبوع) ، وهي مدة مشابهة أيضاً لبرامج تطوير القدرات البدنية المختلفة للرياضيين وتم التأكد من فعالية تأثيرها عند تطبيق برامج تطوير تلك القدرات في فعاليات رياضية مختلفة.

٢- عدد تمارين الأسبوع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية أي بإجمالي (٣٠) وحدة تدريبية على طول البرنامج كاملاً.

بدأ الباحث بتطبيق الوحدات التدريبية على العيّتين التجريبتين لمدة عشرة أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات أسبوعية ضمن مواعيد تمارين الفريق المسائية الاعتيادية على ملاعب أكاديمية نادي وادي دجلة وبحسب البرنامج الموضوع ، حيث امتد البرنامج من تاريخ يوم الخميس ١٢ / ١٠ / ٢٠١٩ حتى يوم الاثنين ١٦ / ٤ / ٢٠١٩ ضمناً.

قامت المجموعة التجريبية الأولى بتطبيق تدريبات تخصصية باستخدام أسلوب الألعاب الصغيرة مع مراقبة وتعديل سلوك وكفاءة الأداء والبدني ، أما المجموعة التدريبية الثانية فقد قامت بتطبيق بتدريبات تخصصية باستخدام أسلوب أكثر من كرة مع مراقبة وتعديل نفس الاتجاهات التدريبية الموضوع ، أما المجموعة الضابطة فقد اكتفت بالتدريبات الاعتيادية ضمن برنامج الأكاديمية ، وقد عوملت العينة كاملة ضمن المجموعات التجريبية والضابطة معاملة واحدة وخضعت لنفس الشروط التدريبية الأرضية الأخرى.

الاختبار البعدي

تم التأكد من مطابقة شروط القياس البعدي لشروط القياس القبلي قبل البدء بالاختبار بعد القيام بنفس الإجراءات ، وكان موعد الاختبار البعدي النهائي بعد انتهاء أخر وحدة تدريبية للسرعة بـ ٤٨ ساعة ضمن برمجة خطة التدريب الموضوع.

المعالجات الإحصائية Statistical Analysis

تم استخدام المعالجات الإحصائية التي تناسب مع أهداف وفروض البحث باستخدام الحقيبة الإحصائية ٢٣ SPSS ، حيث اشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة على المعالجات التالية:

- ١- التوصيف الإحصائي باستخدام المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وأقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتقلطح.
- ٢- اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA.
- ٣- اختبار دلالة الفروق مان ويتني Man Whitney
- ٤- معامل ارتباط الرتب لسبيرمان Spearman Correlation.
- ٥- اختبار (ت) T-Test للمجموعات غير المستقلة.
- ٦- اختبار شيفيه Shiftier للمقارنات البعدية.

عرض النتائج ومناقشتها Results Preview & Discussions

يوضح جدول (٦) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي- البعدي) والفروق ونسبة تحسن العينة في المتغيرات البدنية.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين

(القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

(ن=١٥)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		ت	sig	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	ع	م			
١	اختبار عدو ٣٠ من الوقوف	ث	٤,٢٥	٠,٢٤	٤,٢٢	٠,٣١	٠,٠٣	٠,٣٤	٠,٣٩	٠,٧٠	٠,٨٠ %
٢	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	ث	٤٥,٨٠	١,١٥	٤٧,٢٠	١,٠١	١,٤٠-	٠,٩١	٥,٩٦-	٠,٠٠	٣,٠٦ %
٣	اختبار الجري الزجراجي (بارو)	ث	٢٨,٦٧	٠,٧٣	٢٨,٥٢	٠,٧٩	٠,١٥	٠,٢٢	٢,٧٠	٠,٠٢	٠,٥٣ %
٤	اختبار الوثب العرض من النبات	سم	١,٥٢	٠,٠١	١,٥٣	٠,٠١	٠,٠١-	٠,٠١	٤,٠٠-	٠,٠٠	٠,٧٠ %
٥	اختبار جري (٣٠×٥) مرات تكرار	ث	٢٨,٩٦	١,٠٥	٢٨,٧٥	١,٠٥	٠,٢١	٠,٣٧	٢,١٩	٠,٠٥	٠,٧١ %
٦	اختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	مرة	١٠,٥٣	١,١٩	١١,٨٠	١,٠١	١,٢٧-	٠,٥٩	٨,٢٦-	٠,٠٠	١٢,٠ %
٧	اختبار الجلوس من الرقود	مرة	٤٠,٠٧	١,٩١	٤١,٠٠	١,٦٩	٠,٩٣-	٠,٧٠	٥,١٤-	٠,٠٠	٢,٣٣ %
٨	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٢,٤٧	٠,٠٣	٢,٤٧	٠,٠٧	٠,٠٠	٠,٠٥	٠,٠٥-	٠,٩٦	٠,٠٣ %
٩	اختبار جري ٨٠٠ م	ث	١٥٧,٠٧	٥,٠٦	١٥٨,٤٧	٤,٩١	١,٤٠-	٦,٣٤	٠,٨٥-	٠,٤١	٠,٨٩ %

ف دال عند $\text{sig} \geq ٠,٠٥$

يتضح من الجدول (٦) أن قيمة (ت) لمتغيرات عدو ٣٠ م من الوقوف، وثني الجذع أماماً أسفل، وجري ٨٠٠ م قد تراوحت بين (٠,٠٥ : ٠,٨٥) بمستوى دلالة (sig) يتراوح بين (٠,٠٥ : ٠,٩٦) وهي أكبر من (٠,٠٥) مما يشير الى عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في تلك المتغيرات ، بينما تراوحت قيمة (ت) لباقي المتغيرات البدنية بين (٠,١٩ : ٠,٩٦) بمستوى دلالة (Sig) يتراوح بين (٠,٠٠ : ٠,٠٥) وهي أقل من أو تساوى (٠,٠٥) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في تلك المتغيرات لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي.

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسط القياسي القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية الأولى في المتغيرات البدنية)

(ن=١٥)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		ت	sig	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	ع	م			
١	اختبار عدو ٣٠ من الوقوف	ث	٤٢٥	٠,٣٩	٣,٣٢	٠,٣٨	٠,٩٣	٠,٠٨	٤٦,٥٠	٠,٠	٢١,٨٧ %
٢	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	ث	٤٥,٥٣	١,٨١	٥١,٤٠	١,٩٢	٠,٥٢	٠,٥٢	٤٤,٠٠	٠,٠	١٢,٨٨ %
٣	اختبار الجري الزجراجي (بارو)	ث	٢٨,٤٨	٠,٧٩	٢٦,٦٠	٠,٨٠	١,٨٩	٠,٢٦	٢٨,٣٠	٠,٠	٦,٦٢ %
٤	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١,٥٢	٠,٠١	١,٩٢	٠,٠١	٠,٣٩	٠,٠١	١٤٧,٢٥	٠,٠	٢٥,٧٩ %
٥	اختبار جري (٣٠م×٥) مرات تكرار	ث	٢٨,٨٧	١,٠٢	٢٧,٥٢	١,٠١	١,٣٦	٠,٢٦	٢٠,٣٥	٠,٠	٤,٧٠ %
٦	اختبار تنطيط الكرة بالجمسم عدا اليدين	مرة	٩,٤٧	١,٣٦	١٣,٠٠	١,٣٦	٠,٥٣	١,٧٣	٧,٩٣	٠,٠	٣٧,٣٢ %

١٧,٩٣ %	٠,٠	٢٧,٢٥-	١,٠٣	- ٧,٢٧	١,٩٣	٤٧,٨ ٠	٢,٠٣	٤٠,٥٣	مرة	اختبار الجلوس من الرقود	٧
%٢,٩٦	٠,٠	٢٧,٢٥-	٠,٠١	- ٠,٠٧	٠,٠٤	٢,٥٣	٠,٠٤	٢,٤٥	سم	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	٨
١١,٨٩ %	٠,٠	٩٤,٠٠	٠,٧٧	١٨,٨ ٠	٥,٠٨	١٣٩,٢ ٧	٥,٠٦	١٥٨,٠٧	ث	اختبار جري ٨٠٠ م	٩

ت دال عند $\text{sig} \geq ٠,٠٥$

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة (ت) لجميع المتغيرات البدنية قد تراوحت بين (٧,٣٥): (١٤٧,٢٥) بمستوى دلالة (Sig) يؤول إلى (٠,٠٠) وهي أقل من (٠,٠٥) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية الأولى في تلك المتغيرات لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي.

كما يتضح أيضاً من الجدول (٧) أن القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى في المتغيرات البدنية قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (٢,٩٦% : ٣٧,٣٢%) وهي نسب تحسن كبيرة مقارنة بالضابطة مما يدل على نجاح برنامج المجموعة التجريبية الأولى في تحسين مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة .

جدول (٨)

دلالة الفرق بين متوسطات القياسات
(القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات البدنية

(ن=١٥)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		ت	sig	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	ع	م			
١	اختبار عدو ٣٠ ث من الوقوف	ث	٤,٣٧	٠,١٩	٣,٤٥	٠,٢٠	٠,٩٢	٠,٠٦	٦١,١٣	٠,٠٠	٢١,٠١ %
٢	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	ث	٤٥,٤٧	٣,٠٧	٥٢,٩٣	١,٢٨	-	٧,٤٧	٨,٢٦-	٠,٠٠	١٦,٤٢ %
٣	اختبار الجري الرجزاجي (بارو)	ث	٢٨,٣٧	٠,٦٦	٢٦,٤٦	٠,٦٢	١,٩١	٠,٣٤	٢١,٥٣	٠,٠٠	٦,٧٣ %
٤	اختبار الوثب العريض من البسات	سم	١,٥٣	٠,٠١	١,٩٣	٠,٠١	-	٠,٣٩	١٨٤,٢٨-	٠,٠٠	٢٥,٧٣ %
٥	اختبار جري ٣٠ م (٥×٣٠) مرات تكرار	ث	٢٨,٩٣	٠,٨٠	٢٧,٥٥	٠,٨٨	١,٣٨	٠,٢٧	١٩,٩٠	٠,٠٠	٤,٧٧ %
٦	اختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	مرة	١٠,٢٠	١,٢٦	١٤,٢٧	١,٠٣	-	٤,٠٧	٢٦,٥٣-	٠,٠٠	٣٩,٨٧ %
٧	اختبار الجلوس من الرقود	مرة	٤٠,٧٣	١,٨٧	٤٧,٨٠	١,٦٦	-	٧,٠٧	٢٨,٤٨-	٠,٠٠	١٧,٣٥ %
٨	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	سم	٢,٤٦	٠,٠٤	٢,٥٣	٠,٠٣	-	٠,٠٧	٣٦,٠٠-	٠,٠٠	٢,٩٢ %
٩	اختبار جري ٨٠٠ م	ث	١٥٩,٠٧	٥,٠٦	١٤١,٢٧	٥,١٦	١٧,٨٠	٠,٧٧	٨٩,٠٠	٠,٠٠	١١,١٩ %

ت عند ٠,٠٥ من

دال sig ≥ يتضح

الجدول (٨) أن قيمة (ت) لجميع المتغيرات البدنية قد تراوحت بين (٨,٢٦ : ١٤٨,٢٨) بمستوى دلالة (Sig) يؤول إلى (٠,٠٠) وهي أقل من (٠,٠٥) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياسين (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية الثانية في تلك المتغيرات لصالح المتوسط الأفضل وهو هنا متوسط القياس البعدي.

كما يتضح من جدول (٨) أن القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات البدنية قد تحسن عن القياس القبلي بنسب تراوحت بين (٢,٩٢% : ٣٩,٨٧%).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث

(الضابطة- تجريبية أولى- تجريبية ثانية) في القياس البعدي للمتغيرات البدنية

(ن=١ = ٢ ن = ٣ ن = ١٥)

م	القياسات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	Sig
١	اختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	بين المجموعات	٧,٠٣	٢	٣,٥٢	٣٧,١٧	٠,٠٠
		داخل المجموعات	٣,٩٧	٤٢	٠,١٠		
		المجموع	١١,٠٠	٤٤			
٢	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	بين المجموعات	٢٦٤,٣١	٢	١٣٢,١٦	٦٢,٤١	٠,٠٠
		داخل المجموعات	٨٨,٩٣	٤٢	٢,١٢		
		المجموع	٣٥٣,٢٤	٤٤			
٣	اختبار الجري الزجراجي (بارو)	بين المجموعات	٣٩,٦٥	٢	١٩,٨٣	٣٦,٢٦	٠,٠٠
		داخل المجموعات	٢٢,٩٦	٤٢	٠,٥٥		
		المجموع	٦٢,٦٢	٤٤			
٤	اختبار الوثب العريض من الثبات	بين المجموعات	١,٤٩	٢	٠,٧٤	٥٦٦١,٣٩	٠,٠٠
		داخل المجموعات	٠,٠١	٤٢	٠,٠٠		
		المجموع	١,٤٩	٤٤			
٥	اختبار جري (٣٠×٥) مرات تكرار	بين المجموعات	١٤,٨٣	٢	٧,٤٢	٧,٦٨	٠,٠٠
		داخل المجموعات	٤٠,٥٧	٤٢	٠,٩٧		
		المجموع	٥٥,٤٠	٤٤			
٦	اختبار تنطيط الكرة بالجلسة عدا اليدين	بين المجموعات	٤٥,٦٤	٢	٢٢,٨٢	١٧,٣٢	٠,٠٠
		داخل المجموعات	٥٥,٣٣	٤٢	١,٣٢		
		المجموع	١٠٠,٩٨	٤٤			
٧	اختبار الجلوس من الوقود	بين المجموعات	٤٦٢,٤٠	٢	٢٣١,٢٠	٧٤,٢٤	٠,٠٠
		داخل المجموعات	١٣٠,٨٠	٤٢	٣,١١		

			٤٤	٥٩٣,٢٠	المجموع	
٠,٠٠	٨,١٣		٠,٠٢	٢	بين المجموعات	٨ اختبار ثني الجذع أماماً أسفل
			٠,٠٠	٤٢	داخل المجموعات	
				٤٤	المجموع	
٠,٠٠	٦٥,٥٠		١٦٧١,٢٠	٢	بين المجموعات	٩ اختبار جري ٨٠٠ م
			٢٥,٥١	٤٢	داخل المجموعات	
				٤٤	المجموع	

ت، ف دال عند $\text{sig} \geq ٠,٠٥$

يوضح جدول (٩) المتوسطات الحسابية ونتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث (الضابطة- تجريبية أولى- تجريبية ثانية) في القياس البعدي للمتغيرات البدنية ، حيث يتضح من الجدول أن (Sig قيمة (ف) لجميع المتغيرات المهارية قد تراوحت بين (٧,٦٨ : ٥٦٦١,٣٩) بمستوى دلالة () يؤول الى (٠,٠٠) وهو أقل من (٠,٠٥) مما يشير إلى وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين مجموعات البحث الثلاث في القياس البعدي للمتغيرات البدنية مما حدى بالباحث القيام بإجراء اختبار شيفيه لبحث اتجاه تلك الفروق كما سيتضح من جدول (٩).

جدول (١٠)

اتجاه الفروق بين مجموعات البحث

(الضابطة- تجريبية أولى- تجريبية ثانية) في القياس البعدي للمتغيرات البدنية

(ن = ١ = ٢ = ٣ = ٢٠)

م	المتغير	المتوسط الحسابي	المجموعة		التجريبية الأولى		التجريبية الثانية	
			الفرق	Sig	الفرق	Sig	الفرق	Sig
١	اختبار عدو ٣٠ م من الوقوف	٤,٢٢	الضابطة	٠,٨٩-	٠,٠٠	٠,٧٧-	٠,٠٠	
		٣,٣٢	التجريبية الأولى					
		٣,٤٥	التجريبية الثانية					
٢	اختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	٤٧,٢٠	الضابطة	٤,٢٠	٠,٠٠	٥,٧٣	٠,٠٠	
		٥١,٤٠	التجريبية الأولى			١,٥٣	٠,٠٢	
		٥٢,٩٣	التجريبية الثانية					
٣	اختبار الجري الزحاجي (بارو)	٢٨,٥٢	الضابطة	١,٩٢-	٠,٠٠	٢,٠٥-	٠,٠٠	
		٢٦,٦٠	التجريبية الأولى			٠,١٣-	٠,٨٩	
		٢٦,٤٦	التجريبية الثانية					

٠,٠٠	٠,٣٩	٠,٠٠	٠,٣٨	الضابطة	١,٥٣	اختبار الوثب العريض من القيات	٤
٠,٠٧	٠,٠١			التجريبية الأولى	١,٩٢		
				التجريبية الثانية	١,٩٣		
٠,٠١	١,٢٠-	٠,٠١	١,٢٣-	الضابطة	٢٨,٧٥	اختبار جري (٣٠×٥٠) مرات تكرار	٥
١,٠٠	٠,٠٣			التجريبية الأولى	٢٧,٥٢		
				التجريبية الثانية	٢٧,٥٥		
٠,٠٠	٢,٤٧	٠,٠٢	١,٢٠	الضابطة	١١,٨٠	اختبار تنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين	٦
٠,٠٢	١,٢٧			التجريبية الأولى	١٣,٠٠		
				التجريبية الثانية	١٤,٢٧		
٠,٠٠	٦,٨٠	٠,٠٠	٦,٨٠	الضابطة	٤١,٠٠	اختبار الجلوس من الرقود	٧
١,٠٠	٠,٠٠			التجريبية الأولى	٤٧,٨٠		
				التجريبية الثانية	٤٧,٨٠		
٠,٠٠	٠,٠٧	٠,٠١	٠,٠٦	الضابطة	٢,٤٧	اختبار ثني الجذع أماماً أسفل	٨
٠,٩٢	٠,٠١			التجريبية الأولى	٢,٥٣		
				التجريبية الثانية	٢,٥٣		
٠,٠٠	١٧,٢٠-	٠,٠٠	١٩,٢٠-	الضابطة	١٥٨,٤٧	اختبار جري ٨٠٠ م	٩
٠,٥٦	٢,٠٠			التجريبية الأولى	١٣٩,٢٧		
				التجريبية الثانية	١٤١,٢٧		

دال عند (Sig) $\geq (٠,٠٥)$

يوضح جدول (١٠) المتوسطات الحسابية للقياس البعدي لمجموعات البحث (الضابطة- تجريبية أولى- تجريبية ثانية) في المتغيرات البدنية وأيضا فروق تلك المتوسطات ومستوى دلالة تلك الفروق (Sig).

ويتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى في جميع المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيمة تلك الفروق بين (٠,٠٦ : ١٩,٢٠) بمستوى دلالة (Sig) يتراوح بين (٠,٠٠ : ٠,٠١) ويتضح من الجدول ان تلك الفروق كانت لصالح القياس المجموعة التجريبية الأولى

كما يتضح من الجدول أيضًا وجود فروق دالة احصائيا بين المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية في جميع المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيمة تلك الفروق بين (٠,٠٧ : ١٧,٢٠) بمستوى دلالة (Sig) يؤول الى (٠,٠٠) ويتضح من الجدول ان تلك الفروق كانت لصالح القياس المجموعة التجريبية الثانية

كما يبين الجدول (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى والمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية في تمرير الكرة على مقعد سويدي، وتنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين حيث كانت قيمة تلك الفروق (١,٢٧ : ١,٥٣) للمتغيرين على الترتيب بمستوى دلالة (Sig) (٠,٠٢) ويتضح من الجدول أن تلك الفروق كانت لصالح القياس المجموعة التجريبية الثانية.

ويتضح مما سبق ان هناك فروق بوجه عام بين المجموعة الضابطة من جانب والمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية دون تفوق ظاهر لأي منهما سوى في متغيري تمرير الكرة على مقعد سويدي، وتنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين.

ويفسر الباحث تحسن المستوى عند أفراد المجموعتين التجريبيتين إلى تأثير البرنامجين التدريبيين الذين اتسما بالشمولية والتكامل والتدرج ، مع تقبل براعم كرة القدم في هذه الفئة العمرية لنمو وتطور القدرات التوافقية والمهارية بسلاسة وسهولة من خلال البرامج المقننة ، إذ تعد مرحلة البراعم (تحت ١٢ سنة) أهم مرحلة لبناء الأساس القاعدي المتين الذي يجب ترسيخه في البدايات ليكون حجر أساس للبناء في المراحل القادمة وخاصة عندما تبدأ مرحلة قمة طفرة النمو في الظهور والتي يمكن خلالها تنمية الصفات البدنية المختلفة بشكل مكثف وتأثر المستوى المهاري من خلالها.

وهذا يتوافق مع ما أشار إليه كل من عمرو أبو المجد وجمال النمكي (١٩٩٧م) ، محمد كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٠م) ، جمال أبو بشارة (٢٠١٠م) إلى أن البرامج التدريبية المقننة في تدريب براعم كرة القدم تعد وسيلة ضرورية وفعالة في تقدم مستوى الأداء الفني ووصوله لأعلى مستوى خلال المراحل القادمة ، وهذا يترتب عليه وضع خطط لفترات أقصر يحدد فيها الأهداف الرئيسية وتتدرج من أهداف وواجبات فرعية إلى أكبر منها حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة.

كما تشير النتائج إلى أن كلا من برنامجي التدريب الموضوعين قد قدموا تحسناً كبيراً في مستوى المتغيرات البدنية ولكن فروق النتائج بين المجموعات الثلاثة تدل على نجاح برنامج التدريب باستخدام أسلوب أكثر من كرة وتفوقه في بعض متغيرات البحث على برنامج التدريب بالألعاب الصغيرة مع وجود تحسن ملحوظ في كلتا الأسلوبين معاً مما يؤكد أيضاً على نجاحهم.

الاستنتاجات Conclusions

في حدود العينة وأهداف البحث واستناداً إلى المعالجات الإحصائية والإمكانات المتاحة تمكن الباحث من التوصل إلى ما يلي:

- ١- إن الانتظام في التدريب وإجراء الاختبارات المقننة يؤدي إلى تحسن متواضع في مستوى بعض المتغيرات البدنية عند أفراد المجموعة الضابطة ولكن التفوق يحتاج لبرامج تخصصية متطورة.
- ٢- إن برنامج التدريب (بأسلوب أكثر من كرة) أدى إلى تحسن كبير وواضح في مستوى أفراد العينة في المتغيرات البدنية.
- ٣- إن برنامج (التدريب بالألعاب الصغيرة) أدى إلى تحسن كبير في مستوى أفراد العينة في المتغيرات البدنية.
- ٤- إن كلا من برنامجي التدريب الموضوعين قد قدموا تحسناً كبيراً في مستوى المتغيرات البدنية ولكن لم نستطع تحديد أي البرنامجين تفوق على الآخر في إلا في متغيري تمرير الكرة على مقعد سويدي وتنطيط الكرة بالجسم عدا اليدين والذي تفوق فيها أفراد عينة التدريب بالألعاب الصغيرة.

التوصيات Recommendations

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود توظيف العينة والمعالجات الإحصائية المستخدمة لنتائج التجربة ومناقشتها يمكن للباحث أن يقدم ما يلي :

- ٣- من الضروري أن يتعرف المدربون أهمية الاختبارات البدنية لتكون معياراً لقياس مدى تقدم

- اللاعبين في التدريب والوقوف على مستوى برنامج التدريب الموضوع.
- ٤- ضرورة الاهتمام بتصميم برامج تدريب الناشئين التي تستهدف مستوى القدرات البدنية لتكون أساساً في بناء براعم كرة القدم بشكل سليم وتحقيق النجاح والارتقاء بالمستوى في المراحل العمرية اللاحقة.
- ٥- ضرورة تقييم وتطوير برامج تدريب الناشئين المقترحة في أكاديميات كرة القدم ووضع تصور واضح لنقاط القوة والضعف والحلول المقترحة.
- ٦- إجراء أبحاث تجريبية مشابهة على عينات من لاعبات كرة القدم الأنثوية (البراعم والفئات العمرية) لمقارنة مدى التأثير والاستجابة لهذا النوع من التدريبات.

المراجع

اولا :المراجع العربية :

- ١- أحمد محمد حامد حيدر : تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى بعض القدرات البدنية والتوافقية والمهارية لناشئي كرة القدم ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٢م.
- ٢- بدر دويكات ورائد فائق : أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس ، المؤتمر العلمي الفلسطيني الرياضي الدولي الثاني ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين ، ٢٠١٢م.
- ٣- بوسكرة أحمد : أثر برنامج تدريبي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى المبتدئين ٩-١٢ سنة ، ندوة علوم الرياضة ودورها في الإنجاز الرياضي كلية التربية ، قسم التربية البدنية وعلوم الحركة ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية ، ٢٠٠٦م.
- ٤- جمال أبو بشارة : أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، المجلد (٢٤) ، بحث رقم (٥) ، ٢٠١٠م.
- ٥- حسن أبو عبده : الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، ٢٠٠٢م.
- ٦- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة ، - ١٩٩٤م.
- ٧- عمرو أبو المجد ، وجمال النمكي : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٨- مفتي إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة - ١٩٩٠م.

٩- **نيفين حسين محمود** : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤م.

ثانيا :المراجع الاجنبية

- ١٠- **Alves L.** (٢٠٠٣) The Effect of Physical Program with Ball on the Physical and Technical Abilities for football Players. Journal of sports science and Medicine, Vol. ٣, Issue ٢, pp. ١٢٤-١٣١.
- ١١- **Erhard M. & Richardson E.F.** (٢٠٠٩) Soccer training basics for age groups. Blackwell publishing, Great Britain, London, ٢nd Ed., pp.١١٨-١٢٩.
- ١٢- **Lescott I.** (٢٠١٢) The Effect of a proposed training program to develop the physical and skillful side for football juniors. The Australian Journal of Science and Medicine, vol ٢٤, issue ١٤, pp. ١١١-١١٨.
- ١٣- **Wareing T.** (٢٠١٧) The Secrets to Developing Elite Youth Football Players. Blackwell E-publishing, E-book, pp.٦٨-٧٨.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على دهون الدم والكوليسترول لدى الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

(***) / محمد عادل عبدالعزيز احمد

يهدف البحث إلى التعرف على استخدام الألعاب الصغيرة على دهون الدم والكوليسترول لدى الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية مع قياس قبلي وقياس بينى وقياس بعدي ، إيماناً منه بأنه المنهج الأنسب لهذا النوع من الأبحاث. قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، منتلاميز المرحلة الإبتدائية المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ذوى الوزن الزائد والذين يعانون من زيادة فى نسبة الدهون والكوليسترول وعددهم (١٥) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإبتدائية بالصف (الرابع، الخامس، السادس) بالمدرسة الفكرية بينها اعمارهم تتراوح (٩-١٢) سنة وكان عدد العينة الأساسية (١٥) تلميذ وعدد (٥) تلميذ تم استخدامهم فى الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (٢٠) تلميذ..

وكانت التوصيات ما يلي :

(١) الإسترشاد بالبرنامجاالألعاب الصغيرة وتحسين القياسات الجسمانية مثل (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم) للعينة قيد البحث.

(٢) ضرورة التعاون بين كليات التربية الرياضية ووزارة التربية والتعليم فى الإهتمام بالحالة الصحية والغذائية لتلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم من خلال وضع برامج تمارين رياضية وأنظمة غذائية مختلفة.

(٣) نشر الوعى الصحيوالغذائيبين تلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

(٤) وضع استراتيجية قومية تستهدف تحسين الحالة الصحية المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

(٥) تصميم برامج رياضية ونظم غذائية للأعمار السنوية المختلفة.المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

تأثير استخدام الالعاب الصغيرة على دهون الدم والكوليسترول لدى الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

(***) / محمد عادل عبدالعزيز احمد

٠/١ المقدمة:

١/١ مدخل البحث:

الكمال صفة يتصف بها الله عزوجل وقد اقتضت حكمة الله الا يكون البشر سواء وان كانوا سواسية لا يتفاضلون على بعضهم الا بالتقوى .

ولقد اهتمت الاديان السماوية بالمعاقين بتقرير مبدء هام واساسيا فى رعاية المعاقين وهو الذى يقوم عليه فلاسفة التأهيل الان وهو امكانية الانتفاع بهم ودمجهم فى المجتمع .

والاعاقة الذهنية مصطلح يستخدم بشكل واسع، يشير الى اداء ذهنى عام اقل من المتوسط بدرجة دالة يظهر فيها فترة النمو، كما يصاحبه فى الوقت نفسة قصور فى السلوك التكيفى اما التخلف العقلى البسيط فهو مصطلح قدمته لاول مرة الجمعية الامريكية للضعف العقلى ويقصد بية مستوى اداء ذهنى مساوى للتصنيف التربوى المسمى بالتخلفين عقليا القابلين للتعلم ، ويطلق عليه محليا ذوى القدرات الذهنية البسيطة ،ويستلزم هذا المستوى العقلى نسبة ذكاء من

(٧٠-٥٥) درجة طبقا لتقديرية باستخدام اختبارات الذكاء . (٤٥ : ٩)

يعد ميدان التربية الخاصة أحد الميادين الحديثة التي لاقى اهتماما متزايداً من قبل المختصين والعاملين في مختلف المجالات المهنية وقد شهد تطور هذا المجال انطلاقة قوية وسريعة نتيجة لعدة عوامل منها ما هو إنساني أو إجتماعي أو أخلاقي أو تشريعي وكلها تتنادي من أجل العمل علي تقديم الخدمات والبرامج من أجل هؤلاء الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة وصولاً بهم لاستغلال أكبر قدر من إمكانياتهم وطاقاتهم مقارنة بأقرانهم من الأسوياء .

وتشير سماح عبد اللطيف(٢٠٠٧م) ان موضوع الإعاقة يعد من أهم الموضوعات التي تثير اهتمام الباحثين والعلماء وقد أكد العديد من الباحثين إن العناية بالمعاقين تمثل إحدى مؤشرات الحضارة للأمم ومن هنا فان رعاية هذه القطاعات تعد بمثابة مبدءاً إنساني وحضاري نبيل يؤكد على أهمية حقوق المعاقين وأسرههم . (٤ : ١٢)

ويعتبر الحفاظ على جسم صحى خالى من الدهون والكوليسترول يعمل ذلك على مساعدة الافراد ذوى الاحتياجات الخاصة لاستعادة قوتهم وتوافقهم العضلى والعصبى والنفسى

والمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم هي احدى فئات الاعاقة الموجودة فى المجتمعات والتي يمكن تقسيمها الى:

١- اعاقة حركية

٢- اعاقة سمعية

٣- اعاقة بصرية

٤- اعاقة عقلية

والفرد المعاق Disability : هو الشخص الذى يعانى قصورا عقليا او حسيا او بدنيا يترتب عليه اثار اقتصادية ونفسية وتعليمية واجتماعية تجعله غير قادر على الفاء الكامل باحتياجاته الاساسية فى الحياة او الاسهام فيها. (٣٤ : ٢٣)

وتؤدى زيادة الدهون الى حدوث السمنة المفرطة والى تجميع المخلفات غير كاملة التاكسد الامر الذى يتطلب بالضرورة التقليل من تناول الدهون والانتظام فى ممارسة نشاط بدنى مستمر يمد الجسم بالنشاط اللازم للتخلص من هذه الكمية المتراكمة وعند حدوث عكس ذلك يحدث زيادة فى نسبة الكولسترول الضار (LDL) ويعمل المجهود البدنى على زيادة ارتفاع نسبة الكولسترول النافع (HDL) وهذا يقلل من نسبة خطر امكانية الاصابة بامراض القلب

(٣٧-٣٩ : ٦٩)

ويرى **محمد احمد ابراهيم ٢٠٠٥م** أن أهمية الألعاب الصغيرة لا تقتصر على فائدة القيمة التربوية، بل يمتد تأثيرها ليشمل النواحي التشريحية - الفسيولوجية والنواحي الحركية للفرد، فالمتطلبات الحركية المتعددة للألعاب الصغيرة تؤثر بصورة إيجابية على تنمية القدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية، وعلى تقوية الجهاز العضلي واعتدال القامة، وعلى تنمية أعضاء الحواس المختلفة، وعلى ترقية القدرات الحركية للفرد، فالكثرة العددية للألعاب الصغيرة والإمكانيات الكبيرة لتتنوعها، ومدى استخدامها لكثير من الأدوات، بالإضافة إلى القدرة على تشكيل حجم وقوة الحمل الواقع على كاهل الأفراد، وارتباط ذلك كله بعنصري المرح والسرور مما يسهم بقدر وافر في العمل على تنمية القدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم ويعمل على إكساب الفرد للخبرات الحركية المتعددة . (١٤٧ : ٩)

٢/١ مشكلة البحث: Research Problem

تعتبر فئة ذوى الاحتياجات الخاصة جزء لا يتجزء من المجتمع المصرى وفئة لا يمكن تجاهلها داخل اركانه ولذلك اهتمت جمهورية مصر العربية اهتماما كبير بهذه الفئة ايماننا بخطاب معالى رئيس جمهورية مصر العربية السيد الرئيس عبد الفتاح السيسى لجعل عام ٢٠١٨ م عام متحدى الاعاقة فى مصر والاعوام التى تالية وكان من ضمن هذا الاهتمام الاهتمام بفئة المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم حيث انشأت وزارة التربية والتعليم فصول للتربية الفكرية فى جميع

المدارس الحكومية فى الدولة ، كما انشأت الدولة ايضا اتحادات وندية رياضية للمعاقين وتتضافرت هذه الجهود مع توفير الرعاية الصحية الى جانب الاهتمام بالرياضة للمعاقين بشكل عام والمعاقين ذهنيا بشكل خاص فان ذلك يسهم فى تنمية وتطوير شخصياتهم ليكونوا قادرين على التكيف مع بيئتهم

ومن منطلق إن ممارسة النشاط الرياضي هو حقل تطبيقي لتنمية المعاقين ذهنيا والتعديل من سلوكهم عن طريق الحركة واللعب ، فانه يمكن اكتساب خبرات ودوافع وحاجات وميول من اجل التفاعل مع البيئة المحيطة بهم عن طريق الحواس المختلفة التي تمثل الخط الأول لاستقبال المعلومات وفى الممارسة الرياضة يتفاعل الفرد مع كل من أداه وزميل ومساحة(ملعب) وزمن ومسافة وارتفاع وعوائق وغيرها من مشعبات الغرائز الحركية ، حيث تلعب المستقبلات الحسية دورا أساسيا فى القدرة على التركيز و الاستخدام الصحيح فى نجاح اغلب المهارات الحركية.

(٥ : ١ ، ٢)

ويؤكد **أيمن الحسينى (١٩٩٧م)** ان عدم ممارسة اى نشاط رياضى يؤدي الى زيادة الكولسترول الكلى بالدم، كما تؤدي الى اختلال التوازن بين البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) التي تميل الى الالتصاق بجدار الشرايين والبروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة (HDL)والتي تقاوم التصاق (LDL) على جدران الشرايين وتقلل من مستواة فى الدم (١ : ١٢)

ان الألعاب الصغيرة تتيح للاعب وسطاً مبهجاً ومرحاً من خلال مفارقات اللاعب وظروفه المختلفة والمتغيرة دائماً ما يضيفي علي المشاركين سعادة خاصة وترويح عن النفس من خلال الجاذبية التي تدفعه للمشاركة بفعالية فى اللعب مما يقلل الإنسحاب والخجل اليه ويزيد لديهم من الاندماج مع الآخرين فى اللعب ويقلل لديهم فرصة الاصابة بامراض السمنة المفرطة .

(٩ : ٢٧)

ومن خلال ماسبق وبعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية التى تناولت بالبحث والدراسة فئة ذوى الاجتياجات الخاصة القابلين للتعلم ومن خلال عمل الباحث فى مجال التدريب لهذه الفئة لاحظ الباحث وجود مشاكل صحية وفسولوجية كالسمنة المفرطة وزيادة نسبة الدهون الضارة فى الدم لذا الاطفال المعاقين ذهنيا لعدم ممارستهم اى نشاط رياضى موجه مقنن بصورة علمية سليمة مما ادى الباحث الى اقتراح برنامج باستخدام الالعاب الصغيرة لما لها من اهمية كبيرة لزيادة دافع المشاركة فى الانشطة الرياضية حيث ان برامج الالعاب الصغيرة غير تقليدية تبعد عن الرتابة والملل ومقننة بطرق علمية سليمة تناسب اعمار الطلاب المشاركة فيها

لذا يقترح الباحث دراسة بعنوان : تأثير استخدام الالعب الصغيرة على دهون الدم والكوليسترول لدى الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم .

٣/١ أهمية البحث : The importance of research

تبرز اهمية البحث فى انة يجىء استجابة لمتطلبات الواقع الذى تعيشه مصر كدولة نامية والذى يتطلب حشد كافة الطاقات اللازمة للعمل والانتاج وتجاوز كافة العقبات والتي تقف فى طريق العمل والبناء ومن بينها مشكلة الاعاقة ، لان نرك المعاقين دون رعاية واهتمام يدفع بعضهم الى جهات غير مسؤولة تعمل على تعطيل طاقات المجتمع والاساءة الية كما ان الاهتمام الفائق بهذه الفئة (المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم) يجعلهم اكثر قدرة على المساهمة فى عملية الانتاج والاعتماد على النفس ويساعدهم على الاستقرار والاتزان الانفعالى وبالتالي يجعلهم اكثر قدرة على المشاركة الايجابية فى الحياة بمختلف صورها واشكالها

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث التى تناولت فئة المعاقين من ذوى الاحتياجات الخاصة ومن واقع الزيارات المتكررة للمدارس الفكرية للمعاقين ذهنيا ومشاهدتهم اثناء ممارسة الانشطة الرياضية لاحظ انه هناك مشاكل صحية وفسولوجية نتيجة عدم ممارسة الانشطة الرياضية الموجهة والمقننة بصورة علمية الامر الذى ادى الى دراسة هذا البحث من الناحية العلمية والتطبيقية الامر الذى يزيد من اهمية اجراء هذه الدراسة للوقوف على الحالة الصحية للاطفال المعاقين الذين يعانون من زيادة فى الوزن وزيادة فى نسبة الدهون والكوليسترول فى الدم وتبرز اهمية البحث فى :

١/٣/١ الأهمية العلمية :

١/١/٣/١ القاء الضوء على اهمية البحوث على فئة المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

٢/١/٣/١ يسهم البحث الحالى فى تحفيز الزملاء الباحثين فى ارتياد مجال البوث التربوية الرياضية لفئات اخرى من ذوى الاحتياجات الخاصة .

٣/١/٣/١ يسهم البحث فى وضع برنامج علمى مقنن بالالعب الصغيرة لفئة المعاقين ذهنيا لاستفادة منة داخل المدارس الفكرية .

٢/٣/١ الأهمية التطبيقية: The applied importance

تمثل الاهمية التطبيقية فيما يمكن ان توفره هذه الدراسة من معلومات عن الاعاقة الذهنية (فئة القابلين للتعلم) والمشكلات الصحية والفسولوجية للافراد عينة البحث الممثلة فى ارتفاع نسبة الدهون فى الدم والكوليسترول والسمنة المفرطة نتيجة لعدم ممارسة النشاط الرياضى الموجهة

والمقنن بصورة علمية ، حيث انة عينة البحث تتراوح اعمارهم (٩_١٢ سنة) والتي يمر فيها المعاقين ذهنيا بالعديد من التغيرات التي قد تؤثر عليهم وقد تساهم نتائج هذه الدراسة ١/٢/٣/١ إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على جميع الاعاقات المختلفة ٢/٢/٣/١ اعداد برامج مختلفة للحد من المشكلات الصحية والفسولوجية التي تواجه فئة المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ٣/٢/٣/١ توفير مستوى الرعاية الصحية والاجتماعية لفئة المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم .

٤/١ هدف البحث: The aim of research

يهدف البحث إلى "تصميم برنامج باستخدام الالعاب الصغيرة على دهون الدم والكوليسترول لدى الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم. وذلك للتعرف على :

١/٤/١ - التعرف على تأثير استخدام الالعاب الصغيرة على دهون الدم والكوليسترول على الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

٢/٤/١ التعرف على تأثير استخدام الالعاب الصغيرة على القياسات الجسمية على الاطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

٥/١ فروض البحث : Research hypotheses

١/٥/١ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس البعدي لعينه البحث التجريبية في القياسات الجسمية لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم

٢/٥/١ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس البعدي لعينه البحث التجريبية في دهون الدم الكوليسترول لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم .

٦/١ مصطلحات البحث: Research terminology

١١/٦/١ الألعاب الصغيرة Minor Games

هي مجموعة متعددة من ألعاب الجري والكرات والأدوات وألعاب اللياقة البدنية وتتميز بطابع السرور والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها وقله أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة (٨: ١٤)

٢/٦/١ - البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة HDL :

إحدى المركبات الدهنية المتحدة بالبروتينات وسميت بذلك نظرا لما تحتويه على كمية كبيرة من البروتينات وكمية اقل من الدهون مقارنة بالبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة ويتراوح تركيزها في بلازما الدم ما بين ٣٥-٥٥ ملليجرام %، وتعمل هذه المركبات على نقل الكوليسترول المترسب على جدران الانسجة الى الدم (٥ : ١٢٤٩-١٢٥٠)

٣/٦/١ البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) : Low density lipoproteins

هي مركبات دهنية متحدة بالبروتينات وسميت بذلك نظرا لما تحتويه على كمية كبيرة من الدهون وكمية اقل من البروتينات مقارنة بالبروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة ويتراوح تركيزها في

بلازما الدم ما بين ٦٠-١٥٠ مللى جرام %، وهى تعمل على نقل الكوليسترول من الدم الى الانسجة .

ويؤكد أيضًا انها المركبات الدهنية المتحدة بالبروتينات تحتوى على اكبر كمية من الكوليسترول وتترسب على جدران الشرايين.

(٤ : ١٩٩)

٤/٦/١ الكوليسترول :

هو احدى مكونات الدهون السابحة فى الدم ويعتبر المصدر الرئيسى لتكوين هرمونات الذكر والانثى وتؤدى الى زيادته الى ضيق فى الاوعية الدموية وانسداد الشرايين ويمكن التغلب عليها من خلال ممارسة التدريبات البدنية بصفة مستمرة (٣ : ١٢٠)

٥/٦/١ الاعاقة الذهنية :

هو تاخر عقلى فى النمو العقلى او الذكاء عن الحد الذى يمكن ان يصل اليه الطفل العادى. (٦ : ٢١)

٦/٦/١ الاطفال القابلين للتعلم :

هم الافراد يتميزون بخصائص عقلية ومعرفية تميزهم عن الفئات الاخرى من المعاقين ذهنيا حيث يتمتعون بالقدرة على التعلم ويطلق عليهم المعاقين عقليا القابلين للتعلم وتتراوح نسبة ذكائهم من (٥٠ : ٧٠%) . (١٩ : ٦١)

٠/٣ إجراءات البحث Research procedures

١/٣ منهج البحث Research curriculum

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية مع قياس قبلي وقياس بينى وقياس بعدي ، إيماناً منه بأنه المنهج الأنسب لهذا النوع من الأبحاث.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث community and sample Research

يشتمل مجتمع البحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى الوزن الزائد والذين يعانون من زيادة فى نسبة الدهون والكوليسترول وعددهم (١٥) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالصف (الرابع، الخامس، السادس) بالمدرسة الفكرية بينها . وعدد (٥) تلاميذ للاجراء العينة الاستطلاعية .

٣/٣ عينة البحث Research sample

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، منتلاميذ المرحلة الابتدائية المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ذوى الوزن الزائد والذين يعانون من زيادة فى نسبة الدهون والكوليسترول وعددهم (١٥) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية بالصف (الرابع،

الخامس، السادس) بالمدرسة الفكرية ببناها اعمارهم تتراوح (٩-١٢) سنة وكان عدد العينة الأساسية (١٥) تلميذ وعدد (٥) تلميذ تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية وذلك من حجم العينة الإجمالي والبالغ عددهم (٢٠) تلميذ.

١/٢/٣ التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول

ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٢,١٨٧٥	١٢	٠,٦٥٥١١	-٠,١٩٧-
الوزن	كجم	١٤١	١٤٤	٤,٤٥٧٢	-٠,٥٦٣-
الطول	سم	٦٤,٢٣٧٥	٦٤,٥	١,١٨٢٥٨	-٠,١٥٦-

يوضح جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول انحصرت بين (-٠,٥٦٣-)(-٠,١٥٦-) أي أنها تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات المتغيرات الجسمانية قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	الكيلو جرام	١٢,٧٦٢٥	١٣	٠,٣٨١٠١	-١,٢١٥-
قيمة الدهون	الكيلو جرام	٥٢,٢٦٨٨	٥٣	٢,٠٩٢٤٤	-٠,٠٨٢-
كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	الكيلو جرام	٣٨,١٧٥	٣٨	٠,٦١٠٤٦	-٠,٤٦٠-
قيمة الماء	لتر	١١,٧١٨٨	١١,٧٥	٠,٦٥٧٤٩	٠,٦٥٧
كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء	الكيلو جرام	١٦,٥٠٢١٩	١٦,٥	١,٤٦٠٢٤	٠,١٦٤
الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية	الكيلو جرام	٢٨,٨٧٥	٢٩	٠,٨٨٥٠٦	٠,٢٦٨
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	١٢,٧٦٢٥	١٣	٠,٣٨١٠١	-١,٢١٥-

يوضح جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات المتغيرات الجسمانية قيد البحث انحصرت بين (-١,٢١٥) و (-٠,٠٨٢) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات.

جدول (٥)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات الدهون والكوليسترول قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
HDL	ملجم/لتر	٣٨,٤	٣٨	٠,٥٥١٣٦	٠,٢١٨
LDL	ملجم/لتر	١٤٧,٨٥٦٣	١٤٨	٠,٩٠٥٥٢	٠,٢٤٢
TR	ملجم/لتر	١٦٠,١٥٦٣	١٦٠	١,١٠٦٣٣	٠,٧٢٩
TO	ملجم/لتر	٢٢٦,٢٥	٢٢٦	١,٠٦٤٥٨	٠,١٨٩

يوضح جدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات الدهون والكوليسترول قيد البحث انحصرت بين (٠,٧٢٩) و (٠,١٨٩) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات.

٣/٢/٣ شروط اختيار العينة

١/٣/٢/٣ ان يكون أفراد العينة من طلاب المرحلة الابتدائية المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم الذي تتراوح اعمارهم من (٩:١٢) سنة ونسبة الذكاء (٥٠:٧٠%)

٢/٣/٢/٣ أن يكون أفراد العينة من التلاميذ الذين يعانون من زيادة في نسبة الدهون والكوليسترول في الدم ويكون مؤشر كتلة الجسم يتراوح من ٢٥ الي ٢٩ %.

٣/٣/٢/٣ موافقة ورغبة افراد العينة واولياء أمورهم علي الاشتراك في إجراءات الدراسة وتطبيق البحث

٤/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات

استعان الباحث بعدد من الأدوات والأجهزة التي تمكنه من إجراء القياسات الخاصة بموضوع البحث، وكذلك تطبيق البرنامج الالعب الصغيرة المقترح المقتر حيث تمت الاستعانة بما يلي:

١/٤/٣ جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر .

٢/٤/٣ ميزان طبي معايير لتقدير وزن الجسم بالكيلو جرام .

٣/٤/٣ جهاز التحليل الجسماني Body Analysis

٤/٤/٣ استمارة تسجيل بيانات للتلاميذ المشاركين فى تطبيق البرنامج،

٥/٣ خطوات تصميم البرنامج المقترح

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة بموضوع البحث وذلك بهدف تصميم البرنامج باستخدام الالعاب الصغيرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم الذين تتراوح اعمارهم من (٩:١٢) الذين يعانون من زيادة فى نسبة الدهون والكولسترول فى الدم وتم كاللاتى :

١/٥/٣ تحديد الهدف من البرنامج الالعاب الصغيرة المقترح:

ويهدف البرنامج الالعاب الصغيرة الى :

١/ ١/٥/٣ تقليل نسبة الدهون والكولسترول فى الدم للتلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم .

٢/ ١/٥/٣ تحسين القياسات الجسمانية مثل (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم) للعينة قيد البحث .

٣ / ١/٥/٣ تحسين القياسات الفسيولوجية مثل (HDL، LDL، TR ، TO)لعينة البحث الاساسية

٢/٥/٣ تحديد أسس برنامج الالعاب الصغيرة المقترح :

١/٢/٥/٣ أن يحقق محتوى البرنامج المقترح الهدف الذى وضع من أجله.

٢/ ٢/٥/٣ ملائمة البرنامج المقترح لعينة البحث مع مراعاته للأسس العلمية.

٣/ ٢/٥/٣ إمكانية تنفيذ البرنامج المقترح ومرونته وقبوله للتطبيق العملي.

٤/٢/٥/٣ تناسب محتوى البرنامج المقترح مع الزمن الكلى وعدد الوحدات المحددة.

٥/٢/٥/٣ مراعاة أن يكون هناك تسلسل واستمرارية فى أجزاء البرنامج المقترح.

٦/٢/٥ /٣ مراعاة ترتيب تمارين البرنامج المقترح بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلي بين المجموعات

العضلية لأجزاء الجسم المختلفة بصفة عامة ومنطقة الانحراف بصفة خاصة .

٧/٢/٥/٣ أن تكون التمارين المقترح مثيرة شيقة وتؤدى فى وجود الموسيقى.

٨/٢/٥/٣ التقنين السليم لمتغيرات الحمل التأهيلي..

٣/٥/٣ تحديد الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج المقترح

جدول (٦)

الإطار العام للبرنامج الرياضي

النسبة المئوية	مجموع آراء الخبراء	النموذج الزمني	مكونات الإطار العام للبرنامج
صفر	صفر	٨	عدد الأسابيع
١٠%	١	٩	
٢٠%	٢	١٠	
٩٠%	٩	١٢	
صفر	صفر	٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع
١٠٠%	١٠	٣	
١٠%	١	٤	
صفر	صفر	٥	
صفر	صفر	٣٥	زمن الوحدة التدريبية اليومية
٩٠%	٩	٤٥	
صفر	صفر	٥٥	
١٠%	١	٦٥	
١٠٠%	١٠	٧-٥	زمن فترة الأحماء
صفر	صفر	١٠-٧	
صفر	صفر	١٥-١٠	
صفر	صفر	٢٥	زمن الجزء الرئيسي
٩٠%	٩	٣٠	
١٠%	١	٣٥	
صفر	صفر	٤٠	
صفر	صفر	٣-٢	زمن الجزء الختامي (التهنئة)
١٠%	١	٣-٤	
٩٠%	٩	٥-٤	
صفر	صفر	أقصى	زمن الحمل المناسب في البرنامج
صفر	صفر	أقل من الأقصى	
١٠٠%	١٠	متوسط	

جدول (٦)
التوزيع الزمني للبرنامج المقترح

المحتوى	التوزيع الزمني
عدد أسابيع البرنامج	١٢ أسابيع
مراحل البرنامج المقترح	٣ مراحل
عدد أسابيع كل مرحلة في البرنامج المقترح	- اربعة أسابيع للمرحلة الأولى. - اربعة أسابيع للمرحلة الثانية. - اربعة أسابيع للمرحلة الثالثة.
زمن الوحدة	٤٥ دقيقة
العدد الكلى لوحدات البرنامج	٣٦ وحدة تدريبية
زمن تطبيق كل مرحلة من البرنامج المقترح	٥٤٠ ق للمرحلة الأولى ، ٥٤٠ ق للمرحلة الثانية ، ٥٤٠ ق للمرحلة الثالثة
الزمن الكلى لتطبيق البرنامج المقترح	١٦٢٠ ق
فترة تنفيذ الوحدات	اثناء حصة التربية الرياضية
ترتيب أجزاء الوحدات	- إعطاء نصائح وارشادات صحية للتلاميذ الابتدائية. - الإحماء. - الجزء الرئيسي. - التهدئة.
الحمل المناسب في البرنامج المقترح	متوسط

يوضح جدول (٦) الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج الالعب الصغيرة المقترح لتلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى الاحتياجات الخاصة المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم الذين يعانون من زيادة فى نسبة الدهون والكولسترول فى الدم فى ضوء المراجع العلمية والدراسات السابقة حيث أن مدة البرنامج الرياضي (١٢) أسبوع مقسمة على (٤) مراحل، وكانت عدد وحدات البرنامج الرياضي (٣٦) وحدة بزمن (١٦٢٠ ق) ، وكانت الوحدات التدريبية تطبق اثناء حصة التربية الرياضية بإستخدام الحمل المتوسط.

٤/٤/٤/٣ تحديد محتوى برنامج الالعاب الصغيرة

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات السابقة التى تناولت تصميم البرامج الرياضية المختلفة التى تعمل على تقليل الوزن الزائد وتقليل نسبة الدهون والكولسترول فى الدم ، ثم وضع مجموعة من التمرينات الرياضية التى تعمل على تحسين بعض المتغيرات الجسمانية، والفسولوجية مع تحديد الهدف من تلك الالعاب الصغيرة

٦/٣ خطوات تطبيق برنامج الالعاب الصغيرة :

١/٦/٣ الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٠١٨/٩/٩ / م إلي ١٧ / ٩ / ٢٠١٨ م علي عينة قوامها (٥) تلاميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض التأكد من ملائمة برنامج الالعاب الصغيرة

٢/٦/٣ دراسة البحث الأساسية

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الإستطلاعية قام الباحث بتطبيق دراسة البحث الأساسية علي النحو التالي:

٣/٦/٣ القياسات القبلية

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات الجسمانية والفسولوجية علي العينة قيد البحث في يوم ٢٠ / ٩ / ٢٠١٨ م.

القياسات البينية

قام الباحث بإجراء القياسات البينية للمتغيرات الجسمانية والفسولوجية علي العينة قيد البحث في يوم ٢١ / ١٠ / ٢٠١٨ م.

القياسات البعدية

قام الباحث بإجراء القياسات البينية للمتغيرات الجسمانية والفسولوجية علي العينة قيد البحث في يوم ٢٥ / ١١ / ٢٠١٨ م.

٤/٦/٣ تطبيق دراسة البحث الأساسية

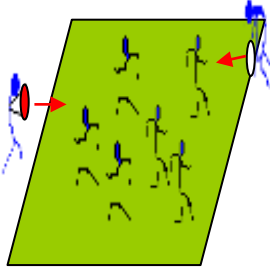
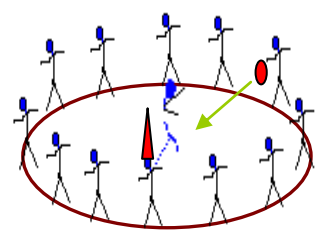

قام الباحث بتطبيق البرنامج الالعاب الصغيرة علي العينة قيد البحث بمدرسة الفكرية بينها الابتدائية محافظة القليوبية في الفترة من ٢٠ / ٩ / ٢٠١٨ م إلي ٢٤ / ١١ / ٢٠١٨ م بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا أيام (الاحد ، الإثنين ،الأربعاء ،) ولمدة ١٢ أسابيع.

نموذج لوحة لتقليل نسبة الدهون والكوليسترول في الدم (عينة البحث) .

أهداف	- زيادة تدفق الدم والأكسجين لأعضاء وأجهزة الجسم المختلفة	التاريخ :
الوحدة :	- تحسين مستوى الكفاءة البدنية للتلاميذ	الزمن : ٤٥ ق

متغيرات الحمل	الشدة	الحجم		الكثافة	
		المجموعات	التكرار	بين المجموعات	بين التكرارات
	(%٥٠ - %٦٠)	(٣-٢)	(١٠-١٢)	(٦٠) ث	(٣٠-١٥) ث

الأدوات	الايخارج	المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
صفاة- كرات قدم		<p>لعبة التخلص من الكرة :-</p> <p>يقسم الاطفال إلى فريقين - يقف كل فريق على جانب الملعب ومع كل فريق عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصافرة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر من فوق حاجز مرتفع بينهما وإعادة إي كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، وبعد فترة محددة يوقف السباق ، وتعد الكرات في كل نصف ملعب والفريق الذي يكون عنده أقل عدد من الكرات يصبح هو الفائز .</p>	١٠ ق	الاحماء

كرات - اقلاع		<p>لعبة صيد الحيوانات- يرسم مربع ويقف على حدود المربع طالبين ومعهم كرة (صيادون) وباقي الطلاب منتشرين داخل المربع (حيوانات) يحاول الصيادون إصابة أكبر عدد من الحيوانات داخل المربع والمصاب يخرج من اللعبة وهكذا حتى يبقى طالبين يصبحون هم الفائزون ويصبحون الصيادون</p>	١٥ ق	١	الجزء الرئيسي
اقلاع كرة قدم		<p>حماية الحصن:- يقف الاطفال في دائرة ويوضع في مركز الدائرة صولجان (الحصن) ويختار أحد التلاميذ لحماية الحصن ثم يقوم التلاميذ بالتصويب على الحصن بالكرة بينما يدافع الحارس عنه بإبعاد الكرة وإذا نجح تلميذ في إصابة الحصن يتبادل المكان مع الحارس.. وهكذا.</p>	١٥ق	٢	
-----	٣-٥ق		<p>رقود) اخذ نفس عميق ثم كتمة وخروجة ببطيء يكرر مع غمض العينين</p>		التهدئة

ومرفق (٤) يوضح البرنامج الالعب الصغيرة المقترح لتقليل نسبة الدهون والكولسترول في

الدملعينة البجث

٧/٣ المعالجات الإحصائية Statistical Analysis

تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج " SPSS٢٥ " لإيجاد مايلي :

١/٧/٣ المتوسط الحسابي.

٢/٧/٣ الوسيط.

٣/٧/٣ الانحراف المعياري.

٤/٧/٣ معامل الالتواء.

٥/٧/٣ اختبار تحليل التباين

٦/٧/٣ واختبار LSD

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

١/٤ عرض النتائج

جدول (٧)

تحليل التباين للمتغيرات المتغيرات الجسمانية قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	مجموع المربعات	درجه الحريه	متوسط المربعات	قيمه ف	الدلاله
الوزن	بين المجموعات	٢	٢١٤,٨١٩	١٠١,٧٧٥	.
	داخل المجموعات	٤٢	٢,١١١		
	المجموع	٤٤	٥١٨,٢٨٨		
قيمة الدهون	بين المجموعات	٢	٧٥,٥٨٨	٢٣٨,٣٨٧	.
	داخل المجموعات	٤٢	٠,٣١٧		
	المجموع	٤٤	١٦٤,٤٩٢		
كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	بين المجموعات	٢	٢٧٨,٦١١	١١٨,٨٢٦	.
	داخل المجموعات	٤٢	٢,٣٤٥		
	المجموع	٤٤	٦٥٥,٦٩٩		
قيمة الماء	بين المجموعات	٢	١١٧,٣٧٩	٣٦٤,٣٥	.
	داخل المجموعات	٤٢	٠,٣٢٢		
	المجموع	٤٤	٢٤٨,٢٨٨		
كتلة الجسم الخالية من الدهون ونيون الماء	بين المجموعات	٢	٣٣,١٧٢	١١٥,٤٦١	.
	داخل المجموعات	٤٢	٠,٢٨٧		
	المجموع	٤٤	٧٨,٤١١		
الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على وظائف الحيوية	بين المجموعات	٢	١٥٠١٥٠,١	٦٥٢٨٢,٦٣	.
	داخل المجموعات	٤٢	٢,٣		
	المجموع	٤٤	٣٠٠٣٩٦,٧		
بين	١٢٦,٥٣٣	٢	٦٣,٢٦٧	١٦٣,٣٥٢	.

				المجموعات	مؤشر كتلة الجسم
				داخل	
		٤٢	١٦,٢٦٧	المجموعات	
	٠,٣٨٧	٤٤	١٤٢,٨	المجموع	

قيمها الجدوليه عند مستوى معنويه $\alpha = 0,05$

يتضح من جدول (٧) ان قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه في المتغيرات المتغيرات الجسمانية قيد البحث درجه مما يدل علي وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه $\alpha = 0,05$ بين القياسات الثلاثه (القبلي - البيني - البعدي) .

جدول (٨)

اختبار L.S.D المتغيرات المتغيرات الجسمانية قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	القياسات	متوسط	انحراف	بيني متوسط الفرق	بعدي متوسط الفرق
الوزن	قبلي (١)	٦٤,٢٥٣٣	١,٢٢٢٣٣	٢,٥٨٦٦٧-	٧,٤٥٣٣٣-
	بيني (٢)	٦١,٦٦٦٧	١,٥٤٣٠٣		٤,٨٦٦٦٧-
	بعدي (٣)	٥٦,٨	١,٥٦٧٥٣		
قيمة الدهون	قبلي	١٢,٧٤٦٧	٠,٣٨٨٨٩	٣,١٤٦٧	٤,٣٤٦٧
	بيني	٩,٦	٠,٧٣٦٧٩		١,٢
	بعدي	٨,٤	٠,٥٠٧٠٩		
كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء	قبلي	٥٢,١٥٣٣	٢,١١٢٥	٣,٣٥٣٣	٨,٥٥٣٣
	بيني	٤٨,٨	١,٥٢١٢٨		٥,٢
	بعدي	٤٣,٦	٠,٥٠٧٠٩		
قيمة الماء	قبلي	٣٨,١٢	٠,٥٨٩٤٣	٣,٠٥٣٣	٥,٥٨٦٧
	بيني	٣٥,٠٦٦٧	٠,٥٩٣٦٢		٢,٥٣٣٤
	بعدي	٣٢,٥٣٣٣	٠,٥١٦٤		
كتلة الجسم الخالية من الدهون وبدون الماء	قبلي	١١,٧٦٦٧	٠,٦٥١٠١	١,٣	٢,٩٦٦٧
	بيني	١٠,٤٦٦٧	٠,٥١٦٤		١,٦٦٦٧
	بعدي	٨,٨	٠,٤١٤٠٤		
الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على وظائف الحيوية	قبلي	١٦٠٥,١	١,٤٢٩٢٩	١٠٠,١	٢٠٠,١
	بيني	١٥٠٥	١,٥٥٨٣٩		١٠٠
	بعدي	١٤٠٥	١,٥٥٨٣٩		
مؤشر كتلة الجسم	قبلي	٢٨,٨	٠,٨٦١٨٩	١,٥٣٣٣	٣,٢٦٦٧
	بيني	٢٧,٢٦٦٧	٠,٤٥٧٧٤		٢,٥٣٣٤
	بعدي	٢٤,٧٣٣٣	٠,٤٥٧٧٤		

يتضح من جدول (٨) اختبار L.S.D ان دلالة الفروق بين القياسات الثلاثة جميعها اتفقت علي ان التحسن لصالح القياس البعدي في قياسات القوة العضليه

جدول (٩)

تحليل التباين المتغيرات الالدهون والكوليسترول قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمه ف	الدلالة
HDL	بين المجموعات	٢	٥٠,٨٦٧	٨٣,٩٩٦	.
	داخل المجموعات	٤٢	٠,٦٠٦		
	المجموع	٤٤			
LDL	بين المجموعات	٢	١٢٤,٣٥٦	١٢٨,٧٥٤	.
	داخل المجموعات	٤٢	٠,٩٦٦		
	المجموع	٤٤			
TR	بين المجموعات	٢	١٤٥,١٧٢	٤٣,٦١٤	.
	داخل المجموعات	٤٢	٣,٣٢٩		
	المجموع	٤٤			
TO	بين المجموعات	٢	٤٤٠٩,٦٨٩	١٣٧٢,٥٨١	.
	داخل المجموعات	٤٢			
	المجموع	٤٤	٣,٢١٣		

قيمه الجدوليه عند مستوى معنويه ٠,٠٥ =

يتضح من جدول (٩) ان قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه في المتغيرات الالدهون والكوليسترول قيد البحث درجه مما يدل علي وجود فروق داله احصائيا عند مستوى معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) .

جدول (١٠)

اختبار L.S.D المتغيرات الدهون والكوليسترول قيد البحث

ن=١٥

المتغيرات	القياسات	متوسط	انحراف	بيني متوسط الفرق	بعدي متوسط الفرق
HDL	قبلي	٣٨,٣٦	٠,٥٤٦١٦	٢,١٣٣٣	٣,٦٦٦٧
	بيني	٣٦,٢٢٦٧	٠,٩٦١٧٤		١,٥٣٣٤
	بعدي	٣٤,٦٩٣٣	٠,٧٧٠٤		
LDL	قبلي	١٤٧,٧٨	٠,٨٨٢٥٣	٢,٤	٥,٧٣٣٣
	بيني	١٤٥,٣٨	٠,٤٨٢٨٥		٣,٣٣٣٣
	بعدي	١٤٢,٠٤٦٧	١,٣٧٣١٤		
TR	قبلي	١٦٠,٠٣٣٣	١,٠٢٥٨٦	٢,٣٦٦٦	٦,١٦٦٦
	بيني	١٥٧,٦٦٦٧	١,٨٢٩		٣,٨
	بعدي	١٥٣,٨٦٦٧	٢,٣٦٣٩٢		
TO	قبلي	٢٢٦,٢	١,٠٨٢٣٣	٤,٢٦٦٧	٣١,٦
	بيني	٢٢١,٩٣٣٣	١,٩٤٤٤٧		٢٧,٣٣٣٣
	بعدي	١٩٤,٦	٢,١٦٤٦٥		

يتضح من جدول () اختبار L.S.D ان دلالة الفروق بين القياسات الثلاثة جميعها اتفقت علي ان التحسن لصالح القياس البعدي في قياسات المتغيرات الدهون والكوليسترول

عرض ومناقشة النتائج :

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

مناقشة الفرض الاول القائل: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي-بيني-بعدي) لصالح القياس البعدي لعينه البحث التجريبية في القياسات الجسمانية لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم .

يتضح من جدول (٩) ان قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه في المتغيرات المتغيرات الجسمانية قيد البحث درجه مما يدل علي وجود فروق داله احصائيا عند مستوى معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) .

ويعزو الباحث ذلك إلي الأتي :

١- فاعلية برنامج الالعاب الصغيرة بما يحتويه من العاب تتميز بالتشويق الاثارة وتعمل على التاثير على النواحي الفسيولوجية الخاصة بالتلاميذ المعاقين ذهنيا عينة البحث وأهمية الألعاب الصغيرة تتمثل في أنها تسهم في تنمية روح التنافس بين المشتركين، وتسهم في تطوير الحركات الأساسية (كالمشي والجري، الزحف والتسلق، الوثب، الحجل، التزلق، الرمي، الركل، الرمي واللقف)، كما تسهم في اكتساب الصفات البدنية كالسرعة، القوة، المرونة، الاتزان، التوافق، الرشاقة، الدقة، وتتسم بقوانين وقواعد بسيطة وواضحة ولا تخضع للقوانين الدولية أو المحلية المعترف بها، وأنها تلائم المراحل السنية المختلفة، تتسم بطابع المرح والسرور والإثارة المحببة للأفراد المشتركين. (١٢ : ٨-٣٦)

ويرى **محمد احمد إبراهيم** ٢٠٠٥م أن أهمية الألعاب الصغيرة لا تقتصر على فائدة القيمة التربوية، بل يمتد تأثيرها ليشمل النواحي التشريحية - الفسيولوجية والنواحي الحركية للفرد، فالمتطلبات الحركية المتعددة للألعاب الصغيرة تؤثر بصورة إيجابية على تنمية القدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية، وعلى تقوية الجهاز العضلي واعتدال القامة، وعلى تنمية أعضاء الحواس المختلفة، وعلى ترقية القدرات الحركية للفرد، فالكثرة العددية للألعاب الصغيرة والإمكانيات الكبيرة لتتنوعها، ومدى استخدامها لكثير من الأدوات، بالإضافة إلى القدرة على تشكيل حجم وقوة الحمل الواقع على كاهل الأفراد، وارتباط ذلك كله بعنصري المرح والسرور مما يسهم بقدر وافر في العمل على تنمية القدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم ويعمل على إكساب الفرد للخبرات الحركية المتعددة . (٩ : ١٤٧)

أن الانشطة الهوائية تعتبر هي اكثر الطرق فاعلية في ازالة الدهن الموجود في العضلة ، في الوقت الذي تصبح فيه العضلة اقل سمنه فان الأبيض (التمثيل الغذائي) يتغير بطريقة اوتوماتيكية ، حيث يقوم الشخص بحرق سعرات حرارية أكثر دون أن يعرف ، كما توضح أيضا ان الطريقة المثلى للتخلص من الوزن الزائد هو التمرين، أي ذلك النوع من التمرين الذي يحرق معظم الدهن في اقل وقت ممكن وهو النشاط الهوائي، فعندما تقوم العضلات بعمل مستمر مكثف فانها تتطلب تدفقا ثابتا من الجليكوجين لانتاج الحركة وعندما يستنزف الاكسوجين الذي كان موجودا قبل بداية التمرين فان احتياطي الدهن المخزون يزودنا بجليكوجين إضافي إلى ان يتوقف التمرين وبهذه الطريقة تحترق الدهون.(٤:٤٧)

أنه من خلال استخدام تلك الألعاب يستطيع الفرد أن يكتسب منها ما يساعده على تكون شخصيته وتشكيل وتنمية السمات الإرادية الإيجابية لدى الفرد حيث يمتلك الفرد صفات إنتاجية وكذلك قدرات إنتاجية حيث يستطيع الفرد من خلال الصفات الإنتاجية والتي تتمثل في التأثيرات النفسية للألعاب الصغيرة والتي من خلالها يستطيع الفرد أن يكتسب القيم الخلقية كالجراة والشجاعة والأمانة والتعاون وضبط النفس والثقة بالنفس والعدل، أما عن اتجاه قدراته الإنتاجية فنجد تأثيرات الألعاب الغرضية على الأفراد من الناحية الفسيولوجية أي تأثيرات تلك الألعاب على الأجهزة الحيوية المختلفة لممارسيها وعليه يستطيع الفرد اكتساب الصفات الحركية المختلفة كالسرعة والحمل والقوة والرشاقة والتوازن والقدرة. (١٠ : ٤٣)

وبذلك يتحقق صحة **الفرض القائل**: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس البعدي لعينه البحث التجريبية في **القياسات الجسمانية** لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم .

مناقشة الفرض الثاني القائل: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس البعدي لعينه البحث التجريبية في **دهون الدم الكوليسترول** لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم .

يتضح من جدول (٦) ان قيمه ف المحسوبه اكبر من قيمه ف الجدوليه في المتغيرات والدهون والكوليسترول قيد البحث درجه مما يدل علي وجود فروق داله احصائيا عند مستوي معنويه ٠,٠٥ بين القياسات الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) .

ويعزو الباحث ذلك إلي فاعلية الالعاب الصغيرة

وان قلة الحركه أو عدم ممارسة الرياضة يعتبر أحد الاسباب المهمه فى تقشي السمنه بين المراهقين والبالغين، خاصة فى المجتمعات الغنيه ،حيث لايقوم الشخص بأي نوع من النشاط الجسدى ، وحيث تتوفر كل الوسائل الحديثه التى تساعد على الخمول وقلة الحركه كالسياره،والجلوس وراء المكاتب وامام التلفزيون ، ووجود الخادمه التى تقوم بكل الجهود الذى يجب أن تقوم به ربة الاسره .

كما انه من المعروف أن السمنه نادرة الحدوث فى الاشخاص الدائبي الحركه او الذين تتطلب أعمالهم النشاط المستمر ولكن يجب أيضا أن نعرف أن قلة حجم النشاط بمفرده ليس بالسبب الكافي لحدوث السمنه ، لاشك أن نوجز النشاط والحركه بكلمه واحده هى الرياضة، فقد اشارت الدراسات أن للرياضه دورا فى تخفيض نسبة الدهون وجليكوز الدم كما أن لها دورا فى نشاط

الانسولين واستقبال أنسجة الجسم له، ولكن هل هذه نسبة كبيره لدرجة الاعتماد عليها فى انقاص الوزن؟! الاجابه على هذا السؤال هو لا، حيث أن الدراسات التى أجريت فى هذا المجال جاءت متضاربه لدرجة أنه لايمكن أن نوصي للبدن بالرياضه كأساس لتخفيض وزنه، ولكن يمكنها أن تكون عاملا مساعدا وخاصة لتخفيض الترهلات من جسم البدن الذى أنقص وزنه ومثالثنا على ذلك لو أنك مارست السباحه أو الجري لمدة ساعه كامله دون توقف فأنت ستصرف حوالى ١٧٠ سعرا حراريا فإذا توقفت بعدها وشربت كوبا من البيبسي وقطعة صغيره من الشوكولاته فأنها ستعطيك ٥٠٠ سعرا حراريا. (٢١٩: ٧٩)

ويذكر **محمد احمد إبراهيم** ٢٠٠٥م أنه يجب أن يحافظ الشخص علي وزنه المناسب لطوله ، وهذا يتم بمعادله الطاقة المستهلكة مع الطاقة المصروفة ، ولتقليل كمية الطاقة المستهلكة ينصح بتحديد الأغذية المحتوية علي مقادير كبيرة من الدهون والسكريات ، ويجب الإنتظام في ممارسة الرياضة لتصريف الطاقة الحرارية. (٨: ٢٠)

وبذلك يتحقق صحة الفرض القائل: توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس البعدي لعينه البحث التجريبية فى دهون الدم الكولسترول لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم .

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلأن التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح أدى إلى الأتى :

١/١/٥ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس البعدي

لعينه البحث التجريبية فى القياسات الجسمانية لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين للتعلم

٢/١/٥ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (قبلي- بيني- بعدي) لصالح القياس

البعدي لعينه البحث التجريبية فى دهون الدم الكولسترول لدى المعاقين ذهنيا فئة القابلين

للتعلم .

٢/٥ التوصيات

فى ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التى تم التوصل اليها وفى ضوء عينة البحث يوصى الباحث بالآتى:

١/٢/٥ الإسترشاد بالبرنامج الألعاب الصغيرة وتحسين القياسات الجسمانية مثل (الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم) للعينة قيد البحث.

٢/٢/٥ ضرورة التعاون بين كليات التربية الرياضية ووزارة التربية والتعليم فى الإهتمام بالحالة الصحية والغذائية لتلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم من خلال وضع برامج تمارين رياضية وأنظمة غذائية مختلفة.

٣/٢/٥ نشر الوعى الصحيوالغذائيبين تلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

٤/٢/٥ وضع استراتيجية قومية تستهدف تحسين الحالة الصحية المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم.

٥/٢/٥ تصميم برامج رياضية ونظم غذائية للأعمار السنية المختلفة.المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

٦/٢/٥ التوعية الصحية من خلال الاعلام المرئي والمسموع في المحطات التلفزيونية والاذاعية بتعليم وارشاد المواطنين أهمية ممارسة الرياضة مهما كانت نوعها المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

المراجع العربية

١. ايمن الحسينى : ارتفاعالكولسترول .دار الطلائع للنشر ، القاهرة ١٩٩٧م
٢. حلمى محمد ابراهيم ، لىلى السيد فرحات : التربية الياضية والترويج للمعاقين ، دار
٣. روبرت جونسون : كيف تقهر الكولسترول .ترجمة مركز التعريب، الدار العربية للعلوم ، لبنان ١٩٩٦م
٤. سماح عبداللطيف: الرعاية الثقافية والاجتماعية للمعاقين ، الدار العربية للكتاب ، القاهرة ٢٠٠٧م.
٥. صفاء الدين الخربوطلى: اللياقة القوامية والتدليك، دار الجامعين للطباعة الاسكندرية ، ٢٠٠٣م
٦. عبد الستار جبار الضمد: التربية للمتخلفين عقليا والقابلين للتعلم ، دار البداية للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن ٢٠٠٨م
- ٧- كمال عبد الحميد اسماعيل ، ابو العلا احمد عبدالفتاح ،محمد السيد الامين : التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م
- ٨- لىلى عبد العزيز زهران، عصام راشد: اللعب التربوى للاطفال المقومات النظرية والتطبيقية ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٥م.
- ٩- محمد احمد إبراهيم ٢٠٠٥م: مدخل في الألعاب الصغيرة، المتحدون للطباعة، جامعة الزقازيق.

١٠- محمد حسن علاوي ١٩٨٢م : موسوعة الألعاب الرياضية، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة.

المراجع الأجنبية

١١/ **Lamb R. David:** physiology of Exercise Responses^٢nded, New Yourk, McMillon co.inc, ١٩٨٤.

١٢/**Wood p .D:** effects of aerobic traininig and gender on HLD-C andLDLCSubtraction in Yucatan miniatureSwine. Amer.soc. of exercise pgys, ١٩٩٩, Vol.٢:٢.

ملخص البحث باللغة العربية

النشاط الكهربى للمخ كمؤشر لتنمية المهارات النفسية

لدى سباحى المسافات القصيرة

(*) د/ هيثم محمد حسنين

(**) د/ شيماء محمد قاسم

(***) د/ محمد عبدالعزيز عبدالعزيز

يهدف البحث إلى التعرف على بناء برنامج لتنمية المهارات النفسية لدى سباحى المسافات القصيرة من خلال التعرف على: تأثير البرنامج على النشاط الكهربى للمخ (اشارتى ألفا وبيتا لفصى المخ الأيمن والأيسر) للاعبى السباحة قيد البحث. استخدم الباحثين المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة البحث . اشتملت مجتمع البحث على لاعبي السباحة بالنادي الأهلي مرحلة (١٣ - ١٤ - ١٥) نسبة المقيدى بسجلات اتحاد المصري للسباحة.

وكانت التوصيات ما يلي :

- ١) الاهتمام بتطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح.
- ٢) الاهتمام بتوعية المدربين واللاعبين لأهمية الدور الذي يقوم به علم النفس الرياضى فى رفع مستوى الأداء.
- ٣) أوصى زملائي المدربين الاهتمام بالجانب النفسى والبرامج النفسية جنباً إلى جنب مع البرامج التدريبية.
- ٤) أوصى اتحاد السباحة العمل على الاهتمام بالجانب النفسى ومراعاته وعمل دورات تدريبية وتثقيفية للمدربين.
- ٥) ضرورة إنشاء سجل لكل مبتدئ السباحة لتتبع وتطوير مستوى الحالة البدنية والمهارية والنفسية العقلية.
- ٦) ضرورة عمل برامج نفسية لناشئ السباحة لان ذلك يؤدي إلى الحفاظ على قاعدة الناشئين.
- ٧) ويوصى الباحث باستخدام القياسات الفسيولوجية النفسى وخاصة جهاز (EEG).
- ٨) لابد من تعليم اللاعبين مهارة التخيل وطرق تنميتها.
- ٩) لابد من عمل برامج تليفزيونية متخصصة فى علم النفس الرياضى.

النشاط الكهربائي للمخ كمؤشر لتنمية المهارات النفسية

لدي سباحي المسافات القصيرة

(*) د/ هيثم محمد حسنين

(**) د/ شيماء محمد قاسم

(***) د/ محمد عبدالعزيز عبدالعزيز

مقدمة ومشكلة البحث:

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ لاشتراك النشء الصغير في برامج التعلم والتدريب والمنافسات الرياضية وقد واكب ذلك زيادة كبيرة في أحمال وضغوط التدريب التي يتعرض النشء لها فيما سمي بظاهرة التدريب المكثف أو التدريب الشاق وتشير نتائج البحوث إلى زيادة نسبة التسرب والانسحاب لهؤلاء النشء من برامج التدريب الرياضي والمنافسات حيث تصل إلى نسبة ٤٠% من الموسم التدريبي وترتفع إلى نسبة ٨٠% عن الفترة العمرية ١٢ / ١٣ سنة الأمر الذي يعنى انه قد نفقد الرياضة ناشئاً واحد قد يمتلك القدرات البدنية والمهارية ولكن لا يستطيع مواجهة الضغوط والأعباء البدنية والنفسية نتيجة عدم توافر الإرشاد والتوجيه والرعاية النفسية خاصة من قبل المهنيين بالتنشئة الاجتماعية والرياضية سواء من المدربين أو الإداريين أو أولياء الأمور كما أشارت بعض الدراسات السابقة على انه نسبة الانسحاب من الرياضة للنشء في الموسم التدريبي تتراوح بين ٣٥% إلى ٤٠% وان قمة الزيادة في الانسحاب تكون في العمر النسبي ما بين ١٥ سنة، وتتميز رياضة السباحة بأنها احد الأنشطة الرياضية التي تمارس في مراحل العمر المختلفة ويمكن لسباح تأديتها على حسب سرعته وقوة احتماله فيحصل منها وسيلة للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط أو وسيلة للفوز في البطولات وتعلق رياضة السباحة عن غيرها من الرياضات الأخرى بالتطور السريع في حمل التدريب الذي وصل في السنوات الأخيرة من ١٢ - ١٨ وحدة تدريب في الأسبوع الواحد يسبح السباح يومياً من ١٢ - ١٦ كيلو متر أمام هذا التطور الهائل في حمل التدريب نجد أن متوسط عمر السباح التدريبي عبارة عن عدد السنوات التي تمارس فيها اللعبة حوالي ٥ - ٦ سنوات يمارس السباحة كنشاط تنافسي فإن هذا الطفل حينما يصل إلى ١٣-١٥ سنة تقريباً يريد أن يستمر في ممارسة اللعبة ويفكر في الاتجاه إلى رياضة أخرى أو يتعد عموماً عن ممارسة الرياضة نتيجة للملل.

(*)رئيس قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

(**)مدرس بقسم المخ والاعصاب والطب النفسي بكلية الطب جامعة بنها

(***) باحث بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعي بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

كما يضيف أسامة راتب (٢٠٠٠) أنه يعتبر تدريب المهارات النفسية مفيد لأي لاعب مع اختلاف المراحل السنية ولكن الفترة العمرية الأكثر ملائمة هي مرحلة بعد البلوغ حيث يتعرفون خلال الممارسة الرياضية على كيفية تأثير العوامل النفسية في أدائهم، كما يساعد تطوير المهارات النفسية على انطلاق وظهور العديد من المهارات البدنية الكامنة التي قد تظهر في غياب مثل هذا النوع من التدريب النفسي.(٣٧٩:٤)

ويوضح احمد عكاشة (٢٠٠٠) أن علم النفس الفسيولوجي هو قائم في المقام الأول على دراسة العلاقة بين الجهاز العصبي والسلوك هو بشكل عام يقوم بدراسة العلاقة بين السلوك المتكامل الكلي وبين الوظائف البدنية المتنوعة. (٢٦:٢)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٧) إلى أن طريقة رسم المخ الكهربائي (EEG) تستخدم لتسجيل فرق الجهد الكهربائي لقشرة المخ من خلال مكانية التعرف على ردود الأفعال للمثيرات المختلفة سواء كانت ضوئية أو صوتية على أن يكون ترددها بمعدل من ٨ : ٣٠ نبضة/ثانية.(١٦٨:١)

وقد أشار علي عبد ربه (٢٠٠٦) أن مفهوم الإعداد النفسي لدى المدربين مازال ينحصر في الكلمات والحوافز المادية ولكنه يختلف عن ذلك حيث انه يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماماً للنواحي المهارية والبدنية والخطئية.(٥:٩)

ومن خلال ملاحظة الباحثين للاعبين السباحة في البطولات وأثناء المنافسات والمتابعة من خلال التدريبات في الأندية المختلفة تأكد الباحث أن اللاعبين يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية والحركية والخطئية إلا أن هناك عامل هام يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء التدريب أو المنافسة والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية والتي تحتاج إلى تعليم وتدريب حيث أن المهارات النفسية ترتبط أيضاً بعملية التعليم الحركي لمهارات ومران السباحة وعلاجها وتنميتها يكون سبباً في تحسين مستوى الأداء وتخطي صعوبات تعلم الأداء الحركي والمهارى المرتبطة برياضة السباحة وبالناحية النفسية ويلاحظ الباحث بعض المسابقات انه قد ينخفض مستوى اللاعب في أداء الحركات أو الأداء الكلي في مسابقات السباحة نظراً للضغوط النفسية أو المؤثرات الخارجية المختلفة التي قد تؤثر سلبياً على تركيز انتباه اللاعب وأثناء التعليم والتدريب على المهارات الحركية في رياضة السباحة لابد من مراعاة العامل النفسي

لأنه يكون أساساً لتقدم عملية التعلم الحركي والأداء المهارى في المنافسة فلا بد أن تسير المهارات النفسية جنباً إلى جنب من الناحية المهارية والبدنية والخطية والتعليمية ومن خلال تعليم وتدريب اللاعبين لبعض مهارات السباحة وجد الباحث أن بعض اللاعبين يتحسن مستواهم، والبعض الآخر تقل نسبة التحسن والتحصيل لديهم.

ويعتبر هذا البحث محاولة للتعرف على النشاط الكهربى للمخ كمؤشر لمعرفة مدى تطور المهارات النفسية ويعتبر أيضاً محاولة لربط القياس النفسى بأجهزة القياس الفسيولوجي والمتمثلة في جهاز الرسم الكهربى للمخ (EEG) حيث لفت نظر الباحث عند القيام بالمسح المعروف للدراسات والبحوث التي أجريت في مجال المهارات النفسية على اعتماد الباحثين للتعرف على المهارات النفسية من خلال مقياس الورثة والقلم وتكمن أهمية هذه الدراسة كخطوة في المجال للربط بين علم النفس وعلم الفسيولوجي والتي يفتقر لهذا المجال في بحوث علم النفس الرياضي على حد علم الباحثين في جمهورية مصر العربية بالرغم من توصيات علماء النفس الرياضي بدراسة السلوك الإنساني عن طريق القياسات الفسيولوجية كقياسات موضوعية.

أهمية البحث :

- تساعد الدراسة الحالية القائمين بالرعاية النفسية للسباحين في التعرف على الضغوط النفسية المرتبطة برياضة السباحة والآثار السلبية لها.
- تمكن المدرب من التخطيط الصحيح للبرنامج الرياضي بما يكفل تطوير المستوى والصحة النفسية للسباحين.

- أهداف البحث

- هدف البحث إلى التعرف على بناء برنامج لتنمية المهارات النفسية لدى سباحى المسافات القصيرة من خلال التعرف على: تأثير البرنامج على النشاط الكهربى للمخ (اشارتى ألفا وبيتا لفصى المخ الأيمن والأيسر) للاعبى السباحة قيد البحث.
- تأثير البرنامج على المهارات النفسية للاعبى السباحة قيد البحث

فروض البحث :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى النشاط الكهربى للمخ للاعبى السباحة قيد البحث .

التعريفات

- الاسترخاء Relaxation

عدم أداء شيء مطلقاً باستخدام العضلات مما يعني فقط اسر أو إطلاق سراح أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماماً أو الوصول إلى درجة الصفر تقريباً في النشاط العضلي. (٢٨:١٦)

- التخيل: **imagination**

هو حاسة مثل الحواس الأخرى كالسمع والرؤية والشعور غير أنها حاسة تظهر في غياب المؤثر الخارجي المعتاد حيث أنك تمارس كل ذلك داخل ذهنك وتلك الممارسات ما هي الإنتاج للذاكرة تم ممارستها داخلياً عن طريق الاسترجاع واقتراح الأحداث القادمة. (٣٨:٢٠)

- موجة الفا:

هي موجات بطيئة تلاحظ في الشخص البالغ عندما يكون في حالة استرخاء وعينة مغلقتين ولا يركز ذهنه على أي موضوع ويتراوح ترددها ما بين (٨-١٢) ذبذبة في الثانية. (٨:١٧)

- موجة بيتا:

هي موجات اقل ارتفاعاً وسريعة وتظهر مع الانشغال العقلي وتنقسم إلى بيتا البطيئة وتتراوح ترددها بين ١٣ - ١٦ ذ/ث. (٨:٥٦)

• منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لنوع وطبيعة البحث .

• مجتمع البحث

اشتملت مجتمع البحث على لاعبي السباحة بالنادي الأهلي مرحلة (١٣ - ١٤ - ١٥) نسبة المقيدون بسجلات اتحاد المصري للسباحة.

• عينة البحث

تم اختيار عينة استطلاعية وكان عدد العينة (٣٠) وتم اختيار العينة وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبار لقياس المهارات النفسية

• وعينة أساسية وعددهم (١٢)

• وسائل وأدوات جمع البيانات

مقياس النشاط الكهربائي للمخ جهاز EEG

جهاز رسم المخ EEG

ثم رسم المخ بمركز Electro lab

تحت إشراف د/ مدير المركز أستاذ الفسيولوجية الاكلينيكية بطب القصر العيني وقد تم رسم المخ على لاعبي السباحة قيد البحث.

برنامج المهارات النفسية المقترح

قام الباحث من خلال دراسة برامج المهارات النفسية التي وردت في المراجع المتخصصة والدراسات السابقة قام الباحث بتصميم برنامج للمهارات النفسية للسباحين للابحاده (استرخاء - تركيز انتباه - تصور عقلي - تخيل - الإصرار) وقد تم تصميم استمارة وعرضها على الخبراء لتحديد المدة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن وحدة المهارات النفسية وقد استعان الباحث بخطوتين هامتين قبل إعداد البرنامج وهما:

تحديد الهدف من البرنامج وهو التدريب على المهارات النفسية للسباحين وهي (الاسترخاء - تركيز انتباه - تصور عقلي تخيلي - الإصرار) أن يكون البرنامج يقوم الهدف الأساسي للبحث وهو تخفيف الضغوط عن اللاعبين وتحسين مستوى أداء اللاعبين في فترة المنافسة الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي يفيد الهدف الذي وضع من أجله البرنامج من حيث زمن البرنامج والجرعة الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية اليومية.

وقد تم تصميم البرنامج في ضوء الأسس العلمية التالية:

ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية لأفراد عينة البحث والمهارات النفسية.

أن يتم المهارات النفسية قبل وبعد التدريب البدني والمهاري.

مراعاة الفروق الفردية بين لاعبي عينة البحث.

• أهداف البرنامج

يهدف البرنامج المقترح للمهارات النفسية

- تخفيف ضغوط التدريب والمنافسة
- تطوير مستوى أداء المهارات النفسية وهي الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي
- التخيل - الإصرار
- المساعدة في اتقان المهارات الحركية في السباحات المختلفة كل سباح حسب تخصصه

• المدة الزمنية للبرنامج

من خلال الدراسات السابقة استطاع الباحث تحديد المدة الزمنية للبرنامج وكذلك زمن الوحدة التدريبية وعدد مرات التدريب في الأسبوع وهو ١٠ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع زمن الوحدة التدريبية ٣٠ دقيقة

وبذلك بلغ اجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح ككل (٣) وحدة تدريبية كما بلغ عدد الساعات للمهارات النفسية (١٥).

• مكونات البرنامج

البعد الأول: الاسترخاء العضلي

الهدف: تعلم لاعب التمييز بين التوتر والاسترخاء والتحكم في عمل الجهاز العضلي وكذلك بخفض التوتر والقلق
الاسترخاء العقلي:

الهدف منه: مساعدة اللاعب على الوصول إلى الاسترخاء العقلي وتخفيف تراكم الضغوط والقلق وشفاء العقل

الزمن: أسبوع بواقع ثلاث وحدات

البعد الثاني: تركيز الانتباه

الهدف منه: زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل الأفكار السلبية
المدة الزمنية: أسبوع بواقع ثلاث وحدات - زمن الوحدة ٢٥ دقيقة

البعد الثالث: التصور العقلي

الهدف منه: مساعدة اللاعب على تكوين صورة عقلية أولية للمهارات الحركية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة

تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء وتنمية الشعور بالوعي الحسي.

المدة الزمنية: أسبوع بواقع ٣ وحدات - زمن الوحدة ٢٥ دقيقة (١٢ دقيقة استرخاء عضلي عقلي - ١٣ دقيقة تصور عقلي - ٥ دقائق استشفاء)

البعد الرابع: التخيل

الهدف منه: مساعدة اللاعب على تخيل ما يقوم به مسبقاً في التدريب والمسابقات ومساعدة اللاعب تخفيف الضغوط

نقل صورة إيجابية عن الأداء - زيادة التحكم في الأداء

أسبوع بواقع ٣ وحدات زمن الوحدة حوالي ٢٥ دقيقة (١٢ دقيقة استرخاء عضلي عقلي - ١٣ دقيقة تخيل - ٥ دقائق استشفاء)

البعد الخامس: الإصرار

الهدف منه: مساعدة اللاعب على انه يستطيع أن يفعل كل شيء في التدريب والمنافسة من اجل الفوز

قدرة اللاعب على التحدث لصعوبات المنافسة وتحديد طريقة الأداء
 الزمن أسبوع بواقع ثلاث وحدات عبارة عن (إصرار - استرخاء عضلي عقلي)
 ملحوظة:

باقي الوحدات هي عبارة عن حالات ومواقف مختلفة للاعبين أثناء فترة التدريب والمنافسة وكيفية التعامل معها وهي بواقع خمس أسابيع وعبارة عن خمسة عشر وحدة

نماذج البرنامج - تركيز انتباه - تصور عقلي - تخيل

زمن الوحدة التدريبية: (٣٠ق)

الزمن	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
٢ق	اعد في ذهنك صورة نجاحك على اساس منتظم	٨ق	تخيل
٢ق	تخيل نفسك في الطريق إلى البطولة		
٢ق	تخيل شكل المدرجات والجمهور		
٢ق	تخيل شكل المنافسة		
٢ق	تصور ادائك وما الذي ينقصك للفوز	٨ق	تصور عقلي
٢ق	تصور نفسك لمعرفة عوامل القوة الضعف		
٢ق	تصور كيفية انتهاء السباق		
٢ق	تصور نفسك وانت داخل الحمام السباحة وتقوم بالمافسة مع اللاعب		
١ق	اصرف نظرك الي شيء اخر كل ما حدث لك قلق	١٤	تركيز انتباه
١ق	حدث نفسك - ركز هيا استعد - انت احسن هيا تقدم للامام		
١ق	انظر الي لون مكعب البدء (start)		
١ق	ركز لفته قصيره علي مواضع محدد في حمام السباحه		
١ق	انظر الخصم وكأنه شئ صغير		
٢ق	اضبط الملابس الخاصة بالسباق		
١ق	خذ نفسا عميقا		
٢ق	قوم بالجري في المكان		
١ق	اغلق العين لبرهه		
١ق	تخيل انك في رحله وشاهد شكل الماء		
٢ق	تذكر المنافسة وكأنها احداث سعيدة تمر بها		

استرخاء - تركيز انتباه - تصور عقلي - تخيل

زمن الوحدة التدريبية: (٣٠ق)

الزمن	محتويات التدريبات	زمن الجزء	أجزاء الوحدة
١ق	(الانبطاح)مد الذراعين على الجانبين	-	استرخاء عضلي
٢ق	ابداً بترخية العضلات ببدء من اطرف القدمين حتي الرس	-	
٢ق	راخي القدمين ثم رسغ الاقدام ثم السيقان يليها الركبتان والافخاذ	٦ق	
١ق	اضغط على عضلات البطن ثم عضلات الخصر والصدر	-	استرخاء عقلي
٢ق	اخذ شهيقا عميقا وزفيراً بسيط	-	
٢ق	ارخي الوجه ودع الفك يرتخي	٦ق	
٢ق	قم بالاستنشاق راقد مع مد جميع الجسم ثم زفير واسترخ مرتين متتاليتين ثم توقف واستمر	-	تصور عقلي
١ق	اسرد لنفسك احداث اخر سباق قمت به	-	
٢ق	رتب وقوعها كأنها مسجله على شريط فيلم سينمائي	٥ق	
١ق	راجع هل انت قمت بكل تعليمات المدرب	-	تخيل
١ق	راجع هل انت قمت بتعديل كل الاخطاء	-	
٢ق	تخيل الموافق والاحداث السعيدة التي تعرضت لها	٨ق	
٢ق	حاول تصفيه المخ والعقل من مشاكل التوتر والقلق	-	الاستيقاظ
٢ق	تخيل الاحداث القادمة في السباقات الهامة	-	
٢ق	تخيل اداء سباق جيد وناجح	-	
١ق	دوات الرقبة لليمين والسيار	-	٥ق
١ق	الوصول إلى وضع الجلوس	-	
٢ق	تنفس بعمق	-	
١ق	فتح العينين	-	

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول والعمر التدريبي

ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٣,٧	١٤	٠,٥	١,٨-
الوزن	كجم	٦٦,٧	٦٦,٥	٤,٨	٠,١
الطول	سم	١٦٨,٧	١٦٨,٥	٤	٠,١
العمر التدريبي	سنة	٤	٤	٠,٩	٠

يوضح جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول انحصرت بين (١,٨- : ٠,١) أي أنها تقع بين ± ٣ مما يدل على اعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في النشاط الكهربائي لإشارة ألفا لفص المخ الأيمن للاعبين السباحة قيد البحث

ن=١٢

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	النشاط الكهربائي لإشارة ألفا لفص المخ الأيمن
١	٠,٦	١,٦	١,٨	ميكروفولت	Fp٢
٠,٥-	٠,٦	٤	٣,٩	ميكروفولت	F٤
٠,٣-	٢,٢	١٠	٩,٨	ميكروفولت	C٤
٠,٧-	٢,١	١٢	١١,٥	ميكروفولت	P٤
٠,٥-	٢,٩	١٢	١١,٥	ميكروفولت	O٢
٠,٦	٠,٨	٢,٥٥	٢,٧	ميكروفولت	F٨
٠,٧	١,٣	٧	٧,٣	ميكروفولت	T٤
٠,٣	٢,٩	٩	٩,٣	ميكروفولت	T٦
٠,٨	١,٢	٢	٢,٣	ميكروفولت	Fz
٠,٣	١	٤	٤,١	ميكروفولت	Cz

يوضح جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لقياسات النشاط الكهربائي لإشارة ألفا لفص المخ الأيمن للاعبين السباحة قيد البحث تتراوح بين (٠,٥- : ١) أي أنها تقع بين ± ٣ مما يدل على اعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات .

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في النشاط الكهربائي لإشارة ألفا لفص المخ الأيسر للاعبين السباحة قيد البحث

ن=١٢

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	النشاط الكهربائي لإشارة ألفا لفص المخ الأيمن
٠	٠,٥	٢,١	٢,١	ميكروفولت	Fp١
٠,٥-	١,٢	٣,٩	٣,٧	ميكروفولت	F٣
٠,٥	٢	٤,٩	٥,٢	ميكروفولت	C٣
١,١	٣,٤	٧,٦	٨,٩	ميكروفولت	P٣
٠,١	٢,٨	١١,٧	١١,٨	ميكروفولت	O١
١,٥-	٠,٦	٢	١,٧	ميكروفولت	F٧
١,٤	١,٧	٤	٤,٨	ميكروفولت	T٣
٠	١,٧	٧	٧	ميكروفولت	T٥
٠,٣	١,٨	٦	٦,٢	ميكروفولت	Pz

يوضح جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء لقياسات النشاط الكهربائي لإشارة ألفا لفص المخ الأيسر للاعبين السباحة قيد البحث تتراوح بين (-١,٥ : ١,٤) أي أنها تقع بين ± ٣ مما يدل على اعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات .

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في النشاط الكهربائي لإشارة بيتا لفص المخ الأيمن للاعبين السباحة قيد البحث

ن=١٢

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	النشاط الكهربائي لإشارة بيتا لفص المخ الأيمن
٠,٨	١,١	٢	٢,٣	ميكروفولت	Fp٢
١,١	٠,٨	٣,١	٣,٤	ميكروفولت	F٤
٠	٠,٨	٣,٣	٣,٣	ميكروفولت	C٤
٠,٣-	٢	٧	٦,٨	ميكروفولت	P٤
٠	٠,٧	٤	٤	ميكروفولت	O٢
٠,٤	٠,٧	٢	٢,١	ميكروفولت	F٨
٠,٦	١,٦	٣,٧	٤	ميكروفولت	T٤
١	١,٥	٤	٤,٥	ميكروفولت	T٦
١,٢-	٠,٧	٢	١,٧	ميكروفولت	Fz
٠	٠,٧	٢,٤	٢,٤	ميكروفولت	Cz

يوضح جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لقياسات النشاط الكهربائي لإشارة بيتا لفص المخ الأيمن للاعبين السباحة قيد البحث تتراوح بين (-١,٢ : ١,١) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على اعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات.

جدول (٥)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في النشاط الكهربائي لإشارة بيتا لفص المخ الأيسر للاعبين السباحة قيد البحث

ن=١٢

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	النشاط الكهربائي لإشارة ألفا لفص المخ الأيمن
١,٧	٠,٧	١,١	١,٥	ميكروفولت	Fp١
٠,٧	٠,٩	٢,١	٢,٣	ميكروفولت	F٣
٠	١	٣,٦	٣,٦	ميكروفولت	C٣
٠	٠,٩	٤	٤	ميكروفولت	P٣
٠,٤-	١,٤	٦	٥,٨	ميكروفولت	O١
١,٨-	٠,٥	١,٩	١,٦	ميكروفولت	F٧
٠,٩-	١	٤	٣,٧	ميكروفولت	T٣
٠,٨-	٠,٨	٤	٤,٢	ميكروفولت	T٥
٠	١,٧	٤,٥	٤,٥	ميكروفولت	Pz

يوضح جدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء لقياسات النشاط الكهربائي لإشارة بيتا لفص المخ الأيسر للاعبين السباحة قيد البحث تتراوح بين (-١,٨ : ١,٧) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على اعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي

في النشاط الكهربائي للمخ للاعبين السباحة قيد البحث "

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في النشاط الكهربائي لإشارة ألفا لفص المخ الأيمن للاعبين
السباحة قيد البحث

ن=١٢

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	النشاط الكهربائي لإشارة ألفا لفص المخ الأيمن
		ع	س	ع	س		
*٧,٩-	٢,٥-	١	٤,٣	٠,٦	١,٨	ميكروفولت	Fp٢
*٧,٥-	٥-	٢,١	٨,٩	٠,٦	٣,٩	ميكروفولت	F٤
*٨,٩-	٩,٢-	٢,٨	١٩	٢,٢	٩,٨	ميكروفولت	C٤
*١١,٨-	١٦,٤-	٥,٢	٢٧,٩	٢,١	١١,٥	ميكروفولت	P٤
*٧-	١٠,٣-	٣,٧	٢١,٨	٢,٩	١١,٥	ميكروفولت	O٢
*١١,٢-	٤-	١,٤	٦,٧	٠,٨	٢,٧	ميكروفولت	F٨
*١١,٢-	١٤,٢-	٣,٦	٢١,٥	١,٣	٧,٣	ميكروفولت	T٤
*١١,٤-	١٣,٥-	٣	٢٢,٨	٢,٩	٩,٣	ميكروفولت	T٦
*٨,١-	٣,٩-	٠,٩	٦,٢	١,٢	٢,٣	ميكروفولت	Fz
*١٥,٧-	٦,٩-	١,٦	١١	١	٤,١	ميكروفولت	Cz

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١١ = ١,٧٩٦

يوضح جدول (٦) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في النشاط الكهربائي لإشارة ألفا لفص المخ الأيمن للاعبين السباحة قيد البحث حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة بين (-٧ : -١٥,٧) ، وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في النشاط الكهربائي لإشارة ألفا لفص المخ الأيسر للاعبين
السباحة قيد البحث

ن=١٢

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	النشاط الكهربائي لإشارة ألفا لفص المخ الأيسر
		ع	س	ع	س		
*١٠,٣-	٣,٩-	١,٣	٦	٠,٥	٢,١	ميكروفولت	Fp١
*٧,٥-	٦,٤-	٢,٤	١٠,١	١,٢	٣,٧	ميكروفولت	F٣
*٩,٧-	٨,٧-	٢,٩	١٣,٩	٢	٥,٢	ميكروفولت	C٣
*٨,٧-	١٣-	٤,٤	٢١,٩	٣,٤	٨,٩	ميكروفولت	P٣
*٧,٧-	١٥,١-	٥,٧	٢٦,٩	٢,٨	١١,٨	ميكروفولت	O١
*١٢-	٤,٩-	١,١	٦,٦	٠,٦	١,٧	ميكروفولت	F٧
*١٢,١-	٨,٥-	٢,١	١٣,٣	١,٧	٤,٨	ميكروفولت	T٣
*١١,٨-	١٥,٩-	٤,٥	٢٢,٩	١,٧	٧	ميكروفولت	T٥
*١١,٩-	١٠,٩-	٢,٣	١٧,١	١,٨	٦,٢	ميكروفولت	Pz

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١١ = ١,٧٩٦

يوضح جدول (٧) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى النشاط الكهربى لإشارة ألفا لفص المخ الأيسر للاعبى السباحة قيد البحث حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة بين (-١٢,١ : -٧,٥) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى فى النشاط الكهربى لإشارة بيتا لفص المخ الأيمن للاعبى السباحة قيد البحث

ن=١٢

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	النشاط الكهربى لإشارة بيتا لفص المخ الأيمن
		ع	س	ع	س		
*٥,٣-	٣-	١,٨	٥,٣	١,١	٢,٣	ميكروفولت	Fp٢
*١٢,١-	٤,٢-	١,٢	٧,٦	٠,٨	٣,٤	ميكروفولت	F٤
*١٣,٦-	٩,٨-	٢,٤	١٣,١	٠,٨	٣,٣	ميكروفولت	C٤
*١١,٢-	١٠,٦-	٣,٢	١٧,٤	٢	٦,٨	ميكروفولت	P٤
*١٦,٣-	١٠,٥-	٢,١	١٤,٥	٠,٧	٤	ميكروفولت	O٢
*٧,٢-	٤,٢-	١,٨	٦,٣	٠,٧	٢,١	ميكروفولت	F٨
*٦,٤-	٥,٦-	١,٩	٩,٦	١,٦	٤	ميكروفولت	T٤
*٥,٣-	٦,٣-	٣,٥	١٠,٨	١,٥	٤,٥	ميكروفولت	T٦
*٧,١-	٤,٣-	١,٨	٦	٠,٧	١,٧	ميكروفولت	Fz
*٨,٧-	٤,٩-	١,٤	٧,٣	٠,٧	٢,٤	ميكروفولت	Cz

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١١ = ١,٧٩٦

يوضح جدول (٨) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى النشاط الكهربى لإشارة بيتا لفص المخ الأيمن للاعبى السباحة قيد البحث حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة بين (-١٦,٣ : -٥,٣)، وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في النشاط الكهربائي لإشارة بيتا ألفا لفص المخ الأيسر للاعبين السباحة قيد البحث

ن=١٢

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	النشاط الكهربائي لإشارة بيتا لفص المخ الأيسر
		ع	س	ع	س		
*١٠,٧-	٣,٢-	٠,٩	٤,٧	٠,٧	١,٥	ميكروفولت	Fp١
*٨,٧-	٤,١-	١,٦	٦,٤	٠,٩	٢,٣	ميكروفولت	F٣
*٩,٤-	٦-	٢	٩,٦	١	٣,٦	ميكروفولت	C٣
*١٠,٤-	٦,٨-	١,٩	١٠,٨	٠,٩	٤	ميكروفولت	P٣
*١٧,٤-	١٠,٨-	٢,٥	١٦,٦	١,٤	٥,٨	ميكروفولت	O١
*٨,٤-	٣,٢-	١	٤,٨	٠,٥	١,٦	ميكروفولت	F٧
*٧,٣-	٤,٢-	١,٥	٧,٩	١	٣,٧	ميكروفولت	T٣
*١٠,٢-	٨,٩-	٢,٣	١٣,١	٠,٨	٤,٢	ميكروفولت	T٥
*٤,٢-	٢,٦-	١,٦	٧,١	١,٧	٤,٥	ميكروفولت	Pz

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١١ = ١,٧٩٦

يوضح جدول (٩) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في النشاط الكهربائي لإشارة بيتا لفص المخ الأيسر للاعبين السباحة قيد البحث حيث انحصرت قيم (ت) المحسوبة بين (-١٧,٤ : -٤,٢) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

مناقشة الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في النشاط الكهربائي للمخ لاعبي السباحة قيد البحث ويتضح من خلال الجدول رقم ٧,٦,٥,٤ أن نسبة التحسن في برنامج المهارات النفسية أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

ويرجع الباحثين المقدر على الاسترخاء إلى فاعلية البرنامج التدريبي النفسي لتنمية المهارات النفسية لما له من آثار من الناحية السيكولوجية وتعليم اللاعب التميز بين التوتر والاسترخاء وخفض التوتر لجميع أجزاء الجسم حيث أن التمرينات تناولت المناطق التي يتحرك فيها التوتر مثل الرقبة - الوجه - الأرجل - المعدة - الأكتاف - الظهر - الأيدي - العقل، وهما تعرف بمناطق التوتر في الإنسان كما أن تدريبات التحكم في النفس ساعدته على صفاء

وهذوء الأعصاب - ويشير أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) إلى أن قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهذوء أعصابه مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية ويؤكد محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) على أن الاسترخاء يعتبر القاسم المشترك في جميع التدريب النفسي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي ويتوقف نجاح وفاعلية التدريب العقلي (٣-١٣) وتتفق مع هذه النتائج كل من ايمن محمود (١٩٩٤م) وعلى السعيد ريجان حمدي الجوهري (١٩٩٧م) وليد محمد سيد (١٩٩٨م) وجروس (١٩٩٢م) ومحمد عبد الكريم نبهان (٢٠١٢م) وعمر سعيد إبراهيم احمد (٢٠١٠م) وخالد عبد الرؤوف حافظ (٢٠١٣م) (٦-١٠-٢٣-١٧-١١-٧) وعلى أن تمرينات الاسترخاء لها تأثير إيجابي في خفض حالة القلق والتوتر مما يؤدي إلى تحسين في مستوي الأداء وذلك واضح من خلال نسب التحسن.

ويرجع الباحثين أن نسب التحسن في تطبيق محتوى برنامج تدريب المهارات النفسية والذي من خلاله استطاع اللاعبين فهم التصور العقلي وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورة عقلية واضحة يستطيع اللاعب أن يستحضرها بمشاركة الحواس المختلفة وذلك للاستفادة منها في تدعيم أدائه والارتقاء بمستواه والتحكم في انفعالاته وفي الصورة الحية التي يستحضرها اللاعب.

ويري الباحثين أن مهارة التصور العقلي مهمة جداً حيث أنها تعتبر من المهارات النفسية التي تتطلب من اللاعب أن تتوافر فيه ويتدرب عليها باستمرار حتى يستطيع تصور أداء مهارات السباحة المختلفة بكفاءة عالية وتصحيح الأخطاء وتقليل الصعوبة في الأداء ويصبح اللاعب قادراً على تكوين صورة في عقله للأداء النموذجي لمهارات السباحة وأداء اللاعب العقلي في التدريب والمنافسة في السباحة

ويؤكد محمود عنان (١٩٩٥م) نقلاً عن إسحاق (١٩٩٢م) أن اللاعبين الذين يستمرون في استخدام التصور العقلي يحسنون مهاراتهم الرياضية بدرجة أفضل عن غيرهم (١٩). وتتفق نتائج هذه الدراسة عمرو سعيد إبراهيم (٢٠١٠م) ونقلاً عن محمد العربي شمعون (١٩٨٢م) وماجدة إسماعيل ومحمد العربي شمعون (١٩٨٣م) ونادية عبد القادر (١٩٨٧م) وعاطف نمر خليفه ومحمد حامد شداد (٢٠٠٠م) وجروس (١٩٨٢م) وآخرون على أهمية استخدام مهارة التصور العقلي مهارة ضمت المهارات النفسية العقلية لها أهمية كبيرة في رفع مستوي الأداء وإتقان المهارات الحركية (١١-١٣-٢١-٨).

ويتضح أيضاً من خلال النتائج مستوي التحسن في النتائج أن محتوى برنامج تدريب المهارات النفسية على المجموعة التجريبية والذي يحتوي على تدريبات لتنمية وتحسين تركيز الانتباه والتي ساعدت اللاعب على عزل المثيرات المشتتة للانتباه من الأفكار السلبية وأصوات

الجماهير أثناء فترة المنافسة وتركيز حواس اللاعب على المثيرات الصحيحة والتركيز على الأداء الحركي.

ويرجع الباحثين أن نسبة تحسن مهارات تركيز الانتباه راجعه إلى البرنامج بالإضافة إلى أن التركيز بزيادة الاسترخاء والتصور العقلي والتخيل الذي كان له دور فعال في وضع تخيلات إلى الأمور الصعبة أثناء التدريب، كما انه كلما زاد تركيز الانتباه أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى وخاصة أثناء فترة المنافسة وبالإضافة إلى أن التركيز يؤثر باستعداد اللاعب للأداء ومدى توافر مكان التدريب بشكل مناسب وعزل جميع المثيرات التي قد تؤدي إلى حدوث تشتت في الانتباه.

كما يؤكد محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) على أن المدرب الذي يطالب اللاعب بتركيز انتباهه في أداء ما بدون أن يقوم بتعليم وتدريب اللاعب على مهارات الانتباه فإنه بذلك يطالب من اللاعب بأداء شيء لم يتدرب عليه أو لم يدرّب عقله على هذا النوع من الأداء (١٦) ويتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كلاً من ماجدة إسماعيل، محمد العربي شمعون (١٩٨٣م) ونادية عبد القادر (١٩٨٧م)، أيمن محمود (١٩٩٤م) والذي أشارت نتائجهم على فاعلية برنامج تركيز الانتباه كبعد من أبعاد التدريب العقلي وتدريب المهارات النفسية على مستوى الأداء المهارى (١٢_٢١_٥)

ويتفق أيضاً مع هذه الدراسة كل من عمرو سعيد إبراهيم (٢٠١٠م) ومحمد عبد الكريم نبهان (٢٠١٢م)، وخالد عبد الرؤوف (٢٠١٣م) ويرى الباحث أن الانتباه هو الركيزة الأساسية التي يقوم عليها أي أداء مهاري في المنافسة. (١١-١٧-٧)

ويرجع الباحثين أن الإصرار يعد عامل هام في حسم السباقات الهامة ويعد أيضاً عامل في نجاح أي عمل وتدريب شاق ويرجع ذلك أن التدريب من خلال: (التصور العقلي والتخيل - الإصرار عند اللاعب وزيادة القدرة عنده على الشجاعة - الجرأة - التصميم - المثابرة - اتخاذ القرار) كل هذه السمات النفسية والتدريب على زيادة الإصرار.

ويوضح الباحثين أن الإصرار كمهارة نفسية مهمة جداً في عملية التدريب والمنافسة في رياضة السباحة وخاصة لاعبي سباحة المسافات الطويلة والتدريبات ذات الشدة العالية وفي الغالب الإصرار هام عند اللاعبين نهاية السباقات ونهاية البطولات الكبيرة ويوضح الباحث أن الإصرار يعتمد على باقي المهارات النفسية الأخرى (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - التخيل) كل يكمل الآخر.

ويوضح الباحثين أن العبارات التي تناولها في البرنامج كانت تؤدي إلى نتائج جيدة جداً وذلك من خلال تخيل مواقف صعبة.

ويرجع الباحثين نجاح البرنامج إلى التخيل لان التخيل والاسترخاء هما طرفي البرنامج فقبل كل تدريب على التخيل ينبغي على الرياضيين أن يكونوا في حالة من الاسترخاء التام. واللاعب يحتاج إلى تهدئة العقل والعضلات على أن يكونوا منتبهين في نفس الوقت.

وقام كل من دافيد ماركس (١٩٧٧م) نقلاً عن مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد بأن الدافع الخيالي والدافع الواقعي لهما نفس المكانة في الحياة الذهنية الواعية. (٢٠) ويعد التخيل هام بالنسبة للاعبين ويتفق مع ذلك دراسة قام بها ريتشارد رسون (١٩٦٧م) وتشارلز كوبن (١٩٧٢م) نقلاً عن مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد أكدت الأدلة العلمية قيمة التخيل في تعلم المهارات الحركية والقيام بها. (٢٠)

وأكد ذلك مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد (١٩٩٩م) أن الاسترخاء في انه عند مواجهة الرياضيين لنشاط زائد في النصف الأيسر من المخ، والجزء المختص بتحليل الأخطاء السابقة والتفكير في الأحداث اليومية قليل من تلك التوترات سوف يظهر في الجانب الأيمن مركز التخيل. (٢٠)

وهذا يؤكد أهمية التخيل بالنسبة للاعبين السباحة أثناء فترة المنافسات.

ويوضح الباحثين أن التخيل ساعد اللاعبين على تنمية المهارات النفسية في البرنامج. وذلك لابد أن يستخدم اللاعبون التخيل لكي يساعد على التصور والانتباه والإصرار.

ويرجع الباحثين نسبة التحسن في موجة الفا إلى أن الاسترخاء والتخيل أدت إلى الفاعلية الكبيرة في ذلك في المراكز الآتية: (FP٢) ويتفق مع ذلك كل من محمد عبد الكريم نبهان (٢٠١٢م) ومحمد عفيفي بلال (٢٠٠٠م) وان هناك علاقة بين النشاط الكهربائي للمخ ولمهارات النفسية مثل الاسترخاء. (١١)

وأكد ذلك محمد عبد الكريم نبهان (٢٠١٢م) أن موجة الفا خاصة بالاسترخاء في الجانب الأيمن وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من ولاء محمد كامل العبد (٢٠٠٣م) أن موجة الفا هي المؤشر أو الدليل على وصول اللاعب إلى حالة الاسترخاء المثلي العضلي والعصبي وانه هو المؤشر على التحكم في التنفس. (١٧-٢٢)

وان هذه النتائج تتفق مع مارتينز حول وظائف نصف المخ حيث أوضح أن النصف الأيمن هو المكمل والذي يقوم بربك مفردات المفردات التي وضعها بالجانب الأيسر في إطار كلي مركب وعلى ذلك فإنه كلما كان النصف الأيمن يؤدي عمله بشكل جيد انعكس ذلك على الأداء.

ويتضح من خلال الجداول انه يوجد انخفاض في (FV) في الجانب الأيسر من المخ في موجه الفا وهذا يدل على أن نسبة التحسن في الفا في فصل المخ الخطفي والصدغي هي المؤشرات على الحالة المثلي التي قد يكون اللاعب فيها وصلوا إلى درجة الاسترخاء المثلي وبداء الانشغال العقلي السليم بدون أي شوائب قد تجعله يشذ عن الصورة العقلية السليمة ومن ثم سوف يكون تصويره العقلي جيد وسوف يتم ذلك في النسبة المئوية للتغير في موجه بيتا التي قد تعتبر مسئولة عن الانشغال العقلي ومن ثم التصور العقلي للمهارات الحركية للاعب السباحة. ويتفق مع ذلك كل من محمد عبد الكريم نبهان (٢٠١٢م) ومحمد عنبر بلال (٢٠٠٠م) وولاء العبد (٢٠٠٣م). (١٧-١٨-٢٢)

ويتضح من خلال الجداول النسبة المئوية للتغير بين القياس القبلي والبعدي في النشاط الكهربائي لإشارة بيتا لفص المخ الأيسر للاعب السباحة. حيث يود نسبة تحسن في المراكز (O١ - FP١ - T٥ -) وهذه المراكز الجبهي والفصي والمركز تقع بين الفص الصدغي والفص المؤخري والأول مسئول عن الاسترخاء والثاني والثالث مسئول عن التحكم وعن الأداء الحركي ومسئول عن التركيز الانتباه.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من محمد عنبر بلال (٢٠٠٠م) ولاء محمد العبد (٢٠٠٣م) وعمر سعيد إبراهيم (٢٠١٠م) محمد عبد الكريم نبهان (٢٠١٢م). (١٧-١٨-٢٢-١١) ويعد الجهاز العصبي للإنسان هو جهاز الذي يسيطر على أداء جميع أجهزة الجسم المختلفة لوظائفها التخصصية والمشاركة.

ويري الباحثين أن المخ هو مصدر السلوك أن لكل منطقة معينة وظيفة معينة وبالرغم من تعدد مناطق المخ إلا أن هناك تداخل وتواصل ونتائج وتكامل بين وظائفه المختلفة.

ويعد دور وظائف نصفي المخ - النصف الأيسر يطلق عليه التحليلي واستخدام في تعلم المهارات الجديدة وتصحيح الأخطاء وتطوير استراتيجيات المنافسة وأمداد اللاعب بالمعلومات في حينها مع المصاحبة بالتعليمات الذاتية وتوجيه جسم اللاعب نحو الأداء المطلوب.

النصف الأيمن التكاملية ويقوم بالتحكم في الطريقة التي يؤدي بها اللاعب حيث أن النصف الأيمن من المخ يأخذ التعليمات التي وضعها في فص المخ الأيسر خطوة بخطوة

هذا ما أكده كل من أبو العلا احمد عبد الفتاح، ومحمد صبحي حسانين (١٩٩٧م) إلى أن طريقة رسم المخ الكهربائي (EEG) تستخدم لتسجيل طرف الجهد الكهربائي لقشرة المخ من خلال إمكانية التصرف على ردود الأفعال وللمثيرات المختلفة سواء كانت ضوئية أو صوتية على أن يكون ترددها بمعدل من (٨ - ٣٠) نبضة. (١)

الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وعينة البحث وخصائصها واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص الآتي:
- (١) برنامج تدريب المهارات النفسية ذو فاعلية في تطوير (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الإصرار - التخيل).
 - (٢) برنامج تدريب المهارات النفسية ذو فاعلية في تطوير مستوى الأداء المهارى لدي لاعبي السباحة.
 - (٣) المهارات النفسية لها تأثير واضح على النشاط الكهربى للمخ.
 - (٤) برنامج تدريب المهارات النفسية وخاصة مهارات الاسترخاء والتخيل كان لهم بالغ الأهمية في مرحلة المنافسة.
 - (٥) يعد الإصرار هو المحرك الأساسي وراء إنجاز كل المهام الصعبة أثناء التدريب والمنافسة.

التوصيات:

- (١٠) الاهتمام بتطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح.
- (١١) الاهتمام بتوعية المدربين واللاعبين لأهمية الدور الذي يقوم به علم النفس الرياضي في رفع مستوى الأداء.
- (١٢) أوصي زملائي المدربين الاهتمام بالجانب النفسي والبرامج النفسية جنباً إلى جنب مع البرامج التدريبية.
- (١٣) أوصي اتحاد السباحة العمل على الاهتمام بالجانب النفسي ومراعاته وعمل دورات تدريبية وتنقيفية للمدربين.
- (١٤) ضرورة إنشاء سجل لكل مبتدئ السباحة لمتابعة وتطور مستوى الحالة البدنية والمهارية والنفسية العقلية.
- (١٥) ضرورة عمل برامج نفسية لناشئ السباحة لان ذلك يؤدي إلى الحفاظ على قاعدة الناشئين.
- (١٦) ويوصي الباحث باستخدام القياسات الفسيولوجية النفسية وخاصة جهاز (EEG).
- (١٧) لابد من تعليم اللاعبين مهارة التخيل وطرق تنميتها.
- (١٨) لابد من عمل برامج تليفزيونية متخصصة في علم النفس الرياضي.

المراجع

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح،
محمد صبحي حسنين
: فسيولوجيا وموفولوجيا الرياضة وطرق القيام
والتقويم دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٢- أحمد عكاشة
: علم النفس الفسيولوجي، الطباعة النافسة، مكتبة
الانجلو المصرية، القاهرة ٢٠٠٠
- ٣- أسامة كامل راتب
: قلق المنافسة، ضغوط التدريب واحترق الرياضي،
ط١، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧.
- ٤- أسامة كامل راتب
: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال
الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٠.
- ٥- أيمن محمود عبد الرحمن
: تأثير برنامج التدريب العقلي على مستوى الأداء
للناشئين في رياضة المصارعة بمحافظة المنيا، رسالة
ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة
المنيا، ١٩٩٤م
- ٦- أيمن محمود عبد الرحمن
: تأثير برنامج التدريب العقلي على مستوى الأداء
للناشئين في رياضة المصارعة بمحافظة المنيا، رسالة
ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة
المنيا، ١٩٩٤م
- ٧- خالد عبد الرؤوف حافظ
محمود
: برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات النفسية
المرتبطة بصعوبات التعلم الحركي في رياضة
السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين،
جامعة بنها، ٢٠١٣م.
- ٨- عاطف نمر خليفة، محمد حامد
شداد
: دينامية التصور العقلي لدى لاعبي الملاكمة والحدود
خلال فترة المنافسات، بحث منشور، كلية التربية
الرياضية، جامعة أسيوط ٢٠٠٠.
- ٩- على محمد عبد ربه
: تأثير برنامج نفس حركي مقترح على مستوى
الضغوط النفسية ومركز التحكم لدي لاعبي كرة القدم
الصم البكم، رسالة ماجستير غير منشورة كلية تربية
رياضية بنين جامعة الزقازيق ٢٠٠٦.
- ١٠- علي السعيد ربحان، حمدي
محمد الجوهري
: تأثير برنامج التدريب العقلي علي قدره علي
الاسترخاء واداء بعض حركات القوس خلفا، بحث
منشور ، المؤتمر العلمي الدولي الرياضي، تحديات
القرن الحادي والعشرون كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة حلوان، القاهرة ١٩٩٧
- ١١- عمرو سعيد ابراهيم
: الكاراتيه بدلالة بعض المؤشرات الفسيولوجيه، بحث
ماجستير منشور ، كلية التربية الرياضية جامعة بنها
٢٠١٠
- ١٢- ماجده محمد اسماعيل، محمد
العربي شمعون
: اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي علي رفع مستوي
الاداء علي جهاز الحصان القفز برياضة الجمباز
لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة دراسات وبحوث

- التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة ١٩٨٣
: التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الأولى،
دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٦.
- ١٣- محمد العربي شمعون
- : علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط١، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٩.
- ١٤- محمد العربي شمعون
- : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، دار
الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- ١٥- محمد حسن علاوى
- : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر
العربي، القاهرة ٢٠٠٢.
- ١٦- محمد حسن علاوى
- : النشاط الكهربى للمخ كمؤشر لتطوير مستوى أداء بعض
المهارات الحركية للمصارعين باستخدام التدريب العقلي،
رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها،
٢٠١٢م.
- ١٧- محمد عبد الكريم نبهان حسنين
- : النشاط الكهربى للمخ كمؤشر لتطوير مستوى أداء
الوثبة الثلاثية باستخدام التدريب العقلي، رسالة
دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة،
٢٠٠٠م.
- ١٨- محمد عنبر بلال
- : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية
والتطبيق والتجريب)، دار الفكر العربي، القاهرة
١٩٩٥.
- ١٩- محمود عبد الفتاح عنان
- ٢٠- مصطفى حسين باهى و سمير
عبد القادر جاد
- ٢١- نايه عبدالقادر
- سيكولوجية التفوق الرياضى تنمية المهارات العقلية
مكتبة النهضة المصرية ٩ ش عدلي القاهرة
:تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي رفع مستوي
الاداء علي عارضة التوازن في رياضة الجمباز
،رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات جامعة
الزقازيق ١٩٨٧
- ٢٢- ولاء محمد كامل العبد
- : النشاط الكهربى للمخ كمؤشر لفاعلية برنامج التدريب
العقلي لإحدى مهارات الغطس، رسالة دكتوراه كلية
التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية، ٢٠٠٣.
- ٢٣- وليد محمد سيد احمد
- :تأثير استخدام التدريب العقلي علي اداء الكاتا لاعبي
الكاراتيه، رسالة ماجستير كلية تربيته رياضيه، جامعة
الزقازيق ١٩٩٨

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير استخدام الخرائط الذهنية على التحصيل المعرفي لدي حكام الدرجة الثالثة في رياضة كرة القدم

أ.م.د/ محمد محمود مصيلحي
م.د/ مصطفى عبد الله عبد المقصود
الباحث/ محمد فاروق اسماعيل

يهدف البحث إلى التعرف تأثير استخدام الخرائط الذهنية على التحصيل المعرفي لدي حكام الدرجة الثالثة في رياضة كرة القدم ، استخدم الباحثين المنهج تجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبلية والبعدي لكلا المجموعتين، يمثل مجتمع البحث حكام كرة القدم الدرجة الثالثة بمنطقة القاهرة ومنطقة الجيزة من المقريدين بسجلات الإتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠١٨/٢٠١٩ م والبالغ عددهم (٨٠ حكم) ..

وكانت التوصيات ما يلي :

- ١- ضرورة توفير المعد النفسي (الأخصائى النفسى الرياضى) تكون مهمته القيام بالإعداد النفسى للحكام وإكسابهم المهارات النفسية وتميئتها، وتصميم وتطبيق البرامج النفسية المقننة علمياً وتقديم النصح والمشورة النفسية للحكام عندما تواجههم المشكلات ويتعرضوا للضغوط.
- ٢- يوصى الباحث لجنة الحكام الرئيسية بضرورة إعادة النظر في إنتقاء وتوجيه الحكام بحيث تشمل إلى جانب الفحوص الطبية وإجتياز إختبارات اللياقة البدنية والإختبارات المقررة الإختبارات والمقاييس النفسية.
- ٣- إجراء المزيد من البحوث والدراسات لتطوير المهارات النفسية والعقلية بأستخدام الخرائط الذهنية لحكام كرة القدم الساحة والمساعدون.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في مجال الثقة بالنفس لأنها تعتبر من أحد أهم المهارات النفسية وذلك في رياضات أخرى وعينات أخرى من اللاعبين والمدربين.

تأثير استخدام الخرائط الذهنية على التحصيل المعرفي لدي حكام الدرجة الثالثة في رياضة كرة القدم

أ.م.د/ محمد محمود مصيلحي
م.د/ مصطفى عبد الله عبد المقصود
الباحث/ محمد فاروق اسماعيل

أولاً: مقدمة البحث:

تعد لعبة كرة القدم الأكثر شعبية في العالم والتي تجذب انتباه اغلب الجماهير الرياضية لما فيها من متعة في الأداء ومتعة في المتابعة ، كما تعد هذه الرياضة من الرياضات التي شهدت تطوراً ملحوظاً في أداء اللاعبين وقدرتهم على تقديم مستويات متميزة من خلال قدرتهم لتقديم أفضل مستوى مهاري على طوال وقت المباراة مما يدل على تطور قابليتهم المختلفة منها البدنية والمهارية وال نفسية.

ويسعي المختصون دائما إلى تطوير اللعبة وجعلها الأكثر جذبا بين الألعاب الرياضية وحتى عند وضع قانون اللعبة كان من الأهداف الرئيسية له متعة الجمهور فضلا عن سلامة اللاعبين والمساواة بين الفريقين حيث تم التأكيد على حكام الكرة بان يتم تلافي الأخطاء والمحافظة على سلامة اللاعبين والمتعة بمشاهدة مباراة جميلة تم تطبيق القانون فيها بحكمة ودراية. (١٨ : ١٩)

بعد ما تقدم ندرك أن القانون هو أداة لصنع بريق أكثر لكرة القدم ولذا أهتم المختصون والباحثون بالقائمين على تطبيق قانون اللعبة في الملاعب الخضراء من حيث تأهيلهم البدني والنفسي وغير ذلك من المؤهلات التي تجعلهم قادرين على إدارة المباريات في كرة القدم بدقة ونجاح.

خرائط العقل هي الأسلوب البديل الذي يستخدم جميع أجزاء المخ بدلا من التفكير الخطى التقليدي ، فهي تأخذ الفرد من كل الاتجاهات ، وتلتقط الأفكار من أية زاوية. خريطة العقل هي الطريقة الأسهل لتخزين المعلومات في المخ ، واستخرجها منه ، إنها وسيلة ابداعية فعالة لتدوين الملاحظات التي ترسم خرائط للأفكار من أجل تطوير بعض الخصائص المهارية و النفسي. (١٣ : ٣٦)

خرائط العقل هي الجهاز الفائق لاسترجاع البيانات والوصول إليها ، والموجود بالمكتبة الضخمة فعليا في الذهن والذي يتمتع بالقدرات المذهلة. (١٤ : ٢٦)

يعد العالم توني بوزان Tony Buzan من أبرز من تكلم عن خرائط العقل وعلاقتها بتطوير بعض الجوانب النفسية كالثقة بالنفس ، والتذكر ، والانتباه ، والتصور ، وبناء الأهداف وغيرها من الجوانب النفسية ، فهي تذكر الفرد بكل مايقوم به من تدوين الملاحظات متعددة الأبعاد ، كما ستجد أن هذا الأسلوب يقوى الفهم ويجعل الفرد يحل ويفكر بطريقة نقدية ، وتقوم الخريطة العقلية على تدوين الفكرة الرئيسية للموضوع في منتصف الورقة بما تحتويه من كلمات واعداد و ارقام ثم تتفرع هذه الفكرة والعنوان الرئيسي الى تفرعات وخطوط ترسم مستخدما الألوان والرسوم لتوضيح الروابط وبذلك يستخدم الإنسان وظيفة كلا من جانبي المخ الأيسر والأيمن وبالتالي يحصل على أكبر قوة عقلية يمكن الحصول عليها ، كما أن استخدام الشكل العنكبوتي للخريطة الذهنية والذي يشبه الى حد كبير الخلية العصبية من شأنه أيضا أن يقوي الذاكرة والربط بين المعلومات. (١٩:١٨)

وتعرف الخرائط الذهنية بأنها لغة بصرية تتكامل فيها مهارات التفكير وفنيات التخطيط، مما يساعد على التأمل والتفكير المنظم وتكوين شبكة عصبية للتفكير فيما يدركه العقل ويبني باستمرار على ما أدركه. (٢٦:١٣)

تعد خرائط العقل أداة متميزة للذاكرة ، حيث تسمح بتنظيم الحقائق والأفكار بنفس الطريقة الفطرية التي يعمل بها العقل ، وهذا يعني أن تذكر واستحضار المعلومات في وقت لاحق سيصير أمرا سهلا ، وأكثر فاعلية مقارنة باستخدام الأساليب التقليدية لتدوين الملاحظات. كل خرائط العقل بها شئ مشترك حيث تستخدم الألوان في كل الخرائط وجميعها تتكون من فروع تتشعب من المركز ، وبها خطوط متعرجة ورموز وكلمات وصور موضوعة طبقا لمجموعة من القواعد البسيطة ، والمتوائمة مع العقل ، وباستخدام خرائط العقل يمكن أن تتحول قائمة طويلة من المعلومات المملة إلى شكل ملون منظم يسهل تذكره يكون متوافقة مع الطريقة الطبيعية التي يعمل بها العقل. (١٠:٣)

وقد أجريت مجموعة من البحوث والدراسات التي استهدفت دراسة مدى فاعلية استخدام الخرائط الذهنية في المجال التربوي ، ومن هذه الدراسات (ابو النجا محمد ابراهيم (٢٠١٧) والتي هدفت إلى تطوير الثقة بالنفس والتفكير التخيلي باستخدام الخرائط الذهنية لدى حكام كرة القدم بمنطقة الجيزة بجمهورية مصر العربية.

التحكيم إحدى الأمور الأساسية التي تسهم في رفع مستوى اللعبة بشكل عام لكون سلطة الحكم مستمدة من قانون اللعبة الذي ينشد العدالة أثناء قيادته للمباراة ومن المعروف أن الحكم الجيد والصائب في قراراته سيزيد من حماس اللاعبين ويشجعهم على بذل المزيد من الجهد لتطوير مستواهم والحصول على نتائج أفضل مما يسهم بشكل فاعل في متعة الجمهور المتابع وعلى العكس من ذلك إذا كان الحكم غير جيد في أدائه للمباراة وغير دقيق في قراراته.

الحكم هو ذلك الشخص الذي تتوافر فيه شروط خاصة به والمتضمنة اجتيازه للاختبارات المقررة والبدنية والفنية وفي ضوء نتائج تلك الاختبارات يتم اعتماده من قبل الاتحاد المعني وعند ذلك يصنف إلى فئة أو درجة من درجات الحكام على وفق أحكام وتعليمات خاصة. (٢٤:١٤)

ويمكن تعريف الحكام على انهم " مجموعة من الأشخاص الرياضيين منحهم قانون اللعبة سلطة تنفيذية لقانون كرة القدم أثناء المباراة وقبلها وبعدها عند تكليفهم بإدارة المباراة (٦:٢٣)

ويوجد في ملعب كرة القدم ثلاث حكام ساحة هم الحكم الأول وهو ما يطلق عليه أحيانا حكم الساحة والحكام المساعدون وهم الذين يراقبون خطوط الملعب فضلا عن واجباتهم الأخرى وهناك حكما رابعا خارج الساحة يكون مسؤولا عن أعمال تتعلق بخارج الملعب عن انه احتياطا لأي من حكام الساحة الذين يتعذر استكمالهم للمباراة. (٦:٣)

ثانيا: مشكلة البحث:

تعد منظومة كرة القدم أحد أعمدها هو الحكم لذلك يرى الباحث أن وضع المواقف التحكيمية وضوابط المنافسة الرياضية تستلزم وجود المتطلبات العقلية والنفسية التي تساهم وتدعم الظروف التي يقع تحتها الحكم ، فهو الذي يتم من خلاله تقييم الأداء الرياضي

وهو الذي يحدد الفوز والهزيمة وحتى يؤدي الواجبات الملقاة على عاتقه ويحصل على الاجازة الخاصة بالتحكيم تضع بعض الاتحادات الدولية شروطا خاصة تتعلق باللياقة البدنية التي يجب ان يتمتع بها الحكم وتقام الاختبارات والمقاييس للتحقق من ذلك. و الحكم في لعبة كرة القدم هو العمود الفقري والرقم الصعب الذي يقع على كاهله نجاح المباريات والسير بها بسلاسة مطبقا مواد قانون اللعبة نسا و بحسن تصرف، من هنا جاءت الأهمية الملحة في إعداد الحكم نفسياً وتحضيراً واستعداداً لإدارة المباريات الهامة إذ لا يكفي أن يكون الحكم لديه معرفة في قانون اللعبة وحسب، بل يحتاج إلى اليات وطرق خاصة لتطبيقه في الوقت والمكان المناسبين وبحسن

تصرف، لذلك جاء على النفس ودخل ميدان التحكيم ليزيد من قدرة ومقدرة الحكم على أداء مهمته داخل الميدان على أكمل وجه.

وبالنظر لوجود نسبة غير قليلة من الأخطاء ترتكب في مباريات كرة القدم والتي يتعرض لها حكام كرة القدم في الدوري المصري بمختلف مستوياته ، والتي تعكس بالنتيجة عن مساحة كبيره من حيث التقييم لمستوى دقة القرارات للحكام والمؤثرة على نتائج المباراة، ولكون الباحث حكم عامل بالاتحاد المصري لكرة القدم، لاحظ أن الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها الحكم ترتبط بالعديد من المشكلات المعرفية والتي من أهمها فهم وإدراك المواد القانون ، والتي استطاع الباحث أن يحددها بعد ان قام بدراسة مسحية لبعض الحكام العاملين بالاتحاد المصري لكرة القدم ومسئولي التحكيم والتي أجراها على مجموعة من الحكام تبلغ ٤٠ حكم ، والتي تم فيها تحديد مجموعة المفاهيم الغير واضحة في تدريس مواد قانون كرة القدم واستخدام أساليب التدريس تقليدية ومن، وعلى ضوء ذلك يسعى الباحث الي ايجاد اساليب جديدة لتوصيل بعض المعلومات المرتبطة بمواد القانون للحكام الجدد والتي تتعكس علي مستواه التحكيمية وقراراته في الملعب ومن هذه الاساليب الخرائط الذهنية والتي تساعد الحكم علي التعرف علي مواد القانون بأسلوب وسهل وبسيط وهذا قد يؤثر بشكل كبير في تطور أداء الحكم ومستقبله في الحكم.

ثالثا: هدف البحث:

التعرف علي تأثير استخدام الخرائط الذهنية علي التحصيل المعرفي لدي حكام الدرجة الثالثة في رياضة كرة القدم.

رابعا:فروض البحث:

- توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية في مستوى التحصيل المعرفي بين متوسطات القياسات القبالية والبعدي لصالح متوسطات القياسات البعدية في المجموعة التجريبية قيد البحث.
- توجد فروق دالة احصائية في مستوى التحصيل المعرفي بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المجموعة الضابطة؟

خامسا:المصطلحات المستخدمة في البحث:

-الخرائط الذهنية (خرائط العقل): " Mind Mapping " هي طريقة رائعة تعتمد على رسم كل ما يريده الفرد في ورقة واحدة بشكل معين يتم فيها استبدال الكلمات برسوم تدل عليها بطريقة

مختصرة وسهلة التركيز، وهي أداة وتقنية تساعد على وضع الافكار حول موضوع ما بطريقة متسلسلة ومنظمة وفنية. (٣: ١١)

-التحصيل المعرفي:

ويعني مدى استيعاب الحكام لما فعلوه ودرسوه من خبرات معينة من خلال دراستهم لمواد القانون لكرة القدم ويقصد به في هذه البحث دراسة الوحدة المعدة بالخرائط الذهنية، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الحكام في اختبار التحصيل المعد لهذا الغرض. (٧: ٢٣)

-حكام كرة القدم "Referees":

مصطلح عام لشخص او اشخاص مسئولين عن التحكيم وادارة المباراة بالنيابة عن اتحاد كرة القدم أو المسابقة بموجب سلطتها تتم اقامة المباراة (قانون كرة القدم).

سابعاً: خطة البحث

منهج البحث Research Methodology :

استخدم الباحثين المنهج تجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبليّة والبعدية لكلا المجموعتين.

مجتمع البحث Research Community :

يمثل مجتمع البحث حكام كرة القدم الدرجة الثالثة بمنطقة القاهرة ومنطقة الحيزة من المقريدين بسجلات الإتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩ م والبالغ عددهم (٨٠ حكم).

عينة البحث Research Sample:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وعددهم (٦٠ حكم من حكام الدرجة الثالثة) خلال الموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩ م، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية يطبق عليها البرنامج المقترح باستخدام الخرائط الذهنية لتطوير الجانب المعرفي في فهم ومعرفة قانون كرة القدم، والأخرى ضابطة لا يطبق عليها البرنامج المقترح، كما تم إختيار عينة قوامها (٢٠ حكم) آخرين من خارج عينة البحث، وذلك بهدف إجراء الدراسات الإستطلاعية لحساب المعاملات العلمية والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (١)
توزيع العدد للعيينة

العدد	العيينة	م
٢٠	العيينة الإستطلاعية	١
٣٠	المجموعة التجريبية	٢
٣٠	المجموعة الضابطة	
٨٠	المجموع	

■ أسباب اختيار عينة البحث:

- ١ - من خلال متابعة المباريات في الدوري المصري بمختلف درجاته ومتابعة برامج تحليل المباريات من قبل المختصين لاحظ الباحث إنخفاض مستوى الأداء وعدم مقدرة الحكام على الفهم الواضح والمعرفة الكاملة لقانون كرة القدم وزيادة الضغوط النفسية لدى عينة البحث من حكام كرة القدم بمنطقة القاهرة ومنطقة الجيزة.
- ٢- تعاون المسؤولين بلجنة الحكام وتسهيل مهمة إجراء البحث.
- ٣ - توافر الإمكانيات المادية (قاعات للتدريب والمحاضرات).
- ٤- تمثل العينة المختارة مجموعة من حكام كرة القدم المقيدون بسجلات الإتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضى ٢٠١٨/٢٠١٩.
- ٥- الباحث حكم درجة أولى مما يساعد على تعاون أفراد العينة مع الباحث خلال مدة تطبيق البرنامج.

مجالات البحث:

■ المجال البشرى:

قام الباحث بإجراء الدراسة على عينة قوامها ٨٠ حكم من حكام منطقة الجيزة لكرة القدم بواقع (٢٠ حكم كعينة إستطلاعية)، (٦٠ حكم كعينة أساسية)، حيث إشتملت عينة البحث على حكام كرة القدم بالموسم الرياضى ٢٠١٨م / ٢٠١٩م.

■ المجال المكانى:

تم تطبيق الإختبارات للدراسة الإستطلاعية وتطبيق الدراسة الأساسية على العينة قيد البحث بمقر لجنة حكام منطقة القاهرة ومنطقة الجيزة لكرة القدم ومركز شباب سراى القبة ونادى الترسانة الرياضى.

▪ المجال الزمنى:

جدول (٢)

التوزيع الزمنى لتطبيق للبحث (الاستطلاعية - الأساسية)

المحتويات	العدد	التطبيق	من	إلى
التطبيق للعينة الاستطلاعية	٢٠	الأول - الثانى	٢٠١٨/٩/١ م	٢٠١٨/٩/٩ م
القياس القبلى (تجريبية - ضابطة)	٦٠	—	٢٠١٨/١٠/١ م	
تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية	٣٠	—	٢٠١٨/١٠/٨ م	٢٠١٨/١٢/٢٤ م
القياس البعدى (تجريبية - ضابطة)	٣٠	—	٢٠١٨/١٢/٢٦ م	

إجراءات البحث

١ - أدوات جمع البيانات:

- اعتمد الباحث في الحصول عي البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الوسائل هي:
 - ١- الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في مجال كرة القدم وبناء الاختبارات المعرفية.
 - ٢- مسح وتحليل لبعض الدراسات المرتبطة بموضوع البحث.
 - ٣- المقابلة الشخصية: قام الباحث بإجراء المقابلات الشخصية مع كل من: (أساتذة متخصصين في مجال كرة القدم، ومجال بناء الاختبارات المعرفية).

٢ - خطوات بناء الاختبار

تضمن إجراءات بناء الاختبار مجموعة من الخطوات هي:-

- **تحديد الهدف من الاختبار:** تمثل الهدف في بناء اختبار معرفي في كرة القدم لحكام الدرجة الثالثة " لتحقيق أهداف البحث.
- **تحليل المحتوى:** يتطلب بناء الاختبارات التحصيلية لتصنيف وتحليل العمليات المختلفة في المادة المحصلة حيث يمكن استخدام هذا التصنيف كدليل وصفي لنتائج العمليات التعليمية والخبرائية ومدى تحقق أهدافها.
- **تحديد المستويات المعرفية للاختبار:** تم تحديد المستويات المعرفية للاختبار تبعاً لتقسيم بلوم علي النحو التالي " المعرفة - الفهم - التطبيق - التحليل - التركيب - التقويم - وذلك لمناسبتهم لطبيعة البحث.
- **صياغة العبارات:** بعد تحليل المراجع والدوريات العلمية والدراسات والبحوث التي تناولت بناء اختبارات معرفية، قام الباحث بتحديد العناصر والأفكار الأساسية التي سوف تدور حولها عبارات الاختبار.
- ولصياغة هذه الأفكار والحقائق العلمية في شكل عبارات وبنود تعبر عن المحتوى المعرفي للاختبار و أبعاده قام الباحث بدراسة أهم طرق صياغة وبناء العبارات في الاختبارات المعرفية التي سلف ذكرها في الدراسات والبحوث المرتبطة والتي استهدفت العديد من الطرق في بنائها للعبارات وهي (طريقة الصواب والخطأ true - false - طريقة الاختيار من متعدد Multiple-choice - طريقة التكملة Completion - طريقة المزوجة Matching طريقة الصور Photos - طريقة الترتيب Ranking)
- وبناء على ما سبق فقد قرر الباحث استخدام الطرق الآتية في بناء وصياغة العبارات:
- طريقة الصواب والخطأ - طريقة الاختيار من متعدد
- وبعد الإجراءات السابقة والتي تضمنت تحديد العبارات وكذلك طرق بناء وصياغة العبارات وأساليب عرضها قام الباحث بإعداد العبارات بحيث تمثل المستويات المعرفية لبلوم " المعرفة - الفهم - التطبيق - التحليل - التركيب - التقويم "، وقد روعي في إعداد العبارات مجموعة الشروط التي أكدت عليها المراجع المختلفة المتخصصة في إعداد وبناء الاختبارات المعرفية.
- **التحقق من صدق عبارات كل بعد من أبعاد الاختبار:** قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع الرأي الخاصة بالعبارات التي تم أعدادها طبقاً لجدول مواصفات الاختبار حيث بلغ عدد العبارات

(٧٠) عبارة وتم عرض استمارة استطلاع الراي على عدد (٧) خبراء خلال الفترة من ١ / ٨ / ٢٠١٨ الى ٧ / ٨ / ٢٠١٨ . بغرض تحديد:

- ١-مدي مناسبة العبارات من حيث الصياغة والوضوح.
 - ٢-مدي ارتباط العبارة بالبعد التي تنتمي اليه
 - ٣-مدي كفاية العبارات في قياس جوانب الابعاد المختلفة
- ومن خلال تحليل استجابات السادة الخبراء على هذه الاستمارة استخلص الباحث مجموعة نتائج هي:

- ١-تم تعديل الصياغة لبعض العبارات طبقا لاراء السادة الخبراء
 - ٢-لم يتم حذف اى عبارة من العبارات وفقا لاراء الخبراء
 - ٣-اقر السادة الخبراء كفاية العبارات في قياس الجوانب المعرفية المختلفة بعد إجراء عمليات الصياغة والتعديل.
- إعداد الاختبار في صورته الأولى: قام الباحث بإعداد الاختبار في صورته الأولى وذلك بتقسيم العبارات الى مجموعات متجانسة من حيث:
- طرق صياغة العبارات - أسلوب عرض العبارات
- ويوضح الجدول رقم (٣) تنظيم وتسلسل الاختبار في صورته الأولى وفقا للأسس السابقة:

جدول (٣)

تنظيم وتسلسل الاختبار في صورته الأولى

الاختبار من متعدد	الصواب والخطأ	طرق واساليب صياغة العبارات
٧٠-٥١	٥٠-١	تسلسل العبارات

- **تقنين الاختبار:** تضمنت مرحلة تقنين الاختبار عدد من الخطوات والاجراءات البحثية نوردها فيما يلي
- أ- **حساب صدق الاختبار:** بعد ان اقر السادة الخبراء دقة ووضوح صياغة العبارات التي يقيسها الاختبار وبعد اجراء التعديلات اللازمة وفقا لاراء السادة الخبراء قام الباحث بتطبيق الاختبار في صورته الاولي والتي تضمنت عدد (٧٠) عبارة على فئة عينة التقنين البالغ عددها (٣٠) حكما وقد تضمنت هذه المرحلة الخطوات التالية:
- قام الباحث بحساب المعاملات الاحصائية لاختباره المعرفي باستخدام المعادلات التالية

- معاملي الصعوبة والسهولة للعبارة Difficulty and Easiness Index

قام الباحث بتحليل عبارات الاختبار لاستخراج معاملي السهولة والصعوبة للعبارة وذلك بهدف تقويم كل مفردة والحكم عليها من حيث صعوبتها او سهولتها وتم تقدير معاملي الصعوبة والسهولة للعبارة وقد قام الباحث من خلال قراءاته النظرية للبحوث والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع بحثه بتحديد مستوي الصعوبة او السهولة للعبارة والذي يتراوح بين (٠,٣٠ - ٠,٧٠) تبعا لراي فيليبس وهورناك (Philips & Hornak)

- معامل التمييز Discrimination Index

قام الباحث بحساب معامل التمييز لكي يتم التمييز بين المبحوثين في المستوي المعرفي، وقد قام الباحث من خلال قراءاته النظرية للبحوث والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث بتحديد دليل التمييز من (٠,٣٠) فاكثر. ومن ثم فان المفردة التي تحقق هذه النسبة تعتبر قادرة على التمييز وذلك تبعا لراي فيليبس وهورناك (Philips & Hornak)

ولقد أسفرت النتائج على الابقاء على (٦٥) عبارة في الاختبار المعرفي موضوع البحث بعد اختبار معامل الصعوبة وكذلك معامل التمييز لعبارات الاختبار بعد التطبيق وذلك كما هو موضح

بجدول (٤) التالي:

جدول (٤) معاملي الصعوبة ومعامل التمييز لعبارات الاختبار المعرفي لحكام كرة القدم

م	معامل الصعوبة	معامل التمييز	م	معامل الصعوبة	معامل التمييز	م	معامل الصعوبة	معامل التمييز
١	*٠,٥٧	*٠,٦٣	٢٥	*٠,٥٣	*٠,٥٠	٤٩	*٠,٨٧	٠,١٣
٢	*٠,٣٧	*٠,٣٨	٢٦	*٠,٦٣	*٠,٦٣	٥٠	*٠,٦٧	*٠,٥٠
٣	*٠,٣٠	*٠,٥٠	٢٧	*٠,٥٨	*٠,٣٨	٥١	*٠,٥٧	*٠,٦٣
٤	*٠,٦٣	*٠,٣٨	٢٨	*٠,٥٠	*٠,٣٨	٥٢	*٠,٤٠	*٠,٣٣
٥	*٠,٤٣	*٠,٥٠	٢٩	*٠,٦٠	*٠,٤٣	٥٣	*٠,٤٧	*٠,٦٨
٦	*٠,٤٣	*٠,٥٠	٣٠	*٠,٣٣	*٠,٦٣	٥٤	*٠,٣٧	*٠,٣٨
٧	*٠,٦٠	*٠,٥٠	٣١	*٠,٤٠	*٠,٣٨	٥٥	*٠,٤٧	*٠,٥٠
٨	*٠,٤٠	*٠,٣٨	٣٢	*٠,٣٠	*٠,٦٣	٥٦	*٠,٤٣	*٠,٥٠
٩	*٠,٥٧	*٠,٣٨	٣٣	*٠,٦٣	*٠,٥٠	٥٧	*٠,٥٠	*٠,٦٣
١٠	*٠,٤٣	*٠,٣٨	٣٤	*٠,٤٠	*٠,٣٨	٥٨	*٠,٦٠	*٠,٣٨
١١	*٠,٣٣	*٠,٣٨	٣٥	*٠,٦٧	*٠,٣٨	٥٩	*٠,٦٢	*٠,٣٨
١٢	*٠,٥٣	*٠,٥٠	٣٦	٠,٧٣	٠,٣٨-	٦٠	*٠,٥٣	*٠,٥٠

* ٠,٥٠	* ٠,٣٣	٦١	* ٠,٣٨	* ٠,٤٣	٣٧	* ٠,٥٠	* ٠,٤٣	١٣
* ٠,٣٨	* ٠,٣٧	٦٢	* ٠,٥٠	* ٠,٥٧	٣٨	* ٠,٣٨	* ٠,٣٧	١٤
* ٠,٣٨	* ٠,٣٠	٦٣	* ٠,٥٠	* ٠,٤٣	٣٩	* ٠,٣٨	* ٠,٣٣	١٥
* ٠,٣٨	* ٠,٤٣	٦٤	٠,٢٥	٠,٧٧	٤٠	٠,١٣	٠,٠٧	١٦
* ٠,٣٨	* ٠,٣٧	٦٥	* ٠,٣٨	* ٠,٦٣	٤١	* ٠,٦٣	* ٠,٣٣	١٧
* ٠,٣٨	* ٠,٤٣	٦٦	* ٠,٦٣	* ٠,٤٧	٤٢	* ٠,٦٣	* ٠,٦٠	١٨
* ٠,٣٨	* ٠,٦٢	٦٧	* ٠,٣٨	* ٠,٦٠	٤٣	* ٠,٣٨	* ٠,٤٠	١٩
* ٠,٦٣	* ٠,٥٣	٦٨	* ٠,٦٣	* ٠,٥٠	٤٤	٠,١٣	٠,١٣	٢٠
* ٠,٣٨	* ٠,٤٩	٦٩	* ٠,٥٠	* ٠,٣٧	٤٥	٠,٧٥	* ٠,٦٠	٢١
* ٠,٣٨	* ٠,٥٨	٧٠	* ٠,٥٠	* ٠,٣٠	٤٦	* ٠,٥٠	* ٠,٤٧	٢٢
			* ٠,٣٣	* ٠,٥٣	٤٧	* ٠,٣٨	* ٠,٣٣	٢٣
			* ٠,٥٠	* ٠,٣٧	٤٨	* ٠,٥٠	* ٠,٦٧	٢٤

- حساب صدق البناء الداخلي للاختبار

بعد حذف العبارات التي لم تحقق المستويات المقبولة من معاملات الصعوبة والتميز بلغ عدد عبارات الاختبار ٦٥ عبارة.

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للاختبار وفقا للخطوات التالية:

▪ ايجاد الارتباطات البينية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه

وفيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها هذه الخطوات

- ايجاد الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه:

قام الباحث بحساب معاملات ارتباط العبارات بأبعادها وقد قرر الباحث قبول العبارات التي تحقق دلالة عند مستوي ٠,٠٥ كمحك احصائي والجدول التالي يبين معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار.

جدول (٥)

معاملات ارتباط عبارات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار (ن=٣٠)

م	قيمة الارتباط	م	قيمة الارتباط	م	قيمة الارتباط
١	*٠,٤٨٠	٢٣	*٠,٣٧٤	٤٥	*٠,٧١١
٢	*٠,٤٠٠	٢٤	*٠,٤٢٧	٤٦	*٠,٥٨٩
٣	*٠,٤٢٩	٢٥	*٠,٥١١	٤٧	*٠,٦٢٢
٤	*٠,٤٠٥	٢٦	*٠,٥٨٦	٤٨	*٠,٤٧٧
٥	*٠,٥٢٦	٢٧	*٠,٥٦٦	٤٩	*٠,٤٣٧
٦	*٠,٦٣٧	٢٨	*٠,٥٠٧	٥٠	*٠,٥٦٥
٧	*٠,٥٦٦	٢٩	*٠,٤٦٧	٥١	*٠,٥٧٤
٨	*٠,٦٩١	٣٠	*٠,٤٣٥	٥٢	*٠,٤٦٨
٩	*٠,٤٠١	٣١	*٠,٥٩٦	٥٣	*٠,٤٣١
١٠	*٠,٤٨٨	٣٢	*٠,٤٤٤	٥٤	*٠,٤٢٥
١١	*٠,٥٠٠	٣٣	*٠,٤٥٠	٥٥	*٠,٥٦٧
١٢	*٠,٤٧٨	٣٤	*٠,٥٢٢	٥٦	*٠,٥١٠
١٣	*٠,٤٠٢	٣٥	*٠,٥٦٤	٥٧	*٠,٤٨٣
١٤	*٠,٥٦٦	٣٦	*٠,٦٩٩	٥٨	*٠,٧٢٥
١٥	*٠,٥١٤	٣٧	*٠,٣٨١	٥٩	*٠,٦٧٢
١٦	*٠,٥١٧	٣٨	*٠,٦٨٧	٦٠	*٠,٦٤٦
١٧	*٠,٧٤٥	٣٩	*٠,٥٢٧	٦١	*٠,٥٧١
١٨	*٠,٥٥٥	٤٠	*٠,٤٨٩	٦٢	*٠,٦٥٠
١٩	*٠,٤٧٠	٤١	*٠,٥٤٢	٦٣	*٠,٧١١
٢٠	*٠,٦٧١	٤٢	*٠,٦٠٦	٦٤	*٠,٥٨٩
٢١	*٠,٥٤٢	٤٣	*٠,٥٦١	٦٥	*٠,٦٢٢
٢٢	*٠,٥٤٦	٤٤	*٠,٦٨٢		

يتضح من الجدول السابق رقم (٥) ان جميع عبارات الاختبار ذات معاملات ارتباط دالة احصائيا عند مستوي ٠,٠٥ وتتراوح ما بين ٠,٣٧٤,٠,٧٤٥٠, مما يدل على ان الاختبار المعرفي علي درجة مقبولة من الصدق.

ب- حساب ثبات الاختبار

اعتمد الباحث في حساب الثبات على حساب معامل الفا كرونباخ وقد بلغت قيمة الفا كرونباخ للاختبار المعرفي ٠,٧٢٩ وهي دالة احصائيا عند كسنزي دلالة ٠,٠٥ مما يدل على ان الاختبار على درجة مقبولة من الثبات

- **الصورة النهائية للاختبار:** في ضوء ما اسفرت عنه خطوات تقنين الاختبار والتي تضمنت تحليل عبارات الاختبار وحساب الصدق والثبات توصل الباحث الى بناء واعداد الصورة النهائية للاختبار موضوع البحث وهدفه الاول والتي اشتملت على (٦٥) عبارة تمثل في مجملها محتوى المجال المعرفي للاختبار.

- **تصحيح الاختبار:** استخدم الباحث لتصحيح استجابات المفحوصين اسلوب المقارنة حيث تم اعداد جدول يحتوي على الإجابات النموذجية لعبارات الاختبار وللحكم على مدي صحة هذه الاستجابات ثم المقارنة بين الإجابات النموذجية الموضحة في مفتاح التصحيح.

- **تحديد الزمن المناسب للاختبار:** قام الباحث بتحديد الزمن المناسب للاختبار في صورته النهائية من خلال حساب الزمن التجريبي وهو عبارة عن حساب أطول فترة زمنية استغرقها الطالب واقصر فترة زمنية استغرقها اخر عند الاجابة على عبارات الاختبار في صورته النهائية، تم حساب مجموع هاتين وقسمته على العدد (٢) لاستخراج المتوسط لزمن الاختبار وذلك وفقا لما هو موضح بالجدول رقم (٦)

جدول (٦)

يبين حساب الزمن المناسب للاختبار في صورته النهائية

الزمن المناسب	المجموع	الزمن التجريبي		زمن الاختبار في صورته النهائية
		اقصر فترة زمنية	اطول فترة زمنية	
٢٥ دقيقة	٥٠	٢٠	٣٠	

يتضح من الجدول السابق رقم (٦) ان الزمن المناسب للاجابة على عبارات الاختبار والبالغ عددها (٦٥) عبارة هو ٢٥ دقيقة.

- **تطبيق الاختبار في صورته النهائية:** قام الباحث بتطبيق في صورته النهائية على عينة البحث من حكام كرة القدم والتي بلغ عددها (٦٠) جكما تم تقسيمهم الي مجموعتين بالتساوي.

- تكافؤ المجموعتين " الضابطة - التجريبية "

جدول (٧)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة للمجموع الكلي للاختبار المعرفي في القياسات القبلية

قيمة ت	الضابطة (ن=٣٠)		التجريبية (ن=٣٠)		المتغير
	ع	م	ع	م	
٠,٤٠٤	٨,٤٢٤	٣٧,٧٠٠	١٠,٠٤٩	٣٨,٦٦٦	الاختبار المعرفي

قيمة ت عند مستوي (٠,٠٥) = ٢,٠٢١

يتضح من جدول (٧) ان قيمة (ت) جاءت غير دالة احصائيا في بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار المعرفي مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

- البرنامج المقترح باستخدام الخرائط الذهنية في تنمية التحصيل المعرفي لحكام كرة القدم: خطوات إعداد البرنامج المقترح باستخدام الخرائط الذهنية:

أولاً: تحديد هدف البرنامج المقترح باستخدام الخرائط الذهنية:

قبل وضع البرنامج المقترح باستخدام الخرائط الذهنية كان من الضروري تحديد هدف البرنامج والأسس التي يجب اتباعها عند وضع البرنامج وهي كالتالي:

- تنمية التحصيل المعرفي للحكم التي تكسبه الفهم الجيد والواضح لقانون اللعبة التي تؤهله لكي يواجه الضغوط النفسية وتساعد على إتخاذ القرارات السليمة وإدارة المباريات بشكل سليم. ثانياً: المقابلة الشخصية:

تم عرض استمارات الاستبيان على السادة الخبراء عن طريق المقابلة الشخصية كل على حدة لإبداء الرأي / خبراء طرق التدريس وكرة القدم لتحديد محتويات وأزمنة البرنامج المقترح باستخدام الخرائط الذهنية لحكام كرة القدم.

ثالثاً: الاستبيان:

قام الباحث بتصميم وإستخدام الاستمارات التالية:

▪ استمارة استبيان لتحديد محتويات وأزمنة البرنامج المقترح باستخدام الخرائط الذهنية للحكام، وعرضها على الخبراء لإختيار ما يروونه مناسباً من خلال المقابلة الشخصية مرفق رقم (٣).

جدول (٨)

النسب المئوية لآراء الخبراء في طرق التدريس وكرة القدم لتحديد عناصر البرنامج المقترح باستخدام الخرائط الذهنية للحكام (ن = ٧)

م	عناصر البرنامج	مجموع آراء الخبراء	نسبة موافقة الخبراء
١	مدة البرنامج (١٢) أسبوع	٧	%١٠٠
٢	عدد الوحدات التدريبية (٢) وحدات أسبوعياً	٥	%٨٠
٣	زمن الوحدات التدريبية (٣٠) ق	٧	%١٠٠
٤	محاور وأبعاد البرنامج (التحصيل المعرفي لقانون كرة القدم)	٧	%١٠٠

يتضح من جدول رقم (٨) موافقة الخبراء على عناصر البرنامج النفسي للحكام حيث ارتضى الباحث نسبة %٨٠ فيما أكثر من مجموع آراء الخبراء.

* ثم قام الباحث بتصميم ما يلي:

- البرنامج المقترح باستخدام الخرائط الذهنية للحكام مرفق (٤).
- نماذج من محاضرات للبرنامج المقترح والتي واشتملت على الخرائط الذهنية وكيفية الإستفادة منها في تنمية التحصيل المعرفي لحكام كرة القدم مرفق (١).
- أسس إعداد البرنامج المقترح باستخدام الخرائط الذهنية:
- مراعاة الأسس العلمية الخاصة بكل عمليات التعلم والتدريب على التحصيل المعرفي وتدريب قانون اللعبة لحكام كرة القدم والوصول الى مستوى الأداء المثالى من خلال مراعاة ما يلي:
- ١- التدرج بالمواد الخاصة بالقانون التي تزيد من فاعلية التحصيل الجيد لمعرفة القانون خلال فترة تطبيق البرنامج.
- ٢- مراعاة الفروق الفردية بين الحكام.
- ٣- الإستمرارية في التدريب.
- ٤- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى.
- ٥- مراعاة العوامل الاجتماعية وظروف الحياة اليومية مع المحافظة على الرعاية النفسية.
- المدة الزمنية للبرنامج المقترح باستخدام الخرائط الذهنية:

مدة تطبيق البرنامج النفسي (١٢) أسبوع بواقع (٢) وحدة تدريبية في الأسبوع بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة، بذلك يبلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج ككل (٢٤) وحدة (جلسة)، كما يبلغ عدد ساعات البرنامج ككل (١٢) ساعة ، (٧٢٠) دقيقة للبرنامج المقترح.

محتوى البرنامج:

الأبعاد الرئيسية للبرنامج المقترح باستخدام الخرائط الذهنية:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة استطاع تحديد الأبعاد الرئيسية للبرنامج حيث يتأسس البرنامج المقترح على عدة أبعاد أساسية وهي:

- ١- الخرائط الذهنية وكيفية الإستفادة منها في تطوير التحصيل المعرفي لقانون كرة القدم.
- ٢- شرح مواد القانون لحكام كرة القدم وكيفية الوصول لأعلى درجات التحصيل المعرفي والوصول لأفضل أداء.

- ١- كيفية استخدام الخرائط الذهنية في تدريس القانون لحكام كرة القدم.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج:

- قاعة للتدريب والمحاضرات
- جهاز كمبيوتر
- شاشة عرض (Data show)
- أدوات مكتبية

* المساعدين:

استعان الباحث ببعض الزملاء من حكام كرة القدم بالإتحاد المصرى لكرة القدم، وسكرتير منطقة القاهرة ومنطقة الجيزة لكرة القدم، والمحاضر الفنى لحكام منطقة الجيزة وعددهم (٥) مساعدين مرفق رقم، وقد تم شرح جوانب البحث لهم والهدف منه والمقاييس المستخدمة وتدريبهم على طرق القياس وكيفية التسجيل وفقاً لما يأتي:

- شرح المقياس والمحاور الذى يتضمنها والهدف منه وطريقة القياس.
- شرح كيفية التقييم ومفتاح التصحيح الخاص بالمقياس.

الصعوبات التى واجهت الباحث عند إجراء البحث:

ندرة المراجع والدراسات المتخصصة في الخرائط الذهنية وعلاقتها بالتحصيل المعرفي لحكام كرة القدم.

- إمتناع بعض الخبراء عن الإجابة على الإستبيانات نظراً لإنشغالهم.
- تغيب بعض أفراد العينة التجريبية عن حضور بعض الوحدات التدريبية نظراً لظروفهم الخاصة.

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لحكام كره القدم باختبار معرفي لمجموعتي البحث التجريبيه و الضابطه يوم الاثنين ١٠/١٠/٢٠١٨م

تطبيق التجربه :

تم تطبيق التجربه لمدته (١٢) اسبوع في الفتره من الاثنين ٨/١٠/٢٠١٨م حتى ٣٠/١٢/٢٠١٨م بواقع جلستان تعليميه في الاسبوع حيث بلغ زمن الجلسه التعليميه (٣٠ ق) نصف ساعه
القياس البعدي : قام الباحث بعد الانتهاء من الاختبار المعرفي بإجراء القياس البعدي للمجموعتين (التجريبيه و الضابطه) يوم الاربعاء ٢٦/١٢/٢٠١٨م وذلك بتطبيق الاختبار المعرفي للحكام قيد البحث

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

- معامل الارتباط.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل السهولة والصعوبة.
- معامل التمييز.
- نسب التحسن (%).

أولاً: عرض النتائج و مناقشتها

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدى للمجموعة التجريبية للمجموع الكلي للاختبار المعرفي

(ن=٣٠)

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	انحراف الفرق	قيمة ت
	م	ع	م	ع			
الاختبار المعرفي	٣٨,٦٦٧	١٠,٠٤٩	٥٥,٠٠	٨,٢٣٧	١٦,٣٣٣	٩,٥٢٠	٩,٣٩٧

قيمة ت عند مستوي (٠,٠٥) = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (٩) ان قيمة (ت) جاءت دالة احصائيا في بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبار المعرفي ولصالح القياس البعدي

جدول (١٠)

نسب التحسن بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدى للمجموعة التجريبية للمجموع الكلي للاختبار المعرفي

(ن=٣٠)

المتغير	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التحسن
الاختبار المعرفي	٣٨,٦٦٧	٥٥,٠٠	٤٢,٢

يتضح من جدول (١٠) ان نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبار المعرفي بلغت ٤٢,٢ %.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدى للمجموعة الضابطة للمجموع الكلي للاختبار المعرفي

(ن=٣٠)

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق	انحراف الفرق	قيمة ت
	م	ع	م	ع			
الاختبار المعرفي	٣٧,٧٠٠	٨,٤٢٤	٤٤,٨٦٦	٩,٧٢٩	٧,١٦٦	٨,٣٥٤	٤,٦٩٨

قيمة ت عند مستوي $(0,05) = 2,048$

يتضح من جدول (١١) ان قيمة (ت) جاءت دالة احصائيا في بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبار المعرفي ولصالح القياس البعدي

جدول (١٢)

نسب التحسن بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة للمجموع الكلي للاختبار المعرفي

(ن=٣٠)

المتغير	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسب التحسن
الاختبار المعرفي	٣٧,٧٠٠	٤٤,٨٦٦	١٩,٠٠

يتضح من جدول (١٢) ان نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبار المعرفي بلغت ١٩,٠٠ %.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة للمجموع الكلي للاختبار المعرفي في القياسات البعدية

قيمة ت	التجريبية (ن=٣٠)		الضابطة (ن=٣٠)		المتغير
	ع	م	ع	م	
٤,٣٥٤	٥٥,٠٠	٨,٢٣٧	٤٤,٨٦٦	٩,٧٢٩	الاختبار المعرفي

قيمة ت عند مستوي $(0,05) = 2,021$

يتضح من جدول (١٣) ان قيمة (ت) جاءت دالة احصائيا في بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار المعرفي ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً مناقشة النتائج:

مناقشة الفرض الاول:

للدرد على الفرض الأول والذي ينص على (توجد فروق دالة احصائية في مستوى التحصيل المعرفي بين القياس القبلي والبعدية لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية).

يتضح من جدول () ان قيمة (ت) جاءت دالة احصائيا في بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبار المعرفي ولصالح القياس البعدي وجاءت قيمة ت (٩,٣٩٧) ،

وجاءت نسب التحسن من خلال جدول () ان نسب التحسن بين القياسات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبار المعرفي بلغت (٤٢,٢ %))

ويعزى الباحث وجود هذه الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للاختبار المعرفى لدى المجموعة التجريبية استخدامها للبرنامج المقترح باستخدام أسلوب الخرائط الذهنية في تحسين المستوى المعرفى للحكام ، حيث أن أسلوب الخرائط الذهنية يعتبر من الأساليب العلمية الممتعة والشيقة للمتعلمين في تنمية مهاراتهم واكتساب مهارات ومفاهيم جديدة ، وهي طريقة علمية تعتمد على رسم كل ماتريده في ورقه واحدة بشكل منظم تحاول فيها قدر الإستطاعه استبدال الكلمات برسمه تدل عليها بحيث تستطيع وضع كل ماتريد في ورقة واحدة بطريقة مركز ومختصرة وسهلة التذكر بالنسبة لك ، وهذا الأسلوب يعمل بطريقة عمل المخ والخلية العصبية في شكلها ، حيث أن العقل ينقسم لقسمين ايمن وأيسر كل قسم له وظائفه الذى يختص به في عمليات التفكير والتعلم، كما أن الخريطة الذهنية يرتاح لها العقل كثيرا وهي تشغل العقل الايمن والايسر معاً، وشكل خلايا المخ مثل شكل الخريطة الذهنية فهذا العلم موافق للخلايا العصبية وموافق للطبيعة فهو كالاشجار وككثير من الاشياء حولنا فهو اصل ومنه افرع ومتناغم مع الطبيعة.

ويشير **Buzan ٢٠٠٥ (١٩)** إلى أن الخرائط الذهنية أداة فاعلة للتركيز لأنها تعمل مع المخ وتشجعه علي خلق الروابط بين الأفكار، فكل فرع يتم إضافته إليها يكون مرتبطاً بالفروع السابقة، فهي تعد إظهاراً مرئياً للطريقة التي يعمل بها المخ، وهي نمط من أنماط الخرائط المعرفية التي تستهدف ربط معارف التلاميذ الجديدة بخبراتهم السابقة، حيث أنها تستند إلي الفلسفة البنائية لفوزنت (Fosnot)، كما أنها تعطي التنظيم الصحيح للمعلومات وتعمق المعرفة الجديدة، وتساعد المتعلمين علي تكامل وتركيب المفاهيم ووضعها في إطار عقلائي، وبالتالي تسهم في تنمية المهارات المعرفية لدي المتعلمين

ومن خلال ماتقدم يشير الباحث إلى أن أسلوب الخرائط الذهنية هي تقنية رسومية قوية تزودك بمفاتيح تساعدك على استخدام طاقة عقلك بتسخير أغلب مهارات العقل بكلمات أو صور أو أشكال أو ألوان مختلفة وهي تساعد مستخدمها على توفير الوقت والجهد ، وتساعد على زيادة كفاءة المخ ، وجعل الدراسة والتعلم أكثر سهولة ، والتركيز والتخطيط ، وتذكر الأشياء بصورة أفضل ، ويستطيع أيضا مستخدم أسلوب الخرائط الذهنية استخدام مجموعة من الألوان مما يساعده على تنفيذ الخريطة العقلية بكفاءة حيث يحدث تناغم بين الجانب الأيمن من الدماغ الذي

يختص بالنواحي الجمالية وبين الجانب الأيسر والذي يتمثل في الكلمات اللفظية ، وبذلك الأسلوب يمكن لعينة البحث (حكام كرة القدم) تنمية وتعليم المهارات النفسية والعقلية التي تساعده على الوصول إلى أفضل أداء والقدرة على تحقيق النجاح ، وتعد الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الفرد بفعل الخبرة من الممارسة والإدراك وهي عامل أساس في تكوين مظاهر الشخصية، كما أن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثلي optimal self confidence يضعون لأنفسهم أهدافاً واقعية تتناسب مع قدراتهم وقيمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم، ولا يحاولون انجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم، ويعد أسلوب الخرائط الذهنية الأسلوب الأمثل الذي يساعد الرياضيين في تحقيق ذلك. ويتضح من خلال ما سبق أن البرنامج المقترح باستخدام الخرائط الذهنية له تأثير واضح على تطوير مستوى الثقة بالنفس لدى حكام كرة القدم (المجموعة التجريبية قيد البحث) وذلك من خلال وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا ما أكدته نتائج البحث بعد إجراء المعاملات الإحصائية على عينة البحث قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح ، وهذا ما أكدته دراسة " السعدى الغول السعدى يوسف ٢٠١٢ " (٩) أن الخرائط الذهنية تعمل على زيادة ثقة التلاميذ بأنفسهم، حيث أنها تؤكد على الدور الفعال للتلميذ في العملية التعليمية التعلمية، وذلك من خلال إشراكه في تصميم الخرائط (السعدى الغول السعدى يوسف ودراسة هديل بن احمد ٢٠٠٠ التي هدفت إلى معرفة فاعلية استراتيجيات الخرائط الذهنية في تحصيل مادة الدراسات الاجتماعية في سلطنة عمان وفي اتجاهاتهن نحوها، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود اتجاهات إيجابية اتجاه استخدام الخرائط التي سعت إلى معرفة تأثير الذهنية (٨٧)

وانتقلت أيضا مع دراسة الجرف AL_jarf استخدام الخرائط الذهنية على مهارات الكتابة للطلبة المبتدئين بدراسة اللغة الانجليزية وتأثيرها على اتجاهات الطلبة نحو تطوير مهارات الكتابة، وأشارت النتائج إلى وجود اتجاهات ايجابية نحو الخرائط الذهنية حيث أفادت الطالبات بأنها طريقة مفيدة في توليد وتنظيم الأفكار (٥٥).

وبهذا تم التحقق من صحة الفرض الذى ينص علي (توجد فروق دالة احصائية في مستوى التحصيل المعرفي بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية) مناقشة الفرض الثاني:

الرد على الفرض الثالث والذي ينص على (توجد فروق دالة احصائية في مستوى التحصيل المعرفي بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المجموعة الضابطة). يتضح من جدول (١٢) ان قيمة (ت) جاءت دالة احصائيا في بين القياسات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبار المعرفي ولصالح القياس البعدي وجاءت قيمة ت (٤,٦٩٨) ، وجاءت نسب التحسن من خلال جدول () ان نسب التحسن بين القياسات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبار المعرفي بلغت (١٩,٠٠ %).

ويعزى الباحث وجود هذه الفروق بين القياس البعدي والقبلي للأختبار المعرفي المجموعة الضابطة استخدامها للبرنامج التقليدي في عملية حفظ وفهم قانون كرة القدم والمحاضرات النظرية التقليدية من المحاضرين في تحسين المستوى المعرفي للحكام ووجود نسبة تحسن بسيطة إلى إعادة تطبيق المقياس مرة أخرى مما أعطى للحكم خبرة في تجربة المقياس والمحاضرات النظرية والفنية والمعسكرات التي تكسب الحكام بعض مهارات التفكير من خلال إسترجاع لمواد قانون كرة القدم والمحاضرات الفنية ، و تؤكد الدراسات بأن الافراد يبنون فهمهم او معرفتهم الجديدة من خلال التفاعل بين معرفتهم السابقة وبين الافكار والاحداث والتي هم بصدد تعلمها.

وبهذا تم التحقق من صحة الفرض الذي ينص علي (توجد فروق دالة احصائية في مستوى التحصيل المعرفي بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المجموعة الضابطة). للرد على الفرض الرابع والذي ينص على (توجد فروق دالة احصائية في مستوى التحصيل المعرفي للمجموع الكلي للأختبار المعرفي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياسات البعدية).

يتضح من جدول (١٢) ان قيمة (ت) جاءت دالة احصائيا في بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار المعرفي ولصالح المجموعة التجريبية ، وجاءت قيمة ت (٤,٣٥٤).

ويعزى الباحث وجود الفروق الى إستخدام أسلوب الخرائط الذهنية حيث تعتبر الخرائط الذهنية استراتيجية متسقة مع النظرية البنائية وذلك لان المتعلم يقوم بتصميم الخريطة الذهنية اعتماداً على معرفته وأفكاره السابقة المخزنة في بنيته المعرفية وتشير مني عوض (٤١) "الخريطة الذهنية تعبر عن البنية المعرفية للفرد من حيث مكوناتها والعلاقات بين هذه المكونات وربما انها تعتمد على البنائية فان ذلك يحقق مساعدة للمتعلمين لفهم كيف ولماذا يمكن ان تفسر بعض المعلومات بصورة أكثر صحة من المعلومات الأخرى(المعلومات السابقة) وذلك عن طريق إتاحة الخبرات

والفرص للمتعلمين التي تشجعهم على بناء المعلومات، الصحيحة وبذلك فان تعلم العلوم بهذه الطريقة يحقق اعادة ترتيب لبعض الافكار، وهكذا فإن المعلومات الجديدة تستخدم لتصحيح المعلومات السابقة ،

وبهذا تم التحقق من صحة الفرض الذي ينص علي (توجد فروق دالة احصائية في مستوى التحصيل المعرفي للمجموع الكلي للأختبار المعرفي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياسات البعدية).

الإستنتاجات

فى ضوء النتائج التى توصل إليها الباحث بعد تطبيق البحث وإجراء المعاملات العلمية والأحصائية لكل متغيرات البحث يمكن توضيح النتائج فى الآتى:

١. يؤثر البرنامج التدريبى المقترح باستخدام الخرائط الذهنية تأثيراً إيجابياً على فى تطوير وتحسين المستوى المعرفى لدى حكام كرة القدم(العينة التجريبية) قيد البحث.

٢. وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية ومتوسطات القياس البعدية للمجموعة التجريبية فى الاختبار المعرفي ولصالح القياس البعدي

٣. زيادة نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى الاختبار المعرفي بلغت ٤٢,٢ %.

٤. وجود فروق دالة احصائيا فى بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة فى الاختبار المعرفي ولصالح القياس البعدي

٥. زيادة نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة فى الاختبار المعرفي بلغت ١٩,٠٠ %.

٦. وجود فروق دالة احصائيا فى بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية فى الاختبار المعرفي ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً التوصيات:

إنطلاقاً من طبيعة هذا البحث وأهميته وفى حدود ما أمكن التوصل إليه من إستنتاجات هناك توصيات نهائية يوجهها الباحث إلى:

٥- تطبيق البرنامج المقترح بأستخدام الخرائط الذهنية فى تطوير مستوى المستوى المعرفى لقانون كرة القدم على حكام كرة القدم وكذلك تطوير المهارات النفسية والعقلية المختلفة لما له من أثر إيجابى ونتائج فعالة.

- ٦- الإهتمام بالإعداد النفسي لحكام كرة القدم وإكسابهم المهارات النفسية والإستراتيجيات العقلية التي تساعدهم على مواجهة الضغوط النفسية وتزيد من ثقتهم بأنفسهم والوصول إلى أعلى درجات التفكير والتخيل والأبداع.
- ٧- ضرورة توفير المعد النفسي (الأخصائى النفسى الرياضى) تكون مهمته القيام بالإعداد النفسي للحكام وإكسابهم المهارات النفسية وتنميتها، وتصميم وتطبيق البرامج النفسية المقننة علمياً وتقديم النصح والمشورة النفسية للحكام عندما تواجههم المشكلات ويتعرضوا للضغوط.
- ٨- يوصى الباحث لجنة الحكام الرئيسية بضرورة إعادة النظر في إنتقاء وتوجيه الحكام بحيث تشمل إلى جانب الفحوص الطبية وإجتياز إختبارات اللياقة البدنية والإختبارات المقررة الإختبارات والمقاييس النفسية.
- ٩- إجراء المزيد من البحوث والدراسات لتطوير المهارات النفسية والعقلية باستخدام الخرائط الذهنية لحكام كرة القدم الساحة والمساعدون.
- ١٠- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث في مجال الثقة بالنفس لأنها تعتبر من أحد أهم المهارات النفسية وذلك في رياضات أخرى وعينات أخرى من اللاعبين والمدربين.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. أبو النجا محمد (٢٠١٧): تايثير استخدام الخرائط الذهنية على بناء الثقة بالنفس والتفكير التخيلي لدى حكام كرة القدم، رسالة دكتوراة منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢. أمين ومحمود عنان: المعرفة الرياضية، ط١، دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
٣. السعدى الغول (٢٠١٢): فاعلية استراتيجيه الخرائط الذهنية في تنمية التفكير التخيلي وبعض مهارات وعادات العقل لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، بحث منشور ، كلية التربية بالغردقة - جامعة جنوب الوادي.
٤. السعيد عبدالرازق (٢٠١٢) الخرائط الذهنية التعليمية الألكترونية ، مجلة التعليم الألكترونى.

٥. التوجيه والإرشاد النفسي للحكم الرياضي"، ورشة عمل المجلس القومي للرياضة، إدارة علم النفس الرياضي، فبراير، القاهرة.
٦. رشيدة العزبي (١٩٨٦) تحديد مظاهر الانتباه لحكام بعض الألعاب الجماعية بجمهورية مصر العربية"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٧. سحر عبدالله (٢٠١١)فاعلية استخدام الخرائط الذهنية المعززة بالوسائط المتعددة في تدريس الدراسات الاجتماعية علي التحصيل المعرفي وتنمية التفكير الاستدلالي لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة سوهاج.
٨. سليمان البلوشي (٢٠٠٩) طرائق تدريس العلوم مفاهيم وتطبيقات عملية، عمان، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
٩. قانون كرة القدم: الاتحاد الدولي لكرة القدم. ٢٠١٩
١٠. قاسم حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط١، عمان، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٨.
١١. محمد على (٢٠١٢):تنظيم إداري لإحتراف الحكم المصري في كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٢. مصطفى السايح: ملامح لبنية أكاديمية للتحصيل المعرفي كمتغير في دراسات التربية الرياضية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٨.
١٣. مصطفى كامل (١٩٩٩):الحكم العربي، قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام، الإتحاد العماني لكرة القدم.
١٤. مكارم حلمي وآخرون: موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١.
١٥. منى عوض (٢٠١٠)تأثير خرائط المفاهيم والخرائط الذهنية على التحصيل المعرفي وبقاء أثر التعلم لمسابقات الميدان والمضمار بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية

البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان ، العدد الثالث
والستون.

١٦. نبيل ندا (٢٠٠٩) الإعداد النفسى لحكم كرة القدم، القاهرة، دار الكتاب الحديث.

١٧. نجار فريد (٢٠٠٣): قاموس التربية وعلم النفس، بيروت، مكتبة لبنان شرون.

١٨. نجيب الرفاعي (٢٠٠٩) الخريطة الذهنية خطوة خطوة، ط ٢، الكويت: مطابع الخط.

ثانيا المراجع الاجنبية:

١٩. Buzan, T, and Buzan (١٩٩٣): The mind map book how touse
radimt thinking to maximize your brain, s untapped potential,
New York.