



ملخص للبحث

اسم البحث : مستوي الصلابة النفسية لمدربي السباحة

اسم الباحث : د / عاطف نمر خليفة ، د محمد جودة قنديل ، د محمود فكري ، الباحث أحمد محمود عطا محمود
التخصص الدقيق : قسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية
اسم الكلية : التربية الرياضية
اسم الجامعة : بنها
اسم الدولة : مصر

البريد الالكتروني :

هدف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على (مستوي الصلابة النفسية لمدربي السباحة) من خلال الأهداف الفرعية التالية : تصميم مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، وكذلك تحديد مستويات الصلابة النفسية لمدربي السباحة.
المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي بنوعية (المسحي والأرتباطي التحليلي) وذلك لملائمة لتحقيق أهداف البحث وطبيعة إجراءاته.

عينة البحث وخصائصها : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مدربي السباحة المسجلين بالاتحاد المصري للسباحة للعام ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م والعاملين بالأندية المختلفة بمحافظة القاهرة والجيزة بجمهورية مصر العربية والبالغ عددها (٣٠) مدرب لإجراء الدراسة التطبيقية، لقد حددت عينة البحث بثلاثة متغيرات ديموجرافية تمنح العينة مزيدا من الشمولية، تمثلت في (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي).

أهم الاستنتاجات :

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث أن قيمة كا ٢ المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد الالتزام بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الأول قد بلغ (٢.٤٤) بانحراف معياري (٠.٦٠٣)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الأول من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائما.

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث أن قيمة كا ٢ المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد التحكم بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الثاني قد بلغ (٢.٣٧) بانحراف معياري (٠.٦٢٨)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الثاني من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائما.

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث أن قيمة كا ٢ المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد التحدي بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الثالث قد بلغ (٢.٤٥) بانحراف معياري (٠.٥٩٠)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الثالث من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائما.

بيانات الإصدار : -----

Search summary

Search Name : The level of psychological hardness for swimming coaches.

Researcher Name: dr: atef nemer khalifa dr: Mohamed goda kandile dr:

Mahmoud fkry elfar Ahmed Mahmoud atta Mahmoud

Faculty Name : Faculty of Physical Education

University Name : Banha

Name of the country : Egypt

E-mail :

Research Aim: The research aims to identify (the level of psychological hardness for swimming coaches) through the following sub-Aims: Designing a psychological hardness scale for swimming coaches, as well as determining the levels of psychological hardness for swimming coaches.

Curriculum used: The researcher used the qualitative method (survey and analytical correlation) to suit it to achieve the research objectives and the nature of its procedures.

Research Sample and Characteristics : The sample was chosen intentionally by the swimming instructors registered in the Egyptian Swimming Federation for the year ٢٠١٩/٢٠٢٠ and workers in different clubs in the governorates of Cairo and Giza in the Arab Republic of Egypt. (Age, marital status, educational level)

The most important results:

- There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) where the calculated Ca^2 value is greater than its tabular value as shown in front of phrases after adhering to the measure of psychological rigidity for swimming coaches, and that the mean averages of the total first dimension expressions reached (2.44) with a standard deviation (0.63), And that the general trend as a whole for expressions of the first dimension from the viewpoint of the respondents tends towards always.

- There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) where the calculated Ca^2 value is greater than its tabular value as shown in front of phrases after controlling for the measure of psychological rigidity for swimming coaches, and that the mean averages of the total second dimension expressions reached (2.37) with a standard deviation (0.628) And that the general trend as a whole for the second dimension expressions from the respondents point of view is always tilted towards.

- There are statistically significant differences at the level of significance (0.05) where the calculated Ca^2 value is greater than its tabular value as shown in front of phrases after the challenge with a measure of the psychological rigidity of swimming coaches, and that the mean averages of the total third dimension expressions reached (2.45) with a standard deviation (0.590) And that the general trend as a whole for the three-dimensional expressions from the respondents' point of view is always tilted.

-

Release Notes: -----

مستوي الصلابة النفسية لمدربي السباحة

د / عاطف نمر خليفة

د / محمد جودة قنديل

د / محمود فكري

الباحث / أحمد محمود عطا محمود

المقدمة ومشكلة البحث :

إن العالم شهد تطورات هائلة في أواخر القرن الماضي في شتي المجالات الثقافية والاجتماعية والتكنولوجية، ونتيجة لهذه التطورات الهائلة، فقد أصبحت الحياة مليئة بالضغوط التي تركت آثارا سلبية على الإنسان، مما أدى لان يكون الإنسان واقعا تحت تأثير هذه الضغوط، والتي أن استمر حدوثها فإنها سترهق القوة النفسية للإنسان، وتجعله عرضة لتراكم الاضطرابات النفسية ما دام الإنسان غير قادر على مواجهتها بطريقة فعالة، إلا انه سيتمتع بصحة نفسية جيدة إذا ما تمكن من التعامل معها بفعالية.

وتشير **عزة محمد الرفاعي ٢٠٠٣م** أن جميع هذه الضغوط التي يتعرض لها الفرد تمثل تحديا كبيرا يتطلب منه مواجهتها بأساليب صحيحة تحافظ على صحتهم النفسية، ومن أهم المؤشرات الدالة على التمتع بالصحة النفسية هي الصلابة النفسية. (١٦: ٥٦)

ويري كل من **نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم الحجار ٢٠٠٦م** أن الصلابة النفسية تعد من المفاهيم الحديثة نسبيا والتي حازت على اهتمام الباحثين في الدراسات النفسية، وأن **كوباسا Kobasa ١٩٨٣م** هو أول من استخدم مفهوم الصلابة النفسية. (٢٨: ٣٧)

ويذكر **جاجبريت كايور Jagpreet Kaur ٢٠١١م** نقلا عن **كوباسا Kobasa** أن الصلابة النفسية مكون عام للشخصية ينقسم إلى ثلاثة أبعاد هي : الالتزام والتحكم والتحدي، وهي سمة عامة من سمات الشخصية تظهر بعد تعزيز الخبرات التي يعيشها الفرد في مرحلة الطفولة، وتظهر بشكل أوضح في مرحلة الرشد من خلال سلوك الفرد ومشاعره، وتتضمن التدريب على طرق مواجهة الضغوط النفسية وتوجيه مستويات التوتر والاحتفاظ بالهدوء ومستوي عالي من الثقة في اللحظات الضاغطة، وتضم مجموعة من الخصائص النفسية وهي :

- **الالتزام** : ويقصد به التعهد النفسي بإنجاز الأهداف مع العزم والإصرار.
- **التحكم** : ويقصد به اعتقاد الفرد أن باستطاعته التأثير في مجريات أحداث الحياة.
- **التحدي** : ويقصد به اعتقاد الفرد أن التغيير أكثر طبيعة من الثبات. (٣٥: ٢٣٠)

ويتفق كل من بروس **Bruce** ٢٠٠٩م، ومادي **Maddi** ٢٠١٢م أن الصلابة النفسية بإبعادها الثلاثة هي الآن وسيلة ذات مضمون ملائم للقرن الحادي والعشرون يساعدنا على فهم ذاتنا وامكاناتنا بشكل ايجابي ويمكننا من التعامل مع مشكلاتنا الحياتية المتوقعة دائما بأكثر حكمة وتفاوض وأيضا ثقة بالنفس لإنقاذ حياتنا وإزالة القلق النفسي والتمتع بمستويات عالية من الصحة النفسية.

(٣١ : ١٩٠) (٣٧ : ٦٧)

وفي هذا الصدد تري **حنين زبير صباح** ٢٠١٥م أن الصلابة النفسية والجسمية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية حيث تساهم في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك والتفويض والمواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلفه الظروف الضاغطة. (١١ : ٢٣٣) وتضيف **ميرفت علي خفاجة** ١٩٩٣م أن الصلابة النفسية تمثل متغيرا يدل على مقاومة الضغوط، ومقاومة مشاعر الاحباطات، ولها أهميتها في الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية، مع وجود الكفاءة لمواجهة الشدائد والدافع الداخلي لتحقيق الذات ونموها وتطورها. (٢٧ : ٥٢) ويذكر **أسامة كامل راتب** ٢٠٠٣م أن السمات المهمة التي تميز الأفراد الذين يقاومون الضغوط والحافظ على صحتهم النفسية والجسمية أي (ذو صلابة نفسية مرتفعة) بالرغم من تعرضهم للضغوط وهي : القدرة على الصمود والمقاومة، القدرة على الإنجاز، والقدرة على الضبط الداخلي، وأنهم أكثر نشاط وذوي دافعيه عالية، وأكثر اقتدارا وميلا للقيادة والسيطرة. (٦ : ١٢٤)

ويتفق كلا من **عمرو علي أبو المجد** ٢٠٠١م، و**عزة محمد الرفاعي** ٢٠٠٣م أن الصلابة النفسية تعد عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر مثل المشكلات الأسرية والعلاقات مع الآخرين وضغوط العمل والأزمات المالية وتعمل البيئة على تعزيزها وتنميتها بالشخص منذ الصغر لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة وتساهم في مساعدة الأفراد على الاستمرار في إعادة التوافق وذلك بالاعتماد على طاقاتهم وقدراتهم الذاتية والاجتماعية بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار.

(١٩ : ٢٧) (١٦ : ٤١)

أما **سوسن شاكر مجيد** ٢٠١٠م فقد أشارت إلى أن سمات الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة هي : عدم القدرة على الصبر وتحمل المسؤولية، وفقدان التوازن بسهولة، وعدم امتلاك قيمن والهروب من مواجهة الأحداث، وعدم التحكم الذاتي، والميل إلى طلب المساندة الاجتماعية وتجنب المشكلات. (١٥ : ١١٢)

ويوضح أحمد سعد محمد ٢٠١٢م لكي يمتلك الفرد صلابة نفسية تمكنه من مواجهة مواقف الحياة فلا بد من توفر مقدار مناسب من الصحة النفسية لديه، ومن معايير الصحة النفسية : تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته، والمرونة والاستفادة من الخبرات السابقة، والتوافق الاجتماعي، والالتزان الانفعالي، والقدرة على مواجهة الإحباط، والتكيف للمطالب أو الحاجات الداخلية والخارجية، والقدرة على العمل والإنتاج الملائم، والتوافق الشخصي. (١ : ٥٤)

وتذكر مريم رجاء محمود ٢٠١٦م أن الأفراد يجب أن يتحصنوا بالصلابة النفسية لمواجهة هذه الضغوط وأن يكونوا قادرين على التعامل مع المواقف الضاغطة، حيث تعتبر الصلابة النفسية من أهم المؤشرات الدالة على التمتع بالصحة النفسية وجودة الحياة وليست الصلابة النفسية وحدها مؤشرا لذلك بل يعتبر الرضا عن الحياة كذلك من أهم المؤشرات الدالة على التمتع بالصحة النفسية وجودة الحياة. (٢٥ : ٣٣)

وتضيف سهام محمد خليفة ٢٠١٢م أن التحصين بالصلابة النفسية، يساعد الأفراد على أن يتمتعوا بالصحة النفسية، ويجعلهم قادرين على النجاح، الذي يؤدي بدوره إلى الشعور بالرضا عن الحياة وجودتها. (١٤ : ١٥٣٢)

ويوضح محمد حسن علاوي ١٩٩٧م أن المدرب يلعب دورا كبيرا في العملية التدريبية لأنه جزء لا يتجزأ منها فهو شخصية تربوية يقوم على عاتقه مسؤولية قيادة عملية التدريب الرياضي ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير المتميز لشخصية لاعبيه حيث أن وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي يتوقف على مدي قدرات المدرب في إدارة عملية التدريب وإعداد اللاعب وإرشاده وتوجيهه قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية.

(٢٣ : ٢٧٧)

كما يوضح عويس على الجبالي وتامر الجبالي ٢٠١٣م أن المدرب الرياضي يمثل العامل الأساسي في العملية التدريب وأن اختيار الفرق للمدرب المناسب يمثل أحد المشكلات الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية، فهو الشخصية الذي يقع على عاتقه القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وأن سيطرته على المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية واحتوائه لحالات التوتر أو الضغوط النفسية على الفريق أثناء عمله التدريبي والمنافسات الرياضية لذلك يجب أن تدل مظاهر المدرب الخارجية كلها ومعاملته للاعبين على مقدار الثقة التي يكنها لهم والتي تعطيهم الثقة على بذل مزيد من الجهد وتأكيد ثقتهم بأنفسهم وقوة أراذلتهم بالحصول على الفوز. (٢٠ : ٤٠)

وتري ميرفت على خفاجة ١٩٩٣م أن المدرب هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وهو شخصية تربوية تؤثر مباشرة في الشخصية المتزنة للاعبين واللاعبات على حد سواء وإنجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد في الأساس على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعرفة ومهارات متعددة لدي المدرب، فواجباته لا يقتصر على الملاعب أو الصالة فقط بل تمتد إلى عمليات أخرى مثل التوجيه والإرشاد. (٢٧ : ٢٦)

ويوضح تامر عويس الجبالي، احمد نبيه إبراهيم ٢٠٠٨م نقلا عن كوباسا Kobasa ١٩٨٣م أن الصلابة النفسية لدي المدربين الأكثر صلابة تكون أكثر قدرة على الالتزام والتحكم والتحدي مقارنة بالمدربين الأقل صلابة فعدم تمتعهم بها يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية ويظهر أثر ذلك في هبوط مستوي أداء الفريق فيجب على المدرب القدرة على الاستشفاء من الإخفاقات على طول الطريق ومراحل المنافسات وتتكون الصلابة النفسية من دافعية داخلية وقيم داخلية وتحكم ذاتي عالي في مواقف الضغوط ويجب أن يظهر المدرب الصلابة النفسية في الإعداد للمنافسات والتعامل مع الانفعالات الطبيعية والأخطاء والفشل في المنافسات. (١٠ : ٧٩)

من خلال الخبرات الميدانية للباحث كلاعب ومدرب ومتابعته للعديد من المسابقات الرسمية وكذلك المقابلات الشخصية مع بعض مدربي رياضة السباحة لاحظ أن هناك كثير من الضغوط النفسية والاقتصادية والاجتماعية والأسرية التي تؤثر بشكل مباشر على المدربين، وخاصة خلال الفترة الزمنية بين التدريب وموعد البطولة مما يترتب عليه حدوث حالة من الضغوط المهنية وهذا يؤدي إلى انخفاض مستوي أدائهم التدريبي وتوجيههم للاعبين عند اشتراكهم في البطولات التي تنظم من قبل الاتحاد المصري للسباحة، لذا تكمن مشكلة الدراسة في محاولة معرفة مستوي الصلابة النفسية لمدربي السباحة، والتعرف على السمات الايجابية لديهم وخاصة مستوي الصلابة النفسية، لأن التعرف إلي سماتهم سوف يساعدنا على وضع البرامج التدريبية التي تزيد من قدراتهم على التعامل مع الضغوط الحياتية بشكل عام، وتحقيق نجاحهم في المستقبل.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على (مستوي الصلابة النفسية لمدربي السباحة) من خلال

الأهداف الفرعية التالية :

- ١- تصميم مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة.
- ٢- تحديد مستويات الصلابة النفسية لمدربي السباحة.

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يفرض الباحث ما يلي :

١- هناك تباين في مستوى الصلابة النفسية لمدربي السباحة.

الدراسات السابقة:

أولاً : الدراسات السابقة العربية :

١. دراسة نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم الحجار ٢٠٠٦م بعنوان "مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية"، وكانت أهداف الدراسة التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (٥٤١) من طلاب الجامعات الإسلامية بغزة، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية لديهم. (٢٨)

٢. دراسة عمرو فؤاد عبد الحميد ٢٠١٢م بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لحكام كرة القدم"، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (١٢٠) حكماً تم اختيارهم بالطريقة العمدية ومن أهم النتائج انه يوجد ارتباط طردي بين الصلابة النفسية واتخاذ القرار لحكام كرة القدم أي كلما زادت الصلابة النفسية زادت القدرة على اتخاذ القرار لديهم. (١٨)

٣. دراسة ماجدة محمود أبوالعزم ٢٠١٥م بعنوان "الضغوط المهنية والصلابة النفسية لدى مدربي رياضة المبارزة"، يهدف البحث إلى تحديد الضغوط المهنية والصلابة النفسية لمدربي الأسلحة الثلاثة في رياضة المبارزة، والتعرف على الفروق بين مدربي الأسلحة الثلاثة في الضغوط المهنية والصلابة النفسية في رياضة المبارزة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد أشتمل مجتمع الدراسة على جميع مدربي الأسلحة الثلاثة على مستوى جمهورية مصر العربية وعددهم (٦١ مدرب) مقسمين كالتالي عدد (٢٠) مدرب سلاح شيش وعدد (٢٨) مدرب سلاح سيف مبارزة وعدد (١٣) مدرب سلاح السيف، وكانت أهم النتائج وجود فروق بين مدربي الأسلحة الثلاثة في المجموع الكلي للضغوط المهنية وهذه الفروق لصالح مدربي سلاح السيف وان مدربي سلاح الشيش يتمتعون بدرجة صلابة عدم تدخل الإدارة العليا في صميم العمل الفني للمدرب ومنحة اختصاصات وسلطات كافية والاهتمام بتوفير الرعاية الأدبية والمادية والاجتماعية لمدرب المبارزة من قبل النادي والاتحاد. (٢٢)

٤. دراسة بسمة وجيه عبد التواب ٢٠١٨م بعنوان "الصلابة العقلية وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين"، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الصلابة العقلية لدى رياضي المستوى العالي، وكذلك على إستراتيجيات المواجهة لدى لاعبي المستوى

العالي، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى الصلابة العقلية واستراتيجيات المواجهة لدى لاعبي المستوى العالي، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسح الميداني، اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وأشتمل على بعض أندية الدرجة الأولى في محافظات (الأسكندرية - القاهرة - بني سويف) في رياضات (كرة القدم (٩٠)، كرة السلة (٦٠)، كرة اليد (٦٠)، الكرة الطائرة (٩٠)، خلال الموسم الرياضي ٢٠١٧م - ٢٠١٨م، ثم تم اختيار عينة البحث الأساسية (١٠٠) لاعباً بالطريقة العمدية الطبقية من اللاعبين، والذين أبدوا تعاون مع الباحثة في ملئ أدوات القياس المستخدمة، وهي مقياس الصلابة العقلية للرياضيين إعداد أحمد عبد النعيم باشا عبد العال (٢٠١١م)، مقياس طرق المواجهة في المجال الرياضي إعداد مادن كرسنوفر (١٩٩٧م) وتم تعريب من قبل مجدي حسن يوسف (٢٠٠٧م)، وكانت أهم النتائج أنه كلما ارتفع مستوى اللاعبين ارتفع مستوى الصلابة العقلية لديهم، وكذلك قدرة لاعبي المستويات العليا على مواجهة الضغوط مهما ارتفعت والقدرة على التغلب عليها، ويوجد ارتباط طردي لدى لاعبي المستوى العالي بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية ومقياس طرق مواجهة الضغوط. (٩)

ثانياً : الدراسات السابقة الأجنبية :

١. دراسة بيسلي وثومبسون ودافيدسون **Beasley, Thompson & Davidson** ٢٠٠٣م بعنوان "العلاقة بين الصلابة النفسية والاستجابة لضغوط الحياة"، وتم دراسة التأثيرات المباشرة ونماذج التخفيف من الضغوطات، وعلاقتها بالصلابة النفسية والتكيف في الأداء النفسي، والصحة العامة، وبلغت عينة الدراسة (١٨٧) طالبا وطالبة يدرسون في جامعة تاسمانيا، وطبق عليهم مقياسا لقياس الضغوط الحياتية وتجارب الحياة المؤلمة، ومقياس أنماط التكيف، ومقياس الصحة العامة، ومقياس (SCL-90-R)، وأشارت أهم النتائج إلى وجود علاقة بين ضغوطات الحياة والصحة النفسية، كما وجد أن الصلابة النفسية ونواحي معينة من أنماط التكيف، وأحداث الحياة السلبية، تؤثر بشكل مباشر على شدة المعاناة النفسية والجسدية، وفي العديد من الحالات كان هناك دعما لنموذج التخفيف المؤقت حيث تعدل الصلابة النفسية تأثيرا كل من التكيف المتمركز حول العاطفة وأحداث الحياة السلبية على الضغوط النفسية. (٣٠)

٢. دراسة ديلاهيج وجيلارد وفاندام **Delahajj, Gaillard & Vandam** ٢٠١٠م بعنوان "العلاقة بين الصلابة النفسية والاستجابة لضغوطات الحياة"، وتم اعتبار نمط التكيف وأسلوب الكفاءة الذاتية متغيرات وسيطة تتوسط العلاقة بين المتغيرات، وطبقت الدراسة على طلاب من أكاديمية الدفاع الهولندية الذين تم تقسيمهم إلى عينتين مستقلتين، حيث بلغ عدد أفراد العينة الواحدة (٩٨) طالبا، وتم استخدام طريقة البحث الطولية التي قامت بقياس أداء المفحوصين خلال فترتين من الزمن وذلك بعد إخضاعهم لتدريبات عسكرية ضاغطة ثم طبق على العينة

استبانة الصلابة النفسية واستبانة أنماط التكيف واستبانة الكفاءة الذاتية، ومقياسا لقياس تقييم التحدي والتهديد، وأشارت أهم النتائج إلى أن الكفاءة الذاتية تتوسط العلاقة بين الصلابة النفسية وعملية التقييم، بينما وجد أن أنماط التكيف تعتبر متغيرا وسيطا للعلاقة بين الصلابة النفسية والسلوك التكيفي. (٣٢)

طرق وإجراءات البحث :

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بنوعية (المسحي والأرتباطي التحليلي) وذلك لملائمة لتحقيق أهداف البحث وطبيعة إجراءاته.

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مدربي السباحة المسجلين بالاتحاد المصري للسباحة للعام ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م والعاملين بالأندية المختلفة بمحافظة القاهرة والجيزة بجمهورية مصر العربية والبالغ عددها (٣٠) مدرب لإجراء الدراسة التطبيقية، بجانب اختيار (١٠) مدربين من خارج عينة البحث الأساسية لإجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمقياس، لقد حددت عينة البحث بثلاثة متغيرات ديموجرافية تمنح العينة مزيدا من الشمولية، تمثلت في (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي) كما هو موضح بجدول رقم (١):

جدول (١)

النسبة المئوية لتكرارات عينة البحث وفقا للمتغيرات الوصفية

ن = ٣٠

المتغيرات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
العمر	اقل من ٣٠ سنة	٩ / ٣٠.٠٠%
	اقل من ٤٠ سنة	١٧ / ٥٦.٦٧%
	اقل من ٥٠ سنة	٤ / ١٣.٣٣%
	المجموع	٣٠ / ١٠٠%
الحالة الاجتماعية	أعزب	٨ / ٢٦.٦٧%
	متزوج	٢١ / ٧٠.٠٠%
	أرمل	١ / ٣.٣٣%
	المجموع	٣٠ / ١٠٠%
المستوى التعليمي	غير جامعي	٠ / ٠.٠٠%
	جامعي	٢٢ / ٧٣.٠٠%
	دراسات عليا	٨ / ٢٦.٦٧%
	المجموع	٣٠ / ١٠٠%

أدوات جمع البيانات (مقياس الصلابة النفسية) :

لتحقيق أهداف البحث تم إعداد مقياس الصلابة النفسية لتطبيقها على عينة البحث، وفيما يلي الخطوات التي تم اتباعها في إعداد وتصميم المقياس وطريقة تقنيه حتى وصل إلى مرحلة الصلاحية للتطبيق.

- إعداد مقياس الصلابة النفسية في صورته الأولى :

لقد اتبع الباحث الخطوات التالية في إعداد مقياس الصلابة النفسية في صورتها الأولى :
- إجراء مسح مرجعي للدراسات السابقة العربية والأجنبية الحديثة التي اهتمت بإلقاء الضوء على الصلابة النفسية مثل دراسات (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (٢٨)، (٣٢)، (٣٣)، (١٧)، (٢٥)، (٢٦)، (٢٨)، (٣٢)، (٣٣) وذلك لاستخلاص :

- بعض المحاور والعبارات المرتبطة بموضوع البحث.

- انتقاء العبارات البسيطة والسهلة والسليمة لغويا.

- الحرص على أن تكون عدد العبارات في كل بعد مناسباً للبعد الذي ينتمي إليه.

- وفي ضوء الخطوة السابقة تم تحديد واستخلاص بعض الأبعاد والعبارات لمقياس الصلابة النفسية لمدرسي السباحة، ثم قام الباحث بإعداد القائمة في صورتها الأولى متضمنة (٣) أبعاد رئيسية وهي (الالتزام، التحكم، التحدي) ويندرج أسفلهم (٤٥) عبارة فرعية في صورتها الأولى.

- ضبط مقياس جودة الصلابة النفسية:

للتحقق من ضبط مقياس الصلابة النفسية ومدى مناسبته للأغراض الموضوعية، تم عرض المقياس في صورتها الأولى على مجموعة من المحكمين المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس ممن يحملون درجة الدكتوراه في مجال علم النفس الرياضي ومن جامعات مختلفة وقد بلغ عددهم (١٠) محكمين مرفق (١)، متضمن مقياس من أربعة مستويات وهو : (مناسبة، غير مناسب، مناسبة بعد التعديل)، بهدف التحقق من الصدق الظاهري للمقياسين، وإبداء الرأي حول : مدى مناسبة أبعاد وعبارات المقياس للهدف الذي وضع من أجله.

- التأكد من إنتماء العبارات إلى البعد الرئيسي للمقياس.

- مدى سلامة الصياغة اللغوية والعلمية لعبارات المقياس.

- مدى ملائمة التدرج الثلاثي لمقياس ليكرت الذي يحدد استجابات عينة الدراسة.

- تقديم أي مقترحات أو تعديلات مناسبة ولم يتضمنها المقياس والتي من شأنها أن تثري أداة البحث من أجل الوصول إلى صورة صادقة للمقياسين، والتي من شأنها أن تثري أداة البحث.

وفى ضوء اقتراحات المحكمين وملاحظتهم المتفق عليها، قد أجمع الغالبية من السادة المحكمين على حذف (٣) عبارات، وكذلك تعديل الصياغة اللغوية لبعض العبارات الفرعية للأبعاد الرئيسية للتشابه وقرب المدلول، وكذلك إضافة تعريف إجرائي لكل بعد من الأبعاد الرئيسية، وقد تم تعديل بعض عبارات المقياس من ناحية الصياغة لزيادة الوضوح ولدقة قياس ما وضعت من أجله.

- التوصل لمقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية :

تضمن مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية على قسمين هما :

- **القسم الأول :** يتضمن البيانات الأساسية (الديموجرافية) للمبحوثين وتشمل على ثلاث متغيرات وهي: (العمر، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي).
- **القسم الثاني :** يتضمن على استطلاع آراء المبحوثين بشأن معرفة مستوى الصلابة النفسية لديهم، ويتكون المقياس من (٣) أبعاد رئيسية يندرج أسفلها (٤٢) عبارة فرعية وهما كالتالي :

- **البعد الأول: الالتزام :** ويتكون هذا البعد من (١٥) عبارات، وهو عبارة عن نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

- **البعد الثاني : التحكم:** ويتكون هذا البعد من (١٤) عبارات، وهو عبارة عن اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم القدرة علي اتخاذ القرارات، والقدرة علي تفسير الأحداث والقدرة علي المواجهة الفعالة للضغوط.

- **البعد الثالث : التحدي :** ويتكون هذا البعد من (١٣) عبارات، وهو عبارة عن اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات علي جوانب حياته هو أمر مثير وضروري من كونه تهديد له مما يساعده علي المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده علي مواجهة الضغوط بفاعلية. مرفق (٢)

وقد صمم المقياس تبعا لنوعية وكمية البيانات المطلوبة ووفقا لفروض البحث وأهدافه، واستنادا على عدد من الاحتياجات والتي تتمثل في :

- توضيح الهدف من الدراسة.

- تنوع العبارات الواردة في المقياس.

وقد روعي في صياغة العبارات الخاصة بالمقياس ما يلي :

- تسلسل العبارات بما يخدم البحث من خلال طرح عبارات مباشرة وأخرى استدلالية للتأكد من صدق الإجابات الواردة في المقياس.
- وضوح وسهولة عرض العبارات الواردة في المقياس.
- وقد تم استخدام نوع من أنماط العبارات داخل المقياس وهي (العبارات المغلقة) والتي تتضمن ذكر بعض الإجابات البديلة والتي يجب على المبحوثين اختيار واحدة منها فقط (دائماً - أحياناً - نادراً).

تصحيح مقياس الصلابة النفسية :

تكون مقياس الصلابة النفسية في صيغته النهائية من (٤٢) عبارة فرعية موزعة على (٣) أبعاد رئيسية، وبدائل إستجابات ثلاثية (دائماً - أحياناً - نادراً) طبقاً لمقياس ليكرت الثلاثي **Likert Scale** حيث تعطي (دائماً) ثلاث درجات، و(أحياناً) درجتين، و(نادراً) درجة واحدة لاستجابات المبحوثين، ومما سبق تكون أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المبحوث هي (٤٢) درجة، وتكون أعلى درجة هي (١٢٦) درجة، مع ملاحظة عكس الدرجات السابقة في العبارات السالبة التي يتضمنها أبعاد المقياس.

التجربة الاستطلاعية :

استهدفت التجربة الاستطلاعية حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمقياس الصلابة النفسية قيد البحث، حيث تم تطبيق المقياس يدوياً عن طريق المقابلة الشخصية على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الأساسية والتي تكونت من (١٠) مدربين سباحة والعاملين بالأندية المختلفة بمحافظتي القاهرة والجيزة بجمهورية مصر العربية.

- **صدق الاتساق الداخلي أو التجانس الداخلي "صدق المفردات" لعبارات المقياسين :**

استهدفت حساب صدق الاتساق الداخلي "صدق المفردات" **Internal Consistency** وتعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط كل مفردة من مفردات المقياس مع البعد الخاص به، وكذلك ارتباط كل مفردة من مفردات المقياس بعضها البعض ككل، لذا فقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون **Pearson Coefficient** لاختبار صدق مقياس الصلابة النفسية الخاص بعينة البحث الاستطلاعية، كما هو موضح بجدول رقم (٢)



جدول (٢)

قيمة معاملات الارتباط الداخلي بين درجات العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه
لمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة

ن=١٠

قيمة الارتباط	عبارات المحور الثالث (التحدي) عدد العبارات (١٣) رقم العبارة	قيمة الارتباط	عبارات المحور الثاني (التحكم) عدد العبارات (١٤) رقم العبارة	قيمة الارتباط	عبارات البعد الأول (الالتزام) عدد العبارات (١٥) رقم العبارة
	رقم العبارة		رقم العبارة		رقم العبارة
*.٠.٨٣٥	-١	*.٠.٨٠١	-١	*.٠.٨٢٤	-١
*.٠.٨٦٩	-٢	*.٠.٧٩١	-٢	*.٠.٨٣٤	-٢
*.٠.٧٢٤	-٣	*.٠.٧٧٦	-٣	*.٠.٧٥٨	-٣
*.٠.٨٦٩	-٤	*.٠.٩٠٥	-٤	*.٠.٧٢٢	-٤
*.٠.٩٢١	-٥	*.٠.٧٢٥	-٥	*.٠.٩٠٥	-٥
*.٠.٩٠٦	-٦	*.٠.٨٤٧	-٦	*.٠.٨٣٢	-٦
*.٠.٩١٤	-٧	*.٠.٨٦٦	-٧	*.٠.٩١٣	-٧
*.٠.٩٢٤	-٨	*.٠.٩٢١	-٨	*.٠.٧٧٥	-٨
*.٠.٨٩٧	-٩	*.٠.٩١٠	-٩	*.٠.٧٩٨	-٩
*.٠.٨٩٩	-١٠	*.٠.٧٦٨	-١٠	*.٠.٧٢٤	-١٠
*.٠.٨٦٣	-١١	*.٠.٧٢٧	-١١	*.٠.٨٣٣	-١١
*.٠.٧٥٤	-١٢	*.٠.٨٤٧	-١٢	*.٠.٨٩٠	-١٢
*.٠.٧٦٨	-١٣	*.٠.٨٥٥	-١٣	*.٠.٩٠٤	-١٣
		*.٠.٨٩٧	-١٤	*.٠.٩١٢	-١٤
				*.٠.٩٣٢	-١٥
*.٠.٨٥٧	قيمة الارتباط الكلي للبعد الثالث	*.٠.٨٣١	قيمة الارتباط الكلي للبعد الثاني	*.٠.٨٣٧	قيمة الارتباط الكلي للبعد الأول

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥، (ن-٢=٨) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٢) أن هناك ارتباط موجبا دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (٨)، بين جميع درجات كل عبارة والبعد الخاص به لمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة مع البعد الخاص به، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن هذا البعد وقياسه، حيث يتراوح معامل ارتباط بيرسون للبعد الأول الخاص بالالتزام (من ٠.٧٢٤ إلى ٠.٩٣٢) وقد بلغ معامل الارتباط الكلي للبعد الأول (٠.٨٣٧)، وفي البعد الثاني الخاص بالتحكم (من ٠.٧٢٥ إلى ٠.٩٢١) وقد بلغ معامل الارتباط الكلي للبعد الثاني (٠.٨٣١)، وفي البعد الثالث الخاص بالتحدي (من ٠.٧٢٤ إلى ٠.٩٢٤) وقد بلغ معامل الارتباط الكلي للبعد الثالث (٠.٨٥٧).

معامل الثبات :

هناك عدد من الطرق الإحصائية لقياس الثبات ومن أكثرها شيوعا والتي يمكن من خلالها قياس الثبات هي طريقة ألفا كرونباخ **Alpha Crunbach** والتي تعتمد على الاتساق الداخلي وتعطي فكرة عن اتساق المفردات أو العبارات مع بعضها البعض ومع كل مفردات أو عبارة بصفة عامة ككل، وبشكل عام فإن الحكم على الثبات يعتمد على مقدار معامل الارتباط الناتج من التحليل الإحصائي، وكثير من الباحثين يعتبرون أن معامل الارتباط الذي يتجاوز ٠.٧٠ كفيلاً بالميل حيال ثبات الأداة المستخدمة، حيث تتراوح قيم معامل ألفا كرونباخ بين الصفر والواحد الصحيح وكلما ارتفعت قيم معامل الثبات واقتربت من الواحد الصحيح دل ذلك على زيادة الثبات في البيانات، ولضمان تحقيق ثبات مقياس الصلابة النفسية والتحقق من دقته واتساق عباراتها قام الباحث بتطبيق المقياس يدويا عن طريق المقابلة الشخصية على عينة استطلاعية من خارج العينة الأصلية، مكونة من (١٠) مدربين سباحة والعاملين بالأندية المختلفة بمحافظة القاهرة والجيزة بجمهورية مصر العربية، كما هو موضح بجدول رقم (٣).

جدول (٣)

قيمة معامل ألفا كرونباخ لبيان ثبات مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة

ن = ١٠

قيمة معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	البعد
*٠.٨٦٩	١٥	البعد الأول : الالتزام
*٠.٨٤٤	١٤	البعد الثاني : التحكم
*٠.٨٩٧	١٣	البعد الثالث : التحدي
*٠.٨٧٠	٤٢ عبارة	إجمالي مجموع الأبعاد

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الثبات بطريقة (معامل ألفا كرونباخ) مرتفعة ولذلك لأبعاد مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، حيث تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٨٤٤ إلى ٠.٨٩٧) مما يدل على ثبات مقياس الصلابة النفسية، وجاهزيتها للتطبيق.

تطبيق مقياس الصلابة النفسية :

تم تطبيق المقياس الصلابة النفسية يدويا عن طريق المقابلة الشخصية في بداية شهر يناير سنة ٢٠٢٠م وحتى نهاية شهر فبراير سنة ٢٠٢٠م، على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (٣٥) مدرب سباحة، وقد تم استبعاد (٥) استمارات لم يتم الإجابة فيها على الغالبية العظمى من عباراتها وبهذا يصبح عدد الاستمارات التي تم تجميعها وتحليلها فعليا (٣٠) استمارة بنسبة (٨٥.٧١%) من إجمالي الاستمارات، وذلك للحصول على الإجابات لعبارات المقياس لجمع المعلومات اللازمة لإجراء التحليل الإحصائي.

متطلبات التحليل الإحصائي :

تم معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات البحث عن طريق برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية IBM SPSS Statistics ver.٢١؛ وقد تم اختيار مستوي معنوية عند ٠.٠٥ للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية، وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية الأساليب التالية :

المتوسط الحسابي	Average	١-
الانحراف المعياري	Standard Deviation	٢-
معامل ارتباط بيرسون	Pearson coefficient	٣-

Alfa Cronbach	معامل ألفا كرونباخ	-٤
Percentage	النسبة المئوية للتكرارات	-٥
Chi Square	اختبار كا ٢	-٦
One Way Anova	اختبار التباين الأحادي	-٧
Scheffe Test	اختبار شيفية	-٨
Likert Scale	مقياس ليكرت الثلاثي	-٩

عرض ومناقشة النتائج :

ينص الفرض على : "ما مستوي الصلابة النفسية لمدربي السباحة؟".

للإجابة على هذا الفرض تم استخراج المجموع التقديري لدرجات المبحوثين والنسبة المئوية وكذلك المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة كا ٢ للتعرف على استجابات أفراد عينة البحث عن واقع توافر الالتزام من وجهة نظر المبحوثين.

البعد الأول : واقع توافر بعد الالتزام في مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة.

جدول (٤)

دلالة الفروق والتكرارات والنسب المئوية الخاص بعبارات البعد الأول (الالتزام)
بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة

ن=٣٠

م	عبارات البعد الأول الالتزام	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع التقديري	النسبة المئوية	الترتيب الداخلي ي للمحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه العام	قيمة كا ٢
١	اعمل على تحقيق أهدافي - مهما كانت العقبات.	٢٦	٤	٠	٨٦	%٩٥.٥٥	١	٢.٨٦	٠.٣٤٥	دائما	١٦.١٣ *٣
٢	قيمة الحياة تكمن في ولائي - لقيمي ومبادئ.	٢٢	٧	١	٨١	%٩٠.٠٠	٤	٢.٧٠	٠.٥٣٤	دائما	٢٣.٤٠ *٠
٣	أجد صعوبة في التكيف مع - الآخرين.	١٥	١٠	٥	٧٠	%٧٧.٧٧	١٠	٢.٣٣	٠.٧٥٨	أحيانا	*٥.٠٠
٤	أنجز العمل المكلف به على - أكمل وجه.	٢٢	٦	٢	٨٠	%٨٨.٨٨	٥	٢.٦٦	٠.٦٠٦	دائما	٢٢.٤٠ *٠
٥	التزم باللوائح والقوانين - المعمول بها في النادي.	٨	١٧	٥	٦٣	%٧٠.٠٠	١٣	٢.١٠	٠.٦٦١	أحيانا	*٧.٨٠٠

تابع جدول (٤)

دلالة الفروق والتكرارات والنسب المئوية الخاص بعبارات البعد الأول (الالتزام)

بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة

م	عبارات البعد الأول الالتزام	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع التقديري	النسبة المئوية	الترتيب ب الداخل ي للمحو ر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه العام	قيمة كا ^٢
٦	اهتم بما يجري حولي من أحداث.	١٧	٩	٤	٧٣	%٨١.١١	٩	٢.٤٣	٠.٧٢٧	دائما	*٢.٦٠٠
٧	أضيق وقتي في أنشطة لا معنى لها.	٦	١٩	٥	٦١	%٦٧.٧٧	١٥	١.٨٣	٠.٧٤٦	أحيانا	*٣.٨٠٠
٨	أجد صعوبة في الالتزام بمواعيدي.	١٣	١٢	٥	٦٨	%٧٥.٥٥	١١	٢.٢٦	٠.٧٣٩	أحيانا	٣٠.٢٠٠*
٩	لدي هدف محدد أعيش من أجله.	٢٤	٥	١	٨٣	%٩٢.٢٢	٣	٢.٧٦	٠.٥٠٤	دائما	*٦.٤٠٠
١٠	أشارك في الأنشطة التي تخدم المجتمع.	١١	١٢	٧	٦٤	%٧١.١١	١٢	٢.١٣	٠.٧٧٦	أحيانا	*٩.٨٠٠
١١	أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين.	٧	١٨	٥	٦٢	%٦٨.٨٨	١٤	٢.٠٦	٠.٦٣٩	أحيانا	*١٣.٣٣
١٢	التزم بالأهداف التي وضعتها لنفسي.	٢٥	٥	٠	٨٥	%٩٤.٤٤	٢	٢.٨٣	٠.٣٧٩	دائما	*٢.٣٢٣
١٣	التزم بالسلوك القويم لآكون قدوة لغيري.	١٦	١٤	٠	٧٦	%٨٤.٤٤	٨	٢.٥٣	٠.٥٠٧	دائما	*٤.٥٣٣
١٤	أحرص على الحضور قبل موعد التدريب.	١٧	١٣	٠	٧٧	%٨٥.٥٥	٧	٢.٥٦	٠.٥٠٤	دائما	*٥.٣٣٣
١٥	أستطيع حل المشكلات التي تتعلق بالجوانب التدريبية.	٢٠	٨	٢	٧٨	%٨٦.٦٦	٦	٢.٦٠	٠.٦٢١	دائما	١٩.٨٠٠*
	مجموع تكرار	٢٤٩	١٥٩	٤٢						دائما	١١.٥٢٣*
	النسبة المئوية للبعد الأول	٥٥.٣٣%	٣٥.٣٣%	٩.٣٤%							

الدرجة الكلية = (ن) × (أعلى ميزان تقدير) = (٣٠) × (٣) = ٩٠ * دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من جدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث أن قيمة كا^٢ المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد الالتزام بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، كما يتضح من النتائج أن هناك تفاوت في رؤية عبارات بعد الالتزام بمقياس الصلابة النفسية والتي تم ترتيبها تنازليا حسب درجة استجابات المبحوثين كما يلي :

- حيث احتلت عبارة (اعمل على تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات) المركز الأول بنسبة (٩٥.٥٥%) وبمتوسط حسابي (٢.٨٦)، وانحراف معياري (٠.٣٤٥).
- يليها في المركز الثاني عبارة (التزم بالأهداف التي وضعتها لنفسك) بنسبة (٩٤.٤٤%) وبمتوسط حسابي (٢.٨٣)، وانحراف معياري (٠.٣٧٩).
- يليها في المركز الثالث عبارة (لدي هدف محدد أعيش من أجله) بنسبة (٩٢.٢٢%) وبمتوسط حسابي (٢.٧٦)، وانحراف معياري (٠.٥٠٤).
- يليها في المركز الرابع عبارة (قيمة الحياة تكمن في ولائي لقيمي ومبادئك) بنسبة (٩٠.٠٠%) وبمتوسط حسابي (٢.٧٠)، وانحراف معياري (٠.٥٣٤).
- يليها في المركز الخامس عبارة (أنجز العمل المكلف به على أكمل وجه) بنسبة (٨٨.٨٨%) وبمتوسط حسابي (٢.٦٦)، وانحراف معياري (٠.٦٠٦).
- يليها في المركز السادس عبارة (أستطيع حل المشكلات التي تتعلق بالجوانب التدريبية) بنسبة (٨٦.٦٦%) وبمتوسط حسابي (٢.٦٠)، وانحراف معياري (٠.٦٢١).
- يليها في المركز السابع عبارة (احرص على الحضور قبل موعد التدريب) بنسبة (٨٥.٥٥%) وبمتوسط حسابي (٢.٥٦)، وانحراف معياري (٠.٥٠٤).
- يليها في المركز الثامن عبارة (التزم بالسلوك القويم لأكون قدوة لغيري) بنسبة (٨٤.٤٤%) وبمتوسط حسابي (٢.٥٣)، وانحراف معياري (٠.٥٠٧).
- يليها في المركز التاسع عبارة (اهتم بما يجري حولي من أحداث) بنسبة (٨١.١١%) وبمتوسط حسابي (٢.٤٣)، وانحراف معياري (٠.٧٢٧).
- يليها في المركز العاشر عبارة (أجد صعوبة في التكيف مع الآخرين) بنسبة (٧٧.٧٧%) وبمتوسط حسابي (٢.٣٣)، وانحراف معياري (٠.٧٥٨).
- يليها في المركز الحادي عشر عبارة (أجد صعوبة في الالتزام بمواعيدي) بنسبة (٧٥.٥٥%) وبمتوسط حسابي (٢.٢٦)، وانحراف معياري (٠.٧٣٩).
- يليها في المركز الثاني عشر عبارة (أشارك في الأنشطة التي تخدم المجتمع) بنسبة (٧١.١١%) وبمتوسط حسابي (٢.١٣)، وانحراف معياري (٠.٧٧٦).
- يليها في المركز الثالث عشر عبارة (التزم باللوائح والقوانين المعمول بها في النادي) بنسبة (٧٠.٠٠%) وبمتوسط حسابي (٢.١٠)، وانحراف معياري (٠.٦٦١).
- يليها في المركز الرابع عشر عبارة (أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين) بنسبة (٦٨.٨٨%) وبمتوسط حسابي (٢.٠٦)، وانحراف معياري (٠.٦٣٩).



- يليها في المركز الخامس عشر والأخير عبارة (أضيق وقتي في أنشطة لا معنى لها) بنسبة (٦٧.٧٧%) وبمتوسط حسابي (١.٨٣)، وانحراف معياري (٠.٧٤٦).
- كما يتضح من جدول رقم (٤) أن النتيجة الكلية للبعد الأول الخاص بالالتزام بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، قد بلغت نسبة تكرارات دائما (٥٥.٣٣%)، ونسبة تكرارات أحيانا (٣٥.٣٣%)، ونسبة تكرارات نادرا (٩.٣٤%) لإجمالي عبارات البعد الأول، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الأول قد بلغ (٢.٤٤) بانحراف معياري (٠.٦٠٣)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الأول من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائما.
- البعد الثاني: واقع توافر بعد التحكم في مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة.

جدول (٥)

دلالة الفروق والتكرارات والنسب المئوية الخاص بعبارات البعد الثاني (التحكم)
بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة

ن = ٣٠

م	عبارات البعد الثاني التحكم	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع التقديري	النسبة المئوية	الترتيب الداخلي للمحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه العام	قيمة كا ^٢
١	أستطيع التحكم في مجرياتي حياتي.	٩	١٤	٧	٦٢	%٦٨.٨٨	٩	٢.٠٦	٠.٧٣٩	أحيانا	*٢.٦٠٠
٢	لدي القدرة على إدارة أمور حياتي والتحكم بها.	٢٠	٧	٣	٧٧	%٨٥.٥٥	٣	٢.٥٦	٠.٦٧٨	دائما	١٥.٨٠٠ *
٣	اعمل على تنفيذ خطتي المستقبلية.	٢٦	٣	١	٨٥	%٩٤.٤٤	١م	٢.٨٣	٠.٤٦١	دائما	*٣٨.٦٠٠
٤	أجيد التخطيط لمهامتي ومسئولياتي.	٢٥	٥	٠	٨٥	%٩٤.٤٤	١م	٢.٨٣	٠.٣٧٩	دائما	*١٣.٣٣٣
٥	أستطيع السيطرة على نفسي عند الغضب.	١٧	٩	٤	٧٣	%٨١.١١	٤	٢.٤٣	٠.٧٢٧	دائما	*٨.٦٠٠
٦	يعتمد نجاحي على مقدار الجهد الذي أبذله.	١٦	١٠	٤	٧٢	%٨٠.٠٠	٥	٢.٤٠	٠.٧٢٣	دائما	*٧.٢٠٠
٧	اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب كامنة داخل الفرد.	٩	١٢	٩	٦٠	%٦٦.٦٦	١٠	٢.٠٠	٠.٧٨٧	أحيانا	*٦.٠٠١
٨	ينفذ صبري بسرعة إذا حدث خلاف بيني وبين الآخرين.	٤	١٤	١٢	٥٢	%٥٧.٧٧	١٢	١.٧٣	٠.٦٩١	أحيانا	*٥.٦٠٠
٩	اتخذ قراراتي بنفسي.	٢٤	٦	٠	٨٤	%٩٣.٣٣	٢	٢.٨٠	٠.٤٠٦	دائما	*١٠.٨٠٠
١٠	أري تأثيري ضعيف في الأحداث التي تجري معي.	١١	١٤	٥	٦٦	%٧٣.٣٣	٨	٢.٢٠	٠.٧١٤	أحيانا	*٤.٢٠٠
١	أستطيع وضع أهداف مرحلية لنفسي كمدرّب.	٢٥	٥	٠	٨٥	%٩٤.٤٤	١م	٢.٨٣	٠.٣٧٩	دائما	*١٣.٣٣٣
١	أستطيع التحكم في أحداث المنافسات لصالحي.	٥	١٨	٧	٥٨	%٦٤.٤٤	١١	١.٩٣	٠.٦٣٩	أحيانا	*٩.٨٠٠
١	أتحمل مسؤولية الهزيمة.	١٦	٩	٥	٧١	%٧٨.٨٨	٦	٢.٣٦	٠.٧٦٤	دائما	*٦.٢٠٠
١	يدفعني التغلب على المشكلات وضغوط اللعبة لمزيد من الكفاح في حياتي.	١٤	١٢	٤	٧٠	%٧٧.٧٧	٧	٢.٣٣	٠.٧١١	أحيانا	*٥.٦٠٠
	مجموع تكرار	٢٢١	١٣٨	٦١				٢.٣٧	٠.٦٢٨	دائما	*١٠.٥٤٧
	النسبة المئوية للبعد الثاني الكلية	٥٢.٦٢ %	٣٢.٨٦ %	١٤.٥٢ %							

الدرجة الكلية = (ن) × (أعلى ميزان تقدير) = (٣٠) × (٣) = ٩٠ * دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث أن قيمة كا ٢ المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد التحكم بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، كما يتضح من النتائج أن هناك تفاوت في رؤية عبارات بعد التحكم بمقياس الصلابة النفسية والتي تم ترتيبها تنازلياً حسب درجة استجابات المبحوثين كما يلي :

- حيث احتلت عبارات (اعمل على تنفيذ خططي المستقبلية) وكذلك (أجيد التخطيط لمهامتي ومسئولياتي) وأيضاً (أستطيع وضع أهداف مرحلية لنفسى كمدرّب) المركز الأول بنسبة واحدة هي (٩٤.٤٤%) وبمتوسط حسابي واحد هو (٢.٨٣)، وانحراف معياري على التوالي (٠.٤٦١)(٠.٣٧٩)(٠.٣٧٩).
- يليها في المركز الثاني عبارة (اتخذ قراراتي بنفسى) بنسبة (٩٣.٣٣%) وبمتوسط حسابي (٢.٨٠)، وانحراف معياري (٠.٤٠٦).
- يليها في المركز الثالث عبارة (لدي القدرة على إدارة أمور حياتي والتحكم بها) بنسبة (٨٥.٥٥%) وبمتوسط حسابي (٢.٥٦)، وانحراف معياري (٠.٦٧٨).
- يليها في المركز الرابع عبارة (أستطيع السيطرة على نفسى عند الغضب) بنسبة (٨١.١١%) وبمتوسط حسابي (٢.٤٣)، وانحراف معياري (٠.٧٢٧).
- يليها في المركز الخامس عبارة (يعتمد نجاحي على مقدار الجهد الذي أبذله) بنسبة (٨٠.٠٠%) وبمتوسط حسابي (٢.٤٠)، وانحراف معياري (٠.٧٢٣).
- يليها في المركز السادس عبارة (أتحمل مسئولية الهزيمة) بنسبة (٧٨.٨٨%) وبمتوسط حسابي (٢.٣٦)، وانحراف معياري (٠.٧٦٤).
- يليها في المركز السابع عبارة (يدفعني التغلب على المشكلات وضغوط اللعبة لمزيد من الكفاح في حياتي) بنسبة (٧٧.٧٧%) وبمتوسط حسابي (٢.٣٣)، وانحراف معياري (٠.٧١١).
- يليها في المركز الثامن عبارة (أرى تأثيري ضعيف في الأحداث التي تجري معي) بنسبة (٧٣.٣٣%) وبمتوسط حسابي (٢.٢٠)، وانحراف معياري (٠.٧١٤).
- يليها في المركز التاسع عبارة (أستطيع التحكم في مجريات حياتي) بنسبة (٦٨.٨٨%) وبمتوسط حسابي (٢.٠٦)، وانحراف معياري (٠.٧٣٩).
- يليها في المركز العاشر عبارة (اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب كامنة داخل الفرد) بنسبة (٦٦.٦٦%) وبمتوسط حسابي (٢.٠٠)، وانحراف معياري (٠.٧٨٧).

- يليها في المركز الحادي عشر عبارة (أستطيع التحكم في أحداث المنافسات لصالح) بنسبة (٦٤.٤٤%) وبمتوسط حسابي (١.٩٣)، وانحراف معياري (٠.٦٣٩).
- يليها في المركز الثاني عشر والأخير عبارة (ينفذ صبري بسرعة إذا حدث خلاف بيني وبين الآخرين) بنسبة (٥٧.٧٧%) وبمتوسط حسابي (١.٧٣)، وانحراف معياري (٠.٦٩١).

كما يتضح من جدول رقم (٥) أن النتيجة الكلية للبعد الثاني الخاص بالتحكم بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، قد بلغت نسبة تكرارات دائما (٥٢.٦٢%)، ونسبة تكرارات أحيانا (٣٢.٨٦%)، ونسبة تكرارات نادرا (١٤.٥٢%) لإجمالي عبارات البعد الثاني، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الثاني قد بلغ (٢.٣٧) بانحراف معياري (٠.٦٢٨)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الثاني من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائما.

- **البعد الثالث : واقع توافر بعد التحدي في مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة.**

جدول (٦)

دلالة الفروق والتكرارات والنسب المئوية الخاص بعبارات البعد الثالث (التحدي)
بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة

ن=٣٠

م	عبارات البعد الثالث التحدي	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع التقديري	النسبة المئوية	الترتيب الداخلي للمحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاتجاه العام	قيمة كاسي
١	أري أن متعة الحياة تكمن في مواجهة التحديات.	٢٣	٦	١	٨٢	%٩١.١١	٤	٢.٧٣	٠.٥٢٠	دائما	٢٦.٦٠*
٢	أبادر إلى حل المشكلات ولا انتظر حدوثها.	٢٠	٧	٣	٧٧	%٨٥.٥٥	٥	٢.٥٦	٠.٦٧٨	دائما	١٥.٨٠*
٣	أثق بقدراتي على التعامل مع المواقف الجديدة.	٢١	٤	٥	٧٦	%٨٤.٤٤	٦	٢.٥٣	٠.٧٧٦	دائما	١٨.٢٠*
٤	اشعر بالخوف عندما تواجهني مشكلة ما.	٥	١٨	٧	٥٨	%٦٤.٤٤	١١	١.٩٣	٠.٦٣٩	أحيانا	٤٩.٨٠*
٥	لدي حب المغامرة واستكشف ما يحيط بي.	١٧	١١	٢	٧٥	%٨٣.٣٣	٧	٢.٥٠	٠.٦٢٩	دائما	١١.٤٠*
٦	يمكنني التغلب على المشكلات التي تواجهني كافة.	٢١	٥	٤	٧٧	%٨٥.٥٥	٥	٢.٥٦	٠.٧٢٧	دائما	١٨.٢٠*
٧	أفضل عدم مواجهة المشكلات.	٣	١٦	١١	٥٢	%٥٧.٧٧	١٢	١.٧٣	٠.٦٣٩	أحيانا	٤٨.٦٠*

٩.٨٠٠	دائما	٠.٦١٤	٢.٣٦	٩	%٧٨.٨٨	٧١	٢	١٥	١٣	٨	أري أن مواجهة المشكلات هو اختبار لقدرتي على التحدي.		
٩.٧٠٠	دائما	٠.٦٢٦	٢.٤٣	٨	%٨١.١١	٧٣	٢	١٣	١٥	٩	الحياة التي لا تحتوي على التغيير اعتبرها حياة مملة.		
٢.٤٠٠	أحيانا	٠.٧٦٤	١.٩٦	١٠	%٦٥.٥٥	٥٩	٩	١٣	٨	١	تستثيرني المشكلات التي تواجهني.		
٢٢.٥٣ *٣	دائما	٠.٢٥٣	٢.٩٣	١	%٩٧.٧٧	٨٨	٠	٢	٢٨	١	اعمل جاهدا للفوز في منافسات السباحة		
١٦.١٣ *٣	دائما	٠.٣٤٥	٢.٨٦	٢	%٩٥.٥٥	٨٦	٠	٤	٢٦	١	أستطيع اتخاذ القرار السليم أثناء المنافسات		
٣٨.٦٠ *٠	دائما	٠.٤٦١	٢.٨٣	٣	%٩٤.٤٤	٨٥	١	٣	٢٦	١	أشارك في المنافسات دون قلق أو خوف		
١٥.٩٨ *٢	دائما	٠.٥٩٠	٢.٤٥				٤٧	١١٧	٢٢٦		مجموع تكرار		
							١٢.٠٦	٣٠.٠٠	٥٧.٩٤		النسبة المئوية		
							%	%	%		%		النتيجة الكلية للبعد الثالث

* دال عند مستوى معنوية

$$\text{الدرجة الكلية} = (\text{ن}) \times (\text{أعلى ميزان تقدير}) = (٣٠) \times (٣) = ٩٠$$

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث أن قيمة ٢١ المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد التحدي بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، كما يتضح من النتائج أن هناك تفاوت في رؤية عبارات بعد التحدي بمقياس الصلابة النفسية والتي تم ترتيبها تنازليا حسب درجة استجابات المبحوثين كما يلي :

- حيث احتلت عبارات (اعمل جاهدا للفوز في منافسات السباحة) المركز الأول بنسبة (٩٧.٧٧%) وبمتوسط حسابي (٢.٩٣)، وانحراف معياري (٠.٢٥٣).
- يليها في المركز الثاني عبارة (أستطيع اتخاذ القرار السليم أثناء المنافسات) بنسبة (٩٥.٥٥%) وبمتوسط حسابي (٢.٨٦)، وانحراف معياري (٠.٣٤٥).

- يليها في المركز الثالث عبارة (أشارك في المنافسات دون قلق أو خوف) بنسبة (٩٤.٤٤%) وبمتوسط حسابي (٢.٨٣)، وانحراف معياري (٠.٤٦١).
- يليها في المركز الرابع عبارة (أري أن متعة الحياة تكمن في مواجه التحديات) بنسبة (٩١.١١%) وبمتوسط حسابي (٢.٧٣)، وانحراف معياري (٠.٥٢٠).
- يليها في المركز الخامس اشتراك عبارتي (أبادر إلى حل المشكلات ولا انتظر حدوثها) وكذلك (يمكنني التغلب على المشكلات التي تواجهني كافة) بنسبة (٨٥.٥٥%) وبمتوسط حسابي واحد (٢.٥٦)، وانحراف معياري على التوالي (٠.٦٧٨) (٠.٧٢٧).
- يليها في المركز السادس عبارة (أثق بقدراتي على التعامل مع المواقف الجديدة) بنسبة (٨٤.٤٤%) وبمتوسط حسابي (٢.٥٣)، وانحراف معياري (٠.٧٧٦).
- يليها في المركز السابع عبارة (لدي حب المغامرة واستكشف ما يحيط بي) بنسبة (٨٣.٣٣%) وبمتوسط حسابي (٢.٥٠)، وانحراف معياري (٠.٦٢٩).
- يليها في المركز الثامن عبارة (الحياة التي لا تحتوي على التغيير اعتبرها حياة مملة) بنسبة (٨١.١١%) وبمتوسط حسابي (٢.٤٣)، وانحراف معياري (٠.٦٢٦).
- يليها في المركز التاسع عبارة (أري أن مواجهة المشكلات هو اختبار لقدرتي على التحدي) بنسبة (٧٨.٨٨%) وبمتوسط حسابي (٢.٣٦)، وانحراف معياري (٠.٦١٤).
- يليها في المركز العاشر عبارة (تستثيرني المشكلات التي تواجهني) بنسبة (٦٥.٥٥%) وبمتوسط حسابي (١.٩٦)، وانحراف معياري (٠.٧٦٤).
- يليها في المركز الحادي عشر عبارة (اشعر بالخوف عندما تواجهني مشكلة ما) بنسبة (٦٤.٤٤%) وبمتوسط حسابي (١.٩٣)، وانحراف معياري (٠.٦٣٩).
- يليها في المركز الثاني عشر والأخير عبارة (أفضل عدم مواجهة المشكلات) بنسبة (٥٧.٧٧%) وبمتوسط حسابي (١.٧٣)، وانحراف معياري (٠.٦٣٩).

كما يتضح من جدول رقم (٦) أن النتيجة الكلية للبعد الثالث الخاص بالتحدي بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، قد بلغت نسبة تكرارات دائما (٥٧.٩٤%)، ونسبة تكرارات أحيانا (٣٠.٠٠%)، ونسبة تكرارات نادرا (١٢.٠٦%) لإجمالي عبارات البعد الثالث، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الثالث قد بلغ (٢.٤٥) بانحراف معياري (٠.٥٩٠)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الثالث من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائما.

- خلاصة نتائج مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة :

جدول (٧)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوي الصلابة النفسية لمدربي السباحة
مرتبة تنازليا حسب المتوسطات الحسابية

الترتيب	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوي
١-	التحدي	٢.٤٥	٠.٥٩٠	مرتفع
٢-	الالتزام	٢.٤٤	٠.٦٠٣	مرتفع
٣-	التحكم	٢.٣٧	٠.٦٢٨	مرتفع
مقياس الصلابة النفسية				
		٢.٤٢	٠.٦٠٧	مرتفع

يتضح من جدول (٧) أن المتوسطات الحسابية لمستوي أبعاد مقياس الصلابة النفسية تراوحت ما بين (٢.٣٧ إلى ٢.٤٥) حيث جاء بعد التحدي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٢.٤٥)، بينما جاء بعد الالتزام في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (٢.٤٤)، وجاء بعد التحكم في المرتبة الثالثة والأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٢.٣٧)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لمقياس جودة الحياة ككل (٢.٤٢) بمستوي تقدير مرتفع.

ويرجع الباحث حصول بعد التحدي على المرتبة الأولى نظرا إلى الصعوبات التي يواجهها مدربي السباحة أثناء التدريب لتحقيق الإنجاز الرقمي بالمنافسات المختلفة التي يشترك بها مما يمثل تحديا كبير لديهم، علي سبيل المثال التدريب في ظل ضعف الإمكانيات المتاحة أو عدم وجود خبرة مسبقة في مواقف تدريبية معينة أو عدم مرونة القوانين والقرارات التي تحكم سير العمل، وكثرة استفسارات أولياء الأمور ومن يحيطون به عن مستقبل أبنائهم، إلا أن هذه المعوقات تحول دون تحقيق الأهداف المنشودة مما يؤدي إلى عدم سعادتهم ورضائهم، وعلى الرغم من هذا فهذه الصعوبات تكسبهم خبرات ميدانية وتدريبية عالية في التعامل مع السباحين وأولياء أمورهم، مما ينعكس عليهم بالإيجاب وتزيد من قدرتهم على التحدي ضد الظروف في المواقف المختلفة مما يزيد من صلابتهم النفسية وقدرتهم على تحمل الضغوط.

كما يرجع الباحث حصول بعد التحكم على المركز الثالث طبقا لأراء المدربين، إلى المفاهيم والاعتقادات لدي المدربين بأن مجريات حياته وإدارة أمور حياته المستقبلية والتحكم في أحداث المنافسة أمور خارجة عن قدرتهم على ضبطها وللعوامل الخارجية دور فيها.

ويري الباحث أن مقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة ككل كان مرتفعاً نظراً إلى أن مدربي السباحة يتمتعون بقدرة عالية على التفكير العلمي بطرق مختلفة ولديهم ذكاء اجتماعي في التعامل مع الآخرين ويتمتعون بروح الفكاهة والمرح وإنشاء علاقات اجتماعية جيدة مع الأصدقاء والزملاء والمعارف، كل هذا يجعلهم على قدر كبير من القدرة على التحدي والالتزام والتحكم في ظروفهم الحياتية.

ويؤكد على ذلك **بيسلي وآخرون Beasley, et al ٢٠٠٣م** أن الصلابة النفسية مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية ولها مكونات فرعية منها (الالتزام، التحكم، التحدي) وهي مهمة للفرد في التصدي للمواقف الصعبة المثيرة وفي التعايش معها بنجاح ليحي حياة جيدة. (٣٠ : ١١٣)

وفي هذا الصدد يشير **جيمس لوهار و كريس ايفيرت James Chris Evert ٢٠١٣E.Loehr &** أن المهارات النفسية التي تعكس الصلابة النفسية تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠% في تحقيق الإنجاز الرياضي، ويتضح أهمية الصلابة النفسية للمدرب الرياضي وأهمية معرفة حالاتهم وقدراتهم النفسية والتي تسهم بقدر كبير في تحمل الضغوط المهنية التي تشكل عائقاً هاماً تجاه الإنجاز والتفوق الرياضي، حيث أنها تمثل عبئاً كبيراً على المدرب في محيط العمل وهي التي تسبب الضغوط التي تحدث تغيرات فسيولوجية مثل سرعة ضربات القلب، كما يصاحبها مظاهر نفسية سلبية كالتوتر والقلق وغيرها. (٣٦ : ٤٧)

ويوضح أسامة كامل راتب ٢٠٠٠م إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويضيف أن المدربين يشعرون بأن الصلابة النفسية هامة جداً في تحقي الإنجاز الرياضي، وأكدوا على أهميتها في تطوير لاعبي البطولات. (٦ : ٣٥)

ويوضح **نجوين وشولتز Nguyen & Shultz ٢٠١٢م** أن العاملون في المهن المختلفة يتعرضون لدرجات متباينة من الضغوط المتعلقة بالعمل، حيث يشعرون بأن الجهود المبذولة لا تلقي أي تقدير أو تشجيع أو إثابة وغير مرضية للمسؤولين ورؤساء العمل، لذا تعمل الدول المتقدمة على وضع النظم الإدارية لمتابعة الأعمال وتقويمها المستمر للتعرف على ما يواجه القائمون عليها من مشكلات لتنظيم دورات الصقل والتدريب اللازم لمواجهة ما يواجه الفرد إلى الضغط الموجب بزيادة ثقة الفرد في نفسه حيث يمكن أن تؤثر على إدراكه للمطالب وبهذا تؤثر تأثيراً إيجابياً على الضغط (٣٨ : ٢١٠)، ويتفق أمين أنور الخولي، محمد المتوكل

على ٢٠٠١م أن أهم مصادر الضغوط النفسية هي ضغوط مرتبطة بمجالس إدارة الأندية وضغوط مرتبطة بنتائج المنافسة وضغوط مرتبطة بالإمكانات المادية وضغوط مرتبطة بشخصية المدرب وسماته النفسية وضغوط مرتبطة بالناحية الاجتماعية، ويؤثر هذا كله على مستوى الصلابة النفسية. (٧ : ٢٤)

وتتفق معظم هذه النتائج مع دراسات كل من بيسلي وآخرون **Beasley, et al** ٢٠٠٣م (٣٠)، أحمد عبد الحميد علي ٢٠٠٦م (٢)، نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم الحجار ٢٠٠٦م (٢٨)، تامر عويس الجبالي، حمد نبيه إبراهيم ٢٠٠٨م (١٠)، محمد حسن علاوي، احمد صلاح الدين خليل ٢٠٠٨م (٢٤)، ديلاهيج وجيلارد وفاندام **Delahaij, Gaillard & Vandam** ٢٠١٠م (٣٢)، أحمد عبد النعيم باشا عبد العال ٢٠١١م (٤)، عماد محمد أحمد مخيمر ٢٠١١م (١٧)، نجوين وشولتز **Nguyen & Shultz** ٢٠١٢م (٣٨)، عمرو فؤاد عبد الحميد ٢٠١٢م (١٨)، أحمد فاروق عبد العزيز ٢٠١٤م (٥)، بدر الشميري ٢٠١٥م (٨)، مريم رجاء محمود ٢٠١٦م (٢٥)، روان أحمد عوض ٢٠١٥م (١٢)، سميرة محمد شند ٢٠١٥م (١٣)، فوقية حسن عبد الحميد رضوان ٢٠١٥م (٢١)، هرواكي فناهاشي وآخرون ، **et alHiroaki Funahashi** ٢٠١٧م (٣٤)، أحمد عبد المعطي عبد الفتاح ٢٠١٨م (٣)، منى عبد المنعم حسن ٢٠١٨م (٢٦)، هيام بشير حسين محمد ٢٠١٨م (٢٩)، دركسل **Drexel, A.C** ٢٠١٨م (٣٣) مع اختلاف الأهمية النسبية لبعض الأبعاد والعبارات من حيث الترتيب وقد يرجع هذا الاختلاف طبقاً لمتغيرات كل دراسة والهدف المراد تحقيقه، وكذلك لطبيعية عينة الدراسة من حيث البيانات الديمجرافية (النوع، العمر، محل الإقامة، الحالة الاجتماعية، مستوى الدخل الشهري، المستوى التعليمي، المسمى الوظيفي).

الاستنتاجات:

في ضوء منهج وعينة البحث والمعالجات الإحصائية للنتائج وعرضها ومناقشتها توصل

الباحث إلى :

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث أن قيمة كا^٢ المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد الالتزام بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، حيث كانت النتيجة الكلية للبعد الأول الخاص بالالتزام بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، قد بلغت نسبة تكرارات دائماً (٥٥.٣٣%)، ونسبة تكرارات أحيانا (٣٥.٣٣%)، ونسبة تكرارات نادراً (٩.٣٤%) لإجمالي عبارات البعد الأول، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الأول قد بلغ (٢.٤٤) بانحراف معياري (٠.٦٠٣)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الأول من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائماً.

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) حيث أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد التحكم بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، حيث كانت النتيجة الكلية للبعد الثاني الخاص بالتحكم بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، قد بلغت نسبة تكرارات دائماً (52.62%)، ونسبة تكرارات أحيانا (32.86%)، ونسبة تكرارات نادرا (14.52%) لإجمالي عبارات البعد الثاني، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الثاني قد بلغ (2.37) بانحراف معياري (0.628)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الثاني من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائماً.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) حيث أن قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية كما هو موضح أمام عبارات بعد التحدي بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، حيث كانت النتيجة الكلية للبعد الثالث الخاص بالتحدي بمقياس الصلابة النفسية لمدربي السباحة، قد بلغت نسبة تكرارات دائماً (57.94%)، ونسبة تكرارات أحيانا (30.00%)، ونسبة تكرارات نادرا (12.06%) لإجمالي عبارات البعد الثالث، وأن متوسط المتوسطات لإجمالي عبارات البعد الثالث قد بلغ (2.45) بانحراف معياري (0.590)، وأن الاتجاه العام ككل لعبارات البعد الثالث من وجهة نظر المبحوثين يميل نحو دائماً.
- توضح النتائج أن المتوسطات الحسابية لمستوي أبعاد مقياس الصلابة النفسية تراوحت ما بين (2.37 إلى 2.45) حيث جاء بعد التحدي في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (2.45)، بينما جاء بعد الالتزام في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (2.44)، وجاء بعد التحكم في المرتبة الثالثة والأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.37)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لمقياس جودة الحياة ككل (2.42) بمستوي تقدير مرتفع.

التوصيات :

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :
- الاهتمام بعمل دورات تدريبية خاصة بالإعداد النفسي وكيفية التعامل النفسي مع السباحين في المواقف التنافسية المختلفة وذلك للقائمين على التدريب في المجال الرياضي.
- استخدام مقياس الصلابة النفسية في التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد في مراحل العمر المختلفة وعلى الجنسين من اللاعبين.
- إجراء دراسات وأبحاث علمية مشابهة تهتم ببناء مقاييس للتشخيص والتقييم لتكون قاعدة للإعداد النفسي للاعبين والمدربين.
- ضرورة تطبيق مقياس الصلابة النفسية من قبل رؤساء الأندية الرياضية عند اختيار مدربين الفرق بالأندية.

- العمل على خفض حدة التوتر لمدربي السباحة نتيجة الاهتمام الزائد بالفوز في المنافسات.

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد سعد محمد : الصلابة النفسية (المفهوم والمتعلقات)، مجلة دراسات العلوم الاجتماعية، العدد ٢١، جامعة الأغواط، الجزائر، ٢٠١٢م.
- ٢- أحمد عبد الحميد علي : بناء مقياس للصلابة النفسية للرياضيين، مجلة العلوم البدنية والرياضية، المجلد ٥، العدد ٩، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، مصر، ٢٠٠٦م.
- ٣- أحمد عبد المعطي عبد الفتاح : الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهني وبعض المتغيرات الاجتماعية لدى معلمي التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، مدينة السادات، جامعة السادات، ٢٠١٨م.
- ٤- أحمد عبد المنعم باشا : الصلابة العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١١م.
- ٥- أحمد فاروق عبد العزيز : الصلابة العقلية لدى مدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٣٨، الجزء ١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، مارس، ٢٠١٤م.
- ٦- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٧- أمين أنور الخولي، محمد المتوكل على الله : الضغوط المهنية لمعلم التربية الرياضية في منطقة شرق القاهرة التعليمية، مجلة كلية التربية الرياضية الهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٨- بدر الشميري : الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة بمنطقة حائل، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية، ٢٠١٥م.
- ٩- بسمة وجية عبد التواب : الصلابة العقلية وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين، رسالة ماجستير، قسم أصول التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٨م.
- ١٠- تامر عويس الجبالي، حمد نبيه إبراهيم : بناء مقياس الصلابة النفسية للمدربين، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ١١- حنين زبير صباح : الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة العرب في جامعة



- حيفا، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، الأردن، عمان، ٢٠١٥م.
- ١٢ - روان أحمد عوض : الصلابة النفسية وعلاقتها بالأحداث الضاغطة، دراسة ميدانية لدي عينة من طلاب جامعة دمشق، رسالة ماجستير، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق، ٢٠١٥م.
- ١٣ - سميرة محمد شتد : الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٤٤، مصر، ٢٠١٥م.
- ١٤ - سهام محمد خليفة : العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدي طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد ١٣، الجزء الثالث، ٢٠١٢م.
- ١٥ - سوسن شاكر مجيد : الاختبارات النفسية، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، ط ١، ٢٠١٠م.
- ١٦ - عزة محمد الرفاعي : الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية الآداب، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.
- ١٧ - عماد محمد أحمد : مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠١١م.
- مخيم
- ١٨ - عمرو فؤاد عبد الحميد : الصلابة النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لحكام كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٢م.
- ١٩ - عمرو على أبو المجد : أسباب الضغوط النفسية وأعراضها والقدرة على مواجهتها لدي مدربي فرق كرة القدم المصرية، مجلة التربية الرياضية، بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٢٠ - عويس الجبالي وتامر الجبالي : منظومة التدريب الحديث النظرية والتطبيق، الطبعة الثالثة، دار أبو المجد للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠١٣م.
- ٢١ - فوقية حسن عبد الحميد : مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠١٥م.
- ٢٢ - ماجدة محمود أبو العزم : الضغوط المهنية والصلابة النفسية لدي مدربي رياضة المبارزة، المجلة العلمية للتربية الرياضية وعلوم الرياضة، العدد (٧٤)، الجزء (١)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، مايو ٢٠١٥م.
- ٢٣ - محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢٤ - محمد حسن علاوي، احمد صلاح الدين خليل : تقنين مقياس الصلابة العقلية للرياضيين في البيئة المصرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٥٥، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.



- ٢٥ - مريم رجاء محمود : الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود، دراسات عربية في التربية وعلم النفس (ASAP)، العدد الرابع والعشرون، يونيو ٢٠١٦م.
- ٢٦ - منى عبد المنعم حسن : الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢٠١٨م.
- ٢٧ - ميرفت على حسن : تحديد السمات الشخصية لمدربي ألعاب القوي (نظريات وتطبيقات)، العدد السادس عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م. خفاجة
- ٢٨ - نبيل كامل دخان وبشير : الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة العلوم الإسلامية، المجلد ١٤، العدد ٢، غزة، فلسطين، ٢٠٠٦م. إبراهيم الحجار
- ٢٩ - هيام بشير حسين محمد : الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنصورة، ٢٠١٨م.

ثانيا : المراجع الأجنبية

- ٣٠- **Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J.** : Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness, personality and individual differences, ٣٤, ٧٧-٩٥, ٢٠٠٣.
- ٣١- **Bruce** : psychological hardiness in these times, ٢٤ agugust, ٢٠٠٩.
- ٣٢- **Delahaij, R., Gaillard, A. W. K., Van Dam, K.** : Hardiness and the response to stressful situations : investigating mediating processes, personality and individual differences, ٤٩, ٣٨٦-٣٩٠, ٢٠١٠.
- ٣٣- **Drexel, A.C** : MENTAL TOUGHNESS: Develop an Unbeatable Mind, Kindle Edition, USA, Dec ١٣, ٢٠١٨.
- ٣٤- **Hanae Ito, Kai Yamada, Hiroaki Funahashi** : Development of Mental Toughness Scale for Elite Swimmers, Waseda University, Japan, International journal of sport psychology, August, ٢٠١٧.
- ٣٥- **Jagpreet Kaur** : Psychological Hardiness and Creativity among Adolescents: Role of Home and School Environment, Publisher: LAP LAMBERT Academic Publishing, November ٤, ٢٠١١.
- ٣٦- **James E.Loehr Chris Evert** : The New Toughness Training for Sports: Mental Emotional Physical Conditioning from One of the World's Premier Sports Psychologists, New York, penguin books, USA, Paperback ٢٠١٣



- ٣٧- **Maddi.S.** : relationship of hardiness and other styles of life and motional function in late life, the journal of gernalogy : psychological science and social scenes, vol (٥٨), no ٢١, ٢٠١٢.
- ٣٨- **Nguyen, T, Shultz, C, Westbrook, M.** : Psychological hardiness in learning and quality of college life of business students :Evidence from Vietnam of college life of business students : evidence. Journal of happiness studies. ١٣ (٦) ١٠٩١ – ١١٠٣, ٢٠١٢.

The impact of a programme of awareness using super-masters on the culture of the dictionary of kindergarten children

(*) Mohammed Saad Ismail

(**) Rida Mustafa Hilal

(***) Mahmoud Al Sayed Ibrahim

(****) Eman El.syad Muhammed Ali

introduction and the problem of research

addressed many scholars Strength sought by studying and examining in order to develop scientific standards or concepts and develop definitions that determine the consistency between the parts of the body and some scientists have limited in their description of the strength on external appearances in the connection of others between the external manifestations of the body and its internal organs as it alone affects each of them in The other one is affected by it. Sobhi Hassanein and Abdessalam Ragheb (٢٠٠٣) point out that knowing the individual's proper physical habits in standing and sitting and picking things up from the ground and walking and running, climbing, pushing and pulling will have a big impact on improving the customs of the strong dictionaries and here is the increasing role of families, educational institutions and the media in raising the awareness of the dictionary of individuals as the role of the role plays a big role in that as well ...

تأثير برنامج وعى قوامى باستخدام الوسائط الفائقة على الثقافة القوامية لأطفال رياض الأطفال

(*) محمد سعد إسماعيل

(**) رضا مصطفى هلال

(***) محمود السيد ابراهيم

(****) إيمان السيد محمد على

يهدف البحث الي بناء برنامج وعى قوامى باستخدام الوسائط الفائقة لتحسين ثقافته القواميه لأطفال رياض الاطفال ، استخدام الباحثون المنهج التجريبي وبذلك لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلى والبعدى ، يمثل مجتمع البحث طلاب رياض الأطفال بمدرسة الفؤاد الدولية بادارة شرق الزقازيق والبالغ عددهم (١٣٢) طالب وتكونت عينة البحث من (١٥) طالب من المجتمع الأصلي يمثلون عينة البحث التجريبية. وكانت من أهم التوصيات :

- ١- ضرورة تطبيق البرنامج التعليمي الالكتروني المقترح لتلاميذ رياض الاطفال فى الادارات التعليمية المختلفة.
- ٢- العمل علي إنشاء برامج تكنولوجية لرياض الاطفال فى المجال الصحى بالتعاون مع الخبراء والمتخصصين في مجال تكنولوجيا التعليم واستخدامها في إجراء دراسات مشابهة.
- ٣- إقامة دورات وندوات للمدرسات بمراحل رياض الاطفال بالتعاون مع الخبراء والمتخصصين في مجال تكنولوجيا التعليم للتدريب علي إنتاج واستخدام البرمجيات التعليمية ومواقع الانترنت التعليمية لزيادة كفاءة العملية التعليمية.

تأثير برنامج وعي قوامي باستخدام الوسائط الفائقة على الثقافة القوامية للأطفال رياض الأطفال

(*) محمد سعد إسماعيل

(**) رضا مصطفى هلال

(***) محمود السيد ابراهيم

(****) إيمان السيد محمد على

مقدمة ومشكلة البحث

تناول كثير من العلماء القوام بالدراسة والفحص وذلك من اجل وضع معايير او مفاهيم علميه ووضع تعاريف تحدد التناسق بين اجزاء الجسم وقد اقتصر بعض العلماء في وصفهم للقوام علي المظاهر الخارجيه في حن ربط البعض الاخر بين المظاهر الخارجيه للجسم واجهزته الداخليه علي اعتبار انه وحده يؤثر كل منها في الاخر ويتاثر به .

و يشير صبحى حسانين وعبدالسلام راغب (٢٠٠٣م) الي ان معرفه الفرد بالعادات القواميه السليمه في الوقوف والجلوس والتقاط الاشياء من علي الارض والمشي والجري والتسلق والدفع والسحب سيكون له اثر كبير علي تحسين العادات القواميه الخاطئه وهنا يتعاضم دور الاسره والمؤسسات التعليميه ووسائل الاعلام في رفع الوعي القوامي لدي الافراد كما تلعب القدوه دورا كبيرا في ذلك ايضا والقدوه هنا هو الاب والام والاخ الاكبر والاخت والمدرس والمدرّب في النادي واللاعب الرياضي المشهور وجميع نجوم المجتمع في كافه المجالات . (٦ : ٢١)

وتعتبر دراسه حاله القواميه للافراد ذات اهميه كبري فهي تعكس حاله النمو البدني والمستوي الصحي ؛حيث ان طريقه بناء الجسم والطول والوزن كلها عوامل لايمكن تجاهلها بل انه من الضروري الاهتمام بها لتحقيق قوام وصحه افضل وبالتالي مجتمع اكثر تقدما من جراء تحسن حاله النفسيه للافراد ذوي القوام السليم وبالتالي قدره اكثر علي التفكير . (٨ : ٣١٥)

(*) أستاذ بيولوجيا الرياضة ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحوث جامعة بنها

(**) أستاذ المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها .

(***) مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها.

(****) مدرسة تربية رياضية .

ويرى صبحى حسانين (١٩٩٥م) أن الوعي القوامي يعد من احد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التشوهات القوامية كما ان من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات وخاصة التشوهات التي لم تصل الي المرحلة التركيبية . (٥ : ٣٣)

ويذكر أحمد الصواف (٢٠٠٤م) أن هناك أساليب جديدة ظهرت في منظومة التعليم والتي تُعد تقنية جديدة في مجال التعليم والتعلم وتوفر للمتعلم الإندماج التدريجي وكل ذلك بهدف مساعدة المتعلم على تحقيق أهداف واضحة سبق تحديدها ويتوقع إنجازها بدرجة عالية من الكفاءة نتيجة التفاعل المباشر بين التعلم والبرمجية . (١ : ٤)

وتعتبر الوسائط الفائقة أو الهيبيرميديا أسلوب تكنولوجي حديث ظهر نتيجة التقدم في تكنولوجيا الحاسبات الآلية، حيث يتم دمج مجموعة من الوسائط المتعددة في إطار متكامل من خلال الحاسبات بطريقة غير خطية.

ويضيف كل من محمد سعد زغول وآخرون (٢٠٠١م) أن الهيبيرميديا تُعتبر أسلوب تكنولوجي حديث في مجال التعليم والتعلم بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة، وهذا الأسلوب التعليمي المتميز يساعد المتعلم على أن يتعايش بإيجابية مع الوسائط التعليمية بصورة نظامية ومتكاملة عن طريق جهاز الكمبيوتر بشكل يساعده على تحقيق الأهداف التعليمية المرجوه بكفاءه وفعالية. (١٠ : ١٢٩)

وتعتبر الطفولة من اهم المراحل التي يمر بها الانسان في حياته حيث تشتد في هذه المرحلة قابليه الطفل للتعلم والتاثر بالعوامل المختلفه التي تحيط به مما يبرز ذلك اهميه الخمس سنوات الاولي في حياه الطفل من حيث تكوين شخصيته بصوره تترك اثرها فيه طوال حياته وتجعل تربيته في هذه المرحلة امرا يستحق العناية البالغه فحتما علينا العناية بالطفل في هذه المرحلة وتوفير له برنامج مرن يعتمد علي نشاطه ونشاط عقله وتكيفه وفقا لاحتياجاته الفسيولوجيه والعقليه والعاطفيه. (٣ : ٧)

١. ومن خلال عمل الباحثون كمدرسه لاطفال ماقبل المدرسه؛ وجدت قصور في مستوي الثقافه القواميه لاطفال ماقبل المدرسه . ومن خلال البحث المرجعي على الدراسات التي تناولت أكساب تلاميذ رياض الاطفال الثقافه القواميه لم تجد رساله تناولت هذا المتغير وكانت أغلب الرسائل العلميه تناولت الجانب الصحي المرتبط بالامراض او الجانب الغذائي او الجانب الوقائي وهذا مادفع الباحثين لتناول هذا القصور بهذه الدراسة .

هدف البحث

يهدف البحث الي بناء برنامج وعى قوامى باستخدام الوسائط الفائقة لتحسين الثقافه القواميه لاطفال رياض الاطفال من خلال التعرف علي :

- درجة القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في الاختبار المعرفي للثقافه القواميه قيد البحث
فروض البحث

توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس
البعدي للمجموعه التجريبيه في الاختبار المعرفي للثقافه القواميه قيد البحث
تعريفات البحث:

١_الثقافه القواميه

هي مجموعه من المفاهيم والمعارف المرتبطه بالقوام السليم والتي من شأنها ان تجعل الفرد
يتخذ اوضاع سليمه وصحيحه في حاله الثبات والحركه مما تؤدي الي المحافظه علي قوامه.
(١٢ : ١٣)

٢_القوام

هو المظهر او الشكل الذي يتخذه الجسم ويتحدد باوضاع المفاصل المختلفه التي يمكن ان
يتحكم فيها نغمه الجهاز العضلي. (٧ : ٥)

٣- الوسائط الفائقة

الهيبرميديا تُعتبر أسلوب تكنولوجيا حديث في مجال التعليم والتعلم بصفة عامة
والتربية الرياضية بصفة خاصة، وهذا الأسلوب التعليمي المتميز يساعد المتعلم على أن
يتعاش بإيجابية مع الوسائط التعليمية بصورة نظامية ومتكاملة عن طريق جهاز الكمبيوتر
بشكل يساعده على تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة بكفاءة وفعالية. (١٠ : ١٢٩)

- إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث

استخدام الباحثون المنهج التجريبي وبذلك لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم
التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث طلاب رياض الأطفال بمدرسة الفؤاد الدولية بإدارة شرق الزقازيق
والبالغ عددهم (١٣٢) طالب وتكونت عينة البحث من (١٥) طالب من المجتمع الأصلي يمثلون
عينة البحث التجريبية.

أسباب اختيار عينة البحث:

- أنهم من الطلاب اللذين يقوم الباحثين بتدريسهم.
- من الطلاب المنتظمين دراسياً بالمدرسة.
- سهولة توفر أفراد العينة في الوقت المخصص لإجراء الاختبارات و البرنامج التعليمي.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في جميع المتغيرات (قيد البحث)

(ن=١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	س/ع	ع	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التقربح
الجسمية	الطول	سم	١١١.٨٠	٠.٩٨	١١١.٠٠	١.٩٠-
	الوزن	كجم	١٨.٨٠	٠.٩٨	١٨.٠٠	١.٩٠-
العمر الزمني	سنة	٥.٧٠	٠.٢٤	٥.٥٠	٠.٤٢	١.٩٠-

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث (التجريبية، الضابطة، الاستطلاعية) ككل تراوحت بين (٠.٤٢)، وأن هذه القيم انحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الأعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في جميع المتغيرات المختارة.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

استند الباحثون لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافه

علي النحو التالي :

الأدوات والأجهزة:

- * الرستاميتير لقياس الطول.
- * ميزان طبي لقياس الوزن.
- * ساعة إيقاف.
- * طباشير.
- * سبورة ذكية
- * لاب توب
- * برنامج تعليمي باسطوانة

الاستمارات والمقابلات الشخصية:

قام الباحثون بإعداد مجموعة من الاستمارات لتحديد البيانات اللازمة للدراسة :

* استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أنسب المحاور لتصميم اختبار التحصيل المعرفي لمستوى الثقافة القوامية مرفق (٣).

* استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أنسب العبارات لتصميم اختبار التحصيل لمستوى الثقافة القوامية مرفق (٤).

* استمارة تسجيل بيانات الطلاب عينة البحث مرفق (٢).

القياسات الخاصة بمعدل النمو :

قام الباحثين بإجراء القياسات الخاصة بمعدل النمو في يوم الموافق ٦ / ١٠ / ٢٠١٩م كالتالي :

● السن: الرجوع إلى تاريخ الميلاد من واقع سجلات شئون الطلبة بإدارة المدرسة وقد تم حساب العمر بالسنة.

● الطول: باستخدام الريستاميتز وقد تم قياس الطول لأقرب سنتيمتر.

● الوزن: باستخدام الميزان الطبي وقد تم قياس الوزن لأقرب كيلو جرام.

- اختبار التحصيل المعرفي لمستوى الثقافة القوامية:

- الخطوات التمهيدية و التنفيذة للبحث:

بناء البرنامج القوامي المقترح : ملحق (٦)

من خلال اطلاع الباحثون علي العديد من الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بالمجال التربوي وتدریس المناهج من خلال شبكة الانترنت، قام بتحديد مراحل وخطوات إنشاء برمجية تعليمية لاكساب المعرف والمعلومات والمفاهيم المرتبطة بالقوام لطلاب رياض الاطفال، والذي يعتبر المحور الرئيسي الذي يدور حوله البحث الحالي، وما يجب أن يكون عليه معتمدا علي كافة الوسائط التي يحتويها ذلك الأسلوب التكنولوجي، كما يلي:

مرحلة التحليل :

قام الباحثون بتحليل مفردات العمل، والتي تحتوي علي المفاهيم والمعلومات القوامية (قيد البحث) التي سوف تدرس لتلك المرحلة، والفترة التدريسية لها، والخصائص السنية لمرحلة رياض الاطفال للمساعدة في التوصل إلي أفضل الطرق لتصميم برامج التوعية باستخدام احدث الوسائل التكنولوجية.

هدف البرنامج التكنولوجي التعليمي :

تنمية المعارف والمعلومات والمفاهيم المرتبطة بالوعي القوامي لطلاب رياض الاطفال، وتكوين اتجاهات ايجابية نحو استخدام الوسائل التكنولوجية وفقا لمتطلبات التطور العلمي والتكنولوجي بالميدان التربوي.

- تحديد الأهداف التعليمية للبرنامج التعليمي:

قام الباحثون بتحديد الأهداف التعليمية للبرنامج التعليمي كما يلي:

هدف عام معرفي: يتمثل في إكساب الطلاب المعلومات والمعارف والحقائق المرتبطة بتعلم المفاهيم القوامية.

هدف عام مهاري: يتمثل في إكساب الطلاب الأداء الصحيح للاوضاع القوامية الصحيحة.

هدف عام وجداني: يتمثل في إكساب الطلاب الآراء والانطباعات الايجابية نحو استخدام تكنولوجيا التعليم.

صياغة الأهداف العامة للبرنامج في صورة سلوكية:

* الأهداف السلوكية المعرفية:

- أن يعرف الطالب الاوضاع القوامية اثناء الوقوف والجلوس والمشي.
 - أن يعرف الطالب الاوضاع القوامية أثناء المذاكرة.
 - أن يعرف الطالب الاوضاع القوامية أثناء اللعب.
 - أن يعرف الطالب الاوضاع القوامية اثناء حمل الاشياء والحقيبة المدرسية.
- * الأهداف السلوكية المهارية:

- أن يطبق الطالب الاوضاع القوامية اثناء الوقوف والجلوس والمشي بالشكل الصحيح.
 - أن يطبق الطالب الاوضاع القوامية أثناء المذاكرة بالشكل الصحيح.
 - أن يطبق الطالب الاوضاع القوامية أثناء اللعب بالشكل الصحيح.
 - أن يطبق الطالب الاوضاع القوامية اثناء حمل الاشياء والحقيبة المدرسية بالشكل الصحيح.
- * الأهداف السلوكية الوجدانية:

أن يكتسب الطلاب اتجاهات ايجابية نحو استخدام تكنولوجيا التعليم بصورة عامة وتعليم المهارات والمفاهيم والمعلومات المرتبطة بالقوام بصورة خاصة.
أن يكتسب الطلاب القدرة علي الإدراك والتخيل للأداء الصحيح للاوضاع القوامية.
أسس بناء البرنامج التعليمي باستخدام تكنولوجيا التعليم:

حرص الباحثون علي مجموعة من الأسس العلمية عند البرمجية التعليمية وهي كما يلي:

- * يتناسب محتواه مع الهدف منه.
- * يتسم بالبساطة والتنوع.
- * يتناسب مع خصائص المرحلة السنية.
- * يستثير دافعية الطلاب عينة البحث للتعلم.
- * يتسم بالجابضية والتشويق.
- * يتم عرض المعلومات القوامية بصورة متدرجة.
- * يحقق الشعور بالسعادة والسرور أثناء التعلم.
- * يحقق مبدأ الفروق الفردية بين الطلاب.
- * يحقق مبدأ التفاعل بين الطالب والبرنامج التعليمي وبين الطالب وزميله وبين الطالب وبين الإشراف.

تحديد محتوى البرنامج:

تم تحديد البرنامج التعليمي وفقا مجموعة من المعلومات والمهارات القوامية التي رأى الباحث ضرورة تعلمه لطفل رياض الاطفال حتى يكتسب تلك المعلومات وبالتالي المحافظة على القوام من الانحرافات القوامية وتمثل المحتوي التعليمي في الأتي:
الايوضاع القوامية اثناء الوقوف والجلوس والمشي بالشكل الصحيح.

الاضلاع القوامية أثناء المذاكرة بالشكل الصحيح.

الاضلاع القوامية أثناء اللعب بالشكل الصحيح.

الاضلاع القوامية اثناء حمل الاشياء والحقيبة المدرسية بالشكل الصحيح.

الإمكانات اللازمة لتشغيل البرنامج التعليمي:

- جهاز كمبيوتر

- سيورة ذكية

- اسطوانة بها البرنامج التعليمي

مرحلة التحضير:

تمت هذه المرحلة من خلال عدة خطوات كما يلي:

الخطوة الأولى: قام الباحثون بتجميع المعلومات والمعارف والمفاهيم لكل من الموضوعات الأساسية بمحتوي البرنامج التعليمي من خلال الاطلاع علي العديد من المراجع العلمية ومواقع الانترنت التي تناولت هذه الموضوعات.

الخطوة الثانية: قام الباحثون بتحميل بعض الفيديوهات التي تحتوى على بعض المعلومات والمفاهيم القوامية وعرضها علي هيئة الإشراف وبعض من السادة الخبراء ولاقت استحسان من الجميع لما تتميز به فيديوهات السلسلة التعليمية من مستوى جودة عالي وإخراج متميز.

الخطوة الثالثة: قام الباحثون بإعداد تصور لسيناريو البرمجية التعليمية .

الخطوة الرابعة: تم تصميم الهيكل الخاص بالبرمجية التعليمية ووضعت به النصوص والصور المتحركة ومقاطع الفيديو المعدة سابقا لربطها مع باقي العناصر وتركيبها أثناء المفاهيم والمعلومات المرتبطة بالقوام.

مرحلة التجميع:

قام الباحثون بتجميع كلا من النصوص التعليمية والصور المتحركة ومقاطع الفيديو الخاصة بكل الموضوعات المتعلمة، حتى يتم معالجتها في الأشكال التالية:

الصور والرسوم: استعان الباحثون بالعديد من الصور والرسوم التوضيحية للمفاهيم القوامية قيد البحث من خلال شبكة الانترنت.

مقاطع الفيديو: قام الباحثون بتقطيع الفيديوهات الخاصة.

الأصوات: قام الباحثون بترك التعليق علي الفيديوهات التعليمية بصوت المصدر مما يساعد الطلاب ومتصفح الموقع بصورة كبير علي فهم الأداء الصحيح للمهارات قيد البحث.

كما استعان الباحثون ببعض البرمجيات المساعدة في إنتاج البرنامج التعليمي المقترح وتمثلت تلك البرمجيات المساعدة فيما يلي :

Adobe Photo Shop - ١: تم استخدامه لمعالجة الصور والرسومات التخطيطية التوضيحية والمسح الضوئي لمجموعة من الصور والرسومات ومعالجتها.

Jet Audio - ٢: استخدام لمعالجة ملفات الصوت والتسجيلات الصوتية الخاصة بالبرنامج.

AVS Video Editor - ٣: تم استخدامه لمعالجة الفيديوهات الخاصة بالمعلومات القوامية من حيث تقطيعها.

٤- برنامج powerpoint لإنشاء البرمجية التعليمية .
مرحلة التنظيم:

وقد قام الباحثون بتنظيم الملفات كما يلي:

- الاوضاع القوامية اثناء الوقوف والجلوس والمشي بالشكل الصحيح: تم عمل فيديوهات لتعلم المعلومات والمفاهيم والمهارات الخاصة بتلك الاوضاع، كما يوجد أيضا صورة متحركة (جرافيك) للمهارة تساعد الطالب علي تخيل الأداء الصحيح وبالتالي سرعة التعلم.

- الاوضاع القوامية اثناء المذاكرة بالشكل الصحيح: تم عمل فيديوهات لتعلم المعلومات والمفاهيم والمهارات الخاصة بتلك الاوضاع، كما يوجد أيضا صورة متحركة (جرافيك) للمهارة تساعد الطالب علي تخيل الأداء الصحيح وبالتالي سرعة التعلم

- الاوضاع القوامية اثناء اللعب بالشكل الصحيح: تم عمل فيديوهات لتعلم المعلومات والمفاهيم والمهارات الخاصة بتلك الاوضاع، كما يوجد أيضا صورة متحركة (جرافيك) للمهارة تساعد الطالب علي تخيل الأداء الصحيح وبالتالي سرعة التعلم

الاطراف القوامية اثناء حمل الاشياء والحقيبة المدرسية بالشكل الصحيح: تم عمل فيديوهات لتعلم المعلومات والمفاهيم والمهارات الخاصة بتلك الاوضاع، كما يوجد أيضا صورة متحركة (جرافيك) للمهارة تساعد الطالب علي تخيل الأداء الصحيح وبالتالي سرعة التعلم

مرحلة الإخراج:

قام الباحثون في هذه المرحلة بوضع الإطار المبدئي للمحتوي التعليمي داخل البرنامج التعليمي .

مرحلة التقويم:

قام الباحثون بعمل تقويم للبرنامج من خلال عرضه علي هيئة الإشراف وحرصت الباحث علي إجراء التعديلات المطروحة.

مرحلة التفعيل:

تعتبر هذه هي المرحلة النهائية بعد إتمام فحص البرنامج المقترح، جاهز للتطبيق على الاطفال في مرحلة رياض الاطفال والاستفادة من المعلومات الموجودة به.

اختبار التحصيل المعرفي للثقافة القوامية .مرفق (٥) إعداد الباحثة

قام الباحثون بتصميم اختبار للتحصيل المعرفي للثقافة القوامية لطلاب رياض الاطفال بمدرسة الفؤاد الدولية بادارة شرق الزقازيق - محافظة الشرقية لقياس مدي فهم وإدراك الطلاب للجوانب المعرفية المرتبطة بالقوام.

وقد أتبع الباحثين في تصميمهم لاختبار التحصيل المعرفي الخطوات التالية:

تحديد الهدف العام للاختبار :

في ضوء أهداف البحث تم تحديد الهدف العام للاختبار وتمثل في قياس مدي التحصيل المعرفي للطلاب عينة البحث للجوانب المعرفية المرتبطة الاوضاع القوامية و والتي تضمنها البرنامج التعليمي الالكتروني وراع الباحثين أن يغطي الاختبار محتوى مهارات البرنامج التعليمي. تحديد المحاور الرئيسية للاختبار:

في ضوء الهدف العام للاختبار قام الباحثون بإجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية المتخصصة في التربية الرياضية عامة وفي تربية القوام خاصة، لتحديد مجموعة من المحاور الرئيسية التي يمكن أن يتضمنها الاختبار المعرفي و تم وضع هذه المحاور في استمارة اشتملت علي (٥ محاور) مرفق (٣) والاختبار المعرفي في صورته الاولية مرفق (٤) وتم عرضها علي مجموعة من السادة الخبراء مرفق (١) وذلك لإبداء الرأي بالموافقة والرفض لمحاور الاختبار والتي تتناسب مع طبيعة البحث وعينته

ثم قام الباحثين بتفريغ بيانات استمارات استطلاع آراء السادة الخبراء، حيث ارتضى الباحث المحاور التي حصلت علي نسبة ٨٠% فأكثر من الموافقة، وهذه المحاور هي كالتالي:

الاوضاع القوامية اثناء الوقوف والجلوس والمشي بالشكل الصحيح.

الاوضاع القوامية أثناء المذاكرة بالشكل الصحيح.

الاوضاع القوامية أثناء اللعب بالشكل الصحيح.

الاوضاع القوامية اثناء حمل الاشياء والحقيبة المدرسية بالشكل الصحيح.

صياغة مفردات الاختبار:

قام الباحثون بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة للاختبارات الموضوعية وشروط كتابتها وخطوات بنائها وتحديد تعليماتها والمواصفات الواجب إتباعها وقد جاءت الأسئلة في مجملها من نوع:

* الاختيار من متعدد.

وذلك لمناسبة المرحلة العمرية للاطفال وقد روعي في هذه الأسئلة قياس التحصيل المعرفي للثقافة القوامية عينه البحث، وقد روعي الشمول، والوضوح، والبساطة، وعم احتمال اللفظ لأكثر

من مدلول، والدقة العلمية.

الصورة الأولى للاختبار المعرفي مرفق (٤).

تم إعداد الصورة الأولى للاختبار المعرفي، وقد روعي التنوع في استخدام الأسئلة وأن تكون متضمنة لعدد كبير من المعلومات في المحاور الرئيسية للاختبار والتي يتضمنها البرنامج التعليمي حيث اشتمل الاختبار في صورته الأولى علي (٢٠) عبارة .

وقام الباحثون بعرض الاختبار المعرفي علي السادة الخبراء وذلك للإطلاع علي العبارات الخاصة بكل محور علي حده والتوجيه بالتعديل المطلوب سواء بالحذف أو الإضافة أو تعديل العبارات.

الصورة النهائية للاختبار المعرفي مرفق (٥).

ولذلك فقد قام الباحثون في ضوء آراء السادة الخبراء من حيث الحذف والتعديل والإضافة لعبارات الاختبار للوصول إلي صورته النهائية مرفق (٥) والذي أصبح يحتوي علي (٢٠) عبارة تعليمات الاختبار :

تُعد تعليمات الاختبار من أهم عوامل تطبيقه حيث يترتب عليها وضوح الهدف من الاختبار إلي الطالب بلغة سهلة وسليمة وبالتالي إلي الإجابة بصورة صحيحة بحيث تبعد عن الإطالة، وكذلك طريقة تسجيل الطالب للإجابة الصحيحة في مكانها المحدد مع أهمية كتابة البيانات المطلوبة في ورقة الإجابة والتي تشتمل علي الاسم. تصحيح الاختبار:

روعي عند تصحيح الاختبار إعطاء درجتان لكل إجابة صحيحة، وصفر لكل إجابة خاطئة، وبالتالي تكون الدرجة النهائية للاختبار (٤٠) درجة، وتم إعداد مفاتيح تصحيح لتسهيل عملية التصحيح.

القياسات القبليّة:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي في مستوى التحصيل المعرفي من خلال التحصيل المعرفي للثقافة القوامية من تصميم الباحثين يوم ٢١/١٠/٢٠١٩م. القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ تجربة البحث الأساسية (البرنامج التعليمي) قام الباحثين بإجراء القياس القبلي في مستوى التحصيل المعرفي من خلال التحصيل المعرفي للثقافة القوامية من تصميم الباحثين يوم ٢٤/١٠/٢٠١٩م.

المعالجات الإحصائية :

قام الباحثون بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قيمة (ت).
- معامل الالتواء.
- الفرق بين متوسطين.
- نسب التحسن
- عرض النتائج ومناقشتها
- عرض النتائج:

جدول (٢)

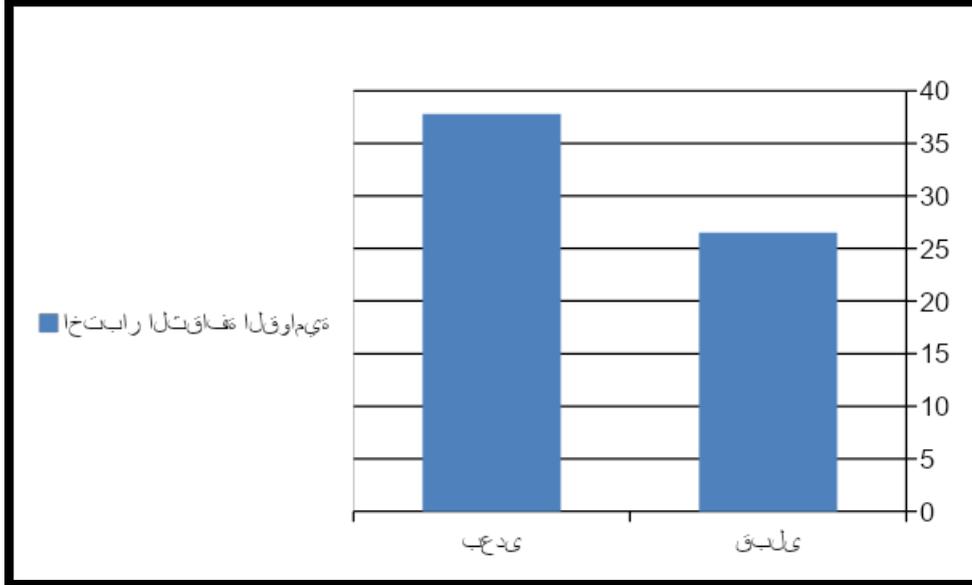
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن في الثقافة القوامية للمجموعة

(ن=١٥)

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة التحسن
	ع	/س	ع	/س			
اختبار الثقافة القوامية	٢٦.٥	٠.٥١	٣٧.٨	٠.٧٧	١١.٢٦*	٤٩.٣	٤٢.٤٨ %
	٣		٠			٧	

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٦

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبار الثقافة القوامية للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية .



شكل (١)

المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي
للتقافة القوامية للمجموعة التجريبية

مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث وفروضه والنتائج التي توصل إليها الباحث من بيانات المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة يتضح ما يلي :

يتضح من جدول رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في مستوي الثقافة القوامية لصالح القياس البعدي. ويعزو الباحثين هذه النتائج إلي استخدام البرنامج الإرشادي والبرنامج القوامي المقترح باستخدام تكنولوجيا التعليم حيث ساهم بصورة ايجابية في خلق بيئة تعليمية تشجع الطلاب علي التفكير العلمي واستثارة دافعيتهم تجاه التعلم، كما أن عرض المهارات والمعلومات القوامية المراد تعلمها بصور متحركة وفيديوهات وتعزيزها باستخدام التعليق الصوتي والتي تقدم الكثير من المثيرات السمعية والبصرية بشكل جذاب مع إتاحة الوقت الكافي والرؤية الواضحة والتي ساهمت في تكوين تصور للمعلومات القوامية قيد البحث لدي أطفال الروضة وبالتالي تؤدي إلي استيعاب وإدراك وإتقان الطلاب لتلك المعلومات والمهارات القوامية.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "رانيا وجيه" (٢٠١١م) (٤) في أن تكنولوجيا التعليم تستخدم وسائل متنوعة تعمل علي جذب المتعلم للتعلم ويصبح أكثر فاعلية كما أن البرامج الالكترونية عامة والقصص الالكترونية خاصة تعمل على رفع الوعي الصحي لرياض الأطفال والتي من الوعي الغذائي والصحي والقوامي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة "احمد محمد" (٢٠١٩م) (٢) حيث أن برنامج الثقافة القوامية باستخدام الوسائط الفائقة أدى إكسابهم معارف ومعلومات قوامية تساعدهم في المحافظة على قوامهم سليماً خالياً من الانحرافات القوامية .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة "محمد احمد" (٢٠١٠م) (٩) حيث أن برنامج التربية القوامية باستخدام الوسائط الفائقة أدى إلى تحسن المعلومات والمعارف والمفاهيم المرتبطة بالقوام ويعزو الباحثين أيضاً تحسن المجموعة التجريبية التي استخدمت تكنولوجيا التعليم المقترح في الثقافة القوامية إلى التأثير الإيجابي للوسائط الفائقة وكيفية عرض المعلومات والمعارف المرتبطة بالثقافة القوامية حيث يقدم المحتوى للطلاب في وحدة متكاملة وترتيب منطقي بصورة مشوقة، مستخدماً الصور والرسومات والفيديوهات التي تؤثر تأثيراً إيجابياً في اكتساب الطلاب للمعارف والمعلومات وتعمل على ترسيخ وتثبيت تلك المعلومات في أذهان الطلاب.

ويتفق ذلك مع ما يراه "جيرمي جليبارس Gemy Galbreath" (١٩٩٤م) (١٣) في أن برامج الحاسب الآلي بعناصرها العديدة مثل الصوت والمؤثرات الصوتية والنصوص المكتوبة ولقطات الفيديو والصور الثابتة والمتحركة والرسوم والأشكال التوضيحية تعمل هذه العناصر جميعاً على نقل الأفكار، وتعتمد في ذلك على فكرة أن أي شيء تستطيع الكلمات نقله يمكن نقله بصورة أفضل عن طريق الكلمات والصوت والصورة في مزيج واحد من خلال الحاسب الآلي، ليتمكن المتعلم من التفاعل مع ما يشاهده ويسمعه عن طريق التحكم في معدل عرضه واختيار البدائل المناسبة لما يعرض له.

وتتفق نتائج هذه الدراسة باستخدام تكنولوجيا التعليم لأطفال رياض الأطفال مع دراسة كلا من دراسة "منى صلاح" (٢٠١٦م) (١١) في أن البرنامج الإلكتروني المقترح أدى إلى تنمية الوعي الغذائي لطفل الروضة ودراسة "رانيا وجيه" (٢٠١١م) (٤) أن القصص الإلكترونية أدى إلى تنمية الوعي الصحي لطفل الروضة .

كما يتضح وجود فروق في نسب التحسن بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الثقافة القوامية لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحثون هذا التقدم إلى المتغير التجريبي المتمثل في البرمجية التعليمية المقترح حيث كان له تأثير إيجابي على نسبة تحسن المعلومات والمعارف والمفاهيم المرتبطة بالقوام قيد البحث، والذي ساعد في خلق بيئة تعليمية جديدة لم يتعود عليها الطلاب تعمل على إشراك جميع حواس المتعلم (السمعية - البصرية) وتتيح للطالب فرصة التعلم وفقاً لزمناً مفتوحاً يناسب قدراته واستعداداته وتنوع المعارف وتدرجها من السهل للصعب.

كما أن البرنامج التكنولوجي المستخدم راع استخدام تكنولوجيا متطورة في عرض المعارف والمعلومات المرتبطة بالمعارف والمعلومات والمفاهيم المرتبطة بالقوام في شكل مبهر حيث استخدام الصور والفيديوهات التي تظهر وتبين المفاهيم والمعارف بشكل مشوق، مما ساعد في توظيف جهود المتعلم وحثه علي بذل المزيد من الجهد والدافعية للتعلم .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١- البرنامج التعليمي الالكتروني كان لها تأثير إيجابي في مستوى التحصيل المعرفي للثقافة القوامية لأفراد المجموعة التجريبية.

التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه الباحثين من نتائج واستنتاجات يوصي الباحثين بما يلي:

٤- ضرورة تطبيق البرنامج التعليمي الالكتروني المقترح لتلاميذ رياض الاطفال فى الادارات التعليمية المختلفة.

٥- العمل علي إنشاء برامج تكنولوجية لرياض الاطفال فى المجال الصحى بالتعاون مع الخبراء والمتخصصين فى مجال تكنولوجيا التعليم واستخدامها فى إجراء دراسات مشابهة.

٦- إقامة دورات وندوات للمدرسات بمراحل رياض الاطفال بالتعاون مع الخبراء والمتخصصين فى مجال تكنولوجيا التعليم للتدريب علي إنتاج واستخدام البرمجيات التعليمية ومواقع الانترنت التعليمية لزيادة كفاءة العملية التعليمية.

المراجع

اولا المراجع العربية

١. احمد الصواف: أثر إختلاف نمط الوسائل المتعددة في برنامج الكمبيوتر على تنمية

مهارات إنتاج البرمجيات وتصميم المواقع التعليمية على شبكة الإنترنت، رسالة

دكتوراه ، غير منشورة ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة، ٢٠٠٤م.

٢- احمد محمد: تأثير التمرينات العلاجية والثقافة القوامية باستخدام الوسائط فائقة التداخل

على انحراف استدارة الظهر لتلاميذ الصف السادس الابتدائي ، رسالة دكتوراه ، لية التربية

الرياضية ، جامعة بورسعيد ٢٠١٩

٣- حسن علاوى :علم النفس الرياضي طه دار المعارف القاهرة ، ١٩٩٩ .



٤- رانيا وجيه: فاعلية برنامج قصص الكترونية فى تنمية الوعي الصحى لدى طفل الروضة فى ضوء معايير الجودة فى رياض الاطفال، ماجستير ، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة ، ٢٠١١،

٥- رشا محمود: دراسه مقارنه للسلوك الصحى بين تلاميذالريف والحضر واثره علي حاله القواميه ؛رساله ماجستير كليه التربيه الرياضيه جامعه طنطا ٢٠٠٨م
صبحى حسانين ، عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٣،

٦- صبحى حسانين: القياس والتقويم في التربيه البدنيه ؛دار الفكر العربي الجزء الاول ؛القاهره ١٩٩٥.

٧- صفاء الدين الخربوطلي: اثر برنامج علاجي مقترح لبعض الانحرافات القواميه علي الانماط الجسميه بالمرحله السنيه ٩_١٢سنه ،المؤتمر العلمي الثالث للاستثمار والتنمية البشريه في الوطن العربي من المنظور الرياضي ، كليه التربيه الرياضيه للبنات ،جامعه حلوان ،القاهره، ٢٠٠٠.

٨- محمد احمد: برنامج للتربيه القواميه باستخدام الوسائط الفائقة للوقاية من التشوهات القواميه لدى الصم و البكم ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ٢٠١٠.

٩- محمد سعد ، مكارم ابوهرجة وهانى سعيد:تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربيه الرياضيه ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م.

١٠- منى صلاح :برنامج إلكترونى لتنمية الوعي الغذائى لطفل الروضة : فى ضوء المعايير القومية لرياض الأطفال ، رساله ماجستير، كلية التربية للطفولة المبكرة ، جامعة القاهرة ، ٢٠١٦.

١١- وائل محمد منصور:الثقافه القواميه لدي الرياضيين وغير الرياضيين لطلاب المرحله الثانويه بمحافظه الفيوم ، رساله ماجستير ، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره، جامعه حلوان، ٢٠٠٨م.

ثانيا:المراجع الإجنبية

١٢--Gerny Galbreath: Multimedia in Education . Because its there.TecTreads.Vo١.٣٩.No.٦.November١٩٩٤ .

"Building and codifying the measure of health culture illustrated for pre-school children"

A.M.D. Ahmed Shawky Mohammed (*)

A.M.D. /Ihab Mohammed Emad (**)

Dr. Hassan Yusuf Abu Zeid (***)

A/ Jihad Mohammed Abdul Rahman (***)

Research Summary

Summary of the research aims to build and codify the measure of health culture illustrated for pre-school children by identifying the level of health culture of pre-school children, and the differences in the level of health culture between public school children and preschool children, and the researchers used the descriptive method using the method of surveying due to its suitability for the nature of the research on a sample selected in a simple random way and consisted of (٣٢٠) children by the amount of (٣٠٠) children are members of the primary eye and (٢٠) children are members of the sample of the respondent The school has been built from my departments (Binha, Tokh) in Qalyubia governorate with ١٦.٧% of the total educational departments, and the measure of health culture illustrated for pre-school children has been built and determined its dimensions (personal health culture, sports culture, food culture, social aspects, social aspects, and body culture).

ملخص البحث

" بناء وتقنين مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة "

أ.م.د/ احمد شوقي محمد (*)
أ.م.د / إيهاب محمد عماد (**)
د/ حسن يوسف أبو زيد (***)
أ / جهاد محمد عبد الرحمن (****)

يهدف البحث إلى بناء وتقنين مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة من خلال التعرف على مستوى الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة ، والفروق في مستوى الثقافة الصحية بين أطفال المدارس الحكومية وأطفال المدارس من أطفال ما قبل المدرسة ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة وكان قوامها (٣٢٠) طفل بواقع (٣٠٠) طفل هم أفراد العينة الأساسية و (٢٠) طفل هم أفراد العينة الإستطلاعية من أطفال ما قبل المدرسة من إدارتي (بنها ، طوخ) بمحافظة القليوبية بنسبة ١٦,٧ % من إجمالي الإدارات التعليمية ، وقد تم بناء مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة وتحديد أبعاده وهي (ثقافة الصحة الشخصية ، الثقافة الرياضية ، الثقافة الغذائية ، الجوانب الإجتماعية ، الصحة النفسية ، الثقافة القوامية) ، كما أظهرت نتائج البحث أن مستوى الثقافة الصحية مثل (ثقافة الصحة الشخصية ، الثقافة الرياضية ، الثقافة الغذائية ، الجوانب الإجتماعية ، الصحة النفسية ، الثقافة القوامية) لأطفال ما قبل المدرسة منخفض المستوى بالإضافة إلى تميز أطفال المدارس الخاصة عن أطفال المدارس الحكومية في مستوى الصحة مثل (ثقافة الصحة الشخصية ، الثقافة الرياضية ، الثقافة الغذائية ، الجوانب الإجتماعية ، الصحة النفسية ، الثقافة القوامية) ، ويوصى الباحثون بالاعتماد على المقياس الحالي كأداة للكشف عن الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة بالإضافة إلى ضرورة إجراء أبحاث علمية تستهدف وضع برامج لتحسين الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة

الكلمات المفتاحية : التقنين ، الصحة ، الأطفال .

* أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.

** أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.

Tel : ٠٢٠١٠٠٠٨٨٧٧٩٢

E-mail : Ehab.Emad@ Fped.bu.edu.eg

*** مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.

**** معلمة تربية رياضية - ادارة شرق الزقازيق - محافظة الشرقية .

" بناء وتفتين مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة "

أ.م.د/ احمد شوقي محمد (*)
أ.م.د / إيهاب محمد عماد (**)
د/ حسن يوسف أبو زيد (***)
أ / جهاد محمد عبد الرحمن (****)

مقدمة البحث

تعتبر مرحلة ما قبل المدرسة من أكثر المراحل العمرية التي تحتاج إلى رعاية خاصة حيث نجد أن هناك العديد من التغيرات البدنية والنفسية والإجتماعية والعقلية والتشريحية والفسولوجية والقوامية التي تحدث في تلك المرحلة حيث يجد الطفل مصاعب كثيرة ليحتفظ بإعتدال معين لمدة طويلة وهذه الحقيقة ليست لتوضيح قدرة عمل العضلات في حفظ القوام فحسب وإنما توضح حالة نمو النشاط العصبي ، كما يحدث تغير في السلوك الصحي والقوامي للطفل في هذه المرحلة وتكتمل الانحناءات الفسيولوجية للعمود الفقري ويعتدل الحوض .

فلم يعد دور رياض الأطفال كما كان في السابق مقتصرًا على نقل المعارف للأطفال عن طريق الحفظ والتلقين والاستظهار، بل أصبح لرياض الأطفال اليوم دور مهم في المجتمع ، وتأتي في مقدمتها توعية الأطفال بمفاهيم الثقافة الصحية والاتجاهات الإيجابية نحو المحافظة على صحة الإنسان وسلامته.

ويرى سمير أبو العيون (٢٠١٣ م) أن الثقافة الصحية من تعد أهم الأركان الرئيسية في قضية الرعاية الصحية نظرا للتطور العلمي والتكنولوجي المستمر في المجال الصحي خلال القرن الحالي وتغيير شكل ونظام المتطلبات المجتمع الصحية تبعًا لتلك فالثقافة الصحية بدورها لها تأثير عميق في شخصيه الفرد وسلوكه حيث تشكل أسلوب سليم للحياة كما تساعد على زياده المعرفة الصحية وتحسين قدره الناس على اتخاذ القرارات والإجراءات الأزمة لحل مشاكلهم

* أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.

** أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.

Tel : ٠٢٠١٠٠٠٨٨٧٧٩٢

E-mail : Ehab.Emad@ Fped.bu.edu.eg

*** مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.

**** معلمة تربية رياضية - ادارة شرق الزقازيق - محافظة الشرقية .

الصحية فالثقافة الصحية هي أول عناصر الرعاية الصحية وأول مراحل عملية التربية الصحية والوسيلة الفعالة لتزويد أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية السليمة لتحسين اتجاهاتهم وسلوكهم الصحي كما تساعدهم على اختيار أنسب الحلول لمواجهة مشكلاتهم الصحية كما تعد جزء من التنمية الاجتماعية والاقتصادية الشاملة للمجتمع ووسيله أساسيه لتحقيق الصحة للمجتمع. (٦ : ٤٣)

ويشير بهاء سلامة (٢٠٠٧ م) إلى التنقيف الصحي بأنه أصبح ضرورة مجتمعية ملحة لمساعدة أفراد المجتمع على تحسين سلوكهم بما يحفظ صحتهم ووقايتهم من انتشار الأمراض وتغيير السلوكيات والعادات غير الصحية ورفع مستوى الرعاية لدى كافة شرائح المجتمع فالثقافة الصحية أصبحت من علوم المعرفة التي تستخدم الاتجاهات التربوية الحديثة ووسائل الاتصال وتكنولوجيا التعليم لإنماء المستوى الصحي للفرد والمجتمع، ويعد التنقيف الصحي الوسيلة الفعالة والأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة المجتمع وتعتمد عملية التنقيف الصحي على أسس علمية وعملية لما لها من دور مهم في رفع مستوى الصحة العامة لدى المجتمع عن طريق اكتساب الفرد لمعلومات تتناسب مع تفكيره بحيث يصبح قادرا على تفهم وإدراك الظروف الصحية المفيدة له وجعله متعاوناً مع ما يجري حوله من أمور صحية. (٤ : ٢٣)

كما يوضح حازم النهار وآخرون (٢٠١٩ م) أن الثقافة الصحية ليس معناها اختزان الفرد لبعض المعلومات والمعارف بل مساعديه على إن يتصرف في سلوكه ويتحكم في بيئته التي يعيش فيها بالطريقة الصحية السلمية فالفرد لا يتم تنقيفه تنقيفاً صحياً ما لم تتغير عاداته وسلوكه إلى سلوك صحي سليماً ولذلك يجب إن يلم بالمعلومات الصحية والسلوك الإيجابي السليم في كافة نواحي الحياة المتعلقة بالصحة العامة. (٥ : ١٣٧)

ويذكر يوسف كماش (٢٠١٧ م) أن الثقافة الصحية تتمثل أهميتها كما يلي :

- ١- تحفز الأطفال بالمحافظة على صحتهم والبقاء عليها بأفضل وجه.
 - ٢- يساعد التنقيف الصحي على التقليل من السلوكيات الخطرة ومنع ظهور الأمراض واتخاذ الخيارات الصحية السليمة في حياتهم اليومية.
 - ٣- تساعد في زيادة معرفة الأطفال نحو الصحة.
 - ٤- تحافظ على زيادة المعرفة بالصحة البدنية والعقلية والعاطفية .
 - ٥- تساعد في نشر المصطلحات الصحية بين الأطفال والمجتمع.
 - ٦- يقلل التنقيف الصحي من مخاطر الإصابة بالأمراض النفسية والجسدية والوقاية منها.
- (١٧ : ٦٩-٧٠)



وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات اهتمت فى الآونة الأخيرة بدراسة الثقافة الصحية أو مايشترك منها من ثقافات مثل (الثقافة الغذائية ، الثقافة القوامية ، ، إلخ) لمختلف فئات المجتمع " الأصحاء ، ذوى القدرات الخاصة ، ...إلخ " ، ومع كلا الجنسين سواء كانوا بالغين أو غير بالغين ومنها دراسة كل من " شانج وآخرون Chang et al " (٢٠٢٠) (١٨) ، " محمد الأمين " (٢٠٢٠م) (١٠) ، " أحمد سعيد " (٢٠١٩م) (١) ، " عماد سمير ، عماد الدين شعبان ، عبد اللاه إبراهيم " (٢٠١٩م) (٩) ، " محمد السيد " (٢٠١٩م) (١٣) ، " آلاء نور الدين " (٢٠١٨م) (٢) ، " سيف الدين الطرمان " (٢٠١٨م) (٧) ، " محمد فرج " (٢٠١٨م) (١٢) ، " طه سعد " (٢٠١٧م) (٨) ، " محمد عبد الفتاح " (٢٠١٧م) (١١) ، " محمود رجب " (٢٠١٧م) (١٤) ، " محمود معوض " (٢٠١٦م) (١٥) ، " جيا وآخرون Jai et al " (٢٠١٥) (١٩) ، " ايهاب عماد " (٢٠١٣م) (٣) والتي أشارت جميعا إلى التعرف على مستوى الثقافة الصحية للعينات قيد كل بحث .

ومن خلال عمل الباحثون في مجال الصحة الرياضية ، فقد وجدوا قصور في الجوانب الصحية لأطفال ما قبل المدرسة ، وتمثل ذلك من خلال سلوكهم الصحي داخل المدرسة ، ولكي يتم تحديد ذلك القصور لا بد من قياسه ، وهذا ما دعا الباحثون إلى التساؤل التالي :

كيفية بناء وتقنين مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة ؟

هدف البحث

يهدف البحث إلى بناء وتقنين مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة من خلال التعرف على :

١- مستوى الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة .

٢- الفروق في مستوى الثقافة الصحية بين أطفال المدارس الحكومية وأطفال المدارس من أطفال ما قبل المدرسة .

تساؤلات البحث

١- ما مستوى الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة ؟

٢- هل توجد فروق في مستوى الثقافة الصحية بين أطفال المدارس الحكومية وأطفال المدارس من أطفال ما قبل المدرسة .

مصطلحات البحث

الثقافة الصحية

هي مجموعة من المفاهيم والمعارف المرتبطة بالصحة والتي من شأنها أن تجعل الفرد يحافظ على صحته. (٤ : ٢٣)

أطفال ما قبل المدرسة (*)

هم من تتراوح أعمارهم الزمنية من (٣ : ٦) سنوات ، كما أن لهم القدرة على إقامة علاقات خارج دائرة الأسرة الضيقة والقدرة على اكتساب ميول سلوكية مستقلة ، وهم بذلك يتعلمون بما لديهم من خصائص نفسية واجتماعية سبق لهم اكتسابها من التربية العائلية ، كما أن لديهم استعدادات وقدرات ومستوى نمو جسماني وعقلي معرفي واجتماعي وإنفعالي يميزهم عن الأطفال في مراحل النمو الأخرى .

(*) تعريف إجرائي

الدراسات المرجعية

١- دراسة " أحمد سعيد " (٢٠١٩ م) (١) بعنوان " الثقافة الصحية وعلاقتها بالحالة القوامية للرياضيين وغير الرياضيين من الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الثقافة الصحية وعلاقتها بالحالة القوامية للرياضيين وغير الرياضيين من الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٤٠) تلميذ من ذوي الإعاقة الذهنية ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستميتر وميزان طبي ومقياس الثقافة الصحية وشاشة القوام وطابعة القدم ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية بين محاور الثقافة الصحية للرياضيين وغير الرياضيين من الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة وبين الحالة القوامية لنفس الفئة .

٢- دراسة " عماد سمير محمود ، عماد الدين شعبان علي ، عبد اللاه إبراهيم عبد اللاه " (٢٠١٩ م) (٩) بعنوان " مقياس ثقافة صحية مصور للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم " ، وهدفت الدراسة إلى بناء مقياس ثقافة صحية مصور للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (٣٨) تلميذ من ذوي الإعاقة الذهنية ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الثقافة الصحية المصور للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ، وكانت أهم النتائج بناء مقياس ثقافة صحية مصور لتلاميذ مدارس التربية الفكرية بسوهاج .

٣- دراسة " ألأء نور الدين " (٢٠١٨ م) (٢) بعنوان " الثقافة الصحية لتلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر وعلاقتها بنسبة انتشار البدانة والنحافة (دراسة مقارنة) بمدينة المنيا " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الثقافة الصحية لتلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر وعلاقتها بنسبة انتشار البدانة والنحافة بمدينة المنيا ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (٨٦) تلميذة من تلميذات المرحلة الإعدادية ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستميتر وميزان طبي ومقياس الثقافة الصحية وجهاز سمك ثنايا الجلد ، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر للعينة الكلية قيد البحث في محاور استبيان الثقافة الصحية (النحافة ، السمنة ، الطبيعيات) لصالح تلميذات الحضر من المرحلة الإعدادية .

٤- دراسة " طه سعد " (٢٠١٧ م) (٨) بعنوان " الثقافة الصحية وعلاقتها بالحالة القوامية ومكونات الجسم لدى طلاب الجامعة " وهدفت الدراسة إلى التعرف على الثقافة الصحية وعلاقتها بالحالة القوامية ومكونات الجسم لدى طلاب الجامعة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢٠٠) من طلاب الجامعة ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستميتر

وميزان طبي ومقياس الثقافة الصحية وجهاز فأرة العمود الفقري وطابعة القدم ، وكانت أهم النتائج أن انخفاض مستوى الثقافة الصحية يؤثر سلبيا على الانحرافات القوامية قيد البحث .

٥- دراسة " مرفت مكرم " (٢٠١٧ م) (١٦) بعنوان " السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط : " دراسة مسحية " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي بمحافظة اسيوط ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (٣٠٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس السلوك الصحي ، وكانت أهم النتائج فتاوت مستوى السلوك الصحي بين العينة قيد البحث .

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث أطفال ماقبل المدرسة بمحافظة القليوبية والتي تضم (١٢) إدارة تعليمية ، لذا قام الباحثون بإختيار عدد (٢) إدارة عشوائيا بأسلوب الإقتراع لتمثل مجتمع البحث.

عينة البحث

قام الباحثون بإختيار عينة عشوائية وكان قوامها (٣٢٠) طفل بواقع (٣٠٠) طفل هم أفراد العينة الأساسية و (٢٠) طفل هم أفراد العينة الإستطلاعية من أطفال ماقبل المدرسة من إدارتي (بنها ، طوخ) بمحافظة القليوبية بنسبة ١٦,٧ % من إجمالي الإدارات التعليمية ، وبعد ذلك قام الباحثون بإختيار المدارس عشوائيا من الإدارات التعليمية قيد البحث ويوضح جدول (١) أسماء المدارس وعدد أطفال الإدارات التعليمية لعينة البحث الأساسية .

جدول (١)

أسماء المدارس وعدد أطفال الإدارات التعليمية لعينة البحث

م	الإدارة التعليمية	أسماء المدارس	عدد الطلاب	النسبة المئوية
١	بنها	بلال بن رباح للتعليم الأساسي	٥٠	%١٥.٦
		ابن خلدون	٤٠	%١٢.٥
		الإصلاح الزراعي	٢٠	%٦.٣
		الشبان المسلمين الخاصة	٦٥	%٢٠.٣
		السلام الخاصة	٤٥	%١٤.١
		هدى شعراوي	٣٥	%١٠.٩
٢	طوخ	العمار الابتدائية الجديدة	٢٥	%٧.٨
		طوخ الابتدائية الخاصة	٤٠	%١٢.٥
		المجموع	٣٢٠	%١٠٠

يوضح جدول (١) أن إجمالي عدد مدارس عينة البحث بلغ ثمانية مدارس ، وتم اختيار (٣٢٠) طفل من إدارتي (بنها ، طوخ) ليمثلوا عينة البحث.

شروط اختيار العينة

- ١- يتم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية .
 - ٢- جميع أفراد العينة من الأطفال الذين يحملون رقم التأمين الصحي .
 - ٣- تم استبعاد الأطفال المعاقين والمصابين بكسور أثناء الدراسة .
 - ٤- أن تكون مشاركته ضمن عينة البحث بموافقة ورغبة منه ومن ولى أمره .
- التوصيف الإحصائي لمتغيرات السن والوزن والطول لأطفال ما قبل المدرسة قيد البحث

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لقياسات الطول والوزن والسن

لأطفال ما قبل المدرسة قيد البحث

ن=٣٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١١٢.٥	١١١	٤.٢	١.١
الوزن	كجم	٢٢.٤	٢٢.٥	٢.٧	٠.١-
السن	سنة	٥.١	٥	٠.٩	٠.٣

يوضح جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء لقياسات الطول والوزن والسن تراوحت بين (-٠.١ : ١.١) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات .
التوصيف الإحصائي لأبعاد مقياس السلوك الصحي لأطفال ما قبل المدرسة قيد البحث

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لأبعاد مقياس الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة قيد البحث

ن = ٣٢٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة
١.٧-	٢	١٨	١٦.٩	ثقافة الصحة الشخصية
٠.٢	١.٤	١٨	١٨.١	الثقافة الرياضية
١.٦-	١.٥	١٨	١٧.٢	الثقافة الغذائية
٠.٢	١.٤	١٨	١٨.١	الجوانب الاجتماعية
١.١	١.٣	١٨	١٨.٥	الصحة النفسية
٠	١.٥	١٨	١٨	الثقافة القوامية
٠.٢-	٣.٥	١٠.٧	١٠.٦.٨	المجموع

يوضح جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء لأبعاد مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة والمجموع الكلي للمقياس انحصرت بين (-١.٧ : ١.١) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات المقياس .

أدوات ووسائل جمع البيانات

- ١- جهاز الروستميتر .
- ٢- ميزان طبي معايير .
- ٣- مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة . مرفق (٣)

الخطوات الإجرائية لإعداد مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة

أ- خطوات بناء الصورة الأولية لمقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة :

في ضوء هدف البحث قام الباحثون ببناء مقياس للتعرف على الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة بإدارة بنها التعليمية بمحافظة القليوبية وفقا للخطوات الآتية :

- 1- الرجوع إلي القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرجعية بموضوع البحث.
- 2- تحديد الأبعاد الرئيسية لمقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة ، حيث قام الباحثون بتحديد الأبعاد المقترحة للمقياس والتي بلغت ستة أبعاد وهي (ثقافة الصحة الشخصية ، الثقافة الرياضية ، الثقافة الغذائية ، الجوانب الإجتماعية ، الصحة النفسية ، الثقافة القوامية) .
- 3- إستطلاع آراء الخبراء لإبداء آرائهم في هذه الأبعاد وذلك كما هو موضح بمرفق (٢) ، حيث قام الباحثون بعرض الأبعاد المقترحة في صورتها الأولية على خمسة من السادة الخبراء المتخصصين في علوم الصحة الرياضية وذلك كما هو موضح بمرفق (١) خلال الفترة من ١٥ / ٩ / ٢٠١٩ م إلى ٣٠ / ٩ / ٢٠١٩ م ، وذلك بهدف التعرف على مايلي :

أ- مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس .

ب- إضافة أو حذف أو تعديل الأبعاد التي من شأنها إثراء المقياس .

وجاء رأي السادة الخبراء حول مناسبة أبعاد المقياس كما يلي :

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء لأبعاد مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة

ن = ٥

النسبة المئوية	مجموع الآراء	إقبال رسمي	فاطمة جاد	نجلاء جبر	صفاء الخربوطي	حسين أبانطة	الخبراء
							الأبعاد
١٠٠%	٥	✓	✓	✓	✓	✓	ثقافة الصحة الشخصية
١٠٠%	٥	✓	✓	✓	✓	✓	الثقافة الرياضية
١٠٠%	٥	✓	✓	✓	✓	✓	الثقافة الغذائية
٨٠%	٤	✓	✓	x	✓	✓	الجوانب الإجتماعية



الصحة النفسية	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٤	٨٠%
الثقافة القوامية	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٥	١٠٠%

يوضح جدول (٤) آراء السادة الخبراء لأبعاد مقياس الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة حيث تراوحت النسب المئوية لآراء الخبراء بين (٨٠% : ١٠٠%) ، وقد ارتضى الباحثون نسبة (٨٠%) لقبول البعد ، لذلك قام الباحثون بقبول جميع أبعاد المقياس .

٤- صياغة مجموعة من العبارات المقترحة الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس ، حيث قام الباحثون بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد من أبعاد المقياس وذلك من خلال اطلاعهم على المراجع والدراسات المرجعية وآراء الخبراء المتخصصين في مجال علوم الصحة الرياضية ، وقد راعى الباحثون في صياغة العبارات ما يلي :

- أ- أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة .
- ب- عدم إحياء العبارة بنوع الإستجابة .
- ج- أن تكون العبارات واضحة ومحددة ، ولا تقبل أكثر من تفسير ، ومناسبة لسن الأطفال وخصائصهم .
- د- أن تتناسب العبارة مع الهدف الذى وضعت من أجله ، كما تكون إحدى الصور المقابلة للعبارة مناسبة للثقافة الصحية .

ب- إجراءات تقنين مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة :

(١) الصدق :

للتحقق من الشروط العلمية للمقياس قامت الباحثة بحساب صدق المقياس كالتالى :

أ- صدق المحتوى

قام الباحثون بعرض المقياس في صورته المبدئية على الخبراء للتحقق من صدق المحتوى بالإضافة إلى حذف أو إضافة أو تعديل أو صياغة ما يرونه مناسب خلال الفترة من ١٣ / ١٠ / ٢٠١٩م إلى ٢٤ / ١٠ / ٢٠١٩م .

وقد تراوحت النسب المئوية لآراء الخبراء فى عبارات مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة فى صورته المبدئية بين (٨٠% : ١٠٠%) ، وقد ارتضى الباحثون نسبة (٨٠%) لقبول العبارة ، لذلك قام الباحثون بقبول جميع عبارات المقياس .

ب- صدق الإتساق الداخلي



قام الباحثون بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للعبارات الذي تمثله ، وبذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي على أساس افتراض أن الدرجات الفرعية تعد مؤشرا جيدا للدرجة الكلية.

أولا : صدق الإتساق الداخلي لأبعاد مقياس الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة

جدول (٥)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الأول (ثقافة الصحة الشخصية)

(ن = ٢٠)

م	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١	أهتم بنظافه زى المدرسة	**٠.٩١	٠.٠
٢	أغسل القدمين وأجفف ما بين الأصابع	**٠.٩٤	٠.٠
٣	أهتم بنظافه ملابسي وحسن مظهرى	**٠.٩٤	٠.٠
٤	أقوم بغسل يدي قبل الأكل وبعده	**٠.٩٠	٠.٠
٥	أتناول الحلوى بكثرة دون غسيل الأسنان	**٠.٧٠	٠.٠
٦	أعتنى بنظافه الأذن	**٠.٨٠	٠.٠
٧	أحرص على الأستحمام المنتظم بالماء الدافئ والصابون	**٠.٩٥	٠.٠
٨	أستعمل المناديل الورقيه للتخلص من فضلات الأنف والفم	**٠.٩٦	٠.٠
٩	والدتي تقوم بتقليم أظافرى بالقصافه الخاصه بي	**٠.٨٨	٠.٠
١٠	أتجنب دعك العينين	**٠.٩٥	٠.٠
١١	أذهب إلى الطبيب عندما أشعر بألم بأسنانى	**٠.٩٤	٠.٠



٠.٠	**٠.٨٩	ارتدى الملابس القطنية عند ممارسه النشاط الرياضي	١٢
٠.٠	**٠.٩٥	أفضل النوم في جو هادئ	١٣
٠.٠	**٠.٨١	أهتم بنظافه شعري	١٤
٠.٠	**٠.٨٢	أحرص على الإستيقاظ مبكرا	١٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٧٠ : ٠.٩٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الأول وهو (الصحة الشخصية).

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الثاني (الثقافة الرياضية)

(ن = ٢٠)

م	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١٦	أمارس الرياضه أثناء وقت الفراغ	**٠.٧٨	٠.٠
١٧	أرتدى الزى الرياضي أثناء ممارسه الرياضة	**٠.٨٦	٠.٠
١٨	أرتدى الاحذية الخاصه بالنشاط الرياضي	**٠.٨٤	٠.٠
١٩	أحب ممارسة الألعاب الرياضيه العنيفه	**٠.٨٤	٠.٠
٢٠	اشترك في الرحلات والمعسكرات المدرسيه	**٠.٨٣	٠.٠
٢١	أمارس الرياضه للثفوق الرياضي	**٠.٧٨	٠.٠
٢٢	أجتهد في الحصول على ترتيب رياضي متقدم	**٠.٩١	٠.٠
٢٣	أمارس الالعاب الرياضيه الجماعيه والفرديه في الانديه الرياضيه	**٠.٩٤	٠.٠
٢٤	أطيع مدرسي وألعب بنشاط وحيوية	**٠.٩٥	٠.٠
٢٥	أمارس الرياضة حافي القدمين	**٠.٩١	٠.٠



٠٠٠	**٠.٩٤	أرغب في المشاركة في حصة التربية الرياضية	٢٦
٠٠٠	**٠.٩٠	أمارس الرياضة للمحافظة على صحتي	٢٧
٠٠٠	**٠.٩١	أمارس الرياضة في الملاعب الرياضية	٢٨
٠٠٠	**٠.٩١	أهتم بممارسة الرياضة لإكتساب اللياقة البدنية	٢٩
٠٠٠	**٠.٦٩	أختار ممارسة الرياضة التي تناسبني	٣٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٦٩ : ٠.٩٥) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الثاني وهو (الثقافة الرياضية).

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الثالث (الثقافة الغذائية)

(ن = ٢٠)

م	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٣١	أهتم بشرب اللبن في الصباح قبل الذهاب للمدرسة	**٠.٩٢	٠٠٠
٣٢	أفطر في تناول الحلويات	**٠.٧٧	٠٠٠
٣٣	أشترى الأطحمة المكشوفة من الباعة الجائلين بعد الخروج من المدرسة	**٠.٩٧	٠٠٠
٣٤	لا أتناول أى طعام بين الوجبات الأساسية	**٠.٨٤	٠٠٠
٣٥	أشرب اللبن بدون غليان	**٠.٦٩	٠٠٠
٣٦	أبتعد عن تناول الوجبات المحفوظة	**٠.٩٣	٠٠٠
٣٧	أهتم بنظافة الطعام والشرب دائماً	**٠.٧٦	٠٠٠
٣٨	أفضل شرب المياه الغازية في الجو الحار بكثرة مثل البيسي	**٠.٧٧	٠٠٠



والكولا		
٣٩	أتناول الطعام المطهى جيدا	**٠.٩٥
٤٠	أقوم بمطغ الطعام جيدا أثناء تناول الوجبات	**٠.٧٦
٤١	أحرص على تناول وجبة العشاء قبل النوم بفترة كافية	**٠.٦٩
٤٢	أحرص على تناول الخضار والفاكهه يوميا	**٠.٥٩
٤٣	أحرص على تناول وجبة الافطار	**٠.٨١
٤٤	أحرص على تناول كمية كافيه من السوائل	**٠.٥٥
٤٥	أحرص على تناول الطعام طازجا	**٠.٨٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٥٥ : ٠.٩٧) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثالث وهو (الثقافة الغذائية).

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الرابع (الجوانب الإجتماعية)

(ن = ٢٠)

م	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٤٦	أساعد زملائي فى تزيين الفصل	**٠.٧٧	٠.٠
٤٧	أتشاجر مع زملائي بقصد اللعب معهم	**٠.٨٥	٠.٠
٤٨	أحب تكوين صداقات مع الآخرين	**٠.٩٥	٠.٠
٤٩	أتشاجر مع أخواتى بالمنزل دائما	**٠.٩٤	٠.٠
٥٠	أهتم بالعلاقات الإجتماعيه الطيبة بينى وبين مدرسينى بالمدرسة	**٠.٩٣	٠.٠
٥١	أشكر زملائي عند مساعدتهم لي	**٠.٩٢	٠.٠



٥٢	أتعامل مع الناس بأسلوب مهذب دائماً	**٠.٧٥	٠.٠
٥٣	أحب جميع زملائي بغض النظر عن تصرفاتهم الخاطئة ضدي	**٠.٧٦	٠.٠
٥٤	لا أجد صعوبة في تكوين صداقات	**٠.٨٤	٠.٠
٥٥	أتعامل بسهولة مع الآخرين	**٠.٩٦	٠.٠
٥٦	أتعامل مع أصدقائي بنفس الطريقة التي أتعامل بها مع الآخرين	**٠.٩٤	٠.٠
٥٧	عاداتي وتصرفاتي كلها حسنة ومرغوب فيها	**٠.٧٣	٠.٠
٥٨	لم أكذب في حياتي مطلقاً حتى لو كانت كذبة غير ضاره	**٠.٧٤	٠.٠
٥٩	أفضل الألعاب الجماعية عن الفردية	**٠.٨٣	٠.٠
٦٠	لا فرق عندي بين فوزي وهزيمتي في المنافسات الرياضيه وأهنيء الفائز	**٠.٨٥	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٧٣ : ٠.٩٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الرابع وهو (الجوانب الاجتماعية).

جدول (٩)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد الخامس (الصحة النفسية)

(ن = ٢٠)

م	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٦١	أحب جميع زملائي بالفصل	**٠.٨٤	٠.٠
٦٢	أختار زملائي بنفسني	**٠.٧٥	٠.٠
٦٣	أتحدث مع مدرسي في حالة حدوث أى مشكلة لي بالمدرسة	**٠.٧٤	٠.٠
٦٤	أحاول حل مشاكلني بنفسني	**٠.٧٥	٠.٠



٠٠٠	** ٠.٧٤	أحس بالإحراج عند التحدث في الإذاعة المدرسية أو الفصل أمام زملائي	٦٥
٠٠٠	** ٠.٨٤	أشعر بالسعادة عند قضاء وقت الفراغ مع أقراني	٦٦
٠٠٠	** ٠.٩٨	أتحدث بصوت منخفض مع والدي	٦٧
٠٠٠	** ٠.٩٤	أفضل اللعب بمفردى	٦٨
٠٠٠	** ٠.٧٧	أشعر بالسعادة عند المشاركة في الرحلات والمعسكرات	٦٩
٠٠٠	** ٠.٧٦	أتعامل مع زملائي بأدب واحترام	٧٠
٠٠٠	** ٠.٨٤	لا أخاف من الإمتحان وأثق بالنجاح	٧١
٠٠٠	** ٠.٨٦	أستطيع حل مشاكلي التي أقابلها فى حياتي بمفردى	٧٢
٠٠٠	** ٠.٨٥	أفضل عدم رفع يدي بالفصل حتى عندما أعرف الأجابة	٧٣
٠٠٠	** ٠.٩٣	أعتذر لصديقى عندما أخطئ	٧٤
٠٠٠	** ٠.٩٢	تساعدني الرياضة فى اكتساب ثقتى فى نفسى	٧٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٧٤ : ٠.٩٨) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الخامس وهو (الصحة النفسية).

جدول (١٠)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد السادس (الثقافة القوامية)

(ن = ٢٠)

م	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٧٦	أفضل حمل الحقيبة على ظهري	** ٠.٩٤	٠٠٠
٧٧	أشعر بالارتياح عند الجلوس على مقعد المدرسة	** ٠.٨٣	٠٠٠



٧٨	أجلس على الحاسوب لفترات طويلة	**٠.٨٧	٠.٠
٧٩	أفضل عدم حمل الحقيبة على كتف واحد	**٠.٩٦	٠.٠
٨٠	أفضل تناسب وزن الحقيبة المدرسية مع قوه عضلات الظهر	**٠.٨٤	٠.٠
٨١	أنام على وسادة مرتفعة	**٠.٨٢	٠.٠
٨٢	أرتدى الملابس الضيقة	**٠.٧٣	٠.٠
٨٣	أتجنب الوقوف لفترات طويلة	**٠.٩٤	٠.٠
٨٤	أحب توزيع ثقل الجسم بشكل مناسب على كلا القدمين	**٠.٨٥	٠.٠
٨٥	أمشي حافي القدمين	**٠.٨٧	٠.٠
٨٦	أفضل وضع رجل على رجل لفترات طويلة	**٠.٩٦	٠.٠
٨٧	لا أرغب فى حمل أشياء ثقيلة على يد واحدة	**٠.٨٣	٠.٠
٨٨	أرتدي الحذاء الرياضى المناسب أثناء ممارسة الرياضة	**٠.٨٥	٠.٠
٨٩	أهتم بممارسة الرياضة المناسبة لسنى	**٠.٩٤	٠.٠
٩٠	أفضل الوقوف بطريقه سليمة	**٠.٨٣	٠.٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (١٠) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٨٢ : ٠.٩٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد السادس وهو (الثقافة القوامية) .

جدول (١١)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٢٠)

م	الأبعاد	معامل الارتباط	القيمة الإحتمالية
١	ثقافة الصحة الشخصية	**٠.٩١	٠.٠



٠.٠	**٠.٨٨	الثقافة الرياضية	٢
٠.٠	**٠.٩٢	الثقافة الغذائية	٣
٠.٠	**٠.٩٣	الجوانب الإجتماعية	٤
٠.٠	**٠.٨٩	الصحة النفسية	٥
٠.٠	**٠.٩٢	الثقافة القوامية	٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة أبعاد المقياس والدرجة الكلية لهذا المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠.٨٨ : ٠.٩٣) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق الأبعاد في التعبير عن مقياس الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة.

(٢) ثبات مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة

قام الباحثون بحساب معامل ثبات مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة عن طريق الأتي :

أ- معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ

قام الباحثون بحساب معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ ، وذلك على عينة التقنين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام معامل " ألفا كرونباخ " :

جدول (١٢)

معامل ثبات مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة

باستخدام معامل ألفا كرونباخ

ن = ٢٠

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	ثقافة الصحة الشخصية	**٠.٨٨



**٠.٨٤	الثقافة الرياضية	٢
**٠.٨٩	الثقافة الغذائية	٣
**٠.٩١	الجوانب الإجتماعية	٤
**٠.٨٦	الصحة النفسية	٥
**٠.٩١	الثقافة القوامية	٦
**٠.٨٩	المجموع	

يوضح جدول (١٢) أن جميع محاور مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ مما يدل على ثبات المقياس .

ب- التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان

جدول (١٣)

معامل ثبات مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة
بإستخدام معادلة جتمان

ن = ٢٠

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	ثقافة الصحة الشخصية	**٠.٨٥
٢	الثقافة الرياضية	**٠.٨٣
٣	الثقافة الغذائية	**٠.٨٦
٤	الجوانب الإجتماعية	**٠.٩٠
٥	الصحة النفسية	**٠.٨٣
٦	الثقافة القوامية	**٠.٩٠
	المجموع	**٠.٨٢

يوضح جدول (١٣) أن جميع محاور مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة تتمتع بقيم مقبولة لمعامل الثبات باستخدام معادلة جتمان مما يدل على ثبات المقياس .

ج- التطبيق وإعادة التطبيق

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٢٠) طفل من أطفال ما قبل المدرسة ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية قدرها أسبوعين .

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة

ن = ٢٠

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	ثقافة الصحة الشخصية	**٠.٩٣
٢	الثقافة الرياضية	**٠.٩٦
٣	الثقافة الغذائية	**٠.٩٥
٤	الجوانب الإجتماعية	**٠.٩١
٥	الصحة النفسية	**٠.٩٤
٦	الثقافة القوامية	*٠.٩٢
	المجموع	**٠.٩٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (١٤) وجود ارتباط طردي قوي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة في أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة بين (٠,٩١ : ٠,٩٧) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يدل على ثبات المقياس .

ج- الصورة النهائية للمقياس

أوضحت اجراءات تقنين مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة بأن يكون عدد عبارات المقياس (٩٠) عبارة ، وأن يتم تصحيح المقياس من خلال وضع مفتاح تصحيح للمقياس وذلك لتسهيل عملية التصحيح حيث تحصل الإجابة الصحيحة على درجتان ، والإجابة الخاطئة على درجة واحدة بإجمالى (٩٠ سؤال) للمقياس تمثل ١٠٠ % كما هو موضح بمرفق (٤) ، كما أن جدول (١٥) يوضح توزيع العبارات فى الصورة النهائية للمقياس .

جدول (١٥)

توزيع العبارات فى الصورة النهائية لمقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة

م	الأبعاد	أرقام العبارات بالمقياس	عدد العبارات
---	---------	-------------------------	--------------



١٥	١٥ - ١	ثقافة الصحة الشخصية	١
١٥	٣٠ - ١٦	الثقافة الرياضية	٢
١٥	٤٥ - ٣١	الثقافة الغذائية	٣
١٥	٦٠ - ٤٦	الجوانب الإجتماعية	٤
١٥	٧٥ - ٦١	الصحة النفسية	٥
١٥	٩٠ - ٧٦	الثقافة القوامية	٦
٩٠		المجموع	

يوضح جدول (١٥) توزيع العبارات فى الصورة النهائية لمقياس الثقافة الصحية المصور لاطفال ما قبل المدرسة .

كما أن جدول (١٦) يوضح الحد الأدنى والأقصى لدرجة كل بعد من أبعاد مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة .

جدول (١٦)

الحد الأدنى والأقصى لدرجة كل بعد من أبعاد الثقافة الصحية
لأطفال ما قبل المدرسة

م	الأبعاد	عدد العبارات	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	ثقافة الصحة الشخصية	١٥	١٥	٣٠
٢	الثقافة الرياضية	١٥	١٥	٣٠
٣	الثقافة الغذائية	١٥	١٥	٣٠
٤	الجوانب الإجتماعية	١٥	١٥	٣٠
٥	الصحة النفسية	١٥	١٥	٣٠
٦	الثقافة القوامية	١٥	١٥	٣٠
	المجموع	٩٠	٩٠	١٨٠

يوضح جدول (١٦) الحد الأدنى والأقصى لدرجة كل بعد من أبعاد مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة فى صورته النهائية حيث تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٩٠) درجة كحد أدنى و (١٨٠) درجة كحد أقصى .

خطوات تطبيق البحث



الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحثون بالتحقق من ثبات مقياس الثقافة الصحية المصور من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٢٠) طفل من أطفال ماقبل المدرسة بمحافظة القليوبية خلال الفترة

من ٢٠١٩/١١/٣م إلى ٢٠١٩/١١/٤م ثم تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة خلال الفترة من ٢٠١٩/١١/١٧م إلى ٢٠١٩/١١/١٨م .

تجربة البحث الأساسية

قام الباحثون بتطبيق مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ماقبل المدرسة على عينة البحث الأساسية وقوامها (٣٠٠) طفل في الفترة من ٢٤ / ١١ / ٢٠١٩م إلى ١ / ٣ / ٢٠٢٠م .

المعالجات الإحصائية

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج " SPSS ٢٥ " لإيجاد مايلي:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الإلتواء
- فترة الثقة للمتوسط الحسابي عند ٩٥%
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين

النتائج

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الأول والذي ينص على :
" ما مستوى الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة ؟ "

جدول (١٧)

مستوى الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة

المستوى	المئينيات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد	م
	المئيني ٧٥	المئيني ٥٠	المئيني ٢٥				
منخفض	١٨	١٥	١٢	٣.٣	١٤.٥	ثقافة الصحة الشخصية	١
منخفض	١٨	١٦	١١	٣.٨	١٤.٦	الثقافة الرياضية	٢
منخفض	١٨	١٥	٩	٤.٦	١٣.٧	الثقافة الغذائية	٣
منخفض	١٩	١٦	٩	٥	١٤.١	الجوانب الإجتماعية	٤
منخفض	١٩	١٧	١١	٣.٩	١٥.٣	الصحة النفسية	٥
منخفض	١٩	١٦	٩	٤.٦	١٤.١	الثقافة القوامية	٦
منخفض	١٠.٨	١٠.٣	٦.٠	٢٤.١	٨٦.٣	المجموع الكلي للمقياس	

يوضح جدول (١٧) أن مستوى الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة منخفض حيث كانت المتوسطات الحسابية لدرجات أبعاد مقياس الثقافة الصحية والمجموع الكلي للمقياس تقع مئيناتهم بين المئين (٢٥-٤٩) ، حيث قام الباحثون بتقسيم مقياس الثقافة الصحية إلى أربع مستويات (مرتفع ، متوسط ، منخفض ، أقل من المنخفض) حيث يقع المستوى المرتفع للثقافة الصحية الأطفال الحاصلين على المئين ٧٥ فأكثر ، ويقع في المستوى المتوسط للثقافة الصحية الأطفال الذين تتراوح مئيناتهم بين المئين (٥٠-٧٥) ، كما يقع في المستوى المنخفض للثقافة الصحية الأطفال الذين تتراوح مئيناتهم بين المئين (٢٥-٤٩) ، وأخيرا يقع في المستوى الأقل من المنخفض للثقافة الصحية الأطفال الذين تتراوح مئيناتهم بين المئين (٠-٢٤) .

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثاني والذي ينص على :

" هل توجد فروق فى مستوى الثقافة الصحية بين أطفال المدارس الحكومية وأطفال المدارس من أطفال ما قبل المدرسة "

جدول (١٨)

دلالة الفروق فى أبعاد مقياس الثقافة الصحية المصور بين أطفال المدارس الحكومية وأطفال المدارس من أطفال ما قبل المدرسة

(ن = ١ = ن = ٢ = ١٥٠)

م	الأبعاد	العينة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الفرق بين متوسطين	قيمة " ت " المحسوبة
١	ثقافة الصحة الشخصية	أطفال المدارس الحكومية	١٥٠	١٢.٩	٣	٣.١-	*٩.٣-
		أطفال المدارس الخاصة	١٥٠	١٦	٢.٨		
٢	الثقافة الرياضية	أطفال المدارس الحكومية	١٥٠	١٢.٨	٣.٧	٣.٦-	*٢١.٣-
		أطفال المدارس الخاصة	١٥٠	١٦.٤	٢.٩		
٣	الثقافة الغذائية	أطفال المدارس الحكومية	١٥٠	١١.١	٣.٩	٥.٣-	*١٥.٢-
		أطفال المدارس الخاصة	١٥٠	١٦.٤	٣.٦		
٤	الجوانب الإجتماعية	أطفال المدارس الحكومية	١٥٠	١١.٢	٤.٣	٥.٧-	*١٢.٢-
		أطفال المدارس الخاصة	١٥٠	١٦.٩	٣.٩		
٥	الصحة النفسية	أطفال المدارس الحكومية	١٥٠	١٣.٢	٣.٥	٤.٣-	*٢١.٤-
		أطفال المدارس الخاصة	١٥٠	١٧.٥	٢.٩		
٦	الثقافة القوامية	أطفال المدارس الحكومية	١٥٠	١١.٤	٣.٩	٥.٣-	*١٢.٣-
		أطفال المدارس الخاصة	١٥٠	١٦.٧	٣.٦		
	المجموع الكلى للمقياس	أطفال المدارس الحكومية	١٥٠	٧٢.٦	٢١.٥	٢٧.٣-	*١٥-
		أطفال المدارس الخاصة	١٥٠	٩٩.٩	١٨		

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٢٩٨ = ١.٩٨٤

يوضح جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية فى أبعاد مقياس الثقافة الصحية والمجموع الكلى للمقياس بين أطفال المدارس الحكومية و أطفال المدارس الخاصة من أطفال ما قبل المدرسة ، حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة بين (-٢١.٤ : -٩.٣) وكانت جميع القيم المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، وهذا يوضح زيادة مستوى الثقافة الصحية المختلفة مثل (ثقافة الصحة الشخصية ، الثقافة الرياضية ، الثقافة الغذائية ، الجوانب



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

الإجتماعية ، الصحة النفسية ، الثقافة القوامية) لأطفال المدارس الخاصة عن أطفال المدارس الحكومية.

مناقشة النتائج

- للتحقق من صحة التساؤل الأول الذي ينص على :

" ما مستوى الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة ؟ "

يوضح جدول (١٧) أن مستوى الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة منخفض ، ويرجع الباحثون ذلك إلى انخفاض الوعي الصحي للأطفال ويتمثل ذلك كما يلي :

١- ضعف حرص الأطفال على نظافته جلده باستمرار ونظافة اليدين قبل الأكل وبعده وكذلك الشعر والعينين والفم والأذنين وتقليم الأظافر كلما دعت الحاجة لذلك.

٢- ضعف الثقافة الرياضية لأطفال ما قبل المدرسة .

٣ - عدم دراية الأطفال في هذه المرحلة السنية بفوائد ومضار أنواع الغذاء المختلفة بشكل كافي .

٤- إنخفاض العلاقات الإجتماعية بين الأطفال والجماعات والمؤسسات التي يتعامل معها .

٥- يمتلك الطفل في هذه المرحلة السنية مستوى سلوكي عاطفي منخفض .

٦- قصور الطفل في هذه المرحلة السنية في إتباع العادات القوامية الصحيحة .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " جيا وآخرون Jai et al (٢٠١٥) (١٩)

، محمود معوض " (٢٠١٦ م) (١٥) ، " مرفت مكرم " (٢٠١٧ م) (١٦) ، " عماد سمير

، عماد الدين شعبان ، عبد اللاه إبراهيم " (٢٠١٩ م) (٩) ، " شانج وآخرون Chang et al " (٢٠٢٠) (١٨) على انخفاض مستوى الثقافة الصحية للعينات قيد كل بحث .

- للتحقق من صحة التساؤل الثاني الذي ينص على :

" هل توجد فروق في مستوى الثقافة الصحية بين أطفال المدارس الحكومية وأطفال المدارس من أطفال ما قبل المدرسة "

يوضح جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد مقياس الثقافة الصحية والمجموع

الكلي للمقياس بين أطفال المدارس الحكومية و أطفال المدارس الخاصة من أطفال ما قبل المدرسة لصالح الأطفال المدارس الخاصة عن أطفال المدارس الحكومية ، ويعزو الباحثون ذلك إلى مايلي :

١- الاختلاف في المستوى التعليمي والتنقيفي بين أطفال المدارس الخاصة عن أطفال المدارس الحكومية .

٢- ارتفاع مستوى التعليم لأولياء أمور أطفال المدارس الخاصة عن أولياء أمور أطفال المدارس الحكومية .

٣- الاختلاف في الامكانيات (المادية والبشرية) في المدارس الخاصة عن مدارس الحكومية.

- ٤- الاختلاف في ثقافة الصحة الشخصية المختلفة مثل (النظافة ، النوم ، الراحة ، العناية بالجلد ، العناية بالأسنان ، ، إلخ) والمتبعة بين أطفال المدارس الخاصة عن أطفال المدارس الحكومية .
- ٥- نشر الثقافة الرياضية في المدارس الخاصة عن المدارس الحكومية .
- ٦- الاختلاف في السلوك الغذائي المتبع بين أطفال المدارس الخاصة عن أطفال المدارس الحكومية .
- ٧- ارتفاع الجوانب الاجتماعية والصحة النفسية والثقافة القوامية لأولياء أمور أطفال المدارس الخاصة عن أولياء أمور أطفال المدارس الحكومية ، وبالتالي ينعكس ذلك على أطفالهم .
- ويذكر سمير أبو العيون (٢٠١٣ م) أن دور المدرسة في التنقيف الصحي يتمثل كما يلي :
- ١- تتعاون المدرسة مع أولياء الأمور لنقل الثقافة الصحية إلى المنزل ، كما تتعاون المدرسة مع المؤسسات الصحية لعقد ندوات صحية وبالتالي ترتفع الكفاءة الصحية للأطفال .
- ٢- قيام الأطفال بنقل الإرشادات الصحية السليمة إلى بيوتهم من خلال النشرات الصحية .
- ٣- إشراك المعلمين في حملات مكافحة الأوبئة والأمراض اعتمادا على ثقافتهم وكفائتهم في استخدام الأساليب التربوية الحديثة . (٦ : ٢٧)
- وتتنفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " ايهاب عماد " (٢٠١٣ م) (٣) ، " محمد عبد الفتاح " (٢٠١٧ م) (١١) ، " آلاء نور الدين " (٢٠١٨ م) (٢) ، " محمد فرج " (٢٠١٨ م) (١٢) على تميز أطفال المدارس الخاصة عن أطفال المدارس الحكومية في مستوى الثقافة الصحية .

الإستنتاجات

- في ضوء هدف البحث وتساؤلاته وفي حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحثون إلى أهم الاستنتاجات التالية :
- ١- بناء مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة وتحديد أبعاده وهي (ثقافة الصحة الشخصية ، الثقافة الرياضية ، الثقافة الغذائية ، الجوانب الإجتماعية ، الصحة النفسية ، الثقافة القوامية) .
- ٢- مستوى الثقافة الصحية مثل (ثقافة الصحة الشخصية ، الثقافة الرياضية ، الثقافة الغذائية ، الجوانب الإجتماعية ، الصحة النفسية ، الثقافة القوامية) لأطفال ما قبل المدرسة منخفض المستوى.



٣- تميز أطفال المدارس الخاصة عن أطفال المدارس الحكومية فى مستوى الصحة مثل (ثقافة الصحة الشخصية ، الثقافة الرياضية ، الثقافة الغذائية ، الجوانب الإجتماعية ، الصحة النفسية ، الثقافة القوامية) .

التوصيات

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

- ١- اعتماد المقياس الحالى كأداة للكشف عن الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة .
- ٢- ضرورة إجراء أبحاث علمية تستهدف وضع برامج لتحسين الثقافة الصحية لأطفال ما قبل المدرسة .

المراجع

أولا : المراجع العربية :

- ١- أحمد سعيد عبد السلام (٢٠١٩ م) : الثقافة الصحية وعلاقتها بالحالة القوامية للرياضيين وغير الرياضيين من الأفراد ذوي الإعاقة الذهنية البسيطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٢- آلاء نور الدين جمال (٢٠١٨ م) : الثقافة الصحية لتلميذات المرحلة الإعدادية فى الريف والحضر وعلاقتها بنسبة انتشار البدانة والنحافة (دراسة مقارنة) بمدينة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٣- ايهاب محمد عماد الدين (٢٠١٣ م) : بناء اختبار معرفى للثقافة القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية ، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٩ (١) ، ٣٤ : ٥٥ .
- ٤- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٧ م) : الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- حازم النهار ، معتصم الشطناوي ، معين طه ، عبد الباسط عبد الحافظ ، أمان خصاونة ، أكرم الخطايب (٢٠١٩ م) : الرياضة والصحة فى حياتنا ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، عمان .
- ٦- سمير أحمد ابو العيون (٢٠١٣ م) : الثقافة الصحية ، دار المسرة للنشر والتوزيع ، عمان .
- ٧- سيف الدين الطرمان (٢٠١٨ م) : تقييم مستوى ومصادر الوعي الصحي لدى طلبة كلية الزرقاء الجامعية فى جامعة البلقاء التطبيقية ، مجلة المنارة للبحوث والدراسات ، جامعة ال بيت ، ٢٤ (٢) ، ٢٦٧ : ٢٩٥ .



٨- **طه سعد علي** (٢٠١٧ م) : الثقافة الصحية وعلاقتها بالحالة القوامية ومكونات الجسم لدى طلاب الجامعة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة حلوان ، ٨١ (٢) ، ١ : ٣٢ .

٩- **عماد سمير محمود ، عماد الدين شعبان علي ، عبد اللاه إبراهيم عبد اللاه** (٢٠١٩ م) : مقياس ثقافة صحية مصور للمعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، ٣٦ (١) ، ٢٢٥ : ٢٤٢ .

١٠- **محمد السيد الأمين** (٢٠٢٠ م) : الثقافة الصحية وعلاقتها ببعض مؤشرات اللياقة الصحية والبدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة حلوان ، ٨٨ (٤) ، ٤٧٢ : ٤٩٠ .

١١- **محمد السيد عبد الفتاح** (٢٠١٧ م) : الثقافة الصحية وعلاقتها بانتشار التشوهات القوامية لتلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الأساسي بإدارة منشأة القناطر التعليمية بالحيزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .

١٢- **محمد فرج إبراهيم** (٢٠١٨ م) : العلاقة بين الثقافة الصحية ومعدل إنتشار بعض التشوهات القوامية لدي طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

١٣- **محمد محمد السيد** (٢٠١٩ م) : الثقافة الغذائية وعلاقتها بمكونات الجسم والحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين والمستوى الرقمي للسباحين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

١٤- **محمود رجب محمد** (٢٠١٧ م) : الثقافة الصحية لدى معلمي التربية الرياضية بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .

١٥- **محمود معوض عبد الجواد** (٢٠١٦ م) : دراسة لقياس الوعي الثقافى الغذائى لدى المدربين بالأندية بمحافظة المنوفية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات .

١٦- **مرفت مكرم عبده** (٢٠١٧ م) : السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الاولى من التعليم الاساسي بمحافظة أسيوط : دراسة مسحية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .



١٧- يوسف لازم كماش (٢٠١٧ م) : الصحة والتربية الصحية " الصحة المدرسية

والرياضية " ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، عمان .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

١٨- Chang,Y., Tsai,F., Kuo,C., Yeh,C., Chen,R.(٢٠٢٠).Exploring and Developing the Workplace Health Culture Scale in Taiwan, Frontiers in Public Health ,Jan;٧(١):٣٩٧-٤٠٦

١٩- Jai,N.,Wu,X.,Li,G.,Wang.,Y.,Fu,H.(٢٠١٥).Development and validation of workplace health culture scale and organizational health scale, Journal of Medical Sciences,Jan; ٤٢(١):٨٤-٨٩

أسلوب الضغط العالي وعلاقته بنتائج المباريات لبعض الفرق المشاركة في بطولة

كأس العالم لكرة القدم ٢٠١٨م بروسيا

د / محمد محمد رفعت

د / محمد محمود مصلي

الباحث / خضر عبدالله سليمان

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي تستأثر على اهتمام شعوب العالم بمختلف المستويات العمرية من ناشئين وشباب وكبار وذلك للإثارة والمتعة التي تتصف بها مباريات كرة القدم، إذ أصبحت دول العالم تتنافس فيما بينها لإقامة البطولات بمختلف مستوياتها القارية والعالمية. ويعتبر الضغط فكرة رئيسية من أفكار الحالة الدفاعية لأي تكتيك هجومي ولا توجد مباراة في كرة القدم تخلو من فكرة الضغط لكن هناك اختلاف في موقع بداية الضغط أو المناطق المختارة لعملية الانقضاض على الكرة التي تخدم الفريق في الحالة الهجومية.

والضغط في كرة القدم هو عبارة عن فكرة دفاعية يتم تنفيذها بشكل جماعي وكما يعلم الجميع أن أفكار الحالة الدفاعية تؤثر على أفكار الحالة الهجومية ويعمل الضغط على تحجيم مساحة المنافس ومنعه من تطبيق أفكاره الهجومية بهدف استعادة الكرة ويحدث هذا في الموقع الذي يخدم أفكار الفريق في الحالة الهجومية سواء كان في الثلث الأول أو الثاني أو الأخير من الملعب.

والضغط العالي يبدأ في الثلث الأخير من الملعب والهدف منه حرمان المنافس من بداية البناء الهجومي حيث يبدأ الضغط العالي عند استلام الظهير المنافس للكرة باختلاف موقع الكرة بحيث تكون أهمية الضغط على الأطراف تكمن في إغلاق زوايا التمرير وتقليص مساحة الإسناد من الزميل على المنافس.

ويذكر **حنفي مختار (١٩٩٨م)** أن من متطلبات كرة القدم الحديثة أن يكون جميع لاعبي الفريق لديهم القدرة مهارية على تنفيذ خطط اللعب الهجومية والدفاعية بمستوى عالي، وأن الطابع الهجومي في كرة القدم يجعلها أكثر إثارة للمتفرجين كما أنها تبعث السرور والغبطة لدى اللاعبين وتزيد من حماسهم وحبهم للعبة وذلك عكس ما يكون اللعب دفاعياً. (٥:١١)

كما أن التحليل وتقويم أداء الفريق هو الوسيلة الهامة لتطوير أداء الفريق وسواء فاز الفريق في المباراة أم لا فإن من واجب المدير الفني تحليل المباراة ويخرج منها بإستخلاصات معينة نتيجة الملاحظة الموضوعية وهذه الملاحظات الموضوعية هي الوسيلة الهامة لتقويم ومراجعة

سير المباراة ونتائجها وأثر عملية التدريب على أداء اللاعبين خلال المباراة كأفراد ثم كفريق وتعتبر المباراة في الحقيقة هي المحك والاختبار لمقدار نجاح العملية التدريبية. (٢٨٢:١١)

ويؤكد طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد (١٩٩٣) أن الهجوم أقوى وأشد جوانب الإبداع في كرة القدم إلا أنه من وجهة أخرى هو أصعبها تطبيقاً خلال اللعب (٤: ٣٩) ويشير مفتي إبراهيم (١٩٩٤) إلى أن المهارات الأساسية ما هي إلا وسائل تنفيذ الخطط الهجومية وهي العنصر الأساسي في تنفيذ خطط اللعب والقاعدة التي يبني عليها اللعب الهجومي كله . (٧: ١٢٥)

ويذكر كولين شميت **Colin.S** (١٩٩٤) أن التحليل عن طريق التصوير بالفيديو يعتبر مصدر نافع للاعبين والمدربين للحصول على الإحصائيات التي يمكن استخدامها في عملية تطوير مستوى اللاعبين طوال الوقت وتحفظ الإحصائيات الخاصة لكل لاعب في ملفات يمكن الرجوع لها عند الحاجة. (٨: ١٤٩)

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات سواء محلية أو قارية أو عالمية بالإضافة إلى تدريبه للعبة كرة القدم نجد تفوق بعض الفرق على الأخرى قد يرجع إلى القدرة على تطبيق أسلوب الضغط العالي وتدريب اللاعبين عليه، والإعداد الجيد للاعب والتصرف خلال المواقف التي يتعرض لها لأنه حينما تتباري الفرق في احدي البطولات قد تتساوي بدنيا وفنيا ويكون الفارق الحاسم هو الجوانب التكتيكية، ومن أهم هذه الجوانب أسلوب الضغط العالي لتنفيذ الخطط الهجومية.

أهمية البحث :

من خلال عمل الباحث مدرباً لكرة القدم لإحدى الفرق بدولة الإمارات العربية المتحدة بدوري الناشئين لاحظ أن تكتيك الضغط العالي له تأثير حاسم على نتائج بعض المباريات، لذلك رأى الباحث عمل دراسة تحليلية لمعرفة علاقة الضغط العالي بنتائج المباريات.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحليل أسلوب الضغط العالي وعلاقته بنتائج المباريات لبعض الفرق في بطولة كأس العالم لكرة القدم روسيا ٢٠١٨م وذلك للتعرف على:

- ١- حالات الضغط العالي الأكثر تكراراً خلال مباريات كأس العالم روسيا ٢٠١٨م.
- ٢- علاقة حالات الضغط العالي بنتائج مباريات كأس العالم روسيا ٢٠١٨م.

تساؤلات البحث:

- ١- ماهي حالات الضغط العالي الأكثر تكرارا خلال مباريات كأس العالم روسيا ٢٠١٨م ؟
- ٢- ماهي علاقة حالات الضغط العالي المختلفة بنتائج مباريات كأس العالم روسيا ٢٠١٨م؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:

تحليل المباراة:

هي عملية تساعد المدرب في التعرف على مستوي فريقه والفرق المنافسة له في أداء جميع مكونات اللعبة (بدنية ، مهارية ، وخطوية) والوصول لأفضل طريقة يقوم بها الفريق لمواجهة طرق اللعب التي تلعب بها الفرق المنافسة. (تعريف اجرائي)

الضغط:

الضغط يمارس في الحالة الدفاعية عندما لا تكون مستحوذا على الكرة وذلك بغرض منع المنافس من التقدم إلى منطقتك مع الضغط على حامل الكرة، ويتم ذلك عن طريق غلق مسارات التمريرات القصيرة وعزل حامل الكرة. (تعريف اجرائي)

الضغط العالي في كرة القدم:

هو حالة يقوم بها أكثر من لاعب عند فقد الكرة من خلال غلق زوايا التمرير وتضييق المساحات على اللاعبين الهدف منها إرباك المنافس ومحاولة الحصول على الكرة مرة ثانية، ومنع المنافس من بناء هجمة منظمة. (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب التحليلي نظراً لملائمته لطبيعة وإجراءات البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث مباريات الفرق المشاركة في بطولة كأس العالم لكرة القدم ٢٠١٨-

والتي

أقيمت في روسيا وعددها ٣٢ فريق بواقع ٦٤ مباراة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وشملت المباريات بداية من دور ال ١٦ لبطولة كأس العالم لكرة القدم روسيا ٢٠١٨م وعددها (١٦) مباراة لفرق (فرنسا- الأرجنتين- أوروغواي- البرتغال-إسبانيا- روسيا- كرواتيا- الدنمارك- البرازيل- المكسيك- بلجيكا- اليابان- السويد- سويسرا-كولومبيا- انجلترا)،

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	المباراة	الفرق المشاركة	النتيجة	الدور	ملاحظات
١	فرنسا ✖ الأرجنتين	فرنسا	٤	دور ال ١٦	
		الأرجنتين	٣		
٢	أوروغواي ✖ البرتغال	أوروغواي	٢	دور ال ١٦	
		البرتغال	١		
٣	إسبانيا ✖ روسيا	إسبانيا	٣	دور ال ١٦	
		روسيا	٤		

تابع جدول (١)

م	المباراة	الفرق المشاركة	النتيجة	الدور	ملاحظات
٤	كرواتيا ✖ الدنمارك	كرواتيا	٣	دور ال ١٦	
		الدنمارك	٢		
٥	البرازيل ✖ المكسيك	البرازيل	٢	دور ال ١٦	
		المكسيك	صفر		
٦	بلجيكا ✖ اليابان	بلجيكا	٣	دور ال ١٦	
		اليابان	٢		
٧	السويد ✖ سويسرا	السويد	١	دور ال ١٦	
		سويسرا	صفر		



٨	كولومبيا ✖ إنجلترا	٣	كولومبيا	دور ال ١٦
		٤	إنجلترا	
٩	أوروغواي ✖ فرنسا	صفر	أوروغواي	دور ال ٨
		٢	فرنسا	
١٠	البرازيل ✖ بلجيكا	١	البرازيل	دور ال ٨
		٢	بلجيكا	
١١	السويد ✖ إنجلترا	صفر	السويد	دور ال ٨
		٢	إنجلترا	
١٢	روسيا ✖ كرواتيا	٣	روسيا	دور ال ٨
		٤	كرواتيا	
١٣	فرنسا ✖ بلجيكا	١	فرنسا	دور ال ٤
		صفر	بلجيكا	
١٤	كرواتيا ✖ إنجلترا	٢	كرواتيا	دور ال ٤
		١	إنجلترا	
١٥	بلجيكا ✖ إنجلترا	٢	بلجيكا	المركز الثالث
		صفر	إنجلترا	
١٦	فرنسا ✖ كرواتيا	٤	فرنسا	النهائي
		٢	كرواتيا	

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- ١- تلفزيون LED ماركة LG ٤٢ بوصة بمخرج USB
- ٢- فلاشه SONY ٣٢ جيجا لنسخ المباريات عينة الدراسة إلى ذاكرة جهاز اللاب توب
- ٣- لاب توب ماركة ديل لعرض المباريات.
- ٤- برنامج VLC مشغل فيديو بالثلاث مستويات للعرض (عادي- بطيء- بطيء جدا).
- ٥- آلة حاسبة ماركة casio.
- ٦- استمارة استطلاع رأي الخبراء :

قام الباحث بالاطلاع على الأبحاث والدراسات المرجعية في مجال كرة القدم من أجل وضع استمارة تحليل الضغط العالي في كرة القدم، واستطاع الباحث من خلال الاطلاع على العديد من هذه النماذج إعداد استمارة تحليل الضغط العالي في كرة القدم في صورتها المبدئية، ثم قام الباحث بعرض نموذج استمارة تحليل الضغط العالي في كرة القدم لمتغيرات البحث على السادة الخبراء لإبداء رأيهم في مدى مصداقيتها في تحليل متغيرات البحث .

الدراسات الاستطلاعية:

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 للوقوف على كيفية تسجيل وحفظ المباريات عينة البحث في الفترة من ٢٠٢٠/٣/١٥ إلى ٢٠٢٠/٣/١٧.

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى

- ١- تسجيل أي فيديو من التلفزيون إلى الفلاشة وأن الفلاشة تحتوى على الفيديو والفيديو يعمل بصيغة MP٤ أو GP٣.
- ٢- تسجيل مباريات عينة البحث عبر قنوات Beinsport على الفلاشة بواسطة فردين مختلفين على الأقل.
- ٣- وضع المباريات المسجلة من الفلاشة إلى اللاب توب بصيغة MP٤ وهى مباراة واحدة بالدور التمهيدي.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

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

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على مباراة من مباريات الأدوار التمهيديّة لبطولة كأس العالم بروسيا ٢٠١٨ م بين (منتخب مصر مع منتخب أوجواي) من مجتمع البحث ولكن خارج عينه البحث الأساسية في الفترة من ٢٠٢٠/٣/١٩ إلى ٢٠٢٠/٣/٢١.

أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية:

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

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية :

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

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بإجراء الدراسة الثالثة وذلك من خلال تحليل مباراة (منتخب السعودية مع منتخب مصر) من مباريات الأدوار التمهيديّة لبطولة كأس العالم من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث في الفترة من ٢٠٢٠/٣/٢٢ إلى ٢٠٢٠/٣/٢٥.

أهداف الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

- ١- محاولة الوصول للشكل النهائي لتصميم استمارة تسجيل البيانات وتم عرضها على الخبراء لأجراء التعديلات والتأكد من صلاحيتها وسهولة استخدامها.
- ٢- تدريب المساعدين على الملاحظة و طريقة تسجيل البيانات بدقة وإتقان.
- ٣- إيجاد المعاملات العلمية لاستمارة الملاحظة من صدق وثبات.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

- ١- التأكد من صلاحية استمارة تسجيل البيانات وسهولة استخدامها وإمكانية متابعة أحداث المباراة وتسجيلها بدقة بعد إجراء بعض التعديلات لتصبح الاستمارة في صورتها النهائية، ثم عرضها على الخبراء لإقرارها.

- ٢- تدريب المساعدين على الملاحظة وتسجيل البيانات المطلوب للدراسة بدقة.
- ٣- إيجاد المعاملات العلمية لاستمارة التحليل من صدق وثبات.

إيجاد المعاملات العلمية لاستمارة تحليل الضغط العالي:



بعد تصميم استمارة تحليل الضغط العالي والتغلب على المشكلات التي ظهرت واتفق رأى الخبراء على الشكل النهائي للاستمارة ومشتملاتها.

صدق المحتوى:

التأكد من أن الاستمارة الموجودة تشمل جميع متغيرات الظاهرة المراد قياسها أو تحليلها بمعنى أن كل متغير يظهر خلال المباراة موجود في استمارة التحليل.

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء في الضغط العالي في كرة القدم

م	أجزاء الاستمارة	موافق	غير موافق	تعديل
١	حالات الضغط	٥	-	
٢		٥	-	
٣		٤	١	
٤		٤	١	
١	مراكز اللعب الدفاعية	٥	-	
٢		٥	-	
٣		٥	-	
١	أجزاء مناطق اللعب الدفاعية	٥	-	
٢		٥	-	
٣		٥	-	
٤		٥	-	
١	نتائج الضغط	٥	-	
٢		٥	-	
٣		٥	-	
٤		٤	١	
٥		٤	١	
٦		٥	-	

الجدول السابق يوضح آراء الخبراء في الضغط العالي في كرة القدم قيد الدراسة

الثبات:

استخدام الباحث اختبار حيث قام بتطبيق الاستمارة في صورتها الأخيرة على أحد مباريات العينة الاستطلاعية (خارج مباريات العينة الأساسية) ثم قام الباحث بإعادة تطبيق الاستمارة على نفس المباراة بعد أسبوع ، وحساب معامل الارتباط بين التحليل الأول والتحليل الثاني.

جدول (٣)

معامل ثبات الاستمارة باستخدام التطبيق وإعادة التطبيق

قيمة ر	التحليل الثاني		التحليل الأول		التحليل الحالات	م
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
* ٠.٩٤٥	٣.٨٧	٣٨.٧٧	٣.٨٧	٣٨.٧٧	ركلة مرمي للمدافع	١
* ٠.٩١٧	٢.٧٦	٣٠.٠٣	٢.٧٦	٣٠.٠٣	رمية التماس للمدافع	٢
* ٠.٨٩٦	٢.٢١	٢٦.١٧	٢.٢١	٢٦.١٧	كرة طويلة في حوزة المدافع	٣
* ٠.٧٩٦	١.٦٦	١٤.١٣	١.٦٦	١٤.١٣	فقد الكرة في الثلث الهجومي	٤

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

تراوحت قيم معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني بنسبة (٠.٧٩٦ إلى ٠.٩٤٥) وهي معاملات ارتباط داله إحصائيا مما يشير إلي الاتساق الداخلي لأجزاء الاستمارة.

اختيار المساعدين:

قام الباحث بالاستعانة ب(٥) مساعدين من خريجي كليات التربية الرياضية ويعملون في مجال تدريب كرة القدم حيث قام الباحث بتوضيح شكل الاستمارة وكيفية التعامل معها وتطبيقها على مباريات أخرى خارج عينة البحث خلال الدراسة الاستطلاعية وذلك تمهيدا لتحليل المباريات (عينة البحث).

الدراسة الأساسية:

- ١- قام الباحث بتسجيل مباريات عينه البحث وقد بلغت عدد هذه المباريات (١٦) مباراة والتي تمثل الفرق عينه البحث في الفترة من ٢٠٢٠/٤/٥ إلى ٢٠٢٠/٤/٢٥
- ٢- قام الباحث بتحليل مباريات الفرق عينه البحث مستخدما في ذلك استمارات التحليل النهائية لكل فريق على حده في المباراة وقام الباحث بتحليل المباريات في الفترة من



وبمساعدة المساعدين وتسجيلها في الاستمارات المخصصة لذلك على شكل عسيان وحزم.

٣- تم تفرغ حالات الضغط العالي في كرة القدم محور الدراسة من استمارات التحليل وذلك بعد الانتهاء من عملية تحليل جميع المباريات عينة البحث في استمارات خاصة لمعالجتها احصائيا.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث باستخدام برنامج (SPSS ١٨) و استخدم الباحث ما يلي:

- عدد التكرارات.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط .
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

عرض ومناقشة النتائج :

اولا: عرض النتائج:

التساؤل الأول: ينص هذا التساؤل على ماهي حالات الضغط العالي المختلفة لمباريات كأس العالم روسيا ٢٠١٨ وللإجابة على هذا التساؤل تم حساب عدد التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري

جدول (٤)
التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي لحالات ومراكز اللعب المختلفة ومستويات الفعالية للضغط العالي للفرق المشاركة في البطولة (الشوط الأول)

ن = ١٦

الاتحراف المعياري	المتوسط الحسابي	%	الإجمالي	جانب أيسر						العمق						جانب أيمن						حالة الفريق	الحالة والمكان
				خروج امن للدفاع بالكرة	الحصول على موقف ثابت للدفاع	الحصول على موقف ثابت للمهاجم	تشبثت المدافع للكرة خارج الملعب	تشبثت المدافع للكرة والحصول عليها	الحصول على الكرة مباشرة	خروج امن للدفاع بالكرة	الحصول على موقف ثابت للدفاع	الحصول على موقف ثابت للمهاجم	تشبثت المدافع للكرة خارج الملعب	تشبثت المدافع للكرة والحصول عليها	الحصول على الكرة مباشرة	خروج امن للدفاع بالكرة	الحصول على موقف ثابت للدفاع	الحصول على موقف ثابت للمهاجم	تشبثت المدافع للكرة خارج الملعب	تشبثت المدافع للكرة والحصول عليها	الحصول على الكرة مباشرة		
١.٧٥	٠.٨٩	%٢٧.٦	١٦	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٦	صفر	١	٢	٣	٤	فائز	ظهير	
٠.٨٦	٠.٥٠	%١٥.٥	٩	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٢	صفر	١	٢	٢	٢	مehزوم	أيمن	
١.٠٤	٠.٤٤	%١٣.٨	٨	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٣	صفر	٢	صفر	٣	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	فائز	ظهير	
٠.٦٥	٠.٢٢	%٦.٩	٤	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٢	صفر	صفر	صفر	٢	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	مehزوم	الوسط	
٠.٣٢	٠.١١	%٣.٤	٢	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	١	صفر	صفر	١	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	فائز	حارس	
٠.٠٠	٠.٠٠	%٠	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	مehزوم	المرمي	
١.٦٧	٠.٧٢	%٢٢.٤	١٣	٧	١	صفر	١	١	٢	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	١	صفر	صفر	فائز	ظهير	
٠.٧٧	٠.٣٣	%١٠.٣	٦	٣	صفر	صفر	١	صفر	١	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	١	صفر	صفر	مehزوم	أيمن	
٣.٠٦	٣.٢٢	%١٠٠	٥٨	١٠	١	صفر	٢	١	٣	٦	صفر	صفر	٢	١	٥	٨	صفر	٢	٦	٥	٦	المجموع	
١.٢٨	٠.٦٧	%٢٧.٩	١٢	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٥	٢	١	٢	١	١	فائز	ظهير	
٠.٧٣	٠.٢٢	%٩.٣	٤	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٣	صفر	صفر	١	صفر	صفر	مehزوم	أيمن	
٠.٩٢	٠.٤٤	%١٨.٦	٨	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	١	٢	صفر	٣	٢	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	فائز	ظهير	
٠.٥٥	٠.٢٢	%٩.٣	٤	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	١	صفر	صفر	٢	١	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	مehزوم	الوسط	
٠.٥٥	٠.٢٢	%٩.٣	٤	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٢	١	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	فائز	حارس	
٠.٢٤	٠.٠٦	%٢.٣	١	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	١	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	مehزوم	المرمي	
٠.٨٥	٠.٣٩	%٦.٣	٧	١	١	صفر	٣	٢	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	فائز	ظهير	
٠.٣٨	٠.١٧	%٧	٣	صفر	١	صفر	صفر	١	١	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	مehزوم	أيمن	

٢.٢٣	٢.٣٩	%١٠٠	٤٣	١	٢	صفر	صفر	٤	٥	٢	صفر	٥	٥	٢	صفر	٨	٢	١	٣	١	٢	مجموع
------	------	------	----	---	---	-----	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	---	---	---	-------

جدول (٥)

التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي لحالات ومراكز اللعب المختلفة ومستويات الفعالية للضغط العالي للفرق المشاركة في البطولة (الشوط الثاني)

ن=١٦

الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	%	الإجمالي	جانب أيسر						العمق						جانب أيمن						حالة الفريق	الحالة والمكان
				خروج امن للدفاع بالكرة	الحصول على موقف ثابت للمدافع	الحصول على موقف ثابت للمهاجم	تشتيت المدافع للكرة خارج الملعب	تشتيت المدافع للكرة والحصول عليها	الحصول على الكرة مباشرة	خروج امن للدفاع بالكرة	الحصول على موقف ثابت للمدافع	الحصول على موقف ثابت للمهاجم	تشتيت المدافع للكرة خارج الملعب	تشتيت المدافع للكرة والحصول عليها	الحصول على الكرة مباشرة	خروج امن للدفاع بالكرة	الحصول على موقف ثابت للمدافع	الحصول على موقف ثابت للمهاجم	تشتيت المدافع للكرة خارج الملعب	تشتيت المدافع للكرة والحصول عليها	الحصول على الكرة مباشرة		
١.٧٢	٠.٨٣	%٢٦.٨	١٥	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	١	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٦	صفر	١	٤	٣	صفر	فانز	الركلة مرمى للدفاع
٠.٩٨	٠.٣٩	%١٢.٥	٧	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٣	صفر	صفر	٣	١	صفر	مهبوم	
٠.٥٧	٠.٢٨	%٨.٩	٥	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٢	صفر	صفر	صفر	١	صفر	١	صفر	صفر	صفر	صفر	١	فانز	
٠.٣٢	٠.١١	%٣.٦	٢	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	١	صفر	صفر	صفر	١	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	مهبوم	
١.٢٥	٠.٤٤	%١٤.٣	٨	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٢	٥	١	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	فانز	
٠.٧١	٠.١٧	%٥.٤	٣	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٣	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	مهبوم	
١.٩١	٠.٦١	%١٩.٦	١١	٢	صفر	صفر	صفر	صفر	٨	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	١	فانز	
٠.٩٦	٠.٢٨	%٨.٩	٥	١	صفر	صفر	صفر	صفر	٤	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	مهبوم	
٣.٩٨	٣.١١	%١٠٠	٥٦	٣	صفر	صفر	صفر	صفر	١٢	٤	صفر	صفر	٢	١٠	١	١٠	صفر	١	٧	٤	٢	المجموع	
١.٦٩	٠.٥٠	%٢٤.٣	٩	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٢	صفر	٧	فانز	الركلة مرمى للدفاع	
٠.٧١	٠.١٧	%٨.١	٣	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	٣		مهبوم
٠.٩٨	٠.٦١	%٢٩.٧	١١	١	صفر	صفر	صفر	صفر	٣	١	صفر	٣	١	١	١	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر	صفر		فانز

التساؤل الثاني: ينص هذا التساؤل على ما هي علاقة حالات الضغط العالي بنتائج مباريات

كأس العالم روسيا ٢٠١٨

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق المتوسطات بين الفرق الفائزة والفرق الخاسرة في حالات الضغط العالي المختلفة

مستوي الدلالة	ف	الفرق الخاسرة		الفرق الفائزة		الحالة والمكان	
		ع	م	ع	م		
٠.٠٥	٠.٨٣	١.٨٤	٠.٨٩	٣.٤٧	١.٧٢	ظهير أيمن	ركلة مرمي للدفاع
٠.٠٥	٠.٣٩	٠.٩٧	٠.٣٣	١.٦١	٠.٧٢	ظهير الوسط	
٠.٠٠	٠.٣٨	٠.٧١	٠.١٧	١.٥٧	٠.٥٥	حارس المرمي	
٠.٠٥	٠.٧٢	١.٧٣	٠.٦١	٣.٥٨	١.٣٣	ظهير أيسر	
-	٢.٣٢	-	٢.٠٠	-	٤.٣٢	المجموع	
٠.٠٠	٠.٧٨	١.٤٤	٠.٣٩	٢.٩٧	١.١٧	ظهير أيمن	رمية التماس للدفاع
٠.٠٥	٠.٦١	١.١	٠.٤٤	١.٩	١.٠٥	ظهير الوسط	
٠.٠٠	٠.٢٧	٠.٢٤	٠.٠٦	١.٠٢	٠.٣٣	حارس المرمي	
٠.٠٠	٠.٤٤	٠.٧	٠.٢٨	١.٦٢	٠.٧٢	ظهير أيسر	
-	٢.١	-	١.١٧	-	٣.٢٧	المجموع	
٠.٠٥	٠.٦١	١.٥٥	٠.٥	٣.٠٦	١.١١	ظهير أيمن	كرة طويلة في حوزة الدفاع
٠.٠٠	٠.٢٨	٠.٥٦	٠.١٧	١.٠٨	٠.٤٥	ظهير الوسط	
٠.٠٠	٠.٢٧	٠.٤٨	٠.١٢	١.١١	٠.٣٩	حارس المرمي	
٠.٠٠	٠.٣٣	١.٠٢	٠.٣٣	١.٦٤	٠.٦٦	ظهير أيسر	
-	١.٤٩	-	١.١٢	-	٢.٦١	المجموع	
٠.٠٥	٠.٧٢	١.٠٣	٠.٢٨	٢.٠٢	١.٠٠	ظهير أيمن	فقد الكرة في الثلث الهجومي
٠.٠٠	٠.٢٧	٠.٤٨	٠.١٢	١.٢٨	٠.٣٩	ظهير الوسط	
٠.٠٠	٠	٠	٠	٠	٠	حارس المرمي	
٠.٠٥	٠.٦١	١.٠٦	٠.٣٩	٢.٠٢	١.٠٠	ظهير أيسر	
-	١.٦	-	٠.٧٩	-	٢.٣٩	المجموع	

ثانيا : مناقشة نتائج التساؤل الأول:

أن الفريق الفائز تفوق على الفريق المهزوم خلال الشوط الأول في حالات الضغط العالي المختلفة وهي:

- حالة ركلة مرمي للمدافع بإجمالي عدد تكرارات (٣٩) تكرار بنسبة مئوية (٦٧.٢%) للفريق الفائز، في حين كان عدد التكرارات للفريق المهزوم (١٩) تكرار وبنسبة مئوية (٣٢.٨%).
- حالة رمية التماس للمدافع بإجمالي عدد تكرارات (٣١) تكرار بنسبة مئوية (٧٢.١%) للفريق الفائز، في حين كان عدد التكرارات للفريق المهزوم (١٢) تكرار وبنسبة مئوية (٢٧.٩%).
- حالة كرة طويلة في حوزة المدافع بإجمالي عدد تكرارات (٢٠) تكرار بنسبة مئوية (٧١.٥%) للفريق الفائز، في حين كان عدد التكرارات للفريق المهزوم (٨) تكرار وبنسبة مئوية (٢٨.٥%).
- حالة فقد الكرة في الثلث الهجومي بإجمالي عدد تكرارات (٢٣) تكرار بنسبة مئوية (٧١.٥%) للفريق الفائز، في حين كان عدد التكرارات للفريق المهزوم (٦) تكرار وبنسبة مئوية (٢٨.٥%).

حالات الضغط المختلفة خلال الشوط الثاني الي تفوق الفرق الفائزة أيضا على الفرق المهزومة كالتالي:

- حالة ركلة مرمي للمدافع بإجمالي عدد تكرارات (٣٩) تكرار بنسبة مئوية (٦٩.٦%) للفريق الفائز، في حين كان عدد التكرارات للفريق المهزوم (١٧) تكرار وبنسبة مئوية (٣٠.٥%).
- حالة رمية التماس للمدافع بإجمالي عدد تكرارات (٢٨) تكرار بنسبة مئوية (٧٥.٦%) للفريق الفائز، في حين كان عدد التكرارات للفريق المهزوم (٩) تكرار وبنسبة مئوية (٢٤.٤%).
- حالة كرة طويلة في حوزة المدافع بإجمالي عدد تكرارات (٢٧) تكرار بنسبة مئوية (٦٩.٢%) للفريق الفائز، في حين كان عدد التكرارات للفريق المهزوم (١٢) تكرار وبنسبة مئوية (٣٠.٨%).

- حالة فقد الكرة في الثلث الهجومي بإجمالي عدد تكرارات (٢٠) تكرار بنسبة مئوية (٧١.٤%) للفريق الفائز، في حين كان عدد التكرارات للفريق المهزوم (٨) تكرار وبنسبة مئوية (٢٨.٦%).

ويرجع الباحث هذه النتائج إلي:

قيام الفريق الفائز بأخذ المبادرة والضغط على المنافس لإرباكه وغلق جميع المنافذ وغلق حلول التمرير ، وبالتالي يلجأ الي لعب الكرة بشكل عشوائي أو تشتيت الكرة خارج أو داخل الملعب أو فقدها ، وهو امر مطلوب لخلق فرص في الثلث الدفاعي للمنافس وبالتالي تزيد من فرص التهديف ، وهذا الأسلوب يعتمد بدرجة كبيرة على اللياقة البدنية والذهنية العالية بالإضافة للخبرات العالية التي يتميز بها لاعبو الفرق وتتفق هذه النتائج مع نتائج كلا من:

دراسة محمد مصطفى ٢٠٠٨م في:

- توجد فروق داله إحصائيا في بعض الاداءات المهارية المركبة الهجومية لصالح فرق دور ال ١٦ عن باقي الفرق.

ومع دراسة عمرو صديق ٢٠١١م في:

- توجد فروق داله احصائيا في بعض الاداءات المهارية والخطية لصالح فرق مصر وكوت ديفوار ونيجيريا عن باقي الفرق.

- توجد فروق داله احصائيا في بعض الاداءات المهارية والخطية لصالح فرق فرنسا وإيطاليا والمانيا عن باقي الفرق.

ومع دراسة اسامة امام ٢٠١٤م في:

- الضغط على المدافعين عامل اساسي في الأداءات الهجومية.

ومع دراسة خضر سليمان ٢٠١٥م في:

- توجد فروق داله احصائيا بين منتخب مصر ومنتخب النيجر في الأداءات الهجومية الخاصة بالتمرير الفاشل لصالح منتخب النيجر.

- توجد فروق داله احصائيا بين منتخب مصر ومنتخب النيجر في الأداءات الهجومية الخاصة بالتمرير الناجح لصالح منتخب مصر.

ومع دراسة عبد الحميد وحيد ٢٠١٨م في:

- وجود فروق في الأداءات الخطية الهجومية قيد البحث لصالح الفريق الألماني عن باقي الفرق وتأثير الأداءات الخطية الهجومية في نتائج المباريات.

وتختلف هذه النتائج مع دراسة أسامة إمام ٢٠٠٩م في:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في العمق الهجومي والسند الهجومي والاتساع في الهجوم بين فرق الدوري الممتاز والمنتخب الوطني.

٣/٢/٤ تشير النتائج الخاصة بالتكرارات والنسب المئوية (الجانب الأيمن) لاستمارة تحليل الضغط العالي (الشوط الأول) إلي:

١/٣/٢/٤ حالة ركلة مرمى للمدافع جاء (الظهير الأيمن) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (٢٥) ونسبة مئوية (٩٢.٦%) ، بينما جاء مركزي (ظهير الوسط) ، (حارس المرمى) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) ونسبة مئوية (٠%).

٢/٣/٢/٤ حالة رمية التماس للمدافع جاء (الظهير الأيمن) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (١٦) ونسبة مئوية (٩٤.١%) ، بينما جاء مركزي (ظهير الوسط) ، (ظهير أيسر) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) ونسبة مئوية (٠%).

٣/٣/٢/٤ حالة كرة طويلة في حوزة المدافع جاء (الظهير الأيمن) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (١٠) ونسبة مئوية (١٠٠%) ، بينما جاءت باقي المراكز (ظهير الوسط) ، (حارس المرمى) ، (ظهير أيسر) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) ونسبة مئوية (٠%).

٤/٣/٢/٤ حالة فقد الكرة في الثلث الهجومي جاء (الظهير الأيسر) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (٩) ونسبة مئوية (١٠٠%) ، بينما جاءت باقي المراكز (ظهير الوسط) ، (حارس المرمى) ، (ظهير أيسر) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) ونسبة مئوية (٠%).

٤/٢/٤ تشير النتائج الخاصة بالتكرارات والنسب المئوية (العمق) لاستمارة تحليل الضغط العالي (الشوط الأول) إلي:

١/٤/٢/٤ حالة ركلة مرمى للمدافع جاء (ظهير الوسط) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (١٢) ونسبة مئوية (٨٥.٧%) ، بينما جاء مركزي (ظهير أيمن) ، (ظهير أيسر) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) ونسبة مئوية (٠%).

٢/٤/٢/٤ حالة رمية التماس للمدافع جاء (ظهير الوسط) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (١٠) ونسبة مئوية (٧١.٤%) ، بينما جاء مركزي (ظهير أيمن) ، (ظهير أيسر) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) ونسبة مئوية (٠%).

٣/٤/٢/٤ حالة كرة طويلة في حوزة المدافع جاء (ظهير الوسط) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (٧) ونسبة مئوية (٥٣.٨%) ، بينما جاء مركز (ظهير أيمن) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) ونسبة مئوية (٠%).

٤/٤/٢/٤ حالة فقد الكرة في الثلث الهجومي جاء (ظهير الوسط) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (٦) ونسبة مئوية (١٠٠%) ، بينما جاءت باقي المراكز (ظهير أيمن) ، (حارس المرمى) ، (ظهير أيسر) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) ونسبة مئوية (٠%).

٥/٢/٤ تشير النتائج الخاصة بالتكرارات والنسب المئوية (الجانب الأيسر) لاستمارة تحليل الضغط العالي (الشوط الأول) إلي:

١/٥/٢/٤ حالة ركلة مرمى للمدافع جاء (ظهير أيسر) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (١٧) ونسبة مئوية (١٠٠%) ، بينما جاءت باقي المراكز (ظهير أيمن) ، (ظهير الوسط) ، (حارس المرمى) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) ونسبة مئوية (٠%).

٢/٥/٢/٤ حالة رمية التماس للمدافع جاء (ظهير أيسر) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (١٠) ونسبة مئوية (٨٣.٣%) ، بينما جاء مركزي (ظهير أيمن) ، (حارس المرمى) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) ونسبة مئوية (٠%).

٣/٥/٢/٤ حالة كرة طويلة في حوزة المدافع جاء (ظهير أيسر) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (٥) ونسبة مئوية (١٠٠%) ، بينما جاءت باقي المراكز (ظهير أيمن) ، (ظهير الوسط) ، (حارس المرمى) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) ونسبة مئوية (٠%).

٤/٥/٢/٤ حالة فقد الكرة في الثلث الهجومي جاء (ظهير أيسر) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (١٣) ونسبة مئوية (٩٢.٩%) ، بينما جاء مركزي (ظهير الوسط) ، (حارس المرمى) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) ونسبة مئوية (٠%).

٦/٢/٤ تشير النتائج الخاصة بالتكرارات والنسب المئوية (الجانب الأيمن) لاستمارة تحليل الضغط العالي (الشوط الثاني) إلي:

١/٦/٢/٤ حالة ركلة مرمى للمدافع جاء (ظهير أيمن) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (٢١) ونسبة مئوية (٨٧.٥%) ، بينما جاء مركز (حارس المرمى) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) ونسبة مئوية (٠%).

٢/٦/٢/٤ حالة رمية التماس للمدافع جاء (ظهير أيمن) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (١٢) وبنسبة مئوية (١٠٠%) ، بينما جاءت باقي المراكز (ظهير الوسط) ، (حارس المرمى) ، (ظهير أيسر) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) وبنسبة مئوية (٠%) .

٣/٦/٢/٤ حالة كرة طويلة في حوزة المدافع جاء (ظهير أيمن) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (١٨) وبنسبة مئوية (١٠٠%) ، بينما جاءت باقي المراكز (ظهير الوسط) ، (حارس المرمى) ، (ظهير أيسر) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) وبنسبة مئوية (٠%) .

٤/٦/٢/٤ حالة فقد الكرة في الثلث الهجومي جاء (ظهير أيمن) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (١١) وبنسبة مئوية (١٠٠%) ، بينما جاءت باقي المراكز (ظهير الوسط) ، (حارس المرمى) ، (ظهير أيسر) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) وبنسبة مئوية (٠%) .

٧/٢/٤ تشير النتائج الخاصة بالتكرارات والنسب المئوية (العمق) لاستمارة تحليل الضغط العالي (الشوط الثاني) إلي:

١/٧/٢/٤ حالة ركلة مرمى للمدافع جاء (حارس المرمى) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (١١) وبنسبة مئوية (٦٤.٧%) ، بينما جاء مركز (ظهير أيسر) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) وبنسبة مئوية (٠%) .

٢/٧/٢/٤ حالة رمية التماس للمدافع جاء (ظهير الوسط) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (١٠) وبنسبة مئوية (٨٣.٣%) ، بينما جاء مركزى (ظهير أيمن) ، (ظهير أيسر) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) وبنسبة مئوية (٠%) .

٣/٧/٢/٤ حالة كرة طويلة في حوزة المدافع جاء مركزى (ظهير الوسط) ، (حارس المرمى) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (٤) وبنسبة مئوية (٤٤.٤%) ، بينما جاء مركز (ظهير أيسر) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) وبنسبة مئوية (٠%) .

٤/٧/٢/٤ حالة فقد الكرة في الثلث الهجومي جاء (ظهير الوسط) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (٣) وبنسبة مئوية (١٠٠%) ، بينما جاءت باقي المراكز (ظهير أيمن) ، (حارس المرمى) ، (ظهير أيسر) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) وبنسبة مئوية (٠%) .

٨/٢/٤ تشير النتائج الخاصة بالتكرارات والنسب المئوية (الجانب الأيسر) لاستمارة تحليل الضغط العالي (الشوط الثاني) إلي:

١/٨/٢/٤ حالة ركلة مرمى للمدافع جاء مركز (ظهير أيسر) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (١٥) وبنسبة مئوية (١٠٠%) ، بينما جاءت باقي المراكز (ظهير أيمن) ، (ظهير الوسط) ، (حارس المرمى) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) وبنسبة مئوية (٠%) .

٢/٨/٢/٤ حالة رمية التماس للمدافع جاء (ظهير أيسر) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (٨) وبنسبة مئوية (٦١.٥%) ، بينما جاء مركزي (ظهير أيمن) ، (حارس المرمى) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) وبنسبة مئوية (٠%) .

٣/٨/٢/٤ حالة كرة طويلة في حوزة المدافع جاء مركز (ظهير أيسر) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (١٢) وبنسبة مئوية (١٠٠%) ، بينما جاءت باقي المراكز (ظهير أيمن) ، (ظهير الوسط) ، (حارس المرمى) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) وبنسبة مئوية (٠%) .

٤/٨/٢/٤ حالة فقد الكرة في الثلث الهجومي جاء (ظهير أيسر) بالمرتبة الأولى بإجمالي تكرار (١٢) وبنسبة مئوية (٨٥.٧%) ، بينما جاء مركزي (ظهير الوسط) ، (حارس المرمى) في المرتبة الأخيرة بإجمالي تكرار (صفر) وبنسبة مئوية (٠%) .

وتتفق هذه النتائج مع كلا من:

دراسة عيسي محفوظ التي كانت أهم نتائجها:

• خط الهجوم أفضل الخطوط إحراراً للأهداف بنسبة ٦١%.

ومع دراسة بهاء فكري التي كانت أهم نتائجها:

* خلق المساحة الخالية للزميل المدافع لتفادي ضغط لاعبي الهجوم عليه.

* ترتيب لاعبي الدفاع هام جداً لتفادي الضغط العالي.

* تحديد واجبات لاعبي الدفاع من الأمور الهامة جداً ويجب ان تكون واضحة.

ومع دراسة اسامة امام ٢٠١٤م التي كانت أهم نتائجها:

* الخطط الدفاعية العامة والأساسية بمحاورها هامة في كرة القدم.

* الخطط الهجومية العامة والأساسية بمحاورها هامة في كرة القدم.

ومع دراسة السيد الراوي ٢٠١٨م والتي كانت أهم نتائجها:

• ان أكثر المناطق الهجومية تأثيراً على نتائج المباريات المنطقة الثانية يليها المنطقة

الأولى وهي التي يحدث فيها الضغط العالي يليها المنطقة الرابعة يليها المنطقة الثالثة.

وكل ما سبق يجيب على التساؤل الأول وهو ما هي حالات الضغط العالي المختلفة لمباريات كأس العالم روسيا ٢٠١٨ م.

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

١- حالة ركلة مرمي للمدافع بلغ متوسط الحالات للفرق الفائزة (٤.٣٢)، في حين بلغ متوسط الحالات للفرق الخاسرة (٢.٠٠)، وبلغ فرق المتوسطات بين الفرق الفائزة والفرق الخاسرة (٢.٣٢) لصالح الفرق الفائزة.

٢- حالة رمية التماس للمدافع بلغ متوسط الحالات للفرق الفائزة (٣.٢٧)، في حين بلغ متوسط الحالات للفرق الخاسرة (١.١٧)، وبلغ فرق المتوسطات بين الفرق الفائزة والفرق الخاسرة (٢.١) لصالح الفرق الفائزة.

٣- حالة كرة طويلة في حوزة المدافع بلغ متوسط الحالات للفرق الفائزة (٢.٦١)، في حين بلغ متوسط الحالات للفرق الخاسرة (١.١٢)، وبلغ فرق المتوسطات بين الفرق الفائزة والفرق الخاسرة (١.٤٩) لصالح الفرق الفائزة.

٤- حالة فقد الكرة في الثلث الهجومي بلغ متوسط الحالات للفرق الفائزة (٢.٣٩)، في حين بلغ متوسط الحالات للفرق الخاسرة (٠.٧٩)، وبلغ فرق المتوسطات بين الفرق الفائزة والفرق الخاسرة (١.٦) لصالح الفرق الفائزة.

وهذا يشير إلى أن الفرق الفائزة تفوقت على الفرق الخاسرة في جميع حالات الضغط العالي الأربعة وهو مؤشر طردي للعلاقة بين حالات الضغط العالي ونتائج المباريات حيث أن تطبيق أسلوب الضغط العالي كان أحد العوامل التي أدت إلى الفوز.

ومما سبق يجيب على التساؤل الثاني وهو ما هي علاقة حالات الضغط العالي بنتائج المباريات كأس العالم روسيا ٢٠١٨ م.

١- الاستخلاصات والتوصيات:

٢- الاستخلاصات:

من خلال نتائج البحث استخلص الباحث أن الفرق الفائزة بالمباريات بداية من دور ال١٦ لبطولة كأس العالم روسيا ٢٠١٨ م تفوقت على الفرق المهزومة في عدد حالات الضغط العالي المستخدمة أثناء المباريات كالتالي:

الشووط الأولى:

- ١- حالة ركلة مرمي للمدافع للفريق الفائز بإجمالي عدد تكرارات (٣٩) تكرار بنسبة مئوية (٦٧.٢%)، أما الفريق المهزوم كان عدد التكرار (١٩) تكرار وبنسبة مئوية (٣٢.٨%).
- ٢- حالة رمية التماس للمدافع للفريق الفائز بإجمالي عدد تكرارات (٣١) تكرار بنسبة مئوية (٧٢.١%)، أما الفريق المهزوم كان عدد التكرار (١٢) تكرار وبنسبة مئوية (٢٧.٩%).
- ٣- حالة كرة طويلة في حوزة المدافع للفريق الفائز بإجمالي عدد تكرارات (٢٠) تكرار بنسبة مئوية (٧١.٥%)، أما الفريق المهزوم كان عدد التكرار (٨) تكرار وبنسبة مئوية (٢٨.٥%).
- ٤- حالة فقد الكرة في الثلث الهجومي للفريق الفائز بإجمالي عدد تكرارات (٢٣) تكرار بنسبة مئوية (٧١.٥%)، أما الفريق المهزوم كان عدد التكرار (٦) تكرار وبنسبة مئوية (٢٨.٥%).

الشوط الثاني

- ١- حالة ركلة مرمي للمدافع للفريق الفائز بإجمالي عدد تكرارات (٣٩) تكرار بنسبة مئوية (٦٩.٦%)، أما الفريق المهزوم كان عدد التكرار (١٧) تكرار وبنسبة مئوية (٣٠.٥%).
- ٢- حالة رمية التماس للمدافع للفريق الفائز بإجمالي عدد تكرارات (٢٨) تكرار بنسبة مئوية (٧٥.٦%)، أما الفريق المهزوم كان عدد التكرار (٩) تكرار وبنسبة مئوية (٢٤.٤%).
- ٣- حالة كرة طويلة في حوزة المدافع للفريق الفائز بإجمالي عدد تكرارات (٢٧) تكرار بنسبة مئوية (٦٩.٢%)، أما الفريق المهزوم كان عدد التكرار (١٢) تكرار وبنسبة مئوية (٣٠.٨%).
- ٤- حالة فقد الكرة في الثلث الهجومي للفريق الفائز بإجمالي عدد تكرارات (٢٠) تكرار بنسبة مئوية (٧١.٤%)، أما الفريق المهزوم كان عدد التكرار (٨) تكرار وبنسبة مئوية (٢٨.٦%).

التوصيات:

استنادا إلى النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال إجراءات البحث ، يوصى الباحث

بما يلي:

توصيات عامة للعاملين بمجال كرة القدم:

- ١- الاهتمام بمتابعه البطولات القارية والدولية للاستفادة بكل ما هو جديد من خطط سواء كانت هجومية أو دفاعية، والتركيز على أسلوب الضغط العالي بما له من تأثير على نتائج المباريات.
- ٢- الاهتمام بنشر الوعي بين مدربي كرة القدم على أهمية أسلوب الضغط العالي لما له من أثر واضح على نتائج المباريات.



٣- الاهتمام بكل ما هو جديد عن الأساليب الحديثة المستخدمة في تحليل المباريات ومراعاته للاستفادة منه.

توصيات للباحثين في مجال كرة القدم:

- ١- استخدام استمارة تفرغ البيانات (استمارة التحليل) المصممة من قبل الباحث عند القيام بتحليل المباريات المرتبطة بأسلوب الضغط العالي.
- ٢- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة على أسلوب الضغط العالي في إحدى البطولات الدولية أو القارية وذلك للتعرف على أسلوب الضغط العالي المستخدم ومدى فعاليته وأثره على نتائج المباريات.
- ٣- إجراء دراسات مماثلة خاصة بتطبيق أسلوب الضغط العالي على بطولات قارية ودولية للشباب والناشئين، ومراحل سنوية مختلفة للتعرف على الفروق بين المستويات خلال تلك المراحل.

توصيات لمدربي كرة القدم:

- ١- ضرورة التركيز على تدريب جميع لاعبي الفريق على أسلوب الضغط العالي وطريقة تنفيذه كخطة دفاعية الأساس منها تنفيذ تكتيك هجومي منظم.
- ٢- التركيز على رفع معدلات اللياقة البدنية والجوانب مهارية باعتبارها الأساس لتنفيذ الضغط العالي، ولما لها من أثر واضح في النواحي الخطئية وخاصة أسلوب الضغط العالي.
- ٣- التركيز على حالات الضغط في أماكن الضغط وبالكيفية التي تم استخلاصها من نتائج التحليل.

قائمة المراجع :

Arabic References : المراجع العربية :

- ١- اسامة امام (٢٠١٤م) دراسة تحليلية مقارنة لاداءات الخططية الدفاعية والهجومية لبطولتي كأس الامم الافريقية والاوروبية لكرة القدم ٢٠١٢م، دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بابو قير ، جامعة الإسكندرية.
- ٢- السيد الراوي (٢٠١٨م) تحليل الاداء الهجومي للمواقف الثابتة لبعض الفرق المشاركة في بطولة كأس الامم الاوروبية لكرة القدم بفرنسا ٢٠١٦م، ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، بنها. : كرة القدم للأولاد، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٣- حنفي محمود مختار
- ٤- خضر سليمان (٢٠١٥م) تحليل بعض الاداءات الهجومية للمنتخب المصري خلال التصفيات المؤهلة لبطولة الأمم الأفريقية لكرة القدم ٢٠١٢م ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.
- ٥- طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد
- ٦- عبد الحميد وحيد (٢٠١٨م) دراسة تحليلية لأداءات الخططية الهجومية لفرق دور الثمانية بكأس العالم لكرة القدم بالبرازيل ٢٠١٤ وعلاقتها بنتائج المباريات، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بابو قير ، جامعة الإسكندرية.
- ٧- عمرو صديق (٢٠١١م) دراسة تحليلية مقارنة لبعض الاداءات المهارية والخططية وعلاقتها بنتائج المباريات في كرة القدم في بطولة الأمم الإفريقية مصر ٢٠٠٦م وكأس العالم المانيا ٢٠٠٦م، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بابو قير، جامعة الإسكندرية.
- ٨- عيسي محفوظ (٢٠١٢م) دراسة تحليلية مقارنة لبعض الجوانب التهديفية المرتبطة بطرق اللعب في بطولة كأس الامم الافريقية ٢٠١٠م، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.
- ٩- محمد مصطفى (٢٠٠٨م) دراسة تحليلية لفعالية الاداءات المهارية المركبة للاعبين فرق بطولة كأس العالم لكرة القدم المانيا ٢٠٠٦م، ماجستير. كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها.



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.

١٠ - مفتي إبراهيم

المراجع الأجنبية:

١١- Colin Schmidt: advanced soccers drills kinetics , USA , ١٩٩٤.



ملخص للبحث

اسم البحث : تأثير برنامج تاهيلي (بدني - صحي) لتحسين الكفاءة البدنية والسلوك الصحي لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الازهرية

اسم الباحث : ا.د / حسين درى اباطة

ا.م.د / ايهاب محمد عماد الدين

م.د/ سامح محمود عبد العال

/ محمد عبد الغنى محمد عبد الوهاب

التخصص الدقيق : التدريب الرياضى (صحة رياضية)

اسم الكلية التربية الرياضية

اسم الجامعة : بنها

اسم الدولة : مصر

البريد الالكتروني: mforever609@gmail.com

هدف البحث : أثر البرنامج البدنى والصحى على :

١. الكفاءة البدنية لعينة البحث ٢. المستوى الصحى لعينة البحث

المنهج المستخدم : التجريبي

عينة البحث وخصائصها : ٣٠ تلميذ من المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الازهرية

اهم الاستنتاجات : ١- أدى البرنامج التأهيلي (البدنى - الصحى) إلى تحسن مستوى الكفاءة البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الأزهرية .

٢- أدى البرنامج التأهيلي (البدنى - الصحى) إلى تحسن مستوى السلوك الصحى لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الأزهرية .

بيانات الاصدار : رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء الاول)



Search Name : The effect of a rehabilitation program (physical - health) to improve the physical efficiency and health behavior of high school students in the Dakahlia Azhar region

Researcher Name: ١- Prof. Hussein Dora Abaza

٢- Prof. Dr. Ehab Mohamed Emad El-Din

٣- Dr. Sameh Mahmoud Abdel-Al

٤- Mr. Mohamed abd elghany mohamed

Faculty Name : Faculty of Physical Education

University Name : Banha

Name of the country : Egypt

E-mail : mforever٦٠٩@gmail.com

Search aim : The effect of the physical and health program on:

١. Physical competence of the research sample

٢. Health level of the research sample

. **Curriculum used:** Experimental

Research Sample and Characteristics: The most important results: ٣٠ high school pupils in the Dakahlia Azhar region

Release Notes: ١- The rehabilitation program (physical - health) led to an improvement in the level of physical competence of secondary school students in the Dakahlia Azhar region.

٢- The rehabilitation program (physical - health) led to an improvement in the level of healthy behavior among secondary school students in the Dakahlia Azhar region.

" تأثير برنامج تأهيلي (بدني - صحي) لتحسين الكفاءة البدنية و السلوك الصحي لطلاب المرحلة الثانوية الازهرية "

أ.د/ حسين درى أبازله (*)
أ.م.د / إيهاب محمد عماد الدين (**)
م.د / سامح محمود عبد العال (***)
أ/ محمد عبد الغنى محمد عبد الوهاب (****)

- مقدمة البحث

تتحقق أهداف الصحة العامة في أي مجتمع من خلال المشاركة الإيجابية من الأفراد وهناك مسؤوليات ومهام تقع على عاتق العاملين في مجال الصحة العامة لكي تدفع الأفراد وتحثهم على القيام بمسئولياتهم تجاه صحتهم ويتم ذلك عن طريق التربية الصحية .

ويشير رينشاردسون Richardson (٢٠٠٨ م) على أن الرياضة تساعد على التنمية الاجتماعية و الشخصية من خلال تطوير مهارات القيادة وبناء الفريق و التعاون . (١٣ : ١٨٧) .

كما يشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧ م) إلى ان الثقافة الصحية تعني الإلمام بالمعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة الأفراد ، ولكن قد لا يستخدمها الفرد في حياته او يستفيد بها وهي على ذلك تبقى كثقافة صحية دون أن تؤثر في حياة وسلوك الفرد ، كما يشير بأنها تلعب دور هام وفعال في تعريف أفراد المجتمع بالأمراض الشائعة وطرق الوقاية منها والاهتمام بالمناعة الطبيعية ضد الامراض لدى الأطفال والعمل على تنميتها كما أن الثقافة الصحية توضح طرق التعامل مع المرض للوصول إلى أفضل حالات الجسم وتعمل على تغيير السلوك الصحي للفرد فعندما يأخذ الفرد بأسباب العلاج المبكر ينقذ حياته ويحد من العواقب الوخيمة التي تترتب على إهمال أو بطء العلاج أو الإصابة (٤ : ٢٢) .

* أستاذ فسيولوجيا الرياضية و عميد كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.

** أستاذ مساعد دكتور بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.

Tel : ٠٢٠١٠٠٠٨٨٧٧٩٢

E-mail : Ehab.Emad@ Fped.bu.edu.eg

*** مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.

**** معلم أول تربية رياضية بالمنطقة الازهرية بالدقهلية .

ويؤكد ماكينزي، J Mckenzie و نيجر Neiger (٢٠١٣م) إلى أن التنقيف الصحي عملية تعليم و تعلم يتم من خلالها تعديل السلوك الصحي للوصول إلى حالة صحية أفضل ، و قد كان التنقيف الصحي في السابق يقتصر على إرشاد المرضى ، ولكن مع التطور الحاصل في جميع جوانب الحياة حدث تطور مفهوم التنقيف الصحي وأصبح هدفه الأساسي رفع المستوى الصحي والاجتماعي للفرد والمجتمع ، وأصبح بالتالي التنقيف الصحي من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة ، ومن أهم أهداف التنقيف الصحي تغيير مفاهيم الأفراد وفهم ما يتعلق بالصحة ومساعدتهم على أدراك مفهوم الصحة الحديث ، وكذلك تقويم العادات والسلوكيات الغير المرغوبة بعادات وسلوكيات صحيحة ، ولتحقيق أهداف التنقيف الصحي لابد من أن يكون شامل لجميع الجوانب المحيطة بالفرد ، مثل اهتمامه بالصحة الشخصية واتباع العادات السليمة في الأكل والشرب والنظافة والاهتمام بالتغذية السليمة وممارسة الأسس الوقائية من الأمراض ومكافحتها(١٢ : ٤، ٣)

من كل ما سبق يتضح لنا أن المعلومات الصحية هامة للمحافظة على الصحة والوقاية والتخلص من البدانة والوقاية من أمراضها ومشاكلها الصحية المختلفة .
وما أكدته أيضاً (مينتشيل كولنز ٢٠١٠ م) بالمؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر - التربية البدنية والرياضة مارس ٢٠١٠ م جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية على أن هناك أهمية كبيرة جداً في إكساب الثقافة الذاتية والعادات الصحية الغذائية السليمة للأطفال من بداية سن المدرسة وكذلك المراهقين والنشء الرياضي في الأندية وذلك للمحافظة على الصحة .
ومن خلال عمل الباحثون فقد لاحظوا الآتي :

- زيادة الوزن للعديد من فئات المجتمع ببيئة البحث
- زيادة أعداد الطلاب البدناء في السنوات الأخيرة مقارنة بالأعوام السابقة في محافظة الدقهلية
- عدم قدرة الطلاب البدناء على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
- وعند سؤال بعض طلاب مدارس الثانوية عن المعلومات الصحية فقد وجد الباحثون قصورا في المعلومات الصحية والعادات الصحية المرتبطة بالإضافة إلى عادات غذائية ترتبط بالبيئة الموجود بها عينة الدراسة وإرتباط ذلك باختيار أنواع الغذاء الصحي .

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تأهيلي (بدنى - صحى) لتحسين الكفاءة البدنية و السلوك الصحى لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الازهرية :

١- متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في الكفاءة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الازهرية قيد البحث .

٢- متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في مستوى السلوك الصحى لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الازهرية قيد البحث.

فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدي في الكفاءة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الازهرية قيد البحث .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى السلوك الصحى لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الازهرية قيد البحث .

مصطلحات البحث

البرنامج التأهيلي

هو الشكل التنفيذي لتطبيق المنهج بكل عناصره وبذلك يتصف البرنامج بطبيعة إدارية تنظيمية واضحة كإطار تنفيذي لأهداف المنهج ومحتواه من أنشطة وخبرات ومعارف واتجاهات

(٦ : ٣) .

الكفاءة البدنية

هى كفاءة إنتاجية الجهاز الدورى والتنفسى والدم وكفاءة العضلات على إستهلاك الأوكسجين وإنتاج الطاقة (٤ : ٢٧٧) .

الصحة

هى حالة التوازن النسبى لوظائف أعضاء الجسم وأن هذه الحالة تنتج من تكيف الجسم مع نفسه ومع العوامل الضارة التى يتعرض لها وعملية التكيف للمحافظة على سلامة لاستمرار توازن وظائف الجسم فى عملها ، هدف الصحة ليس فقط الشفاء من المرض أو التخفيف منه بل يتطلب الأكثر من ذلك ألا وهو الوقاية من المرض (٤ : ١٧) .

السلوك الصحى

يشير الى تلك التصرفات الظاهرة و الخفية التي تم اكسابها و تزويدها للأطفال و الشباب فيما يتعلق بصحتهم و صحة المجتمع (٤ : ١١٣) .

الدراسات المرجعية

١- قامت سمية جمال أحمد محمود (٢٠١٧ م) (٦) بدراسة تهدف إلى التعرف على " تأثير برنامج رياضي صحي على مستوى تركيز الهيموجلوبين في الدم ومتغيرات اللياقة الصحية لدى طالبات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر " وقد أجريت الدراسة على ٣٠ طالبة (١٥ طالبة ريف، ١٥ طالبة حضر) وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي التدريبي على مجموعتين المجموعة الأولى من الريف والمجموعة الثانية من الحضر وكانت أهم النتائج أن البرنامج الرياضي الصحي وكذلك الانتظام في ممارسة النشاط البدني خلال حصة التربية الرياضية يؤثر تأثيرا فعالا على المتغيرات الصحية قيد البحث في (الريف والحضر) حيث اثر البرنامج ايجابيا في مجموعة الحضر وظهر ذلك واضحا في تحسن (الجلد الدوري التنفسي ونسبة الهيموجلوبين في الدم)، كما أيضا أثر تأثيرا ايجابيا علي مجموعة الريف وظهر ذلك واضحا في تحسن (المرونة، القوة، التحمل العضلي، نسبة الدهون، نسبة الماء، نسبة العضلات، وزن العظام، حجم النشاط) .

٢- قام أحمد عزت مصطفى (٢٠١٣) (١) بدراسة تهدف إلى التعرف على " تأثير برنامج للتوجيه والأرشاد الصحي على الوعي البيئي الصحي لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الفيوم " مستخدما المنهج التجريبي على عينة من (١٠٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الفيوم ، تم بناء برنامج للتوجيه و الإرشاد الصحي ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج المقترح ادى إلى تحسن الوعي البيئي الصحي لعينة البحث من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الفيوم .

٣- قامت شيرين سعد حجازي (٢٠١٢ م) (٧) بدراسة تهدف الى التعرف على " تأثير برنامج ثقافة صحية فى الوعي الصحى لطالبات الريف المراهقات " استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة الدراسة واشتملت العينة على (٥٠) طالبة من (١٥ : ١٧) سنة ، وكان الأستبيان الأداة الرئيسية فى جمع المعلومات ، وكذلك المقابلات مع المتخصصين فى مجال الصحة و عدد من الطالبات ، و كانت المحاور الرئيسية لمقياس الوعي الصحى بالصحى الشخصية و الغذائية و الرياضية والبيئية والوقائية و القوامية .وكانت وسائل البرنامج للتنقيف الصحى وسيلة العرض الألكترونية و الندوات والمطويات . وتوصلت نتائج الدراسة :- إلى أن البرنامج التنقيفى الصحى المقترح فى

الوعي الصحى ومقياس الثقافة الصحية المقترح فاعليته بطريقة ايجابية فى نشر الثقافة الصحية لطالبات الريف المراهقات.

٤- قامت آمنة حسن عبد الرحيم طه (٢٠١٠م) (٢) بدراسة تهدف الى التعرف على " تأثير برنامج تثقيف صحى باستخدام احدى وسائل التقنية الحديثة على الثقافة الصحية لدى الرياضيين بمراكز الشباب بمحافظة المنيا " واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من الممارسين الرياضيين بالفرق الجماعية و الفردية و قد اشتملت العينة على (٨٠) ممارس رياضى ، و كانت وسائل التقنية هى شاشة العرض الألكترونية و الندوات و المطويات ، ومن أهم نتائج الدراسة :- افتقار اللاعبين للثقافة الصحية و خاصة الصحة الشخصية و الصحة الوقائية ، اثبتت وسيلة شاشة العرض الالكترونى ووسيلة المطويات الندوات فاعليتها فى نشر الثقافة الصحية ، اثبت البرنامج التثقيفى الصحى المقترح و مقياس الثقافة الصحية المقترح فاعليته بطريقة ايجابية فى نشر الثقافة الصحية بين الرياضيين.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلى والبعدى لمجموعة واحدة وذلك لملائمة لطبيعة البحث.

عينة البحث

قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (٥٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الازهرية بالأزهر الشريف بواقع (٣٠) طالب هم أفراد عينة البحث الأساسية و (٢٠) طالب هم أفراد عينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

التوصيف الإحصائى لعينة البحث فى متغيرات السن والوزن والطول

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات الطول والسن والوزن

ن=٥٠

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الاساسية	السن	١٦.٦٣٣	٠.٥٥٦
	الطول	١٦٩.٠٣	٣.٣٧٨
	الوزن	٧٩.٠٥٤	١٤.٣٨٦
الكفاءة البدنية	أقصى نبض أثناء المجهود	١٧٤.٩٧	٦.١١٧
	أعلى ضغط دم أثناء المجهود	١٦٧.٣	٤.٨٢٢
	أعلى مجهود للقلب	١٣.٠٧٧	٠.٤٣٢
	أعلى مستوى لسمك عضلة القلب بالنسبة لتفريغ الأذنين والبطينين	١.٨٥٧-	٠.٠٣٤
	ضغط القلب بالنسبة للنبض	٢٨٥.٦٣	٦.٢٨٩
السلوك الصحي	الصحة الشخصية	١٥.٨٦٧	١.٩٩٥
	التغذية الصحية	٢١.٤٦٧	١.٨٨٥
	الصحة الرياضية	١٣.٩٣٣	١.٣٣٥
	الصحة النفسية و الاجتماعية	١٤.٨٦٧	١.٥٠٦
	الصحة البيئية و الوقائية	١٣.٤٦٧	١.١٢٥
	الصحة القوامية	١٤.٩٣٣	١.٨٧
	استمارة القياس ككل	٩٤.٥٣٣	٣.٥٤٣

يوضح جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات السن والوزن والطول تراوحت بين $3 \pm$ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات.

أدوات ووسائل جمع البيانات

- ١- جهاز الرستاميتزر .
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن .
- ٣- جهاز قياس كفاءة القلب بالمجهود كمؤشر للكفاءة البدنية (SG stress) .
- ٤- مقياس السلوك الصحي .

خطوات تنفيذ البحث

قام الباحثون باستخدام مقياس الثقافة الصحية لدراسة محمد على الطنايحي بعنوان " تأثير برنامج تنقيفي صحي بدني على بعض الدلالات الصحية والمتغيرات البدنيه وضبط الوزن للاعبى الملاكمة " ، وذلك كما هو موضح بمرفق (١) .

كما قام الباحثون بإعادة صدق وثبات وموضوعية المقياس ، كما يلي :
أولاً : حساب معامل صدق المقياس :

صدق الاتساق الداخلي : قام الباحثون بحساب صدق الاتساق الداخلي من خلال تطبيق مقياس السلوك الصحي على عينة إستطلاعية قوامها (٢٠) طالب في الفتره من ٢٠١٩/٤/١م وحتى ٢٠١٩/٤/٤م ، وذلك لإيجاد معاملات الارتباط بين العبارات والمجموع الكلي للمحور ، ثم إيجاد معاملات الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي للمقياس.

جدول (٢)

معامل الارتباط بين العبارات والمجموع الكلي للمحور المنتمية الية لصدق المقياس

(ن = ٢٠)

الصحة الرياضية		التغذية الصحية		الصحة الشخصية	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
٠.٧٨٠	١	٠.٦٠٢	١	٠.٩٩٠	١
٠.٨٠٢	٢	٠.٧٧٩	٢	٠.٨٠٥	٢
٠.٩٨٩	٣	٠.٩٥٧	٣	٠.٩١٥	٣
٠.٨٠٢	٤	٠.٨٧٧	٤	٠.٩٤١	٤
٠.٩٦٥	٥	٠.٩٨٨	٥	٠.٨٨٢	٥
٠.٧٧٥	٦	٠.٩٢٥	٦	٠.٨٢٠	٦
٠.٧٨٩	٧	٠.٩١٧	٧	٠.٩١٢	٧
٠.٨٩١	٨	٠.٦٩٤	٨	٠.٨٣٢	٨
٠.٧٢٧	٩	٠.٨٧٥	٩	٠.٩٨٠	٩
٠.٩٦٩	١٠	٠.٨١٣	١٠	٠.٩٠٤	١٠
٠.٧٩١	١١	٠.٨٢٩	١١	٠.٧٠٠	١١
٠.٩٦٣	١٢	٠.٧٠٢	١٢	٠.٨٩٩	١٢
٠.٩١٥	١٣	٠.٨٦٣	١٣	٠.٧٧٨	١٣
		٠.٨٣١	١٤	٠.٧٧٥	١٤
		٠.٦٩٥	١٥	٠.٩٨٧	١٥
		٠.٨٣٦	١٦	٠.٨٢١	١٦
		٠.٧٨٢	١٧	٠.٩٠٢	١٧
		٠.٩٨١	١٨		
		٠.٨٤٥	١٩		
		٠.٨٨٠	٢٠		
		٠.٧٨٩	٢١		

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٢) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل عبارة من عبارات كل محور (الصحة الشخصية ، التغذية الصحية ، الصحة الرياضية) والمجموع الكلي لهذا المحور المنتمية



الـية حيث ان قيمة "ر" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق تلك العبارات.

جدول (٣)

تابع معامل الارتباط بين العبارات والمجموع الكلى للمحور المنتمية الية لصدق المقياس

(ن = ٢٠)

الصحة القوامية		الصحة البيئية و الوقائية		الصحة النفسية و الاجتماعية	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
٠.٨٨٥	١	٠.٨٧٥	١	٠.٩٣٩	١
٠.٨٥٠	٢	٠.٨٢٠	٢	٠.٦٨٨	٢
٠.٦١٢	٣	٠.٨٤٤	٣	٠.٧٩٣	٣
٠.٦٧٧	٤	٠.٧٤٥	٤	٠.٩٣٦	٤
٠.٧٨٩	٥	٠.٩١٨	٥	٠.٦٩٠	٥
٠.٨٨٨	٦	٠.٨٥٠	٦	٠.٩٧٦	٦
٠.٧٧٩	٧	٠.٨٥٥	٧	٠.٧٦٣	٧
٠.٨٣٨	٨	٠.٨٣٥	٨	٠.٨٧٨	٨
٠.٨٩٧	٩	٠.٩٨٧	٩	٠.٦٧٤	٩
٠.٩٢٨	١٠	٠.٧٥٣	١٠	٠.٩٢٨	١٠
٠.٨٧٦	١١	٠.٨٨٠	١١	٠.٧٨٩	١١
٠.٦٨٩	١٢	٠.٧٨٩	١٢	٠.٧٧٩	١٢
٠.٩١٠	١٣	٠.٦٨٩	١٣	٠.٨٧٠	١٣
٠.٩٠٦	١٤			٠.٩١٧	١٤
٠.٨٢٣	١٥				
٠.٥٦٩	١٦				
٠.٧٢٩	١٧				

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٢) وجود ارتباط دال إحصائيا بين كل عبارة من عبارات كل محور (الصحة النفسية والاجتماعية ، الصحة البيئية والوقائية ، الصحة القوامية) والمجموع الكلى لهذا المحور المنتمية الية حيث ان قيمة "ر" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق تلك العبارات.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي للمقياس

(ن=٢٠)

م	المحور	الصحة الشخصية	التغذية الصحية	الصحة الرياضية	الصحة النفسية و الاجتماعية	الصحة البيئية و الوقائية	الصحة القوامية	استمارة ككل القياس ككل
١	الصحة الشخصية	٠.٨٤٧	٠.٦٣٢	٠.٨٨٩	٠.٧٦١	٠.٩٠٧	٠.٩٢٢	٠.٧٤٥
٢	التغذية الصحية	٠.٨٧٣	٠.٨٣١	٠.٨٠٩	٠.٦٣٤	٠.٦٨٤	٠.٧٣٧	٠.٩١٣
٣	الصحة الرياضية	٠.٨١٤	٠.٧١٠	٠.٩٢٠	٠.٧٩٥	٠.٨٦٥	٠.٨١٢	٠.٧٧٧
٤	الصحة النفسية و الاجتماعية	٠.٧٥٢	٠.٧٠٧	٠.٨٥٧	٠.٧٦٣	٠.٨٠٣	٠.٨٣٦	٠.٨٠٨
٥	الصحة البيئية و الوقائية	٠.٨٤٤	٠.٩١٩	٠.٨٤٩	٠.٦٢٧	٠.٨١٩	٠.٥٣٤	٠.٦٠٤
٦	الصحة القوامية	٠.٧٦٤	٠.٧٥٣	٠.٦٢٦	٠.٧٦٨	٠.٦٩٢	٠.٧١١	٠.٨٠٣
٧	استمارة القياس ككل	٠.٩١٢	٠.٨٣٤	٠.٨٠٧	٠.٧١٤	٠.٨٥٣	٠.٧٢١	٠.٦٨٢

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين المحاور وبعضها والمجموع الكلي للمقياس المنتمية اليه حيث ان قيمة "ر" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق المقياس.

ثانياً : حساب معامل ثبات المقياس :

تحقق الباحثون من ثبات المقياس بتطبيقه على العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق على نفس العينة وفي نفس ظروف التطبيق الأول بفواصل زمنية (١٥) يوم و إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين للدلالة على الثبات .

جدول (٥)

ثبات القياس قيد البحث

(ن=٢٠)

م	المحور	الارتباط	سبيرمان براون	جتمان	معال الفا
			الثبات	الثبات	
١	الصحة الشخصية	٠.٧٧٥	٠.٨٧٢	٠.٨٧٢	٠.٩٦٠
٢	التغذية الصحية	٠.٨٧٩	٠.٩٢٤	٠.٨٩٣	٠.٩٠٢
٣	الصحة الرياضية	٠.٨٨٢	٠.٩٣١	٠.٨٩٦	٠.٩٢٧
٤	الصحة النفسية و الاجتماعية	٠.٨٩٦	٠.٩٣٥	٠.٩٣٢	٠.٨٧٦
٥	الصحة البيئية و الوقائية	٠.٨٥٠	٠.٩١٥	٠.٨٥٠	٠.٩١١
٦	الصحة القوامية	٠.٧٤٦	٠.٩١٢	٠.٩١٦	٠.٩٤٢
٧	استمارة القياس ككل	٠.٩٠٢	٠.٩٥١	٠.٩٣٦	٠.٩٧٥

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يوضح جدول (٥) يتضح أن: ثبات أبعاد القياس، حيث بلغ معامل ثبات أبعاد الأداة القياسية بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (٠.٨٣٨) و (٠.٩٦٠)، وبلغ (٠.٩٧٤) للاستمارة القياس ككل مما يشير لارتفاع معامل ثبات أبعاد استمارة القياس قيد البحث.

خطوات تصميم البرنامج التأهيلي (البدني - الصحي) لتحسين الكفاءة البدنية و السلوك الصحي لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الأزهرية

قام الباحثون بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية بموضوع البحث وذلك بهدف تصميم برنامج تمارين الكارديو البيلاتس وتم الأتي :

١- تحديد الهدف من البرنامج التأهيلي (البدني - الصحي)

- بناء برنامج (بدني - صحي) مقترح لتحسين مستوى الكفاءة البدنية والسلوك الصحي لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الأزهرية .

٢- أسس التأهيلي (البدني - الصحي)

أ- الأسس التي يجب مراعاتها عند بناء الجزء البدني من البرنامج :

- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب .
- أن يتناسب البرنامج مع المستوى الراهن للطلاب .
- يعمل محتوى البرنامج على تحسين الكفاءة البدنية للطلاب .
- مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة .

ب- الأسس التي يجب مراعاتها عند بناء الجزء الصحي من البرنامج :

- مراعاة الفروق الفردية والسن وقدرات الطلاب .
- يجب أن يتميز البرنامج بالبساطة والوضوح والتنوع .
- يوفر فرصة لتحصيل أكبر قدر من المعلومات الصحية .
- التخطيط في ضوء الأغراض والأهداف الموضوعية .
- يتناسب مع الإمكانيات الموجودة والمتوفرة .
- أن يتخلل البرنامج المواقف السلوكية التي يتفاعل معها الطلاب .
- أن يكتسب الطالب الوعي الصحي السليم .
- يتميز البرنامج بعوامل التشويق والدافعية لدى الطلاب .

٣- تحديد الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج التأهيلي البدني الصحي

جدول (٦)

الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج التأهيلي البدني الصحي

م	المحتوى	التوزيع الزمني
١	مدة البرنامج	ثلاثة اشهر
٢	عدد الأسابيع	١٢ أسبوع
٣	مراحل البرنامج التأهيلي	٣ مراحل
٤	عدد أسابيع كل مرحلة في البرنامج التأهيلي	- أربعة أسابيع للمرحلة الأولى . - أربعة أسابيع للمرحلة الثانية . - أربعة أسابيع للمرحلة الثالثة .
٥	زمن الوحدة التأهيلية	(٤٥ ق)
٦	العدد الكلي لوحدات البرنامج	٣٦ وحدة تأهيلية
٧	زمن تطبيق كل مرحلة من البرنامج التأهيلي	٥٤٠ ق للمرحلة الأولى ، ٥٤٠ ق للمرحلة الثانية ، ٥٤٠ ق للمرحلة الثالثة
٨	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج التأهيلي	١٦٢٠ ق (٢٧ ساعة)
٩	موعد تنفيذ الوحدات التأهيلية	أثناء درس التربية الرياضية
١٠	ترتيب أجزاء الوحدات التأهيلية	أ- الجزء التمهيدي . ب- الجزء الرئيسي ويشتمل جزء بدني وصحي . ج- الجزء الختامي .
١١	الحمل المناسب في البرنامج التأهيلي	متوسط والأقل من الأقصى

يوضح جدول (٦) الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج التأهيلي لطلاب المرحلة الثانوية للعينة قيد البحث في ضوء المراجع العلمية والدراسات المرجعية حيث أن مدة البرنامج التأهيلي (١٢) أسبوع مقسمة على (٣) مراحل ، وكانت عدد الوحدات التأهيلية في البرنامج التأهيلي (٣٦) وحدة بزمن (١٦٢٠ ق) (٢٧ ساعة) ، وكانت الوحدات التأهيلية اثناء درس التربية الرياضية باستخدام الحمل المتوسط والأقل من الأقصى .

٤- تحديد محتوى البرنامج التأهيلي البدني الصحي

قام الباحثون بالإطلاع على المراجع والدراسات المرجعية التي تناولت تصميم برامج التأهيل ووضع مجموعة من تمارين التأهيل البدني لتحسين الكفاءة البدنية كما هو موضح بمرفق

(٢) ، ووضع برنامج صحي كما هو موضح بمرفق (٣) ، ودمجهم في برنامج تأهيلي واحد كما هو موضح بمرفق (٤) .

خطوات تطبيق التجربة الأساسية للبحث :

١- الدراسة الإستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى للتحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٢٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الازهرية ثم تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد أسبوعين .

الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية على عينة قوامها أربعة أفراد من ضمن (٢٠) طالب الذي تم اجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى عليهم من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض التأكد من ملائمة البرنامج التأهيلي البدني الصحي للعينة قيد البحث .

٢- دراسة البحث الأساسية

فى ضوء ما أسفرت عنه الدراسات الإستطلاعية قام الباحثون بتطبيق دراسة البحث الأساسية على النحو التالى :

أ- القياسات القبليّة :

قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة فى الفترة من ١٥ - ١٩ / ٩ / ٢٠١٩ م على المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية ، حيث تم قياس الطول والوزن وقياس جهاز قياس كفاءة القلب بالمجهود كمؤشر للكفاءة البدنية بجهاز (SG-stress) و تطبيق مقياس السلوك الصحي .

ب- تطبيق دراسة البحث الأساسية

قام الباحثون بتطبيق البرنامج المقترح فى الفترة من ٢٢ / ٩ / ٢٠١٩ م إلى ١٢ / ١٢ / ٢٠١٩ م ، وفق المراحل المتبعة بالبرنامج على مدار ثلاث أشهر بمعدل (١٢) أسبوع ، وبمعدل ثلاث وحدات أسبوعيا أيام الأحد والثلاثاء والخميس وذلك خلال (٣٦) وحدة هى إجمالى عدد الوحدات .

نموذج لوحة تأهيلية من البرنامج المقترح

م	العنصر	المحتوى	طريقة التدريب	الشدة	الحجم		الراحة بين المجموعات	الزمن
					مجموعة	التكرار		
١	التأهيل	أ-جرى متنوع	طريقة التدريب المستمر	-٥٠ %٦٥	-	-	بدون	٤ ق
		ب-تمرنات مرونة لجميع المفاصل		-٥٠ %٦٥	-	-	بدون	٣ ق
		ج-تمرنات إطالة لجميع العضلات		-٥٠ %٦٥	-	-	بدون	٣ ق
٢	الجزء البدني	تمرنات لعضلات لذرعين وحزام الكتف أرقام (١١-١٠-٩-٢-١)	فترى مرتفع الشدة	-٧٠ %٨٥	٢ ق	٥	١ ق	١٥ ق
٣	الجزء الختامي	تمرنات تهدئة	مستمر	%٤٠	-	-	بدون	٥ ق
٤	الجزء الصحي	الصحة الشخصية (النوم والراحة)						١٥ ق
٤٥	المجموع							

ومرفق (٤) يوضح البرنامج التأهيلي (بدني - صحي) لتحسين الكفاءة البدنية و

السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

ج-القياسات القبليّة :

قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية فى الفترة من ١٥ / ١٢ / ٢٠١٩م إلى ١٩ / ١٢ / ٢٠١٩م ، على المجموعة التجريبية من طلاب المرحلة الثانوية ، حيث تم قياس الطول والوزن وقياس جهاز قياس كفاءة القلب بالمجهود كمؤشر للكفاءة البدنية بجهاز (SG-stress) و تطبيق مقياس السلوك الصحي.

المعالجات الإحصائية

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج " SPSS ٢٥ " لإيجاد مايلى :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار كولمجراف سميرفون.



- معامل الارتباط بيرسون.
- معامل الفا كرونباخ.
- معامل جتمان و سبيرمان براون.
- اختبار "ت" لدلالة الفروق.
- نسب التغير.
- مربع ايتا و حجم الاثر لكوهين.

النتائج

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الاول والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الكفاءة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الازهرية قيد البحث "

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغير الكفاءة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية

(ن = ٣٠)

نسب التغير	قيمة "ت"	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١٢.٠٩٧%	*١٥.٧٤٦	٢١.١٦٧	٨.٧٧٥	١٥٣.٨٠٠	٦.١١٧	١٧٤.٩٧٠	أقصى نبض أثناء المجهود
١٠.٢٤١%	*١٦.٩٠٧	١٧.١٣٣	٦.٩٥٨	١٥٠.١٦٧	٤.٨٢٢	١٦٧.٣٠٠	أعلى ضغط دم أثناء المجهود
١٥.١٦٤%	*٣٤.٤٦٩	١.٩٨٣	٠.٥١٢	١١.٠٩٤	٠.٤٣٢	١٣.٠٧٧	أعلى مجهود للقلب
١٠.٨٤٢%	*٨.٣٣٩	٠.٢٠١	٠.١٣٥	٢.٠٥٨-	٠.٠٣٤	١.٨٥٧-	أعلى مستوى لسمك عضلة القلب بالنسبة لتفريغ الأذنين والبطينين
٢٨.٤٢٨%	*٤٤.٨٥٧	٨١.٢٠٠	٩.٣٨٠	٢٠٤.٤٣٣	٦.٢٨٩	٢٨٥.٦٣٠	ضغط القلب بالنسبة للنبض

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٥

يتضح من جدول رقم (٧) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير الكفاءة البدنية قيد البحث حيث كانت قيم "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٧.٥٧٨%) الي (٢٨.٤٢٨%).

جدول (٨)

مربع ايتا وحجم الاثر للبرنامج المقترح علي متغير الكفاءة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية

(ن = ٣٠)

المتغيرات	قيمة "ت"	قيمة "ر"	مربع ايتا	حجم الاثر	مقدار حجم الاثر
أقصى نبض أثناء المجهود	١٥.٧٤٦	٠.٨٤٥	٠.٨٩٥	١.٦٠١	مرتفع
أعلى ضغط دم أثناء المجهود	١٦.٩٠٧	٠.٨٢٦	٠.٩٠٨	١.٨٢١	مرتفع
أعلى مجهود للقلب	٣٤.٤٦٩	٠.٩٧٧	٠.٩٧٦	١.٣٥٠	مرتفع
أعلى مستوى لسمك عضلة القلب بالنسبة لتفريغ الأذنين والبطينين	٨.٣٣٩	٠.٧٣٩	٠.٧٠٦	١.١٠٠	مرتفع
ضغط القلب بالنسبة للنبض	٤٤.٨٥٧	٠.٩٦١	٠.٩٨٦	٢.٢٨٧	مرتفع

*مربع ايتا "حجم التأثير" = ٠.٢ ضعيف ، ٠.٥ متوسط ، ٠.٨ مرتفع .

يتضح من جدول (٨) تأثير البرنامج المقترح على تحسين الكفاءة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية وقد جاء حجم اثر البرنامج بمقدار مرتفع حيث تراوحت القيم ما بين (١.١٠٠ : ٢.٢٨٧) وهى قيم مرتفعة أكبر من ٠.٨ وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠.٧٠٦ : ٠.٩٨٦) وهى أكبر من ٠.١٤ ، مما يدل على التأثير الإيجابي وفعالية البرنامج المقترح على متغيرات الوزن والكفاءة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية.

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثاني والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى السلوك الصحي لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الازهرية قيد البحث " .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي فى متغيرات السلوك الصحي لطلاب المرحلة الثانوية

(ن = ٣٠)

نسب التغير	قيمة "ت"	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
%٧٤.٧٨٨	*٢١.٢١٠	١١.٨٦٧-	١.٢٨٠	٢٧.٧٣٣	١.٩٩٥	١٥.٨٦٧	الصحة الشخصية
%٧٢.٣٥٩	*٢٨.٦٤٩	١٥.٥٣٣-	١.٦٤٨	٣٧.٠٠٠	١.٨٨٥	٢١.٤٦٧	التغذية الصحية
%٥٣.١١١	*١٧.٠٤١	٧.٤٠٠-	١.٧٥٩	٢١.٣٣٣	١.٣٣٥	١٣.٩٣٣	الصحة الرياضية
%٥٣.٣٦٢	*١١.٧٩٩	٧.٩٣٣-	١.٩٧١	٢٢.٨٠٠	١.٥٠٦	١٤.٨٦٧	الصحة النفسية و الاجتماعية
%٥٥.٩٣٩	*١٧.٣١٩	٧.٥٣٣-	١.٥١٢	٢١.٠٠٠	١.١٢٥	١٣.٤٦٧	الصحة البيئية و الوقائية
%٧٤.١٠٩	*١٧.٢٠٠	١١.٠٦٧-	١.٥٥٨	٢٦.٠٠٠	١.٨٧٠	١٤.٩٣٣	الصحة القوامية
%٦٤.٨٨٠	*٤٨.٥٣٦	٦١.٣٣٣-	٣.٨٧١	١٥٥.٨٦٧	٣.٥٤٣	٩٤.٥٣٣	الدرجة الكلية للمقياس

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٥

يتضح من جدول رقم (٩) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات السلوك الصحي قيد البحث حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٥٣.١١١%) الي (٧٤.٧٨٨%)، وبلغت (٦٤.٨٨٠%) للدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٠)

مربع ايتا وحجم الاثر للبرنامج المقترح علي متغيرات السلوك الصحي لطلاب المرحلة الثانوية
(ن = ٣٠)

المتغيرات	قيمة "ت"	قيمة "ر"	مربع ايتا	حجم الاثر	مقدار حجم الاثر
الصحة الشخصية	٢١.٢١٠	٠.٨٦٢	٠.٩٣٩	٢.٠٣٤	مرتفع
التغذية الصحية	٢٨.٦٤٩	٠.٩٤٥	٠.٩٦٦	١.٧٣٥	مرتفع
الصحة الرياضية	١٧.٠٤١	٠.٨٢٦	٠.٩٠٩	١.٨٣٥	مرتفع
الصحة النفسية و الاجتماعية	١١.٧٩٩	٠.٧٧٧	٠.٨٢٨	١.٤٣٩	مرتفع
الصحة البيئية و الوقائية	١٧.٣١٩	٠.٧٣٩	٠.٩١٢	٢.٢٨٥	مرتفع
الصحة القوامية	١٧.٢٠٠	٠.٨٦١	٠.٩١١	١.٦٥٦	مرتفع
الدرجة الكلية للمقياس	٤٨.٥٣٦	٠.٩٦٥	٠.٩٨٨	٢.٣٤٥	مرتفع

*مربع ايتا "حجم التأثير" = ٠.٢ ضعيف ، ٠.٥ متوسط ، ٠.٨ مرتفع .

يتضح من جدول (١٠) تأثير البرنامج المقترح على تحسين متغيرات السلوك الصحي لطلاب المرحلة الثانوية وقد جاء حجم اثر البرنامج بمقدار مرتفع حيث تراوحت القيم ما بين (١.٤٣٩ : ٢.٣٤٥) وهي قيم مرتفعة أكبر من ٠.٨ وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠.٨٢٨ : ٠.٩٨٨) وهي أكبر من ٠.١٤ ، مما يدل على التأثير الإيجابي وفعالية البرنامج المقترح على متغيرات السلوك الصحي لطلاب المرحلة الثانوية.

مناقشة النتائج

- للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس

البعدي في الكفاءة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الازهرية قيد البحث "

يتضح من جدول رقم (٧) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الوزن والكفاءة البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٧٠.٥٧٨%) الي (٢٨.٤٢٨%).

كما يتضح من جدول (٨) تأثير البرنامج المقترح على تحسين الكفاءة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية وقد جاء حجم اثر البرنامج بمقدار مرتفع حيث تراوحت القيم ما بين (١.١٠٠ : ٢.٢٨٧) وهى قيم مرتفعة أكبر من ٠.٨ وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠.٧٠٦ : ٠.٩٨٦) وهى أكبر من ٠.١٤ ، مما يدل على التأثير الإيجابي وفعالية البرنامج المقترح على متغيرات الوزن والكفاءة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية.

ويرجع الباحثون الفروق الدالة إحصائياً لدى طلاب المرحلة الثانوية في متغير الكفاءة البدنية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج (البدني - الصحي) المقترح والذي تضمن تمارين فردية - زوجية - تشكيلات ، الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الطلاب ودفعهم إلي المزيد من بذل الجهد وبالتالي أدى إلى تحسن مستوى الكفاءة البدنية .

و تتفق نتيجة الدراسة مع أيمن على محمد مصطفى (٢٠١٧م) (٣) .

و تتفق مع لوبيز سانثيس Lopez Sanchez ، نيكولاس لوبيز Nicolas Lopez ، دياز سواريز Diaz Suarez (٢٠١٨م) (١١) أن ممارسة برنامج بدني عالى الكثافة يؤدي إلى تحسن ملحوظ فى ضغط الدم ومعدل النبض .

- **للتحقق من صحة الفرض الثاني الذى ينص على :**

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس

البعدي في مستوى السلوك الصحي لطلاب المرحلة الثانوية

بمنطقة الدقهلية الازهرية قيد البحث " .

حيث يتضح من جدول رقم (٩) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى المتغيرات السلوك الصحي قيد البحث حيث كانت قيم "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٥٣.١١١%) الي (٧٤.٧٨٨%)، وبلغت (٦٤.٨٨٠%) للدرجة الكلية للمقياس.

و يتضح من جدول (١٠) تأثير البرنامج المقترح على تحسين متغيرات السلوك الصحي لطلاب المرحلة الثانوية وقد جاء حجم اثر البرنامج بمقدار مرتفع حيث تراوحت القيم ما بين (١.٤٣٩ : ٢.٣٤٥) وهى قيم مرتفعة أكبر من ٠.٨ وتراوحت قيم مربع آيتا ما بين (٠.٨٢٨ : ٠.٩٨٨) وهى أكبر من ٠.١٤ ، مما يدل على التأثير الإيجابي وفعالية البرنامج المقترح على متغيرات السلوك الصحي لطلاب المرحلة الثانوية.

ويرجع الباحثون الفروق الدالة إحصائياً لدى طلاب المرحلة الثانوية في متغيرات السلوك الصحي إلى التأثير الإيجابي للبرنامج (البدني - الصحي) المقترح والذي تضمن معلومات ومفاهيم وسلوكيات الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الطلاب ودفعهم إلى المزيد من الاهتمام وبالتالي أدى إلى تحسن مستوى السلوك الصحي.

وتتفق نتيجة الدراسة مع ما توصلت إليه آمنة حسن عبد الرحيم طه (٢٠١٠م) (٢) .
و تتفق مع شيرين سعد حجازي (٢٠١٢م) (٧) أن برنامج التنقيف الصحي له أثر ايجابي في رفع مستوي المعلومات الصحية لدي.

ويؤكد ذلك كلا من نجلاء فتحى محمد (٢٠٠٥م) (١٠ : ١٤) ، زكية احمد فتحى ، محمود حافظ (٢٠٠٥) (٢٠:٥) ، سيمونس مورتون و آخرون Simons Morton , et al (٢٠٠٩م) (١٤ : ١١) ، ضياء الدين محمد العزب و محسن رمضان و محمد بلتاجي (٢٠١٣م) (٨ : ٤١) ، ماكنزي J Mckenzie, و نيغر Neiger (٢٠١٢م) (١٢ : ٤) أن الثقافة الرياضية و الصحية تلعب دورا فى الإهتمام بصحة الفرد والمحافظة عليها والإهتمام بمظهره العام والمحافظة على نظافته الشخصية وتزويده بالمعلومات عن تأثير ممارسة الرياضة على الجسم والصحة .

الاستنتاجات

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات

الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحثون إلى الآتى :

- ١- أدى البرنامج التأهيلي (البدني - الصحي) إلى تحسن مستوى الكفاءة البدنية مثل (أقصى نبض أثناء المجهود ، أعلى ضغط دم أثناء المجهود ، أعلى مجهود للقلب ، أعلى مستوى لسمك عضلة القلب بالنسبة لتفريغ الاذنين والبطنين ، ضغط القلب بالنسبة للنبض) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الأزهرية .
- ٢- أدى البرنامج التأهيلي (البدني - الصحي) إلى تحسن مستوى السلوك الصحي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الدقهلية الأزهرية .

التوصيات

فى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته ونتائجه واستخلاصاته وفى حدود عينة و مجتمع البحث

يوصى الباحثون بالآتى :

- ١- ضرورة الإهتمام بتحسين مستوى الكفاءة البدنية فى دروس التربية الرياضية.
- ٢- متابعة القياسات المنتظمة للحالة الصحية للطلاب أثناء تنفيذ منهج التربية الرياضية .



- ٣- الإهتمام بالدمج بين برامج الثقافة الصحية و البدنية مما يساعد تحسن مستوى الثقافة الصحية بجانب تحسن الحالة الصحية والبدنية للطلاب .
- ٤- يجب عمل دورات تثقيفية لمعلمين التربية الرياضية لتحسين مستوى السلوك الصحى والثقافة الصحية .
- ٥- إجراء هذه الدراسة على عينات مختلفة وظروف أخرى ولأنشطة رياضية متنوعة .

المراجع

أولا : المراجع العربية :

١. أحمد عزت مصطفى (٢٠١٣م) : تأثير برنامج للتوجيه و الإرشاد الصحى على الوعى البيئى الصحى لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الفيوم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
٢. آمنة حسن عبد الرحيم طه (٢٠١٠م) : تأثير برنامج تثقيف صحى باستخدام احدى وسائل التقنية الحديثة على الثقافة الصحية لدى الرياضيين بمراكز الشباب بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٣. أيمن على محمد مصطفى (٢٠١٧ م) : تأثير برنامج رياضى على بعض المؤشرات الصحية لطلاب المرحلة الإعدادية بالأزهر، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.
٤. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٧م) : الصحة والتربية الصحية، ط٢ ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. زكية أحمد فتحي ، محمود عبد الحافظ النجار (٢٠٠٥ م) : فسيولوجيا الرياضة (التطبيقات) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٦. سمية جمال أحمد محمود (٢٠١٧ م) : تأثير برنامج رياضى صحى على مستوى تركيز الهيموجلوبين في الدم ومتغيرات اللياقة الصحية لدى طالبات المرحلة الإعدادية في الريف والحضر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٧. شيرين سعد حجازى (٢٠١٢م) : تأثير برنامج ثقافة صحية فى الوعى الصحى لطالبات الريف المراهقات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، طنطا .
٨. ضياء الدين محمد العزب ، محسن رمضان ، محمد بلتاچى (٢٠١٣ م) : مدخل وتاريخ التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.



٩. محمد على الطنايحي (٢٠١٩ م) : تأثير برنامج تنقيفي صحي بدني على بعض الدلالات الصحية والمتغيرات البدنية وضبط الوزن للاعبين الملاكمة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

١٠. نجلاء فتحي محمد (٢٠٠٥ م) : تأثير برنامج تنقيف صحي وتأهيلي لمصاب الفقرات العنقية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

١١. Lopez Sanchez, G.F: Nicolás López. J.; Díaz Suárez, A. (٢٠١٨): Efectos de un programa de actividad física vigorosa en la tensión arterial y frecuencia cardiaca de escolares de ١٠-١١ años. Journal of Sport and Health Research. ١٠(١):١٣-٢٤.
١٢. Mekenzie, J., Neiger, B Thackeray, r. (٢٠١٣) : Health Education can also be seen as Preventive Medicine(marcus ٢٠١٢). Health Education and Health Promotion Planing, Implementing & Evaluating Health Promotion Programs (pp. ٣-٤). ٥th edition . San Francisco, CA: Pearson Education, Inc .
١٣. Richardson, P. A. et al.(٢٠٠٨) :Physical and psychological characteristics of young children in sports: a descriptive profile. Physical Educator, ٣٧ (٤) ١٨٧-١٩١.
١٤. Simons-Morton, B G., Green, W. H., & Gottlieb, N. H. (٢٠٠٩) : Introduction to Health Education and Health Promotion. ٢nd edition. Waveland Press.

ملخص للبحث

اسم البحث: تأثير استخدام التدريب الباليستي على القوة الانفجارية ومستوي قوة ودقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم.

اسم الباحثين: أ.د / تامر حسين الشتيحي أ.م.د/ محمد محمود مصلحي د/ مصطفى عبدالله عبدالمقصود / الباحث / محمد عبدالله محمد حمامه

التخصص الدقيق : كرة قدم

اسم الكلية : التربية الرياضية

اسم الجامعة : بنها

اسم الدولة : مصر

البريد الإلكتروني : -----

هدف البحث: تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الباليستي لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة لمعرفة تأثيره علي :

- تنمية القوه الانفجاريه للرجلين لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث.

المنهج المستخدم: التجريبي

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم بنادي النجوم الرياضي والسلام الرياضي بمدينة السادات محافظة المنوفية تحت ١٧ سنة ، والمقيدون بدوري منطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ وقد بلغ حجم العينة (٢٥) ناشئ ، استبعد منهم الباحث لاعب واحد لدواعي الإصابة ، ليصبح عدد أفراد العينة (٢٤) ناشئ قسمت إلي مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية (نادي النجوم) والأخرى ضابطة (نادي السلام) قوام كل منهما (١٢) ناشئ.

اهم الاستنتاجات :

برورة استخدام التدريبات الباليستية لتحسين القوة الانفجاريه وقوة ودقة التصويب لدي ناشئ كرة القدم.

جيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه باستخدام التدريب الباليستي الي العاملين في مجال تدريب ناشئ كرة القدم للاستفادة من نتائجه .

تأكيد على وضع برامج تدريبية مقننه للناشئين للإرتقاء بمستوى الجانب البدني والمهارى بما يتناسب مع سرعة ودقة الأداء في كرة القدم الحديثة .

بيانات الاصدار : رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء الاول)

Search summary

Search Name : tathir aistikhdam altadrib albalistii ealaa alquat alainfijariat wamustawi quat wadiqat altaswib ladaa nashi kurat alqadm

Researcher Name asm albahthyn: a.d / tamur husayn alshtyhy a.m.d / muhamad mahmud maslihi d / mastafi eabdallh ebdalmqswd / albahith / muhamad eabdallh muhamad hamamh

Faculty Name : Faculty of Physical Education

University Name : Banha

Name of the country : Egypt

hadaf albhth: tasmim barnamaj tadribiin bi'istikhdam 'ustlub altadrib albalista linashi kurat alqadam taht ١٧ sinh limaerifat tathirat eali: - tanmiat alqawh al'iinfijariih lilrajlayn laday nashi kurat alqadam eayinat albahth.

almanahaj almstkhdm: altajribaa

tama aikhtiar eayinat albahth bialtariqat aleamadiat min nashi kurat alqadam binadiiy alnujum alriyadiat walsalam alriyadii fi alssadat muhafazat almunawafiat taht ١٧ sunh , walmaqিদun bidawri mintaqat almunawafiat likurat alqadam almawsim alriyadia ٢٠١٩/٢٠٢٠ waqad balagh hajm aleina (٢٥) nashi , aistabead minhum albahith laeib wahid lidawaeii al'iisabat , liusbih eadad 'afraad aleina (٢٤) nashi qasamat 'iilay majmueeatayn mutakafiatyn 'iihaduma tajribia (nadi alnujuma) wal'akhrii dabita (nadi alsalama) quam kl minha (١٢) nashi

'ahum alaistintajat:

١- darurat aistikhdam altadribat albalistiat litahsin alquat al'iinfjaryh waquat wadiqat altaswib laday nashi kurat alqadm.

٢- tawjih natayij hadhih aldirasat walbarnamaj altadribii almutawaqae wakhatawat tanfidhuh biastikhdam altadrib albalistii 'iilaa aleamilin fi majal altadrib nashi kurat alqadam lilaistifadat min natayijih.

-٣ altaakid ealaa wade baramij tadribiat muqananah lilnashiyn lil'iirtiqat' bimustawaa aljanib albadanii walmaharaa bima yatanasab mae sureat wadiqat alada' fa kurat alqadam alhadithati.

Release Notes: raqm almujalid (٢٦) shahr (dysmbr) lieam (٢٠٢٠ ma) (aljuz' alawl)



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير استخدام التدريب الباليستي على القوة الانفجارية ومستوي قوة ودقة التصويب لدى ناشئ كرة القدم.

رقم المجلد (٢٦) شهر (ديسمبر) لعام (٢٠٢٠ م) (الجزء الثالث) (٣)

أ.د. / تامر حسين الشتيحي
أ.م.د. / محمد محمود مصلحي
د. / مصطفى عبدالله المقصود
الباحث / محمد عبدالله محمد حمامه

المقدمة :

يعد الإرتقاء بقدرات اللاعب البدنيه والمهارية من أهم واجبات التدريب الرياضي وذلك للوصول لأعلي المستويات الرياضييه لذا يحتاج القائمون علي عملية التدريب الرياضي عند تطوير مستوي اللاعب بدنيا ومهاريا الي ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بالطرق والأساليب الحديثه في التدريب .

ويشير عادل عبدالبصير (١٩٩٩) أن القدرات البدنية لها الأثر المباشر علي مستوي الأداء الفني والخططي للاعب أثناء المباريات ، لذلك فإن تدريب القدرات البدنيه يرتبط بالأداء المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، كما تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طوال العام (٩٦:٧).

كما يري علي طلعت (٢٠٠٣) أن تهيئة اللاعب بدنيا لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي يعتبر أحد الواجبات الرئيسييه لعملية التدريب الرياضي والتي تؤدي إلي التقدم بحاله التدريبيه للاعب للوصول إلي المستويات العليا في النشاط الممارس وخاصة في كرة القدم (١٧:٩).

ويضيف صبحي حسانين وأحمد كسري (١٩٩٨) الي أن القوه العضليه هي أحد مكونات اللياقه البدنيه حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضييه ، وتوافرها يعد ضروره للوصول بالفرد إلي أعلي مراتب البطوله في كثير من الألعاب الرياضييه فهي الأساس في الأداء البدني (١٧:١٢).

ويقول محمد عبدالدايم وآخرون (١٩٩٣) انه قد كانت هناك كثير من المعتقدات الخاطئه التي حالت دون استفادة الرياضييين وبصفه خاصه الناشئين من فوائد تدريب القوه العضليه ، فقد كان يعتقد أن التدريب لتنمية القوه العضليه سوف يجعل اللاعب أبطأ حركة أو يعوق أدائه المهاري ،والحقيقه أنه لايمكن تطوير الأداء المهاري بدون برنامج متوازن لتدريب القوه العضليه (٣٦٧:١٤).

كما يوضح عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦) أنه من الملاحظ أن الرياضه المصريه والعربيه تفتقر إلي برامج التدريب بالأثقال ويمكن أن تؤكد أن هناك فرقا رياضييه بأكملها لم تخضع لبرامج تدريب الأثقال علي مدار موسم تدريبي واحد ، كما يشير الواقع إلي أن مسئولية

الإعداد البدني تقع علي عاتق المدربين الفنيين ، لأنه لا يوجد سوي قله نادره في الأندية والمؤسسات الرياضيه التي تستعين بالمتخصصين في هذا المجال ، ولهذا فإنه غالبا ما يطغي الجانب الفني علي البدني (٨ : ٨) .

وحديثا يقوم المدربون في الألعاب التي تتميز مهارتها بالأداء الانفجاري وبطبيعتها القذفيه بابتكار الطرق التدريبية التي تعمل علي تعزيز الأداء في تلك الرياضات (١٩ : ٣) .
ويري (١٩٩٦) **Charles staley** أن التدريب الباليستي Ballistic Training يعد من أحد أهم الطرق المستخدمه لتنمية القوة العضلية ويستخدم للتغلب علي نقص السرعة الناتجه عن التدريب التقليدي بالأثقال من خلال السماح للاعب بتفجير كل السرعة خلال مراحل الحركة . (٨٠:٢٣) .

ومن هنا تشير كلمة باليستي Ballistics إلى دراسة مسار طيران القذائف ، كما يتم تعريف الحركة الباليستية Ballistics Movement بأنها الحركة المؤداه بواسطة العضلات ولكنها تستمر بواسطة كمية التحرك (العجلة) للأطراف (١٢٥:٢٦)(١١٤:٢٤) .
ويقول **علي طلعت (٢٠٠٣)** يعتبر التدريب الباليستي أسلوبا جديداً من أساليب التدريب الذي يستطيع به المدرب أن يصمم برنامجاً تدريبياً فعالاً لتنمية القدره العضليه والسرعه حيث أن طبيعة التدريب الباليستي تتميز بأنه يؤدي بشكل انفجاري وهو أسلوب تدريبي جديد يربط بين التدريب البليومتري وبين تدريب الأثقال ويتضمن رفع أثقال خفيفة نسبياً وبسرعات عالية (٢٤:٩) .
وتدريب المقاومه الباليستيه يتضمن حركات انفجاريه ضد مقاومه بأقصى سرعه ممكنه وقد وجد الباحثون أن الأحمال التي تتراوح بين ٣٠% إلى ٥٠% من أقصى ثقل يمكن للاعب رفعه هي الأكثر فاعلية في زيادة مخرجات القدرة الميكانيكية (٤٥:٩) .

وقد أشار **ميشيل وآخرون Michael et al (١٩٩٨)** أن التدريب بأوزان خفيفه والذي يتسم بقدره عاليه يؤثر على أجزاء مختلفه من منحنيات القوة والسرعة وأيضاً فإن الهدف الرئيسي للتدريب على الأوزان الخفيفة هو زيادة معدل إنتاج القوة الانفجاريه ، بينما يزيد التدريب التقليدي باستخدام الأوزان الثقيلة القوة القصوى للاعبين كما أن التدريب الذي يتسم بالسرعه العاليه يؤدي إلى سرعة الأداء الرياضي إلى حد كبير أكثر من التدريب التقليدي الذي يستخدم الأوزان الثقيلة . (٤٥:٢٦) .

وقد أوضحت الدراسات العلميه التي قام بها **ويلسون وآخرون Wilson Et All (١٩٩٩)** إلى أن التدريب الباليستي يؤدي إلى تحسين القدرة العضلية بنسبة ١٨ % في الوثب العمودي بينما كانت نسبة التحسن في تدريب البليومتر ك ١٠ % ، أما في تدريب الأوزان التقليدي أدى إلى ٥ % تحسن في تنمية الوثب العمودي (٢٨) .

والتدريب الباليستي يبدأ متأخر نسبياً في الخطة التدريبية السنوية حيث أنه يتطلب إعداد خاص بمقاومات خفيفه وذلك لتقوية الأوتار والأربطة العضلية (٢٣:٨٥).

ومن خلال العرض السابق يضيف شارلز **sharles** (١٩٩٤) أن التدريب الباليستي يصف الحركات التي تتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى مع قذف الأداء أو الثقل في الفراغ (٢٣:٢٥).

٢/١ مشكلة البحث :

لما كان أداء المهارات في كرة القدم الحديثه يتطلب القوه والسرعه معا ويتم انجازها بشكل فردي وجماعي بدرجة عاليه من الإتقان ، فقد استوجب ذلك مقدره عاليه في النواحي البدنيه تتم في ظروف اللعب المختلفه وفقاً لمواقف المنافسين والزملاء والكرة دفاعاً وهجوماً أثناء المباراه ، لذا يعد تخطيط برامج التدريب الرياضي واتباع كل ما هو جديد من وسائل التدريب خلال فترات الإعداد هو أهم الحلول التي تمكن اللاعب من الوصول للمستوي العالي الذي يعطي للفريق الشكل المتميز للأداء البدني والفني خلال فترات المنافسات .

ويرى **جورج بلوث ودينتيان George Bluth&Dantim** (٢٠٠٣) أن السنوات الأخيره شهدت تطوراً كبيراً في طرق وأساليب التدريب الرياضي ، ويرى أن التدريب الباليستي من أساليب التدريب الحديثه التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنيه والتي من أهمها القدره العضليه وهو أسلوب يستخدم للتغلب على نقص السرعه الناتجه عن التدريب التقليدي للأثقال هذا بالإضافة إلى تنمية العضلات العامله والمثبته نظراً لأنه يشتمل على تدريبات متنوعه بإستخدام أثقال خفيفه الوزن (كالكرات الطبيه ، جيتز أثقال ، جاكيت أثقال) تؤدي بسرعات عاليه (٢٥:١٠).

وفي هذا الصدد يشير **جاري وآخرون Garry & All** (١٩٩٧) أن تدريب المقاومه الباليستيه يتضمن حركات إنفجاريه ضد مقاومه بأقصى سرعه ممكنه (٢٤:٢٢).

وحيث أن التصويب على المرمى لمحاولة إحراز هدف في مرمى المنافس هو النهايه المنطقيه للتحركات الخططيه التي يقوم بها الفريق ، وكذلك إتفاق الكثير من خبراء كرة القدم على إعتبار التصويب ليس مهاره فقط ولكنه أيضاً خطة في حد ذاته ، لذا وجد الباحث ضروره لبحث كل ما هو من شأنه تحسين وتطوير هذه المهاره الهامه ، لما لها من تأثير كبير في نتائج المباريات.

وقد لاحظ الباحث من خلال خبراته كلاعب ومدرب في مجال كرة القدم ومتابعاته لفرق الناشئين بدورى منطقه المنوفيه لكرة القدم وخاصة المرحله السنويه تحت ١٧ سنه ، ومن خلال دراسته استطلاعيه قام بها لتحليل خمس مباريات في دوري منطقه المنوفيه الموسم الرياضي

٢٠١٨/٢٠١٩ فقد وجد أن متوسط عدد مرات التصويب علي المرمي بلغ (٧) تصويبات ومتوسط عدد الأهداف المحرزه في المباره الواحدة ١.٥ هدف ، وأن معظم هذه الأهداف التي تم إحرازها جاءت من مسافات قصيرة داخل منطقة الجزاء ، وقد يرجع ذلك إلي ضعف الإهتمام من قبل المدربين بالتدريب على العناصر البدنية المؤثرة فى التصويب مثل القوه الانفجارية ، والإستعانة بالأساليب المختلفة لتطويرها بشكل أفضل مثل التدريب الباليستى من خلال برامج تدريبية مقننة لذلك .

ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة التي أُجريت في هذا المجال وخاصة في كرة القدم فقد وجد الباحث أن هناك حاجة ضرورية لتصميم برنامج تدريبي يهدف إلى تطوير أهم الصفات البدنية المؤثرة على الأداء وتحسين المهارة الحاسمة فى المباره وهي مهارة التصويب علي المرمي من خلال الدراسة الحالية .

أهمية البحث :

- استخدام التدريبات الباليستيه المقترحه التي تساهم في تطوير الكفاءه البدنيه وتحسين مستوى القوه الانفجاريه ، ومستوي قوة ودقة التصويب لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنه.

- تحسين المستوي البدني والمهاري معا لدي ناشئ كرة القدم.

هدف البحث: -

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي بإستخدام أسلوب التدريب الباليستى لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنه لمعرفة تأثيره علي :

- تنمية القوه الانفجاريه للرجلين لدي ناشئ كرة القدم عينه البحث.

- تحسين قوة ودقة التصويب لدي ناشئ كرة القدم عينه البحث .

فروض البحث: -

١- توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينه البحث بالمجموعه التجريبية في مستوى القوه الانفجارية ، وقوة ودقة التصويب - لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينه البحث بالمجموعه الضابطة في مستوى القوه الانفجارية ، وقوة ودقة التصويب - لصالح القياس البعدي .

٣- توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى القوة الانفجارية ، وقوة ودقة التصويب قيد البحث - لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية.

المصطلحات المستخدمة: -

١ - ١ التدريب الباليستي **Ballistic training**:

هو عباره عن أداء حركات إنفجارية بمقاومة ، تتضمن قذف الثقل أو الأداء بأقصى سرعة ممكنة

(٢٤:٢٢).

٢ - القوة الانفجارية **Strength explosiveness** :

أعلي قوه ديناميكيه يمكن أن تنتجها العضله أو مجموعته عضليه بأسرع أداء حركي ولمره

واحدة

(٢١:١١٦) .

٣ - قوة ودقة التصويب **Power and accuracy correction**:

كفاءة الجهاز العصبي العضلي للاعب في توجيه الكرة بالقوة والسرعة المناسبه لمكان محدد في مرمى الفريق المنافس لإنجاح عملية التصويب (تعريف إجرائي).

إجراءات البحث :

أولا - منهج البحث:

تحقيقا لأهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لمأتمة لطبيعة هذا البحث ، وذلك باستخدام أحد نماذج التصميمات التجريبية وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والأخري ضابطة .

ثانيا - مجتمع وعينة البحث:

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ كرة القدم بنايدي النجوم الرياضي والسلام الرياضي بمدينة السادات محافظة المنوفية تحت ١٧ سنه ، والمقيدون بدوري منطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ وقد بلغ حجم العينة (٢٥) ناشئ ، استبعد منهم الباحث لاعب واحد لدواعي الإصابة ، ليصبح عدد أفراد العينة (٢٤) ناشئ قسمت إلي مجموعتين متكافئتين إحدهما تجريبية(نادي النجوم) والأخري ضابطة (نادي السلام) قوام كل

منهما (١٢) ناشئ وقد اختار الباحث (١٠) ناشئين من نفس المرحلة السنية بمركز شباب السادات لحساب المعاملات العلمية للاختبارات وإجراء الدراسات الإستطلاعية الخاصة بالبحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع البحث

تصنيف أفراد العينة	عدد أفراد العينة التجريبية	عدد أفراد العينة الضابطة	عدد أفراد العينة الإستطلاعية	عدد الأفراد المستبعدون	الإجمالي
عدد أفراد كل تصنيف	١٢	١٢	١٠	١	٣٥

والجدول (٢) التالي يوضح المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث ككل للمتغيرات التوصيفية (السن ، الطول ، الوزن)

جدول (٢)

توصيف عينة البحث ككل

$$ن = ٢٤$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الطول	متر	١٧٣.٩٦	١٧٤.٠٠	٢.٨٨	-٠.٧٨
الوزن	كجم	٦٩.٨٨	٦٩.٥٠	٣.٥٦	-٠.٧٩
السن	سنة	١٦.٧٥	١٧.٠٠	٠.٤٤	-١.٢٢
العمر التدريبي	سنة	٤.٥٠	٤.٠٠	١.٣٢	-٠.٨٨

يوضح الجدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم معامل الالتواء لمتغيرات الطول ، الوزن ، السن ، العمر التدريبي ، والتي تراوحت ما بين (٠.٨٧ - ١.٢٢) أي أنها انحصرت ما بين (± ٣) بما يشير إلي تجانس عينة البحث وأنها تقع تحت المنحني الإعتدالي في هذه المتغيرات.

ثالثا: أدوات ووسائل جمع البيانات :

* الأجهزة والأدوات:

- شريط قياس ، ميزان طبي لقياس الطول والوزن
- عدد ثلاث ساعات إيقاف

- عدد اثنان شريط قياس
- عدد (١٥) كرة قدم
- ملعب كرة قدم
- أثقال حره ، صناديق وثب
- أساتيك مطاطيه
- جاكث أثقال، جتر اثقال ، حبل بطول ١٠ متر، مرمي مقسم ، عدد (٦) أرماح.

* الاستثمارات:

قام الباحث بإستطلاع رأي (١٠) من الخبراء المتخصصين فى مجال التدريب ، وتدريب كرة القدم لإبداء آرائهم العلمية ومقترحاتهم لتحديد متغيرات البحث ، واستخلاص أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارية المناسبة لتميتها ، والإختبارات المناسبة لقياسها.

(٤) الإختبارات المستخدمة:

أسفر استطلاعات رأي الخبراء عن الإختبارات التالية :

- إختبار الوثب العمودى من الثبات (١٣:٧٣) ، إختبار الوثب العمودى من الحركة (٢٠:٦٥) ،
- إختبار الوثب العريض من الثبات (١٣:٣١) ، إختبار قوة ركل الكرة الثابته لأبعد مسافة (٣:
- ٢٩٣ - ٢٩٤) ، إختبار التصويب على مرمى مقسم (٦:١٤٥) ، إختبار التصويب على
- دوائر (٢٧).

رابعا - الدراسات الاستطلاعية:

* هدف الدراسة:

- ١- مناسبة الإختبارات المصممة لقياس مستوي اللياقة البدنية لمرحلة السنية قيد البحث.
- ٢- تحديد محتوى البرنامج التدريبي والمناسب للمرحلة السنية قيد البحث.
- ٣- تعريف المساعدين كيفية إجراء وتنفيذ الإختبارات.
- ٤- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات قيد البحث.

خامسا: المعاملات العلمية:

الصدق والثبات:

قام الباحث بإجراء صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث عن طريق إجراء التطبيق وإعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٧/٢١م وتم إعادة التطبيق يوم الخميس ٢٥/٧/٢٠١٩م.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

الاختبار	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الوثب العمودي من الثبات	غير المميزة	١٠	٦.٨٠	٦٨.٠٠	٢.٨١*	.٠٠٥
	المميزة	١٠	١٤.٢٠	١٤٢.٠٠		
	المجموع	٢٠				
الوثب العمودي من الحركة	غير المميزة	١٠	٧.٣٠	٧٣.٠٠	٢.٤٣*	.٠١٥
	المميزة	١٠	١٣.٧٠	١٣٧.٠٠		
	المجموع	٢٠				
الوثب العريض	غير المميزة	١٠	٦.٤٥	٦٤.٥٠	٣.٠٧*	.٠٠٢
	المميزة	١٠	١٤.٥٥	١٤٥.٥٠		
	المجموع	٢٠				

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (٣) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات البدنية ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات المهارية

الاختبار	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
----------	----------	-------	-------------	-------------	--------	---------

.٠٠١	٣.١٩*	٦٣.٠٠	٦.٣٠	١٠	غير المميّزة	قوة تصويب الكرة لابتعد مسافة
		١٤٧.٠٠	١٤.٧٠	١٠	التميّزة	
				٢٠	المجموع	
.٠٢٢	٢.٢٩*	٧٨.٠٠	٧.٨٠	١٠	غير المميّزة	دقة التصويب على مرمى مقسم
		١٣٢.٠٠	١٣.٢٠	١٠	التميّزة	
				٢٠	المجموع	
٠.٠٤	٢.٠٣	٨٢.٥٠	٨.٢٥	١٠	غير المميّزة	دقة التصويب علي دوائر
		١٢٧.٥٠	١٢.٧٥	١٠	التميّزة	
				٢٠	المجموع	

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦ تشير نتائج الجدول (٤) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً لقيمة " ذ " بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في المتغيرات المهارية ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الأختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

ن=١٠

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	الوثب العمودي من الثبات	٣٧.٩٠	٣.٢٥	٣٨.٤٠	٣.٢٧
٢	الوثب العمودي من الحركة	٣٧.٩٠	٣.١٨	٣٨.٣٠	٣.٤٣
٣	الوثب العريض	٢٠٧.٣٠	٢٦.٨٩	٢٠٨.٧٠	٢٥.٢٨

* قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٦٣٢

تشير نتائج الجدول (٥) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من الجدولية في جميع الإختبارات البدنية المستخدمة .

جدول (٦)

معادل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

ن=١٠

في الاختبارات المهارية قيد البحث



م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
١	قوة ركل الكرة لأبعد مسافة	٢٣.١٠	٤.٤٣	٢٣.٥٠	٤.٦٠
٢	التصويب على مرمى مقسم	٢.٩٠	٠.٧٤	٢.٩٠	٠.٥٧
٣	التصويب على دوائر	٢.٥٠	٠.٥٣	٢.٥٠	٠.٥٣

* قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٦٣٢

تشير نتائج الجدول (٦) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات المهارية قيد البحث حيث جاءت قيمة " ذ " المحسوبة أكبر من الجدولية في جميع الإختبارات المهارية المستخدمة .

جدول (٧)

الخطة الزمنية المستخدمة في إجراء البحث

الهدف من القياس	عدد الأيام	الفترة الزمنية إلي	الفترة الزمنية من
الدراسات الاستطلاعية	(٥) أيام	٢٠١٩/٧/٢٥	٢٠١٩/٧/٢١
القياس القبلي	يومان	٢٠١٩/٧/٢٩	٢٠١٩/٧/٢٨
تطبيق البرنامج	(١٠) أسابيع	٢١٩/١٠/١١	٢٠١٩/٨/١
القياس البعدي	يومان	٢٠١٩/١٠/١٥	٢٠١٩/١٠/١٤

ثامناً: القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث في الفترة الزمنية من يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٧/٢٨ م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٧/٢٩ م جدول (٧).

جدول (٨)

توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث في القياس القبلي للمجموعتين ن=٢٤

المتغيرات	وحدة	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
-----------	------	---------	--------	----------	----------



المعيارى	الحسابى	القياس	الوثب العمودى من الثبات
٠.٢١	٤٢.٠٠	٤١.٢٥	٤.٢٩
٠.٩٠	٤٢.٠٠	٤٢.٢٩	٤.٢٣
٠.٣٧	٢١٥.٠٠	٢١٥.٥٨	١٩.٨٣

يتضح من الجدول (٨) أن قيم معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٢١-٠.٩٠) أي انها انحصرت ما بين (٣±) بما يشير أن عينة البحث ككل تقع تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات البدنية .

جدول (٩)

توصيف عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث في القياس القبلي للمجموعتين ن=٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	الالتواء
قوة تصويب الكرة لابعد مسافة	متر	٢٨.٠٤	٢٨.٠٠	٢.٧٩	٠.٠٣
دقة التصويب على مرمى مقسم	درجة	٢.٧١	٣.٠٠	٠.٦٢	٠.٢٨
دقة التصويب على دوائر	درجة	١.٩٦	٢.٠٠	٠.٢٠	٢.٩٠-

يتضح من الجدول (٩) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٠٣ - ٢.٩٠) أي أنها انحصرت ما بين (٣±) بما يشير أن عينة البحث ككل تقع تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات المهارية .

جدول (١٠)

توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث في القياس القبلي للمجموعة التجريبية

ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	الالتواء
الوثب العمودى من الثبات	متر	٤٠.٣٣	٤١.٥٠	٣.٦٨	٠.٨٢-

٠.٣٦	٢.٧٥	٤١.٠٠	٤١.٤٢	متر	الوثب العمودي من الحركة
٠.٧٤	١٨.٥٩	٢١٧.٥٠	٢١٧.٠٠	متر	الوثب العريض

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٣٦ - ٠.٨٢) أي أنها انحصرت ما بين (± 3) بما يشير أن عينة البحث التجريبيه تقع تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات البدنيه .

جدول (١١)

توصيف عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث في القياس القبلي للمجموعة التجريبية

$$n = 12$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
قوة تصويب الكرة لابعد مسافة	متر	٢٨.٦٧	٢٩.٠٠	٢.٨٤	٠.٤٢-
دقة التصويب على مرمى مقسم	درجة	٢.٥٨	٣.٠٠	٠.٥٢	٠.٣٩-
دقة التصويب على دوائر	درجة	١.٩٢	٢.٠٠	٠.٢٩	٢.٤٦-

يتضح من الجدول (١١) أن قيم معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٣٩ - ٢.٤٦) أي أنها انحصرت ما بين (± 3) بما يشير أن عينة البحث التجريبية تقع تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات المهارية .

جدول (١٢)

توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث في القياس القبلي للمجموعة الضابطة

$$n = 12$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الوثب العمودي من الثبات	متر	٤٢.١٧	٤٢.٠٠	٤.٨٠	٠.٤٣

٠.٥٦	٥.٣١	٤٢.٥٠	٤٣.١٧	متر	الوثب العمودي من الحركة
٠.٢٥	٢١.٧٣	٢١٢.٥٠	٢١٤.١٧	متر	الوثب العريض

يتضح من الجدول (١٢) أن قيم معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٢٥ - ٠.٥٦) أي انها انحصرت ما بين (± 3) بما يشير أن عينة البحث الضابطة تقع تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات البدنية .

جدول (١٣)

توصيف عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث في القياس القبلي للمجموعة الضابطة

ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
قوة تصويب الكرة لابعاد مسافه	متر	٢٧.٤٢	٢٨.٠٠	٢.٧١	٠.٤٩
دقة التصويب على مرمى مقسم	درجة	٢.٨٣	٣.٠٠	٠.٧٩	٠.٢٦
دقة التصويب على دوائر	درجة	٢.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠

يتضح من الجدول (١٣) أن قيم معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٠٠٠ - ٠.٤٩) أي انها انحصرت ما بين (± 3) بما يشير أن عينة البحث الضابطة تقع تحت المنحني الإعتدالي في المتغيرات المهارية

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

في المتغيرات البدنية قيد البحث في القياس القبلي

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
الوثب العمودي من الثبات	التجريبية	١٢	١١.٢١	١٣٤.٥٠	٠.٣٧	٠.٣٨
	الضابطة	١٢	١٣.٧٩	١٦٥.٥٠		

				٢٤	المجموع	
٠.٢٩	٠.٢٧	١٣١.٠٠	١٠.٩٢	١٢	التجريبية	الوثب العمودي من الحركة
		١٦٩.٠٠	١٤.٠٨	١٢	الضابطة	
				٢٤	المجموع	
٠.٧١	٠.٧١	١٤٣.٥٠	١١.٩٦	١٢	التجريبية	الوثب العريض من الثبات
		١٥٦.٥٠	١٣.٠٤	١٢	الضابطة	
				٢٤	المجموع	

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (١٤) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين عينة البحث .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية في القياس

القبلي

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
قوة ركل الكرة لأبعد مسافة	التجريبية	١٢	١٤.٢٥	١٧١.٠٠	٠.٢٢	٠.٢٤
	الضابطة	١٢	١٠.٧٥	١٢٩.٠٠		
	المجموع	٢٤				
دقة التصويب على مرمى مقسم	التجريبية	١٢	١١.٤٢	١٣٧.٠٠	٠.٤٠	٠.٤٨
	الضابطة	١٢	١٣.٥٨	١٦٣.٠٠		
	المجموع	٢٤				
دقة التصويب على دوائر	التجريبية	١٢	١٢.٠٠	١٤٤.٠٠	٠.٣٢	٠.٧٦
	الضابطة	١٢	١٣.٠٠	١٥٦.٠٠		
	المجموع	٢٤				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (١٥) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين عينة البحث .

تاسعاً: البرنامج المستخدم:

أ - هدف البرنامج :

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب الباليستي لناشئ كرة القدم تحت ١٧ سنة لمعرفة تأثيره علي :

- تنمية القوه الانفجاريه للرجلين لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث.
- تحسين قوة ودقة التصويب لدي ناشئ كرة القدم عينة البحث .

٢- الأسس التي بنى عليها الباحث برنامجه التدريبي :

- خضوع البرنامج المقترح باستخدام التدريبات الباليستية لخطه وهدف البرنامج العام للفريق .
- ملاءمة البرنامج للمرحلة السنية عينة البحث .
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .
- الاستمرارية والانتظام فى تنفيذ البرنامج المقترح ،
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال على مدار فترة البرنامج المقترح .
- الاستعانة ببعض البرامج التي تناولت هذا الموضوع من قبل .
- توافر البيئة اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- تحديد محتوى البرنامج المقترح من التدريبات باستخدام التدريبات الباليستية .
- الاعتماد على نتائج الدراسة الاستطلاعية فى تحديد جرعات البداية المناسبة للناشئين عينة البحث للمجموعة التجريبية .
- وجود فترة تأسيس لمدة اسبوعين قبل بدء البرنامج.
- تحديد زمن وحدة التدريب اليومية فى البرنامج العام للفريق (٩٠) دقيقة للحمل المتوسط ، (١٠٠) دقيقة للحمل العالى ، (١٢٠) دقيقة للحمل الأقصى ، يتخللها (١٥) دقيقة للاحماء ، (٥) دقائق للختام.
- تحديد الزمن المخصص للتدريبات الباليستية وقد تراوح بين (٢٥:٣٥) دقيقة من إجمالى زمن الجزء الرئيسى لوحدة التدريب اليومية فى البرنامج العام للفريق .
- تؤدى كل من المجموعتين التجريبية ، والضابطة نفس البرنامج الموضوع لفترة الإعداد فيما عدا الوقت المخصص للتدريبات الباليستية يتم فى برنامج المجموعة التجريبية فقط ، وتؤدى المجموعة الضابطة التدريبات العاديه .
- تم تطبيق البرنامج المقترح خلال فترة الإعداد ، بداية من الأسبوع الأول وحتى نهاية الأسبوع العاشر ، بواقع (١٠) أسابيع ، تضمنت (٣) وحدات تدريب أسبوعيا باستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة ومرتفع الشدة ، والتكراري .
- يبدأ التدريب للجزء الخاص بالبرنامج المقترح عقب الاحماء .

ج - تنفيذ البرنامج المقترح:

قام الباحث بإعداد التدريبات الباليستية المستخدمه فى البرنامج التدريبى المقترح والذى استمر (١٠ أسابيع) بواقع (٣) وحدات تدريب أسبوعياً ، خلال فترة الإعداد المقسمه وذلك فى الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٨/١م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/١٠/١١م .

عاشراً: القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية على المجموعتين الضابطة والتجريبية بنفس شروط ومواصفات القياسات القبلية بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك فى الفترة من يوم الإثنين ٢٠١٩/١٠/١٤م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩ /١٠/١٥م.

الحادي عشر: المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث فى معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائى باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- معامل الإلتواء
- الانحراف المعياري
- دلالة الفروق
- معادلة نسب التغير %
- معامل الارتباط
- اختبار (ذ) Z Test

الثاني عشر: عرض النتائج

أولاً : عرض نتائج المجموعة التجريبية

جدول (١٦)

توصيف عينة البحث فى المتغيرات البدنية فى القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى	
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف



المعيارى	الحسابى	المعيارى	الحسابى		
٢.٦٩	٤٩.١٧	٣.٦٨	٤٠.٣٣	متر	الوثب العمودى من الثبات
٢.٤٣	٥٠.٠٨	٢.٧٥	٤١.٤٢	متر	الوثب العمودى من الحركة
٢٤.٨٢	٢٣٥.٨٣	١٨.٥٩	٢١٧.٠٠	متر	الوثب العريض

تشير نتائج الجدول (١٦) إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمتغيرات البدنية فى القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية .

جدول (١٧)

توصيف عينة البحث فى المتغيرات المهارية فى القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية

القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى		
٣.٥٨	٣٥.٩٢	٢.٨٤	٢٨.٦٧	متر	قوة تصويب الكرة لأبعد مسافة
٠.٦٥	٣.٣٣	٠.٥٢	٢.٥٨	درجة	التصويب على مرمى مقسم
٠.٤٩	٢.٦٧	٠.٢٩	١.٩٢	درجة	التصويب على دوائر

تشير نتائج الجدول (١٧) إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمتغيرات المهارية فى القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية .

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
الوثب العمودى من الثبات	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٣.٠٨	٠.٠٠٢
	+	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		



				٠	=	
				١٢	المجموع	
٠.٠٠٠٢	*٣.٠٧	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	الوثب العمودي من الحركة
		٧٨.٠٠٠	٦.٥٠٠	١٢	+	
				٠	=	
				١٢	المجموع	
٠.٠٠٠٢	*٣.٠٦	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	الوثب العريض
		٧٨.٠٠٠	٦.٥٠٠	١٢	+	
				٠	=	
				١٢	المجموع	

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (١٨) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى المتغيرات المهارية للمجموعة البدنية .

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين القياس القلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
قوة تصويب الكرة	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٣.٠٩	٠.٠٠٠٢

		٧٨.٠٠	٦.٥٠	١٢	+	لأبعد مسافة
				٠	=	
				١٢	المجموع	
٠.٠٠٠٧	*٢.٧١	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	التصويب على مرمى مقسم
		٣٦.٠٠٠	٤.٥٠	٨	+	
				٤	=	
				١٢	المجموع	
٠.٠٠٠٣	*٣.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	التصويب على دوائر
		٤٥.٠٠٠	٥.٠٠٠	٩	+	
				٣	=	
				١٢	المجموع	

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (١٩) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية .

ثانيا: عرض نتائج المجموعة الضابطة :

جدول (٢٠)

توصيف عينة البحث فى المتغيرات البدنية فى

القياس القلى والبعدى للمجموعة الضابطة

القياس البعدى	القياس القلى	وحدة	المتغيرات
---------------	--------------	------	-----------

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	
٤.٣٥	٤٥.٢٥	٤.٨٠	٤٢.١٧	متر	الوثب العمودي من الثبات
٤.٨٠	٤٥.٥٨	٥.٣١	٤٣.١٧	متر	الوثب العمودي من الحركة
١٤.٧٩	٢٢٦.٥٠	٢١.٧٣	٢١٤.١٧	متر	الوثب العريض

تشير نتائج الجدول (٢٠) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات البدنية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

جدول (٢١)

توصيف عينة البحث في المتغيرات المهارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٢.٨٨	٢٩.٩٢	٢.٧١	٢٧.٤٢	متر	قوة تصويب الكرة لأبعد مسافة
٠.٧٩	٣.٠٨	٠.٧٢	٢.٨٣	درجة	التصويب على مرمى مقسم
٠.٥٢	٢.٥٨	٠.٠٠	٢.٠٠	درجة	التصويب على دوائر

تشير نتائج الجدول (٢١) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المهارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
-----------	---------	-------	-------------	-------------	----------	--------------

٠.٠٠٢	*٣.٠٨	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	-	الوثب العمودى من الثبات
		٧٨.٠٠	٦.٥٠	١٢	+	
				٠	=	
				١٢	المجموع	
٠.٠٠٤	*٢.٨٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	-	الوثب العمودى من الحركة
		٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	+	
				٢	=	
				١٢	المجموع	
٠.٠٨٤	١.٧٣	١٧.٠٠	٥.٦٧	٣	-	الوثب العريض
		٦١.٠٠	٦.٧٨	٩	+	
				٠	=	
				١٢	المجموع	

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (٢٢) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة فيما عدا اختبار الوثب العريض من الثبات حيث جاءت قيمة "ذ" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية.

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
قوة تصويب الكرة لأبعد مسافة	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٣.١١	٠.٠٠٠٢
	+	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠٠		
	=	٠				
	المجموع	١٢				
التصويب على مرمى مقسم	-	٢	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	*٢.٦٥	٠.٠٠٠٨
	+	٤	٤.٠٠٠	٢٨.٠٠٠		
	=	٦				
	المجموع	١٢				
التصويب على دوائر	-	٠	٣.٠٠٠	٦.٠٠٠	١.٠٠٠	٠.٣١٧
	+	٧	٣.٧٥	١٥.٠٠٠		
	=	٥				
	المجموع	١٢				

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (٢٣) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى المتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة فى اختباري (قوة التصويب ، التصويب على مرمى مقسم) ، وتوجد فروق غير داله فى اختبار (التصويب على دوائر)

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
-----------	----------	-------	-------------	-------------	----------	--------------

٠٠٠١٢	*٢.٥٠	١٩٣.٠٠	١٦.٠٨	١٢	تجريبية	الوثب العمودي من الثبات
		١٠٧.٠٠	٨.٩٢	١٢	ضابطة	
				٢٤	المجموع	
٠٠٠٠٧	*٢.٦٨	١٩٦.٠٠	١٦.٣٣	١٢	تجريبية	الوثب العمودي من الحركة
		١٠٤.٠٠	٨.٦٧	١٢	ضابطة	
				٢٤	المجموع	
٠.٦٤٤	٠.٤٦	١٤٢.٠٠	١١.٨٣	١٢	تجريبية	الوثب العريض
		١٥٨.٠٠	١٣.١٧	١٢	ضابطة	
				٢٤	المجموع	

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (٢٤) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية فى اختباري (الوثب العمودي من الثبات - الوثب العمودي من الحركة) ، وتوجد فروق غير داله فى اختبار (الوثب العريض) .

جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى

للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
-----------	----------	-------	-------------	-------------	------------	--------------

٠.٠٠١	*٣.٢٨	٢٠٦.٥٠	١٧.٢١	١٢	تجريبية	قوة تصويب الكرة لأبعد مسافة
		٩٣.٥٠	٧.٧٩	١٢	ضابطة	
				٢٤	المجموع	
٠.٠١٢	*٢.٥٠	١٩٣.٠٠	١٦.٠٨	١٢	تجريبية	التصويب على مرمى مقسم
		١٠٧.٠٠	٨.٩٢	١٢	ضابطة	
				٢٤	المجموع	
٠.٦٨٠	٠.٤١	١٥٦.٠٠	١٣.٠٠	١٢	تجريبية	التصويب على دوائر
		١٤٤.٠٠	١٢.٠٠	١٢	ضابطة	
				٢٤	المجموع	

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول (٢٥) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية في اختباري (قوة التصويب ، التصويب علي مرمي مقسم) ، وتوجد فروق غير داله في اختبار (التصويب علي دوائر) .

جدول (٢٦)

معدل تغير المتغيرات البدنية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		معدل التغير %
		المتوسط الحسابي	القياس البعدي المتوسط الحسابي	
الوثب العمودي من الثبات	متر	٤٠.٣٣	٤٩.١٧	٢١.٩٠%
الوثب العمودي من الحركة	متر	٤١.٤٢	٥٠.٠٨	٢٠.٩٢%
الوثب العريض	متر	٢١٧.٠٠	٢٣٥.٨٣	٨.٦٨%

تشير نتائج الجدول (٢٦) إلى معدل التغير والتحسين للمتغيرات البدنية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية قيد البحث حيث تراوحت قيم التغير ما بين (٨.٦٨% - ٢١.٩٠%)

جدول (٢٧)

معدل تغير المتغيرات المهارية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير
-----------	-------------	---------------	---------------	-------------



القياس	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	%	
قوة تصويب الكرة لأبعد مسافة	متر	٢٨.٦٧	٣٥.٩٢	٢٥.٢٩%
التصويب على مرمى مقسم	درجة	٢.٥٨	٣.٣٣	٢٩.٠٤%
التصويب على دوائر	درجة	١.٩٢	٢.٦٧	٣٩.١٢%

تشير نتائج الجدول (٢٧) إلى معدل التغير والتحسين للمتغيرات المهارية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية قيد البحث ، حيث تراوحت نسب التغير ما بين (٢٥.٢٩% - ٣٩.١٢%).

جدول (٢٨)

معدل تغير المتغيرات البدنية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير
		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
الوثب العمودي من الثبات	متر	٤٢.١٧	٤٥.٢٥	٧.٣١%
الوثب العمودي من الحركة	متر	٤٣.١٧	٤٥.٥٨	٥.٦٠%
الوثب العريض	متر	٢١٤.١٧	٢٢٦.٥٠	٥.٧٦%

تشير نتائج الجدول (٢٨) إلى معدل التغير والتحسين للمتغيرات المهارية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت نسب التغير ما بين (٥.٦٠% - ٧.٣١%).

جدول (٢٩)

معدل تغير المتغيرات المهارية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير
		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	

قوة تصويب الكرة لأبعد مسافة	متر	٢٧.٤٢	٢٩.٩٢	٩.١٢%
التصويب على مرمى مقسم	درجة	٢.٨٣	٣.٠٨	٨.٨٢%
التصويب على دوائر	درجة	٢.٠٠	٢.٥٨	٢٩.١٥%

تشير نتائج الجدول (٢٩) إلى معدل التغير والتحسين للمتغيرات المهارية في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة قيد البحث حيث تراوحت نسب التغير والتحسين ما بين (٨.٨٢% - ٢٩.١٥%).

الثالث عشر : مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدولين (١٨)،(١٩) إلى وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، في اختباري القوة الانفجاريه (الوثب العمودي من الثبات ، الوثب العمودي من الحركة ، الوثب العريض)، وفي مهارة قوة ودقة التصويب قيد البحث في إختباري (ركل الكرة لأبعد مسافه ، التصويب علي مرمي مقسم ، التصويب علي دوائر).

كما تشير نتائج الجدولين (٢٦)،(٢٧) والخاص بمعدلات التغير إلى تحسن القوه الانفجاريه لعضلات الرجلين بنسب بلغت (٢١.٩ %)، (٢٠.٩٢ %)، (٨.٦٨ %) في الإختبارات الثلاثة ، وفي قوة التصويب بنسبة (٢٥.٢٩ %)، ودقة التصويب بنسبة (٢٩.٠٤ %) ، (٣٩.١٢ %) في الإختبارات الثلاثة قيد البحث

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

تشير نتائج الجدولين (٢٢) ، (٢٣) إلى وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، في اختباري القوة الانفجاريه (الوثب العمودي من الثبات ، الوثب العمودي من الحركة) ، بينما توجد فروق غير داله إحصائيا لإختبار الوثب العريض.

وفي مهارة قوة ودقة التصويب قيد البحث في إختباري (ركل الكرة لأبعد مسافه ، التصويب علي مرمي مقسم)، بينما جاءت الفروق غير داله إحصائيا في اختبار التصويب علي دوائر .

كما تشير نتائج الجدولين (٢٨) ، (٢٩) والخاص بمعدلات التغير إلى تحسن القوه الانفجاريه لعضلات الرجلين بنسب بلغت (٧.٣١ %)، (٥.٦٠ %)، (٥.٦٧ %) ، وتحسنت مهارة قوة التصويب بنسبة بلغت (٩.١٢ %)، ومهارة دقة التصويب بنسبة بلغت (٨.٨٢ %)، (٢٩.١٥ %).

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

تشير نتائج الجدولين (٢٤) ، (٢٥) إلي وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، في اختباري القوة الانفجارية (الوثب العمودي من الثبات ، الوثب العمودي من الحركة) ، بينما توجد فروق غير دالة إحصائيا لإختبار (الوثب العريض).

وفي مهارة قوة ودقة التصويب قيد البحث في إختباري (ركل الكرة لأبعد مسافه ، التصويب علي رمي مقسم) بينما جاءت الفروق غير دالة إحصائيا في اختبار (التصويب علي دوائر).

ويعزى الباحث دلالة الفروق للقياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلي تأثير التدريبات الباليستية ، وتقنينها بشكل مناسب علي أفراد عينة البحث.

ويرجع الباحث هذا التحسن لدي أفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) إلي فاعلية التدريبات الباليستية مما زاد من دافعية اللاعبين للوصول إلى أعلى مستوى من القدرات البدنية الخاصة وقد راعي في التدريبات مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ، وأيضا نوعية التدريبات المستخدمة الأمر الذي أدى إلى تطور القدرات البدنية الخاصة .

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسات كل من نجوى محمود عايد (٢٠٠٧)(٢٢) ، مروه محمد طلعت " (٢٠٠٩) (١٨) رشا مصطفى مبروك (٢٠٠٨)(٢) ، محمد الاسناوي ، عادل الفاضي ، محمود الحوفي (٢٠٠٩)(١٠) ، محمود حلمي أبو الليل(٢٠٠٩)(١٦) ، سمر نبيل سباعي " (٢٠١٠)(٥) في التأثير الإيجابي والتفوق الواضح للتدريب الباليستي في تنمية القوة الانفجارية والمهارات الحركية للألعاب الرياضيه المختلفة

وهنا يشير "إيهاب عبدالعزيز"(٢٠١٠) أن برامج تدريب المقاومة الباليستيه وما تحتوي عليه من تدريبات متنوعه وموجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن أجزاء الوحدة التدريبية قد أدى إلي تنمية القدره العضليه بنسبة أعلى من التدريب بالأثقال. (٢٢:١)

وتتفق هذه النتائج أيضا مع ما يذكره محمد رياض علي (٢٠١٠) من أن التدريب باستخدام الأوزان الثقيله علي مدي أسابيع قليله والذي يعقبه تدريبات علي السرعة والقوه من خلال الباليستيه يمكن أن يحدث مكاسب قويه في القوه والقدره ، ويؤكد ذلك أيضا نخبه من الخبراء المتخصصين في تطوير القوه العضليه بالدراسة التي أجريت علي لاعبي كرة القدم في جامعة لوزيانا أن التدريب بالأوزان الثقيلة والذي يعقبه تدريبات المقاومة الباليستيه ينتج مزايا قويه في القدره العضليه والأداء الرياضي ، ومن جل الدريب بطريقه ملائمه علي السرعة والقدره فتعتبر

الحركات القذفية (Ballistic training) ذات مخرجات القدره العاليه والمعدل المرتفع من تنمية القوه ضروريه وهامه لذلك (٦١:١١).

وتحليل المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة وذلك لمعرفة أفضل الوسائل والأساليب التدريبية المناسبة لتنمية القدرات البدنية الخاصة بناشئ كرة القدم تبيين أن استخدام التدريبات الباليستية لة فوائد متعددة وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل مروان على عبد الله (٢٠٠٥)(١٧) ، إيهاب عبدالعزيز (٢٠١٠)(١) ، دراسة محمود محمد لبيب سليمان (٢٠٠٨)(١٥) ، سماح كمال محمد محمود (٢٠٠٩)(٤) ، دراسة محمد رياض على (٢٠١٠)(١١) التي أشارت نتائجها إلي وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت التدريبات الباليستية لتطوير القوه الانفجارية وتحسين أداء المهارات المرتبطة بها

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج تلك الدراسات ، وهذا ما يحقق ما جاء بالفرض الثالث الذي ينص علي: وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعه التجريبية والضابطه في المتغيرات البدنيه والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعه التجريبية .

الرابع عشر : الإستنتاجات والتوصيات

أولاً : الإستنتاجات :

في حدود عينة البحث وخصائصها ، والمنهج المستخدم ، ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي و في نطاق هذا البحث ، أمكن للباحث التوصل إلى أن المجموعة التجريبية في البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الباليستية حققت تفوقاً على المجموعة الضابطه بفروق إحصائية داله في القياس البعدي لكل الإختبارات البدنيه والمهارية قيد البحث .

ثانياً - التوصيات:

في حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائية أمكن الباحث التوصل الى التوصيات التالية :

- ١- ضرورة استخدام التدريبات الباليستية لتحسين القوة الانفجاريه وقوة ودقة التصويب لدي ناشئ كرة القدم.
- ٢- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه باستخدام التدريب الباليستي الى العاملين في مجال تدريب ناشئ كرة القدم للاستفادة من نتائجه .
- ٣- التأكيد على وضع برامج تدريبية مقننه للناشئين للإرتقاء بمستوى الجانب البدني والمهارى بما يتناسب مع سرعة ودقة الأداء في كرة القدم الحديثة .

٤- تطبيق برنامج التدريب الباليستي على عينات أخرى في مراحل سنوية مختلفة.

الخامس عشر : المراجع

أولا المراجع العربية

- ١- إيهاب عبدالعزيز الغندور (٢٠١٠) : "تأثير برنامج تدريبي باستخدام المقاومه الباليستيه والبليومترية في تنمية القدره العضليه لمهارة الضرب الساحق لناشئ الكره الطائره"، رساله ماجستير، غير منشوره ، كلية التربية الرياضيه ، جامعة بني سويف .
- ٢- رشا مصطفى مبروك (٢٠٠٨) : "تأثير برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطيه على بعض المتغيرات البدنيه والفسيوولوجيه ومستوى أداء بعض المهارات في كرة الطائره"، رساله ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهره ، جامعة حلوان .
- ٣- ريسان خريبط مجيد (١٩٩٥): "تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي" مكتب نور للتحضير الطباعي ، بغداد.
- ٤- سماح كمال محمد (٢٠٠٩) : "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام المقاومه القذفيه الباليستيه علي طول مسافة الحجله والمستوي الرقمي لسباق دفع الجله للمبتدئات " بحث منشور المجله العلميه ، الرياضه علوم وفنون ، المجلد الثالث والثلاثون ، جامعة حلوان.
- ٥- سمر نبيل سباعي (٢٠١٠) : "تأثير استخدام تدريبات الباليستي علي الإجهاد العضلي وتحسين مستوي اداء بعض مهارات الصراع عاليا والربط باللعب الارضي في رياضة الجودو"، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية رياضيه بنات، جامعة الزقازيق.
- ٦- طه إسماعيل (١٩٨٩): "كرة القدم بين النظرية والتطبيق "دار الفكر العربي ،القاهره.
- ٧- عادل عبدالبصير(١٩٩٩) : "التدريب الدائري والتكامل بين النظرية والتطبيق" ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهره .

- ٨- عبدالعزيز النمر و ناريمان الخطيب (١٩٩٦):"التدريب الرياضي وتدريب الانتقال
تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم الرياضي " ، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٩- علي محمد طلعت(٢٠٠٣): "تأثير استخدام المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات
البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة"، رسالة ماجستير، كلية
التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ١٠- محمد الأسناوي وعادل الفاضي ومحمود الحوفي (٢٠٠٩) : تأثير استخدام التدريب
الباليستي لتنمية القدرة الانفجارية وعلاقتها بأداء بعض
المهارات الخاصة بحراس المرمى في كرة القدم، المؤتمر
العلمي الدولي الثالث ، كلية التربية الرياضية بأبي قير ،
جامعة الإسكندرية.
- ١١- محمد رياض علي محمد يوسف (٢٠١٠): "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام
المقاومة الباليستية في تحسين القدر العضلي والمستوي
الرقمي للاعبين دفع الجله " ، رسالة ماجستير ، غير
منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف.
- ١٢- محمد صبحي حسنين ، أحمد كسري معاني (١٩٩٨) : "موسوعة التدريب الرياضي
التطبيقي" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٣- محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤) : "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية" ، الجزء
الأول ، ط ٦ ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة.
- ١٤- محمد عبدالدايم ، مدحت صالح سيد ، طارق شكري(١٩٩٣):"برامج تدريب الاعداد
البدني وتدريبات الانتقال" ، مطابع الاهرام ، القاهرة.
- ١٥- محمد محمود لبيب (٢٠٠٨) : "دراسة مقارنة لتأثير استخدام اسلوبين مختلفين لتنمية
القدره العضليه (البليومتري - الباليستي) علي مستوي
الإنجاز الرقمي للاعب الوثب الطويل " ، بحث منشور ،
المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الإسكندرية.
- ١٦- محمود حلمي أبو الليل (٢٠٠٩) : " تأثير استخدام التدريب الباليستي علي إتقان بعض
المهارات المركبة لدي ناشئ كرة القدم" رسالة ماجستير ،
غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.

١٧- مروان عبدالله (٢٠٠٥) : "التعرف علي تأثير تدريبات الأثقال والبليوميتري علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعب كرة اليد" بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الثامن عشر ، الجزء الأول ديسمبر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.

١٨- مروه محمد طلعت (٢٠٠٩) "برنامج تدريبي مختلط وتأثيره في معدل تحسن سرعة أداء الركلة العمودية بدلالة بعض المتغيرات الكينماتيكية للاعبى التايكوندو" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

١٩- مصطفى عبد الباقي هاشم (٢٠٠٥):"دراسة مقارنة لتأثير استخدام اسلوب التدريب البليوميتري والتدريب الباليستي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية رياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان.

٢٠- مصطفى مصطفى عطوه (٢٠٠١) : "التحليل البايوميكانيكي لبعد موضع الإرتقاء في الوثب العالي بطريقة فلوب " ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان .

٢١- مؤيد وليد نافع (٢٠١٠) : "تأثير التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة التهديف بكرة القدم" رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.

٢٢- نجوي محمود عايد (٢٠٠٧) : "تأثير برنامجين للتدريب الباليستي والمقاطع علي المتغيرات البدنيه والمهارات الحركيه لناشئات كرة اليد"، رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

ثانيا : المراجع الاجنبية

٢٣- Charles staley (١٩٩٦) : "fundamentals of strength acquisitions for combat sports " (Charles) international sports sciens association.



- ٢٤- **Garry .T. Moran & Gearge, mgglynn(١٩٩٧)**"Cross for Training sports" Human Kineties, U.S.A .
- ٢٥- **George Bluth&Dantim Robert D . word(٢٠٠٣)** " the latheiete training program , sport speed " third edition ,.
- ٢٦- **Micheal Kent(١٩٩٨):**” The Oxford Dictionary of sports science and medicine “.Oxford university press.

ثالثا : المواقع الإلكترونية

٢٧-[http://www . acsp.org.au/modules/new](http://www.acsp.org.au/modules/new) .

٢٨-[http://www. Forum.iraqacad.org](http://www.Forum.iraqacad.org)



ملخص للبحث

اسم البحث : فعالية برنامج (بدنى - نفسى) للحد من الإصابات الرياضية الشائعة للرياضيين

أ.م.د/ محمد عبد الكريم نبهان

اسم الباحث : أ.د/ عاطف نمر خليفة

أ/ محمد محسن الطيب

أ.م.د / إيهاب محمد عماد

التخصص الدقيق : قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

اسم الكلية : التربية الرياضية

اسم الجامعة : بنها

اسم الدولة : مصر

البريد الإلكتروني : Meltayeb08@yahoo.com

هدف البحث :

متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الإصابات الرياضية الشائعة للرياضيين .

نسب التحسن المئوية المطلقة بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الإصابات الرياضية الشائعة للرياضيين .

حجم تأثير البرنامج الرياضى بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الإصابات الرياضية الشائعة للرياضيين

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

عينة البحث وخصائصها : قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (٨) رياضي بنسبة مئوية

بلغت ٤٠% من مجتمع البحث بواقع (٦) رياضيين هم أفراد عينة البحث الأساسية ، و (٢) رياضي هم أفراد عينة

البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

اهم الاستنتاجات :

تحسين مكونات اللياقة البدنية مثل (القوة العضلية ، المرونة ، التوازن) للرياضيين قيد البحث .

تحسين بعض المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للرياضيين قيد البحث

Search Name : The effectiveness of a (physical – psychological) program for The prevention of sports injuries common to Athletes

Researcher Name : Prof.D/ Atef Nemr Khalifa - Prof.D/ Mohamed Abd Elkrim Nabhan
Prof.D/ Ehab Mohammed Emad EL- Deen - Prof./ Mohamed Mohsen El tayeb

Faculty Name : Faculty of Physical Education

University Name : Banha

Name of the country : Egypt

E-mail : Meltayeb08@yahoo.com

Search aim:

The average of the pre and post measurements scores in the physical and cognitive changes associated with some psychological aspects to reduce the common sports injuries of Athletes
Improvement in the percentage ratio between the averages of the pre and post measurements in the physical and cognitive changes associated with some psychological aspects to reduce common sports injuries for Athletes

The size of the impact of the sports program between the averages of the pre and post measurements in the physical and cognitive changes associated with some psychological aspects to reduce the sports injuries common to the Athletes

Curriculum used: Experimental method

Research Sample and Characteristics: The researchers selected the research sample in an intentional way and it consisted of (٨) athletes with a percentage of ٤٠% of the research community by (٦) athletes who are members of the basic research sample, and (٢) athletes who are individuals in the exploratory research sample from the same research community and outside the basic research sample

The most important results:

Improving fitness components such as (muscle strength, flexibility, balance) for the athletes in question.

Improving some cognitive variables related to the psychological aspects of the athletes in question

" فعالية برنامج تأهيلي للحد من الإصابات الشائعة للرياضيين "

أ.د/ عاطف نمر خليفة (*)

أ.م.د/ محمد عبد الكريم نبهان (**)

أ.م.د / إيهاب محمد عماد (***)

أ/ محمد محسن الطيب (****)

مقدمة البحث

المقدمة ومشكلة البحث:

يمر العصر الحالي بثورة تكنولوجية كبيرة ، وتطور رفيع المستوى في جميع مجالات الحياة ونظراً للارتباط الوثيق بين تطور المجتمع وتقدمه بصفة عامة وتطور الرياضة بصورة خاصة ، لذا كان على المسؤولين والعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية العمل على الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية لكافة فئات المجتمع، ورصد الإمكانيات المادية والبشرية ، ووضع الخطط والبرامج اللازمة لتحقيق ذلك، مع توفير أقصى وسائل الأمن والوقاية من الإصابات الرياضية التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، كما يجب أن تصدر أهمية العناية بالبحث والدراسة للإصابات الرياضية لما لها من تأثير إيجابي لتقدم الرياضة بصفة عامة ولبعض الرياضيين المرموقين بصفة خاصة.

ويمثل الاهتمام تأثير الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة ومعرفة أسبابها ومصادرها أهمية خاصة في مجال الاهتمام بالتنمية المتكاملة والرعاية النفسية للرياضيين وذلك لأن زيادة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الرياضيين قد تؤدي الى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي و الى نقص في دافعية اللاعبين ومدى إهتمامه بالممارسة الرياضية . (٢ : ٢٣)
كما زادت في الأونة الاخيرة ظاهرة إشتراك الناشئ الرياضي في المنافسات الرياضية بشكل مكثف ويرى البعض أن المشاركة المبكرة للناشئ قد تعرضه لضغوط نفسية تمثل عبئاً نفسياً علياً في الصغر وقد تؤثر سلباً عليه مما قد تكسبه بعض الخصائص النفسية السلبية مثل الخوف ، أو الفشل ، الإحباط ، التوتر .

* أستاذ علم النفس الرياضي والعميد الأسبق بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر .

** أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها- مصر

*** أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها - مصر

**** مدير النشاط الرياضي بنادى بالم هيلز - أكتوبر - مصر

ونتيجة لتطور التكنيك الحركي والتقدم الهائل في مختلف المجالات الرياضية وخاصة أسلوب الأداء الرجولي الذي أصبح طابع العصر الحديث وشدة التنافس بين الأندية والدول لإحراز أفضل المستويات وتحقيق أروع الإنجازات الرياضية كثرت وتنوعت إصابات اللاعبين بطريقة متكررة علي شكل ظاهرة جذبت إليها الأنظار. (٧ : ٧)

لذلك يجب على المدربين والأطباء وجميع المتخصصين في مجال الإصابات والطب الرياضي السعي للتعرف على أسباب حدوث الإصابات الرياضية، ومن ثم إجراء ما يلزم للشفاء منها والعمل على تجنب هذه الإصابات مستقبلا. (٤ : ١١)

والوقاية من الإصابات الرياضية هي احدي أهم أهداف التدريب الرياضي، وعلي الرغم من ذلك فإنها قد تغيب عن أذهان العديد من المدربين الذين ينشغلون بصورة كبيرة وراء نواحي التنمية والتطوير للاعبهم، ومما لا يدع مجالا للشك أن حماية اللاعب وتوفير كافة الجوانب التي تضمن عدم حدوث الإصابات أو وقوع الضرر عليه من الأمور الرئيسية التي لا يجب أن تخلو العملية التدريبية من مراعاتها. (٥ : ٦)

ومن خلال عمل الباحثون في مجال الإصابات ، فقد لاحظوا انتشار الإصابات الرياضية بين الرياضيين الناشئين بشكل كبير، وذلك مما يهدد مستويات الأداء، كما أن معظم الناشئين ليس لديهم أي معلومات عن أسباب حدوث الإصابات الرياضية وكيفية تجنبها والوقاية منها ، هذا بالإضافة إلي انشغال المدربين ببرامج التدريب والعمل علي رفع مستويات الأداء البدني والمهاري والخططي والإغفال التام لرفع المستوي المعرفي لدي اللاعبين عن الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها .

وهذا مادعا الباحثون إلى التساؤل الآتي :

ما فعالية برنامج تأهيلي للحد من الإصابات الشائعة للرياضيين ؟

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج (بدني - نفسي) للحد من الاصابات

الرياضية الشائعة للاعبى التنس من خلال التعرف على :

١- متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس .

٢- نسب التحسن المئوية المطلقة بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس .

٣- حجم تأثير البرنامج الرياضي بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبين التنس .

فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبين التنس.

٢- توجد نسب تحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبين التنس.

٣- حجم تأثير البرنامج الرياضي كبير جدا في البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبين التنس

مصطلحات البحث

مصطلحات البحث:

الإصابة الرياضية

هي أعطاب قد تصيب الجهاز الساند المحرك (عضلات - عظام - مفاصل - الأعصاب) فتعوق معها التطور الديناميكي لمستوى الرياضي وتحول دون استمراره في أدائه لتدريباته أو مشاركاته الرسمية والودية وهي ظاهره مرضيه. (٦ : ١٣)

التنس الأرضي

هي لعبة رياضية وفيها يتنافس لاعب واحد ضد آخر (تنس فردي)، أو لاعبان ضد آخرين (تنس زوجي)، وفي كلا النوعين يلعب كل جنس منفرداً، إلا في الزوجي المختلط يلعب رجل وامرأة ضد رجل وامرأة على كل جانب ، كمايستخدم اللاعبون المتنافسون مضارب لدفع أو صد كرة صغيرة مجوفة ، من فوق شبكة ، كمال يتم تقسيم ملعباً مستطيلاً إلى قسمين متساويين، بطريقة تجعل الخصم غير قادر على إرجاعها، وتعتمد المهارة في هذه الرياضة، على التناسق بين حركات اليدين والعين ، كما يعتمد اللاعب على ذكائه في توقع اتجاه الكرة المرتدة إليه، وعلى لياقته الجسمية في سرعة الوصول إلى الكرة، ثم على سرعة بديهته في تسديد الكرة، إلى موقع في ملعب الخصم، لا يتوقعه. (١٠)

الدراسات المرجعية

١- دراسة أحمد عبد التواب (٢٠١٨) (١) بعنوان " تأثير برنامج تنقيفي للوقاية من الإصابات الرياضية والوقاية من تعاطي المنشطات للناشئين " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تنقيفي وقائي علي رفع المستوي المعرفي لدي الناشئين عن الإصابات الرياضية وأسبابها وطرق الوقاية منها ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) رياضي ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستميتر وميزان طبي وجهاز الديناموميتر وجهاز الجينوميتر والاختبار المعرفي لقياس ثقافة الاصابات الرياضية ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التنقيفي أظهر تحسن واضح في المستوى المعرفي لثقافة الاصابات الرياضية مما ساعد على الوقاية من الإصابات الرياضية .

٢- دراسة أشرف منير (٢٠٠٨م) (٣) بعنوان " الإصابات الشائعة لدى ناشئي التنس الأرضي وأسبابها وطرق الوقاية منها" ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الإصابات الشائعة التي يتعرض لها ناشئي التنس الأرضي وطرق الوقاية منها ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٢٢) ناشئي رياضي ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستميتر وميزان طبي واستمارة للتعرف على الاصابات الرياضية الشائعة ، وكانت أهم النتائج أن أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة (مفصل الكاحل ، مفصل الكتف ، عضلات خلف الفخذ ، عضلات أمام الفخذ ، الركبة ، المرفق) ، كما أن أكثر فترات الإصابة هي فترة التدريب ، كما أن أهم أسباب الإصابة الجرعات التدريبية الزائدة، وقصر فترة الإعداد، وعدم الاهتمام بالإحماء.

٣- دراسة بليم وآخرون **Pluim & All** (٢٠٠٦م) (٩) بعنوان " إصابات التنس: الأسباب وطرق الوقاية " وهدفت الدراسة إلى التعرف على الأسباب التي تؤدي إلى الإصابات في رياضة التنس ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٢٢) ناشئي رياضي، وكانت أهم النتائج أن هناك اختلاف كبير في تحديد إصابات التنس وأسباب حدوثها.

٤- دراسة **فو & شان Fu & Chan** (٢٠٠٥) (٨) بعنوان " الاستقبال الحسي الذاتي والتحكم القوامي لدى لاعبي كره السله المصابين بالتواء مفصل الكاحل في القدمين " وهدفت الدراسة إلى تقييم الاستقبال الحسي الذاتي والتذبذب القوامي لدى لاعبي كره السله المصابين بالتواء الجانب الوحشي لمفصل الكاحل في القدمين، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (٣٩) لاعب كرة سلة ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الاستقبال الحسي الذاتي والتحكم القوامي لدى لاعبي كره السله المصابين بالتواء مفصل الكاحل في القدمين .

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة أهداف وفروض البحث.

مجتمع البحث

اشتمل المجال البشري للبحث على اللاعبين الناشئين من سن ١٢-١٦ سنة حيث أن مجتمع البحث للعينة هو عدد ٢٠ لاعب طبقاً لشروط العينة المختارة بنادى بالم هيلز أكتوبر والممارسين لعبة التنس .

عينة البحث

قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (٨) رياضي بنسبة مئوية بلغت ٤٠% من مجتمع البحث بواقع (٦) رياضيين هم أفراد عينة البحث الأساسية ، و (٢) رياضي هم أفراد عينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

جدول رقم (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن والسن

$$n = 8$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٥٧.٨	١٥٨	٤.٧	-٠.١
الوزن	كجم	٥٠	٥١	٤.٦	-٠.٧
السن	سنة	١٤.٥	١٤.٥	١	٠

يوضح جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والسن انحصرت بين (-٠.٧ : ٠) أى أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات .

أدوات ووسائل جمع البيانات

- ١- الميزان الطبي لقياس الوزن مقاساً (الكيلو جرام) .
- ٢- جهاز الرستاميتير لقياس الطول مقاساً (بالسنتيمتر)
- ٣- جهاز الجينوميتر
- ٤- جهاز الديناموميتر
- ٥- جهاز المانوميتر

٥- جهاز قياس التوازن MFT Balance Test .

٦- الاختبار لقياس بعض المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية. مرفق (١)

خطوات تصميم البرنامج (البدنى - المعرفي) للحد من الإصابات الرياضية الشائعة للرياضيين "

تم عمل مسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة ومواقع شبكة المعلومات الدولية ، وبناء عليه تم تحديد المحاور الرئيسية للبرنامج البدنى والبرنامج المعرفي المرتبط بالجوانب النفسية ، ومحتوي كل محور لعرضه علي الخبراء .

تحديد الهدف من البرنامج (البدنى - المعرفي) للحد من الإصابات الرياضية الشائعة للرياضيين

ويهدف البرنامج التأهيلي المقترح بالآتى :

ويهدف البرنامج التأهيلي بإستخدام تمارينات الكارديو البيلاتس إلى الآتى :

أ- تحسين مكونات اللياقة البدنية مثل (القوة العضلية ، المدى الحركي ، التوازن) للرياضيين قيد البحث .

ب- تحسين بعض المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للرياضيين قيد البحث .

تحديد أسس برنامج (بدنى - نفسى) للحد من الإصابات الرياضية الشائعة للرياضيين

أ- أن يحقق محتوى البرنامج التأهيلي الهدف الذى وضع من أجله .

ب- ملائمة البرنامج التأهيلي لعينة البحث مع مراعاته للأسس العلمية .

ج- إمكانية تنفيذ البرنامج التأهيلي ومرونته وقبوله للتطبيق العملى .

د- تناسب محتوى البرنامج التأهيلي مع الزمن الكلى وعدد الوحدات المحددة .

هـ- التسلسل والاستمرارية فى أجزاء البرنامج التأهيلي .

و- مراعاة ترتيب تمارينات البرنامج التأهيلي بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلى بين

المجموعات العضلية لأجزاء الجسم المختلفة بصفة عامة ومنطقة الانحراف بصفة خاصة .

ز- التقنين السليم لمتغيرات الحمل التأهيلي .

ح- مراعاة عامل الأمن والسلامة فى اختيار التمارينات .

٣- تحديد الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج التأهيلي

جدول (٢)

الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج التأهيلي

م	المحتوى	التوزيع الزمني
١	مدة البرنامج	٣ أسابيع
٣	مراحل البرنامج التأهيلي	٣ مراحل
٤	عدد أسابيع كل مرحلة في البرنامج التأهيلي	- أسبوع للمرحلة الأولى . - أسبوع للمرحلة الثانية . - أسبوع للمرحلة الثالثة .
٥	زمن الوحدة التأهيلية	يبدأ ب (٥٠ ق) وينتهي ب (٦٠ ق)
٦	العدد الكلي لوحدة البرنامج	١٣ وحدة تأهيلية
٧	وحدات كل مرحلة تأهيلية	المرحلة الأولى (الاسبوع الاول) وحدة تأهيل معرفية + ٣ وحدات تأهيل بدنية
		المرحلة الثانية (الاسبوع الثاني) وحدة تأهيل معرفية + ٣ وحدات تأهيل بدنية
		المرحلة الثالثة (الاسبوع الثالث) وحدة تأهيل معرفية + ٤ وحدات تأهيل بدنية
٨	زمن تطبيق كل مرحلة من البرنامج التأهيلي	٢٠٠ ق للمرحلة الأولى ، ٢٢٠ ق للمرحلة الثانية ، ٣٠٠ ق للمرحلة الثالثة
٩	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج التأهيلي	٧٢٠ ق (١٢ ساعة)
١٠	موعد تنفيذ الوحدات التأهيلية	بعد العصر
١١	ترتيب أجزاء الوحدات التأهيلية	أ- الجزء التمهيدي . ب- الجزء الرئيسي والذي يحتوي على تمارين متنوعة . ج- الجزء الختامي .
١٢	الحمل المناسب في البرنامج التأهيلي	متوسط والأقل من الأقصى

يوضح جدول (٢) الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج التأهيلي للعينة قيد البحث في ضوء المراجع العلمية والدراسات المرجعية حيث أن مدة البرنامج التأهيلي (٣) أسابيع مقسمة على (٣) مراحل ، وكانت عدد الوحدات التأهيلية في البرنامج التأهيلي (١٣) وحدة بزمن

(٧٢٠ ق) (١٢ ساعة) ، كما أن كل المرحلة التأهيلية الأولى والثانية تشتمل على وحدة تأهيل معرفية وثلاث وحدات تأهيل بدنية بينما اشتملت المرحلة التأهيلية الثالثة على وحدة تأهيل معرفية وأربع وحدات تأهيل بدنية ، وكانت الوحدات التأهيلية تطبق بعد العصر بإستخدام الحمل المتوسط والأقل من الأقصى .

٤- تحديد محتوى البرنامج التأهيلي

قام الباحثون بالإطلاع على المراجع والدراسات المرجعية التي تناولت تصميم برامج التأهيل للوقاية من الاصابات ووضع ارشادات معرفية وتمارين تأهيلية لتحسين بعض المتغيرات المعرفية المرتبطة بثقافة الاصابات الرياضية وتحسين مكونات اللياقة البدنية مع تحديد الهدف من تلك التمرينات وتقسيمها إلى مراحل متدرجة من السهل إلى الصعب . مرفق (٢)

خطوات تطبيق البرنامج التأهيلي

١- الدراسة الإستطلاعية

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ١٣ / ١ / ٢٠١٩م إلى ١٧ / ١ / ٢٠١٩م على عينة قوامها (٢) رياضي من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض التأكد من ملائمة البرنامج التأهيلي للعينة قيد البحث .

٢- دراسة البحث الأساسية

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الإستطلاعية قام الباحثون بتطبيق دراسة البحث الأساسية على النحو التالي :

أ- القياسات القبلية

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات " البدنية ، المعرفية المرتبطة بثقافة الاصابات الرياضية " على العينة قيد البحث في الفترة ما بين ٢٠ / ١ / ٢٠١٩م إلى ٢٢ / ١ / ٢٠١٩م .

ب- تطبيق دراسة البحث الأساسية

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التأهيلي على العينة قيد البحث في بنادى بالم هيلز أكتوبر في الفترة من ٢٧ / ١ / ٢٠١٩م إلى ١٤ / ٢ / ٢٠١٩م بواقع أربع وحدات تأهيلية في المرحلة التأهيلية الأولى والثانية أيام (الأحد ، الإثنين ، الأربعاء ، الخميس) وبواقع خمس وحدات تأهيلية في المرحلة التأهيلية الثالثة أيام (الأحد ، الإثنين ، الثلاثاء ، الأربعاء ، الخميس) ، وذلك لمدة ثلاثة أسابيع .



جدول (٣)

نموذج لوحة تأهيلية للحد من الاصابات الشائعة للرياضيين .

أهداف الوحدة التأهيلية :	- تحسين المكونات البدنية	التاريخ : ٢٠١٩/١/٢٨ م
		الزمن : ٥٠ ق

التمرين	التكرار	الثبات	الراحة	المجموعات	زمن التمرين
المشى الخفيف على جهاز Terdmal					٣ ق
الجرى على جهاز الجرى (Terdmal)					١٠ ق
الجلوس و التبديل على عجلة التبديل بالجيم					٧ ق
(وقوف . مسك وزن ٥ ك باليد اليمنى) ثنى وفرد الذراع الأيمن .	١٠		٣٠ ث	٣	٥ ق
(وقوف . مسك وزن ٥ ك باليد اليسرى) ثنى وفرد الذراع الأيسر	١٠		٣٠ ث	٣	٥ ق
(وقوف . مسك وزن ٥ ك باليد اليمنى) رفع الذراع الأيمن جانبا	١٠		٣٠ ث	٣	٥ ق
(وقوف . مسك وزن ٥ ك باليد اليسرى) رفع الذراع الأيسر جانبا	١٠		٣٠ ث	٣	٥ ق
(وقوف . الذراعان تشبيك حلقة خلف الرأس) ثنى الرقبة خلفا ببطء	١٠		٣٠ ث	٣	٥ ق
يقوم الرياضيون بأداء تمارين التهيئة لجميع عضلات الجسم لإستعادة الشفاء .					٥ ق

ومرفق (٢) يوضح البرنامج التأهيلي للحد من الاصابات الشائعة للرياضيين ، كما أن

مرفق (٣) يوضح نماذج من صور تطبيق البحث .

ج- القياسات البعدية

قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات " البدنية ، المعرفية المرتبطة بثقافة الاصابات

الرياضية " على العينة قيد البحث فى الفترة ما بين ١٧ / ٢ / ٢٠١٩ م إلى ١٩ / ٢ / ٢٠١٩ م .

المعالجات الإحصائية

تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج " SPSS ٢٥ " لإيجاد مايلى :

- المتوسط الحسابي - الوسيط

- الانحراف المعياري
- معامل الارتواء
- اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين
- النسبة المئوية للتحسن المطلق %
- معامل مربع إيتا
- حجم التأثير من معادلة كوهين

النتائج

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على :
" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس "

جدول (٤)

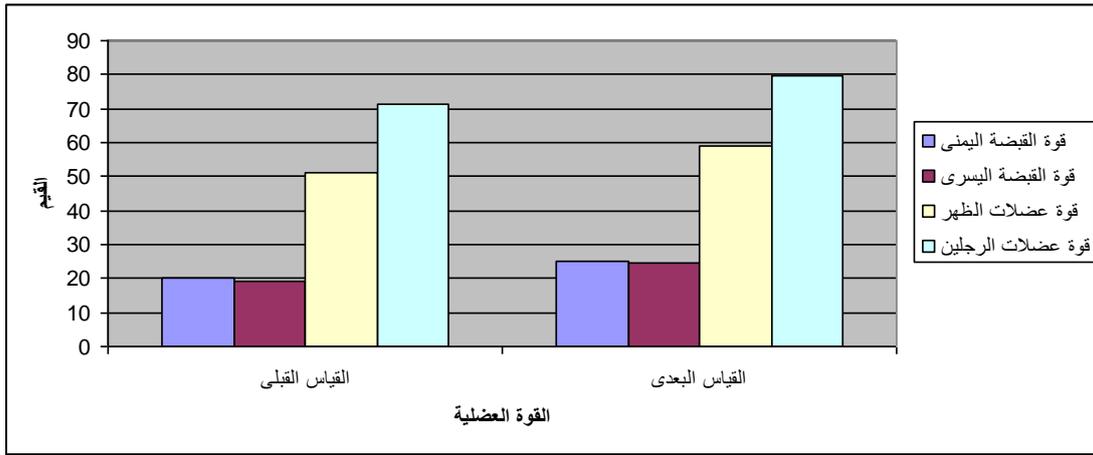
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية للاعبى التنس

ن=٦

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القوة العضلية
		ع	س	ع	س		
*٥.٤-	٥-	١.٢	٢٥.٣	١.٦	٢٠.٣	كجم	قوة القبضة اليمنى
*٤.٥-	٥.٢-	٢.٣	٢٤.٥	١.٦	١٩.٣	كجم	قوة القبضة اليسرى
*٤.٤-	٧.٦-	٤.٣	٥٨.٨	٥.٨	٥١.٢	كجم	قوة عضلات الظهر
*٣.٨-	٨.٣-	٣.٣	٧٩.٨	٤	٧١.٥	كجم	قوة عضلات الرجلين

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية = ٥ = ٢.١٥

يوضح جدول (٤) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية للاعبى التنس قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (-٥.٤ : -٣.٨) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية

للاعبى التنس

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي

لمفاصل الجسم المختلفة للاعبى التنس

ن=٦

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة
		ع	س	ع	س		
*٤.٨-	٨.٣-	٣.٨	٤٩.٣	٢.٥	٤١	درجة	ثنى العنق للأمام
*١١.٢-	١٠.٣-	١.٩	٥٦.٥	٢.٥	٤٦.٢	درجة	مد العنق للخلف
*١٠.٨-	١٠.٤-	١.٤	٤٣.٧	٢	٣٣.٣	درجة	ثنى العنق لليمين
*٨.٥-	١٠.٣-	١.٨	٤٢.٥	٢	٣٢.٢	درجة	ثنى العنق لليساار
*٢٠.٢-	١٥.٥-	١.٩	١٧٨	١.٨	١٦٢.٥	درجة	قبض الكتف الأيمن
*١٢-	١٤.٥-	٢.٢	٥٦.٧	٢	٤٢.٢	درجة	بسط الكتف الايمن
*١٨.٩-	١٤.٢-	١.٥	٤٧.٢	٢.٣	٣٣	درجة	تقريب الكتف الايمن
*٨.٤-	١٢-	٢.٣	١٧٧.٧	٣.٥	١٦٥.٧	درجة	تبعيد الكتف الأيمن
*٧-	١٥-	٣.٨	١٧٦.٨	٢.٢	١٦١.٨	درجة	قبض الكتف الأيسر
*٨.٧-	١٤.١-	٣.٤	٥٥.٨	١.٥	٤١.٧	درجة	بسط الكتف الأيسر
*١٢.٢-	١٤.١-	٢.٥	٤٦.٣	٢.٣	٣٢.٢	درجة	تقريب الكتف الأيسر

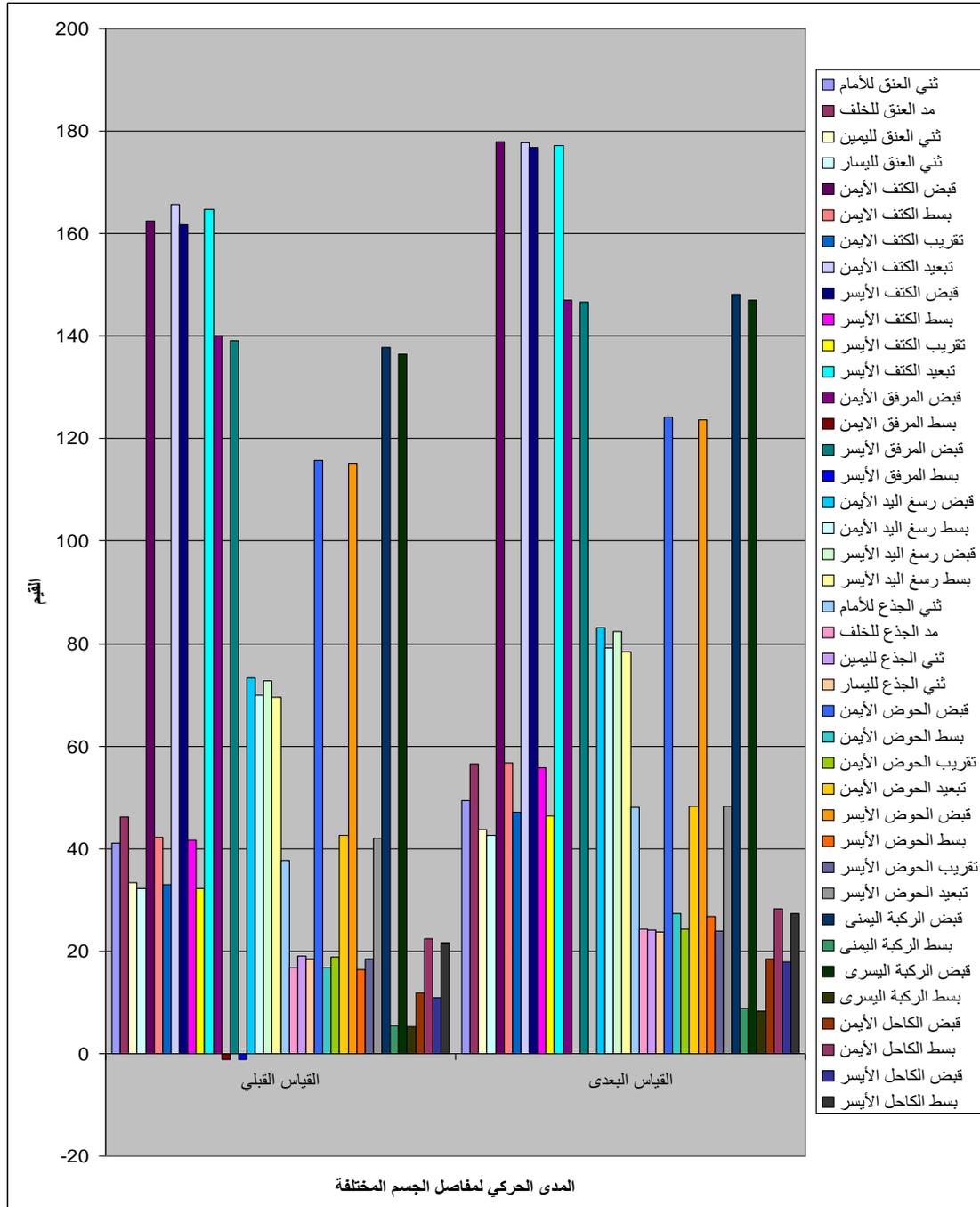


*٧.٣-	١٢.٤-	٣.٢	١٧٧.٢	٣.٧	١٦٤.٨	درجة	تبعيد الكتف الأيسر	
*٤.٢-	٧-	١.٧	١٤٧	٣.٨	١٤٠	درجة	قبض المرفق الأيمن	مفصل
*٢.٨-	١.١-	٠.٣	٠	٠.٩	١.١-	درجة	بسط المرفق الأيمن	المرفق
*٣.٦-	٧.٥-	٢.٥	١٤٦.٧	٤.٤	١٣٩.٢	درجة	قبض المرفق الأيسر	
*٤.١-	١.٢-	٠.٣	٠	٠.٨	١.٢-	درجة	بسط المرفق الأيسر	
*٦.١-	٩.٩-	٣.٢	٨٣.٢	٢.٢	٧٣.٣	درجة	قبض رسغ اليد الأيمن	مفصل
*٦.٣-	٩.٢-	١.٢	٧٩.٢	٣.٥	٧٠	درجة	بسط رسغ اليد الأيمن	رسغ
*٨.١-	٩.٦-	٢.٦	٨٢.٣	١.٨	٧٢.٧	درجة	قبض رسغ اليد الأيسر	اليد
*٦.٧-	٩-	٢.١	٧٨.٥	٤	٦٩.٥	درجة	بسط رسغ اليد الأيسر	
*١١.٧-	١٠.٣-	٠.٨	٤٨	١.٨	٣٧.٧	درجة	ثني الجذع للأمام	الجزع
*١٠.٤-	٧.٥-	٢.١	٢٤.٣	٠.٩	١٦.٨	درجة	مد الجذع للخلف	
*٩.٧-	٥.٢-	٠.٩	٢٤.٢	١.٥	١٩	درجة	ثني الجذع لليمين	
*٤.٨-	٥.٢-	١.٦	٢٣.٧	٢.٢	١٨.٥	درجة	ثني الجذع لليسر	
*٦-	٨.٦-	٠.٩	١٢٤.٣	٠.٨	١١٥.٧	درجة	قبض الحوض الأيمن	مفصل
*٤.٧-	١٠.٦-	١.٥	٢٧.٣	١.٦	١٦.٧	درجة	بسط الحوض الأيمن	الحوض
*١٣-	٥.٥-	١.٢	٢٤.٣	١.٦	١٨.٨	درجة	تقريب الحوض الأيمن	
*١١.٥-	٥.٧-	١.٦	٤٨.٢	٢.١	٤٢.٥	درجة	تبعيد الحوض الأيمن	
*١١-	٨.٥-	٢	١٢٣.٧	٠.٧	١١٥.٢	درجة	قبض الحوض الأيسر	
*٧.٣-	١٠.٥-	١.٤	٢٦.٨	٢.١	١٦.٣	درجة	بسط الحوض الأيسر	
*٨.٩-	٥.٥-	٠.٩	٢٤	١.٣	١٨.٥	درجة	تقريب الحوض الأيسر	
*٥.٩-	٦.٢-	١.٦	٤٨.٢	٢.١	٤٢	درجة	تبعيد الحوض الأيسر	
*١٢.٩-	١٠.٤-	١.٢	١٤٨.٢	١.٧	١٣٧.٨	درجة	قبض الركبة اليمنى	مفصل
*٥.٤-	٣.٣-	٠.٧	٨.٨	١	٥.٥	درجة	بسط الركبة اليمنى	الركبة
*١٢.٣-	١٠.٥-	٢.٥	١٤٧	٣.٦	١٣٦.٥	درجة	قبض الركبة اليسرى	
*١٠.٣-	٣.١-	٠.٨	٨.٣	٠.٨	٥.٢	درجة	بسط الركبة اليسرى	
*١٠.٨-	٦.٧-	١	١٨.٥	١.١	١١.٨	درجة	قبض الكاحل الأيمن	مفصل
*٨.٥-	٥.٧-	١.٢	٢٨.٢	٢.١	٢٢.٥	درجة	بسط الكاحل الأيمن	كاحل
*٦.٩-	٦.٨-	١.٩	١٧.٨	١.٣	١١	درجة	قبض الكاحل الأيسر	القدم

*٦.٨-	٥.٦-	١.٤	٢٧.٣	١.٥	٢١.٧	درجة	بسط الكاحل الأيسر
-------	------	-----	------	-----	------	------	-------------------

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية = ٢.١٥

يوضح جدول (٥) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبى التنس قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (-٢٠.٢ : ٢٠.٨) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



شكل (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبين التنس

جدول (٦)

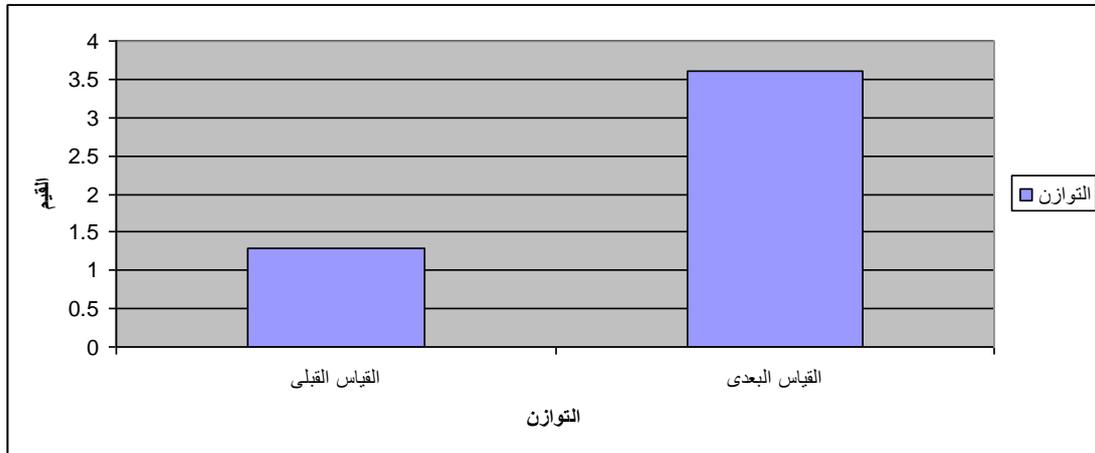
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغير التوازن للاعبين التنس

ن=٦

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	التوازن
		ع	س	ع	س		
*٧-	٢.٣-	٠.٦	٣.٦	٠.٥	١.٣	درجة	مؤشر التوازن العام

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية = ٥ = ٢.١٥

يوضح جدول () أنه توجد دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغير التوازن للاعبين التنس قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة بين (٧-) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



شكل (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغير التوازن للاعبين التنس

جدول (٧)

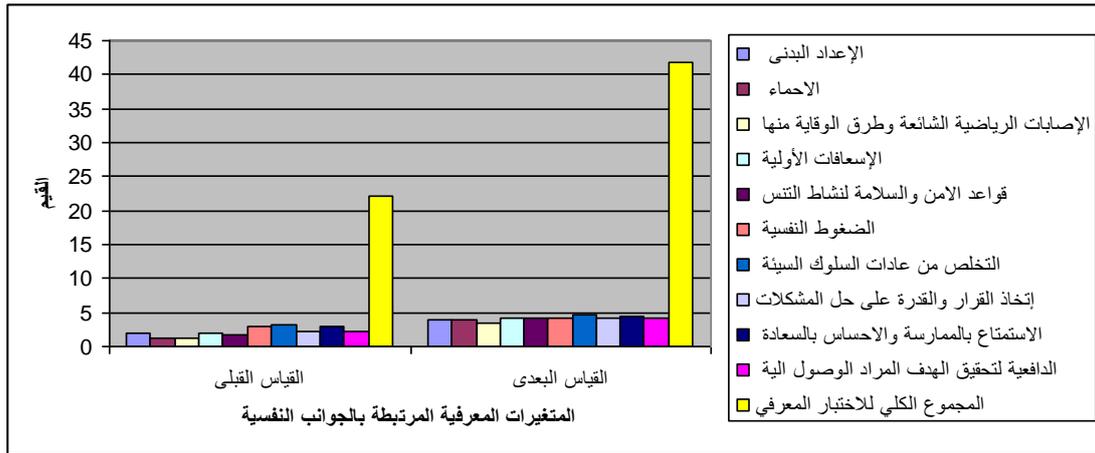
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبين التنس

ن=٦

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية
		ع	س	ع	س		
*٣.٥-	٢-	٠.٦	٤	١.٣	٢	درجة	الإعداد البدني
*١٢.٦-	٢.٧-	٠.٦	٤	٠.٥	١.٣	درجة	الاحماء
*٧.١-	٢.٢-	٠.٨	٣.٥	٠.٥	١.٣	درجة	الإصابات الرياضية الشائعة وطرق الوقاية منها
*٤.٣-	٢.٣-	٠.٥	٤.٣	١.٢	٢	درجة	الإسعافات الأولية
*٧-	٢.٣-	٠.٨	٤.١	٠.٧	١.٨	درجة	قواعد الامن والسلامة لنشاط التنس
*٦.٣-	١.٣-	٠.٨	٤.٣	١	٣	درجة	الضغوط النفسية
*٤.٤-	١.٥-	٠.٦	٤.٦	١.٢	٣.١	درجة	التخلص من عادات السلوك السيئة
*٥.٥-	٢-	٠.٨	٤.٣	٠.٥	٢.٣	درجة	إتخاذ القرار والقدرة على حل المشكلات
*٢.٧-	١.٥-	٠.٥	٤.٥	١	٣	درجة	الاستمتاع بالممارسة والاحساس بالسعادة
*٣.٨-	١.٩-	٠.٨	٤.٢	١.٢	٢.٣	درجة	الدافعية لتحقيق الهدف المراد الوصول اليه
*٧.٥-	١٩.٧-	٣	٤١.٨	٥	٢٢.١	درجة	المجموع الكلي للاختبار المعرفي

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية = ٥ = ٢.١٥

يوضح جدول (٧) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبين التنس قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (١٢.٦- : ٢.٧-) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



شكل (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعب التنس

٢/١/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثاني والذي ينص على :

" توجد نسب تغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعب التنس "

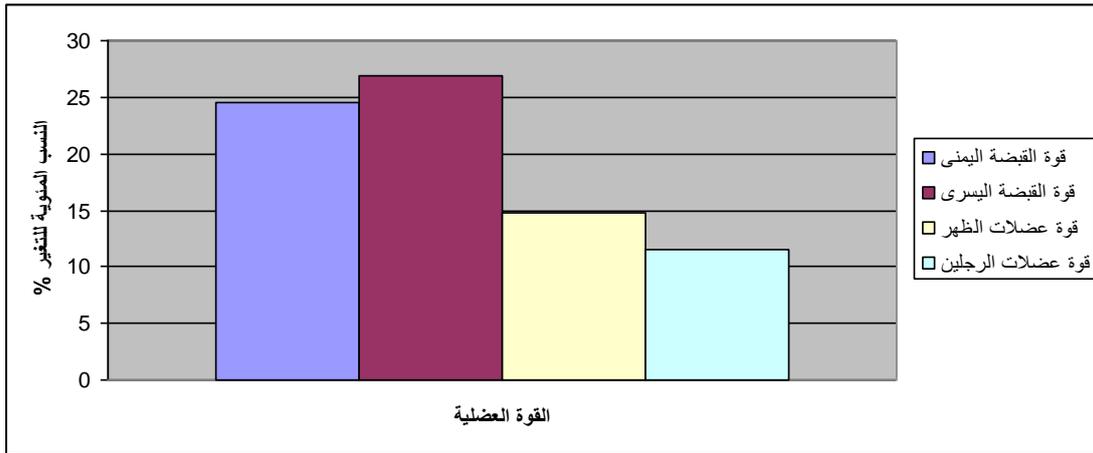
جدول (٨)

نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية للاعب التنس

ن=٦

النسب المئوية للتغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القوة العضلية
	ع	س	ع	س		
٢٤.٦%	١.٢	٢٥.٣	١.٦	٢٠.٣	كجم	قوة القبضة اليمنى
٢٦.٩%	٢.٣	٢٤.٥	١.٦	١٩.٣	كجم	قوة القبضة اليسرى
١٤.٨%	٤.٣	٥٨.٨	٥.٨	٥١.٢	كجم	قوة عضلات الظهر
١١.٦%	٣.٣	٧٩.٨	٤	٧١.٥	كجم	قوة عضلات الرجلين

يوضح جدول (٨) النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات من الاصابات الرياضية الشائعة للاعب التنس ، حيث تراوحت نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين بين (١١.٦ % : ٢٦.٩ %) .



شكل (٥)

نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية للاعبين التنس

جدول (٩)

نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبين التنس

ن=٦

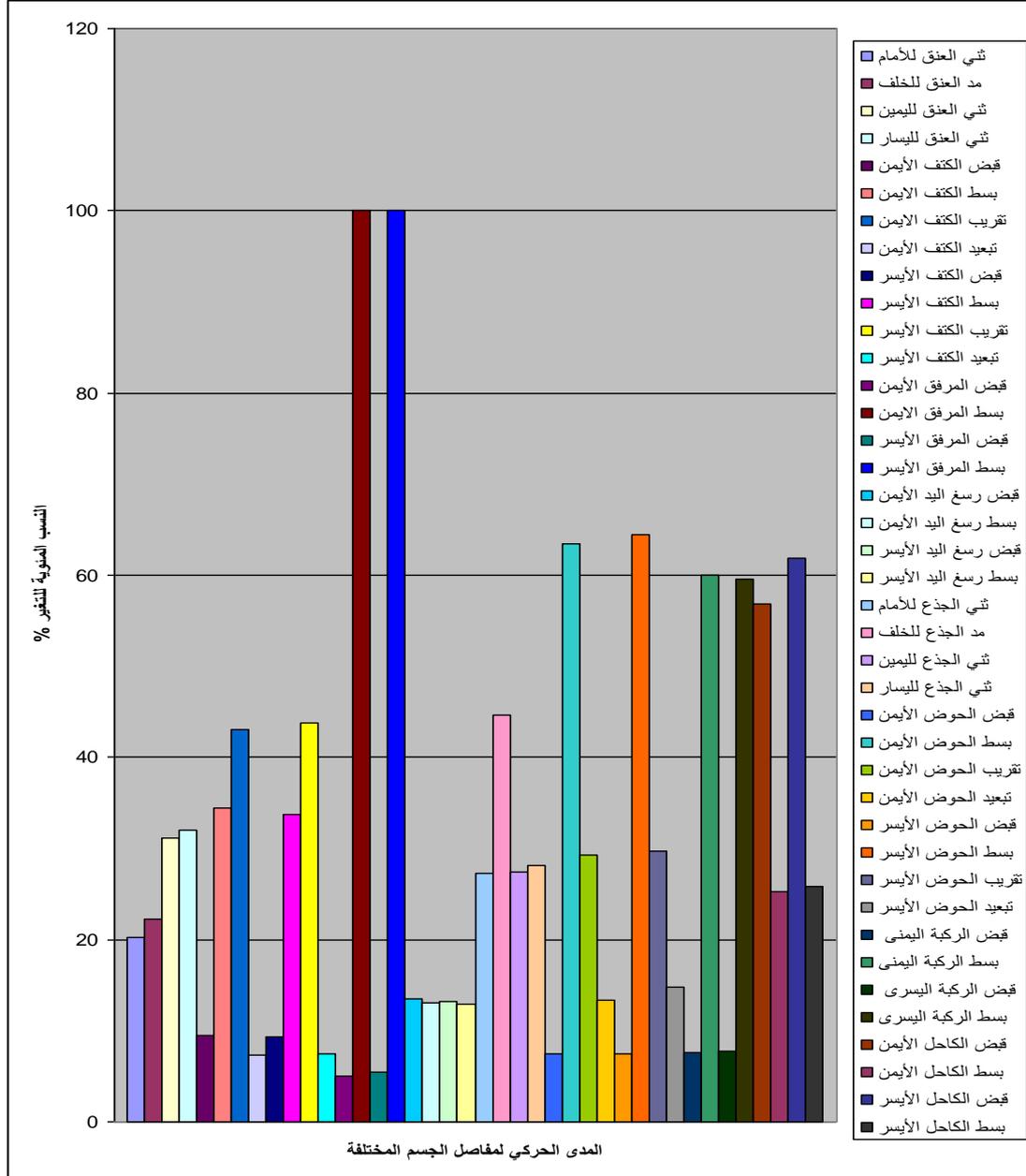
النسب المئوية للتغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة	
	ع	س	ع	س			
20.2%	3.8	49.3	2.5	41	درجة	ثني العنق للأمام	العنق
22.3%	1.9	56.5	2.5	46.2	درجة	مد العنق للخلف	
31.2%	1.4	43.7	2	33.3	درجة	ثني العنق لليمين	
32%	1.8	42.5	2	32.2	درجة	ثني العنق لليساار	
9.5%	1.9	178	1.8	162.5	درجة	قبض الكتف الأيمن	مفصل الكتف
34.4%	2.2	56.7	2	42.2	درجة	بسط الكتف الايمن	
43%	1.5	47.2	2.3	33	درجة	تقريب الكتف الايمن	
7.3%	2.3	177.7	3.5	165.7	درجة	تباعد الكتف الأيمن	
9.3%	3.8	176.8	2.2	161.8	درجة	قبض الكتف الأيسر	
33.8%	3.4	55.8	1.5	41.7	درجة	بسط الكتف الأيسر	
43.8%	2.5	46.3	2.3	32.2	درجة	تقريب الكتف الأيسر	



٧.٥%	٣.٢	١٧٧.٢	٣.٧	١٦٤.٨	درجة	تبعيد الكتف الأيسر	
٥%	١.٧	١٤٧	٣.٨	١٤٠	درجة	قبض المرفق الأيمن	مفصل
١٠٠%	٠.٣	٠	٠.٩	١.١-	درجة	بسط المرفق الأيمن	المرفق
٥.٤%	٢.٥	١٤٦.٧	٤.٤	١٣٩.٢	درجة	قبض المرفق الأيسر	
١٠٠%	٠.٣	٠	٠.٨	١.٢-	درجة	بسط المرفق الأيسر	
١٣.٥%	٣.٢	٨٣.٢	٢.٢	٧٣.٣	درجة	قبض رسغ اليد الأيمن	مفصل
١٣.١%	١.٢	٧٩.٢	٣.٥	٧٠	درجة	بسط رسغ اليد الأيمن	رسغ
١٣.٢%	٢.٦	٨٢.٣	١.٨	٧٢.٧	درجة	قبض رسغ اليد الأيسر	اليد
١٢.٩%	٢.١	٧٨.٥	٤	٦٩.٥	درجة	بسط رسغ اليد الأيسر	
٢٧.٣%	٠.٨	٤٨	١.٨	٣٧.٧	درجة	ثني الجذع للأمام	الجزع
٤٤.٦%	٢.١	٢٤.٣	٠.٩	١٦.٨	درجة	مد الجذع للخلف	
٢٧.٤%	٠.٩	٢٤.٢	١.٥	١٩	درجة	ثني الجذع لليمين	
٢٨.١%	١.٦	٢٣.٧	٢.٢	١٨.٥	درجة	ثني الجذع لليساار	
٧.٤%	٠.٩	١٢٤.٣	٠.٨	١١٥.٧	درجة	قبض الحوض الأيمن	مفصل
٦٣.٥%	١.٥	٢٧.٣	١.٦	١٦.٧	درجة	بسط الحوض الأيمن	الحوض
٢٩.٣%	١.٢	٢٤.٣	١.٦	١٨.٨	درجة	تقريب الحوض الأيمن	
١٣.٤%	١.٦	٤٨.٢	٢.١	٤٢.٥	درجة	تبعيد الحوض الأيمن	
٧.٤%	٢	١٢٣.٧	٠.٧	١١٥.٢	درجة	قبض الحوض الأيسر	
٦٤.٤%	١.٤	٢٦.٨	٢.١	١٦.٣	درجة	بسط الحوض الأيسر	
٢٩.٧%	٠.٩	٢٤	١.٣	١٨.٥	درجة	تقريب الحوض الأيسر	
١٤.٨%	١.٦	٤٨.٢	٢.١	٤٢	درجة	تبعيد الحوض الأيسر	
٧.٦%	١.٢	١٤٨.٢	١.٧	١٣٧.٨	درجة	قبض الركبة اليمنى	مفصل
٦٠%	٠.٧	٨.٨	١	٥.٥	درجة	بسط الركبة اليمنى	الركبة
٧.٧%	٢.٥	١٤٧	٣.٦	١٣٦.٥	درجة	قبض الركبة اليسرى	
٥٩.٦%	٠.٨	٨.٣	٠.٨	٥.٢	درجة	بسط الركبة اليسرى	
٥٦.٨%	١	١٨.٥	١.١	١١.٨	درجة	قبض الكاحل الأيمن	مفصل
٢٥.٣%	١.٢	٢٨.٢	٢.١	٢٢.٥	درجة	بسط الكاحل الأيمن	كاحل
٦١.٨%	١.٩	١٧.٨	١.٣	١١	درجة	قبض الكاحل الأيسر	القدم

بسط الكاحل الأيسر	درجة	٢١.٧	١.٥	٢٧.٣	١.٤	%٢٥.٨
-------------------	------	------	-----	------	-----	-------

يوضح جدول (٩) النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبين التنس ، حيث تراوحت نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين بين (٥ % : ١٠٠ %) .



شكل (٦)

نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبين التنس

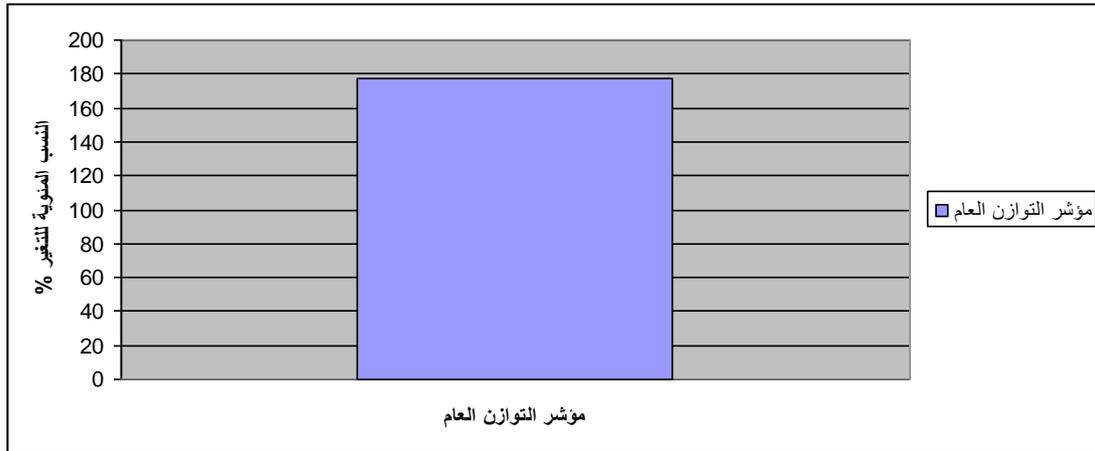
جدول (١٠)

نسبة التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في التوازن
للاعبى التنس

ن=٦

النسب المئوية للتغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	التوازن
	ع	س	ع	س		
%١٧٧	٠.٦	٣.٦	٠.٥	١.٣	درجة	مؤشر التوازن العام

يوضح جدول (١٠) النسبة المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في التوازن للاعبى التنس ، حيث كانت نسبة التغير بين متوسطي درجات القياسين (%١٧٧) .



شكل (٧)

نسبة التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في التوازن
للاعبى التنس

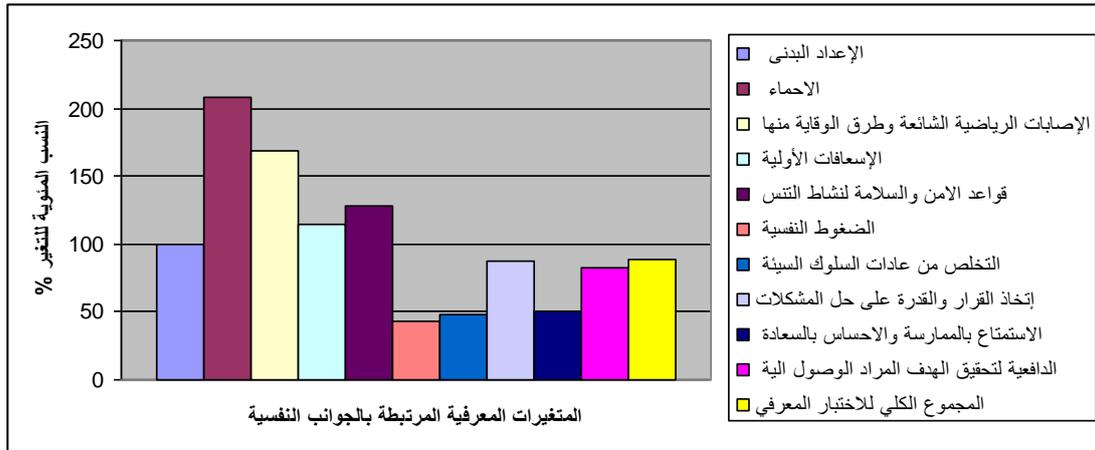
جدول (١١)

نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبين التنس

ن=٦

النسب المئوية للتغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية
	ع	س	ع	س		
%١٠٠	٠.٦	٤	١.٣	٢	درجة	الإعداد البدني
%٢٠.٨	٠.٦	٤	٠.٥	١.٣	درجة	الاحماء
%١٦٩	٠.٨	٣.٥	٠.٥	١.٣	درجة	الإصابات الرياضية الشائعة وطرق الوقاية منها
%١١٥	٠.٥	٤.٣	١.٢	٢	درجة	الإسعافات الأولية
%١٢٨	٠.٨	٤.١	٠.٧	١.٨	درجة	قواعد الامن والسلامة لنشاط التنس
%٤٣.٣	٠.٨	٤.٣	١	٣	درجة	الضغوط النفسية
%٤٨.٤	٠.٦	٤.٦	١.٢	٣.١	درجة	التخلص من عادات السلوك السيئة
%٨٧	٠.٨	٤.٣	٠.٥	٢.٣	درجة	إتخاذ القرار والقدرة على حل المشكلات
%٥٠	٠.٥	٤.٥	١	٣	درجة	الاستمتاع بالممارسة والاحساس بالسعادة
%٨٢.٦	٠.٨	٤.٢	١.٢	٢.٣	درجة	الدافعية لتحقيق الهدف المراد الوصول اليه
%٨٩.١	٣	٤١.٨	٥	٢٢.١	درجة	المجموع الكلي للاختبار المعرفي

يوضح جدول (١١) النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبين التنس ، حيث تراوحت نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين بين (٤٣.٣ % : ٢٠.٨ %) .



شكل (٨)

نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبين التنس

٣/١/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثالث والذي ينص على :

" حجم تأثير البرنامج الرياضى كبير جدا في البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبين التنس "

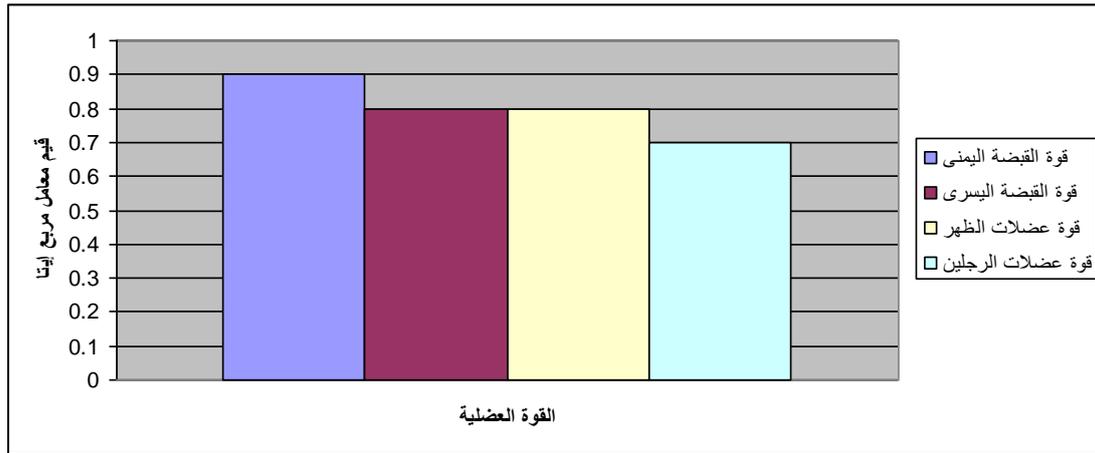
جدول (١٢)

حجم التأثير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية للاعبين التنس

ن=٦

حجم التأثير	قيم حجم التأثير	قيم معامل مربع إيتا	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	وحدة القياس	القوة العضلية
كبير جدا	٤.٨-	٠.٩	...	٥.٤-	كجم	قوة القبضة اليمنى
كبير جدا	٤-	٠.٨	...	٤.٥-	كجم	قوة القبضة اليسرى
كبير جدا	٤-	٠.٨	...	٤.٤-	كجم	قوة عضلات الظهر
كبير جدا	٣.٤-	٠.٧	...	٣.٨-	كجم	قوة عضلات الرجلين

يوضح جدول (١٢) أن قيم معامل مربع إيتا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية للاعبين التنس قيد البحث تراوحت بين (٠.٧ : ٠.٩) ، كما تراوحت قيم حجم التأثير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية للاعبين التنس قيد البحث بين (٣.٤- : ٤.٨-) ، وهى دلالة تشير إلى حجم التأثير الكبير للبرنامج البدني للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبين التنس .



شكل (٩)

حجم التأثير بدلالة قيم معامل مربع إيتا في متغيرات القوة العضلية للاعبين التنس

جدول (١٣)

حجم التأثير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبين التنس

ن=٦

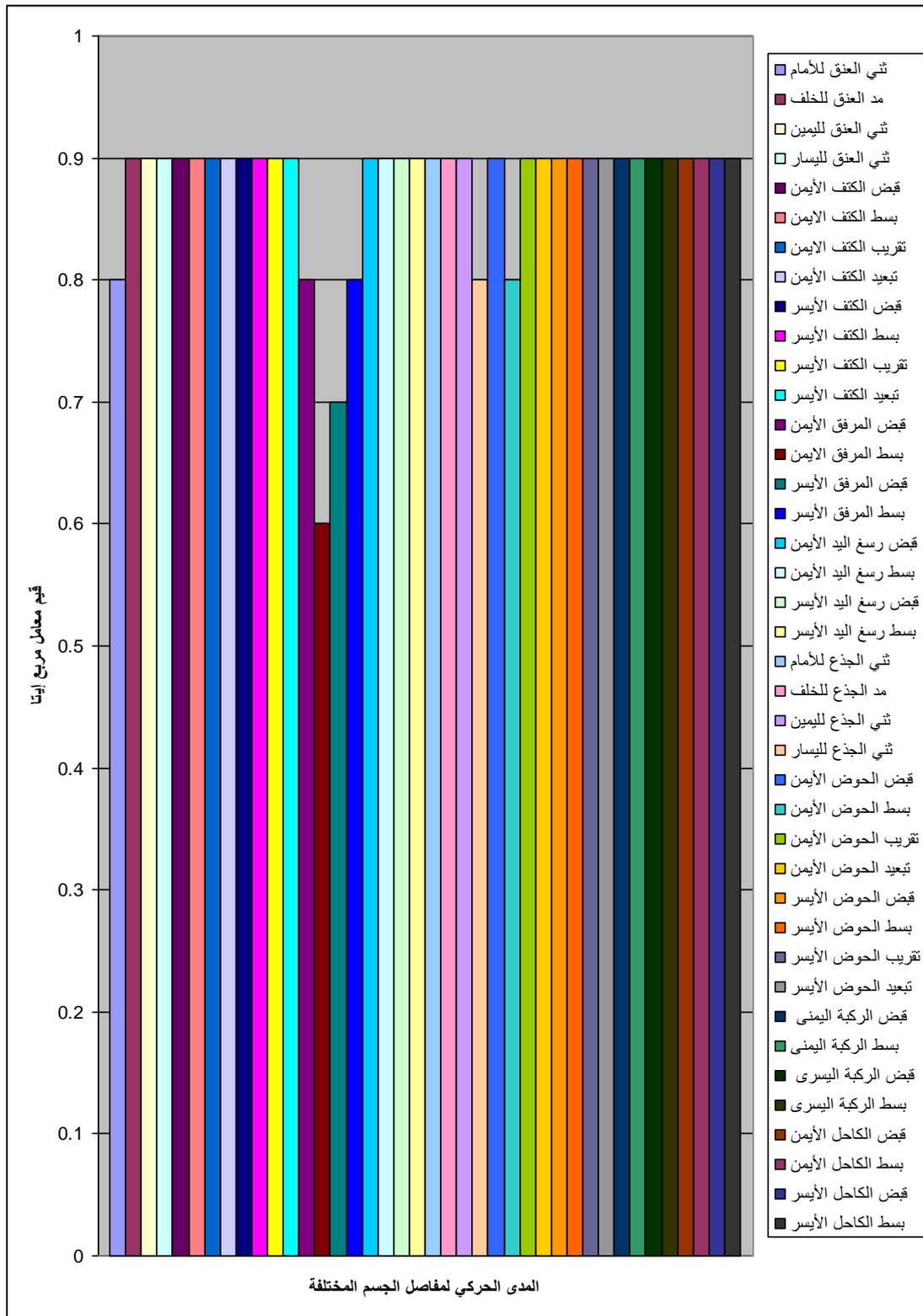
حجم التأثير	قيم حجم التأثير	قيم معامل مربع إيتا	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	وحدة القياس	المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة
كبير جدا	٤.٣-	٠.٨	...	٤.٨-	درجة	ثني العنق للأمام
كبير جدا	١٠-	٠.٩	...	١١.٢-	درجة	مد العنق للخلف
كبير جدا	٩.٧-	٠.٩	...	١٠.٨-	درجة	ثني العنق لليمين
كبير جدا	٧.٦-	٠.٩	...	٨.٥-	درجة	ثني العنق لليسار
كبير جدا	١٨-	٠.٩	...	٢٠.٢-	درجة	قبض الكتف الأيمن
كبير جدا	١٠.٧-	٠.٩	...	١٢-	درجة	بسط الكتف الايمن
كبير جدا	١٦.٩-	٠.٩	...	١٨.٩-	درجة	تقريب الكتف الايمن
كبير جدا	٧.٥-	٠.٩	...	٨.٤-	درجة	تبعيد الكتف الأيمن
كبير جدا	٦.٣-	٠.٩	...	٧-	درجة	قبض الكتف الأيسر
كبير جدا	٧.٨-	٠.٩	...	٨.٧-	درجة	بسط الكتف الأيسر
كبير جدا	١٠.٩-	٠.٩	...	١٢.٢-	درجة	تقريب الكتف الأيسر
كبير جدا	٦.٥-	٠.٩	...	٧.٣-	درجة	تبعيد الكتف الأيسر



كبير جدا	٣.٨-	٠.٨	٠.٠	٤.٢-	درجة	قبض المرفق الأيمن	مفصل
كبير جدا	٣.٢-	٠.٦	٠.٠	٢.٨-	درجة	بسط المرفق الأيمن	المرفق
كبير جدا	٣.٧-	٠.٧	٠.٠	٣.٦-	درجة	قبض المرفق الأيسر	
كبير جدا	٥.٤-	٠.٨	٠.٠	٤.١-	درجة	بسط المرفق الأيسر	
كبير جدا	٥.٦-	٠.٩	٠.٠	٦.١-	درجة	قبض رسغ اليد الأيمن	مفصل
كبير جدا	٧.٢-	٠.٩	٠.٠	٦.٣-	درجة	بسط رسغ اليد الأيمن	رسغ
كبير جدا	٦-	٠.٩	٠.٠	٨.١-	درجة	قبض رسغ اليد الأيسر	اليد
كبير جدا	١٠.٥-	٠.٩	٠.٠	٦.٧-	درجة	بسط رسغ اليد الأيسر	
كبير جدا	٩.٣-	٠.٩	٠.٠	١١.٧-	درجة	ثني الجذع للأمام	الجزع
كبير جدا	٨.٧-	٠.٩	٠.٠	١٠.٤-	درجة	مد الجذع للخلف	
كبير جدا	٤.٣-	٠.٩	٠.٠	٩.٧-	درجة	ثني الجذع لليمين	
كبير جدا	١١.٦-	٠.٨	٠.٠	٤.٨-	درجة	ثني الجذع لليساار	
كبير جدا	١٠.٣-	٠.٩	٠.٠	٦-	درجة	قبض الحوض الأيمن	مفصل
كبير جدا	٩.٨-	٠.٨	٠.٠	٤.٧-	درجة	بسط الحوض الأيمن	الحوض
كبير جدا	٦.٥-	٠.٩	٠.٠	١٣-	درجة	تقريب الحوض الأيمن	
كبير جدا	٨-	٠.٩	٠.٠	١١.٥-	درجة	تبعيد الحوض الأيمن	
كبير جدا	٥.٣-	٠.٩	٠.٠	١١-	درجة	قبض الحوض الأيسر	
كبير جدا	٥.٣-	٠.٩	٠.٠	٧.٣-	درجة	بسط الحوض الأيسر	
كبير جدا	٧.٩-	٠.٩	٠.٠	٨.٩-	درجة	تقريب الحوض الأيسر	
كبير جدا	٥.٣-	٠.٩	٠.٠	٥.٩-	درجة	تبعيد الحوض الأيسر	
كبير جدا	١١.٥-	٠.٩	٠.٠	١٢.٩-	درجة	قبض الركبة اليمنى	مفصل
كبير جدا	٤.٨-	٠.٩	٠.٠	٥.٤-	درجة	بسط الركبة اليمنى	الركبة
كبير جدا	١١-	٠.٩	٠.٠	١٢.٣-	درجة	قبض الركبة اليسرى	
كبير جدا	٩.٢-	٠.٩	٠.٠	١٠.٣-	درجة	بسط الركبة اليسرى	
كبير جدا	٩.٧-	٠.٩	٠.٠	١٠.٨-	درجة	قبض الكاحل الأيمن	مفصل
كبير جدا	٧.٦-	٠.٩	٠.٠	٨.٥-	درجة	بسط الكاحل الأيمن	كاحل
كبير جدا	٦.٢-	٠.٩	٠.٠	٦.٩-	درجة	قبض الكاحل الأيسر	القدم
كبير جدا	٦.١-	٠.٩	٠.٠	٦.٨-	درجة	بسط الكاحل الأيسر	



يوضح جدول (١٣) أن قيم معامل مربع ايتا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبى التنس قيد البحث تراوحت بين (٠.٦ : ٠.٩) ، كما تراوحت قيم حجم التأثير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبى التنس قيد البحث بين (١٨- : ٣.٢-) ، وهى دلالة تشير إلى حجم التأثير الكبير للبرنامج البدني للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس .



شكل (١٠)

حجم التأثير بدلالة قيم معامل مربع إيتا في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعب التنس

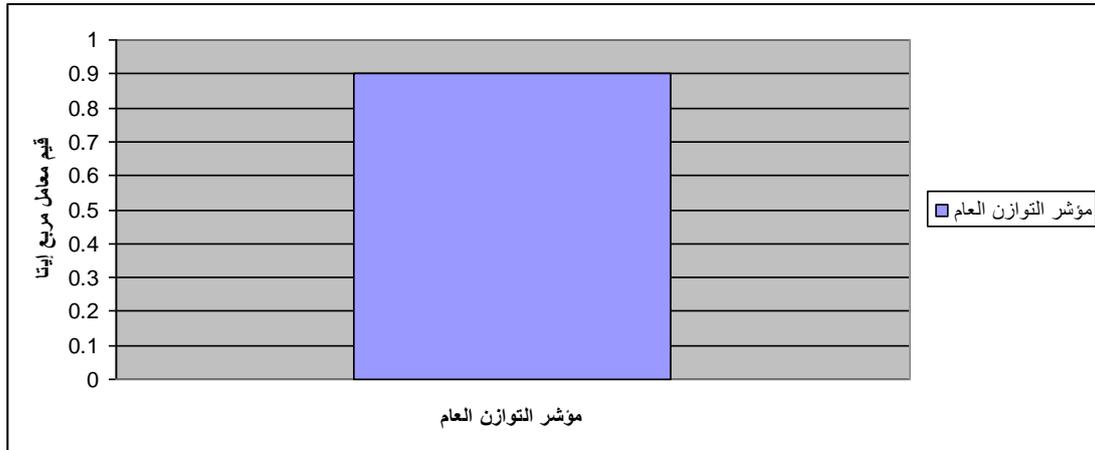
جدول (١٤)

حجم التأثير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في التوازن
للاعبى التنس

ن=٦

التوازن	وحدة القياس	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	قيم معامل مربع إيتا	قيم حجم التأثير
مؤشر التوازن العام	درجة	٧	٠.٠	٠.٩	٦.٣

يوضح جدول (١٤) أن قيم معامل مربع إيتا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في التوازن للاعبى التنس قيد البحث تراوحت كانت (٠.٩) ، كما تراوحت قيم حجم التأثير بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في التوازن للاعبى التنس قيد البحث كانت (٦.٣) ، وهى دلالة تشير إلى حجم التأثير الكبير للبرنامج البدنى للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس .



شكل (١١)

حجم التأثير بدلالة قيم معامل مربع إيتا في التوازن
للاعبى التنس

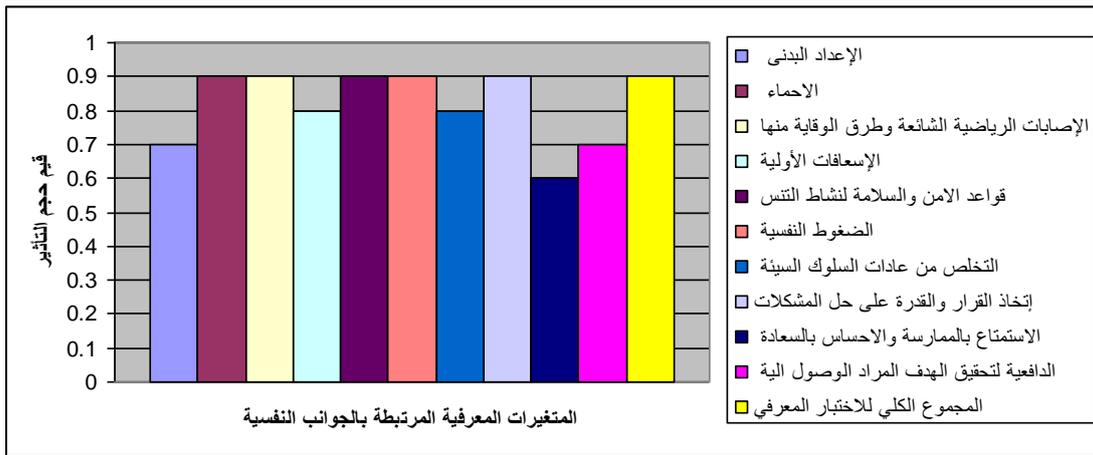
جدول (١٥)

حجم التأثير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبين التنس

ن=٦

حجم التأثير	قيم حجم التأثير	قيم معامل مربع إيتا	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	وحدة القياس	المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية
كبير جدا	٣.١-	٠.٧	٠.٠	٣.٥-	درجة	الإعداد البدني
كبير جدا	١١.٢-	٠.٩	٠.٠	١٢.٦-	درجة	الاحماء
كبير جدا	٦.٤-	٠.٩	٠.٠	٧.١-	درجة	الإصابات الرياضية الشائعة وطرق الوقاية منها
كبير جدا	٣.٨-	٠.٨	٠.٠	٤.٣-	درجة	الإسعافات الأولية
كبير جدا	٦.٣-	٠.٩	٠.٠	٧-	درجة	قواعد الامن والسلامة لنشاط التنس
كبير جدا	٥.٦-	٠.٩	٠.٠	٦.٣-	درجة	الضغوط النفسية
كبير جدا	٣.٩-	٠.٨	٠.٠	٤.٤-	درجة	التخلص من عادات السلوك السيئة
كبير جدا	٤.٩-	٠.٩	٠.٠	٥.٥-	درجة	إتخاذ القرار والقدرة على حل المشكلات
كبير جدا	٢.٤-	٠.٦	٠.٠	٢.٧-	درجة	الاستمتاع بالممارسة والاحساس بالسعادة
كبير جدا	٣.٤-	٠.٧	٠.٠	٣.٨-	درجة	الدافعية لتحقيق الهدف المراد الوصول اليه
كبير جدا	٦.٧-	٠.٩	٠.٠	٧.٥-	درجة	المجموع الكلي للاختبار المعرفي

يوضح جدول (١٥) أن قيم معامل مربع إيتا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبين التنس قيد البحث تراوحت بين (٠.٦ : ٠.٩) ، كما تراوحت قيم حجم التأثير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبين التنس قيد البحث بين (٢.٤- : ١١.٢-) ، وهى دلالة تشير إلى حجم التأثير الكبير للبرنامج المعرفي المرتبط بالجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبين التنس .



شكل (١٢)

حجم التأثير بدلالة قيم معامل مربع إيتا في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبى التنس

مناقشة النتائج

- للتحقق من صحة الفرض الأول الذى ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس "

توضح جداول (٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧) وأشكال (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس ، ويرجع الباحثون ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التأهيلي الذى يعمل على الحد من الاصابات الشائعة للرياضيين ، والذي يعمل على الأتي :

١. تحسين مكونات اللياقة البدنية مثل (القوة العضلية ، المرونة ، التوازن) .
٢. تحسين بعض المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للرياضيين قيد البحث.

- للتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

" توجد نسب تحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس"

توضح جداول (٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١) وأشكال (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨) أنه توجد نسب تحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس ، ويعزو الباحثون ذلك إلى استخدام الآتي :

- ١- التمرينات التأهيلية المختلفة مثل تمرينات (القوة العضلية ، المرونة ، التوازن ، ، إلخ) التى تعمل على الوقاية من الاصابات بين الرياضيين .
- ٢- التأهيل المعرفي الذي يعمل على تحسين ثقافة الاصابات الرياضية بين الرياضيين .

ويرى الباحثون أن التأهيل البدنى المقنن يعمل على استعادة التوازن العضلى بين العضلات المتقابلة بدلا من استخلاص أقصى قوة فى عضلة معينة أو مجموعة عضلات بذاتها ويساعد على تحقيق الكفاءة في مرونة المفاصل وزيادة قوة وتحمل العضلات المصابة وذلك خلال فترة تطبيق البرنامج التأهيلي .

- للتحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على :

" حجم تأثير البرنامج الرياضى كبير جدا في البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس "

- توضح جداول (١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥) وأشكال (٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢) وجود حجم تأثير للبرنامج التأهيلي كبير جدا على المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية في الوقاية من الاصابات الشائعة بين الرياضيين ، ويرجع الباحثون ذلك إلى مايلي :
- ١- التخطيط المقنن لمحتوى البرنامج التأهيلي بين الرياضيين قيد البحث .
 - ٢- إتباع الأسس العلمية عند استخدام البرنامج التأهيلي القائم على التأهيل المعرفي والتمرينات التأهيلية المختلفة للرياضيين قيد البحث .
 - ٣- التأثير الإيجابي للبرنامج التأهيلي بما يحتوى من تمرينات تأهيلية متنوعة

وتتنفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " بليم وآخرون Pluim & All (٢٠١٨) (٢٠٠٦م) (٩) ، " أشرف منير " (٢٠٠٨م) (٣) ، " أحمد عبد التواب " (٢٠١٨) (١) على أن برامج التأهيل تعمل على تحسين بعض المتغيرات البدنية و المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية بين العينات قيد كل البحث ، كما أنها تعمل على الوقاية من الاصابات الشائعة بين الرياضيين .

ويؤكد الباحثون بضرورة استخدام التأهيل البدني في برامج الوقاية من الاصابات الشائعة للرياضيين حيث يعمل على استعادة قدرة العضلة على العمل الأمثل لها بإستخدام التمرينات التأهيلية المناسبة ، بهدف المحافظة على مرونة المفاصل وإطالة العضلات وعودة القوة لها ، والمحافظة على درجة اللياقة البدنية للأجزاء السليمة من الجسم حيث تحتاج الاجزاء المصابة إلى إعادة تأهيل العضلات سواء كانت العضلات التي تأثرت بالاصابة أو العضلات المحيطة بمكان الاصابة .

كما يؤكد الباحثون أن التأهيل المعرفي له أهمية كبيرة في الوقاية من الاصابات الشائعة بين الرياضيين ، وقد قام الباحثون بتطبيق مجموعة من الوحدات التأهيل المعرفية بهدف تحسين ثقافة الاصابات الرياضية ، وقد أكسبوا الرياضيون مجموعة من المعارف المرتبطة بالآتي :

- ١- الإعداد البدني
- ٢- الاحماء
- ٣- الإصابات الرياضية الشائعة وطرق الوقاية منها
- ٤- الإسعافات الأولية
- ٥- قواعد الامن والسلامة لنشاط التنس
- ٦- الضغوط النفسية
- ٧- التخلص من عادات السلوك السيئة
- ٨- إتخاذ القرار والقدرة على حل المشكلات
- ٩- الاستمتاع بالممارسة والاحساس بالسعادة
- ١٠-الدافعية لتحقيق الهدف المراد الوصول اليه

الاستنتاجات

- فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحثون إلى أن التأثير الإيجابى للبرنامج التأهيلي يؤدي إلى الحد من حدوث الاصابات الشائعة للرياضيين قيد البحث وتمثل ذلك فى الأتى :
- 1- تحسين مكونات اللياقة البدنية مثل (القوة العضلية ، المرونة ، التوازن) للرياضيين قيد البحث .
 - 2- تحسين بعض المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للرياضيين قيد البحث .

التوصيات

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

- 1- ضرورة تطبيق البرنامج قيد البحث على الرياضيين للحد من الاصابات الرياضية الشائعة.
- 3- ضرورة التعاون بين كليات التربية الرياضية ووزارة الدولة لشئون الرياضة فى الإهتمام بالحالة البدنية والجسمانية والفسولوجية للرياضيين من خلال وضع برامج تأهيل قائمة على التمرينات المختلفة للحد من حدوث الاصابات الشائعة .

المراجع

أولا المراجع العربية:-

1. أحمد عبد التواب مصطفى السعودى (٢٠١٨م): تأثير برنامج تنقيفى للوقاية من الاصابات الرياضية والوقاية من تعاطى المنشطات للناشئين ، رسالة دكتوراة ، كلية تربية رياضية ، جامعة حلوان .
2. أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): المنافسة الرياضية والنمو النفسى للناشئ الرياضى (علم النفس الرياضى بين النظرية والتطبيق) ، اصدار الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
3. أشرف منير مأمون (٢٠٠٨م): الإصابات الشائعة لدى ناشئى التنس الأرضي وأسبابها وطرق الوقاية منها، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
4. عزت محمود الكاشف (١٩٩٠م): التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
5. عويس الجبالي، تامر الجبالي (٢٠١٣م): منظومة التدريب الحديث النظرية والتطبيق، دار أبو المجد للطباعة والنشر، القاهرة.



٦. محمد قدري بكري، سهام السيد الغمري (٢٠٠٥م): الإصابات الرياضية والتأهيل البدني، دار المنار للطباعة، القاهرة.
٧. مختار سالم (١٩٨٧ م): إصابات الملاعب، بيروت، دار المريخ الرياضي.
- ثانيا المراجع الاجنبية :-
- ٨- Fu As, Hui-Chan CW (٢٠٠٥): Ankle joint proprioception and postural control in basketball palyers with bilateral ankle sprains, Department of Rehabilitation Sciences ,Hong Kong.
- ٩- Pluim & All (٢٠٠٦) : Tennis injuries: causes and methods of prevention,Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, California, U.S.A
- ثالثا : شبكه المعلومات الدولية
- ١٠- <http://www.engall.net>

اسم البحث: أثر حمل المنافسة علي بعض المتغيرات الكيميوحيوية والفسولوجية
في سباق ٥٠٠٠م

الباحثين : أ د / محمد سعد اسماعيل أ د / رامي محمد الطاهر الباحث / محمد محمود عبد
لتخصص: تدريب رياضي
الكلية : تربية رياضية بنين
الجامعة : الزقازيق
الدولة :مصر

هدف البحث: أثر حمل المنافسة علي بعض المتغيرات الكيميوحيوية والفسولوجية سباق ٥٠٠٠م

جري

المنهج المستخدم : المنهج شبه التجريبي ، بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، وذلك لمناسبة لطبيعة الدراسة الماثلة ، حيث قام الباحثون باجراء القياسات القبلية ، ثم قام افراد عينة البحث بجري ٥٠٠٠م ، تلاها باجراء القياسات البعدية.

مع البحث ي طلاب الفرقة الرابعة (تخصص تدريب)
البحث: في طلاب الفرقة الرابعة (تخصص تدريب) مسابقات الميدان والمضمار ، و عددهم (٢٨)
(بنين) ، بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق
اهم الخصائص الفنية لعينة البحث:

يقوم الباحث بالتدريس للعينة في الكلية
هولة التواصل مع العينة بسبب تواجده في الكليه كمدرس
افر الادوات والجهزة المستخدمة في البحث

- ميزان طبي معاير لقياس وزن الجسم ومقرب لاقرب واحد كيلو جرام.
- رستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم (الارتفاع) بالسنتيمتر.

- جهاز اسبيرو ميتر جاف لقياس السعة الحيوية بالميلتر .
- جهاز قياس ضغط الدم الزئبقي .

- جهاز طرد مركزي (center fuge) لفصل بلازما الدم ، حيث يدور هذا الجهاز بسرعة (٣٠٠٠) دورة بالدقيقة (ياباني الصنع) من عينات الدم التي تم سحبها من افراد العينة.
- جهاز تحليل عينات الدم جهاز قياس الطيف الضوئي (spectrophotometer)
بمعمل تحليل موثوق في امانته العلمية.

- جهاز حاسب الي مجهز ببرامج التحليل الاحصائي لاجراء المعالجات الاحصائية .

الاستنتاجات:

١- وجود فروقاً دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية (في الراحة) والبعدية (بعد الجهد) في

كافة المتغيرات الكيميوحيوية (البيوكيميائية) قيد البحث ولصالح القياسات البعدية لدي عينة البحث

١ - ٢- وجود فروقاً دالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية (في الراحة) والبعدية (بعد الجهد)

في كافة المتغيرات الكيميوحيوية (الفسولوجية) قيد البحث ولصالح القياسات البعدية لدي

عينة البحث. امكن التعرف علي التغيرات التي تحت للمتغير

٣-امكن التعرف علي التغيرات التي تحدث للمتغيرات الكيميوحيوية والفسولوجية كاستجابات

ورود افعال لحمل المنافسة قيد البحث لدي عينة البحث



٢- توجد علاقة ارتباطيه بين نتائج القياسات القبلية (في الراحة) والبعديّة (بعد الجهد) في كافة المتغيرات الكيميوحيوية (البيوكيميائية) والمستوي الرقمي لسباق ٥٠٠٠م جري قيد البحث لدي عينة البحث.



Research Summary

The effect of carrying competition on some chemical and physiological variables In the 5000-meter race

Researcher name: Ad / muhamad saed 'iismaeil Ad / rami muhamad alttahith / muhamad mahmud eabd alsalam

Specialization: Sports training

College name: Physical Education

University name: Zagazig

Country name: Egypt

Research objective: The effect of carrying competition on some chemical and physiological variables In the 5000-meter race

The method used: The quasi-experimental approach, with a one-group pre-test post-test design, to suit the nature of the study being studied, where the researchers made the tribal measurements, and then the individuals of the research ran 5000 m, followed by conducting the dimensional measurements.

Research community: Fourth year students (training major)

Research sample In the fourth year students (training major), field and track athletes, and they number (28 students), at the Faculty of Physical Education Zagazig University

The most important technical characteristics of the research sample:

The researcher should teach the sample in college

Ease of communication with the sample because of his presence in the college

Availability of tools and devices used in the research

- A medical scale calibrated to measure body weight and rounded to one kilogram.

Rustameter to measure the total body length (height) in centimeters.

A dry esperometer for measuring the vital capacity in milliliters.

Mercury blood pressure monitor.

A center fuge to separate the blood plasma, as this device rotates at a speed of 3000 rpm (Japanese-made) from blood samples drawn from the members of the research.

A blood sample analysis device and a spectrophotometer in a reliable analytical laboratory in its scientific integrity.

A computer device equipped with statistical analysis software to conduct statistical treatments.

The most important conclusions:

- There are statistically significant differences between the results of the tribometric measurements (at rest) and the dimension (after the effort) in all the biochemical variables (biochemical) under investigation and in favor of the dimension.



elements of the research sample

- ٢- The presence of statistically significant differences between the results of the tribal measurements (at rest) and the dimensional (after the effort) in all the chemical (physiological) variables under investigation and in favor of the dimensional measurements in the research sample. It was possible to identify the changes that were noticeable

-It was possible to identify the changes that happen to the chemical and physiological variables as responses and reactions to carry the competition uniformly with the research sample.

- There is a correlation between the results of the tribal measurements (at rest) and the dimensional (after the effort) in all the chemical (biochemical) variables and the chemical level of the ٥٠٠٠m race being researched with the research sample.

أثر حمل المنافسة علي بعض المتغيرات الكيميوحيوية والفسيوولوجية

في سباق ٥٠٠٠ م جري

أ د / محمد سعد اسماعيل

أ د / رامي محمد الطاهر

الباحث / محمد محمود عبد السلام

- مقدمة ومشكلة البحث:

يتميز هذا العصر الذي نعيش فيه بدفع علميا يشبه الي حد كبير الثورة العلمية في مختلف المجالات، وتعد التربية الرياضية احدي هذه المجالات التي تاثرت بهذا الدفع العلمي، حيث تعتبر ميدانا هاما من ميادين التربية، وجزءا هاما من برنامج الاعداد لمجتمع افضل ووسيلة للحكم علي مستوي ورفي وتقدم الدول في مجالاتها المختلفة.

وتعد رياضة العاب القوي من الرياضات العريقة ، حيث يطلق عليها البعض أم الرياضات الأخرى وعروس الالعاب الحديثة فضلا علي انها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهارى والنفسي والاخلاقي ،

فيذكر سليمان علي حجر وعويس محمد الجبالي(١٩٩٠م) أن العاب القوي من الرياضات التنافسية الاساسية التربوية التي تحتل مكانة خاصة بين الرياضات الأخرى لكونها تتطلب قدرات خاصة لا تتوافر الا في افراد قلائل (٩ : ٩)

ولقد تطورت مسابقات الميدان والمضمار نتيجة لاجراء العديد من الأبحاث العلمية، والخبرات العملية، بصورة لم يسبق لها مثيل ولم نحلم بها من قبل ، ونظرا لأهمية مسابقات الميدان والمضمار فقد وضعت في مرتبة الرياضة الأساسية فقد أصبحت تمارس في مختلف دول العالم لما تحفقه من أهداف تعليمية وتربوية إلى جانب دورها في تحسين الكفاءة البدنية وهي بذلك غالبا ما تساهم بدور هام في تحسين الأداء في مختلف الرياضات الأخرى، وبذلك تعتبر مقياس من مقاييس تقدم حضارات الأمم ورفيها ، بالإضافة إلى ذلك فإنها تعد حقلأ مثالياً للتحسين بمستوى الأداء، بما تقدمه من تجارب وبحوث في مجال الحركة الإنسانية مما يعمل على تحسين مستويات الأداء المتمثلة في " الزمن والمسافة " (١٨ : ٩) (١٣ : ١) .

ويعتبر سباق ٥٠٠٠ م جري من سباقات المسافات الطويلة التي تحتاج الي مواصفات خاصة من اجل تحقيق الانجاز الرياضي أو تطويرمستوي الاداء علي حد سواء (١٨ : ١٩١)

هذا بالاضافة الي ان هذا السباق من السباقات الهامة التي يمكن استخدامه في التدريب لرفع كفاءة الاجهزة الحيوية وزيارة فاعليتها والتي يستدل عليها من المتغيرات البيوكيميائية

والفسيولوجية كاستجابات وردود افعال للاحمال التدريبية التي يؤديها الرياضيين علي كافة المستويات ، كما يعد هذا السباق بمثابة الداعم الاول لاكساب الرياضيين صفة التحمل ولا سيما (التحمل الدوري التنفسي) .

ومن خلال خبرة الباحثين باعتبارهم خريجين كلية التربية الرياضية (تخصص تدريب العاب قوي) ويعملون في مجال تدريس وتدريب العاب القوي ، ومن خلال متابعتهم لبطولات العاب القوي فقد لاحظوا ان سباق ال ٥٠٠٠ م جري يعد من اهم السباقات التي تكسب اللاعبين صفة (التحمل الدوري التنفسي) لما له من تاثيراته المتغيرة والمؤثرة تائيرا مباشرا علي اجهزة الجسم الحيوية ولاسيما الجهاذين الدوري والتنفسي واللذان لهما دوهما الفعال في تطوير كفاءة اللاعبين الحيوية سواء اثناء التدريب او المنافسة .

ولهذا راي الباحثون انه اذا ماتم توجيه وتطوير المتطلبات المساهمة في انجاز جري سباق ٥٠٠٠ م فان ذلك يؤدي الي تطوير حالة المتغيرات الكيميوحيوية والفسيولوجية وتحسين وظيفة الاجهزة الحيوية وكذا رفع الكفاءة البدنية للاعبين والتي لها دورها الحيوي في تطوير حالتهم التدريبية والوصول بهم الي الحالة المثالية اومايسمى (بالفورمة الرياضية) والتي تسهم في الانجازالرقمي بما قد يصل الي درجات الاعجاز البشري.
٢/١ مشكلة البحث:

حيث أن الهدف الأساسي لتحقيق اهداف العملية التدريبية هو الوصول إلى استخدام أفضل الطرق و الأساليب التدريبية لتحقيق افضل الانجازات الرقمية ، فقد لاحظ الباحثون ان معظم الطرق والاساليب المستخدمة في التدريب لم تتطور من فترات زمنية بعيدة الامر الذي جعل التقدم بالمستويات الرقمية بطئ بشكل ملموس ان لم يكن لا يوجد تقدم من اساسه وهذا يمثل وجود مشكلة تتطلب البحث والدراسة.

وفي محاولة جاده من الباحثين للتعرف علي اسباب تلك المشكلة محاولين ايجاد الحل المناسب لها فقد افترض ان من مسبباتها عدم الدراية الكافية بالمعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالعملية التدريبية ولاسيما المتغيرات الخاصة بالاجهزة الحيوية والتغيرات التي تحدث لها اثناء وقوعها تحت تاثير حمل بدني يتميز بارتفاع شدته الا وهو حمل المنافسة ، فقد اشارت بعض الدراسات والمؤلفات في مجال التدريب الرياضي ان عملية وضع البرامج التدريبية وتقنين الاحمال التدريبية تحوطها العديد من المشكلات ومنها عدم المعرفة الكافية بحالة الاجهزة الحيوية قبل واثناء وبعد أي حمل بدني ، وبالتالي قد تكون التاثيرات عكسية ، وعليه فان التعرف علي تلك

الاستجابات وردود افعال تلك الاحمال يعتبر اولي الخطوات الاجرائية في بناء البرامج وتقنين الاحمال التدريبية في حدود القدرات البشرية.

الامر الذي زاد من اهتمام القائمين علي العملية التدريبية علي مستوى كافة الاصعدة فعلى المستويين المحلي والدولي استوجب التغيير في ظروف التدريب وكان من ضمن التغييرات جعل ظروف التدريب المختلفه تتشابه مع ظروف وطبيعة المنافسة ، مثل استخدام حمل المنافسة في التدريب ، الذي يؤدي بدوره الي تطوير صفة التحمل وتكيف الاجهزة الحيوية لذلك الحمل وظروفه فما يكون بعد ذلك الا الانجاز باعجاز ، كما انه لمن الاهمية أن يكون أداء اللاعب سريعا و دقيقا مع القدرة على التدريب تحت مختلف الظروف و لكي يحقق اللاعب أعلى مستوى من الأداء خلال المنافسة يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملًا في ضوء متطلبات رياضته التخصصية (١ : ١ - ٣)

وهذا يتفق مع ما ذكره رايئر مارتنيز **Rainar Martnes** (١٩٩٧م) انه يجب علي المدرب ان يكون علي دراية كافية وملما بالجوانب الحيوية والنمو التي تحدث في الدم، وذلك لاستخدامها في تقييم شدة الاداء والتكيف الفسيولوجي لاجهزة جسم اللاعبين. وذلك كما يحدث في الدول المتقدمة في كافة الانشطة الرياضية من خلال التعرف علي بعض الاستجابات البيوكيميائية والحيوية للاعبين بصفة مستمرة كما يحدث في تحديد نسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم، **Lactic acid** واستخدام الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين vo_2max ومعدل النبض القلبي لتقييم الكفاءة البدنية وطرق التدريب المستخدمة (٢٥ : ١٠٦).

كما يتفق كلا من عادل عبد البصير (١٩٩٢م)، محمد حسن علاوي (١٩٩٤ م)، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) علي ان لتمرينات المنافسة دورا هاما في فترة الاعداد، وفترة المنافسات لمختلف الانشطة الرياضية ، وان تأثيرها فعلا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لانها وسيلة هامة في تلك المتطلبات المتعددة، وتتميز تمرينات المنافسة من حيث انها تثير في النفس الدافعية نحو المثابرة ، وبذل الجهد وعاملا للتشويق، وتعمل علي تقوية العضلات العاملة في نوع النشاط التخصصي، و تنمية السمات الارادية الخاصة بالناشئين (١١ : ٢٠) ، (١٦ : ١٠٥) ، (١٢ : ٦).

ويوضح السيد عبد المقصود (١٩٩٢م) انه يمكن تنظيم هذا النوع من التدريب بحيث تكون ظروفه اصعب من ظروف المنافسة ذاتها، حتي تكون الظروف العادية للمنافسة اسهل من ظروف التدريب وبالتالي يتحقق الانجاز، هذا مع عدم اغفال المعلومات الكافية التي توضح

تأثيرات احمال مثل هذا النوع من التدريبات من خلال التعرف علي المتغيرات البيولوجية والفسيوولوجية التي تحدث داخل الاجهزة الحيوية للفرد (٦: ١٠٩، ١٥٨، ١٦٠).

ولقد رأي الباحثون ان التدريب في ظروف خاصة الا وهي ظروف المنافسة تحتويها العديد من المشكلات ، ومن اهمها كيفية تقنين الاحمال التدريبية في ضوء ما يحدث من الاستجابات الحيوية والفسيوولوجية وذلك بسبب عدم الدراية الكافية بها، فعدم الدراية بتلك التأثيرات والاستجابات، يجعل المدرب يقف عاجزا امام تلك الظاهرة، وهذا يمثل وجود مشكلة تتطلب البحث والدراسة

لذا كان من الاهمية والضرورة الملحة التعرف علي تلك الاستجابات الكيميوحيوية والفسيوولوجية لوضعها في الاعتبار عند بناء البرامج التدريبية وتقنين الاحمال للتاثير عليها لتنميتها وتطويرها وبالتالي تطوير الحالة التدريبية فنتحسن المستويات الرقمية للمتسابقين في البطولات والمانافسات المختلفة باعتبار ان معظم ادائاتهم يحمل الطابع التنافسي.

ويمكن تنمية تحمل السرعة من خلال مراعاة أن يكون شدة الحمل التدريبي شدة قصوى أو الأقل من القصوى (وفي شكل المنافسة) أما عن حجم الحمل التدريبي فيتراوح زمن أداء التمرين به من (١٠ اث - ٢ ق) وعدد التكرارات من (٤ - ٣٠ مرة) على أن تكون فترات الراحة مناسبة وترتبط فترة الراحة بزمن الأداء الفعلي، فإذا كانت قصيرة تكون فترة الراحة بالتالي قصيرة ، بحيث توفر إمكانية تكرار التمرين مع وجود قدر من الإحساس بالتعب الناتج عن التكرار السابق حتى يمكن تنمية التحمل باعتباره قدرة علي مواجهة التعب ، وتتراوح ما بين (١٠ اث - ٥ ق). (١٥ : ١٧٧ - ١٨٢) (٤ : ١٦٨ - ١٨١) (١٤ : ١٥٧ - ١٦٠)

الامر الذي دعا الباحثون الي اجراء هذا البحث في محاولة منهم للتعرف علي الاستجابات الكيميوحيوية والفسيوولوجية كردود افعال لحمل المنافسة في سباق ٥٠٠٠م جري لدي عينة البحث من طلاب الفرقة الرابعة شعبة التدريب العاب القوي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق ، وذلك لان معظم طلاب التخصص ضمن منتخب الجامعة لالعاب القوي ، وذلك للاستفادة منها في وضع البرامج التدريبية بما يتناسب مع حالة الاجهزة الحيوية لتطوير صفة التحمل عامة والكفاءة الحيوية للاعبين خاصة.

٣ / ١ أهمية البحث والحاجه اليه:

ولما كانت الحقائق البيولوجية و الفسيولوجية أساساً لتوجيه العملية التدريبية بما يناسب كل مرحلة عمرية لتحقيق أعلى مستوى يمكن من التطور والإنجاز الرياضي ، وحيث أن مرحلة

الناشئين من المراحل الهامة في مساريناء المستوى الرياضي لغالبية الأنشطة الرياضية والتي يتحدد عليها قدرة إنجاز الفرد في مراحل العمر التالية (١٠ : ٢٣٦) (٢٦ : ٣١٣).

ومن هنا كانت العلاقة بين كل من (البيولوجيا والفسولوجيا) والتدريب علاقة وثيقة نظراً لأن علمي البيولوجي و الفسيولوجي يفسران التغيرات الحادثة والمصاحبة للاحمال التدريبية المختلفة والتي منها حمل المنافسة ، والتدريب هو الأداء الحركي الذي يحدث هذه التغيرات بهدف تحسينها وتطويرها للوصول إلى عملية التكيف (٢ : ٧١).

فتتضح اهمية البحث والحاجه اليه من خلال ما ذكره ابوالعلا احمد عبدالفتاح (١٩٩٤م) ان المعلومات عن الاستجابات الكيميوحيوية تاتي في مقدمة العوامل المؤثرة علي مستوي الاداء بصفة خاصة في رياضة التخصص ، حيث يرتبط ذلك ارتباطا وثيقا بحمل التدريب وعمليات التكيف المختلفة لاجهزة الجسم ومقدرتها لمقاومة التعب والاستمرار في الاداء اثناء المنافسة (٣ : ٢١).

ويتفق كلا من لامب Lamb (١٩٧٨م)، صلاح مصطفى الشرنوبي (٢٠٠٠م) علي ان دراسة الوظائف الحيوية للجسم من المؤشرات الهامة لتحديد تاثيرات الانشطة البدنية علي هذه الوظائف وبخاصة الاجهزة الحيويه ذات التاثيرات الفعاله في تقبل الحمل البدني، وان استجابة الجسم الحيوية للتدريب ذات اهمية خاصة للمدرب فعلي اساسها يمكنه بناء البرامج التدريبية في ضوء تلك الاستجابات (٢٣ : ٤) ، (١٠ : ٩ ، ١٦).

وانطلاقا مما سبق وحيث اننا بصدد حمل من اشد واقصي الاحمال التدريبية ، الا وهو حمل المنافسة ، فمن الاهمية ضرورة التعرف علي تاثيرات ذلك الحمل علي المتغيرات البيوكيميائية والفسولوجية ، حيث يتسني وضعها في الاعتبار عند تقنين الاحمال التدريبية بالتدرج حتي تصل الي تلك الدرجة من الحمل ، وذلك لتفادي الاثار التدميرية التي قد تنتج من الاحمال الزائدة او الاحمال القصوي المفاجئة.

وتزيد اهمية البحث والحاجة اليه من خلال مايتفق عليه كل من : سعد كمال طه (١٩٩٥م)، احمد فتحي سيد (٢٠٠٢م) وابوالعلا عبدالفتاح واحمد نصرالدين (٢٠٠٣م) علي اهمية تعرف العاملين في المجال الرياضي علي ما يحدث داخل جسم الانسان من تغيرات بيوكيميائية وفسولوجية كاستجابات وتكيف الجسم لممارسة النشاط الرياضي، والعمل علي تطوير تلك المتغيرات وتأثيراتها علي الصحة العامة وعلي الاداءات الرياضية بدنيا ومهاريا ورقميا والتي تتميز بالشدة العالية (٨ : ٣٥) ، (٥ : ١٦) ، (٧ : ٦٣).

٤ / ١ اهداف البحث:

استهدف هذا البحث تطوير الحالة البيوكيميائية والفسولوجية والمستوي الرقمي في سباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث من طلاب الفرقة الرابعة تخصص تدريب العاب قوي بكلية التربية الرياضية للبنين -جامعة الزقازيق وذلك من خلال:-

١/٤/١ التعرف علي التغيرات التي تحدث للمتغيرات الكيميوحيوية والفسولوجية كاستجابات وردود افعال لحمل المنافسة في سباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث.

٢/٤/١ التعرف علي العلاقة بين كل من المتغيرات الكيميوحيوية والفسولوجية كاستجابات وردود افعال لحمل المنافسة والمستوي الرقمي في سباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث.

٣/١/٤ التعرف علي نسب التغير المئوية للفروق بين نتائج القياسات القبلية (في الراحة) والقياسات البعدية (بعد الجهد) في كل من المتغيرات الكيميوحيوية والفسولوجية كاستجابات وردود افعال لحمل المنافسة في سباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث.

٥ /١ فروض البحث:

لتوجيه العمل في اجراءات البحث وسعيا لتحقيق اهدافه فقد صاغ الباحثون فروض بحثهم علي هيئة التساؤلات التالية :-

١/٥/١ ما هي التغيرات التي تحدث للمتغيرات الكيميوحيوية والفسولوجية كاستجابات وردود افعال لحمل المنافسة في سباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث؟

٢/٥/١ ما هي طبيعة العلاقة بين كل من المتغيرات الكيميوحيوية والفسولوجية كاستجابات وردود افعال لحمل المنافسة والمسوي الرقمي في سباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث ؟

٣/٥/١ ماهي نسب التغير المئوية للفروق بين نتائج القياسات القبلية (في الراحة) والقياسات البعدية (بعد الجهد) في كل من المتغيرات الكيميوحيوية والفسولوجية كاستجابات وردود افعال لحمل المنافسة في سباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث؟

٦ /١ المصطلحات المستخدمة في البحث:

١ / ٦ /١ المتغيرات الكيميوحيوية :- Biochemical variables

يعرفها الباحث اجرائيا بانها: تلك المتغيرات التي ترتبط بنشاط الاجهزة الحيوية الداخلية،

والتي تشير نتائجها الي الاستجابات المختلفة لحمل اونشاط ما يقوم به المتسابق (*)

٢ / ٦ /١ المتغيرات الفسولوجية :- Physiological variables

هي عباره عن نتائج تلك الوظائف التي تقوم بها الاجهزة الحيوية الداخلية المختلفة اثناء

وبعد اداء جهد بدني مثل حمل المنافسة (*)

٣ / ٦ /١ حمل المنافسة Competition Load :

يعرفه محمود عبدالسلام فرج (٢٠٠١م) بأنه: "الجهد أو العبء البدني والعصبي الذي يبذله المتسابق اثناء المنافسة بشدة قصوي بغرض تحقيق الفوز (٢٠ : ٢٣٢).

٤/٦/١ المعامل الحيوي لميروودجيريرا (Merodegera) : باستخدام المعادلة التالية:

السعة الحيوية المطلقة + الوزن

المعامل الحيوي لميروودجيريرا = ----- = ؟؟؟؟؟؟ مليلتر/كجم/سم^٣

(الطول - ١٠٠) ٢

احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك (د ت) : القياس في المجال الرياضي ، ط ٢ ، دار المعارف ، القاهرة.

٠/٢ الدراسات السابقة (المرجعية).

نظرا لما للدراسات السابقة (المرجعية) سواء كانت المرتبطة او المشابهة من دورها الحيوي في اثناء البحوث والدراسات التي بصدد الاجراء وامدادها بالمزيد من المعارف والمعلومات التي من شأنها اتمام تلك الدراسات علي الوجه الامثل ، لذا ففيما يلي مجموعة من البحوث والدراسات (المرجعية) التي قام الباحثون بجمعها وقد تم اختيارها علي اساس الاكثر ارتباطا بموضوع بحثهم وقد اوردها الباحثون فيما يلي:

١/٢ الدراسات السابقة (المرجعية) في مجال العاب القوي :-

١/١/٢ دراسة قام بها محمود عبدالسلام فرج (٢٠٠٠م) بعنوان:

" اثر حمل ٥٠٠٠ متر جري في الاتجاهين المعتاد والعكسي للمضمار علي بعض المتغيرات الفسيولوجية "

وهدف هذه الدراسة الى: التعرف علي: " اثر حمل ٥٠٠٠ متر جري في الاتجاهين المعتاد والعكسي للمضمار علي بعض المتغيرات الفسيولوجية "

واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة واستخدام

القياس القبلي والبعدى

وتمثلت اهم النتائج في : وجود فروقا داله احصائيا بين نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية قبل وبعد جري ٥٠٠٠ م في الاتجاهين (المعتاد والعكسي) للمضمار ولصاح القياس البعدي لكل من الاتجاهين ، كما وجدت فروقا داله احصائيا بين نتائج بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث في جري ٥٠٠٠ م في الاتجاهين (المعتاد والعكسي) للمضمار ولصالح الاتجاه المعتاد ، واخبرت وجدت فروقا داله معنوية بين نتائج القياس البعدي للمسنوي الرقمي لجري ٥٠٠٠ م في الاتجاهين (المعتاد والعكسي) للمضمار ولصالح الاتجاه المعتاد(١٩ : ٢٢٤ - ٢٣٦).

٢ / ١ / ٢ دراسته قام بها محمود عبدالسلام فرج ابراهيم (٢٠٠١ م) بعنوان :

" تأثير برنامج تدريبي بحمل المنافسة في المناطق الحارة علي تطوير المستوي الرقمي وبعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لسباق ١٥٠٠ م جري".
وهدف هذه الدراسة الي : التعرف علي : فاعلية التدريب بحمل المنافسة في المناطق الحارة في تطوير القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية الخاصة بسباق ١٥٠٠ م جري.
واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحده التجريبية وتطبيق القياساتى القبلية والبعديّة.

واشتملت عينة البحث علي مجموعة من طلاب الفرقة الرابعة (تخصص العاب القوي) بكلية التربية البدنية بغات - جامعة سبها بالجماهيرية الليبية خلال العام الدراسي ١٩٩٨م/١٩٩٩م ولقد تمت كافة اجراءات البحث من قياسات وتنفيذ تجربة البحث في كلية التربية البدنية بغات - جامعة سبها في اقصي جنوب غرب الجماهيرية الليبية ، باعتبارها البيئة الحارة قيد البحث حيث ارتفاعها عن سطح البحر أكثر من ١٠٠٠ م

وتمثلت اهم النتائج في: ان التدريب بحمل المنافسة في المناطق الحارة له تأثيره الايجابي علي تطوير المتغيرات البدنية والفسيولوجيه والمستوي الرقمي لمتسابقى ١٥٠٠ م جري (٢٠)

٢ / ١ / ٣ دراسة قام بها ماتشفير وآخرون G.Machfere & et all ٢٠٠٢ م بعنوان:

"تأثير إضافة الفيتامينات على حالة مضادات الأوكسدة أثناء منافسة شديدة".

وهدف هذه الدراسة إلى: التعرف على تأثير منافسات الجري المجهد على حالة مضادات الأوكسدة في الدم وبخاصة تركيز الفيتامينات المضادة للأوكسدة.
واستخدم الباحثون المنهج التجريبي.

واشتملت عينة البحث على ٦ من متسابقى التحمل المدربين حيث تم أخذ عينات دم وقت الراحة وبعد أداء ٦ سباقات جري مجهدة خلال ٧ أيام تحت ضغط حراري شديد في الصحراء العربية مع التقيد في الغذاء ، ثم أخذ عينات دم بعد نهاية السباقات.

وتمثلت أهم النتائج في : أن هذه السباقات أحدثت تلفاً أكسيدياً اتضح من التزايد بفروق دالة لتركيزات مواد حمض الثيوبورتوريك النشطة TBARS في البلازما، كما تغير نشاط أنزيم الديسميوتاز سوبر أكسيد SOD في كرات الدم الحمراء، بالإضافة الي حدوث انخفاض بفروق دالة في تركيزات أشباه الكاروتين والرتينول ، وكذلك انخفاض بفروق دالة في الفيتامينات الرئيسية لدى ٤ لاعبين من ال ٦ لاعبين عينة البحث (٢٤).

٢ / ١ / ٤ دراسة قام بها محمود عبدالسلام فرج ابراهيم (٢٠٠٥ م) بعنوان:

" معدلات بعض الشوارد الحرة ومضادات الأكسدة كاستجابات كيميوية لحملي

المنافسة في سبقي ٤٠٠ م عدو ، ١٥٠٠ م جري " ((دراسة مقارنة))

وهدفت هذه الدراسة الي المقارنة بين معدلات الشوارد الحرة ومضادات الأكسدة كاستجابات كيميوية لحملي المنافسة في سبقي ٤٠٠ م عدو ، ١٥٠٠ م جري من خلال:

١- التعرف على معدلات تأثير حملي المنافسة في سبقي ٤٠٠ م عدو ، ١٥٠٠ م جري على معدلات نواتج الشوارد الحرة ومضادات الأكسدة قيد البحث لدى عينة البحث.

٢- المقارنة بين تأثير حملي المنافسة في سبقي ٤٠٠ م عدو ، ١٥٠٠ م جري على كل من الشوارد الحرة ومضادات الأكسدة كاستجابات كيميوية لهذين الحملين لدى عينة البحث

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة هذه الدراسة وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة التجريبية باستخدام القياس والقبلي البعدي،

واشتملت عينة البحث طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق تخصص أول ألعاب قوى ، خلال العام الجامعي ٢٠٠٤ - ٢٠٠٥ ، حيث تم اختيار أفضل الطلاب الذين حققوا افضل إنجاز رقمي في السباقين قيد البحث وكان عددهم ١٠ طلاب لإجراء التجربة الأساسية وذلك بإجراء المنافسة بينهم كمتسابقين في سبقي ٤٠٠ م عدو ، ١٥٠٠ م جري.

وتمثلت اهم النتائج في:

١- يؤثر حمل المنافسة في سبقي (٤٠٠ م عدو - ١٥٠٠ م جري) على معدلات الشوارد الحرة قيد البحث حيث أدى إلى زيادة معدلاتها بعد المجهود عنه في الراحة.

٢- يؤثر حمل المنافسة في سبقي (٤٠٠ م عدو - ١٥٠٠ م جري) على معدلات مضادات الأكسدة قيد البحث حيث أدى إلى انخفاض معدل الجلوتاثيون المختزل وزيادة كل من فيتامين (هـ) والزنك بعد المجهود عنه في الراحة.

٣- تتوقف معدلات الشوارد الحرة على شدة الحمل وفترة الأداء ، حيث أن حمل المنافسة بعد سباق ١٥٠٠ م جري يؤثر على معدلات الشوارد الحرة أكثر منه بعد سباق ٤٠٠ م عدو.

٤- تتوقف معدلات مضادات الأكسدة على شدة الحمل وفترة الأداء، حيث أن حمل المنافسة بعد سباق ١٥٠٠ م جري يؤثر على معدلات مضادات الأكسدة أكثر منه بعد سباق ٤٠٠ م عدو.

٥- أن الجلوتاثيون المختزل لديه المقدرة على حماية الجسم من التأثيرات الضارة للشوارد الحرة ، وذلك عن طريق نزع الأكسجين الحر ، ليتحول الجلوتاثيون إلى جلوتاثيون مؤكسد فينخفض الجلوتاثيون المختزل.

٦- يعتبر فيتامين(هـ) أهم مضادات الأكسدة الطبيعية بالجسم وينشط تبعاً لشدة الجهد البدني.

٧- يعتبر الحديد الحر في الدم والزنك من أهم الأملاح النادرة التي تلعب دوراً هاماً وفعالاً كمضادات للأكسدة (٢١).

٥/١ /٢ دراسة قام بها محمد عبدالموجود السيد عبدالعال (٢٠٠٧ م) : بعنوان :

"فاعلية التدريب بحمل المنافسة خلال مرحلة التعويض الزائد على معدل لاكتات الدم وبعض القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى عدو المسافات القصيرة"

وهدفت هذه الدراسة الي :التعرف علي"فاعلية التدريب بحمل المنافسة خلال مرحلة التعويض الزائد على معدل لاكتات الدم وبعض القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى عدو المسافات القصيرة"

واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، واستخدام القياسات القبلية البعدية.

واشتملت عينة البحث علي ١٢ متسابق من منتخب جامعة الزقازيق لألعاب القوى

وتمثلت اهم النتائج في: أن التدريب بحمل المنافسة خلال مرحلة التعويض الزائد أدى إلى تحسين معدل لاكتات الدم وكذلك تحسن كلاً من (قوة عضلات الرجلين والسرعة وتحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة) لدى عينة البحث (١٧).

٢ /٢ الدراسات (المرجعية) المشابهة في رياضات غير العاب القوى:

٢ /٢ /١ دراسه قام بها ستوروهانسن وكلاوسن Stroyer, Hansen, Klausen (٢٠٠٤م)

بعنوان :

"الاستجابات الفسيولوجية والاسلوب الفعال لناشئ كرة القدم اثناء المباراة".

وهدفت هذه الدراسة الي التعرف علي الاختبارات الهوائية والاساليب الفعالة التي يحتاجها ناشئ كرة القدم فيما يتعلق بمستويات المنافسة اثناء المباريات،

واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث علي (١٦) لاعب من الناشئين، وقد تم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما (٩) في عمر (١٢) ٢ سنة والثانية (٧) في عمر (١٤) سنة.

وتمثلت اهم النتائج في ان مجموعة الناشئين في سن (١٤) كان معدل الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين اكبر منها في مجموعة الناشئين تحت (١٢) سنة، كما حقق لاعبي الهجوم نتائج اكبر في الـ $vo_2 \max$ (٢٦)

٢ / ٢ / ٢ دراسة قام بها كل من وليد مصطفى سيد درويش ، احمد علي علي حسين (٢٠٠٨م) بعنوان:

" تأثير الاجهاد البدني علي انزيم كرياتين فسفوكاينيزوناتج تحلله لاهوائيا وعلاقتها بالتكوين الجسمي والمستوي المهاري لناشئي كرة السلة "

وهدفت هذه الدراسة الي :التعرف علي " تأثير الاجهاد البدني علي انزيم كرياتين فسفو كاينيزوناتج تحلله لاهوائيا وعلاقتها بالتكوين الجسمي والمستوي المهاري لناشئي كرة السلة واستخدام الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة التجريبية واستخدام القياسات القبلية البعدية

واشتملت عينة البحث علي لاعبي كرة السلة الناشئين تحت ١٦ سنة وبلغ عددهم ١٠ لاعبين ناشئين من المسجلين والمنتظمين في التدريب

وتمثلت اهم النتائج في : وجود فروقا داله احصائيا بين نتائج القياسات القبلية والبعدية في متغيرات انزيم كرياتين فسفو كاينيز وحمض اللاكتيك لناشئي كرة السلة (عينة البحث)، كما وجدت علاقة ارتباطية بين كل من انزيم كرياتين فسفو كاينيز وحمض اللاكتيك ومتغيرات تكوين الجسم لناشئي كرة السلة (عينة البحث) (٢٢) .

٣ / ٢ اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة (المرجعية) :

- كيفية اختيارموضوع مشكلة البحث ، وكذا صياغة أهداف وفروض البحث.
- إختيار المنهج المناسب لطبيعة وإجراءات البحث، وتحديد أفضل تصميم تجريبي.
- كيفية إجراء القياسات والاختبارات التي تساعد في جمع البيانات.
- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق والعمل على تلافيها.
- التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.

٠/٣ إجراءات البحث:



١/٣ المنهج المستخدم :

استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي ، بالتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، وذلك لمناسبة طبيعة الدراسة الماثلة ، حيث قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة ، ثم قام أفراد عينة البحث بجري ٥٠٠٠ م ، تلاها بإجراء القياسات البعدية .
٢/٣ مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في طلاب الفرقة الرابعة (تخصص تدريب) مسابقات الميدان والمضمار ، و عددهم (٢٨ طالبا) ، بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق ، وذلك خلال العام الجامعي ٢٠١٩-٢٠٢٠ م ، والمرفق (١) يوضح بيانات مجتمع البحث ككل .

والجدول التالي رقم (١) يوضح توصيف وتجانس أفراد مجتمع البحث

جدول رقم (١)

توصيف وتجانس أفراد مجتمع البحث في المتغيرات الدالة علي النمو

م	المتغيرات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري ±	الوسيط	الإلتواء
١	العمر البيولوجي	الشهر	٢٣٦	٤.٦٦	٢٣٥	٠.٦٤٣
٢	الطول الكلي للجسم (الارتفاع)	السنتمتر	١٧٧.٦	٤.٨٨٠	١٧٧	٠.٣٦٩
٣	الوزن	الكيلو جرام	٧٣.٩	٣.٧٢٥	٧٥	٠.٠٨١-

يتضح من الجدول السابق رقم (١) أن قيم معامل الإلتواء تتحصر ما بين -) (٠.٠٨١) كاقبل قيمة ، (٠.٦٤٣) كأكبر قيمة ، وحيث أن جميعها تقع ما بين ± ٣ ، فهذا يدل على أن جميع أفراد المجتمع قد وقعوا تحت المنحنى الإعتدالي في المتغيرات الدالة علي النمو (العمر البيولوجي - الطول الكلي - الوزن) مما يشير إلى تجانس أفراد مجتمع البحث وعددهم ٢٨ طالبا .

٣|٣ عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في مجموعة في طلاب الفرقة الرابعة (تخصص تدريب) مسابقات الميدان والمضمار وعددهم (١٥) طالبا ، بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق ، وذلك خلال العام الجامعي ٢٠١٩-٢٠٢٠ م ، هذا وقد تم اختيار افضل العناصر الذين اثبتو مقدرتهم علي اداء جري سباق ٥٠٠٠ م جري بكفاءة متسابقى الدرجة الاولى والثابت من السجلات بناء ا علي مستواهم الرقمي ، وبياناتهم بالمرفق رقم (٢) والجدول التالي رقم (٢) يوضح التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث .

جدول رقم (٢)

التوزيع العددي لمجتمع وعينة البحث

طلاب مستبعدون لعدم انتظامهم		عينة البحث الأساسية				مجتمع البحث من (طلاب التخصص)	
		طلاب احتياطيون اقل مستوى		طلاب العينة التجريبية اعلي مستوي			
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد
٧.١	٢	٣٩.٢٨	١١	٥٣.٥٧	١٥	١٠٠	٢٨

يتضح من الجدول السابق رقم (٢) ان عدد افراد عينة البحث التجريبية والتي بلغ عددها (١٥) طالبا بنسبة مئوية (٥٣.٥٧ %) من طلاب الفرقة الرابعة تخصص تدريب مسابقات الميدان والمضمار (مجتمع البحث) والبالغ عددهم (٢٨) طالبا ، وحيث ان جميع افراد مجتمع البحث متجانسين ، لذا فان عينة البحث تمثل المجتمع تمثيلا حقيقيا .
٤/٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

لقد استخدم الباحث الاجهزة والادوات التالية في جمع بيانات بحثه :

١ / ٤ / ٣ الاجهزة وتمثلت في:-

- ميزان طبي معاير لقياس وزن الجسم ومقرب لاقرب واحد كيلو جرام.
 - رستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم (الارتفاع) بالسنتيمتر.
 - جهاز اسبيرو ميتر جاف لقياس السعة الحيوية بالميلتر .
 - جهاز قياس ضغط الدم الزئبقي .
 - جهاز طرد مركزي (center fuge) لفصل بلازما الدم ، حيث يدور هذا الجهاز بسرعة (٣٠٠٠) دورة بالدقيقة (ياباني الصنع) من عينات الدم التي تم سحبها من افراد العينة.
 - جهاز تحليل عينات الدم جهاز قياس الطيف الضوئي (spectrophotometer) بمعمل تحليل موثوق في امانته العلمية.
 - جهاز حاسب الي مجهز ببرامج التحليل الاحصائي لاجراء المعالجات الاحصائية .
- ٢ / ٤ / ٣ الادوات وتمثلت في:-
- * انابيب اختبار (Tubes) زجاجية معقمة تستعمل لاول مره لحفظ ونقل عينات الدم للمعمل
 - * سرنجات بلاستيكية معقمة تستخدم لمره واحده لسحب عينات الدم من عينة البحث.
 - * مواد حافظة لمنع تجلط الدم.
 - * الماصة المايكروية (من نوع ألماني الصنع).
 - * سماعة الطبيب لقياس وعد النبض القلبي.

* ساعة إيقاف مقرب زمنها لايقرب ١٠٠/١ ثانية.
* صندوق تبريد (coll box) لنقل العينات من الملعب الي المعمل .
*كشوف تسجيل نتائج القياسات والتحليل قيد البحث.
حيث قام الباحثون بتصميم استماره فردية وكشوف جماعية والخاصة لتسجيل نتائج القياسات والاختبارات والتحليل قيد البحث لتقييم مستوي الحالة التدريبية في المتغيرات الكيميوحيوية والفسولوجية قيد البحث مرفق رقم (٤)

٥/٣ القياسات المستخدمة في البحث:
تمثلت كافة القياسات المستخدمة في البحث فيما يلي:
١/٥/٣ قياسات المتغيرات الاساسيه الخاصة النمو:
لقد حدد الدارس المتغيرات الدالة علي النمو الخاصة ببحثه فيما يلي:
١- العمر البيولوجي بالشهر ٢- الطول الكلي للجسم (الارتفاع) بالسـم ٣- الوزن بالـكـجم.
٢/٥/٣ القياسات الخاصة بالمتغيرات الكيميوحيوية:
لقد حدد الباحثون متغيرات بحثهم الكيميوحيوية فيما يلي:
١- كرات الدم الحمراء ٢- كرات الدم البيضاء ٣- نسبة تركيز الهوموجلوبين
٤- الصفائح الدموية ٥- انزيم القلب كرياتين فسفو ماينيز ٦- حامض الاكتيك
٣/٥/٣ القياسات الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية:
لقد حدد الباحث متغيرات بحثه الفسيولوجية فيما يلي:
١- نبض القلب في الراحة ٢- ضغط الدم الانقباضي ٣- ضغط الدم الانبساطي.
٤- السعة الحيوية المطلقة ٥- السعة الحيوية النسبية
٦- الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق.
٧- الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين النسبي . ٨- المعامل الحيوي لميرووجيرا .
٦ /٣ اختيار المساعدين :-

قام الباحثون باختيار عدد ثلاثة مساعدين من من توسموا فيهم الامانة العلمية وبياناتهم كمساعدين لهم في تنفيذ اجراءات بحثهم كما هي موضحة بالمرفق رقم (٣) .
٧/٣ القياسات القبلية والبعديّة :-

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية علي عينة البحث المختارة عمديا ، حيث استعانوا باخصائي لسحب عينات الدم من افراد عينة البحث ، قبل بدء السباق واثناء الراحة وذلك يوم ١٢ / ١ / ٢٠٢٠م وعددهم (١٥) طالبا هم الذين تم اختيارهم عمديا بانهم الفائزون الاوائل وفقا لقواعد الاتحاد الدولي لالعاب القوي للهواه .

ثم قام الباحثون ومساعدتهم بمتابعة سير السباق وتسجيل النتائج والملاحظات من اول اجراء القياسات القبليّة قبل السباق والمتابعة اثناء السباق وحتى اجراء القياسات البعدية بعد السباق مباشرة.

و بعد ان قام الباحثون باجراء القياسات الفسيولوجية قيد البحث وسحب عينات الدم تم حفظها في حافظ مبرد لدرجة الحرارة حتى تنقل العينات الي معمل التحاليل.

وبعد الانتهاء من كافة التحاليل المطلوبة تم استلامها من المعمل يوم ٢٠٢٠/١/١٥ م والمرفق رقم (٥) يوضح الافاده باجراء كافة التحاليل قيد البحث.
٨/٣ المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات ، قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق اهداف البحث والاجابة علي تساؤلاته باستخدام القوانين الإحصائية علي الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" باستخدام :

-المتوسط الحسابي -الوسيط -الانحراف المعياري. -معامل الالتواء

-اختبار دلالة الفروق (ت). -معامل الارتباط البسيط لبيرسون. والمعنوية عند ٠.٠٥.

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

١/٤ عرض النتائج:

١/١/٤ عرض النتائج التي تحقق الهدف الاول للبحث : والذي نص علي :

"التعرف علي التغيرات التي تحدث للمتغيرات الكيميوحيوية والفسيولوجية كاستجابات وردود افعال لحمل المنافسة في سباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث".

جدول رقم (٣)

دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبليّة (في الراحة) والبعدية (بعد الجهد) في المتغيرات الكيميوحيوية قيد البحث

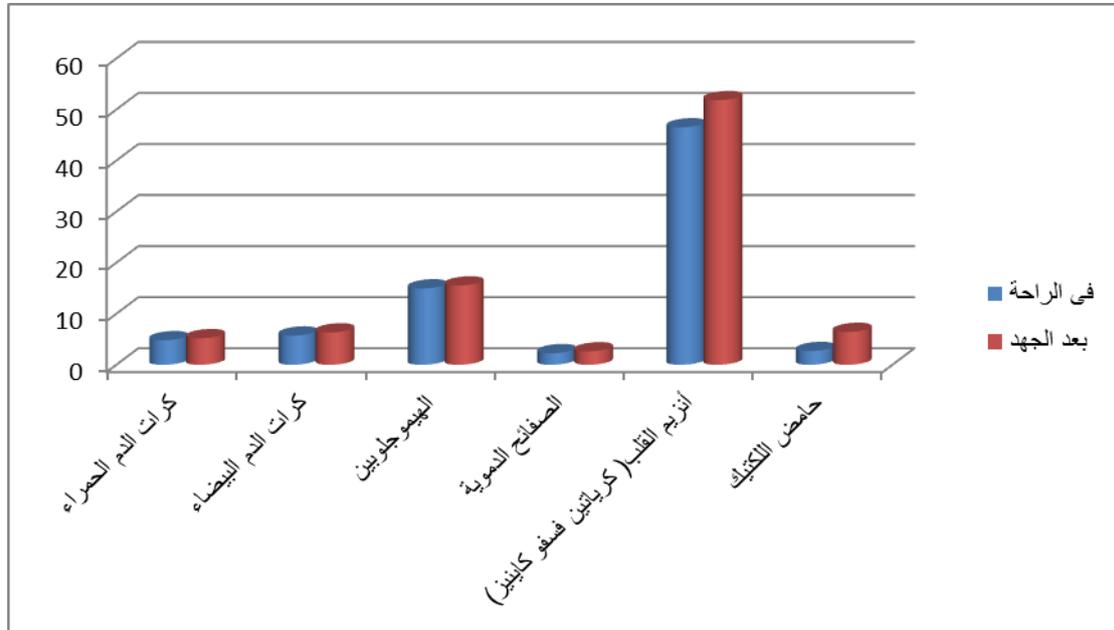
قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي بعد الجهد		القياس القبلي في الراحة		وحدة القياس	المغيرات	١٢
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
*٤.٧٨	٠,٤٣	٥.٢٠	٠,٣٧	٤.٨٠	Millions \cmm	كرات الدم الحمراء	١
*٤.٠٣	٠.١٩	٦.٣٣	٠,٢٦	٥.٧٢	Thousand \cmm	كرات الدم البيضاء	٢
*٤.٥٣	٠,٢٢	١٥.٥٣	٠,٢٥	١٤.٩٤	g\dl	الهيموجلوبين	٣
*٣,٣٨	٠.٦٤	٢.٦١	٠.٤٦	٢.٢٧	Millions \cmm	الصفائح الدموية	٤

٥	أنزيم القلب) كرياتين فسفو (كاينيز)	u/l	٤٦,٥٠	٠,٩٦	٥١,٨٣	١,٥٧	*٨,٥٥
٦	حامض اللاكتيك	mm	٢.٦٩	٠.٧٢	٦.٤٣	٠.١٦	*٣.١٥

درجات الحرية عند $n-1 = 10-1 = 9$ قيمة ت الجدولية عند $0.01 = 2.98$

وعند $0.05 = 2.14$

يتضح من الجدول السابق رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي نتائج القياسين القبلي (في الراحة) والبعدي (بعد الجهد) ولصالح القياس البعدي في المتغيرات الكيميوحيوية (قيد البحث) ، والشكل التالي رقم (١) يوضح ذلك.



شكل رقم (١)

رسم بياني يوضح دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلية (في الراحة) والبعدي (بعد الجهد) في المتغيرات الكيميوحيوية قيد البحث

يتضح من الجدول السابق رقم (٣) بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدى عينة البحث في المتغيرات الكيميوحيوية ممثلة في المتغيرات البيوكيميائية قيد البحث التالية : (كرات الدم الحمراء - كرات الدم البيضاء - الهيموجلوبين - الصفائح الدموية - أنزيم القلب - حامض اللاكتيك) ، هذا وقد تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٨.٥٥) كأكبر قيمة حيث كانت لمغير أنزيم القلب ، (٣,١٥) كأصغر قيمة كانت لمغير حامض اللاكتيك والتي وضحتها الشكل البياني رقم (١) .

ويرجع الباحث سبب هذا التغيير إلي تأثير حمل المنافسة (قيد البحث) علي كاهل اللاعبين أثناء المنافسة في جري ٥٠٠٠ م ، مما اثر بمقادير تلك الفروق في المتغيرات الكيميوحيوية والتي يمثلها المتغيرات البيوكيميائية قيد البحث، وهذا يحقق الهدف الأول للبحث جزئيا.

جدول رقم (٤)
دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلية (في الراحة) والبعدية (بعد الجهد)
في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

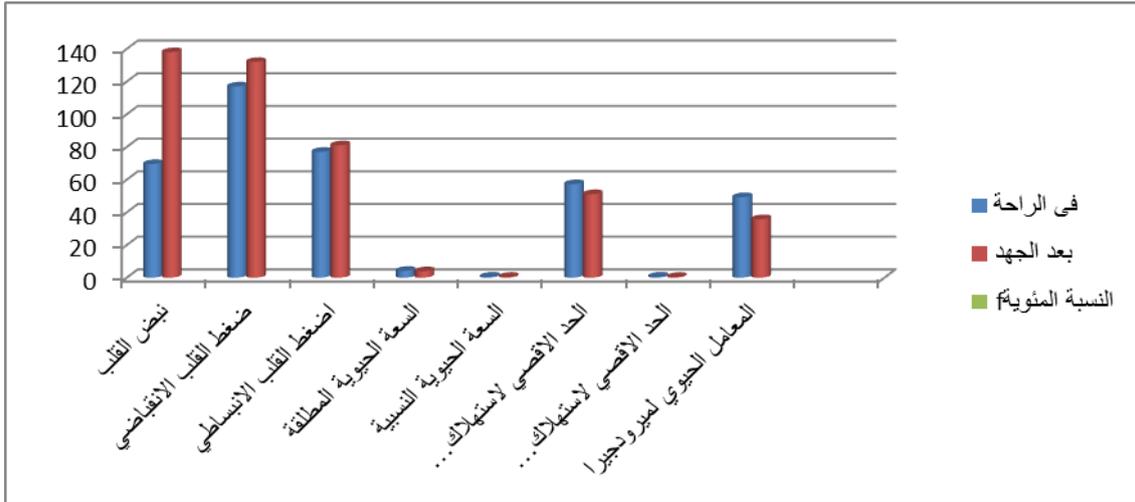
ن = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي في الراحة		القياس البعدي بعد الجهد		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	نبض القلب	نبضة/دقيقة	١,٩٦	١٣٨.٠	١,٥٠	*٤٥.٦٩	
٢	ضغط القلب الانقباضي	مم زئبق	٤.٠٠	١٣٢.٠	٢.٤٥	*٥.٧٤	
٣	ضغط القلب الانبساطي	مم زئبق	٤.٠٠	٨١.٠	٣.٩١	*٥.٦٧	
/	السعة الحيوية المطلقة	مليلتر	٠.٦٠	٣.٩٥	٠,٨١	*٣,٣٤	
٥	السعة الحيوية النسبية	لتر/ق/كجم	٠,٢٣	٠.٥٤	٠.١٦	*٣,٥٣	
٦	الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق	لتر/ق	٤,٩١	٥١,١١	٣,٤٧	*٣,٩٦	
٧	الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين النسبي	لتر/ق/كجم	٠,٠٩	٠,٥٣	٠,٠٧	*٣,٠٤	
٨	المعامل الحيوي	مليلتر/كجم/سم ^٣	٧.٨١	٣٥.٧٨	٦,١١	*٣,٩٧	

درجات الحرية عند $n-1 = 105-1 = 104$ قيمة ت الجدولية عند $0.01 = 2.98$

وعند $0.05 = 2.14$

يتضح من الجدول السابق رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي نتائج القياسين القبلي (في الراحة) والبعدي (بعد الجهد) ولصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية (قيد البحث) ، والشكل التالي رقم (٢) يوضح ذلك.



شكل رقم (٢)

رسم بياني يوضح دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلية (في الراحة) والبعدي (بعد الجهد) في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

ويتضح من الجدول السابق رقم (٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدي عينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية ممثلة في المتغيرات قيد البحث التالية: (عدد ضربات القلب - السعة الحيوية المطلقة - السعة الحيوية النسبية)، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٤٥.٦٩) كأكبر قيمة حيث كانت لمتغير عدد ضربات القلب، (٣,٠٤) كأصغر قيمه حيث كانت لمتغير الحد الاقصى للاكسجين النسبي، والتي وضحاها الشكل البياني السابق رقم (٢).

ويرجع الباحث سبب هذا التغيير الي تأثير حمل المنافسة الذي وقع علي كاهل اللاعبين أثناء المنافسة في جري ٥٠٠٠ م ، مما أثر بمقادير تلك الفروق في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث. وهذا يحقق الهدف الاول للبحث جزئيا.

جدول رقم (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج قياس المستوى الرقمي
لسباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالجات الاحصائية
٠.٥٤	٢٠.٥٧ دقيقة	المستوي الرقمي

يتضح من الجدول السابق رقم (٥) ان المتوسط الحسابي لنتائج قياس المستوى الرقمي لسباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث بلغ (٢٠.٥٧) بانحراف معياري (٠.٥٤١). وهذا يحقق الهدف الاول للبحث جزئيا.

٢/١/٤ عرض النتائج التي تحقق الهدف الثاني للبحث : والذي نص علي :

"التعرف علي العلاقة بين كل من المتغيرات الكيميوحيوية والفسيوولوجية كاستجابات وردود افعال لحمل المنافسة والمستوي الرقمي في سباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث".

جدول رقم (٦)

معامل الارتباط بين المتغيرات الكيميوحيوية والمستوي الرقمي

لسباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث

$$n = 15$$

م	المتغيرات الكيميوحيوية	الاختبارات	القياس القبلي في الراحة	القياس البعدي بعد الجهد
١	كرات الدم الحمراء		٠.٨٨	٠.٨٩
٢	كرات الدم البيضاء		٠.٩١	٠.٩٢
٣	الهيموجلوبين		٠.٨٩	٠.٩٠
٤	الصفائح الدموية		٠.٨٦	٠.٨٨
٥	أنزيم القلب (كرياتين فسفو كاينيز)		٠.٩٠	٠.٩١
٦	حامض اللكتيك		٠.٨٧	٠.٨٩

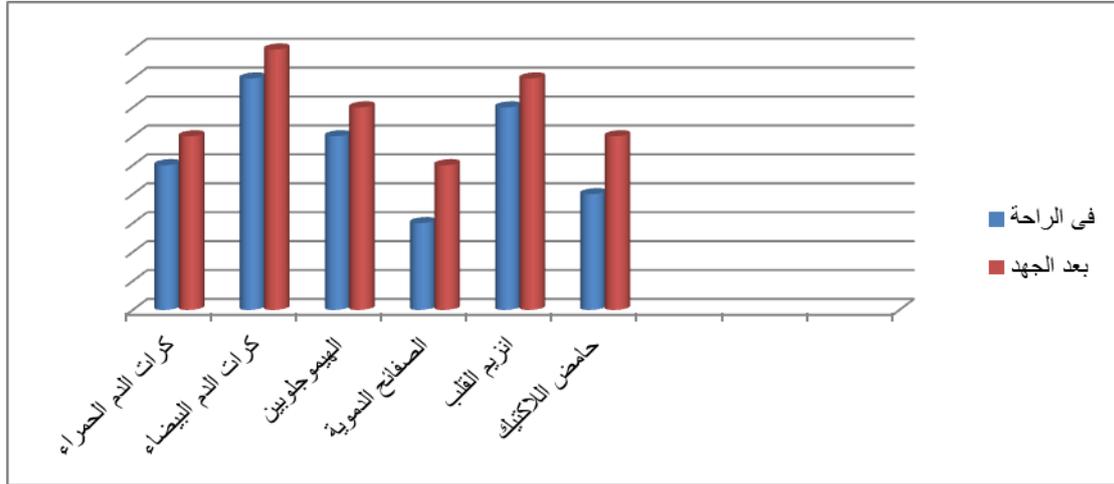
قيمة "ر" الجدولية عند درجات حرية ١٥-١٤ = ٠.٤٩٧ ر عند مستوى ٠.٠٥

وعند مستوى ٠.١ = ٠.٤٢٦

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المتغيرات الكيميوحيوية والمستوي الرقمي للسباق قيد البحث، كما لوحظ ان جميع

معاملات الارتباطات موجبة بين المتغيرات الكيميوحيوية والمستوي الرقمي وان قيم معامل الارتباط بعد اداء المجهود بحمل المنافسة اكبر منه في الراحة

والشكل التالي رقم (٣) يوضح ذلك



شكل رقم (٣)

رسم بياني يوضح معامل الارتباط بين المتغيرات الكيميوحيوية والمستوي الرقمي لسباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث

جدول رقم (٧)

معامل الارتباط بين المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لسباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث

ن = ١٥

م	المتغيرات الفسيولوجية	القياسات	القياس القبلي في الراحة	القياس البعدي بعد الجهد
١	نبض القلب		٠.٨٨٠	٠.٨٩٨
٢	ضغط القلب الانقباضي		٠.٩١١	٠.٩٢٨
٣	ضغط القلب الانبساطي		٠.٨٩٥	٠.٩٥٥
٤	السعة الحيوية المطلقة		٠.٨٦٦	٠.٨٨٨
٥	السعة الحيوية النسبية		٠.٩٠١	٠.٩١٨
٦	الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق		٠.٨٨٥	٠.٩٠٥
٧	الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين النسبي		٠.٨٨٥	٠.٩٠٥

٠.٨٨٨ -	٠.٧٨٩	المعامل الحيوي لميرودجير	٨
---------	-------	--------------------------	---

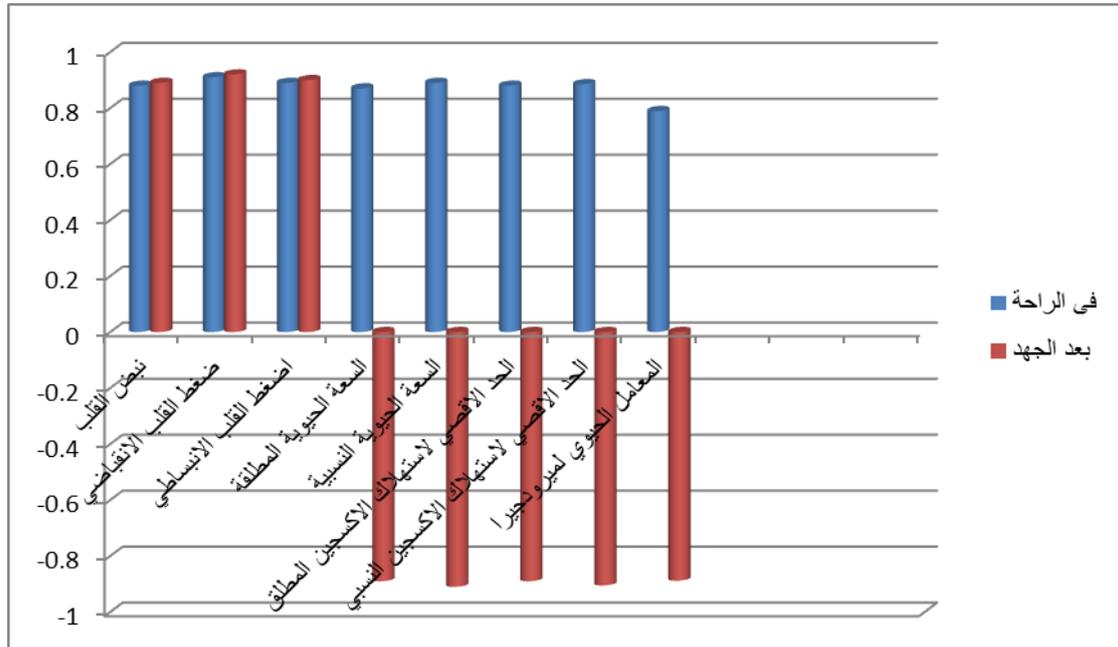
قيمة "ر" الجدولية عند درجات حرية ١٥-١٤ = ١٤ ر عند مستوي ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧

وعند مستوي ٠.٠١ = ٠.٤٢٦

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي للسباق قيد البحث، كما لوحظ ان الارتباط بين جميع المتغيرات الفسيولوجية في الراحة كانت موجبة بينما كانت بعد اداء المجهود بحمل المنافسة في جري السباق قيد البحث (٥٠٠٠ م) بعضها موجبة وهي (نبض القلب - ضغط الدم الانقباضي - ضغط الدم الانبساطي) والبعض الاخر كانت علاقه عكسة او سالبة وهي (السعة الحيوية المطلقة - السعة الحيوية النسبية - الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق - الحد الاقصى للاكسجين النسبي - المعامل الحيوي)

وهذا يحقق الهدف الثاني جزئيا:

والشكل التالي رقم (٤) يوضح ذلك



شكل رقم (٤)

رسم بياني يوضح معامل الارتباط بين المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لسباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث

٣/١/٤ عرض النتائج التي تحقق الهدف الثالث للبحث : والذي نص علي :

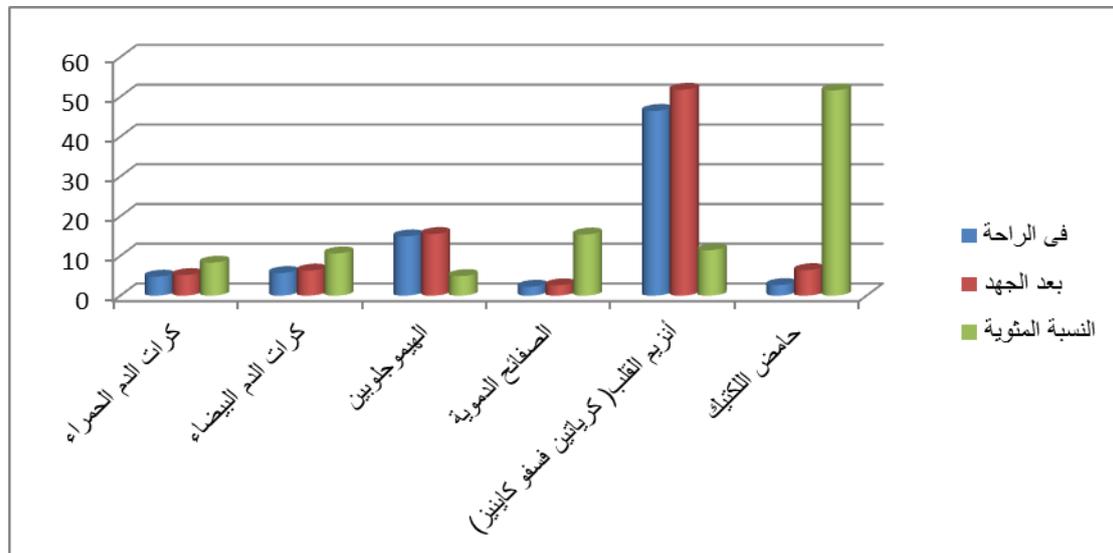
التعرف على نسب التغير المئوية للفروق بين نتائج القياسات القبلية (في الراحة) والقياسات البعدية (بعد الجهد) في كل من المتغيرات الكيميوحيوية والفسولوجية كاستجابات وردود افعال لحمل المنافسة في سباق ٥٠٠٠م جري لدي عينة البحث

جدول رقم (٨)

نسب التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات الكيميوحيوية لدي عينة البحث

نسبة التغير	القياسات		وحدة القياس	القياسات المتغيرات	
	البعدى (بعدالجهد)	القبلي (في الراحة)			
٨.٣٣	٥.٢٠	٤.٨٠	Millions \cmm	كرات الدم الحمراء	١
١٠.٦٦	٦.٣٣	٥.٧٢	Thousand \cmm	كرات الدم البيضاء	٢
٤.٩٥	١٥.٥٣	١٤.٩٤	g\dl	الهيموجلوبين	٣
١٥.٤٢	٢.٦١	٢.٢٧	Millions \cmm	الصفائح الدموية	٤
١١.٤٦	٥١,٨٣	٤٦,٥٠	u\l	أنزيم القلب (كرياتين فسفو كاينيز)	٥
٥١.٦٩	٦.٤٣	٢.٦٩	mm	حامض اللاكتيك	٦

يتضح من الجدول السابق رقم (٨) ان النسب المئوية للتغير بين نتائج القياس القبلي (في الراحة) والقياس البعدى (بعد الجهد) فى المتغيرات الكيميوحيوية ، تراوحت ما بين (١٥.٤٢) كاكبر نسبة مئوية حيث كانت لمتغير الصفائح الدموية ، (٤.٩٥) كاقل نسبة مئوية وكانت لمتغير الهيموجلوبين . والشكل التالي رقم (٥) يوضح ذلك:



شكل (٥)

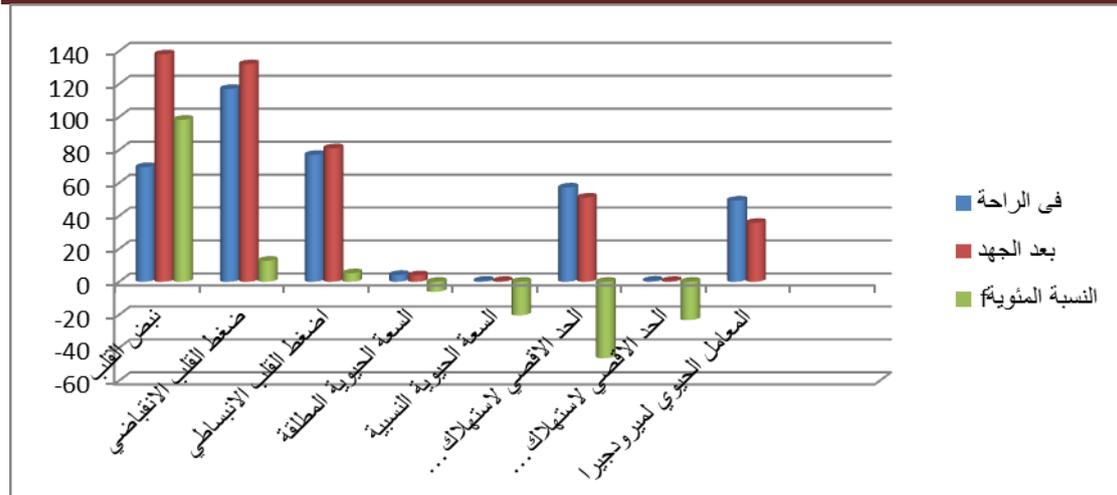
نسب التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البيوكيميائية لدي عينة البحث

جدول (٩)

نسب التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية لدي عينة البحث

نسبة التغير	القياسات		وحدة القياس	القياسات المتغيرات	م
	البعدي (بعد الجهد)	القبلي (في الراحة)			
٩٨.٢٨	١٣٨.٠	٦٩.٦	نبضة/دقيقة	نبض القلب	١
١٢.٨٢	١٣٢.٠	١١٧.٠	ملليمتر زئبق	ضغط القلب الانقباضي	٢
٥.٢٠	٨١.٠	٧٧.٠	ملليمتر زئبق	ضغط القلب الانبساطي	٣
٦.٠٨ -	٣.٩٥	٤.١٩	ملليلتر	السعة الحيوية المطلقة	٤
٢٠.٣٧ -	٠.٥٤	٠.٦٥	ملليلتر/كجم	السعة الحيوية النسبية	٥
١٠.٦٩ -	٥١,١١	٥٧,٢٣	ملليلتر	الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق	٦
٢٣.١٩ -	٠,٥٣	٠,٦٩	ملليلتر/كجم	الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين النسبي	٧
٢٧.٤١ -	٣٥.٧٨	٤٩.٢٩	ملليلتر/كجم/سم ^٣	المعامل الحيوي لميرودجيرا	٨

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق في النسب المئوية للفروق في المتغيرات الكيميوحيوية لصالح القياس البعدي (بعد الجهد) ، حيث كانت نسبة التحسن بين القياسات القبلة (في الراحة) والقياسات البعدية (بعد الجهد) تتراوح ما بين (٩٨.٢٨) كأكبر قيمة حيث كانت لمتغير نبض القلب ، (٥.٢٠) كأقل قيمة و كانت لمتغير ضغط الدم الانبساطي



شكل (٦)

نسب التغير المئوية بين نتائج القياسات القبلية (في الراحة) والقياسات البعدية في المتغيرات الفسيولوجية لدى عينة البحث

٢/٤ مناقشة النتائج وتفسيرها:

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وإجراءاته وحدود العينة المختارة وتوصيفها ، وما توصل إليه الباحث من نتائج تم عرضها والتعليق عليها، واعتماداً على نتائج المعالجات الاحصائية لبيانات البحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة قام الباحثون بمناقشة وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها لتحقيق اهداف البحث والتحقق من صحة الفروض بالاجابة علي تساؤلات البحث علي النحو التالي :

٢/٤ / مناقشة وتفسير النتائج التي تحقق الهدف الاول للبحث:

من خلال النتائج التي تم عرضها في الجداول (٣ ، ٤ ، ٥) والتي يوضحها الشكلين (٤ ، ٥) و التعليق عليها ، ففي نتائج الجدول (٣) وجدت وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات القبلية في (الراحة) والبعدية (بعد الجهد) في كل من المتغيرات الكيميائية التالية : (كرات الدم الحمراء - كرات الدم البيضاء - الهيموجلوبين - الصفائح الدموية - أنزيم القلب- حامض اللاكتيك) لدى عينة البحث ، حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٨.٥٥) كأكبر قيمة حيث كانت لمغيرانزيم القلب، (٣,١٥) كأصغر قيمة كانت لمغير حامض اللاكتيك والتي يوضحها الشكل البياني رقم (٤) .

ويرجع الباحثون سبب تلك التغيرات إلى تأثير حمل المنافسة (قيد البحث) علي كاهل اللاعبين أثناء المنافسة في جري ٥٠٠٠ م ، مما اثر بمقادير تلك الفروق في المتغيرات الكيميائية والتي يمثلها المتغيرات البيوكيميائية قيد البحث،

ويقصر الباحثون حدوث تلك التغيرات بان العبء البدني الواقع علي كاهل افراد عينة البحث والذي يتميز بشدته العالية والذي يصل بالمتسابقين احيانا الي درجة التعب او الانهك الا

وهو (حمل المنافسة) اثناء جري سباق ٥٠٠٠م ولمدة زمنية طويله بالمقارنة بازمنة سباقات المسافات القصيرة ، فيمرالمتسابقين خلال مراحل السباق بنظم انتاج الطاقة المختلفة.

فنلاحظ ان المتسابقين في مرحلة البداية يظهر العمل اللاهوائي ومع دخولهم في مرحلة جري المسافة تتغير الي العمل الهوائي ، ثم تتغير طبيعة العمل ثانية في مرحلة انهاء السباق الي اللاهوائي ، وعليه فان هارمونية تبادل الارتفاع والانخفاض في شدة الحمل ما بين اقصي وهو (حمل المنافسة) بنظام انتاج الطاقة اللاهوائي واقل من الاقصي خلال مرحلة جري السباق والتي يغلب خلالها نظام انتاج الطاقة الهوائي وما بين هذا وذاك تحدث تلك التغيرات للمتغيرات الكيميوحيوية والتي تعد احد اهداف البحث المائل التعرف عليها للاستفادة منها عند وضع وتصميم البرامج التدريبية وتقنين الاحمال واستخدام تلك التغيرات كمؤشرات للحالة البيولوجية والتي يستدل عليها من النتائج الموجوده بالجدول (٣) يوضحها الشكل البياني (١)

ومن الناحية الرقمية للتغيرات الحادثة للمتغيرات الكيميوحيوية (كرات الدم الحمراء - كرات الدم البيضاء - الهيموجلوبين - الصفائح الدموية - أنزيم القلب - حامض اللاكتيك) فقد بلغت قيمه ت المحسوبة بين القياسين القبلي (الراحه) والبعدي (بعد الجهد) لمتغير كرات الدم الحمراء (٤.٧٨) فيفسر الباحث سبب ذلك التغير بفروق دالة الي ان المتسابق اثناء جري السباق قيد البحث وبحمل اقصي هو حمل المنافسة فانه يفقد كميات كبيرة من المياه عن طريق العرق فتقل نسبة المياه في الدم فتزداد لزوجة الدم وهنا الاستجابة ورد الفعل هي زيادة تركيز وعدد كرات الدم بعد المجهود ، وبالنسبة لكرات الدم البيضاء فقد بلغت قيمة ت المحسوبة (٤.٠٣) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي (الراحه) والبعدي (بعد الجهد) ولصاح القياس البعدي وينطبق سبب حدوث التغيرات في كرات الدم الحمراء علي ماحدث من تغيرات في الدم كرات البيضاء ، ونفس الحدث لكل من الهيموجلوبين حيث كانت قيمة ت المحسوبة (٤.٥٣) والصفائح الدموية كانت قيمة ت المحسوبة (٣.٣٨) وهذه التغيرات الحادثة كاستجابات وردود افعال لحمل المنافسة في جري ٥٠٠٠ لما لهذا الحمل من تاثيره الكيميوحيوي علي المتغيرات البيولوجية قيد البحث.

وهذا يتفق مع ما اشارت اليه نتائج كل من: محمود عبدالسلام فرج ابراهيم (٢٠٠١م) (٢٠) ، محمود عبدالسلام فرج ابراهيم (٢٠٠٥م) (٢١) ، محمد عبدالوجود السيد عبدالعال (٢٠٠٧م) (١٧) ، وليد مصطفى سيد درويش ، احمد علي علي حسين (٢٠٠٨م) (٢٢) حيث اشارت الي التاثيرات الايجابية لحمل المنافسة سواء كانت في المنافسة او التدريب في ظروف تشبه المنافسة بغية تطوير مكونات الحالة الكيميوحيوية والمتغيرات

الفسيولوجية لاجهزة الجسم ، هذا بالاضافة الي تطوير وتحسين الحالة البدنية للاعبين ، وبالتالي الحالة التدريبية ، والوصول بها الي الحالة المثالية (الفورمة الرياضية) .

وقد كانت قيمة ت المحسوبة لدلالة الفروق بين القياسين القبلي (في الراحة) والبعدي (بعد الجهد) لمتغير (انزيم القلب او انزيم كرياتين فوسفو كاينيز) (٨.٥٥) ، وكانت لمتغير (حامض اللاكتيك) (٣.١٥) ، وهذا يشير الي التأثير الواضح بدلاله احصائيه لحمل المنافسة علي كل من انزيم القلب وحامض اللاكتيك ، ويفسر الباحثون ذلك بان اللاعبين يحدث لهم استثاره تزداد بزيادة شدة الحمل وعلي حسب مواقف اللعب ، وحيث ان حمل المنافسة يمثل اقصي حمل يمكن ادائه بغرض تحقيق الفوز ، فنجد ان الاستمرار في بذل الجهد وباقصي ما يستطيع اللاعب تحمله ولمدة ٩٠ دقيقة قد ادي الي زيادة تراكم حامض اللاكتيك فصحبه زياده بفروق داله في انزيم القلب .

وان العمل العضلي بحمل المنافسه يلعب الدور الرئيسي اثناء المباراة فيصاحبه زيادة في التمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة اللازمة لإتمام العمل الميكانيكي مما يؤدي إلي التغيرات التي تحدث في كل من الجهاز الدوري والجهاز التنفسي وغيرها من الأجهزة الحيوية الأخرى

هذا بالاضافة الي ان (انزيم القلب) او ما يسمي بإنزيم كرياتين فسفوكينيز (Creatine

Phosphokinase) والذي يوجد في عضلات الجسم وعضلات القلب والمخ، وعمل هذا الانزيم

هو تكسير فوسفات الكرياتين للحصول على طاقة على شكل ATP . تلزم لعمل العضلات.

وهنا يشير ابو العلا احمد عبدالفتاح (١٩٩٧ م) إلي أن أنتاج حامض اللاكتيك أثناء النشاط البدني يقل عند زيادة استهلاك الأوكسجين، وعند ذلك تتم أكسدة كميات أكبر من أيون الهيدروجين وحامض البيروفك الناتجة عن التمثيل الغذائي اللاهوائي لتتحول داخل الميتوكوندريا إلي ثاني أكسيد الكربون وماء ، وفي حالة عدم كفاية الأوكسجين فإن البيروفك وأيون الهيدروجين يتحدان لتكوين حامض اللاكتيك (٤ : ١٦٦ ، ١٦٧)

وهذا يتفق مع ما توصلت اليه نتائج دراسات كل من: : صلاح مصطفى الشرنوبي

(٢٠٠٠م) (١٠) ، محمد سعد إسماعيل عبد المعطي (٢٠٠١) (١٥) ، محمود عبدالسلام فرج

ابراهيم (٢٠٠١م) (٢٠) ، محمود عبدالسلام فرج ابراهيم (٢٠٠٥م) (٢١) ، محمد

عبدالموجود السيد عبدالعال (٢٠٠٧م) (١٧) ، وليد مصطفى سيد درويش ، احمد علي

علي حسين (٢٠٠٨م) (٢٢) حيث اشارت الي التأثيرات الايجابية لحمل المنافسة سواء كانت في

المنافسة او التدريب في ظروف تشبه المنافسة بغية تطوير مكونات الحالة الكيميوحيوية ، وان

استخدام حمل المنافسة في التدريب يسهم بدرجة كبيرة في تطوير الحالة التدريبية من مختلف النواحي البدنية والحيوية والفسولوجية ، وهذه تمثل احدي اهداف البحث المائل.

ومن خلال ماتم عرضه من نتائج بالجدول السابق رقم (٤) والذي يوضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى لدي عينة البحث في المتغيرات الفسولوجية ممثلة في المتغيرات قيد البحث التالية: (نبض القلب - ضغط القلب الانقباضى - ضغط القلب الانبساطى - السعة الحوية المطلقة - السعة الحوية النسبية - الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق - الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين النسبى - المعامل الحوي)

حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٣٥,٨١) كأكبر قيمة حيث كانت لمتغير عدد ضربات القلب (النبض)، (٣,٠٤) كأصغر قيمة و كانت لمتغير الحد الاقصى للاكسجين النسبى ، والتي وضحاها الشكل البيانى رقم (٥) .

ويرجع الباحثون سبب هذا التغيير الي تاثير حمل المنافسة الذي وقع علي كاهل اللاعبين أثناء المنافسة في جري ٥٠٠٠م، مما أثر بمقادير تلك الفروق في المتغيرات الفسولوجية قيد البحث.

ويفسر الباحثون سبب حدوث تلك التغيرات الي الطبيعة الخاصة التي يتميز بها حمل المنافسة والذي يسهم بدرجة كبيرة في تطوير الحالة التدريبية نتيجة للتكيف مع درجة الحمل قيد البحث فيحدث التغييرات، والتي تمثلت في دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلة والبعدية في المتغيرات الفسولوجية قيد البحث.

وهذا يتفق مع ماورد في نتائج كل من : محمد سعد إسماعيل عبد المعطى(٢٠٠١) (١٥) ، محمود عبدالسلام فرج (٢٠٠٠م) (١٩) ، محمد عبدالموجود السيد عبدالعال (٢٠٠٧) (٥٥) بان استخدام حمل المنافسة في التدريب يسهم بدرجة كبيرة في تطوير الحالة التدريبية من مختلف النواحي البدنية والحيوية والفسولوجية ، وهذه تمثل احدي اهداف البحث المائل.

ومن خلال ماتم عرضه من نتائج بالجدول السابق رقم (٤) وتوضيحاها بالشكل رقم (٥) والتعليق عليها ومناقشتها وتفسيرها يكون قد تحقق الهدف الاول للبحث جزئيا ومن خلال ماتم عرضه من نتائج فى الجدول (٥) والذي يبين المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لزمان المستوي الرقمي لدي عينة البحث في جري سباق ٥٠٠٠ م ، يكون قد تحقق الهدف الاول للبحث جزئيا .

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (٣ ، ٤ ، ٥) والتي يوضحها الشكلين (٤ ، ٥) التعليق عليها ، ومناقشتها وتفسيرها يكون قد تحقق الهدف الاول للبحث كليا وتمت الاجابه علي التساؤل الاول للبحث والذي نص علي :

"ما هي التغيرات التي تحدث للمتغيرات الكيميوحيوية والفسولوجية كاستجابات وردود افعال لحمل المنافسة في سباق ٥٠٠٠م جري لدي عينة البحث؟

٢/ ٢/٤ مناقشة وتفسير النتائج التي تحقق الهدف الثاني للبحث:

من خلال ماتم عرضه من نتائج في الجداول (٦ ، ٧) وتم توضيحها بالشكلين ارقام (٦ ، ٧) يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المتغيرات الكيميوحيوية والمستوي الرقمي قيد البحث، كما لوحظ ان جميع معاملات الارتباطات موجبة بين المتغيرات الكيميوحيوية والمستوي الرقمي وان قيم معامل الارتباط بعد اداء المجهود بحمل المنافسة اكبر منه في الراحة.

ولقد لاحظ الباحث وجود تلك العلاقات الارتباطية بذلك التأثير المباشر من حمل المنافسة علي المتغيرات الكيميوحيوية قيد البحث وحدثت استجابات وردود افعال لذلك الحمل المتميز بالشده القصوي وقد تزيد فيحدث ان تتغير تلك المتغيرات لتتكيف مع تأثير ذلك الحمل ، حيث كانت معاملات الارتباط بين المتغيرات الكيميوحيوية والمستوي الرقمي تراوحت في الراحة ما بين (٠.٩١) كاكبر قيمة وكانت لمتغير كرات الدم البيضاء ، وكانت (٠.٨٦) كاصغر قيمة وكانت لمتغير الصفائح الدموية ، الا ان جميعها كانت ارتباطات موجبه بيما وبين المستوي الرقمي للسباق قيد البحث.

كما لاحظ ان معاملات الارتباط بين المتغيرات الكيميوحيوية والمستوي الرقمي تراوحت في بعد الجهد ما بين (٠.٩٢) كاكبر قيمة وكانت لمتغير كرات الدم البيضاء ، وكانت (٠.٨٨) كاصغر قيمة وكانت لمتغير الصفائح الدموية ، الا ان جميعها كانت ارتباطات موجبه بيها وبين المستوي الرقمي للسباق قيد البحث

وبمقارنة معاملات الارتباط للمتغيرات الكيميوحيوية في الراحة وبعد الجهد وجد انه رغم ان الارتباط موجب بين تلك المتغيرات والمستوي الرقمي قيد البحث الا انه كان اكثر ارتباطا بعد الجهد عنها في الراحة

وهذا يدل علي ان تلك المتغيرات الكيميو حيوية كانت اكثر استجابة لرد فعلها للتاثير والعبئ البدني الواقع عليها من خلال حمل المنافسة اثناء جري سباق ٥٠٠٠م

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي للسباق قيد البحث، كما لوحظ ان الارتباط بين جميع المتغيرات الفسيولوجية في الراحة كانت موجبة بينما كانت بعد اداء المجهود بحمل المنافسة في جري السباق قيد البحث (٥٠٠٠ م) بعضها موجبة وهي (نبض القلب - ضغط الدم الانقباضي - ضغط الدم الانبساطي) والبعض الاخر كانت العلاقة عكسة او سالبة وهي (السعة الحيوية المطلقة - السعة الحيوية النسبية - الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق - الحد الاقصى للاكسجين النسبي - المعامل الحيوي)

وبمقارنة معاملات الارتباط للمتغيرات الفسيولوجية في الراحة وبعد الجهد وجد انه رغم ان الارتباط موجب بين جميع المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي في الراحة ، الا ان طبيعة العلاقة بين المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث والمستوي الرقمي اختلفت ما بين موجبه وسالبه وذلك نتيجة لاستجابات اجهزة الجسم الحيوية لحمل المنافسة في جري سباق ٥٠٠٠ م بعد الجهد

ويضيف الباحثون ان سبب وجود تلك الفروق الدالة بين نتائج القياسين (القبلي في الراحة والبعدي بعد الجهد) في المتغيرات الفسيولوجية الي تاثير حمل المنافسة اثناء جري سباق ٥٠٠٠ م و ان تلك التغيرات الحادثة للمتغيرات الفسيولوجية ما هي الا عباره عن استجابات وردود افعال لحمل المنافسة اثناء المباراة .

وهذا يتفق مع ماجاء في نتائج دراسات كل من محمد سعد إسماعيل عبد المعطى (٢٠٠١) (١٥) ، محمود عبدالسلام فرج ابراهيم (٢٠٠٥م) (٢١) ، محمد عبدالموجود السيد عبدالعال (٢٠٠٧ م) (١٧) ، وليد مصطفى سيد درويش ، احمد علي علي حسين (٢٠٠٨م) (٢٢) .

من خلال ما تم عرضه من نتائج فى الجداول (٦ ، ٧) والتي يوضحها الشكلين (٦ ، ٧) والتعليق عليها ، ومناقشتها وتفسيرها يكون قد تحقق الهدف الثني للبحث كليا وتمت الاجابه علي التساؤل الثاني للبحث والذي نص علي :

"ما هي طبيعة العلاقة بين كل من المتغيرات الكيميوحيوية والفسيولوجية كاستجابات

وردود افعال لحمل المنافسة والمسوي الرقمي في سباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث ؟"
ومن خلال ماتم عرضه من نتائج بالجداول (٨ ، ٩) والتي توضحها الشكلين (٨ ، ٩) والتعليق عليها ومناقشتها يكون قد تحقق الهدف الثالث للبحث وامكن التعرف علي النسب المؤوية للتغيير بين نتائج القياسين القبلي (في الراحة) والبعدي (بعد الجهد) في المتغيرات قيد البحث وبالتالي امكن الاجابة علي التساؤل الثالث للبحث والذي نص علي:

" ماهي نسب التغير المئوية للفروق بين نتائج القياسات القبلية (في الراحة) والقياسات البعدية (بعد الجهد) في كل من المتغيرات الكيميوحيوية والفسولوجية كاستجابات وردود افعال لحمل المنافسة في سباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث

٥ / ٥ الاستخلاصات والتوصيات

١ / ٥ الاستخلاصات:

من خلال ما قام به الباحثون من كافة الإجراءات والقياسات والتحليل والمعالجات الاحصائية وعرض ومناقشة وتفسير النتائج يستخلص ما يلي:

٣- وجود فروقاً دالة إحصائياً بين نتائج القياسات القبلية (في الراحة) والبعدية (بعد

الجهد) في كافة المتغيرات الكيميوحيوية (البيوكيميائية) قيد البحث ولصالح القياسات البعدية لدي عينة البحث

٤- وجود فروقاً دالة إحصائياً بين نتائج القياسات القبلية (في الراحة) والبعدية (بعد

الجهد) في كافة المتغيرات الكيميوحيوية (الفسولوجية) قيد البحث ولصالح القياسات البعدية لدي عينة البحث. امكن التعرف علي التغيرات التي تحت للمتغير

٥- امكن التعرف علي التغيرات التي تحدث للمتغيرات الكيميوحيوية والفسولوجية

كاستجابات وردود افعال لحمل المنافسة قيد البحث لدي عينة البحث

٦- توجد علاقة ارتباطيه بين نتائج القياسات القبلية (في الراحة) والبعدية (بعد الجهد)

في كافة المتغيرات الكيميوحيوية (البيوكيميائية) والمستوي الرقمي لسباق ٥٠٠٠ م جري قيد البحث لدي عينة البحث.

٧- توجد علاقة ارتباطيه بين نتائج القياسات القبلية (في الراحة) والبعدية (بعد الجهد)

في كافة المتغيرات الفسولوجية والمستوي الرقمي لسباق ٥٠٠٠ م جري قيد البحث لدي عينة البحث.

٨- امكن التعرف علي العلاقات الارتباطية بين كل من المتغيرات الكيميوحيوية

والفسولوجية في الراحة وبعد الجهد والمستوي الرقمي لسباق ٥٠٠٠ م جري لدي عينة البحث

٥ / ٢ التوصيات:

في حدود مجتمع وعينة البحث والظروف التي اجري فيها البحث والظروف المشابهه لها يوصي الباحثون بما يلي:

١- الاهتمام باستخدام تدريبات حمل المنافسة عند وضع البرامج التدريبية لمثل افراد عينة

البحث في الظروف المشابهة لمواقف المنافسة.



- ٢- استخدام الحقائق الكيميوحيوية والفسيلولوجية اساسا هاما لتوجيه العمليه التدريبيه لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن
- ٣- استخدام المؤشرات الكيميوحيوية والفسيلولوجية كمحددات لانتقاء الناشئين و بما يناسب كل مرحله عمريه لتحقيق اعلى مستوى
- ٤- الاهتمام بالتغذية المتكاملة للاعبين قبل المباراة وذلك لتخزين العضلات بالجليكوجين اللازم لإنتاج الطاقة.
- ٥- الاهتمام بإعطاء المتسابقين المكملات الغذائية (مضادات الأكسدة) والفيتامينات وذلك لمقاومة وتقليل التعب.
- ٦- إجراء الفحوصات الدورية اللازمة قبل بداية كل موسم.
- ٧- إجراء بحوث ودراسات اخري علي متغيرات ومسابقات اخري.
- ٨- إجراء بحوث ودراسات تجريبية اخري باستخدام التدريب بحمل المنافسة المرتبط بالمنافسة قائمة المصادر والمراجع:
- المراجع العربية:-

١.	إبراهيم مجدي صالح (١٩٨٥): "دراسة العلاقة بين مستوي الأداء المهاري وبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم تحت ٢٠ سنة بمحافظة الشرقية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق،.
٢.	أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٨٤): تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣.	أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٤م): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤.	أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة .
٥.	أحمد فتحي سيد (٢٠٠٢م) : الكيمياء الحيوية ، دار الفجر للنشر والتوزيع القاهرة .
٦.	السيد عبد المقصود (١٩٩٢م): نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الاساسية للعملية التدريبية، ج٢، مكتبة الحساء، القاهرة.
٧.	أمانى أحمد إبراهيم (٢٠٠١م) : تأثير المجهود البدني مرتفع الشدة على بعض دلالات ومضادات الأكسدة لدى متسابقى المسافات المتوسطة خلال الموسم التدريبي وعلاقته بالمستوى الرقوى ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة، كلية



	التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٨.	سعد كمال طه (١٩٩٥م) : الرياضة ومبادئ البيولوجي ، مطبعة المعادي، القاهرة .
٩.	سليمان علي حجر وعويس محمد الجبالي (١٩٩٠م) : العاب القوي بين النظرية والتطبيق ، مطبعة التيسير القاهرة.
١٠.	صلاح مصطفى الشرنوبي (٢٠٠٠م): دراسة مقارنة لتأثير احمال بدنيه مختلفة الشده علي الجهازين الدوري والتنفسي لدي ناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
١١.	عادل عبد البصير علي(١٩٩٢م): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة للنشر، بورفؤاد وبور سعيد.
١٢.	عصام الدين عبد الخالق مصطفى(١٩٩٢م): التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، دار المعارف، بالإسكندرية
١٣.	علي البيك، عماد الدين عباس(٢٠٠٣م): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، دار المعارف بالإسكندرية.
١٤.	علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد ، محمد عبده خليل (٢٠٠٨ م) : سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية
١٥.	محمد سعد إسماعيل عبد المعطي(٢٠٠١): " تأثير برنامج تدريبي مقترح مع استخدام عقار الغذاء الملكي علي بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمستوى الرقمي لدى متسابقى المسافات المتوسطة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق.
١٦.	محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) : علم النفس الرياضي، ط٩، دار المعارف، القاهرة.
١٧.	محمد عبدالموجود السيد عبدالعال (٢٠٠٧م):فاعلية التدريب بحمل المنافسة خلال مرحلة التعويض الزائد علي معدلات لاكتات الدم وبعض القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى عدو المسافات القصيرة، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
١٨.	محمد نصرالدين رضوان (١٩٩٨م) : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، .
١٩.	محمود عبدالسلام فرج (٢٠٠٠م): " اثر حمل ٥٠٠٠ متر جري في الاتجاهين المعتاد والعكسي للمضمار علي بعض المتغيرات الفسيولوجية "، بحث منشور في مجلة بحث التربية الرياضية، العدد الثاني ، ص ٢٢٤-٢٣٦ ، كلية التربية البدنية - غات جامعة سبها - الجماهيرية الليبية .



٢٠.	محمود عبدالسلام فرج ابراهيم (٢٠٠١ م): تأثير برنامج تدريبي بحمل المنافسة في المناطق الحارة علي تطويرالمستوي الرقمي وبعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية لسباق ١٥٠٠ م جري ، بحث منشورفي مجلة بحوث التربية الرياضي ، كلية التربيةالرياضية للبنين ،جامعة الزقازيق، العدد ٥٧ ، اغسطس ، ص٢٢٩ الي ٢٦١
٢١.	محمود عبدالسلام فرج ابراهيم (٢٠٠٥ م) : معدلات بعض الشوارد الحرة ومضادات الأوكسدة كإستجابات كيميويحيوية لحملى المنافسة فى سباقى ٤٠٠ عدو ، ١٥٠٠ م جرى(دراسة مقارنة) بحث منشورفي مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق المجلد رقم (٣٨) العدد رقم (٦٩)أغسطس.
٢٢.	وليد مصطفى سيد درويش ، احمد علي علي حسين(٢٠٠٨م): تأثير الاجهاد البدني علي انزيم كرياتين فسفو كاينيز ونواتج تحلله لاهوائيا وعلاقتها بالتكوين الجسمي والمستوي المهاري لناشئي كرة السلة " ، بحث منشورفي مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ،العدد ٧٧، المجلد ٤١ ابريل.

• المراجع الاجنبية:

٢٣	Lamb (١٩٧٨): Physiology of exercises responses and adaptation publishing, pp. ٩ (٩٤٣b p) .
٢٤	Machefer, G. Grousard, F. Rammou Be Kono, H. Zouhal, H. Foure, M. Chermanne, J. Cillard , and A. Gratas. Dalamarci (٢٠٠٢): Effect of vitamin supplementation on antioxidant status during on extrem competition Laboratory, of muscular exercise physiology and Biomechanic, UFRAPS, Univeristy of Remmes, Remes cedex, France,
٢٥	Riner. Martens (١٩٩٧): Successful coaching a publication fo the American sport education and the association. Updated second human kinetics. USA.
٢٦	Stroyer, J. Hnsen, Lklausen, K. (٢٠٠٤): Physiological profile and activity ptttern of young socrs players during match play.



	Department of work physiology.National. Instititotl of occupational healyth Copenhagen jornal of medicine and scence in sports exercise Jan.
--	---

"

Research Summary

Search Name : An evaluation study for the Gezira Youth Center in Cairo

Researcher Name : Mahmoud Abdul Sadiq Awwad Shaheen, nabeh elalkamy, nabil nada

Faculty Name : Faculty of Physical Education

University Name : Banha University

Name of the country : Egypt

E-mail : diverman_auto@yahoo.com

Search aim: Evaluation of the Gezira Youth Center in Cairo.

Curriculum used : Descriptive approach, using the survey method.

Research Sample and Characteristics : The basic sample of the research reached (٦٠٦) examiners represented by (٢٠) examiners from the administrative cadres represented by the center's board members and previous managers and a number (١٨٣) employees and number (٧٧) sports cadres from coaches and sports supervisors and a number (٣٢٦) members of the General Assembly In the center.

The most important results : The Island Youth Center is able to provide covered stadiums and halls for the establishment of various sporting activities, and the evaluation process for the Island Youth Center contributes to predicting the future to overcome the obstacles facing the center.



ملخص البحث

اسم البحث

دراسة تقويمية لمركز شباب الجزيرة بالقاهرة

اسم الباحثين : محمود عبدالصديق عواد شاهين – نبيه عبدالحميد العلقامى – نبيل خليل ندا
التخصص الدقيق : مشرف رياضى بمركز شباب الجزيرة
اسم الكلية : كلية التربية الرياضية للبنين ببها
اسم الجامعة : جامعة بنها
اسم الدولة : مصر

البريد الالكتروني : diverman_auto70@yahoo.com

هدف البحث : تقويم مركز شباب الجزيرة بالقاهرة.
المنهج المستخدم : المنهج الوصفي متبعا للإسلوب المسحي.
عينة البحث وخصائصها : بلغت عينة البحث الأساسية (٦٠٦) مفحوص متمثلة فى (٢٠) مفحوص من الكوادر الإدارية المتمثلة فى اعضاء مجلس إدارة المركز والمدراء السابقين وعدد (١٨٣) من الموظفين وعدد (٧٧) من الكوادر الرياضية من المدربين والمشرفين الرياضيين وعدد (٣٢٦) من أعضاء الجمعية العمومية بالمركز.
اهم الاستنتاجات : مركز الشباب بالجزيرة قادر على توفير الملاعب والصالات المغطاة لإقامة الأنشطة الرياضية المختلفة، كما أن عملية التقويم لمركز الشباب بالجزيرة تسهم فى التنبؤ بالمستقبل للتغلب على المعوقات التى تواجه المركز.

دراسة تقويمية لمركز شباب الجزيرة بالقاهرة

أ.د / نبيه عبدالحمد العلقامي

أ.د / نبيل خليل ندا

الباحث / محمود عبدالصادق عواد شاهين

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد مرحلة الشباب من فترات العمر الزمني التي تسبب الكثير من القلق والجزع في نفوس الأباء والمربين بسبب ما تمتلئ به من مشكلات، وما يطرأ فيها علي الشباب من متغيرات في إتجاهاته وسلوكه، فبعد السلوك الهادئ الوديع المتزن نسبياً، التي تتصف به عادة مرحلة الطفولة المتأخرة، إذ بنا فجأة إزاء سلوك غير متزن وغير مستقر ويصعب التنبؤ به، هذا بالإضافة إلي ما تمتلئ به فترة الشباب من أحداث غير مألوفة واضطرابات نفسية وجنوح وانحرافات جنسية وخروج علي السلطة، وليست فترة الشباب ذاتها فترة ارتياح وسعادة للشباب أنفسهم، فمشكلات الأسرة والمجتمع تشغل باله ومع ذلك قلما يخطئ تقدير المجتمع لأرائه، كما أن نقص خبراته وتجاربه المحددة تسبب للشباب الكثير من المتاعب وصعوبات التوافق وفقد الثقة بالنفس . (١:١٠)

والنظام السياسي الواعي هو الذي يعني بالرياضة عنايته بالشباب، من خلال إنشاء المؤسسات والمنظمات الحكومية والأهلية، ووضع الخطط والبرامج وتوفير كافة الإمكانيات (مادية - بشرية) اللازمة، لذا كان إهتمام الدولة بالرياضة مضاعفا بعد ان أدركت إرتباط الرياضة بالشباب، وتحقيقا لذلك فقد جاءت ثورة يوليو (١٩٥٢م) وكان من أهم أهدافها التي عمدت إلي تحقيقها هي تكوين المواطن الصالح من جميع الجوانب العقلية والبدنية والروحية، فكانت منجزات الثورة الرياضية والثقافية والاجتماعية حيث قامت بإنشاء هيئات للإهتمام بالشباب وحددت لها أهداف واضحة تتلخص في العمل علي إقامة مجتمع قوي أساسه الإيمان بالله والوطن والثقة بالنفس . (١:٣)

وتعتبر مراكز الشباب أهم الهيئات التي تستوعب طاقات الشباب فهي جزء من الكيان الذي يقع علي كاهله عبء صنع الشباب، وتنمية مواهبه وتفجير طاقتها وترشدها وصولا الي تحقيق الأهداف القومية كما أنها تمثل أهم مجالات الاستثمار الحقيقي للثروة البشرية الهائلة حيث تحتوي علي العديد من العمليات التربوية ذات الاتجاهات والجوانب المتشعبة التي تهدف الي تفعيل دور النشئ والشباب لاثرأء كل مجالات الحياة وتحويل الطاقة البشرية الكاملة لدي الأفراد الي طاقة منتجة من خلال التفاعل والممارسة والتي يدور حولها تعديل سلوك الفرد الي الاتجاهات

المرغوب فيها والمساهمة في انشاء المواطن الصالح عن طريق تهيئة المناخ الملائم وتكوين اتجاهات ايجابية لدى الأفراد نحو المجتمع الذي يعيشون فيه. (١:١)

يعتبر مركز الشباب بالجزيرة من أكبر مراكز الشباب الموجودة في جمهورية مصر العربية وأهمهم وذلك يرجع الي إمكانياته وأهميته التاريخية حيث أنه أنشئ بناءا علي القرار الجمهورية رقم (٣) في ١٨ ابريل عام ١٩٥٦م علي مساحة ٩٦ فدان تم استقطاعها من ارض نادي الخديو الرياضي (نادي الجزيرة الرياضي حاليا)، وتم افتتاح مركز الشباب بالجزيرة في ٢٣ يوليو سنة (١٩٥٨ م)، ويعد مركز الشباب بالجزيرة من المؤسسات العريضة التي ترعي الشباب في المجالات الرياضية، الاجتماعية، الثقافية، الدينية، الفنية والقومية وذلك في المساهمة في اعداد المواطن الصالح لنفسه والمجتمع، وصدر القانون رقم (٢٦) لسنة ١٩٦٥م الذي بمقتضاه أصبح مركز الشباب بالجزيرة من الهيئات الخاصة العاملة في مجال رعاية الشباب والرياضة، وأشهر مركز الشباب بالجزيرة وفقا للقانون رقم (٦٦) لسنة ١٩٦٥م وشكل له مجلس ادارة وأصبح له الصفة الاعتبارية ذات النفع العام اعتبارا من ١/٧/١٩٦٦م، وأعيد اشهار مركز الشباب بالجزيرة تحت رقم (٧) وفقا للقانون رقم (٧٧) لسنة ١٩٧٥م، وتعاقبت الحكومات والسياسات المختلفة علي مركز الشباب بالجزيرة ولم يتم الإستغلال الأنسب للمركز وزادت المطامع في الإستيلاء علي ارضه إلي أن قامت وزارة الشباب والرياضة بإعتماد ميزانية كبيرة لإعادة تطوير جميع منشآت المركز وبدأ العمل بالتطوير عام ٢٠١٤م وتم الإفتتاح في يونيو ٢٠١٥م ، وقامت ادارة المركز بتوفير الفرص المتكافأة بين الأعضاء وفقا للتدريب العلمي بتنظيم المنافسات الداخلية، لقاءات الصداقة، مباريات تجريبية، مباريات رسمية والعمل التطوعي من خلال الكشافة والمرشدات واعطاء الفرصة لرواد المركز من كبار السن رجال ونساء لممارسة جميع الأنشطة بالمركز، كما قامت إدارة المركز باتباع الإسلوب العلمي في التخطيط والمتابعة لإعداد دليل لكل مشروع يرتبط تنفيذه بالخطة السنوية ولوائح الأنشطة التي يقرها مجلس الإدارة والجهة الإدارية المختصة. (١:١١)

من الضروري لاي مؤسسة تحرص على استمرار تقدمها أن تقوم بعملية تقييم مستمرة لكافة نواحي العمل بها، حيث أن التقييم وبرامجه أصبح في العصر الحديث قريناً لكل العمليات التي تضطلع بها المؤسسات التربوية ، وذلك لأنه بدون عملية تقييم مستمرة وشاملة لايمكن معرفة أسباب ما يتحقق من نجاح أوما يمكن مقابله من معوقات وبالتالي لايمكن القيام بالتطوير. (٢٩٧:٩)

ولقد لاحظ الباحث من خلال عمله كمشرف رياضي بمركز الشباب بالجزيرة أن وزارة الشباب والرياضة قامت بصرف مبالغ كبيرة تقدر (٢٨٠) مليون جنيه مصري لتطوير مركز

الشباب بالجزيرة وحدثت طفرة إنشائية بالمركز والذي أصبح صرحاً يشهد له العالم بالخصوصية، إلا أنه زادت اشتراكات العضوية بالمركز حتي بلغت في عام ٢٠١٩م خمسون ألف (٥٠٠٠٠) جنيها في حين أن اشتراكات العضوية كانت (١٠٠) جنية قبل تطوير المركز، وتم تقديم مستوى عالي من الخدمات للأعضاء والمتريدين علي المركز وتم تطوير البنية الأساسية والبرامج والمشروعات والتنمية البشرية بالمركز وزيادة عدد الموظفين والعاملين بالمركز، إلا أنه يوجد معوقات ونقاط ضعف تواجه ادارة المركز كما أنه لا يوجد دراسات سابقة عن مركز الشباب بالجزيرة علي الرغم من أهميته الكبري في مصر والشرق الأوسط كما أنه لم يتم عمل دراسة تقويمية شاملة عن المركز منذ تاريخ إنشائه وذلك في حدود علم الباحث، كما أنه لا يوجد إطار واضح ومحدد يتم فيه تجميع وسرد الأحداث التاريخية لمركز الشباب بالجزيرة منذ تاريخ إنشائه وخصوصا بعد فقدان الكثير من الوثائق والسجلات والتقارير والبيانات المهمة عن مركز الشباب بالجزيرة نتيجة لتعاقب السياسات والحكومات المختلفة عليه.

أهمية البحث :

الأهمية العلمية :

- تعتبر هذه الدراسة هي الأولى عن مركز الشباب بالجزيرة مما قد تعمل علي جذب اهتمام الباحثين في عمل دراسات أخرى وأبحاث علمية متعددة يمكن الإستفادة منها وتطبيقها علي المركز لما له من أهمية كبيرة وامكاناته المتعددة.

- تعد هذه الدراسة اضافة علمية في تدعيم البنية المعرفية والعلمية لإدارة مركز الشباب بالجزيرة.

الأهمية التطبيقية :

- دراسة الوضع الراهن لمركز الشباب بالجزيرة لمعرفة المشكلات والمعوقات التي تواجه المركز وأسبابها.

- عمل اطار واضح ومحدد يتم فيه سرد الأحداث والتطورات التاريخية لمركز الشباب بالجزيرة وتجميع جميع الوثائق والسجلات والبيانات المهمة عن المركز وذلك للمحافظة عليها.

- تقويم العمل بمركز الشباب بالجزيرة وتشخيص نقاط القوة والعمل علي تدعيمها ونقاط الضعف لمحاولة معالجتها، والإستغلال الأمثل للإمكانات المادية والبشرية واستثمارها في تفعيل دور التطوير بمركز الشباب بالجزيرة.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي تقويم مركز الشباب بالجزيرة وذلك من خلال التعرف علي :

١- أهداف مركز الشباب بالجزيرة.

٢- إمكانات مركز الشباب بالجزيرة (المادية - البشرية).

٣- أليات تقويم مركز الشباب بالجزيرة.

تساؤلات البحث :

من خلال أهداف البحث يطرح الباحث التساؤلات الآتية :

- ١- ما هي أهداف مركز الشباب بالجزيرة ؟
- ٢- ما هي الإمكانيات (المادية - البشرية) لمركز الشباب بالجزيرة ؟
- ٣- ما هي أليات تقويم مركز الشباب بالجزيرة ؟

مصطلحات البحث :

الشباب:

طاقة دينامية تتميز بخصائص القدرة الإنسانية المؤثرة في أقصى صورها ويمثل الشباب قطاعا عريضا في المجتمع، وفي الأسرة والمؤسسة التعليمية وفي العمل والترويح وكافة المجالات الإنسانية الأخرى ويتضمن هذا المصطلح الشباب من الجنسين، وقد تم تحديد المرحلة العمرية للشباب من السادسة إلي سن الثلاثون . (٣٥:٢)

مركز الشباب:

هو هيئة شبابية تربية أهلية ذات نفع عام وله شخصية إعتبارية مستقلة، يسهم في تنمية النشء والشباب بإستثمار وقت فراغهم في ممارسة مختلف الأنشطة الثقافية والإجتماعية والرياضية والوطنية ويسعى لإكسابهم المهارات التي تكفل تحمل المسؤولية في إطار القانون والسياسة العامة للدولة. (٥:٦)

التقويم:

يتضمن إصدار أحكام علي قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات، ويمتد أيضا إلي مفهوم التحسين أوالتعديل أو التطوير، حيث إن هذه العمليات تعتمد أساسا علي فكرة "إصدار الأحكام" فالتقويم هو الحكم علي الأشياء أو الأفراد لإظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم علي أساسها تنظيم العمل وتطويره. (٣٧:١٢)

الدراسات السابقة والمرتبطة :

- ١- قام (هاني حسين احمد الناظر) ٢٠٠٠م بدراسة عنوانها "المعوقات الإدارية التي تواجه مديري مراكز الشباب" واستهدفت الدراسة التعرف علي أهم المعوقات الإدارية التي تواجه مديري مراكز الشباب بمحافظة القاهرة والمرتبطة بالأهداف والميزانيات والتنظيم والتوجيه والرقابة واتخاذ القرار، وقد استخدم الباحث المنهج المسحي، واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية والتي بلغ حجمها عدد (٦١) مدير مركز شباب بمحافظة القاهرة ، واستخدم الباحث الإستبيان لجمع البيانات وكانت من أهم النتائج صياغة أهداف مراكز الشباب بصورة مناسبة للواقع وتكون قابلة

لقياس وإعادة توزيع العمال علي مراكز الشباب بصورة واقعية وتتناسب مع أنشطة مراكز الشباب علي أن يتواجد بالمركز مشرف متخصص لكل نشاط علي حدة. (١٥)

٢- قامت (نسرين عبدالله ارمنازي) ٢٠٠١م بدراسة عنوانها " خصخصة مراكز الشباب بمحافظة الإسكندرية - استراتيجية مقترحة - " : واستهدفت الدراسة وضع استراتيجية ملائمة للتوفيق بين الأدوات الادارية للقطاع العام والقطاع الخاص لتطوير مراكز الشباب ووضع استراتيجية لخصخصة مراكز الشباب بمحافظة الاسكندرية وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي واستخدمت الاستبيان كأداة لجمع البيانات، واشتمل عينة الدراسة علي عدد ٧ من مديري الادارات الفرعية بمحافظة الإسكندرية وعدد ٩٤ من رؤساء مجالس الادارات وعدد ١٦ مدير مركز شباب وعدد ٢٠٦ من الأخصائيين والمشرفين والمدرسين والموظفين وعدد ١٥٠ عضو منتفع وكانت من أهم النتائج ضرورة تعديل قانون الهيئات الأهلية بحيث تصبح مراكز الشباب مراكز خدمية تهدف لتحقيق الربح وضرورة ادخال التسويق الرياضي مراكز الشباب وخصخصة المؤسسات الرياضية خاصة مراكز الشباب كمقترح استراتيجي. (١٤)

٣- قامت (وفاء عبدالكريم عبدالكريم) ٢٠٠٤م بدراسة عنوانها " دراسة تحليلية لمشكلات العمل الإداري بمراكز الشباب " : واستهدفت الدراسة التعرف علي المشكلات الإدارية التي تواجه مراكز الشباب من حيث (التخطيط - التنظيم - التوجيه - الرقابة) والتي تؤدي الي عدم تحقيق مركز الشباب لأهدافه الموضوعية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي "المسحي" واستخدمت الاستبيان والمقابلة الشخصية وتحليل اللوائح والقوانين كأدوات لجمع البيانات، وتمثل مجتمع البحث في مراكز شباب المدن بجمهورية مصر العربية، وقامت الباحثة باختيار عينتين لتطبيق استمارتي الاستبيان عليهما وكانت العينة الأولى تشمل مديري مراكز شباب المدن وعددهم (٣٧٧) مدير، وتمثلت العينة الثانية في القيادات الإدارية بوزارة الشباب بمختلف قطاعاتها في (٢٦) محافظة، وكانت من أهم نتائج الدراسة أن التمويل الذاتي غير كافي لأنشطة مراكز الشباب وأن البند المخصص لصيانة الأجهزة بمراكز الشباب غير كافي وأن الدعم الحكومي لا يناسب الإنشاءات والتجهيزات وعدم توافر الإعتمادات المالية المخصصة للحوافز للعاملين بمراكز الشباب، وقد أوصت الباحثة بضرورة دراسة الأساليب التي يمكن من خلالها دعم الموارد الذاتية لمراكز الشباب وعدم اعتمادها كلياً علي الدعم الحكومي. (١٦)

١- إجراءات البحث

٢- منهج البحث :

٣- استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحي بخطواته لمناسبته لتحقيق أهداف البحث.

٤- مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من جميع العاملين بمركز الشباب بالجزيرة كما هو موضح بجدول (١) ويشمل عدد (٢٥) كوادرات إدارية متمثلة في أعضاء مجالس الإدارات ومدراء المركز السابقين، عدد (٦٠٥) موظف، وعدد (١٩٨) كوادرات رياضية متمثلة في المدربين والمشرفين الرياضيين ورؤساء الأجهزة الفنية، وعدد (٤٨٠٠) عضو عامل الذين حضروا إجتماع الجمعية العمومية لإنتخاب مجلس إدارة ومناقشة جدول الأعمال للعام المالي ٢٠١٨/٢٠١٩م المنعقدة في يوم الجمعة الموافق ٢٩/١١/٢٠١٩م.

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

م	الفئة	العدد	%
١	الكوادرات الإدارية	٢٥	٠.٤٤%
٢	الموظفين	٦٠٥	١٠.٧٥%
٣	الكوادرات الرياضية	١٩٨	٣.٥٢%
٤	أعضاء الجمعية العمومية (٢٠١٩م) الذين حضروا الإجتماع	٤٨٠٠	٨٥.٢٩%
	الإجمالي	٥٦٢٨	١٠٠%

* مصدر هذه البيانات مركز الشباب بالجزيرة.

عينة البحث :

تم تحديد عينة البحث كما هو موضح بجدول (٢) وكما يلي :

١- الكوادرات الإدارية :

تم اختيار العينة من هذه الفئة بالطريقة العمدية، حيث قام الباحث بتوزيع (٢٥) إستمارة إستبيان على الكوادرات الإدارية، استرد منها (٢٣) إستمارة صحيحة ومستوفاه جميع الإستجابات، بواقع (٣) إستمارات ضمن العينة الإستطلاعية، و(٢٠) إستمارة ضمن العينة الأساسية.

٢- الموظفين :

تم اختيار العينة من هذه الفئة بالطريقة العمدية، حيث قام الباحث بتوزيع (٣٠٣) إستمارة إستبيان على موظفين مركز الشباب بالجزيرة، واسترد منها (١٩٢) إستمارة صحيحة ومستوفاه جميع الإستجابات، بواقع (٩) إستمارات ضمن العينة الإستطلاعية، و(١٨٣) إستمارة ضمن العينة الأساسية.

٣- الكوادرات الرياضية :

تم اختيار العينة من هذه الفئة بالطريقة العمدية، حيث قام الباحث بتوزيع (٩٩) إستمارة إستبيان على الكوادرات الرياضية بالمركز، واسترد منها (٨٢) إستمارة صحيحة ومستوفاه جميع

الإستجابات، بواقع (٥) إستمارات ضمن العينة الإستطلاعية، و(٧٧) إستمارة ضمن العينة الأساسية.

٤- أعضاء الجمعية العمومية

تم اختيار العينة من هذه الفئة بالطريقة العشوائية، حيث قام الباحث بتوزيع (٤٨٠) إستمارة إستبيان على أعضاء الجمعية العمومية الذين حضروا إجتماع الجمعية العمومية لإنتخاب مجلس إدارة ومناقشة جدول الأعمال للعام المالي ٢٠١٨/٢٠١٩م، واسترد منها (٣٤١) إستمارة صحيحة ومستوفاه جميع الإستجابات، بواقع (١٥) إستمارة ضمن العينة الإستطلاعية، و(٣٢٦) إستمارة ضمن العينة الأساسية.

ويتضح من جدولي (٢، ٣) توصيف العينة الأساسية والعينة الإستطلاعية، حيث بلغ تعداد العينة الأساسية (٦٠٦) مفحوص تم إختيارهم من بين الأفراد المكونين لفئات مجتمع البحث، في حين بلغ تعداد العينة الإستطلاعية (٣٢) مفحوص تم إختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للدراسة.

جدول (٢)

توصيف عينة البحث الأساسية

م	الفئة	العينة الأساسية	النسبة المئوية بالنسبة لإجمالي العينة الأساسية	النسبة المئوية بالنسبة لتعداد الفئة في المجتمع الأصلي
١	الكوادر الإدارية	٢٠	٣.٣٠%	٨٠%
٢	الموظفين	١٨٣	٣٠.١٩%	٣٠.٢٥%
٣	الكوادر الرياضية	٧٧	١٢.٧٢%	٣٨.٨٩%
٤	أعضاء الجمعية العمومية (٢٠١٩م) الذين حضروا الإجتماع	٣٢٦	٥٣.٧٩%	٦.٧٩%
	الإجمالي	٦٠٦	١٠٠%	١٠٠.٧٧%

جدول (٣)

توصيف عينة البحث الإستطلاعية

م	الفئة	العينة الإستطلاعية	النسبة المئوية بالنسبة لإجمالي العينة الإستطلاعية	النسبة المئوية بالنسبة لتعداد الفئة في المجتمع الأصلي
١	الكوادر الإدارية	٣	٩.٣٨%	١٢%
٢	الموظفين	٩	٢٨.١٢%	١.٤٩%
٣	الكوادر الرياضية	٥	١٥.٦٣%	٢.٥٢%
٤	أعضاء الجمعية العمومية (٢٠١٩م) الذين حضروا الإجتماع	١٥	٤٦.٨٧%	٠.٣١%
	الإجمالي	٣٢	١٠٠%	٠.٥٧%

وسائل جمع البيانات :

المقابلة الشخصية :

لقد استخدم الباحث اسلوب المقابلة الشخصية للحصول علي البيانات والمعلومات التي تفيد هذه الدراسة مع بعض الكوادر الإدارية والرياضية والشخصيات الهامة والبارزة في مركز الشباب بالجزيرة والمستفيدين والأعضاء القدامى بالمركز وكذلك بعض الخبراء في مجال الإدارة الرياضية.

الإستبيان :

هو أحد أدوات جمع البيانات والمعلومات الرئيسية في هذه الدراسة وقام الباحث انطلاقاً من مشكلة البحث بتصميم الاستبيان معتمداً في بنائه على طبيعة الإجراءات التطبيقية للبحث والتي تمثلت في :

تحديد المحاور الرئيسية لاستمارة الاستبيان :

قام الباحث بتحديد المحاور الرئيسية للاستبيان عن طريق الإطلاع على الدراسات العلمية والمرتبطة والمراجع المتخصصة في مجال الإدارة بصفة عامة والتقويم الإداري بصفة خاصة بالبحث والدراسة، وقد بلغ عدد المحاور الافتراضية للاستمارة (٣) محاور أساسية جاءت على النحو التالي:

المحور الاول: أهداف مركز الشباب بالجزيرة.

المحور الثاني: امكانات مركز الشباب بالجزيرة (المادية - البشرية).

المحور الثالث: آليات تقويم مركز الشباب بالجزيرة.

ثم قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء تضم المحاور الافتراضية للإستبيان لعرضها على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٩) خبراء حيث تم تحديدهم وفقاً للمعايير التالية:

- أن يكون أكاديمياً حاصلاً على درجة دكتوراه الفلسفة في الإدارة الرياضية.
- أن يكون لديه خبرة في العمل بمجال الادارة الرياضية لا تقل عن خمسة عشرة سنوات.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في محاور الاستبيان (ن = ٩)

م	المحاور	التكرار		النسبة المئوية
		مناسب	غير مناسب	
١	أهداف مركز الشباب بالجزيرة.	٩	٠	١٠٠%
٢	امكانات مركز الشباب بالجزيرة (المادية - البشرية).	٩	٠	١٠٠%
٣	آليات تقويم مركز الشباب بالجزيرة.	٨	١	٨٨.٩%

ويوضح جدول (٤) والخاص باخذ رأي الخبراء نحو الصوره الاوليه لمحاور الاستبيان المقترح

وبناء على ذلك تم التوصل الى محاور استمارة الاستبيان في صورتها النهائية وهي كالآتي:

المحور الاول: أهداف مركز الشباب بالجزيرة.

المحور الثاني: امكانات مركز الشباب بالجزيرة (المادية - البشرية).

المحور الثالث: آليات تقويم مركز الشباب بالجزيرة.

تحديد العبارات المكونة لإستمارة الاستبيان وصياغتها :

قام الباحث بصياغة العبارات الخاصة بكل محور من خلال الإطلاع على الاطار النظري والدراسات المرتبطة وما جاءت به بعض المراجع المتخصصة، وكذلك الإستعانة بشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)، وبلغ عدد عبارات إستمارة الإستبيان في صورتها الاولية (٣٩) عبارة موزعة على المحاور الرئيسية للإستبيان مع مراعاة الأهمية النسبية للمحاور كما هو موضح بالجدول رقم (٥).

جدول (٥)

توصيف عبارات إستمارة الإستبيان في صورتها الاولية

م	المحاور	عدد العبارات	النسبة المئوية
١	أهداف مركز الشباب بالجزيرة.	١٤	٣٥.٨٩ %
٢	امكانات مركز الشباب بالجزيرة (المادية - البشرية).	١٧	٤٣.٥٩ %
٣	آليات تقويم مركز الشباب بالجزيرة.	٨	٢٠.٥٢ %
	الاجمالي	٣٩	١٠٠ %

ثم قام الباحث بتصميم إستمارة الإستبيان في صورتها الاولية، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٩) خبراء، وذلك لاستطلاع رأيهم العلمي حول مدى مناسبة العبارات الموضوعية لكل محور بغرض حساب درجة إتفاقهم على العبارات، وبهذا تحقق الباحث من صدق ومضمون عبارات إستمارة الاستبيان وفقاً لآراء الخبراء، ويوضح ذلك في جدول رقم (٦):

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو الصورة الاولى لعبارات الاستبيان المقترح (ن = ٩)

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		م
أهداف مركز الشباب بالجزيرة		امكانيات مركز الشباب بالجزيرة (المادية - البشرية)		اليات تقويم مركز الشباب بالجزيرة		
التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	
٧	٪٧٧.٨	٩	٪١٠٠	٩	٪١٠٠	١
٩	٪١٠٠	٧	٪٧٧.٨	٩	٪١٠٠	٢
٨	٪٨٨.٩	٩	٪١٠٠	٩	٪١٠٠	٣
٩	٪١٠٠	٨	٪٨٨.٩	٧	٪٧٧.٨	٤
٩	٪١٠٠	٩	٪١٠٠	٩	٪١٠٠	٥
٨	٪٨٨.٩	٩	٪١٠٠	٩	٪١٠٠	٦
٣	٪٣٣.٤	٧	٪٧٧.٨	٨	٪٨٨.٩	٧
٩	٪١٠٠	٥	٪٥٥.٦	٩	٪١٠٠	٨
٩	٪١٠٠	٨	٪٨٨.٩			٩
٨	٪٨٨.٩	٨	٪٨٨.٩			١٠
٩	٪١٠٠	٩	٪١٠٠			١١
٧	٪٧٧.٨	٧	٪٧٧.٨			١١
٦	٪٦٦.٧	٩	٪١٠٠			١٢
٧	٪٧٧.٨	٥	٪٥٥.٦			١٤
		٨	٪٨٨.٩			١٤
		٩	٪١٠٠			١٥
		٧	٪٧٧.٨			١١

يتضح من الجدول (٦) تحليل عبارات إستمارة الاستبيان بعد العرض على الخبراء، تم إعطاء نسبة مئوية لكل عبارة من عبارات إستمارة الإستبيان وقد ارتضى الباحث البقاء على العبارات التي تحوز على نسبه (٧٥%) فأكثر، وبلغ عدد عبارات إستمارة الإستبيان بعد آراء الخبراء (٣٥) عبارة موزعة على المحاور الرئيسية للإستبيان حيث تم حذف عدد (٤) عبارات حصلوا على نسبة مئوية اقل من النسبة المقترحة، والجدول رقم (٧) يوصف عبارات استمارة الاستبيان بعد استطلاع رأى الخبراء.

جدول (٧)

توصيف إستمارة الإستبيان بعد أستطلاع رأي الخبراء

م	المحاور	عدد العبارات	النسبة المئوية
١	أهداف مركز الشباب بالجزيرة.	١٢	٪ ٣٤.٢٨
٢	امكانات مركز الشباب بالجزيرة (المادية - البشرية).	١٥	٪ ٤٢.٨٦
٣	اليات تقويم مركز الشباب بالجزيرة.	٨	٪ ٢٢.٨٦
	الاجمالي	٣٥	٪ ١٠٠

المعاملات العلمية لإستمارة الإستبيان :

الصدق :

قام الباحث بحساب الصدق من خلال طريقتين وهما:

١- صدق المحكمين :

قام الباحث بعرض محاور وعبارات إستمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء بلغ عددهم (٩) خبراء، وذلك لاستطلاع رأيهم العلمي حول مدى مناسبة المحاور والعبارات الموضوعية لكل محور وكذلك مدى مناسبة ميزان التقدير المقترح، بغرض حساب درجة إتفاقهم على المحاور والعبارات، وبهذا تحقق الباحث من صدق ومضمون محاور وعبارات إستمارة الاستبيان وفقاً لآراء الخبراء. ويوضح ذلك في جدولي رقم (٦،٤).

٢- صدق الإتساق الداخلي :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية من خلال تطبيق استمارة الاستبيان بعد رأي الخبراء على العينة الاستطلاعية التي بلغ قوامها (٣٢) مفحوص بمركز شباب الجزيرة والتي تم تحديدها مسبقاً، وذلك لحساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بطريقة (بيرسون) بين عبارات كل محور والمجموع الكلي للمحور التي تتدرج تحته العبارة، وتم إجراء التطبيق على العينة الإستطلاعية لإجراء صدق الإتساق الداخلي في الفترة من (٢٠١٩/١١/١٤م) إلى (٢٠١٩/١١/١٩م).

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور الأول (أهداف مركز الشباب بالجزيرة)
والدرجة الكلية للمحور (ن=٣٢)

م	العبارات	معامل الارتباط
١-	الأهداف محددة وواضحة بمركز الشباب بالجزيرة.	٠.٩١٠
٢-	يوجد ارتباط بين أهداف مركز الشباب بالجزيرة مع الدستور والقانون.	٠.٣٦٥
٣-	أهداف مركز الشباب بالجزيرة واقعية وقابلة للقياس والتطبيق.	٠.٧٥٩
٤-	أهداف مركز الشباب بالجزيرة تتميز بالمرونة والقدرة علي تعديلها وفق المتغيرات المحلية والدولية.	٠.٥٧٠
٥-	تتلائم الأهداف الموضوعه لمركز الشباب بالجزيرة مع الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة.	٠.٩٢٢
٦-	ترتبط الأهداف الموضوعه الي حد مقبول بالإحتياجات الرياضية والشبابية لأعضاء مركز الشباب بالجزيرة.	٠.٦٤٣
٧-	يوجد تعاون بين الجهة الادارية المختصة مع مجلس ادارة مركز الشباب بالجزيرة في وضع الأهداف.	٠.٥٤١
٨-	يوجد ضمن أهداف مركز الشباب بالجزيرة برامج لتنمية الوعي السياسي لدي الشباب والإحساس بالمسئولية.	٠.١٤٥
٩-	تعمل لجنة الإشراف والمتابعة لأعمال التطوير والتشغيل بمركز الشباب بالجزيرة المعينة من قبل وزارة الشباب والرياضة علي تحقيق أهداف المركز.	٠.٩٤٨
١٠-	توجد أهداف محددة بمركز الشباب بالجزيرة لتنمية اللياقة البدنية والإهتمام بذوي القدرات الخاصة.	٠.٩٨٥
١١-	أهداف مركز الشباب بالجزيرة تتفق مع متغيرات التقدم في العصر الحالي.	٠.٥٤٨
١٢-	يتم تحقيق أهداف مركز الشباب بالجزيرة من خلال الخطط الموضوعه.	٠.٩٢٨

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠، عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٨) ان قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عباره والدرجه الكليه للمحور الذي تتدرج تحته تراوحت ما بين (٠.٣٦٥، ٠.٩٨٥) وجميعها دال معنويا عند مستوى دلالة (٠.٠١) فيما عدا العباره رقم (٨) حيث تم حذفها لحصولها على قيمة معامل الارتباط اقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبالتالي يصبح عدد عبارات المحور (١١) عباره تتدرج تحت المحور الأول.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور الثاني (امكانات مركز الشباب بالجزيرة (المادية - البشرية) والدرجة الكلية للمحور (ن=٣٢)

م	العبارات	معامل الارتباط
١-	يتوافر بمركز الشباب بالجزيرة أجهزة ومعدات وأدوات رياضية حديثة.	٠.٥٩٤
٢-	يتوافر عدد كافي من الملاعب المكشوفة والصالات المغطاه بمركز الشباب بالجزيرة لإقامة الأنشطة الرياضية المختلفة.	٠.٨٢٣
٣-	تتناسب الأدوات الرياضية المتوفرة بمركز الشباب بالجزيرة مع كم الممارسين للأنشطة الرياضية.	٠.٩٠٤
٤-	يتوافر بمركز الشباب بالجزيرة وسائل اتصال حديثة مثل (الانترنت-الفاكس).	٠.٩٣٣
٥-	يتوافر بأماكن ممارسة الأنشطة الرياضية بمركز الشباب بالجزيرة وحدات خلع ملابس كافية.	٠.٧٠٤
٦-	يتم التعاقد مع مدربين أكفاء لتدريب الفرق الرياضية بمركز الشباب بالجزيرة.	٠.٣٧١
٧-	تسمح الإمكانيات المادية بمركز الشباب بالجزيرة بالتعاقد مع شركات متخصصة لصيانة الملاعب والصالات والأجهزة الرياضية.	٠.٩١٠
٨-	تتوافر لوحات إرشادية فى أماكن واضحة بمركز الشباب بالجزيرة.	٠.١٤٨
٩-	يوجد بمركز الشباب بالجزيرة أجهزة وأدوات القياس للرياضيين الممارسين للأنشطة.	٠.٩١٠
١٠-	يهتم مركز الشباب بالجزيرة بتوفير الإمكانيات المادية لقطاع الممارسة والمنافسة.	٠.٩٦٥
١١-	عدد المشرفين الرياضيين بمركز الشباب بالجزيرة كاف ومناسب لتقديم الأنشطة الرياضية.	٠.٩٤٨
١٢-	توجد وسائل للتحفيز المناسب للمشرفين والمدربين بمركز الشباب بالجزيرة.	٠.٥٧٠
١٣-	ينظم بمركز الشباب بالجزيرة دورات متقدمة لصفى مديرى ومدربى المعاقين.	٠.٢٠٣
١٤-	يوجد أماكن شاغرة فى مركز الشباب بالجزيرة تستغل لزيادة فرص التمويل الذاتى.	٠.٦٤٣
١٥-	توجد بنية أساسية لدى مركز الشباب بالجزيرة تساعد على الإستثمار المالى والبشري المستمر والمستقر.	٠.٩٣٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠، عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٩) ان قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارته والدرجة الكلية للمحور الذي تدرج تحته تراوحت ما بين (٠.٣٧١، ٠.٩٦٥) وجميعها دال معنويا عند مستوى دلالة (٠.٠١) فيما عدا العبارة رقم (٨-١٣) حيث تم حذفها لحصولها على قيمة معامل الارتباط اقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبالتالي يصبح عدد عبارات المحور (١٣) عبارة تدرج تحت المحور الرابع.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجات عبارات المحور الثالث (اليات تقويم مركز الشباب بالجزيرة)
والدرجة الكلية للمحور (ن=٣٢)

م	العبارات	معامل الارتباط
١-	تناسب نتائج التقويم بمركز الشباب بالجزيرة مع المدخلات الإدارية التي تم استخدامها في العمل.	٠.٣٨٩
	تكون عملية التقويم بمركز الشباب بالجزيرة عملية مستمرة وليست هدف في حد ذاته .	٠.٨٥٠
	يوجد أساليب مختلفة ومتنوعة لتقويم الإداريين والفنيين والعاملين والمدربين بمركز الشباب بالجزيرة.	٠.٧٨٠
	يرجع عدم القدرة لتنفيذ برامج الأنشطة الرياضية بمركز الشباب بالجزيرة إلى عدم التخصص في المجال.	٠.٩٤٢
	يرجع عدم القدرة لتنفيذ برامج الأنشطة الرياضية بمركز الشباب بالجزيرة إلى عدم توافر دراسات سابقة في المجال.	٠.٩٠١
	يرجع عدم القدرة لتنفيذ برامج الأنشطة الرياضية بمركز الشباب بالجزيرة إلى عدم توافر المعلومات.	٠.٦٥٤
	يرجع عدم القدرة لتنفيذ برامج الأنشطة الرياضية بمركز الشباب بالجزيرة إلى عدم توافر نظام جيد للإتصال.	٠.٩٣٨
	يتم تقويم الأداء بمركز الشباب بالجزيرة في نهاية الموسم الرياضي وفقا للنتائج.	٠.٩٢٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠، عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (١٠) ان قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارته والدرجه الكليه للمحور الذي تتدرج تحته تراوحت ما بين (٠.٣٨٩، ٠.٩٤٢) وجميعها دال معنويا عند مستوى دلالة (٠.٠١) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وبالتالي يصبح عدد عبارات المحور (٨) عبارته تتدرج تحت المحور السادس.

جدول (١١)

توصيف إستمارة الإستبيان بعد اجراء (صدق الاتساق الداخلي)

م	المحاور	عدد العبارات	النسبة المئوية
١	أهداف مركز الشباب بالجزيرة.	١١	٪ ٣٤.٣٧
٥	امكانات مركز الشباب بالجزيرة (المادية - البشرية).	١٣	٪ ٤٠.٦٣
٦	اليات تقويم مركز الشباب بالجزيرة.	٨	٪ ٢٥
	الاجمالي	٣٢	٪ ١٠٠

يتضح من جدول (١١) ان عبارات استمارة الاستبيان بعد اجراء صدق الاتساق الداخلي اصبح (٣٢) عبارة موزعة على محاور الاستمارة وبالتالي تكون استمارة الاستبيان على درجه عاليه من الصدق وانه يصلح لقياس ما وضع من اجله.

الثبات :

لحساب ثبات استمارة الاستبيان تم استخدام طريقة اعادة الاختبار حيث تم تطبيق الاستمارة في صورته الثانيه (٣٢) عباره على عينة الدراسه الاستطلاعيه واعادة التطبيق بعد عشرة ايام وايجاد معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني ومعاملات الثبات باستخدام معاملات ثبات الفا كرونباخ لمحاور استمارة الاستبيان ويوضحه جدول (١٢).

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني ومعاملات الثبات باستخدام معاملات ثبات الفا

كرونباخ لمحاور استمارة الاستبيان (ن = ٣٢)

م	المعالجات الاحصائية محاور الاستبيان	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معاملات الارتباط	معاملات الثبات
		س-	ع±	س-	ع±		
٥-	أهداف مركز الشباب بالجزيرة.	٤٨.٣٠	٢.٨٠٣	٤٥.١٦	٢.٩٣٢	٠.٨٧١	٠.٩٩٣
٦-	امكانات مركز الشباب بالجزيرة (المادية - البشرية).	٢٤.٩٥	٢.٨٥٣	٢١.٧٧	٢.٩٣٠	٠.٩٨٥	٠.٦٩٢
٧-	اليات تقويم الشباب بالجزيرة.	٢٨.١٥	٢.٣١٢	٢٥.١٩	٢.٤٤٢	٠.٩٨٧	٠.٧٨٦

يتضح من جدول (١٢) ان قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لمحاور استمارة الاستبيان تراوحت ما بين (٠.٨٧١، ٠.٩٨٧) وللاستمارة ككل (٠.٩٦٤) وجميعها دال معنويا عند مستوى (٠.٠١)، كما حصلت محاور استمارة الاستبيان على قيم معاملات ثبات الفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠.٦٩٢، ٠.٩٩٣) وللاستمارة ككل (٠.٩٨١) وجميعها معاملات ثبات عاليه حيث تقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ان الاستمارة تتمتع بمعاملات ثبات عاليه وان لديه قدره على قياس ما وضع من اجله، وانه اذا اعيد تطبيقه على نفس الافراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج.

وبالتالي يكون استمارة الاستبيان لتقويم مركز شباب الجزيرة في صورته النهائيه يشتمل على (٣٢) عباره جميعها على درجه عاليه من الصدق والثبات تؤكد الثقه في النتائج التي يمكن الحصول عليها عند تطبيقه على عينة الدراسه الاساسيه.

٦/٣ الدراسه الاساسيه :

تم تطبيق استمارة الاستبيان لتقويم مركز الشباب بالجزيرة في صورتها النهائيه على عينة الدراسه الاساسيه وذلك في الفترة من ٢٩/١١/٢٠١٨م إلي ٦/١٢/٢٠١٩م، وقد بلغ عدد عينة الدراسه الأساسية الذين تم تطبيق الإستبيان عليهم (٦٠٦) مفحوص.

٧/٣ المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة بيانات البحث وذلك من خلال البرنامج الاحصائي SPSS وهي :-

- التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- معامل ثبات ألفا كرونباخ.
- الوزن النسبي.
- قيمة كا ٢ لدلالة الفروق.

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة (٠.٠٥) لقبول وتفسير نتائج البحث، كما ارتضى قبول النتائج التي تتجاوز نسبه (٧٥%) من رأي المحكمين.

عرض ومناقشة النتائج

مناقشة نتائج التساؤل الأول:

جدول (١٣)

التكرارات والوسط المرجح والوزن المئوي وكا ٢ والترتيب لآراء العينة بالنسبة لعبارات المحور الأول

(ما هي أهداف مركز الشباب بالجزيرة؟) ن =

٦٠٦

م	العبارات	الاستجابة			الوسط المرجح	الوزن المئوي %	كا ٢	الترتيب
		نعم	الي حد ما	لا				
١	الأهداف محددة وواضحة بمركز الشباب بالجزيرة.	١٦٢	٣١٣	١٣١	٣.٦٧	٩١.٩٨	٢٥.١	٢
٢	أهداف مركز الشباب بالجزيرة تتميز بالمرونة والقدرة علي تعديلها وفق المتغيرات المحلية والدولية.	٣٣٣	١٧٢	١٠١	٢.٣٦	٥٩.٢٤	٤.٨	١١
٣	أهداف مركز الشباب بالجزيرة واقعية وقابلة للقياس والتطبيق.	٢١٢	٢٢٢	١٧٢	٢.٨٤	٧٠.٩٩	٦٣.٤	٩
٤	يوجد ارتباط بين أهداف مركز الشباب بالجزيرة مع الدستور والقانون.	١٨٢	٢٧٣	١٥١	٣.٤٦	٨٦.٥٧	٢١.٨	٥
٥	تتلائم الأهداف الموضوعه لمركز الشباب بالجزيرة مع الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة.	٢٢٢	٢١٢	١٧٢	٣.٢٩	٨٢.٣٧	٩.٣١	٦
٦	ترتبط الأهداف الموضوعه الي حد مقبول بالإحتياجات الرياضية والشبابية لأعضاء مركز الشباب بالجزيرة.	٢٣٢	٢٤٢	١٣٢	٢.٦٨٧	٦٧.١٦	٢٧.٥	١٠



٣	١٣.٨	٨٩.٦٥	٣.٥٨٦	١٣٢	٢٤٢	٢٣٢	يوجد تعاون بين الجهة الادارية المختصة مع مجلس ادارة مركز الشباب بالجزيرة في وضع الأهداف.	٧
٤	١٩.٣	٨٩.٦٥	٣.٥٨٦	٢٢٢	٢٢٢	١٦٢	تعمل لجنة الإشراف والمتابعة لأعمال التطوير والتشغيل بمركز الشباب بالجزيرة المعينة من قبل وزارة الشباب والرياضة علي تحقيق أهداف المركز.	٨
٨	٨٢.١	٧٥.٠٩	٣.٠٤	١٤٩	١٢٥	٣٣٢	توجد أهداف محددة بمركز الشباب بالجزيرة لتنمية اللياقة البدنية والإهتمام بذوي القدرات الخاصة.	٩
٧	٦.٣١	٨٢.٣٧	٣.٢٩	١٥٥	١٩٥	٢٥٦	أهداف مركز الشباب بالجزيرة تتفق مع متغيرات التقدم في العصر الحالي.	١٠
١	٢٠.٢	٩٥.٤٣	٣.٨١	١٤٦	٣٣٦	١٢٤	يتم تحقيق أهداف مركز الشباب بالجزيرة من خلال الخطط الموضوعة.	١١

قيمة كا ٢١ عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١٣) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث على التساؤل الأول قد انحصرت ما بين (٥٩.٢٤ % ، ٩٥.٤٣ %) وجاءت جميع قيم كا^٢ ما بين (٦.٣١ : ٨٢.١) دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠.٠٥ على جميع عبارات التساؤل الأول فيما عدا العبارة رقم (٢) التي حصلت على قيمة (٤.٨) أقل من قيمة كا ٢١ الجدولية.

وقد جاءت العبارة رقم (١١) في الترتيب الاول، وقد أشارت استجابة العينة إلى أنه يتم إلى حد ما تحقيق أهداف مركز الشباب بالجزيرة من خلال الخطط الموضوعة وهذا مايتفق مع دراسة (ضياء محمد أحمد) ٢٠٠٦م (٦) والتي توصلت إلى أن دعم الموارد الذاتية وتطوير الملاعب والمنشآت الرياضية بمراكز الشباب تمكن هذه المراكز من تحقيق أهدافها وعدم اعتمادها علي الدعم الحكومي، وهذا ماحدث بالفعل مع مركز الشباب بالجزيرة من خلال الخطط الموضوعة والتي عملت علي تطويره ودعم الموارد الذاتية للمركز وعدم الإعتداد علي الدعم الحكومي والإستثمار الأمثل لموارده، مما يؤدي إلى تحقيق الأهداف.

وقد جاءت العبارة رقم (١) في الترتيب الثاني، وقد أشارت استجابة العينة إلى أنه يوجد إلى حد ما أهداف محددة وواضحة بمركز الشباب بالجزيرة ويرى الباحث أن الأهداف من شروط نجاحها أن تكون واقعية وقابلة للتحقيق وذلك حتى يمكن للأفراد القائمين على تحقيق الأهداف من إنجازها وتلك هي حلول الإمكانيات المتاحة لدي مركز شباب الجزيرة، ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلاً من (سماح صلاح الدين) ٢٠٠٧م (٤) و(هاني حسين احمد الناظر) ٢٠٠٠م (١٥) والتي توصلت الى اهمية تحديد أهداف ورؤية ورسالة المؤسسة الرياضية، ووضع الأهداف واتخاذ القرارات حتى تكون الأهداف ذات قيمة، كما أن صياغة أهداف مراكز الشباب بصورة مناسبة للواقع وتكون قابلة للقياس للتعرف علي مدى نجاح تحقيق هذه الاهداف.



كما جاءت العبارة رقم (٧) في الترتيب الثالث، وقد أشارت استجابة العينة إلى أنه يوجد تعاون بين الجهة الادارية المختصة مع مجلس ادارة مركز الشباب بالجزيرة في وضع الأهداف ويتفق هذا مع دراسة (أحمد نبيل مسعد) ٢٠١٧م (٢) والتي توصلت إلى التعاون بين الرؤساء والمرؤوسين والجهات المختصة في وضع الأهداف لمراكز الشباب ويؤكد الباحث على أن التخطيط الجيد يعتمد على التعاون في وضع الأهداف المطلوبة وأن يتعاون في وضع الأهداف الجهة الإدارية المختصة وأعضاء مجلس إدارة المركز ومقرري النشاط واللجان والإهتمام بأهداف العاملين وربطها بأهداف المركز.

وبهذا اتفقت اراء العينة حول أهداف مركز الشباب بالجزيرة وبهذا يتحقق التساؤل الأول.

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

جدول (١٤)

التكرارات والوسط المرجح والوزن المئوي وكما^٢ والترتيب لآراء العينة بالنسبة لعبارات المحور

الثاني

(ما هي امكانات مركز الشباب بالجزيرة (المادية - البشرية) ؟) = ن

٦٠٦

م	العبارات	الاستجابة			الوزن المئوي %	الوسط المرجح	كا	الترتيب
		نعم	الي حد ما	لا				
١	يتوافر بمركز الشباب بالجزيرة أجهزة ومعدات وأدوات رياضية حديثة.	٣٢٣	١٧٢	١١١	٣.٢٣٥	١٢.١	٦	
٢	يتوافر عدد كافي من الملاعب المكشوفة والصالات المغطاه بمركز الشباب بالجزيرة لإقامة الأنشطة الرياضية المختلفة.	٤١٤	١١١	٨١	٢.١٢٣	١٨.٢	١٣	
٣	تتناسب الأدوات الرياضية المتوفرة بمركز الشباب بالجزيرة مع كم الممارسين للأنشطة الرياضية.	١٧٢	٢٢٢	٢١٢	٢.٨٠٢	٥٤.١	١١	
٤	يتوافر بمركز الشباب بالجزيرة وسائل اتصال حديثة مثل (الانترنت-الفاكس).	٢٧٣	٢٢٢	١١١	٢.٣٦٩	٧٩.١	١٢	
٥	يتوافر بأماكن ممارسة الأنشطة الرياضية بمركز الشباب بالجزيرة وحدات خلع ملابس كافية.	٢٢٢	٢٤٢	١٤٢	٢.٩٥٩	١١.٦	٩	
٦	يتم التعاقد مع مدربين أكفاء لتدريب الفرق الرياضية بمركز الشباب بالجزيرة.	١٣١	٢٨٣	١٩٢	٣.٨١٧	١٧.٧	١	
٧	تسمح الإمكانيات المادية بمركز الشباب بالجزيرة بالتعاقد مع شركات متخصصة لصيانة الملاعب	٣٠٣	١٣١	١٧٢	٣.٠٠٧	٤٩.٦	٨	



							والصالات والأجهزة الرياضية.
٤	١٧.٢	٨٣.٨١	٣.٣٥	٣٥٤	١٥١	١.١	يوجد بمركز الشباب بالجزيرة أجهزة وأدوات القياس للرياضيين الممارسين للأنشطة.
٢	٧٦.١	٨٩.٨٦	٣.٥٩	٢١٢	٢١٢	١٨٢	يهتم مركز الشباب بالجزيرة بتوفير الإمكانيات المادية لقطاع الممارسة والمنافسة.
٥	٧١.٩	٨٠.٩٤	٣.٢٣٨	٢٤٢	١٩٢	١٧٢	عدد المشرفين الرياضيين بمركز الشباب بالجزيرة كاف ومناسب لتقديم الأنشطة الرياضية.
٧	٢٤.٦	٧٩.٣٣	٣.١٧٣	٣٢٣	٢٠٢	٨١	توجد وسائل للتحفيز المناسب للمشرفين والمدربين بمركز الشباب بالجزيرة.
١٠	٤٤.٥	٧٢.٥٥	٢.٩٠٢	١٧٢	٢٠٢	٢٣٢	يوجد أماكن شاغرة في مركز الشباب بالجزيرة تستغل لزيادة فرص التمويل الذاتي.
٣	١٢.٩	٨٥.٢٦	٣.٤١	١١١	١٢١	٣٧٤	توجد بنية أساسية لدي مركز الشباب بالجزيرة تساعد على الإستثمار المالي والبشري المستمر والمستقر.

قيمة كا^٢ عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ٥.٩٩

ينضح من جدول (١٤) ان النسب المئوية لاستجابات عينة البحث على التساؤل الثاني قد انحصرت ما بين (٥٣.٠٨ % : ٩٥.٤٣ %) وجاءت جميع قيم كا^٢ ما بين (١١.٦ : ٧٩.١) دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠.٠٥ على جميع عبارات المحور الرابع.

ولقد جاءت العبارة رقم (٦) في الترتيب الاول، وقد أشارت إستجابة العينة إلى أنه يتم إلى حد ما التعاقد مع مدربين أكفاء لتدريب الفرق الرياضية بمركز الشباب بالجزيرة، ويتفق هذا مع دراسة (ضياء محمد أحمد) ٢٠٠٦م (٦) والتي توصلت إلى التعاقد مع مدربين متخصصين في كافة الأنشطة الرياضية والعلمية يساهم في النهوض والإرتقاء بمستوى هذه الانشطة خاصة التي تهتم بالشباب في فترة المراهقة ويؤكد الباحث على ضرورة اقامة دورات تدريبية للمدربين والمشرفين بالتعاون مع وزارة الشباب والرياضة واللجنة الأولمبية المصرية للنهوض بالرياضة في مراكز الشباب.

كما جاءت العبارة رقم (٩) في الترتيب الثاني، وقد أشارت إستجابة العينة إلى أن مركز الشباب بالجزيرة يهتم بتوفير الإمكانيات المادية لقطاع الممارسة والمنافسة، ويتفق هذا مع دراسة (عادل نور عبدالحليم) ٢٠٠١م (٧) والتي توصلت إلى ضرورة توفير الإمكانيات والأدوات والأجهزة اللازمة للمناشط الترويحية والأنشطة المختلفة داخل مراكز الشباب، كما يرى الباحث ضرورة وضع برامج لإعداد وتدريب الناشئين من ذوي المواهب الرياضية في سن مبكر وتعهدهم بالرعاية والارتقاء بمستواهم للوصول الي مرحلة البطولة، والإرتقاء بمستوي المنشآت الرياضية وتزويدها بالأجهزة والأدوات الرياضية.

كما جاءت العبارة رقم (١٣) في الترتيب الثالث، وقد أشارت إستجابة العينة إلى أنه توجد بنية أساسية لدي مركز الشباب بالجزيرة تساعد على الإستثمار المالي والبشري المستمر والمستقر، ويتفق هذا مع دراسة (عزة أمين السيد) ٢٠٠٦م (٨) والتي توصلت إلى أن دعم البنية الأساسية بمراكز الشباب من حيث الملاعب والمرافق والأجهزة التي تساهم في تنفيذ المزيد من برامج النشاط والتي تساهم في تنمية العضوية والإستثمار المالي. وبهذا اتفقت اراء العينة حول امكانيات مركز الشباب بالجزيرة (مادية-بشرية) وبهذا يتحقق التساؤل الثاني.

مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

جدول (١٥)

التكرارات والوسط المرجح والوزن المئوي وكأ^٢ والترتيب لآراء العينة بالنسبة لعبارات المحور

الثالث

(ما هي أليات تقويم مركز الشباب بالجزيرة؟) ن = ٦٠٦

م	العبارات	الاستجابة			الوزن المئوي %	كا ^٢	الترتيب
		نعم	الي حد ما	لا			
١	تتناسب نتائج التقويم بمركز الشباب بالجزيرة مع المدخلات الإدارية التي تم استخدامها في العمل.	١٦١	٢٩٣	١٥٢	٨٢.٣٧	٤٠.٩	٤
٢	تكون عملية التقويم بمركز الشباب بالجزيرة عملية مستمرة وليست هدف في حد ذاته .	١٦٢	٢٥٢	١٩٢	٧٥.٠٩	٣٦.٧	٧
٣	يوجد أساليب مختلفة ومتنوعة لتقويم الإداريين والفنيين والعاملين والمدرسين بمركز الشباب بالجزيرة.	١١١	٢٥٣	٢٤٢	٨٢.٣٥	١٦.٧	٥
٤	يرجع عدم القدرة لتنفيذ برامج الأنشطة الرياضية بمركز الشباب بالجزيرة إلى عدم التخصص في المجال.	١٧٢	٢٦٢	١٧٢	٧٦.٦٨	٢٧.١	٦
٥	يرجع عدم القدرة لتنفيذ برامج الأنشطة الرياضية بمركز الشباب بالجزيرة إلى عدم توافر دراسات سابقة في المجال.	٢٠٢	٢٢٢	١٨٢	٨٧٥.٠	٧٣.٤	٨
٦	عملية التقويم لمركز الشباب بالجزيرة تسهم في التنبؤ بالمستقبل.	١٨٢	٢٤٢	١٨٢	٩٥.٤٣	٥٥.١	١
٧	يتم التقويم بمركز الشباب بالجزيرة عن طريق الخبراء والمتخصصين.	٢٥٢	١٨٢	١٧٢	٩١.٩٨	٤٤.٣	٢
٨	يتم تقويم الأداء بمركز الشباب بالجزيرة في نهاية الموسم الرياضي وفقا للنتائج.	١٥١	٢٠٢	٢٥٣	٨٩.٢٧	٢٦.٤	٣

قيمة كا^٢ عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١٥) ان نسب الوزن المئوي لاستجابات عينة البحث على التساؤل الثالث قد انحصرت ما بين (٧٥.٠٨% ، ٩٥.٤٣%) وجاءت جميع قيم كا^٢ ما بين (١٦.٧ : ٧٣.٤) دالة احصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠٥ على جميع عبارات المحور الثالث.

ولقد جاءت العبارة رقم (٦) فى الترتيب الاول، وقد أشارت إستجابة العينة إلى أن عملية التقييم لمركز الشباب بالجزيرة تسهم في التنبؤ بالمستقبل، ويتفق هذا مع (ناجي إسماعيل حامد) ١٩٩٦م (١٣) حيث أشار إلى أن التقييم في أي مجال من المجالات لا بد وأن يستند علي برنامج تقييمي يوضح ما تحقق من نجاح وما لم يتحقق عن طريق الكشف عن النقاط الإيجابية والسلبية وتشخيص مواطن القوة والضعف لتحديد مدي ونوعية الجهود المطلوب بذلها لتصحيح المسار في المستقبل.

كما جاءت العبارة رقم (٧) فى الترتيب الثانى، وقد أشارت إستجابة العينة إلى أنه يتم التقييم بمركز الشباب بالجزيرة عن طريق الخبراء والمتخصصين، ويرى الباحث أنه من الضرورة استخدام معايير موضوعية في عمليات تقييم الأداء لكل من الأجهزة الإدارية والفنية العاملة بالمركز، ولا بد وأن تتسم بالوضوح والفهم وتستند على أسس علمية من خلال الإطلاع على الأبحاث العلمية في طرق التقييم بكليات التربية الرياضية وأقسامها المتخصصة، كما يجب أن يشترك في عمليات التقييم خبراء متخصصون في مجال الرياضة ومتخصصون في مجال التربية الرياضية لما لهم من خبرات علمية وإدارية في هذا المجال ويتفق هذا مع (شريف ابو الليل) ٢٠١٥م (٥) على ضرورة مشاركة القائد الديمقراطي مرووسيه في اقتراح إجراءات العمل واتخاذ القرارات وعملية التقييم والتقييم للوصول إلى الأهداف المحددة.

كما جاءت العبارة رقم (٨) فى الترتيب الثالث، وقد أشارت إستجابة العينة إلى أنه يتم تقييم الأداء بمركز الشباب بالجزيرة فى نهاية الموسم الرياضى وفقا للنتائج، ويتفق الباحث مع استجابة العينة ويؤكد علي ضرورة عمل التقييم بصفة مستمرة وتكريم المتفوقين رياضيا ويتم عمل حفل ختامي سنويا يتم فيه التكريم لجميع المتفوقين رياضيا. وبهذا اتفقت اراء العينة حول أليات تقييم مركز الشباب بالجزيرة وبهذا يتحقق التساؤل الثالث.

الاستنتاجات:

المحور الأول/ أهداف مركز الشباب بالجزيرة :

- تتفق أهداف مركز الشباب بالجزيرة مع أهداف وزارة الشباب والرياضة.
- أهداف مركز الشباب بالجزيرة واقعيه وقابله للتحقيق
- تتناسب أهداف مركز الشباب بالجزيرة مع خصائص واحتياجات الاعضاء.

- لا تتوافر خطط واضحة لاحتياجات العمل التي تساعد على تحقيق أهداف للمركز.
- المحور الثاني/ امكانات مركز الشباب بالجزيرة (المادية - البشرية):**
- تسمح الامكانات المادية للمركز بالتعاقد مع شركات لصيانة الملاعب والاجهزة الرياضية.
- مركز الشباب بالجزيرة قادر على توفير الملاعب والصالات المغطاة لإقامة الأنشطة الرياضية.
- لا يشارك جميع العاملين بالمديرية فى وضع الخطط والبرامج.
- عدد المشرفين الرياضيين بالمركز غير كافي لتقديم الأنشطة الرياضية والترويجية.
- لا تقام حفلات دورية فى نهاية الموسم الرياضى لتكريم لاعبين المتميزين رياضياً.
- المحور الثالث/ أليات التقويم بمركز الشباب بالجزيرة :**
- عملية التقويم لمركز الشباب بالجزيرة تسهم فى التنبؤ بالمستقبل
- يتم التقويم بمركز الشباب بالجزيرة عن طريق الخبراء والمتخصصين.
- يتم تقويم الاداء فى نهاية الموسم الرياضى.
- نتيجة عملية التقويم يقوم المركز باثابة اللاعبين المحققين للفوز.
- التوصيات :**
- فى ضوء النتائج والبيانات التى توصل اليها الباحث وبناءً على الاستنتاجات يوصى الباحث بما يلى :
- يجب الاستعانة بخبراء فى الادارة والتخطيط والمتخصصون فى المجال الرياضى عند وضع الخطط وتحديد وصياغة الأهداف بالمركز.
- يجب أن يكون النظام المتبع لتقويم الأهداف محدد وواضح.
- يجب أن يقوم المركز بمتابعة صيانة المنشآت الرياضية ومدى ملائمتها للأنشطة على مدار السنة.
- يجب أن يتم اقامة دورات صقل للمشرفين والمدربين الرياضيين فى مجال التخصص من قبل المركز
- يجب أن يتم مشاركة جميع العاملين بالمركز فى وضع الخطط والبرامج والأهداف.
- انشاء افرع لمركز الشباب بالجزيرة بجميع المحافظات وتطوير باقى مراكز الشباب الحالية.
- عمل متحف بالمركز يضم الوثائق والبيانات وسرد الأحداث التاريخية عن المركز.
- إنشاء إدارة للتسويق وادارة لتنمية الموارد البشرية بالمركز.

المراجع

- ١ - أحمد حسن عبدالرحيم (٢٠١٢): اسلوب الإشراف الشائع علي مراكز شباب المدن بمحافظة الدقهلية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- ٢ - أحمد نبيل مسعد (٢٠١٧): الإدارة بالأهداف كمدخل لتطوير مراكز شباب القري بمحافظة الدقهلية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٣ - حنان أحمد مراد (٢٠٠١م): التطور التاريخي للنشاط الرياضي بمراكز الشباب في مصر خلال الربع الأخير من القرن العشرين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٤ - سماح احمد صلاح الدين (٢٠٠٧م): متطلبات اعادة هيكلة المؤسسات الرياضية و الاندية والاتحادات الرياضية المصرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ٥ - شريف محمد محمد ابوالليل (٢٠١٥م): خطة تسويقية مقترحة لأنشطة اللجنة البارالمبية المصرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، القاهرة.
- ٦ - ضياء محمد أحمد (٢٠٠٦م): تصور مقترح للإستثمار بمراكز الشباب لتحقيق التمويل الذاتي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٧ - عادل نور عبدالحليم (٢٠٠١م): تقويم الأنشطة الترويحية بمراكز الشباب بمحافظة القاهرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٨ - عزة أمين السيد (٢٠٠٦م): الإدارة بالأهداف كمدخل لتطوير مراكز شباب المدن بمحافظة الجيزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٩ - كمال درويش، محمد محمد الحماحمي، سهير المهندس (١٩٩١م): الإدارة الرياضية الأسس والتطبيقات ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٠ - كمال عبدالحميد (٢٠١٢م) : الترويج الرياضي للشباب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١ - اللائحة الداخلية لمركز الشباب بالجزيرة (٢٠١٥م): مديرية الشباب والرياضة، مركز الشباب بالجزيرة، القاهرة.
- ١٢ - محمد صبحي حسنين (١٩٩٥م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ج ١، دار الفكر العربي، ط٣، القاهرة.
- ١٣ - ناجي اسماعيل عثمان (١٩٩٦م): تقويم الإدارة الرياضية في القطاع الحكومي، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.



- ١٤ - نسرين عبدالله ارمنازي (٢٠٠١م): خصخصة مراكز الشباب بمحافظة الإسكندرية استراتيجية مقترحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ١٥ - هاني حسين احمد الناظر (٢٠٠٠م): المعوقات الإدارية التي تواجه مديري مراكز الشباب، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٦ - وفاء عبدالكريم عبدالكريم (٢٠٠٤م): دراسة تحليلية لمشكلات العمل الإداري بمراكز الشباب، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، القاهرة.