



مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية

**Beni-Suef Journal Of Physical Education And
Sport Sciences
(B.J.P.E.S.S)**

مجلد (4) - العدد الثامن ج 2 سبتمبر 2021م

الترقيم الدولي الموحد للطباعة 2536-9881

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 2536-X989

هيئة تحرير المجلة

أ.د/ طارق فاروق عبد الصمد

رئيس مجلس إدارة المجلة

أ.د/ الشيماء سعد زغلول

نائب رئيس مجلس إدارة المجلة

رئيس التحرير

أ.د/ سامية فريد

نائب رئيس التحرير

أ.م د/ أحمد كمال

مدير التحرير

أ.د/ محمد قدرى بكري

عضواً من خارج جهة الاصدار

أ.د محمد السيد الأمين

عضواً من خارج جهة الاصدار

أ.د/ أحمد محمود ابراهيم

عضواً من خارج جهة الاصدار

أ.د صادق خالد الحايك

عضواً من خارج جهة الاصدار

د/ أحمد شاكر عبد العزيز الغول

سكرتير تحرير المجلة

مستشاروا التحرير

(مقرى وأمناء سر اللجان العلمية والأساتذة بالكلية)

- أ.د/ مسعد سيد عويس.
- أ.د/ صبرى محمد عمر.
- أ.د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح.
- أ.د/ عبد المنعم السيد بدير.
- أ.د/ إيمان الحارونى.
- أ.د/ أحمد عبد الخالق تمام.
- أ.د/ مدحت على أبو سريع.

قوائم المحكمين للعدد الثامن (بالترتيب الأبجدي) :

1-	أ.د/ أحمد فاروق	: استاذ بكلية التربية الرياضية قسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب جامعة المنيا
2-	أحمد الشافعي	: استاذ التدريب الرياضي جامعة مدينة السادات
3-	أ.د/ اشرف إسماعيل خطاب	: أستاذ بقسم المنازلات والرياضات الفردية جامعة الزقازيق
4-	أ.د/ الشيماء سعد زغلول	: أستاذ طرق تدريس السباحة كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
5-	أ.د. إيهاب البديوي	: أستاذ تدريب المنازلات – جامعة طنطا
6-	أ.د/ بسامات محمد علي	: أستاذ بقسم المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
7-	أ.د/ سامية فريد	: استاذ الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
8-	أ.د/ سيدة علي عبد العال	: استاذ التعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
9-	أ.د / طارق فاروق عبدالصمد	: استاذ علوم الحركة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
10-	أ.د طارق محمد عبدالروؤف	: استاذ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
11-	أ.د/ عبد العزيز الملا	: أستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان.
12-	أ.د/ علي مصطفى طه	: أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية بنين جامعة حلوان
13-	أ.د/ كريم عبد الحكيم	: أستاذ الإدارة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
14-	أ.د/ محمد احمد ابراهيم	: استاذ ألعاب المضرب كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق
15-	أ.د/ محمد فوزي	: استاذ الادارة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
16-	أ.د/ محمد لطفي	: أستاذ تدريب الكرة الطائرة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

تابع قوائم المحكمين للعدد الثامن (بالترتيب الأبجدي) :

17-	أ.د/ محمد كمال السمنودي	: أستاذ الترويح المتفرغ الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
18-	أ.د/ لبيب عبد العزيز	: أستاذ الإدارة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
19-	أ.د/ مختار أمين	: أستاذ علم النفس الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
20-	أ.د/ محمود رجائي	: استاذ تدريب الكرة الطائرة كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
21-	أ.د/ محمود حسين	: استاذ تدريب كرة السلة كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
22-	أ.د/ مصطفى السايح	: أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية المتفرغ جامعة الإسكندرية.
23-	أ.د/ وليد حسين حسن	: أستاذ الإصابات الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
24-	أ.د/ هند عبد الرازق	: أستاذ بقسم تدريب التعبير الحركي والجمباز كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان

لائحة النشر لمجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية و الرياضية
كلية التربية الرياضية – جامعة بني سويف

تمهيد :

انطلاقاً من رؤية ورسالة كلية التربية الرياضية بالاهتمام بالبحث العلمي والتميز فيه كان لابد من وجود ساحة علمية تنافسية ومساحة لتبادل المعرفة والإنتاج العلمي ، هذا يعنى انه لابد لكل باحث من أن يعرض منتجه البحثي بالإضافة إلى انه أيضا له الحق فى أن يقيم ويستفيد من أبحاث الآخرين.

ومن هنا تأتي أهمية المجالات العلمية فى المؤسسات التعليمية لذا فان كلية التربية الرياضية تؤمن بأهمية وجود مجله علمية بحثية ، لها لائحته المنظمة والتي تحكم وتنظم كافة أعمالها لتصبح مجله ذات قيمة علمية .

رسالة المجلة :

تختص المجلة بنشر الدراسات والبحوث والمقالات العلمية فى المجالات الرياضية والدراسات التربوية والنفسية وعلوم الصحة الرياضية وكذلك البحوث والمقالات العلمية التي يجريها أو يشترك فى إجرائها أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم والباحثين فى الجامعات ومراكز وهيئات البحث العلمى فى مصر وخارجها وكذلك الحاصلين على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية ، وتصدر وفقا للتالي :

مادة (1) :

تصدر كلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف مجله علمية باسم - مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية .(B.J.P.E.S.S)

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences

مادة (2) :

تصدر المجلة بصفة دورية نصف سنوية (مارس - سبتمبر).

مادة (3) :

تشكل هيئة تحرير المجلة لمدة ثلاث سنوات بموافقة مجلس الكلية وذلك من السادة :

- 1- الأستاذ الدكتور عميد الكلية (رئيساً لمجلس الإدارة)
- 2- الأستاذ الدكتور وكيل الكلية للدراسات العليا (رئيساً للتحرير)
- 3- عضو هيئة تدريس بالكلية (نائباً لرئيس التحرير)
- 4- عضو هيئة تدريس بالكلية (مدير تحرير)
- 5- عضو هيئة تدريس بالكلية (سكرتير التحرير)
- 6- تسعة من السادة الأساتذة أعضاء هيئة التدريس (أعضاء الهيئة الإستشارية)

بالكلية ويجوز أن يكونوا من خارج الكلية

للإستفادة من خبراتهم العلمية

- 7- أحد العاملين بالجهاز الإداري فى الكلية (مسئول إدارى)
- 8- أحد العاملين بالجهاز المالى بالكلية (مسئول مالى)

ويتم إختيار السكرتير الإدارى بموجب قرار من (رئيس مجلس الإدارة) وباقتراح من (رئيس التحرير) ، ويتولى كافة الأعمال الإدارية و المالية الخاصة بالمجلة .

مادة (4) :

يتولى رئيس مجلس الإدارة تمثيل المجلة أمام الهيئات الأخرى وتصريف شئونها المالية والإدارية .

مادة (5) :

يقوم رئيس تحرير المجلة بالإشراف على تلقى الأبحاث من الباحثين وتسجيل بياناتهم وتوزيع الأبحاث على المحكمين ومراسلة الباحثين والمحكمين لحين قبول البحث او رفضه , كما يشرف على تنسيق واخراج المجلة ويتابع عدد الأبحاث التى أجزيت بترتيب تسجيلها فى المجلة ومن ثم إرسالها الى المطبعة .

مادة (6) :

مدير التحرير مسئول عن متابعة كافة الإجراءات الخاصة باستلام البحوث وإعداد قواعد البيانات ومتابعة سكرتارية المجلة فى إعداد خطابات النشر ومسودة المجلة قبل الطباعة ومتابعة أعمال الطباعة.

مادة (7) :

تنشر الأبحاث والمقالات العلمية التى يجريها أو يشترك فى إجرائها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين فى الجامعات والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمى فى مصر وخارجها .

مادة (8) :

البحث مسئولية الباحث ولا يجب أن يكون البحث قد قبل للنشر فى مجله علمية أو أى جهة أخرى ويكتب الباحث إقرار بذلك .

مادة (9) :

تنشر الأبحاث فى المجلة وفقاً لأسبقية ورودها بعد تحكيمها وإعدادها فى شكلها النهائى وفقاً لشروط النشر والقواعد التى تقررها إدارة المجلة .

مادة (10) :

يتم ارسال البحث عبر الموقع الرسمى للمجلة التابع لبنك المعرفة المصرى ، ومن ثم يعرض البحث على رئيس التحرير وبعد مطابقته للقواعد الخاصة بالنشر بالمجلة يقوم بإرساله إلى الأساتذة المحكمين .

مادة (11) :

- يراعى بعد التعديلات المقترحة من الأساتذة المحكمين أن تكون كتابة البحث على ورق نصف ثمانية (17.5 x 25 سم) بجهاز الكمبيوتر وعلى وجه واحد فقط على أن تترك 2.5سم من كل جوانب الورقة مع ترك مسافة بين

الأسطر على أن يكون العنوان الرئيسى والعناوين الجانبية للبحث بالبنت 14 بالخط الكوفى .

- يجب ألا يزيد عدد الأسطر فى الصفحة عن 23 سطر (بنت 13 بولد الخط الكوفى بنت (14) وكذا العناوين الرئيسية ويليهِ اسم الباحث أو الباحثين بالبنت الخفيف وتكتب وظائف الباحثين أسفل الصفحة بالبنت .

مادة (12) :

تقبل البحوث بإحدى اللغتين العربية أو الإنجليزية .

مادة (13) :

لا يجوز نشر البحوث العلمية المنشورة بالمجلة بأى طريقة أو فى أى مكان آخر إلا بإذن كتابي من رئيس مجلس الإدارة على أن يشار إلى العدد الذى ظهر فيه البحث لأول مرة .

مادة (14) :

يقوم بتحكيم الأبحاث عدد (2) من السادة الأساتذة ، الأول من أعضاء اللجان العلمية بالجامعات المصرية ، والثانى أستاذ فى مجال التخصص من الأساتذة المتخصصين بأقسام الكلية المختلفة ، وفى حالة عدم توافر أستاذ متخصص من الكلية يقوم بالتحكيم أستاذ من خارج الكلية.

مادة (15) :

بالنسبة للنشر العلمى للأساتذة من داخل الكلية يسمح لكل أستاذ بنشر بحث واحد فقط فى العام بدون تسديد أى رسوم على أن يكون البحث فردي ، ويعفى الأستاذ من رسوم التحكيم لأن بحث الأستاذ لا يحكم طالما كان البحث فى نفس مجال تخصصه .

مادة (17) :

يدعو رئيس مجلس إدارة المجلة أو من يفوضه إلى اجتماع لهيئة تحرير المجلة مرة كل ثلاثة أشهر بواقع أربعة مرات على الأقل خلال العام.

أحكام عامة :

- ينشر البحث بالكامل كما قام المحكمون بتحكيمه إلا في حالة عدم رغبة الباحث في نشر المرفقات .
- يتم تطبيق أحكام القوانين واللوائح المعمول بها في الجامعة فيما لم يرد نص بشأنه .

رئيس مجلس الإدارة

وعميد الكلية

أ.د/ طارق فاروق

نائب رئيس مجلس الإدارة ووكيل

الكلية للدراسات العليا والبحوث

أ.د/ الشيماء سعد زغلول

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث وأسماء الباحثين	م
42-14	تأثير برنامج تعليمي باستخدام المنصة التعليمية التفاعلية على التحصيل المعرفي وبعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة أ.م.د / أمينة عبد الهادي عبد الرحمن	1
73-43	فاعلية تدريبات القوة المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية و مستوى أداء الضرب الساحق و الإرسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة د/ أحمد علي الراعي	2
89-74	تأثير تدريبات السايكو على الرشاقة التفاعلية وتعمل الاداء لدى الملاكمين د/عبد الحميد محمد عبد الحميد	3
119-90	بناء اختبار معرفي إلكتروني لقرار التعبير الحركي (الرقص الحديث) لطالبات كلية التربية الرياضية * م.د / ناديه صالح علي السيد	4
146-120	واقع التمكين الإداري وتأثيره على السلوك الإبداعي للمرأة بوزارة الشباب والرياضة أ.م.د/ سماح محمد امين حلاوه	-5
170-147	الضغوط النفسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة * ا.م.د/ ماجدة محمود أبو العزم	-6
188-171	تأثير التدريبات البصرية على بعض القدرات البصرية ودقة أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبين التايكوندو * د / شيماء عبد الكريم على محمد	-7

تابع المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث وأسماء الباحثين	م
221-189	تأثير تمرينات الجبل المقننة مصحوب بالإرشادات الغذائية على بعض مكونات الجسم والسلوك الغذائي لتلاميذ المرحلة الإعدادية □ أ.م.د/ أحمد محمد عبد العزيز أحمد	-8
243-222	” دراسة استشرافية لإدارة الأزمات بالاتحاد المصري لرفع الأثقال د/ مصطفى عنتر زيدان فرج	9
279-244	” تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الزومبا على بعض المتغيرات البدنية والتركيب الجسمي للسيدات د/نادية صالح علي	-10
317-280	تأثير استخدام إستراتيجية الصف المقلوب علي دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لمسابقة رمي القرص لدي الطالبات * أ.م.د/ علا السعيد عليوه فوده	-11
367-317	التدريب الوظيفي وفاعليته في تطوير المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكرة الطائرة د/أحمد علي الراعي	-12
367-348	”نسبة مساهمه بعض المتغيرات الكينماتيكية في تطوير دقة التصويب للاعبين كرة السلة” أ.م.د/ افراج عبدالنبي هجي	-13
387-368	واقع ممارسة الانشطة الترويحية المنزلية لدي طالبات كلية التربية الرياضية واسرهم في ظل الأزمات د/ رقية محمد مهدي خضر	-14

تابع المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث وأسماء الباحثين	م
415-388	تأثير استخدام أسلوب التعليم الدائري على مستوى أداء بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الخامس * أ.م.د خيري محمود الصباغ	-15
453-416	” تأثير تدريب المجموعات العنقودية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي الاسكواش ” م.د/ أيمن ناصر مصطفى محمد	-16
483-454	” أثر تدريبات الساكيو S.A.Q علي السرعة والرشاقة وبعض المتغيرات المهارية لللاعبات الأسكواش ” *د/هناء محمد عبد الوهاب	-17
523-484	”الحراك الإجتماعي وعلاقته بالتكيف الإجتماعي للطالبة المعلمة المغتربة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الأزهر” * د/ شيما عبد الحميد عبد السلام	-18

”تأثير برنامج تعليمي باستخدام المنصة التعليمية التفاعلية على التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ”

أ.م.د / أمينة عبد الهادي عبد الرحمن

المقدمة ومشكلة البحث

تتطور الوسائل التدريسية على مر العصور بما يتوافق مع متطلبات كل عصر , فنحن الان فى صدد التعليم المدمج والتحول الرقمي لمناهج التدريس نظرا لمواجهة انتشار فيروس كورونا المستجد , ولهذا كان واجباً على الباحثين التطرق بأبحاثهم للثورة التكنولوجية والتعرف على أثارها فى التعليم وكيفية الإستفادة منها بشكل امثل يحقق اقصى منفعة للطلاب دون التعرض لخطر العدوى.

هذا وتعتبر الثورات العلمية والتكنولوجية منابع المعرفة , وسخرت التكنولوجيا لتسهم في تقدم العلم وتطويره من خلال توفير التجهيزات وإمداده بالبرامج التطبيقية التي ينتج عنها معرفة جديدة تضيف للبناء المعرفى الذى توصل إليه الإنسان من قبل ونتيجة لهذه العلاقة التي تربط بينهما فإن أي تطور في العمل والوصول إليه سيكون له إنعكاس على التكنولوجيا .
(1 : 4)

وتعتبر شبكات التواصل الاجتماعي ضمن تطبيقات الويب وما بها من تقنيات عالية وتفاعل من مستخدميها , وتتميز بالتطبيقات العديدة , ولا تحتاج الى التدريب أو تعلم لغة البرمجة لإستخدامها , بل يمكن للفرد بأقل المهارات في إستخدام الحاسب الالى والمحمول وشبكة الإنترنت أن يتواصل مع هذه الشبكات ويكون عضواً فعالاً فيها. (5 : 34)

*** /استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية – جامعة العريش**

ولهذا يفرض التطور التقني الهائل الذي شهده قطاع تكنولوجيا المعلومات والاتصال في العقدين الأخيرين - خاصة مع انتشار الإنترنت - حقائق جديدة على العالم ، وكان من نتاجها وجود ما يعرف بالشبكات الاجتماعية الإلكترونية وهي المواقع التي تدعم البرامج التعليمية في توطيد العلاقات الإنسانية ، وبناء المعرفة على الويب ، فالفضاء الإلكتروني يقدم خيارًا ثريًا للحياة ، إذ تتيح هذه البرامج للمتعلمين تسخير التقنيات الرقمية التي تمكنهم من إفادة بعضهم البعض عن طريق المشاركة في بناء المعرفة ، وفي هذا الصدد يذكر كل من هيشانج شوا وآخرون *Hichang Choa et al. (2007م)* ، محسن حمص ، عاصم غازي (2016م) أن ظهور المستحدثات التكنولوجية والتي عن طريقها أمكن التطوير في العملية التعليمية ومواجهة العديد من التحديات التي تعترض القائمين على العملية التعليمية ، ومن هذه التحديات الزيادة في أعداد المتعلمين في المراحل التعليمية المختلفة ، الأمر الذي أدى الى ضرورة الاستعانة بالأجهزة والمواد التعليمية الحديثة واستخدام المستحدثات التكنولوجية المتطورة في العملية التعليمية وتنويع طرق التدريس وحفز المتعلمين على الإقبال على استخدام الأجهزة والمواد التعليمية المتعددة وتقبل أوعية المعلومات الحديثة بما يعكس بالإيجابية في النهاية على العملية التعليمية ويزيد من فاعليتها ويحقق الأهداف . (15 : 315) ، (7 : 8)

ويعد ظهور التعلم الإلكتروني نتيجة توظيف وتفعيل التكنولوجيا الحديثة في العملية التعليمية ، والذي تقوم فكرته على تفريد عملية التعلم كان من المفترض أن تكون هذة ميزة ، بينما مع بداية القرن الحادى والعشرين ونتيجة التدفق السريع للمعلومات والحاجة لرفع مستوى المهارات الفردية للطلاب ، تولدت رغبة قوية فى التقليل من انعزالية الطالب فى العملية التعليمية عن طريق التعلم النشط للطلاب مع زملائه والتحول إلى مرحلة التشارك التفاعلى والاجتماعي للمعرفة . (12 : 660)

كما ان استخدام شبكات الحاسب الآلى فى التعليم والتدريب تشمل امكانيات تقاسم وتشارك وثائق ومجموعة متنوعة من أدوات محددة للاتصال والتواصل عن طريق الشبكة ،

حيث يمكن استخدام أدوات الاتصال المتزامنة مثل أداة الدردشة والحوار ، والبريد الصوتي ، مؤتمرات الفيديو أو أدوات الاتصال غير المتزامنة مثل منتديات النقاش ، كما تشير بعض وجهات النظر الى أن استخدام التعلم التشاركي من خلال شبكة الانترنت وأجهزة الحاسوب سوف يزيد من تعزيز وتوسيع طرق الاتصال والتواصل بين الطلاب والمعلمين. (17 : 37) وتعتبر المنصات التعليمية التفاعلية أحد المستحدثات التكنولوجية فهي بيئة تعليمية تفاعلية توظف تقنية الويب وتجمع بين مميزات أنظمة إدارة المحتوى الالكتروني وبين شبكات التواصل الاجتماعي Social Network الفيس بوك Facebook وتويتر Twitter وتوفر للمعلمين والطلاب بيئة آمنة للاتصال والتعاون، وتبادل المحتوى التعليمي وتطبيقاته الرقمية إضافة إلى الواجبات المنزلية والدرجات والمناقشات ، وتجمع المنصات التعليمية بين مزايا شبكة الفيس بوك ونظام بلاك بورد لإدارة التعلم LMS ، وتستخدم فيها تقنية الويب ، كما تعد المنصة التعليمية طريقة آمنة وسهلة تستخدم لتبادل الأفكار ومشاركات المحتويات التعليمية وتتيح الوصول للواجبات ومشاهدة الدرجات ، يتيح للمعلم عمل مجموعات للطلاب حسب صفوفهم ، ويمكن لأولياء الأمور الدخول بالحسابات الخاصة بهم لرؤية درجات أبناءهم وواجباتهم ، ويستطيع المعلم التواصل مع أولياء الأمور وإشعارهم بالواجبات المتأخرة وبالأنشطة من خلال الموقع . (11 : 216)

وقد أصبحت المنصات التعليمية متاحة في كل زمان ومكان، بسبب التطور الهائل في مجال التكنولوجيا، وقد أصبحت هذه العملية أكثر سهولة واندماجاً ويمكن عن طريق هذه التطبيقات والشبكات أن تصبح عملية التعلم والتعليم أكثر تفاعل وقرّباً من المستخدم وذلك من خلال التفاعل مع الآخرين ومن خلال الأنشطة المختلفة التي يمكن القيام بها داخل هذه المنصات حيث تساعد على اكتساب الخبرات العملية والعلمية والعمل على عملية التعليم الجماعي واكتساب العادات والسلوكيات والقيم المختلفة وجعل عملية التواصل بين المعلمين والطلاب سهلة وفعالة وذلك من خلال التفاعل المستمر والتواصل الهادف لتحقيق الأهداف

التعليمية من خلال مراحل ومهام وأدوار لكل فرد مجموعة العمل داخل هذه التطبيقات والشبكات المختلفة . (10 : 3)

كما يركز التعلم من خلال المنصات التعليمية علي الطالب فيصبح الطلاب تدريجياً مستقلين ومعتمدين علي أنفسهم ويوجهون أنفسهم ويمارسون درجات عالية من التفكير الخلاق وحل المشكلات ويتعلم الطلاب بأنفسهم وبسرعة استيعابهم ويمكن تقوية التعلم من خلال طلب مواد إضافية لإثراء المعلومات ، وهناك دراسات أكدت على أثر استخدام المنصات التعليمية في التعلم ، ومنها دراسة كل من ريم راشد محمد (2012م) (6) ثونجماك Thongmak (2013م) (18) ، باستيلا ، تسهوريديس فافوجيوس Bastila, M. CH. Khaleel, M. Al-Said (13) (2014) D.; Tsihouridis. Vavougios (2015م) (16) ، Fatimah Al-Kathiri (2015م) (14) ، ترست Truste (2016م) (19) ، أسماء عبد الخالق (2017م) (1) ، أسماء عبد الناصر (2018م) (2)

وقد أشارت نتائجها على فاعلية استخدام المنصات التعليمية بأنواعها في تنمية الجوانب المعرفية وجوانب التعليم لما لها اثر مباشر وايجابي على تحسين مستوى أداء الطلاب المستخدمين في الاستيعاب . (3 : 5)

ويعتبر نشاط الكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية والتي تحتوي على الكثير من المعلومات والمعارف والنقاط الفنية الهامة والمرتبطة بالمهارات الاساسية بنشاط الكرة الطائرة كالضرب الساحق والاستقبال والارسال والتي تمثل تحدي لدى متعلميها حيث يجب على ممارسيها ان يكون على دراية تامة بكل القوانين والخطوات الفنية التي تحكمها.

ويشير "محمد لطفي السيد" (2011م) إلي أن الارسال والإعداد للهجوم من أهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، حيث تكمن أهميتهما كونهما من المهارات الهجومية الأكثر إحراراً للنقاط في المباريات، وهما من المهارات الحركية المركبة – الإرسال بالوثب بنوعيه – التي يصعب تعلمها، وكلاهما يحتاج إلى مقومات وقدرات بدنية خاصة وأهمها على الإطلاق القدرة العضلية بالإضافة إلى عناصر السرعة والرشاقة والدقة الحركية، كما يحتاجا إلي مقومات جسمانية ونضج بدني وحركي كبير من أجل إجادتهما والتميز في أدائهما، ولا تقتصر أهمية القدرة العضلية علي هاتين المهارتين فقط بل

تعد متطلبا أساسيا في جميع مهارات اللعبة، أضيف إلي ذلك أنه يجب أن يتمتع اللاعبون بقدر عالي من الرشاقة والسرعة بأنواعها المختلفة نظرا لخصوصية المهارات الحركية في الكرة الطائرة وتنوع وتعدد مواقف اللعب وتباين سرعة الأداء وإيقاع اللعب.(9 : 25 – 37)

ومن خلال خبرة الباحثة وتربيتها للكرة الطائرة للطالبات تخصص الكرة الطائرة من خلال تطبيق التعلم المدمج , لاحظت الباحثة أنه هناك إهتمام من جانب الطالبات لكل الجوانب التعليمية الحديثة بفاعلية , ومن خلال قراءات الباحثة عن الدور الفعال للمنصة التعليمية وماتحققه من اثار تعليمية ايجابية , كان الامر الذي دفع الباحثة للتعرف على إنخفاض واضح في مستوى الرغبة في انجاز وتعلم المهارات , وذلك نظراً لعدم وجود مواقف تعليمية جديدة ومبتكرة تجعل الطلاب أكثر إيجابية ونشاط في هذه العملية , مما دفع الباحثة للتأكد من صدق وجود هذه المشكلة من خلال القيام بدراسة إستطلاعية تهدف الى بث روح التنافس بين الطالبات من خلال تقسيمهم الى مجموعات وكذلك منافسات فردية , والتي أظهرت ان هناك دافعية ورغبة يمكن ملاحظتها بين الطالبات في سرعة تعلم وإظهار أفضل أداء ممكن, كما لاحظت الباحثة ان التدريس في المحاضرات بالأسلوب التقليدي وهو دون الاعتماد على التطور التكنولوجي من حولنا يجعل الطالبة غير نشطة وسلبية في العملية التعليمية وذلك لا يتمشى مع نظام التعليم الحالي والتي قد لا تتوافق مع الحياة العصرية وتفكير الطالبة في عصر تكنولوجيا المعلومات كون الطريقة التقليدية تعتمد على الطريقة المباشرة بشرح المهارة وعرضها من خلال قيامها بأداء النموذج أما الجانب النظري فإن المعلمة تعتمد على الإلقاء والتلقين مما يحد من دور الطالبة وتفاعلها داخل المحاضرة وبالتالي لا تؤدي الهدف المنشود في تحقيق الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية , كما أن طبيعة الأداء المهاري في الكرة الطائرة يتطلب توافقا عضليا وعصبيا ورشاقة وسرعة استجابة , كما يحتاج إلى مرونة عضلية , لذا فإن اللاعبات ذات المستويات العالية جدا كمستويات الفرق يستخدمون أحدث الطرق والأساليب العلمية , وفي ظل التطورات التي شهدتها العالم اليوم لابد من وجود نظام للتعليم الحالي بأن يحدد موقعا ومستوى له في ظل هذه الثورات العلمية والتكنولوجية العالمية لملاحقة الفيض الهائل من المعلومات في كافة اشكالها وصورها وايصال المعلومة بشكل متساو لجميع الطالبات وأيضا مواجهة المشكلات , كما أن هذا العصر

الذي نعيشه وما يشمله من تحديات مرتبطة بجائحة كورونا والتي تمثل تحدي كبير للطلاب في التعليم وحرصا على تنفيذ قرارات الدولة لمواجهة هذه الجائحة من خلال التعليم الهجين واستخدام كافة السبل والوسائل التكنولوجية والتي توفر أقصى قدر من المعلومات للطلاب من خلال وسائل تكنولوجية وتعليمية تسمح لهم من التعلم عن بعد للحفاظ على السلامة العامة وانتشار الفيروس , وهذا ما دعى الباحثة الي التطرق الى استخدام المنصة التعليمية على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، ومن هنا قامت الباحثة باستخدام اهم البرامج الالكترونية حديثة ووضوحاً وسهولة وهي منصة **Schoology: Learning Management System** للارتقاء بمستوى الطالبات والتغلب على الصعوبات التي تواجههم وذلك من خلال استخدام تقنية جديدة تساعد الطالبات على التعلم وفق رغباتهن دون تقيد بالبعد المكاني للمؤسسة التعليمية لمواجهة خطر انتشار فيروس كورونا المستجد , وسعيًا من الباحثة في المحاولة للإستفادة من الإمكانيات التي تتيحها تكنولوجيا المعلومات في مواجهة الكثير من التحديات في مجال العملية التعليمية.

أهمية البحث :

ترجع أهمية البحث الحالي إلى :

- التعرف على الأثر الحاصل في مستوى تعلم الطالبات لوجود مثل هذه التقنيات الجديدة كالمنصات التعليمية التفاعلية .
- من المتوقع أن يفتح هذا البحث مجالاً لإجراء دراسات على مواد أخرى باستخدام المنصة التعليمية التفاعلية .
- تزايد أعداد المستخدمين للتقنية الحديثة من قبل المعلمين والتي قد تفيد في توجيههم التوجيه الصحيح الى الاستفادة من التقنية الحديثة وتطبيقاتها المختلفة .

هدف البحث :

بناء برنامج تعليمي باستخدام المنصة التعليمية التفاعلية ومعرفة تأثيره في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة العريش.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسيين (القبلى والبعدى) في بعض الاختبارات البدنية (قيد البحث) لدى عينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسيين (القبلى والبعدى) فى مستوى التحصيل المعرفى، وشكل الأداء الفنى لمهاتري الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة (قيد البحث) لدى عينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث :

المنصات التعليمية التفاعلية E-Learning Platforms :

هو موقع تعليمي يستخدم للتواصل بين الطلاب والمعلمين وتبادل الأفكار والمشاكل والنصائح المفيدة وهي بيئة تعلم آمنة يتميز بالشفافية يمكن للوالدين والمعلم رؤية كل ما ينشر عليه ، فهي شبكة إجتماعية تعليمية مجانية تمكن المعلمين من نشر الدروس والأهداف وضع الواجبات وتطبيق الأنشطة التعليمية وإجراء الإختبارات الإلكترونية والتواصل مع المعلمين وتساعد علي تبادل الأفكار والآراء بين المعلمين الطلاب ومشاركة المحتوى العلمي وتتيح لأولياء الأمور التواصل مع المعلمين والإطلاع علي نتائج أبنائهم مما يساعد علي تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية . (20, 21, 22)

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:-

هي مجموعة من الواجبات الحركية التي تشمل على فنيات الاداء الصحيح في الكرة الطائرة , المهارتان قيد البحث , وكيفية اداء تحركات قدمين صحيحة تتناسب وطبيعة الأداء في الكرة الطائرة . (تعريف اجرائي)

الدراسات المرجعية :

قامت الباحثة بمسح شامل للدراسات والبحوث التي أجريت في مجال التربية الرياضية والتي تعلقت بموضوع الدراسة من رسائل الماجستير والدكتوراه ومجلات علمية بالإضافة الى

بحوث المؤتمرات المتعلقة بموضوع البحث والدراسات الأجنبية وذلك بهدف الاستفادة منها في البحث الحالي وسوف يتم عرضها على النحو التالي:

إجراءات البحث :

أولاً :- منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة, نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة .

ثانياً :- مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في طالبات الفرقة الثالثة والبالغ عددهن (28) طالبة بكلية التربية الرياضية – جامعة العريش للعام الجامعي 2020م/2021م بالفصل الدراسي الأول, كما قامت الباحثة باختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددهن (12) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة تخصص تدريس , كما استعانت الباحثة بعينة استطلاعية بلغت (12) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية لإجراء والمعاملات العلمية لتقنين الاختبارات قيد البحث (الاستطلاعية) ,

ونظراً لقلّة عدد مجتمع وعينة البحث , وكون الباحثة تقوم بالتدريس لهم في العام الدراسي السابق استطاعت الباحثة من التواصل معهم من خلال أرقام التليفون المحمول لبدء تطبيق اجراءات البحث قبل بدء الفصل الدراسي الأول , فكانت المقابلة تتم داخل الكلية قبل بدأ الدراسة بأسبوعين تقريباً في تمام الساعة التاسعة صباحاً أما بعد بدأ الدراسة في تمام الساعة الثالثة مساءً بعد انتهاء اليوم الدراسي.

تجانس الطالبات (عينة البحث الأساسية) في بعض المتغيرات قيد البحث :

قامت الباحثة بالتأكد من صلاحية العينة المختارة قيد البحث من حيث التجانس في بعض المتغيرات الأساسية المرتبطة بالنمو (السن , الطول , الوزن , معدل الذكاء) .

جدول (1)

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	العمر	سنة	21.24	21.00	1.24	0.58
2	الطول	سم	1.79	1.79	1.14	0.02-
3	الوزن	كجم	68.54	69.00	1.05	1.31-
4	الذكاء	درجة	104.80	104.00	1.25	1.92

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو قيد البحث ويتضح منه أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين $(3\pm)$ مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

مواد المعالجة التجريبية :

اشتملت مواد المعالجة التجريبية على :-

- 1- وسائل جمع البيانات.
- 2- البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام المنصة التعليمية التفاعلية Schoology

وسائل جمع البيانات :

اعتمدت الباحثة فى جمع البيانات الخاصة بالبحث على :

- 1- معدلات النمو (السن - الطول - الوزن)
- 2- اختبار القدرات العقلية (الذكاء)
- 3- الاختبارات البدنية لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- 4- بطاقة تقييم شكل الاداء الفنى لمهاراتي الإرسال والإعداد قيد البحث.
- 5- اختبار التحصيل المعرفي لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.
- 6- البرنامج التعليمي بإستخدام المنصة التعليمية التفاعلية فى تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

معدلات النمو (السن – الطول – الوزن) .

- أ- العمر : من سجل الطالبات بالكلية تم حساب العمر الزمني بالسن .
- ب- الطول :جهاز رستامير لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ج- الوزن : ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرامات .

اختبار القدرات العقلية (الذكاء)

- إختبار القدرات العقلية

استخدمت الباحثة اختبار القدرات العقلية إعداد "فاروق عبدالفتاح" (2009م) (7) لاجاد إعتدالية التوزيع التكرارى لمجتمع البحث وقياس هذا الاختبار معامل الذكاء لمرحلة التعليم العالى ويحتوي على مجموعة من الاسئلة لا تتعلق بالمواد الدراسية لذا وجدت الباحثة هذا الاختبار يعد افضل الاختبارات وانسبها لقياس ذكاء عينة البحث، ولقد طبق فى العديد من الدراسات العربية المماثلة وكانت معاملاته العلمية (الصدق - الثبات) عالية.

الاختبار البدنية المرتبطة لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة:-

قامت الباحثة بالاطلاع على البحوث المرتبطة للتعرف وتحديد أنسب الاختبارات البدنية المرتبطة ببعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة قيد البحث وإعدادها في شكلها النهائي لعرضها على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال الكرة الطائرة , وقد استطاعت الباحثة تحديد تلك الاختبارات :-

- الوثب العمودي من الثبات.
- رمي كرة سلة لأبعد مسافة.
- دفع كرة طبية 5كجم من أعلى الرأس.

الإختبار التحصيل المعرفي :-

فى ضوء هدف البحث تم تحديد الهدف العام للاختبار المعرفى متوافقا مع مقرر الكرة الطائرة للطالبات (عينة البحث)، متمثلة فى المعلومات المعرفية من حقائق والمفاهيم والتي تضمنها البرنامج تعليمى باستخدام المنصة التعليمية التفاعلية Schoology، مع مراعاة أن يتم صياغة الأهداف العامة للاختبار المعرفي في صورة أهداف سلوكية يمكن قياسها كما يلي:

- أن تتعرف الطالبة علي التطور التاريخي للكرة الطائرة .
- أن تتعرف الطالبة على النواحي القانونية للكرة الطائرة
- أن تتعرف الطالبة على الخطوات الفنية الصحيحة للاداء لمهارتي الارسال والاعداد.

(1) اعداد جدول المواصفات للاختبار:

قامت الباحثة باعداد جدول المواصفات للاختبار وذلك للربط بين الأهداف التعليمية للبرنامج وبين محتوى البرنامج ثم قامت الباحثة بعرضها على خبراء في مجال طرق التدريس الكرة الطائرة بكليات التربية الرياضية لتحديد عدد المفردات اللازمة لكل هدف واقترح ما يضاف او ما يحذف منها ولتحديد الوزن النسبي لهذه المحاور والاهداف التعليمية لكل محور من محاور الاختبار.

إعداد المحاور الرئيسية للاختبار :

نظراً لعدم وجود قائمة شاملة تحتوي على محاور محددة خاصة بالتحصيل المعرفى لمهارات الكرة الطائرة والتي يمكن إكسابها من خلال برنامج تعليمى باستخدام المنصة التعليمية التفاعلية Schoology قامت الباحثة قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان متضمنة (3) محاور التحصيل المعرفى فى صورتها الأولية وهي علي النحو التالي (التاريخي -القانوني -المهارى).

ثم عرض تلك المحاور على خبراء متخصصين فى مجال الكرة الطائرة ، وذلك للتعرف على مدى مناسبة هذا المحاور لقياس التحصيل المعرفي للطالبات.

صياغة مفردات الإختبار :

من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات العلمية تم صياغة مفردات الإختبار والتعرف علي عملية بناء الإختبار الجيد وقد تم صياغة أسئلة الإختبار بصورة مبدئية وبلغ عددها (33) مفردة مقسمة علي ثلاثة محاور (تاريخي – قانوني – مهاري) وقد قام الخبراء بحذف (3) مفردات.

تحديد نوع الأسئلة :

جاءت بعض الأسئلة من نوع الإختيار من متعدد وعلى الطالبة إجابة واحدة بحيث يتكون كل سؤال من ثلاث بدائل واسئلة أخرى من نوع الصواب والخطأ، وقد روعى فى هذه الأسئلة قياس مستوى التحصيل المعرفى لطالبات (عينة البحث) من حيث الشمول ،الدقة، الوضوح ، البساطة ، عدم إحتمال اللفظ لأكثر من مدلول ، الدقة العلمية.

جدول (2)

العدد المبدئي والنهائي لإختبار التحصيل المعرفى

بالكرة الطائرة قيد البحث

م	المحاور	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
1	التاريخي	11	1	10
2	القانوني	12	2	10
3	المهاري	10	-	10
	المجموع	33	3	30

وتم تطبيق الإختبار على مجموعة من الطالبات عددهم (12) طالبه وبعد التطبيق تم تصحيح الإختبار ورصد الدرجات تمهيداً لحساب المعاملات العلمية للإختبار.

معامل السهولة والصعوبة لمفردات الإختبار :

تم حساب معامل السهولة لمفردات الإختبار بإستخدام المعادلة التالية :

$$\text{معامل السهولة} = \frac{\text{عدد الطالبات الذين أجابوا إجابة صحيحة على كل عبارة}}{\text{العدد الكلى للطالبات}}$$

والعلاقة بين معامل السهولة ومعامل الصعوبة علاقة عكسية، بمعنى أن مجموعهم يساوى الواحد الصحيح :

$$\text{معامل السهولة} = 1 - \text{معامل الصعوبة} .$$

$$\text{معامل الصعوبة} = 1 - \text{معامل السهولة} .$$

ويتضح ان اختبار التحصيل المعرفي قيد البحث يتميز بمعاملات السهولة حيث يتراوح معامل السهولة بين (0.15 - 0.85) ومعاملات الصعوبة حيث يتراوح معامل الصعوبة بين (0.15 - 0.85) وان معاملات التميز مناسبة حيث تتراوح ما بين (0.16 - 0.25) .
تحديد زمن الإختبار :

قامت الباحثة بتحديد الزمن المناسب للإجابة على الإختبارفى ضوء نتائج التجربة

الإستطلاعية من المعادلة التالية :

الزمن التي إستغرقته أول طالبة + الزمن

التي إستغرقته آخر طالبة

المتوسط الحسابى لزمن

= الإختبار

2

$$16 \text{ دقيقة} = \frac{20+12}{2} =$$

استمارة تقييم شكل الاداء الفنى للإرسال والإعداد

تم قياس درجة مستوى الأداء الفنى بواسطة لجنة ثلاثية من الخبراء في مجال الكرة الطائرة وتم تحديد درجة مستوى الأداء (10 درجات) ، وتم الأخذ بمتوسطات درجات الحكام الثلاثة ، حيث قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم شكل الأداء الفنى بالكرة الطائرة (الإعداد ، الأرسال) ومن ثم عرضها على السادة الخبراء .

خطوات تطبيق الدراسة :-

المرحلة التمهيديّة :-

إجراء الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على (12) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الاصلية وقد إستهدفت الدراسة ما يلي :-

- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات تطبيقياً .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة فى إجراءات البحث
- التعرف على المشكلات التى قد تواجه الباحثة أثناء التطبيق
- الإطمئنان على دقة القياسات لكل متغير .
- التأكد من الفترة الزمنية المحددة لكل وحدة تعليمية .
- التأكد من المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة قيد البحث.

صدق الاختبار:

قامت الباحثة بتطبيق اختبار التحصيل المعرفي على العينة الاستطلاعية وذلك للتأكد من الصدق والثبات لنتائج الاختبار وبتطبيق صدق الاتساق الداخلى بدلالة معامل الارتباط بين المفردة والمحور التى تنتمي اليه والمفردة والمجموع الكلي للاختبار كانت جميع العبارات دالة حيث تراوحت درجات معامل الارتباط ما بين (0.72: 0.89) مما يؤكد على صدق الاختبار , ثم قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين الربيعين الأدنى والاعلى لنتائج الاختبار .

جدول (3)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لنتائج اختبار التحصيل المعرفي ن=12

قيمة T	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		وحدة القياس	الاختبارات
	2ع	2م	1ع	1م		
*3.03	1.02	10.25	0.24	22.34	درجة	اختبار التحصيل المعرفي

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي (0.05) = 2.34

ويتضح من جدول (3) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبار التحصيل المعرفي قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى عند دلالة مغنوية 0.05 مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذا الاختبار.

Reliability: ثبات الاختبار

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات في الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق اختبار التحصيل المعرفي ثم إعاد تطبيقه على نفس العينة بعد خمسة أيام كفاصل زمني بين التطبيقين , وتم إستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني)

جدول (4)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لاختبار التحصيل المعرفي ن=12

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	2ع	2م	1ع	1م		
*0.82	1.35	17.31	1.26	16.29	درجة	اختبار التحصيل المعرفي

قيمة (ر) لدلالة الطرفين عند مستوي (0.05)=0.57

ويتضح من جدول (4) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لنتائج اختبار التحصيل المعرفي وهي دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات نتائج هذا الاختبار.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

Validity: صدق الاختبارات

قامت الباحثة باستخدام صدق المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والأدني لنتائج العينة الأستطلاعية والبالغ عددها (12) طالبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك للتعرف على مدى صدق الأختبارات كما يتضح من جدول (4).

جدول (5)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى

ن=12

للاختبارات البدنية قيد البحث

قيمة T	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات
	2ع	2م	1ع	1م		
*14.62	0.53	18.24	0.84	28.51	سم	الوثب العمودي من الثبات
*7.40	1.12	24.58	1.02	32.51	متر	رمي كرة سلة لأبعد مسافة
*4.16	0.31	1.52	0.22	2.64	متر	دفع كرة طبية 5 كجم

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي (0.05) = 2.34

ويتضح من جدول (4) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى عند دلالة معنوية 0.05 مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات.

ثبات الإختبار : Reliability

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات في الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق تلك الإختبارات ثم إعاد تطبيق الإختبارات على نفس العينة بعد خمسة أيام كفاصل زمني بين التطبيقين , وتم إستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) .

جدول (5)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

ن=12

للاختبارات البدنية قيد البحث

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	2ع	2م	1ع	1م		
*0.87	0.75	23.68	0.68	23.37	سم	الوثب العمودي من الثبات
*0.91	1.13	28.86	1.07	28.54	متر	رمي كرة سلة لأبعد مسافة
*0.84	0.51	2.12	0.26	2.08	متر	دفع كرة طبية 5 كجم

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.57

ويتضح من جدول (5) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإختبارات القدرات التوافقية قيد البحث والتي تراوحت ما بين (0.81 : 0.90) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات نتائج هذه الاختبارات.

القياس القبلي :-

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على عينة البحث يوم الأحد الموافق (18/10/2020م).

المرحلة الأساسية :-

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام المنصة التعليمية التفاعلية بداية من يوم الأحد الموافق 11 / 10 / 2020م ، والذي إستمر لمدة (8) اسابيع بواقع (4) وحدات تعليمية أسبوعياً ، متوسط زمن الوحدة فى الاسبوع (60 ق) ، خلال الأيام التالية (الأحد ، الاثنين ، الأربعاء ، الخميس) من كل أسبوع إنتهاءً بيوم الخميس الموافق (10 / 12 / 2020م) ، وكان موعد التطبيق قبل بدأ الدراسة الساعة التاسعة صباحاً وبعد بدأ الدراسة الساعة الثالثة مساءً.

خطوات بناء البرنامج التعليمي :

هدف البرنامج:

تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة من خلال برنامج تعليمى باستخدام المنصة تحديد الأهداف التعليمية للبرنامج التعليمى:

قامت الباحثة بتحديد الأهداف العامة تبعاً لجوانب التعلم الثلاثة وهي :

(أ) هدف عام مهارى :

- إكساب الطالبات الأداء الفنى لبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة (الاعداد ،

الارسال) من خلال البرنامج التعليمى باستخدام المنصة التعليمية التفاعلية.

(ب) هدف عام معرفى :

- إكساب الطالبات المعلومات والمعارف من خلال البرنامج التعليمي بإستخدام المنصة التعليمية التفاعلية.

أسس بناء البرنامج :

- اعتمدت الباحثة على مجموعة من الأسس العلمية عند تصميم البرنامج وهي كالتالى:
- يعطى فكرة أوضح عن طرق تعلم الطالبات وتحصيلهم ومشاركتهم .
- يسهل إدارة الطالبات والمواد التعليمية والأنشطة المختلفة .
- يربط المعلمة بطالبتها داخل وخارج المحاضرة .
- يوظف عدد من الأدوات الحديثة لتسهيل مهمة التعليم .
- يمكن الطالبات من توثيق كل ما يقومون به من إنجازات ومهام تعليمية .
- يساعد على التغلب على البعد المكانى بين المعلم والمتعلم .
- يستخدم تطبيق Schology على الهواتف الذكية وبذلك يبقى المتعلم على اتصال دائم بمجتمع التعلم .

التخطيط الزمنى للبرنامج التعليمي المقترح :-

- فترة البرنامج التدريبي: لمدة (8) أسابيع في الفترة من الاحد 25 / 10 / 2020م الى الخميس 17 / 12 / 2020م , بواقع أربع وحدات تدريبية أسبوعيا .
- عدد الوحدات التعليمية الأسبوعية:-
- (4) وحدات تدريبية فى الأسبوع أيام (الاحد - الاثنين - الأربعاء - الخميس) , زمن الوحدة التعليمية الخاصة بالدراسة : (60) دقيقة قبل بدء اليوم الدراسي في تمام الساعة الثامنة صباحاً.
- عدد الوحدات خلال مدة التنفيذ للبرنامج :
- 4 وحدات × 8 أسابيع = 32 وحدة تعليمية .
- اجمالي الزمن فى الأسبوع :
- 4 وحدات × 60 دقيقة = 240 دقيقة = 4 ساعات.

- الزمن الكلى للبرنامج قيد البحث :

- 8 أسابيع \times 4 = 32 ساعة

واشتملت الوحدة التعليمية بعد الاعمال الإدارية والتي تستغرق (5) دقائق , يتم مشاهدة المنصة التعليمية (20) دقيقة ثم الاحماء والاعدادا البدني (10) دقائق ثم تنفيذ النشاط التطبيقي لمهارات الارسال والاعداد قيد البحث (20) دقيقة , ثم (5) دقائق للنشاط الختامي.

قامت الباحثة بإعداد المحتوى الخاص بالمنصة التعليمية المقترحة في ضوء الأهداف المطلوب تحقيقها قيد البحث حيث يشتمل السيناريو على الجانب المسموع المتمثل في وصف وشرح المادة العلمية بالكرة الطائرة والجانب المرئي يحتوى على كل ما تشاهده الطالبة من تعليمات وإرشادات في بداية البرنامج وكذلك الأهداف العامة والسلوكية للبرنامج والنقاط الفنية مع شرح الخطوات التعليمية للمهارة قيد البحث (الارسال , الاعداد) مع مراعاة المثير والإستجابة والتغذية الرجعة لكل إطار ودقة معلوماته وصياغته للغة واضحة.

المرحلة النهائية

القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث بنفس شروط تطبيق القياس القبلي , وذلك في يوم الاحد الموافق 20/ 12/ 2020م .

المعالجات الإحصائية:-

قام الباحث بإستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث والتي اشتملت على :- (المتوسط الحسابي , الانحراف المعياري , الألتواء , إختبار T للفروق , معامل الارتباط البسيط لبيسرون , نسب التحسن المئوية)

جدول (6)

دلالة الفروق القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث

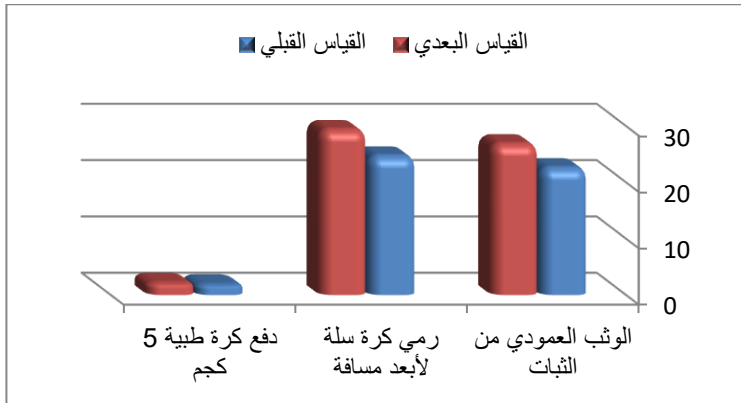
في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=12

قيمة T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	م
	±ع	س	±ع	س			
*8.80	1.02	26.84	1.24	22.58	سم	الوثب العمودي من الثبات	1
*12.2	0.84	29.35	0.95	24.67	متر	رمي كرة سلة لأبعد مسافة	2
*2.62	0.32	2.14	0.12	1.87	متر	دفع كرة طبية 5 كجم	3

مستوى الدلالة t الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=1.79$

يتضح من جدول (6) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث , عند مستوى معنوية (0.05) ولصالح القياس البعدي.



شكل (1)

الفروق القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث

في الاختبارات البدنية قيد البحث

جدول (7)

دلالة الفروق القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في التحصيل المعرفي

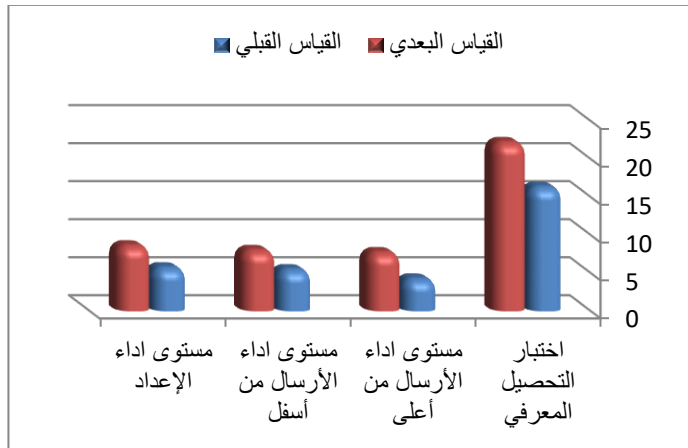
ومستوى الأداء للارسال والاعداد بكرة الطائرة قيد البحث

ن=12

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T
			س	ع±	س	ع±	
1	اختبار التحصيل المعرفي	درجة	16.29	1.26	22.16	1.16	*11.4
2	مستوى اداء الارسال من أعلى	درجة	4.21	1.54	7.68	1.45	*5.44
3	مستوى اداء الارسال من أسفل	درجة	5.43	2.02	7.96	1.69	*3.19
4	مستوى اداء الاعداد	درجة	5.68	0.95	8.57	0.89	*7.36

مستوي الدلالة τ الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.79$

يتضح من جدول (7) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في التحصيل المعرفي ومستوى أداء مهارتي الارسال والاعداد في الكرة الطائرة قيد البحث , عند مستوي معنوية (0.05) ولصالح القياس البعدي.



شكل (1)

الفروق القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في التحصيل المعرفي

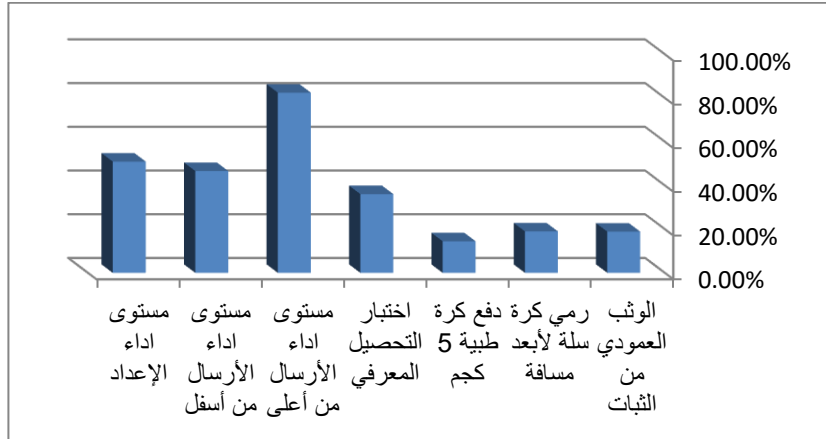
ومستوى الأداء للارسال والاعداد بكرة الطائرة قيد البحث

جدول (8)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي
في القدرات التوافقية ومستوى جملة التمرينات قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق القياسين	نسبة التحسن %
1	الوثب العمودي من الثبات	سم	22.58	26.84	4.26	18.87%
2	رمي كرة سلة لأبعد مسافة	متر	24.67	29.35	4.68	18.97%
3	دفع كرة طبية 5 كجم	متر	1.87	2.14	0.27	14.44%
4	اختبار التحصيل المعرفي	درجة	16.29	22.16	5.87	36.03%
5	مستوى أداء الإرسال من أعلى	درجة	4.21	7.68	3.47	82.42%
6	مستوى أداء الإرسال من أسفل	درجة	5.43	7.96	2.53	46.59%
7	مستوى أداء الإعداد	درجة	5.68	8.57	2.89	50.88%

يتضح من جدول (8) نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية التحصيل المعرفي ومستوى أداء مهارتي الإرسال والإعداد في الكرة الطائرة قيد البحث حيث تراوحت نسبت التحسن المئوية ما بين (14.44% : 82.42%).



شكل (3)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي
في القدرات التوافقية ومستوى جملة التمرينات قيد البحث

مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول (6) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في اختبارات البدنية قيد البحث , حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (τ) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) , وهذا ما وضحه الشكل رقم (1), كما يتضح أيضاً من جدول (8) نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية , حيث بلغت نسبة التحسن في اختبار الوثب العمودي من الثبات (18.87%) وفي اختبار رمي كرة سلة لأبعد مسافة (18.97%) , بينما بلغت نسبة التحسن في اختبار دفع كرة طبية 5 كجم (14.44%) , وهذا ما وضحه الشكل رقم (3), وترجع الباحثة هذه الفروق الدالة احصائيا ونسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في الإختبارات البدنية الى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام المنصة التعليمية , حيث احتوى البرنامج على المنصة التفاعلية على مجموعة من التمرينات البدنية المرتبطة بكل مهارة بالكرة الطائرة استطاعت الطالبات من تنفيذها باستخدام ادوات متنوعة , والتي كان لها الاثر الواضح في توفير عنصر التشويق واتباع طريقة تعليمية مشوقة وجذابة غير تقليدية تساعد الطالبات في تحقيق أفضل استفادة ممكنة , وهذا يتفق مع ما أشار اليه " السيد عبد الخالق (2010م)(3) أن المنصات التعليمية تجعل الطلاب أكثر نشاطاً وتفاعلاً وتوفير المزيد من الوقت للمعلم للإجابة على استفسارات الطلاب وفهم كامل احتياجاتهم التعليمية واستخدام التكنولوجيا بصورة مرنة كما يقدم المحتوى التعليمي بشكل مشوق وجذاب وتوفير بيانات واحصائيات لأداء الطالب وإعطاء الفرص لمعالجة الثغرات , وقد أشار الى ان استخدام المنصات التعليمية بأنواعها تساهم في تنمية الجوانب وجوانب التعليم لما لها اثر مباشر وايجابي على تحسين مستوى أداء الطلاب.

كما ترى الباحثة أن اهم ما يميز استخدام المنصة التعليمية التفاعلية أنها توفر فرصة لبناء بيئة افتراضية بين الطالبات والمعلمة حيث متابعة كل متغيرات الأداء , بشكل يحقق

تواصل مستمر بين الطالب والمادة العلمية , وهذا ما أكده " مفيد موسى (2018م) (10) الى أنتساعد على اكتساب الخبرات العملية والعلمية والعمل على عملية التعليم الجماعي واكتساب العادات والسلوكيات والقيم المختلفة وجعل عملية التواصل بين المعلمين والطلاب سهلة وفعالة وذلك من خلال التفاعل المستمر والتواصل الهادف لتحقيق الأهداف التعليمية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من ريم راشد محمد (2012م) (6) ثونجامك Bastila, M. CH. (2013م) (18) ، باستيلا ، تسهوريديس فافوجيوس Khaleel, M. Al-Said ، (13) (2014م) D.; Tsihouridis. Vavougios (2015م) (16) ، Fatimah Al-Kathiri (2015م) (14) ، ترست (2016م) (19) ، أسماء عبد الخالق (2017م) (1) ، أسماء عبد الناصر (2018م) (2) ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث فقد تحقق الفرض الأول والذي نص على أنه "

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسيين (القبلى والبعدى) في بعض الاختبارات البدنية (قيد البحث) لدى عينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدى. مناقشة الفرض الثاني :

يتضح من جدول (7) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى عينة البحث في ومستوى اداء مهارتي الإرسال والإعداد في الكرة الطائرة قيد البحث , حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) , وهذا ما وضحه الشكل رقم (2), كما يتضح أيضاً من جدول (8) نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدى في التحصيل المعرفي ومستوى أداء مهارتي الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة , حيث بلغت نسبة التحسن في اختبار التحصيل المعرفي (36.03%) وفي أداء الإرسال من أعلى (82.42%) , وفي أداء الإرسال من أسفل (46.59%) بينما بلغت نسبة التحسن فى مستوى أداء الإعداد (50.8844%) , وهذا ما وضحه الشكل رقم (3), وترجع الباحثة هذه الفروق الدالة احصائيا ونسب التحسن بين القياس القبلي والبعدى

لدى عينة البحث في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري للإرسال والإعداد الى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام المنصة التعليمية , حيث ان تطور التكنولوجيا فى العصر الحالى وانتشار الهواتف النقالة بين الطالبات ومعرفتهم الكبيرة فى التعامل مع وسائل التواصل الاجتماعي على الويب يمثل قدر كبير من اهتمام الطلاب فى هذا العصر فاستخدام هذه الوسائل التكنولوجية بطريقة تخدم العملية التعليمية يتوافق مع اهتمام وميول الطلاب فكان لها لأثر الواضح في ارتفاع الحصائل التعليمية حيث احتوى البرنامج التعليمي باستخدام المنصة التعليمية على معلومات مرتبطة بالأداء الفني والتطور التاريخي واهم القواعد والقوانين التي ترتبط بالكرة الطائرة بطريقة عرض مشوقة وسهلة محببة للطلاب , ويتفق هذا مع ما أشار إليه " هيثم حسن (2017م) أنه تعتبر المنصات التعليمية التفاعلية أحد المستحدثات التكنولوجية فهي بيئة تعليمية تفاعلية توظف تقنية الويب وتجمع بين مميزات أنظمة إدارة المحتوى الإلكتروني وبين شبكات التواصل الاجتماعي Social Network الفيس بوك Facebook وتويتر Twitter وتوفر للمعلمين والطلاب بيئة آمنة للاتصال والتعاون، وتبادل المحتوى التعليمي وتطبيقاته الرقمية إضافة إلى الواجبات المنزلية والدرجات والمناقشات ، وتجمع المنصات التعليمية بين مزايا شبكة الفيس بوك ونظام بلاك بورد لإدارة التعلم LMS ، وتستخدم فيها تقنية الويب ، كما تعد المنصة التعليمية طريقة آمنة وسهلة تستخدم لتبادل الأفكار ومشاركات المحتويات التعليمية وتتيح الوصول للواجبات ومشاهدة الدرجات ، يتيح للمعلم عمل مجموعات للطلاب حسب صفوفهم ، ويمكن لأولياء الأمور الدخول بالحسابات الخاصة بهم لرؤية درجات أبنائهم وواجباتهم. (11 : 216)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من ريم راشد محمد (2012م) (6) ثونجامك Bastila, M. CH. (2013) Thongmak (18) ، باستيلا ، تسهوريديس فافوجيوس Bastila, M. CH. (2014) D.; Tsihouridis. Vavougios (13) ، (13) ، (2015) Fatimah Al-Kathiri (16) ، (16) ، ترست (2016) Truste (19) ، أسماء عبد الخالق (2017 م) (1) ، أسماء عبد الناصر (2018م) (2)

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء أهداف البحث فقد تحقق الفرض الثاني

والذي نص على أنه "

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسيين (القبلى والبعدى) فى مستوى التحصيل المعرفى، وشكل الأداء الفنى لمهارتي الإرسال والإعداد بالكرة الطائرة (قيد البحث) لدى عينة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدى.

الاستنتاجات :-

من خلال العرض السابق في حدود اهداف البحث وفروضه تمكن الباحث الى التوصل الي الاستنتاجات التالية :-

- استخدام المنصة التعليمية في البرنامج التعليمي ساهم في رفع مستوى التحصيل المعرفي لدى الطالبات (عينة البحث) في التحصيل المعرفي الخاص بمرر الكرة الطائرة (الجانب التاريخي , الجانب المهاري , مواد القانون) .
- استخدام المنصة التعليمية في البرنامج التعليمي ساهم في رفع مستوى الأداء المهاري لمهارة الإرسال من أعلى والإرسال من اسفل وكذلك الإعداد في الكرة الطائرة .

التوصيات :-

من خلال العرض السابق في حدود اهداف البحث وفروضه يوصي الباحث بالتوصيات التالية:-

- ضرورة استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في العملية التعليمية لمواكبة التطور التكنولوجي.
- أهمية تطبيق البرامج التعليمية من خلال المنصة التعليمية خاصة في ظل جائحة كورونا , حيث توفر للطلاب كافة المعلومات والمعارف عن المقررات الدراسية .
- إجراء دراسات مماثلة على للتعرف على تأثير كافة أشكال الوسائل التكنولوجية الحديثة في العملية العلمية

المراجع :-

أولا المراجع العربية:-

1. أسماء عبد الخالق عبد : " أثر اختلاف المنصات التعليمية التفاعلية على تنمية الفتحاح (2017م) بعض مهارات منظومة الحاسب الآلي لدى طلاب تكنولوجيا التعليم " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية- جامعة بنها.
2. أسماء عبد الناصر عبد : " فاعلية بيئة المنصات الإلكترونية Edmodo القائمة على الدعامات التعليمية في تنمية مهارات الانخراط في التعلم والتواصل الإلكتروني لدى طلاب تكنولوجيا التعليم بكلية التربية النوعية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الفيوم.
3. السيد أحمد عبد الخالق : " حوكمة لتعليم في عالم متغير " ، مجلة التعليم الإلكتروني وحدة التعلم الإلكتروني بحث منشور جامعة المنصورة. (2010م)
4. حميدة بنت عبيد (2016م) : " منصات التعليم الإلكتروني المفتوح : ماهيتها وعملها مع تصميم دليل لمنصات التعليم المفتوح على شبكة الإنترنت " ، بحث منشور ، مجلة دراسات المعلومات ، جامعة أم القرى.
5. خالد وليد محمود (2011م): : شبكات التواصل الاجتماعي وديناميكية التغيير في العلم العربي ، مدارك إبداع للنشر ، بيروت ، لبنان .
6. ريم راشد محمد(2012م) : " فاعلية موقع Edmodo في تنمية التحصيل الدراسي ومهارة حل المشكلات في مقرر مهارات الاتصال لدى طالبات السنة التحضيرية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية " ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
7. فاروق عبد الفتاح موسي (1998م) : إختبارات القدرات العقلية ، دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع ، القاهرة ، ، جمهورية مصر العربية.
8. محسن محمد درويش : " تدريس التربية البدنية والرياضية في العصر الرقمي ، حمص ، عاصم محمد دار المعارف ، الإسكندرية.
9. "محمد لطفي السيد : فنيات الأداء الخططي في الكرة الطائرة، مركز الكتاب حسنين" (2011) للنشر، القاهرة.

- 10 مفيد أحمد أمين أبو: "دراسة وصفية لمنصة تعليمية تمزج التطورات
موســـــــــــــــــــــى(2018م) التكنولوجيا الحديثة في عمليتي التعليم والتعلم :
تجربة خاصة مع التوجيهي الأردني" ، بحث منشور ،
مجلة المعهد الدولي للدراسة والبحث – مج 4 ، ع 4 ،
المعهد الدولي للدراسات ، الأردن.
- 11 هـــــــــــــــــيـــــــــــــــــثم عـــــــــــــــــاطف: التعليم المعكوس ، دار السحاب للنشر والتوزيع ،
حسن(2017م) القاهرة ، .

فانيا المراجع الأجنبية:-

12. Amhag, L. and Jakobsson, A.(2009) : Collaborative Learning as a Collective Competence When Students Use the Potential of meaning in Asynchronous Dialogue, Sweden : Malmo University, The School of Teacher Education, Computers & Education, Vol. 52, pp. 656-667.
13. Bastila, M. CH. D.; Tsihouridis. Vavougiou(2014) : Entering the Web-2 Edmodo World to support Learning: Tracing Teachers Opinon After Using it in their Classes. University of theessaly Volos Greece. United Kingdom.
14. Fatimah Al-Kathiri(2015) : Beyond the classroom walls: Edmodo in Saudi Secondary EFL, Instruction Attitudes and Challenges, English Language Teaching, (8), 1, p189-204.
15. Hichang Choa, Geri Gayb, Barry David sonc, and Anthony Ingraffead,(2007) : Social networks, communication styles, and learning performance in a CSCL community, Computers & Education, Volume 49, Issue 2, September, Pages 309–329.
16. Khaleel, M.Al-Said : Students' perceptions of Edmodo and mobile learning and their real barriers towards them, Turkish online Journal of Educational Technology, TOJET, (14), 2 P. 167-180, 2015.

17. Lehtinen, : Computer-Supported Collaborative Learning : An Approach to Powerful Learning Environments , UK: The Boulevard , Langford Lane Kidlington ,Oxford , Elsevier Science Ltd.
E.(2003)
18. Thongmak. : Social network system in classroom: Antecedents of Edmodo© Adoption, Journal of e-Learning and Higher Education,.
M(2013)
19. Truste, : New model of teacher learning in an online newtwork, Journal of Research on Technology in Education.
Torrey(2016)

ثالثا مراجع الأنترنت:

20 [http://e-](http://e-learninghome.blogspot.com.eg/2014/04/edmodo.html)

[learninghome.blogspot.com.eg/2014/04/edmodo.html](http://e-learninghome.blogspot.com.eg/2014/04/edmodo.html)

21 <http://www.aljoaf.net/>

22 <http://emag.mans.edu>

فاعلية تدريبات القوة المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية و مستوى أداء الضرب الساحق و الإرسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة

د/ أحمد علي الراعي

المقدمة ومشكلة البحث :

القوة المطاطية " Elastic Strength " هي قدرة الأنسجة على امتصاص الطاقة و تخزينها و تحريرها من خلال العضلات و الأوتار ، و كلما زادت الطاقة التي تطلقها هذه الأنسجة كانت الحركة أسرع و أكثر قوة ، كما تعني قدرة العضلات على بذل القوة بسرعة ، و التغلب على المقاومة بسرعة عالية من العمل العضلي (الإنقباض) ، و الإرتداد و العودة لوضعها الطبيعي بعد زوال قوة الشد الواقعة عليها ، و تصاحبها مطاطية في العضلة و مرونة في المفاصل . (27)،(33)،(34)،(37)

و يشير محمد صبحي حسانين (2001م) إلى أن العضلة المرترخية (الممتدة) تستطيع إنتاج كمية من القوة تزيد على مثيلتها التي لا تمتلك نفس القدرة على الإستطالة ، لذلك فإن حالة العضلة قبل عملية الإنقباض تؤثر بدرجة كبيرة على قوة الإنقباض ، وكلما كانت العضلة في حالة إسترخاء و إستطالة قبل الإنقباض كانت قدرتها على الإنقباض أكثر ، وبالتالي فإن إنتاجها للقوة يكون اكبر . (17 : 194 ، 195)

حيث انه عندما يحدث الانقباض بالتقصير مباشرة بعد انقباض بالتطويل لنفس العضلة أو المجموعات العضلية فإنه يكون أقوى و أسرع ، حيث من الثابت علمياً أنه عندما تحدث إطالة مفاجئة للعضلة فإنها تنقبض لتقاوم هذه الإطالة و يكون بشكل قوي و سريع . (2 : 36)،(3 :

* / مدرس بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق

و كلما زادت قوة المطاطية ، زادت الطاقة التي يمكنك تخزينها وإطلاقها في العضلات و الأوتار ، و بالتالي يتحسن الأداء المهاري ويصبح أسرع و أكثر كفاءة ، و ألياف العضلات ستكون قادرة على تخزين المزيد من الطاقة المطاطية ونقلها بسرعة أكبر وبقوة من مرحلة الإطالة إلى مرحلة التقصير إذا تم تدريبها على القيام بذلك. (36)

و يمكن اعتبار القوة المطاطية بمثابة اللبنة الأساسية للحركة الديناميكية حيث يتم تنفيذ معظم الأنشطة الرياضية ديناميكياً ، بما في ذلك الحركات التي تنتج و تخزن و تحرر الطاقة ، و هذه الطاقة تمكن الرياضي من التحرك بشكل أسرع و بقوة أكبر. (35)

و لمطاطية العضلات و قدرتها على الإنبساط علاقة بالسرعة ، حيث أن قابلية العضلات للإمتطاط نتيجة لإطالة أليافها وبيان قدرتها على الإنبساط يسهم بدرجة كبيرة على زيادة سرعة أداء الفرد للحركات المطلوبة لأنه معروف علمياً (لكل فعل رد فعل مساو له في المقدار ومضاد له في الإتجاه) بالتالي فإن العضلة التي لها قابلية كبيرة على الإسترخاء لها مقدرة عالية علي الإنقباض بقوة وسرعة . (25 : 146)

و يشير عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (1996م) بان زيادة مدي الحركة في المفصل و الزيادة في إطالة العضلات العاملة عليه يمكن هذه العضلات من إنتاج قوة أعظم ، لأن العضلات التي تمت إطالتها تؤدي وظيفتها بكفاءة أعلى و تنتج قدراً كبيراً من القوة نتيجة لإختزان الطاقة المرنة في الأنسجة العضلية أثناء مرحلة الإطالة و تحريرها أثناء مرحلة التقصير التالية لهذه الإطالة . (10 : 24)

و تظهر أهمية القوة المطاطية في الحركات المتفجرة مثل العدو والرمي والضرب و الوثب، حيث تعتمد على الألياف العضلية السريعة للحصول على أداء جيد. (27)،(37)

ولإعداد البدنى الخاص فى الكرة الطائرة دوراً حيوياً و هاماً فى الإرتفاع بمستوى الأداء المهارى والخططى فى اللعبة ، نظراً لأن اللعبة تتسم بطبيعة أداء خاصة ولذلك تتحدد القدرات البدنية الخاصة فى اللعبة تبعاً لما تتطلبه طبيعة الأداءات المهارية الخاصة باللعبة . (11 :

(41

حيث يؤكد محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم (1997م) على ان اللياقة البدنية تعتبر العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري لدي الفريقين فهي الدعامة الاساسية في أداء مهارات اللعبة بصورة مناسبة وسليمة (19 : 19).

و يشير محمد حسن علاوي (1994م) أن تنمية القدرات البدنية هي المكون الأساسي الذي يساعد في الحصول على أعلى المستويات ، و أن تنمية القدرات البدنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية. (16 : 80)

و الضرب الساحق من أهم المهارات الهجومية ، والتي تتعدد باختلاف طرق وخطط اللعب الهجومية والتي لها دور رئيسي في إنهاء الخطط الهجومية و إحراز النقاط و يعتبر من أكثر المهارات تطوراً حيث تشير الإحصائيات أن 80% من نقاط المباراة تتم من خلال المهارات الهجومية و من أهمها الضرب الساحق. (7 : 14) ، (13 : 549)

ويعد الإرسال أحد المهارات التي تطورت بسرعة و ظهرت منه أنواع متعددة نتيجة للتعديل في القواعد الدولية و تطور طرقه و خطط اللعب و يعد الإرسال الساحق من أهم هذه الأنواع لما له من تأثير إيجابي في إحراز النقاط. (2)

و يرجع ذلك إلى قصر الفترة الزمنية التي تستغرقها الكرة في عبورها فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس ومن ثم يؤدي ذلك إلى قلة الوقت الكافي لاستعداد الفريق المنافس لعملية الاستقبال للكرة مما يؤثر تأثيراً مباشراً في تشكيلات الإستقبال للفريق المنافس نظراً لما يتميز به ضرب الإرسال الساحق من القوة و السرعة . (22 : 71)

و عند أداء مهاري الضرب الساحق و الإرسال الساحق فإنه تحدث إطالة مفاجئة للعضلة و تنقبض لتقاوم هذه الإطالة ، فهناك خطوات الجري (الاقتراب) ثم الإرتقاء ثم الضرب ، بمعنى القوة الدافعة تحولت من الاتجاه الأفقي إلى الاتجاه الرأسي وهذا العمل يستخدم الإطالة (انقباض عضلي لا مركزي) و يصاحبها تباعد بين منشأ العضلة و إندغامها ، وأثناء مرحلة الإرتقاء لأعلى يحدث الانقباض بالتقصير(انقباض عضلي مركزي) حيث تتغلب

القوة الداخلية على القوة الخارجية و يصاحب انقباض العضلة تقارب بين منشأها واندغامها ، ثم خلال مرحلة ضرب الكرة و مرحة الذراع الضاربة للخلف يحدث الإطالة (انقباض عضلي لا مركزي) ثم ضرب الكرة من أعلي نقطة يحدث انقباض بالتقصير (انقباض عضلي مركزي). (2)

و وفقاً لهذه الأهمية التي يحظى بها كل من الضرب الساحق و الإرسال الساحق في الكرة الطائرة و دورهما الفعال للفريق في الهجوم و تشتيت دفاع المناس و إحراز النقاط ، وآلية العمل المهاري لكل منهما ، فإن هذا يدفع للإهتمام بتصميم برنامج تدريبي يهدف إلي تحسين مكونات الحالة التدريبية للاعب من خلال اتباع الأسلوب العلمي في ضوء ما يشهده المجال الرياضي من تطور .

وهذا ما يمكن تحقيقه من خلال تدريبات القوة المطاطية " Elastic Strength " التي تعمل على زيادة مطاطية العضلات و تجعلها قادرة على تخزين المزيد من الطاقة المطاطية ونقلها بسرعة أكبر و بقوة من مرحلة الإطالة إلى مرحلة التقصير - حيث تقدم آلية عمل بين المقاومة الواقعة على العضلة (الإطالة) حيث يصاحب ذلك امتصاص الطاقة الناتجة عن المقاومة و تخزينها في العضلات و الأوتار و التي تتحرر في الإنقباض التالي مباشرة (التقصير) للتغلب على هذه المقاومة بسرعة عالية كرد فعل للعضلة للمقاومة الواقعة عليها - و كلما زادت قوة المطاطية زادت الطاقة التي يمكن تخزينها و إطلاقها في العضلات و الأوتار ، وبالتالي يتحسن الأداء المهاري ويصبح أسرع و أكثر كفاءة . (34)، (37)

ولقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كلاعب ومدرب الكرة الطائرة إنه خلال فترة الإعداد البدني و عند استخدام الأساليب التدريبية لتنمية القدرات البدنية المختلفة فإنه لا بد أن يسبقها فترة تأسيس قبل البدء في التدريب ، حتي تصبح العضلات على درجة من القوة للبدء في التدريب ، و إهمال تدريبات القوة المطاطية علي حد علم الباحث - و أهميتها الكبيرة في رفع كفاءة العضلات و رفع قدرتها على العمل حيث أن العضلات التي تتم إطالتها تؤدي وظيفتها بكفاءة أعلى و تنتج قدراً كبيراً من القوة بالإضافة للوقاية من الإصابات ، حيث تعتبر القوة

المطاطية اللبنة الأولى لتحسن الأداء البدني و المهاري ، و هي حجر الأساس و البداية التي يجب أن يبدأ منها المدرب.

كما لاحظ الباحث عدم وجود بحوث علمية - على حد علم الباحث - في مجال الكرة الطائرة التي تناولت تدريبات القوة المطاطية ، وقلّة الإهتمام بها في البرامج التدريبية و كيفية توظيفها في تخطيط التدريب والاستفاده منها في تحسين مستوى أداء اللاعب في نشاطه التخصصي بالرغم من كونها الأساس الذي يتم الإنطلاق منه لرفع كفاءة العضلات و قدرتها على العمل .

وفي ضوء ما سبق رأى الباحث أهمية تناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة لمحاولة نشر تدريبات القوة المطاطية وكيفية توظيفها عند تصميم البرامج التدريبية الخاصة بالكرة الطائرة، بهدف تنمية القدرات البدنية الخاصة و مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق و الإرسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة ، وذلك من خلال دراسة علمية لدراسة استخدام تدريبات القوة المطاطية لتطوير بعض القدرات البدنية و مستوى أداء الضرب الساحق و الإرسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث - من خلال تصميم برنامج تدريبي - التعرف على فاعلية تدريبات القوة المطاطية على :

- تطوير القدرات البدنية (القدرة العضلية - السرعة الحركية - الرشاقة - التوافق - الدقة) الخاصة بمهارتي الضرب الساحق و الإرسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة.
- مستوى أداء (دقة) مهارتي الضرب الساحق و الإرسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة.
- نسب التحسن في القدرات البدنية الخاصة و المهارات قيد البحث .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في (دقة) مهارتي الضرب الساحق و الإرسال الساحق و لصالح القياس البعدي .
- 3- توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي و البعدي في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث و مستوي أداء (دقة) مهارتي الضرب الساحق و الإرسال الساحق.

المصطلحات المستخدمة في البحث.

القوة المطاطية " Elastic Strength "

" قدرة العضلة على الإطالة نتيجة مقاومة واقعة عليها و ينتج عنها طاقة كامنة تختزن في العضلات ثم تتحرر الطاقة في الإنقباض التالي مباشرة بسرعة وقوة للتغلب على هذه المقاومة *"

* تعريف إجرائي

الدراسات السابقة:

- 1- دراسة " George Abraham " 2011م بعنوان " تأثير التدريب البليومتري بجاكت الأثقال و بدونه على القوة المطاطية و القوة المتفجرة " ، بهدف التعرف على تأثير التدريب البليومتري بجاكت الأثقال و بدونه على القوة المطاطية و القوة المتفجرة ، باستخدام المنهج التجريبي ذو الثلاث مجموعات اثنين تجريبية و الثالثة ضابطة قوام كل منها 13 لاعب ، كانت العينة عمدية مكونة من 39 رياضي أعمارهم (18-24سنة)، أهم النتائج : وجود فروق دالة إحصائياً في متغيرات القوة المختارة (القوة المطاطية و القوة المتفجرة) و لصالح المجموعتين التجريبتين ، مما يشير إلي تأثير التدريب البليومتري في تحسين الأداء.(27)
- 2- دراسة " J. Muthusubramanian " 2013م بعنوان " تأثير تدريب القوة المطاطية على متغيرات اللياقة البدنية المختارة للاعبين الوثب العالي المبتدئين " ، بهدف التعرف على تأثير تدريب القوة المطاطية على متغيرات اللياقة البدنية المختارة للاعبين الوثب

العالي المبتدئين ، باستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، كانت العينة عشوائية قوامها 30 من لاعبي الوثب العالي المبتدئين من قسم التربية البدنية و علوم الرياضة ، جامعة أنامالاي ، تشيدامبارام ، الهند ، أهم النتائج : اظهرت الدراسة وجود فروق دالة احصائية للمجموعة التجريبية في اختبارات السرعة و قوة

الرجل و القوة الانفجارية للاعبي الوثب العالي .(26)

3- دراسة " Samson Wondirad " 2015م بعنوان " تأثير مرونة العضلات المأبضية و عضلات أسفل الظهر على أداء القوة المطاطية للرجل لطلاب جامعة ميكيلي " ، بهدف التعرف على تأثير مرونة العضلات المأبضية و عضلات أسفل الظهر على أداء القوة المطاطية للرجل لطلاب جامعة ميكيلي ، باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبتين ، و كانت العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم 286 (206ذكور -80إناث) من طالبي جامعة ميكيلي ، اثيوبيا ، أهم النتائج : أظهرت نتائج الدراسة أهمية استخدام تدريبات البليومتري و التمارين الديناميكية و القوة المتفجرة لتحسين مرونة العضلات المأبضية و عضلات أسفل الظهر و القوة المطاطية.(28)

4- دراسة " معين علي عبيد " 2017م بعنوان " تأثير تدريبات القوة المطاطية بمقاومات مختلفة على بعض القدرات البدنية والانجاز لمتسابقى 400 متر عدو " ، بهدف التعرف على تأثير تدريبات القوة المطاطية بمقاومات مختلفة على بعض القدرات البدنية والانجاز لمتسابقى 400 متر عدو ، باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ، و كانت العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (7) لاعبين من لاعبي المنتخب كركوك ، العراق ، أهم النتائج : أظهرت نتائج الدراسة الحالية التأثير الإيجابي لتدريبات القوة المطاطية بمقاومات مختلفة على زيادة قوة المطاطية و تحسن القدرات البدنية (المرونة والقوة والسرعة والتحمل) ومستوى الإنجاز لمتسابقى 400متر عدو.(23)

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، باتباع التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، بطريقة القياس (القبلي - البعدي) .

مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث في لاعبي منطقة الغربية للكرة الطائرة تحت 19 سنة للموسم 2018/2019م.

عينة البحث :

تمثلت عينة البحث في عدد 10 لاعب كرة طائرة تحت 19 سنة بنادي غزل المحلة الرياضي تم اختيارهم عمدياً ، والمسجلين بسجلات الإتحاد المصري للكرة الطائرة موسم 2018 / 2019م .

جدول (1)

تصنيف عينة البحث

عينة البحث الكلية		مجتمع البحث	
العينة الأساسية	الدراسة الاستطلاعية	العدد	
10	8	18	

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

قام الباحث بإجراء اعتدالية التوزيع بين أفراد عينة البحث الكلية في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ، والمتغيرات البدنية و المهارية للوقوف على مدى صلاحية تجانس عينة البحث ويوضح جدول رقم (2 ، 3) هذا الإجراء .

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث ن = 18

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	18.52	18.75	0.49	1.40-
2	الطول	سنتيمتر	182.66	183.00	3.71	0.27-
3	الوزن	كيلوجرام	79.50	78.50	4.46	0.67
4	العمر التدريبي	سنة	3.05	2.50	1.21	1.36

يتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء لعينة الكلية في كل من السن والطول والوزن والعمر التدريبي محصورة بين (± 3) مما يشير الى أن عينة البحث الكلية تمثل مجتمعاً اعتدالياً طبيعياً متجانساً.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

للمتغيرات قيد البحث لعينة البحث ن = 18

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	القدرة العضلية	الرجلين	سم	44.00	45.50	3.53	1.27-
		الذراع الضاربة	سم	212.05	210.00	7.05	0.87
	السرعة الحركية	الذراع	متر	7.88	7.90	0.21	0.28-
		الرجلين	عدد	39.55	39.00	2.25	0.73
	الرشاقة	الذراع	عدد	12.61	12.00	1.37	1.05
		الرجلين	عدد	21.11	21.00	1.36	0.24
التوافق الدقة	الذراع	درجة	29.27	29.00	2.63	0.30	
	الرجلين	درجة	6.05	6.00	1.05	0.14	
2	الضرب الساحق	الذراع	درجة	18.61	18.00	2.52	0.72
		الرجلين	درجة	18.61	18.00	2.52	0.72

يتضح من جدول (3) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في كل من المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث محصورة بين (± 3) مما يدل على أن العينة تمثل مجتمعاً اعتدالياً طبيعياً متجانساً.

وسائل جمع البيانات:

- المسح المرجعي للمراجع و المصادر ذات الارتباط الوثيق بمشكلة البحث.
- الاختبارات والمقاييس المستخدمة.

تعدد متغيرات البحث ووسائل قياسها:

القدرات البدنية الخاصة:

من خلال المسح المرجعي للمراجع و الدراسات التي تناولت المهارات قيد البحث و القدرات البدنية الخاصة بها قام الباحث بتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة للضرب الساحق وحائظ الصد وهي : (القدرة العضلية ، الرشاقة ، التوافق ، الدقة ، السرعة الحركية). (19)،(2)،(3)،(20)

اختبارات القدرات البدنية :

من خلال المسح المرجعي للمراجع و الدراسات التي تناولت القدرات البدنية قيد البحث في الكرة الطائرة (2)،(3)،(20)،(24) ، قام الباحث باختيار اختبارات القدرات البدنية التالية :

- 1- الوثب من الجري للهجوم. (القدرة العضلية للرجلين)
- 2- الوثب العريض. (القدرة العضلية للرجلين)
- 3- رمى الكرة الطبية بيد واحدة من الوقوف (القدرة العضلية للرجلين)
- 4- لمس الخطيين المتوازيين (السرعة الحركية للذراع)
- 5- النقر بالقدمين (السرعة الحركية للرجلين)
- 6- الوثبة الرباعية (الرشاقة)
- 7- دقة التوجيه لليد الضاربة (الرشاقة)
- 8- ضرب الكرات على الحائط (التوافق)

المهارات قيد البحث : الضرب الساحق و الإرسال الساحق :

تمثلت المهارات قيد البحث في مهاتي الضرب الساحق (وقع اختيار الباحث على الضرب الساحق القطري) و الإرسال الساحق ، كمتغيرات مهارية قيد البحث وذلك بعد المسح المرجعي . (9)،(2)،(3)،(20) وسائل قياس المهارات قيد البحث :

تمثلت وسائل قياس هذه المهارات في: اختبار دقة الضرب القطري من مركز(4) في مركز (5) ، و اختبار دقة لإرسال الطويل مرفق رقم(2).
الأجهزة والأدوات المستخدمة : استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية :
- جهاز الرستاميتري . - ميزان طبي . - كرات تنس . - صناديق متعددة الارتفاع .
- شريط قياس . - ساعة إيقاف . - ملعب كرة طائرة . - حواجز .
- كرات (طائرة) . - كرات طبية . - أقماع . - أطواق .

الدراسات الإستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها 16 لاعب كرة طائرة (8 لاعبين) من نفس مجتمع عينة البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، و(8 لاعبين من الفريق الأول بالنادي) وذلك خلال الفترة من 2018/9/15م إلى 2018/9/17م بهدف :
1- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لكل من الاختبارات قيد البحث.
2- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه التطبيق للاختبارات المقترحة والمستخدمه في إجراءات البحث بالإضافة للتعرف على أنسب ترتيب لهذه الاختبارات.
وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن الآتي:
ثبات الاختبارات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث مستخدماً طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test & Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك بفارق زمني قدره ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ويوضح الجدول (4) معامل ثبات الاختبارات قيد البحث .

جدول (4)

معامل ثبات الاختبارات المقترحة قيد البحث ن = 8

مستعمل	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة (ر)	
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	القدرة العضلية	الرجلين	سم	44.25	3.28	45.37	2.92	*0.896	
		الذراع الضارية	سم	213.37	6.18	215.12	5.27	*0.860	
	السرعة الحركية	الذراع	متر	7.97	0.18	8.06	0.18	*0.982	
		الرجلين	عدد	39.87	2.23	41.25	2.37	*0.976	
	الرشاقة	الذراع	عدد	13.12	1.45	14.00	1.51	*0.972	
		الرجلين	عدد	21.37	1.59	21.85	1.45	*0.758	
	التوافق	الذراع	عدد	26.25	1.16	26.87	1.45	*0.862	
		الرجلين	درجة	29.5	2.87	31.12	2.85	*0.996	
	2	الإرسال الساحق	الذراع	درجة	6.37	0.91	7.12	0.99	*0.885
			الرجلين	درجة	18.87	2.69	21.00	2.97	*0.979

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.706

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بين قياسات التطبيق الأول والثاني للاختبارات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين (0.758) ، (0.996) مما يشير إلى أن هذه الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

صدق الاختبارات :

تم حساب الصدق من خلال معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث من خلال نتائج تطبيق الاختبارات على عيني الدراسة الاستطلاعية (المميزة و الغير مميزة) ، ويوضح جدول (5) معامل صدق التمايز للاختبارات (البدنية - المهارية) .

جدول (5)

معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث ن=1 ن=2 ن=8

مستسل	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	العينة غير المميزة (تحت 19 سنة) ن=8		العينة المميزة (الفريق الاول) ن=8		قيمة (ت)
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	القدرة العضلية	الوثب من الجري للهجوم	سم	44.25	3.28	54.00	3.85	*5.44
		الوثب العريض من الثبات	سم	213.37	6.18	244.62	7.17	*9.33
	السرعة الحركية	رمي الكرة الطبية	متر	7.97	0.18	8.69	0.24	*6.46
		بيد واحدة من الوقوف	عدد	39.87	2.23	44.00	1.51	*4.32
	الرشاقة	لمس الخططين المتوازيين	عدد	13.12	1.45	14.62	0.91	*2.46
		النقر بالقدمين	عدد	21.37	1.59	24.12	0.83	*4.31
	التوافق	الوثبة الرباعية	عدد	26.25	1.16	28.12	1.24	*3.10
		رمي الكرات على الحائط	درجة	29.5	2.87	38.00	4.65	*4.38
	الدقة	دقة التوجيه لليد الضاربة	درجة	6.37	0.91	8.50	0.75	*5.06
		دقة الضرب القطري من مركز (4)	درجة	18.87	2.69	26.25	2.76	*5.40
2	الضرب الساحق	دقة الإرسال الطويل	درجة					
		دقة الإرسال الساحق	درجة					

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين العينة المميزة والغير مميزة في الاختبارات المقترحة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

انطلاقاً من أهداف البحث وخصائص عينة البحث والاستفادة من الدراسات السابقة اختار الباحث بعض التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بالمتغيرات قيد البحث والتي يتكون منها الجزء الأساسي للوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي مرفق رقم (3) ثم قام الباحث بتطبيق هذه التمرينات على عدد (10) لاعبين من نفس مجتمع البحث خلال الفترة من 2018/9/18م إلى 2018/9/19م بهدف:

- الوقوف على مناسبة التدريبات وتقنين الأحمال التدريبية وزمن كل تمرين.
- التأكد من القدرة على تنفيذ التدريبات .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- مدى ملائمة التمرينات قيد البحث للعينة المختارة .

- اكتشاف نواحي القصور التي قد تحدث من أجل العمل على تلافيها أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وقد حققت الدراسة أهدافها.

إعداد استمارات التسجيل:

- قام الباحث بتصميم استمارة لكل لاعب من أفراد عينة البحث تشتمل على البيانات الخاصة به بالإضافة إلى نتائج اختبارات المتغيرات قيد البحث لقياسات البحث مرفق رقم (1) .

البرنامج التدريبي :

هدف البرنامج التدريبي: يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة تحقيق ما يلي :

- تطوير القدرات البدنية و المهارة قيد البحث .
- التنوع والتشويق في البرنامج التدريبي بما يحقق أهدافه .

محتوي البرنامج :

اشتمل برنامج تدريبات القوة المطاطية Elastic Strength على عدد من مجموعة من التدريبات المقننة بهدف تطوير القدرات البدنية قيد البحث و المؤثرة في أداء مهاتي الضرب الساحق و الإرسال الساحق بالإضافة إلي تدريبات مهارة للمهارتين ، ويكون وقت تنفيذها داخل البرنامج خلال الجزء المخصص للإعداد البدني الخاص . مرفق رقم (3)

أسس وضع البرنامج

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه وخصائص أفراد عينه البحث .
- التدرج من السهل إلي الصعب .
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي وتوجيه الاحمال التدريبية وفق للشكل التموجي لشدة الحمل.
- إعطاء فترة راحة مناسبة بين التدريبات .
- مرونة التنفيذ والتطبيق مع قابلية التعديل .
- توافر عنصر التشويق والجدية في التنفيذ .

- التنوع في التدريبات المستخدمة .
 - أداء تدريبات القوة المطاطية خلال المدى الحركي الكامل(الإقعاء الكامل Full Squats – الطعنات) .
 - استخدام التدريبات التي تنطوي على رد فعل قوى للتمدد (رمي الكرات الطبية – Kettlebell – وثب الإقعاء Squat jumps).
 - استخدام التدريبات البليومترية التي تقلل الزمن بين الإطالة و التقصير(الوثب العميق – نط الحبل – الحجل).
 - تشابه التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء الخاص بمهارات الكرة الطائرة .(35)
- تحديد المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج التدريبي :
- استناداً على نتائج البحوث والدراسات التي تناولت تدريبات القوة المطاطية حدد الباحث مدة تنفيذ البرنامج بـ (8) اسابيع تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية 120 دقيقة .(23)،(26)،(27)
- وهي مده كافيه لتحقيق الهدف من البرنامج حيث أن متوسط الفترة الزمنية اللازمة لظهور أثر التدريب على العمل البدني والمهارى تتراوح ما بين 8-10 أسابيع وبواقع 3-5 وحدات تدريب أسبوعية. (6 : 25)
- تعدد الأحمال التدريبية بالبرنامج :**
- عدد مرات التكرار لكل تدريب تتحدد مناسبتها وفقاً لطبيعة التدريب وطبقاً للزمن الكلي للتدريب حيث مكونات الحمل كالتالي :
- استخدام التدريب الدائري وتوزيع التدريبات في شكل محطات داخل الدائرة .
 - التكرار من 6-10 لكل تدريب .
 - عدد المجموعات (2-6) مجموعات .
 - تتناسب الراحة مع شدة التمرين وتتراوح ما بين 30ث - 2ق .
 - تحديد شدة الأحمال وفقاً للهدف المراد من الوحدة التدريبية المؤداة .

- النموذج في الاحمال المؤداة ، استخدام التشكيل (1:1) ، (2:1) . (2)، (26)

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي:

جدول (6)

الوحدة : الخامسة الأسبوع : الثاني شدة الحمل : أقل من الأقصى

المكان : نادي غزل المحلة الرياضي زمن الوحدة التدريبية : 90 – 120 ق

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	المستخدمة الأدوات	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم		
							تكرار/ زمن الأداء	المجموعات	الراحة
1	الإحماء	18 دقيقة	التهنية البدنية	(وقوف) الجري حول الملعب	الأوت	أقل من المتوسط	10 ق	4	18 ق
				(وقوف) الجري الجانبي .					
				(وقوف) الجري مع عمل دوائر بالذراعين.					
				(وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة).					
2	إعداد بني عام	27 دقيقة		(وقوف) العدو مسافة 30م.	كرات طائرة	أقل من الأقصى 85 %	30-3/5-3 ك	4	26 دقيقة
				(وقوف) الجري في المكان بأقصى سرعة .					
				(وقوف) تبادل الوقوف والرقود .					
				(وقوف) دوران الذراعان أماماً .					
	إعداد بني خاص	36 دقيقة	تدريبات القوة المضاطية التوافق الدقة السرعة الحركية	(وقوف) خلفاً بالتبادل القديمين خلفاً بالتبادل (رقود) الوصول لوضع جلوس القرفصاء.			30-8-10 ك	4	26 دقيقة
				(وقوف) الإبتطاح (المائل) دفع الأرض والتصفيق .					
				(وقوف) الإبتطاح (المائل) دفع الأرض بالرجلين و الذراعين معاً في المكان .					
				(وقوف) الوثب على صناديق مختلفة الإرتفاع .					
	إعداد مهاري	18 دقيقة	الضرب و الإرسال الساحق	(وقوف) رفع الجذع عن الأرض و استلام رمي الكرة باليدين.			4	30 ك	18 دقيقة
				(وقوف) الإبتطاح (المائل) دفع الأرض والتصفيق .					
				(وقوف) رمي الكرة أمام الذراع الضاربة وضربها للامام و بكر بالوثب .					
				(وقوف) مسك الكرة (ضرب الكرة وتوجيهها على الدوائر المرسومة على الأرض.					
	إعداد خططي	10 دقائق		(وقوف) الجري في المكان .			4	30 ك	18 دقيقة
				وقوف على شكل قاطرة والضرب على أماكن محددة من الملعب.					
				قيام لاعبان باستقبال الكرة من المدرب وتوجيهها للمعد الذي يقوم بإعادها للضارب الذي يقوم بالضرب الساحق للملعب الآخر.					
				الإرسال من خلف مراكز (6) إلى مراكز (1)، (5، 6).					
				شرح نظري لطبيعة الخداع وكيفية تنفيذه					

و م ق	30 ث	2	2 ق			التكوينات الخداعية بين مركز 3 ، 4 توجيه الإرسال لنقاط محددة (خط النهاية – جوانب الملعب)				
6 ق			33 ق	منخفضة		الجرى حول الملعب للتهديئة إطالات لمختلف أجزاء الجسم	التهديئة البدنية	12 ق	الختام	3
6 ق					الإصطاف والتحية وانتهاء الوحدة التدريبية		الختام			

يوضح جدول (6) نموذج لوحدة تدريبية يومية خلال البرنامج التدريبي المقترح .

إجراءات تجربة البحث :

القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة الخاصة بالمتغيرات قيد البحث (اختبارات القدرات البدنية و المهاريّة) على عينة البحث الأساسية كقياس قبلي يوم 20/9/2018 م .

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث بملاعب نادي غزل المحلة الرياضي خلال الفترة من 2018/9/22م إلى 2018/11/14م ولمدة (8) أسابيع متصلة بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) وزمن الوحدة التدريبية 120 ق

القياسات البعديّة :

بعد الانتهاء من فترة تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة بنفس ترتيب إجرائها في القياسات القبليّة وذلك يوم 15/11/2018 م .

أسلوب التحليل الإحصائي :

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام:

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - الوسيط. - نسبة التحسن.
 - معامل الالتواء. - اختبار"ت" . - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- تبنى الباحث مستوى معنوية 0.05 حداً للدلالة.

عرض ومناقشة النتائج : أولاً : عرض النتائج :

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ن=10

مستسلسل	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	القدرة العضلية	الرجلين	سم	43.80	3.88	50.80	4.02	*16.60	
		الذراع الضارية	سم	211.00	7.84	227.80	8.20	*26.71	
	السرعة الحركية	الذراع	متر	7.80	0.21	8.12	0.18	*18.10	
		الرجلين	عدد	39.30	2.35	43.70	2.00	*14.40	
	الرشاقة	لمس الخططين المتوازيين	عدد	12.20	1.22	14.40	1.26	*16.50	
		النقر بالقدمين	عدد	20.90	1.19	23.30	0.94	*9.00	
	التوافق	الوثبة الرباعية	عدد	24.40	1.57	27.30	1.25	*9.22	
		رمي الكرات على الحائط	درجة	29.10	2.55	34.1	2.13	*9.68	
	2	الضرب الساحق	دقة الضرب القطري من مركز (4)	درجة	5.80	1.13	7.90	1.10	*11.69
			دقة الإرسال الطويل	درجة	18.40	2.50	25.80	2.04	*14.83

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.26$

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

جدول (8)

نسب التحسن في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية ن = 10

مستسلسل	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	العينة التجريبية		نسب التحسن %	
				متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي		
1	القدرة العضلية	الرجلين	سم	43.80	50.80	15.98	
		الذراع الضارية	سم	211.00	227.80	7.96	
	السرعة الحركية	الذراع	متر	7.80	8.12	4.10	
		الرجلين	عدد	39.30	43.70	11.19	
	الرشاقة	لمس الخططين المتوازيين	عدد	12.20	14.40	18.03	
		النقر بالقدمين	عدد	20.90	23.30	11.48	
	التوافق	الوثبة الرباعية	عدد	24.40	27.30	11.88	
		رمي الكرات على الحائط	درجة	29.10	34.1	17.18	
	2	الضرب الساحق	دقة الضرب القطري من مركز (4)	درجة	5.80	7.90	36.20
			دقة الإرسال الطويل	درجة	18.40	25.80	40.21

يتضح من جدول (8) نسب التحسن في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي نتيجة للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة المطاطية.

ثانياً : مناقشة النتائج :

مناقشة النتائج التي تحقق الفرض الأول للبحث وهو:

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي ".

يوضح جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية - قيد البحث - حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.26) وذلك عند مستوي دلالة إحصائية (0.05) وهي أقل من قيمة (ت) المحسوبة لإختبارات القدرات البدنية - قيد البحث - حيث انحصرت قيم (ت) ما بين (9.00 - 26.71) .

وهذا يدل على التطور الحادث في القدرات البدنية قيد البحث نتيجة لاستخدام تدريبات القوة المطاطية Elastic Strength و ما تحتويه من تدريبات متنوعة و تأثيرها الإيجابي على القدرات البدنية قيد البحث ، ويرجع الباحث هذا التقدم في القدرات البدنية لعينة البحث نتيجة لاستمرارها في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة المطاطية مع مراعاة الأسس العلمية عند تنفيذ البرنامج لتطوير القدرات البدنية .

حيث أن التدريب المقنن من حيث المنهجية والإمكانات وقدرات اللاعبين ومستوي المدرب الذي يقوم بالتنفيذ يؤدي إلى نتائج إيجابية في تطوير القدرات البدنية و الحركية الخاصة باللاعبين . (21 : 168 ، 169)

و تظهر أهمية القوة المطاطية في الحركات المتفجرة (القوة المتفجرة ، القدرة العضلية ، السرعة) حيث تعتمد على الألياف العضلية السريعة للحصول على أداء جيد . (27)،(37) حيث يرى يحي إسماعيل الحاوي (2002م) أن لمطاطية العضلات و قدرتها على الإنبساط علاقة بالسرعة ، حيث أن قابلية العضلات للإمتطاط نتيجة لإطالة أليافها وبيان قدرتها على الإنبساط يسهم بدرجة كبيرة على زيادة سرعة أداء الفرد للحركات ، بالتالي فأن

العضلة التي لها قابلية كبيرة على الإسترخاء لها مقدرة عالية علي الإنقباض بقوة وسرعة .
(25 : 146)

و تدريبات القوة المطاطية التي تعتمد على طاقة المطاطية و عمل المستقبلات الحسية المنعكسة تحقق أكبر فائدة لها بتقليل الفترة الزمنية بين الإطالة و التقصير ، كما أن الطاقة المخزنة في العضلات نتيجة الإطالة تخرج بمعدلات سريعة خلال مرحلة الإنقباض بالتقصير وتشارك في اللحظات العشر الأولى من الثانية ، وبالتالي يتحسن الأداء ويصبح أسرع و أكثر كفاءة . (8 : 42 ، 43)

وهذا يفسر التقدم الحادث في (القدرة العضلية للرجلين و الذراع الضاربة – السرعة الحركية للرجلين و الذراع الضاربة) لأفراد عينة البحث و يتفق هذا مع دراسة كلاً من دراسة " J. Muthusubramanian " 2013م (26) ، " معين علي عبيد " 2017م (23) في التأثير الإيجابي لتدريبات القوة المطاطية Elastic Strength على السرعة ، القوة ، القدرة العضلية ، المرونة ، التحمل .

بينما التقدم في القدرات البدنية (التوافق ، الدقة) يرجعه الباحث إلي ان تدريبات القوة المطاطية تؤدي باستخدام كرات طبية و حواجز وصناديق مما يستدعي التوافق (بين العين و الذراع والكرة – العين و الرجلين و الصناديق) ، كما أن توجيه الكرات للزميل أو للحائط يتطلب دقة ، وبهذا فإن تدريبات القوة المطاطية تؤثر على التوافق و الدقة إيجابياً ، بالإضافة لشمول البرنامج التدريبي على تدريبات للتوافق و الدقة خاصة بالكرة الطائرة .

و التقدم الحادث في الرشاقة لأفراد عينة البحث فهو نتاج طبيعي لاستخدام التدريبات الخاصة بالقوة المطاطية و تأثيرها الإيجابي على القوة والسرعة و المرونة و كلهم يؤثرون إيجابياً علي تطوير الرشاقة الخاصة باللاعبين حيث ان الرشاقة قدرة بدنية مركبة من القوة و السرعة و التوازن والمرونة .

وبذلك فإن تدريبات القوة المطاطية Elastic Strength بما يحتويه من تدريبات متنوعة قد أثرت إيجابياً على تطوير القدرات البدنية قيد البحث (القدرة العضلية ، الرشاقة ، السرعة ، التوافق ، الدقة).

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على :
" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي ".

مناقشة النتائج التي تحقق الفرض الثاني للبحث وهو:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في (دقة) مهارتي الضرب الساحق و الإرسال الساحق و لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (7) الخاص بنتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبار دقة الضرب الساحق ، واختبار دقة الإرسال الساحق حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.26) وذلك عند مستوي معنويه (0.05) وهي اقل من قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية – قيد البحث – حيث كانت قيم (ت) (11.69) ، (14.83) على الترتيب .

وهذا يوضح وجود تطوير في مستوى الأداء المهاري نتيجة استخدام تدريبات القوة المطاطية Elastic Strength ، و يرجع الباحث ذلك التحسن في دقة مهارتي الضرب الساحق و الإرسال الساحق إلى انتظام اللاعبين في البرنامج التدريبي والمبني على أسس علمية مقننة مما نتج عنه تحسن بدني من خلال تنمية القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة الذي انعكس علي مستوى الاداء المهاري ، بالإضافة لاشتمال البرنامج على جزء خاص بالإعداد المهاري والذي انعكس على تحسن مستوي مهارتي الضرب الساحق و الإرسال الساحق.

حيث ان النجاح في اداء أي مهارة يحتاج إلي تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية (14)، و تنمية القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ، و كلما تحسنت القدرات البدنية ارتفع مستوى الاداء المهاري . (16 :

ولذا فإن التطور في القدرات البدنية- قيد البحث- نتيجة استخدام تدريبات القوة المطاطية و التي تمثل القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة كما ذكر محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم (1997م) نقلاً عن كوياما Koyama ، كيش Kich أن القدرات البدنية في الكرة الطائرة هي (الرشاقة - المرونة - القدرة - السرعة) و اضاف محمد محمد رفعت (1996م) التوافق و الجلد العضلي ، كان له الدور الإيجابي في تطوير الأداء المهاري. (19 : 24 ، 25) ، (20)

حيث أن تطوير القدرة العضلية له بالغ الأثر في الوصول لأعلى نقطة للقيام بالضرب الساحق و الإرسال الساحق ، حيث يعمل توافر القدرة العضلية للرجلين على زيادة إرتفاع الوثب العمودي للاعب مما يمكنه من الإرتفاع لأعلى نقطة أثناء ضرب الكرة و يسهل على اللاعب توجيه الكرة من أعلى نقطة للمكان المراد توجيه الكرة إليه ، أي أنه بدون توافر القدرة العضلية للرجلين لن يستطيع اللاعب القيام بالوثب العمودي بالشكل المناسب وبالتالي سوف يتأثر الأداء المهاري و لا يستطيع اللاعب أداء الضربة بفاعلية و بكفاءة مما يؤثر على توجيه الكرة و إنهاؤها بالشكل المرجو منها لإحراز نقطة مباشرة ، كذلك القدرة العضلية للذراع الضاربة هامة لضرب الكرة بقوة وسرعة حتى يصعب علي المنافس التصدي لها مما ينهي الهجمة شكل فعال وإيجابي. (3 : 68)

كما ان تطوير السرعة الحركية للاعب تمكنه من سرعة ملاقة الكرة قبل سقوطها وفي الوقت المناسب ، كذلك من سرعة حركة ذراعه لضرب الكرة . (3 : 72)
حيث يذكر محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم (1997م) أن السرعة تعتبر من أهم القدرات التي يجب توافرها في لاعبي الكرة الطائرة حيث تعتبر متطلب هام و ضروري للعبة . (19 : 19) .

و الرشاقة التي تمتع بها اللاعب من خلال تدريبات القوة المطاطية تمكنه من سرعة تحريك جسمه أو اطرافه على الأرض اثناء الاستعداد للوثب أو في الهواء عند ضرب الكرة ،

حيث تعتبر من أكثر القدرات أهمية في الكرة الطائرة خاصة المهارات التي تتطلب تغيير إتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض . (19 : 24 ، 25)
هذا بالإضافة إلى أن تطوير الدقة لدي اللاعب لها عامل هام في حسم محصلة الأداء الكلي للضرب الساحق و الإرسال الساحق بتوجيه الكرة إلى المكان المحدد في ملعب المنافس وبالتالي إنهاء الهجمة بكفاءة وفاعلية .

حيث يشير أسامة إبراهيم (2001م) إلى إنه تتوقف الناحية الخطئية في الضرب الساحق على توجيه الكرة في مكان معين و لا يتوافر إلا في حالة توافر الدقة لدي اللاعب . (18 : 4

ونظراً لأن مهارتي الضرب الساحق و الإرسال الساحق تتطلب من اللاعب حركات اقتراب للرجلين ثم مرجحة من الذراعين والإرتقاء لملاقاة الكرة فإن ذلك يتطلب توافر التوافق حتى يستطيع اللاعب من التحرك بانسيابية وتناسق في الحركات حتى يؤدي المهارة بالشكل السليم والفعال ، حيث كلما زاد التوافق بين العين و الذراع و الكرة كلما استطاع اللاعب أن يضرب الكرة أثناء مرحلة ضرب الكرة بكفاءة وفاعلية عالية مع قلة الأخطاء من التوقيت غير السليم أو تشتت الكرة .

حيث يؤكد عصام عبد الخالق (1992م) أن التوافق من القدرات الهامة في الانشطة التي يتطلب الأداء الحركي فيها استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في أكثر من اتجاه في وقت واحد كما في الجمباز والعب الكرة (مثل الكرة الطائرة) . (12 : 136 ، 138)
وبذلك يري الباحث أن تطوير القدرات البدنية الخاصة بالضرب الساحق و الإرسال الساحق(القدرة العضلية ، الرشاقة ، السرعة الحركية ، التوافق ، الدقة) باستخدام تدريبات القوة المطاطية Elastic Strength قد أثرت إيجابيا على تطوير مستوى اداء (دقة) كل من الضرب الساحق و الإرسال الساحق .

و يتفق ذلك مع دراسة كل من " J. Muthusubramanian " 2013م (26) ، " معين علي عبيد " 2017م (23) في التأثير الإيجابي لتدريبات القوة المطاطية على مستوى الاداء المهاري .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على:
توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في (دقة) مهارتي الضرب الساحق و الإرسال الساحق و لصالح القياس البعدي .

مناقشة النتائج التي تحقق الفرض الثالث للبحث :

توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي و البعدي في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث و مستوى أداء (دقة) مهارتي الضرب الساحق و الإرسال الساحق.
يتضح من جدول (8) وجود نسب تحسن بين القياسين (القبلي – البعدي) في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث .

ويرجع الباحث وجود التحسن نتيجة لاستخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة المطاطية Elastic Strength مع مراعاة الأسس العلمية عند تصميم البرنامج. حيث كانت نسبة التحسن في القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي- الوثب العريض) (15.98% - 7.96%) على الترتيب، القدرة العضلية للذراع الضاربة (4.10%) ، الرشاقة (11.48%) ، و السرعة الحركية (للرجلين – الذراع الضاربة) (18.03% - 11.19%) علي الترتيب ، التوافق (11.88%) ، الدقة (17.18%) .

كما يتضح من جدول (8) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء (دقة) الضرب الساحق و الإرسال الساحق .

ويرجع الباحث التقدم والتحسين في مستوى أداء الضرب الساحق و الإرسال الساحق نتيجة انتظام اللاعبين في البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة المطاطية Elastic Strength والمبني على أسس علمية مقننة ، حيث اشتمل على جزء خاص بالإعداد المهاري (بالإضافة للإعداد البدني) الذي انعكس على تطور مستوى الأداء المهاري للمهارتين المتمثل في الدقة .

حيث كلما زادت القوة المطاطية ، زادت الطاقة التي يمكنك تخزينها وإطلاقها في العضلات و الأوتار ، وبالتالي يتحسن الأداء المهاري ويصبح أسرع و أكثر كفاءة.(36) وقد كانت نسبة التحسن في دقة الضرب الساحق (36.20%) ، دقة الإرسال الساحق (40.21%).

وبذلك فإن برنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة المطاطية Elastic Strength قد أثر إيجابياً و أدى إلى تحسن القدرات البدنية- قيد البحث - و مستوى أداء (دقة) كل من الضرب الساحق و الإرسال الساحق .
وبذلك يتحقق الفرض الثالث للبحث الذي ينص على :
توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي و البعدي في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث و مستوى أداء (دقة) مهارتي الضرب الساحق و الإرسال الساحق.

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات :

- في ضوء أهداف البحث وفروضة ، وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة ، وكذلك المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:
- 1- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة المطاطية Elastic Strength أدى إلى تطوير القدرات البدنية (القدرة العضلية - الرشاقة - السرعة الحركية - التوافق - الدقة) و مستوى أداء (دقة) كل من الضرب الساحق و الإرسال الساحق لدى عينة البحث.
 - 2- توجد نسب تحسن في القدرات البدنية قيد البحث نتيجة استخدام تدريبات القوة المطاطية Elastic Strength كالتالي: القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي - الوثب العريض) (15.98% - 7.96%) على الترتيب، القدرة العضلية للذراع الضاربة (4.10%) ، الرشاقة (11.48%) ، و السرعة الحركية (للرجلين - الذراع الضاربة) (18.03% - 11.19%) علي الترتيب ، التوافق (11.88%) ، الدقة (17.18%) .
 - 3- يوجد تحسن في مستوى أداء (دقة) الضرب الساحق (36.20%) ، الإرسال الساحق (40.21%).

التوصيات:

- 1- الإهتمام باستخدام تدريبات القوة المطاطية في تطوير القدرات البدنية للاعبين .
- 2- استخدام تدريبات القوة المطاطية في تطوير مستوي أداء الضرب الساحق و الإرسال الساحق للاعبي الكرة الطائرة .
- 3- إجراء بحوث في مجال الكرة الطائرة باستخدام تدريبات القوة المطاطية لفاعليتها في تحسين و تطوير الأداء .
- 4- دمج تدريبات القوة المطاطية في البرنامج التدريبي للاعبي الكرة الطائرة.
- 5- استخدام البرنامج المقترح في إعداد اللاعبين في المراحل السنوية المختلفة .
- 6- ضرورة استخدام التدريبات في نفس المسار الحركي للمهارات قيد البحث.
- 7- ضرورة استخدام الاختبارات التي تتلائم مع المسار الحركي للمهارات قيد البحث .
- 8- استخدام تدريبات القوة المطاطية في تطوير الاداء المهاري والبدني للاعبي الكرة الطائرة لما يتميز به من تأثير إيجابي وسهولة استخدام .

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً المراجع العربية:

- 1- إبراهيم أحمد سلامة: الاختبارات والقياس فى التربية البدنية ، دار المعارف الإسكندرية 1980 .
- 2- أحمد علي الراعي : " تأثير برنامج تدريبي بليومتري حس – حركي على مستوى أداء الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، 2008م
- 3- _____: " تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير القدرات الحركية الخاصة وعلاقته بدقة الضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الزقازيق ، 2013م .
- 4- أسامه إبراهيم محمود: " تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المدركات الحس – حركية على دقة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، 2001م.

- 5- حامد محمد الكومى: " تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركى على دقة التصويب لناشئ كرة اليد"، رسالة دكتوراه، كلية التربية لرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1998 م.
- 6- حنفى محمود مختار: " أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى"، الطبعة الثالثة، دار الظهران للنشر والتوزيع، 1992م.
- 7- زكي محمد حسن: طرق تدريس الكرة الطائرة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، المنتزه الإسكندرية، 2002م.
- 8- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب " القوة- القدرة – تحمل القوة – المرونة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997م.
- 9- عبد العاطي عبد الفتاح السيد: " التحليل العملي لبعض اختبارات قياس دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس، 1993م
- 10- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تدريبات الأثقال " تصميم برامج القوة و تخطيط الموسم الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، 1996م.
- 11- عبد المحسن جمال الدين، محمد حسين جويد: الكرة الطائرة خطوة على طريق الجودة، مذكرات غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2007 م.
- 12- عصام الدين عبدالخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، الطبعة الرابعة، دار المعارف، الإسكندرية 1992 م.
- 13- على مصطفى طه: " الكرة الطائرة تاريخ_تعليم_تدريب_تدريب_تحليل_قانون"، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999م.
- 14- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانيين: "رباعية كرة اليد الحديثة" الماهية والأبعاد التربوية – أسس القياس والتقويم – اللياقة البدنية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001م.
- 15- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبارات في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، القاهرة، 2003 م.
- 16- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة 1994م.
- 17- محمد صبحي حسانيين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
- 18- _____: " القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة"، الجزء الثاني، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م.

- 19- محمد صبحي حساتين ، حمدى عبد المنعم: " الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدني- مهاري- معرفي- نفسي – تحليلي) " ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.
- 20- محمد محمد رفعت : " دراسة عاملية لأهم القدرات الحركية الخاصة لدي لاعبي الدوري الممتاز (أ) رجال كرة طائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس 1996م.
- 21- محمود عبد الدايم وآخرون: " برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال " ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، 1993م.
- 22- محمود متولي بنداري : " دراسة تحليلية لبعض المهارات الهجومية وعلاقتها بإحراز النقاط للاعبى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، 1992 م.
- 23- معين علي عبيد : " تأثير تدريبات القوة المطاطية بمقاومات مختلفة على بعض القدرات البدنية والانجاز لمتسابقى 400 متر عدو " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2017م.
- 24- هشام أحمد خليل: " علاقة بعض الإدراكات الحس – حركية بدقة الإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس ، 1996م.
- 25- يحي إسماعيل الحاوي: " المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب " ، المركز العربي للنشر ، 2002م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 26- J. Muthusubramanian: Effect of elastic strength training on selected physical fitness variables of novice college men high jumpers, International Journal of Physical Education, Fitness and Sports | Vol.2.No. 4 | December 2013 | ISSN 2277-5447
- 27- George Abraham: Effect of Plyometric Training with and without Weight Jacket on Elastic Strength and Explosive Power, International Journal of Physical Education. 2011; 4(1):41-4.
- 28- Samson Wondirad: Effect of Hamstring and Lower Back Muscles Flexibility on Leg Elastic Strength Performances of Mekelle University Students, International Journal of

INTERNET

مواقع الإنترنت (شبكة المعلومات الدولية)

- 29- <http://www.topendsports.com/testing/equipment-vertec.htm>
- 30- <http://www.topendsports.com/testing/tests/wall-catch.htm>
- 31- <http://www.topendsports.com/testing/tests/quadrant-jump.htm>
(Johnson, B.L.; Nelson, J.K. IN: Kirby, R. F: Kirby's guide to fitness and motor performance tests, Page(s) 59-60, 1997.)
- 32- <http://www.brianmac.co.uk/handeye.htm>
(Mackenzie, B. (2009) Hand Eye Coordination Test- Beashel, P and Taylor, J : Fitness for Health and Performance, p. 66, Croatia 1991.)
- 33- <https://simplifaster.com/articles/elastic-strength-sprinters/>
- 34- <https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780198568506.001.0001/acref-9780198568506-e-2168>.
(Michael Kent: The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine (3 ed.) 2007)
- 35- <https://www.poliquinstore.com/articles/3-keys-to-developing-elastic-strength/>
- 36- <https://www.runbritain.com/training/runstronger/developing-elastic-strength>, Number 1, September 2013

مستخلص

فاعلية تدريبات القوة المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية و مستوى أداء الضرب الساحق و الإرسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة المطاطية على تطوير بعض القدرات البدنية و مستوى أداء الضرب الساحق و الإرسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة ، تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس (القبلي - البعدي) ، ولقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية ممثلة في عدد 10 لاعب كرة طائرة تحت 19 سنة بنادي غزل المحلة الرياضي لموسم 2018/2019م ، تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القوة المطاطية لمدة (8) اسابيع تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، و قد كانت القدرات البدنية قيد البحث (القدرة العضلية - السرعة الحركية - الرشاقة - التوافق - الدقة) ، و قد كانت المعاملات الإحصائية المستخدمة (المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - معامل الارتباط - اختبار (ت) ، نسب التحسن) .

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في كل من الإختبارات البدنية و المهارية - قيد الدراسة - والتي يعزوها الباحث الي إستخدام تدريبات القوة المطاطية في البرنامج التدريبي المقترح ، ويوصى الباحث بضرورة الإتجاه لإستخدام تدريبات القوة المطاطية في برامج التدريب الخاصة بالكرة الطائرة.

Abstract

STRENGTH TRAINING IN THE THE EFFECTIVENESS OF ELASTIC DEVELOPMENT OF SOME PHYSICAL ABILITIES AND PERFORMANCE LEVEL OF SPIKING AND SPIKE SERVE FOR VOLLEYBALL PLAYERS

This study aims at identifying the effectiveness of Elastic Strength Training in The Development of Some Physical Abilities and Performance Level of Spiking and Spike Serve for Volleyball Players, the experimental method with the experimental design was used on one experimental group with a (pre-post) way of measurement.

The Research sample was selected intentional way represented in 10 volleyball players under 19 years old at the Ghazl Al Mahalla sports club for the 2018/2019 season, The proposed training program was applied using elastic strength training for a period of (8) training weeks with (3) training units per week. And the physical abilities under discussion (explosive power - quickness - agility – coordination - accuracy)

Statistical treatment included mathematical mean, standard deviation, correlation coefficient, T-test, and percentages, Results of the study showed statistically significant differences at the level of 0.05 between (pre-post) tests favoring post-tests in each of the physical and skillful measurements and tests, attributed by the researcher to using elastic strength training within the suggested training program.

the researcher recommends that the necessary need to move to the use of elastic strength training in the training programs for volleyball.

تأثير تدريبات السايكو على الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء لدى الملاكمين

د/عبد الحميد محمد عبد الحميد

مقدمة ومشكلة البحث :

إن تحمل الأداء لدى الملاكمين هو القاسم المشترك الأعظم في الوصول إلى الفورمة الرياضية وتحقيق الإنجاز الرياضي لأنه مرتبط بقدرة الملاكم على الأداء المهاري لأطول فترة زمنية ممكنة ، ويتحقق ذلك عندما يستطيع الملاكم الاقتصاد في الجهد مع أداء المهارات الحركية بانسيابية حيث تساعد تدريبات السايكو والتي تمزج بين السرعة والرشاقة والسرعة الحركية على زيادة القدرات التوافقية لدى الملاكم والذي ينعكس على اقتصاده في بذل الجهد. أن المستوى الجيد من القدرات التوافقية لدى اللاعبين يزيد من سرعة تعلم واكتساب المهارات الحركية وبالتالي يتم استغلال الوقت في التدريب وتطوير الاداء كما ان المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الاداء المهارى وارتفاع المستوى الفنى حيث ان القدرات التوافقية ترتبط ارتباطا طرديا مباشرة بالاداء المهارى وتؤثر فيه وتتأثر به.(7 : 5)

تتميز الملاكمة بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتغيرة التي تلاحظ في حركات الملاكمين أثناء توجيه اللكمات المختلفة أو الدفاع ضد اللكمات المختلفة للمنافس والتي تتوقف على فعل وسلوك المنافس، هذه القدرة الحركية المتغيرة الشدة تكون كبيرة جداً أثناء المباراة ، لذلك يجب تطوير سرعة ورشاقة الملاكم مع زيادة فاعلية الأداء المهاري .(3 : 32)

هناك رياضات تعتمد على الرشاقة المخطط لها مسبقاً ومفهومها أن هناك تخطيط مسبق للحركات المغلقة التي يؤديها الرياضي فهو يعرف متى وأين يتحرك اما في رياضات مثل الملاكمة فإن مواقف اللعب تتسم بالتغير الدائم والسريرع وهنا يظهر نوع آخر من الرشاقة

*** /مدرس بالمدرسة الإعدادية الرياضية**

يسمى بالرشاقة التفاعلية والتي تساعد اللاعب في سرعة إعادة تغيير اتجاهه مرة أخرى أثناء الحركة لتناسب تحركاته مع تغير المثيرات المحيطة به. (11 : 589)

أن تدريبات الرشاقة التفاعلية تحتوي على تمارين نوعية موجّهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية التي تساعد على تحسين الأداء الحركي الصحيح وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة فهي تهدف إلى تحسين قدرة اللاعبين في السيطرة على أجسادهم وتطوير السرعة وخفة الحركة والرشاقة وهذا يكون له الأثر في تطوير المهارات التخصصية. (17 : 369)

تظهر مشكلة البحث في حاجة رياضة الملاكمة إلى تطوير عنصر الرشاقة التفاعلية بشكل يتوافق مع طبيعة الأداء الحركي في رياضة الملاكمة من حيث التغيير الدائم والمستمر لوضعية الجسم بشكل غير نمطي كما يتم تدريبها في عنصر الرشاقة بالجري مع تغيير الاتجاه ، لذلك اقترح الباحث استخدام تدريبات الساكبو كوسيلة لتطوير الرشاقة التفاعلية مع دمجها بتدريبات تحمل الأداء حتى ينعكس ذلك على قدرة الملاكم على الأداء الحركي بخفة ورشاقة حتى نهاية المباراة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الساكبو على الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء لدى الملاكمين.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الرشاقة التفاعلية لدى عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى تحمل الأداء لدى عينة البحث.

أهمية البحث :

الربط بين عنصر الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء لدى الملاكمين كمحاولة لتحسين الأداء البدني والمهاري لأطول فترة زمنية خلال المباراة .

بعض المصطلحات المستخدمة بالبحث :

تدريبات الساكيو :

شكل تدريبي تكاملي يتم فيه التناوب بين تدريبات السرعة الانتقالية وتدريبات الرشاقة وتدريبات السرعة الحركية في نفس الوحدة التدريبية.(18 : 432)

الرشاقة التفاعلية : Reactive Agility

هي سرعة إعادة تغيير الاتجاه مرة أخرى طبقاً للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية .(16 : 97)

تعمل الأداء :

هو تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة لأطول فترة زمنية ممكنة . (6 : 207)

الدراسات السابقة :

دراسة ايمان عسكر أحمد (2020) (1) " تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوى أداء الكاتا لدى الأشبال في رياضة الجودو " ، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الساكيو ومعرفة تأثيره على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية ومستوى أداء الكاتا وعلاقة الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين بمستوى أداء الكاتا ، وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة على 24 لاعب ، كان من أهم النتائج أن تدريبات الساكيو أدت إلى تحسن الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وكذلك وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين وبين مستوى أداء الكاتا .

دراسة عبدالجليل جبار وعلي مجيد (2019) (4) بعنوان " تأثير تدريبات السايكو في تطوير بعض القدرات الخاصة لدى الملاكمين الناشئين " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات السايكو على بعض القدرات الخاصة لدى الملاكمين ، وتم استخدام المنهج التجريبي على 35 ملاكم تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وكان من أهم النتائج ان تدريبات السايكو كان لها تأثير واضح في تطوير القدرات الخاصة لدى الملاكمين لاسيما القدرات المترابطة مع السرعة والرشاقة .

دراسة مروة حسين عيد (2019) (9) بعنوان " تأثير تدريبات السايكو على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات السايكو على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه ، وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو القياس القبلي والبعدى على 10 لاعبات تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، كان من أهم النتائج أن استخدام تدريبات السايكو أثر إيجابيا على مستوى القدرات البدنية والمهارية وسرعة الاستجابة الحركية لدى عينة البحث .

دراسة محمود سيد بيومي (2019) (8) بعنوان " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئي الجودو " ، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للهجوم المضاد بمهارات الرمي ، تم استخدام المنهج التجريبي على مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع 9 لاعبين لكل مجموعة ، وكان من اهم النتائج ان هناك فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بنسب تحسن أفضل من المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية.

دراسة Azmi و Kusnanik و Nining و عزمي وكوسنانك و نينينغ (2018) (14) بعنوان " تأثير برنامج تدريبات السايكو على تحسين السرعة والرشاقة والتسارع " وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبات السايكو ومعرفة تأثيره على تحسين السرعة والرشاقة

والتسارع على 26 لاعب كرة قدم وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع 13 غلاب لكل مجموعة وتم تطبيق برنامج تدريبات الساكيو على المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة لمدة 8 أسابيع وذلك باستخدام المنهج التجريبي ، وكان من أهم النتائج ان هناك تأثير معنوي لبرنامج تدريبات الساكيو على تحسين السرعة والرشاقة والتسارع لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث.

دراسة هاني ممدوح الكناني (2018) (12) بعنوان " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى بعض القدرات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الأسكواش ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الأسكواش ، تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة على 20 ناشئ تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وكان من أهم النتائج أن تدريبات الرشاقة التفاعلية أدت إلى تحسن في القدرات التوافقية وكذلك تحسن مستوى الضربات الأمامية والخلفية .

دراسة Diswar et al ديساوار وآخرون (2016) (15) بعنوان " التأثير المقارن لتدريبات الساكيو والتدريب الدائري على بعض متغيرات اللياقة البدنية للاعبي كرة السلة على مستوى المدرسة " وهدفت الدراسة إلى التعرف على التأثير المقارن لتدريبات الساكيو والتدريب الدائري على متغيرات اللياقة البدنية للاعبي كرة السلة ، على عينة مكونة من 30 لاعب تم تقسيمهم إلى 3 مجموعات المجموعة الأولى تدريب الساكيو والثانية التدريب الدائري والثالثة الضابطة باستخدام المنهج التجريبي لمدة 12 أسبوع ، وكان من أهم النتائج ان برنامج تدريب الساكيو كان أفضل بكثير من برنامج التدريب الدائري للسرعة والرشاقة بينما كان برنامج التدريب الدائري أفضل على مستوى التحمل في البطن والذراعين والكتفين.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي على مجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث :

لاعبي المشروع القومي للملاكمة – محافظة المنيا.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع القومي للملاكمة بمحافظة المنيا ونادي المنيا الرياضي من المرحلة العمرية مواليد (2006 – 2007) وبلغ عدد المجتمع الكلي 16 ملاكم منهم 10 ملاكمين للدراسة الأساسية و 6 ملاكمين للدراسة الاستطلاعية.

شروط اختيار العينة :

- رغبة الملاكم في الاشتراك في الدراسة.
- الانتظام في التدريب .

اعتدالية عينة البحث :

تم إجراء الاعتدالية لأفراد عينة البحث وذلك بإيجاد معامل الالتواء .

جدول (1)

اعتدالية أفراد عينة البحث (ن=5)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
الطول	سم	163.2	164.0	3.08	0.212
الوزن	كجم	55.2	54.0	3.05	0.275-
العمر الزمني	سنة	15.41	15.50	0.59	0.251

ويتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين (-0.275، 0.251)

وهي تقع ما بين $(3 \pm)$ ، وهذا يدل على اعتدالية التوزيع لعينة البحث .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.
- حلقة ملاكمة ، قفازات ، اقماع ، شريط قياس ، أكياس لكم ، شواخص ملاكمة.
- ساعة رقمية ، كرات طبية.

الاختبارات المستخدمة في البحث :

- اختبار الرشاقة التفاعلية . مرفق (1) (4 : 169)
- اختبار تحمل الأداء للملاكمين . مرفق (2) (10 : 41-46)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة من صدق وثبات خلال الفترة من الاربعاء الموافق 29 / 7 / 2020م إلى السبت الموافق 1 / 8 / 2020م .

الصدق :

تم حساب صدق الاختبارات المستخدمة عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية قوامها 6 ملاكمين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ولهم نفس مواصفات العينة الأساسية ، وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد الإرباعي الأعلى والأدنى للتمييز بينهم في درجات الاختبارات كما هو موضح في الجدول (2).

جدول (2)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً (ن=6)

المتغيرات	وحدة القياس	المميزين (ن=3)				الأقل تميزاً (ن=3)			
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	م	ع	متوسط الرتب	مجموع الرتب	م	ع
الرشاقة التفاعلية	ثانية	2.00	6.00	15.18	0.10	5.00	15.00	17.44	0.05
	الدرجة	2.00	6.00	1.57	0.02	5.00	15.00	3.16	0.03

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزين والأقل تميزاً في الاختبارات المستخدمة ، حيث أن قيمة احتمالية الخطأ أقل من 0.05 مما يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة في التمييز بين الملاكمين .

الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات المستخدمة استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة استطلاعية قوامها 6 ملاكمين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ولهم نفس مواصفات العينة الأساسية ، بفواصل زمني بين التطبيق وإعادة التطبيق 3 أيام ، كما هو موضح في الجدول (3).

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق (ن=6)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
0.985	0.21	16.28	0.22	16.31	ثانية	الرشاقة التفاعلية
0.982	0.31	2.32	0.36	2.36	الدرجة	تحمل الأداء

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 4 ومستوى دلالة 0.05 = 0.729

يتضح من جدول (3) أن معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات المستخدمة للرشاقة التفاعلية (0.985) وتحمل الأداء (0.982) ، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في نفس ظروف التطبيق الفعلي بهدف التعرف على مناسبة التوقيت وكذلك تحديد الصعوبات ومدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وشرح طبيعة البحث للملاكمين ، وكذلك إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث ، وقد أسفرت هذه الدراسة عن أن أدوات وأجهزة جمع البيانات

المستخدمة في البحث على درجة جيدة وتم إيجاد الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة في البحث.

التجربة الأساسية :

قام الباحث عقب الانتهاء من إجراء الدراسة الاستطلاعية بتنفيذ التجربة الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي على النحو التالي :

- يوم الجمعة الموافق 2020/8/7م تم إجراء القياس القبلي .
- يوم السبت الموافق 2020/8/8م تم تنفيذ البرنامج التدريبي على مدار 12 أسبوع حتى الأربعاء 2020/10/28م.
- يوم الأربعاء الموافق 2020/11/28م تم إجراء القياس البعدي.

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

- قام الباحث باستخدام المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار مان وتني اللابارومتري - اختبار ويلكوكسون اللابارومتري).

أسس بناء البرنامج :

- . وضع التدريبات الخاصة بكل مجموعة عضلية معينة على حدة .
- . استخدام تدريبات الساكيو مع تدريبات تحمل الأداء للملاكمين. مرفق (3)
- . التدريبات البدنية تعتمد على عنصر السرعة والسرعة الحركية والرشاقة .
- . في مرحلة الاعداد العام يتم تدريب كل عنصر على حدة ثم في باقي المراحل يتم دمجمهم في وحدة تدريبية واحدة.
- . أن يحقق البرنامج التدريبي الأهداف التي وضع من أجلها .
- . أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنية ومراعاة الفروق الفردية لأفراد عينة الدراسة.
- . مراعاة الأسس العلمية المتعلقة بمكونات حمل التدريب من حيث (الشدة ، الحجم ، الكثافة) .
- . مراعاة التكامل بين الصفات البدنية .

- . مراعاة التدرج فى التنمية .
- . مراعاة توقيت إجراء القياسات البدنية والمهارية .
- . مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب .
- . مراعاة خصائص النمو للمرحلة العمرية قيد الدراسة .
- . مراعاة مبادئ التدريب الرياضى داخل البرنامج التدريبى المقترح .
- . مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق الفعلى .
- . تحديد دورة الحمل وأسلوب تشكيلها وأهدافها بكل دقة .
- . تنظيم الأدوات المستخدمة فى الوحدات التدريبية .
- . استخدام طرق التدريب المناسبة لكل مرحلة حسب الهدف المراد تحقيقه .
- . تجنب الحمل الزائد عن طريق تحديد الزمن اللازم لكل تمرين بدقة .
- . وضع التقسيم الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح .
- . أن يتم وضع الوحدة التدريبية فى ضوء الإمكانيات المتاحة .
- . تقييم البرنامج بصفة مستمرة لتلافى نقاط الضعف .

محتوى البرنامج التدريبى المقترح :

- تحديد أسابيع فترة الإعداد :
- حدد الباحث عدد أسابيع فترة الإعداد للبرنامج التدريبى المقترح بـ 12 أسبوع .
- تقسيم أسابيع فترة الإعداد :
- فترة الإعداد العام (4 أسابيع) .
- فترة الإعداد الخاص (5 أسابيع) .
- فترة ما قبل المنافسات (3 أسابيع) .
- تحديد شدة الحمل :
- الحمل الأقصى 85 : 100% .
- الحمل العالى 65 : 84% .

- الحمل المتوسط 50 : 64% .
 - تحديد حجم الحمل بالنسبة للوحدات التدريبية :
 - الوحدة الأقصى 90 ق .
 - الوحدة العالى 90 ق .
 - الوحدة المتوسط 90 ق .
 - تحديد تشكيل دورة الحمل للبرنامج التدريبى خلال 12 أسبوع (2 : 1) .
 - تحديد تشكيل دورة الحمل الفترية خلال فترات الإعداد :
 - فترة الإعداد العام (3 : 1) .
 - فترة الإعداد الخاص (4 : 1) .
 - فترة ما قبل المنافسات (2 : 1) .
 - تحديد عدد مرات التدريب الأسبوعية بواقع 3 مرات تدريبية أسبوعياً .
 - تحديد عدد الساعات التدريبية الخاصة بكل أسبوع وفقاً لدرجة الحمل :
 - الأسبوع الاقصى زمنه (270ق) .
 - الأسبوع العالى زمنه (270ق) .
 - الأسبوع المتوسط زمنه (270ق) .
 - تحديد الزمن الخاص بكل فترة وفقاً لدورة الحمل :
- فترة الإعداد العام (3 : 1) = 1080ق
- فترة الإعداد الخاص (4 : 1) = 1350ق
- فترة ما قبل المنافسات (2 : 1) = 810 ق
- الزمن الكلى للبرنامج = 3240 (810 + 1350 + 1080)

جدول (4)

تشكيل دورة الحمل للبرنامج التدريبي

مرحلة ما قبل المنافسات			مرحلة الإعداد الخاص					مرحلة الاعداد العام				المرحلة
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسبوع
												حمل أقصى
												حمل عالي
												حمل متوسط
												عدد الوحدات
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	زمن المرحلة
810ق			1350ق					1080ق				زمن البرنامج
270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	3240ق
%5	%10	%20	%30	%30	%40	%40	%55	%55	%65	%70	%80	زمن الأسبوع
%20	%30	%25	%35	%45	%45	%50	%45	%40	%30	%30	%20	الإعداد البدني
%70	%60	%55	%35	%25	%15	%10	%5	%5	-	-	-	الإعداد المهاري
												الإعداد الخططي

عرض النتائج :

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء (ن=10)

احتمالية الخطأ	قيمة Z	المعاملات الإحصائية								وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب		متوسط الرتب		القياس البعدي		القياس القبلي			
		(-)	(+)	(-)	(+)	±ع	/س	±ع	/س		
0.035	2.064-	15.0	0.00	5.00	0.00	0.12	15.00	0.22	16.31	ثانية	الرشاقة التفاعلية
0.043	-2.038	15.0	0.00	5.00	0.00	0.21	1.62	0.36	2.36	درجة	تحمل الأداء

ويتضح من جدول (5) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبين عينة البحث في الرشاقة التفاعلية وتحمل الأداء حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أقل من مستوى الدلالة 0.05.

مناقشة النتائج :

ويتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الرشاقة التفاعلية ، حيث بلغ متوسط القياس القبلي (16.31) ومتوسط القياس البعدي (15.00) ، ومتوسط القياس القبلي في تحمل الأداء (2.36) والقياس البعدي (1.62).

يعزو الباحث التحسن في مستوى الرشاقة التفاعلية إلى استخدام تدريبات الساكيو التي كان لها الأثر الواضح في تحسين مستوى الأداء حيث تتفق دراسة ايمان عسكر أحمد (2020) (1) مع نتائج هذه الدراسة بان استخدام تدريبات الساكيو تعمل على تحسين مستوى الرشاقة التفاعلية وكذلك زيادة مستوى الأداء المهاري ، حيث تتميز تدريبات الساكيو بالاعتماد على تنمية السرعة والرشاقة والسرعة الحركية .

إن تدريبات الساكيو تعتبر أحد أنظمة التدريب التكاملية حيث تهدف إلى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تقسيم السرعة إلى ثلاث أجزاء رئيسية وهي السرعة الخطية وسرعة تغيير الاتجاه والسرعة الحركية وهذا يساعد بشكل كبير في قدرة اللاعب على التحكم في سير المباراة أثناء المنافسات. (5 : 98)

إن استخدام تدريبات الساكيو في رياضة الملاكمة تساهم بشكل كبير في تطوير مستوى الأداء الحركي حيث تتطلب الملاكمة العمل الديناميكي المستمر والتبادل بين الأداء الهجومي والدفاعي وكذلك الترقب والحركة المستمرة والانتقال السريع في محيط الحلقة لاقتناص فرص الهجوم أو التخلص من هجوم المنافس. (4 : 168) ص 168

يعزو الباحث التحسن في مستوى تحمل الأداء لدى الملاكمين إلى استخدام تدريبات الساكيو ودمجها مع تدريبات تحمل الأداء وهذا يظهر في الاختبار المستخدم لتقييم تحمل الأداء فهو يعتمد على السرعة الانتقالية والسرعة الحركية والرشاقة المدمجة بالأداء المهاري مع مراعاة معدل القلب أثناء وبعد الأداء الحركي وانتهاء الاختبار ، وهذه هي الإضافة حيث ان السرعة والرشاقة وحدها لا تكفي في تحقيق الإنجاز الرياضي للملاكم فهو في حاجة إلى التحمل كي يستطيع مواصلة الأداء بكفاءة وفاعلية حتى نهاية المباراة .

إن قلب الملاكم له نفس مميزات قلب العداء للمسافات القصيرة وخلال المباراة يتغير رد الفعل الوظيفي لأجهزة الدورة الدموية ففي الجولة الأولى ترتفع سرعة القلب إلى 170ن/ق بينما في نهاية فترة الراحة الأولى تصل إلى 144ن/ق وفي الجولة الثانية تصل إلى 180ن/ق وفي فترة الراحة الثانية تصل إلى 144ن/ق وفي الجولة الثالثة تصل إلى 200-

204ن/ق وبعد ثلاث دقائق من الراحة تنخفض إلى 168ن/ق ، وأن سرعة القلب لا تصل لحالة الهدوء إلا بعد 20ق من أنتهاء المباراة. (2 : 266)

يقود التدريب البدني المنتظم إلى تحسن عمل القلب والأوعية الدموية ويظهر هذا التحسن في كفاءة القلب على شكل انخفاض في معدل القلب في الراحة وأثناء المجهود البدني دون الأقصى وهذا التكيف يعني أن القلب أصبح قادراً على ضخ الكمية نفسها من الدم إلى العضلات بضربات قلب أقل وهذا يتيح احتياطي أكثر لضربات القلب أثناء الجهد البدني دون الأقصى مقارنة بقبل التدريب. (13 : 117)

الاستنتاجات :

- تدريبات الساكيو تعمل على تحسين مستوى الرشاقة التفاعلية.
- تدريبات الساكيو تساعد في زيادة تحمل الأداء للملاكمين.
- الدمج بين تدريبات الساكيو وتحمل الأداء مناسب لرياضة الملاكمة.

التوصيات :

- استخدام تدريبات الساكيو المدمجة بتحمل الأداء في البرامج التدريبية للملاكمين.
- استخدام تدريبات الساكيو ومحاولة دمجها مع فاعلية الأداء المهاري للملاكمين.
- محاولة استخدام تدريبات الساكيو في رياضات أخرى تعتمد على تحمل السرعة.

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية :

1. ايمان عسكر أحمد : تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحركات القدمين الهجومية والدفاعية وعلاقتها بمستوى أداء الكاتا لدى الأشبال في رياضة الجودو ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة حلوان – كلية التربية الرياضية للبنين ، ع88 ، ص1-27 ، 2020.
2. ريسان خريبط : المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2014م.

3. عبد الفتاح فتحى خضر : المرجع فى الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1996م.
4. عبدالجليل جبار ناصر و علي مجيد عبدالحسين : تأثير تدريبات الساكيو في تطوير بعض القدرات الخاصة لدى الملاكمين الناشئين ، مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - المجلد الحادي والثلاثون - العدد الثاني - 2019.
5. محمد جاسم محمد الخالدي : البايوميكانيك في التربية البدنية والرياضية ، الكوفة ، منشورات جامعة الكوفة ، 2012.
6. محمد صلاح محمد صالح هنداوي : استخدام تدريبات هوائية بمعادلة زولاندز وتأثيرها على معدل القلب وتحمل الأداء لدى الملاكمين ، مجلة علوم الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، مجلد 31 - عدد ديسمبر ج3 ، 2018.
7. محمد لطفى السيد : الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، 2006.
8. محمود سيد بيومي : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على الهجوم المضاد لناشئي الجودو ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين ، ع86 ، ص1-34 ، 2019.
9. مروة حسين عيد : تأثير تدريبات الساكيو على سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بمستوى الداء المهاري لدى لاعبات الكاراتيه ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية - جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية ، ع48_ج3 ، ص404-431 ، 2019.
10. مصطفى محمد أحمد: تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2007م.
11. هاني ممدوح الكناني : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الأسكواش ، مجلة أسيوط لعلوم

وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، كلية التربية الرياضية ، ع47 - ج4 ،
نوفمبر ، 2018.

12. هاني ممدوح الكناني : تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى بعض القدرات
الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الأسكواش ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون
التربية الرياضية - جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية ، ع47_ج4 ، ص588-
612 ، 2018.

13. هزاع محمد الهزاع : موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني ، جامعة
الملك سعود ، الرياض ، 2010م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

14. Azmi, Kusnanik, and Nining Widyah Kusnanik. "Effect of exercise program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in improving speed, agility, and acceleration." *Journal of Physics: Conference Series*. Vol. 947. No. 1. IOP Publishing, 2018.
15. Diswar, Shiv Kumar, Swati Choudhary, and Sentu Mitra. "Comparative effect of SAQ and circuit training programme on selected physical fitness variables of school level basketball players." *Int. J. Phys. Educ. Sport. Heal* 3.5 (2016): 247-250.
16. Milanović, Zoran, et al. "Effects of a 12 week saq training programme on agility with and without the ball among young soccer players." *Journal of sports science & medicine* 12.1 (2013): 97.
17. Scanlan, Aaron, et al. "The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players." *Journal of sports sciences* 32.4 (2014): 367-374.
18. Velmurugan, G., and A. Palanisamy. "Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players." *Indian journal of applied research* 3.11 (2012): 432.

بناء اختبار معرفي إلكتروني لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) لطالبات كلية التربية الرياضية

* م.د / ناديه صالح علي السيد.

المقدمة ومشكلة البحث:

يرتبط التعلم بالدوافع. فكلما نجحنا في إثارة دوافع أكثر للتعلم .. كلما تحققت أهداف العملية التعليمية بشكل أفضل، لذلك يتطلب الأمر العمل على إثارة دوافع الأفراد عند تعلم الجوانب المختلفة ومنها الجانب المعرفي، حيث تشير الدراسات التربوية الحديثة أن العالم سوف يشهد في العقود المقبلة تقدماً علمياً وتكنولوجياً مضطرباً. الأمر الذي يحتم علينا مواكبة هذا التقدم لتهيئة المتعلمين للمشاركة الفعالة في عالم يتزايد فيه تأثير العلم والتكنولوجيا.

وعليه فإنه يحتم على التربية المستقبلية أن تساهم في إنشاء قواعد علمية وتكنولوجيا وإعداد الكفاءات العلمية والتقنية الكافية من أجل التنمية الشاملة للعملية التعليمية. (18) :
(11)

كما أن عملية التقويم ترتبط بالعملية التعليمية ارتباطاً وثيقاً، حيث لا يمكن الفصل بينهما، وكأنهما وجهان لعملة واحدة، فهما ضروريان لبلوغ العملية التعليمية أهدافها، فالتقارب الشديد لكلاهما جعل من الصعوبة الفصل بينهما، فالمعلم لا يستطيع إنتاج تعليم جيد إذا لم يتقن الاستفهام والاستفسار، وبالتالي السؤال قبل وأثناء قيامه بتعليم أي جزء أو مفردة تعليمية من مقرره الدراسي، وعليه كان التعليم والتقويم متلازمان ومتدخلان ويسيران جنباً إلى جنب ويؤثران في بعضهما البعض. (3 : 12)

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

ومع التطور التكنولوجي الهائل .. تطور دور المعلم وأصبح يعمل على تحقيق التعلم الفعال بأقصى مشاركة للمتعلمين، واستخدام التنوع في أساليب التعلم والتقويم لتوائم الحاجات المتنوعة للمتعلمين وتراعي الفروق الفردية بينهم، وتقديم الأنشطة التي تعزز التعلم من خلال استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات التي تواكب العصر. (6 : 42، 43)

ويعتبر تصميم الاختبار بصفة عامة من الواجبات الرئيسية لعضو هيئة التدريس بالجامعة. فهو مرآة العمل لعضو هيئة التدريس، فضلاً عن أنه وسيلة فعالة لتقديم التغذية الراجعة وتحسين الأداء، كما أن بناء الاختبارات الالكترونية بصورة خاصة يعمل على ترسيخ الوعي بأهمية تكنولوجيا التعليم ورفع قدرات عضو هيئة التدريس وصقل خبراته. (23) :

(210)

كما يمثل المجال المعرفي أحد الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية الرياضية، كما يعبر عن وجه ثقافي متميز يجب على الإنسان المعاصر أن يكون ملم به، حيث تلعب المعرفة دوراً هاماً بانتقالها من خلال عمليات الاتصال الثقافي بآلياته وطرائقه، فالمعرفة لا تورث وإنما تكتسب بالثقيف والتعليم والتربية، بحيث يتعين على الفرد المتعلم ممارسة أو مشاهدة أن يتفهم ويعرف قدراً من المعرفة الرياضية عن نوع النشاط الرياضي الممارس أولاً ثم يمارس ثانياً، فلم تعد المعرفة الرياضية مجرد ناتج فرعي لمنهج التربية الرياضية، وإنما أصبحت تعليمة أساسية. (11 : 52)

كما أن النجاح الحقيقي للطالب الذي يمارس الرياضة بانتظام هو الذي يجمع بين الممارسة الرياضية والجوانب المعرفية للنشاط الرياضي التخصصي، وأن عملية التعلم لا تقتصر على التعلم الحركي والمهاري فقط. بل تشمل على المعارف والمعلومات المكتسبة والمرتبطة بالنشاط الرياضي. (1 : 2)

وتتفق العديد من الدراسات على أن الاختبارات تلعب دوراً هاماً في العملية التعليمية، حيث تحدد نتائجها كم ونوعية النواتج التعليمية التي تم تحقيقها، وباعتبار الاختبارات واحدة من وسائل القياس فهي ليست غاية في حد ذاتها. بل جزء متكامل من نسيج العملية التعليمية

توجهها وتصحح مسارها، وتؤثر في العديد من القرارات التربوية، وخصوصاً المتعلقة بحاضر الطلاب ومستقبلهم. كالانتقال من صف لآخر أو من مرحلة لأخرى أو حتى التوجيه لدراسة تخصص معين. (4)، (5)، (7)، (24)، (22)، (25)، (17)

وتتفق الباحثة مع ما تم الإشارة إليه بأن الاختبارات المعرفية الإلكترونية تعتبر أحد أهم وسائل القياس المعرفي الحديث، حيث أنها تصمم بهدف الوقوف على مستوى إدراك الجوانب المعرفية في نوع النشاط الممارس، وكذلك إعادة تنظيم الأهداف التعليمية لتحقيق أغراض معرفية معينة، وقد جاء ذلك نتيجة للتقدم التكنولوجي الهائل وتطور عصر التقنية والمعلوماتية .. الأمر الذي انعكس على قدرة الطلاب في استخدام الأجهزة وآليات الاتصال الحديثة من أجهزة حاسوب وأجهزة الجوال وشبكات الإنترنت.

ومن خلال تدريس مقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، وحيث أن الاختبارات المعرفية تعتبر أحد جوانب تقويم المقرر. الأمر الذي دفع الباحثة إلى القيام ببناء اختبار معرفي إلكتروني لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، وذلك بهدف تقدير الجانب المعرفي لديهن كجانب حيوي في مقررات التعبير الحركي، بالإضافة إلى تقويم النواتج التعليمية للطالبات، وبما يعود على عملية التعليم والتعلم بالتقدم والتطور، كذلك مواكبة التطورات الحادثة في تكنولوجيا التعليم وتقويم نواتج العمليات التعليمية.

■ هدف البحث:

يهدف البحث إلي بناء اختبار معرفي إلكتروني لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2020م/2021م.

■ تساؤل البحث:

هل الاختبار الإلكتروني يقيس الجوانب المعرفية لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:

1 - الاختبارات الإلكترونية:

هي الاختبارات التي تتم بواسطة تقنيات الكمبيوتر وشبكات الإنترنت. (9 : 225).

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي. مُتبعة الأسلوب المسحي، وذلك لمُناسبته لطبيعة وأهداف وإجراءات هذا البحث.

ثانياً: مجتمع البحث:

طالبات الفرقة الثانية بنات بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات للفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2020م/2021م، وبلغ عددهن (277) طالبة.

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الكلية بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية، حيث بلغ إجمالي عينة البحث (130) طالبة بنسبة (46.93 %) من إجمالي مجتمع البحث. بواقع (80) طالبة يمثلون العينة الأساسية، (50) طالبة يمثلون عينة الدراسات الاستطلاعية التي تم استخدامها لحساب المُعاملات العلمية للاختبار المعرفي الإلكتروني (قيد البحث).

1 - اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث:

تم التأكد من اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الكلية (الأساسية، الاستطلاعية) من طالبات الفرقة الثانية في بعض المتغيرات المُختارة، والمتمثلة في مُعدلات النمو (السن، الطول، الوزن)، مُعدل الذكاء اللفظي، وذلك كما هو موضح بالجدول (1).

جدول (1)

مُعاملات الالتواء لقياسات بعض المتغيرات المُختارة لعينة البحث الكلية
(الأساسية والاستطلاعية) من طالبات الفرقة الرابعة

ن.مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات (قيد البحث)
0.32	1.40	19.00	19.15	السنة	السن
0.46	4.52	163.50	164.20	سم	الطول
0.87 -	5.64	64.00	62.37	كجم	الوزن
1.69	0.55	88.25	88.56	درجة	معدل الذكاء اللفظي

يتضح من جدول (1) أن مُعاملات الالتواء لعينة البحث الكلية من طالبات الفرقة الثانية في بعض المتغيرات المُختارة، والمتمثلة في مُعدلات النمو (السن، الطول، الوزن)، مُعدل الذكاء اللفظي قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث.

رابعاً: الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

1 - الأدوات المستخدمة في البحث:

- معمل الحاسب الآلي بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- الجولات النقالة للطالبات.
- متصفح الـ Google Chrome، البريد الإلكتروني على Gmail.

2 - وسائل جمع البيانات:

- أ - المسح المرجعي: للمراجع والدراسات التي تناولت الاختبارات المعرفية والإلكترونية.
- ب - المقابلات الشخصية: مع السادة الخبراء في مجال التمرينات والتعبير الحركي.
- ج - مُعدلات النمو:

- السن: بالرجوع إلى تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).
- الطول: تم قياسه بالرسنميتير، ووحدة القياس (السنتيمتر).
- الوزن: تم قياسه بالميزان الطبي، ووحدة القياس (الكيلوجرام).

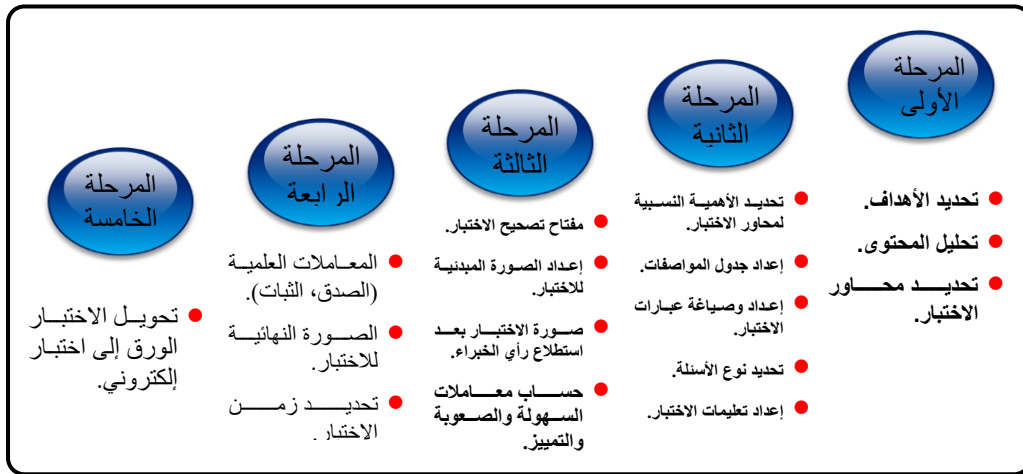
د . مستوى الذكاء : مُلحق (1)

قامت الباحثة بتطبيق اختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية الذي قام بإعداده جابر عبدالحميد ومحمود عمر (2007م) (8)، حيث تم تحويل الاختبار إلى صيغة إلكترونية، ولقد سبق استخدام هذا المقياس في العديد من الدراسات على عينات مُشابهة في البيئة المصرية، وكانت له مُعاملات علمية (صدق، وثبات) عالية، وموضح الرابط الخاص باختبار الذكاء اللفظي (قيد البحث).

https://docs.google.com/forms/d/53Intelligence_ZW_rjKVEMi/edit

هـ . استمارات استطلاع رأي الخبراء : مُلحق (2)

- تحديد المحاور الخاصة بالاختبار المعرفي والأهمية النسبية للمحاور.
 - صورة الاختبار المبدئية (تحديد العبارات عبارات الاختبار المعرفي).
 - خامساً: خطوات بناء الاختبار المعرفي الإلكتروني (قيد البحث):
- في ضوء إطلاع الباحثة على العديد من الدراسات التي تناولت بناء الاختبارات المعرفية الإلكترونية في مجال التربية البدنية. (1)، (19)، (11)، (12)، (28)، (16) تم التوصل إلى المراحل التالية في تصميم الاختبارات المعرفية الإلكترونية، وذلك كما هو موضح بالشكل (1).



شكل (1) مراحل تصميم الاختبارات المعرفية الإلكترونية

1 . المرحلة الأولى:

أ . تحديد الهدف:

تم تحديد الهدف العام من الاختبار تبعاً لهدف وتساؤلات البحث وهو قياس الجانب المعرفي لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2020م/2021م.

ب . تحديد تحليل المحتوى: مُلحق (3)

قامت الباحثة بتحليل المحتوى الدراسي (توصيف المقرر) لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث)، والذي يتم تدريسه لعينة البحث بشكل تفصيلي، وذلك لكي يتضمن الاختبار المعرفي أهم الموضوعات التي يتم التأكيد عليها أثناء عملية التدريس.

ج . تحديد محاور الاختبار:

في ضوء تحليل المحتوى والاطلاع على الدراسات المرجعية التي تمت في مجال مهارات التعبير الحركي. (2)، (10)، (14)، (15)، (13)، (20)، (16) توصلت الباحثة للمحاور التالية، والتي يجب أن يتضمنها اختبار التحصيل المعرفي: (مفهوم وأهمية الرقص الحديث)، (الجوانب الفنية، النواحي التعليمية، الأخطاء الشائعة لمهارات الرقص الحديث)، (جملة الرقص الابتكاري الحديث).

2 . المرحلة الثانية:

أ . تحديد الأهمية النسبية لمحاور الاختبار: مُلحق (4)

قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأي خبراء لتحديد المحاور الخاصة باختبار التحصيل المعرفي والأهمية النسبية للمحاور، وعرضها على عدد (8) خبراء من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال تدريس التعبير الحركي.

وذلك لإبداء الرأي في المحاور المرغوب تحقيقها وقياسها وكذلك اقتراح ما يضاف إليها

أو يدمج أو يحذف منها من محاور، كذلك تحديد الأهمية النسبية لهذه المحاور، وجدول (2)

يوضح النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء على محاور الاختبار المعرفي، والأهمية النسبية لكل محور.

جدول (2)

النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء على محاور الاختبار المعرفي والأهمية النسبية لكل محور

م	المحاور	نسبة الاتفاق %		ملاحظات الخبراء
		النسبة	العدد	
1	مفهوم وأهمية وخصائص الرقص الحديث	% 100	8	تعديل صياغة
2	مهارات ومصطلحات الرقص الحديث	% 87.50	7	تم إضافة المحور
3	النقاط الفنية	% 100	8	تعديل صياغة
	جوانب تعليم مهارات الرقص الحديث	% 25	8	
	الخطأ الشائعة	% 15	8	
4	جملة الرقص الابتكاري الحديث	% 100	8	
المجموع		% 100		

يتضح من جدول (2) النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء على محاور الاختبار المعرفي، والتي تراوحت ما بين (87.50 % إلى 100 %)، حيث ارتضت الباحثة نسبة الاتفاق فوق الـ (75 %) لقبول المحور، كذلك تم تحديد الأهمية النسبية لكل محور، كما أوصى الخبراء بإجراء بعض الإضافات على بعض المحاور، والتي تمثلت في صياغة بعض المحاور، وإضافة محور مهارات ومصطلحات الرقص الحديث.

ب . إعداد جدول المواصفات:

يعمل جدول المواصفات على المساعدة في بناء الاختبار المعرفي بطريقة متوازنة، وإعطاء الوزن الحقيقي لكل وحدة أو موضوع من موضوعات المحتوى التعليمي، وكذلك تحقيق صدق المحتوى للاختبار، حيث قامت الباحثة باتباع الخطوات التالية في إعداد جدول المواصفات:

. تحديد موضوعات مقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث):

تم تقسيم المقرر إلى وحدات تعليمية تم توزيعها على الفصل الدراسي بواقع وحدة تعليمية واحدة أسبوعياً، وقد اشتملت كل وحدة على عدة موضوعات تدريسية على مدار (15) أسبوع. ملحق (3)، كما تضمنت كل وحدة تعليمية .. جزئين أحدهما نظري لمدة 30 دقيقة، والآخر عملي (أنشطة تطبيقية) لمدة 60 دقيقة، والجدول (3) يوضح الوزن النسبي لوحدات مقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث).

جدول (3)

الوزن النسبي لوحدات مقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث)

الوزن النسبي %		زمن أجزاء الوحدة	عدد الوحدات	توزيع الوحدات التعليمية للمقرر
وفقاً للزمن	وفقاً للعدد			
% 33.33	% 50.00	30 دقيقة	15	(الجزء الأول) نظري
% 66.67	% 50.00	60 دقيقة	15	(الجزء الثاني) عملي
% 100	% 100	90 دقيقة	30	المجموع

. تحديد الوزن النسبي للأهداف السلوكية للمقرر:

يعتبر تصنيف بلوم للأهداف من أشهر التصنيفات المستخدمة في تحديد الأهداف التعليمية، حيث تشتمل على المجالات التالية: (المعرفي، الوجداني، النفس حركي). وقد استندت الباحثة في تحديد الأهداف السلوكية للاختبار المعرفي (قيد البحث) بجدول المواصفات إلى المجال المعرفي، وهو يشمل الأهداف التي تؤكد على نواتج التعلم الفكرية، ويتضمن: (التذكر، الفهم، التطبيق، التحليل، التركيب، التقويم)، وقد تم تحديد الوزن النسبي للأهداف السلوكية للمقرر وفقاً للمعادلة التالية: (عدد الأهداف السلوكية $\times 100 \div$ العدد الكلي لأهداف المقرر)، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

الوزن النسبي للأهداف السلوكية لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث)

الوزن النسبي % لكل هدف سلوكي	توزيع الوحدات التعليمية للمقرر			الأهداف السلوكية للمقرر
	مجموع الأهداف	الجزء الثاني (عملي)	الجزء الأول (نظري)	
% 23.40	22	12	10	التذكر
% 19.15	18	10	8	الفهم
% 21.28	20	14	6	التطبيق
% 12.77	12	6	6	التحليل
% 8.51	8	4	4	التركيب
% 14.89	14	8	6	التقويم
% 100	94	54	40	مجموع الأهداف
		% 57.45	% 42.55	الوزن النسبي % لكل جزء

يتضح من الجدول (4) الوزن النسبي للأهداف السلوكية لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) بمستوياتها المختلفة .. سواء لكل جزء من الوحدة التعليمية أو لكل هدف من أهداف المقرر.

. تحديد عدد الاسئلة طبقاً للأهداف السلوكية للمقرر:

قامت الباحثة بتحديد عدد الأسئلة لكل وحدة تعليمية (نظرية، عملية) طبقاً للأهداف السلوكية باستخدام المعادلة التالية: (عدد الاسئلة طبقاً للأهداف السلوكية للمقرر = العدد الكلي للأسئلة × الوزن النسبي للأهداف السلوكية ÷ 100)، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

جدول المواصفات للاختبار المعرفي لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث)

مجموع الأسئلة	توزيع عدد الأسئلة على الوحدات التعليمية للمقرر		الأهداف السلوكية للمقرر
	الجزء الثاني (عملي) (% 57.45)	الجزء الأول (نظري) (% 42.55)	
20	11	9	التذكر (% 23.40)
17	10	7	الفهم (% 19.15)
19	11	8	التطبيق (% 21.28)
11	6	5	التحليل (% 12.77)
7	4	3	التركيب (% 8.51)
13	7	6	التقويم (% 14.89)
87	49	38	مجموع الأسئلة

يتضح من الجدول (5) توزيع عدد أسئلة الاختبار المعرفي (قيد البحث) على أهداف المحتوى، وتبعاً للوزن النسبي لها داخل أجزاء الوحدة التعليمية الواحدة (نظري، عملي) في

مقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث)، وبذلك تكون الباحثة قد انتهت من إعداد جدول المواصفات كاملاً والتحقق من صدق المحتوى الداخلي للاختبار الذي تم من خلال إعطاء الوزن الحقيقي لكل وحدة من وحدات المحتوى التعليمي.

ج . إعداد وصياغة عبارات الاختبار :

قامت الباحثة بصياغة المفردات الخاصة بأسئلة الاختبار المعرفي، وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في التعبير الحركي. (2)، (10)، (14)، (13)، (26)، وقد بلغ عدد مفردات الاختبار (87) مفردة "سؤال"، وقد قامت الباحثة بصياغتها على شكل أسئلة، وتقسيمها علي محاور الاختبار المعرفي (قيد البحث) وفقاً للأهمية النسبية لكل محور الموضحة بالجدول (2).

د . تحديد نوع الأسئلة:

قامت الباحثة باختيار أنواع الأسئلة (الصواب والخطأ، الاختيار من متعدد)، لملائمتها لهدف وطبيعة إجراءات البحث، كذلك سهولة تنفيذهم على موقع الويب الذي سوف يتم إنتاج عليه النسخة الالكترونية من الاختبار.

هـ . إعداد تعليمات الاختبار :

وضعت الباحثة تعليمات الاختبار بحيث تكون بسيطة وواضحة لدى الطالبات مع بيان لكيفية الإجابة عن الأسئلة، كما تضمنت البيانات الخاصة بالطالبات من حيث: (العام الدراسي، الفصل الدراسي، الفرقة الدراسية، الاسم، الشعبة، الرقم في الشعبة).

3 . المرحلة الثالثة:

أ . مفتاح تصحيح الاختبار :

تم حساب درجة واحدة لكل سؤال من أسئلة الاختبار، وذلك بواقع درجة واحدة لكل إجابة صحيحة، وصفر للأسئلة المتروكة بدون إجابات أو الإجابات الخاطئة.

ب . إعداد الصورة المبدئية للاختبار: ملحق (5)

بعد أن توصلت الباحثة للصورة المبدئية (الأولية) للاختبار المعرفي، والتي بلغت (87) سؤال. قامت بعرض الاختبار في صورته بعرض الاختبار على عدد (8) خبراء من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال تدريس التعبير الحركي .. بهدف إبداء الرأي حول:

- مراجعة الأسئلة، وإعادة صياغة أي سؤال إذا تطلب الامر ذلك.
- إضافة أو دمج أو حذف ما يرويه مناسباً من أسئلة.
- مدى مناسبة نوع الأسئلة التي اشتمل عليها الاختبار.
- مدى وضوح تعليمات الاختبار.
- ملائمة مفتاح تصحيح الاختبار.

وجداول (6) يوضح النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء على عبارات الاختبار المعرفي.

جدول (6)

النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء على عبارات الاختبار المعرفي

المحور	عدد مرات الاتفاق	نسبة اتفاق الخبراء %	المحور	عدد مرات الاتفاق	نسبة اتفاق الخبراء %	المحور	عدد مرات الاتفاق	نسبة اتفاق الخبراء %
المحور الأول	1	87.50 %	المحور الثالث	18	100 %	المحور الثاني	8	100 %
	2	100 %		19	100 %		8	100 %
	3	100 %		65	100 %		8	100 %
	4	87.50 %		66	100 %		8	100 %
	5	100 %		67	100 %		8	100 %
	6	100 %		68	100 %		8	100 %
	7	100 %		69	87.50 %		7	100 %
	8	100 %		70	100 %		8	100 %
	9	100 %		71	100 %		8	100 %
	10	50 %		72	100 %		8	100 %
المحور الثاني	11	100 %	المحور الرابع	20	100 %	المحور الخامس	8	100 %
	53	50 %		21	100 %		8	100 %
	54	100 %		22	100 %		7	87.50 %
	55	62.50 %		23	87.50 %		8	100 %
	56	100 %		24	100 %		8	100 %
	57	100 %		25	100 %		8	100 %
	58	100 %		26	100 %		8	100 %
	59	62.50 %		73	100 %		5	62.50 %
	60	100 %		74	100 %		7	87.50 %
	61	100 %		75	87.50 %		8	100 %
62	87.50 %	76	100 %	4	50 %			
63	62.50 %	77	100 %	8	100 %			
64	87.50 %	78	100 %	8	100 %			

المحاور الثالث	% 100	8	12	% 100	8	79	% 100	8	51
	% 100	8	13	% 100	8	80	% 100	8	52
	% 100	8	14	% 100	8	81	% 100	8	84
	% 100	8	15	% 100	8	27	% 100	8	85
	% 100	8	16	% 100	8	82	% 87.50	7	86
	% 100	8	17	% 100	8	83	% 100	8	87

يتضح من جدول (6) النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء على عبارات محاور الاختبار المعرفي، والتي تراوحت ما بين (50 % إلى 100 %)، حيث ارتضت الباحثة نسبة الاتفاق فوق الـ (75 %) لقبول عبارات الاختبار، وبذلك تم استبعاد العبارات أرقام (28)، (29)، (30)، (33)، (34)، (45)، (48)، (53)، (55)، (59)، (63)، (72)، كما جاءت نسبة اتفاق الخبراء على كل من:

- مدى مناسبة نوع الأسئلة التي اشتمل عليها الاختبار .. بنسبة (100 %).
- مدى وضوح تعليمات الاختبار، وملائمة مفتاح تصحيح الاختبار .. بنسبة (100 %).

ج . صورة الاختبار بعد استطلاع رأي الخبراء :

توصلت الباحثة للصورة الثانية للاختبار المعرفي (بعد العرض على السادة الخبراء)، وهي صورة الاختبار التي سوف يتم تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية بهدف التعرف على صلاحية الاختبار، والمتمثلة في (معاملات السهولة والصعوبة والتمييز)، والمعاملات العلمية للاختبار (الصدق والثبات).

وقد بلغ عدد عبارات الاختبار في صورته الثانية (75) عبارة، والجدول (7) يوضح توزيع وأرقام عبارات الاختبار بعد نتائج العرض على السادة الخبراء.

جدول (7)

عدد عبارات الاختبار بعد نتائج العرض على السادة الخبراء

م	المحاور	عدد العبارات
1	مفهوم وأهمية وخصائص الرقص الحديث	11
2	مهارات ومصطلحات الرقص الحديث	8
2	مهارات الرقص الحديث	النقاط الفنية
		النواحي التعليمية
		الأخطاء الشائعة
3	جملة الرقص الابتكاري الحديث	11
4	المجموع	75

د . حساب معاملات السهولة والصعوبة والتمييز:

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار المعرفي في صورته الثانية (بعد نتائج عرضه على السادة الخبراء) على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهن (50) طالبة، وذلك لحساب معاملات السهولة والصعوبة لكل سؤال من أسئلة الاختبار المعرفي (قيد البحث)، وذلك بهدف استخلاص العبارات ذات القدرة على التمييز بين أفراد العينة. حيث حددت الباحثة معامل التمييز (0.30) فأكثر لقبول العبارات، وذلك وفقاً لما اتبعته معظم الدراسات المرجعية المتخصصة في بناء الاختبارات المعرفية بالمجال الرياضي، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

النسب المئوية لاتفاق السادة الخبراء على عبارات الاختبار المعرفي ن = 50

المحور	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	المحور	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	المحور	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز			
المحور الأول (عبارة)	0.50	0.50	0.67	المحور الثالث (15 عبارة)	0.60	0.40	0.67	المحور الرابع (19 عبارة)	0.30	0.70	0.33			
	0.30	0.70	0.67		0.30	0.70	0.33		0.40	0.60	0.40	0.60		
	0.60	0.40	0.33		0.50	0.50	0.50		0.54	0.60	0.40	0.60		
المحور الثاني (عبارات)	0.50	0.50	0.67	المحور الخامس (11 عبارة)	0.60	0.40	0.33		المحور السادس (11 عبارة)	0.30	0.70	0.33		
	0.30	0.70	0.67		0.30	0.70	0.33			0.40	0.60	0.40	0.60	
	0.60	0.40	0.33		0.50	0.50	0.50			0.55	0.60	0.40	0.60	
	0.50	0.50	0.67		0.30	0.70	0.33			0.40	0.60	0.40	0.60	
	0.30	0.70	0.67		0.30	0.70	0.33			0.40	0.60	0.40	0.60	
	0.60	0.40	0.33		0.50	0.50	0.50			0.57	0.60	0.40	0.60	
	0.50	0.50	0.67		0.30	0.70	0.33			0.40	0.60	0.40	0.60	
المحور الثالث (15 عبارة)	0.30	0.70	0.67	المحور السابع (11 عبارة)	0.60	0.40	0.33			المحور الثامن (11 عبارة)	0.30	0.70	0.33	
	0.60	0.40	0.33		0.30	0.70	0.33				0.40	0.60	0.40	0.60
	0.50	0.50	0.67		0.30	0.70	0.33				0.40	0.60	0.40	0.60
	0.30	0.70	0.67		0.30	0.70	0.33				0.40	0.60	0.40	0.60
	0.60	0.40	0.33		0.50	0.50	0.50		0.58		0.60	0.40	0.60	
	0.50	0.50	0.67		0.30	0.70	0.33	0.40	0.60		0.40	0.60		
	0.30	0.70	0.67		0.30	0.70	0.33	0.40	0.60		0.40	0.60		
	0.60	0.40	0.33		0.50	0.50	0.50	0.60	0.60		0.40	0.60		
	0.50	0.50	0.67		0.30	0.70	0.33	0.40	0.60		0.40	0.60		
	0.30	0.70	0.67		0.30	0.70	0.33	0.40	0.60		0.40	0.60		
المحور الثامن (11 عبارة)	0.60	0.40	0.33	المحور التاسع (11 عبارة)	0.30	0.70	0.33	المحور العاشر (11 عبارة)	0.30		0.70	0.33		
	0.30	0.70	0.67		0.30	0.70	0.33		0.40	0.60	0.40	0.60		
	0.60	0.40	0.33		0.30	0.70	0.33		0.40	0.60	0.40	0.60		
	0.50	0.50	0.67		0.30	0.70	0.33		0.40	0.60	0.40	0.60		
	0.30	0.70	0.67		0.30	0.70	0.33		0.40	0.60	0.40	0.60		
	0.60	0.40	0.33		0.50	0.50	0.50		0.59	0.60	0.40	0.60		
	0.50	0.50	0.67		0.30	0.70	0.33		0.40	0.60	0.40	0.60		
	0.30	0.70	0.67		0.30	0.70	0.33		0.40	0.60	0.40	0.60		
	0.60	0.40	0.33		0.50	0.50	0.50		0.60	0.60	0.40	0.60		
	0.50	0.50	0.67		0.30	0.70	0.33		0.40	0.60	0.40	0.60		
المحور التاسع (11 عبارة)	0.30	0.70	0.67	المحور الحادي عشر (11 عبارة)	0.60	0.40	0.33		المحور الثاني عشر (11 عبارة)	0.30	0.70	0.33		
	0.60	0.40	0.33		0.30	0.70	0.33	0.40		0.60	0.40	0.60		
	0.50	0.50	0.67		0.30	0.70	0.33	0.40		0.60	0.40	0.60		
	0.30	0.70	0.67		0.30	0.70	0.33	0.40		0.60	0.40	0.60		
	0.60	0.40	0.33		0.50	0.50	0.50	0.60		0.60	0.40	0.60		
	0.50	0.50	0.67		0.30	0.70	0.33	0.40		0.60	0.40	0.60		
	0.30	0.70	0.67		0.30	0.70	0.33	0.40		0.60	0.40	0.60		
	0.60	0.40	0.33		0.50	0.50	0.50	0.60		0.60	0.40	0.60		
	0.50	0.50	0.67		0.30	0.70	0.33	0.40		0.60	0.40	0.60		
	0.30	0.70	0.67		0.30	0.70	0.33	0.40		0.60	0.40	0.60		

يتضح من الجدول (7) أن عبارات الاختبار المعرفي (قيد البحث) تتميز بمعاملات سهولة وصعوبة تراوحت ما بين (0.30 إلى 0.70)، كما بلغت معاملات التمييز لعبارات الاختبار أكثر من (0.30).

4 - المرحلة الرابعة:

أ - المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات):

* صدق الاختبار المعرفي (قيد البحث):

تم استخدام طريقتين لحساب صدق الاختبار المعرفي (قيد البحث)، وهما على النحو

التالي:

- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض الاختبار المعرفي على عدد (8) خبراء من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال تدريس التعبير الحركي. ملحق (2)، وقد أشار الخبراء على أن الاختبار صادق، ويقاس الجوانب التي وضع ن أجلها.

- صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي للاختبار المعرفي (قيد البحث) على عينة الدراسة الاستطلاعية، والبالغ عددهن (50) طالبة .. يوم الأحد 2020/12/13م، وذلك من خلال:

- إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة، ومجموع المحور الذي تنتمي له العبارة.
 - إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة، والمجموع الكلي للاختبار المعرفي.
 - إيجاد معامل الارتباط بين كل محور، والمجموع الكلي للاختبار المعرفي.
- والجداول (8)، (9) توضح معاملات صدق الاتساق الداخلي للاختبار المعرفي قيد البحث.

جدول (8)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع المحور الذي تنتمي إليه
والمجموع الكلي للاختبار المعرفي (قيد البحث) $n = 50$

المحور	معامل الارتباط مع المحور	معامل الارتباط مع المجموع الكلي للاختبار	المحور	معامل الارتباط مع المحور	معامل الارتباط مع المجموع الكلي للاختبار	المحور	معامل الارتباط مع المحور	معامل الارتباط مع المجموع الكلي للاختبار
المحور الأول (11 عبارة)	* 0.78	* 0.80	27	تابع المحور الثالث (15 عبارة)	* 0.74	* 0.78	1	
	* 0.72	* 0.75	70		* 0.79	* 0.81	2	
	* 0.72	* 0.74	71		* 0.70	* 0.75	3	
	* 0.73	* 0.79	28		* 0.73	* 0.76	4	
	* 0.78	* 0.81	29		* 0.80	* 0.83	5	
	* 0.75	* 0.80	30		* 0.74	* 0.77	6	
	* 0.78	* 0.73	31		* 0.73	* 0.75	7	
	* 0.80	* 0.76	32		* 0.76	* 0.79	8	
	* 0.73	* 0.77	34		* 0.75	* 0.82	9	
	* 0.81	* 0.75	33		* 0.77	* 0.80	10	
المحور الثاني (8 عبارات)	* 0.71	* 0.75	35	* 0.75	* 0.84	11		
	* 0.77	* 0.82	36	* 0.77	* 0.79	46		
	* 0.73	* 0.80	37	* 0.81	* 0.83	47		
	* 0.81	* 0.79	38	* 0.72	* 0.80	48		
	* 0.80	* 0.78	39	* 0.73	* 0.75	49		
	* 0.81	* 0.84	40	* 0.79	* 0.83	50		
	* 0.77	* 0.85	41	* 0.71	* 0.74	51		
	* 0.76	* 0.80	42	* 0.70	* 0.72	52		
	* 0.78	* 0.82	43	* 0.73	* 0.76	53		
	* 0.79	* 0.84	44	* 0.78	* 0.80	12		
المحور الثالث (15 عبارة)	* 0.76	* 0.80	45	* 0.82	* 0.85	13		
	* 0.73	* 0.77	72	* 0.75	* 0.77	14		
	* 0.75	* 0.74	73	* 0.70	* 0.74	15		
	* 0.77	* 0.76	74	* 0.77	* 0.79	16		
	* 0.79	* 0.75	75	* 0.76	* 0.81	17		
				* 0.72	* 0.76	68		
				* 0.81	* 0.84	69		

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، د.ح (ن - 2 = 48) في اتجاهين = 2.011

يتضح من الجدول (8) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين كل من درجة كل عبارة ومجموع المحور الذي تنتمي له العبارة، كذلك بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للاختبار المعرفي. مما يدل على صدق تمثيل تلك العبارات للمحور الذي تمثله والاختبار ككل.

جدول (9)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والمجموع الكلي للاختبار المعرفي (قيد البحث) $n = 50$

معامل الارتباط مع المجموع الكلي للاختبار	المحاور
* 0.92	مفهوم وأهمية وخصائص الرقص الحديث
* 0.93	مهارات ومصطلحات الرقص الحديث
* 0.90	النقاط الفنية
* 0.91	النواحي التعليمية
* 0.89	الأخطاء الشائعة
* 0.88	جملة الرقص الإبتكاري الحديث

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، د.ح (ن - 2 = 48) في اتجاهين = 2.011
يتضح من الجدول (9) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين درجة كل محور والمجموع الكلي للاختبار المعرفي، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.88 : 0.93). مما يدل على صدق تمثيل تلك المحاور للاختبار المعرفي (قيد البحث).

*** ثبات الاختبار المعرفي (قيد البحث):**

استخدمت الباحثة طريقتين لحساب ثبات الاختبار، وهما على النحو التالي:

- الطريقة الأولى (التجزئة النصفية):

حيث استخدمت الباحثة الدرجات الخام لقياسات صدق الاختبارات، وذلك بتقسيمها إلى

نصفيين:

▪ العبارات الفردية: وعددها (37) عبارة.

▪ العبارات الزوجية: وعددها (38) عبارة.

ثم قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين نصفي الاختبار، وبالتالي الحصول على

ثبات نصف الاختبار فقط، وللحصول على معامل الثبات الكلي للاختبار. تم تطبيق معادلة

سبيرمان براون.

ـ الطريقة الثانية (معامل ثبات ألفا كرونباخ):

حيث قامت الباحثة بحساب معامل الثبات الكلي للاختبار باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات، والجدول (10) يوضح حساب معاملات الثبات للاختبار المعرفي باستخدام الطريقتين.

جدول (10)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والمجموع الكلي

للاختبار المعرفي (قيد البحث)

معامل ألفا كرونباخ	معامل الثبات الكلي للاختبار	معامل ارتباط التجزئة النصفية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العبارات	نسفي الاختبار
*0.90	* 0.94	* 0.89	2.91	32.47	37	العبارات الفردية
			3.45	33.19	38	العبارات الزوجية

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، د.ح (ن - 2 = 48) في اتجاهين = 2.011 يتضح من الجدول (10) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين نسفي الاختبار والمتمثلة في متوسطات العبارات الفردية والعبارات الزوجية. مما يدل على ثبات تطبيق الاختبار المعرفي (قيد البحث).

ب ـ الصورة النهائية للاختبار: ملحق (6)

بعد عرض الاختبار في صورته المبدئية على السادة الخبراء، ثم قيام الباحثة بحساب معاملات السهولة والصعوبة والتمييز، وحساب معاملات الصدق والثبات تم التوصل إلى الصورة النهائية للاختبار، حيث بلغ عدد مفرداته (75) مفردة (سؤال) بإجمالي درجات (75) درجة.

ج ـ تحديد زمن الاختبار:

تم حساب الزمن المناسب للإجابة على الاختبار المعرفي، وذلك أثناء تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية من خلال حساب أقل وأكبر زمن للإجابة على الاختبار، وذلك كما هو موضح بالجدول (11).

جدول (11)

الزمن المناسب للإجابة على الاختبار المعرفي

متوسط الزمن	المجموع	الزمن التجريبي للاختبار	
		أقل زمن	أكبر زمن
40 دقيقة	80 دقيقة	30 دقيقة	50 دقيقة

يتضح من الجدول (11) أن متوسط زمن الإجابة على الاختبار هو (40) دقيقة.

5 - المرحلة الخامسة (تحويل الاختبار الورقي إلى اختبار إلكتروني): ملحق (7)

قامت الباحثة باستخدام نماذج جوجل Google Forms لتحويل الاختبار المعرفي من صورته الورقية إلى صورته الإلكترونية، وهو متاح علي الرابط التالي:

https://docs.google.com/forms/d/1sWs4pKAcBFlqGREI9Wcl63VblSTUnrlqH_7-ZdvvG8Q/edit

كما قامت الباحثة بعمل مجموعة على تطبيق الواتس آب WhatsApp لتجميع الطالبات وإرسال رابط الاختبار إليهن في المجموعة.

. سادساً: تطبيق الاختبار المعرفي الإلكتروني (قيد البحث) على العينة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الأحد 2020/12/20م على عينة الدراسات الاستطلاعية والبالغ عددهن (50) طالبة، حيث قامت الباحثة والمُساعدين - ملحق (8) بتطبيق الاختبار المعرفي الإلكتروني (قيد البحث) عبر الواتس آب WhatsApp لتسهيل إجراءات التطبيق ومراعاة الإجراءات الاحترازية بسبب جائحة كورونا، وكان الهدف من الدراسة التعرف على الأخطاء المُحتمل حدوثها أثناء تطبيق الطالبات للاختبار الإلكتروني لتجنبها عند تطبيق تجربة البحث الأساسية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- التحقق من صلاحية استخدام الاختبار المعرفي الإلكتروني (قيد البحث).
- تفهم الطالبات لطريقة التعامل مع الاختبار الإلكتروني.

• كفاءة شبكة الإنترنت وأجهزة الحاسب الآلي الموجودة بالمعمل أو الهواتف النقالة الموجودة مع الطالبات.

• سابعاً: تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تطبيق تجربة البحث الأساسية يوم الأحد 2020/12/27م على عينة البحث الأساسية، والبالغ عددهن (80) طالبة، حيث تم تطبيق الاختبار المعرفي الإلكتروني (قيد البحث) على الطالبات بعد استكمالهم للمقرر الدراسي عبر تطبيق الواتس آب WhatsApp الذي تم إعداده لتسهيل عملية التطبيق.

• ثامناً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث .. استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي SPSS لمعالجة البيانات، واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، النسبة المئوية، معاملات السهولة والصعوبة والتمييز، معامل الارتباط (بيرسون، سبيرمان براون، ألفا كرونباخ)، معامل الارتباط المتعدد، كما ارتضت الباحثة مستوى الدلالة الإحصائية عند (0.05) في اتجاهين.

• عرض ومناقشة النتائج:

جدول (12)

التوصيف الإحصائي لقياسات عينة البحث الأساسية في محاور الاختبار المعرفي الإلكتروني

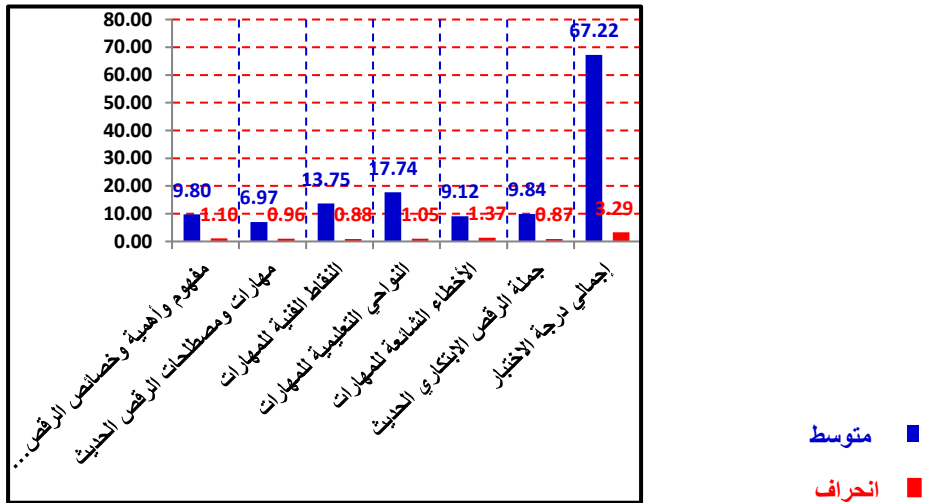
ن = 80

لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث)

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	محاور الاختبار
0.55 -	1.10	10.00	9.80	درجة	مفهوم وأهمية وخصائص الرقص الحديث
1.47	0.96	6.50	6.97	درجة	مهارات ومصطلحات الرقص الحديث
0.85	0.88	13.50	13.75	درجة	مهارات النقاط الفنية
0.74 -	1.05	18.00	17.74	درجة	مصطلحات النواحي التعليمية
0.81	1.37	8.75	9.12	درجة	الرقص الحديث الأخطاء الشائعة
1.17	0.87	9.50	9.84	درجة	جملة الرقص الابتكاري الحديث
0.66	3.29	66.50	67.22	درجة	إجمالي درجة الاختبار

يتضح من جدول (12)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (2) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية من طالبات الفرقة الثانية في محاور الاختبار المعرفي الإلكتروني لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) .. قد انحصرت ما بين ($3 \pm$)، مما يدل على اعتدالية قياسات عينة البحث الأساسية.

كما بلغ المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث الأساسية على محور مفهوم وأهمية وخصائص الرقص الحديث (9.80)، وانحراف معياري (1.10)، وبلغ المتوسط الحسابي لدرجات محور مهارات ومصطلحات الرقص الحديث (6.97)، وانحراف معياري (0.96)، وبلغ المتوسط الحسابي لدرجات محور النقاط الفنية لمهارات الرقص الحديث (13.75)، وانحراف معياري (0.88)، وبلغ المتوسط الحسابي لدرجات محور النواحي التعليمية لمهارات الرقص الحديث (17.74)، وانحراف معياري (1.05)، وبلغ المتوسط الحسابي لدرجات محور الأخطاء الشائعة لمهارات الرقص الحديث (9.12)، وانحراف معياري (1.37)، وبلغ المتوسط الحسابي لدرجات محور جملة الرقص الابتكاري الحديث (9.84)، وانحراف معياري (0.87)، وبلغ المتوسط الحسابي لإجمالي درجات الاختبار المعرفي الإلكتروني لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) (67.22)، وانحراف معياري (3.29).



شكل (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياسات عينة البحث الأساسية في محاور الاختبار المعرفي الإلكتروني لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) وتري الباحثة أن الاتجاه الحديث للعملية التعليمية أصبح يعتمد على التقنيات التكنولوجية الجديدة واستخدام المنصات التعليمية وتوجيه أعضاء هيئة التدريس لإنتاج المقررات الدراسية إلكترونياً، وما يترتب عليه مواكبة ذلك باستخدام وسائل تقويم حديثة مثل الاختبارات الإلكترونية لقياس مستوى التحصيل المعرفي في كافة التخصصات ومنها الرقص الحديث.

ويتفق مع ذلك ما يُشير إليه كل من ديرمو جون *Dermo John* (2009م)، محمد عطا الله (2016م) إلى أن التقويم الإلكتروني يتميز بما يلي:

- سهولة إعداد الأسئلة وتوفير الوقت والجهد وتمكين المدرسين من اختبار طلابهم، كما يمكن إجراء تعديلات في تغيير الأسئلة عن طريق الحذف والإضافة بسهولة ويسر.
- التخفيف من أعباء العمل الخاصة بالمدرس.
- مرونة التطبيق، حيث يمكن تطبيق الاختبار في أي وقت وفي أي مكان.
- سرعة تقديم التغذية الراجعة وتنوعها كتصحيح الأخطاء وتقديم عبارات المدح للأداء.
- سرعة وسهولة التصحيح ورصد النتائج ومتابعة التقدم الدراسي للطلاب.
- توافر عنصر الموضوعية في التصحيح.
- التقليل من التكلفة المرتفعة التي تنفق سنوياً.
- توفير الوقت في الإشراف والمراقبة ووضع الدرجات وإعداد التقارير والتواصل مع الطلاب.
- إظهار نتيجة كل طالب بشكل أسرع وأدق. (27 : 21)، (21 : 6)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من فكري سليمان (2013م) (19)، خالد زيادة (2015م) (11)، سليم الجزائري (2016م) (12)، هيام العشماوي *Hayam Alashmawy* (2018م) (28)، عصام الدين متولي وآخرون (2020م) (16) التي توصلت إلى سهولة

استخدام الطالبات للاختبارات الإلكترونية وآليات تطبيقها على الحاسب الآلي وأجهزة الجوال وشبكات الإنترنت، كذلك دقة قياس ورصد مستوى التحصيل المعرفي للطلاب في المقررات التي تناولتها تلك الدراسات.

ومن خلال ما سبق يكون قد تم الإجابة على تساؤل البحث، والذي ينص على: هل الاختبار الإلكتروني يقيس الجوانب المعرفية لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات؟.

- الاستخلاصات والتوصيات:

- أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى المُعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه نتائج البحث .. تمكنت الباحثة من استنتاج ما يلي:

1 - بناء اختبار معرفي إلكتروني لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) للفرقة الثانية بنات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

2 - بلغ عدد عبارات الاختبار الإلكتروني (75) عبارة. بواقع (11) عبارة لقياس مفهوم وأهمية وخصائص الرقص الحديث، (8) عبارات لقياس مهارات ومصطلحات الرقص الحديث، (15) عبارة لقياس النقاط الفنية، (19) عبارة لقياس النواحي التعليمية، (11) عبارة لقياس الأخطاء الشائعة لمهارات الرقص الحديث، (11) عبارة لقياس جملة الرقص الابتكاري الحديث.

3 - بلغ زمن الاختبار الإلكتروني (قيد البحث) 40 دقيقة.

4 - سهولة استخدام الاختبار الإلكتروني (قيد البحث)، كذلك دقة رصد درجات التحصيل المعرفي لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) لعينة البحث.

- ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج هذا البحث. تمكنت الباحثة من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال تعليم كرة السلة .. على النحو التالي:

- 1 - توجيه الاهتمام لتصميم وبناء الاختبارات المعرفية الإلكترونية في كافة المقررات الدراسية وخاصة التعبير الحركي.
- 2 - استخدام الاختبار الإلكتروني (قيد البحث) لقياس التحصيل المعرفي لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) لطالبات الفرقة الثانية بنات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.
- 3 - نشر الوعي بين الطالبات وتدريبهن على استخدام الاختبارات الإلكترونية والتطبيقات التكنولوجية الحديثة المستخدمة في عمليات التعليم وتقويم نواتج التعلم المختلفة.
- 4 - عقد الدورات التدريبية لأعضاء هيئة التدريس بهدف نشر ثقافة تصميم الاختبارات الإلكترونية، وكيفية استخدامها وتطبيقها.
- 5 - تطوير شبكة الإنترنت وزيادة معامل الحاسب الآلي والمختبرات التعليمية بالكلية والجامعة.

ـ قائمة المراجع:

ـ أولاً: المراجع العربية:

- 1 - إبراهيم إبراهيم غنيم (2004م): بناء اختبار معرفي في رياضة الملاكمة لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 2 - إجلال محمد إبراهيم، نادية محمد درويش (1991م): الرقص الابتكاري الحديث، دار الهنا، القاهرة.
- 3 - أحمد محمد عبدالرحمن (2011م): تصميم الاختبارات (أسس نظرية وتطبيقات عملية)، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن.
- 4 - أسامة سعيد هنداوي (2010م): أثر ثلاثة تصميمات لأنماط الاستجابة على الاختبارات الإلكترونية على معدل الأداء الفوري والمؤجل لطلاب الجامعة في الاختبار، بحث

منشور، مجلة العلوم التربوية، العدد الثالث، المجلد 18، كلية التربية، جامعة القاهرة.

5 - _____ (2015م): قلق الاختبار الإلكتروني والاتجاه نحوه في ضوء كل من التحصيل الدراسي والتفضيل الاختباري لدى طالبات قسم علم النفس بكلية التربية، بحث منشور، مجلة كلية التربية، العدد 162، الجزء الثالث، كلية التربية، جامعة الأزهر.

6 - إيمان محمد سحتوت، زينب عباس جعفر (2014م): استراتيجيات التدريس الحديثة، مكتبة الرشد، الرياض.

7 - إيمان محمود حامد هيكل (2015م): اتجاهات طلاب وأعضاء هيئة التدريس بجامعة القيوم نحو التقويم الإلكتروني، بحث منشور، المؤتمر الدولي الأول للقياس والتقويم في مصر، جامعة الزقازيق.

8 - جابر عبدالحميد جابر، محمود أحمد عمر (2007م): اختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية، دار النهضة العربية، القاهرة.

9 - حسن زيتون حسين (2005م): رؤية جديدة في التعليم والتعلم الإلكتروني (المفهوم، القضايا، التطبيق، التقييم)، دار الصولتية للتربية، الرياض.

10 - حنان عبدالمؤمن مندور، مها العطار محمد (2000م): التعبير الحركي، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعة المنوفية.

11 - خالد فريد زيادة (2015م): بناء اختبار معرفي إلكتروني متعدد الصعوبات في ضوء التعديلات الفنية والقانونية لرياضة الجودو، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 41، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

- 12 - سليم عبدالمجيد الجزائري (2016م): بناء اختبار معرفي لقانون كرة اليد لطلبة كلية علوم الرياضة جامعة مؤتة، بحث منشور، مجلة التربية، العدد 171، الجزء الأول، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- 13 - صفية أحمد محيي الدين (2007م): التصميم الابتكاري لعروض التعبير الحركي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 14 - صفية أحمد محيي الدين، سامية محمد ربيع (2002م): الباليه والرقص الحديث، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- 15 - عيبر السيد (2003م): التعبير الحركي للمرأة المصرية، عين للدراسات والبحوث الإنسانية والاجتماعية، القاهرة.
- 16 - عصام الدين متولي عبدالله، عبدالله عبدالحليم محمد علي، محمد شحات عبدالعظيم شرف الدين (2020م): بناء اختبار إلكتروني لطلبة التدريب الميداني بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد 23، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- 17 - فاطمة عبدالرحمن عبدالقادر موسى (2020م): اتجاهات ورضا الطلاب وأعضاء هيئة التدريس عن التصحيح الآلي والاختبارات الإلكترونية بكلية التربية الرياضية جامعة دمنهور، بحث منشور، مجلة كلية التربية، العدد 121، المجلد 31، كلية التربية، جامعة بنها.
- 18 - فتحي نياز سبيتان (2014م): التدريس الفعال والمعلم الذي نريد، دار الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن.
- 19 - فكري فايق سليمان (2013م): بناء اختبار إلكتروني لقياس السلوك الخططي لمبارزي سلاح سيف المبارزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- 20 - كمال الدين عيد (2007م): نظرية الحركة في الدراما والبالية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 21 - محمد إبراهيم عطا الله (2016م): اتجاهات الطلبة وأعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة نحو التقييم الإلكتروني ومعوقات تطبيقه، بحث منشور، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية، العدد 90، المجلد الأول، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- 22 - محمد عبدالحليم محمد حسب الله (2018م): فاعلية استخدام الاختبارات التكوينية الإلكترونية والتغذية الراجعة المصاحبة لها في إتقان الطلاب للمفاهيم الإحصائية، بحث منشور، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 19، الجزء 8، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.
- 23 - محمد عبده عمارة (2010م): نحو منظومة برامج لمعلمي الحاسب الآلي لإعداد وتصميم الاختبارات الإلكترونية، بحث منشور، مجلة الدراسات في المناهج والإشراف التربوي، العدد 2، الجزء 2، جامعة أم القرى، مكة، المملكة العربية السعودية.
- 24 - _____ (2015م): أثر التفاعل بين نوع التدريب الإلكتروني (المركز - الموزع) عن بعد ونمط الأسلوب المعرفي للمتدرب (المعتمد - المستقل) في وحدة مقترحة لتنمية مهارات إنتاج الاختبارات الإلكترونية لدى المعلمين أثناء الخدمة، بحث منشور، مجلة كلية التربية، العدد 162، الجزء الرابع، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- 25 - محمد فتحي علي موافي (2018م): تصميم اختبار إلكتروني لمقرر تكنولوجيا التعليم الرياضي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، بحث منشور، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 47، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت.

26 - هناء عفيفي، وفاء الماحي (2013م): طرق تدريس التعبير الحركي، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

27- *Dermo, John (2009): E-Assessment and the Student Learning Experience: A Survey of Student Perceptions of E-Assessment, British Journal of Educational Technology, ISSN: ISSN-0007-1013, v40 n2 p203-214.*

28- *Hayam Abd Alrehem Alashmawy (2018): Building an Electronic Knowledge Test for the Handball Course for the Students of the Faculty of Education University of Sadat City, Assiut Journal of Sport Science and Arts, Volume 1, Faculty of Physical Education, Assiut University.*

بناء اختبار معرفي إلكتروني لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) لطالبات كلية التربية الرياضية

* م.د / نادية صالح على السيد إسماعيل.

- ملخص البحث:

يهدف البحث إلي بناء اختبار معرفي إلكتروني لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2020م/2021م.

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي. مُتبعة الأسلوب المسحي، وذلك لمُناسبته لطبيعة وأهداف وإجراءات هذا البحث، كما تم اختيار عينة البحث الكلية بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، حيث بلغ إجمالي عينة البحث (130) طالبة. بواقع (80) طالبة يمثلون العينة الأساسية، (50) طالبة يمثلون عينة الدراسات الاستطلاعية التي تم استخدامها لحساب المُعاملات العلمية للاختبار المعرفي الإلكتروني (قيد البحث).

وقد تم تطبيق تجربة البحث الأساسية يوم الأحد 2020/12/27م على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهن (80) طالبة، حيث تم تطبيق الاختبار المعرفي الإلكتروني (قيد البحث) على الطالبات بعد استكمالهم للمقرر الدراسي بمعمل الحاسب الآلي بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

وتوصلت أهم النتائج إلى بناء اختبار معرفي إلكتروني لمقرر التعبير الحركي (الرقص الحديث) للفرقة الثانية بنات بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

**Building an Electronic Knowledge Test for the Dance
(Modern Dance) Curriculum for Students
of the Faculty of Physical Education
. * Dr/ Nadia Saleh Ali Al-Sayed Ismail**

Research Summary:■

The research aims to Building an Electronic Knowledge Test for the Dance (Modern Dance) Curriculum for female students of the second year at the Faculty of Physical Education, University of SADAT City For the academic year 2020/2021.

The researcher used the descriptive approach. The survey method is followed, due to its relevance to the nature, objectives and procedures of this research.

The college research sample was deliberately chosen from the second year students at the Faculty of Physical Education, University of SADAT City, where the total sample of the research was (130) female students. By (80) students representing the basic sample, (50) students representing the sample of the poll studies that were used to calculate the scientific parameters of the electronic cognitive test (Under research).

The basic research experiment was applied on Sunday 27/12/2020 on the basic research sample of (80) students. The electronic Knowledge test (under research) was applied to the students after completing the course in the computer lab at the Faculty of Physical Education, University of SADAT City.

واقع التمكين الإداري وتأثيره على السلوك الإبداعي للمرأة بوزارة الشباب والرياضة

أ.م.د/ سماح محمد امين حلاوه

- مقدمة ومشكلة البحث:

نعيش في عالمنا العربي بمجتمعات يسيطر عليها المفهوم الذكوري للبنية السياسية والثقافية والاجتماعية ، فدور المرأة قاصر على الحياه الخاصة بها ، وبذلك يتجاهل المجتمع دور المرأة في تكوين عالماً ، فالمجتمع لا يقوم بنصف طاقته ولذلك فالرجل والمرأة هم شركاء في الحياة.

ولذا فقد أعطي دستور (2014م) ضمانات لتمكين المرأة اجتماعياً وللعمل في شتي المجالات والمؤسسات الحكومية والغير حكومية ولضمان عدم التفرقة العنصرية بين المرأة والرجل إيماناً بالمرأة ودورها في تحقق التوازن الاجتماعي والدور الذي تلعبه في أسرتها مع مراعاة التوازن بين دورها في البيت والعمل. وبذلك وضحت الدولة دور المرأة وترشيحها في تولي الوظائف العليا والإدارية.

(<https://www.elbalad.news/3891182>)

ومن هنا جاء دور التمكين الإداري والذي بدوره يهدف إلى تقوية البنية الأساسية للمنظمات والهيئات التي تسعى إلى النهوض بالمرأة ، وزيادة دورها بالمؤسسات ، والعمل على إيجاد شبكة تواصل بين صناع السياسة ومتخذي القرار لتحسين وضع المرأة بالمؤسسات.

(12)

ولم يقتصر التمكين الإداري للمرأة على ذلك بل شمل استخدام المرأة لأحدث وسائل التكنولوجيا المتطورة لتحديث وتطوير مهاراتها وبذلك زيادة ثقافتها ومعلوماتها وبالتالي زيادة مشاركتها الاجتماعية والاقتصادية والسياسية. كما تبذل الدولة جهوداً

*/استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية – جامعة السادات

للاستفادة من طاقات السيدات الشابات عن طريق توظيف طاقتهم في مراكز الشباب.]

<http://ncw.gov.eg/> <https://www.sis.gov.eg/>

وللتمكين عدة خصائص أهمها الاعتماد على الذات ، المشاركة ، العدالة الاجتماعية ، المسؤولية ، العدالة والمساواة القانونية. (10)

ويرى ستير توماس (Stirr Thomas 2003) أن مفهوم التمكين الإداري كمصطلح أجنبي جاء بالصيغة التالية (EMPOWER) وقد استخلص من هذا المصطلح رموز ترمز إلى (E- Education) ويشير إلى تعليم العاملين ، (M-Motivation) وتشير إلى الدافعية ، (P- Purpose) للدلالة على وضوح الهدف ، (O-Ownership) وتشير إلى الملكية. (24)

ويشير "عطية حسين الأفندي" (2003م) أن التمكين هو قدرة الفرد داخل المؤسسة في تطوير عملة والإبداع فيه ، منح كافة الأفراد الثقة والتقدير ووضع معايير للتميز ، توفير المزيد من الرضا الوظيفي والتحفيز والانتماء ، وإطلاق القدرات الإبداعية للموارد البشرية داخل المؤسسة. (13)

ويشير "جمال محمد علي" (2009م) إلى أن عملية التمكين ليست بالعملية السهلة وإنما هي عملية متشابكة في عناصرها ، متداخلة في مكوناتها وأبعادها ويعتمد نجاحها بالدرجة الأولى على الثقة في الأفراد ، فالمدير بحاجة لتغيير الأدوار التقليدية واتباع الأساليب والسلوكيات التي تشجع على تمكين العاملين مثل تفويض المسؤوليات ، وتعزيز قدرات المرؤوسين على التفكير بمفردهم ، وتشجيعهم على طرح أفكار جديدة وإبداعية ، كما أن إفساح المجال أمام الأفراد للمشاركة في صنع القرار حيث يُعد مصدر من مصادر الدعم المعنوي لهم مما يجعلهم يشعرون بقيمتهم ويسمح له بعرض الأفكار الجديدة التي تعمل على تحسين طرق وأساليب العمل والحد من الصراعات التنظيمية داخل المؤسسة. (7)

ومما لاشك فيه فالمرأة المصرية مقارنتا بالمرأة في الدول المجاورة أكثرهم حقوقاً ومكانة وتقدير ، وترى الباحثة أن المرأة لها أهمية في العديد من الأماكن الحيوية في الدولة حيث احتلت المرأة منصب الوزيرة في العديد من الوزارات وأثبتت نجاحها وتفوقها كما أنها أيضا

احتلت منصب محافظ ، ونائب في البرلمان ومنصب عميدة وجميعها مناصب حيوية ومرموقة وذات تأثير ، ومما لا شك فيه أيضاً أن هناك العديد من الصعاب والمشاكل الضخمة التي مازالت المرأة المصرية تواجهها وهو ما دفع الباحثة إلى التعرف على واقع تمكين المرأة إدارياً وتأثيره على السلوك الإبداعي وبحكم عمل الباحثة في المجال الرياضي ما دفعها إلى البحث في وزارة الشباب والرياضة حيث أنها تُعد من أهم الوزارات بالدولة لكونها المركز الأساسي ومنبر الرياضة في جمهورية مصر العربية ، مما دعي الباحثة للتعرف على دور ومدى تمكين المرأة في مكان حيوي مثل وزارة الشباب والرياضة وتأثيرها وتأثيره فيها وهو ما دفعها للتعرف على واقع التمكين الإداري للمرأة وتأثير السلوك الإبداعي على العمل. وذلك بعد إطلاع الباحثة على العديد من المراجع العلمية (1، 3 ، 6 ، 8 ، 19) توصلت الباحثة إلي ذلك من خلال واقع عمل الباحثة في مجال الإدارة والتدريس بالجامعة.

- هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:-

1. واقع التمكين الإداري للمرأة بوزارة الشباب والرياضة.
2. تأثير التمكين الإداري على السلوك الإبداعي للمرأة بوزارة الشباب والرياضة.

- تساؤلات البحث:

1. هل يوجد تمكين إداري للمرأة بوزارة الشباب والرياضة .
2. هل للتمكين الإداري تأثير على السلوك الإبداعي للمرأة بوزارة الشباب والرياضة.

- مصطلحات البحث

التمكين: يعرفه "أونجورى ، شاندا Ongori & Shunda 2008" بأنه "احساس الموظف بالقدرة على التأثير في ظروف العمل الذى يقوم به بشكل ملموس وكأنه يعمل لنفسه وليس بصفته أجيراً ، الأمر الذى يعزز لديه روح المبادرة والرغبة في العمل ، وكذلك إطلاق أفضل الطاقات الكامنة لدى الموظف ، ويساعده على النمو والتطور الشخصي ، مما ينعكس إيجابياً على أدائه في العمل". (18)

التمكين الإداري: "المشاركة الفعلية من جانب العاملين في إدارة منظماتهم باتخاذ القرارات وحل المشكلات بطرق إبداعية والتصرف في المواقف وتحمل المسؤولية والرقابة النتائج". (8)
 السلوك الإبداعي: هو "السلوك الذي ينتهجه العامل في مكان العمل ، ويبدأ بإدراك وتحليل الموقف القائم ثم جمع المعلومات وتقييم البدائل المتاحة ، واختيار البديل الأنسب من بينها ثم اعتماد أو تبني سلوك معين وليس الوصول بالسلوك الإبداعي إلى نتائج جديدة بل هو مرحلة لابد أن تسبقه". (17)

- إجراءات البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (دراسة مسحية) بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق هدف البحث.

- مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث من العاملين في وزارة الشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية من موظفين ، ومديرين ، ومديرين عموم ، وبلغ قوام عينة البحث (185) فرد ، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد بلغت عينة البحث الأساسية (155) فرد ، وبلغ قوام العينة الاستطلاعية (30) فرد.

توصيف عينة البحث:

جدول (1)

توصيف عينة البحث ن = 185

المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	78.38%
	انثي	21.62%
العمر	25 : 30 سنة	13.51%
	30 : 35 سنة	37.84%
	35 : 40 سنة	18.92%
	40 : 45 سنة	21.62%
	45 : 55 سنة	5.41%
	55 : 60 سنة	2.70%
المؤهل العلمي	بكالوريوس	35.14%
	ماجستير	27.03%
	دكتوراه	37.84%

67.57%	125	موظف	الوظيفة
21.62%	40	مدير	
10.81%	20	وكيل وزارة	
10.81%	20	5 سنوات	سنوات الخبرة
37.84%	70	10 سنوات	
29.73%	55	15 سنة	
16.22%	30	20 سنة	
5.41%	10	أكثر من ذلك	

تشير نتائج جدول (1) إلى العدد والنسبة المئوية لمتغيرات توصيف عينة البحث من حيث (الجنس - العمر - المؤهل العلمي - الوظيفة - سنوات الخبرة).

- أدوات جمع البيانات:

- المراجع والبحوث العلمية:-

قامت الباحثة بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية لتمكين الإداري والسلوك الإبداعي لدى المرأة والعديد من المواقع الإلكترونية .

- تصميم الاستبيان قيد البحث: (تصميم الباحثة) -

1. إعداد جدول المواصفات وتحديد الأهمية النسبية لمحاور وأبعاد الاستبيان:

قامت الباحثة بتصميم الاستبيان لاستطلاع آراء الخبراء اشتملت على المحاور والأبعاد المقترحة لتصميم الاستبيان. ملحق (2). روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير ، وتم عرضها على عدد (5) خبراء في مجال الإدارة الرياضية والإدارة ببعض الكليات بجمهورية مصر العربية. ملحق (1) ، وذلك لتحديد:

* مدى مناسبة المحاور والأبعاد المقترحة لتصميم الاستبيان.

* الأهمية النسبية لمحاور وأبعاد الاستبيان والميزان التقديري.

2. إعداد وصياغة عبارات الاستبيان:

قامت الباحثة بإعداد وصياغة عبارات محاور وأبعاد الاستبيان ، حيث تم مراعاة ما يلي في صياغته عبارات الاستبيان:

* أن تكون لغة كل عبارة صحيحة ولها معنى واحد مُحدد.

* أن تكون كل عبارة مُستقلة عن بقية عبارات الاستبيان.

* أن تكون الأسئلة مغلقة.

* الابتعاد عن استخدام عبارات نفي النفي.

وقد اشتمل الاستبيان قيد البحث في صورته المبدئية على (31) عبارة - تم توزيعهم على محاور وأبعاد الإستبيان وفقاً للوزن النسبي لكل محور. كما هو موضح بالجدول التالي

- المعاملات العلمية للاستبيان: -

أولاً الصدق : أ) صدق المحكمين : تم عرضه على عدد (5) خبراء في مجال الإدارة من كليات التربية الرياضية والحاصلين على درجة أستاذ في الإدارة الرياضية وأساتذة في الإدارة من أقسام الإدارة الرياضية ببعض كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية وذلك خلال الفترة من يوم السبت الموافق 2020/11/1م إلى يوم الاثنين الموافق 11/ 9 /2020م . ملحق (1)

ب) صدق الاتساق الداخلي : قامت الباحثة بحساب الصدق على أفراد العينة الاستطلاعية الذي بلغ عددهم (30) عضو من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية عن طريق صدق الاتساق الداخلي ، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه ، والبعد والمحور والمجموع الكلي للاستبيان وذلك خلال الفترة من يوم الأحد الموافق 2020/ 11/12م إلى يوم الأربعاء الموافق 2020/ 12 / 23

- المعاملات العلمية لاستبيان التمكين الإداري:

جدول (2)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات استبيان التمكين الإداري ن = 30

العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
المحور الأول "تفويض السلطة"	2.310	0.563	*0.684	2	2.381	0.623	*0.851	3	2.571	0.630	*0.824
1	2.167	0.581	*0.625	3	2.238	0.759	*0.662	4	2.738	0.544	*0.774
2	2.405	0.544	*0.704	4	2.381	2.389		5	2.381	12.381	2مج
3	1.690	0.604	*0.705	5				2مج			
4	2.476	0.552	*0.667	2مج							
5	11.048	1.925		المحور الثالث "قيمة العمل"				1	2.524	0.634	*0.661
1مج				المحور الثاني "الإدارة الذاتية"				2	2.476	0.671	*0.791
	2.452	0.593	*0.702	المحور الرابع "الفاعلية"				3	2.381	0.623	*0.773
				1	2.381	0.623	*0.773	4مج	2.381	0.623	*0.773
				2	2.381	0.623	*0.773	3	2.381	0.623	*0.773
				3	2.381	0.623	*0.773	4	2.381	0.623	*0.773
				4	2.381	0.623	*0.773	5	2.381	0.623	*0.773
				5	2.381	0.623	*0.773	مج	2.381	0.623	*0.773

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.361

تشير نتائج الجدول (2) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبارة ومجموع المحور الذي تنتمي إليه العبارة، مما يدل على صدق عبارات استبيان التمكين الإداري.

جدول (3)

صدق الاتساق الداخلي لمحاور استبيان التمكين الإداري ن = 30

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
1	تفويض السلطة	11.048	1.925	*0.749
2	الإدارة الذاتية	13.024	1.969	*0.664
3	قيمة العمل	12.976	1.893	*0.616
4	الفاعلية	9.810	1.366	*0.730
	مجموع الاستبيان	46.857	4.912	

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.361

تشير نتائج جدول (3) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مجموع المحور والمجموع الكلي لاستبيان التمكين الإداري ، مما يدل على صدق محاور استبيان التمكين الإداري.

جدول (4)

معامل ثبات استبيان التمكين الإداري باستخدام معامل ألفا كرونباخ ن=30

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ألفا كرونباخ
1	تفويض السلطة	11.048	1.925	*0.704
2	الإدارة الذاتية	13.024	1.969	*0.810
3	قيمة العمل	12.976	1.893	*0.687
4	الفاعلية	9.810	1.366	*0.424
	مجموع الاستبيان	46.857	4.912	*0.757

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.361

تشير نتائج جدول (4) إلى أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (0.424 : 0.810)

مما يدل على ثبات المحاور واستبيان التمكين الإداري باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

- المعاملات العلمية لاستبيان السلوك الإبداعي:

جدول (5)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات استبيان السلوك الإبداعي ن = 30

العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
	المحور الثالث "تحمل المخاطرة"				المحور الثاني "الطلاقة"				المحور الأول "المرونة"		
1	2.000	0.733	*0.756	1	2.405	0.587	*0.808	1	2.476	0.552	*0.789
2	1.786	0.750	*0.873	2	2.214	0.682	*0.614	2	2.167	0.696	*0.716
3	2.048	0.661	*0.629	3	2.286	0.636	*0.817	3	2.310	0.643	*0.850
4	1.905	0.726	*0.308	4	2.190	0.671	*0.684	4	2.214	0.645	*0.804
مج3	7.738	1.849		مج2	9.095	1.872		مج1	9.167	1.999	

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.361

تشير نتائج جدول (5) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبارة

ومجموع المحور الذي تنتمي إليه العبارة، مما يدل على صدق عبارات استبيان السلوك

الإبداعي.

جدول (6)

صدق الاتساق الداخلي لمحاوَر استبيان السلوك الابداعي ن=30

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
1	المرونة	9.167	1.999	*0.908
2	الطلاقة	9.095	1.872	*0.913
3	تحمل المخاطرة	7.738	1.849	*0.817
	مجموع الاستبيان	26.000	5.036	

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.361

تشير نتائج جدول (6) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مجموع المحور والمجموع الكلي لاستبيان التمكين الإداري، مما يدل على صدق محاور استبيان السلوك الابداعي.

جدول (7)

معامل ثبات استبيان السلوك الابداعي باستخدام معامل ألفا كرونباخ ن = 30

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ألفا كرونباخ
1	المرونة	9.167	1.999	*0.793
2	الطلاقة	9.095	1.872	*0.700
3	تحمل المخاطرة	7.738	1.849	*0.528
	مجموع الاستبيان	26.000	5.036	*0.861

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.361

تشير نتائج جدول (7) إلى أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (0.528 : 0.861) مما يدل على ثبات المحاور واستبيان السلوك الابداعي باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

- عرض نتائج محور التمكين الإداري:

جدول (8)

توصيف استجابات عينة البحث في محور التمكين الإداري البعد الأول "تفويض السلطة" ن = 185

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	كا ²	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
3	75.68%	420	89.459*	5.41	10	62.16	115	32.43	60	1
4	72.07%	400	76.486*	10.81	20	62.16	115	27.03	50	2
2	78.38%	435	91.081*	2.70	5	59.46	110	37.84	70	3
5	54.95%	305	70.000*	40.54	75	54.05	100	5.41	10	4
1	81.08%	450	78.919*	2.70	5	51.35	95	45.95	85	5
	72.43%	2010								مجموع المحور

* قيمة "كا²" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 بدرجة حرية 2 هي 5.991

يشير جدول (8) إلى التكرارات والنسب المئوية للاستجابات وقيمة χ^2 والمجموع التقديري والوزن النسبي والتي تراوحت بين (54.95%، 81.08%).

كما يتضح من جدول(8) أن عبارات البعد الأول "تفويض السلطة" لمحور التمكين الإداري جاءت وفقاً للترتيب التالي:

- العبارة رقم (5) والتي نصت على "تجد المرأة ثقته رؤسائها في قدرتها على أداء المهام" جاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي بلغ (81.08 %) وجاءت قيمة χ^2 دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (51.35 %) في اتجاه الاستجابة إلى حد ما .

- العبارة رقم (3) والتي نصت على "يسمح للمرأة باتخاذ القرار داخل الإدارة التي تعمل بها" جاءت في الترتيب الثاني بوزن نسبي بلغ (78.38 %) وجاءت قيمة χ^2 دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (59.46 %) بنسبة في اتجاه الاستجابة إلى حد ما .

- العبارة رقم (1) والتي نصت على "تعطى الحرية الكاملة للمرأة في اختيار فريق العمل الذي تعمل معه" جاءت في الترتيب الثالث بوزن نسبي بلغ (75.68 %) وجاءت قيمة χ^2 دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) و بنسبة (62.16 %) في اتجاه الاستجابة إلى حد ما .

- العبارة رقم (2) والتي نصت على "يسمح للمرأة بختيار الطريقة التي تراها مناسبة في العمل" جاءت في الترتيب الرابع بوزن نسبي بلغ (72.07 %) وجاءت قيمة χ^2 دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (62.16 %) في اتجاه الاستجابة إلى حد ما .

- العبارة رقم (4) والتي نصت على "يسمح للمرأة بالتعامل مع الأزمات دون الرجوع للزوجين" جاءت في الترتيب الخامس بوزن نسبي بلغ (54.95 %) وجاءت قيمة χ^2 دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (54.05 %) في اتجاه الاستجابة إلى حد ما .

- وتتفق النتائج السابقة لبعد "تفويض السلطة" مع نتائج دراسة "جمال فتحى عبد العليم السيد" (2020م) (6) ، من ضعف ثقة الرؤساء بالعاملين بصفة عامة فى تحقيق المهام الموكلة اليهم .

- ويؤكد "عبد الله الغصاب" (2015م) (13) أن تفويض السلطة والأعمال وعطاء الثقة للعاملين بالمؤسسة يزيد من انتماء العاملين مما يؤدي إلى تحقيق الإنجاز و تحمل المسؤولية وهذا لا يأتي إلا من خلال إعطاء الثقة والاحترام من المسؤولين.

- وتوصى "وهيبه دارسى" (2013م) (22) على إعطاء مزيد من التفويضات والصلاحيات للعاملين لتنمية قدراتهم الذاتية وتعزيز ثقتهم بأنفسهم مما يؤدي إلى تطوير العمل وتحقيق الإنجازات.

- وترى الباحثة أن تمكين المرأة و إعطائها فرصة لتحمل المسؤولية والثقة بقدراتها فى اتخاذ القرار له أثر كبير فى تنمية قدرتها وأدائها وكسر القيود التى فرضها المجتمع عليها ، لذا يجب على القيادات بالمؤسسات الرياضية إعطاء المرأة الفرصة للإبداع والإبتكار وعدم فرض قيود عليها .

جدول (9)

توصيف استجابات عينة البحث في محور التمكين الإداري البعد الثاني "الإدارة الذاتية ن =

"185

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	كا ²	لا		الى حد ما		نعم		العبارة
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
3	82.88%	460	66.757 [*]	10.81	20	29.73	55	59.46	110	1
4	81.08%	450	56.216 [*]	8.11	15	40.54	75	51.35	95	2
2	88.29%	490	134.054 [*]	8.11	15	18.92	35	72.97	135	3
4	81.08%	450	52.973 [*]	13.51	25	29.73	55	56.76	105	4
1	97.30%	540	312.432 [*]	2.70	5	2.70	5	94.59	175	5
	86.13%	2390				مجموع المحور				

* قيمة " كا² " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 بدرجة حرية 2 هي 5.991

يشير جدول (9) إلى التكرارات والنسب المئوية للاستجابات وقيمة كا² والمجموع التقديري والوزن النسبي والتي تراوحت بين (81.08% - 97.30%) .

كما يتضح من الجدول أن عبارات البعد الثاني "الإدارة الذاتية" لمحور التمكين الإداري جاءت وفقاً للترتيب التالي:

- العبارة رقم (5) والتي نصت على "تساعد الخبرات فى العمل على تحسين الأداء" جاءت فى الترتيب الأول بوزن نسبي بلغ (97.30 %) وجاءت قيمة كا² دالة احصائيا عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (94.59 %) فى اتجاه الاستجابة نعم.
- العبارة رقم (3) والتي نصت على "يتكاتف الزملاء (رجل – امرأة) ذاتيا لمواجهة المشكلات" جاءت فى الترتيب الثانى بوزن نسبي بلغ (88.29 %) وجاءت قيمة كا² دالة احصائيا عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (72.97 %) فى اتجاه الاستجابة نعم.
- العبارة رقم (1) والتي نصت على "يتكاتف الزملاء فى المساعدة عندما تكون الزميلة امرأة" جاءت فى الترتيب الثالث بوزن نسبي بلغ (82.88 %) وجاءت قيمة كا² دالة احصائيا عند مستوى معنوية (0.05) و بنسبة (59.46 %) فى اتجاه الاستجابة نعم.
- العبارة رقم (2) والتي نصت على "تسود الثقة بين الزملاء داخل الإدارة الواحدة بغض النظر عن اختلاف الجنس" وبنسبة (51.35 %) فى اتجاه الاستجابة نعم ، والعبارة رقم (4) والتي نصت على "يفضل أداء الرجل عن المرأة فى العمل" وبنسبة (56.76 %) فى اتجاه الاستجابة نعم، جاءت فى الترتيب الرابع بوزن نسبي بلغ (81.08 %) وجاءت قيمة كا² دالة احصائيا عند مستوى معنوية (0.05).
- ويتعارض ذلك مع ما أقره (المجلس القومي للمرأة 2017م) (2) من تفضيل أداء الرجل فى العمل عن المرأة مع الدستور المصرى لعام 2014م والذي وضع أساساً لمواجهة التمييز ضد المرأة وهذا ما جاء فى المادة (11) والتي تنص على "تكفل الدولة تحقيق المساواة بين الرجل والمرأة فى جميع الحقوق المدنية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية وفقاً لأحكام الدستور". (2)
- وترى الباحثة أن تكاتف الزملاء لمواجهة الأزمات هذا دليل على الانتماء المؤسسي للمكان وأنه فى وقت الأزمات لا فرق بين رجل وامرأة ، و بالرغم من هذا التكاتف فى العمل إلا أنه يفضل أداء الرجل عن المرأة فى العمل وبنسبة (56.76 %) فى اتجاه الاستجابة نعم وهى

نسبة غير مرضيه للباحثة وتُعزو ذلك إلى أن النسبة الكبرى للعاملين بوزارة الشباب والرياضة من الرجال وهو ما يتعارض مع سياسة ورؤية الدولة 2030 .

جدول (10)

توصيف استجابات عينة البحث في محور التمكين الإداري البعد الثالث "قيمة العمل"

ن = 185

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	كا ²	لا		إلى حد ما		نعم		العبرة
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
3	87.39%	485	118.649'	8.11	15	21.62	40	70.27	130	1
2	90.09%	500	169.730'	8.11	15	13.51	25	78.38	145	2
4	82.88%	460	65.946'	8.11	15	35.14	65	56.76	105	3
5	78.38%	435	37.568'	18.92	35	27.03	50	54.05	100	4
1	91.89%	510	191.622'	5.41	10	13.51	25	81.08	150	5
	86.13%	2390								

* قيمة " كا² " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 بدرجة حرية 2 هي 5.991

يشير جدول (10) إلى التكرارات والنسب المئوية للاستجابات وقيمة كا² والمجموع التقديري والوزن النسبي و تراوحت بين (8288%-91.89%).

كما يتضح من الجدول أن عبارات البعد الثالث "قيمة العمل" لمحور التمكين الإداري جاءت وفقاً للترتيب التالي:

- العبارة رقم (5) والتي نصت على "يهتم العمل بالدورات التدريبية لتطوير المهارات لا فرق في نوع الجنس" جاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي بلغ (91.89%) وجاءت قيمة كا² دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) و بنسبة (81.08 %) في اتجاه الاستجابة نعم.
- العبارة رقم (2) والتي نصت على "يعطى العمل للمرأة إحساس بأهميتها كعنصر عامل في المجتمع" جاءت في الترتيب الثاني بوزن نسبي بلغ (90.09%) وجاءت قيمة كا² دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) و بنسبة (78.38 %) في اتجاه الاستجابة نعم.
- العبارة رقم (1) والتي نصت على " يمثل العمل للمرأة قيمة و معنى كبير" جاءت في الترتيب الثالث بوزن نسبي بلغ (87.39 %) وجاءت قيمة كا² دالة احصائياً عند مستوى معنوية (0.05) و بنسبة (70.27 %) في اتجاه الاستجابة نعم.

- العبارة رقم (3) والتي نصت على " ينمى العمل حس الإبداع لدى المرأة" جاءت في الترتيب الرابع بوزن نسبي بلغ (82.88%) وجاءت قيمة كا² دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (56.76%) في اتجاه الاستجابة نعم.

- العبارة رقم (4) والتي نصت على "يعد نظام الترقيات المتبع عادل بين الرجل و المرأة" جاءت في الترتيب الخامس بوزن نسبي بلغ (78.38%) وجاءت قيمة كا² دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) و بنسبة (54.05%) في اتجاه الاستجابة نعم.

- ويشير "أحمد عريقات" (2010م) (1) إلى العاملين على حد سواء يجب أن توضع لهم برامج تدريبية لرفع مستوى قدراتهم و تفكيرهم وتعزيز قيمة العمل لديهم وايضا يتيح الفرصة أمام اشراك العاملين فى المشاركة فى القرارات التى تخص عملهم.

- ويتفق ذلك مع "برنامج الأمم المتحدة الإنمائي" (2011م) (5) الذى يهدف فى الأساس إلى خلق سياق تنموي للمشاركة بين الجنسين معتمد فى ذلك على تطوير المهارات وتعزيز العلاقات بعيدا عن التميز ومؤكدا على التمكين وتطوير المهارات للجنسين.

- وترى الباحثة أن العمل يعطى المرأة إحساس بأهميتها كعنصر عامل ومن هنا فهو يمثل لها قيمة ومعنى كبير وهذا يؤكد على أهمية العمل للمرأة وتأثيره فيها ، ولكنه لا ينمى لديها حس الإبداع وهذا يؤكد البعد الأول "تفويض السلطة" حيث أن الإبداع لا يأتي إلا بالسماح لها باتخاذ القرارات وأن تكسب ثقة مرؤوسيهما وهو ما ننادى به من فك قيود المرأة و السماح لها بالإبداع والإنجاز فى العمل.

جدول (11)

توصيف استجابات عينة البحث في محور التمكين الإداري البعد الرابع "الفاعلية" ن = 185

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	كا ²	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
2	%85.59	475	*91.081	2.70	5	37.84	70	59.46	110	1
4	%70.27	390	*30.270	18.92	35	51.35	95	29.73	55	2
1	%86.49	480	*102.432	0.00	0	40.54	75	59.46	110	3
3	%82.88	460	*92.703	0.00	0	51.35	95	48.65	90	4
	%81.31	1805								مجموع المحور

* قيمة " كا² " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 بدرجة حرية 2 هي 5.991

يشير جدول (11) إلى التكرارات والنسب المئوية للاستجابات وقيمة كا² والمجموع التقديري والوزن النسبي و تراوحت بين (70.27% - 86.49%).

كما يتضح من الجدول أن عبارات البعد الرابع "الفاعلية" لمحور التمكين الإداري جاءت وفقاً للترتيب التالي:

- العبارة رقم (3) والتي نصت على "تجد المرأة سهولة فى استخدام وسائل الاتصال الفعالة والمتطورة" جاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي بلغ (86.49 %) وجاءت قيمة كا² دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (59.46 %) في اتجاه الاستجابة نعم.

- العبارة رقم (1) والتي نصت على "يسمح للمرأة بالمشاركة فى القرارات التى تخص العمل" جاءت في الترتيب الثاني بوزن نسبي بلغ (85.59 %) وجاءت قيمة كا² دالة احصائيا عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (59.46%) في اتجاه الاستجابة نعم.

- العبارة رقم (4) والتي نصت على "تجيد المرأة التواصل مع الإدارات المختلفة بصورة فعالة" جاءت في الترتيب الثالث بوزن نسبي بلغ (82.88%) وجاءت قيمة كا² دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (51.35%) في اتجاه الاستجابة إلى حد ما.

- العبارة رقم (2) والتي نصت على "يسمح للمرأة بالمشاركة فى وضع توصيف للوظيفة التى تقوم بها" جاءت في الترتيب الرابع بوزن نسبي بلغ (70.27 %) وجاءت قيمة كا² دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (51.35%) في اتجاه الاستجابة إلى حد ما.

- يتفق كل من "مها صابر إبراهيم رمضان" (2019م) (19) ، "مؤيد أحمد صادق" (2012م) (20) مع نتائج البحث من سهولة استخدام المرأة لوسائل الاتصال الفعالة والمتطورة مما يعطيها الفرصة للمشاركة فى القرارات الخاصة بالعمل حيث أنه عامل هام للإبداع داخل المؤسسة ويعطى فرصة للتطوير والإنجاز ومن ثم تحقيق الأهداف المرجوة.

- وتتفق "فاتن محمد مختار التلبانى" (2015م) (15) من أنه لا يوجد تحديث للتوصيف الوظيفي للعاملين ومن ثم لا يتم الاختيار للقيادات والمسؤولين فى الوظيفة بناء على الخبرات والدورات وبذلك يعمل التمكين على خفض مشكلة الصراع على المنصب فى العمل.

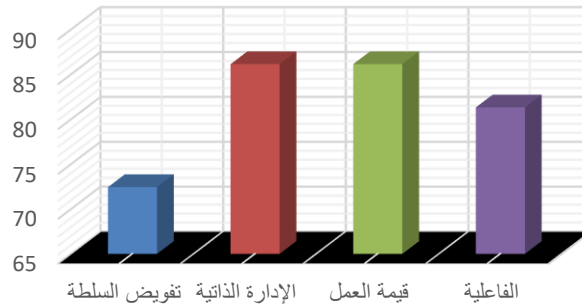
- وتختلف الباحثة فى الرأي حيث أن التوصيف الوظيفي المحدث بإستمرار يشجع العاملين على التطوير من مهارتهم واكتشاف مواهبهم وإعطائهم فرصه للإبداع ومن ثم إلى تطوير العمل و إنجازة على أكمل وجهه ، و لأن المرأة تتميز بمهارات خاصة حيث انها تنفرد بالقدرة على الاتصال الفعال حيث انها تجيد التواصل الفعال لإيجادتها استخدام وسائل التواصل و من ثم يعطيها الفرصة فى المشاركة فى القرارات التى تخص العمل و يتيح لها الفرصة للإبداع والتميز.

جدول (12)

توصيف استجابات عينة البحث على الابعاد والمجموع الكلي لمحور التمكين الإداري

ن = 185

م	البعد	المجموع التقديري	الوزن النسبي	الترتيب
1	تفويض السلطة	2010	%72.43	4
2	الإدارة الذاتية	2390	%86.13	1
3	قيمة العمل	2390	%86.13	1
4	الفاعلية	1805	%81.31	3
	مجموع الاستبيان	8595	%81.51	



شكل (1)

الوزن النسبي لأبعاد محور التمكين الإداري

يتضح من جدول (12) وشكل (1) المجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لمحور التمكين الإداري ، حيث جاء بعد "قيمة العمل" وبعد " الإدارة الذاتية" في الترتيب الأول بوزن نسبي بلغ

(86.18%) ، ثم بعد "الفاعلية" في الترتيب الثالث بوزن نسبي بلغ (81.31%) ، وأخيراً بعد "تفويض السلطة" في الترتيب الرابع بوزن نسبي بلغ (72.43%).

- وترى الباحثة أن "قيمة العمل" مرتبطة "بالإدارة الذاتية" وتغزى ذلك إلى أنهم مرتبطين وكل منهم يكمل الآخر مما يعطيها فرصة للإبداع والابتكار ويعضض ذلك الضمانات التي أعطاها لها الدستور المصري لعام 2014 المادة (9) "التزام الدولة بتحقيق تكافؤ الفرص بين جميع المواطنين دون تمييز" ومن هنا ظهرت كفاءة المرأة على الرجل في الاتصال الجيد وهو ما أكدته دراسة كل من أوران جزب خان ، أنبيريين مظهر (Anbreen M & Aurangzeb K: " Impact of Team Empowerment team performance, 2007. من أن الكفاءة و الفاعلية تأتي من الاتصال الجيد ، ويأتي بعد "تفويض السلطة" في المرتبة الأخيرة ولذا مطلب الثقة المتبادلة بين الرؤساء والمرؤوسين يجب أن يتوافر قبل وأثناء عملية التمكين حيث كان ذلك مطلب لدراسة "عبده محمود عبد الحليم عطية" (2008م) (12).

- عرض نتائج محور السلوك الإبداعي:

جدول (13)

توصيف استجابات عينة البحث في محور السلوك الإبداعي البعد الأول "المرونة"

ن = 185

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	كا ²	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
1	81.98%	455	78.108*	2.70	5	48.65	90	48.65	90	1
4	71.17%	395	40.811*	16.22	30	54.05	100	29.73	55	2
2	76.58%	425	44.054*	10.81	20	48.65	90	40.54	75	3
3	73.87%	410	40.000*	13.51	25	51.35	95	35.14	65	4
	75.90%	1685								مجموع المحور

* قيمة "كا²" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 بدرجة حرية 2 هي 5.991

يشير جدول (13) إلى التكرارات والنسب المئوية للاستجابات وقيمة كا² والمجموع التقديري والوزن النسبي و تراوحت بين (71.17% - 81.98%).

كما يتضح من الجدول أن عبارات البعد الأول "المرونة" لمحور السلوك الإبداعي جاءت وفقاً للترتيب التالي:

- العبارة رقم (1) والتي نصت على "تستطيع المرأة التكيف مع ظاهرة التغير المستمرة" جاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي بلغ (81.98%) وجاءت قيمة كا² دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (48.65%) في اتجاه الاستجابة نعم.
- العبارة رقم (3) والتي نصت على "تستخدم المرأة أفكار مستحدثة ومتطورة بالعمل" جاءت في الترتيب الثاني بوزن نسبي بلغ (76.58%) وجاءت قيمة كا² دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (48.65%) في اتجاه الاستجابة إلى حد ما.
- العبارة رقم (4) والتي نصت على "تتسم المرأة بالمرونة فى العمل" جاءت في الترتيب الثالث بوزن نسبي بلغ (73.87%) وجاءت قيمة كا² دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (51.35%) في اتجاه الاستجابة إلى حد ما.
- العبارة رقم (2) والتي نصت على " تتمكن المرأة من حل المشكلات بطرق غير تقليدية عن الرجل " جاءت في الترتيب الرابع بوزن نسبي بلغ (71.17%) وجاءت قيمة كا² دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (54.05%) في اتجاه الاستجابة إلى حد ما.
- وتتفق دراسة "خديجة عبد الله البلولى" (2014م) (9) أنه من أهم نتائج دراستها بدرجة كبيره تمكين القيادات النسائية بدرجة كبيره لتمكنهن من حل المشكلات فى أوقات الأزمات.
- ويتفق "محمد حسن محمد" (2008م) (16) معهم على أن المؤسسات تعمل على تحسين أداء العاملين بها من خلال العمل على تطويرهن وتطوير أدائهن مما يؤدي إلى الوصول لأجود الخدمات المقدمة فى شكل حلول ومقترحات وأفكار ابداعية.
- وتُعزو الباحثة ذلك إلى مهارات المرأة والتي تتميز بالتفكير خارج الصندوق من أفكار مستحدثة ومتطورة تعطيها فرصة كبيره للمساهمة فى حل المشكلات بطرق غير تقليدية ، ولأنها مخلوق يتسم بالتكيف مع الظواهر المتغيرة.

جدول (14)

توصيف استجابات عينة البحث في محور السلوك الإبداعي البعد الثاني "الطلاقة"

ن = 185

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	كا ²	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة	
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
1	79.28%	440	66.757	5.41	10	51.35	95	43.24	80	1	
3	73.87%	410	26.216	16.22	30	45.95	85	37.84	70	2	
2	74.77%	415	52.162	10.81	20	54.05	100	35.14	65	3	
4	70.27%	390	48.919	16.22	30	56.76	105	27.03	50	4	
		1655	مجموع المحور								

* قيمة "كا²" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 بدرجة حرية 2 هي 5.991

يشير جدول (14) إلى التكرارات والنسب المئوية للاستجابات وقيمة كا² والمجموع التقديري والوزن النسبي و تراوحت بين (70.27% - 79.28%).
كما يتضح من الجدول أن عبارات البعد الثاني "الطلاقة" لمحور السلوك الإبداعي جاءت وفقاً للترتيب التالي:

- العبارة رقم (1) والتي نصت على "تتحلى المرأة بالشجاعة والجرأة فى القيام بالأعمال الإبداعية" جاءت فى الترتيب الأول بوزن نسبي بلغ (79.28%) وجاءت قيمة كا² دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (51.35 %) فى اتجاه الاستجابة إلى حد ما.
- العبارة رقم (3) والتي نصت على "تتسم المرأة بسمة التفكير خارج الصندوق" جاءت فى الترتيب الثانى بوزن نسبي بلغ (74.77%) وجاءت قيمة كا² دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) و بنسبة (54.05%) فى اتجاه الاستجابة إلى حد ما.
- العبارة رقم (2) والتي نصت على "تتسم المرأة بالقدرة على التخلص من سياسة فرض الآراء" جاءت فى الترتيب الثالث بوزن نسبي بلغ (73.87%) وجاءت قيمة كا² دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (45.95 %) فى اتجاه الاستجابة إلى حد ما.
- العبارة رقم (4) والتي نصت على "تتميز المرأة بالاستجابة السريعة فى حالة الطوارئ" جاءت فى الترتيب الرابع بوزن نسبي بلغ (70.27 %) وجاءت قيمة كا² دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (56.76 %) فى اتجاه الاستجابة إلى حد ما.

- و تتفق دراسة "وفاء سليمانى" (2013م) (21) على أن السلوك الإبداعي يتمثل فى القدرة على توليد أساليب وأفكار مبدعة ومتنوعة تسهم فى رفع الأداء داخل المؤسسة معتمدة فى ذلك على السلوكيات الإبداعية لدى العاملين بالتغير خارج الصندوق والتي تتسم به المرأة إلى حد كبير.

- ويتفق "خير الله جمال" (2008م) (10) مع نتائج البحث فى أن التخلّى عن الروتين واللامركزية فى التعامل ينمى لدى العاملين الإبتكار والإبداع و منه الى تحقيق الإنجاز فى المؤسسة من منظور أن العمل يفجر الطاقات الإبداعية لدى العاملين وبالأخص لدى المرأة ، ومن هنا تستطيع المرأة التخلص من سياسة فرض الأداء عليها والتي تعتبر بمثابة قيود لها .
- وترى الباحثة مما سبق أن الطلاقة بالنسبة للمرأة العاملة هى بمثابة إعطائها الحرية والعنان فى التفكير الغير تقليدى للوصول إلى أساليب وأفكار مبدعة تستخدمها للتطوير والإنجاز وسرعة الاستجابة فى حالات الطوارئ ، فالمرأة لديها مواهب بالفطرة مثل تحمل المسؤولية مما يعطيها قدر كافي من الشجاعة و سرعة رد الفعل فى المواقف الطارئة بحلول غير متوقعة.

جدول (15)

توصيف استجابات عينة البحث فى محور السلوك الإبداعي البعد الثالث "تحمل المخاطرة" ن =

185

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	كا ²	لا		إلى حد ما		نعم		العبارة
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
2	63.96%	355	21.351 [*]	29.73	55	48.65	90	21.62	40	1
4	57.66%	320	24.595 [*]	43.24	80	40.54	75	16.22	30	2
1	68.47%	380	46.486 [*]	18.92	35	56.76	105	24.32	45	3
3	63.06%	350	16.486 [*]	32.43	60	45.95	85	21.62	40	4
	63.29%	1405								مجموع المحور

* قيمة "كا²" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 بدرجة حرية 2 هي 5.991

يشير جدول (15) إلى التكرارات والنسب المئوية للاستجابات وقيمة كا² والمجموع

التقديري والوزن النسبي وتراوحت بين (68.47% - 68.47%).

كما يتضح من الجدول أن عبارات البعد الثالث "تحمل المخاطرة" لمحور السلوك الابداعي جاءت وفقاً للترتيب التالي:

- العبارة رقم (3) والتي نصت على "تستطيع المرأة رفض كل ما هو خاطئ من تعليمات وإعلانها بدون خوف" جاءت في الترتيب الأول بوزن نسبي بلغ (68.47%) وجاءت قيمة χ^2 دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (56.76%) في اتجاه الاستجابة إلى حد ما.

- العبارة رقم (1) والتي نصت على "تتميز المرأة بعدم التردد خوفاً من الفشل" جاءت في الترتيب الثاني بوزن نسبي بلغ (63.96%) وجاءت قيمة χ^2 دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (48.65%) في اتجاه الاستجابة إلى حد ما.

- العبارة رقم (4) والتي نصت على "تعترف المرأة بخطأها في حالة الفشل" جاءت في الترتيب الثالث بوزن نسبي بلغ (63.06%) وجاءت قيمة χ^2 دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (45.95%) في اتجاه الاستجابة إلى حد ما.

- العبارة رقم (2) والتي نصت على "تتسم المرأة بروح المجازفة في العمل" جاءت في الترتيب الرابع بوزن نسبي بلغ (57.66%) وجاءت قيمة χ^2 دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) وبنسبة (40.54%) في اتجاه الاستجابة لا.

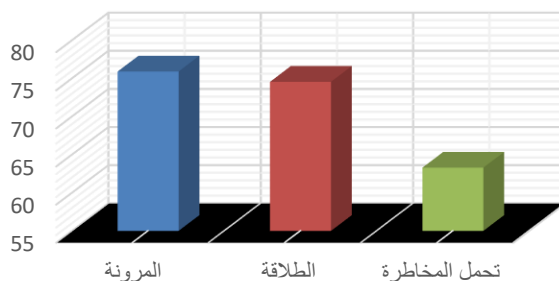
- وترى الباحثة أن البعد بصفة عامة في اتجاه الاستجابة إلى حد ما ما عدا العبارة رقم (2) في اتجاه الاستجابة لا وهي عدم اتسام المرأة بروح المجازفة في العمل و هذا يدل على تريس المرأة في العمل وعدم تسرعها ، وتُعزى الباحثة عدم تردد المرأة وعدم خوفها من كل ما هو خاطئ إلى أن الدولة والدستور أعطاهما الكثير من الحماية وكفلها بمزيد من الحرية وهو ما نص عليه الدستور المصري لعام (2014م) (3) من كفالة جميع حقوقها السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية مما أعطاهما الثقة بالنفس والجرأة وعدم الخوف من الفشل لأن الفشل لا يأتي إلا من الخوف والقهر.

جدول (16)

توصيف استجابات عينة البحث على الأبعاد والمجموع الكلي لمحور السلوك الابداعي ن =

185

م	المحور	المجموع التقديري	الوزن النسبي	الترتيب
1	المرونة	1685	%75.90	1
2	الطلاقة	1655	%74.55	2
3	تحمل المخاطرة	1405	%63.29	3
	مجموع الاستبيان	4745	%71.25	



شكل (2)

الوزن النسبي لأبعاد محور السلوك الإبداعي

يتضح من الجدول (16) والشكل (2) المجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لمحور السلوك الابداعي، حيث جاء بعد "المرونة" في الترتيب الأول بوزن نسبي بلغ (75.90 %)، يليه بعد "الطلاقة" في الترتيب الثاني بوزن نسبي بلغ (74.55 %)، وأخيراً بعد "تحمل المخاطرة" في الترتيب الثالث بوزن نسبي بلغ (63.29 %) .

- وترى الباحثة أن أبعاد المحور كلها ذات نسب متوسطة و متقاربة حيث أن قدرات المرأة الإبداعية اتاحت لها الفرصة لإظهار قدراتها الإبداعية والتي تمكنها من السلوك الإبداعي والقيادي المتميز حيث أن المرأة لديها القدرة على تحمل المسؤولية وإنجاز الأعمال .

- ويُعزز ذلك دعم الحكومة المصرية متمثلة في رئيس الجمهورية السيد "محمد عبد الفتاح السيسي" في ارتفاع تمثيل المرأة في البرلمان المصري بغرفتيه إلى (27 %) ، مجلس الوزراء إلى (25 %) ، والعديد من المناصب القيادية (مستشارة الأمن القومي ، عدد من المحافظين ،

نواب ، قضاة ، وغيرها من المناصب المرموقة فى الدولة) ، بالإضافة الى العديد من التشريعات التى تكفل للمرأة الحماية والمساواة والفرص المتكافئة. حيث أن الدولة تمكن وتُعزز دور المرأة و لمصر دور ريادي فى الوطن العربى والإسلامى فقد اعلن رئيس الجمهورية أن مصر تتراس المؤتمر الإسلامى للمرأة خلال عام 2021م والتزامها لبدأ العمل على خدمة قضايا المرأة و ضمان تمكينها و تحقيق المساواة بين الجنسين فى العالم الإسلامى. (4)

جدول (17)

مصنوفة الارتباط بين الأبعاد ومجموع محور التمكين الإداري ومحور السلوك الإبداعي ن =

185

محور السلوك الإبداعي				محور التمكين الإداري				الأبعاد		
مجموع المحاور	تحمل المخاطرة	الطلاقة	المرونة	مجموع الاستبيان	الفاعلية	قيمة العمل	الإدارة الذاتية		تفويض السلطة	
*0.322	*0.424	*0.248	*0.188	*0.729	*0.516	*0.359	*0.171		الإدارة الذاتية	المحور
0.011	0.051	0.015	0.005	*0.668	*0.448	*0.178			قيمة العمل	
*0.278	*0.185	*0.289	*0.256	*0.645	*0.164				الفاعلية	الاداري
*0.460	*0.451	*0.370	*0.394	*0.720					مجموع المحور	
*0.362	*0.378	*0.303	*0.279						مجموع المحور	محور السلوك الإبداعي
*0.909	*0.567	*0.809							المرونة	
*0.913	*0.589								الطلاقة	
*0.810									تحمل المخاطرة	
									مجموع المحور	

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.159

تشير نتائج جدول (17) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين

أبعاد ومجموع محور التمكين الإداري وأبعاد ومجموع محور السلوك الإبداعي .

كما يتضح من الجدول أنه توجد علاقة ارتباطية غير داله احصائياً بين بعد "قيمة

العمل" وأبعاد ومجموع محور السلوك الإبداعي.

الإستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الإستخلاصات

- تجد المرأة ثقة رؤسائها فى قدرتها على أداء المهام بنسبة (51.35%) فى اتجاه الاستجابة الى حدا ما.
- يتكاتف الزملاء (رجل - امرأة) ذاتيا لمواجهة المشكلات بنسبة (72.97%) فى اتجاه الاستجابة نعم.
- يفضل أداء الرجل عن المرأة فى العمل بنسبة (56.76%) فى اتجاه الاستجابة نعم .
- يعطى العمل للمرأة احساس بأهميتها كعنصر عامل فى المجتمع بنسبة (78.38%) فى اتجاه الإستجابة نعم
- ينمى العمل حس الإبداع لدى المرأة بنسبة (56,76%) فى اتجاه الإستجابة نعم.
- يُعد نظام الترقيات المتبع عادل بين الرجل و المرأة بنسبة (54.05%) فى اتجاه الإستجابة نعم
- تتسم المرأة بالمرونة فى العمل بنسبة (51.35%) فى اتجاه الإستجابة إلى حدا ما.
- تتمكن المرأة من حل المشكلات بطرق غير تقليدية عن الرجل بنسبة (54.05%) فى اتجاه الإستجابة إلى حدا ما.
- تتسم المرأة بسمة التفكير خارج الصندوق بنسبة (54.05%) فى اتجاه الإستجابة الى حدا ما.
- تتسم المرأة بالقدرة على التخلص من سياسة فرض الآراء بنسبة (37.84%) فى اتجاه الإستجابة نعم.
- تتسم المرأة بروح المجازفة فى العمل بنسبة (40.54%) فى اتجاه الإستجابة لا.

ثانياً : التوصيات

- ضرورة مشاركة كلا الجنسين فى جميع الأعمال للعمل على تطوير العمل لانهم شريكين فى الحياة.
- ضرورة تفويض السلطة للمرأة وأعطائها المزيد من الثقة لإتخاذ القرار.
- ضرورة إعطاء المرأة المزيد من الثقة لتنمية الإبداع والإبتكار لديها.
- ضرورة منح المرأة فرصة تكوين فريق عمل خاص بها لأنه وسيلة للإبتكار والإبداع والخروج عن المؤلف فى التفكير.
- ضرورة تمكين المرأة للمناصب الإدارية بالمؤسسات الرياضية أسوة بالبرلمان والوزارات وتحقيقاً للدستور.
- ضرورة انشاء ادارة جديدة بالمؤسسات الرياضية لتبنى الأفكار الجديدة وكيفية الاستفادة منها وتحقيقها.
- ضرورة التخلي عن الأفكار والأعراف القديمة فى التميز بين الجنسين.

المراجع:

1. أحمد عريقات (2010م): "دور التمكين فى إدارة الأزمات فى منظمات الأعمال"، المؤتمر العلمى الدولى السابع ، تداعيات الأزمة الاقتصادية على منظمات الأعمال ،الأردن.
2. المجلس القومى للمرأة (2017م): "الاستراتيجية الوطنية لتمكين المرأة المصرية 2030" رؤية ومحاو العمل ، القاهرة.
3. الدستور المصرى لعام (2014م): قطاع الدولة ونظام الحكم ، الشؤون الدستورية ، للسنة القضائية 18 يناير 2014م.
4. انتصار السيسى (2021م): كلمة السيدة انتصار السيسى أمام منظمة الإيسيسكو 2021/3/11م على وسائل الإعلام
5. برنامج الأمم المتحدة الإنمائى (2011م): "تمكين المرأة من أجل أحزاب سياسية أقوى" ، القاهرة ، مصر .

6. جمال فتحى عبد العليم السيد (2020م): "التمكين الإداري للعاملين فى النشاط الرياضي بالأندية الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية تربية رياضية بنين، جامعة حلوان.
7. جمال محمد على (2009م): الحديث فى الإدارة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر.
8. حسن مروان عفانه (2013م): "التمكين الإداري وعلاقته بفاعلية فرق العمل"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية إدارة الأعمال، جامعة الأزهر، غزة.
9. خديجة عبد الله البلولى (2014م) : "متطلبات تمكين القيادات الإدارية النسائية بجامعة تبوك من وجهة نظرن" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية والآداب ، جامعة تبوك ، المملكة العربية السعودية.
10. خير الله جمال (2008م): الإبداع الإداري ، دار أسامة للنشر ، عمان ، الأردن.
11. سوسن عثمان عبد اللطيف (2005م): التمكين وأجهزته ، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية ، القاهرة.
12. عبده محمود عبد الحليم عطية (2008م): "أثر تمكين العاملين على الرضا الوظيفي بمدريات الشباب و الرياضة بجنوب الصعيد" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
13. عبد الله الغصاب (2015م) : إدارة المنظمات فى المجال الرياضى ، مكتبة الكويت الوطنية للنشر، الكويت
14. عطية حسن الأفندي (2003م): تمكين العاملين مدخل للتحسين والتطوير المستمر ، المنظمة العربية للتنمية الإدارية ، القاهرة.
15. فاتن محمد مختار التلبانى (2015م): "التطوير التنظيمي وجودة أداء العمل لدى العاملين بالمجلس القومي للشباب من منظور التمتين والتمكين" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بنات ، جامعة حلوان.
16. محمد حسن محمد (2008م) : "السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية" ، دار حامد للنشر ، عمان ، الأردن.

17. محمد سعيد جوال (2015م): "التمكين وأثره على تنمية السلوك الإبداعي في المؤسسة الاقتصادية" دراسة ميدانية بمديرية توزيع الكهرباء والغاز لولاية الجلفة ، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التسيير ، جامعة حسيبة بن بو على الشلف.
18. محمد عوض شبير (2020م): التمكين الإداري للقيادات المدرسية ، مداخل جديدة لتطوير الممارسات وتحسين الأداء 2020/6/17م.
19. مها صابر إبراهيم رمضان (2019م): "التمكين وعلاقته بالأداء الوظيفي من منظور بطاقات الأداء المتوازن لأخصائي رعاية الشباب" رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية تربية رياضية ن جامعة حلوان.
20. مؤيد أحمد صادق (2012م) : "التمكين الإداري وعلاقته في تطوير الأداء لدى مديري المدارس الحكومية في محافظات شمال الضفة الغربية" رسالة ماجستير غير منشورة ، الإدارة التربوية ، جامعة النجاح الوطنية.
21. وفاء سليمانى (2013م): الإبداع الإداري كأساس لتحقيق الميزة التنافسية ، دراسة حالة مؤسسة موبيلس ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة محمد خضير ، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية ، الجزائر .
22. وهيبه دارسى (2013م): أثر التمكين الإداري على الإبداع لدى العاملين دراسة حالة : مركز البحث العلمى والتقنى للمناطق الجافة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة خضير ، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير ، الجزائر.
- 23- Anbreen Mazhar& Auranzeb Khan(2007): Impact of Team Empowerment team performance, 2007.
- 24- Stirr Thomas (2003) : The Effect of Adminstrative Empowerment and Organizaional, Management Journal, 38 (4).
- 25- <https://www.elbalad.news/3891182>
constituterproject.org
- 26- <https://www.sis.gov.eg/>
- 27- <http://ncw.gov.eg/>
www.new-educ.com2021 -28

الضغوط النفسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين والمحليين) لرياضة المبارزة

* ا.م.د/ ماجدة محمود أبو العزم

اولا : مقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت الرياضة مرآة الشعوب ودليل حضارتها وتطورها وذلك لا يتحقق إلا بتضافر جهود المسؤولين والعاملين في المجال الرياضي من إداريين ومدربين ولاعبين وحكام للوصول بمختلف الرياضات إلي المستويات العليا.

و يشير كلا من " كامل محمد على " (2006م) (10) و"أسامة كامل راتب " (2004م) (3) و"محمد العربي ، ماجدة اسماعيل" (2002م) (11) أن مظاهر الضغوط النفسية الواقعة على كاهل الحكام متعددة والتي لا يستطيعون التكيف معها، وقد يصل الأمر إلى الإنهاك الفعلى والإجهاد النفسى فمنها ما هو نسبى يؤثر على البعض ولا يؤثر على آخر ومن هذه المصادر الموقف التحكىمى و اللاعبين و الجهاز الفنى والإداري و الجمهور ووسائل الإعلام و لجنة الحكام وحضور شخصيات هامة كما يمكن إعتبار مجال التحكيم الرياضي أكثر ارتباطاً بالضغوط إذ يرتبط عمل الحكم بالعديد من العوامل التى تتميز بالإنفعالات كالقلق والإستثارة الفسيولوجية والنفسية والضغط النفسى أو العصبي والتي قد تسهم في إنهاك قوي وطاقات الحكم وتعمل على إضعاف ثقته بنفسه وتنمية مفاهيم سلبية نحو الذات.

ويرى كلا من "ستيفن إليوت وأخرون Steven Elliot et al" (2000م) (15) ان الفاعلية الذاتية هى معتقدات الفرد حول قدرته على تنظيم الأفعال المطلوبة لإدارة المواقف وتنفيذها وتناثر بسلوك الفرد والبيئة والعوامل الإجتماعية كما أن السلوك الإنسانى يتحدد بتفاعل ثلاث مؤثرات هي (العوامل الشخصية) وتعني معتقدات الفرد حول قدراته وإتجاهاته

*أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

و(العوامل السلوكية) وتعني مجموعة الإستجابات الصادرة عن الفرد في موقف ما و(العوامل البيئية) وتشمل الأدوار التي يقوم بها من يتعاملون مع الفرد وتتطور من خلال أربعة مصادر للمعلومات وهي خبرات النجاح والفشل والإقناع اللفظي والمقارنة بالأقران والبنية الفسيولوجية الإنفعالية.

ويذكر كلا من " جبالو " Giallo و" ليتلي Little " (2003م) (71) أن البنية الإنفعالية أو الوجدانية تؤثر تأثيراً عاماً على الفعالية الذاتية للفرد و ان هناك عدة عوامل تؤثر على الفاعلية الذاتية للفرد منها السمات الشخصية والخبرات السابقة التي يكتسبها الفرد من التجارب العملية التي يمر بها، كما يؤدي الإعداد الجيد والتدريب وتقديم التغذية الراجعة التي لها دوراً إيجابياً في تنمية الدافعية الذاتية للأفراد و تعزيز وتنشيط البنية البدنية و خفض مستويات الضغوط أو الميول الإنفعالية السالبة وتصحيح التفسيرات الخاطئة للحالات التي تعترى الجسم وأن مستوى الفاعلية العامة للذات لدى الفرد يتحدد في ضوء الثقة بالذات ، والضبط الذاتي وتفضيل المهام الصعبة أو المثابرة مما يشعرهم بالرضا ويزيد من كفاءتهم الإنتاجية .

ويضيف "صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد" (2009م) (6) ان متطلبات التحكيم في الأنشطة الفردية وخاصةً في رياضات المنازلات تختلف عن متطلبات التحكيم في الأنشطة الجماعية ومما لا شك فيه أن العامل النفسي يلعب دوراً لا يقل شأناً عن العوامل الأخرى كونه يرتبط بكثير من المواقف التي تواجه الحكام خلال المباراة و أن الحكم الناجح يتميز عن غيره بالعديد من السمات النفسية وقد تتفاوت المهارات النفسية من حكم إلى آخر وفقاً لطبيعة المنافسة وشدتها والجمهور وعدد اللاعبين داخل الملعب وطبيعة إحتساب النقاط والإحتكاك المباشر بين اللاعبين الذي يزيد من درجة الصعوبة وذلك يظهر بوضوح في رياضة المنازلات.

مشكلة البحث:

وترى الباحثة إن الحكام سواء (الدوليين او المحليين) هم أحد المكونات الرئيسية لرياضة المباراة لإدارتهم المباراة في نطاق القانون وضرورة تميزهم بدنياً و فنياً وذهنياً ونفسياً لكونهم يفصلون بين المتنافسين بقرارتهم التحكيمية الحاسمة والتي تلعب دوراً رئيسياً وهاماً

في نجاح المباريات والوصول بها لأعلي مستوي ولذلك أصبحوا محط أنظار الجميع من لاعبين ومدربين وإداريين وجمهور و لذلك يجب أن يكون الحكام مواكبين لتطوير رياضة المباراة كما يجب على الحكام إتقان المهارات الفنية والإلمام بالتغيرات التي تطرأ علي القانون وإستيعاب مفرداته والقدرة على تمييز الأخطاء من حيث العقوبات الفنية والإدارية وإستعمال الإنذارات وكيفية تصنيفها في مواقف اللعب المختلفة والتطبيق الثابت والموحد في القوانين.

وان فئة الحكام يقع عليهم ضغوط و اعتراضات متعددة الاتجاهات أثناء المباريات عند اصدار قرار تحكيمي اما بالقبول او بالاعتراض و التي قد تؤثر على الفاعلية الذاتية لديه مما دفع الباحثة الى محاولة التعرف على ما يمتلكه الحكم من قوى داخلية تمكنه من التكيف مع الظروف الإجتماعية والنفسية الضاغطة اثناء المواقف المختلفة في المنافسات وقدرته على مواجهة التحديات والثبات الإنفعالي لديه والإصرار على تحقيق أفضل النتائج ومن خلال إطلاع الباحثة الدائم على مستجدات قانون رياضة المباراة إضافةً إلى متابعتها للبطولات التي ينظمها الإتحاد المصري للسلاح لاحظت أن هناك نقص في الأبحاث العلمية التي أجريت علي حكام المباراة على حد علم الباحثة لان الضغوط النفسية وتقدير الذات وجهان لعملة واحدة بمعنى كلما يواجه الفرد الضغوط ينعكس ذلك على تقديره لذاته وترى الباحثة أهمية تناول هذا الموضوع تناوياً علمياً بدراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية لدى حكام رياضة المباراة.

ثانياً : هدف البحث :

يهدف البحث الى تطبيق مقياسين الضغوط النفسية و الفاعلية الذاتية على حكام رياضة المباراة للتعرف على:

1- مقدار الضغوط النفسية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة .

2- تقييم الفاعلية الذاتيه فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة.

3- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية و الفاعلية الذاتية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة.

ثالثا : فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً في مقياس الضغوط النفسية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة .
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً في مقياس الفاعلية الذاتية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة .
- 3- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين مقياسى الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة .

رابعا : مصطلحات البحث :

الضغوط النفسية: Psychological stress

الضغوط فى المجال الرياضى تعنى الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين الفرد وكل من تربطه بهم العديد من العلاقات فى المحيط الرياضى وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من إنقاص أو عدم التقدير الكافى أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها(12) .

الفاعلية الذاتية : self-efficacy

مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد، والتي تعبر عن معتقداته حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته فى التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة ، وتحدى الصعاب، ومدى قدرته على إنجاز المهام المكلف بها (13).

خامسا : الدراسات المرتبطة :

- قام هوياننتشيونج Hoi Yan Cheung (2008) (15) بدراسه هدفت الى المقارنة بين الفاعلية الذاتية للمعلمين بالمدارس في هونغ كونغ وشنغهاي في ضوء بعض متغيرات (الجنس - العمر - الخبرة التدريسية - المستوى التعليمي)، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (725) معلماً من هونغ كونغ و (575) معلماً من شنغهاي

وكانت أهم النتائج تشير إلي أن معلمي شنغهاي أكثر فاعلية من معلمي هونغ كونغ، وأن المعلمات في كلاً المنطقتين أكثر فاعلية من المعلمين وأن المعلمين ذوي الخبرة العالية أكثر خبرة من المعلمين ذوي الخبرة الأقل كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المعلمين في مقياس الفاعلية الذاتية تعزى إلي عمر المعلم ومستواه التعليمي.

- قام "بلاكبورن Blackburn" و "روبينسون Robinson" (2008 م) (14) بدراسه هدفت إلى تحديد العلاقة بين الفاعلية الذاتية والرضا المهني لدى المعلمين، وإستخدام الباحث المنهج الوصفي وذلك على عينة قوامها (80) معلماً في ولاية كنتاكي وكانت أهم النتائج تشير إلى وجود علاقة إرتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية الذاتية ودرجة الرضا الوظيفي لدي المعلمين عينة البحث ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية تعزى للخبرة لصالح ذوي الخبرة العالية.

- قام "حدادة محمد" (2008 م) (4) بدراسه هدفت إلى التعرف على مستوى الضغط النفسى لدى حكام النخبة فى الجزائر ومعرفة أكثر العوامل التى تؤدى الى حدوثه، وإستخدام الباحث المنهج الوصفي واشتملت العينة على حكام النخبة دوليين ووطنيين وكانت أهم النتائج أن الحكام يتعرضون لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية مما يدل على معاناتهم وأنهم وإن اختلفت درجاتهم التحكيمية وإختصاصاتهم وروابطهم وعمرهم فإنهم جميعا يعانون من تلك الضغوط.

- قام "ريجينا Regina" (2006 م) (18) بدراسه هدفت إلى التعرف على أسباب الضغوط التى يتعرض لها الحكام والتى تناولتها الصحف، وإستخدام الباحث المنهج الوصفي و اشتملت العينة على حكام الهوكى فى كندا وكانت أهم النتائج أن أهم عوامل الضغوط لدى حكام الهوكى فى كندا هى التعرض للإيذاء الجسدى واللفظى من اللاعبين ومن الجمهور.

- قام "إبراهيم الشافعي" (2005م) (1) بدراسه هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الفاعلية الذاتية والفاعلية المهنية والضغوط النفسية المرتبطة بمهنة التعليم والمعتقدات التربوية وإستخدام الباحث المنهج الوصفي و اشتملت العينة على (200) معلم بواقع (50) معلم

من معلمي المرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية وطلبة من كليات إعداد المعلمين في المملكة العربية السعودية وكانت أهم النتائج وجود علاقة إرتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الفاعلية المهنية للمعلمين وكل من الفاعلية الذاتية والمعتقدات التربوية، كما توجد علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الفاعلية المهنية للمعلمين والضغط النفسية وتوجد فروق دالة إحصائيا بين المعلمين في تحديدهم لفاعليتهم الذاتية المهنية والفاعلية الذاتية العامة والضغط النفسية والمهنية والمعتقدات التربوية تعزى إلي مراحل التعليم وذلك لصالح المرحلة الإبتدائية.

سادسا : إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :

يشمل مجتمع البحث حكام رياضة المبارزة المسجلين والمعتمدين بالإتحاد المصري للسلاح للموسم الرياضى 2020 م البالغ عددهم (101) حكم (دولي - محلي) و تم إختيار عينة عشوائية يبلغ عددها (16) حكماً ممثلين من الحكام (الدوليين - المحليين) ومن خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الإستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (85) حكماً (دوليا - محليا) وجدول (1) و جدول (2) يوضح توزيع عينة البحث من الحكام (الدولي - المحلي) لرياضة المبارزة.

جدول (1)

توزيع مجتمع البحث للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة

ن = 101

المجتمع %100	العينة الإستطلاعية		العينة الأساسية		تصنيف العينة
	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
26%	6%	6	20%	20	الحكام الدوليين
74%	10%	10	64%	65	الحكام المحليين
100%	16%	16	84%	85	الإجمالي

يتضح من جدول (1) توزيع مجتمع البحث للحكام الدوليين و المحليين لرياضة المبارزة

قامت الباحثة بايجاد التجانس على مجتمع البحث من الحكام (الدوليين و المحليين) للعمر الزمني و سنوات الخبرة يوم 1 : 3 / 10 / 2020 م

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لمقاييس الضغوط النفسية و الفاعلية الذاتية لعينة

البحث للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة ن = 85

ع	م	ن	فئة الحكام	المقاييس
1.61	146.45	20	حكم دولي	مقياس الضغوط النفسية
1.63	156.45	65	حكم محلي	
1.62	151.45	85	المجموع	
1.12	197.45	20	حكم دولي	مقياس الفاعلية الذاتية
1.16	168.62	65	حكم محلي	
1.64	183.035	85	المجموع	

يتضح من جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فئة من فئات الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة علي مقياس الضغوط النفسية و الفاعلية الذاتية.

جدول (3)

إعتدالية مجتمع البحث للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة

المبارزة في العمر الزمني وعدد سنوات الخبرة ن = 101

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	31,44	7,05	32,00	0.22 -
عدد سنوات الخبرة	8,74	5,37	9,00	0.03-

يتضح من جدول (3) أن قيم معاملات الالتواء للعمر الزمني وعدد سنوات الخبرة لمجتمع البحث قد انحصرت بين (3 ±) مما يدل على أن إعتدالية مجتمع البحث في هذه المتغيرات.

❖ أسباب اختيار عينة البحث:

- جميع الحكام (الدوليين و المحليين) مسجلين وعاملين بالإتحاد المصري للسلاح.
- تمثيل جميع فئات الحكام (الدولي - المحلي).
- إشتراك الحكام (الدوليين و المحليين) في تحكيم البطولات في وقت تطبيق البحث.
- ❖ الأهمية العلمية والتطبيقية للبحث :

- 1- الضغوط النفسية من اكثر المشكلات التى يعانى منها الحكام (الدوليين و المحليين) بصفة عامة فى العصر الحديث .
- 2- تقدير الذات موضوع بالغ الاهمية بسبب المشكلات التى يعانى منها الحكام (الدوليين و المحليين) والتى تآثر على تقديره لذاته .
- 3- الاهتمام بشريحة هامة فى المجتمع الرياضى وهم الحكام (الواليين و المحليين) و التى يقع على عاتقها مهام و قرارات صعبة مصيرية.
- 4- الاهمية التطبيقية انه يمكن الاستفادة من النتائج و التوصيات هذا البحث للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة للتغلب على الضغوط النفسية و تقدير الذات لديهم.
- 5- ممكن ان يكون هذا البحث نواه لبحوث اخرى للاداريين و الجهاز الفنى لرياضة المبارزة.

سابعا : أدوات جمع البيانات الخاصة بالبحث :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثه مايلي :

❖ مقياس الضغوط النفسية :إعداد / صبرى إبراهيم عمران(2001 م) (7) مرفق (2).

يتكون مقياس الضغوط النفسية من (10) عشرة أبعاد تقسم ختلف الضغوط التي تعرض لها الرياضى،ويشمل المقياس على (61) واحد وستون عبارة، تمثل الأبعاد المختلفة للمقياس يستجيب لها الرياضى وفق الميزان تقديرى رباعى هو:

- موافق بشدة ويقدر لها (اربعة درجات) - موافق ويقدر لها (ثلاث درجات) .
- غير موافق ويقدر لها (درجتان) - غير موافق بشدة ويقدر لها (درجة واحدة).
- مع مراعاة أن هناك بعض العبارات فى مقياس الضغوط النفسية ذات الاتجاه الإيجابي فيتم عكس الدرجة لتصبح كمايلي
- موافق بشدة ويقدر لها (درجة واحدة) - موافق ويقدر لها (درجتان) .

- غير موافق ويقدر لها (ثلاث درجات) - غير موافق بشدة و يقدر لها (اربعة درجات)
وتنحصر درجات مقياس الضغوط النفسية ما بين (61) درجة كحد أدنى (244) درجة
كحد أقصى وقامت الباحثة بتعديل عبارات المقياس بما يتناسب مع الحكام (الدوليين و
المحليين) فى رياضة المبارزة وتم عرض المقياس بعد تعديل عباراته على السادة الخبراء
مرفق (1) .

❖ مقياس الفاعلية الذاتية :إعداد / شريف محمد عبد الواحد (م) (5) مرفق (3).
يتكون مقياس الفاعلية الذاتية من(6) أبعاد ويشتمل على (46) عبارة وفقا لميزان
تقديرى ثلاثى هو(نعم- أحيانا -لا) وبذلك يكون الحد الأدنى والحد الأقصى لإستجابات العينة
على المقياس كالتالى (46 إلى 230) درجة، وقامت الباحثة بتعديل عبارات مقياس
الفاعلية الذاتية بما يتناسب مع الحكام (الدوليين و المحليين) فى رياضة المبارزة وتم
عرض المقياس بعد تعديل عباراته على السادة الخبراء مرفق (1) .

نامنا : الخطوات التنفيذ للبحث :

التجربة الإستطلاعية الاولى :

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية لأدوات جمع البيانات (المقاييس المستخدمة
فى البحث) حيث قامت بتطبيقها على العينة الإستطلاعية المسحوبة عشوائياً من مجتمع
البحث ومن خارج العينة الأساسية (16 حكما دوليا و محليا) فى الفترة من يوم الاحد
الموافق 4 - 5 / 10 / 2020 م إستهدفت ما يلى :

- التعرف على مدى مناسبة المقاييس النفسية المستخدمة لعينة البحث و تدريب
المساعدين على كيفية تطبيق المقاييس النفسية وكيفية تسجيل النتائج و التعرف على
المعوقات التى تقابل العينة أثناء تطبيق المقاييس .
وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية الاولى على:

1 - مناسبة المقاييس النفسية للتطبيق على الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة

2 - تفهم المساعدين لطريقة التسجيل وكيفية التطبيق المقاييس النفسية على الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة.

التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم ايجاد المعاملات العلمية لمقياسى الضغوط النفسية و الفاعلية الذاتية للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة يوم 6 : 20 / 10 / 2020 م.

الصدق لمقياس الضغوط النفسية :

للتحقق من صدق مقياس الضغوط النفسية قامت الباحثة بحساب صدق الإتساق الداخلى لمقياس الضغوط النفسية وذلك بتطبيقه على عينة إستطلاعية قوامها (16) حكم ممثلين للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث وتم حساب معامل الارتباط بين درجة للعبارة والدرجة الكلية للمقياس يوم 6 - 7 / 10 / 2020 م وجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الضغوط النفسية للحكام
(الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة والدرجة الكلية له (الصدق) ن = 16

رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر
1	0.53	11	0.67	21	0.43	31	0.61	41	0.55	51	0.49	61	0.56
2	0.46	12	0.55	22	0.46	32	0.43	42	0.57	52	0.53		
3	0.65	1	0.59	23	0.66	33	0.63	43	0.49	53	0.54		
4	0.55	14	0.68	24	0.59	34	0.69	44	0.49	54	0.57		
5	0.62	15	0.75	25	0.64	35	0.53	45	0.53	55	0.42		
6	0.62	16	0.46	26	0.69	36	0.68	46	0.44	56	0.62		
7	0.65	17	0.65	27	0.55	37	0.76	47	0.63	57	0.53		
8	0.63	18	0.74	28	0.58	38	0.46	48	0.46	58	0.33		
9	0.66	19	0.55	29	0.68	39	0.68	49	0.53	59	0.43		
10	0.56	20	0.56	30	0.67	40	0.76	50	0.43	60	0.63		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.426

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجة كل عبارة من

عبارات مقياس الضغوط النفسية للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة و الدرجة الكلية لها حيث جاءت جميع قيم ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى صدق المقياس .

النبات لمقياس الضغوط النفسية :

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على نفس العينة الإستطلاعية السابق ذكرها قوامها (16) حكم من الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة بفواصل زمنى قدرة (15) يوم وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول 6- 7 / 10 / 2020 م والثانى الثانى 20 - 21 / 10 / 2020 م وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لمقياس الضغوط النفسية للحكام

(الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة (الثبات) ن = 16

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		ابعاد المقياس
	ع	م	ع	م	
0.62	1.59	25.31	4.16	25.32	ضغط الجمهور
0.69	2.42	14.36	2.56	13.49	المشكلات الشخصية
0.62	2.52	15.61	2.75	14.64	ضغط الإعلام
0.62	2.36	21.11	4.11	21.77	المكافآت والحوافز
0.59	1.45	16.23	2.46	15.76	المؤثرات الخارجية
0.56	1.55	17.21	2.66	17.36	ضغوط العمل
0.68	2.36	17.42	3.26	17.64	الإمكانات
0.78	2.13	21.12	4.29	21.62	ضغوط الإصابة
0.77	1.61	11.42	1.44	11.29	ضغوط الإدارة
0.76	1.31	11.36	1.54	12.39	العلاقة مع الزملاء

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.426

يتضح من جدول (5) وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجة كل محور من محاور مقياس الضغوط النفسية للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة والدرجة الكلية لها حيث جاءت جميع قيم (ر) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى ثبات المقياس .

الصدق لمقياس الفاعلية الذاتية :

للتحقيق من صدق مقياس الفاعلية الذاتية قامت الباحثة بحساب صدق الإتساق الداخلى وذلك بتطبيقه على نفس العينة الإستطلاعية السابق ذكرها قوامها (16) حكم من الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس يوم 6 - 7 / 10 / 2020 م وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

معاملات الارتباط لمقياس الفاعلية الذاتية للحكام (الدوليين و المحليين)

لرياضة المبارزة بين درجة كل محور من محاور (الصدق) ن = 16

المحور	عدد العبارات	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
الخبرة السابقة	9	*0,869	دال
المقارنة بالأقران	7	*0,945	دال
الاقتناع اللفظي	8	*0,769	دال
التنبه الإنفعالي	8	*0,622	دال
القدرة علي الأداء الجيد في المواقف الصعبة	9	*0,758	دال
الحالة الفسيولوجية	5	*0,869	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 0,426$

يتضح من جدول(6) وجود علاقة ارتباطية دالة بين كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس حيث جاءت جميع قيم (ر) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يشير صدق المقياس.

النتائج لمقياس الفاعلية الذاتية ::

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على نفس العينة الإستطلاعية السابق ذكرها قوامها (16) من الحكام (الدوليين و المحليين) وبفاصل زمني قدرة (15) يوم وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين التطبيق الاول يوم 6 - 7 / 10 / 2020 م و الثاني 20 - 21 / 10 / 2020 م وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الفاعلية الذاتية
للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة (الثبات)

ن = 16

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المحور
	ع	م	ع	م	
0.86	1.16	28.31	1.15	27.51	الخبرة السابقة
0.95	2.23	24.29	1.40	25.26	المقارنة بالأقران
0.76	2.49	22.31	2.36	21.64	الإفتتاح اللفظي
0.76	1.39	23.29	1.51	22.36	التنبه الإنفعالي
0.72	1.45	22.79	1.76	23.45	القدرة على الأداء الجيد في المواقف الصعبة
0.64	1.43	35.51	2.13	36.68	الحالة الفسيولوجية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0.05 = 0.426$

يتضح من جدول (7) وجود معاملات ارتباط دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس الفاعلية الذاتية للحكام (الدوليين و المحليين) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.64-0.95) مما يشير إلى ثبات للمقياس.

تاسعا : خطوات تطبيق البحث :

بعد تحديد العينة وإختيار أدوات البحث والتأكد من صدقها وثباتها قامت الباحثة بتطبيق مقياسي البحث على جميع الحكام الدوليين والمحليين (قيد البحث) لرياضة المبارزة وقد تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية للحكام (الدوليين و المحليين) اولاً ثم مقياس الفاعلية الذاتية وكانت فترة التطبيق على عينة البحث فى البطولات التالية :

- فى بطولة كأس مصر سيف فردى بنات تحت 15 سنة يوم 22 / 10 / 2020 م
- فى بطولة كأس مصر سيف مبارزة فردى بنات تحت 15 سنه يوم 22 / 10 / 2020 م.
- فى بطولة كأس مصر سيف مبارزة فردى اولاد تحت 15 سنة يوم 23 / 10 / 2020 م .

- فى بطولة كأس مصر سلاح شيش فردى بنات تحت 15 سنة يوم 23 / 10 / 2020 م .

- فى بطولة بطولة كأس مصر بنين لفردى أولاد تحت 15 سنة يوم 24 / 10 / 2020 م

وبعد الإنتهاء من التطبيق قامت الباحثة بتصحيح المقياسين طبقا للتعليمات والموضحة لكل مقياس وبعد الإنتهاء من عملية التصحيح قامت الباحثة برصد الدرجات وذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا .

عاشرا : المعالجات الإحصائية المستخدمة :

بعد جمع البيانات فى هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة بإستخدام برنامج SPSS فى إجراء المعالجات التالية ، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، الإلتواء، معامل الإرتباط، اختبارات، النسبة المئوية.

الحادى عشر : عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج :

جدول (8)

دلالة الفروق فى مقياس الضغوط النفسية بين الحكام

(الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة ن = 1 ، 20 = ن ، 65 = 2

ت	الحكام المحليين ن=65		الحكام الدوليين ن=20		مقياس
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
13.265	1.63	156.45	1.61	146.45	الضغوط النفسية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.651

يتضح من جدول (8) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الحكام (الدوليين و

المحليين) لرياضة المبارزة فى مقياس الضغوط النفسية ولصالح الحكام المحليين

جدول (9)

دلالة الفروق في مقياس الفاعلية الذاتية بين الحكام

(الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة

ن = 20 ، ن = 65

ت	الحكام المحليين ن=65		الحكام الدوليين ن=20		مقياس
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
22.496	1.16	168.62	1.12	197.45	الفاعلية الذاتية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.651

يتضح من جدول (9) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الحكام (الدوليين و

المحليين) لرياضة المبارزة في مقياس الفاعلية الذاتية ولصالح الحكام الدوليين

جدول (10)

معاملات الارتباط بين مقياسى الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية

لدى الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المبارزة

ن = 85

المقياس ككل	مع التلامع	ضغوط الإدارة	ضغوط الإصابات	الأمكانات	ضغوط العمل	المؤثرات الخارجية	المكافآت والحوافز	ضغط الإعلام	المشكلات الشخصية	ضغط الجمهور	تصنيف الحكام	الضغوط النفسية الفاعلية الذاتية
0.76-	0.66-	0.68-	0.75-	0.68-	0.46-	0.44-	0.74-	0.88-	0.75-	0.59-	الدوليين	الفاعلية الذاتية
0.39-	0.48-	0.53-	0.68-	0.47-	0.62-	0.53-	0.55-	0.45-	0.36-	0.43-	المحليين	الفاعلية الذاتية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.176

يتضح من جدول (11) وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين جميع أبعاد مقياس الضغوط

النفسية والمقياس ككل وبين مقياس الفاعلية الذاتية لدى الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة

المبارزة.

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول(8) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الحكام الدوليين والحكام المحليين لرياضة المبارزة في مقياس الضغوط النفسية ولصالح الحكام المحليين يتضح من مقياس الضغوط النفسية أنه كلما زادت درجات الحكام في المقياس دل على زيادة الضغوط النفسية وضعف قدرة الحكم على مواجهتها، وكلما قلت درجة الحكام في المقياس دل على قلة الضغوط النفسية وزيادة قدرة الحكم على مواجهتها و يتضح من الجدول (8) ذلك ان الحكام الدوليين هم الاقدر على مواجهة الضغوط النفسية من الحكام المحليين وترجع الباحثة ذلك لكثرة البطولات الدولية التي يقوموا بالتحكيم فيها والتي كان لها الاثر الطردى لاكتسابهم الخبرة التي تؤهلهم للتحكيم الدولي و مواجهة الضغوط النفسية و كذلك اشراكهم في دورات تحكيمية دولية تأهلهم نفسيا لكيفية التغلب على الضغوط النفسية في حين الحكام المحليين لم يتم اشراكهم في تلك الدورات والتي تحفزهم على التغلب على الضغوط النفسية التي يتعرضون لها لذلك فهم أقل خبرة ومن ثم فهم أكثر تعرضاً للضغوط النفسية وأقل قدرة على مواجهتها وكذلك قلة عدد البطولات التي يقوم بتحكيمها و كثرة الاعتراضات من اللاعبين أو المدربين أو من الجمهور كل هذا يؤثر على مستوي الأداء التحكيمي.

ويوضح "طه عبد العظيم" و "سلامه عبد العظيم" (2006 م) (8) ان الضغوط النفسية ظاهرة عالمية متعددة المصادر سواء من البيئة الداخلية او من البيئة الخارجية المحيطة به لذلك يجب على الفرد ان يتعلم كيفية مواجهة الضغوط النفسية و التي تقوده للتكيف و تحقيق التوافق مع البيئة وتجنب الاثار النفسية السلبية .

وتتفق نتائج هذه البحث مع نتائج دراسة "حدادة محمد" (2008 م) (4) و"ريجينا Regina" (2006 م) (18) وكانت أهم النتائج أن الحكام يتعرضون لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية مما يدل على معاناتهم وأنهم وإن اختلفت درجاتهم التحكيمية وإختصاصاتهم وروابطهم وعمرهم فإنهم جميعا يعانون من تلك الضغوط.

وبذلك تحقق الفرض الأول والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً في مقياس الضغوط النفسية في ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة "

يتضح من جدول (9) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين للحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة في مقياس الفاعلية الذاتية ولصالح الحكام الدوليين وبالرجوع لمفتاح التصحيح لمقياس الفاعلية الذاتية يتضح أنه كلما زادت الدرجات كان ذلك مؤشراً على زيادة الفاعلية الذاتية وكلما قلت الدرجات كان ذلك مؤشراً على قلة الفاعلية الذاتية ومن ذلك نستطيع ترتيب درجات مقياس الفاعلية الذاتية كالتالى الحكام الدوليين ثم الحكام المحليين.

وقد ترجع الباحثة هذه النتيجة إلي وجود فروق في عامل الخبرة التحكيمية لدى الحكام الدوليين عن الحكام المحليين لرياضة المباراة مما ادى الى زيادة مؤشراً الفاعلية الذاتية لديهم وتظهر الضغوط أيضاً على الحكام الدوليين ولكن لكثرة المباريات التحكيمية والاختلاط بجمهور مختلف الثقافات جعلهم اكثر ثقة وخبرة فى التعامل مع المواقف الضاغطة كما ان متطلبات ترقى وتصنيف الحكام من محلى الى دولى يستلزم اجتيازهم العديد من الاختبارات (العقلية و المهارية و النفسية) حتى يمكن للحكم الترقى للتصنيف الدولى مما ينعكس على امتلاك الحكام الدوليين مجموعة من الخبرات و المهارات التى تطور مفاهيمهم نحو الفاعلية الذاتية و تحثهم على توظيف المهارات الذاتية بشكل ايجابى كما ترجع الباحثة نتيجة الحكام المحليين لرياضة المباراة بانهم أقل درجات من الحكام الدوليين فى الفاعلية الذاتية لأن يتم ثقلهم بالدورات التحكيمية و النفسية ولكن بصورة اقل مما يعرضهم للوقوع فى أخطاء مما يمثل موقف ضاغط بالنسبة لهم.

ويشير "فتحى الزيات" (2001 م) (9) ان التحكيم الركيزة الاولى في المنافسات الرياضية لان قرارات الحكام هى الحد الفاصل في الفوز او الهزيمة سواء للرياضات

الفردية او الجماعية ولذلك لابد من الارتقاء بالحكام كلا في مجال تخصصه بما هو جديد فى اساليب التحكيم حيث يقع على عاتقه مسئولية كبيرة فى إتخاذ القرار الصائب وفقا لتطبيق مواد القانون الخاصه بالرياضة المتخصص بها اثناء سير المباراة و لذلك يجب عليه الدقة والتركيز قبل اتخاذ القرار فى مواقف المنافسة لذلك يكون ارتفاع الفاعلية الذاتية للحكام تحت تاثير الضغوط النفسية ومنها اعتراض اللاعبين و الجمهور واللجنة العليا للإدارة والتي يمكن ان تؤدي إلى إنخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن مهنته أو نشاطه.

وتتفق نتائج هذه البحث مع نتائج دراسة " هوياننتشيونج Hoi Yan Cheung (2008) (15) "بلاكبورن Blackburn" و "روبينسون Robinson (2008) (م 14) وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية تعزى للخبرة لصالح ذوي الخبرة العالية من التجارب العملية التي يمر بها. وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية في مقياس الفاعلية الذاتية فى ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة".

يتضح من نتائج جدول (10) وجود علاقة إرتباطية عكسية ودالة إحصائياً بين مقياس الفاعلية الذاتية و محاور الضغوط النفسية لرياضة المباراة حيث جاءت جميع قيم ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية كما اقترنت (قيمة ر الجدولية) بالاشارة السالبة فى مؤشر لان اتجاه العلاقة عكسى وترجع الباحثة العلاقة العكسية الى ارتباط الفاعلية الذاتية بكافة متغيرات الضغوط النفسية بمعنى كلما إرتفعت الدرجة فى مقياس الضغوط النفسية بأبعاده كلما انعكس سلبا على الفاعلية الذاتية وترجع الباحثة ذلك نتيجة للضغط النفسى الواقع عليه أن الضغوط النفسية لها أثارها السلبية والتي تؤثر بشكل مباشر تقليل التركيز على الفاعلية الذاتية للحكم و الذى ينعكس سلبياً على مستوى

إنجازه واستهلاك قدراته وتركيزه فقط في محاولة التغلب على تلك الضغوط غير منتبه لفاعليته الذاتية ولذلك يجب ارتفاع مؤشر الفاعلية الذاتية لدى الحكام الدوليين و المحليين لرياضة المباراة من خلال تركيز الإنتباه أثناء التحكيم وضبط النفس والإنفعالات أثناء المواقف التحكيمية الصعبة والحاسمة وتحمل مسئولية قراراته التحكيمية وفقا للقانون الخاص برياضة المباراة مما يزيد قدرته على مواجهة الضغوط المرتبطة بالمنافسات الرياضية لان عدم قدرة الحكام على مواجهة الضغوط ينتج عنها تأثير طردي سلبي على الفاعلية الذاتية لديهم وعدم القدرة على تحمل مسئولية قراراته والإحباط مما يؤدي الى الإنهاك البدني والعقلي ونقص إنجازه وشعوره بالإجهاد التام عقب إنتهاء المنافسة مما يؤثر على تعاملاته.

ويرى كلاً من "أحمد عبد الحميد عمارة" و "حسام الدين مصطفى" (2009 م) (2) أن امتلاك درجة عالية من القدرة على المواجهة الإيجابية للضغوط تزداد درجة الفاعلية الذاتية و القدرة على تفعيل المواجهة والتركيز و استخدام خبراتهم الشخصية في تحول المواقف الضاغطة الى قرارات حاسمة تستند على قوانين و خبرات سابقة . وتتفق نتائج هذه البحث مع نتائج دراسة "بلاكبورن Blackburn" و "روبينسون Robinson" (2008 م) (14) إبراهيم الشافعي (2005 م) (1) وجود علاقة إرتباطية عكسية دالة إحصائيا بين الفاعلية المهنية للمعلمين والضغوط النفسية وتوجد فروق دالة إحصائيا بين المعلمين في تحديدهم لفاعليتهم الذاتية المهنية والفاعلية الذاتية العامة والضغوط النفسية والمهنية والمعتقدات التربوية.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين مقياسي الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية في ضوء تصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة " .

الثانى عشر : الإستنتاجات و التوصيات :

الإستنتاجات :

فى ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى الإستنتاجات التالية :

- 1- الضغوط النفسية تتفاوت بنسب مختلفة وفقاً لتصنيف الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة .
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مقياس الضغوط النفسية بين الحكام (الدوليين و المحليين) و لصالح المحليين لرياضة المباراة اى تعرضهم اكثر للضغوط النفسية.
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مقياس الفاعلية الذاتية حيث جاء ترتيب درجات الحكام الدوليين ثم الحكام المحليين لرياضة المباراة اى انهم يتمتعون بفاعلية ذاتية اكثر.
- 4- وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والفاعلية الذاتية بين الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة .

التوصيات :

فى ضوء اهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة عينة البحث والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها توصى الباحثة بما يلى :

- 1- ضرورة ادراج دورات الاعداد النفسى فى الدورات التحكيمية للحكام المحليين لرياضة المباراة لتنمية الاساليب الايجابية لديهم لمواجهة الضغوط التى يتعرضون لها .
- 2- ضرورة اعداد الحكام (الدوليين و المحليين) لرياضة المباراة على التحليل المنطقى للمواقف الضاغطة لفهمها و اعادة بناء ها وتقييمها بطريقة ايجابية.

3- تنمية الفاعلية الذاتية لدى الحكام المحليين لرياضة المبارزة و تحليل أسباب الضغوط النفسية التي يتعرضون لها من خلال تفاعلهم مع المجتمع والعمل على علاجها.

4- عمل اختبارات دورية من قبل الاتحاد المصرى للسلاح للحكام المحليين ويكون شرط اساسى للترقى و التحكيم فى المنافسات المحلية لمقياسى الضغوط النفسية و الفاعلية الذاتية.

الثالث عشر : قائمة المراجع العربية والاجنبية:

قائمة المراجع العربية :

- 1- إبراهيم الشافعي إبراهيم : الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالكفاءة المهنية والمعتقدات التربوية والضغوط النفسية لدى المعلمين وطلاب كلية المعلمين بالمملكة العربية السعودية، المجلة التربوية، جاه الكويت، المجلد 19، العدد 2005، 75م.
- 2- أحمد عبد الحميد عمارة، حسام الدين مصطفى : أسس التدريب فالمصارعة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية 2009م.
- 3- أسامة كامل راتب :النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة 2004م.
- 4- حدادة محمد أحمد : الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم مستوياتها ومصادرها ، مذكرة ماجستير غير منشورة، مع التربية البدنية والرياضية، بجامعة الجزائر 2008م.
- 5- شريف محمد عبد الواحد : بناء مقياس الفاعلية الذاتية للرياضيين، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق 2014م.
- 6- صباح قاسم خلف وسمير مهنا عناد :حكام كرة القدم (تدريب، تغذية، مناهج) ، مطبعة الأخوين بغداد 2009م
- 7- صبرى إبراهيم عمران :الضغوط النفسية للرياضيين في جمهورية مصر العربية ، دراسة مقارنة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا 2001 م .

- 8- طه عبد العظيم
و سلامة عبد العظيم
:استراتيجية ادارة الضغوط التربوية و النفسية ، دار الفكر
عمان 2006 م
- 9- فتحي مصطفى الزيات
: البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها،
في سلسلة علم النفس المعرفي- مداخل ونماذج
ونظريات، دار النشر للجامعات القاهرة، 2001م
- 10 كامل محمد على
:الضغوط النفسية و مواجهتها ، مكتبة الساعى ، جدة
، المملكة العربية السعودية(2006م).
- 11 محمد العربي ،
ماجدة اسماعيل"
: التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي دار
الفكر العربي ،2002م.
- 12 محمد حسن علاوى
: مدخل فى علم النفس الرياضى ، مركز الكتاب للنشر
القاهرة ، 1998 م

قائمة المراجع الأجنبية:-

- 13 - Bandura
.Albert : Self- Efficacy : Toward A unifying
Theory of Behavioral Change ,
Psychological Review ,(1977)
- 14- Blackburn, J.,
& Robinson, S : Assessment of Teacher Self –Efficacy and Job
Satisfaction of Early Career Kentucky
Agriculture Teachers. Journal of Agricultural
Education, 49(3). (2008).
- 15 - Cheung .Hoi
Yan : Teacher Efficacy. “Acomparative Study of
Hong Kong and Shanghai Primary in- Service
teachers”. The Australian Educational
Researcher, 35(1)(2008).
- 16- Elliot, S.
Kratowill, T.
Travers, J.
,Littlefield .J : Educational psychology. 3rd eds. McGraw H
Companies, Inc, New York(2000).
- 17- Giallo, R. &
Little, E. : "Classroom behavior problems. The
Relationship between preparedness.
classroom experiences. and selfefficacy in
graduate and student teachers". Australian
Journal of Educational & Developmental
Psychology. (3)(2003).

- 169 - Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.S.S)
Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>
E-mail:- journal@phed.bsu.edu.eg

- 18- : Regina : Studying tresson the strlpes Department of physical Education and sport Science, Sport psychology lahorary, Aristotle, University of Thessalonili, Greece, Lamp @phed .auth.gr(2006).
- 19 Fencingegypt.com

تأثير التدريبات البصرية على بعض القدرات البصرية ودقة أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو

* د / شيماء عبد الكريم على محمد

مقدمة البحث:-

إن لاعب التايكوندو يجب أن يتصف بالقدرة الابتكارية للسلوك الجيد والذي يمكنه من حسن التصرف في مواقف اللعب المختلفة فالتصرف الجيد المبني على تحليل الاستجابة المختلفة أثناء الأداء الحركى لارتباطه الوثيق بسرعة إدراك اللاعب للمواقف المختلفة المتوقعة من سلوك المنافس والمتغيرات أثناء المباراة.

على الرغم من كل ذلك فإن العديد من الرياضيين يحاولون تحسين مستواهم بتدريب قدراتهم البدنية، بينما يتم إهمال تحسين أدائهم البصرى ، فاهتمامهم أو محاولة تحسين قدراتهم البصرية عادة ما يبدأ وينتهى بزيارة أحد المتخصصين في العناية بالعيون ويتجاهلون الجانب الخاص بقدراتهم البصرية والتي يمكن تدريبها وتنميتها. (19: 29)

وأن علماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضى واكتساب ميزة تنافسية، والتدريب البصرى **Training Visual** يعتبر إحدى هذه التقنيات المعروفة فى المجال الرياضى، فلتدريب البصرى عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية، وهى هامة لرفع مستوى الأداء في جميع الرياضات التنافسية. (25: 15)

* مدرس بقسم التدريب الرياضى تخصص تايكوندو- كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

وتعرف حاسة الإبصار بأنها " قدرة الشخص على الرؤية وتحديد مسافات المرئيات" ، وهي من الحواس التي تلعب دورا هاما في النشاط الرياضي فهي تقدم للرياضيين ما يقدر ب 80 % من المدخلات الحسية المرتبطة بالنشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلى مستوى عال من الإدراك الحسي، فالمهارة البصرية تقدم للرياضي معلومات دقيقة وسريعة

وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية وهي مهارة يمكن تطويرها بالتدريب ، وكلما كانت المعلومات، أو البيانات غير واضحة، أو غير مكتملة أو مشوشة فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع . (21 : 47)

الرؤية الرياضية Vision Sports علم نشا كنتيجة طبيعية ومنطقية لطبيعة الأداء في المنافسات الرياضية وتشتمل الرؤية على عدة عناصر مثل الحدة Acuity والتعقب والمتابعة Tracking ودقة التمييز Sensitivity Contrast والرؤية الطرفية Vision Peripheral القدرة على تحديد الأبعاد Perceptions Depth والرؤية الملونة Vision Color وفي مختلف الرياضات تظهر مساحات الرؤية البصرية في تحسين الأداء . (26 : 21)

أن التدريب البصري أحد فروع الأوبتومتري (قياسات النظر) وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري بالإضافة الى تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي و القدرات البصرية المستخدمة فى المجال الرياضى تبلغ (٢٠) قدرة بصرية منها سرعة رد الفعل والدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والوعى الخارجي والتتبع البصرى وغيرها وان نسبة ١٠ % من المساهمة الإدراكية تعتبر بصرية . (20 : ١٢٧)

وقد قام بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين المهارة والرؤية ، ومعظم محاولتهم اتجهت نحو تحديد القدرات البصرية الضرورية للرياضات المختلفة ، وهذه المحاولات

على الرغم من عدم اكتمالها إلا أنها اقترحت أن بعض القدرات البصرية هامة للأداء في الرياضات المحددة ، وحتى الآن هناك القليل من الأبحاث التي تدعم الفرض بأن القدرات البصرية للرياضيين يمكن تنميتها بالتدريب الرياضى ، وأن هذا التحسن في القدرات البصرية سوف يؤثر في تحسين الأداء الرياضى ، كما أن هناك حاجة للقيام بمحاولات بحثية إضافية للإجابة على العديد من الأسئلة المرتبطة بالعلاقة بين الرؤية البصرية والرياضة . (22: ٨٤)

أن أحد عوامل الاختلاف بين مستوى الرياضيين هي قدرتهم على استخدام مهاراتهم البصرية أثناء الأداء ، حيث يتأثر أدا الرياضى بالقدرات البصرية المختلفة مثل إدراك مجال الرؤية ، إدراك العمق ، حدة الرؤية المتحركة ، توافق العين واليد ، وتختلف المهارات البصرية من رياضة لأخرى ولكنها تظل أحد العوامل الهامة للوصول للأداء الأفضل ، وهى مثل القدرات البدنية يمكن تعلمها والتدريب عليها وتحسينها . (19: ٢٧)

على أن التدريب البصري فى المجال الرياضى يعتبر منطقة صغيرة نسبيا فى منظومة الأداء الرياضى ولكنها كبيرة الأهمية ، وأصبح الاهتمام بها كبيرا وبشكل متزايد ونشط فى الفترات الأخيرة. (28: 234)

حيث أن المهارة البصرية تقدم للاعب معلومات دقيقة وسريعة وتعتبر الخطوة الأولى للعمليات المعلوماتية وهى مهارة يمكن تطويرها بالتدريب، ولما كانت المعلومات أو البيانات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأي درجة فإن درجة الاستجابة فى هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع . (21 : ٧٤)

إلى أن المدربين يهتمون بتقوية عضلات الجسم من رجلين وذراعين وبطن وغيرها ، ويستخدمون فى ذلك أساليب وطرق متعددة كالأثقال والبليومترى وغيرها ، وعلى الرغم من إدراك جميع المدربين للدور الذى يلعبه البصر فى المجال الرياضى باعتباره عامل الحسم والتفوق ، إلا إنهم لا يستخدموا التدريبات البصرية كجزء رئيسى من برامجهم

التدريبية ، على الرغم من أن العين تحتوي على (6) عضلات إذا لم يتم العمل على تنميتها من خلال التدريب البصري فإنها تضعف مع مرور الوقت وتؤثر بالسلب على أداء اللاعب (23: 789)

لذا استندت الباحثة الى احتياجات لاعبي التايكوندو إلى الرؤية البصرية مع بعض ما ذكره محمد لطفى السيد (٢٠٠٨ م) والمتمثلة في النقاط التالية :
حدة البصر الثابتة والمتحركة - زمن رد الفعل البصري - التتبع البصري - التركيز البصري - عمق الإدراك البصري. (12 : ١٤ - 16)

وقد أصبح الاهتمام بفرق الناشئين والناشئات في الفترة الأخيرة في كافة الرياضات والألعاب المختلفة في معظم المؤسسات الرياضية المنظمة، يرجع لاعتبارهم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سنا باللاعبين المعدين إعدادا تربويا وفنيا جيدا، فعملية التدريب الرياضى للناشئين تهدف الى إعداد وتهيئة الناشئ للوصول به للمستويات العالية والمناسبة لخصائص المرحلة السنية. (17: ٢)

وتعددت الدراسات البحثية التي بحثت تأثير التدريبات البصرية في النشاط الرياضى حيث قام دراسة ابرينثى وود Abernethy & Wood (2004) (18) ومايكل زوبن و اخرون Michael Zupan (2006) (27) وحامد حسين و اخرون (٢٠٠٦) (3) و ماجد مصطفى أحمد ، عبد المحسن زكريا أحمد (٢٠٠٦) (9) و ليلي رفعت أحمد (٢٠٠٩) (8) و نرمين فكرى الظمى (٢٠٠٩) (١٦) و محمد فكرى سيد أحمد (٢٠١٠) (11) و نجلاء أمين الطناحي (٢٠١٠) (١٤) و اسلام خليل عبد القادر (2010) (1) و حاتم فتح الله محمد (٢٠١١) (2) و سعيد صلاح عيد (٢٠١٢) (6) وعلي حسين هاشم الزامل (2012) (7) و ناسك باقر قادر (٢٠١٣) (13) و يوسف محمود عبد الله واخرون (2013) (17) و رفعت عبد الطيف عيار (2014) (5) و خليل إبراهيم الحديثي و ياسر على الدنهاش الروى (2014) (4) و نجلاء هادى

صالح و مثنى احمد خلف (2015) (15) و محمد السيد مصطفى عوض (2015)
(10)

ولاعب التايكوندو يحتاج الى عنصر الدقة في جميع حالات العب بسبب تحركات اللاعب والمنافس اثناء المباره فتكون زاوية التسجيل صعبة وغير مباشرة مما يزيد من صعوبة التسجيل ولذلك يجب على لاعب التايكوندو اتقان التوقيت المناسب وزمن تنفيذ الهجمة وان تكون بشكل مفاجئ .

مما سبق اتضح للباحثة ضرورة البحث باتجاهات تدريبية لتحقيق مستوى تدريبي متقدم ينتقل أترها لمستوى المنافسة وكانت فكرة البحث التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المتغيرات البصرية و دقة اداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو فى حدود علم الباحثة قلة الدراسات التى تبحث فى علاقة تدريبات الرؤية البصرية و دقة اداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو بوجه خاص الأمر الذى دعى الباحثة إلى إجراء البحث.

أهداف البحث:

التعرف على تأثير التدريبات البصرية على بعض المتغيرات البصرية الرؤية المحيطة - التتبع البصري - الدقة البصرية المتحركة ومستوى اداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو .

فرض البحث: توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض المتغيرات البصرية الرؤية المحيطة - التتبع البصري - الدقة البصرية المتحركة ومستوى اداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم (20) لاعب مرحلة 15 سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو للموسم 2019/2018م والحاصلين على الحزام الأزرق على الأقل من لاعبي نادي كفرالشيخ الرياضي. تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتان تجريبية و ضابطة وعدد كل منهم (10) لاعب وعدد (14) لاعب للدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة البحثية الاصلية (7) لاعبين حاصلين على الحزام الأسود كمجموعة مميزة و(7) لاعبين حاصلين على الحزام الأصفر و البرتقالي كمجموعة غير مميزة .

المجال المكاني: التطبيق والقياسات القبلية والبعديّة نادي كفرالشيخ الرياضي .

المجال الزمني: التطبيق خلال الفترة الزمنية من 5 / 9 / 2019م وحتى 5 / 11 / 2019م .

م .

شروط اختيار عينة البحث :

- جميع أفراد العينة من لاعبي التايكوندو المسجلين بالاتحاد المصري

للتايكوندو لموسم 2019/2018

- أن يكون جميع أفراد العينة متقاربين في العمر التدريبي .

- أن يكون جميع أفراد العينة متقاربين في المستوي .

توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً:

جدول (1)

معاملات التفلطح و الالتواء في المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر

التدريبي) ن = 20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسط	الانحراف	التفلطح	الالتواء
السن	سنة	15.07	15.20	.461	.768	1.165
الطول	سم	169	169.	1.076	.414	.282
الوزن	كجم	66.5	66.	2.96	-.240	.291
العمر التدريبي	سنة	2.81	2.9	.207	.856	1.090

يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع معاملات التفلطح والالتواء في المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) حيث تراوحت قيمه معامل التفلطح بين (240. و -0.856) وهى قيم تنحصر بين ± 1 ويتضح أن قيمه معامل الالتواء تراوحت بين (1.165 و 0.282) وهى قيم تنحصر بين ± 3 مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيع وبالتالي يدل على اعتدالية منحني البيانات و تجانس أفراد العينة فى تلك القياسات.

جدول (2) متوسط والوسيط والانحراف ومعامل الالتواء لعينه البحث ن = 20

المتغيرات	متوسط	وسيط	انحراف معياري	التفلطح	معامل التواء
الرؤية المحيطة	4.60	4.50	.940	.798	.101
التتبع البصري	1.95	2.00	.605	.189	.012
الدقة البصرية المنحركة	2.70	3.00	.657	.547	.396
دقة المهارة	28.85	28.00	1.755	.743	.513

يوضح جدول (2) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري و معامل التفلطح ومعامل الالتواء للمتغيرات البصرية والاختبار دقة المهارة حيث تراوحت قيمه معامل التفلطح بين (798. و -0.189) وهى قيم تنحصر بين ± 1 ويتضح أن قيمه معامل الالتواء تراوحت بين (0.012 و 0.513) وهى قيم تنحصر بين ± 3 مما يوضح اعتداليه التوزيع عينة البحث في المتغيرات البصرية والاختبار المهارى قيد البحث .

- تكافؤ عينة البحث:

جدول (3) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الأساسية لعينه البحث ن₁ = ن₂ = 10

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	ت
	س	ع±	س	ع±		
السن	15.06	.510	15.09	.433	-.029	.137
الطول	168.8	1.032	169.20	1.13	-.400	.824
الوزن	67.1	2.99	66.00	2.98	1.10	.823
العمر التدريبي	2.80	.216	2.82	.209	-.020	.210

قيمه ت الجدولية عند مستوى معنويه $0.05 = 2.262$

يوضح جدول (3) عدم وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في القياسات الأساسية حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة ما بين (0.137 - 0.824) وهذه القيم اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 مما يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية قيد البحث .

جدول(4)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات البصرية ودقة المهارة لعينه

البحث ن₁ = ن₂ = 10

ت	الفرق بين المتوسطات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
.000	.000	1.07	4.60	.843	4.60	الرؤية المحيطة
.361	.100	.66	2.00	.5	1.90	التتبع البصري
.000	.000	.67	2.70	.67	2.70	الدقة البصرية المتحركة
.627	.500	1.91	29.10	1.64	28.60	دقة المهارة

قيمه ت الجدولية عند مستوى معنويه $0.05 = 2.262$

يوضح جدول (4) عدم وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البصرية ودقة المهارة حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة ما بين (0.000 - .627) وهذه القيم اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 مما يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث

مجالات البحث :

وسائل جمع البيانات :

استمارة استطلاع الرأى: لتحديد أهم القدرات البصرية المرتبطة بالمهارة وكذلك الاختبارات المناسبة قيد البحث. مرفق (3)

الاختبارات والأدوات المستخدمة :

الاختبارات المستخدمة في البحث مرفق (1)

الاختبارات البصرية :

١ - اختبار الرؤية المحيطية .

٢ - اختبار زمن رد الفعل البصري .

٣ - اختبار الدقة البصرية المتحركة .

الاختبار المهاري الخاص بالتايكوندو:

١ - اختبار قياس دقة مهارة .

الأدوات: ميزان طبي بالريستاميتير "Restameter" لقياس لأقرب كجم ، والطول لأقرب سنتمتر .

ساعات إيقاف " Watch Stop " لقياس الزمن مقدرا بالثانية .

علامات ضابطة " أعلام ، أقماع ، قوائم ، كرات طبية ، طباشير ، شريط قياس طباشير ، طوق ، عصا الرؤية ، عصابة العين ، حائط ، كرسي كرات التنس ، عبوة التنس .

الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى : قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية يومية 24 ، 26 / 8 / 2019م بهدف التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة وتدريب المساعدين وتنظيم عملية سير القياسات المختلفة وتعريف اللاعبين بطريقة الأداء الصحيحة بكل تدريب والهدف منه .

الدراسة الاستطلاعية الثانية : تم استعانة ب(14) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لاستخدامها في حساب صدق وثبات الاختبارات البصرية والمهارية قيد البحث .

- معامل صدق :

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات للعينه الاستطلاعية

$$7 = 2 \text{ ن} = 1 \text{ ن}$$

المتغيرات	مجموعة ميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	ت
	س	±ع	س	±ع		
الرؤية المحيطة	8.28	.951	1.57	.786	6.71	23.5
التتبع البصري	4.42	.534	1.85	.377	2.75	10.39
الدقة البصرية المتحركة	5.57	.786	1.71	.487	3.85	9.54
دقة المهارة	46.28	1.70	18.0	1.73	28.28	25.5

قيمه ت الجدولية عند مستوى معنويه $0.05 = 2.571$

يوضح جدول (5) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البصرية واختبار دقة المهارة لصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة ما بين (9.54 - 25.5) وهذه القيم اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 مما يوضح عدم تكافؤ مجموعتي البحث في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث

- معامل الثبات:

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى في الاختبارات البصرية والمهارية

المتغيرات	التطبيق الاول ن=7		التطبيق الثاني ن=7		ر
	س	±ع	س	±ع	
الرؤية المحيطة	8.28	.951	8.42	.786	.923
التتبع البصري	4.42	.534	4.57	.534	.750
الدقة البصرية المتحركة	5.57	.786	5.71	.487	.930
دقة المهارة	46.28	1.70	46.42	1.39	.990

قيمه ر الجدولية عند مستوى معنويه $0.05 = 0.707$

يتضح من جدول (6) أن أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وهذا يدل على ثبات الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

تمت في الفترة من 2019 / 9/1 م حتى 2019/9/3 م وذلك بهدف الوقوف على جوانب تنفيذ التدريبات البصرية من حيث زمن التدريب وعدد مرات التكرار لكل تدريب والزمن المناسب للوحدات اليومية ، حيث على عينة الدراسة الأساسية ، وذلك بعد إجراء مسح للمراجع والدراسات للوقوف تمت تطبيق عدد (2) وحدة تدريبية .

تصميم التدريبات: المحتوى التدريبي أشتمل على تدريبات بصرية موزعة على عدد 24 وحدة تدريبية مرفق (3) لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع - تستمر وحدة التدريب من 60: 90 دقيقة - في بداية وحدات التدريب، تمارين الإحماء تستمر من 10: 15 دقيقة و الجزء المخصص للتمرينات من 30 إلى 35 ق من الإعداد البدني - وفي نهاية الوحدة التدريبية، تمرينات تهدئة لمدة 5 دقائق فترات الراحة تستمر حوالي 30: 45 ثانية - الأحمال التدريبية المستخدمة متوسط - عالي - أقصى .

جدول (7)

التوزيع الزمني للوحدات التدريبية

الخصائص العامة للبرنامج التدريبي المقترح	المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي
8 أسابيع	عدد أسابيع التنفيذ للأحمال التدريبية
24 وحدة	عدد وحدات التدريب الكلية بالبرنامج
3 وحدات	عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع
السبت - الاثنين - الأربعاء	أيام التدريب الأسبوعية
30 - 35 ق	مدة تطبيق التدريبات بالوحدة
315 - 450 ق	زمن تطبيق التدريبات بالبرنامج

محتويات الأسابيع التدريبية خلال البرنامج التدريبي. مرفق (2)

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وفرضه تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS

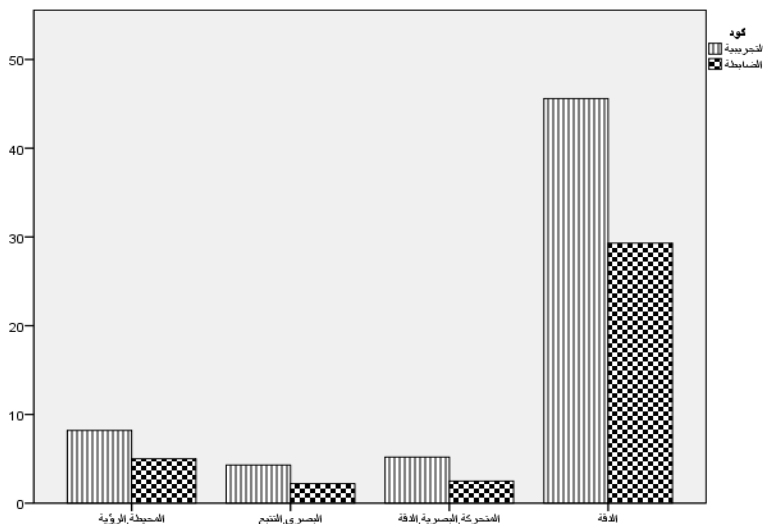
عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (8)

(دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ن = 20)

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		الفرق بين المتوسطات	ت	نسبة التحسن %
	ع±	س	ع±	س			
الرؤية المحيطة	8.20	.788	5.00	1.15	3.20	7.236	39.02
التتبع البصري	4.30	.674	2.20	.632	2.10	7.180	48.8
الدقة البصرية المتحركة	5.20	.788	2.50	.527	2.70	9.0	51.92
دقة المهارة	45.6	1.50	29.3	2.11	16.3	19.88	35.74

قيمته ت الجدولية عند مستوى معنويه 0.05 = 2.101



يوضح جدول (8) والشكل رقم (1) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البصرية والاختبار المهاري لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمه المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنويه (0.05) مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية في الاختبارات البصرية (الرؤية المحيطة - التتبع البصري - الدقة البصرية المتحركة) واختبار دقة الضربة الساحقة قيد البحث بدرجة اعلى من المجموعة الضابطة . كما يتضح من جدول (8) نسب التحسن للاختبارات البصرية واختبار دقة الضربة الساحقة بين المجموعتين التجريبية والضابطة وهي كالتالي :

في اختبار الرؤية المحيطة كانت نسبة التحسن 39.02% - في اختبار التتبع البصري كانت نسبة التحسن 48.8% - في اختبار الدقة البصرية المتحركة كانت نسبة التحسن 51.92% - في اختبار دقة المهارة كانت نسبة التحسن 35.74%. وترجع الباحثة ارتفاع نسب التحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى تأثير التدريب المنتظم للتدريبات الموجهة لتنمية الرؤية البصرية، والتي قد راعت الباحثة عند تصميمها واختيارها أن يكون هناك تعدد لمستويات التدريبات تناسب الفروق الفردية لأفراد المجموعة التجريبية و التي ركزت على الأداء الفردي واتسمت بصفة التنوع والتشويق والدافعية نحو الأداء مما أثر على الرؤية البصرية ودقة أداء الضربة الساحقة , وقد أدى ذلك إلى التأثير الإيجابي على نتائج الاختبارات البصرية والمهارية قيد البحث حيث كانت الفروق في متوسطات القياسات البعدية و نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية. ويتفق ذلك مع نتائج كل من ابرينثى وود Abernethy & Wood (2004)(18) ومايكل زوبن و اخرون Michael Zupan (2006)(27) وحامد حسين و اخرون (2006)(3) و ماجد مصطفى أحمد ، عبد المحسن زكريا أحمد (2006)(9) و ليلي رفعت أحمد (2009)(8) و نرمين فكرى الظمى (2009)(16)

و محمد فكرى سيد أحمد (٢٠١٠) (11) و نجلاء أمين الطناحي (٢٠١٠) (١4) و اسلام خليل عبد القادر (2010) (1) و حاتم فتح الله محمد (٢٠١١) (2) و سعيد صلاح عيد (٢٠١٢) (6) وعلي حسين هاشم الزالمى (2012)(7) و ناسك باقر قادر (٢٠١٣) (13) و يوسف محمود عبد الله واخرون (2013) (17) و رفعت عبد الطيف عيار (2014) (5) و خليل إبراهيم الحديثى و ياسر على الدنهاش الراوى (2014) (4) و نجلاء هادى صالح و مثنى احمد خلف (2015) (15) و محمد السيد مصطفى عوض (2015) (10) الذى اكدت على وجود فروق بين نتائج الاختبارات البدنية والبصرية والنتائج الخاصة باختبارات الأداء المهارية وأجمعت نتائجها على التأثير الفاعل وللتدريب البصرية أكان هذا التأثير بشكل مباشر أو غير مباشر لانتقال أثر التدريب على المستوى المهارى.

وبهذا يتحقق صحة فرض البحث كليا والذى ينص على: انه توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البصري للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البصرية الرؤية المحيطة - التتبع البصري - الدقة البصرية المتحركة ومستوى اداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو يتحقق فرض البحث

الاستنتاجات : التدريبات البصرية على (الرؤية المحيطة - التتبع البصرى - الدقة البصرية المتحركة) قد آثرت إيجابيا بدرجة داله إحصائيا على مستوى دقة مهارة الركلة الخلفية المستقيمة .

التوصيات : في ضوء النتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي :
جعل تدريبات الرؤية البصرية جزءا من الوحدة التدريبية اليومية .
تطبيق البرامج التدريبى على المهارات الدفاعية .
تطبيق البرامج على الفئات المختلفة من اللاعبى التايكوندو .

المراجع

أولا المراجع العربية :

- 1- اسلام خليل عبد القادر (2011) : فاعلية التدريب البصرى على تطوير المهارات الأساسية والمدركات الحس حركية للاعبى الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه التربية الرياضية المنيا
- 2- حاتم فتح الله محمد (٢٠١١) : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط،
- 3- حامد حسبن ومحمود عيسى ، محمود عبد السلام (٢٠٠6) : تأثير تدريب الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء الفني والرقمي في القفز بالزانة، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق
- 4- خليل إبراهيم الحديثي وياسر على الدنهاش الراوى (2014): تدريبات بصرية مقترحة وتأثيرها في الاستجابة الحركية واستعادة الكرة من الشبكة للاعب الحر بالكرة الطائرة لأندية محافظة الانبار، مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - المجلد 26 العدد 4
- 5- رفعت عبد الطيف عيار (2014): تأثير التدريب البصرى على بعض القدرات البصرية ودقة التصويب من الوثب لناشئ كرة اليد، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية مصر العدد 23
- 6- سعيد صلاح عيد (٢٠١٢) : " تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئى الوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، الزقازيق.
- 7- علي حسين هاشم الزامل (2012): بعض القدرات البصرية وعلاقتها بأداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بخماسي كرة القدم، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد (12) العدد (1) اذار
- 8- ليلي رفعت أحمد (٢٠٠٩) : " تأثير التدريبات البصرية على بعض المهارات والقدرات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة" مجلة علوم وفنون الرياضة المجلد (٣٢)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان.

- 9- ماجد مصطفى أحمد، عبد المحسن زكريا أحمد (٢٠٠٦): تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة القدم، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٢٣)، الجزء الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 10- محمد السيد مصطفى عوض (2015) : فاعلية تدريبات الرؤية في تنمية بعض القدرات البصرية والمستوى الرقمي في سباق ١١٠ متر حواجز الطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق مجلة بحوث التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق - المجلد ٥٣ - العدد ٩٩-٥٣ .
- 11- محمد فكري سيد أحمد (٢٠١٠): تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوى الأداء الدفاعي لحارس مرمى كرة اليد "مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٠)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان.
- 12- محمد لطفي السيد حسنين (٢٠٠٨ م) : الطابع البصري المميز "لعبا- تدريبيًا- تحكيما" في الكرة الطائرة تصور المقترح للرؤية في ضوء البعد الهندسي "لوتا - ضوئيا " بالوطن العربي، بحث متقدم بجائزة الأمير فيصل بن فهد الدولية لبحوث التطوير الرياضة الربية (محور الطب الرياضي) في دورة السادسة لعام ٢٠٠٨، الاتحاد العربي الرياض، السعودية .
- 13- ناسك باقر قادر (٢٠١٣) : "تأثير تمارين بصرية مقترحة في تنمية بعض القدرات البصرية والمهارية لدى لاعبي المنتخب العراقي بتنس الطاولة "رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية والاساسية، جامعة السليمانية، العراق.
- 14- نجلاء أمين الطناحي (٢٠١٠): تأثير تنمية المهارات البصرية النوعية على بعض المتغيرات البنينة والنواقل الكيميائية وعلاقتها بفعالية النشاط الخططي أثناء مباريات الكومتيه "مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٩٨)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- 15- نجلاء هادي صالح ، مثنى احمد خلف (2015) : تأثير تمارين بصرية في دقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الشباب بالكرة الطائرة من الجلوس - مجلة الثقافة الرياضية - محلة فصلية - علمية متخصصة محكمة - المجلد 6 - العدد 1

- 16- نرمين فكري القلمى (٢٠٠٩): "فاعلية برنامج للرؤية البصرية على بعض القدرات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة" مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٣٢)، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان
- 17- يوسف محمود عبد الله ، خالد فريد زيادة ، شريف محروس قنديل (2013): تأثير تدريبات الرؤية البصرية على دقة الضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة تحت 16 سنة مجلة كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة - العدد 20 المجلد الثاني (أ)

ثانيا المراجع الأجنبية :

- 18- Abernethy B & Wood J (2001): Do. Generalized visual training programs for. Sports really work? An experimental investigation. J. Sports Sci. 19: 203-22
- 19- Barry L. Seiller (2004) : Visual skills and Volleyball, Visual Performance center Georgia Tech Athletic Association Visual Fitness Institute, Oct., P. 29.
- 20- Brian Ariel (2004): Sports Vision Training: An Expert Guide To Improving Performance By Training The Eyes
- 21- Brian Ariel (2007): Sports Vision Training: An Expert Guide To Improving Performance By Training The Eyes, Human Perception And Human Performance,8,127-136.
- 22- Calder, S. & Noakes, (2000): A specific visual skills training program improves field hockey performance, Perolytic congress Sports Medicine and physical education international congress on sport science, 7-13, September, Brisbane Australi.
- 23- Donald, I.J. & Caroline, H. (1995): Inspection of time and high-speed ball games. Perception,18(6), 789-792.
- 24- Isabel walker (2001): Why visual training programmers for sport don't work Sports Sci, Mar p22 .

- 25- Isabel Walker (2004) : Sports Vision-Now Enhancing Your Vision Can Give You That Extra Edge In Competition , Optometry Today,.
- 26- Jim Brown (2001) : Sport talent, how to identify and develop outstanding athletes, Human Kinetics, USA, April,
- 27- Michael F.Zupan, Alan W.Arata, Alfred Wile and Ryan Parker (2006) : Visual adaptations to sports vision enhancement training, A study of collegiate athletes at the US Air Force Academy, Clinical Sports vision .
- 28- Zieman AN, Hascelik, Z., Basgoze, O. Turker, K., Narman, S., & Ozker, R (1993):The effects of physical training on physical fitness tests and auditory and visual reaction times of volleyball players. Journal of Sports Medicine & Physical Fitness, 29(3), 234-239 .
- 29- <http://www.sportsci.org/news/ferret/visionreview/visionreview>
- 30- html <http://www.vision-training.com>\Regain your eyesight.htm, 2006 .

تأثير تمارينات الجبل المقلنة مصحوب بالإرشادات الغذائية على بعض مكونات الجسم والسلوك الغذائي لتلاميذ المرحلة الإعدادية د.م.د/ أحمد محمد عبد العزيز أحمد

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر التمارينات البدنية القاعدة الأساسية لكل الأنشطة البدنية والحركية ، وذلك لإسهامها بدرجات ذات أهمية بالغة فى الإعداد البدنى لمختلف الرياضات الفردية والجماعية حيث يمكن ممارستها بدون أدوات ، وفى أى مكان ووقت ، كما أنها لا تحتاج إلى وسائل أمن ، وسلامة نظراً لعدم خطورتها ، وهى فى الوقت ذاته لها قيمتها التربوية فى تعويد الأفراد على النظام ، والطاعة والإلتزام ، والعمل الجماعى ، كما أنها تعمل على شغل أوقات الفراغ بنشاط مفيد وهادف ، وهى تناسب كافة الأعمار والجنسين .

ويتفق كل من محمد شحاتة وصباح السيد فاروز (1996)، خيرية السكرى ومحمد عبد الحليم (1997) على أن التمارينات البدنية تعمل على ترقية ، وتحسين الحالة الوظيفية للجهاز الدورى (القلب - الأوعية الدموية - الدورة الدموية) ، كما تسهم فى تحسين القدرة الوظيفية التنفسية للرتتين، هذا فضلاً عن خفض مستوى كوليسترول الدم وتقليل الدهون المخزونة ، بالإضافة إلى تحسين التشوهات القوامية.(33 : 54 ، 55) (17 : 359)

ويذكر البشير القنطرى (2011) أن التمارينات البدنية أصبحت الأساس ، والبديل للإستمتاع بالأداء الحركى ، والإحتفاظ بقوام معتدل ، وتحقيق التوازن النفسى والعصبى ، وتحقيق الفرد لذاته على المستويين البدنى والحركى ، والعاملون فى مجال التربية البدنية

د. أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمارين والعروض الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة السادات.

والرياضة يحتاجون كثيراً في عملهم إلى التمرينات البدنية بالأدوات اليدوية الصغيرة سواء في دروس التربية الرياضية المقررة أو مع الفرق الرياضية لإعداد الرياضيين. (7 : 71) وتشير عطيات خطاب (1997) أن التمرينات بالأدوات اليدوية تعتبر أحد الأقسام الهامة للتمرينات البدنية من حيث مادتها ، والتي تضم التمرينات الحرة ، والتمرينات على الأجهزة ، وتعرف بكونها "التمرينات التي يؤديها الفرد بمفرده أو مع زميل أو في جماعة باستخدام أدوات صغيرة سواء لزيادة قدرته البدنية أو الحركية. (25 : 31) وتتفق كل من فضيلة سرى وفاطمة حسان (1993) ، عطيات خطاب (1997) على أن تمرينات الحبل من التمرينات بالأدوات اليدوية الصغيرة ، والتي تستخدم في التمرينات الأساسية والغرضية بجانب استخدامها في التمرينات الإعدادية ، وفي تمرينات المستوى ، فإستخدام الحبل يكسب تلك التمرينات الآلية في الأداء. (30 : 160)(25 : 202)

ويشير سمير ميلادي (2005) أن الغذاء الجيد يساعد على بناء وتجديد الأنسجة ، ومد الجسم بالطاقة ، وتزويده بالعناصر الأساسية التي تدخل في العمليات الحيوية داخل الجسم ، وتساعده على نموه الشامل المتوازن ، كما تسهم في قيامه بأداء وظائفه المتعددة. (19: 141)

وتؤثر التغذية تأثيراً مباشراً في نمو الجسم حيث تتوقف عملية النمو علي كمية الغذاء التي تصل لأجزاء الجسم المختلفة ، ولذلك لابد أن يفى الغذاء بجميع متطلبات الجسم الضرورية من المواد الغذائية حتي يصبح الفرد قادراً علي الحركة والنشاط ، وفي حالة زيادة كمية الطعام فإن الجسم يبدأ في تخزينها في صورة دهون بالجسم ليستخدمها في حالة نقص كمية الطعام المتناولة. (29: 83)(39: 144)

ويذكر كمال عبد الحميد وآخرون (1999) أن الوعي الغذائي يؤدي إلى التغذية الصحية وبالتالي يتحسن المستوى الصحي للفرد حيث تلعب العادات والتقاليد الغذائية السيئة دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية للأفراد. (11:32)

والعادات الغذائية التي يتوارثها الفرد ، ويتناقلها جيل بعد جيل ليست صحيحة دائماً ،لذا يجب تطويرها بما يحسن من المستوى الغذائي للأفراد لما لها من تأثير كبير على نوعية الحياة البشرية وتأمين الصحة وكفاية الإنتاج (10:31) ، والعادات والسلوكيات الغذائية مثل العادات الأخرى التي يكتسبها الفرد ،وتتكون نتيجة لتكرار الأفعال التي يقوم بها حتى يتعود عليها ،لذلك كان من المهم أن تكون هذه الأفعال صحيحة في بادئ الأمر، لأنها متى تكونت ستلازم الفرد وتصبح عادة يصعب التخلص منها. (65:36)

وتشير فوزية العوضى (2011) أن مستوى الوعي الغذائي لأفراد المجتمع يؤثر على مدى تطوير العادات الغذائية التي تتدخل بدرجة عميقة في توجيه سياسات الأمن الغذائي للغذاء وتنميته، وهو تأثير عكسي تبادلي حيث تؤثر سياسات التنمية الغذائية على العادات الغذائية لأفراد المجتمع التي تسهم بدرجة كبيرة في تقرير الحالة الغذائية والمستوى الصحي العام للمجتمعات. (9:31)

وتتأثر مكونات الجسم للفرد بصفة أساسية بالغذاء الذي يتناوله لأنه يمثل مصدر تكوين بناء الجسم وامداده بإحتياجاته الضرورية ، لذلك كانت التغذية المتوازنة هي المطلب الذي يحقق بناء الجسم ونضجه الكامل.

ويشير أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين (1997) أن مكونات الجسم مصطلح علمي يشير إلى نسب وجود الأجزاء الدهنية واللادهنية في الجسم ، كما أنه يضيف بعداً جديداً لفهم الفرد لنفسه حيث أن القياس الدقيق لتكوين الجسم يعطى معلومات ذات قيمة عالية في شأن تحديد الوزن المثالي للجسم. (2 : 334)

كما تؤثر الزيادة فى وزن الجسم على قدرة العضلات على الإنقباض حيث تشكل الزيادة فى وزن الجسم مقاومة زائدة على العضلات مما يؤثر على كفاءة الأداء الحركى.(32: 222 ، 223)

ويتفق كل من بهاء الدين سلامة (2000)، عصام غنيم (2012) أن مرحلة المراهقة تتميز بالنمو السريع ، والنشاط العالى مما يحتاج المراهق إلى زيادة فى تناول الأطعمة التى تحتوى على البروتين ، والسعرات الحرارية دون إفراط ، وكذلك الإهتمام بأطعمة الوقاية والحيوية ، والتى تحتوى على فيتامينات وأملاح معدنية ، وإذا أراد التلميذ إنقاص وزنه خلال تلك الفترة فمن الأفضل له أن يقلل من تناول المشروبات الغازية ، والحلوى التى تحتوى على المواد السكرية. (13:37)(24:84)

وتعتبر فترة المراهقة من الفترات الحرجة في عملية النمو والتطور ، وتحدث فيها العديد من التغيرات في الناحية الفسيولوجية والاجتماعية، كما يحدث خلال مرحلة المراهقة انتشار نقص التغذية والسلوك الغذائي الخاطئ ، وهذا يؤدي إلى انتشار الأمراض في المستقبل مثل هشاشة العظام والسمنة ، وزيادة مستوى الدهون ، وتأخر البلوغ الجنسي ، والطول النهائي عند البلوغ بالإضافة لظهور خلل التغذية خلال هذه المرحلة.(9:3)

ويذكر أيمن الحسينى (2015) أن المجتمعات النامية ومنها جمهورية مصر العربية تعاني من مشكلة الغذاء ، وعدم توافره بالقدر والنوع الكافى ، ولعمل ترشيد لإستهلاك الغذاء ، والحد من الفاقد منه يعتبر أحد الحلول الهامة للمشكلة الغذائية بمصر ، حيث أن هذا الترشيح يجب أن يفي بحاجات الأفراد من حيث الكم والنوع ، وعناصر ومكونات المواد الغذائية المختلفة ، ومجموعاتها الرئيسية ومحتوياتها ، واحتياجات الجسم الإنسانى من هذه المواد والمجموعات ، والتى تختلف باختلاف العمر ، والجنس ، والمهنة

والنشاط الاقتصادي ، وأمر هذا شأنه يرتبط بالمعارف ، بالسلوك الغذائي للسكان ، وكذلك العقائد الغذائية التي تؤثر في سلوكهم الغذائي.(10: 51)

وقد لاحظ الباحث من خلال ترده على مدرسة أبوبكر الصديق الإعدادية بإدارة السادات التعليمية – محافظة المنوفية بحكم عمله في الإشراف على طلاب الفرقة الرابعة بالكلية في فترة التدريب الميداني بالمدارس تفاوت كبير بين أجسام التلاميذ في النحافة والسمنة الواضحة عليهم من خلال تركيب الجسم ونسبة الدهن الواضحة ، وقد يرجع ذلك إلى عدم ممارسة التمرينات البدنية والسلوك الغذائي الخاطئ لديهم مما دفع الباحث إلى دراسة هذه الظاهرة ، وتأثيرها السلبي على الجوانب الصحية المختلفة لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

كما أنه من خلال إطلاع الباحث على الدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسة كل من : عباس فاضل جابر وبرع حميد مهدي (2010)(21)، بغدادى سيد حسن (2014) (11)، جميل خضر على وروناك رشيد (2015)(14)، حنان سمير حامد (2017) (15)، أحمد عماد عيد (2018)(5)، أسماء محمد الشحات (2018)(6)، محمد أبو الطيب وآخرون (2018)(34)، وسن سعيد رشيد(2018)(37)، على السيد على (2020)(27) أتضح أن هناك دراسات عديدة تناولت تأثير استخدام التمرينات على اللياقة البدنية والجوانب الوظيفية والسمنة ، ولا توجد دراسة واحدة - فى حدود علم الباحث - تناولت دراسة تأثير استخدام التمرينات بالأدوات على بعض مكونات الجسم والسلوك الغذائي لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

ومن هنا كان اتجاه الباحث لدراسة تأثير تمرينات الحبل المقننة مصحوب بالإرشادات الغذائية على بعض مكونات الجسم والسلوك الغذائي لتلاميذ الصف الأول الإعدادي.

أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث إلى وضع جملة تمارينات الحبل المقننة مصحوب بالإرشادات الغذائية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي ومعرفة تأثيرها على كل من :
- 1- مكونات الجسم (مؤشر كتلة الجسم - كتلة الخلايا الدهنية - كتلة الخلايا غير الدهنية - كتلة مياه الجسم الكلية - نسبة الدهون بالجسم) لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي.
 - 2- السلوك الغذائي (الثقافة الغذائية - فترة الإمتحانات - المناسبات الدينية - أثناء المراهقة) لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات الجسم (مؤشر كتلة الجسم - كتلة الخلايا الدهنية - كتلة الخلايا غير الدهنية - كتلة مياه الجسم الكلية - نسبة الدهون بالجسم) والسلوك الغذائي (الثقافة الغذائية - فترة الإمتحانات - المناسبات الدينية - أثناء المراهقة) لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات الجسم والسلوك الغذائي قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- 4- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات الجسم والسلوك الغذائي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

تمارين الحبل Rope Exercises :

هي " التمرينات التي تؤدي بالأدوات اليدوية الصغيرة (الحبل) وتستخدم في التمرينات الأساسية والغرضية بجانب إستخدامها في التمرينات الإعدادية ، وفي تمارين المستوى حيث أن إستخدام الحبل يكسب تلك التمرينات الآلية في الأداء". (25 : 202)

الإرشادات الغذائية Dietary Guidelines :

هي " نوع من الخدمات الخاصة التي تدخل ضمن البرامج التوجيهية وتهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه وبيئته ، وأن يكون ملماً بكل الموضوعات الخاصة بالغذاء والتغذية ". (27:31)

مكونات الجسم Body Composition :

هي " نسبة تركيب الجسم البشري من الدهن إلى غيره من باقى مكونات الجسم". (2:324)

السلوك الغذائى Food behavior :

هو "مجموعة من السلوك المتبعة فى إختيار نوعية الطعام وإعداده وطريقة تناوله ونوعيات الإتجاهات المرتبطة به ، وأى قصور فى تناوله قد يعرض الفرد إلى أمراض سوء التغذية". (40:197)

الدراسات المرجعية :

1- دراسة عباس فاضل جابر وبرع حميد مهدى (2010)(21) وأستهدفت التعرف على تأثير التمرين البدنى الإيقاعى فى بعض المتغيرات البدنية والفسىولوجية للمترهلين بدنياً ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (22) رجل من 45-49 سنة ، ولا يعانون من أمراض القلب والسكر لكن وزنهم زائد بـ (10) كيلو جرام عن

الوزن الطبيعي ، وأظهرت النتائج : فاعلية التمرين البدني الإيقاعي في تحسن بعض دلالات الصحة البدنية والفسولوجية للمترهلين بدنياً.

2- دراسة بغدادى سيد حسن (2014)(11) وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج تمرينات هوائية على المصابين بالسمنة ومرض السكر من النوع الثانى ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (15) مصاب بالسمنة والسكر ، وأظهرت النتائج : يؤثر برنامج تمرينات هوائية تأثيراً إيجابياً على المصابين بالسمنة ومرض السكر من النوع الثانى.

3- دراسة جميل خضر على وروناك رشيد (2015)(14) وأستهدفت التعرف على تأثير تمرينات القفز على الحبل بمصاحبة الموسيقى فى (القدرة اللاهوائية - معدل النبض - وقت سرعة رد الفعل) لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين أربيل المرحلة الثانية، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (20) طالبة بكلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين أربيل ، وأظهرت النتائج : تمرينات القفز على الحبل بمصاحبة الموسيقى لها تأثير إيجابى دال إحصائياً على (القدرة اللاهوائية - معدل النبض - وقت سرعة رد الفعل).

4- دراسة حنان سمير حامد (2017)(15) وأستهدفت التعرف على تأثير إستخدام التمرينات الهوائية على بعض المتغيرات البدنية والسمنة للسيدات البدينات من (35-45)سنة ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (15) سيدة مصابة بالسمنة ، وأظهرت النتائج : يؤثر إستخدام التمرينات الهوائية تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية والتكوين الجسماني للسيدات البدينات.

5- دراسة أحمد عماد عيد (2018)(5) وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج رياضى على نسبة دهون الجسم وبعض القياسات الأنتروبومترية لبعض أمراض السمنة ،

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (19) رجل من المترددين الأصحاء على مركز مدى صحتك للسمنة واللياقة البدنية مركز ميت غمر - محافظ الدقهلية ، وأظهرت النتائج : يؤثر البرنامج الرياضى تأثيراً إيجابياً على نسبة دهون الجسم وبعض القياسات الأنثروبومترية لبعض أمراض السمنة.

6- دراسة أسماء محمد الشحات (2018)(6) وأستهدفت التعرف على تأثير تمارين هوائية على مستوى الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات الأنثروبومترية لطلبات المرحلة الإعدادية المصابات بالسمنة ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (12) طالبة مصابة بالسمنة ، وأظهرت النتائج : التمارين الهوائية لها تأثير فعال على مستوى الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات الأنثروبومترية لطلبات المرحلة الإعدادية المصابات بالسمنة.

7- دراسة محمد أبو الطيب وآخرون (2018)(34) وأستهدفت التعرف على أثر برنامج للتمرينات المائية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والرضا الحركي ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (12) طالباً تخصص سباحة بكلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية ، وأظهرت النتائج : يؤثر برنامج التمارينات المائية تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والرضا الحركي.

8- دراسة وسن سعيد رشيد (2018)(37) وأستهدفت التعرف على تأثير التمارينات الهوائية على هرموني اللبتين والأنسولين وبعض المتغيرات الكيموحيوية لدى الممارسات للياقة البدنية بهدف إنقاص الوزن ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من (15) سيدة من الممارسات للياقة البدنية متوسط أعمارهن (32.70) سنة ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة فى إنقاص الوزن والنسيج الدهنى ولصالح القياس البعدى.

9- دراسة على السيد على (2020)(27) وأستهدفت التعرف على تأثير برنامج هوائى مصحوب بالإرشادات الغذائية على بعض متغيرات الكفاءة الصحية لدى مرضى ضغط الدم ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (10) مصابين بضغط الدم والمتريدين على عيادات القلب والباطنة والأوعية الدموية ، وأظهرت النتائج : فاعلية التمرينات الهوائية فى تحسين متغيرات الكفاءة الصحية لدى مرضى ضغط الدم.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية ، والأخرى مجموعة ضابطة باستخدام القياس القبلي البعدي.

مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الأول الإعدادي بمدرسة أبو بكر الصديق الإعدادية بإدارة السادات التعليمية محافظة المنوفية فى الفصل الدراسى الثانى للعام 2019/2018، بإعتبارها المدرسة التى يقوم الباحث بالإشراف الميدانى علي طلاب التربية العملية ، وقد بلغ حجم المجتمع الكلى لعينة البحث عدد (160) تلميذاً ، حيث تم إختيار من لديهم الرغبة فى الإشتراك فى تجربة البحث ، وقد بلغ عددهم (40) تلميذاً بنسبة مئوية قدرها (25.00%) تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (20) تلميذاً، بالإضافة إلى عدد (15) تلميذاً للدراسة الإستطلاعية لتقنين أدوات البحث المستخدمة.

قام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى بعض المتغيرات والتى من شأنها التأثير على نتائج البحث مثل معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) ،

وبعض مكونات الجسم ، ومتغيرات السلوك الغذائي قيد البحث ، وجدولى (1) ، (2) يوضحان ذلك.

جدول (1)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو

(السن - الطول - الوزن) ن=55

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	12.75	0.81	12.50	0.93
الطول	سم	153.89	6.22	152.00	0.91
الوزن	كجم	50.60	5.73	49.00	0.84

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) تراوحت ما بين (0.84 : 0.93) أى أنها إنحصرت ما بين (3±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (2)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى بعض

مكونات الجسم والسلوك الغذائى قيد البحث ن=55

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
مكونات الجسم :					
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ²	18.35	3.79	17.50	0.67
كتلة الخلايا الدهنية	كجم	5.97	2.36	5.25	0.92
كتلة الخلايا غير الدهنية	كجم	39.81	4.56	38.50	0.86
كتلة مياه الجسم الكلية	كجم	32.49	4.83	31.25	0.77
نسبة الدهون بالجسم	%	13.27	2.46	12.90	0.45
محاور السلوك الغذائى:					
الثقافة الغذائية	الدرجة	8.19	2.31	8.00	0.25
فترة الإمتحانات	الدرجة	5.20	1.87	5.00	0.32
المناسبات الدينية	الدرجة	4.40	1.54	4.00	0.78
المراعاة	الدرجة	8.49	2.61	8.00	0.56
مجموع الإستبيان	الدرجة	26.28	8.33	25.00	0.46

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في مكونات الجسم والسلوك الغذائي قيد البحث تراوحت ما بين (0.25 : 0.92) أي أنها إنحصرت ما بين (3±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في معدلات النمو وبعض مكونات الجسم ، ومتغيرات السلوك الغذائي قيد البحث ، والجدولين (3)،(4) يوضحان ذلك.

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات

النمو (السن - الطول - الوزن) قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن=20		المجموعة التجريبية ن=20		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
0.62	0.48	12.70	0.52	12.60	سنة	السن
0.55	4.63	152.00	4.89	152.85	سم	الطول
0.34	4.82	49.85	5.14	50.40	كجم	الوزن

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = 2.042

يتضح من جدول (3) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

بعض مكونات الجسم والسلوك الغذائي قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن=20		المجموعة التجريبية ن=20		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
0.28	3.15	18.00	3.21	18.29	كجم/م ²	مكونات الجسم : مؤشر كتلة الجسم
0.14	1.67	5.83	1.92	5.91	كجم	كتلة الخلايا الدهنية
0.21	3.52	39.90	3.74	39.65	كجم	كتلة الخلايا غير الدهنية
0.16	3.21	32.45	3.36	32.28	كجم	كتلة مياه الجسم الكلية
0.24	1.86	13.00	2.01	13.15	%	نسبة الدهون بالجسم
0.91	2.11	7.90	1.94	7.30	الدرجة	محاور السلوك الغذائي: الثقافة الغذائية
0.87	1.46	5.00	1.35	4.60	الدرجة	فترة الإمتحانات
0.75	1.29	4.30	1.17	4.00	الدرجة	المناسبات الدينية
0.59	2.17	8.00	2.03	7.60	الدرجة	المراهقة
0.77	7.03	25.20	6.49	23.50	الدرجة	مجموع الإستبيان

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = 2.042

يتضح من جدول (4) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات الجسم والسلوك الغذائي قيد البحث مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

تم تحديد أدوات ووسائل جمع البيانات من خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية (2)،(3)،(5)،(6)،(27)،(38)،(44) فأسفر ذلك عن ما يلي :

أولاً : قياس مكونات الجسم : ملحق (1)

تم قياس مكونات الجسم بطريقة الكهرباء الحيوية حيث يشير جاكسون Jackson (2010) إلى أن هذه الطريقة هي إحدى الوسائل الرئيسية لمعرفة المكونات والمتغيرات الداخلية للفرد (38 : 67) ، وقد أستخدم الباحث جهاز تحليل مكونات الجسم الإلكتروني طراز تانيتا TBF-410 ، وهو يعتمد على وقوف المختبر مباشرة على الجهاز ليمر تيار كهربائي يتراوح ما بين 500 - 800 أمبير/50 كيلو هيرتز، من أحد القدمين للقدم الأخرى ماراً بالرجلين ، وجزء كبير من الجذع ، ويعتمد التوصيل الكهربائي خلال الأنسجة بين الأقطاب "القدمين" على توزيع الماء ، والأملاح المعدنية في هذه الأنسجة ، ونتيجة لإحتواء الأنسجة غير الدهنية على نسبة كبيرة من الماء عكس الأنسجة الدهنية فتحتوى على نسبة قليلة من ماء الجسم ، ونتيجة لذلك تكون عملية التوصيل الكهربائي أكثر وأسرع في الأنسجة الغير دهنية مقارنة بالأنسجة الدهنية ، وبناء على ذلك فإن كمية التيار السارى خلال الأنسجة تعبر عن الكمية النسبية لمحتوى الدهن في الأنسجة ، ومن ثم يتم الحصول على بيانات تركيب الجسم التى تم قياسها. (44)

ثانياً : إستبيان السلوك الغذائى : ملحق (2)

أستخدم الباحث إستبيان السلوك الغذائى من إعداد / أحمد إبراهيم (1999)(3) وقد تم تطبيقه فى العديد الدراسات العلمية ، ويتكون الإستبيان من عدد (72) عبارة موزعة على عدد (4) محاور رئيسية كما يلى :

- المحور الأول : الثقافة الغذائية (23) عبارة .
- المحور الثانى : السلوك الغذائى أثناء فترة الدراسة والإمتحانات (13) عبارة.
- المحور الثالث : السلوك الغذائى أثناء المناسبات الدينية والإجتماعية (11) عبارة.

- المحور الرابع : السلوك الغذائى أثناء فترة المراهقة (25) عبارة .

ثالثاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

- جهاز الرستامير المعايير .
- لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر .
- ميزان طبى معايير .
- لقياس وزن الجسم بالكيلو جرام .

المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) لإستبيان السلوك الغذائى قيد البحث:

أولاً : معامل الصدق:

لحساب معامل صدق إستبيان السلوك الغذائى قيد البحث قام الباحث بإستخدام الصدق المنطقى، وذلك عن طريق عرض الإستمارة على عدد (5) من المتخصصين فى علوم الصحة الرياضية والتغذية (ملحق 3) لإبداء الرأى فى مدى مطابقتها ، ومنطقية عبارات الإستبيان لما وضعت من أجله ، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (100%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقى لإستبيان السلوك الغذائى قيد البحث .

ثانياً: معامل الثبات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات عن طريق تطبيق إستبيان السلوك الغذائى قيد البحث على أفراد عينة البحث الإستطلاعية البالغ عددهم (15) تلميذاً من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث ، وتم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمنى قدره (7) أيام ، وذلك فى الفترة من 2019/2/16 وحتى 2019/2/23 ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى ، وجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

معامل الثبات لإستبيان السلوك الغذائي قيد البحث ن = 15

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	محاور الإستبيان
	ع	م	ع	م		
*0.731	2.03	8.00	2.14	7.53	الدرجة	الثقافة الغذائية
*0.795	1.25	5.00	1.39	4.80	الدرجة	فترة الإمتحانات
*0.762	1.29	4.47	1.27	4.20	الدرجة	المناسبات الدينية
*0.729	2.18	7.80	2.11	7.67	الدرجة	المراهقة
*0.754	6.75	25.27	6.91	24.20	الدرجة	مجموع الإستبيان

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ز" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.514

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيقين الأول والثاني فى إستبيان السلوك الغذائى قيد البحث مما يشير إلى تمتع الإستبيان بدرجة عالية من الثبات.

مجموعة تمارينات الحبل المقننة :

الهدف من التمارينات:

1- تحسين مكونات الجسم (مؤشر كتلة الجسم - كتلة الخلايا الدهنية - كتلة الخلايا غير الدهنية - كتلة مياه الجسم الكلية - نسبة الدهون بالجسم) لتلاميذ الصف الأول الإعدادي (المجموعة التجريبية).

2- تعديل السلوك الغذائى لتلاميذ الصف الأول الإعدادي (المجموعة التجريبية).

أسس وضع مجموعة التمارينات بالحبل :

قام الباحث بتحديد أسس وضع جملة التمارينات بالحبل وفقاً لآراء كل من طلحة حسام الدين (1997) (20)، السيد عبد المقصود (2000) (8)، عصام عبد الخالق (2005) (23)، أبو العلا عبد الفتاح (1997) (1) وفيما يلى هذا الأسس العلمية :

- مراعاة مبدأ الحمل والراحة.

- استخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة خلال وحدات البرنامج لما له من مميزات تتماشى مع أهداف البحث.
- مراعاة مبدأ الطريقة التموجية فى ديناميكية الحمل التدريبى من حيث الإرتفاع والإخفاض بشدة الحمل على مستوى الوحدة التدريبية.
- مراعاة مبدأ التدرج بمحتوى البرنامج التدريبى من تمرينات الوثب بالحبل على مستوى الوحدة التدريبية والبرنامج ككل.
- تم التوجيه والارشاد الصحى الغذائى للتلاميذ خلال الوحدة التدريبية اليومية فى الجزء الختامى لمدة (7) ق . ملحق (4)

مكونات الحمل التدريبى :

فى ضوء ما تتطلبه جملة الحبل المقترحة من متطلبات بدنية ووظيفية تم تشكيل الحمل التدريبى كما يلى:

أستخدم الباحث درجات الحمل التالية وفقاً لمعدلات النبض وحسب ما أشار إليه كل من محمد حسن علاوى (1994) ، على البيك وآخرون (1995)، حنفى مختار (1998) وهى كما يلى: (الحمل الأقصى - الحمل أقل من الأقصى - الحمل المتوسط).
(35 : 173)(28 : 35)(16 : 83)

وحدد الباحث فترات الراحة البينية بالأسلوب التقليدى النبض الموحد لجميع التلاميذ وفقاً لما أشار إليه كل من محمد حسن علاوى (1994) ، على البيك (1995)، كما يلى:

- (45) ث بعد الحمل المتوسط.
 - (60) ث بعد الحمل الأقل من الأقصى.
 - (90 - 120) ث بعد الحمل الأقصى.(35 : 173)(28 : 70)
- وحد الباحث من الأسبوع الأول إلى الرابع بتشكيل حمل بالطريقة التموجية (1 : 1) أى تدريب منخفض يعقبه تدريب مرتفع خلال الأسبوع الواحد.

ومن الأسبوع الرابع إلى الثامن بتشكيل حمل بالطريقة التموجية (1 : 2) أى تدريب منخفض يعقبه تدريبين بحمل مرتفع خلال الأسبوع الواحد.

محتوى جملة التمرينات بالحبل :

تم عمل مسح مرجعي للدراسات العلمية فى مجال التمرينات بالحبل ، والتمرينات بالأدوات والتمرينات الهوائية ، وذلك لتحديد التمرينات الخاصة التى تؤدى إلى تحسين مكونات الجسم لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى مثل دراسة كل من جميل خضر على وروناك رشيد (2015)(14)، حنان سمير حامد (2017)(15)، أسماء محمد الشحات (2018)(6)، على السيد على (2020)(27) فتوصل الباحث إلى جملة حركية من تمرينات الوثب بالحبل تحتوى على (80) عدة ، وملحق (5) يوضح جملة التمرينات بالحبل ، وكيفية أداء كل تمرين وخصائص الحمل التدريبى لها ، كما يشير الباحث أن محتوى جملة التمرينات بالحبل بدرس التربية الرياضية لأفراد المجموعة التجريبية موضحة بملحق (6).

التوزيع الزمنى للبرنامج المقترح :

- 1- مدة تطبيق البرنامج المقترح (8) أسابيع.
- 2- عدد الدروس فى الأسبوع درسين مدة الدرس (45) دقيقة.
- 3- عدد الدروس فى البرنامج (16) درس تم تقسيم الدرس إلى ما يلى :
 - التهيئة البدنية مدة (8) ق.
 - الإعداد البدنى مدة (15) ق.
 - الجزء التعليمى والتطبيقات (15) ق.
 - الجزء الختامى (7) ق.

القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى مكونات الجسم ، والسلوك الغذائى قيد البحث فى الفترة من 2019/2/25 إلى 2019/2/27.

تطبيق البرنامج المقترح :

يشير الباحث إلى أنه قبل البدء فى تطبيق جملة تمارين الحبل قام بتعليم جملة الحبل ، وما تحويه من (وثبات وتقاطع الذراعين – حركات إنتقالية – دورانات وتلويحات) لأفراد المجموعة التجريبية ، ثم تم تطبيق جملة تمارين الحبل المقترحة فى جزء الإعداد البدنى على أفراد المجموعة التجريبية لمدة (8) أسابيع بواقع درسين فى الأسبوع ، وذلك فى الفترة من 2019/3/2 إلى 2019/4/24 ، بينما أكتفت المجموعة الضابطة بما تتعلمه من خلال درس التربية الرياضية بالمدرسة ملحق (7).

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى مكونات الجسم والسلوك الغذائى قيد البحث فى الفترة من 2019/4/27 إلى 2019/4/29 بعد الإنتهاء من تطبيق جملة تمارين الحبل المقترحة بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

- لمعالجة البيانات إحصائياً قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابى
 - الإنحراف المعيارى
 - معامل الارتباط البسيط
 - معامل الإلتواء
 - نسب التغير %
 - الوسيط
 - إختبار "ت"

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (6)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في بعض مكونات الجسم والسلوك الغذائي قيد البحث

ن = 20

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
						مكونات التركيب الجسمي:
*3.81	1.93	14.90	3.21	18.29	كجم/م ²	مؤشر كتلة الجسم
*2.95	1.01	4.50	1.92	5.91	كجم	كتلة الخلايا الدهنية
*5.17	2.26	45.25	3.74	39.65	كجم	كتلة الخلايا غير الدهنية
*4.96	2.19	37.00	3.36	32.28	كجم	كتلة مياه الجسم الكلية
*3.52	1.35	11.20	2.01	13.15	%	نسبة الدهون بالجسم
						محاور السلوك الغذائي:
*5.26	1.53	10.90	1.94	7.30	الدرجة	الثقافة الغذائية
*6.39	1.16	7.50	1.35	4.60	الدرجة	فترة الإمتحانات
*6.15	1.04	6.70	1.17	4.00	الدرجة	المناسبات الدينية
*5.17	1.61	11.20	2.03	7.60	الدرجة	المراهقة
*5.74	5.34	36.30	6.49	23.50	الدرجة	مجموع الإستهتبان

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = 2.093

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات الجسم (مؤشر كتلة الجسم - كتلة الخلايا الدهنية - كتلة الخلايا غير الدهنية - كتلة مياه الجسم الكلية - نسبة الدهون بالجسم) والسلوك الغذائي (الثقافة الغذائية - فترة الإمتحانات - المناسبات الدينية - المراهقة) ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك التحسن في مكونات الجسم ، والسلوك الغذائي إلى فاعلية استخدام مجموعة تمارين الوثب بالحبل المقننة وفقاً لأسس علمية متبعة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في جملة تمارين الحبل من حيث نوعية التمارين ، وشدة وحجم الأحمال التدريبية ، ومبدأ الإستمرارية في التدريب مما أثر إيجابياً على مكونات التركيب الجسمي ، بالإضافة إلى أن الجزء الخاص بالإرشادات الغذائية والصحية ساهم في تحسن

السلوك الغذائي لدى أفراد المجموعة التجريبية الأمر الذي إنعكس بشكل إيجابي على تحسن مكونات الجسم من خلال زيادة كتلة الخلايا غير الدهنية ، وكتلة مياه الجسم الكلية ، وإنخفاض مؤشر كتلة الجسم ، كتلة الخلايا الدهنية ، ونسبة الدهون بالجسم ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من فضيلة سرى وفاطمة حسن (1993) ، عطيات خطاب (1997) أن الإستمرار فى الوثب بالحبل لمدة طويلة تؤدي إلى تقوية أجزاء الجسم عامة ، وبخاصة عضلات الرجلين ، ونقص النسيج الدهنى بالجسم ، كما ينعكس ذلك على الحالة البدنية العامة للفرد.(30 : 161)(25 : 174)

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه رينهـر وآخرون *Reinehr, et. al* (2010)(42) على أهمية الوعي الغذائي لمنع والتخلص من السمنة ، وأمراضها الخطيرة ، وتقليل نسبة الدهون الزائدة بالجسم ، وفقد الكثير من النسيج الدهنى. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من عباس فاضل جابر وبرع حميد مهدى (2010) (21)، بغدادى سيد حسن (2014) (11)، جميل خضر على وروناك رشيد (2015) (14)، حنان سمير حامد (2017) (15)، أحمد عماد عيد (2018)(5)، أسماء محمد الشحات (2018) (6)، محمد أبو الطيب وآخرون (2018)(34)، وسن سعيد رشيد(2018) (37) ، على السيد على (2020)(27) على فاعلية استخدام التمرينات بالأدوات والتمرينات الهوائية فى تحسين مكونات الجسم تعديل السلوك الغذائى. وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذى ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مكونات الجسم (مؤشر كتلة الجسم - كتلة الخلايا الدهنية - كتلة الخلايا غير الدهنية - كتلة مياه الجسم الكلية - نسبة الدهون بالجسم) والسلوك الغذائى (الثقافة الغذائية - فترة الإمتحانات - المناسبات الدينية - أثناء المراقبة) لصالح القياس البعدى".

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى :

جدول (7)

الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة

فى بعض مكونات الجسم والسلوك الغذائى قيد البحث ن = 20

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
1.39	1.88	16.80	3.15	18.00	كجم/م ²	مكونات الجسم : مؤشر كتلة الجسم
1.01	1.15	5.30	1.67	5.83	كجم	كتلة الخلايا الدهنية
*2.25	2.19	42.00	3.52	39.90	كجم	كتلة الخلايا غير الدهنية
*3.17	2.04	35.20	3.21	32.45	كجم	كتلة مياه الجسم الكلية
1.63	1.27	12.10	1.86	13.00	%	نسبة الدهون بالجسم
0.97	1.47	8.50	2.11	7.90	الدرجة	محاور السلوك الغذائى: الثقافة الغذائية
1.21	1.15	5.60	1.46	5.00	الدرجة	فترة الإمتحانات
1.46	1.11	4.90	1.29	4.30	الدرجة	المناسبات الدينية
1.01	1.84	8.70	2.17	8.00	الدرجة	المراهقة
1.19	5.57	27.70	7.03	25.20	الدرجة	مجموع الإستهيين

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = 2.093

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مكونات الجسم (كتلة الخلايا غير الدهنية - كتلة مياه الجسم الكلية) لصالح القياس البعدى ، كما توجد فروق غير دالة إحصائياً فى باقى مكونات الجسم والسلوك الغذائى قيد البحث.

ويرجع الباحث هذه النتيجة لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى تنفيذ محتوى درس التربية الرياضية ، وما يتضمنه من جزء للإعداد البدنى وجزء تعليمى فتحسنت مكونات التركيب الجسمى (كتلة الخلايا غير الدهنية - كتلة مياه الجسم الكلية) ، أما باقى مكونات التركيب الجسمى لم تتأثر بشكل إيجابى ، وكذلك السلوك الغذائى لإكتفائهم بما يتلقونه من معلومات صحية بسيطة خلال تنفيذهم لدرس التربية الرياضية ، وعدم

تعرضهم لأي برنامج تدريبي باستخدام التمرينات بالأدوات مما يؤثر بشكل إيجابي على بعض مكونات الجسم والسلوك الغذائي.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني جزئياً والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات الجسم والسلوك الغذائي قيد البحث لصالح القياس البعدي".

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

جدول (8)

الفروق بين القياسين البعديين المجموعتين التجريبية والضابطة

في بعض مكونات الجسم والسلوك الغذائي قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن=20		المجموعة التجريبية ن=20		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*3.07	1.88	16.80	1.93	14.90	كجم/م ²	مكونات الجسم : مؤشر كتلة الجسم
*2.28	1.15	5.30	1.01	4.50	كجم	كتلة الخلايا الدهنية
*4.50	2.19	42.00	2.26	45.25	كجم	كتلة الخلايا غير الدهنية
*2.62	2.04	35.20	2.19	37.00	كجم	كتلة مياه الجسم الكلية
*2.12	1.27	12.10	1.35	11.20	%	نسبة الدهون بالجسم
*4.92	1.47	8.50	1.53	10.90	الدرجة	محاور السلوك الغذائي: الثقافة الغذائية
*5.07	1.15	5.60	1.16	7.50	الدرجة	فترة الإمتحانات
*4.80	1.11	4.90	1.04	6.70	الدرجة	المناسبات الدينية
*4.46	1.84	8.70	1.61	11.20	الدرجة	المراهقة
*4.86	5.57	27.70	5.34	36.30	الدرجة	مجموع الإستيبيان

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = 2.042

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات الجسم والسلوك الغذائي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (9)

نسب التغير القياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة
فى بعض مكونات الجسم والسلوك الغذائى قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = 20			المجموعة الضابطة ن = 20		
	قبلى	بعدى	نسب التحسن	قبلى	بعدى	نسب التحسن
مكونات الجسم :						
مؤشر كتلة الجسم	18.29	14.90	%22.75	18.00	16.80	%7.14
كتلة الخلايا الدهنية	5.91	4.50	%31.33	5.83	5.30	%10.00
كتلة الخلايا غير الدهنية	39.65	45.25	%14.12	39.90	42.00	%5.26
كتلة مياه الجسم الكلية	32.28	37.00	%14.62	32.45	35.20	%8.47
نسبة الدهون بالجسم	13.15	11.20	%17.41	13.00	12.10	%7.44
السلوك الغذائى:						
الثقافة الغذائية	7.30	10.90	%49.32	7.90	8.50	%7.59
فترة الإمتحانات	4.60	7.50	%63.04	5.00	5.60	%12.00
المناسبات الدينية	4.00	6.70	%67.50	4.30	4.90	%13.95
المراهقة	7.60	11.20	%47.37	8.00	8.70	%8.75
مجموع الإستبيان	23.50	36.30	%54.47	25.20	27.70	%9.92

يتضح من جدول (9) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب التغير القياس البعدى عن القبلى فى مكونات الجسم والسلوك الغذائى. ويعزى الباحث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى مكونات الجسم والسلوك الغذائى إلى فاعلية جملة التمرينات بالحبل فى تحسين هذه المتغيرات وذلك بمقارنة نتائج المجموعة التجريبية بنتائج المجموعة الضابطة ، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه عطيات خطاب (1997) أن التمرينات بإستخدام الحبل لها تأثيرات إيجابية يمكن معها الإرتقاء بمستوى القدرات البدنية (القدرة العضلية - الرشاقة - التوافق - التوازن - التحمل الدورى التنفسى)، ومكونات تركيب الحسم ، وإنخفاض نسبة الدهون بالحسم . (25: 217)

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من باترك Patrick (2003)(41)، سالييس وآخرون Sallis, et.al (2009)(43) أن ممارسة التمرينات الهوائية والتمرينات باستخدام الأدوات كالحبل والعصا والصولجان تؤدي إلى تحسين الكفاءة البدنية من خلال

تطوير العديد من القدرات البدنية ، وتحسين مكونات الجسم من خلال زيادة الكتلة العضلية ، ونقص نسبة الدهون بالجسم.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من عباس فاضل جابر وبرع حميد مهدى (2010) (21)، بغدادى سيد حسن (2014) (11)، جميل خضر على ورونك رشيد (2015) (14) ، حنان سمير حامد (2017) (15)، أحمد عماد عيد (2018) (5)، أسماء محمد الشحات (2018) (6)، محمد أبو الطيب وآخرون (2018) (34)، وسن سعيد رشيد (2018) (37)، على السيد على (2020) (27) على أهمية استخدام التمرينات بالأدوات والتمرينات الهوائية فى تحسين مكونات الجسم تعديل السلوك الغذائى مقارنة بالتمرينات التقليدية.

ويضيف ميتشال Mitchell (2003) (40) أن هناك علاقة وثيقة بين السلوك الغذائى وأعراض السمنة أو النحافة والضعف ، فكلما كان سلوك الفرد الغذائى معتدل كانت صحته البدنية والنفسية جيدة حيث تقل كمية الدهون بالجسم ، وتزداد الخلايا غير الدهنية ، أما إذا كان سلوك الفرد الغذائى خاطئ فسوف تلاحظ عليه أعراض السمنة المفرطة أو الضعف العام.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مكونات الجسم والسلوك الغذائى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية".

الإستخلاصات :

فى حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث والنتائج التى توصل إليها يستخلص الباحث ما يلى:

1- يؤثر استخدام تمرينات الحبل المقننة مصحوب بالإرشادات الغذائية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) فى مكونات الجسم (مؤشر كتلة الجسم – كتلة الخلايا الدهنية – كتلة الخلايا غير الدهنية – كتلة مياه الجسم الكلية – نسبة الدهون

- بالجسم) والسلوك الغذائى (الثقافة الغذائية - فترة الإمتحانات - المناسبات الدينية - المراهقة) لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي.
- 2- الأسلوب التقليدى المتبع (درس التربية الرياضية) مع المجموعة الضابطة له تأثير إيجابى دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على بعض مكونات الجسم فى حين لا يوجد له تأثير إيجابى دال إحصائياً فى متغيرات السلوك الغذائى.
- 3- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى القياسات البعدية لمكونات الجسم والسلوك الغذائى.
- 4- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى مكونات الجسم بنسبة مئوية تتراوح ما بين (14.12% - 31.33%) للمجموعة التجريبية ، بينما كانت للمجموعة الضابطة (5.26% : 10.00%).
- 5- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى السلوك الغذائى بنسبة مئوية تتراوح ما بين (47.37% - 67.50%) للمجموعة التجريبية ، بينما كانت للمجموعة الضابطة (7.59% - 13.95%).

التوصيات:

- فى ضوء أهداف البحث وإستخلاصاته يوصى الباحث بما يلى :
- 1- الإهتمام بتمرينات الحبل المقلنة مصحوب بالإرشادات الغذائية كوسيلة تدريبية لتحسين مكونات الجسم والسلوك الغذائى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي.
 - 2- إستخدام تمرينات الحبل مصحوب بالإرشادات الغذائية فى درس التربية الرياضية لتطوير القدرات البدنية والوظيفية لتلاميذ المدارس الإعدادية.
 - 3- الإهتمام بالتمرينات اليدوية الصغيرة الأخرى لتحسين مكونات الجسم لمختلف المراحل السنوية.

4- نشر الثقافة الغذائية بين تلاميذ المدارس الإعدادية لما لها من أهمية في تحسين مكونات الجسم.

5- قياس السلوك الغذائى بشكل دورى منتظم لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية للتعرف على المستوى الثقافى الغذائى لديهم ومن ثم وضع البرامج الرياضية وبرامج الارشاد الصحى الغذائى المناسبة لهم.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

1- أبو العلا عبد الفتاح (2003): التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية) ، ط2 ، دار الفكر العربى ، القاهرة.

2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحى حسانين (1997): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربى ، القاهرة

3- أحمد أحمد إبراهيم (1999): "دراسة السلوك الغذائى والإنحرافات القوامية فى البيئة الريفية والحضرية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

4- أحمد عبد المنعم عسكر (2015): الغذاء بين المرض وتلوث البيئة ، ط3 ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة.

5- أحمد عماد عيد (2018): "تأثير برنامج رياضى على نسبة دهون الجسم وبعض القياسات الأنثروبومترية لبعض أمراض السمنة"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

6- أسماء محمد الشحات (2018): "تأثير تمرينات هوائية على مستوى الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات الأنثروبومترية لطالبات المرحلة الإعدادية المصابات بالسمنة"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة العريش.

- 7- البشير محمد القنطري (2011) : "منهاج مقترح للتمرينات البدنية بكليات التربية الرياضية للبنين بالجمهورية الليبية لتحقيق فلسفة الرياضة الجماهيرية"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- 8- السيد عبد المقصود (2000): تدريب وفسولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر، الإسكندرية.
- 9- إيمان البلوني ، ميسون شتيفي (2003) : "العادات الغذائية والوعي الغذائي عند طالبات المرحلة المتوسطة وعلاقتها بانتشار الأنيميا" ، مجلة بحوث الاقتصاد المنزلي ، المجلد (13) ، العدد (3-4) ، كلية الإقتصاد المنزلي ، جامعة المنوفية.
- 10- أيمن الحسيني (2015) : مشكلة النحافة وعلاجها ، ط3 ، دار الطلائع ، القاهرة.
- 11- بغدادى سيد حسن (2014): "تأثير برنامج تمرينات هوائية على المصابين بالسمنة ومرضى السكر من النوع الثانى" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادى.
- 12- بهاء الدين إبراهيم سلامة (1997): الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 13- بهاء الدين إبراهيم سلامة (2000): صحة الغذاء ووظائف الأعضاء ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 14- جميل خضر على ، روناك رشيد (2015) : "تأثير تمرينات القفز على الحبل بمصاحبة الموسيقى فى (القدرة اللاهوائية – معدل النبض – وقت سرعة رد الفعل) لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين أربيل المرحلة الثانية"، مجلة علوم كلية التربية الرياضية ، المجلد (8)، العدد (5) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العراق .

- 15- حنان سمير حامد (2017): "تأثير إستخدام التمرينات الهوائية على بعض المتغيرات البدنية والسمنة للسيدان البدينات من (35-45) سنة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
- 16- حنفى محمود مختار(1998): أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، دار زهران، القاهرة.
- 17- خيرية إبراهيم السكرى ، محمد السيد عبد الحليم (1997): فسيولوجيا الجرى لعدائى المسافات الطويلة ، ج1، دار المعارف ، القاهرة.
- 18- سليمان أحمد حجر ، محمد السيد الأمين (2004): الأسس العامة للصحة والتربية الصحية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 19- سمير ميلادى (2005): كيف تحصل على الأفضل من غذائك، منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة ، المكتب الإقليمي للشرق الأدنى.
- 20- طلحة حسام الدين (1997): الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 21- عباس فاضل جابر ، برع حميد مهدى (2010): "تأثير التمرين البدنى الإيقاعى فى بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للمترهلين بدنياً"، مجلة علوم الرياضة ، العدد الأول ، كلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق.
- 22- عبد الرحمن عبيد ، هدى الحوارنى (2018) : الغذاء والتغذية ، الكتاب الطبى الجامعى ، منظمة الصحة العالمية.
- 23- عصام عبد الخالق (2005) : التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات)، دار المعارف، الإسكندرية.
- 24- عصام غنيم (2012) : صحتك فى غذائك ، ط2 ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، القاهرة.

- 25- عطيات محمد خطاب(1997) : التمرينات للبنات، ط8، دار المعارف، القاهرة.
- 26- عطية فيليب (2014) : أمراض الفقر ، المشكلات الصحية فى العالم الثالث ، عالم المعرفة، العدد 161 ، الكويت.
- 27- على السيد على (2020) : "تأثير برنامج هوائى مصحوب بالإرشادات الغذائية على بعض متغيرات الكفاءة الصحية لدى مرضى ضغط الدم"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.
- 28- على فهمى البيك (1995) : تخطيط التدريب الرياضى ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية.
- 29- فاروق شاهين ، وفاء موسى (2017) : دليل الغذاء الصحى للأسرة المصرية ، ط3 ، معهد التغذية ، القاهرة .
- 30- فضيلة سرى ، فاطمة محمد حسان (1993) : التمرينات الأساسية ، مطابع الإسكندرية.
- 31- فوزية العوضى (2011) : التغذية وصحة المجتمع ، ط 3، إدارة التغذية والطعام ، وزارة الصحة العامة ، الكويت.
- 32- كمال عبد الحميد ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد السيد الأمين (1999) : التغذية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 33- محمد إبراهيم شحاته ، صباح السيد فاروز (1996) : برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 34- محمد أبو الطيب ، رمزي الحوراني ، محمد دبابسة (2018): "أثر برنامج للتمرينات المائية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والرضا الحركي" ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (32) ، العدد(4) ، الأردن .

35- محمد حسن علاوى (1994): علم التدريب الرياضى ، ط13، دار المعارف ، القاهرة.

36- ممدوحة محمد سلامة (2015): الإساءة للأطفال وعواقبها ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة.

37- وسن سعيد رشيد (2018): تأثير التمرينات الهوائية على هرموني اللبتين والأنسولين وبعض المتغيرات الكيموحيوية لدى الممارسات للياقة البدنية بهدف إنقاص الوزن" ، مجلة علوم الرياضة ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

38-Jackson, A., Pollock , M., (2010) : Reliability and Body composition, Journal of Applied physiology.

39-Melvin H. Williams (2002) : "Nutrition for Health ,Fitnes Sport" New York San Francisco.

40-Mitchell, Mary Kay (2003): Nutrition across life span.2 nded.W.B. Saunders Company.

41-Patrick, K., (2003): "A multicomponent program for nutrition and physical activity change in primary care". REV. MED Jan. 24,(1),p., 75-92.

42-Reinehr, T., et., al (2010): "Obesity in disabled children and adolescents".an overlooked group of patients. 2010 Apr. 107,(15). 268-275.

43-Sallis, J., et., al (2009). "Counseling to Promote a Healthy Diet in Adults. A Summary of the Evidence for the U.S. Preventive Services Task Force". American Journal of Preventive Medicine. 24(1),p., 55-68.

ثالثاً : موقع على شبكة المعلومات (الإنترنت):

44- [http:// www. Tanita-Scale. Com/pro-Scales/tbf 410. html.](http://www.Tanita-Scale.Com/pro-Scales/tbf410.html)

ملخص البحث

تأثير تمارينات الحبل المقتنة مصحوب بالإرشادات الغذائية على بعض مكونات الجسم والسلوك الغذائي لتلاميذ المرحلة الإعدادية

د. أ.م.د/ أحمد محمد عبد العزيز أحمد

أستهدف البحث وضع جملة تمارينات الحبل مقتنة مصحوب بالإرشادات الغذائية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي ومعرفة تأثيرها على مكونات الجسم (مؤشر كتلة الجسم - كتلة الخلايا الدهنية - كتلة الخلايا غير الدهنية - كتلة مياه الجسم الكلية - نسبة الدهون بالجسم) والسلوك الغذائي (الثقافة الغذائية - فترة الإمتحانات - المناسبات الدينية - أثناء المراهقة) ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (40) تلميذاً بالصف الأول الإعدادي تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (20) تلميذاً ، ومن أدوات البحث : قياس مكونات الجسم - إستبيان السلوك الغذائي - جملة تمارينات الحبل المقتنة ، ومن الأساليب الإحصائية : المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، الوسيط ، الإلتواء ، إختبار "ت" ، معامل الارتباط البسيط ، نسب التغير .
ومن أهم النتائج :

- 1- يؤثر استخدام تمارينات الحبل المقتنة مصحوب بالإرشادات الغذائية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) فى مكونات الجسم والسلوك الغذائى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي .
- 2- الأسلوب التقليدى المتبع (درس التربية الرياضية) مع المجموعة الضابطة ليس له تأثير إيجابى دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على مكونات الجسم والسلوك الغذائى .
- 4- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى مكونات الجسم والسلوك الغذائى بنسبة مئوية تتراوح ما بين (14.12% - 67.50%) للمجموعة التجريبية ، بينما كانت للمجموعة الضابطة (5.26% : 13.95%) .

د. أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمارين والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة السادات .

Research Summary

The effect of standardized rope exercises with nutritional guidelines on Some components of the body and food behavior for middle school students

Dr., : Ahmed Mohamed Abdel Aziz Ahmed.

The research aimed to develop a codified set of rope exercises for first-year middle school students and to know their effect on the components of the body composition (body mass index - fat cells mass - non-fat cell mass - total body water mass - body fat percentage) and dietary behavior (food culture - exam period - occasions Religious - during adolescence), and the researcher used the experimental method on a sample of (40) pupils in the first grade of middle school. They were divided into two experimental and control groups, each of which consisted of (20) students, and from the research tools: measuring the components of the body composition - the dietary behavior questionnaire - a set of rope exercises Codified.

Among the most important results:

- 1-The use of standardized rope exercises has a statistically significant positive effect at the level of (0.05) on the components of the body composition and nutritional behavior of first-grade middle school students.
- 2-The traditional method used (physical education lesson) with the control group has no statistically significant positive effect at the level of (0.05) on the components of physical composition and nutritional behavior
- 3-The experimental group members outperformed the control group in the dimensional measurements of the components of body composition and food behavior
- 4-The members of the experimental group outperformed the control group members in the rates of improvement of the post-tribal measurement in the components of body composition and food behavior by a percentage ranging between (14.12% - 67.50%) for the experimental group, while the control group was (5.26%: 13.95%).

دراسة استشرافية لإدارة الأزمات بالاتحاد المصري لرفع الأثقال

د/ مصطفى منتر زيدان فرج

المقدمة ومشكلة الدراسة: Introduction & Problem Study

تواجه الهيئات الرياضية بجميع مستوياتها المحلية والإقليمية والدولية العديد من الأخطار والأزمات التي تهدد كيانها وسمعتها، سواء كانت تلك الأزمات ناجمة عن تدخلات بشرية أو مادية، إن تعرض تلك الهيئات لمثل تلك الأزمات يمثل خطرا على سير العمل وبالتالي يتنبأ القائمون على شؤون الهيئة الرياضية بحدوث تغييرات داخل الهيئة سواء كانت تلك التغييرات مرغوبة أو غير مرغوبة، علاوة على أن بعض الأزمات التي تتعرض لها الهيئات تكون تحت سيطرة العاملين فيها، ومنها ما يخرج عن قدرتهم على السيطرة عليها. (القائدي، 20، 2017) *

ولذلك نجد أن إدارة الأزمات أصبح على رأس الموضوعات الحيوية في العالم نتيجة للمتغيرات والأحداث بالغة التعقيد التي شهدتها النظام الدولي المعاصر، وهذه التغييرات غيرت من وجه الكون والى الأبد بسبب شموليتها وتأثيرها الكبير لأنها لم تكن في جانب واحد من الحياة البشرية بحكم أن العالم وبفضل التطورات الهائلة في العلوم والمعارف أصبح قرية صغيرة. (جادالله، 2007، 99).

وهذا ما حتم على القيادات الإدارية أن تكون فاعلة باعتبارها الموجه والمخطط لفاعلية إدارة الأزمات التي تواجه تلك المنظمات أو تفاديها على اقل تقدير. (Wertz,)

.Emma & Kim, Soar. 2010, 83

مدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويح كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

والأزمة عبارة عن خلل يؤثر على النظام، فهي تعني أننا أمام نقطة تحول خطير وهام يعبر عن موقف متفجر وحالة حرجة وخطيرة يضغط فيها عنصر الوقت بإلحاح على القيادة وتتعلق بها أمور مصيرية بالنسبة لأهداف وكيان المجتمع، وتحمل في ثناياها تهديداً للمصالح والأهداف القومية أو تلك التي تعمل من أجلها المنظمة، الأمر الذي يضع القائد في مواجهة لحظة حرجة وحاسمة، وتدعوه للتصرف الفوري في ظل دائرة قد تكون مجهولة، ويحتمل ان يواجهها بعنف كم كبير من المفاجأة مما قد يؤدي إلي تدهور الأمور. (عثمان، 1998، 13).

لذلك يتفق الباحث مع ما إشارة له نتائج دراسة (المحارمة، 2009)، حيث أنه يعتمد في إدارة الأزمات الرياضية على الدراسة الواعية للموقف الرياضي على المستويين الحكومي والأهلي، والتنبؤ بالأزمات المحتملة الوقوع، وترتيب بعض الخطوات والأمور واجبة الاتخاذ فور حدوث الأزمة حتى يمكن تجنب المفاجأة الناتجة من حدوثها، ومن ثم استغلال الوقت في اتخاذ وصدور القرارات اللازمة لحلها، وذلك وفقا للمتطلبات الرسمية لوضع الحلول اللازمة لإدارة الأزمة.

من خلال متابعة وعمل الباحث في مجال رياضة رفع الأثقال حيث لاحظ الباحث أن الاتحاد المصري لرفع الأثقال يمر بمجموعه من الأزمات الرياضية المختلفة سواء على المستوى المحلي أو الدولي ولتعزيز مشكلة الدراسة قام الباحث بإجراء بعض المقابلات الشخصية الغير مقننة؛ من أجل التعرف على اهم الأزمات والمشكلات التي يتعرض لها الاتحاد المصري لرفع الأثقال، وقد اتضح من خلال تلك المقابلات أن هناك مجموعة من الأزمات التي يعاني منها الاتحاد المصري لرفع الأثقال، وقد تمثلت هذه الأزمات في أنه عند مواجهة الاتحاد للأزمات المتكررة يعتمد على رد فعل الموقف دون الأخذ في الاعتبار الخبرات السابقة لبعض الأزمات والاستفادة من سلبياتها وإيجابياتها، حل مجلس إدارة الاتحاد وتعيين لجنة مؤقتة لإدارة شؤون الاتحاد، إيقاف الاتحاد المصري لرفع الأثقال من

قُبِلَ الاتحاد الدولي لرفع الأثقال (IWF)، سيطرة أشخاص ذوى سلطة على قرارات الاتحاد، عدم توافق فكر ورأى أعضاء مجلس الإدارة فيما بينهم، اصطدام فكر أو رأى مجلس الإدارة مع الجهات الإدارية المختصة بسبب خلافات شخصية، حدوث مخالفات مالية وإدارية في المنتخبات والمناطق التابعة للاتحاد، الصرعات الشخصية على تولى وتقلد المناصب داخل مجلس الإدارة أو المنتخبات أو اللجان المختلفة بالاتحاد مما ينشب عنه وجود ازمه حقيقة بالاتحاد، تدخل الجهات الإدارية في قرارات مجالس الإدارة، تأخر الدعم المالي المقدم من الجهات الحكومية.

هدف الدراسة: Study Amie

تهدف الدراسة إلى التعرف على واقع إدارة الأزمات وأكثرها تأثيراً بالاتحاد المصري لرفع الأثقال مع وضع رؤية استشرافية لإدارة الأزمات بالاتحاد المصري لرفع الأثقال.

نساؤلات الدراسة: Study Questions

في ضوء هدف الدراسة يضع الباحث التساؤلات الآتية:

- 1- ما أنواع الأزمات التي تواجه الاتحاد المصري لرفع الأثقال؟
- 2- ما أكثر الأزمات تأثيراً بالاتحاد المصري لرفع الأثقال؟
- 3- ما الرؤية الإستشرافية المقترحة لإدارة الأزمات بالاتحاد المصري لرفع الأثقال؟

المصطلحات الرئيسية: Key Words

الدراسة الإستشرافية : Prospective study

إجتهد علمى منظم مبنى على منهج مركب لا يسعى للتخطيط بل يقوم بصياغة مجموعة من التنبؤات المشروطة أو السيناريوهات ، التي تشمل المعالم الرئيسية لأوضاع المجتمع ، عبر فترة مقبلة تمتد قليلاً لأبعد من عشرين عاماً ،

يسعى لإكتشاف العلاقات المستقبلية " المحتملة " أو " الممكنة " بين الأشياء والنظم والأنساق الكلية والفرعية فى عالم ينمو ويتغير بسرعة شديدة. (زكى ، 2003 : 18) .

الإدارة (Management):

هي "النشاط الإنساني الذهني الاجتماعي المستمر، والذي يتضمن وظائف التخطيط، والتنظيم، والقيادة، والتوجيه، والإشراف، والاتصال، والتنسيق، والمتابعة، والرقابة، واتخاذ القرار الذي يقوم به القادة في المنظمات والمشروعات لتحقيق الأهداف بكفاءة وفاعلية". (اليمني، ٢٠١٣، 6).

إدارة الأزمات (Crises Management):

هي "محاولة لتطبيق مجموعة من الإجراءات والقواعد والأسس المبتكرة، بحيث تتجاوز الأشكال التنظيمية المألوفة، وأساليب الإدارة الروتينية المتعارف عليها؛ وذلك بهدف السيطرة". (إلياس، ٢٠١٢، ١٣٠)، (عبد الحميد، ٢٠١٣، ١٠٧).

إجراءات الدراسة: Study Methodology

منهج الدراسة:

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي؛ وذلك لأنه يتناسب مع طبيعة هذه الدراسة.

مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في الأجهزة الفنية والإدارية والعاملين والمدير التنفيذي والمالي واللاعبين الدوليين والحكام والمدربين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال والأفرع التابعة له والبالغ عددهم (395) فرد، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية وبلغت عينة الدراسة الأساسية (195) فرداً بنسبة مئوية بلغت (49.36%)،

وبلغت العينة الاستطلاعية (20) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للدراسة.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث أداة الاستبيان لجمع البيانات المتعلقة بالدراسة، حيث قام الباحث بتصميم عدد(1) استبيان للتعرف على أنواع الأزمات التي تواجه الاتحاد المصري لرفع الأثقال وقد تم بناؤه وفقاً للخطوات العلمية التالية:

1- تحديد محاور الاستبيان:

قام الباحث بمراجعة الدراسات السابقة والمتعلقة بموضوع الدراسة، حيث تحقق من أن أداة الاستبيان تم استخدامها في جميع الدراسات التي تقصت موضوع إدارة الأزمات في الهيئات الرياضية كدراسة (الزير،2020)، (القاندي، 2017)، (المحارمة، 2014)، (محمد، إبراهيم، ٢٠١٣)، (إكسيل،2003)، ومن خلال اطلاع الباحث على هذه الأدبيات قام باقتراح بناء محاور الاستبيان بشكل يتوافق مع طبيعة الدراسة، والاستفادة منها كذلك في صياغة وتكييف عبارات الاستبيان بما يتناسب مع عينة الدراسة واشتملت المحاور الأساسية(الأزمات المالية والأزمات الإدارية، والأزمات الفنية، وأزمات الاتصالات والمعلومات)، ثم قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى للخبراء في المحاور مرفق (2) وتم عرضها على الخبراء الذي بلغ قوامهم (7) خبراء (مرفق 1) لإبداء الرأي في مدى مناسبة وصلاحيّة محاور الإستبيان فيما وضعت من أجله، وبلغت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول محاور الإستبيان قد تراوحت ما بين (85.71% : 100%) ، وبذلك تم قبول جميع المحاور ، لحصولهم على نسبة مئوية أكبر من (70%) من إتفاق الخبراء .

2- تحديد عبارات الاستبيان:

قام الباحث بصياغة عبارات الإستبيان مستعينة بالمحاور المستخلصة من القراءات النظرية والدراسات السابقة ، وقد راعي الباحث عند صياغة عبارات

الإستبيان أن تكون العبارات سهلة وبسيطة ومفهومة، ثم وضع الإستبيان في صورته المبدئية (مرفق 3)، وقد بلغ عدد عباراته (68) عبارة ، ثم قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء (مرفق 1) في الصورة المبدئية للإستبيان، حيث طلب منهم إبداء الرأي في العبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة وصلاحيية العبارات للمحور الذى تمثله ، كما طلب منهم حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات أو نقل عبارة من محور إلى آخر في ضوء ما يروونه مناسباً.

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات الإستبيان قد تراوحت ما بين (29% : 100%) ، وبذلك تم حذف عدد (8) عبارات أرقام (9، 15، 23، 28 ، 39 ، 51 ، 52 ، 58) ، لحصولهم على نسبة مئوية أقل من (70%) من إتفاق الخبراء لتصبح الصورة النهائية مكونة من (60) عبارة ، ولتصحيح الإستبيان أقترح الباحث ميزان التقدير الخماسي لليكرت وهي: عالية جداً (5) درجات، عالية (4) درجات، متوسطة (3) درجات، منخفضة (2) درجتين، ضعيفة جداً (1) درجة واحدة، وتمثل هذه الاستجابات قيم المتوسطات الحسابية على المقياس الخماسي وفقاً للتالي: عالية جداً (4.20 : 5.00)، عالية (3.40 : 4.19)، متوسطة (2.60 : 3.39)، منخفضة (1.80 : 2.59)، ضعيفة جداً (1.00 : 1.79).

المعاملات العلمية للاستبيان:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للاستبيان على النحو التالي:

أ- الصدق:

لحساب صدق الإستبيان استخدم الباحث الطرق التالية:

(1) صدق المحتوى:

قام الباحث بعرض الإستبيان في صورته المبدئية على مجموعة من الخبراء عددهم (7) خبراء (مرفق 1) وذلك لإبداء الرأي في ملائمة الإستبيان فيما وضع من أجله، وجدولي (2، 3) السابقين يوضحا النسبة المئوية لآراء الخبراء على محور وعبارات الإستبيان.

(2) صدق الإتساق الداخلي:

لحساب صدق الإستبيان تم استخدام صدق الإتساق الداخلي ، حيث قام الباحث بتطبيقه على عينة قوامها (20) فرداً من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأصلية للدراسة ، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه وبين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للإستبيان ككل وبين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبيان ككل، أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمية إليه ما بين (0.452 : 0.895) ، بينما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للإستبيان ما بين (0.455 : 0.878) ، كما تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبيان ما بين (0.970 : 0.981)، وهي معاملات إرتباط جميعها دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للإستبيان.

ب - الثبات:

لحساب ثبات الإستبيان قام الباحث بإستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (20) خمسون فرد من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأصلية.

أن معاملات ألفا لكرونباخ تراوحت لمحاور الإستبيان ما بين (0.900 : 0.920) ، بينما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للإستبيان (0.977) ، وهي معاملات إرتباط جميعها دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الإستبيان.

البرنامج الزمني للدراسة :

أ - الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية لأدوات جمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها حيث قامت بتطبيقها على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة الزمنية من 5 - 2020/9/15م على عينة قوامها (20) فرداً ، وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبتها وعلاقتها بالتطبيق على تلك العينة .

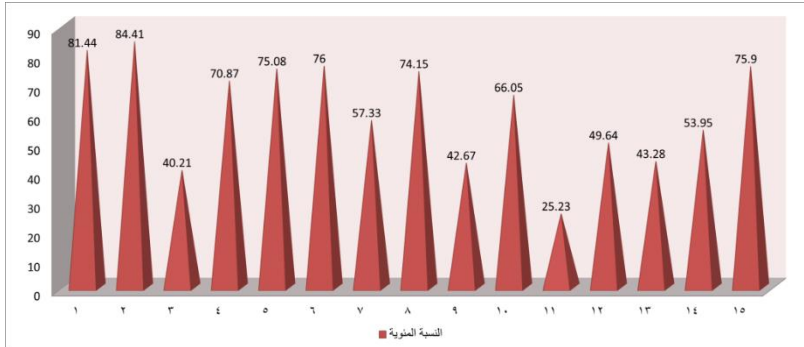
ب - تطبيق الدراسة :

بعد تحديد العينة وإختبار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها قام الباحث بتطبيقها على أفراد العينة في الفترة الزمنية من 2020/9/20م - 2020/10/17م على عينة قوامها (195) فرداً.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها: Results and Discussions

التساؤل الأول:

ما هي أنواع الأزمات التي تواجه الاتحاد المصري لرفع الأثقال؟



شكل (1) النسب المئوية لاستجابات العينة فر.

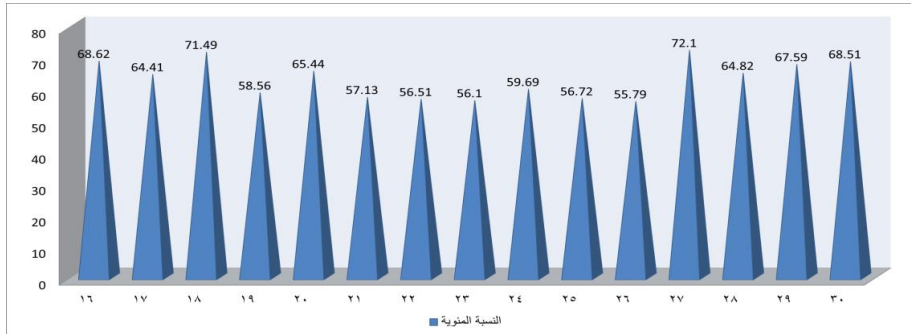
يتضح من شكل (1) أن مستوى الازمات المالية بالاتحاد المصري لرفع الأثقال جاءت عالية؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها (3.79)، وبنسبة مئوية بلغت (61.08%)، وترواحت قيم المتوسطات الحسابية المسجلة بين (1.57 – 5.24).

حيث جاءت في المرتبة الأولى العبارة رقم (2) والتي تشير إلى (غياب التمويل الذاتي مع عدم وجود إدارة التسويق داخل الاتحاد)، بمتوسط حسابي (5.24) وبنسبة مئوية (84.41%)؛ مما يشير إلى وجود أزمة داخل الاتحاد المصري لرفع الأثقال متعلقة بغياب التمويل الذاتي وعدم وجود إدارة متخصصة في التسويق داخل الاتحاد مما يؤثر بالسلب في المستوى التسويقي والمالي بالاتحاد، بالإضافة إلى قلة الدعم الحكومي المقدم للاتحاد، مع وجود قصور

في تحديد الميزانية المطلوبة للأنشطة وربما يرجع ذلك الى وجود الجمود في القوانين واللوائح المالية المنظمة للمؤسسات الرياضية والاتحادات بصفة خاصة، كما

كشفت النتائج أن هناك قصور في تنظيم المعسكرات الخارجية والداخلية على المستوى المطلوب مع عدم وجود الدعم المالى المخصص للمكافئات داخل الاتحاد.

ويعزو الباحث تلك النتائج التى كشفت عنها استجابات العينة نحو الازمات المالية التى يتعرض لها الإتحاد بأنها تعد أن النواحي المالية تعد من أهم العوامل التى قد تؤدى إلى نجاح أو فشل الإتحاد في تحقيق أهدافه، فضعف الموارد المالية وقلة الدعم المقدم من الحكومة قد يؤدى بشكل مباشر إلى حدوث أزمات متصلة بالعديد من الجوانب الأخرى (فنية - ثقافية - إدارية - اجتماعية) لذا من الضروري زيادة الدعم المالى المقدم للاتحاد المصري لرفع الأثقال، مع تقديم المزيد من الحرية للاتحاد فى إيجاد فرص شرعية لزيادة الدعم الذاتى من خلال زيادة الموارد المالية للاتحاد من خلال زيادة القدة على تفعيل دور الرعاى واستغلال اللاعبين المشهورين بصورة جيدة فى تحقيق وزيادة الدعم المادى للاتحاد بما يعكس بالدور الإيجابى على الاتحاد.



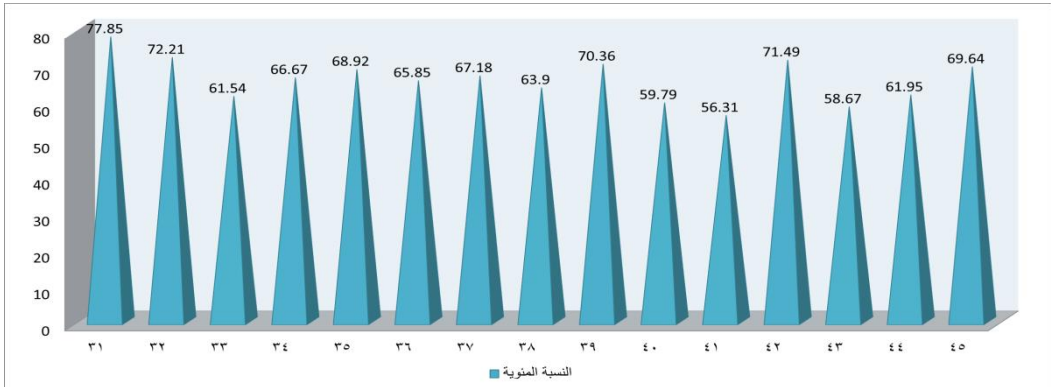
شكراً، (2) النسب المئوية لاستجابات العينة فى محاور الأزمات الادارية

يتضح من شكل (2) أن مستوى الازمات الإدارية بالإتحاد المصري لرفع الأثقال جاءت عالية؛ حيث كان المتوسط الحسابى لها (3.91)، ونسبة مئوية بلغت (62.90%)، وتراوحت قيم المتوسطات الحسابية المسجلة بين (3.46 - 4.48).

حيث جاءت العبارة رقم(27) فى المرتبة الأولى وهى تشير إلى(لا تتواءم القرارات المتعلقة بالجانب المادى مع الامكانيات المادية المتاحة) بمتوسط حسابى(4.48)، ونسبة مئوية(72.10%)، وتشير العبارة إلا أن القرارات المتعلقة بالجانب المالى تكون ضعيفة، إلا أن الإتحاد لا يبذل جهدا لتحقيق ذلك من خلال تفعيل الدور الأساسى له فى إيجاد الحول الجيدة التى تسهم فى تطبيق القرارات الادارية المتعلقة بالناحية المالية، وفى إطار هذ الصدد تشير نتائج دراسة(وادي، خميس، 2013)، أن من ضمن نشوب وحدوث الإزمات الادارية المختلفة داخل المؤسسات الرياضية؛ بسبب جمود الإجراءات الادارية وعدم تماشيها مع الواقع الفعلى لمتطلبات تنفيذ الانشطة.

واحتلت العبارة رقم(18) وهى(لا يوجد تخطيط لحل المشاكل الإدارية التي تواجه الاتحاد) المرتبة الثانية بمتوسط حسابى بلغ(4.44)، ونسبة مئوية بلغت(71.49%)، وتشير العبارة إلا أن عملية التخطيط لحل المشاكل الإدارية التي تواجه الاتحاد ليس لها رؤية واضحة وخطة موضوعه بالشكل الصحيح الذى يحقق الحلول السريعة والمفيدة وهذا ما اتضح فى مشكلة الاتحاد مع الاتحاد الدولى والمنشطات والايقاف عن ممارسة النشاط الدولى والتمثيل الدولى حتى الان، الأمر الذى يؤكد لنا أن العمليات الإدارية المتبعة لتنفيذ أنشطة وبرامج الاتحاد لا تتواءم مع طبيعة الحدث أو الازمة الطارئة ، وبالتالي يضيع الكثير من الوقت والمال والجهد دون تحقيق الأهداف بالشكل المرغوب، إن مثل هذه الأزمتا يفرزها الإهمال والتقصير عن السعي نحو أهداف الاتحاد المرجوة، وقد يسببه أيضا تغليب أيا من المصالح على مصلحة أهداف الاتحاد وغاياته، ومنها ما قد ينجم عن العمل بدون الإحساس بالانتماء إلى اللعبة، مما يؤثر حتما على مستوى إنتاجية الفرق والمنتخبات، كل هذه الأسباب مجتمعة كفيلة بحدوث مجموعة متتالية من الأزمتا الإدارية داخل الإتحاد المصري لرفع الأثقال.

ويضيف الباحث حول ما تقدم في الدراسات السابقة من ذكر أسباب ظهور الأزمات الإدارية وتأثيرها على الهيئات الرياضية المختلفة أن هناك أسباباً أخرى تقف وراء ظهور هذا النوع من الأزمات وهي النمطية، واستخدام الأساليب التقليدية في العمل الإداري في المؤسسات الرياضية، فإدارة أموال الاتحادات الرياضية بطريقة تؤدي إلى استثمارها لم يتحقق على مدى تعاقب القيادات الرياضية في إدارة مجالس الاتحادات الرياضية، مع عدو وجود رؤية أو استراتيجية لطبيعة العمل وتنظيم سير المنافسات والبطولات الرياضية بصورة مستمرة، وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كّل من (القليوبي، 2012)، (الهاشمي، 2010)، والتي تشير نتائجها إلى أن السبب الحقيقي لنشوب الأزمات الإدارية داخل المؤسسات والهيئات الرياضية هو إغفال الدور الحقيقي للتخطيط الاستراتيجي في بناء الأهداف الواضحة للعمل خلال الموسم الرياضي.

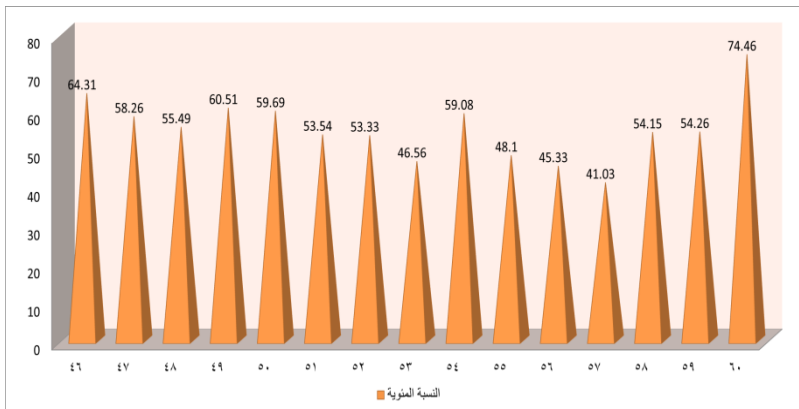


شكل(3) النسب المئوية لاستجابات العينة في محور الأزمات الفنية

يتضح من شكل(3) أن مستوى الازمات الفنية بالاتحاد المصري لرفع الأثقال جاءت عالية؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها(4.11)، ونسبة مئوية بلغت(66.15%)، وترواحت قيم المتوسطات الحسابية المسجلة بين(3.50 - 4.83).

حيث جاءت العبارة رقم(31) وهي(لا توجد آليات واضحة لانقضاء المواهب الرياضية في رفع الأثقال) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ(4.83)، ونسبة مئوية

بلغت (77.85%)، وهذا يشير إلى وجود معوقات في أنتقاء اللاعبين في رفع الأثقال ولا يوجد مشروع يستمر لفترة لطويلة في انتقاء اللاعبين على مستوى المحافظات الجمهورية، حيث يرى الباحث أن في إطار عملية الانتقاء الرياضي يتطلب ذلك البحث عن الخامات الجاهزة والمؤهلة للعب رياضة معينة، وذلك وفقا لبعض القياسات الجسمية ووفقا لمجموعة من المهارات الحركية، فلا بد أن يحضر إلى ميدان الانتقاء من هم متخصصون في اللعبة، حتى تتم عملية الانتقاء وفقا لأسس علمية، وتعتبر المدارس بشقيها الحكومية والخاصة مكان خصب تحتضن فيه المواهب الرياضية، إلا أن الاتحاد المصري لرفع الاثقال يندر زيارته للمدارس؛ وذلك لانتهاء المواهب الرياضية، وتتفق نتائج ما توصلت إليه هذه الدراسة في محور الأزمت الفنية مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (القائدي، 2017)، (البرغوثي، ٢٠١٣)، والتي أظهرت وجود أزمت فنية ناتجة عن عدم توفر مركز لإعداد القيادات الرياضية، وعدم توفر تخصصات أكاديمية تعنى بالتدريب الرياضي وإعداد المدربين من ذوي الكفاءات العلمية.



شكل(4) النسب المئوية لاستجابات العينة في محور أزمت الاتصالات

يتضح من شكل (4) أن مستوى أزمات الاتصالات والمعلومات بالإتحاد المصري لرفع الأثقال جاءت عالية؛ حيث كان المتوسط الحسابي لها (3.43)، ونسبة مئوية بلغت (55.21%)، وترواحت قيم المتوسطات الحسابية المسجلة بين (2.55 - 4.62). حيث جاءت العبارة رقم (60) وهي (لا يملك الاتحاد موقع إلكتروني خاص به) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.62)، ونسبة مئوية بلغت (74.46%)، ويعزو الباحث ذلك إلى دخول عصر تكنولوجيا المعلومات والاتصال، والذي يمثل تحديا كبيرا في مسألة إشراكه في العمليات الإدارية، فالباحث يرى أنه بقدر ما للاتصالات الحديثة من دور كبير في تسهيل الإجراءات الإدارية، إلا أن عملية توظيفها يتطلب فهما كافيا ودقيقا لأن عملية تدفق المعلومات بات سريعا وهائلا، وتزايد هذا الزخم المعلوماتي يزيد من احتمال أن تكون أزمات الاتصالات والمعلومات في الإتحاد المصري لرفع الأثقال، وأن من ضمن المشكلات التي تواجه الإتحاد المصري لرفع الأثقال عدم امتلاكه لموقع إلكتروني مفعّل خاص به على شبكة المعلومات الدولية وهذا ما اكدته عليه أيضاً نتائج دراسة (سيد، 2019)، والتي تشير إلي افتقاد الإتحاد المصري لرفع الأثقال لموقع مفعّل بشبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

كما كشفت نتائج الدراسة الحالية عن الإتحاد لا يعتم بتنظيم الدورات التدريبية والصقل في مجال تكنولوجيا امعلومات وعدم البحث عن استخدام الوسائل الحديثة في إدارة وتطوير العمل داخل الإتحاد، لذلك يرى الباحث إن الإتحاد المصري لرفع الأثقال يهتم في كثير من الأحيان في عقد الدورات الخاصة بتعليم وتدريب وتأهيل الحكام والمدربين واللاعبين

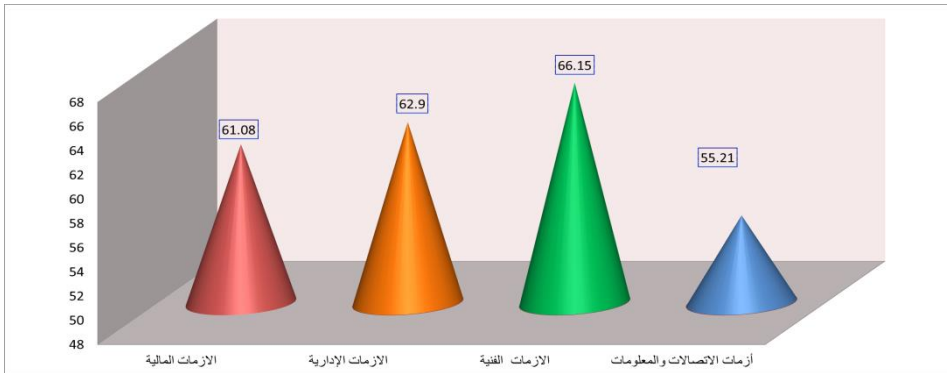
وبهذا يكون الباحث قد أجاب على التساؤل الأول للبحث والذي ينص على " ما

هي أنواع الأزمات التي تواجه الإتحاد المصري لرفع الأثقال؟"

الإجابة على التساؤل الثاني:

2- ما هي أكثر الأزمات تأثيراً بالاتحاد المصري لرفع الأثقال؟

يري الباحث أن دخول الإدارة الحديثة عموماً والإدارة الرياضية على وجه الخصوص ضمن مفاهيم العمليات الإدارية باتت الحاجة ملحة نحو التصدي للمشكلات التي تتزامن مع تعقد العمليات الإدارية وتداخل وظائفها، فمما لا شك فيه أن كل المجالات على وجه العموم والمجال الرياضي خصوصاً يتعرض إلى أزمات متكررة ومتنوعة ومتفاوتة المستوى، ومهما يكن من أمر هذه الأزمات وماهيتها، فإن التصدي لها للحيلولة دون وقوعها بات أمراً مهماً وضرورياً لضمان استمرارية الهيئة واستمرارية إنتاجها. وبناء على النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يري الباحث أن الأزمات التي يتعرضها الإتحاد المصري لرفع الأثقال متمثلة في الأزمات الفنية والإدارية والمالية والاتصالات والمعلومات، ووفقاً لنتائج هذه الدراسة فقد توصل الباحث لترتيب الأزمات التي يتعرض لها الإتحاد المصري لرفع الأثقال وفقاً لنتائج الدراسة الحالية



شكل (5) النسب المئوية لتأثير الأزمات

وبهذا يكون الباحث قد أجاب على التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على " ما

هي أكثر الأزمات تأثيراً بالاتحاد المصري لرفع الأثقال؟"

الإجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على:

- ما هي الرؤية الإستشرافية المقترحة لإدارة الأزمات بالاتحاد المصري لرفع الأثقال؟

إنطلاقاً من نتائج الدراسة النظرية والتي تضمنت تحليلاً لأنواع الأزمات بالاتحاد المصري لرفع الأثقال، والتعرف على أهم الأزمات التي يتعرض لها الإتحاد فيمكن إقتراح رؤية لإدارة الإزمات بالاتحاد المصري لرفع الأثقال وهي:

1. الفلسفة الفكرية للرؤية المقترحة
2. أهمية الرؤية المقترحة والحاجة إليها
3. غايات تحقيق الرؤية المقترحة
4. أسس ومبادئ الرؤية المقترحة
5. متطلبات تحقيق الرؤية المقترحة
6. مرتكزات الرؤية المقترحة:
7. آليات تفعيل الرؤية المقترحة:
8. إطار سيناريوهات الرؤية وانعكاساتها على الاتحاد المصري لرفع الأثقال:

الاستنتاجات: Conclusions

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية:

1. يتضح أن أكثر الأزمات شيوعاً في الاتحاد المصري لرفع الأثقال هي الأزمات الفنية، فقد احتلت المرتبة الأولى تلتها بالترتيب الإزمات الإدارية ، ثم الأزمات المالية ، ثم أزمات الاتصالات والمعلومات.
2. أظهرت النتائج إلى وجود قلة في الدعم المقدم للاتحاد المصري لرفع الأثقال.
3. هناك غياب لتنوع مصادر التمويل الذاتي بالإتحاد.
4. عدم وجود أو تفعيل لأئحة مالية متخصصة للمكافئات للاعبين وغيرهم.

5. هناك جمود وروتين في اللوائح والقوانين المنظمة للاستثمار والتسويق الرياضي بالإتحاد.
6. هناك تخطيط في بعض القرارات الإدارية بالإتحاد.
7. ضعف مستوى التخطيط الإستراتيجي بالإتحاد.
8. قلة أو ندرة البرامج التدريبية والتأهيلية التي ينظمها الإتحاد المصري لرفع الأثقال.
9. عدم وجود سياسة واضحة للتعين والانتخاب بالإتحاد.
10. هناك عزوف كبير من اللاعبين عن الاستمرارية في رفع الأثقال بسبب عدم التقدير المادي والمعنوي.
11. تضارب القرارات الإدارية وبعضها البعض بسبب غياب الرؤية.
12. عدم توافر موقع إلكتروني مفعّل بالإتحاد.
13. وسائل الاتصال المستخدمة غير جيدة مع المستفيدين.
14. عدم وجود رؤية واضحة وآلية لانتقاء الناشئين والموهبين.
15. تم التوصل لرؤية وسناريوهات لإدارة الأزمات بالإتحاد.

التوصيات: Recommendations

1. تبني الرؤية المقترحة للمساهمة في إدارة الأزمات بالإتحاد المصري لرفع الأثقال.
2. ضرورة التعرف على الإمكانيات المتاحة عند التخطيط بالأندية الرياضية.
3. تنظيم الدورات التدريبية والتأهيلية للعاملين بالإتحاد المصري لرفع الأثقال وفروعه.
4. محاولة استخدام أفضل الوسائل التكنولوجية الحديثة في إدارة وتنظيم البطولات.
5. وضع لإئحة مالية جيدة تضمن استمرارية اللاعبين في رياضة رفع الأثقال.

6. وضع ضوابط للقضاء على العادات والتقاليد الاجتماعية السيئة والتي تسبب الأزمات.
7. العمل على تحقيق العدالة في الاتحاد المصري لرفع الأثقال من خلال اللجان النوعية والافرع.
8. إنشاء موقع إلكتروني مفعّل للاتحاد المصري لرفع الأثقال.
9. البحث عن إيجاد مصادر للتمويل الذاتي بالإتحاد من خلال عمل الشركات المختلفة مع الممولين والرعاه.
10. تكوين فريق لإدارة الازمات والمشكلات بالإتحاد مع الاستعانة بالخبرات الخارجية.

قائمة المراجع: References

أولاً : المراجع باللغة العربية:

1. إكسيل، عبدالمهدي علي أحمد.(2003). واقع إدارة بعض الازمات الادارية في الأندية الرياضية بمملكة البحرين. مجلة العلوم التربوية والنفسية: جامعة البحرين - مركز النشر العلمي، مج4, ع2.
2. إلياس، الشاهد (٢٠١٢). القيادة الاستراتيجية ودورها في إدارة الأزمات. مجلة رماح البحوث والدراسات - مركز البحث وتطوير الموارد البشرية - الأردن، (٩)، ص ١٢٧ - 14٧.
3. البرغوثي، فاتن راتب (٢٠١٣). إدارة الأزمات لدى إداري الاتحادات والأندية الرياضية في فلسطين. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين. الحلو.
4. جاد الله، محمود (2007). إدارة الأزمات، دار أسامة لنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

5. جاد، عز الدين الحسينى سليمان، و محمود، دينا كمال. (2018). محددات إدارة الأزمات وعلاقتها بالأنماط القيادية الإدارية بالمؤسسات الرياضية المصرية. مجلة تطبيقات علوم الرياضة: جامعة الإسكندرية - كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، ع98، 33-45.
6. حسن، السيد سعيد حسين؛ رنزال، عبد الحليم جب (٢٠١٤). دراسة تحليلية لواقع الأزمات التي تواجه مدربي ألعاب الساحة والميدان. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية - العراق، 40، ص 39 - 51.
7. زكى ، أحمد عبدالفتاح. (2003) . الدراسات المستقبلية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
8. الزير، فاتن راتب عمر (2013). إدارة الأزمات لدى إداري الاتحادات الرياضية والأندية في فلسطين. مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث: جامعة الاستقلال - عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، مج5، ع1، 175- 314.
9. سيد، علاء الدين محمد (2019). استراتيجية لإدارة الصراع التنظيمي بالاتحاد المصري لرفع الأثقال في ضوء البصمة الوراثية التنظيمية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
10. صالح، أحمد (٢٠١٤). تقويم المشاركات الخارجية للاتحادات الرياضية الفلسطينية من وجهة نظر المدربين بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية - فلسطين، (٢٨) ١٢، ص ٢٩٠١ - ٢٩٣٨.
11. عبد الحميد، رجب. (٢٠١٣). استراتيجية التعامل مع الأزمات والكوارث (ط ١). العين: دار الكتاب الجامعي.

12. عبد المجيد، علي محمد؛ دسوقي، مرفت إبراهيم (٢٠١٠). تخطيط استراتيجي لتسويق الرياضة المدرسية بمملكة البحرين. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مصر، (٢١)، ص ٢٧٣ - ٣٣٢.
13. عبد المنعم، عليا والشافعي، حسن أحمد. (2009). استراتيجية للتسويق الرياضي والاستثمار بالمؤسسات الرياضية المختلفة، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية.
14. عتيق، عائشة. (٢٠١٣). استراتيجية إدارة الأزمات. دراسات استراتيجية. مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، الجزائر، (١٨)، ص ١٢٧ - 146.
15. فتحي، رافع صالح، و محيبس، عبدالأمير عبود. (2018). دراسة تحليلية لإدارة الإزمات الرياضية المتكررة لأندية الدوري الممتاز لكرة القدم في العراق. مجلة التربية الرياضية: جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، مج30، ع2، 408 - 420.
16. القائدي، عبدالله بن سعيد بن عامر. (2017). واقع إدارة الأزمات في الاتحادات الرياضية بسلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس، مسقط.
17. القليوبي، نهى سليمان (٢٠١٢). تقويم دور العلاقات العامة في إدارة الأزمات بالأندية الرياضية. مجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - مصر، ٧٧ (5)، ص ٢٢٧ - 441.
18. المحارمة، عاصم حسن معلا. (2009). إدارة الأزمات في الاتحادات الرياضية في الأردن، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

19. المحارمة، ياسين علي محجوب (٢٠١٣). معوقات إدارة الأزمات في دوائر الأنشطة الرياضية بالجامعات الأردنية من وجهة نظر المدراء العاملين بها. مجلة المشكاة للعلوم الإنسانية والاجتماعية - الأردن، ١ (٢)، ص 455 - 4٨٩.
20. محمد، حازم كمال الدين عبدالعظيم، و إبراهيم، إبراهيم حسين. (2006). رؤية إدارية لمواجهة الأزمات بالأندية الرياضية. مجلة أسبوط علوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط - كلية التربية الرياضية، ع 22، ج 2، 203- 249.
21. محمد، علاء أحمد محمد. (2020). إستراتيجية مقترحة للأنشطة اللوجستية التسويقية بالاتحاد المصري لرفع الأثقال، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
22. مساعدة، جهاد أحمد عيسى. (٢٠٠٣). عناصر إدارة الأزمات ومعوقاتها في المؤسسات الرياضية في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأردن، الأردن.
23. معوض، شريف حمد محمد. (2007). اتخاذ القرار الإداري لمواجهة بعض الأزمات بوزارة الشباب. رسالة ماجستير، جامعة حلوان، القاهرة.
24. الهاشمي، حمود بن عبد الله (٢٠١٠). التخطيط الاستراتيجي وأهميته في تحسين الأداء الإداري في المؤسسات الرياضية بسلطنة عمان من وجهة نظر العاملين بها. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
25. وادي، محمد ميلود؛ خميس، عبد الله فرغلي أحمد (٢٠١٣). التخطيط الاستراتيجي كمدخل لمواجهة الأزمات التربوية في بعض المؤسسات الرياضية بمدينة طرابلس. المؤتمر العلمي الدولي حول علوم الرياضة في قلب الربيع العربي - مصر، ص 6٠٠ - 656.

26. اليماني، وداد عبد الله (٢٠١٣). دور مديرات المدارس في إدارة الأزمات والكوارث: دراسة نظرية التطبيق على عينة من مديرات المدارس بمحافظة جدة. المؤتمر السعودي الدولي الأول لإدارة الأزمات والكوارث - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية - السعودية.

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية

27. Brown, A., Billings, C (2013). Sports fans as crisis communicators on social media websites, Public Relations Review 39 74–81.
28. Ejobowla, T., Erhinyodawe, J., Oroka, V., Atomatof, R (2014). Assessment of the Opinion of Youths on the Use of Sports and Vocational Education for Crisis Management in the Niger Delta Region International Journal of Psychological Studies, 6 (1). doi:10.5539/ijps.v6n1p87.
29. Lalonde, C.(2004). In Search of Archetypes in Crisis Management, Journal of Contingencies& Crisis Management, Vol(12).No(2), P:70.
30. Sasser, B. (2015).The other side of the ball: An analysis of the need for public relations and crisis management in Sports, The Business & Management Review, (6) 2.1 – 8.
31. Wertz, Emma & Kim, Soar. (2010).Cultural issues in crisis communication, journal of communication management, vol.14, no.1.

تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الزومبا على بعض المتغيرات البدنية والتركيب الجسمي للسيدات

د/نادية صالح علي

مقدمة البحث:

تسعي المجتمعات المتحضرة إلي الاهتمام بصحة أفرادها حيث أن سلامة الأفراد تعتبر القاعدة الأساسية التي تبني عليها المجتمعات مجدها وتقدمها ، فالمرأة نصف المجتمع لأنها المسئول الأساسي عن الأسرة وعن رعايتها صحياً واجتماعياً ، والمرأة تمر في حياتها بعدة مراحل تشكل نمط تكوينها وأسلوب حياتها وينتج عن تلك المراحل أحداث تترك بصمات واضحة علي سلوكها وما يعقبها من تغيرات بيولوجية وفسولوجية وبدنية وسيكولوجية. (486:26)

ويعد القرن الواحد والعشرين عصراً جديداً في شتي جوانب المعرفة ومع التقدم التكنولوجي التي قدمت للفرد وسائل الراحة والرفاهية مما انعكس ذلك علي قلة الحركة وانخفاض النشاط ومعه زادت المشكلات الصحية وأحد أسبابها الرئيسية أهمها زيادة الوزن نتيجة انخفاض الطاقة المستهلكه خلال الأنشطة اليومية مما نتج عنه زيادة تراكم الدهون. (2 : 257) (5 : 27)

ويذكر كلا من ورنر هوجر وشارون هوجر Werner Hoeger Sharon وHoeger& 2011م أن التدريبات الهوائية هي التي تستخدم المجموعات العضلية الرئيسية لأكثر من عدة دقائق من خلال حركات ايقاعية متكررة مستمرة حيث يقوم الجهاز الدوري التنفسي بإمداد العضلات باحتياجها من الأكسجين حيث أن الهدف

* /مدرس بكلية التربية الرياضية جامعه مدينة السادات

الأساسي من ممارستها رفع اللياقة البدنية والوظيفية بالإضافة إلي تحسين القياسات الجسمية والعمل علي إنقاص الوزن وتخفيض نسبة الدهون بالجسم. (102:32)

وتعتبر تدريبات الزومبا من أحدث التدريبات التي تؤدي من خلال حركات مختلفة يقوم بها الجسم في حدود امكانياته الطبيعية فهي تدريبات خفيفة في نظام حركي مشوق ومبهج يتمتع فيه المشاركون بالطاقة العالية ويرغبون في أدائه يوميا مما يتيح الفرصة لمن يمارسها للنمو بدنياً من خلال تنمية التناسق بين أجزاء الجسم حيث يتميز بخطواته وحركاته وموسيقاه اللاتينية ، كما أنها من الأنشطة التي يمكن ممارستها في أي وقت وأي مكان. (35)

وتعتبر الموسيقى المصاحبة شرط إجباري لأداء التدريبات الفردية والجماعية فالموسيقي هامة للتدريب علي المهارات الحركية تساعد علي إعطائها الإحساس المطلوب ، كما أن لها تأثير محبب إلي النفس إذ تعمل حافزاً ودافعاً نحو تكرار الحركة ، ووسيلة للتححرر من التوتر العصبي ، وتساعد علي تنمية التوازن والتحكم في أجزاء الجسم مما ينمي الإحساس الحركي ويؤخر ظهور التعب بالإضافة إلي أنها تمنح المشاركات فرصة التعبير عن رغباتها وشعورها بالحركة. (36:20)

وتشير حنان شوقي 2017م أن ممارسة الرياضة وسيلة فعالة لحماية وتحسين صحة الانسان لما لها من أثار ايجابية تزيد من كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم وتعمل علي تنشيط الدورة الدموية وبالتالي تساعد علي تدفق الدم إلي أعضاء الجسم المختلفة وعندما يتوافر الدم الواصل إلي هذه الأعضاء فإنها تكتسب العناصر الحيوية اللازمة لوظائف الأعضاء وسلامتها ووقايتها من الأمراض وبالتالي فإن انعدام ممارسة الرياضة يؤدي إلي الخمول والسمنة وما يترتب علي ذلك من حدوث أمراض الشرايين التاجية نتيجة زيادة الكوليسترول ودهون الدم. (9: 2,3)

ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من دراسات سابقة وجدت أنه توجد مشكلة في ممارسة النشاط الرياضي عامة للسيدات خاصة داخل الاندية الصحية لاعتمادة علي التدريبات الحرة او باستخدام الاجهزة الرياضية مما يغلبه الطابع الروتيني وعدم التجديد وبالتالي عدم تشجيع المشتركات علي الانتظام بالتدريب ولاحظت الباحثة من خلال عملها بالأندية الصحية بمنطقة أبو الحصاني في دولة الكويت عدم انتظام المشتركات في التدريب بصورة كبيرة مما دفعها إلي استخدام تدريبات الزومبا وخاصة لما لها من فوائد وأهمية والتي تعد من التدريبات التي تعتمد علي النظام الهوائي حيث انتشر استخدام تدريبات الزومبا في معظم النوادي العالمية والتي لم يتطرق لها الكثير من الباحثين علي الرغم من أهميتها بالأندية الصحية خاصة وأنها تعتمد علي المصاحبة الموسيقية واعتمادها علي استخدام المجموعات العضلية الرئيسية لأكثر من عدة دقائق من خلال حركات ايقاعية متكررة مستمرة حيث يقوم الجهاز الدوري التنفسي بامداد العضلات باحتياجها من الأوكسجين حيث أن الهدف الأساسي من ممارستها هو رفع اللياقة البدنية والوظيفية للممارسات بالإضافة إلي تحسين القياسات الجسمية والعمل علي إنقاص الوزن وتخفيض نسبة الدهون بالجسم وبذلك دفع الباحثة إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الزومبا ومعرفة تأثيرها علي المتغيرات البدنية والتركيبية الجسمية للسيدات.

هدف البحث:

يهدف البحث الي تصميم وتطبيق برنامج تدريبي مُقترح باستخدام تدريبات الزومبا ومعرفة تأثيره على مستوى بعض المتغيرات البدنية والتركيب الجسمي للسيدات.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) في التركيب الجسمي قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:-

- تدريبات الزومبا:

"تدريبات الزومبا هي نوع من أنواع التدريبات الهوائية ، حركاتها مستوحاة من الرقص اللاتينية بمصاحبة الموسيقى المتنوعة، وتساعد علي تحسين حالة الفرد البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية، والزومبا في اللغة اللاتينية تعني كلمة ازيز النحل ، وهي كلمة عامية كولومبية بمعنى سريع الحركة مثل النحلة". (29: ٤٩)

- التدريبات الهوائية:

هي التي تتطلب أدائها زيادة في كمية الأوكسجين الداخل إلي الجسم وتحدث تغيرات ايجابية في الجهازين الدوري والتنفسي. (32:19)

- البدانة:

هي ظاهرة تنتج من ترسيب كميات زائدة من الدهون في بعض أجزاء الجسم أو زيادة تضخم حجم الخلايا الدهنية بالجسم وقد تصل هذه الحالة إلي الترهل. (97:22)

الدراسات السابقة:

1- دراسة أزهار عبد النبي 2019م (3) بعنوان " تأثير تدريبات الزومبا علي تطوير بعض القدرات الادراكية الحركية للأطفال من (٦-٩) سنوات " استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبي يعتمد علي تدريبات الزومبا بالمصاحبة الموسيقية علي تطوير بعض القدرات الادراكية الحركية للأطفال من (٦-٩) سنوات ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، العينة 25 طفلة بنادي السلام البحري بمحافظة بورسعيد ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التجريبي المقترح له تأثير

- إيجابي علي تطوير بعض القدرات الحركية والادراكية للأطفال والمتمثلة في (التوازن والقوام - تصور الجسم وتميزه - المزوجة الإدراكية - إدراك الشكل).
- 2- دراسة وفاء السيد ، هبة محمد 2019م (27) بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريبات الهوائية لتحسين صورة الجسم وحالة الاكتئاب وبعض متغيرات الشخصية للبدينات " استهدفت الدراسة تصميم وتطبيق برنامج لتدريب هوائي باستخدام تدريبات الزومبا للبدينات لخفض نسبة الدهون بالجسم ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، العينة 45 أنسة من سن (20-30) سنة ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التجريبي المقترح أدي إلي تحسن جميع المتغيرات الأنثروبومترية والمكونات الجسمية وأيضاً تحسن المتغيرات البدنية والمقاييس النفسية.
- 3- دراسة نداء دياب 2015م (25) بعنوان " تأثير برنامج للزومبا علي ذهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدي الإناث من اعمار ١٨ - ٢٥ سنة " استهدفت الدراسة التعرف علي أثر برنامج للزومبا علي ذهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدي الإناث من اعمار ١٨ - ٢٥ سنة ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، العينة 33 طالبة ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التجريبي المقترح أدي إلي تحسن معدلات دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدي الإناث.
- 4- دراسة آن دلسترات وآخرون A.Delextrat and other 2015م (28) بعنوان " ادخال 8 أسابيع من تدريبات الزومبا لتحسين اللياقة الهوائية والنفسية للنساء الأصحاء " استهدفت الدراسة التعرف علي تأثير برنامج للزومبا علي النتائج النفسية والفسيوولوجية علي المرأة الصحية وكذلك المتغيرات البدنية ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، العينة 42 سيدة ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التجريبي

المقترح له نتائج ايجابية في اللياقة البدنية بنسبة 3,6% وإدراك الذات 16,3% ولكنها لم تغير من مكونات الجسم.

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وقد استعانت بأحد التصميمات التجريبية لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

- مجتمع البحث:-

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن من (٣٠-٤٠) سنة والمشاركات بالأندية الصحية بمنطقة أبو الحصاني في دولة الكويت.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية على (45) سيدة يمثلون السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن من (٣٠-٤٠) سنة والمشاركات بنادي ديفا الصحي بمنطقة أبو الحصاني في دولة الكويت ، بلغ عدد عينة البحث الأساسية (15) سيدة ، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (20) سيدة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) ، تم استبعاد (10) سيدات من ذوي الحالات الصحية الخاصة والرافضات الاشتراك بالبحث.

وتم اختيار هؤلاء السيدات لأسباب الأتية:

-موافقة السيدات علي الاشتراك في إجراء وتطبيق البحث عليهن.

-عدم ممارستهن لتدريبات الزومبا من قبل.

تجانس عينة البحث:

وقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينة البحث ككل والبالغ عددهم (35) سيدة للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي وذلك في المتغيرات الجسمية والفسولوجية قيد البحث وذلك ما يوضحة جدول (1).

كذلك قامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث وذلك ما يوضحة جدول (2).

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في المتغيرات الجسمية والفسولوجية

الالتواء	الانحراف المعياري	مقاييس النزعة المركزية			المتغيرات
		المتوسط	الوسيط	المنوال	
0.13 -	2.31	36.00	35.00	35.96	السن
0.98	4.17	168.00	166.50	166.00	الطول
0.32	10.71	79.00	77.85	78.34	وزن الجسم
0.48	2.16	29.60	28.50	28.43	كتلة الجسم
0.71	3.62	27.50	26.00	25.62	وزن الدهون
0.68	5.74	32.50	31.88	32.70	نسبة الدهون
0.37	1.70	6.00	6.50	6.88	الكفاءة البدنية (شدة الأداء اللازمة للوصول إلى 170 نبضة/الدقيقة)
0.07	0.29	2.23	2.15	2.31	الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين

يتضح من جدول (1) تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الجسمية والفسولوجية ، حيث أن قيم معاملات الالتواء لتلك المتغيرات تنحصر بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية 35

الالتواء	الانحراف المعياري	مقاييس النزعة المركزية			وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		المنوال	الوسيط	المتوسط		
0.62	7.68	87.00	92.50	91.90	سم	الوثب العريض
0.80-	3.84	11.00	10.50	9.60	سم	مد الجذع
0.17	0.76	8.71	9.99	10.04	درجة	الجري الزجراجي
0.38	0.45	9.87	10.45	10.43	درجة	الدوائر الرقمية
0.43	111.80	698.00	896.50	879.30	درجة	اختبار كوبر لمدة (٢٠ق)
0.82-	2.26	14.00	13.00	12.30	درجة	الجلوس من الرفود (٣٠ث)

يتضح من جدول (2) تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية ، حيث أن قيم معاملات الالتواء لجميع الاختبارات البدنية تنحصر بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات.

- أدوات ووسائل جمع البيانات:

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث تم استخدام الأدوات والوسائل التالية:

1- المسح المرجعي:

قامت الباحثة بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في المجال

الفسولوجي والتدريب الرياضي ورياضة التدريبات والجمباز بهدف:-

أ- تحديد وحصر المتغيرات البدنية والتركيب الجسمي والفسولوجي التي تتناسب مع عينة البحث.

ب- تحديد وحصر الاختبارات البدنية والتركيب الجسمي والفسولوجي التي تتناسب مع عينة البحث.

ج- تحديد وحصر محتويات البرنامج التدريبي.

د- تحديد وحصر التدريبات المستخدمة بالبرنامج التدريبي.

2- المقابلات الشخصية:

قامت الباحثة بتصميم استمارات استطلاع رأى الخبراء في مجال علوم الصحة والتدريب الرياضي والتدريبات والجمباز وعددهم (5) خبراء ملحق (1) وذلك لتحديد: - الاختبارات البدنية والتركيب الجسمي والفسولوجي التي تتناسب مع عينة البحث. ملحق (2)

- محتويات البرنامج التدريبي. ملحق (3)

3- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:-

تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية:-
- صالة رياضية ، ميزان إلكتروني لقياس الوزن ، جهاز الريستاميتير لقياس الطول.
- العجلة الأرجومومترية لقياس "الكفاءة البدنية باستخدام إختبار روفير وقياس الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين المطلق.
- جهاز تحليل مكونات الجسم Body compstion analyzer لقياس مكونات الجسم ، كتلة الدهون (f.M).

استمارات البحث:

- استمارات تسجيل البيانات الخاصة بأفراد البحث :
قامت الباحثة بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث تتوفر فيها البساطة وسهولة دقة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وهي كما يلي:
- استمارة تسجيل قياسات السيدات في المتغيرات البدنية والتركيب الجسمي والفسولوجي.
- استمارة فردية لتسجيل قياسات السيدات في الاختبارات البدنية والتركيب الجسمي والفسولوجي.

- استمارة مجمعة لتسجيل قياسات السيدات للاختبارات البدنية والتركيب الجسمي والفسولوجي.ملحق (4)

5- الأجهزة والأدوات:

- معدلات النمو: عن طريق حساب متغيرات (السن - الطول - الوزن).
- الاختبارات البدنية المستخدمة:
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- اختبار اطالة (مد) الجذع لقياس مرونة العمود الفقري.
- اختبار الجري الزجاجة لقياس الرشاقة.
- اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق.
- اختبار كوبر لمدة (٢ اق) علي التريد ميل (المشاية الكهربائية) لقياس اللياقة التنفسية القلبية.
- اختبار الجلوس من الرقود (٣٠ث) لقياس القوة العضلية لعضلات البطن .
- قياس التركيب الجسمي : ويتمثل في (وزن الجسم الكلي - مؤشر كتلة الجسم - نسبة الدهون بالجسم).

- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

1- صدق الاختبارات البدنية:-

تم حساب صدق الاختبارات البدنية عن طريق حساب صدق التمايز "بطريقة المقارنة الطرفية" والذي يعتمد على مقارنة الربيع الأعلى والربيع الأدنى لمجموعة واحدة ، تمثل المجموعة (20) سيدة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك يوم السبت الموافق 11 / 5 / 2019م بنادي ديفا الصحي بمنطقة أبو الحصاني ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات البدنية.

جدول (3)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية $2 = 5$

الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة
		ع	س	ع	س		
الوثب العريض	سم	94.40	3.36	58.20	6.02	36.20	24.75
مد الجذع	سم	10.60	1.14	2.20	1.79	8.40	21.00
الجري الزجراجي	درجة	9.60	0.22	11.99	0.12	2.40	45.89
الدوائر الرقمية	درجة	9.77	0.49	12.35	0.36	2.58	28.83
اختبار كوبر لمدة (٢ اق)	درجة	999.40	14.54	761.60	49.92	237.80	14.47
جلوس من الرقود (٣٠ ث)	درجة	14.60	0.89	9.20	0.84	5.40	13.50

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = (1.79)

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات البدنية ، حيث أن قيم " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين الأفراد وهذا يعنى صدق هذه المتغيرات.

2- ثبات الاختبارات البدنية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test-retest) على عينة قوامها (20) سيدة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وقد اعتبرت الباحثة نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة بمثابة التطبيق الأول ، وقد قامت بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات بعد (7) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم السبت الموافق 18 / 5 / 2019م بنادي ديفا الصحي بمنطقة أبو الحصاني ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (4)

معامل الثبات للمتغيرات البدنية ن = 1 ن = 2 = 20

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ر" المحسوبة
		ع	س	ع	س		
الوثب العريض	سم	14.96	77.80	14.78	78.65	0.85	0.89
مد الجذع	سم	3.33	6.80	3.36	7.40	0.60	0.61
الجري الزجراجي	ثانية	0.96	10.77	0.88	10.66	0.11	0.98
الدوائر الرقمية	ثانية	1.03	11.15	0.97	10.95	0.2	0.64
اختبار كوبر لمدة ١٢ اق	متر	104.35	895.55	97.25	902.25	6.70	0.98
جلوس من الرقود ٣٠ ث	تكرار	2.41	12.00	2.25	12.85	0.85	0.98

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = (1.79)

يتضح من جدول (4) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول

والثاني في المتغيرات البدنية مما يدل علي تمتع هذه الاختبارات بمعاملات ثبات عالية.

- البرنامج التدريبي المقترح :-

أ- الهدف من البرنامج المقترح:

يهدف البحث الي تصميم وتطبيق برنامج مقترح لتدريبات الزومبا والتعرف على تأثيره

على مستوى:-

1- بعض المتغيرات البدنية وتتمثل في (الرشاقة - التوافق - المرونة - قوة عضلية - قوة التحمل).

2- التركيب الجسمي ويتمثل في (وزن الجسم - مؤشر كتلة الجسم - وزن الدهون - نسبة الدهون - الكفاءة البدنية - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) للسيدات.

ب- الأسس العلمية التي وضع على أساسها البرنامج:

1- مراعاة مبدأ التدرج أثناء أداء التدريبات من البسيط إلى المركب من السهل إلى

الصعب بحيث يمكن حدوث التكيف لأجهزة الجسم الحيوية مع الجهد البدني المبذول

وهذا من خلال:

- أ- زيادة شدة التدريب تدريجياً اعتماداً على قياس معدل النبض لتحديد النبض المستهدف للتدريب وتم تحديد مدى شدة الأداء للتدريبات الهوائية (الزومبا) من أقصى معدل للنبض وفقاً لهدف البرنامج.
- ب- الزيادة التدريجية في الشدة والحجم خلال البرنامج.
- ج- اشتمل البرنامج على راحة بينية تراوحت من 2-3ق في مضمون زمن كل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية.
- 2- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة أثناء تطبيق البرنامج.
- 3- أن يشتمل البرنامج على الإحماء والتهدئة.
- 4- أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن التغيير أو التعديل في بعض مكوناته.
- 5- مراعاة عوامل الأمن والسلامة لأفراد العينة.
- 8- مصاحبة الموسيقى المناسبة أثناء أداء التدريبات لزيادة الحماس والدافعية.
- 9- مراعاة التنوع في التدريبات بحيث تكون شاملة لأجزاء الجسم المختلفة.
- 10- مراعاة الاستعانة ببعض الأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج والمناسبة لطبيعة العينة.
- 11- مراعاة الناحية الترويحية بإدخال بعض المسابقات الترفيهية المناسبة للسيدات.

محددات البرنامج التدريبي:-

- قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للمراجع والدراسات السابقة (9) (10) (12)
- (14) (25) المرتبطة بمتغيرات البحث ، وكذلك آراء الخبراء ملحق (1) في ذلك المجال حيث تم تحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج وتمثلت فيما يلي:
- مدة البرنامج (8) أسابيع لمدة شهرين بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعاً بإجمالي (24) وحدة تدريبية خلال البرنامج التدريبي.
- تشكيل الحمل التدريبي (1:1)
- طريقة التدريب المستخدمة (المستمر ، الفكري منخفض الشدة).

تقنين الأحمال التدريبية:

تم تقنين الأحمال التدريبية لعينة البحث الأساسية وفقاً لمعدل النبض وذلك قبل إجراء البرنامج التدريبي لتحديد أقصى معدل للنبض حيث يتم اتباع المعادلة التالية:-

النبض المستهدف = أقصى نبض - نبض الراحة

نبض الراحة + نسبة التدريب

حيث أن أقصى معدل للنبض = 220 - السن =ن/ق.

220- السن (20سنة) = 200 ن / ق

• وبمعلومية متوسط نبض سيدات الدراسة الاستطلاعية وقت الراحة = 65 ن / ق.

• وبالتطبيق في المعادلة يتم معرفة النبض المستهدف الوصول إليه وشدة الحمل

المناسبة له كما هو موضح بالجدول.

جدول (5)

النبض المستهدف الوصول إليه طبقاً لشدات الحمل المختلفة

م	شدة الحمل	معدل النبض	شدة الحمل البنية	النبض المستهدف
1	الحمل البسيط (%35 - %50)	112.25 : 132.5 ن/ق	%35	112.25 ن/ق
2			%40	119 ن/ق
3			%45	125.75 ن/ق
4			%50	132.5 ن/ق
5			%55	139.25 ن/ق
6	الحمل المتوسط (%50 - %75)	132.5 : 166.25 ن/ق	%60	146 ن/ق
7			%65	152.75 ن/ق
8			%70	159.5 ن/ق
9	الحمل الأقل من الأقصى (%75 - %90)	166.25 : 186.5 ن/ق	%75	166.25 ن/ق
10			%80	173 ن/ق
11			%85	179.75 ن/ق
12			%90	186.5 ن/ق

ج- مكونات الوحدة التدريبية من البرنامج المقترح:

تقسم الوحدة التدريبية على النحو التالي:-

١- فترة الاحماء :-

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى إعداد وتهيئة الجسم للتدريبات وتجهيز العضلات العاملة بجانب رفع درجة حرارة الجسم ومنع حدوث الإصابة أثناء الأداء ، حيث يمثل الإحماء (12ق) من الزمن الكلى المخصص للوحدة التدريبية اليومية خلال البرنامج التدريبي ويتضمن "المشى ، الجرى ، تدريبات المرونة والإطالة".

٢ - المرحلة الأساسية :-

وتتراوح مدتها ما بين (69-109ق) وهي عبارة عن مجموعة من التدريبات

الهوائية وتنقسم إلى:

أ- تدريبات (عامة) وتتضمن مجموعة من تدريبات الزومبا والمستمرة باستخدام الرجلين والذراعين مع تنوع الأداء يتخللها فترات راحة بينية بسيطة بين المجموعات ، وتهدف إلى رفع الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والتنفسي والهرموني والعضلي.

ب- تدريبات (خاصة) لأجزاء الجسم الرئيسية وتتضمن تدريبات خاصة لأجزاء الجسم (الذراعين -الذراع - الرجلين) ، ويتم فى كل وحدة تدريبية التركيز على جزء معين من أجزاء الجسم ، ويسمح باستخدام أدوات مناسبة لزيادة مقاومة الأداء ، ويتخللها فترات راحة بينية بين التدريبات ، وتهدف إلى زيادة الطاقة المستهلكة لخفض الوزن من خلال زيادة حرق السعرات الحرارية الموجودة بالجسم.

٣- المرحلة الختامية (التهدئة) :

وهذا الجزء من الوحدة التدريبية اليومية يهدف إلى العودة بالفرد الرياضي (السيدة) إلى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الإمكان وذلك بعد المجهود المبذول ،

حيث تمثل المرحلة الختامية زمن (9 ق) من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية خلال البرنامج التدريبي.

د- نموذج لوحة تدريبية من البرنامج المقترح:

جدول (7)

نموذج لوحدة تدريبية

الراحة الفترية	التكرار	الشدة	الزمن	أجزاء الوحدة	
		بطيء - معتدل	12ق	الإحماء	
2ق	مجموعتان - المجموعة 12 تمرين	65:60% من أقصى معدل للنبض	50ق	تدريبات الزومبا	الجزء الرئيسي (89ق)
30ث	10 تكرار للتمرين الواحد	بطيء	39ق	تدريبات (خاصة) لأجزاء الجسم الرئيسية	
		بطيء	9ق	التهدئة	

- اختيار المساعدين:

اختارت الباحثة ثلاث مساعدين من زميلاتها بالنادي الصحي ، وتم تعريفهم بجوانب البحث وأهدافه من حيث متطلبات القياس وكيفية أداء الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية والفسولوجية للعينة قيد البحث ، فضلاً عن تزويدهم بالمعارف الخاصة بأية استفسارات تواجههم أثناء تطبيق البحث.

- الدراسة الاستطلاعية:

الهدف الأساسي من إجراء الدراسات الاستطلاعية هو التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحثة وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ومناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة وتطبيق بعض وحدات البرنامج وتمت هذه الدراسات كالتالي:

1- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الأربعاء 8 / 5 / 2019م ، وكان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على:

- ملائمة الاختبارات البدنية لعينة البحث.
- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- مدى صلاحية المكان لإجراء الاختبارات.
- مدى استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها وتدريبهم على تسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة بكل اختبار.

- الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتلافيها في الدراسة الأساسية. وقامت الباحثة بتطبيق الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية والفسولوجية علي أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (5) سيدات بمعاونة المساعدين وأسفرت الدراسة عن مناسبة الاختبارات لعينة البحث ، وكذلك صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

2- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة خلال الفترة من يوم السبت 11 / 5 / 2019م إلى يوم السبت 18 / 5 / 2019م ، بهدف التأكد من المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات) للاختبارات قيد البحث.

3- الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجرت الباحثة هذه الدراسة علي العينة الاستطلاعية وعددهم (12) لاعب خلال الفترة من يوم السبت 25 / 5 / 2019م إلى يوم الاثنين 27 / 5 / 2019م ، وذلك بتطبيق بعض وحدات البرنامج التدريبي بهدف تحديد:
- الصعوبات التي قد تجدها الباحثة عند تطبيق البرنامج المقترح علي عينة البحث.

- مناسبة محتوى البرنامج التدريبي لعينة البحث.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن:

- 1- معرفة مدى ملائمة محتويات البرنامج لعينة البحث من حيث نوعية التدريبات المستخدمه.
- 2- الطريقة الملائمة لشرح طريقة الأداء الصحيح للتدريبات.
- 3- استبعاد بعض التدريبات لصعوبة أداء السيدات لها.
- 4- أهمية التأكيد على عينة البحث بضرورة الالتزام باتباع السلوك الغذائى السليم بعدم تناول الغذاء قبل التمرين على الأقل بساعتين مع أهمية تناول

كميات مناسبة من السوائل عقب الانتهاء من أداء التدريبات لتعويض الفاقد من سوائل الجسم.

5- تأكدت الباحثة من أهمية أداء التدريبات بمصاحبة الموسيقى لزيادة الحماس والدافعية للممارسة وتقليل الملل.

6- إتقان المشتركات فى البرنامج التدريبي المستخدم من كيفية قياس معدل النبض لأنفسهم وذلك عن طريق عد النبض من الشريان الثباتى للرقبة أسفل الفك لمدة 10 ث ثم ضرب الناتج فى 6 لمعرفة معدل ضربات القلب فى الدقيقة.

7- الاستيعاب الكامل لشرح أوضاع الجسم السليمة أثناء أداء التدريبات لضمان الأداء السليم لأفراد العينة للتدريبات المستخدمة داخل الوحدات التدريبية.

- خطوات تطبيق البحث:

1- القياس القبلى:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلى لمجموعة البحث التجريبية وإيجاد التجانس لعينة البحث وإجراء القياس القبلى للمتغيرات البدنية والقياسات الجسمية والفسىولوجية يوم 29 / 5 / 2019م.

2- تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي من يوم السبت 1 / 6 / 2019م إلى يوم الأربعاء 24 / 7 / 2019م ، وكانت مدة البرنامج التدريبي (8) أسابيع بواقع (٢٤) وحدة مقسمة على ٣ وحدات تدريبية فى الأسبوع.

3- القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث وذلك في بعض المتغيرات البدنية والقياسات الجسمية والفسولوجية يوم السبت 27 / 7 / 2019م وقد راعت الباحثة أن يتم إجراء القياسات البعدية بنفس الطريقة التي تم بها القياسات القبلية.

- المعالجات الإحصائية:-

تم تجميع البيانات وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها إحصائيا باستخدام: تمثلت المعالجة الإحصائية في:

. الإحصاء الوصفي "مقاييس النزعة المركزية . الانحراف المعياري . معاملات الالتواء"

. معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات البدنية والقياسات الجسمية والفسولوجية.

. اختبار " ت " (T. test).

. تحليل التباين في اتجاه واحد.

. نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية.

-عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة الفرض الأول:-

جدول (8)

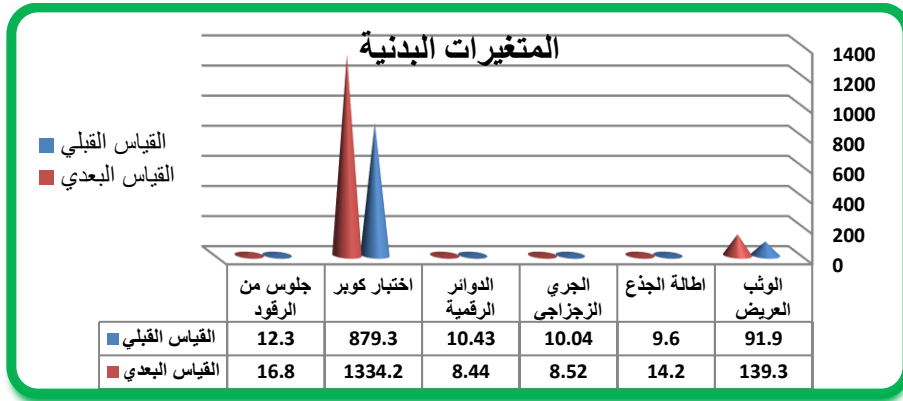
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي)

في المتغيرات البدنية $n = 1$ $n = 2$ $15 = 15$

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	ع	س	ع	س			
الوثب العريض	91.90	7.68	139.30	9.43	47.40	*13.61	17.32%
مد الجذع	9.60	3.84	14.20	1.93	4.60	*3.40	63.50%
الجري الزجراجي	10.04	0.76	8.52	0.54	1.53	*4.42	106.12%
الدوائر الرقمية	10.43	0.45	8.44	0.63	1.99	*7.29	58.88%
اختبار كوبر لمدة (١٢ق)	879.30	111.80	1334.20	79.50	454.90	*9.38	86.97%
جلوس من الرقود (٣٠ث)	12.30	2.26	16.80	1.55	4.50	*4.26	133.76%

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = (1.79)

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05).



شكل (1)

المتغيرات البدنية

مناقشة نتائج الفرض الأول:-

طبقاً لما أسفرت عنه نتائج عينة البحث الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث يتضح من الجدول (8) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (1,79) أقل من قيمة (ت) المحسوبة وقد تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (3,40 – 13,61) وذلك عند مستوي معنوية (0,05) لصالح القياس البعدي مما يدل على أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويتضح من الجدول أن نسبة التغير في جميع المتغيرات البدنية لعينة البحث تراوحت بين (17,32% – 133,76%) مما يرجع إلى برنامج تدريبات الزومبا وتنوع التدريبات داخل البرنامج التدريبي المقترح مع تنوع الموسيقى (بطئ - سريع) مما كان له تأثيراً إيجابياً في تحسن بعض المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث أن تدريبات الزومبا بما تحتويه من حركات متنوعة تؤدي إلى تحسينه واستمرارية تساعد على تنمية المتغيرات البدنية وإيجاد التناسق بين أجزاء الجسم بشكل عام وذلك بأداء حركات مختلفة يقوم بها الجسم كله في حدود إمكانياته وقدراته وتوافق بين أجزاء الجسم المختلفة من الرأس حتى القدمين وتميز برنامج تدريبات الزومبا بحركات انقباضية سريعة لجميع أجزاء الجسم مما ساهم في الجمع بين مكونات القدرة العضلية وهو القوة وسرعة الإنقباض العضلي لأن هذا النوع من التمارين يشمل على تحريك جميع عضلات الجسم مع إيقاع الموسيقى وبالتالي تشارك جميع العضلات سواء القدمين ، الذراعين ، البطن ، الظهر، الساقين.

وقد راعت الباحثة الفروق الفردية بين العينة قيد البحث حيث تنوعت التدريبات في صعوبتها وهذا ساعد على تحفيز السيدات على أداء البرنامج بشكل

جيد دون صعوبات وخلق دافع وتشوق لمعرفة التدريبات الجديدة الممارسة داخل الوحدات التدريبية.

وهذا ما أكده "فوست" Foste (٢٠١٢م) (35) أن تدريبات الزومبا لها تأثير عال وكافي على تنمية المستوى البدني للفرد أكثر من المشي والجري والسباحة والألعاب الجماعية ، حيث أن الحركات مستمرة للجسم كله في آن واحد بمصاحبة أنغام موسيقية تساعد على الاستمرار في ممارسة التمرين، وقد أثرت تدريبات الزومبا بحركاتها المتنوعة من طعنات ومرجحات الذراعين وميل الجذع في أكثر من اتجاه مما أدى إلى تحسن المدى الحركي لأجزاء الجسم ، وقد راعت الباحثة تغيير اتجاه الحركات والانتقال والانسيابية.

ويرى "مفتى حماد" (١٩٩٨م) (24) أن تنمية المرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة، وبدون المدى الكافي تصبح الحركة محدودة.

ويشير "سيرجي بوليفسكي" Sergey Polivsky (٢٠٠٩م) (13) أن المرونة من القدرات التي تطور المتغيرات البدنية الأخرى ، وتساعد على تأخير الشعور بالتعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي، وتطور السمات الإرادية كالجرأة والثقة بالنفس والشجاعة وإتقان الحركات بصورة اقتصادية وأكثر انسيابية وتحد من الإصابات.

ويرى "عادل عبد البصير" (١٩٩٩م) (16) أن المرونة من إحدى المتغيرات البدنية الهامة للأداء الحركي وتحسينها يؤثر في باقي الصفات البدنية كالقوة والتحمل والرشاقة ويتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي وتطور السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "سلوى موسى" (٢٠٠٢م) (11) ، "عالية عادل" (٢٠٠٤م) (17) والتي توضح أن الزيادة في المرونة تنتج عن أداء نشاط

بدني من خلال برامج مقننة، وأظهرت نتائج البحث تحسن في قوة التحمل العضلي للقدمين وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى تكرار الأداء بقوة وفاعلية داخل الوحدة التدريبية فيما لا يقل عن (4:8) تكرارات الحركة الواحدة مع الاستمرارية في الأداء بنفس الأسلوب لجميع الحركات الأخرى داخل الوحدة التدريبية اليومية.

وهذا يتفق مع ما ذكره "السيد عبد المقصود" (١٩٩٧م) (4) أن القوة المميزة بالتحمل هي القدرة على مقاومة التعب أثناء بذل المجهود العضلي المستمر الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته. وفي ذلك تشير "ليلى فرحات" (٢٠٠١م) (21) أن التحمل هو قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء الحركي والتغلب على مقاومات لأطول فترة ممكنة نسبياً أو لفترات طويلة من الزمن.

وأكد على ذلك "تامر الجبالي" (٢٠١٢م) (8) أن التدريبات الهوائية التي تتميز بالاستمرارية لفترات طويلة في الأداء تؤدي إلى ضخ الدم والأكسجين إلى القلب والأوعية الدموية بصورة أكبر وأفضل للممارسين للرياضة بصفة عامة والتدريبات الهوائية السريعة بصفة خاصة.

وترى الباحثة أن التحسين الإيجابي في عنصر الرشاقة كان نتيجة طبيعة الانتقالات وسرعة الأداء أثناء تنفيذ حركات الزومبا ، حيث تم الأداء الحركي في اتجاهات وزوايا مختلفة (أماماً - خلفاً - جانباً - بالدوران) مع سرعة تغيير الحركة والاتجاه تبعاً لتغير السرعة الموسيقية المصاحبة.

كما ترى الباحثة أن التحسن في عنصر التوافق العضلي العصبي يرجع إلى تنوع تدريبات الزومبا في استخدام مجموعة حركات للذراعين فقط ثم الرجلين فقط ثم الاثنين معاً مع تغيير الاتجاه أثناء الاداء هذا بالإضافة إلى أن طبيعة تدريبات الزومبا تستخدم أكثر من جزء من أجزاء الجسم أثناء الأداء في نفس التوقيت وساعد ذلك على التحسن الإيجابي في عنصر التوافق العضلي.

وفي ضوء ذلك يرى "بهاء الدين سلامة" (٢٠٠٠م) (7) أن التوافق العضلي العصبي من أهم عناصر المتغيرات البدنية التي تتطلبها معظم الأنشطة الحركية والتي تتطلب قدراً من التوافق والتعاون الكامل بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء هذه الأنشطة ببسر وسهولة واقتصاد في الجهد ، ويعني التوافق مقدرة الفرد على الأداء المتكامل والقدرة على الربط والدمج بين عدد القدرات المنفصلة في إطار توافقي واحد ، كما يعد من أهم المتغيرات البدنية التي يتركز عليها الأداء حيث يرتبط مستوى التوافق بمدى الترابط والتنسيق بين المجموعات العضلية ليصبح الأداء أكثر سهولة وانسيابية.

وفي ذلك أشار كل من "محمد علاوي ونصر الدين رضوان" (٢٠٠١م) (23) إلى أن التدريبات الهوائية تتضح أهميتها في أنها تؤثر في تنمية المتغيرات البدنية أو بعض مكونات الأداء البدني كالمرونة والرشاقة والتوافق وقوة التحمل وترتبط القوة بالسرعة لإنتاج القوة المميزة بالسرعة، وترتبط بالتحمل عند أداء بعض الحركات التي تتطلب المزيد من القوة العضلية لفترات طويلة نسبياً لتكون التحمل العضلي أو قوة التحمل العضلية وبالتالي عند تحسن القوة العضلية ينتج تحسن لباقي عناصر المتغيرات البدنية.

ومن العرض السابق لمناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول يتضح اتفاق بعض الدراسات المرجعية مع نتائج البحث مثل دراسة "تداء دياب" (٢٠١5م) (25) نقلاً عن "ملفن وليام" W. Melven (٢٠٠٢م) في أن ممارسة الأنشطة الرياضية (التدريبات الهوائية) من نصف ساعة إلى ساعة يوم بعد يوم لمدة (12) أسبوع تساعد على إنقاص وزن الجسم ويتفق ذلك مع نتائج دراسة "أميرة عفيفي" (٢٠١٧م) (6) أن تدريبات الزومبا لها تأثير إيجابي على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث، كما اتفقت على أن هناك تأثير إيجابي على مستوى الدافعية للسيدات لأداء الكثير أثناء الوحدة التدريبية فمن أهم صفات تدريبات الزومبا أنها تختلف عن

التدريبات الأخرى التي تشعر السيدات بالضغط على العقل وباقي أجزاء الجسم أثناء التدريب مما يؤدي للشعور بالتعب المبكر، كما أن لتدريبات الزومبا أثر على رجوع الجسم إلى حالته الطبيعية والشعور الفعلي بزوال التعب وخلق حالة من الهدوء النفسي والراحة تدفعه لانتظار موعد الوحدة التدريبية القادمة بشغف.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية – البعدية) لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين – مرونة العمود الفقري – الرشاقة – التوافق – اللياقة التنفسية للقلب – قوة عضلات البطن) لصالح القياس البعدي".

عرض نتائج الفرض الثاني:-

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي)

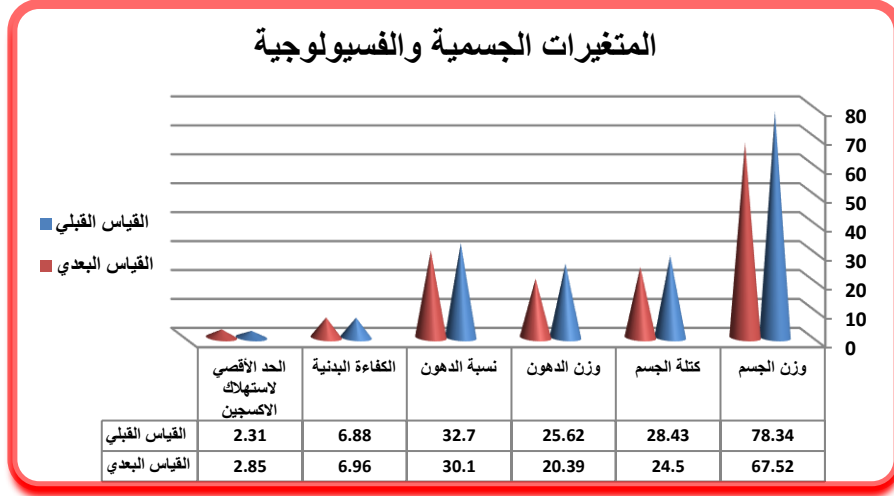
في المتغيرات الجسمية والفسولوجية ن = 1 ن = 2 = 15

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	ع	س	ع	س			
وزن الجسم	78.34	10.71	67.52	8.18	10.82	*6.23	%13.81
كتلة الجسم	28.43	2.16	24.50	2.09	3.93	*7.15	%13.82
وزن الدهون	25.62	3.62	20.39	2.86	5.23	*9.27	%20.41
نسبة الدهون	32.70	5.74	30.10	4.51	2.60	*8.94	%7.95
الكفاءة البدنية	6.88	1.70	6.96	1.44	0.08	*16.43	%1.16
الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين	2.31	0.29	2.85	0.56	0.54	*15.13	%23.38

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = (1.79)

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات الجسمية

والفسيولوجية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).



شكل (2)

المتغيرات الجسمية والفسيولوجية

مناقشة نتائج الفرض الثاني:-

طبقاً لما أسفرت عنه نتائج عينة البحث الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات الجسمية والفسيولوجية (وزن الجسم - كتلة الجسم - وزن الدهون - نسبة الدهون - الكفاءة البدنية - الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين) يتضح من الجدول (9) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (1,79) أقل من قيمة (ت) المحسوبة وقد تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (6,23 - 16,43) وذلك عند مستوى معنوية (0,05) لصالح القياس البعدي مما يدل على أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين المتغيرات قيد البحث.

ويتضح من الجدول أن نسبة التحسن في جميع المتغيرات وقد تراوحت بين (1,16% - 23,38%) ويرجع هذا التحسن الملحوظ في نتائج القياسات الجسمية والفسيوولوجية لبرنامج تدريبات الزومبا الذي استخدمته الباحثة وكان له أثره الواضح في رفع معدل التمثيل الغذائي بالجسم، الأمر الذي ساهم في ضبط وزن الجسم وسمك ثنايا الجلد والتخلص من الدهون بطريقة آمنة وشد عضلات الجسم المرتخية كعضلات ومنع ترهل الجلد للتمتع بجسم ممشوق وتتطلب تدريبات الزومبا اشتراك مجموعات كبيرة من عضلات الجسم والاستمرار في أدائها بانتظام لفترات طويلة ، وبالتالي فعندما تقوم العضلات بعمل مستمر مكثف فإنها تتطلب تدفقاً ثابتاً من الجليكوجين لإنتاج الحركة وعندما يستنفذ الأكسجين الموجود قبل بداية تدريبات الزومبا فإن احتياطي الدهون المخزون يزود العضلات بجليكوجين إضافي وبهذه الطريقة تحترق الدهون ، كما إنها تساعد على تحسين النغمة العضلية وتزيد من معدل التمثيل الغذائي وبالتالي تحرق السعرات الحرارية بالجسم.

وترى كل من "وفاء عطية وهبة أبو زيد" (2019م) (27) ، "صفية احمد وسامية ربيع" (2002م) (15) أن التدريبات الهوائية الحديثة تساعد على تنمية المتغيرات البدنية وإيجاد التناسق بين أجزاء الجسم بشكل عام وذلك بأداء حركات مختلفة يقوم بها الجسم كله في حدود إمكانياته وقدراته.

وهذا ما اتفق معه "أوتو" Otto (2011م) (30) أن معدل استهلاك السعرات الحرارية (9,5) سعر/دقيقة ، وتعزي الباحثة هذا الاستهلاك الشديد في السعرات الحرارية لاستخدام تدريبات الزومبا وفعاليتها في خفض نسبة الدهون بالجسم وتنحيته مع زيادة الكتل العضلية للطرفين العلوي والسفلي ، وهذا ما أكده أيضاً خبراء اللياقة بالجمعية الأمريكية بالطب الرياضي (2011م) أن تدريبات الزومبا التي تأخذ طابع إيقاعي وتمارس باعتدال تساهم في تحسين المتغيرات البدنية بالإضافة إلى زيادة حركة السعرات الحرارية وأن ممارسة تدريبات الزومبا

تعمل على الارتقاء بمستوى الأداء البدني وضبط الحالة النفسية لممارسيها ، كما اتفقت نتائج "نداء دياب" (٢٠١٥م) (25) ، "عبير عبد الله" (٢٠٠٩م) (18) على أن تدريبات الزومبا لها تأثير فعال لتحسين شكل الجسم ورفع مستوى المتغيرات البدنية وكذلك إنقاص الوزن وأن أداء تدريبات الزومبا بشكل منتظم يؤدي إلى ارتفاع مستوى المتغيرات البدنية بدلالة نقص سمك ثنايا الجلد ونقص بعض محيطات الجسم وانقاص الوزن.

وترجع الباحثة سبب هذا التحسن إلى البرنامج المقترح والجهد المبذول دون تعب أو اجهاد من خلال تدريبات الزومبا والذي قد ادى الى الاستمرار في الأداء وبالتالي فقد العديد من السرعات الحرارية وتشتمل تدريبات الزومبا على مجموعة من الحركات الغير معقدة التي تساعد في تحريك الجسم كله وحرق السرعات الحرارية مع تحسين المتغيرات البدنية ، وتزيد تدريبات الزومبا من نسبة الكتلة العضلية وكثافة العظام في الجسم وتنشيط الدورة الدموية في النسيج العظمي مما يؤدي إلى إمداد هذا النسيج بالعناصر الحيوية التي يحتاجها في بناءه ، كما تساعد على تنشيط نخاع العظام الذي ينتج خلايا الدم الحمراء ويزداد انتاج نخاع العظام من خلايا الدم الحمراء ، وزيادة سمك العظام وذلك بسبب الضغط الواقع عليها أثناء ممارسة تدريبات الزومبا وما يرفع بدوره معدل الأيض ويساعد في الحصول على جسم مميز ، وتشتمل على الكثير من الحركات التي تعمل على تحسين القلب والأوعية الدموية وبذلك فهي عنصر مفيد جداً في محاولة إنقاص الوزن الزائد لأنها تساعد في حرق (600-1000) سعر حراري ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه "محمد عادل" (2017م) (22) أن التدريبات الهوائية من الأنشطة المتكاملة نظراً لتنوعها وشمولها واختلاف أهدافها حيث يمكن استخدامها للمحافظة على صحة الإنسان وعلى رفع كفاءة وظائفه البدنية والفسولوجية وتخلصه من الدهون الزائدة التي تمثل عبئاً على القلب ، واتفقت مع ذلك "سها عبدالله" (٢٠٠٧م) (12) على أن تدريبات الزومبا لها تأثير

فعال على إنقاص الوزن وتقليل دهون البطن وتحسين بعض المكونات الجسمية ومتغيرات دهون الدم ، كما اتفق "مايكليف" Micallef (2014م) (34) على أهمية تدريبات الزومبا في فقدان الوزن فيما يتعلق بمؤشر كتلة الجسم والعمر وكيفية فقدان الوزن خلال برنامج تدريبات الزومبا للنساء وتحسن نتائج وزن وكتلة الجسم. ويؤكد "أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين" (2003م) (1) على أن أفضل الأنشطة فاعلية لانقاص الوزن هي تلك التي يمكن أن يمارسها الفرد بشكل مستمر لأطول فترة زمنية ممكنة ويطلق عليها الأنشطة الهوائية.

ويتفق كل من "وفاء عطية وهبة أبو زيد" (2019م) (27) ، "حنان شوقي" (2017م) (9) ، "شيماء حسين" (2008م) (14) ، "سها عبد الله" (2007م) (12) ، "رشا مصطفى" (2002م) (10) أن تدريبات الزومبا تؤدي إلى التحسن في وزن الجسم وتقل درجة السمنة وكل ذلك يؤدي إلى تحسن الصحة العامة للجسم. وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لعينة البحث في التركيب الجسمي (وزن الجسم الكلي - مؤشر كتلة الجسم - نسبة الدهون بالجسم) لصالح القياس البعدي".

الاستخلاصات:

في ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق هذا البحث توصلت الباحثة إلي الاستخلاصات التالية:

- أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الزومبا في تحسن جميع المتغيرات البدنية قيد البحث من خلال تطبيق البرنامج لمدة (8) أسابيع.
- أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الزومبا في تحسن جميع متغيرات التركيب الجسمي (وزن الجسم - كتلة الجسم - وزن الدهون - نسبة الدهون - الكفاءة البدنية - الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين).

- بناء علي ما أسفرت عنه نتائج البحث أنه يوجد ارتباط قوي بين ممارسة الأنشطة الرياضية ومستوي حرق السعرات الحرارية بالجسم ، فكلما زادت زاد حرق السعرات الحرارية زاد معدل حرق الدهون بالجسم.

التوصيات:

- في ضوء الاستخلاصات التي اعتمدت علي طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي ، توصي الباحثة مايلي:
- الاهتمام بوضع برامج رياضية للذين يعانون من اضطراب تركيب الجسم.
 - زيادة الوعي الغذائي لجميع المراحل العمرية من خلال برامج تثقيفية هادفة.
 - إجراء دراسات تهتم ببرامج الزومبا في مراحل العمر المختلفة.

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أبو العلا عبد الفتاح أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م.
- 2- أحمد نصر الدين : فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات) ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م.
- 3- أزهار محمد عبد النبي : تأثير تدريبات الزومبا علي تطوير بعض القدرات الادراكية الحركية للأطفال من 6-9 سنوات ، بحث منشور ، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية ، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقي ، 2019م.
- 4- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997م.
- 5- إلين وديع فرج : اللياقة البدنية للحياة الصحية ، الطبعة الثالثة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2001م.

- 6- أميرة عفيفي : فاعلية برنامج باستخدام تدريبات الزومبا علي بعض القدرات البدنية والنفسية لتحسين المستوى المهاري للجملة الحركية في الرقص الحديث ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بني سويف ، 2017م.
- 7- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000م.
- 8- تامر الجبالي : منظومة التدريب الحديث بين النظرية والتطبيق ، مركز برينت ، القاهرة ، 2012م.
- 9- حنان شوقي : تأثير برنامج تدريبي على خفض مستوى دهنيات الدم ومعامل الإصابة بأمراض القلب لدي السيدات للمرحلة السنية من (45-60) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، 2017م.
- 10- رشا مصطفى : تأثير برنامج حركي مقترح علي كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي والوزن للسيدات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2002م.
- 11- سلوي سيد موسي : تأثير برنامج لتدريبات التايبو علي نشاط الغدة الدرقية ومعدل الأيض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوي المهاري لأداء بعض الوثبات ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، 2002م.
- 12- سها عبدالله : تأثير برنامج تدريبات هوائية علي دهون الدم لانقاص الوزن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2007م.
- 13- ســـــــــــــــــيرجي : التدريبات الرياضية "القوة – الرشاقة – السرعة – التوافق

- وبوليفسيكي
- الاتزان – المرونة" ، ترجمة علاء الدين عليوة ، الطبعة
الأولي ، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ،
2009م.
- 14- شيماء حسين : تأثير برنامج حركي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية
لدي السيدات البدنيات ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات ، 2008م.
- 15- صفية أحمد محي الدين : البالية والرقص الحديث ، مذكرة غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2002م.
- 16- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999م.
- 17- عالية عادل شمس الدين : تأثير برنامج مقترح لتدريبات التابو علي تحسين بعض
عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوي الأداء في الرقص
الحديث ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 2004م.
- 18- عبير عبدالله : فاعلية التصور العقلي والتدريبات الهوائية علي تحسين
مستوي اللياقة البدنية وشكل الجسم وانقاص الوزن للسيدات
المشاركات بالأندية الصحية ، رسالة ماجستير غير منشورة
، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2006م.
- 19- عنايات علي لبيب : التدريبات والجمباز الايقاعي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر
العربي ، القاهرة ، 2001م.
- بركسان عثمان
حسين
- 20- عنايات محمد : التدريبات الايقاعية (الجمباز الايقاعي والعروض

- فرج
فاتن طه البطل
21- ليلي فرحات
- الرياضية) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004م.
: القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب
للنشر ، القاهرة ، 2001م.
22- محمد عادل رشاد : الطب الرياضي في الصحة والمرض ، منشأة المعارف ،
الاسكندرية ، 2017م.
23- محمد علاوي : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر
العربي ، القاهرة ، 2001م.
24- مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث تحديد وتطبيق وقيادة ، دار
حماد الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م.
25- نداء دياب : تأثير برنامج للزومبا علي ذهنيات الدم وتركيب الجسم
والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات
لدي الإناث من أعمار ١٨ - ٢٥ سنة ، بحث منشور ،
كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية ، 2015م.
26- هناء عبد الوهاب : أثر برنامج مقترح للمشي والجري علي بعض المتغيرات
حمدي أبو زيد الفسيولوجية والبدنية والنفسية المصاحبة للمرأة في سن
اليأس ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني ،
جامعة الاسكندرية ، 1997م.
27- وفاء السيد : تأثير برنامج مقترح للتدريبات الهوائية لتحسين صورة
عطية الجسم وحالة الاكتئاب وبعض متغيرات الشخصية للبدنيات ،
هبة محمد أبو : بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي الأول "التربية البدنية
والرياضة من الكفاية إلي الكفاءة" ، مجلة نظريات وتطبيقات
التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة مدينة السادات ، 2019م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 28– Anne Delextrat :An 8-week exercise intervention based on zumba improves aerobic fitness and psychological well – being in healthy women, JPAH Volume 13, Issue 2, February, 2016.
- 29– Mary, L, John P, S. Carl, F, Richard, M., Jose, R. :"Zumba : sure it's Fun but it effective ? "Fitness research, ACE certified new, 49, 2012.
- 30– Otto,R.M.,Manigu et, E., Peters, N., :Medicine and science in sports and exercise, 43 (5) : 329, 2011.
- 31– Veal cognitive :behavioral therapy for body dimorphic disorder.pp.12, 2011.
- 32– Werner, H., Sharon, H :"Fitness & Wellness" , g th Ed wads worth engdge learning Belmont, USA, 2011.
- 33– Zumba fitness company :All rights reserved (zumba-zumba fitness– the zumba fitness logos are registered trademarks of zumba fitness, LLC,2010.

ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):

- 34– <https://www.zumba.com/en-US/class>
- 35– [www. Zumba is an effective program. Htm.](http://www.zumba.com/en-US/class) 2012.

تأثير استخدام إستراتيجية الصف المقلوب علي دافعية الإنجاز ومستوي الأداء

الفني والرقمي لمسابقة رمي القرص لدي الطالبات

* أ.م.د/ علا السعيد عليوه فوده

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العصر الحالي تطوراً وإنفجاراً عظيماً في المعرفة وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، ومن الطبيعي أن ينعكس ذلك على العملية التعليمية برمتها، فسرعة التغيرات في مستحدثات تكنولوجيا التعليم، تفرض على العاملين في المجال التربوي أن يعيدوا النظر بالإستراتيجيات والأساليب والطرق المستخدمة في التعليم والتعلم، وأن يتجهوا إلى استخدام وسائل جديدة تتماشى مع روح العصر بهدف تطوير الواقع التربوي، وتحسين مستوي مخرجات التعليم الأمر الذي حمل في طياته حتمية تغيير ما يجري في النظم التعليمية.

فإستغلال التكنولوجيا يتيح بيئة جديدة للتعلم تتوافر فيها إمكانات متميزة تتيح للمتعلمين إمكانية التفاعل مع المقررات الدراسية، كما تسهم في التحكم في مسار العملية التعليمية نفسها بصورة كبيرة بحيث يكون المتعلم محور العملية التعليمية ويكون موجهاً ومراقباً، ومن ثم يتحول مقياس النجاح من القدرة على تخزين وإسترجاع المعلومات إلى إكتساب المهارات وإكتساب القدرة على التعلم، والفهم، والإستيعاب، والتفكير السليم، والنقد، والتحليل ، والإستدلال والإبداع. (46:23)

ويشير حلمي أحمد، محمد أمين (2015) إلي أن الإستراتيجية مجموعة متجانسة ومتتابعة من الخطوات التي يمكن للمعلم ترجمتها إلي طرق تدريس ومهارات تدريسية تتلائم مع خصائص المتعلم وطبيعة المقرر الدراسي والإمكانات المتاحة وذلك لتحقيق هدف أو مجموعة من الأهداف التعليمية المحددة. (8: 137)

فمع توفر المصادر وتنوعها وسهولة الوصول لها في عصر الإنترنت فإن المتعلم سرعان ما يجد إجابة لتساؤلاته وشرح لما يصعب عليه فهمه من المفاهيم العلمية، كما أن المعلم أصبح يستعين بكثير من مقاطع الفيديو والشروحات والمصادر المتوفرة في الإنترنت كموارد رئيسية لمقرره وخاصة مع توفر المصادر التعليمية المفتوحة، من هنا نشأت

* أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والخصار – كلية التربية الرياضية بنات – جامعة الرقازيق.

فكرة نموذج جديد وعصري للتعلم، يشغل ويوظف هذه المصادر التعليمية وغيرها من أجل إستغلال فترات اللقاء في غرفة الصف لأنشطة أكثر فاعلية، ترسخ المفاهيم العلمية وتوفر بيئة تعليمية يقوم فيها المعلم بدور المرشد والموجه، وهو ما يطلق عليه إستراتيجية الصف المقلوب.

ويذكر الطيب أحمد (2014) أن مع إنتشار مفهوم الصفوف المقلوبة في التعليم التي توظف التقنية الحديثة بذكاء لتقديم تعليم يناسب مع متطلبات وحاجات الطلبة في عصرنا الحالي، ويقوم على قلب مهام التعلم بين الصف والمنزل والذي لا يمكن تحقيقه دون توظيف التقنيات الحديثة، فدمج التقنية الحديثة في العملية التعليمية أصبح الآن مطلباً وليس ترفاً أو إختيار وهذا ما يميز إستخدام إستراتيجية الصف المقلوب التوظيف الجيد للتقنية الحديثة وأدواتها في العملية التعليمية من خلال تطوير دور المعلم الملحق ليصبح موجهاً ومحفزاً ومرشداً ومساعداً، مشاركة الطالب في العملية التعليمية ليصبح معلماً ومشاركاً وباحثاً، مساعدة الطلاب على التعلم الذاتي وفقاً لقدراتهم وفروقهم الفردية، تناسب الطلاب الخجولين من طلب إعادة جزئية الدرس ففي إمكانهم إعادة الدرس مرات عديدة.(5: 43)

ويري عاطف أبو حميد (2015) أن إستراتيجية الصف المقلوب تعتمد علي عكس دور المنزل ودور المدرسة ليأخذ كل منهما دور الآخر في التدريس التقليدي، ففي الطريقة التقليدية يتم شرح المادة العلمية للطلبة من قبل المعلم ثم يعطون أسئلة ومشكلات لحلها والتدريب عليها في المنزل ولكن في الأغلب يكون الطلبة غير قادرين علي ذلك بسبب نسيانهم ما شرحه المعلم، أما في الصفوف المقلوبة فيعتمد الطلبة علي مشاهدة الأفلام التعليمية في المنزل بالسرعة والوقت المناسبين لهم حيث يمكن إعادة مشاهدة شرح نقطة معينة أكثر من مره وكذلك من الممكن تسريع عرض الفيلم للوصول إلي ما هو مطلوب كما أنه من الممكن مشاهدة تلك الفيديوهات التعليمية من خلال الحاسوب أو من خلال الأجهزة المحمولة وهو ما يتيح المجال بشكل واسع للإنخراط في العملية التعليمية وخلال مشاهدة المقاطع الفيديوية يقوم الطالب بتدوين أية ملاحظات أو أسئلة خلال مشاهدة الفيديو ولا يتوقع

من الطالب أن يتقن جميع المفاهيم والأفكار بمجرد مشاهدة الفيديو ولكن عليه أن يفهم علي الأقل المفاهيم الأساسية في المادة، وبذلك يصبح الطالب هو محور العملية التعليمية ويتحول إلي عنصر إيجابي بدلاً من الجلوس والإستماع لشرح المعلم فقط. (16: 165، 166)

وتعمل إستراتيجية الصف المقلوب علي قلب مفهوم غرفة الصف التقليدي والذي في الغالب يكون مبني علي الإلقاء وطرح المفاهيم العلمية وشرحها للطلاب داخل غرفة الصف، ومن ثم تعيين بعض الواجبات والأعمال والمشاريع للعمل عليها خارج غرفة الصف، فيقوم المعلم بتوفير محتوى المادة العلمية وشروحاتها للطلاب إما على شكل محاضرات مسجلة أو مقاطع فيديو أو قراءات، وإلزام الطلاب بالإطلاع عليها وفهم ما جاء فيها قبل الحضور للصف، وفي داخل غرفة الصف يبدأ المعلم في خلق فرص لمناقشة ومراجعة وتحليل تلك المعلومات وتطبيق تلك المفاهيم تحت إشرافه وتوجيهه، فيمكنه الآن إجراء نقاشات مع الطلاب عن تلك المفاهيم والمعلومات ويبدأ الطلبة بالعمل في مجموعات أو بشكل فردي على الأنشطة أو المشاريع داخل قاعة المحاضرات مما يؤدي إلى ترسيخ تلك المفاهيم والإنتقال بهم من مرحلة الحفظ والفهم إلى مرحلة التحليل والتطبيق والإنتاج تحت إشراف وتوجيه المعلم وتقديم الملاحظات في نفس اللحظة. (7: 177) (28: 43)

وتذكر إبتسام سعود (2015) أنها إستراتيجية تعلم وتعليم مقصودة توظف تكنولوجيا التعليم (الفيديو وغيرها) في توصيل المحتوى الدراسي للطلاب قبل الحصة الدراسية وخارجها لتوظيف وقت الحصة لحل الواجب المنزلي وللممارسة الفعلية للمعرفة عبر الأنشطة المختلفة مع إمكانية تفعيل الوسائط الإجتماعية في التعلم وهو أحد أنواع التعلم المزيج. (3: 35)

ومن متطلبات القرن الحادي والعشرين والذي يركز علي أن التعلم لم يعد بمقدار ما يعرف الفرد وإنما فيما يستطيع أن ينجزه بناء علي معرفته فإستراتيجية الصف المقلوب تزيد من دافعية الطلاب للتعلم، إذ أنها تمثل لكل من المعلم والطالب مجالاً للعمل والتفكير، وبعدها عن الرتابة والملل في أنشطتهم اليومية، ويتفاعل الطلبة مع المادة التعليمية بشكل أكثر عمقاً وهو ما يعمق فهمهم وحبهم لها وما ينعكس بالضرورة علي ما يحققونه من خلال النقاشات

والأسئلة ويساعد في تهيئة الظروف، للمرور بخبرات فعلية تعليمية، يكون فيها التعلم أبقى أثراً، وأيسر فهماً للمتعلمين الذين يجربون ذلك بأنفسهم بشكل فردي أو جمعي. (164:16)

ويري كمال مصطفى (2014) أن دافعية الإنجاز هي عملية أو سلسلة من العمليات تعمل علي إثارة السلوك الموجه نحو هدف والمحافظة عليه والحصول به إلي نهاية المطاف، كما أنها تعبر عن رغبات الفرد الداخلية في تحقيق أداء جيد والسلوك الخارجي للوصول للتفوق وهم عنصرين لتحقيق النجاح وإتمام الأعمال الصعبة والسعي للنجاح والسيطرة والمنافسة والمثابرة والطموح. (55:20)

ويشير عبدالرحمن عبد الحميد (2009) أن مسابقة رمي القرص تحتاج إلى مواصفات خاصة في لاعبيها، ويهدف المتسابق فيها إلى زيادة المسافة لأبعد نقطة تصل إليها أداة الرمي دون مخالفة للقوانين المنظمة للمسابقة. (17 : 217)

وتعد مسابقة رمي القرص إحدى مسابقات الميدان والمضمار التي تتطلب قدرات وإستعدادات بدنية ومهارية خاصة وهذا يفرض علي المتسابق إستغلال كل القوي الكافية للحفاظ علي المسار الحركي وتهيئة العضلات لإنتاج أقصى قوة للذراع الرامي من خلال التوافق ما بين الرجلين والجذع والذراع لتحقيق أفضل إنجاز رقمي. (14 : 269، 270)

ومن خلال خبرة الباحثة العلمية والعملية في تدريس مقرر مسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق لاحظت أن أسلوب التدريس المتبع (التعلم بالأوامر) يعتمد أساساً على المعلمة في تقديم المادة العلمية عن طريق الشرح والنموذج ، وما يتعلق بها من نواحي معرفية وحركية، وتحاول كل طالبة أن تكتسب هذه المهارات وفقاً لإستعدادها وقدراتها، وهو بذلك لا يعطى الفرصة للطالبة بالمشاركة الإيجابية بشكل كافي، الأمر الذي يؤثر بالسلب على دافعية الإنجاز لدى الطالبات، ويتطلب هذا من القائمة بعملية التعليم البحث عن أسلوب للتدريس يجعل العملية التعليمية أكثر تشويقاً، ويجذب إنتباه المتعلمة، ويزيد من دافعية الإنجاز، ويثبت الخبرات التعليمية لديها، فلم يعد بالإمكان الإعتماد فقط على النموذج التقليدي في التعليم، أو الإعتماد على المعلم فقط

كمحور لعملية التعلم، فقد تغير دور المعلم إلى دور المرشد والموجه وأصبح من الضروري الإعتماد على إستراتيجيات تدريسية حديثة أكثر مرونة، تساعد على تدعيم ذاتية المتعلم، كما تدعم دور المعلم في كونه مدرباً ميسراً لعملية التعليم والتعلم.

لذا ترى الباحثة أن من أهم أسباب ظهور وإنتشار إستراتيجية الصف المقلوب ظهور التطبيقات التكنولوجية الحديثة وإنتشار إستخدامها في التعليم، ولكونها تساعد على إستغلال وقت المتعلم في المنزل للتعلم والتفاعل مع المحتوى التعليمي وإستغلال وقت الصف في ممارسة الأنشطة وحل الواجبات المنزلية، والتفاعل مع المعلم وجها لوجه، وحل المشكلات التي لا يمكن للطالبة حلها بمفردها، فمن هذا المنطلق نشأت فكرة البحث في إيجاد إستراتيجية تدريس تحقق أهداف المادة التعليمية بصورة أفضل في ظل الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة، وبين الطالبات وبعضهن البعض، وزيادة الدافعية للإنجاز في العملية التعليمية، حيث أوضحت العديد من الدراسات تأثير إستخدام إستراتيجية الصف المقلوب مثل دراسة سالي محمد (2016)، غاده عمر (2018)، وليد عاطف، جلال جابر (2019)، هويدا مسعود Howida Masoud (2019)، دي زو Di Zou (2020)، وفي ضوء ما تقدم فإن مشكلة البحث تتمثل في محاولة التعرف على أثر إستخدام إستراتيجية الصف المقلوب علي دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة رمي القرص لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات – جامعة الزقازيق. (11)(20)(27)(31)(35)

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- 1- تأثير إستخدام إستراتيجية الصف المقلوب على دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة رمي القرص لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالزقازيق.
- 2- تأثير إستخدام أسلوب التعلم بالأوامر على دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة رمي القرص لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالزقازيق.

3- الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة رمي القرص.

فروض البحث:

1- يؤثر استخدام إستراتيجية الصف المقلوب تأثيراً إيجابياً على دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة رمي القرص لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالزقازيق.

2- يؤثر استخدام أسلوب التعلم بالأمر تأثيراً إيجابياً على دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة رمي القرص لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالزقازيق.

3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة رمي القرص لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

إستراتيجية الصف المقلوب Flipped Learning:

هي "إستراتيجية تدريس تتمركز حول الطلبة بدلاً من المعلمين، إذ يقوم الطلبة بمشاهدة فيديوهات تعليمية باستخدام التقنيات السمعية والبصرية أو برامج المحاكاة الافتراضية أو قصص تلفزيونيه مصوره أو أوراق عمل في منازلهم قبل وقت الحصة، بينما يستغل المعلم وقت الحصة بتوفير بيئة تعلم تفاعلية نشطة يتم فيها توجيه الطلبة، وتطبيق ما تعلموه". (7: 6)

دافعية الإنجاز:

هي "رغبة الفرد في أداء عمل ما بتفوق وإقتدار، والمقدرة علي التغلب علي العقبات والصعاب وبلوغ الأهداف بسرعة ودقة ومهارة". (2: 4)

الدراسات المرتبطة:

أجرت عادة عمر (2018)(20) دراسة أستهذفت التعرف علي أثر إستخدام التعلم المقلوب علي تحسين المهارات التدريسية للطالبة المعلمة في مادة المباراة لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (70) طالبة بالفرقة الرابعة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (35) طالبة، ومن أهم النتائج: تفوق أسلوب الصف المقلوب علي الأسلوب التقليدي في تحسين مستوى المهارات التدريسية للطالبة المعلمة في مادة المباراة لدي الطالبات.

وأجرى بهجت وتشانغ Bhagat & Chang (2016)(29) دراسة أستهذفت التعرف على فاعلية فاعلية البيئة التعليمية بالفصول المقلوبة علي التحصيل الدراسي والدافعية لدي المتعلم، وكذلك للتحقق من الآثار المترتبة علي المتعلمين في تعلم مفاهيم الرياضيات، وإستخدام الباحثان المنهج شبه التجريبي على عينة قوامها (82) طالب من المدرسة الثانوية في تايوان تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (41) طالباً ، ومن أهم النتائج: وجود آثار إيجابية في تعلم مفاهيم الرياضيات لدي عينة الدراسة.

وقامت سالي محمد (2016)(11) بدراسة أستهذفت التعرف علي فاعلية إستخدام إستراتيجية التعلم المقلوب علي تنمية الجانب المعرفي ومهارات التفكير الإبداعي لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (40) طالبة، ومن أهم النتائج: تم التوصل إلي فاعلية إستخدام التعلم المقلوب في تنمية الجانب المعرفي ومهارات التفكير الإبداعي في درس التربية الرياضية لمقرر طرق تدريس التربية الرياضية وأن له تأثير إيجابي في الآراء وإنطباعات أفراد المجموعة التجريبية نحو التعلم مما ساهم في تحقيق الجانب الوجداني الإنفعالي.

كما قام وائل السيد (2015)(25) بدراسة أستهذفت التعرف علي تأثير إستخدام الوحدات التعليمية الإلكترونية في تنمية التحصيل المعرفي في مهارات عدو الحواجز والوثب

العالي ورمى القرص فى مادة تدريس ألعاب القوى لدى طلاب الفرقة الثالثة شعبة تعليم بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (30) طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (15) طالب ومن أهم النتائج: تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى المستوى المهارى للطالب المعلم فى المهارات المختارة فى مادة طرق تدريس ألعاب القوى.

كما أجري وائل سلامه، هشام علي (2013)(26) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير الفيديو التفاعلي علي الأداء المهارى والمستوي الرقمي لمهارة رمي القرص لدي طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بجامعة الأقصي، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (40) طالب، تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (20) طالب، ومن أهم النتائج: تفوق المجموعة المجموعة التجريبية التي إستخدمت الفيديو التفاعلي علي المجموعة الضابطة في جميع متغيرات البحث.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة هذا البحث، وذلك بإتباع التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسات القبليّة والبعديّة.

مجتمع وعينة البحث :

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددها (89) طالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق فى العام الدراسى 2019 / 2020، من إجمالي مجتمع البحث والبالغ عددهن (1082) طالبة، وذلك بنسبة مئوية قدرها (8.33%) وقد تم إستبعاد عدد (15) طالبة للدراسة الإستطلاعية، وعدد (13) طالبات باقيات للإعادة وليس لديهن المادة، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (74) طالبة تم تقسيمهن عشوائياً إلى

مجموعتين متساويتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (37) طالبة.

أسباب اختيار عينة البحث :

- جميع الطالبات عينة البحث مبتدئات فى تعلم مسابقة رمى القرص.
 - توافر الأدوات وميدان الرمى التى يمكن إستخدامهم فى إجراءات البحث.
 - قيام الباحثة بتدريس مسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الثانية بالكلية مما يوفر الإجراءات المناسبة عند تطبيق تجربة البحث.
- وتم حساب أعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى بعض المتغيرات التى قد تؤثر على المتغير التجريبى مثل : السن، الطول، الوزن، المتغيرات البدنية قيد البحث، دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى رمى القرص، وجدول (1)، (2)، (3) يوضح ذلك.

جدول (1)

تجانس عينة البحث الكلية فى متغيرات (الطول – الوزن – السن - الذكاء) قيد البحث

ن=89

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	الإلتواء
السن	سنة	18.79	0.33	18.80	0.02-
الطول	سم	162.25	1.26	162.50	0.59-
الوزن	كجم	60.56	1.33	60.50	0.13

يتضح من الجدول (1) ان قيم معاملات الإلتواء لمتغيرات (الطول – الوزن – السن) لعينة البحث قد انحصرت بين (- 0.59 : 0.13) وقد انحصرت جميع هذه القيم بين (±3) مما يدل على تجانسها فى هذه المتغيرات ويدل هذا على خلو العينة من عيوب التوزيعات غيرالاعتدالية.

جدول (2)

تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=89

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	الوسيط	الإلتواء
القدرة العضلية للرجلين	كجم	1.57	0.06	1.60	1.54-
قوة عضلات الظهر	كجم	86.78	1.77	86.50	0.48
القدرة العضلية للذراعين	متر	4.36	0.07	4.40	1.56-
دفع كرة طبية 3 كجم بيد واحدة	متر	7.21	0.11	7.20	0.27
التوازن الديناميكي	درجة	62.31	0.93	62.40	0.28-
المرونة الديناميكية	درجة	14.27	0.34	14.30	0.27-

يتضح من الجدول (2) ان قيم معاملات الإلتواء في المتغيرات البدنية لعينة البحث قد انحصرت بين (- 1.56 : 0.48) وقد انحصرت جميع هذه القيم بين ($3\pm$) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات ويدل هذا على خلو العينة من عيوب التوزيعات غيرالاعتدالية.

جدول (3)

تجانس عينة البحث الكلية في مقياس دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لرمي القرص

ن=89

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	الوسيط	الإلتواء
مقياس دافعية الإنجاز	درجة	26.09	3.93	27.00	0.69-
مستوي الأداء الفني	درجة	1.91	0.58	2.00	0.47-
الرقمي لرمي القرص	درجة	8.76	0.76	9.00	0.96-

يتضح من الجدول (3) ان قيم معاملات الإلتواء في مقياس دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لرمي القرص قد انحصرت بين (- 0.96 : 0.47) وقد انحصرت جميع هذه القيم بين ($3\pm$) مما يدل على تجانسها وخلو العينة من عيوب التوزيعات غيرالاعتدالية. ثم قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) والمتغيرات البدنية قيد البحث، دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة رمي القرص، وجدولى (4)،(5)،(6) يوضح ذلك.

- 289 -

جدول (4)

التكافؤ ودلالة الفروق لدي القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات (الطول – الوزن – السن – الذكاء) قيد البحث

ن=1 ن=2=37

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة " ت " ودالاتها	القبلي للتجريبية		القبلي للضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.738	0.34	0.32	18.79	0.33	18.81	سنة	السن
0.621	0.49	1.34	162.14	1.23	162.28	سم	الطول
0.760	0.31	1.31	60.51	1.33	60.61	كجم	الوزن
0.560	0.59	0.89	27.99	0.90	27.86	درجة	الذكاء

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.5 = 1.98

* دال إحصائيا عند Sig.(p.value) > 0.05

يتضح من جدول رقم (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية لدي القياس القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغيرات (الطول – الوزن – السن – الذكاء) حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.31 : 0.49) وتراوحت قيم (p.value) ما بين (0.560 : 0.760) وهذا يدل علي تكافؤ المجموعتين.

جدول (5)

التكافؤ ودلالة الفروق لدي القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=1 ن=2=37

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة " ت " ودالاتها	القبلي للتجريبية		القبلي للضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.158	1.43	0.06	1.58	0.05	1.56	كجم	القدرة العضلية للرجلين
0.739	0.33	1.80	86.82	1.67	86.69	كجم	قوة عضلات الظهر
0.382	0.879	0.08	4.37	0.07	4.35	متر	القدرة العضلية للذراعين
0.538	0.62	0.12	7.22	0.10	7.20	متر	دفع كرة طبية 3 كجم بيد واحدة
0.743	0.32	0.94	62.28	0.90	62.35	درجة	التوازن الديناميكي
0.679	0.42	0.33	14.29	0.34	14.26	درجة	المرونة الديناميكية

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.5 = 1.98

* دال إحصائيا عند Sig.(p.value) > 0.05

يتضح من جدول رقم (5) عدم وجود فروق دالة احصائية لدي القياس القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.32 : 1.43) وتتراوحت قيم (p.value) ما بين (0.743 : 158) وهذا يدل علي تكافؤ المجموعتين بنيا .

جدول (6)

التكافؤ ودلالة الفروق لدي القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لرمي القرص قيد البحث

$$N=1 \quad N=2=37$$

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة " ت " ودالته ها	القبلي للتجريبية		القبلي للضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.792	0.26	3.94	26.05	3.96	26.30	درجة	مقياس دافعية الإنجاز
0.435	0.78	0.59	1.86	0.60	1.97	درجة	مستوي الأداء الفني
0.701	0.38	0.75	8.78	0.76	8.72	درجة	الرقمي لرمي القرص

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.5 = 1.98

* دال احصائيا عند (p.value).Sig > 0.05

يتضح من جدول رقم (6) عدم وجود فروق دالة احصائية لدي القياس القبلي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مقياس دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لرمي القرص حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.26 : 0.78) وتتراوحت قيم (p.value) ما بين (0.435 : 0.792) وهذا يدل علي تكافؤ المجموعتين.

أدوات جمع البيانات :

قامت الباحثة بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مسابقات الميدان والمضمار وعلم النفس (17)،(14)،(4)،(2)،(24) وذلك لتحديد القدرات البدنية الخاصة بمسابقة دفع الجلة ومقياس دافعية الإنجاز، وفي ضوء ذلك تم تحديد الإختبارات البدنية والنفسية المناسبة لها كما يلي :

أولاً : الإختبارات البدنية : ملحق (1)

- 1- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- 2- إختبار قوة عضلات الظهر.
- 3- إختبار دفع كرة طبية (3) كجم لأبعد مسافة.
- 4- إختبار باس المعدل التوازن الديناميكي.
- 5- إختبار المرونة الديناميكية.

ثانياً : تقييم مستوى الأداء الفنى فى رمي القرص:

قامت الباحثة بتقييم مستوى الأداء الفنى فى رمي القرص، بإستخدام طريقة المحكمين بواسطة (4) محكمات ورئيسة (ملحق 2) ممن لهن خبرة فى تدريس مسابقات الميدان والمضمار لا تقل عن (15) سنة، وكل واحدة منهن تعطى درجة واحدة للطالبة، ثم تقوم الرئيسة بحذف الدرجتين الكبرى والصغرى، وتحسب الدرجة من متوسط الدرجتين المتوسطتين، وقد تم تقييم المهارة من (10) درجات موزعة كما يلي (حمل القرص نصف درجة - المرجحات درجة ونصف - الدوران درجة ونصف- وضع الرمي درجتان ونصف- التخلص درجتان ونصف - المتابعة وحفظ الاتزان درجة ونصف).

ثالثاً : قياس المستوى الرقعى فى رمي القرص:

تم قياس المستوى الرقعى رمي القرص، طبقاً للقواعد والشروط الخاصة التى حددها قانون الإتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة لمسابقة رمي القرص.

رابعاً: مقياس دافعية الإنجاز:

قام بتصميم هذا المقياس عبد اللطيف محمد (2006)(18) تضمنت تعليمات المقياس المستخدم أن يضع المبحوث درجة من خمس درجات تتراوح بين (1: 5) وذلك فى مربع يوجد يسار كل بند حيث تُشير الدرجة (1) إلى عدم تعبير البند على الإطلاق عن المبحوث أما الدرجة (5) فتشير إلى تعبير البند تماماً عن المبحوث، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (50 - 250)، وهناك بعض البنود السلبية التى يجب عكس الدرجة عليها

وعدها (11) بند وارقامها هي (7، 10، 11، 12، 16، 18، 19، 33، 36، 41، 42).
ملحق (3)

خامساً: اختبار القدرات العقلية « الذكاء العالي »: ملحق (4)

أعد إختبار الذكاء العالي السيد محمد (1997)(4) وهو من الاختبارات الخاصة بقياس الذكاء لدى طلاب مرحلة التعليم الجامعي، ويتكون من (42) سؤال تتدرج في الصعوبة، وتتضمن وظائف ذهنية متعددة أهمها:

- القدرة على تركيز الانتباه الذي يتمثل في تنفيذ عدد من التعليمات دفعة واحدة.
- الاستعداد اللفظي ويتمثل في التعامل بالألفاظ في أسئلة التعبير والمعنى.
- الاستدلال العددي ويتمثل في حل سلاسل الأعداد وأسئلة التفكير الحسابي.
- الاستدلال اللفظي ويتمثل في الأحكام المنطقية والمتناسبات اللفظية والقدرة على إدراك العلاقات.

سادساً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن.
- أجهزة حاسب آلي، أجهزة لوحية.
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- مسطرة مدرجة.
- كرات طبية.
- أشرطة لاصقة.
- بار وطارات حديدية.
- ميدان رمي قرص وأقراص قانونية.

المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق:

أ- معامل الصدق للاختبارات النفسية والعقلية قيد البحث:

لحساب صدق الإختبارات النفسية (مقياس دافعية الإنجاز - إختبار الذكاء العالى) قامت الباحثة بإستخدام الصدق المنطقي، وذلك عن طريق عرض الإختبارات النفسية والعقلية على عدد (3) من الخبراء فى علم النفس الرياضى (ملحق 5) لإبداء الرأى فى مدى قياس عبارات الإختبارات لما وضعت من أجله، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (100%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي لهذه الإختبارات النفسية قيد البحث.

ب- معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث:

لحساب معامل الصدق للإختبارات البدنية قيد البحث أستخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة قوامها (15) طالبة بالفرقة الثالثة تخصص مسابقات الميدان والمضمار، والأخرى مجموعة غير مميزة قوامها (15) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (العينة الإستطلاعية)، وتم حساب قيمة "ت" بين المجموعتين فى الإختبارات البدنية قيد البحث، وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

دلالة معامل صدق التمايز بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=1 ن=2=15

الإحتمال Sig. (p.value)	قيمة " ت " ودلالاتها	المجموعة مميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.001	*12.41	0.05	1.83	0.06	1.57	كجم	القدرة العضلية للرجلين
0.001	*17.23	1.71	98.67	2.02	86.90	كجم	قوة عضلات الظهر
0.001	*12.31	0.09	4.72	0.07	4.38	متر	القدرة العضلية للذراعين
0.001	*9.38	0.12	7.59	0.11	7.21	متر	دفع كرة طبية 3 كجم بيد واحدة
0.001	*24.48	0.88	70.92	1.04	62.30	درجة	التوازن الديناميكي
0.001	*35.73	0.36	19.23	0.41	14.25	درجة	المرونة الديناميكية

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.5 = 2.048

* دال إحصائيا عند (p.value).Sig > 0.05

يتضح من جدول رقم (7) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات البدنية ولصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (9.38 : 35.73) وكانت قيم (p.value) تساوي (0.001) وهذا يدل على أن الإختبارات المستخدمة صالحة للتطبيق وأيضاً صادقة في التمييز.

ثانياً: معامل الثبات:

لحساب معامل الثبات للإختبارات البدنية قامت الباحثة بتطبيق الإختبارات البدنية على أفراد عينة البحث الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمنية قدره (7) أيام من التطبيق الأول، وذلك في الفترة من 2019/9/25 وحتى 2019/10/2 ثم تم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، كما قامت الباحثة بحساب ثبات (مقياس دافعية الإنجاز - إختبار الذكاء العالي) وذلك عن طريق التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ باستخدام برنامج spss والذي من خلاله يتم حساب التمييز لكل سؤال، والجدول (8)، (9) يوضح ذلك.

جدول (8)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=15

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*0.713	0.06	1.58	0.06	1.57	كجم	القدرة العضلية للرجلين
*0.867	2.13	87.37	2.02	86.90	كجم	قوة عضلات الظهر
*0.814	0.07	4.39	0.07	4.38	متر	القدرة العضلية للذراعين
*0.677	0.12	7.19	0.11	7.21	متر	دفع كرة طبية 3 كجم بيد واحدة
*0.758	0.85	62.12	1.04	62.30	درجة	التوازن الديناميكي
*0.783	0.39	14.21	0.41	14.25	درجة	المرونة الديناميكية

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.514

يتضح من الجدول رقم (8) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين قياسات التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (0.677 : 0.867) ما يدل على ثبات هذه الإختبارات.

جدول (9)

معامل ثبات ومعامل ألفا كرونباخ بين العبارات الفردية والزوجية لمقياس الذكاء قيد البحث

ن = 15

معامل ألفا كرونباخ	معامل الارتباط بين الجزئين	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		عدد العبارات	البيان
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*0.848	*0.753	2.55	14.20	2.72	14.53	42	إختبار الذكاء
0.710	*0.638	0.46	14.07	0.80	13.73	24	مقياس دافعية الإنجاز

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.514
 يتضح من الجدول (9) أن معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية تراوحت (0.638 : 0.753) وأن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوحت (0.710 : 0.848) وهذه القيمة دالة إحصائياً الأمر الذي يؤكد أن إختبار الذكاء ومقياس دافعية الإنجاز ذو معامل ثبات عالي.

البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية الصف المقلوب:

أولاً: الهدف من البرنامج التعليمي

- 1- تعلم وإتقان مسابقة رمي القرص لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالزقازيق.
 - 2- تحسين دافعية الإنجاز لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالزقازيق.
- وفي ضوء الهدف العام تم تحديد الأغراض الفرعية للبرنامج التعليمي وهي كالتالي:
- أ- الأهداف السلوكية المعرفية: وتتضمن كافة المستويات الستة لبloom (المعرفة، الفهم، التطبيق، التحليل، التركيب، التقويم) والخاصة بمسابقة رمي القرص حيث تكون الطالبة قادرة علي أن:-
 - تحلل المراحل الفنية لمسابقة رمي القرص.
 - تذكر الخطوات التعليمية لمسابقة رمي القرص.
 - توضح نبذة عن تاريخ لمسابقة رمي القرص.
 - تحدد الجانب القانوني الخاص بمسابقة رمي القرص.

- ترسم ميدان مسابقة رمي القرص.
- تُعد العوامل الميكانيكية والطبيعية المؤثرة على مسافة الرمي.
- ب- الأهداف السلوكية المهارية: وتتضمن كافة المستويات المهارية (الإدراك والتهيؤ للأداء والإستجابة الموجهة- الآلية للأداء- والإستجابة الظاهرية المعقدة- التكيف والإبداع) والخاصة بمسابقة رمي القرص حيث تكون الطالبة قادرة علي أن:-
 - تنفذ المراحل الفنية لمسابقة رمي القرص.
 - تطبق المحتوى التعليمي بالشكل الصحيح باستخدام الأدوات المختلفة.
 - تؤدي التدريبات المستخدمة كما شاهدها.
 - تتحكم في أجزاء جسمها أثناء أداء مسابقة رمي القرص.
 - تفاضل بين التدريبات لتحسين الأداء.
 - تكتشف الأخطاء الفنية والقانونية وطرق تصحيحها.
- ج- الأهداف السلوكية الوجدانية: وتتضمن كافة المستويات الوجدانية (الإستقبال، الإستجابة، التقييم، التنظيم، التمييز) بمسابقة رمي القرص حيث تكون الطالبة قادرة علي أن:-
 - تشارك بإيجابية ونشاط أثناء الممارسة.
 - تقييم أداؤها وأداء زملائها باستمرار تقييماً صحيحاً.
 - تتسم بالإنضباط وبذل الجهد.
 - تكتسب القدرة على تحمل المسؤولية والإعتماد على النفس وحب العمل الجماعي.

ثانياً: مراحل وضع محتوى البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية الصف

المطلوب

- قامت الباحثة بالإطلاع على الدراسات والمراجع العلمية المتخصصة، وذلك للتعرف على المراحل الفنية والخطوات التعليمية والأخطاء الفنية وكيفية إصلاحها في مسابقة رمي القرص، بالإضافة إلى دراسة الفئة التي سيتم تطبيق البرنامج عليها (طالبات الفرقة الثانية بكلية

التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق)، وذلك من أجل التعرف على قدراتهن ومستوياتهن التعليمية.

- قامت الباحثة بتجهيز الصور الخاصة بمسابقة رمي القرص بأشكالها المختلفة (صور رسم توضيحي - تسلسل حركي)، ومقاطع الفيديو بأشكالها المختلفة (لقطات من منافسات - لقطات تعليمية) وروابط تعليمية، ملفات pdf.

- قامت الباحثة بتوزيع المحتوى الزمني للبرنامج المقترح بواقع (6) وحدات تعليمية، ويستغرق (6) أسابيع بواقع وحدة في الأسبوع، زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.

- قامت الباحثة قبل البدء في تنفيذ تجربة البحث الأساسية بمقابلة المجموعة التجريبية كمناقشة تمهيدية للتعرف على طبيعة العمل داخل إستراتيجية الصف المقلوب وكذلك كيفية التواصل لإرسال المحتوى التعليمي للطالبات.

ثالثاً: خطوات إعداد الوحدات التعليمية باستخدام إستراتيجية الصف المقلوب

- تحدد الباحثة للطالبات قبل كل محاضرة الجزء المقرر تدريسه.

- تطلب الباحثة من الطالبات الإطلاع على محتوى الدرس الذي تم إرساله مسبقاً (مقاطع فيديو، ملفات pdf، صور، روابط تعليمية) والبحث على الإنترنت عن كل ما يتعلق بهذا المحتوى من مصادر وفيديوهات تعليمية وتحدد مصادر تعلم جديدة عن طريق الواتس آب والفيس بوك من خلال إنشاء مجموعات للطالبات المشاركات في التطبيق.

- تطلب الباحثة من الطالبات تدوين الملاحظات والأسئلة حول المادة التي أطلعوا عليها من خلال طرح الأسئلة ومناقشتها في بداية كل محاضرة.

- تقوم الطالبة بحل ورقة عمل wsq (شاهدي - لخصي - ضعي أسئلة) للتأكد من أن الطالبة قامت بمشاهدة المحتوى التعليمي الذي تم إرساله لها مسبقاً ومعرفة مدى الاستفادة منه ملحق (6).

- تجيب الباحثة على الأسئلة التي تم تدوينها من قبل الطالبات.

- تمهد الباحثة من خلال تذكير الطالبات بما شاهدوه من محتوى تعليمي (مقاطع فيديو، ملفات pdf، صور، روابط تعليمي) الذي تم إرساله للطالبات مسبقاً قبل المحاضرة.
- تقوم الباحثة بطرح مجموعة من الأسئلة وإجراء نقاشات وشرح الأجزاء التي يصعب على الطالبات فهمها.
- تتابع الباحثة الطالبات أثناء تنفيذ التمارين التي تم مشاهدتها وتطبيق الأنشطة المطلوبة.
- تقوم الباحثة بتصحيح الأخطاء والتوجيه والإرشاد.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (15) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية ومن مجتمع البحث في الفترة من 2019/9/25 وحتى 2019/10/2، وذلك بهدف:

- تجريب استخدام البرنامج التعليمي والتعرف على مدى مناسبته للطالبات ومدى فهمهن واستيعابهن له.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في قياسات البحث.
- تجهيز أماكن إجراء القياسات الخاصة بالبحث، والأماكن الخاصة بتطبيق البرنامج.
- وقبل إجراء القياسات القبليّة قامت الباحثة بتدريس وحدتين تعليميتين لأفراد عينة البحث الأساسية لكي يصل جميع أفراد العينة إلى مستوى معين يمكن للباحثة من خلاله إجراء القياسات القبليّة، وذلك في الفترة من 2019/10/3 وحتى 2019/10/5.

القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة رمي القرص خلال الفترة من 2019/10/8 وحتى 2019/10/10.

تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية الصف المقلوب:

تم تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام إستراتيجية الصف المقلوب ملحق (7) على أفراد المجموعة التجريبية، والبرنامج التعليمي بإستخدام أسلوب التعلم بالأوامر (البرنامج المتبع) ملحق (8) إعتباراً من يوم الأحد الموافق 2019/10/13، إلى يوم الإثنين الموافق 2019/11/25 على مدى (6) أسابيع متصلة بواقع وحدة تعليمية فى الأسبوع الواحد زمن الوحدة (90) دقيقة.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد نهاية الأسبوع السادس للمجموعتين التجريبية والضابطة، وقد تضمنت قياس دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة رمي القرص، خلال الفترة من 2019/11/26 وحتى 2019/11/28. المعالجات الإحصائية المستخدمة قيد البحث:

قامت الباحثة بمعالجات البيانات إحصائياً، بإستخدام أساليب التحليل الإحصائى

التالية:

- المتوسط الحسابى
- معامل الارتباط
- الانحراف المعيارى
- معامل ألفا كرونباخ
- الوسيط
- إختبار "ت"
- معامل الإلتواء
- معادلة النسب المئوية لمستوي التحسن، وقد تبنت الباحثة مستوى معنوية (0.05) حداً للدلالة

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مقياس دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لرمي القرص قيد البحث

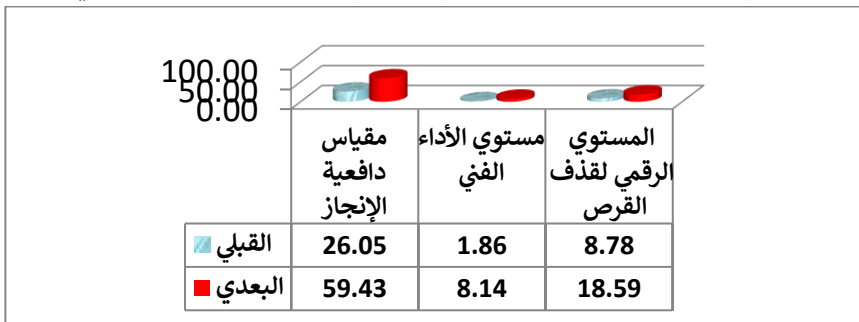
ن = 37

الاحتمال Sig. (p.value) (e)	قيمة " ت " ودلالاتها ا	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.001	*24.2 4	5.99	59.43	3.94	26.05	درجة	مقياس دافعية الإنجاز
0.001	*32.9 5	0.89	8.14	0.59	1.86	درجة	مستوي الأداء الفني
0.001	*30.1 9	1.63	18.59	0.75	8.78	درجة	الرقمي لرمي القرص

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.5 = 2.028

* دال إحصائيا عند Sig.(p.value) > 0.05

يتضح من الجدول (10) وجود فروق وذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في مقياس دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لرمي القرص قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (24.24 : 32.95) وكانت قيم Sig. (p.value) تساوي (0.001) وذلك عند مستوي معنوية 0.05.



شكل رقم (1)

متوسطي القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مقياس دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لرمي القرص قيد البحث

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدي المجموعة الضابطة في مقياس دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لرمي القرص قيد البحث

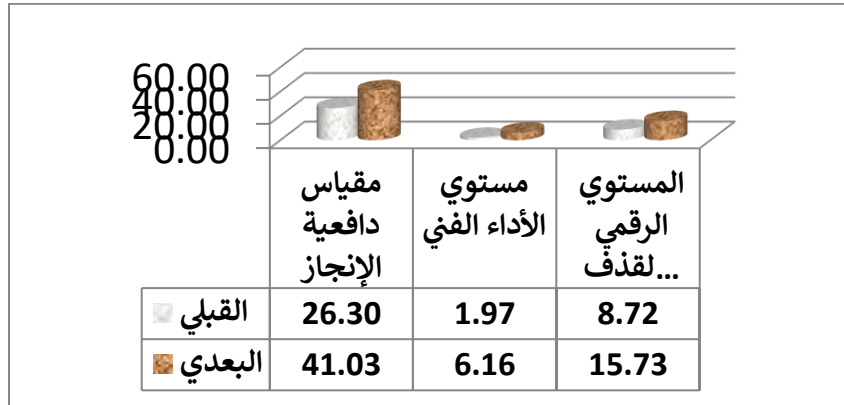
ن = 37

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة " ت " و دلالته ا	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري		
0.001	13.25 *	6.870	41.027	3.96	26.30	درجة	مقياس دافعية الإنجاز
0.001	17.58 *	1.09	6.16	0.60	1.97	درجة	مستوي الأداء الفني
0.001	26.51 *	1.53	15.73	0.76	8.72	درجة	الرقمي لرمي القرص

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.5 = 2.028

* دال إحصائيا عند Sig. (p.value) > 0.05

يتضح من الجدول (11) وجود فروق وذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدي المجموعة الضابطة في مقياس دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لرمي القرص قيد البحث، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (13.25 : 26.51) وكانت قيم Sig. (p.value) تساوي (0.001) وذلك عند مستوى معنوية 0.05.



شكل رقم (2)

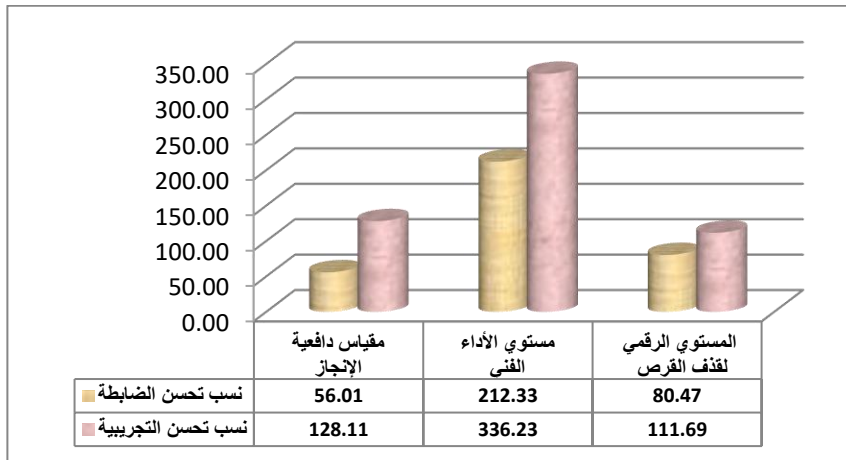
متوسطي القبلي والبعدي لدي المجموعة الضابطة في مقياس دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لرمي القرص قيد البحث

جدول (12)

نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتجريبية في مقياس دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لرمي القرص قيد البحث

نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن %	المجموعة الضابطة		المتغيرات
	متوسط البعدي	متوسط القبلي		متوسط البعدي	متوسط القبلي	
128.11	59.43	26.05	56.01	41.027	26.30	مقياس دافعية الإنجاز
336.23	8.14	1.86	212.33	6.16	1.97	مستوي الأداء الفني
111.69	18.59	8.78	80.47	15.73	8.72	الرقمي لرمي القرص

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مقياس دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لرمي القرص ولصالح المجموعة التجريبية قيد البحث.



شكل رقم (3)

متوسطي القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية في مقياس دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لرمي القرص قيد البحث

جدول (13)

دلالة الفروق لدي القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لرمي القرص قيد البحث

$$N=1 \quad N=2=37$$

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة " ت " و دلالتها	البعدي للتجريبية		البعدي للضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.001	*12.28	5.99	59.43	6.870	41.027	درجة	مقياس دافعية الإنجاز
0.001	*8.53	0.89	8.14	1.09	6.16	درجة	مستوي الأداء الفني
0.001	*7.80	1.63	18.59	1.53	15.73	درجة	الرقمي لرمي القرص

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.5 = 1.98

* دال إحصائيا عند Sig. (p.value) > 0.05

يتضح من جدول رقم (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدي القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لرمي القرص ولصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (7.80): (12.28) وكانت قيم Sig. (p.value) تساوي (0.001) وذلك عند مستوى معنوية 0.05.

ثانياً: مناقشة النتائج:

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

أشارت نتائج الجدول رقم (10) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لمسابقة رمي القرص لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذا التقدم الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية إلى استخدام استراتيجيات الصف المقلوب التي تتيح الفرصة للطلبات لاكتساب المعارف والمفاهيم والحقائق والخبرات التي تؤهلهم لتعلم المهارات إذ أن مقاطع الفيديو المرسله عبر وسيلة التواصل الاجتماعي "الفيديوك- الواتس آب" ساعدت في عملية التعلم، حيث تستطيع الطالبة مشاهدة الفيديوهات والمقاطع الحركية الى تتراوح مدتها من (3- 5) دقائق وتعرض نموذج للمهارة

بالسرعة الاعتيادية والبطيئة وتجزئتها مع إدخال بعض المؤثرات والشرح المفصل من خلال الملفات الصوتية والمكتوبة "ملفات PDF" لمهارة رمي القرص في المنزل وإعادة المشاهدة لأكثر من مرة بما يتناسب وقدراتهم ومدى استيعابهم إذ يتم توضيح وشرح تفاصيل المراحل الفنية للأداء بطريقة مبسطة وشيقة، وتوفر استراتيجية الصف المقلوب فرصة التعلم والتقدم في الأداء حيث يمكن الطالبة من الاستعانة بالمادة التعليمية في الوقت الذي يروق لها وبالسرعة التي تناسبها في التعلم سواء كانت الطالبة سريعة الاستيعاب أم تحتاج المزيد من الوقت كما تم تزويدها بمواقع للبحث في فضاء شبكة الانترنت مما يفتح آفاقاً جديدة، فضلاً عن التغذية الراجعة التي يحصل عليها الطالبات من الباحثة أو الزملاء أثناء نقاشهم واستفساراتهم عبر وسيلة التواصل المستخدمة، كل ماسبق كان له أثر إيجابي في تعلم المهارة ومراعاة الفروق الفردية لما توفره من تغذية راجعة في أي وقت وفي أي مكان من خلال حواسيبهم أو هواتفهم الذكية أو أجهزتهم اللوحية وتدعم ذاكرتهم الحركية بكل ما تحتاجه للأداء الحركي.

كما تُرجع الباحثة هذه النتائج إلى أن استراتيجية الصف المقلوب توفر مشاهدة الطالبات للمحتوى الجديد مسبقاً، عمل على إثارة العديد من التساؤلات لديهم حول المحتوى المشاهد الأمر الذي كان يدفعهم لتسجيل تساؤلاتهم وملاحظاتهم حول ما شاهدوه، وجعلهم نشطين في تعلمهم في اليوم التالي خلال المحاضرة، حريصين بالحصول على إجابات حول تساؤلاتهم، فهنا تحولوا من متلقين سلبيين للمعلومة إلى نشطين إيجابيين في تعلمهم، بالإضافة إلى إتاحة الفرصة للعمل الجماعي والتفاعل الصفي الجيد من خلال الحوار والنقاش داخل المجموعات وطرح الأسئلة والاستفسارات ومناقشة أوراق العمل والأنشطة المختلفة.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من دي زو (2020) Di Zou، سونجول كراباتك وهاكان بولات (2020) Songül Karabatak, Hakan Polat، مصطفى شيلك وسينام قاسم (2019) Mustafa Çelik and Sinem Kasimoglu على أن استراتيجية الصف المقلوب نمط حديث من أنماط التعلم، يسعى إلى تحسين العملية التعليمية من خلال تفعيل دور المتعلم،

واعطاء دوراً أكثر فاعلية من مجرد إلقاء محاضرة، فمن أساسيات التعلم المقلوب ضرورة اعادة تشكيل العملية التعليمية وجعل المتعلم محورها، في حين يأخذ المعلم دور الميسر الموجه والمساعد بدلاً من إلقاء المحاضرات.(31)(40)(38)

وترى الباحثة أن الأثر الإيجابي لاستخدام إستراتيجية الصف المقلوب في زيادة الدافعية للإنجاز يعود لعدة أسباب منها زيادة المتعة التي توفرها هذه الاستراتيجية لدى الطالبات من خلال العمل الجماعي داخل المحاضرة، وبالتالي فإن تدريبهم على العمل ضمن مجموعات من شأنه أن يعزز التشاركية والعمل بروح الفريق الواحد مما يسهم في تحفيز التواصل الاجتماعي والتعليمي بين الطالبة والباحثة من جانب وبين الطالبات أنفسهن من جانب اخر مما يؤدي إلى رفع مستوى الدافعية لديهم، وأيضاً ما تمتاز به من التركيز على أسلوب الحوار والنقاش الصفي، والمساعدة في بناء علاقة أقوى بين المعلم والطالب، وبالتالي فإنها تعمل على تعزيز الدافعية والإقبال على الدراسة بشكل افضل، كما أنها تتيح للطالبات أن يعتمدوا على أنفسهن في الوصول إلى المعلومة وتثير لديهم تساؤلات مما يحفزهم للبحث عن المعلومة وتجعلهم يحاولوا ويكرروا المحاولة في الوصول إلى النتيجة، وفي كل مرة تصل فيها الطالبة إلى المعلومة بالاعتماد على نفسها فهذا من شأنه أن يعزز ثقتها بنفسها وبقدراتها وإمكاناتها واستعداداتها التعليمية.

كما تُرجع الباحثة هذه النتائج إلى أن استخدام استراتيجية الصف المقلوب يكسر الروتين الصفي مما يقلل من الملل والرتابة داخل الغرفة الصفية ويتيح جو من الحرية والحركة وتقلل من مستوى القلق داخل الصف مما يجعل الغرفة الصفية أكثر تشويقاً ومتعة بالنسبة للمتعلم وهذا من شأنه أن ينمي الدوافع الداخلية لديهم، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من أحمد محمد (2020)، وليد عاطف، جلال جابر (2019)، هويدا مسعود Howida Masoud (2019)، عبدالله بن خميس، هدى الحوسنية (2018)، إن شنج و بيونج لي Eun Chung · Byoung Lee (2018)، إلويزا غاريدو وآخرون Eloisa Garrido et al (2017). (10)(27)(35)(19)(33)(32)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه "يؤثر إستخدام إستراتيجية الصف المقلوب تأثيراً إيجابياً على دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة رمي القرص لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالزقازيق"

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

أشارت نتائج الجدول رقم (11) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة رمي القرص لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة التحسن في مستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة دفع الجلة بالدوران للمجموعة الضابطة إلي الدور الإيجابي الذي تقوم به المعلمة في أسلوب التعلم بالأوامر (الطريقة التقليدية) والتي تعتمد على الشرح اللفظي من قبل الباحثة عن المهارة ، ووصفها وصفاً دقيقاً بالإضافة إلى عرض نموذج عملي للمهارة بواسطة الباحثة أو إحدى الطالبات، هذا بالإضافة إلي تقديم التغذية الراجعة والتقويم المستمر أثناء وبعد الأداء لمسابقة رمي القرص، كما تُعزى الباحثة تحسن دافعية الإنجاز بنسب غير مرتفعة لدى أفراد المجموعة الضابطة إلى إستخدام أسلوب التعلم بالأوامر والذي يعتمد على التلقين من قبل المعلمة والتنفيذ من قبل الطالبات الأمر الذي يسبب حالة من الملل والفتور، وعدم إعمال التفكير الناقد وتركيز الإنتباه وتطلع المتعلمة لتحقيق مستوى فني عال، الأمر الذي أثر على دافعية الانجاز لديهن.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه حلمي أحمد،، محمد أمين (2015) أن النظرة القديمة في التعليم (الطريقة التقليدية) ترى المتعلم عقل تصب فيه المعلومات فقط، وهو مجرد متلقي أما النظرة الحديثة في التعلم (التعلم الفردي) فينظر إلى المتعلم على أنه كائن حي متفاعل وغيابها نموه ونضجه وليس الهدف حفظ المعلومات بل بناء المتعلم للمعرفة وفق معالجته لها. (115:8)

وتؤكد كلاً من زينب علي، غادة جلال (2008) على أن محور أسلوب التعلم بالأوامر هو المعلم فيتخذ جميع قرارات (التخطيط- تنفيذ- تقويم) مبتدأ بالإعداد للدرس ثم عرض وصياغة المفهوم أو المهارة المراد تعلمها وتقديم أمثلة ونماذج عملية مع الشرح ومنتهياً باختبار الطلاب أما دور المتعلم من الناحية الأخرى هو أن يؤدي ويتابع ويطيع مما يدل على أهمية المعلم في هذا الأسلوب ويزيد من فاعلية العملية التعليمية (10: 123)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على: "يؤثر استخدام أسلوب التعلم بالأمر تأثيراً إيجابياً على دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة رمي القرص لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالزقازيق"

ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أشارت نتائج الجدول رقم (11) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة رمي القرص لصالح المجموعة التجريبية. وقد يرجع تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى أن استراتيجية الصف المقلوب تدعم التعلم بالمشاركة وروح التعاون مع الأقران حيث تتبادل الطالبة الحوار مع زملائها قبل المحاضرة من خلال طرق متنوعة، وأثناء المحاضرة يكون متعاوناً من خلال تنفيذ الأنشطة الصفية وبالتالي القيام بالأنشطة والمهام في مجموعات العمل التعاونية، وقد يكون هذا التعاون والتواصل والمشاركة عمل على زيادة ثقة الطالبات بقدراتهم وزيادة متعتهم والتقليل من الشعور بالملل، مما يحقق رغبتهم في التعلم وبالتالي أثر على زيادة دافعتهم ومستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة رمي القرص، وفي هذا الصدد يشير بيرجمان، سامز Bergmann & Sams (2015)، يوشيدا Yoshida (2016) إلى أن الفصول المقلوبة هي لغة طالب اليوم وتساعد الطلاب وتجعلهم يتحملون المسؤولية وتغير دور المعلم

والطالب وتزيد وقت المناقشة والحوار ومشاركة جميع الطلاب في التعلم. (6): 49 - (61)(41:430)

وتعد إستراتيجية الصف المقلوب كونها أحد إستراتيجيات التعلم المدمج مرشحة لإحداث تغييرات في السياق التعليمي والمؤسسات التعليمية، كونها تعمل على إثراء العملية التعليمية، وتحقيق مخرجات تعلم إيجابية على المستوى المعرفي المتمثل في زيادة التحصيل، والمهاري المتمثل باكتساب المهارات، والوجداني المتمثل في حب المادة الدراسية والتفاعل الإيجابي معها داخل وخارج الصف بين المعلم والمتعلمين أو بين المتعلمين وبعضهم البعض، وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة تشونج فونج و فونج ين Chung Phung and Phuong Yen (2020)، بيتر سترلان وآخرون Peter Strelan et al (2020)، أنديرا خاجيفا و سابينا خاجيخانوفا Indira Khadjieva and Sabina Khadjikhanova (2019)، كى وى وشنج لو Khe Hew and Chung Lo (2018)، سماح محمد (2017). (30)(39)(36)(37)(13)

لذلك فإن الباحثة ترى أنه لزاما على التربويين والباحثين التجديد باستراتيجيات التعلم والعمل على تطبيقها بالميدان التربوي والتشجيع على ذلك، التي يكون قوامها التعلم المدمج الذي يتم فيه توظيف المستحدثات الجديدة من حاسوب وانترنت وهواتف ذكية مع عدم تغييب دور المعلم، بل تغيير في دوره التقليدي إلى أن يصبح مصمم وموجه وميسر للعملية التعليمية ومشجع لطلبته للاعتماد على أنفسهم في الإبحار بعالم المعرفة الواسعة من أجل الحصول على المعلومة مع التوجيه والإشراف، فهنا أصبحت المعلومة لا تقدم جاهزة للطالب وهو فقط يتلقاها وإنما عليه بذل الجهد من أجل استكمال المعرفة لديه باعتماده على قدراته وإمكاناته بالوصول إليها.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة رمي القرص لصالح المجموعة التجريبية".

الإستخلاصات :

- فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائى تمكنت الباحثة من التوصل إلى الإستخلاصات التالية:
- 1- يؤثر إستخدام إستراتيجية الصف المقلوب تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة رمى القرص.
 - 2- يؤثر إستخدام أسلوب التعلم بالأوامر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة رمى القرص.
 - 3- تفوق أفراد المجموعة التجريبية (إستراتيجية الصف المقلوب) على أفراد المجموعة الضابطة (أسلوب التعلم بالأوامر) فى القياسات البعدية فى دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة رمى القرص.
 - 4- تفوق أفراد المجموعة التجريبية (إستراتيجية الصف المقلوب) على أفراد المجموعة الضابطة (أسلوب التعلم بالأوامر) فى نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى فى دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفنى والرقمى فى مسابقة رمى القرص، حيث كانت نسب التحسن للمجموعة التجريبية (111.69% - 336.23%)، بينما كانت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (56.01% - 212.33%).

التوصيات:

- فى حدود نتائج البحث، وإنطلاقاً من الإستخلاصات توصى الباحثة بما يلى:
- 1- ضرورة إستخدام إستراتيجية الصف المقلوب لتعلم وإتقان مسابقة رمى القرص وزيادة دافعية الإنجاز لدى الطالبات.
 - 2- تفعيل مقررات إلكترونية تعتمد على إستراتيجية الصف المقلوب.
 - 3- عقد دورات ولقاءات لأعضاء هيئة التدريس لتوضيح أهمية إستخدام إستراتيجية الصف المقلوب وكيفية الإستفادة منها.

4- ضرورة إستخدام إستراتيجية الصف المقلوب لما لها من أهمية في التواصل مع الطالبات وجعلهن يحتفظن بالمادة العلمية لفترات طويلة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أحمد محمد عقلة (2020): أثر استراتيجية الصف المقلوب في تحسين مستوى الدافعية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ بطيئى التعلم في الرياضيات، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 47، العدد 3.
- 2- أماني عبدالمقصود عبدالوهاب (2010): مقياس الدافع للإنجاز للأطفال والمراهقين(دليل المقياس)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 3- إبتسام سعود الكحيلي (2015): فاعلية الفصول المقلوبة في التعلم، المدينة المنورة، دار الزمان للنشر والتوزيع.
- 4- السيد محمد خيرى (1997): إختبار الذكاء العالى وكراسة التعليمات ، دار النهضة العربية ، القاهرة.
- 5- الطيب أحمد هارون (2014): فاعلية نموذج التعلم المقلوب في التحصيل والأداء لمهارات التعليم الإلكتروني لدى طلاب البكالوريوس بكلية التربية، رسالة ماجستير منشورة، المملكة العربية السعودية.
- 6- جوناثان بيرجمان، أرون سامز (2015) : التعليم المقلوب بوابة لمشاركة الطلاب، ترجمة عبدالله زيد الكيلاني، مكتب التربية العربي لدول الخليج والرياضة.
- 7- حنان بنت أسعد الزين (2015): أثر إستراتيجية التعلم المقلوب في التحصيل الأكاديمي لطالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نوره بنت عبدالرحمن، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد الرابع، العدد1، المملكة العربية السعودية.

- 8- حلمي أحمد الوكيل، محمد أمين المفتي (2015): أسس بناء المناهج وتنظيماتها، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- 9- رنا محفوظ حمدي (2014): ابدأ التعلم بالمنزل بمنظومة التعلم المعكوس **flipped class room** العدد 14، مجلة التعليم الإلكتروني، جامعة المنصورة.
- 10- زينب على عمر، غادة جلال عبد الحكيم (2008): طرق تدريس التربية (الأسس النظرية والتطبيقات العملية)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 11- سالي محمد عبداللطيف (2016): تأثير إستخدام إستراتيجية التعلم المقلوب علي تنمية الجانب المعرفي ومهارات التفكير الإبداعي في درس التربية الرياضية لدي طالبات التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 33، القاهرة.
- 12- سعاد أحمد شاهين (2011): طرق تدريس تكنولوجيا التعليم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 13- سماح محمد أحمد (2017): فاعلية استراتيجية الصف المقلوب في تدريس مقرر طرق تدريس العلوم لتنمية التحصيل الدراسي والاتجاه نحو تدريس العلوم لدى الطالبات المعلمات، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد 33، العدد 8.
- 14- صدقي أحمد سلام (2014): ألعاب القوي، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- 15- طلال هادي الشمري، أحمد زيد آل مسعد (2019): أثر إستخدام افصول المقلوبة في التحصيل الدراسي والدافعية نحو تعلم مادة المعلوماتية لطالب الصف الحادي عشر الثانوي، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، مجلد 13، العدد 1.
- 16- عاطف أبو حميد الشerman (2015): التعلم المدمج والتعلم المعكوس، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

- 17- عبدالرحمن عبدالحميد زاهر (2009): ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى 500 تدريب للكفاءة الفسيولوجية والمهارية، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- 18- عبداللطيف محمد(2006): مقياس الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 19- عبدالله بن خميس أبوسعيدى، هدى بنت على الحوسنية (2018): أثر التدريس بمنحنى الصف المقلوب في تنمية الدافعية لتعلم العلوم والتحصيل الدراسى لدى طالبات الصف التاسع الأساسى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 32، العدد 8.
- 20- غادة عمر محمد (2018): تأثير إستخدام أسلوب التعلم المقلوب علي تحسين المهارات التدريسية للطالبة المعلمه في مادة المبارزة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 47.
- 21- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (2001): إختبارات الأداء الحركى، ط4، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 22- محمد صبحى حسانين (2003): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج1، ط5، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 23- مجدي عزيز إبراهيم (2012): التفكير من خلال أساليب التعلم الذاتى، عالم الكتب، القاهرة.
- 24- مصطفى باهى، سمير جاد (2006): سيكولوجية الأداء الرياضي نظريات تحليلات تطبيقات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 25- وائل السيد خليفه (2015): تأثير وحدات تعليمية إلكترونية مقترحة علي بعض نواتج التعلم لمسابقات الحواجز والوثب العالي ورمي القرص في ضوء معايير الجودة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان.

26- وائل سلامة المصري، هشام علي الأقرع (2013): تأثير تأثير الفيديو التفاعلي علي الأداء المهاري والمستوي الرقمي لمهارة رمي القرص لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة جامعة الأقصي، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والتقنية، المجلد 21.

27- وليد عاطف الصياد، جلال جابر محمد (2019): فاعلية اختلاف استراتيجيات الفصل المقلوب في الدافعية للإنجاز والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد 111.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 28- Bergmann, J & Sams, A. (2012): Flip your classroom: Reach every student in every class every day. New York, NY: International society for technology in education.
- 29- Bhagat, K. and Chang, C. (2016): The Impact of the Flipped Classroom on Mathematics Concept Learning in High School. Journal of Educational Technology & Society, Vol. 19, No. 3 (July 2016), pp. 134-142.
- 30- Chung Kim Phung and Phuong Hoang Yen(2020): THE IMPACTS OF IMPLEMENTING THE FLIPPED MODEL ON EFL HIGH SCHOOL STUDENTS' READING COMPREHENSION, European Journal of Education Studies, Vol 7, pages 413- 429.
- 31- Di Zou(2020): Gamified flipped EFL classroom for primary education: student and teacher perceptions, The Education University of Hong Kong, journal of computer Education, Vol 7, pages 213- 228.
- 32- Eloisa Díaz Garrido, María Luz Martín Peña, José María Sánchez López(2017): The impact of Flipped Classroom on the motivation and learning of students in Operations Management, Working Papers on Operations Management, Working Papers on Operations Management, Vol 8, pages 15- 18.
- 33- Eun Jung Chung,, Byoung-Hee Lee(2018): The effects of flipped learning on learning motivation and attitudes in a class of college physical therapy students, Journal of Problem-Based Learning, Vol.5, pages 29- 36, April.
- 34- Gökçe Akçayıra and Murat Akçayır(2018): The flipped classroom: A review of its advantages and challenges, Computers & Education, Vol 126, Pages 334-345, November

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131518302045>

- 35- Howida Mostafa A. Masoud(2019):Using Flipped Learning Strategy in Fostering EFL Pre-Service Teachers' Achievement and Motivation, Journal of Research in Curriculum, Instruction and Educational Technology, Vol. 5, Pages 99- 130.
- 36- Indira Khadjieva and Sabina Khadjikhanova(2019): FLIPPED CLASSROOM STRATEGY EFFECTS ON STUDENTS' ACHIEVEMENTS AND MOTIVATION: EVIDENCE FROM CPFS LEVEL 2 STUDENTS AT WIUT, journal European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, Vol 7, pages 119- 130, 2019.
- 37- Khe Foon Hew and [Chung Kwan Lo \(2018\)](#) : Flipped classroom improves student learning in health professions education: a meta-analysis, BMC Medical Education, The University of Hong Kong, pages 18:38.
- 38- Mustafa Ufuk Çelik and Sinem Kasim oğlu(2019): Comparison of traditional education model and digital education model in flipped classrooms, Journal of Communication and Media, Vol 4, pages 316-321.
- 39- Peter Strelan, Amanda Osborn and Edward Palmer(2020): Student satisfaction with courses and instructors in a flipped classroom: A meta-analysis, journal of computer assisted Learning, Vol 36, pages 295- 314.
- 40- Songül Karabatak and Hakan Polat(2020): The effects of the flipped classroom model designed according to the ARCS motivation strategies on the students' motivation and academic achievement levels, journal Education and Information Technologies, Vol 25, pages 1475- 1495.
- 41- Yinghui Shi1, Yanqiong Ma, Jason MacLeod and Harrison Hao Yang(2020): College students' cognitive learning outcomes in flipped classroom instruction: a meta-analysis of the empirical literature, journal of computer Education, Vol 7, pages 79- 103.

ملخص البحث

تأثير استخدام إستراتيجية الصف المقلوب علي دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لمسابقة رمي القرص لدي الطالبات

* أ.م.د/ علا السعيد عليوه فوده

أستهدف البحث التعرف على تأثير استخدام إستراتيجية الصف المقلوب علي دافعية الإنجاز ومستوي الأداء الفني والرقمي لمسابقة رمي القرص، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (74) طالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (37) طالبة، ومن أدوات البحث : إختبار الذكاء العالي - إختبارات بدنية - تقييم مستوى الأداء الفني في مسابقة رمي القرص - قياس المستوى الرقمي في مسابقة رمي القرص - البرنامج التعليمي بإستخدام إستراتيجية الصف المقلوب، وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - معامل الإرتباط البسيط - إختبار "ت" - معامل ألفا كرونباخ- نسب التحسن. ومن أهم النتائج :

- 1- يؤثر استخدام إستراتيجية الصف المقلوب تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة رمي القرص.
- 2- يؤثر استخدام أسلوب التعلم بالأوامر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة رمي القرص.
- 2- تفوق أفراد المجموعة التجريبية (إستراتيجية الصف المقلوب) على أفراد المجموعة الضابطة (أسلوب التعلم بالأوامر) في القياسات البعدية في دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة رمي القرص.

* أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والحصار - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

Research Summary

The effect of using the flipped classroom strategy on achievement motivation and the level of technical and digital performance of the disc throwing competition among students

Dr.,: Ola Elsaid Eliewa Foda

The research aimed to identify the effect of using the flipped classroom strategy on achievement motivation and the level of technical and digital performance for the disc-throwing competition. The researcher used the experimental method on a sample of (74) students in the second division of the Faculty of Physical Education, Girls of Zagazig University. They were divided into two groups, one experimental and the other controlling each of them. (37) A female student, and from the research tools: High IQ test - Physical tests - Technical performance evaluation in Disc Throwing Competition - Digital Level Measurement in Disc Throwing Competition - Educational Program using the flipped class strategy, and the following statistical treatments were used: Arithmetic mean - Deviation Standard - Median - Torsion Coefficient - Simple Correlation Coefficient - T-Test - Cronbach Alpha Coefficient - Improvement Ratios.

Among the most important results:

- 1- The use of the flipped classroom strategy has a statistically significant positive effect at the level of (0.05) on achievement motivation and the level of technical and digital performance in the disc throwing competition.
- 2- The use of command learning method has a positive, statistically significant effect at the level of (0.05) on achievement motivation and the level of technical and digital performance in the disc throwing competition.
- 3- The experimental group members (the flipped classroom strategy) outperformed the control group members (command learning method) in the dimensional measurements in achievement motivation and the level of technical and digital performance in the disc throwing competition.
- 5- The members of the experimental group (the flipped classroom strategy) outperformed the control group

التدريب الوظيفي وفاعليته في تطوير المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكرة الطائرة

د/ أحمد علي الراعي حسين

المقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التدريب الوظيفي مقبولاً على نطاق واسع و حظى بشعبية كبيرة في عالم الرياضة ، و لقد نشأت فكرة التدريب الوظيفي في الواقع في عالم الطب الرياضي ثم أدخل محترفو التربية البدنية هذا النوع من التدريب لإضافة فوائده للاعبين الرياضيين ، و منذ أن تم تطبيق مفهوم التدريب الوظيفي لأول مرة في الرياضة فقد أسيء فهمه وتسميته بشكل خاطئ من قبل العديد من الرياضيين والمدربين حيث يحدث خلط مع التدريب الرياضي التخصصي ، و يركز التدريب الوظيفي على تحسين المهارات الرياضية ، من خلال توافق أنظمة العضلات المختلفة (حيث تميل التمارين الوظيفية إلى أن تكون متعددة المفاصل ومتعددة العضلات). (25 : 3 ، 4) ، (29 : 1) ، (32)

و هو يعني ببساطة تدريب أجسامنا على أداء أفضل لأنواع الحركات التي نستخدمها في الحياة اليومية فهو يدرّب العضلات على العمل معاً (يعمل الجهاز العضلي بطريقة متكاملة في حركات متعددة المستويات) و إعدادها للمهام اليومية عن طريق محاكاة الحركات الشائعة التي قد تقوم بها في المنزل أو في العمل أو في الرياضة أثناء استخدام عضلات مختلفة في الجزء العلوي و السفلي من الجسم في نفس الوقت . (22 : 2) ، (33) ، (34) ، (35)

حيث يشير كلاً من Juan Carlos Santana (2016م) ، Michael Boyle (2016م) إلي أن التدريب الوظيفي نظام هادف من البرامج والتمارين لتطوير أعلى مستوى من اعداد الرياضي ، وهو المستقبل المنطقي لمجال تحسين الأداء ، و يهيئ الرياضي لرياضته

* / مدرس بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق

التخصصية من خلال التدريب على الركائز الأربع لحركة الإنسان (الحركة ، تغييرات المستوى ، الدفع و الشد ، الدوران) . (25 : 13) ، (29 : 2)

فهو بديل آمن له تأثيرات إيجابية على تحسين جميع مهارات الجهاز العضلي الهيكلي مما يعكس التحسن في الأنشطة اليومية و المهارات الرياضية و يوفر التوازن بين الاستقرار المركزي للجسم و التحكم العصبي العضلي ، و يساهم في تطوير المهارات المستخدمة في الحياة اليومية أو في نشاط معين . (35)

كما يعمل على تحسين القدرات البدنية مثل السرعة ، القدرة ، القوة ، المرونة ، التوازن و التحمل العضلي لتحسين الأداء الرياضي و الحد من الإصابات .

(25 : 13) ، (29 : 2) (35)

و يشير Luciano Oliveira D'Elia (2017م) إلى أن التدريب الوظيفي أكثر فاعلية من التدريب التقليدي حيث يكون التركيز على تطوير أنماط الحركات التي يستخدمها الرياضي في جميع الرياضات ، بدلاً من الحركات المنعزلة ، فيجب أن يكون التركيز على الحركة المتكاملة. (26)

و يتميز التدريب الوظيفي في إعطاء التمارين و الحركات التي تدرب العضلات على العمل معًا بطريقة متوافقة للجسم بالكامل ، حيث أن فكرة عمل العديد من العضلات في وقت واحد لأداء حركات العالم الحقيقي السلسلة و الفعالة هي الفكرة وراء التدريب الوظيفي ، كما أن معظم التمارين الوظيفية يتم إجراؤها في وضع الوقوف دون مساعدة الآلات ، لأن هذا يشبه إلى حد كبير وضعنا اليومي الواقعي ، كما يميل التدريب الوظيفي إلى أن يكون متعدد المستويات ، حيث يحرك الجسم عبر المستويات السهمية و الأمامية و الأفقية ، بينما التمارين التقليدية تكون غالباً أحادية المستوي ، وحيث أننا في الحياة الواقعية ، نتحرك باستمرار عبر العديد من المستويات ، لذلك ليس من المنطقي أن نتدرب بشكل متكرر في مستوي واحد فقط .

(27 : 2) ، (29 : 2) ، (32)

ويهدف التدريب الوظيفي إلى تحسين القدرة الوظيفية من خلال التمارين التي تحفز مستقبلات التحسس ، و يوفر ذلك تنمية الوعي بالانقباض و التحكم بالجسم ، و توازن العضلات الساكن و الديناميكي ، بالإضافة إلى تقليل الإصابة و زيادة كفاءة الحركات . (35)

و يتفق كلاً من Juan Carlos Santana (2016م) ، Michael Boyle (2016م) في أن التدريب الوظيفي ينتج المزيد من ردود الفعل التحسسية أكثر مما تفعله التدريبات الأخرى و هذه المعلومات هي اللغة التي يستخدمها الجهاز العصبي لمعرفة ما يحدث للجسم وما الذي يجب القيام به بعد ذلك ، فهو يدمج التوازن و الحس العميق (وعي الجسم) في التدريب. (25 : 6) ، (29 : 3)

و التدريب الوظيفي يُعَلِّم الرياضيين كيفية التعامل مع وزن أجسامهم في جميع مستويات الحركة ، يستخدم المدرب وزن الجسم كمقاومة ويحاول توظيف أوضاع الجسم ذات الأهمية للاعب ، و يؤكد الخبراء أن التدريب الوظيفي يقوم بتدريب الحركات وليس العضلات حيث لا يوجد تركيز على القوة المفرطة في حركة معينة ؛ بدلاً من ذلك ، ينصب التركيز على تحقيق التوازن بين قوة الدفع و الشد . (27 : 2) ، (28 : 1) ، (29 : 3)

و يذكر عبد المحسن جمال الدين، محمد حسين جويد (2007م) أن للإعداد البدني الخاص في الكرة الطائرة دوراً حيوياً و هاماً في الإرتفاع بمستوى الأداء المهاري والخططي في اللعبة ، نظراً لأن اللعبة تتسم بطبيعة أداء خاصة ولذلك تتحدد القدرات البدنية الخاصة في اللعبة تبعاً لما تتطلبه طبيعة الأداءات المهارية الخاصة باللعبة . (9 : 41)

حيث إن تنمية القدرات البدنية ترتبط ارتباطاً و ثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية و هي المكون الأساسي الذي يساعد في الحصول على أعلى المستويات . (14 : 80)

و لما كان من أهم أهداف التدريب الرياضي بصفة عامة و تدريب الكرة الطائرة خاصة هو الوصول بالفرد إلي أعلى مستوي رياضي ممكن ، لذا كان من الضروري أن توجه العملية التدريبية إلي إعداد اللاعبين إعداد متكاملأ في كافة النواحي، و نظراً لإختلاف طرق و برامج التدريب فقط أصبح من الضروري على المدرب أن يختار البرامج التدريبية و الأساليب التي تتلائم مع خصائص و إمكانيات لاعبيه و الإمكانيات المتاحة و التي تعمل على تطوير القدرات البدنية لهم وبالتالي تؤدي إلي تحسين مستوي الأداء المهاري .

ولقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كلاعب و مدرب الكرة الطائرة في مختلف الاندية التي مر بها و الدراسة الاستطلاعية التي قام بها مرفق رقم (1) و جود مشكلة في الإمكانيات المتاحة للتدريب - خصوصا في أندية الأقاليم- التي يمكن أن يستخدمها المدرب في التدريب و الإرتقاء بمستوي اللاعبين مما يؤثر على المستوي البدني و بالتالي المهاري للاعبين ، بالإضافة إلي أن التدريبات التقليدية تكون احادية المستوي و تميل إلى عزل عضلات معينة (ربما يتم استخدام مفصل واحد فقط ، بينما تظل جميع المفاصل الأخرى ثابتة).(32)

و على الرغم من أن التدريب المعتمد على الآلة قد يؤدي إلى عدد أقل من الإصابات في التدريب ، إلا أن نقص مدخلات التحسس الداخلي (ردود الفعل الحسية الداخلية حول الوضع والحركة) ونقص الاستقرار سيؤدي على الأرجح إلى عدد أكبر من الإصابات أثناء المنافسة . (27 : 2) ، (29 : 3)

و لقد فكر الباحث في البحث عن أسلوب تدريبي يعمل على حل هذه المشكلة و تدريب اللاعبين و الإرتقاء بمستواهم البدني و المهاري و الحد من الإصابات و هذا يمكن تحقيقه من خلال التدريب الوظيفي .

حيث يعتبر خيار أكثر اكتمالاً على عكس أساليب التدريب الأخرى التي تعزل و تركز علي جزء من الجسم (36)، و تؤدي معظم التدريبات الوظيفية في وضع

الوقوف و تتضمن حركات في مستويات متعددة من الحركة في وقت واحد ، تمامًا كما هو الحال في الرياضات (مثل كرة القدم و الكرة الطائرة و ألعاب القوى). (22)

و يشير Juan Carlos Santana (2016م) إلى أنه على الرغم من أن استخدام مجموعة متنوعة من المعدات يمكن أن يضيف تنوعًا إلى التدريب ، فضلاً عن عامل المتعة ، إلا أنه يمكن إنجاز معظم العمل الأساسي باستخدام معدات بسيطة ، و أفضل معدات التدريب الوظيفية هو جسم الإنسان. (25 : 8)

فهو يُعَلِّم الرياضيين كيفية التعامل مع وزن أجسامهم في جميع مستويات الحركة و بدون مساعدة الآلات . (27 : 1) ، (28 : 1 ، 2) ، (29 : 3)

من أجل بناء قوة العضلات المناسبة وسلامة المفاصل والتوازن من خلال تمارين متعددة المفاصل ومتعددة المستويات ، حيث يعمل ذلك على تجنيد مثبتات الجسم لتسهيل الحركة بشكل متآزر و استخدام جميع أجزاء الجسم بالطريقة المناسبة ، مع إطلاق العضلات الصحيحة في الوقت المناسب . (23 : 2) ، (22)

كما لاحظ الباحث قلة البحوث العلمية - على حد علم الباحث - في مجال الكرة الطائرة التي تناولت التدريب الوظيفي ، وقلة الإهتمام بها في البرامج التدريبية و كيفية توظيفها في تخطيط التدريب والاستفادة منها في تحسين مستوى أداء اللاعب في نشاطه التخصصي .

وفي ضوء ما سبق رأى الباحث أهمية تناول هذا الموضوع بالبحث والدراسة لمحاولة نشر تدريبات التدريب الوظيفي و توظيفها عند تصميم البرامج التدريبية الخاصة بالكرة الطائرة، بهدف تطوير بعض القدرات البدنية و المهارية للاعبين الكرة الطائرة ، وذلك من خلال دراسة علمية لدراسة التدريب الوظيفي و فاعليته في تطوير بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين الكرة الطائرة .

أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث - من خلال تصميم برنامج تدريبي للتدريب الوظيفي - التعرف على فاعلية تدريبات التدريب الوظيفي في :
- تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين الكرة الطائرة.
 - مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (الضرب الساحق - الإرسال الساحق) و المهارات الدفاعية (إستقبال الإرسال- حائط الصد - الدفاع عن الملعب) للاعبين الكرة الطائرة.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في مستوى أداء المهارات الهجومية (الضرب الساحق - الإرسال الساحق) و المهارات الدفاعية (إستقبال الإرسال- حائط الصد - الدفاع عن الملعب) للاعبين الكرة الطائرة و لصالح القياس البعدي .

المصطلحات المستخدمة في البحث.

التدريب الوظيفي " Functional Training "

" نظام هادف من التمارين التي تعلم الرياضيين التعامل مع وزن أجسامهم في جميع مستويات الحركة و يهيئ الرياضي لرياضته التخصصية من خلال التدريب على الركائز الأربع لحركة الإنسان (الحركة ، تغييرات المستوى ، الدفع و الشد ، الدوران) التي تشمل أنواع الحركات التي نستخدمها في الحياة اليومية ، و يعمل على تحسين القدرات البدنية و الأداء الرياضي و الحد من الإصابات لتطوير أعلى مستوى من اعداد الرياضي".

الدراسات السابقة:

1- دراسة " Sadeghi H, et al " 2008م بعنوان " تأثير برنامج التدريب الوظيفي على التوازن الديناميكي والثابت في الذكور الأصحاء " ، بهدف التعرف على تأثير برنامج التدريب الوظيفي على التوازن الديناميكي والثابت في الذكور الأصحاء ، باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة قوام كل منها 15 ، كانت العينة عشوائية مكونة من 30 من الذكور الأصحاء ، أهم النتائج : وجود فروق دالة إحصائياً في التوازن الثابت و الديناميكي و لصالح المجموعة التجريبية ، نتيجة استخدام برنامج التدريب الوظيفي.(30)

2- دراسة " TianaWeiss, et al " 2010م بعنوان " تأثير تدريبات المقاومة الوظيفية على نتائج اللياقة العضلية لدى الشباب" ، بهدف التعرف على تأثيرات تدريبات المقاومة الوظيفية على القوة العضلية والقدرة على التحمل ، والمرونة ، و الرشاقة ، والتوازن ، ومقاييس الجسم لدى الشباب ، باستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (19) شاب ، كانت العينة عشوائية قوامها 38 شاب ، أهم النتائج : اظهرت الدراسة التأثير الإيجابي لتدريبات المقاومة الوظيفية على القوة العضلية والقدرة على التحمل ، والمرونة ، و الرشاقة ، والتوازن .(31)

3- دراسة " Alauddin Shaikh, Samiran Mondal " 2012م بعنوان " أثر التدريب الوظيفي على مكونات اللياقة البدنية للطلاب " ، بهدف التعرف على آثار التدريب الوظيفي على مكونات اللياقة البدنية لطلاب الجامعات ، باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، و كانت العينة بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم 19 طالب من كلية مغاند ساها في جامعة غور بانجا الهند ، أهم النتائج : أظهرت نتائج الدراسة أن التدريب الوظيفي أدى إلى تحسين السرعة والقدرة على التحمل و التحمل العضلي و القوة و القوة المتفجرة والمرونة و الرشاقة بشكل ملحوظ.(22)

4- دراسة " احمد محمد إبراهيم " 2017م بعنوان " تأثير برنامج للتدريب الوظيفي علي اداء القدرة العضلية لحراس المرمى في كرة القدم"، بهدف التعرف على برنامج للتدريب الوظيفي علي اداء القدرة العضلية لحراس المرمى في كرة القدم ، باستخدام المنهج التجريبي ، و كانت العينة بالطريقة العمدية ، أهم النتائج : أظهرت نتائج الدراسة أن استخدام برنامج التدريب الوظيفي يؤدي الي تحسن القدرة العضلية لدى اللاعبين في القياسات البعدية ، نسب التحسن في زمن التلامس تراوحت بين 33.65% في اختبار الحجل الارتدادي يمين ويسار 45.54% في اختبار الوثب بالقدمين.(4)

5- دراسة " سمر بيومي محمد " 2018م بعنوان " تأثير التدريب الوظيفي لقوة و ثبات الجذع على الانجاز لمتسابقى دفع الجلة"، بهدف التعرف على تأثير التدريب الوظيفي لقوة و ثبات الجذع على الانجاز لمتسابقى دفع الجلة ، باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، و كانت العينة بالطريقة العمدية مكونة من 4 طالبات (تخصص تدريب مسابقات الميدان و المضمار مقيدات الفرقة الثالثة) ، أهم النتائج : أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدى فى القدرات البدنية و المستوى الرقمى قيد البحث.(7)

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، باتباع التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، بطريقة القياس (القبلي - البعدى) .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكرة الطائرة ممتاز (ب) و المسجلين بالإتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2020م/2021م.

عينة البحث التجريبية:

قام الباحث بإختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة ممتاز (ب) بمركز شباب فاقوس الرياضي و المسجلين بالإتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم 2020م/2021م و البالغ عددهم (12) لاعب و جدول (1) يشير إلى توصيف مجتمع و عينة البحث .

عينة البحث الإستطلاعية:

قام الباحث بإختيار عينة البحث الإستطلاعية بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة ممتاز (ب) بنادي بلدية المحلة الرياضي و المسجلين بالإتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم 2020م/2021م و البالغ عددهم (12) لاعب و جدول (1) يشير إلى توصيف مجتمع و عينة البحث .

جدول (1)

تصنيف عينة البحث

عينة البحث الكلية		مجتمع البحث	
العينة الاساسية	الدراسة الاستطلاعية	العدد	
12	12	24	

اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

قام الباحث بإجراء اعتدالية التوزيع بين أفراد عينة البحث الكلية في متغيرات النمو (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبي) ، والمتغيرات البدنية و المهارية للوقوف على مدى صلاحية تجانس عينة البحث و يوضح جدول رقم (2 ، 3) هذا الإجراء.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء لمغيرات النمو لعينة البحث

ن = 24

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سنتيمتر	185.20	186.00	3.21	- 0.74
2	الوزن	كيلوجرام	79.79	79.50	5.56	0.15
3	العمر الزمني	سنة	26.20	26.00	1.95	0.30
4	العمر التدريبي	سنة	8.04	8.00	1.57	0.07

يتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء لعينة الكلية في كل من السن والطول والوزن والعمر التدريبي محصورة بين ($3 \pm$) مما يشير الى أن عينة البحث الكلية تمثل مجتمعاً اعتدالياً طبيعياً متجانساً.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لعينة البحث

ن = 24

مستسل	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	القدرة العضلية	الوثب من الجري للهجوم	سم	50.66	50.50	2.21	0.21
		الوثب من الثبات للصد	سم	279.29	278.00	4.37	0.88
		ضرب الكرات على الحائط	متر	11.82	11.83	0.14	0.21-
	السرعة	نيلسون للإستجابة الحركية	ث	1.73	1.74	0.05	0.6-
		لمس الخطيين المتوازيين	عدد	41.04	42.00	2.09	1.37-
	الرشاقة	اختبار تي Agility t-test	ث	11.39	11.38	0.13	0.23
	التوافق	رمي الكرات على الحائط	عدد	26.54	27.00	0.77	1.79-
	الدقة	دقة التوجيه لليد الضاربة	درجة	38.12	38.00	2.36	0.15
	التحمل	الجلوس من الرقود	عدد	31.08	31.00	1.99	0.12
	2	الضرب الساحق	دقة الضرب من مركز (4) في مركز (5)	درجة	7.83	8.00	1.00
دقة الضرب من مركز (4) في مركز (1)			درجة	8.25	8.00	0.98	0.76
حائط الصد			دقة أداء حائط الصد الدفاعي	درجة	31.20	31.00	2.39
الدفاع عن الملعب		أداء الدفاع من المنطقة الخلفية	درجة	32.41	32.00	2.68	0.45
الإرسال الساحق		دقة الإرسال الطويل	درجة	25.29	25.00	1.54	1.14
إستقبال الإرسال		دقة إستقبال الإرسال	درجة	26.45	26.00	1.97	0.68

يتضح من جدول (3) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في كل من المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث محصورة بين ($3 \pm$) مما يدل على أن العينة تمثل مجتمعاً اعتدالياً طبيعياً متجانساً.

وسائل جمع البيانات:

- المسح المرجعي للمراجع و المصادر ذات الارتباط الوثيق بمشكلة البحث.
- الاختبارات والمقاييس المستخدمة.
- تحديد متغيرات البحث ووسائل قياسها:

القدرات البدنية الخاصة:

من خلال المسح المرجعي للمراجع و الدراسات التي تناولت المهارات قيد البحث و القدرات البدنية الخاصة بها قام الباحث بتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة وهي : (القدرة العضلية ، الرشاقة ، التوافق ، الدقة ، السرعة ، الجلد العضلي). (1)(2)(3)،(10)، (18)(19)

اختبارات القدرات البدنية :

من خلال المسح المرجعي للمراجع و الدراسات التي تناولت القدرات البدنية قيد البحث في الكرة الطائرة (1) (2) ، (3) ، (5) ، (10) ، (15) ، (16) ، (18) ، (21) ، (24) ، (38) ، قام الباحث باختيار اختبارات القدرات البدنية التالية :

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1- الوثب من الجري للهجوم. | (القدرة العضلية للرجلين) |
| 2- الوثب من الثبات للصد. | (القدرة العضلية للرجلين) |
| 3- ضرب الكرات على الحائط | (القدرة العضلية للذراع) |
| 4- لمس الخطيين المتوازيين | (السرعة الحركية للذراع) |
| 5- نيلسون للإستجابة الحركية | (القدرة على الاستجابة و التحرك بسرعة و دقة) |
| 6- اختبار تي للرشاقة Agility t-test | (الرشاقة) |
| 7- دقة التوجيه ليد الضاربة | (الدقة) |
| 8- ضرب الكرات على الحائط | (التوافق) |
| 9- الجلوس من الرقود | (التحمل العضلي للبطن) |

مرفق رقم (2)

المهارات قيد البحث :

تمثلت المهارات قيد البحث في المهارات الهجومية (الضرب الساحق وقع اختيار الباحث على الضرب الساحق المستقيم و القطري- الإرسال الساحق) و المهارات الدفاعية (حائط الصد - إستقبال الإرسال - الدفاع عن الملعب) ، كمتغيرات مهارية قيد البحث وذلك بعد المسح المرجعي . (8)،(10)،(18) وسائل قياس المهارات قيد البحث :

تمثلت وسائل قياس هذه المهارات في:

1	الضرب الساحق	اختبار دقة الضرب من مركز (4) في مركز (5)
2	حائط الصد	اختبار دقة الضرب من مركز (4) في مركز (1)
3	الدفاع عن الملعب	اختبار دقة أداء حائط الصد الدفاعي
4	الإرسال الساحق	اختبار أداء الدفاع من المنطقة الخلفية
5	إستقبال الإرسال	اختبار دقة الإرسال الطويل
		اختبار دقة إستقبال الإرسال

مرفق رقم (3)

الأجهزة والأدوات المستخدمة : استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية :

- جهاز الرستاميتير. - ميزان طبي.
- كرات تنس. - مدرجات.
- شريط قياس. - ساعة إيقاف.
- ملعب كرة طائرة. - حواجز.
- كرات (طائرة) . - كرات طبية
- أقماع - أطواق . - مقاعد سويدي.

الدراسات الإستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها 24 لاعب كرة طائرة من نفس مجتمع عينة البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، و ذلك خلال الفترة من 2020/8/29م إلى 2020/8/31م بهدف :

- 3- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لكل من الاختبارات قيد البحث.
- 4- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه التطبيق للاختبارات المقترحة والمستخدمه في إجراءات البحث بالإضافة للتعرف على أنسب ترتيب لهذه الاختبارات.

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن الآتي:

نبات الاختبارات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث مستخدماً طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test & Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك بفارق زمني قدره ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ويوضح الجدول (4) معامل ثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (4)

معامل ثبات الاختبارات المقترحة قيد البحث ن = 12

قيمة (ر)	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات		مسلسل
	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي			الرجلين	العضلية	
*0.922	2.44	52.00	2.57	50.91	سم	الوثب من الجري للهجوم	الرجلين	القدرة العضلية	1
*0.939	2.42	279.33	2.16	278.16	سم	الوثب من الثبات للصد			
*0.885	0.14	12.00	0.11	11.84	متر	ضرب الكرات على الحائط			
*0.905	0.04	1.67	0.04	1.71	ث	نيلسون للإستجابة الحركية	السرعة		
*0.714	1.56	41.58	2.28	40.83	عدد	لمس الخطيين المتوازيين			
*0.973	0.12	11.34	0.13	11.38	ث	اختبار تي Agility t-test	الرشاقة		
*0.859	1.37	27.33	0.90	26.58	عدد	رمي الكرات على الحائط	التوافق		
*0.970	2.50	40.50	2.13	39.00	درجة	دقة التوجيه لليد الضاربة	الدقة		
*0.819	2.05	32.25	2.15	31.08	عدد	الجلوس من الرقود	التحمل		
*0.682	0.79	8.41	0.96	8.25	درجة	دقة الضرب من مركز (4) في مركز (5)	الضرب الساحق		
*0.738	0.98	8.66	1.00	8.50	درجة	دقة الضرب من مركز (4) في مركز (1)			
*0.917	1.66	34.33	2.23	32.08	درجة	دقة أداء حائط الصد الدفاعي		حائط الصد	
*0.823	2.03	34.83	2.73	33.25	درجة	أداء الدفاع من المنطقة الخلفية	الدفاع عن الملعب	2	
*0.637	1.31	26.08	1.41	25.00	درجة	دقة الإرسال الطويل	الإرسال الساحق		
*0.955	2.10	27.91	2.01	26.66	درجة	دقة إستقبال الإرسال	إستقبال الإرسال		

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.576

يتضح من جدول (4) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بين قياسات التطبيق الأول والثاني للاختبارات قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين (0.682 ، 0.973) مما يشير إلى أن هذه الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

صدق الاختبارات :

تم حساب الصدق من خلال معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث من خلال نتائج تطبيق الاختبارات على عيني الدراسة الاستطلاعية (المميزة و الغير مميزة) ، ويوضح جدول (5) معامل صدق التمايز للاختبارات (البدنية – المهارية).

جدول (5)

معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث $n=1$ $n=2$ = 12

مستسل	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	العينة المميزة n = 12		العينة غير المميزة (تحت 17 سنة) = n = 12		قيمة (ت)
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	القدرة العضلية	الوثب من الجري للهجوم	سم	50.91	2.57	39.66	2.14	*11.62
		الوثب من الثبات للصد	سم	278.16	2.16	286.66	2.83	*9.21
	الذراع	ضرب الكرات على الحائط	متر	11.84	0.11	10.03	0.20	*26.57
		السرعة	نيلسون للإستجابة الحركية	ث	1.71	0.04	1.91	0.05
	الرشاقة	لمس الخطيين المتوازيين	عدد	40.83	2.28	36.25	1.21	*6.12
		اختبار تي Agility t-test	ث	11.38	0.13	12.58	0.24	*14.67
	التوافق	رمي الكرات على الحائط	عدد	26.58	0.90	22.16	1.89	*7.28
	الدقة	دقة التوجيه لليد الضاربة	درجة	39.00	2.13	28.5	3.00	*9.88
	التحمل	الجلوس من الرقود	عدد	31.08	2.15	24.75	1.54	*8.28
	2	الضرب الساحق	دقة الضرب من مركز (4) في مركز (5)	درجة	8.25	0.96	6.91	0.66
دقة الضرب من مركز (4) في مركز (1)			درجة	8.50	1.00	5.83	1.19	*5.93
حائط الصد		دقة أداء حائط الصد الدفاعي	درجة	32.08	2.23	26.91	2.50	*5.33
الدفاع عن الملعب		أداء الدفاع من المنطقة الخلفية	درجة	33.25	2.73	26.33	2.05	*6.99
الإرسال الساحق		دقة الإرسال الطويل	درجة	25.00	1.41	19.33	1.92	*8.22
إستقبال الإرسال	دقة إستقبال الإرسال	درجة	26.66	2.01	21.25	2.22	*6.25	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.07$

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين العينة المميزة والغير مميزة في الاختبارات المقترحة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز .

الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

انطلاقاً من أهداف البحث وخصائص عينة البحث والاستفادة من الدراسات السابقة اختار الباحث بعض التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بالمتغيرات قيد البحث والتي يتكون منها الجزء الأساسي للوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي مرفق رقم (4) ثم قام الباحث بتطبيق هذه التمرينات على عدد (12) لاعب من نفس مجتمع البحث خلال الفترة من 2020/9/1م إلى 2020/9/2م بهدف:

- الوقوف على مناسبة التدريبات وتقنين الأحمال التدريبية وزمن كل تمرين.
- التأكد من القدرة على تنفيذ التدريبات .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- مدى ملائمة التمرينات قيد البحث للعينة المختارة .
- اكتشاف نواحي القصور التي قد تحدث من أجل العمل على تلفيها أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، وقد حققت الدراسة أهدافها.

إعداد استمارات التسجيل :

قام الباحث بتصميم استمارة لكل لاعب من أفراد عينة البحث تشتمل على البيانات الخاصة به بالإضافة إلى نتائج اختبارات المتغيرات قيد البحث لقياسات البحث مرفق رقم (2) .

البرنامج التدريبي :

هدف البرنامج التدريبي: يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة تحقيق ما يلي :

- تطوير القدرات البدنية و المهارية قيد البحث .
- التنوع والتشويق في البرنامج التدريبي بما يحقق أهدافه .

أسس وضع البرنامج

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه وخصائص أفراد عينه البحث .
- التدرج من السهل إلي الصعب .
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي وتوجيه الاحمال التدريبية وفق للشكل التموجي لشدة الحمل.
- إعطاء فترة راحة مناسبة بين التدريبات .
- مرونة التنفيذ والتطبيق مع قابلية التعديل .
- توافر عنصر التشويق و الجدية في التنفيذ .
- التنوع في التدريبات المستخدمة .
- تشابه التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء الخاص بمهارات الكرة الطائرة .
- يجب أن تكون التدريبات متعددة العضلات و متعددة المفاصل .
- تكون التدريبات من خلال الركائز الأربعة لحركة الإنسان (الحركة : المشي – العدو ، تغييرات المستوى : الوثبات – الحجلات ، الدفع و الشد : الثني و المد للذراعين ، الدوران : دوران الجذع) .
- تعلم التمارين الأساسية أولاً .
- ابدأ بتمارين وزن الجسم البسيطة. (27 : 18) ، (29 : 38)

محتوي البرنامج :

قام الباحث بالمسح المرجعي للمراجع العلمية الخاصة بالتدريب الوظيفي (25)،(26)،(27)،(28)،(29) لإختيار التدريبات الوظيفية التي إشتهل عليها البرنامج بهدف تطوير القدرات البدنية قيد البحث و المؤثرة في أداء المهارات قيد البحث بالإضافة إلي تدريبات مهارية ، ويكون وقت تنفيذها داخل البرنامج خلال الجزء المخصص للإعداد البدني الخاص . مرفق رقم (3)

تحديد المدة الزمنية لتنفيذ البرنامج التدريبي :

استناداً على نتائج البحوث والدراسات التي تناولت التدريب الوظيفي حدد الباحث مدة تنفيذ البرنامج بـ (10) اسابيع تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع و زمن الوحدة التدريبية 120 دقيقة . (4)،(7)،(22)، (23)،(25)،(27)،(28)،(29)،(31) وهي مده كافيه لتحقيق الهدف من البرنامج حيث أن متوسط الفترة الزمنية اللازمة لظهور أثر التدريب على العمل البدني والمهارى تتراوح ما بين 8-10 أسابيع وبواقع 3-5 وحدات تدريب أسبوعية. (6 : 25)

تحديد الأحمال التدريبية بالبرنامج :

عدد مرات التكرار لكل تدريب تتحدد مناسبتها وفقاً لطبيعة التدريب وطبقاً للزمن الكلي للتدريب حيث مكونات الحمل كالتالي :

- بالنسبة لتدريبات وزن الجسم يجب ان يكون التقدم بسيط.
- مع التقدم في التدريب يمكن إضافة مقاومات لوزن الجسم مثل الكرت الطبية.
- التكرار من 8-20 لكل تدريب .
- عدد المجموعات (2-4) مجموعات .
- تتناسب الراحة مع شدة التمرين وتتراوح ما بين 30ث - 1ق .
- تحديد شدة الأحمال وفقاً للهدف المراد من الوحدة التدريبية المؤداة .
- التموج في الاحمال المؤداة ، استخدام التشكيل (1:1) ، (2:1).

(25 : 155 - 159) ، (27 : 19) ، (29 : 39)

نموذج لوحة تدريبية من البرنامج التدريبي:

جدول (6)

الأسبوع : السادس الوحدة : 18 زمن الوحدة : 120 دقيقة شدة الحمل : الأقصى

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن	الهدف	التمرينات	الأدوات	مكونات حمل التدريب			
						الشدة	الحجم	الراحة	
						تكرار/ زمن الأداء	المجموعات		
1	الإحماء	18 دقيقة	التهدئة البدنية	(وقوف) الجري حول الملعب (وقوف) الجري الجانبي . (وقوف) الجري مع دوران الزراعين أماماً وخلفاً. (وقوف) إحماء بكرة الطائرة (إحماء تخصصي خاص بالكرة الطائرة).		أقل من المتوسط	10 ق		
						متوسط	8 ق		
						إعداد بدني عام			
2	الجزء الرئيسي 90 دقيقة	36 دقيقة	التدريب الوظيفية الزراعين الجدع الرجلين	<p>(وقوف) مسك الكرة الطبية أماماً خفض ورفع الزراعين بسرعة دون تحريك الجذع. (الابتطاح المائل) ثني الزراعين حتي ملاصقه الصدر للأرض ثم الدفع السريع للأرض وفرد الزراعين كاملاً. (وقوف) مسك الكرة الطبية أماماً دوران الجذع يميناً ويساراً مع ثبات القدمين. (رقود) مسك القاعد باليدين رفع الجذع والرجلين عن الأرض تبادل فتح الرجلين. (وقوف) الإقعاء ثم الوثب العمودي. (وقوف) الوثب الزجراجي .</p>	كرات طبية	85% - 100%	16-30/30ث	4	1 ق
							26-30/30ث	4	1 ق
							6 ق	1	3 ق
						إعداد مهاري			
						إعداد خطفي			
3	الختام	12 ق	التهدئة البدنية	الجري حول الملعب للتهدئة - إطالات لمختلف أجزاء الجسم		منخفض	10 ق		
						متوسط			
						الإصطفاف والتحية وانتهاء الوحدة التدريبية			

يوضح جدول (6) نموذج لوحة تدريبية يومية خلال البرنامج التدريبي المقترح .

إجراءات تجربة البحث :

القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية الخاصة بالمتغيرات قيد البحث (اختبارات القدرات البدنية و المهارية) على عينة البحث الأساسية كقياس قبلي يوم 9/3/2020م .

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث بملاعب مركز شباب فاقوس خلال الفترة من 2020/9/6م إلى 2020/11/12م ولمدة (10) أسابيع متصلة بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا و زمن الوحدة التدريبية 120 ق .

القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من فترة تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بنفس ترتيب إجرائها في القياسات القبلية وذلك يوم 2020/11/14م .

أسلوب التحليل الإحصائي :

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام:

المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - الوسيط.

معامل الالتواء. - اختبار"ت" . - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

تبنى الباحث مستوى معنوية 0.05 حدا للدلالة.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (7)

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين
القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية**

ن=12

مسلسل	المتغيرات		الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
	العضلية	الرجلين			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	القدرة العضلية	الرجلين	الوثب من الجري للهجوم	سم	50.41	1.88	56.66	1.77	*17.81
			الوثب من التيات للصد	سم	280.41	5.71	286.83	5.72	*17.92
			ضرب الكرات على الحائط	متر	11.80	0.16	13.10	0.25	*21.21
	السرعة		نيلسون للإستجابة الحركية	ث	1.75	0.06	1.66	0.05	*3.91
			لمس الخطيين المتوازيين	عدد	41.25	1.95	43.83	1.11	*7.68
	الرشاقة		اختبار تي Agility t-test	ث	11.41	0.13	11.16	0.10	*13.66
	التوافق		رمي الكرات على الحائط	عدد	26.50	0.67	28.58	0.79	*7.24
	الدقة		دقة التوجيه لليد الضاربة	درجة	37.25	2.34	42.91	2.31	*15.94
	التحمل		الجنوس من الرفود	عدد	31.08	1.92	34.50	1.44	*11.88
	2	الضرب الساحق		دقة الضرب من مركز (4) في مركز (5)	درجة	7.41	0.90	8.91	0.51
دقة الضرب من مركز (4) في مركز (1)				درجة	8.00	0.95	9.58	0.66	*8.20
حائط الصد			دقة أداء حائط الصد الدفاعي	درجة	30.33	2.30	35.41	2.06	*19.55
الدفاع عن الملعب			أداء الدفاع من المنطقة الخلفية	درجة	31.58	2.46	38.33	2.10	*13.65
الإرسال الساحق			دقة الإرسال الطويل	درجة	25.58	1.67	29.41	1.37	*15.90
إستقبال الإرسال			دقة إستقبال الإرسال	درجة	26.25	2.00	30.58	2.23	*13.98

***قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.20**

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

فانياً : مناقشة النتائج :

مناقشة النتائج التي تحقق الفرض الأول للبحث وهو:

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي ".

يوضح جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية - قيد البحث- حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.20) وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) وهي أقل من قيمة (ت) المحسوبة لإختبارات القدرات البدنية - قيد البحث - حيث انحصرت قيم (ت) ما بين (3.91 - 17.92) .

وهذا يدل على التطور الحادث في القدرات البدنية قيد البحث نتيجة لاستخدام تدريبات التدريب الوظيفي و تأثيرها الإيجابي على القدرات البدنية قيد البحث ، ويرجع الباحث هذا التقدم في القدرات البدنية لعينة البحث نتيجة لاستمرارها في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة الأسس العلمية عند تنفيذ البرنامج لتطوير القدرات البدنية .

حيث أن التدريب المقنن من حيث المنهجية والإمكانات وقدرات اللاعبين ومستوى المدرب الذي يقوم بالتنفيذ يؤدي إلى نتائج إيجابية في تطوير القدرات البدنية و الحركية الخاصة باللاعبين . (20 : 168 ، 169)

و يشير كلاً من Juan Carlos Santana (2016م) ، Michael Boyle (2016م) إلى أن التدريب الوظيفي يعمل على تحسين السرعة ، القدرة ، القوة ، المرونة ، التوازن ، الإدراك و التحمل العضلي لتحسين الأداء الرياضي و الحد من الإصابات . (25 : 13) ، (29 : 2) ، (35)

وهذا يفسر التقدم الحادث في (القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - التحمل العضلي) لأفراد عينة البحث و يتفق هذا مع دراسة كلاً من " TianaWeiss, et al " دراسة " Alauddin Shaikh, Samiran Mondal " 2010م (31) ، " احمد 2012م (22) ، " احمد

محمد إبراهيم " 2017م (4) ، في التأثير الإيجابي لتدريبات التدريب الوظيفي على القدرة العضلية ، السرعة ، الرشاقة ، التحمل العضلي ، المرونة ، التوازن .

و التقدم في التوافق يرجعه الباحث إلي أن أداء تدريبات التدريب الوظيفي تؤدي باستخدام كرات طبية و حواجز و صناديق مما يستدعي التوافق (بين العين و الذراع و الكرة – العين و الرجلين و الصناديق) ، كما أن التحرك لأداء التدريبات و توجيه الكرات للحائط يتطلب دقة ، وبهذا فإن تدريبات التدريب الوظيفي تؤثر إيجابياً على التوافق و الدقة ، بالإضافة لشمول البرنامج التدريبي على تدريبات دقة خاصة بالكرة الطائرة .

وبذلك فإن تدريبات التدريب الوظيفي قد أثرت إيجابياً على تطوير القدرات البدنية قيد البحث (القدرة العضلية ، الرشاقة ، السرعة ، التحمل العضلي ، التوافق ، الدقة).

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي " .

مناقشة النتائج التي تحقق الفرض الثاني للبحث وهو:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (الضرب الساحق – الإرسال الساحق) و المهارات الدفاعية (إستقبال الإرسال – حائط الصد – الدفاع عن الملعب) للاعبين الكرة الطائرة و لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول (7) الخاص بنتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الإختبارات مهارية قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.20) وذلك عند مستوى معنويه (0.05) وهي اقل من قيمة (ت) المحسوبة للإختبارات مهارية – قيد البحث – حيث حيث انحصرت قيم (ت) ما بين (5.74 – 19.55).

وهذا يوضح وجود تطوير في مستوى الأداء المهاري نتيجة استخدام تدريبات التدريب الوظيفي ، و يرجع الباحث ذلك التحسن في مستوى أداء المهارات قيد البحث إلى انتظام اللاعبين في البرنامج التدريبي والمبني على أسس علمية مقننة مما نتج عنه تحسن بدني من خلال تنمية القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة الذي انعكس على مستوى الاداء المهاري ، بالإضافة لاشتمال البرنامج على جزء خاص بالإعداد المهاري والذي انعكس على تحسن مستوى الأداء المهاري للمهارت قيد البحث.

حيث ان النجاح في اداء أي مهارة يحتاج إلي تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية (11)، و تنمية القدرات البدنية من العوامل الفعالة لتحسين مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ، و كلما تحسنت القدرات البدنية ارتفع مستوى الاداء المهاري . (14 : 80)

ولذا فإن التطور في القدرات البدنية- قيد البحث- نتيجة استخدام تدريبات التدريب الوظيفي و التي تمثل القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة كما ذكر محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم (1997م) نقلاً عن كوياما Koyama ، كيش Kich أن القدرات البدنية في الكرة الطائرة هي (الرشاقة - المرونة - القدرة - السرعة) و اضاف محمد محمد رفعت (1996م) التوافق و الجلد العضلي ، كان له الدور الإيجابي في تطوير الأداء المهاري. (18 : 24 ، 25) ، (19)

حيث أن تطوير القدرة العضلية هام في الوصول لأعلى نقطة للقيام بالضرب الساحق و الإرسال الساحق ، حيث يعمل توافر القدرة العضلية للرجلين على زيادة إرتفاع الوثب العمودي للاعب مما يمكنه من الإرتفاع لأعلى نقطة أثناء ضرب الكرة و يسهل على اللاعب توجيه الكرة من أعلى نقطة للمكان المراد توجيه الكرة إليه ، كما انه في حائط الصد تمكنه من ملاقات الكرة المضروبة لصددها أو إضعاف قوتها ، أي أنه بدون توافر القدرة العضليه للرجلين لن يستطيع اللاعب القيام بالوثب العمودي بالشكل المناسب وبالتالي سوف يتأثر الأداء المهاري و لا يستطيع اللاعب القيام بالصد الفعال للكرة المضروبة أو أداء الضربة

بفاعلية و بكفاءة مما يؤثر على توجيه الكرة و إنهاؤها بالشكل المرجو منها لإحراز نقطة مباشرة ، كذلك القدرة العضلية للذراع الضاربة هامة لضرب الكرة بقوة وسرعة حتى يصعب علي المنافس التصدي لها مما ينهي الهجمة شكل فعال وإيجابي. (1 : 68)
كما ان تطوير السرعة تمكنه من الوصول للكرة في أقل زمن مما يمكنه من القيام بالمهارات بالشكل الفعال .

حيث يذكر محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم (1997م) أن السرعة تعتبر من أهم القدرات التي يجب توافرها في لاعبي الكرة الطائرة حيث تعتبر متطلب هام وضروري للعبة . (18 : 19)

و الرشاقة التي تمتع بها اللاعب تمكنه من سرعة تحريك جسمه أو اطرافه على الأرض اثناء الاستعداد للاستقبال أو الدفاع أو الوثب أو في الهواء عند ضرب أو صد الكرة ، حيث تعتبر من أكثر القدرات أهمية في الكرة الطائرة خاصة المهارات التي تتطلب تغيير إتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض . (18 : 24 ، 25)
هذا بالإضافة إلى أن تطوير الدقة لدي اللاعب لها عامل هام في حسم محصلة الأداء الكلى للمهارات قيد البحث بتوجيه الكرة إلى المكان المحدد سواء في ملعب المنافس أثناء الهجوم وبالتالي إنهاء الهجمة بكفاءة و فاعلية أو للزميل أثناء الإستقبال و الدفاع لبناء الهجوم .

حيث تعتبر الدقة عامل هام في العديد من الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم و كرة السلة و كرة اليد و كرة الطائرة ، إذ يتوقف عليها إصابة الهدف و تحقيق الفوز . (16 : 357)

ونظراً لأن مهارات الكرة الطائرة الهجومية و الدفاعية تشمل تحركات بالقدمين و تعامل مع الكرة بالذراع الضاربة (الضرب - الإرسال) أو الذراعين (الصد - الدفاع - الإستقبال) فإن ذلك يتطلب توافر التوافق حتى يستطيع اللاعب من التحرك بانسيابية و تناسق في الحركات حتى يؤدي المهارة بالشكل السليم والفعال ، حيث كلما زاد التوافق بين العين و

الذراع و الكرة كلما استطاع اللاعب أداء المهارة بكفاءة وفاعلية عالية مع قلة الأخطاء من التوقيت غير السليم أو تشتت الكرة .

فالتوافق من القدرات الهامة في الانشطة التي يتطلب الأداء الحركي فيها استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في أكثر من اتجاه في وقت واحد كما في الجمباز واللاعب الكرة (مثل الكرة الطائرة) . (16 : 316)

و تطوير التحمل العضلي للاعبين هام في الاستمرار بكفاءة وفاعلية في أداء المهارات حيث أن طبيعة الكرة الطائرة تتضمن تكرار المهارات طوال المباراة مما يتطلب تمتع اللاعب بالتحمل العضلي حتي يتمكن من الإستمرار بكفاءة و فاعلية و تأخير ظهور تأثير التعب على مستوى الأداء .

حيث يعتبر التحمل العضلي أحد المكونات الرئيسية في معظم الأنشطة مثل كرة القدم و كرة الطائرة . (16 : 334)

وبذلك يرى الباحث أن تطوير القدرات البدنية الخاصة بالمهارات قدي البحث (القدرة العضلية ، الرشاقة ، السرعة ، التوافق ، الدقة، التحمل العضلي) باستخدام تدريبات التدريب الوظيفي قد أثرت إيجابيا على تطوير مستوى أداء المهارات الهجومية (الضرب الساحق - الإرسال الساحق) و المهارات الدفاعية (إستقبال الإرسال - حائط الصد - الدفاع عن الملعب) للاعبين الكرة الطائرة .

و يتفق ذلك مع دراسة " سمر بيومي محمد " 2018م في التأثير الإيجابي للتدريب الوظيفي على مستوى الاداء المهاري. (7)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (الضرب الساحق - الإرسال الساحق) و المهارات الدفاعية (إستقبال الإرسال - حائط الصد - الدفاع عن الملعب) للاعبين الكرة الطائرة و لصالح القياس البعدي .

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه ، وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة ، وكذلك المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

1. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التدريب الوظيفي أدى إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية - الرشاقة - السرعة - التوافق - الدقة - التحمل العضلي) لدى عينة البحث .
2. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التدريب الوظيفي أدى إلى تطوير مستوى أداء المهارات الهجومية (الضرب الساحق - الإرسال الساحق) و المهارات الدفاعية (إستقبال الإرسال- حائط الصد - الدفاع عن الملعب) لدى عينة البحث.

التوصيات:

بناء على النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

1. الإهتمام باستخدام تدريبات التدريب الوظيفي في تطوير القدرات البدنية للاعبين .
2. استخدام تدريبات التدريب الوظيفي في تطوير مستوى المهارات الهجومية و الدفاعية في الكرة الطائرة .
3. إجراء بحوث في مجال الكرة الطائرة باستخدام تدريبات التدريب الوظيفي لفاعليتها في تحسين و تطوير الأداء .
4. استخدام البرنامج المقترح في إعداد اللاعبين في المراحل السنية المختلفة .
5. ضرورة استخدام التدريبات في نفس المسار الحركي للمهارات قيد البحث.
6. ضرورة استخدام الاختبارات التي تتلائم مع المسار الحركي للمهارات قيد البحث .

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً المراجع العربية:

- 37- أحمد علي الراعي: " تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير القدرات الحركية الخاصة وعلاقته بدقة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنين ، الزقازيق ، 2013م .
- 38- _____ : " تأثير تدريب S.A.Q على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة و حائط الصد للاعبى الكرة الطائرة " ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا 2019م.
- 39- _____ : " فاعلية تدريبات القوة المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية و مستوى أداء الضرب الساحق و الإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة " ، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية و الرياضة ، كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف 2020م .
- 40- أحمد محمد إبراهيم: " تأثير برنامج للتدريب الوظيفي على اداء القدرة العضلية لحراس المرمى في كرة القدم" ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان 2017م.
- 41- حامد محمد الكومى: " تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركى على دقة التصويب لناشئ كرة اليد" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية لرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1998 م.
- 42- حنفى محمود مختار: " أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى " ، الطبعة الثالثة، دار الظهران للنشر والتوزيع ، 1992م.
- 43- سمر بيومى محمد: " تأثير التدريب الوظيفى لقوة و ثبات الجذع على الانجاز لمتسابقى دفع الجلة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية 2018م.
- 44- عبد العاطي عبد الفتاح السيد: " التحليل العملي لبعض اختبارات قياس دقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بورسعيد ، جامعة قناة السويس ، 1993م
- 45- عبد المحسن جمال الدين، محمد حسين جويد: " الكرة الطائرة خطوة على طريق الجودة " ، مذكرات غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، 2007م .

- 46- على مصطفى طه: " الكرة الطائرة تاريخ_تعليم_تدريب_تحليل_قانون" ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1999م.
- 47- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حساتين: "رباعية كرة اليد الحديثة" الماهية و الأبعاد التربوية – أسس القياس والتقويم – اللياقة البدنية " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001م.
- 48- محمد أحمد الديب : " أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات البدنية على مستوى أداء مهارة الدفاع المنخفض لناشئء الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، الزقازيق 2000م.
- 49- محمد أحمد الديب : " التنبؤ بمستوى أداء مهارة الضرب الساحق بدلالة بعض محددات التكوين الجسمي والقدرات البدنية والعقلية لدي ناشئء الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنين ، الزقازيق 2005 م .
- 50- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة 1994م.
- 51- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : " اختبارات الاداء الحركي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001م.
- 52- محمد صبحي حساتين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001م.
- 53- _____ : " القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة " ، الجزء الثاني ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م.
- 54- محمد صبحي حساتين ، حمدى عبد المنعم: " الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدني-مهاري-معرفي-نفسى – تحليلي) " ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.
- 55- محمد محمد رفعت : " دراسة عاملية لأهم القدرات الحركية الخاصة لدي لاعبي الدورى الممتاز (أ) رجال كرة طائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس 1996م.
- 56- محمود عبد الدايم وآخرون: " برامج تدريب الإعداد البدنى وتدرجات الأثقال " ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، 1993م.
- 57- هشام أحمد خليل: "علاقة بعض الإدراكات الحس – حركية بدقة الإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس ، 1996م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 58- Alauddin Shaikh, Samiran Mondal: Effect of Functional Training on Physical Fitness Components on College Male Students, IOSR Journal of Humanities and Social Science, Volume 1, Issue 2 (Sep.-Oct. 2012), PP 01-05.
- 59- Charles Defrancesco, Robert Inesta: Principles of Functional Exercise, Westchester sports & wellness 2012.
- 60- Jay Dawes, Mark Roozen: Developing Agility and Quickness, Human Kinetics, USA, 2012.
- 61- Juan Carlos Santana: Functional Training exercises and programming for training and performance, Human Kinetics, 2016.
- 62- Luciano Oliveira D'Elia: Guia Completo de Treinamento Funcional, Edição 2ª, Phorte , são Paulo, barazil june 2016.
- 63- Michael Boyle: Functional Training for Sports, Human Kinetics, 2004.
- 64- Michael Boyle: Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes, On Target Publications Santa Cruz, California, USA 2010.
- 65- Michael Boyle: New Functional Training for Sports, 2nd ed, Human kinetics Publication, Champaign, USA 2016.
- 66- Sadeghi H, et al: Functional Training Program Effect on Static and Dynamic Balance in Male Able-bodied Elderly, Iranian Journal of Ageing. 2008; 3 (2) :565-571.
(<http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-91-en.html>)

- 67- TianaWeiss, et al: Effect of Functional Resistance Training on Muscular Fitness Outcomes in Young Adults, Journal of Exercise Science & Fitness Volume 8, Issue 2, 2010, Pages 113-122

INTERNET

مواقع الإنترنت (شبكة المعلومات الدولية)

- 68- <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/functional-training-principles>
- 69- <https://www.truefitness.com.sg/fitness-101/readon/Training/types-of-training-functional-training>
- 70- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/functional-fitness/art-20047680>
- 71- <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/education-physics-en/functional-training>
- 72- <https://fitnesspreeminent.wordpress.com/2019/10/08/functional-training/>
- 73- <http://www.topendsports.com/testing/equipment-vertec.htm>
- 74- <https://www.topendsports.com/testing/tests/t-test.htm>
- 75- <http://www.topendsports.com/testing/tests/wall-catch.htm>
- 76- <http://www.brianmac.co.uk/handeye.htm>

(Mackenzie, B. (2009) Hand Eye Coordination Test- Beashel,

P and Taylor, J : Fitness for Health and Performance, p. 66, Croatia 1991.)

نسبة مساهمه بعض المتغيرات الكينماتيكية في تطوير دقة التصويب للاعبى كرة السلة*

أ.م.د/ افراج عبدالنبي هجي

المقدمة :

إن الرغبة في الوصول لأعلى المستويات في الألعاب الرياضية المختلفة يعتبر الشغل الشاغل لمعظم المختصين الرياضيين، ولذلك تم استخدام الكثير من الوسائل المتنوعة التي تدرس وتحلل الأداء الرياضي بغرض تطويره والتخلص من العقبات التي قد تواجهه.

ان التقدم الحاصل في مختلف الالعاب والفعاليات الرياضية في معظم دول العالم لم يكن محض الصدقة بل هو نتيجة استعمال الوسائل والطرائق العلمية الحديثة في التخطيط للتدريب الرياضي ونتيجة اهتمام اغلب العلماء والباحثين بتطوير مستوى هذه الالعاب والفعاليات المهمة ومستوى لعبة كرة السلة خاصة ، فقد انصب جل اهتمامهم على الجوانب البدنية والمهارية والوظيفية والذهنية والنفسية ، لذا فقد سعى المختصون لإيجاد افضل السبل التي تساعد لاعب كرة السلة في تعلم المهارات ومنها التدريب الذهني وذلك لان العملية التعليمية للمهارات الحركية تعتمد على الترابط بين التمرين الذهني والمهاري. (3: 15)

ويذكر (الفضلي، 2010) أن التحليل الحركي هو علم له قواعده وأسسها الخاصة، ويتداخل بالعلوم التطبيقية حيث أن النتائج الخاصة بالأداء الحركي سواء كانت كمية أو فنية أو نوعية تعد من الضروريات التي تمهد الطريق لبناء البرامج التدريبية أو التعليمية اعتماداً على ما يتم قياسه من القيم الكينماتيكية وقوانين التحليل الحركي. (4: 16)

ويرى (ابراهيم ومحمود، 2014) أنه من الهام أن يمتلك المدرب القدرة على التدريب وفق الأسس العلمية للتحليل الحركي ليتمكن من الارتقاء إلى مستوى عالي من التطبيق، حيث يكون بإمكانية إجراء ابحاث على نطاق واسع في مجال التحليل الحركي. (1: 87)

*/أستاذ مشارك كلية التربية الأساسية-قسم التربية البدنية

ويشير ((Peter, M ,2013) إن ديناميكية الأداء الحركي يؤدي إلى انسيابية ودقة الحركة، وعليه ازد الاهتمام بالتدريب وفق الشروط الميكانيكية الصحيحة للأداء المهاري لتطوير القوة العضلية والمرونة المفصلية ودرجة التوافق العضلي - العصبي ودقة الأداء. (18:13)

كما تم تطوير التحليل الحركي وذلك لتطور الأجهزة التقنية الحديثة قد لعب دورا كبيرا من خلال تحديث وتطوير طرائق الاختبار مما أعطى فرصة للحصول على معلومات وبيانات مباشرة عن المؤشرات البايوكينماتيكية التي تم اختيارها صريح عبد الكريم الفضلي (2007) إن استخدام الأجهزة الحديثة والوسائل العلمية المتطورة فضلا عن التقنيات المتقدمة التي تسهم في تطبيق نتائج البحوث الميدانية والمختبرية قد سهل مهمة الباحثين والمدربين في اختبار آلية علمية تتسم بالدقة والموضوعية للقياس والتقييم وتوجيه الأداء الفني للمهارات الرياضية الذي يتم بتحليل الحركة تحليلا دقيقا عن طريق مقارنة الحقائق بمعايير معينة، وقد ارتأى الباحثان دراسة نوعين من التصويب البعيد (التصويب بالقفز والتصويب بالارتكاز) من الناحية الكينماتيكية والمقارنة بين المعطيات التي تؤثر في هذين النوعين، فضلا عن التعرف إلى أفضلية هذين النوعين من ناحية الدقة. (6 :122) (11 :25)

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي حققت شهرة واسعة في العالم الرياضي إذ أصبحت ثاني أشهر لعبة بالعالم، لما حققته من جمال وروعة جعلت ممن يمارسها له الرغبة في التطور نحو الأفضل، فهي لعبة تحتوي على العديد من المهارات المركبة والمختلفة سواء كانت هجومية أم دفاعية، تشترك كلها لتظهر بتناسق يعبر فيها اللاعب بشكل منفرد عن قدرته في إتقان هذه المهارات أثناء المباريات، وذلك من خلال الأداء الحركي الجماعي الذي يظهر للمشاهد تعبيرات جميلة تثير إعجابه، وذلك عن طريق تسجيل النقاط (التصويب) بمهارة عالية من الدقة والسرعة وهي الغاية المبتغاة خلال المباراة، لذا تعد مهارة التصويب بأنواعها المختلفة في كرة السلة واحدة من المهارات الحركية الهجومية وهي أساس الأداء الهجومي في

لعبة كرة السلة، إذ أن جميع الحركات والمهارات تنتهي أخيراً بالتصويب في سلة الفريق المنافس من أجل تحقيق الفوز. (3: 8)

كما تأتي لعبة كرة السلة في المرتبة الثانية بين الألعاب الرياضية التي تستحوذ على اهتمام جميع المتابعين والمسؤولين والمعنيين بالشأن الرياضي في جميع أنحاء العالم، وذلك للخصوصية والمتعة التي تقدمها إلى مشاهديها فضلاً عن المكاسب التي تدرها هذه اللعبة على مزاوليها وعلى القائمين برعايتها، ويعد التصويب من الحالات التي أصبح لها الشأن الكبير في مباريات كرة السلة لأهمية دوره في تحقيق الفوز في أصعب الظروف، وأصبح اللاعب الذي يجيد هذا النوع من التصويب من اللاعبين المتميزين، ويسعى المدربون للانضمام إلى الفريق ليحقق لهم الكسب في المباراة، ولهذا يسعى الكثير من اللاعبين للتميز بإتقان هذا النوع من التصويب خصوصاً بعدما أخذ التطور العلمي في جانب التدريب الرياضي. لذلك أصبح كثير من اللاعبين يتقنون التصويب من خارج القوس الذي كان يبلغ (6.25) م، وما تمر من سنة حتى يجرى الاتحاد الدولي لكرة السلة تعديلاً جديداً في القانون وأيضاً في قياسات ملعب كرة السلة حتى يضيفي على اللعبة نوعاً من الإثارة والتشويق. (9: 22)

إن هدف لعبة كرة السلة هو تسجيل أكثر عدد ممكن من النقاط في سلة الفريق المنافس وذلك من خلال استخدام أي نوع من أنواع التصويب المختلفة، كونه المرحلة الأخيرة لجملة من المهارات الهجومية يؤديها اللاعب خلال المباراة.

كما أصبح التصويب وخاصة التصويب البعيد من التصويبات التي أصبح لها الشأن الكبير في تحقيق الفوز وحسم نتيجة المباراة، وخصوصاً التصويب من خارج قوس (6.75) وأخذ المدربون يهتمون اهتماماً بالغاً في إيجاد أكثر من منفذ لهذه الحالة ضمن صفوف الفريق الواحد فضلاً عن سعي أغلب اللاعبين للتميز في إجادة هذا نوع من التصويب، ولكن يبقى السؤال: من هو الأفضل من بين اللاعبين الذين يجيدون تنفيذ التصويبات خارج القوس.

(12: 19)

مشكلة البحث :

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في مجال كرة السلة وتحقيق أفضل النتائج المرجوة وتحقيق المراكز المتقدمة تتطلب من مدربي لعبة كرة السلة الإعداد الكامل والشامل لعناصر اللياقة البدنية مما يساهم في تعزيز الإمكانيات البدنية والمهارية وعدم إهمال الجوانب المهارية والحركية للعبة.

رغم ما للتدريب وفق الأسس الميكانيكية بشقيها الكينماتيكية والكينماتيكية من إيجابيات كبيرة تعود على مستوى الأداء المهاري للاعبين كما تؤكد العديد من المراجع مثل صريح عبد الكريم الفضلي، وخولة إبراهيم المبرجعي، (2012م) و (peter,2013) إلا أن المدخل الميكانيكي في التدريب الرياضي على مستوى رياضة كرة السلة مازال هناك من لم يتطرق بشكل مناسب الأمر الذي دفع الباحثة لتناول هذا الموضوع من الناحية العلمية ونظرا لمتابعة الباحثة للعبة كرة السلة على مختلف المستويات ومنها مستوى الناشئين والمنتخب الوطني لاحظت الباحثة وجود ضعف في أداء مهارة التصويب لدى ناشئي كرة السلة إذ لم ينجح الفريق في تحقيق إنجازات تذكر في البطولات الدولية المختلفة وبعد مناقشة مشكلة البحث مع العديد من الخبراء والمتخصصين فقد اشاروا الى ان برامج التدريب تفتقر الى الخطط التدريبية لاحتياجهم دعائم التدريب الرياضي الحديث وهو التدريب وفقا للاسس الميكانيكية لأداء بشقيها الميكانيكي والكينماتيكي حيث أكدت العديد من المراجع مثل Ranjitah,2014 – raza,2014 ان التحليل الحركي يعد أساسا هاما لنجاح مدربي كرة السلة في تطوير الأداء التكنيكي من الناحية الكينماتيكية والتعرف على مستوى لاعبي كرة السلة وبالتالي تحديد نقاط القوة والضعف في أدائهم، مما عزز شعور الباحثة بمشكلة البحث ماحدث من تغيرات مخالفة (10ث) وتقليلها الى (8ث) الامر الذي زاد من سرعة اللعب وبالتالي فلرؤى الفريق المهاجم إنهاء الهجمة في زمن اقل مما يعني زيادة الحاجة الى التصويب في كرة السلة ومن مواقع مختلفة وفقا لبعض المتغيرات الكينماتيكية المرتبطة بهذه المهارة. (5) (13) (15)

ومما زاد في شعور الباحث بالمشكلة بعد مراجعته للأدبيات النظرية المرتبطة بموضوع دراسته مثل دراسة خلدون الدسيت، (2006م) أنه وكون ناشئ كرة السلة تعد رافدا حقيقيا للمنتخبات الوطنية وجدت الباحثة أن بيانات الاتحاد الكويتي أشارت لضعف التصويب المتوسط والبعيد لدى لاعبي المنتخب الوطني حيث أظهرت بيانات الاتحاد أن دقة التصوي المتوسط و البعيد كانت العامل الحاسم في كسب المباريات حيث كانت نسبة التصويب الدقيق لدى منتخبنا الوطني ضعيفة مع الدول التي حازت المراكز المتقدمة في تلك البطولات.

هدف البحث :

- يهدف البحث الحالي الى التعرف على مدى مساهمه بعض المتغيرات الكينماتيكية في تطوير دقة التصويب للاعبي كرة السلة.
- ما مدى اختلاف دقة التصويب بيد واحدة من الثبات لدى ناشئ كرة السلة وفقا لاختلاف مواقع التصويب.
 - ما مدى مساهمة بعض المتغيرات الكينماتيكية في دقة التصويب بيد واحدة من الثبات لدى ناشئ كرة السلة وفقا لاختلاف مواقع التصويب؟

مصطلحات البحث:

التحليل الكينماتيكي: (Kinematics) هو التحليل الحركي المعتمد على وصف الحركة وصفا مجردا دون التعرض لمسببات الحركة الدخلية وهذا يعني قياس الازمان والازاحة والمسافات بشقيها الانقالي والدوراني والزوايا والسرعات والتسارع.

(7 : 19) (10 : 48)

التصويب بيد واحدة في كرة السلة: تصويب الكرة بوضعها على رؤوس أصابع اليد المصوبة مع سنداها بأصابع اليد الأخرى بحيث تصبح الكرة أمام وأعلى كتف الذراع

المصوبة ويشير المرفق للسلة ثم تدفع الكرة بحيث تكون الزوايا بين اليد والساعد وبين الساعد والعضد 90 درجة تقريباً. (8:15)

اجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بجميع خطواته واجراءاته، وذلك نظراً لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث في جميع لاعبي كرة السلة الناشئين والمقيدون بسجلا دائرة النشاط الرياضي للموسم الرياضي 2021/2020م والبالغ عددهم (12) لاعباً.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث تكونت من جميع مجتمع البحث والبالغ عددهم (12) لاعب، كما تم استبعاد عدد(2) لاعب بسبب الإصابة، كما يتضح من الجدول التالي توصيق عينة البحث:

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الطول والوزن والعمر لدى الافراد عينة

البحث(ن=10)

المتغيرات	اللاعب الاول	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول (سم)	سم	157.200	2.043	175.00	0.055
الوزن(كغم)	كجم	69.100	1.911	69.00	0.057-
العمر (سنة)	سنة	20.600	1.074	21.00	0.322-

يتضح من جدول (1) ان المتوسط الحسابي للطول (157.200) سم بانحراف معياري (2.043)، كما بلغ متوسط كتلة افراد عينة البحث قد بلغ (69.100) بانحراف معياري (1.911)، كما بلغ المتوسط الحسابي للعمر (20.600) بانحراف معياري

(1.074)، كما يتبين من الجدول ان قيمة معامل الالتواء، بلغت لمتغير الطول (0.055) ، وبلغت لمتغير الكتلة (-0.057)، وبلغت لمتغير العمر (-0.322).

التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بهذه التجربة يوم الاثنين الموافق 2021/4/5م الى يوم الاثنين الموافق 2021/4/12م للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي قد تقابلها أثناء إجراء التجربة الرئيسية لتفاديها، وأجرت الباحثة هذه التجربة على لاعبي كرة السلة بدولة الكويت والبالغ عددهم (5) لاعبين وثب عالي لأغراض منها:

1. تدريب فريق العمل المساعد.
2. التعرف على كل السلبيات والمعوقات التي قد تواجه الباحثة خلال إجراء التجربة الرئيسية.
3. التعرف على الوقت الكافي لإجراء الاختبار.
4. التعرف على صلاحية الكاميرات والأبعاد الخاصة بوضعها.
5. التعرف على جاهزية مجال الاقتراب وحفرة الوثب.
6. التعرف على العدد المناسب لكادر العمل المساعد.
7. ضبط مكان منصة القوة في منطقة الارتقاء.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

1. الأجهزة والأدوات المساعدة لجمع البيانات :
 - ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب كجم.
 - مقياس الارتفاع رستامير لقياس الارتفاع الكلي للجسم لأقرب سم.
2. أدوات التحليل الحركي :

- كاميرا عدد (1) تصوير فيديو نوع (sony Hd) ديجيتال تم ضبط ارتفاعها على مسافة 1.5م كما ثبتت على المستوى الجانبي للأداء بحيث ابتعدت عن مواقع التصويب حسب المسافة التالية:

أ- الموقع القريب 2.75م.

ب- الموقع المتوسط 4.75م.

ت- الموقع البعيد 6.75م.

ث- بحيث أظهرت الكاميرا ويوضح المسار الحركي للكرة بشكل كامل إضافة لحركة تصويب اللاعبين.

ج- برنامج KINOVEA يقوم بتقطيع الصور لعدة مقاطع، كما يقوم بتحديد زوايا المفاصل.

متغيرات البحث:

يتضمن البحث المتغيرات التالية:

أولاً: المتغير المستقل ويشمل مايلي:

- موقع التصويب القريب والمتوسط والبعيد.

ثانياً: المتغير التابع:

- دقة التصويب لدى الافراد عينة البحث.

- بعض المتغيرات الكينماتيكية المرتبطة بدقة التصويب بيد واحدة من الثبات.

أجراءات البحث:

قامت الباحثة بتثبيت الكاميرات بحيث ابتعدت بؤرة العدسة عن الأرض مسافة 1.5م ووضعت الكاميرا على المحور الجانبي للاعب المصوب للكرة، كما تم استخدام مقياس رسم (100س) وذلك لايجاد معامل التحويل، كما وضعت علامات فسفورية واضحة المعالم بعرض 1.5سم لكل علامة على النقاط المفصلية التشريحية للاعب وتشمل مفصل الكاحل، مفصل

الركبة، مفصل الحوض، مفصل الكتف، مفصل المرفق والرسغ، وبعد ذلك تم عرض الفيديو بالعرض البطيء وقامت الباحثة بالتحليل باستخدام البرنامج التحليلي Kinovea.

إجراءات عملية التحليل:

- 1- تحليل جميع المحاولات الناجحة لكل لاعب.
- 2- تحليل مراحل حركة التصويب وذلك من خلال تحليل الفلم المصور- صورة باستخدام البرنامج التحليلي.
- 3- رسم المسار الحركي لمركز الكرة ابتداء من نقطة ضرب الكرة الى حين وصولها للسلة.
- 4- حساب المتغيرات الكينماتيكية التالية:
 - حساب الزمن عن طريق البرنامج التحليلي حيث كان يعطى 10 صور/ث بمعني ان زمن الفرد الواحد 10/1 ثانية.
 - حساب الزوايا المختلفة باستخدام البرنامج التحليلي.
 - حساب سرعة الكرة بقياس الفرق في المسافة بين مركز ثقل الكرة لحظة التصويب وبعد الفريق الثابت بعد الرمي مباشرة.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية للبيانات الأساسية داخل هذا البحث باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية : Statistical Package for Social Science (SPSS) .

- 1- المتوسط الحسابي Mean
- 2- الوسيط Median.
- 3- الانحراف المعياري. Standard Deviation.
- 4- معامل الاختلاف.

خطوات تنفيذ البحث:

التجربة الأساسية للبحث:

قامت الباحثة بإجراء القياسات الأساسية عقب خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق 2021/4/19م الى يوم الاثنين الموافق 2021/5/3م

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج البحث:

عرض نتائج التساؤل الأول من تساؤلات البحث والذي ينص علي " ما مدى اختلاف دقة التصويب بيد واحدة من الثبات لدى لاعبي كرة السلة الناشئين وفقاً لاختلاف مواقع التصويب. وللإجابة عن هذه التساؤل فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي ويوضح الجدول التالي نتائج هذا التساؤل:

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير دقة التصويب في كرة السلة تبعا لموقع

التصويب ن=10

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	موقع التصويب	المتغير
1.197	23.100	12	القريب	دقة التصويب
1.135	21.800	12	المتوسط	
0.674	19.700	12	البعيد	

يتضح من جدول (2) أن قيمة متوسط دقة التصويب من الموقع القريب في كرة السلة قد بلغ (23.100) وان قيمة متوسط دقة التصويب من الموقع المتوسط قد بلغت (21.800) وان قيمة متوسط التصويب من الموقع البعيد قد بلغت (19.700) ويلاحظ أن أفضل هذه المواقع هي دقة التصويب من الموقع القريب بينما اقلها دقة كان التصويب من الموقع البعيد، ولتحديد مدى أهمية الفروق بين قيم متوسطات الدقة باختلاف مواقع التصويب من الناحية الإحصائية فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي ، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (3)

تحليل التباين الأحادي لمتغير دقة التصويب لناشئ كرة السلة لمواقع التصويب

ن=10

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
دقة التصويب	بين المجموعات	58.567	2	29.433	27.787	0.00
	داخل المجموعات	28.600	27	1.059		
	المجموع الكلي	87.467	29			

يتضح من جدول (3) أن قيمة f المحسوبة قد بلغت (27.787) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.05 وبهذه النتيجة يمكن الاستخلاص بأن قيم متوسطات دقة التصويب تختلف باختلاف موقع التصويب اختلافاً احصائياً. ولتحديد مواقع التصويب التي قد تختلف فقد استخدمت الباحثة اختبار شيفيه للمقارنات البعدية حيث يتضح من الجدول التالي نتائج الأفراد عينة البحث:

جدول (4)

نتائج اختبار شيفيه لتحديد مواقع التصويب التي قد تختلف في دقة التصويب لناشئ كرة

السلة ن=10

المتغير	المتوسط الحسابي	المجموعات	القريب	المتوسط	البعيد
دقة التصويب	23.100	القريب		*1.300	*3.400
	21.800	المتوسط			*2.100
	19.700	البعيد			

يتضح من جدول (4) ان مواقع التصويب في كرة السلة تختلف جميعها اختلافاً دالاً احصائياً من الناحية الإحصائية بحيث ان دلالة الفرق يكون للموقع الذي يكون فيه متوسط الدقة هو الأكبر وعلية فإن الفروق تكون على النحو التالي:

- القريب مع المتوسط لصالح القريب.
- القريب مع البعيد لصالح القريب.

- المتوسط مع البعيد لصالح المتوسط.
- عرض نتائج التساؤل الثاني من تساؤلات البحث والذي ينص علي " ما مدى مساهمة بعض المتغيرات الكينماتيكية في دقة التصويب بيد واحدة من الثبات لدى ناشئ كرة السلة وفقا لاختلاف موقع التصويب؟
- وللإجابة عن هذه التساؤل فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي ويوضح الجدول التالي نتائج هذا التساؤل:
- أ- المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في دقة التصويب من الموقع القريب.

جدول (5)

المتغيرات الكينماتيكية ودقة التصويب لدى ناشئ كرة السلة المقاسة من موقع التصويب

القريب ن= (10)

م	المتغيرات الكينماتيكية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
1.	زاوية الركبة (بالدرجة)	164.3000	.94868	.234	0.6
2.	زاوية الحوض (بالدرجة)	173.7000	1.41814	.076	0.8
3.	زاوية المرفق (بالدرجة)	125.6000	.96609	.111	0.8
4.	زاوية الكاحل (بالدرجة)	98.3000	.67495	-.434	0.7
5.	زاوية الرسغ (بالدرجة)	111.2000	1.22927	-.467	1.1
6.	زاوية انطلاق الكرة (بالدرجة)	57.2000	.78881	-.407	1.4
7.	ارتفاع زاوية تصويب الكرة (سم)	234.6000	.84327	-.389	0.4
8.	سرعة الكرة (م/ث)	5.5020	.03190	.030	0.6
9.	الدقة من 30	25.6000	.84327	1.001	3.3

يتضح من جدول (5) قسم المتغيرات الكينماتيكية المفترض تأثيرها على دقة التصويب في كرة السلة من موقع التصويب القريب، وباستعراض قيم المتوسطات الحسابية لهذه المتغيرات تبين انها بلغت (164.300) درجة لمتغير زاوية الركبة، وبلغت (173.700) درجة لمتغير زاوية الحوض، وبلغت (125.600) درجة لمتغير زاوية المرفق، كما بلغت (98.300) درجة لمتغير زاوية الكاحل (111.200) درجة لمتغير زاوية الرسغ وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير زاوية انطلاق الكرة (57.200) درجة وبلغت لمتغير ارتفاع زاوية تصويب الكرة

(234.600) سم كما بلغت لمتغير سرعة الكرة (5.020) م/ث أما بالنسبة لمتغير دقة

التصويب في كرة السلة من الموقع القريب قد بلغت (25.600) (درجة من 30)

كما يتضح من جدول (5) قيم معامل الالتواء للتعرف على طبيعة توزيع بيانات متغيرات البحث المجتمعة من العينة ومقارنتها بالتوزيع الطبيعي الافتراضي للبيانات، بمعامل الالتواء وعادة ما يتم قبول معامل التواء البيانات اذا انحصرت القيم بين (-3 : +3) ومن الدراسات ما يقبلها اذا انحصرت بين (-1 : +1) ويلاحظ من خلال بيانات الجدول ان قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين قيم المدى الطبيعي لمعامل الالتواء .

كما يشير الجدول الى ان قيم معامل الاختلاف والذي يعكس مدى التجانس بين افراد عينة البحث في متغير معين حيث يعكس معامل الاختلاف نسبة الانحراف المعياري الى المتوسط الحسابي ، والذي يشير الى تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات ضمن مواقع التصويب القريب .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة واعتماد عينة الدراسة على نموذج كينماتيكي للتصويب من الموقع القريب مبني على متغيرات زاوية الحوض وسرعة وسرعة الكرة وزاوية الكاحل على ان زاوية الحوض تشكل بعداً هاماً يؤثر على باقي المتغيرات خصوصاً على متغيرات ذراع الرمي حيث أن درجة ميل الجذع للامام يؤثر في مدى اقتراب اوابتعاد وارتفاع او انخفاض زاوية الرمي، حيث تعد زاوية الرمي عنصراً هاماً من العناصر التي تدخل في تحديد حركة المقذوف سواء كان على المركبة العودية او الافقية، هذا بالإضافة الى ان زاوية الحوض هي انعكاس لعمل الجذع الذي يلعب الدور البارز في عمليات النقل الحركي في الجسم، وبالترايط مع تأثير زاوية الحوض ، جاءت زاوية الكاحل ليساند زاوية الحوض في تحديد الارتفاع النهائي لزاوية التصويب من الموقع القريب أيضاً في ضبط مستوى ميل الجسم للامام وصولاً الي النموذج الأفضل للعينة.

كذلك ترى الباحثة ان الكرة بوصفها مقذوفاً وحتى تتصف بالدقة من المنطقي ظهور تأثير لسرعة الكرة فقدرت اللاعب على التصويب تحت محددات تعمل على سرعة المقذوف-

كما يمكن للاعب من الوصول للسرعة المناسبة التي توصل الكرة الى السلة خصوصا ان موقع التصويب القريب يحتاج لسرعة مناسبة تكون باتجاه المركبة العمودية أكثر من المركبة الافقية مقارنة مع الموقع البعيد، وتؤكد الباحثة ان وجود تاثير لسرعة الكرة على دقة التصويب لدى العينة من هذا الموقع يشير الى تاثير مجموعة من المتغيرات التي تنعكس بالمحصلة على سرعة الكرة كزاوية التصويب وارتفاع زاوية التصويب ومقادير الزوايا العاملة في الذراع الرامية فسرعة الكرة ليست متغير منفصل عن غيرة بل هي محصلة متغيرات كينماتيكية تنعكس بالنهاية على سرعة الكرة وذلك حتي ولو لم تظهر هنا دلالات إحصائية لهذه المتغيرات.

ب- المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في دقة التصويب من الموقع المتوسط.

جدول (6)

المتغيرات الكينماتيكية ودقة التصويب لدى ناشئ كرة السلة المقاسة من موقع التصويب

المتوسط ن = (10)

م	المتغيرات الكينماتيكية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
1.	زاوية الركبة (بالدرجة)	145.3000	.48305	1.035	0.3
2.	زاوية الحوض (بالدرجة)	174.9000	.73786	.166	0.4
3.	زاوية المرفق (بالدرجة)	138.2000	.78881	-.407	0.6
4.	زاوية الكاحل (بالدرجة)	115.4000	.84327	.389	0.7
5.	زاوية الرسغ (بالدرجة)	125.1000	.99443	.610	0.8
6.	زاوية انطلاق الكرة (بالدرجة)	44.6000	.69921	.780	1.6
7.	ارتفاع زاوية تصويب الكرة (سم)	243.3000	2.05751	-.790	0.8
8.	سرعة الكرة (م/ث)	7.0000	.66667	.000	9.5
9.	الدقة من 30	22.9000	.99443	1.085	4.3

يتضح من جدول (6) قسم المتغيرات الكينماتيكية المفترض تاثيرها على دقة التصويب في كرة السلة من موقع التصويب المتوسط، وباستعراض قيم المتوسطات الحسابية لهذه المتغيرات تبين انها بلغت (145.300) درجة لمتغير زاوية الركبة، وبلغت (174.900) درجة لمتغير زاوية الحوض، وبلغت (138.200) درجة لمتغير زاوية المرفق، كما بلغت (115.400) درجة لمتغير زاوية الكاحل (125.100) درجة لمتغير زاوية الرسغ وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير زاوية انطلاق الكرة (44.600) درجة وبلغت لمتغير ارتفاع زاوية

تصويب الكرة (243.300) سم كما بلغت لمتغير سرعة الكرة (7.000) م/ث أما بالنسبة لمتغير دقة التصويب في كرة السلة من الموقع القريب قد بلغت (22.900) (درجة من 30). وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى اعتماد عينة الدراسة على نموذج كينماتيكي للتصويب من الموقع المتوسط مبني على متغيرات زاوية الحوض وسرعة وسرعة الكرة وزاوية الكاحل على ان زاوية الحوض تشكل بعداً هاماً يؤثر على باقي المتغيرات خصوصاً على متغيرات ذراع الرمي حيث أن درجة ميل الجذع للامام يؤثر في مدى اقتراب واابتعاد وارتفاع او انخفاض زاوية الرمي، حيث تعد زاوية الرمي عنصراً هاماً من العناصر التي تدخل في تحديد حركة المقذوف سواء كان على المركبة العودية او الافقية، هذا بالإضافة الى ان زاوية الحوض هي انعكاس لعمل الجذع الذي يلعب الدور البارز في عمليات النقل الحركي في الجسم، وبالترايط مع تأثير زاوية الحوض ، جاءت زاوية الكاحل ليساند زاوية الحوض في تحديد الارتفاع النهائي لزاوية التصويب من الموقع المتوسط أيضاً في ضبط مستوى ميل الجسم للامام وصولاً الي النموذج الأفضل للعينة.

كما يتضح من جدول (6) قيم معامل الالتواء للتعرف على طبيعة توزيع بيانات متغيرات البحث المجتمعة من العينة ومقارنتها بالتوزيع الطبيعي الافتراضي للبيانات، بمعامل الالتواء وعادة ما يتم قبول معامل التواء البيانات اذا انحصرت القيم بين (-3 : +3) ومن الدراسات ما يقبلها اذا انحصرت بين (-1 : +1) ويلاحظ من خلال بيانات الجدول ان قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين قيم المدى الطبيعي لمعامل الالتواء .

كما يشير الجدول الى ان قيم معامل الاختلاف والذي يعكس مدى التجانس بين افراد عينة البحث في متغير معين حيث يعكس معامل الاختلاف نسبة الانحراف المعياري الى المتوسط الحسابي ما يشير الى تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات ضمن مواقع التصويب البعيد .

ج- المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في دقة التصويب من الموقع البعيد.

جدول (7)

المتغيرات الكينماتيكية ودقة التصويب لدى ناشئ كرة السلة المقاسة من موقع التصويب

البعيد ن= (10)

م	المتغيرات الكينماتيكية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
1.	زاوية الركبة (بالدرجة)	173.2000	1.03280	.272	0.6
2.	زاوية الحوض (بالدرجة)	178.5000	.52705	.000	0.3
3.	زاوية المرفق (بالدرجة)	157.9000	.87560	.223	0.6
4.	زاوية الكاحل (بالدرجة)	125.3000	.67495	-.434	0.5
5.	زاوية الرسغ (بالدرجة)	135.2000	.63246	-.132	0.5
6.	زاوية انطلاق الكرة (بالدرجة)	47.0000	.81650	.000	1.7
7.	ارتفاع زاوية تصويب الكرة (سم)	253.5000	.84984	.000	0.3
8.	سرعة الكرة (م/ث)	7.1000	.87560	-.223	12.3
9.	الدقة من 30	18.5900	.11972	.233	0.6

يتضح من جدول (7) قيم المتغيرات الكينماتيكية المفترض تأثيرها على دقة التصويب في كرة السلة من موقع التصويب المتوسط، وباستعراض قيم المتوسطات الحسابية لهذه المتغيرات تبين انها بلغت (173.200) درجة لمتغير زاوية الركبة، وبلغت (178.500) درجة لمتغير زاوية الحوض، وبلغت (157.900) درجة لمتغير زاوية المرفق، كما بلغت (125.300) درجة لمتغير زاوية الكاحل (135.200) درجة لمتغير زاوية الرسغ وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير زاوية انطلاق الكرة (47.000) درجة وبلغت لمتغير ارتفاع زاوية تصويب الكرة (253.500) سم كما بلغت لمتغير سرعة الكرة (7.100) م/ث أما بالنسبة لمتغير دقة التصويب في كرة السلة من الموقع القريب قد بلغت (18.5900) (درجة من 30) كما يتضح من جدول (7) قيم معامل الالتواء للتعرف على طبيعة توزيع بيانات متغيرات البحث المجتمعة من العينة ومقارنتها بالتوزيع الطبيعي الافتراضي للبيانات، بمعامل الالتواء عادة ما يتم قبول معامل التواء البيانات اذا انحصرت القيم بين (-3 : +3) ومن الدراسات

ما يقبلها اذا انحصرت بين (-1 : +1) ويلاحظ من خلال بيانات الجدول ان قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين قيم المدى الطبيعي لمعامل الالتواء .

كما يشير الجدول الى ان قيم معامل الاختلاف والذي يعكس مدى التجانس بين افراد عينة البحث في متغير معين حيث يعكس معامل الاختلاف نسبة الانحراف المعياري الى المتوسط الحسابي ما يشير الى تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات ضمن مواقع التصويب البعيد .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة واعتماد عينة الدراسة على نموذج كينماتيكي للتصويب من الموقع البعيد مبني على متغيرات زاوية اركبة كذلك زاوية الحوض وسرعة الكرة وزاوية مفصل الكاحل ، الى ان زاوية الركبة والحوض تشكل بعداً هاماً يؤثر على باقي المتغيرات خصوصاً على متغيرات ذراع الرمي حيث أن درجة زاوية الركبة ودرجة ميل الجذع للامام يؤثر في مدى اقتراب اوابتعاد وارتفاع او انخفاض زاوية الرمي، حيث تعد زاوية الرمي عنصراً هاماً من العناصر التي تدخل في تحديد حركة المقذوف سواء كان على المركبة العودية او الافقية، هذا بالإضافة الى ان زاوية الحوض هي انعكاس لعمل الجذع الذي يلعب الدور البارز في عمليات النقل الحركي في الجسم، وبالترابط مع تاثير زاوية الحوض ، جاءت زاوية الكاحل ليساند زاوية الحوض بالإضافة الى زاوية الركبة في تحديد الارتفاع النهائي لزاوية التصويب من الموقع البعيد أيضاً في ضبط مستوى ميل الجسم للامام وصولاً الى النموذج الأفضل للعينة.

كذلك ترى الباحثة ان الكرة بوصفها مقذوفاً وحتى تتصف بالدقة من المنطقي ظهور تاثير لسرعة الكرة فقدرت اللاعب على التصويب تحت محددات تعمل على سرعة المقذوف - كما يمكن للاعب من الوصول للسرعة المناسبة التي توصل الكرة الى السلة خصوصا ان موقع التصويب القريب يحتاج لسرعة مناسبة تكون باتجاه المركبة العمودية أكثر من المركبة الافقية مقارنة مع الموقع البعيد، وتؤكد الباحثة ان وجود تاثير لسرعة الكرة على دقة التصويب لدى العينة من هذا الموقع يشير الى تاثير مجموعة من المتغيرات التي تنعكس بالمحصلة على سرعة الكرة كزاوية التصويب وارتفاع زاوية التصويب ومقادير الزوايا العاملة في الذراع الرامية

فسرعة الكرة ليست متغير منفصل عن غيرة بل هي محصلة متغيرات كينماتيكية تنعكس بالنهاية على سرعة الكرة وذلك حتي ولو لم تظهر هنا دلالات إحصائية لهذة المتغيرات.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات :

1. اختلاف مواقع التصويب يؤدي الى اختلاف في النموذج الكينماتيكي المؤثر على دقة التصويب.
2. تباينت المتغيرات الكينماتيكية في مدى تاثرها في دقة التصويب في كرة السلة لدى ناشء كرة السلة.
3. تلعب قيم السرعة لزاوية الرسغ وارتفاع زاوية الانطلاق وسرة الكرة دوراً كبيراً في نجاح التصويب من المواقع البعيدة.

ثانياً: التوصيات :

1. اخذ القيم الميكانيكية التي تناولتها الدراسة بعين الاعتبار عند بناء البرامج التدريبية الخاصة لمهارة التصويب في كرة السلة وفقاً لمواقع التصويب.
2. التركيز على أهمية دراسة المتغيرات الميكانيكية في تطوير الأداء الفني لمهارة التصويب بيد واحدة في كرة السلة.
3. إجراء مزيد من الدراسات التحليلية لكافة مهارات كرة السلة لدى ناشئ كرة السلة لما لهذة المتغيرات من تاثير فاعل على الأداء المهاري.

قائمة المراجع:

أولا: المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم محمد محمود، (2014م) : التحليل الحركي البيوميكانيكي في التربية البدنية والرياضية، عمان: دار الرضوان للنشر والتوزيع.
2. خالدون الديست، (2016م) : أثر برنامج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين على تحسين دقة التصويبة الثلاثية بدلالة بعض المتغيرات الكينماتيكية في كرة السلة، أطروحة دكتوراة غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
3. جاسم شاني، وآخرون، (2006) : دراسة مقارنة لبعض المتغيرات البيوميكانيكية للرمية الحرة لبعض الفرق المشاركة في بطولة دول غرب آسيا لكرة السلة، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد(19) ، جامعة بغداد، العراق.
4. صريح عبد الكريم الفضلي، (2010م) : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، دار دجلة للنشر والتوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية.
5. صريح عبد الكريم الفضلي، وخولة إبراهيم المفرجي، (2012م) : الأسس النظرية والعملية لألعاب القوى لكليات التربية الرياضية، بغداد، الغدير للطباعة الفنية الحديثة.
6. صير وإيهاب عادل عبد البصير، (2007م) : التحليل البيوميكانيكي والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
7. عبد الله، عصام الدين متولي وبدوي، بدوي عبد العال، (2007م) : علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
8. علي جواد سلوك الحكيم، (2007م) : البيوميكانيك الأسس النظرية والتطبيقية في المجال الرياضي، بغداد.
9. غفار عيسى، (2016م) : المتغيرات البيوميكانيكية زخصائص منحني القوة- الزمن، ط(1)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: عمان، الأردن.
10. محمد أحمد رمزي بدران، (2015م) : مبادئ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط4، رشيد للنشر والتوزيع، الزقازيق، مصر.
11. محمد عبد الحميد حسن، محمد عبد الوهاب البديري، (2015م) : تطبيقات الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي، مطبعة الزهراء، الزقازيق، مصر.
12. هدى حميد عبد الحسين العطار، (2004): بعض المتغيرات البيوميكانيكية للتصويب بالفقز من مواقع مختلفة وعلاقتها بالدقة بكرة السلة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 13 Peter, M : Biomechanics of Sport and Exercise,ED(3), Human Kinetics. (2013)
- 14 Ranjith & : Biomechanical Analysis of set on shot in Kumar ,R basketball , Physical Education and sport, Star International Journal. (2014)
- 15 Raza, S : Angular and liner Kinematical analysis three point (2014) shooting in girls basketball players , International Journal of Engineering research, Kanpur College.

واقع ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لدى طالبات كلية التربية الرياضية واسرهم في ظل الأزمات

د/ رقية محمد مهدي خضر

مقدمة ومشكلة البحث

يمارس الفرد الكثير من الأنشطة الترويحية خلال وقت فراغه ، ومن ثم أصبحت ظاهرة الترويح من النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع ، كأحد ظواهر السلوك الحضاري للفرد .

إن الترويح المنظم يعتبر حديث العلاقة بميدان التربية ، إلا أن جذوره متأصلة بعمق في الحياة الاجتماعية والعاطفية والانفعالات للفرد، ويساعد الترويح علي تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ويخفف من العزلة والانغلاق علي الذات ، ويستطيع أن يحقق انسجاما وتوافقا بين الأفراد فالجلوس جماعة في مقهي أو نادي أو مع أفراد الأسرة أو تبادل الآراء والأحاديث يساعد علي تقوية العلاقات بين الأفراد .

ويشير كل من الحماحي وعايدة عبدالعزيز الي أن استثمار وقت الفراغ يعد من أهم التحديات التي تواجه المسؤولين والمجتمعات المعاصرة ، كما أن استثمار وقت الفراغ ومواجهة زيادة الطلب علي الترويح في القرن العشرين الذي تم تسميته بعصر الفراغ قد أصبح التحدي الذي يواجه المجتمعات المعاصرة . (9:14)

ويري fried man أن وقت الفراغ يتمثل في أوجه النشاط التي تضفي علي الفرد السعادة وتتيح له فرص التعبير عن الذات ، وأن استثماره لذلك الوقت يكون نابعا من دوافعه ورغبته في تحقيق ذلك وحرية في اختيار تلك الالوجه من النشاط ويشير كل من Russell and barter الي ان الاستخدام الواعي لوقت الفراغ يعد نتاجا

* /مدرس بكلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات

للتربية والحضارة ،كما يؤكد ralphعلي ان اختيار طرق استثمار اوقات الفراغ تعبر عن قدرات الفرد والمجتمعات في التعبير عن الذات .(9:25،27)

كما يوضح كل من الحماحمي وعائدة عبد العزيز الي أن استثمار وقت الفراغ والترويح يرتبطان بالدافعية ،اذ يقترن كل منها بالاتجاهات والميول والحاجات ،كما ان استثمار ذلك الوقت يتصل بالهوايات المرتبطة بأوجه نشاط الترويح المتعددة المجالات .(14:19)

ويشير كل من كمال درويش ومحمد الحماحمي الي أن تقدم الحضارات يقاس بقدرتها علي دعم كل من القيم والاتجاهات الايجابية نحو أوقات الفراغ والترويح .(9:26)

وكذلك يري كل من كمال درويش ومحمد الحماحمي أن حضارة الدول تقاس وفقا لقدراتها علي دعم القيم والاتجاهات الايجابية نحو الفراغ كنظام اجتماعي له العديد من الوظائف التربوية علي كل من المستوي الجماعي والفردى.(9:26)

ونظرا للتطور السريع في أنشطة الترويح وبرامجه في القرن الحالي ،فقد أطلق عليه "عصر الترويح" كما أطلق عليه عصر القلق ،والتكنولوجيا وترتبط هذه المسميات بعلاقة وثيقة فيما بينها ؛ فعصر التكنولوجيا تولد عنه القلق .وأصبح الترويح أحد متطلبات عصر التكنولوجيا والقلق لما له من تأثير في الحد من المشكلات المترتبة عليه .(13:76)

ولذا فقد اهتمت المؤسسات التربوية والاجتماعية والدينية والسياسية والاقتصادية بدراسة وقت الفراغ وكيفية استثماره وبمردوده وكذلك دراسة المشكلات الناتجة عن عدم استثماره . (8:25)

كما تري تهاني عبد السلام (2001م) أن للمؤسسات التعليمية(المدارس والكليات) دور فعال وهادف في تنمية فلسفة تربوية لدي الطلاب والتلاميذ نحو الترويح واللعب والفراغ وكذلك نحو تنمية الرغبات والاتجاهات الايجابية نحو استثمار وقت الفراغ.(3: 214)

ولأهمية الترويح في أوقات الفراغ ،فان العديد من الدول المتقدمة كالولايات المتحدة ،وانجلترا ،فرنسا قد قامت بتضمين مقرراتها الدراسية موضوعات عن وقت الفراغ والترويح ،

وذلك في مختلف مؤسساتها التعليمية كالمدارس والمعاهد والجامعات كما تهتم تلك المؤسسات بتدريب المتعلمين علي مناشط الترويح في مجالاته المختلفة. (124:10)

وتعد مرحلة الشباب من أهم المراحل التي يمر بها الانسان حيث يكتسب خلالها مجموعة من القيم الاجتماعية والمهارات المختلفة والتي تنعكس علي تدبير شؤونه وتنظيم علاقاته مع الاخرين في المجتمع الذي يعيش فيه ، وتعتبر الجامعة من أهم المؤسسات التي يعهد اليها المجتمع بمهمة رعاية ابنائه الشباب واكسابهم القيم والاتجاهات البناءة الي جانب اكسابهم المعارف والمهارات ، ولم تعد الجامعة في وقتنا الحاضر مؤسسة تعليمية فحسب بل هي منظمة ينتمي اليها الطالب خلال مرحله من أهم مراحل الحياة ليجد فيها العلم والمعرفة ويشبع فيها الرغبة والهوية من خلال مشاركة في جوانب النشاط المتاحة له والتي يمكن من خلالها تكوين شخصية للشباب قادرة علي مواجهة الحياة العامة وتحمل المصاعب والمشكلات لمواجهة الأزمات ومن الضروري أن يكون للمدارس والجامعات دور في اعداد الأبناء لحسن استثمار وقت الفراغ وألا يقتصر ذلك علي مجرد التلقين والمواعظ ، بل لابد من الممارسة العملية لمدة كافية لغرس الثقافة الترويحية السليمة في نفوسهم ، ولابد للنظم التعليمية في كافة مستوياتها ، أن تقضي نهائيا علي الأمية الترويحية. (7: 50)

حيث تزايد وقت فراغ الافراد نظرا للازمة التي تمر بها البلاد (جائحة كورونا) فاذا نظرنا للفراغ نظرة متعمقة فانه يكون مهم جدا للإنسان في ظروف المجتمعات المعاصرة ، وتزايد اهميته اذا تناولنا بالتحليل اوقات الفراغ بالنسبة للشباب والانشطة التي يمارسها الشباب في هذا الفراغ حيث تتزايد قيمتها الوظيفية بالنسبة لطلبة الجامعة سواء في محيط جامعتهم او الاسرة او المجتمع ككل (6: 50)

ان المؤسسات التربوية كالجامعات يجب أن توجه الشباب باعتبارهم الجيل الصاعد نحو اهمية استثمار اوقات الفراغ وشغلها بالأنشطة الترويحية بهدف تربيته وتنمية شخصية متزنة لديه.

وحيث تعد الأنشطة الترويحية مهمة في تحقيق الاهداف التربوية وتكوين شخصية متزنة للفرد بصفة عامة ،حيث أن ثقافة الافراد الترويحية ضرورية بل وهي أحد مظاهر الحياة اليومية للتعبير عن اهتمامات واحتياجات الفرد ، ونظرا للدور الذي الأساسي الذي تقدمه مادة الترويح بليات التربية الرياضية.

قامت الباحثة من خلال تدريسها لمادة الترويح واوقات الفراغ بترسيخ اهمية الممارسة للأنشطة الترويحية خلال وقت الفراغ وفوائدها المختلفة علي شخصية الفرد ككل وعلي تحقيق السعادة له والتخلص من الضغوط النفسية وزيادة الترابط الاسري داخل الأسرة وتوطيد العلاقات الاجتماعية اضافة الي الفوائد البدنية والصحية له وقامت الباحثة بمحاولة القضاء علي الامية الترويحية للطالبات وامكانية استخدام الترويح لشغل وقت الفراغ بما يعود بالنفع علي الفرد والمجتمع ككل وكذلك المجتمع الاسري. وعندما حلت الأزمة الفعلية بالبلاد ألا وهي جائحة كورونا التي تسببت في تقليل ساعات العمل والدراسة وبالتالي زيادة وقت الفراغ لدي الأفراد . لذلك كان من الضروري التعرف علي واقع ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية بعد دراستهم لمادة الترويح خلال الترم ومدى الاستفادة منه واقعيا خلال الظروف التي تمر بها البلاد من أزمة (جائحة كورونا) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات وأسرههم.

هدف البحث:

يهدف البحث الي دراسة واقع ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لدي طلاب كلية التربية الرياضية وأسرههم في ظل الأزمات.

فرض البحث:

وضعت الباحثة فرض البحث علي هيئة تساؤل لإمكانية الاجابة عليها طبقا لنتائج البحث كما يلي:

1. ما هو واقع ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لدي طلاب كلية التربية الرياضية وأسرههم في ظل الأزمات؟

مصطلحات البحث:

الانشطة الترويحية المنزلية:

هي مجموعة الانشطة التي يمارسها الفرد في وقت فراغه بمحض ارادته داخل المنزل لأي ظروف تمنع ممارسته خارج المنزل بهدف تحقيق السعادة.(تعريف اجرائي).

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وعددهم (225) طالبة وتم تقسيمهم الي (45) طالبة كعينة استطلاعية و(180) طالبة كعينة اساسية .

المجال الزمني:

قامت الباحثة بالتطبيق الفعلي لمقياس الانشطة الترويحية المنزلية علي طالبات الفرقة الثانية عن طريق goagle drive كنوع من الاجراءات الاحترافية علي العينة الاستطلاعية من 2020/9/27م وحتى 2020/10/4م ،كما قامت الباحثة بتطبيق المقياس علي العينة الاساسية بنفس الطريقة بتاريخ 2020/10/7م وحتى 2020/11/9م.

ادوات البحث:

1 . استخدمت الباحثة مقياس الانشطة الترويحية المنزلية لطالبات الفرقة الثانية اعداد أ. د يحيي الجيوش وينقسم المقياس الي اربعة محاور وهم الانشطة الترويحية المنزلية (الرياضية والفنية والاجتماعية والثقافية).ويتكون من (106) عبارة.

المعاملات العلمية لقياس الانشطة الترويحية المنزلية :

صدق وثبات المقياس

صدق الاتساق الداخلي للمقياس

جدول (1)

يوضح معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد وكذلك الدرجة الكلية للمقياس

ن = 45

تابع البعد الرابع الترويحية الاجتماعية المنزلية			تابع البعد الثاني الترويحية الفنية المنزلية			البعد الاول الترويحية البدنية المنزلية		
المفردة		المفردة	المفردة		المفردة	معامل الارتباط		المفردة
للمقياس	للبعد		للمقياس	للبعد		للمقياس	للبعد	
.616"	.962"	88	.559"	.877"	46	.386"	.759"	1
.616"	.962"	89	.337"	.337"	47	.386"	.759"	2
.616"	.962"	90	.559"	.877"	48	.299'	.476"	3
.616"	.962"	91	.559"	.877"	49	.386"	.759"	4
.616"	.962"	92	.337'	.337'	50	.383"	.813"	5
.548"	.936"	93	.559"	.877"	51	.299'	.476"	6
.548"	.936"	94	.337"	.337"	52	.383"	.813"	7
.548"	.936"	95	.559"	.877"	53	.299'	.476"	8
.548"	.936"	96	.559"	.877"	54	.383"	.813"	9
.548"	.936"	97	البعد الثالث الترويحية الثقافية المنزلية			.386"	.759"	10
.548"	.936"	98	المفردة		المفردة	.299'	.476"	11
.548"	.936"	99	للمقياس	للبعد		.383"	.813"	12
.616"	.962"	100	.567"	.943"	55	.299'	.476"	13
.616"	.962"	101	.567"	.943"	56	.383"	.813"	14
.616"	.962"	102	.567"	.943"	57	.299'	.476"	15
.291'	.388"	103	.292'	.322'	58	.383"	.813"	16
.295'	.339'	104	.292'	.322'	59	.299'	.476"	17
.616"	.962"	105	.567"	.943"	60	.383"	.813"	18
.616"	.962"	106	.292'	.322'	61	.383"	.813"	19
			.567"	.943"	62	.383"	.813"	20
			.567"	.943"	63	.386"	.759"	21
			.567"	.943"	64	البعد الثاني الترويحية الفنية المنزلية		
			.567"	.943"	65	المفردة		المفردة
			.292'	.322'	66	للمقياس	للبعد	
			.567"	.943"	67	.337'	.337'	22
			.292'	.322'	68	.337'	.337'	23
			.567"	.943"	69	.337'	.337'	24
			.567"	.943"	70	.559"	.877"	25
			.567"	.943"	71	.559"	.877"	26
			.567"	.943"	72	.337'	.337'	27
			.292'	.322'	73	.559"	.877"	28
			.567"	.943"	74	.559"	.877"	29
			.567"	.943"	75	.337'	.337'	30

			.567**	.943**	76	.559**	.877**	31	
			البعد الرابع الترويحية الاجتماعية المنزلية				.559**	.877**	32
			المفردة		المفردة	.559**	.877**	33	
			للمقياس	للبعد		.559**	.877**	34	
			.616**	.962**	77	.559**	.877**	35	
			.616**	.962**	78	.559**	.877**	36	
			.291*	.388**	79	.559**	.877**	37	
			.548**	.936**	80	.559**	.877**	38	
			.291*	.388**	81	.559**	.877**	39	
			.291*	.388**	82	.559**	.877**	40	
			.548**	.936**	83	.559**	.877**	41	
			.548**	.936**	84	.559**	.877**	42	
			.616**	.962**	85	.559**	.877**	43	
			.616**	.962**	86	.559**	.877**	44	
			.616**	.962**	87	.337*	.337*	45	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (ن - 2)، = 0.291

يتضح من نتائج الجدول معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد وبين الدرجة الكلية للمقياس وظهرت النتائج ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للمقياس وهذا دليل على اتساق العبارات بالمحاور والمقياس كل

ارتباط كل محور بالدرجة الكلية للمقياس

المحاور المقياس	البعد 1	البعد 2	البعد 3	البعد 4
	.504**	.697**	.583**	.605**

معامل الثبات الفا كرونباخ

ن=54

المحاور	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الفا كرونباخ
1	21	27.889	5.548	0.936
2	33	56.600	6.351	0.965
3	22	36.311	6.193	0.970
4	30	52.623	8.536	0.985
درجة الكلية	106	173.76	15.996	0.961

من خلال نتائج حساب معامل ثبات الفا كرونباخ تبين ثبات المقياس وقابليته للتطبيق العملي

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات المحور الأول
أوجه الأنشطة الترويحية البدنية المنزلية

ن=180

م	معايير		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاجمعي	الوزن النسبي	مستوى التقييم			
	النسبة	التكرار								
1	تدريبات اللياقة البدنية	12	6.7%	168	93.3%	1.067	2501	192	53.33%	ضعيف
2	ممارسة الزومبا	12	6.7%	168	93.3%	1.067	2501	192	53.33%	ضعيف
3	ممارسة نط الحبل	124	68.9%	56	31.1%	1.689	4642	304	84.44%	قوى
4	الايروبك مع أفراد الأسرة	12	6.7%	168	93.3%	1.067	2501	192	53.33%	ضعيف
5	ممارسة اليوجا مع أفراد الأسرة	124	68.9%	56	31.1%	1.689	4642	304	84.44%	قوى
6	مسابقات التمرينات البدنية بشكل فردي مع الاسرة	124	68.9%	56	31.1%	1.689	4642	304	84.44%	قوى
7	أداء التمرينات البدنية باستخدام شرائط المقاومة	12	6.7%	168	93.3%	1.067	2501	192	53.33%	ضعيف
8	ممارسة تنس الطاولة على سطح العقاران امكن	124	68.9%	56	31.1%	1.689	4642	304	84.44%	قوى
9	ممارسة كرة السرعة على سطح العقاران امكن	12	6.7%	168	93.3%	1.067	2501	192	53.33%	ضعيف
10	ممارسة رياضة الدارتنس فى المنزل.	12	6.7%	168	93.3%	1.067	2501	192	53.33%	ضعيف
11	صعود ونزول السلم بشرط . السلامة الصحية	124	68.9%	56	31.1%	1.689	4642	304	84.44%	قوى
12	التدريب بالانقال الخفيفة (باستخدام داميلز).	12	6.7%	168	93.3%	1.067	2501	192	53.33%	ضعيف
13	مسابقات التمرينات البدنية مع الاسرة.	124	68.9%	56	31.1%	1.689	4642	304	84.44%	قوى
14	أداء التمرينات على اجهزة الجيم المنزلية (السير (المتحرك+ التجديف)	12	6.7%	168	93.3%	1.067	2501	192	53.33%	ضعيف
15	ممارسة لعبة طاولة كرة القدم	124	68.9%	56	31.1%	1.689	4642	304	84.44%	قوى
16	ممارسة لعبة مينى بلياردو (تزابيرة صغيرة مع أفراد الأسرة)	12	6.7%	168	93.3%	1.067	2501	192	53.33%	ضعيف
17	ممارسة لعبة مينى تنس طاولة (تزابيرة صغيرة)	124	68.9%	56	31.1%	1.689	4642	304	84.44%	قوى
18	استخدام المينى ترام بولين للتنظيف	12	6.7%	168	93.3%	1.067	2501	192	53.33%	ضعيف
19	استخدام الدراجة الثابت للتدريب	12	6.7%	168	93.3%	1.067	2501	192	53.33%	ضعيف
20	ممارسة لعبة طاولة الهوكى	12	6.7%	168	93.3%	1.067	2501	192	53.33%	ضعيف
21	استخدام توسيتر لتقوية العضلات (السوسنة .	12	6.7%	168	93.3%	1.067	2501	192	53.33%	ضعيف
	اجمالي البعد			27.378	4.9049					ضعيف

تشير نتائج الجدول رقم (2) والخاص بالبعد الأول ان الوزن النسبي للأنشطة الترويحية البدنية المنزلية تراوحت ما بين (53.33 %) الى (84.44 %)
 اذ تشير النتائج انه توجد بعض الأنشطة التي تمارس بشكل قوى وسجلت نسبة تراوحت 84.44 % و هي الأنشطة حسب العبارات (3 - 5 - 6 - 8 - 11 ، 13،15،17،
 كما وجد ان هناك أنشطة تمارس بشكل ضعيف وسجلت نسبة 53.33 % ومنها الانشطة حسب العبارات(20،19،18،16،14،12،10،9،7،4،2،1،21) " من واقع النتائج والمتوسط الحسابي للعبارة تراوح ما بين (1.067) ، (1.689) بانحراف (0.2501) ، (0.4642) ، كما ان الوزن النسبي للعبارة و الخاص أوجه ممارسة الانشطة

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارة المحور الثاني
 الأنشطة الترويحية الفنية المنزلية

ن=180

م	ملاحظات	مؤلف		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجموع التقديري	الوزن النسبي	مستوى التحصيل
		النسبة	التكرار					
22	اعمال الجرافيك	79.4%	143	1.206	.4052	217	60.3%	ضعيف
23	اعمال الزخرفة مع أفراد الأسرة	93.3%	168	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف
24	التصوير الزيتي	25.6%	46	1.744	.4374	314	87.2%	قوى
25	التصوير الفوتوغرافي	93.3%	168	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف
26	الرسم علي الزجاج مع أفراد الأسرة	26.7%	48	1.733	.4435	312	86.7%	قوى
27	الرسم علي الخزف والسيراميك مع أفراد الأسرة	100%	180	2.000	0.0000	360	100%	قوى
28	العزف الموسيقي مع أفراد الأسرة	93.3%	168	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف
29	الاستماع الي الموسيقي مع أفراد الأسرة	100%	180	2.000	0.0000	360	100%	قوى
30	التعبير الحرقي	93.3%	168	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف
31	ممارسة الرسم والتلوين	93.3%	168	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف
32	مشاهدة التلفزيون مع أفراد الأسرة	100%	180	2.000	0.0000	360	100%	قوى
33	صنع ادوات جديدة من الادوات القديمة	93.3%	168	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف
34	جمع العملات	100%	180	2.000	0.0000	360	100%	قوى
35	جمع التحف	93.3%	168	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف

م	مستوى التقييم	الوزن النسبي	العدد التقديري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق		موافق		
						النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
36	قوى	100%	360	0.0000	2.000			100%	180	التفصيل والحياكة واعداد الملابس
37	ضعيف	53.3%	192	.2501	1.067	93.3%	168	6.7%	12	التصوير الفوتوغرافي
38	قوى	100%	360	0.0000	2.000			100%	180	الغناء الفردي
39	ضعيف	53.3%	192	.2501	1.067	93.3%	168	6.7%	12	الغناء الجماعي مع أفراد الأسرة
40	ضعيف	53.3%	192	.2501	1.067	93.3%	168	6.7%	12	التمثيل الصامت مع الاسرة
41	ضعيف	53.3%	192	.2501	1.067	93.3%	168	6.7%	12	تنسيق الزهور بالمنزل
42	ضعيف	53.3%	192	.2501	1.067	93.3%	168	6.7%	12	تنسيق حديقة المنزل ان وجدت
43	ضعيف	53.3%	192	.2501	1.067	93.3%	168	6.7%	12	تزئين المنزل مع أفراد الاسرة
44	ضعيف	53.3%	192	.2501	1.067	93.3%	168	6.7%	12	المشاركة فى الاعمال المنزلية مع الاسرة
45	ضعيف	53.3%	192	.2501	1.067	93.3%	168	6.7%	12	العاب الفكور
46	قوى	100%	360	0.0000	2.000			100%	180	عمل مسابقات فنية بين افراد الاسرة
47	قوى	100%	360	0.0000	2.000			100%	180	تعلم اعمال الديكور
48	ضعيف	53.3%	192	.2501	1.067	93.3%	168	6.7%	12	الطباعة الجاهزة على الملابس
49	قوى	100%	360	0.0000	2.000			100%	180	ممارسة الاشغال اليدوية
50	قوى	100%	360	0.0000	2.000			100%	180	متابعة المنصات الالكترونية التى تم انشاءها عقب الازمة (الايورا- وزارة الثقافة-).... المتاحف
51	ضعيف	53.3%	192	.2501	1.067	93.3%	168	6.7%	12	انشاء قناة على (اليوتيوب) على الانترنت لنشر اى محتوى مناسب
52	قوى	100%	360	0.0000	2.000			100%	180	انشاء موقع الكترونى خاص بى
53	قوى	100%	360	0.0000	2.000			100%	180	تزئين اسطح المنازل لاستخدامها فى أنشطة ترويحية
54	قوى	100%	360	0.0000	2.000			100%	180	مشاهدة القنوات الاذاعية بالراديو (على التلفزيون .
	ضعيف			4.2708	48.817					اجمالي البعد

تشير نتائج الجدول رقم (2) والخاص بالبعد الثاني ان المتوسط الحسابي للعبارات تراوح ما بين (1.067) ، (2.000) بانحراف (0.2501) ، (0.0000) ، كما ان الوزن النسبي للعبارات و الخاص أوجه ممارسة الانشطة الترويحية الفنية المنزلية تراوحت ما بين (53.33 %) الى (100 %)

اذ تشير النتائج انه توجد بعض الأنشطة التي تمارس بشكل قوى وسجلت نسبة تراوحت 100 % و

منها الأنشطة حسب العبارات (24 - 26 - 27 - 30 - 32

(54.53.52.50.49.47.46.38.36.34.

كما وجد ان هناك أنشطة تمارس بشكل ضعيف وسجلت نسبة 53.33 % ومنها " الأنشطة حسب

العبارات(51.48.44.43.42.41.40.39.37.35.33.31.29.28-25.23.22)

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات المحور الثالث

الانشطة الترويحية الثقافية المنزلية ن=180

م	مفاتيح	مفاتيح		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجموع التقديري	الوزن النسبي	مستوى التقييم
		النسبة	التكرار					
55	قراءة الكتب	68.9%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
56	دراسة اللغات	68.9%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
57	قراءة المجالات والصحف	68.9%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
58	الخط العربي	6.7%	12	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف
59	كتابة المقالات	6.7%	12	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف
60	كتابة الشعر والزجل	68.9%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
61	قراءة الشعر والزجل	6.7%	12	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف
62	الاستماع الي الراديو مع افراد الأسرة	68.9%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
63	مشاهدة البرامج التلفزيونية	68.9%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
64	الكلمات المتقاطعة مع افراد الأسرة	68.9%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
65	قراءة القصص والروايات	68.9%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
66	قراءة الكتب السماوية	6.7%	12	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف
67	الإشتراك في مسابقات المعلومات العامة عن بعد	68.9%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
68	حل الكلمات المتقاطعة	6.7%	12	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف
69	قراءة الكتب الدينية	68.9%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
70	تصفح الانترنت (شبكة المعلومات الدولية)	68.9%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
71	قراءة الصحف الالكترونية	68.9%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
72	كتابة اليوميات والخواطر	68.9%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
73	متابعة مواقع الكترونية اون لاين	6.7%	12	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف
74	رواية القصص المفيدة للأطفال	68.9%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
75	المشاركة في الدورات المجانية في المجالات المختلفة عبر	68.9%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى

م	مواقع	غير مواقع		المتوسط الحسابي	التكرار المعياري	المجموع التقديري	الوزن النسبي	مستوى التعليم
		النسبة	التكرار					
	الانترنت							
76	ممارسة أنشطة التطوع عبر الانترنت	31.1%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
	اجمالي البعد			33.422	7.5590			قوى

تشير نتائج الجدول رقم (2) والخاص بالبعد الثالث ان المتوسط الحسابي الترويحية الثقافية المنزلية تراوحت ما بين (53.33 %) الى (84.44 %) للعبارات تراوح ما بين (1.067) ، (1.689) بانحراف (0.2501) ، (0.4642) ، كما ان الوزن النسبي للعبارات و الخاص أوجه ممارسة الانشطة الترويحية الفنية المنزلية تراوحت ما بين (53.33 %) الى (84.44%) اذ تشير النتائج انه توجد بعض الأنشطة التي تمارس بشكل قوى وسجلت نسبة تراوحت 84.44 % و هي الأنشطة حسب العبارات (55 - 56 - 6 - 57 - 60.62)

كما وجد ان هناك أنشطة تمارس بشكل ضعيف وسجلت نسبة 53.33 % ومنها الانشطة حسب العبارات (58.59.61.66.73)

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمجموع التقديري والوزن النسبي لعبارات المحور الرابع
الانشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية ن=180

م	مواقع	غير مواقع		المتوسط الحسابي	التكرار المعياري	المجموع التقديري	الوزن النسبي	مستوى التعليم
		النسبة	التكرار					
77	(لعب النرد) لعب الطاولة	31.1%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
78	لعب الشطرنج مع أفراد الأسرة	31.1%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
79	الحديث مع الابناء والاسرة	93.3%	168	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف
80	العاب الورق (الكوتشينة - الدمنيو - بنك الحظ - المونوبولي)	31.1%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
81	Connect 4 ممارسة لعبة مع الاسرة	93.3%	168	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف
82	ممارسة لعب السودكو مع الاسرة	93.3%	168	1.067	.2501	192	53.3%	ضعيف
83	تناول المشروبات مع افراد الاسرة	31.1%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى
84	اللعب مع الاطفال (الاختفاء- الحركة والثبات)	31.1%	56	1.689	.4642	304	84.4%	قوى

رقم	مؤلف		المتوسط الحسابي	التصنيف الهيكلي	العدد التقديري	الوزن النسبي	مستوى التقييم	مؤلف		
	النسبة	التكرار						النسبة	التكرار	
85	التواصل الاجتماعي عبر المنصات المختلفة	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
86	ممارسة لعبة المينكو أو الليجو أو البازل (ألعاب الفك والتكيب)	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
87	الاحتفال باعياد الميلاد مع أفراد الأسرة	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
88	الاحتفال بالمناسبات الخاصة	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
89	الاتصال بالأقارب عبر سكايب مكالمات الفيديو المرئية	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
90	الاتصال بالآباء عبر سكايب مكالمات الفيديو المرئية	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
91	الاتصال بالأصدقاء عبر سكايب (مكالمات الفيديو المرئية)	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
92	زيارة الوالدين والأهل والأصدقاء	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
93	انشاء جروبات على منصات التواصل الاجتماعي للردشة	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
94	استخدام منصات ووسائل التواصل الاجتماعي المختلفة	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
95	ممارسة ألعاب البلاي استيشن مع أفراد الأسرة	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
96	ممارسة الألعاب الذهنية مع الأسرة	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
97	ممارسة ألعاب الموبايل الالكترونية	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
98	ممارسة لعبة استكمال الاسماء المختلفة مع الأسرة	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
99	تربية الحيوانات الأليفة (القطط - الكلاب)	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
100	جمع الملابس الغير مستعملة والتبرع بها	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
101	تنظيم وترتيب جزء من المنزل	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
102	التطوع لجمع الاعذية وتقديمها للاسر المحتاجة	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
103	اختيار مركز صحي بجوار المنزل والعمل تطوعيا فيه	6.7%	12	93.3%	192	53.3%	ضعيف			
104	المشاركة مع احد المؤسسات الصحية لتنظيم حملة للتبرع بالدم	6.7%	12	93.3%	192	53.3%	ضعيف			
105	مساعدة اهل الحي من كبار السن على تلبية احتياجاتهم	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
106	تقديم اعمال مكتبية لاي مؤسسة اجتماعية قريبة من المنزل	68.9%	56	31.1%	304	84.4%	قوى			
	اجمالي البعد				11.657	47.556	قوى			

تشير نتائج الجدول رقم (5) والخاص بالبعد الرابع ان المتوسط الحسابي للعبارات تراوح ما بين (1.067) ، (1.689) بانحراف (0.2501) ، (0.4642) ، كما ان الوزن النسبي للعبارات و الخاص أوجه ممارسة الانشطة الترويحية الاجتماعية المنزلية تراوحت ما بين (53.33 %) الى (84.4 %)

اذ تشير النتائج انه توجد بعض الأنشطة التي تمارس بشكل قوى وسجلت نسبة تراوحت 84.4 % و منها الأنشطة حسب العبارات (77 - 78 - 80 - 83 - 84 .106.105 .102.101.100 .99.98.97.96.95.94.93.92.91.90.89.88.87.86.85.)

وجد ان هناك أنشطة تمارس بشكل ضعيف وسجلت نسبة 53.33 % ومنها الانشطة حسب العبارات(104.103.82.81.79)

ومن خلال عرض النتائج تبين ان دراسة مادة الترويح أثرت بشكل ايجابي علي واقع ممارسة الطالبات وأسرهم للترويح بمختلف اشكاله وبنسب مختلفة بما يتناسب مع ميول واتجاهات بعضهم البعض ،وقد اوضحت النتائج أن طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وأسرهم قاموا بممارسة الأنشطة الترويحية الاجتماعية والثقافية اعلي منه في الانشطة الرياضية والفنية في ظل ازمة كورونا وتعزو ذلك الباحثة الي أن الانسان اجتماعي بطبعه ويميل دائما الي ممارسة الانشطة الاجتماعية التي يشعر من خلالها بالأمان والتفاعل الاجتماعي وان هذه الأزمة جعلت الافراد يحتاجون لزيادة الاحساس بالدفء الأسري وكذلك عدم توافر مقومات الممارسات الترويحية الرياضية لدي كل الافراد بالمنازل وخوف الافراد من الممارسات الخارجية في ظل هذه الازمه .

ومن عرض النتائج البحث وكما هو موضح بالجداول أن ممارسة أنشطة الترويح بصفة عامة تعتبر مظهر من مظاهر التربية تعمل علي تحقيق أغراضها في خلق مواطن صالح يتمتع بالنمو الشامل والمتوازن في جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية .

حيث أشار مايكل أراجيل (1993م) (12) بأن الصحة النفسية ترتبط بالعوامل الايجابية الفعالة للشخصية المتمثلة في الهناء والرضا بالحياة حيث تتحقق السعادة من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية.

وفي هذا الصدد يذكر الحماحي وعائدة عبد العزيز (2001م) (13) الانشطة الترويحية المنتظمة تكون دور ايجابي لممارسيها وتسهم في تحقيق التوافق الاجتماعي والتفاهم بين الجماعات وتكوين صداقات والقضاء علي العزلة الاجتماعية لتشكيل السلوك الاجتماعي السوي.

كما يشير احمد عزام (2007م) (2) موضحا اهمية الترويح في تهيئة الروح الاجتماعية السليمة ومحاربة القيم السلبية واكساب الفرد القدرة علي اقامة علاقات اجتماعية مع الاخرين حيث أن الانسان اجتماعي بطبيعته.

ويتفق ذلك مع دراسة احمد بن محمد الفاضل (2007م) (1) والتي اشارت نتائجها الي وجود أثر ايجابي لدراسة مقرر التربية الترويحية علي الاتجاهات نحو أنشطة وقت الفراغ الترويحية .

وكذلك تتفق الدراسة مع دراسة رضا عبد الحميد (2016م) (5) والتي هدفت الي التعرف علي اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد نحو اوقات الفراغ والترويح والتي اشارت نتائجها الي ان الطلاب لديهم ادراكات ايجابية لأبعاد مقياس الاتجاه نحو الفراغ والترويح . كما هدفت دراسة راغب (1999م) (4) الي التعرف علي اتجاهات طلاب جامعة حلوان نحو وقت الفراغ والتي اشارت نتائجها الي وجود دالة احصائية في اتجاهات الطلاب لصالح الكليات العملية.

وكذلك دراسة مارديني(1999م) (11) والتي اشارت ان هناك اتجاهات ايجابية نحو ممارسة الترويح .

كما اكدت تهاني عبد السلام علي أن الاستخدام الهادف لوقت الفراغ قد اصبح احد اهداف التربية التي تسعى المؤسسات التعليمية كالمدارس والجامعات لتحقيقه. (3 : 104)

وكذلك اشار كل من محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز علي انه يجب ان تقوم المؤسسات التعليمية بتعليم ابنائها اوجه النشاط الترويحي خلال وقت فراغهم في سياق متكامل مع اوجه الانشطة التعليمية الأخرى.(14: 182)

وترجع الباحثة ذلك الي ان حاجة الفرد للترويح ضرورية وملحة وفطرية لدي الفرد حيث ان الفرد لا يستطيع العيش من خلال تلبية حاجاته الاساسية فقط ولكن يحتاج للأنشطة التي تجلب له السعادة والمرح من حين لآخر وخاصة في الظروف التي تمر بها البلاد(جائحة كورونا) وخوف اغلب الافراد من الخروج من المنازل لانتقال العدوي.

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات:

في ضوء مشكلة وأهداف البحث وفي حدود عينة البحث ونتائج التحليل الاحصائي ،تم التوصل الي الاستخلاصات الاتية:

1تدريس مقرر الترويح لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية في الفصل الدراسي الاول كان له أثر ايجابي علي واقع ممارسة الانشطة الترويحية لدي الطالبات وأسرههم في ظل أزمة جائحة كورونا .

2واقع ممارسة الطالبات واسرههم للأنشطة الترويحية الاجتماعية والثقافية اعلي منه في الانشطة الترويحية الرياضية والفنية.

التوصيات :

في ضوء ما سبق توصي الباحثة بالآتي:

1تعديل اللوائح الجامعية لتدريس مادة الترويح اكثر من ترم خلال الاربع سنوات الدراسية للطلاب في كليات التربية الرياضية.

2اضافة جانب عملي للمقرر بجانب الجزء النظري.

3تعديل اللوائح لتدريس مقرر الترويح في جميع الكليات بالجمهورية ضمن المناهج الدراسية لنشر الثقافة الترويحية بين الطلاب.

4التوسع في تدريس مناهج الترويح لكل الفئات العمرية للتنشئة الاجتماعية الترويحوية.

المراجع

1. أحمد بن محمد الفاضل(2007م): أثر تدريس مقرر التربية الترويحوية لطلاب قسم التربية البدنية علي اتجاهاتهم نحو أنشطة وقت الفراغ الترويحوية ، مجلة رسالة التربية وعلم النفس ،الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، جامعة الملك سعود العدد (29).
2. أحمد عزام سخيطة (2007م) : المشكلات النفسية والاضطرابات السلوكية السائدة في مؤسسات الايواء وسبل الوقاية من الاساءة والانحراف عند الأيتام , بحث منشور في مجلد مؤتمر البحرين لأطفال الشوارع , البحرين.
3. تهاني عبد السلام (2001م):الترويح والتربية الترويحوية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. راغب ، تيمور احمد(1999م):اتجاهات طلاب جامعة حلوان نحو وقت الفراغ ، انتاج علمي ،كلية التربية الرياضية للبنين ،القاهرة جامعة حلوان.
5. رضا عبد الحميد عامر (2016م):اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد نحو اوقات الفراغ والترويح ،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان ،العدد(77).
6. عبد الباسط مبارك واخرون(2008م):استثمار اوقات الفراغ لدي طلبة الجامعة الهاشمية (دراسة مقارنة) ،بحث علمي منشور، مجلة دراسات العلوم التربوية ،مجلد35.
7. عبد الحميد ،احمد ربيع (1998م): التطور الاسلامي لدور الترويح الربوي في بناء الشخصية المسلمة ، مجلة كلية التربية ، جامعة الازهر، القاهرة ، العدد(71).
8. عطيات محمد خطاب (2002م): اوقات الفراغ والترويح ، دار المعارف ، الاسكندرية ،ط5.
9. كمال درويش ، محمد الحماحمي (2007م): رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ ،الطبعة الثالثة، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.
10. كمال درويش ،محمد الحماحمي(2004م) :رؤية عصرية للترويح واوقات الفراغ ، القاهرة. مركز الكتاب للنشر .
11. مارديني،وليد(1999م):اتجاهات طلبة جامعة اليرموك نحو الانشطة الترويحوية واوقات الفراغ ، مجلة جامعة دمشق ،المجلد الخامس،(15)العدد الاول.

12. مايكل أراجل (1993): سيكولوجية السعادة , ترجمة فيصل عبد القادر يونس , الكويت , عالم المعرفة , عدد 175.
13. محمد الحماحمي , وعائدة عبد العزيز (2001م): الترويح بين النظرية والتطبيق , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , ط2.
14. محمد الحماحمي , عائدة عبد العزيز (2009م): الترويح بين النظرية والتطبيق , الطباعة السادسة , القاهرة , مركز الكتاب للنشر .

ملخص البحث:

يهدف البحث الي دراسة واقع ممارسة الأنشطة الترويحية المنزلية لدي أسر طلاب كلية التربية الرياضية في ظل الأزمات من خلال تحديد: مستوى ممارسة الانشطة الترويحية الثقافية والفنية والرياضية والاجتماعية للعينة قيد البحث ، وضعت الباحثة فروض علي هيئة تساؤلات لإمكانية الاجابة عليها طبقا لنتائج البحث كما يلي:
ما مستوى ممارسة الأنشطة الترويحية الثقافية والفنية والرياضية والاجتماعية للعينة قيد البحث؟

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائته لطبيعة البحث ، ومقياس الأنشطة الترويحية أعداد يحيي الجيوشي ، اشتمل مجتمع البحث علي طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية وعددهم (225) طالبة وتم تقسيمهم الي (45) طالبة كعينة استطلاعية و(180) طالبة كعينة اساسية .

وكانت أهم النتائج :

- 1تدريس مقرر الترويح لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية في الفصل الدراسي الاول كان له أثر ايجابي علي اتجاهات الطالبات وأسرهـم نحو ممارسة الانشطة الترويحية في ظل أزمة جائحة كورونا .
- 2اتجاهات الطالبات واسرهـم نحو الانشطة الترويحية الاجتماعية والثقافية اعلي منه في الانشطة الترويحية الرياضية والفنية.

Abstract

The research aims to study the reality of practicing home recreational activities among families of students of the Faculty of Physical Education in light of crises by identifying:

The level of practicing cultural, artistic, sports and social recreational activities for the sample under study.

The researcher puts hypotheses in the form of questions in order to be able to answer them according to the results of the research as follows:

What is the level of practicing cultural, artistic, sports and social recreational activities for the sample under study?

The researcher used the descriptive approach for its suitability to the nature of the research, and the measure of recreational activities is the number of Yahya Al-Jyushi.

The research community included the second year students of the Faculty of Physical Education, and they were (225) students, and they were divided into (45) female students as a survey sample and (180) female students as a basic sample.

The most important results were:

1-Teaching the recreation course for female students of the second year at the College of Physical Education in the first semester had a positive impact on the attitudes of female students and their families towards practicing recreational activities in light of the Corona pandemic crisis.

2-The attitudes of students and their families towards social and cultural recreational activities are higher than in recreational, sporting and artistic activities.

تأثير استخدام أسلوب التعليم الدائري على مستوى أداء بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الخامس

* أ.م.د. خيرى محمود الصباحه

المقدمة ومشكلة الدراسة:

تشهد العملية التعليمية تطوراً شاملاً في مجال التكنولوجيا التعلم، حيث البيئة التعليمية الفعالة في التدريس تتضمن مهارات التدريس وكفاءات توظيفها واستخدامها بالشكل الذي ينسجم مع مكونات وخصائص المتعلم العمرية والبدنية والمهارية والنفسية، والمحتوى ومتطلبات تنفيذه الزمنية والتنظيمية والمعلم وقدراته في اختيار واستخدام الأساليب وطرق التدريس المناسبة لمستوى المتعلم والواجبات المعرفية والحركية التي تحتويها الوحدة التعليمية لتعلمها واختيار أسلوب التدريب عليها بغية تطوير مستوى أداء مهاراتها. ان عملية تنظيم الأدوات والأجهزة والمتعلمين في المساحة المخصصة للدرس وتحقيق أكبر عدد من التكرارات في التدريب على الواجب الحركي خلال وقت الدرس هي عملية مترابطة تحقق ظروف تعزيز عملية التعلم (Mosston , Ashworth 1994).

ووصف وجيه (2000) بأن التعلم هو مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب والخبرة ويؤدي الى تغييرات ثابتة نسبياً في قابلية الفرد على الاداء المهارى. وأشار ما جيل (Magill , 2002) لى وصفه للتعلم " بانه يمتلك أبعاداً عدة وهو عملية فعل حركي للمدرس واستجابة من المتعلم وهذا يتضمن عدة أساليب متنوعة للتدريس".

وهناك العديد من أساليب التعليم وأسلوب التعليم الدائري عرفه هاره: بانه طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة ويراعى فيها شروط معينة بالنسبة للاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية

* /أستاذ مشارك جامعة الملك فيصل قسم التربية البدنية

(درويش، 1999)، وكما يعتبر (محمد 2003) الأسلوب التعلم الدائري أحد أساليب التدريب الدائرية فهو نظام تشكيلي للتدريب له صفاته وخصائصه وصفاته الفردية.

ويعتبر أسلوب التعليم الدائري من الأساليب التعليمية الهادفة إلى الوصول باللاعب إلى أفضل المستويات المهارية والبدنية وبالنظر إليه نجد أنه يعتمد على ثلاثة أبعاد رئيسية تمثل اللاعب (التلميذ) والأسلوب التدريبي (التعليمي) والمدرّب (المعلم)، وذكر (الفتاح وآخرون، 2002) ان التدريب الدائري هو طريقة تنظيمية من طرق تعليم وتدريب أساسية معتمدة على (التدريب المستمر، التدريب الفكري، التدريب التكراري) ويؤدي في هذا التمرين تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من الأول الى الأخير.

ومن هنا تكمن اهمية الدراسة باستخدام أسلوب التعليم الدائري في تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لطلبة الصف الخامس الابتدائي وذلك لما له من مميزات قد تسهم نتائجها في مساعدة المدرسين في تدريس المهارات بطريقة أكثر فعالية.

من خلال عمل الباحث في مجال التدريس والتدريب في التربية البدنية وبالاطلاع على الدراسات السابقة من هنا نبعة المشكلة، حيث لوحظ إن للمتعلم لكي يصل الأداء النموذجي للمهارات الأساسية فانه في حاجة إلى تكرار تفاصيل الأداء المهاري بتكرارات كثيرة بزمن أكبر، وأن يكون خاضعا لنظام معين ، ولهذا فان التعليم الدائري وما يتميز به من مميزات تتيح للمتعلم الوصول إلي درجة إتقان الأداء للمهارات الأساسية ، وفي هذا الصدد يري (الجبالي، 2002) أنه من خلال تكرار تفاصيل الحركة يمكن القول بأن هناك أداء مثالي لكل مهارة من مهارات الرياضة الممارسة كما أنه تهدف عمليات التعليم بالوصول إلى هذا الأداء النموذجي .

ومما سبق يتضح أهمية أسلوب التعليم الدائري لما له العديد من المميزات، فمعظم الدراسات تناولت استخدام أسلوب التعليم الدائري للناحية البدنية والفسولوجية ولم تتعرض إلى استخدامه كأسلوب لتنمية المهارات مما دفع الباحث لإجراء مثل هذه الدراسة وذلك لاستخدام

أسلوب التعليم الدائري في تنمية مستوي أداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لطلبة الصف الخامس الابتدائي في (رياضة الجمباز – كرة السلة).

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- التعرف على تأثير هذه الوحدات التعليمية الدائرية المقترحة علي تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية في (رياضة الجمباز – كرة السلة) لطلبة الصف الخامس الابتدائي.
- التعرف على تأثير الأسلوب التقليدي المتبع على تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية في (رياضة الجمباز – كرة السلة) لطلبة الصف الخامس الابتدائي.

فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية في (رياضة الجمباز – كرة السلة) قيد الدراسة ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية في (رياضة الجمباز – كرة السلة) ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة المتغيرات المهارية في (رياضة الجمباز – كرة السلة) ونسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة:

هدفت الدراسة حسين(2018): الى التعرف على استخدام دائرة الادوات المبتكرة في تطور بعض القدرات البدنية وتعلم فعالية الوثبة الثلاثية لعينة البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث 28من طلاب اعدادية السيدية، وبلغ عددهم (وتم ، اذ تكونت

من مجموعتين احدهم تجريبية والآخرى ضابط) طالبا اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث، واستنتج الباحث ان دائرة الادوات المبتكرة ساعدت المجموعة التجريبية على التطور في مستوى الأداء الفني وتطوير بعض القدرات البدنية بفعالية الوثب الثلاثي

دراسة فالح (2015): تأثير التدريب الدائري بأساليب متنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من لاعبي اندية الشباب (الجنوب، البحري، الميناء) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، واسفرت النتائج الى ان أسلوب اللعب هو الأفضل في تطوير تحمل الأداء من بقية الأساليب، كما أظهرت ان اسلوبي (كورفر _ اللعب) في تطوير الأداء المهاري ، وصى الباحث ضرورة استخدام تمارين كورفر واللعب داخل الوحدة التدريبية (القسم الرئيس بجزء مخصص لتطوير المهارات الأساسية كونها تساعد على تطويرها بأقل زمن وجهد.

دراسة عزيز واخرون (2014): والتي هدفت للتعرف الى اثر استخدام اسلوبي التدريب الفترتي المنخفض الشدة والدائري في تطوير القوة وإنجاز ركض (3000) م حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته ظروف الدراسة، واشتملت عينة الدراسة على (8) لاعبين من فئة الشباب، حيث لوحظ تطور في تحمل القوة في المسافة المقطوعة.

وذكر عبد الحفيظ (2013): في دراسته والتي تهدف الى التعرف على فاعلية التدريس باستخدام الأسلوب الدائري في تنمية بعض متطلبات الأداء البدني الفسيولوجي بالا ضافة الى الإنجاز الرياضي لدى تلاميذ (16-18) سنة في مسابقة بكالوريا الرياضة، حيث بلغت عينة الدراسة (60) تلميذا وتم توزيعهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد توصلت الدراسة الى ان العمل وفق استخدام الأسلوب الدائري اثرا إيجابيا في تنمية متطلبات الأداء البدني والفسيولوجي.

ودراسة حنوش، وآخرون (2008): هدفت الدراسة للتعرف على تأثير استخدام الطريقتين الكلية والجزئية بالأسلوب الدائري لتعلم بعض المهارات الأرضية في الجمناستيك، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين تجريبية وضابطة، وأسفرت النتائج الى ان الطريقة الجزئية والكلية لها تأثير في تعلم مهاري العجلة البشرية والعجلة العربية بالجمناستيك واوصى الباحثون الى استخدام الطريقة الجزئية بالمهارات الأرضية بالجمباز والتي لها فاعلية بالتجزأ

ودراسة صالح (2008): التي تهدف الى تأثير استخدام التدريب الدائري في تطوير صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى طلاب المرحلة الرابعة قسم التربية البدنية والتي تهدف الى تطوير الصفات البدنية واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وأسفرت نتائج الدراسة الى تطور في الصفات البدنية في القوة الانفجارية والتحسين في مستوى السرعة تعزى لتأثير استخدام التدريب الدائري، وأوصى بأجراء دراسات إضافية للتعرف على تأثير على باقي الصفات البدنية.

واجرى ب. ويلسون (Wilson, B, 2005): دراسة بعنوان محطات التدريبات لبناء المهارات الأساسية في كرة السلة " وقد استهدفت الدراسة أثر التدريب الدائري في تنمية مهارات المحاور والتصويب والتمرير والمتابعة والرمية الحرة في كرة السلة، واستخدام الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعتين الضابطة والتجريبية، وقد بلغ حجم العينة (30) ثلاثون لاعبا، وكان من أهم نتائج البحث حدوث تقدم في مستوى أداء المهارات الأساسية كنتيجة لاستخدام نظام التدريب الدائر.

قامت جينا ب رفو (Gina Bravo, 1996): بوضع برنامج تدريب دائري وتم اختيار عينة مكونة من (124) سيدة، تراوحت أعمار أفراد العينة ما بين 50. 70 عاماً حيث قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث قامت المجموعة التجريبية بأداء تمارين مختلفة تتضمن المشي، الصعود والهبوط على كرسي ثابت، تمرينات الرشاقة والمرونة، لمدة 60 دقيقة وثلاث مرات أسبوعياً لمدة عام. وقد كانت التمرينات على شكل دائرة تدريبية، حيث لوحظ أن

المرونة والقوة والتحمل والرشاقة تأثرت بشكل إيجابي عند سيدات المجموعة التجريبية، وقد توصلت الدراسة الى أن البرنامج التدريبي كان له الأثر الإيجابي الكبير على الصحة العامة للمشاركات فيه.

ودراسة كولون فوني - جونسون باتجي (Colwin- A- Vonnie, Johnson,1998): هدفت الدراسة الى بناء برنامج أفضل في التربية الرياضية في الجمباز" وقد استهدفت الدراسة تنمية المهارات الحركية في الجمباز عن طريق برنامج تدريبي مقترح ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكان من أهم نتائج البحث وضع برنامج لتحسين وتنمية المهارات الحركية في الجمباز.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وقد تم الاستعانة بإحدى التصميمات التجريبية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ الصف الخامس في مدرسة الامام علي بن ابي طالب الابتدائية بمحافظة الاحساء في العام الدراسي 2018 / 2019م والبالغ عددهم (98) تلميذاً ، وقد قام الباحث باختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية قوامها (40) أربعون تلميذاً بنسبة (41.20 %) من إجمالي مجتمع الدراسة ، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (20) عشرون تلميذاً ، المجموعة التجريبية اتبع معها أسلوب التعليم الدائري والثانية الضابطة التدريس بالطريقة التقليدية لتدريس نفس المهارات، وقد قام الباحث بإيجاد التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) والقدرات العقلية (الذكاء)، وبعض المتغيرات البدنية (القوة العضلية للقبضة - القوة العضلية للرجلين - القوة العضلية للظهر - السرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة - التحمل).

جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد الدراسة لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة (ن = 40)

المجموعة الضابطة (ن = 20)				المجموعة التجريبية (ن = 20)				وحدة القياس	المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط		السن	الطول
0.57-	0.21	10.2	10.16	2.8-	0.47	10.9	10.64	سنة		
0.79	0.94	123	122.75	1.3	1.3	123.5	124.27	سم	الطول	
1.16	1.16	22.5	22.95	0.16	1.82	25.5	25.6	كجم	الوزن	
0.83	1.8	18.00	18.5	1.77	2.2	18	19.3	درجة	القدرات العقلية (الذكاء)	
2.73-	0.55	4	3.5	1.8-	0.84	5.5	5	كجم	قوة القبض	
0.75	1	10.5	10.75	0.88-	1.19	12.5	12.15	كجم	قوة عضلات الظهر	
1.25-	0.96	11.25	10.85	0.17-	1.73	13	12.9	كجم	قوة عضلات الرجلين	
0.38-	0.32	8.45	8.41	1.4-	0.33	8.1	7.95	ث	السرعة	
0.65	1.53	20.15	21.14	0.94	0.54	19.02	19.19	ث	الرشاقة	
1.56	0.48	3.15	3.4	0.84	0.75	4.75	4.91	سم	المرونة	
2.13	0.62	9.18	9.62	0.18-	1.00	10.68	10.62	ث	التوازن	
0.22-	1.8	4.64	4.59	0.1	1.2	3.60	3.62	ث	التحمل	
0.24	1.77	5.3	5.44	0.66-	0.18	6.45	6.41	درجة	التميرية الصدرية	
1.2-	0.15	2.5	2.44	0.64-	0.13	3.5	3.47	درجة	الرمية الحرة	
0.45	0.33	2.15	2.2	0.79	0.19	2.35	2.4	درجة	التمرير من فوق الرأس	
0.33	0.45	17.1	17.15	1.39-	0.43	16.7	16.5	درجة	المحاورة	
0.58	0.49	0.5	0.595	0.92-	0.13	1.15	1.11	درجة	الوقوف على اليدين	
0.4	0.52	0.5	0.57	2.13-	0.45	1.1	0.78	درجة	الدرجة الامامية	
0.05-	0.29	0.6	0.595	1.5	0.51	0.6	0.85	درجة	الدرجة الخلفية	
0.38	0.51	0.5	0.565	1.24	0.53	0.5	0.72	درجة	العجلة البشرية	

يتضح من الجدول (1) الآتي:

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية والقدرات العقلية ومستوى الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة لمجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية تنحصر ما بين (3+، 3-) مما يشير إلى الاعتدالية التوزيع للتلاميذ في تلك المتغيرات.

جدول (2)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات قيد الدراسة (ن = 40)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = 20)		المجموعة الضابطة (ن = 20)		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	
		ع	م	ع	م			
معدلات النمو	السن	سنة	10.46	0.47	10.16	0.21	دالة	
	الطول	سم	124.27	1.3	122.75	0.94	دالة	
	الوزن	كجم	25.6	1.82	22.95	1.16	دالة	
القدرات العقلية (الذكاء)	القوة	قوة القبضة	5	0.84	3.5	0.55	دالة	
		قوة عضلات الظهر	12.15	1.19	10.75	1.00	دالة	
		قوة عضلات الرجلين	12.9	1.73	10.85	0.96	دالة	
	المتغيرات البدنية	السرعة	ث	7.95	0.33	8.41	0.32	دالة
		الرشاقة	ث	19.19	0.54	21.14	1.53	دالة
		المرونة	سم	4.91	0.75	3.4	0.48	دالة
		التوازن	ث	10.62	1.00	9.62	0.62	دالة
		التحمل	ث	3.62	1.2	4.59	1.8	دالة
		التمريرة الصدرية	درجة	6.41	0.18	5.44	1.77	دالة
		الرمية الحرة	درجة	3.47	0.13	2.44	0.15	دالة
متغيرات كرة السلة	التمرير من فوق الرأس	درجة	2.4	0.19	2.2	0.33	دالة	
	المحاورة	درجة	16.5	0.43	17.15	0.45	دالة	
متغيرات الجمباز	الوقوف على اليدين	درجة	1.11	0.13	0.595	0.49	دالة	
	الدرجة الأمامية	درجة	0.88	0.45	0.57	0.25	دالة	
	الدرجة الخلفية	درجة	0.95	0.51	0.595	0.29	دالة	
العجلة البشرية	درجة	0.92	0.54	0.565	0.51	دالة		

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوي دلالة (0.05) = 2.101

يتضح من الجدول (2) ما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والقدرات البدنية والقدرات العقلية ومستوي الأداء المهاري للمهارات قيد الدراسة مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

أولاً: وسائل جمع البيانات:

وتضمنت ما يلي:

- معدلات النمو (الطول – الوزن – السن).
- اختبار القدرات العقلية (الذكاء)
- اختبارات القدرات البدنية.
- الاختبارات المهارية لكرة السلة.
- الاختبارات المهارية لرياضة الجمباز.

أولاً: وسائل جمع البيانات:

- قياس معدلات النمو (الطول – الوزن – السن).
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- جهاز رستا ميتر لقياس الطول.
- قياس السن بالسنة.

اختبار القدرات العقلية (الذكاء). ملحق (1)

استخدم الباحث اختبار الذكاء المصور من إعداد صالح (2008) ، وذلك لتقدير نسبة ذكاء العينة، واختار الباحث هذا الاختبار لمناسبته للمرحلة السنية، ويعتمد على مجموعات من الصور، كل مجموعة تتكون من خمسة صور أو خمسة أشكال، أربعة منها متفقة في صفة أو أكثر وشكل واحد مختلف عن الباقين، ولكن أداء الفرد يخضع إلى قدرته على إدراك التشابه والاختلاف بين الموضوعات والأشياء وهو اختيار غير لفظي جمعي ويتكون الاختبار من مجموعة من الأسئلة عددها (60) ستون سؤالاً.

المعاملات العلمية لاختبار الذكاء:

صدق الاختبار: تم حساب صدق الاختبار من خلال:

صدق الملحق:

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبار عن طريق حساب معامل الارتباط من نتائج تطبيق الاختبار، ونتائج تطبيق (رافن) على عينة قوامها (10 تلاميذ) من خارج العينة الأصلية، ومن نفس المجتمع الأصلي، وقد بلغ معامل الارتباط (0.86) مما يدل على صدق الاختبار.

ثبات الاختبار:

قام الباحث بإيجاد صدق الاختبار عن طريق حساب معامل الارتباط من نتائج تطبيق الاختبار ونتائج تطبيق اختبار (رافن) على عينة قوامها (10 تلاميذ) من خارج عينة الدراسة، ومن نفس المجتمع الأصلي، بفارق زمني (5 أيام) بين التطبيقين الأول والثاني، حيث أجرى الباحث التطبيق الأول يوم 17 / 3 / 2018 م، وإعادة التطبيق يوم 21 / 3 / 2018م، وقد بلغ معامل الارتباط (0.85) مما يدل على ثبات الاختبار.

اختبار القدرات البدنية: (ملحق 2)

قام الباحث بإجراء بعض المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء في مجال (رياضة الجمباز – كرة السلة)، واستطلع آرائهم حول القدرات البدنية الأكثر ارتباطاً، كذلك تم الاستعانة بمجموعة من المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال رياضة الجمباز وكرة السلة ، وقد تم تحديد القدرات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث وقد تمثلت في :

1. اختبار قوة القبضة (لقياس القوة) 2. اختبار قوة عضلات الظهر (لقياس القوة)

3. اختبار قوة عضلات الرجلين (لقياس القوة)

4. اختبار العدو 30 متر من بداية متحركة (لقياس السرعة)

- اختبار الجري الزجراجي (لقياس الرشاقة)

- اختبار الوقوف بقدم واحدة على الأرض (لقياس التوازن)

- اختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف (لقياس المرونة)

- التحمل. (لقياس التحمل)

المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية:

صدق اختبارات القدرات البدنية:

تم استخدام صدق التمايز لإيجاد صدق الاختبارات وذلك بتطبيقها على مجموعتين متساويتين إحداهما (10) تلاميذ من الممارسين، والمجموعة الثانية (10) تلاميذ من غير الممارسين وذلك الموافق 18 / 3 / 2018م، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

دلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين في

اختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة (ن = 20)

في اتجاه	الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	غير الممارسين 10 = ن		الممارسين 10 = ن		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع	م	ع	م			
الممارسين	دالة	11.9	0.35	2.55	0.52	5.05	كجم	قوة القبضة	القوة
		15.1	0.47	8.05	0.24	10.7	كجم	قوة عضلات الظهر	
		7.59	0.87	8.2	0.65	10.95	كجم	قوة عضلات الرجلين	
		7.8	0.56	11.13	1.07	7.96	ثانية	السرعة	المتغيرات البدنية
		11.14	1.4	25.7	0.65	19.97	ثانية	الرشاقة	
		8.2	0.8	6.17	0.5	8.75	ثانية	التوازن	
		11	0.33	1.4	0.5	3.6	سم	المرونة	
		2.82	1.1	4.87	0.78	3.60	ق	التحمل	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوي دلالة (0.05) = 2.101

يتضح من جدول (3) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين في اختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة ولصالح التلاميذ الممارسين مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

نات اختبارات القدرات البدنية:

لإيجاد ثبات الاختبارات قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق على عينة قوامها (10) تلاميذ في مجتمع الدراسة ومن خارج العينة، وتم إجراء التطبيق الأول الموافق 19 / 3 / 2018 وإعادة التطبيق الموافق 24 / 3 / 2018، وإيجاد معاملات ارتباط بين التطبيق الأول والثاني في جدول (4).

جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات

القدرات البدنية قيد الدراسة (ن = 10)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات		القدرات البدنية
	ع	م	ع	م		القوة		
0.89	0.35	5.9	0.52	5.05	كجم	قوة القبضة		
0.92	0.51	11.3	0.24	10.7	كجم	قوة عضلات الظهر		
0.89	0.47	11.95	0.65	10.95	كجم	قوة عضلات الرجلين		
0.95	1.06	7.8	1.07	7.96	ثانية	السرعة		
0.85	0.72	18.97	0.65	19.97	ثانية	الرشاقة		
0.87	0.52	8.97	0.5	8.75	ثانية	التوازن		
0.86	0.5	4	0.5	3.6	سم	المرونة		
0.88	0.75	3.55	0.78	3.60	ث	التحمل		

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوي دلالة (0.05) = 0.632

يتضح من جدول (4) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة ما بين (0.85: 0.95) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

الاختبارات المهارية (كرة السلة – الجمباز): ملحق (3)

قام الباحث باختيار الاختبارات المهارية وهي ضمن منهج التربية البدنية للصف الخامس ابتدائي في دليل المعلم وكانت كالاتي:
مهارات كرة السلة:

1. التمريرة الصدرية. 2. الرمية الحرة. 3. التمرير من فوق الرأس. 4. المحاورة.

مهارات الجمباز:

1. الوقوف على اليدين. 2. الدرجة الأمامية. 3. الدرجة الخلفية. 4. العجلة البشرية.

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) على النحو التالي:

الصدق:

صدق التمايز:

قام الباحث بحساب الصدق للاختبارات المهارية على عينة قوامها (20) عشرون تلميذاً بواقع (10) تلميذاً من الممارسين، (10) من غير الممارسين، وذلك يوم 20/ 3/ 2018، وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

دلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين في الاختبارات المهارية (كرة السلة – الجمباز) قيد الدراسة (ن = 20)

في اتجاه	الدلالة الإحصائية	قيمة (ت)	غير الممارسين ن = 10		الممارسين ن = 10		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع	م	ع	م			
الممارسين	دالة	24.41	0.18	3.19	0.16	5.15	درجة	التمريرة الصدرية	سلة
		8.8	0.3	1.2	0.16	2.2	درجة	الرمية الحرة	
		00.8	0.44	0.86	0.15	2.1	درجة	التمرير من فوق الرأس	
		12.32	1.5	26.17	0.17	19.97	درجة	المحاورة	
		2.48	0.5	0.5	0.34	1.00	درجة	الوقوف على اليدين	جمباز
		3.48	0.47	0.72	0.35	1.04	درجة	الدرجة الأمامية	
		2.53	0.5	0.5	0.36	1.02	درجة	الدرجة الخلفية	
		2.43	0.49	0.4	0.52	0.98	درجة	العجلة البشرية	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوي دلالة (0.05) = 2.101

يتضح من جدول (5) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين في الاختبارات المهارية قيد الدراسة، لصالح التلاميذ الممارسين مما يشير إلي صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

النتائج:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار، وإعادة التطبيق بفارق زمني قدره (5 أيام)، وذلك علي عينة قوامها (10) عشرة تلاميذ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين، وذلك يوم 20 / 3 / 2018، وإعادة التطبيق الموافق 24 / 3 / 2018، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (6)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية

(كرة السلة - الجمباز) قيد الدراسة (ن = 10)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني ن = 10		التطبيق الأول ن = 10		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م		سلة	الاختبارات المهارية
0.91	0.12	5.4	0.16	5.15	درجة		
0.90	0.13	2.4	0.16	2.2	درجة	الرمية الحرة	
0.94	0.15	2.2	0.15	2.1	درجة	التمرير من فوق الرأس	
0.89	0.85	19.1	0.17	19.97	درجة	المحاورة	
0.87	0.11	1.9	0.34	1.00	درجة	الوقوف على اليدين	جمباز
0.97	0.36	1.04	0.35	1.04	درجة	الدرجة الأمامية	
0.92	0.14	1.16	0.36	1.02	درجة	الدرجة الخلفية	
0.89	0.13	1.15	0.52	0.98	درجة	العجلة البشرية	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (7) ومستوي دلالة (0.05) = 0.632

يتضح من جدول (6) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد الدراسة ما بين (0.87 : 0.97) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية مما يشير إلى ثبات الاختبارات

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وهي تعتبر المحك لتنفيذ تجربة الدراسة الأساسية، وذلك في الفترة من يوم 24 / 3 / 2018م إلى يوم 28 / 3 / 2018م على عدد (20) عشرون تلميذا من داخل المجتمع الأصلي ومن خارج العينة الأصلية وذلك بغرض:

- 1- مناسبة بعض الدوائر التعليمية المقترحة لعينة الدراسة.
- 2- تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات المستخدمة في الدراسة.
- 3- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة واستمارات جمع البيانات.
- 4- التعرف على المشكلات والصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق.
- 5- مناسبة زمن الأداء داخل المحطة وزمن الراحة بين المحطات وكذلك عدد الدورات المناسبة لكل دائرة.

إجراءات تنفيذ الدراسة:

القياس القبلي:

تم تنفيذ القياس القبلي على مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة، وذلك في الفترة من يوم 24 / 3 / 2018 إلى يوم 27 / 3 / 2018.

الإجراءات:

قام الباحث بعد تحديد عينة الدراسة ومتغيراته والتحقق من المعاملات العلمية للاختبارات ومعايرة الأجهزة المستخدمة ، وتدريب المساعدين من خلال التجربة الاستطلاعية بواقع وحدتين أسبوعيا لكل مجموعة ، وذلك في الفترة من (29 / 3 / 2018 إلى 29 / 5 / 2018) ، وقد استغرق التطبيق لمدة (8 أسابيع) ثمانية أسابيع بواقع (2 وحدة) وحدتين أسبوعيا ، وكان عدد الوحدات (16 وحدة) ستة عشرة وحدة ، وتراوح زمن الدرس (45) دقيقة المعتمد في منهج الوزارة السعودية، حيث تم تطبيق التدريس للمجموعة التجريبية بنظام درس كرة سلة وآخر للجماز، وقد تم تعليم الجزء التمهيدي والختامي وفقا

للمنهاد المقرر على المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد قام الباحث بالتدريس للمجموعتين بمساعدة الطلاب المساعدين.

3-القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي في الاختبارات المهارية لمهارات رياضة الجمباز عن طريق المحكمين ملحق (5)، وإجراء القياس للاختبارات المهارية لكرة السلة قيد الدراسة، وذلك في الفترة من 29 / 5 / 2018 إلى 29 / 5 / 2018.

جمع البيانات:

قام الباحث بتجميع البيانات بعد الانتهاء من التطبيق وجدولتها ومعالجتها إحصائياً.

4- المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي * الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) * معامل الارتباط .
- معامل الالتواء * نسبة التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

في ضوء فروض الدراسة سوف يستعرض الباحث النتائج التي تم التوصل إليها وفقاً للترتيب الآتي:

1- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية في (كرة السلة – رياضة الجمباز) قيد الدراسة ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية في (كرة السلة – رياضة الجمباز) قيد الدراسة ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.

3- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية في (كرة السلة - رياضة الجمباز) قيد الدراسة ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ونسبة التحسن في المتغيرات قيد الدراسة (ن = 20)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	مربع الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	قيمة "ت"	نسبة التحسن %	مستوي الدلالة
الاختبارات المهارية لكرة السلة	التمريرة الصدرية	6.41	13.34	1947.7	6.93	3.06	108.1%	دالة
	الرمية الحرة	3.47	7.73	1462.84	4.26	2.17	122.8%	دالة
	التمرير من فوق الرأس	2.4	6.4	1261.25	4.00	2.19	166.7%	دالة
	المحاورة	16.5	15.6	61.21	0.9	2.2	5.8%	دالة
الاختبارات المهارية لرياضة الجمباز	الوقوف على اليمين	1.11	3.28	128.166	2.17	3.73	195.5%	دالة
	الدرجة الأمامية	0.88	3.25	187.88	2.37	3.37	269.3%	دالة
	الدرجة الخلفية	0.95	2.98	185.87	2.03	2.9	213.7%	دالة
	العجلة البشرية	0.92	2.78	213.84	1.86	2.48	202.2%	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) ومستوي (0.05) = 1.729

يتضح من جدول (7) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية في (كرة السلة - رياضة الجمباز) قيد الدراسة ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
ونسبة التحسن في المتغيرات قيد الدراسة (ن = 20)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	مربع الانحراف المعياري للفروق	متوسط الفروق	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	نسبة التحسن %
الاختبارات المهارية لكرة السلة	التمريرة الصدرية	5.44	9.95	1622.52	4.52	2.18	دالة	82.9 %
	الرمية الحرة	2.44	4.9	700.1	2.36	1.74	دالة	96.7 %
	التمرير من فوق الرأس	2.2	5.35	818.29	3.15	2.15	دالة	143.2 %
	المحاورة	17.15	16.7	105.2	0.45	2.2	دالة	2.6 %
الاختبارات المهارية لرياضة الجمباز	الوقوف على اليدين	0.595	1.7	130.2	1.11	1.89	دالة	186.5 %
	الدرجة الامامية	0.57	1.75	139.2	1.18	1.95	دالة	207 %
	الدرجة الخلفية	0.595	1.8	146.82	1.2	1.93	دالة	202.5 %
	العجلة البشرية	0.565	1.58	116.98	1.02	1.84	دالة	179.6 %

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) ومستوي (0.05) = 1.729

يتضح من جدول (8) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية في (كرة السلة – رياضة الجمباز) ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

ونسبة التحسن في المتغيرات قيد الدراسة (ن = 40)

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة (ن=20)		المجموعة التجريبية (ن=20)		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	م	ع	م		
25.2%	دالة	21.7	0.45	9.95	0.51	13.34	درجة	التمريرة الصدرية
26.1%	دالة	16.5	0.43	4.9	0.61	7.73	درجة	الرمية الحرة
23.5%	دالة	9.33	0.48	5.35	0.1	6.4	درجة	التمرير من فوق الرأس
3.2%	دالة	9.27	0.34	16.7	0.39	15.6	درجة	المحاورة
9%	دالة	20.8	0.3	1.7	0.14	3.28	درجة	الوقوف على اليدين
62.3%	دالة	17.1	0.25	1.75	0.29	3.25	درجة	الدحرجة الأمامية
11.2%	دالة	7.1	0.69	1.8	0.23	2.98	درجة	الدحرجة الخلفية
22.6%	دالة	7.8	0.64	1.58	0.21	2.78	درجة	العجلة البشرية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) ومستوي (0.05) = 2.101

يتضح من جدول (11) ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة المتغيرات المهارية في (كرة السلة - رياضة الجمباز) ونسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي دلالة (0.05) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية في (كرة السلة - رياضة الجمباز) قيد الدراسة ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي. ويرجع الباحث هذا التقدم بالنسبة لمهارات (كرة السلة - الجمباز) إلى تأثير استخدام أسلوب التعليم الدائري وما تميز به من توفير الوقت واستمرار عملية التركيز في الأداء داخل

الوحدة التعليمية، وعدم انقطاع سير العمل الحركى وأيضا ما يوفره من تكرارات كثيرة تحتاجها عملية التعلم والتنظيم فى أداء المهارات وإمداد المتعلم بالاستقلالية فى العمل، وزيادة التحدي والرغبة الداخلية لزيادة المستوى وتوافر اصلاح الاخطاء وقتيا.

وما توصلت اليه دراسة كلا من خليفة (2003) ودراسة البيك (2017) ودراسة الماجد (2009) ودراسة حسين (2018)، دراسة ديك (2017) حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية والبدنية قيد الدراسة نتيجة لاستخدام التدريب الدائري،

كما أشارت اليه نتائج ودراسة ك. شالك فان (2000) Van Schaack. K التي أوضحت أن التدريب الدائري كان له تأثير فى تحسين مهارة المحاور فى كرة القدم. ويرى الباحث أنه من خلال نتائج جدول (7) قد تحقق الفرض الأول والذي نص على انه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية فى (كرة السلة – رياضة الجمباز) قيد الدراسة ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوي دلالة (0.05) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية فى (كرة السلة – رياضة الجمباز) قيد الدراسة ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث هذا التقدم الى تأثير استخدام الأسلوب التقليدى وما تضمنه من تمارين بدنية ومهارية وجمل حركية مختلفة أدت الى حدوث هذا التقدم وكذا قيام المدرس بإصلاح الأخطاء من قبل المتعلم.

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة ديك (2017)، ودراسة حنتوش وآخرون (2008)، ودراسة حسن (2004)، أن استخدام الأسلوب التقليدى أظهر تحسن فى مستوى التحصيل الحركي فى الجمباز ولكن بنسبة أقل من المجموعة التجريبية، أن المجموعة الضابطة متقدمة فى اكتساب المهارات الأساسية للجمباز بواسطة البرنامج التقليدى ولكن

نسبته أقل مما حققته المجموعة التجريبية. وأيضاً نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة خليفة (2003)، تأثير على المهارات الهجومية والدفاعية، وكذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما ذكره البنا (2002) أن إستراتيجية تدريب الجمباز بالطريقة التقليدية تحقق الهدف من التدريب أو الوحدة التدريبية ولكن بنسبة أقل مما تحققه الطريقة باستخدام الأجهزة المساعدة والأدوات الأخرى.

ويرى الباحث أنه من خلال نتائج جدول (8) قد تحقق الفرض الثاني الذي نص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية في (كرة السلة – رياضة الجمباز) ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي. ويتضح من جدول (9) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة المتغيرات المهارية في (كرة السلة – رياضة الجمباز) ونسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث هذا التقدم إلى أسلوب التعلم الدائري لما له من تأثير فعال على الحالة البدنية للمتعلم مما ينعكس على حالته المهارية ويساعد في عملية التعلم ، كما يتيح فرصة للتقويم الذاتي للمعلم حتى يقف على أخطاءه ويحاول تصحيحها ، كما أن أسلوب التعلم الدائري ينمي لدى المتعلمين السمات الإرادية التي يتوقف عليها تقدمه في تعلم المهارات بعد ذلك ، كما يتيح أسلوب التعلم الدائري مجالاً كبيراً واسعاً للمدرب في تنويع المجموعات الحركية والتمرينات المختلفة أن المجموعة الضابطة أظهرت تحسن في عناصر اللياقة البدنية والمستوى المهاري في كرة السلة ولكن نسبته أقل من المجموعة التجريبية .

ويرى الباحث أنه من خلال نتائج جدول (9) قد تحقق الفرض الثالث الذي نص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة المتغيرات المهارية في (كرة السلة – رياضة الجمباز) ونسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية. ويرى الباحث أن جميع الصفات البدنية مرتبطة ببعضها البعض ومتكاملة

تماما حيث تظهر بشكل مركب وان التنمية لاحد العناصر تؤثر على مجموعة باقي العناصر ويتبعه ارتقاء بالمستوى المهارى للنشاط الرياضي الممارس .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت اليه دراسة ك . شالك فان (Van Sahaack.K, 2000) ، ودراسة "ب -ويلسون (Wilson -B, 1997) أن المجموعة الضابطة والمطبقة للأسلوب التقليدي أعطت دلالة في بعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى المهارى ولكن بنسبة أقل من المجموعة التجريبية . وتتفق هذه مع ما أشارت اليه نتائج دراسة كلا من عبد المقصود (1993م)، ودراسة الماجد (2009) ودراسة" حسين (2018) والوديان (2001) وحتنوش (2007) عبد الحفيظ، لأروة (2013) في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة نتيجة لاستخدام نظام التدريب الدائرى .

ويرجع الباحث هذا التحسن الى أن المجموعة التجريبية استخدمت نظام التعليم الدائرى وما له من تأثير ايجابي على تنمية المهارات عنها في النظام التقليدي الذي المجموعة الضابطة

وتتفق نتائج هذا الدراسة مع نتائج كلا من خليفة (2003) ودراسة البيك (2017) ودراسة الماجد(2009) ودراسة حسين(2018)، دراسة " ديك قاسم (2017)، حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية والبدنية قيد الدراسة نتيجة لاستخدام التدريب الدائري، كما أوضحت النتائج أن استخدام المجموعة التجريبية لأسلوب التدريب الدائرى أدى الى تنمية الصفات البدنية بينما نجد تحسن جزئى فى هذه الصفات البدنية للمجموعة الضابطة نتيجة لاستخدام الاسلوب التقليدي. وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من عبد الحفيظ وطلبة (1998)، وشاهين (1997) حيث تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات.

الاستنتاجات :

- في حدود أهداف الدراسة توصلت النتائج الى ما يلي:
- استخدام أسلوب التعليم الدائري اظهر تحسن في مستوى الأداء المهاري لمهارات الجمباز وكرة السلة قيد الدراسة لأفراد المجموعة التجريبية.
 - استخدام أسلوب التعليم الدائري كان أكثر تأثيراً على مستوى الأداء المهاري لمهارات الجمباز وكرة السلة قيد الدراسة أكثر من الأسلوب التقليدي (الشرح – النموذج) مما يدل على فاعليته وتأثيره الإيجابي .

التوصيات :

- بناءً على استنتاجات الدراسة يوصى الباحث بما يلي :
- تطبيق استخدام أسلوب التعليم الدائري في تعلم المهارات الأساسية في رياضة الجمباز وكرة السلة .
 - إجراء دراسات مشابهة باستخدام أسلوب التعليم الدائري على مراحل سنوية مختلفة لإثبات وتأكيده فاعلية هذا الأسلوب.
 - توجيه نتائج الدراسة ، الأسلوب المستخدم ، وخطوات تنفيذه إلى المدرسين في مجال رياضة الجمباز وكرة السلة لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج .
 - المساعدة في اطلاع الإدارات التعليمية ومدرسي التربية الرياضية إلى الدراسة لمحاولة الاستفادة منه في العملية التعليمية .

المراجع العربية والجنبية

- إبراهيم، احمد واخرون (1996): أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري على كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة علوم الرياضة ،مجلد (8) ، عدد (12).
- البنا، علي (2002): اتجاهات معاصرة في طرق تدريس الجمباز ، الطبعة الأولى.

- جاسم، وجية محجوب (2000)، التعلم وجدولة التدريب، بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية، ص1.
- الجبالي، عويس (2000): التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، دار G.M.S ، القاهرة .
- حنتوش، سلام وياسين وطعمة (2008): تأثير استخدام الطريقتين الكلية والجزئية بالأسلوب الدائري لتعلم بعض مهارات الأرضية في الجمباز، مجلة كلية التربية الرياضية، م20.
- حسن ، احمد محمود (2004): تأثير تدريب جمباز الموانع علي تنمية بعض المهارات الحركية للناشئين في رياضة الجمباز تحت 12 سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية.
- حسين ، طلعت (2018): استخدام دائرة تعليمية مبتكرة في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى التعلم لفعالية الوثب الثلاثي لطلاب بأعمار (16-17 سنة)، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، م 33، العدد 2.
- الدايم محمد وحسانين، محمد (1999): الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية (تعلم – تدريب – قياس – انتقاء – قانون) ، دار الفكر العربي ، ط2 .
- دبيك ، قاسم (2017): أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي مرتفع أثر اثر استخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالب قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية، جامعة النجاح.
- درويش، كمال واخرون (1999): التدريب الدائري، ط1، القاهرة، المكتبة المصرية للطباعة والنشر.
- الزهري، اشرف (1997): تصميم نموذج اعداد خاص لاكتساب المهارات الأساسية لجمباز المبتدئين، رساله دكتوراه غير منشوره، جامعة الإسكندرية.

- سعد ، ناهد فهيم، نيللى (1998): طرق التدريس في التربية الرياضية ، مركز الكتاب لنشر ، القاهرة.
- صالح ، محمد (2008): تأثير استخدام التدريب الدائري في تطوير صفتي السرعة والقوة الانفجارية لدى طلاب المرحلة الرابعة قسم التربية البدنية، مجلة الفتح، العدد 35.
- عبد الحفيظ، لأروة (2013): فاعلية التدريس باستخدام الأسلوب الدائري في تنمية بعض متطلبات الأداء البدني لدى طلبة مسابقة بكالوريا الرياضة، مجلة العلوم الإنسانية، جامعة الملك فيصل.
- عزيز، واخرون(2014): أثر أسلوبى التدريب الفترى المنخفض الشدة والدائري في تطوير تحمل القوة وإنجاز ركض (3000)م على الاعبي منتدى شباب عفا بأعمار 16-18 سنة مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العراق.
- الفاتح، وجدي واخرون (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب والمدرب، دار الهدى للتوزيع والنشر، القاهرة.
- فالح، عقيل (2015): تأثير التدريب الدائري بأساليب متنوعة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات البيوكيميائية للاعبى الشباب بكره القدم، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية،م15، العدد (1)ج2 .
- محمد، احمد (2003): فاعلية استخدام التدريب الدائري على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة السلة لطلبة الكلية رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- هشام، بن عراب (2017):أثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري لتطوير بعض المهارات التقنية (تصويب، تمرير، مراوغة) لدى أصاغر كرة السلة(13-15 سنة.)،جامعة العربي بن مهيدى - أم البواقي - معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قسم التربية البدنية والرياضية.

- الوديان، حسن محمود (2001): أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفكري مرتفع الشدة لتنمية بعض الصفات البدنية على تحسين زمن الأداء لسباحي 100م حرة تحت 15 سنة، بحث منشور، مجلة أبحاث جامعة اليرموك .

المراجع الأجنبية:

- * mosston, Muska & Ashworth, Sara(1994:)Teaching physical education 4th .edition macmillan puplishing Co., new York.
- *Colwin – A – Vonnie (1998):, Johnson – patgy E Buliding a better P.E. progrmam in gymnastcs, stream lined – seminar : 17 napl (4) sep.
- *Gina Bravo (1996): power of strength training ,physical fitness Medical up date Apr 96, Vol .20, Issue 10, P.2, 1P
- *Magill,A.R(2002):, Motor learning and concepts Debugs, Brown (1993) .http: \ subject edu\ subject,hm 1061, skill: pds, , P,16.
- *Schabel,- A:.six station basketball practice circuit training , basketball clinic 10(5) 1978
- *Van-schaack, - k : circuit training to improve dribbling skill and soccer-specific conditioning, performance soccer conditioning5 (5) 2000.

تأثير استخدام أسلوب التعليم الدائري على مستوى أداء بعض المهارات الحركية بدرس

التربية الرياضية لتلاميذ الصف الخامس

* أ.م.د. خيرى محمود الصباغ

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوب التعليم الدائري على مستوى أداء بعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية في مدرسة الامام علي في الاحساء ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة طبيعة الدراسة، وقد قسم العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لكلاهما وذلك في العام الدراسي 2018- 2019م على عينة عمدية قوامها (40) أربعون طالبا، وقد توصل الباحث إلى أن استخدام أسلوب التعليم الدائري أظهر تحسن في مستوى أداء بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الصف الخامس لمهارات الجمباز وكرة السلة قيد الدراسة، أكثر من الأسلوب التقليدي (الشرح - النموذج) مما يدل على فاعليته وتأثيره الإيجابي، ويوصي الباحث بتطبيق استخدام أسلوب التعليم الدائري في تعلم المهارات الأساسية في رياضة الجمباز وكرة السلة، كما ويوصي الباحث توجيه نتائج الدراسة ، الأسلوب المستخدم ، وخطوات تنفيذه إلى المدرسين في مجال رياضة الجمباز وكرة السلة لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج.

الكلمات المفتاحية: برنامج تعليمي مقترح ،التعلم الدائري، مهارات رياضة الجمباز، مهارات رياضة كرة السلة.

The effect of using circular teaching method on the level of performance of some movement skills in a lesson of Physical education for fifth grade students.

King Faisal University

Dr. khairi Mahmoud Al-Sababha Professor * Associate

This research aims to identify the effect of using the circular education method on the level of performance of some movement skills by studying physical education at Imam Ali School in Al-Ahsa. The researcher used this experimental approach because it suits the nature of this study. The academic year 2018-2019 based on an intended sample of forty (40) students. The researcher concluded that the use of the circular teaching method showed an improvement in the level of performance of some movement skills in the physical education lesson for fifth grade pupils in gymnastics and basketball skills under scope in compare with the traditional method (explanation - model), which indicates its effectiveness and positive impact. Therefore, the researcher recommends using the circular education method for learning some basic skills in gymnastics and basketball, as well, he recommends recruiting the results of the study, the method, and the steps of implementation used form teachers in the field of gymnastics and basketball to benefit from these results.

Key words: Suggested educational program, Circular learning, Gymnastics skills, Basketball skills.

” تأثير تدريب المجموعات العنقودية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي الاسكواش ”

م.د/ أيمن ناصر مصطفى محمد .

مقدمة ومشكلة البحث :

تعد الرياضة أحد الأركان الأساسية لحياة الإنسان المعاصر لما لها من عظيم الأثر علي الصحة العامة للإنسان بالإضافة إلي تطوير جميع النواحي العقلية والمزاجية له وهذا ما نراه واضحاً من اهتمام جميع الدول المتقدمة في اعتبار البحث العلمي لعلوم الرياضة ضرورة ملحة للوصول لكل ما هو جديد وفعال لأثراء هذا العلم وتنميته وتطويره وذلك ما يعكس نتائج تلك الدول في المناسبات الدولية الأولمبية منها والعالمية ليتضح لنا ما وصلوا إليه من علم وخبرة وممارسة وليس أحدهما فقط لتحقيق تلك النتائج المبهرة بالإضافة إلي أملاكهم مدربين تعتمد علي استخدام العلم وتطبيقه أثناء التخطيط للبرامج التدريبية ومزج ذلك العلم بالخبرة الميدانية لتحقيق الأنجاز الرياضي .

ويذكر على فهمي البيك وآخرون (2009م) أنه عند تخطيط البرامج التدريبية للرياضيين يجب أن تتناسب مع مستوى الإستعداد الفسيولوجي والبنائي والتركيبى لهم وأن يكون ذلك متمشياً مع درجة النضج ، لذا يجب أن نضع في الإعتبار عند تصميم البرامج التدريبية العوامل المؤثرة في درجة إستعداد اللاعب للتدريب الرياضي. (2: 47)

كما أن رياضة الإسكواش واحدة من أسرع وأقوى الرياضات و شعبية هذه الرياضة كبيرة جدا نظرا لأنها تنمي السرعة والتحمل والرشاقة والتوافق لدى ممارسيها وأيضا لما تتميز به هذه الرياضة من قوة المنافسة و بذل مجهود بدني عقلي في زمن قصير ، ويرجع جمال هذه اللعبة أنها سهلة التعلم ولكنها تزداد صعوبة كلما ازداد مستوى المنافسة فيها فكل الذي

* مدرس بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا .

يفعله اللاعب هو ضرب كرة صغيرة تجاه الحائط الأمامي للملعب ليجعل اللاعب المنافس لا يستطيع الوصول للكرة ، وكلما ارتفع مستوى المنافس مهاريا وبدنيا كلما زادت حدة المنافسة .
(6 : 1)

ولقد تعددت أنواع وأشكال الرياضات ومنها رياضة الأسكواش ، التي تعتبر من الأنشطة الرياضية التي لها فوائد متعددة تعود علي ممارستها بالصحة والنشاط ، ومما لا شك فيه أن إجراء دراسات علمية في هذا المجال أمر جدير بالأهتمام ، وباعتبارها الرياضة الصحية الأولي علي مستوي العالم طبقاً لما نشرته مجلة يو أس فوربس الأمريكية US Forebs Magazine (2006م) كما نجد أيضاً أن لرياضة الأسكواش بجمهورية مصر العربية أهمية خاصة وذلك لما يحققه اللاعبون المصريون من أنجازات متتالية علي المستوي الأقليمي والدولي . (25)

فلا يخفي علينا أن اللاعبين المصريين يستحوزون علي النصيب الأكبر من المراكز العشر الأولي علي مستوي العالم في التصنيف الدولي للاتحاد الدولي للأسكواش سواء للرجال أو السيدات وهذا الأنجاز التاريخي لم يحدث من قبل مما يوجب الاهتمام بالبحث العلمي في هذا المجال للحفاظ علي صدارة هذا التصنيف .

ويذكر جيمس توفانو وآخرون. Jems Tufano et al. (2016م) أن مصطلح المجموعات العنقودية تم أستخدامه للمرة الأولي بالدراسات العلمية في عام (2003م) بواسطة الباحث جريجوري هاف Gregory Haff . (851:23)

ويشير أليسيو إغليسياس سولر وآخرون. Eliseo Iglesias-soler et al. (2016م) أن تركيب المجموعة الذي يتكون من معالجة فترات العمل والراحة عن طريق تقسيم المجموعات إلي مجموعات صغيرة من التكرارات ، تم تسميته بالتدريب العنقودي cluster Training . (637:10)

كما يري جاريت نيكولسون وآخرون. Gareth Nicholson et al. (2016م) أن أدراج فترات راحة قصيرة بين مجموعات صغيرة من التكرارات سمي بالتدريب العنقودي أو تدريب

المجموعات العنقودية ، و أن التمرينات المؤداه وفق المجموعات العنقودية أظهرت السماح بالمحافظة علي السرعات وقدرة المخرجة أعلي خلال مجموعات متعددة مع انخفاض مستوي الأجهاد الأيضي . (1876:18)

ويؤكد علي ما سبق أنطونيوس موراليس وآخرون Antonio Morales et al. (2018م) أن إدخال فترات راحة قصيرة (15 - 30 ثانية) داخل المجموعة أو بين مجموعة من التكرارات داخل المجموعة (المجموعات العنقودية) يؤدي إلي تحسين أداء القدرة خلال تدريبات القوة شائعة الاستخدام . (13:930)

ويذكر محمد بدر الدين صالح (1999م) نقلاً عن شامبان كير Champman Caire أن الضربة المستقيمة الخلفية تعتبر من الضربات الأساسية في رياضة الإسكواش وتأتي في المرتبة الثانية إستخداماً بعد الضربة المستقيمة الأمامية وتؤدي هذه الضربة من المضرب بالجهة المعاكسة للذراع الضاربة ، لذلك يجد الناشئ صعوبة في تعلمها باعتبارها نمطاً حركياً غير شائع في الحياة اليومية ، والغرض الأساسي من الضربة المستقيمة الخلفية هو ضرب الكرة من مسافة بعيدة أو قريبة للحائط الأمامي سواء كانت الكرة طائرة أو مرتدة من الأرض أو جانبية . (4 : 42-43)

ومن خلال خبرة الباحث وعمله كمدرّب لمنتخب جامعة المنيا للأسكواش والعمل في العديد من الأندية والأكاديميات الخاصة لرياضة الأسكواش وتدريبه لمقرر مادة الأسكواش بكلية التربية الرياضية بالمنيا ومتابعة البطولات المحلية للناشئين قد لاحظ الباحث وجود قصور لدي بعض اللاعبين الناشئين في حالة تكرار الضربة المستقيمة الخلفية بشكل متتالي في المباراة وتكون فرصة جيدة للفوز بالنقاط والمباراة بالنسبة للاعب الذي يجيد الضربة المستقيمة الخلفية بشكل متتالي لعدة مرات دون توقف ، وقد يكون هذا القصور ناتج عن انخفاض في مستوي القدرات البدنية للاعب التي تساعد علي الأداء بشكل أفضل ، ومن خلال العرض السابق لتأثيرات التدريبات العنقودية فقد عمد الباحث إلى دراسة تأثير مجموعة التدريبات العنقودية على مستوى بعض المتغيرات البدنية المتمثلة في (القوة القصوى للرجلين

، قوة عضلات القبضة ، القدرة العضلية للذراعين ، القدرة العضلية للرجلين ، السرعة الأنتقالية ، الرشاقة) ومستوي الضربة المستقيمة الخلفية المتمثلة في (دقة الضربة المستقيمة الخلفية ، دقة الضربة القطرية الخلفية ، دقة الضربة الجانبية الخلفية) لدى ناشئي الاسكواش عينة البحث .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي بأستخدام تدريب المجموعات العنقودية لمعرفة:

- 1- تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية قيد البحث المتمثلة في (القوة القصوي للرجلين ، قوة عضلات القبضة ، القدرة العضلية للذراعين ، القدرة العضلية للرجلين ، السرعة الأنتقالية ، الرشاقة) .
- 2- تأثيره علي الضربات الخلفية المتمثلة في (دقة الضربة المستقيمة الخلفية ، دقة الضربة القطرية الخلفية ، دقة الضربة الجانبية الخلفية) قيد البحث .

فروض البحث :

- 1- يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث لناشئي الأسكواش لصالح القياس البعدي .
- 2- يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الضربات الخلفية لناشئي الأسكواش قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- 3- يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى المتغيرات البدنية ومستوي أداء الضربات الخلفية قيد البحث لناشئي الأسكواش لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

التدريب العنقودي cluster training :

يذكر كير هانسين وآخرون Kier Hansen et al. (2011م) " أن تدريب المجموعات العنقودية هو نظام تدريبي يتم خلاله التحكم في فترات الراحة وتقسيم المجموعات إلي مجموعات أصغر من التكرارت . (2118:9)

الدراسات المرجعية :

الدراسات المرجعية العربية :

1- دراسة محمد الحسيني المتولي ، خالد أحمد محمد (2020م) (3)عنوان الدراسة : تأثير تدريب المجموعات العنقودية على تطوير مخرجات القوة الارتدادية والمستوي الرقمي لناشئى الوثب الطويل .

هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلي معرفة أثر تدريب المجموعات العنقودية علي تطوير مخرجات القوة الارتدادية والمستوي الرقمي لناشئى الوثب الطويل .
المنهج المستخدم : المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة .
العينة : 12 ناشئى تحت 16 سنة بنادي اتحاد السنبلوين منطقة الدقهلية .
أهم النتائج : أثر التدريب العنقودي بشكل إيجابي علي تطوير مخرجات القوة الارتدادية والمستوي الرقمي للوثب الطويل .

2- دراسة خالد نعيم على محمد ، مصطفى حسن محمد (2020م) (1)
عنوان الدراسة : تأثير التدريب العنقودى على تطوير مؤشر القوة الارتدادية لناشئى الاسكواش تحت 15 سنة .
هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلي معرفة أثر تدريب المجموعات العنقودية علي تطوير مؤشر القوة الارتدادية لناشئى الاسكواش تحت 15 سنة .
المنهج المستخدم : المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة .
العينة : 12 ناشئى أسكواش تحت 15 سنة بنادي وادي دجلة فرع المعادي .

أهم النتائج : أثر التدريب العنقودي بشكل إيجابي علي مؤشر القوة الأرتدادية لناشئي الأسكواش .

الدراسات المرجعية الأجنبية :

3- دراسة كير هانسين وآخرون . Kier Hansen et al. (2011م) (9)

عنوان الدراسة : التدريب العنقودي يؤدي إلي تحسن تكيفات تدريب القدرة للاعبي الرجبي .
هدف الدراسة : التأكد من أن تدريب المجموعات العنقودية يحسن من تكيفات القدرة خلال فترة الأعداد أم لا .

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي .

العينة المستخدمة : أشتملت العينة علي (18) لاعب رجبي يتم تدريبهم جيداً .

أهم النتائج : التدريب العنقودي والتقليدي أدوا إلي زيادة ملحوظة في القوة القصوي ،
والتدريب العنقودي كان له تأثير إيجابي علي مستوي القدرة القمية والسرعة القمية .

4- دراسة الياسغر زرزاده وآخرون . Aliasghar Zarezadeh et al. (2013م) (24)

عنوان الدراسة : تأثير تدريب المقاومة العنقودي والتقليدي علي القدرة الانفجارية للاعبي كرة القدم .

هدف الدراسة : التحقق من تأثير تدريب المقاومة العنقودي والتقليدي علي القدرة الانفجارية
للاعبي كرة القدم خلال فترة الأعداد .

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي .

العينة المستخدمة : أشتملت العينة علي (22) لاعب كرة قدم .

أهم النتائج : التدريب العنقودي والتقليدي أدوا إلي زيادة ملحوظة في القوة العضلية ولكن
الزيادة الأكبر كانت من نصيب المجموعة التقليدية ، والتدريب العنقودي كان له تأثير إيجابي
علي مستوي القدرة العضلية مقارنةً بالمجموعة التقليدية .

5- دراسة جوناثان أوليفر وآخرون . jonathan Oliver et al. (2013م) (17)

عنوان الدراسة : تأثير تدريب التضخم العضلي مع فترات راحة داخل المجموعة .

هدف الدراسة : تحديد إذا كان تدريب التضخم العضلي مع فترات راحة داخل المجموعة ينتج مكاسب كبيرة من القدرة مقارنةً بالمجموعة التقليدية .

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي .

العينة المستخدمة : أشتملت العينة علي (22) رياضي .

أهم النتائج : تدريب التضخم العضلي مع فترات راحة داخل المجموعة ينتج قدرة مخرجة كبيرة للطرف العلوي والوثب العمودي وأيضاً قوة عضلات الرجلين .

6- دراسة ستيفن مورينو وآخرون . Steven Moreno et al. (2014م) (14)

عنوان الدراسة : تأثير المجموعات العنقودية ضد المجموعات التقليدية علي قدرة الوثب ، الأتصال بالأرض ، سرعة الطيران ، ارتفاع الوثب .

هدف الدراسة : تحديد تأثيرات المجموعات العنقودية والتقليدية علي قدرة الوثب ، الأتصال بالأرض ، سرعة الطيران ، ارتفاع الوثب .

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي .

العينة المستخدمة : أشتملت العينة علي (26) رياضي .

أهم النتائج : نتائج قوة الأتصال بالأرض أهدرت عدم وجود تأثير رئيسي وفق المجموعات التقليدية والعنقودية ، قدرة الوثب بالترار الأول أعلي من التكرارات اللاحقة في كلاً من المجموعات العنقودية والتقليدية ، عدم وجود أختلاف في ارتفاع الوثب بين التكرارات في المجموعات العنقودية بينما التقليدية التكرار الأول أعلي من التكرارات .

7- دراسة عباس أسدي ، رودريجو راميريز Abbas Asadi & Rodrigo Ramirez

(2016م) (7)

عنوان الدراسة : دراسة مقارنة تأثيرات 6 أسابيع بمجموعات التدريب البليومتري العنقودية ضد التقليدية .

هدف الدراسة : تحديد تأثيرات المجموعات البليومتري العنقودية والتقليدية علي قدرة الوثب ، السرعة ، أداء الرشاقة .

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي .

العينة المستخدمة : أشتملت العينة علي (13) طالب جامعي .

أهم النتائج : كلا المجموعتين أحدثوا تحسنات متشابهة في القدرة العضلية الأفقية والرأسية وسرعة تغيير الاتجاه أكبر في المجموعة التجريبية مقارنةً بالضابطة .

إجراءات البحث :

أولاً : منهج وعينة البحث :

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

جميع ناشئي الأسكواش تحت سن 13 سنة المسجلين بالاتحاد المصري للأسكواش عام 2019-2020م .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي أكاديمية ماتش بوينت المسجلة بالاتحاد المصري للأسكواش وعددهم (20) لاعباً يمثلون عينة البحث الأساسية والأستطلاعية وتم تقسيم عدد (12) لاعباً بصورة عشوائية إلي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة بواقع كل مجموعة عدد (6) ناشئين .

كما قام الباحث بأختيار عدد (8) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لأجراء الدراسة الأستطلاعية .

توصيف عينة البحث :

جدول (1)
توزيع أفراد العينة

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
1	العينة الأستطلاعية	8	40 %
2	العينة الأساسية	6	30 %
	العينة الضابطة	6	30 %
4	المجموع	20	100 %

ثانياً : الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- 1- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- 2- جهاز الديناموميتر .
- 3- ساعة إيقاف .
- 4- كرات طبية .
- 5- شدادات مقاومة (أساتك مطاطية) .
- 6- حبل وثب .
- 7- أدوات تدريبية مختلفة (أقماع ، أطباق بلاستيكية ، ...الخ) .
- 8- عدد من كرات أسكواش .
- 9- عدد من مضارب أسكواش .

ثالثاً : الأختبارات والمقاييس :

قام الباحث بجمع البيانات عن طريق إجراء الإختبارات والمقاييس للمتغيرات قيد البحث كما يلي:

القياسات الجسمية :

1. قياس الطول والوزن باستخدام جهاز الرستاميتير .

القياسات البدنية :

1. القوة القصوي للرجلين باستخدام الديناموميتر (كجم) . (5)

2. قوة عضلات القبضة باستخدام ديناموميتر القبضة (كجم) . (5)
3. القدرة العضلية للذراعين من خلال رمي كرة طبية 3 كجم لأبعد مسافة (متر) . (5)
4. القدرة العضلية للرجلين من خلال الوثب من الثبات للأمام لأبعد مسافة (متر) . (5)
5. السرعة الأنتقالية من خلال الجري لمسافة 30 متر (ثانية) . (5)
6. الرشاقة من خلال الجري الزجراجي ما بين الأقماع مسافة 15 متر بأقصى سرعة (ثانية) . (5)

رابعاً : التجربة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية فى الفترة من السبت 2020/7/11 إلى السبت 2020/7/18 علي عينة قوامها (8) ناشئين من مجتمع البحث و خارج عينة البحث الأساسية من ناشئ ماتش بوينت زهراء مدينة نصر وذلك لتحقيق الأهداف التالية :

أ- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وترتيب سير قياس الأختبارات قيد البحث على العينة.

ب- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس وكذلك الزمن الذى يستغرقه كل ناشئ لكل اختبار على حده

ت- التعرف على ملائمة التمرينات المستخدمة قيد البحث باستخدام التدريبات العنقودية واكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء المحتمل حدوثها أثناء اجراء الدراسة الأساسية

ث- اجراء المعاملات العلمية الصدق والثبات للمتغيرات قيد البحث .

حساب معامل الصدق :

للتأكد من صدق الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث صدق التمايز، وذلك من خلال حساب دلالة الفروق بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخري غير مميزة، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة والغيرالمميزة
في الاختبارات قيد البحث لإيجاد معامل الصدق

ن=1ن=2=4

قيمة z	قيمة مان ويتني	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
0.02	2.31	10.00	2.50	26.00	6.50	كجم	القوة القصوي للرجلين
0.02	2.31	10.00	2.50	26.00	6.50	كجم	قوة عضلات القبضة
0.02	2.30	10.00	2.50	26.00	6.50	سم	القدرة العضلية للذراعين
0.02	2.30	10.00	2.50	26.00	6.50	سم	القدرة العضلية للرجلين
0.01	2.33	10.00	2.50	26.00	6.50	ثانية	السرعة الانتقالية
0.02	2.30	10.00	2.50	26.00	6.50	ثانية	الرشاقة
0.01	2.42	10.00	2.50	26.00	6.50	عدد	دقة الضربة المستقيمة الخلفية
0.01	2.39	10.00	2.50	26.00	6.50	عدد	دقة الضربة القطرية الخلفية
0.00	2.64	10.00	2.50	26.00	6.50	عدد	دقة الضربة الجانبية الخلفية

قيمة (z) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 1.96

يتضح من جدول (2) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة عند مستوي دلالة معنوية (0.05) مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث دلالة الارتباط بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث قوامها (8) لاعبين ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمني مدته أسبوع بين التطبيقين، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (3)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث

(ن=8)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
0.955	2.26	84.62	1.98	85.25	كجم	القوة القصوي للرجلين	الاختبارات البدنية
0.896	3.54	38.00	3.10	37.75	كجم	قوة عضلات القبضة	
0.943	0.19	4.96	0.18	4.93	سم	القدرة العضلية للذراعين	
0.952	0.04	1.70	0.04	1.68	سم	القدرة العضلية للرجلين	
0.890	0.23	5.28	0.26	5.21	ثانية	السرعة الانتقالية	
0.887	0.23	4.96	0.24	4.91	ثانية	الرشاقة	
0.978	0.33	1.10	0.27	1.15	عدد	دقة الضربة المستقيمة الخلفية	الاختبارات المهارية
0.898	0.31	1.22	0.37	1.17	عدد	دقة الضربة القطرية الخلفية	
0.965	0.27	1.15	0.31	1.22	عدد	دقة الضربة الجانبية الخلفية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (0.05) =0.829

ويتضح من جدول (3) ما يلي :

يوجد ارتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 مما يدل علي ثبات تلك الاختبارات .

التوصيف الإحصائي للعينه قيد البحث قبل إجراء التجربة :

إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة :

قام الباحث بالتأكد من مدي إعتدالية التوزيع لأفراد عينة البحث الأساسية في ضوء متغيرات البحث ، ويوضح جدول(4) إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة .

جدول (4)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لمعدلات النمو والاختبارات البدنية والقياسات المهارية لعينة البحث الأساسية

(ن=12)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	151.91	151.50	3.89	0.31
	الوزن	50.67	50.00	3.54	0.56
	العمر الزمني	14.91	15.00	0.79	0.34-
	العمر التدريبي	5.75	5.50	0.86	0.87
الاختبارات البدنية	القوة القصوي للرجلين	85.50	84.50	3.87	0.77
	قوة عضلات القبضة	38.75	38.00	3.41	0.65
	القدرة العضلية للذراعين	4.84	5.00	0.43	1.11-
	القدرة العضلية للرجلين	1.67	1.75	0.09	2.66-
	السرعة الانتقالية	5.62	5.50	0.39	0.92
الاختبارات المهارية	الرشاقة	5.43	5.35	0.38	0.63
	دقة الضربة المستقيمة الخلفية	1.05	1.00	0.37	0.40
	دقة الضربة القطرية الخلفية	1.01	1.00	0.35	0.08
	دقة الضربة الجانبية الخلفية	1.19	1.00	0.41	1.39

يتضح من جدول (4) ما يلي :

تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث ما بين (-2.66: 1.39) في متغيرات البحث أي أنها انحصرت ما بين (-3 ، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في ضوء متغيرات البحث، ويوضح جدول (5) التكافؤ بين مجموعتي البحث في تلك المتغيرات قيد البحث .

جدول (5)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات القياسات القبلية للمتغيرات الأساسية
 قيد البحث لدي المجموعتين الضابطة والتجريبية لبيان التكافؤ (ن=1=2=6)

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	الدلالة
معدلات النمو	الطول	الضابطة	6	5.33	32.00	1.13	0.25
		التجريبية	6	7.67	46.00		
		المجموع	12				
	الوزن	الضابطة	6	5.33	32.00	1.13	0.25
		التجريبية	6	7.67	46.00		
		المجموع	12				
العمر الزمني	سنة	الضابطة	6	5.42	32.50	1.10	0.27
		التجريبية	6	7.58	45.50		
		المجموع	12				
العمر التدريبي	سنة	الضابطة	6	7.00	42.00	0.52	0.60
		التجريبية	6	6.00	36.00		
		المجموع	12				

قيمة (z) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 96.1

يوضح جدول (5) الآتي :

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسات القبلية في معدلات النمو لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية عند مستوي معنوية (0.05) مما يدل علي تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات قيد البحث.

جدول (6)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات القياسات القبلية للمتغيرات البدنية قيد البحث لدي المجموعتين الضابطة والتجريبية لبيان التكافؤ (ن=1=2=6)

الدلالة	قيمة (z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعات	وحدة القياس	المتغيرات البدنية	الاختبارات البدنية			
0.37	0.89	36.00	5.33	6	الضابطة	كجم	القوة القصوي للرجلين				
		42.00	7.67	6	التجريبية						
				12	المجموع						
0.46	0.73	34.50	5.75	6	الضابطة	كجم	قوة عضلات القبضة				
		43.50	7.25	6	التجريبية						
				12	المجموع						
0.93	0.08	39.50	6.58	6	الضابطة	سم	القدرة العضلية للذراعين				
		38.50	6.42	6	التجريبية						
				12	المجموع						
0.29	0.81	35.50	5.25	6	الضابطة	سم	القدرة العضلية للرجلين				
		42.50	7.75	6	التجريبية						
				12	المجموع						
0.26	1.12	32.00	5.33	6	الضابطة	ثانية	السرعة الانتقالية				
		46.00	7.67	6	التجريبية						
				12	المجموع						
0.09	1.69	49.50	8.25	6	الضابطة	ثانية	الرشاقة				
		28.50	4.75	6	التجريبية						
				12	المجموع						

قيمة (z) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 96.1

يوضح جدول (6) الآتي :

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسات القبلية في القياسات البدنية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية عند مستوي معنوية (0.05) مما يدل علي تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات قيد البحث .

جدول (7)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات القياسات القبليّة للمتغيرات المهارية
قيد البحث لدي المجموعتين الضابطة والتجريبية لبيان التكافؤ

(ن=1ن=2=6)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (z)	الدلالة
القياسات المهارية	عدد	الضابطة	6	7.25	43.50	0.78	0.43
		التجريبية	6	5.75	34.50		
		المجموع	12				
	عدد	الضابطة	6	6.42	38.50	0.10	0.92
		التجريبية	6	6.58	39.50		
		المجموع	12				
عدد	الضابطة	6	6.67	40.00	0.17	0.85	
	التجريبية	6	6.33	38.00			
	المجموع	12					

قيمة (z) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 96.1

يوضح جدول (7) الأتي :

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسات القبليّة في
القياسات المهارية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية عند مستوي معنوية (0.05) مما
يدل علي تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات قيد البحث .

خامساً : الدراسة الأساسية :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث يوم الثلاثاء والأربعاء الموافق

. 2020/7/21،22

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي عينة البحث لمدة 8 أسابيع بواقع 4 وحدات تدريبية أسبوعية فى الفترة من يوم السبت الموافق 2020/7/25 حتي يوم السبت الموافق 2020/9/19 حيث قام الباحث بتطبيق برنامج التدريبات العنقودية على المجموعة التجريبية مرفق(1) بينما استخدم البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة مرفق(3) .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث وبنفس شروط وأدوات القياس القبلية وذلك فى يوم الثلاثاء والأربعاء الموافق 2020/9/22،23 .

المعالجات الإحصائية :

- الأحصاء الوصفي .
 - معامل الارتباط سبيرمان .
 - دلالة الفروق مان وتني (U) .
 - دلالة الفروق ويلكسون (Z) .
 - نسب التحسن (%) .
- وسوف يرتضى الباحث مستوي معنوية (0.05) في جميع مراحل البحث .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (8)

دلالة الفروق لأختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة (ن=6)

مستوي الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	وحدة القياس	المتغيرات البدنية
0.02	2.26	0.00	0.00	0	-	كجم	القوة القصوي للرجلين
		21.00	3.50	6	+		
				0	=		
0.02	2.21	0.00	0.00	0	-	كجم	قوة عضلات القبضة
		21.00	3.50	6	+		
				0	=		
0.02	2.20	0.00	0.00	0	-	سم	القدرة العضلية للذراعين
		21.00	3.50	6	+		
				0	=		
0.02	2.21	0.00	0.00	0	-	سم	القدرة العضلية للرجلين
		21.00	3.50	6	+		
				0	=		
0.02	2.22	21.00	3.50	6	-	ثانية	السرعة الانتقالية
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
0.02	2.26	21.00	3.50	6	-	ثانية	الرشاقة
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		

قيمة (z) عند مستوي معنوية $0.05 = 1.96$

يتضح جدول (8) الآتي :

وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

جدول (9)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة (ن=6)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
		ع	م	ع	م		
9.75	9.00	3.72	92.33	3.55	83.33	كجم	القوة القصوي للرجلين
12.74	5.50	1.94	43.16	1.86	37.66	كجم	قوة عضلات القبضة
10.19	0.55	0.40	5.40	0.36	4.85	سم	القدرة العضلية للذراعين
3.93	0.07	0.04	1.78	0.05	1.71	سم	القدرة العضلية للرجلين
11.11	0.55-	0.32	4.95	0.35	5.50	ثانية	السرعة الانتقالية
10.83	0.55-	0.35	5.08	0.41	5.63	ثانية	الرشاقة

يتضح من الجدول (9) الآتي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 12.74% كأكبر قيمة ، 3.93% كأصغر قيمة حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب قوة عضلات القبضة بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب القدرة العضلية للرجلين .

جدول (10)

دلالة الفروق لأختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة (ن=6)

مستوي الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	وحدة القياس	المتغيرات المهارية
0.02	2.25	0.00	0.00	0	-	عدد	دقة الضربة المستقيمة الخلفية
		21.00	3.50	6	+		
				0	=		
0.02	2.26	0.00	0.00	0	-	عدد	دقة الضربة القطرية الخلفية
		21.00	3.50	6	+		
				0	=		
0.02	2.22	0.00	0.00	0	-	عدد	دقة الضربة الجانبية الخلفية
		21.00	3.50	6	+		
				0	=		

قيمة (z) عند مستوي معنوية 0.05 = 1.96

يتضح من جدول (10) الآتي :

وجود فروق دالة إحصائياً لأختبار ويلكسون للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي للمتغيرات المهارية بدرجة دلالة معنوية .

جدول (11)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي
للمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة

(ن=6)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		ع	م	ع	م		
18.40	0.30	0.36	1.63	0.39	1.33	عدد	دقة الضربة المستقيمة الخلفية
37.18	0.58	0.32	1.56	0.41	0.98	عدد	دقة الضربة القطرية الخلفية
4.57	0.08	0.52	1.83	0.45	1.75	عدد	دقة الضربة الجانبية الخلفية

يتضح من جدول(11) الآتي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين 37.18% كأكبر قيمة ، 4.57% كأصغر قيمة حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير دقة الضربة القطرية الخلفية بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير دقة الضربة الجانبية الخلفية .

جدول (12)

دلالة الفروق لأختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي
للمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية (ن=6)

مستوي الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	وحدة القياس	المتغيرات البدنية
0.02	2.33	0.00	0.00	0	-	كجم	القوة القصوي للرجلين
		21.00	3.50	6	+		
				0	=		
0.02	2.20	0.00	0.00	0	-	كجم	قوة عضلات القبضة
		21.00	3.50	6	+		
				0	=		
0.02	2.21	0.00	0.00	0	-	سم	القدرة العضلية للذراعين
		21.00	3.50	6	+		
				0	=		
0.02	2.22	0.00	0.00	0	-	سم	القدرة العضلية للرجلين
		21.00	3.50	6	+		
				0	=		
0.02	2.20	21.00	3.50	6	-	ثانية	السرعة الانتقالية
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
0.02	2.20	21.00	3.50	6	-	ثانية	الرشاقة
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		

قيمة (z) عند مستوي معنوية 0.05 = 1.96

يتضح من جدول (12) الآتي :

وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

جدول (13)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية (ن=6)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
		ع	م	ع	م		
11.90	11.84	3.08	99.50	3.01	87.66	كجم	القوة القصوي للرجلين
18.98	9.33	2.13	49.16	4.40	39.83	كجم	قوة عضلات القبضة
24.29	1.55	0.34	6.38	0.51	4.83	سم	القدرة العضلية للذراعين
12.92	0.27	0.17	2.09	0.08	1.82	سم	القدرة العضلية للرجلين
31.88	1.39-	0.43	4.36	0.41	5.75	ثانية	السرعة الانتقالية
28.82	1.17-	0.13	4.06	0.21	5.23	ثانية	الرشاقة

يتضح من جدول(13) الآتي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 31.88% كأكبر قيمة ، 11.90% كأصغر قيمة حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير السرعة الانتقالية بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير القوة القصوي للرجلين .

جدول (14)

دلالة الفروق لأختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية (ن=6)

مستوي الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	وحدة القياس	المتغيرات المهارية
0.02	2.21	0.00	0.00	0	-	عدد	دقة الضربة المستقيمة الخلفية
		21.00	3.50	6	+		
				0	=		
0.02	2.21	0.00	0.00	0	-	عدد	دقة الضربة القطرية الخلفية
		21.00	3.50	6	+		
				0	=		
0.02	2.22	0.00	0.00	0	-	عدد	دقة الضربة الجانبية الخلفية
		21.00	3.50	6	+		
				0	=		

قيمة (z) عند مستوي معنوية 0.05 = 1.96

يتضح من جدول (14) الآتي :

وجود فروق دالة إحصائياً لأختبار ويلكسون للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث جاءت قيمة "z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يدل على تحسن القياس البعدى في القياسات المهارية بدرجة دلالة معنوية .

جدول (15)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية

(ن=6)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م		
دقة الضربة المستقيمة الخلفية	عدد	0.36	0.96	0.34	2.41	1.45	60.17
دقة الضربة القطرية الخلفية	عدد	0.30	1.03	0.27	2.68	1.65	61.57
دقة الضربة الجانبية الخلفية	عدد	0.30	1.20	0.31	2.63	1.43	54.37

يتضح من جدول (15) الآتي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين 61.57% كأعلى قيمة، 54.37% كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير دقة الضربة القطرية الخلفية بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير دقة الضربة الجانبية الخلفية .

جدول (16)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين باختبار مان ويتني للمجموعتين
التجريبية والضابطة للمتغيرات البدنية قيد البحث

(ن=1ن=2=6)

مستوي الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعات	وحدة القياس	المتغيرات البدنية
0.01	2.40	24.00	4.00	6	الضابطة	كجم	القوة القصوي للرجلين
		54.00	9.00	6	التجريبية		
				12	المجموع		
0.00	2.89	21.00	3.50	6	الضابطة	كجم	قوة عضلات القبضة
		57.00	9.50	6	التجريبية		
				12	المجموع		
0.00	2.89	21.00	3.50	6	الضابطة	سم	القدرة العضلية للذراعين
		57.00	9.50	6	التجريبية		
				12	المجموع		
0.00	2.88	21.00	3.50	6	الضابطة	سم	القدرة العضلية للرجلين
		57.00	9.50	6	التجريبية		
				12	المجموع		
0.02	2.20	52.50	8.75	6	الضابطة	ثانية	السرعة الانتقالية
		25.50	4.25	6	التجريبية		
				12	المجموع		
0.00	2.89	57.00	9.50	6	الضابطة	ثانية	الرشاقة
		21.00	3.50	6	التجريبية		
				12	المجموع		

قيمة (z) عند مستوي معنوية 0.05 = 1.96

يتضح من جدول (16) الآتي :

وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة "z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

جدول (17)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين
التجريبية والضابطة للمتغيرات البدنية قيد البحث (ن=1 ن=2=6)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
		ع	م	ع	م		
7.21	7.17	3.08	99.50	3.72	92.33	كجم	القوة القصوي للرجلين
12.21	6.00	2.13	49.16	1.94	43.16	كجم	قوة عضلات القبضة
15.36	0.98	0.34	6.38	0.40	5.40	سم	القدرة العضلية للذراعين
14.83	0.31	0.17	2.09	0.04	1.78	سم	القدرة العضلية للرجلين
13.53	0.59-	0.43	4.36	0.32	4.95	ثانية	السرعة الانتقالية
25.12	1.02-	0.13	4.06	0.35	5.08	ثانية	الرشاقة

يتضح من جدول (17) الآتي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 25.12% كأكبر قيمة ، 7.21% كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير الرشاقة بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير القوة القصوي للرجلين .

جدول (18)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين باختبار مان ويتني للمجموعتين
التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارة قيد البحث (ن=1 ن=2=6)

مستوى الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعات	وحدة القياس	المتغيرات المهارة
0.01	2.78	22.00	3.67	6	الضابطة	عدد	دقة الضربة المستقيمة الخلفية
		56.00	9.33	6	التجريبية		
				12	المجموع		
0.00	2.96	21.00	3.50	6	الضابطة	عدد	دقة الضربة القطرية الخلفية
		57.00	9.50	6	التجريبية		
				12	المجموع		
0.01	2.76	22.00	3.67	6	الضابطة	عدد	دقة الضربة الجانبية الخلفية
		56.00	9.33	6	التجريبية		
				12	المجموع		

قيمة (z) عند مستوى معنوية 0.05 = 1.96

يتضح من جدول (18) الآتي :

وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة "z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن المجموعة التجريبية في القياسات المهارية بدرجة دلالة معنوية .

جدول (19)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات المهارية

(ن=1ن=2=6)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
		ع	م	ع	م		
32.36	0.78	0.34	2.41	0.36	1.63	عدد	دقة الضربة المستقيمة الخلفية
41.79	1.12	0.27	2.68	0.32	1.56	عدد	دقة الضربة القطرية الخلفية
33.46	0.88	0.31	2.63	0.45	1.75	عدد	دقة الضربة الجانبية الخلفية

يتضح من جدول (19) الآتي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين 41.79% كأكبر قيمة ، 32.36% كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب دقة الضربة القطرية الخلفية بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير دقة الضربة المستقيمة الخلفية .

ثانياً : مناقشة النتائج :

- مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص علي " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوي المتغيرات البدنية قيد البحث لناشئي الأسكواش لصالح القياس البعدي " ويوضح جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث المتمثلة في (قوة عضلات القبضة ، القوة القصوي للرجلين ، القدرة العضلية للذراعين ، القدرة العضلية للرجلين ، السرعة الأنتقالية ، الرشاقة) لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي للمتغيرات البدنية لناشئي الأسكواش بدرجة دلالة معنوية .
- كما أوضح جدول (13) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 31.88% كأكبر قيمة ، 11.90% كأصغر قيمة حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير السرعة الأنتقالية بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير القوة القصوي للرجلين .
- ويوضح أيضاً جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي للمتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .
- كما أوضح جدول (9) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 12.74% كأكبر قيمة ، 3.93% كأصغر قيمة حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب قوة عضلات القبضة بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب القدرة العضلية للرجلين .

ويرجع الباحث تحسن مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المتبع باستخدام تدريب المجموعات العنقودية الذي يعتمد علي تقسيم التكرارات إلي مجموعات مصغرة وأعطاء فترات راحة قصيرة بين التكرارات تستغرق من 15-30 ثانية يكون لها تأثير إيجابي كبير علي مستوى اللاعب عند العودة لأستكمال الأداء وتجعل اللاعب يستمر في العمل العضلي بشكل متميز كما أنها تسهم أيضاً في تأخر ظهور علامات التعب علي اللاعب .

ويري الباحث أيضاً أن تحسن مستوى المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة يرجع إلي البرنامج التقليدي المتبع الذي أسهم في تطور مستوى المغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة .

وهو ما يتفق مع نتائج دراسات كلاً من محمد الحسيني متولي ، خالد أحمد محمد (2020م) (3) ، خالد نعيم علي محمد ، مصطفى حسن محمد (2020م) (1) ، ألياسغر زرزاده وآخرون . Aliasghar Zarezadeh-Mehrizi et al. (2013م) (24) ، كير هانسن وآخرون . Keir Hansen et al. (2011م) (9) ، ستيفين مورينو وآخرون Steven Moreno et al. (2014م) (14) ، جوليا جيرمان وآخرون Julia Girman et al. (2014م) (8) ، جوناثان أوليفر وآخرون Jonathan Oliver et al. (2016م) (17) ، أنطونيو موراليس وآخرون Antonio Morales-Artacho et al. (2018م) (13) ، ريكاردو مورا – كويستودو وآخرون Ricardo Mora-Custodio et al. (2018م) (12) ، جيمس توفانو وآخرون James Tufano et al. (2017م) (21) .

حيث أشارت جميع الدراسات إلي تطور مستوى القوة العضلية وكذلك الرشاقة والسرعة وغيرها من المتغيرات البدنية نتيجة استخدام تدريب المجموعات العنقودية .

- مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص علي " يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوي المتغيرات المهنية قيد البحث لناشئي الأسكواش لصالح القياس البعدي "
- حيث أوضح جدول (14) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهنية قيد البحث المتمثلة في (دقة الضربة المستقيمة الخلفية ، دقة الضربة القطرية الخلفية ، دقة الضربة الجانبية الخلفية) لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي للمتغيرات المهنية قيد البحث لناشئي الأسكواش بدرجة دلالة معنوية .
- كما أوضح جدول (15) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهنية قيد البحث تراوحت ما بين 61.57% كأبزر قيمة، 54.37% كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير دقة الضربة القطرية الخلفية بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير دقة الضربة الجانبية .
- وأوضح أيضاً جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي للمتغيرات المهنية قيد البحث بدرجة دلالة معنوية .
- ويشير جدول (11) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوي المتغيرات المهنية قيد البحث تراوحت ما بين 37.18% كأبزر قيمة ، 4.57% كأصغر قيمة حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير دقة الضربة القطرية الخلفية بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير دقة الضربة الجانبية الخلفية .

ويرى الباحث أن التحسن الكبير الذي حدث في مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية كان بسبب التدريب بطريقة المجموعات العنقودية والأسس العلمية المبنى عليها البرنامج التدريبي التجريبي وكذلك تدريبات القوة العضلية التي يتضمنها البرنامج مع فترات الراحة القصيرة بين التكرارات أدي كل ذلك إلي تطور مستوى أداء اللاعب داخل الملعب وتحسن تحركات القدمين وسرعة التحرك تجاه الكرات وأخذ الوضعية المناسبة للضربات الخلفية بشكل صحيح .

كما يرجع الباحث تحسن مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة إلي البرنامج التدريبي التقليدي الذي يهتم بالاستمرارية في التدريب الأمر الذي بدوره يؤدي إلي تحسن مستوى أداء اللاعبين .

وهذا ما يتفق مع دراسات كلاً من محمد الحسيني متولي ، خالد أحمد محمد (2020م) (3) ، خالد نعيم على محمد ، مصطفى حسن محمد (2020م) (1) ، جوناثان أوليفر وآخرون Jonathan Oliver et al. (2015م) (15) ، رودريجو راميريز كامبيلو وآخرون Rodrigo Ramirez-Campillo et al. (2018م) (19) ، أخيل سامسون و بادماكومار بيلاي Akhil Samson & Padmakumar Pillai (2018م) (20) ، عباس أسدي و رودريجو راميريز كامبيلو Abbas Asadi And Rodrigo Ramirez-Campillo (2016م) (7) ، جيمس توفانو وآخرون James Tufano et al. (2016م) (23) .

حيث أشارت تلك الدراسات أن تدريب المجموعات العنقودية يؤثر بشكل إيجابي علي مستوى الأداء المهاري وفاعلية الأداء المهاري أيضاً في العديد من الرياضات التي قام الباحثون باستخدام تدريب المجموعات العنقودية بهذه الرياضات .

- مناقشة نتائج الفرض الثالث الذي ينص علي " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوي المتغيرات البدنية و المهارة قيد البحث لناشئي الأسكواش لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية " حيث أوضحت نتائج جدول (16) و (18) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي المتغيرات البدنية و المهارة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة "Z" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن المجموعة التجريبية في القياسات البدنية و المهارة لناشئي الأسكواش بدرجة دلالة معنوية .
وأظهرت نتائج جدول (17) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 25.12% كأكبر قيمة ، 7.21% كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير الرشاقة بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير القوة القصوي للرجلين .
وأشارت أيضاً نتائج جدول (19) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات المهارة قيد البحث تراوحت ما بين 41.79% كأكبر قيمة ، 32.36% كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب دقة الضربة القطرية الخلفية بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير دقة الضربة المستقيمة الخلفية .
وما توصل إليه الباحث يتفق مع الدراسات الأتية محمد الحسيني متولي ، خالد أحمد محمد (2020م) (3) ، خالد نعيم على محمد ، مصطفى حسن محمد (2020م) (1) ، ألياسغر زرزاده وآخرون Aliasghar Zarezadeh-Mehrizi et al. (2013م) (24) ، كير هانسن وآخرون Keir Hansen et al. (2011م) (9) ، ستيفين مورينو وآخرون Steven Moreno et al. (2014م) (14) ، جوليا جيرمان وآخرون Julia Girman et al. (2014م) (8) ، جيمس توفانو وآخرون James Tufano et al. (2017م) (22) ،

- أنطونيو موراليس وآخرون. Antonio Morales-Artacho et al. (2018م) (13) ،
ريكاردو مورا – كويستودو وآخرون. Ricardo Mora-Custodio et al. (2018م) (12)
، رودريجو راميريز كامبيلو وآخرون. Rodrigo Ramirez-Campillo et al. (2018م)
(19) ، أخيل سامسون و بادماكومار بيلاي Akhil Samson & Padmakumar
(20) Pillai (2018م) ، جيمس توفانو وآخرون. James Tufano et al. (2016م)
(23) .

الاستنتاجات :

- فى ضوء أهداف وطبيعة البحث وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم ومن واقع البيانات التي تم جمعها ونتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى إستنتاج ما يلي :-
- 1- استخدام تدريب المجموعات العنقودية كان له تأثير إيجابي على المستوي البدني لناشئي الأسكواش .
 - 2- أدي استخدام تدريب المجموعات العنقودية إلى تحسن مستوي أداء الضربات الخلفية لناشئي الأسكواش .
 - 3- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوي المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

التوصيات :

- فى ضوء الإجراءات التي تمت فى هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث المختارة وإستنادا إلى النتائج والإستنتاجات السابقة يمكن التوصية بالآتي :-
- 1- استخدام تدريب المجموعات العنقودية فى تطوير القدرات البدنية للرياضيين فى مختلف الأنشطة الرياضية .
 - 2- استخدام تدريب المجموعات العنقودية فى تطوير مستوي الأداء المهاري للرياضيين فى مختلف الأنشطة الرياضية .

- 3- أجراء مقارنات بين تدريب المجموعات العنقودية وغيره من أساليب التدريب الحديثة .
4- أستخدام تدريب المجموعات العنقودية في الرياضات التي تتطلب عمل عضلي بكفاءة عالية لوقت طويل نسبياً .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- 1- خالد نعيم على محمد ، مصطفى حسن محمد (2020م)
: تأثير التدريب العنقودي على تطوير مؤشر القوة الارتدادية لناشئي الاسكواش تحت 15 سنة ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة حلوان ، المجلد 25 ، العدد 25 .
- 2- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد ، محمد أحمد عبده خليل (2009م)
: طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- 3- محمد الحسيني المتولي ، خالد أحمد محمد محمد (2020م)
: تأثير تدريب المجموعات العنقودية على تطوير مخرجات القوة الارتدادية والمستوي الرقمي لناشئي الوثب الطويل ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة حلوان ، المجلد 28 ، العدد 28 .
- 4- محمد بدر الدين صالح (1999م)
: "تأثير برنامج مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية للأسكواش على القدرة اللاهوائية ومستوي الأداء للمبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 5- محمد حسن علاوي ، نصر الدين رضوان (2001م)
: أختبارات الأداء الحركي ، الطبعة 4 ، دار المعارف ، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 6- Aidan Harrison philip yarrow (1997) : squash steps to success . Australia .
- 7- Asadi, A., & Ramírez-Campillo, R. (2016) : Effects of cluster vs. traditional plyometric training sets on maximal-intensity exercise performance. *Medicina*, 52(1), 41-45.
- 8- Girman, J. C., Jones, M. T., Matthews, T. D., & Wood, R. J. (2014). : Acute effects of a cluster-set protocol on hormonal, metabolic and performance measures in resistance-trained males. *European journal of sport science*, 14(2), 151-159.
- 9- Hansen, K. T., Cronin, J. B., Pickering, S. L., & Newton, M. J. (2011). Does cluster loading enhance lower body power development in preseason preparation of elite rugby union players?. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(8), 2118-2126.
- 10- Iglesias-Soler,E, Carballeira, E., Sánchez-Otero, T., Mayo, X., & Fernández-del-Olmo, M. (2016) : Performance of maximum number of repetitions with cluster-set configuration. *International journal of sports physiology and performance*, 9(4), 637-642.
- 11- Iglesias-Soler, E., Mayo, X., Río-Rodríguez, D., Carballeira, E., Fariñas, J., & Fernández-Del-Olmo, M. (2016) : Inter-repetition rest training and traditional set configuration produce similar strength gains without cortical adaptations. *Journal of sports sciences*, 34(15), 1473-1484.
- 12- Mora-Custodio, R., Rodríguez-Rosell, D., Yáñez-García, J. M., Sánchez-Moreno, M., Pareja-Blanco, F., & González-Badillo, J. J. (2018) : Effect of different inter-repetition rest intervals across four load intensities on velocity loss and blood lactate concentration during full squat exercise. *Journal of sports sciences*, 36(24), 2856-2864.
- 13- Morales-Artacho, A. J., : Influence of a cluster set

- Padial, P., García-Ramos, A., Pérez-Castilla, A., & Feriche, B. (2018) configuration on the adaptations to short-term power training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(4), 930-937.
- 14- Moreno, S. D., Brown, L. E., Coburn, J. W., & Judelson, D. A. (2014) : Effect of cluster sets on plyometric jump power. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(9), 2424-2428.
- 15- Oliver, J. M., Kreutzer, A., Jenke, S., Phillips, M. D., Mitchell, J. B., & Jones, M. T. (2015) : Acute response to cluster sets in trained and untrained men. *European journal of applied physiology*, 115(11), 2383-2393.
- 16- Oliver, J. M., Kreutzer, A., Jenke, S. C., Phillips, M. D., Mitchell, J. B., & Jones, M. T. (2016) : Velocity drives greater power observed during back squat using cluster sets. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(1), 235-243.
- 17- Oliver, J. M., Jagim, A. R., Sanchez, A. C., Mardock, M. A., Kelly, K. A., Meredith, H. J., ... & Fluckey, J. D. (2013). : Greater gains in strength and power with intraset rest intervals in hypertrophic training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(11), 3116-3131.
- 18- Nicholson, G., Isoglou, T., & Bissas, A. (2016) : The impact of repetition mechanics on the adaptations resulting from strength-, hypertrophy-and cluster-type resistance training. *European journal of applied physiology*, 116(10), 1875-1888.
- 19- Ramirez-Campillo, R., Alvarez, C., García-Hermoso, A., Celis-Morales, C., Ramirez-Velez, R., Gentil, P., & Izquierdo, M. (2018). : High-speed resistance training in elderly women: effects of cluster training sets on functional performance and quality of life. *Experimental gerontology*, 110, 216-222.

- 20- Samson, A., & Pillai, P. S. : Effect of Cluster Training Versus Traditional Training on Muscular Strength among Recreationally Active Males-A Comparative Study. Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy, 12(1). (2018).
- 21- Tufano, J. J., Brown, L. E., & Haff, G. G. (2017). : Theoretical and practical aspects of different cluster set structures: a systematic review. Journal of strength and conditioning research, 31(3), 848-867.
- 22- Tufano, J. J., Conlon, J. A., Nimphius, S., Brown, L. E., Petkovic, A., Frick, J., & Haff, G. G. (2017) : Effects of cluster sets and rest-redistribution on mechanical responses to back squats in trained men. Journal of human kinetics, 58(1), 35-43.
- 23- Tufano, J. J., Conlon, J. A., Nimphius, S., Brown, L. E., Seitz, L. B., Williamson, B. D., & Haff, G. G. (2016). : Maintenance of velocity and power with cluster sets during high-volume back squats. International journal of sports physiology and performance, 11(7), 885-892.
- 24- Zarezadeh-Mehrizi, A., Aminai, M., & Amiri-khorasani, M. (2013). : Effects of traditional and cluster resistance training on explosive power in soccer players. Iranian Journal of Health and Physical Activity, 4(1).

مراجع شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت) :

- 25 - <http://www.irishsquash.com/healthiestsport.htm/19-3-2009> .

” تأثير تدريب المجموعات العنقودية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي الاسكواش ”

د/ أيمن ناصر مصطفى محمد .

ملخص البحث :

هدف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المجموعات العنقودية لمعرفة :

1. تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية المتمثلة في (القوة القصوي للرجلين ، قوة عضلات القبضة ، القدرة العضلية للرجلين ، القدرة العضلية للذراعين ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة) لناشئي الاسكواش .

2. تأثيره علي الضربات الخلفية المتمثلة في (دقة الضربة المستقيمة الخلفية ، دقة الضربة القطرية الخلفية ، دقة الضربة الجانبية الخلفية) لناشئي الاسكواش.

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخري ضابطة بإستخدام القياسين القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي أكاديمية ماتش بوينت للأسكواش والمسجلين بالاتحاد المصري للأسكواش وعددهم (20) ناشئ وتم توزيع الناشئين علي المجموعات التجريبية والضابطة بواقع (6) ناشئين في كل مجموعة و (8) ناشئين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لأجراء التجربة الاستطلاعية .

أهم النتائج :

- 1- أنه توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- 2- أنه توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوي الضربات الخلفية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

The effect of training cluster groups on some physical variables and backstrokes for squash beginners.

Dr. / Ayman Nasser Mostafa Mohammed

The research aims to design a training program using cluster group training to find out its effect on some of the physical variables under investigation represented in (the maximum strength of the two legs, the strength of the fist muscles, the muscular capacity of the arms, the muscular capacity of the two legs, the transitional velocity, agility) and its effect on the level of performance of the back blows represented in (Accuracy of the straight backstroke, the accuracy of the Qatari backstroke, the accuracy of the backhand side stroke) under discussion. The researcher also used the experimental method with an experimental design for two groups, one experimental and the other controlling in order to suit the nature of the research. The research sample was deliberately chosen from the beginners of Match Point Academy registered in the Egyptian Squash Federation, and they were divided randomly into two groups, one experimental and the other controlling by each group of (6) youngsters. The researcher also selected (8) youngsters from the research community. Outside the basic research sample for conducting the exploratory study, the most important results indicated that the use of cluster group training It had a positive effect on the physical level of the squash juniors. The use of cluster group training also improved the level of backstroke performance for the squash juniors. The researcher recommends the necessity of using cluster group training in developing the physical abilities of athletes in various sports activities.

* Lecturer in the Department of Team Sports and Racquet Games, Faculty of Physical Education – Minia University.

” أثر تدريبات الساكيو S.A.Q علي السرعة والرشاقة وبعض المتغيرات المهارية لللاعبات الأسكواش ”

*د/هناء محمد عبد الوهاب

مقدمة البحث:-

يشهد الأسكواش تطوراً كبيراً وذلك نتاج التخطيط العلمي السليم والعديد من الدراسات والبحوث حول جميع الجوانب المتعلقة به حتي يصل إلي هذا المستوي الذي نراه وخاصة في البطولات العالمية ، وأدي هذا التطور إلي تطور الأساليب والطرق التدريبية وأتباع الأساليب العلمية الحديثة في تخطيط وتدريب الأسكواش .

ويشير جمال الشافعي (2001م) أن رياضة الأسكواش تعد من الرياضات التي حققت إنجازات ملحوظة علي المستوي العالمي مما أسترعي أنتباه المتخصصين والمهتمين بهذه الرياضة أن يبحثوا ويعملوا علي كيفية المحافظة والعمل علي تنمية هذا المستوي لتحقيق إنجازات أكبر وأفضل وتتميز رياضة الأسكواش ببعض المهارات والتي يتم ادائها بأستخدام المضرب والكرة والتي تتطلب سرعة ودرجة عالية من التوافق عند أدائها حيث يقوم اللاعب بضرب الكرة مستخدماً تلك المهارات وهي (الضربة الأمامية ، الضربة الخلفية ، الضربة الجانبية ، الضربة الطائرة ، الضربة المسقطة ، الضربة المرفوعة ، الأرسال ، رد الأرسال) وذلك خلال المباراة . (73:7)

وذكر عمرو صابر حمزة وآخرون (2017م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q من التدريبات المثالية التي تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية ، لأهتمامها بتطوير القدرات البدنية الخاصة مثل القدرة علي تغيير الاتجاهات والأنتقال من التسارع للتباطؤ بشكل أنسيابي، بالإضافة إلي التوقع وصفاء الذهن وسرعة رد الفعل ، وجميعها مفاتيح رئيسية لتحقيق التفوق الرياضي في أي رياضة .

* مدرس بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا

وأشاروا أيضاً إلي أن تدريبات الساكيو S.A.Q أصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي ، وقد أثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين في العديد من الفاعليات الرياضية . (10-9:11)

ويضيف ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman & Other (2009م) إلي أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي متكامل يهدف إلي تحسين التسارع ، التوافق بين العين واليد ، القدرة الانفجارية ، سرعة الاستجابة . (21:31)

ويري فيكرام سينغ Singh Vikram (2016م) الفرق بين السرعة الانتقالية والسرعة الحركية في تدريبات الساكيو أنها تحتاج إلي زمن للوصول لأقصى سرعة أي يجب أن تكون تزايدية ، وهذا يتضح في سرعة ضرب الكرات والتي يحتاج اللاعب لزمن كاف للوصول من السرعة صفر إلي السرعة القصوي للوصول وضرب الكرة بدقة ، بينما السرعة الحركية فهي لا تحتاج إلي زمن بل أقصى انقباض عضلي في أقصر زمن ممكن وتظهر في الحركات الانفجارية للوصول إلي الكرات القصيرة في الجزء الأمامي من الملعب . (12:34)

ويشير كلاً من محمد جابر بريقع ، خيرية أحمد السكري (2015م) إلي أن تدريب السرعة الانتقالية والرشاقة والسرعة الحركية أصبح وسيلة شائعة في تدريب أي رياضة ومع الحاجة المتزايدة باستمرار للأرتقاء بقدرة الرياضي ، فقد أثبت هذا النوع من التدريب انه يدعم ويعزز من القدرات الميدانية للممارسة العلمية للمشاركين في أنواع مختلفة من الرياضات ، فهي تمارس بجانب تدريبات المقاومة التقليدية في صالة الألعاب الرياضية وتعمل علي المساعدة في نقل القوة المكتسبة بالأداء في مجال اللعب . (13:17)

أن تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد ، كما أنها نظام تدريبي متكامل يهدف إلي تحسين التسارع، التوافق بين العين واليد، القدرة الانفجارية، سرعة الاستجابة.

ومن خلال عمل الباحثه في المجال الأكاديمي والتدريبي في مجال رياضة الأسكواش لفترة زمنية طويلة فقد لاحظت وجود صعوبة كبيرة في تحركات اللاعبات لأداء

المهارات الهجومية الأمر الذي يحتاج بشكل رئيسي إلى الرشاقة والسرعة الانتقالية والحركية ، ولذلك كان من المهم التركيز خلال مرحلة الإعداد (العام والخاص) على تخصيص جزء كبير من زمن البرنامج التدريبي لإعداد البدني على تدريبات الساكيو S.A.Q لتنمية الرشاقة والسرعة الإنتقالية والحركية للاعبين ، على أن تشمل تلك التدريبات تدريبات بدنية ومهارية ، تدريبات بأدوات وبدون أدوات ، تدريبات فردية وتدرجات جماعية مما يساعد في جملة في تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري الخاص بلاعبات الإسكواش.

ونظراً لأهمية كل من تدريبات الساكيو في العملية التدريبية فقد استخدم العديد من الباحثين بصور مختلفة في العديد من الأنشطة الرياضية ومنهم دراسة كل من فاتن أبو السعود ، عيبر ممدوح (2020م) (13) شريف صالح (2020م) (9) بديعة علي عبد السميع (2014م) (6) عمرو صابر ، بيداء طارق (2012م) (12) فيكرام سينغ VIKRAM SINGH (2008م) (34) ريمكو بولمان وآخرون REMCO POLMAN ET AL (2009م) (31) فيلمورجان وبالانيسامي VELMURUGAN & PALANISAMY (2012م) (33)، وقد اتفقت هذه الدراسات على فاعلية هذه التدريبات في عمليات التدريب المختلفة ، وعلى حد علم الباحثه فلم يتناول أي من الباحثين تلك التدريبات في تنمية المتغيرات المهارية للاعبات الأسكواش ، ومما تقدم تتضح الأهمية البحثية والتطبيقية لإختيار مجموعة مختلفة من التدريبات الحديثة في المجال الرياضي والتي قد تسهم في تنمية القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبيات في شتى المجالات الرياضية ، لذا فقد عمدت الباحثه إلى دراسة تأثير مجموعة من تدريبات الساكيو S.A.Q علي مكونات السرعة والرشاقة وبعض المتغيرات المهارية للاعبات الأسكواش (العينة قيد البحث).

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات الساكيو لمعرفة :

1. تأثيره علي مكونات السرعة والرشاقة المتمثلة في (السرعة الأنتقالية ، سرعة رد الفعل ، تحمل السرعة ، الرشاقة ، الرشاقة الخاصة ، التوافق) للاعبات الأسكواش .

2. تأثيره علي بعض المتغيرات المهارية المتمثلة في (دقة الضربة المستقيمة الأمامية ، دقة الضربة المستقيمة الخلفية ، دقة الضربة الجانبية الأمامية ، دقة الضربة الجانبية الخلفية) للاعبات الأسكواش .

فروض البحث :

1. يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث المتمثلة في (السرعة الأنتقالية ، سرعة رد الفعل ، تحمل السرعة ، الرشاقة ، الرشاقة الخاصة ، التوافق) للاعبات الأسكواش لصالح القياس البعدي .

2. يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات المهارية المتمثلة في (دقة الضربة المستقيمة الأمامية ، دقة الضربة المستقيمة الخلفية ، دقة الضربة الجانبية الأمامية ، دقة الضربة الجانبية الخلفية) للاعبات الأسكواش لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

تدريبات الساكيو (S.A.Q : Speed , Agility , Quickness)

يشير عمرو صابر حمزة وآخرون (2017م) أن مصطلح الساكيو S.A.Q مشتق من الحروف الأولى لكلاً من السرعة الخطية Speed ، الرشاقة Agility ، السرعة الحركية التفاعلية Quickness . (13:11)

وعرف فيلمورجان و بالانيسامي Velmurugan&Palanisamy (2012م) تدريبات الساكيو S.A.Q بأنها نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد . (432:33)

ويذكر ريمكو بولمان وآخرون Remco polman et al (2009م) أن تدريبات الساكيو S.A.Q هي نظام تدريبي متكامل يهدف إلي تحسين التسارع ، والتوافق بين العين واليد ، القدرة الأنفجارية ، سرعة الاستجابة . (494:31)

الدراسات السابقة والمرتبطة :

أولاً : الدراسات العربية :

- 1- دراسة فاتن أبو السعود ، عبير ممدوح (2020م) (13)
عنوان الدراسة : تأثير تدريبات السايكو علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباق 100 متر عدو للفرقة الأولى .
هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلي معرفة أثر تدريبات السايكو علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباق 100 متر عدو .
المنهج المستخدم : المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين .
العينة المستخدمة : 25 طالبة بالفرقة الأولى .
أهم النتائج : أدي استخدام البرنامج المقترح إلي تحسن المستوي الرقمي في سباق 100 متر عدو .
- 2- دراسة شريف صالح (2020م) (9)
عنوان الدراسة : تأثير تدريبات السايكو علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي رياضة التنس .
هدف الدراسة : معرفة أثر استخدام تدريبات السايكو علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي التنس .
المنهج المستخدم : المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخري ضابطة .
العينة المستخدمة : 22 ناشئ لرياضة التنس .
أهم النتائج : أدي استخدام تدريبات السايكو إلي تحسن القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي رياضة التنس التنس .

3- دراسة بديعة علي عبد السميع (2014م) (6)

عنوان الدراسة : فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي 100م حواجز .

هدف الدراسة : يهدف البحث لمعرفة فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين (البروتين الكلي والألبومين) وبعض المتغيرات البدنية لناشئي 100م حواجز .

المنهج : التجريبي.

العينة : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم 10 من ناشئي 100م حواجز بالمؤسسة العسكرية الرياضية بالأسكندرية .

مدة الدراسة : 8 أسابيع تدريبية بواقع ثلاث وحدات أسبوعية .

النتائج : أدت الدراسة إلي تحسن المتغيرات البدنية قيد الدراسة .

4- دراسة عمرو صابر ، بيداء طارق (2012م) (12)

عنوان الدراسة : فاعلية تدريبات الساكيو علي رشاقة رد الفعل ومستوي أداء الشقلبة الأمامية علي حصان القفز .

هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلي معرفة أثر تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية (السرعة ، الرشاقة ، رشاقة رد الفعل) ومستوي أداء الشقلبة الأمامية علي حصان القفز .

المنهج : التجريبي .

العينة : تم اختيارها بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد، وبلغ قوام العينة 20 طالبة تم تقسيمهم إلي مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل مجموعة 10 طالبات .

مدة الدراسة : 10 أسابيع تدريبية بواقع وحدتين في كل أسبوع .

النتائج : أدي البرنامج المقترح بأستخدام تدريبات الساكيو إلي تنمية وتطوير القدرات البدنية ومستوي أداء الشقلبة الأمامية قيد البحث .

ثانياً: الدراسات الأجنبية :

5- دراسة فيكرام سينغ vikram singh (2008م) (34)

عنوان الدراسة : تأثير تدريبات السايكو علي مستوي الأداء المهاري في الكرة الطائرة .
هدف الدراسة : الغرض من هذه الدراسة معرفة أثر استخدام تدريبات السايكو علي تنمية بعض القدرات المهارية للاعبين الكرة الطائرة .
منهج البحث : التجريبي .

العينة : 50 ناشئ كرة طائرة من نادي دهلي الرياضي ، تم تقسيمهم بالتساوي إلي مجموعتين أحدهما تجريبية (25) ناشئ كرة طائرة قاموا بأداء تدريبات السايكو ، والأخرى ضابطة (25) ناشئ كرة طائرة قاموا بأداء التدريبات التقليدية .
مدة الدراسة : 12 أسبوعاً تدريبياً .

النتائج : أدت نتائج الدراسة إلي تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية وتحسن مستوي الأداء المهاري لناشئي كرة الطائرة الذين استخدموا تدريبات السايكو .

6- دراسة ريمكو بولمان وآخرون Remco Polman et al (2009م) (31)

عنوان الدراسة : تأثير تدريبات السايكو والألعاب الصغيرة علي بعض المتغيرات البدنية لدي غير المتدربين .
هدف الدراسة : التعرف علي تأثير تدريبات السايكو والألعاب الصغيرة علي بعض المتغيرات البدنية لدي غير المتدربين .
المنهج : التجريبي .

العينة : بلغ قوام العينة (20) فرد من غير الممارسين لأي نشاط رياضي وتم تقسيمهم إلي مجموعتين أحدهما تجريبية وعددهم (10) أفراد قاموا بأداء تدريبات سايكو والألعاب الصغيرة لمدة 6 أسابيع ، والأخرى ضابطة وعددهم (10) أفراد لم يمارسوا أي نشاط رياضي خلال هذه المدة .

النتائج : من أهم النتائج وجود تحسن في مستوى التسارع والقدرة العضلية للرجلين لصالح المجموعة التجريبية .

7- دراسة فيلمورجان و بالانيسامي Velmurugan & Palanisamy (2012م) (33) عنوان الدراسة : تأثير تدريبات الساكيو و تدريبات البليومتريك علي تحسين السرعة الأنتقالية لدي الطلاب الجامعيين .

هدف الدراسة : الغرض من هذه الدراسة معرفة أثر استخدام أسلوب التدريب البليومتريك وتدريبات الساكيو علي تحسين السرعة الأنتقالية للطلاب الجامعيين .
منهج البحث : التجريبي .

العينة : بلغ قوام العينة (30) رياضياً من جامعة كبادي ، وتم تقسيمهم إلي ثلاث مجموعات بالتساوي مجموعتين تجريبيتين أحدهما قامت بتدريبات الساكيو والأخري قامت بتدريبات البليومتري والمجموعة ضابطة قامت بأداء التدريبات التقليدية .
مدة الدراسة : 6 أسابيع تدريبية بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً .

النتائج : أدت نتائج الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة أحصائية في مستوى السرعة الأنتقالية للمجموعات الثلاث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي قامت باستخدام تدريبات الساكيو .

أجراءات البحث :

أولاً : منهج وعينة البحث :

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

جميع لاعبات الأسكواش الكبار المسجلين بالاتحاد المصري للأسكواش موسم 2020 محافظة المنيا .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات تخصص الأسكواش الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا وعددهم (16) طالبة حيث كان قوام العينة التجريبية (8) طالبات . كما قامت الباحثة بأختيار عدد (8) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لأجراء الدراسة الأستطلاعية .

جدول رقم (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث الأساسية

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	مجتمع الدراسة	16 طالبة	100%
2	المجموعة التجريبية	8 طالبات	50%
4	العينة الاستطلاعية	8 طالبات	50%

ثانياً : الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- 1- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- 2- جهاز الديناموميتر .
- 3- ساعة إيقاف .
- 4- كرات طبية .
- 5- شدادات مقاومة (أساتك مطاطية) .
- 6- حبل وثب .
- 7- أدوات تدريبية مختلفة (أقماع ، أطباق بلاستيكية ، ... الخ) .
- 8- ملعب أسكواش .

9- مضارب أسكواش .

10- كرات أسكواش .

ثالثاً : الأختبارات والمقاييس :

قامت الباحثة بجمع البيانات عن طريق إجراء الإختبارات والمقاييس للمتغيرات قيد البحث كما يلي:

القياسات الجسمية :

1. قياس الطول والوزن باستخدام جهاز الرستاميتير .

القياسات البدنية :

1. السرعة الأنتقالية من خلال العدو 30 متر (ثانية) . (19)

2. سرعة رد الفعل (ثانية) . (3)

3. تحمل السرعة من خلال اختبار 30م*5 تكرارات (ثانية) . (3)

4. الرشاقة من خلال جري زجزاجي بين الأقماع (ثانية) . (2)

5. الرشاقة الخاصة بأستخدام اختبار داخل ملعب الأسكواش (ثانية) . (3)

6. التوافق من خلال اختبار الدوائر المرقمة (ثانية) . (19)

التوصيف الأحصائي لبيانات عينة البحث قبل التجربة :

إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة:

قامت الباحثة بالتأكد من مدي إعتدالية التوزيع لأفراد عينة البحث الأساسية في ضوء متغيرات البحث، ويوضح جدول (2) إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط الانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لمعدلات النمو لعينة البحث الأساسية (ن=8)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	معدلات النمو
0.94	2.53	168.50	169.12	سم	الطول	
0.15 -	3.58	69.50	68.50	كجم	الوزن	
0.40 -	0.71	19.00	19.25	سنة	العمر الزمني	
0.64	0.51	4.00	4.37	سنة	العمر التدريبي	

يتضح من جدول (2) ما يلي :

أن جميع قيم معاملات الألتواء تتبع المنحني الاعتدالي لعينة الدراسة في جميع معدلات النمو لعينة البحث الأساسية أي أنحصرت ما بين (+3،-3) مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيع ويشير إلي إعتدالية توزيع اللاعبين في تلك المتغيرات .

جدول (3)

المتوسط الحسابي والوسيط الانحراف المعياري ومعامل الالتواء

للمتغيرات البدنية قيد البحث للعينة التجريبية (ن=8)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	القياسات البدنية
1.20	0.31	5.26	5.36	ثانية	السرعة الانتقالية	
0.36	0.31	2.35	2.42		سرعة رد الفعل	
0.19	1.42	35.36	35.43		تحمل السرعة	
0.10 -	0.22	5.85	5.82		الرشاقة	
0.14	0.45	18.95	19.02		الرشاقة الخاصة	
0.57	0.23	7.12	7.09		التوافق	

يتضح من جدول (3) ما يلي :

تراوحت معاملات الألتواء للعينة قيد البحث ما بين (-0.10: 1.20) في القياسات البدنية أي أنها انحصرت ما بين (-3 ، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .

جدول (4)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

للمتغيرات المهارية قيد البحث للعينة التجريبية (ن=8)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات
0.29	0.42	1.00	1.03	درجة	دقة الضربة المستقيمة الأمامية
0.62	0.36	1.00	0.96		دقة الضربة المستقيمة الخلفية
0.14	0.39	1.00	1.08		دقة الضربة الجانبية الأمامية
0.70 -	0.36	1.30	1.25		دقة الضربة الجانبية الخلفية

يتضح من جدول (4) ما يلي :

تراوحت معاملات الألتواء للعينة قيد البحث ما بين (-0.70: 0.62) في القياسات المهارية أي أنها انحصرت ما بين (-3 ، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية :

المعاملات العلمية للاختبارات:

أ- حساب معامل الصدق :

للتأكد من صدق الاختبارات استخدمت الباحثة صدق التمايز، وذلك من خلال حساب دلالة الفروق بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة .

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة والغيرالمميزة
في الاختبارات قيد البحث لإيجاد معامل الصدق ($n=1=2=4$)

الدلالة الإحصائية	قيمة Z	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		وحدة القياس	الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
0.02	2.30	10.00	2.50	26.00	6.50	ثانية	السرعة الانتقالية
0.02	2.30	10.00	2.50	26.00	6.50		سرعة رد الفعل
0.02	2.30	10.00	2.50	26.00	6.50		تحمل السرعة
0.02	2.30	10.00	2.50	26.00	6.50		الرشاقة
0.02	2.32	10.00	2.50	26.00	6.50		الرشاقة الخاصة
0.02	2.32	10.00	2.50	26.00	6.50		التوافق
0.01	2.38	26.00	6.50	10.00	2.50	درجة	دقة الضربة المستقيمة الأمامية
0.01	2.33	26.00	6.50	10.00	2.50		دقة الضربة المستقيمة الخلفية
0.01	2.49	26.00	6.50	10.00	2.50		دقة الضربة الجانبية الأمامية
0.01	2.42	26.00	6.50	10.00	2.50		دقة الضربة الجانبية الخلفية

قيمة (Z) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 1.96

يتضح من جدول (5) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة عند مستوي دلالة معنوية (0.05) مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الأختبارات استخدمت الباحثة دلالة الارتباط بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قامت بتطبيق الأختبارات على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (8) لاعبين ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني مدته أسبوع بين ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (6)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات قيد البحث (ن=8)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
0.875	0.29	5.85	0.34	5.93	ثانية	السرعة الانتقالية
0.866	0.39	2.46	0.29	2.45		سرعة رد الفعل
0.927	0.49	35.11	0.51	35.20		تحمل السرعة
0.856	0.26	5.77	0.22	5.69		الرشاقة
0.975	0.39	18.62	0.43	18.45		الرشاقة الخاصة
0.915	0.29	7.45	0.36	7.27		التوافق
0.956	0.21	1.07	0.22	1.11	درجة	دقة الضربة المستقيمة الأمامية
0.917	0.22	1.11	0.22	1.15		دقة الضربة المستقيمة الخلفية
0.845	0.22	1.11	0.22	1.18		دقة الضربة الجانبية الأمامية
0.855	0.27	1.15	0.31	1.22		دقة الضربة الجانبية الخلفية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (0.05) =0.829

ويتضح من جدول (6) ما يلي :

يوجد ارتباط ذو دلالة أحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 مما يدل علي ثبات تلك الاختبارات .

الدراسة الأساسية :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث يوم الثلاثاء والاربعاء الموافق 14،15

. 2020/7/

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي عينة البحث لمدة 9 أسابيع بواقع 5 وحدات تدريبية أسبوعية فى الفترة من يوم السبت الموافق 2020/7/18 حتي يوم الخميس الموافق 2020/9/17 .

1- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث وبنفس شروط وأدوات القياس القبليّة وذلك فى يوم السبت والاحد الموافق 2020/9/19،20 .

المعالجات الإحصائية المستخدمة فى البحث:-

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بتجميع النتائج بدقة وتنظيمها ومعالجتها إحصائياً بإستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS للعلوم الإجتماعية ، وذلك بإستخدام المعاملات العلمية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الانتواء.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط بطريقة سبيرمان.
- إختبار مان ويتني لدلالة الفروق.
- إختبار ويلكسون لدلالة الفروق.
- نسبة التحسن.

وقد أرتضت الباحثة بدرجة معنوية عند مستوى دلالة 0.05.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (7)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدى

(ن=8)

لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية

مستوي الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	وحدة القياس	الاختبارات
0.01	*2.52	36.00	4.50	8	-	ثانية	السرعة الانتقالية
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
0.01	*2.52	36.00	4.50	8	-	ثانية	سرعة رد الفعل
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
0.01	*2.52	36.00	4.50	8	-	ثانية	تحمل السرعة
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
0.01	*2.52	36.00	4.50	8	-	ثانية	الرشاقة
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
0.01	*2.52	36.00	4.50	8	-	ثانية	الرشاقة الخاصة
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
0.01	*2.52	36.00	4.50	8	-	ثانية	التوافق
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		

قيمة (Z) عند مستوي معنوية $0.05 = 1.96$

يتضح من جدول (7) ما يلي :

وجود فروق دالة لأختبار ويلكسون إحصائياً لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدى في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث جاءت قيمة " Z " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدى في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

جدول (8)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدى

لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية (ن=8)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	م	ع	م		
21.82	1.17	0.08	4.19	0.31	5.36	ثانية	السرعة الانتقالية
35.95	0.87	0.07	1.55	0.31	2.42	ثانية	سرعة رد الفعل
20.32	7.20	1.41	28.22	1.42	35.43	ثانية	تحمل السرعة
27.49	1.60	0.19	4.22	0.22	5.82	ثانية	الرشاقة
16.92	3.22	0.60	15.80	0.45	19.02	ثانية	الرشاقة الخاصة
24.82	1.76	0.31	5.33	0.23	7.09	ثانية	التوافق

يتضح من جدول (8) الآتى :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 35.95 % كأكبر قيمة ، 16.92 % كأصغر قيمة حيث أن القيمة الأكبر كانت من نصيب متغير سرعة رد الفعل بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير الرشاقة الخاصة .

جدول (9)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدى

لعينة البحث الأساسية في القياسات المهارية (ن=8)

مستوى الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	وحدة القياس	الاختبارات			
0.01	*2.52	0.00	0.00	0	-	درجة	دقة الضربة المستقيمة الأمامية			
		36.00	4.50	8	+					
				0	=					
0.01	*2.53	0.00	0.00	0	-		درجة	دقة الضربة المستقيمة الخلفية		
		36.00	4.50	8	+					
				0	=					
0.01	*2.53	0.00	0.00	0	-			درجة	دقة الضربة الجانبية الأمامية	
		36.00	4.50	8	+					
				0	=					
0.01	*2.55	0.00	0.00	0	-				درجة	دقة الضربة الجانبية الخلفية
		36.00	4.50	8	+					
				0	=					

قيمة (Z) عند مستوى معنوية 0.05 = 1.96

يتضح من جدول (9) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائياً لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة " Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

جدول (10)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية (ن=8)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	م	ع	م		
59.21	1.51 -	0.34	2.55	0.42	1.03	درجة	دقة الضربة المستقيمة الأمامية
57.52	1.30 -	0.45	2.26	0.36	0.96		دقة الضربة المستقيمة الخلفية
58.70	1.51 -	0.38	2.60	0.39	1.08		دقة الضربة الجانبية الأمامية
53.18	1.42 -	0.33	2.67	0.36	1.25		دقة الضربة الجانبية الخلفية

يتضح من جدول(10) الآتي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين 59.21 % كأكبر قيمة ، 53.18 % كأصغر قيمة حيث أن القيمة الأكبر كانت من نصيب متغير دقة الضربة المستقيمة الأمامية بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير دقة الضربة الجانبية الخلفية .

مناقشة النتائج :

• مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص علي " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي المتغيرات البدنية قيد البحث المتمثلة في (السرعة الأنتقالية ، سرعة رد الفعل ، تحمل السرعة ، الرشاقة ، الرشاقة الخاصة ، التوافق) للاعبات الأسكواش لصالح القياس البعدي .

ويتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون للعينة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

ويتضح أيضاً من جدول (8) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 35.95 % كأكبر قيمة ، 16.92 % كأصغر قيمة حيث أن القيمة الأكبر كانت من نصيب متغير سرعة رد الفعل بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير الرشاقة الخاصة .

وترجع الباحثة هذا التحسن في مستوي المتغيرات البدنية قيد البحث إلي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q الذي تم بناءه علي أساس علمي وتقنين أحمال التدريب المستخدمة بأسلوب علمي ودقيق بما يتناسب مع أفراد عينة البحث وشمل البرنامج التدريبي علي تدريبات خاصة بعناصر السرعة والرشاقة والتوافق سواء كانت باستخدام أدوات مثل الأثقال والأساتك المطاطية وسلم التدريب والأقماع أو بدون استخدام أدوات مما أدى إلي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة وتحسن القدرات البدنية قيد البحث .

وهذا ما أشار إليه فيلمورجان وبالانيسامي Velmurugan& Palanisamy (2012م) أن تدريبات الساكيو تعمل علي زيادة الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة والسرعة الناتجة . (33)

ويتفق ذلك مع ما ذكره زوران ميلانوفيتش وآخرون Zoran Milanović, et al. (2011م) أن تدريبات الساكيو تعتبر احد الأشكال التدريبية التي تسهم في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والتي من أهمها السرعة بأنواعها . (35)

وتذكر ليلي جمال مهني (2016م) أن تدريبات الساكيو تشتمل علي تدريبات ذات طبيعة خاصة ، مما تساعد في تحسن القدرات البدنية بشكل عام حيث أن التدريب المستمر بأستخدام تدريبات السكيو لها أثر فعال في تحسين القدرات البدنية مما يرفع كفاءة الأداء البدني لتتوافق مع متطلبات الأداء المهاري مما يؤدي إلي تحسنه أي أن تحسن مستوي الأداء المهاري هو أنعكاس لتطوير الكفاءة البدنية للاعب . (24)

وهذا ما يتفق مع دراسات كلاً من أميرة علي محمود (2020م) (4) ، محمد حافظ محمد (2020م) (18) ، عبد الحميد كامل عبد الباقي (2020م) (10) ، محمود محمد عيد Imran Akhmad, Bangun Setia (2020م) (20) ، أمران أخماد ، بانجن سيتيا (2020م) (27) ، جيا شينغ Chan Jia Sheng (2020م) (28) ، سالمان علي ثقل (2018م) (8) ، ريلمي أرجونان Arjunan,R. (2015م) (25) ، أتناسكوفيتش أندريا ، مارتن جيورجي Atanasković, Andrija & Martin Georgiev (2013م) (26) .

حيث أشارت نتائج تلك الدراسات أن تدريبات الساكيو تسهم في تنمية وتطوير مكونات السرعة والرشاقة التي بنيت عليها فكرة هذه التدريبات وهو ما أثبتته نتائج هذه الدراسة .

وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الأول ،،،

• مناقشة نتائج الفرض الثاني " يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات المهارية المتمثلة في (دقة الضربة المستقيمة الأمامية ، دقة الضربة المستقيمة الخلفية ، دقة الضربة الجانبية الأمامية ، دقة الضربة الجانبية الخلفية) للاعبات الأسكواش لصالح القياس البعدي .

ويتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون للعينة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوى معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

ويتضح أيضاً من جدول (10) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين 59.21% كأبزر قيمة ، 53.18% كأصغر قيمة حيث أن القيمة الأكبر كانت من نصيب متغير دقة الضربة المستقيمة الأمامية بينما القيمة الأصغر كانت من نصيب متغير دقة الضربة الجانبية الخلفية .

وتعزي الباحثة هذا التحسن في مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد البحث إلي البرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد في تدريباته علي السرعة والرشاقة والتي تعد أحد القدرات البدنية الهامة في رياضة الأسكواش التي تسهم بشكل كبير في تحسن مستوى الأداء نتيجة للمواقف المختلفة أثناء المباراة التي يتعرض لها اللاعب أو اللاعبة ويستوجب عليه اتخاذ القرار المناسب والقيام بأداء المهارات الحركية اللازمة بشكل متميز يسهم في تحقيق النقطة التي تساعده علي الفوز بالمباراة وتري الباحثة أن تدريبات السايكو كان لها عظيم الأثر علي تحسن مستوى الأداء المهاري في المهارات الحركية قيد البحث .

وهذا يتفق مع كمال عبد الحميد أسماعيل ، محمد صبحي حسانين (2001م) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلي تنمية المكونات البدنية التي تسهم في أدائها بصورة مثالية . (14)

ويذكر محمد حافظ محمد (2020م) أن تدريبات الساكيو أدت إلي تحسين مستوي الأداء المهاري نتيجة تحسين القدرات البدنية الخاصة . (18)

ويري مروان علي عبدالله (2003م) أن التدريب علي المهارة وحدها لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول علي نتائج مثمرة ، حيث أنه بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها . (21)

وهو ما قامت به الباحثة حيث أستخدمت تدريبات الساكيو الذي يعتمد في تدريباته علي التدريبات الخاصة بالسرعة والرشاقة الأمر الذي بدوره يعمل علي تنمية مستوي الأداء المهاري للاعبين الأسكواش نظراً لسرعة الأداء في مباريات الأسكواش وتغير الاتجاه الدائم خلال المباراة الذي يتطلب من اللاعبين أن يتمتع بمستوي عالي من الرشاقة لأتخاذ الوضع المناسب لتنفي المهارة التي تتوافق مع ظروف اللعب .

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسات كلاً من فاتن أبو السعود ، عبير ممدوح (2020م) (13) ، شريف صالح (2020م) (9) ، سيلفا أيشا وآخرون Silva Icha et al. (2020م) (32) ، محمد أحمد الشربيني (2018م) (15) ، محمد أحمد همام (2018م) (16) ، منصور محمد (2018م) (22) ، أحمد عاصم عثمان (2017م) (1) ، أحمد نور الدين محمد (2016م) (5) ، ريلمي راجكومار ، كيليان ديفيا Rajkumar, R., & K.Divya (2016م) (30) ، ناندلال سينغ ، بهندر سينغ Nandalal Singh And Bhupinder (2016م) (29) ، فيكرام سينغ Vikram Singh (2008م) (34) ، ريمكو بولمان Sing (2016م) (31) Remco Polman et al (2009م) .

حيث أشارت نتائج تلك الدراسات أن تدريبات الساكيو تسهم في تحسين مستوي الأداء المهاري بما يتناسب مع متطلبات النشاط الرياضي الممارس .

وبهذا يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني ،،،

الأستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الأستنتاجات :

فى ضوء أهداف وطبيعة البحث وفى حدود عينة البحث المختارة والمنهج المستخدم ومن واقع البيانات التى تم جمعها ونتائج التحليل الإحصائى توصلت الباحثة إلى أستنتاج الأتى :-

1. تدريبات الساكىو أثرت بشكل أيجابى على مستوى القدرات البدنية لأفراد عينة البحث .
2. تدريبات الساكىو أثرت بشكل أيجابى على مستوى المتغيرات المهارية قيد الحث للعينة التجريبية.
3. النسبة المئوية لمعدلات التحسن للقياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث للعينة التجريبية تراوحت ما بين 35.95 % كأكبر قيمة ، 16.92 % كأصغر قيمة .
4. النسبة المئوية لمعدلات التحسن للقياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات المهارية قيد البحث للعينة التجريبية تراوحت ما بين 59.21 % كأكبر قيمة ، 53.18 % كأصغر قيمة.

ثانياً : التوصيات :

فى ضوء الإجراءات التى تمت فى هذه الدراسة وفى حدود عينة البحث المختارة وأستناداً إلى النتائج والإستنتاجات السابقة توصى الباحثة بما يلى :-

1. أستخدام تدريبات الساكىو S.A.Q فى تنمية وتطوير مكونات السرعة والرشاقة .
2. أستخدام تدريبات الساكىو S.A.Q فى تنمية وتطوير مستوى الأداء المهارى للاعبى الأسكواش.
3. توعية المدربين واللاعبين بأهمية تدريبات الساكىو S.A.Q وتوفير الأدوات اللازمة لتنفيذ هذا النوع من التدريبات .
4. الأستعانة بتدريبات الساكىو S.A.Q كأتجاه تدريبي حديث لتحسين متغيرات السرعة والرشاقة .
5. أجراء بحوث مماثلة بأستخدام تدريبات الساكىو S.A.Q على عينات ورياضات مختلفة .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- 1- أحمد عاصم عثمان : " تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعة الانطلاق علي تطوير أداء مجموعات (الناجي نوكاتا) لدي لاعبي رياضة الجودو " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- 2- أحمد عبد الحميد عمارة ، حسام الدين مصطفى : أسس التدريب في المصارعة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى . (2009م)
- 3- أحمد محمد بدوي عاشور : تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين بأستخدام الكرة علي فاعلية بعض مهارات الأسكواش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان . (2019م)
- 4- أميرة علي محمود (2020م) : تأثير تدريبات الساكيو (S.A.Q) في تطوير القدرة العضلية ومستوي الانجاز لناشئي رمي الرمح ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 5- أحمد نور الدين محمد : " تأثير برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات الساكيو علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء الخططي الهجومي الفردي لناشئي كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي . (2016م)
- 6- بدیعة علي عبد السمیع : " فاعلية تدريبات الساكيو علي الفصل الكهربائي للبروتين وبعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئي 100م حواجز " كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان . (2014م)
- 7- جمال الشافعي (2001م) : الأسكواش التاريخ وتعليم المهارات وقواعد اللعب ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى .

- 8- سالمان علي ثقل علي : " تأثير استخدام تدريبات الساكيو علي التصويب المتنوع علي المرمي في الثلث الهجومي لدي ناشئي كرة القدم بدولة الكويت" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .
- 9- شريف صالح (2020م) : تأثير تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لناشئي رياضة التنس ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد 31 ، العدد 31 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- 10- عبد الحميد كامل عبد الباقي (2020م) : تأثير تدريبات الساكيو علي تحسين بعض المتغيرات البدنية ومتغيرات الأداء الفني وعلاقتها بالمستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- 11- عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدري نور الدين ، بديعة علي عبد السميع (2017م) : " تدريبات الساكيو S.A.Q (الرشاقة التفاعلية – السرعة الحركية التفاعلية) " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 12- عمرو صابر حمزة ، بيداء طارق (2012م) : " فاعلية تدريبات الساكيو علي رشاقة رد الفعل ومستوي أداء الشقلبة الأمامية علي حصان القفز ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد .
- 13- فاتن أبو السعود ، عبير ممدوح (2020م) : تأثير تدريبات الساكيو علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباق 100 متر عدو للفرقة الأولى ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، المجلد 20 ، العدد 20 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- 14- كمال عبد الحميد أسماعيل ، محمد صبحي حسانين (2001م) : رباعية كرة اليد الحديثة (الماهية والأبعاد التربوية) – أسس القياس والتقويم – اللياقة البدني ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- 15- محمد أحمد عبد العزيز : " تأثير تدريبات الساكيو علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوي الرقمي للاسباحين الناشئين " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ .
- 16- محمد أحمد همام (2018م) : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات التوافقية ومستوي الاداءات المهارية الهجومية المركبة للاعبين كرة اليد " رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .
- 17- محمد جابر بريق ، خيرية : برامج تدريب السرعة ، دار المعارف ، الاسكندرية . أحمد السكري (2015م)
- 18- محمد حافظ محمد (2020م) : منظومة هرمية لتدريبات SAQ لتحسين المستوي الرقمي لسباق 110 حواجز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
- 19- محمد حسن علاوي ، نصر : أختبارات الأداء الحركي ، الطبعة 4 ، دار المعارف ، القاهرة . الدين رضوان (2001م)
- 20- محمود محمد عيد (2020م) : تأثير استخدام تدريبات الساكيو علي القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئي الوثب الطويل تحت 18 سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- 21- مروان علي عبدالله : تأثير تدريبات الأثقال والبليومتريك علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين كرة اليد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . (2003م)
- 22- منصور محمد باشا (2018) : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية والأداءات الخطئية الدفاعية الفردية لناشئي كرة القدم بدولة الكويت " رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .

- 23- ناهد عيد زيد (2008م) : أساسيات في التعلم الحركي ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 24- ليلي جمال مهني (2016م) : تأثير تدريبات الساكيو علي بعض القدرات التوافقية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة 110 متر حواجز لدي تلاميذ المرحلة الأعدادية الرياضية ، بحث علمي منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد 46 ، جزء 3 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 25- Arjunan, R. (2015) : [Effect of Speed, Agility and Quickness \(S. A. Q\) Training on Selected Physical Fitness Variables Among School Soccer Players, International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature, Vol. 3, Issue 10.](#)
- 26- Atanasković, Andrija & Martin Georgiev. (2013) : [The Impact of Plyometric Training on the Explosive Power of the Lower Extremities of Handball Player. Sport - Science & Practice. Vol. 3, no.1.](#)
- 27- Imran Akhmad, Bangun Setia Hasibuan (2020) : [Contribution of SAQ Exercises and Pliometric Exercises Against Smash in Princess Volleyball Games, 1st Unimed International Conference , 190-193 .](#)
- 28- Jia Sheng Chan (2020) : Effects of Plyometric Training, SAQ Training and Combination Training on Agility, Speed, Explosive Power and Emotional Perception among Adolescent Taekwondo Athletes, Tunku Abdul Rahman University College .
- 29- Nandalal Singh And Bhupinder Sing. (2016) : Twelve Weeks Saq Equipment Training On Selected Motor Fitness Variables Among School Athletes. Periodic Research: Vol.- V, Issue-I, August-2016.

- 30- Rajkumar, R., & K.Divya. (2016) : Effect of SAQ Training on Selected Physical Responses Among College Men Students. Indian Journal of Applied Research. Volume:6, Issue:8.
- 31- Remco Polman, Jonathan Bloomfield, and Andrew Edwards (2009) : Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, International Journal of Sports Physiology and Performance,4, 494-505.
- 32- Silva Icha Alviana, Edy Mintarto, Agus Hariyanto (2020) : The Effect of Exercise with Ladder Drill Slaloms and Carioca on Speed and Agility, International Journal for Educational and Vocational Studies (IJEVS) .
- 33- Velmurugan G. & Palanisamy A. (2012) : Effects of S.A.Q Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume : 3 ,Issue : 11, 432.
- 34- Vikram Singh (2008) : Effect of S.A.Q. drills on skills of volley ball players, A THESIS, Submitted to the Lakshmibai National Institute of Physical Education, Gwalior.
- 35- Zoran Milanović ,Goran Sporiš , Nebojša Trajković, Nic James, Krešimir Šamija(2012) : Effects of a 12 Week SAQ Training Program on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players, Journal of Sports Science and Medicine , 12, 97-103.

علي السرعة والرشاقة وبعض المتغيرات المهارية S.A.Q أثر تدريبات الساكيو للاعبات الأسكواش

*د/ هناء محمد عبد الوهاب عبد الله

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو لمعرفة تأثيره علي مكونات السرعة والرشاقة المتمثلة في (السرعة الانتقالية ، سرعة رد الفعل ، تحمل السرعة ، الرشاقة ، الرشاقة الخاصة ، التوافق) للاعبات الأسكواش وتأثيره علي بعض المتغيرات المهارية المتمثلة في (دقة الضربة المستقيمة الأمامية ، دقة الضربة المستقيمة الخلفية ، دقة الضربة الجانبية الأمامية ، دقة الضربة الجانبية الخلفية) للاعبات الأسكواش وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لملائمته لطبيعة البحث واشتمل مجتمع البحث على جميع لاعبات الأسكواش الكبار المسجلين بالاتحاد المصري للأسكواش موسم 2020 محافظة المنيا وبلغت عينة البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات تخصص الأسكواش الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا وعددهم (16) طالبة حيث كان قوام العينة التجريبية (8) طالبات . كما قامت الباحثة بأختيار عدد (8) طالبات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لأجراء الدراسة الاستطلاعية وكانت أهم الاستنتاجات أن تدريبات الساكيو أثرت بشكل إيجابي علي مستوى القدرات البدنية لأفراد عينة البحث كما أثرت بشكل إيجابي علي مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث للعينة التجريبية وكانت النسبة المئوية لمعدلات التحسن للقياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث للعينة التجريبية تراوحت ما بين 35.95 % كأكبر قيمة ، 16.92 % كأصغر قيمة كما أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن للقياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث للعينة التجريبية تراوحت ما بين 59.21 % كأكبر قيمة ، 53.18 % كأصغر قيمة وكانت أهم التوصيات : استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q في تنمية وتطوير مكونات السرعة والرشاقة وأن استخدام تدريبات الساكيو S.A.Q في تنمية وتطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين الأسكواش توعية المدربين واللاعبين بأهمية تدريبات الساكيو S.A.Q وتوفير الأدوات اللازمة لتنفيذ هذا النوع من التدريبات والأستعانة بتدريبات الساكيو S.A.Q كأتجاه تدريبي حديث لتحسين متغيرات السرعة والرشاقة وأجراء بحوث مماثلة بأستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q علي عينات ورياضات مختلفة

The effect of S.A.Q training on the components of speed, agility, and some skill variables of squash players

Dr. / Hanaa Mohammed Abd Elwahab Abd Allah

The research aims to design a training program using saku exercises to know its effect on the components of speed and agility represented in (translational velocity, reaction speed, endurance of speed, agility, special agility, compatibility) for squash players and its effect on some skill variables represented in (accuracy of the front straight stroke, The accuracy of the straight back stroke, the accuracy of the front side stroke, the accuracy of the backward side stroke) for squash players. The researcher used the experimental approach with an experimental design for one experimental group in order to suit the nature of the research The research community included all adult squash players registered in the Egyptian Squash Federation for the 2020 season in Minya Governorate and the research sample reached (8) students. Students. The researcher also selected (8) female students from the research community and outside the basic research sample to conduct the exploratory study. The most important conclusions were that the sake training positively affected the level of the physical abilities of the individuals of the research sample and also positively affected the level of the skill variables under induction for the experimental sample. The percentage of improvement rates for the pre and post measurements in the physical variables under investigation for the experimental sample ranged between 35.95% as the largest value. The percentage of improvement rates for the pre and post measurements in the skill variables under investigation for the experimental sample ranged between 59.21% as the largest value, and 53.18% as the smallest value. The most important recommendations were: the use of SAQ training in developing and developing components of speed and agility, and the use of SAQ training in developing and developing the skill level of squash players, educating coaches and players of the importance of SAQ exercises, providing the necessary tools to implement this type of training, and using SAQ exercises as a modern training direction to improve Variables of speed, agility, and similar research using SAQ exercises on different samples and sports

الحراك الإجتماعي وعلاقته بالتكيف الإجتماعي للطالبة المعلمة

المختربة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الأزهر

د/ شيماء عبد الحميد عبد السلام

المقدمه ومشكلة البحث

إن تحرك الأفراد والجماعات ظاهرة مستمرة في كل مجتمع , فهناك العديد من الأسباب التي تجبر الأفراد على التنقل من مكان لآخر كالتنقل الوظيفي أو التعليمي وغيرها , عدا تلك المجتمعات المغلقة التي يقل فيها الحراك الإجتماعي إلى أدنى مستوياته .
والحراك الاجتماعي يشير إلى إمكانية تحرك الأفراد أو الجماعات أسفل أو أعلى الطبقة الإجتماعية في هرم التدرج الإجتماعي، كما يشير أيضاً على الحركة المكانية أو الهجرة السكانية , ويعني ذلك انتقال الفرد أو مجموعة من الأفراد من مستوى طبقي إلى المستوى الآخر , كالذي يحدث حال انتقال الطلاب من مجتمع إلى آخر لتلقي العلم او حال انتقال إلى العمل بمجتمع آخر , ما يدل على أن الحراك الاجتماعي يتطلب وجود مجتمعاً طبقياً , لذا فالحراك الإجتماعي ظاهرة جديدة في المجتمع الحديث , الذي يتميز عن المجتمع التقليدي الإقطاعي الذي يعد مجتمعاً مغلقاً ولا يتحرك فيه الفرد خارج الجماعة التي ينشأ فيها لوجود حواجز إجتماعية تربط الفرد بجماعته. (12 : 338)

هذا ويعد التعليم من العوامل المهمة في عملية الحراك الإجتماعي تبعاً لما يترتب عليه من تمايز بين أفراد المجتمع والنتائج عن عوامل مختلفة منها الوضع الإجتماعي والإقتصادي والثقافي للأسرة , وقد اعتمد نموذج " بودون " على تحليل نمط سلوك الفاعلين بأن الأفراد يسجلون معدل نجاح مدرسي جيد نسبياً وفق أصلهم الإجتماعي، كما أن دوافعهم وتحفيزاتهم تتأثر بالأصل الإجتماعي، وتتوافق مع هذه المقاربة المنهجية للحراك الإجتماعي، الدراسات

•مدرس بقسم العلوم التربوية والإجتماعية □ كلية التربية الرياضية للبنات □ جامعة الزقازيق

التي أجراها "جنكز Jenkes" في الولايات المتحدة و"جيرو Girod" في سويسرا وتدل هذه الدراسات على إذا كان الأصل الاجتماعي يؤثر على المستوى التعليمي بشكل حاسم، فإن المستوى التعليمي يؤثر على الموقع الاجتماعي تأثيراً اعتدالياً. (6 : 54)

ويعد التعليم من أهم العوامل التي تؤدي إلى إحداث الحراك الاجتماعي لما يحدثه من تطورات فكرية وتنقلات مكانية ، تفرض على الفرد التعايش والتفاعل مع الآخرين بحكم كونه كائن اجتماعي ، الامر الذي يدفعه الى السعي لتحسين وضعيته وتغييرها باستمرار ، فظاهرة وجود طبقات إجتماعية ظاهرة لا يكاد يخلو منها أى مجتمع إنساني ، ولكنها تختلف من حيث الدرجة ومن فترة زمنية إلى أخرى. (4 : 242)

وكما يؤكد " مولود الطيب " (2014م) أن التعليم عاملاً أساسياً من العوامل التي تؤدي إلى حدوث الحراك الاجتماعي داخل المجتمع المعاصر، نظراً لما يتيح من فرص تحقيق التقدم العلمي والاجتماعي، بما يجعل الأفراد أكثر استعداداً لتقبل التغيير وتحسين أوضاعهم الاقتصادية والاجتماعية ، فقد دلت الدراسات والبحوث أن بعض الفئات الاجتماعية من الطبقات الدنيا، على الرغم من ظروفهم السيئة وعدم توفر الإمكانيات، استطاعت أن تصل إلى أعلى الدرجات في السلم التعليمي، وأن تحسن من وضعها الطبقي من خلال الحراك الاجتماعي الذي يحققه التعليم، وقد أكدت بعض الدراسات الحديثة أن فرص الحراك المهني الاجتماعي محدودة، نظراً لوجود تمايز في النسق التعليمي يجعل أبناء الطبقة العليا محكرين للمهن ذات المستوى الرفيعة. (17:40)

هذا ويمكن التمييز بين نوعين من الحراك الاجتماعي حسب اتجاهه إلى الحراك العمودي ويعني إنتقال الأفراد الصاعد والهابط في الطبقة الاجتماعية ، والحراك الافقي ويعني إنتقال الأفراد من مكانة إلى اخرى وفي المستوى نفسه من المكانات الاجتماعية. (6 : 209)

هذا وأشار "هافمان و سميديج ، Haveman,R,and Smeeding(2006م) أن التعليم من أهم الوسائل التي تتيح للأفراد حركة مستمرة إلى أعلى ، فقد أكدت بحوث علم الاجتماع على أن التعليم هو حجر الزاوية في الحراك الاجتماعي وإتجهت بحوث التعليم عن

علاقته بالحراك الإجتماعي إتجاهات عديدة يمكن تلخيصها في تأكيد الإرتباط المباشر بين التعليم والحراك الإجتماعي , حيث أنه هناك إرتباط قوي بين التحصيل الدراسي وإرتفاع الدخل , وتقوم إفتراض العلاقة بين التعليم والحراك الإجتماعي على الإعتقاد بان التعليم له قيمة في حد ذاته, وبصرف النظر عما يترتب عليه من إنجازات , فالتعليم له قيمة رمزية تختلف عن القيمة الوظيفية المرتبطة بالمهن أو صور الحراك التي ينتجها , فالتعليم في ضوء ذلك يبقى وسيلة لاغنى عنها لأولئك الذين يسعون الى الصعود إلى أعلى , وبصرف النظر عن المهن التي يمنحها لهم التعليم . (21 : 150،125)

هذا وتعتبر التأثيرات البيئية المختلفة داخل المجتمع من العوامل المباشرة في الحراك الإجتماعي المرتبطة بالتعليم مثل إنعزال البيئة وفقرها, ونقص الخدمات الإجتماعية فيها, وتمسكها بمعتقدات فكرية ثقافية مختلفة عن المجتمعات الحديثة, كل هذه عوامل تجعل هناك صعوبة تتصل بإمكانية الصعود إلى أعلى بالحراك الإجتماعي.(22 : 24)

ويعتبر الانسان بطبعه مخلوق إجتماعي له القدرة على التعامل مع الظروف المختلفة والإستجابة لمستجدات الحياة وما تحفل به متغيرات إجتماعية وطبيعية , وتسمى مثل هذه الإستجابة والتعامل مع الظروف المختلفة بعملية التكيف الإجتماعي , وتعد أكبر عمليات التكيف الإجتماعي واشدها حدة وتأثيراً على حياة الفرد تلك التي تحدث عندما ينتقل من بيئة ثقافية إجتماعية الى بيئة أخرى , وذلك لأن إختلاف البيئات الثقافية ينتج عنه إختلاف في العادات والتقاليد والقيم وقضايا العرف الإجتماعي وأسس بناء العلاقات الإجتماعية التي ينبغي فهمها والتعامل معها. (8 : 32)

ويعد التكيف الإجتماعي هو قدرة الفرد على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته الإجتماعية، ومنسجماً مع معايير مجتمعه دون التخلي عن إستقلاله مع تمتعه بنموسليم غير متطرف في انفعالاته ومساهم في مجتمعه.(3 : 52)

ويشير "برايسست وآخرون" (Brissete, et al 2002م) أن التكيف الإجتماعي حالة من تكامل شخصية الفرد، والتخطيط لمستقبله وحل مشكلاته والتكيف مع الواقع، والتمتع بقدر

من الثبات الانفعالي والأمن الشخصي والإحساس بالرضا والثقة بالنفس والإلتزام بقيم توجه سلوكه، والقدرة على حل مشكلاته بنفسه الامر الذي يمكنه من إقامة علاقات إجتماعية ناجحة، والإسهام في بناء المجتمع والشعور بالطمأنينة والرضا، ويشمل التكيف النفسي والإجتماعي جميع مجالات حياة الفرد البيولوجية والإجتماعية والنفسية لأن الكيان الإنساني يعمل في وحدة متناسقة ومتكاملة ومتربطة. (20: 103)

وتبرز أهمية السلوك التكيفي في عمليات أساسية كالنضج والتعلم والتكيف الشخصي والإجتماعي، وهذه العمليات تحدث في حياة الفرد خلال المراحل المختلفة ، ويتم التكيف أحياناً بقبول الفرد للظروف التي لا يقوى على تغييرها، او بتعبئة الفرد لطاقاته فيعدل الظروف التي تعترض تحقيق أهدافه، أو يكون أحياناً حلاً وسطاً بينهما ، وقد لايلخو اي فرد في حياته من سوء التكيف النفسي والإجتماعي، فهو سلوك موجه للتغلب على العقبات والصعوبات والآليات التي يتعلمها الإنسان في صراعه مع الحياة، والتي يسعى من خلالها إلى إشباع حاجاته، وإرضاء دوافعه، وتخفيف توتره ليحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا وهي مسألة شخصية تتدخل فيها خبرة الفرد. (5: 86)

ولاشك أن التدريب الميدانى يعد من أهم جوانب إعداد المعلم ، فعن طريقه تتضح وتتوطد العلاقة بين كليات التربية وما تقوم به من إعداد أكاديمي ثقافي وتخصصي وتربوي من ناحية ومدارس التدريب وعملها من ناحية أخرى، والتي من خلالها تتعرف الطالبة المعلمة على متطلبات ومهارات وإستراتيجيات مهنة التدريس من الواقع الفعلي وتطبق أساليب التقويم المتنوعة وكيفية مواجهه القضايا والمشكلات التعليمية والتربوية في البيئة الصفية والمدرسية ، فالتدريب الميدانى يشكل المرحلة النهائية والتطبيقية من برامج الإعداد من خلال تدريب معلمة المستقبل في بيئة حقيقية لتطبق ما تلقته نظرياً ولتكتسب كثيراً من المهارات العلمية والإجتماعية من خلال الممارسة العملية والإندماج بالجانب التدريسي. (16: 381)

وعندما تنتقل الطالبة من مجتمعها الى مجتمع آخر لمتابعة الدراسة والتحصيل المعرفي فإنها بذلك تنتقل من بيئة ثقافية إجتماعية الى بيئة اخرى ، وتعرض لعدد من

المشكلات والضغوط الإجتماعية التي تحتم عليها التكيف معها لحفظ توازنها والعيش بطريقة مقبولة في الوسط الإجتماعي الجديد . (32:8)

ومن خلال ماسبق ترى الباحثة أن هناك حراك إجتماعي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات -جامعة الأزهر كونهن من مجتمعات مختلفة ومتنوعة الثقافة والعادات والتقاليد تمثل تحدي كبير لهن من حيث التكيف الاجتماعي ، خاصة عند تحملهن لمسؤولية التدريب الميداني بالمعاهد الدينية الازهرية وتحمل مسؤولية الانخراط في مجتمع المدرسين والاندماج معهم ومع العديد من الجوانب التربوية التي تتعلق بمجال التربية الرياضية من خلال تنظيم واصطفاف طابور المدرسة والقيام بالمهارات التدريسية وإداء النموذج التدريسي للطلاب بالملعب امام المدرسين من الذكور ، الامر الذي يعد تحدي لدى الطالبة المعلمة الازهرية ، ومن خلال تكليف الباحثة لاجراء إختبار القدرات لكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الازهر والتي تعد اول كلية من نوعها على مستوى جمهورية مصر العربية والتي تضم الحاصلات على الثانوية العامة من كافة بقاع الجمهورية وعلى جميع المستويات الإقتصادية والإجتماعية الامر الذي أثار فكر الباحثة حيث يعد انتقال هؤلاء الطالبات من مجتمعات مختلفة ومتنوعة وتجمعهم في بيئة واحدة مجال خصب لاجراء فكرة البحث وهي التعرف على مدى الحراك الاجتماعي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى الطالبة المغتربة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر في مجال التدريب الميداني.

هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على الحراك الإجتماعي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي للطالبة المعلمة المغتربة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر.

تساؤلات البحث :

- هل ينطبق الحراك الإجتماعي على الطالبة المعلمة المغتربة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الازهر؟

- ماهو مدى التكيف الإجتماعي للطالبة المعلمة المغتربة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر؟
- ماهي العلاقة بين الحراك الاجتماعي والتكيف الاجتماعي للطالبة المعلمة المغتربة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر؟

مصطلحات البحث:

الحراك الإجتماعي Social Mobility

هو الوضع الذي يشير إلى إمكانية تحرك الأفراد أو الجماعات إلى أسفل أو إلى أعلى الطبقة أو المكانة الاجتماعية في هرم التدرج الاجتماعي أو في إطار النسق الاجتماعي.(10: 23)

التكيف الإجتماعي Social adaptaion

هو حالة من الاتزان النفسي تتجلى فيه تكامل شخصية الفرد، والتخطيط لمستقبله، وحل مشكلاته، والتكيف مع الواقع، والتمتع بقدر من الثبات الانفعالي الذي يمكن الفرد من إقامة علاقات إجتماعية ناجحة، والالتزام بقيم توجه سلوكه، والإسهام في بناء المجتمع. (15: 64)

الطالبة المعلمة بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر

هو مصطلح يطلق على الطالبة المقيدة بكلية التربية الرياضية والتي تدرس مقرر التدريب الميداني بالمعاهد الدينية في مراحل التعليم المختلفة. (* تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة:

1. دراسة " محسن منشد" (2017م)(13) بعنوان " التعليم الجامعي والحراك الإجتماعي في العراق"، هدفت الدراسة الى التعرف على دور التعليم الجامعي في الحراك الاجتماعي بالعراق وكذلك التعرف على الاثار المترتبة على التعليم بالنسبة للمجتمع من النواحي الاجتماعية والثقافية والسياسية والاقتصادية , وبلغت عينة البحث (199) مبعوث من طلاب الجامعة بنسبة بلغت (66.3%) من الذكور و(33.7%) من الإناث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وأشارت أهم النتائج أن التعليم يمثل دور كبير في صعود السلم الاجتماعي , كما يساهم التعليم في تنمية الاتجاه نحو الحفاظ على البيئة.

2. دراسة " مولود زايد " (2014م) (17) بعنوان " دور الحراك الاجتماعي في الحصول على المكانة الاجتماعية وعلاقة ذلك ببنية ونظام المجتمع " , هدفت الدراسة الى التعرف على ماهية الحراك الاجتماعي وكيفية الحصول على المكانة الاجتماعية والربط بين تغير وتقدم المجتمع والحراك الاجتماعي , واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي , وأشارت أهم النتائج أن الحراك الاجتماعي يلعب دور هام في الحصول على المكانة الاجتماعية كما يرتبط ببنية المجتمع .
3. دراسة " باهار ليفنتوجلويو Bahar Leventoughlu " (2003م) (19) بعنوان " الحراك الاجتماعي للطبقة الوسطى والتحول الاجتماعي " هدفت الدراسة الى تفسير الحراك الاجتماعي للطبقة الوسطى من خلال التحولات السياسية , لأنها تتولى السلطة واتخاذ القرارات السياسية لتغيير ميزان القوى لصالحها , واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي , وأشارت أهم النتائج الى الدور الحاسم للطبقة الوسطى في القرارات السياسية , وأن الطبقة الوسطى تؤثر في القرارات السياسية على الطبقة الحاكمة .
4. دراسة " صالح الصغير " (2001م) (8) بعنوان " التكيف الاجتماعي للطلاب الوافدين : دراسة تحليلية مطبقة على الطلاب الوافدين في جامعة الملك سعود بالرياض " وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين عدد من المتغيرات والخصائص للطلاب الوافدين في جامعة الملك سعود بالرياض ومستوى تكيفهم الاجتماعي في المجتمع السعودي , واشتملت عينة الدراسة على (98) طالباً وافداً , واستخدم الباحث المنهج الوصفي , وأشارت أهم النتائج الى وجود علاقة دالة احصائياً بين خصائص الطلاب الوافدين ومستوى التكيف الاجتماعي لديهم , كما تفاوت مستوى التكيف الاجتماعي للطلاب الوافدين تبعاً للحالة الزوجية حيث لوحظ ان الغير متزوجين أكثر تكيفاً عن المتزوجين .
5. دراسة " نايف فدعوس وآخرون " (2016م) (18) بعنوان " مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية "

وهدفت الدراسة إلى التعرف مستوى الرهاب الإجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعة الاردنية , وتوصلت الدراسة الى تدني مستوى الرهاب الاجتماعي لدى الطلابالسعوديين وارتفاع مستوى التكيف النفسي للطلاب السعوديين بالجامعة الاردنية.

ومن خلال إستعراض الدراسات السابقة فلم تتطرق الباحثة الى دراسة تناولت الحراك الإجتماعي وعلاقته بالتكيف الإجتماعي للطالبة المعلمة.

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث طالبات التدريب الميداني بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة الازهر بالفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2020/2019م, والبالغ عددهن (721) طالبة ، كما تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وقوامها (173) طالبة يمثلن نسبة (23.99%) من طالبات الفرقة الرابعة ، وهن من مجتمعات متباينه العادات والتقاليد من محافظات جمهورية مصر العربية (سيناء ، الوادي ، سوهاج ، أسوان ، مطروح، البحيرة) كما تم سحب (50) طالبة لإجراء الدراسة الإستطلاعية وماتشمله من المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة بالبحث وهن من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وجدول (1) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث :-

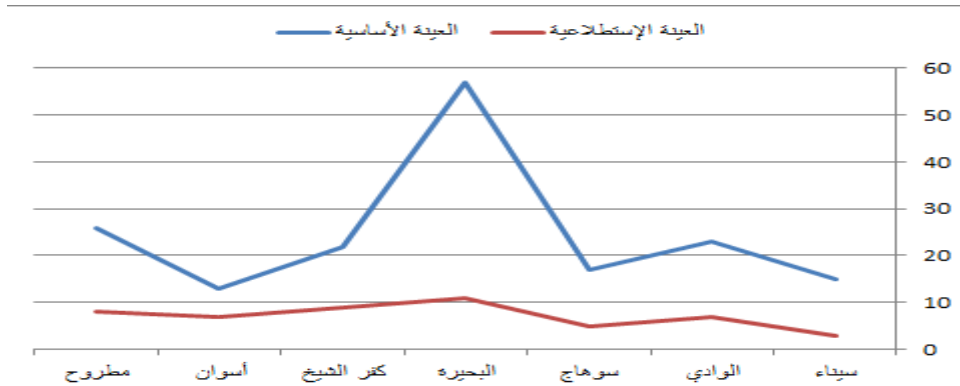
جدول (1)

توصيف عينة البحث (الاساسية , الاستطلاعية)

ن = (223) طالبة

العينة الإستطلاعية			العينة الأساسية		
النسبة %	العدد	المحافظة	النسبة %	العدد	المحافظة
6%	3	سيناء	8.67%	15	سيناء
14%	7	الوادي	13.29%	23	الوادي
10%	5	سوهاج	9.82%	17	سوهاج
22%	11	البحيرة	32.94%	57	البحيرة
18%	9	كفر الشيخ	12.71%	22	كفر الشيخ
14%	7	أسوان	7.51%	13	أسوان
16%	8	مطروح	15.02%	26	مطروح
6.93%	50	المجموع	23.99%	173	المجموع

يتضح من جدول (1) أن عينة البحث الاساسية تبلغ (173) طالبة من سبع محافظات مختلفة بنسب تتراوح من (7.51%:32.94%) , بينما بلغت العينة الإستطلاعية (50) طالبة من نفس المحافظات بنسب تتراوح من (6%:22%) , من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.



شكل (1)

توصيف عينة البحث (الاساسية , الاستطلاعية)

جدول (2)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية

ن = (223) طالبه

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
العمر	21.99	22.00	0.654	1.76	-0.774
الحراك الاجتماعي	الثقافي	31.10	31.00	1.418	-1.30
	الإقتصادي	28.58	29.00	1.143	-1.11
	اللغوي	24.04	24.00	1.504	-0.80
التكيف الاجتماعي	الطالبة مع الزملاء	13.49	13.00	1.118	-1.35
	الطالبة مع المدرسين	12.14	12.00	0.942	-1.02
	النشاط المدرسي	15.49	15.00	1.118	-1.35

يتضح من جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات (العمر، الحراك الاجتماعي، التكيف الاجتماعي)، ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين $(3 \pm)$ مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

ثالثاً : أدوات ووسائل جمع البيانات

أعدت الباحثة في جمع البيانات المتعلقة بهذا البحث على مجموعة من الأدوات وهي :

الإطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة :

قامت الباحثة بالإطلاع على الكتب والمراجع العلمية والاطر النظرية والدراسات السابقة والمرتبطة ، بغرض التوصل الى بناء مقياسي الحراك الاجتماعي والتكيف الاجتماعي وتطبيقهما على طالبات عينة البحث.

المقابلات الشخصية

قامت الباحثة بمقابلة مفتوحة مع السادة الخبراء في مجال علم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي وكذلك علم الاجتماع ملحق (2) وتم عرض مقياسي البحث عليهم للتأكد من مدى مناسبة المحاور والعبارات ملحق (3،4) وكذلك للتأكد من مدى مناسبة ميزان التقدير لطبيعة البحث والتوصل الى الشكل المبدئي للمقياسيين، ومن ثم إجراء المعاملات العلمية من

خلال تطبيقهم على العينة الإستطلاعية والتوصل للشكل النهائي لهما لتطبيقهم على عينة البحث الأساسية .

1- مقياس الحراك الإجتماعى (إعداد الباحثة).

2- مقياس التكيف الإجتماعى (إعداد الباحثة).

- الخطوات العلمية لإعداد كل من مقياس الحراك الإجتماعى ملحق (5) والتكيف الإجتماعى ملحق (6):

فى ضوء هدف البحث وطبيعته ونظراً لقلّة وجود مقياس لقياس الحراك الإجتماعى فى التربية الرياضية وكذلك مقياس التكيف الإجتماعى حديث يتناسب مع متغيرات البحث فقد قامت الباحثة ببناء مقياسى البحث وفقاً للخطوات التالية :-

• تحديد الابعاد الأساسية لمقياسى البحث:

قامت الباحثة بتحديد الابعاد الأساسية ووضعها فى صورتها المبدئية فى استمارة وعرضها على السادة الخبراء المتخصصين فى العلوم الرياضية والإجتماعية وعددهم (10) خبراء ملحق(1) وذلك لمعرفة مدى مناسبة الأبعاد لموضوع البحث والجدول رقم (3) يوضح آراء السادة الخبراء حول تلك الأبعاد :-

جدول (3)

آراء الخبراء فى مدى مناسبة أبعاد مقياس الحراك الإجتماعى

ومقياس التكيف الإجتماعى قيد البحث ن = (10) خبراء

المقياس	الابعاد	موافق	النسبة	غير موافق	النسبة	الأهمية النسبية
الحراك الإجتماعى	الثقافى	9	%90	1	%10	11.53
	السياسى	6	%60	4	%40	7.69
	الإقتصادى	8	%80	2	%20	10.25
	اللغوى	9	%90	1	%10	11.53
التكيف الإجتماعى	الطالبة مع الزملاء	9	%90	1	%10	11.53
	الطالبة مع المدرسين	9	%90	1	%10	11.53
	الطالبة مع الادارة	6	%60	4	%40	7.69
	النشاط المدرسى	8	%80	2	%20	10.25

يتضح من جدول(3) أن النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على أبعاد مقياسي الحراك الاجتماعي والتكيف الاجتماعي قيد البحث تراوحت ما بين (0%:90%) وقد ارتضت الباحثة موافقة الخبراء بنسبة 70% فأكثر لمناسبة أبعاد المقياسين ليصبح مقياس الحراك الاجتماعي مكون من(3) أبعاد وهما (الثقافي- الإقتصادي- اللغوي) وكذلك مقياس التكيف الاجتماعي مكون من(3) أبعاد وهما (الطالبة مع الزملاء - الطالبة مع المدرسين - النشاط المدرسي) ملحق (5).

تحديد العبارات الخاصة بكل بُعد من أبعاد المقياس

بعد التوصل لابعاد كل من المقياسين قامت الباحثة بإعداد العبارات المناسبة لكل بُعد وعرضها علي السادة الخبراء ، وقد راعت فيها أن تكون العبارات واضحة ومفهومة - الإبتعاد عن الألفاظ الصعبة - الا توحى العبارات بنوع الإستجابة - عدم الإزدواجية للعبارة - أن تقيس العبارات جانب من جوانب البُعد التي تنتمي إليه ، وقد بلغ عدد العبارات لمقياس الحراك الاجتماعي في صورته الاولى (37) عبارة موزعة على (3) أبعاد، وكذلك مقياس التكيف الاجتماعي، وجدول(4) يوضح النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عدد ومدي مناسبة العبارات لكل بُعد:-

جدول (4)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في مدي مناسبة عبارات مقياسي

الحراك الاجتماعي والتكيف الاجتماعي وعدد عبارات كل بُعد ن = (10) خبراء

المقياس	البُعد	العبارات														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	إجمالي المقبول	
الحراك الاجتماعي	الثقافي	80	90	70	70	70	60	70	40	80	90	90	80	80	90	11
	الإقتصادي	90	70	90	50	80	80	70	70	80	80	70	70	80	70	12
	اللغوي	70	90	40	40	90	80	90	80	50	80	80	70	80	80	9
التكيف الاجتماعي	الطالبة مع الزملاء	70	50	80	80	90	70	80	90	80	60	80	80	70	90	12
	الطالبة مع المدرسين	80	80	80	80	90	40	90	80	80	50	80	70	80	80	10
	النشاط المدرسي	70	60	70	70	80	90	80	80	80	80	90	70	60	70	11

يتضح من جدول (4) أن النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على عبارات مقياسي الحراك الاجتماعي والتكيف الاجتماعي قيد البحث تراوحت ما بين (40%:90%) وقد ارتضت الباحثة موافقة الخبراء بنسبة من 70% فأكثر لمناسبة عبارات المقياسين.

ثم قامت الباحثة بتوزيع المقياس في صورته الأولى على السادة الخبراء للوقوف على مدى انتماء كل عبارة للبعد الذي تنتمي اليه، وكذلك إضافة أو حذف أو تعديل صياغة اي عبارة وكذلك لتحديد ميزان التقدير الخاص بكل مقياس.

المعالجات الإحصائية لآراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بُعد :-

وذلك من خلال التقدير الكمي والتقدير الكيفي لعبارات كل محور بالمقياسين قيد البحث ملحق (3،4) وجدول (5) يوضح نتائج تعديل السادة الخبراء على العبارات :-

جدول (5)

إستطلاع آراء الخبراء في أبعاد وعبارات مقياسي البحث

ن = (10) خبراء

المقياس	المحاور	العدد الاولي للعبارات	عدد العبارات المعدلة	عدد العبارات المحذوفة	العدد النهائي للعبارات
الحراك الاجتماعي	الثقافي	11	2	----	11
	الإقتصادي	12	2	2	10
	اللفوي	9	4	----	9
التكيف الاجتماعي	الطالبة مع الزملاء	12	2	2	10
	الطالبة مع المدرسين	10	4	1	9
	التشاطر المدرسي	11	3	----	11

يتضح من جدول (5) نتائج تعديل السادة الخبراء على عبارات مقياس الحراك الاجتماعي والتكيف الاجتماعي.

إعداد المقياس لتطبيقه على العينة الاستطلاعية: بعد أن تم إعداد المقياسين في صورتهم الثانية وعدد عبارات كل منهم (30) عبارته موزعة على (3) أبعاد ، قامت الباحثة بتوزيع

عباراته عشوائيا ، وجدول (6) يوضح التوزيع العشوائي لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس.

جدول (6)

التوزيع العشوائي لعبارات المقياسين للعيينة الاستطلاعية

عدد عبارات البعد	أرقام العبارات موزعة عشوائياً	الأبعاد	المقياس
11	30-28-25-22-19-16-13-10-7-4-1	الثقافي	الحراك الاجتماعي
12	32-31-29-26-23-20-17-14-11-8-5-2	الإقتصادي	
9	27-24-21-18-15-12-9-6-3	اللغوي	
	عبارة (32)	المجموع	
10	28-25-22-19-16-13-10-7-4-1	الطالبة مع الزملاء	التكيف الاجتماعي
9	26-23-20-17-14-11-8-5-2	الطالبة مع المدرسين	
11	30-29-27-24-21-18-15-12-9-6-3	النشاط المدرسي	
	عبارة (30)	المجموع	

ينضج من جدول(6) التوزيع العشوائي لعبارات المقياسين للعيينة الاستطلاعية.

الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأحد الموافق 2019/11/10م إلى يوم الأحد الموافق 2019/11/24م على عينة مكونة من (50) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض التعرف على :-

- للتعرف على مدى فهم الطالبات لعبارات للمقياسين قيد البحث..
- حساب الزمن اللازم للإجابة على كل مقياس.
- إيجاد المعاملات العلمية للمقياسين.
- التغلب على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء التطبيق وتفرغ النتائج.

المعاملات العلمية

أولاً الصدق Validity :-

- صدق المحكمين : قامت الباحثة بعرض أبعاد مقياسي البحث وعبارات كل بُعد على السادة الخبراء وعددهم (10) خبراء ملحق (1) واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق السادة الخبراء على المقياسين معياراً لصدقه.

صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق مقياسي الحراك الإجتماعي والتكيف الإجتماعي قامت الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضي بإستخدام طريقة الاتساق الداخلي من خلال حساب دلالة معامل الإرتباط البسيط "Pearson" بين العبارة والدرجة الكلية للمحور التي تنتمي إليه ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية ويتضح ذلك من الجدول (8,7) التاليين :-

جدول (7)

صدق الإتساق الداخلي لمقياس الحراك الإجتماعي قيد البحث

ن = (50) طالبة

مقياس الحراك الإجتماعي					
البُعد اللغوي		البُعد الإقتصادي		البُعد الثقافي	
قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م
*0.82	1	*0.52	1	*0.35	1
*0.79	2	*0.42	2	*0.45	2
*0.81	3	*0.63	3	*0.61	3
*0.84	4	*0.42	4	*0.76	4
*0.79	5	*0.42	5	*0.56	5
*0.84	6	0.21	6	*0.67	6
*0.82	7	*0.58	7	*0.58	7
*0.79	8	*0.51	8	*0.86	8
*0.84	9	*0.57	9	*0.62	9
		*0.45	10	*0.52	10
		*0.75	11	*0.51	11
		0.26	12		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.279

يتضح من جدول (7) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة وبين البُعد لمقياس الحراك الإجتماعي قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية، وذلك عند مستوى معنوية (0.05) كما لا يوجد ارتباط بين العبارة والبُعد للعبارة رقم (12, 6) في البُعد الإقتصادي .

جدول (8)

صدق الإتساق الداخلي لمقياس التكيف الإجتماعي قيد البحث

ن = (50) طالبة

مقياس التكيف الإجتماعي					
بُعد النشاط المدرسي		بُعد الطالبة مع المدرسين		بُعد الطالبة مع الزملاء	
قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م
*0.37	1	*0.42	1	*0.69	1
*0.45	2	*0.49	2	*0.95	2
*0.64	3	*0.34	3	0.19	3
*0.59	4	0.15	4	*0.84	4
*0.62	5	*0.37	5	*0.81	5
*0.51	6	*0.53	6	*0.76	6
*0.53	7	*0.47	7	0.20	7
*0.68	8	*0.61	8	*0.84	8
*0.84	9	*0.51	9	*0.88	9
*0.65	10	*0.66	10	*0.40	10
*0.45	11			*0.69	11
				*0.68	12

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.279

يتضح من جدول (8) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة وبين البُعد لمقياس التكيف الإجتماعي قيد البحث حيث أن قيمة معامل الارتباط أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية (0.05) كما لا يوجد ارتباط بين العبارة و البُعد لكل من العبارة رقم (7,3) في بُعد الطالبة مع الزملاء ، وكذلك العبارة رقم (4) بُبعد الطالبة مع المدرسين .

- صدق المقارنة الطرفية :

بعد أن قامت الباحثة بصدق الإتساق الداخلي للمقياسين قيد البحث قامت بحذف نتائج العبارات الغير دالة بمقياس الحراك الإجتماعي والتكيف الإجتماعي ومن ثم قامت بترتيب

درجات إستجابات طالبات العينة الاستطلاعية تنازلياً وحساب دلالة الفروق بين الربع الاعلى والربع الأدنى وجدول (9) يوضح ذلك .

جدول (9)

دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى لمقياس
الحراك الإجتماعي ومقياس التكيف الإجتماعي

ن = (50) طالبة

قيمة (ت)	الربع الأدنى		الربع الأعلى		الابعاد	المقياس
	±ع	س	±ع	س		
*2.34	0.96	29.5	1.01	32.4	الثقة	الحراك الإجتماعي
*2.21	1.64	26.9	1.04	29.1	الإقتصادي	
*2.64	1.05	25.7	0.93	26.7	اللغوي	
*2.18	0.84	26.6	0.89	29.6	الطالبة مع الزملاء	التكيف الإجتماعي
*2.36	1.35	14.9	1.12	26.4	الطالبة مع المدرسين	
*2.12	1.54	24.7	1.41	29.8	النشاط المدرسي	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $(0.05)=1.69$

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين الربع الأدنى والربع الأعلى في مقياس الحراك الاجتماعي والتكيف الاجتماعي للطالبة المعلمة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) , مما يعطي دلالة مباشرة على توافر عامل الصدق بالمقياسين قيد البحث .

ثانياً الثبات Reliability:

لإيجاد معامل ثبات أبعاد المقياس استخدمت الباحثة معامل " ألفا كرونباخ" حيث يمثل "معامل ألفا" متوسط المعاملات الناتجة عن طريق التجزئة النصفية , ويتضح ذلك في جدول (10)

جدول (10)

معامل ألفا كرونباخ لبيان معامل الثبات لابعاد مقياس
الحراك الإجتماعي ومقياس التكيف الإجتماعي قيد البحث

ن = (50) طالبة

التكيف الإجتماعي		الحراك الإجتماعي			
معامل ألفا كرونباخ	الابعاد	م	معامل ألفا كرونباخ	الابعاد	م
*0.61	الطالبة مع الزملاء	1	*0.45	المحور الثقافي	1
*0.35	الطالبة مع المدرسين	2	*0.52	المحور الإقتصادي	2
*0.46	النشاط المدرسي	3	*0.42	المحور اللغوي	3

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.279

يتضح من جدول (10) دلالة معامل " ألفا كرونباخ " لبيان معامل الثبات لابعاد مقياس الحراك الاجتماعي و ابعاد مقياس التكيف الاجتماعي لدى الطالبة المعلمة المغتربة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الازهر قيد البحث, مما يشير الى توافر عامل الثبات للمقياسين قيد البحث وصلاحيتهما للتطبيق ومن ثم تحقيق هدف الدراسة .
كذلك قامت الباحثة بالتأكد من معامل الثبات للمقياسين قيد البحث بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على العينة الإستطلاعية وبفاصل زمني اسبوعين بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني, ثم حساب معامل الارتباط بينهما وجدول (11) يوضح ذلك :

- تنحصر مجموع درجات المحور الاقتصادي من (10 درجة إلى 30 درجة) , أى أنه كلما اقتربت درجة الطالبة من الدرجة العظمى دل ذلك على شعور الطالبة بالحراك الاقتصادي .
- تنحصر مجموع درجات المحور اللغوي من (9 درجة إلى 27 درجة) , أى أنه كلما اقتربت درجة الطالبة من الدرجة العظمى دل ذلك على شعور الطالبة بالحراك اللغوي .

مقياس التكيف الإجتماعي

- تكون المقياس من ثلاث محاور (الطالبة مع الزملاء , الطالبة مع المدرسين , النشاط المدرسي) جميعهم في الاتجاه الايجابي بإستثناء العبارة رقم (1) بمحور (الطالبة مع المدرسين) بميزان تقديري ثلاثي (نعم , الى حد ما , لا) , يتم تصحيحه بدرجات (3 , 2 , 1) على التوالي . للعبارة الموجة , (1 , 2 , 3) للعبارة السالبة .
- تنحصر مجموع درجات محور الطالبة مع الزملاء من (10 درجة إلى 30 درجة) , أى أنه كلما اقتربت درجة الطالبة من الدرجة العظمى دل ذلك على شعور الطالبة بالتكيف الإجتماعي مع الزملاء .
 - تنحصر مجموع درجات محور الطالبة مع المدرسين من (9 درجة إلى 27 درجة) , أى أنه كلما اقتربت درجة الطالبة من الدرجة العظمى دل ذلك على شعور الطالبة بالتكيف الإجتماعي مع المدرسين .
 - تنحصر مجموع درجات محور النشاط المدرسي من (11 درجة إلى 33 درجة) , أى أنه كلما اقتربت درجة الطالبة من الدرجة العظمى دل ذلك على تكيف الطالبة بأداء النشاط التربوي بالمدرسة .
- هذا وبعد أن قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على العينة الاستطلاعية إتضح أن متوسط زمن الاجابة على المقياسيين تراوح ما بين (15 : 18) دقيقة وفقاً للمعادلة التالية :

$$\text{زمن أول طالبة} + \text{زمن آخر} \\ 17 = 2 / (22+12) = \frac{\quad}{2}$$

الدراسة الأساسية:-

تم إجراء الدراسة الأساسية فى الفترة من يوم الاحد الموافق 2019/12/1م الي يوم الأربعاء الموافق 2019/12/11م وذلك بتطبيق المقياسين قيد البحث على العينة الأساسية والبالغ عددها (173) طالبة معلمة معتربة فى التدريب الميدانى،ومن ثم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً .

المعالجة الإحصائية:

- المتوسط الحسابي. - الإنحراف المعياري. - معامل الالتواء. - معامل الارتباط.
- النسبة المئوية. - إختبار (كا²). - إختبار (ت).

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (12)

الدلالة الاحصائية حول آراء عينة البحث في البُعد " الثقافي "
بمقياس الحراك الإجتماعي

ن = (173) طالبة

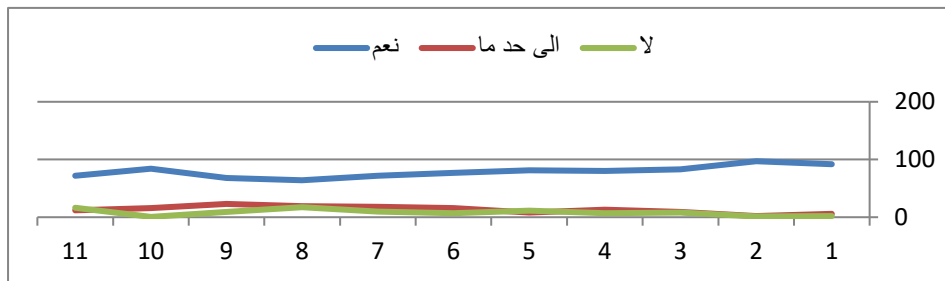
العبارة	نعم		لا		الى حد ما		نعم		العبارة
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	
1	160	92.5	10	5.78	3	1.73	503	96.917	272.82
2	167	96.5	4	2.31	2	1.15	511	98.459	310.97
3	143	82.7	16	9.25	14	8.09	475	91.522	189.45
4	139	80.3	22	12.7	12	6.93	473	91.137	172.94
5	140	80.9	13	7.51	20	11.56	466	89.788	176.75
6	133	76.9	28	16.2	12	6.93	467	89.981	149.84
7	125	72.3	31	17.9	17	9.82	454	87.476	119.63
8	110	63.6	33	19.1	30	17.34	426	82.081	71.32
9	117	67.6	40	23.1	16	9.24	447	86.127	96.57
10	145	83.8	27	15.6	1	0.57	490	94.412	204.25
11	124	71.7	21	12.1	28	16.18	442	85.164	114.88
		المتوسط الحسابي للوزن النسبي والاهمية النسبية				32.67		%99.00	

قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99

شكل (2)

- 504 -

النسبة المئوية لآراء عينة البحث بالبُعد الأول (الثقافي)
Beni-Suef Website
E-mail:- journal@phed.bsu.edu.eg



ي

تضح من جدول (12) وشكل (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للطالبات الاثني اجبن (نعم) على جميع العبارات , وذلك فى البُعد الثقافي الخاص بمقياس الحراك الإجماعي للطالبة المعلمة المغتربة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر, وذلك لأن قيمة (كا²) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) في جميع العبارات , مما يشير الى ان هناك إختلافات ثقافية واضحة لدى عينة البحث, ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح خاصة في العبارة رقم (2) والتي حصلت على أعلى وزن نسبي بلغ (519/511) درجة وأهمية نسبية بلغت (98.45%), والتي تنص على " اتمسك بمعتقداتي وثقافتي الفكرية بعيدا عن ما يمتلكه الآخرون من ثقافات مختلفة " تليها العبارة رقم (1) والتي حصلت على وزن نسبي بلغ (519/503) درجة وأهمية نسبية بلغت (96.91%), والتي تنص على " أشعر بوجود إختلافات فكرية بيني ومن حولي في المجتمع التعليمي", كما يتضح أيضا أن المتوسط الحسابي للوزن النسبي في البُعد الثقافي بمقياس الحراك الإجماعي (32.67 / 33) بأهمية نسبية بلغت (99.00%) , مما يشير الى ان هناك إرتفاع في مستوى الحراك الإجماعي في البُعد الثقافي لدى عينة البحث.

كما أن البُعد (الثقافي) بمقياس الحراك الإجماعي إنحصرت درجاته ما بين (511:426) درجة تمثل الوزن النسبي علما بأن الدرجة العظمى (519) لحصول الإختيار (نعم) على (3) درجات مضروبة في عدد العينة (173) وهذا يشير الى ان آراء عينة البحث تشعر بمدى التغير الثقافي نتيجة للحراك الإجماعي .

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان كلية التربية الرياضية للبنات كونها الكلية الوحيدة التابعة لجامعة الازهر على مستوى جمهورية مصر العربية فتأتي اليها طالبات من مختلف أنحاء الجمهورية تختلف ثقافاتهم ومعتقداتهم تبعاً للبيئة التي ينتمون اليها فيمثل التعليم هنا وسيلة ساهمت فى إحداث حراك إجتماعي لدى المتعلمين وهذا ما أشارت إليه " حنان مالكي" (2016م) أن التعليم من أهم العوامل التي تؤدي الى إحداث الحراك الإجتماعي لما يحدثه من تطورات فكرية وتنقلات مكانية , تفرض على الفرد التعايش والتفاعل مع الآخرين بحكم كونه كائن إجتماعي ، الامر الذي يدفعه الى السعي لتحسين وضعيته وتغييرها باستمرار , فظاهرة وجود طبقات إجتماعية لا يخلو منها أى مجتمع إنساني , ولكنها تختلف من حيث الدرجة ومن فترة زمنية إلى أخرى , مما يؤكد الارتباط المباشر بين التعليم والحراك الإجتماعي(4: 26), وهنا يمكن إلقاء الضوء على أهمية الثقافة ودورها فى التنمية البشرية بالمجتمعات الحديثة , حيث يشير " أمين الخولي , جمال شافعي" (2000م) أن الثقافة تُشكل الشق المعنوي للحضارة ومن أهم عوامل التنمية والتنمية البشرية , حيث تعكس الثقافة تراث وقيم وعادات وتاريخ المجتمع وكذا المستوى الفكري للأفراد . (2 : 128)

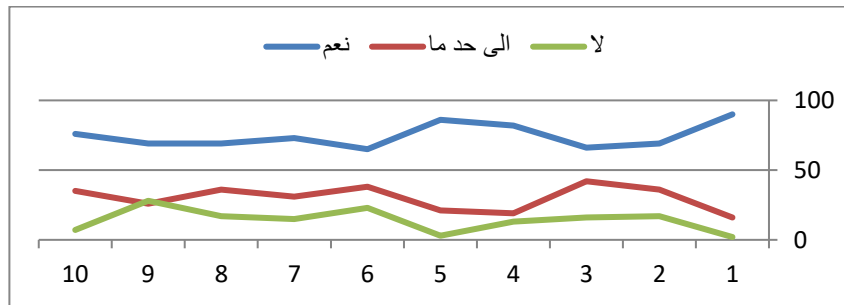
جدول (13)

الدلالة الاحصائية حول آراء عينة البحث في البُعد " الإقتصادي " بمقياس الحراك الإجتماعي

ن = (173) طالبة

عارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن النسبي	الاهمية النسبية	كا ²
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%			
1	155	89.6	16	9.25	2	1.16	499	96.146	*248.13
2	120	69.4	36	20.8	17	9.83	449	86.513	*104.2
3	115	66.5	42	24.3	16	9.25	445	85.742	*91.364
4	141	81.5	19	11	13	7.51	474	91.329	*180.95
5	149	86.1	21	12.1	3	1.73	492	94.798	*219.79
6	112	64.7	38	22	23	13.3	435	83.815	*78.74
7	127	73.4	31	17.9	15	8.67	458	88.247	*127.26
8	120	69.4	36	20.8	17	9.83	449	86.513	*104.2
9	119	68.8	26	15	28	16.2	437	84.2	*97.884
10	131	75.7	35	20.2	7	4.05	470	90.559	*146.68
		المتوسط الحسابي للوزن النسبي والاهمية النسبية						29.51	%98.38

قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99



شكل (3)

النسبة المئوية لآراء عينة البحث بالبُعد الثاني (الإقتصادي) بمقياس الحراك الإجتماعي

يتضح من جدول (13) والشكل (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للطالبات الئى اجبن (نعم) على جميع العبارات , وذلك فى عبارات البُعد الإقتصادي الخاص بمقياس الحراك الإجتاعي للطالبة المعلمة المغتربة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر, مما يشير الى انه هناك إختلافات إقتصادية واضحة بين الطالبات (عينة البحث) ناتجة عن الحراك الاجتماعي ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح خاصة فى العبارة رقم (1) والتي حصلت على أعلى وزن نسبي بلغ (519/499) وأهمية نسبية بلغت (96.15%), والتي تنص على " هناك إختلافات إقتصادية بيني وبين مجتمعي التعليمي" تليها العبارة رقم (5) والتي حصلت على وزن نسبي بلغ (519/492) وأهمية نسبية بلغت (94.8%) درجة , والتي تنص على " هناك فارق مادي بين الطالبات يتمثل فى الممارسات اليومية ", كما يتضح أيضا أن المتوسط الحسابي للوزن النسبي فى البُعد الإقتصادي بمقياس الحراك الإجتاعي بلغ (30/29.51) بأهمية نسبية (98.38%) مما يشير الى ان هناك ارتفاع فى مستوى الحراك الإجتاعي فى البُعد الإقتصادي لدى عينة البحث .

وتعزو الباحثة هذه النتائج والتي تشكلها آراء عينة البحث نحو الإختلافات الإقتصادية التى تشعر بها عينة البحث الى إختلافات البيئة والمستوى المعيشي والموقع الجغرافي , حيث هناك مجتمعات منعزلة فقيرة وأكد على ذلك " ناون وآخرون "Nunn ,et all" (2007م) تعتبر التأثيرات البيئية المختلفة داخل المجتمع من العوامل المباشرة فى الحراك الإجتاعي المرتبطة بالتعليم مثل إنعزال البيئة وفقرها ونقص الخدمات الإجتاعية بها, والحرمان النسبي لسكانها وتمسكها بمعتقدات فكرية وثقافية مختلفة عن المجتمعات الحديثة , وهذه عوامل تجعل هناك صعوبة تتصل بإمكانية الصعود لأعلى بالحراك العمودي.(22: 54)

هذا وترى الباحثة أنه من العوامل الرئيسية التي تشكل تحدي للطالبات عند التنقل من مجتمع إلى آخر لتلقي التعليم هو الاختلاف الثقافي حيث أن الاختلاف الفكري والثقافي والإقتصادي يمثلان صعوبة كبيرة فى إندماج الطالبات وتكوين علاقات إجتماعية سوية , كما ان إختلافات البيئة من أسره الى أخرى خاصة العامل الإقتصادي من العوامل الأساسية التي

تؤثر على تكيف الفرد إجتماعياً , وهذا ما أكده" مصطفى فهمي" (1976م) أن اختلافات الأسر داخل المجتمع وزيادة الفجوة بينهم في النواحي الاقتصادية وعاداتهم والقوانين التي تنظم الأفراد وعلاقاتهم بعضهم ببعض تعتبر أمر يهدد التكيف الإجتماعي بينهم , حيث أن كل إنسان ينتمي إلى أسرة يعيش بين أعضائها ومن ثم ينتمي إلى مجتمع ووطن معين يعيش بين أفرادها ويرتبط معهم بعلاقات إجتماعية وإقتصادية وروحية وثقافية مختلفة يتأثر بها ويؤثر فيها. (15 : 34)

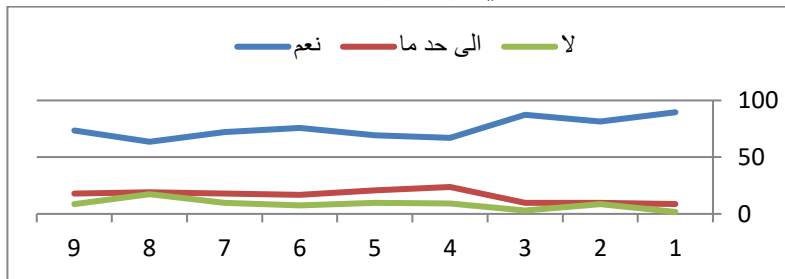
جدول (14)

الدلالة الإحصائية حول آراء عينة البحث في البُعد " اللغوي "

بمقياس الحراك الإجتماعي ن = (173) طالبة

كأ	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لا		الى حد ما		نعم		عبارة	
			%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار		
247.68	95.954	498	1.73	3	8.67	15	89.59	155	1	
180.67	90.944	472	8.67	15	9.83	17	81.50	141	2	
227.84	94.798	492	2.89	5	9.83	17	87.28	151	3	
93.931	85.934	446	9.24	16	23.7	41	67.05	116	4	
104.2	86.513	449	9.82	17	20.8	36	69.36	120	5	
142.1	89.403	464	7.51	13	16.8	29	75.72	131	6	
119.63	87.476	454	9.82	17	17.9	31	72.25	125	7	
71.318	82.081	426	17.34	30	19.1	33	63.58	110	8	
127.26	88.247	458	8.67	15	17.9	31	73.41	127	9	
			المتوسط الحسابي للوزن النسبي والأهمية النسبية							
			24.04					89.04%		

قيمة (كأ) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99



شكل (4)

النسبة المئوية لآراء عينة البحث بالبُعد الثالث (اللغوي) بمقياس الحراك الاجتماعي

يتضح من جدول(14) والشكل (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للطالبات اللائي أجبن (نعم) على جميع العبارات ، وذلك فى عبارات البُعد اللغوي الخاص بمقياس الحراك الإجتماعي للطالبة المعلمة المغتربة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر، وذلك لأن قيمة (كا²) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) فى جميع العبارات ، مما يشير الى ان هناك إختلافات لغوية واضحة نتيجة للحراك الإجتماعي ، ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح فى العبارة رقم (1) والتي حصلت على أعلى وزن نسبي بلغ (519/498) وأهمية نسبية بلغت (95.95%) والتي تنص على " يختلف إستخدامي للمصطلحات اللغوية عن مجتمعي التعليمي" تليها العبارة رقم (3) والتي حصلت على وزن نسبي بلغ (519/492) وأهمية نسبية بلغت (94.79%) والتي تنص على "يصعب على بعض الزملاء فهم بعض كلماتي أثناء التحدث معهم" ، هذا وانحصرت قيمة الوزن النسبي ما بين (498:426) وأهمية نسبية انحصرت ما بين(82.08% : 95.95%) ، كما يتضح أيضا أن المتوسط الحسابي للوزن النسبي فى البُعد اللغوي بمقياس الحراك الإجتماعي (27 / 24.04) باهمية نسبية بلغت (89.04%) ، مما يشير الى ان هناك ارتفاع فى مستوى الحراك الإجتماعي فى البُعد اللغوي لدى عينة البحث.

وتعزو الباحثة هذه النتائج فى وجود اختلافات لغوية بين الطالبات (عينة البحث) الى الحراك الإجتماعي حيث ان إختلاف المجتمعات وانغلاقها بشكل لا يسمح بسهولة تنقل أفرادها والاندماج مع الآخرين عكس المجتمعات المتحضرة الحديثة المنفتحة ، وهذا ما أشار إليه "كاوجه الصغير" (2016م) أن من أحد المقومات الرئيسية فى المجتمع المتحضر أنه يتميز عن المجتمع التقليدي الذي يعد مجتمعاً مغلقاً ولا يتحرك فيه الفرد خارج الجماعة التي ينشأ فيها لوجود حواجز إجتماعية تربط الفرد بجماعته.(12: 17) ، وتتفق هذه النتائج أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة كل من " بهار ليفينتوغول Bahar Leventouglu" (2003)(19) ، ودراسة "مولود زايد" (2014م)(17) ، ودراسة "محسن منشد" (2017م)(13) .

ومن خلال العرض السابق ومناقشة نتائج جدول (11 , 12 , 13) والشكل (2 , 3 , 4) يمكن الاجابة على التساؤل الأول للبحث والذي ينص على "هل ينطبق الحراك الإجتماعي على الطالبة المعلمة المغتربة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر؟ نعم ينطبق الحراك الإجتماعي على الطالبات المعلمة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر وشعورهن بإختلافات (ثقافية , وإقتصادية , ولغوية) بين بعضهن البعض.

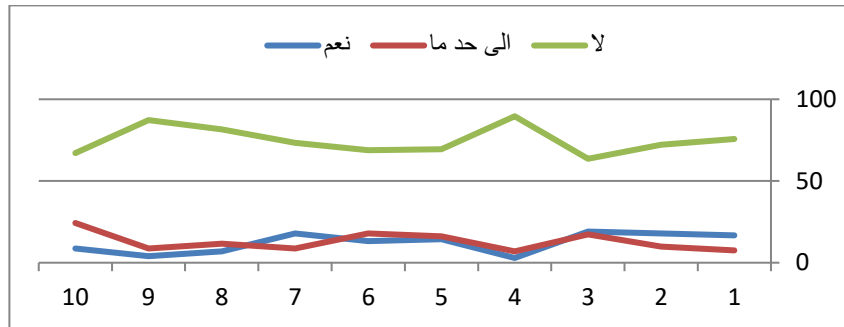
جدول (15)

الدلالة الاحصائية حول آراء عينة البحث بمقياس التكيف الإجتماعي

في البُعد الأول " الطالبة مع زملاء " ن = (173) طالبة

عبرة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن النسبي	ن
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%			
1	29	16.76	13	7.51	131	75.72	47.013	244	*142.1
2	31	17.91	17	9.83	125	72.25	48.55	252	*119.63
3	33	19.07	30	17.3	110	63.58	51.83	269	*71.318
4	5	2.89	12	6.94	155	89.6	37.38	194	*248.55
5	25	14.45	28	16.2	120	69.36	48.36	251	*101.14
6	23	13.29	31	17.9	119	68.79	48.17	250	*98.405
7	31	17.91	15	8.67	127	73.41	48.17	250	*127.26
8	12	6.93	20	11.6	141	81.5	41.81	217	*181.19
9	7	4.04	15	8.67	151	87.28	38.92	202	*227.14
10	15	8.67	42	24.3	116	67.05	47.20	245	*94.832
		المتوسط الحسابي للوزن النسبي والاهمية النسبية							
		45.74		13.72					

قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99



شكل (5)

النسبة المئوية لآراء عينة البحث بالبُعد الأول (الطالبة مع زملاء) بمقياس التكيف الاجتماعي

يتضح من جدول (15) والشكل (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للطالبات الئى اجبن (لا) على جميع عبارات البُعد الأول " الطالبة مع الزملاء" الخاص بمقياس التكيف الإجتماعي للطالبة المعلمة المغتربة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر ، وذلك لأن قيمة (كا²) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05), كما انحصرت قيمة الوزن النسبي ما بين (269:194) وأهمية نسبية تراوحت ما بين (37.38% : 51.83%) في هذه العبارات وحصلت العبارة رقم (4) على اقل وزن نسبي وأهمية نسبية وتنص على " اشعر ان زميلائي يهتمون بالأشياء التي أهتم بها" , كما يتضح أيضا أن المتوسط الحسابي للوزن النسبي للبعد الأول بمقياس التكيف الإجتماعي الطالبة مع الزملاء (13.72 / 30) بأهمية نسبية بلغت (45.74%) , مما يشير الى ان هناك إنخفاض في مستوى التكيف الإجتماعي في بُعد الطالبة مع الزملاء لدى عينة البحث.

وتعزو الباحثة عدم شعور الطالبات بالتكيف الإجتماعي مع بعضهن البعض إلى إختلاف الثقافات والذي يمثل عائق إجتماعي بينهن , وهذا ما أشارت إليه " حنان العناني" (2005م) إنه لا يخلو فرد في حياته أحيانا من سوء التكيف الاجتماعي, فهو سلوك موجه للتغلب على العقبات والصعوبات والآليات التي يتعلمها الإنسان في صراعه مع الحياة، والتي يسعى من خلالها إلى إشباع حاجاته وإرضاء دوافعه وتخفيف توتره ، ليحقق لنفسه الشعور بالتوازن والرضا وهو مسألة شخصية تتدخل فيها خبرة الفرد والمواقف التي تحيط به. (3) : 32) حيث أن إختلاف الطالبات فيما بينهن فى العادات والتقاليد والمستوى الإقتصادي والفكري عامل أساسي في عدم قدرة الطالبات على الإندماج والتكيف مع زملائها بسهولة , وهنا ترى الباحثة أن الطالبة تحاول بشكل مستمر على كسر الحواجز الثقافية والإقتصادية والتي تحول بينها وبين الإندماج مع الآخرين لتحقيق التكيف الإجتماعي داخل المجتمع حيث ان التكيف يعد سمة تشكل شخصية الفرد وتكاملها, وهذا ما أشار اليه" برايسيت وآخرون " *Brissete, et al* (2002م) أن التكيف الاجتماعي حالة من تكامل شخصية الفرد والتخطيط لمستقبله وحل مشكلاته والتكيف مع الواقع، والتمتع بقدر من الثبات الإنفعالي الذي يمكن الفرد من إقامة

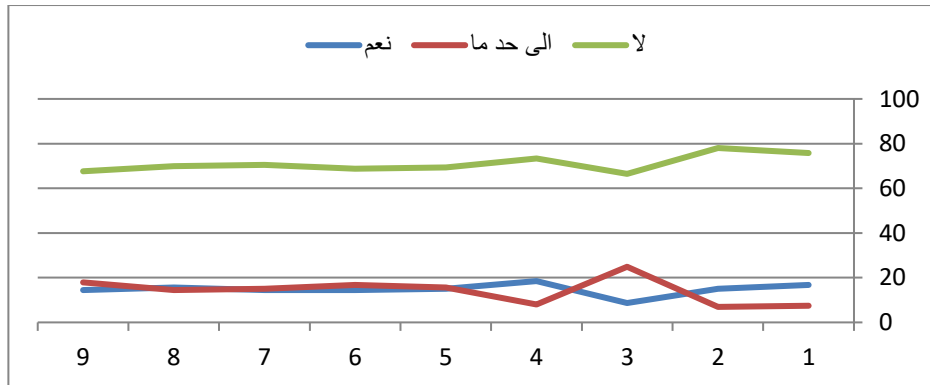
علاقات إجتماعية ناجحة، والإلتزام بقيم توجه سلوكه. (20: 105) وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة " صالح الصغير(2001م)(8) , ودراسة " نايف فدعوس وآخرون" (2016م)(18). ولذلك ترى الباحثة أن عامل التكيف النفسي والإجتماعي للطالبة المعلمة المغتربة مع زملائها يرتكز على مدى الإختلاف بينهما في النواحي الثقافية والإقتصادية والعادات والتقاليد .

جدول (16)

الدلالة الاحصائية حول آراء عينة البحث بمقياس التكيف الإجتماعي
في البُعد الثاني " الطالبة مع المدرسين " ن = (173) طالبة

عبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%			
1	29	16.76	13	7.51	131	75.72	244	47.01	142.1
2	26	15.02	12	6.94	135	78.03	237	45.66	157.26
3	15	8.670	43	24.9	115	66.47	246	47.39	92.301
4	32	18.49	14	8.09	127	73.41	251	48.36	127.85
5	26	15.02	27	15.6	120	69.36	252	48.55	101.08
6	25	14.45	29	16.8	119	68.79	252	48.55	97.988
7	25	14.45	26	15	122	70.52	249	47.97	107.66
8	27	15.60	25	14.5	121	69.94	252	48.55	104.37
9	25	14.45	31	17.9	117	67.63	254	48.94	91.884
		المتوسط الحسابي للوزن النسبي والأهمية النسبية						12.93	47.89

قيمة (كا) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99



شكل (6)

النسبة المئوية لآراء عينة البحث بالبُعد الثاني (الطالبة مع المدرسين) بمقياس التكيف الاجتماعي

يتضح من جدول (16) والشكل (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للطالبات الالئى أجبين (لا) على عبارات البُعد الثاني " الطالبة مع المدرسين" بمقياس التكيف الإجماعي للطالبة المعلمة المغتربة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر, وذلك لأن قيمة (كا²) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) في هذه العبارات , كما إنحصرت قيمة الوزن النسبي مابين (254:237) وأهمية نسبية تراوحت ما بين (45.66% : 48.94%) في هذه العبارات وكانت العبارة رقم (2) حاصلة على أقل وزن نسبي وأهمية نسبية وتنص على " يسعدني التعامل مع المدرسين الذكور بالمدرسة ", وهي أكثر عبارة لاقت رفض عينة البحث , كما يتضح أيضا أن المتوسط الحسابي للوزن النسبي للمحور الثاني بمقياس التكيف الإجماعي الطالبة مع المدرسين (12.93 / 27) بأهمية نسبية بلغت (47.89%) , مما يشير الى ان هناك إنخفاض في مستوى التكيف الإجماعي في بُعد الطالبة مع المدرسين لدى عينة البحث.

وتعزو الباحثة ذلك الى ان الطالبات المعلمات المغتربات (عينة البحث) من مجتمعات شبه منغلقة قد لا تسمح بشكل يوازي المجتمعات المتحضرة في إختلاط الذكور بالإناث , كما أن الطالبات لم تلتنقي بالذكور في جميع المراحل التعليمية وتشكل فترة التدريب الميدانى والانخراط داخل المجتمع المهني للتربية الرياضية أمر غير معتاد لديهن في التعامل مع ذكور فتميل اكثر الى التعامل مع المدرسات الإناث, وقد يرجع هذا الى إختلاف الثقافات والمجتمعات وكون عينة البحث من مجتمعات شبه منغلقة نوعاً ما خاصة أن الطالبات(عينة البحث) أثناء مراحل التعليم المختلفة ما قبل الجامعي كن داخل نفس المجتمع مما لم يكن هناك شكل من تجارب التكيف الإجماعي مع مجتمع مخالف للعادات والتقاليد الخاصة بهن , الامر الذي يعتبر بمثابة تصادم ثقافي يصعب معه التكيف الإجماعي مع كافة المدرسين أثناء التدريب الميداني حيث يشير " أحمد زهران" (2001م) أن التكيف الاجتماعي هو قدرة الفرد على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته الإجتماعية , والذي يتحمل عناء الحاضر من أجل المستقبل متصفاً بتناسق سلوكه وعدم تناقضه ومنسجما مع معايير مجتمعه

دون التخلي عن إستقلاليته مع تمتعه بنمو سليم غير متطرف في إنفعالاته ومساهم في مجتمعه، وإن الفرد اجتماعي بطبعه وإن مشكلاته في أغلبها ناتجة عن إنفصاله عن مجتمعه. (1 : 24) , وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة " صالح الصغير" (2001م) (8) , ودراسة " نايف فدعوس وآخرون" (2016م) (18) , ولذلك ترى الباحثة أن عامل التكيف الإجتماعي للطالبة المعلمة مع المدرسين أثناء التدريب الميداني يعتمد بشكل كبير على مدى قدرة الطالبة على التكيف الإجتماعي لديها ومحاولة تقبل إختلاف الثقافات.

جدول (17)

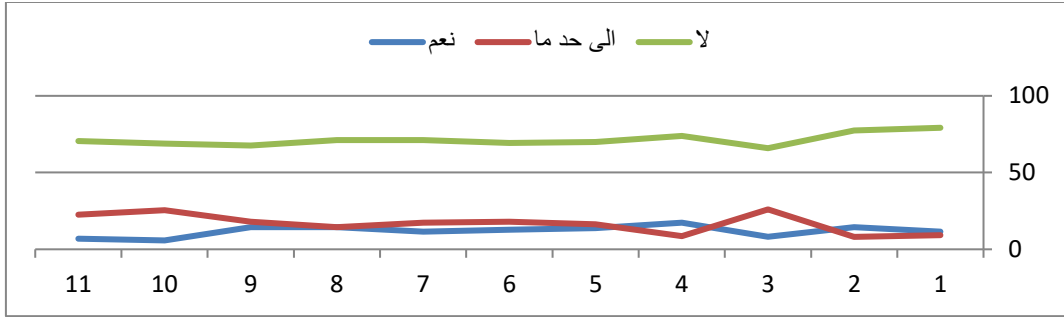
الدلالة الاحصائية حول آراء عينة البحث بمقياس التكيف الإجتماعي

في البُعد الثالث " النشاط المدرسي "

ن = (173) طالبة

العبارة	نعم		لا		الى حد ما		الاهمية النسبية		كا ²
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	النسبي	الاهمية النسبية	
1	20	11.56	16	9.25	137	79.19	229	44.123	*163.85
2	25	14.45	14	8.09	134	77.46	237	45.665	*152.61
3	14	8.092	45	26	114	65.9	246	47.399	*90.879
4	30	17.34	15	8.67	128	73.99	248	47.784	*130.62
5	24	13.87	28	16.2	121	69.94	249	47.977	*104.47
6	22	12.71	31	17.9	120	69.36	248	47.784	*101.77
7	20	11.56	30	17.3	123	71.1	243	46.821	*111.9
8	25	14.45	25	14.5	123	71.1	248	47.784	*111.03
9	25	14.45	31	17.9	117	67.63	254	48.94	*91.884
10	10	5.780	44	25.4	119	68.79	237	45.665	*107.87
11	12	6.936	39	22.5	122	70.52	236	45.472	*113.98
المتوسط الحسابي للوزن النسبي والاهمية النسبية						15.46		46.85	

قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 5.99



شكل (7)
النسبة المئوية لأراء عينة البحث بالبُعد الثالث
(النشاط المدرسي) بمقياس التكيف الإجتماعي

يتضح من جدول (17) والشكل (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية للطالبات الاثني أجبن (لا) على وذلك فى عبارات البُعد الثالث " النشاط المدرسي" الخاص بمقياس التكيف الإجتماعي لطالبات التربية العملية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر , وذلك لأن قيمة (كا²) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (كا²) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) في هذه العبارات , كما انحصرت قيمة الوزن النسبي ما بين (249:229) وأهمية نسبية تراوحت ما بين (44.12% : 47.97%) في هذه العبارات وكانت العبارة رقم (1) حاصلة على اقل وزن نسبي وأهمية نسبية وتنص على " اشعر بالثقة بقيادة الطابور وتنظيمه" , وهي أكثر عبارة لاقت رفض عينة البحث , كما يتضح أيضا أن المتوسط الحسابي للوزن النسبي للبُعد الثالث بمقياس التكيف الإجتماعي "النشاط المدرسي" (33 / 15.46) بأهمية نسبية بلغت (46.85%) , مما يشير الى ان هناك إنخفاض في مستوى التكيف الإجتماعي في محور النشاط المدرسي لدى عينة البحث , وتعزى الباحثة ذلك الى أن اختلاف مجتمعات الطالبات (عينة البحث) وانغلاقها كان سبباً في شعور الطالبات بالخوف وضعف الثقة في قيادة الطابور , وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة "صالح الصغير"(2001م)(8) , ودراسة " طاهر عمر" (2006م)(9) والتي توصلت الى علاقة بين الحراك الإجتماعي في ضوء

بعض المتغيرات الثقافية والإجتماعية , ودراسة " نايف فدعوس وآخرون " (2016م) (18), فإننتقال الطالبة من مجتمعها التي نشأت على عاداته وتقاليده التي قلما ما اندمجت مع غيره من الثقافات يشكل سلاح ذو حدين ما بين التعلم وبذلك تحقيق مكانه إجتماعية للطالبة من جانب وقدرتها على تقبل الثقافات المغايره لمجتمعها المنغلق من جانب آخر, وهذا ما تميز به التدريب الميداني حيث يجمع بين التدريب على العمل كمدرسة والتركيز على تحقيق الأهداف التعليمية , والتكيف الاجتماعي واقامة علاقات مباشرة مع الزملاء دون التأثير السلبي بهم , كما أن التدريب الميداني يعتبر فرصة حقيقية للطالبة المعلمة لتقييم علاقات مباشرة مع معلمي المدرسة ومع الإدارة المدرسية , ويُعد فرصة حقيقية تكتسب فيها معلمة الغد إتجاهات إيجابية نحو مهنة التدريس وهي كذلك تسهم في تنمية شخصيتها بكل جوانبها . (4 : 7) .

ولذلك فترى الباحثة أن المحرك الرئيسي للتكيف الإجتماعي لطالبات التدريب الميداني المقتربات هو مدي الفروق فى الثقافات بالمجتمع , ومن خلال جداول (14,15,16) والأشكال (5 , 6 , 7) يمكن الاجابة على التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على " ماهو مدى التكيف الإجتماعي للطالبة المعلمة المغربية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر؟ حيث يمثلن طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر مستوى منخفض للتكيف الاجتماعي أثناء فترة التدريب الميدانى.

جدول (18)

العلاقة الإرتباطية بين الحراك الإجتماعي والتكيف الإجتماعي للطالبة المعلمة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر ن = (173) طالبة

اللغوي	الإقتصادي	الثقافي	التكيف الإجتماعي الحراك الإجتماعي
*0.291-	*0.486-	*0.351-	الطالبة والزملاء
*0.301-	*0.354-	*0.253-	الطالبة والمدرسين
*0.281-	*0.561-	*0.217-	النشاط المدرسي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.174

يتضح من جدول (18) وجود علاقة عكسية بين الحراك الإجتماعي والتكيف الإجتماعي لدى الطالبة المعلمة المغتربة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر , أى أنه كلما إرتفع مستوى الحراك الإجتماعي قل معه مستوى التكيف الإجتماعي , وتعزي الباحثة ذلك الى إختلاف الثقافات والفكر بين الطالبات والمجتمع التى تدرس به مما يشكل عائق إجتماعي يحول دون التكيف معه , وترى الباحثة أن من نواتج التعليم وما يشكله من تحديات هو الحراك الذي يمثل إختلافات بين المتعلمين , وهذا ما أكدته دراسة " حنان مالكي" (2016م) (4) وترى الباحثة ان المتغير الرئيسي الناتج عن الحراك الإجتماعي لدى عينة البحث والذي يعتبر عائقا يحول دون تحقيق التكيف الاجتماعى هو الخوف والقلق من الإندماج مع ثقافات مخالفة , وتتفق هذه النتائج أيضا مع ما توصلت إليه دراسة " نايف فدعوس وآخرون" (2016م) (18) ودراسة " رانيا أحمد " (2015م) (7) حيث توصلوا الى وجود إختلافات ثقافية وفكرية بالتعليم العالى, هذا وتشير الباحثة إلى أنه كلما زادت الفوارق الاقتصادية والثقافية والاجتماعية بين الطلاب والبيئة التعليمية إمتزج معه عدد من الجوانب السلبية المرتبطة بالمجتمع التعليمي ويتفق هذا مع نتائج دراسة "ظاهر عمر" (2006م) (9) حيث قام بتطبيق مقياس المستوى الإجتماعى والإقتصادى للاسرة لبعض طلاب جامعة صنعاء باليمن, وقد اشارت اهم النتائج الى فرص التحاق الاناث بالتعليم الجامعى أقل من الذكور بسبب مستواهم الإجتماعى والإقتصادى مما يشير الى ان التعليم الجامعى يؤدي دور كبير فى الحراك الاجتماعى مع إختلاف درجة الحراك من كلية لآخرى - وايضاً تبعاً للجنس , كذلك هناك تراجع فى دور التعليم الجامعى فى الحراك الإجتماعى الصاعد يقابله نقص فى فرص التحاق ابناء الطبقة الدنيا بالتعليم الجامعى.

ومن خلال العرض السابق يمكن الاجابة على التساؤل الثالث للبحث والذي ينص على "ماهي العلاقة بين الحراك الإجتماعي والتكيف الإجتماعي للطالبة المعلمة المغتربة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر؟
بأنه توجد علاقة عكسية بين الحراك الإجتماعي والتكيف الإجتماعي للطالبة المعلمة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر.

الاستخلاصات :-

- هناك حراك إجتماعي (ثقافي , إقتصادي , لغوي) لدى الطالبة المعلمة المغربية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الازهر.
- هناك إنخفاض في مستوى التكيف الإجتماعي لدى الطالبة المعلمة المغربية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الازهر.
- توجد علاقة عكسية بين الحراك الإجتماعي والتكيف الإجتماعي لدى الطالبة المعلمة المغربية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الازهر .
- أن من خصائص الطالبات ذات الحراك الإجتماعي المرتفع أن ثقافتهم مختلفة عن زميلتها- البيئة المدرسية) في المعتقدات والعادات والتقاليد والملابس, والمستوى الإقتصادي, واللغوي.

التوصيات :

- ضرورة توفير برامج اجتماعية تسهم في تقليل حاجز الحراك الاجتماعي (ثقافي , إقتصادي , لغوي) لدى الطالبة المعلمة المغربية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الازهر.
- توفير برامج للإندماج المجتمعي بأشكاله المختلفة .
- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات المرتبطة بالحراك الإجتماعي لدى الطالبات المغربيات بالكلليات الأخرى .

المراجع :-

أولاً المراجع العربية :-

- 1- احمد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، ط 3، القاهرة. جمهورية مصر العربية. (2001م)
- 2- أمين الخولي , جمال شافعي : مناهج التربية البدنية المعاصرة , دار الفكر العربي ، ط2 القاهرة, جمهورية مصر العربية. (2000م)
- 3- حنان عبد الحميد العناني : تنمية المفاهيم الاجتماعية والدينية والأخلاقية في الطفولة المبكرة , دار الفكر العربي , القاهرة ، جمهورية مصر العربية. (2005م)

- 4- حنان محمد مالكي : المدرسة والحراك الاجتماعي , مخبر المسألة التربوية في ظل التحديات الراهنة , كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية , جامعة محمد خيضر , بسكرة , الجزائر . (2016م)
- 5- خليل محمد أحمد : المفاهيم الأساسية في علم الاجتماع دار الحداثة للطباعة والنشر والتوزيع , ط1, بيروت . (1984م)
- 6- دياب البداينة , فايز : الحراك الاجتماعي بين الأجيال , قسم علم الاجتماع , مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر . (1996م)
- 7- رانيا أحمد ماجد (2015م) : التعليم العالي واثره فى الحراك الاجتماعى فى الصين , دكتوراة , معهد الدراسات الاسيوية , جامعة الزقازيق , جمهورية مصر العربية.
- 8- صالح بن محمد الصغير : التكيف الاجتماعى للطلاب الوافدين -دراسة تحليلية مطبقة على الطلاب الوافدين في جامعة الملك سعود بالرياض , مجلة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية , مج13ع1, جامعة أم القرى . (2001)
- 9- طاهر محمد عمر (2006م) : التعليم والحراك الاجتماعى فى ضوء بعض المتغيرات المجتمعية , رسالة دكتوراه , غير منشورة , كلية التربية , جامعة أسيوط, جمهورية مصر العربية.
- 10- عدلى ابو طاحون (2008م) : التغيير الاجتماعى , المكتب الجامعى الحديث , الاسكندرية , جمهورية مصر العربية.
- 11- غريب سيد أحمد (1995م) : الطبقات الاجتماعية , دار المعرفة الاجتماعية , الاسكندرية , جمهورية مصر العربية.
- 12- كاوجة محمد الصغير : الحراك الاجتماعى وعلاقته بالمتغيرات المجتمعية للمجالات الاجتماعية فى المدينة الجزائرية , مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية , جامعة قاصدي مرباح ورقلة, الجزائر . (2016م)
- 13- محسن منشد العارضى : التعليم الجامعى والحراك الاجتماعى فى العراق , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الاداب , جامعة القادسية , العراق . (2017م)
- 14- محمد حسن العمارة : دور التعليم العالى فى الحراك الاجتماعى فى ضوء بعض المتغيرات من وجهة نظر المدرسين , بحث منشور , مجلة العلوم التربوية , مجلد (38) كلية علوم التربية , جامعة عمان للدراسات العليا , عمان , الاردن . (2011م)
- 15- مصطفى فهمي الخوني : سيكولوجية التكيف , مكتبة الخانجي , المطبعة العربية الحديثة القاهرة , جمهورية مصر العربية . (1976م)
- 16- مصطفى عبد الحميد عناني : فعالية دور مدير المدرسة الخاصة فى تحقيق جودة التربية التربوية العملية لطلبة الدبلوم المهني بجامعة العين للعلوم والتكنولوجيا بدولة الإمارات العربية المتحدة من وجهة نظر الطلبة المعلمين , مج 6 , ع 2 , مجلة الدراسات

التربوية والانسانية ،كلية التربية التربية , جامعة دمنهور ،
جمهورية مصر العربية.

- 17- مولود زايد الطبيب (2014) : دور الحراك الاجتماعي في الحصول على المكانة الاجتماعية وعلاقة ذلك ببنية ونظام المجتمع , بحث منشور, المجلد (3), المؤسسة العربية للإستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، جامعة الزاوية ، ليبيا .
- 18- نايف فدعوس الحمد، خالد بن ناصر العوهلي، محمود أحمد حميدات (2016م) : مستوى الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى الطلبة السعوديين في الجامعات الأردنية , مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والثقافية والاجتماعية والانسانية , مج 13, ع1, المملكة العربية السعودية .

ثانياً المراجع الأجنبية :-

- 19- Bahar Leventouglu : Social Mobility, Middle Class and Political Transitions Department of Political Science Stony Brook University. P . P 3 – 41. (2003)
- 20- Brissette, I, Scheier, M., Carver, C.(2002) : .The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition”. Journalof Personality and Social Psychology, p p102-111.
- 21- Haveman, R. and Smeeding, T. (2006) : ' The Role of Higher Education in Social Mobility', Future of children, , pp. 125-150
- 22- Nunn, A. Johnson, S. Monro, S. Bickerstaffe, T. & Kelsey, S.(2007) : Factors Influencing Social Mobility, published by Corporate Document services.

ملخص البحث باللغة العربية

الحراك الإجتماعي وعلاقته بالتكيف الإجتماعي للطالبة المعلمة المغترية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الأزهر

* د/ شيماء عبد الحميد عبد السلام

يهدف البحث الى التعرف على الحراك الإجتماعي وعلاقته بالتكيف الإجتماعي للطالبة المعلمة المغترية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر.

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الحراك الإجتماعي والتكيف الاجتماعي للطالبة المعلمة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر من خلال بناء مقياس الحراك الاجتماعي والتكيف الاجتماعي , وقد تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وقوامها (173) طالبة يمثلن نسبة (23.99%) من طالبات التدريب الميداني بالفرقة الرابعة والاتي يمثلن مجتمعات متباينه العادات والتقاليد من محافظات مصر (سيناء ، الوادي ، سوهاج ، أسوان ، مطروح) , كما تم إختيار (50) طالبة لإجراء الدراسات الإستطلاعية وهم من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية , واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة البحث , وكانت أهم النتائج أن هناك شعور بالحراك الإجتماعي (ثقافي , اقتصادي , لغوي) وإنخفاض في مستوى التكيف الإجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأزهر في التدريب الميداني, كذلك توجد علاقة عكسية بين الحراك الاجتماعي والتكيف الاجتماعي, كما أظهرت النتائج أن الطالبات ذات الحراك الإجتماعي المرتفع ثقافتهم مختلفة في المعتقدات والعادات والتقاليد والملابس, والمستوى الإقتصادي, واللغوي.

*مدرس بقسم العلوم التربوية والإجتماعية – كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق

Social mobility and its relationship to the psychological and social adaptation of the student teacherExpatriate College of Physical Education - Al-Azhar University

¹Dr. / Shaima Abdel-Hamid Abdel-Salam

The aim of the research is to build a measure of social mobility and social adaptation, to identify the relationship between social mobility and social adaptation, to identify the relationship between social mobility and social adaptation, and to identify the group of students in the band. Printing in the research community and outside the correction, and the researcher used the descriptive approach to suit the research schedule, and the most important result was that there is a feeling of social mobility (cultural, economic, linguistic). There was an inverse relationship between social mobility and social adaptation. For students of practical education at the Faculty of Physical Education, Al-Azhar University, the results also show that female students with high social mobility have different cultures in beliefs, customs, traditions, clothes, economic

Lecturer, Department of Educational and Social Sciences - College of Physical Education for Women - Zagazig University

- 523 -

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.S.S)
Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>
E-mail:- iournal@phed.bsu.edu.eg