

المجلة
الأوربية
علوم الرياضة

عدد خاص

بمؤتمر الإبداع الرياضي نوفمبر ٢٠١٢

السنة الثالثة - العدد الأول - ٢٠١٤



المجلة الأوربية علوم الرياضة

المجلة
الأوربية
علوم الرياضة

مجلة دولية دورية علمية رياضية محكمة

تصدرها الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد بعدة لغات
(العربية ، الانكليزية ، الروسية ، الفرنسية)

مجلس الإدارة

أكاديمي د. أ / ريسان خريبط	- مؤسسها ورئيس مجلس الإدارة
ا. د/ محمد صبحي حسانين	- رئيس التحرير
أكاديمي د. أ / سركيه الكسندر فح بلييفسكي	- عضو (روسيا)
أكاديمي د. أ / رفسكى ترغيموفج	- عضو (أوكرانيا)
ا. د/ نزر مجيد الطالب	- عضو (العراق)
ا. د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح	- عضو (مصر)
ا. د/ عصام الهلالي	- عضو (مصر)
ا. د/ قدرى بكرى	- عضو (مصر)
ا. د/ مؤيد عبدالله جاسم	- عضو (العراق)
ا. د/ ساري حمدان	- عضو (الأردن)
ا. د/ هاشم الكيلاني	- عضو (الأردن)
ا. د/ هزاع بن محمد الهزاع	- عضو (السعودية)
ا. د/ صالح عمار العويب	- عضواً (ليبيا)
ا. د/ بو عجناق كمال	- عضواً (الجزائر)

هيئة تحرير المجلة

أكاديمي د. أ / ريسان خريبط	- مؤسسها ورئيس مجلس الإدارة
ا. د/ محمد صبحي حسانين	- رئيس التحرير
أكاديمي د. أ / سركيه الكسندر فح بلييفسكي	- عضو (روسيا)
أكاديمي د. أ / رفسكى ترغيموفج	- عضو (أوكرانيا)
ا. د/ نزر مجيد الطالب	- عضو (العراق)
ا. د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح	- عضو (مصر)
ا. د/ عصام الهلالي	- عضو (مصر)
ا. د/ ساري حمدان	- عضو (الأردن)
ا. د/ هزاع بن محمد الهزاع	- عضو (السعودية)
ا. د/ صالح عمار العويب	- عضو (ليبيا)
ا. د/ بو عجناق كمال	- عضو (الجزائر)

ممتشاري المجلة

- | | |
|-------------------------------|---|
| د/ داخل حسن جزيو | @ رئيس جامعة سابق
- حائز على جائزة رواد الفكر العربي
- مهتم بالشؤون التربوية و التعليم العالي
- ومؤسس لعدد من المجالات العلمية المحكمة |
| أكاديمي د. أ / اويكسي جيبوكين | - رئيس الجامعة الوطنية التربوية لجنوب أوكرانيا
- متخصص في علم النفس الرياضي |
| د/ خير الدين عويس | - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان (مصر) |
| د/ مصطفى كاظم | - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان (مصر) |
| د/ محمد الحماحمي | - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان (مصر) |

الأمانة العامة للمجلة

- | | |
|--------------------|--|
| دكتور/ تيرس عونيشو | - الأمين العام المساعد للدراسات و الأبحاث
في الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة (السويد) |
|--------------------|--|

مطراتارية التحرير

- | | |
|---------------------------|--|
| د / أحمد فاروق عبد القادر | - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان (مصر) |
| د / محمود سيد هاشم | - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان (مصر) |
| أ / نعمان عبد الغنى | - مدير مركز المعلومات والإعلام فى الأكاديمية (الجزائر) |
| أ / محمد كمال جعفر | - مدير مركز الكتاب للنشر (مصر) |



المجلة الأوربية علوم الرياضة

أسلوب النشر و شروطه في كتابة الأبحاث

تنشر المجلة بالعربية و الانكليزية و الروسية و الفرنسية و الألمانية .

لغة النشر :

تحال جميع البحوث المقدمة للنشر على متخصصين لتحكيمها علميا، و يقبل البحث بشكل نهائي بعد أن يجري الباحث التعديلات التي يطلبها المحكمون .

تحكيم البحث :

وتقع مسؤولية محتويات البحث على عاتق الباحث وحده والذي تعبر عن وجهة نظر كاتبها وليس عن وجهة نظر المجلة ولا تكون أسرة تحرير المجلة مسؤولة عنها .

أصحاب الدراسات و البحوث المنشورة في أعداد المجلة مسؤولون مسؤولية كاملة عن ما يرد في كتاباتهم و يتحملون منفردين جميع الحقوق القانونية المعلقة وغير المعلقة والتي قد تظهر في أي وقت حاضر أو لاحق لصالح الغير ، وليس للمجلة في ذلك أي مسؤولية من القريب أو البعيد في المصلحة أو غير المصلحة أدبيا أو معنويا أو ماديا .

تطبيق الشروط التالية في نشر البحث :

شروط النشر :

- . ألا يكون البحث قد نشر مسبقا، و يكتب الباحث تعهداً بذلك .
- . ألا يكون البحث قد قدم للنشر في مجلة أخرى .
- . ألا يكون البحث جزءاً من رسالة منشورة للدكتوراه أو الماجستير أو جزءاً من كتاب منشور .
- . ألا ينشر البحث في مكان آخر بعد إقرار نشره في مجلة الأكاديمية إلا بعد الحصول على موافقة بإذن كتابي من رئيس التحرير .
- . حصول الباحث على إذن مسبق لاستخدام مادة سبق نشرها .
- . أن يوافق الباحثون على نقل حقوق النشر كافة إلى المجلة .
- . يعرف الباحثون بالمصادر المستعملة في أبحاثهم .
- . يمنح الباحثون نسخة من العدد المنشور فيه بحثهم .
- . لا ترد أصول البحث التي تصل المجلة سواء نشرت أم لم تنشر .

. تكتب البحوث بالحاسوب بنظام *Microsoft Windows* - وخط *Arial* ويحدد حجم النص في حجم 14 و يكتب البحث على وجه واحد مع ترك مسافة مزدوجة بين السطور .

اسلوب كتابة البحث للنشر في المجلة :

. تترك مسافة 4 سنتيمتر من أعلى الصفحة و 3 سنتيمتر من أسفل الصفحة و 3,5 من كلا الجانبين .

. أن لا يزيد البحث عن 15 صفحة من حجم الورق الابيض A4، ولا يزيد عدد السطور عن 34 سطراً .

. يتبع الباحث طريقة *American Psychological Association (APA)* جمعية علم النفس الأمريكية في كتابة البحث والمصادر والجداول.

. أن يحتوي البحث على اسم الباحثين و عناوينهم الحالية في أسفل عنوان البحث .
. أن يحتوي البحث على ملخص باللغات الوارئة أعلاه بما لا يزيد عن ١٥٠ كلمة لكل ملخص.
. يقدم البحث مطبوع بثلاث نسخ مع نسخة الكترونية مطبوعة على قرص مدمج .
. يرفق بالبحث اسم الباحثين وعناوينهم ومكان عملهم ورتبتهم العلمية مع عنوان البريد الالكتروني .

متطلبات البحث المقدم للنشر:

للؤسسات	للأفراد	داخل الوطن العربي:
١٥٠ دولار	١٠٠ دولار	سنة واحدة (أربع أعداد)
٣٠٠ دولار	٢٠٠ دولار	سنتان (ثمان أعداد)
٤٥٠ دولار	٣٠٠ دولار	ثلاث سنوات (اثنا عشر عدداً)

الاشتراكات والمراسلات

للؤسسات	للأفراد	خارج الوطن العربي:
٢٠٠ دولار	١٥٠ دولار	سنة واحدة (أربع أعداد)
٤٠٠ دولار	٣٠٠ دولار	سنتان (ثمان أعداد)
٦٠٠ دولار	٤٥٠ دولار	ثلاث سنوات (اثنا عشر عدداً)

تدفع قيمة النسخ بالطريقة التالية:

تسدد قيمة النسخ المطلوبة بشيك مصرفى مسحوب على:

اسم البنك: **ADCB AEAA (بنك أبو ظبى التجارى)**

رقم الحساب: **ACCOUNT NO : 285609032001**

الاسم: **ريسان خريبط مجيد (RISSAN K MAJID)**

جميع المراسلات والأبحاث توجه باسم أ. د. محمد صبحى حسانين - رئيس التحرير

البريد الإلكتروني للأكاديمية : **ir.fo@iusst.ir.fo**

أو : **academyrissan@live.com**

موقع الأكاديمية : **www.iusst.org**

الناشر

مركز الكتاب للنشر - جمهورية مصر العربية - القاهرة

شارع الهداية - حي السفارات - مدينة نصر

قطعة رقم ١ - بلوك رقم ١٨ - برج النور رقم ١

هاتف : ٢٢٧٠٤٠٩٥ فاكس : ٢٢٩٠٦٢٥٠

البريد الإلكتروني للناشر : **markazelkitab@hotmail.com**

الرقم الدولي للمجلة المسجل في المكتبة الوطنية (استوكهولم-السويد)

(٠٠١-٩٧٩٣٦١-٩١-٩٧٨)



المجلة الأوربية علوم الرياضة

المجلة
الأوربية
علوم الرياضة

معرض الأبحاث

- ٨ تقييم المستوى المعرفي لاستخدامات النانو تكنولوجي في التدريب الرياضي لدى مدربي الكاراتيه
د\ أحمد فاروق عزب الشانعي
- ١٧ تأثير برنامج تعليمي باستخدام أنشطة استكشافية على التمييز البصري للألوان وأشكال العدديّة و'هندسية وبعض المهارات الحركية الأساسية للطفل التوحدي (11،9) سنة
أ. م. د\ أيمان عبدالله قطب م. د\ رباب أحمد حانظ
- ٢٧ تأثير التدريب بالحبل المطاطي على فعالية الأسلوب المهاري للركلة النصف دائرية العكسية ومستوى الألم العضلي للاعبين الكاراتيه
م. د\ أيمن فاروق مكاوي عبد التراب
- ٣٤ اتجاهات الجمهور نحو دور الإعلام الرياضي في تعميق الوعي لدى الجمهور الرياضي
العقيد الدكتور\ هاسم خليل ميرزا
- ٤٧ التنوع الجيني لجين ACE وعلاقته بالمتغيرات الانثروميترية والبدنية والأداء لدى ناشئي السباحة الحرة
أ. د\ حسين دركي أياظة
- ٥٥ فعالية برنامج بالدمج بين الألعاب التنافسية والمباريات التعليمية على مستوى الأداء المهاري وتحسين الاتجاهات نحو ممارسة كرة اليد
أ. م. د\ دعاء الدرديري أبو الحسن أ. م. د\ ولاء محمد عبد المعجيد
- ٦٦ إسهامات النشاط الترويحي (المسرح العلاجي) في تخفيف بعض المشكلات السلوكية
أ. د\ سامية حسن حسين م. د\ سوسن يوسف عبده
م. د\ محمد عبد المنعم أ\ أميرة عبد الحميد غانم
- ٧٨ تأثير برنامج تمارين نوعية باستخدام جهاز الفيرتامكس على الصفات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات في كرة السلة
أ. م. د\ عماد محمد سيد عبد المعجيد م. د\ محمد حامد محمد زهمي
- ٩١ أثر برنامج تعليمي باستخدام المواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية داخل الوسط المائي على سرعة تعلم السباحة للمبتدئين من سن (6، 9) سنوات
م. د\ ماجد مضمون محمد إبراهيم
- ١٠١ تأثير استخدام التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية على التركيب الجسمي و'قة الضربات في التنس
د\ مبارك عبدالرضا علي رضا
- ١١٧ فعالية برنامج ترويحي علاجي لتعديل السلوك الانسحابي لدى عينة من أطفال الأوتيزم
م. د\ محمد مصطفى مصطفى صالح م. د\ محمد سليمان محمد غريب
- ١٣٠ أساسيات الإبداع في رياضة الجمباز
أ. د\ محمد إبراهيم شحاتة أ. د\ هشام صبيحي حسن
- ١٣٤ التدريب الرياضي للإبداع في الأداء المهاري
أ. د\ محمد إبراهيم شحاتة أ. د\ هشام صبيحي حسن

كلمة العدد

أعزائي الباحثين ...

أود أن أنتهز فرصة صدور هذا العدد من المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة لأعبر عن عميق امتناني للباحثين المتميزين المشاركين في هذا الإصدار على مجهودهم لإثراء الرياضة في مختلف فروعها .

هذه المساهمات التي تبنت أفكاراً جديدة وبرامج ونماذج للارتقاء بنظريات ومعارف وأفكار التربية الرياضية في شتى التخصصات .

ونحن في هذا الإصدار وبمجملة الأبحاث المنشورة - والتي تدور حول فكرة الإبداع في المجال الرياضي - نتمنى أن نقدم أفكاراً تقديمية، ونمضي سوياً للارتقاء بمهنتنا العزيزة .

وفي النهاية ... أود أن أشكر كل الباحثين المشاركين في هذا العمل متمنياً أن يستمر التعاون المثمر في الإصدارات القادمة بإذن الله .

رئيس التحرير

أ.د. محمد صبحي حسانين
نائب رئيس جامعة حلوان الأسبق
عميد كلية التربية الرياضية الأسبق
(جمهورية مصر العربية)



تقييم المستوى المعرفى لاستخدامات

النانو تكنولوجى

فى التدريب الرياضى لدى مدربي الكاراتيه

د/ أحمد فاروق عزب الشافعى

دكتورة الفلسفة فى التربية الرياضية - تدريب رياضى (كاراتيه)

أخصائى رياضى بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

منتدب بقسم المناهج وطرق التدريس والتربية العملية بالكلية

المقدمة ومشكلة البحث

The Introduction and the Research problem

يتميز العصر الحديث بالتفجير العلمى المتتالى الذى يطور جميع مجالات الحياة، وذلك من خلال استخدام مختلف فروع العلم والمعرفة وأحدث أساليب التكنولوجيا، وقد امتد هذا التطوير إلى المجال الرياضى بصفة عامة ومجال التدريب الرياضى بصفة خاصة عن طريق نتائج البحوث والدراسات الحديثة، كما يشير كل من هيلى وآخرون *Hillie, Thembela; Hlophe, Mbhuti* (٢٠٠٧م) إلى أن النانو هو علم دراسة المبادئ الأساسية للجزيئات والمركبات التى لا يتجاوز قياسه ١٠٠ نانو متر، فهو أدق وحدة قياس مترية معروفة حتى الآن. ^(١)، كما يتفق كل من ريتشارد: فاينمان *Richard Feynman*، سويد *Saud* (٢٠١٢م)، منظمات البيئة والصحة العالمية ببروكسل (٢٠٠٨م)، منظمة غرين بيس (٢٠١٢م) على أن لتقنية النانو القدرة والتأثير الكبير فى كل العلوم والتقنيات، وأنها مازالت فى المهد وتطبيقاتها المهمة ليست محصورة على مجال معين بل تشمل الإنسان والحياة معاً. ^(٢)، ^(٣)، ^(٤)، ^(٥)، كما أنه فى عالم الرياضة دخلت تقنية النانو فى مجال تصنيع مواد وتجهيزات رياضية فبدأت شركة كيفن (٢٠٠٥م) فى تصنيع كرات قادرة على إحداث تقدم هائل فى الألعاب الرياضية المختلفة، مثل كرات القدم، الجولف، كما يشير بوب ثورمان فوش (٢٠٠٥م) إلى أن استخدام النانو تكنولوجى فى الرياضة سيحسن من أداء وإنجاز الرياضيين فى ألعاب مثل سباق البيخوت، الهوكى، سباق القفز بالزنتا، مضارب الريشة الطائرة، البيسبول والتنس. ^(٦)، ^(٧)، ^(٨).

نحقق بركب الأمم والدول المتقدمة، كما أن هذا البحث إلى حد علم الباحث يعد أول دراسة فى البيئة المصرية والعربية عن علم النانو تكنولوجى فى المجال الرياضى، حيث دأب الباحث فى البحث عن دراسات سابقة فى البيئة المصرية عن استخدامات النانو تكنولوجى فن يجد، ولذلك يعد هذا البحث إضافة علمية جديدة أو صرخة قوية مدوية عن تجاهل الباحثين فى المجال الرياضى لهذا العلم الجديد، واستخداماته فى مجال التدريب الرياضى والمافسات والنحكيم، وصناعة الأجهزة، والأدوات الرياضية عامة، والكاراتيه خاصة، كما أن الباحث أراد إثارة الموضوع أو الفضية فقط لفت الأنظار والانتباه حول هذا العلم من خلال النظرى إلى الجانب المعرفى والنوع المستقبلى لهذا العلم لدى مدربي الكاراتيه كدراسة وصفية، لأن المجال التجريبي والنطيقى لسانو تكنولوجى فى المجال الرياضى يحتاج إلى مشرذعات أبحاث مدعومة وممولة من قبل الدولة وأموال كثيرة لنططبق مشرذعات الأبحاث وهذا فوق إمكانات الباحث.

أهداف البحث:

The Research Amis

- 1- التعرف على الجانب المعرفى لعلم النانو تكنولوجى لدى مدربي الكاراتيه.
- 2- التعرف على النوع المستقبلى لاستخدامات النانو تكنولوجى فى التدريب الرياضى لكاراتيه لدى مدربي الكاراتيه.
- 3- وضع رؤية مستقبلية لنفعيل تطبيقات واستخدامات النانو تكنولوجى فى التدريب الرياضى لرياضة الكاراتيه.

تساؤلات البحث :

The Research Questions

- 1- ما مدى المستوى المعرفى لعلم النانو تكنولوجى لدى مدربي رياضة الكاراتيه ؟

كما توصلت دراسة دينين تيلور Devin Taylor. RD (٢٠٠٨م)^(٤) بعنوان «النانو تكنولوجى فى الرياضة» *Nanotechnology in Sports* إلى قيام بعض الشركات باستخدام تقنية النانو تكنولوجى فى اختراع وابتكار بعض الأدوات الرياضية مثل (الكرة والمضرب فى التنس، وملابس السباحين، وحذاء العدائين فى ألعاب القوى)، دراسة أنكوث باججا Ankush Bagga (٢٠١١م)^(٥) بعنوان «النانو تكنولوجى فى الرياضة الفتة الصغيرة» *Nanotechnology in Sports The Power of Small* إلى أن المعرفة الرياضية بعلم النانو تكنولوجى واستخداماته فى المجال الرياضى لدى معظم بلدان العالم مازالت ضعيفة، كما أن تقنية النانو تنطوى على استخدام عناصر ومواد مخزنة يمكن إدراجها فى المعدات الرياضية والملابس لتحسين أداء المعدات والرياضى على حد سواء.

ويرى الباحث أنه فى عام (٢٠٠٤م) تم تصنيع وبيع مواد رياضية بما يعادل ١٣ بليون دولار، لكن الخبراء يتوقعون لهذه الصناعة أن تدر أموالا تصل إلى ٢,٨ تريليون دولار فى عام (٢٠١٤م)^(٦)، مما يدعو إلى الفنى نحو الاستخدام لتقنية النانو فى تصنيع التجهيزات والأجهزة، الرياضية، التى تعمل على تحسين الأداء والإنجاز للاعب أو مجموعة لاعبين دون غيرهم، كونها ستعطى بعض الرياضيين أفضنية على الآخرين دون حق، هذه الأفضنية ستكون ميز، للاعبين الدول المتقدمة فى هذه التقنية التكنولوجية دون غيرهم من لاعبي الدول الأخرى، مما يفقد المافسات الرياضية العالمية والأولىبة واحدة من أهم عناصرها وهى العدالة والنساوى فى الفرص لجميع المسابقين، مما يتطلب الوعى والثقافة لعاملين بالوسط الرياضى لما سيواجههم ورياضيهم من تحديات اليوم وغى المستقبل من عدم استخدام تقنية النانو تكنولوجى، وهذا ما دعى الباحث إلى محاولة لفت الانتباه حول هذا العلم الجديد الخطير فى المجال الرياضى كى

أدوات ووسائل جمع البيانات:

The Data Gathering Methods & Tools

تم تحديد المحاور والعبارات الخاصة بالاستبيان مرئق (١)، وعرضها على الخبراء (مرئق ٢) لتحديد العبارات من خلال الأهمية النسبية، وجاءت واقعة ما بين ٨٠٪-١٠٠٪، وارتضى الباحث بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية أكثر من ٧٥٪، وبلغ عدد العبارات ٢٨ عبارة في صورته النهائية وجاهزاً، لتطبيق مرئق (٢) وموزعة كالنالي:

المحور الأول: الجانب المعرفي لعلم النانو تكنولوجيا لدى مدربي الكاراتيه ومثله عدد ١٢ عبارة.

المحور الثاني: التوقع المستقبلي لاستخدامات النانو تكنولوجيا في التدريب الرياضي للكاراتيه لدى مدربي الكاراتيه ومثله عدد ١٦ عبارة، تم تصحيح الاستبيان وفقاً لميزان تفتير ثلاثي هو «أوافق تماماً - أوافق إلى حد ما - لا أوافق».

المعاملات العلمية للاستبيان:

The Scientific Coefficient Of The Questioner

The Validity and Reliability Of The Questioner

تم استخدام صدق المحكمين وجاءت الأهمية النسبية ما بين ٨٠٪-١٠٠٪، صدق الاتساق الداخلي بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كعبارة والدرجة الكمية للمحور وتراوحت ما بين (٠,٢٨٠)، (٠,٧٦١)، وبين الدرجة الكمية للمحور والدرجة الكمية لاستمارة الاستبيان وتراوحت ما بين (٠,٥٢٧)، (٠,٧٥٥)، تم حساب ثبات الاستبيان بطريقة إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني (١٥) يوم لإيجاد قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني بين درجة كعبارة والدرجة الكمية للمحور وتراوحت ما بين (٠,٣٩١)، (٠,٧٩٨)، وبين الدرجة الكمية للمحور والدرجة الكمية لاستمارة الاستبيان وتراوحت ما بين (٠,٥٤٤)، (٠,٨١٣)، حيث قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣٦١).

٢- ما مدى التوقع المستقبلي لاستخدامات النانو تكنولوجيا في التدريب الرياضي للكاراتيه لدى مدربي رياضة الكاراتيه؟

٣- ما هي الرؤية المستقبلية المقترحة لتنفيذ تطبيقات واستخدامات النانو تكنولوجيا في التدريب الرياضي للكاراتيه؟

مصطلحات البحث:

The Research Terminology

النانو تكنولوجيا: Nanotechnology

يرى كل من **Waldner, Jean Baptiste** (٢٠٠٧م) أن أصل كلمة «النانو» مشتق من الكلمة الإغريقية «نانوس» وتعني القزم وكل شئ صغير ومنها تعني تسمية المواد المتناهية في الصغر أو النانوجيا المجهرية الدقيقة أو تكنولوجيا الممنمات، والنانومتر = الواحد من البليون من المتر (١/١٠٠٠٠٠٠٠٠٠م).^{(٧)،(١١)}

إجراءات البحث:

Procedures of The Research

منهج البحث:

The Research Curriculum

استخدم الباحث المنهج الوصفي *The Descriptive Curriculum* باستخدام الأسلوب المسحي.

عينة البحث:

The Research Sample

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربي منطقة الشرقية للكاراتيه لعدد (٨٩) مدرباً، بلغت العينة الاستطلاعية عدد (٣٠) مدرباً، وتم التطبيق من الخميس ١٥/٩/٢٠١١م إلى الأربعاء ٥/١٠/٢٠١١م، بلغت العينة الأساسية عدد (٥٩) مدرباً، وتم التطبيق من السبت ٨/١٠/٢٠١١م إلى الخميس ١٧/١١/٢٠١١م.

المعالجات الإحصائية : The Statistics Treatment

تم استخدام برنامج SPSS (١٠) لكن من معامل الارتباط ، معامل ألفا كرونباخ ، النسبة المئوية، اختبار كاي^٢.

عرض النتائج ومناقشتها : Presenting The Results And Discussio

عرض النتائج : Presenting The Results

جدول (١) التكرارات والنسب المئوية ومعامل كاي^٢ لعبارات المحور الأول والخاص بالجانب المعرفي لعلم النانو تكنولوجي

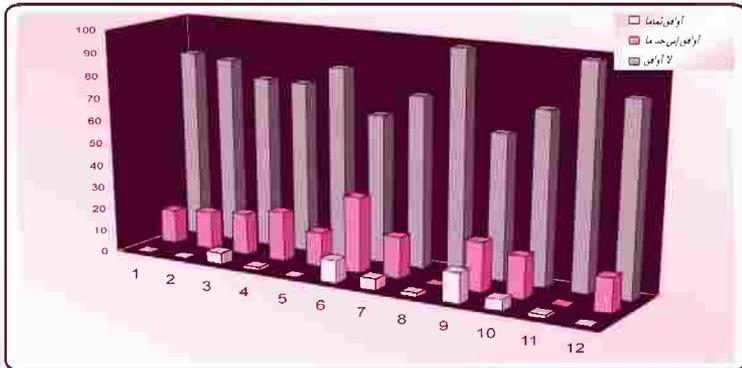
م	رقم العبارة بالاستمارة	أوافق تماماً		أوافق إلى حد ما		لا أوافق	
		ك	%	ك	%	ك	%
١	١	صفر	صفر%	٩	١٥,٣%	٥٠	٨٤,٧%
٢	٢	صفر	صفر%	١٠	١٦,٩%	٤٩	٨٢,١%
٣	٣	٣	٥,١%	١١	١٨,٦%	٤٥	٧٦,٣%
٤	٤	١	١,٧%	١٣	٢٢%	٤٥	٧٦,٣%
٥	٥	صفر	صفر%	٩	١٥,٣%	٥٠	٨٤,٧%
٦	٦	٦	١٠,٢%	١٤	٢٢,٧%	٣٩	٦٦,١%
٧	٧	٣	٥,١%	١١	١٨,٦%	٤٥	٧٦,٣%
٨	٨	١	١,٧%	صفر	صفر%	٥٨	٩٨,٣%
٩	٩	٨	١٣,٦%	١٣	٢٢%	٣٨	٦٤,٤%
١٠	١٠	٣	٥,١%	١١	١٨,٦%	٤٥	٧٦,٣%
١١	١١	١	١,٧%	صفر	صفر%	٥٨	٩٨,٣%
١٢	١٢	صفر	صفر%	٩	١٥,٣%	٥٠	٨٤,٧%

قيمة كاي^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٩.

يتضح من الجدول (١) أن قيمة كاي^٢ المحسوبة تتراوح ما بين (٣, ٢٦, ١, ١١٢)، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور.

شكل (١)

النسبة المئوية للتكرارات
لعبارات المحور الأول
والخاص بالجانب
المعرفي لعلم النانو
تكنولوجي

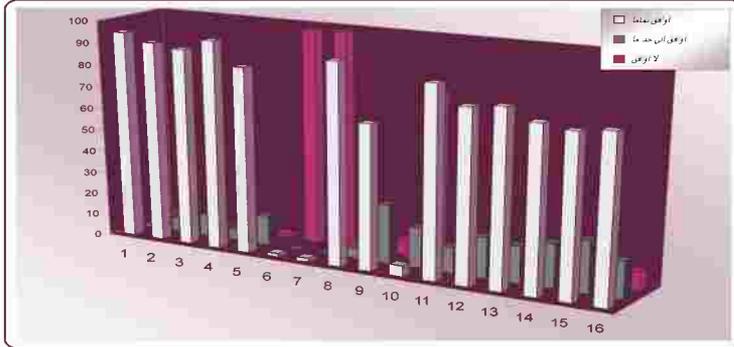


جدول (٢) التكرارات والنسب المئوية ومعامل ك^٢ لعبارات المحور الثاني والخاص بالتوقع المستقبلي لاستخدامات النانو تكنولوجيا

ك ^٢	لا اوافق		اوافق الى حد ما		اوافق تماماً		رقم العبارة بالاستمارة	م
	%	ك	%	ك	%	ك		
×١٠٠,٧	٣,٤%	٢	١٧,٧%	١	٩٤,٩%	٥٦	١٣	١
×٩٠,١	١,٧%	١	٦,٨%	٤	٩١,٥%	٥٤	١٤	٢
×٨٥,٧	صفر%	صفر	١٠,٢%	٦	٨٩,٨%	٥٣	١٥	٣
×١٠٠,٩	صفر%	صفر	٥,١%	٣	٩٤,٩%	٥٦	١٦	٤
×٧١,٤	١,٧%	١	١٣,٦%	٨	٨٤,٧%	٥٠	١٧	٥
×١١٢,١	٩٨,٣%	٥٨	صفر%	صفر	١,٧%	١	١٨	٦
×١١٢,١	٩٨,٣%	٥٨	صفر%	صفر	١,٧%	١	١٩	٧
×٨٩,٩	٣,٤%	٢	٥,١%	٣	٩١,٥%	٥٤	٢٠	٨
×٣٢,٢	٦,٨%	٤	٢٧,١%	١٦	٦٦,١%	٣٩	٢١	٩
×٥٠,٦	٧٦,٣%	٤٥	١٨,٦%	١١	٥,١%	٣	٢٢	١٠
×٧٥,٨	١,٧%	١	١١,٩%	٧	٨٦,٤%	٥١	٢٣	١١
×٥٤,٩	٣,٤%	٢	١٨,٦%	١١	٧٨%	٤٦	٢٤	١٢
×٥٨,٦	٣,٤%	٢	١٦,٩%	١٠	٧٩,٧%	٤٧	٢٥	١٣
×٤٧,٢	٥,١%	٣	٢٠,٣%	١٢	٧٤,٦%	٤٤	٢٦	١٤
×٤٥,٢	٣,٤%	٢	٢٣,٧%	١٤	٧٢,٩%	٤٣	٢٧	١٥
×٤٥,٨	٨,٥%	٥	١٦,٩%	١٠	٧٤,٦%	٤٤	٢٨	١٦

قيمة ك^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٩.

يتضح من الجدول (٢) أن قيمة ك^٢ المحسوبة تتراوح ما بين (٣٢, ٢)، (١١٢, ١)، وأن هناك فرقت ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور.



شكل (٢)

النسبة المئوية للتكرارات لعبارات المحور الأول والخاص بالتوقع المستقبلي لاستخدامات النانو تكنولوجيا

(٣, ٢٦, ١, ١١٢). وهي أكبر من قيمة ك^٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٩، حيث جاءت الاستجابة لعبارات تدل على أن هناك ضعف شديد في مستوى الجانب المعرفي لعلم النانو تكنولوجيا في الوسط الرياضي لمدرسين في رياضة الكاراتيه على اختلاف المستوى العلمي والنفاسي لهم بشكل كبير جداً لهذا العلم النفس الجديد والذي سوف يكون المستقبل القادم له بالكامل فكانت الاستجابة بعدم المعرفة بعلم النانو تكنولوجيا كعلم حديث، عدم

مناقشة النتائج :

The Results Discussion

مناقشة نتائج التساؤل الأول:

ما مدى المستوى المعرفي لعلم النانو تكنولوجيا لدى مدرسي رياضة الكاراتيه ؟

يتضح من الجدول (١) أن هناك فرقت ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة ك^٢ المحسوبة ما بين

يتضح من الجدول (٢) أن هناك فرقتي ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة كآ المحسوبة ما بين (٢، ٣٢، ١، ١١٢)، وهي أكبر من قيمة كآ الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٩٩، حيث جاءت الاستجابة لعبارات تدل على أن مدربي الكاراتيه لديهم أمل وتطلع في المستقبل نحو استخدام النانو تكنولوجي في المستقبل في المجال الرياضي ورياضة الكاراتيه في تصنيع أجهزة وأدوات وملابس تضيئة وتكنولوجية جديدة تستخدم في التدريب الرياضي أثناء التدريب والمناقشات والتحكيم مما يساهم في تحسن مستوى الإنجاز الرياضي للاعبين، كما يتطلعون إلى تفعيل دور الدولة والمجلس القومي للشباب والرياضة والاتحادات الرياضية في التنشيف للمدربين والرياضيين بعلم النانو تكنولوجي واستخداماته في المجال الرياضي، ويرى الباحث أن الاستجابات تدل على تطلع وشغف كبير بالتعرف على هذا العلم وكيف يمكن تطويعه لخدمة الرياضة وبخاصة رياضة الكاراتيه وعينة البحث من مدربي الكاراتيه، ويتفق هذا مع نتائج دراسة ديفين تيلور *Devin Taylor. RD* (٢٠٠٨م)^(٤) إلى قيام بعض الشركات باستخدام تضيئة النانو تكنولوجي في اختراع وابتكار بعض الأدوات الرياضية.

التساؤل الثالث: الرؤية المستقبلية المقترحة لتفعيل استخدامات النانو تكنولوجي في التدريب الرياضي للكاراتيه:

تمثل هذه الرؤية بداية إطار عمل لتفعيل استخدام النانو تكنولوجي في رياضة الكاراتيه خاصة والمجال الرياضي عامة من خلال المحاور الآتية:

المحور الأول: دور الدولة في تفعيل تطبيقات واستخدامات النانو تكنولوجي:

١- إنشاء مركز علمي متخصص في النانو تكنولوجي في رياضة الكاراتيه والمجال الرياضي عامة يبرع في النشريات التكنولوجية الحديثة التي تحدث في الغرب محاولاً تطبيقها في مصر من أجل ازدهار الرياضة المصرية.

متابعة الأحداث الجارية علمياً فيما يخص تضيئة النانو تكنولوجي في الرياضة لإقناع قبيلة جداً، بالنظرة التاريخية لهذا العلم، وأول من تحدث عنه، وأول استخدام له في المجال الرياضي، وعدم متابعة شبكة الإنترنت عن كل ما هو جديد في مجال النانو تكنولوجي في المجال الرياضي وعن الأجهزة، والأدوات التي تم ابتكارها واختراعها في الرياضات والألعاب المخنفة والتي سوف يكون لرياضة الكاراتيه في المستقبل الفريب نصيب فيها من أدوات وملابس تخص هذه الرياضة تستخدم في التدريب والمناقشة، ويرى الباحث أن ضعف المعرفة بهذا العلم يرجع إلى أن قادة التربية الرياضية في مصر لم يتطرقوا إلى هذا العلم مع أبنائهم المدربين والحكام والعاملين في اتحاد الكاراتيه خاصة وباقي الاتحادات الرياضية عامة، بل كن الدهشة أن العديد من المهتمين بالحض العلمي الرياضي لا يعرفون معنى علم النانو تكنولوجي وهذا ما أثار حفيظة الباحث لسفاهم بهذا البحث لإلقاء حجر جديد في المياه الراكدة بعدم تفعيل دور علم النانو تكنولوجي في مصر في المجال الرياضي، كما يعزى الباحث عدم المعرفة لضعف الاطلاع العام على الشبكة الدولية للمعلومات الإنترنت من قبل المدربين عينة البحث عن هذا العلم الفادم على العالم بكل قوة في كافة المجالات وكيف يمكن أن يستخدم هذا العلم في تطوير الرياضة علمياً من جانب الإنجاز الرياضي من خلال الأدوات والأجهزة الرياضية التي سوف تساعد في عملية التدريب الرياضي لكن من المدرب واللاعب والذي سوف يثبت المستقبل الفريب ذلك، فكل علم جديد يكون في بدايته مجرد شكوك وإمراضات ثم يتحول إلى واقع ملموس، ويتفق هذا مع نتائج دراسة أنكوش باججا *Ankush Bagga* (٢٠١١م)^(٥) أن المعرفة الرياضية بعلم النانو تكنولوجي واستخداماته في المجال الرياضي لدى المعظم مازالت ضعيفة في العديد من بلدان العالم.

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

ما مدى التوقع المستقبلي لاستخدامات النانو تكنولوجي في التدريب الرياضي للكاراتيه لدى مدربي رياضة الكاراتيه؟

تكنولوجيا لمتابعة مستجدات هذا العلم فى المجال الرياضى ومحاولة التطبيق فى مصر بالتعاون مع الهيئات والمؤسسات المصرية والعربية والعالمية المختلفة بدعمها لمشروعات الأبحاث المنفحة فى هذا المجال.

٢- توجيه الأبحاث العلمية فى كليات التربية الرياضية بمصر (ماجستير - دكتوراة - إنتاج علمى) نحو استخدامات وتطبيقات النانو تكنولوجيا فى رياضة الكاراتيه فى التدريب والمفاضة والنحكيم وإيضاً الألعاب الرياضية المختلفة، وعمل مشروعات الأبحاث الجماعية بين الكليات وبعضها فى الداخ والواخرج، وذلك من خلال الخطة البحثية بكن كية والنى تدخ ضمن معايير الجودة الشاملة والاعتماد الأكاديمى.

المحور الرابع: مشروعات الأبحاث المنفحة فى تفعيل تطبيقات واستخدامات النانو تكنولوجيا.

١- فاعلية مجسات نانوية لرصد المتغيرات الفسيولوجية والحركية الحيوية لدى لاعبي الكاراتيه كاتا.

٢- فاعلية مجسات نانوية لرصد المتغيرات الفسيولوجية والحركية الحيوية لدى لاعبي الكاراتيه كوميتيه.

٣- تأثير المسوجات النانوية الذكية باستخدام مجسات قوية فى تحمل الكمات والركلات أثناء المفاضة الرياضية.

٤- تأثير المسوجات النانوية الذكية باستخدام مجسات فائقة السرعة فى رصد الكمات والركلات أثناء المفاضة الرياضية وعلاقتها بالنحكيم المبارائى.

٥- استخدام مجسات نانوية فى النواصل بين المدرب واللاعب أثناء التدريب والمفاضات الرياضية.

٦- فاعلية أجهزة، ومجسات نانوية فى النحكيم المبارائى لرياضة الكاراتيه (كاتا - كوميتيه).

٧- فاعلية بعض العقاقير النانوية فى النغب على حالة النعب والإجهاد العضى أثناء المفاضات الرياضية.

٨- يمكن دراسة تأثير المسوجات النانوية الذكية باستخدام مجسات فائقة السرعة لنحسين الأداء الرياضى فى الألعاب الرياضية المختلفة كالمسباحة.

٢- أن تحث الدولة رجال الأعمال وأصحاب الشركات والمصانع على تفعيل الدخول فى مشروعات النانو تكنولوجيا فى المجال الرياضى بتصنيع الأدوات والأجهزة الرياضية فى رياضة الكاراتيه خاصة والمجال الرياضى عامة.

٣- تفعيل دور المجلس القومي (شباب - الرياضة) بالتنسيق مع الاتحاد المصرى لكاراتيه، الاتحادات الرياضية للألعاب المختلفة وكليات التربية الرياضية المهتمة بهذا العلم فى دعم أبحاث النانو تكنولوجيا فى الألعاب الرياضية المختلفة ومنها رياضة الكاراتيه من أجل ابتكار أجهزة، رياضة حديثة تخدم اللعبة الرياضية والمدربين والتدريب الرياضى والرياضين المصريين.

المحور الثانى: دور الاتحاد الرياضى لكاراتيه فى تفعيل تطبيقات واستخدامات النانو تكنولوجيا.

١- عمل دورات تدريبية وتنشيفية للمدربين لتعريف بعلم النانو تكنولوجيا فى المجال الرياضى وتطبيقاته فى رياضة الكاراتيه فى مجال المفاضة والتدريب والنحكيم وتصنيع الأدوات والأجهزة، النى تخص رياضة الكاراتيه والنى تم اخراعاها فى الغرب ومحاولة شراء نماذج لها حتى يتسنى لنا المتابعة والمعرفة لتقنيات الحديثة فى مجال التدريب والمفاضة الرياضية.

٢- حصر الابتكارات والإنجازات العلمية لتطبيقات النانو تكنولوجيا فى المجال الرياضى بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة، لمحاولة تفعيلها وتطبيقها فى مصر.

٣- تكوين فريق عمل من الاتحاد المصرى لكاراتيه لمتابعة كمن ما هو جديد فى النانو تكنولوجيا فى المجال الرياضى ومحاولة النواصل مع الشركات العالمية النى تفذ هذه التقنية التكنولوجية فى تصنيع الأجهزة والأدوات الرياضية.

المحور الثالث: دور كليات التربية الرياضية فى تفعيل تطبيقات واستخدامات النانو تكنولوجيا.

١- تكوين فريق علمى متخصص من أعضاء هيئة التدريس ممن لديهم خبرة فى مجال علم النانو

٩- يمكن تفعيل هذه الموضوعات في مجال الألعاب الرياضية المخنمة وغيرهما مما سوف يكشف عنه المستقبل القريب والذي يقوم به الغرب بخطى سرية جداً أكثر مما ننصوّر أو نخيل وسوف نلجأ بنهضة وطمرة رياضية تكنولوجية في مجال التدريب

والمافسات والنحكيم والأجهزة، والأدوات والملابس الرياضية المخنمة وتكون فقط مستخدمين لهذه النضية وغير مشاركين فيها وستوردها وشنريها بنمفات مالية ضخمة أكثر مما نتوقع، وأو أننا تطرقنا إلى هذا العلم وكنا فاعلين فيه لكان أو غير وأفضل لنا.

الاستنتاجات

The Conclusions

١. توجد معرفة ضعيفة بعلم النانو تكنولوجي وبداياته وتطور، الناريخي وما وصل إليه من إجازات تقنية لرياضة الكاراتيه، وفي الرياضة عامة لدى مدربي رياضة الكاراتيه.
٢. لا توجد متابعة لنفسية النانو تكنولوجي في المجال الرياضي لرياضة الكاراتيه لدى مدربي الكاراتيه.
٣. يوجد أمل بالمستقبل لدى مدربي الكاراتيه في تفعيل استخدامات النانو تكنولوجي في ابتكار أدوات وأجهزة، تستخدم في مجال التدريب الرياضي والمافسات والنحكيم.
٤. يأمل مدربي الكاراتيه بأن يكون هناك دوراً فعالاً للانحداد الرياضي لكاراتيه في عقد دورات تنفيذية لهم خاصة بعلم النانو تكنولوجي واستخداماته في المجال الرياضي لرياضة الكاراتيه.
٥. يتطلع مدربي الكاراتيه بدور فعال لدولة والمنمش في المجلس الفوسى (شباب، والرياضة) في استخدامات تقنية النانو تكنولوجي في مجال رياضة الكاراتيه خاصة والرياضة عامة.

التوصيات

The Recommendations

١. ضرورة تفعيل استخدامات النانو تكنولوجي في صناعة أجهزة، وأدوات علمية جديدة لاستخدامها في مجال رياضة الكاراتيه في التدريب والمافسات والنحكيم.
٢. تكوين فريق علمي من أساتذة كليات التربية الرياضية المهتمين بعلم النانو تكنولوجي في المجال الرياضي وتواصلهم مع علماء الدول الأوربية المتقدمة والتي تجز أعمالاً وابتكارات عن استخدامات النانو تكنولوجي في الرياضة لتكون معهم على قدر المساوي في كل جديد لهذا العلم في المجال الرياضي وتفعيله في مصر.
٣. ضرورة إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث الرياضية في مجال النانو تكنولوجي في الرياضة لمحاولة الوصول إلى اختراعات لأجهزة، رياضة تخدم الألعاب الرياضية المخنمة.
٤. تفعيل دور الدولة في إنشاء مركز علمي لنانو تكنولوجي في المجال الرياضي في مصر على غرار ما قامت به المملكة العربية السعودية من إنشاء مركز علمياً لنانو تكنولوجي.
٥. ضرورة تفعيل دور المجلس الفوسى (شباب - الرياضة) بالنسيق مع الاتحادات الرياضية للألعاب المخنمة وكليات التربية الرياضية المهمة بهذا العلم في دعم أبحاث النانو تكنولوجي في الألعاب

الرياضية المخشمة من أجل ابتكار أجهزة، رياضية حديثة تخدم اللعبة الرياضية والرياضيين المصريين.

٦. تبنى توصيات مؤتمرات التربية الرياضية - جامعة قناة السويس في شأن مستقبل علم النانو تكنولوجي في المجال الرياضي وعلاقته بمستقبل الرياضة المصرية والعربية والذي سيتم في ٦/١١/٢٠١٢م، تحت عنوان « النانو تكنولوجي ومستقبل الرياضة العربية »، والعمل على بناء أوف فريق علمي لهذا العلم في المجال الرياضي في مصر من خلاله.

- 1- Ankush Bagga (2011) : Nanotechnology in Sports " The Power of Small", Wilson sports, U.S.A.
- 2- AZoNano (2008): Nanotechnology in Sports and Running Shoes, The A to Z of Nanotechnology, 04 December, 2008, <http://www.azonano.com/nanotechnology-video-details.asp?VidID=64>.
- 3- Bhat Naturally : Bringing sports fans closer to brands through nanotechnology, 21 October, 2008, 04, December, 2008, <http://www.lbhat.com/advertising/this-is-not-a-jersey-all-blacks-adidas-newzealand/>.
- 4- Devin Taylor, RDWreckingCrew (2008): Nanotechnology in Sports, Project Report submitted, by Devin Taylor, RDWreckingCrew@yahoo.com, Fall 2008.
- 5- Hillie, Thembela; Hlophe, Mbhuti (2007): "Nanotechnology and the challenge of clean water" Nature Nanotechnology (11) 663-664. doi:10.1038/nnano.2007.350.
- 6- Nanopedia (2008): Nanotechnology and Sports, The web course of nanotechnology, 03, December, 2008, <http://nanopedia.case.edu/NWPrint.php?page=nw.nanosports>.
- 7- Waldner, Jean-Baptiste (2007): Nanocomputers and Swarm Intelligence. London: ISTE., P. 26. ISBN 1847040020.

٨- الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)

The world wide web for Information - Internet

www.alarabonline.org/Previouspages/Arab%20sport/12/9/2012.

<http://www.dr-saud-a.com/vb/showthread.php?2012>.

<http://www.yalagam3a.com/t141586.html> 2012.

<http://saudinanocenter-sa.com/index.php/joomla-home> 2012.

تأثير برنامج تعليمي

بالمعطار المعاقين المعرفية

على التمييز البصري للألوان والأشكال العددية والهندسية

وبعض المهارات الحركية الأساسية
للطفل التوحدي (٩ : ١١) سنة

١. م. د / إيمان عبدالله قطب

أستاذ مساعد دكتور بقسم المناهج
وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

م. د / رحاب أحمد حافظ

مدرس دكتور بقسم المناهج
وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

مشكلة البحث وأهميته

أصبحت قضية تعليم المعاقين تحتل مكانة كبيرة على المستويين المحلي والعالمي لاستثمار طاقات المعاقين ليكونوا طاقات منتجة ، حيث يعد ذلك مؤشراً جيداً لحضارة وتقدم الأمم، ومن هذا المنطلق زاد الاهتمام برعاية المعاقين ، وتأهيلهم حيث أنشئت المدارس ووضعت تشريعات تكفل للمعاقين بعض المزايا والحقوق التي تحقق لهم الاستقرار ، كما تضافرت جهود العلماء في سبيل تأهيلهم وتنمية ما تبقى لديهم من قدرات. «إلهامى عبد العزيز - ٤٨ : ١٩٩٩» ، والتوحد أو الأوتيزم هو أحد أنواع الإعاقة الذهنية ، ويرجع أصل كلمة الأوتيزم *Autism* للأصل اليوناني (أوتوس *Autos*) وتعني الذات *self* ، وأما الجزء الثاني من المصطلح (أزم *ism*) ويعني حالة *condition*. هكذا فإن مصطلح *Autism* يعني التوجه الذاتي أو الحالة الذاتية، حيث تعد الذات هي مركز اهتمام الفرد.

«ريزو ووزيل ، ١٩٩٩ : ٣٨٧» .

وتعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (*American Psychological Association*) (APA) التوحد *Autism* بأنه إعاقة شديدة تشمل نواحي نمائية متعددة وتتضمن مجموعة من ثلاثة أعراض أساسية : وهى القصور فى التفاعل الاجتماعى المتبادل ، والقصور فى التواصل المتبادل - اللفظى وغير اللفظى - ، وظهور السلوكيات النمطية ، ومحدودية النشاطات والاهتمامات على أن تظهر هذه الأعراض قبل سن ٣ سنوات.

(١٩٩٣) ، أمينة مصطفى الشبكشي (١٩٩٤) ، هشام محمد عمر (١٩٩٨) ، آمال محرز ومها العطار (٢٠٠٠) ، وندرة في الأبحاث التي تم تطبيق البرامج الرياضية على فئة المنوحدين وحتى التي طبقت على هذه الفئة كانت تركز على إكساب الأطفال مهارات التواصل الاجتماعي كدراسة بورك جاكوب «Burak Jacob» (١٩٩٤) ، لوف ستيفن «Love Steven» (١٩٩٤) ، عمر ابن الخطاب خليل (١٩٩٤) ، وعدة دراسات لعادل عبدالله (٢٠٠٢) ، ونظراً لفئة البرامج التي وضعت من أجل تعليم المنوحدين في الواحي الرياضية وندرة المتخصصين الرياضيين الفادرين على التعامل مع تلك الفئة من المجتمع نجد أن التعلم الحركي لمهارات المختلفة يسهم في حل العديد من المشكلات الحركية ، النفسية ، الاجتماعية التي يعاني منها هؤلاء الأطفال وتسهم في حل مشكلات وقت الفراغ لديهم لأن أحد أسباب تأخرهم في النمو الحركي أنهم لا يعرفون كيف يلعبون ، ولا يجدون من يلعب معهم ، كما أن هناك ندرة في المتخصصين في اختيار الألعاب وطرقت اللعب المناسبة لهم ، لذا فقد يسهم هذا البحث في استكمال البناء المعرفي من خلال تعريف الباحثان بالتدريبات المستخدمة مع المنوحدين وتحديد مدى فاعليتها وقد يسهم أيضاً في تعريف المدربين والمتخصصين في هذا المجال كيفية تعليم المنوحدين وتمية مهارات الاتصال غير اللفظي لديهم.

هدف البحث :

- تصميم برنامج تعليمي باستخدام أنشطة استكشافية والتعرف على تأثيره على :
- ١- التمييز البصري لبعض الألوان والأشكال العددية والهندسية لطفل التوحدي (٩ : ١١) سنة.
 - ٢- تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لطفل التوحدي (٩ : ١١) سنة.

ويشير (ماجد السيد على عمارة ٢٠٠٥ : ٥٣-٥٤) ، وتقتاع ورشة عمل عن الأوتيزم- كارتاس (مصر: ١٩٩٣) إلى أن هؤلاء الأفراد يجدون صعوبة في تعلم الشكل الطبيعي لتحدث ، ويستطيعون فهم الحديث أو الحوار والتميح ، ولكن ليس لهم القدرة على الرد والاستجابة ، والاهتمام بهذه الفئة والخصيف من حدة المشكلات السلوكية يجب عدم نبذ الطفل لكي لا يقع فريسة لوحدة وعدم الثقة في ذاته وغى الآخرين ، وشباب الحاجات النفسية لطفل وكذلك توفير البرامج التعليمية الهادفة حيث ثبت أن الطفل التوحدي يحقق أعلى مستوى أداء وتقدم في البيئة المنظمة ، وتوجيه الطفل إلى أداء المهمة يجب أن تكون الأوامر بسيطة وقصيرة وتعطى أثناء توجيه الطفل إلى أداء المهمة ، ولا نتوقع أن نحقق الكثير بسرعة فالعمل مع طفل توحدي مهمة بطيئة وصعبة وتحتاج إلى الكثير من الصبر ، ولا يجب أن نعرض أن الطفل ينهم ما نقوله بالكلمات يجب أن تدعم بالإشارات والتعبيرات المصاحبة بالوجه وأجزاء الجسم . ونظراً لأن الأطفال التوحدين لا يتواصلون لغوياً لذلك فإن الاستكشاف هو من أفضل الطرق للتعامل مع هذه الفئة للسيطرة والتحكم في نشاط الطفل الزائد وجذب انتباهه ، لكي يتعلم بشكل أسرع وأفضل من خلال تنفيذ الأصوات ، الكلمات ، المس ، والمحاكاة ، كما يمكنه التعلم بواسطة تحسس المهارة وذلك بتحريك أيديهم وأذرعهم لأداء الحركات المطبوعة ، باستخدام الصور الفوتوغرافية ، والرسومات المونة ، والمجسمات أثناء العملية التعليمية للأطفال التوحدين يتقل من التشويش الناتج عن العمليات اللفظية التي تحتاج جهداً كبيراً في فهمها. (Juane : et al) (١٩٩٨).

ومن خلال اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة على المعاقين وجد أنه تم إجرائها على جميع فئات الإعاقفة على سبيل المثال دراسة نادية عبدالقادر (١٩٨٨) ، صلاح محسن عيسوي

فروض البحث :

١- يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات الفياس القبلى والبعدى فى التمييز البصرى لبعض الألوان والأشكال العددية والهندسية لطفل التوحدي (٩ : ١١) سنة لصالح الفياس البعدي.

٢- يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات الفياس القبلى والبعدى فى تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية لطفل التوحدي (٩ : ١١) سنة لصالح الفياس البعدي.

إجراءات البحث :

منهج البحث: اعتمد البحث على المنهج التجريبي بإجراء الفياس القبلى البعدي لمجموعة تجريبية واحدة .

مجالات البحث :

المجال الزماني: تم تطبيق التجربة الاستطلاعية والأساسية فى الفترة من ١ / ٥ / ٢٠١٢ إلى ٤ / ٨ / ٢٠١٢ .

المجال المكاني: مدرسة (الفيهر هيفن) المدرسة الخاصة لنحدي الإعاقة .

المجال البشرى ويتضمن ما يلي :

اختيار وحجم العينة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الأطفال المتوحدين بمدرسة الفيهرهيفن ويبلغ متوسط أعمارهم $(9,639 \pm)$ سنة) ويتراوح العمر العقلى من (٤ - ٥) سنوات ومستوى الذكاء (٥٠ : ٦٧) وقد بلغ حجم العينة المختارة (١٨) طفلاً وطفلة ، وتم اختيار عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وبلغ عددها (٤) أطفال ليطبق عليها الدراسة الاستطلاعية لبرنامج .

تجانس عينة البحث: تم إجراء التجانس فى المتغيرات الأوية (الطول، الوزن، السن والذكاء) قبل التجربة وتراوحت معاملات الانواء ما بين $(-0,106$ إلى $0,607)$ أى ما بين ± 3 ، مما

يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث فى المتغيرات الأوية .

قياسات وأدوات البحث:

أولاً: القياسات : الطول: باستخدام جهاز الريستاميتير لأقرب (سم) / الوزن : باستخدام الميزن الطبي لأقرب (كجم) / العمر الزمني: لأقرب ١/٢ سنة .

ثانياً: الأدوات: وتشتمل هذه الدراسة على الأدوات التالية:

١- اختبار الذكاء IQ : هو اختبار «جود انف» (رسم الرجل) ، وبلغت نسبة ثباته من $(0,80 - 0,98)$ ومعامل صدقه $(0,79)$

٢- اختبار التمييز البصرى للألوان والأشكال العددية والهندسية : تم تصميم استمارة استطلاع رأي لخبراء فى الألوان والأشكال العددية والهندسية الملائمة للأطفال المتوحدين فى صورتها الأوية ، وغني ضوء آراء الخبراء تم تعديل وحذف بعض الأشكال الهندسية والألوان والأعداد لتناسب مع فئة المتوحدين، وتم الموافقة على المحاور التالية بنسبة تتراوح ما بين ٨٥٪ إلى ٩٠ ٪ وهى : - الألوان وعددها ٦ ألوان (الأحمر والأصفر والأخضر والأزرق والأبيض والأسود) - الأشكال الهندسية وعددها ٩ أشكال (الخط المستقيم ، الزجزجى ، المربع ، الدائرة ، المثلث، الكرة ، الجمة ، المكعب ، القنب) - الأعداد من ١ إلى ١٠، وبناء على التعديلات ، تم إعداد اختبار التمييز البصرى للألوان والأشكال العددية والهندسية فى صورته الأوية .

وقد قامت الباحثة بحساب صدق وثبات الاختبار كما يلي :

صدق الاختبار: تم حساب صدق اختبار تمييز الألوان والأشكال العددية والهندسية باستخدام صدق المحكمين وتم الموافقة على محاور ومفردات الاختبار بنسبة تتراوح ما بين

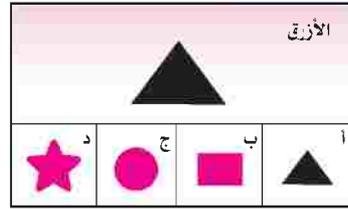
٢- اختبارات المهارات الحركية الأساسية : من خلال الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة (Chopler,E; Lansing.M & Waters.L,1983) ، (أمين الخولى وأسامة كامل راتب ، ١٩٩٨) ، (نجلاء فنحى،٢٠٠٢) ، (محمد السيد عبدالرحمن وآخرون، ٢٠٠٤: ١٨٩) تم الاستعانة بالمهارات الحركية الأساسية والاختبارات التى تقيس تلك المهارات ووضعها فى استمارة لاستطلاع رأى الخبراء فى محورين - أهم المهارات الحركية الأساسية للأطفال المنوحدين والاختبارات التى تقيس هذه المهارات ، وقد تم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء فى مجال التربية الرياضية والإعاقة ، ونفى ضوء آراء الخبراء تم تحديد المهارات الحركية الأساسية وكذلك الاختبارات الملائمة لها باستخدام طريقة التكرارات والسبب المنوية ، وقد حذفت المهارات والاختبارات التى تقل عن ٨٠٪.

صدق الاختبارات: استخدمت الباحثان طريقة صدق المحنوى من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء فى مجال التربية الرياضية والاختبارات والمفائيس ، وقد اتفق الخبراء على صلاحية الاختبارات لهدف الذى وضعت من أجله وهو قياس مستوى أداء كل مهارة من المهارات الحركية الأساسية المحددة سابقا، كما تم الاتفاق بنسبة تتراوح ما بين (٩٢٪:٨٦٪) على أن الاختبارات الملائمة للأطفال المنوحدين هى: المشي (١٠ متر/زمن)- الجري (١٠ متر/زمن) - الحجل على رجل واحدة (١٠ متر) (زمن) - الوثب الطويل من الثبات (سم) - رمي كرة تنس (سم)- الدحرجة الجانبية (٥ درجات) - الوقوف على رجل واحدة (زمن) ، كما تم إيجاد صدق النمايز، حيث اتضح وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح مجموعة الإرباع الأعلى حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥,٣٤٢ إلى ١٠,٤٥٨) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠,٠٠٥. كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠,٨٦١ إلى ٠,٩٥٧) .

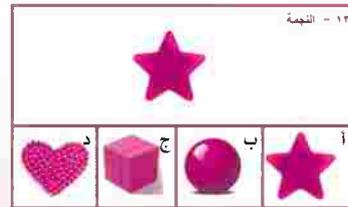
٨٠٪ إلى ٩٥٪ ، كما تم إيجاد صدق النمايز وذلك بدلالة الفرق بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣,٣٥٤ إلى ٥,٦٧٨) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠,٠٠٥. كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠,٧٢٨ إلى ٠,٨٧٤) مما يؤكد ان المتغيرات تنسم بالصدق التمييزى . وانها تقيس ما وضعت من أجله.

ثبات الاختبار تم حساب ثبات الاختبار عن طريق إعادة الاختبار على عينة مكونة من (١٢) طفلاً وطفلة، بفارق زمني (٧) أيام بين التطبيق الأول والثاني ، وقد اتضح عدم وجود فرق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى. حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠,٣٢١ إلى ٠,٥٦١) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٠٥. كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠,٨٢٢ إلى ٠,٨٧٣) ، وبناء على التعديلات التى تمت، والمعاملات العلمية للاختبار أصبح قابل لتطبيق ، والأشكال (١) ، (٢) توضح نماذج لبعض مفردات الاختبار للألوان ، والأشكال العددية والهندسية.

اختار اللون الصحيح



اختار الشكل الصحيح



أشكال رقم (١)، (٢)

توضح نماذج لبعض مفردات الاختبار للألوان ، والأشكال العددية والهندسية

تحديد المحتوى الخاص بكل وحدة ثم تم توزيع محتوى كل وحدة داخل كل درس ، وبعد الانتهاء من توزيع المحتوى كاملاً أصبح البرنامج المقترح معد في صورته النهائية وتقابل لتنفيذ .

رابعاً : تجربة البرنامج :

الدراسة الاستطلاعية : أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على عينة استطلاعية قوامها (٤) أطفال على تناسب محتوى البرنامج المقترح للأطفال المنوحدين ، وكذلك تحديد المكان والموعد المناسب لتطبيق الدروس وتنفيذها ، وقد تم إجراء التعديلات اللازمة وغفلاً لنتائج التجربة .
الدراسة الأساسية: تم إجراء الدراسة الأساسية من خلال الخطوات التالية:

القياس القبلي: تم إجراء القياس القبلي لمجموعة التجريبية وذلك في كل من اختبار تمييز الألوان والأشكال العددية والهندسية واختبارات المهارات الحركية الأساسية خلال الفترة من ١٢ إلى ١٨ / ٥ / ٢٠١٢ ، وطبقاً لهذه القياسات تم إجراء التجانس بين أفراد العينة .

تطبيق البرنامج المقترح : تم التطبيق على عينة البحث الأساسية خلال الفترة من ٢١ إلى ٤ / ٨ / ٢٠١٢ ، وغفلاً لخطة الزمنية التالية :

الخطة الزمنية للبرنامج: استغرقت تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوع ب (١٢) وحدة تعليمية بواقع (٢) درس أسبوعياً وشمل البرنامج على (٢٤) درساً ، ويبلغ زمن الدرس الواحد (٤٥) دقيقة موزعة كالتالي:

الجزء الأول: ويتكون من : - الأعمال الإدارية (٥) : نزل الأطفال والاصطفاف في المعب - الإحماء (٥) : ويحتوي على مجموعة من التمرينات البسيطة بمصاحبة الموسيقى أو لعبة صغيرة ، ويهدف إلى تهيئة أجهزة الجسم المختمفة للعمل .

الجزء الثاني: الرئيسي : ويتكون من جزئين : الجزء التعليمي : ويستغرق (٢٠) دقيقة يهدف إلى تنفيذ

ثبات الاختبارات : استخدمت الباحثان طريقة إعادة التقييم لحساب معامل الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين نتائج الاختبارات في المرة الأولى والثانية بفواصل زمنية قدره سبعة أيام على عينة مكونة من (١٢) طفلاً وطفلة ، وقد اتضح عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠,٠٠٠ إلى ٠,٨٤٩) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ . كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠,٨٢٥ إلى ٠,٩٠٢) .

البرنامج التعليمي المقترح :

تم تصميم البرنامج من خلال عدة مراحل وهي :

أولاً : تحديد أهداف البرنامج : وهو تعلم بعض المهارات العددية والهندسية وبعض المهارات الحركية الأساسية لطفن التوحدي .

ثانياً : تحديد محتوى البرنامج : تم تحديد الأنشطة الاستكشافية المراد تعليمها للأطفال التوحدين في تلك المرحلة السنية .

ثالثاً : تصميم البرنامج : تم عرض محتوى البرنامج على مجموعة من الخبراء في مجال الإعاقة والمهاج وطرتي التدريس بهدف التأكد من :

- مدى ملائمة المحتوى مع الأهداف المحددة سابقاً للبرنامج التعليمي باستخدام أنشطة استكشافية حركية وكذلك لخصائص الطفل التوحدي .

- التدرج المنطقي السليم لتعلم المهارات الحركية الأساسية والألوان والأشكال العددية والهندسية ، وبناء على آراء الخبراء حول محتوى البرنامج ، وما أسفرت عنه تطبيق بعض وحدات البرنامج استطلاعياً تم التوصل إلى مجموعة من الاقتراحات والتعديلات المطلوبة في محتوى البرنامج ، وقد تم تعديل محتوى البرنامج وصياغته في صورته النهائية ، كما تم تفسيم محتوى البرنامج إلى (١٢) وحدة تعليمية ، وتحدد عدد الدروس داخل كل وحدة بدريسين ، وتم

٣- الفياس البعدي: بعد الانتهاء من تدريس الوحدات التعليمية لبرنامج التجريبي، تم إجراء الفياس البعدي لجميع أفراد عينة البحث الأساسية في الاختبارات السابق قياسها في الفياس القبلي وذلك في الفترة من ٥ إلى ١٢ / ٨ / ٢٠١٢

البرنامج المنفرد - الجزء التطبيقي: ويستغرق (١٠ ق) ويهدف لتطبيق الجانب التعليمي. **الجزء الثالث:** الخنامي: يستغرق (٥ق) ويشتمل على لعبة صغيرة تبث في نفوس الأطفال المرح والسرور.

عرض ومناقشة النتائج

١- عرض النتائج الخاصة بالتمييز البصري للألوان والأشكال العددية والهندسية:

جدول (١)

دلالة الفرق بين درجات الفياس القبلي والبعدي وحجم تأثير البرنامج في اختبار

التمييز البصري للألوان والأشكال العددية والهندسية لمجموعة البحث التجريبية ن = ١٨

حجم التأثير	نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الاختبارات
			± ع	س	± ع	س	± ع	س	
٤,١١٨	٤٤٣,٧٥٠	١٧,٨٤٩	٠,٩٣٨	٣,٩٤٤	٠,٧٨٦	٤,٨٣٣	٠,٥٨٣	٠,٨٨٩	الألوان (٦) درجة
٠,٣٥٢	١٩,١٠٣	١,٣٨٨	١,٣٦٥	٠,٤١٤	٠,٦٤٣	٢,٥٨١	١,٠٩٨	٢,١٦٧	الأشكال العددية (١٠) درجة
٢,١٦٨	٢٢٤,٢٤٢	٧,٥٠٧	٢,٣٢٤	٤,١١١	٢,١٠٠	٥,٩٤٤	٠,٩٢٤	١,٨٣٣	الأشكال الهندسية (٩) درجة
٢,٩١٩	١٧٣,٢٣٩	١٠,٦٧٤	٣,٣٦٦	٨,٤٦٩	٢,١٩٥	١٣,٣٥٨	٢,٤٩٤	٤,٨٨٩	المجموع الكلي للاختبار (٢٥) درجة

● معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١

عد الأرقام العددية ونظفها نظراً لصعوبة النواصل اللفظي لفئة التوحدين ، كما كان حجم التأثير مرتفع جداً لباقي الاختبارات بلغ ما بين (٢,١٦٨ إلى ٤,١١٨)، وتعزز الباحثان هذه النتيجة إلى أن البرنامج التعليمي باستخدام الأنشطة الاستكشافية الحركية كان له الأثر الفعال في حدوث التعلم نتيجة لتدريهم من خلاله على تركيز الانتباه قدر الإمكان أثناء العمل وإشباع العديد من الحاجات لديهم مما ساعد على شد وجذب انتباه التلاميذ ، كما أن التلاميذ المتوحدين من خلال استخدامهم لحواسهم المخنفة البصر واللمس للأشكال والمجسمات المونة ومشاهدة بيانا عمليا يؤثر في المعرفة والتخيل والفهم لديهم.

ويتفق هذا مع رأي «كوسكسي وناذ» (١٩٩٢) في أن الأساس في تشكيل شخصية وسلوكيات

يتضح من جدول (١) وجود فرق معنوية بين الفياسين عند مستوى ٠,٠٥ حيث بلغت قيمة ت ما بين (٧,٥٠٧ إلى ١٧,٨٤٩) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن % ما بين (١٧٣, ٢٣٩) إلى (٤٤٣, ٧٥٠) %، في حين لم تظهر فرق معنوية بين الفياسين في المهارات العددية حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ١,٣٨٨ وهذه القيمة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ في حين بلغت نسبة التحسن % لهذا المنغير ١٩,١٠٣ % ، كما يتضح ان البرنامج كان مؤثر بشكل جيد في معظم الاختبارات . حيث تراوح حجم التأثير ما بين تأثير ضعيف بلغ ٠,٣٥٢ ، لاختبار (الأشكال العددية) ، وترجع الباحثان هذه النتيجة إلى أن هذه الفئة تحتاج إلى مدة زمنية كبيرة جداً لتعليم

(مركز كريتاس للتدريب والدراسات في الإعاقة العقلية، ١٩٩٣ : ٢٩) أن الأطفال التوحدين لا يلعبون مثل الأطفال الطبيعيين لأن إعاقتهم تمنع نمو الخيال عندهم وتعيقه بشكل ملحوظ لذلك فإن اللعب يرتبط دائماً بتعلم الكلمات والحروف والأصوات والصور كل على حدة لكي لا يصاب الطفل بالارتباك والخوف ويمتدح عن اللعب أو المشاركة ويلجأ إلى الانفراد والعزلة فترة من الزمن تختلف من طفل إلى آخر . مما يشير إلى صحة الفرض الأول .

المعاقين ذهنياً هو كمية المثيرات التي يتعرض لها وهذا ما حدث في تطبيق البرنامج حيث تعرضت العينة إلى العديد من المثيرات المنعددة (نماذج - رسوم - مجسمات - ألوان - صور ثابتة ومتحركة - إيقاعات موسيقية) فحدث هذا التحسن الواضح في القياس البعدي ، ويتفق هذا مع رأي كل من (صالح عبدالله ، ١٩٨٥) و(علا عبد الباقي ، ١٩٩٥ : ١١ - ١٧) في أن البرامج المعدة إعداداً جيداً تؤثر في تحسين السلوكيات المختلفة للمعاقين ذهنياً ، ويؤكد

٢- عرض النتائج الخاصة بالمهارات الحركية الأساسية :

جدول (٢)

دلالة الفرق بين درجات القياس القبلي والبعدي وحجم تأثير البرنامج

لمجموعة البحث التجريبية في بعض المهارات الحركية الأساسية

ن = ١٨

حجم التأثير	نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الاختباريات
			±	س	±	س	±	س	
١,٩٠٦	٢٤,٧٣٤	* ٧,٩٨٤	١,١٢٢	٢,١٢١	٠,٥٨٧	٦,٤٨٥	٠,٩٠٩	٨,٦٦٦	المشي ١٠ متر / أقل زمن (ث)
٠,٨٥٩	١٢,٣٣٥	* ٢,٧٨١	١,١٨٧	٠,٧٧٨	٠,٥٩٧	٥,٠٥٥	١,١٧٢	٥,٨٣٣	الجري ١٠ متر / أقل زمن (ث)
٠,٨٢٦	٨,٧٩٤	* ٢,٨٤٦	٠,٨٩١	٠,٥٩٨	٠,٥٧٩	٦,١٩٩	٠,٦٩٢	٦,٧٩٧	الحجل على رجل واحدة (١٠ متر) / أقل زمن (ث)
١,٠٨٤	٣٨,٤٩٤	* ٣,٦٠٦	١٨,٤٩٢	١٥,٧١٩	١٥,٤٢٠	٥٦,٥٥٦	١٦,٤٥٨	٤٠,٨٣٦	الوثب الطويل من الثبات / أكبر مسافة (سم)
٠,٧٣٥	٢٦,٣٨٠	* ٢,٣٨٧	١,٣٨٣	٠,٧٧٨	٠,٧٥٨	٣,٧٢٦	٠,٩٤٩	٢,٩٤٨	الوقوف على رجل واحدة / أكبر زمن (ث)
١,٥٦٦	٨٣,٨٧١	* ٥,٣٣٣	١,١٤٩	١,٤٤٤	٠,٧٠٧	٢,١٦٧	٠,٩٥٨	١,٧٢٢	الدرجة الأمامية / (أداء) (٥ درجات)
١,١٠٥	٢٨,٩٧٥	* ٤,١٥٥	٠,٦٧٥	٠,٦٦١	٠,٣٩٨	٢,٩٤٢	٠,٤٧٩	٢,٢٨٢	رمي كرة / تس / أمد مسافة (متر)

● معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١

إلى ١,٩٠٦)، وترجع الباحثان ذلك إلى توافر بيئة تعليمية ثرية بأدوات التعلم بجانب الموسيقى التي لعبت دوراً مهماً وفعالاً أثناء التعليم ، حيث أن مجال التربية الرياضية يعد إحدى المجالات التي تستطيع أن تقدم خدمات فعالة لذوي الاحتياجات الخاصة بجميع فئاتها ويرى كل من (Horst. K, ١٦٣: ١٩٨١) وأسامة رياض ، أحمد عبد المجيد (١٩٨٨) أن ممارسة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة لنشاط الرياضي تعمل على تنمية المهارات الحركية الأساسية لمواجهة متطلبات الحياة مثل (المشي ، الجري ،

يتضح من جدول (٢) وجود فرق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢,٧٨١ إلى ٧,٩٨٤) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وبلغت نسبة التحسن % ما بين (٨,٧٩٤ إلى ٨٣,٨٧١) ، كما يتضح أن البرنامج كان مؤثر بشكل جيد في معظم الاختبارات . حيث تراوح حجم التأثير ما بين تأثير متوسط (٠,٧٣٥) لاختبار (الوقوف على رجل واحدة أعلى زمن ثانياً) إلى حجم تأثير مرتفع لباقي الاختبارات بلغ ما بين (٠,٨٥٩

، فقد نما لدى افراد العينة مفهوم الأخذ بالدور و'انتظار كل فرد الداء الخاص به لأداء المهارات المطوية منه وتهذيب العديد من السلوكيات غير المرغوب فيها ووزن الافعال المناجحة ، وبتقنيل من التشجيع ومبدأ الإثابة عند الصواب و'العقاب عند الخطأ أصبح لديهم الرغبة في المشاركة بالتدريبات الحركية حيث كانت المشاركة سلبية في البداية و'أصبحت إيجابية وفعالة .

تغيير الاتجاه ، حفظ النوازن ، النوافق) تسمية الدياقة البدنية الشاملة وتساعد على تفوية أجهز؛ الجسم المختمة مش الجهاز الدوري ، النفسى، العصبى وحمائته من الانحرافات الفوامية كما تشير(عفاف عبد المعمر ، ١٩٩٨ : ١٨) على أهمية الشاط الرياضى كأسلوب فعال تساعد على إعادة اتصال المعاق بالمجتمع مما يكون له أكبر أثر على الواحى البدنية والاجتماعية والنفسية

الاهتلاصات

أولاً: في ضوء أهداف البحث وفروضه ، وتحليل النتائج واستناداً إلى المعالجات الإحصائية ثبت أن البرنامج التعليمى المفروح كان له تأثير فعال وإيجابى على ما يلى:

- ١- تعلم الأشكال العددية الخاصة بالمرحلة السنية المنعلمة وهى الأعداد من (١:١٠) والنمميز بين تلك الأعداد وعددها على الأصابع ، ولكن لا تزال هناك صعوبة فى نطق العدد بشكل صحيح.
- ٢- تعلم الأشكال الهندسية المفروحة داخل البرنامج (الخط المستقيم، الخط الزججى، المربع، الدائرة، المنلث، الكرة، النجمة، المكعب، الفلب)، وتمميز الألوان وهى (الأحمر، الأصفر، الأخضر، الأزرق، الأبيض، الأسود).
- ٣- تعلم المهارات الحركية الأساسية المفروحة داخل البرنامج (المشى - الجرى - الحجل - الوثب بالقدمين - الدرحة - النوازن)

ثانياً: في ضوء الخبرة التربوية للباحثان وملاحظتهما العلمية أثناء و'نتيجة تطبيق البرنامج التعليمى المفروح أمكن استخلاص إمكانية أفراد العينة فيما يلى:

- ١- الربط والدمج بين الأشكال العددية والهندسية وتمميز الألوان فيها بالصورة العملية الحركية .
- ٢- الربط بين الأشكال العددية والمهارات الحركية الأساسية المنعلمة من خلال العد بالأرقام خلال النعلم (١:١٠) واستخدام الإيقاعات الموسيقية خلال النعلم للنمميز بين الحركات الوحيدة والمنكرزة.
- ٣- الربط بين الأشكال الهندسية والحركات الأساسية المنعلمة داخل البرنامج من خلال الرسوم الهندسية وأدائها من خلال الحركة ورسم الشكل الهندسى بالجسم وبعض الألعاب الصغيرة داخل البرنامج والمعالجات غير لفظية المستخدمة مع المصاحبة الإيقاعية واستخدام الألوان داخل الحصاة الواحدة.
- ٤- تحسن العديد من السمات الاجتماعية والانفعالية (المشاركة - النعاون) و(السرور - الانضباط - انتظار الدور).

التوصيات

في ضوء ما أسفر عنه هذا البحث من نتائج، تظهر الحاجة إلى النوصيات التالية:

- ١- الاهتمام بإنشاء أقسام متخصصة داخل كليات التربية الرياضية لتخريج كوادر مدربة على التعامل مع الإعاقة بأنواعها لخدمة تلك الفئة بعد النخرج، وإجراء دورات تدريبية لطالبات وخريجات كليات التربية الرياضية.
- ٢- الدراسة التفصيلية لكل نوع من أنواع الإعاقة واحتياجاتها للتعرف على كيفية اندماجها في المجتمع وأساليب التعامل معها.
- ٣- عمل دورات توعية للآباء وأولياء الأمور للتعرف على كيفية التعامل مع الطفل التوحدي لتعديل سلوكه.
- ٤- إنشاء مهرجانات ومسابقات على مستوى المحافظات خاصة بفئة التوحيد وبفئات الإعاقات الأخرى لتوطيد العلاقات الاجتماعية بين المؤسسات المنبئية تلك الصنات.

قائمة المراجع

- ١- أسامة رياض، أحمد عبدالمجيد (١٩٨٨): الفوائد الطيبة للمعاقين، الاتحاد العربي السعودي للطف الرياضي، الأمانة العامة، مطابع دار الهلال للأوقفت.
- ٢- آمال محمد محروس، مها العطار محمد (٢٠٠٠): الألعاب الشعبية وتأثيرها على اللياقة البدنية والحركية وخفض حدة الشعور بالوحدة النفسية للأطفال المعاقين ذهنياً، المؤتمر العلمي الثالث - الاستنثار والتنمية البشرية في الوطن العربي من منظور رياضي، كلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة، جامعة حلوان.
- ٣- أمينة مصطفى الشبكشي (١٩٩٤): تأثير برنامج ألعاب صغيرة مقترح على تنمية الأداء الحركي والتكيف العام للطلاب المعاقين ذهنياً، مجلة علوم وفنون الرياضة، مج ٢، ع ٣، جامعة حلوان.
- ٤- أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب (١٩٩٨): التربية الحركية للطفل، ط ٥، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- إلهامى عبد العزيز إمام (١٩٩٩): سيكولوجية الصنات الخاصة دراسة في حالة الدانوية، ط ١، دار الكتب، القاهرة.
- ٦- ريزو وزايل (ترجمة) عبدالعزيز الشخص وزيدان السراطوي (١٩٩٩): تربية الأطفال والمراهقين المضطربين سلوكياً، دار الكتاب الجامعي، الإمارات.
- ٧- صلاح محسن عيسوي (١٩٩٣): أثر تطبيق برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب النوى للأطفال المنخلمين عقلياً على بعض الفدرات الإدراكية والحركية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٨- صالح عبد الله هارون (١٩٨٥): أثر البرامج التربوية الخاصة في توافق المنخلمين عقلياً القابلين للتعلم بالمرحلة الابتدائية من حيث مهارات السلوك النوافضي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية - جامعة عين شمس.
- ٩- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٢): الاطفال التوحديين - دراسات تشخيصية وبرامجية، دار الرشاد، القاهرة.
- ١٠- عفاف عبدالمعتم شحاتة (١٩٩٨): الإمكانيات في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

تابع قائمة المراجع

- ١١- علا عبد الباقي إبراهيم (١٩٩٥) : سلسلة النوجية والإرشاد في مجالات إعاقة الطفولة ، دار الكتب ، القاهرة.
- ١٢- عمر بن خطاب خليل (١٩٩٤) : خصائص الأطفال المصابين بالنوحية على استخبار أيزنك لشخصية الأطفال ، مجلة الحياة الطبيعية حق للمعوق ، اتحاد هيئات الرعاية للمعاقين ، ع٩٤ ، السنة الرابعة عشر ، القاهرة.
- ١٣- ماجد السيد عمارة (٢٠٠٥) : إعاقة النوح بين التشخيص والتشخيص المارق ، مكتبة زهراء الشرقى ، القاهرة.
- ١٤- محمد السيد عبد الرحمن ، منى خليفه علي حسن ، علي إبراهيم مسافر (٢٠٠٤) : رعاية الأطفال النوحيين (دليل الوالدين والمعلمين) ، دار السحاب للنشر ، القاهرة .
- ١٥- نادية محمد عبدالقادر (١٩٨٨) : تأثير برنامج جيماز موانع خاص على الذكاء وبعض القدرات الحركية لدى المعاقين ذهنياً ، نظريات وتطبيقات ، ع ٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٦- نجلاء فتحى خليفه (٢٠٠٢) : برنامج تربية حركية مقترح لتنمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال المعاقين بصرياً (مرحلة ما قبل المدرسة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ١٧- هشام السيد محمد عمر (١٩٩٨) : تطوير الحركات الأساسية المرتبطة بالجيماز باستخدام المصاحبة الإيتاعية وأثره على النذكر الحركى للمعاقين ذهنياً ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ١٨- مركز سيتى للندريه والدراسات فى الإعاقة العقلية (١٩٩٣) : وقائع ورشة عمل عن الأوتيزم ، كارياتاس مصر.

19- Boyka, G. & Dimitar, D. (1996): *Computer Aided Learning and Multimedia in Mathematics and Statistics*. Cates 96, The First International Conference on Computer and Advanced Technologies in Education Proceeding cf Cater 96, Cairo.

20- Burack,jacob, (1994): *Selective Attention Deficits In Persons With Autism Preliminary Evidence Cf An Inefficient Attention Lens*. Journal cf Abnormal Psychology, Vol.103, No.3.

21- Chople, E; Lansing, M & Waters, L (1983) *Teaching Activities for Autistic Children: Individualized Assessment and Treatment for Autistic and Developmentally Disabled Children*

22- Herin, L. Juane; et al (1998): *Intervention for children and youth with autism, Focus on Autism & Other Developmental Disabilities*, Vol.13, No.4, p194, 18p

23- Horst Kosel (1981): *Behind erten sport Koorper Und Sinnes Behind erte Richard fflaum Verriag KG.munchen, p.163.*

24- Love, Steven, (1994): *Recognition And Production Cf Facial Emotion By Autistic Children Dissertation Abstracts International*, (Vol.54, no.86).

تأثير التدريب بالحبيل المطاطي

على فعالية الأسلوب المهاري

للركلة العنق طائفة الكبيح

ومستوى الألم العضلي للأعبي

الكارا تيه

م.د/ أيمن فاروق مكاوي عبد التواب

قسم علوم الصحة الرياضية

المقدمة ومشكلة البحث

إن ألعاب الدفاع عن النفس مثل الكاراتيه والتايكوندو من الرياضات التي تتطلب نوع خاص من القوة الانفجارية وخاصة الرجلين حيث تؤهل اللاعب لتحقيق هدفه من ركل أو مراوغة في جزء من الثانية مع تكرار لهذه المهارات خلال زمن المباراة ، وقد يترتب على ذلك حدوث ألم عضلي للاعب ، فقد أوضحت بعض الدراسات الفسيولوجية والبيوكيميائية كدراسة ريشارد ، جان *Richard & Jan* (٢٠٠٢) ، مانريدي وآخرون *Maneredi, et al* (١٩٩١) أن هناك تهتك بنائي يحدث في العضلات الهيكلية للإنسان بعد الأداء الرياضي الحاد يصاحبه مجموعة من التغيرات مثل الاختلال الوظيفي للساركوليمما *Sarcolema dysfunction* التورم، تمزق مكونات الشبكة الساركوبلازمية يمكن أن تحدث في المكونات الانقباضية للويفات العضلية الخاصة بالعضلات العاملة ويصاحب مثل هذه التغيرات الشكلية والبنائية إفراز بعض الأنزيمات العضلية إلى الدم مثل أنزيمي اللكتات دي هيدروجيناز *LDH lactate dehydrogenase* والكرياتين كينيز *Creatine Kinase (CK)* ، ويذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٩) أنه يمكن تصنيف الألم العضلي إلى ألم عضلي سريع الحدوث أو الحاد *Acute muscle soreness* ويرجع سبب هذا الألم إلى تجمع مخلفات عمليات التمثيل الغذائي وسرعان ما يزول خلال مدة تتراوح ما بين عدة دقائق إلى عدة ساعات والألم العضلي المتأخر *Delayed onset muscle soreness* ويحدث بعد الأداء بيوم أو يومين وقد يحدث نتيجة التلف البنائي في أغشية العضلة ويؤدي هذا التلف إلى الشعور بالألم العضلي الموضعي والتورم وزيادة الأنزيمات العضلية في الدم مثل أنزيمي *CK & LDH*. ولقد وجد العديد من التدخلات العلاجية التي هدفت إلى التخفيف من وطأة الألم العضلي المتأخر كدراسة كوري وآخرون *Corri et al* (٢٠٠٦)، ديكليين وآخرون *Declan et al* (٢٠٠٣) واقترحت بعض وسائل العلاج الطبيعي أو البدني مثل المعالجة بالتبريد والموجات فوق الصوتية والتنبيه الكهربى بالإضافة إلى ذلك التدليك والإطالة.

وعلى الرغم من حجم العمل في هذا المجال لا يوجد اتفاق بين الممارسين لأنجح وسيلة في الحد من أعراض الألم العضلي المتأخر ، وبالتالي فإن أى ممارسة تحد من مدى الضرر واستعادة الاستشفاء تكون ذات قيمة عملية ، لذا فإن البحث في وسيلة تساعد في سرعة الاستشفاء من الألم العضلي المتأخر وتعزز من فعالية الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه يساهم في تطور مجال التدريب في رياضة الكاراتيه ، وقد وجد الباحث أن بعض المدربين يستخدمون بعض الأدوات لتنمية الأداء المهارى في رياضة الكاراتيه وأهمها أكياس الرمل، الكرات الطبية، جاكيت الأثقال، الحبل المطاطي: كوسائل تدريبية تساعد في تطوير الأداء المهارى، ومن ضمن هذه الأدوات الحبل المطاط والذى يستخدم في التدريب في رياضة الكاراتيه، ما سبق دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة للبحث فيما إذا كانت تدريبات الحبل المطاطي تعزز من فعالية الأسلوب المهارى للركلة النصف دائرية العكسية (اورا مواشى جرى *Ura – Mawashi – Geri*) والتعرف على أثر التدريب بالحبل المطاط على مستوى أنزيم الكرياتين كينيز كمؤشر للألم العضلي المتأخر بعد أداء اختبارى الرشاقة (*Agility test*) والتحمل العضلي القرفصاء (*Single-Leg Squat*)

اهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على كل من:

القبليّة والقياسات البعديّة ونسب التغير لفعالية الأسلوب المهارى لركلة النصف دائرية العكسية للاعبى الكاراتيه وأصالح القياسات البعديّة .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة ونسب التغير لاختبارى الرشاقة والتحمل العضلي (*SLS*) للاعبى الكاراتيه وأصالح القياسات البعديّة .

١- تأثير التدريب بالحبل المطاطي على فعالية الأسلوب المهارى لركلة النصف دائرية العكسية *Ura – Mawashi – Geri*

٢- تأثير التدريب بالحبل المطاطي على مستوى الألم العضلي للاعبى الكاراتيه من خلال تتبع نشاط أنزيم الكرياتين كينيز (*ck*) قبل أداء اختبارى الرشاقة *Illinois Agility Test* والتحمل العضلي القرفصاء *Single-Leg Squat (SLS)* في نفس الوحدة التدريبية وخلال فترة الاستشفاء النى تتراوح فترة دوامها من ٢٤ : ٤٨ ساعة .

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالنصميم التجريبي لمجموعة واحدة

عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة عمدية قوامها (١٢) لاعب كاراتيه ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٦- ١٨ سنة) من لاعبي الكومتيه (درجة أوى) بنادى محافظة الفيوم القياسات : قياس قبلي أثناء الراحة من خلال سحب عينة دم ويرد مقدارها ٥ سم من كل لاعب لتحديد مستوى نشاط إنزيم الكرياتين كينيز وذلك قبل ٣٠ ق من اختبارات (الركلة النصف دائرية العكسية، الرشاقة، التحمل العضلي)، إجراء اختبار الأداء المهارى لركلة

فروض البحث

لتحقيق هدف البحث قام الباحث بصياغة الفروض التالية:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة ونسب التغير لإنزيم الكرياتين كينيز وأصالح القياسات البعديّة .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات

٤٨ ساعة من إجراء الاختبارات لتحديد مستوى نشاط إنزيم الكرياتين كينيز ثم تنفيذ البرنامج لمدة ٨ أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، إجراء الفياسات البعدية بنفس إجراءات الفياسات الضيلية.

الصف دائرية العكسية (تسجيل عدد مرات أداء المهارة خلال ٣٠ ث لقدم اليمنى ثم الأداء بالقدم اليسرى بعد ٣ ق راحة)، إجراء اختبار الرشاقة والنحمل العضلى ويغصل بين الاختبارين ٣ ق راحة ، سحب عينة دم ويريدى بعد ٢٤ ساعة وبعد

عرض النتائج

جدول (١) دلالة الفرق بين القياسين القبلى والبعدى لـ (CK) قبل أداء اختبارى الرشاقة و (SLS)

متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	متوسط الفرق (م . ف)	انحراف الفرق (ع . ف)	قيمة (ت) الجدولية (f)	مستوى الدلالة (sig.)	نسبة التغير
١٥٢,٨٢	١٣٢	٢٠,٨٢	٤٢,٤٥	١,٧٠٠	٠,١١٧	١٣,٦٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٢٠١

يتضح من جدول (١) أن قيمة (ت) الجدولية جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ما بين القياسين القبلى والبعدى لكرياتين كينيز قبل أداء اختبارى الرشاقة والنحمل العضلى (SLS).

جدول (٢) دلالة الفرق بين القياسين القبلى والبعدى لـ (CK) بعد ٢٤ س من اختبارى الرشاقة و (SLS)

متوسط القياس القبلى بعد ٢٤ س	متوسط القياس البعدى بعد ٢٤ س	متوسط الفرق (م . ف)	انحراف الفرق (ع . ف)	قيمة (ت) الجدولية (f)	مستوى الدلالة (sig.)	نسبة التغير
٢٣٨,٢٥	٢٢٧,١٧	١١,٠٨	١٨١,٤١	٠,٢١٢	٠,٨٣٦	١٦,٣٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٢٠١

يتضح من جدول (٢) أن قيمة (ت) الجدولية جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ما بين القياسين القبلى والبعدى لكرياتين كينيز بعد ٢٤ ساعة من اختبارى الرشاقة والنحمل العضلى (SLS).

جدول (٣) دلالة الفرق بين القياسين القبلى والبعدى لـ (CK) بعد ٤٨ س من اختبارى الرشاقة و (SLS)

متوسط القياس القبلى بعد ٤٨ س	متوسط القياس البعدى بعد ٤٨ س	متوسط الفرق (م . ف)	انحراف الفرق (ع . ف)	قيمة (ت) الجدولية (f)	مستوى الدلالة (sig.)	نسبة التغير
١٦٣,٢٥	١٢٨,٠٨	٣٥,١٧	٤٤,١٧	٢,٧٥٨	٠,٠١٩	٢١,٥٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٢٠١

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ت) الجدولية جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) ما بين القياسين القبلى والبعدى لكرياتين كينيز بعد ٤٨ ساعة من اختبارى الرشاقة والنحمل العضلى (SLS).

جدول (٤) تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلى، بعد ٢٤ ساعة، ٤٨ ساعة) لكرياتين كينيز

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
بين المجموعات	٧٣٧٨٣,١٦٧	٢	٣٦٨٩١,٥٨٣	٤,٠٢٦	٠,٠٢٧
داخل المجموعات	٣٠٢٣٩٣,٥٨	٣٣	٩١٦٣,٤٤٢		
المجموع	٣٧٦١٧٦,٧٥	٣٥	-		

قيمة ف الجدولية عند درجة حرية (٣٣: ٢) = ٣,٣٠

ويتضح من جدول (٤) أن قيمة (ف) جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسات الثلاث (القبلي، بعد ٢٤ ساعة، بعد ٤٨ ساعة) لذلك سوف يستخدم الباحث اختبار (LSD) لحساب الفرق بين القياسات الثلاثة .

جدول (٥) دلالة الفرق بين القياسات الثلاثة (القبلي، بعد ٢٤ ساعة، بعد ٤٨ ساعة) لد (CK)

المتغير	القياس	المتوسط	بعد ٢٤ ساعة	بعد ٤٨ ساعة
الكرياتين كينيز	القبلي	١٢٢	٩٢,٦٧*	٦,٤٢
	بعد ٢٤ ساعة	٢٢٧,١٧	-	٩٩,٠٨*
	بعد ٤٨ ساعة	١٢٨,٠٨	-	-

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فرق دالة إحصائياً بين قياسات الكرياتين كينيز بعد البرنامج قبل أداء الاختبارين وبعد أداء الاختبارين ب ٢٤ ساعة لصالح القياس البعدي ب ٢٤ ساعة، بينما لا توجد فرق دالة إحصائياً بين قياسات الكرياتين كينيز بعد البرنامج قبل وبعد أداء الاختبارين ب ٤٨ ساعة، كما توجد فرق دالة إحصائياً بين قياسات الكرياتين كينيز بعد البرنامج بعد أداء الاختبارين ب ٢٤ وبعد ٤٨ ساعة لصالح القياس البعدي ب ٤٨ ساعة.

جدول (٦) دلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار (SLS) باستخدام اختبار ويلكسون

الاختبار	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	الاشارة	قيمة Z	الدلالة
التحمل العضلي (القرصاء)	قبلي	٦,٨٦	٧٥,٥٠	+	٢,٨٧١-	٠,٠٠٤
	بعدي	٢,٥٠	٢,٥٠	-		

يتضح من جدول رقم (٦) أن قيمة (Z) جاءت دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار التحمل العضلي (SLS) لصالح القياس البعدي.

جدول (٧) نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار التحمل العضلي (SLS)

الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير
التحمل العضلي (SLS)	٨٢,٧	٨٦,٤٢	٤,٥٪

يتضح من جدول (٧) أن نسبة التغير بين القياس القبلي والبعدي بلغت ٤,٥ ٪ في اختبار (SLS).

جدول (٨) دلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة باستخدام اختبار ويلكسون

الاختبار	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	الاشارة	قيمة Z	الدلالة
الرشاقة	قبلي	٦,٨٦	٧٥,٥٠	+	٢,٨٦٧-	٠,٠٠٤
	بعدي	٢,٥٠	٢,٥٠	-		

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (Z) جاءت دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة لصالح القياس البعدي.

جدول (٩) نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة

الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير
الرشاقة	٦٨,٢	٨٢,١	٪٢٠,٣٨

يتضح من جدول (٩) أن نسبة التغير بين القياس القبلي والبعدي بلغت ٢٠,٣٨٪ في اختبار الرشاقة.

جدول (١٠) دلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار مهارة الركلة النصف دائرية العكسية القدم اليمنى باستخدام اختبار ويلكسون

الاختبار	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	الإشارة	قيمة Z	الدلالة
مهارة الركلة النصف دائرية العكسية قدم اليمنى	قبلي	٦,٥٠	٧٨,٠٠	+	٣,٠٦٨-	٠,٠٠٢
	بعدي	٠,٠٠	٠,٠٠	-		

يتضح من جدول رقم (١٠) أن قيمة (Z) جاءت دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار مهارة الركلة النصف دائرية العكسية القدم اليمنى وأصالح القياس البعدي.

جدول (١١) نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار مهارة الركلة النصف دائرية العكسية القدم اليمنى

الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير
مهارة الركلة النصف دائرية العكسية قدم اليمنى	٣٢,٧	٣٧,٣	٪١٤,٠٧

يتضح من جدول رقم (١١) أن نسبة التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار مهارة الركلة النصف دائرية العكسية القدم اليمنى بلغت ١٤,٠٧٪.

جدول (١٢) دلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار مهارة الركلة النصف دائرية العكسية القدم اليسرى باستخدام اختبار ويلكسون

الاختبار	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	الإشارة	قيمة Z	الدلالة
مهارة الركلة النصف دائرية العكسية قدم يسرى	قبلي	٦,٥٠	٧٨,٠٠	+	٣,٠٦٨-	٠,٠٠٢
	بعدي	٠,٠٠	٠,٠٠	-		

يتضح من جدول رقم (١٢) أن قيمة (Z) جاءت دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار مهارة الركلة النصف دائرية العكسية القدم اليسرى وأصالح القياس البعدي.

جدول (١٣) نسبة التغير بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار مهارة الركلة النصف دائرية العكسية القدم اليسرى

الاختبار	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير
مهارة الركلة النصف دائرية العكسية قدم يسرى	٢٨,٢	٣٢,٣	٪١٤,٥٤

يتضح من جدول رقم (١٣) أن نسبة التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار مهارة الركلة النصف دائرية العكسية القدم اليسرى بلغت ١٤,٥٤٪.

مناقشة النتائج

القياسين القبلي والبعدي للكرياتين كينيز بعد ٤٨ ساعة من اخباري الرشاقة والنحمل العضنى (SLS) حيث بلغ المنوسط الحسابى القبلى ١٦٣,٢٥ وحدة / لتر (U/L) و بلغ المنوسط الحسابى البعدى ١٢٨,٠٨ وحدة / لتر (U/L) ونسبة تغير ٢١,٥٤ % أى أن هناك استزناد فى مستوى الكرياتين كينيز فى القياس البعدى بعد ٤٨ ساعة بعد تطبيق البرنامج عن مستواه بعد ٤٨ ساعة قبل تطبيق البرنامج ويتضح من جدول رقم (٦) وجود فرقى دالة إحصائياً بين قياسات الكرياتين كينيز بعد البرنامج بعد أداء الاخبارين ب ٢٤ ساعة وبعد الأداء ب ٤٨ ساعة واصالح القياس البعدى ب ٤٨ ساعة ويعنى ذلك أن التدريبات التى تم تطبيقها على عينة البحث والنى تحوى على جزء من تدريبات الحبل المطاطى المفترحة قد أحدثت تكييفات عصبية عضنية مصاحبة يمكن أن تفنى معها مستوى الإحساس بالألم ولم يحدث تغير دال فى علامات النهتك العضنى المشتمل على الألم العضنى المتأخر بعد ٤٨ ساعة وإذا يتضح أيضاً من جدول رقم (٦) عدم وجود فرقى دالة إحصائياً بين قياسات الكرياتين كينيز بعد تطبيق البرنامج قبل أداء الاخبارين وبعد أداء الاخبارين ب ٤٨ ساعة وبالتالي حدوث تحسن فى معدل استزناد نشاط الكرياتين كينيز بعد ٤٨ ساعة من أداء اخباري الرشاقة والنحمل العضنى (SLS) وبالتالي سرعة فى الاستشفاء من الألم العضنى المتأخر أى أن هناك انخفاض معنوى لمستوى الإحساس بالألم مقارنة بالقياس القبلى بعد ٤٨ ساعة قبل تطبيق البرنامج وهذا يتفق مع دراسة كى من جونيس ، ابريزى Jones & Abernethy (٢٠٠١)، هورتويجيا و آخرن Hortobagyi, et al (١٩٩٨) ايليج ، كلاركسون Ebbeling & Clarkson (١٩٩٠) وبذلك تتحقق الفرضية الأولى.

واستناداً إلى الجداول أرقام (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤) نجد أن قيمة (Z) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين القياسين القبلى

استناداً إلى جدول رقم (٢) (٣) فإن قيمة ت الجدولية جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ ما بين القياسين القبلى والبعدي حيث كان المنوسط الحسابى على النووى (١٥٢,٨٣ ، ١٣٢ وحدة / لتر (U/L) للكرياتين كينيز. وما بين القياسين القبلى والبعدي بعد ٢٤ ساعة حيث كان المنوسط الحسابى على النووى (٢٥، ٢٣٨، ١٧، ٢٢٧ وحدة / لتر (U/L) من اخباري الرشاقة والنحمل العضنى (SLS) ويعنى ذلك أن نسبة الكرياتين كينيز فى الدم قد ارتفعت بعد ٢٤ ساعة من أداء اخباري الرشاقة والنحمل العضنى سواء قبل تطبيق البرنامج أو بعد تطبيقه وكما يتضح من جدول رقم (٦) فإنه يوجد فرقى دالة إحصائياً بين قياسات الكرياتين كينيز بعد تطبيق البرنامج قبل أداء الاخبارين وبعد أداء الاخبارين ب ٢٤ ساعة لصالح القياس البعدى ب ٢٤ أى أن أداء الاخبارين فى نفس الوحدة التدريبية قد أدى إلى ارتفاع مستوى إنزيم الكرياتين كينيز فى الدم وهذا مؤشر لحدوث ألم عضنى عند اللاعبين بعد ٢٤ ساعة من الأداء وذلك يتفق مع ما أشار إليه ليبير، فريدن Lieber & Friden (٢٠٠٢) أن الألم العضنى المتأخر النابى لتمرين ذو الشدة العالية يحدث فى حال تأدية الفرد تمرين ذو شدة عالية ويمكن للأفراد الذين هم فى حالة رياضية ممتازة، أن يتعرضوا لهذا النهتك العضنى والألم العضنى المتأخر عند أداء التمرين الغير مألوف. وارتفاع نسبة الكرياتين كينيز خلال ٢٤ ساعة سواء بعد أو قبل تطبيق البرنامج مؤشراً لوجود ألم عضنى حدث للاعبين من جراء الاخبارين ويتفق ذلك مع ما أوضحه كى من كونيلى و آخرن Connelly et al (٢٠٠٣) ايليج ، كلاركسون Ebbeling & Clarkson (١٩٨٩) أن أعراض الألم العضنى المتأخر تزداد وتبلغ ذروتها فى الـ ٢٤: ٤٨ ساعة التالية لتمرين البدنى العنيف.

واستناداً إلى جدول (٤) فإن قيمة ت الجدولية جاءت دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ ما بين

واستناداً إلى الجداول أرقام (٧)، (٨)، (٩)، (١٠) نجد أن قيمة (Z) جاءت دالة إحصائياً بين الفياسين القبلي والبعدى فى اختبارى النحمل العضلى (SLS)، الرشاقة وإصالح الفياس البعدى بنسبة تغير على النوالى (٤,٥ ٪، ٢٨, ٢٠ ٪) يرى الباحث أن البرنامج احتوى على تدريبات الرشاقة التى تنطوى على ابتداء، توقف، تغيير الاتجاه أثناء تأدية المهارات الحركية فى صورة هجومية ودفاعية متنوعة وما تحويه من تدريبات الحبل المطاطى يحدث تكيف عضلى عصبى وتكيف فى المستقبلات الذاتية لمفصل ساعد ذلك فى تطوير الرشاقة وهذا يتفق مع كس من كريج (craig ٢٠٠٤) وميلير وآخرون Miller et al (٢٠٠١) والنحسن فى النحمل العضلى (SLS) كان نتيجة المفاوضات المختلفة وزيادة حجم التكرارات المجموعات المهاريه التى تم تنفيذها وذلك يتفق مع وايبرج (Aperg ١٩٩٨) أن التدريب باستخدام مقومات ملنصقة بالجسم لها تأثير فعال فى تمية الصفات البدنية وبذلك تتحقق الفرضية الثالثة .

والبعدى فى اختبار مهارة الركلة النصف دائرية العكسية القدم اليمنى، والقدم اليسرى ونسب تغير على النوالى (١٤,٠٧ ٪، ١٤,٥٤ ٪) ويرجع الباحث هذا النحسن فى مستوى فعالية أداء مهارة الركلة النصف دائرية العكسية لاحتواء تدريبات الحبل المطاطى على تدريب هذه المهارة بمقاومة الحبل وغنى نفس المسار الحركى لأداء المهارة وتوسع أداء المهارة من أوضاع مختلطة من الرقود والانبطاح ومن وضع الاستعداد الفئالى مما أثر إيجابياً فى أدائها لدى اللاعبين وذلك يتفق مع ما أشار إليه ديفيد ميشيل Dived Mitchell (١٩٩١) (٤٥) على أن الرشاقة من أهم الفدرات البدنية الخاصة التى تسمى بتمرينات مشابهة للأداء المهاري كما أن النحسن فى مستوى الرشاقة والنحمل العضلى أثر بصورة إيجابية فى اختبارات مهارة الركلة النصف دائرية العكسية وذلك يتفق مع دراسة محمد سعد (٢٠٠٦) ومع دراسة بريقع & البدوى (٢٠٠٠) أن تدريبات الأستك المطاطى تساعد فى تطوير المسار الحركى لمهارات وبذلك تتحقق الفرضية الثانية .

الاستنتاجات

فى إطار تفسير النتائج ومناقشتها تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- سرعة استرداد إنزيم الكرياتين كينيز فى الفياس البعدى بعد ٤٨ ساعة من اختبارى الرشاقة والنحمل العضلى (SLS) بعد تطبيق البرنامج مقارنة بالفياس القبلي بعد ٤٨ ساعة من اختبارى الرشاقة والنحمل العضلى (SLS) قبل تطبيق البرنامج.
- الوحدات التدريبية المشتملة على تدريبات الحبل المطاطى أثرت إيجابياً فى مستوى فعالية أداء مهارة الركلة النصف دائرية العكسية والرشاقة والنحمل العضلى (SLS).

التوصيات

انطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يوصى الباحث بما يلي:

- تطبيق تدريبات الحبل المطاطى المفترحة للمساعدة فى سرعة الاستشفاء من الألم العضلى المتأخر ولنمية الرشاقة والنحمل العضلى (SLS) للاعبى الكاراتيه، ولنحسن مستوى الأداء المهاري .
- إجراء مزيد من الدراسات التى تسهم فى تطوير الفدرات البدنية والمهاريه للاعبى الكاراتيه وتعمل على الوقاية من الألم العضلى المتأخر.

اتجاهات الجمهور

نحو دور

الإعلام الرياضي

في تعميق الوعي لدى الجمهور الرياضي

العقيد الدكتور / جاسم خليل ميرز

القيادة العامة لشرطة دبي
الإمارات العربية المتحدة

تقديم

هدفت الدراسة إلى التعرف على الطرق التي يستخدمها الجمهور الرياضي للمتابعة الإعلامية في دولة الإمارات العربية المتحدة، وعلى آراء الجمهور الرياضي في الأداء الرياضي الفني للمعلقين والمذيعين الرياضيين، وعلى التأثير الإيجابي والسلبي للإعلام الرياضي على القيم، وقد تكونت عينة الدراسة من مجموعة عددها (٨٨٤) فرداً، تم اختيارهم عشوائياً من الأفراد المقيمين في دولة الإمارات العربية المتحدة، بواقع (٥٤٧) من الذكور، و (٣٣٧) من الإناث، وموزعين على الجنسيات الإماراتية، والخليجية والعربية، طبق عليهم استبيان يقيس في مجمله اتجاهاتهم نحو الإعلام الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة.

الأخبار الرياضية من قبلهم هي التفرزيون بنسبة (١٢، ٦٣٪)، وأقها خدمة الهاتف بنسبة (٤٦، ٧٪)، كما ظهر أن أكثر الصحف الرياضية تفضيلاً لمناجعة الأخبار الرياضية هي صحيفة البيان الرياضي بنسبة (٤٦، ٢٨٪)، وأن أفضل القنوات التفرزيونية والإذاعية الرياضية في تغطية الأحداث الرياضية هي قناة دبي الرياضية، وإذاعة نور دبي بنسب على

أشارت النتائج إلى وجود تباين واختلافات إحصائية دالة في نوعية الألعاب الرياضية التي يهتم الجمهور الرياضي بمتابعتها تبعاً لمتغيرات الديمغرافية (الجس، الفئة العمرية، المؤمل العلمي، المهنة، الجسسية، ومدى ممارسة النشاط الرياضي)، وإلى أن أكثر الوسائل المفضلة لمناجعة

هناك دور سلبي للإعلام الرياضي من وجهة نظر الجمهور الرياضي ويشكك خاص فيما يتعلق بتأثيره، الكبير على زيادة مستوى الشحن الإعلامي يدفع الجماهير إلى اتخاذ سلوك مضاد للمجتمع.

ونى ضوء تلك النتائج أمكن للباحث استنتاج الدور الكبير الذي يؤيه الإعلام الرياضي في المجتمع من خلال زيادة مستوى الوعي الرياضي النافسي والصحي لممارسة الرياضة وتكوين الاتجاهات الإيجابية بما يحقق ممارسة الرياضة بإطار قيمي فعال، إضافة إلى أن هناك دور سلبي للإعلام الرياضي أكثر ما يتمش في الإثارة الصحفية والشحن الإعلامي والذي يؤدي إلى إحداث سلوكيات سلبية مضادة للمجتمع، وفي ضوء ذلك أمكن للباحث النوصية على ضرورة برمجة استراتيجية إعلامية رياضية على مستوى الوطن يهدف إطارها العام إلى التنفيل من مستوى الشحن الإعلامي خاصة في تلك الرياضات الأكثر شعبية، إضافة إلى زيادة مستوى ومساحة البرامج التثقيفية للجماهير على صعيد الفونين والمعارف الرياضية في مختلف الرياضات دون التركيز على رياضة دون أخرى، إضافة إلى إيجاد مساحات برامجية في مختلف وسائل الإعلام الرياضية بما يهدف إلى تحقيق النوعية لأهمية ممارسة الرياضة من أجل الصحة لجميع أفراد المجتمع، ولدورها الكبير في التنفيل من مستوى الجحوش والانحراف خاصة بين فئات الشباب.

النوالي (٥٧، ٦٩)٪، و (٤٦، ٦٠)٪، كما تبين أن أكثر البرامج الرياضية الشيفزيونية تفضيلاً في المرتبة الأولى برنامج ترتيب الجماهير بنسبة (٢٣، ٥٩)٪، وفي المرتبة الثانية برنامج مباشر دبي بنسبة (٢٤، ٢٧)٪، وفي المرتبة الثالثة برنامج جيم أوغر بنسبة (٢٣، ٥٢)٪، فيما كانت أكثر البرامج الإذاعية تفضيلاً من قبل الجمهور الرياضي في المرتبة الأولى برنامج صوت الملاعب بنسبة (٥٩، ٥٠)٪، وفي المرتبة الثانية برنامج روك رياضية بنسبة (٢٣، ١٤)٪، وفي المرتبة الثالثة برنامج الخط الرياضي بنسبة (٧، ٣٥)٪، كما أظهرت النتائج أن الشيفزيون هو أكثر الوسائل تأثيراً في نشر الوعي الصحي وثقافة التشجيع المثالي بنسبة (٧٢، ٢٨)٪ وأقربها الهواتف الذكية بنسبة (٣، ٧٣)٪، وحول أكثر الوسائل الإعلامية التي يثق بها الجمهور الرياضي في إعطاء المعلومات والأخبار الرياضية الصادقة، حيث جاء في المرتبة الأولى الفوات الرياضية بنسبة (٥٧، ٨٠)٪، وحول آراء أفراد العينة لأفضل المذيعين والمعلقين الرياضيين، حيث جاء المذيع الرياضي يعقوب السعدي في المرتبة الأولى بنسبة توافق (٢١، ٢٦)٪، وتغارس عوض كأفضل المعلقين الرياضيين بنسبة توافق (٥٧، ٦٩)٪. كما أظهرت النتائج أن برامج الإعلام الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة تساهم مساهمة فعالة وبدرجة تأثير عالية في ترسيخ القيم الرياضية لدى الجمهور الرياضي، فيما أظهرت النتائج أيضاً أن

الكلمات المفتاحية

الاتجاهات، الجمهور الرياضي، الإعلام الرياضي

مقدمة ومشكلة الدراسة وأهميتها:

الأنظمة السياسية والمجتمعية على أن يكون لها جهازها الإعلامي المنكم بصورتها والمعبّر عن حالها والمدافع عن آمالها وطموحاتها، كما تعب دوراً كبيراً وحيوياً في تكوين ونقل الثقافات من جيل إلى الجيل الذي يليه، حيث تعتبر وسائل

تلمب وسائل الإعلام المختلفة دوراً مهماً في التأثير والتغيير في الرئي العام، سواء كان هذا الدور سلبياً أو إيجابياً، ولهذا تحرص كل

محمد، ١٩٩٣؛ عبد الرحيم، ١٩٩٨؛ وميه، ٢٠٠٣؛ صالح، ٢٠٠٥).

كما برز اتجاه آخر للإعلام الرياضي في العصر الحديث، من خلال قيامه بالتوجيه والتثقيف الصحي حول تأثير ممارسة النشاط الرياضي على الصحة، وعلى أهميته في الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة، والخمول البدني (Nick & Adrian, 2004; Bess et al., 1998).

وقد تعددت الدراسات والأبحاث التي أجريت في مجال الصحافة الرياضية، **فقد أجرت (الريماوي، ١٩٩٨)** دراسة هدفت إلى تحليل المجلة الرياضية التي يقدمها الشيفزيون الأرنزي لوقوف على مجموع زمن الألعاب الفرنسية والجماعية في الأشرطة عينة الدراسة، وذلك على المستوى المحلي والعالمي والتريجي، حيث تضمنت عينة الدراسة (٢٠) حلقة من الحلقات المنوفرة التي يعدها الشيفزيون الأرنزي للمجلة الرياضية للسنوات (٩٧، ٩٦، ٩٥، ٩٣، ٩٢)، تم اختيارهم عمداً من مكتبة الشيفزيون، وقد استخدمت الباحثة جداول خاصة قامت بتفريغ زمن الحلقات فيها وأرغفت بها السبب المنوية، والإجابة على أهداف الدراسة قامت الباحثة بتحديد زمن عدداً من الألعاب، وذلك باستخدام ساعة التوقيت، تم من خلالها تحديد زمن الألعاب بعد تصنيفها إلى جماعية وفردية، وتحديد السبب المنوية لزمن، ثم المقارنة بين هذه الألعاب من حيث حجم العرض الزمني، وقد أشارت النتائج إلى أن الألعاب الجماعية احتلت الحجم الأكبر في العرض بفارق كبير عن الألعاب الفردية سواء كان ذلك محلياً أو عالمياً أو تفريغياً، أيضاً أشارت النتائج إلى أن كرة القدم تصدرت الألعاب الجماعية والفردية في حجم العرض، وألعاب القوى تصدرت قائمة الألعاب الفردية، كما كان للأخبار التفريرية الحجم الأكبر من العرض وبفارق كبير عن الأخبار المحلية

وعى مهما تعددت أشكالها وظرفيها فهي تدخل في إطار يمكن أن نطلق عليه الوسيلة الإعلامية الثقافية للأفكار والنجارب، وهذه الوسيلة سواء كانت بدائية أو متحضرة فهي صاحبة الفضل الأول في الشر وبدونها تغلق المجتمعات أبوابها لتعيش في عزلة تامة عن بعضها، وبالرغم من الوسائل المستخدمة والاخرعات والاكتشافات المتطورة التي غزت الإعلام بما لها من تأثير فعال وغراءات قوية مثل الإذاعة والتلفزيون والأقمار الصناعية ومع كل هذه الوسائل لازلت المعلومة المفترزة في صحيفة أو مجلة لها السلطان الأكبر والنفوذ الأقوى بين مجالات الإعلام المتعددة والمختلفة (حسين، ٢٠١٠؛ رجب، ٢٠٠١؛ أبو عايد، ٢٠٠٩؛ هاشم، ٢٠٠٣).

ويعد الإعلام الرياضي أحد أنماط الإعلام المتخصص الذي يهتم بالجوانب المعرفية الرياضية باستخدام جميع وسائل الإعلام المسموعة والمفترزة والمرئية، حيث يعد عنصر أساسي من عناصر تطور الرياضة في أي مجتمع لأنه يساهم في خلق الوعي الرياضي لدى المجتمع بأهمية الرياضة وترسيخ القيم الاجتماعية لدى الشراء والشباب، وتحقيق الوعي بأهمية النزّم الشباب والناشئة بالقوانين والأنظمة الرياضية (عبيدات، ٢٠٠٥؛ المحتسب، ٢٠١١؛ الريماوي، ١٩٩٨؛ العكش، ١٩٩٥؛ القريني، ١٩٩٥؛ الفصاح، ١٩٩٨؛ الزعبي، ١٩٩٢؛ متواي، ٢٠٠٦؛ الشرييني، ٢٠٠١).

كما يبرز دور الإعلام الرياضي من خلال أنه يعد أحد أهم الوسائل المستخدمة في رفع مستوى الثقافة الرياضية للمجتمع بجوانبها المختلفة (الفنية، المعرفية، القانونية)، حول كافة الألعاب الرياضية الأولوية منها وغير الأولوية، كما أنه يلعب دوراً مهماً في حياة الشعوب والأمم، لما له من أثر بالغ في توجيه الرأي العام وتخليط الضوء على كل ما يهم المجتمعات (عبد العزيز، ١٩٩٨؛

يتفاضون راتبا (أكثر من ٢٠٠) دينار لصالح من يتفاضون راتبا (أقل من ١٠٠) دينار، كما ظهرت فرقتي دالة إحصائية بين من يتفاضون راتبا من (١٠٠-٢٠٠) دينار ومن يتفاضون راتبا (أكثر من ٢٠٠) دينار. ولصالح من يتفاضون راتبا من (١٠٠-٢٠٠) دينار، فيما أظهرت نتائج الدراسة وجود فرقتي إحصائية دالة في درجة شيوع الصعوبات الكمية تعزى لمنغير المنفرغ بين المنفرغين لعمل الصحفي وغير المنفرغين لصالح غير المنفرغين .

وُجرى (القريني، ١٩٩٥) دراسة هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة كليات المجتمع نحو الصحافة الرياضية، إضافة إلى إجراء مقارنات في الاتجاه تبعاً لمنغيرات الجنس، الممارسة الرياضية، نوع الكلية، إضافة لاهتمام الصحافة الرياضية بجوانب الأهداف وكفاءة العاملين والنغطية والشفافية، أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠١٢) طالب وطالبة من مختلف كليات المجتمع في الأرنج الحكومية والخاصة، وأظهرت الدراسة أن النسبة العامة للموافقة كانت (٨٦,٥٪) ووصلت نسبة عدم الموافقة إلى (١٣,٥٪) مما يدل على وجود اتجاهات إيجابية، وإلى عدم وجود فرقتي ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين نحو الاتجاه الكلي للصحافة الرياضية، أما فيما يتعلق بمجال الأهداف وكفاءة العاملين فقد اتضح وجود فرقتي دالة إحصائية، وفيما يتعلق بالمقارنة الطلاب والطالبات فقد أظهرت الدراسة أن هناك فرقتا دالة إحصائية بينهما على البعد الكلي لصالح الطالبات في مجال الأهداف، وفيما يتعلق بالمقارنة حسب متغير نوع الكلية فقد أظهرت الدراسة عدم وجود فرقتي ذات دلالة إحصائية بالبعد الكلي، ولكن أظهرت فرقتي إحصائية دالة على مجال كفاءة العاملين والنغطية والشفافية.

وُجرى (القصاص، ١٩٩٨) دراسة بهدف استطلاع آراء أعضاء الاتحادات الرياضية الأرنجية نحو ما يكتب في الصفحات الرياضية لصحيفة

والعالمية والنرويجية، كما أن زمن العرض للألعاب الدفاعية كان منخفضا نسبيا، وهناك رياضات لم يتم عرضها خلال جميع الحفلات وهي (المصارعة، رفع الأثقال، رياضة المعاقين).

وُجرى (العكش، ١٩٩٥) دراسة بهدف التعرف على درجة شيوع الصعوبات التي تواجه العاملين في الصحافة الرياضية في الأرنج تبعاً لمنغيرات (المؤهل العلمي، الخبرة، الراتب، المنفرغ)، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧) عاملا في الصحافة الرياضية في الأرنج تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل، وتوصلت الدراسة إلى ما يلي: - أن درجة شيوع الصعوبات الكلية التي تواجه العاملين في الصحافة الرياضية في الأرنج جاءت بدرجة كبيرة، حيث بلغ متوسط النسبة المئوية لصعوبات (٦٢,٧٧٪)، وكذلك وجود فرقتي إحصائية دالة في درجة شيوع الصعوبات الكلية تعزى لمؤهل العلمي بين حملة الشهادة الثانوية العامة وحملة درجة البكالوريوس فأعلى لصالح حملة الشهادة الثانوية العامة، كما ظهرت فرقتي إحصائية دالة بين حملة شهادة كليات المجتمع وحملة درجة البكالوريوس فأعلى لصالح حملة شهادة كليات المجتمع، وأيضا أظهرت النتائج وجود فرقتي إحصائية دالة في درجة شيوع الصعوبات الكلية تعزى لمنغير الخبرة بين أصحاب الخبرة (أقل من ٥ سنوات) وأصحاب الخبرة من (٥-١٠) سنوات فأكثر) لصالح أصحاب الخبرة (أقل من ٥ سنوات) كما ظهرت فرقتي إحصائية دالة بين أصحاب الخبرة من (٥-١٠) سنوات وأصحاب الخبرة (١٠ سنوات فأكثر) لصالح أصحاب الخبرة من (٥-١٠) سنوات، وبالنسبة إلى متغير الراتب أظهرت نتائج الدراسة وجود فرقتي إحصائية دالة في درجة شيوع الصعوبات الكلية تعزى لمنغير الراتب بين من يتفاضون راتبا (أقل من ١٠٠ دينار) ومن يتفاضون راتبا من (١٠٠-٢٠٠) دينار، ومن

وُجِرى (ميرز، ٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى التعرف على دور الإعلام الرياضي الإماراتي في نشر ثقافة الرياضة للجميع، حيث قام الباحث بتحليل محتوى الصحف الرياضية والبرامج الرياضية في ثلاث قنوات رياضية إماراتية، أشارت النتائج إلى أن الصحف الرياضية الإماراتية لاتولي الاهتمام الكافي بنشر وتعميق ثقافة الرياضة للجميع، وإى أن جميع برامج الفنون الرياضية تركز على تغطية الأحداث الرياضية التنافسية خاصة كرة القدم، كما تبين أن الإعلام الرياضي المرئي لم يمارس دوراً في تعميق الوعي لدى الأفراد وبأهمية ممارسة النشاط البدني.

كما أُجرى (مجموم و'لقالي، ٢٠٠٩)

دراسة هدفت إلى التعرف إلى دور وسائل الإعلام في نشر الثقافة الرياضية، وذلك على عينة مكونة من (١٢٦٥) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الزوارة الليبية، أشارت النتائج إلى أن هناك تأثير إيجابي من خلال الإعلام المرئي والمسموع في نشر الثقافة الرياضية بين الطلاب في المرحلة الثانوية، كما تبين عدم وجود تأثير إيجابي من خلال الصحافة الرياضية في نشر الثقافة الرياضية بين طلاب المرحلة الثانوية.

وُجِرى (شفتر و'الرياع، ٢٠٠٩)

بهدف التعرف إلى أثر الصحافة الرياضية في تعميق الوعي الرياضي لدى الشباب، وذلك على عينة مكونة من (٤٠٠) فرد من الجسين، أشارت النتائج إلى أن هناك تأثير للصحافة الرياضية على سلوك الفراء وأهمها زيادة المعلومات، وأن الفراء يتعلمون اتجاهات جديدة عند متابعتهم للصحافة الرياضية.

وُجِرى (أبو خطوة و'متوني، ٢٠٠٩)

دراسة بهدف التعرف إلى تأثير الإعلام الرياضي على ممارسة الرياضة من أجل تحسين الصحة العامة، وذلك على عينة عشوائية مكونة من (٢٠٠) فرد من الممارسين لرياضة شعبية طرابلس، أشارت النتائج إلى أن وسائل الإعلام لها دور كبير

الراي الأردنية والتعرف على أوجه الفرزق ونمقا لمنغيرات (نوع الاتحادات ، صفة العضوية ، المؤهل العلمي، سنوات الخبرة) على محاور الدراسة وهي (المعرفة ، الثقافة الرياضية ، الترويج ، التسويق، العلاقات العامة)، وقد اشملت عينة الدراسة على (٢٠٢) عضو من أعضاء الاتحادات الرياضية الأردنية ، وقد أظهرت النتائج أن هناك اتفاق لدى عينة الدراسة بجميع مستوياتها وعلى جميع المنغيرات، حيث اتضح أن مجال العلاقات العامة قد حقق درجة مقبولة وهو الأكثر إيجابية، ومجال المعرفة والثقافة الرياضية هو الأقن، ولم تظهر الدراسة أي فرزق معنوية بين مستويات الدراسة ما عدا مستوى المؤهل العلمي، حيث ظهر أن فئة الثانوية فأقن هي الأكثر إيجابية ورضا عما يكتب وينشر، وأن فئة البكالوريوس هي الأقل إيجابية.

وُجِرى (مطوع، ١٩٩٥)

تحليل محتوى الصفحات الرياضية في الصحف الأردنية اليومية (الرأي، الدستور، الشعب) ونسبة ومستوى المواضيع المحيية والعربية والأجنبية ، من حيث الأخبار أو الافتتاحية أو التعليق أو الحديث أو التحقيق أو التقرير ، كما تهدف إلى التعرف على نسبة الألعاب الرياضية التابعة لاتحادات رياضية والمصادر الأولية للأخبار الرياضية، بالإضافة إلى نسبة الإعلانات الواردة في الصفحات الرياضية، وقد تم اختيار عينة ممثلة تتكون من (٢١٩) عدد ، بعدد صفحات (٤٥٠) صفحة وقد توسلت الدراسة إلى النتائج التالية : حققت المواضيع المحيية أكبر نسبة بين جميع المستويات (٣٢ ، ٣٩)٪، كذلك حققت الأخبار أكبر متوسط حسابي بين الأنواع الصحفية الأخرى (٨٠ ، ١)٪ ، أما الفد الإيجابي فقد كان أهم شيء في الافتتاحية (٣٧)٪ ، واحتلت لعبة كرة القدم أكبر مساحة بين جميع الألعاب (٣١ ، ٧٨)٪ ، وبينت الدراسة أن الاتحادات الرياضية هي أهم المصادر الأولية للأخبار الرياضية (٣٠ ، ١٥)٪ ، وبلغت مساحة الإعلانات (٢ ، ١٥)٪.

في سلك الشرعة، واقترابه كثيراً من العمل الصحفي من خلال تقديم بعض البرامج التي تعنى بالشباب والحركة الرياضية، ومن خلال متابعتها لما يكتب وينشر في وسائل الإعلام خاصة الرياضية منها، زيادة في مستوى الاهتمام الإعلامي بالحركة الرياضية نظراً لما تشهده الإمارات العربية المتحدة من حركة نشطة على مختلف الصعد، ومن ذلك الصعيد الرياضي، وبالتالي فإن دراسة اتجاهات الجمهور الرياضي نحو الإعلام الرياضي، تشكل الإطار العام لمشكلة وأهمية الدراسة، حيث يمكن من خلال ذلك إعادة تكوين وبرمجة استراتيجية إعلامية تساهم في مجملها العام في زيادة مستوى الوعي الرياضي النافسي، من خلال إكساب الجمهور الرياضي العديد من المعارف والمعلومات، كما أنها يمكن أن تساهم مساهمة فعالة في التنفيل من حدة العنف والشحن السلبي في الملاعب الرياضية.

٢- من منطلق أن متابعة الأفراد لما تقدمه الصحافة الرياضية بوسائلها المتنوعة (المسموعة، المرئية، والمرئية) قد يؤثر في عمليات الميل والاتجاه لديهم دون أن يشعروا بذلك، وهذا الأمر يحتم علينا دراسة اتجاهات الجمهور الرياضي نحو الصحافة الرياضية.

٣- قد تعب الصحافة الرياضية أدوراً كبرى في توضيح الرؤى وتكوينها لدى الأفراد على المدى الطويل، كما أنها تساهم مساهمة فعالة في تكوين آراء ومعتقدات رياضية جديدة، إضافة لاكتساب معارف ومعلومات واتجاهات جديدة نحو رياضات جديدة ومتنوعة.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى:

١- الطرق التي يستخدمها الجمهور الرياضي لمتابعة الإعلامية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

في التأثير على الجمهور، ولها القدرة الفائقة في نشر الوعي الرياضي، كما تبين أن وسائل الإعلام لا تقدم الفدر الكافي من المعلومات الشفافية والمعرفية عن أهمية الرياضة ونورها في الصحة العامة، والى أن وسائل الإعلام لا تقدم النوعية والإرشاد بشكل كاف من أجل توضيح فوائد وأهمية الرياضة من أجل الصحة.

وَجري (المبرزك والعياط، ٢٠٠٨)

دراسة بهدف التعرف إلى مدى اهتمام الصحافة الرياضية بتحقيق دورها نحو وظائف الإعلام الرياضي، حيث حلل الباحثان محتوى (٢٤) عدداً من صحيفة الشباب والرياضة الجماهيرية و(٢٤) عدداً من صحيفة الشمس، أشارت النتائج إلى أن أكثر اهتمامات الصحافة الرياضية بوظائف الإعلام والأخبار والتحليل والتنفيذ والتنفيذ والرعاية والإعلام، وأن أقل اهتمامات الصحافة الرياضية كانت بوظائف التعليم والإرشاد والنوعية ثم الترويج والتسوية، وأجرت (المحسن، ٢٠١١) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مهارات الاتصال لدى الإعلاميين الرياضيين في الأردن، ومدى رضاهم الوظيفي عن مهنتهم، إضافة إلى التعرف إن كان هناك فروق في مهارات الاتصال لديهم ومدى رضاهم تبعاً للمتغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، والرياضة التي يقومون بتغطيتها، وسنوات الخبرة) وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٦) إعلامياً رياضياً، من العاملين في مؤسسة الإذاعة والتلفزيون الأردنية، وصحف الرأي، الدستور، والعرب اليوم والغد، أشارت النتائج إلى أن الإعلاميين الرياضيين يتدرون مهارات الاتصال لديهم بأنها مرتفعة، بينما قدر 'مهاراة الاستماع لديهم بأنها بشكل عام بدرجة قبيلة، ودرجة الرضا عن وظائفهم جاءت مرتفعة.

وبالتالي تتحدد مشكلة

وأهمية الدراسة في النقاط التالية:

١- لقد لاحظ الباحث من خلال عمله

العربية المنحدة، وتبعاً لمتغيرات الديمغرافية؟
 ٨- ما هي أكثر الوسائل الإعلامية التي يثق بها الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة في إعطاء المعلومات والأخبار الرياضية الصادقة، وتبعاً لمتغيرات الديمغرافية؟
 ٩- من هم أفضل المذيعين والمعلقين الرياضيين من وجهة نظر الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة؟ وتبعاً لمتغيرات الديمغرافية؟

١٠- ما هو الدور الإيجابي والسلبى لبرامج الإعلام الرياضي في ترسيخ الفهم الرياضية لدى الجمهور الرياضي؟

إجراءات الدراسة: **منهج الدراسة:**

استخدم الباحث منهج الوصف التحليلي بأسلوب مسح وتحليل اتجاهات الجمهور الرياضي في الإمارات نحو دور الإعلام الرياضي المحلي في نشر الوعي وتعزيز الاتجاهات الإيجابية للرياضة ..

مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الجماهير الرياضية في دولة الإمارات العربية المتحدة، فيما تكونت عينة الدراسة من (١٨٨٤) فرداً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، حيث تم توزيع ما مجموعه (١٠٠٠) استبانة، وتم استرداد (٩٤٠) منها واستبعد منها (٥٦) استبانة لعدم صلاحيتها العلمية للدخول ضمن العينة، والجدول (١) يوضح أعدادهم وتبعاً لمتغيرات الديمغرافية لهم.

أدوات جمع البيانات ومعاملاتها العلمية:

تمننت أداة الدراسة في قيام الباحث بتصميم استبانة خاصة بقياس في مجموعها العام اتجاهات الجمهور الرياضي نحو الإعلام الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة، ولتحقق من مدى صلاحية الاستبانة، قام الباحث بعرضها بصورتها

٢- آراء الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة في الأداء الرياضي الفني لمعلقين والمذيعين الرياضيين.
 ٣. التأثير الإيجابي والسلبى للإعلام الرياضي على القيم من وجهة نظر الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة.

تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة إلى الإجابة

على التساؤلات التالية:

١- ما هي أكثر الألعاب التي يهتم الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة بمتابعتها وتبعاً لمتغيرات الديمغرافية؟

٢- ما هي الوسيلة المفضلة لجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة لمناخبة الأخبار الرياضية، وتبعاً لمتغيرات الديمغرافية؟

٣- من هي أفضل الصحف الرياضية في تغطية الأحداث الرياضية من وجهة نظر الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة وتبعاً لمتغيرات الديمغرافية؟

٤- من هي أفضل القنوات التلفزيونية والإذاعية الرياضية في تغطية الأحداث الرياضية من وجهة نظر الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتبعاً لمتغيرات الديمغرافية؟

٥- ما هي أكثر البرامج الرياضية التلفزيونية تفضيلاً من قبل الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة تبعاً لمتغيرات الديمغرافية؟

٦- ما هي أكثر البرامج الرياضية الإذاعية تفضيلاً من قبل الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة تبعاً لمتغيرات الديمغرافية؟

٧- ما هي أكثر الوسائل الإعلامية تأثيراً في نشر الوعي الرياضي وثقافة التشجيع المثالي من قبل الجمهور الرياضي في دولة الإمارات

مصطلحات الدراسة :

الاتجاه : يعرف الاتجاه بأنه ذلك الاستعداد النفسي والتهيؤ العقلي الذي يتكون عند الفرد نتيجة خبراته السابقة ويجعله يسلك سلوكا معينا ذا طابع خاص إزاء الأشخاص أو الأشياء أو الآراء (المعلا، ١٩٩١). كما عرف الاتجاه بأنه مجموعة من المكونات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تنصل باستجابة الفرد نحو موضوع معين أو موقف، وكيفية تلك الاستجابات من حيث القبول أو الرفض (الفاعون، ١٩٩١).

الإعلام الرياضي : هو أحد أشكال الإعلام المخصص الذي يهتم بالموضوعات الرياضية والفعاليات المرتبطة بها من خلال نشر المعلومات والحقائق الرياضية وشرح القواعد والقوانين الخاصة بالألعاب والأنشطة الرياضية للجمهور بقصد نشر الثقافة الرياضية بين أفراد المجتمع وتمية وعيه الرياضي (موسى وعطا، ١٩٩٨).

الثقافة الرياضية : فهي المكون المعرفي الذي يشمل المعتقدات والعادات والسلوكيات التي تسيطر على أفراد المجتمع نحو كل أوجه الأنشطة الرياضية (مجموم والفلاي ٢٠٠٩).

الوعي الرياضي : هو المعرفة النامة بالألعاب الرياضية والوعي بأهدافها وقوانينها ويكن أركان هذا الشاط الرياضي .

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للتحقق من تساؤلات الدراسة استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الممثلة في معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation)، واختبار كاي تربيع (Chi-Square)، والسببة المنوية الكمية.

الأولية على مجموعة من الخبراء والمحكمين بعدد (٩) محكمين في اختصاصات الإعلام الرياضي، والرياضة وعلم النفس الاجتماعي، وذلك بهدف بيان الرأي العلمي حول صلاحيتها لتطبيق على عينة الدراسة، ثم قام بعد ذلك بإجراء بعض التعديلات والإضافات في ضوء اقتراحات لجنة التحكيم، وعولوا إلى الاستبيان بصورته النهائية، ثم قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة بعدد (١١٥) فرنا، وذلك بواقع مرتين متتاليتين بفارتي زمني بين التطبيقين قدره أسبوعين، حيث استخدم التطبيق الأول لاستخراج معامل صدق الاتساق الداخلي لجزء المنعلق بالدور الإيجابي والسلبى للإعلام الرياضي على الفيم، ثم استخراج معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب معامل ثبات الاستبانة، حيث يشير الجدول (٢) إلى معامل الارتباط لحساب صدق الاتساق الداخلي، والثبات لجزء المنعلق بالدور الإيجابي والسلبى للإعلام الرياضي على الفيم.

يتضح من معاملات الارتباط سواء التي تعلق بحساب صدق الاتساق الداخلي، أو استخراج معامل الثبات، أنها جاءت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، وهذا ما أكد صلاحية الاستبانة لتطبيق على عينة الدراسة، فيما تم اعتماد السبب المنوية الكمية النالية للحكم على مدى تواجد الإيجابي والسلبى لبرامج الإعلام الرياضي في ترسيخ الفيم الرياضية لدى الجمهور الرياضي وهي:

(٠,١٥ - ١٠٠٪) مستوى تأثير وتواجد عالي جدا،
(٠,٧٠ - ٩٩,٨٤٪) مستوى تأثير وتواجد عالي،
(٠,٦٠ - ٩٩,٦٩٪) مستوى تأثير وتواجد متوسط،
(٠,٥٠ - ٩٩,٥٩٪) مستوى تأثير وتواجد منخفض،
(٠,٥٠٪) مستوى تأثير وتواجد منخفض جداً.

الاستنتاجات

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج أمكنه النوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- أن متابعة والاهتمام بأخبار أنواع معينة من الألعاب الرياضية تتأثر وتباين بمتغيرات (الجنس، الفئة العمرية، المؤهل العلمي، المهنة، الجنسية ومدى ممارسة النشاط الرياضي).
- 2- أن أكثر الألعاب الرياضية يهتم بها الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة من الذكور هي لعبة كرة القدم، ولدى الإناث رياضة الفروسية.
- 3- أن الوسائل المفضلة من قبل الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة لمتابعة الأخبار الرياضية تباين وتختلف تبعاً لمتغيرات (الجنس، الفئة العمرية، المؤهل العلمي، المهنة، الجنسية ومدى ممارسة النشاط الرياضي).
- 4- حصول التلفزيون كوسيلة إعلامية على المرتبة الأولى، وخدمة الهاتف على المرتبة الأخيرة كأكثر الوسائل الإعلامية المفضلة من قبل الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة لمتابعة الأخبار الرياضية.
- 5- لقد تبين أن وجهة نظر الجمهور الرياضي في أفضلية الصحف الرياضية لتغطية الأحداث الرياضية تباين وتختلف تبعاً لمتغيرات (الجنس، الفئة العمرية، المؤهل العلمي، المهنة، الجنسية ومدى ممارسة النشاط الرياضي).
- 6- حصول صحيفة البيان الرياضي على المرتبة الأولى كأفضل صحيفة في دولة الإمارات العربية المتحدة في تغطية الأحداث الرياضية من وجهة نظر الجمهور الرياضي.
- 7- لقد تبين أن وجهة نظر الجمهور الرياضي في أفضلية القنوات التلفزيونية والإذاعية الرياضية في تغطية الأحداث الرياضية تباين وتختلف تبعاً لمتغيرات (الفئة العمرية، المؤهل العلمي، المهنة، الجنسية ومدى ممارسة النشاط الرياضي).
- 8- حصول قناة دبي الفضائية، وإذاعة نور دبي على المرتبة الأولى كأفضل القنوات التلفزيونية والإذاعية الرياضية في تغطية الأحداث الرياضية من وجهة نظر الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة.
- 9- جاء ترتيب أفضلية البرامج الرياضية التلفزيونية من قبل الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة في المرتبة الأولى برنامج ترتيب الجماهير، وفي المرتبة الثانية برنامج مباشر دبي، وفي المرتبة الثالثة برنامج جيم أوفر، كما تبين أن أكثر البرامج الرياضية الإذاعية تفضيلاً في المرتبة الأولى برنامج صوت الملاعب.
- 10- فيما أظهرت النتائج أن للتلفزيون دور مهم كأكثر الوسائل تأثيراً في نشر الوعي الصحي وثقافة التشجيع المثالي من قبل الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة، فيما حققت القنوات الرياضية المرتبة الأولى كأفضل الوسائل الإعلامية التي يثق بها الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة في إعطاء المعلومات والأخبار الرياضية الصادقة.
- 11- أن الإعلام الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة يساهم مساهمة عالية في ترسيخ القيم الرياضية لدى الجمهور الرياضي.
- 12- وجود بعض الأدوار السلبية التي يقوم بها الإعلام الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة والتي تتمثل في القيام بالشحن الإعلامي والذي قد يدفع الجماهير إلى اتخاذ مجموعة من السلوكيات المضادة للمجتمع، كما أن الشحن الإعلامي يمكن أن يكون أحد الأسباب في زيادة ظاهرة الاعتداء على الحكام، ووجود نسبة من البرامج الرياضية والتي تعمل على إثارة التنصب الرياضي بين الجماهير، إضافة إلى وجود بعض التحيز لبعض الفرق الرياضية دون أخرى.

التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات أمكنه التوصل إلى التوصيات التالية:

- ١- ضرورة تكاثف الجهود الإعلامية في المجال الرياضي من أجل برمجة استراتيجية إعلامية رياضية على مستوى الوطن يكون إطارها العام يهدف إلى التقليل من مستوى الشحن الإعلامي خاصة في تلك الرياضات الأكثر شعبية.
- ٢- العمل على زيادة مستوى ومساحة البرامج التثقيفية للجماهير على صعيد القوانين والمعارف الرياضية في مختلف الرياضات دون التركيز على رياضة دون أخرى، إضافة إلى إيجاد مساحات برامجية في مختلف وسائل الإعلام الرياضية بما يهدف إلى تحقيق الوعي لأهمية ممارسة الرياضة من أجل الصحة لجميع أفراد المجتمع، ولدورها الكبير في التقليل من مستوى الجنوح والانحراف خاصة بين فئات الشباب.
- ٣- العمل على التقليل من مستوى الشحن الإعلامي والذي يمكن أن يؤدي إلى قيام الجماهير ببعض السلوكيات المضادة للمجتمع، إضافة إلى وضع ميثاق شرف إعلامي رياضي يهدف في مجمله العام إلى نبذ التعصب والبعد عما يغذيه إعلامياً.
- ٤- عدم التركيز في وسائل الإعلام الرياضية على رياضات وإهمال رياضات أخرى، بل يجب الوقوف على قدم المساواة مع جميع أنواع الرياضات، مع الأخذ بعين الاعتبار حجم انتشارها ومتابعتها.
- ٥- ضرورة قيام وسائل الإعلام الرياضية بتخصيص مجموعة من البرامج الهادفة إلى توعية أفراد المجتمع بأهمية ممارسة النشاط الرياضي بهدف تعزيز وتطوير الصحة والوقاية من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة.

المراجع

- ١- أبوخطوة، طلال فخر الدين ومتولي، إنجي عادل (٢٠٠٩) تأثير الإعلام الرياضي على ممارسة الرياضة من أجل تحسين الصحة البدنية، المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية الرياضية، جامعة السابع من أبريل، كلية التربية البدنية، الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى.
- ٢- أبو عايد، أحمد فاروق أحمد محمد (٢٠٠٩) تخطيط إستراتيجي لمستقبل الصحافة الرياضية المصرية لمواجهة مشكلات كرة القدم الإدارية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية لبيات، جامعة الإسكندرية.
- ٣- التحفة، إيمان مسعد (٢٠٠٥) دور القناة الخامسة بالتلفزيون المصري في نشر الوعي الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية من ١٥- ١٨ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية لبيات، جامعة الإسكندرية.
- ٤- جمجوم، خالد والفلاحي، عبد الرزق (٢٠٠٩) وسائل الإعلام ودورها في نشر الثقافة الرياضية بين الطلاب مرحلة التعليم المتوسط بمنطقة الزوية، المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة السابع من أبريل، كلية التربية البدنية، الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى.

تابع قائمة المراجع

- ٥- حسين، وايد عطا أحمد (٢٠١٠) دراسة مقارنة لفضايا النهد الرياضي في بعض الصحف المصرية، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة بنها، مصر.
- ٦- رجب، أحمد سعيد (٢٠٠١) صياغة جديدة لصحافة الرياضة المصرية لمواجهة متطلبات الإعلام الرياضي في الدورات الأولمبية الحديثة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٧- الريماوي، غادة منير عبد اله (١٩٩٨) تحليل المجلة الرياضية في النيفزيون الأردني، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ٨- الزغبى، لطفي محمد (١٩٩٢) اتجاهات طلبة الجامعات الأردنية نحو المجلة الرياضية في النيفزيون الأردني، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ٩- الشدفان، بلال أحمد (٢٠٠١)، تأثير برنامج تدريبي مقترح لنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات المختارة لدى الناشئين بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.
- ١٠- الشرييني، محمد شريف مرسى (٢٠٠١) دور البرامج الرياضية بتلفزيون القناة الخامسة في تنمية الوعي الرياضي للأطفال من ٩-١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الأسكندرية.
- ١١- شفر، المعز لدين اله والرباع، عبد النطيف على (٢٠٠٩) أثر الصحافة الرياضية المحيية في تعميق الوعي الرياضي لدى الشباب، المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضية، جامعة السابع من أبريل، كلية التربية البدنية، الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى.
- ١٢- صبرى، أشرف منير (١٩٩٩) بناء استراتيجية للبرامج الرياضية بالتلفزيون المصرى، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٣- صبرى، أمل منير (١٩٩٥) البرامج الرياضية بالتلفزيون المصرى وأثرها على المشاهدين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٤- الصمادي، علي محمد (١٩٩٢)، العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والفياسات الجسمية لدى لاعبي كرة القدم في مراكز اللعب المختلفة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.
- ١٥- عبد الرحيم عطا حسن (١٩٩٨) معالجة الصحافة لظاهرة العنف بملاعب كرة القدم، دراسة تحليلية وميدانية ومقارنة على بعض الصحف والمجلات العامة والرياضية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية البدنية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٦- عبد العزيز، إبراهيم (١٩٩٨) دراسة تحليلية لصفحة الرياضة بالجرائد المصرية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية البدنية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٧- عبيدات، شيرين محمد (٢٠٠٥) دور الإعلام في نشر رياضة المرأة من وجهة نظر طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

- ١٨- العرجان، جعفر (٢٠٠٨) أثر المستوى الاجتماعي والاقتصادي لنلاميذ المرحلة الثانوية الرياضيين في مدينة عمان على اختيار الألعاب الرياضية، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، العلوم التربوية، ٣٥، (١)، ٦٧-٨٩.
- ١٩- العكش، حسام محمد (١٩٩٥) الصعوبات التي تواجه العاملين في الصحافة الرياضية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ٢٠- الغالي، فرحات رمضان (٢٠٠١)، الخصائص البيولوجية للاعبين كرة القدم لورشيد انثناء الناشئين، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢١- الفاعوق، إبراهيم (١٩٩١) والدراسات الاجتماعية، الطبعة الأولى، دار الأمل لسشر والنوزع، القيادة العامة لشرطة الشارقة.
- ٢٢- الفزني، عثمان محمد (١٩٩٥) اتجاهات طلبة كليات المجتمع نحو الصحافة الرياضية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ٢٣- الفصاض، غازي عادل (١٩٩٨) قياس رأي الاتحادات الرياضية نحو المادة الرياضية لصحيفة الرأي الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ٢٤- مبارك، حسام الدين السيد (٢٠٠٣) دور وسائل الإعلام الجماهيرية في نشر الثقافة الرياضية لدى طلاب بعض الجامعات المصرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٥- المبروك، محمد أبو عميد والعباط، عمر سالم (٢٠٠٨) واقع الصحافة الرياضية في تنمية اتجاهات الشباب نحو ممارسة الرياضة، المؤتمر العلمي العربي الثالث لرياضة لجميع، اللجنة الأولمبية الليبية، طرابلس.
- ٢٦- متولى، علاء الدين أحمد (٢٠٠٦) دور الإذاعة المرئية المحيية في تنمية الوعي الرياضي في نشاط السباحة لتطوير مجال السباحة والعلاج والتريخ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢٧- المحنوب، فاطمة نعيم (٢٠١١) مهارات الاتصال والرضا الوظيفي لدى الإعلاميين الرياضيين في الأردن بين الممارسة والتفعيل، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ٢٨- محمد، حازم عبد المحسن (١٩٩٣) الصحافة الرياضية في مصر في الفترة من عام ١٩٨٢-١٩٩٠، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٢٩- المشهداني، محجوب إبراهيم ياسين، (١٩٩٩)، تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانثناء الناشئين بكرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٣٠- المعلا، محمد (١٩٩١) مسألة العلاقة بين الشرطة والجمهور بدولة الإمارات العربية المتحدة، مركز البحوث والدراسات، شرطة دبي، دبي.
- ٣١- موسى، خيراله علي، وعطا حسن عبد الرحيم - الإعلام الرياضي، مركز الكتاب لسشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- ٣٢- ميرز، جاسم خليل (٢٠٠١) دور الإعلام الرياضي الإماراتي في نشر وتعميق ثقافة الرياضة لجميع، المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضية، جامعة السابع من أبريل، كلية التربية البدنية، الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى.

تابع قائمة المراجع

- ٣٣- هاشم، السيد السيد (٢٠٠٣) تفويم استراتيجية وسائل الإعلام الرياضي لمعاين في مصر رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٣٤- الهنداوي، أيمن محمد (٢٠٠١) تحييل برامج الشيفزيون الرياضية وأثرها على نشر الوعي الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
- ٣٥- ومبة، محمد عبد الحميد (٢٠٠٣) دور الصحافة في تكوين الرأي العام تجاه إدارة الحكام لمباريات كرة القدم بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، مصر.
- 36- Bess.H. Marcus, Neville. Owen, LeighAnnH. Forsyth, NickA. Cavill,Fred Fridinger (1998) Physical activity interventions using mass media, print media, and information technology, *American Journal of Preventive Medicine*, 15, (4), November 1998, 362–378.
- 37- Dunning, Eric(1999). «The development of soccer as a world game». *Sport Matters: Sociological Studies of Sport, Violence and Civilisation*. London: Routledge.
- 38- Guttman, Allen (1993. «The Diffusion of Sports and the Problem of Cultural Imperialism». In Eric Dunning, Joseph A. Maguire, Robert E. Pearton. *The Sports Process: A Comparative and Developmental Approach*. Champaign: Human Kinetics
- 39- Lahmann PH, Lissner L, Gullberg B, Berglund G. (2006). Sociodemographic Factors Associated With long-term Weight Gain, Current Body Fatness and Central Adiposity in Swedish Women, *Int J Obes Relat Metab Disord*. Jun; 24(6):685-94.
- 40- Mueller, Frederick; Cantu, Robert; Van Camp, Steven (1996).*Team Sports. Catastrophic Injuries in High School and College Sports*. Champaign: Human Kinetics
- 4- Nick Cavill & Adrian Bauman(2004) *Changing the way people think about health-enhancing physical activity: do mass media campaigns have a role*, *Journal of Sports Sciences*, 22, (8) , 771-790.
- 42- Nylund. Mats (2009) *Mega-Sporting Events and the Media in Attention Economies*,
- 43- *Nordicom Review* 30 ;2., 125-140.
- 44- Solberg, H.A. (2002) 'The Economics of Television Sports Rights: Europe and the US – A Comparative Analysis', *Norsk Medietidsskr.ft* 9(2): 57-80.
- 45- Webster. James G.(1986) *Audience Behavior in the New Media Environment*, *Journal of Communication*, Volume 36, Issue 3, 77–91

التنوع الجيني

ACE الجين

وعلاقته بالمتغيرات الإنثروبومترية والبدنية والأدائية

لمى ناشكى السباحة الصرة

أ. د/ حسين درى أباطة

أستاذ السباحة

وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

المقدمة ومشكلة البحث

إن البيولوجيا الجزيئية تساعدنا على تطوير مستويات الأداء وتساعد علماء التدريب على فهم كيفية التحكم في تنمية نوع معين من البروتينات في العضلة مما يساعدهم على تصميم أكثر البرامج التدريبية فاعلية للوصول إلى التأثيرات التدريبية المقصودة ..

أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣)

- العلاقة بين التركيز الجيني لجين *ACE* لدى عينة البحث وبعض المتغيرات الإنزيمومترية والبدنية والبيولوجية والأدائية لسباحى السباحة الحرة.

فروض البحث:

- توجد فرقت دالة إحصائية بين أنماط جين *ACE I/D* فى القياسات الإنزيمومترية والاختبارات البدنية والبيولوجية والأدائية لسباحى السباحة الحرة قيد البحث.

- توجد علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التركيز الجيني لجين *ACE* والقياسات الإنزيمومترية والاختبارات البدنية والبيولوجية والأدائية لسباحى السباحة الحرة قيد البحث.

مصطلحات البحث:

الجين Gene

هو جزء من المواد الوراثية مسئول عن التحكم فى صفة معينة من صفات الكائن الحي. (١٢٧)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لماسبته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها ١٧ ناشئاً من ناشئى السباحة بإستاد بنها الرياضى تراوحت أعمارهم من ١٢ : ١٤ سنة وتم التعرف على نمطهم الجيني لجين إنزيم الأنجيوتنسن المحوّل *ACE gene* حيث كان هناك ٩ سباحين بنمط جيني *II ACE* بنسبة ٥٢,٩% وعدد ٨ سباحين بنمط جيني *DD ACE* بنسبة ٤٧,١% وجاء تجانس عينة البحث فى متغيرات السن والطول والوزن والتنوع الجيني *II* و *DD* ، حيث أن معامل النواء العينة انحصر بين $± ٠.٣$.

كما يؤكّد عبد الكافى عبد العزيز (٢٠٠٦م) أن هناك العديد من الأدلة على أن العامل الوراثى يؤثّر على حوالى (٥٠%) من قدرات الفرد البدنية وقدراته على الأداء. (١، ٢٥، ٢٦)، (٣٢:٥)

ويذكر كل من لانج Yang، N (٢٠٠٣م)، بهاء سلامة (٢٠٠٨م) أن جين *ACE* له دور مهم فى الأداء الرياضى وغى انتقاء الرياضيين، الأمر الذى يدعو إلى محاولة التعرف على تأثير جين *ACE* على مخنّف وظائف وأعضاء أجهزة الجسم من خلال إجراء العديد من الدراسات الميدانية فى هذا المجال. (١٤: ٦٢٧-٦٣١)، (٢: ٤٠)

وأكدت العديد من الدراسات على أهمية جين *ACE* وعلاقته بالعديد من المتغيرات دراسة عبد الكافى المبروك (٢٠٠٦)^(٥)، شريف السنجرى (٢٠٠٦)^(٤)، حازم رضا الزكى (٢٠٠٧)^(٧)، عمرى محمد رشدى (٢٠٠٧)^(٦)، كاسيكوگلو *Kasikcioglu.E* (٢٠٠٤)^(٨)، تسيانوس وآخرون *Tsianos et al* .. (٢٠٠٤)^(١٢)، تسيانوس وآخرون *Tsianos et al* .. (٢٠٠٥)^(١٣)، كرتشيفسكى *Kritchevsky* .. (٢٠٠٥)^(٩)، كما تكمن مشكلة البحث فى محاولة الباحث انتقاء اللاعبين الجينات الوراثية كاتجاه عالمى جديد فى مجال الأبحاث الرياضية بهدف الوصول إلى أفضل طرق الانتقاء وتحقيق الإنجازات الرياضية لذا فإن الباحث يحاول دراسة تأثير اختلاف النوع الجيني لجين *ACE* على بعض المتغيرات الإنزيمومترية والبدنية والأدائية لدى ناشئى السباحة الحرة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- الفرقت بين الأنماط الجينية لجين *ACE II/DD* لدى عينة البحث فى المتغيرات الإنزيمومترية والبدنية والبيولوجية والأدائية قيد البحث لسباحى السباحة الحرة.

٢٠١٢/١٠/١٥م ثم تطبيق عمليات فصل لشريط DNA بتاريخ ٢٠١٢/١٠/١٥م ثم تطبيق عمليات فصل وتفتيح جين ACE بتاريخ ٢٠١٢/٢/٢٠م باستخدام البريمر.

وتم قياس تركيز الجين بمعمل البيولوجيا الجزيئية بكلية العلوم جامعة بنها يوم ٢٠١٢/١٠/٢٥م، وتم فصل DNA بوضع امل دم فى أنبوبة ثم يوضع ١ مللى مول من سائل النطهير والمستوئ عن تكسير الغشاء البريتيني يتم رج الخليط جيدا حتى يتم الامتزاج ثم توضع الأنبوبة داخل جهاز Water bath عند درجة حرارة ٦٠ درجة سيليزية لمدة ساعتين ثم يضاف مادة الفينول لنطهير ثم ترج لمدة ٥ دقائق وتوضع فى جهاز الطرن: المركزى لمدة ١٠-١٥ دقيقة بسرعة ٥٠٠٠ لفة /دقيقة ثم يتم وضع مادة الكورنورغورم على الخليط الناتج من عملية الفصل ثم رجها لمدة ٥ دقائق ثم وضعها فى جهاز الطرن: المركزى لمدة ١٠-١٥ دقيقة بسرعة ٥٠٠٠ لفة / دقيقة وتنفل الطبقة العليا من الخليط بعد استخراجها من جهاز الطرن: المركزى ونفنه إلى أنبوبة جديدة ثم إضافة مادة الإيثانول لنطهير ثم وضعه فى درجة حرارة ٢٠ درجة سيليزية لمدة ٢٤ ساعة وتوضع الأنابيب فى جهاز الطرن: المركزى لمدة ١٥ دقيقة بسرعة ٥٠٠٠ لفة / دقيقة بعدها يتم النخلص من الإيثانول الموجود فى الأنبوبة وتترك الأنابيب مفتوحة فى مكان جيد التهوية حتى تجف ثم وضع ٤٠:٣٠ مللى مول من الماء المفطر داخل الأنبوبة ويتم غفق الأنبوبة ورجها لمدة ٥ دقائق.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث برنامج SPSS الإحصائى لمعالجة البيانات.

وسائل ودوت جمع البيانات:

أولاً: القياسات المستخدمة فى الدراسة:

المنغيرات الإنزيمومترية (قياس طول الذراع والكف والقدم وعرض الكفمين والكف والقدم)، المنغيرات البدنية (اختبارات القدرة العضلية للرجلين وقوة الرجلين والذراعين ومرزنة الذراعين والرجلين)، المنغيرات الأدائية (قياس زمن السباحة الحرة لمسافات ١٠٠، ٢٥٠، ٤٠٠، ١٥٠٠م)، المنغيرات البيولوجية قياس التركيز الجيني لجين ACE.

ثانياً: الأدوات والأجهز المستخدمة:

ميزان طبى ملحق برستاميتير لقياس الوزن والطول، سرنجات بلاستيكية (٥ سم)، أنابيب اختبار بها (Edita) لمع تجلط الدم، كولن لحفظ الدم ونفنه، جهاز طرن: مركزى Centrifuge لفصل البلازما عن خلايا الدم، جهاز Thermal Cycler لتحليل الحامض الورى DNA، ساعة توقيت، شريط قياس بالسنتيمتر، جهاز اليفومتر لقياس الأعراض، جهاز الديناموميتر لقياس قوة العضلات.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بالتطبيق فى الفترة من ٢٥/١٠/٢٠١٢م على عينة قوامها ١٧ سباحاً باستاد بنها الرياضى، تطبيق القياسات الإنزيمومترية والاختبارات البدنية يوم ٦/١٠/٢٠١٢م وتم إجراء الاختبارات الأدائية على ٤ أيام من ٨: ٢٠١٢/١٠/١١ حيث تم قياس زمن سباحة ٢٥، ٥٠ م فى اليوم الأول ثم قياس ١٠٠، ٢٠٠ م فى اليوم الثانى و٤٠٠ م فى اليوم الثالث و١٥٠٠ م فى اليوم الأخير، تم نفل عينات الدم وبداية عمليات الفصل لشريط DNA بتاريخ

عرض ومناقشة النتائج: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (١)

دلالة الفرق بين مجموعتي التنوع الجيني II/DD ACE

في القياسات الإنثروبومترية والاختبارات البدنية والبيولوجية والأدائية قيد البحث

ن=٩، ن=٢٨

مان ويتني	مجموعة DD		مجموعة II		وحدة القياس	القياسات والاختبارات	
	ع	س	ع	س			
٢٢,٥	١١,٥٩	١٥٢,٠٠	١٥,٠٣	١٦٠,٩٠	سم	طول الذراعين	القياسات الأنثروبومترية
٣١,٥	٣,١٥	٣٦,٨٠	٥,٣٣	٣٦,٣٠	سم	محيط الكتفين	
٣٣,٠	١,٢٨	١٦,٨٠	١,٨٤	١٧,٢٠	سم	طول الكف	
٣٠,٠	١,٠٠	٧,٨٠	١,٢٥	٨,٣٠	سم	عرض الكف	
٣٥,٥	٦,٤٥	٢٧,١٠	٦,٥٦	٢٤,٧٠	سم	طول القدم	
٣٢,٥	١,٦٠	٨,٢٠	٠,٧٩	٧,٨٠	سم	عرض القدم	
×٠	١٥,٩١	١٢٧,٥٠	٢٥,٤٢	٢١٥,١٠	سم	الوثب العريض	الاختبارات البدنية والبيولوجية
×٠	٤,٨٩	٣٠,٨٠	٣,٤٣	٤٤,٧٠	سم	الوثب العمودي	
×٠,٠٠١	٦,٦٨	٢٧,٠٠	١٧,٨١	٦٠,١٠	كجم	قوة الرجلين	
×٠	٦,٧٢	٣٠,٤٠	٧,٠٢	٥٨,٦٠	كجم	قوة الذراعين	
١٥,٥	٤,٨٩	٣٠,٨٠	٣,٤٣	٤٤,٧٠	سم	مرونة الرجلين	
٣١,٠	٣,٨٩	١٣,٤٠	٦,٨١	١٥,١٠	سم	مرونة الكتفين	
×٠	٠,١٠	٠,٢٤	٠,١٤	٠,٦٧	نانوجرام	التركيز الجيني	
٣٤,٥	٠,٠٣	٠,١٧	٠,١٧	٠,٢٥	م/ث	٢٥	زمن أداء السباحة الحرة
×٠	٠,٠٦	٠,٢٣	٠,٠٢	٠,٣٩	م/ث	٥٠	
×٤,٥	٠,٠٦	١,١٤	٠,٠٩	١,٢٧	م/ث	١٠٠	
×٠	٠,١٠	٣,٢٢	٠,١٦	٢,٤٩	م/ث	٢٠٠	
×٠	٠,٤٣	٦,٨٨	٠,٣٠	٥,٩٨	م/ث	٤٠٠	
×٠	١,٤٢	٣٠,٤٣	٢,٤٩	٢٢,٥٠	م/ث	١٥٠٠	

قيمة مان ويتني الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية = ١٥

٢٥,٥ بينما وجدت فرق بين المجموعتين في جميع الاختبارات البدنية والبيولوجية فيما عدا اختبارين مرونة الرجلين والكتفين وأن قيمة مان ويتني المحسوبة انحصرت بين صفر: ٣١، وكانت

يتضح من جدول (١) عدم وجود فرق دالة إحصائية بين مجموعتي II ACE و DD ACE في جميع المنعيرات الإنثروبومترية وأن قيمة مان ويتني المحسوبة انحصرت بين ٢٢,٥:

١٥٠٠م لصالح السمط الجيني ACE II لأنها سباقات تحتاج إلى قدر كبير من تحمل الأداء، كما تنفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كلا من دراسة كاسيكلو Kasikcioglu, E. (٢٠٠٤) (١٧) ودراسة تسيانوس وآخرون Tsianos et al. (٢٠٠٤) (١٧) ودراسة تسيانوس وآخرون Tsianos et al. (٢٠٠٥) (١٧)، كما يؤكد روجرز Rogers, R. (٢٠٠٠م) إلى وجود ألياف عضلية مختلفة بين الأفراد حيث تختلف نوعية الألياف العضلية من عضلة إلى أخرى ووجود نوعين رئيسيين من الألياف العضلية الأول نوع I وهي الألياف الحمراء والمسامة الألياف البطيئة والتي تتميز بوجود لون داكن أو أحمر عند صبغتها بجانب عدد كبير من المايوجلوبين والميتوكوندريا وكذلك وغرة من الأوعية الدموية مع صغر نصف القطر كما أنها تعتمد على الجليكوجين والدهون في عملية الأيض الهوائي وهذا النوع من الألياف متوفر في النوع الجيني ACE II أما بالنسبة للألياف العضلية من نوع D فهي الألياف السريعة البيضاء فأهم ما يميزها قلة الصبغة مما يجعلها بيضاء اللون وكبير حجمها بجانب قلة الأوعية الدموية والميتوكوندريا وكذلك المايوجلوبين وتعتمد على الجليكوجين وتكون حمض اللاكتيك في عمليات الأيض اللاهوائية وهذا النوع متوفر بوفرة في النوع الجيني ACE DD أي الجين الفصير. (١٧:١٠)

قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما يتضح من جدول (١) أن قيمة مان ويتس المحسوبة انحصرت بين ٠,٠١ وكانت قيمتها المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على وجود فرقت دالة إحصائياً بين مجموعتي السمط الجيني ACE II/DD في الاختبارات البدنية والبيولوجية لصالح السمط الجيني ACE II في جميع الاختبارات ما عدا اختبار مرزنة الرجلين والكتفين، كما يتضح من جدول (١) أن قيمة مان ويتس المحسوبة انحصرت بين ٤,٥٠٠ وكانت قيمتها المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على وجود فرقت دالة إحصائياً بين مجموعتي السمط الجيني ACEII/DD في جميع الاختبارات الأدائية ما عدا اختبار ٢٥ م حيث لم توجد أي فرقت دالة بين المجموعتين، وكانت المرزق بين مجموعتي السمط الجيني ACEII و ACEDD في اختبار ٥٠، ١٠٠ م حرارة لصالح السمط الجيني ACE DD بينما جاءت فرقت سباقات ٢٠٠، ٤٠٠، ١٥٠٠ م حرارة لصالح السمط الجيني ACE II، ويرجع الباحث ذلك إلى أن سباقات ٥٠، ١٠٠ م حرارة تتطلب بقدر كبير درجة من السرعة في الأداء فجاءت الفرقت لصالح السمط الجيني ACE DD وهو المسؤول عن توافر عامل السرعة في الأداء بينما جاءت الفرقت في سباقات ٢٠٠، ٤٠٠،

مما سبق تحقق الفرض الأول بأنه توجد فرقت دالة إحصائياً بين أنماط جين ACEII/DD

في القياسات الإنشرومترية والاختبارات البدنية والبيولوجية والأدائية لسباحي السباحة الحره.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٢) ارتباط سبيرمان بين جين ACE والقياسات الإنشرومترية والاختبارات البدنية والبيولوجية والأدائية قيد البحث

ن = ١٧

تركيز جين ACE	وحدة القياس	القياسات والاختبارات	
٠,٢٠٢	سم	طول الذراعين	القياسات الإنشرومترية
٠,١٨٦	سم	محيط الكتفين	
٠,٠٤٦	سم	طول الكف	
٠,٢٤٧	سم	عرض الكف	
٠,٣٣٣	سم	طول القدم	
٠,٢٢٥	سم	عرض القدم	
×٠,٧٩٠	سم	الوثب العريض	الاختبارات البدنية
×٠,٧٧٧	سم	الوثب العمودي	
×٠,٧٥٦	كجم	قوة الرجلين	
×٠,٨١٥	كجم	قوة الذراعين	
٠,٢٠٥	سم	مرونة الرجلين	
٠,٢٧٥	سم	مرونة الكتفين	
×٠,٨٦٩	م/ث	٢٥	زمن أداء السباحة الحرة
×٠,٨١٨	م/ث	٥٠	
×٠,٦٦٣	م/ث	١٠٠	
٠,٥١١	م/ث	٢٠٠	
×٠,٨٤٥	م/ث	٤٠٠	
×٠,٦٥٩	م/ث	١٥٠٠	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٥ = ٠,٥٢١

الوثب العريض والعمودي وقوة الرجلين والذراعين كما وجد ارتباط قوى بين التركيز الجيني وكلا من اختبار سباحة ٢٥٠,٥٠,١٠٠,٤٠٠,١٥٠٠ م حرة حيث كانت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ويرجع الباحث وجوـد ارتباط قوى فى الاختبارات البدنية والأدائية إلى أن جين ACE بنمطه DD يتحكم فى قدرة السباحين فى سباقات السرعة المنمشة فى سباقات ٢٥٠,٥٠,١٠٠ م سباحة حرة والنى تنطب قدرة عضوية لرجلين والذراعين والذنان يظهران بشكل واضح فى سباقات السرعة بينما يتحكم

يتضح من جدول (٢) أن هناك ارتباط قوى بين الاختبارات البدنية والأدائية وبين التركيز الجيني لجين ACE حيث انحصرت قيمة ر المحسوبة بين ٠,٦٥٩ : ٠,٨٦٩، انه لا توجد علاقة ارتباطية بين التركيز الجيني لجين ACE وبين القياسات الإنشرومترية وكذلك مرونة الرجلين والكتفين فى الاختبارات البدنية واختبار سباحة ٢٠٠ م حرة فى الاختبارات الأدائية قيد البحث حيث كانت قيمة ر المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، بينما كان هناك ارتباط قوى بين التركيز الجيني لجين ACE والاختبارات البدنية

et al .. (٢٠٠٤) ^(١٢) ودراسة تسيانوس وآخرين Tsianos et al .. (٢٠٠٥) ^(١٣).
كما يؤكد شneider. O (٢٠٠١م) أن النمط الجيني ACE DD يؤثر على حجم الليفة العضلية بزيادة الألياف البيضاء على عكس النمط الجيني ACE II الذي يعمل على زيادة الألياف الحمراء وزيادة الشعيرات الدموية والذي يكون له دور كبير في المسافات الطويلة بينما النمط الجيني ACE I/D للاعبين المسافات المنوسطة. ^(١٠٢٠١١)

النمط الجيني II في سباقات المسافات الطويلة والتي تنطبق قوة الرجلين والذراعين في السباقات التي تعتمد على النحمل مثل سباقات ١٥٠٠، ٤٠٠م سباحة حرة وهذا ما يفسر تميز بعض السباحين في نوع سباحة عن أخرى على حسب نمط جين ACE المتوفر لديه، كما تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة عبد الكافي المبروك ^(٩) ودراسة شريف السنجرى ^(٤) ودراسة حازم رضا الزكي ^(٧) ودراسة عمر محمد رشدي ^(٦) ودراسة تسيانوس وآخرين Tsianos ^(٣)

مما سبق تحقق الفرض الثاني بأنه توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين التركيب الجيني لجين ACE القياسات الإنثروميترية ولاختبارات البدنية والبيولوجية والأدائية لسباحي السباحة الحرة.

الامتحانات

- اختلاف الأنماط الجينية لجين ACE لا يؤثر على القياسات الإنثروميترية قيد البحث.
- تكرارات النمط الجيني ACE II هي الأكثر ظهوراً يليه تكرار النمط الجيني DD ACE في حين أن نسبة تكرار النمط الجيني ACE ID هو الأقل ظهوراً.
- تزيد القدرة العضلية وكذلك كفاءة أداء سباقات المسافات القصيرة في السباحة (٢٥،٥٠م حرة) بزيادة توافر النمط الجيني ACE DD بينما تزيد القوة العضلية وكفاءة أداء سباقات المسافات الطويلة في السباحة (١٥٠٠، ٤٠٠، ١٠٠م حرة) بزيادة توافر النمط الجيني ACE II.

التوصيات

- انتقاء الناشئين في رياضة السباحة ذوي النمط الجيني ACE DD عند اختيار سباحين للمسافات القصيرة (٢٥،٥٠م حرة).
- انتقاء الناشئين في رياضة السباحة ذوي النمط الجيني ACE II عند اختيار سباحين للمسافات الطويلة (١٥٠٠، ٤٠٠، ١٠٠م حرة).
- دراسة أنواع مختلفة من الجينات الأخرى على المتغيرات الإنثروميترية والبدنية والأدائية على سباحي المسافات القصيرة والمنوسطة والطويلة.
- ضرورة إنشاء معامل للبيولوجيا الجزيئية لإجراء الدراسات والاختبارات الجينية واستخدامها في عمليات الانتقاء.

أولاً: المراجع العربية :

- 1- أبو العلا احمد عبد الفناح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي لسنشر، القاهرة ٢٠٠٣م.
- 2- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة، ط٢ دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٨م.
- 3- حازم رضا عبده الزكي: استخدام مؤشرات الدلالات الجينية لتوجيه التدريب وتأثير على مستوى الأداء البدني والوظيفي لرياضي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠٠٧م.
- 4- شريف محمد عادل: المحددات الجينية لحجم البطين الأيسر وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لسباحين الباشنين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها ٢٠٠٦م.
- 5- عبد الكافي عبد العزيز المبروك: تنوع العامل الجيني ACE وارتباطه بمستوى الأداء البدني للاعبين كرة اليد بالجمهورية البيبية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ٢٠٠٦م.
- 6- عمر: محمد رشدي محمد : علاقة البيولوجيا الجزيئية ببعض المنغيرات الفسيولوجية ومستوى الإنجاز الرقمي للاعبين ألعاب القوى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها ٢٠٠٧م.
- 7- موسى خنف : العصر الجينومي- إستراتيجيات المستقبل البشري، العدد ٢٩٤، عالم المعرفة، الكويت ٢٠٠٣م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 8- Kasikcioglu, E.: Angiotensin-converting enzyme gene polymorphism, left ventricular remodeling, and exercise capacity in strength-trained athletes , Heart vessels, 2004 19(6): 287-93.
- 9- Kritchevsky SB. : AngitcflS,fl converting enzyme insertion deletion genotype exercise , and physical decline”, JAMA. 10 ,2005, 294 (6): 691-8.
- 10- Rogger, otaiblor, R.: elite athletes and the gene ace .J apple.2000, Phys. 87.
- 11- Schneider, O. : ACE D allele the role cf genes in athletic Nazarov,I.,Tomllin, N. performance,2001, 6 An.Con. Eur.Col.Sport Sc.,P.1072
- 12- Tsianos G, Sanders J, Dhamrait S,: The ACE gene insertion/deletion polymorphism and elite endurance swimming. Eur J Appl Physiol 2004;92.
- 13- Tsianos G, Sanders J, Dhamrait S,: “performance at altitude and angiotensin I converting enzyme genotype”, Eurcj Appi. Physiol. 2005, 93(5-6) 360
- 14- Yang N : ACTN3 genotype is associated with human elite athletic performance. American Journal cf Human Genetics. 2003;73:627-631. .PP 360 – 362

فعالية برنامج

بالدمج بين الألعاب التنافسية والمباريات التعليمية

على مستوى الأداء المهارى

وتحسين الاتجاهات نحو ممارسة

كرة اليد

أ.م.د/ دعاء الدر:يرى أبو الحسن

أ.م.د/ وفاء محمد عبد المجيد

المقدمة ومشكلة البحث

تعد لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية ذات الطابع التنافسى والتشويقي والتي تطورت بشكل ملحوظ إلى أن وصلت لشكلها الحالى بما تتضمنه من تشكيلات ومهارات هجومية ودفاعية وخصائص بدنية إلا أن التقدم والارتقاء بالمستوى لن يأتى من فراغ وإنما يأتى كثمره للمجهودات التى يقوم بها القائمون على اللعبة بداية من الاهتمام بعملية الانتقاء وصولاً إلى تعليم وتدريب المبتدئين على أساس علمى (١٢:٣٧)(١٢:١٥)(٢٠:٥)

لفريقى ، ومن خلال الممارسة الفعلية المبسطة لعبة فى شكل مباريات تعليمية تعمل على تنمية المهارات الخاصة والصفات البدنية فى اتجاه طبيعة العمل أثناء الممارسة ، نظراً لأن المعلم أثناء المفاضة يمر بمواقف متنوعة ومتغيرة ومطبوع منه أن يكيف مهاراته وقدراته لحس هذه المواقف. (٢٧: ١٥) (١٨: ١٥)

ومن خلال الخبرة الميدانية لباحثان فى الإشراف على المدرسة الرياضية الإعدادية بالأسكندرية لاحظنا انخفاض مستوى الطالبات فى نتائج الاخبارات التطبيقية ، وضعف نسبة حضور التدريبات والموضحة بسجلات الحضور والغياب

ويشير محمد خالد حمودة وجلال كمال (٢٠٠٨) أن الأداء الفردي لكرة اليد لا يكون له قيمة كبيرة إلا إذا تضمن نشاطاً جماعياً يمر به المبتدئ من خلال مجموعة من التدريبات على شكل ألعاب صغيرة تنافسية ومسابقات تحنوي على مهارات لتعامل مع الكرة أو بدونها ، لخلق أسس التفاعل الجماعى المبسط لدى المبتدئ. (١٨: ٣٣) ، ويتفق كس من ياسر دبور (١٩٩٦) ، محمد توفيق الوائلى (٢٠٠٠) ، وعبد الفناح عبدالله (٢٠٠٤) أن البراعة فى تعليم وتدريب الألعاب الجماعية تتركز فى تمكين الفريق من إدراك وحدة الصورة الكلية الجماعية

(١٩٩٧)^(١٦) ، محمد فاروق عبد السلام (١٩٩٩)^(١٧) ، محمد أشرف محمد (١٩٩٩)^(١٨) والى هدفت إلى وضع برامج لنموية وتطوير الجانب المهارى لساكنين - وفى حدود علم الباحثان - لاحظنا أن معظم تلك الدراسات لم تهتم بتعليم وتدريب المهارات من خلال الدمج بين الألعاب التنافسية والمباريات التعليمية وقياس الاتجاهات نحو ممارسة كرة اليد ، كما أنها لم تهتم بطالبات المرحلة الإعدادية بالمدارس الرياضية حيث أن هذه المرحلة تمثل القاعدة الأساسية لنموية وتطوير لعبة كرة اليد ، لذا تم وضع برنامج للألعاب التنافسية والمباريات التعليمية يتميز بالنافس والتغيير فى طابعها لنموية الأداء المهارى وتحسين الاتجاهات نحو ممارسة كرة اليد ، بهدف التوصل إلى بعض النتائج التى قد تساعد المتخصصين فى توجيه عمليتي التعليم والتدريب لقطاع الناشئين بما يحقق الفائدة المرجوة ، مما دعا إلى إجراء الدراسة الحالية وموضوعها « فعالية برنامج بالدمج بين الألعاب التنافسية والمباريات التعليمية على مستوى الأداء المهارى وتحسين الاتجاهات نحو ممارسة كرة اليد » .

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج من خلال الدمج بين الألعاب التنافسية والمباريات التعليمية بمجموعة من الضوابط الفنية والفانونية لتعرف على فاعلية البرنامج :

- للارتقاء بالمستوى المهارى لطالبات المدرسة الإعدادية الرياضية بالأسكندرية .
- لتحسين نسب الأخطاء الفانونية فى المباريات التعليمية لعينة (قيد البحث) .
- لتحسين الاتجاهات نحو ممارسة كرة اليد لعينة (قيد البحث) .

فروض البحث:

توجد فرزق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الفياسين القبلى والبعدي لعينة البحث فى الاختبارات

بالمدرسة ، وثناء المتابعة الدورية لخصص كرة اليد بالمدرسة وجد أن المدرب يقوم بوضع برنامج كى (٣) شهر ، وبرنامج سنوى فى ضوء الأهداف العامة للمدرسة ، وبالإطلاع على نموذج لإحدى هذه البرامج ، اتضح أنه لا يراعى بعض الأسس العلمية مثل الفرزق الفرزقية ، التابع ، والتكامل ، عدم النوع والنشوق مع عدم وجود التوزيع المستمر لطالبات أثناء التنفيذ ، كما قامت الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على الطالبات عينة البحث لتعرف على آرائهن فى محتوى البرنامج وكذلك أسباب عززغهن عن حضور التدريبات الخاصة بكرة اليد مرفق (١) ، وكانت من أهم نتائجها أن نسبة (٦٠٪) من الطالبات ذكرن أن التدريبات مكررة دون تغيير لفترات طويلة ، ونسبة (٧٠٪) ذكرن فقدان التدريبات لعنصر التشويق والإثارة ، ونسبة (٥٠٪) أقرز وجود صعوبة فى بعض التدريبات أثناء الأداء ، الأمر الذى يمش وجود مشكلة تنطرب إيجاد الحلول المناسبة لها .

ومن خلال تحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية اتضح وجود قصور فى البرنامج الحالى مما أدى لتكوين اتجاهات سلبية لدى الطالبات تجاه ممارسة كرة اليد ، وهذه الاتجاهات تعوق التقدم فى النشاط الرياضى الممارس ، ويؤكد فى هذا الصدد محمد حسن علاوى (١٩٩٤) أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضى تعب دوراً مهماً فى الارتقاء بمستوى هذا النشاط حيث أنها تمثل القوى التى تحرك الفرد وتثيره للممارسة والاستمرار بصورة مننظمة ، كما أن قياس الاتجاهات يسمح بتوقع نوعية سلوك الفرد تجاه النشاط مما يساعد المربى الرياضى على تشجيع الاتجاهات الإيجابية ويسهم فى محاولة تعديل الاتجاهات السلبية والنمهد لنموية اتجاهات جديدة وإكسابها للأفراد^(١٦:١٧) ، وبالإطلاع على البحوث والدراسات السابقة كدراسة السيد محمد سليمان (١٩٨١)^(١٩) هدى حسن سلامة (١٩٩٣)^(٢٠) ، بوكيتى Bukhtiy (١٩٩٦)^(٢١) ، فنحى صادق منصور

المهارية (قيد البحث) و'صالح الفياس البعدى .

- تحديد مجموعة الألعاب التنافسية فى كرة اليد و'الملائمة لعينة (قيد البحث) . مرفقى (٣)

- تحديد مجموعة الضوابط الفنية و'الفانونية لمباريات التعليمية لعينة (قيد البحث) . مرفقى (٤)

- تحديد الاختبارات التى تقيس مستوى الأداء المهارى لعينة قيد البحث . مرفقى (٥)

- تحديد الأخطاء الفانونية لمباريات التعليمية للطالبات عينة البحث . مرفقى (٦)

- مقياس الاتجاهات . مرفقى (٧)

وقد تم استطلاع آراء الخبراء و'عددهم (١٢) عن طريق المفابلة الشخصية لحصول على آرائهم فيما يخص بمحتوى استمارات الاستبيان ، على أن يكون الخبير لديه خبرة فى التدريس أو التدريب فى مجال كرة اليد لا تقل عن (١٥) عاماً . مرفقى (٢) .

خامسا: إجراءات تخطيط البرنامج المقترح:

بعد الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة فى مجال كرة اليد ، ياسر ديور (١٩٩٧) (٣٧) ، فيرنريك وآخرون (١٩٩٧) (١٠) محمد أشرف (١٩٩٩) (١٣) ، منير جرجس (٢٠٠٤) (٢٥) ، عبد الفتاح عبدالله (٢٠٠٤) (٥) ، محمد خالد و'جلال كمال (٢٠٠٨) (١٨) ، ومواقع شبكة المعلومات الدولية ومنها (٣٥) ، (٣٦) ، (٣٧) ، (٣٨) ، (٣٩) ، تم تحديد هدف البرنامج ، تحديد محتوى البرنامج ويتضمن :

أ - تحديد مجموعة من الألعاب التنافسية فى كرة اليد ، و'عددهم (٢١) لعبة ووضعها فى استمارة لاستطلاع آراء السادة الخبراء عن مدى ملائمتها للطالبات عينة البحث ، وتحفيقها لأهداف البرنامج ، وبناءً على نتائج تحليل آراء الخبراء تم تقسيم الألعاب إلى :

- ألعاب تهدف لتطوير مهارتى التمرير و'الاستلام و'التخطيط و'عددهم (٥) .

توجد فرقى دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الفياسين القبلى و'البعدى لعينة البحث فى نسب الأخطاء الفانونية (قيد البحث) فى المباريات التعليمية و'صالح الفياس البعدى .

توجد فرقى دالة إحصائياً بين متوسطى درجات الفياسين القبلى و'البعدى لعينة البحث فى مقياس الاتجاهات نحو ممارسة كرة اليد و'صالح الفياس البعدى .

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة بإجراء الفياس القبلى و'البعدى لمسابته لطبيعة الدراسة .

ثانياً: مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الصف الأول بالمرحلة الإعدادية (تخصص كرة اليد) بمدرسة كيوياترا الرياضية بالأسكندرية، و'عددهن (٢٨) طالبة، و'تراوحت أعمارهن ما بين (١٢-١٣) سنة .

ثالثاً: عينة البحث:

عينة الدراسة الأساسية: تم اختيار (١٨) طالبة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث لإجراء التجربة الأساسية ، و'تم استبعاد طالبتان للإصابة فأصبح عدد العينة (١٦) طالبة .

عينة الدراسات الاستطلاعية: تم اختيار (١٠) طالبات بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية ، بهدف إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة، وتجربة محتوى البرنامج .

رابعاً: أدوات البحث:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحليل المراجع العلمية و'الدراسات السابقة تم استطلاع آراء الخبراء

النجريبى عن طريق حساب معاملات التمييز للاختبارات المهارية (قيد البحث) لطالبات عينة الدراسة الاستطلاعية وقد تراوحت بين (٠,٦٦١ - ٠,٨٧٣) وهى قيم معاملات تمييز مقبولة.

ثبات الاختبارات: تم حساب ثبات الاختبارات المهارية (قيد البحث) بطريقة ألفا كرونباك وقد بلغت قيم معاملات الثبات (٠,٨) تقريبا وهى قيم مرتفعة مما يدل على ثبات جميع الاختبارات. خطوات إعداد استمارة تقييم وملاحظة وتسجيل الأخطاء الفانونية:

بعد حصر الأخطاء الفانونية من المراجع (١٩٩٠)^(١)، (١٩٩٧)^(١٩)، (٢٠٠٤)^(٢٠)، (٢٠٠٥)^(٢١) وتحليل عدد (٢) مباراة تعليمية لطالبات عينة الدراسة الاستطلاعية، تم تسجيل الأخطاء داخل استمارة أعدت لذلك، ثم عرض الاستمارة على عدد (١٢) من الخبراء والمنحصرين مرئى (٢) لتعرف على آرائهم فى مدى ملائمة الاستمارة للهدف الذى وضعت من أجله، وتحليل آراء الخبراء تم استبعاد الأخطاء التى حققت أقل من ٧٠٪ من نسب الاتفاق وتم تطبيق استمارة ملاحظة الأخطاء الفانونية على عينة الدراسة الاستطلاعية فى القنرة (٢٨، ٢٠١٢/١/٢٩) عن طريق إقامة عدد (٢) مباراة تعليمية مدة كل منها (٢٠) دقيقة موزعة على شوطين، وملاحظة وتسجيل الأخطاء فى الاستمارة (قيد البحث) بهدف التعرف على: مدى سهولة استخدام الاستمارة، إيجاد المعاملات العلمية للاستمارة، بعد إجراء التعديلات اللازمة أصبحت الاستمارة فى صورتها النهائية مرئى (٦).

المعاملات العلمية للاستمارة (قيد البحث)

الصدق:

تم حساب الصدق للاستمارة بطريقة لوش Lawshe و قد تراوحت معاملات الصدق لتغيرات الاستمارة قيد البحث ما بين (٠,٧٣ - ٠,٨١) مما يدل على صدق الاستمارة.

- ألعاب تهدف لتطوير مهارة التصويب بأنواعه وعددهم (٥).

- ألعاب تهدف لتطوير مهارة الخداع وعددهم (٤).

- ألعاب تهدف لتطوير المهارات الدفاعية وعددهم (٧). مرئى (٣)

ب - تحديد مجموعة الضوابط الفنية والفانونية لمباريات التعليمية (قيد البحث) ووضعها فى استمارة لاستطلاع آراء السادة الخبراء عن مدى ملائمتها لطالبات عينة البحث، وتحقيقها لأهداف البرنامج، وبناءً على نتائج تحليل آراء الخبراء تم إضافة بعض الضوابط الفنية منها: ضرورة إنهاء الهجوم فى (٣٠) ث، الاهتمام بتسمية التمرير الطويل، وبعض الضوابط الفانونية: الاهتمام بالأخطاء الفانونية لحارس المرمى، أخطاء أداء الرميات، كما تم تقسيم المباريات تبعاً لعدد أفراد الفريق، والهدف منها، أسلوب التنفيذ، ومساحة الملعب، وبذلك تم التوصل للشكل النهائي للضوابط الفنية والفانونية لمباريات التعليمية مرئى (٤).

خطوات تحديد الاختبارات المهارية

لعينة قيد البحث:

بعد الرجوع للمراجع العلمية فى مجال الاختبارات والمفاهيم مش: محمد صبغى حسانين (١٩٩٥)^(٢٢)، أحمد محمد خاطر وعلى البيك (١٩٩٦)^(٢٣)، كمال عبد الحميد ومحمد صبغى حسانين (٢٠٠٢)^(٢٤)، كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢)^(٢٥)، والدراسات السابقة كدراسة فنحى صادق منصور (١٩٩٧)^(٢٦)، محمد فاروق عبد السلام (١٩٩٩)^(٢٧)، محمد أشرف محمد (١٩٩٩)^(٢٨) تم تصميم عدد (٩) اختبارات وبعد عرضها على الخبراء وتحليل آرائهم أسفرت عن (٧) اختبارات بعد استبعاد الاختبار (٢,٩) مرئى (٥).

المعاملات العلمية للاختبارات:

صدق الاختبارات: تم استخدام الصدق

النبات : تم حساب ثبات استمارة الملاحظة بطريقة ملاحظة (٢) من المحكمين لمباراة المسجلة على شريط الفيديو وإيجاد متوسط عدد الأخطاء لفريق بواسطة كن محكم على حدة وإيجاد معامل الارتباط ، وقد بلغ معامل الثبات بتطبيق معادلة سبيرمان براون (٠,٩٥٧) وهو معامل ثبات مرتفع .

خطوات بناء وضبط مقياس الاتجاهات :
إن نقطة البداية فى تصميم هذا المقياس هى تحديد الهدف من المقياس وهو التعرف على اتجاهات طالبات المدرسة الرياضية نحو ممارسة نشاط كرة اليد ، ثم وضع العبارات التى تمثل اتجاهات الطالبات قبل التجربة وبعدها مع مراعاة أن تكون واضحة وغنى حدود فهم واستيعاب الطالبات، وتم استخدام طريقة ليكرت *Lekrt* بثلاثة أوزان (أوافق بشدة ، أوافق ، لا أوافق) حيث أنها تتميز بالسهولة فى استخدامها وتكون المقياس من (٢٥) عبارة ، وعند التصحيح يعطى للإجابة الأولى (٣) درجات والثانية درجتان والأخيرة درجة واحدة فقط، مجموع درجات المقياس فى صورته الأولى (٧٥) درجة، صدق المقياس: تم إجراء الصدق عن طريق الاتساق الداخلى وهو إيجاد معامل الارتباط بين درجات كل عبارة ودرجة المقياس ، حيث تراوحت بين (٠,٣٦٤ - ٠,٧١٠) وهى دالة عند مستوى أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على صدق عبارات المقياس ، ثبات المقياس : تم إيجاد الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وحساب ثبات كل عبارة، ثم إيجاد الثبات الكلى لمقياس وبلغ (٠,٧٤٠) وهو معامل ثبات مقبول، مما يشير إلى ثبات المقياس، وأصبح المقياس فى صورته النهائية مرغق (٧) .

تحديد عدد مرات التدريب الأسبوعية بواقع (٤) مرات فى الأسبوع أيام (الأحد - الاثنين - الأربعاء - الخميس).

تحديد مدة التدريب ٩٠ دقيقة بواقع ٣٦٠ دقيقة أسبوعياً .

تحديد الزمن الكلى لبرنامج ٣٦٠٠ دقيقة .
تم توزيع محتوى الأجزاء الرئيسية لبرنامج (الإحماء، الجزء الرئيسى ويشمل: ألعاب تنافسية - مباريات تعليمية ، الختام) على وحدات البرنامج وغنفاً للأزمنة الخاصة بها . مرغق (٨) .

الدراسة الأساسية:

القياس القبلى: تم إجراء القياس القبلى للاختبارات المهارية ومقياس الاتجاهات ، وملاحظة وتسجيل الأخطاء الفانونية (قيد البحث) على عينة الدراسة الأساسية فى الفترة من (٩ - ١٥ / ٢ / ٢٠١٢) .

تنفيذ البرنامج: استغرقت تنفيذ البرنامج (١٠ اسابيع) فى الفترة من ٢٠١٢/٢/١٨ إلى ٢٠١٢/٤/٢٦ على عينة الدراسة الأساسية بواقع (٤) وحدات فى الأسبوع، زمن الوحدة (٩٠) دقيقة .

القياس البعدى: تم إجراء القياس البعدى للاختبارات المهارية ومقياس الاتجاهات والمباريات التعليمية قيد البحث على عينة الدراسة الأساسية فى الفترة ٢٠١٢/٤/٢٩ إلى ٢٠١٢/٥/٧ .

المعالجات الإحصائية :

تحقيقاً لهدف البحث واختبار الفرض تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابى - اختبار «ت» الفريزق - الانحراف المعياري - معاملات التمييز - معامل ألفا كرونباخ - النسبة المئوية - معامل الاتفاق لرزش - حجم التأثير - معامل ارتباط بيرسون .

التخطيط الزمنى لمحتوى البرنامج:

تم تحديد زمن البرنامج وغنفاً لخطة الدراسية لفصل الدراسى الثانى لصف الأول الإعدادى بمدرسة كيوياتر الرياضية لعام الدراسى

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١) دلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية (قيد البحث)

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	حجم التأثير
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
التخطيط والخذاع ثم التصويب (ث)	١٨,٩٠٨	١,٠٢٩	١٨,٣٠٦	٠,٨٨٧	٠,٦٠١	٠,٣٥٠	٦,٨٧٥	١,٧١٩
التمرير والاستلام ثم التصويب مع الزميل (ث)	١٨,٠٤٩	٠,٦٨٧	١٧,٣٦١	٠,٦٧٢	٠,٦٨٨	٠,٢٧٠	١٠,٢٠٣	٢,٥٥١
التمرير والاستلام ثم الخذاع ثم التصويب مع الزميل (ث)	١٨,٥٥١	١,٣٥٨	١٧,٨٨٩	١,٤٢٥	٠,٦٦١	٠,٣٠٣	٨,٧٣٦	٢,١٨٤
سرعة بناء الهجوم من المراكز (ث)	٣٧,٥٨٠	٠,٠٠٠	٣٦,٩٤٩	٠,٢٠٤	٠,٦٣١	٠,٢٠٤	١٢,٣٦٤	٣,٠٩١
وقفة الاستعداد ثم التحركات الدفاعية المتوقعة (عدد)	٤,٩٧٦	١,١٠٧	٦,٨٠٥	٠,٧٨٢	١,٨٢٩	٠,٢٧٨	٨,٣٩٧	١,٢٩٦
وقفة الاستعداد ثم التحرك الأمامي وتشيت الكرة (عدد)	٣,٠٠٠	١,٢٢٥	٤,٨٠٥	٠,٦٤١	١,٨٠٥	٠,٥٥٤	١٠,٥٠٢	١,٦٢٠
التحرك الدفاعي على مرتين (٤٠) م والانطلاق للهجوم الخاطف (ث)	٢٦,٣٦١	١,٣٧٥	٢٥,٥٥٦	١,٤٨١	٠,٨٠٥	٠,٣٧٤	٨,٦١٢	٢,١٥٣

يتضح من جدول (١) وجود فرق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي وإصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيم (ت) ما بين (٦,٨٧٥ - ١٩,٧٩٠) وهي قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠١).

جدول (٢) نسب التحسن لمتوسط عدد الأخطاء والمعقوبات القانونية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث (١٦)

م	الأخطاء والمعقوبات القانونية	متوسط عدد الأخطاء القانونية		نسبة التحسن %
		القبلي	البعدي	
١	الاحتفاظ بالكرة لمدة أكثر من (٣) ثواني.	٢١,٢٥	٩,٥٠	٥٥,٢٩
٢	التحرك بالكرة أكثر من (٣) خطوات.	٢٥,٠٠	١١,٢٥	٥٥,٢٩
٣	تنطيط الكرة ثم الإمساك بها وإعادة تنطيطها (دبل دريل).	١٥,٧٥	٧,٥٠	٥٥,٠٠
٤	لمس الكرة أكثر من مرة بعد استقبالها والسيطرة عليها.	١٤,٢٥	٤,٠٠	٥٢,٣٨
٥	لمس الكرة بالقدم أو الساق أسفل الركبة.	١٣,٢٥	٥,٢٨	٧١,٩٣
٦	تحويط أو مسك جسم أو ملابس المنافس (دون إهدار فرصة لتسجيل هدف)	١٨,٢٥	٤,٥٠	٦٠,١٥
٧	حجز أو دفع المنافس بالذراعين أو الساقين (دون إهدار فرصة لتسجيل هدف)	١٧,٧٥	٧,٧٥	٧٥,٣٤
٨	سحب أو ضرب الكرة من يد المنافس (دون إهدار فرصة لتسجيل هدف)	١٥,٠٠	٣,٧٥	٥٦,٣٤
٩	ترك حارس المرمى لمنطقة مرماه ويحوزته الكرة.	٨,٥٠	٢,٥٠	٧٥,٠٠
١٠	عودة حارس المرمى لمنطقة مرماه ويحوزته الكرة.	٦,٧٥	١,٥٠	٧٠,٥٩
١١	لمس حارس المرمى للكرة خارج منطقة مرماه وهو بداخلها.	٥,٠٠	١,٢٥	٧٧,٧٨
١٢	لمس حارس المرمى للكرة بالساق أو القدم وهي مستقرة داخل منطقة المرمى.	٨,٧٥	٣,٥٠	٧٥,٠٠
١٣	دخول مهاجم منطقة المرمى ويحوزته الكرة.	٢١,٥٠	٩,٧٥	٦٠,٠٠
١٤	دخول مدافع منطقة المرمى عمدا واستفاد هو أو فريقه.	٢١,٢٥	٨,٢٥	٥٤,٦٥
١٥	عدم التزام المهاجمين بالوقوف خارج دائرة الـ ٩م أثناء رمية الـ ٩م.	٤,٠٠	٠,٧٥	٦١,١٨

٨١,٢٥	١,٢٥	٥,٠٠	عدم أداء رمية ال٧م في خلال (٣) ث من صفارة الحكم	١٦
٧٥,٠٠	٢,٢٥	٨,٥٠	عدم أداء رمية الإرسال في خلال (٣ ث) من صفارة الحكم	١٧
٧٢,٥٢	٣,٢٥	١٢,٠٠	دخول أحد المهاجمين دائرة ال٩م أثناء الرمية الحرة	١٨
٧٢,٩٢	٢,٥٠	٧,٥٠	التأخير في أداء الرمية الحرة	١٩
٦٦,٦٧	٢,٠٠	٥,٧٥	عدم ملامسة إحدى القدمين للأرض أثناء رمية الجانب	٢٠
٦٥,٢٢	١,٢٥	٥,٢٥	عدم ملامسة إحدى القدمين للأرض أثناء رمية الإرسال	٢١
٧٦,١٩	١,٥٠	٥,٥٠	عدم ملامسة إحدى القدمين للأرض أثناء رمية ال٧م	٢٢
٧٢,٧٢	٦,٥٠	١٢,٧٥	تحويل ودفع المنافس وإهدار فرصه لتسجيل هدف	٢٣
٤٩,٠٢	٤,٢٥	١٢,٧٥	حجز أو دفع المنافس بالدراعين مع إهدار فرصه لتسجيل هدف	٢٤
٦٩,٠٩	٢,٠٠	٦,٥٠	سحب أو ضرب الكرة من يد المنافس مع إهدار فرصه لتسجيل هدف	٢٥
٦٩,٢٣	٢,٧٥	٧,٥٠	إرجاع أحد اللاعبين الكرة إلى حارس مرماه	٢٦
٦٣,٣٢	٢,٠٠	٦,٠٠	التبديل الخاطئ	٢٧
٦٦,٦٧	١,٠٠	٥,٠٠	دخول لاعب إلى الملعب قبل انتهاء مدة إيقافه	٢٨

يتضح من جدول (٢) ارتفاع نسب التحسن في عدد الأخطاء والعقوبات الفانونية بين الفياسات القبلية والبعدي لعينة البحث حيث تراوحت ما بين (٤٩,٠٢٪ - ٨٧,٥٠٪) .

جدول (٣) دلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس الاتجاهات (قيد البحث) ن = ١٦

القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الدرجة	٣٢,٥٨	٦,٤٨	٥١,٩٦	٧,٠٦	١٠,٨٧

ت عند مستوى (٠,١) = ٢,٦٦

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ت) بلغت (١٠,٨٧) وهي دالة عند مستوى (٠,١) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي وأصالح البعدي .

ثانياً : مناقشة النتائج :

مراعاة الترتيب المنطقي لتعليم وتدريب المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة اليد مما أدى إلى بناء النصور المهاري الذي يسهم بقدر كبير وإيجابي في استيعاب المتدربات للمهارات ، كما أن المباريات التعليمية أتاحت الفرصة لعينة البحث لتنفيذ كل المهارات هجومية ودفاعية في مختلف الاتجاهات ومن مختلف المسافات والأبعاد والتدريب على التحرك داخل الملعب بالكرة وبدونها لاتخاذ المكان المناسب في مواقف اللعب الفعلية التي تحدث أثناء المباريات ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (١٩٩٧) أن استخدام الألعاب يساهم بشكل واضح وفعال في تعلم وإتقان المهارات الأساسية ، وبعض القواعد والفوانين ، كما تعمل على إضافة عامل التشويق والتنافس

يتضح من جدول (١) وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات المهارية (الهجومية والدفاعية) قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، كما يتضح من جدول (٢) وجود فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين القياس القبلي والبعدي في متوسط عدد الأخطاء الفانونية في المباريات التعليمية وأصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن من (٤٩,٠٢ - ٨١,٢٥) وقد يرجع ذلك التحسن إلى فعالية محتوى البرنامج المنفرد وما اشتمل عليه من مجموعة للألعاب والتي تم تنفيذها في جو من التنافس مع التنوع والتدرج من البسيط إلى المركب ومن السهل لصعب ، ومن خلال

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من فنجى صادق منصور (١٩٩٧)^(٣١)، محمد أشرف (١٩٩٩)^(٣٢)، والى أشارت إلى أن تعلم وتدريب المهارات فى ظرف ومواقف متغيرة ومتشابهة لمواقف اللعب المنوعة تؤدى إلى تطوير هذه المهارات، وهذا ما أشار إليه كل من كلاوس فيلدمان *Klaus Feldmann*، (١٩٩٩) *Canadian Team* والمجلة الكندية لكرة اليد *Handball Magazine*، (١٩٩٤) أنه يجب تعليم وتدريب المبتدئ على المهارة بكل احتمالاتها فى ظرف أداءها المختلفة والمشابهة لظرف المباراة لتطوير اكتساب المبتدئين لمكونات النواقف الحركى مما يؤدى إلى تثبيت ما اكتسبه المبتدئ من مهارات واستخدامها بشكل إبداعي تحت الظروف المختلفة للمباريات. (٣٠-٣١) (١٧،٣٤).

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول الذى ينص على وجود فرق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى الاختبارات المهارية (قيد البحث) وإصالح القياس البعدى، وصحة الفرض الثانى الذى ينص على «توجد فرق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى نسب الأخطاء القانونية فى المباريات التعليمية وإصالح القياس البعدى».

كما يتضح من جدول (٣) وجود فرق دالة إحصائياً عند مستوى (٠،٠١) بين القياسين القبلى والبعدى فى مقياس الاتجاهات قيد البحث وإصالح القياس البعدى وقد يرجع ذلك التحسن إلى البرنامج المقترح وما اشتمل عليه من ألعاب تنافسية ومباريات تعليمية ساهمت فى تحسين الجانب المهارى، وتقليل نسب الأخطاء القانونية فى المباريات التعليمية مما أدى إلى تعديل الاتجاهات السلبية وتكوين اتجاهات إيجابية نحو ممارسة كرة اليد، والاستمرار فى الممارسة

عند تعلم المهارات^(٣١،٣٢)، ويؤكد فى هذا الصدد زبرت شوأركوف *Chwarzkopf. R*، (١٩٩٩)^(٣٣) أن فلسفة تعليم كرة اليد للمبتدئين يمكن تلخيصها فى ثلاثة أهداف وهى: تحقيق المهارات بصورة مركبة، التدريب عليها مع الاهتمام بعامل التشويق والبعد عن المس، التأكيد على التغذية الراجعة أثناء الممارسة، كما يضيف عبد الفناح عبد اله (٢٠٠٤) بأن تعليم وتدريب المبتدئين فى الألعاب الجماعية يتطلب منا تزييد هذه المرحلة السنوية بمجموعات من الألعاب تساعد على تهيئة جسم المبتدئ، لتعامل مع الكرة والزميل بسلاسة لنمية النواقف بين المبتدئ والأداة والفراغ المحيط به (٥٨، ١٨، ٥).

وقد يرجع ذلك التحسن فى القياسات البعدية إلى استخدام الألعاب التنافسية والضوابط الفنية والقانونية فى المباريات التعليمية وتطبيقها من خلال التغيير فى (عدد اللاعبين، زمن المباراة، مساحة الملعب)، ونفى وجود مدافع سلبى ثم نصف إيجابى ثم مدافع إيجابى فى صورة مواقف تنافسية، بما يتشابه مع سرعة ودقة الأداء لمواقف المتغيرة أثناء المنافسة، بالإضافة إلى أن المباريات التعليمية قدمت مناخاً ملائماً لتطبيق المهارات الهجومية والدفاعية فى المواقف الفعلية مما ساعد على اكتساب الطالبات العديد من الخبرات أدت إلى تنفيذ المهارات بصورة جيدة تحت ظرف متغيرة مع تقليل عدد الأخطاء الفنية والقانونية.

ويؤكد فى هذا الصدد كل من محمد خالد حمونة وإيسر دبور (١٩٩٥)، روكسر *Racknr. H*، (١٩٩٨)، بيتر كافكس *Peter kovacs* (٢٠٠٢)، منير جرجس (٢٠٠٤) أنه على لاعب كرة اليد أن يمتلك ثروة من مهارات اللعب المتعددة بمختلف أشكالها حتى يستطيع اختيار المهارة بالشكل المناسب للموقف وأدائها بالدقة والسرعة المطلوبة لتنفيذ فى هذا الموقف مع تحقيق الهدف منها (٢٠٠)، (١:٣٢)، (٣١:٣١)، (٢٤:٢٤).

الباحثان أن وجود عنصر المنافسة والنشوق في الألعاب والمباريات وتحسن نسبة الأخطاء الفانونية للطالبات أدى إلى الرضا عن دور كمنهن في الفريق وتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو كرة اليد، والتي تؤى بدورها أيضا إلى زيادة دافعية الطالبات نحو الممارسة والاستمرار في التدريب، وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على وجود فرقتى دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مقياس الاتجاهات نحو ممارسة كرة اليد وإصالح القياس البعدى .

بصورة منظمة ، ويشير فى هذا الصدد محمد حسن علاوى (١٩٩٤) أن الاتجاهات تسهم بدور مهم فى مجال التربية البدنية والرياضة، فهى تساعد المربى الرياضى على توقع نوعية سلوك الفرد نحو النشاط الرياضى ومن ثم تشجيع اتجاهاته الإيجابية المرغوبة وتعديل الاتجاهات غير المرغوبة^(٢٢،١٦)، ويرى فرج طه (١٩٩٣) أن الاتجاهات هى دافعا مكتسبا يتضح فى استعداد وجدانى له درجة ما من الثبات يحدد شعور الفرد. ويحدد سلوكه بالنسبة لموضوعات معينة من حيث تفضيلها أم عدم تفضيلها أى أن الفرد يحبها ويعمل إبيها أو يكرهها وينفر منها^(٢٣،٩) ، وترى

الاهتلاصات

توصلت نتائج الدراسة إلى التأثير الإيجابى للبرنامج المفروح باستخدام الألعاب التنافسية والمباريات التعليمية على:

- ١- تحسين مستوى الأداء المهارى للمبتدئات فى كرة اليد.
- ٢- تحسين نسبة الأخطاء الفانونية فى المباريات التعليمية للمبتدئات فى كرة اليد .
- ٣- تحسين الاتجاهات نحو ممارسة كرة اليد للطالبات عينة البحث .

التوصيات

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث توصى الباحثات بالآتى:

- ١- تطبيق البرنامج المفروح لنظوير الأداء المهارى فى كرة اليد للطالبات الفرقة الأولى للمدارس النجريبية الرياضية.
- ٢- الاهتمام بتطبيق المهارات فى مواقف اللعب الفعلية من خلال المباريات التعليمية .
- ٣- الاهتمام بقياس الاتجاهات للمتعلمين كالأهنام بالجانب المهارى والبدنى للارتقاء ببلعبة كرة اليد .
- ٤- استخدام الاختبارات المهارية (الهجومية والدفاعية) المركبة لقياس مستوى الأداء المهارى للمبتدئات فى كرة اليد.
- ٥- إجراء بحوث مشاهمة لتحديد أنسب الطرق لتعليم المبتدئين كرة اليد بهدف الوصول لأداء متكامل للعبة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- 1- أحمد عزت راجح (1995) : أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة .
- 2- أحمد محمد خاطر ، على البيك (1996) : الفياس فى المجال الرياضى، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 3- السيد محمد سليمان (1981) : أثر تعليم المبتدئين فى كرة اليد باستخدام طريقة المناقشات الجماعية، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- 4- أمر اله أحمد البساطى (1994): دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المدمجة) فى بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية .
- 5- عبد الفتاح عبد اله (2004): المنظومة المتكاملة لإعداد فريق الألعاب الجماعية لتحقيق نتائج، المكتبة المصرية لطباعة، الإسكندرية .
- 6- فنحى صادق منصور (1994) : تأثير جمل حركية هجومية مقترحة على السلوك الخططى لاشئى كرة اليد، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة القاهرة .
- 7- عصام الدين عبد الخالق (1992) : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، دار المعارف .
- 8- عفت رشاد (2005) : قواعد اللعب الدولية لكرة اليد، أغسطس .
- 9- فرج عبد القادر طه ، شاكر قديلى ، حسين عبد القادر، مصطفى كامل (1993) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسى، دار سعاد الصباح ، الكويت .
- 10- فيرنر فريك، هاينز يوش، رايمون كوخ ، جيرن فيشر (1997) : الممارسة التطبيقية لكرة اليد (سمبتدئين، المتقدمين)، ترجمة كمال عبد الحميد، محمد حسن علاوى، دار المعارف، القاهرة .
- 11- كمال دريش، قبرى مرسى، عماد الدين أبو زيد (2002) : الفياس والتقييم وتحليل المباراة فى كرة اليد، نظريات - تطبيقات، مركز الكتاب لسشر، القاهرة .
- 12- كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسانين (2002) : رباعية كرة اليد الحديثة المهارات الحركية ومراقبة مستوى الأداء، مركز الكتاب لسشر، القاهرة .
- 13- محمد أشرف كامل (1999) : أثر برنامج مقترح لتنمية بعض الأداءات المهارية المركبة على مستوى الإنجاز لاشئى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية .
- 14- محمد أمين المبيض (1990) : بناء اختبار معرفى لطبية تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية بالجامعة الأزنية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة .
- 15- محمد توفيق الوائلى (2000) : تدريب المناقشات ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
- 16- محمد حسن علاوى (1994) : علم النفس الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة .
- 17- — (1997) : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة .
- 18- محمد خالد حمونة ، جلال كمال سالم (2008) : الهجوم والدفاع فى كرة اليد ، منشأة المعارف، الطبعة الأولى، الإسكندرية .
- 19- محمد خالد حمونة وخيرى محمد عبد المؤمن (1997) : القانون وتطبيقاته فى كرة اليد، ماكس جريب لسشر، الإسكندرية .

- ٢٠- محمد خالد حمودة ، ياسر دبور (١٩٩٥) : الهجوم فى كرة ليد ، مؤسسة الديق لطباعة ، الأسكندرية .
- ٢١- محمد صبحى حسانين (١٩٩٥): طرقتى بناء وتفضين الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ٢٢- محمد فاروق عبد السلام (١٩٩٩) : تصميم بعض الجمل الحركية فى صورة تنافسية لناشئى كرة اليد تحت ١٣ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان .
- ٢٣- مهنى إبراهيم حماد (٢٠٠٣) : المدرب الساجح وإدارة التدريب الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٤- منير جرجس (٢٠٠٤) : كرة اليد، التدريب والتميز المهارى، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ٢٥- نبيلة أحمد عبد الرحمن ، سلوى عز الدين فكرى (٢٠٠٤) : منظومة التدريب والرياضى ، دار الفكر العربى ، الأسكندرية .
- ٢٦- هدى حسن سلامة (١٩٩٣) : أثر برنامج مقترح لندرات الحركية على أداء بعض مهارات كرة اليد لناشئات تحت ١٢ سنة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية .
- ٢٧- ياسر محمد دبور (١٩٩٦) : التدريب فى كرة اليد ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٢٨- _____ (١٩٩٧) : كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الأسكندرية .

ثانياً: المراجع الاجنبية :

- 29- Bakhtiy, L.G. ; *The Features cf Organization and holding the training process for female Handball players , Ukrainian, state University cf physical education and sport .*
- 30- Klaus Feldman (1999): *A Focuson Action Speed Training, Youth Coaches 7th – 29th August EHF in Rotenburg A-D. Fuldal / Kiev .departement cf sport games .*
- 31- Peter kovacs (2002) : *supstitution tactics, ANDEBOL, symbosium for coaches, IHF,Portugal.*
- 32- Rackner, H., (1998) : *Handball planning training session, Eurcpean Hand ball federation .*
- 33- Robert Swarczko cf.(1995): *How to teach handball to a beginner, website: www.cohandball.com/instructionals/htthtab/how_to_teach_hb.htm.*
- 34- *Survival kit for the Introduction cf Handball Canadian Team (1994): Canadian team Handball Federation –Aussie Sport Action, Vol 5, no.1.*
- 35- <http://www.vancouver/handball.ca>
- 36- <http://www.forum.iraqacad.org>
- 37- <http://www.sportplan.com>
- 38- <http://www.youtube.com/watch?v=96lBb7-OFhs>
- 39- <http://www.youtube.com/watch?v=OubKPVlr7OA>

المسرح العلاجي

فى تضيف بهض المشكلات السلوكية

أ.د/ سامية حسن حسين

استاذ و رئيس قسم الترويح
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الاسكندرية

م.د/ سوسن يوسف عبده

مدرس بقسم الترويح
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الاسكندرية

م.د/ محمد عبد المنعم

مدرس بقسم المسرح
كلية الآداب
جامعة الاسكندرية

أ/ أميرة عبد الحميد غانم

اخصائى نشاط
مديرية الشباب والرياضة
محافظة الاسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث

يعتبر الترويح والرياضة والفن من أهم الآليات التي يملكها المجتمع لمواجهة العديد من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المتلاحقة فإن حضارة الأمم و تقدمها يقاس بمدى اهتمامها بتنمية مواردها البشرية وإعدادها إعداداً متكاملًا لحمل راية المستقبل .

ويعد الترويح أحد أهم المجالات العلمية والتربوية التي تهتم بتطوير و تنمية قدرات الأفراد من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية واستثمار أوقات الفراغ ، حيث تؤكد الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص (Ahpperd) على أهمية الترويح فى الحياة المعاصرة من حيث تحقيق وإشباع الحاجات الإنسانية للتعبير عن الذات وتطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية.(٢٤)

النفسية كالقلق والخجل و الانطواء، كما يسهم فى التخلص من الميول العدوانية ورفع الروح المعنوية وتحقيق التوازن بين الاستقلالية والتبعية، بالإضافة إلى تنمية الجوانب العاطفية ودعم الحياة الديمقراطية والقدرات الإبداعية .

(١٩ : ٥٧) (٩ : ١٦٣) (٢٤ : ٣٤)

ويشير كمال درويش ، محمد الحماحمى (١٩٩٧) ، تهانى عبد السلام (٢٠٠١)، محمد الحماحمى وعابدة عبد العزيز (١٩٩٧) إلى أن الترويح له العديد من الأغراض والمميزات النفسية كالشعور بالاطمئنان والأمان وإشباع حب الاستطلاع والتقليد والمحاكاة والتعبير عن النفس ومعالجة العديد من القضايا والمشكلات

كما يشير « أحمد إبراهيم ، محمد صالح» إلى أن المسرح أحد الأنشطة الابتكارية التي تسهم في دعم العمل الجماعي ويمكن لممارسيه من استخدام أدوات التعبير اللفظي وغير اللفظي وتطور حرية التعبير البدني والحركي وزيادة الثقة بالنفس والقدرة على المواجهة ونعم الاستيعاب والفهم الذاتي وتنمية القدرات بالمشاركة والاستكشاف وجعل الحياة مصدراً لسعادة ولبهجة. (٢ : ٦٩)

مما سبق يرى الباحثين أن المسرح يعد أحد أهم الأنشطة التريجية التي تهتم بالعمل مع الأفراد والجماعات كأسلوب لعرض ومعالجة العديد من المشكلات الاجتماعية والفسية من خلال التعبير الإبداعي واستكشاف واستدعاء العواطف والمشاعر والأفكار والقدرة على فهم وإدراك تجارب الماضي والحاضر واستفراء المستقبل ، كما يسهم في دراسة العلاقات وبناء أدوار جديدة .

وأشارت نتائج الدراسات العلمية على أن التريج العلاجي يحقق أفضل السبل للإرشاد النفسي لما يحتويه من أنشطة فنية كالرسم والمسرح والموسيقى والرقص والرياضة والغناء والاستجمام والخلاء ، والعلاج باللعب حيث مشاركة الأطفال مع الأقران لمواجهة الانطواء والعزلة. (٦) (٨)

كما تشير الرابطة الأمريكية لعلاج بضمون التريج العلاجي (ATA) (٣٥) أنه يتضمن العديد من الأنشطة التريجية التي تسهم في معالجة العديد من المشكلات الصحية حيث يدخل الاستجمام و ممارسة الرياضة في المنزومات والحداثق والشواطىء كأحد أهم الأنشطة العلاجية لحد من مشكلات القلب والأوعية الدموية ، والجهاز التنفسي وتحسين الحالة البدنية والفسية للأسوءاء ونوى الاحتياجات الخاصة، أما بالنسبة لجانب النفسى فيسهم فى الحد من الاكتئاب والقلق ، وتحسين سلوك المواجهة ، خفض مستوى التوتر وضبط النفس، تحسين مفهوم الذات والثقة بالنفس

يرى جون بيت (John Byt) (٢٠٠٢) إلى أن التحديات التي تقابل متخصصى التريج عند تصميم البرامج التريجية هى كيفية إرضاء المشركين وإشباع حاجاتهم وتحفيزهم نحو الاستمرارية فى الممارسة عن طريق توفير الفرص الكافية لمشاركة فى الأنشطة التريجية المختلفة. (٢٦ : ١٨٢).

يتفق كل من تهانى عبد السلام (٢٠٠١) ، محمد الحماحمى و عايدة عبد العزيز (١٩٩٧) على أن التريج رذ فعل عاطفى أو حالة نفسية أو شعور يحس به الفرد قبل أو أثناء وبعد ممارسة النشاط ويكون هادفاً وبناءً ويمارس فى أوقات الفراغ ، وأسلوب لاستعادة حيوية وتقوى الفرد للعمل. (٩ : ١٥٧) (٢٤ : ٢٩).

كما تعدد أشكال الأنشطة التريجية ونفا لرغبات واحتياجات الأفراد منها الرياضية والشفافية والفسية والاجتماعية والسياحية وحياة الخلاء ، ويعتبر المسرح أحد أهم الأنشطة التي تحقق أهداف الفن والرياضة والتريج وهو إشباع الحاجات والتعبير التنفائى عن النفس والصحة البدنية والدياقة باعتبار، من الفنون الإبداعية التي تعتمد على الابتكار والبعد عن النمطية فى الأداء.

ويرى كل من « أريين آدمان » (٢٠٠١) و« روبرين كولجوز» (٢٠٠١) و« أبو الحسن سلام» (١٩٩٦) و« مصطفى يوسف منصور» (٢٠٠٠) أن المسرح أحد ألوان النشاط الإنسانى الذى يعنى بالتعبير عن المشاعر والدوافع والعلاقات ، كما يسجل تاريخ الإنسان وإرثه فهو تعبيراً إبداعياً معروضاً على المشفنين بجميع الحواس جسداً وذهناً ومشاعراً، الأمر الذى يعنى أن المسرح كفن ليس أدبياً فقط بل متكامل فيه العناصر الإبداعية من حركة وأداء وتعبير.

(٤ : ١٠) (١٣ : ٣٠) (١ : ٥٠١٠)

و تشمل تحييل لما تحتويه النفس من مشكلات، حيث يمش الفرز ويعبر عن مشاعر، و'عتقاداته واتجاهاته فى مواقف حدثت فى الماضى أو الحاضر ويخشاها فى المستقبل .

وتؤكد نتائج الدراسات السابقة على أن المسرح العلاجى عبارة عن تفضية علاجية وقائية، إرشادية، تعليمية ، تدريبية ليصبح استخدامها بمختلف المستويات أحد أبرز الأدوار النموية الجديدة فى مجال تشييط الأفراد ذهنيا ووجدانيا وحركيا من خلال جهودهم فى الجماعة المسرحية الديناميكية، وهذا ما أكدته نتائج دراسة عبد الفناح نجبه (١٩٩٧) (١٦) إى أن المسرح المدرسى قد عالج العديد من المشكلات العدوانية لدى أطفال المرحلة الأولى من التعليم الأساسى .

كما اتفقت العديد من الدراسات أحمد الشيخ على (٢٠٠٠) (٣) ، كاثرين هيونجنس *Katherien Hudgins & others* وآخرون (٢٠٠٠) (٢٩) ، عصام قمر (٢٠٠٢) (١٧) ، أمجد عزت عبد المجيد (٢٠٠٥) (٧) ، أسامة ابوالعاطى (٢٠٠٦) (٥) إى أن برامج الأنشطة التربوية الحرة ومنها السيكونز/ما ذات فاعلية فى التخفيف من حدة المشكلات السلوكية لدى الطلاب وتسمية النوافق الانفعالى والاجتماعى، ورفع مستوى الكفاءة الذاتية وخفض مستوى التوتر لديهم .

وقد أكدت نتائج دراسات «محمد أحمد خطاب» (٢٠٠٠) (٢١) أن برنامج المسرح العلاجى خفف من سلوك العنف لدى الأطفال المعاقين ذهنيا، و دراسة «حاتم محمد محمود عاشور» (٢٠٠٤) (١٠) تعتبر، أسلوبا ذو فعالية عالية لتخفيف حدة الانطواء لدى المعاقين بصريا، ودراسة عبد الفتاح مطر (٢٠٠٢) (١٥) كما أن المسرح العلاجى يسهم فى تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الصم مثل الصداقة - التعاون - النفاعل مع الآخرين والاستقلالية.

والتكيف النفسى ، وكذلك الجانب الاجتماعى حيث يساعد على تنمية المهارات الاجتماعية والنفاعلات بين الأفراد والنواصل الاجتماعى وتحسين المهارات اللغوية وسلامة الحياة الشخصية وتحقيق الرضا الاجتماعى .

ويرى محمد غانم (٢٠٠٩) أن فلسفة العلاج بالفنون ليست بجديدة بل قديمة منذ نشأة البشرية، فإن الإنسان المضطرب يضطر إى الانطواء والعزلة، بل والخوف من النفاعل مع الآخرين حتى وإن كانت لغة النواصل هى لغة الجسد (الإيماءات - الإشارات) والنى يمكن مواجهة تلك المشكلات من خلال أداء الفنون التعبيرية المختلفة. (٢٣: ١٢٥).

وتؤكد «الهام خليل» (٢٠٠٤) ، وهيفاء السنعوسى» (٢٠١١) على أهمية استخدام الأنشطة الفنية فى العلاج، ويعتبر بينامين فرانكلين (١٧٥١) أول من اهتم ببناء مستشفى تستخدم الفراءة والكتابة الإبداعية فى العلاج النفسى كما أنشأ مركزُ للعلاج بالشعر ورموز، وقوافيه فى نيويورك ليصل المريض إى حالة من الخيال تساعده على الاسترخاء وتحسن حالته ، بالإضافة إى استخدام التعبير بالحركة فى العلاج عن طريق الوعى بالحركة ومصاحبة الموسيقى حيث يسهم فى اكتشاف حركات جديدة معبرة عن المشاعر والانفعالات باستخدام المثيرات الموسيقية والعناصر الحركية.

(١٢٠: ٦) (٢٠٣: ٣٦).

ويضيف عبد الفناح مطر (٢٠٠٢) (١٥)، دينا مصطفى (٢٠١٠) (١٢) وهيفاء السنعوسى (٢٠١١) (٣٦) إى أن المسرح العلاجى هو شكل من أشكال المعالجة النفسية باستخدام تفضيات المسرح كوسيلة تربوية ، وأول من استخدم هذه التسمية الطبيب النفسى السساوى الاميركى مورينو *Moreno* والذي وضع أسس استخدام المسرح فى العلاج النفسى وأطلق عليه «السيكو دراما»

٢. التحقق من إسهامات برنامج المسرح العلاجي في تحسين بعض المشكلات السلوكية للطالبات (اللفظية - التعبير عن المشاعر والانفعالات - الفنق والنوتر - ضعف الانباه والتركيز - المشكلات المجتمعية).

٣. تحسين مستوى الأداء الإبداعي الحركي باستخدام عناصر العرض المسرحي وعناصر الحركة .

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى الفياس القبلى والبعدى لمجموعة التجريبية قيد البحث فى المشكلات الشخصية (المشكلات النمطية والصوتية - السلوك الانفعالى والتعبيري - الفنق والنوتر- ضعف الانباه والتركيز) .

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى الفياس القبلى والبعدى فى المشكلات الاجتماعية (الانضباط - النواصل الاجتماعى - المشكلات المجتمعية) .

٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى الفياس القبلى والبعدى لمجموعة التجريبية قيد البحث فى المشكلات الحركية لطالبات .

التعريفات الإجرائية :

المسرح العلاجي : هو أسلوب نشط تنعب فيه الدراما وعناصر العرض المسرحي والأداء الحركي دوراً فى اكتشاف وتعديل بعض المشكلات اللفظية والانفعالية التى تصدر من الطالبات .

المشكلات السلوكية : هى بعض المعوقات اللفظية والحركية والانفعالية التى تصدر من الطالبات وتؤثر على مستوى الأداء العملى .

المنهج المستخدم :

تم استخدام المنهج التجريبي ، التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة .

وتشير الجمعية الوطنية لعلاج بالدراما (NADT) (٤١) إلى الأهمية التطبيقية لمسرح العلاجى فى البيئات المختلفة (المؤسسات التعليمية - المستشفيات - مراكز الصحة النفسية - مراكز الرعاية النهارية - الشركات - مراكز الأحداث والإيواء - ونور رعاية المسنين) وجميع الفئات التى تعاني من مشكلات تعليمية (صعوبات التعلم) وتأخر النمو ويتوقف دور المسرح العلاجي على مدى احتياج الأفراد حيث يمكن أن يتضمن حياة الأسر، الأزواج والجماعات .

مما سبق يتضح الدور الهام الذى يلعبه التريجي بأنشطته المتعددة وخاصة المسرح فى تنمية الأفراد والمجتمعات واكتشاف المشكلات النفسية والاجتماعية حيث يهتم برنامج التريجي بالكيفية بالإعداد الأكاديمي والمهنى لأخصائى التريجي للعمل فى العديد من المؤسسات التى تنطب مهارات شخصية (لفظية - حركية - انفعالية - اجتماعية) ونظراً لضرورة التفاعل والنواصل مع الفئات المختلفة سواء الأسواء ونوى القدرات الخاصة (معاقين ذهنياً - مسنين- صم وبكم - مكفوفين - معاقين حركياً- رياض الأطفال...)، مما استدعى ضرورة إجراء هذه الدراسة ولنى قد تسهم بدرجة كبيرة فى الإعداد المهني لطالبات ، والتعرف على اسهامات المسرح كششاط تريجي فى تخفيف بعض المشكلات السلوكية التى تواجه الطالبات ومحاولة لفل هذه الخبرة العلمية ونائج هذه الدراسة لتطبيقها على المجتمع الخارجى .

هدف البحث :

التعرف على المسرح العلاجي كششاط تريجي فى تحسين بعض المشكلات السلوكية لطالبات شعبة التريجي - كية التربية الرياضية لبنات - جامعة الاسكندرية و ذلك من خلال :

١. اعداد برنامج مسرحى كششاط تريجي علاجى.

مجتمع البحث :

شمل طالبات شعبة التريخ وعددهن (٣٦) طالبة تنراوح أعمارهن من (١٨ : ٢١ عاماً) العام الجامعى (٢٠١١ / ٢٠١٢)

عينة البحث :

تم اخنيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وعددهن (١٦) طالبة بواقع (٥٠%) من مجتمع البحث ، بعد استبعاد طالباتن وجراء المعاملات العلمية على (١٦) طالبة ، كما تم تجانس عينة البحث (مرفق رقم ٦).

أدوات جمع البيانات : بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وآراء الخبراء والمختصين فى مجال التريخ وعلم النفس والمسرح والدراما بهدف إعداد أدوات البحث، والتي تتمش فى :

١- استمارة استبيان المشكلات السلوكية لطالبات. (إعداد الباحثين)

٢- استمارة تقييم الأداء المسرحى .(إعداد الباحثين)

٣- البرنامج المسرحى العلاجى المنفرد. (إعداد الباحثين)

٤- استمارة استبيان المشكلات السلوكية لطالبات (مرفق رقم ٢)

أ- المشكلات الشخصية (المشكلات اللفظية والصوتية - التعبير عن المشاعر والانفعالات - الفسق والنوتر - ضعف الانباه والتركيز - المشكلات الحركية).

ب - المشكلات الاجتماعية (مشكلات فرنية - مشكلات مجتمعية).

- المعاملات العلمية للاستبيان: (مرفق رقم ٣).

تم إجراء المعاملات العلمية للاستبيان على عينة من خارج عينة البحث الأساسية وعددهن (١٦) طالبة المقيدين فى العام الجامعى ٢٠١٢/٢٠١١ .

أ- الصدق:

تم استخدام معامل الاتساق الداخلى وتراوحت قيمه ما بين (٠,٦٠١ ، ٠,٧٧١)

ب - الثبات :

تم استخدام معامل الثبات لألما كرونباك، وتراوحت قيمه ما بين (٠,٨٠١ ، ٠,٧٧١) (مرفق رقم ٤).

تطبيق الاستبيان:

أ - الفياس القبلى فى الفترة من ٢٠ / ٣ / ٢٠١١ إلى ٢٠ / ٤ / ٢٠١١

ب - الفياس البعدى فى الفترة من ٢٨ / ٤ / ٢٠١٢ إلى ٢٩ / ٤ / ٢٠١٢

تصحيح الاستبيان :

تكون الاستبيان من مقياس خماسى .

- استمارة تقييم الأداء المسرحى .

(مرفق رقم ٤)

تم تقييم الأداء المسرحى من خلال لجنة مكونة من ثلاث أساتذة متخصصين فى مجال التريخ والمسرح وذلك من خلال استمارة تقييم الأداء المسرحى وتم عرضها على الخبراء فى مجال التريخ والمسرح والتعبير الحركى .

(مرفق رقم ١) .

- برنامج المسرح العلاجى : (مرفق ٥)

الهدف من البرنامج :

يهدف برنامج المسرح العلاجى تحسين بعض المشكلات السلوكية لدى الطالبات من خلال لعب الأدوار . السمجة . الأسلوب القصصى . المحاضرات . المناقشات الجماعية .

الإجراء والتطبيق :

تم تطبيق برنامج المسرح العلاجى على عينة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠ / ٩ / ٢٠١١ إلى ٢٨ / ٤ / ٢٠١٢ (لمدة ٢٨ أسبوع) بواقع ٢ جلسة أسبوعيا ، زمن الجلسة (٣ ساعات) .

- الأساليب الإحصائية المستخدمة :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - النسب المئوية .

عرض ومناقشة النتائج :

من خلال المعاملات الإحصائية تم التوصل إلى إسهامات المسرح العلاجي في تخفيف المشكلات السلوكية .

جدول (١)

الفروق بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية
في بعض المشكلات السلوكية
ن = ١٦

رقم المحور	محتوى المحور	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
١	المشكلات النمطية والصوتية	٥,٥٥٦	٢٦,١٨٨	٥,٠٧٦	٢٦,١٨٨	١,٠٩٤	٣,٥٦٢	١٣,٠٣١	١١,٩٧٥
٢	مشكلات التعبير عن المشاعر	٤,٦٧٢	٢٣,٩٢٨	٤,٠٢٤	٢٣,٩٢٨	١,٣٩٠	٣,٧٥٠	١٠,٧٨٨	١٣,٥٤٤
٣	مشكلات القلق والتوتر	٣,٦٢٤	١٨,٨٧٥	٣,٠٥٢	١٨,٨٧٥	١,٤٠٨	٣,٣٧٥	٩,٥٨٦	١٥,١٦٩
٤	مشكلات ضعف الانتباه و التركيز	٤,٥٢٥	٢٣,١٨٨	٤,٥٢٥	٢٣,١٨٨	١,٣١٠	٣,٦٢٥	١١,٠٦٧	١٣,٥٢٠
٥	المشكلات الحركية	١,٩٩١	٢٠,٠٦٢	١,٩٨٢	٢٠,٠٦٢	١,٤٢٨	٤,٢٥٠	١١,٨٢٥	١٧,٤٨١
٦	مشكلات الانضباط	٢,٥٦٨	٢٣,٦٨٨	٢,١٨٢	٢٣,٦٨٨	١,٨٥٧	٤,٣٧٥	٩,٤٢٢	١٥,٥٩٠
٧	مشكلات التواصل الاجتماعي	٢,٦٨٩	٢٦,٠٦٢	٣,٤١٥	٢٦,٠٦٢	١,٧٣٢	٤,٧٥٠	١٠,٩٧٠	١٥,٤١٦
٨	المشكلات المجتمعية	٢,٨٤٩	٢٢,١٢٥	٢,٢١٧	٢٢,١٢٥	١,٣٩٠	٣,٢٥٠	٩,٣٥٠	٩,١٨٧

*ت معنوي عند مستوى ٠,٠٥ مستوى ٢,١٣
**ت معنوي عند مستوى ٠,٠١ مستوى ٢,٩٥

أولاً : المشكلات الشخصية:

من الجدول السابق يتضح وجود فروق معنوية في المشكلات الشخصية حيث بلغت قيمة (ت) ما بين (١٣,٠٣١ ، ٩,٥٨٦) ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي (معدل التغير) ما بين (١١,٩٧٥ ، ١٧,٤٨١) .

فبالنسبة لمشكلات النمطية والصوتية كانت قيمة (ت) (١٣,٠٣١) بنسبة تحسن (١١,٩٧٥)٪، وبذلك تشير النتائج إلى أن برنامج المسرح العلاجي يسهم في تخفيف المشكلات النمطية.

يتضح من جدول (٩) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في بعض المشكلات السلوكية ، وجود فروق معنوية في جميع المشكلات السلوكية قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) ما بين (٩,٣٥٠ إلى ١٣,١٦٨) وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠١)، وقد بلغت نسبة الفروق (الانخفاض في السلوك) بين القياس القبلي والبعدي (معدل التغير) ما بين (٩,١٨٧٪ إلى ١٧,٤٨١٪) لصالح انخفاض القياس البعدي.

قيم شخصية ذات طبيعة سلوكية ، أما بالسببة لمشكلات الحركية فقد أوضحت النتائج أن قيم (ت) كانت (١١,٨٢٥) ونسبة تحسن (٤٨١, ١٧٪) وبذلك يشير إلى أن برنامج المسرح العلاجي يسهم في تحسين أداء العناصر المستخدمة في الحركة، حيث تنفق إيمان شاكر محمود (٢٠١٢) (٨)، سعاد خيرى (٢٠١٢) (٢٧) على أن استخدام الفنون الحركية يسهم في التأثير الإيجابي على الحالة البدنية والنخفيف من المشكلات الحركية والنفسية العاطفية للفرد من خلال العلاقة المباشرة بين النفس والجسد .

ويتفق رزيبو «Rousseau» (٢٠٠٥) (٢٣)، (٢٤) أن من فوائد المسرح على الجانب الحركي والبدني دعم النواقي العنصرية العصبية وتكوين علاقات متوازنة بين أعضاء الجسم المختلفة أثناء الحركة أو السكون ، حيث أن جسد المشترك هو وحدة التشكيل التي يصيغ بها دور، ويعبر عن وجوده.

كما يوضح « سو جنج وآخرون » (٣٠)، (٣١) « Sue.J » ، « وارين بريني » (٢٧) « Warren.B » أمجد عزت (٢٠٠٥) (٧) إلى أن الأساليب العلاجية الجماعية ومنها السيكوندرااما ذات جدوى في حالات الاضطرابات السلوكية والانفعالية المختلفة في مختلف الأعمار، كما تعد أداة إرشادية لنخفيف من حدة المشكلات السلوكية من خلال التنفيس الانفعالي والمناقشة الجماعية ، حيث تساعد على الاستبصار من خلال وعى الفرد بذاته ووعيه بسلوكه، فالجماعة تعمق وتصحح فكرة الفرد عن ذاته من خلال المشاركة الجماعية، ويعزى الباحثون إلى أن المشكلات الشخصية بما يتضمنها من عقبات في اللغة والنظام والنمى والنمى عن المشاعر كانت أكثر المشكلات تحسناً وتأثراً ببرنامج المسرح العلاجي المقترح من حيث الاعتماد على حرية التعبير وتفاؤلية الأداء بعيداً عن مؤثرات البيئة الخارجية .

حيث تؤكد إلهام خليل (٢٠٠٤) (٦) ، أحمد إبراهيم ، محمد صالح (٢) على أن النشاط المسرحي يسهم في تدريب المشاركين على الأداء اللفظي الذي يستخدم لتعبير عن مشاعر الفرد وانهجالاته وتوصيل أفكاره للآخرين عن طريق جهاز الصوت واللفظ وأهمية استخدام الهواء في الأداء اللفظي و كيفية إضفاء المشاعر الوجدانية على الأداء وأساليب التعبير اللفظية ومساحات الصوت وطبقاته .

وبالسببة لمشكلات الانفعالية (التعبير عن المشاعر، التوتر والقلق، ضعف الانباه والتركيز) أشارت النتائج إلى أن قيم (ت) تراوحت ما بين (٩,٥٨٦ ، ١١,٠٦٧١) ونسبة تحسن تراوحت ما بين (١٣,٥٢٠ ، ١٥,١٦٩٪) مما يشير إلى أن برنامج المسرح العلاجي يسهم في تخفيف المشكلات المرتبطة بالتعبير عن الانفعالات والنواصل الوجدانية واستدعاء الذاكرة وتحسين الانباه والتركيز .

بهذا تنفق النتائج مع ما أشارت إليه دينا مصطفى (٢٠١٠) (١٢) ، الجمعية الوطنية للعلاج بالدراما (NADT) (٤١)، الجمعية البريطانية لتدريب العلاجي (٤٠) أن الاستخدام المهجى للمسرح والدراما يحقق أهدافاً علاجية من خلال التعبير عن النفس والاندماج العاطفي والجسدي ونمو الشخصية ، ومساعدة الأفراد في تحقيق ذاتهم وفهم أعمق لصور حياتية . كما تنفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة حاتم محمد عاشور (٢٠٠٤) (١٠) التي تؤكد على أن أساليب المسرح العلاجي ذات فاعلية على تنمية الجوانب النفسية والشخصية .

ويؤكد كمال درويش ، أمين الخولى (٢٠٠١) (١٨) على أن أنشطة التزيح تتيح فرصاً طيبة لضج وتمية الشخصية الإنسانية ، بما تحويه من معارف واتجاهات ومهارات ، والتي تعبر عن

العلاجية ووسيلة إبداعية معبرة عن المشكلات النفسية والاجتماعية ، وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات : عبد الفناح مطر (٢٠٠٢) (١٥) ، كريستين - ن (٢٠٠٣) (٢٨) ، أسامة أبو المعاطي (٢٠٠٦) (٥) وخالد أبو الفنوح (٢٠٠٩) (١١) إلى فعالية استخدام الأسلوب المسرحي والدراما العلاجية في تنمية المهارات الاجتماعية وتحقيق النوافق الانفعالي - الاجتماعي لأنها تتم في إطار جماعي لتعبير عن المشاعر والأحاسيس، وتخفيف بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لمرهقين الصم ، أو للأطفال .

ومذا يتفق مع ما يوضحه كمال درزيش، محمد الحماحمي (١٩٩٧) (١٩) ، محمد الحماحمي وعابدة عبد العزيز (١٩٩٨) (٢٤)، تهاني عبد السلام (٢٠٠١) (٩) أن التريخ يوفّر فرص متعددة لذوق الجمالي والتنمّع به، وأنّ الضون ومنها الدراما والتمثيل تعد وسيلة علاجية لما توفّر، من فرص التعبير عن النفس ، وإعادة إنتاج الأفكار للإبداع والابتكار، بما يساهم في التخصص من ضغوط الحياة اليومية وبالتالي الشعور بالسعادة . من خلال المعاملات الإحصائية تم التوصل إلى إسهامات المسرح العلاجي في تحسين مستوى الأداء التمثيلي والإبداع الحركي .

ثانياً: المشكلات الاجتماعية :

بالرجوع لجدول رقم (٩) أوضحت نتائج البحث أن قيم (ت) تراوحت ما بين (٩,٤٢٢) ، (١٠,٩٧٠) ونسبة تحسن (١٥,٤١٦ ، ١٥,٥٩٠٪) مما يوضح أن برنامج المسرح العلاجي يسهم في تخفيف مشكلات الانضباط والانزيم والنواصل الاجتماعي، أما بالنسبة لمشكلات المجتمعية فإن قيمة (ت) بلغت (٩,٣٥٠) ونسبة تحسن (٩,١٨٧)٪ .

ويرى الباحثون أن ممارسة المسرح كششاط تربيحي يعد عملية تبادلية ديناميكية بين الرياضة والفن والتريخ ، وسيلة تربية فعالة ذات دور إيجابي لدعم السلوكيات السوية وتعديل السلوكيات الغير مرغوب فيها ، من خلال حرية التعبير والإفصاح عن المشكلات التي تواجه الطالبات ومحاكلاتها ومن ثم إحداث التوازن السلوكي والنفس الانفعالي ودعم السلوك الإيجابي من خلال تنمية المواقف الأخلاقية والاجتماعية المختلفة والتأزر المجتمعي في مواجهة مشكلات الغياب الأمني وعمالة أطفال الشوارع وإعادة الأدوار الطبيعية للأسرة والتصدى لظاهرة الإدمان وتجارة المخدرات.

ومذا ما تشير إليه الرابطة الأمريكية لتريخ العلاجي (٣٩) أن المسرح يعد أحد الأنشطة

جدول (٢)

الفرق بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في تقييم الأداء المسرحي ن = ١٦

رقم المحور	محتوى المحور	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن %
		ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س		
١	تقييم الأداء الفردي (المشكلات الشخصية)	١,٤٠٨	٩,٣٧٥	١,٣٦٥	١٢,٤٢٨	٠,٩٩٨	٣,٠٦٣	١٢,٢٧٦	٣٢,٦٦٧
٢	تقييم الأداء الجماعي (المشكلات الاجتماعية)	١,٥٢٨	١٠,٧٥٠	١,٥٤٤	١٣,٦٢٥	١,٢٠٤	٢,٨٧٥	٩,٥٥٠	٢٦,٧٤٤
٣	تقييم الأداء الابتكاري (من ابتكار الطالبة)	١,٢١١	٩,٥٠٠	١,٢٠٤	١٢,٣٧٥	٠,٦١٩	٢,٨٧٥	١٨,٥٧٤	٣٠,٢٦٣

* ت معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

** ت معنوي عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٥

والطمأنينة بإعادة تمثيل المشكلات السلوكية أو النفسية أو الاجتماعية من أجل إحداث تغيير السلوك الإنساني غير السوى وتعديله وإعادة تشكيله من أجل تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى .

كما يتفق محمد غانم (٢٠٠٩) (٢٣)، سو جينج Sue Genning (٣١) (١٩٩١) أن المسرح العلاجى يمد محاولة لتشخيص المشكلات التى تظهر فى المجتمع ويعكس تأثيرها على الفرد. وأن استخدام الجسد فى التعبير يجعله لغة عالمية تشجع الفرد على التفائية فى الأداء. ويرى الباحثون أن المسرح العلاجى يعتبر أسلوبا إرشاديا يصلح لمواجهة جميع المشكلات من خلال الحركة الدرامية التفائية الإنسيابية، وحفز الطاقة الإبداعية مما يؤدى إلى التخفيف من التوتر والقلق والخجل واستمتاع الطالبات من خلال الأداء الدرامى واستثمار وقت فراغهم بصورة إيجابية بناءة، كما يتفق مانر *Manner* (٢٠٠٣) (٢٢)، عبد الكريم سليم (٢٨) على أن المسرح يسهم اسهاما حقيقيا فى بناء الإنسان وتغيير توجهاته الفكرية والاجتماعية والنفسية، ولا تكنفى الدراما العلاجية بمجرد مواجهة المشكلة عن طريق استحضار الأحداث والانفعالات، وإنما تمتد إلى البحث فى خفايا النفس وتفكيك الانفعالات لاكتساب أنماط سلوكية جديدة وبناءة لحياة الفرد .

وتشير المؤسسة الأمريكية لعلاج بالفنون (AATA) (٣٥)، والرابطة الأمريكية للنزج العلاجى (٣٩) إلى أن الدراما هى فن يحتضن العديد من العلوم الإنسانية ومنها علم النفس الذى يدرس السلوك الإدراكى والمعرفى للإنسان ، بل أننا نجد الدراما والفصص الدرامية لا تقتصر فقط على العنصر الاجتماعى وإنما امتدت لتشمل العنصر السيكولوجى أو النفسى، وتنفى الضوء على ما هو مهمش فى النفس البشرية.

يتضح من جدول (١٠) الخاص بدلالة الفرق بين متوسطات الفياس الضلبى والفياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية فى تفيم الأداء الإبداعى الحركى، وجود فرق معنوية فى جميع المحاور قيد البحث حيث بلغت قيمة (ت) ما بين (٩,٥٥٠ إلى ١٨,٥٧٤) وهذه القيمة معنوية عند مستوى (٠,٠١)، وقد بلغت نسبة الفرق (ارتفاع التفيم) بين الفياس الضلبى والبعدى، ونسبة التحسن (معدل التغير) ما بين (٢٦,٧٤٤ ٪ إلى ٣٢,٦٦٧ ٪) لصالح ارتفاع درجة الفياس البعدى - الحركى.

وبالنسبة للأداء الإبداعى الحركى لتعبير عن المشكلات الشخصية كانت نسبة التحسن (٣٢,٦٦٧ ٪)، وذلك لتفيم الأداء الضربى، أما لتفيم الأداء الجماعى فقد أشارت النتائج إلى نسبة تحسن (٢٦,٧٤٤ ٪)، مما يوضح أن برنامج المسرح العلاجى يسهم فى تحسين مستوى الأداء الإبداعى الحركى وكانت نسبة التحسن فى تفيم الأداء الابتكارى للطالبات (٣٠,٢٦٣ ٪)، ويعزى الباحثون إلى أن ارتفاع نسبة تحسن تفيم الأداء الضربى للطالبة يمتد على الابتكار وحرية اختيار الطالبة للموضوع أو الفكرة التى تطرحها، والتفائية والصدق فى الأداء والتعبير الحركى بالإضافة إلى تكامل استخدام العناصر الفنية من أداء تمثيلى، أزياء، موسيقى مصاحبة، أما بالنسبة لعمل الجماعى فيرجع إلى إعادة إنتاج الأفكار بالمشاركة الجماعية وتحقيق التواصل الوجدانى والتعبير عن المشاعر والتأثير فى الآخرين والقدرة على الإفصاح عن المشكلات الضربية والمجتمعية.

وعلى هذا الصدد يوضح « ريسيه رينيه » (٣٣) (٢٠٠٥) « R·usauu.R » ، سيد عبد العظيم، فضل إبراهيم (٢٠١٠) (١٤) أن المسرح العلاجى يعتمد على الشكل التعبيرى الحر فى ظل الجماعة الإرشادية تسونها أجواء الأمن

التوصيات

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالى توصل الباحثون للتوصيات التالية :
- 1- تفعيل النشاط المسرحى بالجامعات والكليات كنشاط ترويجى لعرض ومناقشة المشكلات الطلابية والمجتمعية .
 - 2- تأهيل العاملين والمهتمين بالحقل التربوى باستخدام الأسلوب المسرحى كآلية إرشادية علاجية تنموية للطلاب .
 - 3- تفعيل دور الأخصائى الترويجى (أخصائى الأنشطة) بالكليات من خلال اتباع أساليب ووسائل غير تقليدية فى استثمار أوقات فراغ الطلاب ومنها المسرح العلاجى .
 - 4- إدراج مقرر المسرح ، الدراما العلاجية ضمن برنامج الترويج بكلية التربية الرياضية للبنات ليسهم فى الإعداد الأكاديمى والمهنى لأخصائى الترويج .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- 1- أبو الحسن سلام : النص المسرحى بين الترجمة والاقناباس والإعداد والتأليف ١٩٩٦ م .
- 2- أحمد إبراهيم أحمد ، محمد صالح الشطى : تقنين المسرح المدرسى ، المتقى المصرى للإبداع والتنمية ، د.ت .
- 3- أحمد الشيخ على : فاعلية برنامج إرشادى فى الدراما النفسية فى خفض التوتر وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة الصف السابع الأساسى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، ٢٠٠٠ م .
- 4- أروين آدمين ، ترجمة مصطفى حبيب : الفنون والإنسان ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، مكتبة الأسرة ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- 5- أسامة أبو المعاطى : فعالية استخدام تكبيك السيكون-راما فى تخفيف التوافق الانفعالى والاجتماعى لعينة المراهقين الصم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، معهد الدراسات العليا لطفولة ، جامعة عين شمس ، ٢٠٠٦ م .
- 6- إيهام عبد الرحمن خليل : علم النفس الإكينيكى المهج والتطبيق ، كلية الآداب ، جامعة سويف ٢٠٠٤ م .
- 7- أمجد عزت عبد المجيد : مدى فعالية برنامج إرشادى مقترح فى السيكون-راما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية لطلاب المرحلة الإعدادية ، كلية التربية ، جامعة غزة ، ٢٠٠٥ م .
- 8- إيمان محمود شاكر : الترويج العلاجى ونوى الاحتياجات الخاصة ، مؤسسة قطر لترويج العلاجى ٢٠١٢ م .

- ٩- تهانى عبد السلام : التريخ والتربية النرويجية ، ط١ ، دار الفكر العربى ، الاسكندرية ٢٠٠١ م .
- ١٠- حاتم محمد عاشور: فعالية أسلوب السيكون:راما فى تخفيف حدة الانطواء لدى الأطفال المعاقين بصريا فى المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة كية التربية ، جامعة طنطا ٢٠٠٤ م .
- ١١- خالد أبو الفتوح : فعالية استخدام أسلوب السيكون:راما فى تخفيف بعض المشكلات النفسية للأطفال الصم ، رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات العليا لطفولة ، جامعة عين شمس ٢٠٠٩ م .
- ١٢- دينا مصطفى : سيكون:راما ، ط١ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ٢٠١٠ م .
- ١٣- روين كويجورج : ترجمة أحمد حمدى محمود : مبادئ الفن، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ٢٠٠١ م .
- ١٤- سيد عبد العظيم محمد ، فضل إبراهيم عبد الصمد : فنيات العلاج النفسى وتطبيقاته ، ط١ ، دار الفكر العربى، القاهرة ٢٠١٠ م .
- ١٥- عبد الفتاح رجب مطر: فاعلية السيكون:راما فى تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال الصم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كية تربية بنى سويف، جامعة القاهرة ٢٠٠٢ م .
- ١٦- عبد الفتاح نجدة : أثر المسرح المدرسى فى خفض السلوك العدوانى لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسى ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كية التربية بينها، جامعة الزقازيق ١٩٩٧ م .
- ١٧- عصام توفيق قمر: دور الأنشطة التربوية فى مواجهة المشكلات السلوكية لطلاب المرحلة الثانوية، مجلة مستقبل التربية العربية المجلد (٨) ، العدد (٢٥) ، المكتب الجامعى الحديث ، الاسكندرية ٢٠٠٢ م .
- ١٨- كمال دريش ، أمين الخولى : التريخ وأوقات الفراغ ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ٢٠٠١ م .
- ١٩- كمال دريش ، محمد الحماحمى : رؤية عصرية لتريخ وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب لششر ، القاهرة ١٩٩٧ م .
- ٢٠- — : اتجاهات حديثة فى التريخ وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٢ م .
- ٢١- محمد أحمد خطاب : مدى فعالية برنامج سيكون:راما لتخفيف من حدة السلوك العنيف لدى عينة من الأطفال المنخفضين عقليا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا لطفولة، جامعة عين شمس ٢٠٠٠ م .
- ٢٢- محمد السفاسة : أساسيات فى الإرشاد والنوجيه النفسى والتربوى ، ط١ ، مكتبة الفلاح لششر والتوزيع، الكويت ٢٠٠٣ م .
- ٢٣- محمد حسن غانم: العلاج النفسى الجمعى بين النظرية والتطبيق ، «ط١» المكتبة المصرية لطباعة والششر ٢٠٠٩ م .
- ٢٤- محمد محمد الحماحمى، عايدة عبدالعزيز: التريخ بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب لششر، القاهرة ١٩٩٧ م .
- ٢٥- مصطفى يوسف منصور : مفاهيم مسرحية ، دار التعاون لطبع والششر ، القاهرة ٢٠٠٠ م .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

26. Byt,Jon: *Intraural Recreation* , *human Kineties*, U.S.A,2002.
27. Bernei,Warren : *Using The Creative Arts In Therapy* , London, New York.
28. C.N, Cristine: *Drama Therapy with Pre Adolescents Narrative Prespective*,*Arts in Psychotherapy* ,vol.30,No(4) , 2003, pp20,207.
- 29-Hudgins, M.Katherineand et.all: *Eclinically Psychodrama Intervention for Sociometry, PTSD*, *the British Journal cf Psychodrama and Sociometry*, vol.7, No.51, 2002.
- 30- Jennings, Sue : *Introduction on Dramatherapy, art and healing*, Jessica Kingsly Puplishers, London And Philade'phia
- 31- Jenning, Sue, Ann C, Sleave .M, An.el&Brenda M: *The Handbook cf Dramatherapy*” London, New York .Rene. f, Marineau : *Jacp Lavy Moreno, The Father cf Psychodrama Sociometry and Group Psychotherapy 1889- 1974*, London and New York. 1991.
- 32 - Manner,R.ET AL :*Drama And Music Therapies* , IN : GATES, R. (ED) *Lernning Disabilities Toward Inclusion* ,4 (TH) LONDON, CHRCHILL , LIVINGSTON, 2003.
- 33-Renne, Rouseau, etal: *DramaTherapy Work Shop for Adolescents Immigrant and Refugees*,*Arts Psychotherapy*,.vol.32,.No(1), 2005, :pp13-27

ثالثا : مواقع شبكة المعلومات الدولية :

- 34- WWW. DRAMA THERAPY.COM
- 35- www. The American Art Therapy Association(AA1A).COM
- 36- twiter.com/ha,faalsanousi
- 37-www.uobabylon.edu.igr/pupllicationsports -
- 38- -www.feedo.net/medicalencyclcpedia/psychologicalhealth/ psychodrama.htm
- 39-www. AA1A - onlin.com/displaycommon.cfm?an=1&subarticlenbr =
- 40-www.out-side-in.org.UK-
- 41-www.NADT.The National Association For DramaTherapy Inc,CreativeArtsThearopies Week,21-28 March, 2010.com
- 42- www.American Association cf Helth , physical Education , Receation and Dance . Net (AHPPERD)

تأثير برنامج

تمريبات نوعية باستخدام

جهاز الـ **الفيترتاكس**

على الصفات البدنية

ومستوى أداء بعض المهارات فى كرة السلة

ا.م. د/ عماد محمد سيد عبد المجيد

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية
كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان

م. د/ محمد حامد محمد فهمى

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية
كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث

شهد القرن العشرين تقدماً علمياً فى مجال التربية البدنية والرياضة نتيجة للدراسات والبحوث العلمية واستخدام الأساليب العلمية المستحدثة من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، مما أدى إلى ظهور أساليب حديثة فى إعداد الرياضى ومن ضمن هذه الأساليب التدريب النوعى (*specific training*) وهو يعتمد على الوصول إلى أقصى درجات التخصص فى تنمية الأداء البدنى والمهارى (كماً ونوعاً وتوقيتاً) وذلك وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى والبدنى أثناء ممارسة كرة السلة .

كما تتميز كرة السلة باحتوائها على الكثير من المهارات الفنية سواء كانت هجومية أو دفاعية وباستخدام الكرة أو بدونها والتي يجب أن يؤديها اللاعب بدقة عالية وترابط كامل أثناء المنافسة ويجب توافر الصفات البدنية كمتطلبات خاصة للأداء الفعلى ، ولا يقتصر الأمر على توافر الصفات البدنية ولكنها تمتد إلى علاقة أجزاء الجسم ببعضها أثناء الأداء ، والتأكيد على المشاركة الصحيحة لكل المجموعات العضلية (الأساسية - المساعدة - المقابلة) فى أداء المهارات بشكل مثالى .

لافتقار البرامج التدريبية الخاصة بلاعب كرة السلة من التدريبات النوعية الخاصة والتي تهدف إلى تطوير الأداء البدني والمهاري معاً.

مما دعا الباحثان إلى التفكير في استخدام جهاز فيرتامكس VertiMax كأحد الأنظمة التدريبية المتطورة متعددة الأغراض والتي يمكن من خلالها أداء تدريبات نوعية مهارية في كرة السلة المنفذة في نفس المسار الزمني والحركي لمهارة المؤاة في المنافسة في ظل القدرة على التدرج في شدة حمل التدريب بدقة عالية والتنوع في استخدامها ، ومع إمكانية أداء التدريبات المهارية لكرة السلة باستخدام جهاز فيرتامكس VertiMax داخل ملعب كرة السلة مما يزيد من دافعية الناشئين على الاستمرار في أداء التدريب.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج مقترح لتمرينات النوعية لكرة السلة باستخدام جهاز فيرتامكس ومعرفة تأثيره على :

- مستوى الصفات البدنية المؤثرة في أداء المهارات الهجومية (قيد البحث).
- مستوى المهارات الهجومية في كرة السلة (قيد البحث) والتي تنمى في: (التصويب من تحت السلة - المحاورة - التصويب السلمى - التصويب بالوثب - التمرير).

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والمرحلي والبعدي لمجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة (قيد البحث) وإصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية في الفياسات البعدية لمجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة (قيد البحث) وإصالح المجموعة التجريبية.

ويؤكد كل من طححة حسين حسام الدين (١٩٩٨) أبو العلا أحمد عبد الفناح (٢٠٠٣) على أن التدريبات النوعية تعتبر من أفضل الأساليب المستخدمة في برامج إعداد اللاعبين لأن التدريبات النوعية تنفق مع طبيعة الأداء باستخدام نفس المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها، وكما كان التدريب أكثر خصوصية كما أدى إلى عائد تدريبي عالي المستوى مما يكون له كبير الأثر في تنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية المختلفة^(١).

يعتبر جهاز فيرتامكس VertiMax من الأجهزة التدريبية المتطورة والمستخدم لزيادة أداء الرياضيين وقدرتهم في كل الأنشطة الرياضية وجميع المراحل السنوية، وعصم الجهاز بحيث يسمح بأداء العديد من التدريبات المختلفة في وقت واحد، وفي مكان ممارسة النشاط الرياضي مما يعمل على توفير الوقت والجهد بدلاً من أداء التدريبات البدنية والفضية بصورة منفصلة ، وتعددت أهمية جهاز فيرتامكس VertiMax في مجال التدريب الرياضي حيث يسمح بالتدريبات التخصصية النوعية لأي رياضة ، ويمكن من خلاله تطوير السرعة والقدرة العضلية بصورة مطلقة ، ويعتبر جهاز فيرتامكس VertiMax من الأجهزة القليلة القادرة على التحميل على القدمين والذراعين في نفس الوقت ونفس الشدة عند التدريب على الوثب العمودي ، وإعطاء الفرصة للاعبين بالتدريب في مستوى مقارب لمستوى شدة المنافس، وإمكانية ضبط المقاومات بصورة متدرجة من المقاومة المنخفضة إلى العالية (٢٢) مرفق (١).

ومن خلال عمل الباحثان في مجال تعليم وتدريب كرة السلة لاحظ الباحثان أنه في ظل الأحمال التدريبية العالية وتقصير الوقت المخصص ل وحدات التدريبية لناشئين (عينة الدراسة)، وانخفاض مستوى الصفات البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة مما يؤثر سلباً على مستوى الأداء المهاري وكذلك

مصطلحات البحث :

١- التمرينات النوعية « Specific Exercises » :
هى تلك التمرينات التى تشابه مع طبيعة الأداء الفسى للمهارات، وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركى المستخدم فى المنافسة وتعتبر الإعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرز الرياضى^(١٣).

٢- جهاز الفيرتامكس « VertiMax » : من الأنظمة المتطورة المتقدمة sports training system والمصممة لزيادة أداء الرياضيين وقدراتهم فى كل الأنشطة الرياضية وجميع الأعمار السنية^(١٤) (مرفق ١).

الدراسات المرتبطة :

أولاً - الدراسات العربية :

دراسة ياسر موسى كمال حافظ (٢٠٠٧)^(١٥) وهى بعنوان « تأثير التدريبات النوعية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لاشياء كرة السلة » هدفت الدراسة إلى وضع برنامج مقترح لتدريبات النوعية الخاصة لتطوير بعض مهارات كرة السلة و التعرف على تأثير ذلك البرنامج على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لاشياء كرة السلة، أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٠) ناشئ بواقع (٢٥) ناشئ من مركز شباب السادات و (٢٥) ناشئ من نادى الشبان المسلمين الرياضى تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت فترة البرنامج لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً، وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي له أثر إيجابى على تحسين مستوى الأداء المهارى لعينة البحث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفياسين القبلى والبعدى لمجموعة التجريبية وصالح الفياس البعدى فى جميع الاختبارات المهارية المحددة قيد البحث .

دراسة سامى إبراهيم محمد محمود (٢٠٠٨)^(١٦) وهى بعنوان « تأثير التدريبات النوعية للاتزن الديناميكي

على مستوى أداء بعض مهارات حضان الحنف لاشئى الجمباز » هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على تأثير التدريبات النوعية على مستوى الاتزن الديناميكي ومستوى أداء بعض مهارات حضان الحنف، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة واحدة بطريقتة الفياس القبلى والنبعى والبعدى، وتوصلت الدراسة إلى أن التدريبات النوعية المنفرحة التى تشابه فى المسار الزمنى لفتوة مع المسار المهارى لها تأثير إيجابى على تحسين الاتزن الديناميكي، وأوصى الباحث بالاهتمام بعنصر الاتزن خاصة الاتزن الديناميكي كأساس لمهارات عش الغراب وحضان الحنف نظراً لضيق قاعدة الارتكاز واتساع مساحة جسم اللاعب أثناء الدورانات والتركيز على عنصر الفتوة العنصرية لما له من تأثير كبير فى إنفان مهارات الاتزن الديناميكي منه والاهتمام بقوة عضلات الذراعين وحزم الكنف كركيز، أساسية فى حمل الجسم على عش الغراب وجهاز حضان الحنف.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، باستخدام الفياس القبلى والمرحلى والبعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمسايرة طبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث أكاديمية كرة السلة بنادى الصيد لعام ٢٠١٢م أعمارهم السنية تحت (١٦) سنة ، وقد اشتملت العينة على عدد (٥٠) لاعب اخيرين عشوائياً من حجم المجتمع الأصى والذى بلغ عددهم (٩٠) لاعب بنسبة (٥٥%) وأند استبعاد الباحثان (١٠) لاعبين وذلك لعدم انظامهم فى حضور وتفيد البرنامج ، وتم اختيار (١٠) لاعبين عشوائياً لدراسة الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٢٠) لاعب بنسبة (٣٥%) من حجم المجتمع الأصى ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة

أهم الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بهذا البحث مرفق (٣)، استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المهارية الخاصة بهذا البحث مرفق (٤)، استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التعليمية مرفق (٥)، أسماء الخبراء مرفق (٦).

أسس وضع البرنامج :

راعى الباحثان الأسس التالية عند وضع البرنامج :

خصائص المرحلة السنية لعينة، عوامل الأمن والسلامة، الشمول والنوع في التمرينات بحيث تشمل جميع المهارات قيد البحث، التدرج في الحمل من السهل إلى الصعب، أن يحقق البرنامج الهدف منه (رفع مستوى الصفات البدنية المؤثرة ومستوى أداء المهارات الهجومية لكرة السلة) (قيد البحث).

محتويات البرنامج المقترح :

اشتمل البرنامج على تمرينات نوعية باستخدام جهاز الـ VertiMax جميعها قائم على رفع مستوى أداء المهارات الهجومية في كرة السلة بصورة متدرجة وشمولية مع مراعاة عامل الأمن والسلامة . تم تنفيذ وحدة من وحدات البرنامج المقترح مرفق (٧) على العينة الاستطلاعية وذلك يوم

قوام كل منها (١٥) لاعب والجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

وقام الباحثان بإيجاد النجانس لأفراد مجتمع البحث في المتغيرات التالية:

- الفياسات الأنثروبومترية (السن - الطول - الوزن - العمر النديري).

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثان لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث:

- المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث وذلك بغرض تحديد المتغيرات وطرقت قياسها .

- الأجهزة والأدوات التالية:

الريستاميتير لقياس الطول مقدرًا (بالسننيمتر)، ميزن طبي لقياس الوزن مقدرًا (بالكيلوجرام)، ساعة إيقاف لحساب الزمن مقدرًا (الثانية)، شريط قياس المسافة مقدرًا (بالسننيمتر)، مسطرة مدرجة (بالسننيمتر)، مقعد سويدي وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى مماثلة لتأكد من صلاحيتها.

- الاستمارات والمقابلات الشخصية:

استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم العناصر البدنية الملائمة لهذا البحث مرفق (٢)، استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد

جدول (٨)

التوزيع الزمني لبرنامج التمرينات النوعية باستخدام جهاز الـ VertiMax المقترح

المحتويات	التوزيع الزمني	النسبة المئوية لأراء الخبراء
مدة تطبيق البرنامج	شهرين	١٠٠٪
عدد الوحدات الأسبوعية	٣ مرات أسبوعياً	١٠٠٪
زمن الوحدة التدريبية	١٢٠ دقيقة	١٠٠٪
زمن تطبيق البرنامج المقترح خلال الوحدة	٣٠-٥٠ دقيقة	١٠٠٪
موقع البرنامج خلال الموسم	فترة الإعداد الخاص	١٠٠٪

٢٠١٢/٦/٢٤ لمعرفة مدى ملائمة التمرينات الوعوية باستخدام جهاز الفيرتامكس VertiMax بالنسبة لعينة البحث وكذلك الفترة الزمنية لكل تمرين ومدى توافر الأدوات المستخدمة وكذلك إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة.

تطبيق التجربة

- القياس القبلي:

تم إجراء القياسات الفعلية للاختبارات البدنية والمهارية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك خلال الفترة من ٢٠١٢/٦/٢٨ م إلى ٢٠١٢/٦/٣٠ م، بعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحثان بتطبيق برنامج الأثقال على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمدة (٤) أسابيع ، وذلك في الفترة من ٢٠١٢/٧/١ م إلى ٢٠١٢/٧/٢٦ م ، بواقع (٣) وحدات أسبوعياً .

- القياس المرحلي:

بعد الانتهاء من تنفيذ برنامج الأثقال تم إجراء قياس مرحلي وذلك في الفترة من ٢٠١٢/٧/٢٧ وحتى ٢٠١٢/٧/٢٩ م، بعد التأكد من عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في القياس المرحلي ، قام الباحثان بتطبيق برنامج التمرينات الوعوية بواسطة جهاز الفيرتامكس VertiMax الممنوع على المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع مرتفق (٨)، واحتوى البرنامج التدريبي الممنوع على (١٦) تدريب نوعي مقسم إلى (٣) أجزاء رئيسية وهي: تدريبات خاصة بمهارة النصبوب وعددها (٦)، تدريبات خاصة بمهارة المحاورة وعددها (٥) ، تدريبات خاصة بمهارة التمير وعددها (٥) مرتفق (٧)، بينما قامت المجموعة الضابطة ببرنامجها التنفيذي (تمرينات بدنية مع الجزء المهارى) في الفترة من ٢٠١٢/٧/٣١ وحتى ٢٠١٢/٩/٢٣ م وذلك أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس).

- القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث ، تم إجراء القياسات البعدية للاختبارات البدنية والمهارية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك خلال الفترة من ٢٠١٢/٩/٢٤ م إلى ٢٠١٢/٩/٢٩ م.

- المعاملات الإحصائية:

الموسيط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار (ت) - نسب التحسن .

عرض ومناقشة وتفهير نتائج البحث

أولاً : عرض نتائج البحث

- القياسات المرحلية

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والمرحلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (قيد البحث) ن = ٢٠ ، ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس مرحلي		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
١- عناصر اللياقة البدنية						
- السرعة الانتقالية	ث	٣,٩٧	٠,١٦	٣,٩٥	٠,١٥	٥,٤٤
- القدرة للذراع	متر	٧,٦٥	٠,٧٥	٨,٩	٠,٩٥	٣,٨٦
- القدرة للرجلين	سم	٤٠,٣٥	٣,٥٦	٤٥,٢	٣,٠٣	٣,٧٤
- الرشاقة	ث	١١,٨٥	٠,٤	١١,١٢	٠,٥	٤,٢٤
- التوافق	عدد	٣,٣٥	٠,٣٨	٣,٨٥	٠,٤٥	٣,١٣
٢- المهارات الأساسية لكرة السلة						
- تصويب ٣٠ ث	درجة	١٤,٨	١,٩	١٧,٣	١,٥	٣,٨٥
- تصويب سلمى (يمين - شمال)	ث	٥٢,٣	١,٦	٥٠,٠١	١,٢	٤,١٦
- تصويب بالوثب	درجة	١١,٧	١,٥	١٤,٢	٠,٩٥	٣,٣٣
- محاورة	زمن	٩,٦	٠,٥٩	٨,٢	٠,٧٥	٥,٣٩
- تمريرة صدرية	درجة	١٩,٤	١,٠٣	٢١,٥	٠,٩٥	٥,٥٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) = ٢,٩٧٧

يتضح من الجدول (١٣) : وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والمرحلي في عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لكرة السلة (قيد البحث) للمجموعة التجريبية ولصالح القياس المرحلي.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والمرحلي للمجموعة الضابطة في المتغيرات (قيد البحث) $10 = 2 = 1$

المتغيرات	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس مرحلي		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
١- عناصر اللياقة البدنية						
- السرعة الانتقالية	متر	٣,٩١	٠,١٨٤	٣,٦٣	٠,١٧	٤,١٨
- القدرة للذراع	سم	٧,٣٢	٠,٦	٨,٧٤	٠,٧	٥,٧٥
- القدرة للرجلين	ث	٤٠,٦٥	٤,٤	٤٥,٣١	٣,٥	٣,١
- الرشاقة	عدد	١١,٧٨	٠,٤٥	١١,٠٤	٠,٥	٤,١٤
- التوافق	درجة	٣,١٢	٠,٢٣	٣,٧٥	٠,٤	٤,٥٤
٢- المهارات الأساسية لكرة السلة						
- تصويب ٣٠ ث	ث	١٤,٣	١,٥	١٧,٠١	١,٣	٥,١١
- تصويب سلمي (يمين - شمال)	ث	٥٢,٨	١,٩	٥٠,٣	١,٦	٣,٧٩
- تصويب بالوثب	درجة	١١,٩	١,٧	١٤,٣	٠,٩٧	٤,٦٢
- محاورة	زمن	٩,٢	٠,٤٥	٨,٤	٠,٦٥	٣,١١
- تمريرة صدرية	درجة	١٩,٨	١,١٢	٢١,٣	٠,٨٥	٣,٩٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) = ٢,٩٧٧

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس المرحلي في عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لكرة السلة (قيد البحث) للمجموعة الضابطة ولصالح القياس المرحلي.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات المرحلية في المتغيرات (قيد البحث) للمجموعتين التجريبية والضابطة $10 = 2 = 1$

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
١- عناصر اللياقة البدنية						
- السرعة الانتقالية	ث	٣,٦٥	٠,١٥٠	٣,٦٣	٠,١٧	٠,٢٣
- القدرة للذراع	متر	٨,٩	٠,٩٥	٨,٧٤	٠,٧	٠,٥
- القدرة للرجلين	سم	٤٥,٢	٣,٠٣	٤٥,٣١	٣,٥	٠,١٥
- الرشاقة	ث	١١,١٢	٠,٥	١١,٠٤	٠,٥	٠,٤٨
- التوافق	عدد	٣,٨٥	٠,٤٥	٣,٧٥	٠,٤	٠,٦٢
٢- المهارات الأساسية لكرة السلة						
- تصويب ٣٠ ث	درجة	١٧,٣	١,٥	١٧,٠١	١,٣	٠,٥٨
- تصويب سلمي (يمين - شمال)	ث	٥٠,٠١	١,٣	٥٠,٣	١,٦	٠,٥٣
- تصويب بالوثب	درجة	١٤,٢	٠,٩٥	١٤,٣	٠,٩٧	٠,٢٨
- محاورة	زمن	٨,٢	٠,٧٥	٨,٤	٠,٦٥	٠,٧٤
- تمريرة صدرية	درجة	٢١,٥	١,١٢	٢١,٣	٠,٨٥	٠,٩٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠١) = ٢,٩٧٧

يتضح من الجدول (١٥) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات المرحلية لمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.

القياسات البعدية

جدول (١٦)

دلالة الفرق بين القياسين المرحلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات (قيد البحث) $n = 2 = 10$

المتغيرات	وحدة القياس	قياس مرحلي		قياس بعدى		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
١- عناصر اللياقة البدنية						
- السرعة الانتقالية	ث	٣,٦٥	٠,١٥	٣,٠٥	٠,١١	١٢,٠٧
- القدرة للذراع	متر	٨,٩	٠,٩٥	١١,٥	٠,٧٥	٧,٨٨
- القدرة للرجلين	سم	٤٥,٢	٣,٠٣	٥٣,١١	٢,٧	٧,٢٩
- الرشاقة	ث	١١,١٣	٠,٥	٩,٢٣	٠,٣٤	١١,٧٣
- التوافق	عدد	٣,٨٥	٠,٤٥	٤,٨٥	٠,٤١	٦,١٤
٢- المهارات الأساسية لكرة السلة						
- تصويب ٣٠ ث	درجة	١٧,٣	١,٥	١٩,٦	٠,٨٥	٥,٠
- تصويب سلمى (يمين - شمال)	ث	٥٠,٠١	١,٣	٤٤,٥	١,٢	٧,١٥
- تصويب بالوثب	درجة	١٤,٢	٠,٩٥	١٧,٨	١,٣	٦,٠٥
- محاورة	زمن	٨,٢	٠,٩٥	٥,٨	٠,٩٥	٧,٢٧
- تمريرة صدرية	درجة	٢١,٥	٠,٩٥	٢٥,٣	٠,٨٧	١٠,٨٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $(0,01) = 2,977$

يتضح من الجدول (١٦) وجود فرق دالة إحصائية بين القياس المرحلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.

جدول (١٧)

دلالة الفرق بين القياسين المرحلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات (قيد البحث) $n = 2 = 10$

المتغيرات	وحدة القياس	قياس مرحلي		قياس بعدى		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
١- عناصر اللياقة البدنية						
- السرعة الانتقالية	ث	٣,٦٣	٠,١٧	٣,٤٣	٠,١٢	٣,٥٧
- القدرة للذراع	متر	٨,٧٤	٠,٧	٨,٨٥	٠,٧١	٤,٠١
- القدرة للرجلين	سم	٤٥,٣١	٣,٥	٤٨,٩	٢,٥	٣,١٢
- الرشاقة	ث	١١,٠٤	٠,٥١	١٠,٤٣	٠,٣٥	٣,٦٩
- التوافق	عدد	٣,٧٥	٠,٤٠	٤,٢٥	٠,٣٧	٣,٤٣
٢- المهارات الأساسية لكرة السلة						
- تصويب ٣٠ ث	درجة	١٧,٠١	١,٣	١٨,٤	٠,٧٥	٣,٤٨
- تصويب سلمى (يمين - شمال)	ث	٥٠,٣	١,٦	٤٧,٤	٠,٩٥	٥,٩
- تصويب بالوثب	درجة	١٤,٢	٠,٩٧	١٥,٤	٠,٨٥	٣,٢٤
- محاورة	زمن	٨,٤	٠,٦٥	٧,١	٠,٧٥	٤,٨
- تمريرة صدرية	درجة	٢١,٢	٠,٨٥	٢٣,١	١,٠٣	٥,٩٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $(0,01) = 2,977$

يتضح من الجدول (١٧) وجود فرق دالة إحصائية بين القياس المرحلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.

جدول (١٨)

دلالة الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات (قيد البحث) $n = 2n = 15$

المتغيرات	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس مرحلي		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
١- عناصر اللياقة البدنية						
- السرعة الانتقالية	ث	٣,٠٥	٠,١١	٣,٤٣	٠,١٢	٨,٦٤
- القدرة للذراع	متر	١١,٥	٠,٧٥	٨,٨٥	٠,٧١	٥,٨٩
- القدرة للرجلين	سم	٥٣,١١	٢,٧	٤٨,٩	٢,٥	٤,٢٩
- الرشاقة	ث	٩,٢٣	٠,٣٤	١٠,٤٣	٠,٣٥	٩,٢٣
- التوافق	عدد	٤,٨٥	٠,٤١	٤,٢٥	٠,٣٧	٤,٠
٢- المهارات الأساسية لكرة السلة						
- تصويب ٣٠ ث	درجة	١٩,٦	٠,٨٥	١٨,٤	٠,٧٥	٤,١
- تصويب سلمي (يمين - شمال)	ث	٤٤,٥	١,٢	٤٧,٤	٠,٩٥	٧,٠٧
- تصويب بالوثب	درجة	١٦,٨	١,٣	١٥,٤	٠,٨٥	٣,٣٤
- محاورة	زمن	٥,٨	٠,٩٥	٧,١	٠,٧٥	٤,٠٦
- تمريرة صدرية	درجة	٢٥,٣	٠,٨٧	٢٣,١	١,٠٣	٦,١١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $(0,01) = 2,977$

يتضح من الجدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٩)

مقدار التغير في نسب التحسن بين متوسطي القياسين المرحلي والبعدي في المتغيرات (قيد البحث) للمجموعتين التجريبية والضابطة $n = 2n = 15$

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة ضابطة		نسبة التحسن %	مجموعة تجريبية		نسبة التحسن %	الفرق بين النسب
		م ببعدي	م مرحلي		م ببعدي	م مرحلي		
١- عناصر اللياقة البدنية								
- السرعة الانتقالية	ث	٣,٦٥	٣,٠٥	١٦,٤%	٣,٦٣	٣,٤٣	٥,٠%	١٠,٩%
- القدرة للذراع	متر	٨,٩	١١,٥	٢٩,٣%	٨,٧٤	٨,٨٥	١,٣%	٢٨%
- القدرة للرجلين	سم	٤٥,٢	٥٣,١١	١٧,٥%	٤٥,٣١	٤٨,٩	٧,٩%	٩,٦%
- الرشاقة	ث	١١,١٣	٩,٢٣	١٧,٠%	١١,٠٤	١٠,٤٣	٥,٥%	١١,٥%
- التوافق	عدد	٣,٨٥	٤,٨٥	٢٦,٠%	٣,٧٥	٤,٢٥	١٣,٣%	١٢,٧%
٢- المهارات الأساسية لكرة السلة								
- تصويب ٣٠ ث	درجة	١٧,٢	١٩,٦	١٢,٣%	١٧,٠١	١٨,٤	٨,١%	٥,٢%
- تصويب سلمي (يمين - شمال)	ث	٥٠,٠١	٤٤,٥	١١,٠%	٥٠,٣	٤٧,٤	٥,٧%	٥,٥%
- تصويب بالوثب	درجة	١٤,٢	١٧,٨	٢٥,٥%	١٤,٢	١٥,٤	٧,٦%	١٠,١%
- محاورة	زمن	٨,٢	٥,٨	٢٩,٥%	٨,٤	٧,١	١٥,٤%	١٤,١%
- تمريرة صدرية	درجة	٢١,٥	٢٥,٣	١٧,٨%	١٢,٣	٢٣,١	٨,٤%	٩,٤%

ثانياً: مناقشة النتائج

وتفسير نتائج البحث :

سوف يتم مناقشة وتفسير نتائج البحث وغفياً لترتيب فرض البحث وذلك فيما يلي :
أولاً : مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول الذي ينص على «توجد فرق دالة إحصائية

يتضح من الجدول (١٩) وجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين المرحلي والبعدي في المتغيرات (قيد البحث) حيث تراوحت نسب التحسن لمجموعة التجريبية ما بين (١٧% - ٢٩,٥%) وتراوحت نسب التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (٣% - ١٥,٤%) كما تراوحت مقدار فرقي التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ما بين (٥,٢% - ٢٨%).

إلى صفات بدنية خاصة حتى يستطيع إنجاز متطلبات المهارات الحركية أثناء المنافسة وكي تصبح عملية التدريب أكثر فاعلية يجب المزج الجيد بين كل من النمريئات داخل فترات الإعداد وتمريئات المنافسات مما يؤدى إلى تطوير الفدرات الحركية المؤثرة فى الأداء كالفوة وتحمل الفوة والسرعة والمدى الحركى.

وقد اتفقت العديد من الدراسات العلمية مع تلك الآراء وهذه الدراسات هى دراسة إيمان فرج بشير (٢٠١٠)^(٤) والى قامت بدراسة تأثير التدريب الوعى على تحسين مستوى أداء مهارة الشفنبية الأمامية المتنوعة بدورة أمامية مفرزة لاشنات الجمباز والى توصلت إلى وجود تحسن فى جميع المتغيرات الكينماتيكية والذى تشابهت تدريباته مع طبيعة المهارة باستخدام نفس المجموعات العضنية العامل على أدائها ونفى نفس المسار الحركى والزمنى والمكانى مما كان له أثر فعال فى تحسين الأداء المهارى وكذلك دراسة رحاب رشاد سالم (٢٠٠٩)^(٥) والى قامت بدراسة فعالية تدريبات نوعية مختارة باستخدام أجهزة، مساعدة لتحسين نهاية الجملة الحركية لاشنات الجمباز على عارضة النوازن وتوصلت إلى أن التدريبات الوعية تعتبر من أفضل الأساليب التدريبية التى تعتمد على التشابه بينها وبين أسلوب المهارة نفسها، وكما كان التدريب أكثر خصوصية كما أدى إلى عائد تدريبي عالى المستوى ، والتدريبات الوعية تعتبر الدعامة الرئيسة الأولى التى يرتكز عليها اللاعبون وذلك لاستخدامها نفس المجموعات العضنية العاملة فى المهارة ذاتها مما يكون له كبير الأثر فى تنمية وتطوير الصفات البدنية المرتبطة بالأداء الصحيح للمهارات الحركية المختلفة، بالإضافة إلى دراسة ياسر موسى (٢٠٠٧)^(٦) والذى قام بدراسة تأثير التدريبات الوعية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لاشن ككرة السلة وتوصلت الدراسة إلى أن كرة السلة تعتبر من الأنشطة التى تحتاج

بين القياس القبلى والمرحلى والبعدى لمجموعة التجريبية فى الصفات البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة (فيد البحث) وإصالح القياس البعدى»

بملاحظة جدول (١٣)، (١٤) يتضح وجود فرقى دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والمرحلى فى جميع المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس المرحلى، ويسر الباحثان تلك النتائج إلى أن هذه الفترة بين القياس القبلى والمرحلى (من ٢٠١٢/٧/١م إلى ٢٠١٢/٧/٢٦م) تعتبر فترة تأسيسية لعينة البحث سواء أكانت تجريبية أو ضابطة والى تهدف إلى تنمية القوة العضنية (النضخم العضنى) بحمل تدريبي يميز بحجم كبير وثدة منخفضة وللتأكيد على تعلم عينة البحث الأداء الفسى الجيد لمهارات كرة السلة ، ويشير الباحثان إلى أهمية تلك الفترة لمجموعة التجريبية بحيث تسمح لها بأداء النمريئات الوعية المفترحة بواسطة جهاز الفيرتماكس VertiMax والى تتميز بالشدة العالية ، والى تم تنفيذها داخل فترة الإعداد الخاص بدون حدوث إصابات.

بملاحظة جدول (١٦) يتضح وجود فرقى دالة إحصائياً بين القياسين المرحلى والبعدى فى جميع المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى ، وتتفق تلك النتائج إلى ما يشير إليه آراء كل من عادل عبد البصير^(١١) « أنه لى يمكن تطوير الأداء المهارى لاشن ككرة السلة ينبغى الاهتمام بالنمريئات التى يتشابه فيها العمل العضنى مع متطلبات الأداء المهارى مع إضافة المقاومة عند الأداء فى الاتجاه والمدى الحركى وأن الأسلوب الأمثل لتدريب هو الذى يقوم على استخدام الانقباضات السائدة فى تمرينات المنافسات لنفس نوع العمل العضنى لينتج بذلك التكيف الفسيولوجى الهادف ، محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢)^(١٢) أن من واجبات المدرب أن يستحدث التدريبات الوعية ذات الارتباط المباشر بالأداء المهارى فلاعب كرة السلة يحتاج

إلى اللاعبين الذين تنوَّاف لديهم متطلبات بدنية خاصة تناسب مع طبيعة المهارات الأساسية فيها وترتبط بطريقة الأداء، ولذلك لا بد من تحقق مبدأ الخصوصية لأنه يعتمد في المفهوم الأول على شكل وطريقة الأداء والعضلات العاملة أيضاً.

إلى اللاعبين الذين تنوَّاف لديهم متطلبات بدنية خاصة تناسب مع طبيعة المهارات الأساسية فيها وترتبط بطريقة الأداء، ولذلك لا بد من تحقق مبدأ الخصوصية لأنه يعتمد في المفهوم الأول على شكل وطريقة الأداء والعضلات العاملة أيضاً.

ارجع الباحثان تلك النتائج إلى فعالية البرنامج المقترح لتدريبات النوعية باستخدام جهاز الفيرتامكس VertiMax، حيث تضمَّن البرنامج المقترح مجموعة من التمرينات النوعية التخصصية ذات الشدة العالية لتناسب مع طبيعة فترة الإعداد الخاص التي تم خلالها تطبيق البحث والتي تتميز بالمزج بين المنطيات البدنية والوإاحى المهارية، والتي تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح توظيف العمل العضلي العصبى لهذا الأداء، والذي عبر عن خريطة العمل العضلي للأداء المهارى فى كرة السلة والتي يجب أن يتوافر فيها الخصائص الفنية للأداء ومتطلبات تحقيق هذه الخصائص بأعلى كفاءة ممكنة وبأقل جهد منها.

ثانياً: مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثانى الذى ينص على «توجد فرقت دالة إحصائياً فى القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة (قيد البحث) وإصالح المجموعة التجريبية».

بملاحظة جدول (١٥) يتضح عدم وجود فرقت دالة إحصائياً بين القياسات المرحلية فى جميع المنغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لمجموعتين التجريبية والضابطة، واستدل الباحثان على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المنغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) بعد إخضاع كلا المجموعتين ببرنامج الأثقال وقبل إخضاع المجموعة التجريبية لأداء برنامج التمرينات النوعية بواسطة جهاز الفيرتامكس VertiMax المقترح خلال فترة الإعداد الخاص.

ويتضح من الجدول (١٨) وجود فرقت دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة فى القياس البعدى فى جميع المنغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية، ويتضح من جدول (١٩) الخاص بنسب مقدار التغير فى نسب التحسن بين متوسطى القياسين المرحلى والبعدى فى جميع المنغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث جاءت نسب تحسن بين متوسطى القياسين المرحلى والبعدى فى المنغيرات البدنية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية: لسرعة الانتقالية (١٦٪)، لقوة الذراع (٢٩٪)، لقدرة الرجلين (١٨٪)، للرشاقة (١٧٪)، لتوافق (٢٦٪)، بينما جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة: لسرعة الانتقالية (١١٪)، لقوة الذراع (٢٨٪)، لقدرة الرجلين (١٠٪)، للرشاقة (١٢٪)، لتوافق (١٣٪)، وجاءت نسب تحسن بين متوسطى القياسين المرحلى والبعدى فى المنغيرات المهارية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية: لنصوب ٣٠ ث (١٣٪)، لنصوب سلمى (يمين - يسار) (١١٪)، لنصوب بالوثب (٢٦٪)، لمحاورة (٣٠٪)، للتمريرة الصدرية (١٨٪)، بينما جاءت نسب التحسن لمجموعة الضابطة بين النصوب ٣٠ ث (٥٪)، لنصوب سلمى (يمين - يسار) (٦٪)، لنصوب بالوثب (١٠٪)، لمحاورة (١٤٪)، للتمريرة الصدرية (٩٪).

وتتفق نتائج المجموعة التجريبية والضابطة فى المنغيرات البدنية (قيد البحث) مع نتائج العديد من الدراسات التى تناولت تأثير التدريبات النوعية على بعض المنغيرات البدنية، فدراسة «سامى إبراهيم محمد محمود» (٢٠٠٨)^(٧) والتي تناولت تأثير التدريبات النوعية على الاتزان الديناميكى على مستوى أداء بعض مهارات حصان الحرق لاشئى الجمباز وتوصلت الدراسة إلى أن التدريبات النوعية المقترحة التى تشابه فى المسار الزمنى لقوة مع المسار المهارى لها تأثير إيجابى

ومن نتائج المجموعة التجريبية وجد الباحثان أن هناك تقدم في الأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياسات البعدية وأرجع الباحثان ذلك إلى أن تطوير الأداء المهارى يرجع إلى تشابه العمل العضلى لتدريبات الوعية داخل البرنامج المنفرد باستخدام جهاز VertiMax مع متطلبات الأداء المهارى قيد البحث، وقد اتفقت العديد من الدراسات العلمية مع تلك الآراء وهذه الدراسات هي دراسة «أحمد عبد المولى السيد إبراهيم» (٢٠١٢) (١٢) التى أشارت إلى أهمية التدريبات الوعية على القدرات البصرية الخاصة على بعض الأداءات الخططية لاشنى كرة القدم حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك فرق دالة إحصائياً بين الأداءات الخططية الهجومية القلبية بين القياسين القبلى والبعدى وذلك لصالح القياس البعدى، وكذلك دراسة من «إيمان فرج بشير» (٢٠١٠) (١٤) إلى أهمية التدريبات الوعية على تحسين مستوى أداء مهارة الشفبة الأمامية المنبوعة بدورة أمامية مفرزة لاشنات الجمباز، ودراسة «سعاد عبد الله عزت محمد» (٢٠١٠) (١٥) إلى أهمية التدريبات الوعية على حركات القدمين الهجومية والدفاعية فى كرة السلة، ودراسة «ياسر موسى كمال حافظ» (٢٠٠٧) (١٦) التى أشارت إلى أهمية التدريبات الوعية فى تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لاشنى كرة السلة.

على تحسين الاتزان الديناميكي، وأوصت الدراسة التركيز على عنصر القوة العضلية لما له من تأثير كبير فى إنفان مهارات الاتزان الديناميكي، والاهتمام بقوة عضلات الذراعين وحزم الكنف كركيز، أساسية فى حمل الجسم على عش الغراب وجهاز حصان الحق، ودراسة كيفن كاراسون وآخرون Kevin Carlson (٢٠٠٩) (١٣) إلى أنه لا توجد فرق دالة إحصائياً فى القياسات البعدية لثلاث برامج تدريبية (برنامج تدريبات الأثقال - برنامج تدريبات الأثقال بالإضافة إلى البيلومترك - برنامج تدريبات الأثقال بالإضافة إلى استخدام جهاز فيرتامكس VertiMax) على الوثب العموى، وذلك يبين أهمية استخدام جهاز فيرتامكس VertiMax كوسيلة متطورة فى تنمية الصفات البدنية المختلفة ويعطى نفس النتائج التى توصل إليها من خلال برامج الأثقال ولبيلومترك ولكن هناك أفضلية لاستخدام جهاز فيرتامكس VertiMax بأنه يستخدم داخل الملعب ويمكن من خلاله أداء التدريبات الوعية الخاصة بالأداء الفنى للعديد من مهارات كرة السلة (التصويب- التمير- المناجعة) مما يعمل على توفير الوقت والجهد بدلاً من أداء التدريبات البدنية والفنية بصورة منفصلة، كما أنه يثير حماس اللاعبين لتحمل العبء الواقع عليهم والاستمرار فى الأداء على أعلى مستوى.

الاستنتاجات

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفى ضوء أهداف البحث وفرض البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- أظهر البرنامج التدريبى المنفرد (التجريبى) باستخدام جهاز VertiMax تأثيراً إيجابياً فى المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة السلة للمجموعة التجريبية.
- ٢- أظهر البرنامج التدريبى المنفرد (التجريبى) باستخدام جهاز VertiMax تأثيراً إيجابياً فى متغيرات مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة السلة للمجموعة التجريبية.
- ٣- أظهرت فروق نسب النحسن بين المجموعتين (التجريبية-الضابطة) بين متوسطى القياسين المرحلى والبعدى فى المتغيرات (قيد البحث) حيث تراوحت نسب النحسن للمجموعة التجريبية ما بين (١٧٪ - ٢٩, ٥٪) وتراوحت نسب النحسن للمجموعة الضابطة ما بين (٣, ١٪ - ٤, ١٥٪) كما تراوحت مقدار فروق النحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ما بين (٢, ٥٪ - ٢٨, ٢٪).

التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث التي تم التوصل إليها، يوصى الباحثان بما يلي:

- ١- ضرورة الاهتمام باستخدام التمرينات النوعية والاستفادة منها لرفع مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة.
- ٢- توجيه اهتمام مدربي كرة السلة لاستحداث الكثير من التمرينات النوعية التخصصية التي يتشابه فيها العمل العضلي مع متطلبات الأداء المهاري.
- ٣- ضرورة الاهتمام باستخدام الأنظمة البدنية المنظورة مثل جهاز VertiMax واستخدام الأجهزة المساعدة والأدوات لتحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة.
- ٤- مراعاة خصائص المراحل السنوية عند التخطيط للبرامج التدريبية بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية والجسمية والحركية.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الصالح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ٢٠٠٣ م.
- ٢- أحمد عبد المولى السيد ابراهيم: « تأثير تدريبات نوعية لنمية القدرات البصرية الخاصة على بعض الأداءات الخططية لـ لاشي كرة القدم »، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنصورة ٢٠١٢م.
- ٣- أيسم خالد محمد: « تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الأدوات المساعدة على تعلم مهارة التصويب من النيات لمبتدئين في كرة السلة »، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنصورة ٢٠٠٨م.
- ٤- إيمان فرج بشير: « تأثير التدريب الوعوى على تحسين مستوى أداء مهارة الشفطبة الأمامية المنوعة بدورة أمامية مفترزة لـ لاشات الجمباز »، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية ٢٠١٠م.
- ٥- رحاب رشاد محمد سالم: « فعالية تدريبات نوعية مختارة باستخدام أجهزة مساعدة لتحسين نهاية الجملة الحركية لـ لاشات الجمباز على عارضة التوازن »، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة طنطا ٢٠٠٩م.
- ٦- سامح شكرى يوسف: « تأثير برنامج لتدريبات النوعية على تعلم بعض مهارات الجودو لمبتدئين »، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠٠٨م.
- ٧- سامى إبراهيم محمد محمود: « تأثير التدريبات النوعية للاتزان الديناميكي على مستوى أداء بعض مهارات حصان الحق لـ لاشي الجمباز »، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠٠٨م.
- ٨- سعاد عبد الله عزت محمد: « تأثير التدريبات النوعية على حركات القدمين الهجومية والدفاعية فى كرة السلة »، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق ٢٠١٠م.
- ٩- طحة حسين حسام الدين: علم الحركة التطبيقي، مركز الكتاب لنشر، الجزء الأول، القاهرة ١٩٩٨م.
- ١٠- عادل جوة عبد العزيز: « فاعلية برنامج لتدريب الوعوى على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية »، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق ٢٠٠٧م.
- ١١- عادل عبد البصير: الميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضى، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة ١٩٨٨م.

تابع قائمة المراجع

- ١٢- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة فى الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة ١٩٩٨م.
- ١٣- محمد إبراهيم شحاته: أساسيات التدريب الرياضى، المكتبة المصرية لششر، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ١٤- مصطفى سالم: « تأثير تدريبات نوعية بمقاومة الوسط المائى على الأداء الفسى لمنسابقى جرى المسافات المنوسطة »، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنصورة ٢٠١٢م.
- ١٥- ناريمان محمد الخطيب، عبد العزيز أحمد المر: التدريب الرياضى (القوة العضنية)، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدرىبى، الأساتذة لكتاب الرياضى ٢٠٠٧م.
- ١٦- ياسر موسى كمال حافظ: « تأثير التدرىبات الوعية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لاسئء كرة السلة »، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق ٢٠٠٧م.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 17- Duehring, Michael D; Feldmann, Christina R; Ebben, William P. *Strength and Conditioning Practices cf United States High School Strength and Conditioning Coaches Journal cf Strength & Conditioning Research*. 23(8):2188-2203, November 2009.
- 18- Hrysonallis, Con. *The Effectiveness cf Resisted Movement Training on Sprinting and Jumping Performance .Journal cf Strength & Conditioning Research*. 26(1):299-306, January 2012.
- 19- Kevin Carlson, Marshall Magnusen , Peter Walters: *Effect cf Various Training Modalities on Vertical Jump, Research in Sports Medicine: An International Journal*, 17:2,84-94,2009
- 20- Lakeysha S. Mcclenton, Lee E, Brown, Jared W. Coburn, and Robert D. *The Effect cf Short-Term VertiMax vs. Depth Jump Training on Vertical Jump Performance . Research in Sports Medicine: An International Journal*, 22(2)/321-325,2009
- 21- Rhea, Matthew R; Peterson, Mark D; Lunt, Kregg T; Ayllón, Fernando Naclerio. *The Effectiveness cf Resisted Jump Training on the VertiMax in High School Athletes Journal cf Strength & Conditioning Research*. 22(3):731-734, May 2008.
- 22- Rhea, Matthew R; Peterson, Mark D; Oliverson, Jeff R; Ayllón, Fernando Naclerio; Potenziano, Ben. *An Examination cf Training on the VertiMax Resisted Jumping Device for Improvements in Lower Body Power in Highly Trained College Athletes . Journal cf Strength & Conditioning Research*. 22(3):735-740, May 2008.

ثالثا : مراجع شبكة المعلومات الدولية :

23. www.vertimax.com
24. journals.lww.com/nscascr/pages/results

أثر برنامج تعليمي باستخدام المواقف التنافسية

لبعض الألعاب الرياضية

طاهر الرمك الحامه

على سرعة تعلم
السباحة
للمبتدئين
من سن (٦ : ٩) سنوات

م . د / ماجد محمود محمد إبراهيم

مدرس دكتور بقسم مناهج وعلرق تدريس التربية الرياضية
بكية التربية الرياضية - جامعة دمياط

المقدمة ومشكلة البحث

لقد أوضحت التربية الرياضية مناهج للحياة يتواصل مع شتى العلوم وغي مختلف المجالات بهدف التكامل والتطلع لخدمة العملية التربوية والتعليمية من جهة، وبتكرار طرق مثالية للحياة لخدمة الإنسانية من جهة أخرى، فالتربية الرياضية لم تترك سبيلاً للارتقاء بالفرز. ولتجتمع إلا وضعت ركائز بصماتها مؤكدة على دورها لتنافس العلوم الحضارية الأخرى لإيضاح رزاقها على الحياة، فهي لم تعد مجرد: تدريب بدني يمارسه الفرز. بل هي منظومة جادة للتربية الشاملة المتزنة، فنسقت أهدافاً عامة تسعى لتحقيقها من خلال برامجها المختلفة وتوظيفها لأحدث النظريات والأساليب، وتمد لاقى هذا الصدى ما يقابله من تطور في مفهوم التربية الرياضية تبعه إحداث تغيير في مفهوم وأساليب التدريس. (الباحث)

طرق التدريس التنفيذية، دون النظر إلى الفرز في التربية في قدرات الطلاب وعدم المشاركة الإيجابية لمتعلم. ومن هنا يتضح أهمية استخدام المواقف التنافسية كأسلوب لتعلم، كما عبرت رحاب محمد سلامة ٢٠١٠ م (٦).

ويعنى ذلك بأن المنافسة هي الوسيلة الرئيسية لتعلم وتمية الأداء المهاري، كما أنها تعتبر الوسيلة الأساسية لنمية الكفاءة الرياضية، فهي عبارة عن تمارين تشبه ما يحدث في المنافسة مع تصعيب الظروف المحيطة بها.

ويرى ويد إبراهيم محمد ٢٠١٠ م (١٩) أن أساليب التدريس تعتبر أحد الركائز الأساسية في جوانب العملية التعليمية، فهي وسيلة الاتصال الحقيقية لرسالة التعلم سواء كان المحتوى معرفياً أو مهارياً أو نفسياً لذلك على الفائز بالتدريس أن يختار أفضل الأساليب والتي تناسب مع قدرات المتعلم. ويتفق الباحث مع محمد كمال الدين الباروني ٢٠١٠ م (١٥) في أنه بالرغم من تعدد وتوسع طرق التدريس وما طرأ عليها من تقدم إلا أن الفائزين على العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية مازلوا يستخدمون

٢/٢- أجرى حاتم حسين الدريسي ٢٠٠٠م^(١) دراسة بعنوان أثر تفاعل مستويات مختلفة من الاتجاه النافسى .

المعالجة التنافسية على الأداء فى السباحة

١/٢- أجرى خالد عبد الفناح عبد البور ٢٠١٠م^(٢) دراسة بعنوان تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية بالاتجاه المفضى والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لاشئى كرة القدم .

٢/٢- أجرت رحاب محمد محمود سلامة ٢٠١٠م^(٣) دراسة بعنوان تأثير برنامج تعليمى باستخدام تمرينات المافسة على مستوى الأداء المهارى فى رياضة المبارزة .

٣/٢- أجرت مديحة محمود عبد الفوى ٢٠١٠م^(٤) دراسة بعنوان : فاعلية برنامج مقترح باستخدام المواقف التنافسية فى الجمباز وتأثيره على بعض القدرات الإدراكية والحركية والمهارية والنشاط الزئد لمرضى متلازمة داون .

وغى ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة، توصل الباحث إلى أهم نقاط الاستفادة والمنمثلة فى الآتى: صياغة أهداف وغرض البحث بدقة ، اختيار المسهج ذو التصميم المناسب لبحث ، التعرف على كيفية تنفيذ إجراءات البحث ، التعرف على طرق قياس المتغيرات المختلفة لبحث ، اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث .

٣- هدف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على أثر برنامج تعليمى باستخدام المواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية داخل الوسط المائى على سرعة تعلم السباحة لمبتدئين من سن (٦ : ٩) سنوات .

٤- فرض البحث:

١/٤- توجد فرئى ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (الفبلى - البعدى) لمجموعة التجريبية من المبتدئين قيد البحث فى سرعة تعلم كرة السلة .

ومن خلال إشراف الباحث على مدارس السباحة بدمياط اتضحت مشكلة البحث، حيث وجد تأخر وإحجام عدد من المبتدئين عن التعامل مع الوسط المائى أو تعلم السباحة على الرغم من المحاولات المتعددة والمختلفة لإقناعهم بالنزول إلى الماء ، فنطرت إلى ذهنه مدى الحاجة لإجراء الدراسة الحالية نظرا لأهمية التكامل بين الجانب التعليمى والمواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية والتى تنبلور فى معالجة الإحجام عن ممارسة السباحة حتى مرحلة سنية متأخرة.

ويتوقع بإبتكار هذا الأسلوب إلى الاكتشاف المبكر ومعالجة التأخر فى تعلم السباحة ، ذلك إلى جانب التحسن فى قابلية ونواتج التعلم والخروج على نمطية الأساليب التقليدية ، فأجرى هذه الدراسة بعنوان (أثر برنامج تعليمى باستخدام المواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية داخل الوسط المائى على سرعة تعلم السباحة لمبتدئين من سن «٦ : ٩ سنوات) ، ذلك لتحفيز المبتدئ على النطبيع مع الوسط المائى ولتخلص من حاجز الخوف من الماء مع بذل الجهد الإيجابى لسرعة التعلم ، حيث تضع المواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية داخل الوسط المائى (الضحل) المبتدئ أمام أسلوب جديد من تعلم السباحة فنزاد عزيمته على تحدى الموقف لتحقيق الهدف المرجو منه تحفيقه بالعدوى عن الإحجام .

فمن منطلق هذه الظاهرة وغى محاولة لتدارك مشكلة ممتدة يعانى منها العديد من الأفراد فى رياضة السباحة وبخاصة فى مصر مقارنة بالدول الأخرى، جد الباحث فى إجراء هذه الدراسة والتعامل مع هذه الظاهرة فى مهدها .

٢- الدراسات السابقة

١/٢ - أجرى أحمد طاهر هاشم ٢٠٠٦م^(١) دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبيى باستخدام مواقف العب التنافسية على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لاشئى كرة السلة .

٣/٥- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المبتدئين في تعلم السباحة بنادى المستقبل الرياضى بدمياط، لموسم صيف ٢٠١٠ م لمرحلة السنية من (٦ : ٩ سنوات) ، ومن أسباب اختيار العينة أنه أثناء تدريس السباحة بمدارس نادى المستقبل وجد عدم استجابة وتأخر سن تعلم بعض الأطفال وقد بلغ عددهم (١٥) مبتدئ، وقد صنفت عينة البحث كما يلى :

عينة البحث الأساسية بلغ عددها (١٥) طفلاً من الذكور ، وقد تم استبعاد خمسة منهم ، للأسباب التالية : عدد (٢) لعدم الانتظام وعدد (٣) بدو اعى الإصابة .

المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن قيد البحث لصالح الفياس البعدى .

٥- خطة وإجراءات البحث :

١/٥- منهج البحث:

تحقيقاً لهدف البحث واختياراً لفرضه اتبع الباحث النهج التجريبي باستخدام (مجموعة تجريبية واحدة) بتطبيق الفياس القبلى والبعدى لمنغيرات البحث .

٢/٥- مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على الأطفال الذكور المبتدئين فى تعلم السباحة لمرحلة العمرية من سن (٦ : ٩ سنوات) بنادى المستقبل فى دمياط لموسم صيف ٢٠١٠ م .

جدول (١) التوصيف الإحصائى لمجتمع وعينة البحث

العينة الأساسية	المستبعدين	المجموع الكلى
١٥	٥	١٥

معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) ، ودرجة الذكاء ، قام الباحث بإجراء المعاملات الإحصائية المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث وجدوا (٢) يوضح ذلك .

٥/٣-٣- تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد العينة بإجراء المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث فى بعض المنغيرات لتأكد من تجانس عينة البحث فى

جدول (٢)

التجانس بين أفراد العينة بإجراء المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث ن = ١٠

المتغيرات الأولية	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف العياري
السن/سنة	٧,٦٠٣	٧,٥	١,٠٨٥
الطول/سم	١٢٩,٦٣٦	١٢٩	٧,٢٤٣
الوزن/كجم	٣٧,٩٠٩	٣٩	٢,٨٠٩
درجة الذكاء	٢٣,٤٥٥	٢٤	٢,١٦٢

ثانياً : اختبار الفدرات العقلية اختبار الذكاء

أحمد ذكى صالح .

ثالثاً : اختبارات قياس مستوى تعلم المهارات

أدوات البحث :

أولاً : اختبارات معدلات النمو وتشمل (السن

- الطول - الوزن) .

الأساسية في سباحة الكرز (الزحف على البطن).
 في ضوء هدف الاختبار قام الباحث بالاطلاع والاستناد إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال سباحة الكرز لاختيار الاختبارات المناسبة لتحديد مستوى تعلم الأداء المهاري لسباحة الكرز، وقد اتفقت المراجع على جوانب الأداء المهاري لتحديد جوانب التعلم المختلفة، وكما تمثت في اختبار السجمة الأولى كاختبار معتمد في الاتحاد المصري لسباحة ضمن اختبارات النجوم الثلاثة والذي يشمل على (سباحة ٢٥ م ضربات رجلين باستخدام لوح الطفو - ٢٥ م ضربات ذراع أيمن - ٢٥ م ضربات كرز - المستوى الكلى للأداء المهاري) والذي وضعه الاتحاد المصري لسباحة بدرجاته المعيارية عام ٢٠٠٢م في إطار مشروع «النجوم الثلاثة» لتأهيل الناشئين لاعتمادهم نحو المشاركة في سباحة المنافسات لسباحة الزحف على البطن، تمهيدا لتقييم مستوى المهارات الأساسية في سباحة الكرز مرفق (٢).

رابعاً : الأجهز والأدوات التعليمية اللازمة لتنفيذ البرنامج التعليمي :

جهاز الرستاميتير لقياس الطول - ميزن لقياس الوزن - ساعة إيقاف - حمام سباحة تعليمي - صفارة - كور (ماء - يد - طائرة - سلة) - أطواق - شبكة كرة طائرة - مرمى مجهز - أحبال - كاميرا ديجيتال - cd

خامساً- الاستثمارات :

استمارة قياس معدلات النمو وتشمل (السن - الطول - الوزن) ومستوى الذكاء لعينة البحث. مرفق (١).

استمارة تقييم مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن، (اختبار السجمة الأولى) . مرفق (٢).

استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم مكونات واختبارات سرعة تعلم سباحة الزحف

على البطن مرفق (٦) .

الدراسة الاستطلاعية لبرنامج التعليمي :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من السبت ٢٩/٥/٢٠١٠م إلى الثلاثاء ١/٦/٢٠١٠م، على أطفال خارج عينة البحث بنادى المستقبل فى دمياط ، لبيحت ويهدف التأكد من صلاحية الأدوات والأجهز المستخدمة فى قياسات البحث، تجهيز أماكن إجراء القياسات الخاصة بالبحث والأماكن الخاصة بتطبيق البرنامج التعليمي والتعرف على مدى مناسبه لفدرات المبتدئين فى هذه المرحلة السنية ومدى فهمهم واستيعابهم له ، لذلك قام الباحث بتجريب بعض وحدات البرنامج على عينة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية لنفس المرحلة السنية من المبتدئين، وذلك بهدف التأكد من مدى مناسبة ومدى تفهم عينة البحث من المبتدئين لأجزاء البرنامج التعليمي واستيعابهم له .

وقد اتضح للباحث أهم النتائج التالية:

- ضرورة التحكم فى مستوى ومنسوب الماء داخل حمام السباحة التعليمي بحيث لا يتجاوز ٣٠سم فى بداية البرنامج ثم التدرج ليصل بنهاية البرنامج إلى واحد متر ، على أن يتف أفراد العينة على أرض الحمام دون وجود ماء فى فترة الصيانة وقبل بدء البرنامج لمحاكاة أداء المواقف التنافسية قيد البحث.

- ضرورة استخدام كور وأدوات بديلة (مينى) لتناسب مع طبيعة المرحلة السنية وإقامة مباريات تنافسية مبسطة مع وجود حافز مثال (الشبكة فى الكرة الطائرة والمرمى فى كرة اليد والماء ولحفنة فى كرة السلة والبالون).

- ضرورة دراسة طبيعة المرحلة السنية لعينة البحث لتوقوف على وسائل التعزيز والتحفيز على الأداء لكسب الثقة .

- مراعاة الفروق الفردية وبخاصة فى الجانب السيكلوجي والعمل على إدماج أطفال العينة فى

(١٢) أسبوعاً بإجمالي (٢٤) وحدة تعليمية ، وزمن الوحدة التعليمية (٩٠ ق) لمجموعة البحث .

محتوى الوحدة التعليمية :

وهي عبارة عن المادة العلمية الخاصة بالوحدة التعليمية والتي سيتم تقديمها من خلال هذه الوحدة ، وقد تم عرض البرنامج في صورته النهائية على السادة الخبراء ومن خلال آراء الخبراء تم تحديد التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية ، مع مراعاة أن يتم التدريس وفقاً للترتيب التالي (الإحماء - الإعداد البدني- المواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية - الجزء التعليمي - الجزء التطبيقي - الجزء الختامي) ، نموذج لوحدة تعليمية مرتفق (٨) .

١٢- القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام المواقف التنافسية لبعض أنواع الأنشطة الرياضية داخل الوسط المائي لمجموعة البحث ، قام الباحث بإجراء القياس البعدي متمثلاً في اختبار النجوم الثلاثة للاتحاد المصري في سباحة الزحف على البطن وذلك في الفترة من يوم الأربعاء ٨/١٠/٢٠١٠م وذلك بتصوير عينة التجربة الأساسية بكاميرا ديجيتال أثناء أدائهم اختبار النجمة الأولى لسباحة الزحف على البطن و إعطاء ثلاث محاولات لكل مهارة ، ثم وضعها على اسطوانة cd وإرسالهم إلى ثلاث محكمين معتمدين في الاتحاد المصري لسباحة مع استمارة تقييم مستوى تعلم المراحل الأساسية لسباحة الزحف على البطن . مرتفق (٢)

١٣- المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS في المعالجات الإحصائية وتمثلت في: (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار (ت).

النافس الجماعي.

البرنامج التعليمي : مرتفق (٩،٧)

١/٨- هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى إزالة الخوف والنوعون على الماء وسرعة تعلم السباحة للمبتدئين وذلك باستخدام المواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية داخل الوسط المائي وتم عرض الشكل العام لبرنامج على السادة الخبراء مرتفق (٤).

القياس القبلي :

قام الباحث بمحاولة إجراء قياس قبلي لمعرفة استجابة عينة البحث من المبتدئين وتقبلتهم للاختبارات المهارية في سباحة الزحف على البطن وذلك في الفترة ما بين يوم السبت ٥/٦/٢٠١٠م إلى يوم الأحد ٦/٦/٢٠١٠م. فأتضح عدم إمكانيتهم لتطبيق اختبارات النجمة الأولى لمراحل أداء سباحة الكرز فقام الباحث بتطبيق عدد «٢» وحدات تعليمية من خارج البرنامج العام في الفترة من ٨/٦/٢٠١٠م إلى ١٥/٦/٢٠١٠م لتعليم العينة أداء الاختبار، ثم قام عقب ذلك بالقياس القبلي لعينة البحث في الفترة من الأربعاء ١٦/٦/٢٠١٠م إلى الخميس ١٧/٦/٢٠١٠م وذلك بتصوير العينة وعرضها على cd لعدد ثلاثة من المحكمين المسجلين بالاتحاد المصري لسباحة . مرتفق (٥)

التجربة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية للبحث على عينة البحث باستخدام السيناريو المسبق لبرنامج التعليمي بأسلوب (المواقف التنافسية لبعض الرياضات داخل الوسط المائي) ، وقد تم تطبيق البرنامج وفقاً لمحتوى الذي تم تحديده من قبل بحيث تم تفسين تعليم مهارات سباحة الزحف على البطن داخل الوحدات التعليمية مرتفق (٧) ، وذلك خلال الفترة من يوم السبت ١٩/٦/٢٠١٠م إلى يوم الثلاثاء ٧/٩/٢٠١٠م بواقع (٢) وحدة أسبوعياً السبت والثلاثاء من كل أسبوع، لمدة

عرض نتائج البحث ومناقشتها :

أولاً - عرض نتائج البحث :

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق في القياس القبلي في اختبار النجمة الأولى لتقييم مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن) ن = ١٠

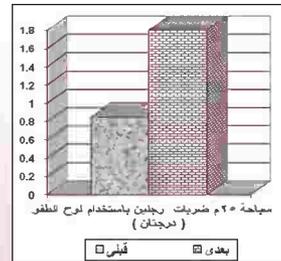
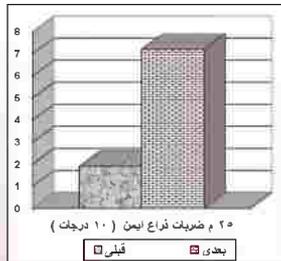
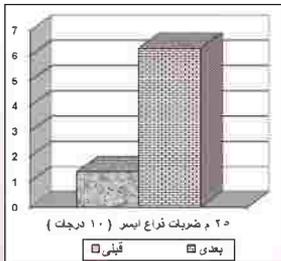
البيانات الإحصائية للتوصيف				متغيرات التقييم
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
٠,٤٣٤	٠,٣٣٧	١	٠,٨٥٠	سباحة ٢٥ م ضربات رجلين باستخدام لوح الطفو
٠,١٦٦	٠,٧٣٨	٢	١,٩٠٠	٢٥ م سباحة ضربات ذراع أيمن
١,٧٧٩	٠,٨٤٣	١	١,٤٠٠	٢٥ م سباحة ضربات ذراع أيسر
٠,٤٣٤	٠,٦٧٥	٢	١,٧٠٠	٢٥ م سباحة كروز
٠,٢٥٠-	١,٣٧٥	٦	٥,٨٥٠	المستوى الكلي للأداء المهاري

قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 0.2 وتغرب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في تقييم مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن) قبل التجربة.

يتضح من جدول (٣) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في (تقييم مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن) قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠,٢٥٠ إلى ١,٧٧٩) مما يدل على أن الفياسات المستخلصة

جدول (٤) الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في اختبار النجمة الأولى لتقييم مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن) ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة « ت »	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		البيانات الإحصائية
		±ع	س	±ع	س	±ع	س	
١١١,٧٦٥	* ١٠,٥٨٥	٠,٢٨٤	٠,٩٥٠	٠,٣٥٠	١,٨٠٠	٠,٣٣٧	٠,٨٥٠	سباحة ٢٥ م ضربات رجلين باستخدام لوح الطفو
٣٧٨,٩٤٧	* ١٣,٣٩٠	١,٢٥٢	٥,٣٠٠	١,٢٢٩	٧,٢٠٠	٠,٧٣٨	١,٩٠٠	٢٥ م سباحة ضربات ذراع أيمن
٣٥٠,٠٠٠	* ١٢,٠٤٣	١,٢٨٧	٤,٩٠٠	١,٤١٨	٦,٣٠٠	٠,٨٤٣	١,٤٠٠	٢٥ م سباحة ضربات ذراع أيسر
٢٤٧,٠٥٩	* ٢١,٠٠٠	٠,٦٣٢	٤,٢٠٠	١,١٩٧	٥,٩٠٠	٠,٦٧٥	١,٧٠٠	٢٥ م سباحة كروز
٢٦٢,٣٩٣	* ١٨,٧١٨	٢,٥٩٣	١٥,٣٥٠	٣,٨٤٦	٢١,٢٠٠	١,٣٧٥	٥,٨٥٠	المستوى الكلي للأداء المهاري



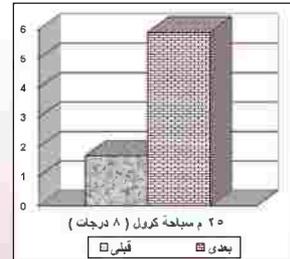
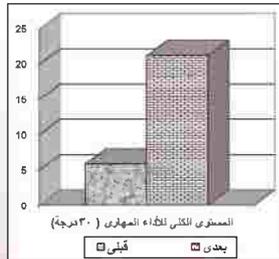
ثانياً مناقشة نتائج البحث :

يتضح من جدول (٤) و الشكل البياني رقم (١) والخاص بالفرزق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن) لمجموعة البحث التجريبية وجوز فرزق معنوية بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع متغيرات التقييم حيث بلغت قيمة ت ما بين (١٠,٥٨٥ إلى ٢١) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن % ما بين ١١١,٧٦٥ في سباحة ٢٥م ضربات رجلين باستخدام لوح الطفو إلى ٢٥٠% في ٢٥م ضربات ذراع أيسر) ، كما يتضح أيضاً من الجدول (٤) أنه توجد فرزق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياسات البعدية (لمجموعة التجريبية) في كل من سباحة ٢٥م ضربات رجلين باستخدام لوح الطفو ، ٢٥م ضربات ذراع أيمن ، ٢٥م ضربات ذراع أيسر ، ٢٥م سباحة كرزل ، المستوى الكلى للأداء المهارى عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وهذا يعنى أن النتائج البعدية افضل من النتائج القبلية لعينة قيد البحث في مقياس اخبار الجمة الأولى في السباحة ، حيث أن أسلوب التعلم باستخدام المواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية داخل الوسط المائى الضحل كان له الأثر الإيجابى على سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن ، وهذا يتفق مع كل من ، أحمد مصطفى السونى (٨٦) ، محمد عبد الرؤوف (١٣) ، محمد مصطفى الديب (١٤) شريف عبد الغنى (٧) حيث أن الأساليب

وطرقت التدريس المختلفة أهمية بالغة على اتجاهات الأطفال نحو المادة والتعلم . كما يتضح أيضاً أن الأسلوب التعليمى المنبع قد أثر بشكل إيجابى ووضح في التقدم وهذا ما أكدته نسبة التحسن المينة حيث ساهم بنصيب وافر على التطبيع مع الوسط المائى وتنمية وتطوير مهارات وقدرات المبتدئين من الإحجام التام، وهذا يتفق مع كل من محمود رجائى (٩)، مرتقت سمير (١٠) ، حيث أن لطرقت وأساليب التدريس أهمية بالغة فى العملية التعليمية وأن الطرقت والأساليب تؤثر على سرعة التعلم وعلى درجة الإشباع .

كما يعزز الباحث ذلك إلى أن اكتساب المهارات والتعود على ظررف ومواقف مماثلة لهدف المواقف الأصلية تسهم فى القدرة على تطوير مستوى الأداء المهارى وعلى اتجاهات المبتدئين فى السباحة نحو ممارسة النشاط الرياضى .

راتيجان (٢٠) ، اليزيبت ستان (٢٣) حيث توصلوا إلى أن أسلوب التعلم باستخدام المواقف التنافسية من الأساليب الفعالة التى أدت إلى تحسن فى تعلم المهارات الحركية لسباحة الزحف على البطن وعلى اتجاهات المبتدئين قيد البحث نحو ممارسة النشاط الرياضى ، وهذا يتفق مع كل من دوت عبد الرحمن (٤)، نرمين فكرى الغمى (١٧) أن أسلوب المنافسات يسهم وبنصيب وافر على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد ، كما يعزز الباحث ذلك إلى أن أسلوب المنافسات أدى إلى تحسن فى جميع متغيرات البحث مما أثر على الواحى الوجدانية والمهارية مما يشير إلى مدى أهمية أسلوب المنافسات فى العملية التعليمية ، بذلك يكون تحقق الفرض الذى ينص على أنه: توجد فرزق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القياس القبلى و القياس البعدي) لصالح القياس البعدي لمجموعة التجريبية من المبتدئين قيد البحث فى سرعة تعلم المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن قيد البحث لصالح القياس البعدي.



الاستخلاصات

من خلال النتائج المنحصل عليها يمكن استخلاص ما يلي :

- 1- أن استخدام المواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية داخل الوسط المائي الضحل هي أساليب فعالة ولها نتائج أفضل في تعلم وتحسين المهارات الأساسية لدى بعض المبتدئين والمحجمون عن تعلم سباحة الزحف على البطن .
- 2- أن استخدام المواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية داخل الوسط المائي الضحل هي أساليب فعالة ولها نتائج أفضل في تحسن مستوى الحالة التعليمية والسيكولوجية والبدنية لدى بعض المبتدئين والمحجمون عن تعلم السباحة بشكل أسرع .
- 3- تنامي اتجاهات المبتدئين والمحجمون بعد تطبيق المواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية داخل الوسط المائي الضحل نحو ممارسة السباحة والنشاط الرياضي عامة .

التوصيات

في حدود عينة وإجراءات البحث وانطلاقاً مما تشير إليه الاستخلاصات المستخدمة من التحليل الإحصائي يوصى الباحث بالتوصيات التالية :

- 1- دعوة الفائزين على تدريس التربية الرياضية إلى العمل على نشر أسلوب التعلم التنافسي في المدارس وكليات التربية الرياضية لما له من أثر فعال في عملية التعلم .
- 2- تدريب الطلاب بكليات التربية الرياضية على استخدام استراتيجيات التنافس في المواقف التعليمية، ومتابعتهم في ذلك أثناء التربية العملية .
- 3- قيام الفائزين على برامج التربية الرياضية بتدريب طلابهم على استخدام التعلم التنافسي وتشجيعهم على تحمل المسؤولية تجاه أنفسهم ، والإيجابية وتبادل المنفعة والعمل بروح الحماس
- 4- إجراء دراسات مشابهة لمعرفة مدى فاعلية الأسلوب المستخدم على مبتدئين لمراحل سنوية أخرى وأنشطة رياضية أخرى .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- 1- أحمد محمد طاهر هاشم : تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على تسمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لاشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، ٢٠٠٦ م .
- 2- حاتم حسين الدرينى : أثر تفاعل مستويات مختلفة من الاتجاه التنافسي مع المعالجة التنافسية على الأداء فى السباحة، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٠ م .

تابع قائمة المراجع

- ٣- خالد عبد الفناح عبد البور : تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية بالاتجاه المفرز والمركب على بعض الفدرات البدنية والوظيفية لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المصورة ، ٢٠١٠ م .
- ٤- دوات عبد الرحمن عبد القادر : أثر تدريس منهج كرة السلة بأسلوب المنافسات الرياضية على المستوى الحركي والمعرفي لطبقة المرحلة الثانوية ، دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد التاسع ، العدد الثالث ، ١٩٩٤م .
- ٥- ديفيد جونسون، روجر جونسون : التعلم الجماعي والفردي ، ترجمة رفعت محمود بهجت، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٨م .
- ٦- رحاب محمد محمود : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمارينات المنافسة على مستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة ، المؤتمر العلمي رياضة الجامعات العربية ، ٢٠١٠ م .
- ٧- شريف عبد الغنى الشرييني خصائص النمو المهني لمدرسي التربية الرياضية وعلاقتها بمستوى اللياقة البدنية والمهارية والمعرفية والانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الميا، ٢٠٠٠م .
- ٨- محبات ابو عميرة : تجريب استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني الجمعي والتعلم الجمعي في تعليم الرياضيات لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة ، مجلة دراسات في مناهج وطرق التدريس ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد ٤٤ ، ١٩٩٧م .
- ٩- محمود رجاى محمد : فاعلية استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على تعلم بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالميا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٩٦م .
- ١٠- مرفت سمير حسين : أثر استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالميا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الميا ، ١٩٩٩م .
- ١١- محمد أحمد محمد سالم : أثر المزوجة بين أسلوب التعلم التعاوني الجمعي والتعلم التنافسي الجمعي فى تعليم الرياضيات لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير كلية التربية ، جامعة المنوفية ، ١٩٩٦م .
- ١٢- محمد حسين محمد عبد المعيم : تدريس السباحة فى مناهج التربية الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٩ م .
- ١٣- محمد عبد الرؤف ، حسن العطار : فاعلية استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني فى تدريس الفيزياء على تنمية مهارات عمليات العلم التكاملية والاتجاه نحو المادة لدى طالبات الصف الأول الثانوى ، مجلد كلية التربية بينها ، جامعة الزقازيق، المجلد ٧ ، العدد ٢٤ ، ١٩٩٦م ، ص ٢١٧ - ٢٥٣ .
- ١٤- محمد مصطفى الديب ، أسماء عبدالعال الجبرى الاتجاه الإنمائى لتعاون والتنافس والفرنية لدى التلاميذ فى مراحل تعليمية وثقافية مختلفة من الجسدين، مجلة دراسات تربوية ، كلية التربية ، المجلد ١٠ ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٤م .

تابع قائمة المراجع

- ١٥- محمد كمال الدين الباروني : تأثير وحدة دراسية باستخدام دمج التدريس النظري الميداني بالنطبيق العملي على النحصيل المعرفي ومستوى أداء الطلاب على جهاز الحركات الأرضية ، المؤتمر العلمي رياضة الجامعات العربية ٢٠١٠ م .
- ١٦- مديحة محمود عبد الفوى : فاعلية برنامج مقترح باستخدام المواقف التنافسية فى الجيمبار وتأثيره على بعض القدرات الإدراكية و الحركية والمهارية والشايط الزئد لمرضى متلازمة داون ، المؤتمر العلمي رياضة الجامعات العربية ٢٠١٠ م
- ١٧- نرمن فكرى الغنمى : تأثير استخدام التعلم بأسلوب المنافسات على المستوى البدنى والمهارى والمعرفى فى كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية لبيئات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٩ م .
- ١٨- ياسمين زيدان حسن : فعالية استخدام استراتيجيات التعلم التعاونى الجمعى والتنافسى الفردى على تحصيل الرياضيات وتخفيف الفئق الرياضى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى ، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، العدد الثانى ، مجلد ١١ ، ١٩٩٧م .
- ١٩- وايد إبراهيم محمد: أثر استخدام أسلوب الواجبات الحركية على تعلم مهارة التصويب فى كرة السلة فى ضوء إستراتيجية كبير ، المؤتمر العلمى لرياضة الجامعات العربية ، ٢٠١٠ م .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 19-Archer , C. R. competition and copmrasion : The effects cf performance outcome and performance situation on self esteem. Dissertation Abstracts International 1998.
- 20--Rattigan P. J.A. study cf the effects cf cooperative , competitive and individualitic goal structures on skill development, effect and social integration in physical education classes. Doctoral Dissertation, 1997,univ.cf Minnessota (Microfilm)
- 21-Larue, Jacques; Letourmy , Catherine . & Lescafff, Christine. Competition and ir,formation processing ; A test cf Sander's energetic cognitive model stress and performance. J. cf sport & Exercise Psychology 1996.
- 22 -Rees , R. & Segal, M. Intagroup competition, equity and interpersonal attraction . Psychosocial Abstracts1999.
- 23-Stanne , Mary Elizabeth. The impact cf social interdependence on motor achievement, social and self-acceptance .A meta analysis. UMI Dissertiat Services 1996.

تأثير استخراجه

التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية

على التركيب الجسمي وذكاة الصريات في التنس

د/ مبارك عبدالرضا على رضا

أستاذ مشارك تدريب رياضي ألعاب المضرب - رئيس قسم التربية البدنية والرياضة
كبة التربية الأساسية - الهيئة العامة لتعليم النطيقى والتدريب - دولة الكويت

المقدمة ومشكلة البحث

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتمامها ببناء الإنسان الجديد ، فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها رعة الأداء البدني والإعجاز الإنساني لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها ، فالأرقام التي تسجل الآن والمستويات التي نجح الرياضيون في أدائها أصبحت تجسيدا حيا لقدرة الإنسان على أداء معجزات تخطت الممكن إلى ما كان يعتقد البعض أنه غير ممكن، فصعود البطل على منصة التتويج يعتبر إشهاراً علنياً للاعب ممتاز ومدرب موهوب وعلم خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية مؤهلة ، فالأمر لم يعد عشوائيا بل أصبح على درجة عالية من التقنين والدقة (١١: ٥٠) .

يؤدى إلى تيبس العضلات ونقص المرنة والنوافق العضلى العصبى والتأثير سلبيا على بعض المهارات الحركية ، ولكن كشفت الأبحاث العلمية الحديثة عن عدم صحة هذه المفاهيم وأصبح التدريب بالأثقال يحتل دوراً مهماً فى برامج التدريب الموجهة لإعداد اللاعبين فى مختلف الأنشطة الرياضية (١٦: ١٤) .

وتدريبات الأثقال عديدة ومتنوعة وتقدمية قدم الإنسان وجرت العادة على استخدام تدريبات المقاومة لتنمية القوة العضلية، كما أصبح من المعروف أن استخدام هذه التدريبات يؤدى إلى تنمية القدرة العضلية والسرعة والتحمل هذا بالإضافة إلى زيادة النغمة العضلية والمساعدة على تجنب الإصابات

وفقد تطور علم التدريب الرياضى بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التى شملت الجوانب المخنفة للإعداد الرياضى كالجانب البدنى والفسى والمهارى والفسى والعتنى والخططى والطب الرياضى مما أدى إلى تطور الأداء الرياضى على مر السنين بشكل مطرد. ومذهل فى مختلف الأنشطة الرياضية (١٦: ٣٠) .

والإعداد البدنى أهم مقومات النجاح فى إظهار النشاط الحركى فى صورة متكاملة لما يحتويه من التمرينات الخاصة التى تناسب من حيث عملها العضلى مع النشاط الممارس (٧: ٣٣) .

والتدريب بالأثقال ظل لسنوات عديدة يرتبط ببعض المفاهيم الخاطئة لاعتقاد الرياضيون بأنه

تعتمد عليها الحركة أو الممارسة الرياضية ، والقوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص المهمة فى ممارسة الرياضة ، وهى تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الجهد والمهارات المطوية ، وتعتبر واحدة من أهم العوامل الديناميكية للأداء الحركى وتعتبر سبب التقدم فى الأداء وكمية القوة فى الأداء الحركى قد تكون بسيطة أو كبيرة حيث يتوقف ذلك على كمية المقاومة وعلى دوام برنامج التدريب (١٣٠:١٢٠) .

ويرى « محمد علاوى » (١٩٩٢) أن عملية الإعداد المهارى تعتبر من العمليات التى تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التى يستخدمها الفرد: خلال المنافسات الرياضية ومحاولة إنفانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية، والإنفان فى المهارات الحركية بعد الهدف النهائى لعملية الإعداد المهارى ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضى ، ومهما انصف به من سمات خفية وإرادية فإنه يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإنفان النام للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه (١٣٠:١٢٠) .

ويشير « أبو العلا أحمد ، محمد حسانين » (١٩٩٧) أن مصطلح بناء الجسم يشير إلى مورفولوجية أو شكل الجسم أو تكوين الجسم ، ويعتبر قياس نمط الجسم أسلوب علمى مستخدم لوصف مورفولوجية الجسم على أساس كمى ، كما أن التكوين الجسمى مصطلح علمى يشير إلى نسب وجود الأجزاء الدهنية وللدهنية فى الجسم (١٣٠:١٢٠) .

ويشير « مثنى إبراهيم » (٢٠٠٤) أن تركيب الجسم لا يقل أهمية عن باقى مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة ومن خلال تحديد تركيب الجسم وتغيير نسب مكونات بعضها إلى بعض يمكن الحصول على البيانات الحفريقية المعبرة عن الصحة حيث تعد جزءاً من اللياقة الصحية وتتكون من القوة العضلية والنحمل العضلى والجهد الدورى النفسى والمرئزة وتركيب الجسم وهذا نستطيع رفع المستوى الصحى (١٣٠:١٢٠) .

ويرى « عويس الجبالى » (٢٠٠٠) أن المفائيس الجسمية تعتبر من الخصائص الفردية التى ترتبط بدرجة عالية بتحقيق المستويات الرياضية العالية فى بعض الرياضات (١٣٠:١٢٠) .

والمساعدة على احتفاظ العضلات بوظيفتها فى الأعمار المتقدمة، ويضيف أنه لا بد من أداء تدريبات الأثقال فى نفس الأوضاع التى يتخذها اللاعب فى أداء مهارات لعبته (١٣٠:٩٠) .

والتدريب بالأثقال يشتمل على الأشكال المخشمة من تمارين المقاومة المنغيرة والننى تطبيق بالأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال ومازالت الدراسات تجرى لنسقين استخدامه فى برامج الأنشطة المخشمة (١٣٠:٨٠) .

وتدريب الأثقال النفسيدى وضع أساساً لنمية القوة العضلية وقد تأكد فعاليتها لتحقيق هذا الغرض وبما أن القوة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة العضلية وتميئتها وبالتالي يؤدى إلى التأثير فى الأداء الديناميكي (١٣٠:٩٠) .

والتدريب بالأثقال أصبح له أهمية كبيرة فى برامج الإعداد البدنى، كما أنه عبارة عن برنامج لتدريبات يخشمن عن البرامج التشنيدية التى تعتمد على وزن الجسم وتلك لإمكانية زيادة المقاومة مما يزيد من فعالية التنمية العضلية (١٣٠:٢٢) .

والتدريب بالأثقال يكسب الأفراد اللياقة البدنية وغوائده لا تتوقف على إحداث تغيرات جسمية ظاهرية فقط بل أنها تكسب الأفراد الثقة بالنفس فى التعامل مع الآخرين وتحسين مستوى الطاقة، وتزيد من قدرة الأفراد على العمل ونمى العديد من أنشطة الحياة اليومية وكذلك يؤدى إلى زيادة قوة وتحمل العضلات وزيادة كفاءة الجهازين العضلى والعصبى وتحسن النعمة العضلية (١٣٠:٢٢) .

والأثقال الحرة لها فوائد متعددة من أهمها أنها قليلة التكاليف يسهل التعامل معها والمحافظة عليها، ويسمح بإمكان التنوع فى قيمة النفل ، وتستخدم فى عدد كبير ومتنوع من التدريبات وتساعد فى مشاركة العضلات المثبتة أو المساعدة وتثير الدوافع لدى الرياضيين وغير الرياضيين (١٣٠:٩٠) .

والقوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض صفات البنية كالسرعة والنحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التى يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابقة (١٣٠:١٢٠) .

وتكون القوة العضلية هى الأساس فى الأداء البدنى فإن لم تكن فلا أقل من أنها من أهم الدعائم التى

هدف البحث :

يهدف البحث الحالى إلى تصميم برنامج تدريبى باستخدام الأثقال لتنمية القدرة العضلية والنعرف على تأثيره على تركيب الجسم وبنية الضربات فى التنس .

فرض البحث :

فى ضوء هدف البحث يضع الباحث الفرض الآتية :

- توجد فرق دالة إحصائياً بين الفياس القبلى والبعدى لمجموعة التجريبية قيد البحث فى متغيرات تركيب الجسم ونى اتجاه الفياس البعدى .

- تختلف نسبة التحسن المنوية بين الفياس القبلى والبعدى لمجموعة التجريبية قيد البحث فى متغيرات تركيب الجسم .

- توجد فرق دالة إحصائياً بين الفياس القبلى والبعدى لمجموعة التجريبية قيد البحث فى دقة الضربات فى التنس ونى اتجاه الفياس البعدى .

- تختلف نسبة التحسن المنوية بين الفياس القبلى والبعدى لمجموعة التجريبية قيد البحث فى دقة الضربات فى التنس .

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

- برنامج التدريب بالأثقال *Weight Training Program* :

هو نظام لتدريب يتضمن أداء مجموعة من التمرينات تؤدى بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال أو أجهز الأثقال ونق شروط تتعلق بالأحمال التدريبية المناسبة لتطوير الصفات البدنية فى إطار البرنامج التدريبى الشامل (١٧، ٤٤٥) .

- مكونات الجسم *Body composition* :

هى مجموعة الأجزاء أو العناصر التى تشكل الكن عندما ترتبط مع بعضها كالعظام والعضلات والدهون ومن خلالها يتدر وزن الجسم من طريق قياس كتلة دهن الجسم وكتلة الجسم بدون دهن وهو أحد المؤشرات لكشف عن النياقة الصحية والبدنية (١٤، ١١٣) .

الدراسات السابقة :

دراسة « خالد عبادة » (١٩٩٧) (٢) بعنوان « تأثير برنامج لتدريب بالأثقال لتنمية القوة على أداء مهارة

ويشير « إبراهيم سعد زغول » (٢٠٠٢) إلى أن العديد من العلماء والباحثين فى المجال الرياضى أثبتوا أن هناك علاقة ارتباطية طرنية وثيقة بين المفائيس الجسمية والأجهز، ومستوى الأداء ، فنكل نشاط رياضى كمتطباته البدنية والمهارية والنفسية والخططية التى تختلف باختلاف النشاط من حيث مهارته وأدواته وأجهزه وكذلك شكل الأداء لهذا النشاط (٣) .

ورياضة التنس هى أحد الأنشطة التى وصلت إلى مستوى الضج والتقدم ، حيث احتت رياضية التنس خلال الأعوام القليلة الماضية مساحة إعلامية كبيرة على مستوى العالم ، فنقد عرفها الناس وأحبوها وتنبعوا أخبار أبطالها من خلال المجالات الإعلامية الخاصة برياضة التنس (٤) .

ومن خلال ما سبق يتضح للباحث أهمية التدريب باستخدام الأثقال وما له من قدرة عالية على تحسين مستوى الأداء لدى لاعبي التنس ، حيث أن تدريبات الأثقال تؤدى إلى تحسين مستوى الصفات الجسمية ومكونات الجسم وتعمل على قدرة العضلات على الوصول إلى أفضل مستوى أداء لها ومن ثم القدرة على أداء التدريبات المهارية على الشكل الأمش .

فهذا النوع من التدريبات لو أحسن استغلاله بجانب الشق البدنى سوف يؤدى إلى الوصول بلاعبى التنس إلى أفضل المستويات فى أداء المهارات الخاصة باللعبة وزيادة قدرتهم فى دقة أداء الضربات المخنفة ، ومذا من الأمور المهمة فى رياضة التنس نظراً لأنها تعتمد فى الشق الأول على دقة الضربات وقوتها وتأثيرها لتحقيق الأهداف الموعلة من اللعبة، ومن ثم وجب على المدربين والمسؤولين عن الحركة الرياضية الاهتمام بمثل هذا النوع من التدريبات لما لها من أثر فعال على الارتقاء بمستوى اللاعب ومن ثم الارتقاء بالرياضة عامة .

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة لم يجد الباحث - على حد علمه - أى دراسات قد تناوت وضع برنامج باستخدام التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية والنعرف على تأثيره على التركيب الجسمي وبنية الضربات فى التنس ، مما استرعى اهتمام الباحث حول القيام بإجراء هذه الدراسة .

أن من أهم المتغيرات الديناميكية تأثيراً فى درجة مستوى دقة أداء ضربة الإرسال المستقيم ومحصلة قوة مفصل الرسغ ليد للذراع الضاربة ومحصلة دفع القوة لمفصل رسغ اليد للذراع الضاربة من أهم القياسات الأنثروبومترية والطول الكلى للجسم وطول الذراع من أهم الصفات البدنية تأثيراً فى دقة الإرسال المستقيم .

دراسة « ليون ، لاريفير ، Leone, M & Larivier, G » (١٩٩٨) ^(٢٠) بعنوان « الخصائص الأنثروبومترية والحركية للاعبى النس الدويين»، واستهدفت الدراسة التعرف على الخصائص الأنثروبومترية الحيوية المميز، للاعبى النس الدويين، واستخدم الباحث الموهج الوصفى، وشملت على عينة قوامها ٢٥ لاعب من لاعبي النس الدويين، واستخدم الباحث المقابلة الشخصية والاستبيان والميزن الطبي وشرط قياس وجهاز قياس عرض الصدر والبرجل المفرج وريستامتر كأدوات لجمع البيانات، وكان من أهم النتائج أن من أهم الخصائص الأنثروبومترية والحركية للاعبى النس محيط العضد ومحيط الفخذ ومحيط السمنة والعضلة ذات الرأسين العضدية وطول الذراع وبسلك الدهن والمرنة والنحمل الهوائى والقدرة العضلية والسرعة والرشاقة .

دراسة « مرزان محمد صالح » (١٩٩٩) ^(١٥) بعنوان « التركيب البنائى لجسم وبعض القياسات الأنثروغسيولوجية كدالة صحية لساشرين وعلاقتها بمستوى الأداء فى رياضة النس »، واستهدفت الدراسة التعرف على التركيب الجسمى وبعض القياسات الأنثروغسيولوجية المميز للاعبى النس قيد البحث وأهمية التركيب الجسمى وبعض القياسات الأنثروغسيولوجية المساهمة فى مستوى أداء لاعبي النس قيد البحث، واستخدام الباحث الموهج الوصفى، وشملت على عينة قوامها ٢٢ لاعب تس تحت ١٦ سنة، واستخدام الباحث جهاز قياس السعة الحيوية للرتين (الأسبيريمتر) وشرط قياس وميزن طبي والبرجل المفرج والاستبيان والمقابلة الشخصية كأدوات لجمع البيانات، وكان من أهم النتائج تحديد أهم خصائص التركيب الجسمى والقياسات الأنثروغسيولوجية المميز،

الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضاً لمصارعين من ١٨-٢٠ سنة، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج المفرج لتدريب بالأطفال لنمية القوة على أداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضاً لمصارعين من ١٨-٢٠ سنة، واستخدام الباحث الموهج التجريبي، وشملت على عينة قوامها ٣٠ مصارع، وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياسات البعدية لقوة العضلية ومستوى الأداء المهارى قيد الدراسة .

دراسة « صبرى قطب » (١٩٩٧) ^(٢١) بعنوان « أثر برنامج مقترح لتدريب بالأطفال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين لمصارعين الكبار »، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج المفرج لتدريب بالأطفال على تنمية الصفات البدنية الخاصة (القوة القصوى والقوة المميز، بالسرعة وتحمل القوة) وفعالية الأداء المهارى لسقوط على الرجلين لمصارعين الكبار، واستخدام الباحث الموهج التجريبي، وشملت على عينة قوامها ٤٢ مصارعا من فريق كنية النربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، وكان من أهم النتائج حدوث تنمية فى الصفات البدنية الخاصة (قوة قصوى- قوة مميز، بالسرعة- تحمل قوة) وتطوير فعالية الأداء المهارى لسقوط على الرجلين .

دراسة « إيهاب عبد الفتاح » (١٩٩٨) ^(٢٢) بعنوان « النبؤ بدقة الإرسال المستقيم بدلالة بعض المتغيرات الديناميكية والقياسات الأنثروبومترية والقوة المميز، بالسرعة للاعبى النس »، واستهدفت الدراسة التعرف على نسبة المساهمة فى كل من المتغيرات الديناميكية والقياسات الأنثروبومترية والقوة المميز، بالسرعة قيد البحث فى دقة أداء ضربة الإرسال المستقيم فى النس ووضع معادلة تنبؤية بدقة الإرسال المستقيم فى النس، واستخدام الباحث الموهج الوصفى، وشملت على عينة قوامها ١٠ لاعبين لمرحلة السنية من ١٦ : ١٨ سنة، واستخدام الباحث المقابلة الشخصية والاستبيان لتحديد القياسات الأنثروبومترية الخاصة للاعبى النس وشرط قياس والبرجل المفرج وميزن طبي وقمعاغ تدريب كأدوات لجمع البيانات، وكان من أهم النتائج

خطة وُجِراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باتباع القياس القبلي والبعدي لها .

مجتمع وعينة البحث :

يتمش مجتمع البحث في لاعبي التنس بنادي كاظمة الكويتي والذين تتراوح أعمارهم من ١٦ : ١٨ سنة لموسم الرياضى ٢٠١٠ / ٢٠١١م (والبالغ عددهم ٥٠) خمسون لاعباً ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ قوامها (٢٠) عشرون لاعباً .

تجانس أفراد العينة :

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمجموعة التجريبية قيد البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة فى ضوء السن والطول والعمر التدريبي ومتغيرات تركيب الجسم ودقة الضربات، والجدول (١) يوضح ذلك .

للاعبي التنس ، ترتيب متغيرات التركيب الجسمي والقياسات الأنثروبومترية حسب مساهمتها فى مستوى الأداء للاعبى التنس قيد البحث ، يمكن التنبؤ بمستوى الأداء عن طريق متغيرات البحث وهى نسبة الدهون وطول الفخذ والساعد ومحيط الصدر ومعامل البيض والقدرة الهوائية .

دراسة « كوهين وآخرون Cohen, D. B » (٢٠٠١) (١٤) بعنوان «دراسة العوامل البدنية والمورفولوجية المؤثرة على ضربة الإرسال فى التنس» ، واستهدفت الدراسة تحديد العلاقة بين القياسات الأنثروبومترية والعوامل البدنية لطرف العلوى وبين سرعة ضربة الإرسال فى التنس ، وستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وشملت على عينة قوامها ٤٠ لاعباً من لاعبي المطفة الأمريكية لتنس (المستوى المحسى) ، وستخدم الباحث الاستبيان وأقماع التدريب وساعة إيقاف وتخطيط قياس والأسبيروميتر كأدوات لجمع البيانات ، وكان من أهم النتائج وجود علاقة بين سرعة الإرسال وكن من عامل المرزنة لطرف العلوى متمثلاً فى رنغ اليد وقبض ووسط الكتفين وزوية دورانه ، وعامل الأطوال لطرف العلوى والأعراض والمحيطات .

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية فى السن والطول والعمر التدريبي ومتغيرات تركيب الجسم ودقة الضربات (ن=١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
تركيب الجسم	السن	١٧,١٥	١٧,٠٠	٠,٨١	٠,٣٠-	
	الطول	١٧٩,٦٠	١٧٩,٥٠	٢,١٦	٠,٣٣-	
	العمر التدريبي	٢,٣٠	٢,٠٠	٠,٨٠	٠,٧٤-	
	وزن الجسم	٧١,٤٠	٧١,٥٠	١,١٤	٠,٠٤-	
	طول الطرف العلوى	٥١,٤٥	٥١,٥٠	٠,٦٠	٠,٥٨-	
	طول الذراع	٧٥,٤٥	٧٥,٠٠	٠,٩٤	٠,١٦-	
	طول العضد	٣٠,٠٥	٣٥,٠٠	٠,٦٩	٠,٠٦-	
	طول الساعد	٢٥,٢٠	٢٥,٠٠	٠,٧٧	٠,٣٧-	
	طول الكف	١٩,٠٥	١٩,٠٠	٠,٧٦	٠,٠٩-	
	طول الطرف السفلي	٩٤,٠٥	٩٤,٠٠	١,٢٨	٠,١٠-	
	طول الفخذ	٤٥,٥٥	٤٦,٠٠	٠,٧٦	٠,٥٩-	
	طول الساق	٤٠,٥٥	٤١,٠٠	٠,٥١	٠,٢٢-	
	عرض الصدر	٣٢,٢٠	٣٢,٠٠	٠,٨٣	٠,٤١-	
	عرض المنكبين	٢٨,٥٥	٢٩,٠٠	٠,٦٩	٠,٢٠-	
	محيط العضد	٢٦,٨٥	٢٧,٠٠	٠,٧٥	٠,٢٦-	
	محيط الصدر	٨٠,٩٥	٨١,٠٠	١,٠٥	٠,٤١-	
	محيط الفخذ	٤٩,٥٥	٤٩,٠٠	٠,٦٩	٠,٨٩-	
	محيط الساق	٣٣,٥٥	٣٣,٠٠	٠,٦٩	٠,٨٩-	
	دقة الضربات	ضربة الإرسال	٨٨,٩٥	٨٩,٠٠	١,٠٥	٠,٥٠-
		الضربة الأرضية الأمامية	٨٩,٤٥	٩٠,٠٠	١,٣٢	٠,٠٣-
الضربة الأرضية الخلفية		٨٢,٨٥	٨٣,٠٠	١,٣٩	٠,١٧-	
الضربة الطائرة الأمامية		١٤,٨٠	١٥,٠٠	٠,٧٠	٠,٢٩-	
الضربة الطائرة الخلفية		١٤,٤٠	١٤,٠٠	٠,٧٥	٠,٠٣-	
الضربة الساحقة		١٦,٩٥	١٧,٠٠	١,٠٥	٠,٨٠-	

يتمتع من جدول (١) ما يلي :

- تراوحت معاملات اللنواء لمجموعة النجريبية ما بين (٠,٨٠، ٠,٨٩) أي أنها انحصرت ما بين (٣+، ٣-) مما يشير إلى أنها تقع داخل المحنى الاعتدالى وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

ثالثاً : اختبارات دقة الضربات فى التنس :

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة توصل الباحث إلى أهم اختبارات دقة الضربات تتمثل فى :

- ضربة الإرسال .
- الضربة الأرضية الأمامية .
- الضربة الأرضية الخلفية .
- الضربة الطائرة الأمامية .
- الضربة الطائرة الخلفية .
- الضربة الساحقة .

وقد تم عرض تلك الاختبارات ملحق (٢) على مجموعة من السادة الخبراء قوامها (٥) خمسة خبراء لديهم خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات فى المجال ملحق (١) ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى مناسبة تلك الاختبارات لطبيعة البحث .

المعاملات العلمية للاختبارات فى البحث الحالى

أ - الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق المرزق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى ، وتلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٢) اثنى عشرة لاعباً من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول (٢) يوضح النتيجة .

جدول (٢) دلالة الفرق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى فى الاختبارات قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة z	الربيع الأعلى (ن = ٣)		الربيع الأدنى (ن = ٣)		الاختبارات
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
٠,٠٤٣	٢,٠٢	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	ضربة الإرسال
٠,٠٤٦	١,٩٩	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	الضربة الأرضية الأمامية
٠,٠٤٣	٢,٠٢	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	الضربة الأرضية الخلفية
٠,٠٤٣	٢,٠٢	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	الضربة الطائرة الأمامية
٠,٠٤٣	٢,٠٢	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	الضربة الطائرة الخلفية
٠,٠٤٣	٢,٠٢	١٥,٠٠	٥,٠٠	٦,٠٠	٢,٠٠	الضربة الساحقة

قيمة (Z) الجدولية عند (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتمتع من جدول (١) ما يلي :

- تراوحت معاملات اللنواء لمجموعة النجريبية ما بين (٠,٨٠، ٠,٨٩) أي أنها انحصرت ما بين (٣+، ٣-) مما يشير إلى أنها تقع داخل المحنى الاعتدالى وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

وسائل جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة، والأدوات :

- ميزان طبى لقياس الوزن لأقرب كجم.
- مقياس الطول Rest meter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب ١ سم.
- ساعة إيتاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ / ث.
- شريط قياس (لأقرب سم) .
- بارات أطفال .
- طارات أطفال .
- ملعب تنس مزرى بالشبكيك والكرات .

ثانياً : متغيرات تركيب الجسم :

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة توصل الباحث إلى أهم متغيرات تركيب الجسم والى تتمثل فى :

- وزن الجسم .
- طول الذراع .
- طول الساعد .
- طول الطرف السفلى .
- طول الساق .
- عرض الكتفين .
- محيط الصدر .
- محيط الجسم .
- طول العضد .
- طول الكف .
- طول المخذ .
- عرض الصدر .
- محيط العضد .
- محيط الصدر .
- محيط الساق .

وقد تم عرض تلك المتغيرات ملحق (٢) على

طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (١٢) اثنى عشر لاعباً ثم أعاد التطبيق على نفس العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول (٣) توضح ذلك .

يتضح من جدول (٢) ما يلى :
توجد فرق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى فى اختبارات دقة الضربات فى التنس وإصالح الربيع الأعلى ، وهذا يعنى أن الاختبارات قادرة على التمييز بين المجموعات المختلفة .
ب - الثبات :
لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث

جدول (٣) معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لاختبارات دقة الضربات فى التنس (ن = ١٢)

قيمة ر	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
٠,٩٣	١,٣٧	٨٩,٣٣	١,٣٨	٨٩,٤٢	ضربة الإرسال
٠,٩٦	١,٥١	٨٩,٤٢	١,٧٣	٨٩,٥٠	الضربة الأرضية الأمامية
٠,٩٣	١,٣٨	٨٣,٤٢	١,٤٥	٨٣,٥٠	الضربة الأرضية الخلفية
٠,٩٠	١,١٩	١٤,٨٣	١,٠٨	١٤,٩٢	الضربة الطائرة الأمامية
٠,٩٥	٠,٨٩	١٤,٣٣	٠,٩٠	١٤,٤٢	الضربة الطائرة الخلفية
٠,٩٠	١,١٣	١٧,٠٠	١,١٦	١٦,٩٢	الضربة الساحقة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

- مساهمة كافة محتويات وحدة التدريب على تحقيق أهدافها بما فى ذلك الإحماء والتهديئة .
- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيكه وأهدافه بكل دقة .
- مراعاة النموذج خلال البرنامج فى المراحل والأسابيع والأيام والوحدات التدريبية .

ثانياً : الأسس الخاصة :

- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبى .
- تحديد الأغراض الفرعية .
- اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج .
- تمرينات للإحماء والإطالة .
- تمرينات للياقة البدنية الخاصة .
- تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء للس لمهارات قيد البحث .
- تمرينات لتهديئة والاسترخاء .
- تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة - التكرارات - الحجم - فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية لتدريب الرياضى .
- بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد .
- استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة .
- استخدام وسائل التوفيق للتعرف على مدى تقدم البرنامج .

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لاختبارات دقة الضربات فى التنس ما بين (٠,٩٦:٠,٩٠) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

رابعاً : برنامج التدريب بالانتقال المقترح :

الهدف من البرنامج :

رفع مستوى دقة الضربات فى التنس وتحسين متغيرات تركيب الجسم من خلال استخدام التدريب بالانتقال .

أسس وضع البرنامج :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة أمكن الباحث أن يستخلص الأسس التى سوف يبنى عليها البرنامج وهى :

أولاً : الأسس العامة :

- ملائمة البرنامج لمرحلة السنية المشتركة فى البحث .
- الاستعانة ببعض البرامج التى وضعت فى المجال لعدد من الدراسات .
- توافر عوامل الأمن والسلامة .
- مراعاة التدرج فى حمل التدريب .
- تطبيق مبدأ الاستمرارية فى التدريب .
- تطبيق مبدأ التدرج فى الحمل التدريبى .
- تحديد وجبات وحدة التدريب اليومية .

- قام الباحث بإجراء الفياسات الفبلية لعينة البحث لمعرفة مواطن القوة والضعف بهدف التعرف على الجوانب المهارية ورضع السب المنوية لأحمال التدريب.
- قام الباحث بعرض استمارة استطلاع رأى الخبراء فى رياضة النس بهدف :
 - مدة تنفيذ البرنامج الكلية .
 - عدد الوحدات الأسبوعية .
 - زمن الوحدة التدريبية .
 - عدد أسابيع الإعداد العام .
 - عدد أسابيع الإعداد الخاص .
 - الشدة العامة المقترحة للبرنامج .

الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح :

- فترة البرنامج التدريبي المقترح (١٠) أسابيع.
- عدد مرات التدريب فى الأسبوع (٣) أيام بواقع وحدة تدريبية يوميا .
- يستخدم الباحث البرنامج الهرمى ل ويستكوت Westcott لتطوير مكونات اللياقة البدنية الخاصة (نحمل القوة- القوة المميزة، بالسرعة- القوة الفصوى) ويكون البرنامج الهرمى من ثلاث مجموعات لكن تمرين ، وتكمن فلسفة هذا البرنامج فى استخدام الزيادة التدريجية للثقل لنقص التكرارات. وذلك على النحو التالى : (ملحق ٤)

الأسبوع الأول : أداء ثلاث مجموعات بثقل ٣٠٪ و ٥٠٪ و ٧٠٪ من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ٢٠ ، ١٠ ، ٣ على التوالي لكن تمرين من تمارينات الأثقال .

الأسبوع الثانى : أداء ثلاث مجموعات بثقل ٣٠٪ و ٥٠٪ و ٧٠٪ من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ٢٥ ، ١٥ ، ٥ على التوالي لكن تمرين من تمارينات الأثقال .

الأسبوع الثالث : أداء ثلاث مجموعات بثقل ٣٠٪ و ٥٠٪ و ٧٠٪ من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ٣٥ ، ٢٠ ، ٦ على التوالي لكن تمرين من تمارينات الأثقال .

الأسبوع الرابع : أداء ثلاث مجموعات بثقل ٤٠٪ و ٦٠٪ و ٨٠٪ من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ٢٠ ، ٦ ، ٢ على التوالي لكن تمرين من تمارينات الأثقال .

الأسبوع الخامس : أداء ثلاث مجموعات بثقل ٤٠٪ و ٦٠٪ و ٨٠٪ من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ٢٥ ، ٧ ، ٣ على

- كما حدد الباحث بعض المعايير للبرنامج :
 - التأكد من سلامة وصحة اللاعبين .
 - مراعاة توافر مكان فسيح لتوفير عامل الأمن والسلامة
 - توافر الأدوات والأجهز اللازمة لتنفيذ البرنامج .
 - توفير الإسعافات الأولية لاستخدامها عند الحاجة .
 - مراعاة مبدأ المرونة المرنية لكن لاعب وإذا وضع البرنامج التدريبي المقترح بصورة فنية حيث يكون حمل التدريب مبنيا على اختبار الحد الأقصى للأداء لكن لاعب فى عينة البحث.
 - يتم تنفيذ نشاط الإحماء فى الوحدات التدريبية للبرنامج بحمل هوأى شدته من ٣٠-٥٠٪ لتهيئة الجسم وتشيط الدورة الدموية .
 - يتم خلال تطبيق البرنامج التدريبي تثبيت كل من (زمن الوحدة التدريبية - عدد الوحدات المطبقة خلال البرنامج - محتوى جزء الإحماء - محتوى جزء الإعداد البدنى العام - محتوى الجزء الاساسى - محتوى الجزء الخنامي) .

- يستغرق تطبيق البرنامج ١٠ أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية فى الأسبوع ، وذلك بالتدريب أيام الأحد ، الثلاثاء ، الخميس من كل أسبوع .

خطوات وضع البرنامج :

تم اتباع الخطوات التالية لوضع البرنامج التدريبي :
المسح المرجعى للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة والمتعلقة برياضة النس لتحديد أهم متغيرات تركيب الجسم ووقه الضربات فى رياضة النس .
عرض متغيرات تركيب الجسم ووقه الضربات فى النس على السادة الخبراء لتحديد أكثرها أهمية بالسبة للاعبى النس .

عرض البرنامج التدريبي المقترح (ملحق ٣) على مجموعة من السادة الخبراء لتعرف على صدق محتوى البرنامج فيما وضع من أجله ، وكذلك تحديد الزمن الكى للبرنامج وزمن وحدة التدريب اليومية وعدد مرات التدريب فى الأسبوع .

تصميم البرنامج :

- قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المتعلقة الخاصة بالتدريب الرياضى بصفة عامة وتدريب النس بصفة خاصة وأيضا المقابلات العلمية مع الخبراء من رياضة النس بحيث يتناسب البرنامج مع مستوى الحالة التدريبية والمرحلة السنية لعينة البحث .

تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وذلك خلال الفترة من ٢٠١١/١٠/١م وحتى ٢٠١١/١٢/١٥م .

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية وذلك يوم ١٦ / ١٢ / ٢٠١١م .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

- المتوسط الحسابي . - الوسيط .
- الانحراف المعياري . - معامل الالتواء .
- معامل الارتباط . - اختبار مان ويتس اللابارميتري
- اختبار لدلالة المرزقي . - نسبة التحسن المئوية .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة مئوية (٠,٠٥)؛ ولقد استعان الباحث بالبرنامج الإحصائي Spss وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهز .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

- التحقق من صحة الفرض الأول
والذي ينص على :
توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات تركيب الجسم وغى اتجاه القياس البعدي.

النوالى لكل تمرين من تمرينات الأفضال .

الأسبوع السادس : أداء ثلاث مجموعات بثقل ٤٠٪ و ٦٠٪ و ٨٠٪ من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ٣٠ ، ٨ ، ٣ على التوالي لكل تمرين من تمرينات الأفضال .

الأسبوع السابع : أداء ثلاث مجموعات بثقل ٥٠٪ و ٧٥٪ و ٩٥٪ من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ١٠ ، ٣ ، ١ على التوالي لكل تمرين من تمرينات الأفضال .

الأسبوع الثامن : أداء ثلاث مجموعات بثقل ٥٠٪ و ٧٥٪ و ٩٥٪ من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ١٥ ، ٤ ، ١ على التوالي لكل تمرين من تمرينات الأفضال .

الأسبوع التاسع : أداء ثلاث مجموعات بثقل ٥٠٪ و ٧٥٪ و ٩٥٪ من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ٢٠ ، ٥ ، ١ على التوالي لكل تمرين من تمرينات الأفضال .

الأسبوع العاشر : أداء ثلاث مجموعات بثقل ٥٠٪ و ٧٥٪ و ٩٥٪ من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ١٠ ، ٣ ، ١ على التوالي لكل تمرين من تمرينات الأفضال .

تنفيذ قياسات البحث :**القياس القبلى :**

قام الباحث بإجراء القياس القبلى للمجموعة التجريبية وذلك خلال الأسبوع الأول من البرنامج ٢٠١١/٩/٢٩م .

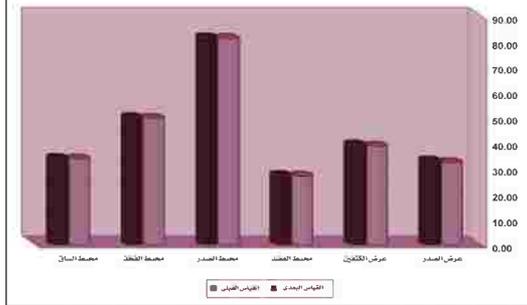
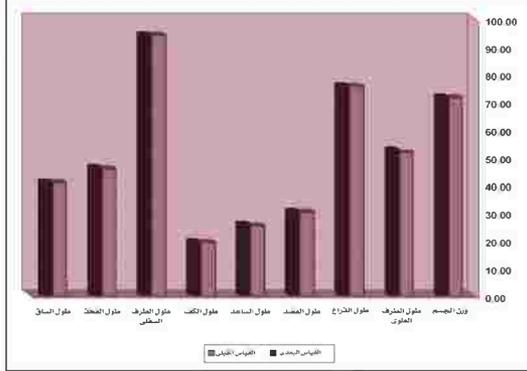
جدول (٤) دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث فى متغيرات تركيب الجسم (ن=٢٠)

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٣,٣٣	١,٥٠	٧١,٨٥	١,١٤	٧١,٤٠	كجم	وزن الجسم
١٠,٧٨	٠,٦٠	٥٢,٤٠	٠,٦٠	٥١,٤٥	سم	طول الطرف العلوي
٣,٥٦	٠,٨٨	٧٥,٨٥	٠,٩٤	٧٥,٤٥	سم	طول الذراع
٣,٥٦	٠,٦٠	٣٠,٤٥	٠,٦٩	٣٠,٠٥	سم	طول العضد
٣,٩٤	٠,٤٩	٢٥,٦٥	٠,٧٧	٢٥,٢٠	سم	طول الساعد
٣,٥٦	٠,٦٩	١٩,٤٥	٠,٧٦	١٩,٠٥	سم	طول الكف
٣,٩٤	١,١٩	٩٤,٥٠	١,٢٨	٩٤,٠٥	سم	طول الطرف السفلي
٤,٨٢	٠,٧٢	٤٦,١٠	٠,٧٦	٤٥,٥٥	سم	طول الفخذ
٤,٣٦	٠,٦٩	٤١,٠٥	٠,٥١	٤٠,٥٥	سم	طول الساق
٥,٤٨	٠,٧٢	٣٢,٩٠	٠,٨٣	٣٢,٢٠	سم	عرض الصدر
٥,٩٤	٠,٧٠	٣٩,٢٠	٠,٦٩	٣٨,٥٥	سم	عرض المنكبين
٤,٣٦	٠,٥٩	٢٧,٣٥	٠,٧٥	٢٦,٨٥	سم	محيط العضد
٣,٩٤	١,١٠	٨١,٤٠	١,٠٥	٨٠,٩٥	سم	محيط الصدر
٣,٩٤	٠,٧٣	٥٠,٠٠	٠,٦٩	٤٩,٥٥	سم	محيط الفخذ
٤,٠٧	٠,٦٤	٣٤,١٠	٠,٦٩	٣٢,٥٥	سم	محيط الساق

قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٩

(١) شكل

رسم بياني يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات تركيب الجسم



يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات تركيب الجسم قيد البحث ونمى اتجاه القياس البعدي .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن التحسن الحادث في القياس البعدي بالنسبة لقياس القبلي في متغيرات تركيب الجسم حدث نتيجة البرنامج التدريبي المقترح بالأطفال والمطبق على المجموعة التجريبية والذي تم توجيه الحمل خلاله لتنمية القوة العضلية ، فطبيعة المهود البدني المضاف إليه التدريب بالأطفال يؤدي إلى تحسين مستوى اللاعب ويعمل على تحسين كافة أجهزته الجسمية وتساعد في أداء واجبات حياته بكفاءة وسهولة ، فقد أثبتت العديد من الدراسات الدور المهم لتمرينات الرياضة المقسة المستخدمة للأطفال في تحسين اللياقة البدنية والصحية للاعب ومدى قدرتها على الارتقاء بمستوى اللاعب في كافة نواحيه الجسمية، كما أظهرت النتائج وجود تغير ملحوظ لدى المجموعة

التجريبية وتحسنها بشكل كبير ويرجع ذلك إلى طبيعة التدريبات الرياضية المزودة بالتدريب بالأطفال أدت إلى تحسين تلك الواحى بطريقة إيجابية وكفاءة عالية وذلك من خلال ما أظهرته النتائج .

ومذا ما أكدته دراسة « خالد عبادة » (١٩٩٧) (٤) حيث أشارت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياسات البعدية لقوة العضلية ومستوى الأداء المهارى قيد الدراسة، ودراسة « صبرى قطب » (١٩٩٧) (١) حيث أشارت إلى حدوث تنمية في الصفات البدنية الخاصة (قوة قصوى - قوة مميز، بالسرعة - تحمل قوة) وتطوير فعالية الأداء المهارى لسقوط على الرجلين ، ودراسة « إيهاب عبد الفتاح » (١٩٩٨) (٢) حيث أشارت إلى أن من أهم المتغيرات الديناميكية تأثيراً في درجة مستوى دقة أداء ضربة الإرسال المستقيم ومحصلة دفع مفصل الرسغ ليد للذراع الضاربة ومحصلة دفع القوة لمفصل رسغ اليد للذراع الضاربة ومن أهم القياسات الأنثروبومترية وطول الكلى لجسم وطول الذراع من أهم الصفات البدنية تأثيراً في دقة الإرسال المستقيم ، دراسة « ليون ، لاريفير (١٩٩٨) (٣) حيث أشارت إلى أن من أهم الخصائص

الأنثروبومترية والحركية للاعبى النس محيطة العضد ومحيط الفخذ ومحيط السمنة والعضنة ذات الرأسين العضدية وطول الذراع وسمك الدهن والمرنة والتحمل الهوائى والقدرة العضلية والسرعة والرشاقة ، ودراسة « مرزان صالح » (١٩٩٩) (٥) حيث أشارت إلى أن أهم خصائص التركيب الجسمى والقياسات الأنثروبومترية المميزة للاعبى النس ، ترتيب متغيرات التركيب الجسمى والقياسات الأنثروبومترية حسب مساهمتها فى مستوى الأداء للاعبى النس قيد البحث ، يمكن التنبؤ بمستوى الأداء عن طريق متغيرات البحث وهى نسبة الدهن وطول الفخذ والساعد ومحيط الصدر ومعامل النبض والقدرة الهوائية.

- **الناحى من صحة الفرضى السابق والذى ينص على :**

« تختلف نسبة التحسن المنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات تركيب الجسم ».

جدول (٥)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية
قييد البحث فى متغيرات تركيب الجسم قويد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	نسبة التحسن %
وزن الجسم	كجم	٧١,٤٠	٧١,٨٥	٠,٦٣
طول الطرف العلوى	سم	٥١,٤٥	٥٢,٤٠	١,٨٥
طول الذراع	سم	٧٥,٤٥	٧٥,٨٥	٠,٥٣
طول العضد	سم	٣٠,٠٥	٣٠,٤٥	١,٣٣
طول الساعد	سم	٢٥,٢٠	٢٥,٦٥	١,٧٩
طول الكف	سم	١٩,٠٥	١٩,٤٥	٢,١٠
طول الطرف السفلى	سم	٩٤,٠٥	٩٤,٥٠	٠,٤٨
طول الفخذ	سم	٤٥,٥٥	٤٦,١٠	١,٢١
طول الساق	سم	٤٠,٥٥	٤١,٠٥	١,٢٣
عرض الصدر	سم	٣٢,٢٠	٣٢,٩٠	٢,١٧
عرض المنكبين	سم	٣٨,٥٥	٣٩,٢٠	١,٦٩
محيط العضد	سم	٢٦,٨٥	٢٧,٣٥	١,٨٦
محيط الصدر	سم	٨٠,٩٥	٨١,٤٠	٠,٥٦
محيط الفخذ	سم	٤٩,٥٥	٥٠,٠٠	٠,٩١
محيط الساق	سم	٣٢,٥٥	٣٤,١٠	١,٦٤

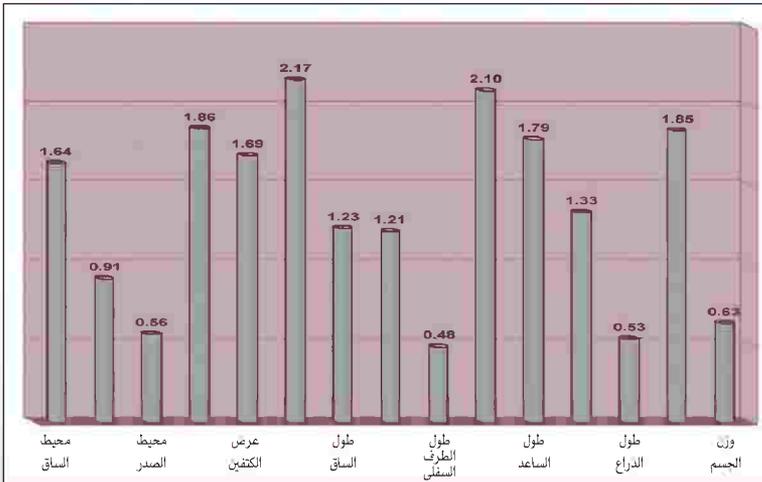
يتضح من جدول (٥) ما يلى :

- تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى لمجموعة التجريبية قويد البحث فى متغيرات تركيب الجسم قويد البحث ما بين (٤٨,١٧% : ٢,١٧%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح فى تحسين متغيرات تركيب الجسم لدى العينة قويد البحث .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن التحسن الحادث بين القياس القبلى والبعدى فى متغيرات تركيب الجسم حدث نتيجة فاعلية برنامج الأثقال المعد والمطبق على المجموعة التجريبية، حيث أن البرنامج أدى إلى تحسين مكونات الجسم وزيادة قدرة العضلات على العمل بالشكل الجيد وعلى أقصى مجال لها ، فالتدريب بالأثقال يؤدى إلى قدرة العضلات على الوضوء إلى أفضل حالة لها .

شكل (٢)

رسم بيانى يوضح نسبة التحسن المئوى بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قويد البحث فى متغيرات تركيب الجسم



- التحقق من صحة الفرض الثالث والذى ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لمجموعة التجريبية قويد البحث فى بنقة الضربات فى التنسيق والبعدى .

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي

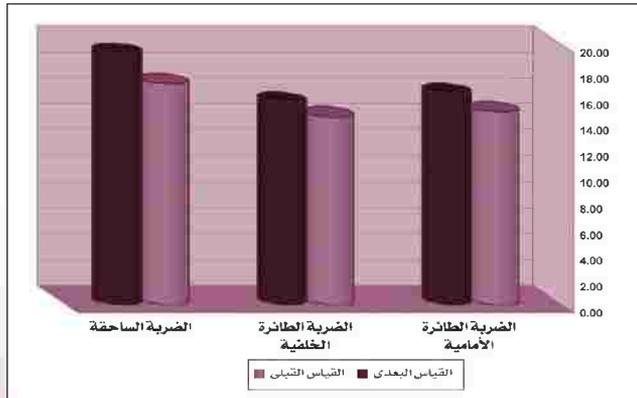
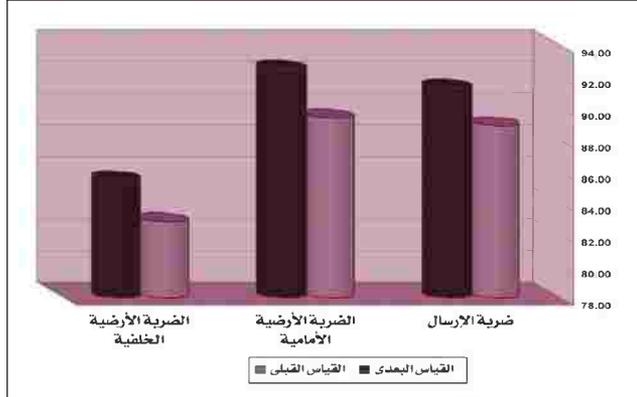
للمجموعة التجريبية قيد البحث في دقة الضربات في التنس (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
		ع	م	ع	م	
ضربة الإرسال	درجة	٨٨,٩٥	١,٠٥	٩١,٣٥	٠,٨٨	١٤,٢٤
الضربة الأرضية الأمامية	درجة	٨٩,٤٥	١,٣٢	٩٢,٥٥	١,١٠	٢٥,٠٩
الضربة الأرضية الخلفية	درجة	٨٢,٨٥	١,٣٩	٨٥,٥٠	١,٢٨	١٢,٧٠
الضربة الطائرة الأمامية	درجة	١٤,٨٠	٠,٧٠	١٦,٢٠	٠,٨٣	١٠,٤٧
الضربة الطائرة الخلفية	درجة	١٤,٤٠	٠,٧٥	١٥,٥٥	٠,٩٤	١٤,٠٤
الضربة الساحقة	درجة	١٦,٩٥	١,٠٥	١٩,٣٠	١,١٢	٢١,٤٨

قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٩

شكل (٣)

رسم بياني يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في دقة الضربات في التنس



يتضح من جدول (٦) ما يلي :
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة الضربات في التنس وعلى اتجاه القياس البعدي .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن البرامج التدريبية المعدة باستخدام الأثقال إعداد سليم تؤدي إلى ارتفاع المستوى المهاري للاعبين ، فطبيعة المهود البدني المفضي يؤدي إلى تحسين تلك النواحي وتعمل على الارتقاء بالفرز الرياضي وجعله أكثر قدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية العنيفة بقوة كبيرة وتمده بطاقة إيجابية يمكن من خلالها أداء المهارات المطلوبة منه بكفاءة عالية .

ومذا ما أكدته دراسة « إيهاب عبد الفناح » (١٩٩٨) ^(٤) حيث أشارت إلى أن من أهم المتغيرات الديناميكية تأثيراً في درجة مستوى دقة أداء ضربة الإرسال المستقيم ومحصلة قوة مفصل الرسغ لبيد لنزاع الضاربة ومحصلة دفع القوة لمفصل رسغ اليد لنزاع الضاربة ومن أهم الفياسات الانترجومترية والطول الكي لجسم وعلو النزاع من أهم الصفات البدنية تأثيراً في دقة الإرسال المستقيم ، ودراسة « كوهين وآخرون Cohen ,D.B » (٢٠٠١) ^(١٤) حيث أشارت إلى وجود علاقة بين سرعة الإرسال وكن من عامل المرنة لطرف العلوي متمثلاً في رسغ اليد وقبض ويسط الكنفتين وزوية دورانه وعامل الأطوال لطرف العلوي والأعراض والمحيطات .

- التحقق من صحة الفرض الرابع والذي ينص على :

تختلف نسبة التحسن المنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في دقة الضربات في التنس .

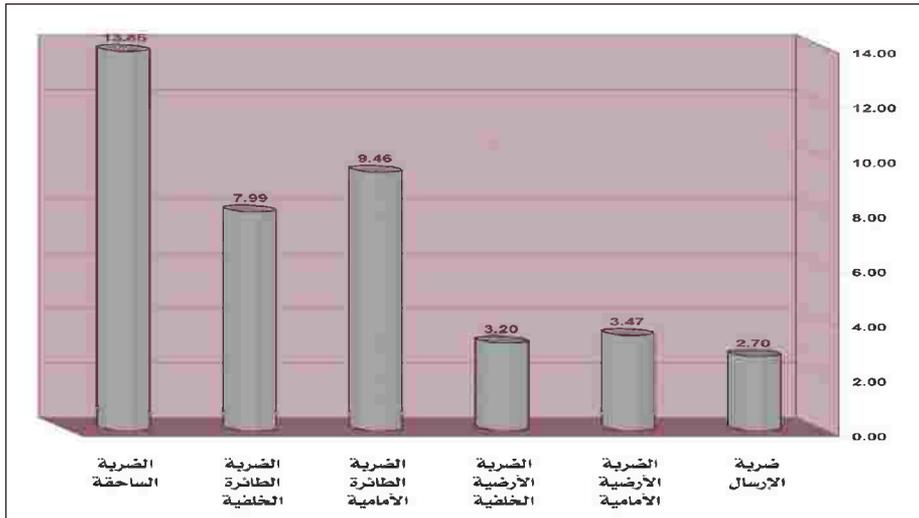
جدول (٧)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث فى دقة الضربات فى التنس (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
ضربة الإرسال	درجة	٨٨,٩٥	٩١,٣٥	٢,٧٠
الضربة الأرضية الأمامية	درجة	٨٩,٤٥	٩٢,٥٥	٣,٤٧
الضربة الأرضية الخلفية	درجة	٨٢,٨٥	٨٥,٥٠	٣,٢٠
الضربة الطائرة الأمامية	درجة	١٤,٨٠	١٦,٢٠	٩,٤٦
الضربة الطائرة الخلفية	درجة	١٤,٤٠	١٥,٥٥	٧,٩٩
الضربة الساحقة	درجة	١٦,٩٥	١٩,٣٠	١٣,٨٦

شكل (٤)

رسم بياني يوضح نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث فى دقة الضربات فى التنس



حدث نتيجة فاعلية برنامج الأثقال المعد والمطبق على المجموعة التجريبية ، حيث أن البرنامج أدى إلى زيادة قدرة وتمتد العضلات فى القيام بأداء الضربات على الشكك الأمتش ، فالتدريب بالانتقال يؤدى إلى زيادة قدرة العضلات والوصول بها إلى أفضل حالة وبالتالي تؤدى إلى زيادة قوة عضلات اللاعب وخاصة المتغلنة بعضلات اليد وبالتالي تسهم فى فاعلية ضربات اللاعب وتحقيق الكفاءة المطلوبة .

يتضح من جدول (٧) ما يلى :
- تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث فى دقة الضربات فى التنس ما بين (٢,٧٠% : ١٣,٨٦%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح فى تحسين دقة ضربات التنس لدى العينة قيد البحث . ويرجع الباحث ذلك إلى أن التحسن الحادث بين القياس القبلى والبعدى فى دقة الضربات فى التنس

الاستخلاصات

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

- إيجابية برنامج التدريب باستخدام الأثقال لتنمية القدرة العضلية في تحسين التركيب الجسمي ودقة الضربات في التنس لدى لاعبي العينة قيد البحث .
- وجود فروق دالة إحصائية بين الفياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات تركيب الجسم قيد البحث وفي اتجاه الفياس البعدي .
- أثر برنامج الأثقال المفروح تأثيراً إيجابياً حيث أدى إلى وجود تحسن بين الفياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات تركيب الجسم قيد البحث .
- وجود فروق دالة إحصائية بين الفياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة الضربات في التنس وفي اتجاه الفياس البعدي .
- أثر برنامج الأثقال المفروح تأثيراً إيجابياً حيث أدى إلى وجود تحسن بين الفياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في دقة الضربات في التنس .

التوصيات

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- استخدام البرنامج المفروح للتدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية في تحسين التركيب الجسمي ودقة الضربات في التنس لدى لاعبي التنس .
- الاهتمام بالبرامج التدريبية المستخدمة للأثقال المفضلة للاعبين التنس التي تساهم في تحسين النواحي البدنية والمهارية وذلك لأهميتها في رفع مستوى اللاعبين .
- توعية المدربين واللاعبين بأهمية التدريب بالأثقال وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ هذا النوع من التدريب .
- ضرورة توافر الأجهزة والأدوات الحديثة في مجال رياضة التنس وذلك للتأكد من عوامل الأمن والسلامة للاعبين وكذلك رفع مستواه والبعاد عن الإصابات .
- الاهتمام بعمل اختبارات لتقييم لاعبي التنس البدنية والمهارية والفسولوجية للوقوف على مستواهم قبل بداية الموسم الرياضي حيث يمكن الرجوع لها كمؤشر مهم لمعرفة مدى استعداد اللاعب خلال الموسم الرياضي .
- قيام الجهات المسؤولة عن الحركة الرياضية بالاهتمام بتوافر ملاعب التنس المنطوية لكل نادي مسجل لدى الاتحاد وذلك للقيام بتسجيل البيانات البدنية والقيام بالتأهيل الرياضي عند الضرورة .
- إجراء بحوث مماثلة تطبق على جميع المراحل السنوية الأخرى للاعبين التنس وخاصة الناشئين من بداية الممارسة حتى مرحلة البطولة .
- إجراء المزيد من الدراسات الأخرى للتعرف على تأثير التدريب بالأثقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- إبراهيم سعد زعنون : استخدام أنثروبومتريا اليد فى تعديل قطر عارضتى جهاز المنوازين مختلفا الارتفاع فى الجمباز الفسى أنسات ، مجلة العلوم البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، السنة الأولى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٢ م .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الصناح ، محمد صبحى حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرقت الضياس لتفويم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣- أحمد أنور السيد : تفين أبعاد ملعب التنس ودواته فى ضوء بعض الخصائص البيولوجية والبدنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية لبنين ، جامعة بنها ، ٢٠٠٧ م .
- ٤- إيهاب عبد الصناح على شحاتة : النسبؤ بدقة الإرسال المستقيم بدلالة بعض المتغيرات الديناميكية والقياسات الأنثروبومترية والقوة المميز ، بالسرعة للاعبى التنس ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية لبنين بيورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٨ م .
- ٥- خالد عبد الرؤف عبادة : تأثير برنامج لتدريب بالأطفال لتنمية القوة على أداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضا للمصارعين من ١٨-٢٠ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية لبنين ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ م .
- ٦- صبرى على قطب : أثر برنامج مقترح لتدريب بالأطفال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية لبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٧- طارق محمد عوض : المدخل إلى أسس علم رياضة الجونو ، كلية التربية الرياضية بيورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٠ م .
- ٨- طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية لتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٩- طلحة حسام الدين ، وغاء صلاح الدين ، مصطفى كامل أحمد ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى-القوة-القدرة-تحمل القوة-المرنة ، الجزء الأول ، مركز الكتاب لسشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٠- عويس أحمد الجبالى : التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق) ، دار G.M.S ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٠ م .
- ١١- كمال دريش ، محمد صبحى حسانين : الجديد فى التدريب الدائرى ، دار الكتاب لسشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٢- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ١٣- محمد صبحى حسانين : الضياس والتفويم فى التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ١٤- محمد نصر رضوان : المرجع فى الضياسات الجسمية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

- ١٥- مرزان محمد صالح : التركيب البنائى للجسم وبعض الفياسات الانثرومسيولوجية كدالة صحية لساشرين وعلاقتها بمستوى الأداء فى رياضة التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ١٦- مسعد على محمود : المدخ لعلم التدريب الرياضى ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠١ م .
- ١٧- مسعد على محمود : دراسة تحليلية لبرامج التدريب بالأطفال التى يستخدمها المصارعون الكبار بجمهورية مصر العربية ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد السادس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ١٨- مفضى إبراهيم : النياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .

ثانيا المراجع الاجنبية :

- 19- Cohen ,D.B & other : *Study cf Physical and Physiological Factors affecting the speed Tennis serve velocity*, American journal cf sports medicine , vol 22 , Nov/Dec , New York , 2001 .
- 20- Leone,M & Larivier, G : *Anthropometric and Biomotor characteristics for international Tennes players* , Sciense and Sport journal , vol 13, jan paris , 1998 .
- 21- Thomas R.Baechle, Rogar W.Eaul: *Fitness Weight training*, Fitness Spectrum, series, Creightan university Omaha, Nebraska, Human Kinetics, 1995 .
- 22- Westcott , W: *Strength Fitness Physiological principles and Training Techniques*, 4th., ed., WCB, Brown & Benchmark publishers, Dubugue Iowa, 1995.

فاعلية برنامج تربية طلابي

لتعديل السلوك الانسحابي

لدى عينة من أطفال

الأوتيزم

م/محمد مصطفى مصطفى صالح

معيد بقسم الإدارة الرياضية والترريح
بكلية التربية الرياضية (بنين- بنات) - جامعة بورسعيد

م/ محمد سليمان محمد غريب

معيد بقسم الإدارة الرياضية والترريح
بكلية التربية الرياضية (بنين- بنات) - جامعة بورسعيد

المقدمة ومشكلة البحث

عندما يولد الطفل تعم الفرحة على أسرته ، لكن اقتضت حكمة الله عز وجل ألا يكون البشر سواء، وإن كانوا سواسية لا يتفاضلون إلا بالتقوى والعمل الصالح ، فمن الناس من فضلهم الله في الرزق ورفع بعضهم فوق بعض درجات ، ومنهم من زده بسطة في العلم والجسم ، ومنهم من حرم من القدرة على التواصل والتفاعل مع من حوله لكنهم يعيشون حياة كريمة بقدر الإمكان ، ومن هذه الفئة أطفال الأوتيزم، فهم أطفال لهم قيمتهم في حد ذاتهم ، لهم مشاعر واحتياجات وطموح ، ولديهم الطاقة للمساهمة في المجتمع وتحقيق الذات ، لهم حق الاستمتاع بالحياة والرفاهية ، شأنهم في ذلك شأن سائر الأطفال.

هذه الفئة فيؤى إلى تفاقم مشكلاتهم وتضاعف إعاقاتهم ويصبحون عالة على أسرهم ومجتمعهم، ومن هنا يلزم التدخل الإرشادي والعلاجي لمواجهة مش هذه المشكلات المترتبة على الإعاقة. وأنه من بين الفئات ذوى الاحتياجات الخاصة واللى لم تنلق الاهتمام الكافى فى الدوّن العريية فئة ذوى الأوتيزم Autism ، وأطفال الأوتيزم هم أطفال معاقون بشكل واضح فى مجال استقبال المعلومات

حيث إحدى مؤشرات حضارة الأمم وارتفاعها تتمش فى مدى عنايتها بتربية الأجيال بمخنف فئاتهم، ويتجلى ذلك بوضوح فى مدى العناية النى تعطى للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة وتوفير إمكانات النمو الشامل لهم من جميع النواحي مما يساعد فى إعدادهم لحياة شخصية واجتماعية واقتصادية ناجحة يؤى فيها كل منهم دور، فى خدمة المجتمع مهما كان حجم إسهامه، أما إهمال

تحنوى على قسم خاص لأطفال الأوتيزم وحيث لاحظ الباحثين أن أطفال الأوتيزم يعانون من سلوك انسحابي واضح وانطواء وانغلاق على الذات مما يحول دون قدراتهم على الاتصال والتفاعل مع المجتمع الخارجى مما يؤثر سلباً على تفاعلهم الاجتماعى ويجعلهم يعيشون فى أبراج عاجية تعزلهم عن مجتمعهم الذى يعيشون فيه، واستدل الباحث على ذلك أثناء ممارسة الأطفال الأنشطة التريجية العلاجية المعدة لهم.

يتفق كل من كامبيون كوين *Kampeun* queen (٢٠٠٩م)، ومجدى غزال (٢٠٠٧م) وحنان سليمان (٢٠٠٦م)، وغهد المغنوث (٢٠٠٦م)، وعبد الرحمن سليمان (٢٠٠٠م)، على وجود قصور شديد فى العلاقات الاجتماعية بحيث يكون هؤلاء الأطفال بمعزل عن الآخرين فلا يُقيمون معهم سوى اتصالات قبيلة وعلاقات ففيرة فهم لا يعيرن الآخرين أو ما يفعلونه أى اهتمام. (١٦)، (٢٠)، (١٠)، (١٥)، (١٤).

يذكر وييد على (د.ت) « أن الجمعية الأمريكية لنوحه *Autism society of American* تحدد الأعراض المميز، لنوحه فى الجوانب الآتية:

- ١- اضطراب فى المهارات الاجتماعية والنفوية.
- ٢- اختلاف فى الاستجابات الحسية لمثيرات.
- ٣- غياب القدرة على التواصل مع الآخرين.
- ٤- محدودية اللغة والحديث، بالرغم من توافر القدرات النفوية». (٢٠٠٤، ٢٠٠٤)

ويوضح مصطفى باهى ومحمد عفيفى (٢٠٠٤م) أن الأنشطة التريجية تزيد من فرص التفاعل الاجتماعى وتكوين الصداقات، الأمر الذى يعكس تأثيراً إيجابياً على مفهوم الذات وتأكيد الذات وأيضاً الأنشطة التريجية تقدم خدمة وغائدة نفسية كبيرة لذوى الحاجات الخاصة، فهى تمسحهم الثقة والقدرة على التكيف مع المجتمع. (١٥٠، ٢١)

أو توصيلها للآخرين، وهذه الإعاقة تؤدى بهم إلى القيام ببعض أنماط السلوك غير المناسب للبيئة أو الوسط الاجتماعى المحيط بهم مما يؤثر بالنالى فى قدرة الطفل على التعلم». (١٠٣)

ويذكر شاريون نيورث *Sharyn Neuwirth* (١٩٩٧م) « أن اضطراب الأوتيزم يوجد فى كل دولة ومنطقة من العالم، وغى الأسر من كل الخفيات العرقية والدينية والاقتصادية بمعنى أنه اضطراب لا يعرف حدوداً جغرافية أو اجتماعية أو اقتصادية أو عرقية معينة إذ أنه يصيب بعض الأطفال بغض النظر عن ظرفهم الاجتماعى والاقتصادية والعرقية، واضراب الأوتيزم أحد الاضطرابات التى تحدث فى مرحلة الطفولة المبكرة». (٥٠، ١٢)

ويعتبر الانسحاب الاجتماعى والقصور الشديد فى العلاقات الاجتماعية لا يزالان من السمات الأساسية المميزة لأطفال النوحه، وكذا الانطواء على النفس، وعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين، حيث تكمن خطورة هذا الأوتيزم والفتق المصاحب له كونه يؤثر على الكثير من مظاهر النمو المختلفة والنالى يؤدى به إلى الانسحاب لداخل والانغلاق على الذات وهذا من شأنه أن يُضعف اتصال الطفل بعالمه الخارجى المحيط به ويجعله محباً للانغلاق على النفس، وغض أى نوع من الاقتراب الخارجى منه، حتى من أقرب الناس إليه، وهذا يجعل من حواره فى حيرة دائمة حول طريقة التعامل معه، ومن ثم تزداد المشكلة تعقيداً، وذلك لعدم توفر الطرقتى والبدائل السريعة والسهلة لاختراق هذا الغلاف الخارجى الذى يفضّل أن يبقى فيه هذه البوعية من الأطفال. (٢٠٠١٥)

- مشكلة البحث وأهميته:

ظهرت مشكلة البحث من خلال عمل الباحثين التطوعى فى أحد مراكز الفئات الخاصة والنلى

٣- البرنامج الترويحى العلاجي :

مجموعة من الألعاب الحركية المفضة المعدة خصيصاً لذوى الاحتياجات الخاصة لكى تستخدم فى التدخل العلاجي لمساعدتهم للاعتماد على النفس وتعديل سلوكياتهم للوصول إلى أقرب درجة ممكنة من الكمال والاتزن والشموئ بدنياً وفعالياً واجتماعياً ونفسياً فى حدود قدراتهم وإمكانياتهم مع شعورهم بالمنعة والسرور أثناء ممارسة تلك الألعاب الحركية .

- الدراسات السابقة:

أولاً : الدراسات العربية:

١- قامت أماني الصفنى (٢٠٠٠م) بدراسة بهدف التعرف على « تأثير برنامج ترويح رياضى لذوى السلوك الانسحابى على فاعلية الذات لدى تلميذات الفرقة الأولى من التعليم الأساسى » ، باستخدام المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٣٦) تلميذة من مدينة كفر الزيات بالصف الخامس الابتدائي، وأكدت النتائج أن البرنامج التجريبي يؤثر تأثيراً إيجابياً فى زيادة فاعلية الذات وزيادة الاجتماعية وزيادة القدرة على إبداء الرأى وزيادة الإقدام والشجاعة وله تأثير إيجابى فى خفض السلوك الانسحابى .^(١)

٢- أجرت أمينة حجازى، ومنار شاهين (٢٠٠٣م) دراسة بهدف تأثير برنامج ألعاب الجمباز على بعض المهارات الحركية الأساسية و اضطرابات الانبناه والتفاعلات الاجتماعية والسلوك الانسحابى لطفل النوحدى، باستخدام المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٨) أطفال من ذوى النوحد تتراوح أعمارهم بين (٥:٧) سنوات، وأكدت النتائج أن البرنامج التجريبي يؤثر تأثيراً إيجابياً فى تنمية جميع المهارات الأساسية عدا الوئب وله تأثير إيجابى على اضطرابات الانبناه فى الصورة المدرسية فقط وكذا التفاعلات الاجتماعية، وجد من السلوك الانسحابى.^(٢)

والم تحدد أى من الدراسات السابقة - على حد علم الباحثين - فى مجال اضطراب الأوتيزم أى اختلافات فى النمو الجسمى والحركى للأطفال النوحدين عن الأطفال العاديين باستثناء أطفال الأوتيزم الذين لديهم إعاقات أخرى لكنها ليست من صفات اضطراب الأوتيزم، فالأوتيزم إعاقه قائمة بذاتها، لذا رأى الباحثين أنه يمكن استخدام الجانب البدنى والحركى لتعديل السلوك الانسحابى لدى هذه الفئة من الأطفال وذلك من خلال برنامج ترويحى علاجي مقترح ومعرفة تأثيره، على تعديل السلوك الانسحابى لدى الأطفال النوحدين.

- هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى :

بناء برنامج ترويح علاجي ومعرفة تأثيره، على السلوك الانسحابى لدى عينة من أطفال الأوتيزم.

- فرض البحث:

١- توجد فرقى دالة إحصائياً بين الفياس القبلى والبعدى لمجموعة التجريبية (أطفال الأوتيزم) فى السلوك الانسحابى لصالح الفياس البعدى.

- مصطلحات البحث:

١- النوحد :

اضطراب نمائى عام يحدث قبل سن الثلاث سنوات يؤثر بشكل ملحوظ على المهارات الاجتماعية المعرفية التى تتمثل فى الانبناه والتفاعل الاجتماعى وتصور لغوى مما يجعل الطفل ذو سلوك انسحابى ومنغلق على نفسه .

٢- السلوك الانسحابى :

نمط من السلوك يظهر فيه الأطفال درجات متدنية من التفاعلات الاجتماعية ويظهرون إخفاقا فى المواقف الاجتماعية والافتقار إلى أساليب التواصل الاجتماعى ويصاحب ذلك إخفاق وإحباط وخيبة أمل فى المهام اليومية العادية .

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

١- قام روبرت كوجل ، وويليم Robert Kogel & William (١٩٩٣م) بدراسة بهدف دراسة كيفية اكتساب الفرد للسلوكيات الاجتماعية التواصلية *Social Communicative Behaviors* والتعميم عبر سلوكيات اجتماعية أخرى ، باستخدام المنهج التجريبي ، على عينة تكونت من طفلين توحيدين أعمارهم (١٣) سنة، (١٦) سنة، وقد تم رصد عينات من سلوك هذين الفردين في مواقف مختلفة حيث تم تسجيل عينات من اللغة خلال المحادثة وتعبيرات الوجه المرتبطة بالانفعالات والعاطفة، والسلوك غير اللفظي، والمثابرة للاستمرار في موضوع محدد، وشدة وتغمة الصوت، بالإضافة إلى ملاحظة التواصل البصري لدى فردي العينة، وأوضحت النتائج أن السلوكيات الاجتماعية المراد علاجها لدى المفحوصين قد تحسنت بسرعة كما كان هناك تأثير لهذا التحسن على سلوكيات اجتماعية أخرى لم يتم تحديدها، وقد صاحب هذا التحسن زيادة في التقديرات الذاتية فيما يتصل بالتفاعل الاجتماعي المناسب. (٣٨)

٢- أجرى كيني مايورن وريك شاراس Kenny Maureen et Winick Charles (٢٠٠٠م) دراسة بهدف استخدام مدخل تكاملي لعلاج واستعمال الألفة كمكون بنائي لعلاج بالعب مع بنت توحديّة ، باستخدام المنهج التجريبي، وكانت عينة الدراسة بنت توحديّة تبلغ من العمر (١١) عاماً وتبدو غير سعيدة وتمفر إلى المهارات الحياتية الأساسية، وأظهرت النتائج أنه أثناء تنقي العلاج أظهرت الحالة زيادة في السلوك الاجتماعي والنزّم في البيت وأظهرت مزج أقل عصبية وتؤكد الدراسة أثر العلاج بالعب الموجه على الاضطرابات السلوكية والعاطفية. (٣٩)

٣- قام إيهاب الصبي (٢٠٠٣م) بدراسة بهدف التعرف على فاعلية برنامج ترويجي رياضي لتعديل السلوك الانسحابي لمكفوفين، باستخدام المنهج التجريبي، على عينة قوامها (١٥) طفلاً، تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٢) سنة من الأطفال المكفوفين، وكانت أهم النتائج أن هناك فرقتي ذات دلالة إحصائية بين الفياس القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في متغير الانسحابية لصالح القياس البعدي عند المكفوفين وذلك لتأثير البرنامج قيد البحث. (٧)

٤- قامت حنان سليمان (٢٠٠٦م) بدراسة بهدف تصميم برنامج مقترح لتدريب الإيتاعية الجماعية لتعرف على مظاهر الاضطرابات السلوكية والتفاعل الاجتماعي والسلوك الانسحابي للأطفال ذوي التوحّد، باستخدام المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٥) أطفال، تراوحت أعمارهم ما بين (١٠-١٢) سنة من الأطفال ذوي التوحّد، وكانت أهم النتائج فعالية البرنامج في تحسين التفاعل الاجتماعي والسلوك الانسحابي لدى الأطفال التوحّدين أفراد العينة. (١٠)

٥- أجرى أحمد عبد العزيز (٢٠١١م) دراسة بهدف التعرف على تأثير البرنامج الترويجي الرياضي (المقترح) على التفاعل الاجتماعي للأطفال المعاقين عقلياً (٩-١٢) سنة، باستخدام المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٢٠) طفلاً يتراوح أعمارهم الزمنية (٩-١٢) سنة، وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منها (١٠)، وكانت أهم النتائج أن البرنامج الترويجي الرياضي (المقترح) أثر إيجابياً على محاور التفاعل الاجتماعي (الإقبال- الاهتمام - التواصل) الاجتماعي للمجموعة التجريبية، وتوجد فرقتي دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على محاور مقياس التفاعل الاجتماعي لصالح المجموعة التجريبية. (١)

- إجراءات البحث :**أولاً : منهج البحث:**

استخدم الباحثين المنهج التجريبي وذلك بالنصميم التجريبي لمجموعة واحدة (المجموعة التجريبية) باستخدام القياس القبلي والبعدي لماسبته لطبيعة البحث.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

تم اخيار مجتمع البحث من أطفال الأوتيزم المسجلين بمركز مهاراتي للتوحد بجمعية الزمور لتنمية المجتمع المحنى بمحافظة بورسعيد من سن (6-9) سنة، وبلغ عددهم (11) طفلاً، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وذلك بعد أن حصل على موافقة المركز التابعين له، وموافقة أولياء أمور الأطفال على الاشتراك فى البحث وإجراء الفياسات عليهم، حيث بلغ حجم العينة (11) طفلاً تم تفسيمهم كما يلى :

1- العينة الأساسية:

قوامها (8) أطفال أوتيزم ومم عبارة عن المجموعة التجريبية.

2- العينة الاستطلاعية :

قوامها (3) أطفال من نفس مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية.

ويرجع قنة عينة البحث إلى الأسباب الآتية:

أ - الطبيعة الخاصة لأطفال الأوتيزم مما يترتب عليه عدم القدرة على العمل مع أعداد كبيرة منهم.

ب - قنة عدد أطفال الأوتيزم المنحقين بالمراكز داخل محافظة بورسعيد.

ج - النباين الكبير بين تلك الحالات فى المنغيرات المتعلقة بالبحث مثل السن ومستوى الذكاء وترجة التوحد.

2- قامت كرسطينا واهلن واورا شريمان Christina Whalen & Laura Schreibman

(2006م) بدراسة بهدف مدى فاعلية برنامج تدريسى لتنمية الانبياه المشترك وأثره على التنفين الاجتماعى والتنفيذ الكلامى لدى عينة من الأطفال التوحيدين، باستخدام المنهج التجريبي، على عينة قوامها (10) من الأطفال التوحيدين، وأوضحت نتائج الدراسة أن تعليم الأطفال الصغار التوحيدين أن يشغلوا فى الانبياه المشترك يؤدى إلى زيادات فى سلوكيات التوصل الاجتماعى غير المستهدفة، وبعد مشاركة هؤلاء الأطفال فى البرنامج تم تغيير السلوكيات غير المستهدفة ثم ملاحظة تغيرات إيجابية فى كل من التنفين الاجتماعى والتنفيذ واللعب والحديث الثفائى، وتدعم النتائج الافتراضات التى تفول بأن تعليم مهارات الانبياه المشترك يؤدى إلى تحسن وتطور فى العديد من المهارات الأخرى. (10)

4- قام ناصر على N.A Ibrahim and

N.A Abu Zaid Ali (2010م) بدراسة

بهدف تحديد تأثير الرياضة الترويحىة على المهارات الاجتماعىة على الأطفال المصابين بالتوحد والتعرف على تأثير برنامج الترويح الرياضى فى المظاهر السلوكىة من (اضطراب عاطفى، اضطراب العاطفة الاجتماعىة، العزلة النفسىة، والاضطرابات السلوكىة واضطرابات التوصل)، باستخدام المنهج التجريبي، على عينة قوامها (10) من الأطفال المصابين بالتوحد، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة (5) أطفال إحداهما ضابطة والأخرى تجريبىة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج الترويحى باستخدام مضرب التنس لديه أثر إيجابى على المهارات الاجتماعىة للأطفال التوحيدين، وأيضاً على مظاهر سلوكىة فى عينة البحث للأطفال المصابين بالتوحد. (10)

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

مجتمع وعينة البحث		
النسبة المئوية	العدد	البيان
٪١٠٠	١١	إجمالي مجتمع البحث
٪٧٢,٧٢	٨	العينة الأساسية (المجموعة التجريبية)
٪٢٧,٢٧	٣	العينة الاستطلاعية

إلى يوم الأربعاء ٢٣/٥/٢٠١٢م في الآتي :
 - **معدلات النمو** : عن طريق حساب متغيرات (السن- الطول- الوزن).
 - **مستوى الذكاء** : عن طريق مقياس ستانفورد- بينيه الصورة الرابعة ترجمة لويس مليكة (١٩٩٨م).
 - **درجة التوحد**: عن طريق مقياس كارز لتوحد.

- **مستوى السلوك الانسحابي** : عن طريق مقياس السلوك الانسحابي (عادل عبد الله محمد ٢٠٠٣م).

يتضح من جدول (١) أن إجمالي مجتمع البحث (١١) طفلاً، وبلغ إجمالي حجم عينة البحث الأساسية (٨) أطفال بنسبة مئوية (٧٢,٧٢٪) من إجمالي مجتمع البحث، وعينة استطلاعية بلغ عددها (٣) أطفال بنسبة مئوية (٢٧,٢٧٪) من إجمالي مجتمع البحث.

- تجانس العينة الأساسية:

تم إجراء التجانس على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية) والبالغ عددها (٨) أطفال في الفترة من يوم السبت ٢٠١٢/٣/٣م

جدول (٢)

التوزيع الاعتمادي لدرجات المجموعة التجريبية قيد البحث وتجانسها في متغيرات السن، والطول، والوزن، ودرجة الذكاء، ودرجة التوحد

م	المتغيرات	الإحصاء	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				
				الحد الأدنى	الحد الأعلى	س	ع	الوسط
١	السن	سنة/شهر	٦,٠١	٨,٠٨	٧,٣١	٠,٨٩٩	٧,٥٧	٠,٦٦ -
٢	الطول	سم	١,٢١	١,٣٧	١,٣١	٠,٠٥٢	١,٢٢	١,٠٣ -
٣	الوزن	كجم	٣١,٠٠	٤١,٠٠	٣٥,٠٠	٣,٦٢٥	٣٤,٠٠	٠,٥٧ -
٤	درجة الذكاء	درجة	٦٠,٠٠	٦٨,٠٠	٦٤,٣٧	٢,٦٦٠	٦٤,٥٠	٠,٢٩ -
٥	درجة الأوتيزم	درجة	٢٤,٠٠	٤٥,٠٠	٣٧,٥٠	٦,٦٦٠	٣٨,٥٠	١,٥٨ -

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠,٧٥٢)

(- ١,٥٨) حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠,٧٥٢) وتلك القيم قد انحصرت بين (-٣, ٣) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس أفراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات.

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء في السن والطول والوزن ودرجة الذكاء ودرجة التوحد (مقياس التوحد) لمجموعة التجريبية قيد البحث قد بلغ على التوالي :

(-٠,٢٩)، (-٠,٥٧)، (-١,٠٣)، (-٠,٦٦)

جدول (٣)

التوزيع الاعتمادي لدرجات المجموعة التجريبية وتجانسها
في أبعاد مقياس السلوك الانسحابي

م	الإحصاء الأبعاد	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			
			الحد الأدنى	الحد الأعلى	س	±ع
١	السلوك الانسحابي	درجة	١٢	٢٠	١٦,٥٠	٢,٩٧٦
					الوسيط	١٧
					الالتواء	٠,٤٣٤ -

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠,٧٥٢)

الخولى وأسامة راتب ومحمد علاوى (١٩٨٢م)^(٤)، إيلين فرج (١٩٩٦م)^(٥)، وحلمى إبراهيم وليلى فرحات (١٩٩٨م)^(٦)، وكاميليا عبد الفتاح (١٩٩٨م)^(٧)، وليونيل روشان (٢٠٠١م)^(٨)، وكريستين ماكنتاير (٢٠٠٤م)^(٩)، وتشيا هونج وهلين جابريل وكاثي جون (٢٠٠٦م)^(١٠)، ناعومى بينارى (٢٠٠٨م)^(١١)، وليد خليفة ومراد عيسى (٢٠٠٨م)^(١٢)، كما تم الاطلاع على العديد من الدراسات التي تناولت الموضوع ومنها، روبرت كوجل وويليم (١٩٩٣م)^(١٣)، وكريستينا واهلين ولورا شريميمان (٢٠٠٦م)^(١٤)، وحنان سليمان (٢٠٠٦م)^(١٥)، مجدى غزال (٢٠٠٧م)^(١٦)، عادل محمد وإيهاب عبد العظيم (٢٠٠٨م)^(١٧)، وناصر على (٢٠١٠م)^(١٨)، وأحمد عبد العزيز (٢٠١١م)^(١٩)، وسارة إبراهيم (٢٠١١م)^(٢٠).

محتوى البرنامج الترويحوي العلاجي المقترح:

لنحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج فى مجموعة من الوحدات التى تهدف إلى تعديل السلوك الانسحابي لدى عينة من أطفال الأوتيزم، وتم تقسيم كل وحدة على النحو التالي:

أ- الإحماء:

مدته (١٠) دقائق، ويهدف إلى إعداد الجسم وتهيئته فسيولوجياً ونفسياً للعمل الحركى وتقبل العمل الجماعى مع إدخال روح المرح لإعطاء مدلول طيب فى نفوس الأطفال.

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء لمقياس السلوك الانسحابي لمجموعة التجريبية قيد الدراسة قد بلغ (-٠,٤٣٤) حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠,٧٥٢) وهذه القيمة قد انحصرت بين (-٣, ٣+) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس أفراد المجموعة التجريبية فى المقياس.

ثالثاً: القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة على عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية) فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٥/٢/٢٠١٢م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٩/٢/٢٠١٢م، وكانت القياسات القبليّة فى المتغيرات الآتية:

- ١- القياسات القبليّة الخاصة بمعدلات النمو (السن- الطول- الوزن).
- ٢- قياس مستوى الذكاء: وذلك من خلال الوثائق الخاصة بكل طفل والمؤمنة لدخوله المركز.
- ٣- قياس مستوى النوح: وذلك من خلال الوثائق الخاصة بكل طفل والمؤمنة لدخوله المركز.
- ٤- قياس مستوى السلوك الانسحابي: وذلك عن طريق تطبيق مقياس السلوك الانسحابي.

رابعاً: بناء البرنامج الترويحوي الرياضي المقترح:

قام الباحث فى اختيار وتحديد محتوى البرنامج الترويحوي العلاجي بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة ومنها، أمين

العلاجى المفترض وتوجيه الأطفال بالطريقة المناسبة.
وقد حققت الدراسة جميع الأهداف التى طبقت من أجلها.

سادساً : أدوت البحث

(أدوت جمع البيانات) :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثين الأدوات والأجهزة الآتية:

١- السن (الرجوع إلى تاريخ الميلاد من السجلات الموجودة بالمركز «وثائقي»).

٢- الطول باستخدام جهاز الرستمتر لأقرب ٢/١ سم.

٣- الوزن باستخدام الميزن الطبى المعايير لأقرب ٢/١ كجم.

٤- مقياس الذكاء لستانفور- بنيه الصورة الرابعة (الرجوع إلى السجلات الموجودة بالمركز «وثائقي»).

٥- مقياس كارز لنوح (الرجوع إلى السجلات الموجودة بالمركز «وثائقي»).

٦- مقياس السلوك الانسحابى .

سابعاً : تطبيق البرنامج التريجي

العلاجى المفترض :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التريجى العلاجى المفترض فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٢/٣/٣م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٢/٥/٢٣م، حيث استغرقت تنفيذ البرنامج ثلاثة أشهر بواقع (٣٦) ستة وثلاثون وحدة وتم التطبيق لمدة (١٢) اثنا عشر أسبوعاً بواقع ثلاثة أيام أسبوعياً هى أيام السبت الاثين والأربعاء، حيث كان زمن الوحدة (٤٥) دقيقة، ويتم التطبيق فى تمام الساعة الحادية عشر والوصف صباحاً حتى الثانية عشر والربع ظهراً.

ب - الجزء الرئيسى :

مدته (٣٠) دقيقة، ويهدف إلى تعديل السلوك الانسحابى ويشمل تمرينات ولعاب صغيرة وتمهيدية تؤدى بطريقة فرنسية أو زوجية أو جماعية.

ج - الجزء الختامى :

مدته (٥) دقائق، وقد راعى الباحث أنه يعقب الجزء الرئيسى بما فيه من تمرينات متعددة فترة تهدئة متدرجة باستخدام ألعاب صغيرة للاسترخاء بهدف الوصول بالجسم لحالته الطبيعية.

د- الإطار الزمنى للبرنامج :

اشتمل البرنامج التريجى العلاجى المفترض على (٣٦) وحدة حيث كان زمن كل وحدة (٤٥) دقيقة بواقع ثلاث وحدات أسبوعية وذلك لمدة (١٢) أسبوع أى بواقع ثلاثة أشهر وهى مدة تنفيذ البرنامج المفترض.

خامساً : الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٢/٢/٢٥م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٢/٢/٢٩م ، وذلك على عينة قوامها (٣) أطفال من نفس مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية وقد استهدفت الدراسة الآتى :

١- التأكد من مناسبة البرنامج التريجى العلاجى لعينة البحث الأساسية.

٢- التعرف على المشكلات التى قد تعوق تطبيق البرنامج وإيجاد حلول لها.

٣- التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة، والأدوت ومكان التطبيق.

٤- التأكد من تفهم المساعدين لأدوتهم، والتأكد من تفهمهم لأهداف البرنامج التريجى

- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- الوسيط.
- ٤- معامل الالتواء.
- ٥- اختبار ويلكسون.

- عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائية بين الفياس القبلى والبعدى لمجموعة التجريبية (الأطفال التوحدين) فى السلوك الانسحابي لصالح الفياس البعدي.

ثامناً: الفياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ وتطبيق البرنامج قام الباحث بإجراء الفياس البعدي على المجموعة التجريبية أطفال العينة الأساسية قيد لبحث فى يوم الخميس الموافق ٢٤/٥/٢٠١٢م، وذلك فى قياس السلوك الانسحابي باستخدام مقياس السلوك الانسحابي .

تاسعاً: الأساليب الإحصائية:

قام الباحث باستخدام برنامج (SPSS) فى إجراء الأساليب الإحصائية الآتية:
١- المتوسط الحسابي .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدي فى درجة أبعاد مقياس السلوك الانسحابي لأفراد المجموعة التجريبية

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الإحصاء	م
		+	-	+	-	+	-		
٠,٠١١	٢,٥٢٣ -	٤,٥٠	٠	٢٦,٠٠	٠	٨	٠	السلوك الانسحابي	١

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = ٥,٠٠ عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)

هناك فروقاً بين القياسين (القبلى والبعدي) وهذه الفروق حقيقية وصالح الفياس البعدي.

ويعزى الباحثين سبب تفوق القياس البعدي فى درجة أبعاد مقياس السلوك الانسحابي (قيد البحث) إلى ذلك الأثر الإيجابي للبرنامج الترويحى العلاجي وفعالته فى تعديل السلوك الانسحابي لدى أطفال المجموعة التجريبية (عينة البحث) الذى طبق عليهم محتوى البرنامج الترويحى العلاجي المقترح، حيث احتوى البرنامج الترويحى العلاجي على أنشطة محببة إلى نفوس الأطفال تجلب لهم السعادة والسرور والتفاعل الاجتماعى، واحتوائه

يوضح جدول (٤) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية قيد البحث فى درجة (٢,٥٢٣-)، ومستوى دلالة إحصائية (٠,٠١١) وهى أصغر من (٠,٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية وصالح الفياس البعدي .

٢- مناقشة نتائج الفرض:

يشير جدول (٤)، والخاص بتطبيق اختبار ويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدي فى درجة أبعاد مقياس السلوك الانسحابي لأفراد المجموعة التجريبية إلى أن

بمستوى آداب السياقة والرقى بالسلوك العام للأفراد. (٢١: ٩٨)

ويشير كريستين ماكسناير (٢٠٠٤م) إلى أن ممارسة اللعب في البرامج التريجية العلاجية يسمح للطفل النوحى بأن تتم هذه الممارسة فى جو من الخصوصية و-ون مقاطع لطفل حتى لا يعميق أى تداخل فرصة إقامة الطفل لأى نوع من العلاقة مع الآخرين، مما يؤدى ذلك إلى نجاح الطفل فى التعرف على سلوكيات جديدة تعمل على تفنح طاقته لتواصل من خلال الخبرات المشتركة التى يكونها الطفل أثناء ممارسته للأنماط والأشكال المخنفة لعب. (٥٩:١٨)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كن من روبرت كوجل ووييم (١٩٩٣م) (٢٨)، أمانى الصفنى (٢٠٠٠م) (٢)، وكينى مايورن ووينك شاراس (٢٠٠٠م) (٢٦)، و«مينة حجازى ومنار شاهين (٢٠٠٣م) (٥)، إيهاب الصبى (٢٠٠٣م) (٧)، وكريستينا وهنن و«ورا شريمان (٢٠٠٦م) (٢٥)، وحنان سليمان (٢٠٠٦م) (١٠)، وناصر على (٢٠١٠م) (٢٨)، أحمد عبد العزيز (٢٠١١م) (١) و«لنى أشارت نتائجهم إلى أن البرامج المخنفة ومنها البرامج الرياضية تؤثر إيجابيا على تعديل السلوك الانسحابى لدى أطفال الأوتيزم.

وبناء على ما سبق يرى الباحثين أن الفرض الأول قد تحقّق.

أيضاً على ألعاب غنائية بحوارات بسيطة ومنظمة بين الأطفال تعمل على خلق فرص للحوار ومهارات حركية تساعد على إخراج الطاقة الزائدة والانفعالات السلبية وألعاب لتنمية الذاكرة وزيادة فترات التركيز وألعاب تسمح بالملامسة بالأيدى بين الأطفال، نتيجة اشتراكهم فى البرنامج التروييحى العلاجى المعد من قبل الباحثين، وقد ساعدهم على ذلك وجود الباحثين مع الأطفال والعمل بجهد على جذب انتباههم نحوه ومشاركتهم انفعاليا، كما تحسن عندهم التواصل الاجتماعى والقدرة على إقامة علاقات جيدة مع الآخرين والحفاظ عليها.

وفى هذا الصدد يؤكد كل من حلمى إبراهيم، لىلى فرحات (١٩٩٨م) على أن العناية بتلك الفئة ضرورة اجتماعية وإنسانية، وذلك من أجل تطوير قدراتهم وإمكانياتهم لحسن التكيف مع الحياة، كذلك إشباع حاجاتهم مما يساعدهم على التفاعل مع المجتمع الذى يعيشون فيه. (٢١٨:٩)

كما يؤكد كل من محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز (١٩٩٨م) على أن البرامج التريجية الرياضية تهيئ الفرص لملاحظة أنماط مخنفة من السلوك وإقامة علاقات مع أفراد ذوى اهتمامات وميول مشتركة وذلك لتنمية الخصائص والقيم المرغوب فيها لشخصية الإنسانية وذلك لسهوض

الامتصاصات

فى حدود أهداف وفرض البحث وفى حدود العينة وما أسفرت عنه الأساليب الإحصائية المستخدمة، وفى ضوء تفسير النتائج التى تم التوصل إليها ومناقشتها فقد توصل الباحثين إلى الاستنتاجات التالية:

١- برنامج الترويح العلاجى المقترح له تأثيراً إيجابياً لدى الأطفال النوحدين (عينة البحث) على تعديل السلوك الانسحابى.

التوصيات

استناداً إلى ما توصل إليه الباحثين، وفى ضوء نتائج وأهداف البحث يوصى الباحثين بما يلى :

- ١- استخدام البرنامج الترويحى العلاجى المقترح فى مدارس التربية الخاصة والمراكز العلاجية لتعديل السلوك الانسحابى لأطفال الأوتيزم.
- ٢- استخدام أساليب اللعب وتقنيات الترويح العلاجى ضمناً داخل برامج الترويح العلاجى والننى تساعد أطفال الأوتيزم على تعديل السلوك الانسحابى لديهم.
- ٣- ضرورة إعداد كوادر خاصة مؤهلة فى جانب الترويح الرياضى والعلاجى للعمل مع أطفال الأوتيزم.
- ٤- إجراء دراسات وبحوث تهتم بتطوير البرامج الرياضية والترويحوية العلاجية بهدف إكساب وتنمية المهارات المختلفة لدى أطفال الأوتيزم.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- 1- أحمد فاروق عبد العزيز : (٢٠١٠م)، «فاعلية برنامج تربيحي رياضى على التفاعل الاجتماعى للأطفال المعاقين عقلياً»، المجلة العلمية لبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، العدد السابع عشر، كلية التربية الرياضية (بنين) ، بنات)، جامعة بورسعيد.
- 2- أمانى محمد الصفتى: (٢٠٠٠م)، «تأثير برنامج تربيح رياضى لذوى السلوك الانسحابى على فاعلية الذات لدى تلميذات الفرقة الأولى من التعليم الأساسى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طسطا.
- 3- أميرة طه بخش : (٢٠٠٢م)، «فاعلية برنامج تربيحى لنمية مهارات التفاعل الاجتماعى فى خفض السلوك العدوانى لدى الأطفال النوحديين»، مجلة العلوم التربوية، العدد ١، كلية التربية.
- 4- أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب، محمد حسن علاوى : (١٩٨٢م)، التربية الحركية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 5- أمينة حسنين حجازى، منار عبد الرحمن شاهين : (٢٠٠٣م)، « تأثير برنامج ألعاب الجمباز على بعض المهارات الحركية الأساسية واضطرابات الانتباه والتفاعلات الاجتماعية والسلوك الانسحابى لطفل النوحدى»، مجلة أسبوط لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة أسبوط .
- 6- إيلين وبيع فرج : (١٩٩٦م)، خبرات فى الألعاب، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 7- إيهاب محمد الصبى : (٢٠٠٣م)، «فاعلية برنامج تربيحى رياضى لتعديل السلوك الانسحابى لمكفوفين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طسطا.
- 8- تشيا سوى هونج، هيلين جابريلى، كاثرى سانت جون : (٢٠٠٦م)، المهارات الحركية والحسية لذوى الاحتياجات الخاصة فى مراحل النمو المبكرة، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروقى، دار الفاروقى لنشر والنويع، القاهرة.
- 9- حلمى إبراهيم، ليلى السيد فرحات : (١٩٩٨م)، التربية الرياضية والتربيح للمعاقين، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 10- حنان أمين سليمان : (٢٠٠٦م)، «الاستجابات الانفعالية والتشغيلية لأطفال النوحد كسناج لممارسة التمرينات الإيتاعية الجماعية»، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 11- سارة يحيى إبراهيم : (٢٠١١م)، «تأثير برنامج تعبير حركى باستخدام الدمج بين الأطفال ذوى إعاقة النوحد والأطفال الغير معاقين على اكتساب بعض المهارات الحركية والتفاعل الاجتماعى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 12- شاريون نيورث : (١٩٩٧م)، المرجع فى اضطراب النوحد التشخيص والعلاج، ترجمة د. محمد السيد أبو حلاوة، المكتبة الإلكترونية لموقع أطفال الخليج ذوى الاحتياجات الخاصة، من إصدارات المعهد الوطنى لصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية.
- 13- عادل عبد الله محمد، إيهاب عادل عبد العظيم : (٢٠٠٨م)، العلاج بالموسيقى للأطفال النوحديين أسس وتطبيقات، دار الرشد، القاهرة.
- 14- عبد الرحمن سيد سليمان : (٢٠٠٠م)، محاولة لفهم الذاتية - إعاقة النوحد عند الأطفال، مكتبة زمراء الشرقى، القاهرة.

- ١٥- فهد بن حمد المغنوث: (٢٠٠٦م)، التوحد كيف نهمه؟ ونعامل معه، مؤسسة الملك خالد الخيرية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ١٦- كامبيون كوين: (٢٠٠٩م)، ١٠٠ سؤال وجواب حول التوحد، ترجمة ألفيرا منصور، أكاديمية انترناشونال، بيريت.
- ١٧- كاميليا عبد المناح: (١٩٩٨م)، سيكولوجية العلاج الجماعي للأطفال، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٨- كريستين ماكنتاير: (٢٠٠٤م)، أهمية الألعاب لطفل ذو الاحتياجات الخاصة، ترجمة د/ خالد العامري، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٩- مجدى فتحى غزال: (٢٠٠٧م)، «فاعلية برنامج تدريبي فى تنمية المهارات الاجتماعية لدى عينة من الأطفال التوحديين فى مدينة عمان»، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- ٢٠- محمد محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز مصطفى: (١٩٩٨م)، الترويج بين النظرية والتطبيق، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- مصطفى حسين باهى، محمد متولى عفيفى: (٢٠٠٤م)، سيكولوجية الإدارة الرياضية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٢- ناعومى بينارى: (٢٠٠٨م)، المهارات الحركية المبكرة، ترجمة د/ خالد العامري، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢٣- وائيد السيد خنيفة، مراد على عيسى: (٢٠٠٨م) كيف يتعلم المخ التوحدي، دار الوثائق لنيليا للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٢٤- وائيد محمد على: (د.ت)، التوحد المفهوم وطرقت العلاج، المكتبة الإلكترونية لموقع أطفال الخيخ.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 25- Christina Whalen, Laura Schreibman and Brooke Ingersoll : (2006)The Collateral Effects of Joint Attention Training on Social Initiations, Positive Affect, Imitation, and Spontaneous Speech for Young Children with Autism , Journal of Autism and Developmental Disorders , Volume 36, Number 5, 655-664, DOI: 10.1007/s10803-006-0108-z
- 26- Maureen C. Kenny and Charles B. Winick : (2006)An integrative approach to play therapy with an autistic girl , Therapy, Volume, , Pages 11-33
- 27- N.A. Ibrahim and N.A Nasser Abu Zaid Ali (2016)Impact of the Recreational Sports on Some Social Skills and Behavioral Manifestations in a Sample of Autistic Children , World Journal of Sport Sciences 3 (5): 673-677, ISSN 2078-4724
- 28- R I Koegel and W D Frea : (1993) Treatment of social behavior in autism through the modification of pivotal social skills., JOURNAL OF APPLIED BEHAVIOR ANALYSIS NUMBER 3 (Fall 1993)
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1297760>

أساسيات

الإبداع

فى رياضة

الجمباز

أ. د / محمد إبراهيم شحاتة

أستاذ تدريب الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية
مدرّب منتخب الإسكندرية سابقاً، حكم دولى
أستاذ جمباز بالجامعة الأردنية سابقاً
وعضو اللجنة الفنية للاتحاد المصرى للجمباز سابقاً

أ. د / هشام صبحى حسن

أستاذ تدريب الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

المخلص

استهدف البحث التعرف على أهمية أساسيات الإبداع فى الجمباز ومعايير النهوض بها. وتضمنت «المدى» وتقسيم إلى مدى خارجى وداخلى، ثم «التجزؤ» وأهمية تقليل عدد وصلات الجسم للوصول إلى أفضل أداء مهارى، ثم «الضم» لتغيير شكل الجسم فى أثناء أداء المهارة ثم «الاعتلاء» الذى يشير إلى ضبط حدود التفاوت المسموح به فى الأداء المهارى. ويوصى الباحثان بتأهيل المدرّبين وإجراء برامج تدريبية لهذه المعايير لتحقيق الإبداع فى رياضة الجمباز.

المقدمة وأهمية البحث

إن المدرّبين ولاعبى الأنشطة الرياضية والخبراء جميعهم على دراية تامة بأن النهوض بالمهارات الأساسية للنشاط الرياضى وتحسينها هى الخطوة الأولى الحاسمة فى عملية التدريب لإنجاز مهارات أكثر إبداعاً ويؤخذ هذا فى الاعتبار، دعنا نلقى نظرة على مجموعة من المبادئ الأساسية التى تساعد على تحسين وصقل مهارات الجمباز، ربما نستطيع بعدئذ معرفة كيف يحصل اللاعب على درجة أعلى من غير، حتى وإن كانا يؤديان نفس المهارات بنفس الطريقة.

وجما أن المدى الأفقى الكبير هو المرغوب فى مهارة الشفنية فإن نمط المهارة الملاحظ يكون متمسما بطول المسافة وانخفاض الارتفاع والعكس صحيح بالنسبة لمهارة الدورة الهوائية حيث يكون هدفها هو الحصول على مدى رأسى كبير .

ومن هنا فإن الاتجاه المطوب لمدى الخارجى متوقف على الفهم الدقيق لهدف المهارة.

النوع الثانى :

المدى الداخلى Interranal Amplitude

يركز المدى الداخلى على المدى الحركى داخل مفاصل الجسم ، وبصورة أكثر يمكن القول بأنه المدى الذى تتحرك من خلاله وصلة أو أكثر من وصلات الجسم بالنسبة لوصلات أخرى .

وإذا أجرينا مقارنة بين لاعبتين تؤدىان المرحلة الأولى من مهارة الشفنية الأمامية المفضرة البطيئة front walkover فسوف نلاحظ فى هذا الشكل أن المدى الحركى زائد فى الكنف والظهر.

ويعمل مفصلى المخدين على إظهار مدى داخلى أكبر بالإضافة إلى مظهره الجمالى، فإن الاستغلال الأمثل للمدى الحركى المسموح للمفاصل له قيمة وظيفية مهمة ، لأن القدم المتقدمة فى وضع أكثر قربا ليد الإرتكاز مما يؤدى إلى نقل مركز ثقل الجسم من الذراعين إلى الرجلين بحيث لا يكون من السهل تحقيقه فقط بل سوف يكون أكثر انسيابية أيضا . والقيم الجمالية والوظيفية الموضحة فى هذا المثال يمكن تطبيقها على العديد من المهارات مثل الشفنية الخفية المفضرة البطيئة أما (الشفنية الجانبية) بجميع أنواعها والتنوعات المتعلقة بالمهارة كما تمش القدرة المكون الأساسى وغير الظاهرة لمدى الخارجى فإن المدى الحركى للمفصل هو العامل الرئيسى فى الحصول على أقصى مدى داخلى .

تحليل أسلوب الأداء المهارى

رياضة الجمباز

1- أولا: المدى Amplitude

كما زد مدى الفرض، زدت إمكانية الوصول إلى الحد الأقصى لأداة المهارة . ولأن معظم المنحسمين لجمباز على علم بمفهوم المدى بصورة غامضة ، فإن هذا المفهوم يشير إلى المدى الذى يتحرك خلاله الجسم ، وينقسم المدى إلى نوعين أساسيين :

النوع الأوّ :

المدى الخارجى External Amplitude

ويستخدم لوصف المدى الذى يتحرك من خلاله الجسم كوحدة كمية بالنسبة للأرض أو الجهاز ، وعلى سبيل المثال إذا أجرينا مقارنة بين لاعبتين أثناء أدائهن لمرحلة الطيران فى قمر، الياماشيتا yamashita ، فسوف نلاحظ أن المدى الخارجى للشكل (ب) أكبر ، لأن اللاعبة قد حققت ارتفاعا رأسيا ومسافة أفقية من الجهاز أكبر من الأخرى لتحقيق هذا المدى الخارجى الكبير ويجب على اللاعبة أن تؤدى مراحل المهارة بتوافق وانسجام مستخدمة الأسلوب المناسب .

ومع ذلك فإن المكون الأساسى غير الظاهرى الذى يسمح للاعبة بأخذ المزيا الكاملة لأسلوب الأداء هو مدى القدرة الداخلى لديها ، فإن الاقتراب السريع جدا والارتفاع الخاطف السريع والدفع القوى من حصان الففز هو العناصر الأساسية التى تميز هذا المفهوم الذى ينطق عليه اسم « الخارجى » .

وأنه لملاحظة أن الهدف من المهارة هو الذى يحكم الاتجاه المراد لمدى الخارجى ، فبالرغم من أن هدف معظم مهارات الففز هو تحقيق أقصى قدر من الاتجاهين الرأسى والأفقى ، فإن الكثير من مهارات الجمباز تتميز بوجود المدى الخارجى فى اتجاه واحد فى المقام الأوّ .

والمثال الأول يوضح شكل الجسم عندما يكون جزءاً واحداً . ويمكن هنا رسم خط مستقيم وحيد ومن ثم فهو متناسق غير منكسر من أعلى نقطة لذراعى اللعبة ليسير بطول الجسم بأكمله إلى أدنى نقطة في القدم .

إن عملية معالجة تحسين الأداء حقا هي التي تضيء واقعا ملموسا على مبدأ التجزئ ، والمقارنة بين الأسلوبين المستخدمين في أداء الارتفاع لوصول لوضع الوقوف على اليدين الموضح في الشكل رقم (5) تظهر تطبيق مبدأ التجزئ هذا في عملية التدريب . والمثال الأول يوضح الأسلوب المسمى الملاحظ في مستوى أداء المبتدئين ، وبذلك نلاحظ هذا الكم الكبير من التجزئ أثناء أداء اللعبة للمهارة .

الإشارة أيضا إلى أنه كلما سعى الفرد إلى تقليل عدد التجزئ المستخدمة في أداء أى مهارة . ازادت بنفس القدر للمتطلبات البدنية المنفاة على عاتق الجسم نفسه وتحتوى هذه المتطلبات النمية الشاملة في المرنة والقدره والتوقيت والنوازن .

٣- ثالثاً: الضم:

ويشير مصطلح (الضم) إلى الدرجة التي تصل إليها اللعبة من القدرة على تغيير شكل الجسم في أثناء أداء المهارة ، ومبدأ الضم أساسا يستوجب من هذا التغيير في شكل الجسم والذي يحدث في فئة كبيرة من المهارات المنسمة لتغيرات الشديدة والواضحة في شكل الجسم والتي تحدث بصورة تامة وكاملة بقدر الإمكان .

وبطبيعة نمط الحركة ذاتها فقد أصبح واضحا أن مهارة دورة الحوض الأمامية تستنزم وضعها ضمن فئة المهارات التي تتميز بالتغيرات البارزة ، وبناء على ذلك فإن مبدأ الضم يستوجب أن تكون هذه التغيرات موقوتة بشكل ملائم كما ينبغي أن تحدث هذه التغيرات بصورة تامة وكاملة بالقدر الذي تسمح به قواعد الميكانيكا الحيوية .

ولإيضاح هذه العلاقة تستخدم مهارة الكب بالرأس أماما حيث تظهر اللعبة مدى داخليا محدودا، حيث لم يستغل في المدى الحركي الأقصى لمفصلي الفخذين بصورة تامة وبالتالي جاءت حركة مد مفصلي الفخذين (حركة الكب) أقل - إلى حد ما - مما يجب أن تكون عليه ومن شأنها أن تفنل من فرص الوصول إلى الحد الأقصى للمدى الخارجى .

ويختلف الوضع في حالة إذا استخدمت اللعبة في مرحلة الكب المدى الحركي الكامل والماسب لمفصلي الفخذين وهذه الزيادة في مسافة المدى والتي يعمل فيها خط عمل القوة ومن شأنها أن تحسن من إمكانية عمل حركة الكب بصورة أكثر قوة وفعالية . ولأن الحد الأقصى للمدى الداخلى تم استغلاله في هذا المثال ، فإن الفرصة لبلوغ الحد الأقصى للمدى الخارجى وفى هذه الحالة تصبح متيسرة .

وفى ضوء هذه الأمثلة وفى جميع مهارات الجمباز أيضا يتضح لنا أن تحقيق الحد الأقصى للمدى له الأولوية فى الأهمية وتحسين هذا المدى سوف تظهر أنماط حركية كثيرة وسوف تكون أكثر جمالا وعلى أساس وظيفى صحيح ويحتاج المرء إلى أن ينظر إلى شكل الأداء فى البطولات لأى مستوى فى الجمباز ليكتشف أن هذا المبدأ يزداد تطبيقه طورا بعد طور .

٢- ثانياً: التجزئ segmentation

كما زد إنقان المهارة ، قل عدد وصلات الجسم المجزئة والمستخدمه فى أداء المهارة .

وقيل أن نأخذ فى الاعتبار كيفية تطبيق هذا المبدأ يجب علينا أولا أن نفهم جيدا ما هو المفصو: بالتجزئ ؟

إن أى وضع لجسم يشكل خطا مستقيما متناسقا متماثلا يطبق عليه فى هذه الحالة أنه جزء واحد متكامل .

ويرمى الباحثان بتأهيل المديرين ووضع برامج تدريبهم لتعامل مع هذه المعايير التى تؤدى إلى تحقيق الإبداع فى رياضة الجمباز.

الدراسات السابقة:

تداول عدد قليل من الباحثين عملية الإبداع الرياضى .. ووجدى هذه الدراسات .. قام بها أ.د. محمد إبراهيم شحاتة بالمؤتمر العلمى الذى نظمتها الجامعة الأرنزية عام ٢٠١٠ وعنوانه مستوى الإبداع فى الرياضة.

المشكلة وأهميتها :

يعتمد الإبداع على أداء اللاعب فى رياضة الجمباز مما يشئ له فى هذه الحالة إنجاز المهارات بأفضل كفاءة .

هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة المحسية الوصفية إلى فهم الإبداع فى الأداء المهارى بواسطة التحليل الحركى .

وسائل جمع البيانات:

حصر شامل لمهارات الجمباز بواسطة القانون الدولى لجمباز ٢٠١٢، كما تطب الأمر إلى تحديد المهارات الصعبة وكيفية تقييمها وعددها .

إجراءات الدراسة:

- تم استخدام المهج الوصفى بوسيلة تحيل لمهارات لاعبي الجمباز الدوليين.
- نوصى بتسمية الإبداع الرياضى لضمان تحقيق واستمرار الإنجازات فى الرياضة.
- قام الباحثان بتحليل أداء لاعبي الجمباز الدوليين واتضح أن درجة الإحساس للجمل المؤداة كبيرة وأن درجة الخصومات نادرة مما يدل على الإمكانيات المهارية والتي تدل على امتلاكهم الإبداع.

ويمكننا تقديم مقارنة بين أسلوبين للحصول على أنسب شكل للجسم أثناء أداء مرحلتى الارتقاء والطيران من مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز HandSpring Vault وللاعبة فى المثال الأول تعوزها الاستفادة من كل من مرحلة الارتقاء ومرحلة الطيران الأول بأكملها حيث اتخذت ثنى مفصلى الفخدين وكان على اللاعبه كما فى المثال اتخاذ شكل الجسم الممتد .

٤- رابعاً: الاعتلاء Peaking

كلما ازادت الكفاءة فى أداء المهارة ازاد بنفس القدر استخدام أساليب الاعتلاء .

ويمكن تعريف الاعتلاء على أنه ضبط المستخدم إلى أقصى حدود التفاوت المسموح به ميكانيكيا لأداء المهارة ، وتوضيح هذا المفهوم أنظر إلى المفارقة بين أسلوبى الدرجات أماما ، حيث أن كمية التحرك للأمام غير كافية فى المثال الأول (أ) فما على اللاعبه إلا أن تنظر حتى تمر كتلة جسمها مباشرة : فوق قاعدة الارتكاز الهائية قبل محاولة الوقوف .

ومذا التوقيت غير المناسب يتسبب فى تحريك الرأس والجذع والذراعين للخلف فى مرحلة الوقوف الهائية .

والآن لاحظ المفارقة بين الدورتين الخفيفتين المكورتين ، ويفترض أن كلا الأدائين قد نجا عن أسلوبين متماثلين لمرحلة الاقتراب (مرحلة العجلة مع ربع لفة متبوعة بالشفبة الخفية على اليدين) ففى المثال الأول (ب) نجد الدوران يبدو وكأنه لا مركزى فهو موزع وينشر على مدار أغلب المسار المنحنى لطيران وبالرغم من أن الجسم مكور (أى أن نصف قطر الدوران صغير) لضمن دوران جسم اللاعبه بصورة أسهل (حيث تزداد السرعة الزوية) ومن ثم اتمام الدورة .

التدريب الرياضي

للإبطاء في الأداء المهاري

أ. د / محمد إبراهيم شحاته

أستاذ تدريب الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية
مدرّب منتخب الإسكندرية سابقاً، حكم دولي
أستاذ جمباز بالجامعة الأردنية سابقاً
وعضو اللجنة الفنية للاتحاد المصري للجمباز سابقاً

أ. د / هشام صبحي حسن

أستاذ تدريب الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث

يشير الأداء المهاري للأبطال الرياضيين دائماً الأعجاب ، فاللاعب مارادونا في كرة القدم، وبأى في مسابقة ١٥٠٠ م أو سبتيز في السباحة وغيرهم. كثيراً ما يتم السؤال عن الأبعاد الأساسية لقدرة هؤلاء الأبطال ويلاحظ أن هذا الأداء يصاحبه سلاسة في المهارة دون عنف وسرعة ، مما تبدو منها المهارة سهلة وانسيابية ، ويشير العلماء إلى أن هناك عوامل تتضمن ثلاثة مستويات تساهم في الأداء المهاري وهي :

- ١- الإعداد البدني والتدريب الذي يساعد على إنجاز المهارات .
- ٢- خصائص وسمات القدرة البدنية للاعب .
- ٣- المتطلبات الخاصة طبقاً لكل نشاط رياضي .

إن هذه العوامل الثلاثة متداخلة ويعتمد كل منها على الآخر ، والأساس النفسي بدور، يؤثر في المناجزة والتصميم عند اللاعب للاستمرار في الاشتراك ، وهذا بدور، يساعد في زيادة سمات القدرة البدنية والتي هي أيضاً تساهم في رفع المستوى المهاري النوعي ، وبذلك فإن الإعداد الشامل يعتبر درجة من مستويات الطموح أو التطلع أو الرغبة في الإنجاز والإبداع ، وعلى ذلك فإن (المهارة - اللياقة البدنية النوعية - الاتجاهات) هي المكونات الثلاثة الرئيسية للأداء المهاري المبدع ، وهذه العوامل تتركب من درجات مختلفة والتي يمكن عن طريقها إيجاد أساس للتنبؤ والحكم على الاحتمالات بالنسبة للأداء الرياضي المبدع.

وتعتمد أبعاد التدريب الحركى على ما يلى :

- ١- عوامل النمو والتنمية.
- ٢- عوامل الشخصية ومكوناتها.
- ٣- عوامل اجتماعية.
- ٤- عوامل تطبيقية.
- ٥- عوامل متعلقة بالتدريب الرياضى.

تساؤل .. متى يصبح أداء المهارة مبدعاً ؟

- يصبح أداء المهارة مبدعاً إذا تحققت فى أدائها النقاط الآتية :

- ١- مراعاة التعليمات والفوائد والارشادات الخاصة بقانون النشاط الرياضى.
- ٢- الاقتصاد فى بذل الجهد العضلى والطاقة.
- ٣- الربط بين المهارات باعتبار المرحلة النهائية للمهارة السابقة مرحلة تمهيدية للمهارة اللاحقة.
- ٤- الاستخدام الجيد للفوائين الطبيعية.

تحليل أسلوب الأداء المهارى :

يعرف « هوخموس » الأداء المهارى بأنه الأسلوب الميكانيكى البيولوجى لهدف إنجاز المهارة. ويشير « بوخمان » إلى كيفية أداء المهارة بكفاءة تامة ، وهذا يعنى أن هناك علاقة تبادلية وتأثيراً مشتركاً بين كل من الظروف الخارجية « الميكانيكية » والداخلية « التشريحية » ونظائف الأعضاء طبقاً لتكوين الشرحى، وحدود امكانيات اللاعب طبقاً لنظائف الأعضاء لبذل الفدرات و«الطاقة اللازمة ، لذلك يجب علينا فى تطبيقنا لفوائين الميكانيكية مراعاة كل هذه الظروف البيولوجية حتى يمكن الحصول على أحسن أسلوب تحليل ممكن - بمعنى الأداء الفسى الأمتل فى حدود قواعد وتعليمات الفانون الدولى لشرائط .

يعرف أسلوب الأداء بأنه الخواص الذاتية للاعب التى تظهر فى أدائه المهارى بطريقة مؤثرة مع عدم الإخلال بالأداء الفسى ويضيف بوخمان أن أسلوب الأداء يعنى طريقة الأداء عند إنجاز المهارة .

تختلف نسبة الأداء الفسى فى الأنشطة الرياضية المختلفة حيث أن هناك أنواعاً من الأنشطة الرياضية يلعب فيها الأداء الفسى الدور الرئيسى ، فى حين أن فى البعض الآخر لا تعطى أهمية كبيرة لهذا الأداء ، وفى معظم الرياضات ذات الحركات المتكررة يكون نسبة التميز بالأداء الفسى ضئيلة بعكس الرياضات ذات الحركة الوحيدة فنحتوى على نسبة عالية منها .

ويتمتع الأداء المهارى على أربع مجموعات رئيسية :

- ١- الفدرات الطبيعية والمفدرة و«الصفات الجسمية» والنسبى يكتسبها الفرد عن طريق الجينات الوراثية.
- ٢- اكتساب المهارات الخاصة وذات النوعية للارتفاع فى النشاط الرياضى المحدد .
- ٣- اكتساب المهارات الخاصة باللياقة البدنية النوعية والمتعلقة بنفس الرياضة ومن ثم المهارات - البرزغيل النفسى العام للفرد .

إن الأداء المهارى فى ضوء مستوى قدرة الفرد ، هو عائد من تشابك هذه الأبعاد الأربعة، وهذه العوامل والأداء الناتج عن تفاعلها تتأثر بكل تأكيد بالبيئة العامة التى يعيشها الفرد ، والظروف الخاصة التى تحدث فيه هذه المواقف ، وهذا التحليل السابق يتم تطبيقه ليس فقط على الأبطال الرياضيين عند تدريبهم ولكن أيضاً على مستوى المبتدئين .

علاقة الأداء المهارى بالإبداع

المقصود بالأداء المهارى هو حالة اللاعب التى يكون فيها قادراً على الإبداع والنسبى تمكنه من الوصول إلى خطوات متجددة .

ويجب اتباع الواجبات الأساسية لما تم ذكره، بالنسبة لمراحل الثلاث . وهناك بين كل مرحلة وأخرى علاقات متبادلة ، وهناك تفاضل بين هذه الواجبات وأنها تأثير بين الواحدة والأخرى ، ويجب مراعاة أن اللاعب لا يشترك فى منافسات إلا فى مرحلة المنافسات فقط ، وقد وجد أن قدرة

- وغنة الأبطال من ست إلى ثمانى منافسات.

إن أهم شيء بالنسبة للأداء المهارى أن يصل اللاعب إلى الإبداع فى المنافسات الرئيسية ولا يزيد هذا على أن يكون فى أعلى درجات الحالة التدريبية، ولا يزيد أيضا على أن اللاعب يكون فى أحسن حالة من مظاهر التكيف البيولوجى باعتبار أن الحالة التدريبية الجيدة هى أهم جزء فى شكل الأداء الذى يشمل جميع جوانب القدرة على الإنجاز (البدنية والفسية والخططية والفسية) والترابط المناسب بين هذه العوامل يؤدى إلى الشكل الأدائى الفسى الذى يتعادل مع الحالة التدريبية الفترية فى كل مرحلة ومع نقص أى عامل منها أو تعطيل أو عدم توافر المناسب الذى بين هذه العوامل يترتب عليه عدم وصول اللاعب إلى الأداء الأمثل الذى يصبو إليه ويشترط التفاعل بين العمليات البيولوجية والتربوية، بينما يشترط فى القاعدة المرحلية لتدريب الموضوعية لسمية أو النقدم بالأداء الفسى وينتج عن التأثير أو الفعالية التربوية الهادفة التغيير الوظيفى للأجهزة، الحيوية، ويحدث هذا من الجانب الآخر افتراضات متجددة لتغيير الفعالية التربوية وهكذا .

اللاعب لا تفل بعد الانتهاء من الاشتراك فى المنافسات النهائية وتكون المنافسات التالية مع نفس القدرة على الإنجاز ويحصل اللاعب على نتائج سيئة .

ومن الخطأ أيضا أن تكون هناك فترات طويلة بين منافسة وأخرى يتعرض اللاعب فى بعضها إلى فقد حماسه ويكون فى البعض الآخر فى حالة عالية من التوتر ولا يكون قلق البداية فى حالة استعداد ، وتأتى النتائج دون المستوى فى الإنجاز وعلو الضربات البيئية لمنافسات تؤثر بجانب ذلك أن يصل اللاعب إلى أعلى قدرة على الإنجاز قبل مرحلة المسابقات ، ويعنى هذا أن يحقق اللاعب أحسن النتائج فى الساعة التدريبية وليس فى المباراة . وينصح « أوكران » أن يكون طول فترة المنافسات فى السنة وفقا لما يأتى :

- بالنسبة للمبتدئين من منافسة واحدة إلى اثنتين .
- وبالنسبة للفئة الثالثة من ثلاث إلى أربع منافسات .
- والفئة الثانية من أربع إلى خمس منافسات .
- والفئة الأولى من أربع إلى ست منافسات .

جدول (١)

مراحل مزوجة لسنة تدريبية

مرحلة انتقالية ثانية	الدورة التدريبية الثانية مرحلة منافسات ٢,٥ شهر / اجزاء			المرحلة الإعدادية الثانية ٣ أشهر ١٣ أسبوعاً		مرحلة انتقالية أولى	الدورة التدريبية الأولى مرحلة منافسات شهران / اجزاء			المرحلة الإعدادية الأولى ٥ أشهر ٢٠ أسبوعاً	
	٣	٢	١	مرحلة إعدادية ثانية	مرحلة إعدادية أولى		٣	٢	١	مرحلة إعدادية ثانية	مرحلة إعدادية أولى

وبذلك يمكن للاعب التركيز أكثر على العقد الحركية ، ويستمر الشعور الإرادى على ضبط وتدقيق الحركة ، وفى جميع مراحل التدريب يجب أن يشتمل على خطوات وفى تزايد مستمر ، السرعة والإطالة والشدة والخواص الحركية الأخرى .

وعن طريق تكرار التدريب وتثبيت المهارة لتصبح آلية ويصبح أدائها انسيابيا وسهلا ومؤكدا ، وتصبح دالة على قدرة التكيف للأجهزة الحيوية بالنسبة إلى الحالة والظروف المحيطة بالأداء وأوتوماتيكية الحركة يقل الجانب الشعورى فى المراحل الحركية المهمة،

إلى إمكانياتهم الأكاديمية كأستاذين لتخصص تدريب الجمباز.

وسائل جمع البيانات:

استطلاع ومناقشة آراء ذوى الخبرة بالاتحاد المصرى لجمباز ورؤساء أقسام تدريب الجمباز بالجامعات المصرية وعدد من المدربين ذوى الخبرة بالأندية ذات النرتيب فى مجال بطولات الجمباز على مستوى اللاعبين الدوايين.

المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج الوصفى المسحى.

تحليل الأداء المهارى

قام الباحثان بتحليل أداء لاعبى الجمباز الدوايين وتوضح بأن درجة الأساس لجمل المؤاة كبيراً وأن درجة الخصومات نادرة مما يدل على الإمكانيات المهارية والى تدل على امتلاكهم صفة الإبداع.

إرشادات للاعبين :

على اللاعبين التركيز على النقاط التالية :

- هدف الأداء الحركى المطلوب تحقيقه.
- حركات الربط بين الحركة التمهيدية والأساسية والنهائية.
- التبادل المناسب الصحيح بين التوتر والارتخاء مع استخدام القوة اللازمة بدقة .
- الاحتفاظ بالأداء الضى الأمثل على أساس المنطبات البدنية والطاقة الذاتية والكفاية .

الدراسات السابقة:

لم يجد الباحثان أى دراسات عربية أو أجنبية سابقة فى هذا المجال.. ولهذا الأمر تناول الباحثان بإمكانياتهم السابقة كلاعبان على مستوى الجمهورية وخبرات الباحثان بالتدريب وإمكانيات أحدهما بالنحكيم الدواي وعضويته الضية بالاتحاد المصرى لجمباز سابقاً بالإضافة