

المجلة
الأوربية
الرياضة

عدد خاص

بمؤتمر الإبداع الرياضي نوفمبر ٢٠١٢

السنة الثالثة - العدد الأول - ٢٠١٤



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 / رافسكى تروفيموفج	- عضو (أوكرانيا)
ا. د/ نزار مجيد الطالب	- عضو (العراق)
ا. د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح	- عضو (مصر)
ا. د/ عصام الهلالى	- عضو (مصر)
ا. د/ قدرى بكرى	- عضو (مصر)
ا. د/ مؤيد عبد الله جاسم	- عضو (العراق)
ا. د/ ساري حمدان	- عضو (الأردن)
ا. د/ هاشم الكيلانى	- عضو (الأردن)
ا. د/ هزاع بن محمد الهزاع	- عضواً (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 / رافسكى تروفيموفج	- عضو (أوكرانيا)
ا. د/ نزار مجيد الطالب	- عضو (العراق)
ا. د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح	- عضو (مصر)
ا. د/ عصام الهلالى	- 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)

ممتخاري المجلة

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

الأمانة العامة للمجلة

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

مكثارية التحرير

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

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

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 ويتحملون 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 :

- . ألا يكون البحث قد نشر مسبقا، ويكتب 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* – ويخط *Arial* ويحدد حجم النص في حجم ١٤ و يكتب البحث على وجه واحد مع ترك مسافة مزدوجة بين السطور .

تترك مسافة ٤ سنتيمتر من أعلى الصفحة و ٣ سنتيمتر من أسفل الصفحة و ٣,٥ من كلا الجانبين .

أن لا يزيد البحث عن ١٥ صفحة من حجم الورق الابيض *A4* ولا يزيد عدد السطور عن ٣٤ سطراً .

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

لغة النشر :

تحكيم البحث :

شروط النشر :

اسلوب كتابة البحث للنشر في المجلة :

متطلبات البحث المقدم للنشر:

- أن يحتوي البحث على اسم الباحثين و عناوينهم الحالية في أسفل عنوان البحث .
- أن يحتوي البحث على ملخص باللغات الواردة 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 ورتبهم العلمية مع عنوان البريد الإلكتروني .

الاشتراكات والمراسلات

للجهات	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 (اثنان عشر عدداً)

للجهات	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 (اثنان 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 : **info@iusst.info**

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)

٩٧٨-٩١-٩٧٩٣٦١-٠٠-١



المجلة الأوربية علوم الرياضة

معرض الأبحاث

- ٨ تقييم المستوى المعرفي لاستخدامات النانوتكنولوجي في التدريب الرياضى لدى مدربي الكاراتيه
د\ أحمد فاروق عزب الشافعى
- ١٧ تأثير برنامج تعليمي باستخدام أنشطة استكشافية على التمييز البصرى للألوان والأشكال العددية والهندسية وبعض المهارات الحركية الأساسية للطفل التوحدي (11:9) سنة
أ.م. د\ إيمان عبدالله قطب م.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 التواب
- 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 الانثروپومترية والبدنية والأدائية لدى ناشئى السباحة الحرة
أ. د\ حسين دري أباطة
- ٥٥ فعالية برنامج بالدمج بين الألعاب التنافسية والمباريات التعليمية على مستوى الأداء المهاري وتحسين الانتجاهات نحو ممارسة كرة اليد
أ.م. د\ دعاء الدرديرى 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.م. د\ سوسن يوسف عبده
م.م. د\ محمد عبد المنعم أ\ أميرة عبد الحميد غانم
- ٧٨ تأثير برنامج تفرينات نوعية باستخدام جهاز الفيرتامكس على الصفات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات فى كرة السلة
أ.م. د\ عماد محمد سيد عبد المعجيد م.م. د\ محمد حامد محمد زهمى
- ٩١ أثر برنامج تعليمي باستخدام المواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية داخل الوسط المائى على سرعة تعلم السباحة للمبتدئين من سن (6 : 9) سنوات
م. د\ ماجد مصمود محمد إبراهيم
- ١٠١ تأثيراستخدام التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية على التركيب الجسمي ودقة الضربات فى التنس
د\ مبارك عبدالرضا على رضا
- ١١٧ فعالية برنامج ترويحي علاجي لتعديل السلوك الانسحابي لدى عينة من أطفال الأوتيزم
م.م. د\ محمد مصطفى مصطفى صالح م.م. د\ محمد سليمان محمد غريب
- ١٣٠ أساسيات الإيداع في رياضة الجمباز
أ. د\ محمد إبراهيم شماعة أ. د\ هشام صبحي حسن
- ١٣٤ التدريب الرياضي للإيداع في الأداء المهاري
أ. د\ محمد إبراهيم شماعة أ. د\ هشام صبحي 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 فى مختلف فروعها .

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

ونحن فى هذا الإصدار وبمجمال الأبحاث المنشورة - والتي تدور حول فكرة الإبداع فى المجال الرياضى - نتمنى أن نقدم أفكاراً تقديمية، ونمضى سوياً للارتقاء بمهنتنا العزيزة .

وفى النهاية ... أود أن أشكر كل الباحثين المشاركين فى هذا العمل متمنياً أن يستمر التعاون المثمر فى 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 تكنولوجيا

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)، 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 تكنولوجيا فى الرياضة سيحسن من أداء وإنجاز الرياضيين فى ألعاب مثل سباق البيخوت، الهوكى، سباق القفز بالزانة، مضارب الريشة الطائرة، البيسبول والتنس^(٥)،^(٦).

نلتحق 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 فلن 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 والمنافسات والتحكيم، وصناعة الأجهزة والأدوات الرياضية عامة، والكاراتيه خاصة، كما أن الباحث أراد إثارة الموضوع أو القضية فقط للفت الأنظار والانتباه حول هذا العلم من خلال التطرق إلى الجانب المعرفى والتوقع المستقبلى لهذا العلم لدى مدربي الكاراتيه كدراسة وصفية، لأن المجال التجريبي والتطبيقي للنانو تكنولوجى فى المجال الرياضى يحتاج إلى مشروعات أبحاث مدعومة وممولة من قبل الدولة وأموال كثيرة لتطبيق مشروعات الأبحاث وهذا فوق إمكانات الباحث.

أهداف البحث:

The Research Amis

- ١- التعرف على الجانب المعرفى لعلم النانو تكنولوجى لدى مدربي الكاراتيه.
- ٢- التعرف على التوقع المستقبلى لاستخدامات النانو تكنولوجى فى التدريب الرياضى للكاراتيه لدى مدربي الكاراتيه.
- ٣- وضع رؤية مستقبلية لتفعيل تطبيقات واستخدامات النانو تكنولوجى فى التدريب الرياضى لرياضة الكاراتيه.

تساؤلات البحث :

The Research Questions

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

كما توصلت دراسة ديفين 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 أنكوش باججا Ankush Bagga (٢٠١١م)^(٥) بعنوان «النانو تكنولوجى فى الرياضة القوة الصغيرة» *Nanotechnology in Sports The Power of Small* 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 مختلفة 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 دولارًا، لكن الخبراء يتوقعون لهذه الصناعة أن تدر أموالًا تصل إلى ٢,٨ تريليون دولار فى عام (٢٠١٤م)^(٦)، مما يدعو إلى القلق 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 أفضلية على الآخرين دون حق، هذه الأفضلية ستكون ميزة للاعبين الدول المتقدمة فى هذه التقنية التكنولوجية دون غيرهم من لاعبي الدول الأخرى، مما يفقد المنافسات الرياضية العالمية والأولىبية واحدة من أهم عناصرها وهى العدالة والتساوى فى الفرص لجميع المتسابقين، مما يتطلب الوعى والثقافة للعاملين بالوسط الرياضى لما سيواجههم ورياضيهم من تحديات اليوم وفى 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 مرفق (١)، وعرضها على الخبراء (مرفق 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 فى صورته النهائية وجاهزة للتطبيق مرفق (٢) وموزعة كالتالي:

المحور الأول: الجانب المعرفى لعلم النانو تكنولوجى لدى مدربي الكاراتيه ويمثله عدد ١٢ عبارة.
المحور الثاني: التوقع المستقبلى لاستخدامات النانو تكنولوجى فى التدريب الرياضى للكاراتيه لدى مدربي الكاراتيه ويمثله عدد ١٦ عبارة، تم تصحيح الاستبيان وفقا لميزان تقدير ثلاثى هو «أوافق تماما - أوافق إلى حد ما - لا أوافق».

المعاملات العلمية للاستبيان:

The Scientific Coefficient Of The Questioner

صدق وثبات الاستبيان: The Validity and: Reliability Of The Questioner

تم استخدام صدق المحكمين وجاءت الأهمية النسبية ما بين ٨٠٪-١٠٠٪، صدق الاتساق الداخلى بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وتراوح ما بين (٠,٢٨٠)، (٠,٧٦١)، وبين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لاستمارة الاستبيان وتراوح 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 كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وتراوح ما بين (٠,٣٩١)، (٠,٧٩٨)، وبين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية لاستمارة الاستبيان وتراوح ما بين (٠,٥٤٤)، (٠,٨١٣)، حيث قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (٠,٣٦١).

٢- ما مدى التوقع المستقبلى لاستخدامات النانو تكنولوجى فى التدريب الرياضى للكاراتيه لدى مدربي رياضة الكاراتيه ؟

٣- ما هى الرؤية المستقبلية المقترحة لتفعيل تطبيقات واستخدامات النانو تكنولوجى فى التدريب الرياضى للكاراتيه ؟

مصطلحات البحث:

The Research Terminology

النانو تكنولوجى: Nanotechnology

يرى كل من ولندر وآخرون-Waldner, Jean Baptiste (٢٠٠٧م) أن أصل كلمة «النانو» مشتق من الكلمة الإغريقية «نانوس» وتعنى القزم وكل شئ صغير وهنا تعنى تقنية المواد المتناهية فى الصغر أو التكنولوجيا المجهرية الدقيقة أو تكنولوجيا المنمنمات، والنانومتر = الواحد من البليون من المتر (٧).^(١١)

إجراءات البحث:

Procedures of The Research

منهج البحث:

The Research Curriculum

استخدم الباحث المنهج الوصفى The Descriptive Curriculum باستخدام الأسلوب المسحى.

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 ١٠ / 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) لكل من معامل الارتباط ، معامل ألفا كرونباخ ، النسبة المئوية، اختبار كا^٢.

عرض النتائج ومناقشتها : Presenting The Results And Discussioعرض النتائج : Presenting The Results

جدول (١) التكرارات والنسب المئوية ومعامل كا^٢ لعبارات المحور الأول والخاص بالجانب المعرفي لعلم الناونوتولوجي

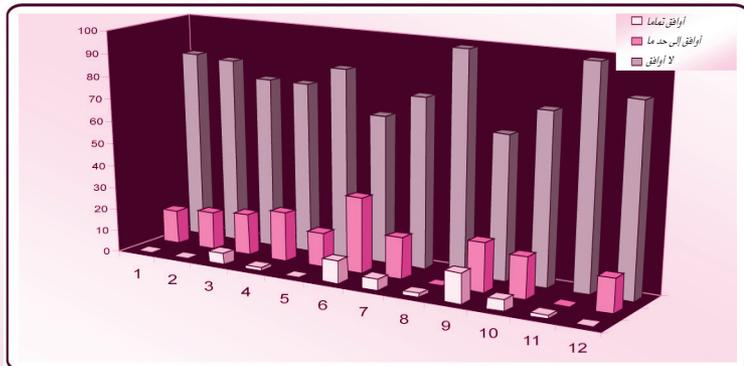
م	رقم العبارة بالاستمارة	أوافق تماماً		أوافق إلى حد ما		لا أوافق		كا
		ك	%	ك	%	ك	%	
١	١	صفر	صفر%	٩	١٥,٣%	٥٠	٨٤,٧%	٧٢,٢ ×
٢	٢	صفر	صفر%	١٠	١٦,٩%	٤٩	٨٣,١%	٦٨,٢ ×
٣	٣	٣	٥,١%	١١	١٨,٦%	٤٥	٧٦,٣%	٥٠,٦ ×
٤	٤	١	١,٧%	١٣	٢٢%	٤٥	٧٦,٣%	٥٢,٦ ×
٥	٥	صفر	صفر%	٩	١٥,٣%	٥٠	٨٤,٧%	٧٢,٢ ×
٦	٦	٦	١٠,٢%	١٤	٢٣,٧%	٣٩	٦٦,١%	٣٠,١ ×
٧	٧	٣	٥,١%	١١	١٨,٦%	٤٥	٧٦,٣%	٥٠,٦ ×
٨	٨	١	١,٧%	صفر	صفر%	٥٨	٩٨,٣%	١١٢,١ ×
٩	٩	٨	١٣,٦%	١٣	٢٢%	٣٨	٦٤,٤%	٢٦,٣ ×
١٠	١٠	٣	٥,١%	١١	١٨,٦%	٤٥	٧٦,٣%	٥٠,٦ ×
١١	١١	١	١,٧%	صفر	صفر%	٥٨	٩٨,٣%	١١٢,١ ×
١٢	١٢	صفر	صفر%	٩	١٥,٣%	٥٠	٨٤,٧%	٧٢,٢ ×

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

يتضح من الجدول (١) أن قيمة كا^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 الناونوتولوجي

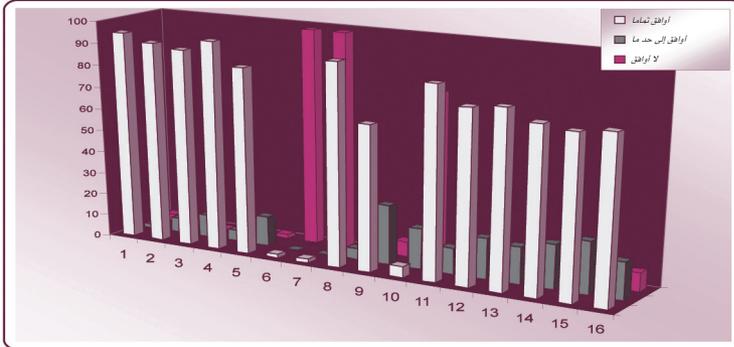


جدول (٢) التكرارات والنسب المئوية ومعامل كا^٢ لعبارات المحور الثاني والخاص بالتوقع المستقبلي لاستخدامات النانو تكنولوجي

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

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

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



شكل (٢)

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

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

مناقشة النتائج :

The Results Discussion

مناقشة نتائج التساؤل الأول:

ما مدى المستوى المعرفي لعلم النانو تكنولوجي لدى مدربي رياضة الكاراتيه ؟

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

يتضح من الجدول (٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور لصالح الاستجابة الأعلى حيث تراوحت قيمة χ^2 المحسوبة ما بين (٢, ٣٢, ١, ١١٢)، وهى أكبر من قيمة χ^2 الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,99$ ، حيث جاءت الاستجابة للعبارات تدل على أن مدربي الكاراتيه لديهم أمل وتطلع فى المستقبل نحو استخدام النانو تكنولوجى فى المستقبل فى المجال الرياضى ورياضة الكاراتيه فى تصنيع أجهزة وأدوات وملابس تقنية وتكنولوجية جديدة تستخدم فى التدريب الرياضى أثناء التدريب والمنافسات والتحكيم مما يساهم فى تحسن مستوى الإنجاز الرياضى للاعبين، كما يتطلعون إلى تفعيل دور الدولة والمجلس القومى للشباب والرياضة والاتحادات الرياضية فى التثقيف للمدربين والرياضيين بعلم النانو تكنولوجى واستخداماته فى المجال الرياضى، ويرى الباحث أن الاستجابات تدل على تطلع وشغف كبير بالتعرف على هذا العلم وكيف يمكن تطويره 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 تقنية النانو تكنولوجى فى اختراع وابتكار بعض الأدوات الرياضية.

التساؤل الثالث: الرؤية المستقبلية المقترحة لتفعيل استخدامات النانو تكنولوجى فى التدريب الرياضى للكاراتيه:

تمثل هذه الرؤية بداية إطار عمل لتفعيل استخدام النانو تكنولوجى فى رياضة الكاراتيه خاصة والمجال الرياضى عامة من خلال المحاور الآتية:

المحور الأول: دور الدولة فى تفعيل تطبيقات واستخدامات النانو تكنولوجى:

١- إنشاء مركز علمى متخصص فى النانو تكنولوجى فى رياضة الكاراتيه والمجال الرياضى عامة يرفعى التقنيات التكنولوجية الحديثة التى تحدث فى الغرب محاولاً تطبيقها فى مصر من أجل ازدهار الرياضة المصرية.

متابعة الأحداث الجارية علمياً فيما يخص تقنية النانو تكنولوجى فى الرياضة إلا قلة قليلة جداً، بالتطور التاريخى لهذا العلم، وأول من تحدث عنه، وأول استخدام له فى المجال الرياضى، وعدم متابعة شبكة الإنترنت عن كل ما هو جديد فى مجال النانو تكنولوجى فى المجال الرياضى وعن الأجهزة والأدوات التى تم ابتكارها واختراعها فى الرياضات والألعاب المختلفة والتى سوف يكون لرياضة الكاراتيه فى المستقبل القريب نصيب فيها من أدوات وملابس تخص هذه الرياضة تستخدم فى التدريب والمنافسة، ويرى الباحث أن ضعف المعرفة بهذا العلم يرجع إلى أن قادة التربية الرياضية فى مصر لم يتطرقوا إلى هذا العلم مع أبنائهم المدربين والحكام والعاملين فى اتحاد الكاراتيه خاصة وباقى الاتحادات الرياضية عامة، بل كل الدهشة أن العديد من المهتمين بالحقل العلمى الرياضى لا يعرفون معنى علم النانو تكنولوجى وهذا ما أثار حفيظة الباحث للقيام بهذا البحث لإلقاء حجر جديد فى المياه الراكدة بعدم تفعيل دور علم النانو تكنولوجى فى مصر فى المجال الرياضى، كما يعزو الباحث عدم المعرفة لضعف الاطلاع العام على الشبكة الدولية للمعلومات الإنترنت من قبل المدربين عينة البحث عن هذا العلم القادم على العالم بكل قوة فى كافة المجالات وكيف يمكن أن يستخدم هذا العلم فى تطوير الرياضة علمياً من جانب الإنجاز الرياضى من خلال الأدوات والأجهزة الرياضية التى سوف تساعد فى عملية التدريب الرياضى لكل من المدرب واللاعب والذى سوف يثبت المستقبل القريب ذلك، فكل علم جديد يكون فى بدايته مجرد شكوك وإرهاصات ثم يتحول إلى واقع ملموس، ويتفق هذا مع نتائج دراسة أنكوش باججا *Ankush Bagga* (٢٠١١م)^(٥) أن المعرفة الرياضية بعلم النانو تكنولوجى واستخداماته فى المجال الرياضى لدى معظم ما زالت ضعيفة فى العديد من بلدان العالم.

مناقشة نتائج التساؤل الثانى:

ما مدى التوقع المستقبلى لاستخدامات النانو تكنولوجى فى التدريب الرياضى للكاراتيه لدى مدربي رياضة الكاراتيه؟

تكنولوجيا متابعة مستجدات هذا العلم فى المجال الرياضى ومحاولة التطبيق فى مصر بالتعاون مع الهيئات والمؤسسات المصرية والعربية والعالمية المختلفة بدعمها لمشروعات الأبحاث المقترحة 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 والمنافسة والتحكيم وأيضاً الألعاب الرياضية المختلفة، وعمل مشروعات الأبحاث الجماعية بين الكليات وبعضها فى الداخل والخارج، وذلك من خلال الخطة البحثية بكل كلية والتي تدخل ضمن معايير الجودة الشاملة والاعتماد الأكاديمى.

المحور الرابع: مشروعات الأبحاث المقترحة 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 المنسوجات النانوية الذكية باستخدام مجسات قوية فى تحمل اللكمات والركلات أثناء المنافسة الرياضية.

٤- تأثير المنسوجات النانوية الذكية باستخدام مجسات فائقة السرعة فى رصد اللكمات والركلات أثناء المنافسة الرياضية وعلاقتها بالتحكيم المبرائى.

٥- استخدام مجسات نانوية فى التواصل بين المدرب واللاعب أثناء التدريب والمنافسات الرياضية.

٦- فاعلية أجهزة ومجسات نانوية فى التحكيم المبرائى لرياضة الكاراتيه (كاتا - كوميتيه).

٧- فاعلية بعض العقاقير النانوية فى التغلب على حالة التعب والإجهاد العضلى أثناء المنافسات الرياضية.

٨- يمكن دراسة تأثير المنسوجات النانوية الذكية باستخدام مجسات فائقة السرعة لتحسين الأداء الرياضى فى الألعاب الرياضية المختلفة كالسباحة.

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 القومى (للشباب - الرياضة) بالتنسيق مع الاتحاد المصرى للكاراتيه، 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 رياضية حديثة تخدم اللعبة الرياضية والمدربين والتدريب الرياضى والرياضيين المصريين.

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

١- عمل دورات تدريبية وتثقيفية للمدربين للتعريف بعلم النانو تكنولوجيا فى المجال الرياضى وتطبيقاته فى رياضة الكاراتيه فى مجال المنافسة والتدريب والتحكيم وتصنيع الأدوات والأجهزة التى تخص رياضة الكاراتيه والتى تم اختراعها فى الغرب ومحاولة شراء نماذج لها حتى يتسنى لنا المتابعة والمعرفة للتقنيات الحديثة فى مجال التدريب والمنافسة 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 للكاراتيه لمتابعة كل ما هو جديد فى النانو تكنولوجيا فى المجال الرياضى ومحاولة التواصل مع الشركات العالمية التى تتفدى 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 فى مجال الألعاب الرياضية المختلفة وغيرها مما سوف يكشف عنه المستقبل القريب والذي يقوم به الغرب بخطى سريعة جداً أكثر مما نتصور أو نتخيل وسوف نفاجاً بنهضة وطفرة رياضية تكنولوجية فى مجال التدريب والمنافسات والتحكيم والأجهزة والأدوات والملابس الرياضية المختلفة وتكون فقط مستخدمين لهذه التقنية وغير مشاركين فيها ونستوردها ونشترتها بنفقات مالية ضخمة أكثر مما نتوقع، ولو أننا تطرقنا إلى هذا العلم وكنا فاعلين فيه لكان أوفر وأفضل لنا.

الاستنتاجات

The Conclusions

١. توجد معرفة ضعيفة بعلم النانو تكنولوجى وبيدائته وتطوره التاريخى وما وصل إليه من إنجازات تقنية لرياضة الكاراتيه، وفى الرياضة عامة لدى مدربي رياضة الكاراتيه.
٢. لا توجد متابعة لتقنية النانو تكنولوجى فى المجال الرياضى لرياضة الكاراتيه لدى مدربي الكاراتيه.
٣. يوجد أمل بالمستقبل لدى مدربي الكاراتيه فى تفعيل استخدامات النانو تكنولوجى فى ابتكار أدوات وأجهزة تستخدم فى مجال التدريب الرياضى والمنافسات والتحكيم.
٤. يأمل مدربي الكاراتيه بأن يكون هناك دوراً فَعَالاً للاتحاد الرياضى للكاراتيه فى عقد دورات تثقيفية لهم خاصة بعلم النانو تكنولوجى واستخداماته فى المجال الرياضى لرياضة الكاراتيه.
٥. يتطلع مدربي الكاراتيه بدور فَعَالٍ للدولة والمتمثل فى المجلس القومى (للشباب، والرياضة) فى استخدامات تقنية النانو تكنولوجى فى مجال رياضة الكاراتيه خاصة والرياضة عامة.

التوصيات

The Recommendations

١. ضرورة تفعيل استخدامات النانو تكنولوجى فى صناعة أجهزة وأدوات علمية جديدة لاستخدامها فى مجال رياضة الكاراتيه فى التدريب والمنافسات والتحكيم.
٢. تكوين فريق علمى من أساتذة كليات التربية الرياضية المهتمين بعلم النانو تكنولوجى فى المجال الرياضى وتواصلهم مع علماء الدول الأوربية المتقدمة والتي تتجزأ أعمالاً وابتكارات عن استخدامات النانو تكنولوجى فى الرياضة لتكون معهم على قدر التساوى فى كل جديد لهذا العلم فى المجال الرياضى وتفعيله فى مصر.
٣. ضرورة إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث الرياضية فى مجال النانو تكنولوجى فى الرياضة لمحاولة الوصول إلى اختراعات لأجهزة رياضة تخدم الألعاب الرياضية المختلفة.
٤. تفعيل دور الدولة فى إنشاء مركز علمى للنانو تكنولوجى فى المجال الرياضى فى مصر على غرار ما قامت به المملكة العربية السعودية من إنشاء مركزاً علمياً للنانو تكنولوجى.
٥. ضرورة تفعيل دور المجلس القومى (للشباب - الرياضة) بالتنسيق مع الاتحادات الرياضية للألعاب المختلفة وكليات التربية الرياضية المهمة بهذا العلم فى دعم أبحاث النانو تكنولوجى فى الألعاب

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

٦. تبنى توصيات مؤتمر كلية التربية الرياضية - جامعة قناة السويس فى شأن مستقبل علم النانو تكنولوجى فى المجال الرياضى وعلاقته بمستقبل الرياضة المصرية والعربية والذى سيقام فى ٦/١١/٢٠١٢م، تحت عنوان « النانو تكنولوجى ومستقبل الرياضة العربية » ، والعمل على بناء أول فريق علمى لهذا العلم فى المجال الرياضى فى 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

بالمعاقين ذوي الإعاقات الحسية

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 (إزم *ism*) ويعني حالة *condition*، هكذا فإن مصطلح *Autism* يعني التوجه الذاتي أو الحالة الذاتية، حيث تعد الذات هي مركز اهتمام الفرد.
«ريزو و زابل ، ١٩٩٩ : ٣٨٧» .

وتعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (*APA American Psychological Association*) 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 محروس ومها العطار (٢٠٠٠) ، وندرة في الأبحاث التي تم تطبيق البرامج الرياضية على فئة المتوحدين وحتى التي طبقت على هذه الفئة كانت تركز على إكساب الأطفال مهارات التواصل الاجتماعي كدراسة بوراك جاكوب «Burak Jacob» (١٩٩٤) ، « لوف ستيفن » «Love Steven» (١٩٩٤) ، عمر ابن الخطاب خليل (١٩٩٤) ، وعدة دراسات لعادل عبدالله (٢٠٠٢) ، ونظرا لقلة البرامج التي وضعت من أجل تعليم المتوحدين في النواحي الرياضية وندرة المتخصصين الرياضيين القادرين على التعامل مع تلك الفئة من المجتمع نجد أن التعلم الحركي للمهارات المختلفة يساهم في حل العديد من المشكلات الحركية ، النفسية، الاجتماعية التي يعاني منها هؤلاء الأطفال وتساهم في حل مشكلات وقت الفراغ لديهم لأن أحد أسباب تأخرهم في النمو الحركي أنهم لا يعرفون كيف يلعبون ، ولا يجدون من يلعب معهم، كما ان هناك ندرة في المتخصصين في اختيار الألعاب وطرق اللعب المناسبة لهم ، لذا فقد يساهم هذا البحث في استكمال البناء المعرفي من خلال تعريف الباحثان بالتدريبات المستخدمة مع المتوحدين وتحديد مدى فاعليتها وقد يساهم أيضا في تعريف المدربين والمتخصصين في هذا المجال كيفية تعليم المتوحدين وتنمية 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 للطفل التوحدي (٩ : ١١) سنة.
 - ٢- تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية للطفل التوحدي (٩ : ١١) سنة.

ويشير (ماجد السيد على عمارة، ٢٠٠٥: ٥٣-٥٤) ، (وقائع ورشة عمل عن الأوتيزم- كاريتاس مصر: ١٩٩٣) إلى أن هؤلاء الأفراد يجدون صعوبة في تعلم الشكل الطبيعي للحدث، ويستطيعون فهم الحديث أو الحوار والتلميح ، ولكن ليس لهم القدرة على الرد والاستجابة ، وللاهتمام بهذه الفئة والتخفيف من حدة المشكلات السلوكية يجب عدم نبذ الطفل لكي لا يقع فريسة للوحدة وعدم الثقة في ذاته وفي الآخرين ، وإشباع الحاجات النفسية للطفل وكذلك توفير البرامج التعليمية الهادفة حيث ثبت أن الطفل التوحدي يحقق أعلى مستوى أداء وتقدم في البيئة المنظمة ، ولتوجيه الطفل إلى أداء المهمة يجب أن تكون الأوامر بسيطة وقصيرة وتطلى 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 نفترض أن الطفل يفهم ما نقوله بالكلمات يجب أن تدعم بالإشارات والتعبيرات المصاحبة بالوجه وأجزاء الجسم . ونظرا لأن الأطفال التوحدين لا يتواصلون لغويا 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 تقليد الأصوات ، الكلمات، اللمس ، والمحاكاة ، كما يمكنه التعلم بواسطة تحسس المهارة وذلك بتحريك أيديهم وأذرعهم لأداء الحركات المطلوبة ، فاستخدام الصور الفوتوغرافية ، والرسومات الملونة ، والمجسمات أثناء العملية التعليمية للأطفال المتوحدين يقلل من التشويش الناتج عن العمليات اللفظية التي تحتاج جهدا كبيرا 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

يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في المتغيرات الأولية.

قياسات وأدوات البحث:

أولاً: القياسات : الطول: باستخدام جهاز الريستاميتير لأقرب (سم) / الوزن : باستخدام الميزان الطبي لأقرب (كجم) / العمر الزمني: لأقرب ½ سنة.

ثانياً: الأدوات: وتشتمل هذه الدراسة على الأدوات التالية:

١- اختبار الذكاء IQ : هو اختبار «جود انف» (رسم الرجل) ، وبلغت نسبة ثباته من (٠,٨٠ - ٠,٩٨) ومعامل صدقه (٠,٧٩)

٢- اختبار التمييز البصري للألوان والأشكال العددية والهندسية : تم تصميم استمارة استطلاع رأي للخبراء في الألوان والأشكال العددية والهندسية الملائمة للأطفال المتوحدين في صورتها الأولية ، وفي 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 ٪ وهي : - الألوان وعددها ٦ ألوان (الأحمر والأصفر والأخضر والأزرق والأبيض والأسود) - الأشكال الهندسية وعددها ٩ أشكال (الخط المستقيم ، الزججى ، المربع ، الدائرة ، المثلث، الكرة ، النجمة ، المكعب ، القلب) - الأعداد من ١ إلى ١٠، وبناء على التعديلات ، تم إعداد اختبار التمييز البصري للألوان والأشكال العددية والهندسية في صورته الأولية .

وقد قامت الباحثتان 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

فروض البحث :

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

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

إجراءات البحث :

منهج البحث: اعتمد البحث على المنهج التجريبي بإجراء القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة .

مجالات البحث :

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

المجال المكاني: مدرسة (الفير هيغن) المدرسة الخاصة لتحدى الإعاقة .

المجال البشرى ويتضمن ما يلي :

اختيار وحجم العينة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الأطفال المتوحدين بمدرسة الفيرهيفن و يبلغ متوسط أعمارهم $(9,629 \pm)$ سنة) ويتراوح العمر العقلي 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 للبرنامج .

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

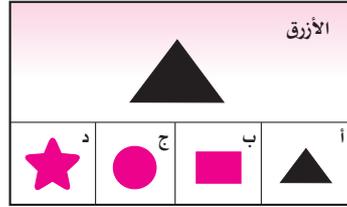
٢- اختبارات المهارات الحركية الأساسية : من خلال الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة (Chopler,E; Lansing.M & Waters.L, 1983) ، (أمين الخولى وأسامة كامل راتب ، ١٩٩٨) ، (نجلاء فتحى، ٢٠٠٢) ، (محمد السيد عبدالرحمن وآخرون، ٢٠٠٤: ١٨٩) تم الاستعانة بالمهارات الحركية الأساسية والاختبارات التي تقيس تلك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

صدق الاختبارات: استخدمت الباحثان طريقة صدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء فى مجال التربية الرياضية والاختبارات والمقاييس ، وقد اتفق الخبراء على صلاحية الاختبارات للهدف الذي 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 المتوحدين هي: 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 التمايز، 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 ٠,٠٥. كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠,٨٦١ إلى ٠,٩٥٧) .

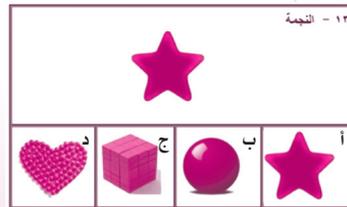
٨٠٪ إلى ٩٥٪ ، كما تم إيجاد صدق التمايز وذلك بدلالة الفروق بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣,٣٥٤ إلى ٥,٦٧٨) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠,٠٥. كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠,٧٢٨ إلى ٠,٨٧٤) مما يؤكد ان المتغيرات تتسم بالصدق التمييزي . وانها تقيس ما وضعت من أجله.

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 فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى. حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠,٣٢١ إلى ٠,٥٦١) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥. كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠,٨٢٢ إلى ٠,٨٧٣) ، وبناء على التعديلات التي تمت، والمعاملات العلمية للاختبار أصبح قابل للتطبيق ، 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 وقابل للتنفيذ .

رابعاً : تجربة البرنامج :

الدراسة الاستطلاعية : أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على عينة استطلاعية قوامها (٤) أطفال على تناسب محتوى البرنامج المقترح للأطفال التوحدين ، وكذلك تحديد المكان والموعد المناسب لتطبيق الدروس وتنفيذها ، وقد تم إجراء التعديلات اللازمة وفقاً لنتائج التجربة .

الدراسة الأساسية: تم إجراء الدراسة الأساسية من خلال الخطوات التالية:

القياس القبلي: تم إجراء القياس القبلي للمجموعة 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 ، وفقاً للخطة الزمنية التالية :

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

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

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

ثبات الاختبارات: استخدمت الباحثتان 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 للطفل 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 والمناهج وطرق 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 أسفر 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 تقسيم محتوى البرنامج إلى (١٢) وحدة تعليمية، وتحدد عدد الدروس داخل كل وحدة بدرسيتين ، وتم

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

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

عرض ومناقشة النتائج

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

جدول (١)

دلالة الفروق بين درجات القياس 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	١,٢٦٥	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 ونطقها نظراً لصعوبة التواصل اللفظي لفئة التوحيدين ، كما كان حجم التأثير مرتفع جداً لباقي الاختبارات بلغ ما بين (٢,١٦٨ إلى ٤,١١٨)، وتعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن البرنامج التعليمي باستخدام الأنشطة الاستكشافية الحركية كان له الأثر الفعال في حدوث التعلم نتيجة لتدريبتهم من خلاله على تركيز الانتباه قدر الإمكان أثناء العمل وإشباع العديد من الحاجات لديهم مما ساعد على شد وجذب انتباه التلاميذ ، كما أن التلاميذ المتوحيدين من خلال استخدامهم لحواسهم المختلفة البصر واللمس للأشكال والمجسمات الملونة ومشاهدة بيانا عملياً يؤثر في المعرفة والتخيل والفهم لديهم.

ويتفق هذا مع رأي «كوسكللي ودادز» (١٩٩٢) في أن الأساس في تشكيل شخصية وسلوكيات

يتضح من جدول (١) وجود فروق معنوية بين القياسين 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 فروق معنوية بين القياسين 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 المتغير ١٩,١٠٣ % ، كما يتضح ان البرنامج كان مؤثر بشكل جيد في معظم الاختبارات . حيث تراوح حجم التأثير ما بين تأثير ضعيف بلغ ٠,٣٥٢ (الاختبار (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 ويمتتع 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 المتعددة (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 للمعاق ذهنياً ، ويؤكد

٢- عرض النتائج الخاصة بالمهارات الحركية الأساسية :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين درجات القياس القبلي والبعدي وحجم تأثير البرنامج

مجموعة البحث التجريبية في بعض المهارات الحركية الأساسية

ن = ١٨

الاختبارات	الدلالات الإحصائية		القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير
	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±			
المشي ١٠ متر / أقل زمن (ث)	٨,٦٦٦	٠,٩٠٩	٦,٤٨٥	٠,٥٨٧	٢,١٣١	١,١٣٢	٧,٩٨٤ *	٢٤,٧٣٤	١,٩٠٦		
الجري ١٠ متر / أقل زمن (ث)	٥,٨٢٣	١,١٧٢	٥,٠٥٥	٠,٥٩٧	٠,٧٧٨	١,١٨٧	٢,٧٨١ *	١٣,٣٣٥	٠,٨٥٩		
الحجل على رجل واحدة (١٠ متر) / أقل زمن (ث)	٦,٧٩٧	٠,٦٩٢	٦,١٩٩	٠,٥٧٩	٠,٥٩٨	٠,٨٩١	٢,٨٤٦ *	٨,٧٩٤	٠,٨٢٦		
الوثب الطويل من الثبات / أكبر مسافة (سم)	٤٠,٨٣٦	١٦,٤٥٨	٥٦,٥٥٦	١٥,٤٣٠	١٥,٧١٩	١٨,٤٩٣	٣,٦٠٦ *	٣٨,٤٩٤	١,٠٨٤		
الوقوف على رجل واحدة / أكبر زمن (ث)	٢,٩٤٨	٠,٩٤٩	٢,٧٢٦	٠,٧٥٨	٠,٧٧٨	١,٣٨٣	٢,٣٨٧ *	٢٦,٣٨٠	٠,٧٣٥		
الدرجة الأمامية / (إداء) (٥ درجات)	١,٧٢٢	٠,٩٥٨	٢,١٦٧	٠,٧٠٧	١,٤٤٤	١,١٤٩	٥,٣٣٣ *	٨٣,٨٧١	١,٥٦٦		
رمي كرة تنس / أبعاد مسافة (متر)	٢,٢٨٢	٠,٤٧٩	٢,٩٤٣	٠,٣٩٨	٠,٦٦١	٠,٦٧٥	٤,١٥٥ *	٢٨,٩٧٥	١,١٠٥		

● معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١

إلى ١,٩٠٦)، وترجع الباحثان ذلك إلى توافر بيئة تعليم 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 للنشاط الرياضي تعمل على تنمية المهارات الحركية الأساسية لمواجهة متطلبات الحياة مثل (المشي ، الجري ،

يتضح من جدول (٢) وجود فروق 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 (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 وانتظار كل فرد النداء الخاص به لأداء المهارات المطلوبة منه وتهذيب العديد من السلوكيات غير المرغوب فيها وردود الافعال المفاجئة ، وبقليل من التشجيع ومبدأ الإثابة عند الصواب والعقاب عند الخطأ أصبح لديهم الرغبة في المشاركة بالتدريبات الحركية حيث كانت المشاركة سلبية في البداية وأصبحت إيجابية وفعالة .

تغيير الاتجاه ، حفظ التوازن ، التوافق) تنمية اللياقة البدنية الشاملة وتساعد على تقوية أجهزة الجسم المختلفة مثل الجهاز الدوري ، التنفسي، العصبي وحمائته من الانحرافات القوامية كما تشير(عفاف عبد المنعم ، ١٩٩٨ : ١٨) على أهمية النشاط الرياضي كأسلوب فعال تساعد على إعادة اتصال المعاق بالمجتمع مما يكون له أكبر أثر على النواحي البدنية والاجتماعية والنفسية

الاستخلاصات

أولاً: في ضوء أهداف البحث وفروضة ، وتحليل النتائج واستناداً إلى المعالجات الإحصائية ثبت أن البرنامج التعليمي المقترح كان له تأثير فعال وإيجابي على ما يلي:

- ١- تعلم الأشكال العددية الخاصة بالمرحلة السنية المتعلمة وهي الأعداد من (١:١٠) والتميز بين تلك الأعداد وعدها على الأصابع ، ولكن لا تزال هناك صعوبة في نطق العدد بشكل صحيح.
- ٢- تعلم الأشكال الهندسية المقترحة داخل البرنامج (الخط المستقيم، الخط الزجاجي، المربع، الدائرة، المثلث، الكرة، النجمة، المكعب، القلب)، وتميز الألوان وهي (الأحمر، الأصفر، الأخضر، الأزرق، الأبيض، الأسود).
- ٣- تعلم المهارات الحركية الأساسية المقترحة داخل البرنامج (المشي- الجري- الحجل- الوثب بالقدمين - الدرحة - التوازن)

ثانياً: في ضوء الخبرة التربوية للباحثان وملاحظتهما العلمية أثناء ونتيجة تطبيق البرنامج التعليمي المقترح أمكن استخلاص إمكانية أفراد العينة فيما يلي:

- ١- الربط والدمج بين الأشكال العددية والهندسية وتميز الألوان فيهما بالصورة العملية الحركية .
- ٢- الربط بين الأشكال العددية والمهارات الحركية الأساسية المتعلمة من خلال العد بالأرقام خلال التعلم (١:١٠) واستخدام الإيقاعات الموسيقية خلال التعلم للتميز بين الحركات الوحيدة والمتكررة.
- ٣- الربط بين الأشكال الهندسية والحركات الأساسية المتعلمة داخل البرنامج من خلال الرسوم الهندسية وأدائها من خلال الحركة ورسم الشكل الهندسي بالجسم وبعض الألعاب الصغيرة داخل البرنامج والمعالجات غير لفظية المستخدمة مع المصاحبة الإيقاعية واستخدام الألوان داخل الحصة الواحدة.
- ٤- تحسن العديد من السمات الاجتماعية والانفعالية (المشاركة - التعاون) و(السرور - الانضباط - انتظار الدور).

التوصيات

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

- ١- الاهتمام بإنشاء أقسام متخصصة داخل كليات التربية الرياضية لتخريج كوادر مدربة على التعامل مع الإعاقة بأنواعها لخدمة تلك الفئة بعد التخرج، 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 التوحد وبفئات الإعاقات الأخرى لتوطيد العلاقات الاجتماعية بين المؤسسات المتبينة تلك الفئات.

قائمة المراجع

- ١- أسامة رياض، أحمد عبدالمجيد (١٩٨٨): القواعد الطبية للمعاقين، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي، الأمانة العامة، مطابع دار الهلال للأوفست.
- 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 - الاستشمار 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 للتلاميذ 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 الفئات الخاصة دراسة في حالة الذاتوية، ط ١، دار الكتب، القاهرة.
- ٦- ريزو وزايل (ترجمة) عبدالعزيز الشخص وزيدان السرطاوي (١٩٩٩): تربية الأطفال والمراهقين المضطربين سلوكياً، دار الكتاب الجامعي، الإمارات.
- ٧- صلاح محسن عيسوي (١٩٩٣): أثر تطبيق برنامج مقترح للحركات الأساسية لألعاب القوى للأطفال المتخلفين عقلياً على بعض القدرات الإدراكية والحركية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٨- صالح عبد الله هارون (١٩٨٥): أثر البرامج التربوية الخاصة في توافق المتخلفين عقلياً القابلين للتعلم بالمرحلة الابتدائية من حيث مهارات السلوك التوافقي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية - جامعة عين شمس.
- ٩- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٢): الاطفال التوحدين - دراسات تشخيصية وبرمجية، دار الرشد، القاهرة.
- ١٠- عفاف عبدالمنعم شعاعة (١٩٩٨): الإمكانيات في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الاسكندرية.

تابع قائمة المراجع

- ١١- علا عبد الباقي إبراهيم (١٩٩٥) : سلسلة التوجيه والإرشاد في مجالات إعاقة الطفولة ، دار الكتب ، القاهرة.
- ١٢- عمر بن خطاب خليل (١٩٩٤) : خصائص الأطفال المصابين بالتوحدية على استخبار أيزنك لشخصية الأطفال ، مجلة الحياة الطبيعية حق للمعوق ، اتحاد هيئات الرعاية للفئات الخاصة والمعوقين ، ع٩٤ ، السنة الرابعة عشر ، القاهرة.
- ١٣- ماجد السيد عمارة (٢٠٠٥) : إعاقة التوحد بين التشخيص والتشخيص الفارق ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة.
- ١٤- محمد السيد عبد الرحمن ، منى خليفه علي حسن ، علي إبراهيم مسافر (٢٠٠٤) : رعاية الأطفال التوحيدين (دليل الوالدين والمعلمين) ، دار السحاب للنشر ، القاهرة .
- ١٥- نادية محمد عبدالقادر (١٩٨٨) : تأثير برنامج جبار موانع خاص على الذكاء وبعض القدرات الحركية لدى المعاقين ذهنياً ، نظريات وتطبيقات ، ع ٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٦- نجلاء فتحي خليفة (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 بالجمباز باستخدام المصاحبة الإيقاعية وأثره على التذكر الحركي للمعاقين ذهنياً ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
- ١٨- مركز سيتي للتدريب والدراسات في الإعاقة العقلية (١٩٩٣) : وقائع ورشة عمل عن الأوتيزم ، كاريتاس 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 of Cater 96, Cairo.

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

21- Chopler,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 pflaum Verriag KG.munchen, p.163.*

24- Love,Steven, (1994): *Recognition And Production Of Facial Emotion By Autistic Children Dissertation Abstracts International*,(Vol.54,no.80).

تأثير التدريب بالحبيل المطاطي

على فعالية الأسلوب المهاري

للركلة العنق ذاتية الطيعة

ومستوى الألم العضلي للأعبي

الكاراتيه

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 للساكوليمما *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 دى 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:

القبلية والقياسات البعدية ونسب التغير لفعالية الأسلوب المهارى للركلة النصف دائرية العكسية للاعبى الكاراتيه ولصالح القياسات البعدية .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية والقياسات البعدية ونسب التغير لاختبارى الرشاقة والتحمل العضلي (*SLS*) للاعبى الكاراتيه ولصالح القياسات البعدية .

١- تأثير التدريب بالحبل المطاطي على فعالية الأسلوب المهارى للركلة 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 التى تتراوح فترة دوامها من ٢٤ : ٤٨ ساعة .

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم 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 أولى) بنادى محافظة الفيوم القياسات : قياس قبلى أثناء الراحة من خلال سحب عينة دم وريدى 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 للركلة

فروض البحث

لتحقيق هدف البحث قام الباحث بصياغة الفروض التالية:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية والقياسات البعدية ونسب التغير لإنزيم الكرياتين كينيز ولصالح القياسات البعدية .

- 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 القياسات البعدية بنفس إجراءات القياسات القبلية.

النصف دائرية العكسية (تسجيل عدد مرات أداء المهارة خلال ٣٠ ث للقدم اليمنى ثم الأداء بالقدم اليسرى بعد ٣ ق راحة)، إجراء اختبار الرشاقة والتحمل العضلي ويفصل بين الاختبارين ٣ ق راحة ، سحب عينة دم وريدي بعد ٢٤ ساعة وبعد

عرض النتائج

جدول (١) دلالة الفروق بين القياسين القبلي 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
١٥٢,٨٣	١٣٢	٢٠,٨٣	٤٢,٤٥	١,٧٠٠	٠,١١٧	١٣,٦٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى $(0,05) = 2,201$

يتضح من جدول (١) أن قيمة (ت) الجدولية جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى $(0,05)$ ما بين القياسين القبلي والبعدى للكرياتين كينيز قبل أداء اختبارى الرشاقة والتحمل العضلى (SLS).

جدول (٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي 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 $(0,05) = 2,201$

يتضح من جدول (٢) أن قيمة (ت) الجدولية جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى $(0,05)$ ما بين القياسين القبلي والبعدى للكرياتين كينيز بعد ٢٤ ساعة من اختبارى الرشاقة والتحمل العضلى (SLS).

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياسين القبلي 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 $(0,05) = 2,201$

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ت) الجدولية جاءت دالة إحصائياً عند مستوى $(0,05)$ ما بين القياسين القبلي والبعدى للكرياتين كينيز بعد ٤٨ ساعة من اختبارى الرشاقة والتحمل العضلى (SLS).

جدول (٤) تحليل التباين بين القياسات الثلاثة (القبلى، بعد ٢٤ ساعة، ٤٨ ساعة) للكرياتين 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 $(33, 2) = 3,30$

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) للكرياتين كينيز (CK) لذا سوف يستخدم الباحث اختبار (LSD) لحساب الفروق بين القياسات الثلاثة .

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي، بعد ٢٤ ساعة، بعد ٤٨ ساعة) لـ (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 فروق دالة إحصائياً بين قياسات الكرياتين كينيز بعد البرنامج قبل أداء الاختبارين وبعد أداء الاختبارين بـ ٢٤ ساعة لصالح القياس البعدي بـ ٢٤ ساعة، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات الكرياتين كينيز بعد البرنامج قبل وبعد أداء الاختبارين بـ ٤٨ ساعة، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات الكرياتين كينيز بعد البرنامج بعد أداء الاختبارين بـ ٢٤ وبعد ٤٨ ساعة ولصالح القياس البعدي بـ ٤٨ ساعة.

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار (SIS) باستخدام اختبار ويلكسون

الاختبار	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	الاشارة	قيمة Z	الدلالة
التحمل العضلي (القرفصاء)	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 (SIS) ولصالح القياس البعدي.

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

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

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

جدول (٨) دلالة الفروق 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 ولصالح 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 الفروق 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 ولصالح 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 الفروق 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 ولصالح 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

استناداً إلى جدول رقم (٢) (٣) فإن قيمة ت الجدولية جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ ما بين القياسين القبلي والبعدي حيث كان المتوسط الحسابي على التوالي (١٥٢,٨٣ ، ١٣٢ وحدة / لتر (U/L) للكرياتين كينيز، وما بين القياسين القبلي والبعدي بعد ٢٤ ساعة حيث كان المتوسط الحسابي على التوالي (٢٢٧, ١٧, ٢٣٨, ٢٥) وحدة / لتر (U/L) من اختباري الرشاقة والتحمل العضلي (SLS) ويعنى ذلك أن نسبة الكرياتين كينيز فى الدم قد ارتفعت بعد ٢٤ ساعة من أداء اختباري الرشاقة والتحمل العضلي سواء قبل تطبيق البرنامج أو بعد تطبيقه وكما يتضح من جدول رقم (٦) فإنه يوجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات الكرياتين كينيز بعد تطبيق البرنامج قبل أداء الاختبارين وبعد أداء الاختبارين بـ ٢٤ ساعة لصالح القياس البعدي بـ ٢٤ أى أن أداء الاختبارين فى نفس الوحدة التدريبية قد أدى إلى ارتفاع مستوى إنزيم الكرياتين كينيز فى الدم وهذا مؤشر لحدوث ألم عضلى عند اللاعبين بعد ٢٤ ساعة من الأداء وذلك يتفق مع ما أشار إليه ليبير، فريدين *Lieber & Friden* (٢٠٠٢) أن الألم العضلي المتأخر التالى للتمرين ذو الشدة العالية يحدث فى حال تأدية الفرد تمرين ذو شدة عالية ويمكن للأفراد الذين هم فى حالة رياضية ممتازة أن يتعرضوا لهذا التهتك العضلى والألم العضلى المتأخر عند أداء التمرين الغير مألوف. وارتفاع نسبة الكرياتين كينيز خلال ٢٤ ساعة سواء بعد أو قبل تطبيق البرنامج مؤشراً لوجود ألم عضلى حدث للاعبين من جراء الاختبارين ويتفق ذلك مع ما أوضحه كل من كونيللى وآخرون *Connelly et al* (٢٠٠٣) ايبيلنج ، كلاركسون *Ebbeling & Clarkson* (١٩٨٩) أن أعراض الألم العضلى المتأخر تزداد وتبلغ ذروتها فى الـ ٢٤: ٤٨ ساعة التالية للتمرين البدنى العنيف.

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

القياسين القبلي والبعدي للكرياتين كينيز بعد ٤٨ ساعة من اختباري الرشاقة والتحمل العضلي (SLS) حيث بلغ المتوسط الحسابي القبلي ١٦٣,٢٥ وحدة / لتر (U/L) و بلغ المتوسط الحسابي البعدي ١٢٨,٠٨ وحدة / لتر (U/L) ونسبة تغير ٢١,٥٤ ٪ أى أن هناك استرداد فى مستوى الكرياتين كينيز فى القياس البعدي بعد ٤٨ ساعة بعد تطبيق البرنامج عن مستواه بعد ٤٨ ساعة قبل تطبيق البرنامج ويتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات الكرياتين كينيز بعد البرنامج بعد أداء الاختبارين بـ ٢٤ ساعة وبعد الأداء بـ ٤٨ ساعة لصالح القياس البعدي بـ ٤٨ ساعة ويعنى ذلك أن التدريبات التى تم تطبيقها على عينة البحث التى تحتوى على جزء من تدريبات الحبل المطاطى المقترحة قد أحدثت تكييفات عصبية عضلية مصاحبة يمكن أن تقلل معها مستوى الإحساس بالألم ولم يحدث تغير دال فى علامات التهتك العضلى المشتمل على الألم العضلى المتأخر بعد ٤٨ ساعة ولذا يتضح أيضاً من جدول رقم (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات الكرياتين كينيز بعد تطبيق البرنامج قبل أداء الاختبارين وبعد أداء الاختبارين بـ ٤٨ ساعة وبالتالي حدوث تحسن فى معدل استرداد نشاط الكرياتين كينيز بعد ٤٨ ساعة من أداء اختباري الرشاقة والتحمل العضلي (SLS) وبالتالي سرعة فى الاستشفاء من الألم العضلى المتأخر أى أن هناك انخفاض معنوى لمستوى الإحساس بالألم مقارنة بالقياس القبلي بعد ٤٨ ساعة قبل تطبيق البرنامج وهذا يتفق مع دراسة كل من جونيس ، ابرنيثى *Jones & Abernethy* (٢٠٠١)، هورتوباجي *Hortobagyi, et al* (١٩٩٨) ايبيلنج ، 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 القبلي

واستناداً إلى الجداول أرقام (٧)، (٨)، (٩)، (١٠) نجد أن قيمة (Z) جاءت دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اختبائي التحمل العضلي (SLS)، الرشاقة ولصالح القياس البعدي بنسبة تغير على التوالي (٤,٥٪، ٣٨، ٢٠٪) يرى الباحث أن البرنامج احتوى على تدريبات الرشاقة التي تنطوي على ابتداء، توقف، تغيير الاتجاه أثناء تأدية المهارات الحركية في صورة هجومية ودفاعية متنوعة وما تحتويه من تدريبات الحبل المطاطي يحدث تكيف عضلي عصبي وتكيف في المستقبلات الذاتية للمفصل ساعد ذلك في تطوير الرشاقة وهذا يتفق مع كل من كريج (craig ٢٠٠٤) وميلير وآخرون (Miller et al ٢٠٠١) والتحسين في التحمل العضلي (SLS) كان نتيجة المقاومات المختلفة وزيادة حجم التكرارات المجموعات المهارية التي تم تنفيذها وذلك يتفق مع وايبرج (Aperg ١٩٩٨) أن التدريب باستخدام مقاومات ملتصقة بالجسم لها تأثير فعال في تنمية الصفات البدنية وبذلك تتحقق الفرضية الثالثة .

والبعدي في اختبار مهارة الركلة النصف دائرية العكسية القدم اليمنى، والقدم اليسرى وينسب تغير على التوالي (١٤,٠٧٪، ١٤,٥٤٪) ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى فعالية أداء مهارة الركلة النصف دائرية العكسية لاحتواء تدريبات الحبل المطاطي على تدريب هذه المهارة بمقاومة الحبل وفي نفس المسار الحركي لأداء المهارة وتنوع أداء المهارة من أوضاع مختلفة من الرقود والانبطاح ومن وضع الاستعداد القتالي مما أثر إيجابياً في أدائها لدى اللاعبين وذلك يتفق مع ما أشار إليه ديفيد ميشيل (Dived Mitchell ١٩٩١) (٤٥) على أن الرشاقة من أهم القدرات البدنية الخاصة التي تنمي بتمرينات مشابهة للأداء المهاري كما أن التحسن في مستوى الرشاقة والتحمل العضلي أثر بصورة إيجابية في اختبارات مهارة الركلة النصف دائرية العكسية وذلك يتفق مع دراسة محمد سعد (٢٠٠٦) ومع دراسة بريقع & البدوي (٢٠٠٠) أن تدريبات الأستك المطاطي تساعد في تطوير المسار الحركي للمهارات وبذلك تتحقق الفرضية الثانية .

الاستنتاجات

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

- سرعة استرداد إنزيم الكرياتين كينيز في القياس البعدي بعد ٤٨ ساعة من اختبائي الرشاقة والتحمل العضلي (SLS) بعد تطبيق البرنامج مقارنة بالقياس القبلي بعد ٤٨ ساعة من اختبائي الرشاقة والتحمل العضلي (SLS) قبل تطبيق البرنامج.
- الوحدات التدريبية المشتملة على تدريبات الحبل المطاطي أثرت إيجابياً في مستوى فعالية أداء مهارة الركلة النصف دائرية العكسية والرشاقة والتحمل العضلي (SLS).

التوصيات

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

- تطبيق تدريبات الحبل المطاطي المقترحة للمساعدة في سرعة الاستشفاء من الألم العضلي المتأخر ولتنمية الرشاقة والتحمل العضلي (SLS) للاعبين الكاراتيه، ولتحسين مستوى الأداء المهاري .
- إجراء مزيد من الدراسات التي تسهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتيه وتعمل على الوقاية من الألم العضلي المتأخر.

اتجاهات الجمهور

نحو دور

الإعلام الرياضي

في تعميق الوعي لدى الجمهور الرياضي

العقيد الدكتور / جاسم خليل ميرزا

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 يقبس في مجمله اتجاهاتهم نحو الإعلام الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة.

الأخبار الرياضية من قبلهم هي التلفزيون بنسبة (١٢، ٦٣٪)، وأقلها خدمة الهاتف بنسبة (٧، ٤٦٪)، كما ظهر أن أكثر الصحف الرياضية تفضيلاً للمتابعة الأخبار الرياضية هي صحيفة البيان الرياضي بنسبة (٤٦، ٣٨٪)، وأن أفضل القنوات التلفزيونية 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 للمتغيرات الديمغرافية (الجنس، الفئة العمرية، المؤهل العلمي، المهنة، الجنسية، ومدى ممارسة النشاط الرياضي)، وإلى أن أكثر الوسائل المفضلة للمتابعة

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

دنى ضوء تلك النتائج أمكن للباحث استنتاج الدور الكبير الذي يؤديه الإعلام الرياضي في المجتمع من خلال زيادة مستوى الوعي الرياضي التنافسي والصحي لممارسة الرياضة وتكوين الاتجاهات الإيجابية بما يحقق ممارسة الرياضة بإطار قيمى فَعَال، إضافة إلى أن هناك دور سلبي للإعلام الرياضي أكثر ما يتمثل في الإثارة الصحفية والشحن الإعلامي والذي يؤدي إلى إحداث سلوكيات سلبية مضادة للمجتمع. وفي ضوء ذلك أمكن للباحث التوصية على ضرورة برمجة استراتيجية إعلامية رياضية على مستوى الوطن يهدف إظهارها العام إلى التقليل من مستوى الشحن الإعلامي خاصة في تلك الرياضات الأكثر شعبية، إضافة إلى زيادة مستوى ومساحة البرامج التثقيفية للجماهير على صعيد القوانين والمعارف الرياضية في مختلف الرياضات دون التركيز على رياضة دون أخرى. إضافة إلى إيجاد مساحات برمجية في مختلف وسائل الإعلام الرياضية بما يهدف إلى تحقيق التوعية لأهمية ممارسة الرياضة من أجل الصحة لجميع أفراد المجتمع. ولدورها الكبير في التقليل من مستوى الجنوح والانحراف خاصة بين فئات الشباب.

التوالي (٥٧,٦٩٪) و (٤٦,٦٠٪). كما تبين أن أكثر البرامج الرياضية التلفزيونية تفضيلاً في المرتبة الأولى برنامج ترتيب الجماهير بنسبة (٣٣,٥٩٪). وفي المرتبة الثانية برنامج مباشر دبي بنسبة (٣٤,٢٧٪). وفي المرتبة الثالثة برنامج جيم أوفر 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 روحك رياضية بنسبة (٣٣,١٤٪). وفي المرتبة الثالثة برنامج الخط الرياضي بنسبة (٧,٣٥٪). كما أظهرت النتائج أن التلفزيون هو أكثر الوسائل تأثيراً في نشر الوعي الصحي وثقافة التشجيع المثالي بنسبة (٧٢,٢٨٪) وأقلها 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 القنوات 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٪). وفارس 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:

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

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

محمد، ١٩٩٣؛ عبد الرحيم، ١٩٩٨؛ وهبه، 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 التلفزيون الأردني للوقوف على مجموع زمن الألعاب الفردية والجماعية في الأشرطة عينة الدراسة، وذلك على المستوى المحلي والعالمي والترويحي، حيث تضمنت عينة الدراسة (٢٠) حلقة من الحلقات المتوفرة التي يعدها التلفزيون الأردني للمجلة الرياضية للسنوات (٩٧، ٩٦، ٩٥، ٩٣، ٩٢)، تم اختيارهم عمدياً من مكتبة التلفزيون، وقد استخدمت الباحثة جداول خاصة قامت بتفريغ زمن الحلقات فيها وأرفقت بها النسب المئوية، وللإجابة 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 النسب المئوية للزمن، 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 تقريبا، أيضاً أشارت النتائج إلى أن كرة القدم تصدرت الألعاب الجماعية والفردية في حجم العرض، وألعاب القوى تصدرت قائمة الألعاب الفردية، كما كان للأخبار التقريرية الحجم الأكبر من العرض وبفارق كبير عن الأخبار المحلية

وعى مهما تعددت أشكالها وظروفها فهي تدخل في إطار يمكن أن نطلق عليه الوسيلة الإعلامية الثقافية للأفكار والتجارب، وهذه الوسيلة سواء كانت بدائية أو متحضرة فهي صاحبة الفضل الأول في النشر وبدونها تغلق المجتمعات أبوابها لتعيش في عزلة تامة عن بعضها، وبالرغم من الوسائل المستخدمة والاختراعات والاكتشافات المتطورة التي غزت الإعلام بما لها من تأثير فعال وإغراءات قوية مثل الإذاعة والتلفزيون والأقمار الصناعية ومع كل هذه الوسائل لازالت المعلومة المقروءة 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 والمقروءة 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 النشء والشباب، وتحقيق الوعي بأهمية التزام الشباب والناشئة بالقوانين والأنظمة الرياضية (عبيدات، ٢٠٠٥؛ المحتسب، ٢٠١١؛ الريماوي، ١٩٩٨؛ العكش، ١٩٩٥؛ القريني، ١٩٩٥؛ القصاص، ١٩٩٨؛ الزعبي، ١٩٩٢؛ متولي، 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 الأولمبية منها وغير الأولمبية، كما أنه يلعب دوراً مهماً في حياة الشعوب والأمم، لما له من أثر بالغ في توجيه الرأي العام وتبسيط الضوء على كل ما يهم المجتمعات (عبد العزيز، ١٩٩٨؛

يتقاضون راتباً (أكثر من ٢٠٠) دينار لصالح من يتقاضون راتباً (أقل من ١٠٠) دينار، كما ظهرت فروق دالة إحصائية بين من يتقاضون راتباً من (١٠٠-٢٠٠) دينار ومن يتقاضون راتباً (أكثر من ٢٠٠) دينار ولصالح من يتقاضون راتباً من (١٠٠-٢٠٠) دينار، فيما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق إحصائية دالة في درجة شيوع الصعوبات الكلية تعزى لمتغير التفرغ بين المتفرغين للعمل الصحفي وغير المتفرغين لصالح غير المتفرغين .

وأجرى (القريني، ١٩٩٥) دراسة هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلبة كليات المجتمع نحو الصحافة الرياضية، إضافة إلى إجراء مقارنات في الاتجاه تبعاً لمتغيرات الجنس، الممارسة الرياضية، نوع الكلية، إضافة لاهتمام الصحافة الرياضية بجوانب الأهداف وكفاءة العاملين والتغطية والثقافة، أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠١٢) طالب وطالبة من مختلف كليات المجتمع في الأردن 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 فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين نحو الاتجاه الكلي للصحافة الرياضية، أما فيما يتعلق بمجال الأهداف وكفاءة العاملين فقد اتضح وجود فروق دالة إحصائية، وفيما يتعلق بالمقارنة الطلاب والطالبات فقد أظهرت الدراسة أن هناك فروقاً دالة إحصائية بينهم على البعد الكلي لصالح الطالبات في مجال الأهداف، وفيما يتعلق بالمقارنة حسب متغير نوع الكلية فقد أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بالبعد الكلي، ولكن أظهرت فروق إحصائية دالة على مجالي كفاءة العاملين والتغطية والثقافة.

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

والعالمية والترويجية، كما أن زمن العرض للألعاب الدفاعية كان منخفضاً نسبياً، وهناك رياضات لم يتم عرضها خلال جميع الحلقات وهي (المصارعة، رفع الأثقال، رياضة المعاقين).

وأجرى (العكش، ١٩٩٥) دراسة بهدف التعرف على درجة شيوع الصعوبات التي تواجه العاملين في الصحافة الرياضية في الأردن تبعاً لمتغيرات (المؤهل العلمي، الخبرة، الراتب، التفرغ)، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧) عاملاً في الصحافة الرياضية في الأردن تم اختيارهم بطريقة الحصر الشامل، وتوصلت الدراسة إلى ما يلي: - أن درجة شيوع الصعوبات الكلية التي تواجه العاملين في الصحافة الرياضية في الأردن جاءت بدرجة كبيرة، حيث بلغ متوسط النسبة المئوية للصعوبات (٦٢,٧٧٪)، وكذلك وجود فروق إحصائية دالة في درجة شيوع الصعوبات الكلية تعزى للمؤهل العلمي بين حملة الشهادة الثانوية العامة وحملة درجة البكالوريوس فأعلى لصالح حملة الشهادة الثانوية العامة، كما ظهرت فروق إحصائية دالة بين حملة شهادة كليات المجتمع وحملة درجة البكالوريوس فأعلى لصالح حملة شهادة كليات المجتمع، وأيضاً أظهرت النتائج وجود فروق إحصائية دالة في درجة شيوع الصعوبات الكلية تعزى لمتغير الخبرة بين أصحاب الخبرة (أقل من ٥ سنوات) وأصحاب الخبرة من (٥-١٠) سنوات فأكثر) لصالح أصحاب الخبرة (أقل من ٥ سنوات) كما ظهرت فروق 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 فروق إحصائية دالة في درجة شيوع الصعوبات الكلية تعزى لمتغير الراتب بين من يتقاضون راتباً (أقل من ١٠٠ دينار) ومن يتقاضون راتباً من (١٠٠-٢٠٠) دينار، ومن

وأجرى (ميرزا، 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، وإلى أن جميع برامج القنوات الرياضية تركز على تغطية الأحداث الرياضية التنافسية خاصة كرة القدم، كما تبين أن الإعلام الرياضي المرئي لم يمارس دورا في تعميق الوعي لدى الأفراد وبأهمية ممارسة النشاط البدني.

كما أجرى (مجموم والقلالي، 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 الزاوية 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.

وأجرى (شفتر والرابع، ٢٠٠٩) دراسة بهدف التعرف إلى أثر الصحافة الرياضية في تعميق الوعي الرياضي لدى الشباب، وذلك على عينة مكونة من (٤٠٠) فرد من الجنسين، أشارت النتائج إلى أن هناك تأثير للصحافة الرياضية على سلوك القراء وأهمها زيادة المعلومات، وأن القراء يتعلمون اتجاهات جديدة عند متابعتهم للصحافة الرياضية.

وأجرى (أبو خطوة ومتولي، 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 للرياضة بشعبة طرابلس، أشارت النتائج إلى أن وسائل الإعلام لها دور كبير

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

وأجرى (مطوع، ١٩٩٥) دراسة بهدف تحليل محتوى الصفحات الرياضية في الصحف الأردنية اليومية (الرأي، الدستور، الشعب) ونسبة ومستوى المواضيع المحلية 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 توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : حققت المواضيع المحلية أكبر نسبة بين جميع المستويات (٣٢,٣٩)٪، كذلك حققت الأخبار أكبر متوسط حسابي بين الأنواع الصحفية الأخرى (٨٠,١)٪ ، أما النقد 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 الشرطة، واقتربه كثيرا 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 نظرا 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 التنافسي، من خلال إكساب الجمهور الرياضي العديد من المعارف والمعلومات، كما أنها يمكن أن تساهم مساهمة فعالة في التقليل من حدة العنف والشحن السلبي في الملاعب الرياضية.

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

٣- قد تلعب الصحافة الرياضية أدورا 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 للمتابعة الإعلامية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

في التأثير على الجمهور، ولها القدرة الفائقة في نشر الوعي الرياضي، كما تبين أن وسائل الاعلام لا تقدم القدر الكافي من المعلومات الثقافية والمعرفية عن أهمية الرياضة ودورها في الصحة العامة، والى أن وسائل الاعلام لا تقدم التوعية والإرشاد بشكل كاف من أجل توضيح فوائد وأهمية الرياضة من اجل الصحة.

وأجرى (المبروك والعياط، ٢٠٠٨)

دراسة بهدف التعرف إلى مدى اهتمام الصحافة الرياضية بتحقيق دورها نحو وظائف الإعلام الرياضي، حيث حلل الباحثان محتوى (٢٤) عددا من صحيفة الشباب والرياضة الجماهيرية و (٢٤) عددا من صحيفة الشمس، أشارت النتائج إلى أن أكثر اهتمامات الصحافة الرياضية بوظائف الإعلام والأخبار والتحليل والتنفيذ والتثقيف والرعاية والإعلام، وأن أقل اهتمامات الصحافة الرياضية كانت بوظائف التعليم والإرشاد والتوجيه ثم الترويج والتسلية، وأجرت (المحتسب، 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 تبعا لمتغيرات (الجنس، العمر، المؤهل العلمي، والرياضة التي يقومون بتغطيتها، وسنوات الخبرة) وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٦) إعلاميا رياضيا، من العاملين في مؤسسة الإذاعة والتلفزيون الأردنية، وصحف الرأي، الدستور، والعرب اليوم والغد، أشارت النتائج إلى أن الإعلاميين الرياضيين يقدرون مهارات الاتصال لديهم بأنها مرتفعة، بينما قدروا مهارة الاستماع لديهم بأنها بشكل عام بدرجة قليلة، ودرجة الرضا عن وظائفهم جاءت مرتفعة.

وبالتالي تحدد مشكلة

وأهمية الدراسة في النقاط التالية:

١- لقد لاحظ الباحث من خلال عمله

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

١٠- ما هو الدور الإيجابي والسلبي لبرامج الإعلام الرياضي في ترسيخ القيم 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 للمتغيرات الديمغرافية لهم.

أدوات جمع البيانات ومعاملاتها العلمية :

تمثلت أداة الدراسة في قيام الباحث بتصميم استبانة خاصة تقيس 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 للمعلقين والمذيعين الرياضيين.
٣. التأثير الإيجابي والسلبي 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 للمتغيرات الديمغرافية؟

٢- ما هي الوسيلة المفضلة للجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة لمتابعة الأخبار الرياضية، وتبعاً للمتغيرات الديمغرافية؟

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

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

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

٦- ما هي أكثر البرامج الرياضية الإذاعية تفضيلاً من قبل الجمهور الرياضي في دولة الإمارات العربية المتحدة تبعاً للمتغيرات 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 تتصل باستجابة الفرد نحو موضوع معين أو موقف، وكيفية تلك الاستجابات من حيث القبول أو الرفض (القاعود، ١٩٩١).

الإعلام الرياضي : هو أحد أشكال الإعلام المتخصص 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 وتنمية 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 والقلالي ٢٠٠٩).

الوعي الرياضي : هو المعرفة التامة بالألعاب الرياضية والوعي بأهدافها وقوانينها وبكل أركان هذا النشاط الرياضي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

للتحقق من تساؤلات الدراسة استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الممتلئة في معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation)، واختبار كاي تربيع (Chi-Square)، والنسبة المئوية الكلية.

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

يتضح من معاملات الارتباط سواء التي تتعلق بحساب صدق الاتساق الداخلي، أو استخراج معامل الثبات، أنها جاءت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١)، وهذا ما أكد صلاحية الاستبانة للتطبيق على عينة الدراسة، فيما تم اعتماد النسب المئوية الكلية التالية للحكم على مدى تواجد الإيجابي والسلبى لبرامج الإعلام الرياضي في ترسيخ القيم الرياضية لدى الجمهور الرياضي وهي:

(٠,٨٥ - ١٠٠٪) مستوى تأثير وتواجد عالي جدا،
(٠,٧٠ - ٨٤,٩٩٪) مستوى تأثير وتواجد عالي،
(٠,٦٠ - ٦٩,٩٩٪) مستوى تأثير وتواجد متوسط،
(٠,٥٠ - ٥٩,٩٩٪) مستوى تأثير وتواجد منخفض،
(أقل من ٥٠,٠٪) مستوى تأثير وتواجد منخفض جدا.

الاستنتاجات

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج أمكنه التوصل 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 تتباين 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 تتباين 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 تتباين 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 التعصب 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:

- 1- 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.
- 2- 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.
- 3- 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.
- 4- 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.
- 5- 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

- 1- أبو خطوة، 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.
- 2- 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 للبنات، جامعة الإسكندرية.
- 3- 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 للبنات، جامعة الإسكندرية.
- 4- جمجوم، خالد والقلالي، عبد الرزاق (٢٠٠٩) وسائل الإعلام ودورها في نشر الثقافة الرياضية بين الطلاب مرحلة التعليم المتوسط بمنطقة الزاوية، المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضة، جامعة السابع من أبريل، كلية التربية البدنية، الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى.

تابع قائمة المراجع

- ٥- حسين، وليد عطا أحمد (٢٠١٠) دراسة مقارنة لقضايا النقد الرياضي في بعض الصحف المصرية، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة بنها، مصر.
- ٦- رجب، أحمد سعيد (٢٠٠١) صياغة جديدة للصحافة الرياضية 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 الله (١٩٩٨) تحليل المجلة الرياضية في التلفزيون الأردني، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن.
- ٨- الزغبى، لطفي محمد (١٩٩٢) اتجاهات طلبة الجامعات الأردنية نحو المجلة الرياضية في التلفزيون الأردني، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن.
- ٩- الشدفان ، بلال أحمد (٢٠٠١) ، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية وعلاقته بمستوى أداء بعض المهارات المختارة لدى الناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية .
- ١٠- الشربيني، محمد شريف مرسى (٢٠٠١) دور البرامج الرياضية بالتلفزيون القناة الخامسة في تنمية الوعي الرياضي للأطفال من ٩-١٢ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية .
- ١١- شفتي، المعز لدين الله والرباع، عبد اللطيف على (٢٠٠٩) أثر الصحافة الرياضية المحلية 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 استراتيجيات 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 والقياسات 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 للصفحة الرياضية 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 لتلاميذ 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 لترشيدهم انتقاء الناشئين، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٢١- القاعود، إبراهيم (١٩٩١) والدراسات الاجتماعية، الطبعة الأولى، دار الأمل للنشر والتوزيع، القيادة العامة لشرطة الشارقة.
- ٢٢- القريني، عثمان محمد (١٩٩٥) اتجاهات طلبة كليات المجتمع نحو الصحافة الرياضية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ٢٣- القصاص، 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 والعياط، عمر سالم (٢٠٠٨) واقع الصحافة الرياضية في تنمية اتجاهات الشباب نحو ممارسة الرياضة، المؤتمر العلمي العربي الثالث للرياضة للجميع، اللجنة الأولمبية الليبية، طرابلس.
- ٢٦- متولى، علاء الدين أحمد (٢٠٠٦) دور الإذاعة المرئية المحلية في تنمية الوعي الرياضي في نشاط السباحة لتطوير مجال السباحة والعلاج والترويج، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢٧- المحتسب، 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 لانتقاء 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، خير الله علي، وعطا حسن عبد الرحيم - الإعلام الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨.
- ٣٢- ميرزا، جاسم خليل (٢٠٠١) دور الإعلام الرياضي الإماراتي في نشر وتعميق ثقافة الرياضة للجميع، المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضية، جامعة السابع من أبريل، كلية التربية البدنية، الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى.

- ٣٢- هاشم، السيد السيد (٢٠٠٣) تقويم استراتيجية وسائل الإعلام الرياضي للمعاقين في مصر رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٣٤- الهنداوي، أيمن محمد (٢٠٠١) تحليل برامج التلفزيون الرياضية وأثرها على نشر الوعي الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
- ٣٥- وهبة، 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. (2000). *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 Medietidsskrift* 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 ناشق 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 فى تنمية نوع معين من البروتينات فى 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 الإنثروبومترية والبدنية والبيولوجية والأدائية لسباحى السباحة الحرة.

فروض البحث:

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

- توجد علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التركيز الجيني لجين *ACE* والقياسات الإنثروبومترية 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. (١٢:٧)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبته 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 المحول *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 وللتنوع الجيني *II* و *DD* ، حيث أن معامل التواء العينة انحصر بين $3 \pm$.

كما يؤكد عبد الكافي عبد العزيز (٢٠٠٦م) أن هناك العديد من الأدلة على أن العامل الوراثة يؤثر على حوالى (٥٠%) من قدرات الفرد البدنية وقدراته على الأداء. (١: ٢٥، ٢٦)، (٥: ٣٢)

ويذكر كل من لانج *Yang, N* (٢٠٠٣م)، بهاء سلامة (٢٠٠٨م) أن جين *ACE* له دور مهم فى الأداء الرياضى وفى انتقاء الرياضيين، الأمر الذى يدعو إلى محاولة التعرف على تأثير جين *ACE* على مختلف 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 الكافي المبروك (٢٠٠٦)^(٥)، شريف السنجرى (٢٠٠٦)^(٤)، حازم رضا الزكى (٢٠٠٧)^(٧)، عمرو محمد رشدى (٢٠٠٧)^(٦)، كاسيكولو *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 التنوع الجيني لجين *ACE* على بعض المتغيرات الإنثروبومترية والبدنية والأدائية لدى ناشئى السباحة الحرة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

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

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

وتم قياس تركيز الجين بمعمل البيولوجيا الجزيئية بكلية العلوم جامعة بنها يوم ٢٠١٢/١٠/٢٥ م، وتم فصل DNA بوضع امل دم في أنبوبة ثم يوضع ١ مللى مول من سائل التطهير والمسئول عن تكسير الغشاء البروتيني 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 للتطهير ثم ترح لمدة ٥ دقائق وتوضع في جهاز الطرد المركزي لمدة ١٠-١٥ دقيقة بسرعة ٥٠٠٠ لفة /دقيقة ثم يتم وضع مادة الكلوروفورم على الخليط الناتج من عملية الفصل ثم رجها لمدة ٥ دقائق ثم وضعها في جهاز الطرد المركزي لمدة ١٠-١٥ دقيقة بسرعة ٥٠٠٠ لفة / دقيقة وتنقل الطبقة العليا من الخليط بعد استخراجها من جهاز الطرد المركزي ونقله إلى أنبوبة جديدة ثم إضافة مادة الإيثانول للتطهير ثم وضعه في درجة حرارة ٢٠ درجة سيليزية لمدة ٢٤ ساعة وتوضع الأنابيب في جهاز الطرد المركزي لمدة ١٥ دقيقة بسرعة ٥٠٠٠ لفة / دقيقة بعدها يتم التخلص من الإيثانول الموجود في الأنبوبة وتترك الأنابيب مفتوحة في مكان جيد التهوية حتى تجف ثم وضع ٤٠:٣٠ مللى مول من الماء المقطر داخل الأنبوبة ويتم غلق الأنبوبة ورجها لمدة ٥ دقائق.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث برنامج SPSS الإحصائي لمعالجة البيانات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: القياسات المستخدمة في الدراسة:

المتغيرات الإنشروبيومترية (قياس طول الذراع والكف والقدم وعرض الكتفين والكف والقدم)، المتغيرات البدنية (اختبارات القدرة العضلية للرجلين وقوة الرجلين والذراعين ومرونة الذراعين والرجلين)، المتغيرات الأدائية (قياس زمن السباحة الحرة لمسافات ١٠٠، ٢٥٠، ٥٠٠، ١٥٠٠ م)، المتغيرات البيولوجية قياس التركيز الجيني لجين ACE.

ثانياً: الأدوات والأجهزة المستخدمة:

ميزان طبي ملحق برستامتر لقياس الوزن والطول، سرنجات بلاستيكية (٥ سم)، أنابيب اختبار بها (Edita) لمنع تجلط الدم، كولمن لحفظ الدم ونقله، جهاز طرد مركزي Centrifuge لفصل البلازما عن خلايا الدم، جهاز Thermal Cyclor لتحليل الحامض النووي DNA، ساعة توقيت، شريط قياس بالسنتيمتر، جهاز البلفومتر لقياس الأعراض، جهاز الديناموميتر لقياس قوة العضلات.

الدراسة الأساسية:

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

عرض ومناقشة النتائج: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (١)

دلالة الفروق بين مجموعتي التنوع الجيني II/DD ACE

فى القياسات الإنثروبومترية والاختبارات البدنية والبيولوجية والأدائية قيد البحث

ن=٩، ن=٨

مان ويتنى	مجموعة DD		مجموعة II		وحدة القياس	القياسات والاختبارات	
	ع	س	ع	س			
٢٢,٥	١١,٥٩	١٥٢,٠٠	١٥,٠٢	١٦٠,٩٠	سم	طول الذراعين	القياسات الأنثروبومترية
٣١,٥	٣,١٥	٣٦,٨٠	٥,٢٣	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 العمودى	
×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	٠,٠٢	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 ويتنى الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية = ١٥

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

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي II ACE و DD ACE فى جميع المتغيرات الإنثروبومترية وأن قيمة مان ويتنى المحسوبة انحصرت بين ٢٢,٥:

١٥٠٠ م لصالح النمط الجيني ACE II لأنها سباقات تحتاج إلى قدر كبير من تحمل الأداء، كما تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كلا من دراسة كاسيوكولو Kasikcioglu, E. (٢٠٠٤)^(١٤) ودراسة تسيانوس وآخرون Tsianos et al. (٢٠٠٤)^(١٥) ودراسة تسيانوس وآخرون Tsianos et al. (٢٠٠٥)^(١٦)، كما يؤكد روجرز Rogers: R. (٢٠٠٠ م) 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 والمسماة الألياف البطيئة والتي تتميز بوجود لون داكن أو أحمر عند صبغتها بجانب عدد كبير من المايوجلوبين والميتوكوندريا وكذلك وفرة من الأوعية الدموية مع صغر نصف القطر كما أنها تعتمد على الجليكوجين والدهون في عملية الأيض الهوائي وهذا النوع من الألياف متوفر في التنوع 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 التنوع الجيني ACE DD أي الجين القصير. (١٠:١٧)

قيمتها المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما يتضح من جدول (١) أن قيمة مان ويتني المحسوبة انحصرت بين ٠,٠١ وكانت قيمتها المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي النمط الجيني ACE II/DD في الاختبارات البدنية والبيولوجية لصالح النمط الجيني ACE II في جميع الاختبارات ما عدا اختبار مرونة الرجلين والكتفين، كما يتضح من جدول (١) أن قيمة مان ويتني المحسوبة انحصرت بين ٤,٥٠:٠ وكانت قيمتها المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي النمط الجيني ACEII/DD في جميع الاختبارات الأدائية ما عدا اختبار ٢٥ م حيث لم توجد أي فروق دالة بين المجموعتين، وكانت الفروق بين مجموعتي النمط الجيني ACEDD وACEII في اختبار ٥٠، ١٠٠ م حرة لصالح النمط الجيني ACE DD بينما جاءت فروق سباقات ٢٠٠، ٤٠٠، ١٥٠٠ م حرة لصالح النمط الجيني ACE II، ويرجع الباحث ذلك إلى أن سباقات ٥٠، ١٠٠ م حرة تتطلب بقدر كبير درجة من السرعة في الأداء فجاءت الفروق لصالح النمط الجيني ACE DD وهو المسئول عن توافر عامل السرعة في الأداء بينما جاءت فروق سباقات ٢٠٠، ٤٠٠،

مما سبق تحقق الفرض الأول بأنه توجد فروق دالة إحصائية بين أنماط جين ACEII/DD في القياسات الإنشروبيومترية والاختبارات البدنية والبيولوجية والأدائية لسباحي السباحة الحرة.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (٢) ارتباط سبيرمان بين جين ACE والقياسات الإنثروبومترية والاختبارات البدنية والبيولوجية والأدائية قيد البحث
ن = ١٧

تركيز جين ACE	وحدة القياس	القياسات والاختبارات	
٠,٢٠٣	سم	طول الذراعين	القياسات الإنثروبومترية
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 وجود ارتباط قوى فى الاختبارات البدنية والأدائية إلى أن جين ACE بنمطه DD يتحكم فى قدرة السباحين فى سباقات السرعة المتمثلة فى سباقات ٢٥٠,٥٠,١٠٠ م سباحة حرة والتي تتطلب قدرة عضلية للرجلين والذراعين واللذان 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 الإنثروبومترية 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 وآخرون *Tsianos et al* (٢٠٠٥) ^(١٣). كما يؤكد شنيدر *O. Schneider* (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 المتوسطة. ^(١٠٢:١١)

النمط الجيني *II* في سباقات المسافات الطويلة والتي تتطلب قوة الرجلين والذراعين في السباقات التي تعتمد على التحمل 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 (٢٠٠٦) ^(٩) ودراسة شريف السنجرى (٢٠٠٦) ^(٤) ودراسة حازم رضا الزكي (٢٠٠٧) ^(٧) ودراسة عمرو محمد رشدي (٢٠٠٧) ^(٣) ودراسة تسيانوس وآخرون *Tsianos*

مما سبق تحقق الفرض الثاني بأنه توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين التركيز الجيني لجين *ACE* القياسات الإنشروبيومترية والاختبارات البدنية والبيولوجية والأدائية لسباحي السباحة الحرة.

الامتحانات

- اختلاف الأنماط الجينية لجين *ACE* لا يؤثر على القياسات الإنشروبيومترية قيد البحث.
- تكرارات النمط الجيني *II ACE* هي الأكثر ظهوراً يليه تكرار النمط الجيني *DD ACE* في حين أن نسبة تكرار النمط الجيني *ID ACE* 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 الإنشروبيومترية والبدنية والأدائية على سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة.
- ضرورة إنشاء معامل للبيولوجيا الجزيئية لإجراء الدراسات والاختبارات الجينية واستخدامها في عمليات الانتقاء.

أولاً: المراجع العربية :

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى للنشر، القاهرة ٢٠٠٣م.
- 2- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة، ط٢ دار الفكر العربى، القاهرة ٢٠٠٨م.
- 3- حازم رضا عبده الزكي: استخدام مؤشرات الدلالات الجينية لتوجيه التدريب وتأثير على مستوى الأداء البدنى والوظيفى لناشئى كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠٠٧م.
- 4- شريف محمد عادل: المحددات الجينية لحجم البطين الأيسر وعلاقتها بالإنجاز الرقمى للسباحين الناشئين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها ٢٠٠٦م.
- 5- عبد الكافى عبد العزيز المبروك: تنوع العامل الجينى ACE وارتباطه بمستوى الأداء البدنى للاعبى كرة اليد بالجمهورية الليبية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ٢٠٠٦م.
- 6- عمرو محمد رشدى محمد : علاقة البيولوجيا الجزيئية ببعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الإنجاز الرقمى للاعبى ألعاب القوى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها ٢٠٠٧م.
- 7- موسى خلف : العصر الجينومي- إستراتيجيات المستقبل البشرى، 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. : AngiteflSifl 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 of 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”, Euroj Appi. Physiol. 2005, 93(5-6) 360
- 14- Yang N : ACTN3 genotype is associated with human elite athletic performance. American Journal of Human Genetics. 2003;73:627-631. .PP 360– 362

فعالية برنامج

بالدمج بين الألعاب التنافسية والمباريات التعليمية

على مستوى الأداء المحار

وتحسين الاتجاهات نحو ممارسة

كرة اليد

أ.م. د/ دعاء الدرديري أبو الحسن

أ.م. د/ وفاء محمد عبد المجيد

المقدمة ومشكلة البحث

تعد لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الجماعية ذات الطابع التنافسي و التشويقي والتي تطورت بشكل ملحوظ إلى أن وصلت لشكلها الحالي بما تتضمنه من تشكيلات ومهارات هجومية ودفاعية وخصائص بدنية إلا أن التقدم والارتقاء بالمستوى لن يأتي من فراغ وإنما يأتي كثمرة للمجهودات التي يقوم بها القائمون على اللعبة بداية من الاهتمام بعملية الانتقاء وصولاً إلى تعليم وتدريب المبتدئين على أساس علمي (٢٠٠٥) (١٢٠١٥) (١٢٠٣٧)

الفريق ، ومن خلال الممارسة الفعلية المبسطة للعبة في شكل مباريات تعليمية تعمل على تنمية المهارات الخاصة والصفات البدنية في اتجاه طبيعة العمل أثناء الممارسة ، نظراً لأن المتعلم أثناء المنافسة يمر بمواقف متنوعة ومتغيرة ومطلوب منه أن يكيف مهاراته وقدراته لحل هذه المواقف. (٢٧: ١٥) (١٨٠٠)

ومن خلال الخبرة الميدانية للباحثان في الإشراف على المدرسة الرياضية الإعدادية بالأسكندرية لاحظنا انخفاض مستوى الطالبات في نتائج الاختبارات 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 تحتوي على مهارات للتعامل مع الكرة أو بدونها ، لخلق أسس التفاعل الجماعي المبسط لدى المبتدئ. (١٨: ٣٣)، ويتفق كل من ياسر دبور (١٩٩٦) ، محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠)، وعبد الفتاح عبدالله (٢٠٠٤) أن البراعة في تعليم وتدريب الألعاب الجماعية تتركز في تمكن الفريق من إدراك وحدة الصورة الكلية الجماعية

(١٩٩٧)^(١) ، محمد فاروق عبد السلام (١٩٩٩)^(٢) ، محمد أشرف محمد (١٩٩٩)^(٣) والتي هدفت إلى وضع برامج لتنمية وتطوير الجانب المهارى للناشئين - 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 بطالبيات المرحلة الإعدادية بالمدارس الرياضية حيث أن هذه المرحلة تمثل القاعدة الأساسية لتنمية وتطوير لعبة كرة اليد، لذا تم وضع برنامج للألعاب التنافسية والمباريات التعليمية يتميز بالتنافس والتغيير فى طابعها لتنمية الأداء المهارى وتحسين الاتجاهات نحو ممارسة كرة اليد ، بهدف التوصل إلى بعض النتائج التى قد تساعد المتخصصين فى توجيه عمليتى 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 والقانونية للتعرف على فاعلية البرنامج :

- للارتقاء بالمستوى المهارى لطلالبيات المدرسة الإعدادية الرياضية بالأسكندرية .

- لتحسين نسب الأخطاء القانونية فى المباريات التعليمية للعبة (قيد البحث) .

- لتحسين الاتجاهات نحو ممارسة كرة اليد للعبة (قيد البحث) .

فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائيةً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى الاختبارات

بالمدرسة ، وأثناء المتابعة الدورية لتخصص كرة اليد بالمدرسة وجد أن المدرب يقوم بوضع برنامج كل (٣) شهور، وبرنامج سنوى فى ضوء الأهداف العامة للمدرسة، وبالإطلاع على نموذج لإحدى هذه البرامج ، اتضح أنه لا يراعى بعض الأسس العلمية مثل الفروق الفردية ، التتابع، والتكامل ، عدم التنوع والتشويق مع عدم وجود التقويم المستمر للطلالبيات أثناء التنفيذ، كما قامت الباحثتان بإجراء دراسة استطلاعية على الطالبيات عينة البحث للتعرف على آرائهن فى محتوى البرنامج وكذلك أسباب عزوفهن عن حضور التدريبات الخاصة بكرة اليد مرفق (١)، وكانت من أهم نتائجها أن نسبة (٦٠٪) من الطالبيات ذكرن أن التدريبات مكررة دون تغيير لفترات طويلة ، ونسبة (٧٠٪) ذكرن فقدان التدريبات لعنصر التشويق والإثارة ، ونسبة (٥٠٪) أقرروا وجود صعوبة فى بعض التدريبات أثناء الأداء ، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها .

ومن خلال تحليل نتائج الدراسة الاستطلاعية اتضح وجود قصور فى البرنامج الحالى مما أدى لتكوين اتجاهات سلبية لدى الطالبيات 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 تلعب دوراً مهماً فى الارتقاء بمستوى هذا النشاط حيث أنها تمثل القوى التى تحرك الفرد وتثيره للممارسة والاستمرار بصورة منتظمة ، كما أن قياس الاتجاهات يسمح بتوقع نوعية سلوك الفرد تجاه النشاط مما يساعد المربي الرياضى على تشجيع الاتجاهات الإيجابية ويسهم فى محاولة تعديل الاتجاهات السلبية والتمهيد لتنمية اتجاهات جديدة وإكسابها للأفراد .^(١٦:٣٢) ، وبالإطلاع على البحوث والدراسات السابقة كدراسة السيد محمد سليمان (١٩٨١)^(٢) هدى حسن سلامة (١٩٩٣)^(٣) ، بوكيتى Bukhtiy (١٩٩٦)^(٤) ، فتحنى صادق منصور

في الاستمارات الخاصة بمتغيرات البحث من حيث:

- تحديد مجموعة الألعاب التنافسية في كرة اليد والملاكمة للعبة (قيد البحث) . مرفق (٣)
- تحديد مجموعة الضوابط الفنية والقانونية للمباريات التعليمية للعبة (قيد البحث). مرفق (٤)
- تحديد الاختبارات التي تقيس مستوى الأداء المهاري للعبة قيد البحث . مرفق (٥)
- تحديد الأخطاء القانونية للمباريات التعليمية للطالبات عينة البحث . مرفق (٦)
- مقياس الاتجاهات . مرفق (٧)

وقد تم استطلاع آراء الخبراء وعددهم (١٢) عن طريق المقابلة الشخصية للحصول على آرائهم فيما يختص بمحتوى استمارات الاستبيان ، على أن يكون الخبير لديه خبرة في التدريس أو التدريب في مجال كرة اليد لا تقل عن (١٥) عاماً . مرفق (٢).

خامساً: إجراءات تخطيط البرنامج المقترح:

بعد الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال كرة اليد ، ياسر ديور (١٩٩٧)^(٢٧) ، فيرنريك وآخرون (١٩٩٧)^(٢٨) ، محمد أشرف (١٩٩٩)^(٢٩) ، منير جرجس (٢٠٠٤)^(٣٠) ، عبد الفتاح عبدالله (٢٠٠٤)^(٣١) ، محمد خالد وجلال كمال (٢٠٠٨)^(٣٢) ، ومواقع شبكة المعلومات الدولية ومنها (٣٥)، (٣٦)، (٣٧)، (٣٨)، (٣٩) ، تم تحديد هدف البرنامج، تحديد محتوى البرنامج ويتضمن :

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

- ألعاب تهدف لتطوير مهارتي التمرير والاستلام والتنطيط وعددهم (٥) .

المهارية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي .
توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في نسب الأخطاء القانونية (قيد البحث) في المباريات التعليمية ولصالح القياس البعدي .

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس الاتجاهات نحو ممارسة كرة اليد ولصالح القياس البعدي .

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة بإجراء القياس القبلي والبعدي لمناسبتها لطبيعة الدراسة .

ثانياً: مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الصف الأول بالمرحلة الإعدادية (تخصص كرة اليد) بمدرسة كليوباترا الرياضية بالأسكندرية، وعددهن (٢٨) طالبة، وتراوحت أعمارهن ما بين (١٢-١٣) سنة .

ثالثاً: عينة البحث:

عينة الدراسة الأساسية: تم اختيار (١٨) طالبة بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث لإجراء التجربة الأساسية ، وتم 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:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة تم استطلاع آراء الخبراء

التجريبى عن طريق حساب معاملات التمييز للاختبارات المهارية (قيد البحث) للطالبات 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 القانونية:

بعد حصر الأخطاء القانونية من المراجع (١٩٩٠)^(١٤)، (١٩٩٧)^(١٥)، (٢٠٠٤)^(٢٤)، (٢٠٠٥)^(٢٥) وتحليل عدد (٢) مباراة تعليمية للطالبات عينة الدراسة الاستطلاعية، تم تسجيل الأخطاء داخل استمارة أعدت لذلك، ثم عرض الاستمارة على عدد (١٢) من الخبراء والمتخصصين مرفق (٢) للتعرف 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 القانونية على عينة الدراسة الاستطلاعية فى الفترة (٢٨، ٢٩/١/٢٠١٢) 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 مرفق (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). مرفق (٣)

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

خطوات تحديد الاختبارات المهارية

لعينة قيد البحث:

بعد الرجوع للمراجع العلمية فى مجال الاختبارات والمقاييس مثل: محمد صبحى حسانين (١٩٩٥)^(٢١)، أحمد محمد خاطر وعلى البيك (١٩٩٦)^(٢٢)، كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسانين (٢٠٠٢)^(٢٣)، كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢)^(٢٤)، والدراسات السابقة كدراسة فتحى صادق منصور (١٩٩٧)^(٢٥)، محمد فاروق عبد السلام (١٩٩٩)^(٢٦)، محمد أشرف محمد (١٩٩٩)^(٢٧) تم تصميم عدد (٩) اختبارات وبعد عرضها على الخبراء وتحليل آرائهم أسفرت عن (٧) اختبارات بعد استبعاد الاختبار (٢,٩) مرفق (٥).

المعاملات العلمية للاختبارات:

صدق الاختبارات: تم استخدام الصدق

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

الوثبات : تم حساب ثبات استمارة الملاحظة بطريقة ملاحظة (٢) من المحكمين للمباراة المسجلة على شريط الفيديو وإيجاد متوسط عدد الأخطاء للفريق بواسطة كل 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 :

- 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 للبرنامج ٣٦٠٠ دقيقة .
تم توزيع محتوى الأجزاء الرئيسية للبرنامج (الإحماء، الجزء الرئيسى ويشمل: ألعاب تنافسية - مباريات تعليمية ، الختام) على وحدات البرنامج وفقاً للأزمنة الخاصة بها . مرفق (٨).

الدراسة الأساسية:

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

تنفيذ البرنامج: استغرق 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 الفروض تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابى - اختبار «ت» الفروق - الانحراف المعياري - معاملات التمييز - معامل ألفا كرونباخ - النسبة المئوية - معامل الاتفاق لروش - حجم التأثير - معامل ارتباط بيرسون .

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 ويعددها مع مراعاة أن تكون واضحة وفى 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 الأولية (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 للمقياس وبلغ (٠,٧٤٠) وهو معامل ثبات مقبول، مما يشير إلى ثبات المقياس، وأصبح المقياس فى صورته النهائية مرفق (٧) .

التخطيط الزمنى لمحتوى البرنامج :

- تم تحديد زمن البرنامج وفقاً للخطة الدراسية للفصل الدراسى الثانى للصف الأول الإعدادى بمدرسة كليوباترا الرياضية للعام الدراسى

عرض ومناقشة النتائج: أولاً: عرض النتائج:

جدول (١) دلالة الفروق 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 والخداع 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 الخداع 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 المتنوعة (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 فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح 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 والعقوبات القانونية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث (١٦)

م	الأخطاء والعقوبات 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 دربل).	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	تحويل 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 منطقة 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 ٧م.	٤,٠٠	٠,٧٥	٦١,١٨

١٦	عدم أداء رمية الـ٧ م في خلال (٣) ث من صفارة الحكم	٥,٠٠	١,٢٥	٨١,٢٥
١٧	عدم أداء رمية الإرسال في خلال (٣ ث) من صفارة الحكم	٨,٥٠	٢,٢٥	٧٥,٠٠
١٨	دخول أحد المهاجمين دائرة الـ٩ م أثناء الرمية الحرة	١٢,٠٠	٣,٢٥	٧٢,٥٢
١٩	التأخير في أداء الرمية الحرة	٧,٥٠	٢,٥٠	٧٢,٩٢
٢٠	عدم ملامسة إحدى القدمين للأرض أثناء رمية الجانب	٥,٧٥	٢,٠٠	٦٦,٦٧
٢١	عدم ملامسة إحدى القدمين للأرض أثناء رمية الإرسال	٥,٢٥	١,٢٥	٦٥,٢٢
٢٢	عدم ملامسة إحدى القدمين للأرض أثناء رمية الـ٧ م	٥,٥٠	١,٥٠	٧٦,١٩
٢٣	تحويل ودفع المنافس وإهدار فرصه لتسجيل هدف	١٢,٧٥	٦,٥٠	٧٢,٧٣
٢٤	حجز أو دفع المنافس بالذراعين مع إهدار فرصه لتسجيل هدف	١٣,٧٥	٤,٢٥	٤٩,٠٢
٢٥	سحب أو ضرب الكرة من يد المنافس مع إهدار فرصه لتسجيل هدف	٦,٥٠	٢,٠٠	٦٩,٠٩
٢٦	إرجاع أحد اللاعبين الكرة إلى حارس مرماه	٧,٥٠	٢,٧٥	٦٩,٢٣
٢٧	التبديل الخاطئ	٦,٠٠	٢,٠٠	٦٣,٣٣
٢٨	دخول لاعب إلى الملعب قبل انتهاء مدة إيقافه	٥,٠٠	١,٠٠	٦٦,٦٧

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

جدول (٣) دلالة الفروق 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

× عند مستوى (٠,١٠) = ٢,٦٦

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ت) بلغت (١٠,٨٧) وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

ثانياً : مناقشة النتائج :

مراعاة الترتيب المنطقي لتعليم وتدريب المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية في كرة اليد مما أدى إلى بناء التصور المهاري الذي يسهم بقدر كبير وإيجابي في استيعاب المبتدئات 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 والقوانين ، كما تعمل على إضافة عامل التشويق والتنافس

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة 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 فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين القياس القبلي والبعدي في متوسط عدد الأخطاء القانونية في المباريات التعليمية ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن من (٤٩,٠٢ - ٨١,٢٥) وقد يرجع ذلك التحسن إلى فعالية محتوى البرنامج المقترح وما اشتمل عليه من مجموعة للألعاب والتي تم تنفيذها في جو من التنافس مع التنوع والتدرج من البسيط إلى المركب ومن السهل للصعب ، ومن خلال

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة كل من فتحي صادق منصور (١٩٩٧)^(١)، محمد أشرف (١٩٩٩)^(٢) والتي أشارت إلى أن تعلم وتدريب المهارات في ظروف ومواقف متغيرة ومتشابهة لمواقف اللعب المتنوعة تؤدي إلى تطوير هذه المهارات، وهذا ما أشار إليه كل من كلاوس فيلدمان *Klaus Feldmann*، (١٩٩٩) والمجلة الكندية لكرة اليد *Canadian Team Handball Magazine*، (١٩٩٤) أنه يجب تعليم وتدريب المبتدئ على المهارة بكل احتمالاتها في ظروف أداءها المختلفة والمشابهة لظروف المباراة لتطوير اكتساب المبتدئين لمكونات التوافق الحركي مما يؤدي إلى تثبيت ما اكتسبه المبتدئ من مهارات واستخدامها بشكل إبداعي تحت الظروف المختلفة للمباريات.^{(٣٠-٣٠٠) (٣٠٠-٣٠٠)}

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي و البعدى لعينة البحث فى الاختبارات المهارية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدى ، وصحة الفرض الثانى الذى ينص على «توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث فى نسب الأخطاء القانونية فى المباريات التعليمية ولصالح القياس البعدى» .

كما يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين القياسين القبلي والبعدى فى مقياس الاتجاهات قيد البحث ولصالح 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^(٢٤:١٧) ، ويؤكد فى هذا الصدد روبرت شوارزكوف *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 الملل، التأكيد على التغذية الراجعة أثناء الممارسة ، كما يضيف عبد الفتاح عبد الله (٢٠٠٤) بأن تعليم وتدريب المبتدئين فى الألعاب الجماعية يتطلب منا تزويد هذه المرحلة السنوية بمجموعات من الألعاب تساعد على تهيئة جسم المبتدئ للتعامل مع الكرة والزميل بسلاسة لتنمية التوافق بين المبتدئ والأداة والفرغ المحيط به (٥٨ : ١٨) .

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)، وفى وجود مدافع سلبى ثم نصف إيجابى ثم مدافع إيجابى فى صورة مواقف تنافسية، بما يتشابه مع سرعة ودقة الأداء للمواقف 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 ظروف متغيرة مع تقليل عدد الأخطاء الفنية والقانونية .

ويؤكد فى هذا الصدد كل من محمد خالد حمودة وياسر دبور (١٩٩٥)، روكنر *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 للتنفيذ فى هذا الموقف مع تحقيق الهدف منها (٢٠: ٢٠)، (١: ٣٢)، (٣١: ٣١)، (٢٤: ٢٤) .

الباحثان أن وجود عنصر المنافسة والتشويق فى الألعاب والمباريات وتحسن نسبة الأخطاء القانونية للطالبات أدى إلى الرضا عن دور كل منهن فى الفريق وتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو كرة اليد، والتي تؤدي بدورها أيضا إلى زيادة دافعية الطالبات نحو الممارسة و الاستمرار فى التدريب ، وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث الذى ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مقياس الاتجاهات نحو ممارسة كرة اليد ولصالح القياس البعدى .

بصورة منتظمة ، ويشير فى هذا الصدد محمد حسن علاوى (١٩٩٤) أن الاتجاهات تسهم بدور مهم فى مجال التربية البدنية والرياضة، فهى تساعد المربي الرياضى على توقع نوعية سلوك الفرد نحو النشاط الرياضى ومن ثم تشجيع اتجاهاته الإيجابية المرغوبة وتعديل الاتجاهات غير المرغوبة (٢٠:١٦)، 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 إليها أو يكرهها وينفر منها (٢٣:٩) ، وترى

الاستخلاصات

توصلت نتائج الدراسة إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح باستخدام الألعاب التنافسية والمباريات التعليمية على:

- ١- تحسين مستوى الأداء المهارى للمبتدئات فى كرة اليد.
- ٢- تحسين نسبة الأخطاء القانونية 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 المقترح لتطوير الأداء المهارى فى كرة اليد للطالبات الفرقة الأولى للمدارس التجريبية الرياضية.
- ٢- الاهتمام بتطبيق المهارات فى مواقف اللعب الفعلية من خلال المباريات التعليمية .
- ٣- الاهتمام بقياس الاتجاهات للمتعلمين كالاتهام بالجانب المهارى والبدنى للارتقاء بلعبة كرة اليد .
- ٤- استخدام الاختبارات المهارية (الهجومية والدفاعية) المركبة لقياس مستوى الأداء المهارى للمبتدئات فى كرة اليد.
- ٥- إجراء بحوث مشابهة لتحديد أنسب الطرق لتعليم المبتدئين كرة اليد بهدف الوصول لأداء متكامل للعبة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- 1- أحمد عزت راجح (١٩٩٥) : أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة .
- 2- أحمد محمد خاطر ، على البيك (١٩٩٦) : القياس فى المجال الرياضى، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 3- السيد محمد سليمان (١٩٨١) : أثر تعليم المبتدئين فى كرة اليد باستخدام طريقة المنافسات الجماعية، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- 4- أمر الله أحمد البساطى (١٩٩٤): دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) فى بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية .
- 5- عبد الفتاح عبد الله (٢٠٠٤): المنظومة المتكاملة لإعداد فريق الألعاب الجماعية لتحقيق نتائج، المكتبة المصرية للطباعة، الإسكندرية .
- 6- فتحى صادق منصور (١٩٩٤) : تأثير جمل حركية هجومية مقترحة على السلوك الخططى لناشئ كرة اليد، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة القاهرة .
- 7- عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٢) : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، دار المعارف .
- 8- عفت رشاد (٢٠٠٥) : قواعد اللعب الدولية لكرة اليد، أغسطس .
- 9- فرج عبد القادر طه ، شاكر قنديل ، حسين عبد القادر، مصطفى كامل (١٩٩٣) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسى، دار سعاد الصباح ، الكويت .
- 10- فيرنريك، هاينريش، رايمون كوخ ، جيرد فيشر (١٩٩٧) : الممارسة التطبيقية لكرة اليد (للمبتدئين، المتقدمين)، ترجمة كمال عبد الحميد، محمد حسن علاوى، دار المعارف، القاهرة .
- 11- كمال درويش، قدرى مرسى، عماد الدين أبو زيد (٢٠٠٢) : القياس والتقييم وتحليل المباراة فى كرة اليد، نظريات - تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 12- كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٢) : رباعية كرة اليد الحديثة المهارات الحركية ومراقبة مستوى الأداء، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 13- محمد أشرف كامل (١٩٩٩) : أثر برنامج مقترح لتنمية بعض الأداءات المهارية المركبة على مستوى الإنجاز لناشئ كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية .
- 14- محمد أمين المبيض (١٩٩٠) : بناء اختبار معرفى لطلبة تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة .
- 15- محمد توفيق الوليلى (٢٠٠٠) : تدريب المنافسات ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
- 16- محمد حسن علاوى (١٩٩٤) : علم النفس الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة .
- 17- — (١٩٩٧) : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة .
- 18- محمد خالد حمودة ، جلال كمال سالم (٢٠٠٨) : الهجوم والدفاع فى كرة اليد ، منشأة المعارف، الطبعة الأولى، الإسكندرية .
- 19- محمد خالد حمودة وخيرى محمد عبد المؤمن (١٩٩٧) : القانون وتطبيقاته فى كرة اليد، ماكس جروب للنشر، الإسكندرية .

- ٢٠- محمد خالد حمودة ، ياسر دبور (١٩٩٥) : الهجوم فى كرة اليد ، مؤسسة الديق للطباعة ، الإسكندرية .
- ٢١- محمد صبحى حسانين (١٩٩٥): طرق بناء وتقنين 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- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٣) : المدرب الناجح 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 ، الإسكندرية .
- ٢٦- هدى حسن سلامة (١٩٩٣) : أثر برنامج مقترح للقدرات الحركية على أداء بعض مهارات كرة اليد للناشئآت تحت ١٢ سنة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٢٧- ياسر محمد دبور (١٩٩٦) : التدريب فى كرة اليد ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٢٨- _____ (١٩٩٧) : كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية .

ثانياً: المراجع الاجنبية :

- 29- Bakhtiy, L.G. ; *The Features of Organization and holding the training process for female Handball players* , Ukrainian, state University of 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 of sport games .*
- 31- Peter kovacs (2002) : *supstitution tactics, ANDEBOL, symbosium for coaches, IHF,Portugal.*
- 32- Rackner, H., (1998) : *Handball planning training session, European Hand ball federation .*
- 33- Robert Swarczopf.(1999): *How to teach handball to a beginner, website: www.cohandball.com/instructionals/htthtab/how_to_teach_hb.htm.*
- 34- *Survival kit for the Introduction of 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 تذفرف بهض المشكلات السلوكفة

أ.د/ سامفة حسن حسن

استاذ و رففس قسم الترففح
كلفة الترففة الرفاضفة للبنات
جامعة الاسكندرفة

م.د/ سوسن فوسف عبده

مدرس بقسم الترففح
كلفة الترففة الرفاضفة للبنات
جامعة الاسكندرفة

م.د/ محمد عبء المنعم

مدرس بقسم المسرح
كلفة الآءاب
جامعة الاسكندرفة

أ/ أمفرة عبء الحمفء ءانم

اخصائى نشاط
مفرفة الشباب و الرفاضة
محافظة الاسكندرفة

المقءمة ومشكلة البء

فعبءر الترففح والرفاضة والظن من أهم الآففات الفف فملكها المءءمع لمواءة العفءف من المشكلات الاءءماعفة والاقتصاءفة المءلاءقة فأن ءضارة الأمم و ءقءمها ففاس بمءى اهءمامها بءنمفة موراءها البشرفة وإعءاءها إعءاءاً مءءاملاً لءمل رافة المسءقبل .

وفعء الترففح أءء أهم المءالات العلمفة وءربوفة الفف ءهءم بءطوفر و ءنمفة قءرات الأفراء من ءلال ممارسة الأنشطةء الترففءفة واستءءمار أوقات الضراع ، ءفء ءؤءء الجمعفة الأمرفكفة للصفة وءربفة البءنفة وءتروف و الرقص (Ahpperd) على أهمفة الترففح فى ءفاة المءاصرة من ءفء ءءقق وإشباع ءااءات الإنسانفة للءعبفر عن الءاء وءطوفر الصءة البءنفة والانفعالفة والعقلفة.(٢٤)

النفسفة كالفلق والءءل و الانطواء، كما فسهم فى ءءلص من المفول العءوانفة ورفع الروح المعنوفة وءءقق ءوازن بفن الاستقلالفة وءبعفة، بالإضافة إلى ءنمفة ءوانب العاطففة وءعم ءفاة الءفمقراطفة والقءرات الإبءاعفة .

(١٩ : ٥٧) (٩ : ١٦٢) (٢٤ : ٢٤)

وفشفر كمال ءروفش ، محمد ءمافمى (١٩٩٧) ، ءهانى عبء السلام (٢٠٠١) ، محمد ءمافمى وعافة عبء العرفز (١٩٩٧) إلى أن الترففح له العفءف من الأغراض والممفرزات النفسفة كالفشعور بالاطمءنان والأمان وإشباع ءب الاستطلاع وءءقلفء والمءاكاة وءعبفر عن النفس ومءالءة العفءف من القضافا 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 ودعم الاستيعاب والفهم الذاتي وتمتية القدرات بالمشاركة والاستكشاف وجعل الحياة مصدراً للسعادة والبهجة. (٢ : ٦٩)

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

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

كما تشير الرابطة الأمريكية للعلاج بفنون الترويج العلاجي (ATA) (٣٥) أنه يتضمن العديد من الأنشطة الترويجية التي تسهم في معالجة العديد من المشكلات الصحية حيث يدخل الاستجمام و ممارسة الرياضة فى المنتزهات والحدائق والشواطئ كأحد أهم الأنشطة العلاجية للحد من مشكلات القلب والأوعية الدموية ، والجهاز التنفسي وتحسين الحالة البدنية والنفسية للأسوياء وذوى الاحتياجات الخاصة، أما بالنسبة للجانب 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 الترويج عند تصميم البرامج الترويجية هى كيفية إرضاء المشتركين وإشباع حاجاتهم وتحفيزهم نحو الاستمرارية فى الممارسة عن طريق توفير الفرص الكافية للمشاركة فى الأنشطة الترويجية المختلفة. (٢٦ : ١٨٢).

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

كما تتعدد أشكال الأنشطة الترويجية وفقاً لرغبات واحتياجات الأفراد منها الرياضية والثقافية والفنية والاجتماعية والسياحية وحياة الخلاء ، ويعتبر المسرح أحد أهم الأنشطة التي تحقق أهداف الفن والرياضة والترويج وهو إشباع الحاجات والتعبير التلقائى عن النفس والصحة البدنية واللياقة باعتباره من الفنون الإبداعية التي تعتمد على الابتكار والبعد عن النمطية فى الأداء.

ويرى كل من «أروين آدمان» (٢٠٠١) و«روبين كولنجوود» (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 وإرادته فهو تعبيراً إبداعياً معروضاً على المتلقين 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 تحليل لما تحتويه النفس من مشكلات، حيث يمثل الفرد ويعبر عن مشاعره واعتقاداته واتجاهاته فى مواقف حدثت فى الماضى أو الحاضر ويخشاها فى المستقبل .

وتؤكد نتائج الدراسات السابقة على أن المسرح العلاجى عبارة عن تقنية علاجية وقائية، إرشادية، تعليمية ، تدريبية ليصبح استخدامها بمختلف المستويات أحد أبرز الأدوار التتموية الجديدة فى مجال تنشيط الأفراد ذهنيا ووجدانيا وحركيا من خلال جهودهم فى الجماعة المسرحية الديناميكية، وهذا ما أكدته نتائج دراسة عبد الفتاح نجله (١٩٩٧) (١٦) إلى 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 هيودجنس *Katherien Hudgins & others* وآخرون (٢٠٠٠) (٢٩) ، عصام قمر (٢٠٠٢) (١٧) ، أمجد عزات عبد المجيد (٢٠٠٥) (٧) ، أسامة ابوالعاطى (٢٠٠٦) (٥) إلى أن برامج الأنشطة التربوية الحرة ومنها السيكدوراما ذات فاعلية فى التخفيف من حدة المشكلات السلوكية لدى الطلاب وتنمية التوافق 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) تعتبره 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 - التفاعل مع الآخرين والاستقلالية.

والتكيف النفسى ، وكذلك الجانب الاجتماعى حيث يساعد على تنمية المهارات الاجتماعية والتفاعلات بين الأفراد والتواصل 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 إلى الانطواء والعزلة، بل والخوف من التفاعل مع الآخرين حتى وإن كانت لغة التواصل هى لغة الجسد (الإيماءات - الإشارات) والتي يمكن مواجهة تلك المشكلات من خلال أداء الفنون التعبيرية المختلفة. (٢٣: ١٢٥).

وتؤكد «الهام خليل» (٢٠٠٤) ، و«هيفاء السنعوسى» (٢٠١١) على أهمية استخدام الأنشطة الفنية فى العلاج، ويعتبر بينامين فرانكلين (١٧٥١) أول من اهتم ببناء مستشفى تستخدم القراءة والكتابة الإبداعية فى العلاج النفسى كما أنشأ مركزا للعلاج بالشعر ورموزه وقوافيه فى نيويورك ليصل المريض إلى حالة من الخيال تساعده على الاسترخاء وتحسن حالته ، بالإضافة إلى 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) (٢٣: ٢٦).

ويضيف عبد الفتاح مطر (٢٠٠٢) (١٥)، دينا مصطفى (٢٠١٠) (١٢) وهيفاء السنعوسى (٢٠١١) (٣٦) إلى أن المسرح العلاجى هو شكل من أشكال المعالجة النفسية باستخدام تقنيات المسرح كوسيلة تربوية ، وأول من استخدم هذه التسمية الطبيب النفسى النمساوى الاميريكى 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 - القلق والتوتر - ضعف الانتباه والتركيز - المشكلات المجتمعية).

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

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المشكلات الشخصية (المشكلات اللفظية والصوتية - السلوك الانفعالي والتعبيري - القلق والتوتر- ضعف الانتباه والتركيز) .

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في المشكلات الاجتماعية (الانضباط - التواصل الاجتماعي - المشكلات المجتمعية) .

٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المشكلات الحركية للطالبات .

التعريفات الإجرائية :

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

المشكلات السلوكية : هي بعض المعوقات اللفظية والحركية والانفعالية التي تصدر من الطالبات وتؤثر على مستوى الأداء العملي .

المنهج المستخدم :

تم استخدام المنهج التجريبي ، التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة .

وتشير الجمعية الوطنية للعلاج بالدراما (NADT) (٤١) إلى الأهمية التطبيقية للمسرح العلاجي في البيئات المختلفة (المؤسسات التعليمية - المستشفيات - مراكز الصحة النفسية - مراكز الرعاية النهارية - الشركات - مراكز الأحداث والإيواء - ودور رعاية المسنين) ولجميع الفئات التي 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 الذي يلعبه الترويح بأنشطته المتعددة وخاصة المسرح في تنمية الأفراد والمجتمعات واكتشاف المشكلات النفسية والاجتماعية حيث يهتم برنامج الترويح بالكلية بالإعداد الأكاديمي والمهني لأخصائي الترويح للعمل في العديد من المؤسسات التي تتطلب مهارات شخصية (لفظية - حركية - انفعالية - اجتماعية) ونظراً لضرورة التفاعل والتواصل مع الفئات المختلفة سواء الأسياء وذوى القدرات الخاصة (معاقين ذهنياً - مسنين- صم وبكم - مكفوفين - معاقين حركياً- رياض الأطفال...)، مما استدعى ضرورة إجراء هذه الدراسة والتي قد تسهم بدرجة كبيرة في الإعداد المهني للطالبات ، والتعرف على اسهامات المسرح كنشاط ترويجي في تخفيف بعض المشكلات السلوكية التي تواجه الطالبات ومحاولة لنقل هذه الخبرة العلمية ونتائج هذه الدراسة لتطبيقها على المجتمع الخارجي .

هدف البحث :

التعرف على المسرح العلاجي كنشاط ترويجي في تحسين بعض المشكلات السلوكية لطالبات شعبة الترويح - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية و ذلك من خلال :

١. اعداد برنامج مسرحي كنشاط ترويجي علاجي.

مجتمع البحث :

شمل طالبات شعبة الترويج وعدددهن (٣٦) طالبة تتراوح أعمارهن من (١٨ : ٢١ عاماً) العام الجامعى (٢٠١١ / ٢٠١٢)

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وعدددهن (١٦) طالبة بواقع (٥٠%) من مجتمع البحث ، بعد استبعاد طالبتان وإجراء المعاملات العلمية على (١٦) طالبة ، كما تم تجانس عينة البحث (مرفق رقم ٦).

أدوات جمع البيانات : بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وآراء الخبراء والمتخصصين فى مجال الترويج وعلم النفس والمسرح والدراما بهدف إعداد أدوات البحث، والتي تتمثل فى :

- ١- استمارة استبيان المشكلات السلوكية للطالبات. (إعداد الباحثين)
- ٢- استمارة تقييم الأداء المسرحى .(إعداد الباحثين)
- ٣- البرنامج المسرحى العلاجى المقترح. (إعداد الباحثين)
- ٤- استمارة استبيان المشكلات السلوكية للطالبات (مرفق رقم ٢)

أ- المشكلات الشخصية (المشكلات اللفظية والصوتية - التعبير عن المشاعر والانفعالات - القلق والتوتر - ضعف الانتباه والتركيز - المشكلات الحركية).

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

- **المعاملات العلمية للاستبيان:** (مرفق رقم ٣).
تم إجراء المعاملات العلمية للاستبيان على عينة من خارج عينة البحث الأساسية وعدددهن (١٦) طالبة المقيدون 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 لألفا كرونباك، وتراوحت قيمه ما بين (٠,٨٠١ ، ٠,٧٧١) (مرفق رقم ٤).

- تطبيق الاستبيان :

أ - القياس القبلى فى الفترة من ٢٠ / ٣ / ٢٠١١ إلى ٢٠ / ٤ / ٢٠١١
ب - القياس 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 الترويج والمسرح وذلك من خلال استمارة تقييم الأداء المسرحى وتم عرضها على الخبراء فى مجال الترويج 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 . النمذجة . 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 اللفظية والصوتية	٥,٥٥٦	٢٦,١٨٨	٥,٠٧٦	٢٦,١٨٨	١,٠٩٤	٣,٥٦٢	١٣,٠٣١	١١,٩٧٥
٢	مشكلات التعبير عن المشاعر	٤,٦٧٢	٢٣,٩٣٨	٤,٠٢٤	٢٣,٩٣٨	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 والتركيز	٤,٥٢٥	٢٣,١٨٨	٤,٥٢٥	٢٣,١٨٨	١,٣١٠	٣,٦٢٥	١١,٠٦٧	١٣,٥٢٠
٥	المشكلات الحركية	١,٩٩١	٢٠,٠٦٣	١,٩٨٢	٢٠,٠٦٣	١,٤٣٨	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	٢٦,٠٦٣	٣,٤١٥	٢٦,٠٦٣	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 = ٢,١٣
** ت معنوي عند مستوى ٠,٠١ = 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 التغيير) ما بين (١١,٩٧٥ ، ١٧,٤٨١) .

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

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 التغيير) ما بين (٩,١٨٧٪ إلى ١٧,٤٨١٪) لصالح انخفاض القياس البعدي .

قيم شخصية ذات طبيعة سلوكية ، أما بالنسبة للمشكلات الحركية فقد أوضحت النتائج أن قيم (ت) كانت (١١,٨٢٥) وبنسبة تحسن (٤٨١, ١٧٪) وبذلك يشير إلى أن برنامج المسرح العلاجي يساهم في تحسين أداء العناصر المستخدمة في الحركة، حيث تتفق إيمان شاكر محمود (٢٠١٢) (٨)، سعاد خيري (٢٠١٢) (٣٧) على أن استخدام الفنون الحركية يساهم في التأثير الإيجابي على الحالة البدنية والتخفيف من المشكلات الحركية والنفسية العاطفية للفرد من خلال العلاقة المباشرة بين النفس والجسد .

ويتفق روسيو «Rousseau» (٢٠٠٥) (٢٣)، (٣٤) أن من فوائد المسرح على الجانب الحركي والبدني دعم التوافق العضلي العصبي وتكوين علاقات متوازنة بين أعضاء الجسم المختلفة أثناء الحركة أو السكون ، حيث أن جسد المشترك هو وحدة التشكيل التي يصيغ بها دوره ويعبر عن وجوده.

كما يوضح « سو جنج وآخرون » (٣٠)، (٣١) « Sue.J » ، وارين بريني (٢٧) « Warren.B » أمجد عزات (٢٠٠٥) (٧) إلى أن الأساليب العلاجية الجماعية ومنها السيكدوراما ذات جدوى في حالات الاضطرابات السلوكية والانفعالية المختلفة في مختلف الأعمار، كما تعد أداة إرشادية للتخفيف 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 والتفاهم والتعبير عن المشاعر كانت أكثر المشكلات تحسناً وتأثراً ببرنامج المسرح العلاجي المقترح من حيث الاعتماد على حرية التعبير وتلقائية الأداء بعيداً عن مؤثرات البيئة الخارجية .

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

وبالنسبة للمشكلات الانفعالية (التعبير عن المشاعر، التوتر والقلق، ضعف الانتباه والتركيز) أشارت النتائج إلى أن قيم (ت) تراوحت ما بين (٩,٥٨٦ ، ١١,٠٦٧١) وبنسبة تحسن تراوحت ما بين (١٣,٥٢٠ ، ١٥,١٦٩ ٪) مما يشير إلى أن برنامج المسرح العلاجي يساهم في تخفيف المشكلات المرتبطة بالتعبير عن الانفعالات والتواصل الوجداني واستدعاء الذاكرة وتحسين الانتباه والتركيز .

بهذا تتفق النتائج مع ما أشارت إليه دينا مصطفى (٢٠١٠) (١٢) ، الجمعية الوطنية للعلاج بالدراما (NADT) (٤١)، الجمعية البريطانية للترويج العلاجي (٤٠) أن الإستخدام المنهجي للمسرح والدراما يحقق أهدافاً علاجية من خلال التعبير عن النفس والاندماج العاطفي والجسدي ونمو الشخصية ، ومساعدة الأفراد في تحقيق ذاتهم وفهم أعمق للصور الحياتية . كما تتفق 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 الترويج تتيح فرصاً طيبة لنضج وتنمية الشخصية الإنسانية ، بما تحتويه من معارف واتجاهات ومهارات ، والتي تعبر عن

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

وهذا يتفق مع ما يوضحه كمال درويش، محمد الحماحمى (١٩٩٧) (١٩) ، محمد الحماحمى وعابدة عبد العزيز (١٩٩٨) (٢٤)، تهانى عبد السلام (٢٠٠١) (٩) أن الترويج يوفر فرص متعددة للتذوق الجمالى والتمتع به، وأن الفنون ومنها الدراما والتمثيل تعد وسيلة علاجية لما توفره من فرص التعبير عن النفس ، وإعادة إنتاج الأفكار للإبداع والابتكار، بما يساهم فى التخلص من ضغوط الحياة اليومية وبالتالي الشعور بالسعادة . من خلال المعاملات الإحصائية تم التوصل إلى إسهامات المسرح العلاجي فى 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) وبنسبة تحسن (١٥,٤١٦ ، ١٥,٥٩٠)٪ مما يوضح أن برنامج المسرح العلاجي يساهم فى تخفيف مشكلات الانضباط والالتزام والتواصل الاجتماعي، أما بالنسبة للمشكلات المجتمعية فإن قيمة (ت) بلغت (٩,٣٥٠) وبنسبة تحسن (٩,١٨٧) ٪ .

ويرى الباحثون أن ممارسة المسرح كنشاط ترويجي يعد عملية تبادلية ديناميكية بين الرياضة والفن والترويح ، ووسيلة تربوية فعالة ذات دور إيجابي لدعم السلوكيات السوية وتعديل السلوكيات الغير مرغوب فيها ، من خلال حرية التعبير والإفصاح عن المشكلات التى تواجه الطالبات ومحركاتها ومن ثم إحداث التوازن السلوكي والنفسى الانفعالي ودعم السلوك الإيجابي من خلال تنمية المواقف الأخلاقية والاجتماعية المختلفة والتأزر المجتمعي فى مواجهة مشكلات الغياب الأمنى وعمالة أطفال الشوارع وإعادة الأدوار الطبيعية للأسرة والتصدى لظاهرة الإدمان وتجارة المخدرات .

وهذا ما تشير إليه الرابطة الأمريكية للترويج العلاجي (٣٩) أن المسرح يعد أحد الأنشطة

جدول (٢)

الفروق بين متوسطات القياس القبلى والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية فى تقييم الأداء المسرحي ن = ١٦

رقم المحور	محتوى المحور	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن %
		ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س		
١	تقييم الأداء الفردى (المشكلات الشخصية)	١,٤٠٨	٩,٣٧٥	١,٣٦٥	١٢,٤٢٨	٠,٩٩٨	٣,٠٦٣	١٢,٢٧٦**	٣٢,٦٦٧
٢	تقييم الأداء الجماعى (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 = ٢,١

** ت معنوي عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٥

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

كما يتفق محمد غانم (٢٠٠٩) (٢٣)، سو جيننج Sue Genning (٣١) (١٩٩١) أن المسرح العلاجى يعد محاولة لتشخيص المشكلات التى تظهر فى المجتمع وينعكس تأثيرها على الفرد وأن استخدام الجسد فى التعبير يجعله لغة عالمية تشجع الفرد على التلقائية فى الأداء. ويرى الباحثون أن المسرح العلاجى يعتبر أسلوبا إرشاديا يصلح لمواجهة جميع المشكلات من خلال الحركة الدرامية التلقائية 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) (٣٢)، عبد الكريم سليم (٢٨) على أن المسرح يسهم اسهاما حقيقيا فى بناء الإنسان وتغيير توجهاته الفكرية والاجتماعية والنفسية، ولا تكتفى 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 للعلاج بالفنون (AATA) (٣٥)، والرابطة الأمريكية للترويج 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 والقصص الدرامية لا تقتصر فقط على العنصر الاجتماعى وإنما امتدت لتشمل العنصر السيكولوجى أو النفسى، وتلقى الضوء على ما هو مهمش فى النفس البشرية.

يتضح من جدول (١٠) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والقياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية فى تقييم الأداء الإبداعى الحركى، وجود فروق 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 الفروق (ارتفاع التقييم) بين القياس القبلى والبعدى، ونسبة التحسن (معدل التغير) ما بين (٢٦,٧٤٤ ٪ إلى ٣٢,٦٦٧ ٪) لصالح ارتفاع درجة القياس البعدى - الحركى.

وبالنسبة للأداء الإبداعى الحركى للتعبير عن المشكلات الشخصية كانت نسبة التحسن (٣٢,٦٦٧ ٪)، وذلك لتقييم الأداء الفردى، أما لتقييم 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 تقييم الأداء الابتكارى للطالبات (٣٠,٢٦٣ ٪)، ويعزى الباحثون إلى أن ارتفاع نسبة تحسن تقييم الأداء الفردى للطالبة يعتمد على الابتكار وحرية اختيار الطالبة للموضوع أو الفكرة التى تطرحها، والتلقائية والصدق فى الأداء والتعبير الحركى بالإضافة إلى تكامل استخدام العناصر الفنية من أداء تمثلى، أزياء ، موسيقى مصاحبة، أما بالنسبة للعمل الجماعى فيرجع إلى إعادة إنتاج الأفكار بالمشاركة الجماعية وتحقيق التواصل الوجدانى والتعبير عن المشاعر والتأثير فى الآخرين والقدرة على الإفصاح عن المشكلات الفردية والمجتمعية.

وفى هذا الصدد يوضح « روسيه 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 تسودها أجواء الأمن

التوصيات

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالى توصل الباحثون للتوصيات التالية :
- ١- تفعيل النشاط المسرحى بالجامعات والكليات كمنشآت ترويجية لعرض ومناقشة المشكلات الطلابية والمجتمعية .
 - ٢- تأهيل العاملين والمهتمين بالحقل التربوى باستخدام الأسلوب المسرحى كأداة إرشادية علاجية تنموية للطلاب .
 - ٣- تفعيل دور الأخصائى الترويجى (أخصائى الأنشطة) بالكليات من خلال اتباع أساليب ووسائل غير تقليدية فى استئثار أوقات فراغ الطلاب ومنها المسرح العلاجى .
 - ٤- 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 :

- ١- أبو الحسن سلام : النص المسرحى بين الترجمة والاقتباس والإعداد والتأليف ١٩٩٦ م.
- ٢- أحمد إبراهيم أحمد، محمد صالح الشنطى : تقنين المسرح المدرسى ، الملتقى المصرى للإبداع والتنمية ، د.ت.
- ٣- 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.
- ٤- أروين آدمين ، ترجمة مصطفى حبيب: الفنون والإنسان ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، مكتبة الأسرة، القاهرة ، ٢٠٠١ م.
- ٥- أسامة أبو المعاطى: فعالية استخدام تقنية السيكدوراما فى تخفيف التوافق الانفعالى والاجتماعى لعينة المراهقين الصم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، ٢٠٠٦ م
- ٦- إلهام عبد الرحمن خليل : علم النفس الإكلينكى المنهج والتطبيق ، كلية الآداب ، جامعة المنوفية ٢٠٠٤ م.
- ٧- أمجد عزات عبد المجيد: مدى فعالية برنامج إرشادى مقترح فى السيكدوراما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية لطلاب المرحلة الإعدادية ، كلية التربية ، جامعة غزة ٢٠٠٥ م.
- ٨- إيمان محمود شاكر: الترويج العلاجى وذوى الاحتياجات الخاصة ، مؤسسة قطر للترويج العلاجى ٢٠١٢ م.

- ٩- تهاى عبد السلام : الترويح والتربية الترويحية ، ط١ ، دار الفكر العربى ، الاسكندرية ٢٠٠١ م .
- ١٠- حاتم محمد عاشور: فعالية أسلوب السيكودراما فى تخفيف حدة الانطواء لدى الأطفال المعاقين بصريا فى المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، جامعة طنطا ٢٠٠٤ م .
- ١١- خالد أبو الفتوح : فعالية استخدام أسلوب السيكودراما فى تخفيف بعض المشكلات النفسية للأطفال الصم ، رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ٢٠٠٩ م .
- ١٢- ديننا مصطفى : سيكودراما ، ط١ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ٢٠١٠ م .
- ١٣- روبين كولنجوود ، 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 الفكرالعربى، القاهرة ٢٠١٠ م .
- ١٥- عبد الفتاح رجب مطر: فعالية السيكودراما فى تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال الصم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية تربية بنى سويف، جامعة القاهرة ٢٠٠٢ م .
- ١٦- عبد الفتاح نجلة : أثر المسرح المدرسى فى خفض السلوك العدوانى لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسى ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية 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 درويش ، أمين الخولى : الترويح وأوقات الفراغ ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ٢٠٠١ م .
- ١٩- كمال درويش ، محمد الحماحمى : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٧ م .
- ٢٠- — : اتجاهات حديثة فى الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٢ م .
- ٢١- محمد أحمد خطاب : مدى فعالية برنامج سيكودراما للتخفيف من حدة السلوك العنيف لدى عينة من الأطفال المتخلفين عقليا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ٢٠٠٠ م .
- ٢٢- محمد السفاينة : أساسيات فى الإرشاد والتوجيه النفسى والتربوى ، ط١ ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت ٢٠٠٣ م .
- ٢٣- محمد حسن غانم: العلاج النفسى الجمعى بين النظرية والتطبيق ، «ط١» المكتبة المصرية للطباعة والنشر ٢٠٠٩ م .
- ٢٤- محمد محمد الحماحمى، عايدة عبدالعزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٧ م .
- ٢٥- مصطفى يوسف منصور : مفاهيم مسرحية ، دار التعاون للطبع والنشر ، 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 Therpy with Pre Adolescents Narrative Prespective,Arts in Psychotherapy ,vo1.30,No(4) , 2003, pp20,207.
- 29-Hudgins, M.Katherineandet.all: Eclinically Psychodrama Intervention for Sociometry, PTSD, the British Journal of Psychodrama and Sociometry, vol.7, No.51, 2002.
- 30- Jennings, Sue : Introduction on Dramatherapy, art and healing,Jessica Kingsly Puplishers, London And Philadelphia
- 31- Jenning, Sue, Ann C, Sleave .M, An.el&Brenda M: The Handbook of Dramatherapy” London, New York .Rene. f, Marineau : Jacp Lavy Moreno,The Father of 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(AATA).COM
- 36- twiter.com/haifaalsanousi
- 37-www.uobabylon.edu.igr/pupllicationsports -
- 38- -www.feedo.net/medicalencyclopedia/psychologicalhealth/ psychodrama.htm
- 39-www. AATA - onlin.com/displaycommon.cfm?an=1&subarticlenbr =
- 40-www.out-side-in.org.UK-
- 41-www.NADT.The National Association For DramaTherapy Inc,CreativeArtsThearapies Week,21-28 March, 2010.com
- 42- www.American Association of Helth , physical Education , Receation and Dance . Net (AHPPERD)

تأثير برنامج

تمريبات نوعية باستخدام

جهاز الليزر تراكس

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 (كمًا ونوعًا وتوقيتًا) وذلك وفقًا 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 الضعلى ، 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 للمهارة المؤداة 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 للتمرينات النوعية لكرة السلة باستخدام جهاز الفيرتامكس ومعرفة تأثيره على :

- مستوى الصفات البدنية المؤثرة في أداء المهارات الهجومية (قيد البحث).
- مستوى المهارات الهجومية في كرة السلة (قيد البحث) والتي تتمثل في: (التصويب من تحت السلة - المحاورة - التصويب السلمي - التصويب بالوثب - التمير).

فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والمرحلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية.

ويؤكد كل من طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٨) أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣) على أن التدريبات النوعية تعتبر من أفضل الأساليب المستخدمة في برامج إعداد اللاعبين لأن التدريبات النوعية تتفق مع طبيعة الأداء باستخدام نفس المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى إلى عائد تدريبي عالي المستوى مما يكون له كبير الأثر في تنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية المختلفة^{(١)(٤)}.

يعتبر جهاز فيرتامكس VertiMax من الأجهزة التدريبية المتطورة والمستخدم لزيادة أداء الرياضيين وقدرتهم في كل الأنشطة الرياضية وجميع المراحل السنوية ، وصمم 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 والفنية 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 وبنفس 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 وقصر الوقت المخصص للوحدات التدريبية للناشئين (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 تتشابه مع طبيعة الأداء الفنى للمهارات، وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركى المستخدم فى المنافسة وتعتبر الإعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرد 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^(١٣) (مرفق ١).

الدراسات المرتبطة :

أولاً - الدراسات العربية :

دراسة ياسر موسى كمال حافظ (٢٠٠٧)^(١٦) وهى بعنوان « تأثير التدريبات النوعية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة السلة » هدفت الدراسة إلى وضع برنامج مقترح للتدريبات النوعية الخاصة لتطوير بعض مهارات كرة السلة و التعرف على تأثير ذلك البرنامج على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة السلة، أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٠) ناشئى بواقع (٢٥) ناشئى من مركز شباب السادات و (٢٥) ناشئى 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 التدريبى له أثر إيجابى على تحسين مستوى الأداء المهارى لعينة البحث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى جميع الاختبارات المهارية المحددة قيد البحث .

دراسة سامى إبراهيم محمد محمود (٢٠٠٨)^(١٧) وهى بعنوان « تأثير التدريبات النوعية للاتزان الديناميكي

على مستوى أداء بعض مهارات حضان الحلق لناشئى الجمباز » هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على تأثير التدريبات النوعية على مستوى الاتزان الديناميكي ومستوى أداء بعض مهارات حضان الحلق، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على مجموعة واحدة بطريقة القياس القبلى والتبعي والبعدى، وتوصلت الدراسة إلى أن التدريبات النوعية المقترحة التى تتشابه فى المسار الزمنى للقوة مع المسار المهارى لها تأثير إيجابى على تحسين الاتزان الديناميكي، وأوصى الباحث بالاهتمام بعنصر الاتزان خاصة الاتزان الديناميكي كأساس لمهارات عش الغراب وحضان الحلق نظراً لضيق قاعدة الارتكاز واتساع مساحة جسم اللاعب أثناء الدورانات والتركيز على عنصر القوة العضلية لما له من تأثير كبير فى إتقان مهارات الاتزان الديناميكي منه والاهتمام بقوة عضلات الذراعين وحزام الكتف كركيزة أساسية فى حمل الجسم على عش الغراب وجهاز حضان الحلق.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

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

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث أكاديمية كرة السلة بنادى الصيد للعام ٢٠١٢م أعمارهم السنية تحت (١٦) سنة ، وقد اشتملت العينة على عدد (٥٠) لاعب اختيروا عشوائياً من حجم المجتمع الأصىلى والذى بلغ عددهم (٩٠) لاعب بنسبة (٥٥%) ولقد استبعد الباحثان (١٠) لاعبين وذلك لعدم انتظامهم فى حضور وتنفيذ البرنامج ، وتم اختيار (١٠) لاعبين عشوائياً للدراسة الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٣٠) لاعب بنسبة (٣٥%) من حجم المجتمع الأصىلى ، 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 للعبة، عوامل الأمن والسلامة، الشمول والتنوع فى التمرينات بحيث تشمل جميع المهارات قيد البحث، التدرج فى 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 تمارين نوعية باستخدام جهاز الفيرتامكس VertiMax جميعها قائم على رفع مستوى أداء المهارات الهجومية فى 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 التجانس لأفراد مجتمع البحث فى المتغيرات التالية:

- القياسات الأنثروبومترية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثان لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث:

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

- الأجهزة والأدوات التالية:

الرسنامتر لقياس الطول مقدرًا (بالسنتمتر)، ميزان طبي لقياس الوزن مقدرًا (بالكيلوجرام)، ساعة إيقاف لحساب الزمن مقدرًا (الثانية)، شريط قياس المسافة مقدرًا (بالسنتمتر)، مسطرة مدرجة (بالسنتمتر)، مقعد سويدي وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى مماثلة للتأكد 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 الزمنى لبرنامج التمرينات النوعية باستخدام جهاز الفيرتامكس VertiMax المقترح

المحتويات	التوزيع الزمنى	النسبة المئوية لأراء الخبراء
مدة تطبيق البرنامج	شهرين	١٠٠٪
عدد الوحدات الأسبوعية	٣ مرات أسبوعيا	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 النوعية 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 القبلي 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 النوعية بواسطة جهاز الفيرتامكس VertiMax المقترح على المجموعة التجريبية لمدة (٨) أسابيع مرفق (٨)، واحتوى البرنامج التدريبي المقترح على (١٦) تدريب نوعي مقسم إلى (٣) أجزاء رئيسية وهي: تدريبات خاصة بمهارة التصويب وعددها (٦)، تدريبات خاصة بمهارة المحاوره وعددها (٥) ، تدريبات خاصة بمهارة التمرير وعددها (٥) مرفق (٧)، بينما قامت المجموعة الضابطة ببرنامجه التقليدي (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 :

المتوسط 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 = 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 سلّمى (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
- محاوره	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	٠,١٨٤	٣,٩١	٠,١٧	٤,١٨	
- القدرة للذراع	سم	٠,٦	٧,٣٢	٠,٧	٥,٧٥	
- القدرة للرجلين	ث	٤,٤	٤٠,٦٥	٣,٥	٢,١	
- الرشاقة	عدد	٠,٤٥	١١,٧٨	٠,٥	٤,١٤	
- التوافق	درجة	٠,٣٣	٣,١٢	٠,٤	٤,٥٤	
٢- المهارات الأساسية لكرة السلة						
- تصويب ٣٠ ث	ث	١,٥	١٤,٣	١,٣	٥,١١	
- تصويب سلمي (يمين - شمال)	ث	١,٩	٥٢,٨	١,٦	٣,٧٩	
- تصويب بالوثب	درجة	١,٧	١١,٩	٠,٩٧	٤,٦٢	
- محاورة	زمن	٠,٤٥	٩,٢	٠,٦٥	٣,١١	
- تمريرة صدرية	درجة	١,١٢	١٩,٨	٠,٨٥	٣,٩٥	

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

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	٠,١٥٠	٣,٦٥	٠,١٧	٠,٢٣	
- القدرة للذراع	متر	٠,٩٥	٨,٩	٠,٧	٠,٥	
- القدرة للرجلين	سم	٣,٠٣	٤٥,٢	٣,٥	٠,١٥	
- الرشاقة	ث	٠,٥	١١,١٢	٠,٥	٠,٤٨	
- التوافق	عدد	٠,٤٥	٣,٨٥	٠,٤	٠,٦٢	
٢- المهارات الأساسية لكرة السلة						
- تصويب ٣٠ ث	درجة	١,٥	١٧,٢	١,٣	٠,٥٨	
- تصويب سلمي (يمين - شمال)	ث	١,٣	٥٠,١	١,٦	٠,٥٣	
- تصويب بالوثب	درجة	٠,٩٥	١٤,٢	٠,٩٧	٠,٢٨	
- محاورة	زمن	٠,٧٥	٨,٢	٠,٦٥	٠,٧٤	
- تمريرة صدرية	درجة	٩٥,٥	٢١,٥	١٢,٣	٠,٩٥	

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

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

– القياسات البعدية

جدول (١٦)

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

المتغيرات	وحدة القياس	قياس مرحلى		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	٨,٠٩	٠,٩٥	١١,٥	٠,٧٥	٧,٨٨
- القدرة للرجلين	سم	٤٥,٢	٣,٠٢	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	١٧,٢	١,٥	١٩,٦	٠,٨٥	٥,٠
- تصويب سلمى (يمين - شمال)	ث	٥٠,٠١	١,٢	٤٤,٥	١,٢	٧,١٥
- تصويب بالوثب	درجة	١٤,٢	٠,٩٥	١٧,٨	١,٣	٦,٠٥
- محاورة	زمن	٨,٢	٠,٧٥	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 فروق دالة للمجموعة التجريبية فى المتغيرات (قيد البحث)
إحصائياً بين القياس المرحلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى.

جدول (١٧)

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

المتغيرات	وحدة القياس	قياس مرحلى		قياس بعدى		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
١- عناصر اللياقة البدنية						
- السرعة الانتقالية	ث	٣,٦٢	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	١,٢	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 فروق دالة للمجموعة الضابطة فى المتغيرات (قيد البحث)
إحصائياً بين القياس المرحلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى.

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات (قيد البحث) $n = 20 = 15$

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 (٠,٠١) = ٢,٩٧٧

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 $n = 20 = 15$

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة تجريبية		نسبة التحسن %	مجموعة ضابطة		نسبة التحسن %	الفرق بين النسب
		م	م		م	م		
١- عناصر اللياقة البدنية								
- السرعة الانتقالية	ث	٣,٦٥	٣,٠٥	١٦,٤%	٣,٦٣	٣,٤٣	٥,٥%	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	١٣,٣%	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%	١٤,٤	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 وفقاً

لترتيب فروض البحث وذلك فيما يلي :

أولاً : مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول الذي ينص على « توجد فروق دالة إحصائية

يتضح من الجدول (١٩) وجود نسب تحسن بين متوسطي القياسين المرحلي والبعدي في المتغيرات (قيد البحث) حيث تراوحت نسب التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (١٧% - ٢٩,٥%) وتراوحت نسب التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (١,٣% - ١٥,٤%) كما تراوحت مقدار فروق التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ما بين (٥,٢% - ٢٨%).

إلى صفات بدنية خاصة حتى يستطيع إنجاز متطلبات المهارات الحركية أثناء المنافسة ولكي تصبح عملية التدريب أكثر فاعلية يجب المزج الجيد بين كل من التمرينات داخل فترات الإعداد وتمرينات المنافسات مما يؤدي إلى تطوير القدرات الحركية المؤثرة في الأداء كالقوة وتحمل القوة والسرعة والمدى الحركي.

وقد اتفقت العديد من الدراسات العلمية مع تلك الآراء وهذه الدراسات هي دراسة إيمان فرج بشير (٢٠١٠)^(٤) والتي قامت بدراسة تأثير التدريب النوعي على تحسين مستوى أداء مهارة الشقلمبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفرودة لناشئات الجمباز والتي توصلت إلى وجود تحسن في جميع المتغيرات الكينماتيكية والذي تشابهت تدريباته مع طبيعة المهارة باستخدام نفس المجموعات العضلية العامل على أدائها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني مما كان له أثر فعال في تحسين الأداء المهاري وكذلك دراسة رحاب رشاد سالم (٢٠٠٩)^(٥) والتي قامت بدراسة فعالية تدريبات نوعية مختارة باستخدام أجهزة مساعدة لتحسين نهاية الجملة الحركية لناشئات الجمباز على عارضة التوازن وتوصلت إلى أن التدريبات النوعية تعتبر من أفضل الأساليب التدريبية التي تعتمد على التشابه بينها وبين أسلوب المهارة نفسها، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى إلى عائد تدريبي عالي المستوى، والتدريبات النوعية تعتبر الدعامة الرئيسية الأولى التي يركز عليها اللاعبون وذلك لاستخدامها نفس المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها مما يكون له كبير الأثر في تنمية وتطوير الصفات البدنية المرتبطة بالأداء الصحيح للمهارات الحركية المختلفة، بالإضافة إلى دراسة ياسر موسى (٢٠٠٧)^(٦) والذي قام بدراسة تأثير التدريبات النوعية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة وتوصلت الدراسة إلى أن كرة السلة تعتبر من الأنشطة التي تحتاج

بين القياس القبلي والمرحلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية والمهارات الهجومية لكرة السلة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي

بملاحظة جدول (١٣)، (١٤) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والمرحلي في جميع المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس المرحلي، ويفسر الباحثان تلك النتائج إلى أن هذه الفترة بين القياس القبلي والمرحلي (من ٢٠١٢/٧/١م إلى ٢٠١٢/٧/٢٦م) تعتبر فترة تأسيسية لعينة البحث سواء أكانت تجريبية أو ضابطة والتي تهدف إلى تنمية القوة العضلية (التضخم العضلي) بحمل تدريبي يتميز بحجم كبير وشدة منخفضة والتأكيد على تعلم عينة البحث الأداء الفني الجيد لمهارات كرة السلة، ويشير الباحثان إلى أهمية تلك الفترة للمجموعة التجريبية بحيث تسمح لها بأداء التمرينات النوعية المقترحة بواسطة جهاز الفيرتماكس VertiMax والتي تتميز بالشدة العالية، والتي تم تنفيذها داخل فترة الإعداد الخاص بدون حدوث إصابات.

بملاحظة جدول (١٦) يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين المرحلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وتتفق تلك النتائج إلى ما يشير إليه آراء كل من عادل عبد البصير^(١١) « أنه لكي يمكن تطوير الأداء المهاري لناشئي كرة السلة ينبغي الاهتمام بالتمرينات التي يتشابه فيها العمل العضلي مع متطلبات الأداء المهاري مع إضافة المقاومة عند الأداء في الاتجاه والمدى الحركي وأن الأسلوب الأمثل للتدريب هو الذي يقوم على استخدام الانقباضات السائدة في تمرينات المنافسات لنفس نوع العمل العضلي لينتج بذلك التكيف الفسيولوجي الهادف، محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢)^(١٢) أن من واجبات المدرب أن يستحدث التدريبات النوعية ذات الارتباط المباشر بالأداء المهاري فلاعب كرة السلة يحتاج

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

ارجع الباحثان تلك النتائج إلى فعالية البرنامج المقترح للتمرينات النوعية باستخدام جهاز الفيرتامكس VertiMax، حيث تضمن البرنامج المقترح مجموعة من التمرينات النوعية التخصصية ذات الشدة العالية تتناسب مع طبيعة فترة الإعداد الخاص التي تم خلالها تطبيق البحث والتي تتميز بالمزج بين المتطلبات البدنية والنواحي المهارية، والتي تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح

توظيف العمل العضلي العصبي لهذا الأداء، والذي عبر عن خريطة العمل العضلي للأداء المهارى في 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 فروق دالة إحصائية فى القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية و المهارات الهجومية لكرة السلة (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية».

بملاحظة جدول (١٥) يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات المرحلية فى جميع المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) للمجموعتين التجريبية والضابطة، واستدل الباحثان على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات 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 فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة

الضابطة فى القياس البعدى فى جميع المتغيرات 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 المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث جاءت نسب تحسن بين متوسطى القياسين المرحلى والبعدى فى المتغيرات البدنية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية: للسرعة الانتقالية (١٦٪)، لقوة الذراع (٢٩٪)، لقدرة الرجلين (١٨٪)، للرشاقة (١٧٪)، للتوافق (٢٦٪)، بينما جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة: للسرعة الانتقالية (١١٪)، لقوة الذراع (٢٨٪)، لقدرة الرجلين (١٠٪)، للرشاقة (١٢٪)، للتوافق (١٣٪)، وجاءت نسب تحسن بين متوسطى القياسين المرحلى والبعدى فى المتغيرات المهارية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية: لتصويب ٣٠ ث (١٣٪)، لتصويب سلمى (يمين - يسار) (١١٪)، لتصويب بالوثب (٢٦٪)، للمحاوره (٣٠٪)، للتمريرة الصدرية (١٨٪)، بينما جاءت نسب التحسن للمجموعة الضابطة بين التصويب ٣٠ ث (٥٪)، لتصويب سلمى (يمين - يسار) (٦٪)، لتصويب بالوثب (١٠٪)، للمحاوره (١٤٪)، للتمريرة الصدرية (٩٪).

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

ومن نتائج المجموعة التجريبية وجد الباحثان أن هناك تقدم في الأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القياسات البعدية وأرجعا الباحثان ذلك إلى أن تطوير الأداء المهارى يرجع إلى تشابه العمل العضلى للتدريبات النوعية داخل البرنامج المقترح باستخدام جهاز VertiMax مع متطلبات الأداء المهارى قيد البحث، وقد اتفقت العديد من الدراسات العلمية مع تلك الآراء وهذه الدراسات هى دراسة «أحمد عبد المولى السيد إبراهيم» (٢٠١٢) (٧) التى أشارت إلى أهمية التدريبات النوعية على القدرات البصرية الخاصة على بعض الأداءات الخططية لناشئى كرة القدم حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الأداءات الخططية الهجومية الفردية بين القياسين القبلى والبعدى وذلك لصالح القياس البعدى، وكذلك دراسة من «إيمان فرج بشير» (٢٠١٠) (٤) إلى أهمية التدريبات النوعية على تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفردة لناشئى الجمايز، ودراسة «سعاد عبد الله عزت محمد» (٢٠١٠) (٨) إلى أهمية التدريبات النوعية على حركات القدمين الهجومية والدفاعية فى كرة السلة، ودراسة «ياسر موسى كمال حافظ» (٢٠٠٧) (٦) التى أشارت إلى أهمية التدريبات النوعية فى تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة السلة.

على تحسين الاتزان الديناميكي، وأوصت الدراسة التركيز على عنصر القوة العضلية لما له من تأثير كبير فى إتقان مهارات الاتزان الديناميكي، والاهتمام بقوة عضلات الذراعين وحزام الكتف كركيزة أساسية فى حمل الجسم على عش الغراب وجهاز حصان الحلق، ودراسة كيفن كارلسون وآخرون Kevin Carlson (٢٠٠٩) (١٦) إلى أنه لا توجد فروق 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 العمودى، وذلك يبين أهمية استخدام جهاز فيرتامكس VertiMax كوسيلة متطورة فى تنمية الصفات البدنية المختلفة ويعطى نفس النتائج التى توصل إليها من خلال برامج الأثقال والبيلومترك ولكن هناك أفضلية لاستخدام جهاز فيرتامكس VertiMax بأنه يستخدم داخل الملعب ويمكن من خلاله أداء التدريبات النوعية الخاصة بالأداء الفنى للعديد من مهارات كرة السلة (التصويب- التمير-المتابعة) 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 وفروض البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

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

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 مدربى كرة السلة لاستحداث الكثير من التمرينات النوعية التخصصية التي يشابه فيها العمل العضلي مع متطلبات الأداء المهاري.
- ٣- ضرورة الاهتمام باستخدام الأنظمة البدنية المتطورة 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 الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة ٢٠٠٣ م.
- ٢- أحمد عبد المولى السيد ابراهيم : « تأثير تدريبات نوعية لتنمية القدرات البصرية الخاصة على بعض الأداء الخيطية لناشئ كرة القدم » ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنصورة ٢٠١٢ م.
- ٣- أيسم خالد محمد: « تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الأدوات المساعدة على تعلم مهارة التصويب من الثبات للمبتدئين في كرة السلة » ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنصورة ٢٠٠٨ م.
- ٤- إيمان فرج بشير: « تأثير التدريب النوعي على تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفردة لناشئات الجمباز » ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية ٢٠١٠ م.
- ٥- رحاب رشاد محمد سالم: « فعالية تدريبات نوعية مختارة باستخدام أجهزة مساعدة لتحسين نهاية الجملة الحركية لناشئات الجمباز على عارضة التوازن » ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة طنطا ٢٠٠٩ م.
- ٦- سامح شكرى يوسف: « تأثير برنامج للتدريبات النوعية على تعلم بعض مهارات الجودو للمبتدئين » ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠٠٨ م.
- ٧- سامى إبراهيم محمد محمود: « تأثير التدريبات النوعية للاتزان الديناميكي على مستوى أداء بعض مهارات حضان الحلق لناشئ الجمباز » ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠٠٨ م.
- 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 ٢٠١٠ م.
- ٩- طلحة حسين حسام الدين: علم الحركة التطبيقى، مركز الكتاب للنشر، الجزء الأول، القاهرة ١٩٩٨ م.
- ١٠- عادل جودة عبد العزيز: « فاعلية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداء المهاري »، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق ٢٠٠٧ م.
- ١١- عادل عبد البصير: الميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة ١٩٨٨ م.

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 للنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
- ١٤- مصطفى سالم: « تأثير تدريبات نوعية بمقاومة الوسط المائى على الأداء الفنى لمتسابقى جرى المسافات المتوسطة » ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنصورة ٢٠١٢م.
- ١٥- ناريمان محمد الخطيب، عبد العزيز أحمد النمر: التدريب الرياضى (القوة العضلية)، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى، الأساتذة للكتاب الرياضى ٢٠٠٧م.
- ١٦- ياسر موسى كمال حافظ: « تأثير التدريبات النوعية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ 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 of United States High School Strength and Conditioning Coaches *Journal of Strength & Conditioning Research*. 23(8):2188-2203, November 2009.
- 18- Hrysonallis, Con. The Effectiveness of Resisted Movement Training on Sprinting and Jumping Performance .*Journal of Strength & Conditioning Research*. 26(1):299-306, January 2012.
- 19- Kevin Carlson, Marshall Magnusen , Peter Walters: Effect of 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 of 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 of Resisted Jump Training on the VertiMax in High School Athletes *Journal of 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 of Training on the VertiMax Resisted Jumping Device for Improvements in Lower Body Power in Highly Trained College Athletes . *Journal of 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 تطبيقي باستخدام المواقف التنافسية

لبعض الأهمية الرياضية طالع الرماح المائية

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

م . د / ماجد محمود محمد إبراهيم

مدرس دكتور بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

المقدمة ومشكلة البحث

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

طرق التدريس التقليدية، دون النظر إلى الفروق الفردية في قدرات الطلاب وعدم المشاركة الإيجابية للمتعلم . ومن هنا يتضح أهمية استخدام المواقف التنافسية كأسلوب للتعليم ، كما عبرت رحاب محمد سلامة ٢٠١٠ م (٦) . ويعنى ذلك بأن المنافسة هي الوسيلة الرئيسية لتعلم وتنمية الأداء المهارى ، كما أنها تعتبر الوسيلة الأساسية لتنمية الكفاءة الرياضية ، فهي عبارة عن تمرينات تشبه ما يحدث في المنافسة مع تصعيب الظروف المحيطة بها .

ويرى وليد 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 القائم بالتدريس أن يختار أفضل الأساليب والتي تتناسب مع قدرات المتعلم . ويتفق الباحث مع محمد كمال الدين البارودي ٢٠١٠ م (١٥) في أنه بالرغم من تعدد وتنوع طرق التدريس وما طرأ عليها من تقدم إلا أن القائم على العملية التعليمية في مجال التربية الرياضية مازالوا يستخدمون

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

المعالجة التنافسية على الأداء فى السباحة

١/٢- أجرى خالد عبد الفتاح عبد النور ٢٠١٠م^(٢) دراسة بعنوان تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية بالاتجاه المفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئى كرة القدم .

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

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

وفى ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة، توصل الباحث إلى أهم نقاط الاستفادة والمتمثلة فى الآتى: صياغة أهداف وفروض البحث بدقة ، اختيار المنهج ذو التصميم المناسب للبحث ، التعرف على كيفية تنفيذ إجراءات البحث ، التعرف على طرق قياس المتغيرات المختلفة للبحث ، 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 للمبتدئين من سن (٦ : ٩) سنوات .

٤- فرض البحث :

١/٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية من المبتدئين قيد البحث فى سرعة تعلم

ومن خلال إشراف الباحث على مدارس السباحة بدمياط اتضح مشكلة البحث، حيث وجد تأخر و إحجام عدد من المبتدئين عن التعامل مع الوسط المائى أو تعلم السباحة على الرغم من المحاولات المتعددة والمختلفة لإقناعهم بالنزول إلى الماء ، فتطرق إلى ذهنه مدى الحاجة لإجراء الدراسة الحالية نظرا لأهمية التكامل بين الجانب التعليمى والمواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية والتي تتبلور 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 للمبتدئين من سن «٦ : ٩ سنوات ») ، ذلك لتحفيز المبتدئى على التطبيع مع الوسط المائى والتخلص من حاجز الخوف من الماء مع بذل الجهد الإيجابى لسرعة التعلم ، حيث تضع المواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية داخل الوسط المائى (الضحل) المبتدئى أمام أسلوب جديد من تعلم السباحة فتزداد عزيمته على تحدى الموقف لتحقيق الهدف المرجو منه تحقيقه بالعدول عن الإحجام .

فمن منطلق هذه الظاهرة وفى 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 ظاهر هاشم ٢٠٠٦م^(١) دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريبيى باستخدام مواقف اللعب التنافسية على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لناشئى 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 للمرحلة 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 يلي :

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

جدول (١) التوصيف الإحصائى لمجتمع وعينة البحث

العينة الأساسية	المستعدين	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 وجدول (٢) يوضح ذلك .

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 المعياري
السن/سنة	٧,٦٠٣	٧,٥	١,٠٨٥
الطول/سم	١٢٩,٦٣٦	١٢٩	٧,٢٤٣
الوزن/كجم	٢٧,٩٠٩	٢٩	٢,٨٠٩
درجة الذكاء	٢٣,٤٥٥	٢٤	٢,١٦٢

ثانياً : اختبار القدرات العقلية اختبار الذكاء

أحمد زكى صالح .

ثالثاً : اختبارات قياس مستوى تعلم المهارات

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

٥- خطة وإجراءات البحث :

١/٥- منهج البحث:

تحقيقاً لهدف البحث واختياراً لفرضه اتبع الباحث المنهج التجريبي باستخدام (مجموعة تجريبية واحدة) بتطبيق القياس القبلى والبعدى لمتغيرات البحث .

٢/٥- مجتمع البحث :

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

٣/٣- تجانس عينة البحث :

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

أدوات البحث :

أولاً : اختبارات معدلات النمو وتشمل (السن

= الطول - الوزن) .

الأساسية في سباحة الكروول (الزحف على البطن).

في ضوء هدف الاختبار قام الباحث بالاطلاع والاستناد إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال سباحة الكروول لاختيار الاختبارات المناسبة لتحديد مستوى تعلم الأداء المهارى لسباحة الكروول ، وقد اتفقت المراجع على جوانب الأداء المهارى لتحديد جوانب التعلم المختلفة ، وكما تمثلت في اختبار النجمة الأولى كاختبار معتمد في الاتحاد المصرى لسباحة ضمن اختبارات النجوم الثلاثة والذي يشمل على (سباحة ٢٥ م ضربيات رجلين باستخدام لوح الطفو - ٢٥ م ضربيات ذراع أيمن - ٢٥ م ضربيات ذراع أيسر - ٢٥ م سباحة كروول - المستوى الكلى للأداء المهارى) والذي وضعه الاتحاد المصرى للسباحة 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 الكروول مرفق (٢).

رابعاً : الأجهزة والأدوات التعليمية اللازمة لتنفيذ البرنامج التعليمى :

جهاز الرستاميتير لقياس الطول - ميزان لقياس الوزن - ساعة إيقاف - حمام سباحة تعليمى - 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 النجمة الأولى) . مرفق (٢).

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

على البطن مرفق (٦) .

الدراسة الإستطلاعية للبرنامج التعليمى :

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

وقد اتضح للباحث أهم النتائج التالية:

- ضرورة التحكم فى مستوى ومنسوب الماء داخل حمام السباحة التعليمى بحيث لا يتجاوز ٣٠سم فى بداية البرنامج ثم التدرج ليصل بنهاية البرنامج إلى واحد متر ، على أن يقف 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 السنوية وإقامة مباريات تنافسية مبسطة مع وجود حافز مثال (الشبكة فى الكرة الطائرة والمرمى فى كرة اليد والماء والحلقة فى كرة السلة والبالون).

- ضرورة دراسة طبيعة المرحلة السنوية لعينة البحث للوقوف على وسائل التعزيز والتحفيز على الأداء لكسب الثقة .

- مراعاة الفروق الفردية وبخاصة فى الجانب السيكولوجى والعمل على إندماج أطفال العينة فى

(١٢) أسبوعا 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 وفقا للترتيب التالي (الإحماء - الإعداد البدني- المواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية - الجزء التعليمي - الجزء التطبيقي - الجزء الختامي) ، نموذج لوحدة تعليمية مرفق (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 متمثلا في اختبار النجوم الثلاثة للاتحاد المصري في سباحة الزحف على البطن وذلك في الفترة من يوم الأربعاء ٨/٩/٢٠١٠م إلى يوم الخميس ١٠/٩/٢٠١٠م وذلك بتصوير عينة التجربة الأساسية بكاميرا ديجيتال أثناء أدائهم اختبار النجمة الأولى لسباحة الزحف على البطن وإعطاء ثلاث محاولات لكل مهارة ، ثم وضعها على اسطوانة cd وإرسالهم إلى ثلاث محكمين معتمدين في الاتحاد المصري للسباحة مع استمارة تقييم مستوى تعلم المراحل الأساسية لسباحة الزحف على البطن . مرفق (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).

التنافس الجماعي.

البرنامج التعليمي : مرفق (٩،٧)

١/٨- هدف البرنامج :

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

القياس القبلي :

قام الباحث بمحاولة إجراء قياس قبلي لمعرفة استجابة عينة البحث من المبتدئين وقابليتهم 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 الكروول فقام الباحث بتطبيق عدد «٣» 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 للسباحة . مرفق (٥)

التجربة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية للبحث على عينة البحث باستخدام السيناريو المنسق للبرنامج التعليمي بأسلوب (المواقف التنافسية لبعض الرياضات داخل الوسط المائي) . وقد تم تطبيق البرنامج وفقا للمحتوى الذي تم تحديده من قبل بحيث تم تقنين تعليم مهارات سباحة الزحف على البطن داخل الوحدات التعليمية مرفق (٧) . وذلك خلال الفترة من يوم السبت ١٩/٦/٢٠١٠م إلى يوم الثلاثاء ٧/٩/٢٠١٠م بواقع (٢) وحدة أسبوعيا 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 المهارى لسباحة الزحف على البطن) ن = ١٠

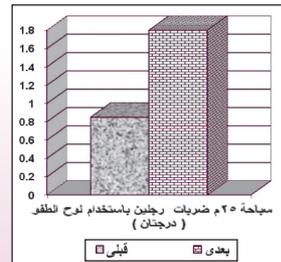
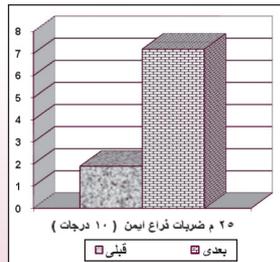
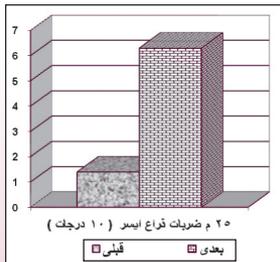
الدلالات الإحصائية للتوصيف				متغيرات التقييم
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
٠,٤٣٤	٠,٣٣٧	١	٠,٨٥٠	سباحة ٢٥ م ضربات رجلين باستخدام لوح الطفو
٠,١٦٦	٠,٧٣٨	٢	١,٩٠٠	٢٥ م سباحة ضربات ذراع أيمن
١,٧٧٩	٠,٨٤٣	١	١,٤٠٠	٢٥ م سباحة ضربات ذراع أيسر
٠,٤٣٤	٠,٦٧٥	٢	١,٧٠٠	٢٥ م سباحة كروول
٠,٢٥٠-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

قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± ٠.٣ وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن) قبل التجربة.

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

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

نسبة التحسن %	قيمة « ت »	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات 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 كروول
٢٦٢,٣٩٣	١٨,٧١٨ *	٢,٥٩٣	١٥,٣٥٠	٣,٨٤٦	٢١,٢٠٠	١,٣٧٥	٥,٨٥٠	المستوى الكلى للأداء المهارى



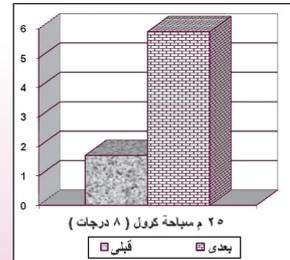
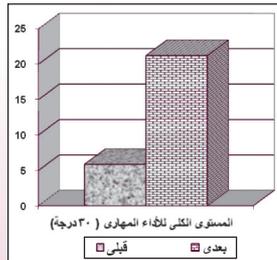
ثانيا مناقشة نتائج البحث :

وطرق التدريس المختلفة أهمية بالغة على اتجاهات الأطفال نحو المادة والتعلم . كما يتضح أيضا أن الأسلوب التعليمي المتبع قد أثر بشكل إيجابي واضح في التقدم وهذا ما أكدته نسبة التحسن المبينة حيث ساهم بنصيب وافر على التطبيع مع الوسط المائي وتنمية وتطوير مهارات وقدرات المبتدئين من الإحجام التام، وهذا يتفق مع كل من محمود رجائي^(٤)، مرفت سمير^(١٠) ، حيث أن لطرق وأساليب التدريس أهمية بالغة في العملية التعليمية وأن الطرق والأساليب تؤثر على سرعة التعلم وعلى درجة الإشباع .

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

راتيجان^(٢٠) ، اليزابيث 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 دولت عبد الرحمن^(٤)، نرمين فكرى القلمى^(١٧) أن أسلوب المنافسات يسهم وبنصيب وافر على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد ، كما يعزو الباحث ذلك إلى أن أسلوب المنافسات أدى إلى تحسن فى جميع متغيرات البحث مما أثر على النواحي الوجدانية والمهارية مما يشير إلى مدى أهمية أسلوب المنافسات فى العملية التعليمية ، بذلك يكون تحقق الفرض الذى ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلى والبعدى) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية من المبتدئين قيد البحث فى سرعة تعلم المهارات الأساسية لسباحة الزحف على البطن قيد البحث لصالح القياس البعدى .

يتضح من جدول (٤) و الشكل البياني رقم (١) والخاص بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى فى (تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الزحف على البطن) لمجموعة البحث التجريبية وجود فروق معنوية بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ فى 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% فى سباحة ٢٥م ضربيات رجلين باستخدام لوح الطفو إلى ٢٥٠% فى ٢٥م ضربيات ذراع أيسر) ، كما يتضح أيضا من الجدول (٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياسات البعدي (للمجموعة التجريبية) فى كل من سباحة ٢٥م ضربيات رجلين باستخدام لوح الطفو ، ٢٥م ضربيات ذراع أيمن ، ٢٥م ضربيات ذراع أيسر ، ٢٥م سباحة كرول ، المستوى الكلى للأداء المهارى عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وهذا يعنى أن النتائج البعدي افضل من النتائج القبلي للعينة قيد البحث فى مقياس اختبار النجمة الأولى فى السباحة ، حيث أن أسلوب التعلم باستخدام المواقف التنافسية لبعض الأنشطة الرياضية داخل الوسط المائي الضحل كان له الأثر الإيجابي على سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن ، وهذا يتفق مع كل من ، أحمد مصطفى السويفى^(٨٦) ، محمد عبد الرؤوف^(١٢) ، محمد مصطفى الديب^(١٤) شريف عبد الغنى^(٧) حيث أن الأساليب



الاستخلاصات

من خلال النتائج المتحصل 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 القائمين 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 القائمين 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 سنية أخرى وأنشطة رياضية أخرى .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

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

تابع قائمة المراجع

- ٣- خالد عبد الفتاح عبد النور : تأثير استخدام تدريبات المواقف التنافسية بالاتجاه المفرد والمركب على بعض القدرات البدنية والوظيفية لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٠ م .
- ٤- دولت عبد الرحمن عبد القادر : أثر تدريس منهج كرة السلة بأسلوب المنافسات الرياضية على المستوى الحركي والمعرفي لطلبة 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 تمرينات المنافسة على مستوى الأداء المهارى فى رياضة المبارزة ، المؤتمر العلمى رياضة الجامعات العربية ، ٢٠١٠ م .
- ٧- شريف عبد الغنى الشربيني خصائص النمو المهني لمدرسى التربية الرياضية وعلاقتها بمستوى اللياقة البدنية والمهارية والمعرفية والانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٠م .
- ٨- محبات ابو عميرة : تجريب استخدام استراتيجيات التعلم التعاونى الجمعى والتعلم الجمعى فى تعليم الرياضيات لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة ، مجلة دراسات فى مناهج وطرق التدريس ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد ٤٤ ، ١٩٩٧م .
- ٩- محمود رجائى محمد : فاعلية استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على تعلم بعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالمنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٩٦م .
- ١٠- مرفت سمير حسين : أثر استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطلبات كلية التربية الرياضية بالمنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، ١٩٩٩م .
- ١١- محمد أحمد محمد سالم : أثر المزاوجة بين أسلوب التعلم التعاونى الجمعى والتعلم التنافسى الجمعى فى تعليم الرياضيات لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير كلية التربية ، جامعة المنوفية ، ١٩٩٦م .
- ١٢- محمد حسين محمد عبد المنعم : تدريس السباحة فى مناهج التربية الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٩ م .
- ١٣- محمد عبد الرؤف ، حسن العطار : فاعلية استخدام استراتيجيات التعلم التعاونى 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 للتعاون والتنافس والفردي لدى التلاميذ فى مراحل تعليمية وثقافية مختلفة من الجنسين، مجلة دراسات تربوية ، كلية التربية ، المجلد ١٠ ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٤م .

تابع قائمة المراجع

- ١٥- محمد كمال الدين البارودي : تأثير وحدة دراسية باستخدام دمج التدريس النظري الميدانى بالتطبيق العملى على التحصيل المعرفى ومستوى أداء الطلاب على جهاز الحركات الأرضية ، المؤتمر العلمى رياضة الجامعات العربية ٢٠١٠ م .
- ١٦- مديحة محمود عبد القوى : فاعلية برنامج مقترح باستخدام المواقف التنافسية فى الجمباز وتأثيره على بعض القدرات الإدراكية و الحركية والمهارية والنشاط الزائد لمرضى متلازمة داون ، المؤتمر العلمى رياضة الجامعات العربية ٢٠١٠ م
- ١٧- نرمين فكرى الغلمى : تأثير استخدام التعلم بأسلوب المنافسات على المستوى البدنى والمهارى والمعرفى فى كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٩ م .
- ١٨- ياسمين زيدان حسن : فعالية استخدام استراتيجيات التعلم التعاونى الجمعى والتنافسى الفردى على تحصيل الرياضيات وتخفيف القلق الرياضى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى ، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، العدد الثانى ، مجلد ١١ ، ١٩٩٧ م.
- ١٩- وليد إبراهيم محمد: أثر استخدام أسلوب الواجبات الحركية على تعلم مهارة التصويب فى كرة السلة فى ضوء إستراتيجية كليير ، المؤتمر العلمى للرياضة الجامعات العربية ، ٢٠١٠ م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

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

تأثير استخراجه

التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية

على التركيب الجسمي ودقة الحركات في التنس

د/ مبارك عبدالرضا على رضا

أستاذ مشارك تدريب رياضى ألعاب المضرب - رئيس قسم التربية البدنية والرياضة
كلية التربية الأساسية - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي 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 روعة 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 تحطت الممكن إلى ما كان يعتقد البعض أنه غير ممكن، فصعود البطل على منصة التتويج يعتبر إشهارا علنيا 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: ٥) .

يؤدي إلى تيبس العضلات ونقص المرونة والتوافق العضلي العصبي والتأثير سلبيا على بعض المهارات الحركية ، ولكن كشفت الأبحاث العلمية الحديثة عن عدم صحة هذه المفاهيم وأصبح التدريب بالأثقال يحتل دوراً مهماً في برامج التدريب الموجهة لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية (١٦: ١٤) .

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

ولقد تطور علم التدريب الرياضي بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجوانب المختلفة للإعداد الرياضي كالجانب البدني والفني والمهاري والنفسى والعقلى والخططى والطب الرياضى مما أدى إلى تطور الأداء الرياضى على مر السنين بشكل مطرد ومذهل فى مختلف الأنشطة الرياضية (١٦: ٣) .

والإعداد البدني أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما يحتويه من التمرينات الخاصة التي تتناسب من حيث عملها العضلي 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 الجلد والمهارات المطلوبة ، 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 (١٣: ٢٤) .

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 إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية، والإتقان فى المهارات الحركية يعد الهدف النهائى لعملية الإعداد المهارى ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضى ، ومهما انصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه (١٢: ٢٧٥) .

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 واللادهنية فى الجسم (٢: ٢١٦) .

ويشير « مفتى إبراهيم » (٢٠٠٤) أن تركيب الجسم لا يقل أهمية عن باقى مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة ومن خلال تحديد تركيب الجسم وتقدير نسب مكونات بعضها إلى بعض يمكن الحصول على البيانات الحقيقية المعبرة عن الصحة حيث أنها تعد جزءاً من اللياقة الصحية وتتكون من القوة العضلية والتحمل العضلى والجلد الدورى التنفسى والمرونة و تركيب الجسم وبهذا نستطيع رفع المستوى الصحى (١٨: ٣٢) .

ويرى « عويس الجبالى » (٢٠٠٠) أن المقاييس الجسمية تعتبر من الخصائص الفردية التى ترتبط بدرجة عالية بتحقيق المستويات الرياضية العالية فى بعض الرياضات (١٠: ٤٤٧) .

والمساعدة على احتفاظ العضلات بوظائفها فى الأعمار المتقدمة، ويضيف أنه لا بد من أداء تدريبات الأثقال فى نفس الأوضاع التى يتخذها اللاعب فى أداء مهارات لعبته (٩: ٣٦) .

والتدريب بالأثقال يشتمل على الأشكال المختلفة من تمارين المقاومة المتغيرة التى تطبق بالأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال ومازالت الدراسات تجرى لتقنين استخدامه فى برامج الأنشطة المختلفة (٨: ١٥٦) .

وتدريب الأثقال التقليدى وضع أساساً لتنمية القوة العضلية وقد تأكد فعاليته لتحقيق هذا الغرض وبما أن القوة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة العضلية وتنميتها وبالتالي يؤدي إلى التأثير فى الأداء الديناميكي (٩: ٩٢) .

والتدريب بالأثقال أصبح له أهمية كبيرة فى برامج الإعداد البدنى، كما أنه عبارة عن برنامج للتمرينات يختلف عن البرامج التقليدية التى تعتمد على وزن الجسم وذلك لإمكانية زيادة المقاومة مما يزيد من فعالية التنمية العضلية (٢٢: ٣) .

والتدريب بالأثقال يكسب الأفراد اللياقة البدنية وفوائده 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 وفى العديد من أنشطة الحياة اليومية وكذلك يؤدي إلى زيادة قوة وتحمل العضلات وزيادة كفاءة الجهازين العضلى والعصبى وتحسن النغمة العضلية (٢١: ١) .

والأثقال الحرة لها فوائد متعددة من أهمها أنها قليلة التكاليف يسهل التعامل معها والمحافظة عليها، ويسمح بإمكان التنوع فى قيمة الثقل ، وتستخدم فى عدد كبير ومتنوع من التدريبات وتساعد فى مشاركة العضلات المثبتة أو المساعدة وتثير الدوافع لدى الرياضيين وغير الرياضيين (٩: ٥٩) .

والقوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض صفات البنية كالسرعة والتحمل والرشاقة وخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التى يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابقة (١٢: ٩١) .

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 والتعرف على تأثيره على تركيب الجسم ودقة الضربات فى التنس .

فروض البحث :

فى ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض الآتية :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث فى متغيرات تركيب الجسم وفى اتجاه القياس البعدي .

- تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث فى متغيرات تركيب الجسم .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث فى دقة الضربات فى التنس وفى اتجاه القياس البعدي .

- تختلف نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث فى دقة الضربات فى التنس .

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

- برنامج التدريب بالأثقال *Weight Training Program* :

هو نظام للتدريب يتضمن أداء مجموعة من التمرينات تؤدي بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال أو أجهزة الأثقال وفق 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 الكلى عندما ترتبط مع بعضها كالعظام والعضلات والدهون ومن خلالها يقدر وزن الجسم عن طريق قياس كتلة دهن الجسم وكتلة الجسم بدون دهن وهو أحد المؤشرات للكشف عن اللياقة الصحية والبدنية (١٥: ١١٣) .

الدراسات السابقة :

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

ويشير « إبراهيم سعد زغلول » (٢٠٠٢) إلى أن العديد من العلماء والباحثين فى المجال الرياضى أثبتوا أن هناك علاقة ارتباطية طردية وثيقة بين المقاييس الجسمية والأجهزة ومستوى الأداء ، فلكل نشاط رياضى كمتطلباته البدنية والمهارية والنفسية والخطية التى تختلف باختلاف النشاط من حيث مهاراته وأدواته وأجهزته وكذلك شكل الأداء لهذا النشاط (٣: ١) .

ورياضة التنس هى أحد الأنشطة التى وصلت إلى مستوى النضج والتقدم ، حيث احتلت رياضة التنس خلال الأعوام القليلة الماضية مساحة إعلامية كبيرة على مستوى العالم ، فلقد عرفها الناس وأحبوها وتتبعوا أخبار أبطالها من خلال المجالات الإعلامية الخاصة برياضة التنس (٣: ١) .

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 تؤدي 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 الأمثل .

فهذا النوع من التدريبات لو أحسن استغلاله بجانب الشق البدنى سوف يؤدي إلى الوصول بلاعبى التنس إلى أفضل المستويات فى أداء المهارات الخاصة باللعبة وزيادة قدرتهم فى دقة أداء الضربات المختلفة ، وهذا من الأمور المهمة فى رياضة التنس نظراً لأنها تعتمد فى الشق الأول على دقة الضربات وقوتها وتأثيرها لتحقيق الأهداف المنوطة 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 تناولت وضع برنامج باستخدام التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية والتعرف على تأثيره على التركيب الجسمى ودقة 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 لليد 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 التنس الدوليين»، واستهدفت الدراسة التعرف على الخصائص الأنثروبومترية الحيوية المميزة للاعبى التنس الدوليين، واستخدم الباحث المنهج الوصفى ، واشتملت على عينة قوامها ٢٥ لاعب من لاعبي التنس الدوليين، واستخدم الباحث المقابلة الشخصية والاستبيان والميزان الطبى وشريط قياس وجهاز قياس عرض الصدر والبرجل المنفرج وريستاميتير كأدوات لجمع البيانات ، وكان من أهم النتائج أن من أهم الخصائص الأنثروبومترية والحركية للاعبى التنس محيط العضد ومحيط الفخذ ومحيط السمنة والعضلة ذات الرأسين العضدية وطول الذراع وسماك الدهن والمرونة والتحمل الهوائى والقدرة العضلية والسرعة والرشاقة .

دراسة « مروان محمد صالح » (١٩٩٩) ^(١٥) بعنوان « التركيب البنائى للجسم وبعض القياسات الأنثروفسيلوجية كدالة صحية للناشئين وعلاقتها بمستوى الأداء فى رياضة التنس » ، واستهدفت الدراسة التعرف على التركيب الجسمى وبعض القياسات الأنثروفسيلوجية المميزة للاعبى التنس قيد البحث وأهمية التركيب الجسمى وبعض القياسات الأنثروفسيلوجية المساهمة فى مستوى أداء لاعبي التنس قيد البحث ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى ، واشتملت على عينة قوامها ٢٢ لاعب تنس تحت ١٦ سنة ، واستخدم الباحث جهاز قياس السعة الحيوية للرتبتين (الأسبيروميتير) وشريط قياس وميزان طبى والبرجل المنفرج والاستبيان والمقابلة الشخصية كأدوات لجمع البيانات ، وكان من أهم النتائج تحديد أهم خصائص التركيب الجسمى والقياسات الأنثروفسيلوجية المميزة

الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضا للمصارعين من ١٨ - ٢٠ سنة ، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال لتنمية القوة على أداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضا للمصارعين من ١٨-٢٠ سنة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت على عينة قوامها ٣٠ مصارع ، وكان من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياسات البعدية للقوة العضلية ومستوى الأداء المهارى قيد الدراسة .

دراسة « صبرى قطب » (١٩٩٧) ^(٢١) بعنوان « أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار » ، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال على تنمية الصفات البدنية الخاصة (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة) وفعالية الأداء المهارى للسقوط على الرجلين للمصارعين الكبار ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت على عينة قوامها ٤٢ مصارعا من فريق كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، وكان من أهم النتائج حدوث تنمية فى الصفات البدنية الخاصة (قوة قصوى- قوة مميزة بالسرعة- تحمل قوة) و تطوير فعالية الأداء المهارى للسقوط على الرجلين .

دراسة « إيهاب عبد الفتاح » (١٩٩٨) ^(٢٢) بعنوان « التنبؤ بدقة الإرسال المستقيم بدلالة بعض المتغيرات الديناميكية والقياسات الأنثروبومترية والقوة المميزة بالسرعة للاعبى التنس » ، واستهدفت الدراسة التعرف على نسبة المساهمة فى كل من المتغيرات الديناميكية والقياسات الأنثروبومترية والقوة المميزة بالسرعة قيد البحث فى دقة أداء ضربة الإرسال المستقيم فى التنس ووضع معادلة تنبؤية بدقة الإرسال المستقيم فى التنس ، واستخدم الباحث المنهج الوصفى ، واشتملت على عينة قوامها ١٠ لاعبين للمرحلة السنية من ١٦ : ١٨ سنة ، واستخدم الباحث المقابلة الشخصية والاستبيان لتحديد القياسات الأنثروبومترية الخاصة للاعبى التنس وشريط قياس والبرجل المنفرج وميزان طبى وأقماع تدريب كأدوات لجمع البيانات ، وكان من أهم النتائج

خطة وإجراءات 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 :

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي التنس بنادي كاظمة الكويتي واللذين تتراوح أعمارهم من ١٦ : ١٨ سنة للموسم الرياضي 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 للمجموعة التجريبية قيد البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في ضوء السن والطول والعمر التدريبي ومتغيرات تركيب الجسم ودقة الضربات، والجدول (١) يوضح ذلك .

للاعبي التنس ، ترتيب متغيرات التركيب الجسمي والقياسات الأنثروفسولوجية حسب مساهمتها في مستوى الأداء للاعبي التنس قيد البحث ، يمكن التنبؤ بمستوى الأداء عن طريق متغيرات البحث وهي نسبة الدهون وطول الفخذ والساعد ومحيط الصدر ومعامل النبض والقدرة الهوائية .

دراسة « كوهين وآخرون Cohen, D.B » (٢٠٠١) ^(١٤) بعنوان «دراسة العوامل البدنية والمورفولوجية المؤثرة على ضربة الإرسال في التنس» ، واستهدفت الدراسة تحديد العلاقة بين القياسات الأنثروبيومترية والعوامل البدنية للطرف العلوي وبين سرعة ضربة الإرسال في التنس ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت على عينة قوامها ٤٠ لاعباً من لاعبي المنطقة الأمريكية للتنس (المستوى المحلي) ، واستخدم الباحث الاستبيان وأقماع التدريب وساعة إيقاف وشريط قياس والأسبيروميتر كأدوات لجمع البيانات ، وكان من أهم النتائج وجود علاقة بين سرعة الإرسال وكل من عامل المرونة للطرف العلوي متمثلاً في رسغ اليد وقبض ووسط الكتفين وزاوية دورانه، وعامل الأطوال للطرف العلوي والأعراض والمحيطات .

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

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوسيط	معامل الالتواء	وحدة القياس	المتغيرات
٠.٣٠-	١٧.١٥	١٧.٠٠	٠.٨١	السنة	السن
٠.٣٣-	١٧٩.٦٠	١٧٩.٥٠	٢.١٦	سم	الطول
٠.٧٤-	٢.٣٠	٢.٠٠	٠.٨٠	السنة	العمر التدريبي
٠.٠٤-	٧١.٤٠	٧١.٥٠	١.١٤	كجم	وزن الجسم
٠.٥٨-	٥١.٤٥	٥١.٥٠	٠.٦٠	سم	طول الطرف العلوي
٠.١٦-	٧٥.٤٥	٧٥.٠٠	٠.٩٤	سم	طول الذراع
٠.٠٦-	٣٠.٠٥	٣٠.٠٠	٠.٦٩	سم	طول العضد
٠.٣٧-	٢٥.٢٠	٢٥.٠٠	٠.٧٧	سم	طول الساعد
٠.٠٩-	١٩.٠٥	١٩.٠٠	٠.٧٦	سم	طول الكف
٠.١٠-	٩٤.٠٥	٩٤.٠٠	١.٢٨	سم	طول الطرف السفلي
٠.٥٩-	٤٥.٥٥	٤٦.٠٠	٠.٧٦	سم	طول الفخذ
٠.٢٢-	٤٠.٥٥	٤١.٠٠	٠.٥١	سم	طول الساق
٠.٤١-	٣٢.٢٠	٣٢.٠٠	٠.٨٣	سم	عرض الصدر
٠.٢٠-	٢٨.٥٥	٢٩.٠٠	٠.٦٩	سم	عرض المنكبين
٠.٢٦-	٢٦.٨٥	٢٧.٠٠	٠.٧٥	سم	محيط العضد
٠.٤١-	٨٠.٩٥	٨١.٠٠	١.٠٥	سم	محيط الصدر
٠.٨٩-	٤٩.٥٥	٤٩.٠٠	٠.٦٩	سم	محيط الفخذ
٠.٨٩-	٣٣.٥٥	٣٣.٠٠	٠.٦٩	سم	محيط الساق
٠.٥٠-	٨٨.٩٥	٨٩.٠٠	١.٠٥	درجة	ضربة الإرسال
٠.٠٣-	٨٩.٤٥	٩٠.٠٠	١.٣٢	درجة	الضربة الأرضية الأمامية
٠.١٧-	٨٢.٨٥	٨٣.٠٠	١.٣٩	درجة	الضربة الأرضية الخلفية
٠.٢٩-	١٤.٨٠	١٥.٠٠	٠.٧٠	درجة	الضربة الطائفة الأمامية
٠.٠٣-	١٤.٤٠	١٤.٠٠	٠.٧٥	درجة	الضربة الطائفة الخلفية
٠.٨٠-	١٦.٩٥	١٧.٠٠	١.٠٥	درجة	الضربة الساحقة

مجموعة من السادة الخبراء قوامها (5) خمسة خبراء لديهم خبرة لا تقل عن (10) سنوات في المجال ملحق (1) ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى مناسبة تلك المتغيرات لطبيعة البحث .

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 (2) على مجموعة من السادة الخبراء قوامها (5) خمسة خبراء لديهم خبرة لا تقل عن (10) سنوات في المجال ملحق (1) 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 الفروق بين الجماعات بطريقة المقارنة الطرفية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية وقوامها (12) اثنى عشرة لاعباً من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، والجدول (2) يوضح النتيجة .

جدول (2) دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى فى الاختبارات قيد البحث

مستوى الدلالة	قيمة Z	الربيع الأعلى (ن = 3)		الربيع الأدنى (ن = 3)		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

يتضح من جدول (1) ما يلى :

- تراوحت معاملات الالتواء للمجموعة التجريبية ما بين (٠,٨٠ ، ٠,٨٩) أى أنها انحصرت ما بين (٣+، ٣-) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتمالى 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 إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠,٠١ / ث.
- شريط قياس (لأقرب سم) .
- بارات أثقال .
- طارات أثقال .
- ملعب تنس مزود بالشبكيك والكرات .

ثانياً : متغيرات تركيب الجسم :

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

- وزن الجسم .
- طول الذراع .
- طول الساعد .
- طول الطرف السفلى .
- طول الساق .
- عرض المنكبين .
- محيط الصدر .
- محيط الصدر .
- محيط الساق .
- طول الطرف العلوى .
- طول العضد .
- طول الكف .
- طول الفخذ .
- عرض الصدر .
- محيط العضد .
- محيط الصدر .

وقد تم عرض تلك المتغيرات ملحق (2) على

يوضح من جدول (٢) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في اختبارات دقة الضربات في التنس ولصالح الربيع الأعلى ، وهذا يعنى أن الاختبارات قادرة على التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث

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

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

قيمة ر	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
٠,٩٢	١,٢٨	٨٩,٤٢	١,٢٧	٨٩,٤٢	ضربة الإرسال
٠,٩٦	١,٧٣	٨٩,٤٢	١,٥١	٨٩,٥٠	الضربة الأرضية الأمامية
٠,٩٣	١,٤٥	٨٣,٤٢	١,٣٨	٨٣,٥٠	الضربة الأرضية الخلفية
٠,٩٠	١,٠٨	١٤,٨٣	١,١٩	١٤,٩٢	الضربة الطائرة الأمامية
٠,٩٥	٠,٩٠	١٤,٣٣	٠,٨٩	١٤,٤٢	الضربة الطائرة الخلفية
٠,٩٠	١,١٦	١٧,٠٠	١,١٣	١٦,٩٢	الضربة الساحقة

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

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

ثانياً : الأسس الخاصة :

- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي .
- تحديد الأغراض الفرعية .
- اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج .
- تمرينات للإحماء والإطالة .
- تمرينات للياقة البدنية الخاصة .
- تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الفني للمهارات قيد البحث .
- تمرينات للتهدئة والاسترخاء .
- تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة - التكرارات - الحجم - فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي .
- بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد .
- استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة .
- استخدام وسائل التقييم للتعرف على مدى تقدم البرنامج .

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

رابعاً : برنامج التدريب بالأثقال المقترح :

الهدف من البرنامج :

رفع مستوى دقة الضربات في التنس وتحسين متغيرات تركيب الجسم من خلال استخدام التدريب بالأثقال .

أسس وضع البرنامج :

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

أولاً : الأسس العامة :

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية المشتركة في البحث .
- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في المجال للعديد من الدراسات .
- توافر عوامل الأمن والسلامة .
- مراعاة التدرج في حمل التدريب .
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب .
- تطبيق مبدأ التدرج في الحمل التدريبي .
- تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية .

- قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لعينة البحث لمعرفة مواطن القوة والضعف بهدف التعرف على الجوانب المهارية ووضع النسب المئوية لأحمال التدريب.
- قام الباحث بعرض استمارة استطلاع رأى الخبراء فى رياضة التنس 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 (تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى) ويتكون البرنامج الهرمى من ثلاث مجموعات لكل تمرين ، وتكمن فلسفة هذا البرنامج فى استخدام الزيادة التدريجية للثقل نقص التكرارات. وذلك على النحو التالى : (ملحق ٤)

الأسبوع الأول : أداء ثلاث مجموعات بثقل ٣٠٪ و ٥٠٪ و ٧٠٪ من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه مرة واحدة وتكرارات ٢٠ ، ١٠ ، ٣ على التوالى لكل تمرين من تمارين الأثقال .

الأسبوع الثانى : أداء ثلاث مجموعات بثقل ٣٠٪ و ٥٠٪ و ٧٠٪ من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه مرة واحدة وتكرارات ٢٥ ، ١٥ ، ٥ على التوالى لكل تمرين من تمارين الأثقال .

الأسبوع الثالث : أداء ثلاث مجموعات بثقل ٣٠٪ و ٥٠٪ و ٧٠٪ من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه مرة واحدة وتكرارات ٣٥ ، ٢٠ ، ٦ على التوالى لكل تمرين من تمارين الأثقال .

الأسبوع الرابع : أداء ثلاث مجموعات بثقل ٤٠٪ و ٦٠٪ و ٨٠٪ من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه مرة واحدة وتكرارات ٢٠ ، ٦ ، ٢ على التوالى لكل تمرين من تمارين الأثقال .

الأسبوع الخامس : أداء ثلاث مجموعات بثقل ٤٠٪ و ٦٠٪ و ٨٠٪ من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه مرة 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 والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج .
- توفير الإسعافات الأولية لاستخدامها عند الحاجة .
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية لكل لاعب ولذا وضع البرنامج التدريبي المقترح بصورة فردية حيث يكون حمل التدريب مبنيا على اختبار الحد الأقصى للأداء لكل لاعب فى عينة البحث.
- يتم تنفيذ نشاط الإحماء فى الوحدات التدريبية للبرنامج بحمل هوائى شدته من ٣٠-٥٠٪ لتهيئة الجسم وتنشيط 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 الختامي) .
- 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 والمرتبطة برياضة التنس لتحديد أهم متغيرات تركيب الجسم ودقة الضربات فى رياضة التنس .
عرض متغيرات تركيب الجسم ودقة الضربات فى التنس على السادة الخبراء لتحديد أكثرها أهمية بالنسبة للاعبى التنس .

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

تصميم البرنامج :

- قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة الخاصة بالتدريب الرياضى بصفة عامة وتدريب التنس بصفة خاصة وأيضا المقابلات العلمية مع الخبراء من رياضة التنس 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 البعدى :

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

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهى :

- المتوسط الحسابى .
- الوسيط .
- الانحراف المعيارى .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- اختبار مان ويتى اللابارميتري .
- اختبار ت لدلالة الفروق .
- نسبة التحسن المئوية .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة مئوية (٠,٠٥)، ولقد استعان الباحث بالبرنامج الإحصائى Spss وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

- التحقق من صحة الفرض الأول
والذى ينص على :
توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث فى متغيرات تركيب الجسم وفى اتجاه القياس البعدى.

التوالى لكل تمرين من تمارين الأثقال .

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

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

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

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

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

تنفيذ قياسات البحث :**القياس القبلى :**

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

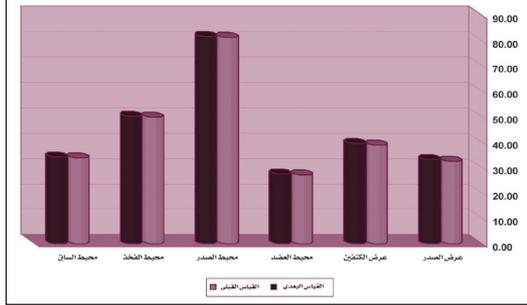
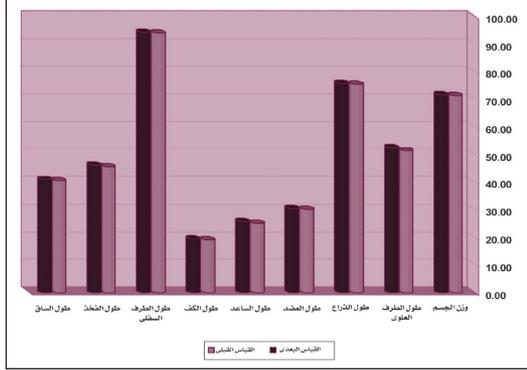
جدول (٤) دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث فى متغيرات تركيب الجسم (ن=٢٠)

قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٢,٢٢	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
٢,٥٦	٠,٨٨	٧٥,٨٥	٠,٩٤	٧٥,٤٥	سم	طول الذراع
٢,٥٦	٠,٦٠	٣٠,٤٥	٠,٦٩	٣٠,٠٥	سم	طول العضد
٢,٩٤	٠,٤٩	٢٥,٦٥	٠,٧٧	٢٥,٢٠	سم	طول الساعد
٢,٥٦	٠,٦٩	١٩,٤٥	٠,٧٦	١٩,٠٥	سم	طول الكف
٢,٩٤	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	٠,٨٢	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
٢,٩٤	١,١٠	٨١,٤٠	١,٠٥	٨٠,٩٥	سم	محيط الصدر
٢,٩٤	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 الفروق بين القياس القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات تركيب الجسم



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

وهذا ما أكدته دراسة « خالد عبادة » (١٩٩٧) (٢) حيث أشارت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياسات البعديّة للقوة العضلية ومستوى الأداء المهاري قيد الدراسة، ودراسة « صبري قطب » (١٩٩٧) (٣) حيث أشارت إلى حدوث تنمية في الصفات البدنية الخاصة (قوة قصوى - قوة مميزة بالسرعة - تحمل قوة) وتطوير فعالية الأداء المهاري للسقوط على الرجلين ، ودراسة « إيهاب عبد الفتاح » (١٩٩٨) (٤) حيث أشارت إلى أن من أهم المتغيرات الديناميكية تأثيراً في درجة مستوى دقة أداء ضربة الإرسال المستقيم ومحصلة قوة مفصل الرسغ لليد للذراع الضاربة ومحصلة دفع القوة لمفصل رسغ اليد للذراع الضاربة ومن أهم القياسات الأنثروبومترية والطول الكلي للجسم وطول الذراع من أهم الصفات البدنية تأثيراً في دقة الإرسال المستقيم ، دراسة « ليون ، لاريفير Leone, M & Larivier, G » (١٩٩٨) (٥) حيث أشارت إلى أن من أهم الخصائص

الأنثروبومترية والحركية للاعب التنس محيط العضد ومحيط الفخذ ومحيط السمنة والعضلة ذات الرأسين العضدية وطول الذراع وسمك الدهن والمرونة والتحمل الهوائي والقدرة العضلية والسرعة والرشاقة ، ودراسة « مروان صالح » (١٩٩٩) (٦) حيث أشارت إلى أن أهم خصائص التركيب الجسمي والقياسات الأنثروفيولوجية المميزة للاعب التنس ، ترتب متغيرات التركيب الجسمي والقياسات الأنثروفيولوجية حسب مساهمتها في مستوى الأداء للاعب التنس قيد البحث ، يمكن التنبؤ بمستوى الأداء عن طريق متغيرات البحث وهي نسبة الدهن وطول الفخذ والساعد ومحيط الصدر ومعدل النبض والقدرة الهوائية.

- التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :

« تختلف نسبة التحسن المتوية 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 وفي اتجاه القياس البعدي .

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

جدول (٥)

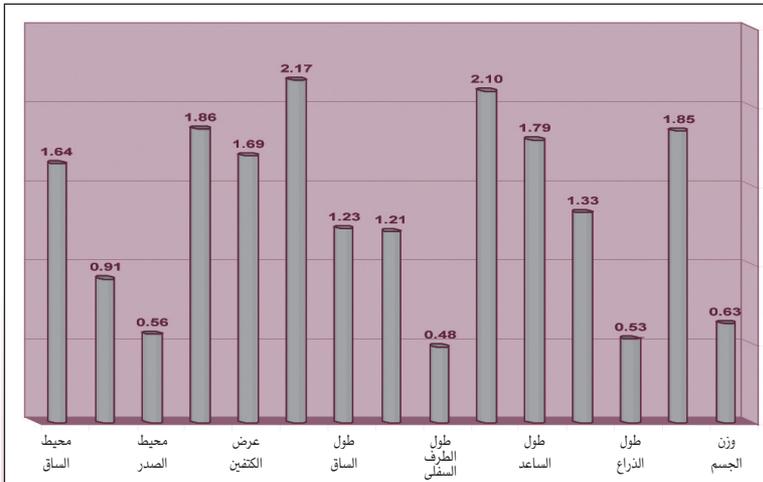
نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
قيود البحث في متغيرات تركيب الجسم قيد البحث (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
وزن الجسم	كجم	٧١,٤٠	٧١,٨٥	٠,٦٣
طول الطرف العلوي	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 السفلي	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 يلي :
- تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات تركيب الجسم قيد البحث ما بين (٤٨,٤٨% : ٢,١٧%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين متغيرات تركيب الجسم لدى العينة قيد البحث .
ويرجع الباحث ذلك إلى أن التحسن الحادث بين القياس القبلي والبعدي في 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 وفي أقصى مجال لها ، فالتدريب بالأثقال يؤدي إلى قدرة العضلات على الوصول إلى أفضل حالة لها .

شكل (٢)

رسم بياني يوضح نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات تركيب الجسم



- التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في دقة الضربات في التنس وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي

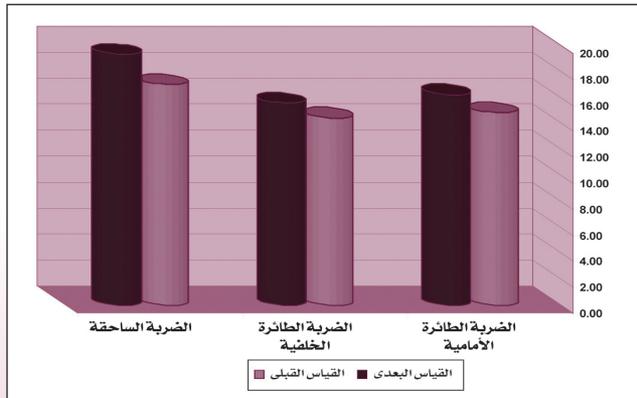
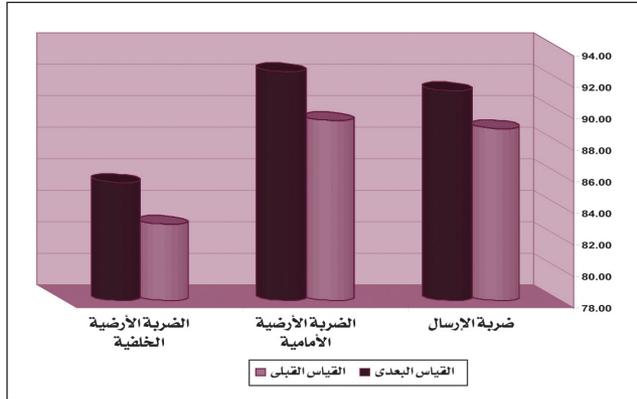
للمجموعة التجريبية قيد البحث في دقة الضربات في التنس (ن = ٢٠)

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	١,١٣	٢١,٤٨

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

شكل (٣)

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



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

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

وهذا ما أكدته دراسة « إيهاب عبد الفتاح » (١٩٩٨)^(٢) حيث أشارت إلى أن من أهم المتغيرات الديناميكية تأثيراً في درجة مستوى دقة أداء ضربة الإرسال المستقيم ومحصلة قوة مفصل الرسغ لليد للذراع الضاربة ومحصلة دفع القوة لمفصل رسغ اليد للذراع الضاربة ومن أهم القياسات الانثروبومترية والطول الكلى للجسم وطول الذراع من أهم الصفات البدنية تأثيراً في دقة الإرسال المستقيم ، ودراسة « كوهين وآخرون Cohen ,D.B » (٢٠٠١)^(١١) حيث أشارت إلى وجود علاقة بين سرعة الإرسال وكل من عامل المرونة للطرف العلوى متمثلاً في رسغ اليد وقبض ويسط الكتفين وزاوية دورانه وعامل الأطوال للطرف العلوى والأعراض والمحيطات .

- التحقق من صحة الفرض الرابع والذي ينص على :

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

جدول (٧)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في دقة الضربات في التنس (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	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 القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في دقة الضربات في التنس



حدث نتيجة فاعلية برنامج الأثقال المعد والمطبق على المجموعة التجريبية ، حيث أن البرنامج أدى إلى زيادة قدرة وقوة العضلات في القيام بأداء الضربات على الشكل الأمثل ، فالتدريب بالأثقال يؤدي إلى زيادة قدرة العضلات والوصول بها إلى أفضل حالة وبالتالي تؤدي إلى زيادة قوة عضلات اللاعب وخاصة المتعلقة بعضلات اليد وبالتالي تسهم في فاعلية ضربات اللاعب وتحقيق الكفاءة المطلوبة .

يتضح من جدول (٧) ما يلي :
- تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في دقة الضربات في التنس ما بين (٢,٧٠% : ١٣,٨٦%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين دقة ضربات التنس لدى العينة قيد البحث . ويرجع الباحث ذلك إلى أن التحسن الحادث بين القياس القبلي والبعدي في دقة الضربات في 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 القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات تركيب الجسم قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي .
- أثر برنامج الأثقال المقترح تأثيراً إيجابياً حيث أدى إلى وجود تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في متغيرات تركيب الجسم قيد البحث .
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة الضربات في التنس وفي اتجاه القياس البعدي .
- أثر برنامج الأثقال المقترح تأثيراً إيجابياً حيث أدى إلى وجود تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في دقة الضربات في التنس .

التوصيات

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- استخدام البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية في تحسين التركيب الجسمي ودقة الضربات في التنس لدى لاعبي التنس .
- الاهتمام بالبرامج التدريبية المستخدمة للأثقال المنتنة 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 المتطورة 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 :

- 1- إبراهيم سعد زغلول : استخدام أنثروبومتريا اليد فى تعديل قطر عارضتى جهاز المتوازيين مختلفا الارتفاع فى الجمباز الفنى أنسات ، مجلة العلوم البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، السنة الأولى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٢ م .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحى حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣- أحمد أنور السيد : تقنين أبعاد ملعب التنس وأدواته فى ضوء بعض الخصائص البيولوجية والبدنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠٠٧ م .
- ٤- إيهاب عبد الفتاح على شحاتة : التنبؤ بدقة الإرسال المستقيم بدلالة بعض المتغيرات الديناميكية والقياسات الأنثروبومترية والقوة المميزة بالسرعة للاعبى التنس ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٨ م .
- ٥- خالد عبد الروؤف عبادة : تأثير برنامج للتدريب بالأثقال لتنمية القوة على أداء مهارة الرفع لأعلى من وضع الصراع أرضا للمصارعين من ١٨-٢٠ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ م .
- ٦- صبرى على قطب : أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٧- طارق محمد عوض : المدخل إلى أسس علم رياضة الجودو ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٠ م .
- ٨- طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٩- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل أحمد ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى-القوة-القدرة-تحمل القوة-المرونة ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٠- عويس أحمد الجبالى : التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق) ، دار G.M.S ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٠ م .
- ١١- كمال درويش ، محمد صبحى حسانين : الجديد فى التدريب الدائرى ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٢- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ١٣- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ١٤- محمد نصر رضوان : المرجع فى القياسات الجسمية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

١٥- مروان محمد صالح : التركيب البنائى للجسم وبعض القياسات الانثروفسبيولوجية كدالة صحية للناشئين وعلاقتها بمستوى الأداء فى رياضة التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .

١٦- مسعد على محمود : المدخل لعلم التدريب الرياضى ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠١ م .

١٧- مسعد على محمود : دراسة تحليلية لبرامج التدريب بالأثقال التى يستخدمها المصارعون الكبار بجمهورية مصر العربية ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد السادس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .

١٨- مفتى إبراهيم : اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .

ثانيا المراجع الاجنبية :

19- Cohen ,D.B & other : *Study of Physical and Physiological Factors affecting the speed Tennis serve velocity*, American journal of sports medicine , vol 22 , Nov/Dec , New York , 2001 .

20- Leone,M & Larivier, G : *Anthropometric and Biomotor characterisitcs 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 & Benchnurk publishers, Dubugue Iowa, 1995.

فاعلية برنامج ترويح طلابي

لتعديل السلوك الانسحابي

لدى عينة من أطفال

الأوتيزم

م/محمد مصطفى مصطفى صالح

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

م/ محمد سليمان محمد غريب

معيد بقسم الإدارة الرياضية والترويح
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 زاده 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 فيؤدى إلى تفاقم مشكلاتهم وتضاعف إعاقاتهم ويصبحون عالة على أسرهم ومجتمعهم، ومن هنا يلزم التدخل الإرشادي والعلاجى لمواجهة مثل هذه المشكلات المترتبة على الإعاقة. وأنه من بين الفئات ذوى الاحتياجات الخاصة والتي لم تتلق الاهتمام الكافى فى الدول العربية فئة ذوى الأوتيزم Autism ، وأطفال الأوتيزم هم أطفال معاقون بشكل واضح فى مجال استقبال المعلومات

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

تحتوى على قسم خاص لأطفال الأوتيزم وحيث لاحظ الباحثين أن أطفال الأوتيزم يعانون من سلوك انسحابى 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 الترويحية العلاجية المعدة لهم.

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

يذكر وليد على (د. د. ت) « أن الجمعية الأمريكية للتوحد *Autism society of American* تحدد الأعراض المميزة للتوحد فى الجوانب الآتية:

- ١- اضطراب فى المهارات الاجتماعية واللغوية.
- ٢- اختلاف فى الاستجابات الحسية للمثيرات.
- ٣- غياب القدرة على التواصل مع الآخرين.
- ٤- محدودية اللغة والحديث، بالرغم من توافر القدرات اللغوية». (٢٤: ٢-٨)

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

أو توصيلها للآخرين، وهذه الإعاقة تؤدى بهم إلى القيام ببعض أنماط السلوك غير المناسب للبيئة أو الوسط الاجتماعى المحيط بهم مما يؤثر بالتالى فى قدرة الطفل على التعلم». (١: ٣)

ويذكر شاربيون نيورث *Sharyn Neuwirth* (١٩٩٧م) « أن اضطراب الأوتيزم يوجد فى كل دولة ومنطقة من العالم، وفى الأسر من كل الخلفيات 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 ظروفهم الاجتماعية والاقتصادية والعرقية، واضراب الأوتيزم أحد الاضطرابات التى تحدث فى مرحلة الطفولة المبكرة». (١٢: ٥)

ويعتبر الانسحاب الاجتماعى والقصور الشديد فى العلاقات الاجتماعية لا يزالان من السمات الأساسية المميزة لأطفال التوحد، وكذا الانطواء على النفس، وعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين، حيث تكمن خطورة هذا الأوتيزم والقلق المصاحب له كونه يؤثر على الكثير من مظاهر النمو المختلفة وبالتالي يؤدى به إلى الانسحاب للداخل والانغلاق على الذات وهذا من شأنه أن يُضعف اتصال الطفل بعالمه الخارجى المحيط به ويجعله محباً للانغلاق على النفس، ورفض أى نوع من الاقتراب الخارجى منه، حتى من أقرب الناس إليه، وهذا يجعل من حوله فى حيرة دائمة حول طريقة التعامل معه، ومن ثم تزداد المشكلة تعقيداً، وذلك لعدم توفر الطرق والبدائل السريعة والسهلة لاختراق هذا الغلاف الخارجى الذى يفضل أن يبقى فيه هذه النوعية من الأطفال. (١٥: ٢٠)

- مشكلة البحث وأهميته:

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

٣- البرنامج الترويحى العلاجي :

مجموعة من الألعاب الحركية المقتنة المعدة خصيصاً لذوى الاحتياجات الخاصة لى تستخدم فى التدخل العلاجى لمساعدتهم للاعتماد على النفس وتعديل سلوكياتهم للوصول إلى أقرب درجة ممكنة من الكمال والأتزان والشمول بدنياً وانفعالياً واجتماعياً ونفسياً فى حدود قدراتهم وإمكانياتهم مع شعورهم بالمتعة والسرور أثناء ممارسة تلك الألعاب الحركية .

- الدراسات السابقة :

أولاً : الدراسات العربية:

١- قامت أماني الصفتى (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 واضطرابات الانتباه والتفاعلات الاجتماعية والسلوك الانسحابى للطفل التوحدي، باستخدام المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٨) أطفال من ذوى التوحد تتراوح أعمارهم بين (٥ : ٧) سنوات، وأكدت النتائج أن البرنامج التجريبي يؤثر تأثيراً إيجابياً فى تنمية جميع المهارات الأساسية عدا الوثب وله تأثير إيجابى على اضطرابات الانتباه فى الصورة المدرسية فقط وكذا التفاعلات الاجتماعية، ويحد من السلوك الانسحابى .^(٥)

ولم تُحدد أى من الدراسات السابقة - على حد علم الباحثين - فى مجال اضطراب الأوتيزم أى اختلافات فى النمو الجسمى والحركى للأطفال التوحديين 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 التوحديين.

- هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى :

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

- فرض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (أطفال الأوتيزم) فى السلوك الانسحابى لصالح القياس البعدى.

- مصطلحات البحث:

١- التوحد :

اضطراب نمائى عام يحدث قبل سن الثلاث سنوات يؤثر بشكل ملحوظ على المهارات الاجتماعية المعرفية التى تتمثل فى الانتباه والتفاعل الاجتماعى وقصور 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 ونغمة 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 مايبورن ووينك شارلس *Kenny Maureen et Winick Charles* (٢٠٠٠م) دراسة بهدف استخدام مدخل تكاملي للعلاج واستعمال الألفة كمكون بنائي للعلاج باللعب مع بنت توحيدة ، باستخدام المنهج التجريبي، وكانت عينة الدراسة بنت توحيدة تبلغ من العمر (١١) عاماً وتبدو غير سعيدة وتفتقر إلى المهارات الحياتية الأساسية، وأظهرت النتائج أنه أثناء تلقي العلاج أظهرت الحالة زيادة في السلوك الاجتماعي والتزام في البيت وأظهرت مزاج أقل عصبية وتؤكد الدراسة أثر العلاج باللعب الموجه على الاضطرابات السلوكية والعاطفية. (٣٧)

٣- قام إيهاب الصبي (٢٠٠٣م) بدراسة بهدف التعرف على فاعلية برنامج تروحي رياضي لتعديل السلوك الانسحابي للمكفوفين، باستخدام المنهج التجريبي، على عينة قوامها (١٥) طفلاً، تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٢) سنة من الأطفال المكفوفين، وكانت أهم النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة 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 للتمرينات الإيقاعية الجماعية للتعرف على مظاهر الاضطرابات السلوكية والتفاعل الاجتماعي والسلوك الانسحابي للأطفال ذوي التوحد، باستخدام المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٥) أطفال، تراوحت أعمارهم ما بين (١٠-١٢) سنة من الأطفال ذوي التوحد، وكانت أهم النتائج فعالية البرنامج في تحسين التفاعل الاجتماعي والسلوك الانسحابي لدى الأطفال التوحيدين أفراد العينة. (١٠)

٥- أجرى أحمد عبد العزيز (٢٠١١م) دراسة بهدف التعرف على تأثير البرنامج التروحي 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 التروحي الرياضي (المقترح) أثر إيجابياً على محاور التفاعل الاجتماعي (الإقبال- الاهتمام - التواصل) الاجتماعي للمجموعة التجريبية، وتوجد فروق 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 بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة (المجموعة التجريبية) باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من أطفال الأوتيزم المسجلين بمركز مهاراتي للتوحد بجمعية الزهور لتنمية المجتمع المحلي بمحافظة بورسعيد من سن (٦-٩) سنة، وبلغ عددهم (١١) طفلاً، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وذلك بعد أن حصل على موافقة المركز التابعين له، وموافقة أولياء أمور الأطفال على الاشتراك في البحث وإجراء القياسات عليهم، حيث بلغ حجم العينة (١١) طفلاً تم تقسيمهم كما يلي :

١- العينة الأساسية:

قوامها (٨) أطفال أوتيزم وهم عبارة عن المجموعة التجريبية.

٢- العينة الاستطلاعية :

قوامها (٣) أطفال من نفس مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية.

ويرجع قلة عينة البحث إلى الأسباب الآتية:

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

ب - قلة عدد أطفال الأوتيزم الملتحقين بالمراكز داخل محافظة بورسعيد.

ج - التباين الكبير بين تلك الحالات في المتغيرات المتعلقة بالبحث مثل السن ومستوى الذكاء ودرجة التوحد.

٢- قامت كرسطينا واهلن ولورا شريمان Christina Whalen & Laura Schreibman (٢٠٠٦م) بدراسة بهدف مدى فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الانتباه المشترك وأثره على التلقين الاجتماعي والتقليد الكلامي لدى عينة من الأطفال التوحديين، باستخدام المنهج التجريبي، على عينة قوامها (١٠) من الأطفال التوحديين، وأوضحت نتائج الدراسة أن تعليم الأطفال الصغار التوحديين أن يشغلوا في الانتباه المشترك يؤدي إلى زيادات في سلوكيات التواصل الاجتماعي غير المستهدفة، وبعد مشاركة هؤلاء الأطفال في البرنامج تم تغيير السلوكيات غير المستهدفة ثم ملاحظة تغيرات إيجابية في كل من التلقين الاجتماعي والتقليد واللعب والحديث التلقائي، وتدعم النتائج الافتراضات التي تقول بأن تعليم مهارات الانتباه المشترك يؤدي إلى تحسن وتطور في العديد من المهارات الأخرى. (٢٥)

٤- قام ناصر على N.A Ibrahim and N.A Abu Zaid Ali (٢٠١٠م) بدراسة بهدف تحديد تأثير الرياضة الترويحية على المهارات الاجتماعية على الأطفال المصابين بالتوحد والتعرف على تأثير برنامج الترويح الرياضي في المظاهر السلوكية من (اضطراب عاطفي، اضطراب العاطفة الاجتماعية، العزلة النفسية، والاضطرابات السلوكية واضطرابات التواصل)، باستخدام المنهج التجريبي، على عينة قوامها (١٠) من الأطفال المصابين بالتوحد، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة (٥) أطفال إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية، وكانت أهم النتائج أن البرنامج الترويحي باستخدام مضرب التنس لديه أثر إيجابي على المهارات الاجتماعية للأطفال التوحديين، وأيضاً على مظاهر سلوكية في عينة البحث للأطفال المصابين بالتوحد. (٢٨)

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 للتوحد.
- **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 ٣/٣/٢٠١٢م

جدول (٢)

التوزيع الاعدادي 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	الوسيط
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 اعدالية 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) للمجموعة التجريبية قيد البحث قد بلغ على التوالي :

(-٠,٦٦)، (-١,٠٣)، (-٠,٥٧)، (-٠,٢٩)،

جدول (٣)

التوزيع الاعتمالى لدرجات المجموعة التجريبية وتجانسها
فى 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 التى 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 الترويحى العلاجي المقترح:

لتحقيق 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 التالى:

أ- الإجماء:

مدته (١٠) دقائق، ويهدف إلى إعداد الجسم وتهيئته فسيولوجيا ونفسيا 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 للمجموعة 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 والمؤهلة لدخوله المركز.
- ٣- قياس مستوى التوحد: وذلك من خلال الوثائق الخاصة بكل طفل والمؤهلة لدخوله المركز.
- ٤- قياس مستوى السلوك الانسحابي: وذلك عن طريق تطبيق مقياس السلوك الانسحابي.

رابعا : بناء البرنامج الترويحى الرياضى المقترح:

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

العلاجى المقترح وتوجيه الأطفال بالطريقة المناسبة.

وقد حققت الدراسة جميع الأهداف التى طبقت من أجلها.

سادساً : أدوات البحث

(أدوات 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 الرستاميتير لأقرب ٢/١ سم.

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

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

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

٦- مقياس السلوك الانسحابى .

سابعاً : تطبيق البرنامج الترويجى

العلاجى المقترح :

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

ب - الجزء الرئيسى :

مدته (٣٠) دقيقة، ويهدف إلى تعديل السلوك الانسحابى ويشمل تمرينات وألعاب صغيرة وتمهيدية تُؤدى بطريقة فردية 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 الترويجى العلاجى المقترح 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 المقترح.

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 الترويجى العلاجى لعينة البحث الأساسية.
- ٢- التعرف على المشكلات التى قد تعوق تطبيق البرنامج وإيجاد حلول لها.
- ٣- التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة والأدوات ومكان التطبيق.
- ٤- التأكد من تفهم المساعدين لأدوارهم، والتأكد من تفهمهم لأهداف البرنامج الترويجى

- ٢- الانحراف المعيارى .
- ٣- الوسيط.
- ٤- معامل الالتواء .
- ٥- اختبار ويلكسون.

- عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (الأطفال التوحدين) فى السلوك الانسحابى لصالح القياس البعدى.

ثامناً: القياس البعدى :

بعد الانتهاء من تنفيذ وتطبيق البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدى على المجموعة التجريبية أطفال العينة الأساسية قيد لبحث فى يوم الخميس الموافق ٢٤/٥/٢٠١٢م، وذلك فى قياس السلوك الانسحابى باستخدام مقياس السلوك الانسحابى .

تاسعاً: الأساليب الإحصائية :

قام الباحث باستخدام برنامج (SPSS) فى إجراء الأساليب الإحصائية الآتية:

- ١- المتوسط الحسابى .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى درجة أبعاد مقياس السلوك الانسحابى لأفراد المجموعة التجريبية

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الإحصاء	م
		+	-	+	-	+	-		
٠,٠١١	- ٢,٥٢٣	٤,٥٠	٠	٣٦,٠٠	٠	٨	٠	السلوك الانسحابى	١

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = ٥,٠٠ عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)

هناك فروقاً بين القياسين (القبلى والبعدى) وهذه الفروق حقيقية ولصالح القياس البعدى .

ويعزى الباحثين سبب تفوق القياس البعدى فى درجة أبعاد مقياس السلوك الانسحابى (قيد البحث) إلى ذلك الأثر الإيجابى للبرنامج الترويحى العلاجى وفعالته فى تعديل السلوك الانسحابى لدى أطفال المجموعة التجريبية (عينة البحث) الذى طبق عليهم محتوى البرنامج الترويحى العلاجى المقترح، حيث احتوى البرنامج الترويحى العلاجى 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 والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية قيد البحث فى درجة (-٢,٥٢٣)، وبمستوى دلالة إحصائية (٠,٠١١) وهى أصغر من (٠,٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدى .

٢- مناقشة نتائج الفرض:

يشير جدول (٤)، والخاص بتطبيق اختبار ويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى درجة أبعاد مقياس السلوك الانسحابى لأفراد المجموعة التجريبية إلى أن

بمستوى آداب اللياقة والرقى بالسلوك العام للأفراد. (٢١: ٩٨)

ويشير كريستين ماكنتاير (٢٠٠٤م) إلى أن ممارسة اللعب فى البرامج الترويحية العلاجية يسمح للطفل التوحدى بأن تتم هذه الممارسة فى جو من الخصوصية ودون مقاطع للطفل حتى لا يعيق أى تداخل فرصة إقامة الطفل لأى نوع من العلاقة مع الآخرين، مما يؤدى ذلك إلى نجاح الطفل فى التعرف على سلوكيات جديدة تعمل على تفتح طاقته للتواصل من خلال الخبرات المشتركة التى يكونها الطفل أثناء ممارسته للأنماط والأشكال المختلفة للعب. (١٨: ٥٩)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من روبرت كوجل وويليم (١٩٩٣م) (٢٨)، أمانى الصفتى (٢٠٠٠م) (٢)، وكينى مايورن ووينك شارلس (٢٠٠٠م) (٢٦)، وأمينة حجازى ومنار شاهين (٢٠٠٣م) (٥)، إيهاب الصبى (٢٠٠٣م) (٧)، وكريستينا واهلن ولورا شريمان (٢٠٠٦م) (٢٥)، وحنان سليمان (٢٠٠٦م) (١٠)، وناصر على (٢٠١٠م) (٢٨)، أحمد عبد العزيز (٢٠١١م) (١) والتى أشارت نتائجهم إلى أن البرامج المختلفة ومنها البرامج الرياضية تؤثر إيجابيا على تعديل السلوك الانسحابى لدى أطفال الأوتيزم.

وبناء على ما سبق يرى الباحثين أن الفرض الأول قد تحقق.

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 الترويحي العلاجى المعد من قبل الباحثين، وقد ساعدتهم 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. (٩: ٢١٨)

كما يؤكد كل من محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز (١٩٩٨م) على أن البرامج الترويحية الرياضية تهيئ الفرص لملاحظة أنماط مختلفة من السلوك وإقامة علاقات مع أفراد ذوى اهتمامات وميول مشتركة وذلك لتنمية الخصائص والقيم المرغوب فيها للشخصية الإنسانية وذلك للنهوض

الاستخلاصات

في حدود أهداف وفرض البحث وفي حدود العينة وما أسفرت عنه الأساليب الإحصائية المستخدمة، وفي ضوء تفسير النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها فقد توصل الباحثين إلى الاستنتاجات التالية:

١- برنامج الترويج العلاجي المقترح له تأثيراً إيجابياً لدى الأطفال التوحدين (عينة البحث) على تعديل السلوك الانسحابي.

التوصيات

استناداً إلى ما توصل إليه الباحثين، وفي ضوء نتائج وأهداف البحث يوصى الباحثين بما يلي :

- ١- استخدام البرنامج الترويجي العلاجي المقترح في مدارس التربية الخاصة والمراكز العلاجية لتعديل السلوك الانسحابي لأطفال الأوتيزم.
- ٢- استخدام أساليب اللعب وتقنيات الترويج العلاجي ضمناً داخل برامج الترويج العلاجي والتي تساعد أطفال الأوتيزم على تعديل السلوك الانسحابي لديهم.
- ٣- ضرورة إعداد كوادر خاصة مؤهلة في جانب الترويج الرياضي والعلاجي للعمل مع أطفال الأوتيزم.
- ٤- إجراء دراسات وبحوث تهتم بتطوير البرامج الرياضية والترويجية العلاجية بهدف إكساب وتنمية المهارات المختلفة لدى أطفال الأوتيزم.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- 1- أحمد فاروق عبد العزيز: (٢٠١٠م)، «فاعلية برنامج ترويحى رياضى على التفاعل الاجتماعى للأطفال المعاقين عقلياً»، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، العدد السابع عشر، كلية التربية الرياضية (بنين ، بنات)، جامعة بورسعيد.
- 2- أمانى محمد الصفتى: (٢٠٠٠م)، «تأثير برنامج ترويح رياضى لذوى السلوك الانسحابى على فاعلية الذات لدى تلميذات الفرقة الأولى من التعليم الأساسى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
- 3- أميرة طه بخش: (٢٠٠٢م)، «فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفاعل الاجتماعى فى خفض السلوك العدوانى لدى الأطفال التوحديين»، 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 للطفل التوحدى»، مجلة أسبوط لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة أسبوط .
- 6- إيلين وديع فرج : (١٩٩٦م)، خبرات فى الألعاب، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 7- إيهاب محمد الصبى : (٢٠٠٣م)، «فاعلية برنامج ترويحى رياضى لتعديل السلوك الانسحابى للمكفوفين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 8- تشيا سوى هونج، هيلين جابريل، كاثرى سانت جون : (٢٠٠٦م)، المهارات الحركية والحسية لذوى الاحتياجات الخاصة فى مراحل النمو المبكرة، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 9- حلمى إبراهيم، ليلى السيد فرحات : (١٩٩٨م)، التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 10- حنان أمين سليمان : (٢٠٠٦م)، «الاستجابات الانفعالية والتفعية لأطفال التوحد كنتاج لممارسة التمرينات الإيقاعية 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 التوحد 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 التوحد التشخيص والعلاج، ترجمة د. محمد السيد أبو حلاوة، المكتبة الإلكترونية لموقع أطفال الخليج ذوى الاحتياجات الخاصة، من إصدارات المعهد الوطنى للصحة النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية.
- 13- عادل عبد الله محمد، إيهاب عادل عبد العظيم : (٢٠٠٨م)، العلاج بالموسيقى للأطفال التوحديين أسس وتطبيقات، دار الرشاد، القاهرة.
- 14- عبد الرحمن سيد سليمان : (٢٠٠٠م)، محاولة لفهم الذاتية - إعاقة التوحد عند الأطفال، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة.

- ١٥- فهد بن حمد المغلوث : (٢٠٠٦م)، التوحد كيف نفهمه؟ ونتعامل معه، مؤسسة الملك خالد الخيرية ، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ١٦- كامبيون كوين : (٢٠٠٩م)، ١٠٠ سؤال وجواب حول التوحد، ترجمة ألفيرا منصور، أكاديمية انترناشونال، بيروت.
- ١٧- كاميليا عبد الفتاح : (١٩٩٨م)، سيكولوجية العلاج الجماعي للأطفال، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٨- كريستين ماكنتاير : (٢٠٠٤م)، أهمية الألعاب للطفل 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 التوحيديين فى مدينة عمان»، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- ٢٠- محمد محمد الحماحمى، عايدة عبد العزيز مصطفى : (١٩٩٨م)، الترويح 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- وليد السيد خليفة ، مراد على عيسى : (٢٠٠٨م) كيف يتعلم المخ التوحدى ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٢٤- وليد محمد على : (د.ت)، التوحد المفهوم وطرق العلاج، المكتبة الإلكترونية لموقع أطفال الخليج.

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 : (2000) *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 (2010) *Impact of the Recreational Sports on Some Social Skills and Behavioral Manifestations in a Sample of Autistic Children* , *World Journal of Sport Sciences 3 (S)*: 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 APPLIE BEHAVIOR ANALYSIS NUMBER 3 (FAu 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

الملخص

استهدف البحث التعرف على أهمية أساسيات الإبداع فى الجمباز ومعايير النهوض بها. وتضمنت «المدى» وتقسيم إلى مدى خارجى وداخلى، ثم «التجزأ» 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 المدربين وإجراء برامج تدريبية لهذه المعايير لتحقيق الإبداع فى رياضة الجمباز.

المقدمة وأهمية البحث

إن المدربين 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 غيره حتى وإن كانا يؤديان نفس المهارات بنفس الطريقة.

وبما أن المدى الأفقى الكبير هو المرغوب فى مهارة الشقلبة 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 المطلوب للمدى 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 تؤديان المرحلة الأولى من مهارة الشقلبة الأمامية المنفردة البطيئة front walkover فسوف نلاحظ فى هذا الشكل أن المدى الحركى زائد فى الكتف والظهر .

ويعمل مفصلى الفخذين 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 الشقلبة الخلفية المنفردة البطيئة أما (الشقلبة الجانبية) بجميع أنواعها والتنوعات المتعلقة بالمهارة كما تمثل القدرة المكون الأساسى وغير الظاهرة للمدى الخارجى فإن المدى الحركى للمفصل هو العامل الرئيسى فى الحصول على أقصى مدى داخلى .

تحليل أسلوب الأداء المهارى

رياضة الجمباز:

1- أولا: المدى Amplitude

كلما زاد مدى الفرد، زادت إمكانية الوصول إلى الحد الأقصى لأداة المهارة . ولأن معظم المتحمسين للجمباز على علم بمفهوم المدى بصورة غامضة ، فإن هذا المفهوم يشير إلى المدى الذى يتحرك خلاله الجسم ، وينقسم المدى إلى نوعين أساسيين :

النوع الأول :

المدى الخارجى External Amplitude

ويستخدم لوصف المدى الذى يتحرك من خلاله الجسم كوحدة كلية بالنسبة للأرض أو الجهاز ، وعلى سبيل المثال إذا أجرينا مقارنة بين لاعبتين أثناء أدائهن لمرحلة الطيران فى قفزة 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 والذى يسمح للاعبة بأخذ المزايا الكاملة لأسلوب الأداء هو مدى القدرة الداخلى لديها ، فإن الاقتراب السريع جدا والارتقاء الخاطف السريع والدفع القوى من حصان القفز هو العناصر الأساسية التى تميز هذا المفهوم الذى ينطلق عليه اسم « الخارجى » .

وأنه للملاحظة أن الهدف من المهارة هو الذى يحكم الاتجاه المراد للمدى الخارجى ، فبالرغم من أن هدف معظم مهارات القفز هو تحقيق أقصى قدر من الاتجاهين الرأسى والأفقى ، فإن الكثير من مهارات الجمباز تتميز بوجود المدى الخارجى فى اتجاه واحد فى المقام الأول .

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 التجزؤ ، والمقارنة بين الأسلوبين المستخدمين في أداء الارتقاء للوصول لوضع الوقوف على اليدين الموضح في الشكل رقم (٥) تظهر تطبيق مبدأ التجزؤ هذا في عملية التدريب . والمثال الأول يوضح الأسلوب النمطي الملاحظ في مستوى أداء المبتدئين ، وبذلك نلاحظ هذا الكم الكبير من التجزآت أثناء أداء اللعبة للمهارة .

الإشارة أيضا إلى أنه كلما سعى الفرد إلى تقليل عدد التجزآت المستخدمة في أداء أى مهارة . ازدادت بنفس القدر للمتطلبات البدنية الملقاة على عاتق الجسم نفسه وتحتوى هذه المتطلبات التمية الشاملة فى المرونة والقدرة والتوقيت والتوازن .

٣- ثالثاً: الضم:

ويشير مصطلح (الضم) إلى الدرجة التي تصل إليها اللعبة من القدرة على تغيير شكل الجسم فى أثناء أداء المهارة ، ومبدأ الضم أساسا يستوجب من هذا التغيير فى شكل الجسم والذي يحدث فى فئة كبيرة من المهارات المتسمة بالتغيرات الشديدة والواضحة فى شكل الجسم والتي تحدث بصورة تامة وكاملة بقدر الإمكان .

وبطبيعة نمط الحركة ذاتها فقد أصبح واضحا أن مهارة دورة الحوض الأمامية تستلزم 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 الذى تسمح به قواعد الميكانيكا الحيوية .

ولإيضاح هذه العلاقة تستخدم مهارة الكب بالرأس أماما حيث تظهر اللعبة مدى داخليا محدودا، حيث لم يستغل فى المدى الحركى الأقصى لمفصلى الفخدين بصورة تامة وبالتالي جاءت حركة مد مفصلى الفخدين (حركة الكب) أقل - إلى حد ما - مما يجب أن تكون عليه ومن شأنها أن تقلل من فرص الوصول إلى الحد الأقصى للمدى الخارجى .

ويختلف الوضع فى حالة إذا استخدمت اللعبة فى مرحلة الكب المدى الحركى الكامل والمناسب لمفصلى الفخدين وهذه الزيادة فى 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 فى 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 وبتحسين 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: التجزؤ segmentation

كلما زاد إتقان المهارة ، قل عدد وصلات الجسم المجزئة والمستخدمه فى أداء المهارة .

وقبل أن نأخذ فى الاعتبار كيفية تطبيق هذا المبدأ يجب علينا أولا أن نفهم جيدا ما هو المقصود بالتجزؤ ؟

إن أى وضع للجسم يشكل خطا مستقيما متناسقا متماثلا يطلق عليه فى هذه الحالة أنه جزء واحد متكامل .

ويرمى الباحثان بتأهيل المدربين ووضع برامج تدريبهم للتعامل مع هذه المعايير التي تؤدي إلى تحقيق الإبداع في رياضة الجمباز.

الدراسات السابقة:

تناول عدد قليل من الباحثين عملية الإبداع الرياضي .. وإحدى هذه الدراسات.. قام بها أ.د. محمد إبراهيم شحاتة بالمؤتمر العلمي الذي نظمه الجامعة الأردنية عام ٢٠١٠ وعنوانه مستوى الإبداع في الرياضة.

المشكلة وأهميتها :

يعتمد الإبداع على أداء اللاعب في رياضة الجمباز مما يثني له في هذه الحالة إنجاز المهارات بأفضل كفاءة .

هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة المحسية الوصفية إلى فهم الإبداع في الأداء المهارى بواسطة التحليل الحركى .

وسائل جمع البيانات:

حصر شامل لمهارات الجمباز بواسطة القانون الدولي للجمباز ٢٠١٢، كما تطلب الأمر إلى تحديد المهارات الصعبة وكيفية تقييمها وعددها .

إجراءات الدراسة:

- تم استخدام المنهج الوصفي بوسيلة تحليل لمهارات لاعبي الجمباز الدوليين.
- نوصى بتنمية الإبداع الرياضي لضمان تحقيق واستمرار الإنجازات في 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 وللاعب في المثال الأول تعوزها الاستفادة من كل من مرحلة الارتقاء ومرحلة الطيران الأول بأكملها حيث اتخذت ثنى مفصلى الفخدين وكان على اللاعب كما في المثال اتخاذ شكل الجسم الممتد .

٤- رابعاً: الاعتلاء Peaking

كلما ازدادت الكفاءة في أداء المهارة ازداد بنفس القدر استخدام أساليب الاعتلاء .

ويمكن تعريف الاعتلاء على أنه ضبط المستخدم إلى أقصى حدود التفاوت المسموح به ميكانيكياً لأداء المهارة ، ولتوضيح هذا المفهوم أنظر إلى المقارنة بين أسلوبى الدرجة أ، أما ، حيث أن كمية التحرك للأمام غير كافية في المثال الأول (أ) فما على اللاعب إلا أن تنتظر حتى تمر كتلة جسمها مباشرة : فوق قاعدة الارتكاز النهائية قبل محاولة الوقوف .

وهذا التوقيت غير المناسب يتسبب في تحرك الرأس والجذع والذراعين للخلف في مرحلة الوقوف النهائية .

والآن لاحظ المقارنة بين الدورتين الخلفيتين المكورتين ، ولنفترض أن كلا الأدائين قد نتجا عن أسلوبين متماثلين لمرحلة الاقتراب (مرحلة العجلة مع ربع لفة متبوعة بالشقلبة الخلفية على اليدين) ففى المثال الأول (ب) نجد الدوران يبدو وكأنه لا مركزي فهو موزع ومنتشر على مدار أغلب المسار المنحنى للطيران وبالرغم من أن الجسم مكور (أى أن نصف قطر الدوران صغير) لنضمن دوران جسم اللاعب بصورة أسهل (حيث تزداد السرعة الزاوية) ومن ثم اتمام الدورة .

التدريب الرياضي

للإطلاع في الأداء المهاري

أ. د / محمد إبراهيم شحاته

أستاذ تدريب الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية
مدرب 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، وبيلى 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 النفسى بدوره يؤثر في المتابعة والتصميم عند اللاعب للاستمرار في الاشتراك ، وهذا بدوره يساعد في زيادة سمات القدرة البدنية والتي هي أيضا تسهم في رفع المستوى المهاري النوعى ، 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 الرياضى 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 مُبدعاً ؟

- يصبح أداء المهارة مبدعا إذا تحقق فى أدائها النقاط الآتية :

- ١- مراعاة التعليمات والقواعد 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 للقوانين 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 وتأثيرا مشتركا بين كل من الظروف الخارجية « الميكانيكية » والداخلية « التشريعية » ووظائف الأعضاء طبقا للتكوين التشريعى، وحدود امكانيات اللاعب طبقا لوظائف الأعضاء لبذل القدرات والطاقة اللازمة ، لذلك يجب علينا فى تطبيقنا للقوانين الميكانيكية مراعاة كل هذه الظروف البيولوجية حتى يمكن الحصول على أحسن أسلوب تحليل ممكن - بمعنى الأداء الفنى الأمثل فى حدود قواعد وتعليمات القانون الدولى للنشاط .

يعرف أسلوب الأداء بأنه الخواص الذاتية للاعب التى تظهر فى أدائه المهارى بطريقة مؤثرة مع عدم الإخلال بالأداء الفنى ويضيف بوخمان أن أسلوب الأداء يعنى طريقة الأداء عند إنجاز المهارة .

تختلف نسبة الأداء الفنى فى الأنشطة الرياضية المختلفة حيث أن هناك أنواعا من الأنشطة الرياضية يلعب فيها الأداء الفنى الدور الرئيسى ، فى حين أن فى البعض الآخر لا تعطى أهمية كبيرة لهذا الأداء ، وفى معظم الرياضات ذات الحركات المتكررة يكون نسبة التميز بالأداء الفنى ضئيلة بعكس الرياضات ذات الحركة الوحيدة فتحتوى على نسبة عالية منها .

ويعتمد الأداء المهارى على أربع مجموعات رئيسية :

- ١- القدرات الطبيعية والمقدرة والصفات الجسمية والتى يكتسبها الفرد عن طريق الجينات الوراثية.
 - ٢- اكتساب المهارات الخاصة وذات النوعية للارتقاء فى النشاط الرياضى المحدد .
 - ٣- اكتساب المهارات الخاصة باللياقة البدنية النوعية والمتعلقة بنفس الرياضة ومن ثم المهارات - البروفيل 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 أيضا على مستوى المبتدئين .

علاقة الأداء المهارى بالإبداع

المقصود بالأداء المهارى هو حالة اللاعب التى يكون فيها قادرا على الإبداع والتى تمكنه من الوصول إلى خطوات متجددة .

ويجب اتباع الواجبات الأساسية لما تم ذكره بالنسبة للمراحل الثلاث . وهناك بين كل مرحلة وأخرى علاقات متبادلة ، وهناك تفاضل بين هذه الواجبات ولها تأثير بين الواحدة والأخرى ، ويجب مراعاة أن اللاعب لا يشترك فى منافسات إلا فى مرحلة المنافسات فقط ، وقد وجد أن قدرة

- وقفة الأبطال من ست إلى ثمانى منافسات.

إن أهم شيء بالنسبة للأداء المهاري 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 والفنية والخططية والنفسية) والترابط المتناسق بين هذه العوامل يؤدى إلى الشكل الأدائى الفنى الذى يتعادل مع الحالة التدريبية الفردية فى كل مرحلة ومع نقص أى عامل منها أو تعطيل أو عدم توافر التناسب الذى بين هذه العوامل يترتب عليه عدم وصول اللاعب إلى الأداء الأمثل الذى يصبو إليه ويشترط التقابل بين العمليات البيولوجية والتربوية ، بينما يشترط فى القاعدة المرحلية للتدريب الموضوعية للتنمية أو التقدم بالأداء الفنى وينتج عن التأثير أو الفعالية التربوية الهادفة التغيير الوظيفى للأجهزة الحيوية، ويحدث هذا من الجانب الآخر افتراضات متجددة لتغيير الفعالية التربوية وهكذا .

اللاعب لا تقل بعد الانتهاء من الاشتراك فى المنافسات النهائية وتكون المنافسات التالية مع نقص 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 وطول الفترات البينية للمنافسات 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 مزدوجة لسنة تدريبية

مرحلة انتقالية ثانية	الدورة التدريبية الثانية مرحلة منافسات ٢,٥ شهر / أجزاء			المرحلة الإعدادية الثانية ٣ أشهر ١٣ أسبوعاً		مرحلة انتقالية أولى	الدورة التدريبية الأولى مرحلة منافسات شهران / أجزاء			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 أداؤها 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 للجمباز ورؤساء أقسام تدريب الجمباز بالجامعات المصرية وعدد من المدربين ذوى الخبرة بالأندية ذات الترتيب فى مجال بطولات الجمباز على مستوى اللاعبين الدوليين.

المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج الوصفى المسحى.

تحليل الأداء المهارى

قام الباحثان بتحليل أداء لاعبى الجمباز الدوليين واتضح بأن درجة الأساس للجمل المؤداة كبيرا وأن درجة الخصومات نادرة مما يدل على الإمكانيات المهارية والتي 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 الفنى الأمثل على أساس المتطلبات البدنية والطاقة الذاتية والكفافية .

الدراسات السابقة:

لم يجد الباحثان أى دراسات عربية أو أجنبية سابقة فى هذا المجال.. ولهذا الأمر تناول الباحثان إمكانياتهم السابقة كلاعبان على مستوى الجمهورية وخبرات الباحثان بالتدريب وإمكانيات أحدهما بالتحكيم الدولى وعضويته الفنية بالاتحاد المصرى للجمباز سابقا بالإضافة