
مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

مجلة
العلوم البدنية والرياضية

**** مجلة ****

**** علمية ****

**** محكمة ****

العدد الواحد و العشرون يناير ٢٠١٢ المجلد الأول

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

العدد الواحد وعشرون يناير ٢٠١٢ المجلد الأول

-- تصدرها كلية التربية الرياضية بمدينة السادات — جامعة المنوفية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

١٠٦

العدد الواحد و العشرون يناير ٢٠١٢ المجلد الأول

.. أعضاء مجلس إدارة المجلة ..

رئيس مجلس الإدارة

أ. د / عصام الدين متولي علي عبد الله

نائب رئيس مجلس الإدارة

أ. د / بكر محمد سلام

.. مدير التحرير ..

أ.د / أشرف عبد اللطيف الخولي

أ.د / حمدي علي السيسي

.. المحررون ..

أ.د / إبراهيم محمود غريب

أ.د / محمد إبراهيم الباقيري

أ.د / حمدي عبده عاصم

.. مستشارين المجلة ..

أ.د / محمد جمال الدين حمادة

أ.د / سعيد عبد الرشيد خاطر

أ.د / حسين صادق داود
أ.د / صلاح محسن نجا
أ.د / كريم مراد محمد اسماعيل
السادة أعضاء لجنة الترقى لدرجة أستاذ وأستاذ
مساعد

.. سكرتير تحرير المجلة ...
السيد / محمد محمد أبو حجازي

تقديم

بسر مجلة جامعة المنوفية التربية البدنية والرياضية بجامعة المنوفية تقدم لك عزيزي الباحث عن مجال في التربية الرياضية أو الممارسين في المجال الرياضي بالمراكز البحثية والاتحادات الرياضية هذا العدد السابع عشر في مجلتنا العلمية * داعين الله عز وجل أن تنال القبول والإفادة في سبيل الارتقاء بمجال البحث العلمي في بلدنا العزيز مصر كما يسعدنا أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى

السيد الأستاذ الدكتور / محمد عز العرب عبد المقصود

(رئيس جامعة المنوفية)

والسيد الأستاذ الدكتور / ثابت عبد الرحمن إدريس

(نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث)

وذلك لدعمنا لإصدار المجلة ، وكذا كل من شارك بالجهد في إصدارها ،
وختاماً لايسعنا إلا أن نترك لك وميلنا العزيز صفحات المجلة حتى تقوم بالإطلاع على البحوث التي وردت فيها في مجال التربية البدنية والرياضية والتي شارك فيها نخبة من الأساتذة في شتى مجالات التربية الرياضية من مختلف كليات التربية الرياضية في مجال البحث العلمي

والله ولي التوفيق ،،

أسرة التحرير ،،

قواعد النشر

- تختص المجلة بنشر الأبحاث والمقالات العلمية في مجال علوم التربية البدنية والإنسانية .
- يسمح في المجلة الاشتراك بالأبحاث والمقالات التي يجريها أو يشترك فيها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين في الجامعات والمعاهد ومراكز وهيئات البحث العلمي والهيئات والاتحادات الرياضية في مصر وخارجها .
- البحث مسئولية الباحث ويقع على عاتقه مسئولية أن لا يكون قد نشر أو قبل للنشر في أي مجلة أو هيئة علمية أخرى .
- يراعي إعادة كتابة البحث بعد التعديلات المقترحة من الأساتذة المحكمين مع تسليم نسخة على ديسك DISK مكتوبة على WORD .
- هيئة التحكيم من السادة أعضاء هيئة اللجان العلمية الدائمة للترقي لوظائف الأساتذة والأساتذة الاستشاريين .
- تنشر الأبحاث والمقالات في المجلة وفقاً لأسبوعية ورودها بعد تحكيمها وإعدادها في شكلها النهائي وفق شروط النشر والقواعد التي تقرها المجلة.

- يتم تسليم الأبحاث باليد أو إرسالها بالبريد إلى نائب رئيس التحرير من ثلاث نسخ واضحة مكتوبة على الكمبيوتر (مقاس B5، الهوامش العلوية والسفلية ٣ سم خط Times new roman نمط ١٤ بونط للعناوين وعادي لباقي متن البحث) .

أسرة التحرير ،

جمهورية مصر العربية _ محافظة المنوفية - مدينة السادات

تليفون ٢٦٠١٦٢٧ (٠٤٨) ٢٦٠١٦٢٨ (٠٤٨) ٠ فاكس ٢٦٠٣٢١٧ (٠٤٨)

Web page: <http://PhyEducation.menofia.edu.eg>

E-MAIL : Phe.edu@mailar.menofia.edu.eg

.. قائمة المحتويات ..

م	الموضوع	
١	دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة للأنشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت * د. عبد المجيد محمد الموسوي ** د. كاظم جابر غلوم	٢٩ - ١
٢	تصور مقترح لإدارة مدارس السباحة في ضوء معايير الجودة الشاملة * أ.م.د. وليد أحمد سامي	٥٨ - ٣٠
٣	تأثير استخدام تدريبات التوافق الحركي في تحسين مستوى أداء بعض حركات الرمي للاعبين الجودو أ.د. محمد حامد شداد (*) د/ مروي محمد طلعت (**)	٨٠ - ٥٩
٤	تأثير برنامج إدراك حس-حركي على تنمية حب الاستطلاع وبعض المهارات في الجمباز لدى رياض الأطفال بدولة الكويت د / مشاري عيسى الرويحي	١٠٤ - ٨١

(*) استاذ تدريب الجودو بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان .
(**) مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

١٠٥ - ١٤٤	تأثير برنامج إرشاد نفسي على الثقة الرياضية و الأداء المهارى والرقمى للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك د/زهراء عبد المنعم محمد على الشرقاوى	٥
١٤٥ - ١٧٩	فاعلية التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والصلابة النفسية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الامامية على حصان القفز د/رياب عطية وهبه بكر*	٦
١٨٠ - ٢٠٤	تأثير برنامج تعويضى مقترح لبعض الانحرافات القوامية للمعاقين بالشلل التصفى بالمدارس الخاصة بمحافظة الشر د/ زكية جابر أحمد محمد قية	٧
٢٠٤ - ٢١٨	تقويم العمل الإداري للإتحاد المصري لكرة القدم أ.د/ عادل صبري عبد الحميد(*) أ.م.د/ إبراهيم المتولي أحمد(**)	٨
١ - ٢١	The Effects of High Intensity Speed and Endurance Training Sessions on Kuwaiti National Soccer Referees' Evaluation Fitness Test *Dr. Kazem Ghloom, **Dr. Salman Mohammad , ***Dr. Abdulmajeed Almousawi	٩

(*) أستاذ تدريب الجودو بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان .
(**) مدرس قسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

الرجوع إلى صفحة ١١٣ من المجلد الأول

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة للأنشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت

* د. عبد المجيد محمد الموسوي

** د. كاظم جابر غلوم

المقدمة:

تهتم دولة الكويت بالسعي إلى الإرتقاء بمستوى التعليم في جميع المراحل السنية ابتداءً من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب. وتتميز المرحلة العمرية لطلبة المرحلة الثانوية بالحيوية والنشاط والتي يمكن الإستفادة منها من خلال العديد من الأنشطة المدرسية والتي منها النشاط الرياضي. وتشير الدراسات إلى أن المشاركة في الأنشطة الرياضية المدرسية تعزز من رفع مستوى اللياقة البدنية، الإهتمام بالصحة العامة، المحافظة على وزن الجسم، العناية بالقوام السليم، تعلم المهارات الحركية الأساسية للألعاب الرياضية، إكتشاف المواهب ذي الكفاءات الرياضية، غرس وتنمية الروح الرياضية والسلوك القويم لدى الطلبة (Sundblad et al. 2005) (Ekblom & Astrand, 2000) (CDC - ١٩٩٧). ولقسم التربية البدنية في المدرسة دور فعال في تحقيق هذه الأهداف وذلك عن طريق توفير البيئة المناسبة لحصص التربية البدنية والمشاركة بالألعاب والأنشطة الرياضية والتنافس فيها من خلال البرنامج المدرسي الداخلي أو من خلال البرنامج الرياضي بين المدارس في المناطق التعليمية المختلفة وتحت إشراف إدارة النشاط المدرسي في وزارة التربية والتعليم. وما هو معروف أن ممارسة الأنشطة الرياضية تتطلب الإحتكاك المباشر وغير المباشر إما مع الخصم أو مع الأجهزة والأدوات الرياضية المستخدمة مما قد ينتج عنه الإصابات الرياضية المختلفة العضلية منها أو المفصالية. وفي هذا الصدد يشير (Gotsch et al., 2002) إلى أن المشاركة الرياضية بين طلبة المرحلة الثانوية لا تخلو من الإصابات وبدرجاتها المتفاوتة، كما أن الإصابة قد تحدث بسبب تأثير مباشر من الخصم أو الزميل أو نتيجة للسقوط أو الإصطدام بأدوات اللعب وغيرها مما تستدعي فترة من الراحة والعلاج تبقي الطالب بعيداً عن الدراسة من جانب وعن ممارسة الرياضة من جانب آخر. والدراسات في هذا المجال تشير إلى أن معدل إنقطاع الطالب المصاب عن النشاط الرياضي يتراوح ما بين ثلاثة إلى أربعة أسابيع وذلك حسب نوع وشدة الإصابة (Bennel et al. 1996). وعادة ما تصنف الدراسات شدة الإصابة إلى ثلاثة درجات: (أ) إصابات خفيفة وتتراوح مدة الإنقطاع فيها من يوم واحد إلى سبعة أيام (ب) إصابات متوسطة وتتراوح مدة الإنقطاع فيها من ٨ أيام إلى 21 يوم (ج) إصابات شديدة وتتراوح مدة الإنقطاع فيها 22 يوم فأكثر (John W. Powell & Kim D., 1999).

* أستاذ مساعد - قسم التربية البدنية والرياضة - كلية التربية الأساسية - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب - دولة الكويت.

** أستاذ مشارك - قسم التربية البدنية والرياضة - كلية التربية الأساسية - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب - دولة الكويت.

فالإصابات الرياضية تحدث الطالب المصاب على الراحة والعلاج والتأهيل وبالتالي التغيب عن المدرسة والإنقطاع عن الدراسة لعدة أيام أو أسابيع وحرمانه من المشاركة والتنافس في البطولات الخارجية وإبراز مواهبه وتؤثر سلباً على مستوى اللياقة البدنية وعلى الحالة النفسية والتحصيل العلمي للطالب. وعليه فإنه من الضروري القيام بدراسات من أجل التعرف على طبيعة هذه الإصابات وأنوعها وأسبابها ووضع البرامج الخاصة للوقاية من حدوثها وتكرارها وتوفير طرق العلاج المناسبة لسرعة عودة المصابين إلى الحياة الطبيعية. وفي حدود علم الباحثان فإنه لا توجد دراسات تتناول الإصابات الرياضية لمدارس المرحلة الثانوية في دولة الكويت ، لذا فالحاجة ماسة إلى مثل هذه النوعية من الدراسات التي تساعد على التعرف على نوعية وأسباب الإصابات ووضع الحلول والبرامج المناسبة للتقليل من هذه الإصابات وتكرار حدوثها.

مشكلة وأهمية الدراسة:

من الملاحظ أن الإشتراك في الأنشطة الرياضية ينتج عنها الإصابات الرياضية المختلفة والتي تختلف من رياضة لأخرى ومن دولة إلى دولة أخرى نتيجة للاختلاف في الأهداف والثقافات والسلوكيات. وتؤكد الإحصاءات العالمية إرتفاع نسبة الإصابات الرياضية وتعدد سبب التطور الكبير في طرق الأداء والمنافسة لتحقيق الفوز وتزايد أعداد المشاركين في الأنشطة الرياضية (سمعية خليل محمد، ٢٠٠٢). ولقد لاحظ الباحثان إنتشار الإصابات الرياضية وتكرارها بين طلبة المدارس من خلال خبرتهما في التدريب الميداني والتعامل مع معلمي التربية البدنية لعدة سنوات وذلك بشكل يثير الإنتباه علماً بأن اللاعب المصاب يحتاج الى فترة من الراحة الايجابية والعلاج الطبي والتأهيل الرياضي مما يؤدي الى انقطاعه عن الدراسة لعدة أيام أو أسابيع مما ينعكس ذلك على تحصيله العلمي وتمنعه من ممارسة رياضته بانتظام. وفي هذا الصدد يذكر (Bennel et al., 1996) أن الرياضي يفقد مستواه المهاري ولياقته البدنية بسبب الإصابة وبالتالي الإنقطاع عن التدريب لفترة من الزمن وهذه الفترة قد تطول وقد تقصر أو قد يغيب عن المنافسات الرياضية والفترة الزمنية تعتمد على نوع وشدة ومكان الإصابة بالجسم.

وعلى الرغم من توفر مثل هذه الدراسات في الدول الأوروبية والولايات المتحدة الأمريكية إلا أنها قليلة في الدول العربية وخاصة في دولة الكويت. وتكمن أهمية هذه الدراسة من خلال التعرف على أهم أنواع الإصابات الرياضية والأسباب الحقيقية التي أدت إلى حدوثها والنظر بجدية إلى أهمية ودور البرامج تالوقائية والتأهيلية للحد من هذه الإصابات وتكرار حدوثها وانتشارها بين طلبة مدارس المرحلة الثانوية في دولة الكويت. ومن الأهمية أيضا أن ننظر إلى موضوع إنقطاع الطالب المصاب عن حضور المقررات الدراسية اليومية وحرمانه من ممارسة رياضته بانتظام وذلك من خلال البحث في مضمون هذه المشكلة وتقديم المقترحات اللازمة للحد من تفاقم المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة لها ومحاولة معالجتها بالأساليب العلمية الصحيحة مما يساعد على رفع المستوى الرياضي والصحي والثقافي بين طلبة المرحلة الثانوية في دولة الكويت.

أهداف الدراسة:

- (١) التعرف على أهم الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس وزارة التربية بدولة الكويت.
 - (٢) التعرف على أكثر المناطق التشريحية عرضة للإصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس وزارة التربية بدولة الكويت.
 - (٣) التعرف على أنواع الإصابات الرياضية ونوع العلاج المستخدم لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس وزارة التربية بدولة الكويت.
 - (٤) التعرف على بعض أسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس وزارة التربية بدولة الكويت.
- الدراسات السابقة:

يعد تخصص الإصابات الرياضية من التخصصات الحديثة في المجال العلمي والطبي وقد شهد العالم في السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في هذا المجال وأن هذا التقدم إنما هو ثمار البحوث والدراسات المتنوعة التي تناولت كافة الإصابات الرياضية في شتى دول العالم. تعتبر الإصابات الرياضية مشكلة يعاني منها الكثير من اللاعبين، فالإصابة تحتاج إلى الراحة والعلاج لعدة أيام مما يؤدي إلى حرمان المصاب وإنقطاعه عن ممارسة رياضته بانتظام. أما الطالب فإن الإصابة قد تحرمه من الحضور إلى المدرسة لعدة أيام وذلك حسب نوع وشدة الإصابة مما قد يؤثر على تحصيله العلمي. وفي مجال الدراسات والأبحاث العلمية الخاصة بالإصابات الرياضية فإن الغالب منها متوفرة في الدول الغربية ، أما في الوطن العربي فإن الدراسات السابقة في هذا المجال نجدها قليلة ، أما في دولة الكويت فقد تبين عدم وجود أي دراسة سابقة في مدارس وزارة التربية في هذا المجال.

وإذا ما نظرنا في الدراسات السابقة في مجال الإصابات الرياضية فإن دراسة جوسي وآخرون في كندا (Josse et al, 2009) تشير إلى وجود (٤٢٨٧) إصابة متعلقة بالرياضة وذلك في سنة ٢٠٠٢م في العاصمة (Ottawa-area) وبنسبة (١٨,٠ %) من مجموع الإصابات التي وصلت إلى قسم الطوارئ بمستشفيات المدينة. كما أن ثلث الإصابات كانت لدى طلبة الثانوية والكليات والجامعات. وقد تبين أن أغلب الإصابات كانت عبارة عن كسور وإصابات الجهاز العضلي.

أما دراسة بونزا وآخرون (Bonza et al, 2009) فهي حول إصابات مفصل الكتف لدى لاعبي مدارس الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية لمدة عامين دراسيين ٢٠٠٥/٢٠٠٦ و ٢٠٠٦/٢٠٠٧م وقد دلت نتائج هذه الدراسة على أن أغلب إصابات مفصل الكتف حدثت في كرة القدم الأمريكية ، كرة الطائرة ، كرة السلة ، المصارعة ، كرة المضرب الأمريكية. وأن عدد الإصابات أثناء البطولات كانت أكثر من الإصابات أثناء فترة التدريب والتي تمثلت في الإصابة بالإلتواء بمفصل الكتف بنسبة (٣٩,٦ %) والخلع (٢٣,٧ %) والرضة (١١,٥ %) والكسر (٦,٥ %) والحاجة إلى التدخل الجراحي بنسبة (٦,٢ %) من عدد المصابين. كما أن هذه الإصابات تسببت في غياب المصاب عن الحضور إلى المدرسة بما لا يقل عن الأسبوع وعدم القدرة على ممارسة التدريب لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع. وقد أشارت الدراسة إلى أن من أهم الأسباب التي أدت إلى حدوث تلك الإصابات: الإحتكاك بين

اللاعبين والإحتكاك مع أرضية الملاعب. وفي هذا الصدد أكد يارد وآخرون (Yard et al 2008) على إرتفاع عدد الإصابات أثناء المباريات عنها من التدريب وأن أكثر المناطق عرضه للإصابة هو مفصلي القدم والركبة. وهناك إصابات نادرة الحدوث مثل إصابات العيون ، الأسنان ، الرقبة والعمود الفقري ، الإصابات المتعلقة بإرتفاع درجات الحرارة والرطوبة النسبية وقد ركز عليها هوفمان وآخرون (Huffman et al, 2008) وتم تطبيقها على مدراس الثانوية في الولايات المتحدة الامريكية لمدة عامين دراسيين ٢٠٠٥ - ٢٠٠٧م. ودلت نتائج هذه الدراسة على وجود (٣,٥ %) من الإصابات نادرة الحدوث من المجموع الكلي للإصابات وأن أغلبها حدثت في رياضات كرة القدم ، كرة الطائرة ، كرة السلة ، المصارعة ، بيسبول (كرة المضرب الأمريكية). ومن النتائج أيضا أن المصاب إحتاج إلى الراحة والتغيب عن المدرسة بمعدل (٧) أيام بسبب الإصابة.

وفي دراسة قام بها ريشيل وآخرون (Rechel et al, 2008) حول الإصابات الرياضية حسب أنواعها وأسباب حدوثها بالمقارنة مع الإصابات التي تحدث أثناء التدريب وأثناء البطولة. فقد تبين وجود عدد (٤٣٥٠) إصابة في العام الدراسي ٢٠٠٥/٢٠٠٦م وأن الإصابات التي حدثت أثناء المشاركة بالبطولات أكثر من الإصابات التي حدثت أثناء التدريب وأن أغلبها كانت في كرة القدم.

قام "وائل حجازي أحمد" (٢٠٠٨) بدراسة مسحية لبعض الإصابات الشائعة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي لعينة قوامها (٧٧٤) تلميذاً من المصابين بإصابات رياضية مختلفة لعدد (٢٠) مدرسة بمحافظة كفر الشيخ في جمهورية مصر العربية. وبينت الدراسة أن أكثر الإصابات شيوعا الكدمات (٤١,١ %)، السحجات (٢٠,٦ %)، الإلتواء (١٣,١ %)، وكانت أكثر أجزاء الجسم تعرضا للإصابة هي وجه القدم (١٤,٠ %)، مفصل القدم (١٣,١ %)، الركبة (١٢,٥ %). أما أهم الأسباب فكانت التصادم والإحتكاك (٩,٨ %)، الفناء (الملعب) غير المناسب (٩,٣ %)، إهمال الإحماء (٩,٠ %).

وأُنجز كولينز وآخرون (Collins et al, 2008) دراسة حول عدم إتباع القوانين الخاصة باللعب في (٥) أنواع من الرياضات وهي: كرة القدم الأمريكية ، كرة القدم ، كرة السلة ، المصارعة ، البيسبول وما ينتج عنها من إصابات رياضية متعلقة بالنشاط غير القانوني يتجاوز القوانين الخاصة بكل رياضة وذلك لعدد (١٠٠) مدرسة

في ولاية أوهايو الأمريكية لمدة عامين دراسيين. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة على أن أعلى نسبة إصابات متعلقة بالأنشطة غير القانونية كانت في كرة القدم وبنسبة (11.4%).

دراسة أجيل وآخرون (Agel et al., 2007) حول إصابات كرة القدم لطلبة جامعة مينيسوتا الأمريكية خلال (١٥) عاماً ابتداءً من العام الدراسي (١٩٨٨/١٩٨٩) إلى العام الدراسي (٢٠٠٢/٢٠٠٣). وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على الأسباب الرئيسية للإصابات الرياضية ووضع برنامج للوقاية منها ومن تكرار حدوثها. وقد أظهرت نتائج الدراسة على أن الإصابات أثناء المباريات كانت (٤) أضعاف الإصابات أثناء التدريب وأن أكثر من ثلثي الإصابات حدثت في الأطراف السفلية من الجسم (القدمين والركبتين). وأن أكثر الإصابات شيوعاً هي الالتواء والرضة والتمزق. وأن السبب الرئيسي لهذه الإصابات هو الاحتكاك المباشر بين اللاعبين وأضافت الدراسة إلى إنقطاع الطلبة عن التدريب لمدة لا تقل عن (١٠) أيام.

وفيما يتعلق بإصابات مفصل القدم فقد قام نيلسون وآخرون (Nelson et al, 2007) بدراسة على لاعبي مدارس المرحلة الثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية لمدة عام دراسي كامل ٢٠٠٥/٢٠٠٦م. وقد دلت نتائج هذه الدراسة على أن أغلب إصابات مفصل القدمين حدثت في كرة القدم ، كرة الطائرة ، كرة السلة ، المصارعة ، بيسبول. وأن الإصابات أثناء البطولات كانت أكثر من الإصابات أثناء التدريب وتتمثل في إصابة الالتواء بمفصل القدم وتمزق الأربطة. كما أن الإصابة تسببت في غياب الطالب عن الحضور إلى المدرسة بما لا يقل عن الأسبوع.

قام اوركارد (Orchard J. 2002) بدراسة في أستراليا حول العلاقة بين إصابات كرة القدم والأحوال الجوية وأرضية اللعب. وقد وجد أن الأطراف السفلية من الجسم هي الأكثر تعرضاً للإصابات خاصة مفصل الركبة وعلاقته بنوع الحذاء المستخدم ونوع الطبقة السفلية للحذاء ونوع الأرضية (صناعية ، زراعية ، رطبة ، جافة) وكثافة العشب والجذور وحرارة الجو وبرودته وغزارة الأمطار.

دراسة بويل وباربر فوس (Powell & Barber-Foss, 1999) والتي إهتمت بأنواع الإصابات الرياضية التي حدثت في مدارس المرحلة الثانوية لمدة عامين دراسيين ١٩٩٥ - ١٩٩٧م ، حيث دلت نتائج هذه الدراسة على تعرض (٦٠٠٠) طالب رياضي للإصابات في (١٠) رياضات مختلفة وأن (٢٦,٥ %) من هذه الإصابات تسببت في غياب المصاب عن الحضور إلى المدرسة بما يعادل أسبوع.

قام جلين بيكي (Glenn Beachy et al. 1997) بدراسة حول الإصابات الرياضية في المرحلة الثانوية في هاواي لمدة (٨) أعوام متتالية من ١٩٨٨ الى ١٩٩٦م للصف السابع الى الصف الثاني عشر. وتم تصنيف شدة الإصابة إلى (٥) درجات: (١) خفيفة (بدون غياب) ، (٢) خفيفة (غياب من يوم واحد الى ٧ أيام) ، (٣) متوسطة (غياب من ٨ الى ٢١ يوم) ، (٤) شديدة (٢٢ يوم فأكثر) ، (٥) بليغة (إعاقة دائمة أو وفاة). وتم تسجيل عدد (١١,١٨٤) إصابة لعدد (٣٢) نوع من أنواع الرياضات وكان أغلبها في رياضة كرة القدم.

ونستنتج من هذه الدراسات أن الإصابات الرياضية منتشرة بين طلبة المدارس والكليات والجامعات العربية منها والأجنبية وأنها لا تقتصر على رياضة واحدة بل في مختلف أنواع الرياضات إلا أن نسب هذه الإصابات تختلف من رياضة لأخرى، فهي تزداد في الألعاب التي تتميز بالإحتكاك وتكون أقل نوعاً ما في الرياضات التي لا يكون فيها إحتكاك مباشر مع الخصم أو الأداة. وأن الإصابات الرياضية تصيب جميع أنسجة وأجهزة الجسم المختلفة إلا أن أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات هي الأطراف السفلية وأكثر أنواعها شيوعاً هي الكدمة والرضة والتواء المفاصل. علماً بأن هذه الإصابات تسببت في غياب الطالب المصاب عن الحضور إلى المدرسة وعدم قدرته على ممارسة التدريب لعدة أيام بما لا يقل عن الأسبوع. أما أهم الأسباب التي أدت إلى حدوث تلك الإصابات فكانت عدم التقيد بقوانين اللعب والإحتكاك والتصادم بين اللاعبين والإحتكاك بالأرضيات المختلفة للملاعب والأحوال الجوية وإهمال الإحماء العام وتمارين الإطالة العضلية مع العلم بأن أغلب هذه الإصابات من الممكن تجنب حدوثها وعدم تكرارها من خلال وضع برنامج للوقاية منها.

إجراءات الدراسة:

١- حدود الدراسة: إقتصرت الدراسة على الطلبة الذكور الذين تعرضوا لإصابات رياضية فقط في المرحلة الثانوية للعام الدراسي ٢٠١٠/٢٠١١م.

٢- منهج الدراسة: إستخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة حيث يعتبر أحد المناهج الأساسية في اجراء الدراسات والبحوث الوصفية.

٣- العينة ومجتمع الدراسة: أجريت هذه الدراسة في (١٨) مدرسة من أصل (٦٧) ثانوية في جميع المناطق التعليمية بدولة الكويت وهي (العاصمة ، حولي ، مبارك الكبير ، الفروانية ، الأحمدية ، الجهراء) وبواقع (٣)

مدارس في كل منطقة تعليمية ، أما الطلاب الذين أجريت عليهم الدراسة فقد بلغ عددهم (٨٢٦٣) طالب أي بنسبة (٢٦,٩ %) ، وقد تعرض (٤٧١) طالباً لإصابات أثناء مشاركتهم بالأنشطة الرياضية المدرسية وأستثني منهم الطلاب المعفون من ممارسة الرياضة للأسباب الصحية ، وقد بلغ عددهم (١٢٤٠) طالباً أي بنسبة (٦,٧ %) وعلى هذا فإن إجمالي عدد الطلاب الذين شاركوا مشاركة فعلية بلغ عددهم (٧٠٢٣) طالباً. وكانت نسبة الإصابات في منطقة العاصمة التعليمية (٥,٥ %) ، منطقة حولي التعليمية (٨,٢ %) ، منطقة مبارك الكبير التعليمية (٦,٤ %) ، منطقة الاحمدي التعليمية (٦,٤ %) ، منطقة الفروانية التعليمية (٦,٩ %) ، منطقة الجهراء التعليمية (٨,٢ %). ووصل معدل نسبة الإصابات لعينة الدراسة إلى (٦,٧ %) حيث تراوحت النسبة بين (٥,٤ % - ٩,٧ %) ، ويتضح ذلك في الجداول (١) ، (٢) ، (٣).

جدول (١)

توصيف عينة الدراسة (العمر، الطول، الوزن) ن = ٤١٧

الفئة	أقل	أعلى	متوسط حسابي	إنحراف معياري
العمر (سنة)	١٤	١٩	١٦,٧	٠,٩٨
الطول (سم)	١٥٠	٢٠٠	١٧٢,٢	٧,٨
الوزن (كجم)	٥٠	١٠٩	٧٠,٥	١٣,٤

جدول (٢)

أسماء المناطق التعليمية والمدارس الثانوية وأعداد الطلبة وعدد الإصابات، ن = ١٧٤

المنطقة التعليمية	الرقم	إسم الثانوية	عدد الطلبة	عدد المعفيين	عدد المشاركين بالرياضة	عدد الإصابات	نسبة الإصابات
العاصمة	١-	عيسى الحمد	٤٩٠	٧٣	٤١٧	٢٣	٥,٥
	٢-	أحمد البشر	٦٧٣	١٠١	٥٧٢	٣١	٥,٤
	٣-	حمد الرجيب	٤٥٠	٦٨	٣٨٢	٢١	٥,٥
حولي	٤-	أحمد الربيعي	٣٨٢	٥٧	٣٢٥	٣٠	٩,٢
	٥-	ناصر السعيد	٥٦٠	٨٤	٤٧٦	٣٢	٦,٧
	٦-	صلاح الدين	٤٧٥	٧١	٤٠٤	٣٥	٨,٦
مبارك الكبير	٧-	صباح السالم	٤٦٠	٦٩	٣٩١	٣١	٧,٩
	٨-	دعيج السلطان	٣٦٠	٥٤	٣٠٦	١٧	٥,٥
	٩-	الإمام مالك	٥٦٠	٨٤	٤٧٦	٢٧	٥,٨
الأحمدي	١٠-	عبدالله الاحمد	٧٨٤	١١٨	٦٦٦	٣٦	٥,٤
	١١-	سعيد بن عامر	٣٨٢	٥٧	٣٢٥	٢٢	٦,٨

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٧,٠	٢٦	٣٧١	٦٦	٤٣٧	هشام بن العاص	١٢-	
٨,٤	١٦	١٩١	٣٤	٢٢٥	الجليب	١٣-	الفروانية
٥,٦	٢٦	٤٦٧	٨٢	٥٤٩	مرشد البزال	١٤-	
٦,٧	٢٢	٣٢٧	٥٨	٣٨٥	ليبد بن الريبعة	١٥-	
٨,١	١٨	٢٢٣	٣٩	٢٦٢	محمد المهيني	١٦-	الجهراء
٦,٧	٢٣	٣٤٤	٦١	٤٠٥	خالد بن سعيد	١٧-	
٩,٧	٣٥	٣٦٠	٦٤	٤٢٤	ثابت بن قيس	١٨-	
٦,٧	٤٧١	٧٠٢٣	١٢٤٠	٨٢٦٣	١٨ مدرسة ثانوية		المجموع

جدول (٣)

العينة ومجتمع الدراسة

الرقم	المناطق والمدارس والطلبة	الأعداد والنسب
١-	عدد المناطق التعليمية المشاركة في الدراسة	جميعها (٦)
٢-	العدد الاجمالي لمدارس الثانوية بنين في جميع المناطق التعليمية	٦٧ ثانوية
٣-	عدد المدارس المشاركة في الدراسة	١٨ ثانوية
٤-	العدد الاجمالي للطلبة المشاركين في الدراسة	٨٢٦٣ طالب
٥-	نسبة مشاركة عينة الدراسة من اجمالي عدد المدارس الثانوية	٢٦,٩ %
٦-	عدد المدارس المشاركة في الدراسة لكل منطقة تعليمية	٣ مدارس
٧-	عدد المعفيين عن ممارسة الرياضة (أسباب صحية)	١٢٤٠
٨-	العدد الفعلي للطلبة المشاركين بالأنشطة الرياضية	٧٠٢٣ طالب
٩-	العدد الاجمالي للمصابين	٤٧١ طالب
١٠-	نسبة الإصابات من العدد الفعلي للطلبة المشاركين بالأنشطة الرياضية	٦,٧ %

٤- أداة الدراسة: قام الباحثان بتصميم الإستبيان (مرفق رقم ١) والذي أعد خصيصاً لتحقيق أهداف هذه الدراسة حيث اشتمل في صورته الأولية على (١٧) بند تم عرضهم على عدد (10) من المحكمين الخبراء الذين تم إختيارهم من أصحاب العلاقة والمختصين في مجال الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي والميكانيكا الحيوية

والتشريح وفسولوجيا الرياضة وعلم النفس الرياضي والتدريب الرياضي، وقد تم عرض عبارات محاور الإستبيان على الخبراء للتأكد من مناسبتها من حيث المعنى والصياغة اللغوية مع إضافة أو حذف أو تعديل ما يرويه مناسباً. وقد أبدى السادة المحكمين آراؤهم حول بنود الاستبيان والذي تراوحت فيه نسبة اتفاقهم عليه بين (٧٠ - ١٠٠%) وقد اعتبر الباحثان نسبة اتفاق (٨٠%) فما فوق نسبة مناسبة لإعتماد البند، وعليه تم تعديل عدد (٣) بنود من الاستبيان كانت نسبة الاتفاق عليها (٧٠%) حتى ظهر المقياس بصورته الحالية.

الدراسة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان دراسة إستطلاعية بتطبيق الإستبانة على عينة مكونة من (٥٠) طالباً بقسم التربية البدنية والرياضة في كلية التربية الأساسية بدولة الكويت ، بهدف حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة والتي نعرض نتائجها في التالي:

أولاً: ثبات الاستبيان: قام الباحثان بحساب ثبات الاستبيان عن طريق إستخدام معامل الفا كرونباخ حيث بلغ ذلك المعامل (٠,٩٧٠) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس.

ثانياً: صدق المقياس: قام الباحثان بحساب صدق المقياس بإستخدام صدق الاتساق الداخلي بين بنود المقياس والذي تراوحت فيه معاملات الارتباط بين (٠.٤٧١ - ٠.٧٢٨) ، وهي معاملات اتساق مقبولة تدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

تطبيق الدراسة الأساسية :

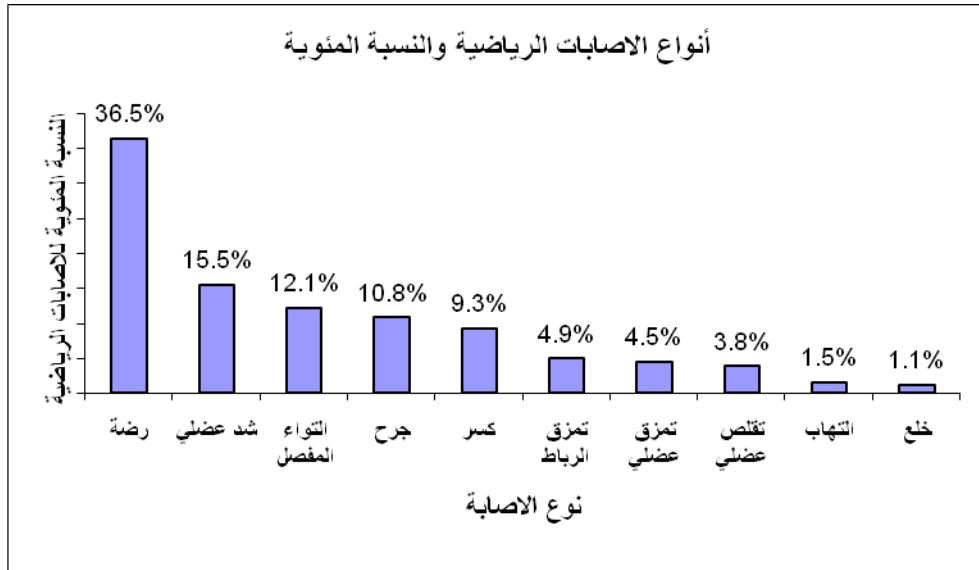
بعد التأكد من صلاحية الإستبيان قام الباحثان بالدراسة الأساسية بمساعدة معلمي التربية البدنية في المدارس المختلفة على طلبة المرحلة الثانوية (بنين) في جميع المناطق التعليمية بوزارة التربية في دولة الكويت.

الطرق الاحصائية المستخدمة: أدخلت جميع البيانات التي تم جمعها من أفراد عينة البحث بواسطة الإستبانة في الحاسب الآلي وتم تحليل البيانات والنتائج من خلال التكرارات والنسب المئوية لها بإستخدام البرنامج الإحصائي SPSS.

عرض النتائج:

شكل (١)

نوع الاصابات الرياضية الشائعة والنسبة المئوية المستخلصة لدى طلبة المرحلة الثانوية، ن = ٤١٧



يبين الشكل (١) الإصابات الرياضية نوعها وعددها والنسبة المئوية لإنتشارها بين طلبة المرحلة الثانوية حيث يشير الشكل أعلاه إلى أن الإصابة بالرضة كانت هي الأكثر شيوعا والأعلى نسبة (٣٦,٥ %) من بين الإصابات الأخرى، ويليهما بالترتيب إصابة الشد العضلي بنسبة (١٥,٥ %) ثم الإصابة بالتواء المفاصل بنسبة (١٢,١ %) ثم الإصابة بالجروح بنسبة (١٠,٨ %) ثم الإصابة بالكسور بنسبة (٩,٣ %) ثم الإصابة بتمزق الرباط بنسبة (٤,٩ %) ثم الإصابة بالتمزق العضلي بنسبة (٤,٥ %) ثم الإصابة بالتقلص العضلي بنسبة (٣,٨ %) ثم الإصابة بالالتهاب بنسبة (١,٥ %) وأخيرا الإصابة بالخلع بنسبة (١,١ %).

جدول (٤)

مكان الإصابة بالطرف العلوي والطرف السفلي من الجسم لدى طلبة المرحلة الثانوية، ن = ١٧٤

مكان الإصابة بالجسم	عدد الإصابات	النسبة المئوية	مجموع الإصابات	النسبة المئوية
الرأس والوجه	٢٥	٥,٣ %	١٩٠	٤٠,٣ %
الكتف	١٩	٤,٠ %		
العضد	٧	١,٥ %		
المرفق (الكوع)	١٣	٢,٨ %		
الساعد	٢٢	٤,٧ %		
مفصل الرسغ	٢٤	٥,١ %		
اليدين والأصابع	٤٤	٩,٣ %		
الصدر والبطن	٣	٠,٦ %		
الظهر	٣٣	٧,٠ %		
الحوض	٩	٥,٣ %	٢٨١	٥٩,٧ %
الفخذ (أمام)	٣١	٦,٦ %		
الفخذ (خلف)	٣٦	٧,٦ %		
مفصل الركبة	٦٥	١٣,٨ %		
الساق (أمام)	٢١	٤,٥ %		
الساق (خلف)	١٧	٣,٦ %		
مفصل القدم	٨٤	١٧,٨ %		
القدم والأصابع	١٨	٣,٨ %		

المجموع	٤٧١	١٠٠ %
---------	-----	-------

يبين الجدول (٤) مكان الإصابة بالجسم ونسبة انتشارها لدى طلبة المرحلة الثانوية حيث يشير الجدول أعلاه إلى أن إصابات الأطراف السفلية (٥٩,٧ %) أعلى من إصابات الأطراف العلوية (٤٠,٣ %). وقد سجلت إصابات مفصل القدم أعلى نسبة (١٧,٨ %) تليها إصابات مفصل الركبة (١٣,٨ %) ثم إصابات اليد والأصابع (٩,٣ %) ثم عضلات الفخذ الخلفية (٧,٦ %) ثم الظهر (٧,٠ %) ثم عضلات الفخذ الأمامية (٦,٦ %) ثم الرأس والوجه (٥,٣ %) ثم مفصل الرسغ (٥,١ %) ثم الساعد (٤,٧ %) ثم الساق من الأمام (٤,٥ %) ثم الكتف (٤,٠ %) ثم القدم وأصابعها (٣,٨ %) ثم عضلات الساق الخلفية (٣,٦ %) ثم مفصل المرفق (٢,٨ %) ثم الحوض (٥,٣ %) ثم العضد (١,٥ %) وأخيرا إصابات الصدر والبطن (٠,٦ %)

جدول (٥)

أنواع الإصابات ونوع العلاج المستخدم، ن = ٤١٧

نوع الإصابة	نوع العلاج						المجموع
	راحة	أدوية	علاج طبيعي	حقن	جراحة	جبس	
كسر	٤ (٠,٨ %)	٧ (١,٥ %)	١٦ (٣,٤ %)	١ (٠,٢ %)	٣ (٠,٦ %)	١٣ (٣,٨ %)	٤٤ (٩,٣ %)
خلع	٢ (٠,٤ %)	٢ (٠,٤ %)	١ (٠,٢ %)	٠	٠	٠	٥ (١,١ %)
التواء المفصل	١٥ (٣,٢ %)	١٦ (٣,٤ %)	٢٠ (٤,٢ %)	٠	٢ (٠,٤ %)	٤ (٠,٨ %)	٥ (١,١ %)

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٧٣ (٥) (%١٥)	٠	٠	١ (٢) (%٠)	١٦ (%٣,٤)	١٤ (٣,٠) (%)	٤٢ (٨,٩) (%)	شد عضلي
٢١ (٤,٥) (%)	٠	٠	٠	١١ (%٢,٣)	٤ (٠,٨) (%)	٦ (١,٣) (%)	تمزق عضلي
١٨ (٣,٨) (%)	٠	٠	٠	٣ (%٠,٦)	٢ (٠,٤) (%)	١٣ (٢,٨) (%)	تقلص عضلي
٢٣ (٤,٩) (%)	١ (٢) (%٠)	٢ (%٠,٤)	٠	١٥ (%٣,٢)	٠	٥ (١,١) (%)	تمزق رباط
١٧٢ (%٣٦,٥)	٢ (%٠,٤)	٤ (%٠,٨)	٠	٣٤ (%٧,٢)	٤٤ (٩,٣) (%)	٨٨ (%١٨,٧)	رضة
٥١ (%١٠,٨)	٠	٨ (٧) (%١)	٠	٤ (%٠,٨)	٩ (١,٩) (%)	٣٠ (٦,٤) (%)	جرح
٧ (١,٥) (%)	٠	٠	٠	٤ (%٠,٨)	٠	٣ (٠,٦) (%)	التهاب
٤٧١ (%١٠٠)	٢٠ (%٤,٢)	١٩ (%٤,٠)	٢ (%٠,٤)	١٢٤ (%٢٦,٣)	٩٨ (%٢٠,٨)	٢٠٨ (%٤٤,٢)	المجموع

يبين جدول (٥) أنواع الإصابات الرياضية ونوع العلاج المستخدم لطلبة المرحلة الثانوية والملاحظ أن أعلى نسبة إصابات سجلت عند الإصابة بالرضة مع الراحة فقط (١٨,٧%) تليها الإصابة بالرضة مع الراحة فقط

(١٨,٧%) يليه الإصابة بالرضة مع استخدام أدوية (٩,٣%) ثم الإصابة بالشد العضلي مع الراحة فقط (٨,٩%) ثم الإصابة بالرضة مع العلاج الطبيعي (٧,٢%) ثم الإصابة بالجروح مع الراحة فقط (٦,٤%) ثم الإصابة بالتواء المفاصل مع العلاج الطبيعي (٤,٢%) ثم الإصابة بالكسور مع العلاج الطبيعي (٣,٤%) ثم الإصابة بالتواء المفصل مع أدوية (٣,٤%) ثم الإصابة بالشد العضلي مع العلاج الطبيعي (٣,٢%) ثم الإصابة بالشد المفاصل مع مع الراحة فقط (٣,٢%) ثم الإصابة بتمزق الرباط مع العلاج الطبيعي (٣,٢%) ثم الإصابة بالشد العضلي مع أدوية (٣,٠%) ثم الإصابة بالكسور مع الجبس (٢,٨%) ثم الإصابة بالتقلص العضلي مع الراحة فقط (٢,٨%) ثم الإصابة بالتمزق العضلي مع العلاج الطبيعي (٢,٣%) ثم الإصابة بالجروح مع الأدوية (١,٩%) ثم الإصابة بالجروح مع الجراحة (١,٧%) ثم الإصابة بالكسور مع الأدوية (١,٥%) ثم الإصابة بالتمزق العضلي مع الراحة فقط (١,٣%) ثم الإصابة بتمزق الرباط مع الراحة فقط (١,١%) ثم الإصابة بالكسور مع الراحة فقط (٠,٨%) ثم الإصابة بالتواء المفاصل مع الجبس (٠,٨%) ثم الإصابة بالتمزق العضلي مع الأدوية (٠,٨%) ثم الإصابة بالرضة مع الجراحة (٠,٨%) ثم الإصابة بالجروح مع العلاج الطبيعي (٠,٨%) ثم الإصابة بالإصابة بالالتهاب مع العلاج الطبيعي (٠,٨%) ثم الإصابة بالكسور مع الجراحة (٠,٦%) ثم الإصابة بالتقلص العضلي مع العلاج الطبيعي (٠,٦%) ثم الإصابة بالالتهاب مع الراحة فقط (٠,٦%) ثم الإصابة بالخلع مع الراحة (٠,٤%) ثم الإصابة بالخلع مع الأدوية (٠,٤%) ثم الإصابة بالتواء المفاصل مع الجراحة (٠,٤%) ثم الإصابة بالتقلص العضلي مع الأدوية (٠,٤%) ثم الإصابة بتمزق الرباط مع الجراحة (٠,٤%) ثم الإصابة بالرضة مع الجبس (٠,٤%) ثم الإصابة بالكسور مع الحقن (٠,٢%) ثم الإصابة بالخلع مع العلاج الطبيعي (٠,٢%) ثم الإصابة بالشد العضلي مع الحقن (٠,٢%) وأخيرا الإصابة بتمزق الرباط مع وضع الجبس (٠,٢%).

جدول (٦)

نوع العلاج المستخدم للإصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية، ن = ٤١٧

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

نوع العلاج المستخدم	عدد الإصابات	النسبة المئوية
راحة فقط	٢٠٨	٤٤,٢ %
علاج طبيعي	١٢٤	٢٦,٣ %
أدوية	٩٨	٢٠,٨ %
جبس	٢٠	٤,٢ %
جراحة	١٩	٤,٠ %
حقن	٢	٠,٤ %
المجموع	٤٧١	١٠٠ %

يبين الجدول (٦) نوع العلاج المستخدم لدى طلبة المرحلة الثانوية حيث يشير الجدول أعلاه إلى أن الراحة الإيجابية فقط بلغت أعلى نسبة (٤٤,٢ %) تليها العلاج الطبيعي (٢٦,٣ %) ثم الأدوية (٢٠,٨ %) ثم الجبس (٤,٢ %) ثم الجراحة (٤,٠ %) وأخيرا الحقن (٠,٤ %).

جدول (٧)

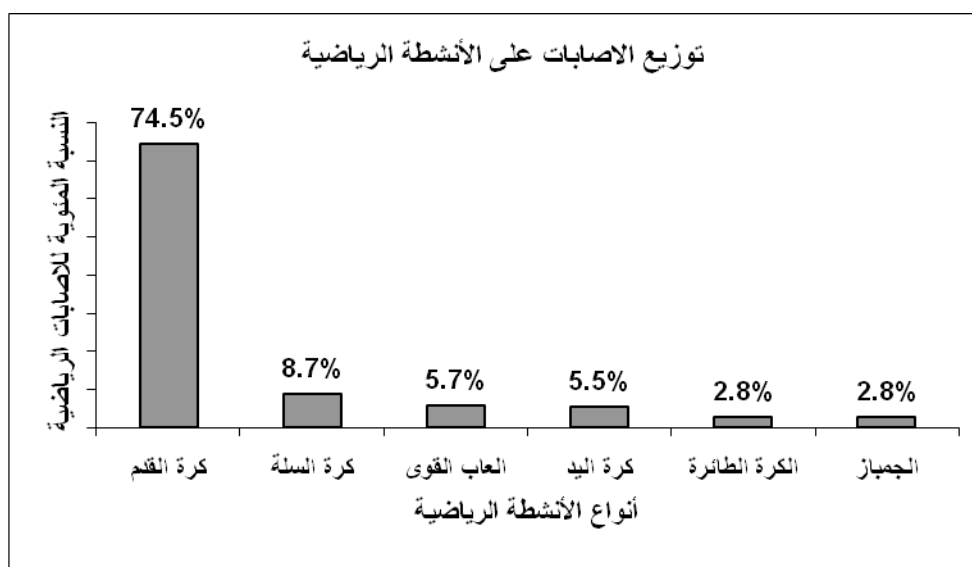
أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية، ن = ١٧٤

سبب الإصابة	عدد الإصابات	النسبة المئوية
سقوط	٧٣	١٥,٥ %
احتكاك بزميل	٦٨	١٤,٤ %
اصطدام	٦٠	١٢,٧ %
ضرب	٤٣	٩,١ %
اهمال الاحماء العام	٤٠	٨,٥ %
لا أعرف السبب	٣٩	٨,٣ %
انزلاق	٣٧	٧,٩ %
جهاز أو أداة	٢٨	٥,٩ %
خطأ بالأداء	٢٢	٤,٧ %
عرقلة	٢١	٤,٥ %
دفع	١٤	٣,٠ %
ارهاق بدني	١٤	٣,٠ %
اختلال توازن	١٢	٢,٥ %
المجموع	٤٧١	١٠٠ %

يوضح جدول (٧) أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة المرحلة الثانوية وكان السقوط هو الأعلى بنسبة (١٥,٥ %) ويليه الاحتكاك بزميل (١٤,٤ %) ثم الاصطدام (١٢,٧ %) ثم الضرب (٩,١ %) ثم إهمال الاحماء العام وتدريبات الإطالة العضلية (٨,٥ %) ثم عدم معرفة سبب الإصابة (٨,٣ %) ثم الانزلاق (٧,٩ %) ثم بسبب جهاز أو أداة (٥,٩ %) ثم العرقلة (٤,٥ %) ثم الارهاق البدني (٣,٠ %) ثم الدفع (٣,٠ %) وأخيرا اختلال التوازن (٢,٥ %).

شكل (٢)

توزيع الاصابات على الأنشطة الرياضية، ن = ١٧٤



يبين شكل (٢) توزيع الإصابات على الأنشطة الرياضية بأنواعها المختلفة وكانت أغلب الإصابات في كرة القدم (٧٤,٥ %) ويليه بالترتيب كرة السلة (٨,٧ %) ثم ألعاب القوى (٥,٧ %) ثم كرة اليد (٥,٥ %) ثم الكرة الطائرة (٢,٨ %) وأخيرا الجمباز (٢,٨ %).

جدول (٨)

الفترة الزمنية للانقطاع عن ممارسة الرياضة، ن = ١٧٤

فترة الانقطاع	عدد الإصابات	النسبة المئوية
أقل من أسبوع	٢٥٧	٥٤,٦ %
أسبوع - أسبوعين	١٣٤	٢٨,٥ %
أسبوعين - ٣ أسابيع	٢٢	٤,٦ %
٣ أسابيع - شهر	١٧	٣,٦ %
شهر - شهرين	٣٢	٦,٨ %
شهرين فأكثر	٩	١,٩ %
المجموع	٤٧١	١٠٠ %

فترة الانقطاع	أقل	أعلى	متوسط حسابي	إنحراف معياري
عدد الأيام	١	٩٠	١٤	١٧,٩

يوضح جدول (٨) الفترة الزمنية التي إنقطع فيها المصاب عن ممارسة الرياضة وقد سجلت أعلى نسبة للفترة أقل من أسبوع (٥٤,٦ %) ويليها فترة إنقطاع ما بين أسبوع إلى أسبوعين بنسبة (٢٨,٥ %) ثم فترة إنقطاع ما بين شهر إلى شهرين (٦,٨ %) ثم فترة إنقطاع ما بين أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع (٤,٦ %) ثم فترة إنقطاع ما بين ثلاثة أسابيع إلى شهر (٣,٦ %) وأخيراً فترة إنقطاع تتجاوز الشهرين بنسبة (١,٩ %). تراوحت فترة إنقطاع المصاب عن ممارسة الرياضة بين (١ - ٩٠) يوماً وبمتوسط (١٤) يوماً لجميع المصابين.

مناقشة النتائج:

يشير الشكل (١) على وجود عشرة أنواع من الإصابات الرياضية التي تعرض لها طلبة المرحلة الثانوية (بنين) بدولة الكويت للسنة الدراسية ٢٠١٠/٢٠١١م حيث أظهرت نتائج الدراسة على أن الإصابة الأكثر شيوعا كانت الرضة وبنسبة (٣٦,٥ %) أي ما يعادل الثلث من مجموع الإصابات يليها بالترتيب الإصابة بالشد العضلي وبنسبة (١٥,٥ %) من مجموع الإصابات ثم التواء المفاصل (١٢,١ %) ، الجرح (١٠,٨ %) ، الكسر (٩,٣ %) . كما أن الإصابات العشرة قد انتشرت بين (٦) رياضات متنوعة وهي: كرة القدم وكرة السلة والعب القوي وكرة اليد والكرة الطائرة والجمباز إلا أن النسبة العظمى من مجموع هذه الإصابات كانت في رياضة كرة القدم وبنسبة (٧٤,٥ %) أي ثلاثة أرباع الإصابات.

ويعزو الباحثان سبب إنتشار الإصابات الرياضية بين طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت في رياضة كرة القدم أولا لكونها الرياضة الشعبية بين أفراد المجتمع الكويتي من ناحية وبين طلبة المدارس في مختلف المراحل التعليمية من ناحية أخرى مما يقلل من ممارسة الأنشطة الرياضية الأخرى ، وثانيا لطبيعة رياضة كرة القدم ووجود عامل الإحتكاك المباشر إما باللاعب المنافس أو بالكرة ويكون فيها الطالب عرضة للإصطدام والسقوط والعرقلة والدفع والضرب ، (جدول رقم ٧) مما يعرض جسم الطالب لبعض الإصابات كالرضوض والتواءات والجروح والكسور وغيرها من الإصابات، (شكل رقم ١). كما أن الباحثان لاحظا بعض الجوانب السلبية من قبل الطلبة التي تساعد على إنتشار الإصابات في كرة القدم بين الطلبة وهي عدم التقيد بإرتداء الملابس الواقية كواقي الساق مثلا وإرتداء أحذية لا تناسب أرضية الملعب وعدم مراعاة الظروف المناخية هذا بالإضافة إلى وممارسة كرة القدم بالملابس المدرسية أثناء الفرص. وهذه الملاحظات تتوافق مع نتائج الدراسة التي قام بها (Orchard J. 2002) والتي وجد فيها إرتباط إصابات الأطراف السفلية من الجسم ونوع الحذاء المستخدم وأرضية التدريب. * ومن الإيضاح السابق يتحقق الهدف الأول للبحث وهو (التعرف على أهم الإصابات الشائعة لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس وزارة التربية بدولة الكويت).

كما تشير النتائج إلى وجود ما يقارب (٦٠ %) من الإصابات في الأطراف السفلية من الجسم و (٤٠ %) في الأطراف العلوية من الجسم وأن أكثر المناطق التشريحية عرضة للإصابات هو مفصل القدم (١٧,٨ %) والفخذ (١٤,٢ %) ومفصل الركبة (١٣,٨ %) ، جدول (٤). وهذا يتوافق مع نتائج ودراسة وائل حجازي أحمد (٢٠٠٨) في جمهورية مصر العربية حيث كانت أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة هي وجه القدم (١٤,٠ %)، مفصل القدم (١٣,١ %)، الركبة (١٢,٥ %) ودراسة (Agel et al., 2007) في جامعة مينيسوتا الأمريكية والتي أظهرت نتائجها على أن أكثر من ثلثي الإصابات حدثت في الأطراف السفلية من الجسم (القدم والركبة). وفي دراسة أخرى (Darrow et al., 2007) لطلبة يمثلون ١٠٠ مدرسة ثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية من ٢٠٠٥ إلى ٢٠٠٧ وجد أن أكثر الإصابات كانت في مفصل الركبة . وأضاف (Kerr et al., 2010) إلى أن (٣٢,٥ %) من الإصابات كانت في مفصل الركبة لطلبة (٩) مدارس في المرحلة الثانوية الأمريكية للأعوام ٢٠٠٥ إلى ٢٠٠٩ م.

ولعل من أهم الأسباب التي تزيد من نسبة الإصابات في الأطراف السفلية خاصة مفصل القدم والركبة هو الوزن الواقع على القدمين مما يؤدي إلى التواء المفصل للداخل أو للخارج مسبباً في قطع الألياف العضلية ويحدث هذا غالباً في حالة الوثب أو الجري على أرضية غير مستوية أو لبس الحذاء غير المناسب (Susan Hall, 1991). ومن الأسباب الأخرى هو عدم القيام بالإحماء العام أو تمرينات الإطالة العضلية الخاصة بعضلات الأطراف السفلية وإنخفاض مستوى اللياقة البدنية (David Jones et al, 2004) والإحتكاك المباشر مع اللاعب المنافس وخاصة في الألعاب التي تتطلب ثبات القدمين مع التغيير السريع والمفاجيء لوضع الجسم كما في لعبة كرة القدم (Laila Das, 2006) ، (Darrow et al. 2007) ، (Kerr et al., 2010) وهذا يؤكد نتيجة الدراسة الحالية على أن (٧٤,٥ %) من الإصابات تحدث في لعبة كرة القدم كما هو مبين شكل (٢). ** ومن الإيضاح السابق يتحقق الهدف الثاني للبحث وهو (التعرف على أكثر المناطق التشريحية عرضة للإصابات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس وزارة التربية بدولة الكويت).

وتشير نتائج جدولي (٥) ، (٦) فيما يتعلق بأنواع الإصابات الرياضية ونوع العلاج المستخدم لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس وزارة التربية بدولة الكويت بأن أعلى نسبة إصابات كانت الرضة والشد العضلي وأن

أغلب أنواع العلاج المستخدم للإصابات الرياضية لدى الطلبة المصابون هما الراحة الإيجابية فقط (٤٤,٢ %) ،
تليها العلاج الطبيعي (٢٦,٣ %) ثم الأدوية (٢٠,٨ %).

إن من الأمور البديهية هو أن يقوم المصاب بأخذ قسط من الراحة بعد تعرضه للإصابة وأن يراجع الطبيب
للقيام بالفحص الطبي والتشخيص والعلاج المطلوب. وقد دلت نتائج الدراسة على أن أكثر من ثلث المصابين
(٤٤,٢ %) استخدموا الراحة الإيجابية فقط مما يدل على أنها كانت إصابات خفيفة الشدة ، وأن ربع المصابين
(٢٦,٣ %) استخدموا العلاج الطبيعي مما يدل على أنها كانت إصابات تتراوح شدتها من خفيفة إلى متوسطة
والتي لم يتعدى فيها غياب الطالب المصاب على الشهر. كما أن الدراسات السابقة تشير إلى أن معدل غياب
المصابين تراوحت بين (٧-١٠) أيام (Bonza et al, 2009) ، (Huffman et al, 2008) ، (Nelson et al, 2007)
(Powell & Barber-Foss, 1999) ، (Darrow et al, 2007). فالإصابة تحتاج إلى الراحة
والعلاج لعدة أيام وهذا بطبيعة الحال يؤدي إلى حرمان المصاب وانقطاعه عن ممارسة رياضته بانتظام من
جانب وحرمانه من الحضور إلى المدرسة لعدة أيام من جانب آخر وما يتركه من تأثير سلبي على تحصيله
العلمي ومستواه الدراسي.

*** ومن الإيضاح السابق يتحقق الهدف الثالث للبحث وهو (التعرف على أنواع الإصابات ونوع العلاج
المستخدم لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس وزارة التربية بدولة الكويت).

وتشير نتائج جدول (٧) فيما يتعلق ببعض أسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة المرحلة الثانوية في
مدارس وزارة التربية بدولة الكويت إلى وجود العديد من الأسباب والتي من أهمها السقوط (١٥,٥ %) والإحتكاك
بالزميل (١٤,٤ %) والإصطدام (١٢,٧ %) والضرب (٩,١ %) وإهمال عملية الإحماء قبل البدء بالنشاط
الرياضي أو المجهود البدني (٨,٥ %) هذا بالإضافة إلى الإنزلاق وحالة الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة
والأخطاء التي يقع فيها المصابون أثناء الأداء الرياضي والعرقلة والدفع من قبل اللاعب المنافس والإرهاق وما
ينتج عنه إختلال في توازن الجسم. وأثبتت (Kerr et al., 2010) أن نسبة الإصابات نتيجة الاحتكاك مع
الزميل بلغت (٤٦,٤ %) لطلبة المرحلة الثانوية في أمريكا .

ويرى الباحثان أنه بالإمكان تصنيف أسباب الإصابات الرياضية في المرحلة الثانوية بدولة الكويت إلى أربعة أسباب رئيسية وهي:

(١) أخطاء يتحملها الطالب بنفسه مع عدم تدخل أي عامل آخر وبنسبة تصل إلى (٢,١%) وهي تشمل (السقوط وإهمال الإحماء والإنزلاق وخطأ بالأداء والإرهاق واختلال التوازن).

(٢) الخصم وتصل النسبة فيها إلى (٣١,٠%) وهي تشمل (الإحتكاك المباشر بالزميل أو الخصم والضرب والعرقلة والدفع).

(٣) الأجهزة والأدوات وتصل النسبة فيها إلى (١٨,٦%) وهي تشمل (الإصطدام بالأجهزة والأدوات).

(٤) أسباب غير معروفة (لم يحددها المصابون) وتصل النسبة فيها إلى (٨,٣%).

من الملاحظ أن ما يقارب ثلث الإصابات (٢,١%) كان سببها الطالب نفسه وبالإمكان تجنبها ومن ثم تقليل فرص تكرار حدوثها بزيادة وعي الطلبة ومتابعتهم عن قرب من خلال حثهم على الإهتمام بإرتداء ملابس رياضية وأحذية خاصة تناسب مع نوع الرياضة وأرضية الملاعب والأحوال الجوية كارتفاع درجات الحرارة وإنخفاضها والأجواء الممطرة وغيرها حيث لاحظ الباحثان عدم إهتمام الطلبة بهذه الأمور وعدم تقيدهم بالملابس الرياضية وممارستهم لبعض الأنشطة الرياضية بالملابس المدرسية أثناء الفرس والأنشطة الداخلية للمدرسة مما يؤثر على طريقة أدائهم للحركات وصعوبة السيطرة على إتزان الجسم مما يزيد من إحتتمالات تعرضهم للإصابات بشتى أنواعها ، هذا بالإضافة إلى عدم إهتمامهم بعملية الإحماء قبل ممارسة الأنشطة الرياضية.

أما الأسباب المتعلقة بالخصم والتي زادت نسبتها عن ربع الإصابات (٣١,٠%) فإن للمعلم دور أساسي في تثقيف الطلبة وزيادة وعيهم وتواجده بالقرب منهم وحثهم على الإلتزام بمبادئ وقوانين اللعب النظيف والتحلي بالروح الرياضية وتطبيق العقوبات الخاصة فيمن يعتمد إرتكاب الأخطاء ويتجاوز القوانين الخاصة باللعبة والخروج عن السلوك الرياضي والروح الرياضية كالإحتكاك المباشر بالخصم وتعمد الخشونة والضرب أثناء اللعب وعرقلة الخصم ودفعه وكل ما يتعلق بمخالفة قوانين اللعب والتي تؤدي إلى العديد من الإصابات.

تشكل الأدوات والمعدات الرياضية عنصراً هاماً في تطوير الرياضة وكذلك في حدوث الإصابة وتعتبر المعدات والأجهزة الرياضية وغيرها سلاح ذو حدين، فإما أن تكون عامل مساعد في تطوير الرياضة وفي وقاية اللاعبين من الإصابات ، أو أنها سببا في حدوث الإصابة. ففي حالة عدم ملائمة الأدوات لنوع الرياضة التي يمارسها

الفرد أو عدم تطابق الأدوات والمعدات المستخدمة للمواصفات القانونية أو عدم الإهتمام بصيانتها أو لإنهاء العمر الزمني لها فان اللاعب يكون معرضا لخطر الوقوع بالإصابة. وعليه فقد وصلت نسبة الإصابات من جراء الإصطدام بالأجهزة والأدوات التابعة لقسم التربية البدنية بالمدرسة إلى (١٨,٦ %) ، كما أن هناك أسباب غير معروفة ولم يستطع الطلبة المصابون تحديدها وقد وصلت النسبة فيها إلى (٨,٣ %).

ويشير شكل (٢) على إنتشار الإصابات الرياضية بين (٦) أنواع من الرياضات ومرتبة على هذا النحو بدءا بالرياضة الأكثر نسبة للإصابات: كرة القدم ، كرة السلة ، ألعاب القوى ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ، الجمباز ، حيث دلت نتائج الدراسة على أن ثلاثة أرباع الإصابات (٧٤,٥ %) كانت في كرة القدم. وتعتبر هذه النسبة عالية جداً مقارنة بالإصابات التي حدثت في الرياضات الخمس الأخرى ، وقد يكون إما بسبب الاحتكاك المباشر بين اللاعبين أثناء ممارستهم لرياضة كرة القدم أو أن تركيز معلمي التربية البدنية في حصصهم ينصب على تدريس كرة القدم وإهمال بقية الرياضات. وتشير الدراسات السابقة إلى إرتفاع نسبة الإصابات في كرة القدم في الدول الغربية مقارنة بالإصابات في الرياضات الأخرى ، (Darrow et al, 2007) و (Rechel et al, 2008) و (Glenn et al, 1997) إلا أنها ليست بهذا الإرتفاع. وهنا يأتي دور البحوث الدراسات وأهمية الوقاية من الإصابات الرياضية والحد من تكرار حدوثها وإنتشارها.

وقد قام الباحثان بتصنيف شدة الإصابات في هذه الدراسة إلى (٣) درجات:

- (١) إصابات خفيفة: وهي تؤدي إلى غياب الطالب المصاب (من يوم واحد إلى ٧ أيام) ،
- (٢) إصابات متوسطة: وهي تؤدي إلى غياب الطالب المصاب (من ٨ إلى ٢١ يوم) ،
- (٣) إصابات شديدة: وهي تؤدي إلى غياب الطالب المصاب (٢٢ يوم فأكثر).

ويعتبر هذا التصنيف مشابه للدراسات السابقة كما هو في دراسة (Glenn Beachy et al. 1997). وإذا أمعنا النظر في جدول (٩) نجد أن نسبة المصابين الذين إنقطعوا عن ممارسة الرياضة "لأقل من أسبوع" قد وصلت إلى (٥٤,٦ %) وهي إصابات خفيفة الشدة ، أما المصابين الذين إنقطعوا عن ممارسة الرياضة "لأكثر من اسبوع وأقل من ثلاثة أسابيع" فقد وصلت نسبتهم إلى (٣٣,١ %) وهي إصابات متوسطة الشدة ، ونسبة المصابين الذين إنقطعوا عن ممارسة الرياضة "لأكثر من ثلاثة أسابيع" قد وصلت إلى (١٢,٣ %) وهي إصابات شديدة.

جدول (٩)

تصنيف الاصابات

شدة الإصابة	النسبة المئوية لمدة الغياب	النسبة المئوية لنوع العلاج
إصابات خفيفة	من يوم واحد إلى ٧ أيام (٥٤,٦ %)	راحة وأدوية (٦٥,٠ %)
إصابات متوسطة	من ٨ إلى ٢١ يوم (٣٣,١ %)	علاج طبيعي (٢٦,٣ %)
إصابات شديدة	٢٢ يوم فأكثر (١٢,٣ %)	جبس وجراحة (٨,٦ %)

وقد تراوحت مدة إنقطاع المصاب عن ممارسة الرياضة بين (١ - ٩٠) يوماً أي بمعدل إنقطاع (١٤) يوماً وبالتالي التغيب عن الحضور إلى المدرسة. ويعتبر هذا المعدل أعلى من المعدل المذكور بالدراسات السابقة والتي يتراوح معدل التغيب عن المدرسة فيها (٧ - ١٠) أيام (Bonza et al, 2009) ، (Huffman et al, 2008) ، (Nelson et al, 2007) ، (Agel et al., 2007) ، (Powell & Barber-Foss, 1999). يعتبر التغيب عن المدرسة من أهم المشكلات التي تواجه وزارة التربية والأسرة والمجتمع ، وأياً كان السبب فإن هذه المشكلة تمثل جانباً خطيراً في مرحلة الدراسة الثانوية لما لها من تأثير سلبي على حياة الطالب الدراسية والتي تتمثل في تراكم الدروس والواجبات على الطالب وما يترتب عليه من أعباء قد يعجز الطالب المصاب عن الإيفاء بمتطلباتها ومن تدني مستوى التحصيل الدراسي وحرمانه من الاستفادة من الخدمات المتنوعة للأنشطة المدرسية وعدم الإشتراك مع زملائه في حصص التربية الرياضية والحفلات المدرسية والزيارات الخارجية وعدم الاستفادة من فرص التنشئة السليمة التي تتيحها المدرسة وبالتالي يكون سبباً في انحرافاته السلوكية.

**** ومن الايضاح السابق يتحقق الهدف الرابع للبحث وهو (التعرف على بعض أسباب الإصابات الشائعة لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس وزارة التربية بدولة الكويت).

الاستنتاجات: في ضوء نتائج الدراسة نستنتج ما يلي:

- (١) تم حصر عدد (٤٧١) طالباً تعرضوا لإصابات رياضية وبنسبة وصلت إلى (٦,٧ %) لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس وزارة التربية بدولة الكويت للسنة الدراسية ٢٠١٠/٢٠١١ م.
- (٢) وجود (١٠) أنواع من الإصابات الرياضية إنتشرت بين (٦) رياضات متنوعة وكانت أعلى نسبة مئوية مسجلة للإصابات في رياضة كرة القدم (٧٤,٥ %) وتليها بالترتيب كرة السلة ثم العاب القوى ثم كرة اليد ثم الكرة الطائرة وأخيراً الجمباز.
- (٣) الإصابة الأكثر شيوعاً هي الرضة وبنسبة (٣٦,٥ %) ويليهما بالترتيب الإصابة بالشد العضلي وبنسبة (١٥,٥ %) ثم التواء المفاصل (١٢,١ %) ، الجرح (١٠,٨ %) ، الكسر (٩,٣ %) من مجموع الإصابات.
- (٤) إصابات الأطراف السفلية من الجسم (٥٩,٧ %) أعلى من إصابات الأطراف العلوية (٤٠,٣ %) وأن أكثر المناطق التشريحية عرضة للإصابات هو مفصل القدم (١٧,٨ %) والفخذ (١٤,٢ %) ومفصل الركبة (١٣,٨ %).
- (٥) أغلب طرق العلاج المستخدم للإصابات الرياضية لدى الطلبة المصابون الراحة الإيجابية فقط (٤٤,٢ %) يليه العلاج الطبيعي (٢٦,٣ %) ثم الأدوية (٢٠,٨ %).
- (٦) وصلت نسبة الإصابات الخفيفة إلى (٥٤,٦ %) والإصابات المتوسطة (٣٣,١ %) والإصابات الشديدة (١٢,٣ %).
- (٧) تراوحت فترة إنقطاع المصاب عن ممارسة الرياضة بين (١ - ٩٠) يوماً أي بمعدل انقطاع (١٤) يوماً.
- (٨) أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية كانت السقوط بنسبة (١٥,٥ %) ويليه الإحتكاك بزميل (١٤,٤ %) ثم الإصطدام (١٢,٧ %).
- (٩) ترجع أسباب الإصابات في المرحلة الثانوية بدولة الكويت إلى: (أ) أخطاء يتحملها الطالب بدون تدخل أي عامل آخر بنسبة (٤٢,١ %) وتشمل السقوط وإهمال الإحماء والإنزلاق وخطأ بالأداء والإرهاق وإختلال التوازن ، (ب) الخصم (٣١,٠ %) ويشمل الإحتكاك المباشر بالزميل أو باللاعب المنافس والضرب والعرقلة والدفع ، (ج) الأجهزة والأدوات (١٨,٦ %) وتشمل الإصطدام ، (د) أسباب غير معروفة (٨,٣ %).

التوصيات: بناءً على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة ومن خلال التعرف على عدد الإصابات وأنوعها وأسبابها وطرق حدوثها فإن الباحثان يوصيان المتخصصون بوضع البرامج التي تساعد على التقليل من هذه الإصابات عن طريق التالي:

(١) الفحص الدوري في بداية السنة الدراسية على كافة الأجهزة والأدوات وأرضية الملاعب والصالات والتأكد من صلاحيتها وتبديلها إذا دعت الحاجة.

(٢) منع ممارسة الأنشطة الرياضية بالملابس المدرسية مع التقيد باستخدام أدوات الوقاية والأربطة المختلفة وإرتداء ملابس وأحذية تناسب أرضية الملعب والظروف المناخية.

(٣) توفير مبدأ الأمن والسلامة للصالات والملاعب عن طريق خلوها من العوائق أو الأدوات التي قد تسبب الإصابات والحوادث.

(٤) الإهتمام بالإلتزام بمبادئ وقوانين اللعب النظيف والتحلي بالروح الرياضية وتطبيق العقوبات الخاصة بمن يتعمد إرتكاب الأخطاء والخروج عن السلوك الرياضي.

(٥) تثقيف الطلبة بأنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها وطرق الوقاية منها من خلال المحاضرات وورش العمل.

(٦) توفير العيادات الطبية المتخصصة في علاج وتأهيل الإصابات الرياضية في المحافظات المختلفة تحت إشراف متخصصين في الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي.

قائمة المراجع:

سمعية خليل محمد: دراسة تحليلية للإصابات الرياضية بين طلبة كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد الحادي عشر، العدد الأول ٢٠٠٢م.

مرفت السيد يوسف: دراسة أسباب الإصابات الرياضية وتكرارها لطلبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية، جمهورية مصر العربية، العدد الخامس، ١٩٩٤م.

وائل حجازي أحمد: دراسة مسحية لبعض الإصابات الشائعة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، جمهورية مصر العربية ، ٢٠٠٨م.

Agel J, Evans TA, Dick R, Putukian M, Marshall SW. (2007). Descriptive Epidemiology of Collegiate Men's Soccer Injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988-1989 through 2002-2003. J Athl Train. 42(2):270-277.

Bonza JA, Fields SK, Yard EE, and Comstock RD. (2009) Shoulder Injuries Among United States High School Athletes during, 2005-2006 and 2006-2007. J Athl Train; 44 (1): 76-83.

CDC. (Centers for Disease Control and Prevention) Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity among Young People. MMWR 1997;46 (No. RR-6).

Collins C. L. , Fields S. K. and Comstock R. D. (2008). When the Rules of The Game are Broken: What Proportion of High School Sports-related Injuries are Related to Illegal Activity? Injury Prevention; (14): 34-38.

Darrow Cory J., Christy L. Collins, Ellen E. Yard and R. Dawn Comstock. (2009) Epidemiology of Severe Injuries among United States High School Athletes: 2005-2007. Am J Sports Med 2009 37: 1798 originally published online June 16,

David Jones, Joan Round and Arnold de Haan. (2004). Skeletal Muscle from Molecules to Movement. A Textbook of Muscle Physiology for Sport, Exercise, Physiotherapy and Medicine. Churchill Livingstone, UK.

Eklom B. & Astrand PO. (2000). Role of physical activity on health in children and adolescent. Acta Paediatr, 89: 762-764.

Ellen E. Yard, MPH, Matthew J. Schroeder, MS, Sarah K. Fields, JD, Christy L. Collins, MA, and R. Dawn Comstock. (2008). The Epidemiology of United States High School Soccer Injuries, 2005–2007. Am J Sports Med; 36(10):1930-7.

Glenn Beachy, Cedric K. Akau, Matthew Martinson, and Timothy F. Olderr. (1997). High School Sports Injuries A Longitudinal Study At Punahou School: 1988 to 1996. Am J Sports Med. 25 (5): 675-681.

Gotsch K, Annet JL, Holmgren P, Gilchrist J. (2002). Nonfatal Sports and Recreation-related Injuries Treated in Emergency Departments, USA. MMWR ;51:736-7340.

- Huffman EA, Yard EE, Fields SK, Collins CL and Comstock RD. (2008). Epidemiology of Rare Injuries and Conditions among United States High School Athletes during The 2005-2006 and 2006-2007 School Years. *J Athl Train*; 43 (6): 624-630.
- John W. Powell & Kim D. Barber-Foss (1999). Injury Patterns in Selected High School Sports: A Review of The 1995-1997 Seasons. *J Athl Train*; 34(3): 277-284.
- Josse JM, MacKay M, Osmond MH and MacPherson AK. (2009) School Injury Among Ottawa-Area Children: A Population-Based Study. *J Sch Health*; 79: 45-50.
- 1- Kerr Zachary Y., Christy L. Collins, Sarah K. Fields and R. Dawn Comstock. (2010) Epidemiology of Player--Player Contact Injuries among US High School Athletes, 2005-2009. *CLIN PEDIATR* 2011 50: 594.
 - 2- Laila Das. (2006). Testbook of Sports Medicine. Jaypee Brothers Medical Publisher, Ltd, New Delhi, India.
 - 3- Nelson AJ, Collins CL, Yard EE, Fields SK and Comstock RD .(2007). Ankle Injuries Among United States High School Athletes, 2005-2006. *J Athl Train.*; 42 (3): 381-387.
 - 4- Orchard J. (2002). Is There A Relationship Between Ground and Climatic Conditions and Injuries in Football? *Sports Med.* 32(7): 419-432.
 - 5- Powell JW, Barber-Foss KD. (1999). Injury Pattern in Selected High School Sports: A Review of The 1995-1997 Seasons. *J Athl Train.*; 34 (3): 277-284.
 - 6- Rechel JA, Yard EE and Comstock RD. (2008). An Epidemiologic Comparison of High Shool Sports Injuries Sustained in Practice and Competition. *J Athl Train*; 43 (2): 197-204.
 - 7- Sundblad G, Saartok T, Engstrom L and Renstrom P. (2005). Injuries during Physical Activity in School Children. *Scand J Med Sci Sports*, 15: 313-323.
 - 8- Susan J. Hall. (1991). Basic Biomechanics. Mosby-Year Book, Inc. USA.

The Effects of High Intensity Speed and Endurance Training Sessions on Kuwaiti National Soccer Referees' Evaluation Fitness Test

*Dr. Kazem Ghloum, **Dr. Salman Mohammad , ***Dr. Abdulmajeed Almousawi

Introduction

The last world cup in South Africa emphasized the importance of both referees and assistance referees. Many games were decided according to the referee's decision making and discretion. Officiating at a soccer match requires a high level of physical and mental ability in order to meet the challenges faced, which mostly depend on the aerobic capacity of these referees.

The physical demands of fitness on referees and assistant referees are growing due to shorter rest periods and the increased ball movement on the field during soccer games. The demands are even greater at a professional level where optimal field positioning for decision making is vital. Therefore, a high demand of physical fitness is required to meet these challenges.

Soccer is an extremely demanding game for both players and referees. Soccer is an intermittent sport consisting of sprints followed by periods of walking and/or jogging. On average, the referee covers a distance of 10.07 ± 0.13 km with a mean heart rate of 162 ± 2 beats per minute (85% of maximal heart rate) (23). An early study by Catterall

* Associate Professor ,Department of Physical Education and Sports.College of Basic Education, The Public Authority for Applied Education and Training, Al-idailiya, Kuwait.

**Associate Professor ,Department of Physical Education and Sports. College of Basic Education, The Public Authority for Applied Education and Training, Al-idailiya, Kuwait.

***Associate Professor ,Department of Physical Education and Sports. College of Basic Education, The Public Authority for Applied Education and Training, Al-idailiya, Kuwait.

(9)showed that the mean distance covered by the referees was 9.44 km with a mean heart rate of 165 beats per minute. Other studies (14, 6,32) reported that the total distance covered during the games by referees averaged 10,218 m, 10 km and 9 to 13 km with a mean heart rate of 161, 163 and 160-165 beats per minute which is represented by (86% and 70-80% and 80% of maximal heart rate), respectively.

Helsen et al (15) studied the physical and perceptual-cognitive demands imposed on UEFA top-class referees and assistant referees during the final round of the Euro 2000 Championship. They used short-range radio telemetry to monitor the heart rate of the referees. They reported that referees and assistant referees were officiating matches at $85\pm5\%$ and $77\pm7\%$ of their maximal heart rate, respectively. They added the need for intensive and intermittent training sessions for referees. Furthermore, their conclusions were confirmed by other researchers (40, 39) which all agreed on the importance of training referees and that a referee's decision making is influenced greatly by their fitness level.

Mallo et al (29) reported that assistant referees covered on average 6137 ± 539 m during the 2003 U-17 World Championship matches. Italian (Series A) referees covered $11,469 \pm 0.983$ m (11). Another study by Mallo et al (27) observed the matches during the FIFA Confederation Cup 2005 and reported that the total distance the referees covered was 10,218m with a mean heart rate of 161 beats per minute (86% of maximal heart rate). Mallo (28) also reported during the same FIFA Confederation Cup 2005, that assistant referees covered an average distance of 5752 ± 554 m which depended on the position and the speed of the ball during the match. Krusturup (24) compared the referees and assistant referees during international games and reported that the total distance covered was higher with referees ($10,27 \pm 0.90$ km) compared to assistant referees ($6,76 \pm 0.83$ km) with a mean heart rate of 150 ± 3 vs. 123 ± 3 beats per minute, respectively. Reilly (31) added that a distance of 7500 m was covered by assistant referees and over 10,000 m by referees. However, they suggested a nutritional intervention to reduce the level of fatigue the referees experienced towards the end of the game. Bartha et al (1) compared the FIFA referees with Hungarian elite referees using the old Cooper aerobic test. They suggested that both referees covered a distance of 3043 ± 127 m and 2939 ± 136 m, respectively. They also added that the 12-minute run (Cooper aerobic test) is a reliable field test. However, in a study by Penry et al (30) they suggested that the multistage shuttle test is more reliable than the Cooper 12-minute run test because of a consistent mean bias across fitness levels. In addition, Krusturup et al (26) demonstrated that the Yo-Yo test can be used to evaluate an athlete's ability to perform intense intermittent exercise with a high rate of aerobic and anaerobic energy turnover.

In recent years, significant new information regarding the demands for testing and training of soccer referees has been obtained. Studies showed that by changing the type of training received by top-class referees, the amount of high intensity work during a game was increased by 30% and the referees had no decline in physical performance towards the end of the game which is often observed at different levels of competition and tournaments. (1,20,24,27,28,40). Several studies have suggested that the referees should have a specific training program in order to perform optimally during the game as well as on all the required tests (11, 20, 4, 15). For referees to be able to complete the physical test requirements, they must be involved in a training program focused on aerobic and speed conditioning (35,21). Although referees do not require explosive power, they do require strength, agility, speed and endurance to successfully meet the demands of their role. Castagna et al (5) added that the importance of training at a higher level of maximum oxygen consumption for referees in order to be close to the players movement and action in the field.

For the reasons above, the Federation Internationale de Football Association (FIFA) designed a series of tests for all current FIFA referees and those that are eligible. The number of men's FIFA referees (referees and assistant referees) in the world (207 countries) total 2122. Each referee undergoes evaluation on a regular basis in order to prepare them for officiating tournaments as well as local matches (14).

Therefore, the purpose of the present study was to examine the short term effects of a four week speed and aerobic endurance training program for national referees and assistant referees in order to be able to pass the current FIFA physical test. In addition, the referees'

position in the field and age were selected to determine if there were any limiting factors that may influence the efficiency of officiating during the match.

Methods

All of the 70 national referees (non international) registered in the Kuwait Football Association (KFA) started their annual FIFA physical test (August 2011) in order to measure their physical fitness level and their ability to officiate soccer games. Only 45 referees and assistant referees passed the new FIFA fitness test requirements. The remaining 25 referees were selected as subjects for the present study after obtaining permission from the KFA to participate in the study. The twenty five national soccer referees selected were further divided into two groups according to their position in the field, 10 referees and 15 assistant referees. They were also divided into two groups according to their mean age (33.2 years). The first group consisted of 15 referees (4 referees and 11 assistant referees) with a mean age of less than 33.2 years (27.9 ± 3.1 yr, weight 76.2 ± 4.2 kg, height 170.3 ± 3.3 cm). The second group consisted of 10 referees (8 referees and 2 assistant referees) with a mean age greater than 33.2 years (41.0 ± 4.0 yr, weight 76.2 ± 4.2 kg, height 169.9 ± 3.5 cm). Each referee agreed to participate in a specific training program for four weeks in order to pass the next schedule fitness test. The data collected and analyzed were consistent with the athlete's informed consent used as part of their sport requirements consistent with the institution's policies of the College's Institutional Review Board for Use of Human Subjects in Research.

New FIFA fitness test (13):

The new FIFA field fitness test is given in two stages, one for the referees, and one for the assistant referees.

The first test is 6x40 m sprint, where the time required for the national FIFA referees is 6.2 seconds and 6.0 seconds for assistant referees. Resting time between each repetition is 90 seconds. If the referee fails one run, he shall repeat it after the sixth run. If he fails in two or more runs he has failed and shall not participate in the intermittent run. Resting time before the Intermittent Test is 7 minutes. The Intermittent test consists of 20 runs of 150 meters in 30 seconds and walking 50 meters in 40 seconds (35 seconds for FIFA Referees). If a referee fails in two runs, he is considered to have failed the test and must stop running. Two cones are placed 147 meters apart from each other. Another cone is placed 25 meters apart at each end. The referees (maximum 6) shall run from the blue cone to blue cone in 30 seconds. One leg must cross the blue cone at or before the whistle. He shall then walk and turn around at the red cone placed 25 meters away in 40 seconds and get ready for the next repetition. On the sound of the whistle, the referee shall run to the next blue cone. If there are more than six referees, two groups can run at the same time at each end. Requirements for the test include one timekeeper with a stopwatch and a whistle, two testers at each cone to observe that the referees cross the blue cone, two blue cones and two red cones.

Training intervention :

Before the study, all subjects were regularly exercising three times a week. All subjects participated in high intensity speed and endurance training for four consecutive weeks using a 400 meter track and field at the beginning of the soccer season (September 2011). The training

sessions were designed to resemble the new fitness test authorized by the FIFA. All subjects trained for five days a week with each training session lasting for two hours a day which calculates to a total of 40 hours. The training program consisted of 18 aerobic sessions, 16 speed sessions, 4 strength sessions and 2 sessions for stretching. Every training session began with 20 minutes of general warm-up followed by specific stretching for lower legs.

The designed speed training consisted of short distance running with shorter recovery times between each trial. Accordingly, the aerobic endurance training incorporated longer distances with high intermittent sessions where HR rate should reach between 150-168 beats per minute which corresponds to a high-intensity of 80-90% of maximum heart rate. The subjects were asked to record their pulse for a 10 second interval after stopping from the sprint test and from the last stage (stage number 12) of the run test. The scores were recorded and then compared to the scores obtained from the initial test and after four weeks of the speed and aerobic endurance training program.

The heart rate monitor at beat-to-beat interval (Polar FT10, Kempele, Finland) was worn by all subjects to record and maintain the intensity of exercise during all the training sessions. The heart rate monitor consisted of a wrist watch and transmitter belt strapped around the chest. Several basic nutritional lectures were given to all subjects in order to control meal time and type of food consumption that may influence the training program. All subjects were advised to drink water and avoid caffeinated drinks in order to recoil from dehydration.

Statistical analysis

Analyses were performed using the Statistical Package for Social Sciences, Version 17.0. All data were expressed as means $\pm$ standard deviation ($X \pm s$).

An independent t-test by groups was used to determine any differences in the general characteristics between Kuwaiti national referees and assistant referees. A paired-sample t-test was used to compare the mean score of the national referees and assistant referees according to their position in the field and their age. Also, a t-test was used to compare the heart rate values at 10 second intervals at the beginning and at the end of the 4 weeks training program. The level of significance was chosen as $P \leq 0.05$.

Results:

The results of the present study showed statistically significant differences in national referee and assistant referee performance for the new FIFA physical fitness test. Four weeks of high intensity speed and aerobic endurance training was sufficient to improve their performance.

A complete description of national referee and assistant referee physical characteristics (mean and standard deviation), including age, height, weight, and body mass index, are presented in Table 1.

Table 1

Variables	All Referees
Age (yr)	33.2 $\pm$ 7.4
Mean Body Mass (kg)	76.3 $\pm$ 3.9
Mean Height (cm)	170.2 $\pm$ 3.3
Body Mass Index	26.3 $\pm$ 1.2

Table 1: provides the **physical characteristics of Kuwaiti national referees and assistant referees.**

Table 2: all referees according to their age. (N and -means $\pm$ SD)

Table 2

Variables	All Referees younger than 33.2 yrs (n=15)	All Referees older than 33.2 yrs (n=10)	P value
Age (yr)	27.9 $\pm$3.1*	41.0 $\pm$4.0*	0.00
Mean Body Mass (kg)	76.2 $\pm$4.2	76.4 $\pm$3.6	0.35
Mean Height (cm)	170.3 $\pm$3.3	169.9 $\pm$3.5	0.28
Body Mass Index	26.2 $\pm$1.1	26.5 $\pm$1.3	0.98

* ($P \leq 0.05$) indicates significant differences between Kuwaiti national referees and assistant referees. Table 2 shows that there are statistically significant differences ($P \leq 0.05$) in age category between the two groups; however, Kuwaiti national referees and assistant referees were similar in weight, height and BMI.

Table 3: all referees according to their position. (N and -means $\pm$ SD)

Table 3

Variables	All Referees (n=10)	All Assistant Referees (n=15)	P value
Age (yr)	37.3 $\pm$6.8	30.4 $\pm$6.5*	0.04
Mean Body Mass (kg)	77.4 $\pm$2.5	75.5 $\pm$4.5	0.72
Mean Height (cm)	171.7 $\pm$4.0	169.1 $\pm$2.5	0.22

Body Mass Index	26.3 ±0.9	26.3 ±1.4	0.61
------------------------	------------------	------------------	-------------

* ($P \leq 0.05$) indicates significant differences between Kuwaiti referees and assistant referees.

Table 3 shows that **there are no statistically significant differences in** weight, height and BMI **among Kuwaiti referees and assistant referees** according to their position in the field.

Table 4: illustrates **the results of the initial test and after four weeks of high intensity speed and aerobic endurance training according to Kuwaiti national referee and assistant referee positions (means ±SD)**

Table 4

Variables	FIFA Standards	Initial test results (sec)	Performance after 4 wks of training	P value
40 m Sprint	Referees Need 6.4 (s)	6.42 ±.06	6.37 ±.03*	.005
	Assistant Referees Need 6.2 (s)	6.21 ±.05	6.17 ±.03*	.016
150 m Run	Referees Need 30 (s)	31.1 ±.4	30.0 ±.0*	.009

	Assistant Referees Need 30 (s)	30.8 ±.7	30.0 ±.0*	.008
50 m Walk	Referees Need 40 (s)	40.2 ±.07	40.0 ±.0*	.000
	Assistant Referees Need 45 (s)	45.2 ±.2	45.0 ±.0*	.000

* (P ≤ 0.05) indicates significant differences between Kuwaiti national referees and assistant referees.

As seen in Table 4, there are statistically significant differences for the referees and assistant referees in 40 m sprint, 150 m run and 50 m walk between the initial test and after the four weeks of high intensity speed and aerobic endurance training according to their position in the field.

Results of initial test, and after four weeks of high intensity speed and aerobic endurance training, with respect to the mean age of Kuwaiti national referees and assistant referees (means ±SD), are represented in Table 5.

Table 5.

Variable s	FIFA Standards	Initial Test Results	Performance After 4 wks Training	P value
------------	----------------	----------------------	----------------------------------	---------

Variable s	FIFA Standards	Initial Test Results	Performance After 4 wks Training	P valu e
40 m Sprint	Referee (n = 8) older than 33.2 yrs Need 6.4 (s)	6.43 ±.06	6.37 ±.03*	.00
	Referee (n = 4) younger than 33.2 yrs Need 6.4 (s)	6.44 ±.02	6.37 ±.01*	.018
150 m Run	Referee (n = 8) older than 33.2 yrs Need 30 (s)	30.8 ±.4	30.0 ±.0*	.000
	Referee (n = 4) younger than 33.2 yrs Need 30 (s)	30.9 ±.2	30.0 ±.0*	.002
50 m Walk	Referee (n = 8) older than 33.2 yrs Need 40 (s)	40.2 ±.08	40.0 ±.0*	.000
	Referee (n = 4) younger than 33.2 yrs Need 40 (s)	40.2 ±.09	40.0 ±.0*	.018

* ($P \leq 0.05$) indicates significant differences between the results of initial test and after four weeks of high intensity speed and aerobic endurance training of Kuwaiti referees.

Table 5 demonstrates that there are statistically significant differences in the age category of the Kuwaiti referees from the initial test and after four weeks of high intensity speed and aerobic endurance training.

Table 6: the results of initial test and after four weeks of high intensity speed and aerobic endurance training according to the age of Kuwaiti assistant referees (means $\pm$ SD).

Table 6

Variables	FIFA Standards	Initial Test Results	Performance After 4 wks Training	P value
40 m Sprint	Assistant Referee (n = 2) older than 33.2 yrs Need 6.2 (s)	6.29 $\pm$.01	6.18 $\pm$.01*	.028
	Assistant Referee (n = 11) younger than 33.2 yrs Need 6.2 (s)	6.24 $\pm$.05	6.17 $\pm$.03*	.000
150 m Run	Assistant Referee (n = 2) older than 33.2 yrs Need 6.4 (s)	30.8 $\pm$.9	30.0 $\pm$.0*	.047
	Assistant Referee (n = 11) younger than 33.2 yrs Need 6.4 (s)	30.7 $\pm$.4	30.0 $\pm$.0*	.022
50 m Walk	Assistant Referee (n = 2) older than 33.2 yrs Need 45 (s)	45.3 $\pm$.07	45.0 $\pm$.0*	.048

Variables	FIFA Standards	Initial Test Results	Performance After 4 wks Training	P value
	Assistant Referee (n = 11) younger than 33.2 yrs Need 45 (s)	45.2 ±.16	45.0 ±.0*	.001

* ($P \leq 0.05$) indicates significant differences between the results of initial test and after four weeks of high intensity speed and aerobic endurance training of Kuwaiti assistant referees.

Table 6 illustrates that there are statistically significant differences in age of the Kuwaiti assistant referees between the initial test and after four weeks of high intensity speed and aerobic endurance training.

Table 7: the mean heart rate recorded at the beginning of first week and at the end of the fourth week of speed and aerobic endurance training program.

Table 7

Variables	Heart Rate After 10 (s)	Performance Before 4 wks Training	Performance After 4 wks Training	P value
	Referee	181±.89	175±1.41*	.000
40 m Sprint	Assistant Referee	179±.91	175±1.41*	.000
150 m Run	Referee	164±.96	157±.1.13*	.000

Variables	Heart Rate After 10 (s)	Performance Before 4 wks Training	Performance After 4 wks Training	P value
Assistant		163±.88	156±1.03*	.000
Referee				

* ($P \leq 0.05$) indicates significant differences in the results of heart rate after 10 second after 40 m sprint and 150 m run for both groups.

Table 7 shows that both referee and assistant referee experienced a decline in heart rate pulse that recorded after stopping the test. This drop in heart rate was observed from the initial test and after four weeks of high intensity speed and aerobic endurance training.

Heart rate was measured after the completion of the first and second part of the speed and endurance run test which is the 12th lab of FIFA new test. The measurement was recorded by counting the heart rate pulses after 10 seconds of stopping from the last run stage. However, for the 40 m sprint the pulse reported before and after four weeks of high intensity speed and aerobic endurance training ranged between 197-181 b/m (97% of maximum heart rate according to the heart rate target zone formula ($220-33.2=187$)) and 175 b/m, respectively. Alternatively, for the 150m run, the pulse reported before and after four weeks of high intensity speed and aerobic endurance training was 163-164 b/m (88% of maximum heart rate ($220-33.2=187$)) and 156 b/m, respectively.

Discussion:

The most significant finding of the present study is that a short term four week training program of high intensity speed and aerobic endurance assisted the Kuwaiti national referees and assistant referees to pass the new FIFA physical test. The referees position and

age did not reduce their performance. Heart rate is a valid and useful variable for measuring training intensity.

Several studies suggested that the old aerobic 12 minutes Cooper test is not valid and unreliable (29, 8) thus the need for a new test is recommended (27) and different tests should be recommended for referees and assistant referees to test speed and aerobic endurance abilities (24, 30). Weston et al (36) even suggested that only 40 m sprint can be used to assess the referees' capabilities. However, the present study, with the specific designed training program, proved that the new field test could be used to determine the referees' speed and endurance capabilities.

Numerous studies have shown the importance of speed and endurance training to enhance the referees and assistant referees ability to officiate soccer matches by improving their anaerobic and aerobic capabilities (23, 9, 6, 11, 20, 8,36, 15, 40,39). Other studies added that the intensity of training should correspond to the soccer game requirements (18, 21).

The four week training program was investigated by Sotiropooulos et al (32) and showed that players who did not follow any specific training did not gain any values for VO₂ max, lose weight and reduce percent body fat. Another study by Iaia et al (17) showed that speed training for four weeks maintained a high muscle oxidative capacity. Impellizzeri et al (19) showed that there were significant improvements in aerobic fitness and match performance after 4 weeks of training for junior soccer players. Also, Bonnette et al (2) reported that a twice weekly sprint, plyometric and agility training program over four weeks can have positive results on speed, endurance and power on high school soccer players. The results of

our study support the conclusion of previous studies that short term high speed and aerobic endurance training for four weeks is sufficient to improve cardiovascular capability.

In addition, numerous studies have suggested that younger referees (23 ± 3 years old) are capable of maintaining the physical demands of the game (10, 7). Also, a recent study by Weston et al (37) suggested no differences in the ability to officiate a soccer match regarding the age. Tessitore et al (34) reported that older soccer players can maintain good aerobic and anaerobic physical capability during the match. This conclusion was confirmed by Casajus and Castanga (3). Also, Tessitore et al (33) suggested that young referees (23 ± 3 years) with acceptable fitness can maintain a high performance level throughout the match. Weston et al (39) reported that age is not a limiting factor for officiating at a soccer game. Our findings are consistent with previous studies where age is not a limiting factor for Kuwaiti national referees.

For these reasons, many local soccer federations extended the age beyond the FIFA request. The international refereeing committee have enforced the retirement age of 45 years. However, many federations around the world do not pursue this and in fact extended the age depending on the need of the referees and their ability to officiate. The age range for referees in our study was ($47.5-23.7$) with a mean of 33.2 ± 7.4 years. All in which showed improvements in their speed and endurance ability which may allow them to officiate the local matches.

Recording heart rate during soccer matches and training can be a useful tool to determine the metabolic expenditure and cardiovascular demands of the game (12,16,27, 22). Monitoring and

measuring heart rate for a specific time after stopping exercise has been used to determine the intensity of exercise and its effectiveness on cardiovascular system. **Also, measuring resting heart rate may indicate, if slower, that less effort is needed from the heart muscle to pump blood to the body. In the present study, heart rate reduction was reported after 10 seconds for both groups after 4 weeks of high intensity speed and aerobic endurance training.**

Conclusion :

- 1- The Kuwaiti national referees and assistant referees should undergo a training program that allow them to pass the new FIFA fitness test.
- 2- The Kuwait Football Association should allow the older referees to officiate the crucial games since they are capable to meet the demand of the game as well as their experience.
- 3- The short term 4 week of high speed and endurance training program was sufficient to assist the Kuwaiti national referees and assistance referees to pass the current FIFA physical test. In addition, the referees' position and age are factors that did effect their speed and aerobic performance .

References:

1. Bartha, C, Petridis, L, Hamar, P, Puhl, S, and Castagna, C. Fitness Test Results of Hungarian and International-Level Soccer Referees and Assistants. J Strength Cond Res 2009; 23: 121-126.
2. Bonnette, R, Spaniol, F, Melrose, D, Ocker, L, and Dyer, R. The Effect of Agility, Plyometric, and Sprint Training on the Speed, Endurance and Power of High School Soccer Players. J Strength Cond Res 2011; 25: S119.
3. Casajus, A, and Castagna, C. Aerobic fitness and field test performance in elite Spanish soccer referees of different ages. J Sci Med Sport 2007; 10: 382-389.
4. Castagna, C, Grant, A, and D'Ottavio, S. Activity profile of international-level soccer referees during competitive matches. J Strength Cond Res 2004; 23: 121-126.
5. [Castagna, C](#), [Grant, A](#), and [D'Ottavio, S](#). Effect of maximal aerobic power on match performance in elite soccer referees. J Strength Cond Res 2001; 15: 420-5.
6. Castagna, C, Grant, A, and D'Ottavio, S. Physiological Aspects of Soccer Refereeing Performance and Training. Sports Med 2007; 37: 625-646.
7. [Castagna, C](#), Grant, A, [D'Ottavio, S](#), and [Weston, M](#). Age-related effects on fitness performance in elite-level soccer referees. J Strength Cond Res 2005; 19: 785-90.
8. [Castagna, C](#), Grant, A, [D'Ottavio, S](#), and [Weston, M](#). Relation between fitness test and match performance in elite Italian soccer referees. J Strength Cond Res 2002; 6: 231-235.
9. Catterall C, Reilly T, Atkinson G, Coldwells A. Analysis of the work rates and heart rates of association football referees. Br. J. Sports Med 1993; 27: 193-196.

- 10.Cortis T, and Capranica, M. Power performance of soccer referees before, during, and after official matches. J Strength Cond Res 2004; 21: 1183-1187.
- 11.D'Ottavio, S and Castagna, C. [Analysis of Match Activities in Elite Soccer Referees During Actual Match Play](#). J Strength Cond Res 2001; 15: 167-171.
- 12.[Esposito, F](#), [Impellizzeri, FM](#), [Margonato, V](#), [Vanni, R](#), [Pizzini, G](#), and [Veicsteinas, A](#). Validity of heart rate as an indicator of aerobic demand during soccer activities in amateur soccer players. [Eur J Appl Physiol](#). 2004; 93: 167-72.
- 13.Fédération Internationale de Football Association, FIFA Fitness Tests for referees and Assistant Referees.
- 14.Fédération Internationale de Football Association (FIFA).
- 15.Helsen, W, and Bultynck, J. Physical and perceptual-cognitive demands of top-class refereeing in association football. J Sports Sci 2004; 22: 179-189.
- 16.Hoff, J, Wisløff, L, C Engen, Kemi, O, and Helgerud, J. Soccer specific aerobic endurance training. Br J Sports Med 2002; 36: 218-221.
- 17.Iaia, FM, Hellsten,Y, Nielsen, J, Fernström, M, Sahlin, K and Bangsbo, J. Four weeks of speed endurance training reduces energy expenditure during exercise and maintains muscle oxidative capacity despite a reduction in training volume. J Appl Physiol 2009; 106: 73-80.
- 18.Iaia, FM, Rampinini, E, and Bangsbo, J. High-intensity training in football. Int J Sports Physiol Perform. 2009; 4: 291-306.
- 19.[Impellizzeri, FM](#), [Marcora, SM](#), [Castagna, C](#), [Reilly, T](#), [Sassi, A](#), [Iaia , and FM](#), Rampinini. Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. [Int J Sports Med](#). 2006; 27: 483-92.

20. Inacio, A, Fernandes, L and Fernandz, R. Energy expenditure and intensity of physical activity in soccer referees during match-play. *J Sports Sci* 2008; 7: 327-334.
21. Johnston, L, and McNaughton, L. The physiological requirements of Soccer refereeing. *Aust J Sci Med Sport*. 1994; 26: 67-72.
22. [Kalapotharakos VI](#), [Ziogas G](#), and [Tokmakidis SP](#). Seasonal Aerobic Performance Variations in Elite Soccer Players. *J Strength Cond Res*, 2011; 25: 1502-1507.
23. Krustrup P, Bangsbo J. Physiological demand of top-class soccer refereeing in relation to physical capacity: effect of intense intermittent exercise training. *J. Sports Sci*. 2001; 19: 881-891.
24. [Krustrup, P](#), [Helsen, W](#), [Randers, MB](#), [Christensen, JF](#), [MacDonald, C](#), [Rebelo, AN](#), and [Bangsbo, J](#). Activity profile and physical demands of football referees and assistant referees in international games. *J Sports Sci*. 2009; 27: 1167-76.
25. Krustrup, P., Mohr, M, and Bangsbo, J. Activity profile and physiological demands of top-class soccer assistant referees in relation to training status. *J Sports Sci* 2002; 20: 861-871.
26. [Krustrup, P](#), [Mohr, M](#), [Nybo, L](#), [Jensen, JM](#), [Nielsen, JJ](#), and [Bangsbo, J](#). The Yo-Yo IR2 test: physiological response, reliability, and application to elite soccer. *Med Sci Sports Exerc*. 2006; 38: 1666-73.
27. [Mallo, J](#), [Navarro, E](#), [Aranda, JM](#), and [Helsen WF](#). Activity profile of top-class association football referees in relation to fitness-test performance and match standard. *J Sports Sci*. 2009; 27: 9-17.
28. [Mallo, J](#), [Navarro, E](#), [Aranda, JM](#), and [Helsen, WF](#). Physical demands of top-class soccer assistant refereeing during high-standard matches. *J Sports Sci*. 2009; 30: 331-336.
29. Mallo, J, Navarro, E, [Aranda, JM](#), Gilis, B, and Helsen, WF. Analysis of the Kinematical Demands Imposed on Top-Class Assistant Referees

- During Competitive Soccer Matches. J Strength Cond Res 2008; 22: 235-242.
30. Penry, JT, Wilcox, AR, and Joonkoo, Y. Validity and Reliability Analysis of Cooper's 12-Minute Run and the Multistage Shuttle Run in Healthy Adults. J Strength Cond Res. 2011; 25: 597-605.
31. Reilly, T, and Gregson, W. Special populations: The referee and assistant referee. J Sports Sci 2006; 24: 795 – 801.
32. [Sotiropoulos, A](#), [Travlos, AK](#), [Gissis, I](#), [Souglis, AG](#), and [Greziou, A](#). The effect of a 4-week training regimen on body fat and aerobic capacity of professional soccer players during the transition period. J Strength Cond Res 2009; 23: 1697-703.
33. Tessitore, A, [Cortis, C](#), [Meeusen, R](#), and [Capranica, L](#). Power performance of soccer referees before, during, and after official matches. J Strength Cond Res 2007; 21: 1183-7.
34. Tessitore A, Meeusen, R, Tiberi, M, Cortis, C, Pagano, R, and Capranica, L. Aerobic and anaerobic profiles, heart rate and match analysis in older soccer players. Ergonomics. 2005; 48: 1365-77.
35. Trikalis, C, Papanikolaou, Z, Soulas, D and Gerodimos, V. Evaluation of the speed and aerobic capacity of elite Greek soccer referee in A and B national division. Inquiries in Sport and Physical Education 2007; 5: 445-450.
36. Weston, M, Castagna, C, Helsen, W, and Impellizzeri F. Relationships among field-test measures and physical match performance in elite-standard soccer referees. J Sports Sci 2009; 27: 1177 – 1184.
37. Weston M; Castagna, C, Impellizzeri, F, Rampinini, E, and Breivik, S. Aging and physical match performance in English Premier League soccer referees. J Sci Med Sport 2010; 13: 96-100.
38. Weston, M, Drust, B, Atkinson, G, and Gregson, W. Variability of soccer referees' match performances. Int J Sports Med. 2011; 32: 190-4.

39. Weston, M, Helsen, W, MacMahon, C, and Kirkendall, D. The impact of specific high-intensity training sessions on football referees' fitness levels. Am J Sports Med. 2004; 32: 54S-61S.
40. Vieira, CA, Costa, EC, and Aoki, MS. Does physical fitness level affect soccer referee's performance? Rev. bras. educ. fís. esporte 2010; 24: 445-452.

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصري السرعة والتحمل الهوائي
على أداء حكام ومساعدي حكام الاتحاد الكويتي لكرة القدم

د.كاظم جابر غلوم د. سلمان حسين حاجي د. عبد المجيد محمد الموسوي

ملخص البحث

الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح قصير لمدة ٤ أسابيع لتنمية عنصري السرعة والتحمل الهوائي على أداء حكام ومساعدي الحكام في الاتحاد الكويتي لكرة القدم للاختبار الجديد الموضوع من الاتحاد الدولي لكرة القدم لقياس مدى قدرتهم على إدارة وتحكيم المباريات الرسمية والبطولات الآسيوية . وقد تم مقارنة النتائج الأولية من الاختبار مع النتائج التي تم الحصول عليها بعد فترة تدريب لمدة ٤ أسابيع بالإضافة إلى أن تم دراسة مدى تأثير مركز الحكام (حكم ساحة أو مساعد حكم) على كفاءتهم في تحكيم المباريات .

اشتملت العينة على ٢٥ حكما بحيث تم تقسيمهم إلى قسمين حسب مركزهم في الملعب (حكم ومساعدا حكم) وعلى متوسط العمر السني . أظهرت النتائج هذه الدراسة أن هناك دلالة إحصائية موجبة بين نتائج الحكام في الاختبار الاول والنتائج المسجلة بعد إتباع البرنامج التدريبي في الاختبار الثاني .

وأظهرت النتائج أيضا أن هناك تطورا واضحا في نتائج اختبار ٤٠ متر عدو للحكام من ٦.٤٢ ثانية إلى ٦.٣٧ ثانية وفي اختبار ١٥٠ متر جري من ٣١.١ ثانية إلى ٣٠.٠ ثانية أما لمساعدي الحكام فقد كانت النتائج الايجابية كالآتي اختبار ٤٠ متر عدو من ٦.٢١ ثانية إلى ٦.١٧ ثانية وفي اختبار ١٥٠ متر جري من ٣٠.٨ ثانية إلى

٣٠.٠ ثانية بالمقارنة مع النتائج القبلية للبرنامج التدريبي لمدة ٤ أسابيع بالنسبة لمراكزهم وقد سجل نفس التطور عند المقارنة حسب العمر. وكذلك أظهرت النتائج انخفاض عدد دقات القلب بعد ١٠ ثوان من التوقف عن المجهود البدني (المرحلة الأخيرة من اختبار ٤٠ متر) للحكام من ١٨١ إلى ١٧٥ ولمساعدتي الحكام من ١٧٩ إلى ١٧٥ . يمكن الاستنتاج بأن البرنامج التدريبي المقترح لمدة ٤ أسابيع يعتبر مناسباً لرفع كفاءة الحكام وبالتالي اجتياز الاختبار الجديد للاتحاد الدولي لكرة القدم .

The Effects of High Intensity Speed and Endurance Training Sessions on Kuwaiti National Soccer Referees' Evaluation Fitness Test

Dr. Kazem Ghloum, Dr. Salman Mohammad , Dr. Abdulmajeed Almousawi

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the short term effects of a four week specific speed and aerobic endurance training on FIFA physical fitness test results by Kuwaiti national soccer referees and assistant referees officiating in local and Asian tournaments. Their initial new FIFA fitness field test results were compared to the results of the same test after four weeks of training. In addition, the referees' position and age were selected to determine if these were limited factors that may have an effect on the efficiency of officiating during a soccer match.

Twenty five national soccer referees were divided into two groups according to their position in the field and their mean age (33.2 years). Heart rate (HR) was monitored for 10 seconds after stopping the test.

The results of the present study showed statistically significant differences in national referee and assistant referee scores in the new FIFA fitness test. The results illustrated significant improvements after 4 weeks of high intensity speed and endurance training for referees ($P \leq 0.05$) in the 40 m sprint from 6.42 ± 0.06 to 6.37 ± 0.03 seconds and in the 150 m run from 31.1 ± 0.4 to 30.0 ± 0.0 seconds. Assistant referees also showed significant improvement in the 40 m sprint from 6.21 ± 0.05 to 6.17 ± 0.03 seconds and in the 150 m run from 30.8 ± 0.7 to 30.0 ± 0.0 seconds from the initial test results according to their position. Similar improvements were recorded

for both groups according to their age. Heart rate pulse at 10 seconds after the end of the last stage of the 40 m sprint was reduced for referees and assistant referees ($P \leq 0.05$) from 181 ± 0.89 to 175 ± 1.41 and from 179 ± 0.91 to 175 ± 1.41 , respectively. Heart rate improved for the 150 m run for referees and assistant referees from 164 ± 0.96 to 157 ± 1.13 and from 163 ± 0.88 to 156 ± 1.03 , respectively. Four weeks of high intensity speed and aerobic endurance training was sufficient to improve their performance. The national referees and assistant referees should undergo an aerobic endurance and speed training program that allows them to fulfill the new FIFA fitness test physical requirements.

تأثير استخدام بعض الوسائل المعينه داخل الماء على
بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة لسباحى ٥٠ متر فراشة
*أشرف إبراهيم أحمد عبدالقادر
*حسين على عبدالسلام

مقدمة ومشكلة البحث:

يتميز العصر الحديث بتطور فروع العلم فى كافة مجالاته بشكل يفوق التصور عن مثيلاته فى القرون السابقة وكان للمجال الرياضى نصيباً وافراً من هذا التطور ونتيجة للتطور والتقدم التكنولوجى وثورة المعلومات والنظريات الحديثة لوحظ انفراد وتميز هذا المجال بمعايير الإنجاز الزمنى وتحطيم الأرقام القياسية السابقة بشكل غير مسبق ، إلا أن التطور الملموس فى الأدوات المساعدة الذى يسهم فى العديد من الجوانب البدنية وكذلك تحسين الأداء وقد مر بتطور ملموس مما كان له الأثر الفعال فى تحسين الأرقام.

ومن الأدوات المهمة التى يحتاج إليها المدرب لنجاح عملية التدريب والتى استخدمها العديد من المدربين والتى قام بدراستها العديد من الباحثين هى (حزام الماء - وحزام الوسط أو حزام التزلق و الأثقال - عوامات الطفو - لوح ضربات الرجلين - لوح الكفين - الزعانف) وغيرها من الأدوات المساعدة الأخرى. (٢ : ٨١)

* استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ
* استاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات المائية - كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية

ولتحقيق أعلى مستوى للأداء فى رياضة السباحة يجب أن تنمى القدرات البدنية باستخدام طرق ووسائل التدريب المتنوع داخل الماء وخارجه وتعتبر القوة الخاصة والتحمل من أهم القدرات البدنية فى رياضة السباحة. (٥ : ٩).

ومن ضمن العوامل التى تؤثر فى الانجاز الرقوى لتحقيق المستوى المرجو من السباح العناصر البدنية طبقاً للبرنامج التدريبى والتى تتمثل فى عناصر القوة ، التحمل ، السرعة بكل ما يشمله كل عنصر منها.

ولأهمية الأدوات المساعدة فقد أشار كليفن جوبا *KELUINJUBA* (٢٠٠١م) إلى ان أدوات التدريب مهمة فى الأداء الفنى والتكنيك كما تستخدم فى تحسين بعض الأخطاء الخاصة بالتكنيك وطريقة الأداء. (١١ : ٨٦)

ويشير مات ميز *MAT MAS* (٢٠٠٤م) إلى أن الزعانف المرنة تعتبر الأدوات الخاصة بتنمية مرونة الكاحل واستخدام الزعانف المرنة صغيرة الحجم تساعد الإحساس بعمق الضربة لأسفل القدمين. (١٣ : ٩٠)

وتشير ماجلشيو *MAGLISCHIO* (٢٠٠٣م) إلى أن السباحة بالزعانف لها بالغ الأثر فى تحسين وضع الجسم فى الماء بالإضافة إلى زيادة القوة الخاصة للرجلين مما يساعد فى تحسين مستوى الأداء كما أن سباحة زعانف المونو تسهم بشكل كبير فى تعلم سباحة الدولفين. (١٥ : ١٢٠)

ويشير كليفن جوبا *KELVINJUBA* (٢٠٠١م) إلى أن استخدام كفوف اليدين *HANDEBADDLES* مع أداة لتثبيت الرجلين تساعد على زيادة الحمل فى التدريبات الخاصة بالذراعين بالإضافة إلى أهميتها فى تحسين عمليات الشد والدفع من خلال زيادة مساحة السطح المعرض من اليد للماء واستخدام الدمبلز العائم يعطى مقاومة لشد الذراع فى الماء ويحسن من طريقة مسك الماء لأن طريقة مسك الدمبلز فى الماء تعطى السباح طريقة التعود على فتح إصبع الإبهام حيث إن السباحة الحديثة أكدت على ضرورة فتح إصبع الإبهام عن بقية الأصابع واستخدام الفور هاند يقوم بتثبيت مفصل اليد على الوضعية الصحيحة لدخول الماء وتحسين التكنيك للسباح . (١١ : ٨٦)

ومن خلال دراسة الباحثان وارتباطهما بمجال التدريب تبين أن أرقام السباحة سواء على المستوى العربى أو العالمى فى تحطم مستمر وهذا التطور المذهل فى أرقام السباحة ليس إلا نتيجة التطور والتقدم العلمى فى طرق تدريب السباحة وتطور الأدوات المساعده فى عملية التدريب وبعض التعديلات فى الأداء المهارى.

وقد استنبط الباحثان من خلال بعض الأدوات المتوفرة لدى بعض الشركات المتخصصة فى مجال السباحة والتى تسهم فى عمل بعض التدريبات الترفيهية بأنها قد تؤدى إلى تحسين عناصر اللياقة

البدنية والتي تسهم في تحسين الإنجاز الرقمي للسباحين في مجال السباحة والتي لا تشكل عبئاً على اللاعب للوصول إلى التحمل الزائد أو الإصابات من خلال الموسم الرياضي. ومن خلال قراءة الباحثان للدراسات المشابهة وبعض مشكلات البحث العلمي التي تم الإطلاع عليها اتضح أن هناك بعض المشكلات والتساؤلات التي قد تؤدي إلى تطوير الإنجاز الرقمي والوصول إلى المستويات التي تؤهل اللاعبين العرب للمنافسة والوصول إلى المستويات العالمية. وقد أثبتت الأبحاث أن عناصر تنمية القوة العضلية والتحمل والسرعة في معظم التدريبات سواء الأستك المطاط أو بالاثقال بعضها في اتجاه الحركة والبعض الآخر في فترات الإعداد البدني في الصالات أو خارج الحمام الأمر الذي نبه فكر الباحثان لوجود بعض المشكلات التي لم تحقق المستوى المطلوب في الأبحاث السابقة.

وتكمن مشكلة البحث في التعرف على أكثر الوسائل المعينه استخداماً لتطوير وتحسين النواحي البدنية والمهارية وبذلك نستطيع أن نأتى بالدليل العلمي حول أهمية هذه الأدوات المعينه وحول كثير من النقاط التي أوضحتها الدراسات الاستطلاعية والدراسات السابقة وإن استخدام مجاديف اليد (كفوف اليد) والاساتك المطاطة تسبب ضغطاً ومشاكل في كتف السباح وحزام الوسط يسبب بعض المشكلات في التنكس.

هدف البحث:

" التعرف على تأثير استخدام بعض الوسائل المعينه داخل الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة في ٥٠ متر فراشة ".

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً في القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الدراسات المرتبطة:

دراسة رأفت حمزة (٢٠٠٦م) بعنوان " استخدام بعض أدوات التدريب المائي في تحسين سباحة الزحف " وكان هدف الدراسة التعرف على أهمية استخدام الأدوات المساعدة (الزعانف - الكفوف - السوتركل) في تحسين مستوى الأداء لسباحة الزحف وقد استخدم المنهج التجريبي على عينه قوامها (٢٦) سباحاً وكان من أهم النتائج التي حققتها الدراسة وجود زيادة في مرونة راسغ

القدم لحركتى الثنى والمد للمجموعة التجريبية وقد اسفر استخدام الزعانف على زيادة عمق الضربة للرجلين وزيادة طول ضربة الذراع مع قلة عدد دورات الذراعين لمسافة ٢٥م نتيجة استخدام كفوف اليدين مما يؤكد على أهميتها فى تحسين مستوى الأداء لسباحة الزحف واستخدام السنوركل أدى إلى تحسين توازن الجسم مما أدى إلى التحسن فى مستوى أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين نتيجة لوجود الوجه داخل الماء. (٧)

دراسة حسام الدين محمود وأحمد عبدالعاطى (٢٠٠٤م) بعنوان " تأثير استخدام بعض وسائل التدريبات المقاومة داخل الماء لسباحة الصدر والارتقاء بها كأساس لتطوير الأداء الفنى والإنجاز الرقمى " وكان هدف الدراسة دراسة العلاقة بين الارتقاء بالمستوى التكنيكى لسباحة الصدر قبل وبعد البرنامج للتعرف على الأساليب المناسبة لتدريبات المقاومة وكذلك دراسة فاعلية تدريبات المقاومة الخاصة داخل الماء على كل من القوة داخل الماء وطول معدل الشده والسرعة المطلقة ومدى تأثيرها على الانجاز الرقمى وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها (٣٢) سباحاً وكانت من أهم النتائج لوحظ أن هناك تطوراً فى الأداء الفنى وبالتالي الارتقاء بالمستوى الرقمى وذلك عندما استخدم أسلوب الكفوف والجر وقد أدى إلى تطور معدلات السرعة وتحسن مستوى زمن الشدة لزيادة طولها. (٦)

دراسة زياد محمد أمين (٢٠٠٠م) بعنوان " تأثير بعض وسائل القوة الخاصة للرجلين على مستوى الأداء فى سباحة الصدر " وكان هدف الدراسة التعرف على أكثر الوسائل التدريبية فاعلية فى تطوير القوة الخاصة للرجلين فى سباحة الصدر وتأثيرها على النواحي المورفولوجية والبدنية والمهارية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامه (٣٩) سباح وكان من أهم النتائج ارتفاع التأثيرات التدريبية للبرنامج التى خضعت له المجموعات التجريبية وكذلك تحسين القوة الخاصة للرجلين مما حسن مسافة الوثب العمودى والدفع للرجلين ، التدريب بإستخدام التدريب البيلومتري أفضل فى تنمية القوة الخاصة للرجلين ، ارتفاع القوة الخاصة للرجلين أدى إلى زيادة تحسن مستوى أداء سباحة الصدر لأفراد عينه الدراسة. (٨)

دراسة كوستش *kostich* (٢٠٠٢م) بعنوان " تأثير استخدام الزعانف على كفاءة الأداء والقوة فى السباحة " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على استخدام الزعانف كعنصر مؤثر على كفاءة الأداء والقوة فى السباحة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها (١٤) سباحاً من المستويات العليا وكان من أهم النتائج أن التدريب بالزعانف يعمل على تقوية الرجلين وتحسين مستوى التحمل الدورى التنفسى للسباح وتعلم التنزيك السليم لأداء ضربات الرجلين. (١٢)

دراسة زامبار وآخرون *zampar* (٢٠٠٢م) بعنوان " تأثير استخدام الزعانف على كفاءة السباح " وتهدف الدراسة إلى التعرف على أهمية استخدام الزعانف على كفاءة عمل السباح واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها (١٦) سباحاً من المستويات العليا وكان من أهم النتائج أن استخدام الزعانف بسرعات مختلفة لدى عينة البحث أدى إلى تحسين مستوى أداء ضربات الرجلين وزيادة عمق الضربة بالإضافة إلى زيادة مرونة القدم. (١٦)

دراسة بوب ماج *b.magg* (٢٠٠٢م) بعنوان " استخدام الزعانف فى تعليم سباحة الفراشة " وتهدف الدراسة للتعرف على مدى تأثير استخدام الزعانف فى تعليم سباحة الفراشة واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها (٢٠) سباحاً من المستويات العليا وكان من أهم النتائج استخدام الزعانف أدى إلى زيادة قوة عضلات الرجلين بصورة ملحوظة مما أدى ذلك إلى تحسين أداء الضربة الخاصة بالرجلين لسباحة الفراشة. (٩)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلى البعدى لمجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة وذلك تماشياً مع هدف البحث.
عينة البحث:

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من سباحى نادى الجيش للمراحل السنية (١٤ ، ١٥) سنه المسجلين بسجلات الاتحاد المصرى وبلغ قوامها (٢٠) سباح وتم تقسيمهم إلى مجموعتين:
المجموعة التجريبية : تستخدم الدمبلز العائم والفور هاند والزعانف المصنعه من pvc وقوامها (١٠) سباحين.

المجموعة الضابطة : تستخدم الأدوات التقليدية المتوفرة حالياً (الأساتك والكفوف والزعانف) وقوامها (١٠) سباحين.

هذا وقد تم عمل التكافؤ بين المجموعتين من حيث (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبى ، السرعة ، تحمل السرعة ، التحمل العام) للتأكد من تساوى جميع أفراد عينه البحث قبل إجراء التجربة.

جدول (١)

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث

$t_1 = 20$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)
			س١	ع١	س٢	ع٢		
١	السن	سنة	١٣.٦٠	١.٠٧	١٣.٥٠	١.٠٨	٠.١٠	٠.٣٦
٢	الطول	سم	١٦٩.٨٠	٥.٥٣	١٦٧.٧٠	٦.٩٧	٢.١٠	٠.٣٣
٣	الوزن	كجم	٧١.٢٠	٥.٦٥	٧٠.١٠	٦.٢٦	١.١٠	٠.٤٧
٤	العمر التدريبى	سنة	٦.٤٠	٠.٦٩	٦.٥٠	٠.٥٢	٠.١٠	٠.٣٦
٥	تحمل السرعة	ث	٣٠.٢٢	٠.٦٩	٢٩.٩٣	٠.٧٠	٠.٢٩	٠.٩٣
٦	السرعة	ث	١٥.٣٠	٠.٤٨	١٥.٤٠	٠.٥١	٠.١٠	٠.٤٢
٧	التحمل العام	ث	١١.٥٣	٠.٢٥	١١.٥٢	٠.٢٦	٠.١٠	٠.١١

قيمة (ت) عند مستوى $0.05 = 2.26$

جدول (١) يوضح التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث حيث تتراوح قيمة (ت) ما بين (٠.٣٩) كأكبر قيمة ، (٠.١١) كأقل قيمة بينما بلغت قيمة (ف) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.26$

أدوات جمع البيانات:

المتغيرات الأساسية :

- السن (سنه).

- الطول (سم)

- الوزن (كجم).

- العمر التدريبى.

المتغيرات البدنية الخاصة :

- اختبار السرعة : متوسط زمن 3×25 م سباحة حرة راحة ٣ ق. مرفق (١) ، (٢ : ٢٢٠)

- اختبار تحمل السرعة : متوسط زمن 4×50 م سباحة حرة راحة ١٠ ث. مرفق (١) ، (٢ : ١٥٠)

- اختبار التحمل العام : قياس زمن 800 م سباحة حرة. مرفق (١) ، (٢ : ١٤٠)

المتغيرات الفسيولوجية :

- قياس الكفاءة البدنية الخاصة : وهى عبارة عن سباحة 2×400 م حرة ويتم استخدام معادلة كاريمان (pwc

170) لاستخراج مستوى الكفاءة البدنية. مرفق (٢) ، (٣ : ١٥٠)

- قياس تحمل اللاكتيك : وذلك عن طريق سباق 4×50 م حرة راحة ١٥ ث. مرفق (٢) ، (٣ : ١٥٠)

القياسات المهارية :

- زمن سباحة ٥٠ متر فراشة.

- طول الضربة.

- عدد الضربات. (مرفق ٣)

خطوات تنفيذ البحث :

تنقسم خطوات تنفيذ التجربة لمرحلتين :

المرحلة الأولى :

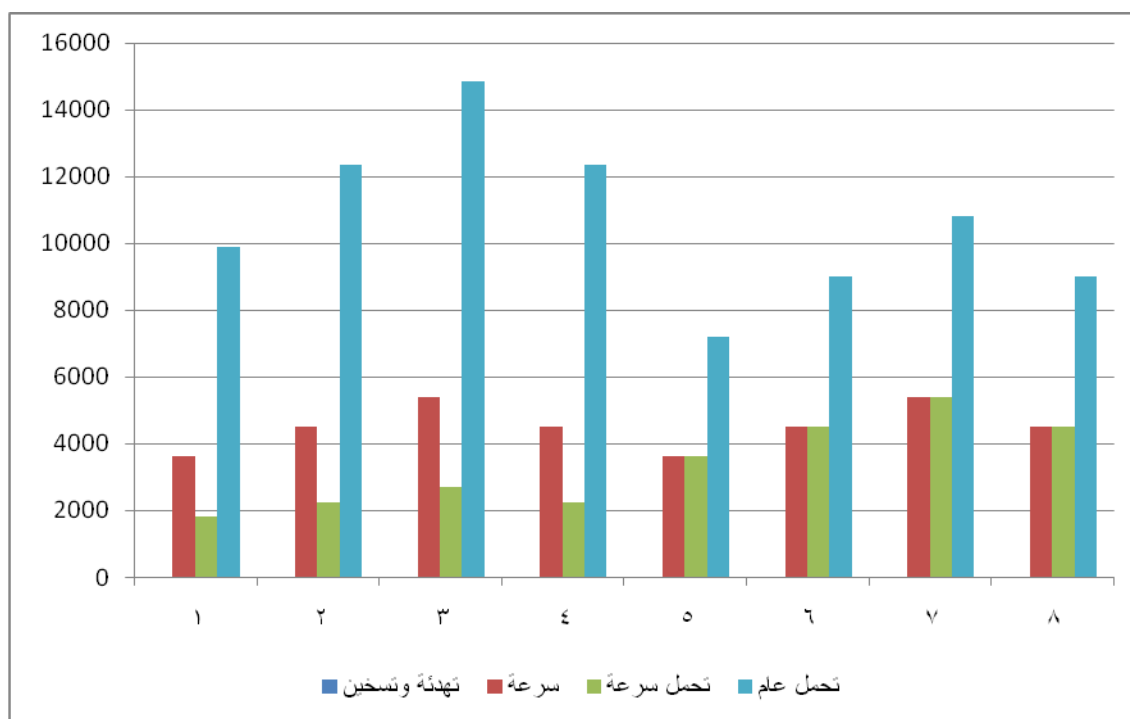
مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

- ١- التعرف على مجتمع البحث وعمل تكافؤ بين المجموعتين فى (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) والمتغيرات الخاصة (السرعة - تحمل السرعة - التحمل العام).
- ٢- الاجتماع مع السباحين وأولياء الأمور لتوضيح أهمية البحث.
- ٣- قام الباحث بتصميم برنامج تدريبى للمجموعة التجريبية والضابطة وقد روعى الأسس العلمية مع اختلاف الأدوات المستخدمة للتدريب الرياضى بين المجموعتين وقد استغرق البرنامج ثمانية أسابيع من ٢٠٠٩/٧/٢ إلى ٢٠٠٩/٨/٢٦ .

جدول (٢)

توزيع مكونات حمل التدريب خلال تنفيذ البرنامج
(٨ أسابيع)

الاسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
المحتويات	١٨ كم	٢٢ .٥ كم	٢٧ كم	٢٢ .٥ كم	١٨ كم	٢٢ .٥ كم	٢٧ كم	٢٢ .٥ كم
الحجم الاسبوعى	١٨ كم	٢٢ .٥ كم	٢٧ كم	٢٢ .٥ كم	١٨ كم	٢٢ .٥ كم	٢٧ كم	٢٢ .٥ كم
نسبة حجم التهدئة والتسخين	٣٦٠٠ م	٤٥٠٠ م	٥٤٠٠ م	٤٥٠٠ م	٣٦٠٠ م	٤٥٠٠ م	٥٤٠٠ م	٤٥٠٠ م
نسبة حجم السرعة	١٨٠٠ م	٢٢٥٠ م	٢٧٠٠ م	٢٢٥٠ م	٣٦٠٠ م	٤٥٠٠ م	٥٤٠٠ م	٤٥٠٠ م
نسبة حجم تحمل السرعة	٢٧٠٠ م	٣٤٠٠ م	٤٠٥٠ م	٣٤٠٠ م	٣٦٠٠ م	٤٥٠٠ م	٥٤٠٠ م	٤٥٠٠ م
نسبة حجم التحمل العام	٩٩٠٠ م	١٢٣٥٠ م	١٤٨٥٠ م	١٢٣٥٠ م	٧٢٠٠ م	٩٠٠٠ م	١٠٨٠٠ م	٩٠٠٠ م



المرحلة الثانية (التنفيذية):

١- الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٠٩/٦/١١ إلى ٢٠٠٩/٦/٢٤ م على عينة استطلاعية قوامها (١٠) سباحين ممثله لعينه من خارج عينة البحث ولهم نفس خصائصها بهدف التعرف على:

- التعرف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة لعينة البحث.

- التعرف على الصعوبات التي تواجه تنفيذ البحث.

- تدريب المساعدين على تنفيذ البحث.

- التعرف على مدى مناسبة الاختبارات لعينة البحث.

- تحديد أسلوب تنفيذ اختبارات البحث.

٢- تطبيق البحث:

١- القياس القبلي :

تم تنفيذ القياس القبلى فى الفترة ما بين ٢٥/٦/٢٠٠٩م إلى ٣٠/٦/٢٠٠٩م.
٢- تنفيذ التجربة :

تنفيذ التجربة فى الفترة ما بين ٢/٧/٢٠٠٩م إلى ٢٦/٨/٢٠٠٩م بواقع (٩) وحدات
أسبوعية. مرفق (٤)

٣- القياس البعدى :

تم تنفيذ القياس البعدى فى الفترة ما بين ٢٧/٨/٢٠٠٩م إلى ٢/٩/٢٠٠٩م .
المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث:

١- المتوسط الحسابى.

٢- الانحراف المعيارى.

٣- اختبار (ت).

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى واختبار (ت)

للمجموعة الضابطة بين القياس القبلى والقياس البعدى للمتغيرات قيد البحث

١٠ = ن

م	المتغير ات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوس طات	قيمة (ت)
			س١	ع١	س٢	ع٢		
١	تحميل السرعة	ث	٣٠.٢٢	٠.٦٩	٢٨.٩٥	٠.٦٦	١.٢٧	٤.٣٦
٢	التحمل العام	ق	١١.٥٣	٠.٢٥	١٠.٤٠	٠.٢٣	١.١٣	١٣.٦٥
٣	السرعة	ث	١٥.٣٠	٠.٤٨	١٤.٢١	٠.٥٧	١.٠٩	٤.٣٣
٤	طول الضربة	سم	١.١٤	٣.١٤	١.٢٥	٣.٩١	١١.٠٠	٩.١٨
٥	عدد الضربات	عدد	٣٨.٣٠	١.٢٥	٣١.٧٠	١.٣٣	٦.٦٠	١١.٧٤
٦	تحميل اللاكتيك	ث	١٢٧.٦٠	٢.٠٦	١٢٠.٥٠	١.٥٨	٧.١٠	١٢.١١

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٢٠٠٢	٠.١٠	٣.٦١	١.٠٤	٣.٤٠	٠.٩٤	ث/ن	الكفاءة البدنية	٧
١٢.٩٦	١.٦١	٠.٤٢	٢٨.٠٣	٠.٣١	٢٩.٦٤	ث	٥٠م فراشة	٨

المستوى المعنوى عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٣) فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى حيث بلغ المتوسط الحسابى للمتغيرات الفسيولوجية (تحمّل اللاكتيك - الكفاءة البدنية) للقياس القبلى (١٢٧.٦٠) ، (٠.٩٤) أما القياس البعدى بلغ (١٢٠.٥٠) ، (١.٠٤) كما يتضح أن القياس البعدى أقل من القياس القبلى فى متغير تحمّل اللاكتيك وذلك لأنه كلما قل كان أفضل عكس الكفاءة البدنية كلما زادت كلما كان أفضل وبلغت قيمة (ت) على النحو التالى (١٢.١١٧) ، (٢٠.٠٢) مما يدل على وجود دلالة لصالح القياس البعدى أما المتغيرات فى القدرات البدنية الخاصة (تحمّل السرعة - التحمّل العام - السرعة - طول الضربة - عدد الضربات - سرعة ٥٠م فراشة) حيث بلغ المتوسط الحسابى للقياس القبلى (٣٠.٢٢) ، (١١.٥٣) ، (١٥.٣٠) ، (١.١٤) ، (٣٨.٣٠) ، (٢٩.٦٤) والقياس البعدى (٢٨.٩٥) ، (١٠.٤٠) ، (١٤.٢١) ، (١.٢٥) ، (٣١.٧٠) ، (٢٨.٠٣) مما يوضح أن القياس البعدى أقل من القياس القبلى فى مجموع المتغيرات ماعدا (طول الضربة) وبلغت قيمة (ت) الفروق على النحو التالى (٤.٣٦) ، (١٣.٦٥) ، (٤.٣٣) ، (٩.١٨) ، (١١.٧٤) ، (١٢.٩٦) مما يدل على وجود دلالة لصالح القياس البعدى ويرجع ذلك لتطبيق البرنامج التدريبى وهذا يتفق مع كلاً من رأفت حمزة (٢٠٠٦م) (٧) وحسام الدين محمد وأحمد عبد العطى (٢٠٠٤م) (٦) وماجليشيو (٢٠٠٣م) (١٥) ، أشرف عبدالقادر (٢٠٠٠م) (٣).

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى واختبار (ت)

للمجموعة التجريبية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمتغيرات قيد البحث

ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)
			س١	ع١	س٢	ع٢		
١	تحمّل السرعة	ث	٢٩.٩٣	٠.٧٠	٢٦.٨٥	٠.٣١	٣.٠٨	١١.٠٥

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

١٢.٩٣	١.٦٢	٠.٣٣	٩.٩٠	٠.٢٦	١١.٥٢	ق	٢	التحمل العام
١٢.٣٨	٢.٥٧	٠.٣٧	١٢.٨٣	٠.٥١	١٥.٤٠	ث	٣	السرعة
٣٦.٤٠	٠.١٨	٣.٨٦	١.٣٣	٢.٥٩	١.١٥	سم	٤	طول الضربة
١٤.٥٥	٨.٧٠	١.٧٧	٢٩.٦٠	٠.٩٤	٣٨.٣٠	عدد	٥	عدد الضربات
١٤.٥٦	١٣.١٠	٣.٢٤	١١٤.٥٠	١.٥٠	١٢٧.٦٠	ث	٦	تحمل اللاكتيك
٧.٠١	٠.١٧	٥.٨٥	١.١٢	٣.٠٥	٠.٩٥	ث/ن	٧	الكفاءة البدنية
٩.٥٣	٢.٥٤	٠.٦٧	٢٦.٩٦	٠.٣٥	٢٩.٥٠	ث	٨	٥٠م فراشة

المستوى المعنوى عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٤) يوضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث بلغ المتوسط الحسابى للمتغيرات الفسيولوجية (تحمل اللاكتيك - الكفاءة البدنية) للقياس القبلى (١٢٧.٦٠) ، (٠.٩٤٧) أما القياس البعدى بلغ (١١٤.٥٠) ، (١.١٢) كما يتضح أن الفروق بين القياسين البعدى والقبلى دالة لصالح القياس البعدى فى متغير تحمل اللاكتيك وذلك لأنه كلما قل كان أفضل عكس الكفاءة البدنية كلما زادت كلما كان أفضل وبلغت قيمة (ت) على النحو التالى (١٤.١٥) ، (٧.٠١) مما يدل على وجود دلالة لصالح القياس البعدى أما المتغيرات فى القدرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة - التحمل العام - السرعة - طول الضربة - عدد الضربات - سرعة ٥٠م فراشة) حيث بلغ المتوسط الحسابى للقياس القبلى (٢٩.٩٣) ، (١١.٥٢) ، (١٥.٤٠) ، (١.١٥) ، (٣٨.٣٠) ، (٢٩.٥٠) والقياس البعدى (٢٦.٨٥) ، (٩.٩٠) ، (١٢٥.٨٣) ، (١.٣٣) ، (٢٩.٦٠) ، (٢٦.٩٦) مما يوضح أن القياس البعدى أقل من القياس القبلى فى مجموع المتغيرات ماعدا (طول الضربة) وبلغت قيمة (ت) الفروق على النحو التالى (١١.٠٥) ، (١٢.٩٣) ، (١٢.٣٨) ، (٣٦.٤٠) ، (١٤.٥٦) ، (٩.٥٣) مما يدل على وجود دلالة لصالح القياس البعدى ويرجع ذلك لتطبيق البرنامج التدريبى وهذا يتفق مع كلاً من رأفت حمزة (٢٠٠٦م) (٧) وحسام الدين محمد وأحمد عبدالعطى (٢٠٠٤م) (٦) وماجليشيو (٢٠٠٣م) (١٥) ، أشرف عبدالقادر (٢٠٠٠م) (٣).

جدول (٥)

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت)

للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث

$t_{0.05} = 2.0$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)
			س ^١	ع ^١	س ^٢	ع ^٢		
١	تحمل السرعة	ث	٢٨.٩٥	٠.٦٦	٢٦.٨٥	٠.٣١	٢.١١	٨.٣٩
٢	التحمل العام	ق	١٠.٤٠	٠.٢٣	٩.٩٠	٠.٣٣	٠.٥٠	٧.٣٠
٣	السرعة	ث	١٤.٢١	٠.٥٧	١٢.٨٣	٠.٣٧	١.٣٨	٨.٣٨
٤	طول الضربة	سم	١.٢٥	٣.٩١	١.٣٣	٣.٨٦	٠.٠٨	٦.٤٤
٥	عدد الضربات	عدد	٣١.٧٠	١.٣٣	٢٩.٦٠	١.٧٧	١.١٠	٣.٠٤
٦	تحمل اللاكتيك	ث	١٢٠.٥٠	١.٥٨	١١٤.٥٠	٣.٢٤	٦.٠٠	٥.٢٨
٧	الكفاءة البدنية	ث/ن	١.٠٤	٣.٦١	١.١٢	٥.٨٥	٠.٠٨	٥.٨٠
٨	١٠٠م فراشة	ث	٢٨.٠٣	٠.٤٢	٢٦.٩٤	٠.٦٧	١.١٩	٣.٨٧

المستوى المعنوي عند $0.05 = 2.26$

يتضح من جدول (٥) يوضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي للمتغيرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة - التحمل العام - السرعة - طول الضربة - عدد الضربات - زمن ٥٠م فراشة) للمجموعة الضابطة (٢٨.٩٥)، (١٠.٤٠)، (١٤.٢١)، (١.٢٥)، (٣١.٧٠)، (٢٨.٠٣) والمجموعة التجريبية (٢٦.٨٥)، (٩.٩٠)، (١٢.٨٣)، (١.٣٣)، (٢٩.٦٠)، (٢٦.٩٤) ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى 0.05 لصالح المجموعة التجريبية وكانت قيمة (ت) الجدولية على النحو التالي للمتغيرات البدنية (٨.٣٩)، (٧.٣٠)، (٨.٣٨)، (٦.٤٤)، (٣.٠٤)، (٣.٨٧) أما المتغيرات الفسيولوجية (تحمل اللاكتيك - الكفاءة البدنية) حيث بلغ المتوسط الحسابي (١٢٠.٥٠)، (١.٠٤) للمجموعة الضابطة وبلغ (١١٤.٥٠)، (١.١٢) للمجموعة التجريبية وتضح وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 حيث بلغ (٥.٢٨)، (٣.٨٧) لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحثان استخدام الأدوات المعينة التي تحسن نتائج الاختبارات البدنية الخاصة والمتغيرات الفسيولوجية وطول الضربة وعدد الضربات وتحسن مستوى زمن ٥٠م فراشة وهذا يتفق مع ماجليشو (٢٠٠٣م) (١٥)

حيث تزداد القوة العضلية بإستخدام المقاومات المختلفة و يتفق هذا مع أبو العلا عبدالفتاح (١٩٩٤م) (٢) أشرف عبدالقادر (٢٠٠٥م) (٤) على ضرورة تنمية القدرات البدنية الخاصة.
الاستنتاجات:

١- تحسين المجموعة التجريبية والضابطة فى جميع متغيرات البحث الفسيولوجية (تحمل اللاكتيك - الكفاءة البدنية) والقدرات البدنية الخاصة (تحمل السرعة - التحمل العام - السرعة - طول الضربة - عدد الضربات - زمن ٥٠ فراشة).

٢- تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة وزمن ٥٠ فراشة.

التوصيات:

١- استخدام بعض الأدوات المساعدة الحديثة المستخدمة قيد البحث فى تدريب المسافات القصيرة والطويلة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الإنجاز الرقوى للسباحين للمراحل المختلفة.
٢- تطوير بعض الأجهزة والأدوات المساعدة المختلفة بما يتناسب مع السباحين.

المراجعـــــــــ

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : التدريب الرياضى ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م
- ٢- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م
- ٣- أشرف إبراهيم عبدالقادر : تأثير اسلوبى حمل التدريب الواحد والمتعدد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقوى فى السباحة للناشئين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م.
- ٤- أشرف إبراهيم عبدالقادر : دراسة مقارنة بين السباحين المصريين والعالميين فى مسافات الأجزاء المختلفة لسباق ١٠٠م فراشة ، مجلة جامعة المنوفية للتربية الرياضية . ٢٠٠٥م
- ٥- أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار الكتاب الحديث ، الطبعة الرابعة ، ١٩٩٦م.

- ٦- حسام الدين محمود ، أحمد عبدالعاطى : تأثير استخدام بعض وسائل التدريبات المقاومة داخل الماء على مستوى الأداء الفنى فى سباحة الصدر ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٤م.
- ٧- رافت محمود توفيق حمزة : استخدام بعض أدوات التدريب المائى فى تحسين سباحة الزحف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٦م.
- ٨- زياد محمد أمين : تأثير بعض وسائل تطوير القوة الخاصة بالرجلين على مستوى الأداء فى سباحة الصدر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٠م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 9- *B.MAGG B* : TEUCHINQE BUT TERYFLY USING MINORS FINS THE AMERICAN SWIMMING COUCH ASSOCIATION (2002)
- 10- *GREATH* : FLEXIBILITY FOR SWIMMING WWW.BEGINNER TRIATHLETS.COM (2004)
- 11- *KELVIN JUBA* : SWIMMING FOR FITNESS. ABLAK , LONDON (2001)
- 12- *KOSTICH A* : USED PROPERLY FINS CAN BE ABOOST TOYOYR SWIM STRENGTH OF TECHNIQUE SEO.(2002)
- 13- *MATMAS* : FIN SWIMMING WWW.MAT MAS.SOCITY ITALY .COM (2001)
- 14- *MAGLISCHO,W.E* : SWIMMING FASTEST,PHD,HUMANKINETICS,U.S.A,(2001)
- 15- *MAGLISCHO,W.E* : SWIMMING FASTEST,LIBRARY OF CONGRESS CATALOGING – IN PUBLICATION DATE (2003)
- 16- *ZAMPER,PENDER GAST,TERMINE B* : HOW FINS AFFECT THE ECONOMY EFFICIENCY OF HUMAN SUMMARY × PIOL (2002)

تأثير برنامج تعويضي مقترح لبعض الانحرافات القوامية
للمعاقين بالشلل النصفى بالمدارس الخاصة بمحافظة
الشرقية

د/ زكية جابر أحمد محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

* أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

١٨٥

العدد الواحد و العشرون يناير ٢٠١٢ المجلد الأول

الكمال صفة ينفرد بها المولى عز وجل ولا يستطيع أى كائن على هذه الأرض أن يدعى الكمال فى قدراته فالتفاوت فى قدرات الفرد الواحد فى مختلف سماته وصفاته ملحوظاً كما أن الفروق النسبية بين الأفراد بعضهم بعضاً فى الصفة أو السمة الواحدة ملموسة كذلك وقد وجد هذا التفاوت فى قدرات الفرد وتلك الفروق فى قدرات الأفراد منذ نشأة الإنسان على هذه الأرض.

ويشير كل من عباس الرملى وآخرون (١٩٨١م)، محمد صبحى حسانين ومحمد عبد السلام راغب (١٩٩٥م)، جيرارد وآخرون Gerard et al (٢٠٠٣م) على أن الانحراف القوامى هو تغيير علاقة عضو من أعضاء الجسم بسائر الأعضاء الأخرى وأن القوام المنحرف القوامى يكون تغييراً فى شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه وإنحرافه عن المعدل الطبيعى المسلم به تشريحياً مما ينتج عنه تغيير فى علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى. (٨ : ٥٣)، (١٣ : ١٤٩)، (٢١ : ١٩٧)

ونظراً لأن أفراد المجتمع ذوى الاحتياجات الخاصة والمعاقين إما ببتير فى أحد أعضاء الجسم أو مرضى أو مصابين بأمراض مزمنة تعوقهم عن الحركة المطلقة مثل الشلل بأنواعه المختلفة ولقد اختارت الباحثة فئة معينة وهم المعاقين جسدياً موضوعاً لدراسته حيث أن هذه الفئة يجب أن تنال الاهتمام مثل باقى فئات المعاقين بهدف وضع برامج متعددة من خلال درس التربية البدنية والرياضية لتساعده فى مواجهة المشاكل الثانوية والتعويضية لهذه الإعاقة بغرض القدرة على المواجهة فى الانحرافات القوامية التعويضية وانحرافات القوام عامة والكشف المبكر لتلك الانحرافات يجعل من السهل علاجها قبل أن تتحول إلى تشوه ثابت يصعب علاجه فيما بعد وتظهر آثاره الجانبية.

وتعد الإعاقة واحدة من الأسباب الرئيسية لحدوث الانحرافات القوامية فإذا توقف عضو من أعضاء الجسم عن أداء وظيفته أو تم فقدته فإن ذلك يؤدى إلى محاولة الفرد تكييف وضع بقية الأعضاء ووضع الجسم بصفة عامة بما يتلاءم مع تكوينه الجديد وهذا يؤدى بالتالى إلى الانحرافات القوامية التعويضية.

ويتفق كل من محمد قدرى بكري (٢٠٠٠م)، حمدى أحمد على وإبراهيم سعد زغلول (٢٠٠١م)، محمود يحيى سعد وإبراهيم سعد زغلول (٢٠٠٤م) على أهمية التمرينات التأهيلية حيث يرون أن العلاج بالتمرينات هو النوع المشترك غالباً فى جميع أنواع الانحرافات القوامية، ويعتبر أهم هذه الأنواع إذ أنه السبيل الأساسى

لاستعادة الجزء المصاب لحالته قبل الإصابة، وعن طريق التمرينات العلاجية الخاصة بكل إصابة يمكننا رفع كفاءة الجزء المصاب والاستعادة لممارسة الرياضة بكفاءة عالية ولكل إصابة تمريناتها التي تتناسب مع مستوى الإصابة وفترة العلاج ومكان الإصابة. (١٥ : ٧٨)، (٣ : ١١١)، (١٧ : ٩٧)

وإيماناً من الباحثة بقضية المعاقين جسدياً وانطلاقاً من كافة المواثيق السياسية والإنسانية وضرورة توفير قدر مناسباً من الرعاية البدنية والنفسية للطفل المعاق جسدياً، وما لمستته الباحثة لحل بعض المشكلات اتجهت الباحثة لوضع برنامج للتمرينات العلاجية البدنية نظراً لأهمية هؤلاء الأطفال كأعضاء فى المجتمع يجب الاستفادة منهم، لذلك اختارت الباحثة هذا المجال لتكملة مسيرتها وتقنين العمل لهذه البرامج والتي يجب أن تبنى على أسس علمية نحو الوصول إلى نتائج لهؤلاء المعاقين ووضع البرامج العلاجية التعويضية لهم.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على:

- ١- الانحرافات القوامية الشائعة لدى التلاميذ المعاقين بالشلل النصفى بالمدارس الخاصة بمحافظة الشرقية.
- ٢- تأثير البرنامج المقترح على إعادة تأهيل الانحرافات القوامية الناتجة عن الشلل النصفى للتلاميذ بالمدارس الخاصة بمحافظة الشرقية.

تساؤلات البحث

- ١- ما هى الانحرافات القوامية الناتجة عن الشلل النصفى؟
- ٢- هل البرنامج التعويضى المقترح يؤثر إيجابياً فى علاج الانحرافات القوامية الناتجة عن الشلل النصفى للتلاميذ بالمدارس الخاصة بمحافظة الشرقية ؟

مصطلحات البحث

الإعاقة* : Handicapping

*تعريف إجرائى

هى تأثير انعكاس نفسى أو انفعالى يحدث للفرد نتيجة إصابة الفرد بخلل أو عجز عضوى أو جسمى ويحول دون أدائه للدور الذى يعتبر طبيعياً لسنه وجنسه وحالته الاجتماعية.

المعاقين* : People With Special Needs

هم الأشخاص الذين يصابون بأضرار قد تؤدى إلى تعطيل أو اضطراب أو خلل عضوى أو جسمى يحول دون أدائهم لأدوارهم الوظيفية فى الحياة.

القوام: Posture

هو العلاقة الميكانيكية بين أجهزة الجسم الحيوية المختلفة العظمية والعضلية والعصبية.

(١٤ : ٨)

الانحراف القوامى: Deformity

هو شذوذاً فى شكل عضو من أعضاء الجسم أو جزء منه، وانحرافه عن الوضع الطبيعى المسلم به تشريحياً، مما ينتج عنه تغيير فى علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى.

(١٣ : ١٤٩)

التمرينات العلاجية والتأهيلية* : Therapeutic Exercises & Rehabilitation

إحدى وسائل العلاج البدنى الحركى الرياضى بغرض توظيف الحركة المقننة الهادفة سواء فى شكل تمرينات مختلفة أو أعمال بدنية ووظيفية أو مهارية وذلك للعمل على استعادة الوظائف الأساسية للعضو المصاب وتأهيله بدنياً للعودة بكفاءة لممارسة النشاط الرياضى.

الشلل النصفى:

هو فقدان القدرة على الحركة أو عدم الإحساس بأحد أعضاء الجسم، ويمكن حدوث الشلل لأحد الجانبين اليسار أو اليمين للجسم، ويمكن أيضاً أن يحدث فى جزء واحد محدد من الجسم (مثل الوجه) على أحد الجانبين اليسار أو اليمين. (١٦ : ٩٧)

*تعريف إجرائى

العلاج البدني الحركي:

هو أحد الوسائل الطبيعية الأساسية في مجال العلاج المتكامل من الإصابات الرياضية وبعض الأمراض عن طريق توظيف الحركة المقننة الهادفة لاستعادة الشخص المصاب لوظائفه الأساسية وكذلك العضو المصاب. (١٤ : ٢٠)

الدراسات السابقة:

١- قام ريسيند وشانشيس Resende & Sanches (١٩٩٢م) (٢٥) بدراسة عنوانها " تقييم الانحرافات القوامية في الأطفال بالمرحلة المدرسة للسن من (١١ - ١٦) سنة "، بهدف تقييم الانحرافات القوامية للأطفال بالمدارس للمرحلة السنية من (١١ - ١٦) سنة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة عددها (٢٤١٣) طفل من الجنسين بالمرحلة المدرسية المختلفة من المستوى الخامس وحتى المستوى الثامن من مدارس مارنيما بدولة البرازيل، ومن أهم النتائج أصبح القوام منتصب لجميع الأطفال أثناء وضع الوقوف في الصورة الجانبية بشكل مباشر والخلفية أيضاً وفقاً لاختبار نيويورك للقوام، اختلاف في نسبة التشوهات القوامية لبعض المدارس العامة عن المدارس الأخرى ويرى الباحثان أن هذا الاختلاف نتج عن عدم دراية أطفال المدارس العامة كيفية الجلوس الصحيح بالتعليمات القوامية التي ذكرت في العديد من المقالات.

٢- قام حسين صادق المصيلحي (١٩٩٦م) (٢) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج علاجي حركي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية للأشخاص المعوقين بدنياً (التوافق العضلي العصبي - التوازن الحركي - الدقة) "، بهدف التعرف على مدى تأثير برنامج علاجي حركي مقترح لتحسين الحالة العامة للجسم والأنشطة اليومية بدلالة الرضا الحركي لدى عينة البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم تطبيق الدراسة على عينة عبارة عن مجموعة من الأطفال المصابين بشلل الأطفال المخي (CP) وعددهم (١٠) من مركز الهلال الأحمر الفلسطيني، ومن أدوات جمع البيانات اختبارات القدرة الحركية، وقد أسفرت النتائج عن ظهور تحسن ملحوظ في مستوى التوافق العصبي العضلي، ظهور تحسن ملحوظ في التوازن الحركي لدى عينة البحث، ظهور تحسن ملحوظ في نتائج اختبارات الدقة.

٣- قام دميانو وآبيل Damiano & AbeL (١٩٩٨م) (٢٠) بدراسة عنوانها " نتائج تدريبات القوة الموجهة على المصابين بالشلل المخي "، بهدف تصميم برنامج لتدريبات القوة للمصابين بالشلل المخي من الأطفال، تأثير هذا البرنامج بعد تطبيقه لمدة ٦ أسابيع، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة من الأطفال المصابون بالشلل المخي وعددهم (١٧) طفل، ومن أهم النتائج تطور مستوى القوة في القياس البعدي للمصابين نتيجة للبرنامج المقترح في ظرف ٦ أسابيع.

٤- دراسة مجدى نصر عفيفى (١٩٩٩م) (١١) بعنوان " تأثير برنامج للتمرينات والوعى القوامى على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية "، بهدف التعرف على الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ مجتمع البحث، تصميم برنامج للوعى القوامى لتلاميذ عينة البحث، وتصميم برنامج للتمرينات العلاجية للانحرافات الأكثر شيوعاً لدى تلاميذ عينة البحث، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة طلاب الصف الثانى والثالث الاعدادى من مدارس المملكة العربية السعودية، المشير أحمد إسماعيل، الحلمية بمدارس إدارة الهرم التعليمية لمحافظة الجيزة تتراوح أعمارهم بين (١١ - ١٤) سنة للعام الدراسى ١٩٩٩/٩٨م وبلغ عدد عينة البحث ٥٠٠ طالب، ومن أهم النتائج تحديد أهم الإصابات الشائعة لهذه المرحلة السنية، أن برنامج الوعى القومى يؤثر على تحسين الحالة القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية لعينة البحث، أن البرنامج المستخدم للتمرينات العلاجية أثر ايجابياً على تحسين الانحرافات القوامية الشائعة لدى تلاميذ عينة البحث.

٥- قامت صفاء الدين الخربوطلى (٢٠٠١م) (٥) بدراسة عنوانها " الموصفات الأنثروبومترية والبدنية والقوامية لبعض أنواع حذب البلوغ (Adulz yphosis) وأثرها على التوازن الثابت والمتحرك"، بهدف التعرف على بعض الموصفات الأنثروبومترية، المدى الحركى للعمود الفقرى والمنكبين، قياسات القوى القصوى الثابتة للعضلات المثنية والمادة للجذع، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى على عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية من (١٢ - ١٥) سنة الذين يعانون مشاكل صحية وعيوب قوامية، ومن أهم النتائج أنه يجب مراعاة تصنيف ذوى تشوه استدارة الظهر بأنواعه، يجب التركيز على الأبحاث التى تتناول العلاقات بين النواحي القوامية والاتزان.

٦- قامت صفاء الدين الخربوطلى (٢٠٠١م) (٦) بدراسة عنوانها " الموصفات القوامية المصاحبة لجنف العمود الفقرى البسيط والمركب وآثارها على الصفات البدنية للتلميذات بمرحلة البلوغ "، (١٢ : ١٥)، بهدف التعرف على الموصفات الأنثروبومترية وأثرها على التوازن الثابت والحركى لعينة البحث، واستخدمت الباحثة المنهج

الوصفى على عينة عمدية من تلميذات المرحلة الإعدادية من (١٢ - ١٥) سنة، ومن أهم النتائج انتشار الجنف الفقرى البسيط الكامل أكثر من المركب لدى تلميذات بمرحلة البلوغ.

٧- قامت زكية جابر أحمد (٢٠١٠م) (٢٧) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تأهيلى مقترح لتنمية التحكم القوامى للمعاقين بصرياً لتلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى التغير الزاوى المصاحب لاصطكاك الركبتين "، بهدف التعرف تأثير البرنامج التأهيلى على تحسين (نتائج مؤشرات التحكم القوامى - درجات التغيرات الزاوية للتلاميذ ذوى التغير الزاوى المصاحب لاصطكاك الركبتين)، تحديد درجات التغيرات الزاوية المصاحبة لاصطكاك الركبتين ومؤشرات التحكم القوامى لتلاميذ المرحلة الابتدائية المعاقين بصرياً، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة عددها (١٣) تلميذ من مكفوفى البصر كاملاً ولديهم انحراف اصطكاك الركبتين، ومن أدوات البحث القياسات المورفولوجية والقوامية، البرنامج التأهيلى المقترح، ومن أدوات البحث أن البرنامج التأهيلى المقترح حقق تحسناً جوهرياً فى متغيرات التحكم القوامى فى مركز الثقل، حقق البرنامج التأهيلى المقترح تحسناً فى متغيرات اصطكاك الركبتين، أدى البرنامج التأهيلى المقترح إلى تحسن فى قياسات متغيرات التوازن الثابت والحركى والقوة القصوى الثابتة لعضلات الطرف السفلى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة فى هذه الدراسة المنهج التجريبي، واستعانت بأحد التصميمات التجريبية المعروف بالقياس القبلى - البعدى على مجموعة تجريبية واحدة وذلك لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ مدرسة الدياتمون الخاصة للمعاقين بالشلل النصفى التابعة لإدارة فاقوس التعليمية بمحافظة الشرقية للعام الدراسى ٢٠١١/٢٠١٢م وكان عددهم (٤٠) تلميذ من (١٢ - ١٥) سنة، تم استبعاد عدد (٨) تلميذ لأن الانحرافات القوامية ترجع لأسباب وراثية وليس للشلل النصفى، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية عددها (٣٢) تلميذ معاق بالشلل النصفى، منهم عدد (٢٠) تلميذ للتجربة الأساسية، و (١٢) تلميذ للتجربة الاستطلاعية.

جدول (١)

التصنيف الكلى لعينة البحث

م	البيان	عدد الطلاب	النسبة المئوية
١	عينة الدراسة الاستطلاعية	١٢	٣٠٪
٢	عينة الدراسة الأساسية	٢٠	٥٠٪
٣	تلاميذ مستبعدون	٨	٢٠٪
	العدد الكلى للعينة	٤٠	١٠٠٪

حساب إعتدالية توزيع عينة البحث:

قامت الباحثة بحساب مدى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المتغيرات التى قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو (السن - الطول - الوزن)، وبعض قياسات الانحرافات القوامية (ميل الرأس جانباً - الانحناء الجانبي - تحدب الظهر - استدارة الكتفين - التقعر القطنى - سقوط أحد الكتفين)، وبعض قياسات مرونة المفاصل جهة الإصابة (مفصل الكتف - مفصل المرفق - مفصل الجذع - مفصل الركبة) وبعض قياسات القوة العضلية (قوة الظهر - قبضة جهة الإصابة - قوة الرجلين)، وبعض قياسات المحيطات (عضد - فخذ - ساق)، كما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

إعتدالية توزيع عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) فى متغيرات البحث المختارة

ن = ٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
النمو	السن	١٣.٩٥	١.٦١٢	١٤.٠٠	٠.٠٩٣-
	الطول الكلى للجسم	١٤٨.١٤	٤.٩٨٦	١٤٨.٠٠	٠.٠٨٤
	الوزن	٤٩.٦٧	٣.٨٥٤	٥٠.٠٠	٠.٢٥٧-
الانحرافات القوامية	ميل الرأس جانباً	٦.٤٢٦	٠.٩٤٥	٦.٥٠٠	٠.٢٣٥-
	الانحناء الجانبى	٦.٤٢٣	٠.٨١٣	٦.٤٥٠	٠.١٠٠-
	تحذب الظهر	٥.٩٩٠	١.٢١٦	٦.٠٠٠	٠.٠٢٥-
	استدارة الكتفين	٥.٣٨٣	٠.٩٣٥	٥.٤٥٠	٠.٢١٥-
	التقعر القطنى	٦.١١٢	١.١٢٨	٦.١٠٠	٠.٠٣٢
	سقوط أحد الكتفين	٧.١٠٩	١.٠٧١	٧.٠٠٠	٠.٣٠٥
مرونة المفاصل	مفصل الكتف	٨.٨٢٢	٢.٣٢٦	٩.٠٠٠	٠.٢٣٠-
	مفصل المرفق	١١.١٩٢	٢.٣٨٥	١١.٠٠٠	٠.٢٤٢
	مفصل الجذع	١٥.٨٧٦	٢.٢٧٤	١٦.٠٠٠	٠.١٦٤-
	مفصل الركبة	٥.٥٦٨	١.٤٤٥	٥.٥٠٠	٠.١٤١
القوة العضلية	قوة الظهر	١٥.٣٥٤	١.٩٧٥	١٥.٥٠٠	٠.٢٢٢-
	قبضة جهة الإصابة	٦.١٠٩	١.٧٩٦	٦.٠٠٠	٠.١٨٢
	قوة الرجلين	١٨.٢٥٢	٢.٢٢٧	١٨.٠٠٠	٠.٣٣٩

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

المحيطات	عضد	يمين	سم	١٩.٨١٦	١.٣٤٠	١٩.٠٠٠	١.٨٢٧
		يسار	سم	١٩.٠١٦	١.٢٧٣	١٨.٩٠٠	٠.٣٧٧
	فخذ	يمين	سم	٣٢.٧٨٢	٢.٢١٦	٣٣.٠٠٠	٠.٢٩٥-
		يسار	سم	٢٨.٩٤٦	١.٨٤١	٢٩.٠٠٠	٠.٠٨٨-
	ساق	يمين	سم	٢٤.٥٤٢	٢.٥٠٥	٢٥.٠٠٠	٠.٥٤٩-
		يسار	سم	٢٢.٣٤٥	١.٨٥٩	٢٣.٠٠٠	١.٠٤٢-

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (١.٠٤٢- : ١.٨٢٧) أى انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد العينة فى هذه المتغيرات. أدوات ووسائل جمع البيانات: أولاً: الاستبيان

قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان لاستطلاع رأى السادة الخبراء بهدف تحديد أهم الانحرافات القوامية الشائعة والناجمة عن الإصابة بالشلل النصفى (ملحق ١)، واستملت الاستمارة على ٣٢ انحراف قوامى، وجدول (٣) يوضح الأهمية النسبية لتلك الانحرافات وفقاً لاتفاق السادة الخبراء (ملحق ٢)، واستمارة استبيان لتحديد التمرينات التأهيلية المقترحة (ملحق ٣).

جدول (٣)

الانحرافات القوامية الشائعة وفقاً لآراء السادة الخبراء

م	الانحرافات القوامية	اتفاق الخبراء	النسبة المئوية	م	الانحرافات القوامية	اتفاق الخبراء	النسبة المئوية
١	ميل الرأس جانباً	١٠	%١٠٠	١٧	سقوط الكتف	١٠	%١٠٠
٢	سقوط الرأس أماماً وخلفاً	٧	%٧٠	١٨	استدارة الكتفين	٩	%٩٠
٣	مدى القصر فى المنطقة العنقية	٧	%٧٠	١٩	ضغط الكتفين للخارج	٦	%٦٠
٤	عظمة اللوح الجانحة	٧	%٧٠	٢٠	زيادة فى مد المفصل	٦	%٦٠
٥	ميل عظمة اللوح للجانب	٧	%٧٠	٢١	انثناء المفصل	٦	%٦٠
٦	ارتفاع عظمة اللوح لأعلى	٨	%٨٠	٢٢	الثبات فى وضع الكب أو البطح	٦	%٦٠
٧	الصدر المفلطح	٧	%٧٠	٢٣	اليذ الساقطة	٦	%٦٠

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٨	الصدر الحماى	٧	٧٠٪	٢٤	يد القرد	٥	٥٠٪
٩	الصدر القمعى	٧	٧٠٪	٢٥	اليد المخلبية	٨	٨٠٪
١٠	التقعر القطنى	٩	٩٠٪	٢٦	اصطكاك الركبتين	٧	٧٠٪
١١	تحذب الظهر (الظهر المستدير)	٩	٩٠٪	٢٧	القدم المفلطحة	٥	٥٠٪
١٢	الانحناء الجانبى	١٠	١٠٠٪	٢٨	القدم المخلبية	٦	٦٠٪
١٣	ميل الحوض للأمام	٧	٧٠٪	٢٩	تشوه القدم مع اتجاه الأصابع لأسفل	٥	٥٠٪
١٤	ميل الحوض للخلف	٧	٧٠٪	٣٠	تشوه القدم مع اتجاه الأصابع لأعلى	٥	٥٠٪
١٥	ميل الحوض للجانب	٧	٧٠٪	٣١	تشوه القدم مع اتجاه الأصابع للداخل	٥	٥٠٪
١٦	الكتف مندفع لأعلى	٧	٧٠٪	٣٢	انحناء القدم للخارج	٨	٨٠٪

قامت الباحثة بتفريغ استمارات الاستبيان الخاصة بتحديد أهم الانحرافات القوامية التعويضية الناتجة عن الإصابة بالشلل النصفى وفقاً لرأى السادة الخبراء، ومن ثم تم تحديد الأهمية النسبية لكل مفردة وبالاتفاق مع السادة المشرفين ثم قبول المفردات مع السادة المشرفين تم قبول المفردات التى سجلت نسبة أهمية تقدر بحوالى ٨٠٪ وهى على النحو التالى: (ميل الرأس جانباً - تحذب الظهر - استدارة الكتفين - ارتفاع عظمة اللوح لأعلى - الانحناء الجانبى - اليد المخلبية التقعر القطنى - سقوط الكتف - انحناء القدم للخارج).

التشخيص الطبى:

- تم التشخيص الطبى من فريق الأطباء المعالج بالمدرسة وشمل المقابلة الشخصية للمصابين وتوجيه الأسئلة لمعرفة تاريخ المصاب المرضى فيما يتعلق بحالات الشلل النصفى وما ترتب عليها من تشوهات قوامية تعويضية.

- التقارير الطبية الخاصة بكل حالة من الطبيب المختص كل حالة.

- قامت الباحثة بمقارنة نتائج الاستمارة الخاصة بتحديد أهم الانحرافات القوامية الناتجة عن الإصابة بالشلل النصفى وفقاً لرأى السادة الخبراء، وكذلك بدراسة التقارير الطبية لحالات الإصابة لدى العينة مع نتائج القياسات الخاصة بالمصابين والتى تلخصت فى ستة انحرافات قوامية، ومن ثم قامت الباحثة بتحديد البرنامج قيد البحث بهدف علاج الانحرافات القوامية الناتجة والتى ثبت فعلاً وجودها عند المصابين بالشلل النصفى من

خلال القياسات والتقارير الطبية ومن ثم أصبح الهدف من برنامج التمرينات التعويضية هو محاولة علاج الانحرافات القوامية التعويضية الستة وهى على النحو التالى: (ميل الرأس جانباً - الانحناء الجانبي - التقعر القطنى - سقوط الكتف - تحدب الظهر - استدارة الكتفين).

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستخدمة للقياسات:

- جهاز رoster (F4) لتحديد الانحرافات القوامية بالدرجة. (ملحق ٤)
- جهاز الرسامير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معايير لتقدير وزن الجسم بالكيلو جرام.
- مرايا لتدريبات الاحساس بالقوام.
- كاميرا تصوير فوتوغرافية.
- جينيوميتر لقياس المدى الحركى لمفاصل الجسم لأقرب ٠.٥ درجة. (ملحق ٥)
- شريط لقياس المحيطات لأقرب ملليمتر.
- داملبلز وأثقال متغيرة الأوزان لقياس القوة العضلية.
- كور طبية - مقاعد سويدية - جهاز Maly Gym - جهاز ديناموميتر لقياس القوة.

الدراسة الاستطلاعية

أجرت الباحثة الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢/٥ إلى ٢٠١١/٢/١٠ م على عينة قوامها (١٢) مصاب بشلل نصفى وتم تطبيق الشروط الخاصة بعينة البحث الأصلية وإجراء القياسات الخاصة بالبحث وتهدف هذه الدراسة الاستطلاعية إلى:-

- تحديد القياسات البدنية اللازمة قيد البحث.
- تحديد الأجهزة الخاصة بالقياس ومدى تحقيق الهدف منها.
- التأكد من إمكانية إجراء القياسات قيد البحث على عينة البحث.
- تحديد الشكل الأساسى للاستمارات الخاصة بالبحث.
- تحديد أماكن تنفيذ البرنامج وإمكانية تنفيذه.
- تحديد التشوهات القوامية التعويضية الناتجة عن الشلل النصفى ولقد أسفرت الدراسة عن:-

- تم تحديد القياسات البدنية اللازمة للبحث.
- تم التحقق من إمكانية إجراء القياسات الخاصة بالبحث.
- تم تحديد بعض الخبراء المساعدين فى عملية القياس.
- تم تحديد المتطلبات اللازمة لتنفيذ البرنامج، كما تم الاتفاق على مكان تنفيذ البرنامج.
- صلاحية الاستثمارات الخاصة بتسجيل البيانات والقياسات قيد البحث

خطوات تصميم البرنامج:

قامت الباحثة بتصميم برنامج التمرينات التعويضية المقترحة من خلال حصر حالات الإصابة بالشلل النصفى للتلاميذ قيد البحث، ثم تم حصر الانحرافات القوامية التى قد تكون ناتجة عن الإصابة بالشلل النصفى وتمثلت هذه التمرينات فى النقاط التالية:-

- تمرينات تقوية لعضلات الرقبة للجهة المقابلة لجهة السقوط للرأس.
- تمرينات تقوية لعضلات الجذع للجهة المقابلة لجهة الانحناء الجانبى للجذع.
- تمرينات تقوية لعضلات الظهر الخلفية المقابلة لاتجاه استدارة الكتف.
- تمرينات تقوية لعضلات الحوض للجهة المقابلة لانحراف التقعر القطنى.
- تمرينات تقوية لعضلات الساعد والقبضة.
- تمرينات تقوية لعضلات الرقبة للجهة التى حدث بها ميل الرأس جانباً.
- تمرينات إطالة لعضلات الجذع للجهة التى حدث بها الانحناء الجانبى.
- تمرينات إطالة لعضلات الرافعة للكتف لجهة سقوط الكتف.
- تمرينات إطالة لعضلات الصدر والكتفين عكس اتجاه استدارة الكتف.

الغرض من البرنامج التأهيلي:

- إطالة العضلات جهة التقعر حتى تصل إلى وضعها الطبيعى.
- تقوية وتقصير العضلات جهة التحذب.
- تقوية العضلات والأربطة الخلفية للرقبة.

- تقوية وتقشير العضلات الطويلة الضعيفة "عضلات الظهر" وإطالة عضلات الصدر حتى تصل إلى الوضع الطبيعي.
- تقوية وتقشير عضلات الظهر وأيضاً عضلات البطن.
- عودة المرونة فى العمود الفقرى، وكذلك عودة المرونة فى الفقرات العنقية والمفاصل.
- إطالة العضلات والأربطة للرقبة حتى تصل للوضع الطبيعي.
- إطالة عضلات الصدر وعضلات المنطقة القطنية وإرجاعها للوضع الطبيعي.
- عودة وضع الحوض لحالته الطبيعية.

مواصفات البرنامج التأهيلي:

- يتم تحديد مواصفات البرنامج التأهيلي طبقاً لما أسفرت عنه نتائج استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد مواصفات البرنامج وهي كما يلي:-
- الزمن الكلى للبرنامج : ١٢ أسبوع.
 - عدد الوحدات التدريبية أسبوعياً: ثلاث وحدات تدريبية.
 - زمن الوحدة التدريبية : ٨٠ق.
 - محتوى الوحدة التدريبية: إحماء ٢٠ق - جزء رئيسى ٥٠ق - ختام ١٠ق.
- البرنامج التأهيلي: (ملحق ٦)
- القياس القبلى:

تم تنفيذ القياس القبلى للقياسات قيد البحث فى الفترة من ٢/١٣ حتى ٢/١٧/٢٠١١م.

تنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التمرينات التأهيلية التعويضية على عينة البحث الأساسية وعددها (٢٠) تلميذ فى الفترة من ٢/٢٠ حتى ٢٠١١/٥/١٢م ولمدة ثلاثة شهور بواقع ثلاث وحدات تدريبية للتمرينات التأهيلية أيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس) بمدرسة الديدامون الخاصة للمعاقين بالشلل النصفى التابعة لإدارة فاقوس التعليمية بمحافظة الشرقية.

المساعدین:

استعانت الباحثة بأحد الأطباء للعلاج الطبيعي بمدرسة الیدامون الخاصة للمعاقین حاصل على دكتوراه فى العلاج الطبيعي، كما استعانت ببعض الزملاء من خريجي كلية التربية الرياضية حيث قامت بتدريبهم على طرق القياس الصحيحة وكيفية تسجيل البيانات.

القياسات التتبعية:

تم بنفس شروط القياس القبلى وتهدف لتحديد المستوى الذى توصلنا إليه ومن ثم يمكن وضع الشدة الجديدة التى تتناسب مع المستوى الجديد الذى توصل إليه وتتمثل فى القياس التتبعى ١ الذى يتم بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج ثم القياس التتبعى ٢ الذى يتم بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج.

القياس البعدى:

تم القياس البعدى بعد الانتهاء من برنامج التمرينات التعويضية التأهيلية فى الفترة من ٥/١٥ حتى ١٩/٥/٢٠١١م، وب نفس شروط القياس القبلى.

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية
فى قياسات الانحرافات القوامية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت"
	س	ع±	س	ع±		
ميل الرأس جانباً	٦.٤٨٥	١.٠٠٣	٣.٥٩٥	٠.٨١٠	٢.٨٩٠	*٩.٧٧١
الانحناء الجانبي	٦.٤٥٥	٠.٧٩٤	٣.٦٨٥	٠.٨٩٨	٢.٧٧٠	*١٠.٠٧٣
تحذب الظهر	٦.٠٧٠	١.١٠٤	٤.١٦٠	٠.٨٦٢	١.٩١٠	*٥.٩٤٩
استدارة الكتفين	٥.٤٣٥	٠.٨٦٨	٣.٥١٥	٠.٩٦١	١.٩٢٠	*٦.٤٦٣
التقعر القطني	٦.١٤٥	١.٠٤٩	٣.٨٢٦	٠.٨٨٠	٢.٣١٩	*٧.٣٨٢
سقوط أحد الكتفين	٧.٠٤٣	١.١٢٦	٤.٣٨٩	١.١٣٦	٢.٦٥٤	*٧.٢٣٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ * مستوى الدلالة

يتضح من نتائج جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في قياسات الانحرافات القوامية قيد البحث ولصالح القياس البعدي، وتعزى الباحثة هذا إلي تأثير برنامج التمرينات التأهيلي الذي ارتكز علي إثارة اهتمام التلاميذ وتحفيزهم علي بذل الجهد في الأداء وعدم شعورهم بالملل بالإضافة إلي التأثير الشمولي علي البرنامج الذي راعى الإمكانات الحركية والبدنية والعقلية للتلاميذ ولما للألعاب والتدريبات المقننة والمتواصلة والمتكاملة لتأثير والتي تؤدي كلها إلي تحقيق هدف محدد داخل البرنامج من تأثير إيجابي حيث ساهمت في تحسين الحالة العامة للجسم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة جيمس James (١٩٩٦م) (٢٢)، مجدى نصر عفيفى (١٩٩٩م) (١١) أن برنامج الوعي القومي يؤثر على تحسين الحالة القوامية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، كما أن برنامج التمرينات العلاجية أثر ايجابياً على تحسين الانحرافات القوامية الشائعة لدى التلاميذ.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المتوسطات للتلاميذ فى القياسات التتبعية للانحرافات القوامية قيد البحث

دلالة الفروق L.S.D	الفروق بين المتوسطات				المتوسطات	المتغيرات	
	بعدى	تتبعى ٢	تتبعى ١	قبلى			
٠.٥٣٣	*٢.٨٩٠	*١.٨٤٠	*٠.٨٩٥		٦.٤٨٥	قبلى	ميل الرأس جانباً
	*١.٩٩٥	*٠.٩٤٥			٥.٥٩٠	تتبعى ١	
	*٠.٩٤٥				٤.٦٤٥	تتبعى ٢	
					٣.٥٩٥	بعدى	
٠.٥٣٣	*٢.٧٧٠	*١.٩١٥	*١.١١٥		٦.٤٥٥	قبلى	الانحناء الجانبي
	*١.٦٥٥	*٠.٨٠٠			٥.٣٤٠	تتبعى ١	
	*٠.٨٥٥				٤.٥٤٠	تتبعى ٢	
					٣.٦٨٥	بعدى	
٠.٦١٤	*١.٩١٠	*١.٣٣٠	*٠.٧٠٠		١.٠٧٠	قبلى	تحذب الظهر
	*١.٢١٠	٠.٦٣٠			٥.٣٧٠	تتبعى ١	
	٠.٥٨٠				٤.٧٤٠	تتبعى ٢	
					٤.١٦٠	بعدى	
٠.٥٨٣	*١.٩٢٠	*١.٣٧٨	*٠.٩٠٠		٥.٤٣٥	قبلى	استدارة الكتفين
	*١.٠٢٠	٠.٤٧٨			٤.٥٣٥	تتبعى ١	
	٠.٥٤٣				٤.٠٥٨	تتبعى ٢	
					٣.٥١٥	بعدى	
٠.٦١٩	*٢.٣١٩	*١.٥٦١	*٠.٨٢٨		٦.١٤٥	قبلى	التقعر القطنى
	*١.٤٩١	*٠.٧٣٣			٥.٣١٧	تتبعى ١	
	*٠.٧٥٨				٤.٥٨٤	تتبعى ٢	
					٣.٨٢٦	بعدى	
٠.٦٨٠	*٢.٦٥٤	*١.٣٩٩	*٠.٧٢٢		٧.٠٤٣	قبلى	سقوط أحد

الكتفين	تتبعى ١	٦.٣٢١			٠.٦٧٧	*١.٩٣٢
	تتبعى ٢	٥.٦٤٤				*١.٢٥٥
	بعدى	٤.٣٨٩				

يتضح من نتائج جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات قيد البحث باستخدام أقل فرق معنوى بطريقة حساب L.S.D لقياسات الانحرافات القوامية للكشف عن مستوى معنوية الفروق بين القياسات الأربعة (القبلى - التتبعى ١ - التتبعى ٢ - البعدى) حيث أسفرت النتائج عن وجود عدد ستة متغيرات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس التتبعى ١ مقارنة مع القياس القبلى، وعدد ستة متغيرات دالة إحصائياً لصالح القياس التتبعى ٢ مقارنة مع القياس التتبعى ١، وعدد ستة متغيرات دالة إحصائياً لصالح القياس البعدى مقارنة مع القياس التتبعى ٢، وتعزو الباحثة هذه الفروق التى طرأت على أفراد عينة البحث فى الانحرافات القوامية إلى البرنامج التأهيلي وتركيز الباحثة المستمر أثناء تطبيق هذه التمرينات على الأداء الأفضل لها لتحقيق أهدافها فضلاً عن انتظام أفراد عينة البحث فى تنفيذ محتويات الوحدة التدريبية خلال تطبيق البرنامج بما يحتويه من تمرينات بنائية هادفة ومتعددة ومتنوعة تتناسب مع رغبات وميول أفراد عينة البحث ومع نوع درجة الانحراف القوامى ولكونها تقدم لهم فى صورة أنشطة تنافسية مما زاد من إقبالهم وحماستهم على الممارسة وبذل الجهد، بالإضافة إلى أنها تمرينات تعتبر جديدة عليهم ولها تأثير على الحالة العامة للجسم والأنشطة الحركية اليومية، مما زاد من إيجابية تأثير البرنامج التأهيلي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من ناصر مصطفى محمد (١٩٩٠م) (١٩)، مجدى محمد نصر (١٩٩٩م) (١١)، مجدى محمود وطارق صادق (٢٠٠٣م) (١٢) على أن البرنامج التأهيلي باستخدام تمرينات سلبية وإيجابية يؤثر على تحسين الانحرافات القوامية الشائعة.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية
فى قياسات مرونة المفاصل جهة الإصابة قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	القياس القبلى	القياس البعدى	متوسط	قيمة "ت"
-----------	---------------	---------------	-------	----------

٢٠٢

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

	الفروق	ع±	س̄	س̄	س̄	
*٧.١٣٥	٥.٧٢	١.٢٠٦	٣.٢٨٠	٣.٢٨٠	٩.٠٠	مفصل الكتف
*٢.٢٩٨	٣.٠٣	١.٤٨٧	٧.١١٠	٧.١١٠	١٠.٩٤٠	مفصل المرفق
*٢.٢٧٢	٥.٣٥	١.٨٢٠	١١.١٠٠	١٠.١٠٠	١٦.٤٥٠	مفصل الجذع
*٢.٨٤٨	٢.٣٠١	١.٠٢٨	٣.٣٦٩	٣.٣٦٩	٥.٦٧٠	مفصل الركبة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٢٠٠٥ = ٢٠٩٣ * مستوى الدلالة

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في قياسات مرونة المفاصل جهة الإصابة لعينة البحث ولصالح القياس البعدي، وتعزى الباحثة هذا إلي تأثير برنامج التمرينات التأهيلي والذي احتوى على تمرينات المرونة التي ساعدت على تنمية مرونة المنطقة القطنية والعمود الفقري والركبة والكتفين مما يؤدي إلى نتائج إيجابية بشكل هادف ومتعدد ومتنوع يتناسب مع رغبات وميول أفراد عينة البحث، حيث يضيف عزت محمود الكاشف (١٩٩٠م) أن التأهيل الرياضي من أهم وأكثر الوسائل تأثيراً في علاج الانحرافات القوامية المختلفة حيث يعمل على زيادة معدل إلتئام العظام وتساعد على سرعة التخلص من التجمعات والتراكمات الدموية، كما يساعد على منع النزيف الدموي المكن حدوثه في المفصل، وكذلك سرعة استعادة العضلات والمفاصل المصابة لوظائفها في أقل وقت ممكن وتظهر أهمية التمرينات التأهيلية حيث تعد واحداً من أهم وأكثر الوسائل تأثيراً في علاج الانحرافات القوامية. (٩ : ٩)

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المتوسطات للتلاميذ في القياسات التتبعية لمرونة المفاصل جهة الإصابة

دلالة الفروق L.S.D	الفروق بين المتوسطات				المتوسطات	المتغيرات	
	بعدي	تتبعي ٢	تتبعي ١	قبلي			
٠.٩٥٢	*٥.٧٢٠	*٥.٢٨٠	*٤.٥٦٠		٩.٠٠٠	قبلي	مفصل الكتف
	*١.١٦٠	٠.٧٢٠			٤.٤٤٠	تتبعي ١	
	٠.٤٤٠				٣.٧٢٠	تتبعي ٢	
					٣.٢٨٠	بعدي	
١.٠٨٧	*٣.٨٣٠	*٣.٦٠٠	*٢.١١٠		١٠.٩٤٠	قبلي	مفصل المرفق

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

		١.٧٢٠ *	١.٤٩٠ *		٨.٨٣٠	تتبعي ١	
		٠.٢٣٠			٧.٣٤٠	تتبعي ٢	
					٧.١١٠	بعدي	
١.٢٣١		٥.٣٥٠ *	٤.٤٠٠ *	٢.٧٥٠ *	١٦.٤٥٠	قبلي	مفصل الجذع
		٢.٦٠٠ *	١.٦٥٠ *		١٣.٧٠٠	تتبعي ١	
		٠.٩٥٠			١٢.٠٥٠	تتبعي ٢	
					١١.١٠٠	بعدي	
٠.٧٥٤		٢.٣٠٦ *	١.٧٥٦ *	١.٠٢٠ *	٥.٦٧٥	قبلي	مفصل الركبة
		١.٢٨٦ *	٠.٧٣٦		٤.٦٥٥	تتبعي ١	
		٠.٥٥٠			٣.٩١٩	تتبعي ٢	
					٣.٣٦٩	بعدي	

يتضح من نتائج جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات قيد البحث باستخدام أقل فرق معنوي بطريقة حساب L.S.D لقياسات مرونة المفاصل جهة الإصابة للكشف عن مستوى معنوية الفروق بين القياسات الأربعة (القبلي - التتبعي ١ - التتبعي ٢ - البعدي) حيث أسفرت النتائج عن وجود عدد أربعة متغيرات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس التتبعي ١ مقارنة مع القياس القبلي، وعدد أربعة متغيرات دالة إحصائياً لصالح القياس التتبعي ٢ مقارنة مع القياس القبلي، وعدد اثنان متغيرات دالة إحصائياً لصالح القياس التتبعي ٢ مقارنة مع القياس التتبعي ١، وعدد أربعة متغيرات دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي مقارنة مع القياس القبلي، وعدد أربعة متغيرات دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي مقارنة مع القياس التتبعي ١.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في قياسات القوة العضلية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	متوسط	قيمة "ت"
-----------	---------------	---------------	-------	----------

٢٠٤

العدد الواحد و العشرون يناير ٢٠١٢ المجلد الأول

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

	الفروق	ع±	س̄	ع±	س̄	
*٧.٩٠٣	٤.٧٥	١.٥٥٣	٢٠.١٠٠	٢.١١٠	١٥.٣٥٠	قوة الظهر
*٨.٩٧٧	٤.٤٥	١.١٧٤	١٠.٣٠٠	١.٨١٤	٥.٨٥٠	قوة القبضة جهة الإصابة
*٧.٢٠٩	٤.٨٠	١.٥٩٣	٢٢.٧٠٠	٢.٤٢٦	١٧.٩٠٠	قوة الرجلين

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ * مستوى الدلالة

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في قياسات القوة العضلية لعينة البحث ولصالح القياس البعدي، وتعزى الباحثة هذا إلي تأثير برنامج التمرينات التأهيلي حيث أنه يقوم بإصلاح الانحرافات القوامية ويكسب الفرد الصحة الجيدة حتى تستطيع الأجهزة الحيوية الداخلية القيام بوظائفها بأعلى درجات الكفاءة نظراً لتوافر الوضع الطبيعي لعمل هذه الأجهزة.

وتتفق هذه النتيجة من نتائج دراسة كل من دميانو وآبيل Damiano & AbeL (١٩٩٨م) (٢٠)، مجدى محمد نصر (١٩٩٩م) (١١)، مجدى محمود وطارق صادق (٢٠٠١م) (١٢) أن البرنامج العلاجي التأهيلي أثر كليا على تنمية القوة العضلية لعودة المدى الحركي الكامل للمفصل.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المتوسطات للتلاميذ في القياسات التتبعية للقوة العضلية قيد البحث

دلالة الفروق L.S.D	الفروق بين المتوسطات				المتوسطات	المتغيرات
	بعدي	تتبعي ٢	تتبعي ١	قبلي		
١.١٢٠	*٤.٧٥٠	*٣.١٠٠	*١.٧٥٠		١٥.٣٥٠	قبلي
	*٣.٠٠٠	*١.٣٥٠			١٧.١٠٠	تتبعي ١
	*١.٦٥٠				١٨.٤٥٠	تتبعي ٢
					٢٠.١٠٠	بعدي
٠.٩١٨	*٤.٤٥٠	*٣.٧٥٠	*٢.٢٥٠		٥.٨٥٠	قبلي
	*٢.٢٠٠	*١.٥٠٠			٨.١٠٠	تتبعي ١
	٠.٧٠٠				٩.٦٠٠	تتبعي ٢
					١٠.٣٠٠	بعدي

١.٢٧٠	*٤.٨٠٠	*٣.٢٥٠	*٢.١٠٠		١٧.٩٠٠	قبلى	قوة الرجلين
	*٢.٧٠٠	١.١٥٠			٢٠.٠٠٠	تتبعى ١	
	١.٥٥٠				٢١.١٥٠	تتبعى ٢	
					٢٢.٧٠٠	بعدى	

يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات قيد البحث باستخدام أقل فرق معنوى بطريقة حساب L.S.D لقياسات مرونة المفاصل جهة الإصابة للكشف عن مستوى معنوية الفروق بين القياسات الأربعة (القبلى - التتبعى ١ - التتبعى ٢ - البعدى) حيث أسفرت النتائج عن وجود عدد ثلاثة متغيرات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس التتبعى ١ مقارنة مع القياس القبلى، وعدد ثلاثة متغيرات دالة إحصائياً لصالح القياس التتبعى ٢ مقارنة مع القياس القبلى، وعدد اثنان متغيرات دالة إحصائياً لصالح القياس التتبعى ٢ مقارنة مع القياس التتبعى ١، وعدد ثلاثة متغيرات دالة إحصائياً لصالح القياس البعدى مقارنة مع القياس التتبعى ١، وعدد ثلاثة متغيرات دالة إحصائياً لصالح القياس البعدى مقارنة مع القياس التتبعى ٢.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة زكية جابر أحمد (٢٠١٠م) (٢٧) أن البرنامج التأهيلي المقترح إلى تحسن فى قياسات متغيرات التوازن الثابت والحركى والقوة القصوى الثابتة لعضلات الطرف السفلى.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية
فى قياسات المحيطات قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		متوسط الفروق	قيمة "ت"
	س	ع±	س	ع±		
عضد	١٩.٦٥٩	١.٢٦٧	٢١.٦٨٢	١.٣٦١	٢٠.٢٣	*٤.٧٤٢

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

شمال	١٨.١٣٢	١.٢٤٣	٢٠.٧٨٤	١.٢٧٣	٢.٦٥٢	*٦.٤٩٧
يمين	٣٢.٩٥٠	٢.١٣٩	٣٦.٥٥٠	١.٧٩١	٣.٦٠	*٥.٦٢٥
شمال	٢٩.٠٥٠	٢.٠٣٨	٣١.٥٠٠	١.٧٣٢	٢.٤٥	*٣.٩٩٣
يمين	٢٤.٦٠٠	٢.٣٠٣	٣٠.٨٠٠	١.٧٦٥	٦.٢٠	*٩.٣١٤
شمال	٢١.٧٩٠	٢.١١٧	٢٦.١٥٠	١.٦٩٤	٤.٣٦	*٧.٠٠١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.03$ * مستوى الدلالة

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في قياسات المحيطات لعينة البحث ولصالح القياس البعدي، وتعزى الباحثة هذا إلى تأثير برنامج التمرينات التأهيلي حيث أنه ارتكز على تنمية القوة العضلية الاستاتيكية والديناميكية مع استخدام مقاومات مختلفة مما ساهم بصورة ايجابية على تنمية وتحسين القوة العضلية لكل من عضلات الظهر والقبضة جهة الإصابة والرجلين وبالتالي زادت محيطات العضد والفخذ والساق وذلك نظراً للعلاقة الطردية بين القوة العضلية وحجم العضلة وبالتالي المحيطات.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين المتوسطات للتلاميذ في القياسات التتبعية للمحيطات قيد البحث

المتغيرات	المتوسطات	الفروق بين المتوسطات				دلالة الفروق L.S.D
		قبلي	تتبعي ١	تتبعي ٢	بعدي	
يمين	قبلي	١٩.٦٥٩	٠.٣٩٨	*١.٤٠٨	*٢.٠٢٣	٠.٩٠٩
	تتبعي ١	٢٠.٠٥٧		*١.٠١١	*١.٦٢٥	
	تتبعي ٢	٢١.٠٦٧			٠.٦١٥	
	بعدي	٢١.٦٨٢				
شمال	قبلي	١٨.٩٣٢	*١.٠٨٦	*١.٥٥٥	*١.٨٥٣	٠.٧٩٩
	تتبعي ١	٢٠.٠١٧		٠.٤٧٠	٠.٧٦٧	

	٠.٢٩٨				٢٠.٤٨٧	تتبعى ٢			
					٢٠.٧٨٤	بعدى			
١.٢٢٥	*٣.٦٠٠	*٢.٥٥٠	*٢.٧٥٠		٣٢.٩٥٠	قبلى	يمين	فخذ	
	*١.٨٥٠	٠.٨٠٠			٣٤.٧٠٠	تتبعى ١			
	١.٠٥٠				٣٥.٥٠٠	تتبعى ٢			
					٣٦.٥٥٠	بعدى			
١.١٦٤	*٢.٤٥٠	*٢.٢٥٠	*١.٦٠٠		٢٩.٠٥٠	قبلى	شمال		
	٠.٨٥٠	٠.٦٥٠			٣٠.٦٥٠	تتبعى ١			
	٠.٢٠٠				٣١.٣٠٠	تتبعى ٢			
					٣١.٥٠٠	بعدى			
١.٢٢٧	*٦.٢٠٠	*٥.١٥٠	*٢.٧٠٠		٢٤.٦٠٠	قبلى	يمين	ساق	
	*٣.٥٠٠	*٢.٤٥٠			٢٧.٣٠٠	تتبعى ١			
	١.٠٥٠				٢٩.٧٥٠	تتبعى ٢			
					٣٠.٨٠٠	بعدى			
١.٢٠٠	*٤.٣٦٠	*٣.٧٦٠	*٢.٨٦٠		٢١.٧٩٠	قبلى	شمال		
	*١.٥٠٠	٠.٩٠٠			٢٤.٦٥٠	تتبعى ١			
	٠.٦٠٠				٢٥.٥٥٠	تتبعى ٢			
					٢٦.١٥٠	بعدى			

يتضح من نتائج جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات قيد البحث باستخدام أقل فرق معنوي بطريقة حساب L.S.D لقياسات مرونة المفاصل جهة الإصابة للكشف عن مستوى معنوية الفروق بين القياسات الأربعة (القبلي - التتبعي ١ - التتبعي ٢ - البعدي) حيث أسفرت النتائج عن وجود عدد خمسة متغيرات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس التتبعي ١ مقارنة مع القياس القبلي، وعدد ستة متغيرات دالة إحصائياً لصالح القياس التتبعي ٢ مقارنة مع القياس القبلي، وعدد اثنان متغيرات دالة إحصائياً لصالح القياس التتبعي ١ مقارنة مع القياس التتبعي ٢، وعدد أربعة متغيرات دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي مقارنة مع القياس التتبعي ١، وعدد واحد متغير دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي مقارنة مع القياس التتبعي ٢.

وتتفق هذه النتيجة من نتائج دراسة كل من ناصر مصطفى محمد (١٩٩٠م) (١٩)، أشرف رزق (١٩٩٤م) (١)، طارق محمد أبو العلا (١٩٩٤م) (٧)، رحاب عزت (١٩٩٨م) (٤)، عمرو عمر سالم (٢٠٠١م) (١٠)، مريوسومالسك Marysomallisc (٢٠٠١م) (٢٤)، مارتز Mauritz (٢٠٠٢م) (٢٣)، سومر وكولر Soumicr & Collier (٢٠٠٣م) (٢٦)، منتصر طرفه (٢٠٠٤م) (١٨)

الاستخلاصات

فى ضوء خصائص عينة البحث وفى حدود الهدف منها، ومن النتائج التى تم استنتاجها من المعالجات الإحصائية يمكن استخلاص ما يلى:-

- ١- تمثلت الانحرافات القوامية الشائعة لدى المعاقين والشلل النصفى فى (ميل الرأس جانباً - الانحناء الجانبي - تحدب الظهر - استدارة الكتفين - التقعر القطنى - سقوط أحد الكتفين).
- ٢- أن برنامج التمرينات التأهيلية أدى إلى تقليل نسبة الانحرافات القوامية الناتجة عن الشلل النصفى بنسبة تحسن متفاوتة تختلف باختلاف الفرد، ومستوى الإعاقة ومستوى الانحراف القوامى.
- ٣- أدى البرنامج المقترح إلى زيادة الكفاءة لدى المعاقين فى القوة العضلية للظهر والقبضة جهة الإصابة وقوة عضلات الرجلين.
- ٤- أدى البرنامج إلى تحسين المحيطات للعضد والفخذ والساق.
- ٥- أدى البرنامج المقترح إلى تحقيق نسب تحسن فى الانحرافات المختارة بدرجات ايجابية فى تحقيق الكفاءة فى مرونة مفصل الكتف والمرفق ومرونة الجذع ومفصل الركبة.

التوصيات:

- ١- استخدام البرنامج المقترح مع نفس العينة لفترة أطول وباستمرار حتى يتسنى اتمام تأهيلهم من التشوهات القوامية الناتجة عن الشلل النصفى.
- ٢- الاستعانة بالبرنامج مع حالات علاجية متشابهة لأفراد عينة البحث.
- ٣- ضرورة استخدام الأدوات والأجهزة التى تشابه ما تم استخدامه فى البحث.

٤- فتح المجال أمام المزيد من البحوث فى حالات الإعاقة بالشلل النصفى.

المراجع العربية والأجنبية

- ١- أشرف أحكام محمد رزق (١٩٩٤م): أثر برنامج تأهيلى لعلاج خلل هبوط قوس القدم الطولى لدى تلاميذ التعليم الأساسى بمحافظة القليوبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.
- ٢- حسين محمد صادق المصيلحى (١٩٩٦): أثر برنامج حركى مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية للمعوقين بدنياً وشلل الأطفال المخى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣- حمدى أحمد على، إبراهيم سعد زغلول (٢٠٠١م): التمرينات الاستشفائية وتطبيقاتها، دار G.M.S للطباعة، الزقازيق.
- ٤- رهاب حسن محمود عزت (١٩٩٨م): تأثير برنامج بدنى حركى علاجى مقترح لحالات الإلتهاب الغضروفى للرقبة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٥- صفاء صفاء الدين عباس الخربوطلى (٢٠٠١م): الموصفات الأنتروبومترية والبدنية والقوامية لبعض أنواع حذب البلوغ وأثرها على التوازن الثابت والحركى، بحث منشور، المجلة العلمية (نظريات وتطبيقات)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد ٤٢.
- ٦- صفاء صفاء الدين عباس الخربوطلى (٢٠٠١م): الموصفات القوامية المصاحبة لجنف العمود الفقرى البسيط والمركب وآثارها على الصفات البدنية للتلميذات بمرحلة البلوغ (١٢ : ١٥ سنة) بحث منشور، المجلة العلمية (نظريات وتطبيقات)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد ٤٢.
- ٧- طارق محمد صادق أبو العلا (١٩٩٤م): تأثير برنامج تمرينات تأهيلية مقترح لعلاج الرباط الصليبي الأمامى بدون جراحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٨- عباس الرملى، زينب خليفة، على زكى (١٩٨١م): تربية القوام، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ٩- عزت محمود الكاشف (١٩٩٠م): التمرينات التأهيلية للرياضة ومرض القلب، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٠- عمرو عمر سالم على (٢٠٠١م): تأثير برنامج تأهيل بدني مقترح لحالات المصابين بالالتهاب الغضروفي العظمى أسفل الركبة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١١- مجدى محمد نصر الدين عفيفى (١٩٩٩م): تأثير برنامج للتمرينات والوعى القوامى على تحسين بعض الانحرافات القوامية الشائعة لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٢- مجدى محمود وطارق محمد صادق (٢٠٠٣م): برنامج تأهيل حركى لمفصل الركبة بعد الإصلاح الجراحى للغضروف، بحث منشور، المجلة العلمية (نظريات وتطبيقات)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد ٤٦.
- ١٣- محمد صبحى حسانين، محمد عبد السلام راغب (١٩٩٥م): القوام السليم للجميع، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٤- محمد صبحى عبد الحميد إسماعيل (١٩٩٨م): تربية القوام، دار نانسيه، الزقازيق.
- ١٥- محمد قدرى بكرى (٢٠٠٠م): الإصابات الرياضية العلاج الحركى - تدليك، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش (١٩٩٠م): الرياضة للمعوقين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ١٧- محمود يحيى سعد، إبراهيم سعد زغلول (٢٠٠٤م): الإصابات الرياضية وتطبيقاتها، دار G.M.S للطباعة، الزقازيق.
- ١٨- منتصر إبراهيم طرفه (٢٠٠٤م): أثر استخدام برنامج تأهيل مائى مقترح فى تأهيل مصابى الأربطة القطنية، بحث منشور، المجلة العلمية (نظريات وتطبيقات)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد ٥١.
- ١٩- ناصر مصطفى محمد (١٩٩٠م): تأثير برنامج تمرينات مقترح على بعض تشوهات القوام لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدينة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالمنيا، جامعة المنيا.

- 20-**Damiano, D.L., AbeL, M.F., (1998):** Functional outcomes of strength training in spastic cerebral palsy, archives of physical medicine and rehabilitation Philadelphia 79 (2), Feb.
- 21-**Gerard, J., Tortora, Sandra, R.G., (2003):** Principles of anatomy and physiology, Tenth edition, Biological, Sciences text books.
- 22-**James, J., (1996):** Athletic injuries and rehabilitation, W.B Squanders company, Philadelphia.
- 23-**Mauritz, K.H., (2002):** Gait training in hemiplegia, rehabilitation klinik fur neurology und orthopaedie klinik Berlin kladower damm 223, Berlin Germany, mauritz @ Berlin snafu, de, May.
- 24-**Mrysomallisc, (2001):** A review resistance exercise and postural realignment, WWW. Pubmed.com.
- 25-**Resende, J., Sanches, D., (1992):** Evaluation of posture deviation in children with school age from 11 to 16 years old.
- 26-**Soumicr and Collier, D., (2003):** Effects of arthritis exercise programs on functional fitness and perceived activities of daily living measures in older adults with arthritis, pub me-pp 89- 94.
- 27-- **Zakia Gaber A. M., (2010):** The effect of a proposed rehabilitation program for the development of control rhythm for the visually impaired for primary school students in those with angular change associated with the adhesion of the knees, journal Sport, Education, and Society), Volume 15, Issue 4, October.

تصور مقترح لإدارة مدارس السباحة في ضوء معايير الجودة الشاملة

*أ.م.د. وليد أحمد سامي

المقدمة

تتطلع الإدارة المصرية في الوقت الحالي من خلال هيئاتها العامة والخاصة والأهلية ومنظماتها بجميع أنواعها إلى تطوير وتحديث أساليبها لكي تواكب التطور الإداري العالمي ، قد لحق التغير بكل أبعاد وعناصر العمل في منظمات الأعمال وإتجهت الممارسة الإدارية نحو الأخذ بكل الأساليب التكنولوجية المقدمة كي تستطيع المنافسة والصمود في السوق العالمي المفتوح الذي لا يقبل إلا التفوق والإمتياز.(١١ : ٢)

ويعتبر موضوع الجودة وإدارتها من الموضوعات التي حظيت حديثاً بدرجة كبيرة من الإهتمام ، كما أنها أصبحت في هذه الفترة الشغل الشاغل لكافة المنظمات والمؤسسات على إختلاف أنواعها وأحجامها في جميع أنحاء العالم، نظراً لأنها تعد من الأمور التي تؤثر بقوة في تقرير حاضرها ومستقبلها ، وكذلك الدور المهم الذي تلعبه الجودة ، في تحسين الإنتاجية وتخفيض التكلفة. (٢٤ : ١٥٣)

ويرى " عبد العزيز بن حبيب الله" (٢٠٠٥) أن الجودة تمثل مجموعة من الخصائص التي تميز المنتج، وتؤثر في قدرته على تلبية الحاجات المعلنة والضمنية من استخدامه، وتتغير هذه الخصائص حسب الوقت، مما يتطلب مراجعته مستمرة لمتطلبات الجودة، وعادة ما تترجم الحاجات إلى خصائص ومعايير وتتضمن تلك الحاجات " صفات الأداء وقابلية الاستعمال وسهولته والأمان والسلامة ودرجة المطابقة مع المتطلبات الاقتصادية. (٨ : ١٠)

وتعد رياضة السباحة إحدى الرياضات المائية التي تساهم في إكساب الفرد المتعة النفسية والراحة والإسترخاء والترويح ، لذا تحتل رياضة السباحة أهمية متميزة بين سائر أنواع الرياضات الأخرى، والتي ظهر مقدار التقدم الكبير فيها في السنوات الأخيرة ، ولقد اتفق العلماء والأطباء والقادة الرياضيون علي أن السباحة تعتبر رياضة الرياضات، وترجع هذه المكانة المرموقة للقيم العالية المتعددة بدنياً ونفسياً واجتماعياً التي يكتسبها ممارسيها (١٤ : ٩٩)

ويؤكد "محمد علي" (١٩٩٨م) أن السباحة التعليمية تعتبر في مقدمة المهارات الحركية عامة والرياضة خاصة التي يفضل التعلم فيها خلال مرحلة سنوية معينة حيث الممارسة الترويحية كذلك القدرة علي السرعة واكتساب وتعلم الكثير من المهارات الحركية في وقت قصير بالمقارنة بمراحل النمو الأخرى وعلي ذلك فلا بد أن يكون لدى المتعلم درجة الإقبال والحماس والمثابرة علي التعلم والتدريب وبذل الجهد والتغلب علي العقبات وسرعة التقدم، ومن ثم دور المعلم الناجح في الدافعية لدي المتعلمين. (١٥ : ١٧، ١٨)

كما يرى " مدحت صبري غنيم" (٢٠٠٨م) أن السباحة التعليمية تهدف إلي اكتساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة في ضوء مبدأ الترويح والأمن والسلامة، كما أنها المرحلة الأولى للتدريب للوصول إلي المستويات المتقدمة، ويعتبر العصر الحديث هو العصر الذهبي الذي تضاعف فيه الاهتمام بالسباحة حيث احتلت السباحة مكاناً مرموقاً بين الرياضات الأولمبية مما أدى إلي انتشارها في كثير من الدول المتقدمة. (١٧ : ٢)

لذا يشير " محمد عبد الله البرعي ، محمد إبراهيم خليل" (٢٠٠٧م) أن موضوع إدارة الجودة الشاملة مفهوماً يمكن إدخاله بواسطة مديري الأندية ومديري حمامات السباحة ومديري مدارس السباحة وذلك بتوفير القيادة الجيدة والمعلمين والمشرفين وكذلك عن طريق برامج تعليم السباحة التي يقدمونها للأعضاء. (١٢ : ١٧٣)

أستاذ مساعد دكتور بقسم الترويح الرياضي – كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان

مشكلة البحث وأهميته

يعتبر تحديد الخصائص المميزة لعملية تقديم الخدمة مدخلاً أساسياً عند معالجة قضية الجودة في منظمات وهيئات الخدمات ، وذلك لأن عدم الملموسية في الخدمة يجعل هناك جانب من الصعوبة عند قياس مستوى جودة الخدمة المقدمة، نظراً لأن الحكم على جودة هذا الجانب غير الملموس في الخدمة يتوقف بدرجة كبيرة علي إدراكات وإتجاهات وتوقعات المستفيدين من الخدمة . (٦ : ٤٥١)

ولقد أشار إهتمام " الباحث" من خلال خبراته بالعمل كمدير لمدارس السباحة وجود بعض الظواهر السلبية مثل إنتشار شكاوي أعضاء النادي حول ضعف مستوى الخدمة المقدمة من مدارس السباحة وعدم رضا العديد من المترددين علي حمامات السباحة علي مستوى الخدمة المقدمة لهم بدرجات متفاوتة من نادي لآخر. كما أن الخدمات التي تقدمها مدارس السباحة لأعضاء النادي لا يتم قياسها بطريقة علمية سواء ما

يرتبط بجودة برامج تعليم السباحة لكافة المستويات من (المبتدئ - إلى أجادة الأربع أنواع للسباحات المختلفة) ، أو ما يرتبط بطبيعة الخدمات الموازية لعمليات التعليم بمدارس السباحة سواء (توافر مكان مناسب للأولياء الأمور - توافر لوحات إرشادية - سهولة الإجراءات الإدارية للاشتراك بها - تحديد الاشتراكات شهرياً.....) سواء خلال الموسم الشتوي أو الصيفي لمدارس السباحة للتعرف على مدى نجاح إدارة مدارس السباحة في تحقيق جودة خدماتها .

لذا وجد الباحث أنه من الضروري وضع تصور لإدارة مدارس السباحة بالأندية الرياضية المصرية في ضوء معايير الجودة الشاملة من خلال بعدين أساسيين ، وفقاً لمدى إيمان وإقتناع وتطبيق إدارة مدارس السباحة بالنادي لمعايير الجودة الشاملة ، وإعتماداً على ما أسفرت عنه نتائج العديد من الدراسات العلمية لتحديد أبعاد جودة الخدمة في (الجوانب الملموسة Tangibility - الثقة الاعتمادية Reliability- الاستجابة Responsiveness - الضمان Assurance - التعاطف Empathy) (٢٧ : ٢٨-٢١) والذي يتيح للقائمين على مدارس السباحة على تلافي تلك الظواهر السلبية وحتى يتسنى لمدارس السباحة من القيام بدورها الفعال في تقديم خدماتها للمستفيدين .

ومن ذلك المنطلق يعد هذا البحث نقطة بداية يمكن لإدارة النادي الرياضي الإعتماد عليه في التخطيط لرفع مستوى جودة الخدمات التي تقدمها مدارس السباحة للمستفيدين ، حيث يمكن من خلال نتائج هذا البحث التوصل لتصور يحدد الدرجة التي ينبغي أن ترقى إليها خدمات مدارس السباحة بالأندية الرياضية المصرية لتتوافق وتوقعات المستفيدين وتحقق رضائهم عن مستوى الخدمة المقدمة.

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى التوصل لتصور مقترح لإدارة مدارس السباحة في ضوء معايير الجودة الشاملة من خلال تحديد مؤشرات تعبر عن :-

- مدى إيمان وإقتناع وتطبيق إدارة مدارس السباحة لمعايير الجودة الشاملة لتحقيق رضا المستفيدين.

- جودة الخدمة المقدمة بمدارس السباحة في ضوء معايير الجودة الشاملة لتحقيق رضا المستفيدين.

التعريف ببعض المصطلحات والمفاهيم المستخدمة في البحث

الخدمة Service

هي أداء أو مجهودات مبذولة موجهة لإشباع حاجات معينة ووفقاً للرغبات المختلفة .
(٢١ : ١٥)

جودة الخدمة بمدارس السباحة

هي مدى ملائمة الخدمة المقدمة بالفعل داخل مدارس السباحة بالأندية الرياضية لتوقعات المستفيدين للحصول على هذه الخدمة. (تعريف إجرائي)

الدراسات المرتبطة

- الدراسات العربية

١- قام مجدى أحمد شندى " (٢٠٠٨م) (١٦) بدراسة عنوانها " معوقات تطبيق مبادئ إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية " تم استخدام المنهج الوصفي ، وبلغت حجم العينة ١٨٠ ممثلين لكافة الهيئات الرياضية بمحافظة الغربية بهدف التعرف على أهم المعوقات التي تحد من تطبيق مبادئ الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية ، وتمثلت أهم النتائج في عدم التزام الإدارة العليا بتطبيق برنامج إدارة الجودة الشاملة ، عدم مشاركة المسؤولين داخل المؤسسات الرياضية في وضع برنامج الجودة الشاملة ، عدم وجود معايير لقياس رضا المستفيدين .

٢- قامت هدى حسن الخاجة " (٢٠٠٧م) (١٨) بدراسة عنوانها " التوجه نحو إدارة الجودة الشاملة في التربية الرياضية والرياضة الجامعية " بهدف تطبيق الجودة الشاملة كنموذج إداري في التربية الرياضية والرياضة

الجامعية، تم استخدام المنهج الوصفي وتمثلت أهم النتائج في سعى وزارة التربية والتعليم من خلال إدارتها إلى تحسين الجودة فيها والارتقاء بمستوى العملية التعليمية، تواجه الإدارات الجامعية والمدرسية جملة من التحديات المستمرة والمتغيرة ومنها تحديات خارجية كالعولمة بأشكالها المختلفة والمتغيرات الثقافية المتجددة، وأخرى داخلية كمطالب أولياء الأمور والتلاميذ والطلاب، فضلا عن حاجات سوق العمل المتغيرة والتي يصعب تلبيتها في الوقت الحالي.

٣- قام " إبراهيم نزيه محمد " (٢٠٠٤م) (١) بدراسة عنوانها " تطبيق أسلوب الفجوة في قياس جودة الخدمة بمراكز الشباب "، إستهدفت الدراسة الكشف عن درجة التطابق أو الاختلاف بين توقعات الممارسين لمظاهر الامتياز في الخدمة المقدمة بمراكز الشباب وبين إدراك الإدارة لتلك التوقعات، وكذلك بين إدراك الإدارة للمواصفات الخاصة بالخدمة ومواصفات الخدمة المقدمة بالفعل، وبين إدراك الإدارة لتوقعات الممارسين وإدراك الإدارة للمواصفات الخاصة بالخدمة وتقويم جودة الخدمة المقدمة بمراكز الشباب، واستخدم الباحث مقياس "Servqual" أو نموذج الفجوة في جمع البيانات، وذلك على عينة قوامها (٧٢٧) من أعضاء مراكز الشباب. ومن أهم النتائج التي أشارت إليها الدراسة، ظهور فجوة بين توقعات الممارسين وإدراك الإدارة لهذه التوقعات، ظهور فجوة بين إدراك الإدارة لتوقعات الممارسين وإدراك الإدارة للمواصفات الخاصة بالخدمة، ظهور فجوة بين إدراك الإدارة للمواصفات الخاصة بالخدمة وإدراك الممارسين لمستوى الأداء الفعلي للخدمة، ظهور فجوة بين توقعات الممارسين لمظاهر الامتياز في الخدمة وإدراك الممارسين لمستوى الأداء الفعلي للخدمة.

٤- قام " يحيى محمد الجيوشي، بهجت عطية راضي " (٢٠٠٤م) (٢٠) بدراسة عنوانها " متطلبات تطبيق إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير قطاع الرياضة للجميع بوزارة الشباب "، وإستهدفت الدراسة التعرف على مدى توافر متطلبات تطبيق إدارة الجودة الشاملة بقطاع الرياضة للجميع، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها (٦٥ موظفا)، من العاملين بالإدارة المركزية للرياضة للجميع بوزارة الشباب، وأعد الباحثان استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات. ومن أهم النتائج التي أشارت إليها الدراسة، توافر نظام معلومات من خلال وجود تسجيل وتوثيق للمشروعات الخاصة بالرياضة للجميع واستخدام الحاسب الآلي وشبكة المعلومات الدولية في الإدارة، إضافة إلى وجود لائحة مخالقات للعاملين وأنه يسمح بمشاركة العاملين في عمليات التحسين المستمرة.

٥- قام " محمد حسن عبد الرحمن " (٢٠٠٣م) (١١) بدراسة عنوانها " إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير العمل الإداري بالاتحادات الرياضية الأولمبية بدولة البحرين "، وهدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العمل الإداري للاتحادات الرياضية بدولة البحرين، التعرف على مدى إمكانية تطوير الأداء الإداري بالاتحادات الرياضية الأولمبية، وذلك من خلال مدخل إدارة الجودة الشاملة، والعمل على وضع معايير الجودة الشاملة للأداء الإداري بهذه الاتحادات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٤٨) العاملين باللجنة الأولمبية والاتحادات الرياضية، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية. ومن أهم النتائج التي أشارت إليها الدراسة تتمثل في إيمان واقتناع والتزام الإدارة العليا بإدارة الجودة الشاملة تتناسب الخدمة أو المنتج مع احتياجات العميل سواء الداخلي أو الخارجي، لا يتم التقويم والمتابعة بصورة منتظمة.

٦- قام " بهجت عطية راضي " (٢٠٠٢م) (٣) بدراسة عنوانها " إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير إدارة الأندية الرياضية المصرية التحولات العالمية المعاصرة "، واستهدفت الدراسة استخدام إدارة الجودة الشاملة في إدارة الأندية الرياضية المصرية لمواجهة التحديات والمتغيرات الحالية والمرتبقة بغرض رفع المستوى الإداري، ومن ثم المستوى الفني والرياضي، وذلك في إطار من الآليات المستحدثة والتكنولوجية العصرية المتقدمة، واختار الباحث عينة البحث من الأندية الرياضية الكبيرة " الأهلي - الزمالك " وتم التطبيق على " الإدارة العليا، العاملين، الأعضاء، الخبراء في المجال الرياضي ". ومن أهم النتائج التي أشارت إليها الدراسة، أن هناك التزام لدى الإدارة إلى حد ما بفلسفة الجودة، يتوافر نظام لتدريب العاملين، يتوافر نظام معلومات متكامل، إلا أنه تقل المشاركة للعاملين في التحسين، تتم الثقافة التنظيمية بالمركية والقوة، وبالتالي لا تصل إلى المناخ التنظيمي لبدء برنامج الجودة الشاملة بالنادي.

- الدراسات الأجنبية

١. دراسة " سكايزيرو، لونجينكير Scazzero, & Longenker " (٢٠٠٨م) (٢٦) بعنوان " تحديات إدارة الجودة الشاملة "، وهدفت الدراسة إلى فحص مدى إدراك مجموعة من المديرين لمفاهيم إدارة الجودة الشاملة وممارسة هؤلاء المديرين لهذا المفهوم وتحديد المشاكل والمعوقات التي تواجه تطبيقها، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٣٧) من المديرين المتمرسين في إدارة الجودة الشاملة، ومن أهم النتائج التي أشارت إليها الدراسة، أجمع المديرون بقوة على أن إدارة الجودة الشاملة توجه العديد من التحديات ومن أهمها، أنها تتطلب كثير من الوقت والجهد والمال لتطبيق إجراءاتها الخاصة، تتطلب تدريب ودورات صقل لكافة العاملين بالمؤسسة، وأن تطبيق إدارة الجودة الشاملة بالمؤسسة يؤدي إلى تحسين جودة المنتجات والخدمات، تساعد القائمين على العمل في التعرف على المشكلات التي تواجه العمل الإداري بالمؤسسات الخدمية والمقدرة على مواجهتها تلك المشكلات والعمل على حلها وتفادي حدوثها، وتعد أبرز المشكلات التي تواجه إدارة الجودة الشاملة، هي مشكلات الإشراف غير الفعال، قلة التدريب للعاملين، وعدم فعالية إجراءات التصحيح.
٢. دراسة " تايلور ويفر Tyler Weaver " (٢٠٠٧م) (٢٨) بعنوان " إدارة الجودة الشاملة "، وهدفت الدراسة إلى توضيح عاملين رئيسيين تقوم عليهما إدارة الجودة الشاملة، العامل الأول هو إرضاء العميل والثاني هو جودة المنتج، ونجح الباحث في وضع أسس سليمة لخلق البيئة المناسبة لتحسين الجودة وكيفية ترجمة إدارة الجودة الشاملة في التعليم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي. ومن أهم النتائج التي أشارت إليها الدراسة، وأن إدارة الجودة الشاملة تقوم على علاقات العملاء، تفويض الموظفين، جمع البيانات الإحصائية واستخدامها وتهيئة بيئة مناسبة لزيادة الوحدة والاتحاد والتغيير.

٣. دراسة " كير إس Kerr, S. " (٢٠٠٣م) (٢٥) بعنوان " دراسة تحليلية لجودة الخدمة بمراكز وقت الفراغ والأندية الرياضية الحكومية "، وهدفت الدراسة إلى فحص جودة الخدمات المقدمة وتصنيف مراكز وقت الفراغ والأندية الرياضية الحكومية وفقاً لمستويات الجودة، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٣١) من الأعضاء والعاملين بمراكز وقت الفراغ والأندية الرياضية الحكومية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واعتمدت الدراسة على المقابلة الشخصية، تحليل البيانات، الاستقصاء لجمع البيانات، وكان من أهم نتائجها ضرورة الاهتمام بالخدمات المقدمة للمستفيدين من مرئادى تلك الأماكن والعمل على تحسين مستوى الخدمة وفقاً لأرائهم ومقترحاتهم، تسجيل (٥) من مراكز وقت الفراغ والأندية الرياضية الحكومية مع مستوى جودة (LIP).

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لتحقيق هدف البحث .

مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث في المسؤولين عن إدارة مدارس السباحة (مدير مدارس السباحة- مشرفي المدارس - معلمي السباحة) ، المستفيدين (أعضاء النادي) من خدمات مدارس السباحة بالأندية.

عينة البحث

بلغ إجمالي عينة البحث من المستفيدين من خدمات مدارس السباحة بالأندية المصرية (٨١٢) مقسمين إلى عدد (٢٤٤) من المسؤولين عن إدارة مدارس السباحة ، وعدد (٥٦٨) مستفيد خارجي (أعضاء النادي المشتركين بمدارس السباحة) ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، كما هو موضح بالجدول (١)

جدول (١)

التوزيع العددي والنسبي لعينة البحث من المسؤولين والمستفيدين

(ن = ٨١٢)

لخدمات مدارس السباحة بالأندية المصرية

النسبة المئوية	الإجمالي	المستفيدون (ن = ٥٦٨)	المسؤولين (ن = ٢٤٤)					الأندية الرياضية
			النسبة المئوية	المجموع	معلم	مشر ف	مد ير	
٣٢.٧٦	٢٦٦	١٧٣	٣٨.١١	٩٣	٧٥	١٣	٥	بمحافظة القاهرة (الاهلي - الجزيرة - القاهرة - العابة - هليوليدو - الشمس)
٢٥.٨٦	٢١٠	١٤٥	٢٦.٦٤	٦٥	٥٥	٧	٣	بمحافظة الجيزة (الزمالك - الصيد - أكتوبر)
١٩.٣٣	١٥٧	١٠٧	٢٠.٤٩	٥٠	٤٣	٥	٢	بمحافظة الإسكندرية (سموحة - سبورتنج - الاوليمبي)
٥.٦٧	٤٦	٣٥	٤.٥١	١١	٨	٢	١	بمحافظة دمياط (نادي دمياط)
٦.٢٨	٥١	٤٠	٤.٥١	١١	٩	١	١	بمحافظة الدقهلية (نادي إستاد المنصورة)
١٠.١	٨٢	٦٨	٥.٧٤	١٤	١١	٢	١	بمحافظة الشرقية (نادي إستاد الزقازيق)
١٠٠	٨١٢	٥٦٨	١٠٠	٢٤٤	٢٠١	٣٠	١٣	المجموع

أدوات جمع البيانات

اعتمد الباحث على تصميم استمارة الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات ، حيث قام الباحث بتحديد المحاور الرئيسية والعبارات الفرعية لبعدي الاستبيان الذي قام بتصميمه وذلك من خلال اتباع الخطوات العلمية التالية في تصميمه لأداة جمع البيانات :

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

- المقابلة الشخصية : وقد تمثلت تلك المقابلات الشخصية مع الأساتذة والأساتذة المساعدين، وبعض المديرين الفنيين لفرق التجهيزي بالأندية الرياضية المصرية، كذلك بعض مديري مدارس السباحة .
- تحليل المحتوى والوثائق: حيث تم دراسة وتحليل المراجع والكتب العلمية والدراسات المرجعية والتي وجد الباحث أنها مرتبطة بموضوع البحث ، ثم تم تحديد محاور الاستبيان مرفق (١) ووضع عدد مناسب من العبارات ولقد راعى " الباحث " عند اختيار تلك العبارات ما يلي:- أن يكون للعبارة معنى واحد محدد ، استقلالية كل عبارة عن غيرها من عبارات الاستبيان ، صياغة العبارات بطريقة تقريرية والابتعاد عن استخدام أسلوب نفى النفي، استبعاد العبارات البديهية والعبارات المعقدة .

جدول (٢)

محاور الاستبيان وعدد عبارات كل محور في صورتها الأولية

البعد	المحور	مسمى المحور	عدد العبارات	المجموع
الأول	الأول	إيمان وإقتناع الإدارة بفلسفة الجودة الشاملة.	٢٢	٧٦
	الثاني	التمحور حول المستفيدين.	٢١	
	الثالث	مشاركة العاملين في عمليات التحسن.	١٠	
	الرابع	الإعتماد على نظم معلومات متكاملة.	١٠	
	الخامس	إدارة فعالة للعنصر البشري.	١٣	
الثاني	الأول	الجوانب المادية الملموسة.	٢٤	٥٥
	الثاني	الثقة الإعتمادية.	١٣	
	الثالث	الإستجابة.	٨	
	الرابع	التعاطف.	١٠	
الإجمالي			١٣١	

يتضح من جدول (٢) أن عدد عبارات الإستبيان في البعد الأول الخاص بالمستفيد الداخلي (٧٦) عبارة بينما بلغ عدد عبارات الإستبيان في البعد الثاني الخاص بالمستفيد الخارجي (٥٥) عبارة ، بإجمالي عدد عبارات (١٣١) عبارة مرفق (٢).

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بدراسة استطلاعية على مجموعة من أفراد المجتمع الأصلي ودون أفراد العينة الأساسية سواء بالنسبة للمستفيدين (الداخلي " مدير مدارس السباحة- مشرفي المدارس - معلمي السباحة) أو (الخارجي " أعضاء النادي ") من خدمات مدارس السباحة بالأندية المصرية المسجلة بالإتحاد المصري للسباحة للعام (٢٠١٠ / ٢٠١١ م) ، في الفترة من (٢٠ / ٥ / ٢٠١١ م) إلى (٢ / ٦ / ٢٠١١ م) بإجمالي عدد (٧٢) بواقع (٣٠) مستفيد داخلي ، (٤٢) مستفيد خارجي ، من غير أفراد العينة وقد توصل الباحث من خلال الدراسة إلى مايلي :

وضوح عبارات الاستبيان وامكانية قراءتها وفهمها وأنها تمثل مختلف الجوانب التي ينبغي مراعاتها لبناء التصور المقترح لإدارة مدارس السباحة في ضوء معايير الجودة الشاملة بالأندية المصرية، مناسبة الوقت اللازم لاستيفاء الاستبيان بحيث لا يتضرر أي فرد من عينة البحث من طول الفترة التي يقضيها في ملئ بيانات الاستبيان والإجابة على عباراته.
المعاملات العلمية

(١) الصدق للتحقق من الشروط العلمية للاستبيان قام الباحث بحساب الصدق كالآتي:

صدق المحكمين (المحتوى)

تم عرض الاستبيان على الخبراء في مجال الإدارة و الترويج الرياضي ، وبعض المديرين الفنيين لفرق التجهيز بالأندية الرياضية المصرية، كذلك بعض مديري مدارس السباحة .
وناقش الباحث الخبراء في مقابلة منفصلة حول العديد من النقاط بشكل كلي وتفصيلي في ذات الوقت ، و تم تعديل الاستبيان بعد إستبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة الخبراء والتي تقل عن (٨٠ %) مرفق (١) حيث بلغ عدد العبارات (١١٦) عبارة ، إضافة العبارة (٢٠) (توفير طبيب مختص خلال الفترات التعليمية المختلفة بمدارس السباحة) ، العبارة (٢١) (صرف المرتبات لجميع العاملين بمدارس السباحة بصورة منتظمة) إلى المحور الأول بالبعد الأول بالاستبيان الخاص بالمستفيد الداخلي ،وقد استخدم الباحث ميزان التقدير الثلاثي(نعم-إلى حد ما-لا) ،ولقد أعطى الباحث ثلاث درجات للاستجابة بـ (نعم) ، ودرجتان للاستجابة بـ (إلى حد ما) ، درجة واحدة للاستجابة بـ (لا) .

صدق الاتساق الداخلي

تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب دلالة معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمحاور الاستبيان باستخدام طريقه " بيرسون Person"

جدول (٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمحاور البعد الأول
من الاستبيان الخاص بالمسؤولين (ن = ٣٠)

المحور	مسمي المحور	قيمه الارتباط
الأول	إيمان وإقتناع الإدارة بفلسفة الجودة الشاملة.	*٠.٦٤٧
الثاني	التمحور حول المستفيدين.	*٠.٦٠٩

الثالث	مشاركة العاملين في عمليات التحسن.	*٠.٥٨٧
الرابع	الإعتماد على نظم معلومات متكاملة.	*٠.٤٩٢
الخامس	إدارة فعالة للعنصر البشري.	*٠.٥١١

قيمة "ر" الجدولية عند درجه حريه (٢٨) ومستوي (٠.٠٥) = (٠.٣٦١). يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٤٩٢ ، ٠.٦٤٧) وهي دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحاور البعد الأول من الاستبيان الخاص بالمستفيد الداخلي .

جدول (٤)
قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجه الكليه لمحاور البعد الثاني
من الاستبيان الخاص بالمستفيدين (ن = ٤٢)

المحور	مسمي المحور	قيمه الارتباط
الأول	الجوانب المادية الملموسة.	*٠.٦٥٣
الثاني	الثقة الإعتمادية.	*٠.٦٨٢
الثالث	الإستجابة.	*٠.٦٣٢
الرابع	التعاطف.	*٠.٥٩٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢
يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٥٩٦ ، ٠.٦٨٢) وهي دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمحاور البعد الثاني من الاستبيان الخاص بالمستفيد الخارجي .

(٢) الثبات
قيام الباحث باستخدام التجزئة النصفية عن طريق "معامل ألفا Alpha" للثبات وفقاً للمعادلة الإحصائية لكلاً من "كودر Kuder وريتشاردسون Richardson" ويوضح جدول (٨)، (٩) معامل الثبات بطريقة ألفا.

جدول (٥)
قيمة معاملات ألفا Alpha لمحاور البعد الأول من الاستبيان الخاص بالمسؤولين (ن = ٣٠)

المحور	مسمي المحور	قيمة معاملات ألفا Alpha
--------	-------------	-------------------------

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

الأول	إيمان وإقتناع الإدارة بفلسفة الجودة الشاملة.	*٠.٥٦٣
الثاني	التمحور حول المستفيدين.	*٠.٥١١
الثالث	مشاركة العاملين في عمليات التحسن.	*٠.٥٠٧
الرابع	الإعتماد على نظم معلومات متكاملة.	*٠.٤١٤
الخامس	إدارة فعالة للعنصر البشري.	*٠.٤١٨

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى (٠.٠٥) = (٠.٣٦١) يتضح من جدول (٥) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " ألفا " تراوحت بين (٠.٤١٤ ، ٠.٥٦٣) وذلك يؤكد على أن البعد الأول من الاستبيان الخاص بالمستفيد الداخلي على درجة مقبولة من الثبات .

جدول (٦)

قيمة معاملات ألفا Alpha لمحاور البعد الثاني من الاستبيان الخاص بالمستفيدين (ن = ٤٢)

المحور	مسمي المحور	قيمة معاملات ألفا Alpha
الأول	الجوانب المادية الملموسة.	*٠.٧٠٦
الثاني	الثقة الإعتمادية.	*٠.٦٦١
الثالث	الإستجابة.	*٠.٥٦٩
الرابع	التعاطف.	*٠.٥٠٣

قيمة " ر " الجدولية عند درجة حرية (٤٠) ومستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٨٢ يتضح من جدول (٦) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " ألفا " تراوحت بين (٠.٥٠٣ ، ٠.٧٠٦) وذلك يؤكد على أن البعد الثاني من الاستبيان الخاص بالمستفيد الخارجي على درجة مقبولة من الثبات .
التطبيق الميداني للبحث

قام الباحث بتطبيق الاستبيان في صورته النهائية مرفق (٣) على العينة قيد الدراسة من المسؤولين (مدير مدارس السباحة- مشرفي المدارس - معلمي السباحة) و(المستفيدين " أعضاء النادي ") من خدمات مدارس السباحة بالأندية المصرية المسجلة بالاتحاد المصري للسباحة للعام (٢٠١٠ / ٢٠١١ م) في الفترة من (٢٠١١ / ٦ / ٨ م) حتى (٢٠١١ / ٧ / ٢٥ م) وقد تم تفرغ البيانات في كشوف الحاسب الآلي لمعالجتها إحصائياً.
خطة البحث الإحصائية

اعتمد الباحث في خطة البحث الإحصائية لنتائج البحث على حساب مايلى :

- معامل الارتباط باستخدام طريقه " بيرسون Person"، معامل ألفا (كورنباخ)، التكرارات النسب المئوية .

ولقد ارتضى الباحث مستوى (٠.٠٥) لقبول وتفسير نتائج البحث .

عرض وتفسير ومناقشه النتائج :

قام الباحث بعرض ومناقشه النتائج فى جداول احصائيه متضمنة التكرارات، المجموع،النسب المئوية ، وترتيب العبارات ، وذلك لكل محور على حده ، وقد تم استبعاد العبارات التى حصلت على نسبة اقل من (٨٠ ٪)

أولاً : البعد الأول : المؤشرات التى تعبر عن مدى إيمان وإقتناع وتطبيق إدارة مدارس السباحة لمعايير الجودة الشاملة.

- عرض النتائج الخاصة بالمسئولين عن إدارة مدارس السباحة .

جدول (٧)

التكرارات ومجموع الدرجات والنسبة المئوية لعبارات المحور الأول

إيمان وإقتناع الإدارة بفلسفة الجودة الشاملة . (ن=٢٤٤)

م	العبارة	نعم ك	إلى حد ما ك	لا ك	مجموع الدرجات	النسبة المئوية	الترتيب
١	الاحواض التعليمية الموجودة بحمام السباحة ملائمة لعملية التعليم.	١٢ ٥	119	-	613	83.74	١٣
٢	يحتوى حمام السباحة على حوض تعليمي متدرج خاص بالأطفال.	١٩ ٨	٤٦	-	686	93.72	٦
٣	ترضى عن نظام الجودة المتبع في مدارس السباحة.	٩٣	٤٠	١١ ١	470	64.21	٢٠
٤	يقدر مدير المدارس أداؤك في العمل.	١٣ ٣	١٠٠	١١	610	83.33	١٤
٥	يقدر زملائك جهودك في العمل.	٩١	١١٦	٣٧	542	74.04	١٨

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٦	٨٧	١٢٩	٢٨	547	74. 73	١٧	يثنى المستفيدين من مدارس السباحة على جهدهم في عملك.
٧	٢٤ ٤	-	-	732	100	1	تسعى إدارة مدارس السباحة الى تقديم مستوى يلئم تطلعات المستفيدين.
٨	١٥	٦٤	١٦ ٥	338	46. 17	٢١	توجد أخطاء إدارية واضحة خلال عمليات (تسجيل الإشتراك- المواعيد- تحديد المستوى.....).
٩	١٦ ٧	٧٧	-	655	89. 48	٩	يوجد متابعة مستمرة من مشرفي مدارس السباحة على ما يقدمه معلمي السباحة خلال التعليم.
١٠	١٠	٧٦	١٥ ٨	340	46. 45	١٩	هناك سلطة مباشرة من الإدارة العليا على إدارة مدارس السباحة.
١١	٢٤ ٤	-	-	732	100	١ مكرر	الاهتمام برفع المستوى الفني للملتحقين بمدارس السباحة هي رسالة مدارس السباحة.
١٢	١٣ ٢	٩٧	١٥	605	82. 65	١٥	يتم كتابة تقرير يومي عن نظافة حوض السباحة ومدى نقاء المياه.
١٣	١١ ٥	١٢٢	٧	596	81. 42	١٦	يتم طلب إحتياجات مدارس السباحة من أدوات وتجهيزات قبل بداية الموسم.
١٤	١٥ ٦	٨٥	٣	641	87. 57	١١	يتم ملاحظة أرضية أحواض السباحة (البلاط) باستمرار للتأكد من عدم وجود كسر به.
١٥	٢٤ ٤	-	-	732	100	١ مكرر	يتم تغطية أعمدة الإضاءة والأسلاك الكهربائية لمنع أي حادث.
١٦	١٧ ٥	٦٦	٣	660	90. 16	٧	يتم التأكد من عمل أجهزة تنقية المياه (الفلاتر) بصورة دورية.
١٧	١٥ ٩	٨٥	-	647	88. 39	١٠	يتم إجراء عمليات الصيانة للغلايات (السخانات) قبل فصل الشتاء.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

١٨	يتم كتابة أعماق المياه على جانب الممر الخارجي لحافة حوض السباحة.	١٤٠	٩٨	٦	٦٢٢	84.97	١٢
١٩	يتم الكشف الدوري على صلاحية أدوات الإسعافات الأولية المستخدمة.	١٧١	٧٣	-	659	90.03	٨
٢٠	توفير طبيب مختص خلال الفترات التعليمية المختلفة بمدارس السباحة.	٢27	١٧	-	715	97.68	٥
٢١	صرف المرتبات لجميع العاملين بمدارس السباحة بصورة منتظمة.	٢٤٤	-	-	732	100	١ مكرر

يتضح من جدول (٧) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت بين (46.17% ، 100.00%) ، وان اهم العبارات التي حصلت على (٨٠%) فاكثر من اجابات عينة البحث بمحور إيمان وإقتناع الإدارة بفلسفة الجودة الشاملة جاءت بالترتيب التالي (٧، ١١، ١٥، ٢١، ٢٠، ٢، ١٦، ١٩، ٩، ١٧، ١٤، ١٨، ١، ٤، ١٢، ١٣).

جدول (٨)
التكرارات ومجموع الدرجات والنسبة المئوية لعبارات المحور الثاني التمحور حول المستفيدين. (ن=٢٤٤)

م	العبارات	نعم ك	لا ك	مجموع الدرجات	النسبة المئوية	الترتيب
١	ملائمة مستوى الخدمة المقدمة بمدارس السباحة.	٩١	٤٧	473	64.62	١٧
٢	ملائمة مستوى الإسعافات الأولية المتوفرة لمدارس السباحة.	١٢٧	٩٥	623	85.11	١٥
٣	يتناسب عدد المنقذين حول حوض السباحة مع عدد المتعلمين خلال كل فترة تعليمية.	٢٠١	٣٩	685	93.58	٨
٤	ملائمة عدد الساعات والمواعيد المخصصة لمدارس السباحة.	١٩٣	٥١	681	93.03	٩
٥	تعمل إدارة مدارس السباحة على تلبية رغبات واحتياجات المستفيدين قدر الإمكان.	٢٢١	٢٣	709	96.86	٥
٦	يوجد مدارس سباحة لتعليم مختلف الأعمار السنوية (الأطفال- الشباب- كبار السن)	١٧٩	٦٢	664	90.71	١٢

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٧	١٤٧	٨٦	١١	624	85.25	١٤
٨	٢٠٨	٣٦	-	696	95.08	٧
٩	١٤١	٦٤	٣٩	590	80.60	١٦
١٠	٢٤٤	-	-	732	100	١
١١	١٦٧	٦١	١٦	639	87.30	١٣
١٢	٢٤٤	-	-	732	100	"مكرر"
١٣	٢٤٤	-	-	732	100	"مكرر"
١٤	١٩٣	٥١	-	681	93.03	"مكرر"
١٥	٢١٦	٢٣	٥	699	95.49	٦
١٦	٢٤٤	-	-	732	100	"مكرر"
١٧	٤٥	٨٠	١١٩	414	56.56	١٨
١٨	٢٠٠	٢٩	١٥	673	91.94	١١

يتضح من جدول (٨) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت بين (56.56% ، ١٠٠.٠٠%) ، وأن أهم العبارات التي حصلت على (٨٠%) فاكثرت من اجابات عينة البحث بمحور التمحيص حول المستفيدين جاءت بالترتيب التالي (١٠، ١٢، ١٣، ١٦، ٥، ١٥، ٨، ٣، ٤، ١٤، ١٨، ٦، ١١، ٧، ٢، ٩)

جدول (٩)

التكرارات ومجموع الدرجات والنسبة المئوية لعبارات المحور الثالث مشاركة العاملين في عمليات التحسن.
(٢٤٤=ن)

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

م	العبارة	نعم ك	إلى حد ك	لا ك	مجموع الدرجات	النسبة المئوية	الترتيب
١	يتيح العمل لمعلمي السباحة الفرص لتطوير أدائهم بتوفير دورات بالتنسيق مع الإتحاد المصري للسباحة بأسعار مناسبة.	١٥ ١	٩١	٢	637	87.02	٥
٢	لديك دور في إتخاذ القرار الذي يؤثر على عملك.	٩٥	١١٣	٣٦	547	74.73	٧
٣	تتمتع بروح الفريق مع المعلمين الزملاء والمشرفين ومدير مدرسة السباحة.	١٩ ٩	٤١	٤	683	93.31	٣
٤	يتجاوب مدير المدارس خلال الاجتماعات الدورية لمقترحاتك وأرائك أنت وزملائك.	١٨ ٠	٣١	٣٣	635	86.75	٦
٥	ترضى عن عمليات التطوير التي تحقق رغبات المستفيدين من مدارس السباحة.	٥٦	٨٨	١٠	444	60.66	٨
٦	ترضى عن العدد سواء (المعلمين – المنقذين) للقيام بأعمالهم .	٤٩	٧٥	١٢	417	56.97	٩
٧	ملائمة الأسلوب المتبع للتعامل مع المستفيدين في مدارس السباحة.	١٧ ٨	٦١	٥	661	90.30	٤
٨	ملائمة البرامج التعليمية التي تقدم للمستفيدين في مدارس السباحة.	٢١ ٨	٢٤	٢	704	96.17	2
٩	يتم التعاون بين جميع الأطراف المعنية بمدارس السباحة لتحقيق أهدافها.	٢٤ ٤	-	-	732	100	1

يتضح من جدول (٩) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت بين (56.97% ، ١٠٠.٠٠%) ، وان اهم العبارات التي حصلت على (٨٠%) فاكثر من اجابات عينة البحث بمحور مشاركة العاملين في عمليات التحسن جاءت بالترتيب التالي (٩، ٨، ٣، ٧، ١، ٤).

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

جدول (١٠)

التكرارات ومجموع الدرجات والنسبة المئوية لعبارات المحور الرابع الاعتماد على نظم معلومات متكاملة (ن=٢٤٤)

م	العبارة	نعم ك	إلى حد ما ك	لا ك	مجموع الدرجات	النسبة المئوية	الترتيب
١	يستخدم دليل يوزع على المستفيدين عن كل ما يرتبط بمدارس السباحة .	٢٠ ٧	٢٦	١١	684	93. 44	٣
٢	يوجد دليل مكتوب يحدد (رسالة – رؤية – غايات) مدارس السباحة يلتزم بما فيه جميع العاملين بمدارس السباحة.	٢٤ ٤	-	-	732	100	1
٣	يوجد بطاقة تعارف لكل من يعمل بمدارس السباحة كلاً وفقاً لطبيعة عمله ومحدد بمجال زمني.	٧٣	٤٥	١٢ ٦	435	59. 43	٩
٤	تحتفظ إدارة النشاط الرياضي بالسيرة الذاتية لكل من يعمل بمدارس السباحة كلاً وفقاً لطبيعة عمله .	٢٤ ٤	-	-	732	100	"مكرر
٥	صياغة الإعلانات التي توضح التعليمات بصورة ملثمة في أسلوبها ولغتها لجمهور المستفيدين.	١٦ ٠	٧٩	٥	643	87. 84	٥
٦	مناسبة مكان اللوحات الخاصة بالإعلانات التي تحددها مدارس السباحة.	١٦ ٣	٧٢	٩	642	87. 70	٦
٧	اللوحة الخاصة بالإعلانات التي تحددها مدارس السباحة ملثمة من حيث عددها.	٩٣	٨٩	٦٢	519	70. 90	٨
٨	يوجد جهاز حاسب الي مخصص لإدارة مدارس السباحة لحفظ البيانات الخاصة بالمستفيدين ومواعيد المدارس.	٢٠ ٠	-	٤٤	644	87. 98	٤
٩	توفر مدارس السباحة بعض الملصقات الملونة لجذب جمهور المستفيدين.	٨٨	١٢٧	٢٩	547	74. 73	٧

يتضح من جدول (١٠) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت بين (59.43% ، ١٠٠.٠٠%) ، وان اهم العبارات التي حصلت على (٨٠%) فاكثر من اجابات عينة البحث بمحور الاعتماد على نظم معلومات متكاملة. جاءت بالترتيب التالي (٢، ٤، ١، ٨، ٥، ٦).

جدول (١١)
التكرارات ومجموع الدرجات والنسبة المئوية لعبارات المحور الخامس إدارة فعالة للعنصر البشري. (ن=٢٤٤)

م	العبارة	نعم ك	إلى حد ك	لا ك	مجموع الدرجات	النسبة المئوية	الترتيب
١	ترضى عن عدد المستفيدين داخل الفصل التعليمي.	٦١	٦٨	١١٥	434	59.29	١١
٢	ترضى عن عدد الساعات التي تعملها يومياً.	١٦٨	٦٥	١١	645	88.11	٨
٣	ترضى عن مستوى جودة العمل الذي تقوم به.	١٤٥	٧١	٢٨	605	82.65	٩
٤	ترضى عن المرتب الذي تتقاضاه نظير عملك.	٢٤٤	-	-	732	100	١
٥	ترضى عن نظام المالي المتبع لعمليات الإثابة والجزاء.	٢٢١	١٩	٤	705	96.31	٤
٦	يسمح مناخ العمل بمدارس السباحة توزيع المعلمين على المدارس وفقاً لمهاراتهم الفنية.	١٧٢	٦٤	٨	652	89.07	٦
٧	تربط إدارة مدارس السباحة بين نظام توزيع المعلمين على المدارس وفقاً لرغبات جمهور المستفيدين.	١٦٦	٧٥	٣	651	88.93	٧
٨	توفر إدارة مدارس السباحة نظام بتشغيل مساعد معلم سباحة بنظام مكافأة.	١١٤	١١٥	١٥	366	81.42	١٠

٩	يتميز جميع العاملين بمدارس السباحة بمعارف وخبرات في مجال الإسعافات الأولية.	١٧ ٨	٥٥	١١	655	89. 48	٥
١٠	الهيكل التنظيمي لمدارس السباحة مناسب لمتطلبات العمل.	٢٤ ٤	-	-	732	100	١ "مكرر"
١١	يحظى العاملون بمدارس السباحة بالإحترام والتقدير.	٢٤ ٤	-	-	732	100	١ "مكرر"

يتضح من جدول (١١) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت بين (59.29% ، ١٠٠.٠٠%) ، وان اهم العبارات التي حصلت على (٨٠%) فاكثر من اجابات عينة البحث بمحور إدارة فعالة للعنصر البشري. جاءت بالترتيب التالي (٤، ١٠، ١١، ٥، ٦، ٧، ٢، ٣، ٨).

- تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالمسؤولين عن إدارة مدارس السباحة .

من خلال الجداول من (٧) إلى (١١) يرى " الباحث " أن إدارة مدارس السباحة بالأندية المصرية والتي تنشأ تطبيق الجودة الشاملة إنما ينبغي أن يتأسس على إيمان وإقتناع الإدارة بفلسفة الجودة الشاملة والذي ينعكس على سعيها المستمر لتقديم مستوى يلئم تطلعات المستفيدين من خلال العمل على تحقيق رسالة مدارس السباحة في الإرتقاء بالمستوى الفني للمتدربين بها ودعم البرامج التعليمية الآمنة من خلال توفير الطبيب المختص خلال الفترات التعليمية المختلفة بمدارس السباحة ، مع توافر الكشف الدوري على صلاحية كل ما يرتبط بحمام السباحة سواء داخله أو حوله ، مع ضرورة الإنتظام في صرف المرتبات لجميع العاملين بمدارس السباحة لضمان فاعلية عمليات التعليم .

و يتفق مع ما سبق نتائج دراسة " محمد حسن " (٢٠٠٢م) (١١) على أن أهم آليات تطوير العمل بالهيئات الرياضية إنما ينبغي أن تتأسس على إدارة الجودة الشاملة والتي تكفل من وضوح الأهداف الموضوعية لجميع العاملين، وتوفر التنظيم المناسب لإدارة وتنفيذ العمل بالهيئات الرياضية بكفاءة وفاعلية.

فضلاً عن ضرورة التمركز حول المستفيدين بتوفير الحماية لهم بكل السبل من خلال منع المتعلمين المصابين بأمراض جلدية من النزول في حوض السباحة مع تقديم شهادة طبية بخلو المتقدم للاشتراك بمدارس السباحة من الأمراض الخطيرة أو المعدية ، توزيع المنقذين على حوض السباحة خلال فترات التعليم بطريقة تضمن الأمان والسلامة للمتدربين، ومن جانب آخر تقسيم حوض السباحة بواسطة الحبال الى مناطق تناسب أعداد المتعلمين خلال الفترة التعليمية وتحقيق التجانس بالفصل التعليمي من حيث السن والمستوى وكذلك الجنس من خلال اختبارات موضوعية لتقييم مستوى المتقدمين للاشتراك بمدارس السباحة وأخرى تسمح باكتشاف المواهب وتنميتها، وتنظيم المواعيد المخصصة لمدارس السباحة لتعليم مختلف الأعمار السنية ومن كلا الجنسين ، مع توفير نظام معتمد ومعلن لتلقي اقتراحات وشكاوى المستفيدين .

ويتفق مع ما سبق " توفيق محمد " (٢٠٠٤م) على أن تحقيق رضا المستفيد سواء (الداخلي والخارجي) من أهم متطلبات تطبيق إدارة الجودة الشاملة وحتى يمكن تحقيق هذا المطلب يجب على الهيئة أو المؤسسة أن تقوم بتنفيذ كافة الإجراءات التي تمكنها دائماً من قياس وتقييم مستوى رضا عملائها. (٤ : ١٢١) كما أكد " جرونرز كريستيان Gronroos, Christian " (٢٠٠٥م) أن مواصفات الخدمة في ضوء إدارة الجودة الشاملة يستوجب التعرف الدائم على الرغبات والإحتياجات الشخصية للمستفيدين ، والعمل باستمرار على تطوير نظام تقديم الخدمة بما يتناسب مع الإحتياجات الفردية للمستفيد. فالفاعل والإتصال بين مقدم الخدمة ومتلقيها من شأنه أن يضيف بعداً سلوكياً هاماً عند تقديم الخدمة. (٢٢ : ٢٧) مع ضرورة مشاركة العاملين في عمليات التحسن من خلال تعاون جميع الأطراف المعنية بمدارس السباحة لتحقيق أهدافها. مع توفير مناخ ملائم من العلاقات الإجتماعية والذي ينعكس على روح الفريق بين المعلمين الزملاء والمدرسين ومدير مدرسة السباحة وملائمة الأسلوب المتبع للتعامل مع المستفيدين في مدارس السباحة فضلاً عن ضرورة تجاوب مدير المدارس خلال الإجتماعات الدورية لمقترحات وآراء العاملين بمدارس السباحة.

ويتفق مع ما سبق " جرونرز كريستيان Gronroos, Christian " (٢٠٠٥م) أن مواصفات الخدمة في ضوء إدارة الجودة الشاملة يستوجب التفاعل والإتصال بين مقدم الخدمة ومتلقيها من شأنه أن يضيف بعداً سلوكياً هاماً عند تقديم الخدمة. (٢٢ : ٢٧)

كما يتفق " توفيق محمد " (٢٠٠٥م) مع ما سبق في أن مشاركة جميع العاملين في جهود التحسين يتطلب إزالة الحواجز من أمام العاملين لتحسين الإنتاجية والجودة والتخلص من الخوف لإظهار القدرات والمهارات، كما أن المشاركة في الجهود تخلق رؤية مشتركة تسود بين جميع العاملين وتخلق توجهاً موحداً للتنظيم ككل. (٥ : ١٢٢)

والإعتماد على نظم معلومات متكاملة متمثلة في وجد دليل مكتوب يحدد رسالة ورؤية وغايات مدارس السباحة والتي ينبغي أن يلتزم بما فيه جميع العاملين بمدارس السباحة ويوزع على المستفيدين من مدارس السباحة ، على أن تحتفظ إدارة النشاط الرياضي بالسيرة الذاتية لكل من يعمل بمدارس السباحة كلاً وفقاً لطبيعة عمله. مع ضرورة وجود جهاز حاسب آلي مخصص لإدارة مدارس السباحة لحفظ البيانات الخاصة بالمستفيدين ومواعيد المدارس وتوفير السبل الملائمة من حيث الكم والكيف للإعلان عن كل ما يخص مدارس السباحة بالنادي.

ويتفق مع ما سبق " فريد عبد الفتاح " (٢٠٠٣م) على أن من أهم مبادئ الجودة الشاملة هو التركيز على المستفيد (العميل) وهذا الهدف لا يمكن تنفيذه إلا من خلال توفير المعلومات المرتبطة بإحتياجاته ورغباته وتطلعاته ومدى إرضائه وإشباعه وتحليلها وتبادلها داخل المنشأة بأسلوب يسمح بمراقبة العمليات بصفة مستمرة بما يحقق النجاح وتحسين مركزها التنافسي. (٩ : ٤٨)

وتحقيق الإدارة الفعالة للعنصر البشري من خلال هيكل تنظيمي لمدارس السباحة مناسب لمتطلبات العمل يحقق رضا العاملين عن المرتبات التي يتقاضونها نظير عدد الساعات العمل اليومية والنظام المالي المتبع لعمليات الإثابة والجزاء، مع تهيئة مناخ العمل بمدارس السباحة والذي يسمح بتوزيع المعلمين على المدارس وفقاً لمهاراتهم الفنية مع الأخذ في الاعتبار رغبات جمهور المستفيدين، والتي تتطلب ضرورة أن يتميز جميع العاملين بمدارس السباحة بمعارف وخبرات في مجال الإسعافات الأولية.

يتفق مع ما سبق " توفيق محمد " (٢٠٠٥م) في أن نجاح المنشأة ينعكس على الإدارة الفعالة للعنصر البشري ونجاح الفرد ينعكس على نجاحها وفي نفس الوقت يُعتبر المورد البشري الوسيلة الرئيسية والضمان لاستمرار نجاح تطبيق إدارة الجودة الشاملة ، لذا فإن إهتمام الإدارة بأنظمة الاختيار وتقييم الأداء وبرامج التدريب والتحفيز المستمر والمشاركة والتعاون في تقديم الحلول هي أحد العناصر الهامة التي تعمل على تأهيل وتهيئة المورد البشري بالمنشأة للمشاركة في جهود التحسين المستمر.(5: ١٥٨)

كما أكدت نتائج دراسة " محمد عثمان " (٢٠٠٥م) (١٣) على أن المعايير التي ينبغي مراعاتها لبناء النموذج الخدمي وفق إدارة الجودة الشاملة إنما ينبغي أن تتأسس على توافر فلسفة التركيز على العميل وتوافر الإدارة الفاعلة للعنصر البشري وتوافر نظام لتدريب العاملين على متطلبات تطبيق إدارة الجودة الشاملة وتوافر نظام معلومات لإدارة الجودة الشاملة ومشاركة العاملين في عمليات تحسين الجودة .

ويتفق مع ما سبق كلاً من " يحيى الجيوشي، بهجت عطية " (٢٠٠٤م) (٢٠) في أن أهم متطلبات تطبيق إدارة الجودة الشاملة لتطوير قطاع الرياضة للجميع بوزارة الشباب تمثل في ضرورة توافر نظام معلومات من خلال وجود تسجيل وتوثيق للمشروعات الخاصة بالرياضة للجميع واستخدام الحاسب الآلي وشبكة المعلومات الدولية في الإدارة، إضافة إلى وجود لائحة مخالفات للعاملين وأنه يسمح بمشاركة العاملين في عمليات التحسين المستمرة.

ثانياً : البعد الثاني : المؤشرات التي تعبر عن جودة الخدمة المقدمة بمدارس السباحة في ضوء معايير الجودة الشاملة لتحقيق رضا المستفيدين.

عرض النتائج الخاصة بالمستفيدين (أعضاء النادي المشتركين بمدارس السباحة) .

جدول (١٢)

التكرارات ومجموع الدرجات والنسبة المئوية لعبارات المحور الأول الجوانب المادية الملموسة. (ن=٥٦٨)

م	العبارات	نعم ك	إلى حد ك	لا ك	مجموع الدرجات	النسبة المئوية	الترتيب
١	يتسم المظهر الخارجي لحوض السباحة التعليمي بالذوق الجمالي.	٢١ ٦	٣١٧	٣٥	1317	77.29	١٤
٢	يتسم التصميم الداخلي لحوض السباحة التعليمي بالجاذبية.	٢٣ ٥	٢٨٩	٤٤	1327	77.88	١٣

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٣	يظهر العاملون بمدارس السباحة بمظهر مميز وجيد.	٢٠ ١	٣٠٢	٦٥	1272	74. 65	١٨
٤	يوجد مكان محدد ومعلوم بحمام السباحة لوجود مدير مدارس السباحة.	٤٥ ٤	١٠٤	١٠	1580	92. 72	٥
٥	يتواجد مدير مدارس بصفة مستمرة طوال فترات التعليم اليومية.	٢٥ ٦	٢٢٥	٨٧	1305	76. 58	١٦
٦	يوجد حوض سباحة تعليمي للأطفال متدرج الارتفاعات.	٣٣ ٧	٢٠٣	٢٨	1445	84. 80	٩
٧	مساحة حوض السباحة التعليمي تتناسب مع المستفيدين منه .	٣١ ٧	٢٣٣	١٨	1435	84. 21	١٠
٨	تتميز مياه حوض السباحة التعليمي بالنظافة والرائحة الجيدة.	١٣ ٣	٢١٠	٢٢ ٥	1044	61. 27	٢١
٩	يتم الكشف عن مدى صلاحية مياه حوض السباحة التعليمي بصورة دورية .	٥٦ ٨	-	-	1704	100	1
١٠	تستمر عمليات تسخين مياه حوض السباحة التعليمي طوال فصل الشتاء.	٥٦ ٨	-	-	1704	100	١ مكرر
١١	توفير فترات صباحية ومسائية لمدارس السباحة لمراعاة ظروف المستفيدين.	٤١ ٢	١١٧	٣٩	1509	88. 56	٧
١٢	يتوفر بحمام السباحة كشافات إضاءة ليلة مناسبة من حيث العدد وتوزيعها لتوفير عوامل الأمان والسلامة.	٤١ ٦	١٣٥	١٧	1535	90. 08	٦
١٣	يتوافر مكان مناسب لجلوس أولياء أمور المشتركين بمدارس السباحة.	٢٢ ٧	٢٩٢	٤٩	1314	77. 11	١٥

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

١٤	يتوافر بحمام السباحة حجرة خاصة بالإسعافات الأولية مجهزة .	٣٧ ٣	١٩٥	-	1509	88. 56	٧ مكرر
١٥	يتوافر حوض القدم حول حوض السباحة التعليمي.	٢٩ ٦	٢٢٥	٤٧	1385	81. 28	١٢
١٦	توزيع المنقذين على حوض السباحة التعليمي ملائم لتوفير عوامل الأمان والسلامة.	٥٦ ٨	-	-	1704	100	١ مكرر
١٧	تتوافر أدوات إنقاذ حول حوض السباحة التعليمي واضحة لجميع المستفيدين .	٢٠ ٧	٣١٦	٤٥	1298	76. 17	١٧
١٨	يتوافر غرف خلع الملابس بأعداد تتناسب مع المشتركين بمدارس السباحة ومجهزة بصورة ملائمة.	٥٠ ٠	٦٢	٦	1630	95. 66	٤
١٩	يتوافر عدد كاف من دورات المياه .	١٦ ٥	١٧٧	٢٢ ٦	1075	63. 09	٢٠
٢٠	يتوافر عدد كاف من الأدشاش وموزعة بصورة قريبة من حوض السباحة لسهولة إستخدامها.	٢٧ ٦	٢٧٧	١٥	1397	81. 98	١١
٢١	يتوافر مكان مناسب وآمن لإنتظار السيارات الخاصة بالمستفيدين.	١٦ ٠	١٩١	٢١ ٧	1079	63. 32	١٩

يتضح من جدول (١٢) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت بين (61.27% ، ١٠٠.٠٠%) ، وان اهم العبارات التي حصلت على (٨٠%) فاكثر من اجابات عينة البحث بمحور الجوانب الملموسة. جاءت بالترتيب التالي (٩ ، ١٠ ، ١٦ ، ١٨ ، ٤ ، ١٢ ، ١١ ، ١٤ ، ٦ ، ٧ ، ٢٠ ، ١٥).

جدول (١٣)

التكرارات ومجموع الدرجات والنسبة المئوية لعبارات المحور الثاني الثقة الإعتدائية.(ن=٥٦٨)

م	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا	مجموع الدرجات	النسبة المئوية	الترتيب
---	----------	-----	-----------	----	---------------	----------------	---------

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٦	90.67	1545	٢١	١١٧	٤٣٠	١	تعمل إدارة مدارس السباحة والعاملين على تقديم خدماتها التعليمية على أتم وجه.
١	100	1704	-	-	٥٦٨	٢	تقوم إدارة مدارس السباحة بالإعلان عن مواعيد مدارس السباحة ومواعيد تجديد الاشتراكات بصورة ملائمة.
٩	86.09	1467	١١	٢١٥	٣٤٢	٣	تعمل إدارة مدارس السباحة بتقديم خدماتها في الوقت المحدد وفق جداول المدارس المعلنة.
١٢	80.16	1366	٧١	١٩٦	٣٠١	٤	تراعى عوامل الأمان والسلامة في مداخل ومخارج حمام السباحة.
١ "مكرر"	100	1704	-	-	٥٦٨	٥	يتوافر بمدارس السباحة معلمين ومنقذين على مستوى تأهيل عالي.
12 "مكرر"	80.16	1366	٦٧	٢٠٤	٢٩٧	٦	يتوافر بمدارس السباحة أخصائي نفسي رياضي للمتعلمين الذين يعانون الخوف من الماء.
١ "مكرر"	100	1704	-	-	٥٦٨	٧	يشعر المتعلم بمدارس السباحة بالأمان أثناء عمليات التعليم.
٨	89.26	1521	٢٢	١٣٩	٤٠٧	٨	يتوافر طوال فترات التعليم بمدارس السباحة أخصائي للإسعافات الأولية.
١ "مكرر"	100	1704	-	-	٥٦٨	٩	توفر إدارة مدارس السباحة معلمات ومنقذات للفترة المخصصة للسيدات .
١ "مكرر"	100	1704	-	-	٥٦٨	١٠	توفر إدارة مدارس السباحة إدارية مسئولة عن الفترة المخصصة للسيدات .
٧	89.91	1532	٧	١٥٨	٤٠٣	١١	يراعى تنظيف حوض السباحة التعليمي والمرافق بالمنظفات والمطهرات مما يقلل إنتشار العدوى.
١٠	81.87	1395	٦	٢٩٧	٢٦٥	١٢	يراعى عمل لوحات إرشادية واضحة للمستفيدين بكيفية الإستفادة من خدمات مدارس السباحة.
11	80.81	1377	٨٨	١٥١	٣٢٩	١٣	يراعى عمل لوحات لكيفية الحفاظ على حمام السباحة.

يتضح من جدول (١٣) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت بين (80.16% ، ١٠٠.٠٠%) ، وان اهم العبارات التى حصلت على (٨٠%) فاكثر من اجابات عينة البحث بمحور الثقة الإعتدائية. جاءت بالترتيب التالي (٢، ٥، ٧، ٩، ١٠، ١، ١١، ٨، ٣، ١٢، ١٣.

جدول (١٤)
التكرارات ومجموع الدرجات والنسبة المئوية لعبارات المحور الثالث الإستجابة
(ن=٥٦٨)
٢٣٥

العدد الواحد و العشرون يناير ٢٠١٢ المجلد الأول

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

م	العبارة	نعم ك	إلى حد ك	لا ك	مجموع الدرجات	النسبة المئوية	الترتيب
١	توفر إدارة مدارس السباحة وسيلة مناسبة لتقديم الشكاوي والإستفسارات المقدمة من المستفيدين.	٣٩ ١	١٢٦	٥١	1476	86.62	4
٢	تراعى إدارة مدارس السباحة بتبليغ المستفيدين بحل مشكلاتهم والإجابة عن إستفساراتهم.	٤٣ ٤	١١٦	١٨	1552	91.08	3
٣	تستجيب إدارة مدارس السباحة لحل مشكلات المستفيدين بصورة فورية.	٤٦ ٥	٩٥	٨	1593	93.49	2
٤	يعمل كل العاملين بمدارس السباحة على تلبية رغبات وإحتياجات المستفيدين.	٥١ ٣	٤٧	٨	1641	96.30	1
٥	تعمل إدارة مدارس السباحة على تطوير وتحسين خدماتها باستمرار لإرضاء المستفيدين.	٢٩ ٥	٢٤٣	٣٠	1401	82.22	6
٦	تبذل إدارة مدارس السباحة أقصى جهد لتقديم خدماتها في أحسن صورة.	٣٠ ٧	٢٥٥	٦	1437	84.33	5

يتضح من جدول (١٤) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت بين (82.22% ، 96.30%) ، وإن أهم العبارات التي حصلت على (٨٠%) فاكثرت من إجابات عينة البحث بمحور الإستجابة. جاءت بالترتيب التالي (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ ، ٦ ، ٥).

جدول (١٥)
لتكرارات ومجموع الدرجات والنسبة المئوية لعبارات المحور الرابع التعاطف. (ن=٥٦٨)

م	العبارة	نعم ك	إلى حد ك	لا ك	مجموع الدرجات	النسبة المئوية	الترتيب

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

١	تضع إدارة مدارس السباحة مصلحة المستفيدين في المقدمة.	٤٦ ٤	٩٥	٩	1591	93. 37	٣
٢	يعمل كل فرد من العاملين بمدارس السباحة على خدمة المستفيدين.	٣٤ ٥	٢٠٠	٢٣	1458	85. 56	٤
٣	يتقن العاملون بمدارس السباحة فن التعامل مع المستفيدين.	٥٦ ٨	-	-	1704	100	١
٤	يتعامل العاملون بمدارس السباحة في جو يسوده الحب والمودة والصدقة.	٢٩ ٧	٢٦٧	٤	1429	83. 86	٥
٥	يعرف كل فرد من العاملين بمدارس السباحة دوره في تقديم المساعدة في حالة حدوث أي مشكلة .	٢٧ ٣	٢٩١	٤	1405	82. 45	٧
٦	يشعر كل مستفيد بالإحترام والمكانة الأدبية خلال تعامله مع جميع العاملين بمدارس السباحة.	٥٢ ٢	٤٦	-	1658	97. 30	٢
٧	يتميز معلمي السباحة بالعطف وتفهم مشكلات المتعلمين خلال عمليات التعليم.	٣٠ ٠	٢٥٣	١٥	1421	83. 39	٦
٨	تقوم إدارة مدارس السباحة بمراسلة أو الإتصال بالمستفيدين في المناسبات أو في حالة التغيب لفترة.	١١ ١	٢٣٥	٢٢ ٢	1025	60. 15	٨

يتضح من جدول (١٥) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث تراوحت بين (60.15% ، 100.00%) ، وان اهم العبارات التي حصلت على (٨٠%) فاكثر من اجابات عينة البحث بمحور التعاطف. جاءت بالترتيب التالي (٣ ، ٦ ، ١ ، ٢ ، ٤ ، ٧ ، ٥).

- تفسير ومناقشة النتائج الخاصة بالمستفيد الخارجي.

من خلال الجداول من (١٥) إلى (١٨) يرى " الباحث " أن إدارة مدارس السباحة بالأندية المصرية والتي تنشد تطبيق الجودة الشاملة إنما ينبغي أن تحقق العديد من الجوانب الملموسة والتي يلاحظها ويستفيد منها الأعضاء بالنادي بصورة مباشرة من مدارس السباحة وذلك بتهيئة الظروف والإمكانات الملائمة لتقديم خدماتها على خير وجه من خلال وجود حوض سباحة تعليمي للأطفال متدرج الإرتفاعات يتم الكشف عن مدى صلاحية مياهه بصورة دورية وإستمرار عمليات تسخين مياه حوض السباحة التعليمي طوال فصل الشتاء مع

توفير غرف لخلع الملابس بأعداد تتناسب مع المشتركين بمدارس السباحة ومجهزة بصورة ملائمة وتوفير عدد كاف من الأدشاش وحوض القدم حول حوض السباحة التعليمي لسهولة إستخدامها مع وجود كشافات إضاءة ليلة مناسبة من حيث العدد وتوزيعها لتوفير عوامل الأمان والسلامة، بالإضافة إلى وجود مكان محدد ومعلوم بحمام السباحة لوجود مدير مدارس السباحة وتوفير فترات صباحية ومسابية لمدارس السباحة لمراعاة ظروف المستفيدين.

مع ضرورة العمل على تقديم خدمات مدارس السباحة بالنادي للمستفيدين بالدقة وبصورة تخلو من الأخطاء والتي تسهم في دعم ثقة المستفيد (أعضاء النادي) من الخدمات التي تقدمها مدارس السباحة من خلال إلزام إدارة مدارس السباحة بالإعلان عن مواعيد مدارس السباحة ومواعيد تجديد الاشتراكات بصورة ملائمة وعمل لوحات إرشادية واضحة للمستفيدين بكيفية الإستفادة من خدمات مدارس السباحة ومن جانب آخر دعم الممارسة الآمنة خلال عمليات التعليم بمدارس السباحة وذلك بتوفير معلمين ومنقذين على مستوى تأهيل عالي حتى يشعر المتعلم بمدارس السباحة بالأمان أثناء عمليات التعليم، مع مراعاة تنظيف حوض السباحة التعليمي والمرافق بالمنظفات والمطهرات مما يقلل إنتشار العدوى وتواجد منتظم لأخصائي الإسعافات الأولية طوال فترات التعليم بمدارس السباحة وأخصائي نفسي رياضي للمتعلمين الذين يعانون الخوف من الماء، ومن جانب آخر مراعاة عادات وتقاليد المجتمع المصري وذلك بتوفير إدارة مدارس السباحة معلمات ومنقذات للفترة المخصصة للسيدات .

ويتفق مع ما سبق " حسن أحمد الشافعي " (٢٠٠٦م) إلى أن تطبيق معايير إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية يتطلب التركيز على المستفيدين من خدمات مدارس السباحة تتطلب أن تعمل إدارة مدارس السباحة بشكل مستمر على تحقيق رضا المستفيدين من خلال تقديم الخدمات بشكل مستمر يتناسب مع احتياجاتهم.(٧: ٦٨٧)

والعمل على تطوير وتحسين خدماتها باستمرار لتلبية رغبات وإحتياجات المستفيدين وذلك بتوفير وسيلة مناسبة لتقديم الشكاوي والإستفسارات المقدمة من المستفيدين ، ومعالجة المشكلات التي قد تواجه المستفيدين وذلك بحل مشكلاتهم والإجابة عن إستفساراتهم بصورة فورية. بحيث تضع إدارة مدارس السباحة مصلحة المستفيدين في المقدمة وذلك بتوفير خدمة تعليمية فائقة ليس ذلك فقط ولكن كذلك معرفة كل فرد من العاملين بمدارس السباحة دوره في تقديم المساعدة في حالة حدوث أي مشكلة للمستفيد من خدمات مدارس السباحة . ويتفق مع ما سبق " سكايزيرو، لونجينكر Scazzero, & Longenker " (٢٠٠٨م) (٢٦) في أن إدارة الجودة الشاملة تتطلب كثير من الوقت والجهد والمال لتطبيق إجراءاتها الخاصة، تتطلب تدريب ودورات صقل لكافة العاملين بالمؤسسة، وأن تطبيق إدارة الجودة الشاملة بالمؤسسة يؤدي إلى تحسين جودة المنتجات والخدمات، والتي تساعد القائمين على العمل في التعرف على المشكلات التي تواجه العمل الإداري بالمؤسسات الخدمية والمقدرة على مواجهه تلك المشكلات والعمل على حلها وتفادي حدوثها مع ضرورة توفير الإشراف الفعال بالإضافة إلى فعالية إجراءات التصحيح.

الاستنتاجات :

في ضوء هدف البحث وفي إطار المنهج العلمي المستخدم ، وفي نطاق عينة البحث ، وكذلك التحليل الإحصائي ، وعرض نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها ، تمكن الباحث من التوصل إلى تصور مقترح لإدارة مدارس السباحة بالأندية الرياضية المصرية في ضوء معايير الجودة الشاملة وفق البعدين التاليين:

البعد الأول : مؤشرات إيمان وإقتناع وتطبيق إدارة مدارس السباحة لمعايير الجودة الشاملة لتحقيق رضا المستفيدين في ضوء أستجابات المسؤولين عن إدارة مدارس السباحة بالأندية الرياضية .
أولا : إيمان وإقتناع الإدارة بفلسفة الجودة الشاملة :

وذلك يتحقق من خلال:-

- سعى ادارة مدارس السباحة الى تقديم مستوى يلانم تطلعات المستفيدين.
 - أن تكون رسالة مدارس السباحة هي "الاهتمام برفع المستوى الفني للملتحقين بمدارس السباحة".
 - تغطية أعمدة الإضاءة والأسلاك الكهربائية لمنع أي حادث. صرف المرتبات لجميع العاملين بمدارس السباحة بصورة منتظمة.
 - توفير طبيب مختص خلال الفترات التعليمية المختلفة بمدارس السباحة.
 - أن يحتوى حمام السباحة على حوض تعليمي متدرج خاص بالأطفال.
 - التأكد من عمل أجهزة تنقية المياه (الفلاتر) بصورة دورية.
 - الكشف الدوري على صلاحية أدوات الإسعافات الأولية المستخدمة.
 - متابعة مستمرة من مشرفي مدارس السباحة على ما يقدمه معلمي السباحة خلال التعليم.
 - إجراء عمليات الصيانة للغلايات (السخانات) قبل فصل الشتاء.
 - ملاحظة أرضية أحواض السباحة (البلاط) باستمرار للتأكد من عدم وجود كسر به.
 - كتابة أعماق المياه على جانب الممر الخارجي لحافة حوض السباحة.
 - أن تكون الاحواض التعليمية الموجودة بحمام السباحة ملائمة لعملية التعليم.
 - أن يقدر مدير المدارس أداء جميع العاملين بمدارس السباحة.
 - كتابة تقرير يومي عن نظافة حوض السباحة ومدى نقاء المياه.
 - طلب احتياجات مدارس السباحة من أدوات وتجهيزات قبل بداية الموسم.
- ثانياً: التمحور حول المستفيدين:
- ويتحقق ذلك من خلال:-
- أن تضمن طريقة توزيع المنقذين على حوض السباحة خلال فترات التعليم الأمان والسلامة للمتعلمين.
 - منع المتعلمين المصابين بأمراض جلدية من النزول في حوض السباحة.
 - تقديم شهادة طبية بخلو المتقدم للأشترار بمدارس السباحة من الأمراض الخطيرة أو المعدية.
 - أن يضم الفصل التعليمي مستفيدين من نفس السن والمستوى وكذلك الجنس إن أمكن.
 - أن تعمل إدارة مدارس السباحة على تلبية رغبات واحتياجات المستفيدين قدر الإمكان.
 - وجود اختبار موضوعي لتقييم مستوى المتقدمين للأشترار بمدارس السباحة.
 - تسمح اختبارات تقويم الأداء بمدارس السباحة باكتشاف المواهب وتنميتها.
 - يتناسب عدد المنقذين حول حوض السباحة مع عدد المتعلمين خلال كل فترة تعليمية.
 - ملائمة عدد الساعات والمواعيد المخصصة لمدارس السباحة.
 - الالتزام بمواعيد التقدم للإشترار بمدرسة السباحة.
 - تنظم إدارة مدارس السباحة مهرجان تروحي في نهاية الموسم الصيفي لمدارس السباحة.
 - يوجد مدارس سباحة لتعليم مختلف الأعمار السنية (الأطفال- الشباب- كبار السن).
 - تقسيم حوض السباحة بواسطة الحبال الى مناطق تناسب أعداد المتعلمين خلال الفترة التعليمية.
 - ملائمة عدد الساعات والمواعيد المخصصة لمدارس السباحة للسيدات.
 - ملائمة مستوى الإسعافات الأولية المتوفرة لمدارس السباحة.
 - وجود نظام معتمد ومعلن لتلقي اقتراحات وشكاوى المستفيدين.
- ثالثاً : مشاركة العاملين في عمليات التحسن:
- ويتحقق ذلك من خلال:-

- التعاون بين جميع الأطراف المعنية بمدارس السباحة لتحقيق أهدافها.
- ملائمة البرامج التعليمية التي تقدم للمستفيدين في مدارس السباحة.
- أن تسود روح الفريق بين المعلمين والمشرفين ومدير مدرسة السباحة.
- ملائمة الأسلوب المتبع للتعامل مع المستفيدين في مدارس السباحة.
- أن يتيح العمل لمعلمي السباحة الفرص لتطوير أدائهم بتوفير دورات بالتنسيق مع الإتحاد المصري للسباحة بأسعار مناسبة.
- أن يتجاوب مدير المدارس خلال الاجتماعات الدورية لمقترحات وآراء العاملين بمدارس السباحة.
- رابعاً: الاعتماد على نظم معلومات متكاملة:
ويتحقق ذلك من خلال:-

- وجود دليل مكتوب يحدد (رسالة - رؤية - غايات) مدارس السباحة يلتزم بما فيه جميع العاملين بمدارس السباحة.
- أن تحتفظ إدارة النشاط الرياضي بالسيرة الذاتية لكل من يعمل بمدارس السباحة كلاً وفقاً لطبيعة عمله.
- وجود دليل يوزع على المستفيدين عن كل ما يرتبط بمدارس السباحة .
- حفظ البيانات الخاصة بالمستفيدين ومواعيد المدارس على جهاز الحاسب الآلي المخصص لإدارة مدارس السباحة.
- صياغة الإعلانات التي توضح التعليمات بصورة ملائمة في أسلوبها ولغتها لجمهور المستفيدين.
- مناسبة مكان اللوحات الخاصة بالإعلانات التي تحددها مدارس السباحة.
- خامساً: إدارة فعالة للعنصر البشري:
ويتحقق ذلك من خلال:-

- رضا جميع العاملين عن المرتبات الذي يتقاضونها نظير عملهم.
- مناسبة الهيكل التنظيمي لمدارس السباحة لمتطلبات العمل.
- أن يحظى العاملين بمدارس السباحة بالإحترام والتقدير.
- رضا جميع العاملين عن نظام المالي المتبع لعمليات الإثابة والجزاء.
- تميز جميع العاملين بمدارس السباحة بمعارف وخبرات في مجال الإسعافات الأولية.
- أن يسمح مناخ العمل بمدارس السباحة توزيع المعلمين على المدارس وفقاً لمهاراتهم الفنية.
- تربط إدارة مدارس السباحة بين نظام توزيع المعلمين على المدارس ورغبات جمهور المستفيدين.
- رضا جميع العاملين عن عدد ساعات العمل اليومية.
- رضا العاملين عن مستوى جودة العمل الذي يقومون به.
- توفر إدارة مدارس السباحة نظام يسمح بتشغيل مساعد معلم سباحة بنظام مكافأة .
- البعد الثاني : مؤشرات جودة الخدمة المقدمة بمدارس السباحة في ضوء معايير الجودة الشاملة لتحقيق رضا المستفيدين في ضوء استجابات المستفيدين من مدارس السباحة بالأندية الرياضية .
أولاً :الجوانب المادية الملموسة:
ويتحقق ذلك من خلال:-

- الكشف عن مدى صلاحية مياه حوض السباحة التعليمي بصورة دورية .
- استمرار عمليات تسخين مياه حوض السباحة التعليمي طوال فصل الشتاء.
- توزيع المنقذين على حوض السباحة التعليمي ملائم لتوفير عوامل الأمان والسلامة.
- توفير غرف لخلع الملابس بأعداد تتناسب مع المشتركين بمدارس السباحة ومجهزة بصورة ملائمة.

- وجود مكان محدد ومعلوم بحمام السباحة لوجود مدير مدارس السباحة.
 - توفير كشافات إضاءة ليلية مناسبة من حيث العدد وتوزيعها بحمام السباحة لتوفير عوامل الأمان والسلامة.
 - توفير فترات صباحية ومسابية لمدارس السباحة لمراعاة ظروف المستفيدين.
 - توفير حجرة خاصة بالإسعافات الأولية مجهزة بحمام السباحة.
 - وجود حوض سباحة تعليمي للأطفال متدرج الارتفاعات.
 - أن تتناسب مساحة حوض السباحة التعليمي مع المستفيدين منه.
 - توفير عدد كاف من الأدشاش وموزعة بصورة قريبة من حوض السباحة لسهولة إستخدامها.
 - توفير حوض القدم حول حوض السباحة التعليمي.
- ثانياً: الثقة الإعتماضية:
- ويتحقق ذلك من خلال:-

- الإعلان عن مواعيد مدارس السباحة ومواعيد تجديد الاشتراكات بصورة ملائمة.
 - توفير معلمين ومنقذين على مستوى تأهيل عالي بمدارس السباحة.
 - شعور المتعلم بمدارس السباحة بالأمان أثناء عمليات التعليم.
 - توفير معلمات ومنقذات للفترة المخصصة للسيدات.
 - توفير إدارية مسنولة عن الفترة المخصصة للسيدات.
 - تقديم الخدمات التعليمية على أتم وجه.
 - تنظيف حوض السباحة التعليمي والمرافق بالمنظفات والمطهرات مما يقلل إنتشار العدوى.
 - توفير أخصائي للإسعافات الأولية طوال فترات التعليم بمدارس السباحة.
 - تقديم الخدمات في الوقت المحدد وفق جداول المدارس المعلنة.
 - عمل لوحات إرشادية واضحة للمستفيدين بكيفية الإستفادة من خدمات مدارس السباحة.
 - عمل لوحات لكيفية الحفاظ على حمام السباحة.
 - مراعاة عوامل الأمان والسلامة في مداخل ومخارج حمام السباحة.
 - توفير أخصائي نفسي رياضي للمتعلمين الذين يعانون من الخوف من الماء بمدارس السباحة.
- ثالثاً: الإستجابة:
- ويتحقق ذلك من خلال:-

- تلبية رغبات وإحتياجات المستفيدين.
 - الإستجابة لحل مشكلات المستفيدين بصورة فورية.
 - تبليغ المستفيدين بحل مشكلاتهم والإجابة عن إستفساراتهم.
 - توفير وسيلة مناسبة لتقديم الشكاوي والإستفسارات المقدمة من المستفيدين.
 - أن تبذل إدارة مدارس السباحة أقصى جهد لتقديم خدماتها في أحسن صورة.
 - تطوير وتحسين خدمات مدارس السباحة باستمرار لإرضاء المستفيدين.
- رابعاً: التعاطف :
- ويتحقق ذلك من خلال:-

- أن يتقن العاملين بمدارس السباحة فن التعامل مع المستفيدين.
- شعور كل مستفيد بالإحترام والمكانة الأدبية خلال تعامله مع جميع العاملين بمدارس السباحة.
- أن تضع إدارة مدارس السباحة مصلحة المستفيدين في المقدمة.
- أن يعمل كل فرد من العاملين بمدارس السباحة على خدمة المستفيدين.

- أن يتعامل العاملين بمدارس السباحة في جو يسوده الحب والمودة والصدقة.
- توفير غرف لخلع الملابس بأعداد تتناسب مع المشتركين بمدارس السباحة ومجهزة بصورة ملائمة.
- أن يتميز معلمي السباحة بالعطف وتفهم مشكلات المتعلمين خلال عمليات التعليم.
- أن يعرف كل فرد من العاملين بمدارس السباحة دوره في تقديم المساعدة في حالة حدوث أي مشكلة .

التوصيات :

- في ضوء ما تم استنتاجه يوصى الباحث بما يلي :
- الاستفادة من التصور المقترح لإدارة مدارس السباحة بالأندية في ضوء معايير الجودة الشاملة وفق مايلي:-
 - ١. الإهتمام بتوقعات المستفيدين لمستوى خدمات مدارس السباحة التي تقدمها إدارة مدارس السباحة بالأندية الرياضية المصرية .
 - ٢. العمل على ترجمة توقعات المستفيدين لمستوى خدمات مدارس السباحة التي تقدمها إدارة مدارس السباحة بالأندية الرياضية المصرية لمواصفات محددة فعلياً في الخدمة المقدمة.
 - ٣. الحرص على إرضاء جميع العاملين بمدارس السباحة من خلال التدريب والتحفيز وتنمية المهارات السلوكية لتحسين قدرتهم على التعامل مع المستفيدين.
 - ٤. تجديد وتطوير الأجهزة والمعدات والتسهيلات المادية الأخرى المستخدمة بمدارس السباحة بالأندية المصرية ، والحرص على آليات مراقبة جودة تقديم الخدمات.
 - ٥. توعية المستفيدين بطبيعة الخدمات الأساسية والموازية التي تقدمها إدارة مدارس السباحة بالأندية الرياضية المصرية وكيفية الحصول عليها.
 - ٦. إيجاد ثقافة تنظيمية بالأندية الرياضية المصرية المعنية بتقديم خدمات مدارس السباحة موجهة بالجودة ونشر الوعي بين جميع العاملين بمفهوم وأهمية جودة الخدمة.
 - ٧. التغيير والتطوير التنظيمي للتغلب على المعوقات التنظيمية والتعقيدات في الإجراءات واللوائح التي تنظم خدمات مدارس السباحة.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية

١. إبراهيم نزية محمد المسدي : تطبيق أسلوب الفجوة في قياس جودة الخدمة بمراكز الشباب، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٤ م.
٢. أسامة كامل راتب : تعليم السباحة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط ٣ ، ١٩٩٧ م.
٣. بهجت عطية راضي : إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير إدارة الاندية الرياضية المصرية في ضوء التحولات العالمية المعاصرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٢ م.
٤. توفيق محمد عبد المحسن : تخطيط ومراقبة جودة المنتجات (مدخل إدارة الجودة الشاملة) ، ط ٣ ، دار النهضة العربية ، القاهرة، ٢٠٠٤ م.
٥. توفيق محمد عبد المحسن : تقييم الأداء (مدخل جديد لعالم جديد) ، ط ٢ ، دار النهضة العربية ، القاهرة، ٢٠٠٥ م.

٦. ثابت عبد الرحمن إدريس : قياس جودة الخدمة باستخدام مقياس الفجوة بين (الإدراكات -التوقعات) " دراسة منهجية بالتطبيق على الخدمة الصحية بدولة الكويت ،إنتاج علمي ، المجلة العربية للعلوم الإدارية ، المجلد الثامن ، العدد ١١ ، الكويت ، نوفمبر ٢٠٠٥م.
٧. حسن أحمد الشافعي: معايير تطبيق إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية بالمجتمع العربي ، دار الوفاء ، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.
٨. عبد العزيز بن حبيب الله نياز : جودة الرعاية الصحية الأسس النظرية والتطبيق العملي، الرياض، السعودية، ٢٠٠٥م.
٩. فريد عبد الفتاح زين الدين : المنهج العلمي لتطبيق إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات العربية، مكتبة النجاح ، الزقازيق، ٢٠٠٣.
١٠. فريد عبد الفتاح زين الدين: الاطار الفكري والفلسفي لإدارة الجودة الشاملة، مجلة البحوث التجارية ، العدد ٥٥ ، القاهرة، ٢٠٠٤م.
١١. محمد حسن عبد الرحمن: إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير العمل الإداري بالاتحادات الرياضية الأولمبية بدولة البحرين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
١٢. محمد عبد الله البرعي ، محمد إبراهيم خليل : معجم المصطلحات الإدارية ، الرياض ، مكتبة العبيكان، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٧م
١٣. محمد عثمان علي: نموذج مقترح لإدارة الجودة الشاملة لرعاية الطلاب بالمدن الجامعية بجامعة حلوان ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.
١٤. محمد علي أحمد : الموجز في الرياضات المائية، الزقازيق، المركز العربي للنشر، ٢٠٠٢م.
١٥. محمد علي القط : السباحة بين النظرية والتطبيق ، الزقازيق، المركز العربي للنشر، ١٩٩٨م.
١٦. مجدى أحمد شندى : معوقات تطبيق مبادئ إدارة الجودة الشاملة في المؤسسات الرياضية، إنتاج علمي ، المؤتمر الدولي لتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، ٢٠٠٨ م
١٧. مدحت صبري غنيم: دراسة تقويمية لاختبارات النجوم في السباحة بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها، ٢٠٠٨م.
١٨. هدى حسن الخاجة : التوجه نحو إدارة الجودة الشاملة في التربية الرياضية والرياضة الجامعية ، إنتاج علمي، المؤتمر الثالث للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترفيه 2×2 ح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، جودة التربية البدنية المدرسية، في الفترة من ٢٠ - ٢٣ مارس، الدوحة، قطر، ٢٠٠٧م
١٩. وارىت شمدت ،جبروم فاتجا: مدير الجودة الشاملة، ترجمة محمود عبد الحميد ، ط٢، دار آفاق للإبداع العالمية ، القاهرة، ٢٠٠٥م.

٢٠. يحيى محمد الجيوشي، بهجت عطية راضي : متطلبات تطبيق إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير قطاع الرياضة للجميع بوزارة الشباب ، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٤م.

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية

- ٢١- Bilich, F., Neto, A.,:Total Quality Management Macro Function Model for Ranks. Total Quality Management,Vol.١١, No١,٢٠٠٠.
- ٢٢- Gronroos, Christian: Service management and marketing ,Maxwell international edition, Lexington Books Massachusetts, Toronto,٢٠٠٥.
- ٢٣- J.Reddg&A.Berger: Three Essential of Product quality Harvard Business Review,p١٥٣,١٩٩٥
- ٢٤- Kasper, H., Van Helsdingen,p& De Vries: Service marketing management an international perspective,John Wiley&Sons Ltd.,journal of Sport Management Vol.٧, No٩,٢٠٠٣
- ٢٥- Kerr,S.,: An Investigation In to Sector Sport and Leisure Centers ,Dissertation submitted as part requirement for the degree of Master of Science in sport management University of Northumbria,٢٠٠٠.
- ٢٦- Longenker, C & .Scazzero, J. The Ongoing Challenge of Total Quality Management, The TQM Magazine, vol.٨, no.٢٠, pp.٦٠-٥٥ ٢٠٠٨.
- ٢٧-Parasuraman,a.Zelthaml,v.a.berryl.l.:
Servaval: amuti-item scale for measuring consumer perceptions of service quality .journal of retailing vol.٦٤ no.٤,١٩٩٨p.p.٢١-٢٨
1. 28- Tyler Weaver, Total Quality Management , ERIC Digest , NO. [٧٣] , ERIC Clearing house on education management , Eigen , Oregon , Sponsored by office of educational Research and Improvement.

تأثير برنامج إدراك حس-حركي على تنمية حب الاستطلاع وبعض المهارات في الجمباز لدى رياض الأطفال بدولة الكويت

* د/ مشارى عيسى الرويح

مشكلة البحث وأهميته:

يعتبر الإدراك الحس - حركى من أهم العمليات العقلية التى ترتبط بأنشطة الجهاز العصبى المركزى وخاصة المخ، والإدراك الحس - حركى ما هو إلا مظهر من مظاهر الإدراك الذى يمكن من خلاله اكتساب القدرة على إدراك محددات الجسم وأعضائه المختلفة، ويتمثل مفهوم الإدراك فى كونه الترجمة الحقيقية للمفاهيم الحسية التى يمكن من خلالها التعرف على البيئة المحيطة وذلك اعتماداً على الخبرات السابقة. (١٨ : ٥٤)

وظف رياض الأطفال قادر على التعبير عن نفسه بما لديه من استعدادات وقدرات خاصة تتطلب التعرف عليها وعمل حساب لها وتوظيفها فى مجال التربية من خلال استثارة تلك الامكانيات وتحفيز الطفل على المبادرة بإظهار أقصى قدراته واستعداداته الخاصة فى صورة نشاط حركى محبب إلى نفسه ويكتشف ويستخدم خياله، إذ أن السنوات الأولى التى يقضيها الطفل قبل دخوله المدرسة الابتدائية تعد مجالا خصبا لتنمية النمو والحركة وتعلم بعض المهارات الحركية التى تتناسب مع قدراته واستعداداته الحركية وهكذا تشكل الحركة محور نشاطه فى الحياة، فبينما يكون مشغولا لا يتعلم الحركة فهو يتشرب التعلم من أدائه لهذه الحركة، وهو يستخدمها كوسيلة أكثر منها غاية ويكتسب من خلالها مزيد من المعرفة عن نفسه وعن العالم المحيط به وبذلك يزداد خبرة وتعلما. (٢٦ : ٣٥)

كما يعمل طفل رياض الأطفال إلى تأمل ذاته وتكوين صورة عن نفسه من خلال جسمه وما يؤديه من استطاعات حركية، وكلما وضحت صورة الجسم لدى الطفل نضجت مفاهيمه الأساسية كمفهوم الجسم ومفهوم الذات، فعلاقة الطفل بنفسه عملية معقدة تمر بعدة أطوار حتى يتحدا، وما دام الجسم يعمل من خلال الحركة، فإن الجسم والحركة هما بمثابة أدوات اتصال أساسية مع النفس. (٥ : ٣٣)

وحب الاستطلاع أيضا مهم فى اكتشاف البيئة المحيطة بالفرد والتكيف معها، حيث أشار خيرى المغازى (١٩٩٣) إلى أن احد المظاهر المعرفية الذى يشير إلى رغبة الفرد فى المعرفة والفهم عن طريق طرح العديد من الأسئلة التى تشبع رغبته فى الحصول على مزيد من المعلومات عن نفسه أو عن البيئة من حوله عن طريق إثارة رمزية أو غير رمزية تتسم بعدم الاتزان وعدم الألفة والجدة والتناقض والتعقيد. كما يضيف أيضا أن نتائج

* دكتور بكلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

العديد من الأبحاث في علم النفس أكدت على أهمية حب الاستطلاع حيث يعتبر مهما في التعلم، وفي كل مظاهر الحياة الأخرى، وعلى ذلك يجب أن ينمي حتى يمكن إعداد أفراد يتمتعون بعقول خلاقة تعمل على تقدم وازدهار المجتمع، ويعتبره الكثير من الكتاب والباحثين ذو أهمية كبيرة، فجددهم شغوفين بتطوره وتنميته، كما أشار العديد من المؤلفين إلى أن تنمية حب الاستطلاع مسئولية المدارس والمناهج الدراسية وطرق التدريس، ويزيد من أهميته أنه يعمل على إمداد التلاميذ بالمعلومات أنفسهم، وتشجيعهم على التفكير الناقد الذي يجعلهم معتمدين على أنفسهم، ويزيد من ثقتهم بأنفسهم. (٨ : ٣٥)

ويتضح للباحث أنه يصبح من المرغوب فيه أن ندرس حب الاستطلاع في الأطفال أكثر من اهتمامنا به لدى الراشدين وذلك حتى نكون قادرين على تعليمهم وتحفيزهم على هذا السلوك لأنه سوف يكون الدعامة الأولى لتنمية التفكير الابتكاري والابداعي، ويعد الطفل الإعداد الجيد نحو الاختراع والاكتشاف، وحيث أن الطفولة في نظر المجتمع الحديث هي التي تصنع المستقبل، إذن سيكون ذلك خطوة نحو تقدم شعبنا.

وقد أولى علماء النفس والتربية اهتماماً خاصاً بتنمية الطفل على أهمية الخبرات الحركية باعتبارها مصدر في التنمية الإدراكية للطفل، حيث يتاح للطفل إدراك العلاقات المتداخلة في عالمه المحيط به، حيث يعتقد أن افتقار الطفل للتوافق الحركي يزيد من مشكلات الرؤيا لديه، كذلك المهارات والحركات التي تجعل الطفل يؤدي حركات توافق وتآزر بين العين والجسم (القدمين، اليدين) تساعد في التوجيه المكاني وفهم الطفل لصورة جسمه وذلك أساس كل تعلم، كما تؤكد على التفاعل والتكامل بين جانبيين أساسيين من جوانب نموه وهما الجانب الحركي والجانب الإدراكي.

(١٧ : ٩)

وتعتبر رياضة الجمباز من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية، ورياضة الجمباز ليست كبقية الرياضات كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها إلى بعض، حتى يستطيع اللاعب أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية، وذلك لضمان فهم الحركة وإدراكها بشكل سليم، لأنه من الضروري تصور اللاعب للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة، حيث يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح، ويهيئ العقل لاستقبال المهارة وتلافي الوقوع في الخطأ، مما يؤدي إلى تطوير مستواها. (١٦ : ٦٤)

وبناءً على ما تقدم يتضح للباحث أن الإدراك الحس - حركى يلعب دوراً هاماً فى تعلم وأداء الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفى رياضة الجمباز بصفة خاصة، حيث تعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة ذات المواقف المتعددة والمتغيرة من حيث المسافة والاتجاه والزمن والقوة المبذولة فى الأداء.

وبالرغم من أهمية الحركة والنشاط الحركى فقد وجد أن هناك ندرة فى استخدام برامج رياض الأطفال للأنشطة الحركية التى تساهم فى تطوير المهارات الحركية الأساسية لأطفال الرياض، وقد تبين من خلال الدراسات السابقة المرتبطة بأهمية التربية الحركية كدراسة سيدة عبد الرحيم (١٩٩٤) (١٤)، ودراسة رضا مصطفى (١٩٩٦) (١٠)، ودراسة رومانوفا Romanova (٢٠٠٢) (٢٨) على ضرورة الاهتمام بالنشاط الحركى الموجه لتنمية المهارات الحركية الأساسية والمساهمة فى النمو الحركى والاجتماعى والإدراكى للطفل، كما أوضحت نتائج تلك الدراسات النقص الشديد فى برامج التربية الحركية والنشاط الحركى للطفل، الأمر الذى دفع الباحث للقيام بالبحث الحالى للتعرف على تأثير برنامج إدراك حس حركى على تنمية حب الاستطلاع وبعض مهارات الجمباز لدى رياض الأطفال.

أهمية البحث:

إن الدراسة الحالية تتصدى لمشكلة حيوية وضرورية ونحتاجها فى مدارسنا ومؤسساتنا التعليمية وهى مدى فعالية برنامج إدراك حس حركى على تنمية حب الاستطلاع وبعض مهارات الحركات الأرضية فى الجمباز لدى رياض الأطفال، وأطفالنا أحوج ما يكون إلى تنمية هذا المفهوم باعتباره من المفاهيم المركزية السيكلولوجية للنمو المعرفى، ونستخلص من النتائج التى يمكن أن تفيد القائمين على مؤسسات رياض الأطفال بأساليب تفعيل برنامج إدراك حس حركى فى تنمية المهارات الحركية الأرضية وحب الاستطلاع ومساعدة المعلمات والوالدين ولو بقدر بسيط من الخبرات المعرفية لفهم أطفالهم واستيعاب مؤثرات سلوكياتهم وتصرفاتهم وبالتالي فإن طريقة التفاعل والتعامل معهم وأيضاً إرشاد مدارس الرياض والمعلمات والأمهات فى اختيار الألعاب التى تعمل على تنشيط القدرات العقلية وتحسين المواهب الإبداعية لدى الأطفال.

أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على:

- ١- تأثير برنامج إدراك حس - حركى على تنمية حب الاستطلاع لدى رياض الأطفال.

٢- تأثير برنامج إدراك حس - حركى على بعض مهارات الجمباز (العجلة - الدرجة الأمامية - الميزان الأمامى) لدى رياض الأطفال.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة في متغيرات الإدراك الحس - حركى وحب الاستطلاع قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى بعض مهارات الجمباز قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة في متغيرات الإدراك الحس - حركى وحب الاستطلاع وبعض مهارات الجمباز قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٤- توجد فروق فى معدل التغير بين القياسات القبلي والبعدي لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات الإدراك الحس - حركى وحب الاستطلاع وبعض مهارات الجمباز لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

البرنامج:

" هو مجموعة من المقررات التى تنظم بدقة فى وحدات تعليمية ومسلم أنها أفضل طريقة لتحقيق أهداف المنهاج". (٦ : ٦٦)

الإدراك الحس - حركى:

هو "قدرة الفرد على استقبال المثيرات الخارجية والداخلية عن طريق الحواس وتحليلها وتفسيرها ثم الاستجابة لها، فالمثيرات الخارجية يتم استقبالها عن طريق الحواس الخمسة، أما المثيرات الداخلية فتأتى فى المفاصل والعضلات والأربطة التى تعد مصادر الحس - الحركى".

(١٣ : ٢١٢)

حب الاستطلاع:

هو "الميل إلى الحركة واستكشاف الغرائب بهدف اكتشاف واستعمال الأشياء التى تحيط بالفرد وتكون غامضة عليه، فيقوم المستطلع بفك الأجهزة والأدوات بهدف التعرف عليها". (٢٩)

رياض الأطفال:

مرحلة أساسية للطفل يكتسب من خلالها بعض الخبرات وتساعد على النمو الذاتي وتهيئ له فرصة المشاركة الاجتماعية التي تساهم في تنشئته وتطبيعها اجتماعيا ليكون عضوا ناجحاً في مستقبل حياته. (١٢) : (٣٥)

الدراسات السابقة.

١- دراسة أحمد محمد شعيب (١٩٩١) (٢) بعنوان "أثر استخدام برنامج تدريبي على تنمية حب الاستطلاع لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي"، واستهدفت هذه الدراسة الوقوف على اثر استخدام برنامج تدريبي على تنمية حب الاستطلاع لدي تلاميذ وتلميذات الصف الخامس الابتدائي المقيمين في الريف والحضر، وقد بلغت عينة الدراسة (٢٨٠) تلميذة من الصف الخامس الابتدائي واختيروا بالطريقة العشوائية من مدرسة المصالحة الابتدائية المشتركة، والسلامية الابتدائية في الريف ومدرسة الإصلاح الزراعي الابتدائية والعلم والإيمان الابتدائية في الحضر في العام الدراسي ١٩٨٩/١٩٩٠ في محافظة قنا، وكان من أهم النتائج أنه لا توجد فروق دالة إحصائية لدي أفراد العينة في حب الاستطلاع ترجع إلى الجنس، وقد وجدت فروق دالة إحصائية لدي أفراد العينة في حب الاستطلاع ترجع إلى تأثير الإقامة (ريف - حضر) لصالح المقيمين في الحضر، وقد وجدت فروق دالة إحصائية لدي أفراد العينة في حب الاستطلاع ترجع إلى تأثير المتغير التجريبي (البرنامج التدريبي) لصالح المجموعة التجريبية، وأنه لا يوجد تفاعل دال إحصائي بين الجنس والإقامة. الجنس والمتغير التجريبي (البرنامج التدريبي) في درجة تأثيرهما على حب الاستطلاع، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية لدي أفراد العينة في أبعاد (التعقيد - التعارض - الحدة) ترجع إلى الجنس، وأنه وجدت فروق دالة إحصائية لدي أفراد العينة في بعد الغموض ترجع إلى الجنس وهذه الفروق لصالح الإناث، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائية لدي أفراد العينة في بعدي (التعقيد - التعارض) ترجع إلى متغير الإقامة، وقد وجدت فروق دالة إحصائية لدي أفراد العينة في بعدي (الغموض - والحدة) ترجع إلى الإقامة. وهذه الفروق لصالح المقيمين في الحضر، وقد وجدت فروق دالة إحصائية لدي أفراد العينة في أبعاد (التعقيد - التعارض - الغموض - الحيرة) ترجع إلى المتغير التجريبي لصالح المجموعة التجريبية، وقد وجد تفاعل دال إحصائي بين الجنس والتغير التجريبي في درجة تأثيرهما على بعد التعقيد، وأنه لا يوجد تفاعل دال إحصائي بين

الجنس والإقامة - الإقامة والمتغير التجريبي، التفاعل بين الجنس والإقامة والمتغير التجريبي في درجة تأثيرها على أبعاد حب الاستطلاع (التعقيد - التعارض - الغموض - الحيرة).

٢- قام لازيو وباريستو Loszio & Barstow (١٩٩٥) (٢٧) بدراسة عنوانها "تأثير برنامج تدريبي على تنمية الإدراك الحركي وعلاقته بالأداء المهارى"، وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة أهمية الإدراك الحركي وعلاقته بأداء المهارات الحركية من خلال برنامج تدريبي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها ٤٠ طفل من ٦ - ٨ سنوات قسموا على مجموعتين متساويتين بواقع (٢٠) طفل لكل من المجموعة التجريبية والضابطة، كما استخدم الباحثان اختبارات الأداء الحركي، وتوصلت هذه دراسة إلى أن البرنامج التدريبي كان له تأثير على كل من تنمية الإدراك و تعلم المهارات والسلوك الحركي.

٣- دراسة كانتور Cantor (١٩٩٧) (٢١) بعنوان "الملاحظة الطبيعية لسلوك حب الاستطلاع لدي الأطفال في رياض الأطفال"، وقد جاءت تلك الدراسة من منطلق اقتناع الباحث بأن حب الاستطلاع يعد احد المفاهيم ذات المكانة الهامة في فلسفة التربية، وان البحوث السابقة له لم تقدم أساسا صلبا يمكننا من خلالها تنمية السلوكيات المتصلة بحب الاستطلاع لدي أطفال المدارس، وكذلك بالإضافة إلى التصور القائم على أن حب الاستطلاع له علاقات متعددة مع سلوكيات أخرى عديدة ومع البيئة المحيطة مما يبرز الحاجة لدراسة تستخدم الملاحظة الطبيعية من اجل التوصل إلى أساس وصفي للتجريب العلمي ومن خلال ذلك انطلق الباحث إلى مشروع يتكون من جزئين: الجزء الأول: يتناول بالدراسة مفهوم حب الاستطلاع وذلك باستخدام التعاريف المتعددة لحب الاستطلاع والتقارير التي تم جمعها من خلال المهتمين بأطفال رياض الأطفال وتم كتابة الصفات الرئيسية لهذا المفهوم وتم ترتيب تلك المظاهر بواسطة مجموعة أخرى من العاملين في مجال التربية. وبذلك تم التوصل إلى مفهوم مقبول لحب الاستطلاع من كل من المستويات المهنية في التربية (المدرسين - رجال الخدمة الاجتماعية - أخصائي علم النفس - مستشاري التعليم). الجزء الثاني: ويتناول تصميم عملية ملاحظة ثابتة وصادقة عن طريق استخدام استمارة تسجيل وملء ما بها من بيانات علاوة على استجابات ذات نهاية مفتوحة من القائمين بالملاحظة)، ومن أهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة: من خلال الأحداث الجارية في حجرات الدراسة أظهرت بصدق أن ما تم ملاحظته هو حب الاستطلاع فعلا، وان

الدراستين الخاصتين بالثبات للملاحظين قد أظهرت نتائج مرضية بخصوص اتفاق الملاحظين المختلفين على عدد من الحالات التي تمت ملاحظتها، وقد بلغ معامل الثبات العام (٠.٦٨)، وقد مكنت معاملات الثبات الخاصة بالأفراد خلال دورة ملاحظة مدتها ساعة تتراوح ما بين (٠.٥٣-٠.٨٢)، وعلى ذلك فلقد أظهرت المقاييس ثباتا مرضيا يتراوح ما بين (٠.٦٠-٠.٨٧) فيما عدا الجزء الخاص بالتعرف على أسباب الأحداث المتصلة بحب الاستطلاع.

٤- دراسة جاكسون Jacobson (٢٠٠٧) (٢٤) بعنوان " تأثير رياضة الناشئ على التوازن والإدراك الحس - حركى والقوة، بهدف التعرف على تأثير رياضة الناشئ على التوازن والإدراك الحس - حركى والقوة للاعبى كرة القدم الناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٤ ناشئ كرة قدم، ومن أدوات جمع البيانات اختبار إدراك الإحساس بالتوازن، اختبار القدرة الإدراكية، ومن أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا فى حركة كرة القدم فى اتجاه ٣٠، ٤٥، ٦٠، درجة لصالح القياس البعدى

٥- دراسة اناجكي Inagaki (١٩٩٨) (٢٣) بعنوان "أثر موضوعات حب الاستطلاع على التعلم الاستكشافي لدي الأطفال"، واستهدفت تلك الدراسة تحديد أثر موضوعات حب الاستطلاع أو مهام حب الاستطلاع على التعلم الاستكشافي لدي الأطفال اليابانيين في سنوات واشتملت عينة الدراسة على (٥١) طفلا تتراوح أعمارهم في حدود الست سنوات من الجنسين تم إعطاؤهم تدريبات حب الاستطلاع وتلك المهمات قدمت لإثارة عدم التحديد وإثارة التناقص من اجل مزيد من الاستكشاف بدون تدخل من جانب الكبار وكأنها (أنشطة ذاتية للتدريب على حب الاستطلاع) من اجل التعلم، وقد خلصت الدراسة إلى أن الأطفال الذين تدربوا على مهام حب الاستطلاع ارتفع مستوي حب الاستطلاع لديهم (كما تم تقديره بمقاييس حب الاستطلاع) أعطوا معلومات أكثر ذات دلالة خلال فترات التعلم الاستكشافي بالمقارنة بالأطفال الذين وصفوا بأنهم أقل في مستوي حب الاستطلاع.

٦- دراسة محمد أحمد الشامى (٢٠٠١) (١٩) بعنوان "علاقة مركز التحكم وبعض المدركات الحس - حركى بمستوى الأداء لدى الناشئين فى رياضة الجمباز، واستهدفت الدراسة التعرف على الفروق بين مجموعات البحث الثلاثة وفقا لمستوى الأداء المهارى (مرتفع - متوسط - منخفض) فى كل من مركز التحكم وبعض

المدركات الحس - حركية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها ٢٧ ناشئ من ناشئ الجمباز، ومن أدوات جمع البيانات قياس خطأ الإحساس بالقوة عند ٥٠٪، قياس خطأ الإحساس بالزمن، قياس خطأ الإحساس بالتوازن الديناميكي، قياس خطأ الإحساس البصري المقارن بالمسافة، ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين مستوى الأداء المهارى على أجهزة الجمباز وكل من مركز التحكم والمدركات الحس - حركية وذلك لدى مجموعة مرتفعى المستوى.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمداً على تصميم المجموعتين المتكافئتين ضابطة وتجريبية ذات الاختبار البعدي وذلك لملاءمته وطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على جميع الأطفال الملتحقين بأطفال روضة عمر بن عبد العزيز بالقادسية التابعة لمنطقة العاصمة التعليمية بدولة الكويت والبالغ عددهم (١١٥) طفلاً.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من بين أطفال روضة عمر بن عبد العزيز بالقادسية التابعة لمنطقة العاصمة التعليمية بدولة الكويت للعام الدراسي ٢٠١١/٢٠١٢م والبالغ عددهم (٥٥) طفل بعمر (٥ سنوات)، تم سحب عدد (١٥) طفل وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٤٠) طفل تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل مجموعة (٢٠) طفل.

ضبط متغيرات البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس والتي يمكن أن يكون لها تأثير على نتائج البحث بالنسبة لعينة البحث تمثلت في المتغيرات الآتية:

- السن - الطول - الوزن.

- الإدراك الحس حركى.

- مهارات الجمباز (العجلة - الدحرجة - الميزان الأمامي).
 - الذكاء باستخدام اختبار (جودائف - هاريس من ٣ - ١٣ سنة فما فوق).
- وجداول (١) يبين التجانس لجميع متغيرات البحث وبشكل عام (الأساسية والاستطلاعية).

جدول (١)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث
في جميع المتغيرات قيد البحث

ن = ٥٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	٥.٢١	٠.٦٢٠	٥.٤٠	٠.٩١٩-
الطول	سم	١١٠.٧٣	٠.٨٧٠	١١٠.٥	٠.٧٩٣
الوزن	كجم	٣٢.٩٥	٢.٩١٠	٣٢.٠٠	٠.٩٧٩
الذكاء	درجة	٨٨.٧٧	٦.٦٠٤	٨٩.٢٦	٠.٢٢٣-

٠.٥١٧	١.٦٠	٠.١٧٤	١.٦٣	درجة	الذات الجسمية	الإدراك الحركي
١.٣٠٤	١.١٠	٠.٢٠٧	١.١٩	درجة	الإحساس بالمجال والاتجاهات	
٠.٥١١	٥.٢٠	٠.١٧٦	٥.٢٣	درجة	إدراك الأشكال	
٠.٦٩٨	٢.٠٦	٠.٠٤٣	٢.٠٧	درجة	الإحساس بالاتزان	
٠.٣٧٩	٠.٠٥	٠.٠٧٩	٠.٠٦	درجة	توافق العين واليد	
١.٣٣٩	١.١٧	٠.١١٢	١.٢٢	درجة	التمييز السمعى	
٠.٣٧٠-	٣.٠٨	٠.٠٨١	٣.٠٧	درجة	الإيقاع والتحكم العضلى العصبى	
٠.٥٢٥	٢٠.٥٠	١.٣٧٢	٢٠.٧٤	درجة	مقياس حب الاستطلاع المصور	القدرة العقلية
٠.٤٩٦-	٣.٢٠	٠.٣٦٣	٣.١٤	درجة	العجلة	
٠.٢٦١	٣.٦٠	٠.٢٣٠	٣.٦٢	درجة	الدرجة الأمامية	
٠.٣٠٠	٣.٩٠	٠.٦٠٠	٣.٩٦	درجة	الميزان الأمامى	

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث فى متغيرات النمو وإختبارات الإدراك الحس حركى ومهارات الجمباز والذكاء تراوحت ما بين (-٠.٤٩٦ : ١.٣٣٩) أى انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية توزيع أفراد العينة فى هذه المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات النمو وبعض متغيرات الإدراك الحس حركى وبعض متغيرات مهارات الجمباز، والذكاء وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات ويعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلى لمجموعتى البحث، كما يوضحه جدول (٢)

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 20$$

المتغيرات	وحدة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة
-----------	------	--------------------	------------------	------

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

القياس	س١	ع١	س٢	ع٢	(ت)
العمر الزمني	٥.٢٣	٥.٦٥٠	٥.١٩	٥.٦١٠	٠.٢٧٧
الطول الكلي للجسم	١١٠.٣٦	١١٠.٨٧٢	١١٠.٣١	١١٠.٨٦١	٠.٢٥٢
الوزن	٣٢.٩١	٣٢.٩١٠	٣٢.٨٧	٣٢.٨٩٢	٠.٠٦٠
الذكاء	٨٨.٩٧	٨٨.٩٧	٨٩.١٠	٨٩.١٠	٠.٤٣٣
الذات الجسمية	درجة	١.٦٣	١.١٨١	١.١٧٦	٠.٩٧٧
الإحساس بالمجال والاتجاهات	درجة	١.١٩	٠.٢١٦	١.١٨	٠.١٨٨
إدراك الأشكال	درجة	٥.٢٠	٠.١٦٦	٥.١٦	١.٠٧٩
الإحساس بالاتزان	درجة	٢.٠٧	٠.٠٤١	٢.٠٨	١.١١٦
توافق العين واليد	درجة	٠.٠٦	٠.٠١٦	٠.٠٧	٠.٥٥٠
التمييز السمعي	درجة	١.٢١	٠.١٠٣	١.١٩	٠.٩٣٦
الإيقاع والتحكم العضلي العصبي	درجة	٣.٠٥	٠.٠٩٠	٣.٠٦	٠.٥٧٣
مقياس حب الاستطلاع المصور	درجة	٢٠.٦٨	١.٣٦	٢٠.٦٤	٠.١٢٩
العجلة	درجة	٣.١٣	٠.٣٦	٣.١٤	٠.١٢٠
الدرجة الأمامية	درجة	٣.٥٨	٠.٢٢	٣.٦١	٠.٥٧٧
الميزان الأمامي	درجة	٣.٩٧	٠.٦٠	٣.٩٥	٠.١٤٥

معدلات النمو

درجات

الدرجات

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.042$ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: وسائل جمع البيانات:

- ميزان لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- شريط قياس.
- مراتب.
- فرشاة جمناستك للحركات الأرضية.
- سلاالم الجمناستك في الصالة.

أدوات جمع البيانات:

١ - اختبار الإدراك الحس حركى لدايتون من سن (٣ - ٦ سنوات) (ملحق ١)

قام بإعداده دايتون Diton بهدف قياس الإدراك الحس حركى من خلال قياس مفهوم الذات الجسمية لدى الطفل وإدراكه للمجال والاتجاهات والتوجيه الفراغى، كما يقيس الإيقاع والتحكم العضلى العصبى والتمييز السمعى، وقد قام أمين الخولى وأسامة راتب بتعريب وتفتين الاختبار ويتمثل هذا الاختبار فى (الذات الجسمية - الإحساس بالمجال والاتجاهات - إدراك الأشكال - الإحساس بالاتزان - التوافق بين العين واليد - التمييز السمعى - الإيقاع والتحكم العضلى العصبى). (٥ : ٣٨)

٢ - مقياس حب الاستطلاع المصور (ملحق ٢)

وضعه ماو وماو ١٩٦٤م وهو عبارة عن ٤٠ مجموعة من الأشكال أو النماذج الهندسية، وتتكون كل مجموعة من شكلين، ويطلب من الطفل أن يختار من بينها الشكل الذى يلفت انتباهه أكثر من الآخر، وقد وجد ماو وماو أن الأطفال ذوى مستوى حب الاستطلاع المرتفع يختارون الأشكال غير المألوفة أو غير المنسقة أكثر من الأطفال ذوى مستوى حب الاستطلاع المنخفض.

٣ - اختبار جودانف - هاريس (من ٣ - ١٣ سنة فما فوق) (ملحق ٣)

يعد اختبار (جودانف - هاريس) من الاختبارات المهمة لقياس ذكاء الأطفال ويتميز بخلوه من التعقيدات الفنية ويمكن لجمهور العاملين مع الأطفال استخدامه.

٤ - اختبارات مهارات الجمباز:

- العجلة

- الدرجة الأمامية

– الميزان الأمامي

برنامج الإدراك الحس حركي المقترح:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والبحوث العلمية والأجنبية المتخصصة التي إهتمت بالإدراك الحس حركي الملائم لمرحلة رياض الأطفال والتي تسهم فى تنمية حب الاستطلاع (١)، (٢)، (٧)، (٨)، (٩)، (١١) (٢١) (٢٧) وبما يحقق أهداف البرنامج الموضوع لهذه المرحلة، وتم عرض البرنامج على عدد (٧) من خبراء المناهج وطرق التدريس (ملحق ٥) للتعرف على مدى مناسبته لتحقيق الهدف الذى وضع من أجله وحذف أو إضافة ما يروونه مناسباً، وفى ضوء ذلك تم تصميم البرنامج المقترح لرياض الأطفال، وذلك فى ضوء أهداف المرحلة السنية وخصائصها.

١ – أهداف البرنامج

يهدف برنامج الإدراك الحس حركي المقترح إلى تحقيق أهداف رئيسية وهي:

- اكتساب الطفل معارف ومعلومات تساعد على تنمية حب الاستطلاع.
- تعليم الأطفال بعض مهارات الجمباز (العجلة – الدرجة الأمامية – الميزان الأمامي).
- الاستفادة من الطاقة الزائدة فيما يفيدهم جسمياً وعقلياً وانفعالياً ونفسياً.
- إشباع حاجات الطفل للمتعة والترفيه.

٢ – أسس وضع البرنامج

- أن تكون سمة البرنامج هى التنوع والشمول والبساطة بما يناسب مستوى الأطفال.
- التدرج بالأداء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة وعوامل الأمن والسلامة لتنفيذ البرنامج.
- توقيع الكشف الطبي على الأطفال للتأكد من قدراتهم الصحية على أداء المجهود البدني الذي يتطلبه تنفيذ البرنامج.

٣ – الفترة الزمنية للبرنامج

تم تحديد مدة البرنامج (١٠ أسابيع) بواقع درسان أسبوعياً، وذلك على أن يكون زمن الدرس (٥٤ق)، وبذلك يكون إجمالي عدد الدروس (٢٠) درس، والزمن الكلى للبرنامج (١٥) ساعة، حيث يتم تقسيم الدرس إلى:

- الجزء التمهيدي (٧ ق).
- الجزء الرئيسى (٣٥ ق).
- الجزء الختامى (٣ ق).

٤- محتوى البرنامج

تم إعداد محتوى البرنامج فى مجموعة من الدروس والتى تعمل على تنمية الإدراك الحس حركى وحب الاستطلاع وبعض مهارات الجمباز مع مراعاة شمول البرنامج على أدوات وأجهزة مختلفة تجذب الانتباه عند الأطفال وتساعدهم على إقبالهم على تنفيذ الدرس، وقد أجريت تجربة استطلاعية على عينة عشوائية من أطفال الرياض وعددهم (١٠) طفل وذلك لمعرفة مدى ملائمة الأنشطة ومناسبتها لهذه المرحلة السنية. (ملحق ٦)

المعاملات العلمية للاختبارات الإدراك الحس حركى وحب الاستطلاع والذكاء:

حساب الصدق

تم حساب صدق التمايز على عينة من مجتمع البحث وعددها (١٥) طفل ومن خارج عينة البحث الأساسية ولا يمارسون أى أنشطة خارجية، وعينه مميزة وعددها (١٥) طفل من نفس المرحلة السنية ولكن مشتركين فى الفرق الرياضية بالمدرسة، كما يوضحه جدول (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة فى متغيرات البحث المختارة

$$ن = ١ = ٢ = ١٥$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
		س١	س٢	س١	س٢	
الذات الجسمية	درجة	٢.١١	٠.٢١٣	١.٥٩	٠.١٤٢	١٠.٧٥*

الإحساس بالمجال والاتجاهات	درجة	١.٨٢	٠.١٧٧	١.١٣	٠.١٩٨	*١٣.٧٥
إدراك الأشكال	درجة	٥.٥٦	٠.١٣٦	٥.١٩	٠.١٦٣	*٩.٢٢
الإحساس بالاتزان	درجة	٢.٢٤	٠.٠٨٥	٢.٠٨	٠.٠٥١	*٨.٥٤
توافق العين واليد	درجة	٠.١٢	٠.٠٣٠	٠.٠٥	٠.٠١٤	*١١.١٩
التمييز السمعي	درجة	١.٢٧	٠.١٥٠	١.١٣	٠.٠٤٨	*٤.٧٠
الإيقاع والتحكم العضلي العصبي	درجة	٣.٨٥	٠.٩٧٨	٣.٠٩	٠.٠٦٤	*٤.١٠
مقياس حب الاستطلاع المصور	درجة	٢٤.٢٤	٢.١٠٢	٢٠.٦٤	١.٣٥٣	*٧.٦٢
اختبار الذكاء	درجة	٩١.١٤	١.٨١٧	٨٥.٧٦	٠.٩٠٢	*١٤.٠٣

* مستوى الدلالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $20.48 = 0.05$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيم "ت" ما بين (٤.١٠ - ١٤.٠٣) في جميع المتغيرات قيد البحث، مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

حساب الثبات

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test - Retest على أفراد عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٥) طفل في الفترة من ٢٠١١/٩/١٨ إلى ٢٠١١/٩/٢٠ وبفارق زمني ثلاثة أيام وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، أما بالنسبة لاختبار الذكاء كان الفاصل الزمني بين التطبيق الأول والثاني (١٠) أيام مع مراعاة نفس الظروف والشروط ٢٠١١/٩/١٨ إلى ٢٠١١/٩/٢٧، كما يوضحه جدول (٤)

جدول (٤)

معاملات الثبات في متغيرات البحث المختارة

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		س١	ع١	س٢	ع٢	
الذات الجسمية	درجة	١.٦٢	٠.١٥٥	١.٦٩	٠.٢١٢	*٠.٧١٢

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

الإحساس بالمجال والاتجاهات	درجة	١.١٣	٠.١٩٨	١.١٦	٠.١٣٢	* ٠.٦٩٣
إدراك الأشكال	درجة	٥.٢٢	٠.١٩٢	٥.١٠	٠.١٥٩	* ٠.٧٤١
الإحساس بالاتزان	درجة	٢.٠٩	٠.٠٤٩	٢.٠٥	٠.٠٣١	* ٠.٨٠٢
توافق العين واليد	درجة	٠.٠٥	٠.٠١٦	٠.٨٧	٠.١٤٣	* ٠.٦٦٥
التمييز السمعى	درجة	١.٢٠	٠.١١٣	١.٢٤	٠.١١٨	* ٠.٧٠٩
الإيقاع والتحكم العضلى العصبى	درجة	٣.٠٩	٠.٠٦٥	٣.٠٥	٠.١٠٦	* ٠.٦٩٧
مقياس حب الاستطلاع المصور	درجة	٢٠.٦٤	١.٣٥٣	٢٠.٨٧	١.٣٧٠	* ٠.٧١٣
اختبار الذكاء	درجة	٨٨.٣٦	١.١٧٥	٨٨.٥٣	١.١٢٥	* ٠.٨١١

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤ * مستوى الدلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول (٤) أن هناك علاقة إرتباطية عالية بين التطبيقين الأول والثانى حيث تراوحت معاملات الارتباط لمتغيرات البحث ما بين (٠.٦٥٤ - ٠.٨١١) مما يدل على ثبات المتغيرات قيد البحث.

القياس القبلى

قام الباحث بإجراء القياس القبلى لمتغيرات البحث على المجموعة التجريبية والضابطة فى الفترة من ٢٠١١/٩/٢٥ إلى ٢٠١٠/٩/٢٩ م.

تطبيق برنامج الإدراك الحس حركى

تم تطبيق البرنامج المقترح فى الفصل الدراسى الأول لمدة ١٠ أسابيع متصلة على المجموعة التجريبية فى الفترة من ٢٠١١/١٠/٢ م إلى ٢٠١١/١٢/٨ م.

القياس البعدى

تم القياس البعدى على أفراد عينة البحث بعد نهاية الأسبوع العاشر وذلك فى الفترة من ٢٠١١/١٢/١١ م إلى ٢٠١١/١٢/١٥ م وتم استخدام نفس القياسات التى استخدمت فى القياس القبلى ومراعاة نفس الظروف.

المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابى. - الانحراف المعيارى. - معامل الالتواء. -
الوسيط. - معامل الارتباط. - اختبار ت.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مقياس الإدراك الحس حركى

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		س١	ع١	س٢	ع٢	
الذات الجسمية	درجة	١.٦٣	٠.١٨١	٢.٤٩	٠.٢٢٣	* ١٣.٠٥
الإحساس بالمجال والاتجاهات	درجة	١.١٩	٠.٢١٦	٢.٠٧	٠.٢٠٩	* ١٢.٧٦
إدراك الأشكال	درجة	٥.٢٠	٠.١٦٦	٦.١٦	٠.١٥٩	* ١٨.٢١
الإحساس بالاتزان	درجة	٢.٠٧	٠.٠٤١	٣.٠٥	٠.٠٩٠	* ٤٣.١٩
توافق العين واليد	درجة	٠.٠٦	٠.٠١٦	٠.٩٦	٠.٠٥٩	* ٦٤.١٧
التمييز السمعى	درجة	١.٢١	٠.١٠٣	٢.٠٢	٠.١٢٦	* ٢١.٧٠
الإيقاع والتحكم العضلى العصبى	درجة	٣.٠٥	٠.٠٩٠	٤.٠٢	٠.١٣٠	* ٢٦.٤٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩٣ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الإدراك الحس حركى ولصالح القياس البعدى.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مقياس حب الاستطلاع

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة	القياس القبلى	القياس البعدى	قيمة "ت"
-----------	------	---------------	---------------	----------

القياس	س _١	س _٢	١٤	١٤	
مقياس حب الاستطلاع المصور	٢٠.٦٨	١.٣٦٠	٢٩.٦٦	٠.٢٤٣	٢٨.٣٣ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.093$ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس حب الاستطلاع ولصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الإدراك الحس حركي

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س _١	١٤	س _٢	١٤	
الذات الجسمية	درجة	١.٥٩	٠.١٧٦	١.٧١	٠.١٦٩	* ٢.٤١
الإحساس بالمجال والاتجاهات	درجة	١.١٨	٠.٢٤٦	١.٢٨	٠.٢٢٨	* ٢.١٤
إدراك الأشكال	درجة	٥.١٦	٠.١٥٧	٥.٣٧	٠.١٥٢	* ٤.١٩
الإحساس بالاتزان	درجة	٢.٠٨	٠.٠٣٧	٢.١٦	٠.١٨٨	* ١٨.١٠
توافق العين واليد	درجة	٠.٠٧	٠.١١١	٠.٤١	٠.٢٧٢	* ٥.٠٤
التمييز السمعي	درجة	١.١٩	٠.٠٨٢	١.٣٣	٠.١٧٣	* ٣.١٩
الإيقاع والتحكم العضلي العصبي	درجة	٣.٠٦	٠.٠٥٩	٣.١٣	٠.٠٦٩	* ٣.٣٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.093$ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات الإدراك الحس حركي ولصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس حب الاستطلاع

ن = ٢٠

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		س١	ع١	س٢	ع٢	
مقياس حب الاستطلاع المصور	درجة	٢٠.٦٤	١.٣٥٣	٢٥.٧٥	٠.٦٣٠	١٤.٩٢ *

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.093$ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مقياس حب الاستطلاع ولصالح القياس البعدى.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارات مهارات الجمباز

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		س١	ع١	س٢	ع٢	
العجلة	درجة	٣.١٤	٠.٣٦٣	٤.٩٩	٠.٤٧١	* ١٣.٥٦
الدرجة الأمامية	درجة	٣.٦٢	٠.٢٣٠	٥.٠١	٠.٣١٦	* ١٥.٥٠
الميزان الأمامى	درجة	٣.٩٦	٠.٦٠٠	٥.٦٨	٠.٦٩٨	* ٨.١٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.093$ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارات مهارات الحركات الأرضية قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

جدول (١٠)

٢٦٣

العدد الواحد و العشرون يناير ٢٠١٢ المجلد الأول

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى اختبارات مهارات الجمباز

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		س١	ع١	س٢	ع٢	
العجلة	درجة	٣.١٤	٠.٣٦٣	٣.٨٥	٠.٣٩٦	*٥.٩٨
الدرجة الأمامية	درجة	٣.٦١	٠.٢٢٩	٣.٩٤	٠.٤٦٣	*٢.٧٩
الميزان الأمامى	درجة	٣.٩٥	٠.٥٩٩	٤.٦١	٠.٤١٨	*٣.٩٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $٠.٠٥ = ٢.٠٩٣$ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة فى اختبارات مهارات الحركات الأرضية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة

فى متغيرات الإدراك الحس حركى وحب الاستطلاع

ن = ٢٠ = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		س١	ع١	س٢	ع٢	
الذات الجسمية	درجة	٢.٤٩	٠.٢٢٣	١.٧١	٠.١٦٩	*١٧.١٨
الإحساس بالمجال والاتجاهات	درجة	٢.٠٧	٠.٢٠٩	١.٢٨	٠.٢٢٨	*١٥.٧٤
إدراك الأشكال	درجة	٦.١٦	٠.١٥٩	٥.٣٧	٠.١٥٢	*٢٢.١٤
الإحساس بالاتزان	درجة	٣.٠٥	٠.٠٩٠	٢.١٦	٠.١٨٨	*٢٦.٣٢
توافق العين واليد	درجة	٠.٩٦	٠.٠٥٩	٠.٤١	٠.٢٧٢	*١٢.١٨
التمييز السمعى	درجة	٢.٠٢	٠.١٢٦	١.٣٣	٠.١٧٣	*١٩.٨٧
الإيقاع والتحكم العضلى العصبى	درجة	٤.٠٢	٠.١٣٠	٣.١٣	٠.٠٦٩	*٣٧.٢٨
مقياس حب الاستطلاع المصور	درجة	٢٩.٦٦	٠.٢٤٣	٢٥.٧٥	٠.٦٣٠	*٣٥.٧٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $٠.٠٥ = ٢.٠٤٢$ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإدراك الحس حركي وحب الاستطلاع ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات مهارات الجمباز

ن = ٢٠ = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		س١	ع١	س٢	ع٢	
العجلة	درجة	٤.٩٩	٠.٤٧١	٣.٨٥	٠.٣٩٦	* ١١.٤٢
الدرجة الأمامية	درجة	٥.٠١	٠.٣١٦	٣.٩٤	٠.٤٦٣	* ١١.٧٧
الميزان الأمامي	درجة	٥.٦٨	٠.٦٩٨	٤.٦١	٠.٤١٨	* ٨.١١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات مهارات الجمباز قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٣)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات

المتغيرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
	قبلي	بعدي	نسب التحسن %	قبلي	بعدي	نسب التحسن %
الذات الجسمية	١.٦٥	٢.٤٩	٥٠.٩١	١.٥٩	١.٧١	٧.٥٥
الإحساس بالمجال والاتجاهات	١.١٩	٢.٠٧	٧٣.٩٥	١.١٨	١.٢٨	٨.٤٧
إدراك الأشكال	٥.٢٤	٦.١٦	١٧.٥٦	٥.١٦	٥.٣٧	٤.٠٧
الإحساس بالاتزان	٢.٠٨	٣.٠٥	٤٦.٦٣	٢.٠٨	٢.١٦	٣.٨٥
توافق العين واليد	٠.٠٥	٠.٩٦	١٨.٢٠	٠.٠٧	٠.٤١	٤.٨٦
التمييز السمعي	١.٢٢	٢.٠٢	٦٥.٥٧	١.١٩	١.٣٣	١١.٧٦

٢.٢٩	٣.١٣	٣.٠٦	٣١.٣٨	٤.٠٢	٣.٠٦	الإيقاع والتحكم العضلى العصبى
٢٤.٧٦	٢٥.٧٥	٢٠.٦٤	٤٢.٨٧	٢٩.٦ ٦	٢٠.٧٦	مقياس حب الاستطلاع المصور
٢٢.٦١	٣.٨٥	٣.١٤	٥٩.٩٤	٤.٩٩	٣.١٢	العجلة
٨.٢٤	٣.٩٤	٣.٦٤	٣٩.٩٤	٥.٠١	٣.٥٨	الدرجة الأمامية
١٦.٧١	٤.٦١	٣.٩٥	٤٣.٠٧	٥.٦٨	٣.٩٧	الميزان الأمامى

يتضح من جدول (١٣) تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى معدل نسب التحسن، حيث بلغت أعلى نسبة تحسن ٧٣.٩٥٪ فى متغير الإحساس بالمجال والاتجاهات، وأقل نسبة تحسن ١٧.٥٦٪ فى متغير إدراك الأشكال، بينما معدل نسب التحسن للمجموعة الضابطة بلغت أعلى نسبة تحسن ٢٤.٧٦٪ فى متغير مقياس حب الاستطلاع المصور، وأقل نسبة تحسن ٢.٢٩٪ فى متغير الإيقاع والتحكم العضلى العصبى. ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع متغيرات الإدراك الحس حركى ولصالح القياس البعدى، مما يدل على تحسن مفردات الإدراك الحس حركى، ويرجع الباحث هذا التحسن إلى فاعلية برنامج التربية الحركية المقترح حيث احتوى على حركات طبيعية متنوعة أسهمت فى زيادة الخبرات الحركية اللازمة لتطور الحركات والقدرات الحس حركية لدى عينة البحث التجريبية والتي ساعدت على تحديد وضع الجسم واتجاهه وأجزائه أثناء الحركة، كما أن البرنامج إشتل على حركات وتمارين ساعدت الطفل على التعرف على ذاتها الجسمية والاتجاهات والمجالات التى تتحرك فيها مع إدراك الأشكال والتحكم العضلى العصبى، كما احتوى البرنامج على حركات انتقالية للتوازن والرشاقة وكذلك حركات أساسية كالمشى والجري والقفز والوثب.

وتتفق هذه النتيجة مع كل من كراتى (١٩٨٦) (٢٢)، لازيو وباريستو Loszio & Barstow (١٩٩٥) (٢٧)، إلين وديع (١٩٩٦) (٣)، رضا عبد الحميد (١٩٩٦) (٩) على أن البرامج الحركية التى تشمل على أنشطة تتطلب التنسيق بين العين واليد والرشاقة والحركات الانتقالية تسهم فى زيادة الإدراك الحس حركى.

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس حب الاستطلاع ولصالح القياس البعدي، ويرجع هذا التغير في حب الاستطلاع لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج إلى طبيعة العينة ذاتها والمرحلة العمرية التي تمر بها فجميع أفراد العينة من الأطفال الذين يقعون في سن الخامسة وهي قمة مرحلة الطفولة المبكرة والتي ينتقل بعدها الطفل إلى مرحلة الطفولة المتوسطة، كما أن البرنامج جاء متسقا مع طبيعة خصائص وسمات العينة وخاصة أن هذا البرنامج قد ربط بين حب الاستطلاع الإدراكي والجانب النفسي والحركي واهتم بتنمية حب الاستطلاع عن طريق الأنشطة الحركية مثل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة وتقوية أجزاء الجسم وهي من الحركات المحببة لدى أطفال هذه المرحلة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج حسين حمودة (١٩٩٥) (٧) أن أسلوب العمل الجماعي والحوار مع الأطفال يساعد على تكوين مفهوم حب الاستطلاع وتعلمه لطفل ما قبل المدرسة.

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة جميع متغيرات الإدراك الحس حركي ولصالح القياس البعدي ولصالح القياس البعدي، ويرى الباحث أن هذه الفروق ترجع إلى ممارسة النشاط الرياضي في دروس التربية الرياضية المتبعة بالمدرسة لمدة عشرة أسابيع مما أدى إلى تحسن في متغيرات الإدراك الحس حركي.

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس حب الاستطلاع ولصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذه الفروق البسيطة بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي إلى فترة تطبيق البرنامج والتي كانت مدتها عشرة أسابيع أدى لهذا النمو البسيط إما عن طريق الكتب المصورة أو حصص النشاط أو اكتساب الخبرات من الكبار الذين يقومون على تربيتهم أو نتيجة لتفاعلهم مع لعبهم، وهذا يؤكد المشكلة الواقعة على الأطفال وعدم تنمية حب الاستطلاع لديهم وخاصة في هذه المرحلة العمرية الذي يكون فيها حب الاستطلاع ذو قيمة عالية عندهم. وتتفق هذه النتيجة مع حسين حمودة (١٩٩٥) (٧)، كانتور Cantor (١٩٩٧) (٢١)، اناجكي Inagaki (١٩٩٨) (٢٣) أن الأطفال الذين تدربوا على مهام حب الاستطلاع ارتفع مستوي حب الاستطلاع

لديهم (كما تم تقديره بمقاييس حب الاستطلاع) أعطوا معلومات أكثر ذات دلالة خلال فترات التعلم الاستكشافي بالمقارنة بالأطفال الذين وصفوا بأنهم أقل في مستوى حب الاستطلاع. وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات الإدراك الحس - حركي وحب الاستطلاع قيد البحث لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مهارات الجمباز (العجلة - الدرجة الأمامية - الميزان الأمامي) ولصالح القياس البعدي، ويرى الباحث أن ممارسة الحركات الأرضية معاً يساعد الأطفال من الإحساس الصحيح للأداء ومن خلال التبادل المستمر للشد والارتخاء يخفف من العبء على الجهاز العصبي والعضلي مما يؤدي إلى تأخير التعب عند الأطفال.

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات مهارات الجمباز (العجلة - الدرجة الأمامية - الميزان الأمامي) لصالح القياس البعدي، ويرى الباحث أن السبب أيضاً قد يعود إلى أن أفراد عينة الدراسة من الأطفال المبتدئين في ممارسة رياضة الجمناستك وإمكانية التحسن هنا تكون بدرجة كبيرة، حيث تشير كاتش ومك اردل Kathch & Mc Ardle (١٩٩٨) أنه من العوامل المحددة لإمكانية التحسن في مجالي التدريب والتعليم الحركي في المجال الرياضي المستوى الذي يبدأ منه الشخص. (٢٥ : ٧٦)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض مهارات الجمباز قيد البحث لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإدراك الحس حركي وحب الاستطلاع ولصالح المجموعة التجريبية، ويرى الباحث أن هذا التحسن يرجع إلى المتغير التجريبي والذي يتمثل في برنامج الإدراك الحس حركي المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية دون الضابطة وذلك لأن البرنامج المقترح اشتمل على حركات طبيعية متنوعة تثير مشاعر وانفعالات وحماس الأطفال، مما يزيد من فاعليتهم ودافعيتهم للدرس، وحيث أن الألعاب

مشوقة ومتنوعة ومختارة لتنمية المهارات لدى الأطفال ووجود ما يثير دوافعهم نحو اللعب والحركة التي هي ميل طبيعي في مثل هذه المرحلة.

وتتفق هذه النتائج مع ما أكدته حسن علاوى ونصر رضوان (١٩٨٩) (٢٠) على أن الألعاب الصغيرة هي إحدى وسائل الخروج بالدرس من صورته الجامدة وذلك لمناسبتها لقدرات وإمكانيات وحواس وانفعالات الأطفال وتساعد على عدم تسرب الملل في نفوسهم مما يجعل دافعية الممارسة كبيرة ونسبة العائد من الدرس أفضل، كما أنها تؤثر في تنمية حب الاستطلاع، كما تتفق هذه النتائج أيضا مع سامية سليمان وجليلة السويركى (١٩٨٩) (١١) على أهمية إعداد برامج إدراك الحس حركى لهذه المرحلة السنية مبنى على أسس علمية.

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات مهارات الجمباز قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج المقترح والذي ساعد بطبيعته أطفال المجموعة التجريبية على التحسن السريع والمباشر لأداء تلك المهارات بشكل واضح.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإدراك الحس - حركى وحب الاستطلاع وبعض مهارات الجمباز قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية".

يتضح من نتائج جدول (١٣) تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في معدل نسب التحسن، حيث بلغت أعلى نسبة تحسن ٧٣.٩٥٪ في متغير الإحساس بالمجال والاتجاهات، وأقل نسبة تحسن ١٧.٥٦٪ في متغير إدراك الأشكال، بينما معدل نسب التحسن للمجموعة الضابطة بلغت أعلى نسبة تحسن ٢٤.٧٦٪ في متغير مقياس حب الاستطلاع المصور، وأقل نسبة تحسن ٢.٢٩٪ في متغير الإيقاع والتحكم العضلى العصبى، ويعزى الباحث هذه النتيجة للبرنامج المقترح التى طبق على المجموعة التجريبية والذي ساهم في معرفة وإدراك الأطفال لمتغيرات الإدراك الحس - حركى من خلال الألعاب والتوجيهات المدونة بالبرنامج، وكذلك فهم الأطفال وقدرتهم على تمييز الأشياء من خلال متغيرات حب الاستطلاع بالبرنامج وتعلم مهارات الجمباز والذي كان له الأثر في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات قيد البحث.

وبذلك يتحقق الفرض الرابع والذي ينص على " توجد فروق فى معدل التغير بين القياسات القبلية والبعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات الإدراك الحس - حركى وحب الاستطلاع وبعض مهارات الجمباز لصالح المجموعة التجريبية " .

الاستخلاصات

فى حدود عينة البحث والمنهج المستخدم أمكن للباحث استخلاص ما يلى :-

- ١ - برنامج الإدراك الحس حركى المقترح له تأثير ايجابى دال إحصائيا على تنمية حب الاستطلاع للمجموعة التجريبية بصورة أفضل من البرنامج المتبع فى درس التربية الرياضية.
- ٢ - برنامج الإدراك الحس حركى المقترح له تأثير ايجابى دال إحصائيا على تعلم مهارات الجمباز (العجلة - الدرجة الأمامية - الميزان الأمامى) للمجموعة التجريبية بصورة أفضل من البرنامج المتبع فى درس التربية الرياضية.
- ٣ - حقق برنامج الإدراك الحس حركى المقترح أعلى المعدلات فى عنصر اختبارات (الاتزان - إدراك الأشكال - الذات الجسمية - المجال والاتجاهات - التوافق بين العين واليد).

التوصيات

- ١ - تطبيق البرنامج المقترح للإدراك الحس حركى على أطفال ما قبل التعليم الابتدائى لما له من تأثير ايجابى على تنمية حب الاستطلاع ومهارات الجمباز قيد البحث.
- ٢ - ضرورة الاهتمام بوضع برامج الإدراك الحس حركى التى تعمل على تنمية حب الاستطلاع.
- ٣ - توفير الوسائل التعليمية والأدوات اللازمة لتعليم الأطفال من خلال أنشطة الإدراك الحس حركى.

المراجع

- ١ - إبتسام أحمد خالد (١٩٩٣): تأثير برنامج تدريبي لجمباز الألعاب على تنمية بعض الإدراكات الحس - حركية لرياض الأطفال ببور سعيد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.

- ٢- احمد محمد شعيب حسن (١٩٩١): أثر استخدام برنامج تدريبي على تنمية حب الاستطلاع لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسى، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- ٣- إلين وديع فرج (١٩٩٦): خبرات فى الألعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤- أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب (١٩٨٢): التربية الحركية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- أمين أنور الخولى، أسامة كامل الراتب (٢٠٠٧): نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- حسن السيد أبو عبدة (٢٠٠١): تدريس التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ملتقى الفكر، الإسكندرية.
- ٧- حسين أحمد أحمد حمودة (١٩٩٥): تأثير برنامج أنشطة حركية مقترح على تنمية حب الاستطلاع لدى أطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ٨- خيرى المغازى (١٩٩٣): دراسة تجريبية لمدى فعالية التدريب على حب الاستطلاع فى تخفيف صعوبات الفهم لدى الأطفال، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا، فرع كفر الشيخ.
- ٩- رضا عبد الحميد عامر (١٩٩١): تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على الوعى الحس حركى والتفكير الابتكارى لمرحلة رياض الأطفال، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٠- رضا مصطفى عصفور (١٩٩٦): تأثير برنامج تربية حركية مقترح على من بعض المهارات الأساسية والابتكارية الحركية لأطفال ما قبل المدرسة، المؤتمر العالمى الأول، كلية رياض الأطفال، القاهرة.
- ١١- سامية سليمان غانم، جليلة مصطفى السويركى (١٩٨٩): تأثير برنامج تربية حركية مقترح على الإدراك الحس حركى والتكيف الشخصى والاجتماعى لرياض الأطفال، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، يناير، ١٩٨٩م.
- ١٢- سعود الخضير (١٩٩٦م): المرشد التربوى لمعلمات رياض الأطفال بدول الخليج العربى، مكتبة التربية العربى لدول الخليج.
- ١٣- سعيد خليل الشاهدة (١٩٨٩): التحليل العامل لقياسات الادراك الحسى - الحركى لأطفال المرحلة الأولى، المؤتمر العلمى لبحوث ودراسات التربية الرياضية، القاهرة.

- ١٤- سيدة عبد الرحيم صديق (١٩٩١): برنامج مقترح للتربية الحركية لمرحلة الأطفال، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٥- شبل بدران، حامد عمار (٢٠٠٠): الاتجاهات الحديثة فى تربية طفل ما قبل المدرسة، الدار المصرية اللبنانية.
- ١٦- عبد المنعم برهم (١٩٩٥): موسوعة الجمباز العصرية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١٧- عمر سليمان الروبي (١٩٩٥): القدرات الإدراكية - الحركية للطفل "النظرية والقياس"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- فاديه أحمد عبد العزيز (١٩٩٩): تأثير برنامج مقترح لتعلم سباق ١٠٠ متر حواجز على تنمية الإدراك الحس - حركى ومعدل حدوث الإصابات والمستوى الرقمى والمهارى لدى طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، المجلد الثانى، جامعة الزقازيق.
- ١٩- محمد أحمد الشامى (٢٠٠١): علاقة مركز التحكم وبعض المدركات الحس - حركية بمستوى الأداء لدى الناشئين فى رياضة الجمباز، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد ٢٤، العدد ٥٧، أغسطس، ٢٠٠١م.
- ٢٠- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٩): اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 21- Cantor. G. N., Cantor, J., & Ditrachs, R., (1997): Observing behavior in pre-school children as a function of stimulus complexity. child Development, 34: 683 – 689.
- 22- Cratty, B.J., (1986): Psychology and physical activity, Englewood chaffs, NJ Paretic Hall.
- 23- Inagaki, K., (1998): Effects of object curiosity on exploratory learning in young children. psychological. Reports. June, Vol. 42, 3: 899-908.
- 24- Jacobson, B, H., (2007): The effect of taichichauan training on balance, strength, Kinesthetic sense, journal of perceptual and motor skills Missoula, monitorial.

- 25- Kathch. W., & Mc Ardle, W., (1998): Nutrition Weight Control and Exercise, Wc. Brown publishers. Philadelphia.
- 26- Kephart, N., Week, (1998): The Slow Learner in classroom, col. publishing Merrill.
- 27- Loszio & Barstow (1993): The effect of training program on development perceptual and motor skill, Journal clinical kinesiology under.
- 28- Romanova, Assessing (2002): Physical Condition As A means of solving Physical activity problems in pre- school children, preload 2002, 7th annual congress of the European college of sport science Athens, Greece, 24 – 25 July.
- 29- http://www.moqatel.com/openshare/Behoth/Mnfsia15/HobIstitla/sec01.doc_cvt.htm

تأثير برنامج إرشاد نفسى على الثقة الرياضية و الأداء المهارى والرقمى للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك

د/زهراء عبد المنعم محمد على الشرقاوى *

مقدمة ومشكلة البحث

أصبح الإعداد النفسى متغيراً هاماً فى الفوز خاصة فى المستويات الرياضية العالية وذلك مع وجود أخصائى نفسى رياضى ضمن الجهاز الإدارى لأى فريق (١٣)، وإرشاد وتوجيه اللاعبين على مواجهة المشكلات النفسية أثناء التدريب والمنافسات، وتنمية المهارات النفسية والعقلية للتغلب على حالات القلق التى قد تعوق أداء الناشئين فى المنافسات الرياضية، وتنمية وتطوير الثقة الرياضية لديهم بمعرفة إمكانياتهم وقدراتهم الفنية والنفسية والعقلية والتى تؤدى الى إرتقاء جودة الأداء (٢٨)، والإعداد النفسى من الإصابات (٢٧)، وتنمية قدراتهم على إدارة الضغوط وكيفية مواجهتها ، وتدريبهم على الأساليب التى تبعدهم عن الإحترق النفسى (٩)، حيث أن النجاح والفشل جزءاً من الرياضة والثقة بالنفس تمنح الرياضى كفاءة فى التعامل مع الأخطاء حتى لا يفقد المتعة والشعور بالرضا (٣ : ٣٣٨ ، ٣٣٩).

يحقق تدفق الطاقة البدنية والعقلية فى إتجاه واحد للاعب أقصى إستفادة من قدراته (١٥)، وذلك بتخلّصه من جميع مظاهر التعب الناتجة عن التدريب أو المنافسة السابقة بما يسمح بوصول الأجهزة الوظيفية للاعب لمرحلة مافوق الإستشفاء، وأن يكون على مستوى عالٍ من يقظة الجهاز العصبى المركزى لذلك ينبغى تعليم اللاعبين تمارين الإسترخاء التى تساعد على عملية التخلّص من التعب والتوتر (١٦ : ٢٩٣ ، ٤٤٩). إن التعلم عملية معقدة ومركبة، والمهارات الحركية متعددة ومتنوعة وتحتاج إلى مستويات مختلفة من العمل العقلى (٢٤ : ٣٣٣)، ولكنه لا يمكن أن يكون التدريب العقلى بأحوال من الأحوال وحده بديلاً عن الممارسة البدنية (٢٣ : ٥٧).

تبرز أهمية الربط بين الأداء البدنى والخصائص النفسية فى تركيز اللاعب على أساسيات الحركة وأدائها بأفضل ما يمكن مع الإستغلال الأمثل لقدرات اللاعب، وأن إمتلاك مقومات الدافعية الإيجابية خلال التعب يساعد

على مقاومة الضغط والإحباط الناتج عن عملية التعب نفسها ، ومن خلال قدرة اللاعب على تحقيق مستويات عالية من الإسترخاء فعن طريقه كإحدى طرق العلاج النفسى يمكن إنجاز الإستشفاء السريع والعودة للحالة الطبيعية (١٩ : ١٨٩)، ويتطلب ذلك المرور بثلاث مراحل (معرفة اللاعب بالمهارات النفسية وتأثيرها على الأداء- إكتسابه تلك المهارات النفسية - ممارسته لها فى مواقف التدريب والمنافسة). ويجب أن نفرق بين المهارات النفسية والأساليب النفسية حيث تعنى المهارات النفسية النتائج المرغوب فيها مثل (الثقة بالنفس، ونقص القلق) وهى ترتبط وتحقق من خلال تطبيق وممارسة الأساليب النفسية مثل (الإسترخاء البدنى- التصور العقلى- الحديث الذاتى- تحديد الأهداف) (٦ : ٣٧ - ٥٦)، وتدريب المهارات النفسية يتناسب مع رياضى المستوى العالى والناشئين وكلما أمكن التدريب فى سن مبكر كلما كان ذلك أفضل (١ : ٢٦٠).

* أستاذ مساعد دكتور بقسم علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.

يلعب الجهاز العصبى، دوراً هاماً وقيادياً فى تنظيم كل العمليات الفسيولوجية التى تحدث فى الجسم وفى ربط الكائن الحى بالبيئة الخارجية المحيطة به، وفى ربط أجهزة الجسم المختلفة مع بعضها وتأمين التوازن بين الكائن الحى والبيئة الخارجية (١٦ : ٢٦١)، وتوجيه العمليات النفسية مثل الإدراك، التذكر، التصور والتفكير (٢١ : ٨٦)، وتكمن أهمية وضع استراتيجيات التفكير فى المنافسات فى أن السلوك له جانبان أحدهما علنى واضح وهو الأداء الظاهر للرياضى، والآخر خفى لا يراه أحد وهو الأفكار التى تؤثر بدور فعال على الأداء (٢ : ١٥). فقد أكد محمد حمدى ٢٠٠٥م فى دراسته على التأثير الإيجابى للمهارات العقلية على إستراتيجية التفكير ومستوى الأداء للاعبى التنس للناشئين لما له من أثر فى تطوير الجانب العقلى والنفسى لديهم (٢٥).

يساعد إستخدام التدريب العقلى فى إكتساب وتنمية المهارات الحركية ، والإعداد للمنافسات وقبل المنافسة مباشرة ، وفى الأنشطة الرياضية ذات التكرار وكذا التى تستغرق وقتاً طويلاً وذات الدوائر المغلقة، ولضمان نجاح التدريب العقلى توافر (الخبرة السابقة- الذكاء- مستوى اللياقة البدنية- إنتظام التدريب- جو التدريب- الأداء الصحيح- أسلوب الأداء- المهارة المطلوبة- الإحساس الحركى- الإيقاع الحركى- التدريب العقلى قبل الأداء

مباشرة- الإتجاه الإيجابي). يعتبر التصور العقلى لب عملية التفكير الناجحة وهو إنعكاس الأشياء التى سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكلية، ولا يقتصر على الخبرات السابقة ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة كوضع إستراتيجية لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق اللعب معه (٢١: ٣٥ - ٤٩ ، ٢١٨)، كما أن التصور العقلى النشاط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلى ربما يكون محدوداً ولكن فائدته تتضح فى تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلّة من الجهاز العصبى إلى هذه العضلات العاملة مما يسهم فى تطوير الأداء الرياضى بشكل أكثر آلية أو إنسيابية فقد أثبتت البحوث أن الذى يمارس التصور للمهارات والحركات الرياضية أثناء الإصابة يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية والمهارية (٣: ٣١٧ - ٣٢٠)، وأوضح Annie ٢٠١٠م أن التصور العقلى له أهمية كبيرة حيث أن العديد من الرياضات مثل الجولف والتنس والتزلج لا تتطلب فقط المهارات البدنية وإنما تتطلب المهارات العقلية، ومعظم المدربين يؤكد على أن الرياضات تتطلب ٩٠% عقلى، ١٠% بدنى خاصة فى الرياضات التى تفرق فيها الثوانى والسنتيمترات بين الأبطال (٣٣: ١).

إن الإسترخاء إنسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية، وهناك أنواع متعددة من الإسترخاء أفضلها الإسترخاء عن طريق الإنقباض والإنبساط العضلى الذى يتناسب مع المجال الرياضى فهو يساعد على خفض القلق والتوتر والتحكم فى الغضب فى الأوقات الضاغطة (٢١: ١٦٨ ، ١٦٩). يلعب الإنتباه دوراً هاماً فى المراحل الأولى من التعلم ويتم توجيه اللاعب إلى تركيز الإنتباه واليقظة لإعتباره من المتطلبات الأساسية للأداء الأمثل فى أى لون من ألوان النشاط الرياضى (٢٢: ٣٦٣). والثقة بالنفس هى توقع النجاح ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب فإنه يمكن الإحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء، فهى من المهارات الهامة فى المجال الرياضى لإرتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضى لنفسه، كما أن الخبرات المبكرة فى الرياضة تعتبر هامة فى تشكيل الثقة بالنفس لدى الناشء (٤ : ٢٩٩ - ٣٠٠) لضمان الوصول الى أعلى المستويات الرياضية.

تتميز الأنشطة الرياضية الفردية بشعور اللاعب بالمسئولية تجاه إحراز الفوز أو الهزيمة مما يزيد من الضغوط الواقعة عليه التى تؤدى إلى التوتر وتشتيت الإنتباه، وتعتبر رياضة رمى المطرقة من الرياضات الفردية حيث تختلف عن مسابقات الرمي الأخرى بما تتطلبه من مجهود كبير وسرعة فائقة فى الدوران تنشأ عنها قوة طاردة

مركزية كبيرة يصل مقدارها إلى ٢٠٠ كجم ، كما يصل سرعة المطرقة عند الإنطلاق من ٢٥ إلى ٢٦ م/ث، كما أن النتائج الباهرة التي توصل إليها لاعبو المطرقة ما هي إلا نتيجة إستغلال قوة أجزاء الجسم المختلفة وتوافق حركاته أثناء الأداء إستغلالاً ميكانيكياً سليماً فمن المبادئ الأساسية لرمى المطرقة (وقفة الاستعداد، التطويح، الدوران، التخلص، التوازن)، ومن أهم القوى المؤثرة في رمى المطرقة سرعة الدوران، طول ذراع الرمي واستقامته، القوة العضلية للاعب وحسن استغلالها في الوقت المناسب، والرمى في الزاوية الصحيحة، ويتميز لاعب المطرقة بالسمات النفسية كالثقة بالنفس ، الشجاعة ، دافعية الإنجاز، التصميم، تركيز الإنتباه، ضبط النفس(١٦: ١٠٩ - ١٢٩).

وتعتبر المرحلة العمرية(١٢-١٨) سنة فترة نضج النمو العقلي، حيث تزداد مقدرة اللاعب على الإنتباه سواء من حيث المدة أو المدى، وينمو لديها التذكر من حيث الفهم وإستنتاج العلاقات بين الأشياء وإستدعاء خبرات سبق تعلمها، ويكون لديها القدرة على التخيل بحيث لاتعتمد على الصورة البصرية وحدها وإنما تعتمد على الألفاظ، كما يكون لديها القدرة على إكتساب المهارات والمعلومات مما يسهل عملية إستيعاب المهارات الحركية الجديدة، كما تتميز بالتفكير المنطقي(٥: ١٢٤). من هذا المنطلق إختارت الباحثة هذه المشكلة لإخضاعها للبحث والدراسة والتي بعنوان " تأثير برنامج إرشاد نفسي على مهارة الثقة الرياضية ومستوى الأداء المهارى والرقمى للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك".

أهمية البحث

تتضح أهمية البحث في محاولة للتعرف على فاعلية برنامج الإرشاد النفسى المقترح بإستخدام بعض الأساليب النفسية(الإسترخاء العضلى والعقلي-التصور العقلى- تركيز الإنتباه) فى تطوير وتحسين مهارة الثقة الرياضية، ورفع مستوى الأداء المهارى والأداء الرقمى للاعبات رمى المطرقة، وعلى حد علم الباحثة أن هذا البحث يعد من الدراسات الأولى التي ربطت بين برنامج إرشاد نفسى ورياضة رمى المطرقة فى البيئة المصرية، كما أن هذا البحث قد يسهم فى فتح آفاق جديدة لإجراء العديد من البحوث فى هذا المجال.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :

- ١- تأثير برنامج الإرشاد النفسي المقترح على الثقة الرياضية للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك.
- ٢- تأثير برنامج الإرشاد النفسي المقترح على الأداء المهارى للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك.
- ٣- تأثير برنامج الإرشاد النفسي المقترح على الأداء الرقعى للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك.

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للثقة الرياضية للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للأداء المهارى للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للأداء الرقعى للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك لصالح القياس البعدى.

المصطلحات المستخدمة

- ١- برنامج الإرشاد النفسى Psychological Guidance Program *
عملية يتم من خلالها إكساب اللاعبات بعض الأساليب النفسية التى تساعدن على تنمية الثقة وتحسين المستوى المهارى والرقمى لهن .
- ٢- الإسترخاء Relaxation
انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح باعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية (٢١ : ١٦٨).
- ٣- التصور العقلى Imagery
وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلى للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحث كلما كانت هذه

الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ماهو مطلوب منه(٤: ١١٧).

* تعريف اجرائى

٤- الثقة بالنفس Self-Confidence

توقع الرياضى الواقعى لتحقيق النجاح(٧: ١٢١).

٥- تركيز الإنتباه Attention Concentration

عبارة عن تضيق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة، والإحتفاظ بالإنتباه نحو تلك المثيرات(٤: ٢٦٩).

خطة وإجراءات البحث

المنهج

إستخدم المنهج التجريبي (تصميم المجموعة التجريبية الواحدة) حيث تمثل اللاعبه نفسها قبل وبعد إجراء التجربة وذلك لمناسبتها لطبيعة العينة والبحث.

مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث من لاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك والمقيدين بالإتحاد المصرى لألعاب القوى حيث تم إختيار عينة منهم بالطريقة العمدية بناءاً على مدى الإلتزام بالجرعات التدريبية المحددة وعددها (٨) لاعبات للموسم التدريبى ٢٠١٠م، جدول(١) يوضح توصيف عينة البحث فى المتغيرات الوصفية(الطول-الوزن-السن-العمرالتدريبى-وزن المطرقة)، والمتغيرات النفسية(الإسترخاء- التصور العقلى- تركيز الإنتباه).

جدول(١)

توصيف عينة البحث فى المتغيرات الوصفية (الطول- الوزن - السن - العمر التدريبى- وزن المطرقة)
والماتغيرات النفسية (الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) ن=٨

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

اللاعبات											أفراد العينة المتغيرات
معامل الالتواء	ع±	س	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
- ٠.١٩	٧.٢٤	١٥٨.٨٨	١٦٥	١٥٥	١٦٥	١٦٣	١٦٨	١٥٣	١٥٤	١٤٨	الطول (سم)
- ٠.٠٣	١٦.٢٥	٦٢.١٣	٧٩	٤٥	٦٥	٨٠	٨٠	٥٣	٥٥	٤٠	الوزن (كجم)
- ٠.٢٦	١.٦٠	١٤.٣٨	١٦	١٣	١٦	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	العمر الزمني (السنة)
٢.٠٢	١.٢٢	٢.٢٥	٢	١.٥	٢	٥	١.٥	١.٥	٣	١.٥	العمر التدريبي (السنة)
- ٠.٢٨	٠.٨٤	٣.١٣	٤	٢	٤	٤	٣	٣	٣	٢	وزن المطرقة (كجم)
- ٠.٠٦	٣.٥٨	٣٢.٦٣	٣٠	٣٦	٣٤	٣٢	٣٤	٢٧	٣٠	٣٨	القدرة على الاسترخاء
- ٠.٣٣	٢.٤٤	٥.٧٥	٧	٨	٥	٧	٩	٣	٥	٢	تركيز الانتباه
٠.٠٠	٠.٥٤	١.٥٠	١	٢	١	١	٢	٢	٢	١	التصور البصري
١.٤٤	٠.٤٦	١.٢٥	٢	١	١	٢	١	١	١	١	التصور السمعي

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

التصور الحس حركى	٢	٢	٢	٢	٢	١	٢	١	١	١	١.٧٥	٠.٤٦	١.٤٤ -
التصور الانفعالى	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١	١.٠٠	٠.٠٠	-----
التحكم فى التصور	٢	٢	٢	٢	١	١	٢	١	٢	١	١.٦٣	٠.٥٢	٠.٦٤ -
المجموع	٧	٨	٨	٨	٧	٥	٨	٦	٧.١٣	١.١٣	-	١.١١	
التصور البصرى	١	٢	٢	١	١	١	٢	١	١.٣٨	٠.٥٢	٠.٦٤		
التصور السمعى	١	٢	٢	٢	١	١	١	٢	١.٦٣	٠.٥٢	٠.٦٤ -		
التصور الحس حركى	٢	١	١	٢	١	١	١	١	١.٣٨	٠.٥٢	٠.٦٤		
التصور الانفعالى	١	٢	١	٢	١	١	٢	١	١.٣٨	٠.٥٢	٠.٦٤		
التحكم فى التصور	٢	٢	٢	٢	١	١	٢	١	١.٦٣	٠.٥٢	٠.٦٤ -		

التصور العقلى الموقف الثانى (الأداء فى المنافسة)

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

المجموع	٧	٩	٨	٩	٧	٥	٨	٦	٧.٣٨	١.٤١	- ٠.٤٨
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	------	------	-----------

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك فى المتغيرات الوصفية والنفسية تنحصر بين (± 3) مما يدل على تجانس أفراد العينة فى تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات

- ١- مقياس القدرة على الإسترخاء (مرفق ١) الذى تراوح معامل صدقه (٨٣.٣ : ١٠٠) % بعدة طرق فى العديد من الدراسات السابقة ، وتراوح معامل ثباته بين (٠.٦٠ : ٠.٨٥) (٣١).
- ٢- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى المكون من خمسة أبعاد (مرفق ٢) الذى تميز بمعامل صدق مرتفع فى عدة دراسات، ومعامل ثبات تراوح بين (٠.٨٣ : ٠.٨٦) بطريقة إعادة تطبيق الإختبار (٢٢ : ٣٤٣-٣٥٠).
- ٣- مقياس شبكة تركيز الإنتباه (مرفق ٣)، وتم حساب صدقها بعدة طرق وأوضحت قدرته العالية على قياس تركيز الإنتباه، وبلغ معامل ثباته (٠.٨٥) (٢٥ : ٥٣٠-٥٣٢).

أدوات البحث

- ١- مقياس الثقة الرياضية (مرفق ٤) الذى بلغ معامل ثباته (٠.٩٥) ، وتم التحقق من الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق القائمة مع مقياس الثقة بالنفس فى قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية لمارتنز (CSAI.2) (٢٥ : ٦٠-٦٣)، كما تم التأكد من ثباته على عينة إستطلاعية من لاعبات الفريق وعددهن (٥) لاعبات بطريقة إعادة تطبيق الإختبار وذلك بفارق زمنى أسبوعين حيث بلغ معامل ثباته بطريقة سبيرمان عند مستوى معنوية (٠.٠١) = (٠.٩٨) مما يدل على مستوى ثبات مرتفع .
- ٢- بطاقة لتسجيل أعلى رقم لمحاولات كل لاعبة (مرفق ٦).

- ٣- إستبيان لأخطاء الأداء المهارى لرياضة رمى المطرقة (تصميم الباحثة) (مرفق ٥) حيث تم إستطلاع رأى الخبراء المتخصصين (مرفق ٧) وعددهم (٣) عن مدى صلاحية الإستبيان للتطبيق حيث أكدوا على صدق هذا الإستبيان لما وضع من أجله، كما تأكدت الباحثة من ثبات هذا الإستبيان بتطبيقه على عينة استطلاعية عددها (٥) لاعبات بنفس الفريق بطريقة إعادة الإختبار وذلك بفارق زمنى أسبوعين، وتم الإستعانة بمدرّبى الفريق وعددهم (٢) فى تسجيل أخطاء الأداء المهارى لهذه العينة الإستطلاعية (جدول ٢) .

٤- جدول (٢)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لإستبيان أخطاء الأداء المهارى
للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك ن=٥

معامل ارتباط سبيرمان	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		ابعاد
	$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س	
*٠.٨٩٥	١.٧٩	١٥.٢٠	٢.٠٧	١٥.٤٠	١. مرحلة الإعداد
**١.٠٠٠	١.٩٥	٢٤.٦٠	٢.١٩	٢٤.٦٠	٢. مرحلة بناء القوة- الدخول
**١.٠٠٠	٣.٩١	٢٤.٤٠	٤.٣٩	٢٣.٦٠	٣. مرحلة بناء القوة- الارتكاز الفردى
**١.٠٠٠	١.٥٨	٨.٦٠	٢.٠٧	٨	٤. مرحلة بناء القوة- الارتكاز المزدوج
**٠.٩٧٥	٥.٨٦	٢٢.٦٠	٥.٤٣	٢٣	٥. مرحلة التخلص
**١.٠٠٠	١.٣٤	٣.٦٠	٠.٤٥	٣.٢٠	٦. مرحلة التغطية
**٠.٩٩٣	١١.١٨	٩٩	١٠.٠٨	٩٧.٨٠	المجموع الكلى

يتضح من جدول (٢) أنه بإستخدام معامل إرتباط سبيرمان لمناسبته لطبيعة عينة البحث تبين وجود ثبات مرتفع لأبعاد الإستبيان، والإستبيان ككل بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لإستجابات العينة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) تراوح بين (٠.٨٩٥ : ١.٠٠٠).

٥- برنامج الإرشاد النفسى المقترح (تصميم الباحثة) (مرفق ٨)، وقد تم إستطلاع عدد (٤) من الخبراء المتخصصين فى علم النفس الرياضى (مرفق ٧) للتأكد من صلاحيته للإستخدام فى هذا البحث ، وطبق على عينة إستطلاعية عددها (٢) لاعبة لمدة أسبوع وذلك للتعرف على المشكلات التى قد تعوق تنفيذه حتى

يمكن علاجها أثناء إجراء التطبيق على العينة الأساسية (جدول ٣).

تطبيق أدوات البحث

١- أجريت القياسات قبل تطبيق برنامج الإرشاد النفسى على اللاعبات قيد البحث فى جميع متغيرات البحث التابعة (الثقة الرياضية- الأداء المهارى -الأداء الرقمى) من ٦ / ٢ / ٢٠١٠م حتى ٨ / ٢ / ٢٠١٠م .

٢- تم تطبيق برنامج الإرشاد النفسى إعتباراً من ١٠ / ٢ / ٢٠١٠م : ٢٠ / ٤ / ٢٠١٠م طبقاً لخطّة وإجراءات البحث (حيث طبق قبل موعد التدريب بنصف ساعة تقريباً)، (جدول ٣) يوضح التوزيع الزمنى لبرنامج الإرشاد النفسى المستخدم فى البحث .

٣- أجريت القياسات بعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسى على اللاعبات قيد البحث فى جميع متغيرات البحث التابعة (الثقة الرياضية- الأداء المهارى - الأداء الرقمى) يوم ٢٢ / ٤ / ٢٠١٠م وحتى ٢٤ / ٤ / ٢٠١٠م .

جدول (٣)

التوزيع الزمنى لبرنامج الإرشاد النفسى

المحاور الأساسية للبرنامج	عدد الأسابيع	الأهداف	عدد الوحدات	الزمن الكلى للوحدات	النسبة المئوية للمحور
١- المهارات العقلية الأساسية	الأول	١- اكساب اللاعبات المفاهيم النفسية التربوية الصحيحة، وتوضيح أهمية هذه الأساليب النفسية لرفع مستوى الأداء لديهن. ٢- تنمية الاحساس لديهن بالتمييز بين الشعور بالتوتر والشعور بالاسترخاء. ٣- تعلم اللاعبات كيفية الاستيقاظ من حالة الاسترخاء. ٤- كيفية الاسترخاء العقلى .	١٢ وحدة	٣٦٠ ق	٤٤.٤٤ %
	الثانى	١- توضيح أهمية الغرفة العقلية ٢- تنمية وتحسين الاسترخاء العقلى والعضلى. ٣- اكسابهن (التصور البصرى) و(التصور السمعى) من			

			خلال تدريبات التصور العقلى والتمييز بين الألوان المختلفة.			
			الثالث			
			١ - تنمية التصور البصرى والسمعى لديهن للتمييز بين الأشكال والأصوات المختلفة .			
			٢ - اكسابهن التصور الانفعالى باستخدام التصور العقلى للتمييز بين المواقف المختلفة وتأثيرها على الحالة البدنية.			
٣ - اكسابهن التصور الحس -حركى باستخدام التصور العقلى لأكسابهن الاحساس باختلاف الأحجام والأثقال.		الرابع				
١ - اكسابهن التحكم فى التصور باستخدام التصور العقلى لأداء مهارة محبة بسرعات مختلفة.		٢ - تنمية التصور البصرى والسمعى والانفعالى والحس -حركى لديهن باستخدام التصور العقلى.				
٣ - اكسابهن مهارة تركيز الانتباه للقدرة على ادراك البيئة المحيطة بحواسه.						
٥٥.٥٦%	٤٥٠ ق	١٥ وحدة	١ - اكسابهن التصور العقلى المتعدد الأبعاد (البصرى -السمعى - الانفعالى - الحس -حركى - التحكم فى التصور) لرفع مستوى الأداء لرمى المطرقة.		الخامس	
			٢ - اكسابهن الثقة بالنفس أثناء الأداء فى التدريب أو المنافسة.			
			١ - تنمية المستوى المهارى لديهن باكسابهن التصور الحس حركى للأداء المهارى الصحيح.			السادس
			٢ - تنمية المستوى المهارى لديهن باكسابهن التحكم فى التصور للأداء المهارى الصحيح.			
٣ - اكسابهن الثقة بالنفس أثناء الأداء فى التدريب أو المنافسة.		١ - تنمية المستوى المهارى لديهن باكسابهن التصور الحس حركى للأداء المهارى الصحيح.		السابع		
٢ - تنمية المستوى المهارى لديهن باكسابهن التحكم فى التصور للأداء المهارى الصحيح.						

الثامن	٣ - اكسابهن الثقة بالنفس أثناء الأداء فى التدريب أو المنافسة.			
	١ - اكسابهن الادراك لجميع المثيرات التى تحيط بهن أثناء الأداء فى التدريب أو المنافسة.			
التاسع	٢ - مساعدتهن فى تحديد مصادر الخوف والقلق التى تؤثر سلباً على أدائهن للمهارة.			
	٣ - اكسابهن الثقة بالنفس أثناء الأداء فى التدريب أو المنافسة.			
المجموع	١ - اكسابهن الادراك لجميع المثيرات التى تحيط بهن أثناء الأداء فى التدريب أو المنافسة.		٩ أسابيع	
	٢ - مساعدتهن فى تحديد مصادر الخوف والقلق التى تؤثر سلباً على أدائهن للمهارة.			
	٣ - اكسابهن الثقة بالنفس أثناء الأداء فى التدريب أو المنافسة.		٢٧ وحدة	٨١٠ ق
				١٠٠%

يتضح من جدول (٣) إحتواء برنامج الإرشاد النفسى على محورين أساسيين المحور الأول " المهارات العقلية الأساسية " يتم تنفيذ أهدافه خلال (٤) أسابيع بواقع (٣) وحدات بالأسبوع زمن الوحدة (٣٠) دقيقة، والمحور الثانى " المهارات العقلية المرتبطة بالرياضة " التصور العقلى متعدد الأبعاد"، يتم تنفيذ أهدافه خلال (٥) أسابيع بواقع (٣) وحدات بالأسبوع زمن الوحدة (٣٠) دقيقة، إجمالى عدد وحدات البرنامج (٢٧) وحدة بمدة زمنية قدرها (٨١٠) دقيقة تتم خلال (٩) أسابيع، حيث كانت النسبة المئوية للمحور الأول ٤٤.٤٤%، بينما النسبة المئوية للمحور الثانى ٥٥.٥٦%.

عرض النتائج

١ - عرض النتائج الخاصة بإستجابات عينة البحث على مقياس الثقة الرياضية قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسى :

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والنسب المئوية قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسى

ن=٨

لإستجابات عينة البحث على مقياس الثقة الرياضية

م	العبارات	القياس القبلى	القياس البعدى
---	----------	---------------	---------------

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

		س	ع ±	%	س	ع ±	%
١	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لاحتراز التفوق خلال المنافسة الرياضية.	٤.٣٨	١.٤١	٤٨.٦١ %	٦.٨٩	١.٢٥	٧٦.٣٩ %
٢	في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية	٤.٧٥	١.٩١	٥٢.٧٨ %	٧.١٣	١.٤٦	٧٩.١٧ %
٣	في القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية.	٣.٨٨	١.٨٩	٤٣.٠٦ %	٧.٢٥	١.٦٧	٨٠.٥٦ %
٤	في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.	٤.٦٣	١.٥١	٥١.٣٩ %	٦.٧٥	٠.٨٩	٧٥.٠٠ %
٥	في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي يحقق النجاح.	٤.٦٣	٢.١٣	٥١.٣٩ %	٧.٧٥	١.٢٨	٨٦.١١ %
٦	في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي يحقق الفوز في المنافسة.	٤.٦٣	١.٣٠	٥١.٣٩ %	٦.٧٥	١.٢٨	٧٥.٠٠ %
٧	في القدرة على انجاز أهداف المرتبطة بالمنافسة.	٤.٨٨	٢.٢٣	٥٤.١٧ %	٦.٥٠	١.٥١	٧٢.٢٢ %
٨	في القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة.	٥.٠٠	٢.٣٣	٥٥.٥٦ %	٧.١٣	١.٢٥	٧٩.١٧ %
٩	في القدرة على أن يستمر نجاحي.	٥.٣٨	١.٦٩	٥٩.٧٢ %	٧.٥٠	١.٠٧	٨٣.٣٣ %
١٠	في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة.	٤.٧٥	١.٤٩	٥٢.٧٨ %	٦.٨٨	١.٣٦	٧٦.٣٩ %
١١	في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة.	٤.٦٣	١.٥١	٥١.٣٩ %	٦.٧٥	١.٩٨	٧٥.٠٠ %
١٢	في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني.	٥.١٣	٢.٠٣	٥٦.٩٤ %	٦.٧٥	١.٣٩	٧٥.٠٠ %

١٣	في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامى بأداء فاشل.	٤.٣٨	١.٤١	٤٨.٦١ %	٧.٣٨	١.٣٠	٨١.٩٤ %
	المجموع	٦١	٢٠.٦٢	٥٢.١٧ %	٩١.٣٨	١٣.٦١	٧٨.١٠ %

يتضح من جدول (٤) أن المتوسط الحسابى لعبارات مقياس الثقة الرياضية لعينة البحث قبل تطبيق برنامج الإرشاد النفسى تراوحت بين (٣.٨٨ : ٥.٣٨) وللمجموع (٦١)، وتراوح الانحراف المعيارى للعبارات بين (١.٣٠ : ٢.٣٣) وللمجموع (٢٠.٦٢)، وأن النسبة المئوية للعبارات تراوحت بين (٤٣.٠٦ : ٥٩.٧٢) % وللمجموع (٥٢.١٧) %، بينما تراوح المتوسط الحسابى لعبارات المقياس بعد تطبيق البرنامج على عينة البحث بين (٦.٥٠ : ٧.٧٥) وللمجموع (٩١.٣٨) ، كما تراوح الانحراف المعيارى للعبارات بين (٠.٨٩ : ١.٩٨) وللمجموع (١٣.٦١) ، وأن النسبة المئوية للعبارات تراوحت بين (٧٥ : ٨٦.١١) % وللمجموع (٧٨.١٠) %.

٢- عرض النتائج الخاصة بإستجابات عينة البحث على إستبيان أخطاء الأداء المهارى قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسى :

جدول (٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والنسب المئوية قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسى

لإستجابات عينة البحث على إستبيان أخطاء الأداء المهارى ن=٨

القياس القبلى	القياس البعدى	الأخطاء الشائعة فى الأداء المهارى لرياضة رمى المطرقة

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

س	ع±	%	س	ع±	%	
أولاً: مرحلة الأعداد	١	٠.٠	٣٣.٣٣	١	٠.٠	٣٣.٣٣
١- مسك المقبض بطريقة خاطئة.	٢	١.٠٧	٦٦.٦٧	١.٦٣	٠.٩٢	٥٤.١٧
٢- الإكتفاء بالمرجحات بأحد الجانبين.	١	٠.٠	٣٣.٣٣	١	٠.٠	٣٣.٣٣
٣- مرجحات سريعة جداً للمطرقة.	١	٠.٠	٣٣.٣٣	١	٠.٠	٣٣.٣٣
٤- مرجحات كثيرة للمطرقة.	٢	١.٠٧	٦٦.٦٧	١.٢٥	٠.٤٦	٤١.٦٧
٥- مرجحات منحدره جدا للمطرقة.	١.٨٨	٠.٩٩	٦٢.٥	١.٣٨	٠.٧٤	٤٥.٨٣
٦- ثني الذراعين أثناء المرجحات.	١.٣٨	٠.٧٤	٤٥.٨٣	١.٣٨	٠.٧٤	٤٥.٨٣
٧- فقدان التوازن للجسم.	٢	٠.٩٣	٦٦.٦٧	١.٥٠	٠.٧٦	٥٠
٨- الوقوف مع فتح أو ضم الرجلين كثيراً	١.٧٥	٠.٧١	٥٨.٣٣	١	٠.٠	٣٣.٣٣
٩- إنشاء الجذع للأمام أو الخلف أثناء المرجحات.	٣	٠.٠	١٠٠	١.٣٨	٠.٧٤	٤٥.٨٣
١٠- عدم الإحتفاظ بالنظر لرأس المطرقة.	١٧	٣.٣٠	٥٦.٦٧	١٢.٥٠	٢.٠٧	٤١.٦٧
المجموع	١.٥٠	٠.٩٣	٥٠	١.٣٨	٠.٧٤	٤٥.٨٣
ثانياً: مرحلة بناء القوة- الدخول						
١- سقوط رأس المطرقة في أدنى نقطة في اليسار أثناء الدخول.	٢.٢٥	٠.٨٩	٧٥	١.١٣	٠.٣٥	٣٧.٥
٢- تكنيك الارتكاز المحوري كعب / مشط غير كاف أو ضعيف.	٢.١٣	٠.٩٩	٧٠.٨٣	١.٣٨	٠.٥٢	٤٥.٨٣
٣- الارتكاز المحوري فوق الرجل اليسرى مفرودة.						

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

٣٣.٣٣	٠.٠	١	٥٠	٠.٩٣	١.٥٠	٤- رفع مبكر للقدم اليمنى
٣٧.٥	٠.٣٥	١.١٣	٦٦.٦٧	٠.٧٦	٢	٥- ميل الجذع للأمام أو للخلف .
٣٣.٣٣	٠.٠	١	٣٣.٣٣	٠.٠	١	٦- إنشاء الذراعان.
٣٣.٣٣	٠.٠	١	٣٣.٣٣	٠.٠	١	٧- سحب المطرقة لأعلى أو للخلف بالذراعين .
٣٣.٣٣	٠.٠	١	٨٣.٣٣	٠.٧٦	٢.٥٠	٨- سحب المطرقة بالكتف الأيسر أو الجذع .
٣٧.٥	٠.٣٥	١.١٣	٦٦.٦٧	١.٠٧	٢	٩- وزن الجسم غير موزع على كلتا القدمين .
٥٤.١٧	٠.٩٢	١.٦٣	١٠٠	٠.٠	٣	١٠- عدم الإحفاظ بالنظر لرأس المطرقة.
٣٧.٥	٠.٣٥	١.١٣	٥٠	٠.٩٣	١.٥٠	١١- سرعة الدخول سريعة أو منخفضة جداً .
٤١.٦٧	٠.٤٦	١.٢٥	٧٥	٠.٧١	٢.٢٥	١٢- زاوية تخطيط المطرقة حادة جداً أو غير كافية.
	٠.٨٩	١.٥٥	٨٣.٣٣	٠.٧٦	٢.٥٠	١٣- الوقوف أثناء الدخول .
٤٠.٧١	٢.٥٩	١٥.٨٨	٦٤.٤٢	١٧.٢٧	٢٥.١٣	المجموع
				٠.٧٤	٢.٣٨	ثالثاً: مرحلة بناء القوة- الارتكاز الفردي • الارتكاز الفردي ١- فقدان التوازن نتيجة السحب بالذراعين أو الرأس أو الجذع .
٥٠	٠.٥٤	١.٥٠	٧٩.١٧			٢- الركبة والرجل اليمنى على بعد غير كافى من الرجل اليسرى.
٣٧.٥	٠.٣٥	١.١٣	٧٠.٨٣	٠.٣٥	٢.١٣	٣- ميل الجذع للخلف أو للأمام كثيراً .
٥٤.١٧	٠.٩٢	١.٦٣	١٠٠	٠.٠	٣	٤- عدم الإحفاظ بالنظر لرأس المطرقة.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

٣٣.٣٣	٠.٠	١	٥٤.١٧	٠.٩٢	١.٦٣	٥- رفع متأخر للقدم اليمنى
٤١.٦٧	٠.٤٦	١.٢٥	٧٥	١.٠٤	٢.٢٥	• هبوط القدم اليمنى ٦- القدم اليمنى في وضع خاطئ وبتوجيه خاطئ .
٣٧.٥	٠.٣٥	١.١٣	٦٦.٦٧	٠.٩٩	١.٨٨	٧- عدم الإحتفاظ بالكتف وخط الحوض في إتجاه المطرقة.
٣٧.٥	٠.٣٥	١.١٣	٦٦.٦٧	١.٠٧	٢	٨- عدم تخطي الرجل اليمنى للمطرقة.
٣٧.٥	٠.٣٥	١.١٣	٧٥	١.٠٤	٢.٢٥	٩- معظم وزن الجسم فوق القدم اليمنى أو اليسرى .
٣٣.٣٣	٠.٠	١	٤١.٦٧	٠.٧١	١.٢٥	١٠- القدم اليمنى تهبط بنشاط .
٣٣.٣٣	٠.٠	١	٣٣.٣٣	٠.٠	١	١١- السحب بالذراعين.
٥٨.٣٣	٠.٨٩	١.٧٥	٧٩.١٧	٠.٩٢	٢.٣٨	١٢- الوقوف أثناء الأداء .
١٩.١٠	١.٦٤	٦.٨٨	٧٦.٣٦	٣.٥٤	٢٤.٢٥	المجموع

تابع جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسى

لإستجابات عينة البحث على إستبيان أخطاء الأداء المهارى ن=٨

القياس القبلى			القياس البعدى			الأخطاء الشائعة فى الأداء المهارى لرياضة رمى المطرقة
س	ع±	%	س	ع±	%	
٢.٥٠	٠.٧٦	٨٣.٣٣	١.١٣	٠.٣٥	٣٧.٥	رابعاً: مرحلة بناء القوة- الارتكاز المزدوج

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

						١- حركة القدم اليمنى غير كافية.
٣٣.٣٣	٠.٠	١	٥٤.١٧	٠.٩٢	١.٦٣	٢- هبوط متأخر لعقب القدم اليسرى .
٣٣.٣٣	٠.٠	١	٤٥.٨٣	٠.٧٤	١.٣٨	٣- سحب مبكر بالذراعين .
٤٥.٨٣	٠.٥٢	١.٣٨	٧٥	١.٠٤	٢.٢٥	٤- سحب المطرقة في الإتجاه لأسفل ولليسار.
٣٣.٣٣	٠.٠	١	٣٣.٣٣	٠.٠	١	٥- عدم الإحتفاظ بغلق الكتف الأيسر .
٣٦.٦٧	٠.٥٤	٥.٥٠	٥٨.٣٣	١.٩١	٨.٧٥	المجموع
٤٥.٨٣	٠.٧٤	١.٣٨	٦٦.٦٧	٠.٩٩	١.٨٨	<u>خامساً: مرحلة التخلص</u>
						١- حركة إرتكاز محوري ضعيفة أو غير كافية على القدم اليمنى.
٣٧.٥	٠.٣٥	١.١٣	٤١.٦٧	١.٠٤	١.٧٥	٢- هبوط متأخر للعقب الأيسر.
٣٣.٣٣	٠.٠	١	٣٣.٣٣	٠.٠	١	٣- سحب مبكر للذراعين .
٥٠	٠.٥٤	١.٥٠	٩١.٦٧	٠.٧١	٢.٧٥	٤- سحب المطرقة لأسفل ولليسار.
٥٠	٠.٧٦	١.٥٠	٨٣.٣٣	٠.٥٤	٢.٥٠	٥- حركة خاطئة من القدم اليمنى أو الركبة أو الحوض الأيمن .
٥٠	٠.٥٤	١.٥٠	٩١.٦٧	٠.٧١	٢.٧٥	٦- وضع خاطئ لأدنى نقطة لرأس المطرقة .
٣٣.٣٣	٠.٠	١	٣٣.٣٣	٠.٠	١	٧- سحب المطرقة بأذرع منتثية .
٥٠	٠.٧٦	١.٥٠	٧٥	٠.٨٩	٢.٢٥	٨- التخلص من المطرقة مع وجود وزن الجسم على القدم الخلفية .
٥٤.١٧	٠.٩٢	١.٦٣	٧٩.١٧	٠.٧٤	٢.٣٨	٩- إمتداد غير كاف للرجل اليسرى.
٥٤.١٧	٠.٧٤	١.٦٣	٧٩.١٧	٠.٥٢	٢.٣٨	١٠- إرتخاء الجانب الأيسر .
٥٤.١٧	٠.٩٢	١.٦٣	١٠٠	٠.٠	٣	١١- عدم الإحتفاظ بالنظر لرأس المطرقة.
٤٦.٥٩	٣.٨٥	١٥.٣٨	٧١.٥٩	٥.١٣	٢٣.٦٣	المجموع

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

٣٧.٥	٠.٣٥	١.١٣	٧٥	٠.٤٦	٢.٢٥	سادساً: مرحلة التغطية
٣٣.٣٣	٠.٠	١	٤١.٦٧	٠.٧١	١.٢٥	١- فقدان التوازن
٣٥.٤٢	٠.٣٥	٢.١٣	٥٨.٣٣	١.٠٧	٣.٥٠	٢- إفشال المحاولة
						المجموع
٣٦.٣٤	٦.٠٤	٥٨.٢٥	٦٤.٣١	١١.١٧	١٠٢.٢٥	المجموع الكلى

يتضح من جدول (٥) أن المتوسط الحسابى لأبعاد إستبيان أخطاء الأداء المهارى لعينة البحث قبل تطبيق برنامج الإرشاد النفسى تراوحت بين (٣.٥٠ : ٢٥.١٣) وللمجموع (١٠٢.٢٥)، وتراوح الإنحراف المعيارى للأبعاد بين (١.٠٧ : ١٧.٢٧) وللمجموع (١١.١٧)، وأن النسبة المئوية للأبعاد تراوحت بين (٥٦.٦٧ : ٧٦.٣٦) % وللمجموع (٦٤.٣١) %، بينما تراوح المتوسط الحسابى للأبعاد المقياس بعد تطبيق البرنامج على عينة البحث بين (٢.١٣ : ١٥.٣٨) وللمجموع (٥٨.٢٥)، كما تراوح الإنحراف المعيارى للأبعاد بين (٠.٣٥ : ٣.٨٥) وللمجموع (٦.٠٤)، وأن النسبة المئوية للعبارات تراوحت بين (١٩.١٠ : ٤٦.٥٩) % وللمجموع (٣٦.٣٤) %.

٣- عرض النتائج الخاصة بدلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث على متغيرات البحث التابع (الثقة الرياضية- أخطاء الأداء المهارى - الأداء الرقمى) :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلى و القياس البعدى لعينة البحث على متغيرات البحث التابعة
(الثقة الرياضية - أخطاء الأداء المهارى - الأداء الرقمى)

ن=٨

المتغيرات التابعة	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التغير %	الترتيب	قيمة "ذ" *	الدالة
	س	ع ±	س	ع ±				
١- الثقة الرياضية	٦١	٢٠.٦٢	٩١.٣٨	١٣.٦١	- ٤٩.٨٠ %		- ٢.٥٢	٠.٠١٢
٢- أخطاء الأداء المهارى	١٧	٣.٣٠	١٢.٥٠	٢.٠٧	٢٦.٤٧ %	السادس	- ٢.٥٣	٠.٠١٢
	٢٥.١٣	١٧.٢٧	١٥.٨٨	٢.٥٩	٣٦.٨١ %	الرابع	- ٢.٥٣	٠.٠١١
	٢٤.٢٥	٣.٥٤	٦.٨٨	١.٦٤	٧١.٦٣ %	الأول	- ٢.٥٢	٠.٠١٢
	٨.٧٥	١.٩١	٥.٥٠	٠.٥٤	٣٧.١٤ %	الثالث	- ٢.٥٤	٠.٠١١
	٢٣.٦٣	٥.١٣	١٥.٣٨	٣.٨٥	٣٤.٩١ %	الخامس	- ٢.٥٤	٠.٠١١
	٣.٥٠	١.٠٧	٢.١٣	٠.٣٥	٣٩.١٤ %	الثانى	- ٢.٧١	٠.٠٠٧
	١٠.٢.٢٥	١١.١٧	٥٨.٢٥	٦.٠٤	٤٣.٠٣ %		- ٢.٥٢	٠.٠١٢
المجموع								

٠.٠١٢	- ٢.٥٢		٥.٦٣ - %	٧.٦١	٣٩.٤١	٧.٢٥	٣٧.٣١	٣- الأداء الرقمي
-------	-----------	--	-------------	------	-------	------	-------	------------------

* قيمة (ذ) عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٦) أن نسبة التحسن لأبعاد إستبيان أخطاء الأداء المهارى تراوحت بين (٢٦.٤٧ : ٧١.٦٣) %، أن مرحلة " بناء القوة - الارتكاز الفردى " أحرزت الترتيب الأول ، و مرحلة " التغطية " أحرزت الترتيب الثانى ، وأن مرحلة بناء القوة - الارتكاز المزدوج أحرزت الترتيب الثالث ، بينما أحرزت مرحلة " بناء القوة - الدخول " الترتيب الرابع ، و مرحلة " التخلص " الترتيب الخامس ، بينما مرحلة الإعداد أحرزت الترتيب السادس وذلك بعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسى المستخدم فى البحث.

كما يتضح أنه بإستخدام إختبار ويلكوكسون للكشف عن الفروق بين عينتين مرتبطتين وجد دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على أنه توجد فروق جوهرية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للاعبات فى كل من الثقة الرياضية ، وأخطاء الأداء المهارى ، والأداء الرقمى قد ترجع إلى برنامج الإرشاد النفسى الذى خضعت له اللاعبات عينة البحث (مرفق ٩).

مناقشة النتائج

١ - مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لمهارة الثقة الرياضية للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك لصالح القياس البعدى".

تشير نتائج جدول (٤ ، ٦) إلى وجود تحسناً ملحوظاً لمستوى الثقة الرياضية وأن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) لصالح القياس البعدى للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك قد يرجع إلى تعرضهن لبرنامج الإرشاد النفسى المقترح الذى إحتوى على الأساليب النفسية التالية) الاسترخاء العضلى والعقلى - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) وهذا يؤكد على ما أوصى به كل من ميلانى Melanie ، و تيرى Terry ٢٠٠٧م أنه يجب تطبيق التصور العقلى لتأثيره الإيجابى فى المجال الرياضى (٣٨)، كما أكد كل من زانا على ٢٠١٠ م ، نيل كانون Naill Cannon ٢٠١١م على ضرورة

رفع الكفاءة الإنفعالية بممارسة الناشئين للتدريب العقلي حتى يستطيعوا التحكم فى إنفعالاتهم بالطريقة الصحيحة اثناء المواقف الضاغطة (١١)، (٣٩)، ويتفق معهم كل من كريستا Krista، كريج Craig، جراهام Graham ٢٠٠٨ م بأن التدريب العقلي هو الطريقة التى تعزز الثقة بالنفس لذلك أوصى بممارسة تدريبات التصور العقلي بغض النظر عن المنافسة (٣٦)، كما أكد ليشا استراتشان Leisha Strachan، و كريستا مانرو Kresta Manroe ٢٠٠٦ م تأثير التصور العقلي على تنمية الثقة بالنفس والقلق اثناء المنافسة للناشئين (٣٧). وهذا يشير إلى تحقق صدق الفرض الأول للبحث.

٢- مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثانى " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى لمستوى الأداء المهارى للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك لصالح القياس البعدى."

تشير نتائج جدول (٥، ٦) إلى وجود تحسناً ملحوظاً لمستوى أخطاء الأداء المهارى للاعبات لكن نسب هذا التحسن تختلف من مرحلة إلى أخرى من مراحل الأداء المهارى حيث حققت مرحلة " مرحلة بناء القوة- الارتكاز الفردى " أعلى نسبة تحسن بينما حققت مرحلة " الإعداد " أقل نسبة تحسن ، ووجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى مغنوية (٠.٠٥) لصالح القياس البعدى للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك قد يرجع إلى تعرضهن لبرنامج الإرشاد النفسى المقترح الذى إحتوى على الأساليب النفسية التالية) الاسترخاء العضلى والعقلي - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) وهذا يتفق مع عدة دراسات أجريت على رياضات مختلفة أثبتت التأثير الإيجابى لإستخدام التدريب العقلى فى تحسين المستوى المهارى للفريق (١٥)، (١٧)، (١٠)، (٨)، (١٢)، (٤٠)، (١٨)، (١٤)، (٢٠)، (٣٢)، وهذا يتفق مع أسامة راتب ١٩٩٧ م بأن الرياضى الذى يتمتع بالمقدرة على الإسترخاء يستطيع أداء مهارات التصور الذهنى على نحو أكثر فعالية كما إنه يمكن الإستفادة من التصور الذهنى فى تعلم مهارة الإسترخاء وتحسين قدرته على التركيز، وتوجيه الإنتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضى ووصله إلى الطاقة النفسية المثلى (٣: ٢١)، كما يؤكد ايزاك Isaac A.R. ١٩٩٢ م على تأثير التدريب العقلى على المهارات الرياضية ، وتوصلت الى أن الأفراد الذين لديهم تصور أفضل ، وتحكم فى تصورهم لديهم القدرة على أداء أفضل (٢: ٣٥)، وهذا يشير إلى تحقق صدق الفرض الثانى للبحث.

٣- مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثالث " توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الرقمي للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك لصالح القياس البعدي."

أشارت نتائج جدول (٦) إلى وجود تحسناً ملحوظاً لصالح القياس البعدي فى مستوى الأداء الرقمي للاعبات الفريق قد يرجع إلى تعرضهن لبرنامج الإرشاد النفسى المقترح الذى احتوى على الأساليب النفسية التالية (الاسترخاء العضلى والعقلى - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) فقد أوضحت نبال حسن ٢٠٠٩ م أن التدريبات العقلية لها تأثير إيجابى على المستوى الرقمي للاعبات قذف القرص (٣٠)، كما أكد وليد جبر ١٩٩٩م على أن الجمع بين التدريب العقلى والمهارى يؤدى إلى تحقيق نتائج أفضل (٣١)، و أسفرت نتائج دراسة ميرفت أمين ٢٠٠٤ م عن أن برنامج التدريب العقلى المقترح أدى إلى تحسن المهارات النفسية ومستوى الأداء الفنى والرسمى لدى الطالبات (٢٩). وهذا يشير إلى تحقق صدق الفرض الثالث للبحث.

الاستنتاجات

فى ضوء أهداف الدراسة وفروضها إستنتجت الباحثة الآتى :

- ١- أثر برنامج الإرشاد النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً على تنمية الثقة الرياضية وهى من أهم السمات التى يجب أن يتحلى بها لاعبات رياضة رمى المطرقة .
- ٢- تحسن الثقة الرياضية للاعبات رمى المطرقة بفريق نادى الزمالك أثر بدوره إيجابياً على مستوى الأداء المهارى والأداء الرقمى لهن .
- ٣- أثر برنامج الإرشاد النفسى المقترح تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك .
- ٤- مرحلة بناء القوة- الإرتكاز الفردى أكثر المراحل فى الأداء المهارى للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك تأثراً ببرنامج الإرشاد النفسى المقترح حيث تحسنت بنسبة ٧١.٦٣ % .
- ٥- مرحلة الإعداد أقل المراحل فى الأداء المهارى للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك تأثراً

ببرنامج الإرشاد النفسى المقترح حيث تحسنت بنسبة ٢٦.٤٧ % .

٦- تأثرت "مرحلة التغطية" ومرحلة "بناء القوة- الإرتكاز المزدوج"، ومرحلة "بناء القوة - الدخول"، ومرحلة "التخلص" تأثراً ايجابياً ولكن تحسناً منخفضاً مقارنةً بالتحسن فى مرحلة "بناء القوة- الإرتكاز الفردى".

٧- تحسن الأداء المهارى للاعبات نتيجة خضوعهن للبرنامج الإرشادى النفسى المقترح أثر بدوره على تحسن الأداء الرقمى لهن .

٨- أثر برنامج الإرشاد النفسى المقترح تأثيراً ايجابياً على مستوى الأداء الرقمى للاعبات فريق رياضة رمى المطرقة بنادى الزمالك .

التوصيات

١ - التطبيق المستمر لبرنامج الإرشاد النفسى المقترح على لاعبات فريق رمى المطرقة بنادى الزمالك لماله من تأثير ايجابى على الثقة الرياضية والأداء المهارى والرقمى لهن.

٢ - التأكيد على إستخدام مهارة التصور العقلى للأداء الجيد قبل الإشتراك فى المنافسة وبين كل محاولة من محاولات الرمى للمطرقة وخاصة مهارة التحكم فى الصورة .

٣ - التأكيد على إستخدام تدريبات تركيز الإنتباه للاعبات نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة الخاصة برياضة رمى المطرقة.

٤ - إستخدام إستبيان أخطاء الأداء المهارى لرياضة رمى المطرقة (تصميم الباحثة) للتقييم المستمر للأداء للفريق لضمان التحسن المستمر للأداء.

٥ - التركيز على تعليم الناشئين كيفية الإستفادة من إستخدام مهارة الإسترخاء العضلى والعقلى فى مواجهة أعراض قلق المنافسة الرياضية لضمان فاعلية الأداء المهارى.

٦ - توعية المدربين بأهمية تطبيق برنامج الإرشاد النفسى المقترح على لاعبي ولاعبات فريق رمى المطرقة بنادى الزمالك لضمان إرتقاء المستوى المهارى لهم، عدم إهدار مجهوداتهم مع الفريق.

- ٧- تطبيق برنامج الإرشاد النفسى المقترح على رياضات مختلفة ذات طبيعة واحدة وإجراء مقارنات علمية.
- ٨- إستخدام أساليب نفسية أخرى غير المتضمنة بالبرنامج المقترح للتأكد من فاعليتها على متغيرات تابعة أخرى.
- ٩- عمل دورات تدريبية للمدربين فى كيفية التعامل مع اللاعبين نفسياً كبعد رئيسى من أبعاد التدريب الرياضى، لضمان سير العملية التدريبية فى تحقيق أهدافها بكفاية وفاعلية.
- ١٠- التعامل الإيجابى بين الأخصائى النفسى الرياضى التربوى ومدربى الفرق دون تعالٍ طالما كل منهم يدرك تخصص الآخر دون خلط فى التخصصات وذلك لضمان مصلحة الفرق القومية وفى النهاية مصلحة الوطن.

المراجع العربية والأجنبية

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفة ، صفاء جابر شاهين ، رشا محمد أشرف ،زهراء عبد المنعم الشرقاوى، هند سليمان على حسن، وليد جبر، ايمن مصطفى طه(٢٠٠٨م): علم النفس الرياضى الأسس والمبادئ النظرية والتوجهات المعاصرة، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢- أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٢م): النشاط الكهربائى للمخ كدالة لفاعلية استراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان .
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): علم نفس الرياضة المفاهيم- التطبيقات، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبدربه خليفة(٢٠٠٥م): النمو والدافعية فى توجية النشاط الحركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دارالفكر العربى، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٦م): الرعاية النفسية للبطل الرياضى ، مقال منشور، الاعداد النفسى للبطل

الرياضي (التوجهات - التطبيقات)، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي بالتعاون مع قسم علم النفس الرياضي، الاصدار الثالث ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.

٧- أسامة كامل راتب، صدقي نورالدين محمد، إبراهيم عبدربه خليفة، عبد الحفيظ إسماعيل بدر (٢٠٠٨): الرعاية النفسية للرياضيين - توجيهات إرشادية، مطابع الدار الهندسية ، القاهرة.

٨- أمل محمود عبدالله سالم (١٩٩٨م): تأثير برامج مقترحة عقلية على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات العقلية وتحسين مستوى الثبات بعد الهبوط على أجهزة الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

٩- حسن على أحمد زيد، محمود حمدي محمد ابراهيم (ابريل-٢٠٠١م): الشعور بالضغط والقدرة على مواجهته والاحترق النفسى لدى المدربين الرياضيين فى العاب القوى والكرة الطائرة فى مصر والسعودية - دراسة مقارنة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى (الرياضة والعولمة ملخصات)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.

١٠ - خالد ثابت عوض محمد (مارس ٢٠١٠م): تأثير استخدام التصور العقلى على مستوى بعض المهارات الأساسية والعقلية للبراعم فى كرة السلة (١٠ - ١٢) سنة، بحث منشور، المؤتمر العلمى الدولى الثالث عشر - التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

١١ - زانا ابراهيم على (مارس ٢٠١٠م): الذكاء الانفعالى والقدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة اداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد لأندية الدرجة الممتازة فى محافظة السليمانية ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى الثالث عشر - التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.

١٢ - سمر مصطفى حسين (٢٠٠٦م): تأثير بعض المهارات النفسية العقلية على تطوير بعض المهارات الحركية المركبة فى المباراة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة العدد ٤٨ - سبتمبر ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.

- ١٣- صفاء صالح حسين (ابريل-٢٠٠١م): علاقة التوجه الرياضى التنافسى بالثقة الرياضية وحالة قلق المنافسة ومستوى الأداء لدى لاعبات الكاراتيه، بحث منشور، المؤتمر العلمى الدولى (الرياضة والعولمة) ملخصات، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان .
- ١٤- طارق محمد صلاح الدين (٢٠٠٧ م): المطلب المعرفى والتدريب العقلى كعوامل مؤثرة فى تطوير الأداء الفنى لسباحة الدولفن ، بحث منشور ، جامعة آل سعود ، المملكة العربية السعودية.
- ١٥- عادل صبرى عبد الحميد ، محمد يوسف حجاج (يناير-٢٠٠٤م): فاعلية التدريب العقلى فى تطوير اللكمات الهجومية لملاكمى الدرجة الأولى، بحث منشور، مجلة الرياضة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان.
- ١٦- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠١م): موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمى (١٠٠٠ تدريب للكفاءة الفسيولوجية والحركية والمهارية)، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٧- عبد العاطى عبد الفتاح السيد، خالد محمد زيادة الدسوقي(ابريل-٢٠٠١م): تأثير تنمية التصور العقلى على دقة أداء الارسال الأمامى من أعلى مع الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة فى الكرة الطائرة، بحث منشور، المؤتمر العلمى الدولى(الرياضة والعولمة ملخصات)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٨- عماد صالح عبد الكريم عبد الحق (٢٠٠٧) :أثر برنامج تدريبي عقلى مصاحب للتدريب المهارى على مستوى الأداء المهارى فى رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية ،بحث منشور، مجلة النجاح للأبحاث، جامعة النجاح الوطنية.
- ١٩- عويس الجبالى(٢٠٠٣م): التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق)، ط٤، القاهرة.

- ٢٠ - كانى حميد صادق (مارس ٢٠١٠م): المهارات النفسية ومفهوم الذات الجسمية وعلاقتها بالانجاز (٥٠-١٠٠م) حرة لدى سباحى منتخب محافظة السلیمانیة لفئة المتقدمين، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى الثالث عشر- التربية البدنية والرياضة-تحديات الألفية الثالثة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٢١ - محمد العربى شمعون (١٩٩٦م): التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢٢ - محمد العربى شمعون (١٩٩٩م): علم النفس الرياضى والقياس والنفسى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٢٣ - محمد العربى شمعون، ماجدة اسماعيل (٢٠٠١م): اللاعب والتدريب العقلى ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤ - محمد حسن علاوى (١٩٩١م) : علم النفس الرياضى ، ط٦، دارالمعارف، القاهرة.
- ٢٥ - محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٦ - محمد حمدى عبد الرحمن (٢٠٠٥م): تأثير تدريب بعض المهارات العقلية على استراتيجيات التفكير ومستوى الأداء للاعبى التنس للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- ٢٧ - محمد يوسف حجاج ، عادل صبرى عبد الحميد (٢٠٠٣م): الفروق فى قلق المنافسة والثقة الرياضية والتوجه التنافسى لدى ناشئالمنتخبات القومية ، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية العدد الرابع- السنة الثالثة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
- ٢٨ - محمود عبد الفتاح عنان ، محمد يوسف حجاج (ابريل - ٢٠٠١م): رؤية مستقبلية لأدوار الأخصائى النفسى الرياضى ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى (الرياضة والعولمة ملخصات)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
- ٢٩ - ميرفت محمد محمد أمين (٢٠٠٤م): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على بعض المهارات النفسية

ومستوى الأداء المهارى والرقمى للوثب الطويل لطالبات كلية التربية الرياضية ، بحث منشور،
مجلة علوم وفنون التربية الرياضية العدد التاسع - نوفمبر، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة
حلوان.

٣٠- نبال احمد حسن (٢٠٠٩م): فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على المستوى الرقوى للاعبات قذف
القرص، بحث منشور، المؤتمر الاقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويج
والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، مجلة كلية التربية الرياضية بنين، جامعة
الاسكندرية، ابو قير.

٣١- وليد أحمد جبر (١٩٩٩م): استخدام التدريب العقلى فى ضوء مستويات مختلفة من القوة العضلية
لتطوير مستوى أداء الهجمات البسيطة فى سلاح الشيش ، رسالة
ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.

٣٢- يسرى عبد الحليم محمد (٢٠٠٥م): فعالية التصور العقلى خلال مراحل الموسم التدريبى على تطوير
مستوى الأداء والانجاز الرقوى لمسابقى الرمى فى ألعاب القوى، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.

33- Annie Plessinger(2010): The Effects of Mental Imagery on Athletic
Performance, WWW.Vanderbelt.edu/ans/.../mentalimagery.html.

34- Driskell. James E.; Copper, Carolyn; Moran, Aidan(1994): Does mental
practice enhance performance? , Journal of Applied Psychology,
Vol79(4), Aug 1994, 481-492.

35- Isaac,A.R.(1992): Mental Practice-Does it work in the field? , The sport
Psychologist, 6,192,-198.

36- Krista Munreo- Chandler, Craig Hall, Graham Fishburne(2008): Play with
Confidence; The relationship between imagery use and Self-
Confidence and Self-efficacy in youth Soccer players, Journal of
Sport Sciences, 1466-447, Volume 24, Issue 14, Pages 1539-1546.

37- Leisha Stachan, Krista Manroe-Chandler(2006): Using Imagery to Predict Self-Confidence and Anxiety in Young Elite Athletes, Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity : Vol. 1: Iss. 1, Article 3.

38- Melanie J. Gregg, Terry Clark(2007): Theoretical and Practical applications of mental imagery, International Symposium on Performance Science, ISBN 978-90-9022484-8.

39- Naill Cannon(2011): The Psychology of Hammer Throwing, Hammer Throw.org, Breaking Game Trailers.

40- Robert L. Woolfolk, Mark W. Parrish and Shane M . Murphy(2005): The effect of Positive and Negative imagery on motor skill performance, Behavioral Science, Cognitive therapy and Research, Volume 9, Number 3, 335-341.

فاعلية التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والصلابة النفسية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز

*د/ رباب عطية وهبه بكر

مقدمة ومشكلة البحث:

إن التطور السريع في المجال الرياضي يعتبر انعكاساً للتطور الكبير الذي يحدث في مجال العلوم المختلفة، فأى تطور أو تقدم في أى مجال سيساهم بلا شك في تطوير وتحديث علوم التربية البدنية والرياضية، وينعكس هذا على تطوير طرق التدريب الرياضي التي تساهم في تقدم مستوى لاعبيننا في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة.

ولما كان من أهم أهداف التدريب الرياضي هو الارتقاء بقدرات اللاعب بدنياً إلى أقصى ما يمكن، لذا كان على العاملين في المجال الرياضي عند تطوير مستوى اللاعب بدنياً ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية والمتطلبات البدنية الخاصة. (١٢ : ١٥) ولقد أوضحت العديد من الدراسات والبحوث التي تمت على الرياضيين في شتى الأنشطة خلال السنوات الأخيرة أن هناك تغيرات غير عادية حدثت نتيجة التطور التكنولوجي الهائل في التقنيات الحديثة العالمية في مجال التدريب وذلك لاكمال البناء البشري من النواحي البدنية والفسولوجية والنفسية بجانب ارتفاع القدرات البدنية للاعبين بهدف تحقيق الإنجاز. (٤ : ١)

وفي ضوء ذلك فقد استخدمت الباحثة أسلوباً حديثاً في مجال التدريب وهو التدريب المتقاطع وهو عبارة عن إستراتيجية يستخدمها المدربون لتنظيم برامج التدريب وأنشطة اللياقة، ويتم من خلالها استخدام أكبر قدر من الأنشطة المتنوعة والتحديات البدنية حتى تستمر اللعبة في اكتساب وتحقيق متطلبات وأهداف اللياقة الشاملة بأسلوب آمن، ويؤدي إلى تحسين الجانب المهاري، كما أنه شكل تنظيمي لطرق ووسائل التدريب الرياضي فهو يعتمد على التنوع في ممارسة أنشطة ورياضات مختلفة ذات علاقة بالنشاط التخصصي الممارس بهدف المحافظة على المتطلبات البدنية والفسولوجية والنفسية للاعبين. (٤ : ٣٣، ٤١)

* مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

فالتدريب المتقاطع هو مصطلح يصف أنواع عديدة من الأنشطة لا تكون الأساسية للنشاط الممارس فهو يعنى أساسا أى نشاط آخر للحصول على اللياقة البدنية. (٣٣ : ١٧)

ويضيف "زكى محمد حسن" (٢٠٠٤م) أن التدريب المتقاطع له تأثيرا ايجابيا هائلا على التحمل الهوائى واللاهوائى للرياضى، على جانب ما يضيفه من تحسينات على القوة العضلية والمرونة للنشاط التخصصى للاعب، كما يعمل أيضا على زيادة قدرة الجهاز الدورى والتنفسى لإمداد العضلات بالأكسجين اللازم أثناء عملها، كما أنه وسيلة تدريبية قوية تساهم فى زيادة حدة المنافسة فى نوع النشاط الأساسى من خلال تجنب التأثيرات السلبية فى عملية التدريب المتمثلة فى الحمل الزائد والاحتراق الرياضى. (٤ : ١١٨)

ويشير "ستيفن بلاك" Stephen - plack إلى بعض الخيارات للتدريب المتقاطع والتي ستقوم بتطوير التدريب العام للرياضيين ولو تم وضعها بعناية فى نظام تمارينه حيث يجب أن يعرف الرياضيين الاستخدام الصحيح للمعدات والأجهزة واستخدام الأنشطة بالشكل والأسلوب والوضعية السليمة وذلك للحصول على أكبر فائدة وتقليل نسبة حدوث أى إصابات. (٣٢)

وقد قامت الباحثة باستخدام تدريبات البليومترى ورياضة الكاراتيه بأسلوب التدريب المتقاطع ولكن بطرق متنوعة وتكتيك مختلف وهذه التدريبات تسهم فى تنمية القدرات البدنية وذلك من أجل الارتقاء بالمستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز. وتمثل القدرات البدنية الخاصة وتنميتها أحد الموضوعات الهامة فى مجال علم التدريب بصفة عامة والأنشطة الرياضية بصفة خاصة وذلك لارتباطها الوثيق بعملية تنمية المهارات الحركية ومستوى الأداء المهارى لكل رياضة. (١٨ : ١٨ - ٢٠)

فالقدرات البدنية تلعب دوراً رئيسياً فى الإعداد الخاص للاعبين حيث أن هناك علاقة متبادلة بين القدرات البدنية لإظهار إمكانيات اللاعبين البدنية والحركية والفنية العالية للعمل مع كفاءة جميع أجهزة الجسم الحيوية حيث نموها طبقا لنوع النشاط الممارس. (٢٣ : ١٤)

ولقد أثبتت الدراسات والبحوث أنه بتحسين القدرات البدنية للاعبين يتحسن وبالتالي مستواهم الفنى وقدراتهم على تحسين مستواهم المهارى فالأداء المهارى للاعبين يرتبط بقدرتهم البدنية والحركية حيث أن كل مهارة حركية أو أداء فنى يتطلب نوعية معينة من القدرات البدنية وذلك من أجل الارتفاع بالمستوى المهارى والفنى. (١١ : ٣١)

ويعتبر الإعداد البدنى للاعبة الجمباز هو الدعامية الأولى التى تركز عليها للوصول بحالة التدريب لأعلى المستويات الرياضية، وتنحصر عملية الإعداد البدنى على مدى تنمية الصفات البدنية إلى جانب

الإتقان التام للمهارات الحركية الذى يتأسس عليه الوصول بمستوى اللاعبة إلى أعلى المستويات الرياضية فى رياضة الجمباز. (١٣ : ٣٧ ، ٤٨)

ومن هذا المنطلق يعطى المدربون اهتماما بالقدرات البدنية حيث تحقيق المستويات العالية فى الجمباز يتطلب مستويات معينة من القدرات البدنية حيث يعتبر نموها من الأهداف الرئيسية للعملية التدريبية. ويرى "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن التفوق الرياضى يتوقف على القدرات النفسية والبدنية للاعبين، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهى برامج تدريب المهارات النفسية. (٣ : ٣)

ويشير "لوهر Loehr" (٢٠٠٥م) أن الصلابة النفسية ذات ترابط إيجابى مع أداء التحمل العضلى ويمكن التدريب للوصول إليها، حيث أنها تفيد فى تزايد الرضا عن العمل وتخفيض مستويات الضغوط والتوتر والقلق والاشمئزاز وضغط الدم وتشجع على التفاعل الاجتماعى واستخدام معلومات التغذية المرتدة (الراجعة). (٣٠ : ١٦٢)

ويؤكد "كلوف وآخرون Clough, et al" (٢٠٠٢م) على أن الأفراد ذات الصلابة النفسية يميلون إلى أن يكونوا اجتماعيين وقادرين على البقاء هادئين وفى حالة استرخاء وهم فى مواقف ضاغطة، ويكون لديهم مستوى قلق أقل من الآخرين وإحساس عالى بالإيمان الذاتى والعقيدة الراسخة بأنهم يسيطرون على أنفسهم أمام الضغوط والقدرة على العمل بكفاءة. (٢٦ : ٣٨)

ويتفق كلا من "محمد العربى شمعون وماجدة إسماعيل" (٢٠٠١م) على أن اللاعب ذو الصلابة النفسية هو الذى يكون لديه ثقة بالنفس ولديه القدرة على الأداء الجيد تحت أعلى مواقف التحديات الصعبة، وعندما تبدأ الأمور فى التأزم فإن لديه القدرة على إعادة التركيز والعودة مرة أخرى أكثر قوة، ولا يستسلم أبدا عندما تبدو الأمور وكأنها النهاية. (١٧ : ٢١ ، ٩٢)

وتشير "جولى راي Jolly Ray" (٢٠٠٣م) إلى أن الرياضى الذى يكون لديه صلابة نفسية يكون لديه حافز ذاتى والمزج بين الواقعية والتفاؤل وقادرا على السيطرة على العواطف أثناء الأداء واختيار الإجراءات الملائمة للتغلب على المخاوف الفورية، ويكون فى حالة هدوء واسترخاء تحت الضغط ، وفى أغلب الأحيان يرى المصائب كتحديات وليست كتهديد ، فهو مصمم وعنيد بحثا عن انجاز أهدافه ويتحمل المسؤولية ونتائجها كاملة. (٢٩ : ١٧)

ويرى "محمد العربى شمعون" (٢٠٠١م) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل فى الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلى - الاسترجاع العقلى ويجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، حيث أن المهارات النفسية بعدا هاما فى إمداد الرياضيين فهى تلعب دوراً أساسياً فى تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية، فالعامل النفسى يحدد نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دوراً رئيسياً فى تحقيق النجاح. (١٦ : ٣٦٢)

ورياضة الجمباز من الأنشطة التى تحتاج إلى جهد كبير فى تعلمها وإتقانها وذلك لتعدد مهاراتها وصعوبتها، واختلاف أجهزتها بالإضافة إلى الخصائص المميزة التى يتطلبها الأداء مثل السيطرة على الجسم وأجزائه المختلفة فى الأوضاع غير المألوفة وكذا أداء الحركات فى الفراغ، وعلى الارتفاعات المختلفة وبسرعات متباينة، بجانب السيطرة اللحظية على الأداء الفنى الذى يلعب الدور الرئيسى فى التقييم. (٢ : ١)

وتتطلب رياضة الجمباز درجة عالية من القوة العضلية والسرعة الحركية والقدرة على تحمل الانقباض العضلى الثابت مع قدرة هائلة لدمج الحركات المختلفة فى نموذج حركى واحد يعبر عن مستوى عال من التوافق العضلى العصبى، كما تتطلب قدرة هائلة من التوازن والإحساس الحركى والمرونة والرشاقة. (٥ : ١٤١)

كما تؤثر رياضة الجمباز بشكل ايجابى على أجهزة الجسم للممارسين، فهى تعتبر بمثابة وسائل لتنمية الصفات البدنية كالقوة - المرونة - التحمل - التوافق، هذا إلى جانب تنمية السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس، كما أنها تحسن من الحالة الوظيفية. (٢٤ : ٨)

ويعتبر جهاز حسان القفز من أجهزة الارتكاز ومن الوضع طولاً أو عرضاً بالارتكاز السريع باليدين للقفز فوقه، وتسمى الحركات على الحسان بالحركة الوحيدة حيث انها هدف رئيسى واحد ويتحقق من خلال دورة مغلقة من ثلاث مراحل "تمهيدية - رئيسية - نهائية" وترتبط تلك المراحل بعضها ببعض. (٢ : ٧٠ - ٧١)

وتتميز طبيعة الأداء على جهاز حسان القفز بأنها تتم فى صورة حركية رياضية وحيدة، مما يجعلها ترتبط بصفة القوة المميزة بالسرعة بجانب الصفات الأخرى كالسرعة الانتقالية والتوازن الثابت والرشاقة الخاصة. (١٥ : ٧٥)

وقد نبعت مشكلة البحث من خلال عمل الباحثة كمدرس بالتدريس لطالبات الفرقة الرابعة تخصص جمباز فى كلية التربية الرياضية للبنات أن هناك انخفاض ملحوظ فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز لبعض الطالبات، وظهور الكثير من الأخطاء الفنية فى الأداء مما يعرقل استمرارية وانسيابية

الحركة وتفقد المهارة شكلها الصحيح، وترى الباحثة أن هذا الانخفاض راجع إلى ضعف مستوى القدرات البدنية الخاصة والصلابة النفسية لدى الطالبات، الأمر الذي دعا الباحثة لمحاولة معالجة هذا القصور لدى الطالبات عن طريق وضع برنامج باستخدام التدريب المتقاطع لمعرفة فاعليته على بعض القدرات البدنية والصلابة النفسية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتقاطع ومعرفة فاعليته على:

- ١- القدرات البدنية والتمثلة في (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - السرعة الانتقالية - الرشاقة - مرونة العمود الفقري - التوازن الثابت - التوافق - قوة عضلات الظهر).
- ٢- الصلابة النفسية والتمثلة في (الثقة بالنفس - الطاقة السلبية - تحكم الانتباه - تحكم التصور البصري - مستوى الدافعية - الطاقة الايجابية - تحكم الاتجاه).
- ٣- مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والصلابة النفسية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والصلابة النفسية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والصلابة النفسية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز ولصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والصلابة النفسية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

١- التدريب المتقاطع*:

"استخدام رياضة أخرى أو نشاط أو تكتيك تدريبي للمساعدة على تحسين الأداء فى الرياضة عامة ورياضة الجمباز خاصة".

٢- التدريب البليومتري:

"نوع من التمرينات التى تتميز بالانقباضات العضلية ذات الشدات العالية من القدرة كنتيجة لإطالة سريعة من العضلات العاملة". (٨ : ١١٣)

٣- الكاراتية:

"نظام قتالى يستعمل الأيدى والأقدام والركب والمرافق كأسلحة". (٧ : ١)

٤- الصلابة النفسية:

"القدرة على ثبات الأداء المثالى عندما تشتد الصغوط التى يتعرض لها الفرد، وهى تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية". (٢٩ : ٩)

٥- مستوى الأداء المهارى*:

"الدرجة التى تحصل عليها الطالبة نتيجة أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حسان القفز وتقييمها من خلال أربعة من أعضاء هيئة التدريس وذلك باستبعاد الدرجة العليا والمنخفضة وأخذ متوسط الدرجتين".

الدراسات السابقة:

١- قام "محمد حسن محمد" (٢٠٠٢م) (١٩) بدراسة عنوانها " استخدام التدريب المتقاطع فى تطوير القوة العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الإنجاز الرقوى "، وتهدف الدراسة التعرف على أثر استخدام التدريب المتقاطع فى تطوير القوة العضلية لدى السباحين الناشئين وتأثيره على الإنجاز الرقوى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين، وبلغ حجم العينة (٤٠) سباحا وسباحة من الناشئين تتراوح أعمارهم من (١٢ - ١٦) سنة، وكانت من أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التى تستخدم التدريب المتقاطع فى قياسات السعة الحيوية والقوة القصوى لكل من المجموعة العضلية المقاسه، كذلك فى قياسات القدرة العضلية للذراعين مما يشير إلى تأثيره الايجابى فى تنمية القوة والقدرة العضلية للسباحين.

* تعريف اجرائى

٢- قام "عزت إبراهيم السيد" (٢٠٠٤م) (١٠) بدراسة عنوانها " تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليوومتر ك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى للاعبى الوثب الطويل استهدف البحث تصميم برنامج التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليوومتر ك، والتعرف على تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليوومتر ك على بعض القدرات البدنية الخاصة لاعبى الوثب الطويل، كذلك التعرف على تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليوومتر ك على المستوى الرقوى للاعب الوثب الطويل، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٢) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبى الوثب الطويل بنادى كفر الشيخ الرياضى وأعمارهم ما بين (١٨-٢٠) سنة وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلىة والبعدية لمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية فيما عدا متغير المرونة.

٣- قام "سليب مايك Sleep mike" (٢٠٠٦م) (٣١) بدراسة عنوانها " تأثير التدريب المركب على القوة والقدرة لدى مجموعة من الأولاد البالغين "، وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب المركب باستخدام الأثقال والبليوومتر ك على كل من القدرة اللاهوائية والقوة المتحركة والقدرة والسرعة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٤) من الذكور تتراوح أعمارهم من (١٢-١٣) سنة وكانت مدة البرنامج التدريبى (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع، وكانت أهم النتائج أن التدريب المركب فى سن البلوغ هو أفضل طريقة لتحسين القدرة اللاهوائية، كما أنه طريقة آمنة وفعالة لتحسين القدرة والوثب والرمى وأداء العدو والقدرة العضلية.

٤- قامت "ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد" (٢٠٠٦م) (١٤) بدراسة عنوانها " تأثير تدريبات الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية فى الرياضة والريضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة وتهدف هذه الدراسة إلى تقنين وتعديل مقياس الصلابة النفسية على البيئة المصرية وتقنين وتعديل مقياس الاحتياجات النفسية فى العمل إلى الرياضة والتعرف على تأثير تدريبات الصلابة النفسية على الاحتياجات النفسية ومستوى الأداء (البدنى - المهارى) للاعبات كرة الطائرة واستخدمتا المنهج التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى للمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة عمدية قوامها (١٦) لاعبة من لاعبات كرة الطائرة بنادى المنصورة الرياضى، وكانت من أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبى له تأثيرات ايجابية على محددات اختبار الصلابة النفسية ومقياس الاحتياجات النفسية فى الرياضة وتحسن فى مستوى الأداء البدنى والمهارى ووجود علاقة ارتباط بينهم.

٥- قامت "هبة عبد العزيز عبد العزيز" (٢٠٠٨م) (٢٥) بدراسة عنوانها " تأثير تدريبات الهاتيا يوجا على الصلابة النفسية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية "، وتهدف هذه الدراسة إلى تأثير تدريبات الهاتيا يوجا على مقياس الصلابة النفسية ومحددات (الثقة بالنفس - الطاقة السلبية - تحكم الانتباه - تحكم التصور البصرى - مستوى الدافعية- الطاقة الايجابية - تحكم الاتجاه) ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلى البعدى لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وبلغ عدد العينة (٥٢) طالبة وكانت أهم النتائج أثر البرنامج تأثيرا ايجابيا فى محدات الصلابة النفسية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية لدى طالبات عينة البحث كما أيضا توجد علاقة ارتباطيه ايجابية بين محدات الصلابة النفسية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية.

٦- قامت "شيرين على حسن" (٢٠١٠م) (٦) بدراسة عنوانها " استخدام التدريب المتقاطع فى تطوير المرونة والقدرة العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الإنجاز الرقوى "، بهدف التعرف على تأثير التدريب المتقاطع على تنمية المرونة والقدرة العضلية للسباحين الناشئين وارتباطه بالمستوى الرقوى، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين على عينة من سباحى مركز مبارك الاوليمبي بمحافظة الإسكندرية والمسجلين بسجلات الاتحاد المصرى لسباحة المسافات القصيرة وتتراوح أعمارهم من سن ١١، ١٢، ١٣ سنة حيث بلغ العدد الكلى لعينة البحث ٨٥ سباحا من الناشئين، وكانت من أهم النتائج أن التدريب المتقاطع أثر تأثيرا ايجابيا فى تطوير المرونة والقدرة العضلية للسباحين الناشئين وكذلك تأثيره الايجابى على الإنجاز الرقوى.

٧- قام "عبد المحسن محمد ومحمد جويد" (٢٠١٠م) (٩) بدراسة عنوانها " تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام التدريب المتقاطع على مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكرة الطائرة "، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام التدريب المتقاطع على مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية لدى ناشئ الكرة الطائرة من خلال توظيف التدريب المتقاطع فى إطار برنامج تدريبي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين على عينة من ناشئين فريق الكرة الطائرة المنتظمين فى التدريب بنادى الترام الرياضى بالإسكندرية، وكانت من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى كل من القياسات والاختبارات البدنية والمهارية.

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي على مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ومن طالبات الفرقة الرابعة تخصص جيمباز بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام ٢٠١١/٢٠١٢م والبالغ عددهم (٣٥) طالبة وتتراوح أعمارهن ما بين (٢٠-٢١) سنة، وقد استبعدت الباحثة عدد (١) طالبة للإصابة، وبذلك أصبح عدد أفراد المجتمع (٣٤) طالبة تم سحب عينة عشوائية قوامها (١٠) طالبات كعينة استطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية قوامها (٢٤) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٢) طالبة وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (١)

تصنيف أفراد عينة البحث

العدد الكلي للطالبات	عينة البحث		الدراسة الاستطلاعية	طالبات مستبعدات
	تجريبية	ضابطة		
٣٥	١٢	١٢	١٠	١

وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات النمو (الطول - الوزن - السن) والقدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - السرعة الانتقالية - الرشاقة - مرونة العمود الفقري - التوازن الثابت - الانتقالية - الرشاقة - مرونة العمود الفقري - التوازن الثابت - التوافق - قوة عضلات الظهر) والصلابة النفسية (الثقة بالنفس - الطاقة السلبية - تحكم الانتباه - تحكم التصور البصري - مستوى الدافعية - الطاقة الايجابية - تحكم الانتباه) ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز والجدولين (٢)، (٣) يوضحان تجانس مجتمع البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث.

جدول (٢)

تجانس مجتمع البحث في متغيرات النمو والقدرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهارى

ن = ٣٤

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
-----------	-----------------	--------	-------------------	----------------

الطول	١٥٩.٨٣	١٦٠	٢.٨٤	- ٠.١٨
الوزن	٥٨.٩٦	٥٨	٢.١٣	١.٣٥
السن	٢٠.١٨	٢٠	٠.٧٢	٠.٧٥
القدرة العضلية للذراعين	٤.٠٢	٤.٧٥	٠.٨٠	- ٢.٧٤
القدرة العضلية للرجلين	١٦٠.٣	١٥٧	٦.٨٧	١.٤٤
مرونة العمود الفقري	٤٤.٣٢	٤٣.٥٠	٣.٢٢	٠.٧٦
الرشاقة	٨.٩٧	٩	١.٤٤	- ٠.٠٦
التوافق	٣.٧٠	٣.٤٠	٠.٧٥	١.٢
السرعة	٨.١٣	٨	٢.٤٤	٠.١٦
التوازن الثابت	٦.١٧	٦	٢.٧٠	٠.٢٠
قوة عضلات الظهر	٦٤.٧٥	٦٥	٧.١٢	- ٠.١١
مستوى الأداء المهارى	٦.٨٥	٦.٦٥	١.٤٥	٠.٤١

يتضح من جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (- ٢.٧٤ ، ١.٣٥) أى انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية مجتمع البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (٣)

تجانس مجتمع البحث فى محددات الصلابة النفسية قيد البحث

ن = ٣٤

محددات الصلابة النفسية	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الثقة بالنفس	١٧.٢٣	١٨	٢.٩٧	- ٠.٧٨
الطاقة السلبية	١٧.٤٥	١٨	٢.٤٤	- ٠.٦٨
تحكم الانتباه	١٥.٦٧	١٦	٢.٦٥	- ٠.٣٧
تحكم التصور البصرى	١٣.٥٥	١٣	٣.١٣	٠.٥٣
مستوى الدافعية	١٥.٩٨	١٦	٢.٨٨	- ٠.٠٢
الطاقة الايجابية	١٧.٧١	١٨	٢.٩١	- ٠.٣٠
تحكم الاتجاه	١٧.٩٥	١٨	٣.٢٣	٠.٢٧

٠.٢٠	٧.٩٦	١١٥	١١٥.٥٤	مجموع المقياس
------	------	-----	--------	---------------

يتضح من جدول (٣) أن قيمة معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (- ٠.٧٨ ، ٠.٥٣) أى انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية مجتمع البحث فى محددات الصلابة النفسية (قيد البحث).

ثم قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية والصلابة النفسية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية لجهاز حسان القفز.

وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات ويعتبر هذا بمثابة القياس القبلى للمجموعتين والجدولين (٤)، (٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات النمو والقدرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهارى

ن = ٢٤

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق	قيمة (ت)
	س١	ع١	س٢	ع٢		
الطول	١٥٩.٨٠	٢.٨٠	١٥٩.٨٥	٢.٦٥	٠.٠٥	٠.٠٤
الوزن	٥٨.٠٦	٢.١٠	٥٨.١٧	٢.٠٤	٠.٠٤	٠.٠٤
السن	٢٠.١٢	٠.٥٢	٢٠.١٤	٠.٤٨	٠.٠٢	٠.٠٩
القدرة العضلية للذراعين	٤.٢٢	٢.٠٩	٤.٥٨	٢.٠٦	٠.٣٦	٠.٤١
القدرة العضلية للرجلين	١٦٠.٦٠	٥.٣٧	١٦٠	٥	٠.٦٠	٠.٢٧
مرونة الظهر	٤٤.١٣	٣.٧٦	٤٢.٣٣	٣.٣٩	١.٨	١.١٨
الرشاقة	١٠.٥٨	١.٥١	١٠.٥٠	١.٤٧	٠.٠٨	٠.١٣
التوافق	٣	١.٤٨	٣.٠٢	١.٠٦	٠.٠٢	٠.٠٤
السرعة	٧.٩٢	٢.٣١	٧.٣٣	٢.٠٢	٠.٥٩	٠.٦٤
التوازن الثابت	٦.٠٨	٢.٦٤	٦.٢٥	٢.٤٢	٠.١٧	٠.١٦
قوة عضلات الظهر	٦٤.٤٢	٣.١٢	٦٤.١٧	٢.٧٩	٠.٢٥	٠.٢٠

٠.٩٧	٠.٠٦	١.٦٦	٦.٨٣	١.٢٨	٦.٧٧	مستوى الأداء المهارى
------	------	------	------	------	------	----------------------

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.07$

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

جدول (٥)

تكافؤ مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى محددات الصلابة النفسية (قيد البحث)

ن = ٢٤

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		متوسط الفروق	قيمة (ت)
	س١	ع١	س٢	ع٢		
الثقة بالنفس	١٧.٣٢	٢.٢٢	١٧	٢.٩٧	٠.٣٢	٠.٢٩
الطاقة السلبية	١٧.٤٦	٢.٠٩	١٨	٢.٦٦	٠.٥٤	٠.٥٣
تحكم الانتباه	١٦.٢٤	٢.٤١	١٥.٨٢	٢.٨١	٠.٤٠	٠.١١
تحكم التصور البصرى	١٤.٢٠	٢.٧٣	١٣.٩٦	٢.٤٨	٠.٢٤	٠.٢٢
مستوى الدافعية	١٦	٢.٦٩	١٦.٩٣	٢.٩٠	٠.٩٣	٠.٧٨
الطاقة الايجابية	١٧.٥٣	٢.٨٢	١٧.٠٦	٣.٢٠	٠.٤٧	٠.٣٦
تحكم الاتجاه	١٨.٠٦	٣.٤٨	١٨.٤٦	٢.٩٠	٠.٤٠	٠.٢٩
مجموع المقياس	١١٦.٧٩	١٠.٥٧	١١٧.٢٣	١١.٢٢	٠.٤٤	٠.٠٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.074$

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتى البحث فى محددات الصلابة النفسية قيد البحث، مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث.

ثالثاً: أدوات البحث:

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز الرستاميتير: لقياس الطول (بالسنتيمتر).

- ميزان طبي: لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- شريط قياس: لقياس المسافات (بالسنتمتر).
- جهاز الديناموميتر: لقياس قوة عضلات الظهر (بالكيلو جرام).
- بساط أرضي. - طباشير. - كرة طبية. - أقماع. - مقعد سويدي. - ساعة إيقاف.
- ٢- الاختبارات البدنية: (ملحق ٢)
- اختبار الوثب العريض لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- اختبار رمي كرة طبية لقياس القدرة العضلية للذراعين.
- اختبار العدو ٥٠ متر من الوقوف لقياس السرعة الانتقالية.
- اختبار بارو ٣ × ٥٠م لقياس الرشاقة.
- اختبار مرونة العمود الفقري (الكوبري) لقياس المرونة.
- اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم لقياس التوازن الثابت.
- اختبار الدوائر الرقمية لقياس التوافق.
- اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر.
- ٣ - مقياس الصلابة النفسية: (ملحق ٣)
- صمم المقياس جيمس لوهر James loehr عام (١٩٨٦م) لقياس مدى قدرة الفرد على ثبات أدائه المثالي عندما تشتد الضغوط التي يتعرض لها ، والمقياس له (٧) محددات هي: -
- ١- الثقة بالنفس. ٢- الطاقة السلبية. ٣- تحكم الانتباه. ٤- تحكم التصور البصري. ٥- مستوى الدافعية. ٦- الطاقة الإيجابية. ٧- تحكم الانتباه .
- لكل محدد (٦) عبارات وبالتالي يكون عدد العبارات (٤٢) عبارة والمجموع الكلي للمقياس (٢١٠) درجة، بميزات خماسي (دائما - غالبا - أحيانا - نادرا - لا) ففي حالة تحقق العبارة تحصل الطالبة على (٥) درجات، وفي حالة عدم تحقق العبارة تحصل على (١) درجة والمقياس به عبارات ايجابية تبدأ من (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) وعبارات سلبية تبدأ من (١ - ٢ - ٣) وعبارات سلبية تبدأ من (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥)، وتوجد استمارة لتفريغ المقياس.
- وقد تم تعريب المقياس وتطبيقه في البيئة المصرية في دراسة كلا من "ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد" (٢٠٠٦م) (١٤)، "مرفت محمد رشاد" (٢٠٠٦م) (٢٢) حيث توصلوا إلى نتائج صدق مرتفعة تراوحت ما بين (٠.٧٢، ٠.٩٦).

وقد تم تعديل عبارات مقياس الصلابة النفسية من عبارات تتناسب مع قطاع البطولة إلى عبارات تتناسب مع طالبات الكلية وذلك من دراسة "هبة عبد العزيز عبد العزيز" (٢٠٠٨م) (٢٥) عن طريق عرض العبارات على السادة الخبراء لإبداء الرأي في مدى تناسبها للطالبات لكي تحقق الأهداف.

٤- قياس مستوى الأداء المهارى للمهارة قيد البحث

تم تقييم مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز عن طريق لجنة مكونة من (٤) محكمين من أعضاء هيئة التدريس (ملحق ٤) على أن تحسب الدرجة من (١٥) درجة وهى الدرجة الكلية للمهارة وقد تم حذف الدرجتين الكبرى والصغرى وأخذ متوسط الدرجتين المتوسطتين.

• البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتقاطع:

١- هدف البرنامج:

استخدام التدريب المتقاطع لتحسين القدرات البدنية والصلابة النفسية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز.

٢- الأسس العلمية لوضع البرنامج:

- تحقيق الأهداف التربوية الموضوعة.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.
- أن تناسب محتويات البرنامج قدرات الطالبات.
- مرونة البرنامج ومناسبتها للتطبيق العملى.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة فى تطبيق البرنامج.
- التكامل بين أجزاء البرنامج.
- مراعاة تحديد محتوى الوحدات التدريبية وأزمنتها
- مراعاة الاستمرارية فى تنفيذ البرنامج.
- مراعاة مبادئ التدريب الرياضى فى التدرج بالحمل.
- مراعاة التنوع فى مكونات الوحدات التدريبية
- مراعاة توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة فى التدريب لتنفيذ البرنامج.
- محتوى الخطة الزمنية والتدريبية للتدريب المتقاطع والمستخدم فى البحث:

بعد أن تم تحديد الأسس العلمية الواجب مراعاتها للتدريب المتقاطع، قامت الباحثة باستطلاع رأى السادة الخبراء (ملحق ١) فى محتوى الخطة الزمنية والتدريبية للتدريب المتقاطع المستخدمة فى البحث (ملحق ٥) من حيث (الفترة الكلية للتدريبات - عدد مرات التكرار فى الأسبوع - زمن جرعة التدريب اليومى - وتحديد الزمن الكلى للوحدة التدريبية - التدرج بحمل التدريب) والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

النسبة المئوية لرأى السادة الخبراء فى محتوى الخطة الزمنية والتدريبية للتدريب المتقاطع المستخدم فى البحث

م	المحتوى الزمني التدريبي	رأى السادة الخبراء	النسبة المئوية
١	الفترة الكلية للتدريب .	شهرين .	٨٠ %
٢	عدد مرات تكرار التدريب فى الأسبوع .	٣ مرات .	٩٠ %
٣	زمن جرعة التدريب اليومية خلال الأسبوع الأول لتطبيق التدريب المتقاطع .	(١٠ ق إحماء . (٤٥ ق) جزء رئيسى . (٥ ق) تهيئة .	٩٠ %
٤	الزمن الكلى للوحدة التدريبية .	(٩٠ ق	٩٠ %
٥	التدرج بحمل التدريب .	زيادة (١٠ ق) كل أسبوعين للوصول لزمن (٧٥ ق) فى الأسبوع الأخير من التدريب المتقاطع .	٨٠ %

مكونات الوحدة التدريبية:

استملت مكونات الوحدة التدريبية على ثلاثة أجزاء رئيسية هى:

أ- الإحماء: Worm-up (١٠ ق)

احتوى على مجموعة من التمرينات المتنوعة لتهيئة الجسم بصفة عامة للنشاط الممارس فى البرنامج وقد تنوعت هذه التمرينات فى كل وحدة تدريبية وذلك ليكون هناك تشويق وذلك فى فترة زمنية مدتها (١٠ ق) عند بداية كل وحدة على مدى الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج.

ب- الجزء الرئيسى للتدريب المتقاطع: Work-out

يعتبر أهم جزء من محتوى الوحدة التدريبية اليومية حيث أنه يحقق الهدف الذى وضع من أجله هذا البحث حيث تم استخدام التدريب المتقاطع وهو عبارة عن التدريب البليومتري ونشاط الكاراتية ومستوى الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز. ويشتمل هذا الجزء على ثلاثة أجزاء وهى:

١- الجزء الأول: وهو يحتوى على تدريبات البليومتري الذى يبدأ بزمن (١٥ ق) وتزداد تدريجياً إلى أن تصل إلى (٣٠ ق) كل أسبوعين حتى الانتهاء من الفترة الكلية للبرنامج.

٢- الجزء الثانى: وهو يحتوى على ممارسة الأوضاع الأساسية لنشاط الكاراتية ويبدأ مدة هذا الجزء بـ (١٥ ق) وتزداد تدريجياً إلى أن تصل إلى (٣٠ ق) عن طريق التدرج بزيادة الزمن (٥ ق) كل أسبوعين حتى الانتهاء من الفترة الكلية للبرنامج.

٣- الجزء الثالث: وهو يحتوى على الأداء المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز ويبدأ مدة هذا الجزء بـ (١٥ق) حتى نهاية البرنامج.

- وقد تم التدرج بحمل التدريب لهذا الجزء عن طريق الآتى:
فترة دوام الجرعة التدريبية (الزمن):

بدأ البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتقاطع بزمن قدرة (٦٠ق) مقسمة إلى (١٠ق) إحماء، (٤٥) جزء رئيسى مقسمة إلى (١٥ق) لكل من التدريب البليومتري ونشاط الكاراتيه ومستوى الأداء المهارى، (٥ق) تهدئة. وبدأ التدرج بحمل التدريب عن طريق زيادة الزمن الخاص بالجزء الرئيسى (تدريبات البليومتري ونشاط الكاراتيه) (١٠ق) كل أسبوعين، وبذلك أصبح الزمن الكلى للوحدة التدريبية فى نهاية البرنامج (٩٠ق) مقسم إلى (١٠ق) إحماء، (٧٥ق) جزء رئيسى مقسم إلى (٣٠ق) تدريبات البليومتري (٣٠ق) نشاط الكاراتيه، (٥ق) إعداد مهارى، (٥ق) تهدئة.

الاستشفاء (فترات الراحة):

راعت الباحثة وجود فترات راحة ايجابية فى الانتقال من تمرين لآخر على أن تكون ايجابية يتخللها المشى والتوقيت فى المكان وذلك فترة لا تتجاوز عشر ثوانى.

ج- التهدة Cod – Down (٥ق)

احتوى هذا الجزء على مجموعة من تمارينات الإطالة والاسترخاء للعضلات مع تدريبات لتنظيم التنفس عن طريق أخذ شهيق عميق ثم إخراج الزفير ببطء مع التكرار وزمن هذا الجزء (٥ق) عند نهاية كل وحدة تدريبية طوال فترة تنفيذ البرنامج .

رابعا : الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك فى الفترة الزمنية من يوم السبت ٣/٦ إلى يوم الخميس ٢٠١٠/٣/١١م بفارق زمنى قدره (٦) أيام علي عينة قوامها (١٠) طالبات تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث خارج عينة البحث الأساسية، وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلى:

أ- إيجاد المعاملات العلمية (صدق - ثبات) لاختبارات القدرات البدنية والصلابة النفسية (قيد البحث)

ب- التعرف على مدى مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.

ج- التأكد من صلاحية أدوات القياس والأجهزة المستخدمة.

د- التعرف على مدى ملائمة التدريب المتقاطع (التدريب البليومتري - ونشاط الكاراتيه) لأفراد العينة

هـ- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق التدريب المتقاطع.

أولا : المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية:-

٤-معامل الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار، ثم إعادة تطبيقه Test Retest على العينة الاستطلاعية بفارق زمني قدرة أسبوع بين التطبيقين، وراعت الباحثة في التطبيق الثاني أن يكون بنفس الأسلوب وفي نفس ظروف التطبيق الأول وجدول (٧) يوضح ثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	القدرات البدنية
	٢ع	س٢	١ع	س١		
*٠.٧٧	٠.٨٤	٤.٤٨	٠.٩٣	٤.٣٩	متر	القدرة العضلية للذراعين
*٠.٧٩	١١.١٠	١٦٣.٨٢	١٠.٨٥	١٦٢.٧٣	متر	القدرة العضلية للرجلين
*٠.٦٧	٤.٩٥	٤٩.١١	٥.١١	٤٩.٣٥	سم	مرونة العمود الفقري
*٠.٧٤	٢.٤٤	١٠.٤٠	٢.٠٢	١٠.٩٧	ثانية	الرشاقة
*٠.٨٣	٠.٩٤	٣.٥٤	٠.٨٦	٣.٣٢	عدد	التوافق
*٠.٨١	٠.٤٦	٨.١٣	٠.٥٤	٨.٢٤	ثانية	السرعة
*٠.٧٧	١.٦٣	٦.١٠	١.٧٠	٦.١٧	ثانية	التوازن الثابت
*٠.٨٠	١.٨٣	٦٨.٢٣	١.٧٣	٦٨.١	كجم	قوة عضلات الظهر

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٧) أن قيمة معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على ثبات

المقياس.

٥-معامل الصدق:

قامت الباحثة بإيجاد صدق التمايز للاختبارات قيد البحث بين عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٠) طالبات كعينة غير مميزة وعينة قوامها (١٠) طالبات كعينة مميزة من الطالبات المشتركات فى الفرق الرياضية وجدول (٨) يوضح صدق الاختبارات قيد البحث.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى القدرات البدنية قيد البحث

ن = ١ = ن = ٢ = ١٠

القدرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت)
		س١	ع١	س٢	ع٢	
القدرة العضلية للذراعين	متر	٤.٣٩	٠.٩٣	٣.١٢	٠.٩٧	*٣.٦٤
القدرة العضلية للرجلين	متر	١٦٢.٧٣	١٠.٨٥	١٥٤.٣١	٧.٤٣	١.٩٢
مرونة العمود الفقرى	سم	٤٩.٣٥	٥.١١	٥٤.٦٤	٥.٠٤	*٢.٢١ -
الرشاقة	ثانية	١٠.٩٧	٢.٠٢	١١.١٢	٢.٢٣	٠.١٤ -
التوافق	عدد	٣.٣٢	٠.٨٦	٢.٥٥	١.٥٠	١.٣٣
السرعة	ثانية	٨.٢٤	٠.٥٤	٩.٠٣	٢.١٦	١.٠٦ -
التوازن الثابت	ثانية	٦.١٧	١.٧٠	٤.٢٧	١.١٢	*٢.٨٠
قوة عضلات الظهر	كجم	٦٨.١	١.٧٣	٦٤.٢٣	٢.٨٩	*٣.٤٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموع الغير مميزة فى القدرات البدنية فى اتجاه المجموعة المميزة فى القدرات البدنية قيد البحث.

ثانيا: المعاملات العلمية لمقياس الصلابة النفسية

١- معامل الثبات:

تم إيجاد الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل سيبرمان براون Sperman prawn لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية. وجدول (٩) يوضح ذلك:-

جدول (٩)

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمحددات مقياس الصلابة النفسية

ن = ١٠

محددات الصلابة النفسية	عدد العبارات	معامل الارتباط
الثقة بالنفس	٦	* ٠.٧٠
الطاقة السلبية	٦	* ٠.٨٠
تحكم الانتباه	٦	* ٠.٧٨
تحكم التصور البصرى	٦	* ٠.٨٥
مستوى الدافعية	٦	* ٠.٦٧
الطاقة الايجابية	٦	* ٠.٧٧
تحكم الاتجاه	٦	* ٠.٧٣

* مستوى الدلالة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣

يتضح من جدول (٩) أن قيمة معاملات الثبات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ ويعنى ذلك ثبات

المقياس المستخدم.

١- معامل الصدق:

قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلى لعبارات المقياس ومحاورة بحساب قيمة معامل الارتباط

بين درجة عبارات المحدد والدرجة الكلية له والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك:-

جدول (١٠)

صدق الاتساق الداخلى بين عبارة مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية للمحدد

ن = ١٠

محددات الصلابة النفسية	١	٢	٣	٤	٥	٦
الثقة بالنفس	٠.٧١	٠.٦٧	٠.٦٥	٠.٧٧	٠.٧٢	٠.٧٣
الطاقة السلبية	٠.٧٠	٠.٧٢	٠.٧٥	٠.٨٣	٠.٧٢	٠.٧٧
تحكم الانتباه	٠.٧٧	٠.٧٣	٠.٧٥	٠.٧٢	٠.٦٨	٠.٧٩
تحكم التصور البصرى	٠.٧٥	٠.٧٣	٠.٧٩	٠.٨١	٠.٧٥	٠.٦٩
مستوى الدافعية	٠.٧١	٠.٨٣	٠.٧٢	٠.٧٨	٠.٧٩	٠.٨١
الطاقة الايجابية	٠.٨٢	٠.٧٢	٠.٧٨	٠.٧٩	٠.٨٥	٠.٧٧

٠.٨٣	٠.٧٧	٠.٨٧	٠.٧٦	٠.٧١	٠.٨٥	تحكم الاتجاه
------	------	------	------	------	------	--------------

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة معامل الارتباط بين كل بعد من العبارات الخاصة به دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، مما يدل على الاتساق الداخلى بين كل بعد والعبارات الخاصة به.
خامساً: تجربة البحث الأساسية:

١- القياس القبلى:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - السرعة الانتقالية - الرشاقة - مرونة العمود الفقرى - التوازن الثابت - التوافق - قوة عضلات الظهر) وقياس الصلابة النفسية فى (الثقة بالنفس - الطاقة السلبية- تحكم الانتباه - تحكم التصور البصرى - مستوى الدافعية - الطاقة الايجابية - تحكم الاتجاه) وقياس المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز وذلك فى الفترة الزمنية ابتداء من يوم السبت الموافق ٣/١٣ إلى يوم الأحد الموافق ١٤/٣/٢٠١٠م.

٢- تطبيق البرنامج المقترح: (ملحق ٦)

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية فى الفترة الزمنية ابتداء من يوم الاثنين الموافق ٣/١٥ إلى يوم الاثنين الموافق ١٠/٥/٢٠١٠م بعد انتهاء اليوم الدراسى، كما تم تطبيق البرنامج المتبع بالكلية على المجموعة الضابطة فى نفس الفترة، وقد راعت الباحثة عدم تواجد المجموعتين (التجريبية والضابطة) معا أثناء تطبيق البرنامج حيث تحديد أيام (الاثنين، الأربعاء، السبت) للمجموعة التجريبية وأيام (الثلاثاء، الخميس، الأحد) للمجموعة الضابطة.

- تم تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح خلال شهرين (٨) أسابيع تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع وستغرق زمن الوحدة التدريبية فى بداية البرنامج (٦٠ق) وفى نهاية البرنامج (٩٠ق) حيث تحتوى كل وحدة تدريبية على (الإحماء - الجزء الرئيسى) (التدريب المتقاطع "تدريبات البليومتري ونشاط الكاراتيه" - الإعداد المهارى - التهدة) وذلك للمجموعة التجريبية أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فتحتوى على (الإحماء - الجزء الرئيسى "الإعداد البدنى الخاص، الإعداد المهارى" - التهدة)

- تم التدرج بحمل التدريب عن طرق زيادة زمن أداء الجزء الرئيسى للتدريب المتقاطع (تدريبات البليومتري - نشاط الكاراتيه) (١٠ق) كل أسبوعين بداية من الأسبوع الثالث لتطبيق التدريبات وصولاً إلى زمن أداء قدرة

(٦٠ق) فى الأسبوع الأخير لتطبيق التدريب المتقاطع وذلك للمجموعة التجريبية، كما يتم زيادة نفس التدرج بالزمن لأداء التدريبات الإعداد البدنى الخاص وذلك للمجموعة الضابطة.

٣- القياس البعدى:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الفترة الزمنية من يوم الثلاثاء الموافق ٥/١١ إلى يوم الأربعاء الموافق ١٢/٥/٢٠١٠م فى القدرات البدنية والصلابة النفسية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز وذلك تحت نفس الشروط والظروف التى تم فيها القياس القبلى.

سادسا: المعالجات الإحصائية:

بناء على أهداف البحث وفروضه تم تحديد الأسلوب الإحصائى المستخدم لتحليل البيانات على النحو التالى:

- ١- المتوسط الحسابى.
- ٢- الانحراف المعيارى .
- ٣- معامل الارتباط.
- ٤- معامل الالتواء .
- ٥- الوسيط.
- ٦- معامل دلالة الفروق بين المتوسطات T. test.
- ٧- النسبة المئوية لتحسن القياسات البعدية عن القبلى لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولا: عرض النتائج

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية

فى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث

ن = ١٢

القدرات البدنية	القياس	القياس	متوسط	انحراف	قيمة (ت)	النسبة
-----------------	--------	--------	-------	--------	----------	--------

٣٢٦

المئوية		الفروق	الفروق	البعدى	القبلى	
%٧٥.٨٢	*٧.١٣	١.٢٢	٣.٢	٧.٤٢	٤.٢٢	القدرة العضلية للذراعين
%١٤.٢٨	*٧.٣٤	٣.٢٢	٢٢.٩٤	١٣.٥٤	١٦٠.٦٠	القدرة العضلية للرجلين
%١٨.٧١	*٧.٤٤	١.٦٧	٨.٢٦	٣٥.٨٧	٤٤.١٣	مرونة العمود الفقرى
%٢٢.٣٠	*٨.١٥	٠.٩٨	٢.٣٦	٨.٢٢	١٠.٥٨	الرشاقة
%٦٥.٣٣	*٦.٢٥	١.٠٢	١.٩٦	٤.٩٦	٣	التوافق
%٣٣.٩٦	*٧.٩٥	١.٠٨	٢.٦٩	٥.٢٣	٧.٩٢	السرعة
%٨٤.٥٣	*٦.٥٢	١.١٧	٥.١٤	١١.٢٢	٦.٠٨	التوازن الثابت
%٤٨.٩٧	*٦.١٩	٤.١١	٣١.٥٥	٩٥.٩٧	٦٤.٤٢	قوة عضلات الظهر
%١٠.٢.٠٦	*٩.٥٤	١.٥٥	٦.٩١	١٣.٦٨	٦.٧٧	مستوى الأداء المهارى

* مستوى الدلالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية

فى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث فى اتجاه القياس البعدى.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في محددات الصلابة النفسية قيد البحث

ن = ١٢

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة ت	النسبة المئوية
الثقة بالنفس	١٧.٣٢	٢٢.٩٧	٥.٦٥	٢.٣٩	*٣.٢٨	%٣٢.٦٢
الطاقة السلبية	١٧.٤٦	٢٣.٠٦	٥.٦	٢.٣١	*٤.٩٥	%٣٢.٠٧
تحكم الانتباه	١٦.٢٤	٢١.٤٣	٥.٢١	١.٥٦	*٧.١٠	%٣٢.١٢
تحكم التصور البصري	١٤.٢٠	٢٠.٠٦	٥.٨٦	١.٨٣	*٥.٨٠	%٤١.٢٦
مستوى الدافعية	١٦	٢١.٦٤	٥.٦٤	١.٧٧	*٥.٩٧	%٣٥.٢٥
الطاقة الايجابية	١٧.٥٣	٢٢.٧٣	٥.٢	٢.٠١	*٤.٢٧	%٢٩.٦٦
تحكم الاتجاه	١٨.٠٦	٢٣.٢٦	٥.٢	١.٦٣	*٦.٤٩	%٢٨.٧٩
مجموع المقياس	١١٦.٧٩	١٥٥.١٥	٣٨.٣٦	٣.٣٥	*١١.٣٣	%٣٢.٨٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١ * مستوى الدلالة

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في محددات الصلابة النفسية ومجموع المقياس الكلي في اتجاه القياس البعدي.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث

ن = ١٢

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة ت	النسبة المئوية
القدرة العضلية للذراعين	٤.٥٨	٤.٩٣	٠.٣٥	٠.٦٤	*٢.٨٣	%٧.٦٤
القدرة العضلية للرجلين	١٦٠	١٦٣.٠٣	٣.٠٣	١.٧٣	*٣.٣٥	%١.٨٩
مرونة العمود الفقري	٤٢.٣٣	٤٠.١٥	٢.١٨	١.٤١	*٣.٦٤	%٥.١٥
الرشاقة	١٠.٥٠	٩.٠٨	١.٤٢	٠.٤٤	*٢.٤٣	%١٣.٥٢
التوافق	٣.٠٢	٣.٢٢	٠.٢٠	٠.٥٠	*٢.٦٥	%٦.٦٢
السرعة	٧.٣٣	٦.٦٧	٠.٦٦	٠.٢٢	١.٨٢	%٩.٠٠٤
التوازن الثابت	٦.٢٥	٧.٨١	١.٥٦	١.٤٨	*٢.٣٦	%٢٤.٩٦

قوة عضلات الظهر	٦٤.١٧	٦٨.٥٥	٤.٣٨	٢.٠٢	* ٣.٥٦	% ٦.٨٢
مستوى الأداء المهارى	٦.٨٣	٧.٧٠	٠.٨٧	١.١٥	* ٢.٤٩	% ١٢.٧٣

قيمة (ت) الجدولية = ٢.٢٠١ * مستوى الدلالة

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموع الضابطة فى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى اتجاه القياس البعدى.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى محددات الصلابة النفسية قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلى	القياس البعدى	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة ت	النسبة المئوية
الثقة بالنفس	١٧.٠	١٨.٥٣	١.٥٣	١.٩٥	١.٣٣	% ٩.٠٠
الطاقة السلبية	١٨.٠	١٨.٤٤	١.٤٤	١.٧٧	١.٥٢	% ٢.٤٤
تحكم الانتباه	١٥.٨٢	١٦.٠٦	١.٢٤	١.٦٦	١.٤٩	% ١.٥١
تحكم التصور البصرى	١٣.٩٦	١٤.٢٣	٠.٢٧	٠.٨٤	١.٢٦	% ١.٩٣
مستوى الدافعية	١٦.٩٣	١٧.٢٦	١.٣٣	٢.٠١	١.٠٩	% ١.٠٩٤
الطاقة الايجابية	١٧.٠٦	١٧.٧٣	٠.٦٧	١.١٥	١.٦٨	% ٣.٩٢
تحكم الاتجاه	١٨.٤٦	١٨.٨٤	٠.٣٨	٢.١٦	٠.٢٧	% ٢.٠٥
مجموع المقياس	١١٧.٢٣	١٢٢.٠٩	٣.٨٦	٣.٥٤	١.٠٢	% ٤.١٤

قيمة (ت) الجدولية = ٢.٢٠١ * مستوى الدلالة

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى كل من الثقة بالنفس والطاقة السلبية وتحكم التصور البصرى والطاقة الايجابية وتحكم الاتجاه ومجموع المقياس، بينما لا يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى كل من تحكم الانتباه ومستوى الدافعية.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
فى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث

$$ن = ١٢ = ٢٠$$

القدرات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة ت
	س١	ع١	س٢	ع٢		
القدرة العضلية للذراعين	٧.٤٢	١.٤٥	٤.٩٣	١.٠٥	٢.٤٩	*٩.١٣
القدرة العضلية للرجلين	١٨٣.٥٤	٦.٣٥	١٦٣.٠٣	٤.١٤	٢٠.٥١	*٨.٩٧
مرونة العمود الفقرى	٣٥.٨٧	٢.٢٢	٤٠.١٥	٢.٠٣	٤.٢٨	*٤.٧٢
الرشاقة	٨.٢٢	٠.٦١	٩.٠٨	٠.٢٦	٠.٨٦	*٤.٣٠
التوافق	٤.٩٦	٠.٨٩	٣.٢٢	١.١٢	١.٧٤	*٤.٠٣
السرعة	٥.٢٣	٠.٣٣	٦.٦٧	٠.٥٤	١.٤٤	*٧.٥٥
التوازن الثابت	١١.٢٢	١.٤٨	٧.٨١	١.٠٥	٣.٤١	*٦.٢٣
قوة عضلات الظهر	٩٥.٩٧	٥.٦٥	٦٨.٥٥	٤.١٤	٢٧.٤٢	*١٢.٩٨
مستوى الأداء المهارى	١٣.٦٨	١.٦٧	٧.٧٠	١.٠٦	٥.٩٨	*١٠.٠٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٢.٠٧٤ = ٠.٠٥ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى اتجاه المجموعة التجريبية.

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة
فى محددات الصلابة النفسية قيد البحث

$$ن = ١٢ = ٢٠$$

القدرات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة ت
	س١	ع١	س٢	ع٢		
الثقة بالنفس	٢٢.٩٧	٢.٣٩	١٨.٥٣	٢.١٨	٤.٤٤	*٤.٥٥
الطاقة السلبية	٢٣.٠٦	٢.٢٢	١٨.٤٤	٢.٢٥	٤.٦٢	*٤.٨٥
تحكم الانتباه	٢١.٤٣	١.٢٣	١٦.٠٦	١.٤١	٥.٣٨	*٩.٥٤
تحكم التصور البصرى	٢٠.٠٦	١.٦٣	١٤.٢٣	١.٩٢	٥.٨٣	*٧.٦٧

مستوى الدافعية	٢١.٦٤	٢.٠٣	١٧.٢٦	١.٧١	٤.٣٨	* ٥.٤٨
الطاقة الايجابية	٢٢.٧٣	١.٩٨	١٧.٧٣	١.٦٥	٥	* ٦.٤٣
تحكم الاتجاه	٢٣.٢٦	١.٨٤	١٨.٨٤	٢.٠٣	٤.٤٢	* ٥.٣٥
مجموع المقياس	١٥٥.١٥	٧.١٧	١٢٢.٠٩	٦.٢٣	٣٣.٠٦	* ١١.٥٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.074$ * مستوى الدلالة

يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في محددات الصلابة النفسية ومجموع المقياس الكلى في اتجاه المجموعة التجريبية.
ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى قيد البحث فى اتجاه القياس البعدى، وترجع الباحثة هذا التحسن الايجابى والملاحظ فى اتجاه القياس البعدى للمجموعة التجريبية إلى طبيعة استخدام التدريب المتقاطع وما يتضمنه من تدريبات البليومتري والكاراتيه وهما تدريبات تركز أساساً على عمل العضلات الكبيرة بالجسم كعضلات الرجلين والذراعين فى اتجاهات مختلفة من الثبات والحركة، وهذا التنوع فى استخدام التدريب المتقاطع فى البرنامج من تدريبات البليومتري والكاراتيه من حيث طبيعة الحركة وطريقة الأداء والسرعة المختلفة للأداء وما يشتمل عليه أيضاً من أساليب أداء تعتبر أكثر فاعلية لتحسين القدرات البدنية، وبالتالي رفع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز وهذا يتفق مع ما أشار إليه "محمد حسن محمد" (٢٠٠٢م) (١٩)، "شيرين على حسن" (٢٠١٠م) (٦)، "عبد المحسن محمد ومحمد جويد" (٢٠١٠م) (٩) إلى أن التدريب المتقاطع يعمل على رفع مستوى العديد من عناصر اللياقة البدنية بجانب تأثيرها الايجابى فى رفع مستوى الأداء المهارى.

كما تشير نتائج دراسة "عزت إبراهيم السيد" (٢٠٠٤م) (١٠) إلى أن تدريبات البليومتري تعمل على تحسين مستوى القدرات البدنية وبالتالي رفع مستوى الأداء المهارى.

وترى الباحثة أن التدريب المتقاطع باستخدام التدريب البليومتري والكاراتيه أدى إلى سرعة الاتصال والاستجابة بين الجهازين العضلى والعصبى، مما كان له تأثير ايجابى فى تحسين القدرات البدنية (قيد البحث) والذي أدى بدوره إلى تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز، ويؤكد ذلك " زكى محمد

حسن" (٢٠٠٤م) أن التدريب المتقاطع يعتبر أحد الأشكال التنظيمية الحديثة والتي تستخدم أنشطة متنوعة ووسائل غير تقليدية بهدف تنمية القدرات البدنية لتطوير الأداء الرياضى من خلال المساهمة فى اكتساب خبرات حركية والتي تنعكس على تحسين الجوانب المهارية والخطئية. (٤ : ١٣)

كما يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى محددات الصلابة النفسية ومجموع المقياس الكلى فى اتجاه القياس البعدى، وترى الباحثة أن هذه الفروق ترجع إلى تأثير البرنامج التدريبى باستخدام التدريب المتقاطع والذي يحتوى على مجموعة متنوعة من تدريبات البليومترى والكاراتيه والتي ساعدت على تحسن فى محددات الصلابة النفسية اللازمة للأداء المهارى. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه كلا من "ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد" (٢٠٠٦م) (١٤) أن برامج التدريب المقتن تعمل على تحسن محددات الصلابة النفسية وبالتالي رفع مستوى الأداء المهارى،

وترى الباحثة أن الدلالة التى أشارت إليها نتائج هذا الجدول أن البرنامج باستخدام التدريب المتقاطع قد أعطى الفرصة لاستمرار الطالبات فى الأداء وبالتالي إلى تحسن محددات الصلابة النفسية مما أدى إلى تحسن فى مستوى الأداء المهارى لدى الطالبات لصالح القياسات البعدية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية لكل من محددات الصلابة النفسية (الثقة بالنفس والطاقة السلبية وتحكم الانتباه وتحكم التصور البصرى ومستوى الدافعية والطاقة الايجابية وتحكم الاتجاه) ومجموع المقياس الكلى وهى أكبر من "ت" الجدولية والتى كانت (١.٨٠) مما يدل على أن البرنامج باستخدام التدريب المتقاطع أثر تأثيرا ايجابيا على محددات الصلابة النفسية.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كلا من "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م)، "جولد وآخرون Gould et al" (٢٠٠٢م) إلى أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى ويذكر أن المدربين يشعرون بأن الصلابة النفسية هامة جدا فى تحقيق الإنجاز الرياضى، وأكدوا على أهميتها فى تطوير لاعبي البطولات. (٣ : ٣) (٢٧ : ٢٩٣)

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمى للجدولين الإحصائيين رقم (١١، ١٢) يتضح تحقيق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية والصلابة النفسية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز لصالح القياس البعدى ".

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى اتجاه القياس البعدي، وترى الباحثة أن هذه الدلالة فى بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى يرجع إلى تأثير البرنامج المتبع بالكلية لا يحتوى على القدر الكافى من المهارات والحركات التى تساعد على تنمية تلك القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع الناحية المهارية مع الاستغلال المثالى للمستويات والاتجاهات المختلفة لحالة التدريب أثناء الأداء الحركى.

كما يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى كل من الثقة بالنفس والطاقة السلبية وتحكم التصور البصرى والطاقة الايجابية وتحكم الاتجاه ومجموع المقياس، بينما لا يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى كل من تحكم الانتباه ومستوى الدافعية، وتعود الباحثة إلى هذه الدلالة إلى أن البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة لم يهتم بالجانب العقلى والنفسى لديهن، ولكنه اهتم بالقدرات البدنية والأداء المهارى فقط.

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمى للجدولين الإحصائيين رقم (١٣، ١٤) يتضح تحقيق الفرض الثانى والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية والصلابة النفسية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى اتجاه المجموعة التجريبية، وترجع الباحثة هذا التحسن فى نتائج القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة نتيجة إلى التدريب المتقاطع الذى يتضمن تدريبات (البليومترى والكاراتيه) المقترح من قبل الباحثة والتى تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الضابطة، حيث أن طبيعة أداء تلك التدريبات تتطلب عمل أكثر من جزء من أجزاء الجسم فى وقت واحد مع الاستمرارية فى الأداء مما يؤدى إلى تحسين فى بعض القدرات البدنية وبالتالي يساهم فى تحسن مستوى الأداء المهارى.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "محمد حسن محمد" (٢٠٠٢م) (١٩)، شيرين على حسن" (٢٠١٠م) (٦) حيث أشاروا إلى أن التدريب المتقاطع يعمل على تحسين القدرات البدنية وكذلك تحسن مستوى الأداء المهارى، كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "سليب مايك Sleep Mike" (٢٠٠٦م) (٣١)،

"عزت إبراهيم السيد" (٢٠٠٤م) (١٠)، "عبد المحسن محمد ومحمد جويد" (٢٠١٠م) (٩) على أن التدريب البليومتري يعمل على تحسين القدرات البدنية مما يساهم في رفع مستوى الأداء المهارى. كما يوضح "محمد حسين جويد" (٢٠٠٤م) أن التدريب المتقاطع شكل تنظيمى لطرق وأساليب ووسائل التدريب الرياضى يعتمد على التنوع فى ممارسة أنشطة ورياضات مختلفة ذات علاقة بالنشاط التخصصى الممارس ويهدف إلى تحسين مستوى مكونات الحالة التدريبية، عن طريق التعدد فى استخدام الأجهزة والأدوات والتقنيات الحديثة فى مجال التدريب الرياضى.

(٢٠ : ٧)

وتعزو الباحثة أن التحسن الحادث للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى يرجع إلى ممارسة المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدى المتبع بالكلية مع ملاحظة أن هذا التحسن كان بدرجة أقل بالمقارنة بالمجموعة التجريبية، حيث أن البرنامج التقليدى بالكلية لا يحتوى على القدر الكافى من الحركات ونوعية التدريب التى تساعد على تنمية القدرات البدنية والتى تؤدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى.

ويوضح "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن الإعداد البدنى يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية وتقرر مستوى هذه القدرات درجة إمكانية الفرد للوصول إلى المستويات العليا.

(١١ : ٨١)

ويتضح من الجدول رقم (١٦) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتى البحث والتجريبية والضابطة فى محددات الصلابة النفسية ومجموع المقياس الكلى فى اتجاه المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة الفروق بين القياسين البعدين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى محددات الصلابة النفسية إلى تأثير البرنامج المقترح للتدريب المتقاطع الذى يتضمن تدريبات البليومترى والكاراتيه والذى طبق على المجموعة التجريبية فهذه التدريبات تحسن من الأداء العقلى والبدنى لممارسيها. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد" (٢٠٠٦م) (١٤)، هبة عبد العزيز عبد العزيز" (٢٠٠٨م) (٢٥) أن التدريبات المقننة تؤثر تأثيرا ايجابيا على محددات الصلابة النفسية كما تؤدى إلى تحسن فى مستوى الأداء المهارى.

وترى الباحثة أن تقدم المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى تحسين محددات الصلابة النفسية إلى البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتقاطع والذى ساهم فى تحسين محددات الصلابة النفسية

(الثقة بالنفس - الطاقة السلبية - تحكم الانتباه - تحكم التصور البصري - مستوى الدافعية - الطاقة الايجابية - تحكم الاتجاه) وبالتالي تحسن مستوى الأداء المهارى.

حيث يشير "محمد لطفى وأشرف محمد" (٢٠٠٣م) على أن استخدام التدريب المتقاطع يؤثر على الجانب النفسى من خلال التخلص من الروتين عند التدريب على نشاط واحد فقط وإزالة الشعور بالملل والرتابة وحدث نوعا من التكيف النفسى وزيادة فعالية التدريب. (٢١ : ٣٨٢)

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمى للجدولين الإحصائيين رقم (١٥، ١٦) يتضح تحقيق الفرض الثالث والذى ينص على: " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية والصلابة النفسية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز ولصالح المجموعة التجريبية ".

ويتضح من نتائج جدول (١١، ١٣) أن نسب التحسن الحادثة بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية ويتضح أن التوازن الثابت كان أعلى القدرات تحسنا حيث بلغت نسبة التحسن (٨٤.٥٣٪) ثم يليه القدرة العضلية للذراعين بنسبة (٧٥.٨٢٪) فى حين كانت أقل معدلات التحسن فى القدرة العضلية للرجلين حيث بلغت نسبة التحسن (١٤.٢٨٪) للمجموعة التجريبية أما بالنسبة للمجموعة الضابطة يتضح أن التوازن الثابت كان أعلى القدرات تحسنا حيث بلغت نسبة التحسن (٢٤.٩٦٪) ويليه الرشاقة بنسبة (١٣.٥٢٪) فى حين كانت أقل معدلات التحسن فى القدرة العضلية للرجلين بنسبة (١.٨٩٪).

كما يتضح من نفس الجدولين أن نسبة التحسن الحادثة بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية يتضح أن نسبة التحسن فى مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية (١٠٢.٠٪) كما بلغت نسبة التحسن لمستوى الأداء المهارى للمجموعة الضابطة (١٢.٧٣٪). وترى الباحثة أن هذا التحسن يرجع استخدام التدريب المتقاطع الذى يحتوى على تدريبات البليوميترك والكراتيه على أساليب أداء أكثر فاعلية لزيادة مطاطية العضلات والمدى الحركى للمفاصل وزيادة القدرة العضلية للذراعين والرجلين لمدى أهميتها فى الجميز وخاصة لجهاز حسان القفز.

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من "محمد حسن محمد" (٢٠٠٢م) (١٩)، "شيرين على حسن" (٢٠١٠م) (٦)، "عبد المحسن محمد ومحمد جويد" (٢٠١٠م) (٩) أن استخدام التدريب المتقاطع له إسهامات كبيرة وفعالة فى تطوير القدرات البدنية مما يؤدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى.

ويتضح من الجدولين أن نسبة التحسن فى القياسات البعدية أعلى من القياسات القبلية فى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى (قيد البحث) حيث تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية ما بين (١٤.٢٨ ٪ : ٨٤.٥٣ ٪) أما فى مستوى الأداء المهارى (١٠٢.٠٦ ٪) بينما تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية ما بين (١.٨٩ ٪ : ٢٤.٩٦ ٪) أما فى مستوى الأداء المهارى (١٢.٧٣ ٪)، وتغزو الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى نتيجة لفاعلية البرنامج التدريبى للتدريب المتقاطع وما يحتويه من تدريبات متنوعة من تدريبات البليومترى والكاراتيه موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبى للبرنامج.

ويتضح من نتائج جدول (١٢ ، ١٤) أن نسبة التحسن الحادثة بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى محددات الصلابة النفسية ومجموع المقياس الكلى (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية ويتضح أن تحكم التصور البصرى كان أعلى المحددات تحسنا حيث بلغت نسبة التحسن (٤١.٢٦ ٪) ثم يليه مستوى الدافعية بنسبة (٣٥.٢٥ ٪) فى حين كانت أقل معدلات التحسن فى تحكم الاتجاه حيث بلغت نسبة التحسن (٢٨.٧٩ ٪) أما بالنسبة للمجموعة الضابطة يتضح أن الثقة بالنفس كان أعلى المحددات تحسنا حيث بلغت نسبة التحسن (٩ ٪) ويليها الطاقة الإيجابية بنسبة (٣.٩٢ ٪) فى حين كانت أقل معدلات التحسن فى تحكم الانتباه حيث بلغت نسبة التحسن (١.٥١ ٪).

كما يتضح من نفس الجدولين أن نسبة التحسن الحادثة بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مجموع المقياس الكلى لصالح المجموعة التجريبية يتضح أن نسبة التحسن فى مجموع المقياس الكلى للمجموعة التجريبية (٣٢.٨٤ ٪) كما بلغت نسبة التحسن فى مجموع المقياس الكلى للمجموعة الضابطة (٤.١٤ ٪)، وتغزو الباحثة أن نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية فى محددات الصلابة النفسية ومجموع المقياس الكلى إلى تأثير البرنامج المتبع باستخدام التدريب المتقاطع والذى يساهم فى تنمية قوة التركيز والتأمل والانتباه وتحسين التصور العقلى والدافعية والثقة بالنفس لدى الطالبات لذلك نجد أن أعلى نسبة تحسن كانت لصالح محدد تحكم الانتباه وتحكم التصور البصرى والثقة بالنفس.

كما يتضح من الجدولين أن نسبة التحسن فى القياسات البعدية أعلى من القياسات القبلية فى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى محددات الصلابة النفسية ومجموع المقياس الكلى (قيد البحث) حيث تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (٢٨.٧٩ ٪ : ٤١.٢٦ ٪) فى محددات الصلابة

النفسية أما نسبة التحسن في مجموع المقياس الكلي فكانت (٣٢.٨٤٪) في حين تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (١.٥١٪ : ٩.٠٠٪) في محددات الصلابة النفسية، أما نسبة التحسن في مجموع المقياس الكلي فكانت (٤.١٤)، وتعزو الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في محددات الصلابة النفسية ومجموع المقياس الكلي نتيجة لتفوق البرنامج باستخدام التدريب المتقاطع لما له من تأثير ايجابي على محددات الصلابة النفسية.

ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمي في الجداول الإحصائية (١١، ١٢، ١٣، ١٤) يتضح تحقيق الفرض الرابع والذي ينص على: "توجد فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والصلابة النفسية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز لصالح المجموعة التجريبية".
الاستخلاصات والتوصيات:-
أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء عينة البحث والأهداف والفروض والاعتماد على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم تمكنت الباحثة من التوصل إلى الاستخلاصات الآتية:

- ١- التأثير الإيجابي للتدريب المتقاطع على تحسين القدرات البدنية لدى طالبات عينة البحث.
- ٢- التأثير الإيجابي للتدريب المتقاطع على تحسين محددات الصلابة النفسية لدى طالبات عينة البحث.
- ٣- التأثير الإيجابي للتدريب المتقاطع على تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز لدى طالبات عينة البحث.
- ٤- توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين القدرات البدنية ومحددات الصلابة النفسية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز.
- ٥- أثر التدريب المتقاطع تأثيراً ايجابياً على تحسين القدرات البدنية قيد البحث حيث كانت نسب التحسن في الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى كما يلى:
- القدرة العضلية للذراعين ٧٥.٨٢٪ - القدرة العضلية للرجلين ١٤.٢٨٪ - الرشاقة ٢٢.٣٠٪
- مرونة العمود الفقري ١٨.٧١٪ - قوة عضلات الظهر ٤٨.٩٧٪ - التوافق ٦٥.٣٣٪
- مستوى الأداء المهارى ١٠.٢٠٦٪ - السرعة ٣٣.٩٦٪ - التوازن الثابت ٨٤.٥٣٪

- ٦- أثر التدريب المتقاطع تأثيرا ايجابيا على تحسين محددات الصلابة النفسية ومجموع المقياس الكلى حيث كانت نسب التحسن كما يلى:
- الثقة بالنفس ٣٢.٦٢٪ - الطاقة السلبية ٣٢.٠٧٪ - تحكم الانتباه ٣٢.١٢٪ -
- تحكم التصور البصرى ٤١.٢٦٪ - مستوى الدافعية ٣٥.٢٥٪ - الطاقة الايجابية ٢٩.٦٦٪ - تحكم الاتجاه ٢٨.٧٩٪ - مجموع المقياس ٣٢.٨٤٪

ثانيا: التوصيات:

- ١- استخدام التدريب المتقاطع كمكون أساسى فى البرامج التدريبية.
- ٢- الاهتمام ببرامج التدريب النفسى لتحسين القدرات البدنية ومحددات الصلابة النفسية عند الرياضيين.
- ٣- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التدريب المتقاطع لما له من مميزات وتأثير فعال فى تحسين القدرات البدنية ومحددات الصلابة النفسية فى رياضة الجمباز.
- ٤- استخدام التدريب المتقاطع فى تحسين القدرات البدنية ومحددات الصلابة النفسية لدى طالبات كلية التربية الرياضية.
- ٥- إعادة إجراء هذه الدراسة على عينات أخرى تختلف فى الجنس والسن والنشاط الممارس.

قائمة المراجع:

- ١- إبراهيم عبد العزيز إبراهيم محمد حسن: "فاعلية التدريب المركب فى تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية الخاصة ومستوى الانجاز الرقمى لعدائى المسافات القصير"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق، ٢٠٠٩م.
- ٢- أديل سعد شنودة، سامية فرغلى منصور: "الجمباز الفنى مفاهيم - تطبيقات"، ملتقى الفكر، الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ٣- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٤- زكى محمد حسن: "التدريب المتقاطع اتجاها حديث فى التدري الرياضى"، المكتبة المصرية للطبع والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٥- سعد كمال طه: "الرياضة ومبادئ البيولوجى"، مطبعة المعادى، القاهرة، ١٩٩٥م.

- ٦- شيرين على حسن عبده: "استخدام التدريب المتقاطع فى تطوير المرونة والقدرة العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الانجاز الرقوى"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٠م.
- ٧- صفاء صالح حسين: " المدخل فى علم الكاراتيه"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، د.ت.
- ٨- طلحة حسام الدين وآخرون: "الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٩- عبد المحسن محمد جمال، محمد حسين جويد: " تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام التدريب المتقاطع على مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية لناشئ الكرة الطائرة"، بحث منشور، المؤتمر العلمى الدولى الثالث عشر، التربية البدنية والرياضة تحديات الألفية الثالثة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ١٠- عزت إبراهيم السيد محروس: " تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبيومترك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى للاعبى الوثب الطويل"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بطنطا، ٢٠٠٤م.
- ١١- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضى، نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٢- على محمد عبد الرحمن، طلحة حسام الدين: "كنسولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ١٣- فوزى يعقوب، عادل عبد البصير: البصريات وأسس العلمية لتدريب الجمباز، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ١٤- ماجدة محمد إسماعيل، جيهان محمد فؤاد: "تأثير تدريبات الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية فى الرياضة والرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة"، المؤتمر العلمى القومى لبلغاريا، ٢٠٠٦م.
- ١٥- محمد إبراهيم شحاتة: "التحليل المهارى فى الجمباز"، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ١٦- محمد العربى شمعون: التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٧- محمد العربى شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: "اللاعب والتدريب العقلى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٨- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.

- ١٩- محمد حسن محمد على محروس: " استخدام التدريب المتقاطع فى تطوير القوة العضلية للسباحين الناشئين وتأثيره على الانجاز الرقمى، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
- ٢٠- محمد حسين جويد: تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فعالية الأداء الخططى للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٢١- محمد لطفي السيد، أشرف محمد سيد زين: "التدريب بالأسلوب المتنوع وأثره على مقدرة وثب اللاعب لأعلى فى الكرة الطائرة"، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد السابع والأربعون كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ٢٢- مرفت محمد رشاد: " تأثير تدريبات الهيبوكسيك على التحمل الخاص بمهارات المبارزة والكفاءة التنفسية وعلاقتها بالصلابة الذهنية "، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، المجلد الثانى، يناير ٢٠٠٦م.
- ٢٣- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضى الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٤- ناهد خيرى، نادية عبد القادر، إبراهيم سعد زغلول: " جمباز الآنسات "، دار G.M.S، بنها، ٢٠٠٠م.
- ٢٥- هبة عبد العزيز عبد العزيز: " تأثير تدريبات الهاثا يوجا على الصلابة النفسية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٨م.
- 26- Clough, P.J., Earle, K., sewell, D.,: mental toughness. the concept and its measurement . InI . cocker ill (Ed), solutions in sport psychology (pp. 32 – 43). London. the meson publishing.
- 27- Gould, D., Dieffenbock, k., & Moffett, A.,: psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of applied sport psychology, 2002.
- 28- Howly, E.T., Franks: Health fitness in structures, third edition human kinetics, 1997.

- 29- Jolly Ray: Mental toughness, level III, Hockey coaching course kamatake state Hockey association, and Bangalore, 2003.
- 30- Loehr, J.,: Leader ship full engagement for success. In S.M. Murphy (Ed), the sport psyching and book (PP.155- 170). Champaign, IL: Human kinetics.
- 31- Sleep mike : The Effects of complex training and detraining programme on selected strength and power variables in early pubertal boys, of, J sports, SCI, Sep, 2006.
- 32- Stephen, A., Black, M.E.D: Cross training for fitness and total Body workout [.www.fitnessmemegemet.com](http://www.fitnessmemegemet.com)
- 33- Tanaka, H., : Effect of cross training of training feeds vo2. May between cycling running and swimming sports me, 1994.

تأثير استخدام تدريبات التوافق الحركي فى تحسين مستوى أداء بعض حركات الرمي للاعبى الجودو

أ.د/ محمد حامد شداد(*)

د/ مروي محمد طلعت(**)

مقدمة ومشكلة البحث :

لقد أهتمت دول العالم بممارسة النشاط الرياضى بشكل عام وبالرياضة التنافسية بشكل خاص ، وقد ظهر ذلك من خلال البحوث العلمية المتطورة والتي تهدف إلى إيجاد حلول للمشكلات التي تواجهها في التعليم والتدريب على المهارات المختلفة والوصول بلاعبها إلى أعلى مستوى ممكن فى أى من محددات عملية التدريب " بدني ومهاري وخططي " ، ولقد نالت رياضات المنازلات ورياضات الدفاع عن النفس إهتماماً كبيراً بين دول العالم ومنها رياضة الجودو والتي زاد عدد ممارسيها فى الآونة الأخيرة بشكل كبير وذلك لما تتسم به من تفاعل مستمر للمواقف الهجومية والدفاعية ، كما أنها حققت إنجازات ملحوظة على المستوى العالمي مما استدعي انتباه المتخصصين المهتمين بهذه اللعبة . وفى هذا الصدد يضيف يحي الصاوي محمود (١٩٩٩م) ان رياضة الجودو وسيلة للصحة واللياقة البدنية حيث تدرب فيها الغالبية العظمى من المجموعات العضلية للجسم فاللاعب متأهب لكي يستخدم عضلاته طوال الوقت كما يحافظ على بعض العضلات منقبضة وبدورها تضغط على الشعيرات الدموية فنعمل على تنشيط الدموية . (٩ : ٥٦) ويشير محمد حامد شداد (٢٠٠٩) الى ان رياضة الجودو تمتاز بمهارات أساسية متنوعة يواجه اللاعب منافسه باستخدام هذه المهارات وذلك فى إطار الملعب ، وبدون هذه المهارات لا يظهر الطابع المميز لرياضة الجودو ، حيث أن أداء الواجبات الهجومية والدفاعية قد تكون أحد الجوانب التي تحدد نتيجة المباراة بالإضافة إلى مستوى اللياقة البدنية والكفاءة الخطئية والحالة النفسية . (٦ : ٤)

ولقد أكد أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٣) على ان اللياقة البدنية هى القاعدة الأساسية لأداء الرياضي في مجال الرياضة التنافسية والرياضية من أجل الصحة مما جعلها تستحوذ على مكانة متميزة لدى المتخصصين (١) :

(*) أستاذ تدريب الجودو بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان .

(**) مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

(٢) ، كما أشار عبد النبي الجمال (١٩٩٦) الى ان اللياقة العامة هي المكون الأساسي الذي تبني عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى الفورمة الرياضية كما أكد أن اللياقة البدنية أصبحت العمود الفقري والقاعدة العريضة التي لا تقبل مجرد المنافسة حول أهميتها . (٥ : ١٧ - ١٨)

ويشير هونج وتشان Hong,y.Robinson,P.D.Chan (١٩٩٨) الى ان هناك العديد من المتطلبات البدنية للاعب رياضة الجودو ومنها تحمل الأداء والتحمل العضلي وسرعة رد الفعل وقوة عضلات الظهر والبطن والكتفين والذراعين والرسغ وعضلات الرجلين والمرونة والتوافق الحركي والرشاقة ونقص أحد هذه العناصر قد يكون سبب في عدم القدرة على الاستمرار في الأداء بكفاءة . (١٤ : ١١٥)

ويعد التوافق الحركي من الأهمية بمكان للاعب الجودو ويتضح ذلك جلياً في قدرة اللاعب على الأداء في حيز ضيق بالإضافة الى القدرة على دمج أكثر من أداء وكذلك قدرته على الإستجابة السريعة لتغيير الأوضاع وفقاً للمنافس وفي هذا الإطار تشير سميرة خليل (٢٠٠٨) الى أن التدريب الرياضي له تأثير على الجهاز العصبي في كونه يحسن قابلية الترابط الحركي وتقصير زمن الإستجابة وزيادة سرعة الإستثارة مما يؤدي الى تحسين التوافق الحركي في كل عضلة وكذا بين العضلات . (٤ : ٤٤)

ويذكر بسطوسي أحمد (١٩٩٦) نقلاً عن ماينيل Maynil بتقسيم مراحل التعلم الحركي إلى ثلاثة أقسام هي مرحلة التوافق الأولي للحركة ، ومرحلة التوافق الجيد للحركة ، ومرحلة ثبات الحركة أي المرحلة الآلية للحركة . (٣ : ٧٨) ، كما يؤكد محمد صبحي حسانين (٢٠٠١) أن التوافق الحركي يعتمد على عدم اشتراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات فلا يتسبب ذلك في حدوث اضطراب في الحركة فتخرج في صورة غير مرتبة ومتناسقة والحركة بهذا الشكل تأخذ شكل التوافق . (٨ : ٤٠٦)

ويرى الباحثان أن مرحلة التوافق الجيد للحركة تهدف للتخلص من الأخطاء الفنية والتي تميزت بها مرحلة التوافق الأولي للحركة حتي تبدو الحركة نظيفة خالية من الزوايا الحادة والحركات الغريبة في مسار الحركة وضبط التوقيت .

ويؤكد بسطوسي أحمد (١٩٩٦) نقلاً عن شنابل Shabl أن من أهدافها التخلص من الحركات المصاحبة والزائدة والتي تسبب النشاط الحركي وحتى لا يكون الفاقد من الجهد زائداً ولا لزوم له حيث يحل التعب ويصعب الأداء وبذلك يتمكن اللاعب من أداء الحركة خالية نسبياً من الأخطاء الفنية الكثيرة وحتى

يمكن من توجيه أعضاء جسمه بدقة وانسيابية ، وهذا ما نجده مناسباً ويتطابق مع لعبة الجودو وذلك من خلال النقاط الأخيرة أو النقاط التي يسبقها أداء بدني عالي وجهد كبير، والوصول إلى العزل الحركي وهو مقدرة اللاعب على أداء الحركة دون تأثره بالمحيط المتواجد فيه حتى يمكنه التركيز على الأداء ، وقدرة اللاعب على توزيع القوة المبذولة عند الأداء الحركي على أجزاء الحركة توزيعاً مقتناً وبذلك يحدث الانسياب الحركي والانسجام والتوافق بين أجزاء الحركة وعندما يحس المتعلم بذلك تزداد عنده الرغبة في التعلم ويزداد العطاء ، وتصحيح العادات الحركية الموروثة سواء في مرحلة التوافق الأولي للحركة أو ما قبلها سواء كانت تلك الحركات إرادية أو غير إرادية ، وتركيز المتعلم على دقائق الحركة وهدف كل جزء من أجزاء الحركة حتي يصل إلى السيطرة على أداء الحركة كلها بشكلها النظيف الجميل فأجزاء ومراحل الحركة تتأثر ببعضها البعض . (٣ : ٨٣ - ٨٧)

ومن خلال عمل الباحثان وأيضاً من خلال قراءاتهم تبين أن بعض لاعبي رياضة الجودو المبتدئين (عينة البحث) قد يعانون من بعض القصور في مستوى بعض متغيرات الاداء البدنية والمهارية مما ينعكس على الاداء المهارى بشكل سلبي فنجد أنه في حين أداء المهارات بشكل منفرد بقدرة العالية إلا أن الاداء الفعلى في المباراة - وما تتطلبه من مناوره قبل الاداء واستخدام توقيتات متباينة للرمى وقدرة اللاعب على الرمي في حيز ضيق بالإضافة الى القدرة على دمج أكثر من أداء وقدرته على الإستجابة السريعة لتغيير الأوضاع وفقاً للمنافس - يتصف بعدم القدرة على التحكم والتمكن من المنافس بالأسلوب الصحيح على الرغم من وصوله المكان الصحيح والمناسب للرمي مما يؤدي الى عدم القدرة على تحقيق النقاط ، وبتحليل البرامج التدريبية المتبعة مع اللاعبين أفراد عينة البحث تبين أنه قد يكون القصور في مستوى الاداء نتيجة ضعف مستوى تدريب قدرات التوافق الحركي وذلك نتيجة البرامج والأساليب التدريبية المستخدمة مع عينة البحث ولقد اكد ياما موتو Yama Moto (٢٠٠١م) إن هناك بعض عناصر اللياقة البدنية تعتبر ذات أهمية كبيرة بالنسبة للاعبى الجودو ومنها التوافق الحركي وان لها تأثير إيجابى على متغيرات الاداء المهارى . (١١ : ٤٠) ، وهذا ما أكده أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) حيث أكد على ان سرعة و دقة الاداء الحركى مع تحقيق الهدف والاقتصاد في الجهد ، ويتحقق من خلال عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الاداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ، ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية ، سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه ، وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الاداء الحركي وفقاً للمتطلبات التي حددها من ناحية الاداء الحركي وشكله ، والتقسيم الزمني للاداء الحركي واتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط ، أي النواحي المكانية ، وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الاداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق . (١ : ٢٠٥) ، وهذا ما اكدته دراسة كلاً من جريزكوز وآخرون Grzegorz Lech, Janusz Jaworski, Robert Krawczyk (٢٠٠٧) ، دريد Patrik Drid, Sergej Ostojić, Nebojša Maksimović, Jovan Pejčić, Radenko Sertić, H., and Slavko Obadov (٢٠٠٩) كما أشارت دراسة سيريتيتش وآخرون Sterkowicz, S. and Vuleta, D (٢٠٠٩) عن وجود علاقه مرضية بين التوافق الحركى ومستوى الاداء للعبى رياضة الجودو ، حيث اشارو جميعاً الى أن تدريب التوافق الحركى له تأثير إيجابى فى تحسين مستوى اداء حركات الرمي للاعبى رياضة الجودة ، ذلك مما دعا الباحثان الى إجراء البحث الحالى كمحاولة للتغلب

على البرامج التقليدية المستخدمه وذلك من خلال برنامج تدريبي للتوافق الحركي والتعرف على تأثيره فى متغيرات الأداء المهارى - حركات الرمى - المرتبطة بالتوافق الحركي للاعبى الجودو .
(١٣) (١٥) (١٧)

هدف البحث :

يهدف البحث الحالى الى تحسين مستوى الأداء المهارى لبعض حركات الرمى للاعبى رياضة الجودو من خلال تصميم برنامج تدريبي للتوافق الحركي .

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى التوافق الحركى للاعبى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى أداء بعض حركات الرمى للاعبى رياضة الجودو لصالح القياس البعدى .

مصطلحات البحث :

لعبة الجودو : (تعريف إجراء)

هي واحدة من ألعاب النزال حيث تمتاز بمهارات أساسية متنوعة سواء كانت لعب من أعلي (ناجي وازا) وتشمل على مهارات يدين (تي وازا) ومهارات وسط (جوشى وازا) ومهارات رجلين (اش وازا) وكذلك من خلال اللعب الأرضى ، سواء كان تثبيت ارضى (اوساي وازا) أو خنق (شمي وازا) او كسر (كنسنووازا) ، أو مهارات مركبة أو هجوم مضاد بتعامل اللاعب خلالها أثناء سير المباريات على ملعب خاص معد لذلك ويؤدي تلك المهارات على منافس له ينافس على امتلاك زمام المباراة للحصول على رمية سريعة وقوية وعلى الظهر لإنهاء المباراة .

التوافق :

هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد . (٨ : ٤٠٧)

التوافق الحركي :

هو ترتيب مراحل وأجزاء الحركة ودفعات القوة ، والانقباضات العضلية ، وكل العمليات الفسيولوجية الخاصة بالنشاط الحركي والتنسيق بين كافة العمليات التي تختص بالأداء الحركي لإنجاز الهدف المنشود . (٢ : ٤٥)

الدراسات السابقة :

١- دراسة جريزكوز وآخرون Grzegorz Lech, Janusz Jaworski, Robert Krawczyk (٢٠٠٧) (١٣) بعنوان تأثير قدرات التوافق الحركي على أسلوب القتال ومستوى الأداء لدى لاعبي الجودو ، وتهدف الدراسة الى تحديد قدرات التوافق الحركي الأساسية المرتبطة بأسلوب القتال ومستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الجودو ولقد استخدم المنهج الوصفي وكانت العينة مكونة من (٨) لاعبين جودو " لاعب وزن تحت ٦ كجم ، ٥ لاعبين وزن تحت ٧٣ كجم ، ٢ وزن تحت ٨١ كجم " من المتأهلين حتى المركز الخامس ببطولة بولندا لناشئي الجودو ٢٠٠٨ حيث تم تحليل ما لعبوه من مباريات (٦٦ مباراة) ، ولقد استخدم الباحثون فهارس النشاط وهي عبارة عن عدد الهجمات / عدد المباريات لكل لاعب في جميع مراحل التصنيفات ، وكذا فهرس الفعالية ويقاس بالمتوسط الحسابي لعدد الهجمات في كل مرحلة من مراحل المباراة ، وتم تحديد مستوى الإنجاز الرياضي لقدرات التوافق الحركي الآتية وهي التمايز الحس حركي للحركة ، تكرار الحركة ، زمن رد الفعل البسيط (سمعى أو بصري) ، زمن رد الفعل الانتقائي ، التوجه المكاني ، التوافق البصري الحركي ، الإيقاع ، السرعة ، حركات الدقة ، حركات القدرة على التكيف حيث تم حساب تلك القدرات من خلال مجموعة من اختبارات الحواسب ولقد اشارت أهم النتائج الى أهمية قدرات التوافق الحركي كجزء مهم من التدريب والذي يؤدي إلى زيادة فرص التنمية المهارية والخطية للاعبين الجودو .

٢- دراسة دريد وآخرون Patrik Drid, Sergej Ostojić, Nebojša Maksimović, Jovan Pejčić, Radenko Matić and Slavko Obadov (٢٠٠٩) (١٥) بعنوان تأثير تدريب الجودو على السمات الأنثروبومترية والقدرات الحركية لدى طلاب المدارس الابتدائية ، وتهدف الدراسة فحص تأثير تدريب الجودو على السمات الأنثروبومترية والقدرات الحركية لطلاب المدارس الابتدائية قى سن ١١-١٥ سنة في صربيا ، ولقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين الأولى شملت (١١٧) طالب ممارس

للجود بينما شملت المجموعة الثانية (٢٥٤) طالب ممارس لأنشطة رياضية أخرى غير الجودو ، كما استخدم الباحث اختبار جرى مسار الموانع الخلفى و اختبار الجرى المتعرج بثلاث كرات لقياس القدرات التوافقية ، ولقد أكدت النتائج على أهمية تأثير تدريب الجودو على السمات الأنثروبومترية للطلاب كما أكدت أن تدريب الجودو يؤثر بشكل دال على القدرات الحركية وقدرات التوافق الحركى لدى ممارسى الجودو من طلاب المدارس الابتدائية .

٣- دراسة سيرتيتش وآخرون Sertić, H., Sterkowicz, S. and Vuleta, D (٢٠٠٩) (١٧) بعنوان تأثير القدرات الحركية على الأداء فى رياضة الجودو ، وهدفت الدراسة الى تحديد مقدار واتجاه العلاقة بين مجموعة من القدرات الحركية والأداء فى جولات الجودو التى تؤدى من وضع الوقوف ، ولقد استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي بنظام المجموعة الواحدة على عينة قوامها ١٢٢ طالب من طلاب كلية علوم الحركة الرياضية بجامعة زغرب ، كما إستخدم الباحثون لقياس التوافق ثلاثة اختبارات هى الرشاقة فى الهواء والوثب الطويل للخلف والتحرك فى شكل 8 مع الانحناء ، ولقد أسفرت النتائج عن أنه لم يكن هناك إسهام لاقدرات التوافقية بالقدر المتوقع فى أداء الجودو حسب قياسات الباحثون ويعزى الباحثون ذلك إلى استخدام ثلاثة اختبارات فقط لقياس التوافق وهو ما لا يكفى لتغطية هذا النطاق الواسع من القدرات التوافقية لرياضة مثل الجودو والتى تتميز بأداء مجموعات من المهارات المركبة التى تستلزم سرعة عالية إلا أن العلاقة التى ظهرت بين القدرات التوافقية ومستوى الأداء فى الجودو تعتبر مرضية فى ظل قلة عدد الاختبارات المستخدمة لقياس التوافق .

(٢٠١٠) (١٢) بعنوان تحولات الحالة الحركية Crnogorac, B. - دراسة برانيسلاف تشيرنوجراتش الأساسية والخاصة لدى كبار لاعبي الجودو تحت تأثير نماذج التدريب المبتكرة ، وهدفت الدراسة الى قياس ما يطرأ على الحالات الحركية الأساسية والخاصة لدى نخبة لاعبي الجودو من تحولات كنتيجة لاختلاف النماذج التدريبية المبتكرة المطبقة عليهم ، ولقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي وشملت العينة (١٧٩) لاعب جودو بين ١٧ و ٢٧ سنة من الأساتذة حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين واحدة تجريبية عددها ٦١ لاعب وأخرى ضابطة وعددها ١١٨ لاعب من دول كرواتيا وسلوفينيا والتشيك ، وتم قياس قدرات التوافق الحركى من خلال (٣) اختبار هى اختبار تسلق وثبات المقاعد والسلام السويدية واختبار الخطو الجانبي واختبار جرى مع الانثناء ، ولقد تم تطبيق البرنامج المقترح خلال ثلاثة أشهر فى بداية التدريب الفنى ، القسم 8حرف الخاص بالمقدمة ، قمنا بأداء بطارية تمارين الحركة التخصصية التى تحاكي مواقف لعب فعلية (تمارين ١٥

بتصميم تمارين حركية مركبة (Izet Rado ٣٠ إلى ٢٠ ق) . قام الباحث بالتعاون مع الدكتور إيزت رادو تمرين تشتمل على ١٥ تمرين بليومتري يعتقد أن لها تأثير إيجابي على تنمية المهارات الحركية السائدة في الجودو) . قام الباحث بتقديم أدوات تدريب مبتكرة (عارضات أفقية ، عارضات عالية معلقة ، أحبال كيمونو) بعد تدريب الجودو . تدريب المجموعة الضابطة وفق برامج التدريب التقليدية ولقد أسفرت أهم النتائج عن ان استخدام البرنامج التدريبي المبتكر إلى التأثير الإيجابي على الحالة الحركية الخاصة لدى لاعبي الجودو وكذلك الحالة الحركية العامة لديهم حيث أدى إلى تحسين القدرات الحركية الأساسية والقدرات الحركية الخاصة والقدرات التوافقية لدى لاعبي الجودو

٥- دراسة سينجول ديميرال Şengül Demiral (٢٠١١) (١٦) بعنوان دراسة تأثير تدريس الجودو على القدرات الحركية للطلاب الممارسين للجودو فى سن ٧-١٢ سنة ، وهدفت الدراسة الى فحص تأثير ممارسة الجودو على القدرات الحركية للطلاب الممارسين للجودو فى سن ٧-١٢ سنة ، ولقد أستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بنظام المجموعتين على عينة قوامها ٦٩ طالب ممارس للجودو موزعين على مجموعتين (٣٨) للمجموعة التجريبية و (٣١) للمجموعة الضابطة ، كما إستخدم الباحث إختبارات لقياس بعض السمات الأنثروبومترية إلى جانب قياس الاتزان الاستاتيكي والديناميكي ، التوافق ، الرشاقة ، الوثب الطويل ، إطلاق الكرات ، قوة المخلب ، اختبارات السرعة ، وكانت اهم النتائج أن جميع القدرات الحركية قيد البحث كان لها تأثير قوى فى اداء الجودو وأن أداء الجودو قد أدى إلى تنمية التوافق وهو ما يؤكد التأثير الإيجابي لتدريس الجودو على القدرات الحركية للناشئين .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

عينة البحث :

ثمانية لاعبين مبتدئين من لاعبي الجودو تحت ١٥ سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الزمالك .

تجانس عينة البحث :

- المتغيرات الأساسية للبحث :

للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحني الاعتدالي قام الباحثان بإجراء إعتدالية المنحنى بين أفراد عينة البحث في المتغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريب) وجدول (٥) يوضح إعتدالية العينة .

جدول (١)

إعتدالية عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن = ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١.	السن	سنة / يوم	١٣.٧٥	١٤.٠٠	١.٠٣٥	٠.٤٤-	٠.٣٨-
٢.	الطول	سم	١٧٧.١٢	١٧٩.٥٠	٦.٩٩٨	٢.٠١-	٢.٠١-
٣.	الوزن	كيلو جرام	٧٤.٢٥	٧٣.٠٠	٦.٩٦٤	١.٢٥-	١.٢٥-
٤.	العمر التدريبي	سنة / يوم	٣.٨٧	٤.٠٠	٠.٨٣	١.٣٩-	١.٣٩-

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) تراوح ما بين (± 3) مما يدل على إعتدالية أفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة .
- متغيرات التوافق الحركي والمهاري قيد البحث :

للتأكد من وقوع نتائج عينة البحث في مستوى الاختبارات قيد البحث ضمن المنحني الاعتدالي وجدول (٢) يوضح الإعتدالية بين افراد عينة البحث في مستوى الاختبارات .

جدول (٢)

إعتدالية عينة البحث في مستوى اختبارات التوافق الحركي والإختبارات المهارية

ن = ٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
١.	النقر على	عدد مرات	٥٦.٨٧	٥٧.٠٠	٠.٦٤	٠.٧٤	٠.٠٧-
	المسطحات	عدد مرات	٥٤.٣٧	٥٤.٥٠	٠.٧٤	٠.١٥-	٠.٨٢-
٢.	نط الحبل	عدد مرات	٣.١٢	٣.٠٠	٠.٦٤	٠.٧٤	٠.٠٧
٣.	الجرى على شكل 8	الزمن بالثواني	١٨.٦٢	١٩.٠٠	٠.٩١	٠.٤٢	٠.٤٨-

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية

٠.٢٧-	١.٣٩-	٠.٨٣	١٤.٠٠	١٤.١٢	درجة	رمي الكرات	٤.
١.٨٢-	٢.٣١	٠.٦٥	٦.٦٩	٦.٥٢	الزمن بالثواني	الدوائر المرقمة	٥.
٠.٥٢-	١.٣٢-	٢.٧٢	١٥.٠٠	١٤.٣٧	درجة	دقة مهارة اوجوشي	٦.
٠.٥١-	١.٩٦-	٢.٨٢	١٣.٥٠	١٣.٠٠	درجة	دقة مهارة رمي هراي جوشي	٧.
١.١٢-	٠.٥١-	٣.٠٥	١٦.٠٠	١٤.٧٥	درجة	دقة مهارة رمي اتش ماتا	٨.
٠.٥٤-	١.٢٦-	٢.٦١	١٥.٠٠	١٣.٦٢	درجة	دقة مهارة رمي اوستوجاري	٩.
٠.٠٥	٠.٥١-	٢.٩٢	١٥.٠٠	١٤.٣٧	درجة	دقة مهارة رمي تاي اتوشي	١٠.
٠.٥١-	٠.٦٢-	١.٩٠	١٥.٠٠	١٤.٧٥	درجة	دقة مهارة رمي اوتش جاري	١١.
١.١٩-	٠.٢٧	٢.٦٧	١٦.٠٠	١٥.٠٠	درجة	دقة مهارة رمي ايبون سيوناجي	١٢.

يتضح من الجدول (٢) أن معامل لالتواء في متغيرات الاختبارات التوافق الحركي والاختبارات المهارية تراوحت ما بين (± 3) مما يدل على إعتدالية أفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة .

- أدوات ووسائل جمع البيانات :

استند الباحثان لجمع البيانات عن طريق الوسائل والأدوات التالية :

- ١- ميزان طبي لتحديد الوزن بالكم .
- ٢- شريط لقياس الطول بالسـم .
- ٣- الاختبارات البدنية والمهارية .

قد تم تحليل محتوى بعض المراجع العلمية والدراسات السابقة لاختيار اختبارات التوافق الحركي والاختبارات المهارية مرفق (١) وعرضها على السادة الخبراء وقد أسفر ذلك على الاختبارات الآتية :

أولاً : الاختبارات التوافق الحركي :

- ١- اختبار النقر على المسطحات.
- ٢- اختبار نط الحبل .
- ٣- اختبار الجرى على شكل 8 .
- ٤- اختبار رمي واستقبال الكرات .
- ٥- اختبار الدوائر المرقمة .

- الدراسة الاستطلاعية :

تم حساب الصدق وإجراء الثبات وذلك قبل البدء في تطبيق الاختبارات أجري الباحث هذه الدراسة يوم الجمعة الموافق ١٦ / ٩ / ٢٠١٠م

وقد تم تطبيق الاختبارات المختارة على عينة من نفس المجتمع الأصلي للبحث ومن غير عينة الدراسة الأساسية ، وقد بلغ عدد العينة ٦ لاعبين وقد تم التطبيق على ملاعب نادي الزمالك الرياضي وكانت الدراسة تهدف إلى :

- ١- التأكد من صلاحية المكان والأدوات والأجهزة .
- ٢- إعداد بطاقات التسجيل المناسبة لرصد البيانات .
- ٣- تحديد زمن كل اختبار .
- ٤- تحديد أنسب وقت لتطبيق الاختبارات .
- ٥- معرفة مدى مناسبة الاختبارات للعينة .
- ٦- تنظيم سير العمل في الاختبارات وترتيبها .

المعاملات العلمية للاختبارات :

أولاً الصدق :

- صدق المحتوى :

استخدم الباحث صدق المحتوى عن طريق آراء السادة المحكمين (الخبراء) مرفق (٢) ، ولقد توصل الباحثان من خلال آراء الخبراء الى أن عدد (٥) اختبارات توافقية وهي على الترتيب الاختبار الأول اختبار الدوائر المرقمة بنسبة (١٠٠%) ، والاختبار الثاني اختبار النقر على المسطحات بنسبة (٩٠%) ، والاختبار الثالث اختبار نط الحبل بنسبة (٨٠%) ، واختبار الرابع اختبار الجرى في شكل 8 بنسبة (٧٠%) ، والاختبار الرابع مكرر اختبار رمي واستقبال الكرات بنسبة (٧٠%) وقد تم قبول الاختبارات التي حصلت على (٧٠%) فأكثر من آراء الخبراء ، كما يتضح أن إجمالي عدد المهارات الأكثر احتياجاً لعنصر التوافق الحركي بلغ عددهم (٧) مهارات وهي على الترتيب التالي أولاً مهارة هراي جوش بنسبة ١٠٠% والأول مكرر هي مهارة اتش تاتا بنسبة ١٠٠% وثانياً مهارة اوستوجاري بنسبة ٩٠% والثاني مكرر مهارة تاي انوشي بنسبة ٩٠% وثالثاً مهارة اوتش جاري بنسبة ٨٠% والثالث مقرر مهارة ابيون سبوناجي ٨٠% ورابعاً مهارة ماي مواري اوكيمي بنسبة ٧٠% .

- صدق التمايز لإختبارات التوافق الحركي والإختبارات المهارية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى بهدف التأكد من المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث وطبقت الدراسة على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وبلغ عددهم (٨) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية والجدول (٣) يوضح المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة
لبيان معامل الصدق للاختبارات التوافق الحركى قيد البحث

ن=٢=٦

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
١.	النقر على يمين	٦٠.٨٥	١.٤٦	٥٥.١٢	١.٠٩	٥.٧٣	٧.٠٧
٢.	المسطحات يسار	٥٨.٦٤	١.٣٧	٥٣.٢٦	١.٢٣	٥.٣٨	٦.٥٦
٣.	عدد مرات نط الحبل	٣.٦٥	٠.٣٨	٢.٧٥	٠.٤٦	٠.٩٠	٣.٤٦
٤.	الجري على شكل 8	١٧.٠٥	١.٢٢	١٩.٢٣	١.١٨	٢.١٨	٢.٩٠
٥.	درجة رمى الكرة	١٦.١٥	٠.٦٨	١٣.٨٥	٠.٨٧	٢.٣٠	٤.٦٩
٦.	الدوائر الرقمية	٦.٦٣	٠.٧٢	٥.٤٣	٠.٥٩	١.٢٠	٥.٠١
٧.	دقة مهارة اوجوشى	١٥.١٣	٢.١١	٩.٦٣	١.٨٩	٥.٥٠	٤.٣٦
٨.	دقة مهارة هراي جوشى	١٤.٣٢	٢.٠٦	٨.٥٥	٢.٤٦	٥.٧٧	٤.٠٣
٩.	دقة مهارة اتش ماتا	١٣.٦٥	١.٧٣	٧.٣٠	٣.١٥	٦.٣٥	٣.٩٦
١٠.	دقة مهارة اوستوجارى	١٤.١٢	٢.٦١	٩.١٢	٢.٨٥	٥.٠٠	٢.٩٠
١١.	دقة مهارة تاى أنوشى	١٥.٢٣	١.٣٤	١٠.٩٥	٣.٢٢	٤.٢٨	٣.٧٢
١٢.	دقة مهارة اوتش جارى	١٥.٣٨	١.٧٣	١١.٧٥	٢.٤٦	٣.٦٣	٣.٥٩
١٣.	دقة مهارة ابيون سيوناجى	١٤.٦٥	٢.٥٦	٨.٥٢	٣.١٤	٦.١٣	٣.٠١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى متغير اختبارات التوافق الحركى والاختبارات المهارية قيد البحث وذلك لبيان معامل الصدق (التمايز) .

ثانياً الثبات :

- اختبارات التوافق الحركى والاختبارات المهارية :

استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وقد تم إجراءها بفواصل زمني (٣) أيام وذلك للتحقق من المعاملات العلمية للاختبارات والجدول (٤) يوضح المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .

جدول (٤)

معامل الثبات لاختبارات التوافق الحركي والاختبارات المهارية للاعبين الجدد

ن=٦

الاختبارات	البيان	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	ع	س	ع	
النقر على المسطحات	اليدين اليمين	عدد المرات	٥٧.٩٩	١.٥١	٥٨.٦٥	١.٣٦	٠.٨٩
	اليدين اليسرى	عدد المرات	٥٥.٩٥	١.٢٩	٥٦.٤٣	١.٣٢	٠.٩١
نط الحبل		ث	٣.٢٠	٠.٥٤	٣.٣٥	٠.٣٨	٠.٩٣
الجرى على شكل 8		الدرجة	١٨.١٤	١.٣٦	١٨.٠٩	١.٤٨	٠.٩٢
رمي الكرات		ث	١٥.٠٠	٠.٧٣	١٥.٤٥	٠.٩٨	٠.٨٨
الدوائر المرقمة		ث	٦.٠٣	٠.٦٨	٥.٩٨	٠.٥٣	٠.٩٤
دقة مهارة اوجوشى		الدرجة	١٢.٣٨	٢.١١	١٢.٦١	٢.٤٨	٠.٨٨
دقة مهارة هراي جوشى		الدرجة	١١.٤٣	١.٨٦	١١.٧٤	٢.٣٦	٠.٨٩
دقة مهارة اتش ماتا		الدرجة	١٠.٤٧	٢.٣٥	١٠.٨١	١.٨٧	٠.٩٢
دقة مهارة اوستوجارى		الدرجة	١١.٦٢	٣.١٦	١٢.٠٤	٢.٩٣	٠.٩١
دقة مهارة تاى أنوشى		الدرجة	١٣.٠٩	٢.٤٣	١٣.٧٥	١.٨٦	٠.٨٧
دقة مهارة اوتش جارى		الدرجة	١٣.٥٦	٢.٣٦	١٤.٢١	٢.٤٨	٠.٩٠
دقة مهارة اسبون سيوناجى		الدرجة	١١.٥٨	٢.٦٤	١٢.١٣	٣.٢١	٠.٩١

يتضح من الجدول (٤) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق لأول والثاني مما يدل على ثبات اختبارات التوافق الحركي والاختبارات المهارية قيد البحث ، مما يدل على الصدق للاختبارات .

- الدراسة الأساسية :

- القياسات القبليّة :

تم إجراء القياس القبلي يوم ٢٠١١/٣/١٠م وقد اشتمل القياس القبلي للعينة على المتغيرات الآتية :

- اختبارات التوافق الحركي :

- ١- اختبار النقر على المسطحات .
- ٢- اختبار نط الحبل .
- ٣- اختبار الجري على شكل 8 .
- ٤- اختبار رمي واستقبال الكرات .
- ٥- اختبار الدوائر المرقمة .

- الاختبارات المهارية :

- ١- اختبار دقة مهارة ماي موارى اوكيمي .
- ٢- اختبار ودقة مهارة هراي جوتس .
- ٣- اختبارات ودقة مهارة اتش مات .
- ٤- اختبارات اوستوجاري .
- ٥- اختبار مهارة تاي اوتوش .
- ٦- اختبار مهارة اوتش جاري .
- ٧- اختبار مهارة ابيون سيوناجي .

البرنامج التدريبي المقترح :

يعتبر الهدف من هذه الدراسة هو تصميم برنامج تدريبي للتوافق الحركي للتعرف على تأثيره على مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الجودو من خلال تحديد أفضل الأسس والمبادئ لتخطيط وإعداد البرامج والتي أمكن استخلاصها من آراء الخبراء والدراسة المسحية للمراجع والبحوث التي تناولت تصميم البرامج التدريبية مرفق (٣) وفقاً لما يلي :

- ١- تحديد الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح .
 - ٢- تحديد زمن الجوانب الرئيسية للبرنامج التدريبي المقترح .
 - ٣- تحديد تدريبات الجمل الحركية والتي تتناسب مع مستوى اللاعبين عينة البحث .
 - ٤- التدرج في كل وحدة تدريبية من السهل إلى الصعب مع التدرج في أداء التدريبات والجمل الحركية من الثبات ثم من الحركة .
 - ٥- التزام الباحث عند وضع البرنامج بتطبيق قوانين الحمل .
 - ٦- مرونة البرنامج التدريبي وقبوله للتعديل والتطبيق العملي .
 - ٧- التكامل بين جميع محتويات البرنامج التدريبي المقترح .
- صدق محتوى البرنامج :**

استخدم الباحث صدق المحتوى عن طريق آراء السادة المحكمين " الخبراء " بغرض تحديد مدة البرنامج مرفق (٤) ، ولقد أتفق الخبراء على أن تستغرق مدة البرنامج ١٢ اسبوعاً بنسبة ٩٠% ، وأن عدد مرات التدريب ٣مرات أسبوعياً بنسبة ٨٠% وأن زمن وحدة التدريبية اليومية ٩٠ق بنسبة ١٠٠% من آراء الخبراء .

محتوى البرنامج التدريبي المقترح :

اتفق الباحثان على أنه لكي يتحقق الهدف من البرنامج التدريبي يجب أن يشمل البرنامج التدريبي على (٣٦) وحدة تدريبية تم توزيعها على (١٢) أسبوع بمعدل (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً وزمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة تقريباً ، بحيث يكون مدة الإحماء (١٠) دقائق ويشتمل جزء الإحماء على تدريبات متنوعة تهدف إلى التهيئة العامة للجسم وإطالة العضلات وتهيئة المفاصل وتهيئة الأجهزة الحيوية لمواجهة النشاط والعبء البدني ، كما يكون الجزء الخاص بالإعداد البدني (٣٠) من الوحدة التدريبية ويشتمل على تدريبات بنائية وفقاً لتخطيط الحمل التدريبي للبرنامج ، في حين يكون الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي قيد البحث مدته (٤٥) دقيقة ويحتوي على الجمل الحركية الخاصة بالتوافق الحركي مرفق (٥) ويشمل الإعداد النظري للجمل الحركية وأداء اللاعبين للجمل الحركية وتوضيح النواحي الفنية للجمل الحركية وإصلاح الأخطاء الشائعة إخفاء الجمل الحركية وأداء الجمل الحركية تحت ظروف مختلفة وأداء الجمل الحركية في شكل تتنافس بين اللاعبين ، أما الجزء الختامي فمدته (٥) دقائق ويحتوي على تدريبات تهدئة متنوعة ومرجحات بهدف محاولة العودة باللاعب إلى الحالة الطبيعية للاعب ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من يوم السبت ٢٠١١/٣/١٩م حتى يوم الجمعة ٢٠١١/٦/١٠م بواقع (٣٦) وحدة تدريبية وزمن قدرة (٥٤) ساعة .

القياسات البعدية :

قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية قيد البحث يوم الأحد ٢٠١١/٦/١٢ .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية الآتية :

- | | | |
|---------------------|--------------------|---------------------|
| ١- متوسط حسابي . | ٢- انحراف معياري . | ٣- معامل الالتواء . |
| ٤- معامل الارتباط . | ٥- اختبار ت . | ٦- نسب التحسن . |

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث
فى متغير اختبارات التوافق الحركى والاختبارات المهارية

ن=٨

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة ت	نسبة التحسن
		ع	س	ع	س				
١	النقر على	٥٦.٨٧	٠.٦٤	٦٢.٦٢	٠.٩١	٥.٧٥	٠.٤٢	١٣.٦٩	١٠.١١
٢	المسطحات	٥٤.٣٧	٠.٧٤	٦٠.٢٥	٠.٧٠	٥.٨٨	٠.٣٩	١٥.٠٨	١٠.٨١
٣	عدد مرات نط الحبل	٣.١٢	٠.٦٤	٣.٦٢	٠.٥١	٠.٥٠	٠.١١	٤.٥٤	١٦.٠٢
٤	الجري على شكل 8	١٨.٦٢	٠.٩١	١٦.٨٧	٠.٨٣	١.٧٥	٠.٥٦	٣.١٣	٩.٤٠
٥	اختبار رمي واستقبال الكرات	١٤.١٢	٠.٨٣	١٦.٧٥	٠.٤٦	٢.٦٣	٠.٣٢	٨.١٢	١٨.٦٣
٦	الدوائر الرقمية	٦.٥٢	٠.٦٥	٥.١٨	٠.١٨	١.٣٤	٠.٢٠	٦.٦١	٢٠.٥٥
٧	دقة مهارة اوجوشى	١٤.٣٧	٢.٧٢	١٧.٦٢	٣.٧٣	٣.٢٥	٠.٦٩	٤.٧١	٢٢.٦١
٨	دقة مهارة هراي جوشى	١٣.٠٠	٢.٨٢	١٦.٥٠	٣.٩٢	٣.٥٠	٠.٦١	٥.٧٣	٢٦.٩٢
٩	دقة مهارة اتش ماتا	١٤.٧٥	٣.٠٥	١٧.٢٥	٤.٤٦	٢.٥٠	٠.٧٨	٣.٢٠	١٦.٩٥
١٠	دقة مهارة اوستوجارى	١٣.٦٢	٢.٦١	١٥.٦٢	٣.٧٣	٢.٠٠	٠.٨١	٢.٤٧	١٤.٦٨
١١	دقة مهارة تاى أتوشى	١٤.٣٧	٢.٩٢	١٦.٧٥	٤.١٦	٢.٣٨	٠.٨٨	٢.٧٠	١٦.٥٦
١٢	دقة مهارة اوتش جارى	١٤.٧٥	١.٩٠	١٧.١٠	٢.٩٧	٢.٣٥	٠.٩٣	٢.٥٢	١٥.٩٣
١٣	دقة مهارة ايبون سيوناجى	١٥.٠٠	٢.٦٧	١٧.٩٠	٣.٤٩	٢.٩٠	٠.٩٦	٣.٠٢	١٩.٣٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٩

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير مستوى اختبارات التوافق الحركي والإختبارات المهارية لصالح القياس البعدي .

وفي ضوء هدف وفروض البحث يسعى الباحثان للتعرف على تأثير التدريب في القدرات التوافقية علي بعض متغيرات الاداء المهارى للاعبى رياضة الجودو ، ولقد أسفرت نتائج قياسات البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي لإختبارات التوافق الحركى قيد البحث في اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ، حيث بلغ متوسط القياس القبلي فى اختبار " النقر على المسطحات (يمين) " (٥٦.٨٧) في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٦٢.٦٢) بزيادة ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٣.٦٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بنسبة تحسن قدرها (١٠.١١%) ، كما بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار " النقر على المسطحات (يسار) " (٥٤.٣٧) في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٦٠.٢٥) بزيادة ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٥.٠٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بنسبة تحسن قدرها (١٠.٨١%) ، كما بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار " عدد مرات نط الحبل " (٣.١٢) في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٣.٦٢) بزيادة ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٥٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بنسبة تحسن قدرها (١٦.٠٢%) ، كما بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار " الجري على شكل 8 " (١٨.٦٢) في حين بلغ متوسط القياس البعدي (١٦.٨٧) بزيادة ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.١٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بنسبة تحسن قدرها (٩.٤٠%) ، كما بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار " اختبار رمي واستقبال الكرات " (١٤.١٢) في حين بلغ متوسط القياس البعدي (١٦.٧٥) بزيادة ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨.١٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بنسبة تحسن قدرها (١٨.٦٣%) ، كما بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار " الدوائر الرقمية " (٦.٥٢) في حين بلغ متوسط القياس البعدي (٥.١٨) بزيادة ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦.٦١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بنسبة تحسن قدرها (٢٠.٥٥%) ، ويرجع الباحثان ذلك الى أن البرنامج التدريبي المقترح بما يتضمنه من وحدات تدريبية ساعدت على تنمية التوافق الحركى حيث أنها تضمنت عدد من المهارات الحركية التى تم إنتقائها بعناية

وفقاً لآراء الخبراء ولقد إتفقت هذه النتائج مع ما أشار اليه يحيى الصاوى (٢٠٠٠) حيث أشار الى أن التوافق الحركى يعتمد على سلامة العضلات والأعصاب وقيامها بوظائفها بدقة وإرتباطها معاً فى عمل واحد ، فالتوافق فى معناه العام يعنى قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة فى إطار واحد وهذا يستلزم كفاءة الجهاز العصبى فى الربط بين جميع الأجزاء المشتركة فى الحركة عن طريق إرسال إشارات عصبية لأكثر من مكان فى الجسم بشكل متسلسل ومتزامن لإخراج الحركة فى الصورة المناسبة وبالتوقيت والسرعة المناسبة وكذا تنفيذ الحركة فى الإتجاه المطلوب (١٠ : ٤٠٥-٤٠٦) ، ومن خلال العرض السابق يتضح وجود إرتباط قوى بين إختبارات التوافق الحركى وممارسة رياضة الجودو من خلال التدريب على الجمل الحركية المركبة وهذا ما اكدته دراسة دريد وآخرون Patrik Drid, Sergej Ostojić, Nebojša Maksimović, Jovan Pejčić, Radenko Matić and Slavko Obadov (٢٠٠٩) بعنوان تأثير تدريب الجودو على السمات الأنثروبومترية والقدرات الحركية لدى طلاب المدارس الابتدائية ، سينجول ديميرال Şengül Demiral (٢٠١١) بعنوان دراسة تأثير تدريس الجودو على القدرات الحركية للطلاب الممارسين للجودو فى سن ٧-١٢ سنة حيث أشاروا الى أن تدريب رياضة الجودو له تأثير إيجابى على بعض القدرات البدنية ، ويرى الباحثان أن البرنامج التدريبى المقترح قد روعى فى تصميمه التوافق الحركى بين اليدين والقدمين وكذا أجزاء الجسم المختلفة وبذلك يكون الفرض الاول قد تحقق كلياً . (١٥) (١٦) .

كما أسفرت نتائج قياسات البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للإختبارات المهارية قيد البحث في اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث بلغ متوسط القياس القبلي فى اختبار " دقة مهارة اوجوشى " (١٤.٣٧) في حين بلغ متوسط القياس البعدي (١٧.٦٢) بزيادة ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٧١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بنسبة تحسن قدرها (٢٢.٦١) % ، كما بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار " دقة مهارة هراي جوشى " (١٣.٠٠) في حين بلغ متوسط القياس البعدي (١٦.٥٠) بزيادة ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٧٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بنسبة تحسن قدرها (٢٦.٩٢) % ، كما بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار " دقة مهارة اتش ماتا " (١٤.٧٥) في حين بلغ متوسط القياس البعدي (١٧.٢٥) بزيادة ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٢٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بنسبة تحسن قدرها (١٦.٩٥) % ، كما بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار " دقة مهارة اوستوجارى " (١٣.٦٢)

في حين بلغ متوسط القياس البعدي (١٥.٦٢) بزيادة ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٤٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بنسبة تحسن قدرها (١٤.٦٨%) ، كما بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار "دقة مهارة تاي أنوشى" (١٤.٣٧) في حين بلغ متوسط القياس البعدي (١٦.٧٥) بزيادة ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٧٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بنسبة تحسن قدرها (١٦.٥٦%) ، كما بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار "دقة مهارة اوتش جارى" (١٤.٧٥) في حين بلغ متوسط القياس البعدي (١٧.١٠) بزيادة ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢.٥٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بنسبة تحسن قدرها (١٥.٩٣%) ، كما بلغ متوسط القياس القبلي في اختبار "دقة مهارة اسيون سيوناجى" (١٥.٠٠) في حين بلغ متوسط القياس البعدي (١٧.٩٠) بزيادة ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٠٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية بنسبة تحسن قدرها (١٩.٣٣%) ، ومن خلال عرض النتائج السابقة يتضح تأثير البرنامج التدريبي لقدرات التوافق الحركى على نتائج القياس البعدي حيث ظهر أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث وأن هذه الفروق ترجع الى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح (تدريبات التوافق الحركى) على نتائج القياس البعدي والذي أدى إلى تحسن نتائج إختبارات المهارية قيد البحث وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٨٨) حيث أشارو الى أن المهارة فى الألعاب الرياضية تتأسس على الربط بين مجموعات من الحركات بأكثر من جزء من أجزاء الجسم وبدرجة من التوافق والتي تتضمن فى جوهرها هدفاً أو مجموعة من الأهداف الخاصة (٧ : ٣١-٣٢)

كما أن هذه النتائج تتفق مع ما أشار اليه بسطوسي أحمد (١٩٩٦) نقلاً عن ماينيل Maynil بتقسيم مراحل التعلم الحركي إلى ثلاثة أقسام هي مرحلة التوافق الأولي للحركة ، ومرحلة التوافق الجيد للحركة ، ومرحلة ثبات الحركة أى المرحلة الآلية للحركة . (٣ : ٧٨) كما أكد محمد صبحى حسانين (٢٠٠١) أن التوافق الحركى يعتمد على عدم اشتراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات فلا يتسبب ذلك في حدوث اضطراب في الحركة فتخرج في صورة غير مرتبكة ومتناسقة والحركة بهذا الشكل تأخذ شكل التوافق . (٨ : ٤٠٦) ، كما إتفق ذلك مع دراسة كلاً من دراسة جريزكوز وآخرون Grzegorz Lech, Janusz Jaworski, Robert Krawczyk (٢٠٠٧) للتعرف على تأثير قدرات التوافق الحركى على اسلوب القتال ومستوى الأداء لاعبي الجودو ، ودراسة برانيسلاف تشيرنوجراتش Crnogorac, B. (٢٠١٠) التى

درست تحولات الحالة الحركية الأساسية والخاصة لدى كبار لاعبي الجودو نتيجة تأثير نماذج التدريب المبتكرة حيث أشاروا جميعاً الى أن تدريب القدرات التوافقية له تأثير إيجابي على متغيرات الأداء المهارى وحركات الرمى فى رياضة الجودو ، وبذلك يكون الفرض الثانى قد تحقق كلياً ، ومن خلال العرض السابق بتضح مدى تأثير البرنامج التدريبى المقترح فى النتائج . (١٣) (١٢)

الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود المنهج المستخدم وأعتماًداً على العرض والتحليل الإحصائى ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية :

- ١- إستخدام تدريبات التوافق الحركى ساهمت فى تطوير مهارات الرمى للاعبى الجودو بشكل عام .
- ٢- إستخدام تدريبات التوافق الحركى ساهمت فى تطوير مهارات اليدين وكان أكثرها إستجابة مهارة .
- ٣- إستخدام تدريبات التوافق الحركى ساهمت فى تطوير مهارات القدمين وكان أكثرها إستجابة مهارة .
- ٤- إستخدام تدريبات التوافق الحركى ساهمت فى تطوير مستوى الإختبارات البدنية قيد البحث وكان أكثرها إستجابة إختبار .

التوصيات :

فى حدود مجتمع البحث والعينه المختارة وفى ضوء إستنتاجات البحث التى توصل اليها الباحثان يوصو الباحثان بالآتى :

- ١- استخدام تدريبات التوافق الحركى لتطوير مهارات الرمى " اليدين - القدمين " فى الجودو .
- ٢- توجد علاقة طردية بين مستوى التوافق الحركى ومستوى دقة الرمى " اليدين - القدمين " للاعبى الجودو .
- ٣- يجب أن يتصف التدريب الخاص بالقدرات التوافقية بما يلى " تغير وتنوع طريقة تنفيذ الحركة - تنوع التنبيهات والإشارات - تغيير ظروف التنفيذ - تأدية الحركات فى سرعة ودقة " .

المراجع

١. ابو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (١٩٩٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية والرياضة للجميع ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٢. السيد عبد المقصود (١٩٨٩) : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة .
٣. بسطوسي أحمد (١٩٩٦) : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٤. سميرة خليل (٢٠٠٨م) : مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ، دار ناس للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر .
٥. عبد النبى الجمال (١٩٩٦) : موسوعة التدريب (الإعداد البدنى والفنى) ، القاهرة .
٦. محمد حامد شداد (٢٠٠٩) : طرق التدريس الحديث فى الجودو ، دار شمس للطباعة ، القاهرة .
٧. محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٨٨) : الإختبارات النفسية والمهارية فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٨. محمد صبحى حسانين (٢٠٠١) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، دار الفكر العربى ، الجزء الأول ، القاهرة .
٩. يحيى الصاوي محمود (١٩٩٩م) : التدريب فى الجودو ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٠. يحيى الصاوي محمود (٢٠٠٠م) : الأسس العلمية لتدريب الجودو ، دار شمس للطباعة ، القاهرة .
١١. ياما موتو (٢٠٠١) : الإعداد البدنى للناشئين ، المركز الثقافى اليابانى .
- 12.Crnogorac, B.: Transformation of basic and specific motor status of elite judo players... Sport Science 3 (2010) 1: 27-31
- 13.Grzegorz Lech, Janusz Jaworski, Robert Krawczyk (2007): THE LEVEL OF MOTOR CO-ORDINATION ABILITIES AND THE COURSE OF FIGHTS AS WELL AS THE LEVEL OF ACHIEVEMENTS BY SENIOR JUDOISTS. ANTROPOMOORYKA Vol. 17, nr 40. PP: 63-71

- 14.Hong,Y.Robinson,P.D.Chan, W.K. (1998) :Game strategy used by The World Stop Female Squash Playersin international competition- a national analysis, women in sport and physical activity, journal (for worth, tex) 7(1) spring, 27-4
- 15.Patrik Drid, Sergej Ostojić, Nebojša Maksimović, Jovan Pejčić, Radenko Matić and Slavko Obadov (2009): The effects of judo training on anthropometric characteristics and motor abilities of primary school boys. HOMO SPORTICUS ISSUE 1 2009, PP: 30-34
- 16.Şengül Demiral(2001) : The Study of the Effects of Educational Judo Practices on Motor Abilities of 7-12 Years Aged Judo Performing Children. Asian Social Science Vol. 7, No. 9; September 2011. PP: 212-219
- 17.Sertić, H., Sterkowicz, S. and Vuleta, D(2009): INFLUENCE OF LATENT MOTOR ABILITIES ON PERFORMANCE IN JUDO. Kinesiology 41 1:76-87