



## المجلة العلمية لعلوم الرياضة

### فقرة تعريفية بالمجلة ونشأتها:

■ وافق مجلس جامعة كفرالشيخ بجلسته رقم (178) بتاريخ 28/ 1 /2020م بناءً على موافقة مجلس كلية التربية الرياضية رقم (172) بتاريخ 14/ 10 /2019 علي اصدار مجلة علمية اقليمية محكمة لكلية التربية الرياضية، حيث تنشر فيها البحوث أو الدراسات في مجال علوم التربية البدنية والرياضة والتي يجريها أو يشترك في إجرائها أعضاء هيئة التدريس أو التي تقدم من الباحثين بالجهات المختلفة من داخل جمهورية مصر العربية أو خارجها، كما تمتاز المجلة بوجود اصدار الكتروني وادار ورقي له ترقيم دولي، كما ان للمجلة هيئة استشارية من كبار المتخصصين في مجال التربية الرياضية علي مستوي جمهورية مصر العربية والوطن العربي، ويتم تحكيم الابحاث العلمية من قبل اعضاء الفحص المعتمدين من قبل المجلس الاعلي للجامعات وبعض الاساتذة المتميزين في علوم الرياضة الاجانب والعرب.

### اهداف المجلة

- نشر البحوث العلمية في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- المشاركة في تشجيع وتنشيط حركة البحث العلمي .
- تحقيق إضافة جديدة على الساحة العلمية في مجالات التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- نشر وتعزيز الدراسات والأبحاث العلمية في التربية البدنية وعلوم الرياضة على المستوى المحلي والإقليمي والدولي.
- الارتقاء بالمستوى العلمي للأبحاث في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة بحيث تلائم سوق العمل المحلي والإقليمي والدولي.
- لا تهدف المجلة الى تحقيق الربح المادي ، حيث يتمثل غرضها في نشر البحوث العلمية في تخصصات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وتوثيق الروابط العلمية مع جميع الباحثين من المصريين والاجانب .
- دعم تنظيم ندوات ومؤتمر علمي دوري للكلية من خلال دعم المجلة جزء من تكاليف عقد هذه الندوات والمؤتمرات العلمية.

## مجلس إدارة المجلة

أ.د. عبدالحليم مصطفى عكاشة

عميد الكلية ورئيس مجلس الإدارة

أ.د. / اشرف رشاد شلبي

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث ورئيس تحرير المجلة

د. محمد فكرى المغنى

مدير تحرير المجلة

أ.د. / محمد وجية سكر

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / صبحي محمد سراج

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / محمد نصرالدين رضوان

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / حسن محمد الناصرة

عضو مجلس إدارة المجلة

أ.د. / صادق خالد الحايك

عضو مجلس إدارة المجلة

أ. نجاة عبدالحى الشيشتاوى

سكرتير المجلة

## قواعد كتابة ونشر الأبحاث بالمجلة :

يراعى في كتابة البحوث أن تأخذ الشكل العام وفقا للقواعد الآتية :

- تخضع عملية كتابة ونشر البحوث للتعليمات التي حددها كتيب النشر الصادر عن جمعية علم النفس الأمريكية (APA) American psychological Association.
- الصفحة الأولى للبحث تشمل فقط على:
  - عنوان البحث، ويكتب أسفل العنوان اسم الباحث أو الباحثون والمسمى الوظيفي والتخصص والجامعة والكلية.
  - تحرر البحوث المقدمة للمجلة العلمية باللغة العربية أو اللغة الإنجليزية وتبدأ بملخص البحث باللغة العربية ويشمل علي ما يلي بدون عناوين جانبية (مقدمة البحث وأهميته وهدفه، عينة البحث ووصفها، أدوات القياس وتحديدها، أهم النتائج ومناقشتها، وكذلك أهم التوصيات أو التطبيقات وذلك بطريقة واضحة ومختصرة، والحد الأقصى لكلمات الملخص في حدود 200 كلمة بنفس لغة البحث وملخص عكس اللغة المكتوب بها في نهاية البحث.
- يراعى في كتابة البحث أن يأخذ الشكل العام والذي يمر بالخطوات التالية بصفة عامة ووفقا لطبيعة البحث، وذلك باستخدام العناوين التالية:
  - مقدمة: تضمن عرض مشكلة البحث وهدفها وفروعها (إن وجدت)، ومراجعة مختصرة لأهم الدراسات الوثيقة الارتباط بموضوع البحث.
  - الاجراءات: تصف الاجراءات التي قام بها الباحث أو الباحثون (أو المساعدون) لدراسة مشكلة البحث بصورة واضحة ومحددة ويضم العناوين الفرعية التالية:
    - مجتمع وعينة البحث: وصفها وتحديدها وطريقة اختيارها بالإضافة إلى أية متغيرات أخرى يراها الباحثون هامة وبصفة خاصة تلك المتغيرات التي قد ترتبط بمناقشة النتائج.
    - أدوات القياس: وصفها وتحديدها وحدودها ومراجعتها، وفي حالة تعددها يتم وضع عناوين فرعية جانبية لكل اداة من هذه الادوات.
  - النتائج: يتم عرض أهم نتائج البحث مع الاستعانة بالجداول والأشكال، كما يمكن كذلك مناقشة النتائج وعندئذ يكون العنوان عرض النتائج ومناقشتها.
  - الاستخلاصات والتوصيات: يتم تقديم أهم الاستخلاصات والتوصيات التي أسفر عنها البحث والمستمدة أساسا من النتائج الهامة المباشرة للبحث.
  - المراجع
- توضع الجداول في متن البحث ولا ترسل كملفات منفصلة، ويشار إليها في موضع الاستدلال بها أو أقرب موقع لها في البحث وتكتب العناوين الوصفية المناسبة للصفوف والأعمدة.
- يجب ترقيم الأشكال والصور والرسوم بالترتيب، مع كتابة عنوان لكل منها، والإشارة إليها في موضع الاستدلال بها من البحث، كما يجب أن توضع في مكانها بمتن البحث ولا ترسل كملفات منفصلة.

- ترسل البحوث أو الدراسات باسم السيد الأستاذ الدكتور / رئيس تحرير المجلة ، ويقدم الباحثون أصل البحث كاملا بالمرفقات من (3 صور) طبقا لشروط النشر في المادة (14) مكتوبة على برنامج ( Microsoft word ) بنوع خط (Simplified Arabic) بحجم (14) على ورق مقاس (A4) على وجه واحد، وتترك مسافات 3 سم من جميع جوانب الورقة وألا يزيد عدد الأسطر عن 24 سطر في الصفحة ، بالإضافة إلى تقديم (CD) يحتوي البحث النهائي للنشر.
- يصاحب البحث إقرار من الباحث أو الباحثين بأن البحث المقدم لم ينشر من قبل في أي جهة داخل أو خارج جمهورية مصر العربية.
- يتم إعداد نموذج بمعرفة هيئة تحرير المجلة لنقل حقوق الملكية الفكرية من المؤلف للنشر في حالة قبول نشر البحث وإمضاء الباحثين الواقعي.
- يتم إرسال البحث للمراجعة للأثنين من المحكمين من جامعات مختلفة.
- يبدى المحكم برأيه في مدى صلاحية البحث للنشر في النموذج المعد من هيئة التحرير مدعما بالمبررات ، خلال (15 يوم) من تاريخ إرسال البحث اليه.

### رسوم التحكيم والنشر في المجلة العلمية

#### أولا: رسوم التحكيم بالمجلة العلمية:

- يتم تحصيل مبلغ (400) جنيه مصري رسوم تحكيم البحث من داخل جمهورية مصر العربية غير قابلة للاسترداد.
- يتم تحصيل مبلغ (60) دولار أمريكي أو ما يعادلها رسوم تحكيم البحث من خارج جمهورية مصر العربية غير قابلة للاسترداد.
- إذا ورد أحد التقارير ايجابيا والاخر سلبيا يرسل البحث الى محكم ثالث ويعتبر تقرير المحكم الثالث نهائيا. ويتحمل الباحث او الباحثون تكاليف التحكيم بواقع (200) جنيها مصريا من داخل مصر أو مبلغ (30) دولار امريكي أو ما يعادلها بالجنية المصري للباحث او الباحثون من خارج مصر.

#### ثانيا: رسوم النشر بالمجلة:

- يتم تحصيل مبلغ (800) جنية مصري مقابل النشر البحث عن الـ (20) صفحة الأولى ويسدد مبلغ (10) جنيه مصري عن كل صفحة إضافية للباحثين من داخل جمهورية مصر العربية.
- يمنح الباحثون من أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة بالكلية خصم 50% على نشر ابحاثهم بشرط الا يكون هناك باحث من خارج الكلية.
- يتم تحصيل مبلغ (100) دولار أمريكي أو ما يعادلها بالجنية المصري ، وذلك عن الـ (20) صفحة الأولى و يسدد مبلغ (5) دولار أمريكي أو ما يعادلها بالجنية المصري عن كل صفحة إضافية للباحثين من خارج جمهورية مصر العربية.

- البحث المقدم من استاذ لا يحكم وينشر في المجلة بعد مراجعة الشروط الشكلية للنشر وسداد الرسوم المقررة. في حين يتم تحكيم البحث إذا كان مقدم من استاذ ومشارك معه استاذ مساعد او مدرس أو معاوني أعضاء هيئة التدريس او باحث من خارج أعضاء هيئة التدريس.
  - تحدد الاشتراكات السنوية للأفراد أو الهيئات للراغبين في الحصول على اصدارات المجلة بواقع (200) جنية للمصريين أو (50) دولار او ما يعادلها بالجنية المصري بالنسبة لغير المصريين.
  - تدعم المجلة تكاليف عقد الندوات والمؤتمرات العلمية التي تعقدها الكلية من الرصيد المتبقي في حساب المجلة وذلك بعد موافقة مجلس ادارة المجلة ومجلس الكلية.
- ثالثا: رسوم تنسيق الابحاث بالمجلة العلمية:**
- يتم تحصيل مبلغ (50) جنية مصري مقابل تنسيق البحث الواحد بالمجلة

### اخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة

ان أهمية البحث العلمي ترجع إلى أن الأمم أدركت أن تفوقها يرجع إلى قدرات أبنائها العلمية والفكرية والسلوكية؛ ونظرا للمكانة التي يحتلها البحث العلمي وتعدد الجهات المرتبطة به وتداخلها، ظهر "علم أخلاقيات البحث العلمي" وذلك ليساعد في تطور البحث العلمي وتنظيمه ووضع قواعد وقوانين تحكم العلاقات بين الأطراف المشاركة فيه، بما يضمن سير العملية البحثية بال مسار الصحيح لتحقيق الأهداف المرجوة ومنع أي تلاعب أو استغلال لتحقيق مصالح ورغبات شخصية.

#### وفيما يلي عرض لأخلاقيات النشر الخاصة بالمجلة:

1. نسب الآراء العلمية لأصحابها وتجنب انتحالها أو سرقتها، وعدم استخدام أي بيانات أو نتائج غير منشورة دون الرجوع إلى صاحبها.
2. احترام الملكية الفكرية من براءات اختراع وحقوق نشر.
3. الأمانة والدقة في توثيق البيانات والنتائج وتحليلها ونشرها، دون كذب أو تضليل أو خداع.
4. الحيطة وعدم الإهمال، والعمل على تقليل الأخطاء البشرية والمنهجية إلى حدها الأدنى.
5. عدم التحيز أو التلاعب بتصميم العملية البحثية وتحليل البيانات وعرضها.
6. الانفتاحية ومشاركة البيانات والنتائج مع الباحثون وتقبل النقد البناء.
7. احترام الخصوصية والمحافظة على سرية المعلومات.
8. النشر بهدف التطوير وإفادة البشرية وليس للحصول على مصالح شخصية فقط.
9. احترام الباحثون والزملاء في العمل، وإعطاء التقدير والشكر لمن يستحق.
10. مساعدة الباحثون وتعزيز قدراتهم وتمكينهم من اتخاذ قراراتهم بأنفسهم.

11. الالتزام بالمسؤولية المجتمعية والسعي لتطوير المجتمع وحل مشاكله من خلال الأبحاث والدراسات العلمية.
12. تجنب التمييز العنصري القائم على الجنس أو العرق أو الديانة بين الزملاء أو الطلبة.
13. الالتزام بالقوانين والأنظمة التي وضعتها المؤسسات والجهات المنظمة للأبحاث العلمية.
14. استخدام الموارد المتاحة بحكمة لإنجاز الأهداف المرجوة.
15. احترام الذات البشرية وعدم انتهاك حقوق الإنسان وكرامته عند إجراء التجارب عليه، وإدارة الأبحاث العلمية على البشر بما يضمن تحقيق أكبر فائدة وأقل ضرر ممكن.
16. مراعاة الأسس والقواعد التي تضبط كتابة أسماء المؤلفين على المنشورات العلمية بما يضمن حقوق المشاركين والجهات الداعمة .

### اللجنة الاستشارية للمجلة

– أ.د. / مديحة محمد الإمام

– أ.د. / جمال أحمد سلامة

– أ.د. / شريف على طه

– أ.د. / أشرف إبراهيم عبدالقادر

– أ.د. / محمد عبدالسلام أبو ريه

– أ.د. / نجلاء إبراهيم محمد

– أ.د. / أحمد محمد زينة

– أ.د. / إيمان محمد أبو فريخة

- | م  | عنوان البحث  | الصفحة |
|----|--|--------|
| 1. | المجلة الإلكترونية كمدخل برنامج للألعاب المائية في اكتساب بعض المهارات الأساسية للسباحة والصحة الاجتماعية للتلاميذ المعاقين ذهنيًا القابلين للتعلم<br>* د / مروه عاطف محمد يونس<br>** د / ميلودي محمد سعد زغلول<br>*** د / هبة فتحي فتح الله أبو عقيلة | 9      |
| 2. | مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من اللعب السلبي واستخدام الترجيح في مباريات الكوميتة<br>* د / محمد البيلي البيلي صبح   | 40     |
| 3. | تقييم البيئة الداخلية والخارجية للمسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ الأزهرية<br>* أ.م.د/ نادى أحمد على<br>** د/ أسماء عبد الحكيم فتوح<br>*** أ / محمود عبدالعزيز على إبراهيم   | 55     |
| 4. | برنامج تروحي رياضي وتأثيره على القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ<br>* أ. د / صبحى محمد سراج<br>** د / ربحاب ذكى الشايبورى<br>*** م / رانيا بكير عبد العاطي   | 92     |
| 5. | تأثير استخدام المحاكاة التفاعلية على تحسين شكل الأداء الفني لبعض مهارات الجمباز داخل درس التربية الرياضية بمرحلة التعليم الأساسي<br>* أ. د / جمال أحمد سلامة<br>** د / احمد السعيد عبد الفتاح الجلما<br>*** أ / منال السيد محمد حماد                   | 112    |
| 6. | المكملات الغذائية المتداولة في رياضة المصارعة بمحافظة كفرالشيخ<br>* أ. د / احمد شعراوي محمد الخطيب<br>** أ.م.د / حسام اسعد امين محمد<br>*** أ / محمد احمد علي ابراهيم  | 133    |

- | م   | عنوان البحث   | الصفحة |
|-----|---|--------|
| 7.  | تأثير برنامج بدنى على بعض القدرات البدنية العامة والخاصة بالرياضة<br>الكاراتيه لدى مرضى السكر<br>* د/ دينا عزت محمد إبراهيم عابدين<br>** د/ محمد بكر محمد عبدالهادى                     | 154    |
| 8.  | تأثير تطوير تحمل القدرة العضلية على الأستيل كولين ومستوى أداء<br>مسكة الوسط العكسية فى رياضة المصارعة<br>*أ.م.د/ تامر محمد محمد جاد حسنين   | 173    |
| 9.  | تأثير برنامج تروىحي باستخدام تمرينات التايبو على السلوك الحركي<br>ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز<br>* د / أحمد مصباح فتوح الشريف   | 193    |
| 10. | The Reality of Education Using "Madrasati" Electronic Platform in the Physical Education Lesson from the Primary School Teachers' Point of View in Taif<br>*Dr. Fahad Jameel Al-Thumali | 225    |

## المجلة الإلكترونية كمدخل برنامج للألعاب المائية في اكتساب بعض المهارات الأساسية للسباحة والصحة الاجتماعية للتلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم

\* د / مروه عاطف محمد يونس  
 \*\* د / ميلودي محمد سعد زغلول  
 \*\*\* د / هبة فتحي فتح الله أبو عقيلة

### المقدمة ومشكلة البحث:

تحتل التربية الخاصة مكانة متميزة على المستوى العالمي بين أنماط التربية الأخرى فقد تغيرت النظرة إلى ذوي القدرات الخاصة وأصبحوا يحصلون على التدريب والتعليم لمواصلة حياتهم بشكل طبيعي أكثر من ذي قبل، ففلسفتها هي توفير مكان ومكانة للتلاميذ ذوي القدرات الخاصة سواء في المدرسة والمجتمع سعيا لدمجهم في المجتمع كأعضاء فعالين، فالمعاق عقليا مثله مثل باقي أفراد المجتمع له حقوق عليه.

وقد بدأ الاهتمام بهذه الفئة من ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال السعي لإكسابهم المهارات اللازمة التي تساعد على التكيف مع معطيات الحياة ، فهم يحتاجون الى عناية واهتمام لا تقل إن لم تزد عن العناية التي توجه الى فئات المجتمع الأخرى ، فنجد أن تعليمهم وتأهيلهم يشبه أقرانهم العاديين في بعض النواحي، ويختلف عنه في نواحي أخرى ، فهم بشر ولهم نفس حاجات التلاميذ العاديين كما يتأثر نموهم النفسي والجسمي والاجتماعي بنفس العوامل التي يتأثر بها أقرانهم العاديين ، فهم يختلفوا أيضا عن قرينهم العاديين في النمو العقلي وفي مستوى التفكير، والانتباه ، والتذكر مما يؤدي الى قصور في مستوى العمليات المعرفية التي يتعلموها أو يتدربوا علي أي منها ، ولذا فالتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة يجب أن يتعلموا من خلال برامج تدريبية واستراتيجيات تعليمية تتناسب مع خصائصهم. (19: 205)

ويشير كل من كمال عبد الحميد زيتون (2003)، حسن محمد النواصرة (2012) ان ذوي القدرات الخاصة هم كل فرد يحتاج طوال حياته او خلال فترة من حياته إلى خدمات خاصة لكي ينمو أو يتعلم أو يتدرب أو يتوافق مع متطلبات حياته اليومية أو الوظيفية أو المهنية ويمكنه

\* مدرس بقسم الرياضات المائية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

\*\* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

\*\*\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

ان يشارك في عمليات التنمية الاجتماعية والاقتصادية ، بقدر ما يستطيع وبأقصى طاقاته كمواطن، وفي هذا الصدد يذكر **علاء الدين إبراهيم صالح (2018)** الى ان الاشخاص ذوى الاحتياجات الخاصة يحتاجون الى تربية من نوع خاص حيث ان التربية الخاصة عبارة عن جملة من الاساليب التعليمية المنظمة التي تتضمن وضعاً تعليمياً خاصاً من مواد ومعدات وطرق واساليب تربوية واجراءات علاجية تهدف الى مساعدة التلاميذ المعاقين ذهنياً لتحقيق الحد الاقصى الممكن من الكفاية الذاتية الشخصية والنجاح الأكاديمي والمشاركة في فعاليات مجتمعة وهذا ما اكدته نتائج دراسة كل من **(ريم احمد ذكي المالكي ، 2018)** ، **(على محمد زين العابدين ، 2019)**، **(علاء على السيد عامر ، 2016)**.

(25)،(26) ، (17)،(7 : 24)،(56: 11) ، (47 : 31)

ويشير **محمد محمود الشاذلي ( 2011)** الى ان العادات الصحية السيئة لدى المعاقين عقلياً تعد أحد الأسباب التي تجعل العديد ينفرون منهم ويتأذون من التعامل معهم مما يدفعهم للانطواء والعزوف عن المجتمع وبالتالي لا نستطيع الاستفادة منهم وبالتالي ينعكس ذلك على المجتمع المصري وتطوره ، ولذا فإنهم يحتاجون دائماً الى توجيهات ونصائح من اجل رفع وعيهم الصحي والاجتماعي ومساعدتهم على تلاشي المشكلات الصحية المرتبطة بالنشاط اليومي لهم مع توجيههم في نفس الوقت لأتباع العادات الصحية المناسبة لهم من أجل تكوين سلوك صحي إيجابي لديهم ، ومن العوامل الأساسية التي تساهم في رفع المستوى الصحي وتعديل العادات الصحية لدى الأفراد هو اهتمام المؤسسات التعليمية وأولياء الأمور بنشر الوعي الصحي بينهم وهذا ما اكدته نتائج دراسة كل من **(أسماء محمد عبد المجيد البغدادي ، 2014)**، **(أحمد مصطفى عبدة ، 2017)**. (34 : 46)،(6)،(3)

وتعد الصحة حالة من الرفاه الجسدي والعقلي والاجتماعي الكامل وليس مجرد غياب المرض والعجز (**World Health Organisation, 1947**) والصحة الاجتماعية هي بعد من رفاهية الفرد الذي يتعلق بكيفية تعامله مع الآخرين ، وكيف يتفاعل الآخرون معه ، وكيف يتفاعل مع المؤسسات الاجتماعية والأعراف المجتمعية (**McDowell, 2006**)، وتعد المشاركة في الأنشطة الرياضية أحد الوسائل التي تساعد التلميذ على الاتصال بالبيئة وعلى الرغم من أن لها العديد من الفوائد الصحية المختلفة إلا أن الغالبية العظمى من الأبحاث ركزت على فوائد

الصحة البدنية للمشاركة في النشاط البدني ، مع تركيز أقل على جوانب الصحة العقلية والاجتماعية .على الرغم من الإشارة إلى فوائدها على الصحة العقلية في الدلائل الإرشادية الحديثة، كما أن الأدبيات التي تعلم إرشادات النشاط البدني تشير إلى أن جوانب مثل الدعم الاجتماعي قد تساهم في بعض تفسيرات نتائج الصحة العقلية. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008)،(43)،(44)

ويمكن لتوظيف التكنولوجيا في حياة التلميذ المعاق أن تؤدي إلى تسهيل أمورهِ وتلبية الكثير من حاجاته بأقل جهد، وأقل عناء، وقد أدت إلى تقديم الكثير من المهام الناجحة للمعاقين وتوفيرها ويشير جمال محمد الخطيب (٢٠٠٥) إلى أن استخدام ذوي القدرات الخاصة للتكنولوجيا يساعد على تقليل أثر الإعاقات أو إزالتها، وتقديم المساعدة في عملية تعلمهم ، وتدعيم التقدير الذاتي والثقة بالنفس لكل تلميذ ، وتشجيع التعاون بين التلاميذ ، وقد تقلل التكنولوجيا المساعدة من الاعتماد على الآخرين، وتسمح للأفراد ذوي القدرات الخاصة بأن يظلوا مندمجين مع مجتمعاتهم من خلال تواصلهم وتفاعلهم مع الآخرين وتحكمهم في بيئتهم كما أنها تساعدهم كثيرا في التخلص من طرق سلبية في تعلمهم وتجعلهم أكثر نشاطا وانهماكا في العملية التعليمية خصوصا وأنهم أكثر ميولا لاستخدام قواهم العقلية والجسمية التي يمكن أن تعتمد عليها تلك التكنولوجيا. (10: 34)

وتعد المجلة الإلكترونية إحدى التصميمات التكنولوجية الحديثة وهي موجهة للتلاميذ وتهتم بكل ما يختص بهم ويتم معالجة موضوعاته إلكترونيا من خلال الوسائط المتعددة والتقنيات التفاعلية، بالإضافة إلى أنها تراعى خصائص التلميذ واحتياجاته، وفي نفس الوقت تهتم بكل ما يختص بإكسابه بعض المفاهيم والمهارات المتخصصة بموضوع المجلة، وذلك في شكل جذاب ومرن؛ مما يساعد على تحقيق السعادة والمتعة له بالإضافة إلى التعلم الذاتي سواء كان فرديا أو جماعيا. (15: 10)

ويذكر إيمان حامد السيد (2017) إلى أن المجلة الإلكترونية تعد فن من فنون أدب التلاميذ الثقافي والترفيهي والإعلامي والترفيهي وهي تصدر إلكترونيا خصيصا للتلاميذ بشكل دوري وتعتمد على الوسائط المتعددة والتقنيات التفاعلية وتعرض محتواها بطريقة شيقة وجذابة ومعبرة، وتستخدم الوسائط المتعددة من نصوص مكتوبة وصور ثابتة وصور متحركة ورسوم ثابتة ورسوم

متحركة وموسيقى ومؤثرات صوتية ولغة منطوقة في تناول وعرض محتواها المتمثل في : القصص والحكايات المكتوبة والمصورة والمنطوقة والأنشطة الترفيهية المتنوعة والفيديوهات التعليمية والتربوية والفنون المختلفة والموضوعات الدينية والعلمية والبيئية والخيالية وإبداعات التلاميذ في مجالات الكتابة والرسم والتصوير والمهارات الحياتية والألعاب التعليمية والترفيهية المتنوعة ومعلومات عن الدول والمدن المختلفة ولمحات عن حياة بعض العلماء، وهناك دراسات تناولت المجلة الالكترونية والألعاب وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من (عطا حسن عبد الرحيم ، 2008) ، (محمد أحمد إبراهيم، 2012). (7 : 9) ، (23)، (32)

ويشير علاء الدين إبراهيم صالح (2018) الى أن الرياضة تعد أحد اهم المجالات الحيوية الاجتماعية التي تساهم في تنمية وتطوير مهارات الفرد المعاق والتي تعمل على تنمية المهارات الحسية والاجتماعية والنفسية لهم سواء كان معاقا ذهنيا او حركيا او بصريا او سمعيا وذلك من خلال برامج تعليمية وتدريبية متنوعة لمختلف درجات ونوعية الاعاقة والتي تعتمد على الاساليب النفسية والتربوية معا. (24: 7)

ويشير عبد الحميد حسين محمد الزروق (2018) الى أن السباحة دخلت كرياضة تأهيلية وعلاجية لذوي القدرات الخاصة واثبت تأثيرها في مختلف أنواع الإعاقات ، بالإضافة الى أن ممارستها للمعوقين يؤدي إلى الإقلال من فرص الإصابة ببعض الامراض كما انها تساعد ايضا في اكسابهم الوعي الذاتي وتقليل الضغوط الاجتماعية، بالإضافة الى أنها تهدف الى تشجيعهم على تحسين لياقتهم وكفاءتهم البدنية ورفع روحهم المعنوية واكسابهم السلوكيات الإيجابية ، من خلال تنافسهم مع زملائهم بطريقة ذاتية تهتم بالاعتماد علي النفس ليتم تكيفهم علي مقاومة الإرهاق ، حيث أنه أول ما يجابه المعاق في بداية مراحل التأهيل الطبي فضلا عن تنمية أنواع جديدة من أشكال الحركة المتنوعة التي تساعد على استعادة توازنهم ووضع أجسامهم في الماء بعد الإعاقة. (21: 7)

وتعد السباحة نشاط رياضي مناسب لجميع الاجناس والأعمار ، بل وتعتبر في مقدمة المهارات الحركية عامة والرياضية خاصة في المجال التعليمي التي يفضل ان يتعلمها التلميذ خلال المراحل العمرية الاولى ، ولها فوائد عديدة بالنسبة للقوام والتخلص من الضغوط النفسية واسترخاء الجسم والعقل ورفع الروح المعنوية ، كما تشكل صورة فريدة متكاملة تطبع لمسائها العميقة على

ممارسيها مستوفية الاغراض التربوية المنشودة لتكوين واعداد المواطن الصالح ، حيث تعمل على التنمية الشاملة السليمة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا بما يتفق ومتطلبات المجتمع . ( 22: 68 )  
وتعتبر المهارات الأساسية في السباحة الأساس في تعلم واتقان السباحة، ولذا تعمل على مساعدة المتعلم وزيادة قدرته على التحكم في جسمه داخل الماء ويجب أن يكتسبها الرياضي تمهيدا لتعلم طرق السباحة المختلفة، وتتضمن (التعود على الماء -التنفس وفتح العينين داخل الماء- الطفو والانزلاق-الانتقال الحركي في الماء) وفي هذا الصدد يذكر **محمد علي القط (2004)** الى أن تعلم المهارات الأساسية في السباحة يهدف إلى تعليم النشء كيفية السباحة وذلك بغرض إكسابهم الشعور بالأمن والمقدرة على التحرك في الماء في الاتجاه المطلوب وذلك عن طريق تعليم القدرات والمهارات الأساسية التي تعد النشء فيما بعد للتخصص في نوع معين من السباحة.

(43 :33)

وقد اهتمت الاتجاهات الحديثة في مجال تدريب وتعليم التلاميذ المعاقين عقليا بإدخال الألعاب التربوية في البرامج المقدمة لهم، حيث توفر بيئة خصبة تساعد في نموهم في المهارات العقلية، والحسية، والحركية لأنها تعتمد على الخبرة المباشرة، والنشاط الذاتي والتعليم عن طريق الممارسة الفعلية، والجانب الملموس المحسوس، كما انها تستثير دافعية التلميذ المعاق عقليا، وتحثه على التفاعل النشط في جو واقعي قريب من ادراكه الحسي، وتجعله ينجذب اليها ويسعى الى التعامل معها بأسلوب مسل وممتع لتحقيق أهداف معينة. ( 30: 107 )

ويشير **سعاد عبد اللطيف سويدان (2010)** الى ان اللعب يعتبر نشاطا محببا متنوع للتلاميذ ويمكن توظيفه كمدخل مهم لتعديل سلوكهم ، حيث يعد وسيلة مرنة يمكن من خلالها توفير فرصا من اجل إحداث النمو المتوازن لديهم ، بالإضافة الى إنه يمثل أداة هامة و فعالة في التنشئة أيضا في بناء شخصياتهم واكسابهم بعض الاتجاهات والمفاهيم الاجتماعية ، كما أنه وسيلة علاجية فعالة في تخليصهم من التوترات والانفعالات والاضطرابات كما انه يمكن تنميته العضلات الدقيقة والكبيرة لهم من خلاله ولذا يستطيع التلاميذ ان تقدر نفسها وقيموا قدراتهم وبالتالي ينعكس ذلك على تنشيط أدائهم العقلي وتنمية ذاكرتهم ويزيد من قدرتهم على الكلام وفي هذا الصدد يذكر **(Ling, T, 2007)** الى ان اللعب أصبح مطلبا أساسيا لنمو التلميذ؛ لأنه يؤدي دورا مهما في النمو المعرفي والجسمي والاجتماعي والوجداني وكذلك فهو يقدم فرصة جيدة للأبناء

والمعلمين للتفاعل مع التلاميذ، ويتيح اللعب للطفل فرصة للإبداع وتنمية الخيال والبراعة والقوى الجسمية والمعرفية والوجدانية وذلك من خلال تفاعله مع عالمة ومن ثم يساعده في نمو كفاءات تؤدي إلى الثقة والمرونة التي يحتاجها لمواجهة تحديات المستقبل. (18 : 238)، (41 : 231)

ويعانون التلاميذ ذوى الاعاقة العقلية البسيطة (القابلين للتعلم) من قصور في قدراتهم العقلية حيث تتركز اعاقاتهم في المقام الأول على الجانب العقلي المعرفي ، وحيث تنخفض نسبة ذكائهم مقارنة بأقرانهم العاديين ، فلذا فإن تأخر نمو الجانب العقلي المعرفي يؤدي الى حدوث صعوبات بالغة تؤثر بشكل فعال في انخفاض مستوى المهارات المعرفية العامة ، والتي تنعكس بالسلب عليهم ، كما أنها تتسبب في وجود صعوبات ومشكلات تعلم لديهم، ومن ثم فإن تدنى المهارات المعرفية لديهم قد يعوق توافقهم مع البيئة التي يعيشون فيها ، ويؤثر على تكيفهم النفسي والاجتماعي لأن تلك المهارات يستخدمها التلاميذ المعاقين عقليا في مهارات الحياة اليومية التي يكفون بها إما من قبل الأباء والأمهات أو المعلمين بغرض التعلم ، والتهيئة للاندماج في المجتمع ، ومع ما يعانيه هؤلاء التلاميذ من صعوبات وما يتسبب عنها من مشكلات فإن لهم احتياجات متعددة ومتنوعة .

ومن هنا جاءت فكرة البحث لتقديم المساهمة لتقنين الممارسة الرياضية للمعاقين ذهنيا على اساس منظم للارتقاء بمستواهم وللحد من الاثار السلبية للإعاقة وتشجيعهم باعتبارهم فئة عزيزة على قلوبنا جميعا لا تقل عن فئة الافراد الاسوياء وحاجتهم لممارسة الانشطة الرياضية الهادفة البناءة إذ انهم اخوة لنا شاء القدر أن يعيشوا تحت ظروف خاصة جعلتهم يواجهون عددا من المشاكل والصعوبات، بسبب النقص في امكاناتهم وقدراتهم في ممارسة الحياة بصورة طبيعية مثل الأفراد الأسوياء، التلاميذ المعاقين ذهنيا لديهم القدرة على التعلم وذلك عن طريق تعرضهم إلى خبرات تعليمية خاصة مستخدما وسائل تعليمية خاصة تعتمد على حواسهم البديلة قد تسهم في نقل وتوصيل محتوى المادة التعليمية اليهم ببساطة ووضوح وقد تسهم في تعلم السباحة ولقد تعددت الدراسات والابحاث العلمية في مجال السباحة الخاصة بالأفراد الأسوياء ، إلا أن هناك ندرة في الدراسات التي توجهت إلى الفئات الخاصة ، ومن هنا تتضح أهمية توفير وسائل تساعد على تبسيط المفاهيم للمعاقين عقليا وعرضها عليهم بصورة مشوقة ومناسبة تتضمن العديد من البدائل والأنشطة التي تتيح لهم فرصة للتعلم طبقا لقدراتهم الخاصة وهو ما دفع الباحثين إلى تصميم

برنامج ألعاب مائية مدعم بالمجلة الالكترونية كمدخل لتعلم بعض المهارات الاساسية في السباحة والصحة الاجتماعية للتلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم وعلى حد علم الباحثين لم تتناول أي دراسة استخدام المجلة الالكترونية للتلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم وتكمن مشكلة هذا البحث للإجابة على السؤال التالي :

ما هو تأثير البرنامج التعليمي للألعاب المائية المدعم بالمجلة الالكترونية كمدخل له في اكتساب بعض المهارات الأساسية للسباحة والصحة الاجتماعية للتلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم؟

### هدف البحث: -

بناء برنامج تعليمي للألعاب المائية المدعم بالمجلة الالكترونية كمدخل له في اكتساب ما يلي:

- المهارات الاساسية للسباحة للتلاميذ المعاقين ذهنيا.
- نواحي الصحة الاجتماعية للتلاميذ المعاقين ذهنيا.

### أهمية البحث والحاجة إليها:

1. أهمية الألعاب بشكل عام والألعاب المائية بشكل خاص في حياة المعاق، حيث أنها كفيلة بتحسين الجانب البدني والصحي له مما يؤدي إلى تطوير حركاته وتحسين لياقته البدنية.
2. يساهم البحث الحالي في تنمية الصحة الاجتماعية للفرد المعاق.
3. يتم زيادة الاهتمام بإحدى الفئات المعطلة والتي يمكن استغلال طاقتها في دفع عجلة التنمية، وذلك بالارتقاء بها عن طريق تأهيلها ودمجها في المجتمع
4. الاستفادة من القوة الكامنة داخل هذه الطاقة البشرية (التلاميذ المعاقين عقلياً القابلين للتعلم) وتنمية مهاراتها من أجل تحقيق النفع على المستوى الشخصي والاجتماعي.
5. يمكن الاستفادة من البحث الحالي في الاهتمام بالمزيد من التلاميذ في نفس الفئة العمرية ودرجة الإعاقة في العديد من مؤسسات رعاية ذوي الإعاقة العقلية.

### فروض البحث: -

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعض المهارات الأساسية للسباحة من خلال برنامج تعليمي للألعاب المائية المدعم بالمجلة الإلكترونية كمدخل له لصالح القياس البعدي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في الصحة الاجتماعية من خلال برنامج تعليمي للألعاب المائية المدعم بالمجلة الإلكترونية كمدخل له لصالح القياس البعدي.

### مصطلحات البحث:

#### الإعاقة:

هي تلك النقص أو القصور أو العلة التي تؤثر على قدرات الفرد، فيصبح معوقاً سواء كانت الإعاقة جسمية، أو حسية، أو عقلية، أو اجتماعية الأمر الذي يحول بين الفرد المعاق والاستفادة الكاملة من الخبرات التعليمية والمهنية مقارنة باستفادة للفرد العادي منها، كما تحول بينه وبين المنافسة المتكافئة مع غيره من الأفراد العاديين في المجتمع. ( 8 : 242 )

الإصابة بقصور كلي أو جزئي بشكل دائم في إحدى القدرات الجسمية أو الحسية أو العقلية، وينتج عنها عدم إمكانية تلبية متطلبات الحياة العادية له وعدم قدرته على الاستفادة الكاملة من الخبرات الحياتية نتيجة وجود قصور تحول بينه وبين الأفراد العاديين في المجتمع. (تعريف إجرائي)

#### المجلة الإلكترونية:

تعد وسيط تعليمي وترفيهي في إطار تكنولوجي يتناسب مع إيقاعات العصر الذي نعيش فيه ويتضمن أشكال من الفنون الأدبية كالقصص والأغاني والألعاب، بالإضافة إلى الأنشطة الذاتية كالرسوم والصور الملونة التي تجذب التلاميذ إلى مشاهدتها والاستمتاع بها. (تعريف إجرائي)

#### الألعاب المائية:

هي مجموعة من الألعاب تمهيدية التي تمارس في وسط مائي بأدوات وبدون لتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للتلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم. (تعريف إجرائي)

#### الصحة الاجتماعية:

هي التعاملات والعلاقات والسلوكيات والتفاعلات اليومية مع المحيط الاجتماعي بجميع متغيراته وتحدياته بما يعطى لنا مؤشر يساعد على الوصول إلى حالة من اكتمال سلامة الصحة الاجتماعية من حيث النواحي (البدنية، النفسية، العقلية، الاجتماعية) (تعريف إجرائي)

**إجراءات البحث :-****منهج البحث:**

استخدم الباحثين التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

**مجتمع وعينة البحث:**

يتمثل مجتمع البحث من التلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم بمدرسة التربية الفكرية الابتدائية بمنشأة مبارك بالمحلة التابعة بإدارة شرق المحلة بمحافظة الغربية في العام الدراسي 2019 / 2020 والذي يتراوح عمرهم العقلي ما بين (8-12) سنة والبالغ عددهم (32) تلميذ وقد قام الباحثين باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عدد أفراد العينة (20) تلميذ للمجموعة التجريبية، وقد تم اختيار (12) تلميذ للعينة الاستطلاعية من داخل المجتمع ومن خارج عينة البحث لتقنين أدوات البحث وذلك بواقع (6) تلميذ لم يمارسون المهارات الأساسية في السباحة مثل باقي أفراد العينة ، و(6) تلميذ مارسوا المهارات الأساسية في السباحة (متميزين) وتم تنفيذ التجربة بنادي غزل المحلة لقربة من المدرسة ولاشتراك معظم التلاميذ به.

**مواد المعالجة التجريبية وتشمل على ما يلي:**

أولاً: وسائل جمع البيانات وتتضمن علي:

أ. (اختبار القدرات العقلية (ستانفورد بينيه)

ب. استمارة تقييم شكل الأداء الفني للمهارات الاساسية للسباحة (قيد البحث)

ج. مقياس الصحة الاجتماعية

ثانياً: البرنامج التعليمي.

ثالثاً: المجلة الالكترونية.

أولاً: وسائل جمع البيانات وتتضمن علي:

أ. اختبار القدرات العقلية (ستانفورد بينيه):

قام الباحثين باستخدام مقياس ستانفورد – بينيه للذكاء "الصورة الخامسة". أعده محمود أبو

النيل ومحمد طه وعبد الموجود عبد السميع (2009) للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين

عامين وحتى 70 عاما فيما فوق، ويتكون المقياس الكلي من (10) اختبارات فرعية تتجمع مع بعضها لتكون مقاييس أخرى؛ هي: مقياس نسبة ذكاء البطارية المختصرة، مقياس نسبة ذكاء غير اللفظية، مقياس نسبة الذكاء اللفظية، نسبة الذكاء الكلية للمقياس.

ولقد تم حساب الثبات للاختبارات الفرعية المختلفة بطريقتي إعادة التطبيق والتجزئة النصفية المحسوبة بمعادلة الفا كرونباخ، وأشارت النتائج إلى أن المقياس يتسم بثبات مرتفع حيث تراوحت معاملات الثبات على كل اختبارات المقياس ونسب الذكاء والعوامل من 0.87 إلى 0.98 ، أما بالنسبة لصدق المقياس؛ فقد تم حسابه بطريقتين: هي صدق التمييز العمري وكانت الفروق جميعها دالة عند مستوى 0.01 ، وحساب معامل ارتباط نسب ذكاء المقياس بالدرجة الكلية للصورة الرابعة وتراوحت بين 0.74 و 0.76 وهي معاملات صدق مقبولة بوجه عام وتشير إلى ارتفاع مستوى صدق المقياس، وقد قام الباحثين بالاعتماد على نتائجه والمدرجة بسجلات المدرسة. (35: 11 – 61)

#### ب. استمارة تقييم شكل الأداء الفني للمهارات الأساسية للسباحة (قيد البحث):

قام الباحثين بإعداد استمارة تقييم شكل الأداء الفني للمهارات الأساسية للسباحة (قيد البحث) وذلك عن طريق تحديد المراحل الفنية للأداء المهارى وتحليلها مع توضيح مكوناتها التي سوف يتم ملاحظتها أثناء الأداء مع وضع درجات لكل جزء من أجزاء الاداء التي تم تقسمها وكانت المهارات الأساسية للسباحة (التنفس وفتح العينين داخل الماء، التعود على الماء، الطفو والانزلاق، الانتقال الحركي في الماء) والتي تتضمن درجة كلية لكل للاستمارة وبلغ (24) بالإضافة الى درجات فرعية لمكوناتها حيث بلغ درجة مهارة التنفس وفتح العينين داخل الماء (6) درجات ، وبلغ درجة مهارة التعود على الماء (7) درجات ، وبلغ درجة مهارة الطفو والانزلاق (6) درجات ، وبلغ درجة مهارة الانتقال الحركي في الماء (5) درجات ، وتم عرض الاستمارة على عدد من الخبراء في هذا المجال بلغ عددهم (5) من بعض كليات التربية الرياضية ملحق (1) وذلك للتأكد من وضوح الاستمارة وفقراتها ومفرداتها ، واتضح ان النسبة المئوية لاتفاق الخبراء على استمارة تقييم شكل الأداء الفني بنسبة (100 %) وأصبحت الصورة النهائية للاستمارة المستخدمة ملحق (3) وقام الباحثين بحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) على النحو التالي:

– الصدق:

## جدول (1)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاستمارة  
تقييم شكل الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية في السباحة قيد البحث ن=1 ن=2=6

م	المهارات الاساسية	وحدة القياس	الدرجة	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا2	معامل الصدق
				س	ع±	س	ع±				
1.	التنفس وفتح العينين داخل الماء	درجة	6	5.450	0.781	1.450	0.486	4.000	9.723	0.904	0.951
2.	التعود على الماء	درجة	7	4.900	0.795	1.200	0.474	3.700	8.939	0.889	0.943
3.	الطفو والانزلاق	درجة	6	3.850	0.558	1.150	0.433	2.700	8.548	0.880	0.938
4.	الانتقال الحركي في الماء	درجة	5	4.750	0.603	1.450	0.486	3.300	9.528	0.901	0.949
	المجموع	درجة	24	18.950	1.985	5.250	1.328	13.700	12.827	0.943	0.971

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.812

مستويات قوة تأثير اختبار ت وفقا لمعامل ايتا2

- من صفر الى اقل من 0.30 = تأثير ضعيف
- من 0.30 الى اقل من 0.50 = تأثير متوسط
- من 0.50 الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (1) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين  
متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لاستمارة تقييم شكل الاداء الفني لبعض  
المهارات الاساسية في السباحة قيد البحث، كما يتضح حصول الاستمارة على قوة تأثير ومعاملات  
صدق عالية.

– الثبات

قام الباحثين بحساب ثبات الاستمارة عن طريقة التطبيق واعادة التطبيق على عينة عددها  
(12) طفل من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية بفواصل زمني مدته (3) ايام وذلك في الفترة  
من يوم الاحد 2020 / 6 / 28 إلى يوم الاربعاء 2020 / 7 / 1، وتم تحديد معامل الثبات بين  
التطبيقات الأول والثاني والجدول (2) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان  
ثبات استمارة شكل الأداء الفني.

## جدول (2)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاستمارة تقييم شكل الأداء

الفني للمهارات الأساسية في السباحة قيد البحث ن=12

م	المهارات الأساسية	وحدة القياس	الدرجة	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
				س	ع±	س	ع±	
1.	التنفس وفتح العينين داخل الماء	درجة	6	3.450	0.924	3.570	0.834	0.952
2.	التعود على الماء	درجة	7	3.050	0.931	3.100	0.773	0.944
3.	الطفو والانزلاق	درجة	6	2.500	0.732	2.620	0.584	0.963
4.	الانتقال الحركي في الماء	درجة	5	3.100	0.816	3.220	0.788	0.957
المجموع		درجة	24	12.100	2.267	12.510	1.956	0.961

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.576

يتضح من جدول (2) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة تقييم شكل الاداء الفني لبعض المهارات الأساسية في السباحة قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاستمارة.

## ج. مقياس الصحة الاجتماعية:

قام الباحثين بتصميم مقياس الصحة الاجتماعية وذلك للتعرف على الصحة الاجتماعية للتلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم وقد اعتمدا عند صياغة مفردات المقياس على عنوان البحث وهدفه، وقد تم استخدام ملاحظة الاستجابات للتلاميذ نحو أداء متكرر، أداء مستقل، أبداً، وقد بلغ المقياس على (31) عبارة بصورة أولية وللتأكد من العبارات ومدي مناسبتها لما وضعت من اجله وصدقها تم عرض مفردات المقياس على (9) من الخبراء والمتخصصين في مجال الصحة الرياضية ملحق (1) لاختيار المفردات المناسبة للمقياس وذلك لإبداء الرأي سواء بالحذف أو التعديل أو اضافة بعض المفردات وجدول (3) التالي يوضح النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الصحة الاجتماعية.

## جدول (3)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الصحة الاجتماعية ن=9

رقم العبارة	النسبة المئوية %	رقم العبارة	النسبة المئوية %
1	100.00	17	100.00
2	88.89	18	88.89
3	100.00	19	100.00
4	88.89	20	100.00

88.89	21	100.00	5
100.00	22	100.00	6
100.00	23	88.89	7
100.00	24	100.00	8
100.00	25	77.78	9
88.89	26	88.89	10
100.00	27	100.00	11
100.00	28	100.00	12
88.89	29	100.00	13
100.00	30	100.00	14
100.00	31	77.78	15
		100.00	16

يوضح جدول (3) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الصحة الاجتماعية ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (77.78% - 100.00%) وقد ارتضى الباحثين بالعبارات التي حصلت على اهمية نسبية قدرها 77.78% واتضح ان النسبة المئوية لاتفاق الخبراء كانت (100%) وأصبحت الصورة النهائية لمقياس الصحة الاجتماعية قيد البحث ملحق (4) وقام الباحثين بحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) على النحو التالي:

– الصدق:

#### جدول (4)

معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية لمقياس الصحة الاجتماعية لبيان معامل الصدق  $n=12$

م	معامل الارتباط لمقياس الصحة الاجتماعية	Corrected Item Total Correlation
1	*0.911	17
2	*0.925	18
3	*0.853	19
4	*0.897	20
5	*0.903	21
6	*0.911	22
7	*0.932	23
8	*0.917	24
9	*0.936	25
10	*0.918	26
11	*0.844	27
12	*0.912	28
13	*0.897	29
14	*0.889	30
15	*0.874	31
16	*0.861	

قيمة  $r$  الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=0.576$

يوضح جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس الصحة الاجتماعية عند حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للمقياس مما يشير الى صدق عبارات المقياس باعتبار باقي عبارات المقياس محكا للعبارة ويتضح ان معاملات الارتباط تمتد من (0.844) الى (0.947) وجميعها دال عند مستوى معنوية (0.05) مما يشير الى صدق عبارات المقياس.

#### – الثبات

قام الباحثين بحساب ثبات المقياس التجزئة النصفية ومعامل الفا (كرونباخ) وذلك على النحو التالي:

#### جدول (5)

التجزئة النصفية ومعامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات الكلى لمقياس الصحة الاجتماعية

ن = 12

م	الاختبار الإحصائي	معامل الارتباط
1.	التجزئة النصفية لجوتمان	0.889
2.	الفا (كرونباخ)	0.892

يوضح جدول (5) التجزئة النصفية لسبيرمان / براون في حالة عدم تساوى نصفي الاختبار وقد حقق المقياس معامل ثبات قدرة (0.889) كما حقق معامل الفا (كرونباخ) معامل ثبات كلى قدرة (0.892) مما يشير الى تمتع المقياس بمعامل ثبات قوى.

#### ثانيا: البرنامج التعليمي

قام الباحثين ببناء البرنامج التعليمي باستخدام الالعب المائية والمجلة الإلكترونية كمدخل له وذلك للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم وذلك من خلال تحديد ما يلي:

1. **هدف البرنامج:** الهدف من البرنامج هو تعلم بعض المهارات الاساسية في السباحة، اكساب الاطفال المعاقين الصحة الاجتماعية من خلال برنامج تعليمي باستخدام الالعب المائية والمجلة الإلكترونية كمدخل مصاحب له.

2. **أسس بناء البرنامج:** وتمت مراعاة مجموعة من الأسس العلمية عند بناء البرنامج وهي كالتالي:

- أن يتناسب البرنامج مع هدفه.
- اكساب التلاميذ المعاقين ذهنيا بعض المهارات الاساسية الخاصة بالسباحة.

- التأكد من سلامة الحالة الصحية للتلاميذ المعاقين ذهنيا وذلك بالاطلاع على البطاقة الصحية لهم.
- مراعاة مميزات الخصائص السنية والعقلية للتلاميذ المعاقين واشباع ميولهم نحو النشاط الحركي المستمر.
- اكساب التلاميذ المعاقين ذهنيا ألوان السلوك وتنمية السلوك السليم.
- التدرج من السهل الى الصعب عند تنفيذ الالعاب المائية.
- أن يتميز البرنامج بالتنوع والتشويق من خلال تنفيذ الالعاب المائية ومشاهدة المجلة الالكترونية.
- مناسبة الالعاب المائية مع قدرات التلاميذ المعاقين ذهنيا بما يسمح باستثارة دافعيتهم لتحقيق العائد التربوي المستهدف.
- مراعاة توزيع محتوى البرنامج بين النشاط والراحة.
- ربط الالعاب المائية ببعض المهارات الاساسية المراد اكتسابها للتلاميذ المعاقين ذهنيا.
- ربط الالعاب المائية بالصحة الاجتماعية المراد اكتسابها للتلاميذ المعاقين ذهنيا
- أن يخاطب البرنامج أكثر من حاسة لدى التلاميذ المعاقين ذهنيا من خلال مشاهدة المجلة الالكترونية.
- إتاحة فرصة الاشتراك والممارسة لكل التلاميذ المعاقين ذهنيا في وقت واحد.
- ان يتجنب البرنامج عمل المقارنات بين التلاميذ حتى لا يحدث استجابات انفعالية سلبية كالقلق والتوتر والعدوان.
- مراعاة عوامل الامن والسلامة
- مراعاة الحمل والراحة
- 3. **إمكانيات البرنامج:** قام الباحثين باستخدام بعض الادوات والتي تساعد على تنفيذ الالعاب المائية الخاصة بالبرنامج (اجهزة نقله (لاب توب) (هواتف)(تابلت)- صافرة- حبال- عوامات- نقود-بالونات -كور مختلفة الاحجام -صور مطبوعة -اطباق -معالق -فواكه مجففة- زجاجات مياه بلاستيكية -احجار مختلفة الاحجام -مشابك-كور مختلفة الاحجام-اطواق- مناديل قماش-حوافظ بلاستيكية-اكياس بلاستيكية)
- 4. **محتوي البرنامج:** يتضمن محتوى البرنامج على مجموعة الالعاب التمهيدية التعليمية المائية مثل (الفواكه اللذيذة - سلوكي الصحيح- ملئ إنائي- داخل الطوق - الحبل المعلق - واحدة واحدة - التقاط الأحجار - الفل الأبيض - يالا نطفو - ينفع لا مينفعش- البالونه الشقية-

جمع الاطباق- علق المشابك - البالون الهريانة - هز راسك - شد الحبل - أكلتي - يالا  
 بينا نسمع الصفارة - ركنت الحمام - مناديل القماش - ظهري لظهرك - الكرة الشقية -  
 سلوكي الصح - معلقتي - احمر واخضر - امسك ايدي - تكور يالا - امسك الماء - إنائي  
 - امسك الحبل - حمل العربية - النقاط البالون - اكواب الماء - جمع الاكواب - كورتي  
 الكبيرة - امسك حذائي - مشابك هدومي )

5. الأسلوب التعليمي المستخدم: المجلة، الألعاب المائية، لغة مخاطبة.

6. الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج: قاما الباحثين بتحديد الإطار الزمني للبرنامج على النحو التالي:

- تم تنفيذ البرنامج التعليمي من خلال (16) وحدة تعليمية بواقع وحدتين أسبوعياً ولمدة (8) أسابيع.

- مشاهدة المجلة الالكترونية (15) ق

- التهيئة (5) ق.

- الاعداد البدني (10) ق

- الجزء الرئيسي " التطبيق للألعاب المائية" (25) ق.

- جزء تهدئة (5).

- نصائح وارشادات (5) ق

7. قيادات التنفيذ البرنامج: ولقد ساعدا الباحثين بعضهم في تنفيذ البرنامج المقترح.

8. أساليب التقييم البرنامج: استخدم الباحثين استمارة شكل الأداء الفني للمهارات الأساسية للسباحة، بالإضافة الى مقياس الصحة الاجتماعية

ثالثاً: المجلة الالكترونية:

قام الباحثين بتصميم مجلة الكترونية كمدخل لبرنامج تعليمي للألعاب المائية في اكتساب بعض المهارات الأساسية للسباحة والصحة الاجتماعية للتلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم لذا قاما إعداد السيناريو ملحق (5) بالإضافة الى تصميم المجلة من خلال معالجة الصور المناسبة للمحتوي إعداد ملفات الصوت المناسبة لسن التلاميذ وتصميم ومونتاج الفيديو رسوم المتحركة وتصميم الواجهات والخلفيات الخاصة بالمجلة وقد وراعا عند تصميمها أن تكون متوافقا مع المعايير النمائية للتلاميذ من عمر 8-12 سنوات أن تكون جميع الشخصيات المستخدمة في الرسوم المتحركة مخرجة بأسلوب جذاب، يراعى استخدام المؤثرات الخاصة إذا كانت تكمل

المحتوى والتعلم فقط، وتم استخدام المؤثرات الخاصة بشكل معتدل بشرط ألا تشتت المتعلم ومخرجات التعلم وقام الباحثين بعرض المجلة على مجموعة من الخبراء ملحق (1) وكانت نسبة اتفاق الخبراء على المجلة 100%، و ملحق (7) يوضح صور من المجلة.

### الدراسة الأساسية:

### القياسات القبلية:

تم إجراء القياس القبلي لمجموعة التجريبية في معدلات النمو، القدرات العقلية (الذكاء)، وشكل الاداء الفني مقياس الصحة الاجتماعية 2020/7/12، وقام الباحثين بإجراء تجانس واعتدالية عينة البحث وتكافؤ مجموعتي البحث على النحو التالي:

### تجانس واعتدالية عينة البحث:

قام الباحثين بالتأكد من تجانس واعتدالية توزيع البيانات لعينة البحث في ضوء بعض متغيرات وهي معدلات النمو، القدرات العقلية (الذكاء)، وشكل الاداء الفني، ومقياس الصحة الاجتماعية والجدول (6) التالي يوضح معامل الالتواء واعتدالية البيانات بين عينة البحث ككل.

### جدول (6)

الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث في متغيرات معدلات دلالات النمو لبيان اعتدالية البيانات

ن=20

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
1.	السن	سنة/شهر	11.430	11.450	0.383	0.985-	0.465-
	الطول	سم	129.700	129.750	4.310	0.531	0.392
	الوزن	كجم	31.850	32.000	3.621	1.496-	0.267-
2.	الذكاء	درجة	61.700	62.000	3.164	0.619	0.062
3.	مقياس الصحة الاجتماعية	درجة	54.650	55.000	4.694	0.069-	0.145-
4.	المهارات الأساسية	التنفس وفتح العينين داخل الماء	1.650	1.000	0.813	1.002-	0.766
	التعود على الماء	درجة	1.500	1.000	0.607	0.213-	0.785
	الطفو والانزلاق	درجة	1.650	2.000	0.671	0.548-	0.549
	الانتقال الحركي في الماء	درجة	1.250	1.000	0.550	1.657	0.939
	المجموع	درجة	6.050	6.000	1.356	0.274-	0.182

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=0.512

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 1.004

يوضح جدول (6) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد عينة البحث في متغيرات معدلات النمو، والقدرات العقلية الذكاء، مقياس الصحة الاجتماعية، والمهارات الاساسية للسباحة قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(3 \pm)$  وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

### تنفيذ الدراسة الأساسية:

قام الباحثين بتصميم برنامج تعليمي باستخدام الالعب المائية والمجلة الإلكترونية للتلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم ملحق (4) وقاما باستطلاع آراء الخبراء في البرنامج من حيث (الهدف، وأسس، الإمكانات التي يحتاجها، ومحتواه، قيادات تنفيذه، أساليب التقويم المقترحة) وكانت نسبة اتفاق الخبراء على البرنامج 100%، كما قام الباحثين بتصميم المجلة وقد راعى عند تصميمها أن تحتوي على صور متحركة و موسيقى، كما انه أن تحتوي على عناوين جانبية وألوان جذابة مبهرة، أن تحتوي على مقاطع صوت النجوم الرياضة المشاهير، يجب مراعاة متطلبات التلميذ عند تصميم المجلة الرياضية الإلكترونية وطبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها ومتطلبات كل مرحلة واختيار الألوان التي يقبل عليها التلاميذ، وبعد ذلك تم عرضها على المحكمين الذين أبدوا بعض الملاحظات، وبعد تعديل المجلة في ضوء آراء المحكمين ثم عمل مقابلة مع عينة من عشرة التلاميذ وتم استبعاد بعض الصور التي لم يستوعبها التلاميذ ثم تصميم نسخة ورقية بالإضافة إلى النسخة الإلكترونية، وبعد ذلك قام بتطبيق البرنامج التعليمي باستخدام لألعاب المائية والمجلة الإلكترونية والذي ساعد التلاميذ على اكتشاف الأفكار والشعور بالرضا والرغبة في التعلم، وتم تطبيق الدراسة الأساسية وذلك من خلال تطبيق البرنامج التعليمي والمجلة الإلكترونية كمدخل له في الفترة من الثلاثاء 2020 /7/14 الى الثلاثاء 2020/9/8

### القياسات البعدية:

قام الباحثين بعد الانتهاء من المدة المحددة للتطبيق وذلك بإجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث (التجريبية) وذلك للتعرف على مدي التقدم الحاصل في المهارات الأساسية للسباحة والصحة الاجتماعية للتلاميذ المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم وتم التقييم من خلال استمارة

لتقييم شكل الأداء الفني، وكذلك مقياس الصحة الاجتماعية، وقد تمت القياسات يوم الاحد الموافق 13/ 9/ 2020.

### جمع البيانات وجدولتها:

قام الباحثين بتجميع النتائج بعد الانتهاء من تطبيق التجربة وتنظيمها وجدولتها ومعالجتها احصائيا.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

1.	المتوسط الحسابي	2.	النسبة المئوية.
3.	الوسيط	4.	معامل الارتباط.
5.	الانحراف المعياري	6.	التجزئة النصفية
7.	التقلطح	8.	معامل إيتا <sup>2</sup>
9.	الالتواء	10.	اختبار ت
11.	معامل ألفا	12.	معادلة حجم التأثير لكوهن

### عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها: -

سوف تستعرض الباحثة النتائج ومناقشتها وتفسيرها على النحو التالي:

### أولاً: عرض نتائج الفرض الأول ومناقشته وتفسيره:

#### جدول (7)

معنوية حجم التأثير لمتغيرات المهارات الأساسية في السباحة وفقاً لمعادلات كوهن  $n = 20$

الدلالات الإحصائية المهارات الأساسية	وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل إيتا <sup>2</sup>	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
التنفس وفتح العينين داخل الماء	درجة	18.650	0.000	0.946	3.035	مرتفع
التعود على الماء	درجة	19.126	0.000	0.948	2.996	مرتفع
الطفو والانزلاق	درجة	18.242	0.000	0.943	2.769	مرتفع
الانتقال الحركي في الماء	درجة	15.377	0.000	0.922	2.433	مرتفع
المجموع	درجة	38.495	0.000	0.987	4.456	مرتفع

مستويات حجم التأثير: -0.20: منخفض 0.50: متوسط 0.80: مرتفع

يتضح من جدول (7) ان قيم حجم التأثير لمتغيرات المهارات الأساسية في السباحة قد حققت قيمة تراوحت ما بين (2.433 الى 3.035) وأجمالي (4.456) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح بشكل قوى على المتغير التابع.

## جدول (8)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في لمتغيرات المهارات الأساسية في

السباحة قيد البحث ن=20

م	المهارات الأساسية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %
			س	ع±	س	ع±				
1.	التنفس وفتح العينين داخل الماء	درجة	1.650	0.813	5.950	0.686	4.300	0.231	18.650	260.606
2.	التعود على الماء	درجة	1.500	0.607	5.400	0.754	3.900	0.204	19.126	260.000
3.	الطفو والانزلاق	درجة	1.650	0.671	5.250	0.786	3.600	0.197	18.242	218.182
4.	الانتقال الحركي في الماء	درجة	1.250	0.550	4.300	0.733	3.050	0.198	15.377	244.000
	المجموع	درجة	6.050	1.356	20.900	1.334	14.850	0.386	38.495	245.455

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.729$ 

يتضح من جدول (8) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغير المهارات الأساسية في السباحة وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (15.377 الى 19.126) وأجمالي (38.495) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (218.182% الى 260.606%) وأجمالي (245.455%)

ويعزو الباحثين تحسن أفراد المجموعة التجريبية بالمهارات الأساسية في السباحة إلى استخدام البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب المائية لأنها تساعد على تلقي المهارة المقدمة برغبه وسرور وحب في تعليم وتحسين هذه المهارة، كما وان تأدية المهارة على شكل منافسة يساعد على الارتقاء بمستواها وعدم الشعور بالملل والتعب والرغبة في الاستمرار في الأداء، بالإضافة الى زيادة فاعلية درس السباحة التعليمي في رفع مستوى الأداء مع الاقتصاد في الجهد حيث ان ادخال عامل التشويق والادارية والدافعية والتنويع يعود بنتائج أفضل كما أنه وسيلة علاجية فعالة في تخليص التلاميذ من التوترات والانفعالات والاضطرابات العلاقات الاجتماعية مثل الشعور بالانتماء والقبول والاندماج مع الجماعة بجانب إكساب السلوكيات الصحية و مهارات الحياة اليومية

وتشير سميرة محمد عرابي (2017) الى ان الألعاب المائية تساهم في تطوير العملية التعليمية وتقليل عامل الخوف، فهي تطلق طاقة الجسم وتنمي المهارات الحركية كما ان التلاميذ تقبل المهارات الحركية عن طريق الألعاب بصورة أفضل من تقبلهم لتلك المهارات عن طريق

الواجبات الحركية ووجود عامل التشويق والاثارة حيث انها تكسر الاحساس بالملل لدى التلميذ اثناء الممارسة وهذا ما أكدته دراسة (عبد الحميد حسين محمد الزروق ، 2018) من أن البرامج التعليمية تساعد على اكساب المهارات الأساسية للمعاقين وتتفق مع نتائج دراسة (اسراء سعد حسن العشري ، 2020) والتي تأكد أن استخدام برامج الألعاب المائية يؤثر على دافعية التعلم ومستوي بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في السباحة ، بالإضافة إلى استخدام المجلة الإلكترونية والتي ساعدت على اكساب التلاميذ الثقة والقدرة على إداء بعض المهارات بعد مشاهدة أقرانهم يؤدونها وهو ما تؤكدته دراسة (علي محمد زين العابدين، 2019) والتي توضح نتائجها أن استخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي يؤثر على مخرجات التعلم في رياضة السباحة لذوي القدرات الخاصة (المعاقين عقليا القابلين للتعلم). (20 : 44 ، 45)، (21)، (4)، (26)

### ثانيا: عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشته وتفسيره:

#### جدول (9)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في مقياس الصحة الاجتماعية ن=20

م	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %
	س	±ع	س	±ع				
1.	1.950	0.605	2.650	0.489	0.700	0.105	6.658	35.897
2.	1.900	0.553	2.600	0.503	0.700	0.105	6.658	36.842
3.	1.950	0.605	2.650	0.587	0.700	0.128	5.480	35.897
4.	2.050	0.510	2.750	0.444	0.700	0.105	6.658	34.146
5.	1.950	0.605	2.550	0.605	0.600	0.112	5.339	30.769
6.	2.000	0.649	2.600	0.503	0.600	0.112	5.339	30.000
7.	2.000	0.795	2.700	0.470	0.700	0.128	5.480	35.000
8.	1.850	0.671	2.600	0.598	0.750	0.099	7.550	40.541
9.	2.050	0.759	2.850	0.366	0.800	0.138	5.812	39.024
10.	2.000	0.649	2.700	0.657	0.700	0.128	5.480	35.000
11.	1.650	0.745	2.550	0.686	0.900	0.143	6.282	54.545
12.	2.200	0.696	2.700	0.470	0.500	0.115	4.359	22.727
13.	1.650	0.745	2.700	0.470	1.050	0.170	6.185	63.636
14.	2.050	0.759	2.650	0.671	0.600	0.105	5.707	29.268
15.	1.950	0.759	2.850	0.366	0.900	0.143	6.282	46.154
16.	1.850	0.745	2.800	0.410	0.950	0.153	6.190	51.351
17.	1.550	0.686	2.700	0.571	1.150	0.150	7.667	74.194

ديسمبر 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد الرابع – الجزء الأول		ISSN : 2735-461X	
18.	1.600	0.681	2.800	0.410	1.200	0.156	7.712
19.	1.700	0.801	2.850	0.366	1.150	0.182	6.328
20.	1.950	0.759	2.650	0.587	0.700	0.105	6.658
21.	1.900	0.852	2.900	0.308	1.000	0.192	5.210
22.	1.550	0.686	2.750	0.550	1.200	0.172	6.990
23.	1.700	0.733	2.800	0.410	1.100	0.143	7.678
24.	1.700	0.801	2.700	0.571	1.000	0.162	6.164
25.	1.500	0.688	2.650	0.587	1.150	0.150	7.667
26.	1.450	0.605	2.550	0.605	1.100	0.124	8.904
27.	1.400	0.681	2.800	0.523	1.400	0.184	7.628
28.	1.250	0.444	2.850	0.366	1.600	0.134	11.961
29.	1.350	0.489	2.650	0.587	1.300	0.147	8.850
30.	1.600	0.754	2.700	0.571	1.100	0.161	6.850
31.	1.400	0.681	2.300	0.801	0.900	0.161	5.604
اجمالي المقياس	54.650	4.694	83.550	2.826	28.900	0.986	29.312

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.729

يتضح من جدول (9) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في مقياس الصحة الاجتماعية وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (4.359 الـ 11.961) بأجمالي (29.312) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (22.727% الى 128.000%) بأجمالي (52.882%)

#### جدول (10)

معنوية حجم التأثير لمقياس الصحة الاجتماعية وفقا لمعادلات كوهن ن = 20

المتغير		الدلالات الإحصائية				
وحدة القياس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معامل ايتا <sup>2</sup>	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير	
مقياس الصحة الاجتماعية	درجة	29.312	0.000	0.977	4.377	
مرتفع						

مستويات حجم التأثير: -0.20: منخفض 0.50: متوسط 0.80: مرتفع

يتضح من جدول (10) ان قيم حجم التأثير لمقياس الصحة الاجتماعية قد حققت قيمة قدرها (4.377) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح بشكل قوى على المتغير التابع

ويعزو الباحثين تحسن أفراد عينة البحث في متغير الصحة الاجتماعية إلى ما تم تقديمه لهم من معلومات صحية بشكل مناسب وملئم لحالتهم باستخدام المجلة الإلكترونية والتي ساعدت على تنمية الصحة الاجتماعية والاتجاهات الإيجابية من خلال برنامج الألعاب المائتية المدعم بالمجلة الإلكترونية والذي عمل على غرس ونقل القيم والمبادئ ومعايير السلوك والاتجاهات الإيجابية من خلال ما تم تقديمه من قصص وآداب وفنون ذات مثيرات إلكترونية مختلفة ، وتشكل عقول التلاميذ بالأفكار والقيم والفضائل التي تؤكد لها وتقنعه بها من خلال قصصها وموضوعاتها بالإضافة الى الصور والرسوم المتحركة كما أنها تحتوي على عناوين جانبية وألوان جذابة مبهرة مما يساعد على جذب الانتباه وزيادة كمية المعلومات التي يتذكرها التلميذ ، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه كل من **حسنين محمد شفيق (2007)**، **(Liu, S et.al , 2009)**، **رضا عبد الواحد أمين، (2011)**، **إبراهيم بعزيز، (2012)**، **حسن محمد نصر، (2013)** ان مجالات التلاميذ الإلكترونية تتسم بسهولة الاستخدام؛ فهي لا تعتمد على نقر التلميذ فقط فوق الموضوع المرغوب ليتصفح محتواه مباشرة والمرونة في الاستخدام؛ فهي غير مقيدة بشكل أو نسق معين، أو بعملية طباعة، أو بشبكة توزيع، فان بقاؤها لمدة طويلة دون أن يحدث لها أي تلف، كما أنه لا يؤثر على جودتها كثرة تصفح محتواها وإمكانية تعديل الأخطاء بسهولة قبل أو بعد وقت النشر، والتي لا تتم في المجالات الورقية إلا في أعداد لاحقة كما انها تحقق آداب الاستماع، من خلال توفير عنصري الإثارة والتشويق، وعنصر التحدي المتدرج من الصعب إلى الأصعب، وبخاصة في الألعاب الإلكترونية التعليمية والترفيهية ، وتتمتع بواجهات رسومية ملونة، وذات جاذبية، وصور محببة للتلاميذ كما انها يتم الاستعانة بعناصر حية للوسائط المتعددة مثل الأصوات الإنسانية، وبأصوات أخرى كأصوات الحيوانات، والطيور، والماء، بالإضافة إلى الموسيقى والغناء ؛ مما يضيف على المجلة البهجة والثراء ومحاكاة الواقع إلى حد كبير، وهذا ما أكدته دراسة كل من **(بسنت عبد المحسن العقباوي، 2005)**، **(أحمد محمد حسن رفاعي، 2009)**، **(عماد الدين محمود عبد العزيز، 2009)**، **(فريدة محمد السيد، 2011)**، **(رانيا عبد الغني الخضيري، 2014)**، **(أسماء زين محمد شحاتة، 2014)**، **(أحمد مصطفى عبدة، 2017)** أن المجلة الإلكترونية إذا ما تم تصميمها وفقا للمعايير تساعد على اكساب التلاميذ المهارات والسلوكيات الصحية. (13: 66)، (42: 600)، (16: 93)، (1: 92)، (12: 104)، (9)، (2)، (27)، (28)، (14)، (5)، (3)

ولا شك أن الصحة العقلية للتلاميذ ورفاهيتهم تؤثر بشكل مباشر على قدرتهم على التعلم فالتلاميذ الذين يعانون من ضعف الصحة العقلية عادة ما يعانون من صعوبات التعلم بالإضافة إلى صعوبات أخرى (Zubrick et.al, 2000) ، (Sawyer et.al, 2001) ، (Weare, 2013) ، وهو ما يمكن تعويضه بممارسة الرياضة حيث تشير النظرية البيئية أن الاتصال بالطبيعة يعزز الخيال والأبداع والتنمية المعرفية والفكرية ويعزز العلاقات الاجتماعية (Kellert, 2002) ، (McDowell, 2006) ، (Kellert, 2012) وهو ما قدمه برنامج الألعاب المائية من فرصة للتلاميذ للعب والاستمتاع وتعلم بعض المهارات الجديدة ومشاركة أقرانهم للعب ساعد على اكساب التلاميذ الصحة الاجتماعية وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (Snyder et.al, 2010) أن التلاميذ الرياضيون سجلوا درجات أعلى في الأداء البدني ، والصحة العامة ، والأداء الاجتماعي ، ومقاييس الصحة العقلية والنتيجة العقلية المركبة ، وأقل على مقياس الألم الجسدي ، من غير الرياضيين على مقياس جودة الحياة المتعلقة بالصحة ، في حين أن الدراسة النوعية (Holt et.al, 2011) أوضحت أن الآباء أبلغوا عن فوائد لأطفالهم في التنمية الشخصية والاجتماعية من المشاركة الرياضية تضمنت المزايا الاجتماعية العلاقات الإيجابية مع المدربين ، وتكوين صداقات جديدة ، وتطوير العمل الجماعي والمهارات الاجتماعية، كما تؤكد دراسة (Eime, 2013) هناك أدلة جوهريّة على العديد من الفوائد الصحية النفسية والاجتماعية المختلفة لمشاركة التلاميذ والمراهقين في الرياضة علاوة على ذلك ، هناك إجماع عام على أن المشاركة في الرياضة للتلاميذ والمراهقين مرتبطة بتحسين الصحة الاجتماعية ، وهو ما تأكده نتائج البحث الحالي وبذلك يتضح تحقق الفرض الثاني والذي ينص على أن برنامج الألعاب المائية المدعم بالمجلة الإلكترونية اثر ايجابيا على الصحة الاجتماعية للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين عقليا القابلين للتعلم).

(50)، (46)، (48)، (39)، (43)، (40)، (47)، (38)، (36)، (37)، (45)

## الاستخلاصات والتوصيات:

### أولا الاستخلاصات:

1. البرنامج التعليمي للألعاب المائية المدعم بالمجلة الإلكترونية كمدخل له ساعد على اكساب التلاميذ المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم لبعض المهارات الأساسية في السباحة قيد البحث.

2. البرنامج التعليمي للألعاب المائية المدعم بالمجلة الإلكترونية كمدخل له ساعد على اكساب التلاميذ المعاقين ذهنياً القابليين للتعلم الصحة الاجتماعية.

### ثانياً التوصيات:

1. تطبيق البرنامج التعليمي للألعاب المائية المدعم بالمجلة الإلكترونية كمدخل له للتلاميذ المعاقين ذهنياً القابليين للتعلم
2. اجراء دراسات مشابهة لهذا البحث باستخدام أنواع مختلفة من أساليب التدريس لمعرفة أفضلها في تعليم وتطوير المهارات الأساسية للتلاميذ ذو القدرات الخاصة.
3. ضرورة استخدام بالبرامج المدعمة الالكترونية الخاصة بالمعاقين عقلياً (القابليين للتعلم) للارتقاء بهم ودمجهم مع أقرانهم.
4. الاهتمام باستخدام الألعاب المائية اثناء تعليم طرق السباحة المختلفة للتلاميذ.
5. الاهتمام باستخدام الطرق والأساليب الجديدة المبتكرة والالعاب الهادفة والأدوات المساعدة في دروس السباحة لإدخال التشويق والإثارة وخلق دافعية لتعلم السباحة وتحسين مستوى الأداء لدي الأطفال المعاقين ذهنياً القابليين للتعلم.
6. معالجة الفروق الفردية بين التلاميذ ذوي الإعاقة فتنوع طرائق وأساليب التعليم بما يناسب قدرات كل منهم.
7. اجراء دراسات اخرى تستهدف اكساب التلاميذ المعاقين ذهنياً القابليين للتعلم الجوانب المختلفة للصحة (البدنية – العقلية – النفسية – الاجتماعية)

### قائمة المراجع

#### أولاً : المراجع العربية

1. إبراهيم بعزیز (2012) : الصحافة الإلكترونية والتطبيقات الإعلامية الحديثة. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
2. أحمد محمد حسن رفاعي : تأثير استخدام المجالات الإلكترونية العربية في تنمية بعض القدرات الإبداعية لدى طلاب الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس معهد الدراسات العليا للطفولة. (2009)

3. أحمد مصطفى عبدة : تأثير برنامج توجيه وإرشاد صحي باستخدام أساليب متنوعة للارتقاء بالسلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا. (2017)
4. اسراء سعد حسن العشري : تأثير أسلوب الاكتشاف الموجة باستخدام الألعاب المائية على دافعية التعلم ومستوي بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في السباحة. العدد التاسع والثلاثون. المنصورة: المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة. (2020)
5. أسماء زين محمد شحاتة : تصور مقترح لمعايير تصميم مجلة لأطفال ما قبل المدرسة في ضوء المعايير القومية لرياض الأطفال في مصر، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، جامعة المنيا. (2014)
6. أسماء محمد عبد المجيد البغدادي (2014) : برنامج صحي رياضي لإكساب بعض السلوكيات الصحية لذوي القدرات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا. (2014)
7. إيمان حامد السيد (2017) : تصور مقترح لمعايير تصميم مجلة إلكترونية لمرحلة رياض الأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة القاهرة. (2017)
8. بدر الدين كمال عبده : الإعاقة في محيط الخدمة الاجتماعية. الاسكندرية: مكتبة بستان المعرفة للطباعة والنشر. (2003)
9. بسنت عبد المحسن العقباوي : تصميم صحيفة إلكترونية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة. (2005)
10. جمال محمد الخطيب : استخدامات التكنولوجيا في التربية الخاصة. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع. (٢٠٠٥)
11. حسن محمد النواصرة : ذوي القدرات الخاصة-مدخل في التأهيل البدني. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. (2012)

12. **حسنى محمد نصر (2013) :** وسائل الإعلام الجديدة " أسس التغطية والكتابة والتصميم والإخراج في الصحافة الإلكترونية". القاهرة: مكتبة الفلاح.
13. **حسنين محمد شفيق (2007) :** الإعلام الإلكتروني بين الفاعلية والرقمية ثورة تكنولوجية جديدة في نظم الحاسبات والاتصال. القاهرة: رحمة برس للطباعة والنشر.
14. **رانيا عبد الغني الخضيرى (2014) :** تصميم مجلة إلكترونية لتنمية الوعي السياسي لطفل الروضة، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة القاهرة.
15. **رانيا عبد الغني الدسوقي (2014) :** تصميم مجلة إلكترونية لتنمية الوعي السياسي لطفل الروضة، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.
16. **رضا عبد الواحد أمين (2011) :** الصحافة الإلكترونية (المجلد ط2). القاهرة: الفجر للنشر والتوزيع.
17. **ريم احمد ذكي المالكي (2018) :** برنامج تروحي باستخدام الوسط المائي لتحسين القدرات الحركية الأساسية لدى اطفال متلازمة داون، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة بنى سويف.
18. **سعاد عبد اللطيف سويدان (2010) :** التعلم عن طريق اللعب في الطفولة المبكرة. مجلد. 18. مجلة العلوم التربوية، كليه التربية، جامعه الكويت، ص. 219-242.
19. **سليمان محمد سليمان (2006) :** دور الأسرة ومؤسسات المجتمع في اكتشاف ورعاية ذوي القدرات الخاصة، دراسة نقدية لبعض الاستراتيجيات الحديثة لتأهيل المعاقين عقلياً. المؤتمر العلمي الرابع، كلية التربية، جامعة بنى سويف، ص 499-523.
20. **سميرة محمد عرابي (2017) :** السباحة؛ تعليم -تدريب -تنظيم. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع.

21. عبد الحميد حسين محمد : تأثير برنامج تعليمي معدل للمهارات الأساسية لسباحة  
المتعوقين حركياً، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية  
التربية البدنية، جامعة الفاتح.
22. عبد السلام محرم نوح : مهارات السباحة الدولية. عمان: دار الحامد للنشر  
والتوزيع. (2019)
23. عطا حسن عبد الرحيم : تصميم مجلة الكترونية رياضية للأطفال للمرحلة  
العمرية من 12 -15 سنة. مجلة بحوث التربية  
الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
24. علاء الدين إبراهيم صالح : التربية الرياضية لمتحدي الاعاقة. القاهرة: مركز الكتاب  
للنشر. (2018)
25. علاء على السيد عامر : أثر برنامج لتعليم المهارات الأساسية لسباحة الزحف  
على البطن والظهر للمكفوفين، رسالة ماجستير غير  
منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
26. على محمد احمد زين : تأثير استخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي على  
مخرجات التعلم في رياضة السباحة لذوي القدرات  
الخاصة (المعاقين عقلياً القابلين للتعلم)، رسالة دكتوراه  
غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
27. عماد الدين محمود عبد العزيز : فعالية تصميم واستخدام مجلة أطفال لتنمية بعض  
القدرات الإبداعية لدى أطفال المرحلة العمرية من (12:  
15) سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة عين  
شمس معهد الدراسات العليا للطفولة.
28. فريدة محمد السيد (2011) : برنامج لتنمية الهوية الثقافية للطفل باستخدام المجلة  
الإلكترونية من سن 6 إلى 8 سنوات، رسالة ماجستير  
غير منشورة. - معهد الطفولة - قسم الدراسات النفسية  
للأطفال، جامعة عين شمس.
29. فيولا فارس الببلاوي : التربية في الطفولة المبكرة - تنميه بشريه مستدامة.  
المجلد الخامس، العدد التاسع عشر. مجلة الطفولة  
والتنمية، كلية التربية، جامعة الكويت.

30. قحطان أحمد الظاهر : مدخل الى التربية الخاصة. عمان، الاردن: دار وائل للنشر. (2005)
31. كمال عبد الحميد زيتون : التدريس لذوي القدرات الخاصة. القاهرة: عالم الكتب للنشر. (2003)
32. محمد أحمد إبراهيم (2012) : فعالية صحيفة إلكترونية مقترحة في تنمية بعض المفاهيم البيئية والوعي البيئي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة.
33. محمد على القط (2004) : الموجز في الرياضات المائية (المجلد ط 3). الزقازيق: المركز العربي للنشر.
34. محمد محمود الشاذلي : تأثير برنامج للتوجيه والإرشاد الصحي الغذائي باستخدام أسلوب الجرافيك في السلوك الصحي لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمحافظة كفر الشيخ، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
35. محمود السيد أبو النيل، طه محمد، وعبد الموجود عبد السميع (2011) : مقياس ستانفورد-بينيه للذكاء: الصورة الخامسة (مقدمة الاصدار العربي ودليل الفاحص). القاهرة: المؤسسة العربية.

#### ثانيا : المراجع الأجنبية

36. Cramer, J. R. : Reviving the connection between children and nature through service-learning restoration partnerships. Native Plants Journal, 9(3), 278-286. (2008)
37. Green, V. : An exploration of school gardening and its relationship to holistic education. University of Guelph. (2004)
38. Holt, N. L. : Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. Psychology of sport and exercise, 12(5), 490-499. (2011)

39. **Kellert, S. R.** : Experiencing nature: Affective, cognitive, and evaluative development in children In Kahn PH Jr. and Kellert SR (eds.), Children and Nature: Psychological, sociocultural, and Evolutionary Investigations, 117–151.  
(2002)
40. **Kellert, S. R.** : Building for life: Designing and understanding the human-nature connection. Island press.  
(2012)
41. **Ling, T.** : How much do we know about the importance of play in child development? Child Educ, 78: 230-233.  
(2007)
42. **Liu, S. H., Liao, H. L., & Pratt, J. A.** : Impact of media richness and flow on e-learning technology acceptance. Computers & Education, 52(3), 599-607  
(2009)
43. **McDowell, I.** : Measuring health: a guide to rating scales and questionnaires. Oxford University Press, USA.  
(2006)
44. **Physical Activity Guidelines Advisory Committee.** : Physical activity guidelines advisory committee report, 2008. Washington, DC: US Department of Health and Human Services, 2008, A1-H14.  
(2008)
45. **Eime, R. M.** : Young J a, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. Int J Behav Nutr Phys Act, 10(1), 98.  
(2013)
46. **Sawyer, M. G.** : The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and well-being. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 35(6), 806-814.  
(2001)
47. **Snyder, A. R.** : Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent nonathletes. Journal of sport rehabilitation, 19(3), 237-248.  
(2010)

48. **Weare, K.** : Promoting mental, emotional and social health: A whole school approach. Routledge. (2013)
49. **World Health Organisation.** : Constitution of the world health organisation. WHO Chronicle, 1, 29. Retrieved from <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf> (1947)
50. **Zubrick, S. R.** (2000) : Mental health disorders in children and young people: scope, cause and prevention. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 34(4), 570-578.

## مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من اللعب السلبي وإستخدام الترجيح فى مباريات الكوميتة

\* د / محمد البيللى البيللى صبح

### مقدمة ومشكلة البحث:-

تعمل الدول المتقدمة رياضياً على الإستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية ، إيماناً منها بقيمة الرياضة كظاهرة حضارية تدل على مدى الرقى والتقدم الذى آلت إليه الدول ، وتعتبر رياضة الكاراتيه من الأنشطة الرياضية الهامة التى تتنافس فيها العديد من الدول ، وتسعى للإستفادة من كل ما هو جديد لتطوير مستوى الأداء للاعبين.

يشير أحمد سعيد زهران (2004م) أن اكتساب اللاعب للمعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافى تمكنه من حسن التصرف فى مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية (المباريات) ، كما يحتل الاعداد الخططى أهمية بالغة فى المباراة حيث تتميز بالكفاح والتنافس وجها لوجه أمام منافس ايجابى يحاول بكل قوة احباط الاهداف التى ينوى اللاعب تحقيقها ، وكما يؤكد البعض فإن المنافسة فى مثل هذه الانشطة الرياضية ماهى الا منافسة من عمليات التفكير فى خطط اللعب . (1: 220)

ويذكر أحمد محمود إبراهيم (2005م) أن مسابقة الكوميتة (kumite) فى الكاراتيه تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس الدراسة العلمية فى الجوانب (البدنية – المهارية – النفسية – العقلية – الخططية) حيث تعدد وتنوع الأساليب الخططية التى يؤديها اللاعب فى مختلف المواقف التنافسية والتى تختلف فى محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتي تؤدى بأساليب هجومية ودفاعية تعتبر بمثابة جوهر فنون رياضة الكاراتيه ، كما أن التخطيط الرياضى للاعب رياضة الكاراتيه تخصص قتال فعلى (كوميتة – Kumite) يحقق أعلى معدلات الانجاز خلال البطولة والمنافسة وذلك بتحقيق التوازن بين متطلبات المتعددة للقتال الفعلى (كوميتة – Kumite) وبين مستويات مكونات الهيكل البنائى لحالة اللاعب التدريبية ويتضح من ذلك تطوير وتنمية الحالة البدنية والمهارية مدخلا هاما للارتقاء بمكونات الهيكل البنائى لحالة اللاعب التدريبية ككل.(3: 2)

\* مدرس دكتور بقسم التدريب الرياضى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ ، مصر.

ويرى الباحث أن اللعب السلبي في الكوميتة إنما هو نتيجة لخلل في القانون مما يؤدي في كثير من الأحيان للتعاقل السلبي بدون نقاط ويلجأ الحكام للترجيح، حيث أن المدربين واللاعبين يغيرون من طرق وأساليب اللعب وفقاً للقانون، وكلما حدث تعديلات في القانون يصحبها تعديلات في خطط اللعب والتدريب، لذا يجب على القائمين والباحثين في قانون الكوميتة وضع قواعد تحكم اللاعب داخل البساط وتجبره على اللعب بإيجابية وإبعاده عن التلاعب والتحايل على القانون من خلال اللعب السلبي.

وقد شهدت رياضة الكاراتيه في الآونة الأخيرة الكثير من التعديلات والتحديثات في قانون الكاتا والكوميتة تمهيداً للمشاركة في أولومبياد 2020 لأول مرة وذلك من أجل الظهور المثالي الخالي من الأخطاء الجوهرية سواء كانت فنية أو إدارية مما يجعلها أكثر إثارة وتشويق وعدالة وموضوعية ، وقد مرت تلك التعديلات بمراحل عديدة بدء من تطبيق السن شو مع التسجيل الأول في المباراة كأفضلية للاعب الذي يبادر بالهجوم كمحاولة لتقليل اللعب السلبي والإعداد الطويل للهجوم إلا أنه أصبح ذات فاعلية في بداية المباراة فقط وبمجرد أن يحصل أحد اللاعبين على أفضلية مبادرة التسجيل سن شو يبدأ اللعب السلبي كما تم إستحداث جزاء للعب السلبي إلا أنه بلا جدوى حيث كانت هناك بعض المباريات التي تخلو من الهجوم الفعال ويغلب عليها اللعب السلبي وتنتهي إما بعدم الأهلية لكلا اللاعبين أو الترجيح ، وقد وردت تلك المشكلة على لسان مستر خافير إسكلانتى رئيس اللجنة الدولية العليا للحكام في دورة صقل وترقى الحكام المصريين بالقاهرة عام 2019م وأضاف أن تلك المشكلة الكبيرة لا تتلائم مع اللجنة الأولمبية وطلب المساعدة من المشاركين في الدورة المساعدة بإقتراحات للحد من اللعب السلبي ، ثم كرر عرض المشكلة في دورة صقل وترقى الحكام المصريين بالقاهرة عام 2021م وأنها مازالت مستمرة ولا جدوى من التعديلات التي طرقت في القانون ، ذلك ما دعى الباحث لإقتراح تعديل بالمادة (7) للنقطة المميزة (سن شو) في قانون الكوميتة للحد من الترجيح واللعب السلبي

## هدف البحث

التعرف على تأثير مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو الحد من إستخدام الترجيح في مباريات الكوميتة من خلال التعرف على:

- إستجابات الحكام الدوليين في إستبيان مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من إستخدام الترجيح في مباريات الكوميتيه.
- نتائج المباريات قبل وبعد تطبيق مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من إستخدام الترجيح في مباريات الكوميتيه.
- إمكانية تطبيق مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من إستخدام الترجيح في مباريات الكوميتيه.

### تساؤلات البحث

1. ما هي إستجابات الحكام الدوليين في إستبيان مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من إستخدام الترجيح في مباريات الكوميتيه؟
2. هل توجد فروق في نتائج المباريات قبل وبعد تطبيق مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من إستخدام الترجيح في مباريات الكوميتيه؟
3. ما مدى إمكانية تطبيق مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من إستخدام الترجيح في مباريات الكوميتيه؟

### مصطلحات الدراسة :-

- سن شو:

المبادرة في التسجيل أولاً (SENSHU) إذا كان اللاعبان متساويان في النقاط وإنتهت المباراة بالتعادل وكان أحد اللاعبين هو من سجل أولاً يكون هو الفائز ، وهو يعطى للاعب الذى بادر بالتسجيل أولاً لمرة واحدة ، ويمكن إلغائه فى الـ 15 ث الأخيرة من زمن المباراة إذا إرتكب اللاعب خطأ من التصنيف الثانى مثل (خروج من الملعب - هروب - مسك - حجز - دفع) ، وعندما يتم إلغاء السينشو لا يمكن منح سينشو لكلا اللاعبين . (14)

### إجراءات الدراسة:

### منهج الدراسة :-

إستخدم الباحث المنهج الوصفى بالإسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث وأهدافه والمنهج التجريبي في التطبيق العملى للمقترح .

**عينة الدراسة :-**

**الفئة الأولى:** خاصة بعينة التقنيين:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من الحكام الدوليين فى مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة Kumite"، بلغ قوامها 30 حكم ، وتنقسم إلى أعضاء اللجنة العليا للحكام وعددهم 10 حكام كخبراء (مرفق 1) ، 20 حكم للتأكد من صدق وثبات إستمارة الإستبيان.

**الفئة الثانية:** خاصة بعينة التجربة الأساسية ، وقد قام الباحث بتقسيمها إلى قسمين:

**القسم الأول:** خاص بتطبيق المقترح قيد الدراسة على بعض المباريات الدولية وتم اختيارها بالطريقة العشوائية من المباريات الدولية فى مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة Kumite" خلال أولمبياد طوكيو 2020 ، بلغ قوامها 10 مباريات بواقع 20 لاعب.

**القسم الثانى:** خاصة بتطبيق المقترح قيد الدراسة فى بطولة تدريبية ، حيث كان عددهم 56 منهم 6 حكام (لجنة معتمدة من الإتحاد المصرى للكاراتيه) ، 40 لاعب فوق 18 سنة ، 10 مدربين.

**جدول ( 1 )****توصيف عينة البحث**

عينة البحث	حكام		مدربين		لاعبين		الإجمالى
	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	
الفئة الأولى	30	83.33%	-	-	-	-	30
الفئة الثانية	-	-	-	-	20	33.33%	20
	6	16.66%	10	100%	40	66.66%	56
الإجمالى	36	100%	10	100%	60	100%	106

**جدول (2)****التوزيع الزمني لإجراءات تطبيق التعديل المقترح قيد الدراسة**

المرحلة	الفترة	الإجراءات التي تمت خلالها
جمع البيانات اللازمة لصياغة التعديل المقترح	8 أسابيع من 2021-6-19 إلى 2021-8-13	- مقابلات شخصية مقننة. - دراسة وتحليل للقانون الدولى للكاراتيه وتعديلاته. - إستطلاع رأى الخبراء .
تطبيق التعديل المقترح على بعض المباريات الدولية	أسبوعين من 2021-8-15 إلى 2021-8-28	- تطبيق التعديل المقترح على بعض المباريات الدولية فى مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة Kumite" خلال أولمبياد طوكيو 2020.
تطبيق التعديل المقترح خلال بطولة تدريبية	يوم 2021-9-2	- تطبيق التعديل المقترح فى بطولة تدريبية فوق 18 سنة بمنطقة كفر الشيخ للكاراتيه .
تحديد أوجة الاستفادة من التعديل المقترح	أسبوع من 2021-9-4 إلى 2021-9-10	- تطبيق الإستبيان لتحديد مدى أوجة الاستفادة من التعديل المقترح .

**وسائل جمع البيانات :****أولاً: الإستمارات**

- إستمارات تسجيل مباريات مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة "Kumite. (مرفق 2)
- إستمارة إستبيان "مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو الحد من إستخدام الترجيح فى مباريات الكوميتة". (مرفق 3)

**ثانياً: الأجهزة والأدوات**

- كمبيوتر محمول .
  - عدد 2 كاميرا تصوير .
  - ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين لأقرب ( كجم ) .
  - ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (0.001) من الثانية.
- ثالثاً: المقابلة الشخصية المقننة:** لأعضاء اللجنة العليا للحكام بالإتحاد المصرى للكاراتيه، وذلك بهدف التعرف على الوضع الحالى وتحديد حجم المشكلة والإلمام بفنيات القانون الدولى للكاراتيه وتعديلاته فيما يخص الترجيح واللعب السلبي.
- رابعاً: تحليل الوثائق والسجلات:** بهدف التعرف على القانون الدولى للكاراتيه وتعديلاته فيما يخص الترجيح واللعب السلبي.

وهذا ساعد الباحث فى صياغة إستمارة إستبيان "مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو الحد من إستخدام الترجيح فى مباريات الكوميتة" وقد تمثلت فى عدد (15) عبارة.

**المادة (7) فى القانون الحالى**

- يتم تحديد نتيجة المباراة إذا تقدم متنافس بفارق 8 نقاط أو أن يكون الأكثر نقاط عند إعلان إشارة نهاية المباراة
- المبادرة فى التسجيل أولاً (SENSHU) إذا كان اللاعبان متساويان فى النقاط وإنتهت المباراة بالتعادل وكان أحد اللاعبين هو من سجل أولاً يكون هو الفائز ، وهو يعطى للاعب الذى بادر بالتسجيل أولاً لمرة واحدة ، ويمكن إلغاؤه فى الـ 15 ث الأخيرة من زمن المباراة إذا ارتكب اللاعب خطأ من التصنيف الثانى مثل (خروج من الملعب - هروب - مسك - حجز - دفع) ، وعندما يتم إلغاء السيشو لا يمكن منح سيشو لكلا اللاعبين .
- قرار الترجيح (هانتية) أو بالهانسكو أو شيكاكو أو كيكن يتم إعلانها ضد منافسه. (14)

## التعديل المقترح

- يتم تحديد نتيجة المباراة إذا تقدم متنافس بفارق 8 نقاط أو أن يكون الأكثر نقاط عند إعلان إشارة نهاية المباراة
- التقدم في التسجيل (SENSHU) إذا كان اللاعبان متساويان في النقاط وإنتهت المباراة بالتعادل وكان أحد اللاعبين هو من يمتلك السينشو يكون هو الفائز ، وهو يعطى للاعب الذى بادر بالتسجيل أولاً ، ويمكن إنتقاله من لاعب إلى الآخر مع كل نقطة متقدمة، ويمكن إلغائه فى الـ 15 ث الأخيرة من زمن المباراة إذا ارتكب اللاعب خطأ من التصنيف الثانى مثل (خروج من الملعب - هروب - مسك - حجز - دفع) ، وعندما يتم إلغاء السينشو لا يمكن منحه مرة أخرى لنفس اللاعب.
- قرار الترجيح (هانتية) أو بالهانسكو أو شيكاكو أو كيكن يتم إعلانها ضد منافسه

## المعاملات الإحصائية لإستمارة الإستبيان :

### صدق المحتوى (المحكمين) :

قام الباحث بعرض الإستمارة على السادة الخبراء وعددهم (10) من الحكام الدوليين فى مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " Kumite (أعضاء اللجنة العليا للحكام) ، لمعرفة مدى مناسبة العبارات ، وقد حازت عبارات الإستمارة على نسبة إتفاق تراوحت ما بين 80% إلى 100% علماً بأن الباحث وضعاً شرط موافقة 75% على الأقل من إتفاق السادة الخبراء المحكمين لقبول العبارة ، حيث إشتملت الإستمارة على 15 عبارة .

### جدول ( 3 )

نسبة إتفاق آراء المحكمين حول عبارات إستمارة الإستبيان (ن = 10)

م	البيان	النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء على العبارات	
		العدد	النسبة المئوية %
1	يزيد من نسبة تكافؤ الفرص بين اللاعبين	9	90%
2	يزيد من الهجمات خلال المباراة	10	100%
3	يحد من اللعب السلبي خلال المباراة	10	100%
4	ذات فاعلية في زيادة فرصة إنضمام رياضة الكاراتيه (كوميتة) كرياضة أولمبية	9	90%
5	يحد من قرارات الترجيح للقضاة والمشكلات التى قد تنتج من إختلاف قرارات الحكام	10	100%
6	يمكن تطبيقه خلال المباراة بسهولة دون أى معاوقات	9	90%
7	يترتب عليه تغير في خطط وأساليب اللعب وطرق التدريب	10	100%
8	يزيد من روح المنافسة بين اللاعبين طوال مدة المباراة	9	90%

9	يأثر إيجابياً على مستقبل مسابقة الكوميتيه برياضة الكاراتيه	8	80%
10	يتطلب زيادة عملية التركيز والانتباه لطاغم الحكام طوال فترة المباراة	10	100%
11	يحد من الاعتراضات على نتائج المباريات	9	90%
12	يحد من القرارات التقديرية للحكام	8	80%
13	يأثر إيجابياً على الشكل العام لمباراة الكوميتيه وتجعلها أكثر إثارة	10	100%
14	يجعل التقييم للاعبين خلال المباراة أكثر دقة وموضوعية	8	80%
15	يجعل المباراة أكثر واقعية والفائز أكثر جدارة	10	100%

يتضح من جدول (3) موافق السادة الخبراء بنسبة تتراوح ما بين 80% إلى 100% وبذلك تصبح الاستثمارة قابله للتطبيق حيث اعتبر الباحث نسبة اتفاق المحكمين على بيانات الاستثمارة معياراً لصدقها ، وبذلك يكون تم الإجابة على التساؤل الأول الذي ينص على:

- ما هي إستجابات الحكام الدوليين في إستبيان مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسفن شو وتأثيره على الحد من إستخدام الترجيح في مباريات الكوميتيه؟

صدق الاتساق الداخلي لإستثمارة الإستبيان:

قام الباحث بحساب معامل صدق الاتساق الداخلي لإستثمارة الإستبيان عن طريق تطبيق الإستبيان على بعض الحكام الدوليين في مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه " Kumite والبالغ عددهم (20) حكم ممثلاً لمجتمع البحث وذلك بغرض تقدير صدق عبارات الاستبيان، وقد تم ذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والمجموع الكلي ، وذلك في الفترة من 2021/7/16 إلى 2021/7/22م ، والجدول رقم (7) يوضح صدق الاتساق الداخلي لاستثمارة الاستبيان:

#### جدول ( 4 )

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمجموع الكلي لإستثمارة الإستبيان (ن = 20)

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
1	يزيد من نسبة تكافؤ الفرص بين اللاعبين	2.80	0.55	0.911
2	يزيد من الهجمات خلال المباراة	2.55	0.75	0.975
3	يحد من اللعب السلبي خلال المباراة	2.45	0.75	0.913
4	ذات فاعلية في زيادة فرصة إنضمام رياضة الكاراتيه (كوميتيه) كرياضة أوليمبية	2.75	0.55	0.935
5	يحد من قرارات الترجيح للقضاة والمشكلات التي قد تنتج من إختلاف قرارات الحكام	2.90	0.30	0.841
6	يمكن تطبيقه خلال المباراة بسهولة دون أى معاوقات	2.80	0.61	0.841
7	يترتب عليه تغير في خطط وأساليب اللعب وطرق التدريب	2.60	0.68	0.962
8	يزيد من روح المنافسة بين اللاعبين طوال مدة المباراة	2.60	0.59	0.890
9	يأثر إيجابياً على مستقبل مسابقة الكوميتيه برياضة الكاراتيه	2.95	0.22	0.655
10	يتطلب زيادة عملية التركيز والانتباه لطاغم الحكام طوال فترة المباراة	2.65	0.67	0.960
11	يحد من الاعتراضات على نتائج المباريات	2.70	0.65	0.954
12	يحد من القرارات التقديرية للحكام	2.95	0.22	0.655

13	يأثر إيجابياً على الشكل العام لمباراة الكوميتيه وتجعلها أكثر إثارة	2.85	0.36	0.902
14	يجعل التقييم للاعبين خلال المباراة أكثر دقة وموضوعية	2.55	0.75	0.957
15	يجعل المباراة أكثر واقعية والفائز أكثر جدارة	2.45	0.82	0.914

### قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05=0.433$

يوضح جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستمارة استبيان "مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من اللعب السلبي واستخدام الترجيح في مباريات الكوميتيه" وذلك عند مستوى معنوية 0.05 حيث أن صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والمجموع الكلي يتراوح ما بين (0.655 إلى 0.975) مما يؤكد أن العبارة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمجموع.

ثبات استبيان "مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من اللعب السلبي واستخدام الترجيح في مباريات الكوميتيه":

تم حساب معامل الثبات لاستمارة الإستبيان عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق Test Retest، حيث تم تطبيق الإستمارة على عينة تقنين الإستبيان وقوامها (20) من الحكام الدوليين في مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" Kumite وهي ممثلة لمجتمع البحث، وقد تم إعادة التطبيق للإستمارة على نفس العينة للتأكد من ثبات الإستمارة وكان بفواصل زمني قدره (15) يوم، حيث كان التطبيق الأول في الفترة من 2021/7/16 إلى 2021/7/22م وإعادة التطبيق في الفترة من 2021/8/7 إلى 2021/8/13م ، والجدول التالي يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني.

### جدول ( 5 )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات لإستمارة الإستبيان ( ن=20)

م	العبارة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		ع	س	ع	س	
1	يزيد من نسبة تكافؤ الفرص بين اللاعبين	2.80	0.55	2.75	0.55	0.914
2	يزيد من الهجمات خلال المباراة	2.55	0.75	2.80	0.55	0.822
3	يحد من اللعب السلبي خلال المباراة	2.45	0.75	2.60	0.68	0.876
4	ذات فاعلية في زيادة فرصة إنضمام رياضة الكاراتيه (كوميتيه) كرياضة أوليمبية	2.75	0.55	2.85	0.36	0.849
5	يحد من قرارات الترجيح للقضاة والمشكلات التي قد تنتج من إختلاف قرارات الحكام	2.90	0.30	2.80	0.52	0.850
6	يمكن تطبيقه خلال المباراة بسهولة دون أى معوقات	2.80	0.61	2.80	0.52	0.850
7	يترتب عليه تغير في خطط وأساليب اللعب وطرق التدريب	2.60	0.68	2.65	0.67	0.945
8	يزيد من روح المنافسة بين اللاعبين طوال مدة المباراة	2.60	0.59	2.65	0.58	0.929
9	يأثر إيجابياً على مستقبل مسابقة الكوميتيه برياضة الكاراتيه	2.95	0.22	2.80	0.52	0.810
10	يتطلب زيادة عملية التركيز والانتباه لطاقت الحكام طوال فترة المباراة	2.65	0.67	2.75	0.55	0.891

11	يحد من الإعتراضات على نتائج المباريات	2.70	0.65	2.75	0.63	0.941
12	يحد من القرارات التقديرية للحكام	2.95	0.22	2.80	0.55	0.810
13	يأثر إيجابياً على الشكل العام لمباراة الكوميتة وتجعلها أكثر إثارة	2.85	0.36	2.90	0.30	0.793
14	يجعل التقييم للاعبين خلال المباراة أكثر دقة وموضوعية	2.55	0.75	2.65	0.67	0.915
15	يجعل المباراة أكثر واقعية والفائز أكثر جدارة	2.45	0.82	2.55	0.75	0.928

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05=0.433$

يوضح جدول (5) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإستمارة إستبيان مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من اللعب السلبي واستخدام الترجيح في مباريات الكوميتة حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.793-0.945) وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير إلى ثبات إستمارة الإستبيان.

### التجربة الأساسية:

قام الباحث بإجراء التجربة الأساسية في الفترة من 2021/8/15 إلى 2021/9/10م، وتم تقسيمها إلى جزئين الأول خاص بتطبيق المقترح قيد الدراسة على بعض المباريات الدولية في مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " Kumite، والثاني خاصة بتطبيق المقترح خلال بطولة تدريبية.

### أولاً: تطبيق المقترح قيد الدراسة على بعض المباريات الدولية:

قام الباحث بتطبيق المقترح قيد الدراسة على بعض المباريات الدولية في مسابقة القتال الفعلي " الكوميتة " Kumite خلال أولمبياد طوكيو 2020 ، بلغ قوامها 10 مباريات في الفترة من 2021/8/15 إلى 2021/8/28م ، والجدول التالي يوضح الفرق في نتائج المباريات قبل وبعد تطبيق المقترح.

جدول ( 6 )

الفرق في نتائج المباريات قبل وبعد تطبيق المقترح ( ن=10 )

م	قبل تطبيق المقترح			بعد تطبيق المقترح		
	أكا	أوو	تعادل	أكا	أوو	تعادل
1	□	×		□	×	
2			▲	×	□	
3	×	□		×	□	
4			▲			▲
5	□	×		□	×	
6			▲	□	×	
7	×	□		×	□	
8	□	×		□	×	
9			▲			▲
10	□	×		□	×	

▲ تعادل

× هزيمة

□ فوز

يتضح من جدول (6) وجود فروق في نتائج بعض المباريات قبل وبعد تطبيق المقترح ويرجع الباحث ذلك التغير إلى تأثير تطبيق مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من اللعب السلبي واستخدام الترحيح في مباريات الكوميتة، حيث أن هناك بعض نتائج المباريات لم تتأثر بتطبيق المقترح مثل اللاعب الذى يظل متقدما بإستمرار طوال فترة المباراة ، وبالتالي يستمر في الحفاظ على السن شو، كذلك اللاعبان المتعادلان سلبيا بدون نقاط أو اللاعبان المتعادلان في النقاط بعد إلغاء السن شو، بينما هناك بعض المباريات التى تأثرت بتطبيق المقترح مثل اللاعب الذى نقل له السن شو لتقدمه في النقاط حتى ولو تعادلت النقاط بعد ذلك، أيضا المباريات التى تم إلغاء فيها السن شو لأحد اللاعبين ثم تقدم اللاعب الآخر وحصل على السن شو حتى ولو تعادلت النقاط بعد ذلك، ومن خلال العرض السابق يكون تم الإجابة على التساؤل الثانى الذى ينص على:

- هل توجد فروق في نتائج المباريات قبل وبعد تطبيق مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من استخدام الترحيح فى مباريات الكوميتة؟

#### ثانيا: تطبيق المقترح قيد الدراسة خلال بطولة تجريبية:

قام الباحث بإقامة بطولة تجريبية للاعبين فوق 18 سنة، وذلك يوم الخميس الموافق 2021/9/2م، واستخدام الباحث لجنة مكونة من 6 حكام معتمدة من الاتحاد المصرى للكاراتيه خلال تنفيذ التجربة وفقا لمواد القانون الدولى للكاراتيه (مرفق 4)، وتم التصوير للمباريات باستخدام الفيديو مزود بخاصية عرض "فيديو" متعددة السرعات ومزود بخاصية التوقف والعرض البطئ وإعادة العرض وذلك للتعرف على مدى إمكانية تطبيق التعديل المقترح قيد الدراسة ، مسترشدا فى ذلك بما ذكره كلا من ، محمد عبد الرحمن على (2015) (10)، محمد البيللى البيللى صبح (2016) (9)، (2017) (8)، (2018) (7)، (2019) (6) ، هبه محمد على (2016) (13) ، أحمد مصطفى على (2016) (4) ، محمد عبد الرحمن على و محمد فيصل جاسم الربيعان (2016) (11) ، محمد فيصل جاسم الربيعان (2016) (12) ، احمد محمود إبراهيم (2017) (2) ، على فتوح عبد الفتاح (2017) (5)، وبعد البطولة قام الباحث بإستطلاع آراء الحكام والمدربين واللاعبين المشاركين في البطولة للتعرف على مدى إمكانية تطبيق المقترح وبيان أوجه الإستفادة من التعديل المقترح، وذلك في الفترة من 2021/9/4 إلى 2021/9/10م والجدول التالى

يوضح التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا2 لأراء عينة الدراسة "حكام \_ مدربين \_ لاعبين" في الإستبيان بعد تطبيق التجربة.

### جدول ( 7 )

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية وقيمة كا2 لأراء عينة الدراسة "حكام \_ مدربين \_ لاعبين" في الإستبيان بعد تطبيق التجربة (ن=56)

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا2
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	1	50	89.28	5	8.92	1	1.78	161	95.83	79.33
2	2	35	62.50	15	26.78	6	10.71	141	83.92	23.59
3	3	30	53.57	18	32.14	8	14.28	134	79.76	13.00
4	4	25	44.64	10	17.85	21	37.50	116	69.04	6.45
5	5	45	80.35	11	19.64	0	0.00	157	93.45	58.98
6	6	47	83.92	5	8.92	4	7.14	155	92.26	64.54
7	7	50	89.28	6	10.71	0	0.00	162	96.42	79.87
8	8	40	71.42	12	21.42	4	7.14	148	88.09	38.29
9	9	35	62.50	15	26.78	6	10.71	141	83.92	23.60
10	10	51	91.07	5	8.92	0	0.00	163	97.02	84.69
11	11	40	71.42	14	25.00	2	3.57	150	89.28	40.43
12	12	48	85.71	5	8.92	3	5.35	157	93.45	69.26
13	13	52	92.85	4	7.14	0	0.00	164	97.61	89.73
14	14	39	69.64	16	28.57	1	1.78	150	89.28	39.26
15	15	40	71.42	13	23.21	3	5.35	149	88.69	39.25

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 5.99$

يتضح من الجدول رقم ( 7 ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لأراء عينة البحث في جميع عبارات الإستبيان.

وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا ( نعم ) في العبارة رقم (13) بنسبة (92.85%) وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم (4) بنسبة (44.64%)، وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا ( إلى حد ما ) في العبارة رقم (3) بنسبة (32.14%) وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم (13) بنسبة (7.14%)، وكانت أعلى نسبة مئوية في آراء عينة البحث الذين اختاروا ( لا ) في العبارة رقم (4) بنسبة (37.50%)، وكانت أقل نسبة مئوية في العبارة رقم (5) ، (7) ، (10) ، (13) بنسبة (0.00%).

ومثلت العبارة رقم (13) أعلى وزن نسبي (164) وأكثر أهمية نسبية (97.61%) بين عبارات المحور، بينما مثلت العبارة رقم (4) أقل وزن نسبي (116) وأقل أهمية نسبية (69.04%) بين عبارات المحور.

وبما أن قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 5.99$  فإن جميع العبارات ذات دلالة إحصائية حيث أن قيمة كا2 لهذه العبارات أكبر من 5.99، مما يؤكد قابلية تطبيق المقترح وتأثيره على الحد من اللعب السلبي واستخدام الترجيح في مباريات الكوميتة.

ويرى الباحث أن إنتقال السن شو من لاعب إلى آخر مع كل نقطة متقدمة طوال فترة المباراة تقلل من اللعب السلبي، حيث يجبر كلا اللاعبين على الهجوم المتواصل محاولين التسجيل والحصول على السن شو ثم يواصل الهجوم والتسجيل لتأمين السن شو خوفاً من إنتقاله وتغيير نتيجة المباراة، أما اللاعب الآخر يستمر أيضاً في الهجوم ومحاولة التسجيل أملاً في الفوز بالمباراة وخاصة في حالة إذا ما تم إلغاء السن شو في مرحلة الأتوشي براكو، وبالتالي يقل اللعب السلبي وبالتبعية يتم الحد من إستخدام الترجيح (هانتى)، وبذلك تم الإجابة على التساؤل الثالث الذى ينص على:

- ما مدى إمكانية تطبيق مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من إستخدام الترجيح فى مباريات الكوميتة؟

### المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.

### الاستنتاجات:

1. يوجد نسبة موافقة لآراء الحكام الدوليين على إستمارة إستبيان مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من اللعب السلبي وإستخدام الترجيح فى مباريات الكوميتة تراوحت ما بين (80% - 100%).

2. أثر مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من اللعب السلبي وإستخدام الترجيح فى مباريات الكوميتة فى نتائج بعض المباريات، مثل اللاعب الذى نقل له السن شو لتقدمه فى النقاط حتى ولو تعادلت النقاط بعد ذلك، أيضاً المباريات التى تم إلغاء فيها السن شو

شو لأحد اللاعبين ثم تقدم اللاعب الآخر وحصل على السن شو حتى ولو تعادلت النقاط بعد ذلك، كما قل استخدام الترجيح بنسبة 50%.

3. لم يَأْثُرَ مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من اللعب السلبي واستخدام الترجيح في مباريات الكوميتيه في نتائج بعض المباريات، مثل اللاعب الذي يظل متقدماً باستمرار طوال فترة المباراة ، وبالتالي يستمر في الحفاظ على السن شو، كذلك اللاعبين المتعادلان سلبياً بدون نقاط أو اللاعبين المتعادلان في النقاط بعد إلغاء السن شو.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لآراء عينة الدراسة في جميع عبارات استمارة مقترح تعديل مادة (7) الخاصة بالسن شو وتأثيره على الحد من اللعب السلبي واستخدام الترجيح في مباريات الكوميتيه حيث تراوحت قيم كا2 فيما بين العبارات ما بين (6.45 : 89.73).

### التوصيات:

1. تبني الإتحاد المصري للكاراتيه للتعديل المقترح وعرضه على الإتحاد الدولي للكاراتيه لدراسة إمكانية تعديل القانون.
2. إجراء مزيد من الدراسات المشابهة لمسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" برياضة الكاراتيه لإستكمال البناء العلمى فى رياضة الكاراتيه.
3. إجراء مزيد من الدراسات المشابهة فى مسابقة القتال الوهمى " الكاتا " برياضة الكاراتيه وفقاً لمستحدثات القانون .

### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية

1. أحمد سعيد زهران : القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو ، دار الكتاب ، القاهرة . (2004م)
2. أحمد محمود إبراهيم : الاسهام النسبي لبعض محددات الخرائط التكتيكية كموجه لزيادة فعالية النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي " الكوميتيه - kumite " برياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعه حلوان، عدد اكتوبر.

3. أحمد محمود إبراهيم : موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية . (2005م)
4. أحمد مصطفى علي : أثر تطوير بعض أنواع الركل المتعدد كأسلوب لزيادة الفعالية الكمية للنشاط الهجومي لدي لاعبي مسابقة القتال الفعلي الكوميتة برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية . (2016م)
5. علي فتوح عبد الفتاح : تأثير استخدام التصرف الخططي وفقا لبعض النماذج الدولية علي مستوي محددات النشاط الخططي للاعبي مسابقة (الكوميتة) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية . (2017م)
6. محمد البيلي صبح : تأثير إستخدام تدريبات التوازن المهاري على زيادة مستوي الأداء الهجومي للاعبي الكوميتة ، مجلة كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان . (2019م)
7. ——— (2018م) : تأثير تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة على زيادة فعالية الأداء الخططي فى مرحلة الأتوشي براكو من المباراة للاعبي الكوميتة ، مجلة كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان . (2018م)
8. ——— (2017م) : تأثير نماذج تدريبية مشابهة لطبيعة المباراة للاعب ذو نمط الركل المتعدد على فعالية بعض محددات النشاط الهجومي برياضة الكاراتيه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعه حلوان ، عدد فبراير . (2017م)
9. ——— (2016م) : أثر استخدام نماذج للتصرف الخططي وفقاً لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية علي مستوي بعض محددات النشاط الخططي للاعبي مسابقة القتال الفعلي (الكوميتة) برياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية . (2016م)

10. محمد عبد الرحمن على : تأثير تدريبات نمط اللاعب المميز وفقا لمسافات اللعب على مستوى محددات النشاط الهجومي بالمباراة للاعبين " الكوميتيه " برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر .
11. محمد عبد الرحمن على ، محمد فيصل الربيعان : تأثير تدريبات استراتيجية التعامل مع نمط المنافس " النمط الهجوم السريع - النمط الركل المتعدد السريع " وفقا لمكونات الخرائط التكتيكية الدولية على بعض محددات النشاط الهجومي للاعبين الكوميتيه - kumite " برياضة الكاراتيه ، المجلة الدولية " لعلوم وفنون الرياضة " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، مصر .
12. محمد فيصل جاسم الربيعان : أثر استخدام بعض نماذج الخرائط التكتيكية الدولية على محددات النشاط الخططي لدى لاعبي مسابقات الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
13. هبه محمد على حسن : أثر استخدام مسارات الإيقاع الحيوي لتوجيه الأحمال التدريبية المقترحة علي مستوي بعض القدرات الحركية الخاصة ومحددات النشاط الهجومي للاعبين مسابقة القتال الفعلي "الكوميتيه" برياضة الكاراتيه الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة الإسكندرية .

ثانيا: شبكة المعلومات الدولية

14. [www.wkf.net](http://www.wkf.net)

## تقييم البيئة الداخلية والخارجية للمسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية

### بمنطقة كفر الشيخ الأزهرية

\*أ.م.د/ نادى أحمد على

\*\*د/ أسماء عبد الحكيم فتوح

\*\*\* أ / محمود عبدالعزيز على إبراهيم

#### مقدمة ومشكلة البحث :

فى ظل الموجات السريعة والمتلاحقة من التغيير أصبحت الممارسة الرياضية الحالية بأبعادها التقليدية غير قادرة على مواجهة عالم اليوم بمتغيراته وأفكاره واتجاهاته وفلسفاته أو التعامل معه، ومن هنا كان لابد من إعادة التفكير فى الوصول إلى منهجية علمية وعملية متطورة تساهم فى الإرتقاء بمستوى أداء المنظمات ووصولها إلى الهدف المنشود، حيث أن إستمرار التطور والتفكير يفرز إتجاهات ومداخل وفلسفات جديدة.

ويذكر ويليام ورينك Williams & rink ( 2003م ) أن المعلم يحتاج أن يوظف ما لديه من مخزون الذاكرة من معارف ومعلومات وما إكتسبه من مهارات وأنماط سلوك فى شتى مجالات أنشطة التدريس سواء ما أرتبط منها بالتخطيط والتنفيذ للدرس أو إتخاذ القرار والنواحي الإدارية والتقييم أو غيرها من الكفايات المهنية اللازمة لضمان حد مقبول من الممارسة للمهنة كما أن المعلمين بغض النظر عن مستوياتهم وخبراتهم يحتاجون أن يوظفوا ما يتوفر من أدوات قياس لإختبار أدائهم التدريسي إذا أرادوا إستمرارية التطور والتقدم ولتمكينهم من أن يؤثروا إيجابيا على تعلم التلاميذ والإرتقاء بعملية التعليم. (77: 156)

ويشير كلا من مرفت على خفاجة، مصطفى السايح (2008م) لأهمية دور معلم التربية الرياضية فى التربية المتكاملة للنشء بدنيا وعقليا ووجدانيا واجتماعيا لذا يجب أن يتمتع المعلم بدرجة عالية من الكفاءة الأدائية والفنية بمهامه وأدواره المختلفة لتحقيق رسالته وأن يقف بصفه مستمرة على جميع التطورات الحديثة للطرق والأساليب والإتجاهات التربوية، والمستحدثات التكنولوجية المتطورة واستراتيجيات التدريس عن طريق التطوير المستمر من وضع خطط واستراتيجيات بقدر ما يتم تحقيق أهداف التربية السليمة ورفع مستوى التعليم والتعلم فى التربية

\* أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

\*\* مدرس بقسم الإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

\*\*\* باحث بقسم الإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

الرياضية التي هي أحد الجوانب الرئيسية التي يجب التخطيط لها بشكل علمي حتى يمكن الوصول بالطلاب إلى المستويات العليا. (54: 215)

و يذكر أحمد أبو الفضل حجازي (2009م)، أن عملية الوصول للمستويات العليا في رياضة ما تتطلب الإعداد لسنوات ، والإعداد لسنوات طويلة لياًتى جزافا وانما يأتى عن طريق التخطيط القائم على أسس علمية تضمن الوصول إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات، وليس معنى ذلك أن التخطيط يرتبط دائما بالفترات الطويلة ولكن يتحتم التخطيط لفترات قصيرة تحتوى على تحديد الأهداف والواجبات التفصيلية لكل مرحلة.(6: 347)

ويري ابراهيم بسيوني عميرة ( 2002م) أن برامج التربية الرياضية المدرسية لم تقتصر على حصص التربية الرياضية التي توضع في الجدول المدرسي، بل تشمل أنشطة رياضية داخلية (الممارسات للأنشطة الرياضية بين الصفوف داخل المدرسة الواحدة) وأنشطة رياضية خارجية بين الفرق المدرسية والتي عادة تنظم من قبل مديريات التربية والتعليم فهذه الأجزاء الثلاث تعتبر جزء من عمل معلم التربية الرياضية والتي لابد من الإهتمام بها لتتكامل في تحقيق الأهداف الموضوعة بنجاح.(1: 53)

ويشير أحمد حسن اللقاني ( 2001م) إلى ضرورة الإهتمام بتنظيم الأنشطة الرياضية خارج الدوام المدرسي، وتشجيع التلاميذ على المشاركة؛ لأن هذا يسهم في التقليل من الوقت الذي يقضيه التلاميذ في مشاهدة التلفاز والفيديو والألعاب الإلكترونية في البيت، وحتى تتمكن برامج التربية الرياضية المدرسية من تحقيق أهدافها الحركية والمعرفية والاجتماعية ويتفق المهتمون بتدريس التربية الرياضية على ضرورة توفير الوقت الكافي للتربية الرياضية ضمن الجدول المدرسي؛ مما قد يسهم في زيادة فرص الممارسة للأنشطة الرياضية؛ مما يؤدي إلى أداء الأعمال اليومية دون تعب، بالإضافة إلى الزيادة في التحصيل الدراسي الجيد. ومن هذا المنطلق أكدت الدول العربية على ضرورة إدخال مبحث التربية الرياضية كمادة إجبارية في كل المراحل التعليمية.(9 : 106)

وتمثل المعاهد الأزهرية المصدر الرئيسي للإشعاع الفكري في الفناء المحيطة بها ، حيث أنها مؤسسة تعليمية يلتحق بها الطالب ليحقق النمو الكامل في جميع جوانب شخصيته فيتزود بالعلوم والمعارف وينمي مهاراته وخبراته ويمارس هواياته من خلال المشاركة في مختلف البرامج

والأنشطة التي تقدمها المعاهد ، وانطلاقا من ذلك فقد إحتل النشاط الطلابي ولا سيما النشاط الرياضي أهمية خاصة في المعاهد الأزهرية ، ويذكر أن عملية ممارسة النشاط الرياضي في المعاهد الأزهرية ضمن برنامج النشاط الداخلي والنشاط الخارجي ، وهذه البرامج تهدف إلى إعداد الطلاب إعدادا تربوي ونفسي ورياضي في وقت واحد ؛ فهي تسهم في توجيه الطالب إلى إستغلال وقت الفراغ إستغلالا إيجابيا نافعا مما يجعله أكثر إستعدادا ويتقبل المرحلة التالية بعقل متفتح وروح قوية للعلم والمعرفة. ( 17 : 19 )

وتلعب الأنشطة الرياضية دورا هاما وبارزا في تحقيق الأهداف التربوية وصقل شخصية الطالب ، وتنميته نمو سليما ، وتفعيل المشاركة في هذه الأنشطة بمختلف مجالاتها بحاجة إلى مزيد من البحث والدراسة الذي يكشف عن واقعها ومعرفة خصائصها ومزاياها .

وان أهم أهداف التعليم بمفهومه التربوي أن يهيئ المناخ المناسب لنمو الطلاب نمو متكاملا ومتوازنا بالإضافة إلى تمكينهم في إكتساب المعارف والمهارات الأساسية التي تعدهم إعدادا مناسباً للمشاركة في خدمة المجتمع ، وتطورت في المجالات الحياتية المختلفة ، ومن خلال خبرة الباحث من كونه مدرس التربية الرياضية منذ أكثر من عشر سنوات وخبرته الميدانية والمعاشية الفعلية للنشاط الرياضي لوحظ شكوى العديد من معلمي التربية الرياضية الموجودين بالمعاهد الأزهرية من النتائج الغير جيدة في برامج الأنشطة الرياضية سواء الداخلية أو الخارجية.مما إضطر الباحث إلى تقييم البيئة الداخلية والخارجية للمسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة كفرالشيخ ومعرفة مواطن القوة ومواطن الضعف في الأنشطة الرياضية سواء الداخلية أوالخارجية .

ومما تقدم فإن النشاط الرياضي سواء الداخلي أو الخارجي في المعاهد الأزهرية بمحافظة كفر الشيخ يهدف إلى نشر مفاهيم الثقافة الرياضية التي تربي أخلاقيات وقيم المنافسة الإيجابية والشريفة بين الطلاب تحت إشراف وتوجيه مشرفين رياضيين متخصصين والعمل على توسيع دائرة الممارسين للأنشطة الرياضية من خلال تفعيل مسابقات الأنشطة الداخلية على مستوى كل معهد أزهري والمعاهد الأخرى بمنطقة كفر الشيخ الأزهرية أو على مستوى المناطق الأزهرية الأخرى من خلال برنامج النشاط الخارجي المتمثل في بطولة الجمهورية التي تقام بين المناطق الأزهرية.

ومن خلال ملاحظة الباحث كونه يعمل مدرس تربية رياضية منذ أكثر من 10 سنوات بمنطقة كفر الشيخ الأزهرية وجد قصور وضعف في مشاركة الطلاب بالنشاط الرياضي بالمعاهد الأزهرية بمختلف المراحل التعليمية ، ومن خلال المقابلة المفتوحة من الباحث مع عدد من قيادات النشاط الرياضية ومدرسي التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية وجد أن هناك العديد من المشاكل التي تحول دون إقامة المنافسات وتنظيم المسابقات الرياضية داخل هذه المعاهد والتي كانت من أبرزها ضعف الإمكانيات المادية والبشرية، ضعف مشاركة الطلاب في المسابقات والمنافسات الرياضية المختلفة، ضعف القدرة علي تنظيم المنافسات والمسابقات الرياضية، قلة الملاعب المستخدمة وسوء جودتها، عدم الإهتمام الكافي من قبل الإدارة بالتربية الرياضية والأحداث والمسابقات الرياضية، مما دعا الباحث إلي تناول هذا البحث من جوانبه المتعددة في محاولات للتوصل لتقييم البيئة الداخلية والخارجية لتنظيم المسابقات و المنافسات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ.

### هدف البحث :

يهدف البحث إلى تقييم البيئة الداخلية والخارجية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ .

### تساؤلات البحث :

1. ما واقع البيئة الداخلية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ؟
2. ماواقع البيئة الخارجية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفرالشيخ ؟

### مصطلحات البحث :

#### - معلم التربية الرياضية :

هو الشخص الذي يعمل علي إيصال المعارف و المعلومات و الخبرات التعليمية للمتعلم وذلك بإستخدام وسائل و أساليب فنية تحقق هذا الإيصال " . ( 5 : 49 )

#### - المنطقة الأزهرية (1):

هي إحدى قطاعات الخدمات التابعة فنيا لمشيخة الأزهر وإداريا لمحافظات الحكم المحلي وتتخذ تقسيماتها وأهدافها واختصاصاتها وفقا للسياسة العامة للدولة والقوانين المنظمة.

(<sup>1</sup>) تعريف إجرائي.

## - المسابقات و المنافسات الرياضية :

هو ذلك النوع من الأنشطة الذي ينمى القدرة الجسمية للفرد عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على مقاومة التعب و التنافس

مع الأقران بهدف تحقيق مراكز والحصول علي بطولات . (12 : 30)

## الدراسات السابقة :

## أولا الدراسات المرجعية العربية :

م	إسم الباحث	عنوان البحث	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
1	يحيى محمد الجيوشي 1998م	إستراتيجية مقترحة للرياضة للجميع في جمهورية مصر العربية	وضع إستراتيجية مقترحة للرياضة للجميع في جمهورية مصر العربية	الوصفي	من المثقفين وأصحاب الرأي 360 فرد وعينة الممارسين 500 فرد	إستمارة الإستمبيان والمقابله الشخصية	إهتمام الدولة من خلال مؤسساتها الحكومية والأهلية بالرياضة للجميع ورعايتها نظرا للفوائد التنموية.
2	محمد عبد العزيز سلامة 2002	تخطيط إستراتيجي مقترح للإرتقاء بلعبة الكونغ فو بمصر	تحليل العوامل المؤثرة في تقدم وإنتشار لعبة الكونغ فو بمصر بناء إستراتيجية مقترحة للإرتقاء باللعبه	الوصفي	100 فردا يمثلون طبقات العاملين	إستمارة الإستمبيان والمقابله الشخصية	عدم وضوح الأهداف والتخطيط والإمكانات والتنظيم والإعلام والتقويم لدي الاتحاد جعلها تمثل عوامل معوقة لنشر اللعبة والإرتقاء بها

## تابع جدول الدراسات المرجعية العربية (1-2)

م	إسم الباحث	عنوان البحث	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
3	طارق رمضان علي برجاس 2003م	إستراتيجية للتربية الرياضية في المرحلة الابتدائية بجمهورية مصر العربية.	التعرف علي الوضع الحالي للتربية الرياضية في المدارس الابتدائية في جمهورية مصر العربية	الوصفي	مدرسي التربية الرياضية والموجهين والمديرين	إستتمارة الإستميتيان والمقابله الشخصية	عدم توافر الملاعب المطلوبة بالمدارس وعدم الإهتمام بمادة التربية الرياضية في هذه المرحلة.
4	عبد العزيز هاشم 2005	إدارة وتخطيط الموارد البشرية دراسة تطبيقية.	فحص واقع ممارسة إدارة وتخطيط الموارد البشرية في المنظمات المصرية والتركيز خاصة علي الوظائف التي تمارس من قبل إدارة الموارد البشرية في هذه المنظمات	الوصفي	المنظمات التي تقع في نطاق القاهرة الكبرى	إستتمارة الإستميتيان والمقابله الشخصية	عادة هندسة منظومة إدارة الموارد البشرية كجزء متكامل مع المنظومة الإدارية الجديدة المتوقعة مع المقومات التكنولوجية المتطورة وإعادة صياغة إستراتيجية إستخدام الموارد البشرية بحيث تأخذ في الإعتبار حقائق الموقف التكنولوجي وتداعيات المستقبل.

## تابع جدول الدراسات المرجعية العربية (1-2)

م	إسم الباحث	عنوان البحث	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
5	ضحي سعيد فرج أبو زيد 2010	تخطيط إستراتيجي مقترح لإدارة النشاط الرياضي بمراكز الشباب بمحافظة الغربية	وضع تخطيط إستراتيجي لإدارة النشاط الرياضي بمراكز الشباب	المنهج الوصفي	200 فرد	المقابلة الشخصية - الإستبيان.	عدم فصل أهداف النشاط الرياضي عن الأهداف العامة لمراكز الشباب وأنها لا تعبر عن إحتياجات الأعضاء وعدم وجود خطط طويلة المدى بالمراكز وعدم وجود أهداف مرحلية لخطط النشاط الرياضي بالمراكز وعدم مناسبة البرنامج الزمني المحدد لأعضاء مراكز الشباب وعدم ملائمة نوعية برامج النشاط الرياضي مع إحتياجات الأعضاء
6	ماجد فاروق علي الأبيض 2014	خطة مقترحة للتغلب معوقات ممارسة رياضة ألعاب القوى بمراكز شباب محافظة المنوفية	التعرف علي المعوقات التي تواجه مراكز الشباب لممارسة رياضة ألعاب القوى ووضع خطة مقترحة للتغلب علي معوقات ممارسة رياضة ألعاب القوى	المنهج الوصفي	1100 فرد	المقابلة الشخصية - الإستبيان.	1- إستحواذ مراكز شباب المدن علي إهتمام المسؤولين علي حساب مراكز شباب القرى . 2- عدم وجود إتصال وتنسيق بين مراكز الشباب التي تنفذ مسابقات اللعبة وإتحاد ألعاب القوى للإرتقاء بالمستوي الفني للمشاركين.

## ثانيا : الدراسات المرجعية الأجنبية :

## جدول (2-2)

## الدراسات المرجعية الأجنبية

م	إسم الباحث	عنوان البحث	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
7	جول رايند Jole Rayuand - (1991)	دراسة استطلاعية حول الاستراتيجيات الجديدة للرياضة في دول العالم	وكان الهدف هو التعرف على استراتيجيات الرياضة للجميع في دول العالم باستخدام المنهج .	الوصفي	مكونة من 62 دولة	المقابلة الشخصية - الاستبيان.	وتوصلت الدراسة إلى نتيجة أن الرياضة للجميع إستراتيجية قومية مبنية على استراتيجيات (الأهداف - الإعلام - التنظيم - المشاركة - العلاقات الاقتصادية).
8	هنت (Hunt,2000)	إستراتيجية رياضية للحكومة البريطانية قرارات مطلوبة للتنفيذ	هدفت إلى التعرف على الإستراتيجية الرياضية للحكومة البريطانية قرارات مطلوبة للتنفيذ .	الوصفي	- خبراء المتخصصين صين.	المقابلة الشخصية - الاستبيان.	حيث أوضحت الدراسة الحاجة الملحة للحكومة البريطانية إلى وضع إستراتيجية وطنية شاملة لجميع المناطق لتشجيع المواطنين على ممارسة الأنشطة الرياضية.

## تابع جدول الدراسات المرجعية الأجنبية (2-2)

م	إسم الباحث	عنوان البحث	الهدف	المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
9	Smith.t.k (2008)	إستراتيجية لتطوير المدارس المتوسطة بتطوير مراكزها الرياضية.	وضع إستراتيجية تشمل جوانب الرياضة المعلمية (هيكل البناء- الأهداف الخاصة- طرق وأساليب التدريس- الأدوات).	الوصفي	خبراء من رجال الفكر. - القادة والخبراء المتخصصين. - مدراء المدارس. - المعلمين والموجهين والتلاميذ.	المقابلة الشخصية - الاستبيان.	بناء إستراتيجية عامة تتضمن الخواتم التالية: - نموذج للبناء التعليمي للتربية البدنية والرياضة المعلمية تحتوى على: - هيكل البناء ، خطوات لتطوير خطط للمستويات طويلة الامد ، الأهداف الخاصة بالرياضة المعلمية. - نماذج للدروس المثالية ، طرق وأساليب التدريس من إدارة الفصل ، الحصائل التعليمية وتنظيم الأجهزة. - إستخدام الأنواع المختلفة للإحماء ، طرق التدريب المستخدمة ، الإهتمام باللياقة الصحية والمهارات الحركية ، الإهتمام بالأنشطة الجماعية والفردية.

## ثانياً: التعليق على الدراسات المرجعية.

في هذا البحث إستطاع الباحث حصر مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية وأن يحصل الباحث علي دراسات مرجعية متعلقة بموضوع البحث بلغت هذه الدراسات حوالي (9) دراسة وكان عدد الدراسات العربية (6) والدراسات الأجنبية (3) وأجريت الدراسات العربية في الفترة ما بين 1998 - 2014م بينما أجريت الدراسات الأجنبية ما بين عامي 2000م - 2008م

### - الهدف:

إستهدفت معظم البحوث والدراسات السابقة دراسة الوضع الحالي للمنظمات الرياضية سواء كانت أهلية أو حكومية حيث كان الهدف الأساسي لهذه البحوث هو الإرتقاء بالمستوى الرياضي ، وتتلخص الأهداف فيما يلي:

التعرف على معوقات الممارسة الرياضية التي تواجه مراكز الشباب بمحافظة الإسكندرية من خلال دراسة التطور التاريخي للنشاط الرياضي بمراكز الشباب ، معوقات ممارسة النشاط الرياضي لدي طلاب جامعة الزقازيق فرع بنها، معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة بمراكز شباب المنوفية، وضع تخطيط إستراتيجي لإدارة النشاط الرياضي بمراكز الشباب، أهم الخطط الإستراتيجية للتسويق من خلال عمل مسح لخطة تسويقية مستحدثة، أهمية وتأثير المساهمين المختارين على القرارات المتعلقة بالموازنة الرياضية بالمدارس الثانوية

### - المنهج:

إنفقت معظم الدراسات السابقة علي إستخدام المنهج الوصفي(الدراسات المسحية) وذلك لمناسبة هذا المنهج لنوع هذه الدراسات وذلك لوصف الوضع الراهن لتحديد ما يجب أن يكون مستقبلاً .

### - أدوات جمع البيانات :

معظم الدراسات السابقة إستخدمت (الإستبيان - المقابلة الشخصية - الملاحظة ) كأدوات

لجمع البيانات

### - العينة :

من خلال العرض السابق للدراسات المرتبطة إتضح للباحث تنوع العينات قيد كل بحث من الأبحاث السابقة وفقاً لطبيعة كل بحث من هذه الأبحاث وفقاً لإحتياجات كل مجال فففي

الدراسات التي إهتمت بالإستراتيجية كانت العينات من الأفراد والممارسين للرياضة ومديري ورؤساء الأندية والإتحادات الرياضية.

#### - المعالجة الإحصائية :

فقد إقتصر بعض هذه الدراسات على الإحصاء الوصفي (المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - النسب المئوية كطرق للمعالجة الإحصائية).

#### - نتائج هذه الدراسات :

- قد أظهرت الدراسات التي إهتمت بالإستراتيجيات الرياضية الآتي :-
- إهتمام المسؤولين بمراكز شباب المدن دون القرى و عدم وجود إستراتيجية محددة للرياضة في فلسفة رعاية الشباب في مصر .
- وجود معوقات إدارية تحول دون ممارسة النشاط الرياضي ووجود معوقات مادية تحول دون ممارسة النشاط الرياضي .
- ضرورة وجود خطة من الإتحاد تساعد علي نشر الرياضة .
- تتمثل المعوقات في ضيق الوقت المتاح للنشاط والإجهاد البدني.
- كشفت الدراسة عن الإستراتيجيات التي يجب أن تتبناها المدارس في موازنة ميزانياتهم وإدراك المديرين للعدالة في التوزيع عي الأنشطة المختلفة .

#### ثالثا: الاستفادة من الدراسات المرجعية :

في ضوء عرض الدراسات السابقة إستفاد الباحث ما يلي:

- 1- صياغة الأهداف.
- 2- تحديد المنهج المستخدم وإختيار عينة البحث وإختيار أدوات جمع البيانات .
- 3- تصميم إستمارة الإستبيان الخاصة بالباحث .
- 4- خطة المعالجة الإحصائية .
- 5- عرض وتفسير النتائج .
- 6- الإستخلاصات والإستنتاجات .

#### 1- كيفية صياغة الأهداف

إستطاع الباحث من خلال القراءات النظرية والدراسات المرتبطة أن يصيغ أهداف دراسته طبقا لمتطلبات البحث فكانت أهم الأهداف التي إستطاع الباحث التوصل إليها وضع إستراتيجية مقترحة لتنظيم المنافسات والمسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة كفرالشيخ، وذلك من

خلال التعرف علي الوضع الحالي لتنظيم المنافسات والمسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة كفرالشيخ عينة الدراسة، واختار الباحث عينة هذه الدراسة من جميع مدرسي التربية الرياضية والقائمين علي النشاط الرياضي بالمعاهد الأزهرية بمحافظة كفرالشيخ .

## 2- أدوات جمع البيانات

من خلال القراءات النظرية إستطاع الباحث التوصل إلي الأدوات المناسبة لجمع بيانات هذه الدراسة وهي ( الإستبيان - المقابلة الشخصية - تحليل المراجع والوثائق ) .

## 3- تصميم إستمارة الإستبيان الخاصة بالدراسة :

قام الباحث بتجميع إستمارة الإستبيان الخاصة بالدراسة من العديد من الدراسات الأخرى ثم قام بعرضها علي المشرفين للإستقرار علي الصورة النهائية لمحاوَر الإستبيان قبل التطبيق ثم قام الباحث بالتطبيق علي الخبراء من أقسام مختلفة للوصول إلي الصورة النهائية للإستمارة قبل عرضها علي عينة البحث واستطاع الباحث الحصول علي كافة المعلومات والبيانات المطلوبة للبحث والتي تعتبر الأساس في بناء الإستمارة .

## 4- خطة المعالجة الإحصائية:

بعد تطبيق إستمارة الإستبيان قام الباحث بتفريغ آراء عينة الدراسة في إستمارة خاصة وتحويل هذه الآراء إلي أرقام لإدخالها علي الكمبيوتر للحصول علي المعاملات الإحصائية لجميع العبارات والفقرات التي وردت في الإستبيان .

## 5- عرض ومناقشة النتائج :

إستفاد الباحث من خلال القراءات النظرية والإطلاع علي العديد من الدراسات السابقة المرتبطة أن يتوصل إلي الأسلوب الأفضل للعرض وتفسير النتائج التي توصل إليها الباحث حيث رأي الباحث في الفصل الرابع من هذه الدراسة والخاصة بعرض ومناقشة النتائج أنه لابد من عرض آراء كل عينة أو مجموعة من عينة البحث علي حدة والتعليق أسفل الجدول الخاص بهذه العينة أو المجموعة ثم مناقشة نتائج هذه المجموعة أسفل الجدول الخاص بهذه المجموعة ثم المجموعة التي تليها

## 6- الإستخلاصات والإستنتاجات :

توصل الباحث من خلال القراءات النظرية والدراسات المرتبطة إلي كيفية التوصل إلي

الإستخلاصات والتوصيات المرتبطة بالبحث لكل محور علي حده فقد إستطاع الباحث التوصل إلي عدد من الإستخلاصات الهامة والتي من شأنها المساعدة في وضع إستراتيجيه لتنظيم المنافسات والمسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة كفرالشيخ والتعرف علي الوضع الحالي لتنظيم المنافسات والمسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة كفرالشيخ .

#### - ما تضيفه هذه الدراسة إلي الدراسات السابقة :

1. تعتبر أول دراسة في مجال تنظيم المنافسات والمسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية.
2. هذا الموضوع علي مستوي المعاهد الأزهرية في مصر لم يحظ بإهتمام الباحثين بشكل واضح.
3. وضع تصور من الباحث للإستراتيجية الخاصة بتنظيم المنافسات والمسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية .

#### - منهج البحث:

قام الباحث بإستخدام المنهج الوصفي بإستخدام الدراسات المسحية كأحد أنماطه، وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

#### - مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من معلمي التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة كفرالشيخ والبالغ عددهم (261)، وتم ذلك في ( 270 ) معهد من معاهد منطقة كفر الشيخ الأزهرية .

#### - عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من معلمي التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة كفر الشيخ والتي بلغت (190) معلم بنسبة (72.80%) من إجمالي مجتمع البحث، كما تم إختيار عينة أخرى إستطلاعية والتي بلغ (42) بنسبة (16.09%) معلم من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، والجدول التالي يوضح توصيف هذه العينة.

#### جدول (3-1)

##### توصيف عينة البحث

م	عينة البحث	المجموع	المجتمع الكلي	النسبة المئوية
1	الأساسية	190	261	72.80%
2	الإستطلاعية	42		16.09%
	المجموع	232		88.89%

### - الأدوات المستخدمة في جمع البيانات:

إستخدم الباحث في جمع بيانات البحث إستمارة إستبيان من تصميم الباحث وقد إتبع الخطوات التالية في إعدادها:

1- المقابلة الشخصية المفتوحة.

2- القراءة النظرية للمراجع العلمية وللدراسات المرتبطة بموضوع البحث.

3- تحديد المحاور المقترحة لإستمارة الإستبيان.

4- عرض المحاور المقترحة لإستمارة الإستبيان علي السادة الخبراء.

5- صياغة مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الإستبيان.

6- عرض مجموعة العبارات الخاصة بكل محور علي السادة الخبراء.

7- صياغة الصورة النهائية لإستمارة الإستبيان.

### - المعاملات العلمية لإستمارة الإستبيان.

قام الباحث بحساب الصدق لإستمارة الإستبيان عن طريق الصدق المنطقي وصدق الإتساق الداخلي.

### أ- الصدق المنطقي لإستمارة الإستبيان.

إستخدم الباحث الصدق المنطقي بعرض إستمارة الإستبيان علي عدد (12) خبير من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال الرياضة المدرسية والإدارة الرياضية ، مرفق (1) وذلك بغرض التحقق من أن الإستمارة تقيس بالفعل الهدف الذي وضعت من أجله، وقد تفضلوا بإبداء الرأي سواء بالتعديل أو الحذف أو الاضافة إلي أن أنتهت الإستمارة بالصورة الحالية ، مرفق (5) وقد اتبع الباحث الخطوات التالية حيث قام بإقتراح المحاور الإفتراضية لإستمارة الإستبيان مرفق (2) وهي :

### - المحور الاول : تحليل البيئة الداخلية SWOT لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد

#### الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ والتي تتكون من:

- الرؤية والرسالة والأهداف.
- إمكانات تنظيم المسابقات والمنافسات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة كفر الشيخ.
- القائمين علي تنظيم المسابقات والمنافسات الرياضية بالمعاهد الأزهرية.
- الخطة الزمنية لتنظيم المسابقات والمنافسات الرياضية بالمعاهد الأزهرية.
- محتوى تنظيم المسابقات والمنافسات الرياضية بالمعاهد الأزهرية.

- المحور الثاني : تحليل البيئة الخارجية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفرالشيخ :

- العوامل الخارجية ( الاجتماعية – الاقتصادية – الثقافية ).

- العوامل السياسية والتشريعية.

وتم عرض المحاور علي السادة الخبراء وذلك للإضافة أو الحذف أو تعديل في محور من تلك المحاور مستخدما في ذلك مقياس ثلاثي التقدير ( مناسب – غير مناسب – تعديل) وقد حدد الباحث شروط إختيار الخبير كما يلي:

1- أن يكون عضو هيئة تدريس بإحدى كليات التربية الرياضية.

2- أن يكون له خبرة في مجال التخصص المطلوب.

وجاء رأي السادة الخبراء حول مناسبة المحاور في الإستمارة كما يلي جدول (2-3)

### جدول (3-2)

آراء الخبراء حول مناسبة محاور إستمارة إستبيان تقييم البيئة الداخلية والخارجية للمسابقات

الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفرالشيخ. ( ن = 12)

	المحاور والأبعاد	مناسب		غير مناسب		تعديل		
		تكرار	نسبة%	تكرار	نسبة%	تكرار	نسبة%	
المحور الأول	تحليل البيئة الداخلية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الازهرية بمنطقة كفر الشيخ .	11	91.7	-	-	1	8.3	
								الرؤية والرسالة والأهداف
								إمكانات تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ
								القائمين علي تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية
								الخطة الزمنية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية
المحور الثاني	تحليل البيئة الخارجية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الازهرية	12	100	-	-	-	-	
								العوامل الخارجية ( الاجتماعية – الاقتصادية – الثقافية )

يتضح من الجدول (2-3) موافقة السادة الخبراء على محاور وأبعاد تحليل البيئة الداخلية والخارجية SWOT لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفرالشيخ ، وقد أجمع السادة الخبراء علي أن جميع المحاور هامة بنسبة ترواحت ما بين (83.4% الي 100%) والتي

فاقت نسبة القبول 75% والتي إرتضاها الباحث وبذلك توصل الباحث إلي الصورة النهائية لمحاور إستمارة الإستبيان مرفق رقم (3) .

#### إعداد عبارات الإستبيان:

في ضوء نتائج التحليل المرجعي حول المحاور المقترحة قام الباحث بجمع وتحديد عبارات كل محور مستندا على نتائج اهم البحوث والدراسات المرتبطة بالإضافة الى المسح المرجعي للكتب والمراجع العلمية في مجال الإدارة الرياضية ، وبذلك تم وضع الإستبيان في صورته المبدئية مرفق (3) ، ثم قام الباحث بعرض الإستبيان على عدد (12) من الخبراء مرفق (1) لتحديد مايلي :

- مدى مناسبة العبارات المقترحة بالنسبة للمحور .
- تعديل او حذف او إضافة عبارات أخرى حيث إشتملت تحليل البيئة الداخلية والخارجية SWOT لتنظيم المسابقات الرياضية على (57) عبارة ، وتم عرض المحاور علي السادة الخبراء وذلك للإضافة أو الحذف أو تعديل في محور من تلك المحاور مستخدماً في ذلك مقياس ثلاثي التقدير ( مناسب - غير مناسب - تعديل) وقد أجرى الخبراء بعض التعديلات في إستمارة الإستبيان وإستبعدت بعض العبارات، التي تحمل أكثر من معنى والتي تكون إجاباتها غير محددة، والجدول رقم (3-3) يوضح آراء الخبراء حول العبارات المقترحة.

#### تابع جدول (3-3)

آراء الخبراء حول الصورة المبدئية لعبارات إستمارة إستبيان تقييم البيئة الداخلية والخارجية للمسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفرالشيخ (ن = 12)

م	العبارات	مناسب		غير مناسب		تعديل	
		تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %
المحور الأول: تحليل البيئة الداخلية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ.							
البعد الأول: الرؤية والرسالة والأهداف:							
1	تتسم أهداف تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ بالمرونة والوضوح.	12	100	-	-	-	-
2	تنقسم الأهداف العامة لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ الي أهداف فرعية تتحقق من خلال الأهداف العامة.	4	33.3	6	50	2	16.7
البعد الثاني: إمكانات تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ							
3	يوجد بالمعاهد الأزهرية الأجهزة والأدوات والملاعب اللازمة لتنظيم المسابقات الرياضية .	12	100	-	-	-	-
4	تناسب مساحات وتجهيزات الفناء مع المسابقات الرياضية المختلفة.	10	83.4	1	8.3	1	8.3
5	تتوافر المرافق الصحية الصالحة للاستخدام.	12	100	-	-	-	-
6	توجد ميزانية مخصصة لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ.	9	75	-	-	3	25

ديسمبر 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد الرابع – الجزء الأول		ISSN : 2735-461X	
7	الميزانية المخصصة كافية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ.	12	100	-	-	-	-
8	توجد فجوة مالية بالأزهر خاصة بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ.	5	41.7	6	50	1	8.3
9	تتميز ملاعب المعاهد الأزهرية بمناسبتها لنوع النشاط المقدم والمسابقة المقامة عليها.	10	83.4	1	8.3	1	8.3
10	ضعف المخصصات المالية والبشرية والتي تعكس عدم القدرة على تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ بالصورة المثلى.	2	16.7	-	-	10	83.3
11	ضعف مراتب العاملين مع المجهود المبذول في الاعمال الموكلة لهم في تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية.	12	100	-	-	-	-
12	الميزانية المخصصة بتنظيم المسابقات الرياضية تغطي الاحتياجات الفعلية.	10	83.4	1	8.3	1	8.3
البعد الثالث: القائمين على تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ .							
13	قلة إهتمام الإدارة العليا للمعاهد الأزهرية بالمنطقة على تنظيم المسابقات الرياضية.	3	25	-	-	9	75
14	ضعف الوعي بأهمية ممارسة الرياضة داخل المعاهد الأزهرية.	12	100	-	-	-	-
15	يوجد اهتمام من قبل توجيه التربية الرياضية بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ.	10	83.4	1	8.3	1	8.3
16	يوجد إهتمام من قبل إدارة المعاهد بتنظيم المسابقات الرياضية.	12	100	-	-	-	-
17	تتيح المعاهد الأزهرية للعاملين تنفيذ وتنظيم المسابقات الرياضية .	11	91.7	-	-	1	8.3
18	توفر المعاهد الأزهرية الحوافز التي تشجع العاملين على تحسين وتطوير تنظيم المسابقات الرياضية .	12	100	-	-	-	-
19	تتبع القيادة المرونة في تطبيق اللوائح والقوانين لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية 0	12	100	-	-	-	-
20	تشارك القيادة والمعنيين في علاج المشكلات الخاصة بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية.	12	100	-	-	-	-

#### جدول رقم (3-4)

عدد عبارات إستمارة الإستبيان قبل وبعد العرض على الخبراء

م	المحاور والابعاد	قبل اراء الخبراء	بعد اراء الخبراء	العبارات المعدلة	العبارات المحذوفة
تحليل البيئة الداخلية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ .					
1.	الرؤية والرسالة والاهداف	15	13	-	2
2.	امكانيات تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ	10	9	1	1
3.	القائمين على تنظيم المسابقات الرياضية	8	8	1	-

ديسمبر 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد الرابع – الجزء الأول		ISSN : 2735-461X	
4.	بالمعاهد الأزهرية	الخطة الزمنية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية	5	5	-	-	-
5.	محتوي تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية		5	5	-	-	-
تحليل البيئة الخارجية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ .							
6.	العوامل الخارجية ( الاجتماعية – الاقتصادية – الثقافية)		9	9	1	-	-
7.	العوامل السياسية والتشريعية		5	5	-	-	-

#### - صدق الإتساق الداخلي لإستمارة الإستبيان:

للتحقق من مدى ملائمة عبارات إستمارة الإستبيان، قام الباحث بتطبيق الإستمارة على عينة إستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (42) من معلمي التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ علماً بأن هذه العينة أستخدمت لحساب المعاملات العلمية لإستمارة الإستبيان فقط والجداول (3-5)، (3-6) توضح معامل صدق الإتساق الداخلي لإستمارة الإستبيان .

#### جدول (3-5)

#### صدق الإتساق الداخلي لإستمارة الإستبيان (ن=42)

العبرة	الارتباط		العبرة	الارتباط		العبرة	الارتباط	
	المحور	الاستمارة		المحور	الاستمارة		المحور	الاستمارة
المحور الاول			المحور الثاني			البعد الاول		
1	0.688	0.778	23	0.813	0.789	41	0.662	0.668
2	0.771	0.744	24	0.538	0.522	42	0.766	0.805
3	0.837	0.783	25	0.713	0.679	43	0.600	0.767
4	0.657	0.610	26	0.656	0.673	44	0.846	0.406
5	0.778	0.740	27	0.729	0.761	45	0.885	0.630
6	0.805	0.745	28	0.831	0.806	46	0.839	0.572
7	0.648	0.692	29	0.800	0.744	47	0.845	0.606
8	0.782	0.767	30	0.803	0.778	48	0.611	0.579
9	0.757	0.753	البعد الرابع		49	0.667	0.583	
10	0.771	0.777	31	0.731	0.775	البعد الثاني		
11	0.671	0.688	32	0.654	0.501	50	0.691	0.619
12	0.784	0.756	33	0.747	0.618	51	0.583	0.626
13	0.721	0.647	34	0.510	0.573	52	0.753	0.698
البعد الثاني			35	0.812	0.754	53	0.819	0.800
14	0.464	0.479	البعد الخامس		54	0.496	0.526	
15	0.826	0.698	36	0.576	0.647			
16	0.831	0.630	37	0.747	0.758			
117	0.831	0.630	38	0.427	0.505			

ديسمبر 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد الرابع – الجزء الأول		ISSN : 2735-461X	
18	0.625	0.432	39	0.710	0.757		
19	0.532	0.580	40	0.575	0.539		
20	0.798	0.552					
21	0.831	0.630					
22	0.715	0.630					

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.312

### جدول (3-6)

صدق الإتساق الداخلي بين مجموع المحاور وبعضها والمجموع الكلي لإستمارة الإستبيان

(ن=42)

الدرجة الكلية	الثاني		الأول					المحاور	
	البعد الثاني	البعد الأول	البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول		
0.702	0.454	0.859	0.894	0.881	0.978	0.800		البعد الأول	الأول
0.501	0.545	0.831	0.644	0.883	0.825			البعد الثاني	
0.723	0.481	0.825	0.901	0.854				البعد الثالث	
0.539	0.613	0.981	0.751					البعد الرابع	
0.855	0.516	0.734						البعد الخامس	
0.551	0.646							البعد الأول	الثاني
0.504								البعد الثاني	

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.312

يتضح من الجدول (3-6)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين محاور الإستمارة مع بعضها والدرجة الكلية للإستمارة، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0.05).

### - حساب الثبات لإستمارة الإستبيان:

للتحقق من ثبات إستمارة الإستبيان، قام الباحث بتطبيق الإستمارة على عينة إستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (42) من معلمي التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة كفر الشيخ وقد إستعان بمعامل ألفا كرونباخ ومعامل جتمان وسبيرمان برون لحساب معامل ثبات الإستمارة.

## جدول (7-3)

معامل ألفا كرونباخ لبيان معامل الثبات لإستمارة الإستبيان (ن=42)

معامل الثبات			المحاور
معامل ألفا كرونباخ	معامل سبيرمان براون	معامل جتمان	
0.876	0.907	0.852	الرؤية والرسالة والاهداف
0.910	0.923	0.896	امكانيات تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ
0.895	0.917	0.871	القائمين علي تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية
0.832	0.944	0.936	الخطوة الزمنية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية
0.917	0.926	0.878	العوامل الخارجية ( الاجتماعية – الإقتصادية – الثقافية)
0.839	0.942	0.911	العوامل السياسية والتشريعية

يتضح من الجدول (13)، أن معامل ثبات الإستمارة بطريقة ألفا كرونباخ ما بين (0.916)، وقد بلغ معامل ثبات الإستمارة بطريقة جتمان (0.846) وبطريقة سبيرمان براون (0.859)، وكان معامل الإتساق الداخلي لكل المحاور دال مما يشير لإرتفاع معامل ثبات الإستمارة قيد البحث مفتاح تصحيح الإستمارات قيد البحث.

تم إستخدام ميزان ثلاثي التقدير لبناء الإستمارات وذلك بوضع جميع العبارات في قائمة تحتوى على (نعم، الي حد ما ، لا) بواقع (3 ، 2 ، 1) على التوالى وقد إعتبر الباحث أن كل عبارات الإستمارة إيجابية، وبهذا يكون أعلى درجة يحصل عليها المفحوص هي (375) درجة وقل درجة (124) درجة.

## - الدراسة الاستطلاعية لإستمارة الإستبيان:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية علي (42) من معلمي التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ، ومن داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من 1/ 8 / 2020 الي 15/ 8/ 2020 وذلك بهدف التعرف علي:

- 1- مدي فهم عينة البحث للعبارات التي تضمنها الإستبيان.
  - 2- التعرف علي زمن تطبيق الاستبيان.
  - 3- التعرف علي الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل علي تلافيتها.
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عما يلي:

- 1- فهم عينة البحث للعبارات التي تضمنها الإستبيان حيث لم يبدر من أي منهم الإستفسار عن أي عبارة من عبارات الإستبيان.
  - 2- تم التعرف علي زمن الإستبيان بحساب الزمن الذي أستغرقه عينة البحث الإستطلاعية في الإجابة علي عبارات الإستبيان الأول وكان يتراوح ما بين 37: 49 دقيقة.
- تطبيق وتفرغ إستمارة الإستبيان:
  - تطبيق إستمارة الإستبيان:
- بعد التأكد من كافة الشروط العلمية والإدارية لإستمارة الإستبيان الخاصة بجمع آراء عينة البحث، قام الباحث بتطبيق الإستبيان في صورته النهائية مرفق (4) علي عينة البحث الأساسية والبالغ قوامها (190) من معلمي التربية الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ، وذلك في الفترة من (25-10-2020م) إلى (20-11-2020م) مع التأكيد علي أفراد العينة بأهمية إستجاباتهم وأنها تجمع فقط من أجل البحث العلمي لإزالة أي مخاوف قد تقلل من تفاعلهم في الإجابة علي الإستبيان.
- تفرغ بيانات إستمارة الإستبيان:
- بعد الإنتهاء من عملية التطبيق قام الباحث بجمع الإستمارات متكاملة الإستجابة وتم تفرغ البيانات في كشوف التفرغ المعدة لذلك واستخدم الباحث في تصحيح الإستبيان طريقة ليكرت ثلاثي التقدير (نعم، الي حد ما ، لا) وذلك بعد موافقة السادة الخبراء عليها والسادة المشرفين علي البحث، وكانت إستجابات الإستبيان وفقا لتقدير ثلاثي علي النحو التالي، (نعم) وتقدر لها ثلاث درجات ، ( الي حد ما) وتقدر لها درجتين ، ( لا) وتقدر لها درجة واحدة.
- وبذلك تكون الدرجة الكلية لإستمارة الإستبيان (375) كأعلي درجة، (124) كأقل درجة، ثم قام الباحث برصد وجدولة الدرجات الخام واعادها لإجراء المعالجات الإحصائية بما يتماشى مع أهداف البحث:
- المعالجات الإحصائية المستخدمة:**
- إستخدم الباحث المعالجة الإحصائية الملائمة لطبيعة بيانات البحث وذلك من خلال إستخدام البرنامج الإحصائي الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS، وقد إستخدم الباحث المعادلات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل الصدق ( صدق الإتساق الداخلي).
- معامل الثبات (ألفا كرونباخ).
- معامل الثبات (إعادة التطبيق (Test-Retest).
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.
- النسبة التقديرية.
- إختبار كاي تربيع.

### عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

يتناول الباحث الإجابة على التساؤل الأول من خلال عرض نتائج إستبيان تحليل البيئة الداخلية والخارجية SWOT لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ تبعا لمحاور الإستبيان كالتالي:

#### جدول (1-4)

التكرارات والنسبة المئوية والتقديرية وقيمة (كا<sup>2</sup>) لإستجابات عينة البحث في  
(الرؤية والرسالة والأهداف) (ن=190)

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		النسبة التقديرية	قيمة كا <sup>2</sup>
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
1	توجد رؤية واضحة ومعلنة لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ.	22	11.58	34	17.89	134	70.53	47.02%	119.41
2	رؤية تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة كفر الشيخ مصاغة بمفردات واضحة وذات معنى محدد.	14	7.37	30	15.79	146	76.84	43.51%	163.87
3	تتفرد القيادات العليا بصياغة الرؤية الخاصة بتنظيم كل مسابقة من المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية	20	10.53	44	23.16	126	66.32	48.07%	97.56
4	يشارك كل من شيخ المعهد وتوجيه التربية الرياضية ومعلمي التربية الرياضية في صياغة الرؤية الخاصة بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية	22	11.58	30	15.79	138	72.63	46.32%	132.55
5	يقوم التوجيه العام وتوجيه الإدارات والمعلمين بنشر الرؤية بطرق عديدة مع وعي المعلمين بكيفية العمل علي تحقيق هذه الرؤية.	22	11.58	34	17.89	134	70.53	47.02%	119.41
6	تضع المعاهد رؤية واضحة تتواءم مع الرؤية القومية للتعليم بالدولة.	30	15.79	36	18.95	124	65.26	50.18%	87.45

ديسمبر 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد الرابع – الجزء الأول		ISSN : 2735-461X			
7	تصف الرؤية المستقبل الأفضل لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ.	14	7.37	26	13.68	150	78.95	42.81%	179.03
8	تتسم الرسالة بالواقعية من حيث إرباطها بالإمكانات المتاحة بالمعاهد الأزهرية بكفر الشيخ.	10	5.26	38	20.00	142	74.74	43.51%	152.76
9	تتبع الأهداف من رؤية الأزهر الشريف الخاصة بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة كفر الشيخ.	10	5.26	98	51.58	82	43.16	54.04%	69.39
10	يتم تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بصورة تعكس أهدافها.	24	12.63	34	17.89	132	69.47	47.72%	112.46
11	توجد أهداف واضحة ومعلنة من تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ.	20	10.53	90	47.37	80	42.11	56.14%	45.26
12	تتسم الأهداف بالواقعية والقابلية للتحقيق.	14	7.37	94	49.47	82	43.16	54.74%	58.78
13	تتسم أهداف تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ بالمرونة والوضوح.	14	7.37	84	44.21	92	48.42	52.98%	58.15

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند 0.05 = 5.99

يتضح من جدول رقم (1-4) أنه بمقارنة (كا2) المحسوبة لكل عبارة ب (كا2) الجدولية والتي تقدر بنسبة (5.99) عند مستوى معنوية (0.05) وجود فروق بين آراء واستجابات عينة البحث في جميع عبارات هذا المحور، كما تشير النسب التقديرية لآراء عينة البحث والتي إنحصرت ما بين أعلى نسبة وقدرها (56.14%) للعبارة رقم (11) والتي تنص على " توجد أهداف واضحة ومعلنة من تنظيم المسابقات و المنافسات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ " ، وأقل نسبة مئوية قدرها (42.81%) للعبارة رقم (7) والتي تنص على " تصف الرؤية المستقبل الأفضل لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ " .

وقد إتفقت عينة البحث علي أنه توجد أهداف واضحة ومعلنة من تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ بنسبة بلغت ( 56.14%).

وأن الأهداف تتسم بالواقعية والقابلية للتحقيق بنسبة بلغت ( 54.74%) ، وأن أهداف تنظيم المسابقات و المنافسات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ تتسم بالمرونة والوضوح بنسبة بلغت ( 52.98%)، وتضع المعاهد رؤية واضحة تتواءم مع الرؤية القومية للتعليم بالدولة بنسبة بلغت (50.18%)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة محمد عبد العزيز سلامه ( 2002م) والتي أشارت نتائجها إلي وضوح الأهداف والتخطيط والإمكانات والتنظيم والإعلام والتقويم لدي الإتحاد جعلها تمثل عوامل معوقة لنشر اللعبة والارتقاء بها.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ضحي سعيد فرج أبو زيد (2011م) في عدم فصل أهداف النشاط الرياضي عن الأهداف العامة لمراكز الشباب وأنها لا تعبر عن إحتياجات الأعضاء وعدم وجود خطط طويلة المدى بالمراكز وعدم وجود أهداف مرحلية لخطط النشاط الرياضي بالمراكز.

ويتفق ذلك مع ما ذكره أمين أنور الخولى و جمال الدين عبد العاطى الشافعى (2005م) أنه من الضروري وجود صياغة مختلفة وآصرة ودقيقة للأهداف العامة للمحتوى والأغراض التعليمية قبل دراسة تخطيط المحتوى وأن يتم تحديد الأهداف بواسطة لجان وتعاون شخصيات مثل التربويين المتخصصين. (13: 42)

### جدول (3-4)

التكرارات والنسبة المئوية والتقديرية وقيمة (كا<sup>2</sup>) لإستجابات عينة البحث فى (القائمين على تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية) (ن=190)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		النسبة التقديرية	قيمة كا <sup>2</sup>
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
23	يوجد إهتمام من الإدارة المركزية لمنطقة كفر الشيخ الأزهرية بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية.	11.58	22	51.58	98	36.84	70	58.25%	46.65
24	ضعف الوعي بأهمية ممارسة الرياضة داخل المعاهد الأزهرية.	18.95	36	47.37	90	33.68	64	61.75%	23.03
25	يوجد إهتمام من قبل توجيه التربية الرياضية بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة كفر الشيخ.	21.05	40	48.42	92	30.53	58	63.51%	22.02
26	يوجد إهتمام من قبل شيوخ المعاهد بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ.	16.84	32	53.68	102	29.47	56	62.46%	39.96
27	تتيح المعاهد الأزهرية للعاملين تنفيذ وتنظيم المسابقات الرياضية.	48.42	92	16.84	32	34.74	66	71.23%	28.59
28	توفر المعاهد الأزهرية الحوافز التي تشجع العاملين على تحسين وتطوير تنظيم المسابقات والمنافسات الرياضية.	6.32	12	14.74	28	78.95	150	42.46%	179.92
29	تتبع القيادة المرونة فى تطبيق اللوائح والقوانين لتنظيم المسابقات والمنافسات الرياضية بالمعاهد الأزهرية	12.63	24	58.95	112	28.42	54	61.40%	63.20
30	تشارك القيادة المعنيين فى علاج المشكلات الخاصة بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية	11.58	22	47.37	90	41.05	78	56.84%	41.60

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند 0.05 = 5.99

يتضح من جدول رقم (3-4) أنه بمقارنة (كا2) المحسوبة لكل عبارة ب (كا2) الجدولية والتي تقدر بنسبة (5.99) عند مستوى معنوية (0.05) وجود فروق بين آراء واستجابات عينة البحث في جميع عبارات هذا المحور، كما تشير النسب التقديرية لآراء عينة البحث والتي انحصرت ما بين أعلى نسبة وقدرها (71.23%) للعبارة رقم (27) والتي تنص على " تتيح المعاهد الازهرية للعاملين تنفيذ وتنظيم المسابقات والمنافسات الرياضية " ، وأقل نسبة مئوية قدرها (42.46%) للعبارة رقم (28) والتي تنص على " توفر المعاهد الازهرية الحوافز التي تشجع العاملين علي تحسين وتطوير تنظيم المسابقات الرياضية " .

وقد إتفقت عينة البحث علي:

- تتيح المعاهد الأزهرية للعاملين تنفيذ وتنظيم المسابقات الرياضية بنسبة بلغت (71.23%)
  - يوجد إهتمام من قبل توجيه التربية الرياضية بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ بنسبة بلغت (61.40%)
  - يوجد إهتمام من قبل شيوخ المعاهد بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفرالشيخ بنسبة بلغت (63.51%)
  - تتبع القيادة المرونة في تطبيق اللوائح والقوانين لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بنسبة بلغت (62.46%)
  - يوجد إهتمام من الإدارة المركزية لمنطقة كفرالشيخ الأزهرية بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بنسبة بلغت (61.40%)
  - تشارك القيادة المعنيين في علاج المشكلات الخاصة بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بنسبة بلغت (58.25%)
- وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة **ضحي سعيد فرج أبو زيد (2011م)** في عدم وجود أهداف مرحلية لخطط النشاط الرياضي بالمراكز وعدم مناسبة البرنامج الزمني المحدد لأعضاء مراكز الشباب وعدم ملائمة نوعية برامج النشاط الرياضي مع احتياجات الأعضاء.
- كما يشير **محمد عبدالعزيز سلامة (2002م)** أنه عند وضع الخطة أو المحتوى يجب أن يشترك فيها القادة العلميين والقائمين بالتنفيذ مما يؤدي إلى وضع الخطوط العريضة، كما تؤدي المرونة في تنفيذ ما تتضمن هذه الخطوط إلى أفضل النتائج (52: 171)

## جدول (3-4)

التكرارات والنسبة المئوية والتقديرية وقيمة (كا<sup>2</sup>) لإستجابات عينة البحث فى (الخطه الزمنية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية) (ن=190)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		النسبة التقديرية	قيمة كا <sup>2</sup>
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
31	يوجد خطه زمنية معلنة بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ.	10.53	20	45.26	86	44.21	84	55.44%	44.51
32	يتم وضع خطط زمنية متكاملة بما يحقق اهداف تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة كفر الشيخ.	9.47	18	46.32	88	44.21	84	55.09%	48.80
33	تعديل الخطه الزمنية بما يتناسب مع قدرات الطلاب ومتطلبات المسابقات المختلفة.	14.74	28	51.58	98	33.68	64	60.35%	38.69
34	يتم وضع الخطه الزمنية للتنظيم بما يغطي كافة العام الدراسي.	9.47	18	54.74	104	35.79	68	57.89%	58.91
35	يشارك جميع القائمين علي تنظيم المسابقات الرياضية في وضع الخطط الزمنية للتنظيم.	50.53	96	15.79	30	33.68	64	72.28%	34.40

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند 0.05 = 5.99

يتضح من جدول رقم (3-4) أنه بمقارنة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة لكل عبارة ب (كا<sup>2</sup>) الجدولية والتي تقدر بنسبة (5.99) عند مستوى معنوية (0.05) وجود فروق بين آراء واستجابات عينة البحث فى جميع عبارات هذا المحور، كما تشير النسب التقديرية لآراء عينة البحث والتي انحصرت ما بين أعلى نسبة وقدرها (72.28%) للعبارة رقم (35) والتي تنص على " يشارك جميع القائمين علي تنظيم المسابقات والمنافسات الرياضية في وضع الخطط الزمنية للتنظيم " ، وأقل نسبة مئوية قدرها (55.09%) للعبارة رقم (32) والتي تنص على " يتم وضع خطط زمنية متكاملة بما يحقق أهداف تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ " .

وقد إتفقت عينة البحث علي:

- يشارك جميع القائمين علي تنظيم المسابقات الرياضية في وضع الخطط الزمنية للتنظيم نسبة بلغت ( 72.28%)

- تعدل الخطة الزمنية بما يتناسب مع قدرات الطلاب ومتطلبات المنافسات المختلفة  
نسبة بلغت ( 60.35%)

- يتم وضع الخطة الزمنية للتنظيم بما يغطي كافة العام الدراسي نسبة بلغت ( 57.89%)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة **ضحى سعيد فرج أبو زيد (2011م)** في عدم فصل أهداف النشاط الرياضي عن الأهداف العامة لمراكز الشباب وأنها لا تعبر عن احتياجات الأعضاء وعدم وجود خطط طويلة المدى بالمراكز وعدم وجود أهداف مرحلية لخطط النشاط الرياضي بالمراكز وعدم مناسبة البرنامج الزمني المحدد لأعضاء مراكز الشباب وعدم ملائمة نوعية برامج النشاط الرياضي مع احتياجات الأعضاء.

يتضح من العرض السابق إتفاق عينة الدراسة على أهمية تحديد الخطة الزمنية لتنظيم المسابقات والمنافسات الرياضية بالمعاهد الأزهرية و يعزى الباحث هذا الإتفاق إلى أهمية تحديد الجدول الزمني كأساس لنجاح أى خطة و تتفق هذه النتائج مع كل من **كمال عبد الرحمن درويش و إسماعيل حامد عثمان (2001م)** إلى أن الزمن أو الوقت من الأمور التي يجب الإهتمام بها وعلى هذا يجب الإهتمام بالإستخدام الأمثل للوقت والعمل على تلاشى أى ضياع منه لأن ضياع الوقت معناه ضياع الأموال وضياع المجهودات وضياع الفرص الأمر الذى غالبا ما يكون سببا فى تدهور الأعمال أو فشلها ، والبرامج الزمنية ليست مجرد مواعيد توضع كيفما شاء المخطط ، ولكنها ترتبط بكثير من المتغيرات مثل الهدف - الإمكانيات المادية والبشرية - السياسات - الإجراءات - الموازنات. ( 45 : 13 )

ويشير **أحمد حسين اللقاني (2001م)** الى ان المقصود بالبرامج الزمنية هى البرنامج الزمنى للعمل فى كافة الأنشطة المطلوب إنجازها لتحقيق الأهداف. ( 9 : 33 )

و يشير **عبد الحميد شرف (2002م)** الى ان البرامج الزمنية هى عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة ما صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمنى وطرق تنفيذ وامكانيات تحقيق هدف الخطة. ( 34 : 85 )

و في هذا الصدد يشير **محمد عبد العزيز سلامة (2002م)** بأنه عند وضع البرامج الزمنية لضمان ونجاح الأهداف يجب إتباع ما يلي : -

- تحديد الهدف المنشود من البرنامج .
  - تحديد البرنامج الزمني للتنفيذ وفقاً للتسلسل المنطقي للعمليات وكذلك صلة ودرجة الارتباط بين كل عملية وأخرى .
  - تقدير الوقت اللازم لكل عملية وفقاً لدراسة علمية .
  - تحديد موعد ابتداء كل عملية وكذلك موعد إنتهائها وربط تلك العمليات بعضها البعض .
- ( 52 : 149 )

#### جدول (4-4)

التكرارات والنسبة المئوية والتقديرية وقيمة (كا<sup>2</sup>) لإستجابات عينة البحث فى (محتوي تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية) (ن=190)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		قيمة كا <sup>2</sup>
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
36	تختلف وتنوع المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بما يضمن إشراك أكبر عدد من الطلاب.	14.74	28	49.47	94	35.79	68	34.91
37	يتم تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بما يناسب جميع المراحل التعليمية المختلفة.	16.84	32	5.26	10	77.89	148	173.60
38	يراعي تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية التمييز بين البنين والبنات.	9.47	18	12.63	24	77.89	148	170.06
39	يتم تحديد تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بناءً على الإمكانيات المتاحة بالمعاهد الأزهرية.	12.63	24	20.00	38	67.37	128	100.59
40	يتم تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية المختلفة بما يبرز المتفوقين رياضياً.	5.26	10	12.63	24	82.11	156	204.93

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند 0.05 = 5.99

يتضح من جدول رقم (4-4) أنه بمقارنة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة لكل عبارة بـ (كا<sup>2</sup>) الجدولية والتي تقدر بنسبة (5.99) عند مستوى معنوية (0.05) وجود فروق بين آراء واستجابات عينة البحث فى جميع عبارات هذا المحور، كما تشير النسب التقديرية لآراء عينة البحث والتي انحصرت ما بين أعلى نسبة وقدرها (59.65%) للعبارة رقم (36) والتي تنص على " تختلف وتنوع المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بما يضمن إشراك أكبر عدد من الطلاب " ، وأقل

نسبة مئوية قدرها (41.05%) للعبارة رقم (40) والتي تنص على " يتم تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية المختلفة بما يبرز المتفوقين رياضيا " .

وقد إتفقت عينة البحث علي:

- تختلف وتتوزع المسابقات والمنافسات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بما يضمن إشترك أكبر عدد من الطلاب نسبة بلغت ( 59.65%).
  - يتم تحديد تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بناءً علي الإمكانيات المتاحة بالمعاهد الأزهرية نسبة بلغت ( 48.42%).
  - يتم تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بما يناسب جميع المراحل التعليمية المختلفة نسبة بلغت ( 46.32%).
- ومن خلال النتائج السابقة يتضح أن هناك قصور في محتوى تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية حيث لا يراعي الاختلاف والتنوع في المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بما يضمن إشترك أكبر عدد من الطلاب " ، " وأنه لا يتم تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية المختلفة بما يبرز المتفوقين رياضيا " .

#### جدول (4-5)

التكرارات والنسبة المئوية والتقديرية وقيمة (كا<sup>2</sup>) لإستجابات عينة البحث في

(العوامل الخارجية "الإجتماعية – الإقتصادية – الثقافية") (ن=190)

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		النسبة التقديرية	قيمة كا <sup>2</sup>
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
41	تساعد المشاركة المجتمعية والمجتمع المحلي في تحفيز الطلاب علي الإشتراك في المسابقات الرياضية.	15.79	30	44.21	84	40.00	76	58.60%	26.82
42	يشجع أولياء الأمور أبنائهم في الإشتراك في المسابقات الرياضية المختلفة.	9.47	18	18.95	36	71.58	136	45.96%	127.62
43	يحضر الطلاب الأدوات اللازمة والخاصة بهم للإشتراك في المسابقات الرياضية المختلفة.	15.79	30	38.95	74	45.26	86	56.84%	27.45
44	نظام الدراسة لا يساعد على تنظيم المسابقات الرياضية.	9.47	18	14.74	28	75.79	144	44.56%	154.91
45	طبيعة تنظيم المسابقات الرياضية تجعل معظم أولياء الأمور يقدمون على إشتراك أبنائهم في هذه المسابقات.	7.37	14	15.79	30	76.84	146	43.51%	163.87

ديسمبر 2021م		المجلة العلمية لعلوم الرياضة		العدد الرابع – الجزء الأول		ISSN : 2735-461X			
46	النظرة الإيجابية لأولياء الأمور لتنظيم المسابقات الرياضية على أنه يفيد الطلاب بممارسته.	14	7.37	92	48.42	84	44.21	54.39%	58.15
47	يوجد تعاون بين المعاهد وأولياء الأمور في تنظيم المسابقات الرياضية	20	10.53	38	20.00	132	69.47	47.02%	114.23
48	يزيد تنظيم المسابقات الرياضية في تعزيز العلاقة الإجتماعية مع المجتمع المحلي.	32	16.84	78	41.05	80	42.11	58.25%	23.28
49	يمثل المستوى الإقتصادي عائقاً لدى الطلاب في المشاركة بالمسابقات الرياضية .	20	10.53	38	20.00	132	69.47	47.02%	114.23

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند 0.05 = 5.99

يتضح من جدول رقم (5-4) أنه بمقارنة (كا2) المحسوبة لكل عبارة ب (كا2) الجدولية والتي تقدر بنسبة (5.99) عند مستوى معنوية (0.05) وجود فروق بين آراء واستجابات عينة البحث في جميع عبارات هذا المحور، كما تشير النسب التقديرية لآراء عينة البحث والتي انحصرت ما بين أعلى نسبة وقدرها (58.60%) للعبارة رقم (41) والتي تنص على " تساعد المشاركة المجتمعية والمجتمع المحلي في تحفيز الطلاب علي الإشتراك في المسابقات الرياضية المختلفة " ، وأقل نسبة مئوية قدرها (43.51%) للعبارة رقم (45) والتي تنص على " طبيعة تنظيم المسابقات الرياضية تجعل معظم أولياء الأمور يقدمون على إشتراك أبنائهم في هذه المسابقات " . وقد إتفقت عينة البحث علي:

- تساعد المشاركة المجتمعية والمجتمع المحلي في تحفيز الطلاب علي الإشتراك في المسابقات الرياضية المختلفة بنسبة بلغت ( 58.60%)
- يزيد تنظيم المسابقات الرياضية في تعزيز العلاقة الإجتماعية مع المجتمع المحلي بنسبة بلغت ( 58.25%)
- يحضر الطلاب الأدوات اللازمة والخاصة بهم للإشتراك في المسابقات الرياضية المختلفة بنسبة بلغت ( 56.84%)
- النظرة الإيجابية لأولياء الأمور لتنظيم المسابقات الرياضية على أنه يفيد الطلاب بممارسته بنسبة بلغت ( 54.39% ) ومن خلال النتائج السابقة يتضح أن هناك ضعف في المشاركة المجتمعية والمجتمع المحلي في تحفيز الطلاب علي الإشتراك

في المسابقات الرياضية المختلفة، وأن طبيعة تنظيم المسابقات الرياضية تجعل معظم أولياء الأمور لا يقدمون على إشتراك أبنائهم في هذه المسابقات . ويرى الباحث أن معظم أولياء الأمور لا يشجعون أبنائهم على ممارسة الرياضة والإشتراك في المنافسات الرياضية وفي هذا الشأن يرى **حمدي شاكر محمود (2008م)**، إلى أن معظم أولياء الأمور ليسوا على وعى كاف بما تحققه ممارسة الرياضة من فوائد بدنية وقيم تربية لأبنائهم، كما أن هناك الكثير من أولياء الأمور لا يسمحوا لأبنائهم بالإشتراك المنتظم في الرياضة ولا يشجعونهم على الإشتراك في المسابقات، كما تشير إلى عدم إهتمام أجهزة الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية بالرياضة. (23: 226)

وفي هذا الصدد يذكر **محمد صالح المنيف (2006م)** حول تشجيع أولياء الأمور لأبنائهم لممارسة النشاط الرياضي، أنه يتوقف ذلك على مدى تجاوب أولياء الأمور مع أولادهم ومتابعاتهم أثناء ممارسة النشاط الرياضي فالطبيعة البشرية تحتم على أولياء الأمور الإهتمام بما يهتم به أبنائهم. (51: 14، 15)

#### جدول (4-6)

التكرارات والنسبة المئوية والتقديرية وقيمة (كا) لإستجابات عينة البحث في  
(العوامل السياسية والتشريعية) (ن=190)

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		النسبة التقديرية	قيمة كا <sup>2</sup>
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
50	تضع المعاهد الازهرية التشريعات والقوانين المناسبة لتنظيم المسابقات الرياضية.	24	12.63	86	45.26	80	42.11	56.84%	36.93
51	القوانين الموضوعه لها تأثير علي تنظيم المسابقات الرياضية.	12	6.32	32	16.84	146	76.84	43.16%	165.01
52	تضع المعاهد مجموعة من السياسات والاجراءات التنظيمية لتنظيم المسابقات الرياضية.	12	6.32	36	18.95	142	74.74	43.86%	151.12
53	تخصص المعاهد الازهرية اماكن لإقامة المنافسات الرياضية.	28	14.74	88	46.32	74	38.95	58.60%	31.12
54	يوجد إرشادات وتوجيهات مستمرة للطلاب علي الإشتراك في المسابقات الرياضية.	18	9.47	52	27.37	120	63.16	48.77%	85.18

\* قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية عند 0.05 = 5.99

يتضح من جدول رقم (6-4) أنه بمقارنة (كا2) المحسوبة لكل عبارة ب (كا2) الجدولية والتي تقدر بنسبة (5.99) عند مستوى معنوية (0.05) وجود فروق بين آراء واستجابات عينة البحث في جميع عبارات هذا المحور، كما تشير النسب التقديرية لآراء عينة البحث والتي انحصرت ما بين أعلى نسبة قدرها (58.60%) للعبارة رقم (53) والتي تنص على " تخصص المعاهد الازهرية اماكن لإقامة المنافسات الرياضية " ، وأقل نسبة مئوية قدرها (43.16%) للعبارة رقم (51) والتي تنص على " القوانين الموضوعية لها تأثير علي تنظيم المسابقات الرياضية " .

وقد إتفقت عينة البحث علي:

- تخصص المعاهد الازهرية أماكن لإقامة المنافسات الرياضية بنسبة بلغت (58.60%)
  - تضع المعاهد الأزهرية التشريعات والقوانين المناسبة لتنظيم المسابقات الرياضية بنسبة بلغت (56.84%)
  - يوجد إرشادات وتوجيهات مستمرة للطلاب علي الإشتراك في المسابقات الرياضية بنسبة بلغت (48.77%)
- ويتضح من خلال آراء عينة البحث أن هناك ضعف شديد في عملية تنظيم المسابقات داخل المعاهد الازهرية ويظهر ذلك من خلال ضعف الرؤية والرسالة والأهداف للمنافسات الرياضية المقامة داخل المعاهد الأزهرية حيث أن أهدافها غير واضحة وغير معلنة من تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ ، كما أن الرؤية لا تصف المستقبل بشكل جيد ولا تصف الأفضل لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ " .

## الاستنتاجات والتوصيات

### أولاً: الإستنتاجات:

- في ضوء هدف البحث وتحقيقاً للإجابة على تساؤلاته وفي حدود مجتمع وعينة البحث ومن خلال عرض ومناقشة النتائج وتحليلها وتفسيرها، توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية:
- 1- ضعف الرؤية والرسالة والأهداف الموجهة حالياً والخاصة بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ حيث أنها:
  - عدم وجود رؤية تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ مصاغة بمفردات واضحة وذات معني محدد.

- لا يشارك كل من شيخ المعهد وتوجيه التربية الرياضية ومعلمي التربية الرياضية في صياغة الرؤية الخاصة بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية .
  - لا يقوم التوجيه العام وتوجيه الإدارات والمعلمين بنشر الرؤية بطرق عديدة مع وعي المعلمين بكيفية العمل علي تحقيق هذه الرؤية .
  - لا تصف الرؤية المستقبل الأفضل لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ .
  - لا تتسم الرسالة بالواقعية من حيث إرتباطها بالإمكانات المتاحة بالمعاهد الأزهرية بكفر الشيخ.
- 2- ضعف الامكانيات الحالية في تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ حيث أنها:**
- ضعف مرتبات العاملين مع المجهود المبذول في الأعمال الموكلة لهم في تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية.
  - عدم مناسبة مساحات وتجهيزات الفناء مع المسابقات الرياضية المختلفة.
  - عدم توافر المرافق الصحية الصالحة للإستخدام.
  - ضعف الميزانية المخصصة لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ.
  - لا توفر المعاهد الأزهرية الحوافز التي تشجع العاملين علي تحسين وتطوير تنظيم المسابقات الرياضية .
- 3- الخطة الزمنية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية غير واضحة حيث أنه:**
- لا يوجد خطة زمنية معلنة بتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفرالشيخ.
  - لا يتم وضع خطط زمنية متكاملة بما يحقق أهداف تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفرالشيخ.
  - عدم قابلية الخطة الزمنية للتعديل بما يتناسب مع قدرات الطلاب ومتطلبات المسابقات المختلفة.
  - لا يتم وضع الخطة الزمنية للتنظيم بما يغطي كافة العام الدراسي.
- 4- عدم وضوح ومناسبة محتوى تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية:**
- لا يوجد تنوع للمسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بما يضمن إشتراك أكبر عدد من الطلاب.

- يتم تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بما يناسب جميع المراحل التعليمية المختلفة.
  - يتم تحديد وتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بناءً على الإمكانيات المتاحة بالمعاهد الأزهرية.
  - يتم تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية المختلفة بما يبرز المتفوقين رياضياً.
  - 5- ضعف العوامل الخارجية ( الاجتماعية – الاقتصادية – الثقافية ) والتي منها:**
    - عدم تشجيع أولياء الأمور أبنائهم في الإشتراك في المسابقات الرياضية المختلفة.
    - نظام الدراسة لا يساعد على تنظيم المسابقات الرياضية.
    - طبيعة تنظيم المسابقات الرياضية لا تجعل معظم أولياء الأمور يقدمون على إشتراك أبنائهم في هذه المسابقات.
    - لا يوجد تعاون بين المعاهد وأولياء الأمور في تنظيم المسابقات الرياضية.
  - 6- جمود السياسية التشريعية الخاصة بتنظيم المنافسات الرياضية:**
    - القوانين الموضوعية ليس لها تأثير على تنظيم المسابقات الرياضية.
    - لا تضع المعاهد مجموعة من السياسات والإجراءات التنظيمية لتنظيم المسابقات الرياضية.
- ثانياً: التوصيات:**
- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث بما يلي :
- 1- اقتراح تطبيق إستراتيجية تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفرالشيخ ، في عملية تخطيط وتنظيم المنافسات الرياضية بالمعاهد الأزهرية.
  - 2- ضرورة إهتمام المؤسسات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفر الشيخ بوضع تنظيم المسابقات الرياضية طويلة الأجل.
  - 3- استخدام أداة التحليل البيئي الإستراتيجي قيد البحث للتعرف على الوضع الراهن لعملية تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمنطقة كفرالشيخ بهدف الوصول إلى خريطة مفصلة للواقع الفعلي بشكل دقيق.
  - 4- إقامة دورات تدريبية للمعلمين لتعريفهم بكل الطرق الجديدة لتنظيم المسابقات وتدريبهم على آليات تنفيذها.
  - 5- عقد المؤتمرات والندوات العلمية من أجل مناقشة مشكلات تنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية وإقتراح الحلول العلمية لها في ضوء نتائج البحوث.

- 6- إفاد معلمي التربية الرياضية والقائمين علي تدريس التربية الرياضية وتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية إلى الدول المتقدمة بهدف الإطلاع على إستراتيجيتهم فى تعليم وتعلم التربية الرياضية وتنظيم المسابقات الرياضية والإستفادة من خبراتهم.
- 7- توفير الميزانية المطلوبة من المصادر الحكومية والأهلية لتنفيذ وتفعيل الخطط الإستراتيجية لتنظيم المسابقات الرياضية بالمعاهد الأزهرية بمحافظة كفرالشيخ (قيد البحث).
- 8- إجراء دراسة مشابهة لطبيعة البحث الحالى لتخطيط وتطوير خطة الرياضة المدرسية لسد النقص فى هذا الاتجاه.

### قائمة المراجع

#### أولاً: قائمة المراجع العربية:

1. إبراهيم بسيوني عميرة : النشاط الطلابي، مفهومه وتصنيفاته وضوابطه ومكانه من المنهج المعلمي وأهدافه التربوية ، ورقة عمل مقدمة إلى اللقاء السنوي التاسع للجمعية ، جامعة الملك سعود - السعودية للعلوم التربوية والنفسية. (2002م)
2. أحمد أبو الفضل حجازي : إستراتيجية لتسويق بطولات رياضة الجودو في جمهورية مصر العربية، مجلة العلوم البدنية والرياضة، بكلية التربية الرياضية بأسسيوط - جامعة أسسيوط. (2009م)
3. أحمد حسن اللقاني (2001م) : المناهج بين النظرية والتطبيق، القاهرة، عالم الكتب.
4. أمين أنور الخولى، جمال الدين : إستراتيجية مقترحة لتطوير الرياضة المعلمية العربية، مكتبة فهد الوطنية. الرياض، السعودية. عبد العاطى الشافعى(2005م)
5. حسن أحمد الشافعى، محمد : التخطيط الإستراتيجى للمؤسسات العامة وغير الربحية "المؤسسات الرياضية". دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية. جمال الدين الكلزة (2013م)
6. حنان عبد الفتاح العبيدي : معوقات الممارسة الرياضية لطلاب المعاهد العليا التابعة لوزارة التعليم العالي بالمدن العمرانية الجديدة ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية (2006م)

- التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان.
7. سعد غالب ياسين ( 2010م) : الإدارة الاستراتيجية ، دار اليازوري العلمية ، القاهرة .
8. صلاح الدين عبد الحميد عبد : معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة بمراكز شباب المنوفية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية.
9. ضحي سعيد فرج أبو زيد : تخطيط إستراتيجي مقترح لإدارة النشاط الرياضي بمراكز شباب محافظة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
10. عبد الحميد شرف (2002م) : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
11. كاظم نزار الركابي ( 2002م) : الادارة الاستراتيجية والاعلام ، دار الشؤون الثقافية العامة ، بغداد.
12. كمال درويش ، إسماعيل حامد : التنظيمات فى المجال الرياضى، دار المعارف، القاهرة. (2001م)
13. ماجد فاروق علي الأبيض : خطة مقترحة للتغلب علي معوقات ممارسة رياضة ألعاب القوى بمراكز الشباب بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة السادات.
14. محمد صالح المنيف : النشاط المعلمي المنهجي واللامنهجي ، الرياض، المملكة العربية السعودية. (2006م)
15. محمد عبد العزيز سلامه : تخطيط إستراتيجي مقترح للارتقاء بلعبة الكونغ فو بمصر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأسكندرية .
16. محمود حمدي شاكر : النشاط المعلمي ماهيته وأهميته ، أهدافه ووظائفه

، مجالاته ومعاييره ، إدارته وتخطيطه ، تنفيذه  
وتنظيمه. دار الأندلس للنشر والتوزيع، المملكة  
العربية السعودية.

(2008م)

17. مرفت على خفاجة ، مصطفى : المدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية ،  
الطبعة الأولى الناشر دار الوفاء لدنيا الطباعة  
والنشر.

(2008م)

18. مصبح عبد الله مصطفى : معوقات ممارسة النشاط الرياضي لدي طلاب  
جامعة الزقازيق فرع بنها ، رسالة ماجستير ، غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية بنها ، جامعة  
الزقازيق.

(2005م)

#### ثانيا : قائمة المراجع الأجنبية:

19. Williams. L & Rink. J (2003) : Teacher Competency Using Observational  
Scoring Rubrics, Journal Of Teaching In  
Physical Education, 22,552-572 , Human  
Kinetics Publishers, INC.

## ” برنامج تروحي رياضي وتأثيره علي القلق لدي طالبات

### كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

\* أ.د / صبحي محمد سراج  
 \*\* د / ربحاب ذكي الشابوري  
 \*\*\* م / رانيا بكير عبد العاطي

#### مقدمة ومشكلة الدراسة :

تنظر المجتمعات المتقدمة للترويح علي أنه أحد مظاهر السلوك الحضاري والنشاط الإنساني الذي يمارس في وقت الفراغ إذ يتميز تحقيق السعادة للبشر وتقليل التوتر وتخفيف الملل والقلق والصراعات النفسية الناتجة من تعدد الحياة اليومية .

وفي هذا الصدد تشير "تهاني محمد عبد السلام" (2001) ان المحور الأساسي للترويح هو السعادة الشخصية كما أن هناك بعض الأحاسيس والمشاعر التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسته للأنشطة الترويحية تتمثل في الإخاء والإنجاز والابتكار والإبداع ، ويتمتع به الفرد من قدرات بدنية وعقلية وعاطفية ، وتذوق الجمال والإسترخاء والسعادة عند خدمه الآخرين. (4:106) ويذكر "طه عبد الرحيم طه" (2006) أن الترويح نشاط تلقائي حر مقصود لذاته وليس للكسب المادي فحسب ويمارس في أوقات الفراغ لتنمية ممتلكات الفرد نفسيا رياضيا واجتماعيا وذهنيا واتفق العاملون في مجال الترويح والتربية الترويحية علي أن الهدف من ممارسة النشاط الترويحي هو ان يشعر الفرد بالسعادة الشخصية والسرور. (8:15)

ويشير كمال السنودي (2003) إن من أهم المسميات التي أطلقت علي هذا العصر بأنه عصر الترويح وعصر القلق وعصر التكنولوجيا وترتبط هذه المسميات بعلاقة وثيقة فيما بينما وأصبح الترويح هو أحد متطلبات هذا العصر لما له من تأثير في الحد من المشكلات المترتبة عليها ، حيث أن الأنشطة الترويحية تؤدي إلي الإقلاع من حالات التوتر العصبي والملل والإكتئاب النفسي وكذلك تؤدي دوراً في التخلص من آثار الحياة التي يعاني منها الافراد والمجتمعات في هذا العصر. (13: 24)

ويعد الترويح الرياضي من أهم أنواع الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة

\* استاذ الترويح و رئيس قسم الترويح الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ.  
 \*\* مدرس بقسم الترويح الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ.  
 \*\*\* معيدة بقسم الترويح الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ.

البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الأنشطة تأثيراً علي الجوانب البدنية والفسولوجية والنفسية للفرد لأوجة أنشطة التي تشتمل علي الألعاب والرياضيات، ويتميز بأهميه كبري في تحقيق المتعة الشاملة الافراد بالإضافة إلي أهميته في التنمية المتكاملة للشخصية من النواحي البانية والنفسية والصحية والعقلية والاجتماعية. (4: 84، 85)

ويشير كل من كمال درويش، وأمين الخولي (2007) أن من أهم الفوائد النفسية التي تعود علي الأفراد من ممارسة برامج الترويح الرياضي هو التخلص من القلق والضغوط النفسية التي يعاني من الفرد ، فبرامج الترويح الرياضي قادرة علي إستبدال مشاعر القلق والتوتر والارهاق إلي مشاعر البهجة والمتعة والسعادة وتحويل النفسية المنهارة الي نفسية منتعشة مقبلة علي الحياة. (12 : 192)

في حين يؤكد كلا من "أماني البطراوي ،محمد سلامة " (2013) أن الأنشطة الترويحية تساعد في تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات ، والتحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية ، وتطوير الصحة البدنية والإنفعالية للفرد ، وتوفير حياة شخصية وعائلية مستقرة ،تنمية ودعم الحياة الديمقراطية . (2: 14، 15)

ويتفق كلا من " تهاني عبد السلام " (2001)، "محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز" (2007)، "يارلجادا وآخرون yarlgadda,etal" (2004) "ريتشارد مول وآخرون" (2005) "طه عبد الرحيم طه " (2006) علي أن ممارسة الأنشطة الترويحية توفر الفرص لتجربة خبرات جديدة ، الشعور بالاطمئنان ،إشباع رغبة حب الإستطلاع وتأكيد الذات ،وتنمية الثقة بالنفس ،ويقضي علي الخجل ،وتنمية صفات الأمانة ،الإخاء والتحكم في الإنفعالات ،والتقائية والشجاعة ،التخلص من الميول العدوانية ،رفع مستوي الصحة العقلية ، عدم التمادي في أحلام اليقظة ،وتنمية النضج العاطفي . (4: 19) ، (15: 39) ، (22: 16) ، (8: 26)

تحتل مشكلة القلق مركزاً رئيسياً في علي النفس بشكل عام ، وهو من الانفعالات التي اهتمت ببحثها ودراستها تخصصات عديدة منها علم النفس والطب النفسي وعلم الاجتماع والرياضة وغيرها ،لما لها من آثار مباشرة علي اختلال الوظائف النفسية أو الجسمية ويعتبر القلق إشارة الخطر التي تبيئ كل موارد الجسمية والنفسية ،وفي سبيل الحفاظ علي الذات والدفاع عنها ،ويؤدي

القلق بمختلف مستوياته وفي درجات متفاوتة إلى فقدان التوازن النفسي، مما يحفز الكائن الحي إلى محاولة إعادة السيطرة على هذا التوازن واستبعاد مقوماته بأساليب سلوك مختلفة .

تشير زينب الجبوري (2012) إلى وجود القلق في حياة الإنسان بدرجات متفاوتة يعود إلى ضغوط انفعالية مستمرة بسبب المشاكل وأعباء الحياة اليومية التي يعيشها، تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية، وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل رعب والفرغ. (4:6)

يري علي بن الخطاب (2006) أن القلق استجابات مكتسبة فهو ينشأ من مثير غير محدد، وهناك علاقة بين مستويات القلق والاداء الرياضي حيث يكون القلق تأثيران متباينان على الأداء، التأثير المسير فإذا كان الدرجة القلق المتوسطة وفي الحدود المعتدلة كان أقرب إلى التيسير كما يحدث في مجال الأنشطة الذهنية. (10: 3،4)

وتعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الطالبات ، بسبب ما تضيفه من فرص النمو الشخصي والتعلم الأكاديمي ، غير أن هذه المرحلة كأى مرحلة يمر بها الإنسان يواجه فيها الطالبات بعض التحديات والصعوبات التي تجعلها خارج نطاق الراحة فإن الانتقال من مرحلة دراسية إلى أخرى يجعل حياة الطالبات في تغيير مستمر ، وذلك بسبب ما يحدث من تجديد في الأفكار وتراكم خبرات وعلي الرغم من أهمية المرحلة الجامعية في حياة الطالبات فأنهن يواجهن فيها الكثير من الصعوبات والمشكلات وتختلف المشكلات باختلاف مصادرها فمنها الإقتصادية والإجتماعية والشخصية والنفسية وقد تكون تلك التحديات ناتجة عن فقدان التواصل مع الاصدقاء والزملاء وأعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة وذلك ينتج عن وجود ردود أفعال غير مستحبة مع بعض الطالبات وهذه الردود نتيجة للقلق الذي بيدور بداخلهن من هذا المنطق قام الباحثين بأعداد مقياس القلق تم توزيعه على طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ والمقيدين بالفرقة الثانية ومن خلال إجابته الطالبات علي المقياس تبين للباحثين الطالبات التي تعاني من القلق

لذا جاء اهتمام الباحثين بمحاولة الحد القلق الخاص بالطالبات من خلال برنامج تروحي رياضي الذي يساعد علي الحد من القلق وهو برنامج تروحي رياضي وتأثيره علي القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية والمقيدين بالفرقة الثانية بحيث يمكن التعامل من خلال البرنامج

وتقديمها للطالبات بصورة مشوقة تلبي احتياجاتهم وتتناسب مع قدراتهم وإمكانياتهم وخصائص مرحلتهم العمرية.

ومن خلال إطلاع الباحثين علي العديد من المراجع العلمية محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٧) (15) ، كمال الدين عبد الرحمن درويش ، محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٧) (12) ، محمود اسماعيل طلبية (٢٠١٠) (18) الدراسات المرجعية كدراسة كلا سهام عبد الحليم محمد (2018) (7)، مرام محمد احمد السيد (2018) (19) ، زينب الجبوري (2012) (6) لاحظ الباحثين أن هذه الدراسات تتحدث عن القلق الذي يظهر علي الأفراد ولكن لم تتطرق أي من تلك الدراسات السابقة لأهمية تصميم برنامج ترويحي رياضي وتأثيره علي القلق .

ومن هذا المنطق سوف يقوم الباحثين بدراسة بعنوان استخدام برنامج ترويحي رياضي وتأثيره علي القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ والمقيدين بالفرقة الثانية . أهمية الدراسة والحاجة إليها :

1- تخفيف القلق لدي طالبات كية التربية الرياضية من خلال برنامج ترويحي رياضي، حيث أنه لاتوجد دراسات تتشابه لهذا الموضوع من منطلق أهمية برنامج ترويحي رياضي وتأثيره علي القلق عن طريق الممارسة والاقناع التي تتناسب مع طالبات كلية التربية الرياضية في مرحلة التعليم الجامعي.

2- تحسين الناحية النفسية للطالبات في مرحلة الجامعية

### هدف الدراسة :

التعرف علي مدي تاثير البرنامج الترويحي الرياضي علي تخفيف القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

### فرض الدراسة :

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس القلق بين متوسطي القياسيين (القبلي – البعدي) لصالح القياس البعدي لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

## المصطلحات المستخدمة في الدراسة :

برنامج ترويجي رياضي :

تعرف تهاني عبدالسلام (2001م) بأنه عبارة عن مجموعة من الأنشطة الترويحية والرياضية المنظمة تحت إشراف رائد ترويجي من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية إلا وهو تغيير سلوك الأعضاء في وقت الفراغ إلي سلوك الأمثل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ . (4: 233)

القلق :

يعرفه حامد عبد السلام (2005) بأنه هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ، ويصاحبها غامض ، وأعراض نفسية جسمية ( 5: 484 ) طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية :

هم الطالبات المقيدين بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ والذين يعانون من القلق وفقا لدرجتهم على مقياس القلق . (تعريف اجرائي)

## الاطار النظري

ماهية الترويج الرياضي :

الترويج هو طريقة و حياة و اسلوب معين يتميز بانه يحوي نشاطاً، قد يكون نشاطاً عنيفاً كما في الرياضيات و الألعاب العنيفة، أو نشاطاً هادئاً كما في قراءة كتاب أو سماع موسيقى، و تتعدد النشاط الترويجي بتعدد إهتمامات الأفراد، وما هو يتذوق لفرد ما غير متذوق للآخر بل إن ما يعتبره الفرد نشاطاً ترويجياً في وقت ما لا يكون كذلك في وقت آخر إذا خلا منه التحديد.

يشير كل من محمود طلبة (2010) إلي أن الترويج نوع من النشاط يمارس في وقت الفراغ ويختاره الفرد بدافع من نفسه وينتج عنه اكتساب العديد من القيم البدنية و الخلقية و المعرفية والاجتماعية ويشعر من خلاله بالمتعة الداخلية المستمرة في المشاركة . (18: 40)

كما يؤكد طه عبد الرحيم (2006) أن الترويج نشاط تلقائي حر مقصود لذاته وليس للكسب المادي فحسب يزاول في أوقات الفراغ لتنمية ملكات الفرد رياضياً واجتماعياً وذهنياً.

(8: 15)

وتعرف تهاني عبد السلام (٢٠٠١) الترويح بأنه "رد فعل عاطفي أو حالة نفسية أو شعور يحسه الفرد قبل وأثناء وبعد ممارسته للنشاط ما سلبياً أو إيجابياً، هادفاً ويتم أثناء وقت الفراغ، وأن يكون الفرد مدفوعاً برغبة شخصية ويتضمن بحرية الاختيار وغرضه في ذاته. (104:4)

والترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح والذي يتضمن برامج العديد من المناشط البدنية والرياضية فهو أكثر أنواع الترويح وتأثير علي الفرد الممارس (4 : 84) ويعتبر الترويح الرياضي الاساس في برامج الترويح لما يتميز به من أهمية كبرى في السعادة بالاضافة إلي أهميته في التنمية الشاملة في تنمية الشخصية من النواحي البدنية والصحية والاجتماعية.

أما القلق فيعرفة حامد عبد السلام (2005) بأنه هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ،ويصاحبها غامض ، وأعراض نفسية جسمية (5 : 484) ويعرفه محمد حسن علاوي (1998) بأنه انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشئ ينبعث من داخله.

### الدراسات المرجعية :

- دراسة : سهام عبد الحليم محمد (2018) (7)
- موضوعها : تأثير برنامج الالعاب الترويحية علي خفض مستوى القلق للمترددات علي الاندية الصحية
- الهدف منها : التعرف تأثير برنامج الالعاب الترويحية علي خفض مستوى القلق للمترددات علي الاندية الصحية
- المنهج المستخدم : المنهج التجريبي لطبيعة الدراسة
- عينة الدراسة : (15) مترددة بنسبة مئوية (11,54%) علي النادي الصحي (جيم ستايل سكوتر) بمحافظة بورسعيد
- أهم النتائج : أنه البرنامج الرياضي المقترح الذي طبق علي المجموعة التجريبية له تأثيرا ايجابيا أدي إلي خفض مستوى القلق لدي المترددات علي الأندية الصحية ، حيث ظهرت فروق داله أحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي وكانت الفروق جوهرية ولصالح البعدي

- دراسة :** مرام محمد احمد السيد (2018) ( 19 )
- موضوعها :** برنامج ارشادي رياضي لمواجهة حدة القلق لدى بعض مرضي سرطان الثدي بمركز الاورام جامعة المنصورة
- الهدف منها :** انشاء برنامج ارشادي رياضي لمواجهة حدة القلق لدى بعض مرضي سرطان الثدي بمركز الاورام جامعة المنصورة وذلك من خلال التعرف علي الفروق بين متوسطي القياسين القلبي والبعدي لمجموعة التجريبية في مواجهة حدة القلق لصالح القياسي البعدي
- المنهج المستخدم :** المنهج التجريبي
- عينة البحث :** 25 مريضا
- أهم النتائج :** توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القلبي والبعدي لمجموعة التجريبية في مواجهة حدة القلق لصالح القياسي البعدي
- مدي الاستفادة من الدراسات المرجعية :**

- 1- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات الدراسة سواء في النواحي الفنية أو الإدارية .
- 2- إستخدام المنهج المناسب لطبيعة وأهداف الدراسة .
- 3- كيفية تحديد واختيار عينة البحث .
- 4- إختيار القياسات وأدوات جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث .
- 5- التعرف علي طريقة بناء إستمارة الإستبيان .
- 6- تحديد أنسب الأساليب والمعاملات الإحصائية التي تتماشى مع طبيعة البحث .
- 7- الوقوف علي أهم المراجع العربية والأجنبية والإستفادة منها .
- 8- مناقشة النتائج وتفسيرها بإسلوب علمي .

### إجراءات الدراسة :

#### منهج الدراسة :

استخدام الباحثين المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة (من طالبات كلية التربية الرياضية ) بطريقة القياس القلبي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

**مجتمع الدراسة :**

يمثل مجتمع الدراسة طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة كفر الشيخ والبالغ

عددهم (331) طالبة والمقيدين بالفرقة الثانية للعام الجامعي (2020-2021)

**عينة الدراسة :**

تم إختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية للعام الجامعي (2020-2021) من مجتمع الدراسة بعد تطبيق مقياس القلق والبالغ قوامها (30) طالبة بنسبة قدرها (9,06%) تم أستبعاد عدد (8) طالبة نظرا لغياب وعدم الجدية في تنفيذ البرنامج بنسبة مئوية (2,4%).

كما تم إختيار (16) طالبة بنسبة مئوية قدرها (4,8) بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية كعينة للدراسة الإستطلاعية.

**شروط إختيار العينة :**

من خلال تطبيق مقياس القلق ( إعداد الباحثين ) ، وما قامت به من دراسة إستطلاعية لملاحظة مظاهر القلق ، تم التوصل إلي :

- توافر عينة من الطالبات الاتي يعانون من القلق
- موافقة أولياء الأمور علي مشاركة أولادهم في تطبيق البرنامج
- رغبة بعض الطالبات المقيدين بالكلية في المشاركة في البرنامج الترويحي الرياضي
- سهولة الإجراءات الادارية الخاصة بتطبيق تجربة الدراسة
- التزام الطالبات في حضور تطبيق البرنامج
- توافر الأدوات والإمكانات لتنفيذ البرنامج وجدول (1) يوضح التوزيع العددي والنسبة المئوية لعينة الدراسة.

**جدول (1)**

يوضح التوزيع العددي والنسبة المئوية لعينة الدراسة

البيان	عدد الطالبات	النسبة المئوية
العينة الاساسية	30	9,06%
الدراسة الاستطلاعية	16	4,8%
المستبعدون	8	2,4%
باقي أفراد المجتمع	277	83,68%
إجمالي أفراد المجتمع الأصلي	331	100%

**اعتدالية بيانات عينة الدراسة :**

قام الباحثين بحساب معامل الإلتواء بين أفراد العينة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر علي المتغير التجريبي وهي معدلات النمو (السن\_ الوزن \_ الطول) للطالبات ، مقياس القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ

## جدول (2)

## الدلالات الإحصائية لتوصيف اجمالي عينة

## البحث في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات ن = 30

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
أولاً : معدلات ودلالات النمو							
1	السن	سنة/شهر	18.76	19.00	0.43	-0.26	-1.67
2	الطول	سم	160.76	160.00	3.56	-0.94	0.64
3	الوزن	كجم	59.46	59.00	6.32	-0.16	0.22
ثانياً : مقياس القلق للطلّبات							
	درجة		40.80	41.50	4.52	2.71	-0.46

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاجمالي عينة البحث في معدلات النمو، و مقياس القلق لطلّبات كلية التربية الرياضية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (-1.67) كأقل قيمة و (0.46) كأكبر قيمة أي أن الدرجات تتحصر بين  $(3 \pm)$  مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

وسائل جمع البيانات :

إستخدام الباحثين الأدوات والوسائل التي تساعد علي تحقيق هدف الدراسة ، و قد قام الباحثين بتحديد الأدوات والأجهزة والمقاييس الملائمة لموضوع الدراسة علي النحو التالي :

## القياسات المستخدمة في الدراسة :

## القياسات الخاصة بأفراد العينة :

- الطول : عن طريق إستخدام جهاز الرستاميتير . ( سم )
- الوزن : عن طريق إستخدام الميزان الطبي . ( كجم )
- السن : عن طريق السجلات الكلية ( تاريخ الميلاد )
- مقياس القلق ( إعداد الباحثين )

قام الباحثين ببناء مقياس القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ويهدف هذا المقياس إلي التعرف علي القلق الذي يظهر علي الطالبات من اجل تخفيفها من خلال برنامج تروحي رياضي ، وذلك من خلال التعرف علي درجتها علي المقياس .

## المعاملات العلمية لمقياس الإنفعالات النفسية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ أولاً: الصدق :-

إعتمد الباحثين في صدق المقياس علي الخبراء في مجال علم النفس التربوي الرياضي والترويح الرياضي، ولقد إتفق الخبراء علي أن عبارات المقياس متصلة جميعها بالإتجاه المطلوب قياسه ، وذلك بعد إجراء بعض التعديلات ( حذف – تعديل ) في العبارات التي أشار إليها السادة الخبراء كما تم التحقق من صدق المقياس بإستخدام الإتساق الداخلي للمقياس وعباراته ، حيث قام الباحثين بالخطوات التالية :

- إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس و ذلك عن طريق تطبيقه على عينة إستطلاعية عددها ( 16 ) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية من نفس مجتمع الدراسة و من خارج العينة الأساسية للدراسة واتضح وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة وبين المجموع الكلي لمقياس القلق لدي الطالبات، حيث بلغ معامل ارتباط العبارة مع المقياس ككل (0.764)، بينما بلغت قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.482 ، مما يشير إلي صدق الإتساق الداخلي لمقياس القلق .

### جدول (3)

#### صدق الاتساق الداخلي

الاتساق الداخلي لمقياس القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية ن = 16

م	مقياس القلق	معامل الارتباط
1	القلق	0.764*

#### ثبات مقياس القلق

#### حساب معامل الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق :

تم حساب ثبات المقياس عن طريق تطبيقه على عينة إستطلاعية عددها ( 16 ) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية وخارج عينة الأساسية ، تم أعيد التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بعد تسعة ايام وتم حساب درجات معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الفترة من 2020/10/21 الي 2020/10/29 واتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. في مقياس القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية قيد البحث لدى المجموعة

التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (13.02 الي 28.88) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (0.05) التي تساوي (2.04).

### البرنامج الترويحي الرياضي المقترح (إعداد الباحثين)

#### الهدف العام للبرنامج

يهدف البرنامج الترويحي الرياضي الى تخفيف القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية المقيدتين بالفرقة الثانية لعام الجامعي (2020 / 2021) .

#### الاهداف الخاصة بالبرنامج :

- إدخال السرور والبهجة والمرح
- تخفيف القلق و التوتر الذي يظهر علي طالبات كلية التربية الرياضية
- تفريغ الطاقات السلبية لدي طالبات كلية التربية الرياضية
- التسلية واستثمار أوقات الفراغ بما يعود عليهن بالفائدة
- التخلص من الملل وكسر الروتين اليومي
- تنمية الثقة والإعتماد علي النفس
- إشباع حاجات المشتركين كالمتعة والسعادة
- إكتساب الطالبات روح التعاون والمحبة
- أسس وضع برنامج ترويحي رياضي .
- أن يتناسب برنامج ترويحي رياضي مع خصائص المرحلة السنية لطالبات كلية التربية الرياضية
- أن تكون الأنشطة سهلة وبسيطة وبما يتناسب مع إمكانيات الطالبات
- أن يتلاءم البرنامج مع المساحات والادوات والاجهزة المتاحة للباحثين داخل الكلية
- إتاحة فرص الإشتراك والممارسة لكل الطالبات في وقت واحد إن أمكن
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة حتي تكون أوجة النشاط المختارة لمستوي الحالة الصحية وملاحظة أي إرهاق بدني يظهر علي الطالبات
- أن تتسم الالعاب الترويحية والتمهيدية المختارة بطابع السرور والمرح
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الأهداف التي وضع من أجلها
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات
- إستخدام وسائل وأدوات متنوعة الشكل واللون والحجم

- ان يتناسب البرنامج مع الزمن المحددة والهدف منه
  - مراعاة عنصر الاثارة والتشويق
  - إقامة جو من الألفة بين أفراد العينة والباحثين
  - التشجيع الدائم والمستمر من الباحثين
  - أن يحقق البرنامج الأهداف التربوية التي تتمشي مع قيم المجتمع
  - مراعاة أن يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن إدخال التعديلات إذا لزم الأمر
- الادوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج**

تم تحديد الادوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج تبعاً لنوعية النشاط وهي :

- حبال، صولجان ، أطواق، أقلام ، كراسي ، أعلام ، بالونات، صفارة، كرات، خيط، كرات تمرينات، مقاعد سوديه ، أكياس، رمل، مراتب، قطع فلين ،كرتون، كرات تنس، لزق ، لوحات ، كرتين فارغة ، قطع قماش ، أكياس سكر، اسفنج ملون، كراسة رسم ،أقلام رصاص، وموسيقي مثل البيانو ، الطبل الدف ،الجرس ،الجيتار ، الأورج

### **محتوي برنامج تروحي رياضي :**

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في وحدات تروحية تهدف الي الحد من القلق لدي طالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ وتم تقسيم محتوى كل وحدة علي التالي:

#### **الجزء التمهيدي :**

يهدف هذا الجزء إلي إعداد طالبات التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ بدنيا ونفسيا وفسولوجيا لتقبل العمل مع الآخرين وإدخال روح المرح والسرور والمشاركة الفعالة في وحدات البرنامج ، قيد الدراسة ويحتوي هذا الجزء علي مجموعة من الالعب التروحية ، ومدة هذا الجزء (20) دقائق

#### **الجزء الرئيسي :**

يهدف هذا الجزء الي الحد من القلق ( قيد البحث ) ويحتوي علي مجموعة من الالعب التروحية المختارة لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ . ومدة هذا الجزء (30) دقيقة

**الجزء الختامي :**

وقد راعى الباحثين أن يعقب الجزء الأساسي بما فيها من الألعاب الترويحية فترة تهدئة متدرجة التي تتميز بالتشويق والسرور والتشجيع والإسترخاء للوصول بالجسم لحالته الطبيعية ومدة هذا الجزء (10) دقائق

**الاطار الزمني للبرنامج :**

اشتمل البرنامج المقترح (24) وحدة زمن كل وحدة (60) دقيقة أي بواقع (وحدتان) وذلك لمدة (12) اسبوع اي (24) وحدة في الفترة من 2020/11/2 م إلي 2021/2/1 م وتم تنفيذ البرنامج خارج اليوم الدراسي بالصالة المغطاه بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ الدراسة الاستطلاعية للبرنامج :

قام الباحثين بدراسة إستطلاعية علي عينة قوامها (16) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ ، تم إختيارهن من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأساسية ، تم تطبيق بعض اجزاء من وحدات البرنامج الترويحي الرياضي المقترح يوم 21 / 10 / 2020 م إلي 29 / 10 / 2020 م وذلك بهدف :

- التعرف على مدى مناسبة محتوى البرنامج لعينة الدراسة.
- إعداد الأدوات والأجهزة الخاصة بالبرنامج
- التعرف على مدى ملائمة الفترة الزمنية المحددة لوحدات البرنامج .
- إكتشاف المشكلات والصعوبات أثناء تطبيق البرنامج.
- تحديد الأسلوب التنظيمي المناسب عند تطبيق البرنامج .
- التأكد من توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء التطبيق

**وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية عن :**

- التأكد من مناسبة محتوى البرنامج لعينة الدراسة و إختيار وتدريب المساعدين .
- تم اعداد الأدوات والأجهزة والتأكد من صلاحيتها لتطبيق البرنامج
- تحديد الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق البرنامج .
- تقديم المهارات والأنشطة على أجزاء مرتبة وعدم الانتقال من نشاط لنشاط آخر إلا بعد التأكد من أداء جميع الطالبات.

**حدود الدراسة :**

- **الحدود المكانية:** كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ .
- **الحدود البشرية:** طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ .
- **الحدود الزمنية :** الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2020 / 2021 م

**جدول ( 4 )****البرنامج الزمني والاجراءات في برنامج تروحي رياضي**

م	المتغيرات	الفترة الزمنية
1.	الدراسة الاستطلاعية	2020/10/ 21 الي 2020/10/30
2.	القياس القبلي	1/11/2020
3.	تنفيذ البرنامج المقترح	2020/11/2 الي 2021/2/1
4.	القياس البعدي	2/2/2021

**الدراسة الأساسية :****- القياسات القبليّة :**

تم اجراء القياس القبلي لعينة الدراسة الاساسية في مقياس القلق لدي طالبات كلية التربية الرياضية في يوم 2020/11/1

**- تنفيذ البرنامج :**

تم تنفيذ وحدات برنامج تروحي رياضي علي عينة الدراسة الاساسية في الفترة من 2/ 2020/11 م حتي 2021/ 2/1 م أي بواقع ( 12 ) اسبوع بواقع وحدتين في الاسبوع (السبت - الاثنين ) وزمن كل وحدة (60) دقيقة ، دون التعارض مع المحاضرات الكلية أي تم التنفيذ خارج اليوم الدراسي بصالة المغطاة بكلية التربية الرياضية وذلك بعد موافقة إدارة الكلية .

**- القياسات البعديّة :**

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قام الباحثين بإجراء القياسات البعديّة في يوم 2/ 2021م وقد تمت علي النحو الذي تم إجرائه في القياسات القبليّة وبنفس الأسلوب المتبع.

**المعاملات الإحصائية المستخدمة في الدراسة :**

اعتمدت الباحثين على الأساليب الإحصائية الملائمة لتطبيق البحث و هي :

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط
- النسبة المئوية
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل التفلطح
- معامل ألفا لكرونباخ لبيان معامل الثبات
- اختبار (ت) للفروق بين المتوسطين
- قيمة ت t test
- معامل الارتباط لبيرسون

### عرض ومناقشة النتائج

#### أولاً : عرض النتائج :

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفى حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف الدراسة إستطاع الباحثين عرض النتائج :

عرض النتائج الخاصة بفرض الدراسة والذى ينص على :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي فى مقياس القلق لصالح القياس البعدي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ جدول (6) ويوضح ذلك

#### جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ قيد الدراسة ن=30

م	مقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		قيمة ت
			س	ع	س	ع	س	ع	
1	القلق	درجة	40.80	4.52	23.73	3.24	17.07	6.45	14.50

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.04

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. في مقياس القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لصالح

القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (24,50) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (0.05) التي تساوي (2.04).

### جدول ( 6 )

النسبة المئوية للتحسن وحجم التأثير في مقياس القلق

لدى طالبات كلية التربية الرياضية قيد الدراسة ن=30

م	المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	نسبة التحسن	حجم التأثير
			س	ع	س	ع			
1	القلق	درجة	40.80	4.52	23.73	3.24	17.07	41.84	4.37

دلالة حجم التأثير : 0.2 : منخفض 0.5 : متوسط 0.8 : مرتفع

يتضح من جدول (6) ، النسبة المئوية للتحسن بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية قيد الدراسة، حيث كانت نسبة تحسن في مقياس القلق (41.84) ، وبلغ قيم حجم التأثير للبرنامج التروحي المقترح ( المتغير التجريبي ) في مقياس القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية قيد الدراسة (4,37) وهي قيم مرتفعة حيث أنها أكبر من (0.8) مما يدل على وجود حجم تأثير مرتفع للبرنامج تروحي رياضي علي تخفيف القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية .

### ثانياً: مناقشة النتائج :

أشارت نتائج جدول ( 6 ) والخاص بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي لأستجابات أفراد عينة الدراسة في مقياس القلق حيث تراوحت قيمة دلالة الفروق باستخدام قيمة (ت) المحسوبة ، مقياس القلق (14.50) ، بينما حققت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) وبين الجدول أيضاً أن نسبة التحسن بالنسبة لمجموعة الدراسة في مقياس القلق، (41.84)

ويرجع الباحثين ذلك التحسن في القلق قيد الدراسة لدى مجموعة الدراسة الأساسية كنتيجة لتطبيق البرنامج التروحي الرياضي المقترح و المقنن علمياً والمطبق على مجموعة الدراسة الأساسية، وأيضاً لإنتظام مجموعة الدراسة الأساسية على مدار فترة تطبيق البرنامج، حيث أن البرنامج الذي تم وضعه من أجل تحقيق أهدافه الرئيسية وهي الحد من القلق قيد الدراسة لدى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ، وتم وضع وحدات البرنامج ومحتواه بصورة تتناسب مع خصائص واحتياجات عينة الدراسة، وذلك لما يحتويه البرنامج من تنوع وتعدد

فى استخدام الألعاب الترويحية وكذلك مرونتها وسهولتها، ومراعاة عوامل الأمن والسلامة ويتميز البرنامج المقترح بالشمول والتكامل والتوازن فى الحد من القلق قيد الدراسة لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.

ويوضح العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى المجال مثل محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى (٢٠٠٧) (15)، كمال الدين عبد الرحمن درويش، محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٧) (12)، محمود اسماعيل طلبة (٢٠١٠) (18)، ايمان عبد العزيز عبد الوهاب (٢٠١٥) (3) إلى أهمية الأنشطة الترويحية لأنها تسهم فى تحقيق السعادة الشخصية وتحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات لدى الطالبات وتساعدنهم على تطوير صحتهم البدنية والعقلية وكذلك ترقية انفعالاتهم وأخلاقهم وتسهم فى التقليل من الغضب وارتكاب الجرائم والاقلال والحد من التوتر العصبى والاكتئاب النفسى والقلق والشعور بالذنب وبذلك فبرنامج الترويح الرياضى المقترح بما يحتوية من أنشطة لها دور هام فى الحد من هذه المشكلات وتكسب الطالبات قيماً بدنية ونفسية وخلقية واجتماعية ومعرفية وتنمى وتطور شخصيتهم وتؤدى إلى الاسترخاء والرضا النفسى وتجدد حيوتهم ومقدرتهم على أداء واجباتهم، فالأنشطة الترويحية صمام الأمان والمصل الواقى من الملل والضيق والقلق والغضب ففيها يعبر الفرد عن مشاعره وأحاسيسه وتنطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته وتغير سلوكه فى اتجاه طيب (15: 34) (12: 57) (18: 40) (3: 31)

كما يذكر كل من أحمد الزيات وأسامة رياض (2000)، من أهداف ممارسة البرامج الرياضية الترويحية فى التخلص من الضغوط العصبية والنفسية وحالات القلق التي يتعرض لها الفرد نتيجة أمراض العصر. (1: 45)

ويشير محمد عادل خطاب (2004) (17)، كمال الدين عبد الرحمن، أمين أنوار الخولي (2001) (12) أن الأنشطة الترويحية من الجانب النفسى هي حالة من نفسية تصاحب الفرد عند ممارسته لنشاط ممتع بناء ومن الأهداف الأساسية التي ينبغى أن تحقق النشاط الترويحي أهدافاً نفسية وهي إيجاد حالة التوازن النفسى والهدوء العصبى وإعطاء الفرد الفرصة للتخلص من رواسب التعب النفسى، والتغلب عليها، وينتج عن ممارسه الأنشطة الترويحية بالوجود الطيب فى الحياة والشعور بالإجادة والإنجاز والقبول والنجاح.

ويري الباحثين أن برنامج تروحي رياضي أدّى إلى حدوث فروق بين قياسات الدراسة القبلية والبعديّة وذلك في القلق لمجموعة الدراسة الاساسية مما أدّى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في القلق لصالح القياس البعدي .

ويشير محمد الحماحمي ،وليد أحمد عبد الرازق (2017) (14) ، تهاني عبدالسلام محمد (2001) (4) إلى أهمية تواجد البرامج التروحية في المؤسسات التعليمية كالمدارس والجامعات وغيرها حيث أن للمؤسسات التعليمية دور في التربية لوقت الفراغ حتي يمكن الطالبات من خلال استخدام الأنشطة التروحية وممارستها في أوقات الفراغ والعمل علي تتميتها ،وكذلك تعديل سلوك هؤلاء الطالبات من خلال الممارسة لهذه الأنشطة فهي تعمل علي إشباع ميولهم وحاجتهم والإستفادة من طاقات كل الطالبات في خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

(14: 212،213)،(4: 295)

وتذكر عفت عبد السلام (2000) أن الترويح الرياضي يعد بأنشطة متعددة والمتنوعة أفضل الوسائل علي الإطلاق لشغل أوقات الفراغ المتزايدة والنامية في مجتمعنا المعاصر ،لذلك دخل الترويح ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع وبدأ الأهتمام به كأحد مظاهر الحضارة للفرد لما له من دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه ولما له من إسهامات في تحقيق السعادة للإنسان والتخفيف من القلق والضغوط النفسية (9: 56)

كما تشير نتائج دراسة زينب الجبوري (2012) إلى استخدام برامج الترويح الرياضي وما تحتويه من تمرينات وأنشطة تروحية وتمرينات إسترخاء منظمة تساعد في الحد والتقليل من مستوي القلق، وبهذا يتحقق صحة فرض الدراسة الذي ينص علي : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي في مقياس القلق لصالح القياس البعدي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.

## قائمة المراجع

### أولا : المراجع العربية

1. احمد خالد الزياد وأسامة رياض : الصحة الرياضية ،دار الفكر العربي ،القاهرة. (2000م)
2. أماني متولي البطراوي ،محمد : مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ ،ماهي للنشر

- عبد العزيز سلامة (2013م) والتوزيع ، الاسكندرية .
3. ايمان عبد العزيز عبد الوهاب : الترويح وتعديل سلوك أطفال الشوارع ، مؤسسة (2015م) عالم الرياضية للنشر ، الاسكندرية .
4. تهاني عبد السلام (2001م) : الترويح والتربية الترويحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
5. حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، الطبعة الثانية (1997م) ، القاهرة ، عالم الكتب .
6. زينب حسن الجبوري (2012م) : أثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء لخفيف الوزن للحد والتقليل من عامل القلق لدى المصابات بالبدانة ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية 35، المجلد 12 العدد 1، بغداد.
7. سهام عبد الحليم محمد : برنامج تروحي لتخفيف قلق الولادة لدى الحوامل ، (2020م) المجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، العدد 54.
8. طه عبد الرحيم طه (2006م) : مدخل الترويح ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، إسكندرية.
9. عفت مختار عبد السلام : الاتجاهات الحديثة في الترويح ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة حلون . (2000م)
10. علي عمر بن الخطاب : تأثير الخوف والقلق علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة التعلم المبتدئين في رياضة غوص ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة قناة السويس . (2006م)
11. كمال الدين عبد الرحمن ، أمين : الترويح وأوقات الفراغ (التاريخ والفلسفة – أنوار الخولي (2001م) الاجتماعيات – الرياض والانشطة) ط2 ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، القاهرة .
12. كمال الدين عبد الرحمن درويش : روية عصرية للترويح وأقاوت الفراغ ، ط3 ، مركز محمد الحماحمي (2007م) الكتاب للنشر ، القاهرة .
13. كمال محمد السمنودي : الترويح وأوقات الفراغ ، مطبعة الفرسان ، المنصورة .

(2003م)

14. محمد الحماحي ،وليد أحمد عبد : التنشئة الاجتماعية والتربية من أجل الترويح ،مركز  
الرازق (2017م)  
الكتاب الحديث ،القاهرة .

15. محمد الحماحي : الترويح بين النظرية والتطبيق ط 4 ، مركز الكتاب  
للنشر ، القاهرة. (2007م)

16. محمد حسن علاوي (2004م) : مدخل في علم النفس الرياضي ،الطبعة السادسة  
،دار الكتاب للنشر والتوزيع ،القاهرة .

17. محمد عادل خطاب (2004م) : النشاط الترويحي وبرامجه ، مكتبة القاهرة الحديثة ،  
القاهرة .

18. محمود إسماعيل طلبية : سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ ،إسلاميك  
جرافيك،القاهرة. (2010م)

19. مرام محمد احمد السيد : برنامج ارشادي رياضي لمواجهة حدة القلق لدي  
بعض مرضي سرطان الثدي بمركز الاورام جامعة  
(2018م)

المنصورة،رسالة دكتوراة ،غير منشورة ،كلية التربية  
الرياضية ،جامعة الاسكندرية .

20. نهلة ابراهيم (2003م) : تقويم البرامج الترويحية في دور المسنن بمحافظة  
الأسكندرية ،رسالة دكتوراة ،غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

21. نهلة متولي السيد ابراهيم : برنامج تروحي للتخفيف من حدة الضغوط النفسية  
لدي المسنين بمحافظة الاسكندرية ، المؤتمر الدولي  
(2017م)

لكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية  
رقم 18.

### ثانيا : المراجع الأجنبية

22. Yariagadda,et,el : Method of teaching physical education  
(2004) ,discovery publishing house,new deil.

## تأثير استخدام المحاكاة التفاعلية على تحسين شكل الأداء الفني لبعض مهارات الجمناز داخل درس التربية الرياضية بمرحلة التعليم الأساسي

\* أ. د / جمال أحمد سلامة

\*\* د / احمد السعيد عبد الفتاح الجملة

\*\*\* أ / منال السيد محمد حماد

### مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التعليم هو محور التقدم الحضاري والثروة التكنولوجية العلمية الهائلة و احد اهم العناصر التي يبنى عليها المجتمع ،فالتعليم منظومة متكاملة ومحددة الاهداف و عنصر ضروري هام وفعال فى المجتمع ، ونتيجة لتغيرات المتسارعة فى شتى المجالات كان من الضروري الاستجابة لتلك التغيرات من خلال تطوير وظائف المؤسسات بكل انواعها واشكالها واحجامها ومن بينها مؤسسات التعليم فهى اولى من اى موسسه بالتطوير ومجازاة طبيعة العصر والاستجابات لتحويلات التى تكتسح مجالات الحياة المختلفة من خلال تعديل وتغير برنامجها ومقرراتها وانشطاتها بحيث تتناسب عناصر ها بشكل يسمح للاجيال المعاصرة بالتكيف مع طبيعة العصر الذين يعيشون فيه وان تستفيد مؤسسات التعليم من التقدم الحضارى والثروه التكنولوجيه الهائلة فى تفعيل انشطته وتسهيل مهامها وتحقيق اهدافها .

ويشير أبو النجا عز الدين (2000م) أن عملية التعليم تعتبر احد أهم المظاهر التي تلعب دورا كبيرا في تقدم المجتمع و يؤثر تأثيرا إيجابيا في تنشئة الأجيال الجديدة داخله ، بحيث يقوم علي أسس علمية حديثة ويقاس هذا التقدم بمدى معرفة هذه الشعوب بنظريات وإستراتيجيات وطرق وأساليب التدريس ومستحدثات التكنولوجيا حديثة . ( 1 : 89 )

و يذكر عبدالله موسى ( 2001م ) ان من بين تلك المستحدثات التكنولوجيا و التى اعطت تأثير إجابى فى التعليم هى تكنولوجيا المحاكاه التفاعلية بانماطها واشكالها وانواعها واستخداماتها المختلفه كالواقع الافتراضى والذكاء الاصتعاى وضروره الاستفادة من تلك التكنولوجيا فى تطوير التعليم وخدمه المعلم والمتعلم مما ينعكس بالفعل على الكفاءة العلميه و التعليمية. (11 : 245)

\* أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

\*\* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

\*\*\* باحثة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ.

وفى هذا الصدد يذكر هانى ابوالسعود ( 2009م) ان المحاكاه التفاعليه هى عمليه تمثيل او نمذجه او انشاء مجموعه من المواقف تكون من واقع الحياه حتى يتيسر عرضها والتعمق فيه لاكتشاف اسرارها والتعرف الى نتائجها المحتمله عن قرب وبعد او هى عمليه تقليد او تمثيل محكم لظاهرة او لموقف او لحاله او لمشكله او لنظام حقيقى يهدف الى السيطرة على عاملى الزمن والمكان حيث تعطى نفس النتائج الحقيقية او ما يشابه ذلك . ( 21 : 27)

ويشير احمد فضل (2020م) انه يمكن توظيف تلك المستحدثات التكنولوجية كالمحاكاة فى كافة المجالات وتطبيقاتها المختلفه وخاصة مجال التربية الرياضية فى ظل هذه التطورات والتقدم الحضارى . ( 2 : 2)

ويشير عصام الدين متولي (2011م) ان درس التربية البدنية و الرياضية هو حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه ،وهو الوسيلة الأكثر ضمان التوصيل الخبرات التربوية للتلاميذ

فهو جزء للبرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تفرقه فالدرس يعتبر وجبة إجبارية يتناولها جميع التلاميذ وهو أحد أشكال المواد الدراسية الأكاديمية في المؤسسات التربوية ،وذلك على شاکلة المواد الدراسيه الأخرى كالرياضيات والتاريخ والأدب...الخ،الذي يعمل على تنمية الجوانب الشخصية المختلفه لتلاميذ . ( 12 : 21)

ومن منطلق هذا يشير عوض التوردي(2009م) ان الوسائل التعليمية في العملية التعليمية لها قيمة وقامة كبيرة لأنها تتم عن طريق إشراك أكثر من حاسة في إيصال الخبرات والمواقف التعليمية إلى المتعلم وقد ثبت لدى التربويين أنه كلما أمكن إشراك أكثر من حاسة في دراسة فكرة أو ظاهرة أو موقف تعليمي كلما زادت سرعة التعلم واكتساب خبرات أوسع عن تلك الفكرة أو ظاهرة أو موقف تعليمي ،لان الوسيلة التعليمية تقوم بقدر الامكان بتجسد الحياه الواقعية ، ولذلك فإن هذه الوسائل متعددة يتوقف اختيارها على عوامل كثيرة منها الأهداف والاغراض التعليمية العامة الى جانب الأهداف السلوكية التي يحددها المعلم، وخصائص وصفات المتعلمين. ( 14 : 7)

مما يتبين لنا العديد من هذه الوسائل الحديثة المصاحبة للتقدم التكنولوجي حيث يدور هذا البحث فى سياق استخدام اسلوب المحاكاه التفاعلية فى تنمية التعلم كونها اداة جديده من

شأنها دمج عملتي العلم والتعليم داخل المؤسسات التعليمية بصفه عامه ومجال التربية الرياضية بصفه خاصة .

وترجع مشكله البحث الى ما لاحظته الباحثين بخصوص أهميه العمليه التعليميه وما يتميز به عصرنا الحالى من تقدم علمى وتكنولوجى وما يترتب علي عمليه التعليم من اهداف واغراض وابعاد خاصه بالمتعلم والمعلم من استخدامهم للمستحدثات التكنولوجيه والتقنيات والوسائل التعليميه الحديثه التى يحتاج اليها المعلم والمتعلم فى عمليه التعليم.

ويرى الباحثين من خلال الاطلاع على الدراسات المرجعيه فى العمليه ان مجتمعنا مازال يعتمد على اساليب و تقنيات ووسائل تعليميه تقليديه مثل الشرح والتقليد والتلقين واداء نموذج بالنسبه الى مجال التربيه الرياضيه داخل الدرس، الامر الذى ادى الى وجود قصور فى العمليه التعليميه وعدم قدره و الاستفادة من التكنولوجيا الحديثه لاسباب عده وهى :

1. ان هناك بعض المتعلمين لا يستطيعون رويه الشرح او التقليد او النموذج بشكل واضح
2. ان النموذج يكون فى حدود امكانيات المعلم
3. عدم توافر النموذج التعليمى عند الحاجة اليه من قبل المتعلم
4. ان الاستعانة بالمعينات التعليميه التقليديه بعيدة عن المستوى المطلوب
5. عدم مراعات الفروق الفرديه بين المتعلمين
6. عدم استخدام الوسائل التعليميه والاساليب والطرق التعليميه الحديثه

وهذا ما اتفق عليه محمد عطيه خميس عام (2003م) بان هناك معوقات تعليمية خاصة بالنظام التعليم تتمثل فى نقص التمويل، وعدم توفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة، وجود تعقيدات روتينية لا تسمح بقبول المستحدث، عدم توفر المناخ المناسب لتطبيق المستحدث فى النظام، عدم استعداد المؤسسة للتواصل مع مؤسسات أخرى لتلقى الدعم والمساندة والمشورة الفنية اللازمة. (16 : 256)

وهناك دراسات استخدمت احد المتغيرات المستقله وهوه المحاكاه التفاعليه كدراسه كينج ليو ولين شنج Lin Zhang and Qing Liu 2012م (26) و مرفت ذيب 2015 م(18)، خالد مرغنى 2016م (8) واسامه ابراهيم وهيثم محمد 2016م (4) ونهى سليمان 2019م (20) واحمد فضل 2020م (2) .

ومن خلال ما سبق تطرق الباحثين الى استخدام المحاكاه على تحسين شكل الاداء الفني لبعض مهارات الجمباز داخل درس التربية الرياضية بمرحلة التعليم الاساسى .

### هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تاثير برنامج تعليمى باستخدام المحاكاه التفاعليه على تحسين شكل الاداء الفني لبعض مهارات الجمباز داخل درس التربية الرياضية قيد البحث للصف الاول الاعدادى ( بنات )

### فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى، التى إستخدمت المحاكاه التفاعليه على تحسين شكل الاداء الفني لبعض مهارات الجمباز داخل درس التربية الرياضية قيد البحث للصف الاول الاعدادى ( بنات )
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى التى إستخدمت الاسلوب التقليدى على تحسين شكل الاداء الفني لبعض مهارات الجمباز داخل درس التربية الرياضية قيد البحث للصف الاول الاعدادى ( بنات )
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية مما يؤكد الأثر الإيجابى ، التى إستخدمت المحاكاه التفاعليه على تحسين شكل الاداء الفني لبعض مهارات الجمباز داخل درس التربية الرياضية قيد البحث للصف الاول الاعدادى ( بنات )

### المصطلحات المستخدمة في البحث :

#### - المحاكاه التفاعليه :

هو عباره عن عرض فديوهات لمهارات حركيهم مجسمه ثلاثيه الابعاد او ثنائيه او احاديه مماثله للمهاره من واقع الحياه يتم عرضها والتعمق فيها لاكتشاف اسرارها والتعرف على نتائجها المحتمل . (تعريف اجرائى )

**الدراسات المرجعية (السابقة):**

اولا :الدراسات المرجعية العربية :

1. احمد سعد فضل 2020م(2) : بعنوان تأثير المحاكاة باستخدام فن التصوير المجسن (الهولوجرافى) على تنمية مهارات المتعلم بدرس التربية الرياضية وكان هدف البحث الى التحقق من تأثير المحاكاه باستخدام تقنية الهولوجرام الهرمى على تنمية مهارات المتعلم فى درس التربية الرياضية فى المرحلة الأولى من التعليم الاساسى وكان المجتمع لمجموعتين متكافئتين من الطلاب وتم اختيارهم عن طريق عينه مساحية عشوائية وقد إستخدم الباحثين المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعته البحث وكانت من اهم النتائج المحاكاه باستخدام تقنيته الهولوجرام الهرمى ذو تأثير فعال فى تنمية مهارات المتعلم داخل درس التربية الرياضية لدى المتعلمين بالمجموعة التجريبية

ثانيا :الدراسات المرجعية الاجنبية :

2. جيا ينج Jihua Yang 2014م(25): بعنوان تكنولوجيا المحاكاه فى التربية الرياضية وهدف البحث الى استخدام تكنولوجيا المحاكاه على نطاق واسع فى مجال الرياضة على عينه من طلاب جامعة هنج كونج واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت اهم النتائج انه يمكن لتكنولوجيا المحاكاة أيضا تسهيل التدريب على إعادة التأهيل لعبت أنظمة المحاكاة دور هام فى تعزيز تدريس التربية الرياضية. كيفية تطوير قدراتها بشكل أفضل يتطلب وثيقة التعاون بين خبراء الكمبيوتر وخبراء التعليم والتدريب الرياضيين

**إجراءات البحث:**

منهج البحث :

إستخدم الباحثين المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وذلك بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين ، إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينه البحث :

يمثل مجتمع هذا البحث تلاميذ (الصف الاول الإعدادي ) بمدرسة مجمع وحده مسير الاعدادية التابعة لاداره شرق كفر الشيخ بمديرية التربية والتعليم بكفر الشيخ للعام الدراسي (2020 / 2021 م) والبالغ عددهم ( 306 ) تلميذه و تم استبعاد الباحثين منهم (226) مئتان وستة

وعشرون تلميذة بسبب الاجراءات الاحترازية وتقسيم الفصول وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (60) تلميذة بنسبة مئوية قدرها (19.6%) من إجمالي مجتمع البحث بالإضافة إلى عينة الدراسة الإستطلاعية وتشمل (20) عشرون تلميذه بنسبه مئويه مقدارها (7%) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وتم تقسيمهم الى مجموعة ضابطة و شملت علي (30) تلميذة يطبق عليهم البرنامج التقليدي ،ومجموعة تجريبية و شملت علي (30) تلميذة يطبق عليهم البرنامج التعليمي المقترح بإستخدام المحاكاة التفاعليه على تحسين شكل الاداء الفني لبعض مهارات الجمباز داخل درس التربية الرياضية وجدول رقم (1) يوضح توصيف عينة البحث.

### جدول (1)

#### توصيف مجتمع وعينه البحث

مجتمع البحث	العينة الأساسية				العينة الإستطلاعية		إجمالي عينة البحث الكلية	
	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	مج		العدد	%	العدد	%
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
306	100	30	9.8%	30	60	19.6	20	7%
							80	26.6%

#### إعداد مواد المعالجة التجريبية :

1. وسائل جمع البيانات .

2. البرنامج و الوحدات والدروس بإستخدام المحاكاه التفاعلية

اولا وسائل جمع البيانات :

قام الباحثين بتحديد وسائل جمع البيانات المستخدمة في البحث وقد راع الباحثين في

إختيارها الشروط التالية :

1. أن تكون فعالة في تشخيص وعلاج الجوانب المحددة في البحث .

2. أن تتوفر لها المعايير العلمية ( الصدق – الثبات).

3. أن تكون سهلة التنفيذ وأن تتوفر لها أجهزة القياس .

4. أجمع عليها عدد كبير من الخبراء في مجال التخصص .

وقد قسم الباحثين هذه الوسائل الي ما يلي :

1. قياس معدلات النمو:

- السن : الرجوع الى تاريخ الميلاد . - الطول : استخدام جهاز الرستاميتير .

- الوزن : الميزان الطبى .

- إختبار القدرات العقلية ( الذكاء ) احمد ذكى 1978م ( 3 ) ملحق ( 2 )

2. استمارت شكل الاداء الفني لمقرر الجمباز ملحق ( 3 )

3. البرنامج التعليمي القائم على المحاكاه التفاعليه ( 5 )

قام الباحثين بحساب المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث :

اولا المعاملات العلميه لاختبار القدرات العقلية (الذكاء) ملحق ( 2 ):

- تم حساب صدق الإختبار عن طريق صدق المقارنة الطرفية :

حيث يطبق الإختبار علي مجموعة قوامها (20) تلميذة من الصف الاول الاعدادي بمدرسة مجمع وحده مسير الاعدادية كعينة إستطلاعية، وتم ترتيب البيانات تنازليا وبلغ كل من الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى (5) طلاب ،وتم إيجاد دلالة الفروق بينهما في مستوي الذكاء ،والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

#### جدول ( 2 )

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في إختبار الذكاء لبيان معامل الصدق

ن=20

الإختبار	الإرباعي الأعلى ن=5		الإرباعي الأدنى ن=5		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا <sup>2</sup>	معامل الصدق
	س	±ع	س	±ع				
الذكاء	109.00	2.23	96.00	2.24	13.00	9.19	0.914	0.956

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.30

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي الإرباعي الأعلى و الإرباعي الأدنى لدى عينة التقنين في إختبار الذكاء قيد البحث لدي عينة التقنين لبيان معامل الصدق (المقارنة الطرفية ) وذلك عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى صدق الإختبار .

- ثبات الإختبار الذكاء:

لحساب معامل الثبات تم إستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادته ، وذلك عن طريق تطبيق الإختبار على أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى على نفس العينة بفاصل زمني قدره (8) أيام من التطبيق الأول ، في الفترة من 2021/3/14م وحتى 2021/3/21م ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، و جدول (3)

يوضح ذلك

## جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار الذكاء لبيان معامل الثبات.

ن = 20

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	±ع	س	±ع	س	
0.869	5.50	102.50	5.23	102.00	الذكاء

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.44

يتضح من جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) في اختبار الذكاء لدى عينة التقنيين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات الاختبار وأن الاختبار ذات معاملات ثبات عالية..

ثانيا المعاملات العلمية لاستمارة شكل الاداء الفني للمهارات الجميز قيد البحث ملحق (3) للصف الاول الاعدادي بنات :

قام الباحثين بعمل استمارة شكل الاداء الفني للمهارات قيدالبحث لمقرر وذلك بما يتوافق مع محتوى المقرر الجميز للصف الاول الاعدادي بنات المدرج للبرنامج الدراسي وبعد الرجوع للمراجع والدراسات في المجال ،بحيث تهدف الاستمارة إلى قياس مستوى شكل الاداء الفني للمهارات لمقرر الجميز قيد البحث

- صدق استمارة شكل الاداء الفني للمهارات :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق الاختبار علي مجموعة قوامها (20) تلميذ بالصف الثاني الاعدادي كعينة إستطلاعية ، وتم ترتيب البيانات تنازليا وبلغ كل من الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى (6) طلاب ، وتم إيجاد دلالة الفروق بينهما والجدول رقم (4) يوضح دلالة الفروق الإحصائية بين الإرباع الأعلى والإرباع الأدنى في استمارة شكل الاداء الفني قيد البحث .

## جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى في متغير

استمارة شكل الاداء الفني للمهارات لدى عينة التقنيين ن=20

م	المتغير	الإرباعي الأعلى		الإرباعي الأدنى		فروق المتوسطات	قيمة ت	معامل ارتباط	معامل الصدق
		س	±ع	س	±ع				
الجميز									
1	الدحرجة الامامية	3.60	0.55	1.40	0.55	2.20	6.35	0.834	0.914
2	الدحرجة الخلفية	3.00	0.00	1.80	0.45	1.20	6.00	0.818	0.905
3	الشقبة الجانبية	3.20	0.45	1.20	0.45	2.00	7.07	0.862	0.928

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 05 = 2.30

يتضح من جدول ( 4 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعي الأعلى و الإرباعي الأدنى لدى عينة التقنيين فى متغير استمارة شكل الاداء الفني للمهارات الجمباز قيد البحث عند مستوى معنوية 05. مما يشير إلى صدق الاختبار.

#### - ثبات استمارة شكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث :

قام الباحثين بحساب معامل الثبات لإختبار التحصيل المعرفي قيد البحث من خلال تطبيق الإختبار علي عينة التقنيين ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمني (8أيام) وذلك م2021/3/14م وحتى م2021/3/21م والجدول (5) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني استمارة شكل الاداء الفني للمهارات الجمباز قيد البحث .

#### جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني فى استمارة شكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث لدى عينة التقنيين لبيان معامل الثبات ن = 20

م	المتغير	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الإرتباط
		س	ع±	س	ع±	
الجمباز						
1	الدرجة الامامية	2.35	0.93	2.35	0.75	0.798
2	الدرجة الخلفية	2.20	0.52	2.10	0.64	0.879
3	الشقبة الجانبية	2.20	0.83	2.25	0.79	0.964

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 05 = 0.44

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني فى استمارة شكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث عند مستوى معنوية 05. مما يشير إلى ثبات الاختبار.

#### البرنامج التعليمي المقترح باستخدام المحاكاة التفاعلية ملحق ( 5 ):

قام الباحثين بعمل برنامج مقترح ويوجد به الوحدات والدروس التعليمية الخاصه بمهارات درس الجمباز قيد البحث ملحق ( 6 ) والمقررة على تلميذات الصف الاول الاعدادى

#### الدراسات الإستطلاعية :

قام الباحثين بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لإختبارات ( الذكاء-استمارة شكل الاداء الفني للمهارة ) قيد البحث وذلك فى الفترة من

2021/3/14م وحتى 2021/3/21م ، وذلك علي عينة قوامها (20) تلميذة كعينة إستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك بهدف تقنين جميع الوسائل والإختبارات المستخدمة في هذه البحث وقد أسفرت تلك الدراسة عن التأكد من صلاحية الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث وأنها مناسبة للإختبار المعرفي لعينة البحث وصلاحية مقياس الجانب الفني ومناسبة لزمن الدرس لتنفيذ برنامج المحاكاه التفاعليه على درس التربية الرياضية

### - الدراسة الأساسية للبحث :

**القياس القبلي :** قام الباحثين بإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم 2021/3/22م وذلك في متغيرات (الذكاء-استمارة شكل الاداء الفني للمهارة قيد البحث) وذلك علي عينة البحث الأساسية "المجموعتين التجريبية والضابطة" بهدف التجانس بين أفراد عينة البحث. الاعتداليه وتجانس وتكافؤ عينة البحث في المتغيرات قيد البحث:

قام الباحثين بإجراء إعتدالية توزيع البيانات وضبط المتغيرات للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الإعتدالي، وجدول رقم (6) يوضح ذلك

#### جدول رقم (6)

الدلالات الإحصائية لتوصيف مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

في المتغيرات الأساسية لبيان إعتدالية البيانات ن=60

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الإلتواء
معدلات النمو							
1	السن	سنة	12.28	12.30	0.19	0.58	0.55
2	الطول	سم	151.87	152.00	3.39	0.20	0.78
3	الوزن	كيلوجرام	54.05	54.00	3.45	-0.15	0.13
4	الذكاء	درجة	101.67	100.00	4.92	-0.90	0.26

يتضح من جدول (6) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمجموعتي عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ، ويتضح قرب البيانات من إعتدالية التوزيع وتمائل المنحني الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء ما بين  $(\pm 3)$  مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية

ثم قام الباحثين بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأتية معدلات النمو (السن والطول والوزن) ، القدرات العقلية ( الذكاء ) واستمارة شكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث وجدول (7) يوضح ذلك.

### جدول (7)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ. ن=1 ن=2=30

م	المتغير ت	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الإحصائية
			س	ع±	س	ع±				
			معدلات النمو							
1	السن	سنة	12.29	0.20	12.27	0.19	0.16	1.05	0.43	غير دال
2	الطول	سم	152.40	4.02	151.33	2.57	1.06	1.45	1.48	غير دال
3	الوزن	كيلوجرام	54.73	3.81	53.37	2.94	1.36	1.29	1.48	غير دال
4	الذكاء	درجة	101.33	4.90	102.00	5.02	0.66	1.02	0.62	غير دال
الجمباز										
5	الدرجة الامامية	درجة	2.37	0.80	2.42	0.89	0.10	1.13	0.34	غير دال
6	الدرجة الخلفية	درجة	2.10	0.54	2.20	0.48	0.10	1.25	0.90	غير دال
7	الشقلبة الجانبية	درجة	2.17	0.75	2.26	0.94	0.17	1.23	1.00	غير دال

قيمة ( ف ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.85

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.04

يتضح من جدول (7) أن قيمة التباين الأكبر على التباين الأصغر في جميع المتغيرات أقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

### تنفيذ التجربة الأساسية للبحث :

- تم إجراء الدراسة الأساسية للبحث في الفترة من 2021/3/23 إلى 2021/4/21م بواقع (4) اسابيع كل اسبوع حصتين وزمن كل حصه (45) دقيقة
- وقد طبقت الحصص علي كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة حيث لا يوجد إختلاف في محتوى الوحدات التعليمية إلا في أسلوب التدريس المستخدم فالمجموعة التجريبية استخدمت المحاكاه التفاعليه أما المجموعة الضابطة استخدمت الأسلوب المتبع

**القياس البعدي :**

قام الباحثين بإجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في يوم 22/4/2021م وقد تم القياس البعدي عن طريق تطبيق إختبار شكل الاداء الفني قيد البحث في مقرر الجمناز علي مجموعتي البحث "الضابطة والتجريبية "

**المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:**

إستخدم الباحثين المعالجات الإحصائية التالية :

1. المتوسط الحسابي .
2. إختبار (ف)
3. الإنحراف المعياري .
4. إختبار (ت) .
5. الوسيط .
6. إيتا 2.
7. التقلطح .
8. معامل كوهن .
9. معامل الإنتواء .
10. نسبة الفاعليه لماكوجيان
11. معامل الارتباط .
12. نسبة التحسن

**عرض ومناقشة النتائج :****جدول رقم (8)**

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة(ت) وحجم التأثير بمعادلة كوهين ونسبه التحسن للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لإختبارات شكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث ن=30

الاختبار	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمه (ت)	حجم التأثير لكوهين	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع					
الاختبار المعرفي	درجة	11.23	1.50	35.10	2.05	23.87	56.10	10.23	212.55	دال

**شكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث****الجمناز**

الدرجة الامامية	درجة	2.37	0.80	8.53	0.82	6.17	30.25	5.52	260.33	دال
الدرجة الخلفية	درجة	2.10	0.54	8.83	0.83	6.73	40.65	7.41	320.47	دال
الدرجة الشقلبية الجانبية	درجة	2.17	0.75	8.46	0.82	6.30	29.27	5.84	290.32	دال

قيمه (ت) الجدوليه عندى مستوى دلالة 0.05=1.69

حجم التأثير لكوهين: ضعيف= 0.2 متوسط= 0.5 عالى= 0.8

يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبارات شكل الاداء الفني للمهارات الجمناز قيد البحث لصالح

القياس البعدى حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) وان نسبه التحسن فى شكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث كره الطائرة والجمباز تتراوح ما بين ( 260.33: 320.47) وأن قيم حجم التأثير فى شكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى للمعالجة التجريبية المستخدمة للمحاكاة التفاعليه وأن حجم تأثير البرنامج قوى .

ويرجح الباحثين ان هذا التأثير الفعال ناتج عن استخدام المحاكاه التفاعليه على التلميذات لتعليم مهارات الجمباز قيد البحث وهذا يعنى ان المحاكاه التفاعليه قد ساهم مساهمة فعالة فى تحسن متغيرات مهارية لدى تلميذات الصف الاول الاعدادى بنات حيث روعى فى إعداد واستخدام المحاكاه التفاعليه الأهداف الموضوعية والإرتقاء بشكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث لتلميذات وإثارة الدافعية تجاه التعلم، مما كان له اكبر الأثر فى إهتمام التلميذات بتنفيذ محتوى البرنامج التعليمى واستخدام عنصر التشويق والأثارة وتوفير الوقت والجهد ومراعاة الفروق الفردية بين التلميذات وساعدت على زيادة الملاحظة والتأمل والتركيز والإدراك بين التلميذات وتقريب الواقع لديهم .

وهذا يتفق مع ما أشار اليه أبو النجا عز الدين 2000 م ( 1 ) بأهمية الوسيلة التعليمية فى المجال الرياضى . كما يتفق مع نتائج صلاح نجا 2005 م (9) التى اعطت مؤشرات ايجابية نحو استخدام الوسائل التعليمية والتكنولوجية فى عملية التعليم ومدى اهمية الوسائل التعليمية فى بعض جوانب درس التربية الرياضيه كالجوانب المعرفيه والمهارية .

وأشار اليه عبد الحميد شرف (2003م) ان استخدام تكنولوجيا التعليم باشكالها وانواعها المختلفة مما يزيد من فاعليه تعلم المهارات داخل التربية الرياضية وشكل الاداء الصحيح لها .

(10: 53)

وما يشير ايضا محمد زغلول ومصطفى السايح (2004م) الى ان استخدام التكنولوجيا فى التعليم وخاصة مهارات الانشطة الرياضية تساعد على ابقاء اثر التعلم والاثارة والتشويق وتعمل على الادراك والاندماج والتركيز فى تعلم المهارات الحركيه ويزيد من دفاعيه المتعلمين.

(15: 105)

ويرى الباحثين انه تتفق مع ما يشير اليه ايضا نبيل عزمى ( 2006م ) حول المحاكاة التعليمية تعمل على توفير مواقف افتراضية من نماذج بسيطة ويقوم فيها المتعلم بملاحظته النموذج والموقف الذى يعرض ثم يربط بين تلك النماذج وبعضها كما يتيح له التعلم خطوة تلو الاخرى وتشمل على عروض بصرية مشوقة كما انها تعمل على التخيل والتحرر من الجمود العقلى مما ينمى مهاره التفكير والقدره على الابتكار. ( 19 : 435 )

كما اتفقت نتائج البحث الحالى مع ما حققته المحاكاه التفاعليه والوسائل التعليميه والتكنولوجيه من نتائج ايجابيه على بعض المجالات والانشطة المختلفه في دراسة كلا من وديفيد بنتين و ميخائيل مارك 2011م ( 27 ) وكينج ليو ولين شنج 2012م ( 26 ) مرفت عاهد ذيب 2015 م ( 18 )، خالد عوض مرغنى 2016م ( 8 ) ونهى السيدسليمان 2019م ( 20 ) والتي تناولت النتائج الايجابيه عن المحاكاه التفاعليه بانواعها المختلفه .

ويعزو الباحثين ان ما توصلت اليه من نتائج ترجع الى انتظام افراد المجموعة التجريبيه المتبعه للمحاكاه التفاعليه فى تدريس الجمباز

وبهذا يتحقق نتائج الفرض الاول الذى ينص على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى، التى استخدمت المحاكاه التفاعليه على تحسين شكل الاداء الفني لبعض مهارات الجمباز داخل درس التربية الرياضية قيد البحث للصف الاول الاعدادى ( بنات )

#### جدول رقم (9)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) وحجم التأثير بمعادلة كوهين ونسبه التحسن للقياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطه لإختيارات المعرفيه و شكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث

ن=30

الاختبار	وحده القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطات	قيمه (ت)	حجم التأثير لكوهين	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع					
شكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث										
الجمباز										
الدرجة الامامية	درجة	2.42	0.89	5.57	0.77	3.20	15.15	2.76	132.23	دال
الدرجة الخلفية	درجة	2.20	0.48	5.50	0.82	3.33	19.79	3.61	151.36	دال
الشقلبة الجانبية	درجة	2.26	0.94	5.83	0.69	3.60	14.84	2.70	159.29	دال

قيمه (ت) الجدوليه عندى مستوى دلالة  $1.69=0.05$

حجم التأثير لكوهين: ضعيف = 0.2 متوسط = 0.5 عالى = 0.8

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لجميع إختيارات شكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية ونسبه تحسن تتراوح ما بين (132.23 : 159.29) وأن قيم حجم التأثير فى إختبارات شكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى . وأن حجم تأثير البرنامج المستخدم فى المنهج المعتاد استخداماً للمجموعة الضابطة قوى . وتشير تلك الفروق الى ان البرنامج بالطريقة التقليدية له تاثير فعال على تعلم المهارات فى مهارات الجمباز (قيد البحث) ويعزو الباحثين ذلك التأثير الفعال الى طريقه المعلة فى التدريس عن طريق الشرح اللفظى وأعطاء نموذج للمهارات قيد البحث هذا بالإضافة الى تعود التلميذات من خلال مراحل تعلمهم السابقة على تلقى معلوماتهم من خلال عملية التلقين دون اللجوء الى استخدام اساليب مختلفة ومتنوعة للوصول بالتلاميذ الى اعلى مستوى من الاداء

وفى هذا الصدد يذكر **عصام الدين متولى 2007م (13)** فى ان المعلم يقوم بتعليم الوحدات التعليميه من خلال الاسلوب الامرى او الطريقه التقليديه

ويتفق هذا ايضا مع دراسات كلا من **حازم السيد 2016م (7)** و**احمد فضل 2020م (2)** ان تأثير البرنامج التعليمى ووحداته التى يتم تدريسها عن طريق استخدام الاساليب التقليدية لها تاثير ايجابى وفعال على تعلم الجوانب المهاريه للمجموعه الضابطه

كما يرجح الباحثين هذا التأثير الفعال الى انتظام افراد المجموعه فى تنفيذ البرنامج التقليدى وهذا يشير الى تاثير الطلاب بالطريقة التقليدية وكان ظاهراً فى تحسن أدائهم فى مهارات الجمباز قيد البحث

وبهذا يتحقق نتائج الفرض الثانى الذى ينص على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى التى إستخدمت الاسلوب التقليدى على تحسين شكل الاداء الفني لبعض مهارات الجمباز داخل درس التربية الرياضية قيد البحث للصف الاول الاعدادى ( بنات )

## جدول رقم (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) وحجم التأثير بمعادلة كوهين ونسبه الفاعليه  
لماكوجيان للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لإختيارات المعرفيه و شكل الاداء الفني  
للمهارات قيد البحث ن=1 ن=2=30

الاختبار	وحده القياس	التجريبية		الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمه (ت)	حجم التأثير لكوهين	نسبة الفاعليه	مستوى الدلاله
		س	ع	س	ع					
شكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث										
الجمباز										
الدرجه الامامية	درجة	8.53	8.53	5.57	0.77	2.67	12.77	2.33	0.85	دال
الدرجه الخلفية	درجة	8.83	8.83	5.50	0.82	3.33	18.36	3.35	0.88	دال
الشقلبة الجانبية	درجة	8.46	8.46	5.83	0.69	2.63	13.96	5.25	0.88	دال

قيمه (ت) الجدوليه عندى مستوى دلالة 2.04=0.05

حجم التأثير لكوهين: ضعيف = 0.2 متوسط = 0.5 عالى = 0.8

نسبة الفاعليه لماكوجيان = 0.60

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لجميع إختيارات شكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. حيث حققت قيمة (ت) المحسوبة قيمة اكبر من قيمة (ت) الجدولية وان نسبه الفاعليه البرنامج المستخدم للمحاكاة التفاعليه تراوحت ما بين (0.85: 0.88) وأن قيم حجم التأثير فى إختبار إختبارات المعرفيه و شكل الاداء الفني للمهارات قيد البحث قد حققت قيمة أعلى من (0.80) وهى دلالة مرتفعة تشير إلى التأثير النسبى على المتغير التابع للمعالجة التجريبية المستخدمة للمحاكاة التفاعليه وأن حجم تأثيره قوى وهذا يبين لنا ان هناك مؤشر واضح الى تفوق اسلوب المحاكاه التفاعليه ن الطريقه التقليديه فى استخدامهما لشرح المنهج سواء من الناحيه المهاريه والمعرفيه مما يحقق مستوى أداء أفضل فى جميع المهارات قيد البحث .

ويرى الباحثين ان هذا يتفق مع ما يشير امين الخولى وضياء العزب (2009م) الى مدى اهميه التكنولوجيا فى التعليم خاصه درس التربية الرياضيه حيث تعمل على تعزيز دراسته برنامج التربية الرياضيه . ( 6 : 120)

وتتفق ايضا مع نتائج البحث الحالى وفيقه سالم (2007م) حول ما يدور بتكنولوجيا التعلم والوسائل التكنولوجية الحديثه وفوائدها باننا تحسين نوع التعليم وزيادة فاعليته وتعمل على

المشاركة الإيجابية للمتعلم وإشباع الرغبات والإتجاهات والميول لدى المتعلمين و تنمية القدرات لدى المتعلم . (23: 98، 99)

ويرى الباحثين ان البحث الحالى يتفق مع ما يشير اليه ايضا محمد خميس (2009م) حول المحاكاه التفاعليه التعليميه وانها نموذج يحاكي عناصر وانشطه الموقف التعليمى من اجل تحقيق الاهداف التعليميه المحددة و للعمل على التخمين والتفكير الحدسى والملاحظه والتحليل والتعزيز و التعلم القائم على التفاعل. (17: 262)

كما تتفق مع دراسة كلا من بيتر 2001م (28) و هانى ابو السعود 2009م (21) وجيا ينج 2014م (25) امير ابو العطا 2018م (5) ووجدان وهب 2018م (22) وديفيد جلين 2018م (24) و احمد فضل 2020م (2) حول اهميه التعلم بالمحاكاة التفاعليه وان المحاكاه يستمر اثرها فى التعلم الفعال والمناهج الجدة والارشاد التربوى وانها لها تاثير فعال ونتائج ايجابيه على جوانب التعلم

ويرجح الباحثين ايضا ان ما توصله اليه من نتائج تفاعل التلميذات و اقحامهم داخل العملية التعليمية والاسلوب المتبع وهو المحاكاه التفاعليه فى تدريس مقرر الجميزاز عن الاسلوب التقليدى

وبهذا يتحقق نتائج الفرض الثالث الذى ينص على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية مما يؤكد الأثر الإيجابى ، التى إستخدمت المحاكاه التفاعليه على تحسين شكل الاداء الفنى لبعض مهارات الجميزاز داخل درس التربية الرياضية قيد البحث للصف الاول الاعدادى (بنات)

### الاستنتاجات :-

- فى ضوء حدود وفروض البحث والنتائج التى تم التوصل اليها استنتج الباحثين مايلى :
- اسلوب المحاكاه التفاعليه ساهم بطريقه ايجابيه فى تعلم التلميذات بعض جوانب درس التربية الرياضيه .
- تفوق المجموعه التجريبية التى استخدمت اسلوب المحاكاه التفاعليه على المجموعه الضابطه وتأثيرها فى تعلم التلميذات .

**التوصيات :-**

فى ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث ، والاستنتاجات التى تم التوصل اليها ، يوصى الباحثين بما يلى :

1. تطبيق المحاكاه التفاعليه فى تدريس التربية الرياضية بجميع مراحلها لكى تراعى الابعاد المكانية والزمانية
2. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التجريبيه على استخدام المحاكاه التفاعليه فى التعلم فى المواد العمليه والنظريه على جميع مراحل التعلم بوجه عام والتربيه الرياضيه بوجه خاص وهذا من اجل مواكبه التطورات التكنولوجيه الحديثه .
3. تصميم وانتاج برامج المحاكاه التفاعليه داخل العمليه التعليميه بصفه عامه والتربيه الرياضيه بصفه خاصه .
4. التركيز على إستعمال المحاكاه التفاعليه من قبل المعلم وعدم الإستغناء عنها فى تدريسهم لطلابهم لمعالجه مشكله زياده الطلاب وتوفير الوقت والجهد لكلا من المعلم والطالب
5. ضرورة استخدام نمط المحاكاه التفاعليه لتدريس الجباز لما حققه من فاعليه فى النتائج ، وماله من تأثير ايجابى على التفاعل المباشر بين المتعلم والماده التعليميه .

**قائمة المراجع****أولاً: المراجع العربية.**

1. أبوالنجا أحمد عز الدين : المناهج فى التربية الرياضية (للأسوياء والخواص)، دارالاصدقاء، المنصورة، ط1، المكتبة المصرية (2000م)
2. احمد سعد فضل : تاثير المحاكاة باستخدام فن التصوير المجسن (الهولوجرافى ) على تنمية مهارات المتعلم بدرس التربية الرياضية،المقال 97المجلد 26 الجزء السابع، مجلة التربية الرياضية جامعة بنها . (2020م)
3. احمد ذكى صالح : اختبار الزكاء المصور ( كراسة التعليمات وتطبيقات ) ،دار النهضة العربى (د/ط )، القاهرة . (1978م)
4. اسامه محمد ابراهيم : فاعليه استخدام المحاكاه التفاعليه BOX-X لتمية بعض

- المهارات الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ،  
تكنولوجيا التربية -دراسات وبحوث ، ع27 ، الجمعية  
العربية لتكنولوجيا التربية .
5. امير صبرى ابو العطا : فاعلية برنامج تعليمي باستخدام التعلم المعكوس القائم  
على المحاكاة التفاعلية على التحصيل المعرفي والفني  
في كرة اليد، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة،  
المجلد3، عدد اكتوبر ،كلية التربية الرياضية للبنات -  
الجزيرة جامعة حلوان.
6. امين انور الخولى : التعليم و التدريب الرياضى : الوسائل و المواد التعليمية-  
ضياء الدين محمد عزب الاجهزة و مساعدات التدريب، ط1، دار الفكر العربى :  
القاهرة . (2009م)
7. حازم احمد السيد : فاعلية استخدام الكتاب الالكتروني المدعم بالرسوم  
المتحركة ثلاثيه الابعاد على كتابة التمرينات والنداء  
عليها لدى الطالب المعلم بكلية التربية الرياضية ،  
العلمية للتربية البدنيه وعلوم الرياضة ع 76، كليه  
التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
8. خالد عوض مرغنى : تطوير استخدام النمذجه والمحاكاة وتقنيه الواقع  
الافتراضى فى الدراسات المستقبلية، رساله دكتوراه  
،جامعه ام دورمان ، السودان. (2016م)
9. صلاح محسن نجا : تقنيات الرسوم المتحركة باستخدام الحاسب الالى وتأثيرها  
على مستوى اداء مهارة التصويب فى كرة القدم لطلبة  
كلية التربية الرياضية بجامعة المنوفيه . مجلة اسيوط  
لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع20، ج3، جامعة اسيوط  
كلية التربية الرياضية .
10. عبد الحميد محمد شرف : تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية، ط2 ،  
مركز الكتاب. (2003م)
11. عبدالله عبدالعزيز : استخدم الحاسب الالى فى التعليم ، مكتبة الشقري  
موسى (2001م) ،الرياض.

12. عصام الدين متولي : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار  
الوفاء لطباعه والنشر، الاسكندرية .  
عبدالله (2011م)
13. \_\_\_\_\_ : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية و التطبيق ، ط1،  
دار الوفاء لنشر ، القاهرة .  
(2007م)
14. عوض حسن التوردي : تكنولوجيا التعلم (مستحدثات وتطبيقاتها ) ، دار  
الكتاب، القاهرة .  
(2009م)
15. محمد سعد زغلول : تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية، ط2، دار  
الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الاسكندرية .  
محمود ، مصطفى  
السايح محمد (2004م)
16. محمد عطيه خميس : منتجات تكنولوجيا التعلم ، ط 1 ، دار الحكمه،  
القاهرة.  
(2003م)
17. محمد عطيه خميس : تكنولوجيا التعليم والتعلم ، ط1. دار السحاب ، القاهرة .  
(2009م)
18. مرفت عاهد ذيب : محاكاة الواقع الافتراضي واثرها على حالة القلق المنافسة  
ومستوى الاداء لدى لاعبي تنس الطاولة، مجله الدراسات  
التربويه والنفسيه، المجلد 9 العدد2، عمان.  
(2015م)
19. نبيل جاد عزمي : فاعلية برنامج مقترح لتدريب طلاب كلية التربية على  
تصميم وانتاج الرسوم المتحركة الكمبيوترية لبعض  
المفاهيم الفيزيائية ، دراسات تربوية، مجلة كلية التربية  
، ع 2، م12 كلية التربية، جامعة حلوان.  
(2006م)
20. نهى السيد نادر سليمان : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات المحاكاة المدعمة  
علي تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لطالبات  
كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة.  
(2019م)
21. هانى اسماعيل : برنامج تقنى قائم على اسلوب المحاكاه لتنمية بعض  
مهارات مائه ما وراء المعرفة فى مناهج العلوم لدى طلبة  
الصف التاسع الاساسى بغزة ، كلية التربية ، الجامعة  
الاسلامية ، غزة .  
ابوالسعود (2009م)
22. وجدان محمد وهيب : تاثير بيئه تعليمية بالمحاكاة التفاعلية لبعض الالعاب

المائية والقصص الحركية على تعلم بعض المهارات (2018م)

الاساسيه والذكاء العاطفى لبراعم السباحه ،مجلة اسويوط  
لعلوم وفنون التربية الرياضيه، ع47، ج3، مجلة اسويوط  
لعلوم وفنون التربية الرياضيه ، ع49، ج1، جامعة اسويوط  
كلية التربية الرياضية .

23. وفيقة مصطفى حسن : تكنولوجيا التعلم والتعليم فى التربية الرياضية ، ط 2،  
(2007م) منشأة المعارف بالاسكندرية .

### ثانيا المراجع الاجنبية :

24. **Davidd Gleen.Toward.** : the Use of Interactive Simulation for Effective E-Learning in University Classroom Environment. (2018)
25. **Jihua Yang** : Virtual simulation in physical education Teaching World Transactions on Engineering and Technology Education, hangchun University of Technology, Jinlin, People's Republic of China. (2014)
26. **Lin Zhang and Qing Liu** : Application of simulation and virtual reality to physical education and athletic training 2016 IEEE International Conference on Service Operations and Logistics, and Informatics (SOLI). (2012)
27. **Mark Russell David Benton and Michael Kingsley** : The effects of fatigue on soccer skills performed during a soccer match simulation ,in International Journal of Sports Physiology and Performance. (2011)  
<https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsp/6/2/article-p221.xml>
28. **Peter O'Donoghue** : THE ROLE OF SIMULATION IN SPORTS TOURNAMENT DESIGN FOR GAME SPORTS. (2001)  
International Journal of Computer Science in Sport – Volume 4/Edition 2 [www.iacss.org](http://www.iacss.org)

## المكملات الغذائية المتداولة في رياضة المصارعة بمحافظة كفر الشيخ

\* أ.د / احمد شعراوي محمد الخطيب

\*\* أ.م.د / حسام اسعد امين محمد

\*\*\* أ / محمد احمد علي ابراهيم

### مقدمة ومشكلة البحث:

يبحث الرياضيين بشكل متواصل عن وسائل لتطوير مستوى اداءهم الى الحد الذى يفوق قدراتهم الفردية بهدف تحقيق انجازات رياضية والوصول إلى المراكز المتقدمة وعلى كافة المستويات ، حيث لم تعد زيادة الاحمال التدريبية وجرعاتها تفي بطموحات الرياضيين ولا بقدراتهم. (8 : 9 )

تعتبر المكملات الغذائية من اكثر المصطلحات شيوعا فى الوسط الرياضى وخاصة بين رياضى المستويات العليا وذلك لما لها من تاثيرات عديدة لذا قامت الابحاث العلمية المختلفة بإثبات نتائجها على الرياضيين ، والمكملات الغذائية لاتعتبر بديلا عن تكامل العناصر الغذائية فيما يتناوله الرياضى يوميا من غذاء ولكنها تعويضا للنقص الحادث فى تلك العناصر نتيجة ممارسة الانشطة الرياضية . (9 : 13)

ويذكر بيربين وآخرون (2012م) إلى أن المكملات الغذائية ماهى إلا استخلاص لكافة العناصر الغذائية بمختلف أنواعها تنقسم إلى: الفيتامينات. (vitamines) المعادن. (menirales) الأحماض الأمينية. (Amino acids) مضادات الأكسدة. (antioxid acids) الهرمونات الطبيعية. (Hormones natural) الألياف وعوامل مساعدة الهضم. (fibers). (14 : 66-67) ويشير عصام أبوالنجا (2018) و سميرة خليل (2006م) الى ان المكملات الغذائية هي تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية حيوانية او نباتية وغيرها من المواد الداخلة ضمن الوجبة الغذائية وهي منتجة جاهزة بمختلف الأشكال والأحجام (أقراص، كبسولات، سائل مساحيق) تحتوي على المادة الغذائية التى يهدف الرياضى إلى زيادة نسبتها فى الجسم أو الخلايا العضلية للحصول على الطاقة اللازمة أو لزيادة مساحة الخلية العضلية وذلك حسب الفعالية التخصصية لأجل الحصول إلى أعلى انجاز رياضى. (5:6) (6:120)

\* أستاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة وعميد كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

\*\* أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

\*\*\* باحث بقسم علوم الصحة كلية التربية الرياضية جامعة دمياط.

وتعد المكملات الغذائية إحدى هذه البدائل التي لاقت رواجاً كبيراً لكونها تؤخذ من مصادر غذائية طبيعية، وتعمل على توفير بيئة ملائمة لنمو عضلات الجسم بجانب البرنامج الغذائي الخاص بالنشاط الرياضي الممارس . (12:3)

تذكر كارول جونسون وآخرون (2014م) أن الكثير من الهيئات الطبية تصر أن المكملات الغذائية ضرورية حتى في حالة اتباعنا للنظم الغذائية المتكاملة وعليها أن ندرك أن متوسطات الاستهلاك اليومي قد وضعت للحد من أعراض القصور أو سوء التغذية وليس لتحقيق الصحة العامة أو إبطاء الإصابة بأمراض الشيخوخة أو مساعدتنا على تحقيق أقصى أداء رياضي، وتؤكد كثير من الأبحاث على أننا نحتاج إلى الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة ومواد الفيتو بكميات لا يمكن الحصول عليها من النظام الغذائي العادي وحده (15 : 2)

ويشير محمد الروبي (2005) إلى أن رياضة المصارعة من أنشطة القوة وأن التدريب البدني للمصارعين يتجة بصفة أساسية نحو زيادة القوة العضلية والتحمل والمرونة والسرعة وتحسين التنيك وأن المصارع يستطيع تنفيذ معظم الحركات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد من خلال القوة العضلية وتميزة عن منافسة في هذا العنصر الحيوي . (10 : 12)

فضلاً عن أن الأبحاث العلمية أثبتت أهمية المكملات الغذائية المختلفة في علاج العديد من الآثار السلبية لممارسة الأنشطة الرياضية والتي قد تسبب العديد من الأمراض التي تقلل من الكفاءة البدنية للرياضيين . (9:13)

يشهد الوسط الرياضي سباقاً متواصلاً للحصول على وسائل تؤمن التطور المنشود وباقل ما يمكن من التأثيرات الجانبية ، لذا اتجه الكثير من الرياضيين إلى المكملات الغذائية أو مساعدات الأداء وخاصة تلك التي تستخلص من مصادر غذائية طبيعية وتعمل على توفير بيئة ملائمة لانتاج الطاقة وتفاعلاتها كإضافة إلى البرنامج الغذائي الخاص بالنشاط الرياضي الممارس . (8:9)

من خلال عمل الباحثون في بعض الصالات الرياضية بمحافظة كفر الشيخ وجد أن اللاعبين يتناولون بعض المكملات الغذائية بهدف تحسين قدرتهم البدنية والوصول إلى الفورمة الرياضية وتحقيق الانجاز مما دعى الباحثون إلى محاولة حصر هذه المكملات للتوعية بأهمية أو اضرار ذلك.

**أهداف البحث :**

يهدف البحث الى التعرف على مدى تداول المكملات الغذائية فى رياضة المصارعة بمحافظة كفر الشيخ وذلك من خلال التعرف على :

1. مدى تداول المكملات الغذائية فى الأندية التى تمارس رياضة المصارعة بمحافظة كفرالشيخ
2. مدى تداول المكملات الغذائية من وجهة نظر المدربين فى الأندية التى تمارس المصارعة بمحافظة كفرالشيخ .
3. مدى تداول المكملات الغذائية من وجهة نظر اللاعبين فى الأندية التى تمارس المصارعة بمحافظة كفرالشيخ .
4. مدى تداول المكملات الغذائية فى رياضة المصارعة بمحافظة كفرالشيخ .

**تساؤلات البحث :**

1. ما مدى تداول المكملات الغذائية فى الاندية التى تمارس رياضة المصارعة بمحافظة كفرالشيخ؟
2. ما مدى تداول المكملات الغذائية من وجهة نظر المدربين فى الاندية التى تمارس رياضة المصارعة بمحافظة كفر الشيخ؟
3. ما مدى تداول المكملات الغذائية من وجهة نظر اللاعبين فى الاندية التى تمارس رياضة المصارعة بمحافظة كفر الشيخ؟
4. ما مدى تداول المكملات الغذائية فى رياضة المصارعة بمحافظة كفر الشيخ؟

**بعض المصطلحات الواردة بالبحث:-**

**المكملات الغذائية:-** المكملات الغذائية هى تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية او حيوانية او نباتية وغيرها من المواد الداخلة ضمن الوجبة الغذائية وهى وجبة جاهزة بمختلف الأشكال والأحجام (أقراص ، كبسولات ، سائل ، مسحوق) تحتوي على المادة الغذائية او المركب الغذائي الذي يهدف الرياضي الى زيادة نسبته في الجسم او الخلايا العضلية للحصول على الطاقة اللازمة او لزيادة مسافة الخلية العضلية وذلك على وفق الفعالية التخصصية للحصول على أعلى انجاز. ( 5 : 76)

وعرفها احمد حسن وحمدى محمد (2017) بأنها مستحضرات هدفها تكملة النظام الغذائي الاعتيادي للشخص بمواد تغذوية مثل: الفيتامينات ، المعادن ، الألياف ، الأحماض

الدهنية ، والأحماض الأمينية. والتي تكون مفقودة في النظام الغذائي للشخص أو لا يكون يستهلكها في طعامه بكمية كافية ، وبالتالي فيه ليست بديل للغذاء (2: 69)

تشمل الفيتامينات والمعادن والاحماض الأمينية والعناصر النادرة أو الضئيلة التي يحتاجها الجسم من اجل الوصول للمستوى المطلوب. (16:13)

### بعض الدراسات السابقة:

#### أولاً: الدراسات العربية:

- 1- دراسة ندى حامد إبراهيم (2006م) (12) بعنوان تأثير برنامج تعليمي مع مكمل غذائي على القدرة العضلية والمالون ثنائي الدهايد والجلوتاثيون ومستوى أداء الشقلمبة الامامية على جهاز حسان القفز التي هدفت التعرف على تاثير برنامج تعليمي مع مكمل غذائي من فيتامين C.E على القدرة العضلية والمالون ثنائي الدهايد والجلوتاثيون ومستوى أداء الشقلمبة الامامية على جهاز حسان القفز باستخدام المنهج التجريبي وتم اختيار (20) طالبة تخصص جمباز بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالبنات بالزقازيق وشملت كل مجموعة على (10) طالبات تناول المكمل الغذائي اثر ايجابيا على تقليل معدلات المالون ثنائي الدهايد في البول وكذلك تحسين مستوى الجلوتاثيون في الدم ن بينما لم يؤثر المكمل غذائي على تحسين القدرة العضلية وكذلك لم يؤثر على تحسين مستوى اداء الشقلمبة الامامية على جهاز حسان القفز.
- 2- قام محمد السيد مصطفى عوض (2011) (7) بدراسة وموضوعها تأثير برنامج تدريبي مرتفع الشدة مع تناول المكملات الغذائية علي معدلات الشوارد الحرة وبعض مضادات الاكسدة والمستوي الرقمي لمتسابق (800) متر جري، وكانت عينة البحث طلاب الصف الثالث تخصص ألعاب قوى، أستخدم المنهج التجريبي، أهم النتائج يؤثر البرنامج التدريبي مرتفع الشدة مع تناول أحد مضادات الأكسدة فيتامين (ج) تأثيراً إيجابياً على مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابق (800) متر جري.
- 3- احمد سليمان إبراهيم وآخرون (2016) (1) بدراسة وموضوعها فاعلية برنامج رياضي مقترح وبعض مكملات الغذاء على الوظائف التنفسية لدى مرضى الانسداد الرئوي المزمن، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من مرضى الانسداد الرئوي المزمن بقسم الصدر - كلية الطب - جامعة المنصورة تتراوح أعمارهم من 50- 60 سنة بعدد 30 مريض، استخدم الباحثين (المنهج التجريبي) ذو الثلاثة مجموعات (مجموعتين تجريبيتين + مجموعة ضابطة) باتباع القياس (القبلي - البعدي) لأفراد العينة. وكانت أهم النتائج أن فاعلية البرنامج الرياضي

المقترح وكذلك المكملات الغذائية المستخدمة في البحث لها تأثير إيجابي على مرضى الانسداد الرئوي المزمن في تحسين بعض قياسات ووظائف التنفسية.

### ثانيا: الدراسات الاجنبية:

4- دراسة ليلجانا بوبوفيتش وآخرون (2015م) بعنوان تأثير مكملات C على ضغوط الأكسدة والتهاب النتروفيل اثناء التمرينات الحادة والمنظمة وكان الهدف من الدراسة التعرف على تأثير فيتامين C على ضغوط الأكسدة وبعض المتغيرات المناعية نتيجة التدريب الحاد والمنتظم واستخدام الباحث المنهج التجريبي وكانت عينة البحث مكونة من (60) فرد مقسمة على مجموعتين وكانت الجرعات 2 جرام من VC يوميا لمدة اسبوعين على اربع مرات يوميا 500جرام فى المرة الواحدة وكانت اهم النتائج انخفاض كبير فى مالون الدهيد كمؤثر على الأكسدة بالاضافة الى زيادة فى تحسن التهاب خلايا النتروفيل الناتجة عن التدريب الحاد والمنتظم. (16)

5- دراسة جانيي وآخرون Gaeini,A,et,al (2006م) بعنوان تأثير فيتامين هـ كمكمل غذائي على عمليات الأكسدة فى حالة الراحة وبعد ممارسة رياضة حتى التعب لدى الرياضيين وهدفت الى التعرف على تأثير اتباع رياضة حتى الانهاك من التعب مع تناول فيتامين هـ على عمليات الأكسدة فى الطلبة الرياضيين وتم اختيار عينة عشوائية قوامها (20)طالب رياضى ذكور قسموا الى مجموعتين وكانت اهم نتائج هذه الدراسة هى ان تناول فيتامين هـ بدون ممارسة او الحركة لا تعطى اى نتائج ايجابية ،وكذلك فى حالة عمل رياضة حتى التعب لم يظهر قيم دالة معنوية . (4)

### طرق وإجراءات البحث :

#### منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته وإستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث .

#### عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث من اللاعبين الذين يمارسون رياضة المصارعة ،وعدهم (12) مدرب و(18) لاعب ، من لاعبي الاندية التالية نادي بيلا الرياضي ، ومركز شباب بيلا ، ونادى سيدى سالم ، الذين يمارسون رياضة (المصارعة).

**أدوات جمع البيانات :-**

قام الباحثون بجمع البيانات الخاصة بالبحث من خلال استخدام أدوات البحث التالية.

**خطوات إجراء البحث :-**

قام الباحثون بإعداد وتصميم عدد 2 استمارة استبيان لتكون أدوات رئيسية لجمع البيانات وهي : ( استمارة لمعرفة مدى تداول المكملات الغذائية في رياضة المصارعة )  
خطوات إعداد استمارة الاستبيان :

من خلال الإطلاع على بعض المراجع العلمية مثل أحمد على حسن ، حمدي محمد الأمين : (2017 م) (2) و سميرة خليل (2006م) (5) والدراسات المرتبطة بموضوع البحث مثل محمد السيد مصطفى عوض : (2011) (7) وياسر اسماعيل محمد احمد:(2017) (13). وكذا إجراء مقابلات شخصية مع بعض الخبراء في التربية الرياضية تم تحديد المكملات الغذائية التي يمكن تناولها في رياضة المصارعة بين اللاعبين في محافظة كفر الشيخ ، وتم وضعها في تصور مبدئي ضمن استمارة الاستبيان الخاصة بالمكملات الغذائية في رياضة المصارعة ، وتتمثل في واحد وعشرون مكمل غذائي يمكن تناولها في رياضة المصارعة هي (واى بروتين ، نيتروتيك ، كريتين ، أوميغا 3 ، ال-جلوتامين ، امينو ، ماس جينر ، ميجا ماس ، إل-كارنتين ، ارجنين ، أكستريم أيزوليت ، أدمكس واى بروتين ، واى بروتين ايزوليت ، بى سى أى ، سيل تك ، سيربوس ماس ، هيدرو بيور ، انيمال بامب ، ابتي من ، أكستند ، جولد سى) . وبناء على ما سبق قام الباحثون بالتوصل إلى ( 21 ) مكمل غذائي يختار منها لاعب ومدرب رياضة المصارعة في محافظة كفر الشيخ ، وذلك من خلال ميزان تقدير ثلاثي للإجابات ( متداول . الى حد ما . غير متداول ) بدرجات ( 1 . 2 . 3 ) على التوالي .

وبعد إعداد استمارة الاستبيان في صورتها المبدئية تم عرضه على مجموعة خبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية تخصص ( مصارعة ) وعددهم ( 5 ) خبيراً حيث راعى الباحثون عند اختياره للسادة الخبراء الشروط التالية :

- أن يكون حاصلاً على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية .
- أن تكون الدرجة العلمية أستاذاً مساعداً على الأقل .
- أن يكون عضو بهيئة التدريس بإحدى الجامعات المصرية .

- متخصص معتمد في مجال المكملات الغذائية الرياضية .
  - خبيراً رياضة المصارعة .
- وبناء على ما أسفر عنه رأي السادة الخبراء ، وأخذ في الاعتبار الملاحظات التي أبدوها ، تم اضافة بعض المكملات الغذائية ، وبعد إجراء التعديل أصبح عدد المكملات الغذائية (23) مكمل غذائي واطافة عدد ( 2 ) مكمل هم ( نيتريكس، رشن بير ) .

### جدول ( 1 )

نسبة موافقة الخبراء حول المكملات الغذائية المتداولة في المصارعة في محافظة كفر الشيخ

م	النوع	اسم المكمل الغذائي	العدد الكلي	عدد الموافقات	نسبة الموافقة
1	مكمل غذائي	واى بروتين Whey protein	5	5	100 %
2		نيتروتيك Nitro tech	5	5	100 %
3		كرياتين Creatine	5	5	100 %
4		أوميغا3 Omega3	5	5	100 %
5		ال-جلوتامين L- Glutamine	5	5	100 %
6		امينو Amino	5	5	100 %
7		ماس جينر Mass Gainer	5	5	100 %
8		ميجا ماس Mega mass	5	5	100 %
9		إل- كارنتين L- Carnitine	5	5	100 %
10		ارجنين Arginine	5	5	100 %
11		أكستريم أيزوليت Extreme isolate	5	5	100 %
12		أدمكس واى بروتين Admix whey protein	5	5	100 %
13		واى بروتين ايزوليت whey protein isolate	5	5	100 %
14		بى سى أى أى Bcaa	5	5	100 %
15		سيل تك cell –tech	5	5	100 %
16		سيربيوس ماس serious mass	5	5	100 %
17		هيدرو بيور Hydro pure	5	5	100 %
18		انيمال بامب Animal pump	5	5	100 %
19		ابتي من Apetamine	5	5	100 %
20		أكستند Xtend	5	5	100 %
21		نيتريكس Nitrix	5	5	100 %
22		رشن بير Russian Bear	5	5	100 %
23		جولد سي Gold C	5	5	100 %

يوضح الجدول (1) نسبة موافقة الخبراء حول المكملات الغذائية المتداولة في المصارعة في محافظة كفر الشيخ حيث بلغت قبل العرض ( 21 ) مكمل غذائي ثم أصبحت ( 23 ) مكمل غذائي .

### المعاملات العلمية لإستمارات الإستبيان (الصدق ، الثبات) :

#### • الصدق :

قام الباحثون بإيجاد صدق الاستبيان عن طريق صدق المحتوى حيث عرض الاستبيان بصورته المبدئية على الخبراء ، وقد ارتضى الباحثون نسبة ( 75 % ) للموافقة على المكمل الغذائي وقد قام الباحثون باضافة بعض المكملات طبقا لاراء الخبراء كما بالجدول السابق.

كما قام الباحثون بإيجاد صدق الاستبيان عن طريق تطبيق الاستبيان على ( 20 ) لاعب ومدرّب وخبير وذو خبرة سابقة بالمكملات الغذائية في رياضة المصارعة وخارج عينة البحث الاساسية ثم استخدام المقارنة الطرفية لحساب معامل الارتباط .

#### جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( U ) للربيعي الأعلى والأدنى ن=7

المكمل الغذائي	الربيعي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ( U )
درجة استبيان تداول المكملات في المصارعة	الادنى	7	29.57	5.74	4.00	28.00	* 0.00
	الاعلى	7	68.86	0.37	11.00	77.00	

قيمة ( U ) الحرجة = ( 1 )

يتضح من الجدول ( 2 ) أن أقل قيمة لـ ( U ) المحسوبة (0.00) وهى أقل من قيمة (U) الجدولية عند مستوى ( 0.05 ) ( 1 ) وهذا يشير إلى ان استمارة الاستبيان تتميز بدرجة صدق عالية

#### • الثبات :

قام الباحثون بحساب ثبات الاختبار عن طريق حساب معامل الارتباط بطريقة إعادة الاختبار وذلك بتطبيق الاستمارة ثم إعادة تطبيقهما على نفس العينة بعد اسبوع .

#### جدول ( 3 )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ( ر ) للتقييم وإعادة التقييم ن=28

المتغير	وحدة القياس	التقييم الأول		إعادة التقييم		معامل الارتباط ( ر )
		م	ع	م	ع	
درجة استبيان تداول المكملات في المصارعة	درجة	52.67	16.22	51.89	13.99	* 0.97

\* دالة

قيمة ( ر ) عند مستوى ( 0.05 ) = 0.371

يتضح من الجدول ( 3 ) أن قيمة ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية وهذا يدل على أن استمارة الاستبيان ذات معاملات ثبات مقبولة .

## المجال الزمني :

دراسة استطلاعية اولى من 7\_ 2020/6/

تطبيق الاستبيان الاصلى 2020/7/1

## المعالجة الإحصائية :

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائيا ، وإستخدم

المعالجات الإحصائية التالية :

- التكرارات.
- النسبة المئوية.
- كا<sup>2</sup> .
- نسبة الفروق.
- المتوسط المرجح بالأوزان.
- مقياس ليكارت الثلاثي .
- المقاييس الثنائية.

## عرض ومناقشة النتائج :-

## عرض النتائج الفرض الأول:-

## جدول ( 4 )

الأهمية النسبية وقيمة كا<sup>2</sup> لمدرربي ولاعبي نادى بيلا فى مدى تداول المكملات الغذائية فى رياضة المصارعة فى محافظة كفر الشيخ ( ن = 14 )

م	المكملات	متداول		إلى حد ما		غير متداول		النسبة الأهمية	ترتيب	م
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	Whey protein وى	9	64.3	5	23.8	0	0	37	88.1	1
2	Nitro tech نيتروتيك	7	50	6	28.6	1	2.4	34	81	4
3	Creatine كرياتين	9	64.3	3	14.3	2	4.8	35	83.3	3
4	Omega3 أوميغا3	9	64.3	3	14.3	2	4.8	35	83.3	3
5	ال- L- Glutamine جلوتامين	9	64.3	2	9.5	3	7.1	34	81	4

ديسمبر 2021م				المجلة العلمية لعلوم الرياضة				العدد الرابع – الجزء الأول				ISSN : 2735-461X																																																																																																																																																																																																											
6	امينو Amino	8	57.1	4	19	2	4.8	34	81	4	4.00	7	ماس جينر Mass Gainer	9	64.3	4	19	1	2.4	36	85.7	2	* 7.00	8	ميجا ماس Mega mass	7	50	6	28.6	1	2.4	34	81	4	4.42	9	إل- كارنتين L- Carnitine	8	57.1	5	23.8	1	2.4	35	83.3	3	5.28	10	ارجنين Argenine	8	57.1	3	14.3	3	7.1	33	78.6	5	3.57	11	أكستريم أيزوليت Extreme isolate	4	28.6	5	23.8	5	11.9	27	64.3	10	1.43	12	أدمكس واى بروتين Admix whey protein	5	35.7	2	9.5	7	16.7	26	61.9	11	2.71	13	واى بروتين whey protein isolate	4	28.6	6	28.6	4	9.5	28	66.7	9	0.57	14	بى سى أى بى Bcaa	8	57.1	5	23.8	1	2.4	35	83.3	3	5.27	15	سيل تك cell –tech	6	42.9	6	28.6	2	4.8	32	76.2	6	2.28	16	سيربيوس serious mass	9	64.3	3	14.3	2	4.8	35	83.3	3	* 6.14	17	هيدرو بيور Hydro pure	8	57.1	3	14.3	3	7.1	33	78.6	5	3.57	18	انيمال Animal pump	5	35.7	6	28.6	3	7.1	30	71.4	7	1.00	19	ابتي من Apetamine	5	35.7	5	23.8	4	9.5	29	69	8	0.142	20	أكستند Xtend	5	35.7	5	23.8	4	9.5	29	69	8	0.142	21	نيتريكس Nitrix	5	35.7	5	23.8	4	9.5	29	69	8	0.142	22	رشن بير Russian Bear	7	50	5	23.8	2	4.8	33	78.6	5	2.71	23	جولد سى Gold C	8	57.1	4	19	2	4.8	34	81	4	4.00

قيمة ( كا 2 ) الجدوليه عند مستوى 0.05 = 5.99

يتضح من الجدول ( 4 ) السابق والخاص بأراء عينة البحث من لمدرى ولاعبى نادى بيللا فى المكملات الغذائية فى رياضة المصارعة وجود فروق دالة إحصائية فى للمكملات ( واى بروتين ، كرياتين ، أوميجا 3 ، ال-جلوتامين ، ماس جينر ، سيربوس ماس ) لصالح الإجابة بـ " متدوال " حيث أن قيم كا 2 المحسوبة للمكملات السابقة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) . بينما لا توجد فروق دالة إحصائية فى باقى المكملات حيث أن باقى قيم كا 2 المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) .

بلغ عدد العبارات الدالة ذات الأهمية النسبية التي تزيد عن 75 % ( 16 ) مكمل غذائى ، و عدد ( 7 ) مكمل تتراوح نسبتهم اهميتهم من 50 % الى 75 % ، بينما لم يحصل مكمل غذائى واحد على أهمية نسبية اقل من 50 % .

وقد حقق المكمل الغذائي ( وای بروتین ) أعلى أهمية نسبية وبلغت ( 88.1 % ) بينما حقق المكمل الغذائي ( أدمكس وای ) أقل أهمية نسبية وبلغت ( 61.9 % )

### جدول ( 5 )

الأهمية النسبية وقيمة كاس 2 لمدربي ولاعبی نادى شباب بيللا فى مدى تداول المكملات الغذائية فى رياضة المصارعة فى محافظة كفر الشيخ ( ن = 9 )

م	المكملات	متداول		إلى حد ما		غير متداول		الترتيب	النسبة المئوية	الرتبة	الحجم
		ك	%	ك	%	ك	%				
1	واى بروتين Whey protein	7	77.8	2	14.8	0	0	25	92.6	1	2.77
2	نيتروتيك Nitro tech	5	55.6	3	22.2	1	3.7	22	81.5	3	2.66
3	كرياتين Creatine	7	77.8	2	14.8	0	0	25	92.6	1	2.77
4	أوميغا3 Omega3	5	55.6	3	22.2	1	3.7	22	81.5	3	2.66
5	ال-جلوتامين L- Glutamine	5	55.6	3	22.2	1	3.7	22	81.5	3	2.66
6	امينو Amino	5	55.6	3	22.2	1	3.7	22	81.5	3	2.66
7	ماس جينر Mass Gainer	5	55.6	3	22.2	1	3.7	22	81.5	3	2.66
8	ميجا ماس Mega mass	4	44.4	2	14.8	2	7.4	18	66.7	7	2.66
9	إل- كارنتين L- Carnitine	5	55.6	2	14.8	1	3.7	20	74.1	5	2.66
10	ارجنين Argenine	5	55.6	2	14.8	2	7.4	21	77.8	4	2.00
11	أكستريم أيزوليت Extreme isolate	2	22.2	3	22.2	4	14.8	16	59.3	8	0.66
12	أدمكس واى بروتين Admix whey protein	2	22.2	1	7.4	6	22.2	14	51.9	9	4.66
13	واى بروتين ايزوليت whey protein isolate	4	44.4	2	14.8	3	11.1	19	70.4	6	0.66
14	بى سى اى اى Bcaa	6	66.7	2	14.8	1	3.7	23	85.2	3	4.66
15	سيل تك cell –tech	6	66.7	2	14.8	1	3.7	23	85.2	3	4.66
16	سيربيوس serious mass	3	33.3	3	22.2	3	11.1	18	66.7	7	0.00
17	هيدرو بيور Hydro pure	3	33.3	3	22.2	3	11.1	18	66.7	7	0.00
18	انيمال بامب Animal pump	4	44.4	4	29.6	1	3.7	21	77.8	4	2.00
19	ابتي من Apetamine	4	44.4	3	22.2	2	7.4	20	74.1	5	0.66
20	أكستند Xtend	6	66.7	2	14.8	1	3.7	23	85.2	3	4.66
21	نيتريكس Nitrix	5	55.6	2	14.8	2	7.4	21	77.8	7	2.00
22	رشن بير Russian Bear	3	33.3	3	22.2	3	11.1	18	66.7	7	0.00
23	جولد سى Gold C	4	44.4	3	22.2	2	7.4	20	74.1	5	0.66

قيمة ( كاس 2 ) الجدوليه عند مستوى 0.05 = 5.99

يتضح من الجدول ( 5 ) السابق والخاص بأراء عينة البحث من لمدربي ولاعبى نادى شاب بيلا فى المكملات الغذائية فى رياضة المصارعة عدم وجود فروق دالة إحصائية فى المكملات حيث أن قيم كا2 المحسوبة للمكملات أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) .

بلغ عدد العبارات الدالة ذات الأهمية النسبية التي تزيد عن 75 % ( 13 ) مكمل غذائى ، و عدد ( 10 ) مكمل تتراوح نسبتهم اهميتهم من 50 % الى 75 % ، بينما لم يحصل مكمل غذائى واحد على أهمية نسبية اقل من 50 % .

وقد حقق المكمل الغذائى ( وای بروتين ) اعلى أهمية نسبية وبلغت ( 92.6 % ) بينما حقق المكمل الغذائى ( آدمكس وای ) اقل اهمية نسبية وبلغت ( 51.9 % )

### جدول ( 6 )

الأهمية النسبية وقيمة كا2 لمدربي ولاعبى نادى سيدى سالم فى مدى تداول المكملات الغذائية فى رياضة المصارعة فى محافظة كفر الشيخ ( ن = 7 )

م	المكملات	متداول		إلى حد ما		غير متداول		نسبة	تداول	قيمة
		ك	%	ك	%	ك	%			
1	وای بروتين Whey protein	4	57.1	3	28.6	0	0	18	85.7	2
2	نيتروتيك Nitro tech	5	71.4	2	19	0	0	19	90.5	1
3	كرياتين Creatine	4	57.1	2	19	1	4.8	17	81	3
4	أوميغا3 Omega3	4	57.1	3	28.6	0	0	18	85.7	2
5	ال-جلوتامين L- Glutamine	4	57.1	2	19	1	4.8	17	81	3
6	امينو Amino	3	42.9	3	28.6	1	4.8	16	76.2	4
7	ماس جينر Mass Gainer	4	57.1	1	9.5	2	9.5	16	76.2	4
8	ميغا ماس Mega mass	4	57.1	2	19	1	4.8	17	81	3
9	إل- كارنتين L- Carnitine	3	42.9	3	28.6	1	4.8	16	76.2	4
10	ارجنين Argenine	4	57.1	2	19	1	4.8	17	81	3
11	أكستريم أيزوليت Extreme isolate	2	28.6	1	9.5	4	19	12	57.1	7
12	Admix whey protein آدمكس وای بروتين	2	28.6	1	9.5	4	19	12	57.1	7
13	whey protein isolate وای بروتين ايزوليت	2	28.6	3	28.6	2	9.5	14	66.7	6
14	بي سي أي أي Bcaa	3	42.9	2	19	2	9.5	15	71.4	5
15	سيل تك cell –tech	2	28.6	4	38.1	1	4.8	15	71.4	5
16	سيريس serious mass ماس	4	57.1	1	9.5	2	9.5	16	76.2	4
17	هيدرو بيور Hydro pure	3	42.9	3	28.6	1	4.8	16	76.2	4
18	انيمال بامب Animal pump	3	42.9	1	9.5	3	14.3	14	66.7	6

ديسمبر 2021م												المجلة العلمية لعلوم الرياضة				العدد الرابع – الجزء الأول				ISSN : 2735-461X	
19	أبتى من Apetamine											3	42.9	1	9.5	3	14.3	14	66.7	6	1.14
20	أكستند Xtend											2	28.6	4	38.1	1	4.8	15	71.4	5	2.00
21	نيتريكس Nitrix											3	42.9	4	38.1	0	0	17	81	3	0.143
22	رشن بير Russian Bear											3	42.9	2	19	2	9.5	15	71.4	5	0.286
23	جولد سي Gold C											3	42.9	3	28.6	1	4.8	16	76.2	4	1.14

قيمة ( كا 2 ) الجدولي عند مستوى  $0.05 = 5.9$

يتضح من الجدول ( 6 ) السابق والخاص بآراء عينة البحث من لمدربي ولاعبى نادى سيدى سالم فى مدى تداول المكملات الغذائية فى رياضة المصارعة عدم وجود فروق دالة إحصائية فى المكملات حيث أن قيم كا 2 المحسوبة للمكملات أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)

بلغ عدد العبارات الدالة ذات الأهمية النسبية التي تزيد عن 75 % ( 14 ) مكمل غذائى ، و عدد ( 9 ) مكمل تتراوح نسبتهم أهميتهم من 50 % الى 75 % ، بينما لم يحصل مكمل غذائى واحد على أهمية نسبية اقل من 50 % .  
وقد حقق المكمل الغذائى ( نيتروتيك ) اعلى أهمية نسبية وبلغت ( 90.5 % ) بينما حقق المكمل الغذائى ( أدملكس واى ، أكستريم أيزوليت ) اقل اهمية نسبية وبلغت ( 57.1 % )

## عرض نتائج الفرض الثانى

### جدول ( 7 )

الأهمية النسبية وقيمة كا 2 لآراء 1 لمدربين فى مدى تداول المكملات الغذائية فى رياضة المصارعة فى محافظة كفر الشيخ ( ن = 12 )

م	المكملات	متداول		إلى حد ما		غير متداول		المجموع	النسبية الأهمية	الترتيب	كاف
		ك	%	ك	%	ك	%				
1	واى بروتين Whey protein	10	83.3	2	11.1	0	0	34	94.4	1	5.33
2	نيتروتيك Nitro tech	8	66.7	4	22.2	0	0	32	88.9	3	1.33
3	كرياتين Creatine	9	75	3	16.7	0	0	33	91.7	2	3.00
4	أوميغا3 Omega3	9	75	2	11.1	1	2.8	32	88.9	3	* 9.50
5	ال-جلوتامين L- Glutamine	7	58.3	3	16.7	2	5.6	29	80.6	6	3.50
6	امينو Amino	6	50	4	22.2	2	5.6	28	77.8	7	2.00
7	ماس جينر Mass Gainer	8	66.7	3	16.7	1	2.8	31	86.1	4	* 6.50
8	ميجا ماس Mega mass	6	50	3	16.7	2	5.6	26	72.2	9	2.00
9	إل- كارنتين L- Carnitine	5	41.7	5	27.8	1	2.8	26	72.2	9	3.50
10	ارجنين Argenine	7	58.3	4	22.2	1	2.8	30	83.3	5	4.50

0.50	11	63.9	23	11.1	4	27.8	5	25	3	Extrem isolate أكستريم أيزوليت	11
4.50	12	58.3	21	19.4	7	5.6	1	33.3	4	Admix whey protein أدمكس واى بروتين	12
0.00	10	66.7	24	11.1	4	22.2	4	33.3	4	whey protein isolate واى بروتين ايزوليت	13
1.50	8	75	27	5.6	2	27.8	5	41.7	5	Bcaa بى سى اى اى	14
0.00	5	83.3	30	0	0	33.3	6	50	6	cell –tech سيل تك	15
2.00	7	77.8	28	5.6	2	22.2	4	50	6	serious mass سيرىوس	16
1.50	8	75	27	8.3	3	16.7	3	50	6	Hydro pure هيدرو بيور	17
2.00	7	77.8	28	5.6	2	22.2	4	50	6	Animal pump انيمال بامب	18
0.50	9	72.2	26	8.3	3	22.2	4	41.7	5	Apetamine ابتي من	19
2.00	7	77.8	28	5.6	2	22.2	4	50	6	Xtend أكستند	20
0.00	10	66.7	24	11.1	4	22.2	4	33.3	4	Nitrix نيتريكس	21
0.50	9	72.2	26	8.3	3	22.2	4	41.7	5	Russian Bear رشن بير	22
2.00	9	72.2	26	5.6	2	33.3	6	33.3	4	Gold C جولد سى	23

قيمة ( كا 2 ) الجدوليه عند مستوى 0.05 = 5.99

يتضح من الجدول ( 7 ) و الخاص بأراء عينة البحث من مدربي المصارعة فى محافظة كفر الشيخ فى المكملات الغذائية المتداولة فى رياضة المصارعة وجود فروق دالة إحصائية فى المكملات ( أوميغا 3 ، ماس جينر ) لصالح الإجابة بـ " متدوال " حيث أن قيم كا2 المحسوبة للمكملات السابقة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) . بينما لا توجد فروق دالة إحصائية فى باقى المكملات حيث أن باقى قيم كا2 المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)

بلغ عدد العبارات الدالة ذات الأهمية النسبية التي تزيد عن 75 % ( 14 ) مكمل غذائى ، و عدد ( 9 ) مكمل تتراوح نسبتهم أهميتهم من 50 % الى 75 % ، بينما لم يحصل مكمل غذائى واحد على أهمية نسبية أقل من 50 % .

وقد حقق المكمل الغذائى ( واى بروتين ) اعلى أهمية نسبية وبلغت ( 94.4 % ) بينما حقق المكمل الغذائى ( أدمكس واى ) اقل اهمية نسبية وبلغت ( 58.3 % )

## عرض نتائج الفرض الثالث :

## جدول ( 8 )

الأهمية النسبية وقيمة كـ2 للاعبين في المكملات الغذائية في رياضة المصارعة في محافظة كفر الشيخ ( ن = 18 )

م	المكملات	متداول		إلى حد ما		غير متداول		النسبية الأهمية	الترتيب	الترتيب	الترتيب
		ك	%	ك	%	ك	%				
1	Whey protein وای پروتین	10	55.6	8	29.6	0	0	46	85.2	1	0.22
2	Nitro tech نيتروتيك	9	50	7	25.9	2	3.7	43	79.6	1	4.22
3	Creatine كرياتين	11	61.1	4	14.8	3	5.6	44	81.5	3	* 6.22
4	Omega3 3 أوميغا3	9	50	7	25.9	2	3.7	43	79.6	4	4.33
5	Glutamine L- ال-جلوتامين	11	61.1	4	14.8	3	5.6	44	81.5	3	* 6.33
6	Amino امينو	10	55.6	6	22.2	2	3.7	44	81.5	3	5.33
7	Mass Gainer ماس جينر	10	55.6	5	18.5	3	5.6	43	79.6	4	4.33
8	Mega mass ميجا ماس	9	50	7	25.9	2	3.7	43	79.6	4	4.33
9	L- Carnitine إل- كارنتين	11	61.1	5	18.5	2	3.7	45	83.3	2	* 7.00
10	Argenine ارجنين	10	55.6	3	11.1	5	9.3	41	75.9	5	4.33
11	Extreme isolate أكستريم أيزوليت	5	27.8	4	14.8	9	16.7	32	59.3	9	2.33
12	Admix whey protein أدمكس وای پروتین	5	27.8	3	11.1	10	18.5	31	57.4	10	4.33
13	whey protein isolate وای پروتین أيزوليت	6	33.3	7	25.9	5	9.3	37	68.5	8	0.33
14	Bcaa بى سى أى أى	12	66.7	4	14.8	2	3.7	46	85.2	1	* 9.33
15	cell –tech سيل تك	8	44.4	6	22.2	4	7.4	40	74.1	6	1.33
16	serious mass سيرىوس	10	55.6	3	11.1	5	9.3	41	75.9	5	4.33
17	Hydro pure هيدرو بيور	8	44.4	6	22.2	4	7.4	40	74.1	6	1.33
18	Animal pump انيمال بامب	6	33.3	7	25.9	5	9.3	37	68.5	8	0.33
19	Apetamine ابتي من	7	38.9	5	18.5	6	11.1	37	68.5	8	0.33
20	Xtend أكستند	7	38.9	7	25.9	4	7.4	39	72.2	7	1.22
21	Nitrix نيتريكس	9	50	7	25.9	2	3.7	43	79.6	4	4.33
22	Russian Bear رشن بير	8	44.4	6	22.2	4	7.4	40	74.1	6	1.33
23	Gold C جولد سى	11	61.1	4	14.8	3	5.6	44	81.5	3	* 6.33

قيمة ( كا 2 ) الجدوليه عند مستوى 0.05 = 5.99

يتضح من الجدول ( 8 ) و الخاص بآراء عينة البحث من لاعبي المصارعة في محافظة كفر الشيخ في المكملات الغذائية المتداولة في رياضة المصارعة وجود فروق دالة إحصائية في المكملات ( كرياتين ، ال-جلوتامين إل-كارنتين ، بى سى أى ، جولد سى ) لصالح الإجابة بـ " متدوال " حيث أن قيم كا2 المحسوبة للمكملات السابقة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) . بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في باقى المكملات حيث أن باقى قيم كا2 المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) .

بلغ عدد العبارات الدالة ذات الأهمية النسبية التي تزيد عن 75 % ( 14 ) مكمل غذائي ، و عدد ( 9 ) مكمل تتراوح نسبتهم أهميتهم من 50 % الى 75 % ، بينما لم يحصل مكمل غذائي واحد على أهمية نسبية اقل من 50 % .

وقد حقق المكمل الغذائي ( وای بروتين ) اعلى أهمية نسبية وبلغت ( 85.2 % ) بينما حقق المكمل الغذائي ( أدمكس وای ) اقل اهمية نسبية وبلغت ( 57.4 % )

### عرض نتائج الفرض الرابع

#### جدول ( 9 )

الأهمية النسبية وقيمة كا2 لآراء المدربين واللاعبين في المكملات الغذائية في رياضة المصارعة في محافظة كفر الشيخ ( ن = 30 )

م	المكملات	متدوال		إلى حد ما		غير متدوال		ن	الأهمية النسبية	رتبة	p
		ك	%	ك	%	ك	%				
1	وای بروتين Whey protein	20	66.7	10	22.2	1	1.11	80	88.9	1	* 18.20
2	نيتروتيك Nitro tech	17	56.7	11	24.4	2	2.2	75	83.3	3	* 7.40
3	كرياتين Creatine	20	66.7	7	15.6	3	3.3	77	85.6	2	* 15.80
4	أوميغا3 Omega3	18	60	9	20	3	3.3	75	83.3	3	* 11.40
5	ال-جلوتامين L- Glutamine	18	60	7	15.6	5	5.6	73	81.1	5	* 9.80
6	امينو Amino	16	53.3	10	22.2	4	4.4	72	80	6	* 7.20
7	ماس جينر Mass Gainer	18	60	8	17.8	4	4.4	74	82.2	4	* 10.40
8	ميجا ماس Mega mass	15	50	10	22.2	4	4.4	69	76.7	9	* 6.20
9	إل- كارنتين L- Carnitine	16	53.3	10	22.2	3	3.3	71	78.9	7	* 8.60
10	ارجنين Argenine	17	56.7	7	15.6	6	6.7	71	78.9	7	* 7.40
11	أكستريم أيزوليت Extreme isolate	8	26.7	9	20	13	14.4	55	61.1	15	1.40

12	Admix whey protein أدمكس وای بروتین	9	30	4	8.9	17	18.9	52	57.8	16	* 8.60
13	whey protein isolate وای بروتین ایزولیت	10	33.3	11	24.4	9	10	61	67.8	14	0.200
14	Bcaa بی سی آی	17	56.7	9	20	4	4.4	73	81.1	5	* 8.60
15	cell –tech سيل تك	14	46.7	12	26.7	4	4.4	70	77.8	8	5.60
16	serious mass سيربوس	16	53.3	7	15.6	7	7.8	69	76.7	9	5.40
17	Hydro pure هيدرو بيور	14	46.7	9	20	7	7.8	67	74.4	10	2.60
18	Animal pump انيمال بامب	12	40	11	24.4	7	7.8	65	72.2	12	1.40
19	Apetamine ابتي من	12	40	9	20	9	10	63	70	13	0.60
20	Xtend أكستند	13	43.3	11	24.4	6	6.7	67	74.4	10	2.60
21	Nitrix نيتريكس	13	43.3	11	24.4	6	6.7	67	74.4	10	2.60
22	Russian Bear رشن بير	13	43.3	10	22.2	7	7.8	66	73.3	11	1.80
23	Gold C جولد سي	15	50	10	22.2	5	5.6	70	77.8	8	5.00

قيمة ( كا2 ) الجدوليه عند مستوى  $0.05 = 5.99$

يتضح من الجدول ( 9 ) و الخاص بآراء عينة البحث من مدربي ولاعبى المصارعة فى محافظة كفر الشيخ فى المكملات الغذائية المتداولة فى رياضة المصارعة وجود فروق دالة إحصائية فى للمكملات ( وای بروتين ، نيتروتيك ، كرياتين ، أوميغا3 ، ال-جلوتامين ، امينو ، ماس جينر ، ميجا ماس ، إل-كارنتين ، ارجنين ، أدمكس ، بي سي آی ) لصالح الإجابة ب " متدوال " حيث أن قيم كا2 المحسوبة للمكملات السابقة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) . بينما لا توجد فروق دالة إحصائية فى باقى المكملات حيث أن باقى قيم كا2 المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) .

بلغ عدد العبارات الدالة ذات الأهمية النسبية التي تزيد عن 75 % ( 14 ) مكمل غذائى ، و عدد ( 9 ) مكمل تتراوح نسبتهم اهميتهم من 50 % الى 75 % ، بينما لم يحصل مكمل غذائى واحد على أهمية نسبية اقل من 50 % .

وقد حقق المكمل الغذائى ( وای بروتين ) اعلى أهمية نسبية وبلغت ( 88.9 % ) بينما حقق المكمل الغذائى ( أدمكس ) اقل اهمية نسبية وبلغت ( 57.8 % )

### مناقشة نتائج فروض البحث :

ويعزو الباحثون تحقيق المكملات التالية أعلى من ٩٠٪ وهي (واي بروتين- نيتروتيك-

## كرياتين

يرجع إلى الأسباب التالية منها الدعاية المبتكرة والمميزة مع أفكار تسويقية وترويجية متميزة وأيضاً لأن أسعار هذه المكملات رخيصة الثمن في الأسواق وأحياناً يتم تسويقها بعروض وخصومات من الشركات تصل إلى ٢٠٪، وأخذ " واي بروتين" مع "كرياتين" في عرض واحد أو "نيتروتيك" مع "كرياتين".

ومن خلال العرض السابق نجد أن هناك بعض المكملات التي حققت نسبة من ٧٠٪ - ٨٠٪ وهي :

(أوميجا ٣ - جلوتامين - أمينو - ماس جينر - كارنتين - أرجنتين - واي بروتين ايزوليت - بي سي اي اي - سيل تك - انيمال بامب - ايتي من - إكستند - رشن بير - جولد سي).

ويرجع الباحثون إلى تحقيق مكملات ليس لها دعاية كافية في السوق حتى يتم الاستخدام فيها وإن المكملات المذكورة ليس لها عروض وبعض المكملات ثمنها غالي.

ومن خلال العرض السابق يتضح أن المكملات التي حققت نسبة أقل من ٥٠٪ هي : ( إكستريم أيزوليت - أدمكس واي بروتين - نيتركس).

ويعزو الباحثون تحقيقهم بنسبة أقل من ٥٠٪ لأن ثمنهم غالي و هي منتجات مستوردة فضلاً عن أنها قليلة الانتشار في الأسواق.

حيث يذكر مدحت قاسم (2018م) (11) ان الواى بروتين ذو قيمة حيوية اعلى من أي مصدر اخر من الأطعمة الكاملة ويحتوى احماض امينية تتطابق مع بروتينات العضلات بشكل افضل من أي طعام اخر كما انه سهل الهضم بالإضافة الى ذلك فان من مميزات الواى بروتين احتوائه على تركيز مرتفع من الأحماض الأمينية الأساسية (50%) والواى بروتين من المكملات الغذائية التي لا غني عنها لدى العديد من لاعبي كمال الاجسام و المصارعة فهو يزود اللاعب بنحو أكثر من ثلث احتياجه اليومي من البروتين ولقد حاز علي الثقة لما حققه هذا المكمل من نتائج باهرة في الحصول على ضخامة عضلية بدون إكتساب أى دهون .

ويذكر احمد حسن (2017م) (2) ان الكرياتين مادة طبيعية يحولها الجسم إلى phosphocreatine وهي مادة تخزن في العضل كمصدر للطاقة، والفوسفو كرياتين هو عبارة

عن مركب منتج للطاقة يعمل على تجديد تريفوسفات ادينوسين (adenosine triphosphate) بشكل سريع جدا في اثناء الانشطة المكثفة.

ومن خلال العرض السابق تم الاجابة على الفروض الاربعة للدراسة التي تنص على :

1. ما مدى تداول المكملات الغذائية في الاندية التي تمارس رياضة المصارعة بمحافظة كفرالشيخ؟
2. ما مدى تداول المكملات الغذائية من وجهة نظر المدربين في الاندية التي تمارس رياضة المصارعة بمحافظة كفر الشيخ؟
3. ما مدى تداول المكملات الغذائية من وجهة نظر اللاعبين في الاندية التي تمارس رياضة المصارعة بمحافظة كفر الشيخ؟
4. ما مدى تداول المكملات الغذائية في رياضة المصارعة بمحافظة كفر الشيخ؟

#### الاستنتاجات:

في ضوء نتائج التحليل الوصفي وفي حدود عينة البحث إجراءات وأهداف وفروضه والإمكانات المتاحة أمكن للباحثون التوصل إلى الإستنتاجات التالية :-

1. المكملات الغذائية ( وای بروتين - نيتروتيك - كريتين ) تمثل المرتبة الاولى والانتشار الاكبر بين لاعبي وممارسي رياضة المصارعة بمحافظة كفرالشيخ .
2. المكملات الغذائية ( اوميغا 3 - ال جلوتامين - امينو - ماس جينر ) تحتل المرتبة الثانية في الانتشار بين لاعبي وممارسي رياضة المصارعة بمحافظة كفرالشيخ .
3. المكملات الغذائية ( إكستريم أيزوليت - أدمكس واي بروتين - نيتركس ) تحتل المرتبة الاخيرة في الانتشار بين لاعبي وممارسي رياضة المصارعة بمحافظة كفرالشيخ .

#### التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحثون بالتوصيات الآتية:

1. اجراء دراسة مماثلة للتعرف على المكملات الغذائية المتداولة في الرياضات المختلفة بمحافظة كفر الشيخ .
2. يوصى الباحثون باجراء ابحاث للتعرف على النتائج المرتبة على تناول المكملات الغذائية للاعبي المصارعة في محافظة كفر الشيخ في النواحي البدنية والفنية والنفسية .

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية:

1. احمد سليمان ابراهيم : فاعلية برنامج رياضي مقترح وبعض مكملات الغذاء علي بعض الوظائف التنفسية لمرضي الانسداد الرئوي المزمن، بحوث ومقالات ،كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر . (2016)
2. أحمد على حسن ، حمدي محمد الأمين ( 2017 ) : التغذية والرياضة، دار الأسراء للطباعة، القاهرة.
3. انتابين (2004) : "برنامج غذائي متكامل للرياضيين" ترجمة، ط1، دار الفاروق للنشر والتوزيع الجيزة .
4. جاببي وآخرون : بعنوان تأثير فيتامين هـ كمكمل غذائي على عمليات الأوكسدة في حالة الراحة وبعد ممارسة رياضة حتى التعب لدى الرياضيين . Gaeini,A,et,al (2006)
5. سميرة خليل (2006) : "المكملات الغذائية كبديل للمنشطات" كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد .
6. عصام جمال أبو النجا : "الموسوعة العلمية في التغذية"، مركز الكتاب الحديث، القاهرة . (2018)
7. محمد السيد مصطفى عوض (2011) : تأثير برنامج تدريبي مرتفع الشدة مع تناول المكملات الغذائية علي معدلات الشوارد الحرة وبعض مضادات الاكسدة والمستوي الرقمي لمتسابقين ( 800 ) متر جري، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
8. محمد كامل عبدالمجيد محمود (2011) : "تأثير برنامج تدريبي مركب مع تناول الكرياتين على مستوى الانجاز لمتسابقين 100 متر عدو" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية .
9. محمود عبد الهادي عبد الحميد (2017) : "علاقة تناول مركب غذائي يحتوي على الجلوتامين ببعض المتغيرات المناعية لدى الرياضيين" رسالة ماجستير جامعة المنصورة .

10. محمود عبد اللاه عبد المعطى (2020) : برنامج تدريبي باستخدام الاثقال وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء لمهارة الرفع لأعلى لدى ناشئ رياضة المصارعة ، رسالة ماجستير ، جامعة اسيوط .
11. مدحت قاسم (2018) : المكملات الغذائية التغذية البدنية وانقاص الوزن ، دار الفكر العربي ، القاهرة
12. ندى حامد ابراهيم (2006) : "تأثير برنامج تعليمي مع مكمل غذائي على القدرة العضلى والمالون ثنائى الدهايد والجلوتاثيون ومستوى اداء الشقلبة الأمامية على جهاز حسان القفز"، مؤتمرالرياضة الجامعية فى الدول العربية ، كلية تربية رياضية ، جامعة المنصورة.
13. ياسر اسماعيل محمد احمد (2017) : "فاعلية مكمل غذائي على بعض المتغيرات المناعية لدى سباحى المسافات القصيرة" رسالة ماجستير،جامعة حلوان

#### ثانيا: المراجع الأجنبية:

14. Birben E,sahiner : oxidative stress and antioxidant defense.world Allergy organ j:5:9 19. um,sacesen c(2012)
15. Carol s.johnston : vitamin c supplementation slightly improves physical activity levels and reduces cold incidence in men with marginal vitamin c status:nutrient,6,2573 2583 ;doi:10.3390 nu6072, s.schumacher: (2014)
16. Katerina Novakova : Effect of l-carnitine supplementation on the body carnitine pool, skeleta muscle energy metabolism and physical performance in male vegetarians, Springer-Verlag Berlin Heidelberg Oliver Kummer: (2015)

## تأثير برنامج بدنى على بعض القدرات البدنية العامة والخاصة برياضة

### الكاراتيه لدى مرضى السكر

\* د/ دينا عزت محمد إبراهيم عابدين

\*\* د/ محمد بكر محمد عبدالهادى

#### المقدمة ومشكلة البحث :-

يعتبر مرض السكر مشكلة من المشكلات الصحية الخطيرة التى تهدد حياة الإنسان إذا لم يتم وضع برامج علاجية ورياضية مناسبة حسب أنواع السكر. فى عام 2016 كان هذا المرض هو السبب المباشر فى أكثر من 1.5 مليون وفاة حدث أكثر من 80% منها فى البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل وتتوقع منظمة الصحة العالمية أن داء السكرى سيحتل المرتبة السابعة فى الترتيب بين أسباب الوفاة الرئيسية بحلول عام 2030 والهدف من ذلك تسريع الوقاية وتعزيز الرعاية وتحسين الترصد وتعزيز الوعى بالبرامج الرياضية المناسبة وكذلك البرامج العلاجية .(24) إن مرض السكر ما هو إلا خلل وعجز الجسم جزئياً أو كلياً فى عملية التمثيل الغذائى للمواد الكربوهيدراتية المتمثلة فى المواد النشوية و السكرية بشكل ملائم ، وهو يعنى زيادة مستوى جلوكوز الدم (Glucose Blood) عن المستوى الطبيعى له من (80 - 120) مليجرام لكل (100 سم<sup>2</sup>) من الدم وذلك لخلل فى وظيفة هرمون الأنسولين سواء لقلّة النسبة المطلوبة أو لعدم فاعليته ، ويرجع ذلك إلى نقص فى كمية "هرمون الأنسولين" "Insulin Hormone" ووظيفة الأنسولين هو تحويل الجلوكوز إلى طاقة حرارية يتم استهلاكها بواسطة الجسم وتكون المواد السكرية و النشوية أكثر مما هو مطلوب لاستهلاك الطاقة الحرارية للجسم ، ومن هنا تظهر أهمية ممارسة التمرينات الرياضية و أهميتها فى استهلاك الطاقة الناتجة من حرق هذه المواد لمواجهة العمل العضلى الذى يؤديه للفرد . (5:18) (8:15) - (12:67)

وتؤكد الحقائق العلمية إن الجسم يستخدم (Glucose) فى أولى خطواته لإنتاج الطاقة وذلك بمساعدة الأنسولين (Insulin) الذى يساعد على دخول السكر إلى الخلية وفى حالة عدم فاعلية الأنسولين أو قلته أو فشل جزر لانجرهانز (Island of Angerhens) الموجود فى البنكرياس (Pancreas) فى إنتاجه فإن سكر الدم يزداد تركيزه فى الدم ويرتفع عن المعدل الطبيعى

\* مدرس بقسم التدريب الرياضى (منازلات - كاراتيه) - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

\*\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

من 80 إلى 120 مللي جرام ولا تستطيع الكلى الاحتفاظ به فيظهر في البول وتنشأ حالة مرض السكر . (5:25) (11 : 32) .

ويوضح بهاء الدين ابراهيم سلامة ( 2011 ) و محمد بن سعد الحميد ( 2007 ) أن كثير من الدراسات أظهرت أهمية ممارسة النشاط البدني بما يناسب السن و الجنس و الحالة البدنية كجزء من العلاج لمرض السكر فالجري و المشي و السباحة وركوب الدراجة تعمل على تحسين كفاءة الجهاز الدوري و التمثيل الغذائي و تزيد من سلامة مريض السكر فالتمارين البدنية تعمل على إنقاص الوزن وتقليل الدهون الضارة وهذا سوف يقلل من فرص حدوث تصلب الشرايين شائعة الحدوث في المرضى المصابين بالسكر. وزيادة تدفق الدم في شرايين الساقين والقدمين، مما يقلل من إمكانية حدوث مضاعفات مرض السكر في القدمين. وزيادة استهلاك الجلوكوز في الأنسجة الطرفية بمساعدة الانسولين الذي يساعد على دخول الجلوكوز الى الخلية وهناك بعض الآراء التي تفسر كيفية تنظيم استهلاك الجلوكوز في العضلات عند ممارسة النشاط البدني وذلك من خلال :

- أن الانسولين يجعل الغشاء الخارجي للعضلة قادراً على السماح بنفاذ الجلوكوز أثناء الأداء
- أن التمرينات البدنية تساعد على زيادة ترابط الانسولين في أماكن استقباله الموجودة في خلايا الأغشية للعضلة وذلك يسهل دخول الجلوكوز إلى داخل الخلايا ليتم احتراقه
- أن الانسولين يؤثر في إفراز ما يسمى بمعامل النشاط العضلي وهو مركب بروتيني بسيط يفرز عند انقباض العضلات (3 : 52) (13: 83)

و يفسر مغازي علي محجوب ( 2006 ) تأثير ممارسة الرياضة على نسبة الجلوكوز في الدم بأن العضلات عادة تحصل على الطاقة أثناء ممارسة الرياضة من مصدرين : الجلوكوز و الاحماض الدهنية وذلك من خلال :

**المرحلة الأولى :** في أولى دقائق من ممارسة الرياضة وفيها تستخدم العضلات الجلوكوز المخزن فيها

**المرحلة الثانية :** يبدأ الجسم في استخدام الجلوكوز في الكبد ونقله للعضلات عن طريق الدم وذلك يعوض جلوكوز الدم الذي تم استخدامه في المرحلة الأولى

**المرحلة الثالثة :** 30 – 40 دقيقة بعد بداية ممارسة الرياضة يبدأ الجسم فى حرق دهون الجسم وتحويلها الى أحماض دهنية تستخدم فى الحصول على الطاقة. (16 : 28 )

ويوجد نوعين من مرض السكر النوع الأول يفقد الجسم قدرته على إنتاج الأنسولين أما النوع الثانى من السكر ينتج الجسم الأنسولين ولكن الخلايا تواجه صعوبات فى أستعماله لكى يؤدى الأنسولين وظيفته .مع العلم أن نسبة الإصابة من النوع الثانى أكثر إنتشاراً .(7: 26)،(25) ويؤثر مرض السكر بشكل ملحوظ على توازن الجسم بشكل سلبي حيث انه في حالة ارتفاع نسبة السكر في الدم يشعر المريض بالدوخة والدوار وفقدان التوازن وذلك بسبب فقد كمية كبيرة من المياه من خلال التبول ، كرد فعل طبيعي للتخلص من كمية السكر الزائد في الدم مما يؤدي الى الإصابة بالجفاف والجفاف من العوامل التي تساعد على الشعور بعدم الاتزان والدوخة لتأثيره المباشر على عمل الخلايا في المخ. (28)

وفي هذا الصدد يشير الباحثان إلى أن رياضة الكاراتيه تعد من الرياضات النزالية التي تؤثر تأثيرا كبيرا في تنمية عنصر التوازن بشكل عام والتوازن الخاص للاعب الكاراتيه وخاصة لاعبي الجمل الحركية للنزال الوهمي " الكاتا " وبالتالي فالتوازن يعد من أهم القدرات البدنية للاعب الكاراتيه وخاصة لاعب الكاتا نظرا لاحتوائها على مهارات دفاعية وهجومية وتحركات للقدمين وأوضاع اتزان متعددة بسرعات متباينة واتجاهات مختلفة

أما بالنسبة للتوافق العضلى العصبى كما يذكر "أحمد ابو اليزيد " (٢٠٠٣م) ان عنصر التوافق من العناصر الهامه جدا لرياضة الكاراتيه بصفه عامه وللكاتا بصفه خاصه. ( 1 : 22 ) كما يضيف أحمد أبو اليزيد نقلا عن "موسى أباطه" (1985م) أنه يجب أن يتدرب لاعب الكاتا على كل مفردات الكاتا وماتهدف إليه كل حركة بها والغرض منها ومدى إنسيابية وتوافق الحركات وتوقيتها فى كل جزء من أجزاء الجسم وكأنهم شئ واحد لذا فإن الكاتا تحتاج إلى عنصر التوافق حتى يتم إجادتها وتعلمها.( 1 : 43)

أما بالنسبة لأهمية الجهازين العصبى والعضلى فى تحقيق التوافق فالمقصود بالتوافق من الناحية الفسيولوجية كما اشار إليها "سينجر singer" (1999) بأنه قدرة التناسق بين الجهازين العضلى والعصبى لتحقيق الأفضل عند القيام بحركات تتميز بصعوبة الأداء مثل المهارات الحركية.(21:65)

ويضيف محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبدالله (1995) إن إشتراك أكثر من عضلة أو مجموعة عضلية في العمل العضلي يلزم له الكثير من الإثارة وأكثر من إستجابة لعدد من المجموعات العضلية، ومن هنا تظهر العملية المعقدة بين تنبيه الجهاز الجهاز العصبي واستجابة الجهاز العضلي. ( 14 : 50)

وهذا ما دفع الباحثان إلى أنتقاء عنصرى التوازن والتوافق العضلي العصبي لمدى ارتباطهما برياضة الكاراتيه ومرض السكر وهذا ما تم توضيحه سابقاً

### أهمية البحث :-

- تحسين الحالة الجسمية من خلال خفض معدل السكر وتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى مرضى السكر من خلال البرنامج المقترح .

### هدف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير برنامج بدني على بعض القدرات البدنية العامة والخاصة برياضة الكاراتيه لدى مرضى السكر " وذلك من خلال :

1. التعرف على تأثير البرنامج البدني المقترح على عنصر التوازن لدى الطالبات مرضى السكر - النوع الأول - عينة البحث برياضة الكاراتيه.
2. التعرف على تأثير البرنامج البدني المقترح على عنصر التوافق العضلي العصبي لدى الطالبات مرضى السكر - النوع الأول - عينة البحث برياضة الكاراتيه.
3. التعرف على تأثير البرنامج البدني المقترح على نسبة السكر في الدم قبل وبعد تطبيق البرنامج لدى الطالبات مرضى السكر - النوع الأول - عينة البحث برياضة الكاراتيه.

### فروض البحث :-

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس (القبلي والبعدي) في تنمية عنصر التوازن لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس (القبلي والبعدي) في تنمية عنصر التوافق العضلي العصبي لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس (القبلي والبعدي) في إنخفاض نسبة سكر الدم لدى أفراد عينة البحث وذلك لصالح القياس البعدي .

**المصطلحات المستخدمة في البحث :-****1. مرض السكرى :**

السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج مادة الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن استخدام تلك المادة بشكل فعال . (26)

**2. الكاتا :**

هي عبارة عن قتال وهمي ينفذ فيه لاعب الكاراتيه حركات على أشخاص وهميين غير موجودين على أرض الواقع لكنهم موجودون في خياله . (27)

**إجراءات البحث :-****منهج البحث .**

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي المناسبين لطبيعة الدراسة .

**مجتمع البحث .**

طالبات مرضى السكر بكلية التربية الرياضية – جامعة كفر الشيخ والبالغ عددهم 12 طالبة وتتراوح أعمارهم من ( 18-22 سنة ) .

**عينة البحث :-**

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية – جامعة كفر الشيخ للعام الدراسي 2021-2022 م المصابات بمرض السكر من النوع الأول وبلغ عدد إجمالي عينة البحث الأساسية 5 (طالبات) وتم اختيار عينة البحث الأستطلاعية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية من طالبات بكلية التربية الرياضية – جامعة كفر الشيخ وبلغ عددهم 3 طالبات .

**وسائل جمع البيانات :-**

أولاً : الاختبارات البدنية. مرفق (1)

ثانياً : الاختبارات المهارية. مرفق (2)

ثالثاً: البرنامج التعليمي. مرفق (3)

رابعاً : البرنامج المقترح. مرفق (4)

خامساً : تمرينات الإعداد البدني العام المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (5)

سادساً : تمرينات الإعداد البدني الخاص المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (6)

سابعاً : التدريبات المهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (7)

ثامناً : الأختبار الذاتي للسكر في الدم (الجلوكوز في الدم). مرفق (8)

### الدراسة الاستطلاعية :-

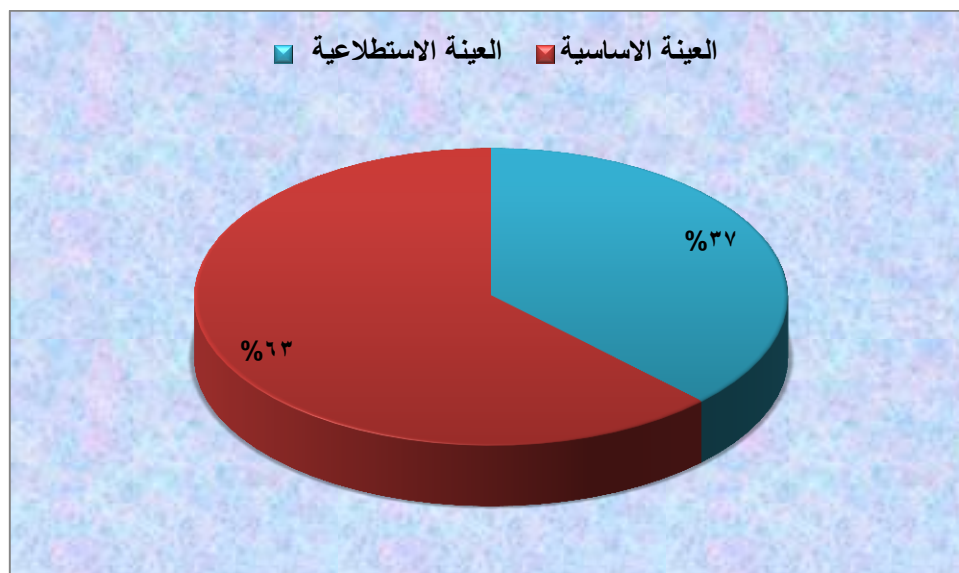
أجرى الباحثان الدراسة الاستطلاعية يومي 1، 3 / 4 / 2021 م وذلك على عينة قوامها 3 طالبات من خارج عينة البحث الأساسية بهدف التعرف على مدى ملائمة تدريب البرنامج المقترح والأدوات المستخدمة وطريقة أداء الأختبارات لعينة البحث والتأكد من صلاحية هذه الأدوات.

### جدول (1)

يوضح توزيع عينة البحث الأساسية والاستطلاعية ونسبتهم المئوية

م	الفرقة	العينة	عدد الطالبات	النسبة المئوية
1	الاولى	الأساسية	5	62.5%
2		الاستطلاعية	3	37.5%
	المجموع	(2)	8	100%

### شكل (1)



شكل ( 1 ) توصيف عينة البحث الأساسية والاستطلاعية .

**القياسات القبلية :-**

أجريت القياسات القبلية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بإعتدالية عينة البحث يومي 5 ، 6 / 4 / 2021 م .

**البرنامج التعليمي :-**

طبق الباحثان البرنامج التعليمي من يوم 8 / 4 / 2021 م إلى يوم 5 / 5 / 2021 م وزمن الوحدة في البرنامج 90 دقيقة بواقع وحدتين أسبوعياً .

**البرنامج البدني المقترح :-**

تم تصميم البرنامج المقترح مرفق (4) بناءً على المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة حيث تم تحديد الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج المقترح (8) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً ويتراوح زمن الوحدة 100 دقيقة وتم تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث بإشراف من الباحثين في الفترة من 10 / 5 / 2021 م إلى 10 / 7 / 2021 م .

**القياسات البعدية :-**

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي والمقترح قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية بنفس شروط القياسات القبلية وذلك يوم 14 ، 15 / 7 / 2021 م وبعد الحصول على جميع البيانات في صورتها الخام تم جدولتها وإعدادها للمعالجة الإحصائية ثم تم استخدام المعالجات الإحصائية لعرض ومناقشة النتائج .

**تجانس عينة العينة :****جدول (2)**

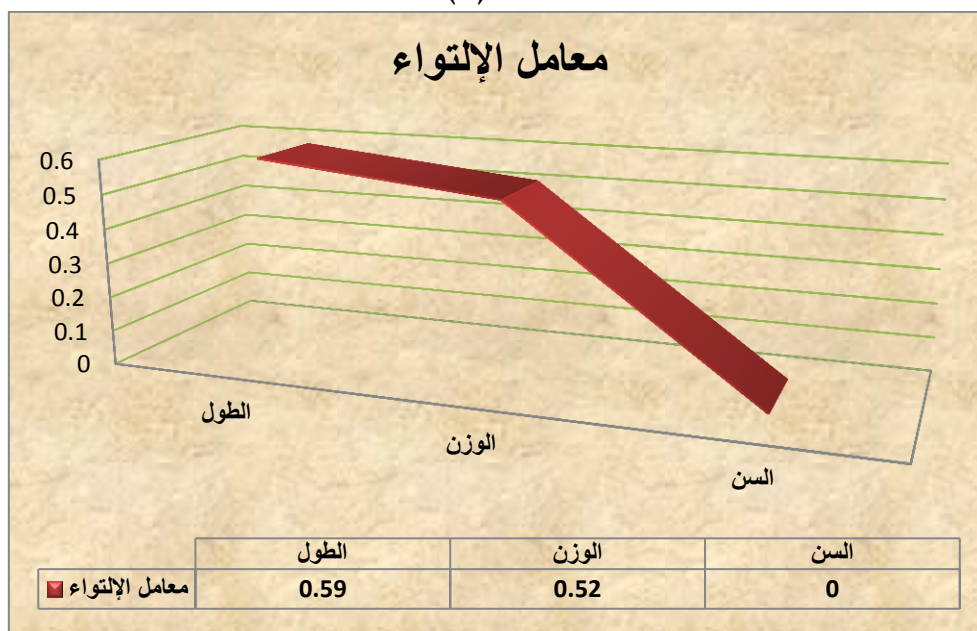
تجانس عينة البحث في متغيرات النمو قيد البحث ن = 8

المتغيرات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية				معامل الإلتواء
		المتوسط الحسابي	التباين	المنوال	الانحراف المعياري	الخطأ القياسي
الطول	سم	161,80	20,70	157,00	4,55	0,913
الوزن	كجم	59,80	25,70	55,00	5,07	0,913
السن	سنة	19,00	1,00	18,00	1,00	0,913

يتضح من جدول والخاص بالتوصيف الإحصائي لدرجات عينة البحث الأساسية لمتغيرات الطول والوزن والسن أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين ( 0,00 إلى 0,59) مما

يدل على تجانس أفراد العينة وتمتعها بمستوى متقارب من هذه المتغيرات، حيث تتراوح قيمة معامل الالتواء للبيانات المتجانسة ما بين ( 3- الى 3 )

شكل (2)



شكل ( 2 ) يوضح تجانس عينه البحث في متغيرات النمو.

### الدراسات السابقة :

#### أولاً: الدراسات العربية

1. تذكر دراسة "سها عبدالله السملوي" (2007م) (6) وكان عنوانها تأثير برنامج تمرينات هوائية على دهون الدم لانقاص الوزن للسيدات وكان هدف الدراسة التعرف إعداد برنامج تمرينات هوائية للسيدات البدنيات وقد بلغ حجم العينة 20 سيدة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج انخفاض معدل كل من الكوليسترول وارتفاع في البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة و تحسن في الوزن .
2. تذكر دراسة "فلاح حسن عبدالله الخفاجي وكامل جاسم ناجي الزامل" (2017م) (10) وكان عنوانها تأثير برنامج ترويحى وتركيز الأنسولين لتنظيم سكر الدم للمصابين بالسكري النوع الثانى بأعمار (35- 45 سنة) وكان هدف الدراسة إعداد برنامج ترويحى للمرضى المصابين بمرض السكرى من النوع الثانى ( NIDDM ) وقد بلغ حجم العينة 20 فرداً بالطريقة العمدية

واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج أن البرنامج الترويحى المستخدم كان ذا تأثير فعال وإيجابى فى خفض مستوى كل من متغيرات (الأنسولين ، السكر).  
 3. تذكر دراسة "البشتاوى (2002م) (17) وكان عنوانها تأثير البرنامج التدريبى على انخفاض نسبة السكر فى الدم والتعرف على بعض المؤشرات الفسيولوجية لبعض المتغيرات البيوكيميائية تكونت عينة الدراسة من 10 متطوعين من مرضى السكر ، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الحث ، قام الباحث بتطبيق برنامج مقترح لمدة شهرين وبمعدل 3 وحدات تدريبية فى الأسبوع حيث بلغ عدد الوحدات 24 وحددت أزمان الوحدات فى الأسبوع الأول والثانى بـ 30 دقيقة ثم تزايدت فى الأسابيع التالية لتصل فى الأسبوع الأخير إلى ( 45-55 ) دقيقة ، كما تم تحديد البرنامج على أساس السرعة فى تنفيذ أداء التمرين ( بطئ ، متوسط ، سريع ) وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق معنوية بين نتائج الإختبارين القبلى والبعدى لدى أفراد عينة الدراسة فى اختبار الهيموجلوبين للسكرز HBalc ولصالح الاختبار البعدى ، كما بينت الدراسة وجرد فروق معنوية بين نتائج الإختبارين القبلى والبعدى لدى أفراد عينة البحث فى اختبار ثلاثى الجلسرايد وأوصى الباحث بضرورة اهتمام المسؤولين فى النشاط الرياضى بإعداد الكوادر المهنية القادرة على العمل مع مرضى السكرى وحث المصابين بداء السكر على ممارسة النشاط الرياضى بشكل خاص ومنتظم تحت إشراف فنى رياضى .

### ثانيا: الدراسات الأجنبية

4. تذكر دراسة ميريام نيلسون Mirime Nelson (1998م) (19) بعنوان التمرينات الهوائية وتأثيرها على انخفاض نسبة الكولسترول في الدم وكان هدف الدراسة إلى معرفة تأثير التمرينات الهوائية (معتدلة ومرتفعة الشدة ) على مستوى البروتينات واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكان حجم العينة 14 سيدات وكانت اهم النتائج أنه وجد زيادة مستوى البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة بالنسبة للمجموعتين ووجد انخفاض مستوى البروتينات الدهنية
5. تذكر دراسة والاس وآخرون Wallace WF ، et al ( 2000م ) (23) بعنوان تأثير تدريب صعود المدرجات على نسبة الدهون لدى السيدات صغار السن وكانت تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير تدريب صعود المدرجات يوميا على نسبة الدهون لدى السيدات صغار السن

واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكان حجم العينة 20 سيدات وكانت أهم النتائج حدوث ارتفاع نسبة البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة وانخفاض نسبة البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة . انخفاض الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وانخفاض نسبة لاكتات الدم

6. تذكر دراسة ميجريان وآخرون Megarbaneet et al, (2007م) (20) بعنوان قصور الطرف السفلي الحاد كعرض لمرض السكر واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينه عددها (17) مريض يتراوح أعمارهم بين ( 75 : 81 سنة ) وقام بتحديد كلا من نسبة السكر ونسبة الصوديوم والأصابة بالميكروبات وكانت أهم نتائجه أن هناك علاقة وطيدة بين نسبة السكر ولزوجه الدم السارى بالشرابين والتي تؤدي إلى قصور حاد بالدورة الدموية حتى البتر .

### عرض ومناقشة النتائج :-

#### أولاً :- عرض النتائج :-

من خلال أهداف البحث وفرضه والبيانات الخاصة بعينة البحث وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كالتالي :

التعرف علي فاعلية البرنامج المقترح على مستوى القدرات البدنية العامة لدى عينة البحث .

#### جدول (3)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

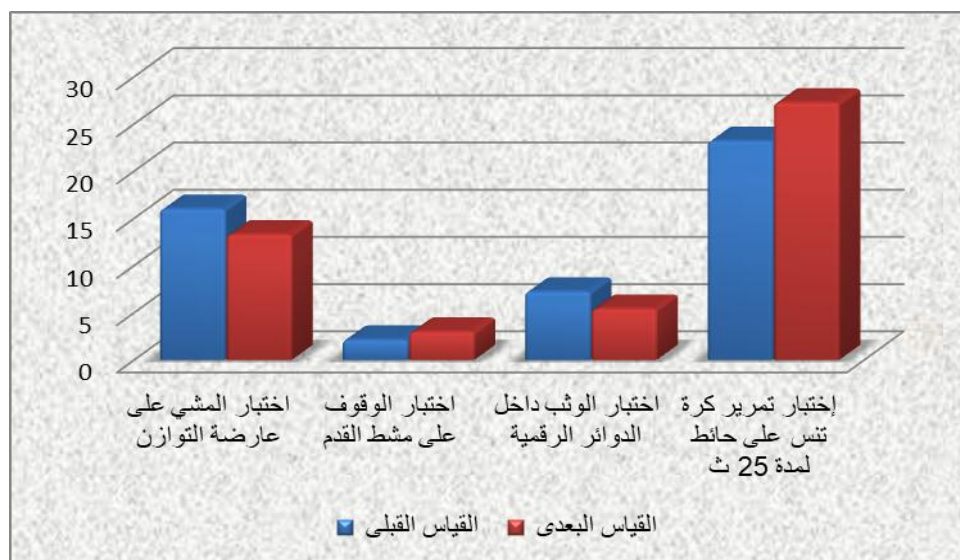
القدرات البدنية العامة قيد البحث ن = 5

م	الاختبارات البدنية	التميز	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة ت	معدل التحسن
			س	ع±	س	ع±				
البدنية	اختبار المشي على عارضة التوازن	ثانية	16,00	1,58	13,60	1,95	2,40	0,98	**9,80	17,65
	اختبار الوقوف على مشط القدم	ثانية	2,15	0,27	3,00	0,03	0,85	0,12	**6,98	39,53
اللياقة العامة	اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية	ثانية	7,25	1,07	5,34	0,96	1,91	0,74	2,57	35,77
	إختبار تمرير كرة تنس على حائط لمدة 25 ث	لمسة	23,20	1,30	27,60	2,30	4,40	0,68	**6,49	18,97

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1,76

يتضح من جدول ( 3 ) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 حيث انحصرت بين 2.57: 9.80 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات قيد البحث.

شكل (3)



شكل (3) يوضح متوسط الفروق بين القياس القبلي والبعدي في جميع الاختبارات قيد البحث. التعرف علي فاعلية البرنامج المقترح على مستوى القدرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث.

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ن = 5

م	الاختبارات المهارية	التميز	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة ت	معدل التحسن
			س	±ع	س	±ع				
الاختبارات المهارية	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماى جرى (قدم يمنى)	ركلة	17,20	1,30	19,60	1,14	2,40	0,51	**4,71	13,95
	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماى جرى (قدم يسرى)	ركلة	10,80	2,59	13,00	2,24	2,20	0,37	**5,89	20,37
	اختبار التوازن الخاص بمهارة يوكوجيري (قدم يمنى)	ركلة	5,40	1,14	7,60	1,52	2,20	0,37	**5,89	40,74
	اختبار التوازن	ركلة	3,20	0,84	4,80	0,84	1,60	0,24	**6,53	50,00

									الخاص بمهارة يوكوجيري (قدم يسرى)
24,53	**10,61	0,24	2,60	1,30	13,20	1,14	10,60	ركلة	إختبار التوافق الحركي الخاص بمهارة ماى جرى "جيدان براى" (قدم يمنى)
34,09	**9,49	0,32	3,00	1,48	11,80	1,30	8,80	ركلة	إختبار التوافق الحركي الخاص بمهارة ماى جرى "جيدان براى" (قدم يسرى)

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 1,76$

يتضح من جدول ( 4 ) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 حيث انحصرت بين 4.71: 10.61 مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات قيد البحث

شكل ( 4 )



يتضح من الشكل ( 4 ) دلالة الفروق بين القياسات الثلاثة في المتغيرات القدرات البدنية الخاصة التعرف علي فاعلية البرنامج المقترح على مستوى السكر في الدم لدى عينة البحث.

## جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

مستوى السكر في الدم قيد البحث ن = 5

الاختبارات	التميز	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري	قيمة ت	معدل التحسن
		س	±ع	س	±ع				
مستوى السكر في الدم	جم/سم <sup>2</sup>	225,40	71,91	177,00	79,18	48,40	6,05	**8,00	27,34

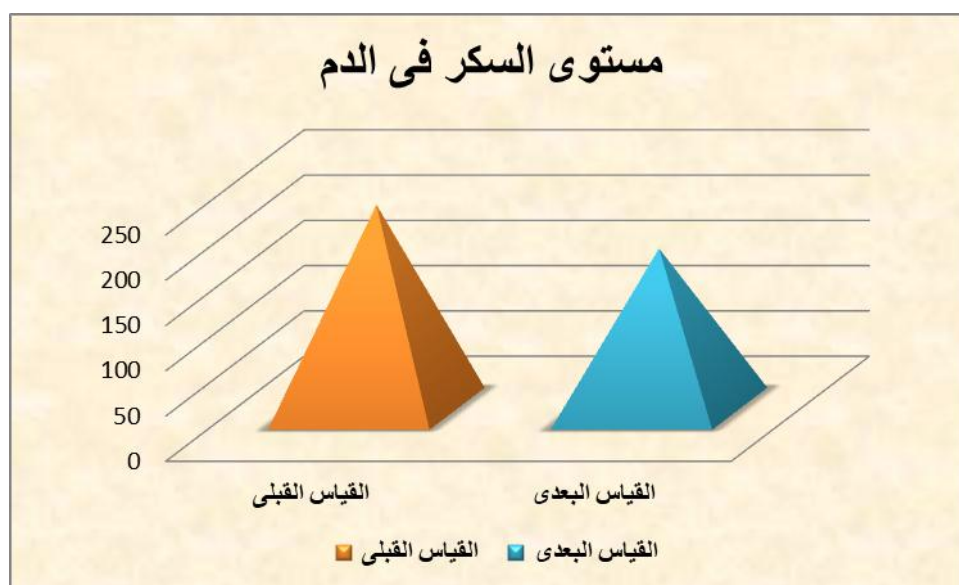
\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1,76

يتضح من جدول ( 3 ) أن قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى

معنوية 0.05 حيث انحصرت في 8.00: بمعدل تحسن 27.34 مما يدل على وجود فروق دالة

إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى السكر في الدم .

## شكل ( 5 )



يتضح من الشكل (5) دلالة الفروق بين القياسات الثلاثة في مستوى السكر في الدم

## مناقشة النتائج وتفسيرها:

في ضوء التحليل الإحصائي لبيانات البحث والإعتماد على المراجع العلمية والدراسات المرجعية يتعرض الباحثان في هذا الجزء إلى مناقشة نتائج البحث بعد عرضها في جداول وتم التعليق عليها وتوضيحها فقد رأى الباحثان أن يتم ذلك على عدة محاور أساسية تتماشى في ترتيبها المنطقي مع فروض ونتائج البحث على النحو التالي :

### 1- مناقشة النتائج التي تحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي والبعدي) في تنمية عنصر التوازن لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث".

يتضح من نتائج جدول (33) وشكل (3) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية العامة قيد البحث وكذلك من نتائج جدول (4) وشكل (4) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح بين (2.57: 9.80) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) حيث أنه فى اختبار (المشي على عارضة التوازن) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.80) ومعدل التحسن (17.65) بينما فى اختبار (التوازن الخاص بمهارة يوكوجيري (قدم يسرى)) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.53) ومعدل التحسن (50,00) بينما فى اختبار (التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماى جرى (قدم يسرى)) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.89) ومعدل التحسن (20.37) .

ويعزو الباحثان تلك الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي ومعدل التحسن في الاختبارات البدنية و اختبار التوافق الحركي العام إلى أن البرنامج التدريبي البدني كان له تأثير إيجابى فى عملية تحسن عنصرى التوازن والتوافق العضلى العصبي لدى أفراد عينة البحث حيث بلغت أفضل معدلات التحسن في القدرات البدنية العامة في اختبار الوقوف على مشط القدم حيث بلغ معدل التحسن (39.53) يليه اختبار الوثب داخل الدوائر الرقمية حيث بلغ معدل التحسن (35.77).

وتتفق هذه النتيجة مع ما اشار اليه ( محمد صبحي ، 2001 ) " ان التوازن يتحسن بالتدريب ، وان التدريب لتنمية التوازن يؤدي الى تطوير هذا المكون بصورة ملموسة وذلك عن طريق برامج تدريبية خاصة ومقننة في مدى زمني قصير" ( 15 : 416) وفي هذا الصدد يشير (علي محمد جلال الدين ، 2007 ) الى ان لتمرينات التوازن اهمية كبيرة حيث تؤدي الى احداث تكيف وظيفي للجهاز الدهليزي ، ويكون التدريب هادفا الى خفض التأثيرات السلبية التي تزيد من صعوبة التوافق الحركي. ( 9 : 216)

## 2- مناقشة النتائج التي تحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) في تنمية عنصر التوافق العضلي العصبي لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج جدول (3) وشكل (3) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق الحركي العام وكذلك من نتائج جدول (4) وشكل (4) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبار التوافق الحركي العام قيد البحث ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح بين (2.57: 10.61) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) حيث أنه في اختبار (تمرير كرة تنس على حائط لمدة 25 ث ) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.49) ومعدل التحسن (18.97) بينما في اختبار (التوافق الحركي الخاص بمهارة ماى جرى "جيدان براى" \_قدم اليمنى) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (10.61) ومعدل التحسن (24.61) بينما في اختبار (التوافق الحركي الخاص بمهارة ماى جرى "جيدان براى" \_قدم يسرى) بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.49) ومعدل التحسن (34.09).

ويشير الباحثان إلى أن البرنامج التدريبي البدني لرياضة الكاراتية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية عينة البحث كان له أثر كبير في تنمية التوافق العصبي العضلي لدى أفراد عينة البحث لما تمتاز به رياضة الكاراتيه من تنمية قدرة الرياضيين الممارسين لها على الإحساس باتجاهات الجسم المختلفة وحركاته في الفراغ والاحتفاظ بالتوازن خلال الأداء للأوضاع المختلفة .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من (ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين 2003م) أن بعض الأنشطة الرياضية التي تتميز بالمهارات الرياضية الفنية ترتبط بقدرة الرياضي على الإحساس باتجاهات الجسم وحركاته وأوضاعه المختلفة في الفراغ المحيط والاحتفاظ بتوازن الجسم وتحسن حالة الجهاز الدهليزي عند الانتظام في التدريب حيث يزداد ثباته مما يؤدي الى تركيز الاستثارة على اجزاء معينة من الجهاز العصبي المركزي وبالتالي تقل ردود الأفعال اللاإرادية. (2: 169-170)

### 3- مناقشة النتائج التي تحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) في خفض مستوى سكر الدم لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج جدول ( 5 ) وشكل ( 5 ) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى السكر في الدم لأفراد العينة قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في نتائج الاختبار المعلمي لمستوى سكر الدم لأفراد العينة قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8,00) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) وبلغ معدل التحسن 27,34 %.

ويعزو الباحثان تلك الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ومعدل التحسن في الاختبار المعلمي لمستوى سكر الدم لدى أفراد عينة البحث إلى أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي في تحسين كفاءة الجهاز الدوري وتحسين التمثيل الغذائي وزيادة حرق و استهلاك الجلوكوز في الأنسجة العضلية واستخدامها بشكل أكثر فاعلية مما كان له دور في خفض مستويات سكر الدم لديهم بعد تطبيق البرنامج مقارنة بمستوياتها قبل تطبيق البرنامج .

وهذه النتيجة تتفق مع ما أشار إليه كلاً من هزاع محمد و يحيى قاسم ( 2001 ) ، خيرية السكري ( 2006 ) أن للرياضة دور كبير في الخطة العلاجية للأطفال الذين يعانون من السكري فهي تساهم بدرجة كبيرة في تنظيم نسبة السكر بالدم وتنشيط الدورة الدموية والمحافظة عليها الوصول إلى الوزن المثالي للمريض مما يساهم في خفض نسبة المضاعفات المزمنة لمرضى ما قبل السكر والأمراض المصاحبة له مثل اختلال التوازن وارتفاع نسبة الدهون وارتفاع ضغط الدم إضافة إلى ذلك فإن مزاوله التمارين الرياضية يؤدي إلى زيادة الإحساس بالصحة العامة والراحة النفسية وتحسن المظهر العام للطفل . (4: 10) – (15: 19) .

وهذا ما يؤكد كلاً من أندرسون وآخرون Anderson at el (2008م) ، أن تأثير الرياضة يظهر بشكل مباشر من خلال استهلاك قدر أكبر من السعرات الحرارية والأداء الأفضل للأنسولين الموجودة بالجسم لذا عند ممارسة الرياضة يتحسن تأثير الأنسولين على النسيج العضلي وبالتالي زيادة استهلاك الجلوكوز الموجود بالدم كذلك يزيد تأثير الأنسولين على الكبد فيخفض معدل إطلاق السكر منها. (21: 495-501) .

**الإستنتاجات :-**

- فى ضوء أهداف البحث متبعة وفى حدود طبيعة العينة وإستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحثان إلى الإستنتاجات التالية :
1. البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على تنمية بعض القدرات البدنية العامة والخاصة ومستوى السكربرياضة الكاراتيه لطالبات مرض السكر .
  2. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى بعض الأختبارات البدنية لعنصرى التوافق والتوازن لصالح القياس البعدى .
  3. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى بعض الأختبارات المهارية لعنصرى التوافق والتوازن لصالح القياس البعدى .
  4. البرنامج المقترح له تأثير إيجابى فى إنخفاض مستوى السكر لدى طالبات مرض السكر .

**التوصيات :-**

- فى ضوء النتائج التى تم التوصل إليها فى هذا البحث يوصى الباحثان بما يلى :-
1. الأهتمام بوضع برامج بدنية فى رياضة الكاراتيه لمرضى السكر .
  2. إجراء دراسة مماثلة على مراحل سنوية مختلفة لمرض السكر سواء للأطفال أو الكبار .
  3. الأسترشاد بمحتوى البرنامج المقترح فى تدريب مرض السكر ( النوع الأول )

**المراجع****أولا: المراجع العربية:**

1. أحمد محمد أبو اليزيد : تأثير برنامج تمرينات غرضية على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ الكاراتيه " رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط . (2003م)
2. ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم ، ط 1 ، مدينة نصر ، دار الفكر العربى ، ص 169-170 . (2003 م)
3. بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة الشخصية و التربية الصحية ، دار الفكر العربى ، القاهرة . (2011م)

4. خيرية إبراهيم السكري : رياضة المشي ، مؤسسة حورس الدولية .  
(2006)
5. رحاب نجيب محمد تميم : تأثير برنامج علاجي حركي للسيدات الحوامل المصابات بمرض سكري الحمل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .  
(2013)
6. سها عبدالله السملوي : تأثير برنامج تمارين هوائية على دهون الدم لانقاص الوزن للسيدات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .  
(2007م)
7. عبد القادر صباغ (2009م) : الامراض المنتشرة السكر - ضغط الدم والمأكولات المخصصة لهما - دار الحافظ للكتاب .
8. عز الدين الدنشاري ، عبد الله البكري (1994م) : مرض السكر دراسات الحاضر و آفاق المستقبل ، دار المريخ ، الرياض ، السعودية .
9. علي محمد جلال الدين : علم وظائف الاعضاء للرياضيين ، الزقازيق ، المركز العربي للنشر والتوزيع ، ص 216.  
(2007م)
10. فلاح حسن عبدالله الخفاجي : تأثير برنامج ترويحى وتركيز الأنسولين لتنظيم سكر الدم للمصابين بالسكري النوع الثانى بأعمار (35 - 45 سنة).  
وكامل جاسم ناجى الزامل  
(2017م)
11. محمد أحمد عبده (1987م) : برنامج تدريبى بدنى مقترح لمرض السكر وعلاقته بجرعة الأنسولين المعطاه وضبط السكر فى الدم ، رسالة ماجستير ، كلية تربية رياضية ، جامعة الزقازيق .
12. محمد السيد الأمين ، أحمد على حسن ، سليمان أحمد : جوانب فى الصحة الرياضية ، القاهرة ، ب ت ، دار المنامة للطباعة .  
(2001م)
13. محمد بن سعد الحميد : مرض السكر أسبابه و مضاعفاته وعلاجه ، جامعة الملك سعود ، الرياض .  
(2007م)
14. محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبدالله (1995م) : العلاقة بين التوافق العضلي والعصبي ومستوى أداء اللاعب لمهارتى التمرير والإرسال فى الكرة الطائرة" دار الفكر العربي.

15. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج 1 ، ط 4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص 416. (2001م)
16. مغازى على محبوب : حياتى مع السكر كيفية الوقاية و طرق العلاج لأكثر الامراض شيوعا بين المصريين ، كتاب اليوم السلسلة الطبية ، الطبعة الثانية ، دار اخبار اليوم للنشر. (2006م)
17. مهند حسين البشتاوي : تأثير البرنامج التدريبى على انخفاض نسبة السكر فى الدم والتعرف على بعض المؤشرات الفسيولوجية لبعض المتغيرات البيوكيميائية . (2002م)
18. هزاع محمد الهزاع ، يحيى : موضوعات معاصرة في الطب الرياضي وعلوم الحركة ، قاسم النقيب (2001م) الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي ، المملكة العربية السعودية.

### ثانيا: المراجع الأجنبية:

19. Mirime . Nelson (1998) : Pumping down the cholesterol . ( Ph . D . Thesis ) Grand vallege stute university All endal Michigan.
20. Megarbaneet et al : Acute lower extremity insufficiency as a symptom of diabetes (2007)
21. Nderson A.R., Christiansen J.S. Anderson,J.K.,Kreiner S.and Deckert, T(2008) : Diabitic nephropathy in type I (insulin-dependant diabetes) an epidemiological study. Diabetologia 25:495-501.
22. Singer,R (1999) The Learning of motor skills, Macmillan publishing com,Inc ,U.S.A.
23. Wallce WF et al (2000) The impact of training on the rise of the stands the proportion of fat in oung women , Nipposn Kouhu - easel – zasshi

### ثالثا: المواقع الإلكترونية

24. <https://www.who.int/diabetes/ar/>
25. <http://karate4kids.blogspot.com/2014/07/balance-in-karate.html?m=1>
26. <https://www.who.int/diabetes/ar/>
27. <https://karate.arabepro.com/t2topic>
28. <http://www.diabetesar.com/dizziness.htm>

## تأثير تطوير تحمل القدرة العضلية على الأستيل كولين ومستوى

### أداء مسكة الوسط العكسية فى رياضة المصارعة

\* أ.م.د/ تامر محمد محمد جاد حسنين

#### المقدمة ومشكلة البحث:

شهد العالم فى الآونة الأخيرة تقدماً علمياً ملموساً فى شتى مجالات الحياة، وبخاصة فى المجال الرياضي، حيث كان هذا التقدم ثماراً للأبحاث والدراسات العلمية من أجل الإرتقاء بمستوى أداء الرياضيين، لذا تعددت وتطورت وسائل التدريب الرياضي سعياً لتحقيق الأهداف المنشودة، وقد ساهم علم فسيولوجيا الرياضة فى الإرتفاع بفاعلية حمل التدريب، وتأثيراته الإيجابية على أجهزة الجسم، لذا فقد أحتلت دراسة الإستجابات الفسيولوجية الناتجة عن بذل المجهود البدني كمثير خارجي إهتماماً بالغاً من المتخصصين وعلماء فسيولوجيا الرياضة، بغرض الوصول إلى أفضل إستجابات فسيولوجية لتحقيق أفضل مستوى رياضي.

ويتفق كل من ريسر وباهر Resser & Bahr (2003م)، باير وجيرهارت Bayer & Gerhart (2009م) على أن إمتلاك الرياضي لمكون تحمل القدرة العضلية يحسن من مقدرته على أداء الحركات، والمهارات الصعبة بمستوى عالي من الكفاءة خاصة فى نهاية المباراة، كما أنه ينبغي على الرياضي أن يهتم بتطوير مكون تحمل القدرة العضلية بشكل أساسى خلال فترة الإعداد الخاص والمنافسات، وذلك لأن الرياضيين يشعرون بالتعب، والإجهاد فى المراحل الأخيرة من المباريات والمنافسات، ومن ثم تتخفض فعالية الأداء. (30:27)، (3:20)

ويشير مايكل دويل Michael Doyle (2010م) أن تطوير تحمل القدرة العضلية يتطلب مستوى عال من شدة الأحمال التدريبية بما يتضمن الضخ المستمر للدم خلال الشعيرات الدموية داخل العضلات للوصول باللاعب لمرحلة التكيف، بالإضافة إلى المزج بين تدريبات القوة والسرعة والتحمل. (115:23)

ويضيف ألن بوراس Alan Boraas (2007م) أن المبدأ الأساسي فى تطوير تحمل القدرة العضلية هو تكيف الرياضي للمنافسة لإنتاج الطاقة الهوائية، واللاهوائية فتدريب تحمل القدرة العضلية يعتمد على توصيل الأكسجين (التنفس - كفاءة القلب)، والجليكوجين (سكريات الدم)

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

للاستفادة منها، وكذا للتخلص من حامض اللاكتيك، ويجب استخدام طريقة التدريب الفتري المنخفض، والمرتفع الشدة على شريطة أن يكون في مجموعات مع ملاحظة أن تنحصر شدة الحمل ما بين (70% - 90%) من الشدة القصوى للاعب. (311:19)

ويشير **حسين حشمت ونادر شلبي (2005م)** أن من خصائص العضلات سرعتها الانقباضية، والقدرة على الحركة، وذلك من خلال الإثارة العصبية التي تسبب سريان الفعل الكامن في العصب مما يثير إفراز الأسيتيل كولين ليتحلل من الصفيحة الإنتهائية الحركية، ويتصل بمستقبلات في الألياف العضلية، وهنا يحدث الإنقباض العضلي، ويتم الإنبساط العضلي بخروج الكالسيوم من التروبونين. (78:6)

ويتفق كل من **روبوثنان وشاندر (Roebathan & Chandra 2002م)** ، **بالازيتي وآخرون. Palazzetti, et., al. (2004م)** أن الكولين من الفيتامينات التي تذوب في الماء، وهو من عائلة فيتامين B، وهو وسيط كيميائي ضروري في عملية نقل السيالات العصبية من المخ خلال الجهاز العصبي المركزي، ويمنع الدهون من التراكم في الكبد ويساعد على الأداء الوظيفي السليم للكلية، والكبد والمرارة كما يساعد على الانتقال السليم للإشارات العصبية، ويحسن الذاكرة. (28 : 164)، (26 : 655)

ويشير **محمد رضا الروبي (2007م)** إلى ضرورة امتلاك المصارع للقدرة العضلية، ولسرعة الاستجابة لكي يتمكن من أداء معظم واجباته المهارية والخطئية، وليستمر في الأداء بمعدل مرتفع خلال المباراة، مما يوجب اتجاه التدريب البدني للمصارعين على نحو زيادة القوة وسرعة رد الفعل، وزيادة التحمل، وكفاءة الأداء الفني. (15 : 188)

وتعتبر مسكة الوسط العكسية (الريبو) **Reverse body lift skill** من مهارات الرفع لأعلى وتلك المهارات تعد من المهارات الأساسية التي تميز المصارعين ذوي المستويات العليا، والتي يركز عليها أداء العديد من المجموعات الحركية، ويجب أن يتم رفع المنافس باستخدام عضلات الرجلين ومنطقة الحوض، وليس باستخدام الظهر والذراعين فقط، كما يجب خفض مستوى الجسم دائماً قبل الدفع بالحوض داخل وأسفل مركز ثقل المنافس. (14 : 50، 52)، (2 : 25)

ووفقاً للتطور المستمر للقواعد الدولية للمصارعة أصبحت مسكة الوسط العكسية مهارة هامة ومؤثرة، وأصبح على المصارع أن يؤديها خلال المباراة نظراً لفاعليتها، وشكلها الجمالي، والنقاط الفنية المستحقة من أدائها في حال تنفيذها بتكنيك عال. (4 : 38 )

ومن خلال ما أُتيح للباحث من دراسات مرجعية في مجال تطوير تحمل القدرة العضلية للرياضيين مثل دراسة كل من : خالد نعيم علي (2010م) (7) ، حسن بن أحمد بن عبدالله (2014م) (5)، أحمد جمال عبد المنعم (2015م) (1)، مدحت عبد الحميد السيد (2015م) (17)، أماني حسين محمد (2016م) (2)، خالد وحيد إبراهيم وآخرون (2016م) (8)، فائق عبد الإله كريم (2016م) (12) ، رانيا سعيد محمد (2018م) (9) تبين للباحث عدم وجود دراسة علمية واحدة - في حدود علم الباحث - تناولت تأثير تطوير تحمل القدرة العضلية على الأستيل كولين ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية في المصارعة.

كما لاحظ الباحث من خلال قيامه بتدريس وتدريب المصارعة لطلاب المستوى السابع (تخصص أول مصارعة) بقسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية إنخفاض مستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية في المصارعة، وقد يرجع سبب ذلك إلى ضعف تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين بالإضافة إلى نقص مستويات الأستيل الكولين المسئول عن توصيل الإشارات العصبية إلى الخلية العضلية، وتحقيق الأداء الآلي (السرير القوى) أثناء أداء المهارة، الأمر الذي دعا الباحث إلى دراسة تأثير تطوير تحمل القدرة العضلية على الأستيل كولين ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية في رياضة المصارعة لطلاب المستوى السابع (تخصص أول مصارعة) بقسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية.

### أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

1. تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين للمبتدئين في المصارعة.
2. تأثير تطوير تحمل القدرة العضلية على مستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمبتدئين في المصارعة.

3. تأثير تطوير تحمل القدرة العضلية على مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم للمبتدئين في المصارعة.

### فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية لصالح متوسطات القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم لصالح متوسطات القياس البعدي.
3. توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية ومستوى تركيز الأستيل كولين بالدم.

### مصطلحات البحث:

#### تحمل القدرة العضلية :

هو " عنصر مركب من عناصر التحمل والقوة والسرعة وهو من العناصر الهامة في مجال تدريب بعض الأنشطة الرياضية والتي تتطلب عنصر تحمل القدرة العضلية". (211:3)

الاستيل الكولين :

هو "مادة غذائية أساسية ينتجها الجسم أو يحصل عليها من تفكك مادة الليستين وضرورية لنقل السيالات العصبية من المخ خلال الجهاز العصبي المركزي". (115:30)

### الدراسات المرجعية :

1. دراسة خالد نعيم علي (2010م) (7) أستهذفت التعرف على تأثير برنامج لتنمية تحمل القدرة على الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (18) ناشيء تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (9) ناشئين، وكانت أهم النتائج يؤثر تطوير تحمل القدرة تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش.
2. دراسة حسن بن أحمد بن عبدالله (2014م) (5) أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي علي تحمل القدرة للذراعين في الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الاسكواش، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (10) ناشئين أسكواش،

ومن أهم النتائج فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين تحمل القدرة للذراعين ومستوى أداء الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الاسكواش.

3. دراسة **أحمد جمال عبد المنعم (2015م)** (1) أستهذفت التعرف على تأثير التدريب المركب على تحمل القدرة والتوازن العضلي لعضلات الطرف السفلي ومستوي الانجاز الرقمي في سباق 200 متر عدو، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (10) عدائين، ومن أهم النتائج فاعلية التدريب المركب في تطوير تحمل القدرة لعضلات الطرف السفلي ومستوي الانجاز الرقمي في سباق 200 متر عدو.

4. دراسة **مدحت عبد الحميد السيد (2015م)** (17) أستهذفت التعرف على أثر تنمية القدرة الانفجارية و تحمل القوة المميزة بالسرعة على المستوى الرقمي لمتسابق 3000 متر موانع، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (12) طالباً بجامعة الباحة بمدينة الملك سعود الرياضية بمنطقة الباحة، ومن أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القوة المميزة بالسرعة والمستوى الرقمي لمتسابق 3000 متر موانع لصالح القياس البعدي.

5. دراسة **أمانى حسين محمد (2016م)** (2) أستهذفت التعرف على تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة لمهارة التصويب وأثره على بعض الوظائف التنفسية للناشئات في كرة اليد، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (17) ناشئة تحت (17) سنة من نادي سموحة الرياضى، ومن أهم النتائج فاعلية تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة في تحسين مستوى أداء مهارة التصويب وبعض الوظائف التنفسية للناشئات في كرة اليد.

6. دراسة **خالد وحيد إبراهيم وآخرون (2016م)** (8) أستهذفت التعرف على تأثير التدريب المركب على تحمل القدرة للرجلين ومستوي الانجاز الرقمي لسباق 200 متر/عدو ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (20) عداء تحت (20) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (10) عدائين، ومن أهم النتائج يؤثر تطوير تحمل القدرة للرجلين تأثيراً إيجابياً على مستوى الانجاز الرقمي لسباق 200 متر/عدو.

7. دراسة **فائق عبد الإله كريم (2016م)** (12) أستهذفت التعرف على تأثير التدريب المركب على تحمل القدرة والمستوى الرقمي لمتسابق 1500 متر جري، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (15) متسابقاً، ومن أهم النتائج توجد فروق دالة

إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة والمستوى الرقمي لمتسابقين 1500 متر جري لصالح القياس البعدي.

8. دراسة رانيا سعيد محمد (2018م) (9) أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تحمل القدرة البدنية في متغيرات الأداء الفني والمستوى الزمني لسباحي الصدر الناشئين، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (10) سباحين تحت (14) سنة، ومن أهم النتائج فاعلية تدريبات تحمل القدرة البدنية في تحسين متغيرات الأداء الفني والمستوى الزمني لسباحي الصدر الناشئين.

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، متبعاً التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياسات القبلي والبعدي.

#### مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المستوى السابع (تخصص أول مصارعة) بقسم التربية البدنية - كلية التربية - جامعة جازان بالمملكة العربية السعودية، في العام الجامعي 2020م/2021م، والبالغ عددهم (20) طالباً حيث تم إختيار العينة الأساسية وقوامها (10) طلاب، كما تم اختيار عدد (10) طلاب بطريقة عشوائية من مجتمع البحث كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

وقام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) ومستوى تركيز الأستيل كولين بالدم ، وتحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين، ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية، والجدولين (1)، (2) يوضحان ذلك.

### جدول (1)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو ومستوى تركيز الأستيل كولين بالدم

ن = 20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	22.30	1.19	22.00	0.76
الطول	سم	172.50	6.83	171.00	0.66
الوزن	كجم	77.70	5.01	76.50	0.72
مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم	نانومول/مليتر	8.93	0.99	8.81	0.36

يتضح من جدول (1) أن معاملات الالتواء في معدلات النمو قيد البحث ومستوى تركيز الأستيل كولين بالدم تراوحت ما بين (0.36: 0.76) وهي تنحصر ما بين ( $3 \pm$ ) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

## جدول (2)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تحمل القدرة العضلية ومستوى أداء مسكة الوسط العكسية

ن = 20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الانتقال بالدفع بالذراعين معا على المتوازيين	ث	48.51	6.17	47.35	0.56
تسلق حبل بارتفاع 5 أمتار	ث	18.39	4.92	18.01	0.23
التعلق ثني الذراعين كاملاً الذقن أعلى البار 15 ث	عدد/ث	4.00	2.01	3.50	0.75
الوثب العريض (30) ث	عدد	21.30	3.59	20.50	0.67
حجل (20) مرة شمال	ث	53.91	3.24	53.14	0.71
حجل (20) مرة يمين	ث	56.44	3.01	55.79	0.65
فعالية مستوى أداء مسكة الوسط العكسية	درجة	5.80	0.64	6.00	0.94-

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية تراوحت ما بين (-0.94 : 0.75) وهي تنحصر ما بين ( $3 \pm$ ) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة في هذه المتغيرات.

## أدوات جمع البيانات :

وتنقسم إلى ما يلي :

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- جهاز الطرد المركزي Centrifuge (3 سرعات) لفصل مكونات الدم وتصل سرعته 3000 دورة/دقيقة.
- مادة الهيبارين لحفظ الدم من التجلط.
- صندوق ثلج Ice Box لوضع أنابيب عينات الدم لحين نقلها إلى المعمل.
- سرنجات بلاستيك معقمة - مواد مطهرة - قطن - بلاستر.

- مجموعة من الأنابيب الزجاجية مرقمة لوضع الدم والمواد الحافظة للتجلط بها.
- صالة مصارعة مجهزة بالأدوات التدريبية.

### ثانياً: إختبارات تحمل القدرة العضلية قيد البحث : مرفق (1)

- تم تحديد أهم الإختبارات التي تقيس تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في القياس والمصارعة (4)،(10)،(11)،(13)،(16)،(18)، وفيما يلي الإختبارات التي تم التوصل إليها :
- 1- الإنتقال بالدفع بالذراعين معاً أماماً ثم خلفاً على جهاز المتوازيين.
  - 2- إختبار تسلق حبل من الجلوس الطويل بنقل كفي اليدين بالتناوب بدون الرجلين بارتفاع 5م.
  - 3- إختبار الشد لأعلى على جهاز العقلة.
  - 4- إختبار الوثب العريض المتتالي لمدة (30) ثانية.
  - 5- إختبار حبل (20) مرة شمال.
  - 6- إختبار حبل (20) مرة يمين.

### ثالثاً: تقييم مستوى أداء مسكة الوسط العكسية: مرفق (2)

يعطى كل مصارع فترة زمنية مدتها (60) ثانية يؤدي خلالها مهارة مسكة الوسط العكسية مع زميل في نفس فئة وزنه، وتم التصوير بالفيديو للأداء، وتم عرضه على (3) محكمين، حيث تم حساب الدرجات عن طريق استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى استناداً إلى قواعد التحكيم الدولية للمصارعة فيما يتعلق بوضع البداية، وكيفية احتساب النقاط الفنية للحركات المؤداة بأغلبية التصويت (2) إلى (1)، وتم اعتبار المحاولة ناجحة إذا استطاع المصارع الحصول منها على نقاط فنية، وتم قياس فعالية الأداء المهاري لمسكة الوسط العكسية عن طريق المعادلة التالية :

عدد النقاط الفنية المسجلة

= فعالية تسجيل النقاط

عدد الحركات المؤداة

رابعاً : قياس مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم :

تم سحب عينة دم مقدارها (3) سم3 من أفراد عينة البحث بواسطة طبيب متخصص، بإستخدام حقن بلاستيك معقمة تستعمل لمرة واحدة حيث بلغ ما تم سحبه (6) سم3 خلال القياسات القبلية والبعدية.

ثم تم تفريغ عينات الدم في أنابيب بلاستيكية معقمة ومرقمة وتم ترتيبها داخل صندوق التحاليل، وتم نقل عينات الدم إلى المعمل لفصل السيرم (مصل الدم) عن الخلايا بواسطة جهاز الطرد المركزي بسرعة 3000 دورة / دقيقة، مع مراعاة سرعة نقل عينات الدم إلى معمل التحاليل الطبية لضمان جودة النتائج.

### المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات قيد البحث: أولاً: معامل الصدق:

أستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة مهارياً (10) طلاب بالمستوى السابع بالقسم والكلية، وهم أفراد عينة البحث الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، والأخرى مجموعة غير مميزة مهارياً (10) طلاب بالمستوى الرابع بالقسم والكلية، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين، وإستمارة التقييم لمهارة مسكة الوسط العكسية، وجدول (3) يوضح ذلك.

### جدول (3)

#### دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في إختبارات تحمل القدرة العضلية وإستمارة التقييم ن=1 ن=2 = 10

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=10		المجموعة غير المميزة ن=10		قيمة "ت"
		ع	س	ع	س	
الانتقال بالدفع بالذراعين معا على جهاز المتوازيين	ث	48.31	4.26	56.19	3.97	*4.06
تسلق حبل بارتفاع 5 أمتار	ث	18.27	3.14	24.33	2.61	*4.46
التعلق ثنى الذراعين كاملاً الذقن أعلى البار 15 ث	عدد/ث	4.20	1.12	3.00	0.88	*2.53
الوثب العريض (30) ث	عدد	21.00	2.38	18.00	2.19	*2.78
حجل (20) مرة شمال	ث	54.16	2.51	59.31	2.17	*4.64
حجل (20) مرة يمين	ث	56.92	2.35	62.02	2.24	*4.72
فعالية مستوى أداء مسكة الوسط العكسية	درجة	5.90	0.48	5.00	0.39	*4.37

\* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 2.101 = 0.05

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين، وإستمارة التقييم ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات لما وضعت من أجله.

**ثانياً: معامل الثبات:**

تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار واعادته لحساب معامل الثبات، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية واستمارة التقييم على العينة الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق مرة أخرى بفواصل زمنية قدره (7) أيام، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (4) يوضح ذلك.

**جدول (4)****معامل الثبات لاختبارات تحمل القدرة العضلية واستمارة التقييم**

ن = 10

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
*0.829	4.03	47.99	4.26	48.31	ث	الانتقال بالدفع بالذراعين معاً على جهاز المتوازيين
*0.885	2.77	18.14	3.14	18.27	ث	تسلق حبل بارتفاع 5 أمتار
*0.801	0.95	4.50	1.12	4.20	عدد/ث	التعلق ثنى الذراعين كاملاً الذقن أعلى البار 15 ث
*0.769	2.52	22.20	2.38	21.00	عدد	الوثب العريض (30) ث
*0.782	2.37	53.71	2.51	54.16	ث	حجل (20) مرة شمال
*0.774	2.19	55.48	2.35	56.92	ث	حجل (20) مرة يمين
*0.883	0.41	6.00	0.48	5.90	درجة	فعالية مستوى أداء مسكة الوسط العكسية

\* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية واستمارة التقييم مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

**البرنامج التدريبي المقترح:****أولاً : أهداف البرنامج التدريبي :**

- 1- تطوير تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين للمبتدئين في المصارعة.
- 2- تطوير مستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمبتدئين في المصارعة.
- 3- تحسين مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم للمبتدئين في المصارعة.

**ثانياً: أسس وضع البرنامج التدريبي :**

- أداء تدريبات الإطالة والمرونة والتهيئة البدنية قبل تنفيذ الوحدة.

- أن تتراوح شدة الحمل خلال تنفيذ البرنامج التدريبي من (70% - 90%).
- تكامل التدريبات (الصدر والحزام الكتفي والذراعين - تمرينات الجذع - تمرينات الرجلين والمقدمة) لتحقيق أقصى إستفادة ممكنة.
- أن تتراوح التكرارات ما بين (10-20) مرة، وأن تتراوح المجموعات ما بين (3-4) مجموعات.
- مراعاة أن تتراوح فترة الراحة البينية بين المجموعات ما بين (60 ث - 2ق).
- إستخدام طريقة التدريب الفترتي منخفض ومرتفع الشدة.
- أن تحتوي التدريبات على تدريبات الأثقال وتدرينات البليوميتري (الكرات الطبية وتدرينات الحواجز والوثب العميق) بالإضافة إلى مجموعة من التدرينات المشابهة لمهارة مسكة الوسط العكسية في المصارعة.

### ثالثاً: محتوى البرنامج التدريبي :

تم وضع محتوى البرنامج التدريبي لتطوير تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين للمبتدئين في المصارعة (أفراد عينة البحث) من خلال الإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في المصارعة (10)، (11)، (14)، (15)، (18)، والدراسات المرجعية مثل (1)، (2)، (5)، (7)، (8)، (9)، (17)، وبناءاً على ذلك تم حصر مجموعة من التدرينات، وإختيار المناسب منها لطبيعة أداء لمهارة مسكة الوسط العكسية، وتم عرض محتوى البرنامج التدريبي المقترح على عدد (5) أساتذة تدريب المصارعة بكليات التربية الرياضية (مرفق 3) للتحقق من مناسبته وصلاحيته للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية.

### التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

- المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح (8) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدات.
- المدة الزمنية للوحدة التدريبية اليومية تراوحت ما بين (100 - 120) دقيقة.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة.

### القياسات القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية في الفترة من

2021/1/23م

وحتى 2021/1/25م في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين، ومستوى تركيز الأستيل كولين بالدم ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية.

### تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق محتوى البرنامج التدريبي المقترح (مرفق 4) على أفراد عينة البحث الأساسية، وذلك في الفترة من 2021/1/27م إلى 2021/3/23م، لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

### القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين، ومستوى تركيز الأستيل كولين بالدم ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية خلال الفترة من 2021/3/24م إلى 2021/3/25م بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

### الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي Mean
- الانحراف المعياري Standard Deviation
- الوسيط Mediain
- معامل الالتواء Skewness
- معامل الارتباط البسيط Correlation Coficients
- إختبار "ت" T.Test
- نسب التحسن % Progress Ratios

### عرض ومناقشة النتائج:

#### أولا: عرض النتائج :

#### جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية  
في تحمل القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية ن = 10

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
الانتقال بالدفع بالذراعين معا على المتوازيين	ث	48.51	6.17	41.93	5.02	*2.61
تسلق حبل بارتفاع 5 أمتار	ث	18.39	4.92	16.01	2.75	*2.39

التعلق ثنى الذراعين كاملاً الذقن أعلى البار 15 ث	عدد/ث	4.00	2.01	6.00	1.59	*2.52
الوثب العريض (30) ث	عدد	21.30	3.59	27.50	2.81	*4.17
حجل (20) مرة شمال	ث	53.91	3.24	48.22	2.63	*3.96
حجل (20) مرة يمين	ث	56.44	3.01	51.96	2.48	*3.25
فعالية مستوى أداء مسكة الوسط العكسية	درجة	5.80	0.64	7.00	0.53	*4.19

\* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية لصالح متوسطات القياس البعدي.

### جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث

الأساسية في مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم ن = 10

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم	نانومول/مليتر	8.93	0.99	9.74	0.63	*2.38

\* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.262

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم لصالح متوسطات القياس البعدي.

### جدول (7)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة

العضلية ومستوى أداء مسكة الوسط العكسية وتركيز الأستيل كولين

المتغيرات	المجموعة الواحدة		
	قبلي	بعدي	نسب التحسن
الانتقال بالدفع بالذراعين معا على المتوازيين	48.51	41.93	%15.69
تسلق حبل بارتفاع 5 أمتار	18.39	16.01	%14.87
التعلق ثنى الذراعين كاملاً الذقن أعلى البار 15 ث	4.00	6.00	%50.00
الوثب العريض (30) ث	21.30	27.50	%29.11
حجل (20) مرة شمال	53.91	48.22	%11.80
حجل (20) مرة يمين	56.44	51.96	%8.62
فعالية مستوى أداء مسكة الوسط العكسية	5.80	7.00	%17.14
مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم	8.93	9.74	%8.32

يتضح من جدول (7) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية ومستوى تركيز الأستيل كولين بالدم حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (8.32% - 50.00%).

### ثانياً : مناقشة النتائج :

#### أ- مناقشة نتائج الفرض الأول :

أسفرت نتائج الجدول (5) والشكل (1) عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية لصالح متوسطات القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في تحمل القدرة العضلية لأفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح، والذي روعي فيه تقنين الأحمال التدريبية من شدة وحجم وفترات راحة بينية تتلائم مع قدرات المصارعين (أفراد عينة البحث)، بالإضافة إلى تنوع التدريبات المستخدمة من تدريبات بالأثقال الخفيفة، وتدرجات البليومتري (قذف كرات الطبية، والوثب من فوق الحواجز والصناديق الخشبية) على أن تتراوح شدة الحمل خلال البرنامج التدريبي من (70%-90%)، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه فوران (Foran 2011م) أن تدريبات تحمل القدرة العضلية يجب أن تتدرج في شدتها من الشدة المتوسطة إلى العالية، وفي كل مرحلة يتغير شكل التمرينات تبعاً للشدة، وذلك للوصول إلى مستوى عال من الأداء الفني للرياضيين. (22: 176)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: خالد نعيم علي (2010) (7)، حسن بن أحمد بن عبدالله (2014) (5)، أحمد جمال عبد المنعم (2015) (1)، مدحت عبد الحميد السيد (2015) (17)، أماني حسين محمد (2016) (2)، خالد وحيد إبراهيم وآخرون (2016) (8)، فائق عبد الإله كريم (2016) (12)، رانيا سعيد محمد (2018) (9) على فاعلية برامج التدريب المقننة في تطوير تحمل القدرة العضلية ومستوى الأداء المهاري للاعبين الرياضات الفردية والجماعية.

وفي هذا الصدد يشير ميشيل ستون (Michael Stone 2004) أن استخدام الأوزان الخفيفة مثل الكرات الطبية أو الدامبلز بسرعة أداء عالية في تدريب يتسم بالقدرة، وتحمل الأداء

سوف يؤثر على منحنيات القوة والسرعة الخاصة بطبيعة كل مهارة، والهدف الرئيسي من تحمل القدرة العضلية هو زيادة معدل سرعة إنتاج القوة لفترات طويلة تصل إلى (30) تكراراً للأداء.

(24:24)

ويرجع الباحث التحسن في مستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية تطوير تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين حيث تعد من أهم المتطلبات البدنية في أداء المهارة قيد البحث حيث الأداء السريع القوي ولفترة طويلة نسبياً، والذي يسهل ويطوع العضلات أثناء الأداء، وتكسب العضلة صفات السرعة والقوة والتحمل مرتبطة معاً، فمن خلال تدريبات تحمل القدرة العضلية يستثار أكبر عدد من الوحدات الحركية المشاركة في العمل مما ينتج عنه إنقباض قوي وسريع يعمل على زيادة الأداء المتفجر (القدرة العضلية) ولفترة طويلة نسبياً، مما أدى إلى تطوير مستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد رضا الروبي (2005م) (14) أن المصارع لكي يؤدي مهارة مسكة الوسط العكسية في المصارعة بفعالية كبيرة لابد أن يتميز بالقوة العضلية والقدرة العضلية، وهذا يوضح أهمية تطوير تحمل القدرة العضلية للمصارعين.

**وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على** "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية لصالح متوسطات القياس البعدي".

#### ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

أشارت نتائج جدول (6) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم لصالح متوسطات القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن في مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم لأفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية تدريبات تحمل القدرة العضلية الأمر الذي أدى إلى تحسن في سرعة نقل الإشارة العصبية وإستقبالها نتيجة التدريبات بتكرارات سريعة وقوية تحتاج إلى تركيز وإستمرار وسرعة وقوة في التنفيذ كل هذه العوامل أدت إلى زيادة مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أشار إليه شوماخر وآخرون (Shoemaker, et., al. 2005م) أن الكولين يسهم في تحسين عناصر اللياقة البدنية، وبالتالي مستوى الأداء، وذلك من خلال ارتباطه بزيادة تدفق الدم للعضلات العاملة، وأن الكولين له تأثير على العمليات الأيضية في الجسم، والتي تلعب دوراً مهماً في عمل بعض الأنسجة العصبية، وإنتاج النواقل العصبية والدهون الفسفورية، والتي قد تكشف عن سر ارتباطه بتحسين الأداء الرياضي. (97:29)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم لصالح متوسطات القياس البعدي".

### ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أظهرت نتائج جدول (7) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية ومستوى تركيز الأستيل كولين بالدم حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (8.32% - 50.00%).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد رضا الروبي (2007م) أن رياضة المصارعة من أنشطة القوة العضلية بكافة أنواعها حيث يجب تطوير القدرة العضلية حتى يستطيع المصارع تنفيذ معظم الحركات الهجومية، والدفاعية، والهجوم المضاد من خلال إيمتلاكه لأنواع القوة العضلية، وتميزه عن منافسه في هذا المكون البدني الهام. (127:15)

وفي هذا الصدد يتفق كل من : علاء محمد قناوي (2003م) (10)، علي السعيد ربحان (2006م) (11)، دايسون جيوفري Jeffrey Dyson (2008م) (21) أن الإعداد البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهاري كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفع المستوى البدني للاعبين، وتحسنت لديهم اللياقة البدنية كلما زادت قدرتهم على الأداء الفني للحركات الهجومية، والدفاعية، والهجوم المضاد.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على "توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية ومستوى تركيز الأستيل كولين بالدم".

**الاستخلاصات:**

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

1. البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين للمصارعين (أفراد عينة البحث الأساسية).
2. وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في تحمل القدرة العضلية للذراعين والرجلين تراوحت ما بين (8.62% - 50.00%).
3. البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على مستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين (أفراد عينة البحث الأساسية).
4. وجود نسبة تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مهارة مسكة الوسط العكسية قدرها (17.14%).
5. البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم.
6. وجود نسبة تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم قدرها (8.32%).

**التوصيات:**

في حدود عينة البحث، وفي ضوء نتائجه يوصي الباحث بما يلي:

1. استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتطوير تحمل القدرة العضلية لما لها من فعالية في تحسين مستوى تركيز الأستيل كولين بالدم ومستوى أداء مهارة مسكة الوسط العكسية للمصارعين.
2. مراعاة تطوير تحمل القدرة العضلية خلال فترة الإعداد الخاص للمصارعين.
3. استخدام قياسات الكولين كدلالة لكفاءة الجهاز العصبي للمصارعين.
4. ضرورة قيام المدربين بعمل تحليل للمصارعين في الأستيل كولين خلال فترات الموسم التدريبي كوسيلة قياسية وتقويمية للحالة الوظيفية للمصارعين.
5. استخدام اختبارات تحمل القدرة العضلية لقياس تحمل القدرة العضلية للمصارعين.
6. إجراء دراسات علمية مماثلة على مهارات مركبة أخرى لدى المصارعين وعلى عينات مختلفة.

## المراجع

## أولا : المراجع العربية:

1. أحمد جمال عبد المنعم : " تأثير التدريب المركب على تحمل القدرة والتوازن العضلى لعضلات الطرف السفلى ومستوي الانجاز الرقمي فى سباق 200 متر عدو " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة. (2015م)
2. أماني حسين محمد (2016م) : " تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة لمهارة التصويب وأثره على بعض الوظائف التنفسية للناشئات في كرة اليد"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (53) ، العدد (99) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
3. بسطويسى أحمد (1999م) : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
4. تامر عبد العظيم عبد الموجود : " فاعلية برنامج تدريبي لبعض المهارات النفسية على مستوى الدفاع لمسكة الوسط العكسية للناشئين فى المصارعة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق. (2008م)
5. حسن بن أحمد بن عبدالله : " تأثير برنامج تدريبي علي تحمل القدرة للذراعين في الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الاسكواش"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (38)، الجزء الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط.
6. حسين أحمد حشمت ، نادر : فسيولوجيا التعب العضلى ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. محمد شلبى (2005م)
7. خالد نعيم علي (2010م) : " تأثير برنامج لتنمية تحمل القدرة على الضربات المستقيمة الأمامية و الخلفية لناشئي الإسكواش"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (30)، الجزء الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة

أسيوط.

8. **خالد وحيد إبراهيم ، محمد الديسطي عوض ، أحمد جمال عبد المنعم (2016م)** : " تأثير التدريب المركب على تحمل القدرة للرجلين ومستوى الانجاز الرقمي لسباق 200 متر/عدو"، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد (26)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
9. **رانيا سعيد محمد (2018م)** : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات تحمل القدرة البدنية في متغيرات الأداء الفني والمستوى الزمني لسباحي الصدر الناشئين"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
10. **علاء محمد قناوى (2003م)** : أسس التخطيط والتدريب فى المصارعة ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق.
11. **على السعيد ربحان (2006م)** : الموسوعة العلمية للمصارعين، دار الأصدقاء، المنصورة.
12. **فائق عبد الإله كريم (2016م)** : " تأثير التدريب المركب على تحمل القدرة والمستوى الرقمي لمتسابقى 1500 متر جري"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
13. **محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (2001م)** : إختبارات الأداء الحركى، ط3، دار الفكر العربى ، القاهرة.
14. **محمد رضا الروبى (2005م)** : مبادئ التدريب فى المصارعة ، دار ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية.
15. **محمد رضا الروبى (2007م)** : برامج التدريب وتمارين الإعداد ، دار ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية.
16. **محمد صبحى حسانين (2003م)** : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج1، ط4، دار الفكر العربى، القاهرة.
17. **مدحت عبد الحميد السيد (2015م)** : " أثر تنمية القدرة الانفجارية و تحمل القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة المانع والمستوى الرقمي لمتسابقى 3000 متر موانع"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد

- (75)، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
18. **مسعد على محمود (1999م) :** المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحرّة للهواة ، المنصورة ، مطبعة جامعة المنصورة.

### ثانيا : المراجع الأجنبية :

19. **Alan Boraas :** Training four Endurance Sports palmer (2007) Nordic ski team,p.,311.
20. **Bayer Gerhart :** Unter sushungenzur Bewegungsgeschwindigkeit als Belastungskennziffer im krafttraining sowie zur schnellkraftt-und am Beispiel von Rudersportlern. (2009)
21. **Dyson Geoffrey :** Dyson's Mechanics of Athletics, 9th ed., (2008) Biddles, L.T.D., Guilford, London.
22. **Foran, B.,(2011) :** High – Performance, Sport Conditioning, Human Kinetics.
23. **Michael Doyle :** Training Manual for competition,Climbers journal,No.,16,p.,115. (2010)
24. **Michael Stone :** Athletic Performance Development, Strength and Conditioning, Sport Science Journal Vol., (20), Saint Louis, USA. (2004)
25. **Mysnyk , M., Davis, B., & Simpson, B., (1998) :** Winning wrestling Moves, Human kinatics , California ,U.S.A.
26. **Palazzetti, S., et.,al (2004) :** Antioxidant supplementation preserves antioxidant response in physical training and low antioxidant intake, Br J Nutr., Apr; 91 (4).
27. **Resser, J., & Baher, R., (2003) :** Hand Book of sports medicine and science co., Oxford, U., K.
28. **Roebathan, B., & Handra, R.,(2002) :** The contribution of dietary iron status in a group of elderly subjects, international J., for Vitamin and Nutrition Research, p.,66-70.
29. **Shoemaker, J., et.,al (2005) :** Contributions of acetylcholine and nitric oxide to forearm blood flow at exercise onset and recovery, Am J physiol Heart Circ Physiol, Vol., 273, Issue 5, November.
30. **Zeisel, S., et.,al., (2009) :** Choline, an Essential Nutrient for Humans, the FASEB Journal,Vol., 12.

## تأثير برنامج ترويجي باستخدام تمرينات التايبو علي السلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز

\* د / أحمد مصباح فتوح الشريف

### المقدمة ومشكلة البحث :

تهدف الانشطة الترويحية إلى اكساب الفرد العديد من القدرات البدنية والمهارية والعقلية والعاطفية ، كما تعمل علي تذوق الجمال ، والاسترخاء ، والسعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف في الجنس واللون والعقيدة، ينتج عنها حياة تتسم بالاتزان والانجاز .

ويعتبر اللعب نشاط حر موجه أو غير موجه يكون علي شكل حركة ويمارسه الأفراد في مجموعات أو فرادي يعمل علي استغلال طاقة الجسم الذهنية والحركية ويتصف بالسرعة والخفة، كما أنه ميل فطري موروث وهو وسيلة للتعبير عن الذات واستغلال طاقته ويدفع إلي التجريب والتقليد واكتشاف طرق جديدة لعمل الأشياء، ويشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور ، كما أنه يعد ضرورة لتنمية الفرد حركيا و مهاريا ومعرفيا ووجدانيا كما انه يتيح الفرص لتنمية استعداداته وقدراته.

(128: 24 ) (32: 17)

ويشير كل من " تهاني عبدالسلام " (2001م)، " كمال درويش وأمين الخولي " (2001م) ، أن المشاركة في مناشط الترويح التي يغلب عليها الحس الإبداعي والتعبيري تتيح فرصاً جديدة للفرد وتشجيعه على ممارسة خبرات جديدة تلعب في اكتشاف امكانيات المدفونة .

(184 :7) ، (126 :7)

كما ويؤكد " كمال درويش ومحمد الحماحمي " (2007) على أن ممارسة النشاط الترويحي تعتبر عاملاً من العوامل الهامة التي من خلالها تنمو مكونات النمو العقلي ، كما أنه يمنح الفرصة للفرد للتعبير عن ذاته وإيجاد مجال لإشباع ميوله وحاجاته وتنمية مهاراته الإبداعية ما يجعل الفرد متكامل الشخصية متزن نفسياً.(20: 30)

ويشير " بيلي بلانكس Billy Blanks " (١٩٩٩م) أن تمرينات التايبو صممت لتتلاءم مع الإناث والذكور والصغار والكبار على اختلاف أعمارهم وقدراتهم وحالتهم البدنية فيمكنهم جميعاً ممارسة تمرينات التايبو حيث أن كل حركة أو مجموعة من الحركات الفنية يمكن أن تتعدل بما

\* مدرس بقسم الترويح الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ.

يتناسب مع الأعمار المختلفة والقدرات البدنية والاستعدادات الشخصية وذلك بغرض الحصول على الصحة واللياقة الجيدة . (33: 247)

ويري "أسامة كامل راتب" (2001م) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي . (5 : 3)

ويذكر "دونغ شين جون، دياو زاي تشن DongXin-jun,Diao Zai-zhen (2005) أن رياضة الجمباز من الرياضات الهامة والفعالة التي تحتاج إلى أساليب وطرق متطورة للتدريب حتى يواكب التغيرات لتطوير مستوي أداء اللاعبين. (1:46)

ويشير كلا من كريتيو، ميه الالون cretu Mihailalon (2012م)، مازي كرشتي Mezaicristen (2014)، لإستك وآخرون Fister, I (2015) إلى انه نظرا لأن رياضة الجمباز تتغير وتتطور بصورة مستمرة في النواحي الفنية ومستوي الأداء والصعوبات والمهارات فضلا "علي الدقة في الحركات الأمر الذي يستلزم معه حدوث تعديلات في اساليب التدريب لأنها تحتاج إلى قدرات خاصة لمعرفة قدرة الرياضيين في رياضة الجمباز مما يتطلب إعداد برامج تدريبية (34 : 165،168) ( 40 : 363،373) (36 : 102)

وتعتبر برامج الألعاب الترويحية محورا هاما في أنشطة التربية الرياضية عامة وفي التدريب الرياضي على وجه الخصوص نظرا لمناسبتها لجميع الأعمار، وفي برامج تدريب الناشئين تعتبر أحد المقومات الرئيسية كما تستحوذ على أعلى درجة من الأهمية لأنها قريبة من طبيعتهم بالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني والحركي والوظيفي الذي يعود على الناشئ من ممارستها، وأن لكل برنامج ترويحي أهداف محددة نحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته وذلك حتي يتحقق الفائدة من إعداداته لذلك ينبغي تحديد الأهداف و الأغراض لان تحديدها بوضوح يساعد في بناء جوانب البرنامج المختلفة ويوجه البرنامج الي الطريق الصحيح لتحقيق الغاية منه.

(20: 63)

ويري الباحث أن هناك علاقة وثيقة بين أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية وتمارين التايبو حيث يتفقا في الكثير من الأهداف مثل الشعور بالسعادة والمتعة الشخصية وإتاحة فرص جديدة للفرد الممارس، والممارسة في جو اجتماعي، تحسين الحالة النفسية والبدنية للمشاركين، ومن هنا

نرتقي بالأداء البدني والمهاري والنمو العقلي والنفسي والانفعالي والنواحي التربوية الأخرى، وهذا ما يؤكد " تيپول Te – Poel " (2002م) أن تمارينات التايبو تعتبر أسلوب جديد لبرامج اللياقة المعاصرة حيث تتم ممارستها في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة في ثلاث جميع الأفراد بالمرحل العمرية. (45 : 3)

ومن خلال ما سبق وبالرجوع للدراسات المرجعية كدراسة "احمد الروبي El Roby, Ahmed. (2010) (35)، وسيدة علي عبدالعال (2011)(13)، و "جاسمينا موستانداناچي Jasmina Mustedanagić1 (2014) (42)، و "علي تيكين Ali Tekin, a. (2018) (32)، و "هبة أحمد عاشور (2018)(29)، يري الباحث أن برامج الترويح باستخدام تمارينات التايبو تعتبر وسيلة شيقة وفعالة لهذه الفئة المرحلة العمرية خاصة مع وجود تحديات كبيرة في اداء الحركات الاجباريات، حيث لاحظ الباحث أثناء قيادة بالأشراف علي تدريب نشاط الجمباز التابع لمركز الخدمة بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ انخفاض مستوى الأداء لبعض الحركات الإجبارية لمرحلة (8) سنوات مما تسبب في عدم شعور الناشئات بالرضا عن أنفسهم عند أداء تلك الحركات، و كان لابد من ضرورة تنوع التمارينات وأضافه طابع تروحي لهذه الفئة العمرية يتميز بعامل المرح والتشويق من وقت لآخر خلال الموسم التدريبي الجاد للاستفادة والمساعدة في إنجاز متطلبات النشاط الرياضي الممارس، حيث أن ادراج هذا النوع من برامج الترويح مع احتواءها علي تمارينات التايبو والتي تتميز بالشمول والتكامل واحتوائها على حركات متنوعة كما أنها تتميز باستخدامها لوسائل مختلفة مثل (المراتب- الكرات السويسرية- والأحبال المطاطة- والترامبولين- وعقل الحائط) ولذلك فهي تعمل على تحسين السلوك الحركي والأداء المهاري لناشئات الجمباز والارتقاء بالمستوي لتحقيق أفضل النتائج في البطولات، وذلك ما دفع الباحث لأعداد برنامج تروحي باستخدام تمارينات التايبو وذلك لتحسين السلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز .

### هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف على "تأثير البرنامج التروحي باستخدام تمارينات التايبو علي السلوك الحركي ومستوي الاداء المهاري المتمثل في المهارات علي الاجهزة التالية (جهاز طاولة القفز -جهاز

العارضتين مختلفتين الارتفاع - جهاز عارضة التوازن (البيم) - جهاز الحركات الارضية (لناشئات الجمباز).

### فروض البحث :

1- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي - البيني - البعدي) في السلوك الحركي لناشئات الجمباز لصالح القياس البيني والبعدي.

2- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي - البيني - البعدي) في مستوى الاداء المهاري لناشئات الجمباز لصالح القياس البيني والبعدي.

### مصطلحات البحث:

#### تمرينات التايبو Tab-Bo :

هي عبارة عن مجموعة من حركات الأيروبيكس والملاكمة والتايكوندو والكاراتيه تتم ممارستها في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة وتؤدي بإيقاع وبمصاحبة الموسيقى وفي انسيابية ورشاقة وتناسب جميع الاعمار (47)

#### السلوك الحركي :

"دراسة الأفعال والأوضاع الإنسانية الأدائية والتي تكون نتيجة للعمليات الداخلية التي تقود إلى تغيير نسبي في الأداء، والتي يمكن ملاحظتها أثناء تعليم وتدريب مهارات الجمباز المختلفة". (أجرائي)

#### الأداء المهاري :

"هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب واتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد. ( 18 : 220 )

#### الدراسات المرجعية :

#### أولا :الدراسات المرجعية العربية :

1- دراسة سيدة علي عبدالعال (2011)(13) : بعنوان تأثير تدريبات التايبو Tae – Bo على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه، واستهدفت

التعرف علي تأثير تدريبات التايبو Tae – Bo على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه ، واستخدمت الباحثة **المنهج** التجريبي، واشتملت **عينة الدراسة** علي عدد (50) طالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف، واسفرت **اهم النتائج** أن تدريبات التايبو تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية كما تعمل علي تحسين المتغيرات النفسية (التكيف مع الحياة – الثبات الانفعالي) وتحسين بعض الوثبات في الباليه.

2- دراسة **أحمد سمير أحمد (2016)(3):** بعنوان تأثير استخدام الالعاب الترويحية على اداء لاعبي كرة السرعة في اللعب الانفرادي للمرحلة السنية من 12 - 15 سنة، **واستهدفت** التعرف علي تأثير استخدام الالعاب الترويحية على اداء لاعبي كرة السرعة في اللعب الانفرادي للمرحلة السنية من 12 - 15 سنة ، واستخدم الباحث **المنهج** التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين **عينة الدراسة** لاعبي كرة السرعة من سن 12 - 15 سنة، واسفرت **اهم النتائج** علي وجود فروق دالة احصائيا في المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية مما يدل علي تأثير استخدام الالعاب الترويحية علي تحسين عناصر اللياقة البدنية ومستوي الاداء المهاري للاعبي كرة السرعة.

3- دراسة **هبة أحمد عاشور (2018)(29)** بعنوان تأثير إستخدام تدريبات التايبو Tae-Bo على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة، **واستهدفت** التعرف علي تأثير استخدام تدريبات التايبو Tae-Bo على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة، واستخدمت الباحثة **المنهج** التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة، واشتملت **عينة الدراسة** علي عدد (12) لاعب للعينة الاساسية وعدد (16) لاعب للعينة الاستطلاعية من ناشئات نادي طنطا الرياضي للموسم 2017/2018م، واسفرت **اهم النتائج** علي وجود فروق دالة احصائيا في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

## ثانيا :الدراسات المرجعية الاجنبية :

1-دراسة "هايزن اوبا Hižnayová, K. " (2013) (38) بعنوان تدريبات الشدة خلال تمرينات الزومبا والتايبو، واستهدفت التعرف علي تأثير تدريبات الزومبا والتايبو علي معدل ضربات القلب واستهلاك الطاقة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة الدراسة علي عدد (11) سيدة، واسفرت اهم النتائج أن تدريبات التايبو والزومبا تحسین القدرات البدنية و معدل ضربات القلب واستهلاك الطاقة.

2-دراسة "جاسمينا موستاندانا جي Jasmina Mustedanagić1 " (2014) (42) بعنوان تأثير برنامج تدريبات التايبو والأيروبيكس علي بعض القدرات البدنية للشباب، واستهدفت التعرف علي تأثير برنامج تدريبات التايبو والأيروبيكس علي بعض القدرات البدنية للشباب ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات التصميم التجريبي للمجموعتين، واشتملت عينة الدراسة علي عدد (60) شاب تتراوح اعمارهم من (22-27)، واسفرت اهم النتائج أن تدريبات التايبو تحسین القدرات البدنية وخاصة القدرة علي التحمل العضلي للزرار والساق كما تعمل علي تحسین التحمل الدوري .

3-دراسة " علي تيكين Ali Tekin, a. " (2018) (32) بعنوان تأثير برنامج تمرينات التايبو علي الجوانب البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية للطالبات البدنية (الوزن الزائد)، واستهدفت التعرف علي تأثير برنامج تمرينات التايبو علي الجوانب البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية للطالبات البدنية (الوزن الزائد)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين ، واشتملت عينة الدراسة علي عدد (74) طالبة تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين ، واسفرت اهم النتائج أن تمرينات التايبو كان لها تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية (وزن الجسم- نسبة الدهون - مؤشر كتلة الجسم - الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين) والحركية والمتغيرات النفسية (احترام الذات - الثقة بالنفس والاجتماعية

## مدي الاستفادة من الدراسات المرجعية:

استفاد الباحث من تلك الدراسات في وضع أهداف وفروض البحث الحالي، وكذلك الإجراءات المناسبة مع طبيعة ومتغيرات البحث، وكذلك مناقشة النتائج وتفسيرها بأسلوب علمي،

ووصولاً للاستنتاجات والتوصيات الخاصة بالبحث.

### إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث وقد استعان الباحث بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة مستخدماً القياس القبلي والبيني والبعدي .

### مجتمع وعينة البحث:

يشتمل مجتمع البحث علي عددهم (14) ناشئة من ناشئات الجمباز المترددات علي مركز الخدمة بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ للمرحلة العمرية (8) سنوات، وتم اختيار عينه البحث بواقع (8) ناشئات من إجمالي مجتمع البحث ، وعدد (6) ناشئات للدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وعدد (6) ناشئات جمباز من نادي كفرالشيخ الرياضي (مجموعة مميزة) لإجراء تقنين استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري ، وجدول (1) يوضح توصيف مجتمع البحث .

### مجالات البحث :

- المجال البشري ( عينة البحث ) : أجريت الدراسة الأساسية على (8) ناشئات ، بالإضافة لعدد (6) ناشئات للدراسة الاستطلاعية.
- المجال المكاني : أجريت التجربة الأساسية والاختبارات القبلية والبينية والبعدية بصالات الجمباز كلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ
- المجال الزمني : أجري البحث في الفترة من 2021/1/5 وحتى 2021/3/21.

### تجانس عينة البحث :

تم توصيف عينة البحث في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي المتغيرات الأساسية والسلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري لبيان تجانس عينة البحث، وجدول (1) يوضح ذلك.

## جدول (1)

توصيف العينة في المتغيرات الأساسية والسلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري قيد البحث

ن=8

المتغيرات الأساسية	الدلالات الإحصائية						
	متغيرات البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية	السن	سنة	8.05	8.01	0.18	0.92	0.75
	الطول	متر	1.34	1.33	0.02	0.95-	1.00
	الوزن	كجم	31.50	32.00	1.69	0.97-	0.89-
	العمر التدريبي	سنة	3.89	3.95	0.34	1.79	0.54-
مقياس السلوك الحركي	النشاط الحركي الزائد	درجة	18.00	18.25	1.07	0.35	0.70-
	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	درجة	15.25	15.00	0.71	0.23-	1.06
	اتقان الاداء الحركي	درجة	17.62	18.00	0.92	0.42	1.24-
	التوافق الحسي الحركي	درجة	15.00	15.40	0.76	0.70-	1.58-
	الابتكار في الحركات	درجة	12.50	12.25	0.93	0.53-	0.81
الاجاريات تحت 8 سنوات	جهاز طاولة القفز	درجة	6.25	6.50	0.89	1.48-	0.85-
	جهاز العارضتين مختلفتين الارتفاع	درجة	6.06	6.05	0.37	0.72-	0.10
	جهاز عارضة التوازن (البيم)	درجة	8.95	8.90	0.19	0.92	0.81
	جهاز الحركات الأرضية	درجة	8.44	8.45	0.71	0.42	0.05-

يتضح من جدول (1) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في متغيرات البحث قبل التجربة، وأن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-1.58 إلى 1.06) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 0.3$ . وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التقلطح ما بين (-1.48 إلى 1.79) وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل، كما تراوح معامل الاختلاف ما بين (1.49% إلى 14.24%) وهي نسبة أقل من 20 % من المتوسط مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في جميع متغيرات البحث قبل التجربة .

## الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (6) ناشئات جميز تحت سن (8) سنوات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة 5- 11 / 1 / 2021، واستهدفت التعرف على ما يلي :

- التأكد من ملائمة استمارة القياس المستخدمة من قبل المحكمين لتقييم تقييم مستوى الأداء المهاري.
- التأكد من ملائمة مقياس السلوك الحركي ووضوح عبارته ومدي مناسبته مع طبيعة العينة.
- التأكد من تفهم المحكمين والمساعدين لما وجه إليهم من إرشادات .
- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري ومقياس السلوك الحركي .

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية على ما يلي :

- صلاحية استمارة القياس المستخدمة من قبل المحكمين لتقييم مستوى الاداء للناشئات
- ملائمة مقياس السلوك الحركي ووضوح عبارته ومناسبته مع طبيعة العينة.
- تفهم المحكمين والمساعدين لما وجه إليهم من إرشادات .
- تفهم الناشئات لطبيعة البحث وإتباعهم الخطوات الصحيحة للقياس .
- ايجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري ومقياس السلوك الحركي .

## وسائل جمع البيانات :

إشتمل البحث علي وسائل جمع البيانات التالية :

- 1- القياسات الأساسية. مرفق ( 1 )
  - 2- مقياس السلوك الحركي. مرفق (5)
  - 3- استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري . مرفق (6)
  - 4- البرنامج الترويجي باستخدام تمرينات التايبو. مرفق (11)
- اولا: القياسات الأساسية: مرفق (1)

- الطول : عن طريق استخدام جهاز الرستاميتير . ( سم )

- الوزن : عن طريق استخدام الميزان الطبي. (كجم) .

**ثانياً: مقياس السلوك الحركي:** أعداد : محمد أحمد السيد رمضان (2006)(22)، وتم تعديله بواسطة (الباحث)

قام الباحث باستخدام مقياس السلوك الحركي للأطفال "، وذلك بعد تقنين عبارته وأجراء والمعاملات العلمية عالية للتحقق من مدي مناسبة محاور وعبارات المقياس واجراء التعديلات المناسبة مع طبيعة العينة (ناشئات الجمباز) للتعرف علي السلوك الحركي لديهم أثناء التدريب، وقد تم إتباع الباحث الخطوات التالية :

- قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع أعضاء هيئة التدريس ذوى الخبرة في مجال علم النفس الرياضي، وذلك للتعرف على أهمية المحاور الخاصة بمقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز.

- وبناء على الملاحظات والآراء التي أبداهها أعضاء هيئة التدريس اتفقت آراء السادة الخبراء على المحاور الاساسية للمقياس وهم (5) محاور، وهذه المحاور هي (النشاط الحركي الزائد- الاندفاعية والتهور في اداء الحركات- اتقان الاداء الحركي-التوافق الحسي الحركي-الابتكار في الحركات) مرفق (3)

- وبعد الموافقة علي المحاور تم عرض العبارات التي تم تعديلها لتتناسب طبيعة النشاط وعينة البحث، وتعتبر عن كل محور من المحاور على حدة ، وقد بلغ عدد العبارات لجميع محاور المقياس (32) عبارة ، وتم عرضها على عدد (10) من الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس العام والرياضي والجمباز مرفق (2)، وذلك لتعديلها لفظياً لتعطى صورة أوضح ومعرفة مدى مناسبة هذه العبارات لقياس تلك المحاور وكذلك مدى مناسبة المقياس ككل لقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز. مرفق (4)، وتراوحت النسبة المئوية ما بين (100) كأكبر قيمة ، (80.00) كأصغر قيمة.

- تم إعادة توزيع عبارات المحاور الخاص بالمقياس حتي يتمكن الباحث من تطبيقه علي عينة البحث في صورته النهائية مرفق (5) وجدول (2) يوضح محاور المقياس وعدد عبارات كل محور .

## جدول (2)

## محاور وعبارات مقياس السلوك الحركي لدي ناشئات الجمباز

م	المحاور	عدد	أرقام العبارات
1.	النشاط الحركي الزائد	8	1، 6، 11، 16، 21، 26، 30، 32
2.	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	6	2، 7، 12، 17، 22، 27
3.	اتقان الاداء الحركي	7	3، 8، 13، 18، 23، 28، 31
4.	التوافق الحسي الحركي	6	4، 9، 14، 19، 24، 29
5.	الابتكار في الحركات	5	5، 10، 15، 20، 25
الاجمالي (5) محاور			(32) عبارة

7 - تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير لبناء المقياس، وذلك بوضع جميع العبارات في قائمة تتدرج من (نادراً أحياناً - غالباً) بدرجات (1، 2، 3) للعبارات، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (32): (96)، وتشير الدرجة المنخفضة للمقياس الى امتلاك الناشئات سلوك حركي جيد وعدم حدوث سلوكيات غير مرغوب فيها أثناء التدريب.

## المعاملات العلمية لمقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز:

## أولاً: صدق مقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينه من ناشئات الجمباز بلغ قوامها (6) ناشئات من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث، وذلك في يوم 7 / 1 / 2021 وتم إيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بإيجاد معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه، وكذلك معامل الارتباط بين العبارة و المقياس ككل، و مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس ، وهذا ما يوضحه جدول (3 ، 4) .

## جدول (3)

## الاتساق الداخلي بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي لمحاور مقياس السلوك

## الحركي لناشئات الجمباز ن=6

م	العبارة مع المحور	العبارة مع الكلي	م	العبارة مع المحور	العبارة مع الكلي	م	العبارة مع المحور	العبارة مع الكلي
			4	*0.852	*0.885	2	*0.867	*0.777
1	*0.824	*0.785	5	*0.776	*0.846	3	*0.784	*0.889
2	*0.769	*0.848	6	*0.785	*0.799	4	*0.845	*0.778
3	*0.784	*0.811				5	*0.768	*0.867
4	*0.841	*0.758	1	*0.796	*0.764	6	*0.798	*0.869

5	*0.813	*0.779	2	*0.796	*0.769	المحور الخامس: الابتكار في الحركات	
6	*0.830	*0.854	3	*0.884	*0.795		
7	*0.794	*0.877	4	*0.779	*0.785	1	*0.875
8	*0.874	*0.768	5	*0.805	*0.820	2	*0.775
المحور الثاني : الاندفاعية والتهور في اداء الحركات		6	*0.864	*0.768	3	*0.898	*0.887
		7	*0.784	*0.895	4	*0.788	*0.837
1	*0.825	*0.882	المحور الرابع : التوافق الحسي الحركي		5	*0.768	*0.807
2	*0.846	*0.798			1	*0.867	*0.788
3	*0.882	*0.785					

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.754

يوضح جدول (3) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمحور وبين العبارة والمجموع الكلي للمحاور حيث تراوحت معامل الارتباط بين العبارة وبعدها بنسبة (0.898) كأكبر قيمة، وبنسبة (0.768) كأصغر قيمة، وتراوح معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمحاور ما بين (0.895)، كأكبر قيمة، (0.758) كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.754، مما يشير إلي صدق الاتساق الداخلي لمقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز.

#### جدول (4)

الاتساق الداخلي بين المحور والمجموع الكلي لمحاور مقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز  
ن = 6

م	محاور المقياس	معامل الارتباط
1	النشاط الحركي الزائد	*0.898
2	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	*0.847
3	اتقان الاداء الحركي	*0.867
4	التوافق الحسي الحركي	*0.894
5	الابتكار في الحركات	*0.771

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.754

يوضح جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المحور وبين المجموع الكلي للمحاور لمقياس السلوك الحركي، حيث تراوح معامل ارتباط المحور مع المقياس ككل (0.898) كأكبر قيمة، (0.771) كأصغر قيمة، بينما بلغت قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.754

ثانيا: ثبات مقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز:

حساب الثبات بطريقة الفا لكرونباخ مقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز للتأكد من

صدق المقياس ومناسبته لطبيعة وخصائص عينة البحث، وذلك على عينه من ناشئات الجمباز بلغ قوامها (6) ناشئات من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث في يوم 7 / 1 / 2021 والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات. وجدول (5) يوضح ذلك:

### جدول (5)

معامل الفا لكرونباخ لمحاور مقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز ن=8

م	المحاور	معامل الفا لكرونباخ	
		لعبارات المحور	لمحاور الاستبيان
1.	النشاط الحركي الزائد	0.846	0.811
2.	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	0.891	
3.	اتقان الاداء الحركي	0.794	
4.	التوافق الحسي الحركي	0.788	
5.	الابتكار في الحركات	0.809	

يتضح من جدول (5) والخاص بمعامل الفا لكرونباخ لعبارات محاور مقياس السلوك الحركي لناشئات الجمباز، حيث تراوحت قيم معامل الفا لكرونباخ للعبارات ما بين ( 0.788 إلى 0.891) ومعامل الثبات (الفا لكرونباخ) لاستبيان بلغ (0.811) مما يؤكد أن المحاور متجانسة فيما بينها وتتسم بالثبات .

### ثالثاً: استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري:

قام الباحث بعد إجراء مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرجعية التي أمكن الحصول عليها مثل " يسرية إبراهيم موسى " (2006) (31)، "محمد محمود عبد السلام" (2007) (27)، "عايدة علي حسين وآخرون" (2013) (15)، " محمد إبراهيم شحاته" (2014) (21) حيث تم تحديد من شكل استمارة تقييم وقياس مستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز مرفق (6) قيد البحث، والتي تم عرضها على السادة الخبراء في مجال التخصص في الجمباز وعددهم (5) خبراء مرفق (2)، وتراوحت آراء السادة الخبراء ما بين (80.00% - 100%) نسبة مئوية، وقد ارتضى الباحث بنسبة (80%) فأكثر من هذه الآراء.

**المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاستمارة تقييم مستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز قيد البحث:**

**أولاً: صدق استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز**

**صدق التمايز:**

تم حساب صدق استمارة تقييم مستوي الأداء المهارى لناشئات الجمباز قيد البحث عن طريق الصدق التجريبي صدق التمايز بين مجموعتين إحداها مميزة وهي تمثل الناشئات المتميزات والحاصلات علي مراكز متقدمة في بطولات الجمباز وبلغ عددهم (6) ناشئات والمجموعة الثانية الأقل تميزاً عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (6) ناشئات، وذلك في يوم 6 / 1 / 2021 ، والجدول التالي يوضح ذلك .

**جدول (6)**

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدى للمجموعة المميزة وغير المميزة في استمارة تقييم مستوي الأداء المهارى لناشئات الجمباز لدى عينة التقنيين ن=1 ن=2=6

م	الدلالات الاحصائية تقييم مستوي الأداء المهاري	وحدة القياس	مجموعة المميزة ن=1		مجموعة غير المميزة ن=2		فروق المتوسطات	قيمة (ت)
			ع±	س	ع±	س		
1.	جهاز طاوله القفز	درجة	1.86	10.66	0.98	5.83	4.83	*5.42
2.	جهاز العارضتين مختلفتين الارتفاع	درجة	1.16	10.12	0.39	6.13	3.99	*4.21
3.	جهاز عارضة التوازن ( البيم )	درجة	1.01	11.75	0.22	8.88	2.87	11.74 *
4.	جهاز الحركات الأرضية	درجة	0.78	11.33	0.89	8.10	3.23	*7.30

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.22

يوضح جدول (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي القياس القبلي والبعدى للمجموعة المميزة والغير مميزة في استمارة تقييم مستوي الأداء المهارى لناشئات الجمباز لدى عينة التقنيين مما يشير الى صدق تلك الاستمارة.

**ثانياً: الثبات:**

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق Test Retest على العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في الفترة 5-11 / 1 / 2021 بفارق زمني أسبوع مع مراعاة نفس الظروف والشروط في التطبيقين و تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين وجدول (7) يوضح ذلك

## جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

لبيان معامل الثبات في لاستمارة تقييم مستوي الأداء المهارى لدى عينة التقنيين ن=6

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الاحصائية (تقييم مستوي الأداء المهارى)
	ع±	س	ع±	س		
*0.819	0.66	5.86	0.98	5.83	درجة	1. جهاز طاولة الففز
*0.805	0.40	6.25	0.39	6.13	درجة	2. جهاز العارضتين مختلفتين الارتفاع
*0.884	0.30	8.96	0.22	8.88	درجة	3. جهاز عارضة التوازن ( البيم )
*0.932	0.83	8.21	0.89	8.10	درجة	4. جهاز الحركات الأرضية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.754

يتضح من جدول (7) وجود ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين التطبيق الأول والثاني ، وهذا يدل على ثبات استمارة تقييم اختبارات مستوي الأداء المهارى لناشئات الجمباز ، حيث أنه كلما أقترب معامل الارتباط من الواحد الصحيح كلما كان للاختبار معامل ثبات عالي.

### ثالثاً: البرنامج التروحي باستخدام تمرينات التايبو (إعداد الباحث) مرفق (11) هدف البرنامج :

تحسين السلوك الحركي ومستوي الأداء المهارى لناشئات الجمباز .

### أسس ومعايير وضع البرنامج المقترح :

في ضوء هدف البحث قام الباحث بمراعاة الأسس والمعايير الآتية عند وضع البرنامج التروحي باستخدام تمرينات التايبو:

- أن يتميز بالتنوع بحيث يحتوى على مهارات وأنشطة مختلفة.
- تبسيط كل الاداء المهارى (الاجباريات تحت 8 سنوات) لعينة البحث داخل البرنامج.
- أن يتناسب مع الإمكانيات المتاحة بالكلية.
- أن يتيح الممارسة الفعلية لناشئات الجمباز .
- أن يحتوي على أنشطة جماعية تساعدهم على التفاعل في جماعة.

### محتوي البرنامج التروحي باستخدام تمرينات التايبو :

تم عرض محتوى البرنامج الترويح باستخدام تمرينات التايبو على عدد (9) من السادة الخبراء في مجال الترويح والجمباز مرفق (2)، ولتحديد مدى مناسبتها للمرحلة السنية، مدى مناسبة الزمن المتاح لكل وحدة، الإجراءات والفنيات المستخدمة لتحقيق أهداف الوحدة، والمدة

المطلوبة لتطبيق البرنامج وقد تم بحث ومراعاة آراء السادة الخبراء وأصبح البرنامج في صورته المعدلة القابلة للتطبيق. وذلك لتحسين مستوى الاداء المهاري والسلوك الحركي قيد البحث مرفق (11)

### الفترة الزمنية للبرنامج:

بناءً على ما أتفق عليه السادة الخبراء مرفق (10) تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة (8) أسابيع، تحتوي على (24) وحدة بواقع (3) ثلاثة وحدات أسبوعية، وزمن الوحدة الترويحية (40) دقيقة مقسمة علي ثلاث أجزء للبرنامج الجزء التمهيدي (5) دقائق - الجزء الرئيسي (30) دقيقة - الجزء الختامي (5).

### محتوى البرنامج باستخدام تمرينات التايبو:

يتضمن البرنامج الترويحي باستخدام تمرينات التايبو مجموعة من الأنشطة الترويحية وتمرينات التايبو لتحسين السلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز وتضمن الوحدة الترويحية ثلاث أجزاء هي :

**الجزء التمهيدي:** تتضمن مجموعة من الأنشطة الترويحية التي تسهم في إعداد الجسم وتهيئته بدنياً وفسولوجياً ونفسياً لتقبل العمل في الجزء الاساسي، مع إدخال روح المرح ليكون هناك انطباع سار للمشاركين

**الجزء الرئيسي:** أحتوي هذا الجزء علي تمرينات التايبو كنشاط ترويحي لناشئات الجمباز حيث تتم ممارستها في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة والترويح مع مصاحبة الموسيقى، مما أثر بشكل كبير في تحسين السلوك الحركي ومستوي الأداء المهاري لناشئات الجمباز

**الجزء الختامي:** عبارة عن فترة تهدئة متدرجة وذلك بإستخدام المشي والمرجحات والجري الخفيف، بهدف الوصول بمعدلات القلب إلى ما كانت عليه في حالة الراحة تدريجياً.

### الخطوات التنفيذية لتجربة البحث:

#### القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في اختبارات قياس مستوى الاداء المهاري لناشئات الجمباز داخل صالات الجمباز بكلية التربية الرياضية جامعة كفرالشيخ في يوم الجمعة الموافق 15

2021/1/

**ملحوظة:** تم تقييم مستوى الأداء المهاري لناشئات جمباز تحت سن (8) سنوات بواسطة (4) من المحكمين في مجال الجمباز، وذلك بعد حذف أعلى وأقل درجة وأخذ متوسط الدرجتين المتبقيتين. **تطبيق تجربة البحث الأساسية:**

تم تطبيق البرنامج التروحي باستخدام تمرينات التايبو على عينة البحث في الفترة من يوم السبت الموافق 2021/1/16 حتى يوم الاربعاء الموافق 2021/3/17 حيث تم تنفيذ البرنامج خلال (8) أسابيع، تحتوى على (24) وحدة بواقع (3) ثلاثة وحدات أسبوعية، وزمن الوحدة التروحية (40) دقيقة مقسمة علي ثلاث أجزاء للبرنامج الجزء التمهيدي (5) دقائق - الجزء الرئيسي (30) دقيقة - الجزء الختامي (5).

#### القياس البيني :

تم تطبيق القياس البيني بعد الانتهاء من تطبيق عدد (12) وحدة من البرنامج التروحي باستخدام تمرينات التايبو علي ناشئات الجمباز قام الباحث بالقياس البيني لعينة البحث بنفس طريقة القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يوم السبت الموافق 2021/2/13. **القياس البعدي :**

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التروحي باستخدام تمرينات التايبو علي ناشئات الجمباز قام الباحث بالقياس البعدي لعينة البحث بنفس طريقة القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يوم السبت والأحد الموافق 2021/3/21-20.

#### المعالجات الإحصائية :

اعتمد الباحث على الأساليب الإحصائية الملائمة لتطبيق البحث وهدفه في معالجة البيانات احصائيا وتم معالجة البيانات عن طريق برنامج SPSS وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة هي:

- المتوسط الحسابي.
- معامل الفا لكرونباخ.
- الوسيط.
- اختبار دلالة الفروق (ت).
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- معامل الالتواء.
- أقل فرق معنوي LSD.
- تحليل التباين ANOVA.
- معامل الاختلاف.

**عرض ومناقشة النتائج :**

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث استطاع الباحث عرض النتائج كما يلي:-

**أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص علي :**

" توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي – البيني – البعدي ) في السلوك الحركي لناشئات الجمباز لصالح القياس البيني والبعدي " ويتضح ذلك من خلال جدول (8)،(9)

**جدول (8)**

**تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في مقياس السلوك الحركي لعينة البحث**

محاور مقياس السلوك الحركي	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى المعنوية	الدالة
النشاط الحركي الزائد	بين القياسات	2	175.75	87.88	*88.93	0.00	دال
	داخل القياسات	21	20.75	0.99			
	المجموع	23	196.50				
الاندفاعية والتهور في أداء الحركات	بين القياسات	2	126.33	63.17	*78.03	0.00	دال
	داخل القياسات	21	17.00	0.81			
	المجموع	23	143.33				
اتقان الاداء الحركي	بين القياسات	2	204.08	102.04	*89.75		دال
	داخل القياسات	21	23.88	1.14			
	المجموع	23	227.96				
التوافق الحسي الحركي	بين القياسات	2	110.33	55.17	*42.91	0.00	دال
	داخل القياسات	21	27.00	1.29			
	المجموع	23	137.33				
الابتكار في الحركات	بين القياسات	2	122.33	61.17	*59.74	0.00	دال
	داخل القياسات	21	21.50	1.02			
	المجموع	23	143.83				

\*معنوي عند مستوى  $0.05 = 3.47$

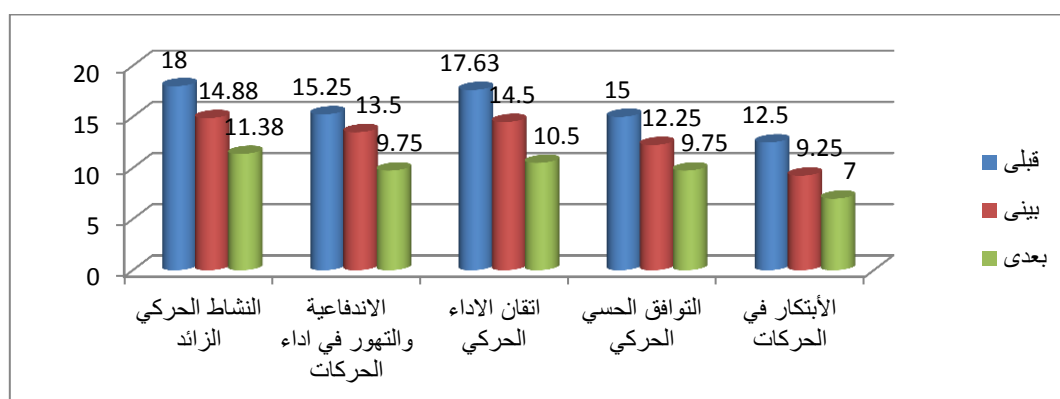
يتضح من جدول (8) الخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في مقياس السلوك الحركي لعينة البحث، وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة في جميع محاور مقياس السلوك الحركي ، حيث بلغت قيمة ( ف ) ما بين ( 42.91 إلى 89.75 ) ، وهذه القيم أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (0.05) ، ولتحديد الفروق بين القياسات الثلاثة، تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD وجدول (9) يوضح ذلك

## جدول (9)

معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيئي والبعدي) في مقياس السلوك الحركي  
لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	دلالة الفروق بين المتوسطات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	محاور مقياس السلوك الحركي	مقياس السلوك الحركي
	قبلي	بيئي	بعدي					
1.03	↑*6.62	↑*3.13		1.07	18.00	قبلي	النشاط الحركي الزائد	
	↑*3.50			0.83	14.88	بيئي		
				1.06	11.38	بعدي		
0.94	↑*5.50	↑*1.75		0.71	15.25	قبلي	الاندفاعية والتهور في اداء الحركات	
	↑*3.75			0.93	13.50	بيئي		
				1.04	9.75	بعدي		
1.11	↑*7.12	↑*3.13		0.92	17.63	قبلي	اتقان الاداء الحركي	
	↑*4.00			0.93	14.50	بيئي		
				1.31	10.50	بعدي		
1.18	↑*5.25	↑*2.75		0.76	15.00	قبلي	التوافق الحسي الحركي	
	↑*2.50			1.28	12.25	بيئي		
				1.28	9.75	بعدي		
1.05	↑*5.50	↑*3.25		0.93	12.50	قبلي	الأبتكار في الحركات	
	↑*2.25			0.71	9.25	بيئي		
				1.31	7.00	بعدي		

يتضح من جدول (9) الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيئي والبعدي) في مقياس السلوك الحركي لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD، تحسن القياس البيئي عن القياس القبلي بشكل معنوي، في حين تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي والبيئي بشكل معنوي وذلك في محاور مقياس السلوك الحركي خلال القياسات الثلاثة.



شكل (1) يوضح الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيئي والبعدي) في مقياس السلوك الحركي

أشارت نتائج جدول (8)، (9) والشكل رقم (1) الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسات الثلاثة في مقياس السلوك الحركي باستخدام اختبار تحليل التباين (Anova) واختبار اقل

فرق معنوي LSD لدى مجموعة البحث، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة تراوحت ما بين (89.75 إلى 42.91) وهي دالة في جميع محاور مقياس السلوك الحركي قيد البحث، كما تراوحت الفروق في اختبار اقل فرق معنوي LSD ما بين (1.75) كأصغر قيمة و(7.12) كأكبر قيمة مما يعطي وجود دلالة معنوية حيث أن جميع الفروق أكبر من قيمة LSD في مقياس السلوك الحركي.

ويرجع الباحث النتائج الايجابية في تحسن السلوك الحركي لدي ناشئات الجمباز إلى البرنامج الترويحي باستخدام تمرينات التايبو والذي أعطى الفرصة لإستمرار الناشئات في الأداء وبالتالي تحسن مستوى السلوك الحركي، وفاعليته في التأثير علي محاور السلوك الحركي (النشاط الحركي الزائد- الاندفاعية والتهور في اداء الحركات- اتقان الاداء الحركي-التوافق الحسي الحركي-الابتكار في الحركات) لدى عينة البحث، حيث أحتوي البرنامج على مجموعة ألعاب ترويحوية وتمرينات تايبو محببة إلى المرحلة العمرية جلبت لهم السعادة والسرور، التي تعمل على تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بتنمية بعض القدرات التوافقية كالتوافق الكلي للجسم والدقة وتوافق اليدين مع العينين والرشاقة والتوازن والابتكار كل ذلك ساهم في تحسن السلوك الحركي، وقد أنعكس ذلك على بث روح الحماس والمرح لديهم، مما ساعدهم على زيادة الدوافع والميول والاتجاهات نحو الألعاب الترويحوية وتمرينات التايبو المستخدمة بالبرنامج، وخاصة وأن البرنامج اتسم بالبساطة والسهولة المتناسبة مع عينة البحث.

ويتفق نتائج البحث الحالي مع ما أشارات اليه نتائج "محمد الخواجة ، محمد عكاشة" (2020) (26) أن أهم ما يميز الانشطة الترويحوية إمكانياتها الحركية المتنوعة مما يسمح بتعدد السلوك الحركي فضلا عن عدم خطورتها مقارنة بالأنشطة الحركية الأخرى الأمر الذي يوفر بيئة تنافسية فعالة وامنة.

وفي هذا يشير "محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز" (2007) أن الترويح يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية، وتعتبر البرامج الترويحوية من أهم مجالات بناء شخصية الطفل، بما تمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته، كما أنها تشبع حاجة الطفل للحركة والتأمل والإبداع والتي يكتسب من خلالها ممارسه اللياقة البدنية والنفسية والفسولوجية والمهارية.

( 160: 25)

كما تتفق نتائج دراسة كل من "حاتم محمد عطية" (2009) (8)، محمد السيد عبدالرازق وآخرون (2012) (23)، أحمد فاضلي، حكيمة آيت حمودة (2013) (4)، شيماء فرج صالح (2016) (14)، : "أن برامج التعلم بالعب والتعلم الحركي والتربية الحركية له تأثير فعال على تنمية السلوك الحركي و التوافقي ومستوي الأداء المهاري كما تعمل علي خفض فرض الحركة لدي الأطفال.

كما يري الباحث أن التنوع في البرنامج الترويجي باستخدام تمرينات التايو من حيث طبيعة الحركة وطريقة الأداء والسرعة المختلفة للأداء وما يشتمل عليه أيضاً من أساليب أداء تعتبر أكثر فاعلية لتحسن السلوك الحركي وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري وهذا يتفق مع ما أشارت إليه كلاً من ربيكافالس وكريستين ليدافال Rebecca Valls, Christine Lidavil (2002) ، (43) حيث أشارتا إلى الاهتمام بالقدرات التوافقية يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء الحركي والمهاري لكثير من الأنشطة المهارية.

كما أوضحت دراسة "سارة يحيى" (٢٠١١) (12) إن توفر الألعاب في بيئة مناسبة، تحقق للأطفال مجموعة من الأهداف تخدم مجالات عديدة، ففي مجال النفس حركي يتم تنمية العضلات من خلال نشاط عضلي قوي، كما تنمي لدي الأطفال القدرة على الجري، والمحاورة والتوقف، ويتعلم الأطفال إدارة الجسم اثناء ضغوط المنافسة، وفي المجال المعرفي يكتسب الأطفال التيقظ الذهني، ويستجيبون استراتيجيا لمواقف الألعاب، كما يتعلم الأطفال تفهم القوانين وتتابعها، وينمون القدرة على تطبيق هذه المعلومات تلقائيا اثناء اللعب، أما المجال الانفعالي فيتعلم الأطفال اللعب مع الآخرين بأسلوب اجتماعي، ويفهم الأطفال الحاجة الي اللعب النظيف وإظهار الروح الرياضية.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من "أيمن رشاد حافظ" (2008) (6)، " عائشة محمد عبدالفتاح (2008) (16)، "رانيا عزت عبدالحميد" (2009) (10)، " أحمد الروبي El Roby, (2010) (35)، " ميلينكوفيتش Ahmed (2010) (41) وآخرون Milenković, D., والتي أشارت نتائجهم إلي فاعلية تمرينات التايو علي تحسين عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات المرتبطة بنشاط التخصص مما انعكس ذلك بشكل ايجابي علي تحسين مستوى الاداء المهاري والحركي قيد البحث

كما يشير "تيبول براكي Te-poel brakes" (2002) (45) أن تمرينات التايبو تعتبر أسلوب جديد لبرامج اللياقة التي تتم ممارستها في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة والترويح، كما أنها تحسن القدرات البدنية والكفاءة الوظيفية والحركية للفرد. ولا تمارس بهدف التميز في ممارستها .

ومما خلال ما سبق حيث يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي – البيني – البعدي) في السلوك الحركي لناشئات الجمباز لصالح القياس البيني والبعدي.

### ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي :

" توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي – البيني – البعدي) في مستوى الاداء المهاري لناشئات الجمباز لصالح القياس البيني والبعدي " ويتضح ذلك من خلال جدول (10) (11)

#### جدول (10)

تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاداء المهاري (الاجباريات تحت 8 سنوات) لعينة البحث

الاداء المهاري	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى المعنوية	الدالة
جهاز طاولة الففز	بين القياسات	2	141.13	70.57	*156.52	0.00	دال
	داخل القياسات	21	9.47	0.45			
	المجموع	23	150.60				
جهاز العارضتين مختلفتين الارتفاع	بين القياسات	2	95.25	47.63	*249.64	0.00	دال
	داخل القياسات	21	4.01	0.19			
	المجموع	23	99.26				
جهاز عارضة التوازن ( البيم )	بين القياسات	2	59.30	29.65	*205.17	0.00	دال
	داخل القياسات	21	3.04	0.14			
	المجموع	23	62.34				
جهاز الحركات الأرضية	بين القياسات	2	47.07	23.54	*93.02	0.00	دال
	داخل القياسات	21	5.31	0.25			
	المجموع	23	52.39				

(الاجباريات تحت 8 سنوات)

\*معنوى عند مستوى 0.05 = 3.47

يتضح من جدول (10) الخاص بتحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاداء المهاري مهارات الاجهزة للإجباريات تحت (8) سنوات لعينة البحث ، وجود فروق معنوية بين القياسات الثلاثة في جميع مهارات

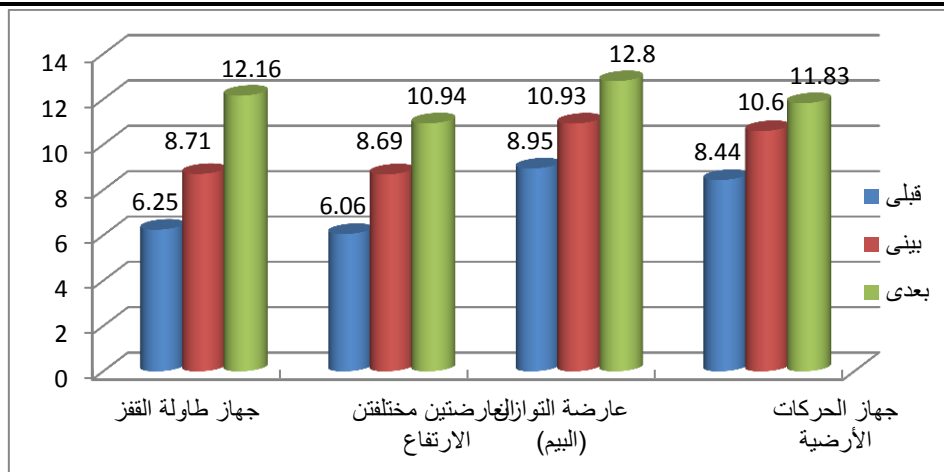
الاجهزة للإجباريات تحت (8) سنوات، حيث بلغت قيمة (ف) ما بين (93.02 إلى 249.64)، وهذه القيم أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (0.05) ، ولتحديد الفروق بين القياسات الثلاثة، تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD وجداول (11) يوضح ذلك

### جدول (11)

معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاداء المهاري (الاجباريات تحت 8 سنوات) لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD

قيمة LSD	دلالة الفروق بين المتوسطات			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياسات	الاداء المهاري	(الاجباريات تحت 8 سنوات) الاداء المهاري
	قبلي	بينى	بعدى					
0.70	↑*5.91	↑*2.46		0.89	6.25	قبلي	جهاز طاولة القفز	
	↑*3.45			0.60	8.71	بينى		
				0.45	12.16	بعدى		
0.45	↑*4.87	↑*2.62		0.37	6.06	قبلي	جهاز العارضتين مختلفتن الارتفاع	
	↑*2.25			0.49	8.69	بينى		
				0.44	10.94	بعدى		
0.40	↑*3.85	↑*1.97		0.19	8.95	قبلي	جهاز عارضة التوازن ( البيم )	
	↑*1.87			0.23	10.93	بينى		
				0.59	12.80	بعدى		
0.52	↑*3.38	↑*2.16		0.71	8.44	قبلي	جهاز الحركات الأرضية	
	↑*1.22			0.34	10.60	بينى		
				0.38	11.83	بعدى		

يتضح من جدول (11) الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في الاداء المهاري (الاجباريات تحت 8 سنوات) لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي LSD، تحسن القياس البيني عن القياس القبلي بشكل معنوي ، في حين تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي والبيني بشكل معنوي وذلك في الاداء المهاري (الاجباريات تحت 8 سنوات) خلال القياسات الثلاثة .



شكل (2) يوضح الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلى والبينى والبعدى) في مستوى الاداء المهاري

أشارت نتائج جدول (10)، (11) والشكل رقم (2) الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسات الثلاثة في مستوى الاداء المهاري باستخدام اختبار تحليل التباين (Anova) واختبار اقل فرق معنوي LSD لدى مجموعة البحث، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة تراوحت ما بين (93.02 إلى 249.64) وهي دالة في جميع اختبارات مستوى الاداء المهاري قيد البحث، كما تراوحت الفروق في اختبار اقل فرق معنوي LSD ما بين (1.22) كأصغر قيمة و(5.19) كأكبر قيمة مما يعطي وجود دلالة معنوية حيث أن جميع الفروق أكبر من قيمة LSD في مستوى الاداء المهاري. ويرجع الباحث وجود فروق في نسب التحسن بين القياسات (القبلي والبينى و البعدي) في الاداء مهاري لناشئات الجمباز للبرنامج الترويجي المقترح باستخدام تمارين التايبو حيث أحتوي علي مجموعة والالعاب والأنشطة الترويجية باستخدام تمارين التايبو التي تركز علي عمل العضلات الكبيرة كعضلات الرجلين والظهر والذراعين، والتي تتطلب عمل عضلى متصل بقوة واستمرارية بمصاحبة الموسيقى، وكذلك احتواء البرنامج على مجموعة من التمارين الخاصة بالحركات الدائرية للذراعين فضلا عن مجموعة أخرى من التمارين يستخدم فيها الجذع و الذراعين والرجلين معا (حركات مركبة الأمر الذي يساهم في تحسين مستوى الاداء المهاري، كما تميز البرنامج بالثراء الحركي المشوق والمتنوع في مختلف الاتجاهات مع الاعتماد علي أكثر من عضو أثناء الحركة وذلك بمصاحبة الموسيقى، والتي تضيف جو من السعادة والمرح والسرور لأفراد العينة، مما أدى الي وجود فروق معنوية وتحسن ملحوظ في مستوى الاداء المهاري علي جميع الاجهزة الخاصة بالاجباريات تحت (8) سنوات لأفراد العينة قيد البحث (ناشئات الجمباز).

على مجموعة الركلات المستخدمة وما يصابها من طبيعة اداء تتطلب عمل عضلى متصل بقوة و استمراريه بمصاحبة الموسيقى ، وكذلك إحتواء البرنامج على مجموعة من التدريبات الخاصة باللكمات والحركات الدائريه للذراعين فضلا عن مجموعة أخرى من التدريبات يستخدم فيها الجذع و الذراعين والرجلين معا (حركات مركبه الأمر الذي يساهم وبفاعلية في خفض مستوى السلو

ويشير كل من " نرمين محمد ربيع " (2012)(28)، "أحمد رجب محمد" (2014)(2)، "احمد جميل علي" (2016)(1)، "أحمد سمير أحمد" (2016)(3) أن البرامج والالعاب الترويجية لها دور في إدخال عامل التشويق والإثارة وتجنب الملل وشعور الفرد بالسعادة والسرور والمتعة اثناء أداء المهارة، مما ينعكس ذلك علي تعلم المهارات الاساسية والارتقاء مستوي الاداء المهارى .

وتؤكد ذلك نتائج دراسة كلا من "رباب عطية وهبة بكر" (2009)(11)، دعاء كمال محمد توفيق ، دعاء محمد عبدالمنعم" (2010)(9)، " هبة أحمد عاشور" (2018)(29) بأن تمارين التايبو لها تأثير إيجابي على بعض القدرات التوافقية والمتغيرات البدنية وهذه ينعكس بدوره على تحسن مستوى الأداء المهارى

كما يؤكد ذلك ما أوضحه "بيلي بلا نكس" Billy Blanks " (1999) (33) على أن تمارين التايبو تعتبر برامج متكاملة للياقة البدنية والكفاءة الوظيفية و تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب مع شعور الممارسات بالسعادة والبهجة أثناء الأداء، وهذا ما يؤكد عليه النشاط الترويجي مما ترتب علي ذلك وجود تحسن ملحوظ بين القياسات (القبلي – البيني – البعدي) في مستوى الأداء المهارى .

وتتفق نتائج هذا البحث الحالي مع نتائج كل من "وفاء السيد محمود" (2007) (30)، سيدة علي عبدالعال (2011)(13)، " هايز نوبا Hižnayová, K " (2013)(38)، "كانج واخرون Ha, C. D., Kang " (2014) (37)، "ميسا دينجس Mustedanagić, J. " (2014) (42)، "سماح صلاح الدين Salah Eldin, Samah " (2018) (44)، "علي تيكن وأخرون, Ali Tekin, a " (2018)(32) حيثوا أجمعوا على التأثير الايجابي لبرامج تدريبات التايبو على الجوانب البدنية المختلفة وتحسين مستوى الأداء المهارى للأنشطة المتنوعة.

ومما خلال ما سبق حيث يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات القياس (القبلي – البيني – البعدي) في مستوى الاداء المهاري لناشئات الجمباز لصالح القياس البيني والبعدي "

### الاستنتاجات

- تحسنت قياسات البحث الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في محاور مقياس السلوك الحركي لدي ناشئات الجمباز للمرحلة العمرية (8) سنوات وبفروق ذات دلالة معنوية لصالح القياسين البيني والبعدي.

- تحسنت قياسات البحث الثلاثة (القبلي والبيني والبعدي) في مستوى الأداء المهاري لدي ناشئات الجمباز للمرحلة العمرية (8) سنوات وبفروق ذات دلالة معنوية لصالح القياسين البيني والبعدي.

### التوصيات

في ضوء النتائج الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث نوصي بما يلي:

1- الاستعانة بالبرنامج الترويجي باستخدام تمارينات التايبو في تدريب ناشئات رياضة الجمباز للمرحلة العمرية (8) سنوات وذلك لدورة الفعّال في تطوير مستوى الأداء المهاري.

2- استخدام برامج الأنشطة الترويجية بجانب طرق التدريب المستخدمة لما لها من أثر بالغ الأهمية علي تحسين مستوى الأداء المهاري والوسوك الحركي لناشئات رياضة الجمباز .

3- استخدام الأنشطة الترويجية وتمارين التايبو كعامل مساعد لعدم الشعور بالملل والتنوع في التمرين لأيجاد مناخ يملئة المرح والسرور والتفاؤل والحماس لدي ناشئات الجمباز تحت (8) سنوات.

### المراجع

#### أولا : بعض المراجع العربية :

1. احمد جميل احمد علي : تأثير برنامج العاب ترويجية مقترح باستخدام الرسوم المتحركة علي تعلم بعض المهارات الاساسية للتنس (2016)

- الارضى للأطفال من سن 4 : 6 سنوات، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
2. أحمد رجب محمد (2014) : تأثير الألعاب الترويحية على المهارات الأساسية في التنس لدى الأطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة السادات.
3. أحمد سمير أحمد محمود (2016) : تأثير استخدام الألعاب الترويحية على اداء لاعبي كرة السرعة في اللعب الانفرادي للمرحلة السنية من 12 - 15 سن ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
4. أحمد فاضلي، حكيمة آيت حمودة (2013) : "دور التربية الحركية في خفض السلوك الحركي المفرط المصاحب بقصور الانتباه لدى الأطفال." مجلة التراث، مخبر جمع دراسة وتحقيق مخطوطات المنطقة وغيرها، جامعة زيان عاشور بالجلفة ، ع 8: 149 - 160.
5. اسامة كامل راتب (2001) : الاعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
6. أيمن رشاد حافظ حسين (2008) : "تأثير استخدام تمرينات التايبو على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء مهارات اللكم للملاكمين،" المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ع 56: 67 - 88.
7. تهاني عبدالسلام محمد (2001) : الترويح والتربية الترويحية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة
8. حاتم محمد إبراهيم عطية (2009) : "تأثير برنامج تعليمي على تنمية السلوك الحركي و التوافقي في الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الاعدادية." المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ع 13 : 126 - 158.
9. دعاء كمال محمد توفيق ، : "تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo على بعض القدرات

- التوافقية لتحسين مستوى أداء بعض الدورانات في الباليه. " في المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر - التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم القاهرة، جامعة حلوان، مج 4: 151 - 178.
10. رانيا عزت عبدالحميد. : "فاعلية تدريبات التايبو على تطوير بعض جوانب اللياقة البدنية والفسايولوجية ومستوى الاداء في الرقص الحديث، "الرياضة - علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مج 34، ع 2: 209 - 236.
11. رباب عطية وهبة بكر : تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات التايبو-Tae Bo على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لجهاز العارضتان مختلفا الارتفاع"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
12. سارة يحيى ابراهيم (2011) : تأثير برنامج تعبير حركي بإستخدام الدمج بين الأطفال ذوي إعاقة التوحد والأطفال الغير معاقين على اكتساب بعض المهارات الحركية والتفاعل الاجتماعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلون.
13. سيدة علي عبدالعال محمد : تأثير تدريبات التايبو Tae – Bo على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط ع. 32، ج. 2
14. شيماء فرج صالح : "تأثير برنامج مقترح للتعلم الحركي على تطوير السلوك الحركي وبعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارات التصويب بالوثب في كرة اليد." مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط ، ع43، ج3: 372 - 410
15. عايدة علي حسين (2009) : الأسس الفنية والميكانيكية للجمناستيك الفني للسيدات ، عمان .

16. عائشة محمد الفاتح : "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التايبو Tae-Bo ومقاومات خارجية على بعض المتغيرات البدنية والبدنية المهارية والفسولوجية للاعبات الكاتا في رياضة الكاراتية". المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ع 56 ، 289 - 349.
17. عبد الحميد شرف (2001) : التربية الرياضية والحركية للأطفال الاسوياء ومتحدي الإعاقة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
18. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، الاسكندرية . (2010م)
19. كمال الدين عبد الرحمن : الترويح وأوقات الفراغ، التاريخ والفلسفة، الاجتماعيات، درويش ، امين انور الخولي (2001)
20. كمال الدين عبد الرحمن : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، ج3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. درويش ، محمد محمد الحماحي (2007)
21. محمد إبراهيم شحاته : منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني .. آنسات ، الاسكندرية. (2014)
22. محمد أحمد السيد رمضان : اثر ممارسة اللعب الموجه على سلوك الاطفال بمدارس التوجيه الرياضي بمحافظة الغربية من سن 4 الى 6 سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية. (2006)
23. محمد السيد عبدالرازق نعمة : "فعالية برنامج للتعلم باللعب في بعض مظاهر السلوك الحركي للأطفال ذوي الإعاقة البصرية من 9 - 12 سنة". المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ع18: 392 - 424. (2012)
- الله ، عماد محمد سيد عبدالمجيد، نشأت محمد أحمد منصور، و أبو النجا أحمد عز الدين محمد.

24. محمد محمد الحماحمي ، : التنشئة الاجتماعية من أجل الترويج، مركز الكتاب الحديث، القاهرة. وليد عبدالرازق (2017)
25. محمد محمد الحماحمي، : الترويج بين النظرية والتطبيق، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. عايدة عبدالعزيز (2007)
26. محمد محمد عبدالقوى : "تأثير برنامج تروحي علاجي على تحسين مستوى المرونة النفسية لدى الأطفال مرضى السرطان تحت 12 سنة". مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط ، ع52، ج2. عكاشة عبدالرحيم" (2020)
27. محمد محمود عبد السلام : الجباز للمبتدئين ، الإسكندرية. (2007)
28. نرمين محمد خالد ربيع : فاعلية برنامج تروحي رياضى على تعلم بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنية من 9-12 سنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق. (2012)
29. هبة أحمد عاشور (2018) : تأثير إستخدام تدريبات التايبو Tae-Bo على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئات كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، عدد يونية الجزء (4)
30. وفاء السيد محمود. : "تأثير برنامج مقترح لتمرينات التايبو مع وبدون مضادة الأكسدة على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء وبعض وظائف الكبد، "المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ع 49: 369 - 406. (2007)
31. يسرية إبراهيم موسى : العمليات النفس حركية في الجباز الإيقاعي في المرحلة الابتدائية ، الاسكندرية. (2006)

ثانيا : بعض المراجع الأجنبية :

32. Ali Tekin, a, Tekin, : Tae-Bo Egzersiz Programının Üniversiteli

- G , Aykora, E , Çalışır, M . (2018)** Kadın Öğrencilerde Fiziksel Motorik ve Psikososyal Çıktıları. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6 (3), 431-441. DOI: 10.18506/anemon.370120
33. **Billy Blanks(1999)** : "The Tae - Bo Wav", California, U.S.A.
34. **Cretu, Mihailalon (2012)** : Ballistic training for explosive results , human Kinetics Publishers
35. **El Roby, Ahmed Abdul Allah. (2010)** : The effect of a tae bo exercise program on physical fitness and some kinesthetic perceptions for university level basketball players in Egypt." World Journal of Sport Sciences 3.2: 107-112.
36. **Fister, I., Rauter, S., Yang, X. S., Ljubič, K., & Fister Jr, I. (2015)** : Planning the sports training sessions with the bat algorithm. Neurocomputing, 149, 993-1002.
37. **Ha, C. D., Kang, H. S., Han, T. K., & Hong, H. R. (2014)** : Effects of Taebo exercise on cardiorespiratory fitness and metabolic risk factors in elementary school children. The Korean Journal of Obesity, 23(1), 58-63.
38. **Hižnayová, K. (2013)** : Exercise intensity during Zumba fitness and Tae-bo aerobics.
39. **Mathunjwa, M. L., Semple, S. J., & du Preez, C. (2013)** : The effect of 10-week tae-bo intervention programme on physical fitness and health related risk factors in overweight/obese females. Br J Sports Med, 47(17), e4-e4.
40. **Mezai, Cristea (2014)** : The Value of Gymnastic Conditions , Exercises to speed of learning Selected Gymnastic Skills , in AAHPER. Completed Research Quarterly, no.I. March
41. **Milenković, D., & Veselinović, N. (2010)** : Effect of experimental Tae Bo training model for coordination development of young women. Sport Science, 3(2), 57-60.
42. **Mustedanagić, J., Jorgić, B., & Cicović, B. (2014)** : Effects of Tae Bo Aerobic Training Program on the Fitness Abilities of Young Women. Facta Universitatis, Series: Physical

- Education and Sport, 12(1), 41-49.
43. **Rebecca Vails, Christine lidval** : Modern Dance Rice Recreation Center, U.S.A.. (2002)
44. **Salah Eldin, Samah.** : "a Effects of Tae Bo and Zumba Fitness Program's kind of Modern Dance on Body Composition of Women." The European Journal for sport sciences Technology, s12. (2018)
45. **Te Po, H. D. Barake.** : "Diefitness Sport Tae - Bo Alme Trenol Sportart Fueolen Schul Sport Tae - Bo Zartechnak and Sunstaned Aufbau Aimer Akluellen Fitness S( 2002)
46. **Xin-jun, D., & Zai-zhen, D.** (2005) : The competitive Prospect and main Characteristics of new Regulation Changing of International Athletic Aerobics Gymnastics [J]. Journal of Guangzhou Physical Education Institute, 2.

### ثالثا : مواقع شبكة المعلومات الدولية :

47. [https://en.wikipedia.org/wiki/Tae\\_Bo](https://en.wikipedia.org/wiki/Tae_Bo)

## "The Reality of Education Using "Madrasati" Electronic Platform in the Physical Education Lesson from the Primary School Teachers' Point of View in Taif"

**Dr. Fahad Jameel Al-Thumali.**

Assistant Professor, Department of Sports Sciences, Faculty of Education, Taif University, Saudi Arabia.

### ABSTRACT

The present study aims to identify the reality e-learning in education using Madrasati (*My School*) electronic platform in the Physical education lesson from primary school teachers' point of view in Taif, Saudi Arabia. The researcher used a descriptive survey-based research method. Descriptive survey data aims to know the extent to which different conditions can be obtained about the subjects and other variables in a certain situation (Creswell, 2013). In the current study, it is the reality of education using "Madrasati" electronic platform in the physical education lesson from the primary school teachers' point of view in Taif. Hence, this methodology suits the nature of the study. The sample of the present study (N=100) was randomly selected from primary school physical education teachers in in Taif. The sample was then divided into two groups: first group (N=20 teachers) selected for conducting the pilot study and doing statistical analyses. The second group (N=80 teachers) was selected for conducting the survey study using the questionnaire. To collect data in the present study, the researcher used a questionnaire, designed by the researcher. The study results indicated that: Madrasati electronic platform helps the teacher exploit time better than the traditional method of teaching physical education lessons. The teacher feels satisfied when teaching the physical education lesson through Madrasati electronic platform. Madrasati electronic platform helps teachers teach efficiently and provide an ideal model of motor skills more than the traditional method of teaching physical education lessons. Using Madrasati electronic platform, physical education teachers could attend some training programs provided by the Ministry of Education using different e-learning teaching tools. Madrasati electronic platform helps teachers make physical education lessons as realistic and effective as the traditional lesson i.e., as in face-to-face attendance. The scientific content of physical education lessons on Madrasati electronic platform does not help teachers teach motor skills to students better than the traditional teaching method and lesson. Student's interaction during physical education lessons is highly influenced by the availability of basic sports and physical capabilities available in the traditional lesson. Moreover, on Madrasati electronic platform, the students are less responsive during physical education lessons compared to traditional teaching method.

**Keywords:** Physical Education - E-Education – Teaching Methods – Distant Learning – Electronic Platforms – Educational Platforms – Primary Stage – Descriptive Research

## 1. Introduction to the Study:

According to Williams (2013), the 21<sup>st</sup> Century has brought changes to education i.e., changes that include greater distance in learning options for primary, middle and high school students. While distance learning has been around for decades, the progressive ways with which students are able to select and complete virtual courses through the internet in nearly every educational area are increasing. Such Innovations and changes in modern technology has led to the emergence of many models and methods of teaching and learning: the concept of integrated education, the CAL (Computer Assisted Learning) concept, the distance education concept through which the student learns anywhere without the need for the teacher's permanent presence, and the concept of E-Learning which relies on using computer's modern techniques and multimedia and the World Wide Web (Vlasova, et. al., 2018). Online physical education presents a unique set of challenges for specialists in transforming traditional physical education into a digital reality, all while meeting the same requirements including curriculum and assessment standards of traditional courses. Currently, limited research exists on investigating the reality and effectiveness of physical education online teaching (Goad & Jones, 2017).

According to Gibbone and Mercier (2014), modern technology has become the growing digital generations' way of thinking. Adherence to traditional methods of education will definitely lead to a sharp separation between the ways through which students learn in educational institutions and their ways of thinking in the outer world. Therefore, educators and stakeholders should necessarily take advantage of the power of such modern technologies to accomplish desired educational goals, believing in the inevitability of the fundamental transformation of the educational systems to: cope with the new environment, create more friendly and flexible educational environments that have the ability to overcome both time and place. Hence, students would turn into active and productive learners strongly involved in the production of knowledge by investing in the great potential of these modern technologies and the multimedia they provide: images, video, conversation, and direct communication (Kennedy & Archambault, 2012)

According to Amhag & Jakobsson (2009), the emergence of E-Learning due to using and activating modern technology in the educational process, the core of which is to uniquely individualize the learning process was supposedly an advantage. Yet, at the onset of the 21<sup>st</sup> century, as a result of the rapid flow of information and the need to promote students' individual skills, an overwhelming aspiration to reduce the student isolation in the educational process was created by involving the student in active learning with his colleagues thus, moving into the stage of interactive and social sharing of knowledge. E-Learning is the best way to prepare the future generation for practical and scientific life and in accordance with the current age requirements. The E-Learning educational system seeks to reach its vital goal i.e. the ability to provide and browse most updated information as soon as it appears on the network using the available

electronic browsing programs (Hin, *et. al.* 2009). Consequently, spreading communication among students and matching different and same level groups using rapid evaluation to reach results and correct mistakes. Above all, E-Learning aims at exchanging experiences between educational institutions (Bravo, *et. al.* 2019).

Barakhsanov, *et. al.*, (2019) argue that one of the most advanced educational systems is the learning platforms, as is considered the most advanced and most popular outcome of modern education technologies. These sites have brought about a major change in teachers-students communication and information sharing. In addition, such sites have become a world without boundaries helping all to learn unconditionally at any time. It is strongly believed that learning platforms also removed the obstacles and difficulties imposed by the traditional teaching methods and communication channels of the traditional education. All in all, learning platforms are a powerful means of interaction between learners (Clark and Mayer, 2016).

"Madrasati" electronic platform is a distant education system that has been established by Saudi Arabia's Ministry of Education due to the conditions imposed by the Corona virus pandemic to facilitate learning for the primary, preparatory, and secondary school students (Wikipedia, 2021). The e-learning management system, i.e. Madrasati platform is an ambitious project that pursues the benefit of integrating technology in education, to contribute to achieve digital transformation, and to deliver education to students using its multi models (synchronous- non-synchronous) through a unified electronic system (Aseer, 2021) .

Accessing "Madrasati" platform is achieved by linking Microsoft account to our "Tawakalna" account created by the "Saudi Authority for Data and Artificial Intelligence". The learners, males or females, access "Madrasati" platform by typing in their private emails sent to them and their passwords. Then, the page allows them access to virtual classrooms, do their home assignments, attempt tests, and ask teachers questions. Accessing Madrasati's virtual classrooms is facilitated by "Microsoft Teams", the system initiated by "Microsoft Corporation". Such a system is well-known for its swiftness and ability to host a huge number of users at the same time.

Physical education, as a special educational curriculum, demands an organized scientific effort to plan its programs, evaluate its results, and determine the extent to which its objectives are achieved. At school, the role of physical education is not just engaging in physical activity, but rather to set the basic rules for practicing activities on regular basis, especially during students' early developmental stages. Therefore, it was inevitable that the school physical education curriculum had to be implemented through several stages, starting by providing the correct information based on the scientific basics of physical activity, and ending with the actual practice stage. Consequently, students would develop positive attitudes towards physical education, paving the way

for developing programs and various activities for positive participation (Ministry of Education, 2016).

According to the Ministry of Education (2016), the main purpose of Physical education is the ultimate overall balanced development of the individual based on their potentials and capabilities. This would be achieved by active participation in physical education activities that suits the developmental traits of each stage under the supervision of highly qualified educational leaders. Thus, to identify the main goals of physical education in mainstream education, we must embrace a philosophy that views the student as a body, a mind and a soul. Hence, the philosophy of physical education curriculum across all stages of mainstream education is based on the following three basic pillars:

1. Islam, the divine approach that must be the individual's guide in their life, including their physical behavior.
2. National customs and traditions which are necessarily consistent with teachings of Islamic law.
3. Physical activity is necessary for the all human organs to work efficiently and effectively, especially with the technological progress, that might negatively affect human health.

### **Problem of the Study:**

In order to develop teaching and learning methods in education; promote teachers and students productivity, and increase the effectiveness of educational management and maximize its outcomes, the present study attempts to identify the educational requirements for using educational electronic platforms such as "Madrasati" in the primary stage from the teachers' point of view.

The researcher conducted a pilot study using an open-ended interview with a number of primary school physical education teachers in Taif to identify the reality and effectiveness of "Madrasati" platform during the physical education lesson among primary school students. In addition, the researcher attempted to identify students' interaction level during the physical education lesson using the platform. Therefore, the researcher conducted the present study to identify the reality of education using "Madrasati" electronic platform during the physical education lesson from the primary school teachers' point of view of in Taif. So the problem of the present study can be stated as follows"

***"Identifying the reality of education using "Madrasati" electronic platform during the physical education lesson from the primary school teachers' point of view of in Taif.***

Due to the emergence and importance of e-learning and educational platforms field, a number of recent international studies have been conducted: Gunter &Reeves (2017), Gutierrez and Torrego (2018), Gogolev et al.,(2015); Schulz, et. al., (2014); Sergin and

Khompodoeva (2012); Sergin, and Lytkina (2012); Sergin and Khompodoeva, (2012); Vlasova, et. al. (2019). Most relevantly, Bastila *et al.* (2014) studied "Accessing to the Global Web-2 (Edmodo) to enhance learning: tracking the teachers' views following use in their classrooms".

Similarly, in the Arab world, a number of studies have been conducted such as Al-Hammoud's study entitled (2021) "The reality of teacher's distant training using Madrasati electronic platform from their point of view and suggestions for its development". Further, Abdu (2020) examined "The use of Edmodo educational platform in developing of voice awareness and some writing skills among sixth grade students of primary stage". A third study is Ramadan's (2019) entitled "The effectiveness of the flipped classroom strategy based on educational electronic platforms in the developing some computer skills among preparatory school students. Similarly, the study of Omran (2018) is titled "The impact of a teaching program using the interactive educational platform on learning some ball basic skills in the rhythmic artistic exercises among Faculty of physical Education students, Tanta University". The study of Abdul Fattah (2017) is titled "The impact of different interactive educational platforms on developing some computer skills among Educational Technology Students". The last study to mention here is Mohammed's (2012) "The effectiveness of Edmodo website in promoting educational achievement and problem-solving skills in communication skills course among preliminary year students of Imam Mohammed Bin Saud Islamic University".

However, none of this existing body of research has addressed the reality of education using Madrasati electronic platform in the Physical education lesson from the primary school teachers' point of view in Taif.

## **2. Significance of the Study:**

### **A. Theoretical Significance:**

The present study is significant for its contribution to the field of identifying the reality e-learning the reality of education using Madrasati electronic platform in the Physical education lesson from primary school teachers' point of view in Taif. This study would help researchers, teachers, and students make the best of e-learning and educational electronic platforms among primary school students in Taif. In addition, it is expected to help develop teaching and learning methods and, above all, help integrate both traditional teaching and learning and electronic teaching and learning under the Corona Virus Pandemic.

### **B. Practical Significance:**

The present study is practically significant as it contributes to the field by providing researchers and scholars with thorough information about e-learning and educational electronic platform among primary school students in Taif, Saudi Arabia.

### 3. Aims of the Study:

The current study aims to identify the reality e-learning in education using Madrasati electronic platform in the Physical education lesson from primary school teachers' point of view in Taif through:

1. Identifying the reality of the interaction of physical education teachers with Madrasati electronic platform.
2. Identifying the reality of students interacting with the physical education lesson on Madrasati electronic platform.

### 4. Questions of the Study:

To fulfill the aims of the study, the researcher addresses the following questions:

1. What is the reality of the interaction of physical education teachers with Madrasati electronic platform?
2. What is the reality of students' interaction with the physical education lesson on my school's electronic platform?

### 5. Procedures of the Study:

#### 1. Methodology of the Study:

The researcher employed the descriptive survey-based research method. Descriptive survey data aims to know the extent to which different conditions can be obtained about the subjects and other variables in a certain situation (Creswell, 2013). In the current study, it is the reality of education using "Madrasati" electronic platform in the physical education lesson from the primary school teachers' point of view in Taif. Hence, this methodology suits the nature of the study.

#### 2. Sample of the Study:

The Sample of the present study is primary school physical education teachers in Taif, Saudi Arabia.

The sample of **the present study (N=100)** was randomly selected from primary school physical education teachers in in Taif. The sample was then divided into two groups: The first group (N=20 teachers) was selected for conducting the pilot study and doing statistical analyses. The second group (N=80 teachers) was selected for conducting the survey study using the questionnaire. Table (1) shows description and distribution of the research sample.

Sample Distribution Study Sample	Pilot Study & Statistical Analyses Sample	Basic Sample	Total Number
Primary School Physical Education Teachers In Taif	20	80	100
Sum			100

**Table (1). Description and Distribution of the Study Sample.****3. Data Collection Tools:**

To collect the data of the study, the researcher designed a questionnaire which was prepared according to the following procedural steps:

- 1- Reviewing the existing literature and the studies related to the study.
- 2- Conducting open-ended interviews.
- 3- Identifying the main topics to be covered by the questionnaire (*Appendix: 2*).
- 4- Drafting a set of statements representing the main topics of the *questionnaire* (*Appendix: 3*).
- 5- Submitting the drafted statements to a jury of experts and specialists to check on its validity and suitability for the study.
- 6- Conducting statistical analyses to check the validity and reliability of the final questionnaire (*Appendix: 4*).
- 8- Presenting the final form of the questionnaire (*Appendix: 5*).

**4. The Pilot Study**

The researcher administered a Pilot Study to a representing sample of teachers (N=20), which was the same sample used to perform the questionnaire related statistical analyses (Table 1). The Pilot Study was conducted between Wednesday, August 18<sup>th</sup> 2021 and Thursday, August 19<sup>th</sup>, 2021. The Pilot Study aimed to:

1. Identify the basic study sample's understanding of the questionnaire statements.
2. Identify potential difficulties that might occur during the questionnaire administration.

The pilot study results demonstrated that the sample fully understood the questionnaire statements, as none of them inquired about any of the statements.

**6. The Main Study (The Questionnaire Study)**

As all the scientific and administrative requirements and conditions concerning the questionnaire were appropriately addressed, the main study was administered to a sample of teachers (N=80) as is shown in (Table 1) between Sunday, August 22<sup>nd</sup>, 2021 and Thursday August 26<sup>th</sup>, 2021.

**7. Statistical Analyses:**

To analyze the data collected in the present study, the following statistical procedures and treatments were used using the SPSS:

1. Mean Scores.
2. Standard deviations.
3. Correlation Coefficients.
4. Validity (Internal consistency).
5. Reliability Coefficients (Test - Retest Reliability).
6. (Cronbach Alpha Reliability Coefficients).

7. Percentage.
8. Relative Weight.
9. Relative Significance.
10. K2 test.

## 8. Results and Discussion

1. Views of the study sample of the reality of the interaction of physical education teachers with Madrasati electronic platform (Table 2).

Statement	Yes		To some extent		No		Relative Weight	Relative Significance	K2
	Frequency	Percentage	Frequency	Percentage	Frequency	Percentage			
1	37	46.250	29	36.250	14	17.500	183	76.250	10.225
2	28	35.000	36	45.000	16	20.000	172	71.667	7.600
3	13	16.250	31	38.750	36	45.000	137	57.083	10.975
4	6	7.500	39	48.750	35	43.750	131	54.583	24.325
5	28	35.000	44	55.000	8	10.000	180	75.000	24.400
6	35	43.750	16	20.000	29	36.250	166	69.167	7.075
7	22	27.500	41	51.250	17	21.250	165	68.750	12.025

Table (2) Frequency, Percentage, Relative Weight, Relative Significance and K2 Value of the study sample views of the reality of physical education teachers' interaction with Madrasati electronic platform (K2 value at level 0.05 - 5.9).

Table 2 indicates there are statistically significant differences in favor of the study sample's views of the first variable concerning the questionnaire statements related to the reality of the interaction of physical education teachers with Madrasati electronic platform.

Table 2 shows the frequency, percentage and relative weight of the opinions of the study sample related to the topic of the reality of the interaction of physical education teachers with "Madrasati" electronic platform, and that K2 value of (0.05) equals (5.99) less than the calculated K2value, which was limited to (7.075:24.400). In addition, statement (1) represented the highest relative weight (183) and the highest significance (76,250%) among all statements of the first topic.

The statement reads *"Madrasati electronic platform helps Physical Education teacher exploit time better than the traditional way of teaching Physical Education lesson.* Meanwhile, statement (4) represented the lowest relative weight (131) and the least significance (54.583%) among all the statements of the first topic.

The statement reads *"The teacher can evaluate the student's motor skills using my Madrasati electronic platform.* Therefore, *the results of the all study sample responses were accepted.*

The highest percentage of the sample opinions who chose (yes) in statement (1) was (46.250%) while the lowest percentage was in the statement (4) (7,500%). Also, the highest percentage of the sample opinions who chose (to some extent) statement (5) (55.00%), and the lowest percentage was statement (6) (20.00%). In addition, the highest percentage of the sample opinions who chose (No) in statement (3) (45.00%) and the lowest percentage was the statement (5) (10.00%).

Table (2) shows that results of the two statements (1 & 6) indicate that there are statistically significant differences in favor of the study sample views who chose (yes) as the percentage was (46,250, 43,750) respectively.

*These results* indicate that some of the primary school physical education teachers in Taif believe that Madrasati electronic platform helps teachers exploit time better than the traditional way of teaching physical education lessons. Moreover, the teachers, in general, feel satisfied teaching the physical education lessons using Madrasati electronic platform.

As shown in Table (2), the results of the statements (2, 4, 5, 7) indicate that there were statistically significant differences in favor of the study sample views who chose (to some extent) as the percentage value was (45.00, 48.750, 55.00, 51.250) respectively.

These results indicate that some of the primary school physical education teachers in Taif believe that Madrasati electronic platform helps teachers teach

efficiently and provide an ideal model of motor skills more than the traditional method of teaching physical education lessons. In addition, the teacher, to some extent, can evaluate the students' motor skills using Madrasati electronic platform. Moreover, using Madrasati electronic platform, physical education teachers could attend some training programs provided by the Ministry of Education on using teaching tools. Above all, Madrasati electronic platform helps teachers make physical education lessons as realistic and effective as the traditional lesson i.e., as in *face-to-face attendance*.

As shown in Table (2), the result of statement (3) indicate that there were statistically significant differences in favor of the study sample views who chose (No) as the percentage was (45.00).

These results indicate that *some primary school physical education teachers in Taif believe that the scientific content of physical education lessons on Madrasati electronic platform does not help teachers teach motor skills to students better than the traditional teaching method.*

Harris and Krousgrill (2008) believe that there are three aspects that are basic elements that must be taken into account when using internet in the educational process: faculty member or teacher development; teaching material development; and students' preparation and training. He also believes that faculty member development is the most important of all three aspects as the faculty member is the key to all other aspects. Thus, the faculty member should not only develop himself and his abilities through the educational institution, but also should absorb the reality of developing teaching methods and fully understands the advantages and disadvantages of using the Internet in teaching. This understanding at the part of the faculty member is crucial to planning the transfer to the new teaching model. It is not really appropriate to start using the Internet teaching in the middle of the academic semester. It is more appropriate, for example, to do this at the beginning of the semester based on a clear vision that defines the subject basics, requirements, the required readings, and the assignments that students will have to do during the semester. It is necessary to provide students with the above mentioned duties as early as the first day of the semester, and even before the beginning of the semester.

According to Al-Musa (2002), "the electronic curriculum as a comprehensive educational electronic document that includes text, sound, image and motion and includes all the experiences that students will learn as planned by and under supervision of the school". Similarly, Gutierrez, and Torrego (2018) believe that physical education school programs occupy a prominent position in the first world countries, as it is the complementary part of education, which is only achievable through the study of physical education and all corresponding activities. Although physical education deceptively seems to focus on movements, its goals are mental, emotional, social, psychological, and moral (Gogolev, *et. al.*, 2015).

Along the same lines, educational planning is defined as an essential process to accurately reach the desired educational goals when time, effort, and cost are provided. Also, educational planning provides the educational process with the appropriate logical procedures and treats it as a comprehensive system comprising several components working together (Schulz, et al., 2014).

According to Gunter and Reeves (2017), there are many roles for the contemporary teacher as diverse as the new educational innovations bring into the field, including educational, administrative, social, and human roles. Such roles and tasks require a constantly developing teacher able to cope with both learners' and society needs. This is only achievable if the teacher keeps developing at the technological, intellectual, cultural and cognitive global changes levels. Barakhsanov, *et. al.*, (2018) findings indicate that teacher importance is increasing in light of his new imposed roles. The teacher he has become the guide to knowledge sources, the coordinator of the teaching learning processes, and the learner guidance based on the learner's abilities and inclinations.

On the other hand, the results of Al-Qadiri (2017) and Al-Jamni, *et al.*, (2014) studies indicate that using of e-learning in education in the Arab world is below standards. These results are consistent with the study of Mills et al., (2009) indicating the existence of obstacles using e-teaching from the lecturers point of view: the heavy teaching burden and the lack of technical support provided to use the internet in e-teaching.

Basilaia and Kvavadze (2020) studied that the shift from traditional education to online education during the Corona pandemic. The results indicated that the shift was successful and the experience gained in this epidemic can be used in the post-Corona virus crisis era.

In the present study, the researcher believes that *e-teaching and e-learning as represented by Madrasati electronic platform helps the teacher exploit time better than the traditional teaching method*. However, the nature of the physical education lesson makes the traditional methods of teaching indispensable for students' learning of basic motor skills learning and physical activities prescribed in the curriculum.

This answers the first question of the study: ***What is the reality of the physical education teachers' interaction "Madrasati" electronic platform?***

**2: The views of the study sample of the reality of the students' interaction with the physical education lesson on Madrasati electronic platform: Table (3)**

Statement	Yes		To some extent		No		Relative Weight	Relative Significance	K2
	Frequency	Percentage	Frequency	Percentage	Frequency	Percentage			
8	51	63.750	23	28.750	6	7.500	205	85.417	38.725
9	4	5.000	45	56.250	31	38.750	133	55.417	32.575
10	28	35.000	33	41.250	19	23.750	169	70.417	3.775
11	53	66.250	14	17.500	13	16.250	200	83.333	39.025
12	48	60.000	17	21.250	15	18.750	163	80.417	25.675
13	9	11.250	11	13.750	60	75.000	109	45.417	62.574

**Table (3): Frequency, percentage, relative weight, relative significance and K2 value of the views of the study sample of the reality of the students' interaction with the physical education lesson on Madrasati electronic platform: K2 value (0.05 = 5.99)**

Table 3 indicates there are statistically significant differences in favor of the study sample's views of the second variable concerning the reality of students' interaction with the physical education lesson on Madrasati electronic platform

Table 3 shows the frequency, percentage, relative significance and relative weight of the study sample's views of the second variable concerning the reality of students' interaction with the physical education lesson on Madrasati electronic platform. It also shows that K2 value at 0.05 level equals (5.99) and is less than K2 calculated value, ranged between (25.675: 62.574) across all statements except for statement (10) as the K2 value at 0.05 equals (5.99) which is more than the calculated K2 value (3.775). Thus, the study sample view of statement (10) was rejected for the weak statistical significance of the sample responses. Meanwhile, statement "8" represented the highest relative weight (205) and (85,417%) and the most significant among the variable statements.

The statement reads *"During the physical education lesson, the student can ask any questions and make any inquiries through Madrasati electronic platform"*. On the other hand, statement (13) represented the lowest relative weight (109) and (45.417%) i.e., the least significant among the variable statements. The statement reads: "on Madrasati electronic platform, the student is more responsive during physical education lessons compared to traditional teaching method". Consequently, all results of the study sample responses were accepted except for statement (10).

The highest percentage of the study sample views who chose (**Yes**) was statement (1) (46.250%) but the lowest percentage was for statement (4) (7.500%). In addition, the highest percentage of the study sample views who chose (**To Some Extent**) was for statement (5) (55.00%), but the lowest percentage was for statement (6) (20.00%). Moreover, the highest percentage of the study sample views who chose (**No**) was for statement (3) (45.00%), but the lowest percentage was for statement (5) (10.00%).

In table (3), the results for statements (8, 11, and 12) indicate there were statistically significant differences in favor of the study sample views who chose (**Yes**) as the percentage was  $v(63,750; 66,250; 60.00)$  respectively.

*These results indicate* that some of the primary school physical education teachers in Taif believe that one of the advantages of using Madrasati electronic platform in teaching physical education lessons is that "the student can ask any questions make any inquiries. In addition, that the platform allows motor skills presentation included in physical education lessons at any time. Above all, the student's interaction during physical education lessons is highly influenced by the availability of basic sports and physical capabilities available in the traditional lesson.

As is shown in table (3), the result for statement (9) indicate that indicates there are statistically significant differences in favor of the study sample's views who chose (To Some Extent) as the percentage was (56,250). This result indicates that some of the primary school physical education teachers in Taif believe that using Madrasati electronic platform in teaching physical education lessons, to some extent, helps students perform motor skills easily.

As shown in table (3), the results for statement (13) indicates that there are statistically significant differences in favor of the study sample's views who chose (No) as the percentage was (75.00). These results indicate that some of the primary school physical education teachers in Taif believe that the students are less responsive during physical education lessons compared to traditional teaching method".

In this regard, Al-Tamimy (2007) states that in electronic education the learner's attitude is active and effective but not negative as it guarantees the learner's participation in the educational process and that he is not just a passive recipient of

delivered by the teacher assuring the uniqueness of individual learning and education. Supporting the same conclusion, Picciano *et. al.*, (2014) believe that the learner who receives an educational program using a unique individual learning method, i.e., computer or any other source is at the core of the educational process. Moreover, learning using e-teaching takes into account learners' individual differences; hence the learner learns according to his potential and capabilities.

Akyol and Garrison (2011) findings indicate that the mean scores of the study sample on the e-education variable (pros, cons, and constraints) were high, and the results showed statistically significant differences in favor of the sample responses on the variables (e-learning use, its pros and cons). On the other hand, the study did not show any statistically significant differences in favor of the constraints variable. The results of Bashir's study (2019) concerning e-learning interaction as consisting of a three-factor structure: the learner's interface, feedback interaction, as well as learning content

Draissi and Yong study results (2020) indicated that what makes things difficult is that COVID-19 pandemic still challenges universities to: overcome the difficulties faced by students and professors, to invest in scientific research, and to continue its nonstop efforts to discover a vaccine. Hence, the new teaching methods focused on increasing the students' independence and individuality; the additional duties assigned to professors to keep busily working from home; and providing free access to a few paid e-learning platforms or databases.

The researcher believes that the *students' interaction with e-learning platforms is suitable for theoretical courses and materials, however, as for practical lessons, interaction must be increased through integrating the traditional teaching methods with e-education.*

Thus, this answers the second question of the study: ***What is the reality of students' interaction with physical education lesson using "Madrasati" electronic platform?***

#### **9. Conclusions of the Study:**

***Based on the results of the study***, the researcher identified ***the reality of education using "Madrasati" educational electronic platform in the physical education lesson from the primary school teachers' point of view in Taif.*** This reality might be described as follows:

1. *Madrasati* electronic platform helps the teacher exploit time better than the traditional method of teaching physical education lessons. In addition, the teacher, generally, feels satisfied by teaching the physical education lesson through *Madrasati* electronic platform.

2. Madrasati electronic platform helps teachers teach efficiently and provide an ideal model of motor skills more than the traditional method of teaching physical education lessons. In addition, the teacher, to some extent, can evaluate the students' motor skills using Madrasati electronic platform. Moreover, using Madrasati electronic platform, physical education teachers could attend some training programs provided by the Ministry of Education on using teaching tools. All in all, Madrasati electronic platform helps teachers make physical education lessons as realistic and effective as the traditional lesson i.e., as in face-to-face attendance.

3. The scientific content of physical education lessons on Madrasati electronic platform does not help teachers teach motor skills to students better than the traditional teaching method and lesson.

4. One of the advantages of using Madrasati electronic platform in teaching physical education lessons is that "the student can ask any questions make any inquiries. In addition, that the platform allows motor skills presentation included in physical education lessons at any time. Above all, the student's interaction during physical education lessons is highly influenced by the availability of basic sports and physical capabilities available in the traditional lesson.

5. Madrasati electronic platform, to some extent, helps students perform motor skills easily.

6. On Madrasati electronic platform, the students are less responsive during physical education lessons compared to the traditional teaching method.

#### **10. Recommendations of the study:**

*Based on the results and conclusions of the study, the researcher recommends:*

1. Taking advantage of teachers' and students' positive attitudes and recommendations towards e-education.

2. Developing plans and programs to exploit these attitudes and train teachers and students on e-education.

3. Emphasizing the significance of e-education and attracting schools and universities attention towards embracing e-education as a teaching method and a teaching aid, in addition to disseminating electronic culture among students to achieve maximum interaction among them using this type of education.

4. Training and encouraging teachers to communicate with their students through electronic web pages and e-mails, as most students have home internet services.

5. Universities should conduct further research to identify the effectiveness of using e-education in severe conditions in addition to holding conferences and seminars aiming to develop and promote e-education.

6. Providing an appropriate educational structure for using e-education at schools and universities and removing all human, financial, and technical restraints that strongly hinder e-education spread through all stages and fields of the education system.

## 11. Terminology of the Study:

### A. Electronic learning "E-learning":

"An interactive learner-based learning style, which focuses on the designing the learning environment in a way that facilitates learning using electronic multimedia to provide the learners with special materials and programs to help achieve educational goals inside and outside the educational institution." (Palloff et al, 2007).

### B. Madrasati Electronic Platform:

"An electronic platform that contains virtual classrooms and attached programs, through which teachers teach Saudi Arabia's students males and females" (Al-Hammoud, 2021).

## REFERENCES

1. **Gibbone & K. Mercier, (2014).** Accomplishing PETE learning standards and program accreditation through teacher candidates' technology-based service learning projects. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(5), (18:22).
2. **Abdel Fattah, A. A. (2017).** *The Impact of the Difference of Interactive Educational Platforms on the Development of Some Computer Skills among Students of Educational Technology*. Unpublished Master's Thesis, Faculty of Physical Education, Banha University.
3. **Abdo, S. F., (2020).** *Using Edmodo Educational Platform In Developing Sound Awareness and Some Writing Skills among Primary School Sixth Graders*. Unpublished Master's thesis, Faculty of Education, Tanta University.
4. **Akyol, Z., & Garrison, D. R. (2011).** Understanding Cognitive Presence in an Online and Blended Community of Inquiry: Assessing Outcomes and Processes for Deep Approaches to Learning. *British Journal of Educational Technology*, 42(2), (233:250).
5. **Al-Hammoud, M. B. A. (2021).** The reality of training teachers remotely to use my school's electronic platform from their point of view and proposals for its development, published research, *scientific journal*, Faculty of Education, University of Assiut, 37 (1), January.
6. **Al-Jamni, M.; Ayad, L.; Farhan, R., (2014).** *The Reality and Development of E-Education in the Arab World*. Published Research: 14<sup>th</sup> Conference of Ministers Responsible for Higher Education and Scientific Research in the Arab World: Development of Open Education and Distance Learning In Universities.

7. **Al-Musa, A. A., (2002).** *The Use of Information Technology and Computers in Basic Education*. Arab Education Office for the Gulf States, Riyadh, Saudi Arabia.
8. **Al-Qadiri, S. A., (2017).** The Reality of E-Education in Scientific Colleges in Jordanian Universities and its Obstacles and Proposed Solutions. Published Research, *Studies in Educational Sciences* 5 (36).
9. **Al-Tamimi, A. I. (2007).** *The Reality of Using E-Education in the Mathematics Teaching at the Secondary Level in Light of NCTM Standards in Some Selected Countries*. Unpublished Doctoral Thesis, Um Al-Qura University, Mecca, Saudi Arabia.
10. **Amhag, L. and Jakobsson, A. (2009).** Collaborative Learning as a Collective Competence When Students Use the Potential of Meaning in Asynchronous Dialogue. Sweden: Malmo University, the School of Teacher Education: *Computers' Education Journal*, (52: 656:667).
11. **Aseer Electronic Newspaper (2021).** Education sets the date for the training of school leaders, teachers and supervisors to use my school platform. *Aseer Electronic Newspaper*. Retrieved from the <https://laseer.com/478213>, February 15<sup>th</sup> 2021.
12. **Barakhsanov, V.P., Barakhsanova, E.A., Olesov, N.P., & Prokopyev, M.S. (2018).** E-Learning System Application for Physical Education and Sports Specialist Training. Theory and Practice of Physical Culture, 7 (4).
13. **Bashir, K. (2019).** Modeling E-Learning Interactivity, Learner Satisfaction and Continuous Learning Intention in Ugandan Higher Learning Institutions. *International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology*.
14. **Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020).** Transition to Online Education in Schools during Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, 5 (4).
15. **Basilaia, M. D.; Vavougios, T., (2014).** *Accessing the Web-2 Edmodo World to Support Learning: Tracing Teachers' Opinions after using it in their Classes*. University of Thessaly Volos, Greece.
16. **Bravo, M.P.C., Pons, J.P., & Pagán, J.B. (2018).** The Impact of ICT in the Spanish Education System: A Survey Summery. *Distance Learning Journal*, 56 (2).
17. **Clark, R.C., & Mayer, R.E. (2016).** *E-Learning and the Science of Instruction: Proven Guidelines for Users and Designers of Multimedia Learning*. John Wiley & Sons Publications.
18. **Creswell, J. W. (2013).** *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage.

19. **Draissi, Z.; Yong, Q. Z. (2020).** *COVID-19 Outbreak Response Plan: Implementing Distant Education in Moroccan Universities.* School of Education, Shaanxi Normal University.
20. **Farouk, S. A. (2020).** *Using the Educational Platform Edmodo in the Development of Voice Awareness and Some Writing Skills among Sixth Graders in Primary School.* Unpublished Master's Thesis, Faculty of Education, Tanta University.
21. **Goad, T.; Jones E., (2017).** Training Online Physical Educators: A Phenomenological Case Study. Education Research International, .
22. **Gogolev, N.E., Glukhareva, M.R., Sabaraikin, S.V., & Ivanov, Yu.V., (2015).** Organizational peculiarities of scientific activities of future specialists in the sphere of physical education and sports. *Theory and Practice of Physical Education, 10*, (9:10).
23. **Gunter, G.A. & Reeves, J.L. (2017).** Online professional development embedded with mobile learning: An examination of teachers' attitudes, engagement and dispositions. *British Journal of Educational Technology, 48*, (1305:1317).
24. **Gutierrez, M.A., & Torrego, G.A. (2018).** Media education and teacher training. *Interuniversity Pedagogical Magazine, 91*(32) (1:5).
25. **Harris & Krousgrill (2008).** Distance Education: New Technologies and New Directions. *IEEE, 96* ( 6) (917: 930).
26. **Hin, H.S., Onn, W.C., Alasmri, M &. (2019).** Social Networking Framework for Learning Motivation. *Journal of Southwest Jiaotong University, 54* (6).
27. [[https://ar.wikipedia.org/wiki/Madrasati\\_platform\\_for\\_distant\\_education](https://ar.wikipedia.org/wiki/Madrasati_platform_for_distant_education)], retrieved January 3rd 2021.
28. **Kennedy, K. Archambault L., (2012).** Offering Preservice Teachers Field Experiences In K-12 Online Learning: A National Survey of Teacher Education Programs,” *Journal of Teacher Education, 63*, (3) (185:200).
29. **Mills, S. J., Yanes, M. J., & Casebeer, C. M. (2020).** Perceptions of Distant Learning among Faculty Members of College of Education. *MERLOT Journal of Online Learning and Teaching, 5* (1), (19:28).
30. **Ministry of Education (2016).** *Physical Education Teacher's Guide*, king Fahd National Library Index, Riyadh, 1437 Ah -Saudi Arabia.
31. **Mohammed, R. R. (2012).** *The Effectiveness of Edmodo's Website in Developing Educational Achievement and Problem-Solving Skills in the Communication Skills Course among the Preliminary Year Students at Imam Mohammed Bin Saud Islamic University.* Unpublished Master's Thesis, Faculty of Social Sciences, Imam Mohammed Bin Saud Islamic University.
32. **Omran, M. M. (2019).** *The Impact of an Educational Program Using The Interactive Educational Platform in Learning Some Ball Basic Skills in Technical Rhythmic Exercises of Female Students of the Faculty of Physical*

- Education at Tanta University*. Unpublished Doctoral Thesis, Faculty of Physical Education, Tanta University.
33. **Palloff, R. M., Pratt, K., (2007).** *Building Online Learning Communities: Effective Strategies for The Virtual Classroom*. San Francisco, CA: Jossey-Bass,
34. **Picciano, A., Dziuban, C., & Graham, C. (Eds.) (2014).** *Blended Learning: Research Perspectives*. New York: Routledge.
35. **Ramadan, N. O. (2019).** *The Effectiveness of the Flipped Classroom Strategy Based on Electronic Educational Platforms in Developing some Computer Skills among Middle School Students*. Unpublished Master's Thesis, Faculty of Education, Ain Shams University.
36. **Schulz, R., Isabwe, G.M., & Reichert, F. (2014).** Supporting teachers' needs within and through E-learning systems. *IEEE 2014 International Conference on Web and Open Access to Learning*.
37. **Sergin, A.A., & Khompodoeva, M.V. (2012).** On the informational support of the process of training specialists in physical education. *Pedagogical Informatics*, 5, (18:22).
38. **Vlasova, E.Z., Barakhsanova, E.A., Goncharova, S., Aksyutin, P., Kuzin, Z., & Prokopyev, M.S. (2018).** Effective adaptive training of students in Russian pedagogical universities to use e-learning technologies. *Education*, 39 (23), 10.
39. **Williams, L. M., (2017).** *A Case Study of Virtual Physical Education Teachers' Experiences in and Perspectives of Online Teaching*. Unpublished Doctoral Dissertation. Department of Physical Education & Exercise Science, College of Education, University of South Florida, January.

**ملخص البحث :** يهدف البحث إلى التعرف على واقع التعليم باستخدام منصة ( مدرستي ) الالكترونية لدرس التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المدارس الابتدائية بالطائف ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددهم (100) معلماً من معلمي التربية البدنية بالمدارس الابتدائية بالطائف ، وتم تقسيمهم إلى عدد (20) معلماً لإيجاد المعاملات العلمية وإجراء الدراسة الاستطلاعية ، وعدد (80) معلماً لتطبيق الاستبيان ، واستخدم الباحث استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات وتم إجراء المعالجات الاحصائية المناسبة لها ، وكانت أهم النتائج هي :

- منصة مدرستي الالكترونية تساعد المعلم في استغلال الوقت أكثر من الطريقة التقليدية لتدريس درس التربية البدنية ، وأن المعلم يشعر بالرضى من خلال تدريس درس التربية البدنية عبر منصة مدرستي الالكترونية بشكل عام .

- منصة مدرستي الالكترونية تتيح إلى حد ما للمعلم التدريس بكفاءة مع توفير نموذج مثالي للمهارة الحركية أكثر من الطريقة التقليدية لدرس التربية البدنية ، والمعلم إلى حد ما يستطيع أن يقيم المهارات الحركية للطلاب عبر منصة مدرستي الالكترونية ، وأن معلمى التربية البدنية تحضر بعض الدورات التدريبية التي توفرها وزارة التعليم للتدريب على الأدوات التعليمية في منصة مدرستي الالكترونية ، ومنصة مدرستي الالكترونية إلى حد ما تساعد المعلم على جعل درس التربية البدنية واقعي كما في الطريقة التقليدية ( الحضور وجها لوجه ) .
- المحتوى العلمي لدرس التربية البدنية في منصة مدرستي الالكترونية لا يساعد المعلم على تعليم المهارات الحركية للطلاب بشكل أفضل من الطريقة التقليدية .
- من مميزات منصة مدرستي الالكترونية أثناء درس التربية البدنية أنه يستطيع الطالب طرح أي تساؤلات واستفسارات ، وأن المنصة تتيح عرض المهارات الحركية المضمنة في درس التربية البدنية في أي وقت ، وأن تفاعل الطالب يتأثر أثناء درس التربية البدنية بتوافر الإمكانيات الرياضية الأساسية التي تتوافر في الدرس التقليدي .
- منصة مدرستي الالكترونية تساعد إلى حد ما الطالب على أداء المهارات الحركية بسهولة وبسر .
- الطالب أقل إستجابة أثناء درس التربية البدنية على منصة مدرستي الالكترونية مقارنة بالتدريس بالطريقة التقليدية .