



وزارة التعليم
جامعة الزاوية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



المؤتمر العلمي الدولي السادس

بعنوان:

(استراتيجيات التربية البدنية والرياضة)

تحت شعار:

الرياضة ... لحياة أفضل

2020م

دولة ليبيا

وزارة التعليم

جامعة الزاوية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المؤتمر العلمي الدولي السادس (الافتراضي الأول)

تحت عنوان :

(إستراتيجيات التربية البدنية والرياضة)

تحت شعار:

الرياضة .. لحياة أفضل

**في الفترة من 8 - 9 / يوليو / 2020م
الزاوية - ليبيا**

مدخل:

فرضت الحضارة العلمية ومتغيراتها التكنولوجية على المجتمعات معايير حديثة أكثر تعقيدا بزيادة متطلباتها وتغير أسلوب الحياة بشكل كبير وبالتالي أصبح الإنسان فريسة سهلة للأمراض العصر نتيجة انعدام وقلة الحركة كل ذلك يحدد مدى استمرار الأمم والمجتمعات واستمرار أجيالها ، وبالتالي التحدي الذي نواجهه هو التنبيه بالقيم الرياضية المختلفة وإظهار جوانبها الايجابية على الحياة باعتبار التربية البدنية وسيلة لتعزيز التعليم والصحة والتنمية والسلام، وهو ما تحرص عليه الكلية في جل مناشطها ومؤتمراتها وبالتالي يرصد المؤتمر العلمي الدولي السادس للكلية الواقع العلمي للتربية البدنية والرياضة والنظام التعليمي الذي تتبناه المؤسسات التعليمية الجامعية المتخصصة .

أهداف المؤتمر:

يرمي المؤتمر إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ◆ وضع الأسس العلمية لمشروع وطني للتنمية الرياضية بالمدارس والجامعات .
- ◆ تفعيل دور المؤسسات الرياضية في دعم تدريب الناشئين باعتبارهم مستقبل الرياضة في ليبيا.
- ◆ التأكيد على دور الإعلام الرياضي في توجيه المجتمع لممارسة النشاط الرياضي.
- ◆ التنبيه لدور التربية البدنية والرياضة في معالجة المشاكل الصحية والنفسية والاجتماعية ونفادها .
- ◆ وضع الأسس العلمية للتدريب المهني لخريج التربية البدنية والرياضة " الأعداد والتأهيل أثناء الخدمة "

محاوور المؤؤمر:

تقبل الأبحاث العلمية ضمن المحاوور الآتية :

- ◆ دور التربية البدنية والرياضة في التنمية الشاملة
- ◆ الخطط والبرامج لتطوير رياضة ذوى الاحتياجات الخاصة .
- ◆ التربية الحركية ورياض الأطفال .
- ◆ الرياضة النسائية في ليبيا .
- ◆ الرياضة المدرسية والتنافسية .
- ◆ مشاكل البيئة الرياضية .
- ◆ التدريب إثناء الخدمة لمعلمي التربية البدنية .
- ◆ التطبيقات التقنية في مجال التدريب والتعليم والتأهيل الحركي .
- ◆ الإعلام الرياضي.
- ◆ الصحة واللياقة البدنية .
- ◆ التسويق الرياضي .

شروط وضوابط المشاركة بالمؤؤمر

- ◆ إن يكون البحث المقدم ضمن محاوور المؤؤمر ويخدم أهدافه .
- ◆ إن لا يكون قد سبق نشره أو تم تقديمه لأي جهة أخرى ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية لذلك.
- ◆ يخضع البحث للتقييم العلمي .
- ◆ إن يتم أرسل الملخص ويتضمن العنوان والأهداف والمنهج المستخدم وعينة البحث وأهم النتائج على إلا يتجاوز ذلك الموعد المحدد .
- ◆ إن لا تتجاوز عدد صفحات البحث 20 صفحة ويشمل محتوى البحث ملخصين باللغة العربية واللغة الإنجليزية ولا يزيد عدد كلمات كل ملخص عن 200 كلمة .
- ◆ إرسال البحث على إيميل المؤؤمر وعلى قرص مدمج CD ويكتب ببرنامج Word علي نظام Windows ويكون الخط Simplified Arabic بحجم (14) لمتن البحث و(16) للعناوين لبحوث اللغة العربية ,ويكون الخط Times New Roman بحجم (12) لمتن البحث و(14) للعناوين لبحوث اللغة الانجليزية .
- ◆ آخر موعد لاستلام الأبحاث كاملة بتاريخ 1/1 2020 م وآخر موعد للتأكيد النهائي على المشاركة سيكون بتاريخ 2/2 2020م

رسوم الاشتراك بالمؤتمر:

رسوم الاشتراك للباحثين الليبيين (150) دينار ليبي للبحث الفردي و (200) دينار للبحث الزوجي و (300) دينار ليبي للبحث الثلاثي ،على أن يتحصل باحث واحد على حقيبة المؤتمر والمنشورات كالباحث الفردي .

رسوم الاشتراك للباحثين غير الليبيين (250) دولار للبحث الفردي يتضمن الإقامة (3 ليالي)، التنقل، الضيافة، الوجبات الرئيسية، الحقيبة والنشرات و (300) دولار للبحث الزوجي على أن يتم استقبال باحث واحد فقط وينطبق عليه ما ينطبق على البحث الفردي .
ملاحظة: الرسوم المذكورة أعلاه هي لغرفة زوجية، وفي حال رغبة المشارك الحصول على غرفة فردية يدفع مبلغ 50 دولاراً إضافية .

تاريخ الوصول: يوم الأثنين الموافق 16 / 3 / 2020م ، وتاريخ مغادرة الفندق يوم الخميس الموافق 19 / 3 / 2020م، وفي حال رغبة المشارك البقاء في الفندق سيكون عليه دفع التكاليف المترتبة من هذا التاريخ .

متطلبات التأشيرة:

يُطلب من المشاركين غير الليبيين التحقق من متطلبات الحصول على التأشيرة من بلدانهم مع السفارات أو القنصليات الليبية وإذا كانت هناك حاجة لخطاب الدعوة الرجاء التوصل معنا عبر البريد الإلكتروني للمؤتمر .
استقبال المشاركين:

سيتم استقبال المشاركين من أقرب نقطة وصول داخل ليبيا من قبل لجنة الاستقبال بالمؤتمر واصطحبهم إلى الفندق مع التأكيد على تزويد اللجنة بالمعلومات الآتية وسيلة المواصلات المستخدمة ،تاريخ وزمن الوصول ،أسم الخطوط الجوية ، رقم الرحلة .

عناوين مهمة

البريد الإلكتروني (iscpes@Zu.edu.ly)

رئيس المؤتمر 0913703872 – 0928416552

منسق عام المؤتمر 0928270845 – 0916841773

رئيس اللجنة الإدارية 0914220760

مكان انعقاد المؤتمر (بمدينة الزاوية) (مكتب التعاون الدولي بجامعة الزاوية).

كلمة رئيس المؤتمر

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على الهادي البشير والسراج المنير محمد وأله الطيبين الطاهرين.

نرحب بالضيوف الكرام المتواجدين معنا داخل القاعة وعبر صفحات التواصل الاجتماعي وكل المشاركين في هذا المؤتمر ببحوثهم ومشاركاتهم ومدخلاتهم. أما بعد ...

للمرة السادسة على التوالي تحتضن مدينة الزاوية فعاليات المؤتمر العلمي الدولي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية.

بعنوان: (إستراتيجيات التربية البدنية والرياضة ...) تحت شعار: (الرياضة ... لحياة أفضل) ويأتي انعقاد هذا المؤتمر في الظروف الراهنة التي يمر بها العالم من جائحة كورونا أبت اللجنة المشرفة على هذا المؤتمر أن ينعقد في هذه الظروف وتم تغيير انعقاد فعاليات المؤتمر من الطريقة التقليدية إلى شبكة المعلومات الدولية .

فيبقى الأمل والرجاء والعمل للوصول إلى حياة أفضل شعراً للكلية .
السادة الكرام أسمحوا لي باسمكم جميعاً أن أتقدم بالشكر والتقدير للسيد رئيس الجامعة، والكاتب العام بالجامعة على مساهمتهم الفاعلة لإنجاح فعاليات هذا المؤتمر .
كما لا يسعني إلا أن أتقدم لمعالي رئيس هيئة الشباب والرياضة لما قدم لنا من دعم معنوي ومادي لإنجاح هذا المؤتمر .

وأنتقدم بوافر الشكر وجزيل العرفان للجنة التحضيرية واللجان العاملة بالمؤتمر وأعضاء هيئة التدريس بالكلية لما لهم من فضل في إنجاح هذا المؤتمر .
واننا لواثقون إن هذا الملتقى بفضل الشخصيات الأكاديمية والخبرات الوطنية المرموقة المشاركة فيه سيكلل بإذن الله بإصدار توصيات ومقترحات بناءة .

أسمحوا لي مرة أخرى بالترحيب بالسيد رئيس الجامعة لإعطائه الإذن بافتتاح المؤتمر العلمي الدولي السادس ليتفضل الدكتور مفتاح المرابط مشكوراً.

أملاً من الله العلي القدير أن يوفقنا وإياكم لما فيه صالح البلاد

رئيس المؤتمر

عبدالوهاب الصادق راشد

كلمة رئيس اللجنة العلمية بالمؤتمر

السادة الحضور: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يسعدنا إن نرحب بكم جميعا ونحن نستضيفكم ضمن فعاليات افتتاح مؤتمر الكلية الدولي السادس بعنوان (إستراتيجيات التربية البدنية والرياضة) وتحت شعار الرياضة .. لحياة أفضل. السادة الحضور تأملوا معي كلمتان بالقران الكريم لخير من استأجرت القوى الأمين لندرك معا إن الله حباننا نحن العاملون بالمجال الرياضي أن نقوم بهذا الدور وهو بناء الإنسان البدني والأخلاقي إذا لو عدنا إلى أهداف التربية البدنية لوجدناها تحقق هذا البناء وبالتالي كرمنا لنقوم بهذا الدور العظيم .

إخوتي ،،،، مما لا شك فيه انه بالعمل الجاد والمثابرة عليه نرتقي سلم العلم والتطور ومما لا شك فيه أيضا إننا في هذا المؤتمر نخطو خطواتنا الأولى باستخدام التقنيات الحديثة والتي لا بد فيها من التعثر والأخطاء ونحن نمر بمرحلة استثنائية لبلادنا وظروفها الخاصة مع محدودية الإمكانيات، والظروف التي يمر بها العالم من تفشي الوباء... وانطلاقاً من مسؤولية الكلية ووفقاً لإمكانياتها المحدودة وعزيمة العاملين بها غير المحدودة من موظفين وأعضاء هيئة التدريس بالمساهمة في نهضة مجتمعنا ومناقشة قضاياها الخاصة بالمجال الرياضي بكل جوانبه جاء الإصرار على استكمال هذا المؤتمر.. يدفعنا الحماس والمسؤولية لبذل الكثير من الجهد حتى تزداد خطواتنا قوة وصلابة ، السادة الحضور تتجلى أهمية هذا المؤتمر العلمي في مناقشة أهم الفرص والتحديات التي تواجه العلوم الرياضية والنشاط البدني ومشاركة المعلومات الحديثة مع المتخصصين المحليين والدوليين في مجالات التربية البدنية وفسولوجيا الجهد البدني والتمثيل الغذائي ، وإدارة الرياضة والترويج والميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي وتبادل الخبرات ونتائج الأبحاث الخاصة بمجالات علوم الرياضة والنشاط البدني كما أن المؤتمر يأتي من منطلق اهتمام جامعة الزاوية برفع مستوى العملية التعليمية وتحسين مستوى مخرجاتها لتحقيق الهدف المطلوب وساهمت مشاركة الباحثين بذلك وكانت والحمد لله في المستوى المطلوب رغم كل الظروف ، حيث تم قبول الأبحاث ضمن محاور المؤتمر المختلفة والتي وصل عددها إلى أربعين بحثا تم قبول 30 بحثا من جامعات ليبية مختلفة مثل جامعة طرابلس و الجفارة وبنغازي والجبل الغربي وسبها ومن دول مختلفة مثل ليبيا ومصر والعراق والجزائر وبريطانيا ... اسمحو

لي في الختام إن اشكر كل الزملاء أعضاء هيئة التدريس الذين ساهموا بتقييم البحوث العلمية
وعلى رأسهم أعضاء اللجنة العلمية الموقرة الذين كانوا في مستوى الحدث .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الأستاذ الدكتور سعاد إسماعيل الفقيه

رئيس اللجنة العلمية بالمؤتمر

الرئيس الفخري:

أ.د. مفتاح محمد المرابط (رئيس الجامعة)

رئيس المؤتمر:

د. عبد الوهاب الصادق راشد (عميد الكلية)

مقرر عام المؤتمر:

أ.د. إبراهيم أبو القاسم كساب

اللجان المشرفة على إعداد وتنفيذ المؤتمر

اللجنة التحضيرية

رئيس المؤتمر	الدكتور عبد الوهاب الصادق راشد
نائب الرئيس ومقرر المؤتمر	الأستاذ الدكتور إبراهيم أبو القاسم كساب
عضوا	الأستاذ الدكتور محمد علي بن عامر
عضوا	الأستاذ الدكتور عبدالله صبري الاحراش
عضوا	الأستاذ الدكتور سعاد إسماعيل الفقيه
عضوا	الدكتور وليد البشير شيوب
عضوا	الدكتور ابراهيم محمد اللافي

اللجنة العلمية

رئيساً	الأستاذ الدكتور سعاد إسماعيل الفقيه
عضوا	الأستاذ الدكتور لطيفة أمحمد شقلابو
عضوا	الأستاذ الدكتور سعاد محمد زبون
عضوا	الأستاذ الدكتور نجاة عمران بندق
عضوا	الأستاذ الدكتور فاطمة جمعة سعود
عضوا	الأستاذ الدكتور حميدة محمد مجاهد
عضوا	الدكتور صبحي العجيلي القلالي
عضوا	الدكتور عصام محمد القلالي
عضوا	الدكتور خالد جموم علي

اللجنة الإدارية

رئيسا	الأستاذ الدكتور محمد علي بن عامر
عضوا	الدكتور عبير رجب عيسى
عضوا	الدكتور صبحية سالم سلمان
عضوا	الدكتور زياد صالح سويدان
عضوا	الدكتور عبد الرزاق ابراهيم القلاي
عضوا	الدكتور نور الدين الطاهر طرمبة

لجنة العلاقات العامة والاعلام

رئيسا	الأستاذ الدكتور عبدالله صبري الاحراش
عضوا	الدكتور وليد البشير شيبوب
عضوا	الدكتور نور الدين الصغير المصراى

لجنة الخدمات

رئيسا	الدكتور ابراهيم محمد اللافي
عضوا	الأستاذ ماهر محمد التومى
عضوا	عبد المنعم احمد ابو خدير

**توصيات المؤتمر العلمي الدولي السادس
المنعقد في الفترة من 7 - 8 يونيو 2020م
بمركز التعاون الدولي - جامعة الزاوية**

من خلال نتائج الأبحاث وتوصيات الباحثين وبعد المناقشات العلمية في جلسات المؤتمر، خلص المؤتمر للتوصيات الآتية:

- 1 - استحداث قسم تقنيات التعليم في الكليات لتسهيل الخدمة لأعضاء هيئة التدريس ومنحهم الفرص في التدريب.
- 2- فتح قنوات للتنسيق والعمل الجاد مع الجهات ذات العلاقة بالنشاط الرياضي للمستويات الرياضية التنافسية مثل هيئة الشباب والرياضة واللجنة الاولمبية والأكاديمية الاولمبية .
- 3 - ضرورة تفعيل دور مكاتب البحوث والاستشارات العلمية بالكليات لتقوم بدورها الحيوي للرفع من مستوى البحث العلمي بوضع استراتيجيات وبرامج واضحة ترتبط بخطط التنمية المستدامة .
- 4 - تنفيذ المزيد من ورش العمل والتدريب الخاص ببرامج ضمان الجودة والاعتماد المؤسسي
- 5 - الاهتمام بالبحوث العلمية التي تعالج القضايا الواقعية للمجتمع مع ضرورة تقديم الدعم للباحثين والاستفادة الفعلية من نتائج تلك البحوث بفتح وتفعيل القنوات المسئولة على توصيل تلك النتائج للجهات ذات العلاقة .
- 6 - تبني مشروع وطني للنهوض بالرياضة المدرسية من خلال زيادة التعاون المشترك بين كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ووزارة التعليم وهيئة الشباب والرياضة لوضع خطط وبرامج موحدة عن طريق بناء إستراتيجية لرفع قدرات وإمكانيات التلاميذ وجعلهم النواة للرياضات التنافسية.
- 7 - نشر ثقافة الرياضة من اجل الصحة والحياة السليمة لدى الأجيال وتنمية القيم الاجتماعية والأخلاقية لديهم لتجاوز مشكلات التعصب والعنف والعدوان الرياضي.
- 8 - التأكيد على أهمية دور التدريب إثناء الخدمة لمعلمي التربية البدنية كعملية تعليمية وتدريبية

مستمرة من خلال التواصل والتعاون المشترك بين كليات التربية البدنية والرياضة ووزارة التعليم
لوضع الخطط المناسبة.

9- العمل على إقامة الندوات التخصصية مثل المنشطات والبيوميكانيك والصحة النفسية
والقوانين والتشريعات الرياضية بالتعاون مع الكليات والجهات المناظرة .

10 - ضرورة وضع القوانين واللوائح التي تنظم عمل المراكز الرياضية الخاصة والأندية
الصحية وصالات اللياقة البدنية مع وضع مؤسسات وهيئات رقابية من الجهات العليا المختصة
بالمجال الرياضي.

11 - توجيه الإعلام الرياضي رسائل إعلامية لتفعيل عمليات الاستثمار الرياضي والتسويق .

اللجنة العلمية للمؤتمر

قائمة المحتويات

الصفحات	الباحث	البحوث	ت
21-1	د. محمد ادريس احمد الأنصاري أ. سالم على محمد عثمان	دور مدرسة التربية البدنية في تنمية دافعية تلميذات مرحلة التعليم الأساسي للمشاركة في النشاط الرياضي من وجهة نظر التلميذات	1
46-22	د. نعيمة عبد السلام إبراهيم عون	أثر برنامج تأهيلي مقترح على بعض المتغيرات البدنية للمرضى بعد تبديل مفصل الورك	2
63-47	د. عبد الفتاح المرغني عقل أ. نور الدين ميلود سعد د. عبد الرزاق عبدالرحمن عثمان	القدرة العضلية للذراعين وعلاقتها بدقة أداء مهارتي الإرسال من أعلى والضرب الساحق في كرة الطائرة	3
89-64	د. سميحة علي سالم الصقري د. محمد عاصم محمد غازي	"تأثير جهاز إلكتروني مبتكر للرؤية البصرية وسرعة الاستجابة على بعض المهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه لأصحاب الهمم"	4
107-90	د. عبد العظيم بشير الخالقي د. عبد الكريم على ضو	الأداء التدريسي لأعضاء هيئة التدريس بكليات التربية جامعة طرابلس في ضوء استخدام التكنولوجيا الحديثة	5
121-108	د. أسامة سالم غريبي أ. محمد المبروك التائب أ. المرغني ميلود مانع	تقييم واقع الأنشطة الرياضية المدرسية لمرحلة التعليم الأساسي ببلدية أبو سليم	6
139-122	د. نور حاتم الحداد د. ليذا رستم أ. سجي شكرياس	"تأثير برنامج بالتدريبات البالستية على مستوى أداء بعض مهارات رياضة المبارزة في سلاح الشيش"	7
161-140	د. أسامة عطية الهادي قدارة	برنامج تأهيل رياضي داخل الوسط المائي وخارجه لاستعادة الكفاءة الوظيفية والحركية للفقرات القطنية للرياضيين بعد الجراحة	8
185-162	د. صلاح الدين علي دخيل د. إبراهيم سالم الرقيعي أ. نوري حسن الخبولي	تأثير تدريبات اللعب بمساحات الملعب على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية في كرة القدم	9
203-186	د. أعمار محمد إدريس د. رشاد الصادق الميساوي د. علي رمضان المصروب	برنامج تدريبي مركب لتحسين بعض القدرات البدنية وتأثيره على تحسين المستوى الرقمي لناشئ الوثب الثلاثي	10

211-204	د. زينب سالم جمعة د. فوزي مصطفى المنير د. سهير علي خميس	تأثير التدريبات النوعية للقدرة العضلية للرجلين على مستوى الانجاز في مسابقة الوثب الطويل	11
223-212	أ.د. سعاد علي محمد زبون	مقارنة مؤشر كتلة الجسم وبعض مكونات الدم لأطفال التوحد ونظائرهم الأسوياء	12
241-224	د. إعمار محمد الطاهر إدريس	الصعوبات التي تواجه مدربي العاب القوى من وجهة نظرهم	13
261-242	د. رشاد الصادق الميساوي د. رندة الصادق الميساوي	تأثير برنامج حركي تربوي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض القيم الخلقية لتلاميذ المرحلة الابتدائية	14
276-262	د. إبراهيم أبو القاسم كساب د. نور الدين الصغير المصراتي أ. خديجة مولود البكوش	نمط الإيقاع الحيوي للاعبين وعلاقته بمراكز اللعب في بعض الأنشطة الرياضية	15
291-277	د. عائشة اليهلول محمد د. نوال عبد الله أحمد م. سامية علي عاشور	المعوقات التي تواجه المرأة الحامل لممارسة النشاط الرياضي بالمنطقة الغربية	16
306-292	أ. عبد اللطيف الرباع	دور الإعلام الرياضي الليبي في تشكيل اتجاهات الشباب نحو ممارسة النشاط الرياضي	17
322-307	د. عبدالسلام الفيتوري عثمان د. إمام الفيتوري حسن د. أحمد محمود علي اسماعيل	تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية على بعض الصفات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص لطلاب تخصص العاب القوى بجامعة سبها	18
335-323	د. عزيمة محمد الحراري اللافي أ. خديجة علي مختار الحاج	فاعلية برنامج قائم على الألعاب التعليمية لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والحياتية لدى أطفال الروضة	19
355-336	د. عمارة رن جمعة تنتوش د. عبد الحكيم سالم تنتوش د. سليمان الصادق الأمين	مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى بعض طلبة جامعة الجفارة	20
372-356	د. فرج محمد البشير الهواري د. محمد مصباح المشاط عمر	اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي نحو العنف المدرسي	21
389-373	د. ليلى محمد الصويعي د. شكري عبد الرزق القبلاوي أ. مجدي علي الطويشي	تأثير التعليم بالاكشاف الموجه على تنمية التفكير الابتكاري المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية	22

403-390	د. ماجدة الطاهر أحمد شمبي د. خديجة الوحيشي المبروك لطيارى د. نوال عبدالله أحمد أحمد	التغير في مستوى تركيز هرموني الثايروكسين والتستوستيرون الناتجة عن الجهد البدني الهوائي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية	23
419-404	د. محمد صالح أبو عانشة د. علي أحمد علي عبد الكريم د. ميسرة الكيلاني عاشور	تأثير برنامج تربية حركية على المهارات الحركية الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة	24
440-420	د. محمد خليفة الوكيل د. عبدالسلام الشارف النعمي د. ليلى محمد الهنشيرى	اتجاهات طلاب كلية التربية نحو الترويح في تحسين مستوى الدافعية للإنجاز	25
452-441	د. البشير علي شهبون د. ميسرة الكيلاني عاشور د. أحمد البهلول عطية	"مدى فاعلية درس التربية البدنية بالتعليم الأساسي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة"	26
476-453	د. سمر ساسي العلو د. عصام محمد القلاي د. زينب مصطفى خليفة	أثر برنامج مقترح لإعادة التأهيل العصبي العضلي للحد من إعاقة الوجه للمصابين بشلل بيل	27
495-477	د. نعيمة عبد السلام إبراهيم عون	أثر برنامج تأهيلي مقترح لتخفيف ألام الظهر المختلفة للمرحلة العمرية (12 سنة فتيات - ما قبل البلوغ من)	28
505-496	د. حسن محمد الحبروش د. صبحي العجيلي القلاي	"بناء بطارية اختيارات للمهارات الهجومية لحراس المرمى الناشئين في كرة اليد"	29
544-506	Professor. Nagah Elmansuri	Adult obesity and type 2diabetes	30

دور مدرسة التربية البدنية في تنمية دافعية تلميذات مرحلة التعليم الأساسي للمشاركة في النشاط الرياضي من وجهة نظر التلميذات

د. محمد ادريس احمد الأنصاري

أ. سالم على محمد عثمان

1-1- مقدمة البحث:

تعتبر التربية العامة أحد الركائز التي تساهم في بناء شخصية الفرد في مختلف الجوانب والتي يستطيع من خلالها الانسجام مع متطلبات الحياة.

والتربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة حيث تعمل على بناء الفرد عقليا ونفسيا وبدنيا، والنشاط الرياضي ومن خلال حصة التربية البدنية داخل المؤسسة التعليمية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية ومن خلالها يتم تزويد النشء بخبرات ومهارات تساعده على التطور في محيطه الاجتماعي كما تعطيه فوائد جسمانية وتربوية ونفسية وتجنبه كثيرا من العقد النفسية والتي غالبا ما تسبب له صعوبات واضطرابات نفسية.

يرى احمد بوسكرة (2005) ان التربية البدنية والرياضة تجعل القيم الثقافية والخلفية التي توجه اعمال كل مواطن وتساهم في تعزيز الوثام والوطني مدخرة الظروف الملائمة كي تغذى ذاته في العمل وتنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية (1: 8).

يشير يوسف شكري فرحات (2001) ان النشاط البدني الرياضي عباره عن نشاط تربوي تعليمي او ما يسمى بدرس التربية البدنية والرياضة بالإضافة للنشاط البدني والرياضي التربوي التتافسي، وهو مجموع من الانشطة الداخلية والخارجية المكتملة لبعضها البعض. (15: 236).

ويؤكد رمضان ياسين (2008) ان ممارسة النشاط الرياضي يكسب التلاميذ المهارات الحركية وتطوير القدرات البدنية الى اكسابهم بعض المهارات التي تنمي لديهم المهارات الاجتماعية او ما يسمى بالكفاية الاجتماعية ومن اهم تلك المهارات تنوع الادوار التي يمكن ان تنمي لديهم الشعور بقيمتهم واكسابهم مهارات القيادة. (5: 150).

يعتبر مدرس التربية البدنية هو حجر الاساس في النشاط الرياضي المدرسي باعتباره الشخص الوحيد الذي اسندت له عملية التعليم وتنظيم التلاميذ لمزاولة الانشطة الرياضية المختلفة فهو من يقوم بتعليمهم المهارات الرياضية من خلال الدروس الموكلة اليه.

يشير كل من محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي (1992) انه من خلال درس التربية البدنية تتم عملية التفاعل بين التلاميذ في إطار القيم والمبادئ والروح الرياضية التي

تكسبهم الكثير من الصفات التربوية وتنمي فيهم الصفات الاخلاقية والقدرة على اتخاذ القرار والتي تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الانسانية وتكسيها طابعها المميز. (12:87)

يرى كل من حسن معوض وحسن شلتوت (1996) ان درس التربية البدنية احد المواد التي تمد التلاميذ بمهارات وخبرات حركية وبالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية والاجتماعية وتعرفهم بتكوين الجسم الإنساني (3:102)

تؤكد عنايات احمد فرح (1988) ان درس التربية البدنية يسعى الى تحقيق اغراض وهي الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية والوطنية واساليب السلوك السوي (8:11)

ان التلاميذ يحتاجون الى الدافع قبل واثناء ممارسة النشاط الرياضي، حيث يلعب الدافع دورا ايجابيا وهاما في رفع ثقة التلميذ بنفسه وزيادة قوة الارادة والعزيمة في اثناء الممارسة الرياضية، كما يلعب الدافع دورا مؤثرا على مستوى اداء التلاميذ اثناء الممارسة.

يرى رمضان القذافي (1990) ان الدافع هو الطاقة التي تدفع الكائن الحي لأن يسلك سلوكا معيناً وفي وقت معين، فالكائن الحي يكون مدفوعا في سلوكه بقوة داخلية تجعله ينشط باستمرار في هذا النشاط حتى يتم اشباع هذا الدافع (4:40)

يشير محمد الحمamy وعائدة عبدالعزيز (2001) على ضرورة القيام بتوعية التلاميذ واهمية الانشطة الرياضية وذلك لاستثارة دافعيتهم لممارسة النشاط الرياضي داخل المدرسة (7:195)

يرى اسامه كامل راتب (1990) ان نشاط الفرد يزوده بدافعية ذاتية متأصلة فيه مؤدية بذلك الى النشاط الذي هو غاية وليس وسيلة للنجاح. (2:17)

2-3- مشكلة البحث وأهميته:

يعتبر النشاط البدني الرياضي من اهم الانشطة الايجابية في حياة الفرد عامة وعلى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي خاصة في التقليل من الضغوطات النفسية والابتعاد عنها كما انه يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات التلاميذ وانخراطهم في جماعات مما يسهل العمل ويعطيه اكثر حيوية وايجابية، بحيث يساهم النشاط الرياضي في التخفيف من مختلف المشاكل النفسية التي يعانون منها بحيث يكون احد اهم الانشطة التي تعتنى بالفرد في المجتمع.

تظهر اهمية حصة التربية البدنية والرياضة كمادة مساعدة منشطة ومكيفة لشخصية الفرد ونفسيته، لكي تتحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعمل المنزل على توفرها له ، وتقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية بما يتماشى مع متطلبات العصر.(10:9)

ان استشارة دوافع النشء تجاه النشاط الرياضي تلعب دورا هاما في تعلمه وتفوقه في النشاط الرياضي، وتختلف دوافع ممارسة النشاط الرياضي من ناشئ لآخر تبعا للفروق الفردية بينهما. يشير صدقي نورالدين محمد(1998) ان الاندماج في النشاط الرياضي لذاته من اجل الاستمتاع والرضا المشتقان من اداء النشاط ذاته ، فعندما يكون الفرد مدفوعا داخليا سيؤدي سلوكه على النحو الإرادي بالرغم من عدم وجود حوافز خارجية ،او اجبار خارجي على ممارسة الرياضية ، فالرياضي الذي يذهب للتدريب لأنه يجده ممتعا ومرضيا لتعلم المزيد من المهارات او الخطط والمعارف الخاصة بالرياضة ، ايضا الرياضي الذي يتدرب بصورة منتظمة في رياضته للاستمتاع بالمحاولة الجادة لتحقيق التفوق على نفسه ، واتقان المهارات المختلفة سوف يكون مدركا لدوافعه الداخلية نحو رياضته الخاصة فالأنشطة التي تسمح للفرد بخبرة مشاعر الكفاية ، وتقرير لسلوكه سوف تسمح له بفرصة الاشتراك فيها بسبب الدافعية الداخلية. (7: 109-108) مما سبق ذكره نلاحظ ان حصة التربية البدنية و الرياضة تساهم بشكل كبير في اعداد التلاميذ من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية ومن اجل ذلك خصصت لها مربيون تربويون يقومون بجهود كبيرة لإنجاح برامج وخطط واهداف التربية البدنية، وعلى الاساتذة بذل المزيد من الجهد وخصوصا في مرحلة المراهقة. ومن خلال قراءات الباحثين لم يجدا دراسة تناولت دور مدرسة التربية البدنية في تحفيز التلميذات للممارسة النشاط الرياضي من خلال حصة التربية البدنية في مناطق الجنوب عاما ومدينة سبها خاصا وهذا ما دفع الباحثين لأجراء مثل هذه الدراسة.

1-3-هدف البحث:

- التعرف الدور الحقيقي الذي تلعبه مدرسة التربية البدنية في تحفيز التلميذات للممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية.

1-4-فرض البحث:

- توجد فرق ذات دلالة احصائية فيدورمدرسة التربية البدنية في تحفيز التلميذات للمشاركة في النشاط الرياضي بين مدارس الاحياء السكنية.

2-2-الدراسات السابقة والمشابهة:

2-2-1دراسة نجيب جعيم (2016)(13).

عنوانها دور برنامج التربية الرياضية المدرسية في تنمية وكساب القيم الايجابية لدى طلاب مرحلة التعليم الثانوي بالجمهورية اليمنية ،استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائته لطبيعة الدراسة، وتهدف الدراسة إلى التعرف دور برنامج التربية الرياضية المدرسية في تنمية وكساب

القيم الايجابية لدى طلاب مرحلة التعليم الثانوي بمدارس امانة العاصمة واشتملت عينة البحث على (777) تلميذ وكانت اهم النتائج البحث ان برنامج الرياضة المدرسية اكسب التلاميذ القيم منها الثقافة الرياضية، المحافظة على النظام، القدرة على ضبط النفس، تحمل المسؤولية، التحلى بالأمانة.

2-2-2 دراسة شنيه مصطفى(2016)(6).

عنوانها دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة و تهدف الدراسة الى التعرف على دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة و اشتملت عينة البحث على 80 استاذ للتربية البدنية في المرحلة المتوسطة موزعة على 8 متوسطات وكانت اهم النتائج ان الرياضة دور فعال في تنمية شخصية التلميذ المراهق وخصوصا الجانب الاجتماعي منها وكذلك تنمية القدرات العقلية وتطوير النضج الفكري.

2-2-3 دراسة على بن زيان وعبد المالك خادى(2012)(9).

عنوانها دور استاذ التربية البدنية و الرياضة في تنمية دافعية التلاميذ على المشاركة الفعالة (من وجهة نظر التلاميذ) استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة وتهدف الدراسة الى التعرف على دور استاذ التربية البدنية والرياضة في تنمية دافعية التلاميذ على المشاركة الفعالة في النشاط الرياضي واشتملت عينة البحث على عدد 100 تلميذ من ثانوية مدينة ورقلة وكانت اهم النتائج ان طريقة الاستاذ داخل الحصة تدفعهم لممارسة النشاط الرياض، وكذلك الألعاب الرياضية التي يختارها الاستاذ لها دور إيجابي في ممارسة النشاط الرياض.

2-2-4 دراسة واضح احمد امين(2005)(14).

عنوانها دور التربية الرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة وتهدف الدراسة الى التعرف على مدى تأثير حصة التربية البدنية في خفض من السلوك العدواني واشتملت عينة البحث على عدد 222 تلميذ من التلاميذ الذين يمارسون الرياضة والذين لا يمارسون الرياضة في المؤسسة التعليمية وكانت اهم النتائج ان هناك تأثير إيجابي لممارسة التربية البدنية والرياضة على السلوك العدواني لدى تلاميذ مرحلة الثانوية.

3- إجراءات البحث:**3-1- منهج البحث:**

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة هذا البحث.

3-2- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلميذات بعض مدارس مرحلة التعليم الاساسي بمدينة سبها واشتملت مدارس (5) احياء سكنية ، حيث بلغت قوامها (100) تلميذة وجدول رقم (1) يوضح توصيف عينة البحث .

جدول (1) يوضح توزيع توصيف افراد العينة حسب الاحياء السكنية

مدارس الاحياء السكنية	عدد التلميذات	النسبة %
حي الثانوية	20	20.0%
حي القرصة	20	20.0%
حي الجديد	20	20.0%
حي المنشية	20	20.0%
حي سكرة	20	20.0%
المجموع	100	100.0%

3-3- ادوات جمع البيانات:

مقياس دافعية الانجاز الرياضي والمشاركة الرياضية حيث قام بأعداده كل من على بن زيان وعبد المالك خالدي (2012) في بحثهما دور استاذ التربية البدنية والرياضة في تنمية دافعية التلاميذ على المشاركة الفعالة، ويحتوي هذا المقياس على (20) فقره، وأعطيت لكل فقره خمسة اجابات وهي (بدرجة كبيره جدا بدرجة كبيرة الى حد ما، بدرجة قليلة ،بدرجة قليلة جدا.

تصحيح عبارات المقياس

تصحيح العبارات	بدرجة كبيره جدا	بدرجة كبيره	الى حد ما	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
العبارات الايجابية	5	4	3	2	1
العبارات السلبية	1	2	3	4	5

3-4- صدق وثبات المقاييس:

بعد عرض ادوات الدراسة على عدد (4) من الاساتذة لغرض تقييمها واجراء التعديلات المناسبة تم القيام بقياس صدق وثبات ادوات الدراسة بطريقتين (صدق المحكمين وصدق البناء الداخلي) على درجات الاسئلة بعد تطبيق الاستمارات على عينة التقنين وعددهم (15) تلميذه وقد بلغت معاملات الصدق لأسئلة الاستمارة، نسبة 0.78 % وهي معاملة داله احصائيا. وتم حساب ثبات وصدق استمارة البحث عن طريق تطبيق الاستبيان واعادة تطبيقه مرة اخرى من خلال

معامل الفاكرونباخ وقد تجاوزت معاملات الصدق والثبات الاستمارة نسبة 0.75 % مما يدل ان فقرات الاستمارة لها معدلات ثبات لا بأس به.

3-5- الدراسة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (15) تلميذه موزعة على أربعة مدارس للتعليم الأساسي بمدينة سبها اختيروا بصورة عشوائية بتاريخ 2018/12/25 وتم اعادة التجربة مرة اخرى على نفس العينة بتاريخ 2018/12/30 كان الغرض من التجربة الاستطلاعية (حساب زمن الاجابة على التساؤلات والاستفسارات - تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تحصل مع الباحث - مدى وضوح الفقرات لتلاميذ ودرجه فهمهم لها) اما بالنسبة للمقياس لم يقم الباحث بأجراء أي تغيير عليه لتناسبه مع الدراسة.

3-6- التجربة الأساسية:

لغرض الحصول على عينة ممثلة لمجتمع البحث ويمكن استخدامها في تحليل فقرات الاستبيان اختيرت مدارس خمسة احياء من مدينة سبها بالطريقة العمدية من مجتمع البحث. اذ تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (100) تلميذه ،من مدارس التعليم الأساسي لأحياء (الثانوية، القرضة، الجديد، المنشية ، سكره) بتاريخ 2019/1/30 - 2019/4/5م.

3-7- المعاملات الاحصائية:

وتحقيقا لهذه الأهداف تم حساب النسب المئوية - الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وتطبيق اختبار (كا2) لتحديد الفروق بين الاستجابات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS.

V20

4-1 عرض ومناقشة النتائج:

للقوف على الفرضية الأولى تلعب مدرسة التربية البدنية دور في تنمية وتحفيز التلميذات في المشاركة في النشاط الرياضي (من وجهة نظر التلميذات)، وتحققا لهذا الفرض تم حساب النسبة النسبة المئوية والتكرار واختبار (كا2) لغرض التأكد من معنوية ودرجة الاهمية لكل فقرة بين فقرات الاستبيان .

جدول رقم (2)

يوضح النسب المئوية ومربع كا2 لفقرات الاستبيان من وجهة نظر تلميذات مدارس حي الثانوية

الفقرة	موافق بدرجة كبيرة		موافق بدرجة كبيرة		الى حد ما		غير موافق بدرجة		غير موافق بدرجة		قيمة الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة
	جدا		قليلة		قليلة جدا		قليلة جدا		قليلة جدا			
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
1	7	35.0	2	10.0	9	45.0	-	-	2	10.0	0.055	غير دال
2	4	20.0	2	10.0	5	25.0	6	30.0	3	15.0	0.645	غير دال
3	9	45.0	6	30.0	3	15.0	1	5.0	1	5.0	0.017	غير دال
4	4	20.0	7	35.0	5	25.0	3	15.0	1	5.0	0.287	غير دال
5	3	15.0	4	20.0	7	35.0	3	15.0	3	15.0	0.558	غير دال
6	3	15.0	5	25.0	7	35.0	4	20.0	1	5.0	0.287	غير دال
7	8	40.0	3	15.0	5	25.0	3	15.0	1	5.0	0.136	غير دال
8	5	25.0	8	40.0	3	15.0	2	10.0	2	10.0	0.165	غير دال
9	3	15.0	7	35.0	3	15.0	4	20.0	3	15.0	0.558	غير دال
10	14	70.0	2	10.0	2	10.0	-	-	2	10.0	0.000	دال
11	4	20.0	1	5.0	10	50.0	4	20.0	1	5.0	0.009	دال
12	1	5.0	2	10.0	11	55.0	4	20.0	2	10.0	0.002	دال
13	4	20.0	-	-	6	30.0	3	15.0	7	35.0	0.572	غير دال
14	2	10.0	-	-	10	50.0	4	20.0	4	20.0	0.066	غير دال
15	3	15.0	3	15.0	10	50.0	3	15.0	1	5.0	0.017	غير دال
16	4	20.0	3	15.0	7	35.0	3	15.0	3	15.0	0.558	غير دال
17	5	25.0	5	25.0	3	15.0	1	5.0	6	30.0	0.406	غير دال
18	2	10.0	9	45.0	2	10.0	6	30.0	1	5.0	0.021	غير دال
19	4	20.0	-	-	3	15.0	4	20.0	9	45.0	0.221	غير دال
20	3	15.0	1	5.0	5	25.0	2	10.0	9	45.0	0.040	غير دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 9.488 درجة الحرية = 04

يوضح جدول رقم (2) النسبة المئوية وقيم مربع كا2 لجميع فقرات الاستبيان من وجهة نظر تلميذات مدارس حي الثانوية، حيث وجد أن اغلب الاستجابات كانت غير دالة احصائية ما عدا العبارات (10، 11، 12)، وأن اعلى قيمة لمعامل (كا2) جاءت في الفقرة رقم (10) حيث بلغت قيمته كا2 (21.60) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ويتضح لنا أن هناك 70.0% من الإجابات جاءت "بالموافقة بدرجة كبيرة جدا" و 2.0% "غير موافقة بدرجة قليلة جدا". ثم تلتها العبارة رقم (12) وبلغت قيمته كا2 (16.50) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ويتضح لنا أن هناك 50.0% من الإجابات جاءت "الى حد ما" و 1.0% "موافقة بدرجة كبيرة جدا". و تلتها

العبارة رقم (11) و بلغت قيمته كا2 (13.50) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 50.0% من الإجابات جاءت "الى حد ما و1.0% "غير موافقة بدرجة قليلة جدا".

جدول رقم (3)

يوضح النسب المئوية ومربع كا2 لعبارات المحور من وجهة نظر تلميذات مدارس حي القرصه

الفقرة	موافق بدرجة كبيرة جدا		موافق بدرجة كبيرة		الى حد ما		غير موافق بدرجة قليلة جدا		قيمة الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
1	6	30.0	6	30.0	7	35.0	1	5.0	0.221	غير دال
2	5	25.0	7	35.0	7	35.0	1	5.0	0.187	غير دال
3	4	20.0	6	30.0	6	30.0	1	5.0	0.343	غير دال
4	5	25.0	2	10.0	5	25.0	2	10.0	0.478	غير دال
5	3	15.0	3	15.0	6	30.0	4	20.0	0.827	غير دال
6	2	10.0	4	20.0	8	40.0	3	15.0	0.240	غير دال
7	9	45.0	2	10.0	2	10.0	2	10.0	0.050	دال
8	6	30.0	4	20.0	3	15.0	3	15.0	0.827	غير دال
9	3	15.0	8	40.0	4	20.0	4	20.0	0.165	غير دال
10	10	50.0	2	10.0	3	15.0	2	10.0	0.021	دال
11	7	35.0	3	15.0	6	30.0	1	5.0	0.199	غير دال
12	1	5.0	2	10.0	6	30.0	5	25.0	0.240	غير دال
13	-	-	2	10.0	6	30.0	3	15.0	0.112	غير دال
14	3	15.0	1	5.0	3	15.0	5	25.0	0.136	غير دال
15	3	15.0	3	15.0	9	45.0	2	10.0	0.092	غير دال
16	3	15.0	3	15.0	6	30.0	6	30.0	0.478	غير دال
17	8	40.0	3	15.0	3	15.0	1	5.0	0.136	غير دال
18	7	35.0	2	10.0	3	15.0	4	20.0	0.478	غير دال
19	1	5.0	-	-	3	15.0	8	40.0	0.055	غير دال
20	2	10.0	-	-	4	20.0	8	40.0	0.261	غير دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 9.488 درجة الحرية = 04

يوضح جدول رقم (3) النسب المئوية وقيم مربع كا2 لجميع فقرات الاستبيان من وجهة نظر تلميذات مدارس حي القرصه ، حيث وجد أن اغلب الاستجابات كانت غير دالة إحصائية ما عدا الفقرات رقم (7، 10)، وأن اعلى قيمة لمعامل (كا2) جاءت في الفقرة رقم (10) حيث بلغت قيمته كا2 (11.50) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 50.0% من الإجابات جاءت "بالموافقة بدرجة كبيرة جدا" و2.0% "غير موافقة بدرجة قليلة جدا"، وتلتها العبارة رقم (7) وبلغت قيمته كا2 (9.50) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ويتضح لنا أن هناك 45.0% من الإجابات جاءت "الى حد ما" و 2.0% "غير موافقة بدرجة قليلة جدا".

جدول رقم (4)

يوضح النسب المئوية ومربع كا2 لعبارات المحور من وجهة نظر تلميذات مدارس حي الجديد

الفقرة	موافق بدرجة كبيرة جدا		موافق بدرجة كبيرة		الى حدما		غير موافق بدرجة قليلة		غير موافق بدرجة قليلة جدا		2كا المحسوبة	قيمة الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
1	6	30.0	4	20.0	7	35.0	-	-	3	15.0	2.00	0.572	غير دال
2	2	10.0	4	20.0	5	25.0	4	20.0	5	25.0	1.50	0.827	غير دال
3	7	35.0	5	25.0	6	30.0	2	10.0	-	-	2.80	0.423	غير دال
4	6	30.0	6	30.0	5	25.0	1	5.0	2	10.0	5.50	0.240	غير دال
5	1	5.0	2	10.0	9	45.0	4	20.0	4	20.0	9.50	0.050	دال
6	4	20.0	3	15.0	7	35.0	3	15.0	3	15.0	3.00	0.558	غير دال
7	7	35.0	4	20.0	4	20.0	5	25.0	-	-	1.20	0.753	غير دال
8	3	15.0	10	50.0	4	20.0	2	10.0	1	5.0	12.50	0.014	دال
9	6	30.0	3	15.0	3	15.0	4	20.0	4	20.0	1.50	0.827	غير دال
10	8	40.0	5	25.0	5	25.0	1	5.0	1	5.0	9.00	0.061	غير دال
11	2	10.0	3	15.0	10	50.0	2	10.0	3	15.0	11.50	0.021	دال
12	3	15.0	3	15.0	5	25.0	6	30.0	3	15.0	2.00	0.736	غير دال
13	2	10.0	1	5.0	5	25.0	1	5.0	11	55.0	18.00	0.001	دال
14	3	15.0	2	10.0	6	30.0	5	25.0	4	20.0	2.50	0.645	غير دال
15	2	10.0	7	35.0	8	40.0	2	10.0	1	5.0	10.50	0.033	دال
16	3	15.0	4	20.0	7	35.0	2	10.0	4	20.0	3.50	0.478	غير دال
18	2	10.0	8	40.0	1	5.0	6	30.0	3	15.0	8.50	0.075	غير دال
19	3	15.0	1	5.0	1	5.0	6	30.0	9	45.0	12.00	0.017	دال
20	1	5.0	-	-	8	40.0	2	10.0	9	45.0	10.00	0.019	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 9.488 درجة الحرية = 04

يوضح جدول رقم (4) النسب المئوية وقيم مربع كا2 لجميع فقرات الاستبيان من وجهة نظر تلميذات مدارس حي الجديد، حيث وجد أن اعلى قيمة لمعامل (كا2) جاءت في الفقرة رقم (13) حيث بلغت قيمته كا2 (18.00) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 55.0% من الإجابات جاءت "غير موافق بدرجة كبيرة جدا" و 5.0% "موافق بدرجة قليلة". وتلتها العبارة رقم (8) و بلغت قيمته كا2 (12.50) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 50.0% من الإجابات جاءت "موافق بدرجة كبيرة" و 5.0% "غير موافقة بدرجة قليلة جدا". تم جاءت بعدها الفقرة رقم (19) حيث بلغت قيمته كا2 (12.00) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك

فروق ذات دلالة إحصائية، ويتضح لنا أن هناك 45.0% من الإجابات جاءت "غير موافق بدرجة قليلة جدا" و 2.0% موافق بدرجة قليلة. و تلتها العبارة رقم (11) و بلغت قيمته 2(11.50) اكبر من قيمة 2(9.488) المقدره عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ويتضح لنا أن هناك 50.0% من الإجابات جاءت "الى حد ما" و 5.0% "غير موافقة بدرجة قليلة". تم جاءت الفقرة رقم (20) حيث بلغت قيمته 2(10.00) اكبر من قيمة 2(9.488) المقدره عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 45.0% من الإجابات جاءت "غير موافق بدرجة قليلة جدا" و 5.0% "موافق بدرجة كبيرة جدا". و تلتها العبارة رقم (5) و بلغت قيمته 2(9.50) اكبر من قيمة 2(9.488) المقدره عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 45.0% من الإجابات جاءت "الى حد ما" و 5.0% "موافق بدرجة قليلة جدا". كما جاءت باقي الفقرات غير دالة إحصائيا كما هو مبين في الجدول رقم (4).

جدول رقم (5)

يوضح النسب المئوية ومربع كا2 لعبارات المحور من وجهة نظر تلميذات مدارسحي المنشية

الفقرة	موافق بدرجة كبيرة		الى حد ما		غير موافق بدرجة قليلة		غير موافق بدرجة قليلة جدا		2 كا المحسوبة	قيمة الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
1	45.0	9	30.0	6	20.0	4	5.0	1	6.80	0.079	غير دال
2	45.0	9	20.0	4	25.0	5	10.0	2	5.20	0.158	غير دال
3	25.0	5	15.0	3	50.0	10	5.0	1	14.00	0.007	دال
4	30.0	6	15.0	3	40.0	8	15.0	3	3.60	0.308	غير دال
5	15.0	3	15.0	3	25.0	5	35.0	7	4.00	0.406	غير دال
6	35.0	7	10.0	2	35.0	7	20.0	4	3.60	0.308	غير دال
7	55.0	11	15.0	3	10.0	2	15.0	3	16.00	0.003	دال
8	25.0	5	20.0	4	30.0	6	15.0	3	2.50	0.645	غير دال
9	10.0	2	20.0	4	30.0	6	15.0	3	2.50	0.645	غير دال
10	35.0	7	25.0	5	25.0	5	5.0	1	6.00	0.199	غير دال
11	15.0	3	15.0	3	45.0	9	15.0	3	8.00	0.092	غير دال

غير دال	0.287	5.00	5.0	1	35.0	7	25.0	5	20.0	4	15.0	3	12
دال	0.007	14.00	25.0	5	15.0	3	50.0	10	5.0	1	5.0	1	13
غير دال	0.645	2.50	20.0	4	30.0	6	25.0	5	10.0	2	15.0	3	14
غير دال	0.478	3.50	10.0	2	20.0	4	35.0	7	20.0	4	15.0	3	15
غير دال	0.478	3.50	5.0	1	25.0	5	20.0	4	20.0	4	30.0	6	16
غير دال	0.240	5.50	15.0	3	10.0	2	10.0	2	30.0	6	35.0	7	17
غير دال	0.645	2.50	10.0	2	20.0	4	30.0	6	25.0	5	15.0	3	18
غير دال	0.158	5.20	45.0	9	25.0	5	10.0	2	-	-	20.0	4	19
غير دال	0.827	1.50	30.0	6	20.0	4	20.0	4	15.0	3	15.0	3	20

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 9.488 درجة الحرية = 04

يوضح جدول رقم (5) النسب المئوية وقيم مربع كا2 لجميع فقرات الاستبيان من وجهة نظر تلميذات مدارس حي المنشية، حيث وجد أن أعلى قيمة لمعامل (كا2) جاء في الفقرة رقم (7) حيث بلغت قيمته كا2 (16.00) أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 55.0% من الإجابات جاءت "موافق بدرجة كبيرة جدا" و 5.0% "غير موافق بدرجة قليلة جدا". وثلثها العبارة رقم (3) وبلغت قيمته كا2 (14.00) أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 50.0% من الإجابات جاءت "الى حد ما" و 5.0% غير موافقة بدرجة قليلة جدا. تم جاءت بعدها الفقرة رقم (13) حيث بلغت قيمته كا2 (14.00) أكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 45.0% من الإجابات جاءت "الى حد ما" و 5.0% "موافق بدرجة كبيرة جدا". كما جاءت باقي الفقرات غير دالة إحصائيا كما هو موضح في الجدول رقم (5).

جدول رقم (6)

يوضح النسب المئوية ومربع كا2 لعبارات المحور من وجهة نظر تلميذات مدارس حي سكرة

الفقرة	موافق بدرجة كبيرة جدا		موافق بدرجة كبيرة		الى حد ما		غير موافق بدرجة قليلة جدا		غير موافق بدرجة قليلة جدا	قيمة الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة
	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
1	7	35.0	8	40.0	4	20.0	1	5.0	-	0.112	غير دال
2	6	30.0	3	15.0	11	55.0	-	-	-	0.086	غير دال
3	2	10.0	12	60.0	2	10.0	4	20.0	-	0.004	دال
4	6	30.0	4	20.0	4	20.0	3	15.0	3	0.827	غير دال
5	8	40.0	2	10.0	4	20.0	2	10.0	4	0.199	غير دال
6	7	35.0	4	20.0	6	30.0	3	15.0	-	0.572	غير دال
7	8	40.0	5	25.0	2	10.0	5	25.0	-	0.308	غير دال
8	8	40.0	3	15.0	5	25.0	4	20.0	-	0.423	غير دال
9	4	20.0	8	40.0	6	30.0	-	-	2	0.261	غير دال
10	8	40.0	4	20.0	4	20.0	3	15.0	1	0.165	غير دال
11	7	35.0	4	20.0	8	40.0	-	-	1	0.112	غير دال
12	3	15.0	4	20.0	7	35.0	2	10.0	4	0.478	غير دال
13	3	15.0	4	20.0	6	30.0	4	20.0	3	0.827	غير دال
14	-	-	3	15.0	6	30.0	8	40.0	3	0.308	غير دال
15	2	10.0	2	10.0	9	45.0	6	30.0	1	0.021	دال
16	7	35.0	-	-	6	30.0	3	15.0	4	0.572	غير دال
17	7	35.0	1	5.0	6	30.0	1	5.0	5	0.092	غير دال
18	4	20.0	3	15.0	8	40.0	3	15.0	2	0.240	غير دال
19	3	15.0	3	15.0	7	35.0	1	5.0	6	0.199	غير دال
20	2	10.0	7	35.0	2	10.0	5	25.0	4	0.343	غير دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 9.488 درجة الحرية = 04

يوضح جدول رقم (6) النسب المئوية وقيم مربع كا2 لجميع فقرات الاستبيان من وجهة نظر تلميذات مدارس حي سكرة، حيث وجد أن أعلى قيمة لمعامل (كا2) جاء في الفقرة رقم (3) حيث بلغت قيمته كا2 (13.60) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ويتضح لنا أن هناك 50.0% من الإجابات جاءت "موافق بدرجة كبيرة" و 2.0% "الحدما". وتلتها العبارة رقم (15) وبلغت قيمته كا2 (14.00) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ويتضح لنا أن هناك 45.0% من الإجابات جاءت "الى حد ما" و 5.0% "غير موافقة بدرجة قليلة جدا". كما جاءت باقي الفقرات غير دالة إحصائيا كما هو موضح في الجدول رقم (6).

جدول رقم (7)

يوضح النسب المئوية ومربع كا2 لعبارات المحور من وجهة نظر تلميذات بعض مدارس الاحياء ككل

الفقرة	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة المعنوية	كا 2 المحسوبة	غير موافق بدرجة قليلة جدا		غير موافق بدرجة قليلة		الى حد ما		موافق بدرجة كبيرة		موافق بدرجة كبيرة جدا	
				%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك
1	دال	0.000	45.10	6.0	6	2.0	2	30.0	31	26.0	26	35.0	35
2	دال	0.001	19.50	9.0	9	12.0	12	33.0	33	20.0	20	26.0	26
3	دال	0.000	30.00	3.0	3	11.0	11	27.0	27	32.0	32	27.0	27
4	دال	0.011	13.10	8.0	8	16.0	16	27.0	27	22.0	22	27.0	27
5	غير دال	0.075	8.50	17.0	17	20.0	20	31.0	31	14.0	14	18.0	18
6	دال	0.000	20.80	7.0	7	17.0	17	35.0	35	18.0	18	23.0	23
7	دال	0.000	41.00	4.0	4	21.0	21	15.0	15	17.0	17	43.0	43
8	دال	0.006	14.40	9.0	9	14.0	14	21.0	21	29.0	29	27.0	27
9	غير دال	0.066	8.80	18.0	18	12.0	12	22.0	22	30.0	30	18.0	18
10	دال	0.000	51.10	8.0	8	8.0	8	19.0	19	18.0	18	47.0	47
11	دال	0.000	38.70	10.0	10	10.0	10	43.0	43	14.0	14	23.0	23
12	دال	0.002	16.70	16.0	16	24.0	24	34.0	34	15.0	15	11.0	11
13	دال	0.000	33.70	35.0	35	14.0	14	33.0	33	8.0	8	10.0	10
14	دال	0.001	19.90	23.0	23	28.0	28	30.0	30	8.0	8	11.0	11
15	دال	0.000	36.60	8.0	8	17.0	17	43.0	43	19.0	19	13.0	13
16	غير دال	0.069	8.70	18.0	18	15.0	15	30.0	30	14.0	14	23.0	23
17	دال	0.000	21.40	25.0	25	5.0	5	17.0	17	20.0	20	33.0	33
18	غير دال	0.178	6.30	12.0	12	23.0	23	20.0	20	27.0	27	18.0	18
19	دال	0.000	37.70	41.0	41	24.0	24	16.0	16	4.0	4	15.0	15
20	دال	0.001	18.40	34.0	34	21.0	21	23.0	23	11.0	11	11.0	11

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 9.488$ درجة الحرية = 04

من خلال النتائج المبينة نلاحظ أن أغلب معاملات (كا2) كانت دالة إحصائياً حسب استجابات اراء التلميذات بعض مدارس التعليم الأساسي بمدينة سبها، وأن اعلى قيمة لمعامل (كا2) جاءت في الفقرة رقم (10) حيث بلغت قيمته كا2 (51.10) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 47.0% من الإجابات جاءت "بالموافقة بدرجة كبيرة جدا" و8.0% "غير موافقة بدرجة قليلة جدا". ثم تلتها العبارة رقم (1) و بلغت قيمته كا2 (45.10) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ويتضح لنا أن هناك 35.0% من الإجابات جاءت "بالموافقة بدرجة كبيرة جدا" و 2.0% "غير موافقة بدرجة قليلة". و تلتها العبارة رقم (7) و بلغت قيمته كا2 (41.00) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 43.0% من الإجابات جاءت "بالموافقة بدرجة كبيرة جدا" و 4.0% "غير موافقة بدرجة قليلة". وجاءت بعدها العبارة رقم (11) و بلغت قيمته كا 2 (38.70) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 43.0% من الإجابات جاءت حدا ما و 10.0% "غير موافقة بدرجة قليلة". تم تلتها العبارة رقم (19) و بلغت قيمته كا 2 (37.70) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 41.0% من الإجابات جاءت "غير موافقة بدرجة قليلة جدا" في الاتجاه السلبي و 4.0% "موافق بدرجة كبيرة". و تلتها العبارة رقم (15) وبلغت قيمته كا 2 (36.60) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ويتضح لنا أن هناك 43.0% من الإجابات جاءت "الى حد ما" و 8.0% "غير موافقة بدرجة قليلة جدا"، تم تلتها العبارة رقم (13) و بلغت قيمته كا 2 (33.70) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 35.0% من الإجابات جاءت "غير موافقة بدرجة قليلة جدا" في الاتجاه السلبي و 8.0% موافق بدرجة كبيرة. ثم تلتها العبارة رقم (3) و بلغت قيمته كا 2 (30.00) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ويتضح لنا أن هناك 32.0% من الإجابات جاءت "بالموافقة بدرجة كبيرة جدا" و 3.0% "غير موافقة بدرجة قليلة جدا". و تلتها العبارة رقم (17) وبلغت قيمته كا 2 (21.40) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 33.0% من الإجابات جاءت "بالموافقة بدرجة كبيرة جدا" و 5.0% "غير موافقة بدرجة قليلة". وجاءت بعدها العبارة رقم (6) و بلغت قيمته كا 2 (20.80) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ويتضح لنا أن هناك 35.0% من الإجابات جاءت "الى حد ما" و 7.0% "غير موافقة بدرجة قليلة جدا". تم تلتها العبارة رقم (2) و بلغت قيمته كا 2 (19.50) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدره (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ويتضح لنا أن هناك 33.0% من الإجابات جاءت "الى حد ما" و 9.0% "غير موافق بدرجة قليلة جدا". و تلتها العبارة رقم (20) و بلغت

قيمته كا2 (18.40) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدرة (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 34.0% من الإجابات "غير موافق بدرجة قليلة جدا" في الاتجاه السلبي و 11.0% "موافق بدرجة كبيرة جدا" ، تم ثلثها العبارة رقم (12) و بلغت قيمته كا2 (16.70) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدرة (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ويتضح لنا أن هناك 34.0% من الإجابات جاءت "الى حد ما" و 11.0% "موافق بدرجة كبيرة جدا". و ثلثها العبارة رقم (8) و بلغت قيمته كا2 (14.40) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدرة (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 29.0% من الإجابات "موافق بدرجة قليلة" و 9.0% غير موافق بدرجة قليلة جدا ، تم ثلثها العبارة رقم (13) و بلغت قيمته كا2 (13.10) اكبر من قيمة كا2 المجدولة المقدرة (9.488) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية ، ويتضح لنا أن هناك 27.0% من الإجابات جاءت "موافق بدرجة كبيرة جدا" و 8.0% "غير موافق بدرجة قليلة جدا". كما جاءت باقي الفقرات (5، 9، 16، 18) غير دالة إحصائيا كما هو موضح في الجدول رقم (7).التعليق

تحقيقا للفرضية الثانية التي تنص على انه توجد فرق ذات دلالة احصائية من وجهة نظر التلميذات في دور مدرسة التربية البدنية في تحفيز التلميذات في المشاركة في النشاط الرياضي في ضوء متغير (حي الدراسة) تم استخدام المتوسط الحسابي للتعرف على الفروق للتحقيق ذلك كما يلي:

جدول (8)

يوضح الفروق بين وجهة نظر التلميذات في دور مدرسة التربية البدنية في تنمية الدافعية على المشاركة في النشاط الرياضي حسب المدارس.

المدارس	اعلى متوسط	سكرة		المنشية		الجديد		الفرضية		الثانوية		المدارس
		ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	ع	س	
حي المنشية	4.15	0.88	4.05	0.93	4.15	1.35	3.50	1.05	3.80	1.27	3.60	1
حي المنشية	4.00	0.91	3.75	1.07	4.00	1.34	2.70	1.01	3.75	1.37	2.90	2
حي الثانوية	4.05	0.94	3.60	1.10	3.50	1.03	3.85	1.14	3.45	1.14	4.05	3
حي الجديد	3.65	1.46	3.35	1.09	3.60	1.26	3.65	1.37	3.10	1.14	3.50	4
حي سكرة	3.40	1.60	3.40	1.25	2.90	1.09	2.60	1.34	2.85	1.27	3.05	5
حي سكرة	3.75	1.11	3.75	1.18	3.60	1.33	3.10	1.19	2.95	1.11	3.25	6
حي المنشية	4.00	1.23	3.80	1.33	4.00	1.22	3.65	1.53	3.55	1.30	3.70	7
حي سكرة	3.75	1.20	3.75	1.30	3.35	1.04	3.60	1.55	3.25	1.27	3.60	8
حي سكرة	3.60	1.14	3.60	1.33	2.75	1.56	3.15	1.37	3.25	1.34	3.15	9

حي الثانوية	4.30	1.29	3.75	1.30	3.70	1.16	3.90	1.48	3.75	1.30	4.30	10
حي سكرة	3.80	1.10	3.80	1.16	3.10	1.14	2.95	1.43	3.50	1.13	3.15	11
حي المنشية	3.05	1.33	3.00	1.19	3.05	1.30	2.85	1.18	2.35	0.95	2.80	12
حي سكرة	3.00	1.29	3.00	1.10	2.50	1.41	2.10	1.09	2.05	1.50	2.55	13
حي الجديد	2.75	0.94	2.45	1.34	2.70	1.33	2.75	1.45	2.30	1.14	2.60	14
حي الجديد	3.35	1.02	2.90	1.20	3.10	0.98	3.35	1.23	3.05	1.05	3.20	15
حي المنشية	3.45	1.56	3.15	1.31	3.45	1.33	3.00	1.44	2.75	1.33	3.10	16
حي المنشية	3.60	1.60	3.20	1.46	3.60	1.65	3.25	1.66	3.40	1.61	3.10	17
حي الثانوية	3.25	1.23	3.20	1.22	3.15	1.33	3.00	1.60	3.20	1.16	3.25	18
حي سكرة	2.80	1.43	2.80	1.55	2.25	1.46	2.15	1.02	1.90	1.55	2.30	19
حي سكرة	2.90	1.37	2.90	1.46	2.65	1.16	2.10	1.19	2.20	1.49	2.35	20

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 9.488 درجة الحرية = 04

نلاحظ في العبارة رقم (1) يتبين أن أعلى متوسط حسابي بلغ (4.15) ولصالح مدارس حي المنشية ، وبلغ أعلى متوسط حسابي (4.00) في الفقرة رقم (2) لصالح مدارس المنشية على التوالي ، وفي الفقرة رقم (3) بلغ المتوسط الحسابي (4.05) ولصالح مدارس حي الثانوية، وأعلى متوسط حسابي بلغ (3.65) في الفقرة رقم (4) لصالح مدارس الجديد ، وكان أعلى متوسط حسابي (3.40) في الفقرة رقم (5) ولصالح مدارس حي سكرة. وفي العبارة رقم (6) يتبين أن أعلى متوسط حسابي بلغ (3.75) ولصالح مدارس حي سكرة على التوالي، وبلغ أعلى متوسط حسابي (4.00) في الفقرة رقم (7) لصالح مدارس المنشية ، وفي الفقرة رقم (8) بلغ المتوسط الحسابي (3.75) ولصالح مدارس سكرة ، وأعلى متوسط حسابي بلغ (3.60) في الفقرة رقم (9) لصالح مدارس سكرة ايضاً، وكان أعلى متوسط حسابي (4.30) في الفقرة رقم (10) ولصالح مدارس الثانوية. ففي العبارة رقم (11) يتبين أن أعلى متوسط حسابي بلغ (3.80) ولصالح مدارس حي سكرة ، وبلغ أعلى متوسط حسابي (3.05) في الفقرة رقم (12) لصالح مدارس المنشية، وفي الفقرة رقم (13) بلغ المتوسط الحسابي (3.00) ولصالح مدارس سكرة، وأعلى متوسط حسابي بلغ (2.75) في الفقرة رقم (14) لصالح مدارس الجديد ، وكان أعلى متوسط حسابي (3.35) في الفقرة رقم (15) ولصالح مدارس الجديد. وفي العبارة رقم (16) يتبين أن أعلى متوسط حسابي بلغ (3.45) ولصالح مدارس حي المنشية، وبلغ أعلى متوسط حسابي (3.60) في الفقرة رقم (17) لصالح مدارس المنشية ايضاً، وفي الفقرة رقم (8) بلغ المتوسط الحسابي (3.25) ولصالح مدارس الثانوية ، وأعلى متوسط حسابي بلغ (2.80) في الفقرة رقم (19) لصالح مدارس سكرة ، وكان أعلى متوسط حسابي (2.90) في الفقرة رقم (20) ولصالح مدارس حي سكرة على التوالي.

4-2 مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول رقم (8) الذى يوضح الفروق بين وجهة نظر التلميذات في دور مدرسة التربية البدنية في تنمية الدافعية على المشاركة في النشاط الرياضي نلاحظ ان مدرسات حي المنشية تأتي في الترتيب الأول لحصلهم على اعلى متوسط حسابي حسب اجابات التلميذات حيث تميزوا عن غيرهم من المدرسات في الطريقة التي تتم بها اختيار الالعاب الرياضية ومدى تنوعها والاسلوب الذى يسيرون بها لصة التربية البدنية والتي حفزت التلميذات على المشاركة الفعالة في النشاط الرياضي ويرجع الباحثان ذلك الى ان مدرسات حي المنشية لهم خبرة كبيرة في مجال التدريس ويعتبرن من قدامى المدرسات وبذلك كلما كان الاسلوب جيد والالعاب متنوعة كلما كان اداء التلميذ جيد وتأتى في الترتيب الثاني مدارس حي الثانوية لحصولهم على ثاني اعلى متوسط حسابي حسب راي عينة البحث في تميز المدرسات بالمعاملة الحسنة والجيدة في الحصة مما زاد من اقبال التلميذات في ممارسة النشاط الرياضي اثناء الدرس ويعلل الباحثان ذلك الى تفهم المدرسات لحالات ومشاكل التلميذات النفسية والاجتماعية والظروف المحيطة بهن في هذه المرحلة العمر ومساعدتهن في التخلص منها وتأتى مدرسات حي الجديد في الترتيب الثالث حسب اجابات التلميذات لحصولهن على ثالث اعلى متوسط حسابي وذلك لكثرة استخدامهن لعبارات التشجيع والثناء داخل الحصة مما دفع التلميذات لبذل المزيد من الجهد والمشاركة الايجابية في النشاط الرياضي ويرجع الباحثان ذلك الى الامام المدرسات بعلم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي وتكوينهم الجيد في هذا المجال ومدى استخدام الحوافز المعنوية في تحفيز التلميذات للمشاركة في النشاط الرياضي وفي الترتيب الرابع تأتى مدرسات حي سكره لحصولهن على رابع اعلى متوسط حسابي في دفع التلميذات للمشاركة في النشاط الرياضي بإدخلهن الفرح والسرور بشكل دائم لنقادی تسلل الملل والهروب من الحصة ويعلل الباحثان ذلك الى ان ادراك المدرسات لما للجانب النفسي من اهمية لوصول التلميذ بان تتمتع بالصحة النفسية من خلال ادخال الفرح والسرور والبهجة اثناء الدرس وهذا يؤثر تأثيرا ايجابيا على نموها النفسي والاجتماع.

5-1 الاستنتاجات:

بعد فهمنا للبيانات وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج توصلنا واستنتجنا الى:

- ان هناك دور ايجابي لمدرسة التربية البدنية وفي بعض مدارس التعليم الأساسي بمدينة سبها (عينة البحث) حيث تقوم من خلال حصة التربية البدنية في تحفيز التلميذات لممارسة النشاط الرياضي التربوي وان طريقتها واسلوبها وادائها ومعاملتها الحسنة للتلميذات وتقديمها للحصة تساعدهم في ممارسة النشاط الرياضي.

- كما ان الالعاب الرياضية التي تختارها لها دور فعال في تحفيز التلميذات على الاندفاع في المشاركة في الحصة .
- حيث لاحظنا ومن خلال النتائج ان عبارات التشجيع والثناء والمدح والمكافآت التي تضعها المدرسة في الحصة تدفعهم الى ممارسة النشاط الرياضي .
- كما نجد ان اغلب التلميذات لاحظن ان العقوبات التي تستخدمها المدرسة والسخرية منهن اثناء الحصة ومعاملتها مع مجموعة معينة من التلميذات له دور سلبي على التلميذات الأخريات في ممارسة النشاط الرياضي.
- كما نلاحظ من خلال النتائج ان المدرسة تعمل على غرس جو الفرح والسرور داخل نفوس التلميذات بشكل مستمر من اجل تقادى الملل عند التلميذات وهروبهم من الحصة
- هناك اقبال وتحفيز كبيرين لحصة التربية البدنية والنشاط الرياضي.

5-2 التوصيات:

- الاهتمام بحصة التربية البدنية والتوازن بينها وبين المواد الدراسية الاخر.
- وضع حصة التربية البدنية في بداية اليوم الدراسي بدلا من نهايته.
- الزيادة في عدد حصص التربية البدنية الاسبوعية.
- اقامة دورات تدريبية لمدرسي ومدرسات التربية البدنية و السعي لخلق محفزات تساعد على القيام بدورهم بالشكل المطلوب.

قائمة المراجع:

- 1- احمد بسكره : مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم التقني، جامعة المسيلة الجزائر، 2005.
- 2- اسامة كامل راتب : دوافع التفوق النشاط الرياضي ،دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
- 3- حسن معوض وحسن شلتوت : التنظيم والادارة في التربية البدنية، دار المعارف القاهرة، 1990
- 4- رمضان القذافي : علم النفس التربوي، دار الجماهيرية للتوزيع والاعلان، مصراتة ، ليبيا، 1990.
- 5- رمضان ياسين : علم النفس الرياضي، ط1، دار اسامة للنشر والتوزيع، 2000
- 6- شنيه مصطفى : دور الرياضة المدرسية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، مركرة تخرج ضمن متطلبات نيل

- شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضة تخصص تربية
حركية، جامعة محمد خضير، بسكرة 2006
- 7- صدقي نور الدين محمد : علم النفس الرياضة ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998
- 8- عنايات احمد فـرح : طرق التدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة،
1988
- 9- على بن زياد وعبدالمالك
خالدي : دور استاذ التربية البدنية والرياضة في تنمية دافعية التلاميذ
على المشاركة الفعالة في النشاط الرياضي ،مذكرة تخرج
ضمن متطلبات نيل شهادة لسانس في التربية البدنية والرياضة
تخصص تربية حركية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة ، 2012
- 10- قروشي عصيم
فرومي سهيلة : ميل واتجاه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو التربية البدنية
والرياضة ، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة لسانس في
التربية البدنية والرياضة ، التسيلة، 1998
- 11- محمد الحمamy عيادة
عبدالعزيز : الترويج بين النظرية والتطبيق ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة ، 2001
- 12- محمد عوض بسيوني
فيصل ياسمين الشاطي : نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات
الجامعية، الجزائر، 1992
- 13- نجيب جعيم : دور برنامج التربية الرياضية المدرسية في تنمية واكساب القيم
الايجابية لدى طلاب مرحلة التعليم الثانوية ، المجلد 30 ،
مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية، 2016
- 14 واضح احمد امين : دور التربية الرياضية في خفض السلوكي العدوانى للتلاميذ
المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية
الجزائر، 2005
- 15- يوسف شكري مرجان : المعجم العربي للطالب ، ط1، دار الكتاب العلمية، بيروت ،
لبنان، 2008

- 17- المكافآت التي تقدمها المدرسة تحفزنا وتدفعنا في ممارسة
لنشاط الرياضي
- 18- تستخدم المدرسة عبارات التشجيع والثناء أثناء حصة التربية
البدنية والرياضية
- 19- تسخر المدرسة من التلميذات في حالة عدم النجاح في أداء
مهارة ما
- 20- تتعامل المدرسة مع التلميذات الممتازات فقط

أثر برنامج تأهيلي مقترح على بعض المتغيرات البدنية للمرضى بعد تبديل مفصل الورك

د. نعيمة عبد السلام إبراهيم عون

1-1 المقدمة:

تعتبر الإصابات والأمراض منذ بدء الخليقة ولهذا الوقت العدو الأول للإنسان فإذا تعرض لإصابة أو مرض معين لا يستطيع أن يتغلب عليها بسهولة إلا باستخدام وسائل وعلاجات يمكن أن يشعر معها بالشفاء أو التحسن على الأقل، فالإصابات والأمراض لها تأثيرات مباشرة على حياة الإنسان سواء كانت الصحة أو البدنية أو الاجتماعية وطبيعة حياته عامة، فهي تقلق المصاب وتؤثر على من حوله أيضاً وربما تعكس مسيرة حياته، فالرجال والنساء على حد سواء وربما الأطفال أيضاً يخشون الإصابات التي يمكن أن تؤدي إلى أمراض، فالحركة البشرية تتأثر بعدة عوامل منها الإصابة والمرض. (Wise, 2003)

إن الإصابات والأمراض يمكن أن تقلل اللياقة البدنية وتقلل القدرات الوظيفية وأيضاً تؤثر على الصحة العامة والخاصة للأفراد وتفقد القدرات العقلية عند وقوعها أحياناً وتحتاج إلى الرعاية الطبية والصحية في توليفة جيدة من شأنها أن تجلب الراحة للمصاب أو المريض.

(2000, R Dekker, et all)

ويشير العديد من المختصين والمهتمين إلى أن الإصابات تختلف باختلاف أسبابها فهناك الإصابات التي تنتج عن عوامل وأسباب مختلفة قد تكون مرتبطة بالحوادث أو الأنشطة البدنية أو ممارسات خاطئة، وقد ترتبط هذه الإصابات بالأجزاء المختلفة من الجسم مثل العضلات والعظام والغضاريف والمفاصل وأن هذه الإصابات شائعة وكثيرة الحدوث.

(2002, U.S Department of Health)

إضافة لما سبق تشير العديد من الدراسات (CLAIRE et all (2009) و Jan Erik et all (2008)، و R. Dekker et all (2000) إلى أن هناك بعض الأمراض التي يمكن أن تحدث إصابات مباشرة أو غير مباشرة في العضلات والعظام والمفاصل والأطراف حيث تؤثر على قابليتها للحركة وتحد منها بالإضافة إلى التآكل العظمي في بعض الأعضاء أو التهابات عظمية مثل التي تحدث في رأس عظم الفخذ.

إن ضرر تآكل المفاصل عامة ومفصل الورك خاصة له أسباب عدة وهي يمكن أن تكون الإصابات المباشرة أو التهاب المفاصل الروماتيزمي أو ربما يكون ناتج عن تلف وهو يسمى تآكل وتلف روتيني معروف بالتهاب المفاصل الانحلالي وهو يمكن أن يؤدي إلى فقدان المفصل

(2008, Obinwanne et all) بالإضافة إلى انخفاض كثافة المعادن في العظام وهو يؤثر على قوة وصلابة العظام والمفاصل (2008, Omid Sadr et all).

والتطور التكنولوجي في الطب أي التكنولوجيا الطبية أصبحت تناظر بل وتفوق كل المجالات الأخرى وخاصة في العمليات الجراحية والتي تعنى بكافة الإصابات والأمراض بالإضافة إلى الخطوة الإيجابية التي وضعتها منظمة الصحة العالمية والجمعية الأمريكية لجراحة مفصل الورك في وضع سجلات وإحصائيات لجميع أنواع الأمراض والإصابات ومن بينها السجل النرويجي لأمراض وإصابات الورك والذي يعني فيه بكافة البيانات التي توضح الأسباب الرئيسية لإصابات مفصل الورك وبالتالي محاولة إيجاد الحل المناسب لذلك.

(2008, Jan Erik et all)

ويشير الباحثون إلى أن أمراض وإصابات مفصل الورك شائعة بين الأفراد بغض النظر عن أعمارهم أو مهنتهم أو لونهم أو جنسهم، حيث يمكن أن يصيب الخلع التطوري الورك لدى الأطفال، أو قد يصاب البالغين بالتهابات الغضروف العظمي لرأس عظم الفخذ. هذا ويعتبر روماتيزم الورك من الأمراض ذو ارتباط مباشر وتأثير هام على أجزاء أخرى من الجسم مثل أسفل الظهر أو مفصل الركبة. لذلك يجب أن تؤخذ إصابات وأمراض مفصل الورك على محمل الجد لأنها تسبب وبشكل متكرر المعاناة المستمرة أو الإعاقة الجسدية للكبار والصغار على حد سواء وهي في زيادة مستمرة (2006, Ronald) (2007, Bogolobov)، حيث يدل السجل النرويجي في عام 2006 أن متوسط عمر الحالات (80) عام منهم 72% من الإناث ونسبة 2.325% من الحالات لم يبلغ عنها، ولقد وصلت النسبة في عامي 2005 و 2006 من 64% إلى 79% حالة، واللذين بقوا على قيد الحياة حتى عام 2008 حوالي 58% فقط من الحالات (2008, Jan Erik et all).

وبما أن ألم الورك الحاد أو المزمن يحتاج إلى التشخيص ومعرفة أسبابه والعلاج المناسب، وأن الإصابات أو الأمراض في منطقة مفصل الورك لها من الخطورة ما يكفي إلى السعي وراء العلاج مهما بلغت تكاليفه (2005, Scott)، ولقد تعددت وسائل العلاج على المدى الطويل بدءاً من المسكنات ومضادات الالتهابات مروراً بعمليات التثبيت بالمسامير والبراغي إلى التبديل الكامل لمفصل الورك (2008, Rianne et all) و (2008, John et all).

كما يشير كلاً من (2009), Mckinney, Nelson and Wesley أن دراسة خيارات العلاج لمفصل الورك أمر في غاية الأهمية فهي تعطي حسب أهميتها وحسب القواعد المتبعة في العلاج، وأن الجراحة التعويضية الاستبدالية الكلية تعطي نتائج ممتازة في جزء كبير من الحالات مع الراحة الكاملة والتي تدعمها برامج تأهيلية تتناسب مع حالة المريض والمرحلة

العلاجية، حيث تعتبر عمليات تأهيل هؤلاء المرضى من العمليات الهامة الواجب أتباعها بعد إجراء العمليات الجراحية والتي يركز عليها النجاح والشفاء الكامل للمريض .

(2009, Phil) (2001, David, John)

وتعتبر التمرينات العلاجية والتدليك أحد أهم وسائل العلاج الطبيعي والأكثر استخداماً في العمليات التأهيلية للمصابين بعد إجراء عمليات تبديل مفصل الورك. حيث أشار كلاً من (2008) Charles, Henry and (2009) Mckinney Nelson and Wesley (2009) Colleen, Juile and Basser Patricia (Bogolobov,2007) أن الهدف الأساسي للعمليات التأهيلية لهؤلاء المصابين هو عودتهم للمشاركة في النشاط والحركة وأدائهم لوظائفهم أو ممارستهم لحياتهم الطبيعية دون الشعور بالألم. وإن استخدام التمرينات الخاصة والتدليك أصبح أمراً حتمياً للوصول للهدف، حيث أن التمرينات العلاجية تعتبر أهم المكملات الواجب استخدامها للعمل الجراحي.

1-2 مشكلة الدراسة وأهميتها:

هناك العديد من المضاعفات التي يمكن أن يتعرض لها المصابين والمرضى الذين أجريت لهم عمليات تبديل مفصل الورك والتي يمكن أن تكون سبباً للعجز الكلي أو الوفاة حيث تشير الدراسات (2008) Puil, (2009) Elham, et all, (2008) Omid, et all, (2008) Nokuthaba et all و Wise (2003) إلى أن هؤلاء المرضى معرضون للإصابة بالتخثر الوريدي بعد الجراحة واحتمالية الوفاة في خلال السنتين التاليتين وذلك نتيجة للإهمال أو عدم الرعاية والتأهيل إضافة إلى ارتفاع مؤشر كتلة الجسم والإصابة بالسمنة أو ظهور الآم مختلفة في الورك السليم أو منطقة أسفل الظهر أو في مفصل الركبة.

الحوض أو الورك، و تكمن الأهمية في ان العديد من الناس يصبحون غير قادرين على الحركة نتيجة الآلام التي يشعرون بها كما إنهم يصبحون غير قادرين على ممارسة أعمالهم وغير قادرين على تكملة مسيرتهم وبالمقابل فأن الخوف الشديد من إجراء العملية الجراحية يصبح هاجس يؤرق المريض لأنه يبقى في الفراش فترة طويلة من الزمن لأنه يعتبر تبديل المفصل في حد ذاته عجز و لكن نتيجة التطور في العلاجات وبوجود برامج التأهيل أصبحت المشكلة لا تمثل عرقلة لتكملة المسيرة وإن أهمية إجراء العمليات الجراحية أصبحت من الأهمية بمكان بحيث يستدعي إجراء عملية جراحية لتبديل المفصل وخاصة الورك لان الجسم لا يمكن ان يستغنى عن مفصل رئيسي مثله .

بالنظر لما سبق فإن وضع وتقنين برامج تأهيلية للمصابين يشكل أمراً حتمياً وضرورة بالغة الأهمية للوقاية من تلك المضاعفات الخطرة والتي يمكن أن تسبب فشلاً للعلاج الجراحي أو

تكون سبباً في ظهور العديد من الأمراض أو الإصابات في أجزاء أخرى من الجسم. كذلك تعتبر البرامج التأهيلية عاملاً مساعداً للابتعاد عن التغيرات النفسية التي يمكن أن تصيب هؤلاء المصابين وإبعادهم عن التعقيدات المختلفة التي قد تواجههم، حيث يعتبر العلاج الجراحي فقط علاجاً غير كامل إذا لم تستخدم الوسائل والطرق الأخرى المتممة له.

وبعد الإطلاع على العديد من الدراسات والأبحاث رأت الباحثة ضرورة عمل برنامج تأهيلي، موجه ليس فقط للمنطقة المصابة وإنما يشتمل على التمرينات الموجهة للعديد من الأجزاء في الجسم مثل أسفل الظهر والطرف السفلي السليم كما وارتأت أن استخدام التدليك يساعد في تحسين ليونة العضلات ومرونة المفاصل لتلك الأجزاء وتحسين استجابتها بتأثيرات التمرينات العلاجية المقترحة.

وبما أن المرضى اللذين يخضعون لبرامج حركية حادة ولمدة زمنية طويلة (أي منعهم من الحركة) يمكن أن يعانون من أمراض ناتجة عن الخمول وليس عن المرض أو الإصابة نفسها من هنا تأتي أهمية استخدام التمرينات العلاجية في العمليات التأهيلية عامة وللمرضى الذين تم استبدال مفصل الورك لهم خاصة بهدف إتمام العمل الجراحي والوقاية من المضاعفات .

1-3 الأهداف:

تهدف الدراسة للتعرف على:

- 1- أثر البرنامج التأهيلي المقترح على بعض المتغيرات البدنية للمرضى بعد تبديل مفصل الورك.
- 2- أثر البرنامج التأهيلي المقترح على تحسين المدى الحركي للمرضى بعد تبديل مفصل الورك.
- 3- أثر البرنامج التأهيلي المقترح على تحسين الاتزان الحركي للمرضى بعد تبديل مفصل الورك.

1-4 الفرضيات:

- 1- هناك فروق دالة إحصائياً بين الاختبارات القبلية و البعدية للبرنامج على بعض المتغيرات البدنية للمرضى بعد تبديل مفصل الورك ولصالح الاختبارات البعدية.
- 2- هناك فروق دالة إحصائياً بين الاختبارات القبلية و البعدية للبرنامج على تحسين المدى الحركي للمرضى بعد تبديل مفصل الورك ولصالح الاختبارات البعدية.
- 3- هناك فروق دالة إحصائياً بين الاختبارات القبلية و البعدية للبرنامج على تحسين الاتزان الحركي للمرضى بعد تبديل مفصل الورك ولصالح الاختبارات البعدية.

3- إجراءات الدراسة.

3-1 مجالات الدراسة:**3-3-1 المجال البشري:**

لقد اقتصرَت الدراسة على المرضى بعد إجراء العمليات الجراحية لتبديل مفصل الورك بمدينة الزاوية الغرب ليبيا .

3-3-2 المجال المكاني:

تم إجراء كافة القياسات والاختبارات وتطبيق البرنامج بشكل فردي (منفرد) بمنزل كل مريضة في مدينة الزاوية ليبيا وفقاً للمتغيرات المهمة لهذه الدراسة كما يلي:

1. متغير: العمر من خلال شهادات الإثبات .
2. الوزن : من خلال قياس الوزن للمريضة في المنزل .
3. موعد وتاريخ إجراء العملية الجراحية: من خلال الرجوع لتقارير المستشفيات والمصحات المرفقة مع ملف المريضة الطبي .
4. المتغيرات البدنية: تمت قياس كل المتغيرات البدنية بمنزل كل مريضة .

3-3-3 المجال الزمني:

تمت إجراءات الدراسة والبدء فيها في الفترة الزمنية من (2019/7/20) إلى (2020/2/3) وقد كانت هذه الفترة للبرنامج ككل أما فيما يخص كل مريض فهي متفاوتة يعني كل مريض له خصوصية للتعامل منهم من تماثل لشفاء خلال شهر و نصف و منهم من استمر في تنفيذ البرنامج لمدة شهرين إلى شهرين ونصف .

3-4 محددات الدراسة:

1. لقد واجهت الباحثة صعوبة بالغة في الحصول على العينة وذلك نظراً لصعوبة وحساسية موضوع الدراسة و لان خوف الأهل على المريض من مضاعفات العملية و من طريقة نقل المريضة إلى مراكز العلاج الطبيعي بالإضافة إلى صعوبة تقبل بعض الناس للحركة بعد العملية و الخوف الشديد من الألم .
2. صعوبة وجود العينة في مناطق قريبة من مراكز العلاج .
3. صعوبة نقل الأدوات بين المرضى و أماكن سكنهم .
4. عدم تعاون بعض الأهل في تنفيذ بعض التعليمات من حيث الحركة و البرامج الغذائية وزيادة الوزن عند معظم المرضى ما أربك تنفيذ البرنامج عند بعضهم و أخر الشفاء .
5. واجهت الباحثة صعوبة في توافر الدراسات العربية المتعلقة بالموضوع ولاحظت قلة وندرة المراجع، إلا أن المراجع الأجنبية كانت غنية وتم الاستعانة بها في كل خطوات الدراسة.

3-5 منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لأهداف وفروض الدراسة وذلك باستخدام تصميم المجموعة الواحدة (القياس القبلي والبعدي للمجموعة).

3-6 مجتمع الدراسة:

لقد كان مجتمع الدراسة للمرضى بعد إجراء العمليات الجراحية لتبديل مفصل الورك بمدينة الزاوية الغرب ليبيا .

3-7 عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العمدية من مجتمع الدراسة الأصلي، حيث تكونت العينة من (6) مرضى كانوا جميعاً من العنصر النسائي وتم اختيار هؤلاء فقط من أفراد المجتمع الأصلي لعدة أسباب منها ما ذكر في محددات الدراسة وأيضاً لصعوبة الحصول على عدد من المرضى أكثر في فترة زمنية قريبة وأماكن قريبة يسهل التنقل بينهم وكذلك الظروف المناطيقية لان كل العمليات الجراحية لتبديل المفصل أجريت خارج ليبيا وقد تم إجراء العمليات لهم بدولة تونس الشقيقة، وقد كانت أعمار العينة تتراوح من (30 إلى 60) سنة و قد تم اختيارهم بالطريقة العمدية لعدة أسباب منها :-

1- حداثة إجراء عملية تبديل مفصل الورك .

2- تقارب أسباب اجرا العملية الجراحية من خلال الرجوع إلى التاريخ المرضي وعلى ان لا تكون الأسباب وراء تبديل مفصل الحوض كتالي:

أ- حادث مروري.

ب- ورم أو مشابه ذلك .

ت- جلطة دماغية .

3-8 الإجراءات ومراحل التحضير للبرنامج:

قبل البدء في إجراءات البرنامج فقد تم إجراء عدة خطوات لإفراد العينة والتي قد أجريت لها اختبارات قبلية وبعدية ،حيث كانت الخطوات على النحو التالي :-

- تم أخذ موافقات أهالي المرضى ولان الباحثة تعمل في مجال التأهيل الحركي وان من الواجب ذلك عليه تم الاتفاق على إجراء البرنامج التأهلي .

- تم عرض البرنامج عليهم بحيث تم اختيار العينة بعد فهم البرنامج من قبلهم والتوقيع خطياً على الموافقة للاشتراك في البرنامج طيلة المدة المحددة للبرنامج ولحين تماثل المريضة بالشفاء..

- تم إرسال نسخة من مقترح البرنامج إلى الطبيب المعالج و تمت الموافقة عليه و أعطاء الإذن

بذلك و حسب ما يتناسب مع كل مريضة حيث تم أخراج البرنامج بشكله النهائي والذي طبق على أفراد العينة .(ملحق)

- تمت الموافقة على شرط المريضات ككل ان يكون ذلك بمنزل كل مريضة وذلك نظرا لصعوبة الحركة في البداية .

- تم تحديد موعد حسب التوقيت المناسب لكل مريضة في الفترة المسائية وبناء على قدرة أهل المريض للبدء بإجراء القياسات القبلية قبل البدء في البرنامج التأهيلي .

- بعد تحضير الأدوات والأجهزة الخاصة بالمتغيرات وقياساتها تم إجراء كافة القياسات للمتغيرات الخاصة بالدراسة بمنزل كل مريضة على حدا وليس في نفس الوقت حيث بدأت الاختبارات القبلية قبل البرنامج لكل مريضة لان العمليات لم تكن في نفس اليوم لكل المريضات ولكن فترات مختلفة بحيث كان البرنامج فردي وليس جماعي ولكن الفترة الزمنية كانت من (2019/7/20) إلى (2020/2/3) في الفترة المسائية .

3-9 الأجهزة والأدوات المستخدمة لقياس متغيرات الدراسة ولتنفيذ البرنامج :

- 1- جهاز Goniometer (الجينوميتر) لقياس مرونة المفاصل والمدى الحركي لكل من مفصل الحوض و كذلك الركبة .
- 2- شريط لاصق طول (5) متر لاختبار التوازن.
- 3- ساعة إيقاف لقياس سرعة الخطوة والزمن المستغرق للخطوة.
- 4- جهاز ميزان طبي لقياس الوزن و الطول .
- 5- عكازات طبية الرباعية .
- 6- أشرطة مطاطية .
- 7- الأوزان ابتداءً من نصف كيلو ذات خاصية التثبيت.
- 8- الكرة الطبية .
- 9- الكرسي المتحرك .
- 10- ساعة إيقاف .
- 11- الدرج المنزلي في حالة عدم وجوده تم استخدام جهاز الخطو
- 12- زيوت خاصة بالمساج .
- 13- الكمادات الباردة لتخفيف الألم .

بعد الاطلاع على الكثير من الدراسات السابقة والمراجع العلمية والنشرات التابعة لمنظمة الصحة العالمية (2009), (2005) World Health Organization (WHO) والخاصة بتبديل مفصل الورك والعجز الناتج عن الإصابة وإدخال برامج التأهيل في مجال الرعاية الصحية

ومحاولة إعادة التأهيل الوظيفي والحركي بعد عمليات تبديل مفصل الورك كما أوصت أيضا دراسة كل من (2011) Caroline Moriello, et al. ودراسة Tomasz Wolny, et al. (2010) و(2008) Chien-Chin, et al. بدراسة بعض المتغيرات المصاحبة التي يصاب بها هؤلاء المرضى والتي تكون خارج التحكم لدى بعضهم مثل زيادة الوزن نتيجة قلة الحركة وفقدان الاتزان وفقدان القدرة على المشي والسرعة، كما أن هؤلاء المرضى يصابوا بمحدودية في المفصل نتيجة الضرر الحاصل والنتائج عن الإصابة بمفصل الورك وبالتالي فقدان القدرة على تحريك العضلات العاملة على المفاصل المعنية الناتج عن الألم مما يعيق ويسبب في التأثير على وقدرات المريض الحركية حيث يحتاج الأمر إلى التركيز على هذه المتغيرات. (Glen Gillen & Ann, 2004) كما وأن كل المراجع والدراسات التي تم الإطلاع عليها قدمت تصور وفكرة كاملة لدى الباحثة لاختيار ما يناسب عينة الدراسة من حيث الشكل والأداء والطريقة في التعامل معهم وفقاً لتقتضيه مصلحة المريضة أولاً ومصلحة الدراسة ثانياً، فلقد تم العمل على محاولة تخفيف الوزن وتحسين المدى الحركي في مفصل الورك وتحسين الخطوة وسرعتها وإن استخدام قياس المدى الحركي لهؤلاء المرضى عنصر مهم جداً لأن المريض عموماً وبعد إجراء العمليات الجراحية وعلى أثرها تحدث له العديد من الأضرار الناتجة عن الألم في المفاصل والعضلات العاملة عليها حيث يصبح الشخص غير قادر على تحريك العضو المصاب وعضلاته مما يسبب ضمور في العضلات العاملة والتي بدورها تسبب محدودية للمفاصل وتغير في شكل وزمن الخطوة كما ان الحالة النفسية والخوف الشديد بعد العمليات الجراحية مهم جداً في سرعة الاستشفاء .

كما أن ما استوجب قياس القدرة على التوازن وقياس سرعة الخطوة في نفس الوقت هو أن هؤلاء المرضى غالباً ما يعانون من عدم الاتزان سواء الثابت أو المتحرك وإذا استطاع المريض أن يقف أو يمشي مع السند فإن الصعوبة تكون في عدم التركيز نتيجة الألم و الخوف من الارتكاز على الرجل المصابة بعد الجراحة ، فلذلك نجد المريض غير متزن ويحتاج أو يعتمد على المساعدة وعدم الاستقلالية خاصة في البداية بعد العملية الجراحية بالإضافة إلى الحذر والخوف الشديد عند أخذ الخطوة والبطيء فيها وهذا ما أثبتته دراسة (Nicola J. Hancock, et al. 2011). كما أن معظم المريضات حسب ما تم ملاحظته و برجع للأهل حيث ثبت أنهم غير قادرين في البداية على الاعتماد على النفس أو عدم القدرة على أخذ خطوات شجاعة في محاولة الوقوف أو المشي، كما أنهم يعانون من فقدان كامل للقوة وخاصة في جهة العملية الجراحية سواء اليمين أو اليسار (روبرت بكمان وجيني، 2001). وهذا ما استدعى الباحثة إلى اختيار كافة هذه المتغيرات التي من شأنها أن تخدم الدراسة وما تقتضيه في تسريع الشفاء.

3-10 كيفية إجراء القياسات القبلية بالنسبة للمتغيرات:

تم إجراء كافة القياسات للمتغيرات الخاصة بالدراسة في منزل كل مريضة على النحو التالي :-

- 1- قياس الوزن و قياس الطول .
- 2- اخذ بيانات العمر من الأوراق الثبوتية لكل مريضة
- 3- قياس المدى الحركي Range Of Motion مفصل الحوض Hip Joint مفصل الركبة knee joint
- 4- قياس عنصر الاتزان مع السند والمساعدة Dynamic Balancing.
- 5- قياس القدرة على المشي وسرعة الخطوة Step of Speed.

* تم التعامل مع المريضات قبل البدء في البرنامج بعدة تدابير لابد منها كما يلي :

- قامت الباحثة بعمل تقييم مبدئي لحالة كل مريضة في العينة ووضع برنامج مناسب تقريبا لكل المريضات بالاعتماد على نتائج التقييم المبدئي وفي ضوء الإطلاع على حالة كل مريضة بمرافقة ذويها و القائمين عليهن والإطلاع على ملفات وتقارير المريضات وأخذ البيانات والمعلومات اللازمة من المريضة نفسها أو من الأهل Family History وكذلك History Patient's للحصول على بعض البيانات والمعلومات التي تفيد وتخدم سير وتطبيق البرنامج.

- قامت الباحثة بمحاولة التعرف على مدى إحساسات المريضات وقدرتهن على الاستجابة والتعاون ومحاولة إجراء بعض الاختبارات Examinations للناحية الحركية والقدرات العضلية لهن إما باستخدام اليدين مثل محاولة المقاومة أو باستخدام بعض الأجهزة والأدوات السالفة الذكر لقياس القوة العضلية أو مدى حركة المفاصل والتناسق الحركي والشد العضلي والتوازن وهكذا حتى تم التأكد من مدى حاجة المريضات للبرنامج والتعرف على مدى قدرة المريضات على الأداء بعد ذلك قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية لكل مريضة على حدا كل ذلك بعد العودة إلى ليبيا

- تم تجهيز استمارة خاصة بجمع البيانات لكل أفراد العينة للاختبارات القبلية والبعدية . (ملحق)

3-11 الاختبارات القبلية وطريقة الأداء:

تم إجراء الاختبارات بشكل منفرد كلا على حدا في المدة الزمنية المحددة .
- الوزن تم استخدام الميزان الطبي المزودج بالكيلوجرام لأخذ متغير الوزن والمنتدج بالسنتيمتر لأخذ قياس الطول لكل مريضة قبل البدء بحيث تم تسجيل الوزن والطول في الاستمارة الخاصة بجمع البيانات.

- طريقة إجراء القياسين:

تم محاولة إيقاف كل مريضة للوقوف على الميزان وفي الحالات التي تعذر فيها اتزان المريض على الميزان خاصة في الاختبارات القبلية تم اللجوء إلى مساعدتها على الثبات على الجهاز حتى يتم اخذ القراءة .

1- قياس أو اختبار المدى الحركي للمفاصل Range Of Motion

لقد ذكر كل من 1983 , Vladimir Janda , فضل، محمد (2008) والسلطاني، عباس (2005) بأن هذا القياس أو الاختبار والخاص بالمفاصل ككل تقريباً والذي يبرز أهمية المدى الحركي للمفاصل في الحدود التشريحية للمفاصل وما تسمح به الحدود الطبيعية للمفاصل فهو يعبر عن القيمة الزاوية الناتجة من الثني والمد أو الرفع أو الخفض أو التقريب أو التباعد للمفصل أو للعضلات العاملة عليها.

*** الغرض من الاختبار:**

تم استخدام هذا الاختبار للتعرف على المدى الحركي لمفاصل المريضة بعد إجراء عملية تبديل مفصل الحوض ومفصل الركبة تحديداً لأن المريضة هنا تعاني من ضعف شديد بالعضلات العاملة وبالتالي فإن ذلك يؤثر على حركة المفاصل مما يسبب محدودية في الحركة الناتج عن الألم الحاد خاصة في المرحلة الأولى وهي الفترة الأولى بعد العملية الجراحية لتبديل مفصل الورك، كما أن إي مريض بعد العملية الجراحية لديه احتمالية الإصابة بالتكلس في المفصل وعدم القدرة على تحريكها ويصاب بإعاقة طويلة المدى.

*** الأداة المستخدمة:**

تم استخدام جهاز الجينو ميتر (Goniometer) وهو الخاص بقياس مرونة المفاصل والمدى الحركي، وقد تم قياس المدى الحركي لمفصلي الحوض بثني الركبة من وضع الاستلقاء ومفصل الركبة بالثني من الاستلقاء على البطن.

2- المدى الحركي الطبيعي للمفاصل المعنية Normal Range Of Motion:

لقد عكف العديد من الخبراء على دراسة المدى الطبيعي للمفاصل منهم (I.A. Kapandji, 2002) وقد تم التعرف على المدى الطبيعي بحيث وضحت في العديد من المراجع الخاصة بالاختبار والقياس واختبارات العضلات أو المفاصل، وقد كانت القراءات كالتالي: (Vladimir Janda, 1983)

1- مفصل الحوض بثني الركبة من الاستلقاء على الظهر من (صفر - 120°).

2- مفصل الركبة من الاستلقاء على البطن بثني من (صفر - 130°).

(I.A. Kapandji & Honore , 2002).

*** وصف الاختبار:**

- قياس المدى الحركي لمفصل الحوض بثني الركبة من وضع الاستلقاء على الظهر للمريض بحيث يقوم المريض بمحاولة سحب أو ثني مفصل الحوض مع ثني الركبة والتنشيت عند أقصى نقطة أو أقصى مدى وصل إليه المريض ثم محاولة وضع الجهاز على مفصل الحوض تماماً في نقطة التماس مع عظم الفخذ وتحريك المؤشر مع الفخذ وتسجيل أقصى مدى حركي وصلت إليه المريضة.

- قياس المدى الحركي لمفصل الركبة، من وضع الاستلقاء على البطن تحاول المريضة ثني مفصل الركبة لأقصى ما يمكن ومحاولة التنشيت، حيث يتم تثبيت الجهاز على مفصل الركبة من الجانب مع الفخذ ثم محاولة تحريك المؤشر مع الساق للوصول لأقصى مدى وصلت إليه المريضة وتسجيل القراءة.

3- اختبار الاتزان الحركي Dynamic Balancing وسرعة الحركة Step of Speed

في مثل هذه الحالات يعاني معظم المرضى بعد عملية تبديل مفصل الحوض من قلة الاتزان الحركي خاصة في الفترة أولى و التي تعقب العملية لتبديل المفصل ويلزمه شعور دائم بعدم الاتزان بالإضافة إلى الألم الذي يعانيه وكذلك الاضطراب العصبي الناتج عن الخوف الشديد من الارتكاز على مفصل جديد مما يسبب الضعف Weakness والذي يجبر المريض بعدم الاتزان والذي يحتاج فيه المريض إلى التركيز على الطرف السفلي والى التدخل المبكر بالتأهيل لتحسين القدرة على المشي والاتزان والذي يعيد تنظيم عمل العضلات العاملة على المفصل (Nicola J, Hancock, et al. 2011)

*** وصف الاختبار (اختبار مشتق من اختبار باس المعدل):**

تم وضع شريط لاصق بطول (5) متر وعرض (5سم) مثبت على الأرض حيث يقف المريض في خط البداية وبمساعدة إذا احتاج الأمر ذلك ويقوم المريض بالمشي على هذا الشريط الذي يمثل خط مستقيم وتحسب للمريض العناصر التالية:

1- عدد الخطوات التي قطع فيها مسافة (5) متر.

2- الزمن الكلي الذي قطع فيه هذه المسافة.

3- عدد مرات الخروج عن الخط.

ومن خلال هذه العناصر تم حساب:

أ- نسبة عدد مرات الخروج عن الخط في (%).

ب- زمن أو سرعة الخطوة في الثانية.

ج- معدل سرعة المريض في الثانية.

وقد اتبعت المعادلات التالية:

- نسبة الخروج عن الخط تم استخدام المعادلة التالية لاستخراج هذه النسبة وهي:

$$\text{نسبة الخروج عن الخط} = \frac{\text{عدد مرات الخروج}}{\text{عدد مرات الخروج}}$$

- بالنسبة لسرعة الخطوة فقد تم حسابها بالمعادلة التالية:

$$\text{سرعة الخطوة} = \frac{\text{الزمن الكلي}}{\text{عدد الخطوات}}$$

- أما بالنسبة لمعدل سرعة المريضة فقد تم استخدام المعادلة التالية:

$$\text{معدل سرعة المريض} = \frac{\text{المسافة}}{\text{الزمن}}$$

تذكر نعيمة ،عون (2011) أن القياس الموضوعي للاتزان هو عنصر مهم لتقديم الأدلة على النتائج أثناء البحوث العلمية وخاصة مع كل المرضى في الأوضاع السريرية، وباعتبار أن عنصر الاتزان هو القدرة على الحفاظ على وضع الجسم في موقف وفي حدود قاعدة الاستقرار أو الاتزان، وغير ذلك يعتبر خروج عن النشاط الصحي لأن الأوضاع التي تخرج عن قاعدة الاتزان والاستقرار تسبب العديد من العاهات والانحرافات القوامية، وترتبط السرعة الحركية مع الاتزان الحركي ارتباطاً وثيقاً حيث تعمل على تعزيز التوازن المتحرك يعني "القدرة على الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم فوق قاعدة ارتكاز متحركة". (عمر، حسين، 2007)

3-12 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية قبل البرنامج بمدة كافية بتاريخ (1-7-2019) إلى (15-7-2019) حيث قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على إحدى المريضات بعد إجراء عملية تبديل مفصل الورك و بعد رجوعها إلى أرض الوطن و لمدة (أسبوعين) بواقع (5) أيام في الأسبوع ، بمنزل المريضة حتى يتم وضع واختيار أسس وقواعد البرنامج والتي تتناسب مع هذه الفئة حيث اعتبرت هذه المريضة كتجربة استطلاعية بسبب رفضها ان تكون ضمن التجربة الأساسية للبرنامج:

وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية تم إعداد البرنامج بالرجوع للمصادر العلمية والدراسات واختيار وتحديد ما يمكن للمريضات أدائه وما يتناسب مع حالتهم حيث أن البرنامج المعد كان متنوع ويتناسب تقريباً مع احتياجات ومتطلبات كل مريضة وما تسمح به حالتها والتدرج فيها.

3-13 البرنامج التأهيلي المقترح وكيفية التنفيذ: تم تصميم البرنامج التأهيلي المقترح والذي تم اختياره بما يتناسب مع الحالة المرضية لكل مريضة و خصوصية حالتها وبعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية تم وضع أسس البرنامج المقترح حيث اشتمل البرنامج على:

1- تمارين علاجية لتقوية عضلات الطرف السفلي (Lower Limp). (للطرفين المصاب والسليم).

2- تمارين علاجية هدفت لتحسين مرونة المفاصل وزيادة المدى الحركي وليونة العضلات العاملة . (للطرفين المصاب والسليم)

3- تمارين علاجية هدفت لتحسين الاتزان وتطوير وتحسين الخطوة و زيادة سرعتها .

4- احتواء البرنامج كذلك على برنامج التدليك العلاجي والذي استخدم فيه الحركات:

- المسحية Effleurage.

- الدعكي (الفركي) Patrissage

- الضغط على بعض النقاط العصبية (الايو برشر) (الرفلوكسولوجي) لتخفيف الألم

كان البرنامج بالاعتماد على الاختبارات المبدئية بحيث اشتملت التمارين على التدرج ومراعاة المدى الحركي وذلك بثلاث طرق وبذلك يكون البرنامج قد اشتمل على التمارين العلاجية المناسبة للحالة وهذه التمارين العلاجية تحتوي على ثلاث طرق :

• الطريقة الأولى بواسطة الباحثة (سلبية) Passive.

• الطريقة الثانية المريض نفسه وبمساعدة أحياناً (Active).

• الطريقة الثالثة بواسطة المريض نفسه وباستخدام الأدوات أو المقاومة Resisted.

ولقد اشتمل البرنامج كله على التدريب للطرف المصاب والطرف السليم أيضا بغرض الحصول على عنصر الاتزان و تقوية الجزء السليم و حمايته من الإرهاق و التعب .

وقد اختلفت مدة تنفيذ البرنامج من مريضة إلى أخرى لان العينة تفاوتت في سرعة الاستشفاء و لان البرنامج كان بشكل فردي و ليس جماعي فترة ما بعد الظهر.

تم مراعاة العديد من العناصر عند وضع البرنامج مثل الشدة، فترات الراحة، عدد التكرارات، وزمن الوحدة التدريبية وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ومدة البرنامج ككل حيث كانت كما هي موضحة في الجدول رقم (1) :

الجدول رقم (1)

العناصر	يشتمل على	مراعاة	التوقيت
الشدة	من 50-70%	متغيرة ↓↑	فترة المساء
عدد التكرارات	10-20	متغيرة ↓↑	=
فترات الراحة (إيجابية)	1-1.30د	متغيرة ↓↑	=
زمن الوحدة التدريبية	من 1.30-1 ساعة	كأقصى حد ↓↑	=
عدد الوحدات التدريبية	24-30 (وحدة)	متغيرة حسب حالة كل مريضة ↓↑	=
مدة البرنامج ككل	من شهرين إلى شهرين ونصف	كل مريضة على حدا	=

* ↓↑ قابلة للزيادة أو النقصان.

وكذلك مراعاة :-

- 1- أن يشتمل البرنامج على عنصر التنوع في التمارين.
 - 2- مراعاة عنصر التدرج من السهل إلى الصعب.
 - 3- مراعاة خصوصية حالة كل مريضة وما تسمح به الحالة.
 - 4- التنوع والتشكيل في الأوضاع عند إعطاء التمارين بما تسمح به الحالة.
 - 5- متابعة المريضة أثناء فترات الراحة البينية .
 - 6- زيادة أو نقصان زمن كل عنصر من عناصر الوحدة التدريبية ↓↑ .
- مراعاة مراحل التمارين العلاجية حسب المراحل التي تمر بها حالة المريضة سواء الحادة أو المتوسطة أو حالة الاستشفاء .

* تفاصيل الوحدة (الجلسة) التأهيلية:

أولاً - جلسة التمارين العلاجية:

تبدأ عادة الجلسة العلاجية باستخدام التمارين السلبية Passive حيث تعمل على زيادة عنصر الإطالة وتحسين المرونة وتنشيط الدورة الدموية ابتداء من الجزء العلوي إلى السفلي سواء بالطرف المصاب أو السليم ، وذلك بهدف تجنب حدوث إصابة المريضة وتمهيداً لباقي التمارين الإيجابية الأخرى التي تقوم فيها المريضة بالأداء دون مساعدة، وبغرض تقوية العضو السليم لأن هذا الطرف يقع عليه عبء كبير بعد العملية الجراحية لتبديل مفصل الحوض ، كما اشتملت الوحدة أيضاً على :

- 1- تقوية العضلات العاملة على مفصل الحوض و الظهر و الطرف السفلي .
- 2- زيادة المرونة في المفاصل لتحسين المدى الحركي.
- 3- زيادة تجنيد الوحدات الحركية باستثارة العضلات العاملة.
- 4- زيادة تحسين الصحة العامة للمريض.

5- زيادة تحسين عنصرى الاتزان والسرعة .

تنوعت هذه التمارين من حيث:

- 1- الدورانات .
- 2- الثني والمد .
- 3- الرفع والخفض .
- 4- المد والإطالة .
- 5- المقاومات . (مقاومة المعالج ، الأثقال والأوزان)
- 6- الشد والارتخاء .
- 7- السحب والدفع .

ثانيا : جلسة التدليك

اشتملت جلسات التدليك على التدليك العلاجي المتنوع ما بين المسحي والفركي (الدعكي) والضغط على المراكز العصبية، حيث كانت جلسة التدليك تتخلل كل الجلسات الأسبوعية جلسة المساج أكثر من (30) دقيقة حيث تبدأ الجلسة بالتدليك المسحي بأنواعه ثم الانتقال إلى الفركي (الدعكي) بعد الانتهاء من التمرينات العلاجية حسب ما تنص عليه قواعد التدليك بأن يكون التدليك باتجاه الدورة الدموية .

نوع ونسبة الأداء في مكونات الوحدة أو الجلسة

جدول رقم (2)

التصنيف	النسبة	النوع
حسب حالة كل مريضة ونظام الوحدة التدريبية لكل الأنواع ↓↑	من 25% في مرحلة ما بعد الحادة	السلبية
	25% فما فوق	الإيجابية
	25% فما فوق	المقاومات
	25% بعد التمارين (متنوعة)	المساج

* ↓↑ قابلة للزيادة أو النقصان.

يتبين من الجدول (2) النوع من التمارين أو المساج ونسبة أدائه في الجلسة الواحدة حيث أن التمارين السلبية بعد مرحلة ما بعد الحادة (الحرجة) تعطى من (25%) من قدرات المريضة وما تقتضيه الحاجة أما في المرحلة الحادة في بداية تنفيذ البرنامج حوالي أكثر من (25%). أما الإيجابية عندما تكون حالة المريضة لدرجة تحسن تمكنه من الأداء أخذت نسبة (25%) فما فوق من الزمن الكلي للجلسة، أما تمارين المقاومات في البداية أخذت ما نسبته (25%) تقريباً بمقاومة المعالج أو الأوزان ثم ازدادت تدريجياً ، أما فيما يخص جلسة التدليك وهي

تحديداً جلسة بنهاية الأسبوع فهي مكتملة في نهاية كل جلسة حوالي (25%) تدليك متنوع بين المسحي والفركي (الدعكي) بأنواعه و الضغط على المراكز العصبية .

3-14 القياسات البعدية:

تم إتباع كافة الإجراءات التي تم القيام بها في القياسات القبلية لكل مريضة وكانت لكل حالة مرضية خصوصية في بداية ونهاية البرنامج، ومن ثم التسجيل لكل لبيانات ومن خلالها تم تحليل ومعالجة النتائج إحصائياً بطرق علمية ومن ثم مناقشتها.

3-15 المعالجات الإحصائية:

- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- اختبار و لوكسون Wilcoxon
- أدنى وأعلى قيمة.

4-4 عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة الفرضية الأولى:

قد نصت الفرضية الأولى على ان "هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين الاختبارات القبلية والبعدية للبرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية للمرضى بعد تبديل مفصل الورك و ولصالح الاختبارات البعدية.

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات العمر والوزن والطول

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	58.18	12.57
الوزن (كغم)	92.86	15.45
الطول (سم)	159.41	8.43

يبين الجدول (3) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات العمر والوزن والطول ومن خلال بيانات الجدول يتضح أن متوسط اعمار العينة قد بلغ (58.18) بانحراف معياري بلغ (12.57) كما بلغ المتوسط الحسابي للوزن (92.86) بانحراف معياري (15.45) ولمتغير الطول المتوسط الحسابي (159.41) بانحراف معياري (8.43).

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل المتغيرات البدنية
الخاصة بالدراسة في القياسين القبلي والبعدى

ن = 6

المتغيرات	القبلي				البعدى			
	المتوسط	الانحرا ف	اقل قيمة	اكبر قيمة	المتوسط	الانحرا ف	اقل قيمة	اكبر قيمة
المدى الحركي للحوض	34.43	32.22	0.00	80.00	111.57	18.52	77.00	124.00
المدى الحركي للركبة	26.14	36.46	0.00	80.00	94.15	41.73	16.00	126.00
الانتران (نسبة الخروج عن الخط)	0.77	0.26	0.22	0.97	0.64	0.17	0.33	0.83
الانتران (عدد الخطوات)	32.71	9.21	24.00	50.00	21.00	6.48	15.00	30.00
الانتران (الزمن الكلي)	45.71	7.32	40.00	60.00	29.00	10.17	18.00	45.00
الانتران (زمن الخطوة)	1.26	0.59	0.02	1.80	1.34	0.20	1.10	1.70
الانتران عدد مرات الخروج عن الخط	29.14	9.74	18.00	46.00	14.29	7.30	5.00	25.00
الانتران (معدل سرعة المريض)	0.82	1.86	0.11	6.00	0.17	0.09	0.11	0.28

يتبين من الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وأعلى وأقل قيمة لجميع المتغيرات البدنية الخاصة بالدراسة في الاختبارين القبلي والبعدى، وبحساب مستوى الدلالة لتلك المتغيرات والفروقات باستخدام اختبار ولكوكسون وإيجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لهذه المتغيرات وإيجاد مستوى الدلالة لها باستخدام قيمة (Z) قد أظهرت النتائج أن هناك فروقات ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لعينة الدراسة في معظم المتغيرات التي اشتملت عليها الدراسة ولصالح القياس البعدى، كما تم ملاحظة أن مجموعة البحث قد سجلت تقدماً ملحوظاً بصفة عامة في مستويات الأداء للاختبارات ولصالح البعدى مقارنة بالقبلي وذلك نظراً لأهمية العناصر التي اشتمل عليها البرنامج التأهيلي وتنوع محتوياته وزخم الجوانب التي تناولها وأولها أهمية، وذلك يعزى إلى أن إبي مريض بعد إجراء عملية تبديل مفصل الورك يحتاج إلى برنامج متعدد ومتنوع ويمتاز بالتنوع والتعدد ويمتاز بشمولية التطبيق بحيث لا يهمل أي جانب من الجوانب التي من شأنها أن تعمل على زيادة تحسين كل المتغيرات البدنية وخاصة العضلات العاملة على المفاصل وخاصة مفصل الورك ولأن المرضى بعد تبديل مفصل الورك تحديداً تمتاز بخصوصية وحساسية نظراً لحدة وشدة الألم ومكانة ومركز هذا المفصل واتصاله بالحوض ككل والعمود الفقري والطرف السفلي عموماً لذلك اشتمل هذا البرنامج على التنوع والتكامل في الأداء حتى نعمل على إعادة تأهيل هؤلاء المرضى وقد حث (Dhamoon, et al. (2009) على

ضرورة وضع برامج مدروسة ومقننة لتقديم كل ما من شأنه المساهمة في تحسين الحالة وإعادة التأهيل مثل التمارين العلاجية والتي تعمل على تحقيق التكامل بين أجهزة الجسم المختلفة والارتفاع بمستوى العمل من خلال التناسق بين أجزاء الجسم مما يحقق تكامل الأداء الحركي وتوافقه.

وبناءً على ذلك فقد عملت الباحثة على تقديم كل ما هو متاح وممكن وما من شأنه أن يزيد من فرص إعادة تأهيلهم وزيادة عنصر الاعتماد على النفس وزيادة نوعية الحياة لديهم، بالإضافة إلى أن الباحثة قد أولت العناية بأبعاد أخرى من شأنها أن تسهم في تحسين الحالة البدنية للمريضات، ويرفع الروح المعنوية لديهم وحثهم على الأداء والحركة، ومما لا شك فيه أن رفع معنويات المريضات يسهم في رفع كفاءة البرامج التأهيلية والعلاجية لأن هؤلاء المرضى يعانون من الآلام المبرحة جداً وغير مستقرة وقد تؤدي إلى تأخر التحسن أو تأخر التأهيل، وهذا يؤكد ما نشر في تقرير (National Stroke Association, 2010) و ما ذكره (Keh- Chung Lin, et al. 2011) بأن المرضى بعد تبديل مفصل الورك والذي نتج عن الشكوى المستمرة والذي يحتاج إلى رعاية حثيثة وعناية كبيرة جداً لكافة الجوانب وفي جميع مظاهر الحياة ابتداءً من العلاج الطبي إلى التأهيلي والمتابعة المنزلية بعد ذلك، وقد أضاف التقرير بأن برنامج التأهيل من شأنه أن يعزز الانتعاش لدى المرضى ويبعد المريضات عن الإصابة بأضرار مستقبلية أخرى مثل الانحرافات وعدم الاتزان في المشي أو حتى الجلوس وإن التقدم خطوات في طريق إعادة التأهيل، وهنا تحكنا حالة عدم الاستقرار لدى المريض والحالة النفسية السيئة لدى بعض المرضى وطبيعة هذه الإصابة نفسها تؤثر على المصابين بها وبشكل كبير جداً مما يسبب تأخر الاستشفاء لدى البعض منهم ولكن البرامج التأهيلية تعمل على تحسين الصحة العامة والصحة النفسية والوظيفية لديهم وذلك نظراً للدور الفاعل الذي تقوم به لعودة المريضة للاستشفاء إلى حد كبير ومحاولة التقليل من الصعوبات التي يواجهونها وأن الخضوع لبرامج التأهيل يعمل على تقليل الأضرار اللاحقة التي تنتج عن الألم وتستدعي إجراء مثل هذه العمليات الجراحية لتبديل أي عضو من أعضاء الجسم و ذلك يتفق مع دراسة كل من (2009) Charles, Henry an Raticia ، (2008) Ferrara et all، Catherine et all ، (2008) Omid et all ، (2008) Ece Unlu et all. لذلك فإن استخدام البرنامج التأهيلي المقترح قد عمل إلى تحسين معظم المتغيرات لدى هؤلاء المرضى عند مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي مما أظهر أن النتائج كانت لصالح الاختبار البعدي وبذلك تكون قد تحققت الفرضية الأولى والتي تنص على أن (هناك فروق دالة إحصائية وعند مستوى دلالة (0.05) بين

الاختبارات القبلية والبعديّة للبرنامج التأهيلي المقترح على بعض المتغيرات البدنية للمرضى بعد تبديل مفصل الورك ولصالح الاختبارات البعديّة.

2-4 عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

والتي نصت على "هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الاختبارات القبلية و البعديّة للبرنامج التأهيلي المقترح على تحسين المدى الحركي للمرضى بعد تبديل مفصل الورك و لصالح الاختبارات البعديّة

جدول (5)

نتائج ولكوكسون بين القياسين (القبلي والبعدي) لمتغير المدى الحركي

المدى الحركي	اشارة الرتبة	مجموع الرتب	العدد	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
المدى الحركي للفخذ	سالبة	0.0	0.0	0.0	3.37	*0.019
	موجبة	24.0	6.0	3.0		
المدى الحركي للركبة	سالبة	0.0	0.0	0.0	3.37	*0.019
	موجبة	24.0	6.0	3.0		

*تشير إلى وجود فرق دال إحصائياً

يبين الجدول (5) نتائج و لكوكسون بين القياسين (القبلي و البعدي) لمتغير المدى الحركي وعند قراءة قيم مستوى الدلالة المحسوبة والمرافقة لقيمة (Z) يتبين ان جميع قيم مستوى الدلالة كانت اقل من (0.05) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي حيث تشير الرتب إلى ان التحسن كان ايجابيا لدى جميع أفراد العينة في متغيرات المدى الحركي.

حيث نلاحظ من خلال النتائج تحسن المدى الحركي ولصالح القياس البعدي لجميع أفراد العينة ويعود ذلك لطبيعة التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية والتي كانت تشمل على مجموعة من التمارين العلاجية سواء السلبية أو الإيجابية أو بمقاومات مختلفة وكذلك لاحتوائها على برنامج التدليك العلاجي، حيث كانت هذه التمرينات موجهة ومعنية بالجهة المصابة وخصوصاً على عضلات السفلية والحوض بالإضافة إلى تنوع وتشكيل هذه التمارين ومن أوضاع مختلفة واستخدمت فيها كافة الأدوات والوسائل المتاحة لتحسين المدى الحركي لمفصل الورك ومرونة العضلات العاملة على هذه المفصل، وقد قامت الباحثة بالتركيز على عناصر الدورانات والمرجحات والثني والمد والتقريب والتباعد وبالاستعانة ببعض الأدوات وفي حدود ما تسمح به الناحية التشريحية لهذه المفاصل وحدودها الفسيولوجية The Physiology of the

Joints وكذلك مداها الحركي Range of Motion في جميع الاتجاهات و خاصة الطرف السفلي Lower Limb حيث أشار Roland & Paul, (2009) إلى أهمية التركيز على الأطراف وخاصة السفلى في برنامج التأهيل الذي من شأنه أن يعمل على زيادة القوة العضلية وزيادة مرونة العضلات والمدى الحركي في المفاصل المصابة والتي تحتاج إلى تدخل جراحي وتبديل في مفصل الورك وأن تحسين القدرة على الاتزان والقدرة على المشي لدى هؤلاء المرضى تعتمد على التدريب المكثف والشامل لهذا الطرف لأن المريضة هنا تعتمد على مدى تحسن هذا الطرف (السفلي) خوفاً من الإصابات أو السقوط بعد العملية وهذا يتفق مع ما ذكره Nicola J. Hancock, et al. (2011) بأن كفاءة وإعادة تأهيل الطرف السفلي بما يحتويه من عضلات وزيادة مرونة المفاصل وزيادة مداها يعمل على تنظيم عمل العضلات العاملة وزيادة المدى الحركي وخاصة عند التدخل المبكر والأداء المتواصل من دون انقطاع ، وهذا يعزز ما جاء به Deog Young, et al. (2005) بأهمية التركيز على العضلات والأوتار العاملة على المفاصل في تحسين حالتها وزيادة قوتها وليونتها لمنع حدوث التلکسات المفصليّة ومحدودية الحركة فيها كما أضاف James & Jaffery (2009) بأن التركيز على العضلات وعلى المفاصل يمنع حدوث محدودية الحركة ويمنع حدوث عجز على المدى الطويل للمرضى بعد تبديل مفصل الورك .وهذا يؤكد أثبات وتحقق الفرضية الثانية والتي نصت على "هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين الاختبارات القبليّة والبعدية للبرنامج التأهيلي المقترح على تحسين المدى الحركي للمرضى بعد تبديل مفصل الورك ولصالح الاختبارات البعدية " .

جدول (6)

نتائج ولكوكسون بين القياسين (القبلي والبعدى) لمتغير الاتزان الحركي وسرعة الخطوة

الاتزان الحركي	إشارة الرتبة	مجموع الرتب	العدد	متوسط الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الاتزان (نسبة الخروج عن الخط)	-	21.0	6.0	3.0	1.18	0.227
	+	6.0	1.0	3.0		
الاتزان (الزمن الكلي)	-	28.0	6.0	4.0	2.37	*0.018
	+	0.0	0.0	0.0		
الاتزان (زمن الخطوة)	-	13.0	4.0	3.3	0.52	0.489
	+	8.0	2.0	4.0		
الاتزان (عدد مرات الخروج عن الخط)	-	28.0	6.0	4.0	2.37	*0.018
	+	0.0	0.0	0.0		
الاتزان (معدل السرعة)	-	4.0	1.0	4.0	0.36	0.616
	+	6.0	3.0	2.0		

* تشير إلى وجود فرق دال إحصائياً.

يبين الجدول (6) نتائج ولكوكسون بين القياسين (القبلي والبعدي) لمتغير الاتزان الحركي وسرعة الخطوة حيث يتبين قيم مستوى الدلالة المحسوبة والمرافقة لقيمة Z والتي توضح ان قيم مستوى الدلالة لمتغيرات عدد الخطوات و متغير زمن الاتزان الكلي و متغير عدد مرات الخروج عن الخط كانت اقل من 0.05 مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي على هذه المتغيرات حيث تشير أشارات الرتب إلى ان التحسن كان ايجابيا بينما كانت قيم مستوى الدلالة المحسوبة لمتغيرات الاتزان الحركي نسبة الخروج عن الخط وزمن الخطوة و متغير معدل السرعة قد بلغت على الترتيب (0.227) و (0.489) و (0.616) وهي قيم غير دالة إحصائياً لأنها اكبر من (0.05) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية على هذه المتغيرات، حيث أظهرت النتائج أن اختبار الاتزان الحركي وكذلك سرعة الخطوة قد كان دال إحصائياً لصالح القياس البعدي عندما تم أخذ عدد الخطوات التي قطع فيها المريض مسافة (5) م والزمن الكلي الذي قطع فيه هذه المسافة بالإضافة إلى حساب عدد مرات الخروج عن الخط الذي كان بطول (5) م وعرض (5) سم، بينما لم تكن دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير نسبة الخروج عن الخط وزمن الخطوة و متغير معدل سرعة المريضة واللذين تم استخراجهم من خلال المتغيرات السابقة واعتماداً عليهم، حيث تعزى الباحثة مدى نجاح البرنامج في تحسين الاتزان الحركي وتقليل زمن سرعة الخطوة وعدد الخطوات حيث أن هذا الاختبار يفسر على أنه عندما يقطع المريض مسافة (5) متر بعدد خطوات معينة ويزمن كلي لقطع هذه المسافة، وكذلك تقل لديه نسبة الخروج عن الخط ويقل الزمن الكلي للمريض وزمن الخطوة الواحدة فإن ذلك يدل على أن البرنامج قد عمل على رفع وتحسين عنصر الاتزان الحركي لدى المرضى بالإضافة إلى تحسين سرعة خطوة المريضة.

وتعزى الباحثة ذلك إلى أن المريضة أصبحت في الاختبار البعدي أكثر قدرة على الاتزان وأكثر قدرة على المشي وكذلك وأصبحت لديها من الاتزان والثقة ما جعلها تقطع هذه المسافة بعدد خطوات أقل وسرعة أقل لأنها تعاني من الإحساس بالألم وإلى عدم التركيز والترنح في المشية كما أن ضعف العضلات نتيجة الإحساس بأنها بعضو آخر غير السابق تستدعي عدم سيطرتها على الرجل بأكملها أثناء المشي مثلاً وكذلك حسب خصوصية الإصابة و الحالة ومدى تأثيرها وموقعها فهي تحكم هذا الجانب.

وكما أظهرت هذه النتائج أن هنالك علاقة طردية كلما زاد الاتزان قلت عدد الخطوات وقلت نسبة الخروج عن الخط وقل الزمن الكلي لقطع هذه المسافة بالإضافة إلى قلت زمن الخطوة وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من (Daniel Sanak, et al. (2010)

وGina A Mottet, et al. (2007) وCarrera of Bogousslavsky (2006) و Marco Di Monaco, et al. (2010) وJim Lyone, 1998) بأن المصاب و الذي يعاني عادةً من عدة أضرار منها عدم القدرة على المشي أو السيطرة وفقدانها بالإضافة إلى الاضطراب الحركي و الإحساس بلا لام لديه الأمر الذي يؤثر بطبيعة الحال على عنصري الاتزان الحركي والقدرة على المشي وأن مدى التحسن لديه يتوقف على المنطقة التي تعرضت للإصابة وكذلك مدى الضرر الذي استدعى تبديل مفصل الحوض مما يسبب عدم اتزان في المشي ، ولأن هذا البرنامج قد اشتمل على تمارين علاجية لتحسين القدرة على المشي والاتزان الحركي مع مراعاة التنوع والتغيير والتشكيل في هذه التمارين والتدليك فإن الباحثة تعزي السبب إلى أن هذه التمارين عمدت على تحسين الاتزان الحركي وتحفيز العمل العضلي للعضلات التي يتطلبها العمل بالفعل دون غيرها، مما يمنع حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق انسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي، كما أن التمارين العلاجية تعمل على تنمية الإحساس الحركي الجيد وتحقيق التوازن بين عمليات الكف والاستمرار واكتساب التوافق الحركي الجيد وسرعة الاستجابة الحركية وتأخر ظهور التعب. كما أنها عملت على تحسين القدرة على المشي وبالتالي انعكس ذلك على أن المريضة أصبحت لديها قدرة على ضبط الحركة وقدرة على التركيز وقدرة على تقليل عدد الخطوات والابتعاد عن الحركات الزائدة التي تشتت الانتباه والتركيز كما أن التمرينات والتدليك عملا على تقوية المنطقة سواء للطرف المصاب أو السليم ما يستوجب أن تصبح الرجل أكثر قوة وقدرة على ومن الجدير بالذكر أن من أهم أهداف التمارين العلاجية في المراحل المبكرة من الإصابة هي محاولة المحافظة على أوضاع الجسم السليمة سواء في أثناء النوم أو المشي أو الوقوف أو الجلوس وكذلك العمل على تحسين الاتزان سواء الثابت أو المتحرك وتحسين القدرة على المشي وزيادة القدرة على الاعتماد على النفس ولأن البرنامج التأهيلي في هذه الدراسة عمل على تحسين الاتزان الحركي وزاد من القدرة على المشي وقلل الزمن فأن نتائج هذه الدراسة التي تم التوصل إليها تحمل الاتزان الحركي والمشي لذلك فإن استخدام التمارين العلاجية لهؤلاء المرضى قد عمل على تحسين المتغيرات البدنية وبذلك تكون فرضية الدراسة الثالثة قد تحققت والتي تشير إلى أن هناك فروقاً دالة إحصائياً وعند مستوى دلالة (0.05) بين الاختبارات القبلية والبعديّة للبرنامج التأهيلي المقترح على تحسين الاتزان الحركي وسرعة الخطوة) للمرضى بعد تبديل مفصل الورك ولصالح الاختبارات البعدية.

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض الدراسة وبعد الإطلاع على النتائج وعرضها ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- هناك أثر للبرنامج التأهيلي على تحسين الحالة البدنية عامة للمرضى بعد عملية تبديل مفصل الورك عند وضعها في برامج مقننة ومدروسة .
- 2- تعمل التمارين العلاجية والتدليك على تحسين وزيادة المدى الحركي لمفصل الحوض وإلى تحسين النغمة العضلية لدى العضلات الضعيفة و العاملة
- 3- تؤثر التمرينات العلاجية والتدليك العلاجي بشكل إيجابي وفعال على تحسين الاتزان الحركي للمرضى بعد تبديل مفصل الورك.
- 4- تؤثر التمرينات العلاجية والتدليك العلاجي بشكل إيجابي وفعال على تحسين سرعة الخطوة أثناء الحركة للمرضى بعد عملية تبديل مفصل الورك .
- 5- تعمل البرامج التأهيلية المنوعة على تحسين كل المتغيرات البدنية و تسرع في تنشيط الدورة الدموية و بتالي تسريع الشفاء .

5-2 التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:

- 1- تصميم و اختيار البرامج المنوعة لتحسين الحالة البدنية عامة والتسريع بالشفاء خاصة للمرضى بعد تبديل مفصل الورك .
- 2- استخدام التمرينات العلاجية والتدليك الوارد في البرنامج المقترح لكل المرضى بعد إجراء عملية تبديل مفصل الورك .
- 3- الاهتمام والتركيز وعدم إهمال أي عضو من جسم خاصة بعد العمليات الجراحية وتبديل المفاصل .
- 4- استخدام برامج التدليك العلاجي بأنواعه في تأهيل المرضى وخاصة بعد العمليات الجراحية .
- 5- ضرورة إجراء مثل هذه الدراسات والتركيز على هذه الفئة لأنها تمثل الحاجة الحقيقية في جميع دول العالم حسب ما جاء في تقرير منظمة الصحة العالمية (World Health Organization (2009).

المراجع:

1. Bogolobov B.M: Medical Rehabilitation, second edition, part two, Moscow, 2007.
2. Catherine et all: Effectiveness of physiotherapy exercise following hip arthroplasty for osteoarthritis: a systematic review of clinical trials BMC musculoskeletal disorders, 2009.
3. Carrera E & Bogousslavsk. J (2006) The thalamus and behavior: Effects of anatomically distinct strokes. **Neurology**, 66, 1817 – 1823
4. Charles Tavnt, Henry and Patricia: Immediate weight bearing after cementless total hip arthroplasty, March, 2008, Nol 31. Num3.
5. Claire et all: Botulinum toxin type a injections can be an effective treatment for pain in children with hip spasm and cerebral palsy, accepted for publication 17th January, 2009 Article.
6. Colleen Wykes, Juile pryor and Bassar Jeeawody: The concerns of older women during in patient rehabilitation after fractured neck of femur, international journal of therapy and rehabilitation, May, 2009, Vol 16, No 5.
7. Daniel Sanak, Roman Herzig, David Skoloudik, Jana Zapletalova, Martin Kocher Petr Kanovsky (2010), The safety and Efficacy of Continuous Transcranial Duplex Doppler Monitoring of Middle Cerebral Artery Occlusion in Acute in MCA Recanalization, **Journal of Neuroimaging**, Vol, 20 No 1 January 2010.
8. Deog Young Kim, Chang-il Park, Joong, Son Chon, Suk Hoon Ohn, Tae Hoon Park, and In Keol Bang (2005), Biomechanical Assessment with Electromyography of post-stroke Ankle plantar Flexor spasticity, **Yonsei medical journal**, Vol 46, No 4, pp. 546-554, (2005).
- 9.
10. Ece Unlu et all: The effect of exercise on hip muscle strength, gait speed and cadence in patients with total hip arthroplasty: a randomized controlled study clinical rehabilitation 2007, 21: 706-711.
11. Elham Rahme et all: Postischarge thromboprophylaxis and mortality risk after hip – or knee – replacement surgery 2008, 178 (12).
12. Ferrara et all: Effect of pre-operative physiotherapy in patients with end-stage osteoarthritis undergoing hip arthroplasty, clinical rehabilitation 2008; 22: 977-986.
13. Gina A Mottet, David w Harrison, Robert P, Walters and Paul S. Foster (2007), Asymmetry in the emotional content of latera lised muttimodal hallucinations following right thalamic stroke, **Cognitive Neuroopsy Chiatry**, 2007, 12 (5), 422 – 436.
14. Jan Erik et all: The Norwegian hip fracture register, acta orthopaedica, 2008; 79(5): 583-593.
15. John and David: Outline of orthopaedics, thirteenth edition, Churchill Livingstone, 2001.

16. John J. Callaghan, et all: The chronic dislocator: Early and late September, 2008, Nol 31, Num 9.
17. Marco Di Monaco, Marco Trucco, Roberto Di Monaco (2010) The relationship between initial trunk control or postural balance and inpatient rehabilitation outcome after stroke: a prospective comparative study, **clinical rehabilitation** 2010; 24: 543 – 554.
18. Mckinney, Nelson and Wesley: Apophyseal avulsion fractures of the hip and pelvis, review article January, 2009.
19. Nokuthaba et all: Revision rates after primary hip and knee replacement in England between 2003 and 2006, plos medicine 2008, Vol 5, (9)e 179.
20. Obinwanne et all: Bilateral osteonecrosis of the femoral head associated, 2008, 31/2.
21. Omid Sadr Azodi et all: High body mass index is associated with increased risk of implant dislocation following primary total hip-replacement acte orthopaedica 2008; 79(1): 141-147.
22. Phil Sadler et all: Physiotherapy advice hip, pelvis and groin iniuriesies in athletes, article 4, 2009.
23. R Dekker et all: Measurement of severity of sports injuries: an epidemiological study, clinical rehabilitation 2000; 14: 651-656.
24. Rianne M. Rozendaal et all: Effect of Glucosamine sulfate on hip osteoarthritis, Annals of internal medicine, 2008.
25. Ronald Mcrae: Pocketbook of orthopaedics and fractures, second edition, Churchill, 2006.
26. Scott A. Paluska: An overview of hip injuries in running medicine, university of Illinois Urbana, Illinois USA sports 2005, injury clinic.
27. U.S. Department of Health and Human services National: sports injuries, institutes of health 2002-2011.
28. Wise Young: Acute spinal cord injury, 27 February, 2003.
29. World Health organization (WHO) (2005), cerebrovasuclat – accident, www.who.int/topics/cerebrovascularaccident/en (Last accessed: July 30 2009).

القدرة العضلية للذراعين وعلاقتها بدقة أداء مهاراتي الإرسال من أعلى والضرب الساحق في كرة الطائرة

د. عبد الفتاح المرغني عقل

أ. نور الدين ميلود سعد

د. عبدالرزاق عبدالرحمن عثمان

1-1- المقدمة وأهمية البحث:

يعد التقدم العلمي من مميزات عصرنا الحاضر إذ شمل جوانب الحياة كافة بما فيها الجانب الرياضي الذي تفاعل مع علوم طبيعية وإنسانية كثيرة لإعداد الفرد إعداداً شاملاً متزناً تمهيداً للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي المختار، وبما أن إعداد الفرد لا يتحقق من غير هذه العلوم فلا بد من وضع طرائق وأساليب حديثة تساهم في تطوير الأنشطة الرياضية كافة . [11:6] .

وفي لعبة الكرة الطائرة يوجد هناك عدد من المهارات الأساسية التي تحتاج بدورها إلى مستوى عالٍ من القدرات العضلية ومنها (الإرسال والضرب الساحق) حيث نجد أن مهارة الإرسال هي أولى مهارات الكرة الطائرة التي يبدأ بها الفريق المباراة لكي يتمكن من كسب النقاط بصورة مباشرة كما أن اللاعب المرسل إذا تمكن من كشف نقاط الضعف الدفاعية في استقبال الإرسال المنافس فإنه يحقق النقاط مباشرة لفريقه .

وأما مهارة الضرب الساحق فيستطيع الفريق من خلالها حسم النقطة، وبالتالي حسم الشوط ومن ثم حسم المباراة لصالحه . [11:10] .

ونظراً لأهمية مهاراتي (الإرسال والضرب الساحق) الهجوميتين حاول الباحثون دراستهم لأنها الطريق الأفضل الذي يتم به الحصول على النقاط وصولاً إلى تحقيق الهدف المنشود، وعليه فإن أهمية البحث تكمن في الارتقاء بمستوى طلاب قسم التربية البدنية بكلية الآداب والعلوم الشقيقة، وذلك من خلال وضع تلك العلاقات بين القدرات العضلية والمهارية في أيدي مدربين لتكون خطة بداية للعمل على تطوير تلك القدرات التي تساهم في تطوير الأداء المهاري، وبالتالي تطوير مستوى طلابنا وفرقنا .

1-2- مشكلة البحث :

من خلال ملاحظات الباحثون لطلاب قسم التربية البدنية، وخاصة السنة الثالثة أثناء أداء الجانب العملي في مادة الكرة الطائرة لاحظوا وجود ضعف في مستوى أداء هاتين المهارتين المهمتين الناتج عن عدم المعرفة الصحيحة واختلاف الآراء بين المختصين والمدربين على مدى

أهمية القدرات العضلية وعلاقة كل قدرة من تلك القدرات بنوع المهارة المطلوب تطويرها، حيث تتطلب كل مهارة قدرة عضلية تختلف وعلاقتها ونسبة مساهمتها في أداء وتحسين تلك المهارة لضمان أفضل النتائج .

1-3-هدف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف على علاقة القدرة العضلية للذراعين بدقة أداء مهارتي الإرسال من أعلى والضرب الساحق في الكرة الطائرة .

1-4-تساؤل البحث :

-هل هناك علاقة معنوية بين القدرة العضلية للذراعين ودقة أداء مهارتي الإرسال من أعلى (التنس) والضرب الساحق في الكرة الطائرة ؟

1-5-الإطار النظري :

1-5-1- مفهوم القدرة العضلية:

القدرة العضلية مكون مركب، فهي مزيج من القوة العضلية والسرعة .وقد يتبادر إلى الذهن أن الفرد الذي يتمتع بالقوة العضلية والسرعة يستطيع في كل الأحوال أن يحقق أرقاماً مرتفعة في اختبارات القدرة العضلية، هذا القول قد لا يواكبه الصواب في كل الأحوال، وقد يكون صحيحاً في بعض الأحوال، والمقصود هو أن توافر مكون القوة العضلية والسرعة ضرورة حتمية لإخراج القدرة العضلية، ولكن وجودهما فقط لا يعني بالضرورة نتائجاً عالياً في القدرة العضلية، إذ يتوقف ذلك على قدرة الفرد على إدماج هذين المكونين وإخراجهما في قالب واحد . [21:301] .

وقد حاول عديد الخبراء المختصين توصيف القدرة العضلية، وفيما يلي بعض منها :

عرفها (جونسن ونيلسون، 1979) بأنها القابلية على إخراج أقصى قوة في أسرع زمن ممكن . [26:200] .(علي جلال الدين، 2007) أقصى قوة يمكن للعضلة منفردة أو المجموعة العضلية بذلها للتغلب على مقاومة ما . [16:20] .(العلي، شغاتي، 2010) عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على مقاومة خارجية أو التصدي بها . [4:188] .

1-5-2- الإرسال في الكرة الطائرة: يعرف الإرسال بأنه الضرب (المهارة) التي يبدأ فيها اللعب ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب عن طريق ضرب الكرة بلكوة اليد أو راحة اليد أو قبضة اليد أو كف اليد بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى نصف الملعب المقابل من دون ارتكاب أي خطأ من قبل الفريق المرسل . [19:41] كما يعد الإرسال من المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي الفردي حيث إن للاعب في أدائه يكون مستقلاً وغير مرتبط بزملائه [6:15]، ومن خلال إتقان ضربات الإرسال يمكن إحراز نقطة سريعة

ومباشرة للفريق المرسل، وقد تؤدي في بعض الأحيان إلى تغيير نتيجة المباراة لصالح الفريق الذي يجيد استغلاله للحصول على نقطة مباشرة [8:31]، كما أن ضربة الإرسال الموضوعية في مكانها المضبوط (المؤشرة) يمكن أن تؤدي إلى تمرير (استقبال) خاطئ من قبل الفريق المنافس ولمكانية الفريق في أخذ ضربة الإرسال وأن يدافع عن هجوم سهل [13:141]، ويؤدي الإرسال بواسطة اللاعب في الصف الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال أي بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز رقم (1) في الخط الخلفي بعد إشارة الحكم (الصافرة) . [25:31]

ويرى (Rennielidor) أن ضربة الإرسال من أهم ضربات الهجوم المباشرة التي يستعملها اللاعبون خلال اللعب والتي تضع المنافس في وضع دفاعي ضعيف . [27:16] ويتفق كل من عقيل الكاتب وكليز، هينز، إيكسرون على كون الإرسال مفتاح الحصول على النقاط في حالة إتقانه . [14:35] [18:36]

أهمية الإرسال في الكرة الطائرة:

يعد الإرسال من المهارات الأساسية والذي يشكل أهمية كبيرة عند إتقانه ويمكن يؤدي بعدة طرق حسب مستوى الفريق ولمكاناته المهارية وقد شاع استخدام الإرسال المتموج وارسال التنس وانتشر أخيراً الإرسال الساحق الذي يؤدي من القفز وله لاعبون متخصصون لما له من فاعلية في تسجيل النقاط مباشرة إلا أنه من الصعب الاستمرارية بالمستوى نفسه لأنه يخضع للمستوى البدني . [28:16] والإرسال هو المفتاح الأول لبداية اللعب الإيدان لبدء المباراة حيث بدون الإرسال لا يمكن أن يبدأ اللعب إذ يبدأ به اللعب في أول كل مباراة وفي بداية كل شوط وعقب كل خطأ يحتسبه الحكم [22:16]، حيث إن إتقان الأداء الفني والخططي لمهارة الإرسال يعني الكثير من حسابات الفريق الإستراتيجية إذا استطاع اللاعب أن يختار الإرسال المناسب في اللحظة المناسبة والتوجيه إلى المكان المناسب سوف يحصل على نقاط كثيرة لفريقه، فضلاً عن تأثير في استقبال الفريق المنافس وراكه مما يجعل وصول الكرة بشكل غير جيد، [10:98] وتحتاج مهارة الإرسال إلى الكثير من ضبط الأعصاب والمهارة في الأداء، كما أنه ليس هناك طريقة لإتقان هذه المهارة سوى التدريب المستمر وفقاً للمتطلبات الفنية في حركات الإرسال . لقد تطور الإرسال وأصبح بمرور الوقت سلاحاً هجومياً بيد الفريق وظل يؤدي بصورة قوية وخطافية حتى عام 1960 وبه تحققت نجاحات كثيرة آنذاك. [20:29] ويشكل الإرسال 17% من كامل المهارات، أما من الناحية الخططية الهادفة للإرسال فقد بلغت عند الرجال 30% والنساء أكثر من 40% وفي البطولة الدولية التي أقيمت عام 1979 ظهر من خلال البحث الذي أجري آنذاك على تلك البطولة أن الحصول على نقطة مباشرة للرجال بلغ معدله 6% وللنساء 7% . [30:17] أما في

الأعوام 1992 في برشلونة قد بلغ 206% في كأس العالم 1994، فقد بلغ 4%، أما في دورة أطلنطا فقد بلغ 3% . [31:18] كما إن فاعلية الإرسال قد ازدادت بعد التعديل القانوني الذي حدث بعد الدورة الأولمبية في لوس انجلوس عم 1984، وهو عدم الجواز للاعب بصد الإرسال قرب الشبكة إلا بعد عبور الكرة خط الهجوم لذلك ترك المجال أمام اللاعب المرسل في اختيار الارتفاع المناسب دون أي إزعاج أو تشويش أو خوف من أن يقوم أحد اللاعبين بعمل حائط الصد للإرسال . [14:35] .

كما أن التعديل القانوني الذي حدث في دورة برشلونة عام 1992 والذي يقضي بفتح قاعدة الإرسال من (3م) وجعلها (9) أمتار زادت من تأثير الإرسال واختيار اللاعب المرسل لزوايا مفتوحة في ملعب الخصم وفي أي مكان يشعر به اللاعب المرسل أكثر فعالية وتأثير أن التعديلات أو التغييرات التي تحصل في قانون اللعبة هدفها خلق التنافس الكبير والاندفاع والتشويق لدى اللاعبين من جهة ولدى الجمهور من جهة ثانية أن هذا التعديل في الإرسال كان غرضه التقليل من أهمية الضرب الساحق وإيجاد بدائل للحصول على النقاط من هذا التعبير . [15:85]

1-5-3-أنواع الإرسالات في الكرة الطائرة :

اتفق أغلب خبراء اللعبة على تقسيم أنواع الإرسال حسب الطريقة التي تؤدي بها إلى قسمين :

أولاً: الإرسال من الأسفل: وهو الذي يتم فيه مقابلة الكرة لليد وضربها وهي أسفل من مستوى الكف.

ثانياً: الإرسال من أعلى: وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي أعلى من مستوى الكف . ويتفق كل من كل من عقيل الكاتب [14:46] وحسن الحياياري [3:92] وأكرم زكي خطايبه [1:76] مع هذا التقسيم حيث تقسم أنواع الإرسال إلى :

أولاً / الإرسال من الأسفل :

الإرسال المواجهة الأمامي من الأسفل .

الإرسال الجانبي من الأسفل .

الإرسال الجانبي المعكوس من الأسفل .

ثانياً / الإرسال من أعلى :

الإرسال المواجهة من الأعلى (التنسبي)

الإرسال الجانبي من الأعلى (الخطافي)

الإرسال المتموج الأمامي (الأمريكي) والجانبي (الياباني) من الأعلى .

(وعلى الرغم من الأنواع المتعددة للإرسالات فقد ظل الإرسال (التنسبي) والتموج (العائم) من الإرسالات الفعالة منذ استخدامها عام 1960 ولحد الآن، لاسيما العائم بشكليه الأمريكي والياباني [5:78].

1-5-4- الضرب الساحق، مفهومه:

تعد مهارة الضرب الساحق إحدى المهارات الأساسية التي لها دور كبير في تحقيق الفوز وإحراز نقاط عنده تنفيذ بطريقتة سليمة [2:50].

وتعرف المهارة الضرب الساحق بأنها « ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية » [17:57] وتطور تنفيذ الضربة الساحقة من خلال الأداء الذي يتوفر فيه عنصر السرعة والقوة وقد وصلت أحيانا سرعة الكرة للمستويات العالية إلى 120 كم في الساعة (30م) في الثانية، فضلاً عن عنصر الدقة والضربة الساحقة هي الوسيلة التي تحتل المرتبة الأولى في إحراز النقاط والاستحواذ على الإرسال مقارنة بالمهارات الأخرى حيث يتميز الفريق الذي يضم لاعبه ضاربيين من الطراز الجيد ويتحدد في ضوء ذلك مستوى الفريق فضلاً عن العوامل الأخرى [12:39] كما تتميز الضربة الساحقة بالقوة في تنفيذها والسرعة في الاقتراب والرشاقة في الوثب والدقة في التوجيه، وتعد الضربات الساحقة من الأهمية لتحقيق الفوز للفرق وإحراز النقاط إذا ما نفذت بطريقة جيدة [9:52].

1-5-5- أهمية الضرب الساحق في الكرة الطائرة:

إن الهدف من الضربة الساحقة في الكرة الطائرة هو الحصول على نقطة مباشرة من نقاط المباراة للحصول على الإرسال فلو بقيت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربة الساحقة إلى أيامنا هذه واقتصرت على مجرد تحرير الكرة بين اللاعبين ووضعها في المجال الخالي من أرض الملعب للفريق الخصم استمرت مباراة للكو الطائرة يوماً كاملاً سبب وارتفاع مستوى الفريق الرياضي في تكتيكات الدفاع الحديثة واتخاذ المواقع المناسبة والسليمة يحول دون إيجاد ثغرات تتيح الحصول على نقاط بطريقة سهلة، لذا ظهرت مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة والتي تعد المهارة الهجومية الرئيسية التي تعمل على تفوق الفرق المنافسة. [17:112] إن هذه المهارة تساهم في كسب النقاط للفريق سواء كانت بصورة مباشرة أم غير مباشرة، وتشير الدراسات إلى نجاح الضرب الساحق بشكل مباشر بنسبة تشكل 50% عند الرجال و40% عند النساء. [14:75] وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي والعضلي والقوة

الانفجارية العالية في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة، بالإضافة إلى الهبوط الصحيح، وفي الوقت نفسه الاستعداد للدفاع عن ملعبه [17:112].

1-5-6- أنواع الضرب الساحق في الكرة الطائرة :

يتفق كل من (علي مصطفى طه [17:57] وسعد محمد قطب [9:52]) على تقسيم الضرب

الساحق إلى الأنواع التالية وهي :

الضربة الساحقة المواجهة .

الضربة الساحقة المواجهة بالدوران .

الضربة الساحقة الجانبية والخطافية .

الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة) .

الضربة الساحقة الساقطة بالرسم .

الضربة الساحقة بالخداع .

وتتشابه طريقة أداء جميع الأنواع السابقة الذكر من الضربات الساحقة عدا مرحلة الضربة في

كل نوع ويصنف الضرب الساحق تبعاً لارتفاع الأعداد إلى ثلاثة أنواع : (السرّيع - المتوسط -

العالي) وتنفذها الفرق حسب حاجة الخطة التي رسمها الفريق [5:94:95]، حيث إن استيعاب

الخطة المرسومة بكفاءة وسرعة اكتشاف الخصم ومعالجة الظروف الصعبة والمحافظة على

رياضة الجأش في الظروف الحرجة وكلها فعاليات عضلية يجب الاستعداد لها قبل البطولة

[29:5]

2-2- الدراسات السابقة:

2-2-1-دراسة ريتا سهاك كامينكوليان (2000) (7) بعنوان " مقارنة بعض القدرات العقلية

والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم " هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق

في بعض القدرات العضلية والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم (اللاعب المعد

واللاعب الحر والضارب السريع) حيث اشتملت عينة البحث على (40) لاعباً اختيروا بالطريقة

العشوائية الطبقية من لاعبي أندية الدرجة الممتازة والمتمثلة بثمان فرق يمثلون أندية (الجيش،

الصناعة، الرميثة، الكوفة، السلام، وسيميل وهيت، الناصرية) وتوصلت الدراسة إلى: عدم وجود

فروق معنوية بين لاعبي التخصصات الأربعة (اللاعب المعد واللاعب الحر والضارب العالي

والضارب السريع) في القدرات العقلية (سرعة رد الفعل وحدة الانتباه وتركيز الانتباه والإدراك

بمسافة الوثب) . وجود فروق معنوية بين اللاعب المعد والضارب العالي في القدرة العقلية (توزيع

الانتباه) ولصالح اللاعب المعد . وجود فروق معنوية بين الضارب العالي والضارب السريع في

القدرة العقلية (توزيع الإدراك) ولصالح الضارب السريع . وجود فروق معنوية بين اللاعب المعد واللاعب الحر في القدرة العقلية (الإدراك بمسافة رمي الكرة) ولصالح اللاعب المعد. عدم وجود فروق معنوية بين لاعبي التخصصات المختلفة في القدرات البدنية (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن وسرعة الاستجابة الحركية ومرونة العمود الفقري والتوافق ومطابطة السرعة . وجود فروق معنوية بين اللاعب المعد واللاعب الحر في القدرة البدنية (الرشاقة) ولصالح اللاعب المعد .

2-2-2-دراسة نعيمة زيدان خلف (2010) (24) بعنوان: "التقرير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة " وتهدف الدراسة إلى التعرف على التقرير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (24) لاعبة من لاعبات المنتخب الوطني السوري بالكرة الطائرة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وتكونت إدارة الدراسة من الاختبارات البدنية والعقلية والمهارية، حيث توصلت الباحثة إلى وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات البدنية التالية القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين وسرعة الاستجابة الحركية ومرونة الظهر الخلفية وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات العقلية التالية الإدراك الحسي وحركة الوثب والتصور العقلي لمهارتي الإرسال والضرب الساحق . وأوصت الدراسة بالتأكيد على أهمية القدرات البدنية والعقلية التي أظهرت علاقات معنوية ونسب مساهمة عالية في دقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة عند التدريب .

3-إجراءات البحث:-

- 3-1-منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي، نظراً لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .
- 3-2-مجتمع البحث :** اشتمل مجتمع البحث على طلاب قسم التربية البدنية بكلية الآداب والعلوم الشقيقة والبالغ عددهم (35) طالباً .
- 3-3-عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي شملت طلاب السنة الثالثة بقسم التربية البدنية بكلية الآداب والعلوم الشقيقة والبالغ عددهم (15) طالباً .

جدول رقم (1)

تجانس العينة في كل من متغيرات معدلات النمو والمتغيرات المهارية

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	19.35	0.573	19.51	1.212
الطول	سم	180.16	3.325	180.00	0.092
الوزن	كجم	77.50	3.529	77.50	0.067

يوضح الجدول رقم 1 التوصيف الإحصائي ومعامل الالتواء لعينة البحث .

3-4- الأدوات والاختبارات المستخدمة في البحث :

-الأدوات :

المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية .

-الملاحظة .

ملعب الكرة الطائرة، كرات عدد (2) .

شريط قياس معدني .

شريط لاصق ملون عدد (2) .

أقلام رصاص .

ساعة توقيت الكترونية عدد (1) .

صافرة

-الاختبارات :

- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (2 كغم) باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على

كرسي. [11:64:66]

* هدف الاختبار : قياس القدرة الانفجارية للذراعين والكتفين .

* الأدوات : منطقة فضاء مستوية، وحزام جلدي، كرسي، كرة طبية زنة (2 كغم) وشريط قياس

* مواصفات الأداء : يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية، اليدين فوق الرأس على

أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي ويوضع حول الصدر الحزام الجلدي ويمسك من الخلف

عن طريق محكم لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين إذ تتم عملية

رمي الكرة باستعمال اليدين فقط (بدون استخدام الجذع) .

*** الشروط :**

- يعطى للمختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء .
- يعطى للمختبر ثلاث محاولات يسجل أفضلها .
- عندما يهتز الكرسي أو يتحرك أثناء الأداء لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى عوضاً عنها .

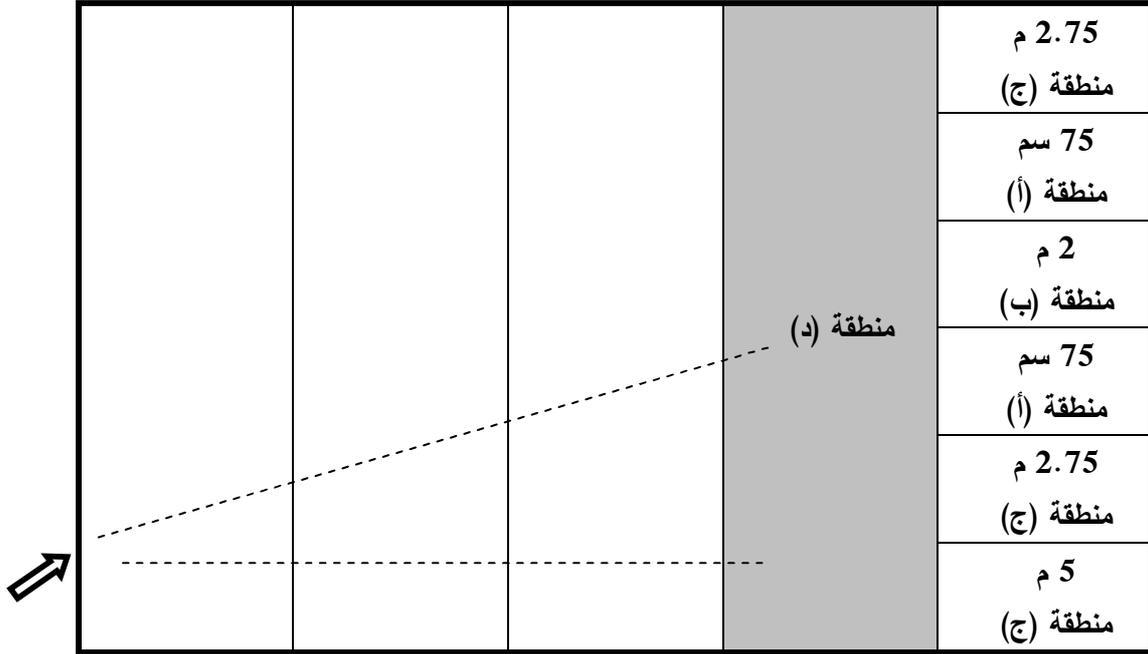
*** التسجيل :**

- درجة كل محاولة هي : المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي .
- درجة المختبر هي : درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث ..
- اختبار قياس دقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى (تنس) : [23:293]
- * الغرض من الاختبار :** قياس دقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى .
- * الأدوات المستخدمة :** ملعب الكرة الطائرة قانوني، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، 5 كرات طائرة قانونية .
- * مواصفات الأداء :** يقوم المختبر بأداء مهارة الإرسال من الأعلى (تنس) موجهاً نحو المناطق (أ، ب، ج، د) .

*** شروط التسجيل للاعب ثلاث محاولات فقط :**

- (4) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ) .
- (3) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب) .
- نقطتين لكل محاولة داخل المنطقة (ج) .
- نقطة واحدة لكل محاولة داخل المنطقة (د) .
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى .
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني .

الشكل (1) اختبار قياس أداء دقة مهارة الإرسال من الأعلى

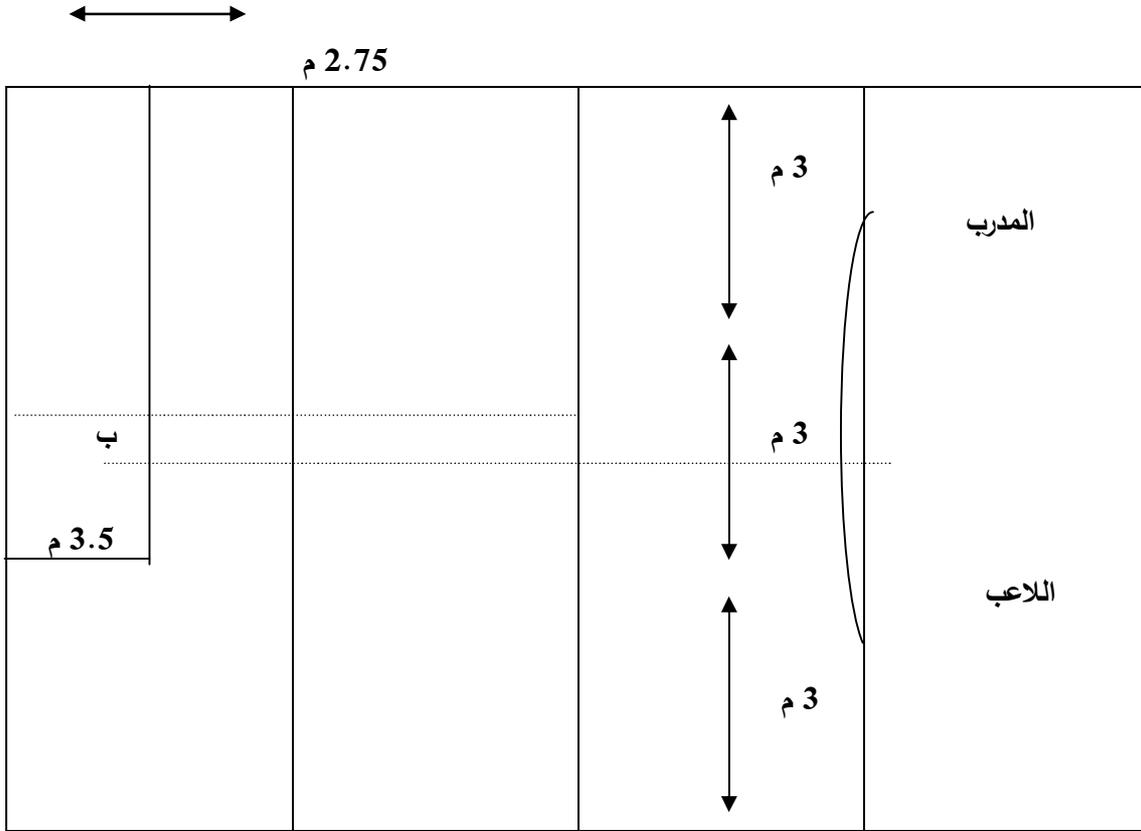


- اختبار دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (4) نحو مركز (5) [23:310]

* الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الضرب من مركز (4) نحو مركز (5) المنطقة (أ)
* الأدوات المستخدمة : ملعب كرة كما في الشكل - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس - 10 كرات طائرة .

* مواصفات الأداء :يقوم المدرب بإعداد الكرة للمختبر الذي يقوم بالضرب الساحق من مركز (4) موجهاً الكرة نحو مركز (5) المنطقة (أ) .
* شروط التسجيل : للمختبر ثلاث محاولات
(4) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ) .
(3) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب) .
نقطتين لكل محاولة داخل المنطقة (ج) .
نقطة واحدة لكل محاولة داخل المنطقة (د) .
صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .
عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى .
تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني .

الشكل (2) يوضح أداء اختبار مهارة الضرب الساحق من مركز (4) نحو مركز (5)



- اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (3) نحو مركز (6) [23:81]

* الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (3) نحو مركز (6) المنطقة (أ).

* الأدوات المستخدمة: ملعب كرة الطائرة مقسم كما في الشكل - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس - 10 كرات طائرة .

* مواصفات الأداء: يقوم المدرّب بإعداد الكرة للمختبر الذي يقوم بالضرب الساحق من مركز (3) موجهاً الكرة نحو مركز (6) المنطقة (أ) .

* شريط التسجيل: للمختبر ثلاث محاولات

(4) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ) .

(3) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب) .

نقطتين لكل محاولة داخل المنطقة (ج) .

نقطة لكل محاولة داخل المنطقة (د) .

صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .

عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى .

تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني .

الشكل (3) يوضح أداء اختبار مهارة الضرب الساحق من مركز (3) نحو مركز (6)

3 م	ب				المدرّب
3 م	أ				اللاعب
3 م	ج				

اختبار قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (4) نحو مركز (1) . [23:81]

* الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الضرب الساحق من مركز (4) نحو مركز (1) المنطقة (أ) .

* الأدوات المستخدمة : ملعب كرة الطائرة مقسم كما في الشكل - شريط لتحديد الأهداف - شريط قياس - 10 كرات طائرة .

* مواصفات الأداء : يقوم المدرّب بإعداد الكرة للمختبر الذي يقوم بالضرب الساحق من مركز (4)

موجهاً الكرة نحو مركز (1) المنطقة (أ) .

شريط التسجيل : للمختبر ثلاث محاولات

(4) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ) .

(3) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب) .

(2) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج) .

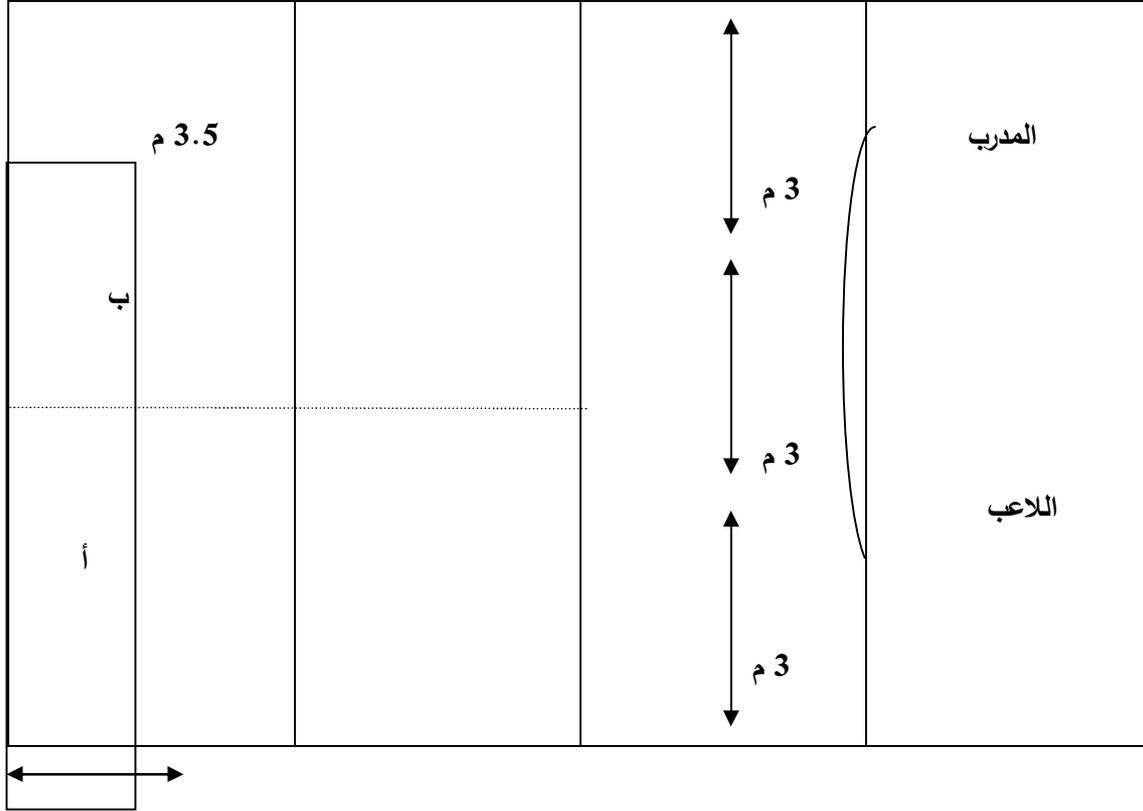
(1) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (د) .

صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .

عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى .

تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني .

الشكل (4) يوضح أداء اختبار مهارة الضرب الساحق من مركز (4) نحو مركز (1)



2.75 م

3-5- الدراسة الاستطلاعية : قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية بتاريخ : 2018/12/18

على (5) خمسة طلاب من بين مجتمع البحث ومن خارج العينة للتعرف على :

مدى تفهم الطلاب لمفردات الاختبارات القدرة العضلية .

التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية .

معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات القدرة العضلية .

التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثون وفريق العمل عند إجراء الاختبارات.

3-6- الدراسة الأساسية :

تم تنفيذ الدراسة على عدة أيام فتم قياس اختبار القدرة العضلية للذراعين يوم

2018/12/25م في ملعب كلية الآداب والعلوم الشقيقة وفي يوم 2018/12/26م اجري اختبار

الإرسال من أعلى التنس على عينة البحث وفي يوم 2018/12/27م اجري اختبار الضرب

الساحق على عينة البحث .

3-7-المعالجات الإحصائية : استخدم الباحثون المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، معامل الالتواء .

4-عرض ومناقشة النتائج :

جدول رقم (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والعلاقة

بين الإرسال من أعلى التنس والقدرة العضلية للذراعين

ت	القدرة أو المهارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط	الدلالة
1	القدرة العضلية للذراعين	3.288	1.93	0.435	معنوي
2	الإرسال من أعلى (التنس) في الكرة الطائرة	4.193	3.673		
3	الضرب الساحق	4.559	3.492		

(0.05، 0.385)

يتضح من الجدول رقم (2) أن مقدار القدرة العضلية كان وسطها الحسابي (3.28) وانحرافها $1.93 \pm$ كما يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للإرسال (4.19-3.67) على التوالي كما يظهر الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري كما يلي (4.55، $3.49 \pm$) على التوالي . وأن علاقة الارتباط بين الإرسال والقدرة العضلية بمقدار (0.435) وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي ما بين الإرسال والقدرة العضلية عند درجة (0.385) عند مستوى الدلالة (0.05) .

جدول رقم (3) العلاقة بين الضرب الساحق والقدرة العضلية للذراعين

المهارة أو القدرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط	الدلالة
الضرب الساحق	4.559	3.492	0.305	معنوي
القدرة العضلية للذراعين	3.288	1.193		

(0.05، 0.385)

حيث يبين الجدول معامل الارتباط بين الضرب الساحق والقدرة العضلية بمقدار (0.305) معنوي عند قيمة (0.385) عند درجة (0.05) والارتباط معنوي .

ومن خلال النتائج في الجداول (2) و(3) يتضح أن هناك علاقة طردية بين الإرسال والضرب الساحق مع القدرة العضلية، وهذا بين أن القدرة العضلية للذراعين يجب أن تكون ذات مستوى عالٍ من القدرة والسرعة في الأداء لأن لعبة كرة الطائرة تعتمد في نتائجها على الإرسال والضرب الساحق اللذان يعتبران من أهم المهارات للحصول على الفوز في المباريات .

كما في دراسة نعيمة زيدان خلف، حيث أكدت على القدرات البنية والعقلية وعلاقتها بالمهارات الهجومية (الإرسال والضرب الساحق)، حيث تؤكد وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية والقدرات العضلية .

5- الاستنتاجات والتوصيات

- 5-1- الاستنتاجات : من خلال نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :
- وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرة العضلية للذراعين ودقة الإرسال من أعلى التنس في الكرة الطائرة .
- وجود علاقة ارتباط معنوي بين القدرة العضلية للذراعين ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة .
- 5-2- التوصيات : في ضوء ما توصل إليه الباحثون يوصوا بما يلي :
- عند تدريب الطلاب يجب التركيز على سرعة الإرسال ودقته، وإعطاء اهتمام أكثر في التدريب للضرب الساحق أثناء المحاضرة .
- الاهتمام بالطلاب وتدريبهم على الإرسال والضرب الساحق حتى يمكن الاستفادة منهم في الأندية الرياضية مستقبلاً .
- إجراء دراسات في مجال لعبة كرة الطائرة للمهارات الأخرى .

المراجع

1 - المراجع العربية :

- | | | |
|---|-----------------------|--|
| 1 | أكرم زكي خطابية | موسوعة الكرة الطائرة، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1996 م . |
| 2 | جمعة محمد عوض | برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي دائرة في تحسين بعض المهارات في الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1996م |
| 3 | حسن الحيارى | فنون الكرة الطائرة، دار الأول للنشر، اربد، 1987 م . |
| 4 | حسين العلي، عامر فاخر | استراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، ط1، مكتب النور للطباعة، بغداد، 2010 م . |
| 5 | حمدي عبد المنعم | مذكرات الكرة الطائرة (مهارات، خطط)، مطبعة عادل، القاهرة، 1983 م . |
| 6 | _____ | الكرة الطائرة، القاهرة، كوبي للطباعة والنشر والتوزيع، 1984 م |
| 7 | ريتا سهاك كاكينكوليان | مقارنة بعض القدرات العقلية والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000 م . |
| 8 | سعد حماد الجميلي | الكرة الطائرة (تعليم - تدريب - تحكيم)، ليبيا، منشورات السابع من ابريل، 1997 م |

- 9 سعد محمد قطب، لؤي غانم الصميدي
10 عامر جبار السعدي
11 عبد الرزاق كاظم الزبيدي
12 عبد الزهرة حميدي
13 عصام الوشاحي
14 عقيل عبد الله الكاتب
15 عقيل الكاتب، عامر جبار السعدي
16 علي جلال الدين
17 علي مصطفى طه
18 كلينز - هنير - ايكسرون، فراشيسكا ففس
19 محمد خير الحوراني
20 محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم
21 محمد صبحي حسانين
22 محمد صالح فليح
23 مروان عبد المجيد
- الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الموصل، 1985م
دراسة مقارنة بين المتغيرات البيوميكانيكية للإرسالين المتوج
الأمامي والساحق بكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة،
كلية التربية الرياضية، بغداد، 1998 م .
أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض
مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية :
أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999 م
دراسة تحليلية مقارنة الأداء فرق المقدمة العراقية للكرة الطائرة
في ضوء أنظمة أداء عالمية : أطروحة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية، جامعة البصرة، 1995 م .
المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة،
1991 م .
الكرة الطائرة التكتيكيو التكتيك الفردي، مطبعة التعليم العالي،
بغداد، 1987 م .
تغيير قاعدة الإرسال في الكرة الطائرة وأثرها في دقة الإرسال،
مجلة التربية الرياضية، العدد (15)، بغداد، 1997 م .
مبادئ وظائف الأعضاء، ط1، الفراعنة للطباعة، مصر، 2007
م .
كرة الطائرة : تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون، ط1، القاهرة،
دار الفكر العربي، 1999 م .
سلسلة الاكتشاف الرياضي للكرة الطائرة، ترجمة : فريق كمونة
مطبعة وزارة التعليم في الموصل، 1990 م
الحديث في الكرة الطائرة، ط1، دار العلوم للخدمات الجامعية،
الأردن، 1993 م .
طرق تحليل المباراة في الكرة الطائرة، ط1، دار الفكر العربي،
1968 م .
القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، مطبعة دار الفكر
العربي، مدينة نصر، القاهرة، 2004 م .
أثر تعلم أنواع مختلفة من الإرسال في دقة الأداء لكرة الطائرة،
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999 م
الموسوعة العلمية للكرة الطائرة مهارات، خطط، اختبارات بدنية

- ومهارية وقياسات جسمية، انتقاد ومعاقبة، تحكيم، ط1، عمان،
موسوعة الوراق للنشر والتوزيع، 2001 م .
- 24 نعيمة زيدان خلف التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء
لمهارات لدى لاعبات كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية الرياضية، جامعة
دمشق - سوريا، 2010 م .
- 25 الاتحاد الدولي لكرة الطائرة لقواعد الرسمية لكرة الطائرة 2001-2004، العراق، 2001 م

المراجع الأجنبية :

- 26 Johnson, B.a Practical Measurements for Evaluation in Physical
and Nelson, J.k Education; Minnesota, Burgess publishing company,
1979, pp200.
- 27 Renniellidor Developing Mental skills serving coaching volleyball,
Feb. March-1995. p16.
- 28 Beal et.al. Vb coaching Tips for the "go". VB support syndicate
U.S.A. (1991, p, 16).
- 29 Michael Paiment Pierved and in, jutien Bonder scanting and match
preparation and national and integration level
women rB, intrB, teach, 1991, p,5
- 30 Fiedler Mariana Volleyball Sport Overlays, Berlin, 1978. p, 17
- 31 Berthold Frinner, Bernd Selected Aspects of the developments of men,
volleyball in Olympic in Atlanta, the coach Quarterly
Zimmermann technical review for volleyball coaches published by
F.I.V.B. Vol,4-December 1997.P,18

"تأثير جهاز إلكتروني مبتكر للرؤية البصرية وسرعة الاستجابة على بعض المهارات الأساسية
لرياضة الكاراتيه لأصحاب الهمم"

د سميحة علي سالم الصقري

د. محمد عاصم محمد غازي

1-1- مقدمة الدراسة:

يعتبر العصر الذي نعيشه هو عصر التكنولوجيا والحاسب الآلي حيث تم تفعيل وتوظيف التكنولوجيا بأنواعها المختلفة في شتى المجالات المعرفية وتم الاستفادة منها في مختلف التخصصات الدقيقة، ولذلك فالتكنولوجيا ليست هدفاً في حد ذاتها وإنما هي وسيلة لسرعة الوصول إلى الهدف المائل في تطوير العملية التعليمية على وجه العموم وفي مجال رياضة الكاراتيه على وجه الخصوص. (المعرفة، 2010، ص 2)

يعتبر التعليم عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية تعمل على وصول التلاميذ إلى التكامل في الأداء الرياضي لرياضة الكاراتيه ما يترتب على ذلك تحقيق الهدف من عملية التعليم والتدريب ، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المعلم والمدرّب بتخطيط وتنظيم قدرات التلاميذ واللاعبين البدنية والفنية والذهنية، وصفاتهم الخلقية، والنفسية، وفي إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى في الأداء الرياضي وخاصة في المباريات التنافسية (شمندي، 2002، صفحة 15) أن السرعة تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة والتي يجب أن يمتلكها كل تلميذ لما لهذه الصفة من أهمية يتصف بها كل تلميذ ولكي يؤديها بشكل جيد وأن يمتلك إدراك ووعي جيد (إبراهيم، 2005، ص 2)

أن التدريب البصري هو أحد فروع الاوبتومتري (قياسات النظر) وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك الحسي للتقييم وقد نحتاج إلى القدرات البصرية بشكل متفاوت في رياضة الكاراتيه، وتحسين الأداء المهاري بحسب نوع اللعبة فمثلاً في لعبة كرة القدم نحتاج إلى الرؤية المحيطية والعمق البصري والرؤية المركزية أما في الكرة الطائرة فالتركيز البصري ورد الفعل البصري من أهم القدرات التي تحتاجها اللعبة، وبشكل عام كلما زدت سرعة أداء اللعبة الرياضية زدت الحاجة إلى وجود القدرات البصرية والتي رؤية بصرية عالية وبالتالي زدت الحاجة إلى وجود حواس سليمة لدي الرياضيين. (ناجي، 2008، ص 25)

وتعني حاسة الإبصار "قدرة الشخص على الرؤى وتحديد مسافات المرئيات" وهي من الحواس التي تلعب دوراً هاماً في النشاط الرياضي خاصة الأنشطة التي تحتاج إلي مستوى عال من الإدراك الحسي، فالمهارة البصرية تقدم للرياضي معلومات دقيقة وسريعة وتعتبر الخطوة الأولى

للعمليات المعلوماتية وهي مهارة يمكن تطويرها بالتدريب، وكلما كانت المعلومات أو البيانات غير واضحة أو غير مكتملة أو مشوشة بأي درجة فإن درجة الاستجابة في هذه الحالة تكون أقل مما هو متوقع. (Ariel, 2004, p. 2)

1-2- مشكلة الدراسة:

تتصدر مشكلة الدراسة في وجود ضعف بمستوى الأداء في بعض المهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه عند أصحاب الهمم لفئة ضعاف السمع مما دفع الباحث إلى تصميم جهاز إلكتروني متعدد الوظائف به العديد من (الحساسات الإلكترونية ومنبه ومثير) يهدف لقياس سرعة الاستجابة الحركية لدى اللاعبين مع تحسين أدائهم في بعض المهارات الأساسية لرياضة الكاراتيه وذلك لمواكبة تطورات العصر الحالي للتغلب على ضعف المستوى وللارتفاع بالعملية التعليمية والتدريبية ومن خلاله يستطيع أن يسجل عدد الضربات والركلات إلكترونياً وكذلك الوقت الخاص به وينمي سرعة الاستجابة لأنها هي الصفة الأساسية أثناء ممارسة رياضة الكاراتيه كما يؤدي إلى توفير الوقت والجهد لمعلمي التربية الرياضية ومدربي الكاراتيه، وعلاج نقص تطبيق فعاليات برنامج التربية الرياضية (التربية الرياضية المعدلة) وخاصة في لعبة الكاراتيه للوصول إلى التكامل بين عمليتي التعليم والتعلم من (تخطيط و تنفيذ و تقييم) بهدف الوصول إلى الحل الأمثل للعمل في إطار منظومة العصر الرقمي والسعي باستخدام الجهاز الإلكتروني بهدف حل لمشكلة الدراسة و التي تخص أصحاب الهمم.

1-3- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في تصميم جهاز يعمل على قياس القدرات البصرية وسرعة رد الفعل الحركي وقياس مستوى أداء بعض مهارات الكاراتيه لأصحاب الهمم .

1-4- أهداف الدراسة تهدف هذا الدراسة إلى :-

-تصميم جهاز إلكتروني لقياس سرعة رد الفعل والقدرات البصرية ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية (كزامي زوكي، كياجى زوكي، ماي جيري) في رياضة الكاراتيه لأصحاب الهمم .

1-5- فروض الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة تم تحديد فروض الدراسة التالية: -

1-توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في سرعة الاستجابة للمهارات (كزامي زوكي، كياجى زوكي، ماي جيري). (إعاقة سمعية)

2-توجد فروق داله إحصائية بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في القدرات البصرية ومستوي الأداء المهاري للمهارات (كزامي زوكي، كياجى زوكي، ماي جيري)

1-6- مصطلحات الدراسة:

- الرؤية البصرية : وهي القدرة علي التعامل وبسرعة مع هدف أو شخص في الفراغ وهي أساس لكل من الحكم علي الضربات والركلات قيد البحث (brown:, 2001, p. 1)
- سرعة الاستجابة: الفترة الواقعة بين الإثارة والإجابة الكاملة المناسبة بأقصر وقت ويعتمد ذلك علي إعازات الجهاز العصبي وقابلية الجهاز العضلي في التنفيذ الحركي (الشلعوط، 2010، ص5)

- المهارات الأساسية في الكاراتيه : هي عبارة عن المهارات الأساسية للأداء المهاري و المكونة لأداء الجملة الحركية (الكاتا) أو المهارات الهجومية والدفاعية (الكومتيه) أو التفسير الحركي للمهارات (بنكاي الكاتا) (كزامي زوكي، كياجي زوكي، ماي جيرري) (شمندي، 2002، صفحة 41)

- كزامي زوكي : هي عبارة عن مهارة هجومية يقوم بها التلميذ وهي ضربة قوية ومؤثرة وتنفذ بمساواة اليد مع الرجل وتتميز هذه الحركة بمفعولها القوي والمؤثر في الوجه (منطقة الجودان) (عاصم، 2017، صفحة 55)

- كياجي زوكي : هي عبارة عن مهارة هجومية يقوم بها التلميذ وهي لكمة خاطفة وسريعة وهي عكس (أوي زوكي) فتنفذ باليد اليمني وتكون الرجل اليسرى للإمام أو العكس (عاصم، 2017، صفحة 56)

- ماي جيرري : هي عبارة عن مهارة هجومية تؤدي بالرجل في منطقة البطن والصدر ترفع الركبة عاليا وبسرعة إمام الصدر وأصابع القدم مرتفعة وتضرب إلي الإمام بسرعة ويجب علي التلميذ عدم التركيز فقط علي وصول الركلة ولكن يجب مراعاة سحب القدم للخلف بسرعة وبقوة (عاصم، 2017، صفحة 57)

- الإعاقة السمعية : هي تلك المشكلات التي تحول دون أن يقوم الجهاز السمعي عند الفرد بوظائفه أو تقلل من قدرة الفرد على سماع الأصوات المختلفة. وتتراوح الإعاقة السمعة في شدتها بين الدرجات البسيطة والمتوسطة (مجلة سنايل للأمل للإعاقة، 2020، صفحة 1)

2-1- الإطار النظري للدراسة:

تلعب التقنيات التعليمية دوراً هاماً في تطوير عمليتي التعليم والتعلم لما لها من تأثير على الصفات البدنية وتعليم المهارات الحركية، ومن هذه التقنية جهاز إلكتروني تم تصميمه لقياس سرعة الاستجابة لتحسين أداء بعض المهارات في الكاراتيه و تحديد مستوي الأداء، فيقوم بحساب سرعة الاستجابة لدي اللاعبين عند أداء بعض المهارات وهم خمس مهارات (كزامي زوكي،

كياجي زوكي، ماي جيري) ونسبتهم المئوية وتحديد مستويات معيارية دون تدخل أي شخص في تلك العملية، حتى نكفل مبدأ المساواة وتكافؤ الفرص عن طريق البرنامج الإلكتروني المبرمج وتم وضع الجهاز الإلكتروني تحت منظومة معايرة الجهاز (يتم حساب الزمن المسجل لأقرب 1000/1 مللي ثانية) عن طريق العلاقة $(Time = (Start - T stop))$ (رضوان، 2000، صفحة 5) ملحق (3)

الجهاز الإلكتروني: هو عبارة عن شاخص يوزع على منطقة الجسم العليا سبع أماكن على النحو التالي:

1. منطقة الرقبة يوضع به عدد (2) حساس.
 2. منطقة الصدر يوضع به (1) حساس يمين و(1) حساس يسار.
 3. منطقة جانبي الجسم يوضع به (1) حساس يمين و(1) حساس يسار.
 4. المنطقة الوسطي أعلي منطقة الوسط يوضع حساس (1) .
- منطقة الرأس: يوضع رأس (شاخص) بها عدد (2) لمبة واحدة حمراء وأخري خضراء.
- يتم توصيل الدائرة الكهربائية بتيار كهربائي قوته (12.7 V) مع قطعة أردينون لتحويل الدائرة الكهربائية إلى دائرة إلكترونية .
- يتم التوصيل من خلال كابل إلكتروني للربط مع البرنامج الإلكتروني المبرمج على قاعدة بيانات (فيجول بيسك)
- يتم تشغيل اللمبة الفلاشية باللون الأحمر أو الأخضر لتقييم اللاعب على ضربات اليد (كزامي زوكي، كياجي زوكي) أو ضربات الرجل (ماي جيري)
- ويتم العمل في البرنامج كالتالي:

(أ) يتم برمجة قاعدة للاعب (المختبر) تشمل الطول، الوزن، المرحلة السنوية، المرحلة الدراسية، صورة شخصية للاعب و الحالة الصحية وعمل باركود Barcodes - كيو أر Qr-codes لكل منهم إدخال المعادلات الحسابية للتواصل من خلال المقياس سواء (زمن ، عدد، مسافة) إلى الدرجة المعيارية ثم يقوم البرنامج بعمليات حسابية تعتمد على عشرة معادلات ميكانيكية تم وضعها من قبل الباحثين لتقييم سرعة الاستجابة لبعض المهارات المراد قياسها، وهذه المعادلات تمثل التقييم المطلق لقدرات اللاعب اعتماداً على ميكانيكية العمل في تلك المهارات ومتطلباتها كمنظومة، وتم وضع هذا الأسلوب لأول مرة في مجال القياس والتقويم في رياضة الكاراتيه، والذي سوف يتم الاعتماد عليه من خلال الدراسة القدرة على تقييم حالة اللاعب خلال سنوات التعليم والوقوف على الحالة البدنية.

(ب) يتم توصيل الجهاز الإلكتروني عن طريق الحاسب الآلي ويتم توصيل الاثنين بشاشة عرض كبيرة لعرض المحتوى من قاعدة البيانات وطريقة التشغيل أمام ممارسة اللاعبين للمهارات المراد قياسها .

سرعة الاستجابة: تعد سرعة الاستجابة من القدرات المهمة التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي وتختلف الأنشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب المتطلبات المهارية والخطوية لكل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من الألعاب التي تتميز بطبيعة الأداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المنافسة وقد اختلفت الآراء حول تعريف سرعة الاستجابة وأقسامها وسوف نتناول جزءاً من هذه التعاريف. إذ عرفت بأنها : قدرة الفرد على رد الفعل لمثير معين في أسرع زمن ممكن. (الضمد، 2008، الصفحات 12-13)

وتعد سرعة الاستجابة عاملاً هاماً في بناء مستوى التلميذ وتقدمه مما ينعكس على أسس مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في رياضة الكاراتيه، وتعد سرعة الاستجابة أحد الصفات البدنية الضرورية لتلاميذ رياضة الكاراتيه. (Tanaka, 2017p 525-535)

ويحدث رد الفعل المعقد في حالة وجود مثيرين أو أكثر ومطالبة الفرد بالاستجابة تبعاً لمثير واحد فقط بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرات، في هذا النوع من رد الفعل لا يكون المثير معروفاً مسبقاً إذ يجب على اللاعب التعرف عليه أولاً قبل إن يستجيب له، إضافة إلى أن اللاعب يختار مثيراً معيناً ضمن مجموعة مثيرات تعرض عليه لمرة واحدة أو لمرات متتالية (Stalling, 2009 p 12)

وتتم الإحساسات البصرية عن طريق العين التي تتأثر بالموجات الضوئية حيث يكتسب الفرد حوالي 85 % من خبراته عن طريق البصر ، أما الإحساسات الكيميائية فتتم عن طريق الأنف والفم ، أما النوع الآخر من الإحساسات فهو الإحساسات الحشوية ومنها الإحساس الباطني والذي ينقسم إلى الإحساس بالتوازن والإحساس العضلي أما الإدراك فهو وسيلة اتصال الفرد بالبيئة المحيطة وينقسم إلى إدراك الإحساس بالحركة ، إدراك الإحساس بالزمن، إدراك الإحساس بالمسافة.(إسماعيل، 2007، صفحة 21)

2-2-الدراسات المشابهة:

2-2-1-دراسة محمود عبد المحسن ناجي (2008م) (11) بعنوان " تأثير تدريب الرؤية البصرية على أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة" بهدف تصميم تدريبات للرؤية البصرية ومعرفة مدى فاعليتها على أداء اللاعب المدافع الحر في لعبة الكرة الطائرة من خلال التعرف على تأثير استخدام التدريبات البصرية على أداء القدرات البصرية قيد الدراسة للاعب المدافع

الحر في لعبة الكرة الطائرة، وتم استخدام المنهج التجريبي وضمت العينة للاعب واحد "اللاعب الليبرو" بنادي المنيا الرياضي وتم اختياره بالطريقة العمدية وكانت أهم النتائج إن التدريب باستخدام التدريبات البصرية اثر ايجابيا على التقسيم الزمني لمراحل أداء مهارة استقبال الإرسال وعلى الزمن الكلي لمراحل الأداء .

2-2-2- دراسة وواد (wood) (2005 م) (22) بعنوان " برامج التدريب البصري ذات جدوى في المجال الرياضي " بهدف تحسين الأداء الحركي في رياضات المضرب وتم استخدام المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (40) ناشئ تم تقسيمهم إلي (3) مجموعات تجريبية ورابعة كمجموعة ضابطة وتم تطبيق برنامج (ريفيين و جابور) للتدريب البصري Revien and Gabors على المجموعة التجريبية الأولى وتطبيق برنامج Eyerobics Revien على المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الثالثة استخدمت تدريبات القراءة والمجموعة الرابعة استخدمت فقط التدريب البدني وبلغت مدة البرنامج (4) أسابيع وكانت أهم النتائج وجود فروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعات الأربع لصالح القياسات البعدية وعدم وجود فروق في القياسات البعدية بين المجموعات الأربع على الرغم من وجود تحسن واضح للمجموعتين التجريبيتين التي استخدمتا البرنامج البصري.

3-1-1- إجراءات الدراسة:

3-1-1- منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة باستخدام تصميم القياس (القبلي، البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة.

3-1-2- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1-3- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من (12) من اللاعبين الممارسين للكاراتيه من (إعاقة سمعية) والمسجلين بالاتحاد المصري لرياضة الكاراتيه وعلى قاعدة البيانات بالبرنامج للجهاز الإلكتروني تتراوح أعمارهم ما بين 6 وحتى 12 سنة .

3-1-4- عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (6) لاعبين كعينة تجريبية كما قام الباحثين باختيار (2) لاعبين كعينة استطلاعية (التقنين) ليكون إجمالي عينة الدراسة (8) لاعبين والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

جدول رقم (1)

توزيع عينة الدراسة

البيان	عينة تجريبية	عينة استطلاعية (التقنين)	العينة الكلية
العدد	6	2	8
النسبة	90%	10%	100%

- أسباب اختيار عينة الدراسة:

- 1- قيام الباحث الثاني بتعليم وتدريب هذه المرحلة العمرية في أكاديمية الشوتوكان للكراتيه
- 2- تعتبر هذه المرحلة السنوية بصفه عامه العمر الذهبي للتعلم.
- 3- تقارب أفراد عينة الدراسة من حيث العمر الزمني للفئات الخاصة.
- 4- حرص التلاميذ على التواجد المستمر في مواعيد التدريب والتعليم .
- 5- توافر العينة خلال العام بصفة مستمرة مما يسهل عملية التطبيق.
- 6- توافر الأدوات والأجهزة والمكان المخصص.

- تجانس عينة الدراسة:

جدول رقم (2)

تجانس عينة الدراسة في (المتغيرات الأساسية) (ن=8)

المتغيرات	وحده القياس	الوسط الحسابي	المعياري الانحراف	الوسيط	الالتواء
العمر	سنة	9.00	2.16	9.10	0.111-
الطول	سم	1.11	0.222	1.20	0.125
الوزن	كجم	37	2.03	36.1	0.279
العمر التدريبي	سنة	3.00	1.06	3.14	0.853

يتضح من جدول رقم (2) أن قيم معامل الالتواء تتحصر بين (0.111، 0.853) وأن جميعها تدور حول الصفر وهو ما يشير إلى تماثل البيانات حول محور المنحنى تقريباً ، مما يدل على أن جميع أفراد العينة تقع تحت المنحنى الأعتدالي في متغيرات العمر والطول والوزن و العمر التدريبي مما يشير إلى تجانس أفراد عينة الدراسة في المتغيرات المختارة.

- تجانس عينة الدراسة في القدرات المهارية .

جدول رقم (3)

تجانس عينة الدراسة في القدرات المهارية (ن=8)

الاختبارات	وحده القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
اختبار كزامي زوكي	ثانية	43.6	1.43	43.3	0.001-
اختبار كياجى زوكي	ثانية	45.4	1.49	44.7	0.060
اختبار ماي جيري	ثانية	45.1	1.39	44.1	0.060-

يتضح من جدول (3) أن قيم معمل الالتواء تتحصر بين (0.001، 0.060) وأن جميعها تدور حول الصفر مما يدل على أن جميع أفراد العينة تقع تحت المنحني الاعتدالي في القدرات المهارية مما يشير إلى تجانس أفراد عينة الدراسة في المتغيرات المختارة .

3-2-مجالات الدراسة:

تمثلت مجالات الدراسة فيا يلي :

3-2-1-المجال الزمني: تم تطبيق الدراسة في الفترة من الأربعاء 2018/11/1م وحتى الخميس 2017/12/7م، ولمدة 5 أسبوع .

3-2-2- المجال المكاني: تم تطبيق القياسات على عينة الدراسة بملاعب أكاديمية الشوتوكان للكاراتيه بمحافظة كفر الشيخ .

3-3- وسائل وأدوات جمع البيانات:

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة (الاسم - العنوان - العمر الزمني - الطول - الوزن).
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية الخاصة.

- جهاز لقياس الطول والوزن

3-4- الاختبارات المهارية:

الاختبار الأول (مهارة ضربة كزامي زوكي)

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة الاستجابة الحركية (يمين و يسار).

- أدوات الاختبار : الجهاز الإلكتروني ومحتوياته.

- المسار الحركي للضربة : في منطقة الوجه و الصدر (Gedan , chudan)

- مواصفات الاختبار: يتوقف اللاعب أمام الجهاز الإلكتروني ويتم تشغيل الجهاز الإلكتروني عند إضاءة الضوء الأخضر يؤدي اللاعب ضربة كزامي زوكي علي وضع الحساس رقم (4) مع مراعاة الوقفة الصحيحة للمهارة و هذا يظهر فيما بعد في عملية التحليل الحركي و التحليل الزمني للمهارة من خلال البرنامج الإلكتروني (KarateDo) وقوف في وضع زكوتسو دانشي وضع اليدين والرجلين.

- شروط الاختبار : يؤدي اللاعب هذا الاختبار مرة باليد اليمني ومرة أخرى باليد اليسرى.

- طريقة التسجيل : عن طريق الجهاز الإلكتروني و قاعدة البيانات.

- زمن الاختبار : من (1دقيقة) تقريبا ويتم التطبيق بطريقة فردية.

- التقييم : عند إضاءة الإشارة الخضراء يبدأ اللاعب في ضرب المهارات باستخدام اليد مثل كزامي، زوكي، وكياجي، زوكي وعنده رؤية الضوء الأحمر يبدأ اللاعب في ضربات الرجل مثل

ماي جري، مواشي جيري، أرومواشي يبدأ الحساس الموجود على الجهاز الإلكتروني في تلقي ضربات سواء باليد أو بالرجل ويسجل الزمن من خلال قاعدة البيانات الموجودة على الحاسب الآلي و يبدأ حساب زمن رد الفعل، و سرعة الضربة من خلال المعادلة المنصوص عليها (ملحق 3) ويعطي للاعب عدد ثلاث محاولات.

2 - الاختبار الثاني : (مهارة ضربة كياجى زوكى)

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة رد الفعل (يمين و يسار)..

- أدوات الاختبار: الجهاز الإلكتروني ومحتوياته.

- المسار الحركي للضربة : في منطقة الوجه و الصدر (Gedan , chudan)

- مواصفات الاختبار : يقف اللاعب أمام الجهاز الإلكتروني عند إضاءة الضوء الأخضر يؤدي ضربة كياجى زوكى على وضع الحساس رقم (3) مع مراعاة الوقفة الصحيحة للمهارة وهذا يظهر فيما بعد في عملية التحليل الحركي والتحليل الزمني للمهارة من خلال البرنامج الإلكتروني (KarateDo) وقوف في وضع زنكوتسو داتشي وضع اليدين و الرجلين.

- شروط الاختبار : يؤدي اللاعب هذا الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى .

- طريقة التسجيل: عن طريق الجهاز الإلكتروني و قاعدة البيانات .

- زمن الاختبار : من (1دقيقة) تقريباً ويتم التطبيق بطريقة فردية.

- التقييم : عند إضاءة الإشارة الخضراء يبدأ اللاعب في ضرب المهارات باستخدام اليد مثل كزامى زوكى، كياجى، زوكى وعند رؤية الضوء الأحمر يبدأ اللاعب في ضربات الرجل مثل ماى جري، مواشي جيري، أرومواشي يبدأ الحساس الموجود على الجهاز الإلكتروني في تلقي ضربات سواء باليد أو بالرجل يسجل الزمن من خلال قاعدة البيانات الموجودة على الحاسب الآلي ويبدأ حساب زمن رد الفعل وسرعة الضربة من خلال المعادلة المنصوص عليها (ملحق 3) ويعطي اللاعب عدد ثلاث محاولات.

3 - الاختبار الثالث (مهارة ضربة ماى جيري - Mae geri)

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة رد الفعل (يمين و يسار)..

- أدوات الاختبار: الجهاز الإلكتروني ومحتوياته. .

- المسار الحركي للضربة : في منطقة البطن (Gedan)

- مواصفات الاختبار: يقف اللاعب أمام الجهاز الإلكتروني تشغيل الجهاز الإلكتروني عند إضاءة الضوء الأحمر يؤدي ضربة ماى جيري على وضع الحساس رقم (7) مع مراعاة الوقفة الصحيحة للمهارة وهذا يظهر فيما بعد في عملية التحليل الحركي والتحليل الزمني للمهارة من

خلال البرنامج الإلكتروني (Karate Do) وقوف في وضع زنكوتسو داتشي وضع اليدين والرجلين .

- شروط الاختبار : يؤدي اللاعب هذا الاختبار مرة بالقدم اليمنى ومرة أخرى بالقدم اليسرى
- طريقة التسجيل : عن طريق الجهاز الإلكتروني و قاعدة البيانات .
- زمن الاختبار : من (1دقيقة) تقريباً ويتم التطبيق بطريقة فردية .
- التقييم : عند إضاءة الإشارة الخضراء يبدأ اللاعب في ضرب المهارات باستخدام اليد مثل كزامي زوكي، وكياجي زوكي وعند رؤية الضوء الأحمر يبدأ اللاعب في ضربات الرجل مثل ماي جري و مواشي جيري، أروماشي يبدأ الحساس الموجود على الجهاز الإلكتروني في تلقي ضربات سواء باليد أو بالرجل يسجل الزمن من خلال قاعدة البيانات الموجودة على الحاسب الآلي و يبدأ حساب زمن رد الفعل، وسرعة الضربة من خلال المعادلة المنصوص عليها (ملحق 3) و يعطي اللاعب عدد ثلاث محاولات .

3-5- المعاملات العلمية:

تم التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق والثبات) للمقياس المستخدم قبل تطبيق البرنامج التعليمي في الفترة من يوم الاثنين (2017/10/30م وحتى يوم الثلاثاء 2017/10/31م).
أ- الصدق:

يعني قدرة الاختبار علي إظهار الفرق بين الصفة التي يقيسها لدي جماعات متضادة أو متباعدة وقد أعتمد في هذا النوع من الصدق طريقة المقارنة بين المجموعات المتضادة تم باختبار مجموعتين ضمت الأولى (10) تلاميذ من المتقدمين في رياضة الكاراتيه وضمت الثانية (10) تلاميذ من أكاديمية الشوتوكان للكاراتيه وتمت المقارنة بين المتوسطات الحسابية لكلاً المجموعتين، والجدول (4) يوضح معامل الصدق للمقياس المستخدم علي التوالي .

جدول رقم(4)

معامل الصدق للمجموعتين المميزة و الغير مميزة ن=8

معامل الصدق	الغير مميزة ن (10)		المميزة ن (10)		وحده القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
0.97	0.46	2.40	0.57	2.51	عدد	اختبار كزامي زوكي
0.70	0.60	3.23	0.54	3.46	عدد	
0.88	0.41	2.35	0.57	2.57	عدد	اختبار كياجي زوكي
0.78	0.60	2.33	0.69	2.98	عدد	
0.88	1.09	2.20	0.67	3.56	عدد	اختبار ماي جيري
0.80	0.60	2.87	0.60	3.20	عدد	

يتضح من جدول (4) أن قيمة معامل الصدق انحصرت بين (0.70: 0.97) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وهذا يدل على وجود فروق معنوية مما يدل على قدرة الاختبارات في التمييز بين المجموعتين.

ب- الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات بأسلوب تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بفواصل زمني قدرة ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، وتم الاستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية وعددها (20) تلاميذ تحت 12 سنة من مجتمع البحث ولكن من خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثاني .

جدول رقم (5)

(ن=8)

معامل الثبات للاختبارات المهارية

معامل الثبات	قيمة ت	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		±ع	س	±ع	س		
0.91	1.47	1.72	4.19	1.67	3.96	عدد	اختبار كزامي زوكي
0.83	1.13	1.60	3.56	1.54	2.35	عدد	
0.93	1.58	1.64	3.85	1.72	3.69	عدد	اختبار كياجي زوكي
0.82	1.25	1.55	3.87	1.48	3.54	عدد	
0.87	1.63	1.61	4.58	1.50	4.38	عدد	اختبار ماي جيري
0.80	1.50	1.95	4.32	1.59	4.25	عدد	

ج - استمارة التقييم من على قاعدة البيانات:

أن الإشارات المنتظمة ذات الرتم المنتظم عند بدء قياس المهارات الحركية قد تحسن من زمن رد الفعل و تتناسب عكسياً مع سرعة الحركة (Wilson, 2005, p25) لهذا تحتوي قاعدة البيانات على زمن الضربة و الوسط الحسابي و الانحراف المعياري حتى نتمكن من الحصول على الدرجة المعيارية و الدرجة الطائية كل ذلك مبرمج على قاعدة البيانات دون التداخل للوصول للنتائج بطريقة موضوعية شكل 1

وبما أن رياضة الكاراتيه تعتبر من الرياضات القتالية التي تتميز بأنها ذات مواقف لعب متغيرة تظهر من خلال ظروف مفاجئة، مما يتطلب ردود أفعال حركية متنوعة من خلال سرعة الاستجابة و تحديد المستويات المعيارية (إبراهيم، 2016، صفحة 12)

لهذا تحتوي شاشة التقييم على زمن الضربة، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الدرجة المعيارية، الدرجة التائية (المثنية) والخاصة بالتقييم المهاري للضربات قيد البحث، وتحتوي على المهارات الفنية للتقييم في الكاتا من (الأوضاع والحركات، التوقيت الجيد في الأداء، الأداء الواقعي للمهارات، حركة البطن أثناء الأداء) من خلال تلك الشاشة نتعرف على شاشة استعراض التقييم . الصورة رقم 4

3-6- الدراسات الاستطلاعية:

1- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم اختيار عينه عددها (6) لاعبين تحت 12 سنة من مجتمع البحث ولكن من خارج العينة الأساسية للبحث ومن لاعبي أكاديمية الشوتوكان للكاتايه، وتم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (2017/10/24م وحتى 2017/10/25م).

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- إعداد مكان التعليم والتدريب وتنظيم الملعب (البساط).
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تدريب الملاحظين على كيفية إجراء الاختبارات.
- نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى
- صلاحية مكان التدريب وتجهيز الملعب.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- قدرة الملاحظين على إجراء الاختبارات.

2- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى، في الفترة من (2017/10/27م وحتى 2017/10/28م)

أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- مراجعة الشروط النهائية الخاصة بتطبيق الاختبارات على الجهاز الإلكتروني.
- مدي استيعاب الملاحظين لطريقة إجراء الاختبارات على الجهاز الإلكتروني.
- تطبيق بعض وحدات البرنامج وذلك لتحديد وتقنين الوحدات.
- اكتشاف الصعوبات والمعوقات التي قد تظهر خلال التطبيق.
- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- المعرفة التامة بالشروط والإجراءات النهائية الخاصة بتطبيق الاختبارات والتعامل مع الجهاز الإلكتروني.

- استيعاب الملاحظين لطريقة إجراء الاختبارات.

3-7- البرنامج التعليمي:

يهدف البرنامج التعليمي إلى سرعة رد الفعل وقياس مستوى الأداء المهاري لتلاميذ الكاراتيه من خلال الممارسة والتعليم الذي يحاكي واقع التدريبات المعطاة للتلاميذ ولكن بصورة أكثر تشويقاً عن طريق ابتكار الجهاز الإلكتروني و التواصل عن طريق قاعدة البيانات (KARATE DO). ومن خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التعليم اليومية وزمن وحدات التعليم المستخدمة)

3-7-1- أهداف البرنامج التعليمي:

قام الباحثان بوضع الأهداف العامة للبرنامج في ثلاث أهداف وهي :

أ- الهدف النفس حركي: ويشمل اكتساب التلاميذ الطريقة الصحيحة وكيفية الأداء للمهارات (كزامي زوكي، كياجي زوكي، ماي جييري، مواشي جييري، أرومواشي جييري) في رياضة الكاراتيه بالطريقة النموذجية ومن خلال توظيف البرنامج التعليمي للوصول لهدف وغرض البحث من سرعة رد الفعل و تحسين مستوى الأداء .

ب- الهدف المعرفي: ويتضمن اكتساب التلاميذ المعلومات من مفاهيم وحقائق مرتبطة بأهمية مهارات (كزامي زوكي، كياجي زوكي، ماي جييري، مواشي جييري، أرومواشي جييري) في رياضة الكاراتيه، وتأثيرها على الأداء وعلى نتيجة المباريات ودورها المهم في تحديدها لمن سوف يفوز بالمباريات .

ج- الهدف الوجداني: ويشمل على اكتساب التلاميذ اتجاهات ايجابية نحو استخدام البرنامج التعليمي في تعليم مهارات (كزامي زوكي، كياجي زوكي، ماي جييري، مواشي جييري، أرومواشي جييري) في رياضة الكاراتيه.

3-7-2- وضع البرنامج في صورته النهائية:

- تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها البرنامج

- مراعاة الهدف من البرنامج

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوي وقدرات عينة البحث.

- مراعاة الفروق الفردية للأفراد عينة البحث.
 - توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.
 - مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي على الجهاز الإلكتروني.
 - تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
 - مراعاة التشكيل المناسب للفترات التعليمية وفترات الراحة من خلال وضعه على شاشات البرنامج في شاشة أجراء التقييم .
 - التدرج في زيادة التعليم والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه بالدروس التعليمية المحددة .
 - الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج:**
- بساط للتدريب ومجهز تجهيز كامل ومراعي فيه عوامل الأمن و السلامة - أقماع - الجهاز الإلكتروني (المبتكر) الشاخص الإلكتروني،
- 3-7-3- زمن وعدد الوحدات التعليمية للبرنامج التعليمي:**
- البرنامج لمدة (5 أسابيع) .
 - المرحلة السنوية مرحلة التلاميذ الاتحاد المصري للكراتيه (6 - 12) سنة
 - توقيت البرنامج (خلال فترة الإعداد) من 11/1 : 2017/12/7م.
 - مكان تطبيق البرنامج (ملاعب أكاديمية الشوتوكان للكراتيه) .
 - عدد وحدات التعليم الأسبوعية (2 وحدات)(السبت - الأربعاء).
 - عدد مرات التعليم اليومية (مرة واحدة فقط) .
 - عدد وحدات البرنامج (5 وحدات) .
 - زمن وحده التدريب اليومية (90 دقيقة) .
 - زمن التدريب الأسبوعي الواحد (180 دقيقة) .
 - زمن البرنامج ككل (900 دقيقة) .
 - أجزاء الدرس التعليمي (أعمال إدارية ،إحماء عام، أعداد بدني عام وخاص الجزء التعليمي، الجزء التطبيقي، الجزء الختامي) .

3-7-4- أجزاء الوحدة التعليمية:

اتفقت الدراسات التي أجريت في رياضه الكاراتيه على إن الوحدة التعليمية تنقسم إلي ثلاثة أجزاء:-

أ - جزء في الإحماء والتهيئة ويشمل تمارينات التهيئة البدنية لأجهزة الجسم و ممارسة الأنشطة التي ستتضمنها الوحدة التعليمية مقسمة إلى ثلاث أجزاء:

المقدمة و الأعمال الإدارية : (5) دقائق تتضمن تهيئة وتجهيز لكافة الأدوات وأيضاً لتسجيل الحضور والغياب.

1-الإحماء العام: (5) دقائق، ويشمل تمارينات الإطالة والمرونة لتهيئة الجسم، وأيضاً يشمل تمارينات التهيئة لضربات وركلات الكاراتيه .

التمارين البدنية والإعداد البدني الخاص: (10) دقائق، وتضم تمارينات شاملة ومتنوعة وأوضاع مختلفة، تخدم مهارات (كزامي زوكي، كياجى زوكي، ماي جيري، مواشى جيري، أرومواشى جيري) .

2- الجزء التعليمي: (35) دقيقة، ويشمل تدريبات مختلفة خاصة بطريقة التدريس لتلك المهارات (كزامي زوكي، كياجى زوكي، ماي جيري، مواشى جيري، أرومواشى جيري) في رياضة الكاراتيه، وتشمل التدريبات المراد تحسينها والتي لها تأثير رئيسي في تحقيق أهداف الوحدة التعليمية وذلك بالتنوع باستخدام التمارينات والأدوات اللازمة لتطبيق التمرين بحيث يتم التدرج فيها من السهل إلى الصعب والتي تسهم في تطوير الحالة التعليمية للتلاميذ، ويمثل أكبر زمن في أجزاء الوحدة التعليمية.

3- الجزء التطبيقي: (30) دقيقة، ويشمل تدريبات مختلفة ذات مهارة عالية بأساليب التدريس المختلفة لمهارات (كزامي زوكي، كياجى زوكي، ماي جيري، مواشى جيري، أرومواشى جيري) في رياضة الكاراتيه بهدف تفعيل عملية التعلم و الارتقاء بمستوي الأداء المهاري في المهارات قيد البحث، وكذلك إشراك التلاميذ بصورة إيجابية في العملية التعليمية والتغلب على نواحي القصور في التدريس المختلفة، وذلك من خلال فاعلية التعليم ومراعاة الفروق الفردية بين المستويات المتباينة لجعل نسب كبيرة من التلاميذ تصل لمستوي الارتقاء، بما يتلاءم مع المستوي العمري وطبيعة المهارة ليصل التلاميذ إلي سرعة الاستجابة المطلوبة ومستوي الأداء المهاري و الدقة والتركيز وانجاز الهدف المراد في البحث في أسرع وقت ممكن .

د- الجزء الختامي: (5) دقائق، وتشتمل على تمارينات متنوعة مثل تمارينات الاسترخاء التي تهدف إلى عودة التلميذ إلى حالته الطبيعية.

شكل رقم (2)

نسب أجزاء الوحدة التعليمية

المتغيرات	وحده القياس	الوسط الحسابي	المعياري الانحراف	الوسيط	الالتواء
العمر	سنة	9.00	2.16	9.10	0.111-
الطول	سم	1.11	0.222	1.20	0.125
الوزن	كجم	37	2.03	36.1	0.279
العمر التدريبي	سنة	3.00	1.06	3.14	0.853

يبين الشكل رقم (2) توزيع الوحدة التعليمية وهي على النحو التالي نسبة الإحماء (14.2%) وجاءت بالمرتبة الثالثة مما يدل على أهمية الإحماء لتجنب الإصابات أثناء الأداء التعليمي وجاءت نسبة الأعداد البدني (34.9%) بالمرتبة الثانية مما يدل على أهمية الأعداء البدني في تخطيط الوحدة التعليمية، وجاءت نسبة الجزء التعليمي (39.96%) بالمرتبة الأولى وهذا يدل على أهمية العملية التعليمية وأهمية الجزء التعليمي لغرض الوصول إلى هدف البحث وتحسين مستوي الأداء المهاري وجاءت نسبة الجزء التطبيقي (10.96%) ثم نسبة الجزء الختامي (0.93%).

حيث أن استخدام النشاط التعليمي يعتبر مدخلاً جديداً ومستحدثاً للارتقاء بإنتاجية التلاميذ وزيادة فاعلية أدائهم التعليمي خلال مسابقة النزال الفعلي " الكوميته" ويحتاج تطبيق هذا الأسلوب داخل البرامج التعليمية إلى التقنين الموجه .

أولاً: لتطوير المتطلبات البدنية - المهارية للأساليب المهارية المكونة للنشاط التعليمي مثل القوة المميزة بالسرعة، وتحمل السرعة، وتحمل الأداء، وتحمل القوة والرشاقة.

ثانياً: تقنين النشاط التعليمي المنفذ سواء من خلال التقسيم المكاني فوق البساط أو خلال التقسيم الزمني خلال زمن المباراة الفعلي بالمسابقة (احمد محمود إبراهيم 2017 صفحة 9)

3-7-5- خطوات تنفيذ التجربة:

تم إجراء القياس القبلي علي عينة الدراسة يوم 1/ 11/ 2017م وليوم واحد وتم قياس مستوي القدرات البدنية و قياس مستوي المهارات الأساسية عن طريق الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام الجهاز الإلكتروني في الجانب المهاري وذلك بملاعب أكاديمية الشوتوكان للكاراتيه.

كما تم إجراء القياس البعدي علي عينة الدراسة في سرعة رد الفعل ومستوي أداء المهارات المحددة بالدراسة يوم 1/ 12/ 2017م وليوم واحد.

طريقة عرض البيانات علي شاشات البرنامج الإلكتروني Karate Do ملحق رقم 1:

الجهاز الإلكتروني هو عبارة عن شاخص يوزع علي منطقة الجسم العليا سبع أماكن علي

النحو التالي:-

- منطقة الرقبة يوضع بها عدد (2) حساس، منطقة الصدر يوضع بها (1) حساس يمين و(1) حساس يسار، منطقة جانبي الجسم يوضع بها (1) حساس يمين و(1) حساس يسار، المنطقة الوسطي أعلى منطقة الوسط يوضع حساس (1) ، منطقة الرأس: يوضع رأس (شاخص) بها عدد (2) لمبة واحدة حمراء و أخرى خضراء و بها جهاز فلاشي، ويتم توصيل الدائرة الكهربائية بتيار كهربائي قوته (12 . V) مع قطعة أريديون لتحويل الدائرة الكهربائية إلي دائرة إلكترونية .
وتيم التوصيل من خلال كابل إلكتروني للرباط مع البرنامج الإلكتروني المبرمج على قاعدة بيانات (فيجول بيسك) ويتم تشغيل اللمبة الفلاشية باللون الأحمر أو الأخضر لتقييم الطالب علي ضربات اليد (كزامي زوكي ،كياجي زوكي) أو ضربات الرجل (ماي جيري، مواشي جيري، أرومواشي جيري)

ويتم العمل في البرنامج كالتالي :-

(أ) يتم برمجة قاعدة للتلميذ (المختبر) تشمل الطول، الوزن، المرحلة السنوية، المرحلة الدراسية، صورة شخصية للتلميذ و الحالة الصحية وعمل باركود Barcodes - كيو أر Qr-codes لكل منهم إدخال المعادلات الحسابية للتواصل من خلال المقياس سواء (زمن ،عدد، مسافة) إلي الدرجة المعيارية ثم يقوم البرنامج بعمليات حسابية تعتمد على عشرة معادلات ميكانيكية تم وضعها من قبل الباحثين لتقييم سرعة رد الفعل لبعض المهارات المراد قياسها، وهذه المعادلات تمثل التقييم المطلق لقدرات التلميذ اعتماداً على ميكانيكية العمل في تلك المهارات ومتطلباتها كمنظومة، وتم وضع هذا الأسلوب لأول مرة في مجال القياس والتقويم في رياضة الكاراتيه، والذي سوف يتم الاعتماد عليها من خلال الدراسة البحثية القدرة علي تقييم حالة التلميذ خلال سنوات التعليم والوقوف علي الحالة البدنية. ملحق رقم 4.

(ب) يتم توصيل الجهاز الإلكتروني عن طريق الحاسب الآلي ويتم توصيل الاثنين بشاشة عرض كبيرة لعرض المحتوي من قاعدة البيانات و طريقة التشغيل أمام ممارسة التلاميذ للمهارات المراد قياسها.

أولاً : الشاشة الافتتاحية (الصورة رقم1):

تحتوي على ((اسم البرنامج و الجهاز الإلكتروني ، المحاور الأساسية للبرنامج))

1 - شاشة الإعدادات (الصورة رقم 2):

الإعدادات الخاصة بالبرنامج ومن خلالها يتم وضع البيانات الخاصة بالبرنامج من أجل الهدف الأساسي والخاص للقياسات الخاصة بسرعة رد الفعل والدراسة الشاملة لحالة التلميذ وتحتوي على (المرحلة السنوية - درجات التقدير - الأحزمة الخاصة برياضة الكاراتيه - والدول

(مصر - السعودية - الإمارات) - المحافظات (أو الولايات التابعة للدولة) - الأندية- الأوزان الخاصة برياضة الكاراتيه - أعداد الحساسات الخاصة بالقياس للمهارات - المدربين القائمين أو المدرسين علي عملية التدريس) .

2 - شاشة بيانات الطالب: تحتوي على كل البيانات الخاصة بالتلميذ للتواصل مع ولي أمر التلميذ من خلال البريد الإلكتروني تحتوي علي القياسات المورفولوجيا من الوزن والطول والعمر حتى يتسنى للمعلم الوقوف على الحالة التعليمية للتلاميذ وهي تحتوي على الحالة الفنية والتطور الفني للتلميذ من عدد الأحزمة الحاصل عليها .

3 - شاشة أعداد البطاقات أهمية الشاشة في أعداد البار كود حتى يتمكن التلميذ من الدخول على البرنامج أو الجهاز لإجراء القياس.

ثانياً: شاشة الدخول علي شاشات البرنامج

لابد من ادخل البار كود الخاص بالتلميذ حتى تفتح الشاشة الخاص به، وحتى يتمكن من الدخول على البرنامج أو الجهاز لإجراء القياس في القدرات المهارية.

ثالثاً: شاشة القياس للمهارات (إجراء القياس) (الصورة رقم 3):

تحتوي على اسم الحركة أو المهارة (كزامي زوكي - كياجي زوكي - ماي جيري - مواشي جيري - اورمواشي جيري) وزمن الحركة أو المهارة وسرعة الحركة تبعاً للمعادلات الحسابية مثل (0.411-0.295-1.237) حالة الحركة أو المهارة في أثناء القياس (صحيحة أو غير صحيحة) بالإضافة إلى المستوي البدني، الحالة التدريبية، مؤشرات الإيقاع الحيوي، الخصائص الفسيولوجية والمورفولوجية وتحتوي علي سرعة الحركة وهي عبارة عن المسافة المقطوعة سواء من اليد أو الرجل في الثانية، البرنامج التعليمي المقترح من خلال الوحدة الأسبوعية، مقياس الطول والوزن والعلاقة بينهما للوقوف على الصفات الجسمية من خلال المعادلات الحسابية بين الطول والوزن، المستوي البدني (السرعة، الرشاقة، المرونة، التحمل) وتحتوي على أسماء المعلمين أو الملاحظين، وأيضاً موافقة ولي أمر الطالب على المشاركة للتسجيل على قاعدة البيانات، الوقوف على الحالة الصحية للتلميذ حتى يكون جاهز للممارسة .

رابعاً : شاشة التقييم (الصورة رقم 4):

تحتوي شاشة التقييم على (زمن الضربة، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الدرجة التائية (المتنية) والدرجة المعيارية، والخاصة بالتقييم المهاري للضربات قيد البحث، وتحتوي على المهارات الفنية للتقييم في الكاتا من (الأوضاع والحركات، التوقيت الجيد في الأداء، الأداء الواقعي للمهارات، حركة البطن أثناء الأداء) للوصول للمستوي المعياري للكاتا أو الكومتيه. من

خلال تلك الشاشة نتعرف على شاشة استعراض التقييم واستعراض استمارة التحليل الحركي التي تحتوي (زمن الضربة، زاوية الارتكاز، وزاوية المفصل، سرعة الحركة) .

وتحتوي استمارة التقييم على (زمن الضربة، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الدرجة المعيارية، الدرجة النائية (المتنية)، والتقدير العام والتقدير للمستوي المعياري للكاتا والتقدير للمستوي المعياري للكوميتيه) من خلال تلك الشاشة يمكن إضافة صورة التلميذ من خلال التحليل الحركي للتوضيح عليها المقياس و الزوايا، مجموع تقييمات الكاتا والكوميتية، ومن خلال الشاشة يمكن طباعة استمارة التحليل الحركي واستمارة التقييم.

خامساً: شاشة التقارير (الصورة رقم 5):

تحتوي على شاشة مستوي التلميذ في اختبارات الكاتا والكوميتية يظهر ذلك من خلال الرسوم البيانية وورقة المصفوفات الحسابية، وتحتوي على شاشة مستوي التلميذ في التحليل الحركي نتعرف من خلالها على الفترة التي تم فيها القياس (زمن الحركة، وسرعة الحركة، والتقدير العام كل ذلك يظهر من خلال الرسوم البيانية والتقارير الحسابية، وتحتوي على شاشة مستوي الطلاب في الكاتا والكوميتية بالمقارنة بين الطلاب بالمستوي المهاري للكاتا والكوميتية من خلال الرسوم البيانية والتقارير الحسابية كما تحتوي على شاشة مستوي الإيقاع الحيوي للطلاب نتعرف على الدورة البدنية و الدورة العقلية والانفعالية

3-8- الإجراءات التنفيذية للبحث:

عند العمل على (الجهاز الإلكتروني) يمر بالمراحل التالية :

مرحلة التشغيل ما قبل القياس .

تشغيل جهاز الكمبيوتر.

تشغيل (الجهاز) لتهيئة الماكروكنترول (اللوحة الإلكترونية).

توصيل (الجهاز) بالكمبيوتر عن طرق كابل التوصيل (USB).

فتح شاشة البرنامج (قاعدة البيانات) KARATE DO .

مرحلة التشغيل أثناء القياس.

الدخول على الشاشة الخاصة بالتلميذ عن طريق الباركود الخاص به.

تشغيل (الجهاز الإلكتروني) وأداء الضربات سواء باليد أو الرجل على مدي (3) دقائق.

بعد الانتهاء من الوقت يتم تسجيل الأزمنة للضربات ثم عمل المعالجات الحسابية الخاصة بالضربات .

مرحلة ما بعد التشغيل (المعالجات الإحصائية والحسابية والإلكترونية)
 - فتح شاشة التقييم الخاصة بالتلميذ للحصول على البيانات الآتية ((اسم الضربة، الزمن المسجل له، درجة الحزام، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري لاستخراج الدرجة المعيارية والدرجة المثنية لمعرفة التقدير الخاص بالتلميذ، استخدام برنامج التحليل الحركي للمساعدة في تقييم الأداء المهاري بطريقة صحيحة وسليمة حتى يكون الحكم بطريقة موضوعية))
 - استخراج النتائج عن طريق شاشة التقارير .

3-8-المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية Spss باستخدام الحاسب الآلي وذلك من خلال المعالجات الإحصائية التالية:
 الوسط الحسابي.
 الوسيط.
 الانحراف المعياري.
 معامل الالتواء.

اختبار (ت) لعينتين مستقلتين، اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين: نسب التحسن.

4-1-عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على:

توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي، البعدي) في سرعة الاستجابة للمهارات (كزامي زوكي، كياجى زوكي، ماي جيري

جدول رقم (6)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى الأداء للمهارات لعينة البحث ن=8

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
	س	ع±	س	ع±	
اختبار كزامي زوكي	2.16	1.20	6.54	2.64	-13.08
اختبار كياجى زوكي	1.43	1.02	5.75	2.19	-22.34
اختبار ماي جيري	1.01	0.409	5.95	1.92	9.41

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 4 = 7.07

يتضح من جدول رقم (6) وشكل رقم(3) : وجود فروق دالة بين القياسين (القبلي . البعدي) في سرعة الاستجابة الحركية للمهارات المختارة للمجموعة التجريبية قيد البحث ولصالح القياس البعدي في الاختبارات: (اختبار كزامي زوكي)،(اختبار كياجى زوكي)، (اختبار ماي

جيري) حيث أن قيمة ت المحسوبة لجميع الاختبارات أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى (0.05) مما يدل على وجود فروق داله إحصائياً.

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على:

توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في القدرات البصرية ومستوي الأداء المهاري للمهارات (كزامي زوكي، كياجي زوكي، ماي جيري

جدول رقم (7)

القدرات البصرية ومستوي الأداء المهاري للمهارات (كزامي زوكي، كياجي زوكي، ماي جيري) ن=8

الاختبارات	القدرات البصرية	القياس البعدي		نسبة التحسن
		القياس القبلي	القياس البعدي	
اختبار كزامي زوكي	الإحساس بالحركة	7.76	8.46	9.02 %
	الإحساس بالزمن	9.73	10.95	12.54 %
	الإحساس بالمسافة	6.51	7.69	7.91 %
اختبار كياجي زوكي	الإحساس بالحركة	6.07	6.57	1.24 %
	الإحساس بالزمن	7.95	8.94	11.45 %
	الإحساس بالمسافة	8.25	9.24	9.02 %
اختبار ماي جيري	الإحساس بالحركة	6.25	7.01	10.45 %
	الإحساس بالزمن	7.85	8.02	6.36 %
	الإحساس بالمسافة	6.52	6.59	2.34 %

الشكل رقم (4)

يتضح من جدول (7) والشكل رقم (4) وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في القدرات البصرية و مستوي الأداء المهاري للمهارات (كزامي زوكي، كياجي زوكي، ماي جيري) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية وهذه النسب كانت في اختبار كزامي زوكي (أثناء الحركة) 9.02%، وفي اختبار كزامي زوكي (أثناء الزمن) 12.54% وفي اختبار كزامي زوكي (أثناء المسافة) 7.91%، وفي اختبار كياجي زوكي (أثناء الحركة) 1.24% اختبار كياجي زوكي (أثناء الحركة)، أما في اختبار كياجي زوكي (أثناء الزمن) 11.45% في اختبار كياجي زوكي (أثناء المسافة) 9.02%، في اختبار ماي جيري (أثناء الحركة) 10.45%، وفي اختبار ماي جيري (أثناء الزمن) 6.36% وفي اختبار ماي جيري (أثناء المسافة) 2.34%.

ويعزي الباحثين ذلك إلى تأثير الجهاز الالكتروني وتأثير التدريب والذي روعي فيه مبدأ التدرج من السهل من الصعب ومراعاة الفروق الفردية بين الناشئين والتنمية الشاملة للتوازن بجانب النواحي البدنية الأخرى، من خلال التعامل مع الإشارات الضوئية ذات اللون الأحمر

والأخضر والتعزيز من خلال الجرعات التدريبية أثناء عملية القياس وأثناء التدريب على التعامل مع الجهاز الالكتروني.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1- الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود العينة واستنادا إلي ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلي الآتي:-

- الجهاز المصمم يعمل على تنمية وقياس القدرات البصرية وسرعة الاستجابة الحركية في رياضة الكاراتيه .

- القدرات البصرية المتعددة له لها تأثير إيجابي علي تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.

- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في سرعة الاستجابة للمهارات (كزامي زوكي، كياجى زوكي، ماي جيري) لصالح القياس البعدي

- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسين (القبلي . البعدي) في القدرات البصرية ومستوي الأداء المهاري للمهارات (كزامي زوكي، كياجى زوكي، ماي جيري)

5-2- التوصيات:

- تطبيق القدرات البصرية علي المهارات الأخرى في رياضة الكاراتيه. لذوي أصحاب الهم المختلفين في التصنيف .

- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور التدريبات البصرية في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة الكاراتيه بصفة خاصة.

- الرابط بين سرعة الاستجابة في إثناء التعليم والتدريب والقدرات البصرية .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أحمد محمود إبراهيم (2005): موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 2 - _____ (2016): اثر استخدام منحنيات الإيقاع الحيوي لتوجيه الأحمال التدريبية الخاصة بالارتكاز المعاكس كأسلوب تكتيكي ضد المنافس علي مستوى بعض محددات التصرف الهجومي المضاد للاعب الكوميتيه، المؤتمر العلمي الدولي السابع لكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، المجلد 1، مصر.
- 3 - إياد الشلعوط (2010) : تأثير برنامج مقترح للتمرينات الحركية الموجهة للدماغ في تنمية سرعة ردالفعل، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، مجلد 24. الأردن.
- 4 - عبد الستار جبار الضمد (2000) : فسيولوجية العمليات العقلية في الرياضة ، الطبعة 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- 5 - كمال جميل الرضي (2004): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط ٢، دار وائل للنشر، عمان.. الأردن
- 6 - ماجدة محمد إسماعيل (2007). فاعلية برنامج للتدريب البصري علي بعض المهارات البصرية والمهارات الإدراكية البصرية وعلاقتها بمستوي أداء بعض مهارات التحكم والسيطرة لناشئات الجمباز الإيقاعي، بحث منشور، مجلة علمية دولية. Journal of Sport Science Sofia Bulgar.
- 7 - مجلة المعرفة (2010): سلسلة عالم المعرفة، القاهرة.
- 8-مجلة سنابل الأمل للإعاقة. (10 1، 2020). تم الاسترداد من [47859/https://asdmag.net/archives](https://asdmag.net/archives/47859/)
- 9 - محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (2000): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10 - محمد عاصم (2017) :الكاراتيه منظومة التخطيط و التطبيق العملي، ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية.
- 11 - محمود عبد المحسن ناجي (2008): تأثير تدريب الرؤية البصرية علي أداء اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه غير منشوره، جامعة المنيا، مصر.
- 12 - نجلاء أمين (2005): تأثير التدريبات البليومترية علي تطوير القوة المميزة بالسرعة

- وعلاقتها بفاعلية أداء الكاتا لدي ناشئ الكاراتيه. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية. الإسكندرية.
- 13 - وجيه شمدي (2002): إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة النظرية والتطبيق، مطبعة دار خطاب. القاهرة.
- 14 - يعرب خيون (2002) : التعليم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة. بغداد
- ثانيا - المراجع الإنجليزية:
- 15- Ariel, B. (2004). Sports Vision Training: An expert guide to improving performance by training the eyes, ,. Human Perception and Human Performance8, 127-136.
- 16-Asim, m. (2017). Egypt Patent No. 754/2017.
- 17-brown:, j. (2001). sport talent.
- 18-16-Hooks, G. (1996). The Essential Guide to starching. New , York: Grown paper flacks Co.
- 2017-Stalling. (2009). motor learning from theroty to practice stones. Toronto, London, pp 162.
- 18-Wilson. T. (2005). prevention and treatment of disease. u.s.A: blackwel.
- 19-Wood, A. B. (2001). Do. Generalized visual training programs for. Sports really work? An experimental investigation. J. S. ports Sci. 19: 203-22.
- 3 - المراجع اليابانية:
- 20-リコー・ポール年. (2017). ケネーブ大学ニューヨーク学派のヒュー -23
ーマニティクスとヒュー. マンサイエンスプレス、パリ: 身体知獲得のツ.
- 21- Tanaka, T. (2017). 80身体知獲得のツールとしてのメタ 42
認知的言語化. 言語化: 人工知能学会誌,.

الصورة رقم 1 الشاشة الافتتاحية



الصورة رقم 2 شاشة الإعدادات



الصورة رقم 3 شاشة قياس المهارات



الصورة رقم 4 شاشة التقييم



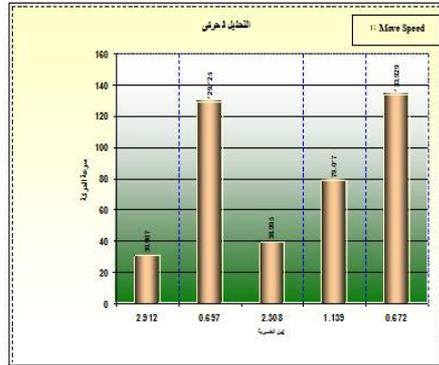
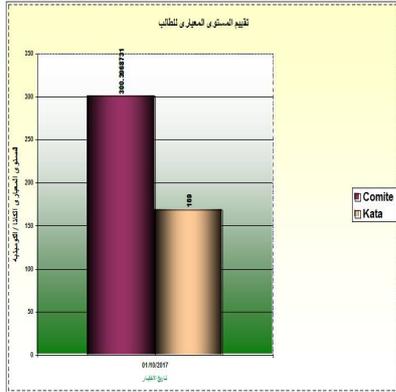
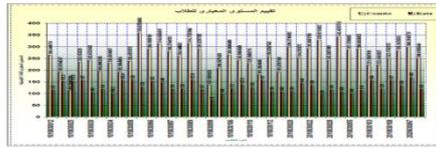
شاشة التقارير رقم الصورة 5



ملحق رقم (1) الوصف التفصيلي للجهاز الإلكتروني



ملحق رقم (2) استمارات تقييم للبرنامج



ملحق رقم (3) المعادلة

المسافة من الشخص الإلكتروني والشخص المختبر تتراوح من (٨-١٠متر)
-التقاسيمات لحساب سرعة رد الفعل من الجهاز
تاعدة البيانات
 $Reaction Time = Average / 2 \pm (Time)$

التاريخ: 2017/07/20
الوقت: 16:26:16
اسم الطالب: 2011003055
العضوية: 20090721
الخلفية التدريبية: حفظ تدريبات لأثرية
المسؤول الفني: إدارية
المسؤول الفني: إدارية

الدورة العالمية:	97%	الدورة القطرية:	78%	الدورة المحلية:	54%	المعدل:	0.14
------------------	-----	-----------------	-----	-----------------	-----	---------	------

المعدل:
10-14
15-20
21-30
31-40

العضوية	الوقت						
10	11	12	13	14	15	16	17

التاريخ: 2017/10/01
الوقت: 07:15:39
اسم الطالب: 1010000064
العضوية: 20110121
الخلفية التدريبية: حفظ تدريبات لأثرية
المسؤول الفني: إدارية
المسؤول الفني: إدارية

المسافة	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت
20	30	40	50	60

صورة الحركة	سرعة الحركة	زوايا المفاصل	زوايا الجسم	زوايا العنق
	32.727	70	30	275
	82.182	325	2.36	1.095
	86.421	365	323	1.355
	37.941	142	124	1.654
	32.177	147	246	2.797

الأداء التدريسي لأعضاء هيئة التدريس بكليات التربية جامعة طرابلس في ضوء استخدام التكنولوجيا الحديثة

د. عبد العظيم بشير الخالقي

د. عبد الكريم على ضو

1-1- المقدمة:

إن نظام التعليم هو أحد مقومات حياة المجتمعات المعاصرة، ودور هذا النظام ليس إحضار وعرض المعلومات وتيسير مصادرها للطلبة، بل أيضا الكيفية التي يتم بها عرض هذه المعلومات وتقييمها، وفي ظل تدفق المعلومات، ونمو المعرفة بمعدلات سريعة، نتج عنها ثورة المعلومات التي نعيشها الآن؛ أصبح العالم يعيش ثورة علمية وتكنولوجية كبيرة، كان لها تأثير على مختلف جوانب الحياة، وأصبح التعليم مطالباً للبحث عن أساليب ، ونماذج تعليمية جديدة لمواجهة العديد من التحديات على المستوى العالمي؛ منها زيادة الطلب على التعليم، وزيادة المعلومات في جميع فروع المعرفة المختلفة، فضلاً عن ضرورة الاستفادة من التطورات التقنية في مجال التربية والتعليم.

والتعليم ضرورة من ضرورات الحياة، وهو الركيزة الأساسية لأي تطور ونماء اجتماعي واقتصادي، وهو الجسر الوحيد ووسيلة العبور للمستقبل الزاهر المشرق، والتعليم هو إطلالة معاصرة علي الحياة، والتي بدورها تفرض نفسها كواقع معاش ، فالتجارب الدولية المعاصرة أثبتت بما لا يدع مجالاً للشك أن بداية التقدم الحقيقية بل والوحيدة هي التعليم، وإن كل الدول التي أحرزت شوطاً كبيراً في التقدم، تقدمت من بوابة التعليم، بل إن الدول المتقدمة تضع التعليم في أولوية برامجها وسياساتها. ولقد أسهمت الاتجاهات الحديثة لتكنولوجيا التعليم في ظهور أنظمة جديدة ومتطورة للتعليم والتعلم، والتي كان لها أكبر الأثر في إحداث تغييرات وتطورات إيجابية على الطريقة التي يتعلم بها الطلبة، وطرائق وأساليب توصيل المعلومات العلمية إليهم، وكذلك على محتوى وشكل المناهج الدراسية المقررة، بما يتناسب مع هذه الاتجاهات.

والتكنولوجيا ميادين متعددة، يرتبط كل ميدان منها بنوع من الممارسات والنشاطات البشرية، ومن المعروف أن مصدر هذه النشاطات هو الإنسان، فهو واضع الخطة ومنفذها، وكلما كان هذا الإنسان على معرفة علمية ووعي لما يقوم به من ممارسات كان المردود أفضل، والنتائج أكثر قرباً من الأهداف المرسومة . كما أن التطور الهائل في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وتنوع وتعدد إمكاناتها في تطوير واستحداث مداخل واستراتيجيات تعليمية، يـُعد أمراً يفرض عدم تجاهلها أو التغاضي عنها، ويحتم اتخاذ كافة الإجراءات اللازمة لإتاحة الفرص الكاملة لتوظيفها

والانتفاع بما تحويه من أدوات وفنيات لصياغة وبناء واستخدام تلك المداخل والاستراتيجيات التعليمية.

ولذلك لم يعد التدريس الجامعي مجرد نقل المعارف، والمعلومات، وتخزينها في ذهن الطالب، بل أصبحت وظيفته الأساسية تسهيل عملية حدوث التعلم، وإيجاد الشروط والمعالجات التعليمية لضمان تعلم كل طالب.

ومن هذا المنطلق باتيُ نظر لعضو هيئة التدريس باعتباره مدخلاً أساسياً واستراتيجياً لفهم العملية التطورية داخل التعليم الجامعي؛ حيث إن إدخال مستحدثات ومعطيات تكنولوجيا التعليم دون مراعاة الجانب الأدائي لعضو هيئة التدريس؛ قد يقلُّ معه فرص الاستثمار الأمثل لقدراته في تصميم المقررات الدراسية الجامعية، وإحداث الفهم المتعمق المتكامل في أذهان الطلاب، فضلاً عن ذلك فإن وجود نماذج مناسبة واضحة في مخططاتها وأساليبها، وما توفره هذه النماذج من أساليب تعلم، فإن كل ذلك يمكن أن يسهم في تغيير دور عضو هيئة التدريس، وتطوير أدائه في سبيل التكيف مع البيئة التعليمية الجديدة، وأصبح عضو هيئة التدريس الجامعي يمثل تحدياً بحيث تتوقف درجة هذا التحدي على مدى تهيئته، وتقبله لهذه التغيرات، وعلى مدى قدرته على تطوير أدائه للتفاعل مع هذه المتغيرات.

ويُعد عضو هيئة التدريس بمثابة العمود الفقري للتعليم العالي، وكذلك للنظام التربوي، لأنه المسئول عن إعداد جيل مواكب للتقنية الحديثة، ومستوعباً لها بحيث يسيرها ولا تُسبِرُه، حتى لا يتخلف عن ركب الحضارة والتطور التي اقتحم شتى المجالات، ولتحقيق ذلك لا بد من وجود أعضاء هيئة تدريس متميزين في الأعداد والتكوين العلمي، ولديهم كفايات ومهارات عالية في استخدام تقنية المعلومات والاتصالات وتطبيقاتها المختلفة؛ وذلك باعتبارهم الركيزة الأساسية الكبرى التي يقوم عليها التعليم العالي. (محمد عسقول، 2006، 46)

1-2- مشكلة الدراسة:

نحن اليوم نعيش في عصر التقدم والتكنولوجيا، والتي غزت فيه التقنيات الحديثة معظم مجالات حياتنا، وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من واقعنا، وغداً الأخذ بهذه التقنيات شكلاً من أشكال التحديث ومواكبة العصر الحديث.

كما غزت هذه التقنيات كل مناحي الحياة، ومن ضمن ما غزته، مجال التعليم والتعلم، وتزايد الاهتمام بمستحدثات تكنولوجيا التعليم في كافة الأنظمة التربوية في العالم، لتصبح جزءاً من أنظمة التعليم فيها، لما تمتلكه من قوة كامنة تسهم في تحسين عمليتي التعليم والتعلم، وقد نبع هذا الاهتمام بسبب التطورات الهائلة التي تحدث في حقل تكنولوجيا المعلومات والاتصالات من

جهة، وبسبب الحاجة الملحة لتحديث مهارات الكوادر البشرية العاملة في هذا المجال من جهة أخرى.

ومن خلال الاتجاه العالمي نحو دمج تقنية المعلومات والاتصالات في جميع مراحل التعليم، ووضع السياسات الوطنية والقومية لتبني استخدامها، ومن خلال تركيز الفكر التربوي الحديث على أهمية تقنية المعلومات والاتصالات؛ باعتبارها أداة حيوية للتعليم في زمن العولمة، ومن خلال ذلك لم تكن بلدنا ليبيا بمعزل عن أدراك دور تقنية المعلومات والاتصالات (تكنولوجيا التعليم)

في تحسين العملية التعليمية في جميع المراحل، ونظراً لما يمثله عضو هيئة التدريس من كونه ركيزة أساسية في العملية التعليمية التربوية، ولما تمثله المرحلة الجامعية من أهمية خاصة في التعليم، وعلى أساس أن معرفة أعضاء هيئة التدريس لتقنية المعلومات والاتصالات سيني قُدراتهم ويساعد في تحقيق الأهداف التربوية ضمن الإطار الذي يسهل تلبية حاجاتهم للتقنية؛ فإن الكثف عن مدى ثقافتهم بها، وممارستهم واستخدامهم لتطبيقاتها المختلفة في التدريس أمراً بالغ الأهمية، لأنه يساعد في تحديد مستوى الثقافة ومدى الاستخدام للتقنية، ومعرفة الصعوبات التي تحول دون استخدامهم للتقنية، ومقترحاتهم نحو تطوير واقع واستخدام تقنية المعلومات والاتصالات في العملية التعليمية.

وتحددت مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي :

ما واقع استخدام أعضاء هيئة التدريس لتكنولوجيا التعليم (المعلومات والاتصالات) في العملية التعليمية بكليات التربية بجامعة طرابلس؟
أهمية الدراسة :

تتبع أهمية هذه الدراسة من خلال تحديدها للصعوبات التي تواجه أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية، والتي تحول بينهم وبين استخدام تكنولوجيا التعليم بالشكل الأمثل والأفضل، ولتخطيط كيفية وضع البرامج والخطط لتأهيل وتدريب أعضاء هيئة التدريس، واكسابهم المهارات التي تمكنهم من التعامل مع هذه التكنولوجيا أثناء العملية التعليمية والتي تزيد من أدائهم التدريسي في العملية التعليمية.

1-3- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الى التعرف على:

1-الأدوار المتجددة لأعضاء هيئة التدريس بكليات التربية جامعة طرابلس في توظيف تكنولوجيا التعلم.

2-مدى تأهيل البيئة التعليمية لاستخدام تكنولوجيا التعلم .

تساؤلات الدراسة :

1-ما هي الادوار المتجددة لأعضاء هيئة التدريس بكليات التربية جامعة طرابلس في توظيف تكنولوجيا التعلم؟

2-ما هو دور أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية جامعة طرابلس في تهيئة البيئة التعليمية لاستخدام تكنولوجيا التعلم؟

الإطار النظري:

يتطلب بناء المجتمع الاهتمام بالبناء المعرفي له، والذي يعد التعليم أهم ركائزه، ومن ثم أصبح تطويره والارتقاء به ضرورة ملحة في ظل ما فرضه الواقع المعاصر، والتوقعات المستقبلية لتوظيف المعرفة، والتكنولوجيا الحديثة لخدمة التنمية الشاملة وقضاياها، والتطوير المستمر لجودة أداء المنظومة التعليمية، ولقد كانت التربية وماتزال الطريق إلى المستقبل، ولكنها خلال العقود الماضية لم تعد القوة الوحيدة التي ترسم معالم هذا الطريق، وإنما أُضيفت إليها تكنولوجيا المعلومات والاتصالات كقوة محرّكة نحو بناء مجتمع المعرفة في عالم يشهد اليوم تطوراً سريعاً وتغيراً مطرداً في جميع المجالات؛ بسبب ما تقدمه معطيات العصر التقني والعلمي، والتي أثرت بشكل مباشر على المنظومة التعليمية على كافة أصعدتها في الرؤى، والمجالات، والأهداف، ومصادر التعلم، وتطلبت إعادة هيكلة مؤسساتها، وتطوير آلياتها وأدواتها مستهدفة التنمية المستدامة للدخول إلى المجتمع المعلوماتي.

ويعتبر المعلم هو العنصر البشري الفعال الذي يقع على عاتقه العبء الأكبر في توظيف تقنيات تكنولوجيا التعليم؛ وذلك بما يتوفر لديه من مهارات وقدرات، تُمكنه من تصميم وتطوير، واستخدام، وتقييم، وإدارة مصادر تقنيات تكنولوجيا التعليم؛ فلم تعد مهمة المعلم مقتصرة على تقديم المعلومات باستخدام الوسائل التقليدية، وإنما عليه تعريف المُتعلم بأدوات العصر التي توفر له فرص الحصول على المعرفة من مصادرها المختلفة العالمية والإقليمية، وكذلك التواصل مع الآخرين.

تكنولوجيا التعليم :

يُعرف عصرنا الراهن بعصر الثورة العلمية، والمعلوماتية، والتكنولوجية، عصر المعلومات والانفجار المعرفي، عصر التلاحم العضوي بين الحاسبات والعقل البشري؛ فالحاسبات غزت كل مجالات النشاط الإنساني المعاصر في الاقتصاد، والخدمات، والاتصالات؛ حتى السياسة التي تعتمد على قواعد المعلومات وبنوكها لمساعدة السياسيين في اتخاذ القرارات السليمة.

لهذا اهتمت النظم التربوية في مجتمع المعلومات بإعداد الأفراد إعداداً يؤهلهم للاستخدام الجيد للحاسبات وتكنولوجيا المعلومات . (مكتب التربية العربي لدول الخليج، 2000، 89) وُعد مفهوم تكنولوجيا التعليم من المفاهيم التي لاقت مزيداً من الاهتمام في السنوات القليلة الماضية، وأصبح مصطلح تكنولوجيا التعليم يتردد كثيراً في كافة الأوساط التربوية والتعليمية، وعلى ذلك فإن ما نقصده بتكنولوجيا التعليم لا يُعد اتجاهاً جديداً أو حديثاً في مجال التعليم، ولكنه اتجاه قديم قدم البشرية ذاتها؛ فالإنسان كان يستخدم كل ما ملأ تاح له في البيئة من أدوات، ومواد في تحقيق التواصل مع الآخرين، وفي نقل أفكاره، وتسجيل معتقداته للأجيال التالية. (عبد العزيز طلبة، 2011، 11)

ويعرفها محمد عطية خميس (2003، 18): بأنها "العلم الذي يعنى بعملية التطبيق المنهجي للبحوث والنظريات وتوظيف عناصر بشرية في مجال معين، لمعالجة مشكلاته، وتصميم الحلول العلمية المناسبة لها، وتطويرها، واستخدامها وإدارتها وتقييمها لتحقيق أهدافاً محددة . أما محمد الحيلة (2010، 25) فيعرف تكنولوجيا التعليم: "على أنها عملية متكاملة تقوم على تطبيق هيكل من العلوم والمعرفة عن التعلم الإنساني، واستخدام مصادر تعلم بشرية وغير بشرية تؤكد على نشاط المتعلم وفرديته، ومنهجية أسلوب المنظومات، لتحقيق الأهداف التعليمية، والتوصل لتعلم أكثر فعالية." **عضو هيئة التدريس :**

إذا كان التعليم هو طريق التقدم، وإذا كان لا بد أن يهدف إلى التقدم، فإنه لا يُصنع هذا التقدم من فراغ، فهو يتأثر باتجاهات العصر، وبأهداف المجتمع الذي يتحمل مسئولية توجيهه، وهكذا بالنسبة للمعلم فإن أدواره، ومسئوليته، وإعداده من أجل تحمل مسئولية التوجيه في هذا التعليم، لا بد من النظر إليها في ضوء التغيرات التي يشهدها المجتمع، والتي تفسر ما يأخذ به من اتجاهات، وما يقابله من تحديات ومسئوليات.

ويُعد إعداد المعلم وقدراته على التعامل بفاعلية مع تكنولوجيا التعليم من العوامل الجوهرية في نجاح دمج التكنولوجيا في التعليم، فلن يكون المعلم قادراً على مساعدة الطلبة على تطوير مهاراتهم، ومعارفهم إن لم يكون هو نفسه مؤهلاً للقيام بذلك، وفي الوقت نفسه قد يصبح إعداد المعلم لفترة زمنية معينة قديماً، وغير مناسب للتعامل مع معطيات برامج التأهيل المهني للمعلمين أثناء الخدمة . فالمعلم ينبغي أن يبقى على اطلاع على الاكتشافات الحديثة في مجالات خصصه .

ولقد أشارت كل من صفاء شحاته، ورشا خفاجي (2013، 312) "على إن مهمة عضو هيئة التدريس، وأدواره المختلفة، والمعتمدة على تكنولوجيا التعليم على أنها مهمة تيسيريته، فعضو هيئة التدريس _ بمساعدة المستحدثات التكنولوجية _ ييسر عملية التعلم لطلابه، فيصمم بيئة التعلم، ويدعمها بالتقنيات الحديثة، ويخطط للأنشطة التعليمية، ويصف لهم ما يناسبهم من المواد التعليمية، ويرشدهم ويوجههم، هذا فضلاً عن دوره في قيادة الأنماط الجديدة من أنماط التعلم، ومنها التعليم الإلكتروني، والبرامج والمقررات الإلكترونية، وتدرسيها على شبكة الويب بشكل تزامني وغير تزامني، وتتطلب ذلك جداريات تكنولوجية متنوعة، أصبحت بلا شك من ضرورات عمل عضو هيئة التدريس، وعناصر نجاحه في أداء مهامه، وأدواره التيسيرية والتنسيقية، مع الذكر الدائم أنه على الرغم من أهمية تلك التكنولوجيات الحديثة، إلا أنها لن تستطيع بكل حال من الأحوال أن تحل محله أبداً."

أهمية دور الاستاذ الجامعي في تفعيل التكنولوجيا في التعليم:

كل ما يتم التخطيط له، والإنفاق عليه على مستوى الدوائر العليا في النظم التربوية يبقى حبراً على ورق إن لم يتبناه المعلم، ويطبقه فعلياً، فأى عملية إصلاح تربوي أو جهود لنشر التكنولوجيا أو أفكار إبداعية ضمن المجال التربوي لا بد من أن تخضع لقبول المعلم، ومباركته، وإلا فإنها ستبقى خارج الحصة الصفية. إذ أن المعلم لديه الكثير من القوة، والسلطة على العملية التعليمية، بما يجعله قادراً على تحويل وإعادة تشكيل ما يتم صياغته على شكل سياسات، أو خطط استراتيجية .

فلا يمكن اعتبار المعلم على أنه مجرد منفذ للسياسات بشكل سلبي، فقد يكون للمعلم القليل من الحرية في استخدام تكنولوجيا معينة من عدمه، إلا أنه وبنفس الوقت هو صاحب القرار فيما يتعلق بالكيفية التي يستخدم فيها هذه التكنولوجيا في الغرفة الصفية ووقتها، وتعد أفضل الاستراتيجيات لدمج التكنولوجيا في المنهاج، تلك التي يتم من خلالها وضع التكنولوجيا بين يدي معلم مدرب عليها، فمن الضروري أن يكون المعلم مدرساً على استخدام التكنولوجيا، وتوظيفها في المنهاج بشكل جيد وفعال . (عاطف الشрман، 2013، 143: 144)

2-2-الدراسات السابقة:

هناك الكثير من الدراسات التي تتعلق بهذا الموضوع نذكر منه :

2-2-1-دراسة عبد الله بن سالم المناعي(2005) :وعنوانها " مجالات الإفادة من خدمات الأنترنت في العملية التعليمية والبحث العلمي، كما يتصورها أعضاء هيئة التدريس بجامعة قطر "وهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مجالات الأنترنت في العملية التعليمية والبحث العلمي.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لهذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (378) وكانت أهم النتائج أن درجة توظيف أعضاء هيئة التدريس للأنترنت قليلة في مجال العملية التعليمية وإن تصوراتهم في مجال البحث العلمي، أكثر إيجابية من مجال العملية التعليمية. 2-2-2-دراسة رامي حسام الدين (2006) :وعنوانها "واقع استخدام أعضاء هيئة التدريس بجامعة تشرين لشبكة الإنترنت في البحث العلمي". وهدفت هذه الدراسة إلى واقع استخدام أعضاء هيئة التدريس لشبكة الإنترنت وأهميتها في البحث العلمي. استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته وهذه الدراسة، وتكونت عينة البحث من أعضاء هيئة التدريس من جامعة تشرين وبلغ عددهم (66) عضو هيئة تدريس من الجنسين وكانت أهم النتائج إنشاء مراكز للتطوير التقني، والمعلوماتي، تتولى إعداد البرامج للتعليم، والتدريب، والتأهيل، على التقنيات المتقدمة .

2-2-3- دراسة سهيل كُلاب (2012م) وعنوانها: "استراتيجية التعليم الإلكتروني ودورها في العملية التعليمية بكليات التربية" وهدفت هذه الدراسة إلى الإحاطة بمفهوم التعليم الإلكتروني وأنواعه، والتعرف على استراتيجياته، وكيفية الاستفادة منها لرفع كفاءة العملية التعليمية في كليات التربية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية من أربع جامعات وهي جامعة طرابلس، وجامعة الزاوية، وجامعة الزيتونة، وجامعة المرقب، وكانت أهم النتائج تعزيز مهارات أعضاء هيئة التدريس وتنشيطها في مجال استخدام تقنية التعليم الإلكتروني وتوافر التقنيات التعليمية الحديثة، وبرمجياتها في جميع المراحل الدراسية الجامعية .

3-منهج الدراسة:

اعتمد الباحثين في دراستهما على المنهج الوصفي التحليلي.

3-1- مجتمع الدراسة: اشتمل مجتمع الدراسة علي جميع أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية في جامعة طرابلس، والبالغ عددهم (295) عضو هيئة تدريس.

3-2- عينة الدراسة: اقتصرت عينة الدراسة على أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية بجامعة طرابلس وهي ثلاث كليات متمثلة في: (كلية التربية طرابلس، وكلية التربية جنزور، وكلية التربية قصر بن غشير) ،والذي بلغ عددهم حوالي(250) عضو هيئة تدريس، وبعد توزيع الاستبانة كان عدد أفراد العينة (الاستبانة) المتحصل عليها (223) عضواً، وكان الفاقد من الاستبانة (27) استبانة، بحيث كانت ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً، كما موضحة بالجدول رقم (1).

جدول (1) توصيف العينة

النسبة المئوية	الاستمارات الجاهزة للتحليل	عدد العينة	عدد أعضاء هيئة التدريس	الكليات	
%33.64	75	75	85	كلية التربية طرابلس (تاجوراء)	1
%24.66	55	55	65	كلية التربية جنزور	2
%41.70	93	93	110	كلية التربية قصر بن عشير	3
%100	223	223	260		

-خصائص عينة الدراسة:

لمعرفة خصائص مجتمع الدراسة تم الحصول على التوزيع التكراري لأفراد عينة الدراسة، حسب بعض المتغيرات لعينة الدراسة، وفيما يلي عرض موجز لسمات أفراد عينة الدراسة:

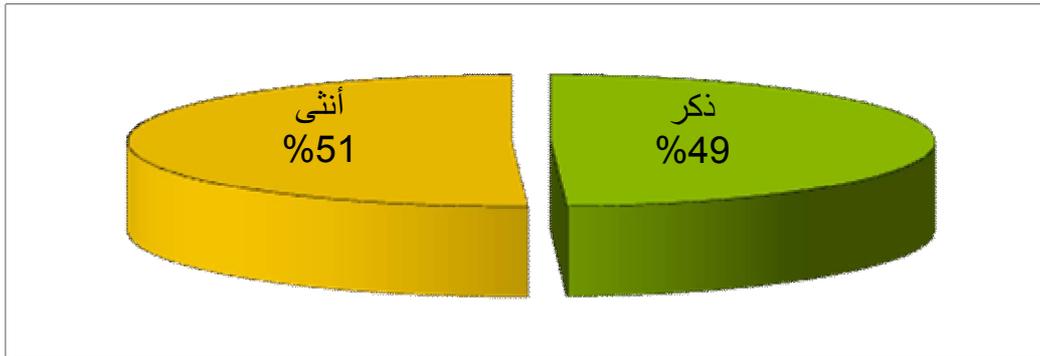
1. الجنس:

يبين الجدول رقم (2)، والشكل البياني النتائج الخاصة بجنس عينة الدراسة، حيث نجد أن نسبة الإناث بلغت %50.67، و هي الأكبر بين العينة، في حين تبلغ نسبة لذكور %49.38.

الجدول رقم (2)

التوزيع التكراري لإفراد العينة حسب الجنس

النسبة	التكرار	الجنس
49.327	110	ذكر
50.673	113	أنثى
100	223	الإجمالي

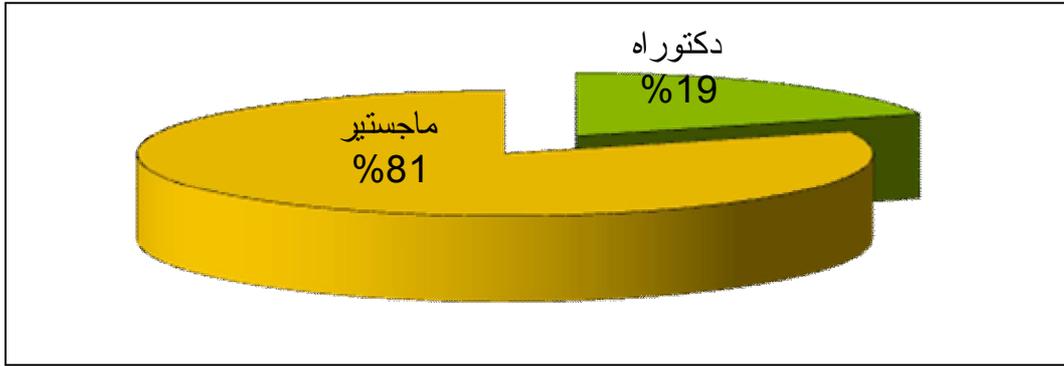


2. **المؤهل العلمي:** يبين الجدول رقم (3) الشكل البياني النتائج الخاصة بالمؤهل العلمي، حيث نجد أن نسبة حملة الماجستير بلغت 80.72%، وهي الأكبر بين المؤهلات العلمية، في حين تبلغ نسبة حملة شهادة الدكتوراه 19.28%.

الجدول رقم (3)

التوزيع التكراري لإفراد العينة بحسب المؤهل العلمي

النسبة	التكرار	المؤهل العلمي
19.283	43	دكتوراه
80.717	180	ماجستير
100	223	الإجمالي



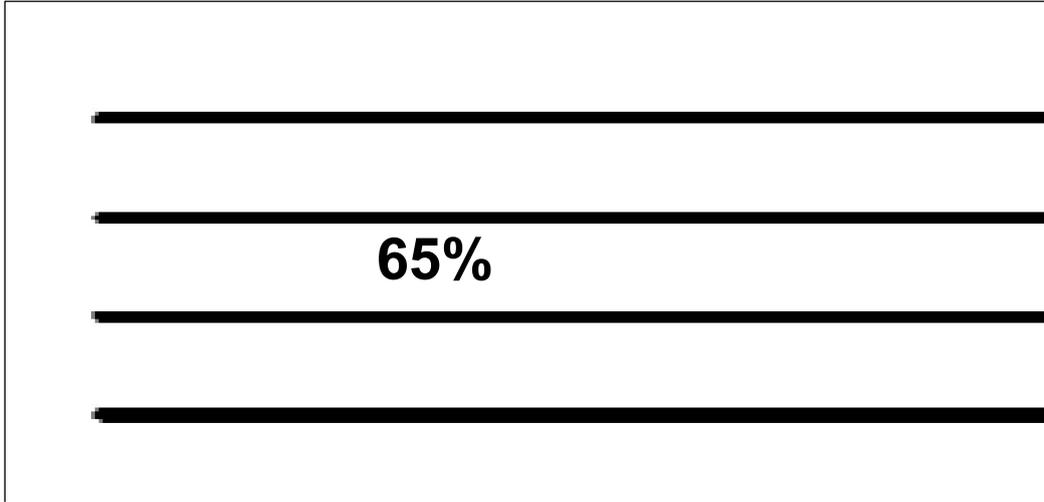
3. سنوات الخبرة في المجال:

يبين الجدول رقم (4)، والشكل البياني النتائج الخاصة بسنوات الخبرة، حيث نجد أن نسبة من كانت خبرتهم أقل من 5 سنوات هي الأكبر بين فئات الخبرة حيث بلغت 65.47%، في حين تبلغ نسبة من كانت خبرتهم من 5-10 سنوات 21.52%، وتليها الذين خبرتهم من 10-15 سنوات حيث بلغت 10.31%، وأخيراً الذين خبرتهم تزيد عن 15 سنة بلغت 2.69%.

الجدول رقم (4)

التوزيع التكراري لإفراد العينة بحسب سنوات الخبرة

النسبة	التكرار	سنوات الخبرة
65.471	146	أقل من 5 سنوات
21.525	48	من 5 - 10 سنوات
10.314	23	من 10-15 سنة
02.69	6	من 15 سنة فما فوق
100	223	الإجمالي



3-3- أداة الدراسة:

استخدم الباحثان الاستبانة (Questionnaire) لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة، واعتمد الباحثين على الأسلوبين المكتبي والميداني في إعداد أداة الدراسة.

استخراج معايير الصدق والثبات للاستبيان :

أ- صدق أداة الدراسة :

لتحقيق صدق أدوات الدراسة، والتأكد من دقة فقراتها، وتناسقها، وتوافقها، وملاءمتها للبيئة البحثية، وقدرتها على قياس المتغيرات، قام الباحثين بإجراء ما يلي:

1-تقدير صدق المحتوى: عرض الباحثان استمارة الاستبانة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المجالات المتصلة بموضوع الدراسة، ومن الأساتذة المتخصصين في الإحصاء والاختبارات والقياس، وقد استجاب الباحثين لآراء السادة المحكمين، وقام بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم حتى خرجت استمارة الاستبانة في صورتها النهائية، (ملحق رقم-1).

1- صدق الاتساق الداخلي: قام الباحثين بحساب الاتساق الداخلي لاستمارة الاستبانة على مفردات العينة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (5)

يبين صدق الاتساق الداخلي لل فقرات التي تقيس واقع استخدام أعضاء هيئة التدريس لتكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية بكليات التربية

رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية (Sig.)	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية (Sig.)
البيئة التعليمية وتكنولوجيا التعليم			الأدوار المتجددة للمعلم في توظيف تكنولوجيا التعليم		
1	0.193	0.00*	1	0.585	0.00*
2	0.241	0.00*	2	0.573	0.00*
3	0.181	0.00*	3	0.507	0.00*
4	0.282	0.00*	4	0.206	0.00*
5	0.146	0.00*	5	0.179	0.00*
6	0.178	0.00*	6	0.401	0.00*
7	0.301	0.00*			
8	0.198	0.00*			
9	0.172	0.00*			
10	0.257	0.00*			
11	0.281	0.00*			

(**) معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01 و 0.05).

يوضح الجدول السابق رقم (5) إن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور، والدرجة الكلية لفقراته الذي تنتمي إليه، إنها كانت دالة عند مستوى معنوية (0.01)، وبذلك تعتبر فقرات الاستبانة صادقة لما وضعت لقياسه، وهذا يؤكد أن استمارة الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ب. ثبات أداة الدراسة (الاستبانة):

تم حساب قيم معامل الثبات باستخدام معامل (ألفا كرونباخ Alpha-Compach) وكانت النتائج كما هي مبينة في الجداول التالية:

جدول (6)

قيم معامل الثبات (ألفا كرونباخ) لمقياس واقع استخدام أعضاء هيئة التدريس لتكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية بكليات التربية

م	المجال	معامل الثبات
1	الأدوار المتجددة للمعلم في توظيف تكنولوجيا التعليم	0.73
2	البيئة التعليمية وتكنولوجيا التعليم	0.87

يتضح من الجدول رقم (3) أن كافة معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) كانت على التوالي، وهي معاملات مرتفعة تشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، وبذلك يكون الباحث قد تأكد

من صدق وثبات استمارة الاستبانة، وأنها أصبحت في صورتها النهائية، وصالحة للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

3-4- الأساليب الإحصائية المستخدمة في القياس والتحليل:

تم ترميز إجابات أفراد العينة على أسئلة الاستبيان وإدخالها إلى الحاسب الآلي وذلك من خلال أوراق العمل الملحقة بالبرنامج الإحصائي SPSS (حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية)، (SPSS Statistical Package For Social Sciences)، وكذلك برنامج الإحصائي EXEL والمعدة خصيصاً لهذا الغرض.

- سيتم عرض ومناقشة النتائج من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة :

التساؤل الأول :-

ما هي الأدوار المتجددة لأعضاء هيئة التدريس بكليات التربية جامعة طرابلس في توظيف تكنولوجيا التعلم؟

جدول (7) استجابة مفردات عينة الدراسة على العبارات المتعلقة:

(الأدوار المتجددة للمعلم في توظيف تكنولوجيا التعليم)

ت	العبارات	المرجع المتوسط	المعيار المعياري	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الراي السائد
1	أقوم بتأمين التواصل و التعاون المستمر بين أولياء أمور الطلبة و المؤسسات التعليمية	4.21	0.41	9.71%	84.22%	أوافق بشدة
2	أسهم كمعلم في تحقيق التعليم الذاتي و التعليم عن بعد .	3.26	0.45	13.74%	65.11%	أوافق
3	أوظف التقنية التكنولوجية في الاستراتيجيات التدريسية .	3.24	0.43	13.24%	64.84%	أوافق
4	امتلك مهارات العلم والتكنولوجيا و كيفية التعامل معها .	3.22	0.41	12.81%	64.30%	أوافق
5	أحاول كمعلم بتحويل مجتمع الكلية إلى مجتمع إلكتروني	3.21	0.41	12.65%	64.13%	أوافق
6	تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص ، و تطبيق مبدأ ديمقراطية التعليم ، و حق الجميع فيه .	3.20	0.41	12.91%	64.04%	أوافق
7	أحقق النمو الشامل و المتكامل للمتعلمين في كافة المجالات (العقلية ، الجسدية ، النفسية ، الاجتماعية)	3.20	0.40	12.47%	63.95%	أوافق
8	أحاول إثارة دافعية الطالب للتربية المستدامة أو التعلم مدى الحياة	1.78	0.41	23.31%	35.61%	لا أوافق بشدة
9	أقوم بتطوير المناهج التعليمية بما يتناسب مع الثورة المعلوماتية	1.71	0.46	26.66%	34.17%	لا أوافق بشدة
10	أحاول كمعلم الارتقاء بالعملية التعليمية	1.70	0.46	27.22%	33.90%	لا أوافق بشدة
11	أغير دور الطالب في العملية التعليمية من دور المتلقي إلى دور المشارك والمنتج	1.28	1.58	123.24%	25.56%	لا أوافق بشدة
	الدرجة الكلية	2.73	0.20	7.31%	54.53%	لا أوافق

الجدول (7) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية، والمتوسط الحسابي أن إجابات المبحوثين كانت تشير إلى أقوم بتأمين التواصل والتعاون المستمر بين أولياء أمور الطلبة والمؤسسات التعليمية يحتل المرتبة الأولى بنسبة (84.22%)، تأتي بعد ذلك أسهم كمعلم في تحقيق التعليم الذاتي والتعليم عن بعد في المرتبة الثانية بنسبة (65.11%)، يليها بالمرتبة الثالثة أوظف التقنية التكنولوجية في الاستراتيجيات التدريسية بنسبة (64.84%)، وفي المرتبة الرابعة أمثلاك مهارات العلم والتكنولوجيا ووكيفية التعامل معها بنسبة (64.30%)، وقد جاءت العبارة " أغير دور الطالب في العملية التعليمية من دور المتلقي إلى دور المشارك والمنتج " في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت (25.56%)، وأن الرأي السائد للدرجة الكلية لبعده الأدوار المتجددة لأعضاء هيئة التدريس في توظيف تكنولوجيا التعليم كان يشير إلى (عدم الموافقة) وبحسب إجابات عينة الدراسة بالكامل.

مما يعني أن الأدوار المتجددة لأعضاء هيئة التدريس في توظيف تكنولوجيا التعليم كان بدرجة "عدم الموافقة".

وتوافقت هذه النتيجة مع دراسة كل من سهيل كلاب (2012)، ودراسة محمد اللهبي (2004)، ودراسة عبد الله المناعي (2005)، ودراسة رامي حسام الدين (2006)، حيث أكدوا على نشر وتعميم تقنيات تكنولوجيا التعليم الحديثة في المؤسسات التعليمية الجامعية، وتصميم برامج التدريب، وتعزيز التدريب التكنولوجي، ودعم المكتبات بكليات التربية، وتزويده بأحدث تقنيات تكنولوجيا التعليم، والتأكيد على عمل ورش وندوات علمية لتكنولوجيا التعليم لأعضاء هيئة التدريس الجامعي، وكذلك الاهتمام بالبنية التحتية لاستخدام تكنولوجيا التعليم الحديثة بكليات الجامعة، بل والبحث عن الجديد ضمن تكنولوجيا التعليم الحديثة، وضرورة تعميمه على الجامعة وكلياتها، وتوفير التدريب المناسب لها، والاهتمام بمجال البحث العلمي، وإجراء البحوث والدراسات في مجال تكنولوجيا التعليم .

ويعزى ذلك لعدم تماشي أساليب التدريس القديمة مع تكنولوجيا التعليم الحديثة، ولعدم توفير البنية التحتية لهذا النوع من التعليم، والتي تتمثل في إعداد الكوادر البشرية المدربة، وكذلك توفير خطوط الاتصالات المطلوبة التي تساعد على نقل هذا التعليم من مكان لآخر، وضرورة وضع برامج لتدريب الطلاب والمعلمين للاستفادة القصوى من هذه التكنولوجيا، وأن تبأدر الدولة إلى وضع سياسات واستراتيجيات للتعليم الحديث تتطرق من حاجات العصر، وتتواكب مع عجلة التطور العلمي التقني.

التساؤل الثاني:- ما هو دور أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية جامعة طرابلس في تهيئة البيئة التعليمية لاستخدام تكنولوجيا التعلم؟

جدول (8) استجابة مفردات عينة الدراسة على العبارات المتعلقة:

(البيئة التعليمية وتكنولوجيا التعليم)

ت	العبارات	الرجح المتوسط	الانحراف المعياري	الاختلاف معاملي	النسبة المئوية	الرأي السائد
1	أقوم بإمكانية استبدال المعلومات بإشكالها المختلفة عند الحاجة إلى ذلك	4.83	0.37	7.71%	96.68%	أوافق بشدة
2	أحول الإدارة السريعة لقواعد البيانات التعليمية بمراكز التعليم الالكتروني، والمكتبات الالكترونية والشبكات التعليمية، والمختبرات والمعامل الافتراضية	4.78	0.42	8.75%	95.52%	أوافق بشدة
3	أقوم بالعمل على توفير وجود تجهيز بيئة تفاعلية، وفصول افتراضية موزعة بالكلية، وتوفير مداخل متنوعة لشبكات محلية وعالمية، وبريد الكتروني، ومجموعات بريدية، والاتصال عن بعد (Telnet)، والاتصال المباشر (On Line) وتبادل الفيديو تحت الطلب وأقمار صناعية	4.77	0.42	8.89%	95.34%	أوافق بشدة
4	أحاول القيام بسرعة نشر المعلومات والوثائق إلكترونياً في صور ووسائل متعددة، مما يوفر تشكيلة معلومات واسعة متعددة المصادر والأشكال.	3.16	0.37	11.66%	63.23%	أوافق أحياناً
5	أحث على ضرورة وجود قنوات اتصال الكترونية تسير حصر المؤتمرات والاجتماعات عن بعد، وإجراء المناقشات والتفاعلات السريعة الأخرى مع جميع الأطراف التي يمكن أن تشارك في العملية التعليمية	1.97	0.17	8.88%	39.37%	لا أوافق
6	أعمل على تسير عمليات الاتصال المباشرة بين هيئة التدريس والطلاب والإدارة التعليمية	1.84	0.37	20.06%	36.77%	لا أوافق
	الدرجة الكلية	3.56	0.15	4.34%	71.15%	أوافق

الجدول (8) يبين المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية، والمتوسط الحسابي أن إجابات الباحثين كانت تشير إلى أقوم بإمكانية استبدال المعلومات بإشكالها المختلفة عند الحاجة إلى ذلك يحتل المرتبة الأولى بنسبة (96.68%)، تأتي بعد ذلك أحول الإدارة السريعة لقواعد البيانات التعليمية بمراكز التعليم الالكتروني، والمكتبات الالكترونية، والشبكات التعليمية، والمختبرات، والمعامل الافتراضية، في المرتبة الثانية بنسبة (95.52%)، يليها بالمرتبة الثالثة أقوم بالعمل على توفير وجودت تجهيز بيئة تفاعلية، وفصول افتراضية موزعة بالكلية، وتوفير

مداخل متنوعة لشبكات محلية وعالمية، وبريد الكتروني، ومجموعات بريدية، والاتصال عن بعد (Telnet)، والاتصال المباشر (On Line)، وتبادل الفيدي وتحت الطلب وأقمار صناعية بنسبة (95.34%)، وفي المرتبة الرابعة أحاول القيام بسرعة نشر المعلومات والوثائق الكترونياً في صور ووسائل متعددة، مما يوفر تشكيلة معلومات واسعة متعددة المصادر والأشكال بنسبة (63.23%)، وقد جاءت العبارة "أعمل على تسير عمليات الاتصال المباشرة بين هيئة التدريس والطلاب والإدارة التعليمية" في المرتبة الأخيرة وبنسبة مئوية بلغت (36.77%)، وان الرأي السائد للدرجة الكلية لبعده البيئية التعليمية مهياً لاستخدام تكنولوجيا التعليم كان يشير إلى (موافقة) بحسب إجابات عينة الدراسة بالكامل.

مما يعني أن أعضاء هيئة التدريس يعمل واجهاداً في تهيئته البيئية التعليمية لاستخدام تكنولوجيا التعليم كان بدرجة "الموافقة". وتوافقت هذه النتيجة مع دراسة فريحة، أبو عمود (2009)، ودراسة سهيل كلاب (2012)، ودراسة عبد الواحد الكبيسي (2012). حيث اكدت تلك الدراسات على ضرورة توفير البنية التحتية لهذا النوع من التعليم، وكذلك تدريب أعضاء هيئة التدريس الجامعي على استخدام تكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية، حتى تكون أكثر فائدة ومواكبة للمستجدات التعليمية الحديثة، وكذلك الرغبة القوية لدى أعضاء هيئة التدريس لتطوير أنفسهم في هذا المجال، وضرورة إنشاء مكاتب رقمية للبرمجيات التعليمية على الشبكات الداخلية لكليات التربية، وتوفير الاجهزة الحديثة لاستخدامها من قبل أعضاء هيئة التدريس، والعمل باستمرار على إعادة عقد الدورات التدريبية الإجبارية لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة لتعزيز مهاراتهم وتنشيطها في مجال استخدام تقنية تكنولوجيا التعليم. وقد يعزى ذلك لما توفره الجامعة حالياً من بؤنا تحتية، وتوفير المعامل، ووضع البرامج الحديثة التي وضعتها السياسة التعليمية للجامعة، بمحاولتها دمج التكنولوجيا الحديثة ضمن كليات التربية بما يتماشى مع المناهج التعليمية الحديثة، والتي تسهل على أعضاء هيئة التدريس العملية التعليمية بدرجة كبيرة.

5-1- النتائج:

1- كشفت نتائج الدراسة عن وجود بعض الصعوبات التي تحد من استخدام أعضاء هيئة التدريس لتكنولوجيا التعليم (المعلومات والاتصالات) في العملية التعليمية بكليات التربية بجامعة طرابلس حيث جاءت النتيجة وبدرجة "عدم الموافقة" عن الأدوار المتجددة لأعضاء هيئة التدريس في توظيف تكنولوجيا التعليم وتتمثل أبرز الصعوبات التي تحول بينهم وبين استخدام تكنولوجيا التعليم بالشكل الأمثل والأفضل في:

- عدم تماشي أساليب التدريس القديمة مع تكنولوجيا التعليم الحديثة
- عدم توفير البنية التحتية لهذا النوع من التعليم
- عدم إعداد الكوادر البشرية المدربة من المعلمين
- عدم توفير خطوط الاتصالات المطلوبة التي تساعد على نقل هذا التعليم من مكان لآخر
- عدم وجود برامج لتدريب الطلاب والمعلمين للاستفادة القصوى من هذه التكنولوجيا.
- عدم وضع سياسات واستراتيجيات للتعليم الحديث من قبل الدولة تتواءم مع التطور العلمي التقني.

2- كما كشفت نتائج الدراسة أن أعضاء هيئة التدريس يعملوا جاهداً في تهيئه البيئة التعليمية لاستخدام تكنولوجيا التعليم حيث جاءت الاجابة بدرجة "الموافقة" مما يؤكد الرغبة القوية لدى أعضاء هيئة التدريس لتطوير أنفسهم في هذا المجال رغم القصور الواضح في الامكانيات .

5-2- التوصيات :

- 1-توظيف تكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية وإعادة النظر في أساليب التدريس المستخدمة.
- 2-ضرورة نشر وتعميم تقنيات تكنولوجيا التعليم الحديثة في المؤسسات التعليمية الجامعية، وتصميم برامج التدريب، وتعزيز التدريب التكنولوجي
- 3-دعم المكتبات بكليات التربية، وتزويده بأحدث تقنيات تكنولوجيا التعليم.
- 4-عمل ورش وندوات علمية لتكنولوجيا التعليم لأعضاء هيئة التدريس الجامعي.
- 5-الاهتمام بالبنية التحتية لاستخدام تكنولوجيا التعليم الحديثة بكليات التربية بالجامعة، والبحث عن الجديد ضمن تكنولوجيا التعليم الحديثة وضرورة تعميمه على الجامعة وكلياتها.
- 6-توفير التدريب المناسب لها، والاهتمام بمجال البحث العلمي، وإجراء البحوث والدراسات في مجال تكنولوجيا التعليم .
- 7-دمج التكنولوجيا الحديثة ضمن كليات التربية بما يتماشى مع المناهج التعليمية الحديثة.
- 8-ضرورة إنشاء مكتبات رقمية للبرمجيات التعليمية على الشبكات الداخلية لكليات التربية، وتوفير الاجهزة الحديثة لاستخدامها من قبل أعضاء هيئة التدريس.

المراجع :

- 1- سهيل كامل كلاب (2012م): استراتيجية التعليم الإلكتروني ودورها في العملية التعليمية بكليات التربية، المؤتمر السنوي الأول لقسم معلم فصل بعنوان (جودة تكوين المعلم بين تحديات الواقع ورؤى التطوير) كلية التربية قصر بن غشير، جامعة طرابلس.

- 2- صفاء شحاته، رشا خفاجي (2013م) : تحسين فاعلية مؤسسات التعليم العالي باستخدام التكنولوجيا، دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة، مصر .
- 3- عاطف أبوحميد الشрман (2013م) : تكنولوجيا التعليم المعاصرة وتطوير المنهاج، دار وائل للنشر عمان، الاردن.
- 4- عبد العزيز طلبة عبد الحميد (2011م) :تطبيقات تكنولوجيا التعليم في المواقف التعليمية، الطبعة الأولى، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، جمهورية مصر .
- 5- عبد الواحد حميد الكبيسي(2012م) : توظيف تقنيات التعليم الإلكتروني في التعليم الجامعي واتجاه التدريسيين نحوه. المؤتمر الثالث لضمان الجودة، جامعة الكوفة .
- 6- فريحة أبو بكر أبو عمود (2009م): التعليم الإلكتروني في الجامعات الليبية (الواقع والرؤية المستقبلية) المؤتمر العربي حول التعليم العالي وسوق العمل، مصراته، ليبيا.
- 7- محمد عبد الفتاح عسقول (2006م) : الوسائل والتكنولوجيا في التعليم بين الإطار الفلسفي والإطار لتطبيقي، ط 2 ، آفاق للنشر والتوزيع، غزة، فلسطين.
- 8- محمد عطية خميس (2003) : منتجات تكنولوجيا التعليم، القاهرة، دار الكلمة للنشر والتوزيع، القاهرة .
- 9- محمد محمود الحيلة (2010م) : تكنولوجيا التعليم بين النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الطبعة السابعة، عمان الاردن.
- 10- مكتب التربية العربي لدول الخليج (2000م): المدرسة بين واقع اليوم ومتطلبات المستقبل، الكويت.

مرفق 1

قائمة بأسماء المحكمين بأعضاء هيئة التدريس الليبيين

ر.م	الاسم	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل
1	محمد هاشم الفالوقي	أستاذ	مناهج وطرق تدريس	جامعة طرابلس
2	محمد خليفة الحامدي	أستاذ	مناهج وطرق تدريس	جامعة طرابلس
3	محمد الهرمة	أستاذ مشارك	مناهج وطرق تدريس	جامعة طرابلس
4	نعيمه المهدي ابوشقور	أستاذ مشارك	مناهج وطرق تدريس	جامعة طرابلس
5	سعد خليفة المقرم	أستاذ	مناهج وطرق تدريس	جامعة الزاوية
6	حمدي داوود	أستاذ مشارك	الإحصاء	جامعة طرابلس
7	عبد الله فرغلي أحمد	أستاذ مساعد	أصول التربية	جامعة طرابلس

تقييم واقع الأنشطة الرياضية المدرسية لمرحلة التعليم الأساسي ببلدية أبوسليم

د. أسامة سالم غريبي

أ. محمد المبروك التائب

أ. المرغني ميلود مانع

1-1- مقدمة البحث:

أصبح التقييم وبرامجه في العصر الحديث قرين كل العمليات التربوية والتعليمية والإدارية التي تقوم بها المؤسسات التعليمية والأهلية المختلفة، وبدونه لا تستطيع معرفة ماتحققه من نجاح أو ما تقابله من معوقات، وبالتالي لا نستطيع تطوير برامجنا، فمن خلال تقييم العمليات والمخرجات للبرامج يمكننا معرفة مدى ما تحقق من الأهداف المحددة للبرامج، وعمليات التقييم يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع عملية تخطيط وتنفيذ العمليات للكشف عن النواحي الإيجابية والسلبية، ومن الضروري أن يكون التقييم عملية تقدير مستمر لكل جوانب البرامج المستهدفة. (6 : 75)

والتربية البدنية في المجال المدرسي تمثل إحدى المواد الدراسية بالمدرسة التي تسهم في إعداد النشء بدنياً، وعقلياً، واجتماعياً، وصحياً، ومهارياً، وبخاصة مرحلة التعليم الأساسي، لذلك فقد أخذت المؤسسات التعليمية على عاتقها مسؤولية تحقيق التنمية الشاملة للنشء من خلال وضع البرامج المختلفة وتنفيذها. (2 : 45)

كما أن تنظيم البرامج الرياضية المدرسية وإدارتها تختلف من نظام تعليمي إلى آخر، ومن مؤسسة تعليمية إلى أخرى، حيث تخضع هذه البرامج إلى سياسات المؤسسات التعليمية وأهداف المجتمع الذي أوجد هذه المؤسسات لتنفيذ البرامج بالصورة الهادفة إحساساً منه بقيمة تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية المنشودة، وإن البرامج الرياضية المتنوعة للنشاط الرياضي المدرسي كأى عمل آخر تحتاج إلى تخطيط وتنظيم ومتابعة وتقييم لكي تحقق أهدافها وتظهر بالمظهر التربوي المشرف الذي تسعى إليه المؤسسات التعليمية المدرسية في مساعدة تلاميذها على تحقيق النمو المتكامل (9 : 43)

1-2- مشكلة البحث:

تعتبر برامج التربية البدنية المدرسية أحد الوسائل الهامة التي تعمل على تحقيق أهداف العملية التعليمية والتربوية بالمؤسسات التعليمية، الأمر الذي يجعل من الإدارة العامة للنشاط المدرسي في بداية كل سنة دراسية تعمل على وضع تخطيط لجميع الأنشطة المدرسية المختلفة، والبرامج الرياضية هي جزء من هذه الأنشطة التي تسعى من خلالها المؤسسات التعليمية إلى

الاهتمام والمشاركة بأكبر عدد ممكن من التلاميذ في الأنشطة الرياضية، بالإضافة إلى برامج الأمن والسلامة والصحة للتلاميذ داخل المدرسة، ويهدف النشاط المدرسي الداخلي أو الخارجي إلى المشاركة في تحقيق النمو البدني والجسمي والنمو الروحي والاجتماعي للتلاميذ إضافة إلى المساهمة في تنمية الجانب العقلي والعاطفي، وتنمية الذوق الفني الإبداعي لديهم ومما لا شك فيه أن مشاركة الطلبة في النشاط المدرسي يؤثر بشكل ايجابي على عملية التحصيل العلمي، القيادة، ويدعم الاتجاه الإيجابي نحو قيمة العمل، واحترام وتقدير الذات، ويؤكد خبراء التربية أن ممارسة النشاط المدرسي يعتبر جزءاً من فلسفة المدرسة الحديثة في دعم المنهاج أولاً، وفي تكوين عادات وقيم ومهارات معرفية وتعليمية مختلفة ثانياً، ومن خلال إطلاع الباحثون على بعض الدراسات العلمية التي اهتمت بدراسة أهمية البرامج الرياضية الخاصة بالنشاط المدرسي (10) (11) وعلى بعض سياسات تخطيط البرامج الرياضية وإدارتها ببعض الدول العربية (12) وعلى خطة النشاط المدرسي الصادرة عن وزارة التعليم للعام الدراسي (2017/2018م) (13) وجد أنها تحظى باهتمام كبير جداً من حيث تخطيطها وتنوعها، وهي تستهدف جميع المراحل السنية بالتعليم (رياض أطفال، التعليم الأساسي، والتعليم الثانوي) بنين وبنات ولا تقتصر على برامج الأنشطة الداخلية وإنما الخارجية أيضاً ومحدودة بالجدول الزمنية كما تتضمن العديد من الأهداف التربوية والبدنية والتي أهمها رفع مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ وتحسين المهارات الحركية لهم وما إلى ذلك من البرامج الإدارية والرياضية المتطورة التي تسهم بفاعلية في التنمية الشاملة للنشء بالمجال المدرسي .

فكان من الضروري معرفة تقييم هذه البرامج من وجهة نظر المهتمين بتنفيذ سياسات وخطط البرامج الرياضية التي تقدمها إدارة النشاط المدرسي للتعرف على أهم الصعوبات والسلبات أو الإيجابيات فيها وللتعرف على مسار وحجم وأشكال الأنشطة الرياضية للتربية البدنية المدرسية وتقييمها بأسلوب علمي يخضع للتحليل الدقيق للبيانات وبالتالي التوصل إلى نتائج قد تسهم في تطوير وتحسن هذا النوع من النشاط الذي يعتبر جزءاً مهماً ومكملاً لأهداف المناهج العلمية والتربوية، لذا جاءت فكرة هذا البحث بتقييم برامج الأنشطة المدرسية لمرحلة التعليم الأساسي في محاولة للتعرف على نواحي القصور في هذه البرامج بما قد يساعد في تحقيق أهدافها بطريقة أفضل، وبما يسهم أيضاً في تحقيق أهداف المجتمع من النشاط المدرسي.

1-3- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في تقييم خطط وبرامج التربية البدنية المدرسية المستهدفة من قبل إدارة النشاط المدرسي والتعرف على مدى كفاية الإمكانيات المادية والبشرية والبرامج ومدى الاستفادة منها وبالتالي يستفاد من استنتاجاته المهتمين والمسؤولين عن تخطيط البرامج والأنشطة الرياضية بالمؤسسات التعليمية فرصد واقع هذه الأنشطة والبرامج سيساعد على تطوير الأنشطة الرياضية في هذه المدارس.

1-4- هدف البحث: يهدف البحث إلى:

- 1 - تقييم واقع الأنشطة الرياضية المدرسية لمرحلة التعليم الأساسي ببلدية أبو سليم من وجهة نظر منسقي النشاط الرياضي ومدراء المدارس ومعلمي التربية البدنية .
- 2 - التعرف على الفروق في تقييم واقع الأنشطة الرياضية بين المدراء ومنسقي النشاط المدرسي ومعلمي التربية الرياضية في الأهداف والبرامج " الداخلية والخارجية.

1-5- تساؤلات البحث:

- 1- ما هو تقييم أهداف البرامج الرياضية المدرسية والبرامج الرياضية الداخلية والخارجية من وجهة نظر منسقي النشاط الرياضي ومدراء المدارس ومعلمي التربية البدنية؟
- 2- هل هناك فرق في التقييم بين منسقي النشاط الرياضي ومدراء المدارس ومعلمي التربية البدنية ؟

1-6- مصطلحات البحث:

- 1- **التقييم** : " يمكن من خلاله تحديد مدى التقدم الذي حدث تجاه تحقيق الأهداف السابقة وضبطها " . (1: 23)
- 2- **البرامج الرياضية** : " هي مجموعة خبرات نابغة من المنهاج ومعدة وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها بحيث تناسب المراحل الدراسية المختلفة وتتناسب مع قدرات ورغبات وميول التلاميذ وتسد حاجاتهم " . (7: 17)
- 3- **التربية البدنية المدرسية** : "هي الوحدة الكبرى في المنهج لمادة التربية الرياضية لكل صف من صفوف المدرسة، وهي العمود الفقري في التربية البدنية " . (8: 20)

2-2 الدراسات السابقة:**2-2-1 دراسة جمال ربايعه (1999) (5).**

عنوان الدراسة: " دراسة الواقع الحالي للبرامج والأنشطة الرياضية التنافسية للاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية " .

أهداف الدراسة: التعرف على الواقع الحالي للبرامج والأنشطة الرياضية والتنافسية للاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية .

منهج الدراسة: استخدم الدارس المنهج الوصفي .

عينة الدراسة: تكونت من 300 مشرف نشاط ولاعب ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية .

أهم نتائج الدراسة: درجة تقويم البرامج والأنشطة الرياضية للاتحاد الرياضي قد تراوحت بين درجة متوسطة وقليلة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين تقييم فئات العينة في تقدير قيمة البرامج والأنشطة الرياضية .

2-2-2 دراسة أماني العاصي (2002)(4).

عنوان الدراسة: " تقويم البرامج الرياضية المدرسية التنافسية من وجهة نظر المشرفين والمعلمين".

هدف الدراسة: التعرف على الفروق في تقييم فئات العينة للبرامج الرياضية.

منهج الدراسة: استخدمت الدارسة المنهج الوصفي .

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (150) مشرفاً ومعلماً، بواقع (136) معلماً ومعلمة، و(14) مشرفاً ومشرفة من النشاط.

أهم نتائج الدراسة: درجة تقويم البرامج الرياضية المدرسية التنافسية من وجهة نظر المشرفين والمعلمين قد تراوحت بين درجة متوسطة وقليلة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين تقييم المشرفين والمعلمين في تقدير قيمة البرامج الرياضية المدرسية التنافسية.

2-2-3 دراسة إسماعيل عاشور عمر (2013) (3).

عنوان الدراسة: "تقييم البرامج التنفيذية لمنهج ألعاب القوى بمرحلة التعليم الأساسي".

أهداف الدراسة: فاعلية البرامج التنفيذية لمنهج ألعاب القوى في تحقيق الأهداف (المعرفية، والبدنية، والوجدانية).

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (493) فرد، منهم (25) موجهاً بمكتب التوجيه التربوي للتربية البدنية، و(156) معلماً موزعين على مدارس مكاتب التعليم بمدينة غريان .

أهم نتائج الدراسة: إن البرامج التنفيذية من وجهة نظر العينة تتصف بالموضوعية والتكامل والقوة في مكوناتها والاستمرارية، وإن جوانب الضعف فيها ترجع إلى عدم توفير الإمكانيات والبيئة التعليمية المناسبة بمدارس مدينة غريان وضواحيها.

2-3 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

بعد إطلاع الباحثون على الدراسات السابقة التي أمكن الاستفادة منها وجدوا أنها ألقت الضوء على الكثير من المعلومات من خلال تحديد الخطوات المتبعة لإجراء البحث، واختيار مشكلة البحث من خلال توصيات تلك الدراسات، وتحديد المنهج المناسب لهدف البحث، وتحديد أسلوب اختيار العينة وتحديد عددها، وتحديد الإجراءات الإحصائية المناسبة لهذا البحث .

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لمتطلبات البحث.

3-2 مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من (448) فرد، مقسم إلى ثلاث فئات ذات علاقة مباشرة ببرامج الأنشطة الرياضية، والفئات هي: مدرء المدارس (64) مديراً، ومنسقي النشاط الرياضي المدرسي وعددهم (64) منسقاً، ومعلمي التربية البدنية العاملين بالمدارس وعددهم (320) معلماً، بمكتب التعليم منطقة أبوسليم للعام الدراسي 2018-2019م.

3-3 عينة البحث: تم اختيار العينة بالطريقة المسحية، فقد تم تحديد العينة في شكل طبقي تكونت من (179) معلماً وبنسبة (55%)، و(36) مديراً بنسبة (56%)، و(41) مشرفاً للنشاط بنسبة (64%) من العدد الكلي لكل فئة .

3-4 أداة جمع بيانات البحث:

من خلال إطلاع الباحثون على العديد من البحوث والدراسات والمراجع العلمية قاموا بتصميم استمارة استبيان لجمع المعلومات حول تقييم واقع الأنشطة الرياضية المدرسية لمرحلة التعليم الأساسي ضم عددا من المحاور وكل محور ضم عددا من العبارات وتم عرضها على أساتذة ذوي خبرة وكفاءة من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة (طرابلس) حيث قاموا بالتعديل حتى ظهرت الاستمارة في صورتها النهائية وضمت ثلاث محاور وهي محور أهداف البرامج الرياضية وضم عدد (8 فقرات)، والبرامج الرياضية "الداخلية" وضم (9 فقرات) والخارجية وضمت (12 فقرة) وقد تم إجراء المعاملات العلمية عليها للتأكد من صدقها ومدى ثباتها .

أولاً : الصدق:

حدد الباحثون لحساب الصدق التجريبي للاستبيان الصدق التكويني بطريقة الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة، والجداول أرقام (1،2) تبين قيم معاملات الارتباط ومستوى الدلالة بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمحور .

الجدول رقم (1)

معاملات الارتباط ومستوى الدلالة بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمحور أهداف البرامج الرياضية المدرسية

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.60	0.00	4	.38	0.35	7	.47	0.05
2	.63	0.00	5	.60	0.00	8	.49	0.00
3	.55	0.00	6	.17	0.05	9	.52	0.00

يتضح من الجدول (1) أن العبارات التي حققت معاملات ارتباط دالة إحصائياً مع درجة المحور الكلية بلغت (8) عبارات، أما العبارات التي لم تحقق معاملات ارتباط دالة إحصائياً فهي عبارة رقم (6)، والتي تم حذفها لعدم تحقيقها شروط الاتساق الداخلي مع درجة المحور الكلية التي تنتمي إليه، وبالتالي يصبح عدد عبارات محور أهداف البرامج الرياضية (8) عبارات.

الجدول رقم (2)

معاملات الارتباط ومستوى دلالة الاختبار بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمحوري البرامج الرياضية الداخلية والخارجية

المحاور الفرعية	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البرامج الرياضية الداخلية	10	.61	0.00	14	.49	0.00	18	.63	0.00
	11	.33	0.05	15	.57	0.00	19	.25	0.05
	12	.58	0.00	16	.68	0.00	20	.11	0.05
	13	.53	0.00	17	.70	0.00			

البرامج الرياضية الخارجية	21	.37	0.00	26	.34	0.05	31	.16	0.05
	22	.30	0.05	27	.36	0.05	32	.44	0.00
	23	.50	0.00	28	.58	0.00	33	.65	0.00
	24	.61	0.00	29	.42	0.00	34	.57	0.00
	25	.55	0.00	30	.86	0.00	35	.56	0.00

يتضح من الجدول (2) أن العبارات التي لم تحقق معاملات ارتباط داله إحصائياً هي أرقام (20،19) من المحور الفرعي البرامج الرياضية الداخلية، والعبارات أرقام (31،26،22) من المحور الفرعي البرامج الرياضية الخارجية والتي تم حذفهم لعدم تحقيقهم شروط الاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وبالتالي أصبح عدد عبارات محور الأنشطة الرياضية

المدرسية (21) عبارة، في ضوء نتائج تحقيق الصدق التكويني للاستبيان في صورته الأولى تم استخلاص (29) عبارة حققت معاملات صدق دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه .

ثانياً - معامل الثبات:

لإيجاد معامل ثبات الاستبيان تم استخدام معامل (ألفا) باستخدام معادلة (كرونباخ) وقد استخدمت بيانات العينة الاستطلاعية، حيث بلغ معامل الثبات للمحور الأول "أهداف البرامج الرياضية المدرسية" (0.71)، والمحور الثاني "البرامج الرياضية" (0.84)، أما بالنسبة للاستبيان فقد حقق معامل ثبات بلغ (0.90) وأن معاملات الثبات جميعها أكبر من قيمة معيار كرونباخ للثبات (0.70) وهذه القيمة تؤكد أن الاستبيان ومحاوره يتميز بثبات وموثوقية في تقييم البرامج الرياضية المدرسية .

3-5 الإجراءات الإحصائية:

- 1- المتوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- الارتباط البسيط.
- 4- النسبة المئوية .
- 5- اختبار (ت).
- 6- تحليل التباين.

3-6 الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق الاستبيان على عينة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والتي بلغ عددها (30) فرد منهم (10) معلمين و(10) مشرفي نشاط و(10) مدراء مدارس وذلك للتعرف على الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ الدراسة الأساسية.

3-7 الدراسة الأساسية:

تم تنفيذ الدراسة الأساسية بتوزيع الاستبيان على عينة البحث وذلك في الفترة من 2019/6/23م إلى 2019/7/4 م .

4- عرض ومناقشة النتائج: بعد التحليل الإحصائي لنتائج تقييم عينة الدراسة لمحتوى محاور تقييم برامج الرياضة المدرسية والجداول التالية تبين ذلك :

الجدول رقم (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة التقييم والنسبة المئوية للموقف التقييمي

بمحور أهداف برامج الرياضة المدرسية

م	العبارة	الإحصاءات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم	النسبة المئوية
1	هل توجد خطة للبرامج الرياضية لتحقيق أهداف الرياضة المدرسية ؟		2.18	0.88	565	73%
2	هل أهداف البرامج الرياضية المدرسية واقعية يمكن تحقيقها بالإمكانات المتاحة ؟		2.04	0.89	527	68%
3	هل يوجد تقييم لأهداف البرامج الرياضية المدرسية كل سنة ؟		1.92	0.91	496	63%
4	هل البرامج الرياضية المدرسية تحقق أهدافها المتنوعة بصورة جيدة؟		2.13	0.85	551	71%
5	هل تشمل خطة البرامج الرياضية أهداف اكتشاف الموهوبين والاهتمام بهم ؟		2.23	0.89	576	74%
6	هل حصائل البرامج الرياضية المدرسية في الوقت الحالي ذات تأثير إيجابي على تحقيق أهداف الحركة الرياضية للبيبا ؟		1.91	0.85	493	63%
7	هل البرامج الرياضية المدرسية تعلم روح التنافس الشريف والاحترام والقيم الحسنة؟		2.63	0.67	674	87%
8	هل نقص الإمكانيات أثر سلباً على تحقيق أهداف أساسية للرياضة المدرسية ؟		2.71	0.58	717	92%
الدرجة الكلية لمحور أهداف البرامج الرياضية المدرسية			73.87%			

يتضح من الجدول (3) والخاص بإجابات العينة على عبارات محور أهداف البرامج الرياضية المدرسية أن قيم النسب المئوية لدرجة التقييم للمواقف المستهدفة بالتقييم قد تراوحت ما بين (63% إلى 92%)، والدرجة الكلية بلغت (73.87%).

للإجابة على التساؤل الأول ومن خلال تقييم أهداف برامج الرياضة المدرسية يتبين من إجابات الباحثين انه على الرغم من وجود خطة للبرامج الرياضية لتحقيق أهداف الرياضة المدرسية إلا إنه لا يوجد تقييم لأهداف البرامج الرياضية المدرسية كل سنة كما إن نقص الإمكانيات يؤثر بشكل سلبي على تحقيق الأهداف الأساسية للرياضة المدرسية مع عدم تمشيها مع الإمكانيات المتاحة .

جدول رقم (4)

دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط المعياري لدرجة تقييم العينة لأهداف برامج الرياضة المدرسية

المعيار الإحصائي المحور	س	ع	الوسط المعياري	فرق الوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أهداف البرامج الرياضية المدرسية	19.81	4.42	16	3.81	13.84	0.00

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين الوسط الحسابي والوسط المعياري ولصالح الوسط الحسابي لدرجة تقييم أهداف البرامج الرياضية المدرسية وهذا ما أكدته قيمة (ت)

المحسوبة (13.84) ومستوى دلالة الاختبار (0.00) وهي اصغر من مستوى المعنوية (0.05).

الجدول رقم (5)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع الدرجة والنسبة المئوية للموقف التقييمي بمحور البرامج الرياضية الداخلية

م	العبارات	الإحصاءات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم	النسبة المئوية
9	هل يتم النشاط الرياضي الداخلي وفقاً للسن والحاجات والميول ؟		2.16	0.88	559	72%
10	هل يوجد اهتمام بالإشراف على فترات النشاط التي تقدم للتلاميذ أثناء اليوم الدراسي ؟		2.15	0.85	557	71%
11	هل يوجد اهتمام ومتابعة من المعلمين بالأنشطة الرياضية التنافسية ؟		2.18	0.85	565	72%
12	هل تطبق في الأنشطة الداخلية النظم والقواعد القانونية للنشاط الممارس ؟		2.25	0.85	582	75%
13	هل يسمح لجميع التلاميذ ممارسة الأنشطة وفقاً لميولهم ورغباتهم ؟		2.25	0.84	581	75%
14	هل تخصص المدرسة مزيد من الوقت في حالة وجود عدد كبير من المشاركين في الأنشطة ؟		1.70	0.82	439	56%
15	هل يقوم بمهام الإشراف والتدريب والتحكيم معلوم ومعلمات التربية البدنية بالمدرسة على حد سواء ؟		2.23	0.85	577	74%
16	هل تنظم الأيام الرياضية بطريقة جيدة وعلى فترات دورية منتظمة ؟		1.97	0.87	509	65%
17	هل يوجد دعم وإشراف من المدرسة لتوفير متطلبات تنفيذ الأنشطة الداخلية ؟		1.93	0.82	500	64%
		الدرجة الكلية لمحور البرامج الرياضية الداخلية	69.33%			

يتضح من الجدول (5) والخاص بإجابات العينة على عبارات بالمحور الفرعي البرامج الرياضية الداخلية أن قيم النسب المئوية لدرجة التقييم للمواقف المستهدفة بالتقييم قد تراوحت ما بين (56% إلى 75%)، والدرجة الكلية بلغت (69.33%)، والملاحظ من تقييم هذا المحور التزام المعلمين بإدارة النشاط المدرسي من حيث التدريب والتحكيم والإشراف وتطبيق النظم والقواعد القانونية للنشاط الممارس في الأنشطة الداخلية مع السماح لجميع التلاميذ بممارسة الأنشطة وفقاً لميولهم ورغباتهم إلا أن المدارس لا توفر الوقت اللازم لمشاركة أكبر عدد من التلاميذ كما لا توفر الدعم المناسب والإشراف الجيد لتوفير متطلبات تنفيذ الأنشطة الداخلية بها.

الجدول رقم (6)

دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط المعياري لدرجات تقييم العينة بمحور البرامج الرياضية الداخلية

المعيار الإحصائي العبارات	س	ع	الوسط المعياري	فرق الوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
البرامج الرياضية الداخلية	22.11	5.21	18	4.11	12.67	0.00

يتضح من الجدول (6) وجود فروق داله إحصائيا بين الوسط الحسابي والوسط المعياري ولصالح الوسط الحسابي لدرجة تقييم بالمحور الفرعي للبرامج الرياضية الداخلية وهذا ما أكدته قيمة (ت) المحسوبة (12.67) ومستوى دلالة الاختبار (0.00) وهي أصغر من مستوى المعنوية (0.05) .

الجدول رقم (7)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومجموع الدرجة والنسبة المئوية للموقف التقييمي بمحور البرامج الرياضية الخارجية

م	العبارات	الإحصاءات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم	النسبة المئوية
18	هل يتم وضع خطة المسابقات الرياضية الخارجية بالمدرسة بتوافق معلمو التربية البدنية وإدارة المدرسة؟		2.15	0.89	555	71%
19	هل توجد خطة تلزم كل المدارس من الاشتراك في الأنشطة الرياضية المحددة بالخطة ؟		2.09	0.92	541	69%
20	هل تتوفر خطة إدارة النشاط الرياضي كل المتطلبات من الأمتوات والملابس والأجهزة والتحكيم والجوائز ؟		1.72	0.81	446	57%
21	هل تحدد ضوابط بالنسبة للتلاميذ المشاركين في الأنشطة الخارجية ؟		2.21	0.90	571	73%
22	هل تتوفر كل المتطلبات المادية والمعنوية والمعلوماتية لتنفيذ البرامج الرياضية المدرسية ؟		1.51	0.71	390	50%
23	هل الخطة الزمنية للبرامج الرياضية الخارجية تمكن المدارس من إقامة أنشطتها بكل يسر ؟		1.82	0.82	471	60%
24	هل المدارس حريصة على المشاركات في الأنشطة الرياضية الخارجية ؟		2.22	0.81	575	74%
25	هل تكلف المدرسة معلم التربية البدنية بضرورة المشاركة في الأنشطة الخارجية ؟		2.37	0.83	612	79%
26	هل تلتزم إدارة النشاط الرياضي المدرسي بإجراء فحوص طبية للتلاميذ المشاركين في الأنشطة الرياضية الخارجية ؟		1.41	0.71	364	47%
27	هل النشاط الرياضي الخارجي كافي لاكتشاف المواهب الرياضية من وجهة نظرك ؟		2.03	1.09	525	67%
28	هل يوجد تنسيق بين إدارة النشاط الرياضي المدرسي وإدارات النوادي لرعاية وتدريب الموهوبين؟		1.56	0.77	405	52%
29	هل فاعلية البرامج الرياضية التنافسية تعتمد بالدرجة الأولى على موهوبي الأندية الرياضية في الوقت الحالي؟		2.08	0.85	539	69%
			64%			

يتضح من الجدول (7) والخاص بإجابات العينة على عبارات بالمحور الفرعي للبرامج الرياضية الخارجية أن قيم النسب المئوية لدرجة التقييم للمواقف المستهدفة بالتقييم قد تراوحت ما

بين (47% إلى 79%)، والدرجة الكلية بلغت (64%)، ويظهر من نتائج تقييم هذا المحور أن المدارس حريصة على المشاركة في الأنشطة الرياضية الخارجية كما تلزم معلم التربية البدنية بضرورة المشاركة و تضع ضوابط للتلاميذ للمشاركة بالأنشطة الخارجية ويظهر التقييم عدم التزام إدارة النشاط الرياضي المدرسي بأجراء فحوص طبية للتلاميذ المشاركين في الأنشطة الرياضية الخارجية مع عدم تتوفر المتطلبات المادية والمعنوية والمعلوماتية لتنفيذ برامج الرياضية المدرسية مع عدم وجود تنسيق بين إدارة النشاط الرياضي المدرسي وإدارات النوادي لرعاية وتدريب الموهوبين بالمدارس.

الجدول رقم (8)

دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط المعياري لدرجات تقييم العينة بمحور البرامج الرياضية الخارجية

المعيار الإحصائي العبارات	س	ع	الوسط المعياري	فرق الوسطين	قيمة (ت) الدلالة	مستوى الدلالة
البرامج الرياضية الخارجية	29.82	6.89	24	5.82	13.65	0.00

يتضح من الجدول (8) وجود فروق داله إحصائياً بين الوسط الحسابي والوسط المعياري ولصالح الوسط الحسابي لدرجة تقييم بالمحور الفرعي للبرامج الرياضية الخارجية وهذا ما أكدته قيمة (ت) المحسوبة (13.65) ومستوى دلالة الاختبار (0.00) وهي أصغر من مستوى المعنوية (0.05) .

الجدول رقم (9)

يبين التوصيف الإحصائي لتقييم فئات العينة لواقع البرامج الرياضية المدرسية

الإحصاءات فئات العينة	س	ع	ن	أصغر قيمة	أكبر قيمة
المعلمين	142.11	26.7	179	84	214
منسقي النشاط	134.18	27.6	37	83	192
مدراء المدارس	141.26	28.5	42	83	210
المجموع الكلي	140.83	27.19	258	83	214

يتضح من الجدول (9) أن المتوسطات الحسابية لتقييم فئات العينة تراوحت من (134.18 إلى 142.11) والانحراف المعياري من (26.7 إلى 28.5) .

الجدول رقم (10)

تحليل التباين لمتوسطات تقييم فئات العينة

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات
.27	1.31	965.528	2	1931.055
		737.595	255	188086.8
			257	190017.8

يتضح من الجدول (10) عدم وجود فروق داله إحصائياً يبين تقييم فئات العينة لواقع البرامج الرياضية، وهذا ما أكدته قيمة مستوى دلالة معنوية الاختبار (.27)، وهي أكبر من مستوى معنوية (0.05).

وللإجابة على التساؤل الثاني أظهرت النتائج عدم وجود فرق معنوي في درجة التقييم وفي تقدير مستوى الأنشطة الرياضية المدرسية بين منسقي النشاط الرياضي ومدراء المدارس ومعلمي التربية البدنية مما يدل على تقارب وجهة نظرهم في كل محاور التقييم .

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث والمنهج العلمي المستخدم تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. وجود خطة لبرامج الأنشطة المدرسية تحقق بعض أهداف النشاط المدرسي مع عدم وجود آلية لتقييم الأهداف بشكل مستمر وواقعيتها لتنمشي مع الإمكانيات المتاحة .
2. اكتشاف بعض الموهوبين الرياضيين من خلال النشاط المدرسي .
3. عدم وجود خطط وبرامج لتبني الموهوبين بالمدارس وعدم التنسيق بين إدارة النشاط المدرسي والأندية لتبني هؤلاء الموهوبين.
4. النشاط الرياضي الداخلي يحظى باهتمام كبير من المعلمين وإدارة المدرسة إلا أن عدم توفر الملاعب والصالات الرياضية المناسبة لإقامة الأنشطة الرياضية المتنوعة يؤثر بشكل سلبي على الأنشطة الداخلية .
5. عدم توفر الوقت اللازم والدعم المناسب والأشراف الجيد من إدارة النشاط المدرسي لتوفير متطلبات تنفيذ الأنشطة الداخلية لمشاركة أكبر عدد من التلاميذ .
6. وجود اهتمام إيجابي من إدارات المدارس بالمشاركة الفاعلة في الأنشطة الخارجية من خلال تكليف المعلمين بهذه الأنشطة ووضع خطط لتدريب الفرق للمشاركة الإيجابية.

5-2 التوصيات:

في ضوء استنتاجات البحثي أوصي الباحثون بالآتي :

- 1- الاهتمام بالإمكانات (المادية والبشرية) لما لها من دور فعال في نجاح خطة تنفيذ البرامج الإدارية والرياضية المدرسية.
- 2- وضع خطة للأنشطة الرياضية تستهدف التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بالمدارس أسوة بأقرانهم الأسوياء في الممارسة والتنافس، وغيرها من الجوانب التي تعمل على تنمية قدراتهم وأدائهم.
- 3- الاهتمام بالمعلمين واللجان المشرفة على تنفيذ وإدارة البرامج الرياضية المدرسية من خلال تأهيلهم في دورات لإكسابهم خبرات مهنية جديدة في الإدارة والتنظيم والتدريب.
- 4- الاهتمام بنواتج ونتائج وتقارير تنفيذ وإدارة البرامج الرياضية المدرسية وتفعيلها والاستفادة منها.
- 5- الاهتمام بالعلاقة بين المدارس وإدارة النشاط الرياضي والأندية الرياضية للتعاون والاستفادة من إمكانات الأندية في إقامة الأنشطة.

المراجع:

1. إبراهيم أحمد سلامة المدخل التطبيقي لقياس اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية . (1999)
2. أبوبكر محمد كريميد تطوير الأنشطة المدرسية الحرة في ضوء أهداف المرحلة الثانية من التعليم الأساسي، ليبيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا . (1997)
3. إسماعيل عاشور تقييم البرامج التنفيذية لمنهج ألعاب القوى لمرحلة التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس . (2013)
4. أماني العاصي تقويم البرامج الرياضية التنافسية المدرسية من وجهة نظر المشرفين والمعلمين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا الأردنية. (2002)
5. جمال ربايعة تقويم البرامج والأنشطة الرياضية والتنافسية للاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا الأردنية . (1999)
6. علي أبوزمغ دراسة التقويم واقع البرامج والأنشطة الرياضية لدى الاتحاد

- (2003) الأردني للسباحة، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد "48"، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
7. ليلي عبدالعزيز زهران (1999) الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية، دار زهران، القاهرة .
8. محمد جميل عبدالقادر(ب.ت) التربية الرياضية الحديثة، دار الجبل، بيروت .
9. مفتاح محمد المبروك (2011) اتجاهات الإدارة المدرسية نحو درس ومناشط التربية البدنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة طرابلس .
10. نضال عبدالناصر أبو زهرة (2011) تأثير متغيرات الممارسة الرياضية والجنس والصف على المشكلات السلوكية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة نابلس، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين .
11. وليد عبد العزيز الخراشي (2004) دور الأنشطة الطلابية في تنمية المسؤولية الاجتماعية (دراسة ميدانية على عينة مختارة من طلاب جامعة الملك سعود بالرياض)، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة الملك سعود، السعودية
12. الدليل التنظيمي لحصة النشاط في مدارس التعليم العام 1439/1438 هـ، وزارة التعليم، إدارة النشاط الطلابي، المملكة العربية السعودية.
13. الخطة العامة للنشاط المدرسي للعام الدراسي 2018/2017م، وزارة التعليم، إدارة النشاط المدرسي
- <https://edu.moe.gov.sa/Namas/DocumentCentre>
- <https://moe.gov.ly/wp-content/uploads>

"تأثير برنامج بالتدريبات البالسيتية على مستوى أداء بعض مهارات
رياضة المبارزة في سلاح الشيش"

د. نور حاتم الحداد
د. ليذا رستم
أ. سجي شكرياس

1 - التعريف بالبحث.

1 - 1 - المقدمة وأهمية البحث:

تعد رياضة المبارزة إحدى الرياضات التي لها متطلبات و محددات خاصة فضلاً عن أهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية، إذ تمارس وفقاً لقوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنافسة بين المتبارزين، وإن قدرة المبارز على بذل الجهد وتحقيق الفوز تتوقف على الكثير من المتغيرات منها القدرات البدنية والحركية، لذا وجب علينا الاهتمام بتلك القدرات. وبما أن رياضة المبارزة من الألعاب الفردية التي تتطلب قدرات بدنية ومهارية وخطية التي يمكن من خلالها تحقيق نتائج متقدمة فاللاعب الذي يكون متكاملًا بدنياً ونفسياً ومهارياً يستطيع الحصول على نتائج جيدة في المنافسات إذ تتطلب المبارزة سرعة الهجوم نحو الخصم بشكل مفاجئ ودقة في توجيه ذبابة السلاح إلى هدف المنافس، لغرض الحصول على لمسة فأن أي ضعف في القدرات يسبب ضعف في دقة الحصول على اللمسة وبالتالي عدم تحقيق النتائج المرجوة في المنافسات، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في التعرف على تأثير التدريبات البالسيتية في التأثير على أداء بعض مهارات المبارزة بسلاح الشيش من أجل التركيز عليها من قبل المدربين للوصول إلى أفضل النتائج في المنافسات الرياضية.

1-2 - مشكلة البحث:

تعد التدريبات البالسيتية من الأمور التي لا غنى عنها في تدريب المهارات التي تحتاج إلى توافق عضلي عصبي للسيطرة على مجرياتها مثل رياضة المبارزة ونظراً لصعوبة أداء مهاراتها أرادت الباحثات معرفة تأثير التدريبات البالسيتية على مستوى أداء بعض مهارات المبارزة والمتحققة في استمرارية أدائها في المباراة أكثر من غيرها، ومن هنا يمكن تلخيص مشكلة البحث في إدخال برنامج تدريبي من شأنه أن يحسن من مهارات المبارزة.

1-3 أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبات البالسنية للتعرف على :
- تأثير التدريبات البالسنية على مستوى أداء بعض مهارات رياضة المبارزة بسلاح الشيش .
 - نسب التحسن في مستوى أداء بعض مهارات المبارزة في سلاح الشيش.

1-4 فرض البحث

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح العينة التجريبية في الاختبار البعدي في مستوى أداء مهارات (الهجمة المستقيمة المباشرة، الهجمة بتغير الاتجاه، الهجمة القاطعة، الهجمة الدائرية، الهجمة العددية) في رياضة المبارزة بسلاح الشيش.
- ما هي نسب التحسن في أداء بعض مهارات رياضة المبارزة بسلاح الشيش نتيجة تدريبات البالسنية ؟

3-1-مجالات البحث:

- 3-1-1- المجال البشري:** طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات جامعه بغداد.
- 3-1-2- المجال المكاني:** قاعة المبارزة - جامعة بغداد- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات.

3-1-3- المجال الزمني: المدة من (2019/10/25 ولغاية 2019/12/28) .

2-1-الدراسات النظرية:**2-1-1-التدريب الباليستي:**

هو طريقة حديثة نسبياً وترتبط عناصر التدريب البيلومتری وبين تدريب الأثقال وتتضمن رفع أثقال خفيفة بسرعات عالية. (قاسم المندلاوي : 126)

2-2-2-المهارات الخاصة قيد البحث:

1- الهجوم البسيط:- يعني قيام اللاعب بحركة بسيطة سواء أكانت بمد الذراع المسلحة فقط، أو مد الذراع مع التقدم أو الطعن نحو الهدف المنافس، فيكون مباشراً. إما إذا تم الانتقال من جهة لأخرى فيسمى (هجوماً غير مباشراً) (عبد الهادي وعبد الكريم: 48) وهو ذلك النوع من الهجوم الذي يقوم به اللاعب في محاولة لتسجيل اللمسة في هدف المنافس، إما في اتجاه التلاحم نفسه أو في الاتجاه المغاير لاتجاه التلاحم، ويتم إما بمد الذراع أو بمد الذراع مع التقدم أو مد الذراع متبوعاً بحركة الطعن .

ومن هذا التعريف (لل هجوم البسيط) نستطيع استخلاص أن الهجوم البسيط يمكن أن يكون هجوما بسيطا مباشرا،(وهو الذي يؤدي في اتجاه التلاحم نفسه عندما يكون مفتوحا)، أو هجوما بسيطا غير مباشر،(وهو الذي يؤدي في الاتجاهات المغايرة لاتجاه التلاحم)، ويلجأ اللاعب لأداء الهجوم البسيط غير المباشر في حالة ما إذا كان اتجاه التلاحم الأصلي مغلقا. (إبراهيم نبيل: 120)

والهجوم البسيط (هو القيام بحركة بسيطة بمد الذراع مع التقدم أو بدونه في اتجاه هدف المنافس نفسه فيكون مباشرا، وإذا تم بتغيير الاتجاه ، أي الانتقال من جهة إلى جهة أخرى في إثناء الهجوم، فيسمى (هجوما غير مباشر) (عبد علي نصيف: 216) ويتمثل (الهجوم البسيط المباشر) في :

2-الهجمة المستقيمة المباشرة .

في حين(الهجوم البسيط غير المباشر) في :

3-الهجمة بتغيير الاتجاه.

4-الهجمة القاطعة.

أولا: الهجمة المستقيمة المباشرة:

يؤدي اللاعب (الهجمة المستقيمة المباشرة) في الاتجاه نفسه الذي يتلاحم فيه مع منافسه في حالة ما إذا كان هذا الاتجاه مفتوحا، وهي المثال الحقيقي والوحيد للهجوم البسيط المباشر(إبراهيم نبيل: 123)، كما أن (الهجمة المستقيمة المباشرة) هي حركة هجومية مباشرة يقوم بها اللاعب المهاجم على هدف المنافس، وبالاتجاه نفسه سواء أكانت منطقة خارجية أم داخلية (عبد الهادي، عبد الكريم:68)

ثانياً: الهجمة بتغيير الاتجاه:

(الهجمة بتغيير الاتجاه) هي: حركة هجومية غير مباشرة ، وتتم بقيام اللاعب بتغيير الاتجاه مرة واحدة إلى الجهة الأخرى عندما يكون نصلا للاعبين في حالة التحام ، وذلك بتغيير ذبابة نصله من أسفل نصل سلاح اللاعب المنافس المقابل للوصول إلى الجانب الآخر أو بالعكس في الأوضاع العليا (عبد علي نصيف:211)، وبتغيير نصل سلاحه من أعلى نصل سلاح اللاعب المنافس المقابل للوصول إلى الجانب الآخر، وبالعكس في الأوضاع السفلى.

وهي إحدى الهجمات التي يتمثل فيها الهجوم البسيط غير المباشر ، وتؤدي في الاتجاه المقابل للاتجاه الذي يتلاحم فيه اللاعب مع منافسه في حالة ما إذا كان الاتجاه الأصلي مغلقا ، ولكنها تختلف عن الهجمة المغيرة في طريقة أدائها (إبراهيم نبيل: 123)، وهذه الحركة تتم بقيام اللاعب بسحب نصل سلاحه إلى الخلف بثني المرفق قليلا ، وكذلك الرسغ باتجاه الكتف اليمنى من الجهة

اليمنى الخارجية قليلا ، حتى يصل نصل اللاعب إلى نهاية ذبابة نصل سلاح المنافس يلي ذلك مباشرة تغير اتجاه نصل اللاعب إلى الجانب الآخر من نصل سلاح المنافس، على أن يراعي دقة الحركة وسرعتها في أثناء تنفيذها ،وتتم بوقت قصير، ومن مسافة قريبة إلى هدف المنافس .
وتتم هذه الحركة، وفي أكثر حالاتها بالأوضاع العليا، (أي الخطوط العليا)، وفي الأوضاع السفلى تكون ذبابة نصل سلاح اللاعب في الاتجاه الموازي للأرض عند تأدية الطعنة القاطعة، ولكي تتم بشكل صحيح يجب التأكد من عدم هروب نصل المنافس بوساطة زيادة السيطرة التامة التي تضمن تأدية هذه الحركة (عبد علي نصيف:211)، وتؤدي هذه الحركة بسحب اللاعب نصل سلاحه إلى الخلف بحركة من رسغ اليد يرافقه انثناء بسيط جدا بالمرفق ، وبمجرد أن يجتاز نصل اللاعب ذبابه سلاح المنافس يقوم بتوجيه ذبابة سلاحه نحو هدف المنافس، ومد الذراع المسلحة والطعن بالقدم الأمامية، ويجب أن يكون تنفيذها بدقة وسرعة، ويفضل أداء الطعنة القاطعة من مسافة متوسطة ، وعندما يكون التلاحم بالقسم الضعيف من النصل، لأن أدائها من مسافة قريبة يعطي للمنافس فرصة القيام بالهجوم المضاد لأن المهاجم يضطر لثني ذراعه من مفصل المرفق بسبب قرب المسافة لنقل نصل سلاحه من جانب لآخر .

2-الهجوم المركب:

أن (الهجوم المركب) يعني قيام اللاعب بعدة حركات مختلفة، وهو عبارة عن حركتين أو أكثر مع مراعاة الدقة في ترابطها التي تسبق حركة الهجوم المؤثر، والتي تهدف إلى تسجيل لمسة على هدف المنافس (عبد علي نصيف:211)، وتتكون حركات الهجوم المركب التي تستخدم من قبل اللاعبين مما يلي:

أولاً: الهجمة العدديّة:

وتتم بقيام اللاعب المهاجم، ومن حالة الالتحام بالمراوغة الأولى، وذلك بتغير نصل سلاحه إلى الجهة الأخرى العليا لوضع الدفاع الرابع للمنافس، فإذا قام اللاعب المنافس (الدفاع) بحركة دفاع مخدوعة يقوم اللاعب المهاجم، وفي الوقت نفسه بتغير نصل سلاحه من حركة دفاع المنافس المخدوع إلى الجهة التي كان فيها الالتحام السابق، وذلك لتحقيق لمسة صحيحة على هدف المنافس. ويشار إلى أن الهجمة العدديّة تتم بقيام اللاعب المهاجم من وضع الاستعداد سواء بالتحام النصلين أو بغياب النصل، فيقوم اللاعب بعمل هجوم بسيط بتغير الاتجاه، ويمكن عدّ هذه الحركة بمثابة دعوة للحصول على استجابة المنافس للقيام بالدفاع، وعند حصول ذلك، وقبل تمكن المنافس من ملامسة نصل المهاجم، يقوم الأخير بحركة هجوم بسيط بتغير الاتجاه مرة أخرى،

والطعن على المنطقة المفتوحة لتحقيق لمسة صحيحة على هدف المنافس، ويمكن أن تكون هذه الهجمة بأكثر من مرتين حسب عدد المحاولات الدفاعية للمنافس. (إبراهيم نبيل: 125)

ثانياً: - الهجمة الدائرية (المزدوجة):

"وهي عبارة عن قيام اللاعب المهاجم بعمل دائرة كاملة بنصل سلاحه حول واقية سلاح المنافس، والعودة إلى الاتجاه نفسه التي بدأت منها المراوغة الأولى" (عبد علي نصيف: 271)، كأن يقوم اللاعب بالمراوغة الأولى من وضع الالتحام السادس، وذلك بتغير اتجاه نصل سلاحه إلى جهة وضع الدفاع الرابع، فإن قام المنافس (المدافع) بأداء حركة الدفاع الدائري، أي قيام اللاعب المدافع بالمرور بنصل سلاحه من أسفل نصل سلاح اللاعب المهاجم في الخطوط العليا، ومن أعلى نصل سلاح المهاجم في الخطوط السفلى، وذلك بقيام اللاعب بعمل دورة تامة لمحاولة إعادة الالتحام، فيقوم اللاعب المهاجم في الوقت نفسه بهروب نصل سلاحه في هذا الدفاع الدائري (المخدوع)، والعودة إلى الاتجاه نفسه الذي تمت فيه المراوغة الأولى.

كما إن الهجمة الدائرية هي عبارة عن قيام اللاعب المهاجم بعمل حركة هجوم بسيط غير مباشر أيضاً، وهي البداية نفسها للهجمة العديدة ولكن في هذه الحركة تكون استجابة المنافس مختلفة، إذ يحاول منع المهاجم باستخدام دفاع آخر وهو الدفاع الدائري، بدلا من الدفاع المستقيم الذي يستخدم في الهجمة العديدة، ولذا يقوم المهاجم بعمل حركة دائرية كاملة بنصل سلاحه حول واقية سلاح المنافس، لمنع الأخير من نجاح دفاعه عن طريق ملامسة النصل، وتكون حركة التغير للمهاجم، وحركات الدفاع للمنافس من أسفل نصل كل منهما الآخر في الأوضاع الدفاعية العليا (السادس والرابع) ومن أعلى نصل المنافس في الأوضاع السفلى (السابع والثامن)، على أن يراعى ما يأتي عند تأدية هذه الحركة (عبد علي نصيف: 261).

-عدم الهبوط أو ارتفاع ذبابة نصل سلاح المهاجم في أثناء تأدية الهجمة الدائرية بالنسبة إلى الخطوط العليا، (أي تكون ذبابة النصل في أثناء الأداء في حيز ضيق، وبسرعة ممكنة)

-يجب أن تأخذ الهجمة المزدوجة (الدائرية) صفة الاستطالة أي استطالة الحركة في أثناء أدائها.

-تؤدي الحركة بعمل الدائرة من مرفق الرسغ، والانتباه إلى عدم سعة الحركة، (أي يجب إن تؤدي بحيز ضيق على قدرة قطر واقية سلاح لمنافس) (فاطمة وآخرون: 81)

2-2- الدراسات المرتبطة

-دراسة نجوى محمود منصور (2007م) بعنوان "تأثير برنامج للتدريب الباليستية والتقاطع على بعض المتغيرات البدنية المهارية الحركية لناشئات كرة اليد" وتهدف الدراسة للتعرف على تأثير

البرنامج للتدريب بالستي والمتقاطع على المتغيرات البدنية (القدرة - تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الأداء) والمهارية (التمرير - الاستلام - التصويب).

وقد استخدم المنهج التجريبي بتقسيم الفتية لمجموعتين تجريبتين واشتملت العينة على (14) ناشئة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن كل من البرنامج الباليستي والمتقاطع أثر إيجابياً على تطوير القدرات البدنية (القدرة - تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الأداء) وأثر إيجابياً على المهارات الحركية (التمرير والاستلام والتصويب).

3- إجراءات البحث:

3-1- منهج البحث: استخدم الباحثات المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بواقع شعبة واحدة من أصل شعبتين وهي شعبة (ب) والبالغ عددها 21 طالبة، بلغ العدد النهائي للمجموعتين التجريبية والضابطة (16) طالبه بينما الباقي 5 تم استبعادهم لعدم انتظامهم في الدوام، وتم إجراء التكافؤ والتجانس للمجموعتين كما مبين في جدول (1)

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت للمجموعتين في المتغيرات الأساسية (ن = 16)

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغير
			++ع	س	++ع	س	
غير معنوي	0.688	0.403	2.315	65.120	1.862	65.360	الوزن
غير معنوي	0.444	0.773	2.315	171.280	2.203	171.76	الطول
غير معنوي	0.111	0.625	0.345	22.660	0.366	22.496	العمر

يتضح من جدول (1) أن قيمة ت المحسوبة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بالنسبة لجميع المتغيرات للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعني ذلك إن العينتين متكافئتين.

3-3 - الأدوات والوسائل المستخدمة في جمع المعلومات :

1 - شبكة المعلومات العالمية.

2 - المصادر العلمية .

3 - الاستبيان .

3 - 4 إجراءات البحث الميدانية :**3-4-1 الاختبارات القبليّة**

أجرت الباحثات الاختبارات القبليّة في يومين الموافق 25-26/10/2019 الساعة التاسعة صباحاً.

3-4-2-تقييم مستوى المهارات قيد البحث

إذ تم تقييم أداء الرد المضاد بواسطة ثلاثة محكمين عن طريق توزيع أقراص فيديو لهم واستمارة لملأ المعلومات أعدت لهذا الغرض موضحة بها كيفية تقييم واحتساب الدرجات وذلك بوضع درجة من (10) وأخذ الوسط الحسابي لدرجاتهم. وتقييم كل مهارة وفقاً لاستمارة خاصة أعدت لهذا الغرض .

البرنامج التدريبي: يهدف البرنامج التدريبي إلى تحسين مستوى الأداء المهاري ولقد تم إتباع طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة، وقسم البرنامج التدريبي إلى ثمان أسابيع ولقد تم تقنين الحمل التدريبي بحيث تكون شدة التدريب مقاومات الأثقال البالسنية تراوحت بين (30 : 50 % من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله) وشكل الأداء يكون أسرع ما يمكن خلال 5 : 10 ثوان وحجمه يكون (3) وحدات تدريب أسبوعية والزمن الكلي للوحدة التدريبية يتراوح من (75 ق إلى 100 ق) وإجمالي حجم البرنامج التدريبي 90ق × 3 وحدات × 8 أسابيع = 2160 ق ولقد تم تحديد نسبة 40 % من إجمالي حجم التدريب للجانب البدني ليصبح 40 ق × 3 وحدات × 8 أسابيع = 960 ق ولقد تم تحديد نسبة 40 % من إجمالي حجم تدريب القوة السريعة لتصبح = 960 × 40 ÷ 100 = 384 ق ولقد تم تحديد زمن الراحة بخمس أضعاف زمن العمل، كما تم عزل زمن الإحماء والختام من الزمن الكلي للوحدة التدريبية ويبلغ (20ق)، واحتوى البرنامج على تدريبات قوة تؤدي بسرعة عالية لجميع المجموعات العضلية المستخدمة في الأداء المهاري.

3-4-3-الاختبارات البعدية:

أجرت الباحثات الاختبارات البعدية في يومين الموافق 28/12/2019 الساعة التاسعة صباحاً،

وقد حرصت الباحثات على توفير الأحوال نفسها التي كانت محيطة بالاختبارات القبليّة .

3-5 الوسائل الإحصائية :

الوسط الحسابي + الانحراف المعياري

اختبار (ت) للعينات المستقلة والمترابطة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها

4 - 1-1-أولا عرض النتائج الخاصة باختبار الفرضية الأولى بالجدول رقم (2 ؛ 3 ؛ 4) .

جدول رقم (2)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار T - Test بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية.

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	الانحراف المعياري لمتوسط الفروق	متوسط الفروق	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاختبارات	ت
				ع	س	ع	س			
معنوي	8.6	1.1	3.6	0.64	8.1	1.4	4.5	٣٥	الهجمة المستقيمة المباشرة	1
معنوي	7.0	1.9	3.8	1.7	7.8	1.8	4		الهجمة بتغير الاتجاه	2
معنوي	9.0	1.0	3.3	1.6	8.1	1.6	4.7		الهجمة القاطعة	3
معنوي	8.0	1.3	4.7	0.6	7.6	1.3	2.8		الهجمة الدائرية	4
معنوي	9.3	1.2	4.2	0.5	8.3	0.9	4.1		الهجمة العديدة	5

ملاحظة: قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (7) ، واحتمال خطأ $(3.5)=0.01$.

عن طريق النتائج المبينة في الجدول رقم (2) نلاحظ فروقاً بين قيم الأوساط الحسابية ، وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار الهجمة المستقيمة المباشرة) (4.5)، وانحراف معياري بلغ (1.4) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.1)، وقيمة الانحراف المعياري (0.64)، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي، تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة ، وتبين أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار الهجمة المستقيمة المباشرة) قد بلغت (3.6) ، وانحراف معياري بلغ (1.1) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.6)، أما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (3.5) تحت درجة حرية (7)، و باحتمال خطأ (0.01) ، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، فإن الفرق معنوي، ولمصلحة الاختبار البعدي ، وهذا يدل على تطور مستوى أداء الهجمة المستقيمة المباشرة للمجموعة التجريبية

كما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار الهجمة بتغير الاتجاه) (4)، وانحراف معياري بلغ (1.8) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.8) ، وقيمة الانحراف المعياري (1.7)، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي، تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة، وتبين أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار الهجمة بتغير الاتجاه) قد بلغت (3.8)، وانحراف معياري بلغ (1.9)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.0). أما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (3.5) تحت درجة حرية (7) ، و باحتمال خطأ (0.01) ، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة

أكبر من قيمتها الجدولية ، فإن الفرق معنوي ، ولمصلحة الاختبار البعدي، وهذا يدل على تطور مستوى أداء (لاختبار الهجمة بتغيير الاتجاه) للمجموعة التجريبية .

أما قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار الهجمة القاطعة) فقد بلغت (4.7)، وبانحراف معياري بلغ (1.6) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.1)، وقيمة الانحراف المعياري (1.6)، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة، تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة، وتبين أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار الهجمة القاطعة) قد بلغت (3.3) ، وبانحراف معياري بلغ (1.0)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (9.0). أما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (3.5) تحت درجة حرية (7)، وباحتمال خطأ (0.01)، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، فإن الفرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي، وهذا يدل على تطور مستوى أداء الهجمة القاطعة للمجموعة التجريبية .

كما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار الهجمة الدائرية) (4.0) وبانحراف معياري بلغ (1.3) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.8) ، وقيمة الانحراف المعياري (0.6)، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة، تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة، وتبين أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار الهجمة الدائرية) قد بلغت (3.8) ، وبانحراف معياري بلغ (1.3)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.0). أما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (3.5) تحت درجة حرية (7)، وباحتمال خطأ (0.01)، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، فإن الفرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي، وهذا يدل على تطور مستوى أداء الهجمة الدائرية للمجموعة التجريبية .

وبلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار الهجمة العددية) (4.1)، وبانحراف معياري بلغ (0.9) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.3)، وقيمة الانحراف المعياري (0.5)، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة، تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة، وتبين أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار الهجمة العددية) قد بلغت (4.2)، وبانحراف معياري بلغ (1.2)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (9.3)، أما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (3.5) تحت درجة حرية (7)، وباحتمال خطأ (0.01)، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها

الجدولية، فإن الفرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي، وهذا يدل على تطور مستوى أداء الهجمة العددية للمجموعة التجريبية .

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة .

جدول رقم (3)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار T - Test بين القياسين القبلي والبعدي للعينه الضابطة.

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	الانحراف المعياري لمتوسط الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	النتيجة
			ع	س	ع	س				
1	الهجمة المستقيمة المباشرة	3.5	1.6	4.7	1.3	6	1.2	0.7	5	معنوي
2	الهجمة بتغير الاتجاه		0.9	4.1	0.9	6.5	2.3	0.7	6.1	معنوي
3	الهجمة القاطعة		1.5	4.1	1.1	5.2	1.1	0.6	4.9	معنوي
4	الهجمة الدائرية		1.2	4.1	0.5	6.5	1.6	1.3	5.1	معنوي
5	الهجمة العددية		0.5	4	0.7	6.6	2.6	0.9	8.1	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (7)، واحتمال خطأ $(3.5)=0.01$.

عن طريق النتائج المبينة في الجدول رقم (3) نلاحظ فروقاً بين قيم الأوساط الحسابية، وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار الهجمة المستقيمة المباشرة) (4.7)، وانحراف معياري بلغ (1.6) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6)، وقيمة الانحراف المعياري (1.3)، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعدي، تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة، وتبين أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار الهجمة المستقيمة المباشرة) قد بلغت (1.2)، وانحراف معياري بلغ (0.7)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5). أما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (3.5) تحت درجة حرية (7)، وباحتمال خطأ (0.01)، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، فإن الفرق معنوي، ولمصلحة الاختبار البعدي، وهذا يدل على تطور مستوى أداء الهجمة المستقيمة المباشرة للمجموعة الضابطة.

كما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار الهجمة بتغير الاتجاه) (2.5)، وانحراف معياري بلغ (0.9)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.1)، وقيمة الانحراف المعياري (0.9)، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعدي، تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة، وتبين أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار الهجمة بتغير الاتجاه) قد بلغت (1.6)،

وبانحراف معياري بلغ (0.7)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.1). أما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (3.5) تحت درجة حرية (7)، وباحتمال خطأ (0.01)، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، فإن الفرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي، وهذا يدل على تطور مستوى أداء (لاختبار الهجمة بتغيير الاتجاه) للمجموعة الضابطة .

أما قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار الهجمة القاطعة) فقد بلغت (4.1)، وبانحراف معياري بلغ (1.5) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.2)، وقيمة الانحراف المعياري (1.1)، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة، تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة، وتبين أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار الهجمة القاطعة) قد بلغت (1.1)، وبانحراف معياري بلغ (0.6)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.9). أما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (3.5) تحت درجة حرية (7)، واحتمال خطأ (0.01)، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، فإن الفرق معنوي، ولمصلحة الاختبار البعدي، وهذا يدل على تطور مستوى أداء الهجمة القاطعة للمجموعة الضابطة .

كما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار الهجمة الدائرية) (4.1)، وبانحراف معياري بلغ (1.2) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.5)، وقيمة الانحراف المعياري (0.5)، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة، تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة، وتبين أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار الهجمة الدائرية) قد بلغت (2.3)، وبانحراف معياري بلغ (1.3)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.1). أما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (3.5) تحت درجة حرية (7)، وباحتمال خطأ (0.01)، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، فإن الفرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي، وهذا يدل على تطور مستوى أداء الهجمة الدائرية للمجموعة الضابطة .

وبلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار الهجمة العددية) (4)، وبانحراف معياري بلغ (0.5) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.6)، وقيمة الانحراف المعياري (0.7)، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة، وتبين أن قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار الهجمة العددية) قد بلغت (2.6)، وبانحراف معياري بلغ (0.9)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.1). أما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (3.5) تحت

درجة حرية (7)، وباحتمال خطأ (0.01)، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، فإن الفرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي، وهذا يدل على تطور مستوى أداء الهجمة العددية للمجموعة الضابطة .

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين: التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

جدول رقم (4)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار T - Test بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	النتيجة
			ع	س	ع	س		
1	الهجمة المستقيمة المباشرة	درجة	8.1	0.64	6	1.3	4.12	معنوي
2	الهجمة بتغير الاتجاه		7.8	1.7	6.5	0.9	7.98	معنوي
3	الهجمة القاطعة		8.1	1.6	5.2	1.1	4.03	معنوي
4	الهجمة الدائرية		7.6	0.6	4.1	0.5	4.66	معنوي
5	الهجمة العددية		8.3	0.5	6.6	0.7	5.46	معنوي

ملاحظة: قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14)، واحتمال خطأ $(0.01) = (2.98)$.

يتبين من النتائج المبينة في الجدول رقم (4) أن هناك فروقاً بين الأوساط الحسابية، وقيم الانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة لا فراد عينة الدراسة، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (لاختبار الهجمة المستقيمة المباشرة) (8.1) وانحراف معياري مقداره (0.64)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (لاختبار الهجمة المستقيمة المباشرة) (6)، وانحراف معياري مقداره (1.3)، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين فقد تمت معالجة النتائج إحصائياً بوساطة اختبار (t) للعينات المستقلة، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (4.12) تحت درجة حرية (14)، وباحتمال خطأ (0.01) ، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.98)، فإن الفرق بين الأوساط الحسابية معنوي ولمصلحة المجموعة التجريبية، وهذا يدل على تطور مستوى الهجمة المستقيمة المباشرة لدى المجموعة التجريبية.

كما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (لاختبار الهجمة بتغير الاتجاه) (7.6)، وانحراف معياري مقداره (1.7) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (لاختبار الهجمة بتغير الاتجاه) (4.1)، وانحراف معياري مقداره (0.9)، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين فقد تمت معالجة النتائج إحصائياً بوساطة اختبار (t) للعينات المستقلة، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت

(7.98)، وتحت درجة حرية (14)، وباحتمال خطأ (0.01)، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.98)، فإن الفرق بين الأوساط الحسابية معنوي، ولمصلحة المجموعة التجريبية، وهذا يدل على تطور مستوى الهجمة بتغير الاتجاه لدى المجموعة التجريبية. وبلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (لاختبار الهجمة القاطعة) (8.1)، وبانحراف معياري مقداره (1.6) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (لاختبار الهجمة القاطعة) (5.2)، وبانحراف معياري مقداره (1.1)، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين فقد تمت معالجة النتائج إحصائياً بوساطة اختبار (t) للعينات المستقلة، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (4.03) تحت درجة حرية (14)، وباحتمال خطأ (0.01)، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.98)، فإن الفرق بين الأوساط الحسابية معنوي، ولمصلحة المجموعة التجريبية، وهذا يدل على تطور مستوى الهجمة القاطعة لدى المجموعة التجريبية.

أما قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (لاختبار الهجمة الدائرية) فقد بلغت (7.8)، وبانحراف معياري مقداره (0.6) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (لاختبار الهجمة الدائرية) (6.5)، وبانحراف معياري مقداره (0.5)، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين فقد تمت معالجة النتائج إحصائياً بوساطة اختبار (t) للعينات المستقلة، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (4.66)، تحت درجة حرية (14)، وباحتمال خطأ (0.01)، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.98)، فإن الفرق بين الأوساط الحسابية معنوي، ولمصلحة المجموعة التجريبية، وهذا يدل على تطور مستوى الهجمة الدائرية لدى المجموعة التجريبية.

كما تبين ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (لاختبار الهجمة العددية) بلغت (8.3) وبانحراف معياري مقداره (0.5) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (لاختبار الهجمة العددية) (6.6)، وبانحراف معياري مقداره (0.7)، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين فقد تمت معالجة النتائج إحصائياً بوساطة اختبار (t) للعينات المستقلة، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (5.4) تحت درجة حرية (14)، وباحتمال خطأ (0.01)، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.98)، فإن الفرق بين الأوساط الحسابية معنوي، ولمصلحة المجموعة التجريبية، وهذا يدل على تطور مستوى الهجمة العددية لدى المجموعة التجريبية.

4-1-4 ثانيا : عرض وتحليل النتائج الخاصة باختبار الفرضية الثانية بالجدول رقم (5،6).

جدول رقم (5)

النسب المئوية للتحسن ودلالة التحسن لدى المجموعة التجريبية بين الاختبار القبلي والبعدي في المهارات قيد

البحث

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	الاختبار القبلي س	الاختبار البعدي س	الفرق	مقدار التحسن	النسبة المئوية للتحسن	دلالة التحسن
2	الهجمة بتغير الاتجاه	4	7.8	3.8	0,49	49%	كبير
3	الهجمة القاطعة	4.7	8.1	3.4	0,41	41%	كبير
4	الهجمة الدائرية	2.8	7.6	4.8	0,63	63%	كبير
5	الهجمة العددية	4.1	8.3	4,2	0,50	50%	كبير

يتضح من الجدول رقم (5) أن مقدار التطور للمجموعة التجريبية في اختبار الهجمة المستقيمة المباشرة قد بلغ (0,44)، ونسبة مئوية مقدارها (44%)، وهذا يعني أن المجموعة التجريبية قد حققت نسبة تطور (كبير) في اختبار الهجمة المستقيمة المباشرة، أما في اختبار الهجمة بتغير الاتجاه فقد بلغت قيمة مقدار التطور (0,63) بنسبة مئوية مقدارها (63%)، وهذا يعني أن المجموعة التجريبية قد حققت نسبة تطور (كبير) في اختبار الهجمة بتغير الاتجاه أيضاً .

أما في اختبار الهجمة القاطعة . فقد بلغت قيمة مقدار التطور (0,41)، بنسبة مئوية مقدارها (41%)، وهذا يعني أن المجموعة التجريبية قد حققت نسبة تطور (كبير) في اختبار الهجمة القاطعة. أما في اختبار الهجمة الدائرية فقد بلغت قيمة مقدار التطور (0,48)، ونسبة مئوية مقدارها (48%)، وهذا يعني أن المجموعة التجريبية قد حققت نسبة تطور (كبير) في اختبار الهجمة الدائرية. أما في اختبار الهجمة العددية فقد بلغت قيمة مقدار التطور (0,50)، ونسبة مئوية مقدارها (50%)، وهذا يعني أن المجموعة التجريبية قد حققت نسبة تطور (كبير) في اختبار الهجمة العددية .

جدول رقم (6)

النسب المئوية للتحسن ودلالة التحسن لدى المجموعة الضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي في المهارات قيد البحث

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	الاختبار القبلي		الفرق	قادر التحسن	النسبة المئوية للتحسن	دلالة التحسن
		س	س				
1	الهجمة المستقيمة المباشرة	4.7	6	1,3	0,21	21%	كبير
2	الهجمة بتغير الاتجاه	4.1	6.5	1,6	0,37	37%	كبير
3	الهجمة القاطعة	4.1	5.2	1,1	0,21	21%	كبير
4	الهجمة الدائرية	4.1	6.5	2,4	0,36	36%	كبير
5	الهجمة العددية	4	6.6	2,6	0,39	39%	كبير

يتضح من الجدول رقم (6) أن مقدار التطور للمجموعة الضابطة في اختبار الهجمة المستقيمة المباشرة قد بلغ (0,21)، ونسبة مئوية مقدارها (21%)، وهذا يعني أن المجموعة الضابطة قد حققت نسبة تطور (كبير) في اختبار الهجمة المستقيمة المباشرة. أما في اختبار الهجمة بتغير الاتجاه فقد بلغت قيمة مقدار التطور (0,39)، ونسبة مئوية مقدارها (39 %)، وهذا يعني أن المجموعة الضابطة قد حققت نسبة تطور (كبير) في اختبار الهجمة بتغير الاتجاه أيضاً .

أما في اختبار الهجمة القاطعة فقد بلغت قيمة مقدار التطور (0,21) بنسبة مئوية مقدارها (21%)، وهذا يعني أن المجموعة الضابطة قد حققت نسبة تطور (كبير) في اختبار الهجمة القاطعة.

أما في اختبار الهجمة الدائرية فقد بلغت قيمة مقدار التطور (0,36)، ونسبة مئوية مقدارها (36%)، وهذا يعني أن المجموعة الضابطة قد حققت نسبة تطور (كبير) في اختبار الهجمة الدائرية. أما في اختبار الهجمة العددية فقد بلغت قيمة مقدار التطور (0,39)، ونسبة مئوية مقدارها (39%)، وهذا يعني أن المجموعة الضابطة قد حققت نسبة تطور (كبير) في اختبار الهجمة العددية .

4-2 مناقشة النتائج للفرضيتين الأولى والثانية:

يتضح من خلال النتائج المذكورة في الجداول (4 - 5 - 6) أن العينتين كانت متطورة في الاختبارات التي استخدمت. كما نلاحظ أن هناك تقدماً في الاختبارات البعدية للعينتين التجريبية عن الضابطة ويعزو الباحثون سبب ذلك التطور والتقدم بالمهارات إلى فاعلية تأثير التدريبات البالستية والتي وضعتها الباحثات كمتغير مستقل باعتبار أن سلاح الشيش وهدفه المحدود هو أن سرعة رد

فعل الخصم بحاجة إلى قوة سريعة الذي له الأثر في متغيرات كثيرة منها سرعة رد فعل والتركيز والانتباه باعتبار أن السرعة في الأداء يحتاجها اللاعب لكون أن الحركة بينه وبين خصمه فارق ثواني وهو ما تؤكد (أيلين وديع :79)وتحديد مسافة واتجاه السلاح وصغر هدف الخصم تحتاج سرعة رد فعل اقل من أجزاء الثانية من ثم توصيل الاشارات الحسية إلى الدماغ وإصدار إيعازات حركية عن طريق الأعصاب الحركية إلى العضلات العاملة إلى اتجاه حركة الخصم وتهديده بأخذ المسه في الوقت والمكان المناسبين (محمد حسن علاوى:88)

5 - الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

أثر البرنامج التدريبي بالتدريبات البالستية تأثيراً كبيراً في مستوى أداء مهارات المبارزة بسلاح الشيش للمجموعة التجريبية وذلك من خلال:

1- وجود فروق معنوية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح العينة التجريبية

2 - حصول تطور واضح في الاختبارات البعدية للعينة التجريبية ولجميع المتغيرات وظهر ذلك في درجة التحسن التي كانت كبيرة في أداء جميع المهارات قيد البحث .

3 -حصول تطور بسيط في الاختبارات البعدية للعينة الضابطة.

5-2 التوصيات:

يجب أن يتم التدريب البدني لتطوير مستوى الأداء في نفس المسار الحركي للأداء.

استخدام الأدوات والوسائل في تدريب جميع المهارات ومتطلباتها البدنية .

ضرورة إجراء دراسات مشابهة وللفعاليات المختلفة لأهميتها في المجال الرياضي.

المراجع:

- إبراهيم نبيل العزيز ؛ الأسس الفنية للمبارزة، ط2 : (القاهرة، مركز الكتاب، 2001)
- أيلين وديع فرح ؛تعليم و تدريب وتقييم وتحكيم:(منشأة المعارف، الإسكندرية ،1986).
- عبد علي نصيف وآخرون؛ المبارزة، ط1 : (بغداد، مطبعة دار الحكمة، 1990)
- عبد الهادي حميد ، عبد الكريم فاضل؛ رياضة المبارزة : (بغداد ،دار الحكمة،2008).
- فاطمة عبد مالح وآخرون: أسس رياضة المبارزة، ط 1: (الأردن، مطبعة المجتمع العربي، 2011).
- قاسم حسن حسين التدريب العقلي الايزومتري: (القاهرة ،مطابع الرجوي ،1997)

- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي، ط1 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982).
- نجوى محمود منصور: تأثير برنامجين للتدريب الباليستي والمتقاطع على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الحركية لناشئات كرة اليد (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعه المنيا، 2007).

(ا) ملحق

استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري

رقم اللاعب ()

مجموع الدرجات 10=	القسم الختامي	القسم الرئيسي	القسم التحضيري	التوقيت المناسب ودقة الأداء	انسيابية أداءها وتوافقها	المهارات
	الدرجة من 1-2	درجة من 1-2	الدرجة من 1-2	الدرجة من 1-2	الدرجة من 1-2	
						1
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10

اسم المقوم / التوقيع /

الدرجة العلمية / مكان العمل /

التاريخ

برنامج تأهيل رياضي داخل الوسط المائي وخارجه لاستعادة الكفاءة الوظيفية والحركية للفقرات القطنية للرياضيين بعد الجراحة

د.أسامة عطية الهادي قدارة

1-1-المقدمة:

يعتبر العمود الفقري هو المحور المركزي لجسم الإنسان، وهو يتكون من عدد من الفقرات غير منتظمة الشكل ومختلفة الحجم وترتبط ببعضها البعض ويفصل بينها ألواح غضروفية ليفية تعطي العمود الفقري المرونة في الحركة حتى يتمكن الإنسان من أداء واجباته بسهولة وكفاءة، كما أنها من أهم العوامل في امتصاص الصدمات، وهو يقع في وسط الجسم ويعمل على حفظ توازنه، وتتصل جميع أجزاء الجسم بالعمود الفقري بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، كما تتمركز عليه العضلات الظهرية المسؤولة عن انتصاب القامة وعند تعرض العمود الفقري للإصابة سواء مباشرة أو غير مباشرة فإن الألم يؤثر على الحركة، وبالتالي على الأجهزة الوظيفية وعلى الشكل العام للقوام . (250:8) .

وتضيف ثناء حسين (1995) بأن جسم الإنسان وبحكم تكوينه يعمل بقوى ضاغطة على العظام، فكل فقرة من فقرات العمود الفقري تتحمل العبء الناتج من وزن ما يعلوها، ولما كانت الفقرات تتحمل عبء أكبر من الفقرات الظهرية فإنه من الطبيعي أن يكون الضغط الواقع على هذه الفقرات أكبر، لذلك فإن الفقرات القطنية تعتبر من أكثر الأماكن تعرضاً للإصابة في العمود الفقري . (42:6)

ويشير محمد كمال (1998) إلى أن أكثر المناطق في العمود الفقري تعرضاً للإصابة هي المنطقة القطنية والعنقية، ويرجع ذلك إلى أنهما أكثر المناطق في العمود الفقري تعرضاً للحركة والاستخدام . (71:15)

ويذكر قدري بكري (2000) أن العمود الفقري يتعرض للعديد من الإصابات وأداء بعض الحركات التي قد لا تتناسب مع خصائصه الوظيفية، مما يؤدي إلى الإقلال من كفاءة وظائفه، بالإضافة إلى الاهتزاز في الأسطح المفصليّة حيث تتآكل وتصبح خشنة والحركة بينهما مؤلمة وقد يصل الأمر في النهاية لأن تخلو العظام نفسها من الغضاريف وتتعرض أيضاً للاهتزاز في مناطق الاتصال والضغط، وقد يصاحب ذلك تغيرات في محفظة المفصل فتزداد سمكاً نتيجة الالتهابات، وتمثل المنطقة القطنية نقطة ضعف ومشاكل حركية للرياضيين نظراً لحيوية كل من محفظة المفصل والمنطقة القطنية وتحملها لأحمال وأوزان كبيرة والانتشاءات الطبيعية لها

ولحدوث أعمال حركية بها أكثر من غيرها بالعمود الفقري مما يؤدي إلى المتاعب والمشاكل الصحية والإصابات للرياضيين في مختلف الرياضات . (20:14)

ويذكر صبحي حسانين (1995) أن ضعف عضلات الظهر والرجلين مع عدم مرونة العمود الفقري من الأسباب التي قد تؤدي إلى إصابة أسفل الظهر، وأن الإحصائيات التي قام بها فازيابر تؤكد أن 80% من حالات الشكوى من الألم أسفل الظهر ترجع إلى ضعف عضلات المنطقة القطنية للعمود الفقري . (43:12) .

ويشير أبو العلا أحمد (1998) إلى أن نسبة التعرض لإصابة أسفل الظهر قد تصل إلى (70-80)% من سكان العالم للمرحلة من 20-50 سنة، إلا أن ممارسة التمرينات البدنية تعتبر ذات فائدة للتغلب على الإصابة، وقد أوضحت الكثير من الأبحاث أن تمرينات الانقباض العضلي الثابت لعضلات البطن الأمامية لها أفضل الأثر في التغلب على مقاومة الألم . (98:1)

ويذكر كامبيلو، نودرين Compello & Nordin (1996) أن من أهم أسباب آلام الظهر حدوث تشوهات في العمود الفقري وبعض الأمراض الأخرى مثل : أمراض الدم والأنيميا أو بعض العادات القوامية الختأ أو نتيجة مزاولة النشاط الرياضي والحركات الرياضية بشكل ختأ، لذلك فإنه من أهم البرامج التأهيلية الحركية تقوية المجموعات العضلية المساعدة للفقرات القطنية بشكل خاص للعمل على تخفيف الألم . (93:21)

حيث أوضح هاني محمد (1995) أن ممارسة الرياضيين المصابين بانزلاق غضروفي قطني لبرامج التمرينات العلاجية التأهيلية تشتمل على تمرينات رياضية مقننة تهدف إلى علاج الخلل الوظيفي للفقرات القطنية وتحسين الكفاءة البدنية للعضلات المحيطة بالعمود الفقري . (34:16)

ويذكر مجدي وكوك (1996) عن بوهر وثيودا (1985) أن التأهيل هو إعادة كل من الوظيفة الطبيعية والشكل الطبيعي للعضو بعد الإصابة . أما التأهيل الرياضي يهدف إلى محاولة تدريب اللاعب المصاب واكتسابه أعلى مستوى وظيفي في أقصر وقت ممكن . (28:11)

ويتفق كل من احمدي، زغلول (2001) مجدي الحسيني (1997) أحمد خالد (1990) على أن التمرينات التأهيلية تعتبر المحور الأساسي والعامل المشترك في علاج الإصابات وهي إحدى الوسائل الطبيعية والهامة في مجال العلاج المتكامل للإصابات، ويعتمد التأهيل الرياضي على التمرينات بمختلف أنواعها وهي تتوقف على نوع الإصابة والتشخيص وذلك من خلال

برنامج تمارينات تاهيلية لاستعادة الجزء المصاب لحالته قبل الإصابة ورفع الكفاءة الوظيفية في أسرع وقت . (4:249) (10:152) (3:5) .

1-2- مشكلة البحث وأهميته:

لاشك أنه من أهم المشكلات في المجال الرياضي هي حدوث الإصابات للاعبين فمنها الخفيفة ومنها الشديدة، وتعتبر إصابة العمود الفقري من الإصابات الخطرة، لذلك تحتاج إلى برامج علاجية دقيقة لتفادي مشاكل متقدمة في الفقرات القطنية من العمود الفقري، وجد أن الذين يعانون من آلام أسفل الظهر يلجئون إلى العلاج الطبيعي أو التدليك أو تناول الأدوية، حيث إن معظم هذه الوسائل تعمل على تخفيف مؤقت للألم لأنها سلبية بمعنى أن يقوم الفرد بدور إيجابي لأنه يعتمد على المعالجة أو الأدوية وتمثل مشكلة كبيرة لدى الرياضيين وغير الرياضيين وتترك أثراً سلبياً مما ينتج عنه آلاماً شديدة تؤثر على المستوى البدني للاعب .

إن الفقرات القطنية من أكثر الفقرات عرضة للإصابة لموقعها التشريحي حيث إنها تتحمل عبء وضغط الفقرات التي تعلوها، وترجع أهمية هذا البحث إلى العمل على التقليل من درجة الإحساس بالألم وتحسين المدى الحركي وذلك لتأهيل المصابين بإصابات أسفل الظهر من لاعبي الأنشطة الرياضية ومساعدتهم للعودة المبكرة لمزاولة النشاط الرياضي التخصصي، ويعتبر هذا البحث من البحوث التطبيقية التي تم تطبيقها داخل الوسط المائي بجانب التمارينات البدنية خارج الوسط المائي لتأهيل الرياضيين المصابين بالفقرات القطنية للعمود الفقري .

وتتضح أهمية البحث في أنه محاولة تطبيقية ومتخصصة لتأهيل اللاعبين المصابين بالمنطقة القطنية للعمود الفقري حيث يمكن أن تساعد اللاعبين على العودة المبكرة لمزاولة النشاط الرياضي ورفع مستوى كفاءتهم البدنية وقدراتهم الحركية، وذلك من خلال وضع برنامج متخصص لتأهيل البدني للمصابين بالفقرات القطنية، حيث إن أهمية التمارين العلاجية التأهيلية لها تأثير إيجابي على تقوية عضلات المنطقة القطنية ورفع مستوى مرونة العمود الفقري مما يساعد على تخفيف الألم وفي تقليل حجم الخسائر المعنوية التي يتعرض لها اللاعبين المصابين.

1-3- أهداف البحث

يهدف البحث إلى استعادة الكفاءة الوظيفية والحركية للفقرات القطنية للرياضيين بعد جراحة المنظار من خلال تطبيق برنامج تأهيلي رياضي داخل وخارج الوسط المائي ودراسة تأثيره على المتغيرات التالية :

1. القوة العضلية الثابتة للعضلات العاملة على العمود الفقري والركبة والفخذين .

2. التحمل العضلي لعضلات العمود الفقري .
3. المدى الحركي للعمود الفقري .
4. التوازن الثابت والديناميكي .
5. درجة الألم .

1-4- فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من القوة العضلية الثابتة للعضلات العاملة على العمود الفقري - التحمل العضلي - المدى الحركي - التوازن الثابت والحركي - درجة الألم لصالح المجموعة التجريبية وتحت تأثير البرنامج التأهيلي الرياضي .

1-5- مصطلحات البحث:

- الكفاءة الوظيفية والحركية:

عرفها احمدى، زغلول (2001) هي مدى قدرة الأجهزة الحيوية بالجسم أو أحد أعضاء الجسم على القيام بوظيفته التي يجب عليه أدائها سواء حركياً أو وظيفياً وتشمل الكفاءة العضلية ولياقة الجهاز التنفسي واللياقة الذهنية والانفعالية واللياقة الحركية والكفاءة العضلية وتشتمل على عناصر القوة والتحمل والمرونة والتوازن والتي تهين للفرد للاحتفاظ بمستوى اللياقة والكفاءة لأداء الأعمال المختلفة لأطول فترة وتمنحه الشكل الجيد للقوام وتعمل على وقايتة من مشاكل وآلام أسفل الظهر التي يتعرض لها . (4:20) .

- البرنامج التأهيلي الرياضي (تعريف إجرائي):

برنامج يشتمل على مجموعة من التمرينات يتم أدائها داخل وخارج الوسط المائي بهدف استعادة الكفاءة الوظيفية والحركية للفقرات القطنية للرياضيين عينة البحث بعد إجراء جراحة المنظار وبعد موافقة الطبيب المختص وعرضها على الخبراء في المجال الطبي والرياضي .

التأهيل الرياضي

المبادئ الأساسية للتأهيل الرياضي:

يشير أحمد حلمي صالح (2009) على أن التأهيل هو درب من دروب العلاج الذي يقصد به الوصول إلى الشفاء وذلك باستخدام وسائل العلاج الطبيعي والطب البديل، وهو يعمل على تهيئة المصاب للوصول إلى أقصى مراحل الشفاء والاستعداد البدني . (2:213)

وتذكر صفاء الخربوطلي (2003) أن التأهيل هو علاج وتدريب العضلات لاستعادة القدرة الوظيفية باستعمال وسائل العلاج الطبيعي والتمرينات العلاجية المناسبة، بهدف المحافظة على مرونة العضلات وعودة القوة لها . (137:7)

كما يضيف عويس الجبالي (2000) بأن التأهيل هو: إعادة الوظيفة للعضو المصاب، ويعتمد بصورة أساسية على تحديد أسباب الإصابة والتقييم الصحيح لها وطرق علاجها، ويتم تأهيل المصاب بحيث يستطيع القيام بالوظائف والأعباء الضرورية دون اضطراب مثل المشي وصعود السلالم وتأدية مطالب الحياة اليومية . (129:9)

ويضيف فريدي وآخرون Freddie et al (2001) أن التأهيل يحتوي على عدة وسائل مصممة لاستعادة الوظيفة بعد الإصابة، وفي الطب الرياضي فإنه يشمل وسائل مصممة لاستعادة الرياضي للمستويات المختلفة من الأداء الرياضي في أقل وقت ممكن والتأهيل يبدأ فوراً بعد الإصابة ويتقدم خلال المراحل الحادة وأقل من الحادة للإصابة أو الجراحة حتى وصول اللاعب لممارسة النشاط البدني بمستوى مثالي من اللياقة البدنية والمدى الحركي والقوة العضلية إلى جانب التحمل العضلي وهذه أساسيات هامة لإنجاز الأداء البدني والمهاري المثالي والتقليل من خطورة ما بعد الإصابة، والتأهيل يحتوي على تمرينات علاجية وعوامل طبيعية تكون على أشكال مختلفة مثل الحرارة، البرودة، الكهرباء، التدليك والتي تستخدم لإزالة الألم والتورم والمساعدة في عمليات الاستشفاء، والتمرينات العلاجية تحتوي على حركات مختلفة مصممة لاستعادة الوظيفة لأكبر درجة متاحة في أقل وقت ممكن وبمستوى عالٍ من الأداء . (247:22).

ويضيف كل من هارلسون Harrilson (1991) وفلين Flynn (1995) يختلف محتوى البرنامج التأهيلي من لاعب إلى آخر طبقاً لحدود قدراته وأهدافه خاصة بعد معرفة نوعية العضلات المصابة ووظيفتها والعمل على إعادة بناء هذه الوظيفة مرة أخرى في ضوء طبيعة العمل العضلي لها، والسعي إلى إعادة تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية كالقوة العضلية والمدى الحركي عن طريق التمرينات البدنية المناسبة، والتي يجب أن تكون واضحة للمصاب من حيث كيفية أدائها وعدد التكرارات التي يجب أن يقوم بها ومراعاة التدرج في تمرينات البرنامج من مرحلة إلى أخرى، مما يساعد على سرعة عودة اللاعب إلى مستواه الرياضي وضمان رجوعه إلى ممارسة حياته . (504:19) (165:20)

أهداف التأهيل الرياضي:

تذكر ميرفت يوسف (2001) أن التأهيل يهدف إلى تطوير وظائف العضو المصاب ليقابل المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس، وهذا يجب أن يكون التأهيل فردياً وتخصصياً تبعاً لنوعية الأنسجة التي تأثرت وظيفتها بالإصابة والعمل على إعادة بناء هذه الوظيفة مرة أخرى ومن خلال إعادة تنمية وتطوير القوة العضلية والمدى الحركي والتوافق العضلي العصبي . (246:16) .

ويشير أحمد حلمي (2009) إلى أن هناك أهداف بعيدة المدى لعملية التأهيل، فالتأهيل يعمل على استعادة الكفاءة للمصاب للعودة إلى ممارسة جميع متطلبات الأداء الحركي والوظيفي، والمحافظة على درجة اللياقة البدنية للأجزاء السليمة بالجسم كما يعمل على الوقاية من تكرار حدوث الإصابة مرة أخرى، ومساعدة المصاب للوصول إلى أفضل إمكانياته البدنية . (214:2) .

ويشير هارلسون Harrilson (1991) إلى أن التأهيل بعد الإصابة على جانب كبير من الأهمية وغالباً ما تؤثر درجة التأهيل ومستواه على سرعة وكفاءة عودة المصاب إلى ما قبل الإصابة سواء كان رياضياً أو غير رياضياً . وتتلخص أهداف التأهيل الرياضي في :

- استعادة المدى الحركي للعضو المصاب .
- استعادة القوة العضلية والوظيفية للعضو المصاب .
- زيادة معدل التأم العظام .
- زيادة سرعة تصريف التجمعات الدموية .
- زيادة سرعة استعادة العضلات لوظائفها في أقل وقت ممكن . (306:19)
- ويضيف أسامة رياض (1999) على أن برامج العلاج الطبيعي تستخدم ضمن برامج التأهيل وهي تهدف إلى :
- منع الألم وإزالة الإعاقة الحركية المؤقتة الناتجة عن الإصابة .
- استعادة وظيفة الجزء المصاب .
- تقوية العضلات . (5 : 19)

3- إجراءات البحث:

3-1- منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين ضابطة وتجريبية.

3-2-مجالات البحث:

3-2-1-المجال المكاني : تم إجراء القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث وتطبيق البرنامج التأهيلي في مصحة ليبيا للعلاج الطبيعي - طرابلس.

3-2-2-المجال الزمني : تم تطبيق الدراسات الاستطلاعية من تاريخ 5/9 / 2017 م وحتى 14/10 / 2017 م والدراسة الأساسية حيث تم إجراء القياسات النهائية على أفراد العينة في 11/4 و 13/4 / 2018 م.

3-3-عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الرياضيين المصابين بإصابة الفقرات القطنية والذين أجريت لهم جراحة في الفقرات القطنية بالعمود الفقري وعددهم 16 رياضي مصابين يزاولون الرياضات المختلفة ثم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية كل مجموعة 8 رياضيين .

3-4-مجتمع البحث: يتكون من المرضى المترددين على مصحة ليبيا للعلاج الطبيعي طرابلس .

3-5-الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول لأقرب سم
- جهاز ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب نصف كجم .
- شريط قياس لقياس المدى الحركي للعمود الفقري .
- جهاز التوازن الخشبي لقياس التوازن الديناميكي .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ثانية .
- حمام سباحة .
- مقياس درجة الألم .

3-6-البرنامج التأهيلي المقترح:**هدف البرنامج:**

استعادة الكفاءة الوظيفية والحركية للفقرات القطنية للرياضيين عينة البحث بعد جراحة المنظار وللوصول إلى الهدف العام للبرنامج تم وضع الأهداف التالية :

- التنمية المتوازنة للقوة بين المجموعات العضلية العاملة على جانبي العمود الفقري (الركبة والفخذين) .
- إطالة العضلات العاملة على جانبي العمود الفقري .
- تحسين درجة التوازن الثابت والديناميكي للجزء المصاب .

- تقليل درجة الألم في منطقة أسفل الظهر .
- الوصول إلى مرحلة الاسترخاء لتهدئة التوتر العضلي المصاحب للإصابة مما يساعد على إتمام عملية التأهيل بعد الجراحة وعودة المصاب أقرب ما يكون إلى حالته الطبيعية .
- المحافظة على عناصر اللياقة البدنية للأجزاء السليمة .
- إكساب الفرد المعلومات الصحية التي يمكن اتباعها للحفاظ على الجراحة .

3-7- أسس تنفيذ البرنامج:

تحديد العضلات العاملة على العمود الفقري لقياس متغيرات القوة - المدى الحركي التوازن (العضلات المثبتة للجذع - المادة للجذع - المثبتة لمفصل الفخذ - المقربة لمفصل الفخذ - المبعدة لمفصل الفخذ) .

أسس اختيار التمرينات بالبرنامج التأهيلي

- انتقاء مجموعة من التمرينات التأهيلية (داخل وخارج الوسط المائي) المترتبة في الصعوبة لتنمية الصفات البدنية والمجموعات العضلية المتأثرة بالإصابة .
- عرض التمرينات التأهيلية (داخل وخارج الوسط المائي) على نخبة من الخبراء في مجال التربية الرياضية وأطباء جراحة العمود الفقري وأخصائي الطب الطبيعي لاختيار انسب التمرينات التأهيلية وفقاً لهدف البرنامج المقترح بما يتناسب مع حالة المصاب . وقد أسفر عرض البرنامج التأهيلي على الخبراء عن :

(أ) استبعاد بعض التمرينات التي تعمل ضغط على المنطقة القطنية .

(ب) استبعاد بعض التمرينات التي تحتاج مقاومة عالية . (مرفق 1 - 2)

الشروط التي يجب إتباعها عند تطبيق البرنامج المقترح

- يتم تطبيق البرنامج بعد 24 ساعة من إجراء الجراحة طبقاً لتعليمات الطبيب المختص .
- التدرج في شدة التمرين في مراحل تطبيق البرنامج بما يتناسب مع قدرة أداء الرياضي المصاب .

- أداء التمرينات في حدود آلام للرياضي المصاب .

- الابتعاد عن التمرينات التي تؤدي إلى مضاعفات الإصابة للرياضي المصاب .

خطوات اختيار تمرينات الوسط المائي:

1- هدف التمرينات : يهدف البرنامج التأهيلي داخل الوسط المائي إلى تأهيل المجموعات

العضلية المرتبطة بتحسين إصابات المنطقة القطنية لأفراد عينة البحث .

2- أسس اختيار تمرينات الوسط المائي

أ- الزيارة الميدانية : تم زيارة العديد من مركزا العلاج الطبيعي والطب الرياضي وذلك بهدف الوصول إلى :

- 1- طبيعة أنواع التمارين المستخدمة في تأهيل المصابين بالمنطقة القطنية .
- 2- برامج التأهيل المستخدمة داخل الوسط المائي إن وجد .
- 3- الفترة الزمنية المستغرقة لأداء برامج التأهيل المتبعة للمصابين .

أ. التعرف على طبيعة العمل للتمرينات المستخدمة في برامج التأهيل في الوسط المائي بالرجوع إلى المراجع العلمية ومن بينها محمد عادل رشدي (1997) تم التعرف على طبيعة العمل للتمرينات المستخدمة للمصاب داخل الوسط المائي وتتضمن :

- تمرينات بتغيير اذرع القوة والمقاومة (للجزء المتحرك) .
- تمرينات تعمل ضد مقاومة الماء .
- تمرينات باستخدام العمل الايزوتوني .
- تمرينات باستخدام العمل الايزومتري .(13: 63)

مراحل البرنامج التأهيلي المقترح (داخل وخارج الوسط المائي):

المرحلة الأولى : تشمل تمرينات داخل وخارج الوسط المائي وتكون الفترة الزمنية لهذه المرحلة أسبوعين (14) يوماً بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وتم تطبيق المرحلة الأولى على عينة البحث بعد 24 ساعة من جراحة المنظار وتهدف هذه المرحلة إلى :

- إتباع تعليمات الوقاية بعد إجراء الجراحة .
- تقليل الورم والألم .
- المحافظة على النغمة العضلية .
- تشجيع المريض على المشي .
- تهيئة المريض لأداء التمرينات في المرحلة الثانية الإرشادات .
- الابتعاد عن تمارين الوسط المائي في الأسبوع الأول .
- أداء التمارين في حدود الألم .
- أداء التمارين تتم بمساعدة الأخصائي والمساعد .
- توفير عوامل الأمن والسلامة .

المرحلة الثانية : وتشمل تمرينات داخل وخارج الوسط المائي وتكون الفترة الزمنية لهذه المرحلة (14-15) يوماً وتهدف إلى :

- تنمية القدرات البدنية (قوة - مرونة - توازن) .

- تهيئة الجهاز الحركي لتحمل العبء الحركي الواقع على الجسم والقيام بالواجب البدني .
- زيادة المدى الحركي للعمود الفقري عامة وال فقرات القطنية خاصة من خلال إطالة عضلات الظهر والعضلات الخاصة بها .
- تنمية التوازن الثابت والحركي .

الإرشادات

- ينصح المصاب بالحركة والمشي كلما أمكن ولكن في حدود الألم .
- ابتعاد المصاب عن الحركات المفاجئة وحركات اللف والدوران .
- المرحلة الثالثة : وتشمل تمرينات داخل وخارج الوسط المائي وتكون الفترة الزمنية لهذه المرحلة من (15) يوماً **وتهدف إلى :**
- محاولة الوصول العضلي للعضلات العاملة على جانبي العمود الفقري إلى المستوى القريب من الأفراد الأصحاء غير المصابين .
- العودة إلى متطلبات الحياة اليومية بصورة طبيعية أقرب ما يكون .

الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في يوم 2017/9/5 – 2017/9/7 وذلك بهدف :
- إعداد الأدوات المستخدمة في القياس .
 - تسجيل الوقت التي يستغرقه في تسجيل البيانات .
 - التأكد مناسبة مكان إجراء القياس .
 - تحديد ميعاد إجراء القياس لعينة الدراسة مع الطبيب المختص .

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- قام البحث بإجراء دراسة استطلاعية من 2017/10/11 – 2017/10/14 على عينة قوامها (3) أفراد من الرياضيين وبنفس إصابة العينة الأساسية من خارج عينة البحث بهدف التعرف على :

- تحديد العضلات المراد قياسها طبقاً لآراء الخبراء – المراجع العلمية .
- تدريب المساعدين على كيفية القياس .
- التعرف على المشاكل في تنفيذ البرنامج التأهيلي .
- التدريب على إجراء القياسات الخاصة بالبرنامج .
- تحديد الشدة المناسبة وذلك بحدود الألم .

• ما أسفرت عنه الدراسة الاستطلاعية:

- تم التأكد من ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس والتأهيل وكفاءة المساعدين في استخدامها .
- تحديد العضلات العاملة في البرنامج بشكل أساسي .

3-8- الدراسة الأساسية:

- تم إجراء القياسات القبلية لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الفترة 2018/2/10 - 2018/2/12 وذلك لكل فرد من أفراد عينة البحث على حدة وتسجل نتائج القياسات في الاستمارة الخاصة به . وقد تم إجراء القياسات تحت إشراف الطبيب المختص وبعد موافقته .
- تم تنفيذ البرنامج التأهيلي على المجموعة التجريبية بما يشمله من تمارين داخل وخارج الوسط المائي في الفترة من 2018/2/3 - 2018/4/30 بينما قامت المجموعة الضابطة بتطبيق البرنامج التقليدي المتبع في المؤسسات العلاجية بإشارات من الطبيب المختص .
- إجراء القياسات البعدية بعد انتهاء تطبيق البرنامج المقترح في يومين 2018/4/11 - 2018/4/13 وبنفس الأسس التي تمت في إجراء القياسات القبلية وذلك لكل من المجموعة التجريبية والضابطة .
- تم تطبيق القياسات البدنية مرحلياً وحسب تاريخ إجراء الجراحة لكل مصاب من أفراد العينة بصورة فردية .
- تم تطبيق القياسات القبلية والبعدية لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بواقع أربع أيام لكل مصاب كما يلي :
- اليوم الأول : إجراء القياسات الخاصة بالقوة العضلية العاملة على العمود الفقري .
- اليوم الثاني : إجراء قياسات التحمل العضلي للعضلات العاملة على العمود الفقري .
- اليوم الثالث : إجراء قياسات المدى الحركي .
- اليوم الرابع : إجراء قياس التوازن الثابت والديناميكي وقياس درجة الألم .

3-9- المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام برنامج SPSS وتحققاً لأهداف البحث:

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري .
- اختبار الفرق بين متوسطين لمجموعتين مختلفتين (T test) .

4- عرض ومناقشة النتائج :

الفروض بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات البحث قبل تطبيق

البرنامج

جدول (1) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات القوة القصوى الثابتة والتحمل العضلي قبل تطبيق البرنامج (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=8		المجموعة التجريبية ن=8		الدلالات الإحصائية	الاختبارات
		ع±	س	ع±	س		
0.38	0.15	0.52	6.29	0.97	7.14	المتنية للجذع (كجم)	القوة القصوى الثابتة للمجموعات العضلية
0.40	0.15	0.73	9.63	0.77	9.48	المادة للجذع (كجم)	
0.29	0.06	0.42	5.75	0.44	0.69	المتنية لمفصل الفخذ يمين (كجم)	
0.46	0.12	0.54	5.23	0.53	5.10	المتنية لمفصل الفخذ يسار (كجم)	
0.48	0.12	0.49	6.20	0.52	6.32	المادة لمفصل الفخذ يمين (كجم)	
0.68	0.14	0.34	5.74	0.46	5.60	المادة لمفصل الفخذ شمال (كجم)	
0.37	0.07	0.36	5.29	0.39	5.36	المقربة لمفصل الفخذ يمين (كجم)	
0.20	0.04	0.36	4.19	0.41	4.23	المقربة لمفصل الفخذ شمال (كجم)	
0.38	0.08	0.38	4.70	0.48	4.78	المبعدة لمفصل الفخذ يمين (كجم)	
0.39	0.05	0.24	4.15	0.30	4.10	المبعدة لمفصل الفخذ شمال (كجم)	
0.62	0.11	0.35	3.88	0.36	3.99	زمن رفع الرجلين زاوية 45 درجة من الرقود (ث)	التحمل العضلي

* معنوي مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من جدول (1) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات القوة العضلية والتحمل). أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (0.20 إلى 0.46) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات القوة العضلية والتحمل قبل التجربة .

جدول (2) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات المدى الحركي للجذع قبل

تطبيق البرنامج (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=8		المجموعة التجريبية ن=8		الدلالات الإحصائية	الاختبارات
		ع±	س	ع±	س		
0.58	0.27	0.64	11.45	1.13	11.19	الأمامي لثني الجذع (سم)	المدى
0.33	0.13	0.82	10.16	0.68	10.03	الخلفي لثني الجذع (سم)	الحركي

0.29	0.09	0.53	10.83	0.66	10.74	للمود الفقري حول المحور الأمامي الخلفي (الميل للجانب الأيمن) سم
0.26	0.10	0.89	9.18	0.61	9.28	للمود الفقري حول المحور الأمامي الخلفي (الميل للجانب الأيسر) سم

* معنوي مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من جدول (2) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات المدى الحركي للجذع). أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (0.26 إلى 0.58) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات المدى الحركي للجذع قبل التجربة.

جدول (3) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات التوازن وزاوية الألم قبل تطبيق البرنامج (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=8		المجموعة التجريبية ن=8		الدلالات الإحصائية	الاختبارات
		ع±	س	ع±	س		
0.29	0.05	0.15	4.33	0.51	4.38	التوازن الثابت (ثانية)	التوازن
0.41	0.05	0.21	0.86	0.30	0.81	التوازن الحركي (ثانية)	
0.28	0.63	4.65	95.75	4.22	95.13	اختبار درجة زاوية الألم (درجة)	

* معنوي مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من جدول (3) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات التوازن وزاوية الألم). أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (0.28 إلى 0.41) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات التوازن وزاوية الألم قبل التجربة.

جدول (4) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في وزن الجسم

ن = 8

نسبة التغير %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
5.46	*2.53	4.74	4.25	2.77	73.63	5.79	77.88	الوزن (كجم)

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.36$

توضح نتائج جدول (4) أن هناك فرق متوسط الوزن قبل وبعد تطبيق البرنامج التأهيلي وهذا الفرق دال إحصائياً عند مستوى 0.05 ولصالح القياس البعدي .

جدول (5) دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القوة القصوى الثابتة والتحمل للمجموعة العضلية بعد تطبيق البرنامج

الاختبارات	الدالات الإحصائية	المجموعة التجريبية ن = 8		المجموعة الضابطة ن = 8		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التغيير %
		ع±	س	ع±	س			
القوة القصوى الثابتة للمجموعات العضلية	المتنية للجزع (كجم)	1.19	21.87	1.07	12.90	8.97	*15.86	41.03
	المادة للجزع (كجم)	3.07	27.35	1.54	19.97	7.38	*6.07	26.97
	المتنية لمفصل الفخذ يمين (كجم)	1.64	15.88	1.06	12.91	1.96	*4.29	18.66
	المتنية لمفصل الفخذ يسار (كجم)	0.95	12.84	1.00	9.78	3.05	*6.29	23.78
	المادة لمفصل الفخذ يمين (كجم)	1.07	17.69	1.04	12.06	5.63	*10.64	31.80
	المادة لمفصل الفخذ شمال (كجم)	1.24	15.47	1.19	10.31	5.15	*8.47	33.32
	المقربة لمفصل الفخذ يمين (كجم)	1.03	13.05	1.00	9.56	3.84	*6.85	26.69
	المقربة لمفصل الفخذ يسار (كجم)	0.77	13.29	0.76	9.31	3.89	*10.44	29.98
	المبعدة لمفصل الفخذ يمين (كجم)	0.76	12.41	0.68	8.78	3.64	*10.08	29.31
	المبعدة لمفصل الفخذ يسار (كجم)	1.35	12.05	0.78	9.31	2.74	*4.59	22.71
التحمل العضلي	زمن رفع الرجلين زاوية 45 درجة مئوية من الرقود (ث)	1.18	14.90	0.64	9.41	5.50	*11.59	36.87

* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.14

يتضح من جدول (5) الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في القوة القصوى الثابتة والتحمل للمجموعات العضلية وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين عند مستوى 0.05 في جميع الاختبارات وقد تراوحت قيمة ت ما بين (4.29 إلى 15.86) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 . كما بلغت النسبة المئوية للفرق بين المجموعتين ما بين (22.71% إلى 41.03%) .

جدول (6) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المدى الحركي للجذع

بعد تطبيق البرنامج

نسبة التغيير %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = 8		المجموعة التجريبية ن = 8		الدلالات الإحصائية الاختبارات	
			ع±	س	ع±	س		
30.15	*7.65	11.54	2.06	26.74	3.74	38.28	الأمامي لثني الجذع (سم)	
25.95	*9.92	6.57	1.09	18.75	1.53	25.32	الخلفي لثني الجذع (سم)	
23.07	*6.25	4.86	0.83	16.20	2.03	21.06	للعמוד الفقري حول المحور الأمامي الخلفي (الميل للجانب الأيمن) سم	
22.66	*7.12	4.43	1.07	15.11	1.39	19.53	للعמוד الفقري حول المحور الأمامي الخلفي (الميل للجانب الأيسر) سم	

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.14$

ينتضح من جدول (6) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في المدى الحركي للجذع وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين عند مستوى 0.05 في جميع القياسات حيث بلغت قيمة ت ما بين (6.25 إلى 9.92) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 . كما بلغت النسبة المئوية للفروق بين المجموعتين ما بين (22.06% إلى 30.15%) .

جدول (7) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات التوازن وزاوية الألم بعد

التجربة

نسبة التغيير %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = 8		المجموعة التجريبية ن = 8		الدلالات الإحصائية الاختبارات	
			ع±	س	ع±	س		
42.76	*11.27	6.71	0.90	8.98	1.42	15.69	التوازن الثابت (ثانية)	
40.38	*6.41	2.61	0.75	3.85	0.88	6.46	التوازن الحركي (ثانية)	
16.11	*6.08	10.75	2.59	77.49	4.28	66.74	اختبار درجة زاوية الألم (درجة)	

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من جدول (7) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في اختبارات وزاوية الألم وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى 0.05 في جميع قياسات التوازن - درجة الألم حيث بلغت قيمة ت ما بين (6.08 إلى 11.07) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 . كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية ما بين (16.11% إلى 42.76%) .

جدول (8) دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الوزن (كجم)

بعد تطبيق البرنامج

نسبة التغيير %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = 8		المجموعة التجريبية ن = 8		الدلالات الإحصائية الاختبارات
			ع ±	س	ع ±	س	
3.74	*2.40	2.75	1.69	67.38	2.77	73.63	الوزن (كجم)

* معنوي مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من جدول (8) الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الوزن (كجم) أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين المجموعتين عند مستوى 0.01 لصالح المجموعة التجريبية . حيث بلغت قيمة ت (2.40) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية .

4-2- مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (5) الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في القوة القصوى الثابتة والتحمل للمجموعات العضلية وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في جميع الاختبارات لصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث هذه النتائج تأهيل البرنامج الرياضي داخل الوسط المائي والذي أدى إلى تحسن نتائج القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في اختبارات القوى القصوى الثابتة والتحمل للمجموعات العضلية للمجموعة التجريبية وهذا من شأنه أدى إلى استعادة الكفاءة الوظيفية والحركية للفقرات القطنية للرياضيين بعد جراحة المنظار وبمستوى أفضل من المجموعة الضابطة .

يتضح من جدول (6) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في المدى الحركي للجذع وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في جميع القياسات ولصالح المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير برنامج التأهيل الرياضي داخل الوسط المائي والذي أدى إلى تحسن نتائج القياس البعدي في اختبارات المدى الحركي للجذع لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة، ويؤكد هذه النتائج ما توصلت إليه نتائج دراسة (وائل ناصر 2009) من تحسن المدى الحركي في جميع الاتجاهات للعمود الفقري وتحسن مرونة الفقرات القطنية نتيجة الخضوع لبرنامج من التمرينات العلاجية .

يتضح من جدول (7) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في اختبارات وزاوية الألم وجود فروق بين المجموعتين في جميع القياسات . ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير برنامج التأهيل الرياضي داخل الوسط المائي المقترح والذي أدى إلى تحسن نتائج القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في نتائج اختبارات التوازن وزاوية الألم .

كما يعزى هذا التحسن إلى تأثير البرنامج التأهيلي المقترح بما اشتمل عليه من تمرينات تأهيلية وعلاجية ووسائل طبيعية ساعدت على تحسن القوة العضلية للعضلات العاملة على العمود الفقري والمحيطية بمنطقة الإصابة الأمر الذي أثر بشكل كبير في تحسين التوازن الثابت والحركي ولكن نظراً وصعوبة الجراحة فإن التحسن في التوازن الحركي وصل إلى حداً ما إلى المستوى المنشود ولكن وأوفى المتطلبات الحركية .

يتضح من جدول (8) الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الوزن (كجم) عدم وجود فروق معنوية بين القياسين . ويرجع الباحث هذه النتائج إلى عدم تعرض المجموعة الضابطة إلى أي برنامج تأهيلي، الأمر الذي أدى إلى عدم وجود تحسن في متغير الوزن لدى هذه المجموعة، ولعل هذه النتيجة تعكس فاعلية البرنامج التأهيلي المقترح داخل الوسط المائي والذي أدى إلى تحسن نتائج اختبار الوزن لدى المجموعة التجريبية .

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1-الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث والنتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1- يظهر البرنامج التأهيلي الرياضي داخل الوسط المائي وخارجه نتائج إيجابية في استعادة الكفاءة الوظيفية والحركية للفقرات القطنية .

2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في النتائج الخاصة بالقياسات البعدية لكل من القوة القصوى والتحمل العضلي والوزن والمدى الحركي والتوازن الثابت والحركي للعضلات العاملة على العمود الفقري وكذلك درجة الألم .

5-2- التوصيات :

1. الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي المقترح عند تأهيل المصابين لاستعادة الكفاءة الوظيفية والحركية للفقرات القطنية .
2. زيادة الاهتمام بالوقاية من إصابات المنطقة القطنية .
3. استخدام الأجهزة الحديثة التي تساعد على معرفة التقدم بالعلاج الطبيعي من خلال القياس .

قائمة المراجع

- 1/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1998) بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة
- 2/ أحمد حلمي صالح (2009) التدايك في آلام الظهر والطب البديل، مكتبة مدبولي ط1 القاهرة
- 3/ أحمد محمد خالد (1990) العلاج الطبيعي لماذا ؟ مركز الأهرام للنشر والتوزيع، القاهرة
- 4/ احمدي أحمد علي، إبراهيم زغلول (2001) التمرينات الاستثنائية، وتطبيقاتها، دار Gmc للطباعة، القاهرة
- 5/ أسامة رياض محمد (1999) الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة
- 6/ ثناء عبد الباقي حسنين (2002) تمرينات الماء، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان، طنطا .
- 7/ صفاء الدين الخربوطلي (2008) تربية القوام والتدايك، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية .
- 8/ علي جلال الدين محمد قدري بكري (2013) الإصابات الرياضية والتأهيل، المكتبة المصرية
- 9/ عويس الجبالي (2000) التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، القاهرة، دار المعارف للنشر
- 10/ مجدي الحسيني عليوة (1997) إصابات الرياضيين، الوقاية والعلاج، ط2، ظافر للطباعة .
- 11/ مجدي محمد وكوك (1996) برنامج مقترح لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الكتف بعد إصلاح الخلع المتكرر، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية طنطا
- 12/ محمد صبحي حسانين (1995) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط2، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة

- 13/ محمد عادل رشدي (1997) ميكانيكية إصابة العمود الفقري، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- 14/ محمد قدري بكري (2000) التأهيل الرياضي للإصابات الرياضية والإسعافات، القاهرة .
- 15/ محمد كمال مصطفى (1998) أسرار العلاج بالماء الساخن والاسترخاء، دار الطائع .
- 16/ ميرفت السيد يوسف (2001) مشكلات الطب الرياضي، شركة للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط2
- 17/ هاني محمد عرموش (1995) اللياقة البدنية والمعالجة بالرياضة، القاهرة، دار النفاس .
- 18/ وائل أحمد ناصر (2009) برنامج تمارينات تأهيلية لتحسين الكفاءة الوظيفية للمعضلات العاملة على العمود الفقري وتأثيرها على بعض المتغيرات الكهروفسيولوجية والاتزان الديناميكي عقب الشفاء من الانزلاق الغضروفي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 19/ Physiologic factors of rehabilitation of injured athlete W,D Saunders, Co. Philadelphia, P.D. 1991.
- 20/ Clinical applications in sports physiotherapy 2nd , Zuluage met a (editors) churchill Livingstone, 1995.
- 21/ Physical Exercise and low bck pain second, 1996
- 22/ Sports injuries mechanics prevention treatment Freddie H. Fu, M Jawid Stewer David Antone:

Lippinco. Williams &
Williams and ed., 2001 .

مرفق رقم (1)

أسماء الخبراء في مجال التربية الرياضية

م	الاسم	التخصص / مكان العمل
1	أ.د/ عزة عبد الغني عبد العزيز	أستاذ فسيولوجيا الرياضة - كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
2	أ.م.د/ محمد كمال موسى	أستاذ الإصابات بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
3	أ.د/ عبد الباسط صديق عبد الجواد	أستاذ الإصابات والتأهيل البدني الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية

مرفق رقم (2)

أسماء الخبراء في مجال الطب والعلاج الطبيعي

م	الاسم	التخصص / مكان العمل
1	أ.د/ ياسر محسن علام	أستاذ جراحة العمود الفقري - جامعة الإسكندرية
2	د/ إبراهيم عفان	قسم العلاج الطبيعي - أبو سليم / طرابلس - ليبيا

تأثير تدريبات اللعب بمساحات الملعب على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية في كرة القدم

د. صلاح الدين علي دخيل

د. إبراهيم سالم الرقيعي

أ. نوري حسن الخبولي

1-1 مقدمة البحث:

رياضة كرة القدم كأحد أنواع الرياضة خضعت للأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة، وقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهوداً مستمرة لإعداد وتنمية الناشئين والموهوبين على أسس علمية متينة وواضحة باعتبارهم القاعدة العريضة التي يعتمد عليها في تطوير اللعبة وكلما تناسبت قواعد اللعب مع قدرات الناشئين كانت هناك فرصة لاستمتاعهم باللعب والتعلم بدرجة أفضل، وكلما كانت القواعد سهلة الفهم وبمبسطة أمكن للناشئ استيعابها وتنفيذها.

ويرى مفتي إبراهيم (1996) بأنه تم تعديل الكثير من قواعد اللعب في الأنشطة المختلفة لتناسب قدرات الناشئة، وقد أثبتت نجاحها فعلاً إنه ليس هناك ما يمنع استخدام مثل تلك القواعد بهدف زيادة خبرات النجاح للناشئين، ويهدف تحسين عمليات التعلم والممارسة والمتعة. (29: 304)

في حين يرى أمر الله البساطي محمد كشك (2000) "بأن تدريبات الملاعب المصغرة أو أسلوب المنافسات يعد من أفضل الأساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافع ممارسته نحو الأداء، ذلك لأنه يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المتشابه للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة". (4: 185 - 184)

وواجب الإعداد البدني في كرة القدم يوجه نحو تنمية الصفات البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة والرشاقة) التي يعرفها (Bernard Turban,1998) على أنها الصفات البدنية والهامة واللازمة للاعب كرة القدم، وهذه العناصر على الرغم من إمكان فضل بعضها البعض من الآخر بشكل نظري إلا أننا نراها في الميدان العلمي كوحدة متجانسة يكمل بعضها البعض الآخر ويؤثر ويتأثر كل منها بالنقاط الأخرى ولكننا قد لا نجد صفة التكامل الخمسة عند كثير من المدربين. (36: 28)

ويوضح موفق المولى (2010) "في حال اللعب (5 ضد 5) يظهر التشويش عند الناشئين الصغار عند تبادل المراكز أو ما يعرف بأساس (القابلية الحركية) وعليه تصبح المسؤوليات في

للعب (4ضد4) واضحة جدا فتنتم تغطية كل الواجبات بسهولة مطلقة وتكون الأنسب لتعليم الألعاب المصغرة لاحتوائها على كل عناصر اللعبة من دون تعقيد " (32: 129) ويذكر مفتي إبراهيم (1992) يختلف الناشئين عن البالغين في درجة النضج وبالتالي في درجة استجابتهم للتمارين الرياضية المختلفة، وبناء عليه كان لابد أن تحور قواعد اللعب بما تتضمنه من أدوات ومساحات تتناسب مع قدراتهم لذا نحاول عرض عدد من التحويلات في قواعد اللعب والأدوات والمساحات بهدف تسهيل ممارسة الناشئين للرياضة حتى تنمو مهاراتهم وقدراتهم البدنية والمهارية بصورة أكثر يسرا، وحتى يقبل الناشئون على ممارسة الرياضة برضا ودوافع نابعة من ذاتهم، وتتضمن التحويلات أحجام الأدوات ومساحات الملاعب وأزمنة اللعب وقواعده. (30 : 138-139)

ويرى مارتين بيدزنسكى Martin Bidzinski (1996) أنه من الأهمية في كرة القدم المزج بين مهارات كرة القدم ومكونات اللياقة البدنية ، فكلهما يجب أن يتم تدميتهما معاً، فمرور الوقت سوف نلاحظ أن أثناء تطبيق البرنامج التدريبي مساهمة اللياقة البدنية في زيادة فعالية أداء التمرير والاستلام والجري بالكرة وبدونها، كما أنه لا يمكننا الحكم على جودة أداء لاعب كرة القدم إلا إذا نظرنا لأدائه تحت ضغط (بدني- نفسي- مناسف)، فإن هذا يعبر عن قدراته الحقيقية، والتدريب على ذلك يرفع من أدائه بصورة شاملة. (41 : 25-27)

يمر الناشئون خلال المراحل الأولى لطفولتهم بتطورات في النمو البدني والحركي والنفسي وهو ما يعكس ضعف العناصر البدنية لديهم مثل القوة العضلية والسرعة التحمل، وحيث تكون هذه العناصر متوافرة لدى البالغين بدرجات أكبر فالناشئون غير قادرين على جري المسافات التي يجريها البالغون داخل المساحات الكبيرة للملاعب بنفس السهولة، وهم لا يستطيعون أن يجروا نفس المسافة في نفس الزمن.

يوضح ميشيل دومنت MICHEL DUMONT (2000) إن لعب الصغار في ملاعب تتناسب البالغين يؤدي إلى تغيير في طبيعة الأداء الحركي لدى الصغار، فلعب لاعب ضد لاعب في ملعب يناسب البالغين في كرة القدم سوف يؤدي إلى تجميعهم على الكرة وترك مساحات كبيرة من الملعب فارغة، ولذلك كان من الحكمة أن نكيف مساحات الملاعب حتى يصبح اللعب بالنسبة للصغار أكثر متعة، وحتى نحقق الأهداف التربوية للعبة ذاتها، وحتى نتيح الفرصة للناشئين الصغار كي تنمو مهاراتهم وقدراتهم بما يتناسب ونموهم. (40 : 149)

ويضيف مفتي إبراهيم (1996) إن تحوير أدوات اللعب للناشئين لتتناسب مع قدراتهم مرجعه ليس فقط لصغر حجم أجسامهم ولكن أيضا لزيادة فاعلية أداء المهارات الحركية، فعلى

سبيل المثال يجد الناشئون تحت (11) سنة صعوبة في تمرير الكرة مقاس (5) نظرا لعدم تناسب القوة العضلية مع حجم ووزن الكرة في الوقت الذي يكون فيه أداء مثل هذه المهارات سهلا بالنسبة للبالغين، وكذلك فإن لتحويل أدوات اللعب الثابتة الشباك والمرامي وما شابهها، زاد من فرص نجاحهم مما انعكس بالإيجاب على سرعة تقدم مستواهم و دافعيتهم. (29: 304) ويرى حنفي محمود مختار(1994) "أنه على المدرب أن يعمل على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء التدريب. وأن تؤدي في ظروف تشبه ظروف المباراة، مثل التدريبات المركبة مع الزميل". ومن هنا يتضح أن المباريات في مجموعات صغيرة 3 ضد 3 أو 6 ضد 6 ترفع من قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين الخصوم في حيز ضيق من الملعب هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب. (11: 177 - 178)

ولضمان تدريب ناجح وفعال وجب على المدربين القائمين بالعملية التدريبية في كرة القدم للناشئين بصفة خاصة إتباع أحسن الطرق والإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، ومعرفة خصائص ومميزات المراحل العمرية للناشئين وتطوير صفاتهم البدنية والمهارية والخطية والنفسية بأسلوب علمي صحيح لكونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاير، فالإعداد البدني والإعداد المهاري والإعداد الخطي والإعداد النفسي والإعداد الذهني هي جوانب الإعداد المتكامل في كرة القدم، ويجب أن يتكامل جميعها في خط واحد لتحقيق الهدف الأساسي من عملها وهو بناء فريق متكامل الأداء، وهذا لا يأتي إلا من خلال خطة رشيدة طويلة المدى لها أهداف محددة.

1-2 مشكلة البحث:

إن البرامج التدريبية لها دور كبير وحساس في مجال تكوين اللاعبين خاصة الفئات الصغرى. حيث أنها الوسيلة التي يمكن من خلالها إكساب اللاعبين القدرات البدنية والمهارية وخطط اللعب المختلفة، ضف إلى ذلك القدرات العقلية والنفسية التي تسهم في الارتقاء بمستواهم إلى أقصى درجة ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد خطط تدريبية مقننة وسليمة.

ويؤكد أبو العلا عبد الفتاح (2003) إن تدريبات اللعب في مساحات مختلفة متنوعة صغيرة وكبيرة تهدف إلى انجاز مختلف المهارات التي تشمل حيازة الكرة، وبناء الهجمات في مناطق اللعب المختلفة، وهي الوسيلة الأساسية في تدريب اللاعبين داخل مساحات مختلفة التي تتطلب

قدرات بدنية عالية تمكن اللاعب من الأداء الجيد كاستجابة للعوامل وللمتغيرات المتوقعة والغير متوقعة، وتحتاج إلى اتخاذ قرارات سريعة كاستجابة لهذه المتغيرات والتصرف الصحيح واتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب. (1: 362)

أن كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في العالم ويرغب في ممارستها ومشاهدتها الصغار والكبار ومن مستويات اجتماعية وثقافية مختلفة، ولذلك ازدادت العناية بلعبة كرة القدم في بلدان العالم المتطورة في المجال الرياضي حيث شهدت في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في المستوى المهاري والبدني والخططي والنفسي للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي، وقد ساعدت الدراسات والبحوث العلمية المتعلقة بالعملية التدريبية المدرب على تطوير معرفته بالمتغيرات التي يمكن أن تؤثر في نجاح العملية التدريبية وبالتالي تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية وتماشياً مع هذا التطور يجب أن تكون هناك برامج تدريبية ثابتة ومقننه تبنى على أسس علمية تتناسب مع طبيعة المنافسة والمرحلة السنية للاعبين، وهذا ما أدى إلى استخدام نظم تدريبية تتسجم مع متطلبات اللعب الحديث وهي استثمار اللعب بالمساحات المختلفة بأساليب متنوعة لأنها تساعد على المزج بين الجوانب البدنية والمهارية أي أنها تدريبات جامعة وشاملة، فضلاً عن كونها تدريبات متنوعة تهدف إلى التخلص من الروتين في التدريب وتزيد الإثارة والتشويق وهي إضافة جديدة في العملية التدريبية، ويستمر العمل في هذا العمر على تدريب وتطوير القدرات الحركية وتستكمل المهارات الأساسية لكرة القدم وتصبح التصحيحات تحليلية أكثر في جوهرها .

ويؤكد موفق المولى (2010) أهداف التدريب خلال كل مرحلة عمرية بناء على فلسفة هولندا البسيطة بكرة القدم عنوانها الريح واللعب الجميل فزاد التركيز على مفهوم الريح ولكن ليس قبل سيادة كل مهارات كرة القدم عند الناشئين والأهداف كما يلي :

- لمس الكرة /تعلم التعامل مع الكرة
- مهارات اللعب في أي اتجاه وتركيز على السرعة والدقة
- بدأ مرحلة تعليم أسس اللعب /البدء بتطوير النضوج على الكرة
- المهارات ورؤية اللعب عن طريق لعب وضعيات كرة في مساحات مصغرة مختلفة ومجاميع مصغرة

• التوجيه بواسطة المدربين ويكون مرتبط بالأمور الفنية فقط. (224:32)

حتى أنه من المهم في هذه المرحلة البدء من الوضع الشامل 2 ضد 2 أو 4 ضد 2 أوضاع حرة قبل الاستمرار للوصول للعمل التحليلي ومن ثم العودة الوضع الشامل، ومع ذلك فإن دور المدرب أو الخبير أو المختص يجب أن لا يكون المبادرات والتحركات الفنية بحثة أيضاً فالمباراة

تكون بشكل مفتوح، وتكون مفاهيم اللعب المعروضة من قبل المدرب سواء في الهجوم أو الدفاع بسيطة في البداية، يجب أن يكون الهدف النهائي هو إقناع الأطفال أن يلعبوا (11 ضد 11) بطريقة منظمة أكثر إلى حد ما .

ويؤكد مفتي إبراهيم (1996) مع عدم إغفال الجانب التنافسي كليا حيث يجب أن نساعدهم على الاستمرار في حب الرياضة الممارسة وفي ذات الوقت نندرج بهم إلى التنافس المناسب إذن فمن الأهمية أن ننظم البرامج التنافسية طبقا لأولويات أهداف الناشئين حاجاتهم ودوافعهم، وعلينا أن نسأل أنفسنا: إلى أي مدى تحقق التنظيمات المستخدمة أهداف وحاجات الناشئين؟ وهذا يعني اختيار البناء التنافسي في ضوء متطلبات الناشئين إن الضغوط المتعددة على الناشئين والنااتجة عن التنظيمات الخاطئة للتنافس والتي تفوق قدراتهم لا تجعلهم يستمتعون بالمنافسة. (29: 307)

إن العملية التدريبية تتطلب علم او ممارسة ميدانية وأن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية لتطور تلك الخبرة والعمل على نموها، ونتيجة لملاحظة الباحثون ومتابعتهم لمستجدات التطور في هذه اللعبة فضلا عن كونه من اللاعبين السابقين والمدربين العاملين في مجالاتها المختلفة وخبرته المتواضعة بالفئات السنية أن هناك آراء مختلفة للمدربين حول تدريبات اللعب بمساحات مختلفة وطرق تدريبها خلال الوحدات التدريبية، وكيفية استثمار أسلوب اللعب بالمساحات وهي تحتوي على تدريبات مختلفة من اللعب، وجد الباحثون إن هناك مشكلة تتجلى في عدم وضوح الرؤيا الحقيقية لأغلب المدربين في الإطلاع على مفردات هذه التدريبات والأساليب الحديثة التي تؤدي بها وكيفية استثمار هذه الأساليب لتطوير القدرات البدنية والمهارية من خلال إيجاد صيغ علمية لاعتمادها أثناء التدريب باستخدام التدريبات الحديثة للأساليب اللعب بمساحات مختلفة من الملعب في وحداتهم التدريبية، وهذا السبب دفع الباحثون للبحث في موضوع اللعب في المساحات من خلال تصميم تدريبات اللعب بمساحات مختلفة من الملعب لأنها تعالج الكثير من مشاكل التي يواجهها الفريق والناشئين أثناء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو الارتقاء بالقدرات البدنية والمهارية، وهي واحدة من القواعد المهمة في العملية التدريبية للناشئين وكلما زادت قيمة تلك التدريبات اقتربت من واقع ومستوى المنافسة، ولذلك قام الباحثون بتجميع بيانات أداء اللاعبين خلال سير المباريات، للتوصل إلى أهم الجمل التكتيكية التي تحدث في المباريات وصياغتها على شكل تدريبات تتشابه ما يحدث في المباراة والتي يمكن من خلالها معرفة تأثير هذه التدريبات

بالصفات البدنية والمهارية، وتدريبات اللعب بالمساحات المختلفة المشابه للأداء التنافسي ومعرفة تأثيرها عند تطبيق هذا الأسلوب في القدرات البدنية والمهارية.

إنَّ فالتدريبات على مساحات اللعب المختلفة هي إحدى وسائل تثبيت وتطوير المهارات الأساسية فمثل هذه التدريبات تضمن مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث في المباريات من وجود زملاء ومساعدين ومنافسين ومواقف متغيرة ومتباينة وعبئ بدني ومنافسة حقيقية، كذلك فإن عدد أداء المهارات في زمن يسير في مثل هذه المساحات المختلفة يعتبر كبيراً جداً مما يتيح تكرارات مؤثرة.

والدراسة الحالي تظهر مدى تأثير التدريب على مساحات ملاعب مختلفة في تنمية بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية لناشئي كرة القدم، وقد حاول الباحثون أثناء تخطيطهم للبرنامج التدريبي الذي طبق على مساحات اللعب المختلفة كتدريبات نوعية تشبه وما يحدث في المباريات الفعلية الأسس العلمية والتطبيقية كدوام العمل والتكرارات والراحة المناسبة وعدد مرات التدريب بما يتلاءم مع خصائص مراحل النمو لتلك المرحلة السنوية للنشئ.

1-3 أهمية البحث: جاءت الأهمية لتحقيق ما يلي:

- تطوير وتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم لتهيئة الناشئين
- التأكيد على أهمية الإعداد البدني والمهاري للوصول إلى أعلى المستويات
- صقل وتطوير المهارات الأساسية لأهميتها لهذه الفئة العمرية على أسس علمية تدريبية حديثة
- إعداد وتهيئة الفرق الوطنية بكرة القدم من النواحي البدنية والمهارية
- حث الباحثين للقيام بدراسات وأبحاث في التخطيط والتدريب الرياضي في كرة القدم وبشكل ينسجم مع جميع الفئات العمرية

1-4 أهداف البحث: يهدف هذا البحث إلى:

1. التعرف على تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئي كرة القدم.
2. التعرف على أهمية تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في هذه المرحلة العمرية.
3. التعرف على المدة التي يمكن أن تتطور فيها الصفات البدنية والمهارية عن طريق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة.

1-5 فروض البحث:

1. لتدريبات اللعب بمساحات مختلفة تأثير في تطوير بعض الصفات البدنية لناشئي كرة القدم بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
2. لتدريبات اللعب بمساحات مختلفة تأثير في تطوير بعض الصفات مهارية لناشئي كرة القدم بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

1-6 مصطلحات البحث:*** اللعب بالمساحات المختلفة:**

"هي طريقة في الأداء تعطي اللاعب فرصة جيدة للتعلم المهاري فضلا عن إشباع رغبات وطموحات اللاعبين ويطور التوازن وخفة الحركة والتصور واللعب الجماعي والرؤيا الصحيحة للملعب واتخاذ القرارات الصحيحة فضلا عن تطوير العمليات العقلية العليا واللياقة البدنية والمتعة والاستعداد النفسي ومقاومة التعب ورفع معدل اللعب أثناء المباراة". (1: 326)

*** أسلوب اللعب المساحات:**

"هو أسلوب أو نظام يستخدم للأداء حركات مختلفة في آن واحد لحل الواجب الحركي والفني أو هو نظام من الحركات الموجه لتنظيم عقلائي للعلاقة المتبادلة بين القوى الداخلية والقوى الخارجية لغرض استغلالها بشكل الأمثل لتحقيق نتائج رياضية عالية". (33: 27)

*** تحديد مساحات أسلوب اللعب:**

"تعتمد على تقسيم مساحة الملعب إلى ساحات تأخذ أشكال هندسية متنوعة سواء كانت كبيرة أو صغيرة داخل مربعات أو مستطيلات حسب اتجاه الهدف من التمرين، وهي طريقة أنشئت وأكدت في التمرين لأفضل لحل ممكن للتحسن الملموس للقدرات الحركية لغرض الوصول إلى كفاءة في المنافسات وهو يجمع بين التكتيك المتقن ودرجة عالية من القدرات البدنية، ويؤكد فيه أن يكون الأداء من أماكن مختلفة من الملعب وهو ينمي الفعاليات الفردية ويطورها كالدحرجة والمراوغة والخداع وكذلك اللعب الجماعي". (33: 13)

3-إجراءات البحث:**3-1 منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة وللقياسين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث .

3-2 عينة البحث:

تم اختيار العينة الأساسية للدراسة بالطريقة العمدية من مدرسة ناشئي نادي الاولمبي لكرة القدم، والبالغ عددهم 62 ناشئ أعمارهم ما بين (9 - 12) سنة للموسم الرياضي 2016 / 2017م وقد قام الباحثون بإجراء التجانس لعينة الدراسة في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) كما هو موضح بالجدول رقم (1) .

3-2-1 تجانس عينة البحث: وقد استخرج الباحثون التجانس لأفراد العينة من خلال التوصيف للمتغيرات التالية:

جدول (1)

يمثل تجانس العينة في كافة المتغيرات $n = 62$

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	143.9	5.49	0.329 -
الوزن	كجم	33.79	4.41	0.304
العمر	سنة	10.96	0.829	0.061
العمر التدريبي	سنة	1.88	0.726	0.177

يتضح من الجدول رقم (1) الخاص بتجانس عينة الدراسة الكلية في المتغيرات قبل تنفيذ التجربة وأن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة الدراسة جاءت قريبة من الصفر مما يدل على إعتدالية القيم لتلك المتغيرات.

3-3 مجالات البحث:

- **المجال البشري:** ناشئي كرة القدم للفئات العمرية الذين تتراوح أعمارهم ما بين (9-12 سنة).
- **المجال الزمني:** المدة من 2016 / 8 / 14 م لغاية 2016 / 11 / 15 م.
- **المجال المكاني:** ملعب نادي الاولمبي بمدينة الزاوية - ليبيا .

3-4 أدوات جمع البيانات:

تم جمع البيانات الخاصة بالدراسة عن طريق الإطلاع على الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المرتبطة بالمجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة للتعرف على أهم بيانات البحث وما بها من متغيرات وقد استخدم الباحثون خلال جمع البيانات الأدوات التالية:

3-4-1 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من 2016 / 8 / 30 م إلي 2016 / 9 / 4 م لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات.

- الاختبارات القبليّة في الفترة من 6 / 9 / 2016 م .
- تنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة من 10 / 9 / 2016 م إلي 26 / 11 / 2016 م
- تنفيذ الاختبارات البعديّة في الفترة من 27 / 11 / 2016 م

3-4-2 الاختبارات البدنية المستخدمة:

- اختبار الوثب الطويل من الثبات. (24: 304)
- اختبار السرعة (الجري 30 متر). (4414:)
- اختبار الوثب العمودي لسارجنت. (9: 218)

3-4-3 الاختبارات المهارية المستخدمة :

- اختبار تنطيط الكرة. (10: 295)
- اختبار دقة تصويب الكرة. (26: 301)
- اختبار الجري المتعرج بالكرة. (30210:)

3-4-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- ساعة إيقاف لحساب الزمن لأقرب 10/1 ثانية.
- جهاز رستاميتير لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- كرات قدم - اقمع - حواجز - كونزات - أعلام.
- طلاء (بخاخ) - جير.

3-5-1 الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء الدراسة كاملة، وهي القاعدة الأساسية والممهدة للتجربة الرئيسية المراد القيام بها، وعليه تم إجراء الدراسة الاستطلاعية وتطبيق الاختبارات في يوم 8 / 30 / 2016م وإعادة تطبيق الاختبارات يوم 4 / 9 / 2016م على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) ناشئ من نادي الاولمبي بالزاوية ومن خارج العينة الأساسية للدراسة.

3-5-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تم إيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية باستخدام أسلوب الصدق الذاتي
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في تطبيق الاختبارات.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثون عند تطبيق الاختبارات المستخدمة على عينة الدراسة الأساسية.

- تدريب المساعدين على إجراء وتطبيق الاختبارات المستخدمة.
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

3-5-2 المعاملات العلمية للاختبارات:

تم إيجاد معامل الثبات (الارتباط) للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بالدراسة بأسلوب تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test Retest) بفواصل زمني قدره 5 أيام بين التطبيقين الأول والثاني، وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج القياسين الأول والثاني كما موضح بالجدول التالية:

جدول (2)

معامل الثبات والصدق الذاتي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة

ت	المتغيرات والمهارية	القياس البدنية	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
			ع	س	ع	س		
1-	الجري 30 متر ثانية		6.283	0.246	6.283	0.221	0.99	0.99
2-	الوثب الطويل سم		1.283	0.019	1.283	0.020	0.92	0.96
3-	الوثب العمودي سم		29.50	1.900	29.50	1.900	0.91	0.95
4-	تنظيف الكرة بالعدد		4.700	0.948	4.700	1.032	0.73	0.85
5-	الجري الزجزاجي بالكرة		9.524	0.148	9.523	0.121	0.94	0.97
6-	دقة التصويب بالكرة نقاط		2.400	0.699	2.400	0.699	0.55	0.74

يتضح من الجدول رقم (2) الخاص بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات قيد الدراسة واستخدم الباحثون معامل الارتباط (لبيرسون) لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني وهو يعبر عن معامل ثبات الاختبارات.

3-5-3- معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بقيمة صدق ذاتية عالية كما هو واضح في الجدول رقم (2).

3-6- البرنامج التدريبي المقترح:

تحتوي البرامج التدريبية المقننة في مجال رياضة لكرة القدم على الكثير من وجهات النظر المتباينة الأمر الذي يستلزم تحديد أفضل خطوات التخطيط والإعداد للبرامج التدريبية والتي يمكن

استخلاصها من مسح المراجع العلمية المتخصصة في علم التدريب الرياضي عامة والتدريب في كرة القدم خاصة.

3-6-1 هدف البرنامج التدريبي: يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية والأداء المهاري والمهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين تحت 12 سنة (السيطرة والتحكم على الكرة، دقة وسرعة التمرير، الجري بالكرة، قوة ودقة التصويب الكرة).

قام الباحثون بإعداد البرنامج التدريبي وكانت تدريبات لمرحلة الإعداد الخاص وشبه المنافسات معتمدا على الدراسات السابقة المراجع والدراسات والبحوث العلمية لكرة القدم وأراء والمختصين وخبرتهم المتواضعة في مجال التدريب في تحديد أهم تدريبات اللعب وفق المساحات المختلفة التي تتلاءم مع إمكانيات وقدرات ناشئي كرة القدم مستندا في إعداده إلى الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، وعلى بعض المصادر والمراجع العلمية لغرض الحصول على أفضل النتائج لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية للناشئين، ولإعداد برنامجا تدريبي في المستوى المطلوب لكي يتناسب والظروف المختلفة للعينة وقد تم تحديد الفترة المناسبة للبرنامج التدريبي والتي تستغرق (10) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الأسبوع بحيث يراعي الباحثون من خلال إعدادهم للبرنامج التدريبي تسلسل التدريبات وأسبقيتها وكذلك عدد مرات التدريب مراعيًا الإمكانيات المتوفرة والمستوى العام لعينة الدراسة والفترة التي تتناسب ووصول العينة إلى أعلى مستوى ممكن، وركز البرنامج التدريبي على العمل في تطوير وتحسين أغلب الصفات البدنية الخاصة باللعبة وبناء على بعض التدريبات والتمرينات التطبيقية التي تتشابه مع طبيعة المباريات في الأداء المهاري والبدني، وتشمل التدريبات نسب مختلفة من التمرينات التي تتسجم مع طبيعة وخصائص الإعداد للمسابقات من خلال الانسجام بين القدرات البدنية والتغيرات الداخلية للأحمال التدريبية التي تناسب مع ظروف المباريات.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه احمد الشيشاني (1994) "إن من أهم مميزات التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي هو اعتماده على الأسس والمبادئ العلمية السليمة التي تأخذ بنظر الاعتبار استجابة الجسم لحجم التدريبات البدنية ونوعيتها التي يخضع لها الرياضي أثناء التدريب". (3:13)

3-6-2 أسس نجاح البرنامج التدريبي:

يشير عمر وأبو المجد وجمال النمكي ومفتي إبراهيم حمادة ،انه لكي يتم النجاح للبرنامج التدريبي للناشئين يجب أن يراعي المدرب ما يأتي :

- من الضرورة أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم والتدريب وأن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء
 - المطلوب أن يعود الناشئ على الانتباه والتركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب
 - أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي والبرنامج الجد والذي يتطلب التصميم والعطاء
 - لا بد أن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط
 - المفروض أن تحدد المهرجانات والمباريات، وأماكن التدريب، وعدد اللاعبين والأدوات ووسائل القياس، والسجلات الخاصة بالكشف الطبي الدوري والإصابات، وذلك ضمان السير التدريب وتنظيمه وفقا للبرامج الموضوعية في إطار خطة التدريب السنوية
 - على أن يتسم البرنامج الخاص بالفئات العمرية الصغيرة بالمرونة وقابليته للتعديل وفقا للظروف الطارئة التي تقابل المدرب ووفقا لما تظهره عملية التقويم بعد كل فترة
 - مراعاة عند التخطيط للبرامج الإعداد المتكامل للناشئين لكل من الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والذهنية.
 - أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات والأدوات والملاعب المتاحة في كل نادي.
 - وحدات التدريب أقل عدد مرات التكرار عن ثلاث مرات أسبوعياً.
 - أن تتصف وحدة التدريب بالشمولية وأن تضيء عليها عامل البهجة والسرور والمتعة.
 - زيادة حجم الألعاب الصغيرة في محتوى البرنامج.
 - ضرورة الاهتمام بالمهارات الحركية الأساسية في بداية تدريب الفئات العمرية الصغيرة والتركيز عليها قبل البدء في تعلم مهارات كرة القدم.
- 3-7 المعالجات الإحصائية:** تم استخدام الحقيبة للعلوم الاجتماعية الإحصائية (SPSS).
- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الالتواء.
 - معامل الارتباط لإيجاد الثبات. Pearson
 - اختبار (T) للعينات المرتبطة. Paired Sample T-Test

4- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين المتوسطات وقيمته (T) المحتسبة للاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد الدراسة

ت	المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بينالمتوسطين	قيمة T المحسوبة	مستوىالدلالة(SIG)
		ع	س	ع	س			
1	الجري 30 مترثانية	0.445	6.418	0.370	5.882	0.536	10.720	0.000
2	الوثب الطويل سم	0.071	1.277	0.069	1.292	0.015	11.327	0.000
3	الوثب العمودي سم	3.466	28.44	3.380	30.21	1.77	11.112	0.000

من خلال الجدول رقم (3) يتضح أن قيمة $(2\text{-tailed}) = 0.000$ Sig. وهي أقل من 0.05 لجميع الاختبارات البدنية ، أي أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلي والقياسات البعديه ولصالح القياسات البعديه وهذا دليل كاف لرفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

وما تأكد عن العديد من الدراسات والبحوث كدراسة حجار خرفان محمد (2012)، إذ تشير أن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة القدم، كذلك دراسة حجار خرفان محمد (2012)، والتي تشير إلى أن توظيف التدريبات باستخدام أسلوب المنافسة على ملاعب مصغرة أثرا إيجابيا في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم . وانطلاقا مما سبق نرى بأن تدريبات الألعاب المصغرة مهمة جدا في التدريب الرياضي وهذا ما أكدها (Jones, Al 2007) " أن الألعاب المصغرة مهمة جدا في التدريب الرياضي لأنها تقرب اللاعبين من الوضعيات التي يمكن أن تحصل خلال المباريات من أجل اكتساب التقنية، الذكاء في اللعب والقدرات البدنية والرغبة في التعاون المتبادل من أجل المساهمة في ارتفاع نوعية اللعب وتحقيق أداء أفضل واستعراض جذاب ."

ومن خلال الجدول رقم (3) يتبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري 30 متر، وكانت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (6.418) وقيمة الانحراف المعياري (0.445) أما الاختبار البعدي قد كانت قيمة المتوسط الحسابي (5.882)، وقيمة الانحراف المعياري (0.370).

وقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (10.720) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.021) ومستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري (30) متر، ويعزو الباحثون هذا التطور في الاختبار البعدي إلى التطورات الحاصلة في الصفات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة) والربط

بينهما من خلال التمارين المعطاة في البرنامج التدريبي الذي اثر في تطوير هذه الصفة، وان التطور الحاصل في اختبار الجري جاء نتيجة التركيز على الجوانب الأساسية التي تعزز من تطوير قابلية السرعة خلال التدريب وفق المساحات المحددة وهذا ما أدى إلى تنظيم وتكييف سرعة ردود الأفعال الانعكاسية في تنسيق الحركة والإيقاع والتحفيز العصبي والذي اثر إيجابيا في ناتج تطور السرعة والأداء الفني لها.

ومن خلال الجدول رقم (3) يتضح أيضاً وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات وقد كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.277) وقيمة الانحراف المعياري (0.071)، أما الاختبار البعدي فقد كانت قيمة المتوسط الحسابي (1.292) وقيمة الانحراف المعياري (0.069)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.327) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.021)، وعند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب الطويل من الثبات لتطوير قوة الرجلين، ويعود هذا على التدريبات واللعب تحت ضغط المنافس في مساحات مختلفة والتي تفيد بشكل تطبيقي في أداء المهارات الحركية بشكل عام، وتعتمد على الحس الحركي بالعضلة والوتر، أن تنمية القوة العضلية تعتمد مبدأ التدرج بالحمل عن طريق التكرارات بالنسبة للحجم وزيادة ارتفاع القفز من فوق الحواجز أو المسافات، وبما أن هذه التمرينات هي الأكثر فعالية على تطوير صفة القوة واستخدام تدريبات مقننة بأسلوب علمي رصين، تفرض على الجسم جهداً عالياً وبخاصة على العضلات والأوتار والمفاصل العاملة، وتلك الحركات كلها تعتمد على الأطراف السفلية والربط بين السرعة الحركية والقوة العضلية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي.

كذلك يعزو الباحثون ذلك إلى التطور البدني الذي حدث نتيجة التدريبات التي خضعت لها عينة الدراسة وهذا يتفق مع ما أشار إليه عبد السلام نادر (1982) "في غضون عمليات التدريب تتطور سرعة رد الفعل". (19)

ومن خلال الجدول رقم (3) يتضح وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي (لسارجنت) وقد كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (28.44) وقيمة الانحراف المعياري بلغ (3.466)، أما في الاختبار البعدي فقد كانت قيمة المتوسط الحسابي (30.21) وقيمة الانحراف المعياري (380).

وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.112) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.021) وعند مستوى الدلالة (0.05) ويدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي، ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الوثب العمودي (لسارجنت) لتطوير قوة الانفجارية للرجلين، ويعود هذا على التدريبات المتنوعة واللعب تحت ضغط المنافس في مساحات مختلفة والتي تفيد بشكل تطبيقي في أداء المهارات الحركية بشكل عام، وتعتمد على الحس الحركي بالعضلة والوتر حيث أن تنمية القوة الانفجارية تعتمد مبدأ التدرج بالحمل التدريبي عن طريق زيادة الحجم والشدة والراحة بالتوازن بين التكرارات من خلال زيادة ارتفاع القفز من فوق صناديق القفز وتدريبات الوثب على الحواجز بارتفاعات مختلفة ومتدرجة، وبما أن هذه التدريبات الأكثر فعالية في تطوير صفة القوة الانفجارية وباستخدام تدريبات مقننة بأسلوب علمي رصين، تفرض على الجسم جهناً عالياً وبشكل خاص على العضلات والأوتار والمفاصل العاملة، وتلك الحركات كلها تعتمد على الإطراف السفلية والربط بين السرعة الحركية والقوة الانفجارية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي للعبة كرة القدم، وتعد القوة الانفجارية من الصفات البدنية الأساسية لبعض أنواع الفعاليات الرياضية ككرة القدم التي تتميز بتغيرات مستمرة حيث تتطلب بعض المواقف أنواع القفز والقذف والركض لمسافات قصيرة وهذه الفعاليات تختلف من حيث شدتها وحجم الجهد الذي ينجم عنها.

ويري عبد الله اللامي (2004) " إن القوة الانفجارية = قوة قصوى + سرعة قصوى لمرة واحدة " (18)

ويرجع الباحثون ذلك إلى تأثير تدريبات المختلفة والمقننة والتي تتم في مساحات لعب صغيرة تشابه وما يحدث في المباريات فطبيعة التمارين المقترحة من جري لضرب الكرة أو استقبالها والتحرك السريع مع التغيير المفاجئ في الاتجاه، الانطلاقات السريعة والتوقف، الاحتكاك المستمر مع الخصم للاحتفاظ بالكرة، القفز المتكرر للأعلى والتصويب في مرمى الخصم ساهمت في تنمية القوة المميزة بالسرعة والتي تعتبر من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم.

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين المتوسطات وقيمته (T) المحتسبة والجدوليه للاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد الدراسة

ت	المتغيرات المهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة (SIG)
		ع	س	ع	س			
-1	تنطيط الكرة بالعدد	0.976	4.288	2.411	9.211	4.923	18.605	0.000
-2	الجري الزجاجي بالكرة (ث)	0.828	9.115	0.671	8.076	1.039	14.537	0.000
-3	دقة التصويب الكرة نقاط	0.610	2.480	0.541	3.519	1.039	21.974	0.000

ومن خلال الجدول رقم (4) يتضح وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار تنطيط الكرة، وكانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.288)

وقيمة الانحراف المعياري (0.976) أما الاختبار البعدي وكانت قيمة المتوسط الحسابي (9.211)، وقيمة الانحراف المعياري (2.923) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (18.605)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية وقيمتها (2.021) وعند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار تنطيط الكرة، ويعزو الباحثون هذا التطور إلى البرنامج التدريبي المقترح لفاعلية التدريبات التي تكون تطوير وتنمية لمهارات الإحساس بالكرة والإحساس بالمكان وهي عبارة عن جوانب مهارة وجوانب عقلية وتطور التوافق والترابط الحركي لتحسين مستوى الجهاز العصبي من خلال الدمج بين مهارات الأداء الحركي والعمليات العقلية العليا كالإحساس والانتباه والتذكر والتفكير وسرعة رد الفعل، وهذا ما أكدته مفتي وآخرون (1998) " أن التدريب على الإعادة المستمرة والمكثفة تساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين وتساعد على تحسين القوة الخاصة لعضلات الرجلين".

وهذا يتفق مع ما أشار إليه ياسر عبد العظيم (1997) " إن الربط بين السرعة والمهارة في كرة القدم الحديثة له أهميته الخاصة للاعب والفريق من أجل الارتقاء بمستوى الأداء وهذه وجهة النظر الخاصة بالبناء المهاري لما يتطلبه الانجاز من وصول اللاعب إلى درجة عالية من اللياقة الخاصة". (34)

ويرجع الباحثون ذلك نتيجة إلى أثر تدريبات اللعب بمساحات المختلفة الاحجام في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم من خلال ما توفره تلك التدريبات النوعية التي تتم في ملاعب مصغرة من تمارين جماعية مدمجة تتضمن كل من الجانب البدني، التقني، الخططي

وكذلك الجانب النفسي وهذا ما اتفق مع Herman Vermeulen (2004) إذ يرى " أن التدريب على الملاعب المصغرة يساعد في إتقان الجانب المهاري نظرا لظروف التحول السريع والمستمر من خلال الأداء الجماعي، هذا بالإضافة إلى تنمية الرشاقة وسرعة ردة الفعل ودقة الأداء ويعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المشابه للأداء خلال المباريات حيث يؤدي ذلك إلى ترقية وتحسين كفاءة المهارات وتحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارة الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة." (37)

ومن خلال الجدول رقم (4) يتضح وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري المتعرج بالكرة، وقد كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (9.115) والانحراف المعياري (0.828)، أما الاختبار البعدي فقد كانت قيمة المتوسط الحسابي (8.076)، والانحراف المعياري (0.671)، وقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (14.537) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.021) وعند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الجري المتعرج بالكرة، ويعزو الباحثون ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات اللعب بالمساحات المختلفة التي كان لها الأثر الفعال في تحسين الأداء الفردي للاعب وكذلك ربطها مع المهارات الأخرى كالمرونة والسرعة والرشاقة، وباستخدام مساحات اللعب الصغيرة تعد أفضل طريقة للإسناد بإشكاله المتنوعة ومن خلال اللعب، وأن تدريبات اللعب التي طبقت في الوحدات التدريبية إضافة إلى الجمل الحركية التكتيكية، وكذلك فإن اللعب في حيز صغير يجعل اللاعب يتقن اللعب فنيا وهذه المساحة الصغير تجبر اللاعب على الدقة في الأداء.

وهذا ما أشار إليه تركي وجبار (2009) ويوسف لازم (1999) " إلى أن لاعب كرة القدم يجب أن يمتلك المهارات الأساسية ويؤديها بسرعة ودقة". فضلا عن تنفيذها الذي يعتمد على صفة الشمولية والتدرج والتكامل في تدريب المهارات الأساسية، وهذا ما أكده الشبلي نقلا عن الشبلي (2004) "إن كرة القدم الحديثة تهدف إلى سرعة الأداء وتفضل المناولة السريعة والمباشرة على الركض بالكرة لمسافات إلا أن استخدام الدرجة مازال لا غنى عنها في مواقف كثيرة من المباريات".

ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى تضمن البرنامج التدريبي إلى تدريبات الجري بالكرة وبأساليب متنوعة ومختلفة من ناحية المسافات في مساحات مختلفة مما ساعد على تطوير مهارة الجري بالكرة وهذا يتفق مع ما أشار إليه حنفي مختار (1994) "إن الإحساس بالكرة عند اللاعب ينمو مع

التدريبات ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية التي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته وينشأ عن ذلك إدراك اللاعب دقه وخواص الكرة شكلها ووزنها ومرونتها عند جريه بها ". (11) ويرى (مختار اينوبلي 1989) "أن الجري بالكره من المهارات الأساسية المهمة لكل لاعب والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الأماكن والمراكز سواء بالكره أو بدونها". (27) ويشير كل من أمر الله آل بساطي ومحمد كشك (2000) "إن الجري بالكرة يتطلب خطوات سريعة ومتابعة لضرب وقيادة الكرة للمكان المراد الاتجاه إليه ". (4)

ويضيف أمر الله آل بساطي ومحمد كشك (2000) أن أهميه مهارة الجري بالكره تظهر في كثير من مواقف اللعب التي تتطلب الانطلاق السريع للامام من اللاعب لكسب مساحه وخاصة في المناطق الخالية أو عند مراوغه الخصم والمرور منه ثم الجري السريع بالكره للابتعاد عنه وخاصة لاعبي كره الوسط ويتطلب توجيه الكره والجري بها في أي اتجاه والتحكم فيها أن لا تبعد الكره أثناء حركتها عن اللاعب وتمام الأداء بإيقاع معتدل ومتزن ". (4)

ومن خلال الجدول رقم (4) يتضح وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار دقة التصويب، وقد كانت قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.480) والانحراف المعياري (0.610)، وفي الاختبار البعدي كانت قيمة المتوسط الحسابي (3.519)، والانحراف المعياري (0.541)، وقد كانت قيمة (ت) المحسوبة (21.974)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.021) وعند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار دقة التصويب، ويعزو الباحثون سبب تطور عينة الدراسة إلى استخدمت تدريبات اللعب (2 ضد 2) (3 ضد 5) باستخدام المساحات الصغيرة فهي تعد أفضل طريقة لتطوير الجانب المهاري الفردي من خلال اللعب في مناطق (18) ياردة وحول منطقة الجزاء مرمى الخصم التي تنتهي بالتهديف

، وتدرجات اللعب التي طبقت في الوحدات التدريبية إضافة إلى بعض التحركات الخطئية الأساسية التي وضعت في البرنامج التدريبي والتي تهدف إلى الانتباه والتركيز وسرعة رد الفعل وتطور التوافق العضلي العصبي من خلال الدمج بين سرعة الأداء الحركي والدقة في التصويب وهذا ما أكد عليه معظم المختصين بكرة القدم ومنهم كاظم الربيعي (1988) بقولهم أن من الواجب بناء الوحدات التدريبية على تعلم التهديف ويجب التركيز على الدقة والتدرج للحصول إلى التهديف الديناميكي القوي ". (23)

ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى استخدام التدريبات بالكرات التي تضمنتها الوحدات التدريبية والخاصة بمهارة التهديف حيث يؤكد حنفي مختار(1982) "إن التدريب العملي يعد الوسيلة المثلى لبناء اللاعب بدنيا ومهاريا ويزيد من خبرة اللاعبين لحل مشاكل المباريات". (13)

ويضيف صالح اميش (1990)" كلما زادت خبرة اللاعب كلما استطاع أن يصوب في المكان المناسب وبالقوة المناسبة". (16)

ويشير حنفي مختار(1982)" لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقه وإتقان أثناء المباراة يجب مع تقدم التدريب عليها أن تؤدي مع الزميل أو أكثر التدريبات الخطئية كذلك فأن المباريات في مجموعات صغيره (3 ضد 3) أو (6 ضد 6) في مساحات صغيره من الملعب ترفع قدره اللاعب على الأداء ودقته وخاصة وان هذه المساحات الصغيرة تتطلب من اللاعب أداء صحيحاً وسريعاً تحت ضغط المنافس وفي حيز ضيق من الأرض". (13)

ويشير إلى ذلك عصام عبد الخالق (2005) إلى " أن الإعداد البدني له تأثير واضح في تنمية القدرات البدنية والحركية مثل القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ". (21)

حيث يشير مفتي حماد إبراهيم (1997) إلى "أن البرامج التدريبية أصبحت الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وفنياً لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة". (28)

وتتفق هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسات كلاً من دراسة بوداود عبد اليمين (1997) دراسة ممدوح إبراهيم على حسين (1993)، دراسة حنفي شعلان (1994) ، دراسة بن قوة على (1997)، دراسة بن قاصد علي حاج محمد(2005)، أن للبرامج التدريبية المقننة تأثير على الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم للناشئين.

كذلك يشير حنفي محمود مختار(1988) "إن تنمية مهارة أساسية، أو التدريب على خطة معينة أو صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح وتطوير مستواهم، وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة". (12)

ومن هذا كله ساهمت وحدات البرنامج التدريبي في تحسين نوعية وكم الأداء وبالتالي تحسن المهارات قيد الدراسة، حيث يرى إبراهيم شعلان ،وعمر ابوالمجد (1996) "أن التقدم في

مستوى أداء المهارات التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه، تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة، والتوافق والتوازن والإحساس والتحكم". (2)

ويشير حنفي مختار (1988) إلي "أن التفوق الرياضي يعتمد على الارتقاء بمجموعة العناصر البدنية والحركية والنفسية بالإضافة إلى القدرة على تطوير واستمرارية هذه العناصر من خلال التدريب والمنافسة يضاف إلي ذلك مستوي الحالة الصحية والخواص الفسيولوجية والتشريحية التي يتمتع بها اللاعب". (12)

ويشير عبد علي جعفر (2008) "لا يكتفي تنفيذ المهارة أو الخطة مرة واحدة أثناء التمرين الواحد ويستمر الأداء التركيز على تكرارها عدة مرات ويمكن التدريب على مهارة وخطة معا، وهذا يزداد أو ينخفض وقت التمرين الواحد تبعا لآلية تطبيقه في سرعة وإتقان المهارة". (20)

ويتفق ذلك مع ما ذكره سليمان فاروق (1993) " أن تحقيق المستوي العالي في الأداء الكرة القدم إنما يتطلب إعداد فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم ويرجع ذلك لعوامل كثيرة منها طبيعة الأداء وزمن المباراة وكبر مساحة الملعب وكثرة الواجبات الملقاة على عاتق اللاعب".

(15:2)

1-5 الاستنتاجات:

1. إن البرنامج التدريبي المقترح له اثر ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية.
2. إن البرنامج التدريبي المقترح له اثر ايجابي في تطوير الأداء المهاري.
3. البرنامج التدريبي المقترح وفق تدريبات اللعب بمساحات مختلفة كان له الأثر الايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم.
4. تنظيم العمل والسيطرة على مكونات الحمل التدريبي خلال البرنامج التدريبي وفق التدريبات اللعب بمساحات مختلفة يؤدي إلى تطور القدرات البدنية والمهارية.
5. التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة أدى تطور الأداء المهاري والبدني بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي من خلال أداء الاختبارات قيد الدراسة.
6. ان استخدام الأدوات والوسائل التدريبية الحديثة والمساحات المختلفة كان لها الأثر في تطوير بعض الصفات البدنية وتطوير الأداء المهاري لناشئي كرة القدم.
7. ضرورة البحث عن آليات ونظم جديدة وأساليب مبتكرة لتنمية وتطوير الأداء المهاري والصفات البدنية والحركية الخاصة بكرة القدم باستخدام اللعب بالمساحات المختلفة.

5-2 التوصيات:

يوصي الباحثون المدربون والمتخصصين بالفئات السنية ومدارس الناشئين في التدريب على الإعداد المهاري وينسب كبيرة لتطوير الناحية البدنية والمهارية وكذلك الفكرية والابتعاد عن التدريب البدني العنيف والشاق وذلك من خلال:

1. رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، عن طريق الإسهامات في الملتقيات والمؤتمرات العلمية والدورات التدريبية تحت إشراف متخصصين
2. إجراء اختبارات دورية لغرض تقييم البرامج التدريبية المعدة من قبل المدربين من الناحية البدنية والمهارية.
3. إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج لتنمية وتطوير التدريبات المهارية في ملاعب المساحات المختلفة ومعرفة تأثيرها على مراكز اللاعبين في خطوط الملعب الثلاثة (الدفاعي - الوسط - الهجومي).
4. ضرورة استخدام التدريبات المهارية في ملاعب المساحات المختلفة في برامج التدريب الخاصة بناشئي كرة القدم لما لها من اثر ايجابي على تطوير مستوى الأداء
5. ضرورة احتوى الوحدات التدريبية اليومية على التدريبات المهارية في ملاعب المساحات المختلفة باستخدام الكرة خاصة عند تنمية النواحي البدنية والمهارية والخطية
6. إلزام كل النوادي بإنشاء مدارس كرة القدم و التي تعتبر النواة لكل عمل فريق مستقبلي والاستعانة بمدربين أكفاء مع ضرورة إنشاء منافسات رسمية على شكل بطولة وطنية تنبأري فيها جميع المدارس الموجودة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح (2003): فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- إبراهيم شعلان (1996): إستراتيجية الدفاع في كرة القدم، دار الكتاب، القاهرة. عمرو أبو المجد
- 3- احمد عادل الشيشاني(1994):الإعداد البدني لمنافسات الرياضية السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية، عدد4 ، السعودية.
- 4- أمر الله احمد البساطي (2000): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ناشئ -

- محمد كشك كبار، دار المعارف، الإسكندرية.
- 5- بن قاصد علي الحاج محمد(2005): تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم الفئات الصغرى على مستوى بعض المدارس كرة القدم الجزائرية ،رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضة ،جامعة الجزائر، الجزائر .
- 6- بن قوة علي (1997): تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم الفئة العمرية "12/11" سنة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،معهد التربية البدنية والرياضة ،جامعة الجزائر .
- 7- بوداود عبد اليمين (1996):أثر الوسائل السمعية البصرية "الفيديو " على تعلم المهارات الأساسية في المدرسة الجزائرية لكرة القدم تحت 12 سنة، رسالة دكتوراه ، معهد التربية البدنية والرياضة ،جامعة الجزائر .
- 8- حجار خرفان محمد (2012): أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعضالصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستيرغير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة بن باديس ، الجزائر .
- 9-حسن السيد أبوعبده(2015): الإعداد البدني للاعبي كرة القدم،دارالفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية
- 10-_____ (2015):الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم بين النظرية والتطبيق ،دار ماهي للطباعة والنشر ،الإسكندرية ،مصر .
- 11- حنفي محمود مختار(1994): مدرب كره القدم، دار الفكر العربي ،القاهرة ،مصر .
- 12-_____ (1988):الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دارالفكر العربي، القاهرة، مصر .
- 13-_____ (1982): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر
- 14-زهير قاسم الخشاب وآخرون(1990): تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم، جامعة الموصل، وقائع المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية في جامعات القطر، مطبعة التعليم العالي.
- 15-سليمان فاروق سليمان(1993): تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة علي

- مستوي الأداء الفني لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 16- صالح راضي اميش (1990): تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية جامعه بغداد ، بغداد.
- 17- عادل تركي سلام جبار (2009): كرة القدم تعليم ، تدريب ، مطبعة النخيل ، ط1، البصرة، العراق
- 18- عبد الله حسين اللامي (2004) : الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية، الأردن.
- 19- عبد السلام نادر(1982):العلاقة بين رد الفعل في المعمل والملعب ،دار المعارف الإسكندرية،مصر
- 20- عبد علي جعفر(2008):تأثير التدريب الفردي على بعض الصفات الخاصة والتصرف الخططي الهجومي ،رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البصرة ،العراق.
- 21- عصام عبد الخالق(2005) : التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية
- 22- قيس ناجي (1989) : الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في مجال الرياضة، بسطويسي أحمد مطبعة جامعة بغداد ، العراق.
- 23- كاظم الربيعي (1988): الإعداد البدني بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة موفق المولنا الموصل ، العراق.
- 24- محمد صبحي حسانين (2001) :التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط 5 ، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر
- 25- محمد علاوي(2000) :فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، أبو العلا عبد الفتاح القاهرة ، مصر.
- 26-محمد علاوي (1992):الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، محمد نصر الدينار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر
- 27- مختار أحمد إينوبلي(1989): الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية بكرة القدم، مطابع المنار ،الكويت.
- 28-مفتي إبراهيم حماد(1997) : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ج 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،مصر.

- 29- _____ (1996): التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 30- _____ (1992): التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 31- ممدوح إبراهيم حسين (1993): تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
- 32- موفق مجيد المولى (2010): تحليل الرؤية الهولندية لكرة القدم، دار الكتاب الجامعي، ط1 العين، الإمارات.
- 33- _____ (2000): الأساليب الحديثة في التدريب كرة القدم، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- 34- ياسر عبد العظيم (1997): تأثير استخدام بعض الجمل الحركية النوعية في تنمية إبراهيم مجدي سرعه الأداء الحركي لدى بعض ناشئي كره القدم، رسالة ماجستير غير منشورة جامعه حلوان، مصر.
- 35- يوسف لازم كماش (2004): المهارات الأساسية لكرة القدم تدريب - تعليم - قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 36- Bernard.T(1998):Préparation en entrainement du football, édition amphora, paris,.
- 37-Herman Vermeulen(2004): Football-entrainement a la zone, édition amphora, paris,.
- 38-Jones et al(2007): A framework of mental toughness in the world,s best performers. the sport psychologist.
- 39-Mac Ardle & W. Katch. (1981): .F.et al. Exercise physiology Lea and Feigner. Philadelphia
- 40-MichelDumont (2000): Football 200 jeux à thèmes –EDITION Ampora.paris.
- 41-Martin Bidzinsk(1996): The soccer coaching Hand book , the Crowood press , JW Arrow smith ltd , Bristol.

برنامج تدريبي مركب لتحسين بعض القدرات البدنية وتأثيره علي تحسين المستوى الرقمي لناشئ الوثب الثلاثي

- د . أعمار محمد إدريس
د. رشاد الصادق الميساوي
د. علي رمضان المصروب

1-1- مقدمة البحث:

إن التقدم السريع في تطور المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي هو نتيجة لتطور في برامج ووسائل التدريب الرياضي، والاهتمام بكل ما هو فعال للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي، حيث إن تحقيق المستويات العليا والوصول لمنصات التتويج يتطلب الكثير من البحث والإلمام بكل ما هو جديد لتحقيق هذا الهدف .

وقد تبث بما لا يدع مجالاً للشك، إن المستويات الرقمية في مختلف مسابقات الميدان و المضمار قد أصبحت في مستوى الإعجاز البشري ، وقفزت للإمام بصورة مثيرة للجدل والتساؤل عن الأسباب الحقيقية وراء هذا التطور المذهل ؟ وما هي أفضل الأساليب والوسائل المستخدمة في التدريب الرياضي، وخاصة تدريبات القدرة الانفجارية والتي تنمي عن طريق تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترية ، فتعتبر هذه التدريبات جزء هام وفعال ضمن برامج التدريب في مسابقات الميدان (8 : 40)

وتعتبر مسابقة الوثب الثلاثي من أصعب مسابقات الوثب، والتي تمثل إحدى مسابقات الميدان والتي تتطلب من المتسابق أكبر تجمع بين السرعة والقوة، وتمتاز هذه المسابقة بالأداء السريع من خلال مراحل الأداء المتمثلة في (الاقتراب، الحجلة، الخطوة، الوثبة) .

ويتفق كلا من جارمو jaramo (2000م) قاسم حسن (1999م) إن مسابقة الوثب الثلاثي تؤدي من خلال مراحل فنية بتسلسل وترابط، ويصل إليها المتسابق من خلال تدريبات مقننة تخضع للأسس والمبادئ العلمية الحديثة، وتتطلب جهداً غير عادي كأحد مسابقات الميدان فالناشئ يتحمل اثر رد فعل قوي وشديد خلال مرحل الارتقاءات (الحجلة . الخطوة . الوثبة) (18 : 87) (27 : 88) (26 : 89) .

ويؤكد مفتي إبراهيم حماد (2001 م) إن من الأهمية أن يكون الإعداد البدني العام للناشئ يشغل معظم الأزمنة المخصصة للإعداد البدني، وخاصة في المراحل السنوية المختلفة ، أي تطوير كافة عناصر اللياقة البدنية في حدود إمكانات النضج والتطور للمرحلة السنوية المتعامل معها، ومراعاة شروط كل عنصر من العناصر ، وهذا يعني عند استخدام الإعداد

البدني الخاص في المراحل المبكرة للناشئين هذا من شأنه أن يحقق هدفا هاما وهو تأسيس قاعدة قوية عامة لعناصر اللياقة البدنية لدى الناشئين، واتاحة الفرصة في أن تسهم عناصر اللياقة البدنية في تطور وتحسن بعضها البعض وكذلك تحسين مستوى الانجاز. (22 : 147) .

ويذكر محمد شحاتة (1997م) إن مسابقة الوثب تعتمد بصفة أساسية على عنصر القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة وبالتالي تصبح تدريبات الأثقال من الأمور الهامة والأساسية التي تشكل جزءا أساسيا من برامج التدريب . (20 : 114) .

ويضيف احمد لطفي (2000م) إن القوة العضلية بأنواعها المختلفة إحدى المتطلبات الأساسية في الأنشطة الرياضية عامة ومسابقات الميدان بصفة خاصة ، وما حاجة هذه المسابقات للقوة العضلية يستخدم تدريبات الأثقال كأحد الوسائل التدريبية المستخدمة في رفع مستوى الانجاز الرقمي في تلك المسابقة . (3 : 19-20) .

ويتفق كل من موران وماجلين Moran Maglynn (1990) إن التدريب بالأثقال عبارة عن منظومة من تدريبات المقاومة المتدرجة تؤدي باستخدام الأثقال الحرة او الثابتة التي تستخدم بغرض زيادة القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والمهارة . (28 : 20)

ويذكر طلحة حسام الدين (1997 م) إن التدريب البليومترى يهدف إلى تحسين عمليات الارتقاء في الأداءات الرياضية المختلفة ، وأن معظم التدريبات البليومترى يرتبط بعامل الزمن وعلي المدرب أن يحدد الخصائص الفنية للأداء المهارى تحديدا دقيقا، حتى يتمكن من تحديد نوع التمرين الذي تشمل عليه التدريبات . (9 : 206 ، 207)

ويضيف مروان على عبد الله (2003 م) إن أسلوب تدريبات البليومترى من الأساليب التي تزيد من قدرة العضلات على الأداء المتفجر، فيزيد من سرعة الأداء الحركي، حيث إن القوة المكتسبة من هذه التدريبات تؤدي إلى أداء أسرع وأكثر تفجيرا للمدى الحركي (19 : 5)

وتؤكد خيرية السكري ، ومحمد بريقع (2010 م) إن التدريب البليومترى يعتبر أسلوب التطوير القدرة الانفجارية وأنه أيضا مكون هام للأداء لدى معظم المتسابقين ونتيجة للإدراك وفهم الناشئين والمدربين أن التدريب البليومترى يمكن أن يحسن من الأداء فقد تضمنته برامج تدريبهم المتكاملة في كثير من المسابقات وأصبح عاملا هاما في التخطيط لتطوير عناصر اللياقة البدنية وكذلك أعداد الناشئين (7 : 10)

ويذكر مروان على عبد الله (2003 م) أن تدريبات الأثقال والبليومترى مكمل لبعضها، حيث إن تدريبات الأثقال تساعد على تنمية كل من السرعة والقوة وبالتالي القدرة العضلية، ولكن لا يعد كافيا لإنجاز أقصى قدرة عضلية، حيث انه قد لا يطور مقدرة اللاعب على التحول من

الانقباض التقصيري إلى الانقباض بالتطويل، وهنا يأتي دور تدريبات البليومتر كالتالي التي تساعد اللاعب على سرعة التحول في الانقباض، ولذا فإن تدريبات الأثقال ضرورية لبناء أساس القوة العضلية، ولكن القوة الديناميكية تنمى أساساً بتدريبات البليومتر، وان استخدام كل من الأثقال البليومتر معاً يحقق الأفضل (19 : 16)

1-2- مشكلة البحث:

أصبح الاهتمام بفرق الناشئين في السنوات الأخيرة أمراً متعدداً في كافة الرياضات وفي كل المؤسسات الرياضية، ويرجع ذلك إلى إيمان المسؤولين عن تلك المؤسسات، بأن الناشئين هم القاعدة التي تمد الفرق المتقدمة بلاعبين . المعدين أعداداً كاملاً ولم يقف الأمر عند حد اهتمام المؤسسات الرياضية بالناشئين فحسب بل أن الأمر تعدى ذلك إلى تبني حكومات ودول عديدة من المشاريع التي تضمن لها رعاية هؤلاء الناشئين إلى تحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

وبالنظر إلى مستوى مسابقة الوثب الثلاثي في ليبيا وتحديد موقعها على المستوى المحلي مقارنة بالمستوى العربي، نلاحظ في السنوات الأخيرة انخفاض كبير في المستوى الرقمي محلياً، حيث تراجع الرقم الليبي من (13,96 م) إلى (13,20 م) وهذه الأرقام تم تسجيلها حديثاً في البطولة العربية التي أقيمت في تونس بتاريخ (15 / 7 / 2019م) وبمقارنته الرقم الليبي بالرقم العربي (15,70 م) المسجل في هذه البطولة، نجد إن الفارق بين الرقم العربي والرقم الليبي هو (1,74م)، وهذا التراجع والانخفاض في المستوى الرقمي يرجع ذلك إلى اشتراك وتداخل مجموعة من الأسباب منها ضعف عناصر اللياقة البدنية للناشئين أو المستوى المهاري، أو البرامج التدريبية لم توضع وفق الأسس العلمية المقننة .

ومن خلال عمل الباحثون في مجال التدريب وفي حدود الخبرة ومن خلال حضوره للوحدات التدريبية لمتسابقى الوثب الثلاثي للناشئين في طرابلس لوحظ أن بعض المدربين لا يعتمدون على البرنامج التدريبية المقننة لتنمية الصفات البدنية التي تخدم فعاليات الوثب الثلاثي في تدريب القدرات البدنية وعدم توظيفها في اتجاه المسار الحركي بالأداء المهاري وفق أسس علمية، وبالاطلاع على العديد من الأبحاث والدراسات الخاصة بتدريبات الأثقال وتدريبات البليومتر نلاحظ أن منها من اتجه إلى استخدام تدريبات الأثقال ، ومنها من اتجه إلى استخدام تدريبات البليومتر لتحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية . بينما أجمعت معظم الدراسات على إن التدريب المركب (الأثقال_البليومتر) هو أفضل الطرق لتنمية عناصر اللياقة البدنية وتطوير كافة عناصر اللياقة البدنية ومستوى الانجاز الرقمي لدى الناشئين، وهو نفس الطريقة المستخدمة في هذا البحث .

هذا ما توصل إليه نتائج دراسة كلا من إبراهيم عبدالعزيز (2008 م) (1) عصام فتحي غريب (2008 م) (17) على أهمية تدريبات الأثقال والبليومترية على تنمية القدرات البدنية وتحسين مستوى الانجاز .

ونظرا لما لاحظته الباحثون من ضعف في مستوى الأداء والمستوى الرقمي مما دفع الباحثون إلى تصميم برنامج تدريبي مركب (أثقال -بليومتري) لتحسين بعض القدرات البدنية وتأثيره في تحسين المستوى الرقمي لناشئين الوثب الثلاثي .

1-3- أهداف البحث :

1. تصميم برنامج تدريبي مركب (أثقال - بليومتري) لناشئ الوثب الثلاثي .
2. تحسين بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، القدرة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، الرشاقة) قيد البحث .
3. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المركب (أثقال - بليومتري) على تحسين المستوى الرقمي لناشئ الوثب الثلاثي

1-4-فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، القدرة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، الرشاقة) لناشئ الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسين القبلي والبعدي المستوى الرقمي لناشئ الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي.

1-5-مصطلحات البحث :

1. القدرات البدنية الخاصة .

هي تلك الصفات التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي وتكون ناتجة عن تحليل الأداء الفني من بدايته وحتى نهايته بدنيا وزمنيا وحركيا وعضليا وفسولوجيا (15 : 14) (3 : 5)

2. التدريب المركب :

هو استخدام مجموعتين مختلفتين من نمط التمرينات بطريقة متتالية(الأثقال، البليومترية) في نفس الوحدة التدريبية (4 : 74)

2-2-الدراسات السابقة

2-2-1-الدراسات العربية .

2-2-1-1-دراسة جهاد احمد الرقوع (2008 م) (6) بعنوان أثر مساهمة التدريبات

البليومترية وبعض المتغيرات الحركية والبدنية على مسافة الوثبة الثلاثية

هدف الدراسة : للتعرف على أثر مساهمة تدريبات البليومترية في تحسين المتغيرات الحركية والبدنية

منهج الدراسة : استخدم المنهج التجريبي وذلك بتطبيق القياس القبلي و البعدي .

عينة الدراسة : تم اختيار عينة البحث من لاعبي الوثب الثلاثي للمرحلة الأساسية تحت سن 17 سنة قوامها (20) لاعبا

نتائج الدراسة : إن برنامج البليومترية مؤثر وفعال في تحسين المتغيرات الحركية والبدنية قيد الدراسة

2-2-1-2-دراسة عصام فتحي غريب (2008 م) (17) بعنوان استراتيجية مقترحة للتدريب

المختلط وتأثيرها على القدرة الانفجارية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بطريقة التقوس

هدف الدراسة : للتعرف على تأثير استراتيجية مقترحة للتدريب المختلط (الأثقال - البليومترية) وتأثيرها على القدرة الانفجارية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي

منهج الدراسة : استخدم المنهج التجريبي وذلك بتصميم أربع مجموعات بتطبيق القياس القبلي و البعدي .

عينة الدراسة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب قوامها (28) طالبا

نتائج الدراسة : إن التدريب المختلط أدى إلي تحسين القدرات البدنية والمستوى الرقمي

2-2-2-الدراسات الأجنبية .

2-2-2-1-دراسة كنت آدمز وآخرون (1992 م) (24) بعنوان تأثير ستة أسابيع من

تدريب الأثقال - البليومترية في إنتاج القدرة العضلية

هدف الدراسة : التعرف على مقارنة تأثير برامج التدريب (الأثقال - البليومترية - الأثقال والبليومترية) في زيادة إنتاج القدرة العضلية

منهج الدراسة : استخدم المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات وذلك بتطبيق القياس القبلي و البعدي .

عينة الدراسة : استملت العينة على (48) لاعب

نتائج الدراسة : كانت أفضل برامج التدريب في إنتاج القدرة العضلية هو التدريب بالأثقال والبليومترك

2-2-2-2-دراسة رحمن رحيمي وناصر بيهار (2005 م) (29) بعنوان تأثيرات تدريبات الأثقال - تدريبات البلومترك والمزج بينهم على القدرة اللاهوائية والقوة العضلية

هدف الدراسة : التعرف على تأثير تدريبات الأثقال على القدرة اللاهوائية والقوة العضلية والتعرف على تأثير تدريبات البليومترك على القدرة اللاهوائية والقوة العضلية والمزج بينهم

منهج الدراسة : استخدم المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات وذلك بتطبيق القياس القبلي والبعدي .

عينة الدراسة : استملت العينة على (48) لاعب تم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات .

نتائج الدراسة : وجود نسب تحسن في الوثب العمودي والقوة العضلية لصالح التدريب (الأثقال البليومترك)

3-إجراءات البحث :

3-1-منهج البحث :

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بأسلوب القياس القبلي والبعدي لنفس المجموعة وذلك لمناسبة لطبيعة البحث .

3-2-مجالات البحث :

3-2-1-المجال الزمني :

أجريت جميع إجراءات البحث في الفترة من (1 / 2 / 2019) إلى (19 / 4 / 2019) ثم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من (1 / 2 / 2019 م) إلى (2 / 2 / 2019 م) ثم إجراء القياسات القبليّة من (3 / 2 / 2019 م) إلى (7 / 2 / 2019 م) ثم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة (10 / 2 / 2019 م) إلى (11 / 4 / 2019 م) ثم إجراء القياسات البعديّة في الفترة (14 / 4 / 2019 م) إلى (19 / 4 / 2019 م)

3-2-2-المجال المكاني :

أجريت جميع إجراءات البحث بملاعب وصالات المدينة الرياضية حتى ثم تطبيق القياسات البدنية وتفيد البرنامج التدريبي بميدان ومضمار المدينة الرياضية بطرابلس .

3-2-3-المجال البشري :

ثم تطبيق البحث على ناشئي الوثب الثلاثي بمنطقة طرابلس .

3-3- عينة البحث :

ثم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئي مسابقة الوثب الثلاثي والمسجلين بالاتحاد الليبي لألعاب القوى بطرابلس وقوامها (11) ناشئ، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على (3) ناشئ من حين أجريت الدراسة الأساسية على (8) ناشئ

3-4- شروط اختيار العينة :

1. أن يكون مسجل في الاتحاد الليبي لألعاب القوى .
2. أن يكون شارك في احد البطولات للموسم الرياضي (2018 - 2019)
3. ألا يقل عمره عن 14 سنة ولا يزيد عن 17 سنة
4. ألا يقل عمره التدريبي عن سنة واحدة
5. تقارب المستوى الرقمي لأفراد عينة البحث .

جدول رقم (1)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات الأساسية قبل التجربة

(ن = 8)

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	15.62	0.92	0.49 -
الطول	سم	173	4.25	0.80
طول الطرف السفلي	سم	102.5	3.25	0.27
الوزن	كجم	58.37	4.07	1.31 -
العمر التدريبي	سنة	2.12	1.12	0.49

يتضح من جدول رقم (1) أن قيم معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-1.31) كأقل قيمة، و(0.80) كأكبر قيمة، وهي تنحصر ما بين (± 3) وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية قبل التجربة .

جدول رقم (2)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في بعض اختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقمي قبل التجربة

(ن = 8)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية		
				الاختبارات البدنية		
0.64	0.14	3.80	ثانية	عدو 30 م من البدء الطائر	السرعة الانتقالية	1
0.20	7.37	45.5	سم	الوثب العمودي	القدرة العضلية	2
1.05-	0.17	2.45	متر	الوثب العريض		
0.08-	0.51	7.71	متر	3 حجلات الرجل اليمنى	القوة المميزة بالسرعة	3
1.10-	0.45	7.81	متر	3 حجلات الرجل اليسرى		
0.38	1.10	12.74	متر	6 حجلات الرجل اليمنى		
0.91	0.85	13.46	متر	6 حجلات الرجل اليسرى		
0.46-	1.60	10.25	سم	ثني الجذع من جلوس طويل	المرونة	4
0.76	0.43	9.83	ثانية	الجري المكوكي 4 × 10م	الرشاقة	5
1.52	0.56	12.51	متر	المستوى الرقمي		6

يتضح من جدول رقم (2) أن قيم معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-1.10) كأقل قيمة، و(1.52) كأكبر قيمة، وهي تنحصر ما بين (± 3) وهذا يدل على تجانس عينة البحث في القدرات البدنية والمستوى الرقمي قبل التجربة .

3-4- وسائل جمع البيانات :

3-4-1- الاستمارات :

- استمارة تسجيل المتغيرات الأساسية (الطول - طول الطرف السفلي - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي)

- استمارة تسجيل القياسات القبلية والبعدي للاختبارات البدنية قيد البحث لناشئي الوثب الثلاثي

3-4-2- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز رستاميتير (لأقرب سم) .

- ميزان طبي معايير (لأقرب كجم) .

- ساعات إيقاف رقمية لأقرب (1/100 ثانية) .
- بارات حديد وأوزان مختلفة .
- صناديق متعددة الارتفاعات، حواجز تدريب مختلفة الارتفاعات .
- علامات ضابطة أعلام، أقماع و أقماع أرضية، قوائم، كرات طبية، طباشير، جير .
- شريط قياس .

3-5- القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

تم تحديد أهم الاختبارات البدنية الخاصة بناشئي الوثب الثلاثي والمناسبة لطبيعة البحث بعد الاطلاع على العديد من المراجع والدراسات السابقة وتمثل في :

3-6-1- أدوات قياس المتغيرات الأساسية واشتملت علي :

- الطول : باستخدام جهاز الرستاميتير (لأقرب سم) .
- طول الطرف السفلي : باستخدام جهاز الرستاميتير (لأقرب سم) .
- الوزن : باستخدام الميزان الطبي (لأقرب كجم) .
- العمر الزمني : عن طريق تاريخ الميلاد (لأقرب سنة) .
- العمر التدريبي : عن طريق تاريخ بداية التدريب (لأقرب سنة) .

3-6-2- أدوات قياس القدرات البدنية لناشئي الوثب الثلاثي :-

تم اختيار مجموعة من الاختبارات البدنية التي تتوفر لها المعاملات العلمية لقياس أهم القدرات البدنية لناشئي الوثب الثلاثي، كما حددتها المراجع العلمية (5)(10) والدراسات المرجعية حيث اتفقت دراسة كل من دراسة " جهاد أحمد الرقوع (2008 م) (6)، ودراسة "عصام فتحي غريب (2008 م) (17) ودراسة " عبدالكريم حسن مخادعة (2004)(14) و دراسة دوجلاس Douglas (1999م) (25) والتي يوضحها الجدول رقم (3)

جدول رقم (3)

اختبارات عناصر اللياقة البدنية لناشئي الوثب الثلاثي

وحدة القياس	الاختبارات البدنية	
	القدرات البدنية	
ثانية	عدو 30 م من البد الطائر	1 السرعة الانتقالية
سم	الوثب العمودي	2 القدرة العضلية
متر	الوثب العريض	
متر	3 حجلات الرجل اليمنى	3 القوة المميزة بالسرعة
متر	3 حجلات الرجل اليسرى	

6 حجلات الرجل اليمنى	6 حجلات الرجل اليسرى		
6 حجلات الرجل اليسرى	6 حجلات الرجل اليمنى		
ثني الجذع من جلوس طويل	ثني الجذع من جلوس طويل	المرونة	4
الجري المكوكي 4 × 10م	الجري المكوكي 4 × 10م	الرشاقة	5
المستوى الرقمي	المستوى الرقمي		6

3- إجراءات البحث :

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات ووسائل جمع البيانات للدراسة واختيار العينة والتجانس بينهم في المتغيرات قيد البحث قد تم تحضير الخطوات والإجراءات الهامة للبحث والتي تساعد على إجراء البحث بطريقة علمية وسليمة .

3-7- الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من (1 / 2 / 2019 م) إلى (2 / 2 / 2019 م) على (3) ناشئين الوثب الثلاثي من خارج العينة الأساسية .

الهدف منها :

- اختيار انسب أدوات القياس والأجهزة المستخدمة لقياس متغيرات البحث .
- تحديد أماكن التدريب والقياسات الخاصة بالبحث .
- التأكد من مناسبة البرنامج التدريبي لأفراد العينة .

أهم النتائج :

- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء قياسات البحث .
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن التدريب .
- ملائمة البرنامج التدريبي لأفراد عينة البحث .

3-8- خطوات تصميم البرنامج التدريبي لناشئي الوثب الثلاثي .

تم تحديد واختيار محتوى البرنامج التدريبي بناء على تحليل البرامج التدريبية لمسابقة الوثب الثلاثي والتي أشارت إليها الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة ويشتمل البرنامج التدريبي تدريبات البليومترية والأثقال لتحسين القدرة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، السرعة، المرونة والرشاقة، كما يحتوي البرنامج على تدريبات تقنية لمسابقة الوثب الثلاثي .

3-8-1- أهداف البرنامج التدريبي :-

يهدف البرنامج التدريبي إلي تحسين المستوى لناشئي الوثب الثلاثي من خلال :-

1. تحسين القدرات البدنية(السرعة الانتقالية، القدرة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، الرشاقة)

2. تحسين المستوى لناشئي الوثب الثلاثي.

3-8-2-أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح :

1. التخطيط الجيد والمقنن لتنظيم الوحدات التدريبية المواجهة أحمال البرنامج التدريبي المقترح .
2. تشابه التمرينات مع النشاط الحركي الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي واتجاهه للمسار الحركي
3. يجب أن يسبق تدريبات البليومترك والأثقال تدريبات الإطالة الديناميكية والتي تدعم المرونة الديناميكية اللازمة لكل نشاط رياضي
4. التنوع في استخدام طرق التدريب وأساليب التدريب المختلفة التدريبات البليومترك والأثقال لتنمية القدرة الانفجارية والذي يخدم لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي
5. مراعاة أن يتناسب تشكيل الحمل داخل الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح

3-8-3-المدة الزمنية للبرنامج التدريبي :-

تم تنفيذ البرنامج لمدة (10 أسابيع) بواقع (3 وحدات) تدريبية أسبوعياً، وبذلك يبلغ إجمالي الوحدات التدريبية (30 وحدة) تدريبية، وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية إلى (120 دقيقة) وبذلك يبلغ إجمالي الزمن الكلي للبرنامج (3600 دقيقة).

3-8-4-الخطوات التنفيذية للتجربة :

3-8-4-1-القياسات القبليّة : تم إجراء القياسات القبليّة علي عينة البحث في :

- القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، القدرة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، الرشاقة)
- قياس المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي عدو تبعا للقانون الدولي لألعاب القوى في الفترة من (3 / 2 / 2019 م) إلى (7 / 2 / 2019 م).

3-8-4-2-تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث :

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (8) من ناشئي الوثب الثلاثي، في الفترة من (10 / 2 / 2019 م) إلى (11 / 4 / 2019 م) -القياسات البعدية : تم إجراء القياسات البعدية علي عينة البحث في :

- القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، القدرة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، الرشاقة)
- قياس المستوى الرقمي لناشئي الوثب الثلاثي تبعا للقانون الدولي لألعاب القوى في الفترة من (14 / 4 / 2019 م) إلى (19 / 4 / 2019 م) مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في نفس القياسات القبليّة .

3-9- المعالجات الإحصائية :

في ضوء أهداف البحث و البيانات التي تم الحصول عليها تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري .
 - الوسيط .
 - معامل الالتواء .
 - اختبار T.test .
- 4- عرض ومناقشة النتائج :-
- 4-1- عرض النتائج :-

جدول رقم (4)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في
(اختبارات القدرات البدنية)

(ن = 8)

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الاختبارات البدنية	ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
5.78	0.08	3.63	0.14	3.80	عدو 30 م من البدء الطائر	1 السرعة الانتقالية
5.85	6.68	49.00	7.37	45.5	الوثب العمودي	2 القدرة العضلية
3.45	0.17	2.52	0.17	2.45	الوثب العريض	
5.64	0.91	8.67	0.51	7.71	3 حجلات الرجل اليمنى	3 القوة المميزة بالسرعة
2.50	0.60	8.14	0.45	7.81	3 حجلات الرجل اليسرى	
1.70	1.27	13.00	1.10	12.74	6 حجلات الرجل اليمنى	
3.02	0.71	14.16	0.85	13.46	6 حجلات الرجل اليسرى	
4.50	1.19	11.69	1.60	10.25	ثني الجذع من جلوس طويل	4 المرونة
4.14	0.52	9.19	0.43	9.83	الجري المكوكي 4 × 10م	5 الرشاقة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.860

يتضح من الجدول رقم (4) لا توجد فروق دالة فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات البدنية (6 حجات الرجل اليمنى) بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات البدنية (عدو 30 م من البدء الطائر، الوثب العمودي، الوثب العريض، 3 حجات الرجل اليمنى، 3 حجات الرجل اليسرى، 6 حجات الرجل اليسرى، ثني الجذع من جلوس طويل، الجري المكوكي 4×10 م) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.50 - 5.85) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة عند مستوى (0.05) مما يدل على إن هذا المتغير دال .

وهذه النتيجة تؤكد وجود فروق حقيقية بين القياسين ولصالح القياس البعدي وهذا يعني أنه هناك تحسن في مستوى القدرات البدنية لأفراد العينة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليهم وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول جزئياً .

جدول رقم (5)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في

(المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي)

(ن = 8)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	المستوى الرقمي	متر	12.51	0.56	13.14	0.39
						4.33

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = (1.860)$

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المستوى الرقمي لناشئي الوثب الثلاثي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.33) وهذه القيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة عند مستوى (0.05) مما يدل على إن هذا المتغير دال .

وهذه النتيجة تؤكد وجود فروق حقيقية بين القياسين ولصالح القياس البعدي وهذا يعني أنه هناك تحسن في القدرات البدنية لأفراد العينة بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليهم أدي إلى تحسن المستوى الرقمي وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني .

4-2- مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج جدول رقم (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

كما يرجع الباحثون التحسن في القدرات البدنية قيد البحث إلى التدريب المنتظم والاستمرار على دوام التدريب وخضوع أفراد عينة البحث إلى التدريب لمدة شهرين ونصف، كما احتوى البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات الأثقال والبليومترك والتي أثرت بشكل كبير في تحسين القدرات البدنية لناشئي الوثب الثلاثي .

وهذا ما أشارت إليه دراسة منصف بدر (2002) (23) والتي أثبتت تأثير التدريب بالأثقال على زيادة معدلات السرعة، كما أن تدريبات البليومترك بطريق سليمة ومنتظمة أدت إلى الإقلال من زمن انقباض الألياف العضلية وتحسين التوافق بين العضلات العاملة، حيث راعى الباحث أثناء أداء تدريبات البليومترك تقصير زمن ملامسة الأرض إذ يقوم اللاعب بالوثب مباشرة بعد ملامسة الأرض بالقدمين مما يعمل على تقليل زمن الانقباض العضلي مما أدى إلى زيادة تحسن السرعة

يذكر عصام الوشاحي (1994)، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (2000) إلى أن التدريب بالأثقال يمكن بواسطته تنمية القوة وتحسين الأداء المهاري حيث يؤدي التدريب بالأثقال إلى زيادة حجم مقطع كل ليفه من الألياف العضلية وإلى تغيرات في بروتين العضلة .

(11 : 102-103) (16 : 39 - 40)، (12 : 44)

ويتفق كل من عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (1996) إلى أن التدريب بالأثقال والبليومترك تعد من أفضل الطرق الفعالة لإنتاج وتحسين القوة السريعة والقوة القصوى .

(13 : 33)

ويتفق هذا إلى ما أشار إليه محمد علاوي (1994) إلى أن التدريب المنتظم يسهم بقدر كبير في زيادة قدرة الأربطة والأوتار على الاستطالة والامطاط، الأمر الذي يسمح بزيادة مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم وبالتالي تحسين المرونة . (21 : 188) (2 : 150) .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه إبراهيم عبد العزيز (2008 م) (1) عصام فتحي غريب (2008 م) (17) على أهمية تدريبات الأثقال وبليومترك على تحسين القدرات البدنية .

كما أظهرت نتائج جدول رقم (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لناشئي الوثب الثلاثي قيد البحث لصالح القياس البعدي .

ويرجع الباحثون سبب التحسن في المستوى الرقمي لناشئي الوثب الثلاثي إلى وجود علاقة ارتباطيه بين المستوى الرقمي والقدرات البدنية، حيث أدى برنامج التدريب المركب إلى تحسين البدنية (السرعة الانتقالية، القدرة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، الرشاقة) مما أدى إلى تبعية تطوير المستوى الرقمي .

وهذا ما يؤكد كل من عزت إبراهيم السيد (2004 م) (15) مروان علي عبدالله (2003 م) (19) على أهمية استخدام أسلوب التدريب المركب (أثقال، بليومتر) على تنمية المستوى الرقمي للوثب .

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1-الاستنتاجات:

في ضوء الأهداف والفروض، في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم، والاختبارات البدنية والقياسات، ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي ذم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

1-البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب المركب أثر إيجابيا على تحسين بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، القدرة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، الرشاقة) لناشئي الوثب الثلاثي .

2-البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب المركب أثر ايجابيا على تحسين المستوى الرقمي لناشئي الوثب الثلاثي .

3-ساهمت بعض القدرات البدنية (السرعة الانتقالية، القدرة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، الرشاقة) في تحسين المستوى الرقمي لناشئي الوثب الثلاثي .

5-2-التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال الدراسة يوصي الباحثون بالاتي :

1-ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح كمرجعية في تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي الوثب الثلاثي .

2-استخدام التدريب المركب في برامج الإعداد البدني للرياضيين .

3-إجراء دراسات حول تأثير التدريب المركب في بعض المسابقات الأخرى .

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

1. ابراهيم عبدالعزيز
ابراهيم
فاعلية التدريب المركب على بعض المتغيرات البدنية
والفسيولوجية الخاصة والمستوى الرقمي لعدائي المسافات
القصيرة، كلية التربية الرياضية الزقازيق، جامعة الزقازيق،
2008 م
2. أبو العلا أحمد عبد
الفتاح
التدريب الرياضي المعاصر، الأسس الفسيولوجية الخطط
التدريبية، تدريب الناشئين التدريب طويل المدى - أخطاء حمل
التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012 م
3. أحمد السيد لطفي
تدريبات الصفات البدنية في مسابقات الميدان والمضمار،
مقال علمي غير منشور، 2000 م
4. أحمد محمود ابراهيم
الأسس العلمية والتطبيقية لنظريات التدريب الرياضي، الكويت،
2001 م
5. بسطويسي أحمد
بسطويسي
أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب
الرياضية، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة 2014 م
6. جهاد أحمد الرفوع
أثر مساهمة تدريبات البليومتر ك وبعض المتغيرات الحركية
والبدنية على مسافة الوثبة الثلاثية لدى عينة الناشئين، رسالة
دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، 2008 م
7. خيرية إبراهيم السكري
محمد جابر بريقع
سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل 18 سنة، الجزء
الأول، منشأة المعارف، 2010 م
8. خيرية إبراهيم السكري
محمد جابر بريقع
التدريب البليومتر ك، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية،
2005 م
9. طلحة حسام الدين
الموسوعة العلمية، التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة، 1997 م
10. طلحة حسام الدين
العربي، القاهرة، 1994 م
الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر
11. عبدالرحمن عبدالحميد
زاهر
فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة، 2000 م

12. عبد العزيز النمر
ناريمان الخطيب
الإعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، 2000 م
13. عبد العزيز النمر
ناريمان الخطيب
تدريب الأتقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996 م
14. عبد الكريم حسن
مخادمة
تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي للوثبة الثلاثية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 57، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية، 2005 م
15. عزت ابراهيم السيد
تأثير التدريب المتباين باستخدام الأتقال والبليومترك مع بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعب الوثب الطويل، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا 2004 م
16. عصام الوشاحي
التدريب بالانتقال قوة وبطولة، دار الطبع للنشر الحديث، 1994 م
17. عصام فتحي غريب
استراتيجية مقترحة للتدريب المختلط زتأثيره على القدرة الانفجارية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بطريقة التقوس، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 2008 م
18. قاسم حسن حسين
موسوعة الميدان والمضمار (الجري - موانع - حواجز - قفز - وثب - رمي - قذف - العاب مركبة) دار الفكر العربي، عمان، 1999 م
19. مروان علي عبدالله
تأثير تدريبات الانتقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيوولوجية للاعب كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2003 م
20. محمد إبراهيم شحاته
21. محمد حسن علاوي
التدريب بالانتقال، منشأة المعارف الاسكندرية، 1997 م
علم التدريب الرياضي، الطبعة الثانية عشر، دار المعارف، القاهرة، 1994 م
22. مفتي إبراهيم حماد
التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي،

القاهرة، 2001 م

23. منصف بدر حسن تأثير تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبدء المنخفض وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباق 100 متر عدو للناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2002 م

- 24 Adams K,et al : The effect of six weeks of squat plyometric and squat – plyometric training on power production journal of applied sport science research 1992
- 25 Douglas todd Teaching the triple jump, www. Bisprimed,com 1999
- 26 Garagiu : Biomechanical analysis on take – off technique of Chinese and world – class triple jumpers, 2000
- 27 Jarmo al pettunon : Biomechanical loading in the triple jump, journal of sports, science, 18 , 363–370 . 2000
- 28 Moran maglin : Dynamic of strength training sport and fitness series brown publisher .s . a 1990
- 29 Rahman Rahimi , Naser Behpur : The effects of plyometric weight and plyometric – weight training on anaerobic power and muscular strength physical Education and sport vol 3 No 1 , pp 81–91 2005

ابعد مسافة ممكنة ولكل مرحلة أهميتها النسبية في التأثير على مسافة الوثب وتعد مرحلتي الاقتراب والارتقاء من أهم المراحل المؤثرة في تحقيق مسافة الوثب. (5 : 333)

ويذكر وبوهيتس وآخرون (1992) إلى إن مرحلة الارتقاء تعتبر أهم وأصعب مرحلة في المراحل الفنية للوثب الطويل ومما يزيد صعوبة القدرة على تحويل الحركات المتشابهة التي كانت تستخدم في عملية الاقتراب إلى الحركات الغير متشابهة والتي تستخدم في الارتقاء والطيران ويتخلص الواجب الحقيقي للاقتراب للوصول إلى سرعة عالية للارتقاء حتى يتمكن من الأداء الصحيح علما أن زاوية الارتقاء من 20 _ 25 حتى يمكن تأمين الوصول إلى ارتفاع مناسب لمرحلة الطيران. (9 : 337)

حيث أن مسابقة الوثب الطويل تعد من المسابقات التي تتطلب مستوى معين من عناصر اللياقة البدنية والتي تتحكم هذه العناصر في مستوى الأداء وبالتالي المستوى الرقمي حيث أن متسابق الوثب الطويل لابد وان يتمتع بقدر كبير من السرعة ومستوى عال من قوة الوثب هذا بالإضافة إلى التحكم في التوقيت الحركي والأداء المهاري. (5 : 331)

كما أن كل محاولة لتلك المسابقة تمثل تحدي بين اللاعب وذاته لتحقيق مستوى رقمي أعلى ويتفوق فيها دائما من كانت حالته الذهنية والنفسية والفنية والبدنية أفضل من الآخرين ومعرفة الواجب الفني للمسابقة وقدرته على تصور الأداء الصحيح قبل الدخول مباشرة في المنافسة يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وبالتالي تركيز الانتباه قبل الأداء. (6: 5)

يذكر محمد صبحي حسنين (1999) أن لاعبي الوثب الطويل يجب أن يتوافر لديهم صفة القوة العضلية والسرعة وهذان العنصران يكونان معا القدرة العضلية وقد يتبادر إلى الذهن أن الفرد الذي يتمتع بالقوة العضلية والسرعة يستطيع في كل الأحوال أن يحقق أرقاما مرتفعة في اختبارات القدرة العضلية وهذا قول قد لا يواكبه الصواب في كل الأحوال وقد يكون صحيحا في بعض الأحوال والمقصود هو أن توافر مكوني القوة العضلية والسرعة ضرورة حتمية لا خراج القدرة العضلية ولكن وجودهما فقط لا يعني بالضرورة نتاجا عاليا في القدرة العضلية واذ يتوقف ذلك على قدرة الفرد على إدماج هذين المكونين وإخراجهما في قالب واحد. (7: 391)

1-2 - مشكلة البحث:

أن مسابقة الوثب الطويل تحتل مكانة بارزة في مسابقات الميدان حيث تمارس في كافة المراحل العمرية وتمثل في المسابقات المركبة وقد تبدو أنها أسهل مسابقات الوثب بل إنها أصعب المسابقات التي يمكن أن يتقدم فيها المتسابق رقميا نظرا للتحديات التي يواجهها أثناء

الأداء حيث يجب أن يقوم المتسابق لحظة الارتقاء بتحويل السرعة الأفقية إلى سرعة عمودية بأقل زمن ممكن في السرعة المكتسبة من الاقتراب عادل عبد البصير. (2:31)

وبنا على ما سبق رأى الباحثون الحاجة إلى تدريب مسابقة الوثب الطويل لتحسين مسافة الوثب هذا مما دفع الباحثون إلى بناء برنامج تدريبي للتعرف على تأثيره في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لدى ناشئين المنتخب الليبي

1-3- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على

- 1- تأثير التدريبات النوعية على بعض عناصر اللياقة البدنية لمتسابقى الوثب الطويل.
- 2- تأثير التدريبات النوعية على الانجاز المهاري لمتسابقى الوثب الطويل.

1-4- فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة لعناصر اللياقة البدنية لدى عينة البحث.

2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي بنسبة الأداء المهاري لدى عينة البحث.

2-2- الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة نادر اسماعيل حلاوة (2017) (8).

بعنوان: "تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة الأقصى".

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة الأقصى، **واستخدم الباحث** المنهج التجريبي مستخدماً القياس القبلي والبيني والبعدي على مجموعة البحث التجريبية وتم اختيار **عينة البحث** بالطريقة العمدية من طلاب السنة الأولى بكلية التربية والرياضة بجامعة الأقصى فلسطين، وبلغ عددهم 30 طالب بواقع طالب من الممارسين لرياضة ألعاب القوى لعينة البحث الأساسية و12 طالب لعينة الدراسة الاستطلاعية وهم من خارج عينة البحث الأساسية وتم قياس المتغيرات البدنية للقوة العضلية للرجلين والذراعين والبطن والسرعة والمرونة والمستوى الرقمي للوثب الطويل لعينة البحث من خلال قياسات البحث الثلاثة وذلك قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج التدريبي قيد البحث وقد تم توصل الباحث إلى أن البرنامج التدريبي اثر ايجابيا في

المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب الطويل بالمقارنة بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي.

2-2-2 دراسة : محمود سليمان (2008) (6).

بعنوان: "دراسة مقارنة لتأثير استخدام اسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البليومتري، البالستي) على مستوى الانجاز الرقمي للاعبين للوثب الطويل".

وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير التدريب البليومتري والبالستي على مستوى الانجاز الرقمي لمتسابقين للوثب الثلاثي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة الدراسة (10) لاعبين يمثلون منتخب جنوب الوادي تحت سن (20) سنة .

وتوصل الباحث للنتائج التالية: إن البرنامج التدريبي لأسلوب التريب البالستي والبليومتري قد حسن القدرة العضلية والمستوى الرقمي للاعبين للوثب الثلاثي .

2-2-3 دراسة :حسين ابراهيم الطيب (2002) (1).

بعنوان: "اثر استخدامات التدريبات البليومترية على تحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل".هدفت الدراسة: إلى التعرف على اثر استخدام البليومترية على تحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل، وبلغت عينة الدراسة (12) لاعب من لاعبي الوثب الطويل، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتوصل إلى أهم النتائج التالية: ان البرنامج التدريبي حسن المستوى الرقمي للوثب الطويل .

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي لملامته طبيعة الدراسة.

3-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على ناشئين المنتخب الليبي لمسابقة الوثب الطويل والبالغ عددهم (8) رياضيين.

3-3 الأدوات المستخدمة في البحث:

1- ميزان طبي لقياس الوزن.

2- رستاميتير لقياس الطول.

3- ديناموميتر لقياس القدرة العضلية الثابتة للرجلين.

4- كور طبية.

5- حواجز .

6- شريط قياس .

7- حفرة وثب .

8- ساعة إيقاف .

3-4 القياسات المستخدمة في البحث:

1- الوثب العمودي من الثبات .

2- الوثب العريض من الثبات .

3- القوة العضلية للرجلين .

4- اختبار عدو 30 متر بدء طائر .

5- اختبار 3 حجلات متتالية لقياس القدرة العضلية للرجلين (يمين يسار) .

6- اختبار ثني الجذع للإمام من الجلوس لقياس المرونة .

3-5 البرنامج التدريبي:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي طبقة في مجال التدريب عامة ومسابقات العاب القوى خاصة فقد تم تصميم برنامج تدريبي وعرضة على الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب في العاب القوى تم تطبيقه على عينة البحث بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة ثلاث اشهر أي 36 وحدة تدريبية .

3-6 اسس وضع البرنامج:

تم وضع البرنامج المقنن على مجموعة من تدريبات السرعة وتدريبات القوة العضلية مع التأكيد في التدريبات على الاتي:

1- تحسين الاداء الفني في مراحل الوثب الطويل

2- اعطاء تدريبات للقدرة العضلية لرفع مستوى السرعة الأفقية أثناء مرحلة الاقتراب .

3- تقنين الثلاث خطوات الاخيرة في الاقتراب من حيث (طول الخطوة وتردها) .

4- التركيز على تنمية القدرة العضلية لرجل الارتقاء .

5- تحسين الطيران والهبوط السليم .

3-7 القياسات القبليّة:

تم اخذ القياسات القبليّة على افراد عينة البحث يوم الاثنين الموافق (25-3-2019م) .

3-8 تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج على أفراد العين في مدة 12 أسبوع بمعدل ثلاث وحدات أسبوعية بفترة زمنية تراوحت من (90 إلى 120) دقيقة من يوم الاثنين الموافق (1-4-2019م) إلى يوم الأربعاء الموافق (31-7-2019م).

3-9 القياسات البعدية:

تم اخذ القياسات البعدية على أفراد العينة يوم الاثنين الموافق (5-8-2019م).

3-10 المعالجات الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) واشتملت على:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (T).

4- عرض ومناقشة النتائج:**الجدول رقم (1)**

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد العينة

ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة T	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
1	الوثب الطويل من الثبات	2.30	0.17	2.57	0.10	3.868	0.002
2	الوثب العمودي	35.50	5.95	46.12	6.10	3.525	0.003
3	جري 30 متر	3.71	0.25	3.42	0.19	2.611	0.021
4	مرونة الظهر	5.31	1.36	6.31	0.79	1.792	0.100
5	3 حجلات بالرجل اليمنى	7.23	0.07	7.52	0.09	6.527	0.000
6	3 حجلات بالرجل اليسرى	7.21	0.09	7.46	0.10	5.069	0.000

يتضح من الجدول السابق وجود فروق في متوسطات الدرجات بين القياسات القبلي والبعدى وذلك في الاختبارات البدنية والمهارية في القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة ت المحتسبة بين (1.792 - 6.527) وهذا يؤكد أن البرنامج الخاص بالتدريب النوعي أسهم بدرجة كبيرة في تحسين هذه المتغيرات لدى أفراد العينة

كما أظهرت نتائج التحليل الاحصائي في الجدول السابق أنضح ان الاختبار الاول الوثب العريض من الثبات بلغة قيمة ت 3.868 وهي دالة معنوية وتحت مستوى دلالة (0.002) وفي الاختبار الثاني الوثب العمودي كانت قيمة ت (3.525) وبمستوى دلالة (0.003) وفي الاختبار الثالث جري 30 متر طائر كانت قيمة ت (2.611) وتحت مستوى دلالة (0.021) بينما كانت في الاختبار الرابع مرونة الظهر 1.792 وتحت مستوى دلالة 0.100 وهي غير دالة ولكن تدل على وجود تحسن بسيط في مرونة الظهر وجات في الاختبار الخامس 3 حجلات بالرجل اليمنى (6.527) وتحت مستوى دلالة (0.000) وفي الاختبار السادس 3 حجلات بالرجل اليسرى (5.069) وبمستوى دلالة (0.000) وجميع النتائج تدل على ان البرنامج التدريبي ساهم بشكل كبير في تحسين وتطوير القدرات العضلية لدى أفراد عينة البحث وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة حسين ابراهيم (2002) ودراسة محمود سليمان وكذلك دراسة نادر اسماعيل حلاوة (2017).

5-1 الاستنتاجات:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي على تحسين القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي على تحسين القدرات مهارية الخاصة بالوثب الطويل ولصالح القياس البعدي.
- 3- أظهرت التدريبات الخاصة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح تحسنا في مستوى القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل أظهرت التدريبات الخاصة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح تحسنا في مستوى القدرات البدنية الخاصة للوثب الطويل.
- 4- أظهرت التدريبات الخاصة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح تحسنا في مستوى القدرات مهارية الخاصة للوثب الطويل.

5-2 التوصيات:

- 1- يجب أن يهتم مدربي العاب القوى بالتدريبات الخاصة والتركيز على العناصر البدنية التي تخدم مهار الوثب الطويل.
- 2- الاهتمام بالوحدات التدريبية وضرورة احتوائها على اكثر من هدف حتى تكون مشوقة وغير مملة.
- 3- التركيز على التدريب في اتجاه المهارة حتى يتمكن المدرب والرياضي من الوصول للهدف المراد تحقيقه.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1 حسين ابراهيم الطيب
أثر استخدامات التدريبات البليومترية على تحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل، المجلة العلمية الرياضية علوم وفنون كلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة، جامعة حلوان، المجلد (1) العدد الاول، 2002.
- 2 عادل عبد البصير علي
الميكانيكا الحيوية، التقويم والقياس والتحمل في الاداء البدني، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية، والوسائل التعليمية، القاهرة مصر، 1984.
- 3 ماهر اشرف
تصميم بطارية اختبارات بدنية لناشئ الوثب الطويل تحت 16 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1997.
- 4 محمد عبد الغني عثمان
موسوعة للالعاب القوى (تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم) دار القلم الكويت 1990.
- 5 محمد صبحي حسنين
القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، ج1، ط4، القاهرة مصر
- 6 محمود سليمان
دراسة مقارنة لتأثير استخدام اسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البليومتري، البالستي) على مستوى الانجاز الرقمي للاعبين الوثب الثلاثي، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الاوسط، كلية التربية الرياضية ابوقير، جامعة الإسكندرية، مصر، 2008.
- 7 محمود محمد
أثر التصور العقلي على الانجاز الرقمي لمتسابقين الوثب الطويل، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 1998.
- 8 نادر اسماعيل حلاوة،
تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة الاقصى، مجلة جامعة الاقصى، المجلد الحادي والعشرون، العدد الاول، 2017.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

9 Bohets, Witters,

Model of the elastic take off energy in the long jump , journal of sports sciences 10 , pp . 533-540 , 1992.

مقارنة مؤشر كتلة الجسم وبعض مكونات الدم للأطفال التوحد ونظرائهم الأسوياء

أ.د. سعاد علي محمد زيون

1-1- مقدمة البحث:

بدأ في الآونة الأخيرة الاهتمام بالاضطرابات النمائية التي تؤثر على الأطفال، وعلى نموهم بشكل طبيعي وعلى مستقبلهم في الحياة، وانطلق هذا الاهتمام من افتراض أن سرعة التشخيص والتدخل، وإيجاد الحلول والأساليب المناسبة لرفع كفاءة هؤلاء الأفراد وهم في سن مبكرة تمكنهم من مواجهة الحياة بصورة أفضل.

واضطراب التوحد هو من أكثر الاضطرابات النمائية صعوبة وتعقيدا نظرا لتنوع الأشخاص المصابين بهذا الاضطراب وتفاوت قدراتهم ومهاراتهم، كما انه يؤثر تأثيراً كبيراً على مظاهر نمو الطفل المختلفة، ويؤدي به للانسحاب والانغلاق في عالمه المحيط به، ونتيجة لذلك فقد أولى الباحثون والمتخصصون اهتماماً بدراسة خصائص هؤلاء الأفراد، والمتعارف عليه في الوقت الحاضر هو أن اضطراب التوحد من الاضطرابات النمائية الشاملة، والتي تشمل عدداً من الاضطرابات المشابهة في معظم الأعراض السلوكية والتربوية، وبناء عليه فإن عدد الأطفال المصنفين ضمن هذه الفئة أصبح في تزايد، ومن هنا فإن كثير من التعريفات حاولت وصف هذا الاضطراب في ضوء المظاهر السلوكية مثل الانعزال، والانسحاب والنمو غير السوي والفشل في إقامة علاقات مع الآخرين. (6: 13) (11: 15-16) والتوحد (Autism) هو إعاقة متعلقة بالنمو تستمر طيلة عمر الفرد، وعادة ما تظهر خلال السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل بوضوح، وهي تنتج عن اضطراب في الجهاز العصبي مما يؤثر على وظائف المخ، ويعرف التوحد بأنه عجز يعيق تطوير المهارات الاجتماعية والتواصل اللفظي وغير اللفظي واللعب التخيلي والإبداعي وهو نتيجة اضطراب عصبي يؤثر على الطريقة التي يتم خلالها جمع المعلومات ومعالجتها بواسطة الدماغ مسببة مشكلات في المهارات الاجتماعية تتمثل في عدم القدرة على الارتباط وخلق علاقات مع الأفراد، وعدم القدرة على اللعب، كذلك عدم القدرة على التصور البناء والملائمة التخيلية، ويكون للطفل حركات متكررة أو اهتمامات محددة ويقدر انتشار هذا الاضطراب مع الأعراض السلوكية المصاحبة له بنسبة 1 من بين 500 شخص وتزداد نسبة الإصابة بين الأولاد عن البنات بنسبة 4: 1، ولا يرتبط هذا الاضطراب بأية عوامل عرقية، أو

اجتماعية، حيث لم يثبت أن لعرق الشخص أو للطبقة الاجتماعية أو الحالة التعليمية أو المالية للعائلة أية علاقة بالإصابة بالتوحد. (4 : 11) (6 : 97، 106)

واضطراب التوحد من الإعاقات التي تحظى باهتمام الباحثين والمختصين؛ إذ إن تأثيره لا يقتصر على جانب واحد فقط من شخصية الطفل ذي الإعاقة بل يتجاوز ذلك ليشمل جوانب مختلفة منها المعرفي، والاجتماعي واللغوي والانفعالي، ولا يتوقف هذا التأثير عند هذا الحد بل يمتد ليشمل أسر هؤلاء الأطفال والمجتمع كله، ويعاني الأفراد ذوي اضطراب التوحد من مشكلات غذائية متعددة في أشكالها ومظاهرها فمعظمهم يعانون من حالة عدم توازن طبيعي للبكتيريا والخمائر والجراثيم في الأمعاء، وبالتالي تبدأ الجزئيات الضارة بالانتشار في الجهاز الهضمي، ويعانى البعض منهم من فرط النماء الخميري في الأمعاء،

ويتعرض ذوي اضطراب التوحد من عسر الهضم وسوء الامتصاص وتكون عملية الهضم غير كاملة وطبيعية مما يؤدي إلى سوء امتصاص الجسم للعناصر الغذائية المفيدة للجسم، لذا ينصح الأطباء باستخدام المكملات الغذائية والتعويضية التي تساعد على إزالة بعض الالتهابات والحساسية المتمركزة في الأمعاء (4 : 139)

كما يعاني بعض الأطفال التوحديين مشكلة مضغ أو أكل مواد غير صالحة للأكل مثل التراب والحجارة، وغيرها، وفي مثل هذه الحالات يجب في البداية إجراء فحص طبي شامل للتأكد من أن الطفل لا يعاني من مشكلة صحية مثل نقص الحديد أو الزنك، أو إصابته بتسمم الرصاص، التي ربما كانت السبب في مثل هذا السلوك، كما يمكن الفحص الطبي من التأكد من سلامة الطفل من أية أضرار نتيجة لتناوله مواد غير صالحة للأكل لاسيما جهازه الهضمي، ويعانى الأطفال التوحديون من سوء امتصاص للفيتامينات والغذاء، وكذلك الإسهال والأطعمة الغير مهضومة فهي شائعة لدى التوحديين، ويعانون أيضاً من سوء الهضم للأطعمة والدليل على ذلك هو ثبوت ارتفاع ببتيدات البول (Urinary Peptides)، كما أن 85% من الأطفال التوحديون لديهم فرط في النمو الميكروبي للفركيات والبكتيري والعدوى الفيروسية .

وأوضحت الدراسات أن بعض الأطفال يعانون من مشكلات سوء امتصاص الأطعمة ونقص في المواد الغذائية التي يحتاجها الطفل نتيجة لخلل في الأمعاء والتهاب مزمن في الجهاز الهضمي مما يؤدي إلى سوء في هضم الطعام وامتصاصه بل وفي عملية التمثيل الغذائي ككل، ولذلك نجد أن الأطفال المصابون بالتوحد يعانون من نقص في معدلات الفيتامينات أ، ب1، ب3، ب5، وبالمثل البيونين، السيلينيوم الذي يعمل على الحماية من الأكسدة، ونقصه يؤدي إلى أنيميا، الزنك، الماغنسيوم، بينما على الجانب الآخر يوصى بتجنب تناول الأطعمة التي تحتوى

على نحاس على أن يعوضه الزنك لتنشيط الجهاز المناعي، وتوصى بتناول كميات من الكالسيوم، وبعض الفيتامينات مثل فيتامين (B) والذي يلعب دوراً كبيراً في خلق الإنزيمات التي يحتاجها المخ، والمغنسيوم الذي يجعل هذا الفيتامين فعالاً ويحسن من حالات التوحد والتي تتضح في السلوك الآتي الاتصال العيني والقدرة على الانتباه و تحسين في المهارات التعليمية وتصرفات معتدلة إلى حد ما، بالإضافة إلى فيتامين "ج" والذي يساعد على مزيد من التركيز ومعالجة الإحباط ولضبط هذه المعدلات لابد من إجراء اختبارات الدم فقد تؤدي النسب الزائدة البعض ويكون لها تأثير سام وقد لا تكون كذلك للحالات الأخرى.

ومن المشكلات الشائعة الأخرى المتعلقة بالطعام والأكل مشكلة المزاجية المفرطة أما في الإصرار على تناول طعام معين أو الإصرار على أن يقدم الطعام ويرتب بنفس الطريقة على السفرة دون أدنى تغيير فمعظم الأطفال التوحديون يعانون من ضعف الجهاز المناعي وهذا ما نقل عن الأدب الطبي والعلمي، فالتحليل المختبرية أوضحت أن خلايا تي (T-Cells) والتي تعتبر أساسية لوظيفة المناعة هي أقل من المعدل الطبيعي، بالإضافة إلى ان لديهم نشاط أقل للخلايا القاتلة الطبيعية، وقلة إزالة السمية في الأطفال التوحديين ، أيضاً مجموعة التوحدين أعلى في مصل النحاس . (4) (6 : 33)

وبما أن هذا الاضطراب النمائي يؤثر على نمو الطفل كان من البد قياس مؤشر كتلة الجسم حيث يوصف مؤشر كتلة الجسم (BMI) body mass index، أحياناً، بأنه «الإشارة الحيوية الخامسة» (بعد درجة الحرارة، النبض، معدل التنفس، وضغط الدم) وقد تحول هذا المفهوم الذي ظل غريباً حتى قبل بضع سنوات، إلى عبارة تتداولها غالبية العائلات، ويعطيك مؤشر كتلة الجسم قياساً يدل على ما إذا كنت تتمتع بوزن صحي يتوافق مع الطول، ويستخدم مؤشر كتلة الجسم لعدة أسباب فالطول والوزن يسهل قياسهما، ويرتبط بشكل معقول مع كمية الدهون في الجسم، وهو الأمر الأكثر أهمية أيضاً، لان المؤشر هو مقياس جيد للمخاطر الصحية كقاعدة، وعندما ترتفع قيمة مؤشر كتلة الجسم، ترتفع أيضاً أعداد الوفيات بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية و مؤشر كتلة الجسم لا يلتقط سوى تلك المعلومات التي تعبر عن وزن جسم شخص ما وعلاقته بطوله فهو لا يميز ما إذا كان الوزن ناجماً عن كميات الدهون أم عن العضلات أم العظام (الكتل الخالية من الدهون). (21 : 677)

وقد أجريت العديد من الدراسات لأطفال التوحد تناولت مواضيع ومتغيرات مختلفة منها دراسات تناولت البرامج التدريبية لأطفال التوحد لأجل تحسين التواصل لديهم كدراسة مصطفى صادق، والخميسي سعد (2004) (17) دور أنشطة اللعب الجماعية في تنمية التواصل لدى

الأطفال المصابين بالتوحد، ودراسة محمد محمود (2009) (16) فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الانتباه التواصلي لدى الأطفال التوحديين، ودراسة محمد الحلي (2012) (15) تأثير ممارسة النشاط الرياضي في تخفيف السلوك العدواني الصفي للأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد متوسط الشدة، ودراسة شاد علي (2013) (7) فاعلية برنامج تدريبي لتنمية السلوكيات غير اللفظية لدى عينة من الأطفال التوحديين وليد حسن (2014) (20) فاعلية برنامج تدخل مبكر لتنمية مهارات العناية بالذات لدى أطفال التوحد، ودراسة صفاء منصور (2015) (12) تخفيض بعض أعراض التوحد بتطبيق برنامج ABA، دراسة تجريبية على ثلاث حالات بمدينة بسكرة، ودراسة روان البار (2016) (8) فاعلية برنامج تدريبي في التدخل المبكر قائم على السلوك اللفظي في تنمية مهارات التواصل لدى أطفال من ذوي التوحد في المملكة العربية السعودية، ودراسة ناهدة الدليمي (2017) (18) تأثير مجموعة ألعاب صغيرة بأسلوب الدمج في بعض القدرات البدنية لأطفال التوحد .

كما تناولت دراسات أخرى الجانب النفسي والسلوكي لأطفال التوحد كدراسة نايف الزاع (2003) (19) بناء قائمة لتقدير السلوك التوحيدي، ودراسة عادل شبيب (2008) (13) أما الخصائص النفسية والاجتماعية والعقلية للأطفال المصابين بالتوحد من وجهة نظر الآباء، ودراسة محسن الكيكي (2011) (14) المظاهر السلوكية لأطفال توحد في معهد الغسق وسارة من وجهة نظر آبائهم وامهاتهم، ودراسة الهام حسن (2016) (5) الذاكرة البصرية لدى الأطفال المصابين بالتوحد في مراكز التربية الخاصة و الأطفال العاديين

وتناول البعض النواحي العلاجية مثل دراسة سهى امين (2001) (10) مدى فاعلية برنامج علاجي لتنمية الاتصال اللغوي لدى بعض الأطفال التوحديين، ودراسة زينة علي (2016) (9) فاعلية العلاج النفسي الحركي في تحسين مهارات التواصل اللفظي لدى أطفال التوحد لذرات الباحثة إجراء دراسة تتناول فيها متغيرات مختلفة عن هذه الدراسات تشمل متغيرات الدم ومؤشر كتلة الجسم ومقارنة أطفال التوحد بأقرانهم الأسوياء في هذه المتغيرات .

1-2- مشكلة البحث:

يعتقد الكثيرون ان هناك اختلاف كبير بين أطفال التوحد ونظرائهم الأسوياء في مختلف الأشياء بداية من تصرفاتهم وسلوكهم اليومي وقلة تواصلهم مع الآخرين وعدم اندماجهم مع الأطفال من نفس الاعمار وطريقة لعبهم وحبهم للانطواء والانعزال عن الآخرين وسلوكهم النمطي المتكرر نتيجة للخلل الذي يعاني منه هؤلاء الأطفال، وقد يعتقد ان هذا الاختلاف يرجع الى

تركيب الجسم أو الوظائف نتيجة الخلل الذي يعاني منه هؤلاء الأطفال بالرغم من ان الشكل الخارجي لديهم طبيعي وغير مختلف على نظرائهم.

ومن خلال ملاحظة الباحثة للعديد من الحالات داخل المجتمع والمقابلة الشخصية مع أمهات أطفال التوحد وحضور ورشات العمل الخاصة بالتوحد وبذوي الإعاقة كذلك متابعة حالات أخرى داخل مراكز التوحد لاحظت الاختلاف بين أطفال التوحد وقرانهم في نفس العمر في تصرفاتهم وتواصلهم مع المجتمع سواء كان هذا التواصل حركيا أو بصريا أو اجتماعيا، ويرجع ذلك لدرجة التوحد لدى الطفل وللتأكد من سبب الاختلاف رأت الباحثة إجراء هذه الدراسة لمقارنة بعض المتغيرات التي من الممكن ان يكون لها تأثير مثل مؤشر كتلة الجسم وبعض مكونات الدم (كالحديد والزنك والنحاس) لدى أطفال التوحد وقرانهم الاسوياء ومعرفة هل هناك اختلاف في هذه المتغيرات وذلك للمساهمة ولو بدرجة قليلة لمعرفة بعض المتغيرات التي لها تأثير على هؤلاء الأطفال .

1-3- أهداف البحث:

التعرف على مؤشر كتلة الجسم وبعض مكونات الدم لأطفال التوحد ونظرائهم الأسوياء في نفس العمر .

مقارنة مؤشر كتلة الجسم وبعض مكونات الدم لأطفال التوحد ونظرائهم الأسوياء في نفس العمر .

1-4- تساؤلات البحث:

- ما هو مؤشر كتلة الجسم وبعض مكونات الدم لأطفال التوحد ونظرائهم الأسوياء؟
- هل هناك فروق في مؤشر كتلة الجسم وبعض مكونات الدم بين أطفال التوحد ونظرائهم الأسوياء؟

3- إجراءات البحث:

3-1- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

3-2- عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من أطفال التوحد والبالغ عددهم (6) اطفال من مركز الزاوية للتوحد و(4) أطفال اسوياء تم اختيارهم عشوائيا وتراوحت أعمار العينة من (8 _ 10) سنوات

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات العمر والطول والوزن لأطفال التوحد

$$n = 6$$

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	المتغيرات	
- .456	.983	9.167	6	العمر	قياسات جسمية
- .679	.096	1.407	6	الطول	
- .690	5.748	39.100	6	الوزن	
.119	1.033	19.478	6	مؤشر كتلة الجسم	
1.574	43.988	111.167	6	الحديد	مكونات الدم
2.041	9.935	85.500	6	الزنك	
.123	.096	1.127	6	النحاس	

يتضح من الجدول رقم (1) بان جميع معاملات الالتواء تتبع المنحني الأعتدالي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية حيث تراوحت ما بين (- .6902.041) أي انحصرت ما بين (±3) مما يدل على تجانس عينة البحث.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات العمر والطول والوزن

$$\text{ومؤشر كتلة الجسم للأطفال الاسوياء } n = 4$$

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	المتغيرات	
- .423	2.98	9.750	4	العمر	قياسات جسمية
.876	.089	1.385	4	الطول	
.665	6.602	37.250	4	الوزن	
- .062	1.539	19.365	4	مؤشر كتلة الجسم	
.822	22.081	51.250	4	الحديد	مكونات الدم
.229	3.304	93.250	4	الزنك	
.046	.320	1.358	4	النحاس	

يتضح من الجدول رقم (2) بان جميع معاملات الالتواء تتبع المنحني الأعتدالي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية حيث تراوحت ما بين (- .423_ .876) أي انحصرت ما بين (±3) مما يدل على تجانس عينة البحث.

3-3- المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة في الفترة من 3 / 11 / 2019 الى 14 / 11 / 2019 م.

3-4- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:**أولا الأجهزة المستخدمة:**

لقد استخدمت الباحثة الأجهزة التي تخدم البحث وهي كالآتي:

_ ميزان طبي دقيق لتحديد الوزن بالكيلو جرام .

_ جهاز رستاميتز لقياس الأطوال بالسنتيمتر .

ثانيا : القياسات المستخدمة في البحث:

لقد استخدمت الباحثة القياسات التي تحدد متغيرات البحث الدالة على المتغيرات المورفولوجيا

لعينة البحث

- القياسات المورفولوجيا .

الطول: تم قياس الطول الكلي للجسم بجهاز الرستاميتز .

الوزن: تم قياس الوزن بواسطة جهاز الميزان الطبي .

مؤشر كتلة الجسم:

تم استخدام مؤشر كتلة الجسم والذي لا يتطلب سوي تحديد الوزن بالكيلو جرام والطول

بالمتر وذلك من خلال معادلة وضعها (كويتليت) نالت قبول واستخدام العديد من الباحثين حيث

يتحدد التركيب الجسمي من خلال قسمة الوزن (بالكيلوجرام) علي مربع الطول (بالمتر) . = الوزن

كجم / (الطول م) BMI² (1 : 188)

التحاليل المستخدمة: تم تحليل بعض مكونات الدم مثل : الحديد - الزنك - النحاس .

3-5- الدراسة الأساسية:

تم اجراء قياسات تحليل الدم واخذ العينات بمختبرات الفا بالزاوية 3 / 11 / 2019،

وقياس الطول والوزن من 4 _ 14 / 11 / 2019 للعينة بمركز التوحد الزاوية .

3-6-المعالجات الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية برنامج SPSS وكانت أهم المعالجات:

. المتوسط الحسابي

. الانحراف المعياري .

. معامل الالتواء .

اختبار " ت " للمجموعتين مختلفتين.

4- عرض ومناقشة النتائج :-

4-1 عرض النتائج:

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الفرق بين المتوسطات و قيمة " ت " في متغيرات العمر والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم لأطفال التوحد ونظرائهم الأسوياء $n = 10$

الدالة	مستوى الدالة	قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة	مكونات الدم
غير دال	.661	-.455	-.583	.983	9.17	6	توحد	العمر
				2.986	9.75	4	عادي	
غير دال	.698	.402	.024	.096	1.41	6	توحد	الطول
				.089	1.38	4	عادي	
غير دال	.650	.471	1.850	5.748	39.10	6	توحد	الوزن
				6.602	37.25	4	عادي	
غير دال	.892	.141	.113	1.033	19.48	6	توحد	مؤشر كتلة الجسم
				1.539	19.37	4	عادي	

يوضح الجدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الفرق بين المتوسطات و قيمة " ت " في متغيرات العمر والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم لأطفال التوحد ونظرائهم الأسوياء

الجدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الفرق بين المتوسطات

و قيمة " ت " في مكونات الدم لأطفال التوحد واقرانهم الاسوياء

الدالة	مستوى الدالة	قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة	مكونات الدم
دال	*.038	2.488	59.92	43.99	111.17	6	توحد	الحديد
				22.08	51.25	4	عادي	
غير دال	.177	1.480-	-7.75	9.93	85.50	6	توحد	الزنك
				3.30	93.25	4	عادي	
غير دال	.128	1.700-	-.230	.096	1.13	6	توحد	النحاس
				.320	1.36	4	عادي	

الجدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الفرق بين المتوسطات و قيمة " ت " في مكونات الدم لأطفال التوحد ونظرائهم الأسوياء يتضح من الجدول وجود فروق دالة احصائيا في بعض مكونات الدم لأطفال التوحد واقرانهم الاسوياء في نفس العمر ولصالح أطفال التوحد في عنصر الحديد ويرجع ذلك الى ان الأطفال ذوي اضطراب التوحد يعانون من مشكلات غذائية

متعددة في أشكالها ومظاهرها، فمعظمهم يعانون من حالة عدم توازن طبيعي للبكتيريا والخمائر والجراثيم في الأمعاء ويتعرض ذوى اضطراب التوحد لعسر الهضم وسوء الامتصاص وتكون عملية الهضم غير كاملة وطبيعية مما يؤدي إلى سوء امتصاص الجسم للعناصر الغذائية المفيدة للجسم، لذا ينصح الأطباء باستخدام المكملات الغذائية والتعويضية التي تساعد على ازالة بعض الالتهابات والحساسية المتمركزة في الأمعاء (4 : 139)

5-الاستنتاجات و التوصيات:

5-1-الاستنتاجات: في ظل ما أسفرت عنه نتائج البحث توصلت الباحثة إلى:

وجود فروق دالة إحصائيا في بعض مكونات الدم لأطفال التوحد ونظرائهم الأسوياء في نفس العمر ولصالح أطفال التوحد.

عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين أطفال التوحد ونظرائهم الأسوياء في مؤشر كتلة الجسم.

5-2-التوصيات: في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج توصى بما يلي:

تكاثف الجهود لأجل تذليل الصعاب وإجراء الكشوفات اللازمة لهؤلاء الأطفال للتعرف على المشاكل الصحية التي يعانون منها.

نشر الوعي لدى جميع أفراد المجتمع بالحقائق المتعلقة بالتوحد من خلال ورش العمل والمؤتمرات العلمية.

ضرورة الاهتمام بهذه الفئة من الأطفال حتى يتمكنوا من تخفيف العبء على أولياء الأمور والامهات.

تشجيع أولياء الأمور على الاهتمام بأطفالهم التوحيديين ودمجهم مع المجتمع.

ضرورة إشراك التلاميذ ذوى اضطراب التوحد في الانشطة الرياضية لاكتشاف ما عندهم من قدرات ومواهب وتحسين بعض الوظائف لديهم.

اجراء مثل هذه الدراسة ودراسات أخرى تشمل تخطيط المخ على عينات أكبر من الجنسين وبشكل أوسع تحت اشراف أشخاص مختصين.

المراجع العربية والإنجليزية:

- 1 إبراهيم أحمد سلامة المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية الطبعة الأولى، منشأة المعارف الإسكندرية، 2000 .
- 2 إبراهيم رشيد التوحد، عمان، الأردن، 2013،
Khttp://alrsshid2222gmail.comblog.com.
- 3 اسامة ابراهيم قياسات السمنة الإيجابيات والسلبيات، 2011
- 4 الفرحات السيد محمود، مرفت العدروس أبو العينين، نعيمه محمد والتدخل، 2015
- 5 الهام محمد حسن المقدامي، فاطمة سعيد الطلى الذاكرة البصرية لدي الأطفال المصابين بالتوحد في مراكز التربية الخاصة والأطفال العاديين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق، 2016 .
- 6 جمال خلف المقابلة اضطراب طيف التوحد التشخيص والتدخلات العلاجية، دار يافا العلمية عمان، الأردن، 2016 .
- 7 دلشاد علي فاعلية برنامج تدريبي لتنمية السلوكيات غير اللفظية لدى عينة من الأطفال التوحديين) دراسة شبه تجريبية في المنظمة السورية للمعوقين، مجلة جامعة دمشق - المجلد 29 - العدد الأول، كلية التربية جامعة دمشق ، 2013 .
- 8 روان عيد روس عبد الله البار فاعلية برنامج تدريبي في التدخل المبكر قائم على السلوك اللفظي في تنمية مهارات التواصل لدى أطفال من ذوي التوحد في المملكة العربية السعودية، كلية التربية قسم التربية الخاصة، جامعة الامارات العربية المتحدة، 2016.
- 9 زينة عبدالله علي فاعلية العلاج النفسي الحركي في تحسين مهارات التواصل اللفظي لدى أطفال التوحد، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية قسم التربية الخاصة، جامعة دمشق، 2016
- 10 سهى امين مدى فاعلية برنامج علاجي لتنمية الاتصال اللغوي لدى بعض الأطفال التوحديين ،رسالة دكتوراه، غير

- منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة، 2001 .
- 11 الاتصال اللغوي للطفل التوحدي التشخيص والبرامج العلاجية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2002 .
- 12 صفاء منصورى تخفيض بعض أعراض التوحد بتطبيق برنامج ABA، دراسة تجريبية على ثلاث حالات بمدينة بسكرة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2015
- 13 عادل جاسب شبيب ما الخصائص النفسية والاجتماعية والعقلية للأطفال المصابين بالتوحد من وجهة نظر الآباء، رسالة ماجستير غير منشورة، الأكاديمية الافتراضية للتعليم المفتوح بريطانيا ، 2008 www.pdfactory.com
- 14 محسن محمود احمد الكيكي المظاهر السلوكية لأطفال التوحد في معهدي الغسق وسارة من وجهة نظريائهم وامهاتهم، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11 - العدد 1، 2011 .
- 15 محمد جاسم محمد الحلي تأثير ممارسة النشاط الرياضي في تخفيف السلوك العدوانى الصفى للأطفال المصابين باضطرابات طيف التوحد متوسط الشدة ، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثانى، المجلد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2012 .
- 16 محمد يوسف محمد محمود فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الانتباه التواصلي لدى الأطفال التوحديين، المجلد الخامس عشر، العدد الثانى، قسم التربية الخاصة، جامعة القسم السعودية، 2009 .
- 17 مصطفى أحمد صادق دور أنشطة اللعب الجماعية في تنمية التواصل لدى الأطفال المصابين بالتوحد، كلية المعلمين بمحافظة جدة، جامعة الملك عبدالعزيز، 2004

- 18 ناهدة عبد زيد الدليمي
تأثير مجموعة العاب صغيرة بأسلوب الدمج في بعض القدرات البدنية لأطفال التوحد. المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة عدد خاص للمؤتمر العلمي الدولي السادس للرياضة وتطبيقاتها العلمية والعملية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، 2017 .
- 19 نايف عابد إبراهيم الزاع
بناء قائمة لتقدير السلوك التوحيدي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية، 2003 .
- 20 وليد جمعة عثمان حسن
فعالية برنامج تدخل مبكر لتنمية مهارات العناية بالذات لدى أطفال التوحد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم التربية الخاصة، جامعة قناة السويس، 2014 .

21 Manson JE et Body weight and mortality among women. New England Journal Medicine 333;1995.

الصعوبات التي تواجه مدربي ألعاب القوى من وجهة نظرهم

د. إعمار محمد الطاهر إدريس

1-1- مقدمة البحث:

تعتبر ألعاب القوى من الألعاب التي لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، لذا بات من الواضح بأن المدرب الناجح هو ذلك المدرب الذي يتمتع بصفات وخصائص تنعكس على سلوكياته وتصرفاته التدريبية في كل مراحل الإعداد وكذلك قبل وأثناء وبعد المسابقة ويجب أن يطلع على كل ما من شأنه أن يحدث التكامل في عمله، فمعرفة بمشكلات التدريب والتعلم وقراءاته وتنبؤاته بالحالة النفسية للمتسابق قد يسهل ذلك كثيراً في وضع أسس صحيحة وعلمية يستند عليها في عمله، وأعتبر المدرب هو العنصر الأساسي والأكثر تأثيراً في تلك العملية، حيث إنه المسؤول وبشكل مباشر عن إعداد المتسابقين بدنياً ونفسياً وهو الشخص القادر على اكتشاف مواهبهم مبكراً، بالتالي الأخذ بأيديهم وتوجيههم لغرض إيصالهم إلى أعلى المستويات. (10 : 129)

حيث يعد المدرب الرياضي هو محور العملية التدريبية، وبواسطته يمكن تحقيق أهداف تلك العملية فهو المحرك الرئيسي والعمود الفقري لأي نشاط، فعليه تقع مسئولية التخطيط والتنفيذ وفقاً لما تقتضيه المنافسة والبطولة وتبعاً للإمكانيات المتاحة، ومن هنا يمكن القول بأن المدرب يواجه صعوبة أثناء عمله، وعملية التدريب عملية صعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص بحكم التعامل المباشر مع المتسابقين والإداريين والإعلام فهي تحتاج إلى مجهود ذهني وجسمي كبيرين . (9: 79-80)

1-2- مشكلة البحث:

إن المدرب هو المكون الأساسي للوصول بالمتسابق إلى أحسن مستوى وإتقان المهارات الحركية بالتوافق المطلوب ليتم أداءها في إطارها السليم للوصول بالمتسابقين إلى المستويات العليا، ومن خلال عمل الباحث كمحاضر ومدرب وفي حدود خبرته المتواضعة لاحظ ان هناك العديد من الصعوبات التي تواجه زملاءه في التدريب الأمر الذي يترتب عليه سوء النتائج والمستويات الرقمية للمتسابقين، ومن هنا جاءت فكرة البحث " الصعوبات التي تواجه مدربي ألعاب القوى من وجهة نظر المدربين بمدينة طرابلس لتساهم في كشف هذه المعوقات والصعوبات لمعالجتها فيما بعد والتغلب عليها.

1-3- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في توفر المعلومات للمدربين في كافة الجوانب المحيطة بالعملية التدريبية والتي من بينها الصعوبات والمعوقات التي تواجه المدرب ومساهمتها في الوصول بالمتسابقين للمستويات العليا وتحسين المستوى في مختلف النواحي البدنية والفنية .

1-4- هدف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على :-

- أهم الصعوبات التي تواجه مدربي العاب القوى من وجهة نظرهم بمدينة طرابلس.

1-5- تساؤل البحث:

- ماهي أهم الصعوبات التي تواجه مدربي العاب القومين وجهة نظر المدربين بمدينة طرابلس؟

1-6- مصطلح البحث:

الصعوبات: "هي المعوقات التي تواجه المدربين أثناء تدريبهم وتأديتهم للأعمال الإدارية المتعلقة بالمسابقات وآلية تنفيذها " . (13 : 220)

2-2 الدراسات السابقة:**2-2-1 دراسة احمد الفاتح إسماعيل (2010) (2).**

عنوان الدراسة: الصعوبات التي تواجه المدربين فرق الدرجة الأولى لكرة القدم في ولاية الخرطوم.

هدف الدراسة: التعرف على الصعوبات التي تواجه المدربين فرق الدرجة الأولى لكرة القدم في ولاية الخرطوم.

المنهج المستخدم: استخدم الدارس المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من المدربين المنخرطين بالاتحاد المحلي لكرة القدم وعددهم (8) مدربين .

أهم النتائج :

- لا تتوفر الأدوات والأجهزة الحديثة في التدريب .
- لا يوجد متخصصين للإشراف على تغذية اللاعبين.
- ساعات التدريب غير كافية ولا يضع الجهاز الفني خطة سنوية للتدريب مع عدم وجود تقويم مستمر .
- لا تقوم الإدارة بمعالجة المشكلات التي تطرأ في الوقت المناسب.

2-2-2 دراسة بدر دويكات (2005) (3).

عنوان الدراسة: مشاكل مدربي كرة السلة في فلسطين من وجهة نظرهم .

هدف الدراسة: التعرف على مشاكل مدربي كرة السلة في فلسطين.

المنهج المستخدم: استخدم الدارس المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من مدربي كرة السلة في فلسطين وعددهم (57) مدرب .

أهم النتائج:

- عدم اهتمام إدارات الأندية بحل مشاكل اللاعبين مع عدم إقرار إدارات الأندية مكافآت مالية.

3- إجراءات البحث:

3-1 المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث .

3-2 مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على جميع مدربي ألعاب القوى والمسجلين لدى الإتحاد العام الليبي

لألعاب القوى، للموسم الرياضي (2019 - 2020) وعددهم (25) مدرب.

3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، فاشتملت العينة الأساسية على (22)

مدرباً من مدربي ألعاب القوى في طرابلس وبنسبة مئوية بلغت (88%).

3-4 وسائل جمع البيانات:

- استمارة الاستبيان:

من خلال إطلاع الدارس على العديد من الدراسات والبحوث السابقة تم تحديد محاور

الاستبيان وعددها (6) محاور وعرضها على السادة المحكمين وتمت الموافقة الكلية على

المحاور، ومن تم إنشاء عبارات لكل محور وعرضها على نفس المحكمين لإبداء الرأي واستخراج

المعاملات العلمية وفقاً لما يلي:

- **الصدق الظاهري:** قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من السادة ذوي الخبرة

والاختصاص في مجال التدريب (العاب القوى) من الأكاديميين بكليات التربية الرياضية لمعرفة

أرائهم حول صلاحية المقياس، وبعد مراجعة الاستمارات تبين موافقة المحكمين على عبارات

المقياس بنسبة اتفاق (100%).

- **الثبات:** قام الباحث بتطبيق المقياس قيد الدراسة على عينة (5) مدربين كقياس أولي، وبعد

أسبوع تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة وبنفس الشروط والظروف للقياس الأول

وباستخدام معامل الارتباط بين القياسين تبين أن معامل الارتباط للمقياس قد بلغت (0.83) مما يدل على أن الاستبيان صالح لقياس الظاهرة قيد البحث. (15: 33)

وتكون الإجابة على عبارات الاستبيان وفق خمسة استجابات وهي (مشكلة كبيرة جداً - مشكلة كبيرة - مشكلة متوسطة - مشكلة صغيرة - لا تمثل مشكلة) وتعطى الدرجات على التوالي (5 - 4 - 3 - 2 - 1) لعبارات الاستبيان، والجدول التالي يوضح متوسطات كل مستوى من استجابات العينة.

جدول (1)

المتوسط الحسابي (المرجح) لاستجابات العينة

المستوى	المتوسط المرجح	ت
لا تمثل مشكلة	من (1.00 إلى 1.8)	1
مشكلة صغيرة	من (1.81 إلى 2.6)	2
مشكلة متوسطة	من (2.61 إلى 3.4)	3
مشكلة كبيرة	من (3.41 إلى 4.2)	4
مشكلة كبيرة جداً	من (4.21 إلى 5)	5

3-4 الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من مدى صحة الاستبيان، تم تطبيقه على أفراد العينة بتاريخ (2 - 9 - 2019م) وحتى تاريخ (16 - 9 - 2019م) وبعد اكتمال البيانات تم البدء في رصد الدرجات وتسجيلها في النماذج المخصصة لها ومعالجتها إحصائياً .

3-5 المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي (المرجح) .
- التكرار .
- النسبة المئوية .
- معامل الارتباط .

4 - عرض ومناقشة النتائج:

جدول (2)

ن=22

التكرار والسبب المبررة والمخرطة الصلبي وسكري الاستجابة لمعور الالعين

الترتيب	مستوى الاستجابة	المتوسط الحسابي		لا تعلق مشكلة		مشكلة متفرقة		مشكلة كلية		مشكلة كلية جدا		الجزاء	م	
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
1	مطعاً كبيراً	4.05	9.09	2	-	9.09	2	40.91	9	40.91	9	عدم التزام المعلمين في التدريب	1	
2	مطعاً كبيراً	3.95	-	-	13.64	3	13.64	35.36	8	36.36	8	عدم جدية المعلمين في التدريب	2	
4	مطعاً كبيراً	3.64	-	-	4.55	1	40.91	40.91	9	13.64	3	عدم تأثر الوقت الفعلي لتدريب المعلمين.	3	
5	مطعاً كبيراً	3.59	-	-	-	-	45.45	50	11	4.55	1	قلة المعلمين بقررتهم التجهيزية كبيرة.	4	
5	مطعاً كبيراً	3.59	-	-	13.64	3	45.45	10	5.09	2	31.82	7	خوف المعلمين من الإجابة	5
4	مطعاً كبيراً	3.64	4.55	1	-	-	27.27	6	53.64	14	4.55	1	مسوية تطبيق المعلمين لأوجهه خططه للتدريب	6
3	مطعاً كبيراً	3.77	-	-	4.55	1	22.73	5	53.64	14	9.09	2	تفاني تفهم لدى المعلمين	7
		مطعاً كبيراً		3.75		التحيز العار								

يتبين من الجدول (2) أن مستوى الاستجابة على مشكلات محور اللاعبين ما بين (3.59 – 4.05) فيما كانت درجة المتوسط العام (3.75)، حيث جاءت صعوبة عدم التزام المتسابقين في التدريب أولاً وبمتوسط قدره (4.05) ويعزو الباحث ذلك إلى الظروف التي تمر به البلاد مما ترتب عليه عدم قدرة المتسابقين في المواظبة والتقيد بمواعيد التدريب الرسمية .
وتأتي العبارة الثانية عدم جدية المتسابقين في التدريب في المرتبة الثانية وبمتوسط (3.95) حيث يشير علي البيك (2009) إلى أن التخطيط للتدريب عملية غاية في الصعوبة حيث تتطلب وقتاً وجهداً وواجبات متتابعة يتوقف إنجازها على بعضها البعض لتحقيق الإنجازات الرياضية النهائية. (8)

بينما تأتي العبارة السابعة وهي انخفاض الطموح لدى المتسابقين بمتوسط (3.77) ويعزي الباحث ذلك إلى الحالة النفسية التي يمر بها المتسابق جراء الظروف الحالية، وفي هذا الصدد يؤكد محمد حسن علاوى (2002) على أن من الحاجات الأساسية للاعب هو الطموح ومحاولة تشكيل دوافعه وميوله والارتقاء بها، ومساعدته على أن يفهم نفسه ويستغل إمكانياته الذاتية (12).

جدول (3) التوزيع النسبي والاشدوية والمتوسط الحسابي وبعشوى الاستدائية لعرض التريب

الترتيب	مستوى الاستدائية	المتوسط الحسابي	لا تمثل مشكلة		مشكلة معقرو		مشكلة متوسطة		مشكلة كبيرة		مشكلة كبيرة جداً		العرض	ت
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
3	مشكلة كبيرة	3.55	-	-	11.64	3	36.36	8	31.82	7	18.18	4	انحاش من إلقاء المشورة على عاتق عدد كبير	1
4	مشكلة متوسطة	3.05	11.64	3	11.64	3	36.36	8	27.27	6	9.09	2	أخذ مشورة في التعريف مع الأصدقاء	2
1	مشكلة كبيرة	3.86	-	-	4.55	1	40.91	9	11.73	2	31.82	7	عدم كونهي تشجيعه بوقت طوي عاتق الشريك	3
2	مشكلة كبيرة	3.82	-	-	4.55	1	36.36	8	31.82	7	27.27	6	عدم روية التعاون الصالح من أصدقاء النادي	4
مشكلة كبيرة		3.27	المتوسط العام											

يتبين من الجدول (3) أن مستوى الاستجابة على مشكلات محور المدرب كانت ما بين (3.05 – 3.86) فيما كانت درجة المتوسط العام (3.57)، وجاءت العبارة الثالثة صعوبة عدم تفرغ للتدريب يؤثر على عملي التدريبي أولاً وبمتوسط قدره (3.86) وفي هذا السياق يشير علي المصروب وآخرون (2019) لأن العملية التدريبية عملية مرنة ومستمرة باستمرار تنفيذها، وعلى المدرب أن يكرس جل وقته لنجاحها. (7)

ويؤكد ذلك عصام عبد الخالق (2005) بأن استمرارية التدريب أساس مهم لنجاح عمل المدرب وتقدم المستوى . (5)

في حين جاءت العبارة الرابعة عدم وجود التعاون الصادق من أعضاء النادي، حيث يوضح وجدي مصطفى (2002) إن طريقة التدريب هي نظام الاتصال المخطط لاجابية التفاعل بين المدرب وأعضاء النادي لأنها الوسيلة التي تساعد على تطوير الحالة التدريبية للمتسابق. (14)

جدول (4) الكرات والتسبب الفيزيائية والتوسط الصلبي وسكوى الاستجابة لحدوث إبرة الظهر = 22

الترتيب	مستوى (المتوسط)	المتوسط الحسابي	لا تسبب مشكلة			مشكلة متوسطة			مشكلة كبيرة جداً			التعليق	عدد	
			%	عدد	%	%	عدد	%	%	عدد	%			
1	مستوى جيداً	4.46	4.55	1	-	4.55	1	27.27	6	63.64	14	التعليق: الدنيا المتوردة تتدور لا تسبب وجع الظهر التي يتدور عليها.	1	
3	مستوى جيداً	3.91	9.09	1	-	22.73	5	27.27	6	40.91	9	التعليق: الدنيا المتوردة تتدور لا تسبب وجع الظهر التي يتدور عليها.		
2	مستوى جيداً	4.36	-	-	-	4.55	1	54.55	12	40.91	9	لا يتورق الجسم خاصه الفيزيائية المتساويين بينه وبين المسببات.	3	
4	مستوى جيداً	3.86	-	-	4.55	1	31.82	7	36.36	8	27.27	6	إذ تتدور لا تسبب وجع الظهر التي يتدور عليها.	4
5	مستوى جيداً	3.73	-	-	13.64	3	27.27	6	31.82	7	27.27	6	لا يتورق الجسم الفيزيائية الفيزيائية المتساويين.	5
		4.06	التوسط العام											

يتبين من الجدول (4) أن مستوى الاستجابة على مشكلات محور إدارة النادي كانت ما بين (3.73 – 4.45) فيما كانت درجة المتوسط العام (4.06) .

حيث جاءت العبارة الأولى أولاً مشكلة المكافأة المالية المقررة للمدرب لا تتفق وحجم البطولات التي يتم تحقيقها بمتوسط (4.45) ويعزي الباحث إلى إن ذلك يؤثر على سير عمل المدرب ويشعره بالإحباط والتذمر وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه عطاب إبراهيم (2009) بأن الإمكانيات المادية والموارد المالية تؤثر على ارتقاء مستوى المسابقة. (6)

كما يشير بدر دويكات (2005) على انه من بين الصعوبات التي تواجه المدربين هي عدم إقرار إدارات الأندية مكافآت مالية . (3)

تليها العبارة الثالثة لا يتوفر نظام خاص لتغذية المتسابقين طيلة فترة المسابقات وبمتوسط (4.36) حيث يشير عبد الرحمن زاهر (2011) إلى أن التغذية مكون هام في البرنامج الرياضي الشامل لأنها تساعد على تأخير التعب وتحسين الأداء . (4)

ويوضح احمد الفاتح إسماعيل (2010) أن من الصعوبات داخل الأندية هي عدم توفر متخصصين للإشراف على التغذية. (2)

جدول (5) التكرارات والنسب المئوية والنسب المئوية الوسط الحسابي والوسط الحسابي المتوسط لمتغيرات N=22

الترتيب	متغير الاستجابة	المتوسط الحسابي	لا تعالج مشكلة		مشكلة متفوق		مشكلة متوسطة		مشكلة عبق		مشكلة غير كافية		العلامة	ت
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
3	مشكلة كبيرة	4,05	-	-	4,55	1	22,28	5	36,36	8	36,36	8	عدد تؤثر عوامل الأمن والسلامة في الملاعب أو الوسائل المساعدة في التدريب .	1
1	مشكلة كبيرة جدا	4,36	-	-	-	-	13,64	3	36,36	8	50	11	عدم توفر الملاعب الكافية للتدريب .	2
2	مشكلة كبيرة	4,09	-	-	4,55	1	13,64	3	50	11	31,82	7	عدم توفر الأزياء المناسبة للتمارين .	3
5	مشكلة كبيرة	3,91	-	-	-	-	27,27	6	54,55	12	18,18	4	عدم توفر وسائل التثقيف اللازمة للمسابقات والتدريب .	4
4	مشكلة كبيرة	4	-	-	-	-	31,82	7	36,36	8	31,82	7	إكراه أسعار الملابس، الأحذية الرياضية	5
6	مشكلة كبيرة	3,59	-	-	4,55	1	36,36	8	54,55	12	4,55	1	لا يتناسب عدد الملاعب المخصصة للتدريب مع عدد الفرق التي يتدرب عليها	6
		4	المتوسط العام											

يتبين من الجدول (5) أن مستوى الاستجابة على مشكلات محور الإمكانيات كانت ما بين (3.59- 4.36) فيما كانت درجة المتوسط العام (4) .

جاءت في المرتبة الأولى العبارة الثانية عدم توفر الملاعب القانونية للتدريب وبمتوسط (4.36) وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه كاظم شحتول (2011) أن توفر الساحات القانونية تعتبر من النواحي المهمة والرئيسية للمسابقة فعندما تجري المنافسة على ساحات غير قانونية قد تؤدي إلى الإصابات وتدني في الأداء الفني المهاري مما يؤدي إلى سوء النتائج .

(10)

وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة الثالثة عدم توفر الأدوات المطابقة للمواصفات الدولية للتدريب وبمتوسط (4.09) حيث يشير أبو العلا عبد الفتاح (2012) إن استخدام الأدوات والأجهزة الرياضية المساعدة في التدريب تعمل على إمكانية التحكم في برنامج تنمية الصفات والقدرات البدنية التي تساهم في تطوير مستوى المتسابقين . (1)

جدول (6)

n=22

الكوارك والشعب المغوية والمتوسط الحسابي وبسوى الاستجابة لمعور الأبحاث

الترتيب	مسمى الاستجابة	المتوسط الحسابي	لا تمثل مشكلة		مشكلة منطبق		مشكلة متوسطة		مشكلة خفيف		مشكلة خفيف جداً		العبارة	ت
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
1	مُطعنة كبيرة جداً	4.41	-	-	-	-	18.18	4	22.73	5	59.09	13	الأحصاء لا يستلزم دورك صمكك مفاهيمية للمدرسين في الداخل .	1
2	مُطعنة كبيرة جداً	4.36	-	-	-	-	18.18	4	27.27	6	54.55	12	الأحصاء لا يتم بتوفير دورك صمكك للمدرسين في الخارج .	2
4	مُطعنة كبيرة	3.82	-	-	4.55	1	27.27	6	50	11	18.18	4	الأحصاء لا يوزع مواضع البطولات على كوارك زمنية مناسبة.	3
5	مُطعنة كبيرة	3.59	4.55	1	13.64	3	13.64	3	54.55	12	13.64	3	الأحصاء لا يشترك في المناقصات الرسمية القوية والكارية والدولية.	4
3	مُطعنة كبيرة	4.05	4.55	1	-	-	22.73	5	31.82	7	40.91	9	الأحصاء لا يكرر مناقآت مالية للمدرسين بشكل صحيح البطولات التي يتم تنظيمها .	5
		4.05	المتوسط العام											

يتبين من الجدول (6) أن مستوى الاستجابة على مشكلات محور الإتحاد كانت ما بين (3.59- 4.41) فيما كانت درجة المتوسط العام (4.05)، حيث جاءت العبارة الأولى الإتحاد لا ينظم دورات صقل متقدمة للمدربين في الداخل في الترتيب الأول وبمتوسط (4.41) تليها العبارة الثانية الإتحاد لا يهتم بتوفير دورات صقل للمدربين في الخارج ثانياً وبمتوسط (4.36) ولذلك يشير كاظم شحتول (2011) إلى إن عدم تنظيم وإقامة دورات تدريبية وصقل للمدربين أو حلقات دراسية تعمل على تأخر مستوى المدرب الوطني على بقية مدربي العالم سواء بالمعلومات الحديثة أو الحصول على الشهادات التدريبية التي تجيز لهم العمل كمدربين في البطولات .

(10)

جدول (7)
ن=22
الكوارث والنسب المئوية والمتوسط الحسابي ومستوى الاستجابة لمصور الإعلام

الترتيب	مسمى الاستجابة	المتوسط الحسابي	لا تمثل مشكلة		مشكلة صغيرة		مشكلة متوسطة		مشكلة كبيرة		مشكلة خطيرة		الاجراء	ن
			%	ن	%	ن	%	ن	%	ن				
1	مشكلة كبيرة	3.82	4.55	1	4.55	1	22.73	5	40.91	9	27.27	6	وسائل الإعلام لا تكفي إلا بمشاكل المتساكين.	1
4	مشكلة كبيرة	3.5	9.09	2	4.55	1	27.27	6	45.45	10	13.64	3	وسائل الإعلام لا تكفي إلا بتأجيل المسائل.	2
2	مشكلة كبيرة	3.73	-	-	9.09	2	22.73	5	54.55	12	13.64	3	وسائل الإعلام لا تكفي على تأجيل المسألة المستعجلة المتساكين.	3
3	مشكلة كبيرة	3.55	9.09	2	4.55	1	31.82	7	31.82	7	22.73	5	وسائل الإعلام لا تكفي في التخطيط الموضوعية للمسائل.	4
1	مشكلة كبيرة	3.82	9.09	2	-	-	22.73	5	36.36	8	31.82	7	وسائل الإعلام لا تكفي في تلخيص المتساكين على الإجماع.	5
	مشكلة كبيرة	3.68	المتوسط العام											

يتبين من الجدول (7) أن مستوى الاستجابة على مشكلات محور الإعلام كانت ما بين (3.5-3.82) فيما كانت درجة المتوسط العام (3.68) .

سجلت كل عبارات محور الإعلام متوسطات تدل على مشكلة كبيرة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كاظم شحتول (2011) على أن الإعلام من المجالات والمحاور المهمة، مما يؤكد أن هذه النقاط تعتبر من المشكلات والعوائق التي تولد الضغط الكبير على المدرب . (10) ويشير كمال عارف ظاهر (2005) إلى إن الإعلام من اقوي وسائل الاتصال التي ظهرت وأفضل وسيلة لنقل الإخبار فله دور لا مثيل له في تقديم المادة التي تتميز بجاذبية فائقة دون غيرها من الوسائل الأخرى . (11)

جدول (8) المتوسط العام للمحاور

المحاور	المتوسط العام	الترتيب	مستوى الاستجابة
المتسابقين	3.75	الرابع	مشكلة كبيرة
المدرب	3.57	السادس	مشكلة كبيرة
النادي	4.06	الأول	مشكلة كبيرة
الإمكانات	4	الثالث	مشكلة كبيرة
الاتحاد	4.05	الثاني	مشكلة كبيرة
الإعلام	3.68	الخامس	مشكلة كبيرة

يتضح من الجدول رقم (8) ان المتوسط العام للمحاور قد تراوح ما بين (3.57-4.06) حيث تمثل كل النسب مشكلة كبيرة حيث جاء محور النادي أولاً وبنسبة (4.06) يليه محور الاتحاد ثانياً بنسبة (4.05) ثم يليه محور الإمكانات ثالثاً وبنسبة (4) ثم يليه محور المتسابقين رابعا (3.75) ويليه محور الإعلام وبنسبة (3.68) ثم يليه محور المدرب وبنسبة (3.57) .

5-1 الاستنتاجات:

من خلال نتائج البحث ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :-

1- كانت جل استجابات عينة البحث على عبارات الاستبيان تمثل مشكلة كبيرة جدا ومشكلة كبيرة على كافة المحاور ما عدا عبارة واحدة سجلت مشكلة متوسطة في محور المدرب .

2- سجلت العبارة " المكافأة المالية المقررة للمدرب لا تتفق وحجم البطولات التي يتم تحقيقها أعلى متوسط قيمته (4.45) وتحديدًا في محور إدارة النادي .

5-2 التوصيات:

1- التنسيق مع الجهات المعنية عند تنظيم أوقات التدريب والمسابقات وعند إقامة البطولات الرياضية.

- 2- إقامة دورات للمدربين الغرض منها تعريفهم بالطرق الصحيحة لمواجهة المشكلات والعقبات التي تحول دون تنفيذهم لبرامجهم .
- 3 -الاهتمام بمدربي الناشئين والعمل على حل ما يواجههم من صعاب تحول دون تحقيقهم للمسابقات الرياضية المطلوبة.
- 4- الاهتمام بصقل المقومات التدريبية للمدرب عن طريق مشاركته في دورات محلية ودولية .
- 5- ضرورة التواصل بين اتحادات العاب القوى ووسائل الإعلام المختلفة لتغطية كل ما يتعلق بالبرامج التدريبية والمسابقات .

المراجع:

1. أبو العلا عبد الفتاح (2012) التدريب الرياضي المعاصر، الأسس الفسيولوجية الخطط التدريبية، تدريب الناشئين-التدريب طويل المدى -أخطاء حمل التدريب ،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
2. احمد عبد الفاتح (2010) وإسماعيل ولاية الخرطوم، رسالة ماجستير ،جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ،كلية التربية الرياضية .
3. بدر دويكات (2005) مشاكل مدربي كرة السلة في فلسطين من وجهة نظرهم ،مجلة الجامعة الوطنية للبحوث والعلوم الاجتماعية ،المجلد 19
4. عبد الرحمن زاهر (2011) موسوعة فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
5. عصام عبد الخالق (2005) التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ط12، منشأة المعارف، الإسكندرية .
6. عتاب إبراهيم (2009) أثر العملية التدريبية للمدرب على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم، دراسة ميدانية للأندية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية، جامعة الجزائر .
7. علي المصروب (2019) المشكلات التي تواجه مدربي كرة القدم، المجلة العلمية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 26، طرابلس .
8. علي فهمي البيك (2009) تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية .
9. فاهم أحمد كامل (2001) أثر السلوكيات والخصائص القيادية للمدرب على أداء لاعبي الدوري الممتاز بكرة القدم، مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد الثاني، جامعة بغداد

10. كاظم عبد شحتول (2011) المعوقات والمشاكل التي تواجه مدربي الدوري الممتاز بكرة القدم للموسم الرياضي 2009-2010 وفقاً لرؤية المدربين، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد الثالث والعشرون، العدد الثالث، جامعة بغداد .
11. كمال عارف ظاهر (2001) الصعوبات الإدارية لمدربي كرة اليد في العراق، مجلة التربية الرياضية، المجلد العاشر، العدد الثالث، جامعة بغداد .
12. محمد حسن علاوى (2002) سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة .
13. نغم خالد الخفاف (2012) معوقات النشاط الرياضي في كليات جامعة الموصل من وجهة نظر منتسبي وحدة التربية الرياضية، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية، العراق .
14. وجدي مصطفى (2002) الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.
15. وليد عبد الرحمن (2009) تحليل بيانات الاستبيان، الندوة العلمية للشباب الإسلامي، إدارة البرامج والشؤون الخارجية، الرياض. خالد

تأثير برنامج حركي تربوي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض القيم الخلقية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

د. رشاد الصادق الميساوي

د. رندة الصادق الميساوي

1-1 المقدمة مشكلة البحث:

يكتسب التلاميذ في السنوات الأولى من حياتهم كثيرا من الاتجاهات والقيم والميول وذلك عن طريق التربية المباشرة والتربية الغير مباشرة داخل المؤسسات التعليمية أو خارجها، فيتعلم التلميذ عن طريق تربيته فإذا عاش في عالم كله عدوانية تعلم الصراع وإذا كان عالمه يحمل صعابا تعلم الصبر والمثابرة، ولو كان كله تشيعا تعلم الولاء، ولو عاش في مجتمع يكافيء على الانجازات تعلم الحب وتقدير الآخرين وإذا أحب الحياة اكتسب منها قيم خلقية تكون له بمثابة نقطة الانطلاق للتفاعل مع المجتمع المدرسي أو المحلي .

وفي الآونة الأخيرة تسعى جميع الدول النامية إلى تحديث مناهجها لكي تساير الزكب والتقدم العلمي الهائل، لذلك اتجهت هذه الدول إلى الاهتمام بإكساب القيم الخلقية والاجتماعية وغيرها.... من خلال مناهجها.

ويرى احمد اللقائي وفارعة حسن (1999) " انه يوجد في المناهج المدرسية من القيم ما هو محدد وصریح والى جانب ذلك توجد قيم غير معلنة والتي لا تظهر إلا من خلال مواقف تدريسية أو مواد تعليمية مصاحبة للمناهج من جانب المعلم، وهذا يعني أن محتوى المنهاج ومعلميه بأساليبهم التدريسية يلعبان دور مهم في اكساب القيم المرغوبة، لذا فهي من المواد التي تساعد المتعلمين على فهم أنفسهم والمجتمع الذي يعيشون فيه وقيمه ومثله العليا" . (2: 286) ويشير اياد العزاوي ومروان إبراهيم (2002) إن المشاركة في الأنشطة تعود التلميذ كيف يقدر إمكانات جسمه والحركات العديدة التي يستطيع أدائها والى جانب ذلك تعد الرياضة وسيلة تربوية يتعلم التلميذ بواسطتها العادات والتقاليد السائدة في مجتمعه وكذلك تنمي فيه الأخلاق والعادات الفاضلة . (9 : 138)

أن اللياقة البدنية للتلميذ يمكن أن ننميتها ونعتني بها وان الفشل في الوصول الى اللياقة البدنية الجيدة قد يعزى الى اسباب عدة ويؤثر في ذلك تفهم التلميذ لذاته وصورته عن جسمه ومعلوماته عن الامكانيات الحركية البدنية المتاحة له من خلال جسمه . (7 : 270)

يجب تنمية كافة عناصر اللياقة البدنية في حدود امكانات النضج والتطور للمرحلة السنية المتعامل منها، وان هذا من شأنه أن يحقق هدفا هاما، وهو تأسيس قاعدة قوية عامة لعناصر اللياقة البدنية لدى التلاميذ واتاحة الفرصة في أن تسهم في تطور ونمو بعضها . (19 : 148) من الضروري ان يبنى البرنامج الحركي بحيث يمكن للتلميذ ان ينمي مستوى معين من اللياقة البدنية وهذا يعني اداء نشاط حركي عام كافي ومستمر لتحقيق النمو وبما ان المستوى المناسب من اللياقة البدنية مهم لحاجة كل من الفرد والمجتمع لذا يجب ان تكون اللياقة البدنية هدفا لما لها من قوة في موقف التعليم بأكمله . (15 : 54)

ويذكر احمد اللقائي و فارغة حسن (1999) الى "ان القيم تشمل قيم (سياسية، اقتصادية، اخلاقية، اجتماعية، دينية، ترويحوية، جمالية، وغيرها....) ومع ذلك فمن الصعب الفصل بين نوع واخر منها، وفي جميع الاحوال تشكل تلك القيم جوهر المجتمع، وهي تتعرض للظهور والاختفاء، تبعا لعوامل التغيير وسرعتها وشدتها، ولعل اخطر الامور المتعلقة بجميع القيم هي تلك الفجوة، التي نراها بين الجوانب المعرفية والجوانب الوجدانية في العملية التعليمية". (2 : 293)

تشير هدى فرج (1998) الى ان عملية تعليم القيم الخلقية شأنها شأن أي عملية تعليمية يجب الا تتم بجهد عشوائي أو اجتهاد غير موجه توجيهها سليما وإنما لابد وان تستند إلى أسس محددة من طرق مناسبة، فعملية تعليم القيم الخلقية اذا كانت تستهدف غرس تلك القيم لدى الناشئ عبر مراحل العمر المختلفة فإن هذا الجهد التعليمي لابد وان يوجه بطريقة منظمة وفهم صحيح لطبيعة ومتطلبات تلك العملية من هنا فإن الامر يدعو الى معرفة الاسس المختلفة التي تستند اليها عملية تعليم القيم الخلقية بالإضافة إلى تحديد مراحل وخصائص النمو الخلقى باعتباره الترجمة المباشرة لغرس وتنمية هذه القيم . (23 : 30-31)

ان اهمية القيم الخلقية تتلخص في انها عامل مؤثر في سلوك الفرد وتبد الاطفال على العقد النفسية وتساعد الافراد على ربط اهدافهم والسعي الجاد للوصول اليها وايضا لها دلالة كبيرة على تقدم المجتمع وتطوره وتروض النشء على المسلك الحسن وتدريبهم على العادات الاجتماعية التي تقي بحاجات الجماعة والتي تتكون من الجماعات الاجتماعية. (6 : 74-75)

والبرنامج الاثرائي الحركي يعني إغناء او إحداث إضافات تكمل نواقص معينة كشفها المربون في أي من العناصر او جعلها وضوحا ويسرا، ويكون ذلك نتيجة او استجابة ل فقرات المحتوى او الاساليب او الوسائل المستخدمة في تطوير او لظهور غموض في الاهداف او المفاهيم او اساليب القياس والتقويم، وعندئذ يلجا المربون من خلال المؤسسات والافراد الى سد

هذه الثغرات واستكمال النواقص ومعالجة جوانب القصور لجعل المنهاج اكثر انسجاما مع اهداف التربية وفلسفتها. (18:120)

ومما سبق يتضح للباحثان أهمية هذه الدراسة، لأنه المجتمع في حاجة الى إطار من القيم المشتركة لكي يحتفظ بوحدته وتماسكه وخاصة في الوقت الحالي والذي تعرضت فيه القيم الى الانهيار والتفتت والتدهور واهتزاز بعضها ان لم يكن كلها كنتيجة حتمية للتغيرات الاجتماعية التي شهدها العالم ونظرا لتفشي السلوكيات الغربية الوافدة بين الشباب بسبب التواصل المكثف مع الاخرين، والانتشار الواسع لشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) فقد طغت قيم المادة والتكنولوجيا على القيم الخلقية، وأصبح المجتمع في مواقف صعبة جعلتنا نفكر في جدوى وصلاحيه ما نمتلكه من قيم وما يجب غرسه في حياة اطفالنا لان هذه القيم هي التي تحمي المجتمع من الانحدار ويؤكد ذلك الندوات التي اقيمت في مجتمعنا العربي منها ندوة اقيمت في الكويت (2005) بعنوان (القيم والاخلاق المنظمة للمؤسسات الاقتصادية)، ومؤتمر المنامة (2010) بعنوان (مؤتمرات دولية حاولت فرض القيم الغربية على مجتمعنا) والتي أوصت جميعها بالارتقاء بالقيم الخلقية ودعمها في المؤسسات المختلفة، واحترام عملية البناء الاجتماعي بكل مقوماته. (24)

1-2 أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الي:

1. معرفة تأثير برنامج اثرائي حركي تربيوي علي تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين- الرشاقة - التوازن) لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
2. معرفة تأثير برنامج اثرائي حركي تربيوي علي تنمية بعض القيم الخلقية (الصدق - الامانة - الطاعة) لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

1-3 فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين - الرشاقة - التوازن) قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القيم الخلقية (الصدق-الامانة - الطاعة) قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

3. توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين - الرشاقة - التوازن) قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
4. توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في بعض القيم الخلقية (الصدق-الامانة - الطاعة) قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

4-1 مصطلحات البحث:

- البرنامج الاثرائي الحركي:

"عبارة عن خبرات حركية تتضمن حركات اساسية وقصص حركية والعباب تمثلية والعباب صغيرة تتضمن القيم الخلقية وعناصر اللياقة البدنية التي يكن تحقيقها في الدرس". (تعريف اجرائي)

- عناصر اللياقة البدنية:

القوة: "هي القوة القصوى المبذولة إثناء انقباضه عضلية واحدة". (1 : 107)

الرشاقة: "هي القدرة على أداء حركات متتالية في اتجاهات مختلفة بسرعة". (5 : 37)

التوازن: " السيطرة على الجسم وحركاته عضليا عصبيا". (17 : 47)

- القيم الخلقية: هي مجموعة من رغبات الفرد وميوله الفعالة التي تجعله دائما على استعداد للإتيان ببعض الأفعال ومغرمها ببعض النتائج وفي الوقت نفسه كارها لبعض الافعال والنتائج (6: 13).

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة مصطفى محمد جمعة (2010) (21).

العنوان: اثر برنامج حركي تربيوي لنشاط كرة السلة على بعض المهارات الحركية والقيم الخلقية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

الاهداف: التعرف على تأثير برنامج حركي تربيوي لنشاط كرة السلة على بعض المهارات الحركية والقيم الخلقية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

المنهج: تجريبي - مسحي.

العينة: عددالعينة (150).

أهم النتائج: "يؤثر البرنامج تأثير ايجابي على تحسين المهارات الحركية في كرة السلة.

يؤثر البرنامج تأثير ايجابي على تحسين القيم الخلقية".

2-2-2 دراسة صوفيا محمد احمد (2006) (13).

العنوان: "برنامج اثرائي مقترح في الاخلاق البيئية لتلاميذ المرحلة الاعدادية في منهج العلوم".
الاهداف: التعرف على برنامج اثرائي مقترح في الاخلاق البيئية لتلاميذ المرحلة الاعدادية في منهج العلوم.

المنهج: التجريبي.

العينة: تم اختيار عينة عشوائية من تلاميذ الصف الاول اعدادي وعددهم (280) تلميذ وتلميذة
أهم النتائج: البرنامج الاثرائي المقترح لمنهج مادة العلوم اسهم بشكل فعال في تنمية الاخلاق البيئية عن طريق بعض الانشطة البيئية.

2-2-3 دراسة ايناس محمد غانم (2004) (10).

العنوان: فاعلية برنامج تروحي رياضي على بعض القيم الخلقية في مفهوم الذات للمعاقين حركيا.

الاهداف:

- فاعلية البرنامج التروحي على بعض القيم الخلقية لدى المعاقين حركياً.

- فاعلية البرنامج التروحي على مفهوم الذات لدى المعاقين حركياً .

- الفرق بين مفهوم الذات وبعض القيم الخلقية بين المجموعتين لدى المعاقين حركياً

المنهج: تجريبي.

العينة: عمدية من الافراد المعاقين من (18 - 22) سنة البالغ عددهم 36 معاق.

أهم النتائج:

- البرنامج التروحي له تأثير إيجابي على تنمية بعض القيم الخلقية للمعاقين حركيا.

- البرنامج التروحي له تأثير إيجابي على مفهوم الذات للمعاقين حركيا.

- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين في القياس البعدي.

2-2-4 دراسة تهاني حسني الحاروني (2001) (11).

العنوان: اساليب تحقيق القيم التربوية في دروس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الاعدادية .

الاهداف: - بناء قائمة القيم التربوية لدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الاعدادية .

- التعرف على اساليب تحقيق القيم التربوية في دروس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الاعدادية .

المنهج: المسحي.

العينة: (30) معلمة.

أهم النتائج: يمكن قياس القيم التربوية لدرس التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية بقياس المواقف التعليمية المعبرة عن التربية الاخلاقية والتربية لحب العمل والنظام والتربية الجمالية .
-القيم التربوية لدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الاعدادية قاصرة .
-افتقار درس التربية الرياضية للمواقف التعليمية الدالة عن التربية الجمالية .

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه .

3-2 مجالات البحث:

أولا /المجال البشري: تلاميذ الصف الرابع الابتدائي .

ثانيا /المجال الزمني: تم التطبيق من 2018/10/15 الي 2018/12/16

ثالثا /المجال المكاني: تم تنفيذ التجربة في مدرسة الحكمة بالزاوية .

3-3 مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث علي جميع التلاميذ المسجلين بمدرسة الحكمة بمدينة الزاوية والبالغ عددهم (50) طفلا ويتراوح سنهم (9-10) سنوات .

3-4 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلاميذ مدرسة الحكمة بعمر (9-10) سنوات بمنطقة الزاوية وقد بلغ عددهم الإجمالي (50) تلميذ للعام الدراسي (2018-2019ف) وقام الباحثان باختيار (35) تلميذ وتلميذة، حيث قام الباحثان بتقسيم العينة وبشكل عشوائي إلى مجموعتين بواقع (16) تلميذ وتلميذة لكل مجموعة تم استبعاد ثلاثة تلاميذ لظروفهم الصحية وتم إجراء التجانس و التكافؤ بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها تأثير على ضبط تجربة البحث وهي (العمر- الوزن- الطول- الذكاء) بالإضافة إلى عناصر اللياقة البدنية والقيم الخلقية قيد البحث .

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء في المتغيرات (قيد البحث)

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية المتغيرات
0.80	1.18	0.18	1.28	الطول (م)
0.25	19.751	2.581	19.696	الوزن (كجم)
0.25	5.312	0.242	5.328	العمر (السنة)
-1.82	14.00	2.233	14.023	الذكاء
- 0.35	3.201	1.350	2.501	القوة
0.32	5.218	1.028	5.380	السرعة
0.33	5.601	0.927	5.878	الرشاقة
- 0.52	5.995	1.376	5.966	الصدق
0.897	3.566	0.231	4.908	الامانة
0.908	4.00	1.643	3.652	الطاعة

يتضح من الجدول (1) إن معامل الالتواء لعينة البحث انحصرت ما بين

(-1.82 ، 0.25) وهي أصغر من $(3 \pm)$ مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث.

جدول (2) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث الأساسية ن=1 ن=2 = 16

قيمة(ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
0.05	0.14	1.26	0.17	1.26	الطول (م)
0.34	1.87	18.81	3.03	18.56	الوزن (كجم)
0.43	0.25	5.30	0.24	5.34	العمر (السنة)
1.245	3.81	15.43	2.52	16.58	الذكاء
0.329	1.309	2.85	1.461	2.85	القوة
0.18	1.03	5.14	0.97	5.21	الرشاقة
0.57	0.95	4.86	0.92	5.07	التوازن
0.88	0.73	5.28	1.28	5.64	الصدق
0.76	0.43	3.97	0.45	4.92	الامانة
1.53	0.99	4.98	1.09	3.86	الطاعة

القيمة الجدولية عند $0.05 = (2.26)$.

يتضح من الجدول (2) أن قيم (ت) غير دالة إحصائياً حيث إن القيم المحسوبة أقل من القيمة الجدولية وقد تراوحت القيم بين (0.05، 1.535) مما يؤشر إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث الأساسية (الطول - الوزن - العمر - الذكاء) وكذلك عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين - رشاقة - توازن) وأيضاً القيم الخلقية (الصدق - الامانة - الطاعة) وبذلك تؤكد الباحثان من التكافؤ بين المجموعتين قبل بدء التجربة .

3-5 صدق وثبات الاختبارات:

3-5-1 الصدق:

تم تطبيق الاختبارات علي عينة قوامها (15) تلميذ وتلميذة ومن خارج عينة الدراسة الأساسية حيث تم حساب صدق الاختبارات بطريقة المقارنة الطرفية :

جدول (3) الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لمتغير الذكاء ن = 15

الاختبار	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اختبار مان ويتني	الدلالة
الذكاء(بالدرجة)	5.52	55.02	3.796	0.000
	15.52	155.02		

يتضح من الجدول (3) أن قيمة (Z) ذات دلالة معنوية مما يدل علي أن الاختبار يتميز بالصدق.

جدول (4) الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لمتغيرات عناصر اللياقة البدنية ن = 15

الاختبار	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اختبار مان ويتني	الدلالة
قوة	6.52	66.00	4.322	0.000
	19.50	199.00		
الرشاقة	6.52	62.20	4.312	0.000
	18.50	254.02		
التوازن	6.52	70.00	4.216	0.000
	17.00	190.00		

يتضح من الجدول (4) أن جميع قيم (Z) ذات دلالة معنوية مما يدل علي أن اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث تتميز بالصدق.

تم إيجاد المعايير العلمية لمقياس القيم الخلقية وذلك عن طريق استخدام بطاقة ملاحظة لجميع التلاميذ وبنفس الظروف على مدى يومين

جدول (5) الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لابعاد القيم الخلقية ن = 15

الابعاد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اختبار مان ويتني	الدلالة
الصدق	6.52	195.00	4.550	0.000
	20.52	299.00		
الامانة	8.54	199.34	4.350	0.000
	17.09	234.88		
الطاعة	5.76	180.75	3.965	0.000
	21.34	301.00		

يتضح من الجدول رقم (5) أن جميع قيم Z ذات دلالة معنوية مما يدل علي أن أبعاد القيم الخلقية قيد البحث تتميز بالصدق .

3-5-2 الثبات:

قام الباحثان بحساب ثبات الاختبارات والابعاد وذلك بإيجاد معاملات الثبات لاختبار الذكاء اختبارات عناصر اللياقة البدنية وابعاد القيم الخلقية علي عينة عشوائية قوامها (15) تلميذاً وتلميذة ومن خارج العينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث وتم إعادة تطبيق الاختبارات علي نفس العينة ونفس المختبرين بعد (7) أيام من تطبيق الاختبارات الأولي ونوضح ذلك في الآتي:
= أن معامل الارتباط بين التطبيقين في اختبار الذكاء لحساب معامل الثبات بلغ (0.89) مما يؤكد ثبات الاختبار .

= أن معامل الارتباط بين التطبيقين في عناصر اللياقة البدنية لحساب معامل الثبات بلغ في القوة (0.83) والرشاقة (0.87) والتوازن بلغ (0.81) مما يؤكد ثبات الاختبار .
= أن معامل الارتباط بين العبارات في ابعاد القيم الخلقية الثبات بلغ في الصدق (1.00) وهذه أعلى قيمة للثبات والامانة (0.88) والطاعة بلغ (0.86) مما يؤكد ثبات الاختبار .

3-6 أدوات جمع البيانات:**3-6-1 القياسات الجسمية:**

- 1- الطول : باستخدام جهاز الريستاميتير (لأقرب سم).
- 2- الوزن : باستخدام الميزان الطبي (لأقرب كجم) .
- 3- العمر الزمني : بالسنة .

3-6-2 الاختبارات:

- 1- اختبار الذكاء العملي (رسم الرجل): وهو اختبار غير لفظي للأطفال من سن (3-12) سنة يسهل تطبيقه في صورة جماعية ويتكون من 50 فقرة ويحسب بالدرجة . (19)
- 2- اختبار قوة عضلات الذراعين: دفع الكرة الطبية من الوقوف (1كجم). (1: 163)
- 3- اختبار الجري المتعرج بين الاعلام (ث). (4: 443)
- 4- اختبار الاتزان والتحرك للجانب. (3: 75)

3-6-3 مقياس القيم الاخلاقية:

تم وضع البرنامج المقترح لتنمية بعض القيم الاخلاقية والذي يتمشى مع المرحلة السنوية وكذلك استخدام مقياس من اعداد "الباحثان" وذلك من خلال الاطلاع على بعض المراجع والدراسات السابقة (6) (8)(10)(13) (14) حيث اتبع الباحثان الخطوات التالية في بناء المقياس:

- تحديد الظاهرة المراد قياسها، وهي قياس القيم الاخلاقية لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي حيث تم عمل دراسة استطلاعية لتحديد القيم وعرضها على الخبراء وتم وضعها في الصورة النهائية مع العبارات لكل الابعاد.
- مناسبة الابعاد المقترحة للمقياس.
- كفاية الابعاد لقياس القيم الاخلاقية لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي.

جدول (6) يوضح عدد عبارات المقياس في صورته الاولى قبل وبعد العرض على الخبراء

ت	الابعاد	قبل العرض على الخبراء	بعد العرض على الخبراء
1	الصدق	8	6
2	الامانة	9	12
3	الطاعة	7	7
	المجموع	24	25

يتضح من الجدول (6) ان عدد عبارات هذا المقياس بعد العرض على الخبراء قد بلغت (25) عبارة وبناء على آرائهم تم حذف عبارتين في محور الصدق وتم إضافة ثلاثة عبارات في محور الامانة.

3-7 البرنامج الاثرائى الحركي:

قام الباحثان بتصميم برنامج اثرائى حركي تربوي بما يتناسب مع المرحلة العمرية وفقا لخصائصهم وميولهم وقدراتهم وبعد عرضه على الخبراء وأخذ ملاحظاتهم.

3-7-1 اسس وضع البرنامج :

قام الباحثان بالرجوع إلى المراجع العلمية (2)(5)(7)(14)(20) والدراسات السابقة (8) (12) (13) (16) (21) (23) حتى يتثنى للباحثان تصميم البرنامج المقترح وفق الخطوات التالية:

* تحديد الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج إلى تصميم برنامج اثرائى تربوي حركي ومعرفة أثره على تحسين القيم الاخلاقية وبعض عناصر اللياقة البدنية.

* تحديد الفئة المستهدفة:

لقد تحددت الفئة المستهدفة في تلاميذ الصف الرابع الابتدائي بعمر 9 سنوات بمدينة الزاوية بليبيا.

* اختيار محتوى البرنامج:

اختيار محتوى البرنامج والمعبر عن هدف البحث بحركات انتقالية وحركات غير انتقالية وألعاب صغيرة وتمثيلية وابتكاريه وقصص حركية وحركات براعة .

*** تحديد مدة تنفيذ البرنامج:**

- تم تطبيق البرنامج في (12) أسبوع بواقع (3) حصص أسبوعياً .
- تم تحديد الدروس المناسبة لتطبيق البرنامج وقد حددت في (36) درس .

*** اختيار طرق وأساليب التدريس:**

اعتمد الباحثان على أسلوب حل المشكلات والاكتشاف الموجه والواجبات الإضافية في تنفيذ البرنامج وسوف يراعي الباحثان أن يتم استخدام هذه الأساليب في البرنامج المقترح .

*** تحديد طرق التقييم:**

- تحدد طرق التقييم في هذا البرنامج بما يلي:
- أ- اختبار لبعض عناصر اللياقة البدنية.
- ب-مقياس القيم الاخلاقية (الصدق - الامانة - النظافة) .

3- 8 البرنامج المقترح :

تم تنظيم محتوى البرنامج في صورة دروس وعددها (12) درس في (8) أسابيع بواقع (3) حصص أسبوعياً ويعطي كل درس مرتين ومدة الدر (40) دقيقة وراعا الباحثان فيه التمرينات الرياضية والقصص الحركية والالعاب الصغيرة والتي تساعد على تعديل السلوك لدى التلاميذ عن طريق النشاط الحركي واللعب .

ويهدف البرنامج المقترح الى :

- تحسين عناصر اللياقة البدنية .
- العمل على تحسين بعض القيم الاخلاقية حتى يستطيع التلميذ التفاعل السليم .

3- 9 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء الدراسة على عينة وعددها (15) تلميذ وتلميذة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك لمعرفة مدى مناسبة البرنامج لتلاميذ، واختبار مدى صلاحية المكان والأجهزة المستخدمة والمقياس الخلقى لتنفيذ البرنامج، التأكد من ثبات وصدق الاختبارات، ومدى فهم التلاميذ للبرنامج .وقد أسفرت نتائج الدراسة عن ملائمة البرنامج للهدف الموضوع من أجله .

3- 10 القياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء قياس قبلي لتلاميذ مجموعتي البحث وذلك في الفترة من 2018/10/9م الي 2018/10/11م .

3-11 تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج علي عينة البحث في الفترة من 2018/10/15 الي 2018/12/16

3-12 القياس البعدي:

قام الباحثان بإجراء قياس بعدي لتلاميذ مجموعتي البحث وذلك في الفترة من 4/12/2018 الي 17/12/2018 وبنفس الطريقة التي أتبعتم في القياس القبلي .

3-13 الأسلوب الإحصائي:

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام (الحقيبة الإحصائية spss) .

• المتوسط الحسابي .

• الانحراف المعياري .

• الالتواء .

• الوسيط .

• اختبار مانويتتي .

• اختبار (ت) .

4- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (7) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية

في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ن = 16

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	الاختبارات
	القياس البعدي		القياس القبلي			
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
3.402	0.835	3.043	0.365	0.856	عدد المرات	قوة عضلات الذراعين
4.580	0.672	3.863	1.112	4.094	ثانية	الرشاقة
6.372	2.421	7.55	1.123	3.80	درجة	التوازن

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = (2.26)

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

عند مستوي دلالة 0.05 في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة عضلات الذراعين -

الرشاقة - التوازن) قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

جدول (8) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية في القيم الخلقية قيد البحث = 16

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	الابعاد
	القياس البعدي		القياس القبلي			
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
12.878	0.518	5.308	0.710	1.769	درجة	الصدق
10.320	0.232	6.543	0.815	2.231	درجة	الامانة
9.905	0.566	4.000	0.675	1.846	درجة	الطاعة

قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = (2.26)$

يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوي دلالة 0.05 في بعض القيم الخلقية (الصدق - الامانة - الطاعة) قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

جدول (9) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين عناصر اللياقة البدنية قيد البحث $n = 32$

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
8.760	0.079	2.279	0.368	0.104	قوة عضلات الذراعين
4.670	0.378	3.910	1.305	4.866	الرشاقة
5.285	1.793	4.65	1.08	1.50	التوازن

قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = (2.16)$

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عند مستوي دلالة 0.05 في تحسين عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية. جدول (10) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القيم الاخلاقية (قيد البحث) $n = 32$

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
10.907	0.745	7.33	0.762	1.927	الصدق
8.353	0.701	6.809	0.138	2.180	الامانة
11.369	0.421	4.555	0.821	1.635	الطاعة

قيمة "ت" الجدولية عند $0.05 = (2.16)$

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية عند مستوي دلالة 0.05 في القيم الاخلاقية (الصدق- الامانة - الطاعة) قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، مما يشير الي تميز أفراد العينة التجريبية عن أقرانهم أفراد العينة الضابطة ما يؤكد أثر البرنامج الاثرائي الحركي في تحسين القيم الاخلاقية قيد البحث .

ويعزي الباحثان ذلك الي التأثير الإيجابي للبرنامج الاثرائي التربوي الحركي الذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية وما تم مراعاته عند وضع البرنامج من اختيار القصص الحركية والألعاب التمثيلية والأنشطة الحرة والالعاب صغيرة وتقليد الحيوانات والطيور وغيرها من الألعاب، كما أنها تؤدي بصورة جماعية وتنافسية شيقة مع الاستعانة ببعض الأدوات الصغيرة المختلفة الأشكال والأحجام والألوان المحببة إلي نفوسهم مما ساهم في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وتحسين القيم الخلقية قيد البحث قيد البحث .

هذا ما اكده أمين الحسيني (2008) ان الفرد يكتسب من خلال اللعب وممارسة النشاط الحركي مجموعة من الخبرات تثبت لديه دوافع وميول وقيم ومثل عليا لها مغزاها من أجل التفاعل مع البيئة المحيطة ومن ثم فإن الانشطة الرياضية تقوم بدور واضح في تدعيم الخلق من خلال تدعيم الدوافع وتثبيتها لدى ممارسي الانشطة الحركية ويكتسب منها طابعاً مميز من حيث الاحتياج بعض السمات الاساسية الضرورية.(8)

5-1 الاستنتاجات:

في حدود موضوع البحث وأهدافه والخطوات المتبعة للتحقق من صحة الفروض المقترحة وفي حدود عينة البحث ونتائج التحليل الإحصائي توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

1. اظهرت النتائج الي وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.
2. اظهرت نتائج مقياس القيم الاخلاقية الي وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في تحسين القيم الاخلاقية قيد البحث.
3. اظهرت النتائج الي وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تنمية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.
4. اظهرت نتائج بطاقة الملاحظة الي وجود فروق بين المجموعتين الضابطة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تحسين القيم الخلقية قيد البحث.

5-2 التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، يوصي الباحثان بما يلي :
- 1- تفعيل البرامج الاثرائي الحركي التربوي المصمم من قبل الباحثان في تدريس التربية البدنية.
 - 2- تطبيق مقياس القيم الخلقية وعرضه على الاخصائيين الاجتماعيين بالمدارس.
 - 3- إعداد مزيد من البرامج للتلاميذ والاهتمام بتطبيقها في مدارس ليبيا .
 - 4- يوصي الباحثان بعمل مثل هذه الدراسات للمراحل العمرية الاخرى.
 - 5- عقد ندوات ومحاضرات لمعلمي التربية البدنية وخاصة في القيم الخلقية والاجتماعية وغيرها.

المراجع:

1. إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000.
2. أحمد حسين اللقائي فارغة : التربية البيئية بين الحاضر والمستقبل، ط1، عالم الكتب حسن محمد للنشر، القاهرة، 1999.
3. أحمد سليمان الروبي : القدرات الادراكية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
4. أحمد محمد خاطر : القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 2000. على فهمي البيك
5. الين وديع فرج : خبرات في العاب للصغار والكبار، ط2، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2002.
6. أمل حسن حراث : تنمية القيم الاخلاقية لدى اطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة المنصورة، 1990.
7. أمين الخولي - اسامة : التربية الحركية للطفل، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998. راتب
8. أمين عبدالحى الحسيني : تأثير ممارسة بعض الانشطة الكشفية على اكتساب القيم الخلقية لتلاميذ المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2008.
9. أياد عبدالكريم العزاوي : علم الاجتماع التربوي الرياضي ن ط1، الدار العلمية

- 10 : مروان عبدالمجيد إبراهيم
إيناس محمد غانم : فاعلية برنامج ترويجي رياضي على بعض القيم الخلقية في مفهوم الذات للمعاقين حركياً رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الاسكندرية، 2004.
11. : تهاني عبدالعزيز
ايمان الجاروني : اساليب تحقيق القيم التربوية في دروس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الاعدادية بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، اغسطس، 2001.
- 12 : حسنية غنيمي
عبد المقصود : برنامج مقترح لتنمية القيم الاجتماعية لأطفال الروضة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس، 1992.
13. : صوفيا محمد
: برنامج اثرائي مقترح في الاخلاق البيئية لتلاميذ المرحلة الاعدادية في منهج العلوم، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، اغسطس، 2006.
14. : ضياء زاهر
: القيم في العملية التربوية، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، روكسي، القاهرة، 1996.
15. : طلعت السيد سالم
: دور محتوى التربية الرياضية في اكساب القيم الخلقية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق فرع بنها، 2005.
16. : عبداللطيف محمد خليفة
: ارتقاء القيم دراسة نفسية، العدد(160) المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ن الكويت، 1992.
17. : عفاف عبدالكريم
: البرامج الحركية والتدريس للصغار، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1995.
18. : على الفاندي
ابراهيم إرحومة : المرشد التربوي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، طرابلس، 1983.
19. : فؤاد أبو حطب
: بحوث في تقنين الاختبارات النفسية، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1977.
20. : محمود الضبع
: المناهج التعليمية صياغتها وتقويمها، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 2006.

21. مصطفى محمد جمعة : اثر برنامج حركي تربيوي لنشاط كرة السلة على بعض المهارات الحركية والقيم الخلقية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، الجزيرة، 2010.
22. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، ط1 دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
23. هدى فوزي فرج : بناء مقياس للقيم الخلقية في المجال الرياضي لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، الجزيرة، 1998.
24. شبكة المعلومات الدولية .

مرفق مقياس القيم الخلقية

الأستاذ الفاضل/ المحترم

يقوم الباحثان بإجراء دراسة للتعرف على أثر البرنامج الاثرائي الحركي على تحسين القيم الخلقية ومن اجل تحقيق هدف البحث، والذي يضم عدداً من العبارات التي تمثل بعض من نمو القيم الخلقية، لذا نرجو ابدأ الرأي فيما اذا كانت العبارات صالحة أم غير صالحة لقياس الأثر وتحتاج إلى تعديل وضافة ما ترونه مناسباً.

هناك ثلاثة درجات لبدائٍ لإجابة الأطفال هي :

- (درجتان) عندما يعطي الطفل تبريراً للإجابة الصحيحة.

- (درجة واحدة) عندما يجيب الطفل إجابة صحيحة من غير تبرير.

- (صفر) عندما يجيب إجابة خاطئة .

حيث يوجه الباحثان الأسئلة لكل طفل على انفراد عن طريق المقابلة وباللغة المفهومة للطفل، وتعطى له فرصة الإجابة على السؤال قبل الانتقال إلى السؤال التالي.

مع جزيل الشكر والتقدير.

مقياس القيم الخلقية:

أولاً: قيمة الصدق:

رقم	العبارة	أوافق	لا أوافق
1-	ذا كسرت شيئاً ثميناً في البيت ولم يرك احد وسألتك أمك من كسر هذا، فماذا تقول لها؟ أتقول لها الحقيقة أم تقول لا ادري ؟ ولماذا ؟		
2-	إذا ضرب أخوك طفلاً أمامك وجاء والده وسألك من ضرب ابنه فماذا تقول له ؟ أتقول له ضربه أخي أم تقول له لا ادري ؟ ولماذا ؟		
3-	أذا كانت عندك نقود واشتريت بها حاجة دون علم أبيك أو أمك وعندما يسألك والدك أين النقود ؟ أتقول لهما اشتريت بها أم تقول لهما ضاعت؟ ولماذا ؟		
4-	طفل لعب بحاجات أمه دون علمها ولما جاءت للبيت سألته من الذي لعب بحوائجي ؟فخاف من عقابها وقال لها لا ادري فهل هذا صحيح أم لا؟ ولماذا؟		
5-	أذا رأيت باب الدولار مفتوحاً وبداخله قطعة حلوى وقمت بأخذها من دون علم أمك وعند سؤالها لك أين هي ؟ تخاف منها وتقول لا ادري ؟ فهل هذا صحيح أم لا ؟ ولماذا؟		
6-	أذا أعطى طفل طعامه إلى رجل فقير وعند رجوعه إلى البيت سألته أمه هل تناولت طعامك فخاف منها وقال لها نعم تناولت طعامي فهل هذا صحيح أم لا ؟ ولماذا ؟		

ثانياً : الأمانة:

رقم	العبارة	أوافق	لا أوافق
1-	إذا كان احد الأطفال في الروضة جائعاً ولا يوجد عنده طعام وصديقه عنده طعام واخذ منه من دون علمه فهل هذا صحيح أم لا ؟ ولماذا؟		
2-	أذا طلب منك صديقك أن تنتبه إلى علبة الأصباغ وكانت تعجبك وأخذتها ولما رجع صديقك وسألك أين هي قلت له لا ادري ؟ فهل هذا صحيح أم لا ؟ ولماذا ؟		
3-	أذا أردت أن تشتري حلويات وأخذت النقود من الدولار من دون علم والديك فهل هذا صحيح أم لا ؟ ولماذا ؟		
4-	أذا رأيت لعبة في حديقة الجيران وكانت تعجبك وعندما خرجوا أخذتها من الحديقة فهل هذا صحيح أم لا ؟ ولماذا ؟		
5-	أذا طلب منك أبوك عدم اللعب أو العبث بحاجاته وقال لك لا تجعل أخوك يلعب بهذه الحاجات وعندما خرج من البيت قمت أنت باللعب أو العبث بها فهل هذا صحيح أم لا ؟ولماذا ؟		
6-	أذا ترك صديقك لعبة عندك ولم يتذكرها فهل تقوم بإعادتها له أم تخفيها عنه ؟ ولماذا ؟		

ثالثاً: النظافة:

الرقم	العبارة	اوافق	لا اوافق
1-	أذا رأيت لفلأ قام برمي الأوساخ في ساحة الروضة ولم يلاحظه احد فهل هذا صحيح ام لا؟ فماذا تفعل له؟		
2-	أذا رأيت لفلأ ولم يقم بغسل يديه بعد خروجه من المرافق الصحية ولم تلاحظه المعلمة فهل هذا صحيح أم لا؟ فماذا تفعل له؟		
3-	أذا شاهدت لفلأ تناول طعامه دون أن يغسل يديه فماذا تفعل له؟		
4-	أذا رأيت صديقك في الصف لم يقلم أظافره فماذا تقول له؟		
5-	أذا رأيت الطفل الذي يجلس بجانبك لم ينظف أسنانه فماذا تفعل له؟		
6-	إذا شاهدت مجموعة من الاطفال يأكلوا التراب ماذا تفعل ؟		
7-	إذا شاهدت طفل يغسل الفاكهة قبل اكلها ماذا تقول له؟		

نمط الإيقاع الحيوي للاعبين وعلاقته بمراكز اللعب في بعض الأنشطة الرياضية

د. إبراهيم أبو القاسم كساب

د. نور الدين الصغير المصراطي

أ. خديجة مولود البكوش

1-1 مقدمة البحث:

الإنسان لا يبقى دائماً على حالة فهو يتغير من سنة إلى أخرى ومن شهر إلى آخر ومن يوم إلى آخر بل ومن ساعة إلى أخرى وهذا التغير في حالة جسم الإنسان يظهر في شكل إيقاعات حيوية متباينة ، والإيقاع الحيوي وهو التموجات التي تحدث في مستوى حالة أجهزة الجسم المختلفة بين الارتفاع والانخفاض حيث لا يستطيع الجسم البشري أن يظل يعمل بكامل طاقة أجهزته وبمستوى عالي من الكفاءة الفسيولوجية لفترات زمنية طويلة.

إن الرتم البيولوجي يعطى لعمليات الدورة الطبيعية "دوران الأرض حول الشمس" ودوران القمر حول الأرض فترات تغير نشاط الشمس وهذه الدورة الفلكية تؤثر على جميع الكائنات الحية على سطح الأرض كما نلاحظ اختلاف التغيرات للوسط المحيط مثل "تغيرات درجة الضوء، الحرارة، الإشعاع... الخ". (2:389)

وبذلك هناك تأثيرات خاصة للطبيعة ذات الإيقاع الحيوي خاص ويذكر يوسف ذهب واخرون (1995) أن الرتم البيولوجي هي تلك التغيرات الحادثة في الحالة الانفعالية والبدنية والعقلية للفرد والتي ترتبط بميكانيزمات وتغيرات الوسط الداخلي والخارجي المحيط به. (11: 23) وبذلك لا يقتصر مفهوم الإيقاع الحيوي على مجرد التغيرات الحادثة في الوظائف الفسيولوجية للفرد فقط يمتد أيضاً ليشمل النواحي الانفعالية أو النفسية إذ يشمل الإيقاع الحيوي كافة تكوينات الإنسان البيولوجية والنفسية والاجتماعية. (2: 389)

والإيقاع الحيوي لدى الإنسان يعتبر مركب يتأثر بعدة عوامل ولذا فهو معقد كما أنه مرتبط في نظام واحد يحتوى على العديد من العلاقات المتبادلة بدرجة كبيرة.

ويشير على البيك وصبري عمر (1994) عن العالم المصري أحمد شفيق في لقائه التليفزيوني في عيد الربيع (2-5-1994) إلى بعض سمات هذا العلم، حيث ذكر إن الهرمونات الداخلية عند الإنسان لها دورات توقيتية يومية وأكبر من يومية موسمية، وسنوية كما وضح إنه في المستقبل ومع التعرض الدقيق لهذه الدورات سوف يمكن أن تحل كثيراً من المشاكل الطبية التي تتعلق بالمرض ويعيش الإنسان في تكيف مستمر بين البيئة الداخلية الخاصة به التي لها

دوراتها البيولوجية الخاصة وبين الوسط الكوني المحيط به الذي له دوراته الكونية الخاصة مثل الليل والنهار والدورات القمرية والدورات الموسمية وكل من هذه الدورات سواء كانت داخلية أو خارجية لها إيقاع خاص حيث لا بد أن يوائم الإنسان أو الكائن الحي الذي يعيش على كوكب الأرض بين هذه الدورات، وقد عرف منذ القدم أن عدم قدرة الكائن على المواءمة بين النظام الدوري الخاص بالكون يعرض حياته إلى الفناء وهذا ما تم بالفعل بالنسبة لكثير من الحيوانات التي اندثرت مثل الديناصورات وما إلى ذلك فلقد خلق الله الكون الذي يعيش فيه في شكل دورات توقيتية متقاربة ومتباعدة ومتداخلة ويجب على الإنسان لكي ينتج في أحسن صورة أن يحاول دائماً أن يعيش مع الناموس الطبيعي لهذه الدورات (6:9-10).

إن كثرة اختلاف الدورة اليومية والتي يطلق عليها التزامن التطابقي يمكن أن يؤدي إلى اضطراب ميكانيزمات التنظيم بالجسم وانخفاض الحالة الوظيفية للرياضي وأيضاً اختلال خصائص القدرة على العمل واضطراب النوم وزيادة الاضطرابات العصبية. (8:162)

1-2 مشكلة البحث:

من المعروف أن حالة الرياضي تختلف خلال اليوم تبعاً لشكل الحياة التي يعيشها حيث الإيقاع اليومي للأجهزة الوظيفية الداخلية وكذلك عمليات تبادل المواد يكون ثابتاً وتشكل دائماً في السنوات الأولى من الحياة ويحتفظ به خلال سنوات الحياة الممتدة إلا أن إثبات الإيقاع الخاص بحدوث الأفعال الحركية وكذا كفاءة العمل تعتبر أقل ثباتاً في أوقات مختلفة من اليوم حيث يتضح أن أعلى كفاءة للعمل تكون خلال فترة الضحى والظهيرة بينما تقل في كل من أوقات الصباح الباكر والمساء وهي تكون أقل مما يمكن في أوقات الليل وبناء على ذلك فإن الممارسة في الأوقات المختلفة من اليوم سوف يكون لها تأثير مختلفاً على مستوى إمكانيات السرعة واتقان النواحي الفنية ومستوى التحمل. (6:41)

ولكي نتصور ما يمكن أن يحدث إذا ما حدث وتعرض الإنسان إلى ظروف يومية مختلفة عن تلك الظروف الذي تعود عليها أو التي يعيش فيها وما يمكن أن يحدث للرياضيين بصفة خاصة فعلى سبيل المثال القصة التي عرضها العالم المعروف "فولوكوف" عام (1972) الذي يعتبر من أشهر علماء الطاقة الحيوية بالاتحاد السوفيتي حيث قال: اقتربت بطولة الاتحاد السوفيتي من النهاية ولم يكن لاعبي فريق اركوتسك "إحدى فرق الصدارة في كرة السلة موفقين وذلك من إجراء المباريات البيئية التي أدت في بداية البطولة والتي أداها اللاعبين بمستوى أقل بكثير من الإمكانيات الخاصة بهم والمعهوده فيهم حيث شعر اللاعبون في بداية هذه الدورة بالتعب وعدم القدرة على مواصلة النوم وكذا الشعور بعدم الرغبة والمقدرة على خوض المنافسة

كل ذلك بدأ مع ركوبهم الطائرة والتي انقلتهم من اركوتسك إلى موسكو خلال خمسة ساعات من الطيران حيث أنهم في أول أيامهم بعد الوصول إلى موسكو كانوا في حالة من الخمول للنوم طوال النهار وعدم الرغبة في الطعام وعدم القدرة على النوم العميق ليلاً، وحالة من القلق المستمر والرغبة في الطعام ليلاً"، ولقد استمرت هذه الحالة الغربية ما يقارب من 7 إلى 10 أيام حتى تمكنوا من المنافسة بقدراتهم المعهودة وبالطبع كان الوقت قد مر وضاعت عليهم نقاط كثيرة لم تمكنهم من تحقيق البطولة أو حتى مركزاً متقدماً فيها، واتضح في النهاية أن لاعبي الفريق كانوا ضحية ما يعرف بالبورتم (الإيقاع الحيوي). (6: 41-42)

ونظر لاختلاف الملاعب من حيث أماكنها وطبيعتها حيث بها ملاعب مكشوفة وملاعب مغطاة ومن خلال اطلاع الباحثون على الدراسات السابقة وقلتها بليبيا لدراسة الإيقاع الحيوي وانماط اللاعبين عليه رأى الباحثون ان يقوموا بهذا البحث.

1-3 أهمية البحث:

اتفق الكثير من العلماء على أن الإيقاع الحيوي كنظام تعاقب وتكرار وتوافق الحركة الوظيفية للإنسان بحيث تعمل أجهزة الجسم كل بإيقاع خاص لأن الإنسان متغير ودائماً متأثر بالتغيرات الانفعالية والنفسية والبدنية العقلية ويتضح ذلك بصورة إيقاعية وبالنسبة لمجال التدريب الرياضي يتأثر اللاعب بالإيقاعات حيث تعمل الأجهزة الوظيفية للاعبين تحت تلك الإيقاعات المختلفة ما بين الارتفاع والانخفاض بحيث يتأثر على مدار السنوات والسنوات التدريبية المتلاحقة فاللاعب لا يستطيع أن يعمل بكفاءة ثابتة لفترات زمنية وكذلك يتأثر الإيقاع الحيوي بالإيقاعات النفسية والعملية التي تعمل مجتمعة في مستوى أداء اللاعب. (3: 464-465)

فالإيقاع الحيوي لدى اللاعب يتغير على مدار الأربع والعشرين ساعة وما بين النهار والليل بالنسبة للعمليات الفسيولوجية والتي لها تأثير على مستوى اللاعب وحيويته (4: 468)

فالبحث في الإيقاع الحيوي ليس على الإطلاق مقروناً بالدراسات الاجتهادية التي تم عملها على الدورات البيولوجية البسيطة لأنه على الأقل تحتاج دراسة الإيقاع الحيوي إلى فترة أطول من دراسة الدورات البيولوجية. فظاهرة التغير في كيمياء الدم، أو نظام النوم، يمكن قياسهما خلال عدة دقائق أو ساعات وهذا يجعلها سهلة بالمقارنة بدراسة الإيقاعات الحيوية والتي تحتاج دراستها (10) أيام على الأقل لاستكمالها وبالإضافة إلى أن الإيقاع البدني والانفعالي والعقلي المكون لهذا الإيقاع الحيوي المعقد يحدث فيه مئات بل الألف التغيرات بمرور الزمن. (7: 13)

والإيقاع الحيوي (الريتم البيولوجي) (Biorhythm) يعطى تصور لعمليات الدورة الطبيعية " دوران الأرض حول الشمس ودوران القمر حول الأرض وفترات تغير نشاط الشمس".

وكل ذلك هو رتم (إيقاع) تأثير عمليات الدورة الطبيعية (الفلكية) وهذه التغيرات تؤثر على جميع الكائنات الحية على سطح الأرض كما نلاحظ اختلاف في التغيرات للوسط المحيط مثل تغيرات درجة الضوء والحرارة والإشعاع وغيرها. (10: 151)

ولقد ازداد اهتمام العلماء بالإيقاع الحيوي نتيجة التقدم التقني الذي يعيشه الإنسان حالياً حيث يرتبط الإيقاع الحركي بتطور إيقاع الحياة المعاصرة، والتطور الهائل الذي حدث في تكنولوجيا المواصلات والاتصالات وأمور الحياة والعمل، لقد أصبح إيقاع الإنسان أكثر سرعة مما أدى إلى زيادة الجهد البشري وقصر فترات الراحة وعدم الاستقرار والانتقال السريع ما بين الهدوء والضوضاء في سباق الإنسان لتوفير عائد مادي أكبر، لكل هذا أصبح الإيقاع الحيوي أمر حيويًا للإنسان. (2: 393)

كما يؤكد يوسف ذهب وآخرون (1995) أن هناك بعض الاهتمامات غير الأكاديمية عن الإيقاع الحيوي تركزت على الأداء الرياضي وذلك لأن المنافسة الرياضية مليئة بالتحدي بين الأفراد وهي تتيح فرصة ممتازة لدراسة أهمية دور الإيقاع الحيوي، لأن الرياضي أثناء المنافسة يجب أن يكون في قمة أدائه فإنه من الأجدر معرفة العوامل المشاركة في هذا الأداء مثل - الحالة البدنية - الدوافع - التدريب - الإيقاع الحيوي، وقد يرجع النجاح أو الفشل في الأداء نتيجة لاختلاف الإيقاعات الثلاثة (البدني، الانفعالي، العقلي) عند الرياضي (11: 55)

1-4 أهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف على:

1. أنماط الإيقاع الحيوي للاعبين في بعض الأنشطة الرياضية.
2. علاقة نمط الإيقاع الحيوي للاعبين بمراكز اللعب في بعض الأنشطة الرياضية.

1-5 تساؤلات البحث:

1. ما هي أنماط الإيقاع الحيوي للاعبين في بعض الأنشطة الرياضية؟
2. ما هي علاقة نمط الإيقاع الحيوي للاعبين بمراكز اللعب في بعض الأنشطة الرياضية؟

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة غادة محمد عبد الحميد (1996) (8).

بعنوان: "تخطيط برنامج التدريب الرياضي وفقاً لديناميكية واثره على زمن عدو (100م) لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية الرياضية بالإسكندرية"، وهدفت الدراسة للتعرف على تأثير تخطيط برنامج تدريب وفق الديناميكية الإيقاع الحيوي على زمن (100م) عدو، واستخدام المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (24) عداء من مدرسة السواحل الإعدادية الرياضية، ودلت

النتائج على وجود تباين بين انماط الإيقاع الحيوي اليومي، والنمط الغير منتظم هو الأكثر شيوعاً وهناك تأرجح في زمن (100م) عدد على مدار ساعات اليوم.

2-2-2 دراسة هشام محمد أبوطه (2005) (9).

بعنوان " تأثير الإيقاع الحيوي البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد".

هدفت الدراسة للتعرف على تأثير الإيقاع الحيوي البدني بمراحله على بعض القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد (القوة، القدرة، المرونة، السرعة، الرشاقة) وعلى علاقة نمط الإيقاع الحيوي بالقدرات البدنية قيد الدراسة وتكوّنت العيّنة من (14) لاعباً من لاعبي كرة اليد، من أندية الدرجة الأولى، والمنتخب الوطني في الأردن، واستخدم الدارس المنهج الوصفي، لملائمته لطبيعة الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود دلالة إحصائية لتأثير الإيقاع الحيوي البدني على (القوة والقدرة والمرونة والرشاقة)، وكانت أفضل القدرات في المرحلة الإيجابية ثم السلبية، يليها اليوم الحرج، وعدم وجود علاقة دالة مع السرعة. ووجود دلالة بين أنماط الإيقاع الحيوي، وكل من (القوة والقدرة والرشاقة) وعدم وجود علاقة مع (السرعة والمرونة)، وتفق النمط المسائي وغير المنتظم على الصباحي في متغيرات الدراسة، وعدم وجود علاقة بين النمط المسائي غير المنتظم.

2-2-3 دراسة خديجة مولود احمد البكوش (2018) (5).

بعنوان " تأثير الإيقاع الحيوي على بعض القدرات البدنية لناشئي كرة اليد"، هدفت الدراسة للتعرف على الإيقاع الحيوي (البدني، الانفعالي، العقلي) لناشئين، والتعرف على العلاقة بين الإيقاع الحيوي وبعض القدرات البدنية والانثروبومترية والحركية لناشئي كرة اليد، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي كرة اليد بعدد (55) ناشئي، ودلت النتائج عن وجود اختلافات في الإيقاع الحيوي بين افراد العينة، وجود فروق معنوية بين الفئتين السنتين لصالح الفئة الأكبر.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة اليد، كرة السلة، كرة القدم) بالمنطقة الغربية لمرحلة الاواسط. (اندية الاولمبي/الجزيرة)

جدول رقم (1)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث

النسبة	العدد	نوع النشاط
33.3%	21	كرة اليد
33.3%	21	كرة السلة
33.3%	21	كرة القدم

3-4 أدوات البحث:

استخدم الباحثون:

3-4-1 استمارة اوستبرج Ostieryg: المعربة

تم استخدام استمارة اوستبرج المعربة لتحديد نمط الايقاع الحيوي والتي اشتملت على ثماني أسئلة رئيسة لكل سؤال مجموعة اختبارات للإجابة عليها. مرفق (1)(15)

3-4-2 المقابلة الشخصية:

تمت المقابلة الشخصية للفرق عينة البحث وذلك لتوضيح أهداف البحث وكذلك توضيح الغموض والرد على استفسارات الفرق الرياضية عن الاستمارة.

3-5 المعالجة الإحصائية: استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية الآتية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء} \times 100}{\text{الكل}}$$

تحليل التباين (LSD).

4-1 عرض النتائج:

جدول رقم (2) الانماط والنسبة المئوية لعينة البحث ن = 63

النسبة المئوية	العدد	نوع النمط
20.9%	13	صباحي
54%	34	غير منتظم
25.4%	16	مسائي

يتضح من الجدول (2) أن أعلى عدد النمط الغير المنتظم من بين الانماط الثلاثة بعدد (34) وكانت النسبة المئوية (54%) ويليه النمط المسائي بعدد (16) بنسبة مئوية (25.4%) ثم النمط الصباحي بنسبة مئوية (20.9%).

جدول رقم (3) بين عدد انماط الإيقاع الحيوي حسب كل نشاط رياضي وفق عينة البحث

ن = 63

نوع اللعبة	صباحي	غير منتظم	مساءلي	المجموع
كرة اليد	4	10	7	21
كرة السلة	3	12	6	21
كرة القدم	6	6	9	21

يتضح من جدول (3) توزيع الانماط وفق أنواع الأنشطة حيث كان للنمط الغير المنتظم في كرة السلة بعدد (12) لاعب وكرة اليد (10) لاعبين ويليه النمط المسائي في كرة القدم بعدد (9) لاعبين.

جدول رقم (4) يوضح نسبة الأنماط حسب كل نشاط ن = 63

النسبة المئوية	عدد	نوع النمط	نشاط	النسبة المئوية	عدد	نوع النمط	نشاط	النسبة المئوية	عدد	نوع النمط	نشاط
%28.6	6	الصباحي	كرة القدم	14.3 %	3	الصباحي	كرة السلة	%19	4	الصباحي	كرة اليد
%28.6	6	الغير المنتظم		%57.2	12	الغير المنتظم		%47.6	10	الغير المنتظم	
%42.8	9	المساءلي		%28.6	6	المساءلي		%33.3	7	المساءلي	

يتضح من جدول (4) أن أعلى نسبة مئوية للنمط الغير المنتظم في لعبة كرة السلة وكانت (%57.2) ويليه النمط الغير المنتظم في لعبة كرة اليد بنسبة (%47.6) ثم يليه النمط المسائي في كرة القدم وكانت النسبة المئوية (%42.8) وأقلهم النمط الصباحي بكرة اليد بنسبة (%19).

جدول رقم (5) تحديد الانماط بالنسبة لمراكز اللاعبين (كرة اليد) ن = 21

مركز اللعب	النمط الصباحي	النمط الغير المنتظم	النمط المسائي	المجموع
حارس مرمي	0	1	0	1
الوسط	2	3	2	7
الظهير ايمن	0	2	1	3
الظهير ايسر	0	2	0	2
الجناح الايمن	1	2	0	3
الجناح الايسر	0	2	0	2
قلب هجوم	1	2	0	3
المجموع	4	14	3	21

يتضح من الجدول (5) أن أعلى عدد للنمط الغير المنتظم لمركز لاعب الوسط بعدد (3) لاعبين في حين تساوت في المراكز الظهير الايمن والايسر والجناح الايمن والايسر وقلب الهجوم بعدد (2)

جدول رقم (6) تحديد الأنماط بالنسبة لمراكز اللاعبين (كرة السلة) ن=21

مركز اللعب	النمط الصباحي	النمط الغير المنتظم	النمط المسائي	المجموع
صانع الالعاب	0	3	1	4
ارتكاز ايمن	1	2	0	3
ارتكاز ايسر	0	1	0	1
الجناح الايمن	1	3	0	4
الجناح الايسر	1	2	0	3
قلب هجوم	0	4	2	6
المجموع	3	15	3	21

يتضح من الجدول (6) أن أعلى عدد للنمط الغير المنتظم بمركز قلب الهجوم بعدد (4) لاعبين في حين تساوى كل من صانع الالعاب والجناح الايمن بعدد (3) لاعبين لنفس النمط.

جدول رقم (7) تحديد الانماط بالنسبة لمراكز اللاعبين (كرة القدم) ن=21

مركز اللعب	النمط الصباحي	النمط الغير المنتظم	النمط المسائي	المجموع
حارس المرمى	1	0	0	1
الوسط	1	1	2	4
ظهير ايمن	1	2	1	4
ظهير ايسر	0	1	1	2
جناح ايمن	1	1	1	3
جناح ايسر	1	1	1	3
قلب هجوم	1	0	3	4
المجموع	6	6	9	21

يتضح من الجدول (7) أن أعلى عدد كان للنمط المسائي بمركز قلب الهجوم بعدد (3) لاعبين بينما تساوى المراكز في الظهير الايمن في النمط الغير منتظم ومركز الوسط في النمط المسائي بعدد (2) لاعبين.

جدول رقم (8) الخاص بتحليل التباين بين أنماط الإيقاع الحيوي
(الصباحي، الغير المنتظم، المسائي)

القيمة الجدولية	قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع التباين	درجة الحرية	مصدر التباين	الانشطة الرياضية
3.49	10.17	5.29	10.58	2	بين المجموعات	كرة اليد
		0.52	9.42	18	دليل المجموعات	
			20	2	المجموع	
3.59	11.43	8	16	2	بين المجموعات	كرة السلة
		0.7	10.5	15	داخل المجموعات	
			26.5	17	المجموع	
3.49	0.80	0.425	0.85	2	بين المجموعات	كرة القدم
		0.53	9.5	18	داخل المجموعات	
			10	20	المجموع	

من خلال جدول (8) الخاص بتحليل التباين بين أنماط الإيقاع الحيوي (صباحي، غير منتظم، مسائي) بمراكز اللعب بالأنشطة الرياضية (كرة اليد، كرة السلة، كرة القدم) يتضح انه لا توجد فروق بين مراكز اللعب في رياضة كرة القدم، حيث بلغت قيمة (ف) المحسبة (0.80) وهي أقل من القيمة الجدولية عند مستوى 0.05 والتي بلغت (3.59) كما وقد لوحظ من الجدول أنه توجد فروق معنوية في مراكز اللعب بكرة اليد حيث بلغت قيمة ف المحسبة (10.17) هي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى 0.05 والتي بلغت (3.49) ، ولو أنه توجد فروق بين مراكز اللعب في كرة السلة، حيث بلغت قيمة (ف) المحسبة (11.43) والقيمة الجدولية بلغت (3.59) عند مستوى دلالة 0.05 ، وهذه القيم أكبر من القيمة الجدولية ، ولتحديد معنوية الفروق لتحليل التباين بين الانماط الثلاثة (الصباحي ، الغير المنتظم ،المسائي) للأنشطة الرياضية (كرة اليد ، كرة السلة) وتم ذلك باستخدام اختبار أقل فرق معنوي LSD كما هو موضح في جدول (9).

جدول رقم(9) معنوية الفروق بين انماط الإيقاع الحيوي في مراكز اللعب للأنشطة

(كرة اليد ، كرة السلة) باستخدام اختبار LSD

قيمة LSD	معنوية الفروق بين المتوسطات			الانحراف	المتوسط	الانماط	الانشطة الرياضية
	المسائي	الغير المنتظم	الصباحي				
0.394	0.142	*1.423	-	0.787	0.571	الصباحي	كرة اليد
	*1.571	-	-	0.577	2.000	الغير منتظم	
	-	-	-	0.780	0.429	المسائي	
0.707	0.000	*2.000	-	0.548	0.500	الصباحي	كرة السلة
	*2.000	-	-	1.049	2.500	الغير المنتظم	
	-	-	-	0.837	0.500	المسائي	

يتضح من جدول (9) الخاص بمعنوية الفروق بين الانماط الثلاثة (الصباحي ،الغير المنتظم، المسائي) في الانشطة الرياضية (كرة اليد ، كرة السلة) باستخدام اختبار LSD يتضح مايلي:

- مراكز اللعب في كرة اليد نلاحظ أن النمط الغير المنتظم يزيد عن النمط الصباحي والنمط المسائي ، ولم تظهر فروق بين النمط الصباحي والمسائي.
- مراكز اللعب في كرة السلة نلاحظ أن النمط الغير منتظم يزيد عن النمط الصباحي والنمط المسائي ، ولم تظهر فروق بين النمط الصباحي والمسائي.

4-2 مناقشة النتائج:

إن تحديد نمط الإيقاع الحيوي أصبح من الاشياء المهمة في مجال التدريب الرياضي حيث أنه تلك التغيرات الحادثة في الحالة الانفعالية والبدنية والعقلية للفرد ويلاحظ إن الفرد الذي يتعرض لتغير ايقاع وظائفه بصورة مفاجئة يواجه العديد من التغيرات، فعلى سبيل المثال أن درجة حرارة الجسم ومستوى الأدرينالين (Adrenalin a) بالدم ووظيفة الكلى تكون في أعلى مستوياتها بينما إفراز هرمون الغدة الدرقية الصنوبرية (الياتون) يكون في أدنى مستوياته، ولذا نجد أن هؤلاء الأفراد يتعرضون لهبوط في مستويات أدائهم وقدراتهم على التركيز.(1)

من ثم أصبح دراسة نمط الإيقاع الحيوي مع مراكز اللعب شيئاً مهماً أيضاً وكذلك أثناء أدائهم للنشاط الرياضي وهذا ما أوضحه إبراهيم كساب (1995) عن مارشيوك (Marichyk) وآخرون. أن الرياضيين أنفسهم يلاحظون أن أحدهم يستطيع بسهولة أداء الحمل البدني وايضا يظهر مستوى رياضي عالي في الساعات الصباحية والاخرى في النصف الثاني من النهار أن تقسيم الافراد الي انماط إيقاع حيوي ومدى ارتباطه بمستوى الكفاءة الوظيفية يعتبر الشغل

الشغل للعلماء ويحاولون بقدر جهدهم اجراء الدراسات في هذا المجال ومازال التقسيم يعتمد علي استمارة اوسترجوا مما لاشك فيه ان كثير الدراسات في هذا المجال ستصل حتما الي ارتباطات بين الناتج والتي ستكون مدخلا لموضوعية الايقاع الحيوي (1).

وفيما يتعلق عن انتشار الايقاع الحيوي تبعا لمركز اللعب لبعض الأنشطة الرياضية لكرة اليد وكرة السلة وكرة القدم وفقاً لعينة البحث ويتضح من نتائج جدول (2) ان اعلي مجموعة للنمط الغير منتظم حيث بلغت (34) لاعب وبنسبة (54%) ويليها النمط المسائي بعدد (16) لاعب وبنسبة (25%) واقلها النمط الصباحي بعدد (13) لاعب وبنسبة (20.9%) وظهر واضحاً من ذلك أن لاعبين افراد العينة يختلفون فيما بينهم بالأنماط الحيوية ويصنفون الى ثلاث انماط وكان النمط الاكثر شيوعا النمط غير المنتظم في هذه العينة، وبهذا فقد وجد اتفاق النتائج مع نتائج الدراسة التي قام بها ابراهيم كساب التي اجريت علي طالبات كلية التربية البدنية بالزاوية وايضا الدراسة التي قام بها يوسف ذهب علي عدد (54) طالبا بالمدرسة العليا الاساتذة التربية البدنية والرياضة بجامعة مستغانم بالجزائر حيث اوضحت تقسيمات النمط البيولوجي (الصباحي الغير المنتظم، المسائي) ان أعلى نسبة مئوية من عدد الطلبة للنمط الغير المنتظم ويليها النمط الصباحي واقلها النمط المسائي وذلك بالنسبة للمجموع الكلي لعينة البحث.

ويعزو الباحثون ان النسبة الاكبر من العينة كانوا من النمط الغير منتظم الي الطبيعة الاجتماعية للاعبين في ليبيا والذين يتصفون بعدم وجود نظام سائد لديهم في حياتهم اليومية، وبعدم وجود رقابة على اللاعبين من قبل المدربين بالنسبة لساعات النوم واليقظة والنظام اليومي المتبع من العمل والراحة، وأما بالنسبة النمط المسائي فيعزو الباحثون ظهوره في المرتبة الثانية الى أن جميع الأنشطة الرياضية وهذا يرجع الى تعود اللاعبين على نظام حياة معظم النشاط بها يتم في المساء تكون عنه في الصباح.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من غادة محمد (1996) (8) وحنان الحسانين (1999) (4) أن النمط الغير المنتظم هو الاكثر شيوعا لدى العينة.

وفيما يتعلق بنسبه انتشار نمط الايقاع الحيوي بين مراكز اللاعبين حسب كل نشاط على حدا فيبين جدول (5 و6 و7) ان اعلي عدد لنمط غير المنتظم لمركز الوسط (3) لاعبين في كرة اليد و مركز قلب الهجوم بعدد (3) لاعبين في كرة السلة ويليها النمط المسائي لمركز قلب الهجوم (4) لاعبين في كرة القدم، ويرجع الباحثون ذلك الى تقارب نوع الممارسة الرياضية في كرة اليد والسلة بأن اللعبتين تطلب التغير في مراكز اللعب في كل لحظة وما يتطلبه الوقوف بين اللعب وعدم الثبات في مركز واحد مثبت به، وظهر واضحاً أعلى عدد من المراكز اللعب هم من

النمط الغير منتظم ويليهما النمط المسائي وأقلها النمط الصباحي أي إن نمط الإيقاع الحيوي يمثل ردود أفعال حيوية تنعكس على فعالية الاداء للأجهزة الحيوية المختلفة بالجسم.

ويشير علي البيك وصديري عمر (1994) عن شابشكوفيا أن الجهاز العصبي والهرموني يقوم بتنظيم النشاط الكيميائي لخلايا وأنسجة الجسم المختلفة حيث أن الغدد الصماء التي تفرز الهرمونات بالدم مباشرة وتلعب دوراً كبيراً لإتمام العمليات الوظيفية وكذلك التكيف قبل وخلال وبعد العمليات الخاصة بالنشاط الرياضي ومن هنا واجب تحديد نمط الإيقاع الحيوي لمراكز اللعب لزيادة وكفاءة اللاعبين (6).

وبالنظر الى نتائج البحث بجدول رقم (8) بتحليل التباين بين انماط الإيقاع الحيوي (الصباحي، الغير منتظم، المسائي) في مراكز اللعب بالأنشطة الرياضية (كرة اليد، كرة السلة، وكرة القدم) يتضح أنه لا توجد فروق بين مراكز اللعب في رياضة كرة القدم حيث بلغت قيمة (ف) المحتسبة (0.80) وهي أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في حين قد لوحظ من نتائج نفس الجدول أنه توجد فروق معنوية في بمراكز اللعب بكرة اليد (10.17) والقيم الجدولية بلغت (3.49) عند مستوى دلالة (0.05) وكذلك قيمة (ف) المحتسبة في مراكز اللعب بكرة السلة (11.43) والقيمة الجدولية بلغت (3.59) عند مستوى دلالة (0.05) والقيم اكبر من القيمة الجدولية ويرجع (الباحثون) ذلك الي اختلاف كلا من كرة القدم مع كرة اليد والسلة من حيث نوع النشاط حيث تقام مباريات كرة القدم بالملاعب المكشوفة مما يتعرض اللاعب الي الشمس والظروف الجوية والمناخية المختلفة وتقام مباريات كرة اليد والسلة في ملاعب مغطاة وايضاً اختلاهما في زمن المباريات وعدد اللاعبين لكل فريق وتؤكد سلمى نصار وآخرون (1982) ان لكل انسان كفاءة بيولوجية قد تكون مختلفة عن غيره خلال 24 ساعة لليوم ويوجد تذبذب بيولوجي في المستوى الذي يكون في الغالب ثابتاً (65).

ويتضح من نتائج جدول (9) معنوية الفروق بين انماط الإيقاع الحيوي في مراكز اللعب لرياضة كرة اليد، كرة السلة باستخدام اختبار LSD حيث كانت النتائج في مراكز اللعب بكرة اليد ان النمط الغير منتظم يزيد عن النمط الصباحي والنمط المسائي وكذلك في مراكز اللعب بكرة السلة ان النمط الغير منتظم يزيد عن النمط الصباحي والمسائي.

حيث أتضح ان معامل الارتباط كان قويا في لعبة كرة السلة وكرة اليد وذلك لوجود دلالة طردية بين مركز اللعب والإيقاع الحيوي وهذا ما يؤكد أهمية الاهتمام في مجال التدريب بتحديد نمط الإيقاع الحيوي لكل لاعب وتحديد فترات التدريب للفريق وظهر معامل الارتباط متوسط بالنسبة للاعبين كرة السلة وظهر معامل الارتباط ضعيف للاعبين كرة اليد ومن هذا وجب

الاهتمام بتحديد نمط الإيقاع الحيوي وذلك للتكيف قبل وخلال وبعد فترات التدريبات الخاصة بالأنشطة الرياضية وذلك لزيادة كفاءة اللاعب.

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء عرض النتائج توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية:

1. ان اعلي نمط من الانماط الثلاثة في الانشطة الرياضية قيد البحث هو النمط الغير منتظم بعدد (34) لاعب وبنسبة (54%) يليه النمط المسائي بعدد (16) لاعب بنسبة (25%) واقلهم النمط الصباحي بعدد (13) لاعب وبنسبة (20.9%).
2. فيما يتعلق بنسبة انتشار نمط الإيقاع الحيوي بين مراكز اللاعبين حسب كل نشاط علي حدا: بأن اعلي عدد للنمط الغير منتظم لمركز الوسط بعدد (3) لاعبين في كرة اليد وبمركز قلب الهجوم بعدد (3) لاعبين في كرة السلة يليهم النمط المسائي لمركز قلب الهجوم بعدد (4) لاعبين في كرة القدم.
3. وبالرجوع الي التساؤل الثاني حيث اظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق بين مراكز اللعب رياضة كرة القدم فيما ظهرت فروق معنوية بين مراكز اللعب في رياضة كرة اليد ومراكز اللعب برياضة كرة السلة.
4. وجود فرق معنوية بين انماط الإيقاع الحيوي في مراكز اللعب لنشاط كرة اليد وكرة السلة حيث يزيد النمط الغير منتظم عن النمط الصباحي والنمط المسائي.

5-2 التوصيات:

1. قيام المدربين في مجال التدريب الرياضي الأخذ في الاعتبار الخصائص العامة والخاصة للإيقاع الحيوي ومكوناته ومراحله أثناء التخطيط والاشتراك في المنافسات.
2. مراعاة التوزيع الزمني لفترة التدريب وتحديد مراكز اللعب وفقاً لأنماط الإيقاع الحيوي.
3. استغلال تحديد نمط الإيقاع الحيوي في عملية انتقاء واختيار المجموعات المتجانسة.
4. الاهتمام بتطبيق وتنفيذ الأحمال التدريبية في التوقيت المناسب لأنماط الإيقاع الحيوي للاعبين مما يزيد فاعلية العملية التدريبية .
5. اجراء دراسات مشابهة لمعرفة الكثير عن انماط الإيقاع الحيوي لتساهم في رفع مستوى الكفاءة الوظيفية والمستوى الرقمي وتحقيق افضل النتائج في المجال الرياضي.

المراجع:

- 1- إبراهيم أبو القاسم كساب (1995): دراسة تحليلية للإصابات الرياضية وعلاقتها بالإيقاع الحيوي، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- بسطويسي أحمد (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- حنان محمد حسانين (1999): تحديد نمط الإيقاع الحيوي وعلاقته بلانجاز الرقمي لسباحي 100م رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.
- 5- خديجة مولود البكوش (2018): تأثير الإيقاع الحيوي على بعض القدرات البدنية لناشئ كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 6- علي البيك وصبري عمر (1994): الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي، منشأة المعارف، مصر، الإسكندرية.
- 7- علي العزوي (1992): تأثير فترات اليوم على معامل المرونة للشباب من 18 إلى 20 سنة، مجلة نظريات وتطبيقات العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية.
- 8- غادة محمد عبد الحميد (1996): تخطيط برنامج التدريب الرياضي وفقا لديناميكية الإيقاع الحيوي واثره على زمن 100م عدو لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية الرياضية بالإسكندرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، مصر
- 9- هشام محمد أبو طه (2005): تأثير الإيقاع الحيوي على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشوره كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك اربد، الأردن.
- 10- (1994): فسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة، مكتب الحرية،

المعادي، القاهرة
موسوعة الإيقاع الحيوي، منشأة المعارف الإسكندرية،
مصر.

11- يوسف ذهب (1995):

محمد جابر بريقع
غادة محمد عبد الحميد

المعوقات التي تواجه المرأة الحامل لممارسة النشاط الرياضي بالمنطقة الغربية

د. عائشة البهلول محمد

د. نوال عبد الله أحمد

م. سامية علي عاشور

1_1 مقدمة وأهمية البحث:

تعد ممارسة الرياضة من أهم العوامل التي تساعد على الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للناس عامةً وللمرأة الحامل خصوصاً .

ومهما كان نوع النشاط الرياضي الممارس فإنه يعتمد أساساً على الدافع وهو السعادة الشخصية بالإضافة إلى الفوائد الجانبية للصحة العامة واللياقة البدنية التي تؤثر إيجابياً على المرأة الحامل (4 : 165)

فالرياضة رسالة محبة وسلام، وهي بمعناها الشامل نشاط إنساني لا ينفك عن طبيعة الإنسان، فالأجسام والعقول تحتاج إليها في كل حين وإذا أهمل الإنسان الرياضة أصيب بالملل والضعف الجسدي، والخمول العقلي، وقد كان ترويض الأجسام قديماً يتم بوسائل مختلفة كالجري والسباق والمصارعة والفروسية والسباحة، وغير ذلك من أنواع الرياضات، فكانت الرياضة بقسميها رياضة العقول والقلوب (الرياضة المعنوية)، ورياضة الأجسام (الرياضة البدنية)، فرياضة الأجسام ولياقتها لتصبح قوية مرنة عن العلل الجسدية، فقد جاء عن الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم أنه قال (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف) رواه مسلم. ففوة المؤمن هي القوة المعنوية والقوة البدنية، ولا تتم القوة البدنية إلا بالتمارين والتدريب وممارسة الرياضات، فقد قال الله تعالى ﴿ وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم ﴾ من الآية 60 من سورة الأنفال. والإعداد يكون بقوة الإيمان وقوة الأجساد، وقوة الأجساد لا تكون إلا بالرياضات المختلفة وقد مارس رسولنا الكريم صل الله عليه وسلم رياضة الجري هو وأم المؤمنين عائشة رضي الله عنها، فهذا بعض ما نفل من أنواع الرياضة في زمن النبي الكريم صل الله عليه وسلم مما يدل على اهتمامه وعنايته عليه الصلاة والسلام بتربية البدن والروح على حد سواء، وأما في زماننا فقد اتخذت الرياضة ألواناً عديدة، واهتماماً بالغا، حيث وضعت لها في كل دولة وزارة خاصة تعتني بكل شؤونها .

وتتبلور أهمية البحث الحالي في التعرف على العوائق التي تواجه المرأة الحامل عن ممارسة الرياضة وذلك في محاولة للكشف عن الأسباب التي تمنع المرأة من ممارسة الرياضة في الحياة

اليومية، فمع وجود المستوى التعليمي والثقافي إلا أنهن لا يمارسن الرياضة ولو حتى في المنزل، لهذا تتجلى لنا أهمية هذه الدراسة للوقوف على العوامل التي تمنع المرأة من ممارسة الرياضة والمداومة عليها رغم فوائدها الكثيرة والمتنوعة .

ومن هنا فإننا ندعو كل الجهات المعنية بالدولة الليبية عامة والمنطقة الغربية على وجه الخصوص إلى بناء مراكز عامة لرياضة المرأة وتكون من ضمن اختصاصاتها رياضة المرأة الحامل بطرق متطورة وتتناسب مع ثقافة المرأة الليبية، وتحقق لها طموحها، وهذا يأتي من خلال تحقيق الوعي المطلوب، وتشجيع المرأة من المجتمع والأصدقاء والأسرة، وتأكيد دورها، بعيداً عن التحجيم وعدم الاهتمام، كما أنه يجب العمل على تهيئة كل المستلزمات والبنية التحتية بما يساعد على تحقيق رياضة المرأة الحامل بالمنطقة الغربية.

1-2- مشكلة البحث:

تلعب الرياضة أهمية كبرى للمرأة الحامل نظراً إلى الفوائد الكثيرة التي تنتج عند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة .

فاشترك المرأة الحامل في ممارسة النشاط الرياضي يساعد على تنمية القدرة البدنية والسعادة الشخصية (10)

وبالرغم من أن العالم يشهد اهتماماً كبيراً برياضة المرأة، إلا أن مجتمعاتنا العربية لم تشهد الاهتمام نفسه، وذلك لقصور الوعي الرياضي بها، وعدم وجود برامج متكاملة للارتقاء بها والعمل بشكل جماعي، وخاصة في وزارة الشباب والرياضة، لكونها من المؤسسات التي تقع على مسؤوليتها الاهتمام بتطوير الرياضة، وذلك بالتعاون مع الجهات ذات العلاقة، إذ إن تطوير هذا القطاع الحيوي يقع على عاتق الدولة لتهيئة الأجواء المناسبة للمرأة الحامل لممارسة هوايتها الرياضية من خلال عدة جوانب. فالمرأة الحامل يجب أن تكون ممارستها للرياضة في أماكن خاصة، حيث لا يمكنها أن تظهر علانية أثناء ممارستها للرياضة، ويجب أن تكون من خلال ممارسة تشرف عليها مدربات متخصصات، ولا بد كذلك من التأكيد على الجانب الشمولي لرياضة المرأة، وتوفير الأجواء الملائمة لها، فنحن نطمح إلى ممارسة حق الرياضة لكافة فئات المجتمع، والتي تعني الترويج عن النفس والحفاظ على اللياقة البدنية والصحية التي تعتبر من ضروريات المرأة الحامل والتي هي أحد فئات هذا المجتمع .

وقد أحدث التطور في المواقف والاعتقادات تحولاً في الأسباب والظروف التي كان يتوقف عليها اشتراك السيدات عامة والمرأة الحامل خاصة في ممارسة النشاط الرياضي، ففي معظم دول العالم سجلت الرياضة نمواً وتطوراً بفضل ظهور الثقافة والنشر بهذه الدول. (4: 164)

وعند تردد الباحثات على العيادات والمراكز الصحية الخاصة بالنساء في المنطقة الغربية قامت بطرح مجموعة من الأسئلة الخاصة بممارسة النشاط الرياضي داخل وخارج المنزل في فترة الحمل وذلك على السيدات الحوامل الموجودات بهذه العيادات والمراكز. فلاحظن الباحثات أن أغلب الإجابات كانت تنفي ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المنزل وأيضاً داخله في هذه الفترة بالرغم من أن بعض منهن كانت تمارس الأنشطة الرياضية داخل الصالات الرياضية النسائية الموجودة بالقرب من سكنها وذلك قبل فترة الحمل، وبناء على هذه الاستجابات عملت الباحثات على وضع مجموعة من الأسئلة في استمارة استبيان وتوزيعها على السيدات الحوامل بالمنطقة الغربية، للوقوف على الأسباب والمعوقات التي تواجه المرأة الحامل عند ممارسة النشاط الرياضي.

1_3 هدف البحث:

1_ التعرف على أهم المعوقات التي تواجه المرأة الحامل عند ممارسة الرياضة بالمنطقة الغربية.

1_4 تساؤل البحث :

ما هي أهم المعوقات التي تواجه المرأة الحامل عند ممارسة الرياضة بالمنطقة الغربية ؟

2-2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

2_1_2 الدراسات النظرية:

2_1_1_2 الرياضة للمرأة:

للرياضة فوائد عديدة فهي تساهم في الحد من الإصابة بأمراض عدة مثل السكري والسرطان وأمراض القلب والضغط، حيث يحتاج الجسم إلى الحركة وذلك لتنشيط الدورة الدموية باستمرار وزيادة اللياقة البدنية لدى المرأة مما ينعكس ايجابياً على الصحة بشكل عام. (7)

2_1_2_2 أهمية الرياضة للمرأة الحامل:

تكمن أهمية الرياضة أثناء الحمل في الفوائد التي تعكسها على صحة المرأة، فالمحافظة على نظام رياضي أثناء فترة الحمل يمكن أن يساعد على الحفاظ على لياقة الجسم والحصول على الراحة النفسية، كما يمكن أن تؤدي الرياضة أثناء الحمل إلى التقليل من بعض المضاعفات الشائعة مثل الآم الظهر والتعب بالإضافة إلى التخفيف من التوتر وكذلك نجد أن النشاط البدني الرياضي المقنن يساعد في زيادة القدرة على تحمل الآم المخاض والولادة. (3).

2_1_3 التمرين التي يفضل استخدامها أثناء فترة الحمل:

في حالة ممارسة التمارين الرياضية قبل الحمل فإنه يجب على المرأة التقليل من الجهد المبذول في التمارين الرياضية أثناء فترة الحمل مقارنة بالفترة التي قبلها، وينصح بممارسة رياضة المشي لمدة ثلاثين دقيقة للمرأة الحامل التي لم تمارس التمارين الرياضية مسبقاً، ويتثنى من ذلك المرأة التي تعاني من مضاعفات طبية أثناء الحمل، بالإضافة إلى ذلك فإنه هناك العديد من التمارين الرياضية التي يمكن القيام بها أثناء الحمل والتي تبدأ بالتمارين الرياضية البسيطة كالمشي وصولاً إلى رفع الأوزان الخفيفة، ولكل نوع من التمارين الرياضية ميزات إلا أنها في النهاية تتشارك في الفوائد التي تعود على الصحة والجسم (3).

2_1_4 معوقات ممارسة المرأة الحامل للرياضة:

_ البرامج الرياضية المقننة:

أن عدم وجود برامج رياضية مقننة وخاصة بالمرأة الحامل يعد من المعوقات ذات الأهمية الكبيرة التي تحد من ممارسة المرأة الحامل للنشاط الرياضي .

لذا يجب وضع برامج مقننة خاصة برياضة المرأة الحامل بحيث يتم فيها مراعاة أن تحرص المرأة على التنفس بانتظام حتى لا يقطع الأوكسجين عن الجنين، كما يجب أن يكون المكان الذي تمارس فيه المرأة الحامل النشاط الرياضي بدرجة غير مرتفعة لأن المرأة الحامل تكون أكثر عرضة لهبوط ضغط الدم عامة، كما يجب ألا تمارس التمارين الرياضية التي تتطلب منها الرقود على الظهر وخاصة بعد الشهر الرابع من أجل الدورة الدموية . (8)

_ الكادر الرياضي المتخصص :

إن عدم توفر الكادر الرياضي المتخصص يؤثر سلباً على تحفيز المرأة الحامل وتشجيعها لممارسة الأنشطة الرياضية . (4 : 164)

2_2 الدراسات المشابهة:

2_2_1 دراسة : سمر جودة سمعان الاعرج (2008) بعنوان "معوقات تولي المرأة العربية مراكز قيادية في المجال الرياضي في الدول العربية الأسيوية"، أهم أهداف هذه الدراسة التعرف الى معوقات تولي المرأة العربية لمراكز قيادية في المجال الرياضي من وجهة نظر القادة الرياضيين في مجالس إدارة الاتحادات الرياضية في الدول العربية الأسيوية، وكذلك التعرف إلى هذه المعوقات تبعاً لمتغيرات الدراسة (المؤهل العلمي والخبرة في الاتحاد والممارسة الرياضية وطبيعة المهنة الرئيسية)، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة تكونت من (251) عضواً اختيروا بالطريقة العشوائية لتمثيل أكبر شريحة من القادة الرياضيين في مجالس إدارة

الاتحادات الرياضية في الدول العربية الاسيوية (فلسطين، الاردن، لبنان، سوريا)، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن من أهم المعوقات التي تواجه المرأة العربية في توليها مراكز قيادية في المجال الرياضي هي سيادة النظرة المجتمعية الذكورية في قيادة المؤسسات الرياضية، توفر فرص النمو المهني للرجل أكثر من المرأة، افتقار المرأة للقدر المالي اللازمة للوصول لمراكز قيادية رياضية. (6)

2_2_2 دراسة: سلمى بازين (2016) بعنوان "العوائق التي تحول الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة: بهدف إبراز أهمية ممارسة المرأة للرياضة، وكشف العوائق التي تحول الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة، واقتراح حلول للمشاكل التي تواجه المرأة أثناء ممارستها للرياضة، وتوعية المرأة بالفوائد الناجمة عن ممارسة الرياضة، وتحسيس المجتمع بمبادئ الرياضة وما لها من فوائد إيجابية تعود على المرأة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها عشوائياً بلغت 30 طالبة، حيث تم التوصل في النتائج إلى أن الوسط البيئي الاجتماعي يتنافى مع ممارسة المرأة للرياضة في المرافق الرياضية الحالية، وأن نظرة المجتمع إزاء ممارسة المرأة للرياضة مازالت سلبية بسبب عاملي اللباس الرياضي والاختلاط، فكل من هذه الأسباب وأخرى عوائق فعلية حالت دون ممارسة الطالبات الجامعيات للرياضة. (5)

3_2_2 دراسة : مازن هادي كزار الطائي، صبار محمود شحادة (2018) بعنوان "المعوقات التي تواجه الرياضة النسوية في العراق والحلول المقترحة لها من وجهة نظر الفتيات"، هدف الدراسة إلى تحديد أهم المعوقات التي تواجه الرياضة النسوية في العراق وإيجاد الحلول المقترحة لها من وجهة نظر العراقيين، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتي بابل وديالى وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية (200) طالبة بمعدل (100) طالبة من كل جامعة، وقد توصل الباحثان إلى النتائج بأن أهم المعوقات التي تواجه المرأة العراقية وتمنعها من ممارسة الرياضة هي المعوقات الاجتماعية ومن ثم الجوانب الأمنية والإمكانات الصحية . أما الحلول المقترحة في تفعيل دور الأندية النسوية المتخصصة وتغيير كافة الأجهزة والأدوات الخاصة لممارسة الرياضة ودعم المسؤولين للرياضة النسوية بشكل خاص. (9)

3 إجراءات البحث:

3_1 منهج البحث:

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث .

3_2 مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على السيدات الحوامل (بمختلف مراحل الحمل) من المنطقة الغربية بليبيا .

3_3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من السيدات الحوامل المتابعين للعيادات الخاصة بالنساء والتوليد من المناطق (الزاوية المركز، الزاوية الجنوب، الزاوية الغرب، الزهراء، المعمورة، جنزور، صبراتة، صرمان)، حيث بلغ عدد أفراد العينة 250 سيدة .

3_4 الأدوات المستخدمة في البحث:**1_ المقابلة الشخصية:**

_ قامت الباحثات بإجراء المقابلة الشخصية مع القائمات على الصالات الرياضية النسائية، للتعرف على مدى انتساب السيدات الحوامل لها، حيث لوحظ عزوف كبير جدا من السيدات الممارسات للرياضة في هذه الفترة .

_ قامت الباحثات بإجراء المقابلة الشخصية مع بعض السيدات الحوامل والمتابعين للعيادات الخاصة بالنساء والولادة، وذلك لتحديد ما إذا كانت السيدة ممارسة للنشاط الرياضي أم لا .

2_ أداة الدراسة (استمارة استبيان) :

بعد اجراء المقابلات الشخصية السابقة والاطلاع على بعض المراجع والدراسات العلمية في حدود علم الباحثات، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثات ببناء وتصميم استمارة استبيان خاصة بالمعوقات التي تواجه السيدات الحوامل (بمختلف مراحل الحمل) عن ممارسة الأنشطة الرياضية كأداة لجمع المعلومات ، حيث تم إعداد استمارة استبيان أولية مرفق (1) وذلك بعد الرجوع إلى الدراسات السابقة مثل دراسة سلمى بازين (2016)(5) ودراسة مازن هادي كزار الطائي، صبار محمود شحاذة (2018) (9) ودراسة سمر جودة سمعانا اعرج (2008)(6) بالإضافة إلى المراجع العلمية المتخصصة (في حدود علم الباحثات) ،وقد قامت الباحثات بعرض الاستمارة على عدد خمسة من الخبراء في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة من جامعة (الزاوية، طرابلس، المرقب) (مرفق 2) للتأكد من مناسبة الفقرات ودقة صياغتها ووضوحها والعمل على تقنينها .

3_5 المعاملات الاحصائية لأداة الدراسة:**3_5_1 الصدق الظاهري للاستمارة:**

للتحقق من صدق فقرات استمارة الاستبيان وصلاحيتها من حيث الصياغة والمضمون ومناسبتها وشمولها للجوانب المتعلقة بالمعوقات التي تواجه المرأة الحامل عند ممارسة الرياضة، وقد عرضت استمارة الاستبيان بصورتها الأولية (17) فقرة مرفق (1) على ستة من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية البدنية من الجامعات (الزاوية، طرابلس، المرقب) مرفق (2)، وقد تم استبقاء الفقرات على أنها مناسبة لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها مع إجراء بعض التعديلات عليها، كما تم اضافة ثلاث فقرات جديدة فأصبح مجموع الفقرات التي انتهت إليها الاستمارة بعد التحكيم (20) فقرة، وعليه تعتبر هذه الاجراءات دلالة صدق الظاهري للاستمارة .

3_6 الدراسة الاستطلاعية للبحث:

للتأكد من عدم ممارسة المرأة الحامل للرياضة في فترة الحمل كان لابد على الباحثات من إجراء دراسة استطلاعية والمتمثلة في الزيارات الميدانية لبعض المراكز الصحية العامة والخاصة بالمنطقة الغربية والمتمثلة في عيادات النساء والولادة وذلك في الفترة 5_15 / 8 / 2019م، حيث لوحظ أنه هناك بعض المعوقات التي تقف حائلاً بين المرأة الحامل وممارسة الرياضة، وقد ساعدتنا هذه الدراسة في تحديد سير العمل لهذا البحث .

3_7 الدراسة الأساسية للبحث :

شملت الدراسة الأساسية للبحث على (250) امرأة حامل (من مختلف مراحل الحمل)، حيث تم توزيع استمارة الاستبيان التي تم ضبطها وتقويمها موضوعياً من أساتذة من كليات التربية البدنية بالجامعات (الزاوية وطرابلس والمرقب)، وذلك في الفترة من 4 / 11 / 2019م إلى 18 / 11 / 2019م .

طرق استخراج النتائج:

تكون سلم الاستجابة على فقرات الاستمارة من استجابيتين وهي (نعم) و(لا)، ولتفسير النتائج وتحديد درجات المعوق اعتمدت النسب المئوية التالية :

معوق ذو صعوبة كبيرة جدا	_ 80% فما فوق
معوق ذو صعوبة كبيرة	_ 60% - 79.9%
معوق ذو صعوبة متوسطة	_ 40% - 59.9%
معوق ذو صعوبة ضئيلة	_ اقل من 40%

3_8 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

ت	الأسئلة	النسبة المئوية %	
		نعم	لا
1	هل للمعتقد الديني أثر سلبي على ممارستك للرياضة .	15.20 %	84.80 %
2	هل لغياب الأمن والسلامة دور على عدم ممارستك للرياضة .	52.00 %	48.00 %
3	هل تجدي استخدام التكنولوجيا والانترنت أفضل من ممارسة الرياضة .	38.00 %	62.00 %
4	هل الوالدين سبب في عدم ممارستك للرياضة .	4.00 %	96.00 %
5	هل زوجك سبب في عدم ممارستك للرياضة .	10.00 %	90.00 %
6	هل الجانب الثقافي والاجتماعي أثر على عدم ممارسة الرياضة .	40.00 %	60.00 %
7	هل قلة وجود الصلات الرياضية المتخصصة القريبة من مسكنك سبب في عدم ممارستك للرياضة .	84.8 %	15.20 %
8	هل للأصدقاء دور في عدم ممارستك للرياضة .	20.00 %	80.00 %
9	هل لديك معتقد أن الرياضة أثناء الحمل تؤدي إلى الأم في الجسم .	62.00 %	38.00 %
10	هل لديك معتقد أن الرياضة أثناء الحمل تؤدي إلى اجهاض الجنين .	27.20 %	72.80 %
11	هل لديك معتقد أن الرياضة أثناء الحمل تؤدي إلى ارتخاء في منطقة الحوض وبالتالي تؤدي إلى الام الظهر .	50.00 %	50.00 %
12	هل تعاني من مشاكل بالحمل تمنعك عن ممارسة الرياضة .	20.00 %	80.00 %
13	هل عدم توفر المختصين في رياضة الحوامل سبب في عدم ممارستك للرياضة .	86.00 %	14.00 %
14	هل لطبيبك الخاص دور في عدم ممارستك للرياضة .	28.00 %	72.00 %
15	هل عدم درايتك بالتمارين الخاصة بالمرأة الحامل سبب في عدم ممارستك للرياضة .	93.20 %	6.80 %
16	عدم قدرتك على التوفيق بين مسؤولياتك الاسرية وتحديد وقت لممارسة الرياضة .	48.00 %	52.00 %
17	افتقار الحوافز المعنوية الداعمة للمرأة الحامل لممارسة النشاط الرياضي .	92.40 %	7.60 %
18	هل للعادات والتقاليد دور في عدم ممارستك للرياضة .	80.00 %	20.00 %
19	هل للثقافة الرياضية للمرأة اليبية دور في اختيار نوع النشاط الرياضي .	92.40 %	7.60 %
20	هل عدم ثققتك في برامج التدريبات الرياضية سبب في عدم ممارستك للرياضة .	86.00 %	14.00 %

من أجل تحليل وترجمة النتائج المتحصل عليها بعد الإجابة عن الأسئلة المطروحة أعتمت

الباحثات على الإحصاء باستخدام النسبة المئوية % .

$$\frac{\text{عدد الإجابات } 100X}{\text{الكليالمجموع}} = \text{النسبة المئوية \%}$$

4- عرض ومناقشة النتائج:

لغرض التعرف على المعوقات التي تواجه المرأة الحامل عند ممارسة النشاط الرياضي بالمنطقة الغربية، وفي ضوء البيانات الإحصائية التي توصل إليها الباحثات من خلال استخدام النسبة المئوية على استمارة الاستبيان لتحديد أهم المعوقات التي تواجه المرأة الحامل عند ممارسة النشاط الرياضي بالمنطقة الغربية

من خلال الجدول السابق الذي يعرض نتائج النسب المئوية لبعض المعوقات التي تواجه المرأة الحامل بالمنطقة الغربية عند ممارسة النشاط الرياضي، حيث يتضح أن من أهم هذه المعوقات هو عدم دراية المرأة الحامل بالتمارين الخاصة ومدى الاستفادة منها لها وللجنين في نفس الوقت، حيث تحصل هذا السبب على نسبة مئوية 93.20 % من اجمالي العينة، ثم يليها

الافتقار للحوافز المعنوية الداعمة للمرأة الحامل عند ممارسة النشاط الرياضي وقلة الثقافة الرياضية للمرأة الليبية له دور في اختيار نوع النشاط الرياضي ووقت ممارسته حيث كانت النسبية المئوية 92.40 % من اجمالي العينة .

وكذلك للعادات والتقاليد لهم دور في عدم ممارسة المرأة الحامل للرياضة فقد كانت النسبة المئوية 80.00 % من اجمالي العينة.

وتعزي الباحثات هذه المعوقات وسبب وجودها هو قلة اهتمام الاعلام الرياضي بكل ما يخص المرأة الليبية عامة والمرأة الحامل خاصة، فاهتمام المؤسسات الاعلامية بهذا الجانب له دور في نشر الوعي الثقافي والخاص بكل جانب الرياضة ومدى الاستفادة منها في الحياة اليومية .

فممارسة الأنشطة الرياضية تعد عملية نمو مستمرة تهدف إلى زيادة خيارات الفرد اليومية والاحتفاظ بقدراته البدنية . (2 : 19)

فتؤكد نتائج هذه الدراسة إلى أنه من المعوقات تلك تتعلق بالمجتمع والعادات والتقاليد بالإضافة إلى نظرة المجتمع الضيقة لممارسة المرأة الحامل للأنشطة الرياضية بالصالات الرياضية، حيث يأتي ذلك نتيجة غياب الوعي الثقافي الرياضي لأهمية ممارسة الرياضة، فهي تعد من الأسباب المهمة التي تحد من مشاركة المرأة الحامل في الأنشطة الرياضية، وهذا ما تؤكدته نتائج دراسة كلاً من مازن هادي كزار الطائي وصبار محمود شحاذة (2018) (9) وسلّمى بازين (2016) (5).

ومن الأسباب أيضاً عدم توفر متخصصين في رياضة الحوامل وكذلك عدم الثقة في برامج التدريبات الرياضية المطبقة في الصالات الرياضية النسائية لأنها تطبق بشكل عشوائي وغير مقنن، كما أنها تفتقر للبرامج الخاصة بالسيدات الحوامل (في مختلف مراحل الحمل) .

فالبرامج الرياضية المتخصصة والمقننة هي التي تساعد المرأة وخاصة تلك التي تمارس الرياضة بانتظام قبل فترة الحمل على ممارستها بشكل منتظم حتى في فترة الحمل .

لهذا يجب وضع برامج مقننة خاصة برياضة المرأة الحامل بحيث يتم فيها مراعاة أن تحرص المرأة على التنفس بانتظام حتى لا ينقطع الأوكسجين عن الجنين، كما يجب ألا تمارس التمارين الرياضية التي تتطلب منها الرقود على الظهر وخاصة بعد الشهر الرابع من أجل الدورة الدموية . (8)

تؤكد الباحثات وبناء على النتائج التي تم التوصل إليها من خلال اجراء هذه الدراسة على أن عدم وجود برامج رياضية مقننة وخاصة بالمرأة الحامل يعد سبب مهم في عدم ممارستها للرياضة خلال فترة الحمل .

وأيضاً من الأسباب المهمة هو قلة انتشار الصالات الرياضية المتخصصة للمرأة الحامل وفي نطاق واسع بالمنطقة الغربية، حيث يعد أحد الأسباب التي تواجه المرأة الحامل عند ممارسة الرياضة فقد تحصلت على نسبة مئوية قدرها 84.80 % من اجمالي العينة .

فعدم توفر الصالات الرياضية المتخصصة بالمرأة الحامل وعد تجهيزها كما هو مطلوب من الناحية الرياضة والصحية وتوفر المتخصصين برياضة المرأة الحالم فإنه يؤدي إلى عدم ممارستها للأنشطة الرياضية في فترة الحمل بمختلف مراحلها، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة سلمى بازين (2016) (5) والتي تنص على عدم توفر المرافق الرياضية الخاصة والملائمة بالمرأة، وعدم تجهيزها وتكييفها للرياضات النسوية كما ينبغي، يؤدي إلى عدم ممارسة المرأة أو الطالبة الجامعية للرياضة .

فيجب أن يكون المكان الذي تمارس فيه المرأة الحامل النشاط الرياضي بحرارة غير مرتفعة لأن المرأة الحامل تكون أكثر عرضة لهبوط ضغط الدم عامة . (8)

وكذلك غياب الاعلام الرياضي وقلة انتشار الثقافة الرياضية اثر سلباً على ثقافة المرأة حتى اجتماعياً وصحياً وذلك لعدم درايتها بمدى فائدة الرياضة أثناء فترة الحمل إلى أن توصلت إلى معتقد أن الرياضة تؤثر سلباً على جسمها شكلاً ومضموناً وذلك من حيث الأم الظهر وأيضاً ارتخاء بعض العضلات وخاصة بمنطقة الحوض والظهر، حيث كانت النسبة المئوية ما بين (40.00 % _ 62.00 %) .

وتعزي الباحثات هذه الأسباب إلى غياب الوعي الصحي والمعرفة بالفوائد التي تقدمها ممارسة الأنشطة الرياضية في هذه الفترة للجسم وكذلك للجنين، فالتربية البدنية والرياضة تساعد على تطوير وظائف الأجهزة الحيوية للجسم كتنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي وغيرها من الأجهزة الحيوية بالجسم . (2 : 19)

فيجب على وسائل الإعلام تسليط الضوء على رياضة المرأة وممارسة المرأة الحامل للرياضة وتشجيعها مع توضيح فوائدها النفسية والاجتماعية والبدنية، وكذلك نشر القيم والمبادئ الاجتماعية التي توازن بين أوقات العمل والفراغ لتدفعهن لممارسة الأنشطة الرياضية واستغلال أوقات الفراغ لهن مع توفر مراكز خاصة لنعمل على تغيير نظرة المجتمع السلبية اتجاه ممارسة

المرأة الحامل للرياضة في مختلف مراحل الحمل . وهذا ما تتفق معه نتائج دراسة سلمى بازين (2016) (5)

أيضاً من الأسباب التي تواجه المرأة الحامل هو غياب الأمن والسلامة لهما دور في عدم قدرة المرأة على ممارسة أي نشاط رياضي بالصالات النسائية الموجودة بالمنطقة الغربية من مسكنها، فقد كانت النسبة المئوية 52.00 % من إجمالي العينة . فالوقوع الأمني الحالي له دور سلبي في ابتعاد المرأة عموماً والمرأة الحامل على وجه الخصوص عن ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الصالات الرياضية النسائية، حيث تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة مازن هادي كزار الطائي وصبار محمود شحادة (2018) (9) التي توصلت إلى أن المعوقات الأمنية تعد من أهم المعوقات التي تواجه المرأة وتمنعها من ممارسة الأنشطة الرياضية .

أما باقي المعوقات التي من المتوقع أن تكون قد تواجه المرأة الحامل عند ممارسة الأنشطة الرياضية فقد كانت النسبة المئوية لها قد تراوحت ما بين (4.00 % _ 38.00 %) وهي تعد معوقات ذات درجة صعوبة ضعيفة جداً لحصولها على نسبة مئوية أقل من (39.90 %) . فمن خلال ما سبق نستطيع الاجابة على تساؤل البحث وهو ما هي أهم المعوقات التي تواجه المرأة الحامل عند ممارسة الرياضة بالمنطقة الغربية ؟ حيث تتمثل هذه المعوقات التي تواجه المرأة الحامل عند ممارسة الرياضة بالمنطقة الغربية في:

عدم دراية المرأة الحامل بالتمارين الرياضية وفوائدها خلال فترة الحمل، فقد تحصل هذا السبب على 93.20 % من إجمالي العينة ويعد أعلى نسبة عن باقي المعوقات وتليها، قلة الثقافة الرياضية والافتقار للحوافز التي تدعم المرأة الحامل عند ممارسة الأنشطة الرياضية حيث تحصل على 92.40 % من إجمالي العينة .

كذلك عدم توفر الأشخاص المتخصصين في رياضة الحوامل وكذلك عدم الثقة في البرامج الرياضية المطبقة حالياً في الصالات الرياضية المحدودة النطاق بالمنطقة الغربية، فهي من وجهة نظرها تعد برامج عشوائية غير مقننة وغير متخصصة للمرأة الحامل حيث تحصلت على نسبة 86.00 % من إجمالي العينة .

إن قلة توفر وانتشار الصالات الرياضية النسائية بالمنطقة الغربية والمتخصصة برياضة المرأة الحامل تعد من أسباب عدم ممارستها للأنشطة الرياضية فقد تحصلت على نسبة 84.80 % من إجمالي العينة .

وتليها العادات والتقاليد والتي تحصلت على نسبة 80.00 % من إجمالي العينة، وكذلك غياب الأعلام الرياضي ساعد على قلة انتشار الثقافة الرياضية للمرأة الحامل، وأيضاً غياب الأمن والسلامة ساعد على عدم قدرة المرأة الحامل على ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الصالات الرياضية وخاصة تلك التي تكون غير قريبة من مسكنها، فقد تحصل عبي نسبة 52.00 % من إجمالي العينة .

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5_1 الاستنتاجات:

في ضوء المنهج المستخدم وعرض ومناقشة النتائج التي توصلوا لها الباحثات تم استنتاج الآتي:

- 1_ عدم اهتمام الاعلام الرياضي بنشر مدى فائدة ممارسة الرياضة للمرأة الحامل يعد من أهم المعوقات .
- 2_ عدم الاهتمام بالثقافة الرياضية للمرأة عامةً والمرأة الحامل على وجه الخصوص أدى إلى عدم اهتمامها بممارسة النشاط الرياضي .
- 3_ قلة الاهتمام بالحوافز المعنوية الداعمة للمرأة الحامل سبب من أسباب عزوفها عن ممارسة النشاط الرياضي .
- 4_ عدم وجود برامج رياضية مقننة وخاصة بالمرأة الحامل في المنطقة الغربية سبب في عدم ممارستها للنشاط الرياضي .
- 5_ عدم وجود كادر رياضي متخصص في رياضة المرأة الحامل بالصالات القليلة الموجودة في المنطقة الغربية .
- 6_ الافتقار لوجود الصالات الرياضية المتخصصة برياضة المرأة الحامل بالمنطقة الغربية .
- 7_ العادات والتقاليد لها دور كبير في عدم ممارسة المرأة الحامل للنشاط الرياضي .

5_2 التوصيات :

- 1_ اهتمام الاعلام الرياضي بنشر الوعي الرياضي الخاص بالتمارين الخاصة بالمرأة الحامل لتطوير الثقافة الرياضية لها .
- 2_ تصميم أندية خاصة بالمرأة تحت رعاية الدولة (مادياً ، أمنياً) .
- 3_ تفعيل دور الصالات الرياضية والاهتمام بوجود كادر متخصص في رياضة المرأة الحامل، وتوفير كافة الأجهزة والأدوات الخاصة لممارسة الرياضة بالنسبة للمرأة الحامل .
- 4_ الاهتمام بوضع برامج رياضية مقننة وخاصة للمرأة الحامل.

5- دعم المسؤولين لرياضة المرأة بشكل عام ورياضة المرأة الحامل بشكل خاص .

المراجع :

- 1_ الفران الكريم .
- 2_ ابراهيم محمد محاسنة : تعليم التربية الرياضية، دار جرير للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الأردن، 2006م .
- 3_ أنس أبو رياله : أهمية الرياضة أثناء الحمل، بحث منشور، 2019م .
www.sotor.com
- 4_ حنان عبد الحميد العناني، علم النفس التربوي، دار الصفاء للنشر، الطبعة الرابعة، 2015م .
- 5_ سلمى بازين : العوائق التي تحول الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة، بحث منشور، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2016م.
- 6_ سمر جودة سمعان الأعوج : معوقات تولي المرأة العربية مراكز قيادية في المجال الرياضي في الدول العربية الآسيوية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة القدس، 2008م .
- 7_ هائل الجازي : فوائد الرياضة للنساء، بحث منشور، 2015م .
www.mawdoo3.com
- 8_ كارين أليان ضاهر : الرياضة للحامل، بحث منشور، 2015م .
www.lahamag.com
- 9_ مازن هادي كزار الطائي، صبار محمود شحادة : المعوقات التي تواجه الرياضة النسوية في العراق والحلول المقترحة لها من وجهة نظر الفتيات، بحث منشور، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، العراق، 2018م .
- 10_ ياسين علوان اسماعيل الميمي : الرياضة والمرأة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2015م .

مرفق (1)

الاستمارة في صورتها الأولية

السيدة المحترمة:

تحية طيبة:

بداية نشكر لكم جهودكم البناءة للرفع من مسيرة العلم ولمعرفة، سألين الله عز وجل أن يبارك فيكم. يسرنا أن نضع بين أيديك استمارة استبيان وهي أداة لدراسة بعنوان " عزوف المرأة الحامل عن ممارسة الرياضة بالمنطقة الغربية " حيث تحتوي الاستمارة على مجموعة من الأسئلة ذات الصلة بالموضوع، وذلك للإجابة على فقراتها بوضع علامة (/) في الخانة التي تحتوي على بديل الاجابة التي تعبر عن موقفك .

نأمل منكى التكرم بالاطلاع والاجابة

فقرات الاستبيان :

ت	الأسئلة	نعم	لا
1	هل للمعتقد الديني أثر سلبي على ممارستك للرياضة .		
2	هل لغياب الأمن والسلامة دور على عدم ممارستك للرياضة .		
3	هل تجدي استخدام التكنولوجيا والانترنت أفضل من ممارسة الرياضة .		
4	هل الوالدين سبب في عدم ممارستك للرياضة .		
5	هل زوجك سبب في عدم ممارستك للرياضة .		
6	هل الجانب الثقافي والاجتماعي أثر على عدم ممارسة الرياضة .		
7	هل قلة وجود الصلات الرياضية المتخصصة سبب في عدم ممارستك للرياضة .		
8	هل للأصدقاء دور في عدم ممارستك للرياضة .		
9	هل لديك معتقد أن الرياضة أثناء الحمل تؤدي إلى الأم في الجسم .		
10	هل لديك معتقد أن الرياضة أثناء الحمل تؤدي إلى اجهاض الجنين .		
11	هل لديك معتقد أن الرياضة أثناء الحمل تؤدي إلى ارتخاء في منطقة الحوض وبالتالي تؤدي إلى الام الظهر		
12	هل تعاني من مشاكل بالحمل تمنعك عن ممارسة الرياضة .		
13	هل عدم توفر المختصين في رياضة الحوامل سبب في عدم ممارستك للرياضة .		
14	هل لطبيبك الخاص دور في عدم ممارستك للرياضة .		
15	هل عدم درايتك بالتمارين الخاصة بالمرأة الحامل سبب في عدم ممارستك للرياضة .		
16	عدم قدرتك على التوفيق بين مسؤولياتك الاسرية وتحديد وقت لممارسة الرياضة .		
17	افتقار الحوافز الداعمة للمرأة في المجال الرياضي .		

مرفق (2)

قائمة بأسماء الخبراء لتقييم استمارة الاستبيان

ت	الاسم	الدرجة العلمية	الكلية	الجامعة
1	ليلى محمد الهنشيرى	استاذ مساعد	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الزاوية
2	رندة الميساوي	استاذ مساعد	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الزاوية
3	اسماعيل الهادي حصن	استاذ مساعد	التربية البدنية	طرابلس
4	مجدي أبو بكر حمزة	استاذ مساعد	التربية البدنية	طرابلس
5	محمد بشير الحداد	استاذ مساعد	التربية البدنية	طرابلس
6	سليمان الصادق الأمين	استاذ مساعد	التربية البدنية	المرقب

مرفق (3)

الاستمارة في صورتها النهائية

ت	الأسئلة	النسبة المئوية %	
		نعم	لا
1	هل للمعتقد الديني أثر سلبي على ممارستك للرياضة .		
2	هل لغياب الأمن والسلامة دور على عدم ممارستك للرياضة .		
3	هل تجدي استخدام التكنولوجيا والانترنت أفضل من ممارسة الرياضة .		
4	هل الوالدين سبب في عدم ممارستك للرياضة .		
5	هل زوجك سبب في عدم ممارستك للرياضة .		
6	هل الجانب الثقافي والاجتماعي أثر على عدم ممارسة الرياضة .		
7	هل قلة وجود الصالات الرياضية المتخصصة القريبة من مسكنك سبب في عدم ممارستك للرياضة		
8	هل للأصدقاء دور في عدم ممارستك للرياضة .		
9	هل لديك معتقد أن الرياضة أثناء الحمل تؤدي إلى ألام في الجسم .		
10	هل لديك معتقد أن الرياضة أثناء الحمل تؤدي إلى اجهاض الجنين .		
11	هل لديك معتقد أن الرياضة أثناء الحمل تؤدي إلى ارتخاء في منطقة الحوض وبالتالي تؤدي إلى الام الظهر		
12	هل تعاني من مشاكل بالحمل تمنعك عن ممارسة الرياضة .		
13	هل عدم توفر المختصين في رياضة الحوامل سبب في عدم ممارستك للرياضة .		
14	هل لطبيبك الخاص دور في عدم ممارستك للرياضة .		
15	هل عدم درايتك بالتمارين الخاصة بالمرأة الحامل سبب في عدم ممارستك للرياضة .		
16	عدم قدرتك على التوفيق بين مسؤولياتك الاسرية وتحديد وقت لممارسة الرياضة .		
17	افتقار الحوافز المعنوية الداعمة للمرأة الحامل لممارسة النشاط الرياضي .		
18	هل للعادات والتقاليد دور في عدم ممارستك للرياضة .		
19	هل للثقافة الرياضية للمرأة اللببية دور في اختيار نوع النشاط الرياضي .		
20	هل عدم ثقتك في برامج التدريبات الرياضية سبب في عدم ممارستك للرياضة .		

دور الإعلام الرياضي الليبي في تشكيل اتجاهات الشباب نحو ممارسة النشاط الرياضي

أ. عبد اللطيف الرباع

1-1 المقدمة:

لقد انصب اهتمام وسائل الإعلام بمختلف أنواعها بالرياضة كمادة أساسية لجذب أكبر عدد من المتلقين وأفردت لها المساحات الزمنية والمكانية الواسعة لتتسع قاعدة المتابعين لهذه الوسائل وتتزايد أعداد الممارسين للرياضة، فالممارسة الرياضية أصبحت غاية لبلوغ الصحة البدنية والنفسية لاسيما للشباب، ويعتبر الإعلام الرياضي لاسيما المرئي هو أحد أشكال الإعلام المتخصص الذي يساهم في تحقيق أهداف المؤسسات الرياضية ورفع مستوى الثقافة الرياضية وزيادة الوعي الرياضي لفئات المجتمع ذكورا وإناثا وتعريفهم بأهمية دور الرياضة في حياتهم كونها " كل نشاط بدني يتصف بروح اللعب يمارسه الفرد برغبة وصدق، ويتضمن صراعاً تنافسياً مع الغير أو مع الذات أو مع عناصر الطبيعة" (1- 11) ويلعب الإعلام الرياضي دوراً مهماً في تقديم مادة إعلامية مفيدة "إذ تؤثر الصحف والتلفزيون على رجال الإعلام لإعطاء الحقائق الدقيقة عند سرد الأخبار" (2 - 5) وكذلك "العمل على حث وتشجيع المتخصصين في مجال الرياضة للمساهمة في تدعيم العادات السليمة، وتنمية الاتجاهات في التربية الرياضية ونشر الوعي بشكل عام" (3 - 9) فتتمية الاتجاهات كل ما من شأنه أن يزيد من معرفة المتابع للمجال الرياضي و"يؤدي إلى توسيع أفقه وفهمه لما يدور حوله من أحداث رياضية ومعلومات عن الجديد في مجال الرياضة، وتتضمن الثقافة الرياضية الموضوعات التي تتناول تاريخ لعبة من الألعاب وأيضاً المقارنات بين الرياضة في الداخل والخارج والمعلومات الخاصة باقتصاديات الرياضة وكيف تؤثر الرياضة على المجتمع" (4 - 1) ويندرج تحتها "كافة المواضيع التي تهدف إلى تنمية اتجاهات الشباب نحو الرياضة سواء من حيث المتابعة لشغل أوقات الفراغ و التسلية والترفيه والترويج عن النفس للابتعاد عن الظواهر الاجتماعية السلبية أو من حيث الممارسة للنهل من معين الرياضة بما يعود بالنفع والفائدة على الصحة وتقويم الجسم والابتعاد عن الخمول والكسل وما يتبعه من أضرار بدنية ونفسية، وتصنف الموضوعات تلقائياً تحت هذه الفئة عندما تحتوي مثلاً على كلمات أو جمل مثل ((أهمية الرياضة - روعة ممارسة الرياضة - الابتعاد عن الرياضة يسبب الخمول والكسل... الخ" (5 - 6) ويرى الباحث أن الإعلام الرياضي أداة

مهمة لنشر الثقافة الرياضية وزيادة المعرفة الرياضية وتعميق الوعي الرياضي بين جمهور المتابعين، وتحقيق الكثير من المهام والوظائف الإعلامية المتعلقة بالرياضة والتربية الرياضية ومنها الأخبار الرياضية والمتابعات والتحليلات الرياضية بالإضافة إلى الترويج والترفيه والتعليم حيث تُستقى المعلومات والمعارف المتصلة بالرياضة من مصادر في غالبيتها لها طبيعة اتصالية وثقافية أبرزها وسائل الاتصال الجماهيرية التي كثرت وتتنوع في العصر الحديث بحيث صارت من أيسر السبل لنقل المعلومات والمعارف وتأتي الإعلام المرئي في مقدمتها.

وأمام إقبال الشباب على متابعة الإعلام الرياضي المرئي بشكل أو بآخر، لذا يهدف هذا البحث إلى معرفة دور الإعلام الرياضي في تشكيل اتجاهات الشباب نحو ممارسة النشاط الرياضي.

1-2 مشكلة البحث:

يمكن للإعلام الرياضي أن يعمل على الرقي بثقافة المجتمع ويعزز دوافع الممارسة الرياضية للجنسين وتعميق رؤية وتذوق الجمهور للأحداث والظواهر الرياضية، لذلك فإن الإعلام الرياضي يسهم في تشكيل الاتجاهات من خلال تزويد المتلقين بالمعلومات والمعرفة المرتبطة بالعديد من الموضوعات والقضايا المطلوبة في تكوين وتنمية اتجاهات ايجابية نحوها، ومن ثم فإن للإعلام الرياضي تأثير ايجابي على الجمهور فكريا وثقافيا في إشباع الدافع لديهم نحو الاطلاع على كل ما هو جديد في جميع المجالات الحياتية، ولاحظ الباحث أن هناك إقبالا من الشباب على الرياضة والنشاط الرياضي وأن الشباب أصبحوا يعتمدون على الإعلام الرياضي في استقاء معلوماتها الرياضية وتنمية معارفهم ومداركهم في مجال الرياضة، مما جعل الإعلام الرياضي يلعب دورا أساسيا في بناء شخصية الشباب والتأثير فيها .

ومن هذا المنطلق فإن الباحث رأى دراسة موضوع دور الإعلام الرياضي اللببي في تشكيل اتجاهات الشباب نحو الممارسة الرياضية والوقوف على هذا الدور والتعرف على اتجاهات الشباب الرياضية، لقناعة الباحث بجدوى هذا الموضوع وأهميته، وتتلخص مشكلة البحث في التساؤل التالي:

- ما دور الإعلام الرياضي اللببي في تشكيل اتجاهات الشباب نحو ممارسة النشاط الرياضي؟

1-3 أهمية البحث:

تأتي أهمية هذا البحث في أنه يتناول موضوعاً مهماً يتعلق باتجاهات الشباب نحو ممارسة النشاط الرياضي ودراسة الدور الذي يمكن أن يؤديه الإعلام الرياضي في تنمية الاتجاهات الشبابية للرياضة، وكيف يمكن للإعلام الرياضي أن يؤثر على ميول الشباب نحو ممارسة

الرياضة ويسهم في تشكيل اتجاهاتهم الرياضية، وتؤكد مثل هذه البحوث أهمية دراسات الإعلام الرياضي التي من شأنها أن ترتقي بمستوى الخطاب الإعلامي الرياضي وتطور رسالته، وتبرز مثل هذه الدراسات التأثيرات المحتملة والمتوقعة للإعلام الرياضي على الجمهور من الشباب وتفتح آفاق تطوير وسائل الإعلام الرياضي، كما يمكن أن تفيد نتائج هذا البحث في تقويم محتوى الإعلام الرياضي في ليبيا.

1-4 أهداف البحث:

يسعى البحث لتحقيق الأهداف الآتية:-

1. التعرف على دور الإعلام الرياضي الليبي في تشكيل اتجاهات الشباب نحو ممارسة النشاط الرياضي.

2. الوصول إلى معرفة مدى تأثير الشباب بما يقدمه الإعلام الرياضي المرئي الليبي.

1-5 تساؤلات البحث:

1. ما الدور الذي يلعبه الإعلام الرياضي المرئي الليبي في تشكيل اتجاهات الشباب نحو ممارسة الرياضة؟

2. ما مدى تأثير الإعلام الرياضي الليبي في تشكيل اتجاهات الشباب نحو ممارسة النشاط الرياضي؟

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة المبروك أبو عميد (1994)(4): بعنوان: "دور بعض وسائل الإعلام الرياضي في تغيير الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب جامعة طرابلس بليبيا"، وكانت أهم نتائج الدراسة: أن هناك فروقاً دالة بين المشاهدين وغير المشاهدين للبرامج الرياضية على مقياس الاتجاه نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لصالح المشاهدين وأن هناك فروق دالة بين الصحافة والإذاعة المسموعة على مقياس الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لصالح الإذاعة المسموعة وجاءت الفروق دالة بين الصحافة والإذاعة المرئية على مقياس الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لصالح الإذاعة المرئية.

2-2-2 دراسة صالح عمار العويب، سامي كاظم حسن (2002)(7): بعنوان: "دور القنوات الفضائية الرياضية في تنمية اتجاهات الشباب نحو التربية البدنية والرياضة"، وكانت أهم نتائج الدراسة: إن اشتراك أفراد العينة من الجنسين في ممارسة الأنشطة الرياضية تجعل الفرد يهتم باتباع العادات الصحية السليمة، وإن تأثير القنوات الفضائية الرياضية على عادات وتقاليد وقيم

الشباب تأثير إيجابي بينما كان تأثير القنوات الفضائية الرياضية على المستوى الدراسي للشباب سلبي .

2-2-3 دراسة حسام رفقي (1980) (5): بعنوان: " وسائل الإعلام كعامل من العوامل المؤثرة على السلوك الرياضي للجماهير " ، وكانت أهم نتائج الدراسة:تؤثر الصحف والإذاعة والتلفزيون على اتحاد اللعبة كمساعدة الجماهير على فهم قواعد اللعبة، كما تؤثر الصحف والتلفزيون على رجال الإعلام لإعطاء الحقائق الدقيقة عند سرد الأخبار ، و تؤثر الصحف والإذاعة على الحكم لابتعد عن الأهواء الشخصية.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة البحث .

3-2 مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في الشباب الليبي المتابعين لوسائل الإعلام الرياضي المرئي الليبي

في مدينة طرابلس .

3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بنظام (العينات العشوائية البسيطة) وحرص الباحث في اختيار العينة التي كانت عمديه للمتابعين للإعلام الرياضي المرئي الليبي من فئة الشباب بمدينة طرابلس، وقد بلغ عدد أفراد العينة (400) فرد من الذكور والإناث.

3-4 مجالات البحث:

3-4-1 المجال المكاني: تمثل المجال المكاني للبحث في مدينة طرابلس باعتبارها أكبر مدينة وتمثل الثقل السكاني في ليبيا.

3-4-2 المجال الزمني: تمثل المجال الزمني للبحث في ثلاثة أشهر من 2019/10/1 م

إلى 2020/1/1 م.

3-5 أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث الأدوات البحثية التالية:-

3-5-1 استمارة الاستبيان: تم تصميم استمارة الاستبيان من خلال المسح المرجعي للدراسات والمصادر والمراجع العلمية السابقة وعن طريق المقابلة الشخصية حيث تم جمع بعض المعلومات والبيانات من خلال مقابلة عدد من المبحوثين لتعزيز البحث بمعلومات دقيقة ومفيدة والوصول

إلى مؤشرات قد تؤدي إلى الخروج بنتائج وتوصيات يمكنها تحقيق أهداف هذا البحث، وتم تحديد محورين رئيسيين ينحصران في الدور الذي تلعبه وسائل الإعلام ومدى تأثيرها في فئة الشباب .
 وحرص الباحث إن تكون مجموعة الأسئلة التي يطرحها الاستبيان موضوعية وإن تتسم بالإيجاز في عددها مع شرط تغطيتها لجانبى البحث، وإن تكون بطريقة علمية مع تجنب الأخطاء والعيوب من تحيز أو صعوبة الفهم وراعى الباحث في بنائه لاستمارة الاستبيان بعض الأسئلة التي تكفل صلاحيتها من حيث قصر وقت التطبيق ووضوح الأسئلة وتناسب اللغة المصاغة بها للمستويات المختلفة للمبحوثين، وتم إعداد الاستبيان بصورة أولية مبدئياً بحيث يشتمل على البنود التي يمكن من خلالها الإجابة عن تساؤلات البحث والتي تتمثل في بنود أساسية وهي:

1. البيانات الخاصة بالمبحوث من حيث السن والجنس.
 2. العوامل المساعدة على نشر الوعي الرياضي والمعرفة الرياضية والثقافية والرياضة العامة.
 3. العوامل المؤثرة في تنمية الاتجاهات نحو الرياضة واكتساب السلوك الرياضي.
- ثم قام الباحث بتحكيم الاستبيان بعرضه على مجموعة من الخبراء المهتمين بالدراسات الإعلامية، حيث تم تسجيل كل ما أبداه هؤلاء الخبراء من ملاحظات بشأن البدائل للاختبارات وتم تعديل الاستبيان بناء على هذه الملاحظات، ووضع في صورته النهائية.
- لتحقيق الهدف الأول حول التعرف على دور الإعلام الرياضي الليبي في تشكيل اتجاهات الشباب نحو ممارسة النشاط الرياضي .

العمر الجنس

الفقرة	نعم	لا	إلى حد ما
1 هل الإعلام الرياضي الليبي يدعو إلى التخلص من العادات والسلوكيات الضارة ؟			
2 هل يسهم الإعلام الرياضي الليبي في إثراء الثقافة الرياضية العامة ؟			
3 ما مدى مساهمة الإعلام الرياضي الليبي في تعميق وعي الشباب الرياضي ؟			
4 ما مدى إسهام الإعلام الرياضي الليبي في ترسيخ الأخلاقيات الرياضية ؟			
5 هل يساعد الإعلام الرياضي الليبي على تعلم ممارسة السلوك الرياضي المقبول مع الآخرين ؟			
6 هل يسهم الإعلام الرياضي الليبي في تنمية اتجاهات الشباب نحو الرياضة من حيث الممارسة ؟			
7 هل يسهم الإعلام الرياضي الليبي في تنمية اتجاهات الشباب نحو الرياضة من حيث المتابعة ؟			
8 هل يمكن للأراء ووجهات النظر التي يقدمها الإعلام الرياضي الليبي أن تكون رأياً عاماً إيجابياً حول الرياضة ؟			
9 ما مدى الاعتماد على الإعلام الرياضي الليبي كمصدر من مصادر الثقافة والمعرفة الرياضية ؟			

ولتحقيق الهدف الثاني: الوصول إلى معرفة مدى تأثير الشباب بما يقدمه الإعلام الرياضي

المرئي الليبي .

س/ ما هي التأثيرات الإيجابية لمتابعتك وسائل الإعلام الرياضي الليبي؟ (يمكن اختيار أكثر من إجابة)	
-	زيادة المعلومات
-	ممارسة الرياضة
-	إتباع عادات صحية سليمة
-	المعرفة بقوانين ولوائح الألعاب الرياضية
-	حب الرياضة والافتتاع بها
-	لا تؤثر
-	تأثيرات أخرى
س/ ما هي أسباب متابعتك للإعلام الرياضي الليبي عند مواكبة نشاط رياضي ما؟ (يمكن اختيار أكثر من إجابة)	
-	جودة التصوير والإخراج
-	المقابلات التحليلية للمنافسات الرياضية
-	التعليقات على الأخبار الرياضية
-	الحيادية والموضوعية في الطرح
-	الحصول على زيادة في التفاصيل
س/ ما هي الاتجاهات الجديدة التي تعلمتها من متابعتك للإعلام الرياضي الليبي؟ (يمكن اختيار أكثر من إجابة)	
-	تهذيب النفوس
-	التسامح وعدم التعصب
-	السلوك الرياضي المقبول
-	المواظبة على ممارسة الرياضة
-	التخلص من السلوكيات الضارة
-	حب الرياضة والتعلق بها

أ- اختبار الصدق: وهو يعني الدرجة التي يقيس بها الاختبار ما صمم من أجل قياسه و لغرض التأكد من صدق الاستبيان تم استخدام صدق المحتوى بتوزيعه على عدد من المحكمين والذي يعتمد على ما يقرره من خلال تفحص قائمة مواصفته وطريقة بنائه وقد كانت النسبة المئوية لاتفاق المحكمين 88.7% وبالتالي تعد هذه النسبة دلالة جيدة على صدق الاستمارة.

ب - اختبار الثبات: وهو أن يعطي الاختبار النتائج ذاتها في حال تمت إعادته على نفس المجموعة وتم استخدام طريقة إعادة الاختبار وتعد هذه الطريقة من أبسط الطرق في تقدير الثبات، ولتحقيق ذلك قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة تعادل 5% من عينة البحث الكلية البالغة (400) مبحوث، ثم أعيد تطبيق الاستبيان على نفس المجموعة وذلك بعد مرور أسبوعين لمعرفة نسبة الاتفاق، وتم حساب الثبات في الاختبارين حيث بلغت نسبة الثبات 85,0 % وفقا

$$\text{لمعادلة كوير: معادلة كوير} = \frac{\text{الاتفاق} \times 100}{\text{الاتفاق} + \text{عدم الاتفاق}}$$

$$\text{الاتفاق} + \text{عدم الاتفاق}$$

$$\text{الثبات} = \frac{17}{3+17} \times \frac{100}{20} = \frac{1700}{20} = 85.0\%$$

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 للإجابة على التساؤل الأول: ما الدور الذي يلعبه الإعلام الرياضي المرئي اللببي في

تشكيل اتجاهات الشباب نحو ممارسة الرياضة ؟

كانت نتيجة الدراسة الميدانية والتي ضمت الجداول التالية مع تفسيراتها :

جدول رقم (1) التوزيع العمري لأفراد العينة بمجتمع البحث

العمر	التكرار	%
من 16 إلى 22	112	28.0%
من 23 إلى 29	198	49.5%
من 30 فما فوق	90	22.5%
المجموع	400	100%

يتضح من الجدول رقم (1) التوزيع العمري لأفراد عينة البحث أن النسبة الأكبر من المتابعون للإعلام الرياضي تتراوح أعمارهم ما بين 23 إلى 29 سنة بتكرار بلغ 198 مبحوثاً وبنسبة 49.5% أي قرابة نصف المبحوثين تماماً، في حين بلغ تكرار المبحوثين من أعمار 16 حتى 22 سنة 112 مبحوثاً أي بنسبة 28.0% وكانت النسبة الأقل لأفراد العينة من المتابعين للإعلام الرياضي من سن 30 فما فوق بتكرار 90 مبحوثاً وبنسبة 22.5% .

جدول رقم (2) دور الإعلام في الدعوة إلى التخلص من العادات والسلوكيات الضارة

هل الإعلام الرياضي اللببي يدعو إلى التخلص من العادات والسلوكيات الضارة ؟	ك	%
نعم	69	23%
إلى حد ما	210	52.5%
لا	121	30.2%
المجموع	400	100%

يوضح الجدول رقم (2) إجابات عينة البحث حول ما إذا كان الإعلام الرياضي يدعو للتخلص من العادات والسلوكيات الضارة، حيث يتبين أن اغلب المبحوثين أجابوا بإجابة - إلى حد ما - وكان عددهم (210) بنسبة 52.5% أما الإجابة ب (لا) فقد أجاب بها (121) مبحوثاً بنسبة 30.2% أي أن ثلث عينة البحث يعتقدون أن الإعلام الرياضي لا يدعو للتخلص من العادات والسلوكيات الضارة في حين أجاب (69) مبحوثاً ب (نعم) و كانت نسبتهم 17.2% الأمر الذي يدعو الإعلام الرياضي لضرورة الاهتمام بمواضيع الرياضة الداعية للتخلص من كافة العادات السلبية والسلوكيات الضارة ورغم ذلك فإنه يمكن القول ان هذه النسب تبين ان هناك

اتجاهات جيدة فيما يخص موضوع التخلص من العادات والسلوكيات الضارة في الرياضة وهي من ضمن أسباب تشكيل الاتجاهات الايجابية نحو الرياضة.

جدول رقم (3) دور الإعلام الرياضي في إثراء الثقافة الرياضية العامة

هل يسهم الإعلام الرياضي في إثراء الثقافة الرياضية العامة ؟	ك	%
نعم	202	50.5 %
إلى حد ما	139	34.7 %
لا	59	14.7 %
المجموع	400	100

يبين جدول رقم (3) إسهام الإعلام الرياضي في إثراء الثقافة الرياضية حيث أكد (202) من المبحوثين ونسبتهم 50.5% أن الإعلام الرياضي يسهم في إثراء الثقافة الرياضية ويرى (139) مبحوثاً بنسبة 34.7% أن الإعلام الرياضي يقوم بذلك إلى حد ما، وهو مؤشر ايجابي فيما يخص اتجاهات الشباب نحو ممارسة الرياضة والتي تبدأ بالثقافة الرياضية العامة .

جدول رقم (4) مدى مساهمة الإعلام الرياضي في تعميق وعي الشباب الرياضي.

ما مدى مساهمة الإعلام الرياضي اللببي في تعميق وعي الشباب الرياضي ؟	ك	%
نعم	149	37.3 %
إلى حد ما	123	30.7 %
لا	128	32 %
المجموع	400	100

يوضح الجدول رقم (4) إجابات عينة البحث حول مدى إسهام الإعلام الرياضي في تعميق وعي الشباب الرياضي إذ اتضح أن (149) مبحوثاً وبنسبة 37.3% أكد إسهام الإعلام في ذلك كما اتضح أن (128) مبحوثاً وبنسبة 32.0% أجاب بأن الإعلام الرياضي لا يسهم في تعميق الوعي الرياضي للشباب وأجاب (123) مبحوثاً وبنسبة 30.7% أن الإعلام الرياضي يسهم في ذلك إلى حد ما، ويمكن اعتبار هذه النسب جيدة فيما يخص تعميق الوعي الرياضي لدى الشباب مما يسهم أيضاً في تشكيل الاتجاهات نحو الرياضة لدى نسبة كبيرة من الشباب .

جدول رقم (5) دور الإعلام الرياضي في ترسيخ الأخلاقيات الرياضية

ما مدى إسهام الإعلام الرياضي اللببي في ترسيخ الأخلاقيات الرياضية ؟	ك	%
نعم	115	28.7 %
إلى حد ما	154	38.5 %
لا	131	32.8 %
المجموع	400	100

يتضح من الجدول رقم (5) إجابات المبحوثين عن مدى إسهام الإعلام الرياضي في ترسيخ الأخلاقيات الرياضية حيث اتضح أن (154) مبحوثاً وبنسبة 38.5% يرون أن الإعلام الرياضي يسهم في ذلك إلى حد ما وأجاب (131) مبحوثاً وبنسبة 32.8% أن الإعلام الرياضي لا يسهم في ذلك بتاتاً وأكد (115) مبحوثاً وبنسبة 28.7% أن الإعلام الرياضي يسهم في ترسيخ الأخلاقيات الرياضية مما يعزز دور الإعلام في تشكيل الاتجاهات الشبابية نحو الرياضة.

جدول رقم (6) دور الإعلام الرياضي في المساعدة على تعلم ممارسة السلوك الرياضي المقبول مع الآخرين

ك	%	هل يساعد الإعلام الرياضي اللببي على تعلم ممارسة السلوك الرياضي المقبول مع الآخرين؟
130	32.5 %	نعم
161	40.3 %	إلى حد ما
109	27.2 %	لا
400	100	المجموع

يبين الجدول رقم (6) إجابات المبحوثين حول ما إذا كان الإعلام الرياضي يساعد المتلقين على تعلم ممارسة السلوك الرياضي المقبول مع الآخرين حيث أجاب (161) مبحوثاً وبنسبة 40.3% بأن الإعلام يساعد في ذلك إلى حد ما وبلغ عدد المبحوثين الذين أجابوا بنعم (130) مبحوثاً وبنسبة 32.5% أما الذين أجابوا بالنفي كان عددهم (109) وبنسبة 27.2% ومن ذلك يتضح أن الإعلام الرياضي يساعد بقدر كبير في تعلم الشباب ممارسة السلوكيات الرياضية المقبولة مع الآخرين ومن ثم تشكيل اتجاهات إيجابية نحو ممارسة الرياضة .

جدول رقم (7) دور الإعلام الرياضي المساهمة في تنمية اتجاهات الشباب نحو الرياضة من حيث الممارسة

ك	%	هل يسهم الإعلام الرياضي اللببي في تنمية اتجاهات الشباب نحو الرياضة من حيث الممارسة ؟
103	25.7 %	نعم
151	37.7 %	إلى حد ما
146	36.5 %	لا
400	100	المجموع

يوضح الجدول رقم (7) إسهام الإعلام الرياضي في تنمية اتجاهات الشباب نحو الرياضة من حيث الممارسة إذ يرى (151) مبحوثاً وبنسبة 37.7% أن الإعلام الرياضي يسهم في تنمية الاتجاهات نحو الرياضة إلى حد ما، وأجاب (146) مبحوثاً وبنسبتهم 36.5% بأن الإعلام الرياضي لا يسهم في ذلك، في حين أجاب (103) مبحوثين وبنسبة (25.7%) بأن الإعلام الرياضي يسهم في تنمية الاتجاهات نحو الرياضة من حيث الممارسة. إذ يمكن اعتبار أن للإعلام الرياضي دور كبير في تنمية الاتجاهات الشبابية نحو ممارسة الرياضة .

جدول رقم (8) دور الإعلام الرياضي المساهمة في تنمية اتجاهات الشباب نحو الرياضة من حيث المتابعة

هل يسهم الإعلام الرياضي الليبي في تنمية اتجاهات الشباب نحو الرياضة من حيث المتابعة ؟	ك	%
نعم	205	51.3 %
إلى حد ما	167	41.7 %
لا	28	7 %
المجموع	400	100

يتضح من الجدول رقم (8) مدى إسهام الإعلام الرياضي في تنمية اتجاهات الشباب نحو الرياضة من حيث المتابعة أن (205) مبحوثين بنسبة 51.3% أجابوا بإجابة "نعم" وأجاب (167) مبحوثاً بنسبة 41.7% بإجابة "إلى حد ما" في حين أجاب (28) مبحوثاً بنسبة 7.0% بإجابة "لا" مما يؤكد أن الإعلام الرياضي يلعب دوراً مهماً في تنمية اتجاهات الشباب نحو الرياضة فيما يخص المتابعة والمواكبة الإعلامية الشبابية للرياضية الأمر الذي يمكنه أن يكون احد ابرز أسباب تشكيل اتجاهات الشباب نحو ممارسة النشاط الرياضي .

جدول رقم (9) دور الآراء ووجهات النظر التي يقدمها الإعلام الرياضي في تكوين رأياً عاماً إيجابياً حول الرياضة

هل يمكن للآراء ووجهات النظر التي يقدمها الإعلام الرياضي الليبي أن تكون رأياً عاماً إيجابياً حول الرياضة ؟	ك	%
نعم	242	60.5 %
إلى حد ما	90	22.5 %
لا	68	17 %
المجموع	400	100

يوضح الجدول رقم (9) ما إذا يمكن للآراء ووجهات النظر التي يتبناها ويقدمها الإعلام الرياضي أن تكون رأياً عاماً إيجابياً حول الرياضة، حيث تبين أن (242) مبحوثاً بنسبة 60.5% أي أغلب المبحوثين أكدوا ذلك، ورأى (90) مبحوثاً بنسبة 22.5% أن الآراء ووجهات النظر في الإعلام يمكنها أن تكون رأياً عاماً إيجابياً حول الرياضة إلى حد ما، وفي المقابل رأى (68) مبحوثاً بنسبة 17.0% أن هذه الآراء ووجهات النظر لا تصنع رأياً عاماً إيجابياً وبما أن نسبة كبيرة تعتقد أن الإعلام الرياضي يمكن أن يكون رأياً عاماً إيجابياً حول الرياضة فهذا مؤشر نحو إمكانية تشكيل اتجاهات شبابية لممارسة النشاط الرياضي.

جدول رقم (10) مدى الاعتماد على الإعلام الرياضي كمصدر من مصادر الثقافة والمعرفة الرياضية.

ما مدى الاعتماد على الإعلام الرياضي الليبي كمصدر من مصادر الثقافة والمعرفة الرياضية ؟	ك	%
نعم	351	87.7 %
إلى حد ما	31	7.7 %
لا	18	4.5 %
المجموع	400	100

يبين الجدول رقم (10) مدى الاعتماد على الإعلام الرياضي كمصدر من مصادر الثقافة والمعرفة الرياضية، حيث اتضح أن معظم المبحوثين وعددهم (351) مبحوثاً بنسبة 87.7% أجابوا بنعم في حين أجاب (31) مبحوثاً بنسبة 7.7% بإجابة إلى حد ما، أما الذين أجابوا بإجابة "لا" فهم (18) مبحوثاً فقط بنسبة 4.5% وهذا يبين أنه يمكن الاعتماد على الإعلام الرياضي كمصدر من مصادر الثقافة والمعرفة الرياضية الأمر الذي يؤهل الإعلام الرياضي للعب دور مهم في تشكيل الاتجاهات الشبابية نحو الرياضة من خلال الاعتماد عليه كمصدر من مصادر الثقافة والمعرفة الرياضية .

- وللإجابة على التساؤل الثاني: ما مدى تأثير الإعلام الرياضي الليبي في تشكيل اتجاهات الشباب نحو ممارسة النشاط الرياضي ؟

كانت نتيجة الدراسة الميدانية والتي ضمت الجداول التالية مع تفسيراتها :

جدول رقم (11) التأثيرات الإيجابية لمتابعة وسائل الإعلام الرياضي على سلوك أفراد العينة

ما هي التأثيرات الإيجابية لمتابعتك وسائل الإعلام الرياضي الليبي؟	ك	%
زيادة المعلومات	192	28.9 %
ممارسة الرياضة	137	20.6 %
إتباع عادات صحية سليمة	76	11.4 %
المعرفة بقوانين ولوائح الألعاب الرياضية	84	12.6 %
حب الرياضة والافتتاع بها	167	25.2 %
لا تؤثر	7	1.5 %
تأثيرات أخرى	0	0 %
المجموع	663	100 %

سُمح للمبحوثين اختيار أكثر من إجابة: يوضح الجدول رقم (11) التأثيرات الإيجابية المكتسبة من متابعة الإعلام الرياضي على سلوك أفراد العينة حيث تبين أن أكثر التأثيرات الإيجابية هي زيادة المعلومات بتكرار (192) وبنسبة 28.9% أما ثاني أكثر التأثيرات الإيجابية فكانت حب الرياضة والافتتاع بها بتكرار (167) أي بنسبة 25.2% وبعدها ممارسة الرياضة

بتكرار (137) وبنسبة 20.6% ثم المعرفة بقوانين ولوائح الألعاب الرياضية التي بلغ تكرارها (84) وبنسبة 12.6% وكان تكرار إتباع عادات صحية سليمة (76) بنسبة 11.4% وكان عدد المبحوثين الذين أجابوا بأنه لا توجد تأثيرات إيجابية (7) بنسبة 1.5% مما يؤكد أن لمتابعة الإعلام الرياضي تأثيرات إيجابية متعددة وإن كانت بنسب متفاوتة وهو ما يبرز مساهمة الإعلام الرياضي في تشكيل الاتجاهات الشبابية نحو الرياضة.

جدول رقم (12) أسباب متابعة الإعلام الرياضي من قبل أفراد العينة

ما هي أسباب متابعتك للإعلام الرياضي اللببي عند مواكبة نشاط رياضي ما ؟	ك	%
جودة التصوير والإخراج	201	20.6%
المقابلات التحليلية للمنافسات الرياضية	124	12.7%
التعليقات على الأخبار الرياضية	186	19.1%
الحيادية والموضوعية في الطرح	119	12.2%
الحصول على زيادة في التفاصيل	343	35.2%
المجموع	973	100%

سُمح للمبحوثين اختيار أكثر من إجابة: ويبين من الجدول رقم (12) الذي يوضح أسباب متابعة وسائل الإعلام الرياضي عند مواكبة نشاط رياضي ما أن الحصول على زيادة في التفاصيل كانت أكثر الأسباب التي تجعل المبحوثين يتابعون الإعلام الرياضي وبلغ تكرار هذا السبب (343) أي بنسبة 35.2% ما يؤكد أن زيادة التفاصيل بالشرح والتحليل هو أبرز عناصر جذب جمهور الشباب لمتابعة الإعلام الرياضي بما يمكنه أن يكون احد أسباب تشكيل الاتجاهات نحو الرياضة كمتابعة وممارسة .

جدول رقم (13) الاتجاهات الجديدة التي تعلمها المتابعون للإعلام الرياضي

ما هي الاتجاهات الجديدة التي تعلمتها من متابعتك لأعلام الرياضي اللببي ؟	ك	%
تهذيب النفوس	62	5.2%
التسامح وعدم التعصب	96	8.0%
السلوك الرياضي المقبول	208	17.4%
المواظبة على ممارسة الرياضة	192	16.1%
التخلص من السلوكيات الضارة	241	20.2%
حب الرياضة والتعلق بها	392	32.9%
المجموع	1191	100%

* سُمح للمبحوثين اختيار أكثر من إجابة: ويبين الجدول رقم (13) الاتجاهات الجديدة التي تعلمها المتابعون للإعلام الرياضي عينة البحث، حيث اتضح أن "حب الرياضة والتعلق بها" كان في مقدمة الاتجاهات الجديدة لعينة البحث وبلغ تكراره (392) أي بنسبة 32.9% وهي نسبة عالية جداً لهذا النوع من الاتجاهات الإيجابية، جاء بعده "التخلص من السلوكيات الضارة"

بتكرار (241) وبنسبة 20.2% وهي نسبة تعد مرتفعة لموضوع مهم، وثالثاً نجد "السلوك الرياضي المقبول" بتكرار (208) بنسبة 17.4% ثم "المواظبة على ممارسة الرياضة" بتكرار (192) وبنسبة 16.1% أما "التسامح وعدم التعصب" فقد جاء في المرتبة ما قبل الأخيرة بتكرار (96) وبنسبة 8.0% في حين كانت آخر مرتبة للاتجاهات الجديدة "تهذيب النفوس" بتكرار (62) وبنسبة 5.2% ولجمالاً يمكن القول أن نسب الاتجاهات الجديدة تعتبر جيدة إلى حد كبير وتؤكد على قوة تأثير الإعلام الرياضي في تشكيل الاتجاهات الشبابية نحو ممارسة النشاط الرياضي .

5-1 الاستنتاجات:

تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- للإعلام الرياضي اللببي تأثيرات إيجابية على سلوك الشباب ولن أكثر هذه التأثيرات الإيجابية هي (زيادة المعلومات) ثم (حب الرياضة والافتتاع بها) تليها (ممارسة الرياضة) مما يؤكد الدور الإيجابي للإعلام الرياضي في تعميق التوعية الرياضية بين الشباب.
- 2- جاء في مقدمة الاتجاهات الجديدة التي تعلمها الشباب عينة البحث (حب الرياضة والتعلق بها) بنسبة 32.9% وهي نسبة عالية لهذا النوع من الاتجاهات الإيجابية، جاء بعده "التخلص من السلوكيات الضارة" بنسبة 20.2% وهي نسبة تعد مرتفعة لموضوع مهم، وثالثاً كان "السلوك الرياضي المقبول" بنسبة 17.4% ثم "المواظبة على ممارسة الرياضة" بنسبة 16.1% أما "التسامح وعدم التعصب" فقد جاء في المرتبة ما قبل الأخيرة بنسبة 8.0% في حين كانت آخر مرتبة للاتجاهات الجديدة "تهذيب النفوس بنسبة 5.2% إذ يمكن القول أن نسب الاتجاهات الجديدة تعتبر جيدة إلى حد كبير .
- 3- أكد أكثر من نصف عينة البحث بنسبة 50.5% أن الإعلام الرياضي اللببي يسهم في إثراء الثقافة الرياضية ورأى 34.7% منهم أن الإعلام الرياضي يسهم في ذلك إلى حد ما، إذ تعتبر نسب الاعتماد على الإعلام الرياضي في إثراء الثقافة الرياضية نسب جيدة.
- 4- يسهم الإعلام الرياضي اللببي بشكل كبير في تنمية اتجاهات الشباب نحو الرياضة سواء من حيث الممارسة أو المتابعة .
- 5- يمكن الاعتماد على الإعلام الرياضي اللببي كمصدر من مصادر الثقافة والمعرفة الرياضية حسب رأي المبحوثين حيث يرى 87.7% منهم أنه بالإمكان ذلك .

5-2 التوصيات:

هناك مجموعة من التوصيات يمكنها أن تسهم في تطوير الإعلام الرياضي ليكون عاملاً مهماً في نشر الثقافة والتوعية الرياضية بين الشباب إذ يتعين على الإعلام الرياضي اللبّي الاهتمام بالآتي:

- 1- ضرورة تركيز العناية والاهتمام بمواضيع الأخلاقيات الرياضية التي من شأنها أن ترفع مؤشرات الروح الرياضية لدى الشباب .
- 2- أن يكون الإعلام الرياضي أكثر حيادية وموضوعية في الطرح لأن الحيادية والموضوعية جاءت في آخر أسباب متابعة الشباب للإعلام الرياضي عند متابعة نشاط رياضي ما .
- 3- مواصلة تناول المواضيع التي تسهم في إثراء الثقافة الرياضية وتعميق وعي الشباب الرياضي
- 4- الاستمرار في تناول المواضيع الرياضية المساهمة في تنمية اتجاهات الشباب نحو الرياضة سواء من حيث الممارسة أو المتابعة .
- 5- إتاحة الفرصة لمزيد من الآراء ووجهات النظر التي يمكنها أن تكون رأياً عاماً إيجابياً حول الرياضة .

المراجع:

- 1 - إسماعيل إبراهيم: الصحفي المتخصص، الطبعة الأولى، القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع، 2001م.
- 2- السيد أحمد مصطفى عمر: الإعلام المتخصص، دراسة تطبيقية، بنغازي، منشورات جامعة قاريونس، 1993 م .
- 3- _____: البحث الإعلامي، مفهومه وإجراءاته ومناهجه، جامعة قاريونس، 1994م
- 4- المبروك أبوعميد: دور بعض وسائل الإعلام الرياضي في تغيير الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب جامعة طرابلس بليبيا، بحث غير منشور، جامعة الفاتح سابقاً، 1994م.
- 5- حسام رقي: وسائل الإعلام كعامل من العوامل المؤثرة على السلوك الرياضي للجماهير، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الإعلام، جامعة القاهرة، 1980 م .

- 6- خير الدين عويس:الإعلام الرياضي ، الجزء الأول ،القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، عطا حسن عبد الرحيم1998 م.
- 7- صالح عمار العويب:دور القنوات الفضائية الرياضية في تنمية اتجاهات الشباب نحو التربية البدنية والرياضة بحث منشور، مجلة دراسات، العدد11، السنة الثالثة،2002م.
- 8- محمد عبد الحميد:البحث العلمي في الدراسات الإعلامية ، الطبعة الأولى ، القاهرة، عالم الكتب ، 2000 م .
- 9- سالم عبد اللطيف سويدان: دور الصحافة في تنمية الاتجاهات نحو التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الإسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، جامعة القاهرة، 1982 م .
- 10- سمير محمد حسين : تحليل المضمون ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1983 م.
- 11- علي يحيى المنصوري: الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية ، الطبعة الأولى ، طرابلس 1973 م.
- 12- عاطف العبد:تصميم وتنفيذ استطلاعات الرأي العام والإعلام ،القاهرة، دار الفكر العربي، 2003م.
- 13- قيس الياسري: الإعلام الرياضي ،التطور والأهداف، طرابلس، مجلة البحوث الإعلامية، العدد 42، فصل الربيع 2008 م

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية على بعض الصفات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص لطلاب تخصص العاب القوى بجامعة سبها

د.عبدالسلام الفيتورى عثمان

د. إِمحمد الفيتورى حسن

د.أحمد محمود على اسماعيل

1-1 مقدمة البحث:

تعد العاب القوى من الالعاب التي لها مكانة متميزة بين الالعاب الرياضية الاخرى لما تشتمل من مسابقات متنوعة مثل الجرى والقفز والوثب والرمي بأنواعه والجري والمشي ، ويطلق عليها ام الالعاب لأنها الأساس الذي تبنى عليه بقية الالعاب كونها تنمي الصفات البدنية ومنها القوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة وغيرها، ولقد اصبح على اللياقة ان تواكب هذا التقدم فالإنسان اليوم يؤدي نوع جديد من اللياقة يؤهله لمواجهة الضغط الانفعالي الذي فرضه هذا التقدم، فاللياقة التي كان يكتسبها تلقائيا في الماضي اصبحت صعبة المنال اليوم بهذا الاسلوب فقد اصبح اليوم من الضروري ان يبذل جهداً مقصوداً لاكتسابها. (9: 91)

تلعب اللياقة البدنية دورا اساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية ويختلف حجم هذا الدور طبقا لنوع النشاط وطبيعة ،كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة الي اخري ،هذا ما يعرف باللياقة البدنية الخاصة (10 : 29)

ويهدف الاعداد البدني العام الي خلق وتطور الاسس ومواصفات التخصص الرياضي من خلال تطور عام للإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية ،ومن خلال اكتساب قدرات ومهارات عديدة تؤدي الي التقدم في نوع النشاط الممارس.

ويعتبر التخطيط للتدريب الرياضي من اهم الشروط الاساسية لضمان نجاح عملية التدريب ،وان نجاح التدريب يتوقف علي امكانية المدرب في مراعاة طبيعة مواصفات الرياضي من جميع النواحي الداخليه انسب الوسائل والطرق الخاصه بتحقيقها ،ومعني ان يكون لدي المدرب وتائق التحقيق الواضحه والخاصه بالتدريب المستقبلي...،ويضيف انه يجب التركيز عليها والتي بدونها لم يتم تحقيق الوصول الي المستوي المطلوب والذي يظهر فيها يسمي بالفورما الرياضية (9:14)

أن إمكانية وصول اللاعب الي المستويات العالية في المجال الرياضي يصبح أفضل اذا امكن من البداية اختيار اللاعب وتوجيهه الي نوع النشاط الذي يتلائم مع استعداداته المختلفه

وكذلك يمكن التنبؤ بتفوقه في النشاط الذي يمارسه ، وبالتالي يجب التعرف علي درجه كل صفة من الصفات المحددة للمستوي وانه من المهم اختبار النسب الصحيحة عند استخدام وسائل تدريبية عامه او خاصة مع مراعاة المتطلبات الخاصة بكل نشاط أو مسابقة رياضية.

كما ان سباقات الميدان والمضمار تحظى بأهمية كبيرة باعتبارها من أهم الأنشطة الرياضية الأساسية حيث تشتمل علي الحركات الطبيعية للانسان من كما انها تحتل مكان الصدارة في الدورات الاولمبية والعالمية لما تتميز به من عصري التشويق والاثارة ، لذا فان دراسة اختيار متسابق العاب القوي تعد من الأمور الهامة التي تواجه المدرب وتزداد هذه الأهمية بتعدد مسابقات العاب القوي وبذلك تتباين في متطلبات من الصفات البدنيه . (11 : 82)

وتعتبر مسابقة قذف القرص من مسابقات العاب القوي التي دخلت الي الألعاب الاولمبية ، وقد تطور مستوى الأداء والإنجاز في هذه المسابقة خلال السنوات الاخيرة بشكل ملحوظ وقد ساعدت عوامل عديدة في هذا التطوير منها استخدام وسائل وطرق التطوير والتدريب من خلال التطور العلمي والتقني والفني في مجال طرائق تدريس التربية البدنية بدأ المدرس يبحث عن الوسائل التقنية ذات المؤثرات السمعية والبصرية للوصول لأفضل النتائج في التطوير والتي تقدم النماذج الصحيحة وتجزئة الحركة الي مراحل تسهل عملية التطوير والارتقاء نحو الافضل، وتعد مسابقة رمي القرص من الفعاليات التي تحتاج الي قوة عضلية وسرعة ومرونة كبيرة فضلا عن القياسات الجسمية المناسبة لهذه الفعالية فالتطور الكبير الذي يشهده مجال العاب القوي وما يحصل عنه من تسجيل الارقام القياسات التي يحققها اللاعبون لم يكن وليد الصدفة بل جاء من التطبيق السليم للاسس العلمية في بناء المنهاج التدريبي لمختلف الفعاليات الرياضية.

(10 : 35)

وتعتبر مسابقة قذف القرص احدى مسابقات العاب القوي المميزة لعفويتها من ناحية الاداء والتدريب فهي تعتمد على الكثير من المتغيرات البايوميكانيكية والبدنية بهدف تحقيق الانجاز مما يهتم به البحث وبشكل مستمر في الكشف عن هذه المتغيرات ودراستها نظريا وعلميا لمعرفة نقاط الضعف في الاداء والقوة المستخدمة والتي لها دورا كبيرا في تحقيق الانجاز الرياضي لكونها المسؤولة عن الواجب الحركي لفعاليات الرمي وعليه اصبح من الضروري ايجاد تمرينات خاصة تعمل على رفع مستوى الانجاز . (11 : 90)

الامر الذي دفع الباحثون الي دراسة مثل هذه المشكلة مما يكسب هذه الدراسة وبالاخص خدمة للمجتمع الرياضي وطلاب التربية البدنية والذي يسعى الي تحقيق افضل المستويات مما يكسب هذه الدراسة اهمية وحاجة ماسة لتجاوز مرحلة تدني المستوى الرقمي للطلاب لمسابقة

رمي القرص وذلك من خلال اقتراح مجموعة من التمرينات لتنمية القوة العضلية والتي من شأنها ان تساهم في تطوير الاداء الحركي تم الانجاز .

1-2 مشكلة البحث:

مسابقة رمي القرص تتطلب من طلاب التربية البدنية امتلاك مقدار جيد من اللياقة البدنية بالإضافة الى مقدار مناسب من المعرفة تؤهلهم لأداء المهارات والفعاليات المطلوبة بمستوى متوسط او جيد على الاقل لأننا لا نخرج ابطالا ولكن لا نقصد بذلك ان اللياقة العالية غير مطلوبة بل على العكس من ذلك فكلما تطور مستوى اللياقة البدنية لدى طلابنا كلما اصبحوا قادرين على اداء الفعاليات والمهارات المطلوبة بشكل افضل وهذا ينعكس بالتالي على قدرة هؤلاء الطلاب على تعليم غيرهم هذه الفعاليات والمهارات بشكل جيد بعد ان يتخرجوا ، ومن خلال مشاهدة الباحثون ومعايشتهم الميدانية للطلاب كونهم احد مدرسي مادة العاب القوى في كلية التربية البدنية بجامعة سبها لاحظوا افتقار عدد من طلاب التربية البدنية لبعض عناصر اللياقة البدنية وكذلك فان المفردات الموضوعية لتعليم المهارات والتدريبات المرافقة لها غير كافية لتطوير عناصر اللياقة البدنية ، فمن هنا ارتأى الباحثون القيام بوضع برنامج تعليمي تدريبي مبسط يمكن تنفيذه في أي مكان ولا يحتاج الى توفر اجهزة او ادوات كثيرة ولا يتطلب وقتا طويلا (سهولة تنفيذه) بحيث يستطيع جميع الطلاب تنفيذه لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية والتعرف على علاقة هذه العناصر بالمستوى الرقمي (الانجاز) في مسابقة قذف القرص.

1-3 اهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية لطلاب تخصص العاب القوى جامعة سبها لغرض:

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة العضلية على بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة- المرونة - السرعة الانتقالية القصوى) لمسابقة قذف القرص لطلاب تخصص العاب القوى بجامعة سبها .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة العضلية على المستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص لطلاب تخصص العاب القوى بجامعة سبها.

1-4 فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية قيد البحث لطلاب تخصص العاب القوى جامعة سبها .

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص لطلاب تخصص العاب القوى جامعة سبها .

1-5 اهم المصطلحات المستخدمة في البحث:

* **القوة العضلية:** "هي قدرة عضلة أو مجموعة عضلية في التغلب على مقاومة خارجية معينة".
(12 : 96)

* **القوة الانفجارية:** "هي القدرة على انتاج اقصى قوة عضلية لمرة واحدة وباقصر فترة زمنية".
(2 : 50)

* **القوة المميزة بالسرعة:** هي القابلية على اخراج اقصى قوة في اقصر وقت ممكن . (5 : 22)
* **السرعة الانتقالية القصوى:** " هي قدرة الرياضي على تحريك الجسم من مكان الى اخر في اقصر وقت ممكن ."

* **المرونة:** " هي مدى الحركة في مفصل او مجموعة مفاصل ."
(7 : 37)
2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة عادل حامد عبيد (2018) (8).

بعنوان: " تأثير استخدام تمارينات خاصة في تحسين مستوى انجاز رمي القرص بدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة" ، **بهدف** التعرف على تأثير استخدام التمارينات الخاصة على تحسين الإنجاز في رمي القرص بدرس التربية الرياضية لطلاب المرحلة المتوسطة، وتم استخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية وعددها (30) طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين تضم كل مجموعة (15) طالبا ، طبقت المجموعة التجريبية (التمارين الخاصة) والمجموعة الضابطة طبقت (الاسلوب المتبع من قبل المدرس). وكانت أهم النتائج وجود فروق إحصائية في الاختبارات القبلية والبعدي لإنجاز رمي القرص للمجموعتين ولصالح الاختبارات البعدي للمجموعة التي استخدمت التمارين الخاصة .

2-2-2 دراسة بن زيدان حسين واخرون (2018) (6).

بعنوان: " اثر توظيف التمارينات البليومترية في الدروس العلمية على القدرة العضلية والانجاز الرقمي في فعالية دفع الجلة" ، **بهدف** التعرف على اثر توظيف التمارينات البليومترية في الدروس العلمية على القدرة العضلية والانجاز الرقمي في فعالية دفع الجلة ، وتم استخدم المنهج التجريبي ، وتكونت العينة من طلاب السنة الثالثة تخصص العاب القوى بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم (الجزائر) ، حيث تم اختيار (48) طالبا في مادة العاب القوى تم تقسيمهم الى مجموعتين تضم كل مجموعة (24) طالبا ، وتم استخدم اختبار الوثب العريض من الثبات، دفع

الكرة الطبية واختبار الانجاز في دفع الجلة ، توصل الباحثون إلى استخدام التمرينات البليومترية في الدروس العلمية أدت إلى تحسين القدرة العضلية وكذا الانجاز الرقمي في دفع الجلة بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، زيادة تفوق العينة التجريبية على العينة الضابطة في نتائج الاختبارات في هذه الدراسة.

2-2-3 دراسة نادر اسماعيل حلاوة (2018) (14).

بعنوان: "برنامج تدريبي لتطوير القوة العضلية للطرف السفلي وتأثيره على المستوى الرقمي لمتسابقين 400 متر حواجز في قطاع غزة" ، بهدف التعرف على تصميم برنامج تدريبي لتطوير القوة العضلية للطرف السفلي وتأثيره على المستوى الرقمي لمتسابقين 400 متر حواجز ، وذلك على مجموعة تجريبية تم اختيارها من (8) لاعبين لمسابقة 400 متر حواجز بنادي اليرموك بقطاع غزة بمتوسط 21.13 للعمر الزمني ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي للقوة العضلية أدى إلى معدلات تحسن في متغيرات تحمل القوة للاعبين 400 متر حواجز لعينة البحث، و بنسبة تراوحت ما بين (8.02%) في متغير قوة مميزة بالسرعة لاختبار الوثب العريض و (64.52%) في متغير تحمل قوة ثني الرجلين بالثقل من الانبطاح ، وأشارت نتائج اختبار تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث الى حجم تأثير مرتفع تراوح بين (2.60) في الوثب العريض ، و (5.54) في قوة رفع الكعبين ، وأن معدلات التحسن في القوة المميزة بالسرعة، وتحسن في المستوى الرقمي للاعبين 400 متر حواجز لدى عينة البحث بنسبة (3.26%) وبحجم تأثير (4.53) للبرنامج التدريبي.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث .

3-2 مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طلاب تخصص ألعاب القوى بكلية التربية البدنية وبلغ عددهم (27) طالبا .

3-3 عينة البحث:

اجريت الدراسة على عينة عمدية من طلاب تخصص ألعاب القوى بكلية التربية البدنية بجامعة سبها وبلغ عددهم، (20) طالب وتم استبعاد (4) طلاب ممن شاركوا بالدراسة الاسطلاحية و(3) طلاب لتكرار غيابهم أثناء تنفيذ التجربة .

3-3-1 تجانس عينة البحث:

اجرى الباحثون تجانس لأفراد عينة البحث وفق المتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) كما هو موضح في الجدول رقم (1)

جدول (1)

خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر والطول والوزن (ن=17)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (السنة)	23.176	0.882	0.998
الطول (سم)	1.715	0.059	2.254
الوزن (كجم)	67.700	11.652	1.193

يتبين من الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء كلها قريبة من الصفر وهي ضمن القيم المقبولة لمعامل الالتواء (مابين ± 3) وبالتالي يتحقق الثبات وتجانس مقبول لأغراض البحث العلمية ، حيث تشير هذه النسبة إلى مستوى جيد في الشكل العام للبيانات التي تم جمعها من خلال القياسات التي أجريت على العينة.

3-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز الكتروني لقياس الطول والوزن .
- شريط قياس.
- ديناموميتر لقياس قوة القبضة.
- كرات طبية (3) كجم .
- كرسي .
- صافرة .
- ساعة توقيت.
- استمارة جمع المعلومات.

3-5 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثون التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، اذ اجريت الاختبارات والقياسات القبلية ، بعد ذلك تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لمدة (12) اسبوع وبعد ذلك اجريت الاختبارات البعدية ثم احتساب الفروق بين نتائج الاختبارين لكشف تأثير المتغيرات قبل البرنامج التدريبي.

3-6 القياسات والاختبارات المستخدمة:**3-6-1 القياسات الجسمية :وشملت قياس كل من:**

- الطول الكلي للجسم (سم) الكلي للجسم .

- الوزن (كجم) .

3-6-2 الاختبارات البدنية وشملت:

- اختبار الوثب الطويل في الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.
- اختبار ورمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الجلوس على كرسي لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.
- اختبار الاستناد الامامي لأداء اكبر عدد ممكن من التكرارات خلال (10) ثوان لقياس القوة المميزة للسرعة لعضلات الذراعين والصدر وتم منح محاولتان وتم احتساب المحاولة الافضل.
- اختبار رفع الركبتين للأعلى لأداء اكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (10) ثوان لقياس القوة المميزة للسرعة لعضلات الرجلين وتم فتح محاولتان وتم احتساب المحاولة الافضل.
- اختبار الجلوس بثني الركبتين من وضع الاستلقاء على الظهر لأداء اكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (10) ثوان لقياس القوة المميزة للسرعة لعضلات البطن.
- اختبار جري (30) متر من البداية العالية لقياس السرعة الانتقالية القصوى.
- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل لقياس مرونة الظهر والفخذ .
- قياس قوة القبضة (ديناموميتر) .
- اختبارات المستوى الرقمي لبعض مسابقات ألعاب القوى وشملت ما يأتي :

المستوى الرقمي في مسابقة رمي القرص : وتم الاعتماد على القانون الدولي في تطبيق الاختبار اذ منح كل فرد ثلاث محاولات وتم احتساب المحاولة الافضل (الاكثر) وقيست المسافة لأقرب (سم).

3-7-7 خطوات الاجراءات الميدانية:

3-7-1 التجريبتين الاستطلاعتين:

اجرى الباحثون مع فريق العمل المساعد تجريبتين استطلاعتين على (4) افراد من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم عند تنفيذ اجراءات البحث الاساسية ، اجريت تجربة الاستطلاعية الاولى 22-11-2018 م وتم خلالها اجراء اختبارات القوة الانفجارية لعضلات اليدين والذراعين والرجلين والمميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن واختبارات المرونة، واجريت التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 23-12-2018 م وتم خلالها تطبيق نماذج من البرنامج التجريبي المقترح وكان الهدف من التجريبتين الاستطلاعتين ما يأتي :-

تدريب فريق العمل على كيفية اداء الاختبارات تحديد الوقت اللازم لأداء الوحدة التدريبية والاختبارات المستخدمة التعرف على مدى تعاون افراد عينة البحث وتجاوبه مع فريق العمل المساعد.

3-8 تصميم البرامج التدريبية:

صممت برامج تدريبية مقترحة لتنمية القوة العضلية لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية وعرضت على مجموعة من السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي لبيان رأيهم حول صلاحية البرامج التدريبية والاختبارات المستخدمة وعدد التكرارات والمجاميع واوقات الراحة والشدة المستخدمة وتم الاخذ بملاحظات السادة الخبراء الى ان استقرت البرامج التدريبية .

3-8-1 الاختبارات القبلية:

اجريت الاختبارات القبلية خلال (4) ايام للمدة من 2018/12/25 م ولغاية 28-12-2018م.

3-8-2 تنفيذ البرامج التدريبية:

تم تنفيذ البرامج التدريبية في النصف الثاني بعد ان اتم جميع طلاب المرحلة الرابعة تعلم الفعالية المعتمدة في البحث ، وبعد ان اجريت الاختبارات القبلية على عينة البحث تم البدء بتنفيذ البرامج التدريبية لمدة (12) أسبوع وواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ويتموج حركة حمل 1:2 بين الدورات المتوسطة والاسابيع والوحدات التدريبية وتم البدء بتنفيذ البرامج التدريبية بتاريخ 2019-3-16 الى 2019-6-6م.

3-8-3 الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية خلال (3) ايام خلال الفترة من 2019/5/16 الى 19-5-2019م وبأسلوب نفسه الذي أجريت فيه الاختبارات والقياسات القبلية.

3-9 المعالجات الإحصائية:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن .
- اختبار (ت) للمجموعة المرتبطة .

4- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة ودلالة الفروق ونسب التطور في الاختبارين القبلي والبعدي في القوة الانفجارية

نسبة التحسن %	قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
15.238	12.035	6.574	42.705	7.988	37.058	قوة القبضة (كجم)
11.157	6.026	0.649	3.477	0.669	3.128	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين (متر)
9.786	22.514	0.132	2.154	0.145	1.962	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (متر)

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.131$

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في المتغيرات (قبضة اليد ، القوة الانفجارية للذراعين ، القوة الانفجارية لعضلات الرجلين) إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (12.035، 6.026، 22.514) على التوالي وهي قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.131) عند مستوى دلالة 0.05 وبلغت نسب التطور للمتغيرات (15.238%، 11.157%، 9.786%). ويعزو الباحثون سبب ذلك الى فعالية البرنامج التدريبي الخاص بتطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين واتباع الاسس العلمية الصحيحة في التدريب ومراعاة شروط تدريب القوة الانفجارية اذا ان القوة الانفجارية وجه من اوجه القوة القصوى وتحتاج الى شدد عالية لتطويعها مع استخدام تكرارات قليلة وتختلف عن القوة القصوى من حيث زمن الاداء اذ تؤدي بأقصى قوة وبأقل زمن ممكن وهذا ما اعتمد عليه الباحثون اذ قام باستخدام شدد عالية (قصوى) وتكرارات قليلة مع اعطاء فترات راحة كافية لاستعادة الشفاء ما بين التكرارات والمجاميع مع التدرج الصحيح بدرجة الحمل اذا تم استخدام شدة تراوحت ما بين (85-100%) من الشدة القصوى والوثب في تزامن الوثب الطويل من الثبات لتطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين في تمرين رمي الطيبة ولعضلات الرجلين في تمرين الوثب الطويل من الثبات علما ان التكرارات المتواصلة وباستخدام قوة قصوي وبسرعات حركية عالية كلها عوامل ادت الى تطوير القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين وهذا يتفق مع ما اشار اليه (الصوفي) عن بعض المصادر " بأن استخدام التكرارات المتواصلة وبشدد قصوي وبسرعات حركية عالية تؤدي الى تطوير القوة الانفجارية . (4)،(3)،(5)

جدول (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة ودلالة الفروق ونسب التطور في الاختبارين القبلي والبعدي في القوة المميزة بالسرعة

نسبة التحسن %	قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
18.917	13.786	1.578	10.353	1.759	8.705	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين (تكرار)
12.454	14.111	2.059	19.647	1.874	17.470	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (تكرار)
20.331	11.785	1.159	8.706	1.091	7.235	القوة المميزة للسرعة لعضلات البطن (تكرار)

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.131$

من خلال الجدول (3) تبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (13.786، 14.111، 11.785) على التوالي وهي قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.131) عند مستوى دلالة 0.05 ، اذا بلغت نسب التطور (18.917، 12.454، 20.331) على التوالي ، ويعزو الباحثون التطور الحاصل الى فعالية البرامج التدريبية الخاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة اذ تم الاعتماد على شروط تدريب القوة المميزة للسرعة في وضع البرامج التدريبية ومراعاة الشدد المستخدمة والتي تراوحت ما بين (55-80%) حسبما اشارت اليه العديد من البحوث والدراسات العلمية السابقة ، اذا ان استخدام تمارين رفع الركبتين والجلوس بثني الركبتين التي ادتها مجموعة البحث وباستخدام شدد مناسبة وسرع عالية مع تقنين فترات العمل والراحة كان لها الاثر في تطوير القوة المميزة بالسرعة بالإضافة الى ذلك فان الربط الجيد ما بين صفتي السرعة والقوة التي اعتمدها الباحثون في برامجه من خلال استخدام الشدد المناسبة وبسرع عالية ولفترات زمنية مقننة ادت الى تطوير القوة المميزة بالسرعة وهذا يتفق مع ما اشار اليه (الحيالي) عن كل من (باقر والمؤمن) بأن القوة المميزة بالسرعة تتكون من صفتين القوة والسرعة وان طرائق تنميتها تعتمد على العلاقة ما بين تنمية القوة وتنمية السرعة ويشترط في توافرها درجة عالية من القوة العضلية والسرعة .(2)

جدول (4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة ودلالة الفروق ونسب التطور في الاختبارين القبلي والبعدي في المرونة المفصليّة

نسبة التحسن %	قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
14.470	11.177	1.985	16.765	2.447	14.647	مرونة الظهر والفتحين (سم)

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.131$

من خلال الجدول (4) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية في مرونة الظهر والفتحين بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (11.177) وهي قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.131) عند مستوى دلالة 0.05. اذا بلغت نسبة التطور (14.470) ويعزو الباحثون سبب ذلك الى فعالية البرامج التدريبية فبالرغم من ان التمارين المعطاة في البرنامج التدريبي هي تمارين عامة وليست تخصصية الا اننا نلاحظ تطورا في مرونة الظهر والفتحين ، اذا ان نوع التدريبات له اثر على درجة المرونة اذا ان الاستمرار في اداء تمارين المرونة طول فترة البرنامج التدريبي (9) اسابيع وبشكل مستمر . فبالرغم من ان الباحثون لم يضعوا برنامج خاص بحد ذاته لتطوير المرونة الا ان تمارين الاحماء والتمطية الجيدة والتي ركزت على اداء تمارين المرحة والتمطية لعضلات الظهر والفتحين وبشكل مستمر طوال فترة تنفيذ البرامج التدريبية علت على تطوير مرونة الظهر والفتحين وهذا ما تم التوصل اليه فعلا في البحث، اذ ان المدرب يستطيع ان يوجه لاعبيه الى بعض التمارين العامة للمرونة والتي قد تخدم الاداء الخاص في بعض الفعاليات الرياضية ويوجههم الى ضرورة تكرارها مع تمارين الاحماء والتمطية الجيدة تعمل على تطوير صفة المرونة في الاجزاء التي تتم عليها هذه الحركات وهذا يتفق مع ما ذكره (الصوفي) عن بأن التأكيد على الاستمرار باداء تدريبات معينة تسمح للفرد بقدر معين من المرونة من خلال الاربطة التي تصل بين تلك المفاصل والعضلات العاملة في ذلك التمرين. (4)

جدول (5)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة ودلالة الفروق ونسب التطور في الاختبارين القبلي والبعدي في السرعة الانتقالية

نسبة التحسن %	قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
7.083	5.052	0.485	4.772	0.378	5.110	السرعة الانتقالية القصوى (ثانية)

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.131$

يتبين من جدول (5) أنه وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في السرعة الانتقالية القصوى ولصالح القياس البعدي ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (5.052) وهي قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.131) عند مستوى دلالة 0.05 وبلغت نسب التطور للمتغير (7.083%) تبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في قيمة السرعة الانتقالية القصوى ويعزو الباحثون ذلك الى فعالية البرنامج التدريبي الخاص بتطوير السرعة الانتقالية وهذا يدل على صحة تقنين البرنامج التدريبي ومراعاة قواعد وبرامج التدريب ومراعاة استخدام الشدد والتكرارات المناسبة وتقنين فترات الراحة والحمل مما يضمن التقدم في العملية التدريبية ، اذ ان مراعاة هذه العوامل المكونة لمنهاج التدريب تؤدي الى حدوث تطور وهذا يتفق مع ما اشار اليه (يوسف لازم) بأن عملية تقنين العمل التدريبي بصورة سليمة سوف يصحبه تقدماً في مستوى عمل اجهزة واعضاء الجسم وبالتالي تطوير الصفات البدنية لتحقيق افضل مستوى رياضي). (15)

فضلا عن ذلك فان استخدام الباحثون لتدريبات تلائم وتتسجم مع مستوى افراد العينة من حيث الشدد وحجم الحمل عملت ايضا على تطور هذه الصفة وهذا يتفق مع ما اشار اليه (عبدالمعز لدين الله محمد) بأن " نجاح عملية الانسجام في التدريب تتم عندما يكون الحمل التدريبي مناسباً لقابلية ومستوى اللاعبين وبشدة مناسبة . (10)

كما ان مراعاة مبدأ التدرج بدرجة الحمل التدريبي ما بين الدورات المتوسطة وما بين الاسابيع داخل الدورات وكذلك ما بين الوحدات التدريبية بالإضافة الى مراعاة شروط تدريب السرعة القصوى من حيث استخدام مسافات قصيرة وبشدة شبه قصوى الى قصوى مع اعطاء فترات راحة كافية لاستعادة الشفاء كلها عوامل ادت الى تطوير السرعة الانتقالية القصوى.

جدول (6)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة ودلالة الفروق ونسب التطور في الاختبارين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لمسابقة رمي القرص

نسبة التحسن %	قيمة ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
16.829	10.040	2.896	14.106	3.247	12.074	رمي القرص (متر)

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.131$

من خلال الجدول (6) يتبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية في المستوى الرقمي لرمي القرص بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وبلغت قيمة ت (10.040) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (2.131) عند مستوى دلالة 0.05 ، اذ بلغت نسبة التطور (16.829%) ويعزو الباحثون سبب ذلك الى فعالية البرامج التدريبية والخاصة بتطوير المتغيرات البدنية والى العلاقات المتبادلة ما بين هذه المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي في رمي القرص ، فتطور القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة لعضلات الذراعين ادى الى زيادة السرعة الحركية وزيادة مسافة الرمي لأن القوة الانفجارية وجه من اوجه القوة القصوى وتؤدي بأقصى قوة ولكن يختلف عنه في انه يؤدي في أقصر وقت ممكن .وبما ان القوة هي الحجر الاساس الذي يعتمد عليه بقية عناصر اللياقة البدنية وانه بدون القوة لا يمكن ان ينتج حركة وكلما زاد مقدار القوة (باوجهها المختلفة) ادى ذلك الى تحسين الانجاز سواء كان كمسافة او كزمن ، وبما ان فعالية رمي القرص تتطلب القوة والسرعة في الاداء فان زيادة القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين عمل على تطوير المستوى الرقمي من خلال زيادة سرعة وقوة الاداء وتحسين انسيابية حركة الاداء ومحاولة اخراج اقصى انقباضه عضلية وبأقصر وقت ممكن مع الاستفادة من النواحي البايوكيميائية للأداء من خلال الربط الجيد ما بين عنصري القوة والسرعة (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين) واستفادة اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية بإخراج الواجب الحركي بانسيابية والاستفادة من النقل الحركي من الاسفل الى الاعلى (من القدمين الى الذراعين) والاستفادة من سرعة حركة الذراعين والرجلين لتوليد سرعة حركية عالية والاستفادة من حركة العصر للجذع وبدء النقل الحركي من الاسفل الى الاعلى للإخراج اقصى قوة في اقصر وقت ممكن وبالتالي زيادة مسافة الاداء) المستوى الرقمي (وهذا يتفق مع ما اشار اليه (عثمان محمد) " في ان من اهم متطلبات الاداء في رمي القرص هو توفر القوة والسرعة في الاداء بالإضافة الى التكنيك الجيد والمواصفات الجسمية المناسبة " ولذلك فأن

تطور القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات ، الذراعين والرجلين عمل على تحسين زيادة المستوى الرقمي في فعالية رمي القرص . (11)
1-5 الاستنتاجات:

استنتاج الباحثون ما يأتي:

- للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة العضلية تأثير على الصفات البدنية قيد البحث (قوة القبضة، السرعة الانتقالية القصوى، القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن، مرونة الظهر والرجلين) .
- للبرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة العضلية تأثير وتحسين للمستوى الرقمي لمسابقة قذف القرص لدى طلاب تخصص ألعاب القوى .

2-5 التوصيات:

- التأكيد على تطوير ومتابعة المتغيرات البدنية التي اظهرت علاقات ارتباط معنوية مع المستويات الرقمية لمسابقة رمي القرص المعتمدة في البحث.
- التأكيد على تطوير الجانب البدني لطلبة كليات التربية الرياضية ومراعاة التدريب على تطوير عناصر اللياقة البدنية مع تعليم المهارات والفعاليات المختلفة لتطوير المستوى الرقمي واعداد الطلاب بشكل افضل ليستطيعوا مواكبة مسيرتهم التعليمية وهم يمتلكون كما مناسباً من اللياقة يعينهم على تعلم المهارات والفعاليات وتعليمها مستقبلاً للطلاب بعد التخرج.
- اعتماد البرنامج التدريبي التعليمي في تعليم مسابقة قذف القرص بكليات التربية البدنية

المراجع:

- 1 ابو العلا احمد عبدالفتاح "فسيولوجيا اللياقة البدنية " دار الفكر العربي ، القاهرة ، نصر الدين رضوان (2003)
- 2 الحياي ، معن عبد الكريم اثر اختلاف اساليب التحكم بمكونات العمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب " اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، (2007) .
- 3 الشاروك ، نبيل عبد الله " تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبين كرة السلة " اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ،(2000).
- 4 الصوفي ، ثامر غانم اثر استخدام تدريبات الاثقال بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة

- والتكراري في اوجه القوة العضلية الخاصة والانجاز في قذف الثقل للمعوقين - فئة الجلوس " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، (2005) .
- 5 الصوفي، عناد جرجيس "دراسة مقارنة لاثر استخدام تدريبات البليومتر كس وتدريبات الاثقال على الانجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية الانثروبومترية" اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، (1999) .
- 6 بن زيدان حسين ، مقراني جمال ، حجار محمد " اثر توظيف التمرينات البليومترية في الدروس العلمية على القدرة العضلية والانجاز الرقمي في فعالية دفع الجلة" مجلة علمية متخصصة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، (2018) .
- 7 دبور ياسر محمد حسن ،ارباب محمد مرسال حمد "دراسة لتاثير التمرينات البليومترية على سرعة الالام المهارية لدى لاعبي كرة اليد " بحث منشور في المؤتمر العلمي الثاني نحو مستقبل افضل في مصر والعالم العربي ، جامعة اسسيوط ، كلية التربية البدنية ،(1996) .
- 8 عادل حامد عبيد "تأثير استخدام تمرينات خاصة في تحسين مستوى انجاز رمي القرص بدرس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة" المؤتمر العلمي الدولي الاول بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلم تزدهر الأمم ، العراق ، ديالى 4-5-2018.
- 9 عامر فاخر شغاتي تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لالعب الساحة والميدان ، بغداد، مكتب الكرار ، (2001) .
- 10 عبد المعز لدين الله محمد علاقة بعض المتغيرات الانثروبومترية لبعض المتغيرات الكينماتكية والمستوى الرقمي لرمي القرص ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة الفاتح ، طرابلس ، (1998) .
- 11 عثمان محمد احمد " موسوعة العاب القوى " ط 1 ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، (1990) .
- 12 فاضل كامل اتجاهات حديثة في تدريب تحمل القوة الاطالة التهدئة ، ط 1 ، مكتب المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، (2011) .
- 13 محمد حسن علاوى " اختبارات الاداء الحركي " ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر ، مصر، (2001) .
- 14 نادر اسماعيل حلاوة " برنامج تدريبي لتطوير القوة العضلية للطرف السفلي وتأثيره على

المستوى الرقمي لمتسابقى 400 متر حواجز فى قطاع غزة" كلية
التربية الرياضية ، جامعة الاقصى ، (2018) .
" المهارات الاساسية فى كرة القدم تعليم تدريب " ، مكتبة دار
الخليج ، عمان ، (1999) .

15 يوسف لازم كماش

فاعلية برنامج قائم على الألعاب التعليمية لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والحياتية لدى أطفال الروضة

د. عزمة محمد الحراري اللافي
أ. خديجة علي مختار الحاج

1-1 المقدمة ومشكلة البحث:

تعد مرحلة رياض الأطفال من أهم مراحل حياة الإنسان، حيث أنها تشكل الركيزة الأساسية لبناء وتشكيل الطفل من الناحية العقلية والجسمية والانفعالية والتي تؤثر في حياته المستقبلية، وأهم ما يميز هذه المرحلة الحركة والنشاط وحب الاستطلاع .

ويعتبر اللعب غريزة فطرية خلقها الله سبحانه وتعالى في الإنسان، ونشاط أنساني يقوم به في مراحل حياته المختلفة ويتضح ذلك من خلال الملاحظة المباشرة لسلوك الإنسان، ويحتل اللعب مساحة كبيرة من اهتمام الفرد وخاصة في مراحل الأولى، فاللعب ليس نشاطاً ضائعاً للطفل وتسلياً كما يعتقد البعض، ولكن اللعب يشغل معظم اهتمام الطفل فهو شغله الشاغل. فالألعاب تعتبر وسيلة لتقدير الطفل لذاته وفهمه لنفسه وبيئته وتنمية قدراته ومعارفه.

ويعرفها زيد الهويدي (2006) "بأنها نشاط هادف تقوم به مجموعة من التلاميذ لتحقيق الأهداف المرغوبة في مجالاتها المختلفة الحركية والمعرفية والعقلية والنفس حركية والوجدانية". (10: 239)

والألعاب التعليمية "هي أحدي تكنيكات التدريس المستخدمة في التربية والتعليم، حيث ينشط فيها الطفل من أجل تحقيق الأهداف المرغوبة وتسودها روح التنافس بين الأفراد أو الجماعات، ويتخذ فيها التلاميذ القرارات في ضوء قواعد اللعبة". (14: 145)

فالألعاب التعليمية تعطي للمتعلمين دافعية لأداء الأعمال الصعبة المؤكدة إليهم بنجاح مقارنة مع زملائهم الذين يتعلمون بالطريقة التقليدية، فيكتفي المتعلم بالتعزيزات المختلفة في الألعاب التعليمية كالأصوات والإشارات اللطيفة والتصفيق والصيحات وغيرها وتستطيع الألعاب التعليمية أن تجعل العملية التعليمية أكثر روعة وتأثير على أداء التلاميذ كما أنها تزيد من تطوير المهارات الحركية والعقلية والمعرفية والأخلاقية والاجتماعية كما أن دمج الألعاب التعليمية في العملية التعليمية تستطيع من خلالها جعل العملية التعليمية والتعليمية أكثر فاعلية.

(5: 311)

وقد أشار أسامة راتب (1990) إلى أهمية إتقان الطفل للمهارات الحركية الأساسية، فالمهارات التي تتطور لديه تعد قاعدة أساسية للمهارات الحركية حيث يصبح من السهل أن يتعلم الطفل أي مهارة حركية معقدة بحيث يستطيع إتقانها واكتسابها بشكل جيد مستقبلاً . (4:34) .

هذا وقد أجمع معظم خبراء وعلماء التربية وعلم النفس على أن الطفل يبدأ في اكتساب المهارات الحركية الأساسية منذ سنواته الأولى حتى 12 سنة، وهي تتسم بتعددتها وتنوعها وتباينها، فمنها ما يرتبط بالجسم كله أو بعضه، ومنها ما يؤدي من الحركة أو من الثبات، كما أن هناك اتفاق تام على أن تلك المهارات الطبيعية الأساسية تعتبر أساساً لكثير من المهارات والأنشطة المختلفة . (13: 220)

تعتبر المهارات الحياتية ضرورية لجميع أفراد المجتمع فهي تعتبر من المتطلبات الأساسية التي يحتاجها الأفراد لتوافق مع أفرادهم ومجتمعهم التي يعيشون بها، مما يساعدهم على حل مشكلاتهم اليومية والتفاعل مع مواقف الحياة المختلفة .

ويعرف حسام مازن (2002) "المهارات الحياتية بأنها" القدر اللازم للمتعلمين من المهارات اللازمة لممارسة حياتهم اليومية ونشاطاتهم الحياتية مثل: مهارات اتخاذ القرارات، إدارة الوقت ، إدارة المال، إدارة مواقف الصراع وإجراء عمليات التفاوض، مهارات الاتصال والتفاعل الناجح مع الآخرين، اختيار وإعداد وتناول الغذاء الصحي والعناية بالملابس، الاهتمام بتنسيق ورعاية المسكن وأدواته وأجهزته، ومهارات التعامل مع البيئة بموضوعاتها المختلفة". (8 : 341)

وتعتبر مرحلة رياض الأطفال مرحلة تربية وتعليم تضم أطفالاً تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (4-6 سنوات) ويتم فيها تنمية المفاهيم والمهارات المختلفة لتحقيق التنمية الشاملة والمتكاملة لكل طفل مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية في القدرات والاستعدادات والمستويات النمائية والسلوكية . (6 : 98)

تعتبر مرحلة الطفولة مرحلة مهمة في اكتساب المعارف والمفاهيم والقدرات والمهارات المختلفة تعد أساسية لتشكيل حياة الطفل المستقبلية حيث أن طفل الروضة على درجة كبيرة من التقبل والبحث والاستكشاف وحبه الشديد للحركة واللعب التي تكشف من خلالها عن عالمه الخاص ويطور قدراته الجسمية والعقلية وأن تنمية واكتساب المهارات الحركية الأساسية والحياتية لدي طفل الروضة ومن خلال رغبته الشديدة في اللعب والجري والوثب والرمي من أجل شعوره بالتميز عن أقرانه وبما أن المهارات الحياتية تمثل مجموعة مهارات مرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها الطفل، وعلي الرغم من تلك الأهمية الحيوية لدور المهارات الحياتية للأطفال في حياة كل

المجتمعات والأمم فإن هذه المهارات وتنميتها وخاصة لدى أطفال ما قبل المدرسة لم تحظى بالاهتمام بها في مجتمعنا بعد . وتري الباحثان أن انشغال الوالدين في أعمالهم معظم الوقت وخاصة في الوقت الحالي لتوفير الاستقرار لأطفالهم وعدم تفرغهم لتعليمهم المهارات الحياتية التي يجب الاستفادة منها في تعليم الأطفال مهارات مفيدة عن طريق الحركة والألعاب كما وأن الأسرة لم تعد المؤسسة الوحيدة التي تلعب الدور في تنشئة الطفل قبل المدرسة حيث تسبق المدرسة فترة تحضيرية أو ما يعرف بطفل ما قبل المدرسة إذ أصبحت دور الحضانه تلعب دورا أساسياً في المساهمة عن طريق تنمية قدراته ومهاراته قبل دخوله إلى عالم المدرسة، ونظراً لأهمية رياض الأطفال وخصوصيتها وتأثيرها الواضح علي نمو الطفل من جميع الجوانب رأيت الباحثتان ضرورة التفكير في برنامج للألعاب التعليمية لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والمهارات الحياتية للطفل ما قبل المدرسة .

1-2 أهداف البحث: يهدف البحث على:

- 1- تصميم برنامج للألعاب التعليمية لأطفال الروضة .
- 2- التعرف علي تأثير برنامج للألعاب التعليمية لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية (الجري، الوثب، الرمي، اللقف) .
- 3- التعرف علي تأثير برنامج للألعاب التعليمية لتنمية بعض المهارات الحياتية (التربية الصحية، البيئة، العلاقات الاجتماعية، المهارات الوقائية) لدي أطفال الروضة .

1-3 فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية و الحياتية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لتنمية بعض المهارات الحركية الأساسية و الحياتية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

1-4 المصطلحات المستخدمة:

-الألعاب التعليمية: هي نشاط تعليمي منتظم يتم اللعب فيه بين تلميذين أو أكثر يتفاعلوا معا من أجل الوصول الي أهداف تعليمية محددة وتتم تحت إشراف وتوجيه المعلم". (5: 185)

- المهارات الحركية الأساسية : هي وسيلة الفرد للتعامل بفاعلية وبشكل مباشر مع الحقائق الواقعية والمادية في البيئة وتشمل المهارات الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات ثبات واتزان الجسم". (11: 31)

- المهارات الحياتية: "بأنها سلوكيات الفرد تجاه ما يتعرض له من مواقف أثناء ممارساته لحياته اليومية حيث أن هذه المواقف ومثيرات تتطلب استجابات يعكسها نوع السلوك الصادر عنالفرد". (9: 37)

-رياض الأطفال: "بأنها كل مؤسسة تربية تعمل علي تحقيق التربية الشاملة والمتكاملة لأطفال ما قبل المدرسة وتهيئتهم للالتحاق بمرحلة التعليم الأساسي". (3: 339)

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة رشيد عامر محمد عامر (1999)(7).

تحت عنوان: "تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة من 3-5 سنوات"، ويهدف التعرف على تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة من 3-5 سنوات، وتم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الضابطة والتجريبية لملائمته لطبيعة الدراسة، بلغ عدد أفراد العينة (30) طفل تم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائيا (15) طفل مجموعة تجريبية و(15) طفل مجموعة ضابطة، وكانت أهم النتائج أن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير إيجابي دال معنويا على تنمية المهارات الأساسية ، وبرنامج التربية الحركية له تأثير ايجابي دال معنويا على تنمية الصفات البدنية.

2-2-2 دراسة يحي محمد لظفي نجم، محمد محمد أحمد المقدم (2001)(12).

تحت عنوان: "فاعلية برنامج مقترح قائم علي توظيف الوسائل والألعاب التعليمية البسيطة في تنمية المهارات الحياتية لدي أطفال مرحلة ما قبل المدرسة"، بهدف التعرف على فاعلية برنامج مقترح قائم على توظيف الوسائل والألعاب التعليمية البسيطة في تنمية المهارات الحياتية لدي أطفال مرحلة ما قبل المدرسة وتم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الضابطة والتجريبية لملائمته لطبيعة الدراسة وبلغ عدد أفراد العينة (76) طفل تم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائيا (39) طفل مجموعة تجريبية و(37) طفل مجموعة ضابطة، وكانت أهم النتائج وجود فاعلية للبرنامج المعتمد على الأنشطة في تصميم مواقف تعليمية تكسب الأطفال مهارات حياتية، وخاصة أن أهداف مرحلة رياض الأطفال تركز في مجملها علي اكتساب المهارات الحياتية للطفل.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي للمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة نظراً لملائمته لطبيعة البحث .

3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من أطفال روضة البلابل وقد بلغ عددهم 30 طفلاً وطفلة وتم إجراء التجانس والتكافؤ بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التي لها تأثير علي نتائج البحث وهي (العمر - الطول - الوزن) بالإضافة الي المهارات الحركية الأساسية (الوثب - الرمي - الجري - اللقف) والحياتية (مهارة النظافة الشخصية - مهارة المحافظة علي المكان - مهارة تناول الطعام - مهارات أتجاه البيئة).

جدول (1)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية والمهارات الحياتية قيد البحث ن=30

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الطول (م)	4.43	0.13	4.4	0.17
الوزن(كجم)	16.73	1.23	15	0.11
العمر(السنة)	1.04	0.13	1.02	0.30
الوثب (م)	0.48	0.04	0.47	0.61
الرمي (م)	7.21	0.61	7.25	0.32
الجري (ث)	7.96	0.60	8.10	0.96
اللقف (ع)	1.34	0.53	1	1.20
المهارات الحياتية	18.7	5.62	17.50	0.25

يتضح من خلال الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء تراوحت بين (0.11 - 1.20) وهي أقل من (+3) مما يعني أن العينة متجانسة في المتغيرات قيد البحث .

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات النمو والمهارات الحركية الأساسية والحياتية قيد البحث لإيجاد التكافؤ لمجموعتي البحث

ن = 30

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الطول (م)	1.22	0.17	1.22	0.1	0.05
الوزن(كجم)	18.53	13.0	18.79	31.8	1.03

العمر (السنة)	5.80	00.4	5.18	30.5	890.
الوثب (م)	0.50	0.05	0.50	0.03	1.00
الرمي (م)	7.25	0.58	7.17	0.59	0.537
الجري (ث)	7.93	0.72	8.01	0.80	0.28
اللقف (ع)	1.42	0.52	1.52	0.60	0.32
المهارات الحياتية	20.10	2.52	21.02	3.01	1.20

القيمة الجدولية عند $1.761=0.05$

نلاحظ من خلال الجدول (2) أن جميع قيم (ت) المحتسبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند 0.05 مما يدل على التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث .

3-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

3-3-1 اختبار المهارات الحركية الأساسية: وتم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء لبيان أهميته والمرفقة عليه.

مرفق رقم (1)

1- اختبار 20م لقياس مهارة الجري بالثانية . (2: 360)

2- اختبار رمي كرة التنس لأبعد مسافة لقياس مهارة الرمي . (1: 109)

3- اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس مهارة الوثب . (10: 233)

4- اختبار إمساك كرة صغيرة مرسلة بباطن اليد في الهواء. (10 : 235)

3-3-2 المهارات الحياتية:

- بطاقة الملاحظة: نظراً لعدم توفر قائمة بالمهارات الحياتية لدي طفل الروضة والتي يمكن اكتسابها من خلال برنامج للألعاب التعليمية قامت الباحثتان بما يلي:
- الإطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث.
- التعرف على طفل الروضة.
- التعرف على الاتجاهات الحديثة لطفل ما قبل المدرسة.

وفي ضوء ماسبق جمعت الباحثتان مجموعة من المهارات الحياتية وعددها 10 وهي (الاتصال- التربية الصحية - العلاقات الاجتماعية - العادات السلوكية - النظافة الشخصية - البيئة - المحافظة علي المكان - المهارات الوقائية - أهمية الماء- تناول الطعام) وتم عرض هذه المهارات علي مجموعة من الخبراء لاختيار الأنسب منها وتم اختيار 4 مهارات حياتية وهي (مهارة النظافة الشخصية - مهارة المحافظة علي المكان - مهارة تناول الطعام -البيئة) وتم صياغة مجموعة من العبارات اللازمة لكل محور بلغ عددها 48 عبارة وتم عرضها علي

مجموعة من الخبراء وتم اختيار 40 عبارة فقط. وتم تطبيق الإجراءات الإحصائية وحساب القيمة ككل لكل محاور الاستمارة.

3-4 التجربة الاستطلاعية:

ولكي يتم التأكد من الشروط العلمية للاختبارات السابقة أجريت الدراسة الاستطلاعية وتم تطبيقها علي عينة بلغ عددها 16 طفل وطفلة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية من روضة البلابل بمدينة الزهراء وقد أجري القياس الأول في (7/10/2018) والإعادة كانت في (14/10/2018) وكان الغرض منه التأكد من ثبات و صدق الاختبارات وقد تم احتساب معامل ثبات وصدق الاختبارات، وإعادة تطبيقه وقياسه تحت نفس الظروف وفي نفس المكان والإمكانات حتى لا تكون هناك عوامل أخرى مؤثرة في أداء الأطفال للاختبارات والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (3) معامل الثبات للاختبار وإعادة تطبيقه الصدق الذاتي ن = 16

المتغير	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة الإحصائية
الوثب	0.84	0.91	دال
الرمي	0.89	0.94	دال
الجري	0.81	0.90	دال
اللقف	0.82	0.90	دال
المهارات الحياتية	0.90	0.94	دال

القيمة الجدولية عند $0.05 = 0.407$

نلاحظ من خلال الجدول (3) أن جميع قيم معامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني تميز الاختبارات بالثبات والصدق.

3-5 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن (كم).
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول(سم).
- كور ملونه، أعلام صغير ،مكعبات، سلال صناديق، خطاط.

3-6 برنامج للألعاب التعليمية: تم إتباع الخطوات الآتية:

- تحديد المهارات الحركية الأساسية قيد البحث .
- تصميم برنامج للألعاب التعليمية التي يمكن أن تسهم في رفع مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية (الجري والوثب والرمي واللقف) والمهارات الحياتية (مهارة النظافة الشخصية - مهارة المحافظة علي المكان - مهارة تناول الطعام - مهارات اتجاه البيئة)

- عرض البرنامج علي مجموعة من الخبراء لاستطلاع آرائهم حول مناسبة الأنشطة لما وضعت من أجله .

- بناءاً علي ملاحظات السادة الخبراء أصبح البرنامج صالحا للاستخدام .

3-7 تصميم البرنامج: قامت الباحثتان بتصميم برنامج الألعاب التعليمية لأطفال الروضة وفقا لخصائص نموهم واحتياجاتهم .

3-7-1 هدف البرنامج:

1- تنمية المهارات الحركية الأساسية لطفل الروضة قيد البحث .

2- تعريف الطفل بالعادات الاجتماعية بين الأطفال من خلال اللعب والحركة .

3- تعريف الطفل النواحي الصحية في المأكل والملبس والمشرب .

4- زيادة التفاعل الاجتماعي بين الأطفال من خلال اللعب والحركة .

5- تعريف الطفل بالنواحي الوقائية في البيت والروضة والشارع والنادي .

6- إتاحة الفرصة للأطفال للحركة واللعب والابتكار والاستكشاف .

3-7-2 أسس وضع البرنامج:

1- تناسب البرنامج مع خصائص النمو للمرحلة السنية قيد البحث .

2- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال .

3- توافر عوامل الأمن والسلامة لأطفال الروضة .

4- استثارة دافعية الأطفال لإصدار استجابات حركية مختلفة .

3-7-3 محتوى البرنامج: قامت الباحثتان باختيار مجموعة من الألعاب التعليمية لتنمية

المهارات الحركية الأساسية والحياتية قيد البحث ويتضمن محتوى البرنامج ثلاثة أجزاء جزء

تمهيدي ومدته (10د) وجزء رئيسي ومدته (25د) وجزء ختامي ومدته (5د) حيث تم تنظيم

المحتوي في صورة دروس عددها 24 درساً طبقت في 8 أسابيع بواقع ثلاث دروس أسبوعياً

حيث كانت مدة الدرس 40 دقيقة.

3-8 التجربة الأساسية للبحث:

3-8-1 القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبليّة على المجموعتين التجريبيّة والضابطة اعتباراً من 17-

2018/10/18 في المتغيرات قيد البحث.

3-8-2 تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ برنامج الألعاب التعليمية علي المجموعة التجريبية وعددهم (15) طفل وطفلة اعتباراً من 2018/10/21م إلى 2018/12/9م لمدة 8 أسابيع بواقع ثلاث دروس أسبوعياً وضمن الدرس (40) دقيقة بواقع (24) درساً .

3-8-3 القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية علي المجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من 2018/12/10م الي 2018/12/12م في المتغيرات قيد البحث.

3-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث: استخدمت الباحثتان الاختبارات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الالتواء .
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة وغير مرتبطة .

4- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية في المهارات الحركية الأساسية و الحياتية قيد البحث ن = 15

قيمة (ت)	المجموعة التجريبية				الاختبارات
	القياس البعدي		القياس القبلي		
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
6.919	1.745	7.33	0.99	5.25	الجري
4.580	27.701	100.12	35.307	62.02	الوثب
6.372	2.421	7.55	1.123	3.80	الرمي
3.35	0.66	1.96	0.52	1.42	اللقف
10.04	6.80	28.55	5.36	17.3	المهارات الحياتية

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = (1.761)

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوي دلالة 0.05 في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والحياتية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .حيث تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة رشيد عامر (1999) أنه البرنامج المقترح له تأثير إيجابي علي تنمية المهارات الحركية الأساسية كما تتفق مع نتائج

دراسة كل من يحي لظفي ومحمد المقدم (2001) وجود فاعلية للبرنامج المقترح القائم علي الأنشطة والألعاب التعليمية له تأثير إيجابي في إكساب الطفل المهارات الحياتية وخاصة أن أهداف مرحلة رياض الأطفال تركز في مجملها علي اكتساب المهارات الحياتية للطفل .

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي بين المجموعة الضابطة والمجموعة

التجريبية في المهارات الحركية الأساسية والحياتية قيد البحث ن=30

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الجري (ث)	5.27	1.09	7.33	1.745	4.07
الوثب (سم)	52.10	19.138	100.12	27.701	3.353
الرمي (م)	5.65	1.73	7.55	2.421	5.369
اللقف (ع)	5.25	1.04	6.30	1.70	4.22
المهارات الحياتية	21.65	6.54	28.55	6.80	4.84

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = (1.701)

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة و التجريبية عند مستوي دلالة 0.05 في تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والحياتية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، مما يشير الي تميز أفراد العينة التجريبية عن أقرانهم أفراد العينة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ما يؤكد تأثير الألعاب التعليمية في تنمية المهارات الحركية الأساسية والحياتية قيد البحث.

وتعزي الباحثان ذلك الي التأثير الإيجابي لبرنامج الألعاب التعليمية الذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية وما تم مراعاته عند وضع البرنامج من اختيار الألعاب والأنشطة الحرة وغيرها من الألعاب التي تشتمل علي الجري والوثب والرمي واللقف وغيرها، كما أنها تؤدي بصورة جماعية وتنافسية شيقة مع الاستعانة ببعض الأدوات الصغيرة المختلفة الأشكال والأحجام والألوان المحببة إلي نفوسهم مما ساهم في تحسن المهارات الحركية الأساسية والحياتية قيد البحث وذلك نتيجة لبرنامج الألعاب التعليمية المقترح .

5-1 الاستنتاجات:

في حدود موضوع البحث وأهدافه والخطوات المتبعة للتحقق من صحة الفروض المقترحة وفي حدود عينة البحث ونتائج التحليل الإحصائي توصلت الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- حقق برنامج الألعاب التعليمية حقق برنامج الألعاب التعليمية تحسناً ملحوظاً في تنمية المهارات الحركية الأساسية والحياتية قيد البحث في المجموعة التجريبية .
 - 2- حقق برنامج الألعاب التعليمية حقق برنامج الألعاب التعليمية تحسناً ملحوظاً في تنمية المهارات الحياتية قيد في المجموعة التجريبية .
 - 3- وجود فروق دالة في المهارات الحركية الأساسية قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .
 - 4- وجود فروق دالة في المهارات الحياتية قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي .
 - 5- وجود فروق دالة في المهارات الحركية الأساسية قيد البحث بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
 - 6- وجود فروق دالة في المهارات الحياتية قيد البحث بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
- 5-2 التوصيات:**

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، توصي الباحثتان بما يلي:

- 1- إعداد مزيد من البرامج لأطفال الروضة والاهتمام بتطبيقها في رياض الأطفال بليبيا .
- 2- تضمين منهج رياض الأطفال بالمفاهيم العلمية المناسبة والأساليب والأنشطة والوسائل التعليمية المناسبة التي تساعد علي تحقيق أهداف التربية العلمية في رياض الأطفال .
- 4 - ضرورة اهتمام معلمات رياض الأطفال بتنمية القدرات والمهارات المعرفية الحركية والاجتماعية والحياتية لدي الأطفال حتي يمكن إعداد إنسان قادر علي التفاعل وتكوين علاقات سليمة مع الآخرين .
- 5- ضرورة تدريب معلمات رياض الأطفال علي مثل هذه البرامج وغيره من الأساليب والأنشطة والوسائل التعليمية المناسبة لأطفال الروضة.
- 6- عقد ندوات ومحاضرات لمعلمات رياض الأطفال لتعريفهن بالاحتياجات اللازمة لأطفال الروضة من جميع النواحي وأهميتها وأساليب تنميتها وقياسها .

المراجع:

- 1- إبراهيم سلامة (2000): المدخل التطبيقي للقياس في التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 2- _____ (1980) : الاختبارات والقياس في التربية البدنية، منشأة المعارف، القاهرة .
- 3- إبراهيم قابيل (2002) : دراسة تقويمية لمقرر التربية الرياضية والمعسكرات لشعبة الطفولة بكليات التربية، جامعة طنطا، مجلد (1)، العدد (2)، مصر .
- 4- أسامة راتب (1990): النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 5- بدور المطوع (1988) :أثر برنامج التربية الحركية علي الإدراك الحركي وتعلم مبادي الحساب في رياض الأطفال بدولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .
- 6- حافظ بطرس (2000): القدرات النفسية اللغوية وعلاقتها ببعض جوانب النمو العقلي المعرفي وغير المعرفي لدي أطفال مرحلة ما قبل المدرسة، مجلة الطفولة، العدد 2،
- 7- حسن شحاته (2007): استراتيجيات التعليم والتعلم الحديثة وصناعة العقل العربي، ط1، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة .
- 8- حسام مازن (2002) :التربية العلمية وأبعاد التنمية التكنولوجية والمهارات الحياتية والثقافة العلمية اللازمة للمواطن العربي، المؤتمر العلمي السادس "التربية العلمية وثقافة المجتمع"، الجمعية المصرية للتربية العلمية، جامعة عين شمس، المجلد الأول.
- 9- رشيد عامر (1999): تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة من(3-5) سنوات مجلة الثقافة الرياضية "دراسات وبحوث"، العدد الأول، كلية التربية البدنية غات، جامعة سبها .
- 10- زيد الهويدي (2006): أساليب واستراتيجيات تدريس الرياضيات ،ط1، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة .
- 11- لطفي وآخرون (2000) :فاعلية برنامج مقترح قائم علي توظيف الوسائل والألعاب التعليمية البسيطة في تنمية المهارات الحياتية لدي طفل ما قبل المدرسة، مجلة التربية، العدد(12).
- 12- ليلي فرحات (2003) : القياس والاختبار في التربية البدنية، ط2، مركز الكتاب للنشر القاهرة.

13- وسيلة مهران وآخرون (2005): المهارات الأساسية في التربية البدنية والرياضية للأطفال الأسوياء.

14- يحي لظفي (2001): فاعلية برنامج مقترح قائم علي توظيف الوسائل والألعاب التعليمية البسيطة في تنمية المهارات الحياتية لدي أطفال مرحلة ما قبل المدرسة، مجلة التربية مصر.

مرفق (1)

قائمة بأسماء الخبراء

م	الاسم	التخصص
1	مصباح ابوعجيلة المجذوب	المناهج وطرق التدريس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية
2	رندة الصادق الميساوي	المناهج وطرق التدريس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية
3	عائشة البهلول محمد	التمرينات والجمباز كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية
4	ليلى محمد الهنشيرى	التمرينات والجمباز كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية

مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى بعض طلبة جامعة الجفارة

- د. عمران جمعة تنتوش
د. عبد الحكيم سالم تنتوش
د. سليمان الصادق الأمين

1-1- مقدمة البحث

يحتل الأمن مكاناً بارزاً بين المهتمين والمسؤولين والمواطنين في المجتمعات المعاصرة، لاتصاله بالحياة اليومية بما يوفره من طمأنينة النفوس وسلامة التصرف والتعامل، كما يعتبر الأمن نعمة من نعم الله عز وجل التي منّ بها على عباده المؤمنين. ويعتبر الأمن النفسي حاجة مهمة للإنسان وان تحقيق هذه الحاجة يوفر للفرد الطمأنينة والاستقرار في المواقف التي يتفاعل فيها مع نفسه وأسرته ومجتمعه، ويعد إشباع هذه الحاجة أساس لحصول الفرد على التكيف والتوافق مع بيئته ومحيطه، لان ذلك يؤدي إلى الاتزان الشخصي والتمتع بالصحة النفسية والشخصية السوية في المجتمع. ولما كان طلبة الجامعة من الشرائح المهمة في المجتمع والجيل الذي سيتحمل المسؤولية ومواجهة التحديات في جميع مواقف الحياة ويعمل على قيادة المجتمع وتنميته وتقديمه وتنفيذ خطته التنموية بعد إكمال دراستهم ودخولهم سوق العمل والإنتاج، لذا ينبغي أن تخلق شخصياتهم من حالات التوتر والقلق وعدم الاستقرار النفسي والاجتماعي. كما أن الأمن النفسي من أهم الحاجات النفسية، ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة، وهو من أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد. (Londerville & main , 1981, 290)

ويعد الأمن النفسي من الحاجات الهامة لبناء الشخصية الإنسانية حيث جذوره تمتد إلى الطفولة وتستمر حتى الشيخوخة عبر المراحل العمرية المختلفة، وأمن المرء يصبح مهدداً إذا ما تعرض إلى ضغوط نفسية واجتماعية لا طاقة له بها في أي مرحلة من تلك المراحل. (جبر، 1996: 39)

ولقد رددت كلمة الأمن كثيراً خلال السنوات الماضية في جميع أنحاء العالم منذ أن انتشر الإرهاب وأعمال العنف عند الدول، والأمن بمعناه المباشرة هو أحد أنواع الأمن وليس كلها، فقد بدأنا نسمع كثيراً عن أنواع الأمن مثل: الأمن النفسي (ارتباط وثيق بالشعور والإحساس)، الأمن الغذائي (توافر الغذاء وعلاقته بقضية تحقق الأمن)، الأمن الاجتماعي (توفر الطمأنينة

والرفاهية والتغلب على المرض والجهل والاعتداء على النفس)، الأمن الثقافي والفكري (عدم وجود أي عوامل خارجية وغزو فكري)، الأمن الاقتصادي (ثبات في الدخل واستقرار مادي) والأمن المائي (توفر المياه). (www.minshawi.com)

ويعتبر الأمن النفسي من الحاجات الهامة لبناء الشخصية الإنسانية حيث إن جذوره تمتد إلى الطفولة وتستمر حتى الشيخوخة عبر المراحل العمرية المختلفة، وأمن المرء يصبح مهدداً إذا ما تعرض إلى ضغوطات نفسية واجتماعية لا طاقة له بها في أي مرحلة من تلك المراحل، مما يؤدي إلى الاضطراب، لذا فالأمن النفسي يعد من الحاجات ذات المرتبة العليا للإنسان لا يتحقق إلا بعد تحقق الحاجات الدنيا للإنسان. (جبر، 1996، 80)

وينشأ الأمن النفسي نتيجة لتفاعل الإنسان مع البيئة المحيطة به من خلال الخبرات التي يمر بها والعوامل البيئية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تؤثر في الفرد، ويعتبر الشعور بالأمن النفسي مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر، فما يحقق الأمن لشخص قد لا يحققه لآخر، كما تختلف مصادر الأمن النفسي عند الفرد نفسه حسب مراحل نموه وكذلك تأثير الحرمان من الأمن على الصحة النفسية يختلف من شخص إلى آخر ومن مرحلة عمرية إلى أخرى.

1-2- مشكلة البحث:

يعد الأمن النفسي من أهم مقومات الحياة لكل الأفراد، إذ يتطلع إليه الإنسان في كل زمان ومكان من مهده إلى لحدده فإذا ما وجد ما يهدده في نفسه وماله وعرضه ودينه، هرع إلى ملجأ آمن ينشد فيه الأمن والأمان والسكينة.

ويرى الباحثون أن المراهقين في أمس الحاجة إلى إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي نظراً لما يعيشونه من تبدلات وتحولات بدنية، عقلية، انفعالية واجتماعية، ويتسنى لهم ذلك من خلال الإحساس بالحماية والشعور بالود والمحبة اتجاه الآخرين والشعور بالاهتمام والتقدير من قبلهم، لذا لا بد من إسهام البيئة الأسرية والتربوية بتحقيق الأمن النفسي لدى المراهقين.

كما يرى الباحثون أن المشكلات النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي تواجه طلبة الجامعة جعلتهم يشعرون بتدني مستوى الشعور بالأمن النفسي وانخفاض مستوى التحصيل العلمي وخاصة ان التدريس في المؤسسات التعليمية لم ينتظم خلال الأعوام الماضية بالشكل المطلوب وأصبح طالب العلم يشعر باضطرابات نفسية عميقة أفقدته قدرته على التكيف في البيئة المحيطة به، وأصبح يعاني من مظاهر الخوف وعدم الاستقرار وظهور علامات القلق والاكتئاب والتفكير المستمر لما يتعرض له من مشاكل نفسية ومادية أفقدته الشعور بالأمن والراحة وتأمين مستلزمات ومتطلبات الحياة وإشباع حاجاته النفسية.

ويتعرض المواطن الليبي بشكل عام، والطالب الجامعي بشكل خاص لكثير من المشاكل النفسية والاجتماعية والأكاديمية نتيجة الظروف الراهنة التي يمر بها أبناء الشعب الليبي حيث أصبح يعاني العديد من المشاكل والكثير من القلق، الذي أصبح يشكل سمة عامة، فالإنسان في هذا العصر يسعى بشكل متواصل ومستمر نحو تحقيق الهدوء والاستقرار والأمن النفسي له ولمن حوله حتى يحافظ على بقائه.

بناءً على كل ما سبق يتضح جلياً مدى أهمية إشباع حاجة الأمن النفسي لدى طلبة المرحلة الجامعية لأنها من الفترات الهامة والجد حساسة في حياة الفرد، ونظراً لأن هذا الموضوع حسب علم الباحثون وفي حدود اطلاعهم لم يتم تناوله بهذا الشكل المحدد على مستوى البيئة المحلية، مما يؤكد وجود الحاجة الماسة إلى إلقاء الضوء على هذا الموضوع.

فقد لاحظ الباحثون من خلال عملهم في التدريس الجامعي إن العديد من الطلبة يعانون من تدني الشعور بالأمن النفسي وعدم القدرة على إشباع حاجاتهم النفسية، وأنهم يعيشون في بيئة غير سارة وان حياتهم معرضة للخطر وعدم الاستقرار بسبب الأوضاع الراهنة التي نمر بها، الأمر الذي شجع الباحثون على دراسة موضوع الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات.

1-3- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في أهمية الموضوع الذي يتناوله، فالأمن النفسي، والمتغيرات المتصلة به موضوع اهتمام الباحثون، فقد شهد المجتمع الليبي تحولات سياسية واجتماعية وثقافية متسارعة ألفت بتداعياتها السلبية على الأفراد فصار إيقاع حياتهم اليومية سريعاً، وأصبحت الضغوط النفسية عليهم أكثر حدة وشدة وهو الأمر الذي أدى إلى ظهور علامات فقدان الأمن النفسي.

ومما لا شك فيه أن طلاب المرحلة الجامعية والذين هم في مرحلة المراهقة هم الفئة الأكثر عرضة للتأثر بهذه الأوضاع، ومن هنا جاءت فكرة إجراء هذا البحث الذي يأمل الباحثون أن تكشف نتائجه عن مستوى الشعور بالأمن النفسي لديهم.

وتبلغ أهمية البحث في أنه يتناول متغير الأمن النفسي الذي لم ينل نصيباً كافياً من الدراسة في مجتمعنا الليبي بالرغم من أهميته في تشكيل شخصية الفرد ومن ثمة الوصول إلى تحقيق الصحة النفسية.

كما تتضح أهمية البحث الحالي في أهمية المرحلة العمرية التي سيتناولها البحث وهي المرحلة الجامعية والتي تتميز عن غيرها من المراحل النمائية الأخرى، حيث أنها تشهد تفتح الفرد على الحياة وهي مرحلة بالغة الأهمية بوصفها مرحلة المشكلات، إذ في هذه المرحلة بالذات علي

الآباء والمربين ضرورة مراعاة أهمية الإحساس بالأمن النفسي وتأثيره على شخصية الطلاب ومدى تأثيره علي هذه الفئة، حيث يؤكد العديد من علماء النفس علي أن الأمن النفسي يعتبر حجر الزاوية في تشكيل الشخصية السوية.

ويرى الباحثون أن أهمية البحث تتمثل في كونه يتناول موضوعاً هاماً للناس عامة وللشعب الليبي خاصة، فالأمن النفسي مطلب لكل إنسان، وقد تفيد نتائج البحث المهتمين من المرشدين النفسيين، والأخصائيين الاجتماعيين العاملين في الجامعات الليبية في تعميق الفهم لسيكولوجية الشباب الجامعي وحاجاتهم، مما يساعد في وضع برامج نفسية واجتماعية مناسبة لهم. كما يأمل الباحثون من خلال هذا البحث أن يخرج بتوصيات أو مقترحات قد تساعد في تطوير برامج وخدمات تهتم هذه الفئة وتساعد الأخصائيين النفسيين في كيفية الوقاية والكشف المبكر عن مظاهر وأعراض مشكلة الأمن النفسي وأبعادها وأسلوب التعامل معها.

1-4- أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى:

- 1- التعرف على مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى بعض طلبة جامعة الجفارة.
- 2- التعرف على الفروق في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى بعض طلبة جامعة الجفارة وفقاً لمتغير(الجنس - الكلية -المستوى الدراسي-مكان السكن).

1-5- تساؤلات البحث: يسعى هذا البحث للإجابة عن التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى بعض طلبة جامعة الجفارة؟
- 2- ما الفرق في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى بعض طلبة جامعة الجفارة وفقاً لمتغير (الجنس - الكلية - المستوى الدراسي - مكان السكن) .

1-6- مصطلحات البحث:

1. الأمن النفسي: (psychology cal Security)

هو (الطمأنينة النفسية أو الانفعالية وهو الأمن الشخصي أو أمن كل فرد على حده وهو حالة يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر وهو محرك الفرد لتحقيق أمانة وترتبط الحاجة إلى الأمن ارتباطاً وثيقاً بغريزة المحافظة على البقاء) . وعرفه أيضاً بأنه (الحالة التي يكون فيها إشباع الحاجات مضموناً وغير معرض للخطر). (زهرا، 1989، 296) كما عرف بأنه(شعور الفرد بأنه محبوب ومتقبل من الآخرين ،له مكانة بينهم ،يدرك أن بيئته صديقة ودودة، غير محبطة ،ويشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق). (دواني، وديراني، 1983:51).

2-2- الدراسات السابقة

1- دراسة سامية الحلفاوي (1993) بعنوان "الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعات" هدفت الدراسة إلى المقارنة بين عينات من طلاب وطالبات الجامعات المصرية المختلفة من حيث نوع التعليم (أزهري/غير أزهري) والجنس والاختلاط والتخصص في درجة الطمأنينة الانفعالية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (630) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الجامعية، وكان من أهم النتائج التي أظهرتها الدراسة: وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في درجة الطمأنينة الانفعالية لصالح الذكور، وجود فروق دالة في درجة الطمأنينة الانفعالية بين الطلبة الأزهريين وغير الأزهريين لصالح الأزهريين مع عدم وجود فروق بين طلبة وطالبات التخصص الأدبي والعلمي في درجة الطمأنينة الانفعالية.

2- دراسة جميل حسن الطهراوي (2007) بعنوان "الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة وعلاقته باتجاهاتهم نحو الانسحاب الإسرائيلي" بهدف التعرف على تأثيرات هذا الانسحاب على شعور طلبة الجامعات بالأمن النفسي وعلاقة ذلك باتجاهاتهم نحو الانسحاب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من طلاب ثلاث جامعات وهم (الجامعة الإسلامية، جامعة الأقصى، جامعة القدس المفتوحة) من مدينة غزة، وبلغ عدد العينة (359) طالباً وطالبة، وكانت أهم النتائج الكشف عن وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأمن النفسي والاتجاه نحو الانسحاب، وأن مستوى الأمن النفسي ارتبط طردياً بإيجابية الاتجاهات، كم أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً في الأمن النفسي بين الطلبة، تبعاً لخطورة منطقة سكن الطالب لصالح سكان المناطق الحدودية والمناطق القريبة من المستوطنات والمناطق التي اجتاحت أكثر من مرة، في حين لم توجد فروق دالة إحصائياً حسب متغيري الجنس (طالب / طالبة) وتعرض أفراد أسرة الطالب لأخطار الاحتلال (متضررين/ غير متضررين).

3- دراسة أحمد الكنج (2010) بعنوان "الحاجات النفسية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي والتحصيل الدراسي"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحاجات النفسية ومستوى التوافق الشخصي والاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق بسورية، والتعرف على درجة الفروق بين مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (114) طالباً، و(439) طالبة، وأسفرت أهم النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية بين أداء العينة على مقياس الحاجات النفسية ومقياس التوافق الشخصي والاجتماعي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي تبعاً لمتغيرات: الجنس، السنة الدراسية، والتخصص.

4- دراسة سامية ابريم (2011) بعنوان الأمن النفسي لدى المراهقين- دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية تبسة هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين ومدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي بين الذكور والإناث، وتم استخدام المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (186) طالباً وطالبة في السنة الثانية ثانوي في ولاية تبسة، وأسفرت أهم النتائج على وجود مستوى منخفض من الأمن النفسي لدى المراهقين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي لدى المراهقين عينة البحث تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

5-دراسة فاطمة عمر حميد (2016) بعنوان "الأمن النفسي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلاب جامعة مصراته" وهدفت الدراسة إلى بحث علاقة الأمن النفسي بأساليب المعاملة الوالدية في المجتمع الليبي، ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث في الأمن النفسي، وذلك للتعرف على أساليب المعاملة الوالدية لطلاب السنة الأولى والفصل الأول بالمرحلة الجامعة بجامعة مصراته، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي الذي يقوم على وصف الظاهرة محل الدراسة، وتكونت العينة الأساسية من (150) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بجامعة مصراته من الكليات الأدبية (الآداب، القانون) والكليات العلمية (العلوم، الهندسة، الاقتصاد، والطب)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين أساليب المعاملة الوالدية والأمن النفسي، كما أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث سواء في الأمن النفسي أو أساليب المعاملة الوالدية.

3- إجراءات البحث:

3-1- منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لمناسبته لخطة وإجراءات البحث، والذي حاول من خلاله الباحثون وصف الظاهرة موضوع البحث، وتحليل بياناتها.

3-2- مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع وعينة البحث من عينة عشوائية بسيطة قوامها (160) طالباً وطالبة، (70 طالباً، 90 طالبة) من بعض كليات جامعة الجفارة الواقعة في مدينة العزيزية وهي (التربية البدنية وعلوم الرياضة، اللغات، الاقتصاد والعلوم السياسية) والدارسين بالعام الجامعي (2018-2019) وتم اختيارهم كونهم في مرحلة عمرية وتعليمية واحدة تقريباً تسمح لهم بفهم والتعامل مع فقرات المقاييس والإجابة عنها بصورة جيدة وتقديم إجابات دقيقة تعبر عن استجاباتهم، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (1)

توزيع أفراد عينة البحث حسب الكليات (N=160)

المجموع	الاقتصاد والعلوم السياسية	اللغات	التربية البدنية	الكليات الجنس
70 طالباً	15	15	40	ذكور
%43.75	%21.42	%21.42	%57.14	النسبة%
90 طالبة	30	30	30	أناث
%56.25	%33.3	%33.3	%33.3	النسبة%
160	45	45	70	المجموع

جدول (2)

توزيع عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس والمستوى التعليمي (N=160)

النسبة المئوية %	أناث	ذكور	التكرار	المستوى التعليمي
%18.75	20	10	30	السنة الأولى
%25	25	15	40	السنة الثانية
%31.25	30	20	50	السنة الثالثة
%25	15	25	40	السنة الرابعة
%100	90	70	160	المجموع

3-3- أداة البحث:

لغرض قياس مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة الكليات عينة البحث، اعتمد الباحثون مقياس أبراهام ماسلو (Maslow) المعرب للشعور وعدم الشعور بالأمن النفسي المعد عام (1983) والذي يشتمل على (75) عبارة تتطلب الإجابة عليها الاختيار بين ثلاث بدائل أمام كل فقرة (نعم، غير متأكد، لا) وتعتبر كل فقرة عن درجة شعور الطالب بالأمن النفسي، وتأخذ كل عبارة درجة تتراوح ما بين (1 - 3).

3-4- تصحيح المقياس :

يوجد للمقياس مفتاح تصحيح بحيث يقابل كل فقرة من فقرات المقياس ثلاثة بدائل للإجابة هي (نعم - لا - غير متأكد) ففي الفقرات ذات المضمون الإيجابي يعطى (3) على الإجابة ب (نعم) و(1) على الإجابة ب (لا) و(2) على الإجابة ب (غير متأكد)، أما الفقرات ذات المضمون السلبي فيعطى (1) على الإجابة ب (نعم) و(3) على الإجابة ب (لا) و(2) على الإجابة ب (غير متأكد) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (1 - 225) والمتوسط هو (113) درجة فكلما زادت درجة الفرد عنها دل ذلك على شعوره بالأمن النفسي.

ويشير مجموع الدرجات على الاستمارة الواحدة إلى مستوى الشعور - عدم الشعور بالأمن النفسي لدى المفحوص (الطالب أو الطالبة) والدرجات العالية تعتبر مؤشراً للشعور بالأمن والدرجات المنخفضة تدلّ مؤشراً لعدم الشعور بالأمن النفسي .

3-5- صدق المقياس:

اعتمد الباحثون الصدق الظاهري للتأكد من صحة عبارات المقياس ووضوحها ومناسبتها لموضوع ومجتمع البحث، حيث تم عرض المقياس على سبعة من أساتذة علم النفس والتربية والصحة النفسية من جامعتي الجفارة وطرابلس، لبيان رأيهم في مناسبة كل عبارة، ودرجة ملائمتها للمجال الذي تنتمي إليه، واعتمد الباحثون نسبة موافقة وأهمية نسبية (80%)، وبعد استرجاع استبيانات السادة الخبراء وتفريغ بياناتها وتحليلها والأخذ بالآراء والملاحظات اتضح أن هناك اتفاقاً على إبقاء جميع عبارات المقياس ولم يتم استبعاد أي عبارة، حيث تم إجراء بعض التعديلات المقترحة من حيث الأسلوب والصياغة، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس بالموافقة على جميع فقراته.

3-6- ثبات المقياس:

للتعرف على ثبات المقياس قام الباحثون بحساب ثبات مقياس الشعور بالأمن النفسي لماسلو بطريقة (التجزئة النصفية) على عينة استطلاعية قوامها (30) طالباً وطالبة بواقع (10) طلبة من كل كلية من الكليات الثلاث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، حيث تم حساب معامل الارتباط بين نصفي عبارات المقياس (الفردية والزوجية) باستخدام معامل ثبات ألفا لكرونباخ، وتم التوصل إلى معامل ثبات قدره (0.921) وهذا المعامل دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بقدر عالٍ من الثبات تمكن الباحثون من استخدامه في البحث الحالي.

3-7- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- التكرارات، النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لحساب مستوى الشعور أو عدم الشعور بالأمن النفسي للطلبة عينة البحث.

- اختبار (ت) T.test - لمعرفة دلالة الفروق بين مجموعتي الذكور والإناث في مقياس الشعور وعدم الشعور بالأمن النفسي.

- تحليل التباين الأحادي لإيجاد الفروق بين المجاميع.

- معامل الثبات ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس.

4- عرض ومناقشة النتائج:

للإجابة عن التساؤل الأول للبحث والذي يهدف إلى التعرف على مستوى الشعور أو عدم الشعور بالأمن النفسي لدى بعض طلبة الكليات قيد البحث، توضح نتائج التحليل الإحصائي باستخدام النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، لتقدير مستوى استجابات الأفراد عينة البحث على فقرات مقياس الشعور أو عدم الشعور بالأمن النفسي.

جدول (3)

النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات عينة البحث على مقياس مستوى الشعور بالأمن النفسي (N = 160)

م	عبارات المقياس	النسب المئوية			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
		لا	غير متأكد	نعم		
1	هل ترغب عادة أن تكون مع الآخرين على أن تكون لوحدك؟	23	18	59	1.23	0.42
2	هل ترتاح للمواقف الاجتماعية؟	23	11	66	1.46	0.54
3	هل تنقصك الثقة بالنفس؟	29	14	57	1.26	0.44
4	هل تشعر بأنك تحصل على قدر كافٍ من الشئ؟	36	43	21	1.29	0.51
5	هل تحس مراراً بأنك مستاء من المجتمع؟	10	3	87	1.33	0.55
م	العبارات المقياس	النسب المئوية			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
		لا	غير متأكد	نعم		
6	هل تفكر بأن الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين؟	36	12	52	1.26	0.48
7	هل تقلق مدة طويلة من بعض الإهانات التي تتعرض لها؟	7	10	83	1.46	0.68
8	هل يمكنك أن تكون مرتاحاً مع نفسك؟	6	16	78	1.42	0.66
9	هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني؟	11	38	51	1.37	0.59
10	هل تميل إلى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها؟	3	11	86	1.40	0.63
11	هل ينتابك مراراً شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس؟	40	22	38	1.30	0.52
12	هل تشعر بأنك حاصل على حقلك في هذه الحياة؟	53	33	14	1.47	0.54
13	هل من عادتك أن تتقبل نقد أصدقائك بروح طيبة؟	15	28	57	1.32	0.54
14	هل تثبط عزيمتك بسهولة؟	26	13	61	1.34	0.55
15	هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس؟	24	27	49	1.30	0.52
16	هل كثيراً ما تشعر بأن هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان؟	15	8	77	1.47	0.50
17	هل أنت على وجه العموم متفائل؟	6	41	53	1.24	0.42
18	هل تعتبر نفسك طالباً عصبياً نوعاً ما؟	16	22	62	1.31	0.54
19	هل أنت عموماً طالب سعيد؟	56	16	28	1.29	0.51

0.59	1.33	33	23	44	هل أنت عادة واثق من نفسك؟	20
0.51	1.29	25	19	56	هل تدرك غالباً ما تفعله؟	21
0.42	1.23	37	14	49	هل أنت راض عن نفسك؟	22
0.51	1.35	19	9	72	هل كثيراً ما تكون معنوياتك منخفضة؟	23
0.51	1.29	17	45	38	عندما التقى مع الآخرين لأول مرة أشعر عادة بأنهم لا يحبونني؟	24
0.50	1.33	29	11	60	هل لديك إيمان كافٍ بنفسك؟	25
0.42	1.23	47	16	37	هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكنك الثقة بمعظم الناس؟	26
0.51	1.29	21	31	48	هل تشعر بأنك طالباً نافع في هذا العالم؟	27
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسب المئوية			عبارات المقياس	م
		لا	غير متأكد	نعم		
0.51	1.33	14	19	67	هل تنسجم عادة مع الآخرين؟	28
0.51	1.35	16	25	59	هل تقضي وقتاً طويلاً بالقلق على المستقبل؟	29
0.55	1.26	15	33	52	هل تشعر عادة بالصحة الجيدة والقوة؟	30
0.51	1.29	45	17	38	هل أنت متحدث جيد؟	31
0.51	1.36	34	9	57	هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين؟	32
0.51	1.29	15	7	78	هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك؟	33
0.51	1.35	25	34	41	هل تفرح عادة لسعادة الآخرين وحسن حظهم؟	34
0.50	1.49	17	14	69	هل تشعر غالباً بأنك مهمل ولا تحظى بالاهتمام اللازم؟	35
0.55	1.26	40	36	24	هل تميل لأن تكون طالباً شكاكاً؟	36
0.50	1.49	35	18	47	هل تعتقد على وجه العموم بأن هذا العالم مكان جميل للعيش فيه؟	37
0.51	1.29	6	10	84	هل تغضب وتثور بسرعة؟	38
0.50	1.74	14	13	73	هل كثيراً ما تفكر بنفسك؟	39
0.51	1.51	68	21	11	هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون؟	40
0.51	1.71	34	14	52	هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ؟	41
0.50	1.45	19	6	75	هل تعتقد بأنك ناجح في دراستك؟	42
0.62	1.57	70	17	13	هل من عادتك أن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك؟	43
0.60	1.56	15	14	71	هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرضٍ؟	44
0.51	1.29	67	11	22	هل تقوم بعملك على افتراض أن الأمور ستنتهي على ما يرام؟	45
0.55	1.52	20	8	72	هل تشعر بأن الحياة عبء ثقيل؟	46
0.51	1.29	28	17	55	هل لديك شعور بالنقص؟	47
0.58	1.33	32	24	44	هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة؟	48
0.54	1.48	12	31	57	هل تنسجم مع الجنس الآخر؟	49
0.54	1.31	36	18	46	هل حدث أن انتابك شعور بالقلق من أن الناس في الشارع يراقبونك؟	50

م	عبارات المقياس	النسب المئوية			الانحراف المعياري
		لا	غير متأكد	نعم	
51	هل يجرح شعورك بسرعة؟	13	26	61	1.23
52	هل تشعر بالارتياح في هذا العالم؟	66	15	19	1.46
53	هل أنت قلق بالنسبة لما لديك من ذكاء؟	35	17	48	1.46
54	هل تشعر الآخرين معك بارتياح؟	28	19	53	1.29
55	هل لديك خوف من المستقبل؟	6	8	86	1.33
56	هل تتصرف على طبيعتك؟	21	21	58	1.26
57	هل تشعر عموماً بأنك طالباً محظوظاً؟	46	24	30	1.46
58	هل كانت طفولتك سعيدة؟	22	21	57	1.42
59	هل لك كثير من الأصدقاء المخلصين؟	42	36	22	1.37
60	هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟	16	10	74	1.40
61	هل تميل إلى الخوف من المنافسة؟	7	17	76	1.30
62	هل تشعر بالسعادة في مكان إقامتك؟	88	3	9	1.32
63	هل تقلق كثيراً من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل؟	33	20	47	1.47
64	هل كثيراً ما تصبح منزعجاً من الناس؟	19	28	53	1.24
65	هل تشعر عادة بالرضا؟	49	16	35	1.32
66	هل لديك قلب في المزاج؟	15	24	61	1.30
67	هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم؟	33	12	55	1.29
68	هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين؟	24	29	47	1.33
69	هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك؟	17	19	64	1.23
70	هل تشعر أحياناً بأن الناس يسخرون منك؟	40	22	38	1.35
71	هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب (غير متوتر)؟	77	11	12	1.33
72	هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة؟	19	30	51	1.26
73	هل سبق أن ازعجك شعور بان الأشياء غير حقيقية؟	26	27	47	1.29
74	هل سبق أن تعرضت مراراً للإهانة؟	48	23	29	1.49
75	هل تعتقد أن الآخرين كثيراً ما يعتبرونك شاذاً؟	41	26	33	1.36
8.115	المجموع	47.56			

يتضح لنا من العرض السابق في جدول (3) ان نتائج البحث أظهرت تبايناً في مستويات الشعور بالأمن النفسي لدي الطلبة قيد البحث وبتقدير تحت المتوسط، حيث أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الشعور او عدم الشعور بالأمن النفسي قد بلغ (47.56) درجة و بانحراف معياري قدره (8.115) درجة.

كما أظهرت النتائج وجود مستوى منخفض ومتباين في الشعور بالأمن النفسي لدى أفراد العينة من طلبة وطالبات بعض كليات جامعة الجفارة قيد البحث، وتشير هذه النتيجة إلى عدم شعور بعض الطلبة بالأمن النفسي، حيث حصلت العبارة (هل لديك خوف من المستقبل؟)

كأعلى عبارة للإجابة بنعم، بنسبة (86%) وللإجابة بلا بنسبة (6%)، وحصلت العبارة (هل تشعر بالسعادة في مكان إقامتك؟) كأقل عبارات في الإجابة بنعم بنسبة (9%) وللإجابة بلا بنسبة (88%)، بينما جاءت العبارة (عندما التقى مع الآخرين لأول مرة أشعر عادة بأنهم لا يحبونني؟) كأعلى عبارة للإجابة بأحياناً بنسبة (45%)، وحصلت العبارات (هل تحس مراراً بأنك مستاء من المجتمع؟) و(هل تشعر بالسعادة في مكان إقامتك؟) وبنسبة (3%) كأقل العبارات للإجابة بأحياناً.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الأوضاع العامة السائدة في الدولة بشكل عام وفي المنطقة قيد البحث بشكل خاص ومدى تأثيرها على شعور طلبة الجامعة بالأمن النفسي من حيث استكمال الخطة الدراسية بكلياتهم، وتطبيق الأنظمة والقوانين داخل الكلية والجامعة، كما قد يعود السبب في هذه النتيجة إلى الظروف السياسية والاجتماعية والنفسية للطلبة وما يتعرضون لهم من مصاعب في دراستهم والتي تركت آثار سلبية على كلا الجنسين من الطلبة بشكل عام، كما إن المناخ العام والأوضاع الأمنية غير المستقرة التي تسود المنطقة حالياً ونزوح العائلات من منازلهم وعدم تمكن الكليات من استكمال برامجها الدراسية ولجراء الامتحانات في موعدها، وربما يفسر ذلك بسبب أن معظم أفراد عينة البحث هم سكان المنطقة نفسها، ومن مستوى اجتماعي واقتصادي متقارب، وتحت ظروف معيشية متقاربة، كل ذلك اثر بشكل كبير على مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى الطلبة عينة البحث.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة أيضاً إلى تصاعد حده الخلافات والاشتباكات المستمرة في ليبيا وفي المنطقة منذ بداية الأحداث وحتى الآن، والتي خلقت وبشكل مباشر مشاكل متعددة، تحولت تدريجياً إلى أزمات بسبب استمرار الحرب لفترات طويلة، وأن التغيرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والأمنية التي يمر بها مجتمعنا بكافة شرائحه وأطيافه قد أوجدت تهديدات ومخاوف وحالة من فقدان الشعور بالأمن لدى الأفراد، نتيجة لعدم سيادة القانون والنظام والاستقرار وتوفير بيئة خالية من الخطر والتهديد، حيث لم يعد الطالب يشعر بالأمان والاستقرار سواء في مكان إقامته أو كليته الجامعية أو أي مكان بسبب كثرة وشدة العنف واستمراره لفترات طويلة، كما إن الظروف الاقتصادية والمادية التي تمر بها البلاد بشكل عام أثرت على الطلبة وعائلاتهم مما جعل الشعور بالأمن النفسي لدى الطلبة عينة البحث متدنٍ. ويمكن القول كذلك أن للمرحلة الجامعية تأثيراً واضحاً على مستوى شعور الطلاب بالأمن النفسي لأنها من أهم مراحل حياة الطالب، كما أنها تتزامن عند أكثر الطلبة الجامعيين مع

مرحلة المراهقة والتي توصف بمرحلة المشاكل ،ومن بين هذه المشاكل انخفاض مستوى الشعور بالأمن النفسي إن لم نقول انعدامه بشكل نهائي.

أن هذه النتيجة نتيجة طبيعية ومتوقعة لعينة البحث لأنه عندما يشعر الفرد بالأمن النفسي والطمأنينة النفسية فإن مشاعر الخوف والقلق تقل عنده ،وعكس ذلك صحيح ،فإن الشخص الذي تزيد عنده درجة أو مستوى الشعور بالأمن النفسي يكون ممتكاً مشاعر الأمن والطمأنينة النفسية فهو في مأمن وراحة ،أي أنه كلما ارتفعت درجة الأمن النفسي لدى الطلبة ارتفعت درجة شعورهم بالأمن النفسي لديهم، بمعنى كلما زاد الشعور بالطمأنينة النفسية ارتفع الشعور بالأمن لدى الإنسان.

وقد يعزى ذلك إلى أهمية الأمن النفسي في المحافظة على العلاقات الاجتماعية للفرد في بيئته الاجتماعية، وتوفيرها نوعاً من الوقاية والحماية للشخص من الوقوع فريسة للأمراض والاضطرابات النفسية وسوء التوافق، إذ إنه كلما كانت العلاقات الاجتماعية قوية بين الأفراد يخفف عنه مشاعر الألم والضييق، ويساعده على مواجهة المواقف الصعبة والمشكلات التي تعترضه .

جدول (4)

المتوسطات الحسابية واختبار (ت) لمستوى الشعور بالأمن النفسي

تبعاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية (N=160)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)		المجموع	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	السنوات الدراسية الجنس
	الجدولية	المحسوبة						
دالعند 0.05	1.97	3.208	0.473	0.479	0.477	0.484	0.492	ذكور
			0.509	0.513	0.521	0.503	0.500	إناث
			0.496	0.521	0.512	0.486	0.499	المجموع

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (357) وعند مستوى دلالة (0.05) = 1.97

يتضح من الجدول (4) والخاص بالمتوسطات الحسابية للشعور بالأمن النفسي تبعاً لمتغير الجنس والسنة الدراسية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة قيد البحث في مستوى الشعور بالأمن النفسي تبعاً لمتغير النوع (الذكور والإناث) والسنوات الدراسية ولصالح الذكور، وأن الطالبات عينة البحث يشعرن بان هناك عنف نفسي عالٍ موجه بشكل أكبر نحو المرأة، وكذلك يمكن أن يعود إلى الطبيعة النفسية للذكور وقدرتهم على تحمل الظروف القاسية أكثر من المرأة بصورة عامه (مع وجود بعض الاستثناءات) وأن الإناث ربما كن أكثر انفعالاً بالأحداث وبالتالي أقل إحساساً بالأمن النفسي من الذكور.

كما يتضح من نفس الجدول وللتعرف على معنوية دلالة معامل الارتباط أستخدم الاختبار التائي واطهر وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (3.208) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.97)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير بوضوح إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من أفراد عينة البحث ولصالح الإناث لأنهم كثيرو القلق في حياتهم الاجتماعية والمستقبلية المجهولة بالنسبة للإناث أكثر منها للذكور.

جدول(5)

تحليل التباين الأحادي (ANOVA One-Way) لإظهار الفروق

تبعاً لمتغير السنوات الدراسية (N=160)

الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين
		0.0307	4	0.0923	بين المجموعات
.417	.981	0.02353	985	23.177	داخل المجموعات
			989	23.269	المجموع

يتضح من الجدول السابق إن متوسط الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة السنوات الدراسية الأربع انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) في متوسط استجابات أفراد العينة تعزى لمتغير السنوات الدراسية، وذلك لان مستوي الدلالة أكبر من (0.05) في الدرجة الكلية للاستبانة .

كما يتضح إن طلبة وطالبات السنة الثالثة والرابعة هم أقل شعوراً بالأمن النفسي مقارنة بزملائهم من السنوات الأخرى، ويمكن تفسير ذلك نتيجة لخوفهم من عدم إكمال دراستهم في موعدها وحصولهم على الشهادة والالتحاق بسوق العمل.

ويعزوا الباحثون هذه النتيجة كذلك إلى غياب الأمن أو انعدامه في المنطقة وأماكن الدراسة، مما أثر بشكل سلبي على مختلف جوانب حياة المواطن بشكل عام والطلبة بشكل خاص النفسية والاجتماعية والاقتصادية والتعليمية والمهنية والصحية، الذي وقع أسيراً لاضطرابات نفسية تتفاوت حدتها من شخص لآخر، ومهما كانت درجة هذه الاضطرابات فأنها تفقد الإنسان القدرة على التكيف في بيئته التي تحيط به، والتي فيها كل مظاهر الخوف، وغياب الأمن وعدم الشعور بالراحة والاستقرار، فتظهر علامات القلق والاكتئاب والتفكير السلبي المستمر مع عجزه عن تامين مستلزمات ومتطلبات الحياة اليومية البسيطة.

جدول (6)

المتوسطات الحسابية للشعور بالأمن النفسي تبعاً لمتغير مكان السكن (N=160)

مكان السكن الجنس	مدينة	قرية	المجموع
ذكور	0.495	0.484	0.486
إناث	0.510	0.500	0.504
المجموع	0.498	0.496	0.498

يتضح من الجدول (6) والخاص بالمتوسطات الحسابية للشعور بالأمن النفسي تبعاً لمتغير مكان السكن (مدينة- قرية) حيث توجد فروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي تُعزى إلى متغير السكن، حيث إن متوسط الشعور بالأمن النفسي لدى الطلبة الذكور الذين يقطنون في المدينة أعلى من الطلبة الذكور الذين يقطنون في القرى، كما إن متوسط الشعور بالأمن النفسي لدى الطالبات اللواتي يقطن في المدينة أعلى من الطالبات اللواتي يقطن في القرية، وان متوسط الشعور بالأمن النفسي لدى الطالبات اللواتي يقطن في المدينة كان أعلى من متوسط الشعور بالأمن النفسي لدي الطلبة الذكور القاطنين في المدينة والقرية. وعلى هذا فإن أفراد العينة المقيمين في المدينة سواء كانوا من الذكور والإناث كانوا أكثر شعوراً بالأمن النفسي من أفراد العينة المقيمين في القرى، ويمكن تفسير ذلك بارتباط الطلبة والطالبات القاطنين خارج مركز المدينة بالتنقل بشكل دائم إلى مقر كلياتهم مما يزيد من معاناتهم نتيجة بعد المسافات ونتيجة الظروف الاقتصادية والأمنية الصعبة التي تمر بها المنطقة، إضافة إلى ضعف العلاقات الاجتماعية والروابط الأسرية داخل بعض الأسر، فكل تلك الأمور مجتمعة قد تكون السبب في فقدانهم الشعور بالأمن النفسي وبالتالي انخفاض مستوى الشعور بالأمن لدى عينة البحث.

جدول (7)

التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

للشعور بالأمن النفسي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (N=160)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرار	المستوى الدراسي
0.151	0.501	30	السنة الأولى
0.144	0.487	40	السنة الثانية
0.157	0.514	50	السنة الثالثة
0.148	0.506	40	السنة الرابعة
0.153	0.487	160	المجموع

يتضح من الجدول السابق والخاص بالتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي لعينة البحث أن متوسط استجابات طلبة السنة الدراسية الثالثة كان أعلى من باقي المتوسطات للسنوات الأخرى حيث بلغ (0.514)، ويليه استجابات طلبة السنة الرابعة بمتوسط (0.506)، ثم يليه ثالثاً استجابات طلبة السنة الأولى بمتوسط قدره (0.501) وأخيراً استجابات طلبة السنة الدراسية الثانية بمتوسط (0.487).

ويعزوا الباحثون هذه النتيجة إلى إن طلبة السنة الثالثة كانوا أكثر عينة البحث من حيث عدم شعورهم بالأمن النفسي من طلبة المستويات الدراسية الأخرى، ويمكن تفسير ذلك بأن المستوى الدراسي المتقدم يحقق للطالب مكانة معينة بين زملائه وفي المجتمع، وهذه المكانة الاجتماعية تساعد الطالب على تحقيق مستوى عالٍ من الشعور بالأمن النفسي مقارنةً بغيره من أصحاب المستويات الدراسية الأخرى .

وقد يرجع شعور الطالب في المستوى الدراسي المرتفع نسبياً بالأمن النفسي كونه لديهم خبرة شخصية وتعليمية أعلى من ذوي التعليم المنخفض والذي ينعكس في القدرة التوافقية والاجتماعية والنفسية والتي تعني المرور بتجارب معينة خلال فترات التعليم المختلفة أو من خلال اطلاعهم على تجارب الآخرين من خلال الدراسة والتواصل مع الأصدقاء والزملاء في الكلية، وكذلك لقربهم من الحصول على الشهادة والتي ستساعده في الحصول على العمل المناسب وتحقيق ذواتهم، ومن ثم الاستقلالية والاعتماد على النفس، وبالتالي تحقيق مستوى عالٍ من الشعور بالأمن النفسي مقارنةً بالمستويات الدراسية الأخرى.

جدول (8)

التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
للشعور بالأمن النفسي تبعاً لمتغير الكلية (N=160)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التكرارات	الكلية
0.68	1.46	70	التربية البدنية
0.63	1.40	45	اللغات
0.59	1.37	45	الاقتصاد
0.64	1.41	160	المجموع

تظهر النتائج في جدول (8) السابق إن أفراد العينة قد أبدوا درجة منخفضة من الشعور بالأمن النفسي لديهم بشكل عام بمتوسط حسابي مقداره (1.41)، وجاء طلبة كلية التربية البدنية أولاً في عدم شعورهم بالفقر الكافي من الأمن النفسي حسب إجاباتهم على المقياس بمتوسط

قدره (1.46) وكان ثانياً طلبة كلية اللغات بمتوسط (1.40) وأخيراً طلبة كلية الاقتصاد بمتوسط مقداره (1.37).

ويرى الباحثون أن هذا المستوى المتدني وتحت المتوسط هو ما يناسب الواقع الحالي لعينة البحث نظراً لوقوع أغلب مناطق سكناهم ودراساتهم في أماكن خطيرة عليهم وعائلاتهم، حيث أن أفراد العينة من الطلبة كانوا من مناطق مختلفة والتي تباينت في معاناتها من عدم وجود الأمن، ونظراً لخروج أغلبهم من أماكن سكناهم نتيجة للأحداث العسكرية والأمنية وبالتالي تأثر مستوي إحساسهم والشعور بالأمن على أهالي تلك المناطق، مع وجود بعض المناطق الآمنة نسبياً لبعدها عن الأحداث العسكرية.

ويرى الباحثون من خلال معاشتهم للأحداث في المجتمع أنه لا يوجد اختلاف كبير وجوهري في مستويات شعور الطلبة بالأمن النفسي باختلاف الكليات قيد البحث التي يدرسون فيها نظراً لوقوع مقارها في رقعة جغرافية واحدة تقريباً، إضافة إلى تشابه الأوضاع المعيشية والدراسية بين الطلبة والطالبات في الكليات عينة البحث.

وختاماً رجع ويفسر الباحثون سبب هذه النتيجة لما تعرض له سكان هذه المنطقة والمناطق المجاورة لها من إحداث كان وقعها شديداً على عدة جوانب منها النفسية والاجتماعية والاقتصادية والتعليمية وأصبح طالب العلم يشعر باضطرابات نفسية عميقة أفقدته قدرته على التكيف في البيئة المحيطة به وأصبح يعاني من مظاهر الخوف وعدم الاستقرار لما يتعرض له وأسرته من مشاكل مادية ونفسية أفقدته الشعور بالأمن النفسي والراحة وتأمين مستلزمات ومتطلبات الحياة اليومية وإشباع حاجاته النفسية، إضافة إلى إن حياة الطلبة أصبحت مهددة ولا يشعرون بالأمن والأمان أثناء دراستهم وكثيراً من المشاكل بشكل عام، ناهيك عن إن الكثير من الطلبة قد يفكر في ترك الدراسة أو تأجيل دراسته للأسباب سالفه الذكر مما أدى إلى تدني مستوى الشعور بالأمن النفسي لديهم.

ويرى الباحثون إن عدم الشعور الكافي بالأمن النفسي لدى أفراد عينة البحث يعد انعكاساً لما طرأ على حياة الطالب اليومية من تغيير شامل، بسبب اندلاع الاشتباكات في فترة الدراسة وما نتج عنها من افتقاده الشعور بالأمن بشكل جزئي، أو انعدامه بشكل كامل، جعلت اهتمامه وانشغاله منحصر فقط في توفير الحد الأدنى لبعض حاجاته الأساسية، وبذلك فإن نتائج نظرية "أركسون" بالنسبة لعدد كبير من الطلبة الليبيين غير قابلة للتحقيق في الوقت القريب، أما هرم "ماسلو" وفرضياته فهي شيئاً مستحيل المنال، ولا قدرة لهم ليصعدوا درجاته في الوقت الحاضر على الأقل.

5-1- الاستنتاجات: استناداً إلى ما ظهر من نتائج البحث أستنتج الباحثون ما يأتي :

1- تدني مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى بعض طلبة الكليات الجامعية عينة البحث بسبب الأوضاع الأمنية والسياسية والاقتصادية السادة في البلاد بشكل عام والمنطقة بشكل خاص واستمرار الحرب لفترات طويلة.

2- وجود مستوى وتقدير منخفض ومدنٍ من الشعور بالأمن النفسي لدى أفراد عينة البحث من طلبة بعض كليات جامعة الجفارة، في إجاباتهم على مقياس "ماسلو" للأمن النفسي.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس بين الذكور والإناث في مستوى الشعور بالأمن النفسي لصالح الذكور، حيث أن متوسط درجة الأمن النفسي لدى الطلبة الذكور هو أعلى من متوسط درجة الأمن النفسي لدى الإناث.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي وفقاً لمتغير الكلية ولصالح طلبة كلية التربية البدنية أولاً، يليها طلبة كلية اللغات ثانياً، وجاء أخيراً طلبة كلية الاقتصاد والعلوم السياسية.

5- وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير المستوى الدراسي، فكان متوسط استجابات طلبة السنة الدراسية الثالثة أعلى من باقي المتوسطات للسنوات الأخرى، ويليه استجابات طلبة السنة الرابعة، وجاء ثالثاً استجابات طلبة السنة الأولى، وأخيراً استجابات طلبة السنة الدراسية الثانية.

6- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى بعض طلبة كليات جامعة الجفارة تعزاً لمتغير مكان السكن (قرية - مدينة) لصالح ممن يسكنون في المدينة سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً.

5-2- التوصيات:

1- تعزيز مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعات من خلال العمل على إيجاد آلية وبرامج تساهم في حل المشكلات التي تواجه الطلبة يومياً والمتعلقة بالنواحي الأكاديمية والاجتماعية والنفسية أو المادية.

2- ضرورة قيام الباحثين والمتخصصين في مجالات علم النفس بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى عدم الشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين، وأيضاً العوامل التي تؤدي إلى حده هذا الشعور وارتفاع مستواه.

3- ينبغي أن يخضع كل طالب وطالبة لفحص نفسي شامل، وتقييم حالته النفسية بصورة عامة، وذلك لمتابعة الحالات التي تحتاج إلى عناية واهتمام بصورة دورية ومستمرة.

4- لفت نظر المسؤولين في الجامعات إلى ضرورة إيجاد مركز للإرشاد والتوجيه والعمل على تفعيله، كي يساهم في تقديم المساعدة والعون والمشورة للطلبة، وضرورة الاهتمام بطبيعة ونوعية الخدمات التي تقدم والقيام بحملات إعلامية توضح دور هذا المركز وطبيعة الخدمات التي يمكن أن تقدمها بشكل عام.

5- العمل على توفير المرشدين النفسيين والتربويين لطلبة الجامعات لكي يعملوا على مساعدة الطلبة في حل مشاكلهم التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الأمن النفسي قبل إن تتراكم ويصعب التعامل معها لاحقاً.

6- التأكيد على أهمية التسامح والتعاون مع الآخرين وحب الخير ونبذ الخلافات بين الأفراد وذلك عن طريق الندوات والأعلام.

7- تنمية الإحساس بأهمية ومكانة الطالب الجامعي ودوره في خدمة الوطن والآخرين وذلك في العلاقات الإنسانية والالتزان في سلوكه وتصرفاته وصولاً به إلى الأمن النفسي ليكون قادراً على إعطاء المزيد لخدمة الوطن والأمة .

8-مطالبة وزارة التعليم في حال استمرار الأوضاع الأمنية في المنطقة قيد البحث بوضع خطة بديلة لمعالجة أوضاع الطلبة النازحين من مناطق سكناهم لضمان عدم ضياع العام الدراسي عليهم.

المراجع:

أولاً : المراجع العربية

- ابرييم، سامية (2011): "الأمن النفسي لدى المراهقين" (دراسة ميدانية على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بولاية تبسة) مجلة دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية عدد(6) جامعة العربي بن مهيدي الجمهورية الجزائرية(2011) .

- الحلفاوي، سامية (1993) الطمأنينة الانفعالية لدى طلبة الجامعات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر، مصر .

- الخصري، جهاد عاشور، (2003) "الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى" رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة، فلسطين.

- الطهراوي، جميل حسن (2007) "الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات في محافظة غزة وعلاقته باتجاهاتهم نحو الانسحاب الإسرائيلي"، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإسلامية)، غزة : الجامعة الإسلامية، المجلد (15). العدد(2)

- الكنج، أحمد: (2010) "الحاجات النفسية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي والتحصيل الدراسي" رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق، سورية.
- جبر، محمد: (1996) "بعض المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بالأمن النفسي" مجلة علم النفس، المجلد العاشر، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة: مصر.
- حميد، فاطمة عمر: (2016) : "الأمن النفسي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلاب جامعة مصراته" المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة مصراته، ليبيا، المجلد الثاني العدد السادس، ديسمبر (2016).
- دواني، كمال، وديراني، عيد: (1983) "اختبار ماسلو للشعور بالأمن النفسي"، مجلة دراسات العلوم الإنسانية، المجلد (10) (العدد الثاني)، الجامعة الأردنية، عمان: الأردن، (47-56).
- زهران، حامد عبد السلام : (1989) الأمن النفسي دعامة للأمن القومي العربي، مجلة دراسات تربوية، المجلد (4) العدد (19)، عالم الكتب، القاهرة: مصر .
- ثانياً: المراجع الأجنبية
- Londerville, Susan & Main, Mary (1981): Security of attachment, Compliance, and maternal training methods in the second year of life. Developmental Psychology- vol 7, (289-299).

ثالثاً: المراجع من شبكة المعلومات الدولية

- www.minshawi.com

اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي

نحو العنف المدرسي

د . فرج محمد البشير الهواري

د . محمد مصباح المشاط عمر

1-1- مقدمة الدراسة

تعتبر المدرسة إحدى أدوات المجتمع التي تحقق أهدافه التربوية من خلال غرس العادات السلوكية التي تؤمن للطلاب النمو السليم والمتكامل، إلى جانب الإعداد والتكيف للمستقبل ويتعدى الأمر إلى أكثر من ذلك في كثير من الأحيان بحيث يتشكل من خلال التعليم ابرز ملامح المجتمع.

وتعد ظاهرة العنف المدرسي من أكثر المشكلات التي تسترعي اهتمام الجهات الحكومية المختلفة والأسرة والمجتمع، فالعنف ظاهرة سلبية عند الطلبة وخاصة المراهقين، يخدع عقولهم ويضلل مسارهم الفكري ويطبع القسوة في سلوكهم، وقد يمتد إلى أخطر من ذلك بما يتسم من الحقد والكراهية على الزملاء والمدرسة وحتى الأسرة والمجتمع. (الجندي، 1999، ص 23).

كما أن العنف مشكلة اجتماعية إنسانية عرفها الإنسان منذ بدء الخليقة، يمارسها بصور وأشكال تختلف من مجتمع إلى آخر باختلاف العادات، التقاليد، الأعراف، الأزمنة، الظروف الاجتماعية، والإنسانية والأنظمة السياسية، وتختلف شدة العنف ووطأته باختلاف درجة تحضر أفرادهم ووعيهم وثقافتهم. (الشهري، 2003، ص 102).

وأن الاهتمام بظاهرة العنف المدرسي كان نتيجة تطور وعي عام بأخطار المشكلة، خاصة بعد ما تطورت العلوم الاجتماعية والنفسية، التي أخذت تفسر لنا سلوكيات الإنسان على ضوء مرحلة المراهقة، وأهميتها بتكوين ذات الفرد، وتأثيرها على حياته في المستقبل، وضرورة توفير الأجواء الحياتية المناسبة لينمو المراهق نمواً اجتماعياً ونفسياً وجسدياً سليماً ومتكاملاً، كما ترافق مع نشوء العديد من المؤسسات والحركات التي تدافع عن حقوق الإنسان على المستويات المحلية العربية والعالمية. (اشهيون، 2007، ص 58).

وتعتبر التربية الرياضية على المستوى العام وأنشطتها أحد المؤشرات الهامة التي يحكم من خلالها على مستوى التقدم الاجتماعي والثقافي لمجتمع ما، فالرياضة ظاهرة اجتماعية ثقافية متداخلة بشكل عضوي في نظام الكيانات والبنى الاجتماعية (أمين، 1982، ص 142).

والنشاط الرياضي المدرسي يعد إحدى الوسائل ضمن الفلسفة التربوية التي من خلالها يمكن بناء الجيل الجديد (بكار ، 2007، ص: 93).

كما عرف النشاط المدرسي بأنه: تلك البرامج التي تنفذ بإشراف المدرسة وتوجيهها، والتي تتناول كل ما يتصل بالحياة المدرسية وأنشطتها المختلفة ذات الارتباط بالمواد الدراسية أو الجوانب الاجتماعية والبيئية أو الأندية ذات الاهتمامات الخاصة بالنواحي العملية أو العلمية أو الرياضية أو الموسيقية أو المسرحية أو المطبوعات المدرسية (الشرييني ، 1994، ص56).
وقد شد مفهوم الاتجاهات انتباه واهتمام علماء النفس وعلماء الاجتماع منذ فترة طويلة، وأن تغير الاتجاه للفرد نحو الفعالية أو المؤسسة أو الفرد سؤال أثار اهتمام المربين والعاملين في الميدان التربوي وميادين الحياة المختلفة .

كما أن المرحلة الثانوية هي مرحلة اكتمال النمو الجسدي والعقلي للطالب لذلك تحتاج هذه المرحلة إلى معاملة خاصة للطالب، وفي هذه المرحلة (مرحلة المراهقة) تكون مظاهر العنف اللفظي والفعلي والجسدي ذات تأثير كبير على المراهق في تكوينه وفي بناء شخصيته.(الطيار، 2005 ، ص 23).

1-2 مشكلة الدراسة:

تشير البوادر والمؤشرات العامة إلى أن ظاهرة العنف في مدارس المرحلة الثانوية بالتعليم العام بازدياد، إذ يلاحظ الكثير من التربويين تقادم هذه الظاهرة، كذلك ظهور السلوكيات العدوانية عند بعض الطلاب يؤثر سلباً على علاقة المجتمع المدرسي المبني على التفاعل والتعاون، ويؤثر على مستوى الأداء المدرسي عند هؤلاء الطلبة الذين يتصرفون تصرفاً عدوانياً مع زملائه، ويسبب سمعة سيئة للمدارس التي تكتنفها تلك السلوكيات وتصبح عوامل طاردة من المدارس التي تسود فيها مثل تلك السلوكيات على الرغم أن هذه السلوكيات لم تكن موجودة سابقاً فيها، وبصورة عامة فإنها أيضاً تسيء إلى سمعة التعليم الثانوي. (بكار، 2007، ص25)

هذه العوامل والمتغيرات هي التي كانت وراء اهتمام ذوي الاختصاص في علم النفس والتربية وعلم الاجتماع والتربية البدنية لدراسة العوامل الكامنة وراء العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية من حيث الأسباب والنتائج، حيث أن النظر في الاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لآثار المجتمع والثقافة، لان الفرد يكتسب من مجتمعه ثقافته، والاتجاهات المناسبة نحو الأنشطة الرياضية والبدنية هي مظهرا من مظاهر إبراز الذات النفسية التي يسعى الطالب من خلالها إلى تحقيق الذات المثالية التي يجب أن يراه الآخر بها، كما أن ما يمارس من عنف في المؤسسات التعليمية لم ينل الاهتمام الكافي من الدراسة والبحث والتحليل، فضلا عن أن ما

تناوله الباحثان بإسهاب في هذا المجال يكاد يدور في نطاق العنف الذي يمارسه المربي أو المعلم على الطلبة .

والمجتمع الليبي كأحد المجتمعات العربية يلحظ ارتفاعا في معدل انتشار ظواهر العنف والأنماط السلوكية غير السوية، ويأتي ذلك نتيجة التطورات والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية التي يشهدها المجتمع، وبما أن الباحثان معلما التربية البدنية بمدينة طرابلس قد لاحظا عن قرب تزايد انتشار هذه الأنماط السلوكية (العنف المدرسي) وخاصة بين شريحة الشباب من الفئة العمرية (16-17) سنة وهي المرحلة الثانوية والتي تتزامن مع مرحلة المراهقة وما يرافقها من تغيرات جسدية ونفسية لها آثارها العميقة في شخصيته، ومن هذا المنطلق استشعر الباحثان بضرورة دراسة هذه الظاهرة وتداعياتها والكشف عن آثارها عندما يتم ربطها بالممارسة الرياضية المدرسية (الدرس - النشاط الداخلي - النشاط الخارجي) والوقوف على النتائج والذي يعتقد الباحثان أنها ستكون ايجابية وتخفف من معدلات العنف المدرسي وقد يكون هذا النشاط التربوي المتنوع فرصة لاحتواء الطالب وبناء شخصيته المتزنة.

وعليه يحاول الباحثان من خلال هذه الدراسة الكشف على دور الأنشطة البدنية والرياضية كتوجه تربوي هادف في الحد والتقليل من ظاهرة العنف المدرسي الذي أصبح هاجساً خطيراً يضر بالمدرسة، والمجتمع على حد سواء.

1-3 هدف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى: التعرف على اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي نحو العنف المدرسي .

1-4 تساؤل الدراسة:

سوف تحاول هذه الدراسة الإجابة عن التساؤل التالي:

ما هي اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي نحو العنف المدرسي.

1-5 مصطلحات الدراسة :

العنف الطلابي: هو جملة من الممارسات الأدائية النفسية أو البدنية أو المادية التي يمارسها الطلبة في المدارس (فريال صالح، 1996، ص82).

الاتجاه النفسي: هو استعداد وجداني مكتسب ثابت نسبيا يحدده شعور الفرد وسلوكه إزاء موضوعات معينة أو عدم تفضيلها (فردوس إبراهيم، 2008، ص: 219).

النشاط الطلابي المدرسي: مجموعة من البرامج والخبرات التربوية الهادفة التي يمارسها الطالب داخل المدرس أو خارجها وفق مخطط معين (محمد حجاج، 2005، ص63).

2-2-2- الدراسات السابقة :

2-2-2-1- دراسة : هشام الضمور وآخرون (2011).

عنوانها: أثر حصة التربية الرياضية في الكشف عن سلوك العدوان اللفظي والمادي لدى طلبة الصف التاسع في محافظة " الكرك " (العراق) بهدف الكشف عن السلوك العدواني بشقيه المادي واللفظي لدى طلبة الصف التاسع الأساسي داخل حصة التربية الرياضية ، وتم استخدام المنهج الوصفي المسحي ، وتكونت العينة من (330) طالبا وطالبة ، منهم (165) طالبا (165) طالبة وكانت أهم النتائج وجود نسبة متوسطة من السلوك العدواني بشقيه المادي واللفظي ، حيث بلغت نسبة السلوك العدواني المادي 14.5 ونسبة السلوك العدواني اللفظي 13.2 ، مع وجود علاقة ارتباطيه بين السلوك العدواني اللفظي والمادي .

2-2-2-2- دراسة سعد محمد آل رشيد (2000) .

عنوانها: اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية نحو العنف، دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية بمدينة " الرياض" بهدف التعرف على اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية نحو العنف داخل المدرسة وخارجها مع الرفاق والزملاء وكذلك في وسائل الإعلام توصلت الدراسة إلى أن كثير من أفراد العينة أكدوا على خطورة مشكلة العنف وان النظام داخل البيت ومصادقة الرفاق من العوامل الرئيسية المؤثرة في سلوك الطلاب داخل المدارس وان أهم أسباب العنف: الانهيار الأسري والعنف الإعلامي وتأثير الرفاق .

2-2-2-3- دراسة : مريم حنا (1998) (51) .

عنوانها : العوامل المسببة للعنف المدرسي بمرحلة التعليم الثانوي بهدف الوقوف على كافة العوامل المسببة للعنف لدى الطلاب، وتكونت العينة من أربعة مجموعات: مجموعة الطلاب وشملت (300) طالب او طالبة من الصفوف الدراسية الثلاثة بالمرحلة الثانوية، ومجموعة أولياء الأمور وشملت (150) مبحوثاً ومجموعة المعلمين والأخصائيين الاجتماعيين وشملت (140) مبحوثاً وأخيراً (21) مبحوثاً من المدرسين، وكانت نتائج الدراسة أن أهم أسباب العنف ترجع إلى الطالب وهي خصائص مرحلة المراهقة وشعوره بالإحباط من الدراسة، والأسلوب الخاطئ في تعامل المدرسين مع الطلاب وكثافة الفصول وغياب الأنشطة المدرسية .

3-2- الدراسة الاستطلاعية:-

قبل القيام بجمع البيانات الخاصة بالدراسة الحالية قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية، يسعى من خلالها إلى التحقق من الأهداف التالية :

1. التعرف على مدى تقبل المبحوثين للأدوات المستخدمة لجمع بيانات الدراسة، والتحقق من وضوح فقرات وتعليمات هذه الأدوات.

2. التدريب على تطبيق الأدوات المستخدمة لجمع البيانات، وضبط المدى الزمني اللازم لتطبيقها.

3. التعرف على المعوقات التي تواجه الباحث خلال عملية إجراء الدراسة الأساسية.

استخدم الباحثان عينة استطلاعية قوامها 12 طالبا من المجتمع الأصلي تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد استغرقت فترة توزيع الاستبيان الاستطلاعي على أفراد العينة واسترجاعه خلال أسبوع من (23 - 28 / 11 / 2019 م).

3-إجراءات الدراسة

3-1 منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، ولأن الأسلوب المسحي يقوم بوصف ما هو كائن وتفسيره مع تحديد أسبابه. واعتمد الباحثان في استخراج النتائج على حزمة برنامج (SPSS) المتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية.

3-2 مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من طلاب مرحلة التعليم الثانوي بمدارس المنطقة التعليمية القره بوللي، وقد شمل المدارس التالية : ثانوية القره بوللي، ثانوية محمد عبد الكريم، ثانوية الفرات، ثانوية عمر المختار وذلك لتوفر الإمكانيات وقرب المدارس من المدينة.

3-3 عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على طلاب مرحلة التعليم الثانوي بمدارس المنطقة التعليمية القربوللي تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العمدية، بحيث تضمن على الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية، والجدول التالي يبين توصيف لمجتمع وعينة الدراسة.

جدول (1) يوضح توصيف لمجتمع وعينة الدراسة

ت	التوصيف	مجتمع الدراسة	عينة الدراسة	النسبة %
1	طلاب ممارسين للنشاط الرياضي	233	108	77.25
2	طلاب غير ممارسين للنشاط الرياضي	866	108	12.47
	المجموع	1099	216	19.65

3-4 أداة الدراسة :

استخدم الباحثان الاستبيان لجمع البيانات وذلك من خلال ما أمكن الحصول عليه من الدراسات السابقة والمرتبطة مع القيام ببعض المقابلات الشخصية مع بعض المعلمين والموجهين بخصوص علاقة الأنشطة الرياضية باتجاهات طلاب المرحلة الثانوية نحو العنف المدرسي، وبعد تلك الخطوات توصل من خلالها الباحثان إلى صورة الاستبيان، تم تنظيمها بالشكل التالي:

المحور الأول: العنف اللفظي نحو الآخرين تضمن على (9) عبارات.

المحور الثاني: العنف نحو الممتلكات تضم على (4) عبارات.

المحور الثالث: الاتجاه نحو العنف تضمن على (9) عبارات.

المحور الرابع: العنف المادي نحو الآخرين تضمن على (9) عبارات.

المحور الخامس: العنف في الدفاع عن الذات تضمن على (7) عبارات.

وللخروج بنتائج علمية دقيقة لهذه الدراسة قام الباحثان باستخدام مقياس ليكرت الثلاثي الأبعاد للإجابة عن الفقرات وهي: (دائماً، أحياناً، نادراً)، وتترجم هذه التقديرات الوصفية إلى تقديرات رقمية على أساس تخصيص الأرقام (3)،(2)،(1) لكلاً منها، وكان يطلب من المبحوث قراءة كل عبارة من عبارات المقياس بدقة تم وضع (√) أمام واحدة من فئات التقدير الموضوعية أمام كل العبارة بحيث تعكس العلامات الموضوعية أمام العبارات إجابات المبحوثين.

3-5 استخراج معايير الصدق والثبات للاستبيان :

-ثبات استمارة الاستبيان:

-الثبات صدق الاتساق الداخلي: قام الباحثان بحساب الاتساق الداخلي لاستمارة الاستبيان على مفردات العينة، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكانت دالة عند مستوى (0.01) وبذلك تعتبر فقرات الاستبيان صادقة لما وضعت لقياسه، وهذا يؤكد أن استمارة الاستبيان تتمتع بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي.

3-6 : الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية للفترة من 02 ديسمبر ولغاية 27 ديسمبر لسنة 2019م على أفراد عينة الدراسة بنفس الشروط والظروف لكافة أفراد العينة، حيث قام الباحثان بعد أن أعد العدد الكافي من استمارات الاستبيان بالذهاب إلى المنطقة التعليمية التي تم اختيارها، وقد وضع الباحثان عدد من الاعتبارات عند قيامه بتنظيم وإعداد الاستبيان.

جدول رقم (2) النسب المئوية المعتمدة في الدراسة

الدرجة	الوزن النسبي المقابل له	طول الخلية
قليلة	من 50% إلى 66%	من 1 إلى 1.66
متوسطة	أكبر 66% - 84%	أكثر من 1.67-2.32
كبيرة	أكبر من 84% - 100%	أكبر من 2.33-3.00

4-1- عرض النتائج :-

قام الباحثان باستخراج النتائج وذلك من خلال تطبيق أداة البحث والمتمثلة باستمارة الاستبيان، ذلك لغرض التعرف على آراء عينة الدراسة حول علاقة الأنشطة الرياضية باتجاهات طلاب المرحلة الثانوية نحو العنف المدرسي، وذلك بدلالة الجداول التالية:-

4-1-1 عرض نتائج التساؤل والذي نصه :

ما هو مستوى أبعاد العنف المدرسي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي؟ .

أولا غير الممارسين:

جدول (3)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور " العنف اللفظي نحو الآخرين"

م	العبارات	متوسط	انحراف معياري	النسبة المئوية
1	أطلق أسماء ونعوت غير مقبولة على زملائي	1.61	0.69	53.70%
2	عندما يتجاهلني الآخرون أقوم بالشتيم والسب بالفاظ نابية	1.56	0.75	51.85%
3	لا اسمح لزملائي بالكلام وأقاطعهم باستمرار	1.52	0.68	50.62%
4	أقوم بإشارات حركية للتهديد	1.46	0.65	48.77%
5	أصدر أصواتا مزعجة أثناء الدرس	1.36	0.55	45.37%
6	أوجه تهديدات لزملائي لأتفه الأسباب	1.36	0.59	45.37%
7	أتهدد وأتعود الآخرون بشكل مستمر	1.35	0.62	45.06%
8	اهجم زملائي واستعمل أساليب مشينة معهم	1.33	0.58	44.44%
9	احتقر الآخرون واسخر منهم	1.31	0.59	43.52%
	الدرجة الكلية	1.43	0.35	47.63%

الجدول (3) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول الفقرة مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية و المتوسط الحسابي أن إجابات المبحوثين كانت تشير إلى (أنني أطلق أسماء ونعوت غير مقبولة على زملائي) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 53.70%، تأتي بعد ذلك (عندما يتجاهلني الآخرون أقوم بالشتيم والسب بالفاظ نابية) في المرتبة الثانية وبنسبة 51.85%، يليها بالمرتبة الثالثة (لا اسمح لزملائي

بالكلام وأقاطعهم باستمرار) بنسبة 50.62%، وقد جاءت عبارة (احتقر الآخرين واسخر منهم) في المرتبة الأخيرة بنسبة 43.52%، هذا واضح من خلال مجمل المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي "1.43" وبنسبة مئوية "47.63%" والذي يشير بالمجمل إلى العنف اللفظي نحو الآخرين كان بدرجة "نادراً" بحسب آراء عينة الدراسة.

جدول (4)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور "العنف نحو الممتلكات"

م	العبــــــــــــــــارات	متوسط	انحراف معياري	النسبة المئوية
1	أشارك في الكتابة على جدران المدرسة وأبوابها	1.29	0.58	42.90%
2	أمزق وعبث بدفاتر وكتب الآخرين	1.23	0.56	41.05%
3	اشعر برغبة في تحطيم الأثاث المدرسي	1.19	0.50	39.81%
4	تتجاوز أفعالي إلى حد العبث بسيارات المدرسين	1.15	0.45	38.27%
	الدرجة الكلية	1.22	0.31	40.51%

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية والمتوسط الحسابي أن إجابات المبحوثين كانت تشير إلى (أنني أشارك في الكتابة على جدران المدرسة وأبوابها) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 42.90%، تأتي بعد ذلك (أمزق وعبث بدفاتر وكتب الآخرين) وبنسبة 41.05%، يليها بالمرتبة الثالثة (اشعر برغبة في تحطيم الأثاث المدرسي) بنسبة 39.81%، وقد جاءت العبارة (تتجاوز أفعالي إلى حد العبث بسيارات المدرسين) في المرتبة الأخيرة بنسبة 38.27%، هذا واضح من خلال مجمل المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي "1.22" وبنسبة مئوية 40.51% والذي يشير بالمجمل إلى أن العنف نحو الممتلكات كانت بدرجة "نادرة" بحسب آراء عينة الدراسة.

جدول (5)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور "الاتجاه نحو العنف"

م	العبارات	متوسط	انحراف معياري	النسبة المئوية
1	احرص دائماً على مشاهدة أعمال العنف	1.80	0.69	59.88%
2	سريع الغضب يقابله وعيد ورد فعل مشين	1.78	0.71	59.26%
3	احمل كرهاً شديداً لبعض المدرسين في المدرسة	1.69	0.74	56.17%
4	لا أتأخر في إحداث الضوضاء داخل الفصل مع زملائي	1.65	0.69	54.94%
5	أقوم باستخفاف الآخرين عندما يختلفون معهم في الرأي	1.62	0.77	54.01%
6	أشارك شلة الشغب بالمدرسة في كل أفعالهم وسلوكياتهم	1.44	0.66	48.15%
7	يغمرني الفرح عندما أشاهد أشياء مدمرة	1.42	0.67	47.22%
8	أحاول منع الآخرين من الجلوس على المقاعد وادفعها بعيداً	1.36	0.60	45.37%
9	أشارك زملائي في الهرب من المدرسة	1.35	0.60	45.06%
	الدرجة الكلية	1.57	0.37	52.23%

الجدول (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية والمتوسط الحسابي أن إجابات المبحوثين كانت تشير إلى (أني احرص دائماً على مشاهدة أعمال العنف) يحتل المرتبة الأولى بنسبة 59.88%، تأتي بعد ذلك (سريع الغضب يقابله وعيد ورد فعل مشين) في المرتبة الثانية بنسبة 59.26%، يليها بالمرتبة الثالثة (احمل كرهاً شديداً لبعض المدرسين في المدرسة) بنسبة 56.17%، وقد جاءت العبارة (أشارك زملائي في الهرب من المدرسة) في المرتبة الأخيرة بنسبة 45.06%، هذا واضح من خلال مجمل المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي "1.57" وبنسبة مئوية "52.23%" والذي يشير بالمجمل إلى الاتجاه نحو العنف كان بدرجة "نادرة" بحسب آراء عينة الدراسة.

جدول (6)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور " العنف المادي نحو الآخرين "

م	العبارات	متوسط	انحراف معياري	النسبة المئوية
1	استعمل القوة مع الآخرين عندما يعترضون طريقي	1.94	0.80	64.81%
2	استعيد حقوقي بالقوة والعنف في كل الأحوال	1.86	0.75	62.04%
3	استعمل يدي في دفع وضرب الآخرين عندما اختلف معهم في الرأي	1.67	0.72	55.56%
4	اركل وادفع الأشخاص الذين يغطونني	1.62	0.76	54.01%
5	استخدم أدوات حادة ضد الآخرين	1.38	0.67	45.99%
6	اشعر بسعادة في ضرب الآخرين	1.29	0.58	42.90%
	الدرجة الكلية	1.63	0.47	54.22%

الجدول (6) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية والمتوسط الحسابي أن إجابات الباحثين كانت تشير إلى استعمال القوة مع الآخرين عندما يعترضون طريقي يحتل المرتبة الأولى بنسبة 64.81%، تأتي بعد ذلك استعيد حقوقي بالقوة والعنف في كل الأحوال في المرتبة الثانية وبنسبة 62.04%، يليها بالمرتبة الثالثة استعمال يدي في دفع وضرب الآخرين عندما اختلف معهم في الرأي بنسبة 55.56%، وقد جاءت العبارة " اشعر بسعادة في ضرب الآخرين " في المرتبة الأخيرة بنسبة 42.90%، هذا واضح من خلال مجمل المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي "1.63" وبنسبة مئوية "54.22%" والذي يشير بالمجمل إلى أن العنف المادي نحو الآخرين كانت بدرجة " نادراً " بحسب آراء عينة الدراسة .

جدول (7)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور " العنف في الدفاع عن الذات "

م	العبارات	متوسط	انحراف معياري	النسبة المئوية
1	لى القدرة على قيادة زملائي بالكلام	1.94	0.71	64.51%
2	اشعر بقدرتي على قيادة زملائي بتشجيع منهم	1.87	0.76	62.35%
3	أحاول فرض إرادتي وقراري على الآخرين	1.82	0.77	60.80%
4	أحب واستمتع بالإيقاع بين زملائي	1.63	0.74	54.32%
5	أجادل الآخرين بحدة لفرض رأيي عليهم	1.56	0.69	52.16%

6	أقل من أهمية إنجازات الذين لا أحبهم	1.56	0.65	51.85%
7	حمل كرهاً شديداً للطلاب المتفوقين دراسياً	1.19	0.50	39.51%
الدرجة الكلية				
		1.65	0.39	55.07%

الجدول (7) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية والمتوسط الحسابي أن إجابات الباحثين كانت تشير إلى: لي القدرة على قيادة زملائي بالكلام يحتل المرتبة الأولى بنسبة 64.51%، تأتي بعد ذلك اشعر بقدرتي على قيادة زملائي بتشجيع منهم في المرتبة الثانية وبنسبة 62.35%، يليها بالمرتبة الثالثة أحاول فرض إرادتي وقراري على الآخرين بنسبة 60.80%، وقد جاءت العبارة "حمل كرهاً شديداً للطلاب المتفوقين دراسياً" في المرتبة الأخيرة بنسبة 39.51%، هذا واضح من خلال مجمل المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي "1.65" وبنسبة مئوية "55.07%" والذي يشير بالمجمل إلى العنف في الدفاع عن الذات كانت بدرجة "نظراً" بحسب آراء عينة الدراسة .

ثانياً الممارسين :

جدول (8)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور "العنف اللفظي نحو الآخرين"

م	العبارة	متوسط	انحراف معياري	النسبة المئوية
1	أطلق أسماء ونعوت غير مقبولة على زملائي	1.59	0.66	53.09%
2	أقوم بإشارات حركية للتهديد	1.49	0.66	49.69%
3	لا اسمح لزملائي بالكلام وأقاطعهم باستمرار	1.44	0.62	47.84%
4	أوجه تهديدات لزملائي لأتفه الأسباب	1.39	0.61	46.30%
5	عندما يتجاهلني الآخرين أقوم بالشتم والسب بالفاض نابية	1.39	0.65	46.30%
6	أتهدد وأتعود الآخرين بشكل مستمر	1.30	0.52	43.21%
7	اهجم زملائي واستعمل أساليب مشينة معهم	1.26	0.52	41.98%
8	أصدر أصواتاً مزعجة أثناء الدرس	1.25	0.48	41.67%
9	احتقر الآخرين واسخر منهم	1.25	0.53	41.67%
	الدرجة الكلية	1.37	0.29	45.75%

الجدول (8) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول الفقرة مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية والمتوسط الحسابي أن إجابات الباحثين كانت تشير إلى أنني أطلق أسماء ونعوت غير مقبولة على زملائي يحتل المرتبة الأولى بنسبة 53.09% ، تأتي بعد ذلك أقوم بإشارات حركية للتهديد في المرتبة الثانية وبنسبة 49.69%، يليها بالمرتبة الثالثة لا اسمح لزملائي بالكلام وأقاطعهم باستمرار بنسبة

47.84%، وقد جاءت عبارة "احتقر الآخرين واسخر منهم" في المرتبة الأخيرة بنسبة 41.67%، هذا واضح من خلال مجمل المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي "1.37" وبنسبة مئوية "45.75%" والذي يشير بالمجمل إلى العنف اللفظي نحو الآخرين كان بدرجة " نادراً " بحسب آراء عينة الدراسة.

جدول (9)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور " العنف نحو الممتلكات "

م	العبارات	متوسط	انحراف معياري	النسبة المئوية
1	أمزق وعبث بدفاتر وكتب الآخرين	1.28	0.56	42.59%
2	أشارك في الكتابة على جدران المدرسة وأبوابها	1.28	0.54	42.59%
3	اشعر برغبة في تحطيم الأثاث المدرسي	1.19	0.40	39.81%
4	تتجاوز أفعالي إلى حد العبث بسيارات المدرسين	1.19	0.48	39.51%
	الدرجة الكلية	1.23	0.31	41.13%

الجدول (9) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية والمتوسط الحسابي أن إجابات المبحوثين كانت تشير إلى أنني أمزق وعبث بدفاتر وكتب الآخرين يحتل المرتبة الأولى بنسبة 42.59%، تأتي بعد ذلك أشارك في الكتابة على جدران المدرسة وأبوابها وبنسبة 42.59%، يليها بالمرتبة الثالثة اشعر برغبة في تحطيم الأثاث المدرسي بنسبة 39.81%، وقد جاءت العبارة "تتجاوز أفعالي إلى حد العبث بسيارات المدرسين" في المرتبة الأخيرة بنسبة 39.81%، هذا واضح من خلال مجمل المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي "1.23" وبنسبة مئوية 41.13% والذي يشير بالمجمل إلى أن العنف نحو الممتلكات كانت بدرجة " نادرة " بحسب آراء عينة الدراسة.

جدول (10)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور "الاتجاه نحو العنف "

م	العبارات	متوسط	انحراف معياري	النسبة المئوية
1	حمل كرهاً شديداً لبعض المدرسين في المدرسة	1.74	0.78	58.02%
2	أحرص دائماً على مشاهدة أعمال العنف	1.70	0.80	56.79%
3	سريع الغضب يقابله وعيد ورد فعل مشين	1.66	0.70	55.25%
4	لا أتأخر في إحداث الضوضاء داخل الفصل مع زملائي	1.64	0.68	54.63%

50.62%	0.68	1.52	أقوم باستخفاف الآخرين عندما يختلفون معهم في الرأي
49.38%	0.68	1.48	أشارك شلة الشعب بالمدرسة في كل أفعالهم وسلوكياتهم
49.38%	0.70	1.48	أشارك زملائي في الهرب من المدرسة
48.15%	0.66	1.44	أحاول منع الآخرين من الجلوس على المقاعد وادفعها بعيداً
45.99%	0.64	1.38	يغمرني الفرح عندما أشاهد أشياء مدمرة
52.02%	0.38	1.56	الدرجة الكلية

الجدول (10) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية والمتوسط الحسابي أن إجابات المبحوثين كانت تشير إلى أنني احمل كرهاً شديداً لبعض المدرسين في المدرسة يحتل المرتبة الأولى بنسبة 58.02%، تأتي بعد ذلك احرص دائماً على مشاهدة أعمال العنف في المرتبة الثانية بنسبة 56.79%، يليها بالمرتبة الثالثة سريع الغضب يقابله وعيد ورد فعل مشين بنسبة 55.25%، وقد جاءت العبارة " يغمرني الفرح عندما أشاهد أشياء مدمرة " في المرتبة الأخيرة بنسبة 45.99%، هذا واضح من خلال مجمل المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي "1.56" وبنسبة مئوية "52.02%" والذي يشير بالمجمل إلى الاتجاه نحو العنف كان بدرجة " نادرة " بحسب آراء عينة الدراسة.

جدول (11)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور " العنف المادي نحو الآخرين "

م	العبارة	متوسط	انحراف معياري	النسبة المئوية
1	استعمل القوة مع الآخرين عندما يعترضون طريقي	2.00	0.82	66.67%
2	استعيد حقوقي بالقوة والعنف في كل الأحوال	1.89	0.77	62.96%
3	استعمل يدي في دفع وضرب الآخرين عندما اختلف معهم في الرأي	1.65	0.75	54.94%
4	اركل وادفع الأشخاص الذين يغطونني	1.63	0.78	54.32%
5	اشعر بسعادة في ضرب الآخرين	1.41	0.66	46.91%
6	استخدم أدوات حادة ضد الآخرين	1.40	0.65	46.60%
	الدرجة الكلية	1.66	0.44	55.40%

الجدول (11) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول المحور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية والمتوسط الحسابي أن إجابات المبحوثين كانت تشير إلى استعمال القوة مع الآخرين عندما يعترضون طريقي يحتل المرتبة الأولى بنسبة 66.67%، تأتي بعد ذلك استعيد حقوقي بالقوة والعنف في كل الأحوال في المرتبة الثانية بنسبة 62.96%، يليها بالمرتبة الثالثة استعمال يدي في دفع وضرب الآخرين

عندما اختلف معهم في الرأي بنسبة 54.94%، وقد جاءت العبارة " استخدم أدوات حادة ضد الآخرين " في المرتبة الأخيرة بنسبة 46.60%، هذا واضح من خلال مجمل المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي "1.66" وبنسبة مئوية "55.40%" والذي يشير بالمجمل إلى أن العنف المادي نحو الآخرين كانت بدرجة " نادرة " بحسب آراء عينة الدراسة .

جدول (12)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة في محور " العنف في الدفاع عن الذات "

م	العبارة	متوسط	انحراف معياري	النسبة المئوية
1	اشعر بقدرتي على قيادة زملائي بتشجيع منهم	1.82	0.76	60.80%
2	لي القدرة على قيادة زملائي بالكلام	1.81	0.78	60.49%
3	أحاول فرض إرادتي وقراري على الآخرين	1.64	0.69	54.63%
4	أجادل الآخرين بحدة لفرض رأيي عليهم	1.52	0.72	50.62%
5	أحب واستمتع بالإيقاع بين زملائي	1.48	0.72	49.38%
6	أقلل من أهمية إنجازات الذين لا أحبهم	1.47	0.68	49.07%
7	حمل كرهاً شديداً للطلاب المتفوقين دراسياً	1.33	0.58	44.44%
	الدرجة الكلية	1.58	0.39	52.78%

الجدول (12) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة الدراسة حول محور مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية والمتوسط الحسابي أن إجابات الباحثين كانت تشير إلى اشعر بقدرتي على قيادة زملائي بتشجيع منهم يحتل المرتبة الأولى بنسبة 60.80%، تأتي بعد ذلك لي القدرة على قيادة زملائي بالكلام في المرتبة الثانية وبنسبة 60.49%، يليها بالمرتبة الثالثة أحاول فرض إرادتي وقراري على الآخرين بنسبة 54.63%، وقد جاءت العبارة " احمل كرهاً شديداً للطلاب المتفوقين دراسياً " في المرتبة الأخيرة بنسبة 44.44%، هذا واضح من خلال مجمل المحور فقد بلغ المتوسط الحسابي "1.58" وبنسبة مئوية "52.78%" والذي يشير بالمجمل إلى العنف في الدفاع عن الذات كانت بدرجة " نادراً " بحسب آراء عينة الدراسة .

والجدول التالي يتضمن تقييم مفردات عينة الدراسة في كل بعد من الأبعاد المتعلقة بالعنف المدرسي بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي، وهي تحتوي على المتوسط المرجح و الانحراف المعياري و كما يلي :

جدول (13)

استجابة مفردات عينة الدراسة على العبارات المتعلقة بالعنف المدرسي

ت	العوامل	الغير ممارسين		ممارسين		الدرجة الكلية	
		المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري
1	العنف في الدفاع عن الذات	1.652	0.389	1.583	0.392	1.618	0.391
2	العنف المادي نحو الآخرين	1.627	0.466	1.662	0.440	1.644	0.453
3	الاتجاه نحو العنف	1.567	0.368	1.561	0.385	1.564	0.376
4	العنف اللفظي نحو الآخرين	1.429	0.352	1.372	0.292	1.401	0.323
5	العنف نحو الممتلكات	1.215	0.314	1.234	0.312	1.225	0.312

معنوية عند مستوى 0.05

يتبين من خلال البيانات الواردة في الجدول أعلاه أن المتوسط المرجح لعوامل العنف في الدفاع عن الذات وفق استجابة عينة الدراسة من الغير ممارسين كان بالمرتبة الأولى، جاء في المرتبة الثانية عوامل العنف المادي نحو الآخرين، و في المرتبة الثالثة جاءت عوامل الاتجاه نحو العنف، والمرتبة الرابعة كانت عوامل العنف اللفظي نحو الآخرين، والخامسة عوامل العنف نحو الممتلكات .

أما بخصوص وجهة نظر الممارسين فقد كانت عوامل العنف المادي نحو الآخرين هي بالمرتبة الأولى، وجاءت عوامل العنف في الدفاع عن الذات بالمرتبة الثانية، أما عوامل الاتجاه نحو العنف فكانت بالمرتبة الثالثة، والمرتبة الرابعة كانت عوامل العنف اللفظي نحو الآخرين، والخامسة عوامل العنف نحو الممتلكات.

يتبين من الجدول نتائج تحليل العنف المدرسي وفقاً للممارسة النشاط الرياضي، ويتضح من التحليل أن متوسط آراء الغير ممارسين للنشاط الرياضي تشير إلى أن العنف في الدفاع عن الذات جاءت في المرتبة الأولى، وفي المرتبة الثانية العنف المادي نحو الآخرين، وجاء الاتجاه نحو العنف بالمرتبة الثالثة، العنف اللفظي نحو الآخرين كان بالمرتبة الرابعة وأخيراً جاء العنف نحو الممتلكات بالمرتبة الخامسة .

أما متوسط آراء ممارسين للنشاط الرياضي تشير إلى أن العنف المادي نحو الآخرين جاءت في المرتبة الأولى، وفي المرتبة الثانية العنف في الدفاع عن الذات، وجاء الاتجاه نحو العنف بالمرتبة الثالثة، العنف اللفظي نحو الآخرين كان بالمرتبة الرابعة وأخيراً جاء العنف نحو الممتلكات بالمرتبة الخامسة .

5-1- الاستنتاجات:

في حدود طبيعة ومجال الدراسة والهدف منها والمنهج المستخدم والإطار المرجعي من دراسات وبحوث، والمعالجات الإحصائية المستخدمة للبيانات أسفرت النتائج المتعلقة بالعنف المدرسي من خلال الأبعاد الخمسة (العنف اللفظي نحو الآخرين -العنف نحو الممتلكات - الاتجاه نحو العنف -العنف المادي نحو الآخرين -العنف في الدفاع عن النفس)على الآتي:

1-درجة حدة محور العنف اللفظي نحو الآخرين لمجموعة الغير ممارسين للنشاط الرياضي تقع ضمن الفئة الثانية من المقياس ويقترّب بالمجمل حسب استجاباتهم إلى تقدير (أحياناً).
2-درجة حدة محور العنف نحو الممتلكات لمجموعة الغير ممارسين للنشاط الرياضي وقعت ضمن الفئة الثانية كذلك.

3-درجة حدة محوري الاتجاه نحو العنف والعنف المادي نحو الآخرين لمجموعة الغير ممارسين للنشاط الرياضي لكليهما يعتبر عال نسبياً وفق المقياس ويقترّب بالمجمل حسب استجاباتهم إلى تقدير (دائماً).

4-وضوح حدة محور العنف للدفاع عن النفس بمتوسط مرجح عال وفق المقياس وتتجه مجمل الاستنتاجات إلى (دائماً).

5-يشير محور العنف اللفظي نحو الآخرين إلى درجة منخفض وفق المقياس حسب آراء مجموعة الدارسة للممارسين للنشاط الرياضي والذي يتجه بالمجمل إلى (نادراً).

6-وضوح اتفاق محاور العنف نحو الممتلكات -الاتجاه نحو العنف والعنف المادي نحو الآخرين -العنف للدفاع عن الذات في درجة حدة العنف المدرسي وبمتوسط حسابي يتجه بالمجمل حسب استجابات مجموعة أفراد العينة الممارسين للنشاط الرياضي إلى (أحياناً).

5-2- التوصيات :

1.تطوير مناهج التربية الرياضية، وبرامج الأنشطة المدرسية لكي يتمكن الطلاب من تفريغ طاقاتهم من خلال المشاركة في الألعاب الرياضية والنشاطات غير الضارة، والتي يتمكن الطالب من خلالها المحافظة على اتزانه الانفعالي.

2.تزويد معلمي التربية الرياضية بالمعارف والمعلومات التي تتعلق بكيفية التعامل مع السلوكيات العدوانية وكيفية علاجها.

3.العمل على إيجاد الساحات والملاعب الرياضية التي تتناسب مع أعداد الطلبة وحثهم للمشاركة الفعالة في الأنشطة الرياضية المدرسية، مما يساعد في تخفيف حدة الانفعالات لديهم.

4. العمل على تطوير الأنظمة واللوائح التي تتعلق بالتربية الرياضية في المدارس من اجل خلق معيار لضبط سلوكيات الطلاب غير المرغوب فيها.
5. إجراء المزيد من الدراسات للبحث في الأسباب الكامنة وراء ارتكاب السلوكيات غير المرغوب فيها لدى الطلاب، لتحديد مصادرها.

المراجع :

- 1- السيد محمد الجندي (1999) : دراسة تحليلية إرشادية لسلوك العنف المدرسي لدى تلاميذ المدارس الثانوية، القاهرة ، مصر، مجلة الإرشاد النفسي.
- 2- عبد المالك اشيهون (2007) العنف المدرسي، المظاهر، العوامل، بعض أساليب العلاج الرياض، السعودية، مجلة العلوم الاجتماعية .
- 3- علي عبد الرحمن الشهري (2003):العنف في المدارس الثانوية من وجهة نظر المعلمين،رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة الملك نايف للعلوم الأمنية،السعودية
- 4-زاهر بكار (2007) العنف المدرسي وتداعياته المجتمعية،الأردن.
- 5-محمد حسن علاوي (1998) سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة،مصر،مركز الكتاب للنشر.
- 6- فردوس إبراهيم الخوالدة (2008) دور المرشد الطلابي في الحد من ظاهرة العنف في المدارس ، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية ، عمان، الأردن .
- 7- فريال صالح (1996) العنف في المدارس الأردنية، جمعية مركز الإنماء الاجتماعي، عمان، الأردن.
- 8- محمد يوسف حجاج (2005) التعصب والعدوان في الرياضة، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر .

تأثير التعليم بالاكتشاف الموجه على تنمية التفكير الابتكاري
لبعض المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

د. ليلي محمد الصويغي
د. شكري عبد الرزاق القبلاوي
أ. مجدي علي الطويشي

1-1 المقدمة البحث:

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو حيث تشكل الركيزة الأساسية لبناء وتشكيل الطفل من الناحية الفكرية والجسمية والتي تؤثر في حياته المستقبلية، وأهم ما يميز هذه المرحلة النشاط الزائد حيث تظهر طاقتهم في صورة عادات تدل على التوتر والعصبية، وحب الاستطلاع والرغبة في الاكتشاف الموجه.

ويشير كل من يحيى هندان وجابر عبدالحميد (1980) أن الاكتشاف الموجه يزود المتعلمين بتعليمات تكفي لضمان حصولهم على خبرة قيمة، وذلك يضمن نجاحهم في استخدام قدراتهم العقلية لاكتشاف المفاهيم والمبادئ العلمية، ويشترط أن يدرك المتعلمون الغرض من كل خطوة من خطوات الاكتشاف الموجه، ويناسب هذا الأسلوب تلاميذ المرحلة الأساسية ويمثل أسلوباً تعليمياً يسمح للتلاميذ بتطوير معارفهم من خلال خبرات عملية مباشرة. (15: 111)

ويشير أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب (1998) "أن الابتكار يمكن تنميته عند الطفل في المراحل المبكرة من العمر، وخاصة أن موهبة الابتكار تشغل كيان الطفل، وتفكيره ومشاعره منذ المرحلة الأولى من عمره، وتساعد على النجاح في حياته الدراسية والاجتماعية، وهي واحدة من المفاتيح الهامة في تكوين شخصية الطفل". (2: 65)

ويتفق كل من بسطويسي أحمد (1996) وأمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب (1998) وكمال عبدالحميد إسماعيل (1997) وآلن باكون Alln Bacon (2001) على أن المهارات الحركية الأساسية التي يكتسبها التلميذ من السنة الأولى حتى 12 سنة متعددة ومتنوعة وتشتمل على مهارات حركية أساسية ينتقل فيها الجسم من مكان لآخر مثل المشي، الجري، الوثب، الحجل ومهارات حركية أساسية تؤدي من الثبات مثل المرجحة، الانثناء والتكور، ومهارات حركية أساسية تؤدي باليدين والقدمين مثل التنطيط والضرب والرمي واللقف والركل.

(4: 156) (2: 65) (10: 67) (16: 10)

1-2 مشكلة البحث:

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل خاصة فيما يتعلق بتطور النمو المعرفي، وفي هذه المرحلة يتم اكتساب المعارف والمفاهيم ووضع القواعد الأساسية في بناء الإطار الفكري، لاسيما طريقة تفكير الأطفال، والتغيرات الفكرية التي تطرى على النمو المعرفي لديهم، حيث يطلق البعض على هذه المرحلة مرحلة السؤال "لكثرة أسئلة الطفل في هذه المرحلة" فنجد عند الطفل أسئلة من نوع ماذا؟ ولماذا؟ ومتى؟ وأين؟ وكيف؟ وتكوين جملة ذات علاقة وثيقة بالاستفهام عن كل شيء، حيث أنه يحاول الزيادة العقلية المعرفية في هذه المرحلة، بحيث يزيد مستوى الخبرات التي يمر بها، إلا أن الطفل في هذه المرحلة ينشغل دائماً بالبحث والاكتشاف الموجه ولأنه يعرف الموضوع الدراسي ولا يعرف الهدف منه فإنه يسعى لإيجاد المفاهيم والعلاقات معتمداً على الأسئلة التي يوجها إلى المدرسين ونتيجة للانفعال دائماً بالعملية الفكرية فإن المعارف تنمو لديه.

وتوضح مكارم حلمي أبو هريرة وآخرون (2008) أن أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه يعد أحد الأساليب المستخدمة في مجال تدريس مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة كما يهدف إلى مساعدة الأطفال في اعتمادهم على أنفسهم. (13: 82)

وتشير عفاف حسين بسيس (2004) "إلى أن التفكير الابتكاري يعد من القدرات الرئيسية التي تسهم في تطور ورقي وتقدم المجتمع في الحياة المعاصرة ولهذا اهتم العديد من علماء النفس والتربية بدراسة التفكير الابتكاري وإجراء العديد من البحوث للتوصل إلى الفهم الصحيح للابتكار". (8: 12)

ويضيف عبدالحميد محمود منسي (2003) بأنه يجب على المعلم أن يستخدم أساليب التعلم والاكتشاف الموجهة التي تشجع الابتكار عند الأطفال. (6: 307)

ومن خلال ملاحظة الباحثون والإطلاع على البرامج التنفيذية لهذه المرحلة لاحظ أن الأسلوب المتبع في هذه المرحلة يفتقر إلى إشباع غريزة الطفل المتمثلة في الحركة والنشاط وحب الاستطلاع، وكيفية الاستفادة منها في تنمية التفكير الابتكاري، وبعض المهارات الحركية الأساسية، وإن أسلوب التعلم بالاكتشاف الموجه لم يحظى بالاهتمام الكافي في عملية التعلم بهذه المرحلة، وبما أن الحركة والاكتشاف الموجه وحب الاستطلاع، تنمي التفكير الابتكاري والمهارات الحركية الأساسية، حيث أنها تمنح مطلق الحرية التي يحتاجها الطفل كي يبذل ويفكر دون شروط أو قيود تملّي عليه من قبل المعلم.

فجاءت هذه البحث للكشف عن أهمية التخطيط المبكر لتعليم التلاميذ عن طريق أسلوب التعلم بالاكتشاف الموجه، وتأثيره في تنمية تفكيرهم، بالإضافة إلى تنمية بعض مهاراتهم الحركية الأساسية.

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف على:

1- تأثير التعلم بالاكتشاف الموجه على تنمية التفكير الابتكاري لتلاميذ المرحلة الابتدائية من (10-12) سنة.

2- تأثير التعلم بالاكتشاف الموجه على تنمية بعض المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من (10-12) سنة.

1-4 فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الابتكاري للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الابتكاري بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في القياس البعدي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحركية الأساسية (الوثب، الرمي، الجري، اللقف) للمجموعة التجريبية، بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحركية الأساسية (الوثب، الرمي، الجري، اللقف) بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في القياس البعدي.

1-5 مصطلحات البحث:

- التعلم بالاكتشاف الموجه:

"هو التعلم الذي يحدث نتيجة لمعالجة المعلومات وتركيبها وتحويلها حتى يصل المتعلم إلى معلومات جديدة". (3: 150)

- التفكير الابتكاري:

"هو قدرة الفرد على إنتاج متميز بأكبر قدر من الطاقة والأصالة والتخيل والتلقائية وذلك كاستجابة لمشكلة أو موقف مثير". (9: 54)

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة سلوى حسن عبدالرحيم (2000) (5).

العنوان: "أثر التربية الحركية على الكفاءة الإدراكية الحركية لدى الأطفال من 4-6 سنوات ببعض أندية محافظة الإسكندرية".

الهدف: تعديل مقياس دايتون للوعي الحسي حركي ليناسب المرحلة السنية من 4-6 سنوات، وكذلك وضع برنامج التربية الحركية يطبق على الأطفال في هذا السن بأندية الإسكندرية.

المنهج: المنهج التجريبي.

العينة: عينة قوامها 132 طفلاً وطفلة قسموا إلى مجموعتين 60 طفلاً وطفلة لمجموعة تجريبية و62 طفلاً وطفلة كمجموعة ضابطة، مرحلة سنية (4-6) سنوات، عشوائية.

أدوات جمع البيانات: مقياس دايتون للإدراك الحس حركي للأطفال.

أهم النتائج: برنامج التربية الحركية أثر إيجابياً على المجموعة التجريبية في تنمية غالبية الإدراكات الحس حركية.

2-2-2 دراسة مرام سراج الدين ربيع (2000) (11).

العنوان: "فاعلية برنامج حركات تعبير باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه على تنمية الابتكار الحركي لطفل ما قبل المدرسة".

الهدف: التعرف على فاعلية البرنامج في تنمية الابتكار الحركي لطفل هذه المرحلة.

المنهج: المنهج المسحي والمنهج التجريبي.

العينة: عينة قوامها 110 طفلاً تم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما 55 طفلاً، مرحلة سنية 4.1-5.11 سنة، تم اختيار العينة بالطريقة عشوائية.

أدوات جمع البيانات:

- اختبار رسم الرجل لقياس الرجل لقياس الذكاء لعينة البحث.

- استمارة المستوى الاقتصادي الاجتماعي.

- مقاييس الابتكاري الحركي في الحركات التعبيرية في المرحلة من (4-6)..

أهم النتائج: البرنامج التجريبي المقترح باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه ثبتت فاعليته لدى المجموعة التجريبية في الأداء لتجربة في الابتكاري الحركي وعوامله (طلاقه حركية - الأصالة الحركية - التخيل) عن مجموعة الضابطة.

2-2-3 دراسة ناهد فهمي خطيبه (2000) (13).

العنوان: " فاعلية منهج الأنشطة في نمو التفكير الابتكاري لطفل في مرحلة رياض الأطفال ".
 الهدف: دراسة فاعلية منهج الأنشطة في نمو التفكير الابتكاري للطفل في مرحلة رياض الأطفال.
 المنهج: المنهج التجريبي.
 العينة: عينة 320 طفلاً وقسموا إلى أربعة مجموعات بلغ عدد كل مجموعة 80 طفلاً من
 الجنسية، مرحلة سنية (4-6) سنوات، تم اختبار العينة عشوائية.
 أدوات جمع البيانات:

- استمارة البيانات الشخصية والاجتماعية.
- اختبار ذكاء الأطفال.
- اختبار تورانس للأداء الحركي.
- اختبار التفكير الابتكاري.

أهم النتائج: وجود تفوق دال احصائياً لمجموعة البحث الممارسين لمنهج الأنشطة في متوسطات
 درجات اختبارات التفكير الابتكاري بأبعاده المختلفة مقارنة بأداء المجموعة الضابطة غير
 الممارسين لمنهج الأنشطة.

3- إجراءات البحث:**منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين الأولى تجريبي والأخرى ضابطة،
 وبالقياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في مدارس التعليم الأساسي بمكتب خدمات تعليم الزاوية الغرب البالغ
 عددهم (71) مدرسة وتم اختيار مدرسة (شهداء الحرشة) من مجموع المدارس المذكورة سلفاً
 للعام الدراسي (2018-2019).

3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمدرسة
 (شهداء الحرشة) والبالغ عددهم (40) تلميذ للعام الدراسي 2018-2019 وتم تقسيمهم إلى
 مجموعتين (20) تلميذ للمجموعة الضابطة و(20) تلميذ للمجموعة التجريبية.

جدول (1)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء في المتغيرات

الأساسية لعينة البحث (التجانس) ن = 40

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر (السنة)	8.42	0.59	8	0.46
الوزن (كغم)	34.40	4.18	34	0.29
الطول (م)	1.27	0.2	1.26	0.77

يتضح من خلال الجدول (1) أن قيم الالتواء تراوحت بين (0.29 - 0.77) وهي أقل من $(3\pm)$ مما يعني أن العينة متجانسة في المتغيرات الأساسية.

جدول (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء في المهارات

الأساسية لعينة البحث (التجانس) ن = 40

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الجري 20م (ث)	5.28	0.57	5.22	0.50
الوثب من الثبات (سم)	1.03	0.18	1	0.27
رمي كرة لأبعد مسافة (م)	14.54	5.79	13.90	0.59
اللقف	2.22	0.76	2.00	0.41

يتضح من خلال الجدول (2) أن قيم الالتواء تراوحت بين (0.27 - 0.59) وهي أقل من $(3\pm)$ مما يعني أن العينة متجانسة في المهارات الأساسية.

جدول (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والالتواء في التفكير

الابتكاري لعينة البحث (التجانس) ن = 40

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
التفكير الابتكاري (درجة)	41.05	6.03	41	0.43

يتضح من خلال الجدول (3) أن قيمة الالتواء كانت (0.43) وهي أقل من $(3\pm)$ مما يعني أن العينة متجانسة في التفكير الابتكاري.

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات

الأساسية والمهارية والتفكير الابتكاري (التكافؤ) $n=1$ $n=2$ 40

قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.26	0.68	8.40	0.51	8.45	العمر
0.51	4.29	34.75	4.14	34.05	الوزن
0.33	0.2	1.28	0.2	1.26	الطول
0.05	0.51	5.28	0.64	5.27	الجري 20م
1.60	0.16	1.07	0.20	0.99	الوثب من الثبات
1.16	6.92	15.62	4.30	13.46	رمي كرة لأبعد مسافة
1.66	0.75	2.40	0.75	2.05	اللقف
0.87	5.44	40.35	5.83	38.75	التفكير الابتكاري

القيمة الجدولية عند $0.05 = 2.021$.

يتضح من خلال الجدول (4) أن قيم (ت) المحسوبة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تراوحت بين (0.05 - 1.66) وهي أقل من القيمة الجدولية عند 0.05 مما يعني أن المجموعتان متكافئتان في جميع المتغيرات الأساسية والمهارات الحركية والتفكير الابتكاري.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

اختبار التفكير الابتكاري:-

قام الباحثون بتطبيق (مقياس التفكير الابتكاري) الذي أعده في صورته عفاف حسين بسيس (2004)، عدد عبارات الاختبار (66) عبارة، موزعة على (6) أبعاد كل بعد يقاس سمة من السمات الست التي يقيسها الاختبار أي أن كل سمة تقاس بأحد عشر مفردة:-

جدول (5)

سمات التفكير الابتكاري وأرقام العبارات

العبارات	السمات
عبارات التفكير الابتكاري وأرقام العبارات	السمات
2، 12، 14، 18، 21، 37، 41، 44، 51، 54، 55.	المرونة
1، 4، 7، 8، 9، 13، 16، 20، 24، 29، 39.	الاستقلالية
5، 27، 30، 36، 42، 45، 50، 53، 60، 62، 65.	المثابرة

الانطواء	11، 32، 26، 33، 53، 38، 46، 47، 48، 56، 59.
المغامرة	17، 25، 28، 40، 43، 52، 57، 58، 63، 64، 66.
الاحتياجات المتنوعة	3، 6، 10، 15، 19، 22، 23، 31، 34، 49، 61.

وتم صياغة واختيار العبارات من بين العبارات اللفظية البسيطة، التي يمكن الإجابة عنها (بنعم) أو (لا) من خلال توضيحها من قبل الباحثون بلغة يستطيع التلميذ أن يفهم معانيها وتم قراءة العبارات جهراً للتلاميذ، مع تقديم شرح بسيط للهدف من تطبيق القائمة، المطلوب من التلميذ هو معرفة معنى كل عبارة من عبارات القائمة مع الإجابة بشكل فردي والزمن الكلي للاختبار (15) دقيقة ويكون التصحيح للمقياس كما يلي:-

أ- إذا كانت العبارة موجبة:-

يعطي التلميذ درجة واحدة إذا كانت إجابته ب(نعم) ويعطي التلميذ صفرًا إذا كانت إجابته

ب(لا).

ب- إذا كانت العبارة سالبة:

يعطي التلميذ صفرًا إذا كانت إجابته (نعم) ويعطي التلميذ درجة واحدة إذا كانت إجابته

(لا). (8: 22).

3-4 اختبارات المهارات الحركية الأساسية:-

بعد إطلاع الباحثون على عدد من المراجع العلمية والدراسات المرتبطة (9) (5) (10) (11) (12) تم اختيار عدد من الاختبارات للمهارات الحركية الأساسية وقام الباحثون بتصميم استمارة استطلاع رأي للخبراء متضمنة استمارة اختبار التفكير الابتكاري والمهارات الحركية الأساسية (الوثب - الرمي - الجري - اللقف) وقام الباحثون بعرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء وعددهم (6) من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية جامعة الزاوية وطرابلس.

- الوثب: الوثب الطويل من الثبات القياس لأقرب (سم). (11: 233)

- الجري: الجري بأقصى سرعة (20م) القياس لأقرب عشر ثانية. (1: 111)

- اللقف: مسك كرة صغيرة مرسله بباطن اليد في الهواء. (11: 235)

- الرمي: رمي كرة تنس لأبعد مسافة. (1: 109)

3-4-1 صدق وثبات الاختبار:

ولكي يتم التأكد من الشروط العلمية لاختبار تم تطبيقها على العينة البالغ عددهم (12) تلميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية من مدرسة (شهداء الحرشة) وكان الغرض من ذلك التأكد من ثبات وصدق الاختبارات، وقد تم حساب معامل ثبات الاختبار، وذلك عن

طريق تطبيق الاختبار، وإعادة تطبيقه وقياسه تحت نفس الظروف وفي نفس المكان، والإمكانات حتى لا تكون هناك عوامل أخرى مؤثرة في أداء التلاميذ للاختبار وكما يتضح من خلال الجدول (6).

جدول (6)

معاملات الارتباط بين تطبيق الاختبارين بطريقة إعادة تطبيق الاختبار لاختبارات

ن = 12

المهارات الأساسية والتفكير الابتكاري

المعالجات المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة r الثبات	الصدق الذاتي	قيمة r الجدولية	الدلالة
الجري 20م	537	0.74	0.58	0.76	0.427	معنوي
الوثب من الثبات	1.09	0.30	0.68	0.82		معنوي
رمي كرة لأبعد مسافة	13.66	4.33	0.66	0.81		معنوي
اللقف	2.15	0.78	0.67	0.81		معنوي
التفكير الابتكاري	39.75	5.93	0.58	0.76		معنوي

يتضح من خلال الجدول (6) أن جميع قيم الصدق ومعامل الثبات أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 وهذا يعني أن الاختبارات تتميز بالصدق والثبات. 3-5 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية على (12) تلميذ من مدرسة (شهداء الحرشة) ومن خارج العينة الأساسية بتاريخ (2018/10/21) وكان الغرض منها تحقيق الأهداف التالية:
- التعرف على الصعوبات التي من الممكن أن تتعرض لها البحث.
- التأكد من صلاحية الملاعب والأدوات والأجهزة.
- التعرف على الزمن الملائم لتطبيق مقياس التفكير الابتكاري.

3-6 التجربة الأساسية:

قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة لعينة البحث في الفترة من 28/29-10-2018 وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية في الفترة من 4-11-2018 إلى 4-1-2019. وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية بنفس ظروف وشروط القياسات القبليّة وذلك في الفترة من 5/6-1-2019.

3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية التالية:

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-الوسيط.

-معامل الالتواء.

-معامل الارتباط.

اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة والغير مرتبطة. (7: 32، 33)

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض النتائج:

من خلال أدوات جمع البيانات والتحليل الإحصائي توصل الباحثون إلى النتائج التالية:

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التفكير الابتكاري

$n = 20$

قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		القياس المتغيرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
3.42	3.83	45.55	5.44	40.35	التفكير الابتكاري

القيمة الجدولية عند $0.05 = 2.021$.

يتضح من خلال الجدول (7) أن قيمة (ت) المحسوبة للتفكير الابتكاري بلغت (3.42) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند 0.05 مما يعني هناك فروق بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية.

جدول (8)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

التفكير الابتكاري في القياس البعدي

ن = 40

قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة المتغيرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
2.95	3.83	45.55	6.16	41.25	التفكير الابتكاري

القيمة الجدولية عند $0.05 = 2.021$.

يتضح من خلال الجدول (8) أن قيمة (ت) المحسوبة للتفكير الابتكاري بلغت (2.95) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند 0.05 مما يعني هناك فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية.

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

المهارات الأساسية

ن = 20

قيمة ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة المتغيرات
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.26	0.68	8.40	0.51	8.45	العمر
0.51	4.29	34.75	4.14	34.05	الوزن
0.33	0.2	1.28	0.2	1.26	الطول
0.05	0.51	5.28	0.64	5.27	الجري 20م
1.60	0.16	1.07	0.20	0.99	الوثب من الثبات
1.16	6.92	15.62	4.30	13.46	رمي كرة لأبعد مسافة
1.66	0.75	2.40	0.75	2.05	اللقف
0.87	5.44	40.35	5.83	38.75	التفكير الابتكاري

القيمة الجدولية عند $0.05 = 2.021$.

يتضح من خلال الجدول (9) أن قيمة (ت) المحسوبة للجري 20م بلغت (2.68) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند 0.05 مما يعني وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي ولصالح البعدي، وقيمة (ت) المحسوبة للوثب من الثبات بلغت (5.00) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند 0.05 مما يعني وجود فروق دالة بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وقيمة

(ت) المحسوبة لرمي الكرة لأبعد مسافة بلغت (2.23) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند 0.05 مما يعني وجود فروق دالة بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، وقيمة (ت) المحسوبة للقف بلغت (0.43) وهي أصغر من القيمة الجدولية عند 0.05 مما يعني عدم وجود فروق دالة بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية.

جدول (10)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

المهارات الأساسية في القياس البعدي ن = 40

المجموعة المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الجري 20م	5.08	0.45	4.77	0.37	2.38
الوثب من الثبات	1.09	0.14	1.22	0.10	4.33
رمي كرة لأبعد مسافة	14.79	4.39	19.93	4.80	3.44
اللقف	2.40	0.68	2.50	0.68	0.45

القيمة الجدولية عند $0.05 = 2.021$.

يتضح من خلال الجدول (10) أن قيمة (ت) المحسوبة للجري 20م بلغت (2.38) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند 0.05 مما يعني وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية، وقيمة (ت) المحسوبة للوثب من الثبات بلغت (4.33) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند 0.05 مما يعني وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وقيمة (ت) المحسوبة لرمي الكرة لأبعد مسافة بلغت (3.44) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند 0.05 مما يعني وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية، وقيمة (ت) المحسوبة للقف بلغت (0.45) وهي أصغر من القيمة الجدولية عند 0.05 مما يعني عدم وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

4-2 مناقشة النتائج:

بعد الإطلاع على نتائج الجدول رقم (7) اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التفكير الابتكاري لصالح القياس البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي (40.35) والانحراف المعياري (5.44) للتفكير

الابتكاري في القياس القبلي ، وبلغ الوسط الحسابي (45.55) والانحراف المعياري (3.83) للتفكير الابتكاري في القياس البعدي ، وكانت قيمة (ت) المحسوبة (3.42) وهي أكبر من القيمة الجدولية (0.05) مما يؤكد أن فاعلية التعلم بالاكتشاف الموجه كان له تأثير إيجابي في تنمية التفكير الابتكاري لتلاميذ الصف الثالث ابتدائي في المجموعة التجريبية .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة ناهد فهمي حطبية (2000) حيث أنه توجد فروق دالة إحصائيةً للمجموعة البحث الممارسين للمنهج الأنشطة في متوسطات درجات اختبارات التفكير الابتكاري . (13)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للدراسة ، حيث افترض الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الابتكاري للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .

كما أظهرت نتائج جدول رقم (8) عند المقارنة بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة للتفكير الابتكاري في القياس البعدي، حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (41.25) والانحراف المعياري (6.16) للتفكير الابتكاري في القياس البعدي ، وبلغ الوسط الحسابي لمجموعة التجريبية (45.55) والانحراف المعياري (3.83) للتفكير الابتكاري في القياس البعدي ، ويتضح كذلك قيمة (ت) المحسوبة للتفكير الابتكاري (2.95) وهي أكبر من القيمة الجدولية (0.05) وهذا يدل أن فاعلية التعلم بالاكتشاف الموجه له تأثير في التفكير الابتكاري وتتفق نتائج هذه البحث مع دراسة مرام سراج الدين ربيع (2000) حيث كانت نتائج البرنامج التجريبي المقترح باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه اثبتت فاعليته لدى المجموعة التجريبية في الأداء الابتكاري الحركي وعوامله وطلاقة الحركية الأصالة الحركية- التخيل وذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للدراسة حيث افترض الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الابتكاري بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في القياس البعدي . (11)

كما أشارت نتائج الجدول رقم (9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الحركية الأساسية حيث بلغ الوسط الحسابي للجري في القياس القبلي (5.28) والانحراف المعياري (0.51) والوسط الحسابي للوثب بلغ (1.07) والانحراف المعياري (0.16) والوسط الحسابي للرمي بلغ (15.62) والانحراف المعياري (6.92) .

هذا فيما يتعلق بالقياس القبلي أما في القياس البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي للجري (4.77) والانحراف المعياري (0.37) والوسط الحسابي للوثب (1.22) والانحراف المعياري (0.10) والوسط الحسابي للرمي (19.93) والانحراف المعياري (4.80) .

وكانت قيمة (ت) المحسوبة للجري (2.68) والوثب (5.00) والرمي (2.23) وهي أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (0.05) مما يؤكد أن فاعلية التعلم بالاكشاف الموجه كانت ذات تأثير إيجابي في تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الصف الثالث ابتدائي، عدا مهارة اللفف حيث بلغ الوسط الحسابي للقف في القياس القبلي (2.40) والانحراف المعياري (0.68) وبلغ الوسط الحسابي للقف في القياس البعدي (2.50) والانحراف المعياري (0.68) وقيمة (ت) المحسوبة بلغت (0.43) وهي أقل من القيمة الجدولية عند (0.05) وذلك لما تحتاجه هذه المهارة من تدريبات خاصة وفترة زمنية أطول من الفترة التي أجريت فيها البحث وبذلك يكون قد تحقق جزء من الفرض الثالث للدراسة، حيث افترض الباحثون وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الحركية الأساسية (الجري - الوثب - الرمي - اللفف) للمجموعة التجريبية ، بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (10) عند المقارنة بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة للمهارات الحركية الأساسية في القياس البعدي حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الجري (5.08) والانحراف المعياري (0.45) والوسط الحسابي للوثب (1.09) والانحراف المعياري (0.14) والوسط الحسابي للرمي (14.79) والانحراف المعياري (4.39) ، وهذا فيما يخص المجموعة الضابطة ، أما المجموعة التجريبية فقد بلغ الوسط الحسابي للجري (4.77) والانحراف المعياري (0.37) والوسط الحسابي للوثب (1.22) والانحراف المعياري (0.10) والوسط الحسابي للرمي (19.93) والانحراف المعياري (4.80) .

وكانت قيمة (ت) المحتسبة للجري (2.38) والوثب (4.33) والرمي (3.44) وهي أكبر من القيمة الجدولية (0.05) وهذا يدل على أن فاعلية التعلم بالاكشاف الموجه لها تأثير في بعض المهارات الحركية الأساسية قيد البحث ماعدا مهارة (اللفف) حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس البعدي للقف (2.40) والانحراف المعياري (0.68) والوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي للقف (2.50) والانحراف المعياري (0.68) .

ووصلت قيمة (ت) المحسوبة للقف (0.45) وهي أقل من القيمة الجدولية عند (0.05) وبذلك يكون قد تحقق جزء من الفرض الرابع من البحث حيث افترض الباحثون وجود فروق ذات

دلالة إحصائية في المهارات الحركية الأساسية (الجري - الوثب - الرمي - اللقف) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح التجريبية في القياس البعدي .
 وتتفق نتائج هذه البحث مع دراسة سلوى حسن عبدالرحيم (2000) في أن التعلم بالاكشاف الموجه له تأثير إيجابي في تحسين بعض المهارات الحركية الأساسية. (5)
1-5 الاستنتاجات:

- أن لبرنامج التعلم بالاكشاف الموجه تأثيراً إيجابياً في تنمية التفكير الابتكاري للمجموعة التجريبية لتلاميذ الصف الخامس ابتدائي.
 - وجود فروق دالة إحصائية في التفكير الابتكاري، بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي لتلاميذ الصف الخامس ابتدائي.
 - وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية (الجري - الوثب - الرمي) ولا توجد هذه الفروق في مهارة اللقف.
 - وجود فروق دالة إحصائية في المهارات الحركية الأساسية (الجري - الوثب - الرمي) بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي لتلاميذ الصف الخامس ابتدائي.
 - لم يؤثر برنامج التعليم بالاكشاف الموجه إيجابياً في مهارة اللقف للتلاميذ بعمر (6-12) سنوات.

2-5 التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يوصى الباحثون بالآتي:-
 - الاهتمام بأسلوب التعلم بالاكشاف الموجه، وتطبيقه في دروس التربية البدنية لتلاميذ الصف الخامس ابتدائي.
 - العناية بتنمية التفكير الابتكاري والمهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الصف الخامس ابتدائي.
 - إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات على فئات عمرية ومهارات أخرى.

المراجع:

أولاً : المراجع العربية:

- 1 إبراهيم أحمد سلامة (2000): المدخل التطبيقي للقياس في التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 2 أمين أنور الخولي، وأسامة كامل راتب (1998): التربية الحركية للطفل، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 3 بسام جمعة (2005): طرق تدريس الطفل، دار البداية، عمان.
- 4 بسطويسي أحمد (1996): أسس النظريات الحركية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5 سلوى حسين عبدالرحيم (2000): أثر التربية الحركية على الكفاية الإدراكية الحركية لدى الأطفال من (4-6) سنوات، للبعث أندية محافظة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 6 عبدالحميد محمود منسي (2003): التعليم - المفهوم - المنهج - التطبيقات، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 7 عبدالستار جبار الضمد (2002): البحث العلمي وتطبيقات الإحصاء الرياضي، دار شموع الثقافة، ليبيا.
- 8 عفاف حسين بسيس (2004): التفكير الابتكاري وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طلاب جامعة عمر المختار، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة السابع من ابريل، ليبيا.
- 9 كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين (1997): أسس التدريب الرياضي للتنمية الياقة البدنية في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10 ليلى السيد فرحات (2003): القياس والاختبار في التربية البدنية، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 11 مرام سراج الدين ربيع (2000): فعالية برنامج حركات تعبيرية باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه على تنمية الابتكار الحركي لطفل ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، طنطا.
- 12 مكارم حلمي محمد، أبوحرية، أيمن محمود عبدالرحيم، عصام الدين (2008): العولمة والإبداع في التربية الرياضية المدرسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- محمد عزمي
13 ناهد فهمي حطيبة (2000): فعالية منهج الأنشطة في نمو التفكير الابتكاري للطفل في مرحلة رياض الأطفال، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث، القاهرة.
- 14 يحيى هندام، وجابر عبدالحميد (1980): المناهج - أساسها - تخطيطها - تقويمها، الطبعة الرابعة، دار النهضة العربية، القاهرة.
ثانياً: المراجع الأجنبية:
- 15 Allyn. Bacon (2001): Fundamental motor skills, a chapter- (15) nand books cubak, edu, nabiley / power point/ mike chapter (15) ppt.

التغير في مستوى تركيز هرموني الثايروكسين والتستوستيرون الناتجة عن الجهد البدني
الهوائي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية

د. ماجدة الطاهر أحمد شمبي
د. خديجة الوحيشي المبروك الطياري
د. نوال عبدالله أحمد أحمد

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

علم فسيولوجيا التدريب الرياضي يعتبر من العلوم المهمة الأساسية التي لها الدور الأساسي في أعداد الرياضيين في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية، حيث أن المعلومات الفسيولوجية تنعكس على حياة المدرب الرياضي العملية بما يمكنه من تخطيط البرامج والمناهج التدريبية وتنفيذها بحيث تحقق أهدافها بنجاح وفاعلية، وهناك عملية ارتباط دائمة مابين المجهود البدني والتكيف للجسم فالكائن الحي دائم التفاعل بالبيئة المحيطة به، ويحاول الإبقاء على توازن وتكامل العمليات الحيوية المنتظمة بداخل جسمه رغم كل الظروف المحيطة والتي تحاول إخلال هذا التوازن وهنا يستخدم الجسم بعض الوسائل الخاصة للدفاع والمقاومة عن طريق استخدام مخزون الطاقة وترشيد استهلاكها بإرسالها للأعضاء التي تشارك في مقاومة تلك الظروف.

إن من المؤشرات التي تدل على تطور مستوى الأداء البدني والمهاري للرياضي هو مقدار الانجاز الذي يحققه في الفعالية وهذا يأتي من خلال البرامج التدريبية العلمية والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم أي التي لا تغفل عن دور أي عضو أو جهاز حساس في جسم الرياضي له اثر بارز في دعم الانجاز أو المساهمة بشكل أو بآخر في السيطرة على عملية إنتاج الطاقة والحفاظ على حيوية الرياضي وسلامته، ومن هذه الأجهزة هو الجهاز الهرموني مثلا، حيث يقوم الجهاز الهرموني بتنظيم معدلات النشاط الكيميائي لخلايا وأنسجة الجسم المختلفة، فهو يستجيب ببطء إذ أن وصول إفرازات الغدد الصماء إلى جميع أعضاء الجسم يتم في حوالي 15 ثانية، إلا أن تأثيره يكفي ويكون أعمق ويستمر لفترة أطول تبعا للاستجابات الوظيفية والتكيف للنشاط الرياضي.

(4:304)

كما يوضح بهاء الدين سلامة أن عملية التكيف الفسيولوجي واستجابة أجهزة الجسم لأداء الجهد البدني تتم عن طريق عدد من الأجهزة والأعضاء في الجسم أهمها الجهاز العصبي والجهاز الهرموني ويتميز الجهاز الهرموني ببطء استجابته لأي اضطراب في الاستقرار ألتجانسي لخلايا الجسم ألا إن تأثيره يكون أعمق ويستمر لفترة أطول من الجهاز العصبي ويعتبر

الجهاز الهرموني من الأجهزة الحيوية الهامة بالجسم البشري والذي يستجيب لممارسة النشاط الرياضي وان نشاط غدد هذا الجهاز هي المسؤولة عن أحداث التغير الحاصل في الجسم .
(3: 427)

حيث تعد التغييرات البايوكيميائية والهرمونية الحاصلة في الدم لدى الإنسان أحد المؤشرات المهمة التي يمكن أن يبني عليها في تقدير حالة الفرد صحيا وفسولوجيا ويسعى العلماء والباحثون جاهدين للرفي بالإنسان في هذين الجانبين مستغلين بذلك كل الوسائل الممكنة لتحقيقها ومن تلك الوسائل استخدام العقاقير والوصفات الطبية، ومنذ القرن الماضي ووصولاً الي يومنا دخلت الرياضة كأحد الوسائل التي يمكنها أن ترتقي بالإنسان فسيولوجيا من خلال تأثيراتها الآتية فضلا عن التكيفات التي يمكن أن تحدثها في فسيولوجيا الجسم البشري من خلال الممارسة المستمرة والمنظمة، كما يمكن للنشاط البدني أن يعطي مؤشرات البايوكيميائية مهمة لحالة الرياضي التي تمكن المدربين والمختصين من وضع الآليات والحلول لما قد يصادف الرياضي من حالات قد تعوق العمل البدني أو تطوره وتوظيف ذلك في العملية التدريبية كما في نتائج بحثنا الحالي من خلال التعرف على مستوى هرموني الثايروكسين و التستوستيرون ذي القيمة البنائية للكتلة العضلية و كمؤشرات مختبريه تحدد شدة الجهد الهوائي المبذول وما قد تتطلبه تلك العملية من حمل تدريبي مناسب من راحة مناسبة أوجرة تدريبية أكبر أو أصغر وعلى الرغم من أن أغلب الدراسات السابقة تناولت تأثير الجهد المتوسط الشدة وتمرينات المقاومة على التستوستيرون كدراسة (Dziurawicz et., al., 2001) (11) التغير في مستوى هورمون البرولاكتين والتستوستيرون الناتج عن جهد بدني شديد للإنث الرياضيات صغيرات السن ودراسة (Karkouliaet., al.) 2008 (13) والتي تناولت الاستجابات الهرمونية ومنها هورمون التستوستيرون لركض الماراثون لدى الرياضيات من غير النخبة و دراسة Cinar et., (al., 2009) (10) التي تناولت مستويات الثايروكسين والتستوستيرون لدى الرياضيين في الراحة وبعد تمرين حتى الإنهاك لذلك رأأت الباحثات دراستهم من ناحية تأثير الجهد الهوائي خصوصا وأن بناء الكتلة العضلية يتطلب عادة استخدام الجهد الهوائي وهذا مادفع الباحثات لاختيار هذا النوع من الجهد لدراسة تأثيره على هورموني الثايروكسين و التستوستيرون وملاحظة إمكانية وجود علاقة بين المتغيرين كنواتج للجهد الهوائي، كما يمكن لنتائج البحث أن تكون مفيدة لذوي الضعف الجنسي المرتبط بنقص مستوى هورمون التستوستيرون في الجسم، ويحتاج الجسم أثناء القيام بأي جهد بدني إلى الكثير من مصادر الطاقة من كربوهيدرات ودهون ومصادر كيميائية تختلف في معدلاتها تبعاً لطبيعة النشاط الممارس لذلك تؤدي الهرمونات دوراً مهماً في

تنظيم وظائف الجسم أثناء الجهد البدني وتعتبر هرمونات الغدة النخامية واحدة من الهرمونات التي تعمل على رفع مستوى فعاليات أجهزة الجسم الضرورية وأن النشاط البدني يحفز الغددالهرمونية مثل التايروكسين و التستوستيرونإلى مجرى الدم وبالتالي تؤدي إلى زيادة نبض القلب والضغط وتنظيم حرارة الجسم وعمليات الأيض التي لها دور أيضاً في أكسدة الدهون. (1: 344)

ومن هنا يكتسب البحث أهميته من خلال استخدام الجهد البدني الهوائي للكشف عن مدى تأثيره على منسوب هرموني التايروكسين والتستوستيرون من التأثيرات الفسيولوجية قد تؤثر على أداء الغدد وتكيفها عند ممارسة النشاط الرياضي والتي قد تكون هذه التغييرات إما بالزيادة أو بالنقصان عن المعدلات الطبيعية لهرمونات الدم لدى طلبة الكلية. .

1-2 مشكلة البحث:

إيجاد وسيلة باستخدام نوع معين من الجهد الهوائي لرفع مستوى هورمونالتايروكسين والتستوستيرون البنائي المهم فضلا عن عدم وجود دراسات محلية تهتم بهذه الهرمونات وعلاقته بالجهد البدني الهوائي، فضلا عن تمكين المختصين من التعامل مع قيم بعض المتغيرات البايوكيميائية (التايروكسين و التستوستيرون في الدم) الناتج عن الجهد الهوائي كعامل مسبب في زيادة مستوى هذه المتغيرات والعلاقة بينهما وما لتلك النتائج من أثر في استخدامها كمؤشرات مختبرية ذات أهمية في العملية التدريبية وربما العلاجية، نظراً لما لهذه الهرمونات (التايروكسين والتستوستيرون) من تأثيرات فسيولوجية قد تؤثر على أداء الغدد وتكيفها عند ممارسة النشاط الرياضي وكذلك أن زيادة إفراز الهرمونات بسبب النشاط الرياضي لم تثبت لحد الآن أنه لا توجد العديد منالدراسات لتوضيح أثر التدريب الرياضي على تكيف الهرمونات (التايروكسين والتستوستيرون)، إذ أن معظم المصادر العلمية تؤكد أن التدريب الرياضي قد يؤدي إلى تغييرات إما بالزيادة أو بالنقصان عن المعدلات الطبيعية لهرمونات الدم، فقد تعمدت الباحثات للاهتمام بهذا الموضوع ودراسته .

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى:

- 1-الكشف عن قيمة مستوى هورمون التايروكسين الكلي في الدم الوريدي قبل جهد هوائي أقصى وبعده .
- 2 - الكشف عن قيمة مستوى هورمون التستوستيرون الكلي في الدم الوريدي قبل جهد هوائي أقصى

وبعده .

1-4 فرض البحث:

- هناك فرق معنوي في قيمة مستوى هورموني التايروكسين والتستوستيرون في الدم الوريدي ما بين قبل الجهد الهوائي وبعده ولصالح القيم البعدية.

1-5 مصطلحات البحث:

- **الجهد البدني:** "بأنه ذلك العلم الذي يبحث في فسيولوجيا الجهد البدني استجابة وظائف أجهزة الجسم المختلفة للجهد البدني وتكيفها للتدريب" . (162:1)

- **الهرمونات:** "هي مادة كيميائية تفرز بكميات قليلة بواسطة الغدة الصماء أو خلايا متخصصة مباشرة إلى مجرى الدم فتسبب استجابة حيوية معينة لدى خلايا أخرى تكون هدفاً لفعل هذا الهرمون". (391:5)

- **هرمون التايروكسين:** "ويسمى الهرمون المنبه للغدة الدرقية" ويقوم هذا الهرمون بالتحكم في إفرازات الغدة الدرقية وينشط ليحافظ على نمو وتطور الغدة الدرقية ويزيد إفرازه من الغدة الدرقية أثناء التدريب". (165:1)

هورمون التستوستيرون (Testosterone Hormone): "يَعُوفُ الهورمون بأنه مادة كيميائية عضوية تفرز من الغدد الصم مباشرة إلى الدم ومنه إلى العضو أو الأعضاء التي يؤثر فيها تأثيراً مباشراً . وهناك ثلاثة عوامل تساعد في تنظيم إفرازات الغدد الصم ومستوى الهورمون في الدم وهي: تأثير الجهاز العصبي على الغدد، تأثير عدد من الغدد على الغدد الأخرى إذ تنظم إفرازها ومستوى هورموناتها في الدم، حالة الجسم الآتية... كأن يكون الشخص تحت جهد بدني أو نفسي" . (163:7)

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة الدباغ وآخرين (2006) (2).

عنوان البحث: "أثر تراكم جهد لاهوائي في بعض متغيرات الدم وبعض المتغيرات الوظيفية".

هدف البحث: التعرف على اثر اختبار الجهد اللاهوائي (RAST) - يعد هذا الاختبار مقياساً للقدرة اللاهوائية للمختبر فضلاً إلى إمكانية التعرف من خلاله على مؤشر التعب - في مؤشر التعب ومستوى انخفاض القدرة اللاهوائية و متغيرات ضغطي الدم الانقباضي والانبساطي ومعدل ضربات القلب ومتوسط الضغط الشرياني وضغط النبض ودرجة حرارة مركز الجسم وبعض من متغيرات بلازما الدم وهي (pH) الدم والسكر وايون الكالسيوم، شملت عينة البحث على (10) طلاب من طلبة قسم التربية الرياضية - كلية التربية الأساسية جامعة الموصل ذوي صحة جيدة

والممارسين للنشاط الرياضي، وتم تطبيق اختبار للقدرة اللاهوائية RAST، وبعد جمع البيانات تمت معالجتها إحصائياً باستخدام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للأوساط الحسابية لعينتين مرتبطتين. بعد عرض النتائج ومناقشتها خُصَّ البحث إلى إن التغيير الأيضي في أيونات الكالسيوم الحر في البلازما هي تنظيم وقائي للجسم عند تراكم الجهد.

2-2-2 دراسة (2001) Dziurowicz et., al. (11).

عنوان البحث: "التغير في مستوى هورمون البرولاكتين والتستوستيرون الناتج عن جهد بدني شديد للإناث الرياضيات صغيرات السن".

هدف البحث: الكشف عن مستوى هورمون البرولاكتين والتستوستيرون في الدم لدى (13) رياضية من عداوات المسافات القصيرة (100م-400م) بأعمار (1.2 ± 16.4) سنة، وتضمن الاختبار العمل على جهاز الدراجة الثابتة نوع (Monark 824) وبسرعة (60) دورة/دقيقة وكان مقدار الحمل الأول (1W.kg-1) ويتم زيادته كل ثلاث دقائق بمقدار (1W.kg-1) حتى التعب، وتم سحب عينات الدم الوريدي قبل الجهد مباشرة وبعده مباشرة وبعد (30) ثم (90) دقيقة) وتم الكشف عن قيم الهورمونين في الدم مختبرياً لمراحل القياس جميعها. عولجت البيانات إحصائياً باستخدام (Statgraphic Program) باستخدام (ANOVA Table) استنتجت الدراسة وجود زيادة معنوية في التستوستيرون بعد الجهد مباشرة وبعد (90) دقيقة من انتهاء الاختبار.

2-2-3 دراسة (2008) Karkouliasa et., al. (13).

عنوان الدراسة: "الاستجابات الهرمونية لركض الماراثون لدى الرياضيات من غير النخبة".
هدف الدراسة: تحديد استجابات الهورمونات الستيرويدية (البرولاكتين والكورتيزول والتستوستيرون) بعد جهد الماراثون بساعة بظروف حقيقية وبعد أسبوع من السباق لدى رياضيات في منتصف العمر جيدي التدريب من غير النخبة، وتم سحب عينات الدم قبل أسبوع من السباق وبعد المنافسة بساعة وبعد أسبوع من السباق. أظهرت نتائج البحث ارتفاعاً واضحاً في هورموني البرولاكتين والكورتيزول في بلازما الدم بعد ساعة من السباق وعادا إلى مستواهما الطبيعي بعد أسبوع من السباق بينما أظهر القياس لهورمون التستوستيرون بعد ساعة من الجهد انخفاض مستواه الكلي والحر في الدم وبصورة مترافقة مع الهورموني السابقين وعاد إلى مستواه الطبيعي بعد أسبوع من السباق.

2-2-4 دراسة (2009) Cinar V., et., al. (10).

عنوان البحث: "مستويات التستوستيرون لدى الرياضيين في الراحة وبعد تمرين حتى الإنهاك بتأثير تناول الكالسيوم".

هدفت الدراسة: معرفة أثر تناول كمية من الكالسيوم لمدة أربعة أسابيع من قبل رياضيين بالغين وأصحاء في فترة الراحة وبعد استنفاد الجهد، وشملت عينة البحث على (30) رياضياً قسموا بشكل متساو الى ثلاث مجاميع وكالاتي:

- **المجموعة الأولى:** يتناول (10) من العينة (25 mg/kg) من الكالسيوم وبدون أن تمارس التدريب البدني.

- **المجموعة الثانية:** تتناول هذه المجموعة (25 mg/kg) من الكالسيوم مع ممارسة التدريب الاعتيادي لمدة (90) دقيقة باليوم وخمسة أيام في الاسبوع .

- **المجموعة الثالثة:** تقوم هذه المجموعة بممارسة التدريب الرياضي فقط دون تناول الكالسيوم. وقد قيس مستوى التستوستيرون قبل تناول الكالسيوم وبعده وفي الراحة وبعد التدريب ولوحظ زيادة مستوى هورمون التستوستيرون الكلي في بلازما الدم بعد التدريب عن مستواه في الراحة للمتاولين للكالسيوم وغير المتاولين له .

2-2-5 دراسة (Jennifer L., et al., 2003). (12).

عنوان البحث: "الاستجابات الهرمونية لتمارين المطاولة والمقاومة لدى الإناث بأعمار (19-69) سنة".

هدفت الدراسة: الكشف عن مستوى عدد من المتغيرات منها الهرمونات الجنسية التستوستيرون والأستروجين فضلا عن * (IGF1 , GH , 1 La) ومتغيرات أخرى، شملت عينة البحث على (30) ممارسة للرياضة بعمر (19-69) سنة قسموا إلى ثلاث مجاميع متساوية نفذت إحدى المجاميع تمرين مطاولة بالعمل على الدراجة الثابتة لمدة (40) دقيقة وبشدة (75%) من النبض الأقصى، بينما نفذت المجموعة الثانية تمرين مقاومة بثلاث مجاميع بعشرة تكرارات في حين كانت المجموعة الأخيرة ضابطة، سحبت عينات الدم قبل الأداء وبعده بـ (30) دقيقة وتم استخراج قيم المتغيرات، وأظهرت نتائج البحث وجود زيادة بتغير مطلق في مستوى هورمون التستوستيرون بعد تمرين المطاولة والمقاومة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

3- إجراءات البحث:**3-1 منهج البحث:**

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

3-2 مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث طلبة السنة الرابعة تخصص ميدان والمضمار في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية .

3-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة تخصص ميدان والمضمار بالسنة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية حيث بلغ عددهم (5) طلبة وتتراوح أعمارهم من (22-25) سنة .

الجدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى إجمالي عينة البحث ن=5

المتغيرات الإحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	174.6	5.505	1.019
الوزن	67.6	11.653	0.198
العمر	23.8	1.095	- 1.293

يتضح من الجدول أن جميع قيم الالتواء لدى إجمالي عينة البحث في المتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، العمر) تتحصر ما بين (- 1.293 _ 1.019) وهي قيم أقل من ($3 \pm$) ، مما يدل على اعتدال المنحني التكراري وتجانس أفراد عينة البحث.

3-4 مجالات البحث:

3-4-1 المجال البشري: طلبة تخصص ميدان والمضمار في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية.

3-4-2 المجال الزمني: (23 - 2 - 2020م) .

3-4-3 المجال المكاني: أجريت القياسات القبليّة والبعيدة لسحب عينات الدم من الطلبة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية وتم نقلها لمختبر الوقاية بمدينة صدراته.

3-5 وسائل جمع البيانات: اعتمدت الباحثات في جمع معلوماتهم وبياناتهم على المصادر التالية:

- المصادر العربية والأجنبية.
- لاختبارات والقياسات .
- المقابلات الشخصية.

- فريق العمل المساعد .

- استمارات تسجيل البيانات للطلّبات .

3-6 أدوات البحث:

1 - مضمار لإجراء الاختبار وهو الجري لمدة 15 دقيقة .

2 - جهاز الكتروني (الدستاميتتر) لقياس الوزن والطول.

3 - ساعة توقيت رياضية .

4 - أنابيب اختبار نظيفة .

5 - جهاز و مواد كيميائية لقياس الهرمونات .

6 -جهاز الطرد المركزي centerifuge نوع (H-103 nseries) 2000 دورة بالدقيقة ياباني المنشأ.

7 - جهاز المطياف (spectrophotometer) نوع (303pp) ياباني المنشأ.

8 - (ماصة) مدرج ألماني المنشأ(5 مل)

9 - قطن طبي+ديتول معقم+لاصق جروح.

10-ورق مسح عدسات للخلية الضوئية لجهاز المطياف الضوئي.

11 - تيوب بلاستيكي لعينات الدم + تيوب زجاجي مختبري.

12 - حاضنة لضبط درجة حرارة المحاليل.

3-7 خطوات تنفيذ البحث:

3-7-1 مرحلة إدارية تنظيمية وهي:

1-أخذ موافقة الطلبة بعد توضيح هدف الدراسة لسحب عينة الدم.

2- أخذ موافقة مختبر تحليل الدم لمختبر الوقاية بمدينة صبراتة .

3- موافقة الممرض المختص لسحب عينات الدم.

4- إعداد استمارة تسجيل البيانات للطلّبات.

5- إعداد جميع الأدوات الخاصة بعملية سحب الدم (حقن/حافظات لنقل الدم/قطن/بلاستر/مطهر) .

3-7-2 الفحص الطبي: تم إجراء الفحص الطبي لأفراد العينة عن طريق الطبيب المختص، للتأكد من سلامة العينة من أمراض الجهاز الدوري والتنفسي، وقابلية إجراء الاختبارات من قبل العينة .

3-8 القياسات المستخدمة في البحث: تم إجرائها في يوم الأحد الموافق 23 / 2 / 2020م قبل البدء بتدريب العينة وبمساعدة الكادر الطبي المختص وفريق العمل المساعد، حيث تم إجراء قياسات البحث عند الساعة العاشرة صباحاً وتم سحب عينات الدم من المتسابقين وهم جالسون وقبل القيام بأي جهد وبمقدار خمسة مليلتر من الدم الخام وتم وضعه في تيوبات لحفظ الدم ثم وضعها في صندوق مبرد بعد ترقيم كل تيوب برقم خاص لكل متسابق من العينة وبعد ذلك تم أخذ قياسات الطول والوزن والعمر لأفراد العينة، بعدها تم إجراء اختبار الجري على المضمار لمدة خمسة عشر دقيقة حيث يتم إطلاق كل ثلاثة متسابقين معاً، وبعد السباق مباشرة يتحرك المتسابق للغرفة الخاصة بعملية سحب عينات الدم حيث يوجد الكادر الطبي المختص وبعد ذلك تم فصل الدم بجهاز فصل مكونات الدم بسرعة (5000) دورة/ دقيقة ثم تم نقل العينات إلى المختبر بواسطة صندوق مبرد لغرض تحليل الدم لإيجاد منسوب الهرمونات الخاصة بالبحث .

3-9 الأسلوب الإحصائي المستخدم:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- الالتواء .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق (T - Test).
- النسبة المئوية لتحديد مقدار التغير .

4- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (2)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة البحث ن=5

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات الإحصائية الاختبارات
	ع	س	ع	س	
0.512	0.867	4.224	0.957	5.408	التستوسترون TESTOSTERON
0.700	19.812	100.000	23.242	101.200	التايروكسين T.T4

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.776$

يتبين من الجدول (2) لاختبار التستوستيرون (TESTOSTERON)، عدم جود فروق معنوية مابين القياس القبلي والبعدي فقد كانت قيمتا (س، ع) هي (5.408)، (0.957) على التوالي للقياس القبلي بينما كانت قيمتا (س، ع) هي (4.224)، (0.867) على التوالي أيضا للقياس البعدي وكانت قيمة (t) غير معنوية لاختبار الفروق لهذا المتغير هي (0.512) وهي

اقل من (0.05) وهي قيمة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين عند مستوى دلالة (0.05) .

كما يتبين من الجدول (2) لاختبار التايروكسين (T.T4) عدم وجود فروق معنوية ما بين القياس القبلي و البعدي فقد كانت قيمتا (س، ±ع) هي (101.200)، (23.242) على التوالي للقياس القبلي بينما كانت قيمتا (س، ±ع) هي (100.000) ، (19.812) على التوالي أيضا للقياس البعدي وكانت قيمة (t) غير معنوية لاختبار الفروق لهذا المتغير هي (0.700) وهي اقل من (0.05) وهي قيمة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين عند مستوى دلالة (0.05).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه (Rommie j. et al,1996)(14) بعد مظهر زيادة في تركيز هورمون التستوستيرون بعد جهد دون الأقصى على جهاز السير المتحرك بشدة 80% ولمدة 30 دقيقة، كما يشير (Rowland,2005) (15) الى أن هناك زيادة قليلة حوالي (10%) في مستوى هورمون التستوستيرون خلال تمرين متدرج الشدة حتى الإجهاد (Progressive exer.) للذكور في مراحل الطفولة ، ولا يوجد تفسير لميكانيزم زيادة مستوى هذا الهرمون في الدم بعد الجهد وهذا ما أشار اليه (Rowland,2005) (15) أيضا إذ يذكر " أن آلية الاستجابة لهورمون التستوستيرون غير معروفة لحد الآن ... وإن التفسيرات البيولوجية لارتفاع مستوى هذا الهرمون كاستجابة للعمل العضلي لا زالت غير مؤكدة".

حيث أن المبالغة في ممارسة الرياضة قد تأتي بنتائج عكسية حيث تشير بعض الدراسات إلى أن انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون لدى بعض الرياضيين الذي يمارسون الأنشطة البدنية الهوائية ، فانخفاض مستوى هرمون التستوستيرون علامة على أن الإفراط في التدريبات قد يضر أجسادهم .

وتعزو الباحثات السبب لعدم ظهور الفروق المعنوية لمنسوب هرمون التايروكسين T.T4 إلى أن عدم الزيادة في هذا الهرمون ناتجة عن قلت التدريب وضعف المستوى "إذ أن قلت الزيادة في هرمون T.T4 ناتجة عن التمرين الرياضي يمكن أن تكون طبيعية". كما تعزو الباحثات السبب إلى أن الدور البارز لهرمون T.T4 لتحفيز الجسم إذ يعمل على زيادة سرعة التمثيل الغذائي وزيادة استهلاك الجسم للأوكسجين وزيادة انطلاق الطاقة الحرارية من الجسم مما يؤدي إلى زيادة مخازن الطاقة التي تعمل على توفر الكمية الكافية من ATP الضرورية للعمل العضلي وخاصة سرعة الأداء. (3)

وأيضاً تعزو الباحثات السبب لظهور الفروق الغير معنوية لمنسوب هرمون T.T4 قبل وبعد الجهد من أن التدريب ذو الحمل منخفض الشدة أدى إلى حدوث نقص في منسوب هرمون T.T4 قبل و بعد الجهد إذ تؤكد العديد من المصادر أن حدوث هذا النقص يمكن أن يستمر إلى عدة أيام ومع الاستمرار بالتدريب لفترات طويلة قد يرتفع مستوى الهرمون.(8)

ويمكن إيعاز السبب أيضا إلى أن نقص منسوب هذا الهرمون ناتج عن قلت التدريب المستخدم من جراء الحمل التدريبي منخفض الشدة أثناء المحاضرات العملية "وهذا النقص بعد التدريب لا يكون متلازم مع أي علامات مرضية للهيبرسيروبيدز الذي يتضمن نقص أساسي في معدل التمثيل و احتمال الحرارة وزيادة العرق وفقد الوزن . (8)

وهذه النتائج تتفق ما توصل إليها Galalise (1997) في أن النشاط البدني ذا الشدة المنخفضة لها تأثير على مستوى تركيز هرمون T.T4 مما أدى إلى نقص في متوسط تركيزه. (9)

كما تعزو الباحثات سبب عدم ظهور فروق معنوية لمنسوب هرمون T.T4 قبل وبعد الجهد إلى أن استخدام الحمل التدريبي منخفض الشدة لم يكن له تأثيراً على منسوب هرمون T.T4، إذ أن الشدة المستخدمة يمكن أن تكون غير مناسبة ونوع السباق ونظام الطاقة السائد لذلك كان الحمل التدريبي لم يكن له تأثير على منسوب هرمون T.T4، وبالتالي كان النقص بعد التدريب بشكل واضح. (8)

كذلك تعزو الباحثات السبب إلى أن الجهد الواقع على أجهزة الجسم الداخلية كانقليل كلما قل الحمل التدريبي قل حاجة الجسم للطاقة العالية من خلال عمليات التمثيل الغذائي والتي تعمل على قلت قابلية الرياضي لتحمل ظروف التدريب و كلما قل حملها قل التكيف مع الظروف المختلفة التي يمر بها وتنظيم العمليات الكيميائية بالأنسجة مما يؤدي إلى نقص مستوى الهرمون، إذ أن "عمليات الأيض التي تؤمن قدرة الرياضي على أداء أعمال بدنية كبيرة (مرتفعة الشدة) حيث ترتفع معدلات عمليات الأكسدة، وتتحقق عمليات التخليق الخلوي (تمثيل المواد الغذائية) التي ترفع من مقاومة الجسم للتأثيرات (العوامل) الجانبية غير المرغوبة بالبيئة الخارجية وترتفع الكفاءة الوظيفية للهرمون تحت تأثير الممارسة المنتظمة للأعمال البدنية نتيجة التدريب والمنافسات وتنامي قدرتها إذ يرتبط نشاط هرمون T.T4 ارتباطاً وثيقاً بالأنشطة الأيضية حيث ينظم كيمياء الأنسجة (العمليات الكيميائية بالأنسجة) وأدائه لتنشيط عمليات الأكسدة وفي تنظيم استهلاك الأوكسجين وبالتبعية ناتج ثاني أوكسيد الكربون" . (6)

5-1 الاستنتاجات:

في حدود هدف البحث وتساؤلاته والعينة وفي ضوء النتائج تمكنت الباحثات من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى هرمون الثايروكسين لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية في حالة الراحة، بعد مجهود، الناتج عن الجهد البدني الهوائي .

2- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى هرمون التستوسترون لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالزاوية في حالة الراحة، بعد مجهود، الناتج عن الجهد البدني الهوائي .

3- قد تشير الاستنتاجات السابقة إلى أثر بعض الأحمال البدنية مختلفة الشدة على مستوى بعض الهرمونات (الثيروتروبين - الثيروكسين - الألدوستيرون) في الجسم.

4- قد يؤدي الحمل البدني منخفض الشدة، إلى نقض مستوى هرموني الثايروكسين والتستوسترون في الدم عند مجموعة الرياضيين، مجموعة غير الرياضيين وقد يشير هذا إلى أن هرمونات الغدتين الدرقية والكظرية تساعد على الاستجابة والتكيف للمجهود البدني.

5- قد لا يكون للمجهود البدني منخفض الشدة أثر على استجابة هرموني الثايروكسين والتستوسترون للمجهود البدني .

5-2 التوصيات: على ضوء النتائج التي تمكنت الباحثات من التوصل إليها في هذه الدراسة تتقدم الباحثات بالتوصيات التالية :

1- محاولة الاستفادة تدريبياً وعلاجياً من نتائج البحث في العملية التدريبية نظراً لأهمية هورمون التستوستيرون في البناء العضلي .

2- إجراء بحوث مستقبلية على فئات عمرية أخرى ولكلا الجنسين من الذكور والإناث.

3- إمكانية الاستفادة من الجهد البدني الهوائي في رفع مستوى هورمون التستوستيرون ممن لديه ضعف في إنتاجه بوصفه أحد الهرمونات الجنسية المهمة .

4- البحث في آلية الزيادة المتزامنة في مستوى هورموني الثايروكسين و التستوستيرون في الدم الوريدي.

5- يجب أن يهتم الباحثين بإجراء دراسات عن مدى علاقة الهرمونات بالأنشطة الرياضية المختلفة لمحاولة معرفة العلاقة بين كل نشاط عددي معين وطبيعة النشاط الرياضي .

6- نشر الوعي بأهمية إجراء مثل هذه القياسات قبل ممارسة الأنشطة الرياضية أو أثناء الفترات التدريبية المختلفة لتقويم برامج التدريب ولتوجيه أفراد للأنشطة المختلفة تبعاً لمتطلباتها.

7- ضرورة اهتمام الجهات المسؤولة عن الرياضة في ليبيا كالمجلس الأعلى للشباب والرياضة واللجنة الأولمبية بإنشاء معمل دولي للتحاليل وخاصة الهرمونات .

8- العمل على توفير الأجهزة العلمية الحديثة لعمل وحدة قياسات متكاملة في كليات التربية الرياضية واستكمال ما هو موجود لخدمة مثل هذه الأبحاث.

9- تأكيد الاعتماد على مؤشرات الجهاز الدوري (النبض) في تقنين الأحمال التدريبية.

10- ضرورة اهتمام الباحثين بإجراء المزيد من الدراسات عن استجابة الجسم الهرمونية للأحمال البدنية مختلفة الشدة نتيجة للدور الذي تلعبه في عملية التكيف البدني للمجهود الرياضي.

المراجع :

أولاً : المراجع العربية:

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
2. الدباغ وآخرون : اثر تراكم جهد لاهوائي في بعض متغيرات الدم وبعض المتغيرات الوظيفية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، العدد الثاني عشر، 2006 .
3. بهاء الدين إبراهيم سلامة : الخصائص الكيميائية الحيوية الفسيولوجية الرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008 .
4. جميل كاظم جواد : التدريب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة على منسوب هرموني TSH والألدوسترون وانجاز 50 متر سباحة حرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع المجلد الرابع، 2011 .
5. سميرة خليل محمد : مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، الطبعة الأولى، شركة ناس للطباعة، بغداد، 2008 .
6. علي جلال الدين : مبادئ وظائف الأعضاء للتربية البدنية والتدريب الرياضي، الطبعة الأولى، مطبعة الفراعنة، الزقازيق، 2007،
7. عمار عبد الرحمن : الطب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، العراق .

. 1988

8. محمد علي القط : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، ج 2 ، المركز العربي للنشر ، القاهرة . 2002 .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

9. Caraleise, D,G
.,Edwardds.I. and
davis,P.J Serum total Free Thyroxin and
Triiodthyronine during dynamic muscular
exercise in man –J. physiol ,1977.p.118-
115.
10. Cinar V., et., al Testosterone Levels in Athletes at rest and
Exhaustion Effects of calcium
Supplementation , Biological Trace
Element Research, Vol. 129,Number 1-
3,56-69,Dol: 10.1007/s 12011-008-0294-
5.2009 .
11. Dziurawicz, A.
Kochańska, et., al Changes in Prolactin and Testosterone
Levels Induced by Acute Physical
Exertion in Young Female Athletes ,
Human physiology , Vol. (27), No. (3),
pp. 349-352.2001 .
12. Jennifer L. et. al Hormonal responses to endurance and
resistance exercise in females age (19-69)
year. Jornal of biological science and
medical science ,V(57),Issue (4), PP(158-
165). 2003 .
13. Karkouliasa K., et.,
al Hormonal responses to marathon
running in non-elite
athletes,Europeanjornal of internal
medicine, Vol.19,Issue 8, Pages 598-601.
2008 .
14. Rowland ,Thomas
W Children's exercise physiology ,2nd ed.
Human kinetics. 2005 .

تأثير برنامج تربية حركية على المهارات الحركية الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة

د. محمد صالح أبو عائشة

د. علي أحمد علي عبد الكريم

د. ميسرة الكيلاني عاشور

1-1- المقدمة:

شهد الربع الأخير من القرن الماضي محاولات جادة في الاهتمام بالطفل العربي في معظم المجالات، ومحاولة النهوض بالبرامج الموجهة لثقافة الطفل العربي، وتطوير المؤسسات التربوية ومواجهة العقبات التي تحول دون تحقيق الأهداف من أجل الحد من هذه المشكلات، والاهتمام بصحة الطفل العربي، ولكن الحقائق والإحصاءات تفاجئنا بأن طفلنا العربي لا يلقى الاهتمام المطلوب في هذا المجال، بعكس دول الغرب التي جندت الطاقات لبناء جيل واعٍ يحمل من العلم الكثير. (12: 87)

وقد أكد الاتحاد العالمي لتربية الطفولة Association for Childhood Education International (ACEI) (2012)، على أهمية السنوات التي تسبق المدرسة مباشرة أو التي يقضيها الأطفال في الروضة على نموهم بمظاهره المختلفة (الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والروحية)، وأكد على أهمية التربية في مرحلة ما قبل المدرسة، وعلى البرامج ذات الجودة العالية التي توفر خبرات مناسبة للأطفال: لغوياً، وثقافياً، وإنمائياً. (20)

ويؤكد أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب (2007) (2)، على أهمية مرحلة ما قبل المدرسة حيث تمثل مرحلة سنية هامة للتعلم، من خلال ما تقدمه للأطفال من فرص تربوية، وما تتيحه من مجالات تعليمية متعددة تساعد على إكساب الأطفال العديد من المفاهيم والمهارات الأساسية الضرورية لنموهم، والطفل هو المحور الأساسي في المناهج الحديثة، حيث تنمي فيه عنصر التجريب والمحاولة والاكتشاف، وتشجعه على اللعب الحر، وترفض مبدأ الإكراه والقهر، بل تركز على مبدأ المرونة والإبداع والتجديد والشمول، وهذا يستوجب وجود نظام تربوي يستند على أحدث ما دفعت به نتائج البحث التربوي في المجالات التربوية والرياضية، وعلم النفس، وغيرها من المجالات؛ حيث تعتمد التربية الحركية على الإمكانيات الحركية الفطرية الطبيعية المتاحة من خلال جسم الطفل والتي يطلق عليها الحركة الأساسية. (2: 146)

كما يرتبط تطوير النمو الحركي بأنواع المهارات الحركية التي يكتسبها الطفل من خلال الفرص المتاحة لممارسة مختلف أنواع الأداء الحركي نتيجة لرغبته الشديدة في الحركة، فإكتساب الطفل

مهارات مثل المشي والانتقال من مكان إلى آخر من عوامل توسيع دائرة النشاط الحركي لديه، فتزداد بذلك كمية ونوعية المثيرات التي تؤثر على الطفل خلال تفاعله مع البيئة. (6: 73)

1-2- مشكلة البحث:

لاحظ الباحثون من خلال تسجيل القياسات المتعلقة بمتغير المهارات الحركية الأساسية بأبحاثهم السابقة، وجود تدني في مستوى المهارات الحركية الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة، رغم ما تتمتع به هذه المرحلة من خصائص في النمو والتعلم، كما لاحظ الباحثون ضعف التوافق العضلي العصبي وضعف التوازن والثب والجري والرمي، الأمر الذي دعا الباحثون إلى تصميم برنامج تربية حركية لتنمية المهارات الحركية الأساسية، ومعرفة مدى تأثيره على مستوى المهارات الحركية الأساسية، حيث تعد هذه المهارات من المهارات الأساسية لكثير من الألعاب الرياضية الأخرى .

1-3- أهمية البحث:

إن مرحلة ما قبل المدرسة تمثل مرحلة سنية هامة للتعلم، من خلال ما تقدمه للأطفال من فرص تربية وما تنتجه من مجالات تعليمية متعددة تساعد على إكساب وتنمية العديد من المهارات الحركية الأساسية الأمر الذي دعا الباحثون إلى تصميم برنامج تربية حركية، ومعرفة مدى تأثيره على بعض المهارات الحركية الأساسية، حيث تعد هذه المهارات من المهارات الأساسية لكثير من الألعاب الرياضية الأخرى وإتقان هذه المهارات وأداؤها بشكل صحيح يؤثر إيجاباً في تعلم الرياضات الأخرى مستقبلاً، ولهذا تظهر أهمية البحث في تنمية المهارات الحركية الأساسية للأطفال ما قبل المدرسة .

1-4- أهداف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على:

- تأثير برنامج التربية الحركية المقترح على المهارات الحركية الأساسية (المشي - الجري - الوثب - الحجل - التوازن الثابت - التوازن الحركي - الرمي) لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة.
- التعرف على حجم تأثير البرنامج في المهارات الحركية الأساسية (المشي - الجري - الوثب - الحجل - التوازن الثابت - التوازن الحركي - الرمي) لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة.

1-5- فروض البحث:

في ضوء الأهداف يضع الباحثون الفروض التالية :

- توجد فروق داله إحصائياً بين القياسين (القبلي، البعدي) للعينة في متوسط درجات أطفال مرحلة ما قبل المدرسة من (5: 6) سنوات في اختبارات المهارات الحركية الأساسية ولصالح القياس البعدي .

- وجود تأثير وفاعلية عالية للبرنامج في المهارات الحركية الأساسية (المشي - الجري - الوثب - الحبل - التوازن الثابت - التوازن الحركي - الرمي). لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة.

1-6- مصطلحات البحث:

التربية الحركية: "شكل من أشكال التربية البدنية للأطفال لتعليم الحركات الأساسية واكتساب اللياقة البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية باستثارة قدراتهم المعرفية والحركية، واستخدام أسلوب الاستكشاف الفردي في حدود إمكانياتهم وقدراتهم". (8: 17)

المهارات الحركية الأساسية: "هي المهارات التي تعتمد بشكل أساسي على الحركة وتتضمن عمليات معرفية وعمليات إدراكية وعمليات وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء وتظهر مع مراحل النضج البدني المبكر". (15: 29)

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة نادية محمد الصاوي (2014) (14).

عنوان الدراسة: "تأثير برنامج للتربية الحركية على بعض المهارات الحركية الأساسية ومفهوم الذات لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة".

هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التربية الحركية الأساسية ومفهوم الذات (الخبرات المدرسية - العلاقات مع الأصدقاء - الخبرات الأسرية) لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة).

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: اشتملت عينة البحث على (40) طفل في المرحلة السنية من (4-6 سنوات)، وكانت أهم نتائجها أن برنامج التربية الحركية له تأثير إيجابي على مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية ومفهوم الذات لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة.

2-2-2 دراسة رشيد عامر محمد (2008) (3).

عنوان الدراسة: "تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الكفاءة الإدراكية الحركية للأطفال ما قبل المدرسة من (4-6) سنوات".

هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تربية حركية مقترح والتعرف على تأثيره على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية وعلى تنمية بعض القدرات البدنية للأطفال ما قبل المدرسة.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: اشتملت عينة البحث على (60) طفل من أطفال ما قبل المدرسة من (4-6) سنوات.

أهم النتائج: أن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثيراً إيجابياً على المهارات الحركية الإدراكية الأساسية والقدرات البدنية ورفع مستوى الكفاءة الإدراكية الحركية لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف البحث.

3-2 مجتمع البحث: يشمل مجتمع البحث على أطفال رياض الأطفال بمدينة سبها والبالغ عددهم (147) طفل وطفله.

3-3 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من رياض الأطفال بسبها (بصمة خير - طيور الجنة - أمل الغد)، الذين تتراوح أعمارهم من (5-6) سنوات البالغ عددهم (80) طفل وطفله وشملت عينة البحث حوالي 54% من مجتمع البحث.

3-4 تجانس عينة البحث: للتحقق من تجانس عينة البحث تم تحليل نتائج قياس البيانات الأساسية لعينة البحث للتعرف على مدى تجانس العينة في (العمر - الوزن - الطول)، وقد استخدم الباحثون المقاييس والاختبارات والأدوات المناسبة لقياس هذه المتغيرات .

جدول (1)

التوصيف الإحصائي للمتغيرات الأساسية لعينة البحث

ن = 80

الدلالات الإحصائية					المتغيرات	
معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
0.02	1.41-	0.28	5.4	5.41	العمر (سنة)	القياسات الأساسية
0.53-	0.93-	3.15	107	106.60	الطول (سم)	
0.25-	0.95-	1.23	19.5	19.45	الوزن (كجم)	

يتضح من جدول (1) تجانس بيانات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.53 إلى 0.02) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 3 ، وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-0.141 إلى -0.28) وهذا يعنى إن تذبذب المنحنى

الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لأعلى أو لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأولية.

جدول (2)

التوصيف الإحصائي للمهارات الحركية الأساسية لعينة البحث في القياس القبلي

ن = 80

الدلالات الإحصائية					المتغيرات	
معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
0.14-	1.12-	0.88	17.69	17.46	المشي 10متر (ثانية)	
0.69	0.11-	0.43	5.05	5.11	اختبار زمن جري 15 متر (الثانية)	
0.02	0.87-	0.11	0.93	0.93	الوثب الطويل (متر)	
0.26-	0.67-	0.81	16.4	16.37	الوثب العمودي (سم)	
0.03-	1.30-	0.67	3.88	3.79	الحجل بالرجل اليمنى (5) متر (ثانية)	
0.17-	1.20-	0.69	3.835	3.73	الحجل بالرجل اليسرى (5) متر (ثانية)	
0.00	1.51-	1.32	6.12	6.29	اختبار التوازن الثابت (الثانية)	
0.16-	0.81-	1.06	14.74	14.67	اختبار التوازن الحركي (ث)	
0.35	1.37	0.36	3.36	3.42	الرمي (متر)	

يتضح من جدول (2) مدى تجانس بيانات عينة البحث في اختبارات المهارات الحركية الأساسية للقياس القبلي، أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.26 إلى 0.69) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 3 ، وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-1.51 إلى -0.11) وهذا يعني إن تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لأعلى أو لأسفل مما يؤكد تجانس الأطفال عينة البحث الأساسية في اختبارات المهارات الحركية الأساسية للقياس القبلي.

3-5 أدوات البحث:

3-5-1- القياسات:

- العمر الزمني: تم حسابه من خلال تاريخ ميلاد الطفل.
- الطول: تم قياسه باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب سنتيمتر.
- الوزن: تم قياس الوزن باستخدام الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام.

3-5-2- الاختبارات:

أولاً: اختبارات المهارات الحركية الأساسية:

تم تحديد اختبارات المهارات الحركية الأساسية من خلال:

- الرجوع إلى المراجع العلمية لكل من رايكا RaiPica (2012)(16)، طلحة حسام الدين (2014)(4)، مجدي محمد فهيم، أميرة محمود طه (2015)(9)، محروس محمد محروس (2015)(10)، عفاف عثمان (2014)(7) (اختبار المشي 10 متر- اختبار الجري 15 متر - اختبار الوثب العمودي - اختبار الوثب الطويل - اختبار الحجل بالرجل اليمنى 5 متر - اختبار الحجل بالرجل اليسرى 5 متر - اختبار الوقوف رجل واحدة أطول فترة ممكنة - رمي كرة التنس لأبعد مسافة ممكنة - اختبار المشي بأطراف الأصابع فوق المقعد (السويدي).

ثانياً: المعاملات العلمية للاختبارات المهارات الحركية الأساسية:

قام الباحثون بحساب معامل الثبات ومعامل الصدق للاختبارات كما يلي:

أ- صدق الاختبارات:

- **صدق المحتوى:** قام الباحثون بإيجاد المحتوى للاختبارات بعد حصرها من المراجع العلمية، وعرضها على الخبراء بكليات التربية البدنية وذلك للتحقق من صدقها ومدى تحقيقها للهدف الذي وضعت من أجله ومدى ملائمتها للأطفال (5-6) سنوات وقد اتفق الخبراء على صلاحية الاختبارات المختارة للمهارات الحركية الأساسية .

ب- ثبات الاختبارات:

- أستخدم الباحثون طريقة إعادة تطبيق الاختبار لحساب معامل الثبات للاختبارات عن طريق حساب معامل الارتباط "ر" حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (10) أطفال من خارج عينة البحث الأساسية بفاصل زمني قدره (7) أيام وتم إيجاد معامل الثبات بين القياسين.

جدول (3)

دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمجموعة الاستطلاعية لإيجاد ثبات
(اختبارات المهارات الحركية الأساسية)

ن = 10

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
0.876	0.60	1.25	0.24	0.83	16.99	1.21	17.23	المشي 10متر (ث)
0.907	0.56	0.80	0.14	0.52	5.21	0.73	5.35	اختبار زمن عدو 15 متر (الثانية)
0.922	0.28	0.16	0.01	0.10	0.92	0.16	0.91	الوثب الطويل (متر)
0.880	0.35	1.36	0.15	0.92	16.20	1.29	16.05	الوثب العمودي (سم)
0.917	0.29	1.03	0.10	0.73	3.82	0.94	3.92	الحجل بالرجل اليمنى (5) متر (ث)
0.886	0.20	1.01	0.06	0.71	3.78	0.98	3.84	الحجل بالرجل اليسرى (5) متر (ث)
0.896	0.37	1.62	0.19	1.09	6.42	1.56	6.24	اختبار التوازن الثابت (ث)
0.892	0.15	1.57	0.07	1.13	14.46	1.52	14.38	اختبار التوازن الحركي (ث)
0.931	0.57	0.54	0.10	0.34	3.36	0.62	3.26	الرمي (متر)

*معنوي عند مستوى $0.05 = 2.26$

يتضح من جدول (3) إن دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات (اختبارات المهارات الحركية الأساسية)، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.15 إلى 0.60) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05، كما بلغ معامل الثبات ما بين (0.880 إلى 0.931) مما يؤكد أن اختبارات المهارات الحركية الأساسية تتسم بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

3-6 استمارات جمع البيانات: قام الباحثون بتصميم استمارات تسجيل البيانات للقياسات ونتائج الاختبارات (القبلية والبعديّة) وهي:

- استمارة تسجيل بيانات الأطفال المتعلقة بمتغيرات (الطول - الوزن - السن).

- استمارة تسجيل نتائج اختبارات المهارات الحركية الأساسية.

3-7 خطوات إعداد البرنامج المقترح لأطفال ما قبل المدرسة:

3-7-1 تحديد الهدف العام لبرنامج التربية الحركية المقترح لأطفال ما قبل المدرسة:

يهدف برنامج التربية الحركية إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة.

3-7-2 أسس وضع البرنامج:

- أن يعمل البرنامج على تحقيق الأهداف (تنمية بعض المهارات الحركية لأطفال ما قبل المدرسة).

- أن يراعى خصائص النمو للمرحلة السنية (5-6) سنوات.

- أن يلبي احتياجات ومتطلبات للمرحلة السنية (5-6) سنوات.

3-7-3 وضع محتوى البرنامج: (أنشطة حركية لأطفال ما قبل المدرسة).

تم وضع محتوى البرنامج وفقاً للشروط التالية:

- أن تتسم بالمرونة والتنوع والشمول في الأنشطة مما يزيد من التشويق والإثارة عند الأطفال.

- أن تتسم أنشطة البرنامج بالبساطة والتكامل والترابط والتجديد.

- توافر الإمكانيات والأدوات المادية والبشرية .

- استثارة دافعية الأطفال لإصدار استجابات حركية مختلفة.

- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال.

- تقدم محتوى البرنامج بأسلوب الاستكشاف الحركي وحل المشكلات.

- أن تضفي طابع المرح والسعادة على الأطفال.

- أن يراعى التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب في التدريس.

- أن تساعد في تنمية المهارات الحركية الأساسية (الانتقالية - غير الانتقالية - المعالجة والتناول اليدوي)

- أن تكون أساليب تقويم البرنامج واضحاً.

وبذلك تم تقسيم محتوى البرنامج إلى (12) وحدة وتشتمل كل وحدة على (4) حصص في

الأسبوع .

بعد الانتهاء من توزيع المحتوى كاملاً أصبح البرنامج معداً في صورته النهائية وقابل للتنفيذ على

عينة البحث وفق المدة الزمنية المحددة.

جدول (4)

نموذج من برنامج التربية الحركية المقترح (الوحدة الأولى - الدرس الأول)

الوحدة: الأولى		الدرس: الأول	
أجزاء الدرس	الزمن	التطبيقات	الأدوات
الجزء التمهيدي	10 ق	- هيا يا أطفال نمشي إلى الأمام في خط مستقيم. - من يستطيع المشي إلى الأمام مع ثني الركبتين ويقلد مشية البطة. - الحجل بين العصا - الوثب فوق العصا وهي على الأرض	عصي ×××× -... ×××× -... □
الجزء الرئيسي	30 ق	يقسم الأطفال إلى ثلاث مجموعات : مجموعة (أ) - يمشي الطفل على خطوط مرسومة على الأرض مجموعة (ب) - يمشي الطفل ثلاث خطوات ثم يجري حتى نهاية الملعب مجموعة (ج) - يمشي الطفل على أطراف الأصابع ومع إشارة المعلم يبدأ بالجري إلى الأمام. يتم تبادل المجموعات على المحطات الثلاثة	خطوط مرسومة على الأرض المجموعة (أ) ×× ×× المجموعة (ب) ×××××× المجموعة (ج) ××××××
الجزء الختامي	5 ق	لعبة المطاردة يقسم الأطفال إلى أربعة قاطرات متساوية وعند الإشارة يجري الطفل الأول من كل قطار لكي يلمس خط المطاردة ثم يعود ويقف خلف القطار (خلف أصحابه) وهكذا يتكرر بالنسبة لبقية الأطفال "يكون الجري بالتتابع بين أفراد القاطرات"	×××××× × ××××× ×××××× ××××××

3-7-4 تحديد طريقة التدريس:

أستخدم الباحثون أسلوب الاستكشاف الحركي وحل المشكلات في تدريس محتوى البرنامج (أنشطة حركية)، وهذا الأسلوب يعطى مجال من الحرية للأطفال، لتحقيق بعض أهداف برنامج التربية الحركية المقترح باعتباره الأنسب والأكثر تحقيقاً لأهداف التربية الحركية.

3-7-5 تحديد أسلوب التقييم "الاختبارات": قام الباحثون بتقويم مستوى أطفال ما قبل المدرسة من (5-6) سنوات قبل وبعد تطبيق البرنامج وذلك من خلال اختبارات المهارات الحركية الأساسية المتمثلة في (اختبار المشي 15م، اختبار الجري 15م، اختبار الحجل بالرجل اليمنى 5م، اختبار الحجل بالرجل اليسرى 5م، اختبار الوثب العمودي، اختبار الوثب الطويل، اختبار الوقوف على رجل واحدة أطول فترة ممكنة، اختبار المشي بأطراف الأصابع فوق المقعد السويدي، اختبار رمي كرة تنس لأبعد مسافة ممكنة).

3-8 الدراسة الاستطلاعية: قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات في الفترة الزمنية من (2018/11/4) إلى (2018/11/8) بهدف: التأكد من ثبات

وصدق الاختبارات، لأطفال ما قبل المدرسة ممن تتراوح أعمارهم من (5-6) سنوات للتعرف على مدى ملائمة الاختبار للتطبيق وذلك بهدف:

- التعرف على مدى ملائمة الوقت المخصص لأداء الاختبار.
 - التعرف على الصعوبات التي يمكن نواجهها عند تطبيق الاختبارات.
- وتمت الدراسة على عينة قوامها (10) من أطفال ما قبل المدرسة من خارج عينة الدراسة الأساسية في الفترة من (2018/11/10) إلى (2018/11/15).

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن :

- صلاحية الأدوات المستخدمة في البرنامج.
- مناسبة الزمن المحدد لتنفيذ البرنامج.

3-9-3 الدراسة الأساسية:

3-9-3-1 القياس القبلي: قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة لاختبارات المهارة الحركية الأساسية، في الفترة من (2018/11/17) إلى (2018/11/23) على عينة الدراسة الأساسية.

3-9-3-2 تطبيق البرنامج (الدراسة الأساسية): قام الباحثون بتطبيق البرنامج في الفترة من (2018/11/25) إلى (2019/2/28) وقد تم تنفيذ البرنامج وفقاً للخطة الزمنية التالية: تم تقسيم برنامج التربية الحركية المقترح إلى (12) وحدة، موزعة على (36) درس، تدرس خلال ثلاثة أشهر، بحيث يتم تطبيق وحدة واحدة كل أسبوع بواقع (3) دروس أسبوعياً، حيث أن زمن الدرس الواحد (45) دقيقة.

3-9-3-3 القياس البعدي: بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات الخاصة بالبرنامج تم إجراء القياسات البعدية لاختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث في الفترة من (2019/3/2) إلى (2019/3/5).

3-10-3- المعالجات الإحصائية: تم إجراء المعاملات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لاستخراج المعالجات التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط " بيرسون".
- معامل الالتواء.

- معامل التقلطح.
- اختبار "ت" الفروق.
- حجم التأثير. Cohen. (1988)(17).

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج:

أولاً/ عرض نتائج القياس القبلي والبعدى لمتغيرات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث:

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي (المهارات الحركية الأساسية)

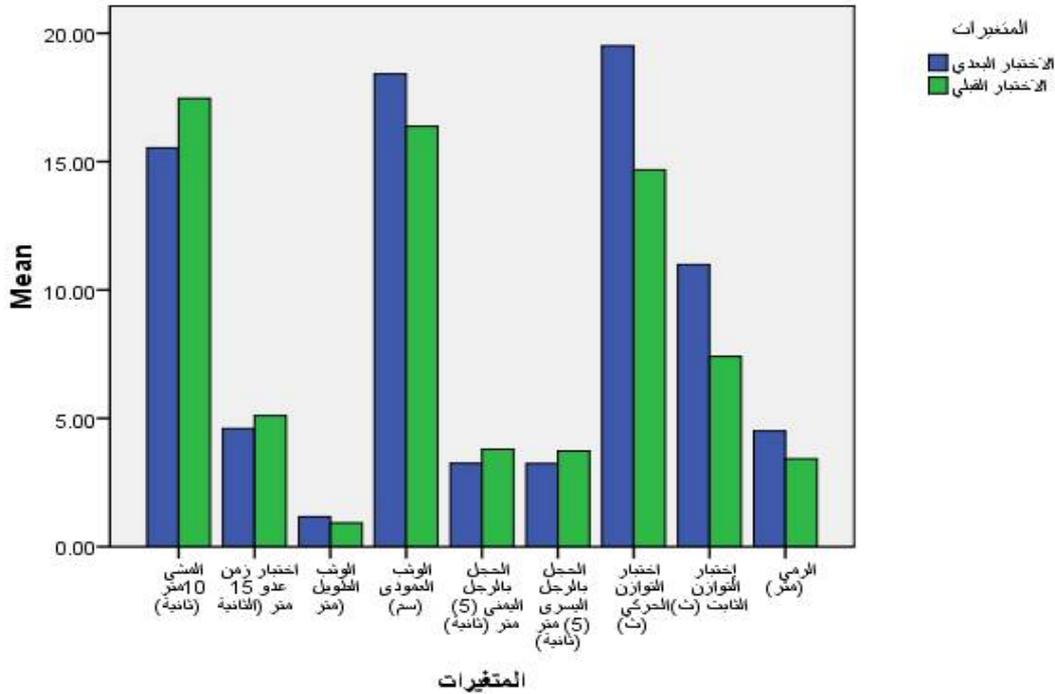
ن = 80

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	المهارات الحركية
		±ع	س	±ع	س	±ع	س		
11.07	*15.19	0.57	1.93	0.94	15.53	0.88	17.46	المشي 10متر (ثانية)	
9.84	*13.29	0.17	0.50	0.49	4.60	0.43	5.10	اختبار زمن عدو 15 متر (الثانية)	
26.48	*11.05	0.10	0.25	0.18	1.17	0.11	0.93	الوثب الطويل (متر)	
12.41	*18.52	0.49	2.03	0.57	18.41	0.81	16.37	الوثب العمودي (سم)	
14.30	*16.48	0.15	0.54	0.67	3.25	0.67	3.79	الحجل بالرجل اليمنى (5) متر (ثانية)	
13.14	*14.91	0.15	0.49	0.67	3.24	0.69	3.73	الحجل اليسرى (5) متر (ثانية)	
32.96	*29.45	0.73	4.84	0.91	19.51	1.06	14.67	اختبار التوازن الحركي (ث)	
12.17	*14.28	0.52	3.41	5.02	10.98	2.18	7.41	اختبار التوازن الثابت (ث)	
32.08	*12.75	0.38	1.10	0.39	4.51	0.36	3.42	الرمي (متر)	

*معنوي عند مستوى 0.05 = 2.09

الشكل البياني يوضح الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي
في (المهارات الحركية الأساسية)

الشكل البياني (1)



يتضح من جدول (5) و الشكل البياني رقم (1) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (المهارات الحركية الأساسية) لعينة البحث وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع المهارات الحركية الأساسية لصالح القياس البعدي. حيث بلغت قيمة ت ما بين (11.05 إلى 29.45) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (9.84% إلى 64.38%).

ثانياً/ عرض نتائج حجم تأثير البرنامج في المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.

جدول (6)

يوضح حجم تأثير البرنامج على عينة البحث في (المهارات الحركية الأساسية)

دلالات حجم تأثير البرنامج					الدلالات الإحصائية
فعالية البرنامج	حجم التأثير	العينة	معامل الارتباط	قيمة (ت)	الاختبارات
مرتفع	3.95	40	0.324	15.19	المشي 10 متر (ثانية)
مرتفع	3.19	40	0.423	13.29	اختبار زمن عدو 15 متر (الثانية)

الوثب الطويل (متر)	11.05	0.514	40	2.44	مرتفع
الوثب العمودي (سم)	18.52	0.456	40	4.32	مرتفع
الحجل بالرجل اليمنى (5 متر (ثانية)	16.48	0.449	40	3.87	مرتفع
الحجل بالرجل اليسرى (5 متر (ثانية)	14.91	0.369	40	3.74	مرتفع
اختبار التوازن الحركي (ث)	29.45	0.617	40	5.76	مرتفع
اختبار التوازن الثابت (الثانية)	19.36	0.321	40	5.04	مرتفع
الرمي (متر)	12.75	0.322	40	3.32	مرتفع

يتضح من جدول (6) والخاص بحجم تأثير البرنامج التدريبي المطبق على عينة البحث في (المهارات الحركية الأساسية) أن حجم التأثير تراوح ما بين (2.44 إلى 5.76) وهذه القيم تعبر عن فعالية كبيرة للبرنامج التدريبي في تحسين المهارات الحركية الأساسية.

4-2 مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج تأثير البرنامج على تنمية المهارات الحركية الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة من (5-6) سنوات لعينة البحث في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية (المشي - الجري - الوثب - الحجل - التوازن الثابت - التوازن الحركي - الرمي). يتضح من جدول (5) والشكل البياني رقم (1) الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (المهارات الحركية الأساسية) لمجموعة البحث و جود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين عند مستوى (0.05) في جميع المهارات الحركية الأساسية لصالح القياس البعدي. حيث بلغت قيمة ت ما بين (11.05 إلى 29.45) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (9.84% إلى 64.38%)، ويرجع الباحثون تلك الفروق إلى تطبيق البرنامج على أطفال ما قبل المدرسة وما يحتويه من أنشطة حركية وضعت وفق أسس علمية تتفق مع خصائص نمو الأطفال في هذه المرحلة، وكذلك ترك مجال من الحرية للأطفال في اختيار الأنشطة التي تلي وتتنوع رغباتهم مما كان له الأثر الإيجابي في تحسن المهارات الحركية قيد البحث لأطفال العينة، ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل من، نادي محمد الصاوي (2014) (14)، أسماء عبدالرحمن حجازي (2015) (1) حيث اتفقت نتائج هذه الدراسات على أهمية برامج التربية الحركية ودورها الإيجابي في تنمية المهارات الحركية الأساسية لأطفال ما قبل المدرسة.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين (القبلي، البعدي) للعينة ولصالح القياس البعدي.

كما يتضح من جدول (6) الخاص بحجم تأثير البرنامج التدريبي المطبق على مجموعة البحث في (المهارات الحركية الأساسية) أن حجم التأثير تراوح ما بين (2.44 إلى 5.76) وهذه القيم تعبر عن فعالية كبيرة للبرنامج في تحسين المهارات الحركية الأساسية، ويعزى الباحثون التحسن في المهارات الحركية الأساسية لدى الأطفال إلى المتغير التجريبي (برنامج التربية الحركية) والذي تم تطبيقه على أطفال عينة البحث، ذلك لأن البرنامج المصمم أشتمل على مجموعة متنوعة من الأنشطة الحركية، وألعاب متنوعة ومختلفة تثير مشاعر وانفعالات وحماس واستجابات الأطفال، بالإضافة إلى فاعلية برنامج التربية الحركية والذي أشتمل على حركات وتمارين تساعد الطفل في التعرف على الحركات الانتقالية، التوازن، والتي ساعدت الطفل على اكتساب التحكم العضلي العصبي، كما احتوى أيضاً على الأنماط الحركية الأساسية للطفل كالمشي والجري والقفز والوثب والحجل والرمي، وقد اتفقت هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (2008)(13) .

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على وجود تأثير وفاعلية عالية للبرنامج في المهارات الحركية الأساسية (المشي- الجري- الوثب- الحجل- التوازن الثابت- التوازن الحركي- الرمي). لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة.

- 5-1 الاستنتاجات: في ضوء أهداف البحث والمنهج المستخدم وبعد إتمام تجربة البحث واستنادا إلى التحليل الإحصائي توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية
- 1- أثر برنامج التربية الحركية تأثيرا ايجابيا في نمو المهارات الحركية الأساسية).
 - 2- أثر برنامج التربية الحركية تأثيرا ايجابيا في مستوى تحسين أداء المهارات الحركية الأساسية (المشي، الجري، الوثب، التعلق) .

5-2 التوصيات:

- في ضوء النتائج السابقة يوصي الباحثون بالتوصيات الآتية :
- 1- ضرورة الاهتمام بتنمية المهارات الحركية الأساسية من خلال درس النشاط البدني في رياض الأطفال .
 - 2- الاهتمام بوضع المناهج والبرامج المناسبة وفق خصائص واحتياجات الأطفال بهذه المرحلة التي تساعدهم على النمو السليم والمتكامل .
 - 3- الاهتمام بإقامة دورات تعزيز وتطوير لقدرات معلمي التربية البدنية في مجال التربية الحركية لأطفال ما قبل المدرسة .

4- إجراء المزيد من البحوث في مجال التربية الحركية لمرحلة ما قبل المدرسة وعلى مراحل دراسية أخرى .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية:

1. أسماء عبد الرحمن : تأثير المنظومة الثلاثية (الحركة، الموسيقى، الأعمال الفنية) في تحقيق بعض أهداف التربية الحركية لأطفال ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية (2015)
2. أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب : نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربي، القاهرة. (2007)
3. رشيد عامر محمد : "تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية وعلاقتها بمستوى الكفاءة الإدراكية الحركية لأطفال ما قبل المدرسة من (4-6) سنوات، العدد الثاني، جامعة المنصورة. (2008)
4. طلحة حسام الدين : التعلم والتحكم الحركي (مبادئ- نظريات- تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (2014)
5. عفاف عثمان عثمان : الحركة مفتاح التعلم، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية. (2011)
6. _____ : التربية الحركية للأطفال، دار الوفاء، الإسكندرية، (2016)
7. _____ : المهارات الحركية للأطفال، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية. (2014)
8. فاطمة عوض صابر : التربية الحركية وتطبيقاتها، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية. (2007)
9. مجدي محمود فهيم، أميرة محمود طه : تعليم المهارات الأساسية الرياضية في رياض الأطفال من خلال التربية الحركية، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية. (2015)
10. محروس محمد محروس : القدرات الإدراكية والحركية لطفل ما قبل المدرسة بين (الواقع والمأمول)، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية. (2015)
11. محمد الحماحمي : أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي

القاهرة، (1990).

12. محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضي، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة، 1982 .
13. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة. (2008)
14. نادية محمد الصاوي : تأثير برنامج للتربية الحركية على بعض المهارات الحركية الأساسية ومفهوم الذات لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، المجلة العلمية للتربية الرياضية، جامعة الإسكندرية. (2014)
15. هدى محمود الناشف : تصميم البرامج التعليمية لأطفال ما قبل المدرسة، دار الكتاب الحديث، القاهرة. (2003)

ثانياً: المراجع الأجنبية:

16. Cohen, J : Statistical Power Analysis for the Behavior Sciences (2nd Edition) Lawrence Erlbaum Associates Inc., NJ. P 8-18 (1988)
17. Rae Pica : Moving and learning using movement across the curriculum , early childhood news (2012)
- ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية:
18. <http://unscin.org>
19. http://www.ibrahimrashidacademy.net/2016/06/blog-post_21.html
20. <http://www.facebook.com/Ranimgeux/posts> .

اتجاهات طلاب كلية التربية نحو الترويج في تحسين مستوى الدافعية للإنجاز

د . محمد خليفة الوكيل

د. عبدالسلام الشارف النعمي

د. ليلى محمد الهنشيرى

1-1 مقدمة البحث:

للاتجاهات أهمية خاصة في علم النفس الاجتماعي وعلم النفس التربوي وهي من أهم العوامل الأساسية، فالاتجاهات النفسية والاجتماعية من أهم نواتج عملية التنشئة الاجتماعية، وهي في نفس الوقت من أهم دوافع السلوك، التي تؤدي دوراً أساسياً في ضبطه وتوجيهه، ويشير سمير محمد إلى ان الاتجاهات نوع من التصورات أو المفهومات الي نطلق عليها في علم النفس لفظ "Coustruct" إبي بناء أو تصور نظري، فهي تحديد لا يمكن لمسه او تناوله مباشرة. (9 - 243)

ويشير توفيق مرعي، أحمد بلقيس الى إن الاتجاه هو حالة من الاستعداد أو التأهب العصبي والنفسي تنتظم من خلاله خبرة الفرد وتكون ذات تأثير توجيهي أو دينامي على استجابته لجميع الموضوعات والمواقف التي تستثير هذه الاستجابة. (22- 138)
إما بوجاروس "Bogardus" يعرف الاتجاه بأنه نزعة نحو أو ضد بعض العوامل البيئية، تصبح هذه النزعة قيمة إيجابية أو سلبية . (12- 144)
ويرى عبدالرحمن عيسوي إن للاتجاهات أهمية بالغة في حياة الفرد، فهي تساعد على التكيف مع الحياة الواقعية كما تساعد على التكيف الاجتماعي وذلك عن طريق قبول الفرد للاتجاهات التي تعتقها الجماعة فيشاركهم فيها ومن ثم يشعر بالتجانس معهم. (12-196)
للاتجاه ثلاث مكونات ويمكن إجمالها على النحو التالي.

أولاً: **المكون العاطفي أو الوجداني:** الشعور العام لدى الفرد نحو الشيء أو الشخص، ويؤثر في تقبل الشيء أو الشخص أو رفضه. (21- 185)

ثانياً: **المكون المعرفي:** هو المعلومات والمعارف التي تتطوي عليها وجهة نظر الشخص صاحب الاتجاه نحو الشيء أو الحادثة أو الفكرة ذات العلاقة بموقفه، كلما زادت المعلومات والحقائق حول موضوع الاتجاه وكانت دقيقة وصحيحة كان الاتجاه مبنياً على أسس سليمة. (21- 184- 185)

ثالثاً:المكون السلوكي: ويشمل على العمل للاستجابة تجاه الموضوع بطريقة ما، وتتوقف هذه على معتقداته السالبة أو الموجبة، ويتأثر هذا الجانب بضوابط التنشئة الاجتماعية. (6 - 194) تمثل الدوافع العامل الأساسي التي تؤثر بشكل مباشر على المشاركة في الأنشطة الترويحية وتزيد في مستوى الدافعية للإنجاز، فالدوافع المرتبطة بممارسة الأنشطة الترويحية تعتبر من أهم موضوعات علم النفس عامة والدافعية بشكل خاص لان وراء كل سلوك دافع يدفعه ويحركه الى المشاركة في الأنشطة المختارة .

ويؤكد معاوية غزلان (2013) على إن الدافعية هي مفهوم افتراضي كالذكاء والشخصية لا يمكن ملاحظته مباشرة، وأنا يستدل عليه من خلال الآثار التي يتركها على سلوك الإنسان الملاحظ،الدافعية هي التي تدفع الفرد للتصرف والتفكير والشعور على صورة دون غيرها، فالسلوك المدفوع مستثار وموجه ومستدام ومعنى آخر تحرك الدافعية سلوكنا وتوجه نشاطاتنا، أنها المحرك الذي يحرك المركبة ويمدها بالطاقة وهي المقود الذي يوجهها إذ ان الطاقة والتوجه يمثلان محور مفهوم الدافعية . (20-197)

فقد أشار فاليراند Vallerand (2001) إلى أهمية دراسة الدوافع حسب نوعيتها وتحديد الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية واللدافعية، حيث أن الممارسات الترويحية تتميز عن غيرها بحرية الاختيار والإرادة الذاتية أولاً، وأدائها إثناء وقت الفراغ ثانياً، فلذا دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ترتبط وبشكل مباشر بالدوافع الداخلية. (26 - 264)

ودراسة الدوافع الداخلية لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية من الممكن ربطها بنظرية التقرير الذاتي ويشير كل من راين وديسي Ryan and Deci (2000) من وجهة النظر المقدمة في هذه النظرية فإن أسباب المشاركة الترويحية الرياضية تكمن في البحث عن أهداف محددة مثل (المتعة، تطوير المهارات، اللياقة البدنية.... غير ذلك) وهذه الأهداف مدعومة محرقة بحاجات نفسية.(30-68)

يختلف الأفراد فيما بينهم في دافعية الانجاز فبعضهم مدفوع بدرجة عالية للنجاح ويبدل جهود مضنية ويكافح من اجل التفوق، وبعضهم الآخر غير مدفوع للنجاح لا يبذل الجهود لكي يحقق انجازات معينة، وتعرف دافعية الانجاز بأنها رغبة عامة لتحقيق الأهداف التي تتطلب درجة من المهارة . (20 - 216)

يمتاز الأفراد ذوي دافعية الانجاز المرتفعة بالعمل الجاد والمثابرة والإصرار على تحقيق أهدافهم ويفتخرون بإنجازاتهم عندما ينجحون.(20-216)

إما نتائج دافعية الانجاز فهي عموماً ايجابية فالإفراد ذوي الدافعية المرتفعة أكثر احتمالاً لدخول الجامعات والحصول على درجات مرتفعة والتي ترتبط بدورها بنوع المهن التي يستغلها الإنسان في المستقبل مقارنة بذوي الدافعية المنخفضة كما ترتبط دافعية الانجاز المرتفعة بالنجاح الاقتصادي والمهني. (20-217)

قياس دافعية الانجاز يعد اختبار تفهم الموضوع (TAT) أشهر التكنيكات المستخدمة لقياس دافعية الانجاز، إذ يتكون هذا الاختبار من مجموعة من الصور الغامضة يتم عرضها على المفحوصين ويطلب منهم كتابة قصة عن كل صورة تصف ما الذي يحدث؟ وما الذي أدى الي هذا الموقف؟ وما الذي يفكر به إبطال القصة أو ينوون القيام به؟ وما الذي سيحدث لاحقاً؟ بعد ذلك يتم التعرف الى مستوى دافعية الانجاز بنظام تصحيح معياري. (20-217)

ويفترض "ماكيلاند" احد كبار المشتغلين في ميدان دافعية الانجاز أن الأشخاص الذين تترخر قصصهم كثيراً فيما يتعلق بالإنجاز، يمتازون بالطموح والمنافسة والاستقلالية والمثابرة ومهاجمة المشكلات وان الأناث أقل اندفاعاً للتفوق في الانجاز في الميدان المهني والعمل. (20-218)

فقد أشار معاوية ابو غزلان (2013) إلى إن دافعية الانجاز الأكاديمي تعد شكلاً من إشكال دافعية الانجاز التي يكون التركيز فيها علي المهام والنشاطات الأكاديمية وتعرف بأنها "التنافس في ضوء مستوى معين من مستويات الامتياز الأكاديمي أو الاهتمام بالمنجزات الأكاديمية أو الرغبة في الأداء الجيد سواء في المدرسة او الجامعة او الميل الى السعي والكفاح في سبيل النجاح في المواقف الأكاديمية.

وقد أشار جوتغريد (1995) بأنها الاستمتاع بالتعلم الذي يتميز بالتوجه نحو النبوغ وحب الاستطلاع والمثابرة، والتولد الداخلي للمهمة وتعلم التحدي في المهام الصعبة جداً .

ويرى قطامي (1993) أن دافعية الانجاز الأكاديمي تلعب دوراً حيوياً في إثارة رغبة المتعلم للاهتمام بالموضوعات الدراسية وتوجيه سلوكياته التعليمية وتعزيزه واستمراره ونجعله أكثر نشاطاً وحيوية وتفاعلاً في المواقف الصفية. (20-218)

إن المعرفة إحدى المقومات الهامة، التي تؤثر في حجم ومدى طبيعة الاهتمامات الترويحية والمشاركة الإيجابية فيها، فكلما زادت معلومات الطلاب ومفاهيمهم نحو نشاط ما، زادت فرص مشاركتهم فيه، فقد يرجع عدم ممارسة الطلاب لنشاط ترويحي معين إلى عدم معرفتهم بطبيعة هذا النشاط وعدم إلمامهم به. (23 - 581)

ويمثل جانب الثقافة الترويحية أحد أهم جوانب الإعداد الثقافي بالنسبة للطلاب الجامعي، وهذه الثقافة تنطوي على المعرفة والقيم والاتجاهات التي تتطلب المشاركة والممارسة للأنشطة الترويحية وتكوين فلسفة ذاتية تجاه أوقات الفراغ التي يتعرض لها الطالب. (2-8)

كما يؤكد بعض الباحثين على ضرورة ان يكون للمدارس والجامعات دور في إعداد الأبناء لحسن استثمار وقت الفراغ، وألا يقتصر ذلك على مجرد التلقين والمواظب، بل لابد من الممارسة العملية لمدة كافية لغرس التربية الترويحية السليمة في نفوسهم، لابد للنظم التعليمية في كافة مستوياتها، ان تقضي نهائياً على الأمية الترويحية. (11-50)

كما أن الترويح عند الطالب هو ميدان تعبيره ومسرح خيالاته وعن طريقه يتصل بما حوله وعن طريق ممارسة الأنشطة الترويحية يستطيع أن يعبر عما بداخله، وعن طريق الترويح ينمو جسمانياً وذهنياً واجتماعياً، وعن طريق الترويح يجد الكبار الفرصة الذهبية لفهم ودراسة الطلاب ومساعدتهم على اجتياز أزماتهم. (10-60)

ويعد الترويح أحد النظم الاجتماعية المكونة لبناء المجتمعات فالترويح ضرورة من ضروريات الحياة، وضرورة اجتماعية تسهم في بناء وتطوير شخصية الفرد. (14-93)

ويشير كلا من محمد عبد العزيز، أماني متولي (2013) الى إن الترويح هو عبارة عن رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء وبعد ممارسته لنشاط ما سلبياً أو ايجابياً هادفاً، ويتم أثناء وقت الفراغ وأن يكون الفرد مدفوعاً برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار. (18-116) كما يعد الترويح مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني، وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه، وله إسهاماته في تحقيق السعادة للإنسان. (17-47)

ومن أهداف الترويح أنه يختلف باختلاف المجتمعات وفلسفتها ونظمها السياسية والاجتماعية والاقتصادية وهي تختلف أيضاً باختلاف الحالة البدنية والصحية للأفراد وباختلاف المراحل التعليمية المختلفة. (16-56)

إن الأنشطة الترويحية تتيح للفرد فرص التعبير عن هذه الميول والاتجاهات، وتشبع حاجاتهم النفسية، ومن تم يمكن الفرد أن يعبر عن نفسه وعن ميوله من خلال ممارسته لهذه الأنشطة، دون الحاجة الى كبتها. (13-77)

إن الجامعات في وقتنا الحاضر تراعى العقل والروح، وتهتم بالصحة النفسية والجسمية للطلاب، فهي لا تهدف فحسب إلى تقديم العلم طلابها، وانما من أهم السبل لتربية الطلاب على كيفية قضاء وقت فراغهم والعناية بالأنشطة الرياضية والفنية والثقافية والأدبية والاجتماعية،

وجذب الطلاب للمشاركة فيها بشتى الطرق، والجامعات بما لها من إمكانيات متاحة لممارسة الأنشطة وتدعم دورها في إتاحة فرص ممارسة هذه الأنشطة للطلاب. (19- 216-218) مرحلة التعليم العالي هي المرحلة التي تسبق مباشرة تحمل المسؤولية حياة الرشد، يطلق البعض على هذه المرحلة بالذات اسم مرحلة الشباب وهي مرحلة اتخاذ القرارات حيث يتخذ فيها أهم قرارين في حياة الفرد وهما اختيار المهنة والزواج.

- النمو الجسمي:

تعتبر هذه المرحلة فترة قمة الصحة والشباب، كما يتضح من خلالها النضج الجسمي في نهايتها، يزداد الطول زيادة خفيفة عند كلا الجنسين، يزداد الفروق عند كل الجنسين .

- النمو الحركي:

يتم في هذه المرحلة نضج مظاهر النمو الحركي، ويقرب النشاط الحركي الى الاستقرار والرزانة والتأزر التام، وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة .

- النمو العقلي:

يصل النمو العقلي المعرفي في هذه المرحلة الي قمة عالية، حيث يصل الذكاء هنا الي قمة نضجه ويعتقد في الماضي إن نمو الذكاء يتوقف في القدرة ما بين (16-20) سنة إلا إن الدراسات الحديثة تؤكد إن هذا ما هو إلا الوصول لمستوى نضج الذكاء، تزداد القدرة على سرعة القراءة وقدرة المراهق على اتخاذ القرارات والتفكير لنفسه بنفسه . (4-410 -412-413)

1-2 مشكلة البحث:

من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية لاحظ الباحثون إقبال بعض الطلاب على ممارسة ألواناً من الأنشطة الترويحية في أوقات فراغهم، بينما يكتفي البعض بعد الانخراط في الأنشطة الترويحية، واختلاف نسب الممارسين وتخصصاتهم، واختلاف طبيعة ونوعية الدراسة والوقت المتاح، وكذلك اتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الترويحية، وكذلك يلعب الترويح دوراً هاماً في تحسين دافعية الطلاب نحو الانجاز، وكذلك معرفة العلاقة بين الأنشطة الترويحية ودافعية الطلاب نحو الانجاز، مما يساعد في دافعيته للتعلم وسرعة الفهم، ومن خلال عمل الباحثون في كلية التربية وكلية التربية البدنية لاحظوا أيضاً إن نسب الممارسين تختلف بين الجنسين وكذلك من خلال تخصصاتهم والسنوات الدراسية وبين الطلبة والطالبات ومواجهة أوجه القصور في مصادر المعارف وتوفير الإمكانيات لنشر المعارف الترويحية لدى طلاب كلية التربية.

فالدوافع الداخلية تمثل الأساس لممارسات الأنشطة الترويحية وتعتبر أحد العوامل التي تميزها عن غيرها من الأنشطة لارتباطها بحرية الاختيار والمردود الذاتي المتمثل في الشعور

بالجدارة والكفاءة كنتيجة لسلوك المشاركة، والدوافع الداخلية لممارسة أنشطة وقت الفراغ والترويح لها أبعاد أخرى توضحها نظرية البحث والهروب التي أشار إليها إيسوأهولا () " I so - Aloha 1984" أن دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية ذات جانبيين أساسيين هما البحث والسعي لتحقيق مردود داخلي سواء كان شخصي أو اجتماعي أو كلاهما وكذلك الهروب والابتعاد من روتين الحياة اليومية، وهذا يوضح قيمة الأنشطة الترويحية من حيث أن الدافعية تستخدم بطرق متعددة وفي أوقات مختلفة حسب ظروف الفرد الممارس، وهذا الجانب من الدوافع الداخلية يعتبر من العناصر الأساسية المحركة لسلوكيات الفرد في وقت الفراغ الترويحية كما توضح النظرية إلى أن المردود الذي يسعى إليه الأفراد من خلال مشاركتهم في أنشطة وقت الفراغ الترويحية على عنصرين هما شخصي يرتبط بالشعور بالكفاءة والجدارة أو الانجاز، والمردود بين الأشخاص فيتمثل في أن المشاركين غالباً ما يسعون إلى تحقيق علاقات وتواصل اجتماعي من خلال مشاركتهم ويؤكد شن (2001) "Chen" أن الأفراد الذين لديهم دوافع عالية يختارون المشاركة في مهمات لفترة زمنية أطول ممن لديهم دوافع أقل، كما أن لديهم الاستعداد لتقديم المزيد من الجهد البدني والعقلي في المهمة ويظهرون مقاومة أقوى في مهماتهم خصوصاً حينما يواجهون صعوبات خلالها.

2-1 أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث بأن دراسة دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية لها أهمية من الناحية العلمية والناحية العملية والتطبيقية كما يبرز هذا البحث الدور الذي يلعبه من خلال البيانات الديمغرافية (الجنس- السنوات الدراسية - والتخصص) في اتجاهات الطلاب نحو الأنشطة الترويحية ودافعيتهم للإنجاز

3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- 1- التعرف على اتجاهات الطلاب نحو الأنشطة الترويحية.
- 2- التعرف على مستوى الدوافع الداخلية للمشاركة في الأنشطة الترويحية والمقارنة فيما بينها للتعرف على مستوى الاختلافات في مستوى دوافع الانجاز واختلاف الأنشطة الترويحية.
- 3- التعرف على العلاقة بين الأنشطة الترويحية ودافعيتهم للإنجاز.

4-1 فروض البحث:

- 1- ما هي أهم الأنشطة الترويحية التي يمارسها الطلاب.

2- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الأنشطة الترويحية لطلبة الكلية ودافعيتهم للإنجاز؟

3- الجنس، السنة الدراسية، التخصص) (- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً للمتغيرات.

1-5 مصطلحات البحث:

الاتجاه:

"الاتجاه هو "حالة من الاستعداد العقلي والعصبي يؤثر بصورة موجّهة أو دينامية على استجابة الفرد لكل الموضوعات أو المواقف الي تستثير هذه الاستجابة". (9 - 30)

الترويح:

"الترويح خبرة في قضاء وقت الفراغ ممتع يشترك فيه الفرد بمحض أرائته ويحصل من خلاله على إشباع فوري للمتعة". (15 - 113)

دافعية الانجاز:

"دافعية الانجاز سمة عامة يتسم بها بنو البشر بصرف النظر عن أعمارهم ومستوياتهم اذ يتباهى الأطفال والحكام ورجال الأعمال والساسة وأصحاب المهن عادة بإنجازاتهم ويتفخرون بها ودائمي الحديث عنها". (20-216)

2-2 الدراسات المرتبطة:

2-2-1 دراسة رامي محمود (2016)(5).

استهدفت التعرف على " دافعية الانجاز لدى طلبة الدراسات العليا في ضوء المتغيرات هي (الجنس - نوع البرنامج الأكاديمي - التخصص - مستوى التحصيل)"، استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (733) طالب وطالبة، وقد أسفرت النتائج على ان طلبة الدراسات العليا يمتلكون مستوى مرتفع من الدافعية للإنجاز، كما أشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافعية للإنجاز لديهم تعزى لمتغير مستوى التحصيل الأكاديمي لصالح الطلبة ذوي التحصيل المرتفع.

2-2-2 دراسة نوفل محمد (2011)(22).

استهدفت التعرف على "استقصاء الفروق في دافعية التعلم المستندة الى نظرية تقرير الذات لدى عينة من طلبة كليات العلوم التربوية في الجامعات الأردنية"، حيث تضمنت عينة قوامها (803) طالب وطالبة وقد أسفرت النتائج الى إن مستويات دافعية التعلم لدى الطلبة كانت متوسطة بشكل عام ومرتفعة في كل من مجال بذل الجهد والأهمية ومجال القيمة والفائدة،

ومتوسطة في بقية المجالات. كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

2-2-3 دراسة أحمد بن محمد الفاضل(2010)(1).

سعت الى التعرف على "دوافع ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا"، حيث تكونت عينة الدراسة (199) فردا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية مستوى الدوافع الداخلية لدى ممارس المشي أقل من مستوى الدوافع لدى ممارسي كرة القدم.

2-2-4 دراسة المومني عاطف (2005)(3).

استهدفت الى "معرفة العلاقة بين دافعية الانجاز ومركز الضبط لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة اليرموك تبعاً لمتغيرات الجنس -التخصص - المؤهل العلمي"، حيث تكونت عينة الدراسة من (250) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العنقودية العشوائية حيث أسفرت النتائج على وجود متوسطة لدافعية الانجاز لدى الطلبة، وكذلك عدم وجود فروق في دافعية الانجاز تعزى لمتغيرات الجنس - التخصص - المؤهل العلمي.

2-2-5 دراسة ليبر Lappe(2005)(24).

سعت إلى "تحديد مستوى الدافعية الداخلية والخارجية لدى الطلبة وعلاقتها بمستوى الانجاز الأكاديمي في ضوء متغيرات (الجنس- السن - التخصص)"، حيث تكونت العينة من (797) طالب وطالبة وقد أشارت نتائج الدراسة الى عدم وجود اثر للجنس او العرق أو التخصص على الدافعية الداخلية ومستوى الانجاز الأكاديمي لدى الطلبة.

2-2-6 دراسة بيدرسن Pedersen(2002)(27).

للتعرف على "مجموعة من عوامل الدوافع الرياضية وتصنيفها حسب ارتباطها بالدوافع الداخلية والخارجية، كذلك استخدام العوامل لوصف نمط دوافع الرياضة المستخدمة فعلياً " ،حيث استخدم الباحث الأسلوب المفتوح، حيث تكونت عينة الدراسة على (83) طالباً جامعياً في مقرر علم النفس بإحدى جامعات غرب أمريكا (63) طالب (47) طالبة كما أشارت النتائج إلى أن الأفراد أكثر إمكانية احتمالية للمشاركة في الرياضة لدوافع داخلية وليس لدوافع خارجية، كما أشارت إلى أن تدخل أي من عوامل الدوافع ممكن أن يعتمد على نوع الرياضة وحجم الممارسة إضافة إلى الصفات الشخصية للفرد الممارس.

2-2-8 دراسة سامية حسن القحطان (1992)(7).

سعت الى التعرف على " دوافع الممارسة والمعوقات للأنشطة الترويحية لطلبة وطالبات جامعة البحرين" حيث تكونت عينة البحث (400) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وقد أشارت نتائج الدراسة الى وجود فروق كبيرة بين الطلبة والطالبات في الممارسة بدرجة كبيرة.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لتناسبه مع طبيعة البحث وملائمته لتحقيق أهدافه.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة عمدياً من طلاب وطالبات كلية التربية زليتن حيث بلغت حجم العينة (61) طالب وطالبة للعام الجامعي (2018-2019م) والجدول رقم (1) يبين عدد العينة والجنس والتخصص .

جدول رقم (1)

التخصص	العدد	الجنس
رياض الأطفال	10	انثى
معلمة فصل	11	انثى
كيمياء	10	انثى
فيزياء	10	انثى
حاسوب	9	ذكر
لغة عربية	11	ذكر
المجموع	61	

3-3 أدوات البحث:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة تم بناء استبيان لجمع البيانات عن الظاهرة المدروسة بعد استطلاع آراء الخبراء، قام الباحثون بتقسيم الاستبيان الى قسمين حيث يحتوي القسم الأول البيانات الشخصية للمبحوثين وهي (الجنس، المستوى الدراسي، التخصص).

والقسم الثاني يحتوي على محورين وهما:-

-المحور الاول: ممارسة الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ وتتضمن (19) عبارة

- المحور الثاني: قياس الدافعية للإنجاز وتتضمن (34) عبارة.

كانت الإجابات عن عبارات المحورين مغلقة على أساس مقياس ليكرث الثلاثي وأخذت الترتيب التالي (نادرا) ومقياسها (1) (أحيانا) ومقياسها (2) (ودائما) ومقياسها (3).

3-4 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية "spss"، وتم استخدام الطرق الإحصائية التالية:-

- أسلوب النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- اختبار مربع كاي لجودة المطابقة .
- اختبار بيرسون للارتباط.
- اختبار t للعينتين المستقلتين.
- اختبار F .
- اختبار LSD .

4- عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً / البيانات الشخصية:

الجدول رقم (2) يبين التوزيع التكراري والتكرار المئوي لعينة الدراسة وفقاً لمتغير (الجنس - السنة الدراسية - التخصص).

جدول رقم (2)

المتغير	الفئة	العدد	% النسبة
الجنس	طالبة	43	70.5
	طالب	18	29.5
السنة الدراسية	الثانية	22	36.0
	الثالثة	9	14.8
	الرابعة	30	49.2
التخصص	رياض الأطفال	10	16.4
	الحاسوب	9	14.8
	معلمة فصل	11	18.0
	الكيمياء	10	16.4
	اللغة عربية	11	18.0
	الفيزياء	10	16.4

من الجدول أعلاه يتضح الآتي:-

- إن أغلب مفردات الدراسة من الطالبات بنسبة 70.5 % من مفردات عينة الدراسة.
- إن أغلب مفردات الدراسة من الدارسين بالسنة الرابعة بنسبة 49.2 % يليها الدارسين بالسنة الثانية بنسبة 36.0 % يليها الدارسين بالسنة الثالثة بنسبة 14.8 % من مفردات عينة الدراسة.
- كانت مشاركة مفردات الدراسة في تخصص (رياض الأطفال - الحاسوب - معلمة الفصل - الكيمياء - اللغة العربية - الفيزياء) بنسبة متساوية تقريباً وتتراوح بين (14.8 % ، 18.0 %) من مفردات العينة .

ثانياً / محور ممارسة الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ:

الجدول رقم (3) يبين المتوسط والانحراف المعياري وقيمة اختبار مربع كاي للإجابة عن فرضية (توجد فروق في إجابة المبحوثين عن كل عبارة) ومستوى المعنوية المشاهدة ودرجة الأهمية.

جدول رقم (3)

العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة مربع كاي	درجة الحرية	قيمة مستوى المشاهدة	درجة الأهمية
أحرص على حضور المعارض الثقافية	1.95	0.83	0.23	2	0.89	15
أحبذ الخروج للرحلات الخلوية داخل البلاد وخارجها	2.16	0.82	2.59	2	0.27	7
أفضل ممارسة الألعاب الفردية(العاب القوى، تنس الطاولة)	2.05	0.83	0.23	2	0.89	12
أجد متعة في السفر خارج البلاد في الإجازات والعطل الدراسية	2.23	0.74	6.43	2	0.04	5
أفضل ممارسة الألعاب الجماعية (كرة القدم، الطائرة، اليد، السلة)	2.02	0.83	0.03	2	0.98	14
أتجنب الاستماع إلى أشرطة الغناء كوسيلة للترويح	2.15	0.79	2.20	2	0.33	8
أفضل لعبة الشطرنج في وقت الفراغ	1.92	0.88	3.57	2	0.17	17
أتجنب الذهاب إلى مدن الملاهي	2.03	0.77	1.71	2	0.43	13
أحرص على مزاوله الصيد (السمك ، الطيور)	1.79	0.84	5.54	2	0.06	19
أحرص على ممارسة السباحة في البحر	2.07	0.87	2.49	2	0.29	10
أفضل مشاهدة الأفلام والمسلسلات التلفازية	2.39	0.64	17.44	2	0.00	3
أبتعد عن الذهاب الى الحدائق العامة	2.10	0.83	1.02	2	0.60	9
أحرص على جمع الطوايح	1.93	0.81	0.43	2	0.81	16
أستمع بقراءة القصص القصيرة	2.38	0.66	15.38	2	0.00	4
أحرص على حضور المسابقات الثقافية	2.07	0.75	3.67	2	0.16	11
أجد متعة في البحث عن معلومات جديدة عبر الانترنت	2.48	0.62	21.67	2	0.00	2
أحرص على تربية الحيوانات الأليفة	1.92	0.84	1.02	2	0.60	18

6	0.07	2	5.34	0.76	2.23	أستمع عند كتابة خواطري (الشعرية، الفكرية)
1	0.00	2	42.72	0.54	2.67	استمتع عند مشاهدة المناظر الطبيعية
				0.31	2.13	اجمالي المحور

يتضح من الجدول أعلاه الآتي:-

1. المتوسط الحسابي المرجح للإجابات على عبارات هذا المحور هو (2.13) وبانحراف معياري (0.31).
 2. مستوى
 3. المعنوية المشاهدة لاختبار مربع كأي لدلالة الفروق بين إجابات المبحوثين التي أقل من مستوى معنوية (5%) وهذا يدل على ان هناك فروق بين إجابات المبحوثين والعبارات هي مرتبة حسب أهميتها:-
 - جاءت في المرتبة الاولى العبارة (استمتع عند مشاهدة المناظر الطبيعية) بمتوسط (2.67) مما يدل على ان الإجابات تتجه نحو دائماً.
 - جاءت في المرتبة الثانية العبارة (أجد متعة في البحث عن معلومات جديدة عبر الانترنت) بمتوسط (2.48) مما يدل على ان الإجابات تجه نحو دائماً .
 - جاءت في المرتبة الثالثة العبارة (أفضل مشاهدة الأفلام والمسلسلات التلفزيونية) بمتوسط (2.39) مما يدل على أن الإجابات تتجه نحو دائماً.
 - جاءت في المرتبة الرابعة العبارة (أستمع بقراءة القصص القصيرة) بمتوسط (2.38) مما يدل على ان الإجابات تتجه نحو دائماً .
 - جاءت في المرتبة الخامسة العبارة (أجد متعة في السفر خارج البلاد في الإجازات والعطل الدراسية) بمتوسط (2.23) مما يدل على أن الإجابات تتجه نحو دائماً .
 - جاءت في المرتبة السادسة العبارة (أحرص على مزاوله الصيد (السمك ، الطيور) بمتوسط (1.79) مما يدل على ان الإجابات تتجه نحو نادراً . 3. مستوى المعنوية المشاهدة لاختبار مربع كأي لدلالة الفروق بين إجابات المبحوثين على العبارات الأخرى اكبر من مستوى معنوية (5%) وهذا يدل على ان الاجابات تتجه نحو احياناً .
- ثالثاً محور مجال مقياس الدافعية للإنجاز:
- الجدول رقم (4) يبين المتوسط والانحراف المعياري وقيمة اختبار مربع كاي للإجابة عن فرضية (توجد فروق في اجابة المبحوثين عن كل عبارة) ومستوى المعنوية المشاهدة ودرجة الأهمية.

رقم	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة مربع كاي	درجة الحرية	قيمة مستوى المشاهدة	درجة الاهمية
1	سر تفوقي ومنافستي للآخرين دافعيي للإنجاز	2.49	0.65	22.16	2	0.00	12
2	أهتم بتطوير طريقة دراستي	2.67	0.57	44.30	2	0.00	3
3	أتجنب مواجهة المشاكل	2.62	0.52	35.54	2	0.00	5
4	درستي أهم من التمتع برحلة	2.30	0.72	9.57	2	0.01	25
5	مشكلتي في كسلي الدائم	2.39	0.74	14.30	2	0.00	20
6	أتطلع لمعاملة الآخرين	2.13	0.76	3.18	2	0.20	32
7	أعتني باختيار أصدقاء جادين	2.43	0.76	18.72	2	0.00	18
8	تمر الأيام دون أن احقق أي إنجاز	2.15	0.73	6.33	2	0.04	31
9	أفكر كثيراً قبل العمل	2.46	0.62	20.89	2	0.00	16
10	يعجبني المثل القائل : لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد	2.75	0.43	15.75	1	0.00	1
11	أستخدم الحاسوب في عملي كسباً للوقت والدقة	2.18	0.76	3.97	2	0.14	29
12	أتجنب القيام بالأعمال الصعبة	2.25	0.72	7.90	2	0.02	27
13	أتقن أعمالي بدرجة عالية	2.49	0.60	23.74	2	0.00	13
14	يضايقتني سوء أدائي للمهام	2.39	0.64	17.44	2	0.00	21
15	أتهرب من التزاماتي ومسئولياتي	2.07	0.87	2.49	2	0.29	33
16	أقوم بواجباتي مهما كلفني الامر	2.54	0.62	26.79	2	0.00	9
17	أساعد الآخرين بجدية	2.62	0.61	37.61	2	0.00	6
18	أهتم بمعرفة حياة الناجحين	2.48	0.62	21.67	2	0.00	15
19	أسعى لأن أكون متميزاً بين زملائي	2.62	0.55	35.64	2	0.00	7
20	أفكر في إنجازاتي السابقة أكثر مما أفكر في أية أهداف أخرى	2.38	0.71	13.21	2	0.00	22
21	أبدل جهداً كبيراً للحصول على أعلى المعدلات	2.54	0.53	29.15	2	0.00	10
22	أعتقد أن الإجازة للراحة وليست للتفكير بالعمل	2.49	0.67	22.26	2	0.00	14
23	النجاح في الحياة مسألة حظ	2.34	0.70	11.84	2	0.00	23
24	مشكلتي أنني غير طموح	2.05	0.83	0.23	2	0.89	34
25	أشعر بعدم قدرتي على الالتزام بما تعهدت به	2.16	0.76	4.07	2	0.13	30

24	0.00	2	10.85	0.75	2.34	أفضل الأعمال التي يتهرب منها الآخرين	26
28	0.02	2	7.90	0.72	2.25	أفضل ألا أكون مسئولاً عن الآخرين	27
11	0.00	2	24.03	0.67	2.51	أستمتع بأداء أعمالي الدراسية	28
8	0.00	2	28.46	0.59	2.56	يضابقتني الفشل عند أداء مهماتي	29
4	0.00	2	40.16	0.54	2.66	أساعد الآخرين ليبلغوا النجاح	30
26	0.01	2	9.57	0.72	2.30	أشعر بأن الزمن يمر ببطء أثناء العمل	31
17	0.00	2	19.31	0.67	2.46	أفضل الأعمال التي تتطلب مهارات عالية	32
2	0.00	1	13.79	0.44	2.74	أعتقد أن التقدم في الحياة من الأمور العظيمة	33
19	0.00	2	19.71	0.62	2.41	أستغرق في العمل فترات طويلة	34
				0.23	2.42	اجمالي المحور	

يتضح من الجدول أعلاه الآتي:-

1. المتوسط الحسابي المرجح للإجابات على عبارات هذا المحور هو (2.42) وبانحراف معياري (0.23).
2. مستوى المعنوية المشاهدة لاختبار مربع كأي لدلالة الفروق بين إجابات المبحوثين على للعبارات ارقام (6، 11، 15، 24، 25) اكبر من مستوى معنوية (5%) وهذا يدل على إن الإجابات تتجه نحو أحيانا.
3. مستوى المعنوية المشاهدة لباقي العبارات كان اقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق في الإجابات وكان المتوسط المرجح لهذه العبارات يتراوح بين (2.15 ، 2.75) وهذا يدل على أن الإجابات تتجه نحو دائماً وجاءت العبارات الخمسة الأولى كالآتي:-
 - جاءت في المرتبة الأولى العبارة (يعجبني المثل القائل : لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد) بمتوسط (2.75).
 - جاءت في المرتبة الثانية العبارة (أعتقد أن التقدم في الحياة من الأمور العظيمة) بمتوسط (2.74).
 - جاءت في المرتبة الثالثة العبارة (أهتم بتطوير طريقة دراستي) بمتوسط (2.67).
 - جاءت في المرتبة الرابعة العبارة (أساعد الآخرين ليبلغوا النجاح) بمتوسط (2.66).
 - جاءت في المرتبة الخامسة العبارة (أتجنب مواجهة المشاكل) بمتوسط (2.62).

رابعاً / اختبار الفرضيات:

- الفرضية الاولى:

للإجابة علي فرضية الدراسة استخدم الباحثون متوسط إجابات المبحوثين على عبارات المحورين وذلك للوصول إلى قرار بشأن رفض أو قبول فرضية العدم وذلك باستخدام اختبار بيرسون للارتباط والتي تنص على إن :-

$H_0 =$ الفرضية الصفرية: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين (مجال مقياس الدافعية للإنجاز) و (ممارسة الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ).
كانت نتائج الاختبار للفرضية كما هو مبين في الجدول رقم (5).

جدول رقم (5)

البيان	قيمة الارتباط	مستوي المعنوية المشاهدة p value
	0.698	0.000

من نتائج الجدول السابق يتبين الاتي قيمة مستوى المعنوية المشاهدة تساوي (0.000) وهي اصغر من (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية أي توجد علاقة ذات دلالة إحصائية مجال مقياس الدافعية للإنجاز وممارسة الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ وتتفق مع دراسة أحمد بن محمد الفاضل (2010) وكذلك دراسة سامية القحطان. (1992) .

- الفرضية الثانية .

H_0 الفرضية الصفرية. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب كلية التربية بالجامعة الاسمرية تعزى لمتغير (الجنس - السنة الدراسية. التخصص).

ومن أجل التحقق من صحة هذه الفرضيات تم استخدام اختبار (t) للعينتين المستقلتين بالنسبة للجنس وتحليل التباين الأحادي بالنسبة للسنوات الدراسية والأقسام.

الجدول رقم (6) يبين الإعداد والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومستوى المعنوية المشاهدة لفروق الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب كلية التربية بالجامعة الاسمرية تعزى لمتغير (الجنس - السنة الدراسية - التخصص).

جدول رقم (6)

المتغير	الفئة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	مستوى المعنوية المشاهدة
الجنس	طالبة	43	2.08	0.33	0.027
	طالب	18	2.27	0.22	
السنة الدراسية	الثانية	22	2.22	0.26	0.052
	الثالثة	9	2.25	0.21	
	الرابعة	30	2.04	0.35	
التخصص	رياض الأطفال	10	2.06	0.40	0.001
	الحاسوب	9	2.25	0.21	
	معلمة فصل	11	2.12	0.31	
	الكيمياء	10	1.79	0.24	
	اللغة عربية	11	2.26	0.23	
	الفيزياء	10	2.32	0.18	

من نتائج الجدول السابق يتبين الآتي:-

1. بالنسبة لمتغير الجنس فإن قيمة مستوى المعنوية المشاهدة تساوي (0.027) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق في الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب كلية التربية بالجامعة الاسمرية تعزى لمتغير الجنس وتتفق هذه النتائج مع دراسة نوفل محمد (2011) وكذلك دراسة المومني عاطف (2005).
2. بالنسبة لمتغير السنة الدراسية فإن قيمة مستوى المعنوية المشاهدة تساوي (0.052) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق في الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب كلية التربية بالجامعة الاسمرية تعزى لمتغير السنة الدراسية وتتفق هذه النتائج مع دراسة ليبير (2005) "Lapper" وكذلك مع دراسة رامي محمود (2016).
3. بالنسبة لمتغير التخصص فإن قيمة مستوى المعنوية المشاهدة تساوي (0.001) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق في الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب كلية التربية بالجامعة الاسمرية تعزى لمتغير التخصص . وتتفق مع دراسة بيدرسن (2002) "Pedersen" ودارسة المومني عاطف (2005).
4. ونظراً لوجود فروق في متوسطات الإجابات تبعاً لاختلاف التخصص ولتحديد أي الفروقات استخدم الباحثون الاختبارات البعدية ومن هذه الاختبارات اختبار LSD والجدول رقم (7) يبين نتائج الاختبار.

جدول رقم (7)

التخصص	رياض الأطفال	حاسوب	معلمة فصل	كيمياء	اللغة عربية
حاسوب	0.127				
معلمة فصل	0.606	0.285			
كيمياء	0.035	0.001	0.008		
اللغة عربية	0.097	0.955	0.237	0.00	
فيزياء	0.038	0.609	0.104	0.00	0.631

من الجدول اعلاه نلاحظ ان مستوي المعنوية المشاهدة الذي اصغر من 5% جاء بين تخصص الكيمياء و تخصصات (رياض الأطفال و حاسوب و معلمة فصل واللغة عربية والفيزياء) وكذلك بين تخصص (الفيزياء ورياض الأطفال) وهذا يعني انه توجد فروق في الأنشطة الترويجية التي يمارسها طلاب كلية التربية بالجامعة الاسمرية تعزى لهذه الأقسام فقط.

5-1 الاستنتاجات:

على ضوء أهداف الدراسة، وبناءً على النتائج التي تم التوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي، فقد تم استخلاص النتائج التالية:

1- من خلال الفرضية الصفرية الاولى: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مجال مقياس الدافعية للإنجاز وممارسة الأنشطة الترويجية في أوقات الفراغ يتبين من قيمة مستوى المعنوية المشاهدة تساوي (0,000) وهي اصغر من (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية حيث أظهرت النتائج اي توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مجال مقياس الدافعية للإنجاز وممارسة الأنشطة الترويجية في أوقات الفراغ.

2- من خلال الفرضية الصفرية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأنشطة الترويجية التي يمارسها طلاب كلية التربية بالجامعة الاسمرية تعزى لمتغير (الجنس- السنة الدراسية - التخصص) حيث أظهرت النتائج :

أ- بالنسبة لمتغير الجنس فإن قيمة مستوى المعنوية المشاهدة تساوي (0.027) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق في الأنشطة الترويجية التي يمارسها طلاب كلية التربية تعزى لمتغير الجنس.

ب- بالنسبة لمتغير السنة الدراسية فإن قيمة مستوى المعنوية المشاهدة تساوي (0.052) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق في الأنشطة الترويجية التي يمارسها طلاب كلية التربية بالجامعة الاسمرية تعزى لمتغير السنة الدراسية .

جـ-بالنسبة لمتغير التخصص فإن قيمة مستوى المعنوية المشاهدة تساوي (0.0001) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق في الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب كلية التربية تعزى لمتغير التخصص .

ومن خلال ان مستوى المعنوية المشاهدة الذي اصغر من 5% جاء بين تخصص الكيمياء وتخصصات رياض الأطفال -حاسوب-معلمة فصل- اللغة العربية- الفيزياء وكذلك بين تخصص الفيزياء- رياض الأطفال، وهذا يعني انه توجد فروق في الأنشطة الترويحية التي يمارسها طلاب كلية التربية تعزى لهذه الأقسام فقط.

5-2 التوصيات:

على ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يوصي الباحثون بما يلي:-

- 1- العمل على إقامة الملاعب الرياضية والصالات داخل الكليات .
- 2 - تزويد مكتبة الكلية بمصادر والكتب المخصصة لانشطة الترويح.
- 3-الاهتمام بتوفير البرامج والخدمات الترويحية المختلفة التي تشبع حاجات الطلاب لتحقيق لهم دافعية الانجاز .
- 4- الاهتمام بنشر او اصدار اي مطبوعات من شأنها نشر المعرفة الترويحية بين طلاب الجامعة.
- 5-العمل على تعزيز المحاور المختلفة للدوافع وذلك بتوفير الفرص الترويحية الرياضية الملائمة.
- 6-القيام بإجراء المزيد من البحوث العلمية المتعلقة بدوافع الممارسة لتحقيق دافعية الانجاز في الأنشطة الترويحية.

المراجع:

أولاً/ المرجع العربية:

- 1- أحمد بن محمد الفاضل(2010) : دوافع ممارسة بعض الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا، نظريات وتطبيقات مجلة علمية دورية محكمة تصدرها كلية التربية الرياضية ابوقير، العدد التاسع والستون نوفمبر.
- 2-أمين الخولي (1991) : دراسة مصادر المعرفة لأنشطة الترويح وأوقات الفراغ للعمال في مصطفى عبد الباقي، القاهرة الكبرى.
- 3-المومني قتيبة عاطف (2005) : العلاقة بين دافعية الانجاز ومركز الضبط لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة اليرموك، رسالة ماجستير غير منشورة، اربد، الاردن.

- 4- حامد زهران (2005) : علم نفس النمو /الطفولة والمراهق -عالم الكتب القاهرة.
- 5-رامي محمود اليوسف (2016) : الدافعية لإنجاز لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الاردنية في ضوء عدد من المتغيرات، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم التربوية، الاردن.
- 6- زينب محمود شفير (2009) : المشكلات الاجتماعية للفرد والمجتمع ،ط1 دار الفكر العربي، كلية التربية، طنطا.
- 7- سامية حسن القحطان (1992) : تقويم الأنشطة الترويحية لطلاب جامعة البحرين.
- 8- سهير كامل احمد (2001) : الاجتماعي بين النظرية والتطبيق ص 103-104، مركز الإسكندرية للكتاب.
- 9- سمير محمد شند (1996) : كلية التربية علم النفس الاجتماعي-جامعة عين شمس-مكتبة زهراء الشرق، القاهرة .
- 10- طه عبدالرحيم طه (2006) : الترويح، الطبعة الأولى ،دار الوفاء الدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 11- عبد الحميد ربيع احمد (1998) : التصور الإسلامي لدور الترويح التربوي في بناء الشخصية المسلمة، مجلة كلية التربية ،العدد71، جامعة الازهر، القاهرة
- 12- عبد الرحمن عيسوي (1974) : علم النفس الاجتماعي، دار النهضة العربية.
- 13- عبد الهادي اليازوري (2013) : السلوك الاجتماعي، عمان، الأردن.
- 14- كمال درويش (1987) : الترويح الرياضي في المجتمع المعاصر ،ط1، مكتبة الطالب محمد الحماحي الجامعي، مكة المكرمة
- 15- كمال أسماعيل (2012) :الترويح الرياضي للشباب ،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة. عزالدين جاد عبد المحسن العازمي
- 16- محمود اسماعيل طلبة (2010) : سيكولوجية الترويح وأوقات الفراغ، دار النشر اسلاميك جرافيك.
- 17- محمد الحماحي (1997) :رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتب للنشر، القاهرة.
- 18- محمد الحماحي (1998) : الترويح بين النظرية والتطبيق/ط1،مركز الكتاب للنشر، عائدة عبدالعزيز القاهرة

- 19-محمد عبدالعزيز(2013) :مقدمة في الترويح وأوقات الفراغ، ماهي للنشر والتوزيع، أماني البطراوي الاسكندرية.
- 20-محمد علي محمد(1981) : وقت الفراغ في المجتمع الحديث، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 21-معاوية محمود ابوغزلان(2013): علم النفس العام، ص1 دار وائل للنشر، عمان.
- 22-نوفل محمد بكر(2011) : الفروق في دافعية التعلم المستندة الى نظرية تقديرالذات لدى عينة من طلبة كليات العلوم التربوية في الجامعات الأردنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية).
- 23-يحيى الهندام(1985) : المناهج، تخطيطها، أسسها، تقويمها، ط7، دار النهضة العربية، القاهرة.

ثانياً/ المرجع لأجنبية:

- 24- Lapper, Mark. R (2005): Intrinsic and Extrinsic Motivational Orientations in the Classroom. Age. Differences and Academic Correlates .Journal of Educational Psychologyv.97(2)p184.196.
- 25-Vallerand , R. (1997):Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation.In ; Zanna , M (Ed) , Advances in experimental social psychology(Vol.29 , pp.271-360) New York; Academic Press.
- 26-Vallerand ,R. (2001): A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation.In ; sports and exercise .In; Roberts ,G (Ed) , Advances in motivation in sport and exercise (pp .263-320) . Champaign ,IL; Human Kinetics.
- 27-Pedersen, R .(2002): Intrinsic- Extrinsic Factors in Sport Motivation Perceptual and Motor Skills, 95; 459-476.
- 28-Iso- Ahola, S. (1984): Social psychological foundations of Ieisure and resultant implications for leisure counseling In; Dowd, E. (Ed). Leisure Counseling Concepts and Applications (pp. 97-125). Springfield, IL; Charles C. Thomas.
- 29-Chen, A. (2001): A Theoretical Conceptualization for Motivation Research

in Physical Education; An Integrated Perspective.

Quest,53;35-58.

30-Ryan, R. &Deci, E. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. American Psychologist,55:68-78.

"مدى فاعلية درس التربية البدنية بالتعليم الأساسي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة"

- د. البشير علي شهبون
د. ميسرة الكيلاني عاشور
د. أحمد البهلول عطية

1-1- المقدمة

يمر مجتمعنا الآن بمرحلة تتسم بالجدية والعمل، والتربية البدنية والرياضية كغيرها من العلوم تساهم في رفع الكفاءة البدنية لدى أفراد المجتمع وشبابه و أطفاله، وتعد المناشط الرياضية أحد عناصر الحياة الصحية إذا تعزز ممارستها نوعية حياتنا حيث نعيش حياة سعيدة نتمتع فيها بالصحة الجيدة ، ومن الضروري ألا تكون هذه المناشط سبباً للإجهاد.

فمنذ وجود الإنسان الأول على ظهر الأرض ، دأب على العناية بتدريب جسمه وتقويته ، سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة ، فالصراع مع الطبيعة كان أول مظاهر المواجهة للمجتمعات البدائية فالظروف البيئية والطبيعية القاسية لم ترحم الضعيف بدنيا ، فكان عرضة للاعتداءات المختلفة ، ممن هم أقوى منه ، سواء كان حيوانات مفترسة ، أو اعتداءات الإنسان القوي بدنيا ، أو قسوة الظروف المناخية ، فكل هذه الظروف منفردة أو مجتمعة كانت تؤدي في أغلب الأحيان إلى اضمحلال الإنسان الضعيف ، وبقاء الإنسان القوي وفق قانون الحياة السائد آنذاك الذي يؤكد (البقاء للأقوى) (27:7)

حيث إن تحسين اللياقة البدنية من أهم أهداف التربية البدنية والرياضية ، لما لها من ارتباط إيجابي بالعديد من المجالات المختلفة مثل الذكاء والتحصيل الدراسي والنمو البدني وزيادة الإنتاج ، فالشخص المتمتع باللياقة البدنية يستطيع أن يعيش حياة صحية سليمة بعيداً عن الأمراض ، ويتمتع بالقوة والحيوية لمواجهة متطلبات الحياة اليومية ، ففي الماضي كان الإنسان يكسب اللياقة البدنية من خلال الممارسات الطبيعية لمناشط الحياة ، أما الآن وبعد التقدم الهائل للوسائل التقنية ، فإن الآلة أصبحت تقوم بمعظم الأعمال التي كان الإنسان يبذل جهداً بدنياً لإنجازها . (84:1)

لذلك تعتبر اللياقة البدنية هي مقدرة الشخص على أن يحيا حياة كاملة ومتزنة ، والشخص كامل اللياقة ينظر إلي الحياة نظرة صحيحة سعيدة ، فهو يتمتع بالحاجات الإنسانية الأساسية كسلامة الجسم ، والتمتع بالحب والعطف والأمن واحترام الذات ، وهو يحب الناس ويعيش معهم،

وكلما تقدمت به السن بلغ مرحلة من النضج تتميز بالتواضع ، ويحبه لخدمة الإنسانية ومثل هذا الإنسان يعيش في سلام مع ربه ويؤمن بالقيم الخلقية ويسير بمقتضاها (12:6)

إن المحدد الهام للياقة البدنية ذات الارتباط بالصحة يرجع إلي كمية ونوع التدريب، وحتى يومنا هذا ليس هناك طريقة بسيطة ثابتة لتقييم الحالة التدريبية غير أن قياس الكفاءة ومستوى الأداء قد يفي في بعض الأحيان بالغرض ، وأن قيمة اللياقة في حد ذاتها بالنسبة للصحة قد تم مساندها وتعزيزها بقوة في العديد من البحوث والدراسات. (76:12)

ويرى الباحثون إن مرحلة التعليم الأساسي من أهم المراحل في حياة الفرد حيث تتغير أساس البناء الجسمي والصحي والتشكيل القوام السليم من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التي تحتويها المناهج الدراسية لكل مرحلة دراسية يكتسب التلاميذ اللياقة البدنية والحركية والصحية مما يؤكد على أهمية هذه المناهج وما تقدمه من أهداف وضعت لتحقيقها من خلال الفلسفة التي وضعها المجتمع لتحسين أدائه الحركي لتنمية خبراته ومهاراته ومعارفه بشكل سليم .

إن المدرسة الابتدائية هي حجر الزاوية والأساس الهام والقاعدة العريضة للانطلاق نحو تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية وبناء جيل قوى يمتلك القدرة على تحقيق طموحاته وأمانيه الاجتماعية والقومية وإيجاد مكان له ولمجتمعه بين الدول المتحضرة التي تسارع على امتلاك أسباب تكنولوجيا القوة (3:11)

وبعد إطلاع الباحثون على مجموعة من البحوث و رسائل الماجستير المتعلقة باللياقة البدنية لوحظ إن هناك بعض الدول ومن بينهم ليبيا لم تعطي اهتماما كبيرا للياقة البدنية في برامجها داخل المدارس لهذا فإن دراسة مثل هذا الموضوع يعتبر ذا أهمية للتعرف على مدى فاعلية درس التربية البدنية بالمدارس في رفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة تلك التي لها علاقة بالجانب الصحي .

1-2- مشكلة البحث

لقد أصبح موضوع اللياقة البدنية يحظى باهتمام الكثير من دول العالم، بعد أن أصبحت الآلة هي كل شي في حياة الإنسان، الأمر الذي اثر تأثير سلبياً على مستوى اللياقة البدنية لدى الغالبية من الشباب والأطفال، وكان من نتيجة ذلك انتشار الانحرافات القومية وقلة مقاومة الأجسام للأمراض وزادت البدانة وترهلت الأجسام بكل ما تحمله معها من أمراض أدت بالتالي إلي فقد الكثير من الأرواح (67:10)

وينظر فاحصة لمناهج مرحلة التعليم الأساسي تبين افتقار الوحدات التعليمية كوسيلة تعمل على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية كما أن مدارسنا تخلو تماماً من أي معايير علمية يمكن بواسطتها تقييم اللياقة البدنية ، وهو واقع يتنافى مع آراء وتوصيات علماء التربية البدنية في العالم. (5:2)

ومما سبق يرى الباحثون إن اللياقة البدنية تعد مطلباً مهماً ولا يمكن النظر إليها على أنها أمر ثانوي ولا نبالغ إذا قلنا أنها أحد الشروط الهامة والأساسية لنجاح المدرس في تحقيق متطلبات وأهداف العملية التعليمية.

حيث لاحظ الباحثون أن درس التربية البدنية لا يعطى بالصورة الصحيحة في مدارسنا وأنه يفتقر إلى الاهتمام باللياقة البدنية للتلاميذ التي هي أساس صحتهم ، الأمر الذي شد انتباه الباحثون إلى الاهتمام بالتعرف على تأثير درس التربية البدنية على لياقة التلاميذ والتعرف على التغير الذي أحدثه درس التربية البدنية في اللياقة البدنية على مدار السنة الدراسية الكاملة وهذا ما تمثلته مشكلة البحث في معرفة مدى فاعلية درس التربية البدنية بالتعليم الأساسي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

1-3- أهمية البحث والحاجة إليه.

إن أسلوب الحياة اليومي المميز بقلّة الحركة ونمط الحياة الحديثة والتقدم العلمي والتكنولوجي (عصر الآلة) ساهم إلي حد كبير في ظهور نمط خامل للحياة يمكن تسميته (النمط الجالس) وإن الدور الأساسي للتربية البدنية والرياضة يتمثل في المساعدة على الاحتفاظ بالصحة واللياقة وتحسينها وهذا يعكس العلاقة بين التمرين والصحة إي كلما كان برنامج النشاط الحركي أكثر تأثير كلما تقدمت صحة عامة الشعب ، وفي وقتنا الحاضر لا تُفسر الصحة على أنها أكثر خلو من المرض فقط ، بل إنها حالة إيجابية وديناميكية يأخذ فيها الفرد على عاتقه مسؤولية رفاهيته وسعادته ، أن القيمة الأساسية للنشاط البدني وممارسته في سن الطفولة له التأثير الفعال والمباشر على المعرفة والمواقف والمهارات والعادات التي قد تنتقل معه إلي سن الرشد.

أن الدافع من إجراء هذه الدراسة هو التعرف على تأثير درس التربية البدنية على لياقة التلاميذ بالتعليم الأساسي وفق أسس ومنهجية البحث العلمي للوصول لنتائج وحقائق علمية تتمكن من خلالها الحكم على حصة التربية البدنية بالمدارس وهل لها تأثير على اللياقة البدنية ذات الارتباط بالصحة على مدار السنة الدراسية الكاملة أم أن مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ

ثابت ولم يتغير من بداية السنة وحتى نهايتها مع وضع هذه الحقائق والنتائج أمام المسؤولين عن مناهج وبرامج التربية البدنية والرياضة لمرحلة التعليم الأساسي.

1-4-4-هدف البحث: يهدف البحث للتعرف على مدى تأثير درس التربية البدنية بالتعليم الأساسي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

1-5-تساؤل البحث:

ما مدى تأثير درس التربية البدنية بالتعليم الأساسي في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

2-2-دراسات السابقة

2-2-1-دراسة علي خليفة الهنشيرى (2000) (8)

عنوان الدراسة : (النمو واللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي بليبيا)
هدف الدراسة : مقارنة النمو لتلاميذ مدارس ليبيا للمرحلة السنية (11 - 15) بالمنطقة الغربية مع نظرائهم من الدول الأخرى.

منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

عينة الدراسة : شملت عينة الدراسة تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي بمدن الساحل الغربي لليبيا وكان قوامها (2273) تلميذاً .

نتائج الدراسة : 1- نتائج تلاميذ ليبيا في معظم عناصر اللياقة البدنية أقل من أقرانهم في بعض الدول الأخرى.

2- نتائج تلاميذ ليبيا في عنصر التحمل العضلي (البطن) أقل من أقرانهم في بعض الدول الأخرى.

3- النمو لدى تلاميذ ليبيا أقل من أقرانهم في بعض الدول الأخرى

2-2-2-دراسة خالد محمد حدود (2009) (3)

عنوان البحث: (فاعلية المنهج الدراسي العملي في تحسين بعض الصفات البدنية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الفاتح)

هدف البحث: التعرف على فاعلية المنهج الدراسي العملي في تحسين بعض الصفات البدنية .

منهج البحث: المنهج الوصفي التحليلي .

عينة البحث: جميع الطلبة الذين اجتازوا امتحانات القبول للفصل الدراسي ربيع 2009 وكان قوامها (153 طالباً).

نتائج الدراسة: 1- عدم وجود فاعلية للمناهج الدراسية العملية في تحسين القوة والقدرة والتحمل العضلي لعضلات البطن والذراعين.

2- وجود فاعلية للمناهج العلمية في تحسين بعض متغيرات البحث وهي التحمل الدوري التنفسي والسرعة والرشاقة .

3- إجراءات البحث

3-1- منهج البحث : استخدام الباحثون المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

3-2- مجتمع البحث : تلاميذ منطقة أبوسليم بمرحلة التعليم الأساسي .

3-3- مجالات البحث :

3-3-1- المجال المكاني : ملعب ومسرح مدرسة أبي سليم بطريق المطار بلدية أبوسليم .

3-3-2- المجال الزمني : العام الدراسي 2018-2019.

3-3-3- المجال البشري : جميع طلاب مدرسة أبي سليم بمرحلة التعليم الأساسي (الشاق الثاني) .

3-4- عينة البحث : تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث اشتملت العينة على 92 طالباً من الذين تتراوح أعمارهم من (13-15) سنة من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني) بمدرسة أبي سليم ببلدية أبوسليم .

3-5- الأدوات المستخدمة في البحث :

1- ميزان طبي لقياس الوزن.

2- متر لقياس الطول.

3- جهاز (الفلكسوميتر) لقياس الم

4- ساعة إيقاف.

- الاختبارات المستخدمة في البحث :

جدول (1) الاختبارات البدنية والعناصر البدنية المختارة

ت . ر	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	العنصر المراد قياسه
1	50متر عدو	ثانية	سرعة
2	الجلوس من الرقود	عدد	تحمل عضلي بطن
3	الوثب الطويل من الثبات	سنتيمتر	قدرة عضلية رجلين
4	ثني الجذع من الوقوف	سنتيمتر	مرونة جذع

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على 10 تلاميذ من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث بهدف التحقق من ثبات الاختبارات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها بعد مرور ثلاثة أيام ، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات.

جدول (2) قيمة معامل الارتباط للاختبارات البدنية المختارة ن = 10

ت . ر	الاختبارات البدنية	معامل الثبات
1	50متر عدو	0.88
2	الجلوس من الرقود	0.87
3	الوثب الطويل من الثبات	0.91
4	ثني الجذع من الوقوف	0.89

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.878

يتضح من جدول رقم 2 أن قيمة معامل الثبات لجميع الاختبارات البدنية أعلى من قيمة (ر) الجدولية وهذا يدل على أن ثبات الاختبارات ذات مصدقيه عالية ويحقق الغرض المقاس منه .

3-5- الخطوات التنفيذية للبحث:

أولاً : القياس القبلي .

تم إجراء القياس القبلي على تلاميذ عينة البحث في الفترة من 2019/3/3 لغاية 2019/3/7 بواقع خمس أيام طيلة أيام الأسبوع ابتداءً من يوم الأحد وانتهاءً بيوم الخميس كل فصل دراسي في الحصة المحدد له وفق الجدول الدراسي بالمدرسة.

ثانياً : الفترة ما بين القياسين :

تم التأكد من تطبيق حصة التربية البدنية في المدرسة بانتظام حسب الجداول الموجودة بالمدرسة طيلة فترة انتظام الدراسة ، وكان هناك التزام من المدرسين والتلاميذ في تنفيذ حصة التربية البدنية ، وقد تم تنفيذ حصص التربية البدنية على مدى (22) أسبوع بواقع حصة تربية بدنية في الأسبوع وقد بلغ عدد الحصص الأسبوعية (22) طيلة الفصل الدراسي دون التدخل في تقسيمها وتوزيعها الزمني. (أي وفق ما هو متبع بالمدرسة).

ثالثاً : القياس البعدي.

بعد الانتهاء من تنفيذ البرامج التدريسية في المدرسة وقبل البدء في الامتحانات النهائية تم إجراء القياسات والاختبارات في القياس البعدي بنفس ترتيب القياسات والاختبارات في القياس القبلي وب نفس الشروط الزمنية والمكانية في الفترة من 2019/6/26 لغاية 2019/6/30. بواقع خمس أيام طيلة أيام الأسبوع ابتداءً من يوم الأحد وانتهاءً بيوم الخميس كل فصل دراسي في الحصة المحددة له وفق الجدول الدراسي بالمدرسة.

- التوصيف الإحصائي للمتغيرات الأساسية ولمستوى القدرات البدنية الخاصة بأفراد عينة البحث في القياس القبلي.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد الدراسة (القياس القبلي)

(ن = 92)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	13.96	1.03	0.99
2	الطول	سم	1.58	0.09	0.17
3	الوزن	كجم	49	11.34	0.91
4	عدو 50متر	ثانية	9.40	0.86	0.65
5	الجلوس من الرقود	عدد	24.27	9.14	0.02
6	الوثب الطويل من الثبات	سم	2.47	14.02	0.88
7	ثني الجذع من الوقوف	سم	52.48	6.29	0.32

يتضح من جدول رقم (3) أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (0.17 ، 0.99) أي انحصرت هذه القيم بين $(3 \pm)$ وفي هذا دلالة على تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة.

جدول (4)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد الدراسة (القياس البعدي)

(ن = 92)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	13.96	1.03	0.99
2	الطول	سم	1.58	0.09	0.17
3	الوزن	كجم	48.11	11.25	0.80
4	عدو 50متر	ثانية	9.15	5.47	0.66
5	الجلوس من الرقود	عدد	28.32	12.42	1.05
6	الوثب الطويل من الثبات	سم	2.52	1.05	1.26
7	ثني الجذع من الوقوف	سم	51.54	5.47	0.11

يتضح من جدول رقم (4) أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (0.17، 1.26) أي انحصرت هذه القيم بين ($3 \pm$) وفي هذا دلالة على تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة.

3-6- المعالجة الإحصائية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبارات الفروق، معدل التغير المئوي، معامل الارتباط (بيرسون)

4- عرض النتائج ومناقشتها .

4-1- عرض النتائج.

. عرض نتائج مستوى القدرات البدنية قيد الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث:

جدول رقم (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي وقيمة ت المحسوبة ومعدل التغير

المئوي في المتغيرات قيد الدراسة لدى عينة البحث (ن = 92)

معدل التغير المئوي	قيمة ت المحسوبة	القياس الثاني		القياس الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.87 %	0.01	11.25	48.10	11.37	49	الوزن كجم
2.73 %	0.00	0.82	9.15	0.86	9.40	50 متر عدو (سرعة انتقالية) ث
7.79 %	0.35	12.41	26.32	9.14	24.27	جلوس من الرقود (تحمل عضلي بطن) عدد
1.98 %	0.88	10.21	2.52	14.02	2.47	الوثب الطويل من الثبات (قدرة عضلية رجلين) متر
2.62 %	0.02	5.47	51.14	6.29	52.48	ثني الجذع من الوقوف (مرونة العمود الفقري) سم

قيمة ت الجدولية عند مستوي $0.05 = 1.98$

يتضح من الجدول رقم (5) أن قيم (ت) المحسوبة أصغر من قيمة ت الجدولية عند مستوي 0.05 وفي هذا إشارة إلي أنه لا توجد فروق معنوية بين القياس القبلي و البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ، وقد تراوحت قيم معدل التغير المئوي ما بين معامل (7.79 % . 1.87%).

4-2- مناقشة النتائج: اتضح من بيانات جدول رقم (5) عدم وجود فروق دالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي ويرجع الباحثون هذه النتيجة إلي أن درس التربية البدنية بتقسيمه وتوزيعه الزمني الحالي لا ينمي القدرات البدنية قيد الدراسة ومن نتائج تلك المعطيات يتضح عدم تحسن

مستوي الطلاب في العناصر التالية : السرعة متمثلاً في عدو 50 متر ، التحمل العضلي لعضلات البطن متمثلاً في الجلوس من الرقود ، القدرة العضلية للرجلين متمثلاً في الوثب الطويل من الثبات ، مرونة العمود الفقري متمثلاً في ثني الجذع من الوقوف وبالرغم من وجود فرق بين متوسط القياسات القبلي ومتوسط القياسات البعدي إلا أن هذه الفروق غير دالة معنوياً وتتضح هذه الفروق في معدل التغير المئوي بين القياسين حيث تراوحت بين (1.87 % ، 7.79 %) وهي تعتبر نسب ضعيفة وفي هذا دلالة على وجود خلل في درس التربية البدنية في حدود عينة البحث ويعزوا الباحثين تلك النتيجة إلى أنه هناك قصور في تنفيذ الدرس ، ويتفق ذلك مع ما ذكره سعيد المعيوف (1997)(4) ويلي أبوشكوية (11) بأن استخدام التنظيمات الحديثة في جزء النشاط التعليمي والتطبيقي يؤدي إلى زيادة فترة التحرك للتلميذ والذي ينعكس على تنمية القدرات الوظيفية والبدنية والتي تعتبر من أهم أهداف برنامج التربية البدنية بالمدرسة. ويرى الباحثون ضرورة إمام مدرس التربية البدنية بالعديد من الوسائل والطرق التي تسهم في إخراج الدرس بصورة جيدة ، كما أشارت إليه نوال شلتوت (1985) (13) من أن استخدام التشكيلات والتنظيمات بصورة غير تقليدية (شكلية) يمثل الاتجاه الحديث لتنفيذ برامج التربية البدنية التي يعتمد عليها في تحقيق الجانب الوظيفي الذي يعتبر احد أهداف التربية البدنية. ويرى الباحثون أن استخدام التشكيلات والتمرينات المختلفة والمتنوعة لزيادة الحمل بالدرس بالإضافة إلى تغيير الصفوف والقاطرات والتحريك المستمر كاتجاه إلى الراحة الايجابية بين المحطات قد يؤدي إلى الارتفاع بالمستوي الوظيفي للتلميذ الذي ينعكس على رفع مستوي اللياقة البدنية للتلاميذ. ويرى الباحثون أن البرنامج التقليدي لا يهتم بتنمية عناصر اللياقة البدنية بصورة متكاملة وهذا ما يؤكد شكري نانيس (2004)(5) و عمران تنتوش (2005) (9) بأنه في غياب برامج هادفة وموضوعة بدقة وعناية لا يمكن أن يكون هناك تطور أو تقدم أو تحسن في مستوي أداء التلاميذ . وتبعاً لنتائج الدراسة الحالية يتضح أن درس التربية البدنية الحالي المطبق في المدرسة وفي حدود عينة البحث ليس له تأثير إيجابي على تنمية بعض القدرات البدنية للتلاميذ وبذلك لا يتحقق الفرض والذي ينص على وجد فروق دالة معنوياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي. ودرس التربية البدنية المطبق في المدرسة لا يحقق الهدف من ممارسة التربية البدنية داخل المدرسة.

5-1-الاستنتاجات:

- 1- إن درس التربية البدنية بالمدرسة لمرحلة التعليم الأساسي (13. 15)سنة وفق تقسيمه الحالي لا يحقق الهدف منه وهو الرفع من مستوي القدرات البدنية كما هو مبين بالبرامج التنفيذية المعمول بها في درس التربية البدنية التقليدي.
- 2-عدم تحسن مستوى الطلاب في القدرات البدنية قيد الدراسة بعد مرور فصل دراسي كامل مما يدل على عدم تأثير حصص الدرس التربية البدنية على القدرات البدنية قيد الدراسة.
- 3-حصة واحدة في الأسبوع غير كافية لتنمية عناصر اللياقة البدنية.

5-2-التوصيات :

- 1-الاهتمام بالاختبارات البدنية داخل المؤسسات التعليمية للتعرف على مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ وخاصة في بداية العام الدراسي للوقوف على الحالة البدنية للتلاميذ وإجراء الاختبارات بصورة دورية مستمرة ومنظمة.
- 2-الاهتمام ببرامج ودرس التربية البدنية حتى يتسنى لنا رفع مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي .
- 3-عدم تقيد المدرس بالحصة التقليدية لدرس التربية البدنية بل العمل على زيادة حركة التلاميذ داخل الحصة
- 4-زيادة عدد حصص التربية البدنية في الأسبوع لغرض خلق فرص أكثر للحركة .
- 5-إقامة الندوات والدورات والملتقيات والبرامج التي تساهم في رفع مستوى المعلومات الرياضية العامة والتخصصية عن طريق وسائل الأعلام المختلفة.

المراجع :

- 1 إبراهيم أحمد سلامة (2000) المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ،منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 2 أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (2003)فسيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ،القاهرة.
- 3 خالد محمد حدود (2009) فاعلية المناهج الدراسي العملي في تحسين بعض الصفات البدنية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الفاتح ، بحث منشور المجلة العلمية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد الثالث عشر الصيف 2010 يونيو ،طرابلس.

- 4 سعيد سليمان المعيوف (1997) تأثير برنامج مقترح لدرس التربية البدنية على مستوى التحمل الدوري والتنفسي لدى تلاميذ الصف السادس من مرحلة التعليم الأساسي بمدينة طرابلس ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية علوم التربية البدنية والرياضة ، جامعة الفاتح.
- 5 شكري أحمد نانيس (2004) تقييم عناصر اللياقة البدنية ذات الارتباط بالصحة لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي (الشق الثاني) شعبية النقاط الخمس ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية البدنية ، جامعة طرابلس.
- 6 على جلال الدين (2005) الصحة الشخصية و الاجتماعية للتربية البدنية والرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديد القاهرة.
- 7 علي الفيتوري عبد الجليل ، صلاح الدين كمال (2000) الحديث في طرق تدريس التربية البدنية ، منشورات جامعة طرابلس.
- 8 علي خليفة الهنشييري (2000) النمو واللياقة البدنية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي بليبيا ، رسالة دكتوراه مجازة ، جامعة الأمريكية ، أمريكا.
- 9 عمران جمعة تنتوش (2005) تقييم المستويات المعرفية للياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية البدنية ، جامعة طرابلس.
- 10 ليلي السيد فرحات (2001) القياس والاختبار في التربية البدنية ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 11 ليلي عبد القادر أبوشكيوة (2008) دراسة بعض الخصائص البدنية والحركية لدى أطفال المرحلة السنية (6 - 9) وعلاقتها ببعض الحركات الأساسية المركبة بالجماهيرية العظمى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية جامعة الإسكندرية .
- 12 مكارم حلمي أبو هرجة (2003) مدخل التربية البدنية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

- 13 نوال إبراهيم شلتوت (1985) أثر تشكيل مقترح لحمل درس التربية الرياضية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الإسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية .

أثر برنامج مقترح لإعادة التأهيل العصبي العضلي للحد من إعاقة الوجه للمصابين بشلل بيل

د. سمر ساسي العلو

د. عصام محمد القلاي

د. زينب مصطفى خليفة

1-1- المقدمة:

فقد ظهرت في الأونة الأخيرة العديد من الامراض التي تفشت داخل مجتمعنا وأحدة من تلك الامراض مرض إلتهاب العصب السابع بالوجه (شلل بيل) لما يعانيه مجتمعنا من ضغوط نفسية وعصبية ووجود فيروسات في الجو تؤدي إلى حدوث الإصابة بالعصب السابع الوجهي ، حيث يؤدي شلل العصب السابع إلى حدوث ضعف مفاجيء في عضلات الوجه ، و هذا يجعل نصف الوجه يبدو متدلّيا . كما تظهر الابتسامة على جانب واحد فقط من الوجه ، علاوة على عدم إمكانية غلق العين الموجودة بالجانب المصاب ، و يمكن أن يحدث شلل العصب السابع و المعروف أيضا باسم شلل الوجه (شلل بيل) في أي مرحلة عمرية . يعتبر العصب القحفي الأكثر شيوعا و الذي يصيب عادة من جانب واحد ولايزال السبب الرئيسي لحدوثه مجهولا ، وبعض الاسباب انه ناتج عن تورم و التهاب العصب المتحطم في عضلات احد جانبي الوجه ، وقد يكون رد فعل نتيجة الإصابة بعدوى فيروس Ma MS vdhjnjmm (2009) الشلل الخارجي للعصب الوجهي لا يمكن أن يسبب تشوها مقلقا للوجه فحسب ، بل أيضا يضعف القدرة على التواصل عن طريق تعبير الوجه. أيضا قد يؤدي ضعف وظيفة الحركة في عضلات الوجه إلى عدم القدرة على تناول الطعام و الشراب و التحدث بطريقة مقبولة ، مما يتسبب في إحراج و عزل اجتماعي ، هذا قد يؤثر تأثيرا خطيرا على إمكانية الفرد للعمل في بيئته الاجتماعية (Volk GF، 2013).

معظم مرضى شلل بيل يتعافون بشكل جيد ولكن شلل الوجه الخارجي الدائم يمكن أن يكون عائقا مدمرا ، بصرف النظر عن التأثير السلبي على مظهر الوجه وعدم التناظر في عضلات الوجه و ضعف عضلات الوجه يمكن أن يؤدي إلى صعوبة في الأكل و الشرب و التحدث ونقل المشاعر الإنسانية و إشارات الاتصال (Carrillo، 2011) ، كما يتضمن تعطيل العيوب الثانوية اختفاء تجعيدات الوجه والطية الأنفية الشفوية ، وتفتح الجبين وتترك زوايا الفم ، لن تغلق الجفون ويختبئ الغطاء السفلي عند محاولة الإغلاق و تتحرك العين نحو الأعلى (ظاهرة بيل) . غالبا ما ينتج تهيج العين عن نقص التشحيم و التعرض المستمر يقلل إنتاج

المسيل للدموع ومع ذلك قد تبدو العين متمزقة بشكل مفرط بسبب فقدان السيطرة على الغطاء ، والذي يسمح للدموع بالتسرب بحرية من العين . يمكن أن يتجمع الطعام و اللعاب في الجانب المصاب من الفم و قد ينسكبان من الزاوية . غالبا ما يشتكي المريض من الشعور بالخدر من الشلل ، ولكن يتم الحفاظ على إحساس الوجه (Volk GF، 2013) .

ايضا اضطرابات التنوق و مشاكل العضلات مما يؤدي إلى فرط الحساسية للضوضاء الصاخبة و تشنج العضلات و ألم في الوجه . وتعتبر الحركات المصاحبة هي الأكثر إزعاجا للمريض ماتسمى بالمزمنة ، و التقلصات التي تعطي المريض شعورا بالصلابة في عضلات الوجه (Melvin TA، 2008) و العواقب الاجتماعية و النفسية لشلل الوجه المحيطي يمكن أن تكون كبيرة (Linder، 2010) يشمل العلاج عادة العلاج الطبي و الجراحي و العلاج الطبيعي .

(Tiemstra JD، 2007)

يعالج شلل بيل بشكل شائع من خلال العديد من استراتيجيات العلاج الطبيعي حيث يشمل العلاج الطبيعي لشلل بيل العلاج الحركي و العلاج بالتدليك و العلاج بالكهرباء: اعادة تأهيل الوجه العصبي العضلي (FNR)

اعادة التدريب العصبي العضلي (NMR) لشلل الوجه هو مزيج من الفيزيولوجيا العصبية و علم النفس و العلوم العلاجية و نظرية التعلم . و اعادة تأهيل الوجه العصبية والعضلية هي عملية لإعادة تعلم حركة الوجه باستخدام ردود فعل محددة و دقيقة

. تعزيز نشاط عضلات الوجه في الأنماط الوظيفية لحركة الوجه و التعبيرية

. إيقاف نشاط العضلات غير الطبيعي المتداخل مع وظيفة الوجه. (Beurskens، 2004)

حيث يتم تخصيص برنامج التمرين لكل مريض ويستند إلى علامات ضعف الوجه المحددة و الأعراض الرئيسية التي أبلغها المريض في التقييم . يكتسب إعادة التأهيل العصبي العضلي الاعتراف كعنصر فاعل للشفاء الأمثل لشلل العصب الوجهي .

(Vanswearingen J، 2008)

وقد تم تطوير تقنيات إعادة التأهيل من أجل معالجة التكملة التي تتراوح من الارتخاء إلى العمل الجماعي و الحركة التلقائية، وتحسين التحكم في حركة الوجه وتحسين رضاء المرضى والنتائج. (Teixeira LJ، 2011) .

التحفيز العصبي العضلي (PNF): تم تصميمه من قبل كابات وآخرون . التحفيز العصبي العضلي ، هو تقنية مقاومة يدوية تعمل عن طريق محاكاة أنماط الحركة الاساسية، ويعجل استجابة الالية العصبية العضلية من خلال تحفيز مستقبلات الحس العميق ، يمكن أن

يؤدي إلى تسهيل والسماح بتحسين وظيفة عضلات الوجه، والذي يسهل المرونة والقوة والتنسيق (Barbara M, 2010).

واستنادا إلى التغيرات البيولوجية و الدليل التدريجي على فعالية إعادة تأهيل الوجه العصبي عضلي ، فإن لدى المرضى فرصة لاستكشاف الخيارات للمحافظة واستعادة حركة الوجه ووظيفته (Alakram P, 2010).

1-2 مشكلة البحث وأهميتها:

إن تعقيد وتعبير وجه الإنسان يجعله موضوعاً صعباً للتفسير البصري الآلي والتعرف عليه ، وقد اجتذب الوجه البشري الكثير من الاهتمام في العديد من التخصصات ، بما في ذلك علم النفس ورؤية الكمبيوتر ورسومات الكمبيوتر. تشير التحريات النفسية الجسدية بوضوح إلى أن الوجوه عبارة عن محفزات بصرية خاصة جداً. (Drake, R. L، 2010).

عضلات الهيكل العظمي ، وعضلات الوجه تعلق على العظام والأنسجة الرخوة .على الجانب الآخر ، هذه العضلات صغيرة مع الحد الأدنى من الانكماش. هذه العضلات لا تساهم فقط في الأكل والشرب ، والتحدث ، ولكن أيضا إنشاء علامات تعبيرية تعكس التعبيرات النفسية والاجتماعية(Garg K. N، 2012).

قد لا يكون لدى المريض المصاب بال FNP مشكلة كبيرة في الأكل أو الشرب أو التحدث ولكن له تأثير سلبي على تعبيرات الوجه. يخفي مرضى FNP الضحك المفاجئ بسبب الخوف من انحراف الوجه. هذا يسبب مشكلة اجتماعية وفقدان نوعية الحياة (Jelinkova، 2012).

وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات و الأبحاث وزيارة الباحثون للعديد من المستشفيات والمراكز العلاجية في الزاوية تبين أن هناك الكثير من المرضى المصابين بشلل الوجه (شلل بيل) وأن عمليات تأهيلهم تتمثل باستخدام عدد قليل من التمرينات العلاجية ذلك ما لا يفي بالغرض و لا يحقق أهداف استخدام التمرينات العلاجية لهؤلاء المرضى ، كما لوحظ عدم استخدام التمرينات العلاجية بالمقاومة اليدوية (التحفيزية) كوسيلة علاجية في الوقت الذي تعتمد الكثير من المدارس العلاجية على استخدامها واعتمادها كأحد أنواع التمرينات العلاجية الهامة لمرضى الشلل الوجهي و ذلك لما لها من تأثيرات إيجابية على المرضى ، لذلك رأى الباحثون ضرورة عمل برنامج تأهيلي يشمل على التمرينات الموجهة للعديد من أجزاء في الجبه المصابة و السليمة ، كما و يرى الباحثون أن استخدام التمرينات العلاجية بالمقاومة اليدوية (التحفيزية) تساعد في تحسين ليونة العضلات وتقويتها و التنشيط العصبي العضلي و تحفيز مستقبلات الحس العميق بتحسين وظيفة عضلات الوجه .

وبما أن المرضى المصابين بالشلل الوجهي يجب أن يخضعوا لبرامج حركية مكثفة نظرا للمعاناة في وجود ضعف وعجز واضحين بعد الإصابة و حاجة هؤلاء المصابين إلى الرعاية العلاجية المكثفة والمبني على أسس علمية ، حيث تبرز أهمية استخدام التمرينات العلاجية في البرامج التأهيلية عامة ولي هؤلاء المرضى خاصة بهدف إتمام العلاج و الوقاية من المضاعفات حيث يعتمد عليه المصاب للقيام بأعماله اليومية المختلفة كالأكل و الشرب و الكلام نتيجة العجز . ذلك ما يستدعي عمل برامج تأهيلية مقننة لهؤلاء المرضى تهدف إلى رفع كفاءتهم و قدرتهم على العمل و الوقاية من ظهور مضاعفات و التغلب على العجز و الضعف الذي خلفته الإصابة ، كما وان البرامج الحركية تزيد من الثقة بالنفس و الشعور بالاطمئنان . ومن هنا برزت أهمية هذه الدراسة وهو بحد ذاته يمثل مشكلة حقيقية ومن هنا سعى الباحثون لعلاجها من خلال وضع برنامج لإعادة تأهيل العصبي عضلي من اجل تقليل أعاقة الوجه في مرضى شلل بيل .

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- 1- التعرف إلى اثر البرنامج التأهيلي المقترح على تحسين وظيفة الوجه للمصابين بشلل بيل .
- 2- التعرف إلى اثر البرنامج التأهيلي المقترح للحد من إعاقة الوجه للمصابين بشلل بيل .

1-4 الفرضيات:

- 1- هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في تحسين التماثل للشفاء لوظيفة الوجه لصالح القياس البعدي.
- 2- هل البرنامج التأهيلي المقترح يقلل من إعاقة الوجه للمصابين بشلل بيل.

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة أحمد عبدالعظيم ثابت (2012) (1).

تحت عنوان: (تأثير برنامج مقترح لبعض حالات التهاب العصب السابع) ، **بهدف** تصميم برنامج تأهيلي مقترح لبعض حالات إصابة التهاب العصب السابع (Bell's Palsy) من الدرجة الرابعة و معرفة تأثيره على : " كفاءة مجموعة عضلات الوجه المتأثرة بالإصابة ، اتبعت المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتطبيق القياسين القبلي والبعدي عليهما وضمت عينة البحث على (8) مرضى لكل مجموعة وكانت أهم النتائج:

1- أن البرنامج التأهيلي له أثر إيجابي على المصابين من أفراد المجموعة التجريبية في : كفاءة مجموعة عضلات الوجه المتأثرة بالإصابة - كفاءة العصب و سرعة التوصيل في الجهة المصابة بالوجه.

2- إن التدرج في استخدام التمرينات التأهيلية بأسلوب علمي مقنن يسهم في نجاح البرنامج .
3- إن التنوع في استخدام التمرينات التأهيلية من سلبي إلى إيجابي إلى ضد مقاومة ثم باستخدام بعض الأدوات يسهم في تحسن الحالات .

2-2-2 دراسة مصطفى رضا محمد (2017) (2).

تحت عنوان: (تأثير برنامج لتأهيل حالات الشلل الوجهي من الدرجة الثانية) ، يهدف البحث إلى عودة المصاب بشلل الوجه النصفي (العصب السابع) إلى حالته الطبيعية بإتباع البرنامج التأهيلي المقترح من خلال تحسن كفاءة مجموعة عضلات الوجه المتأثرة بالإصابة وسرعة توصيل العصب ، اتبعت هذا البحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتطبيق القياسين القبلي والبعدي وقد اشتملت عينة البحث على (6) مرضى لكل مجموعة من المصابين بالتهاب العصب السابع من الدرجة الثانية وتم تأهيلهم حتى عادت كفاءة مجموعة عضلات الوجه المتأثرة بالإصابة وسرعة توصيل العصب بالوجه وكان اقرب ما يكون للأفراد الأصحاء ، وكانت أهم النتائج:

1- أن البرنامج التأهيلي له تأثير إيجابي على المصابين من أفراد المجموعة التجريبية في : كفاءة مجموعة عضلات الوجه المتأثرة بالإصابة - كفاءة العصب و سرعة التوصيل في الجهة المصابة بالوجه.

2- إن التدرج في استخدام التدليك اليدوي بأنواعه المختلفة وبأسلوب علمي مقنن يسهم في نجاح البرنامج.

3- التنوع في استخدام التمرينات التأهيلية من سلبي إلى إيجابي إلى ضد مقاومة ثم باستخدام بعض الأدوات يسهم في تحسن الحالات .

4 - أن محتوى البرنامج التأهيلي أدى إلى تحسن المجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة في القياسات البعدية لجميع متغيرات البحث (كفاءة مجموعة عضلات الوجه المتأثرة بالإصابة - كفاءة العصب السابع بالوجه المتأثر بالإصابة - قوة انقباض العضلة)

3- اجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام للمجموعة الواحدة.

3-2 مجالات البحث:

3-3-1 المجال البشري: لقد اقتصر الباحثون على المرضى المصابين بالشلل بيل الناتج عن إصابة العصب السابع للوجه.

3-3-2 المجال المكاني: تم إجراء القياسات و الاختبارات و تطبيق البرنامج بمركز أبوغلاشه لإعادة تأهيل المعاقين بالزاوية.

3-3-3 المجال الزمني: تمت إجراءات البحث و البدء فيه في الفترة الزمنية من

(8 - 6 - 2019) إلى (8 - 7 - 2019).

3-4 عينة البحث:

تم اختيار و تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية العينات غير الاحتمالية من المرضى الذكور الذين يعانون من الإصابة بالعصب السابع ، وذلك على تشخيص الطبيب المعالج، والذين لم يخضعوا إلي أي برنامج علاجي تأهيلي و يراجعون دائرة العلاج الطبيعي في مركز أبو غلاشة لإعادة التأهيل (الزاوية) و قد بلغ عدد افراد العينة (5) مصابين يعانون من الإصابة بالعصب السابع وتتراوح أعمار عينة البحث من (21- 40 سنة)

جدول (1)

المتغيرات الاساسية لعينة البحث (العمر - الطول - الوزن)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحرافات المعيارية	الالتواء
العمر (السنة)	33.4	5.274	- 0.270
الطول (سم)	166.6	6.131	- 0.010
الوزن (كغم)	70.4	6.883	-0.452

يبين الجدول (1) قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات العمر والطول والوزن، ومن خلال بيانات الجدول يتضح أن متوسط العمر لعينة البحث (33.4) سنة و بانحراف معياري (5.274) ، بينما متوسط الطول (166.6) سم و بانحراف معياري (6.131)، بينما متوسط الوزن (70.4) كغم و بانحراف معياري (6.883) ، وان قيمة الإصابة لجميع متغيرات البحث اقل من (3-) مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات بحيث تم اختيار العينة بعد عرض البرنامج عليهم و الموافقة بالاشتراك في البرنامج وفقا لعدة شروط منها:

- وجود تشخيص نهائي بمرض الإصابة بالعصب السابع .
- تحويل المريض إلى وحدة العلاج الطبيعي من قبل الطبيب المختص.
- موافقة الطبيب المختص للمريض على الاشتراك في البرنامج .

- عدم الخضوع لأي طرق علاجية أخرى أثناء تطبيق البرنامج .
 - أن يكون مستعداً لتطبيق البرنامج .
 - خلو المريض من أية أمراض أخرى مصاحبة كالجلطة الدماغية وقد قام الباحثون باستبعاد كل من لا تنطبق عليهم الشروط السابقة الذكر.
- 3-5 تحديد المتغيرات قيد البحث:**
- وقد اشتمل البحث على المتغيرات الآتية:
- 3-5-1 المتغيرات المستقلة:**
- البرنامج التأهيلي و الذي يشمل على التمرينات العلاجية Therapeutic Exercise و
التدليك العلاجي Medicinal Massage
- 3-5-2 المتغيرات التابعة:**
- اشتمل البحث على المتغيرات التابعة التي تتوعت في البحث ما بين المتغيرات الوظيفية هي
(حركات الوجه) و المتغيرات البدنية و الاجتماعية هي شدة الاعاقة من حيث (طريقة الأكل -
طريقة الشرب - الحالة النفسية) .
- 3-6 أدوات ووسائل جمع البيانات:**
- 3-6-1 ادوات تسجيل وجمع البيانات:**
- من خلال اطلاع الباحثون على الدراسات والابحاث والمراجع العلمية المختلفة وأراء
الخبراء تم اختيار إجراءات التسجيل كما يلي:
- ملف خاص بالأوراق و المستندات والبيانات الشخصية لكل حالة .
 - استمارة البيانات الأولية و تشمل العمر و الطول و الوزن و الحالة الصحية .
- 3-6-2 الأدوات و الأجهزة المستخدمة في البحث:**
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوغرام .
 - جهاز لقياس الطول بالسنتيمتر .
 - استمارة لتسجيل وظيفة أعضاء الوجه (العينين - الانف - الحاجبين - الفم - الشفاه -
الخددين)
 - مرهم . كرسي . سرير . مرآة

3-7 خطوات تطبيق البرنامج:**3-7-1 المرحلة التحضير لتطبيق البرنامج:**

- لقد تم أخذ كافة التدابير والإجراءات الإدارية للموافقة على تنفيذ البرنامج في قسم العلاج الطبيعي مركز أبوغلاشه بالزاوية .
- لقد تم كذلك مقابلة المريض داخل المركز بتنسيق مع بعض الأطباء المختصين و المعالجين و طاقم التمريض .
- أخذ الموافقة الخطية من المرضى و التعهد بالالتزام الكامل بحضور الجلسات دون انقطاع
- القيام بوضع أساسيات البرنامج بالاطلاع على دراسات سابقة و مراجع علمية .
- تم تحديد موعد للمرضى البدء بإجراء القياسات القبليّة قبل البدء في البرنامج .
- تحضير الأدوات و الأجهزة الخاصة بالمتغيرات و قياساتها.
- إعداد استمارة خاصة بالبيانات (استمارة جمع البيانات) التي تم فيها تسجيل كافة البيانات المتعلقة بمتغيرات البحث .
- تم وضع أفراد البحث في مجموعة تجريبية واحدة ليطبق عليها البرنامج ودونت جميع المعلومات في ملف خاص لكل مريض .

3-7-2 توثيق بيانات أفراد عينه البحث:

قام الباحثون بتدوين جميع المعلومات الأساسية في استمارة خاصة ضمن ملف خاص لكل مريض بتدوين البيانات الجسمية وكانت على النحو الآتي : قياس الطول و الوزن و العمر

3-7-3 مرحلة البدء بالقياسات القبليّة:

من حيث المتغيرات الوظيفية والبدنية والاجتماعية: تم إجراء كافة قياسات للمتغيرات الوظيفية و شدة الإعاقة (البدنية والاجتماعية) داخل قسم العلاج الطبيعي في مركز أبوغلاشه بالزاوية.

أولاً: بالنسبة للمتغيرات الوظيفية:

- إجراء اختبار لحركات الوجه وشدة الشلل استخدام الباحثون مقياس لتصنيف الدرجات

هو (Yanagihara) (YFGS)

ثانياً: بالنسبة للمتغيرات شدة الإعاقة (البدنية والاجتماعية).

- إجراء اختبار شدة الإعاقة استخدام الباحثون مؤشر إعاقة الوجه (FDI).

* الاختبارات وطريقة الأداء.

أولاً: بالنسبة لاختبارات المتغيرات الوظيفية:

= اختبار لحركات الوجه وشدة الشلل مقياس تصنيف الدرجات Yanagihara (YFGS) هو مقياس تصنيف يعتمد على المراقب و يستجيب للتعبير ويتكون من عشرة مكونات فرعية: 1- في وقت الراحة ، 2- تجايد الجابين 3- أغلق العينين بشكل طبيعي 4- أغلق العينين بقوة 5- أغلق عينيك على الجانب المعني 6- جعد الأنف 7- نفخ الخدين 8- الصافير 9- ابتسم 10- اخفض الشفة السفلية) يتم تسجيل كل مكون فرعي بشكل فردي ، و الدرجات يتم جمعها للحصول على مجموع النقاط أو مجموعها تتراوح درجات YFGS من الصفر (الشلل الكامل) إلى 4 (وظيفة الوجه العادية) ويكون مجموع درجات التصنيف من 0 - 40 YFGS لديه موثوقية عالية (1997).

- 0 = شلل كلي

- 1 = شلل شديد

- 2 = شلل متوسط

- 3 = شلل بسيط

- 4 = وضع الطبيعي

ثانياً: بالنسبة لاختبارات المتغيرات البدنية والاجتماعية (شدة الإعاقة):

= اختبار إعاقة الوجه (FDI) : هو يقيس الإعاقة الجسدية و العوامل النفسية و الاجتماعية المرتبطة بالوظيفة العصبية العضلية في الوجه . و تتكون من مقياسين فرعيين هما الوظيفة البدنية من (1- 5) و الاجتماعية من (6- 10) يتمتع مؤشر إعاقة الوجه المباشر بدرجة عالية من الموثوقية و صحة في البناء (Brach JS، 1997).

3-8 تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث المتعلقة بموضوع البحث والاطلاع على المراجع العلمية والبحث المستفيض في الكتب العلمية وذلك لتصميم البرنامج التأهيلي المقترح والذي تم اختيار قواعده وأسسها بالاستناد على هذه المراجع والدراسات وعلى خطوات الكثير من الدراسات الأخرى التي اقتصت بالعناية والتركيز على تأهيل المصابين بشلل بيل الناتج عن إصابة العصب السابع مثل:

1. تمارين علاجية للحركات الأساسية للوجه

2. التمارين العلاجية بالمقاومة لتحفيز عضلي عصبي

3. احتواء البرنامج كذلك على برنامج التدليك العلاجي والذي استخدم فيه الحركات:

أ- المسحية Effleurage.

ب- الدعكي (الفركي) petrissage.

4. المناشف الساخنة .

5. البرنامج التأهيلي البيتي و الذي استمر طيلة مدة تنفيذ البرنامج والذي اشتمل على العديد من التمارين المتنوعة .

3-9-1 تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج في مركز أبوغلاشه لإعادة التأهيل الزاوية وحدة علاج لشلل الوجه بعد انتهاء القياسات القبليّة للحالات أو المرضى و تم تنفيذ البرنامج من تاريخ (8-6 - 2019) الى (8-7 - 2019) 3 مرات اسبوعيا وحسب ما نص عليه نظام قسم العلاج الطبيعي بمركز أبوغلاشه لإعادة التأهيل و بواقع (12) وحدة علاجية لمدة شهر واحد وكل الجلسات و الوحدات العلاجية تم تنفيذها داخل دائرة العلاج الطبيعي .

3-9-2 البرنامج التأهيلي البيتي:

يعتبر البرنامج التأهيلي البيتي من الأساسيات في البرامج التأهيلية وخاصة لدى هذه الفئة من المرضى ، لأنهم بحاجة إلى أداء حركات الوجه أكثر من مرة في اليوم ، نظرا لنتائجها الايجابية بخصوص تحسين الحالة للمريض من حيث زيادة فاعلية عمل العضلات ،

3-9-3 إجراءات القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المعد قام الباحثون بإجراء القياسات في المتغيرات الوظيفية و شدة الاعاقة و تحت نفس الشروط التي اجريت في القياسات القبليّة

3-10 المعالجات الإحصائية:

تم استخدام العمليات الإحصائية وذلك بعد الحصول على نتائج القياسات القبليّة و البعدية للإجابة عن فروض البحث . واستخدمت العمليات الاحصائية الاتية :

1- الوسط الحسابي (Mean).

2- الانحراف المعياري (Std Deviation).

3- اختبار (t) (T - Test) .

4- نسبة التحسن.

4- 1 عرض ومناقشة النتائج :

والتي نصت على " هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في تحسين التماثل للشفاء لوظيفة الوجه لصالح القياس البعدي".

جدول رقم (2)

الفروق بين القياس القبلي و البعدي في تحسين التماثل للشفاء لوظيفة الوجه لصالح القياس البعدي

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	البعدي ن = 5		القبلي ن = 5		الدلالات الإحصائية الحركات
			ع±	س	ع±	س	
0.001	-5.196**	-1.80	0.55	3.40	0.55	1.60	في وقت الراحة
0.001	-4.811**	-1.80	0.00	3.00	0.84	1.20	تجاعيد الجابين
0.000	-6.500**	-2.60	0.55	3.60	0.71	1.00	أغلق العينين بشكل طبيعي
0.012	-3.244*	-2.00	0.45	3.20	1.30	1.20	أغلق العينين بقوة
0.001	-4.811**	-1.80	0.45	2.80	0.71	1.00	أغلق عينيك على الجانب المعني
0.001	-4.919**	-2.20	0.89	3.40	0.45	1.20	جعد الأنف
0.000	-6.351**	-2.20	0.55	3.60	0.55	1.40	نفخ الخدين
0.004	-4.025**	-1.80	0.84	3.20	0.55	1.40	صافرة
0.000	-10.607**	-3.00	0.45	3.80	0.45	0.80	ابتسام
0.000	-5.880**	-2.20	0.45	3.20	0.71	1.00	انخفاض الشفة السفلية

(**) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لجميع وظائف الوجه حيث أن قيم الدلالة المعنوية اصغر من مستوى المعنوية المفترضة .

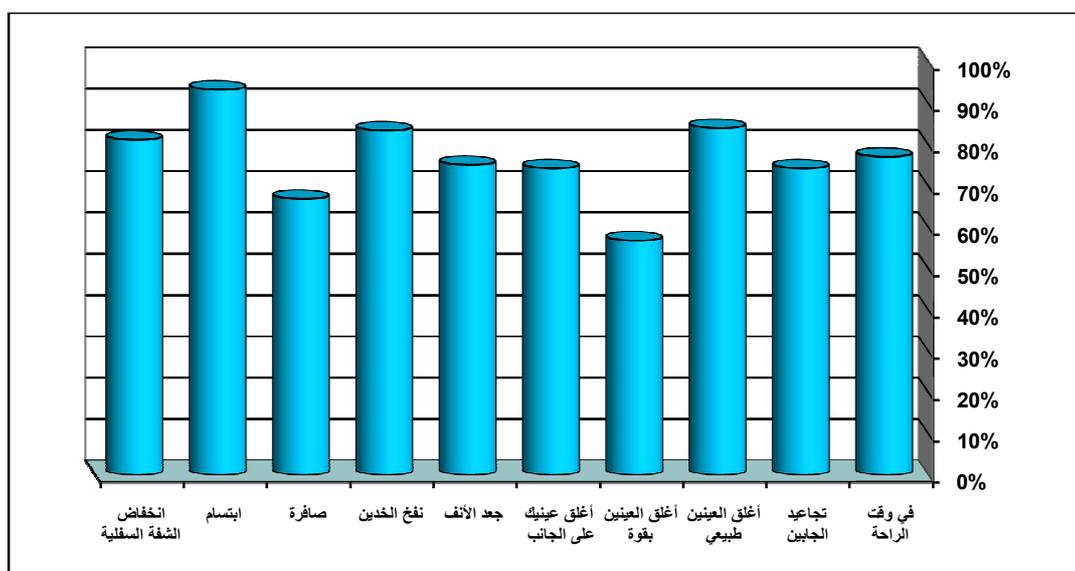
جدول (3)

يبين نسبة المئوية للتحسن "مربع إيتا (η^2)" في التماثل للشفاء لوظيفة الوجه للقياس القبلي والبدي

قيمة مربع إيتا (η^2)	إيتا (η)	البعدي ن = 5		القبلي ن = 5		الدلالات الإحصائية الحركات
		ع±	س	ع±	س	
0.771	0.878	0.55	3.40	0.55	1.60	في وقت الراحة
0.743	0.862	0.00	3.00	0.84	1.20	تجاعد الجابين
0.841	0.917	0.55	3.60	0.71	1.00	أغلق العينين بشكل طبيعي
0.568	0.754	0.45	3.20	1.30	1.20	أغلق العينين بقوة
0.743	0.862	0.45	2.80	0.71	1.00	أغلق عينيك على الجانب المعني
0.752	0.867	0.89	3.40	0.45	1.20	جعد الأنف
0.834	0.914	0.55	3.60	0.55	1.40	نفخ الخدين
0.669	0.818	0.84	3.20	0.55	1.40	صافرة
0.934	0.966	0.45	3.80	0.45	0.80	ابتسام
0.812	0.901	0.45	3.20	0.71	1.00	انخفاض الشفة السفلية

(**) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).



الشكل رقم (1) يبين نسبة المئوية للتحسن في التماثل للشفاء لوظيفة الوجه

وقد بلغت قيمة حجم الأثر باستخدام مربع إيتا على مستوى لوظيفة الوجه يزيد على (0.568)، وهي قيمة مؤثرة جداً ومناسبة، وتدل على أن نسبة الفروق تعزى إلى البرنامج التجريبي المقترح، حيث يري كوهين (Cohen ، 1988) أن التأثير الذي يفسر (من 15% فأكثر) من التباين الكلي لأي متغير مستقل على المتغيرات التابعة يعد تأثيراً كبيراً ، عفانة إسماعيل (2000)

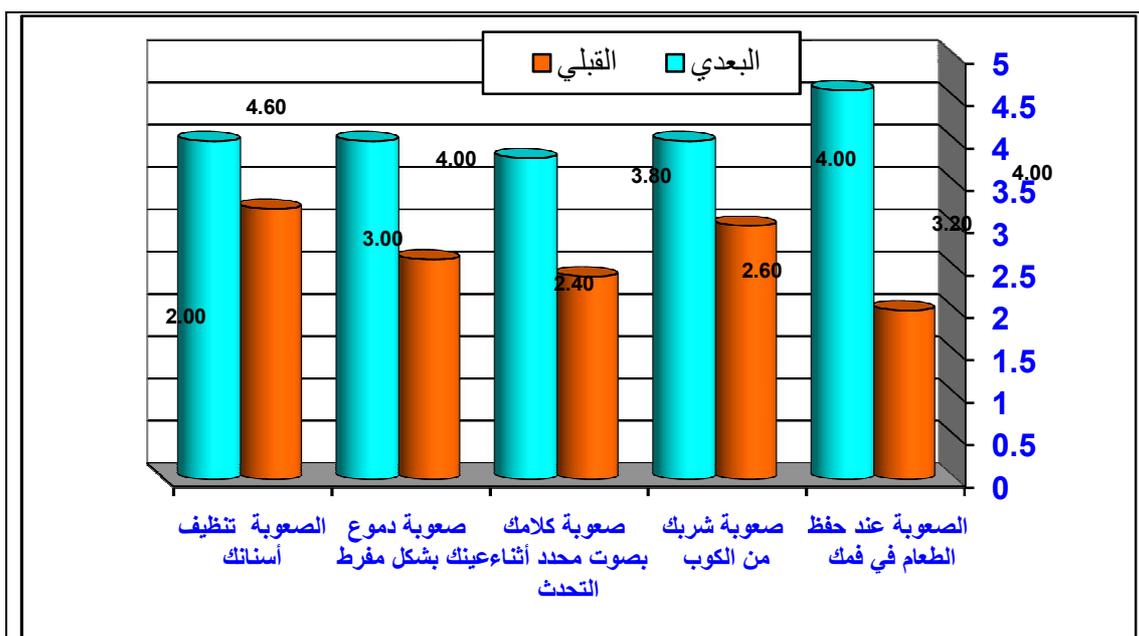
جدول (4)

الفروق بين القياس القبلي و البعدي في البرنامج التأهيلي المقترح لصالح القياس البعدي من الناحية البدنية (لشدة الاعاقة)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	البعدي ن = 5		القبلي ن = 5		الدلالات الإحصائية الحركات
			ع±	س	ع±	س	
0.001	-5.099**	-2.60	0.55	4.60	1.00	2.00	ما مقدار الصعوبة التي واجهتها عند حفظ الطعام في فمك أو تحريك الطعام في فمك أو تناول الطعام في الوجنة أثناء تناول الطعام
0.105	-1.826	-1.00	0.71	4.00	1.00	3.00	كم صعوبة شريك من الكوب
0.014	-3.130*	-1.40	0.84	3.80	0.55	2.40	ما مدى صعوبة كلامك بصوت محدد أثناء التحدث
0.000	-5.715**	-1.40	0.00	4.00	0.55	2.60	مدى صعوبة لديك مع دموع عينك بشكل مفرط أو أن تصبح جاف
0.065	-2.138	-0.80	0.00	4.00	0.84	3.20	ما مقدار الصعوبة التي واجهتها في تنظيف أسنانك بالفرشاة أو شطف فمك؟

(**) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).



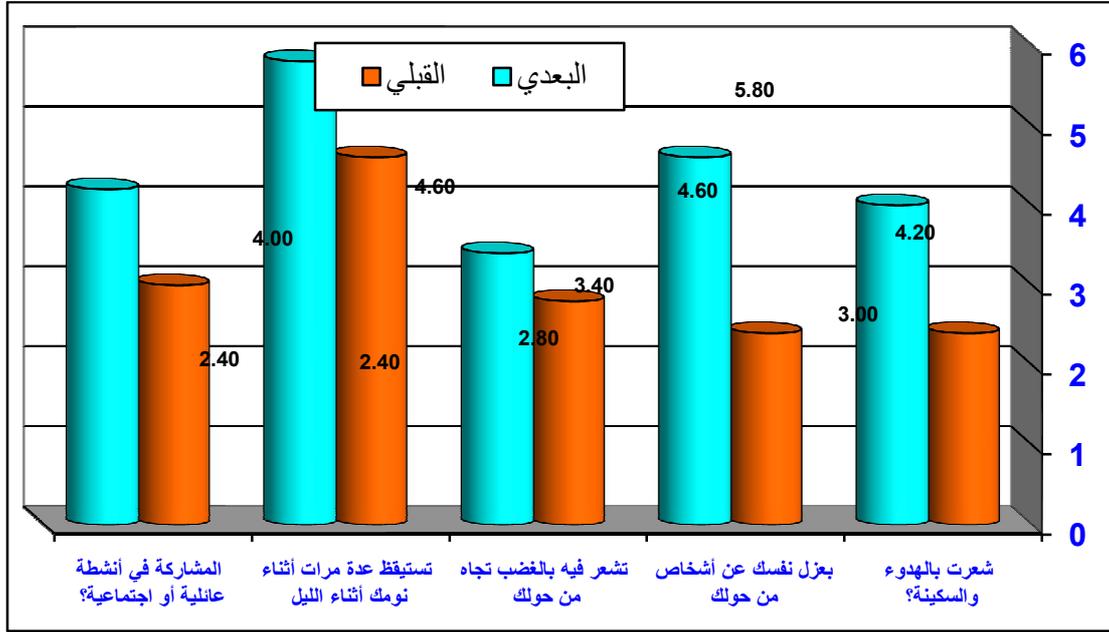
جدول (5)

الفروق بين القياس القبلي و البعدي في البرنامج التأهيلي المقترح لصالح القياس البعدي في الأداء الاجتماعي والرفاهية

مستوى الدلالة	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	البعدي 5 = ن		القبلي 5 = ن		الدلالات الإحصائية الحركات
			ع±	س	ع±	س	
0.084	-1.969	-1.60	1.41	4.00	1.14	2.40	كم من الوقت شعرت بالهدوء والسكينة؟
0.002	-4.690**	-2.20	0.89	4.60	0.55	2.40	كم من الوقت قمت بعزل نفسك عن أشخاص من حولك
0.217	-1.342	-0.60	0.55	3.40	0.84	2.80	ما مقدار الوقت الذي تشعر فيه بالغضب تجاه من حولك
0.094	-1.897	-1.20	0.45	5.80	1.34	4.60	كم عدد المرات التي استيقظت فيها مبكراً أو تستيقظ عدة مرات أثناء نومك أثناء الليل
0.074	-2.058	-1.20	0.84	4.20	1.00	3.00	كم عدد المرات التي أبتكتك فيها وظيفة الوجه من الذهاب إلى متجر الطعام أو المشاركة في أنشطة عائلية أو اجتماعية؟

(**) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

(*) دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).



من واقع البيانات ، وفي ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج البحث تمت المناقشة كما يلي:

4-2 مناقشة النتائج التي تؤكد صدق الفرضيات التي تنص على:

هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي في تحسين التماثل للشفاء لوظيفة الوجه لصالح القياس البعدي

يتضح من نتائج الجدول (2) و (3) و الشكل رقم (6) و التي تبين الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي لوظيفة حركات الوجه وجد أن متوسط استجابة وقت الراحة في القياس القبلي (1.60) وبانحراف معياري (0.55) بينما متوسط استجابة وقت الراحة في القياس البعدي هو (3.40) و بانحراف معياري (0.55) وان قيمة t المحسوبة (-5.196) وهي معنوية ودالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.01) حيث ان قيمة مستوى المعنوية المشاهدة $p\text{-value} = (0.037)$ و هي اصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ ، مما يدل على وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية لاستجابة وقت الراحة بنسبة تحسن (77%) بين القياس القبلي و القياس البعدي وجد أن متوسط استجابة تجايد الجابين في القياس القبلي (1.20) وبانحراف معياري (0.84) بينما متوسط استجابة تجايد الجابين في القياس البعدي هو (3.00) و بانحراف معياري (0.00) وان قيمة t المحسوبة (-4.811) وهي معنوية ودالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.01) حيث ان قيمة مستوى المعنوية المشاهدة $p\text{-value} = (0.037)$ و هي اصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ ، مما يدل على وجود فروق معنوية وذات

دلالة إحصائية لاستجابة تجاعيد الجابين بنسبة تحسن (74%) بين القياس القبلي و القياس البعدي وجد أن متوسط استجابة أغلق العينين بشكل طبيعي في القياس القبلي (1.00) و بانحراف معياري (0.71) بينما متوسط استجابة أغلق العينين بشكل طبيعي في القياس البعدي هو (3.60) و بانحراف معياري (-2.60) وان قيمة t المحسوبة (-6.500) وهي معنوية ودالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.01) حيث ان قيمة مستوى المعنوية المشاهدة (0.037) = p-value و هي اصغر من مستوى الدلالة =0.01 & ، مما يدل على وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية لاستجابة أغلق العينين بشكل طبيعي بنسبة تحسن (91%) بين القياس القبلي و القياس البعدي

وتبين أن متوسط استجابة أغلق العينين بقوة في القياس القبلي (1.20) و بانحراف معياري (1.30) بينما متوسط استجابة أغلق العينين بقوة في القياس البعدي هو (3.20) و بانحراف معياري (0.45) وان قيمة t المحسوبة (-3.244*) وهي معنوية ودالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.05) حيث ان قيمة مستوى المعنوية المشاهدة (0.037) = p-value و هي اصغر من مستوى الدلالة =0.01 & ، مما يدل على وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية لاستجابة أغلق العينين بقوة بنسبة تحسن (56%) بين القياس القبلي و القياس البعدي.

وتبين أن متوسط استجابة أغلق عينيك على الجانب المعني في القياس القبلي (1.00) و بانحراف معياري (0.71) بينما متوسط استجابة أغلق عينيك على الجانب المعني في القياس البعدي هو (2.80) و بانحراف معياري (0.45) وان قيمة t المحسوبة (-4.811**) وهي معنوية ودالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.01) حيث ان قيمة مستوى المعنوية المشاهدة (0.037) = p-value و هي اصغر من مستوى الدلالة =0.01 & ، مما يدل على وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية لاستجابة أغلق عينيك على الجانب المعني بنسبة تحسن (74%) بين القياس القبلي و القياس البعدي.

وتبين أن متوسط استجابة جعد الأنف في القياس القبلي (1.20) و بانحراف معياري (0.45) بينما متوسط استجابة جعد الأنف في القياس البعدي هو (3.40) و بانحراف معياري (0.89) وان قيمة t المحسوبة (-4.919**) وهي معنوية ودالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.01) حيث ان قيمة مستوى المعنوية المشاهدة (0.037) = p-value و هي اصغر من مستوى الدلالة =0.01 & ، مما يدل على وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية لاستجابة جعد الأنف بنسبة تحسن (75%) بين القياس القبلي و القياس البعدي

وتبين أن متوسط استجابة نفخ الخدين في القياس القبلي (1.40) وبانحراف معياري (0.55) بينما متوسط استجابة نفخ الخدين في القياس البعدي هو (3.60) و بانحراف معياري (0.55) وان قيمة t المحسوبة (**-6.351) وهي معنوية ودالة احصائيا عند مستوي دلالة (1 0.0) حيث ان قيمة مستوى المعنوية المشاهدة (0.037) = p-value و هي اصغر من مستوى الدلالة =0.01 & ، مما يدل على وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية لاستجابة نفخ الخدين بنسبة تحسن (75 %) بين القياس القبلي و القياس البعدي

وتبين أن متوسط استجابة صافرة في القياس القبلي (1.40) وبانحراف معياري (0.55) بينما متوسط استجابة صافرة في القياس البعدي هو (3.20) و بانحراف معياري (0.84) وان قيمة t المحسوبة (**-4.025) وهي معنوية ودالة احصائيا عند مستوي دلالة (1 0.0) حيث ان قيمة مستوى المعنوية المشاهدة (0.037) = p-value و هي اصغر من مستوى الدلالة & =0.01 ، مما يدل على وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية لاستجابة صافرة بنسبة تحسن (66 %) بين القياس القبلي و القياس البعدي

يتضح من نتائج الجدول (4) و(5) و الشكل رقم (7) و(8) التي تبين الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي: هل البرنامج التأهيلي المقترح يقلل من شدة إعاقة الوجه للمصابين بشلل بيل؟
- شدة إعاقة الوجه (البدنية):

وجد أن متوسط استجابة ما مقدار الصعوبة التي واجهتها عند حفظ الطعام في فمك أو تحريك الطعام في فمك أو تناول الطعام في الوجنة أثناء تناول الطعام في القياس القبلي (2.00) وبانحراف معياري (1.00) بينما متوسط استجابة ما مقدار الصعوبة التي واجهتها عند حفظ الطعام في فمك أو تحريك الطعام في فمك أو تناول الطعام في الوجنة أثناء تناول الطعام في القياس البعدي هو (4.60) و بانحراف معياري (0.55) وان قيمة t المحسوبة (**-5.099) وهي معنوية ودالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.01) حيث ان قيمة مستوى المعنوية المشاهدة (0.037) = p-value و هي اصغر من مستوى الدلالة =0.01 & ، مما يدل على وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية لاستجابة ما مقدار الصعوبة التي واجهتها عند حفظ الطعام في فمك أو تحريك الطعام في فمك أو تناول الطعام في الوجنة أثناء تناول الطعام بين القياس القبلي و القياس البعدي وجد أن متوسط استجابة كم صعوبة شريك من الكوب في القياس القبلي (3.00) وبانحراف معياري (1.00) بينما متوسط استجابة كم صعوبة شريك من الكوب في القياس البعدي هو (4.00) و بانحراف معياري (0.55) وان قيمة t المحسوبة (-1.826) وهي معنوية ودالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.01) حيث ان قيمة مستوى

المعنوية المشاهدة $p\text{-value} = (0.037)$ و هي اصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ ، مما يدل على وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية لاستجابة كم صعوبة شريك من الكوب بين القياس القبلي و القياس البعدي وجد أن متوسط استجابة ما مدى صعوبة كلامك بصوت محدد أثناء التحدث في القياس القبلي (2.40) وبانحراف معياري (0.55) بينما متوسط استجابة ما مدى صعوبة كلامك بصوت محدد أثناء التحدث في القياس البعدي هو (3.80) و بانحراف معياري (0.84) وان قيمة t المحسوبة (-3.130^*) وهي معنوية ودالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.01) حيث ان قيمة مستوى المعنوية المشاهدة $p\text{-value} = (0.037)$ و هي اصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ مما يدل على وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية لاستجابة ما مدى صعوبة كلامك بصوت محدد أثناء التحدث بين القياس القبلي و القياس البعدي. وجد أن متوسط استجابة مدى صعوبة لديك مع دموع عينك بشكل مفرط أو أن تصبح جاف في القياس القبلي (2.60) وبانحراف معياري (0.55) بينما متوسط استجابة مدى صعوبة لديك مع دموع عينك بشكل مفرط أو أن تصبح جاف في القياس البعدي هو (4.00) و بانحراف معياري (0.00) وان قيمة t المحسوبة (-5.715^{**}) وهي معنوية ودالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.05) حيث ان قيمة مستوى المعنوية المشاهدة $p\text{-value} = (0.037)$ و هي اصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ ، وجد أن متوسط استجابة ما مقدار الصعوبة التي واجهتها عند حفظ الطعام في فمك أو تحريك الطعام في فمك أو تناول الطعام في الوجنة أثناء تناول الطعام في القياس القبلي (2.00) وبانحراف معياري (1.00) بينما متوسط استجابة ما مقدار الصعوبة التي واجهتها عند حفظ الطعام في فمك أو تحريك الطعام في فمك أو تناول الطعام في الوجنة أثناء تناول الطعام في القياس البعدي هو (4.60) و بانحراف معياري (0.55) وان قيمة t المحسوبة (-5.099^{**}) وهي معنوية ودالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.01) حيث ان قيمة مستوى المعنوية المشاهدة $p\text{-value} = (0.037)$ و هي اصغر من مستوى الدلالة $\alpha = 0.01$ ، مما يدل على وجود فروق معنوية وذات دلالة إحصائية لاستجابة ما مقدار الصعوبة التي واجهتها عند حفظ الطعام في فمك أو تحريك الطعام في فمك أو تناول الطعام في الوجنة أثناء تناول الطعام بين القياس القبلي و القياس البعدي

- شدة إعاقة الوجه (الاجتماعي والرفاهية)

وجد أن متوسط استجابة كم من الوقت شعرت بالهدوء والسكينة في القياس القبلي (2.40) وبانحراف معياري (1.14) بينما متوسط استجابة كم من الوقت شعرت بالهدوء

والسكينة في القياس البعدي هو (4.00) و بانحراف معياري (1.41) وان قيمة t المحسوبة (-1.969)

وجد أن متوسط استجابة كم من الوقت قمت بعزل نفسك عن أشخاص من حولك في القياس القبلي (2.40) وبانحراف معياري (0.55) بينما متوسط استجابة كم من الوقت قمت بعزل نفسك عن أشخاص من حولك في القياس البعدي هو (4.60) و بانحراف معياري (0.89) وان قيمة t المحسوبة (-4.690**) وجد أن متوسط استجابة ما مقدار الوقت الذي تشعر فيه بالغضب تجاه من حولك في القياس القبلي (2.80) وبانحراف معياري (0.84) بينما متوسط استجابة ما مقدار الوقت الذي تشعر فيه بالغضب تجاه من حولك في القياس البعدي هو (3.40) و بانحراف معياري (0.55) وان قيمة t المحسوبة (-1.342) وجد أن متوسط استجابة كم عدد المرات التي استيقظت فيها مبكراً أو تستيقظ عدة مرات أثناء نومك أثناء الليل في القياس القبلي (4.60) وبانحراف معياري (1.34) بينما متوسط استجابة كم عدد المرات التي استيقظت فيها مبكراً أو تستيقظ عدة مرات أثناء نومك أثناء الليل في القياس البعدي هو (5.80) و بانحراف معياري (0.45) وان قيمة t المحسوبة (-1.897) وجد أن متوسط استجابة كم عدد المرات التي أبتكتك فيها وظيفة الوجه من الذهاب إلى متجر الطعام أو المشاركة في أنشطة عائلية أو اجتماعية في القياس القبلي (3.00) وبانحراف معياري (1.00) بينما متوسط استجابة كم عدد المرات التي أبتكتك فيها وظيفة الوجه من الذهاب إلى متجر الطعام أو المشاركة في أنشطة عائلية أو اجتماعية في القياس البعدي هو (4.20) و بانحراف معياري (0.84) وان قيمة t المحسوبة (-2.058) كان الهدف من الدراسة هو العثور على فعالية تحفيز عصب الوجه باستخدام تقنية كابات والتمرينات العلاجية لعضلات الوجه و أظهرت الدراسة ب نتائج مهمة هو تحسنا فعلا في تناظر الوجه بعد 12 جلسة من العلاج ادت تقنية كابات مع التمرينات العلاجية الى تحسين وظيفة الوجه و تقليل إعاقة الوجه ، ومن هذه النتائج أن هناك فروقات بين القياس القبلي و البعدي الذي أظهرته نتائج في معظم المتغيرات التي اشتملت عليها الدراسة و لصالح القياس البعدي ، كما تم ملاحظة أن حاله البحث قد سجل تقدما ملحوظا بصفة عامة في مستويات الأداء للاختبار و لصالح البعدي مقارنة بالقبلي وذلك نظرا لأهمية العناصر التي أشتمل عليها البرنامج التأهيلي و تنوع محتوياته وزخم الجوانب التي تناولها وأولها أهمية ، وذلك يعزى إلى أن مريض الشلل الوجهي (شلل بيل) الناتج عن إصابة العصب السابع يحتاج إلى عمل متكامل الجوانب و يمتاز بشمولية التطبيق بحيث لا يهمل أي جانب من الجوانب التي من شأنها أن تعمل على زيادة تحسين و تأهيل هؤلاء المرضى ، لأن هذه الإصابة

تحديداً تمتاز بخصوصية و حساسية نظراً لحده المرض و إحداث تلفاً في العصب القحفي السابع في الدماغ ما يسبب في اضطرابات عصبية لا تعرف نتائجها ومن الصعب التكهن باستقرار حالة المريض عندها ، لأن الأضرار الناتجة عن الإصابة قد تؤثر على الأحوال النفسية والاجتماعية مستقبلاً ، حيث انه كلما زاد العجز انخفض مستوى الوظيفة لدى هؤلاء المرضى لذلك اشتمل هذا البرنامج على التنوع و التكامل في الأداء حتى نعمل على إعادة تأهيل هؤلاء المرضى وقد حث (Dhamoon , et al . (2009) على ضرورة وضع برامج مدروسة و مقننة لتقديم كل ما من شأنه المساهمة في تحسين الحالة و إعادة التأهيل مثل التمارين العلاجية والتي تعمل على تحقيق التكامل بين الجهازين العصبي والعضلي والارتفاع بمستوى العمل من خلال التنسيق بينهما مما يحقق تكامل الاداء الحركي و توافقه .

حيث أن عضلات الوجه عبارة عن عضلات جلدية رقيقة من العظام إلى الجلد أو من الجلد إلى الجلد . قد تؤثر التمارين العلاجية بالمقاومة (pnf) على العضلات الجلدية الموزعة على المنطقة الواسعة من الوجه البشري ، والتي قد تساهم في التحسن المبكر ، بما أن عضلات الوجه عضلات جلدية رقيقة ، فأن العائق الوحيد هو أن التدريب المستمر قد يكون مطلوب للحفاظ على عضلات قوية على المدى الطويل (He L, Zhou MK . 2007).

ويعزو الباحثون هذا التحسن إلى فاعلية البرنامج التأهيلي في تطوير و تحسين مستوى الوظيفي للوجه حيث يعتبر التدريب العصبي العضلي هي طريقة حل المشكلة للعلاج باستخدام التدريب الحركي الانتقائي لتسهيل الحركة المتناظرة و التحكم في النشاط الحركي الاجمالي غير المرغوب فيه واستخدام أدوات مثل تمارين مرأة محددة توفر معلومات حسية معززة لتعزيز التكيف العصبي و التعلم (Teixeira L. 2011).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع مجموعة من الدراسات مثل (Sumathi G (2019) و (pradeepa .m (2019) ومصطفى (2017) وأحمد (2012).

حيث رأى الباحثون من ضرورة تطبيق نظرية التعلم يزيد من الدوافع من خلال التعلم الفردي والمشاركة الفعالة للمريض . ونظراً لان كل مريض يقدم ملفاً شخصياً مختلفاً ، ولهذا لا يوجد قوائم عامة للتمارين . حيث يعتمد العلاج على الوظيفة الفردية ونتيجة لذلك يختلف كل برنامج علاج عن الآخر .

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف و فروض البحث وبعد الأطلاع على النتائج و عرضها و مناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

1. البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة لدى مرضى الشلل الوجه الناتج عن إصابة العصب السابع
2. البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية و الاجتماعية قيد الدراسة لدى مرضى الشلل الوجه الناتج عن إصابة العصب السابع
3. البرنامج المقترح له تأثير إيجابي وهو فعال في تحسين وظيفة الوجه و الحد من اعاقه الوجه .

5-2 التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها الباحثون بما يلي:

1. استخدام البرنامج المقترح من قبل المصابين بالشلل الوجهي الناتج عن إصابة العصب السابع لما له من تأثير إيجابي في تحسين الحالة الوظيفية للوجه لدى هؤلاء المرضى تحت إشراف متخصصين بالتأهيل
2. استخدام البرنامج المقترح من قبل المصابين بالشلل الوجهي الناتج عن إصابة العصب السابع لما له من تأثير إيجابي في تحسين الحالة البدنية و الاجتماعية للوجه للحد من الإعاقة لدى هؤلاء المرضى تحت إشراف متخصصين بالتأهيل.
3. ضرورة التدخل المبكر لتأهيل المرضى المصابين بالشلل بيل الناتج عن إصابة العصب السابع وفي وقت مبكر من الإصابة.
4. استخدام البرنامج المقترح من قبل المصابين بالشلل بيل الناتج عن إصابة العصب السابع لما له من تأثير إيجابي في تحسين حركات الوجه.
5. مراعاة الفروق الفردية إثناء علاج شلل بيل .

المراجع:**أولاً : المراجع العربية:**

1. أحمد عبدالعظيم جودة : تأثير برنامج مقترح لبعض حالات التهاب العصب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية قسم علوم الصحة الرياضية جامعة أسيوط ، 2012 م.
- 2 مصطفى رضا حسين : تأثير برنامج لتأهيل حالات الشلل الوجهي من الدرجة الثانية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة كفر الشيخ كلية التربية

الرياضية قسم علوم الصحة الرياضية ، 2017 م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 3- Drake, R. L., Vogl, A., W. & Mitchell, A. W. M. (2010). Gray's anatomy for students. (2nd ed.). Churchill Livingstone.
- 4- Rahman I SSA. Ophthalmic management of facial nerve palsy: A Review. Survey of Ophthalmology. SurvOphthalmol. 2007; 52(2): 121-44.
- 5- Peitersen E. Bell's palsy: the spontaneous course of 2,500 peripheral facial nerve palsies of different etiologies. ActaOtolaryngol Suppl. 2002; (549): 4-30.
- Choi KH RS LJJPSKJ. Botulinum toxin injection of both sides of the face to treat post-paralytic facial synkinesis. J PlastReconstrAesthet Surg. 2013; 66(8): 1058-63.
- 6- Volk GF, Klingner C, Finkensieper M, Witte OW, Guntinas – Lichius O (2013) Prognostication of recovery time after acute peripheral facial palsy: a prospective cohort study. BMJ Open.
- 7- Carrillo- Soto IA, Leon-Hernandez SR, Paniagua-Perez R, Olivera-Diaz H, Banos-Mendoza T, et al. (2011) Bell's palsy. A prospective, longitudinal, descriptive and observational analysis of prognosis factors for recovery in Mexican patients. Rev Invest Clin 63: 361-369.
- 8- Melvin TA, Limb CJ (2008) Overview of facial paralysis: current concepts. Facial PlastSurg 24: 155-163
- 9- Linder TE, Abdelkafy W, Cavero-Vanek S (2010) The management of peripheral facial nerve palsy: "paresis" versus "paralysis" and sources of ambiguity in study designs. OtolNeurotol 31: 319-32..
- 10- .Tiemstra JD, Khatkhate N (2007) Bell's palsy: diagnosis and management. American Academy of Family Physicians 76: 997-1002.

- 11- .Beurskens CH1, Heymans PG (2004) Physiotherapy in patients with facial nerve paresis: description of outcomes. Am J Otolaryngol 25: 400 -394 :
- 12- .Vanswearingen J (2008) Facial rehabilitation: a neuromuscular reeducation, patient-centered approach. Facial Plast Surg 24: 250-259.
- 13- .Teixeira LJ (2011) Soares BGDO, Vieira VP, Prado GF. "Physical therapy for Bell's palsy (idiopathic facial paralysis)." Cochrane database of systematic reviews CD00628.
- 14- .Alakram P, Puckree T (2010) Effects of electrical stimulation on House- Brackmann scores in early Bell's palsy. Physiother Theory Pract 26: 160 – 166.
- 15- .Garg, K. N., Gupta, K., Singh, S., & Chaudhary, S. (2012). Bell's palsy: Aetiology, Classification, Differential Diagnosis and Treatment Consideration: A Review. Journal of dentofacial sciences, 1(1), 8.
- 16- .Jelinkova, I. Basic Therapeutic Methods II: facial muscles, according to Kendall. Prague, 2012. Lectures notes. Charles University in Prague.
- 17- .SumathiG .Effectiveness of Facial Nerve Stimulation with Kabat Technique in Bell's Palsy Patients International Journal of Research & Review (www.ijrrjournal.com) 117 Vol.6; Issue: 3; March 2019.
- 18- .PRADEEPA . M EFFECTIVENESS OF PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION AND NEUROMUSCULAR RE – EDUCATION FOR REDUCING FACIAL DISABILITY AND SYNKINESIS IN PATIENTS WITH BELLS PALSY A COMPARATIVE STUDY . MASTER OF PHYSIOTHERAPY (2019).
- 19- Dekker R, Kingma J, Grothoff JW, Eisma WH and Ten Duis HJ (2000), Measurement of severity of sports injuries: an demiological study, clinical rehabilitation; 14: 651-656.

- 20- U.S. Department of Health and Human services National (2002), sports injuries, institutes of health.
- 21- Barbara M, Antonini G, Vestri A, Volpini L, Monini S (2010) Role of Kabat physical rehabilitation in Bell's palsy: a randomized trial. Acta Otolaryngol 130: 167-172.

أثر برنامج تأهيلي مقترح لتخفيف آلام الظهر المختلفة للمرحلة العمرية ما قبل البلوغ من (10-12) سنة فتيات

د. نعيمة عبد السلام إبراهيم عون

1-1 مقدمة الدراسة:

الم الظهر Back pain أصبحت شائعة في العصر الحديث سواء للكبار أو الصغار وأسباب هذه الآلام مختلفة منها ما هو معروف السبب ومنها ما هو غير معروف، وقد أصبحت الآم الظهر لا تقتصر على الكبار فقط بل أصبحت تطال حتى الأطفال والمراهقين للجنسين للأولاد أو البنات وحسب ما أظهرته نتائج بعض الدراسات مثل دراسة , F. Altaf.MK. et al (2014) إن العديد من الأسباب الشائعة والإعراض لدى الأطفال والمراهقين التي تسبب آلام الظهر المختلفة ومنها الإجهاد والتوتر العضلي وآلام المفاصل ، كما يجب أن نتوقع بأن بعضها يكون ناتج عن بعض الأمراض الخطيرة ومنها الأورام والعدوى الفيروسية وذلك يرجع إلي ضرورة القيام بالفحص والتشخيص الدقيق وللتقييم الطبي والسريري وكذلك يعتمد علي تاريخ المرض والسؤال الشخصي للمريض وأيضا الفحص البدني .

physical therapy in our Clinic(2016)who(2006) world Health organization, (2015)Nabila. j, khoury. et al , (2006) Astfalck R et al (2006). Grimmer k at al.(2010) يذكر هؤلاء جميعا إن آلام الظهر أصبحت من الأمور الشائعة في الوقت الحاضر نتيجة لعدة أسباب مواكبة للتغيرات المعاصرة مثل : الجلوس لفترات طويلة أما جلوس إمام الكمبيوتر واستخدام الانترنت وكذلك عدم ممارسة الأنشطة والألعاب الرياضية المنزلية وأصبحت تعوض بألعاب الكمبيوتر والأجهزة الذكية وهناك أيضا أسباب أخرى نفسية وميكانيكية و ما يجهله الكثيرين هي التغيرات الفسيولوجية التي تسبق مرحلة البلوغ و التي تحدث الآلام الكثيرة في كافة أجزاء الجسم وخاصة الظهر، وتؤكد منظمة الصحة العالمية(2015)ho بأنه من الضروري دراسة مرحلة المراهقة و ازدياد آلام الظهر فيها خاصة لدى المرحلة من (10 إلى 14) سنة وهي مرحلة المراهقة المبكرة ، وإن هناك أسبا بأخرى في بعض الأحيان تكون مسبب لآلام الظهر المختلفة back pain الغير محددة وقد وضعت عيادة طب الأطفال والعلاج(2016)physical therapy in our clinic forpediatric issues العديد من التوصيات في إحدى نشراتها بأنه من الضرورة إن تكون أوزان الحقائق المدرسية مثالية بحيث لا يزيد وزنها عن (10%) من وزن الطفل حتى لا تتسبب بآلام الظهر لدى

الأطفال و خاصة البنات قبل مرحلة البلوغلان اختيار نوعية الحياة لأطفالنا مهم جداً في المراحل القادمة لذا يؤكد (Paloma Rodriguez – Oviedo. et al, (2011) بأن حوالي (70%) من البنات اللاتي تجاوزت أوزان حقاتبهم (15%) من وزن الجسم زادت من مشاكل ألام الظهر و زاد التوتر و التقلص العضلي و قد ذكرت دراسة أجراها (Alysha. et al,(2014) تدرس الألم المختلفة للظهر لدى الأطفال عموماً والتي توصلت فيها هذه الدراسة إلى إن الآلام المختلفة الظهر لدى الأطفال أصبحت من الأمور الشائعة لأسباب مختلفة وأنها أصبحت تشكل ما نسبته من (60%) إلى (80%) في العديد من الناس الكبار في مراحل حياتهم المختلفة وإن معدل الانتشار زاد لدى الأطفال في مراحل نموهم كما أجريت دراسة أخرى (Nibilj.khoury. et al, (2006) ان وحوالي (60%) إلى (70%) من البنات في هذا السن لديهم أسباب ألام الظهر الغير معروفة المنشأ وانه من الممكن إن تزيد هذه الآلام نتيجة الحالة النفسية أو المزاجية لدى البنات مثل الاكتئاب أو القلق أو التوتر الدراسي ومشاكل داخل المدرسة مادية أو غيرها ترتبط بالرفاق أو الإقران وان حوالي من (25%) إلى (40%) من الأطفال لديهم إلام الظهر المعروفة والمحددة لأسباب مثل مشاكل الجهاز الهيكلي أو التغيرات المختلفة نتيجة الاستعداد لتغيرات الفسيولوجية القادمة استعداداً لمرحلة النضج و البلوغ .

1-2- مشكلة الدراسة وأهميتها:

تعتبر مشكلة إلام الظهر back pain من المشكلات التي حيرت العديدة من العاملين في حقل البحث والدراسة لأهم المشاكل التي تعانيها الفتيات. حيث أن إلام الظهر تزيد أحيانا لعدة أسباب منها الجنس و اختلاف متطلبات مراحل النمو للبنات والتي أكدتها دراسة Vidal. et al, (2012) .لأن الفتيات هن هيكل أكثر عرضة لزيادة إلام الظهر خاصة عند رفع أو حمل الأشياء الثقيلة لان الفتيات اقل قوة من الأولاد وقد أجريت العديد من الدراسات Curtis (2010) Fritz.J,(2010) Purcell L (2009) and hemecourt(2007) أن الفتيات الصغيرات و خاصة ما قبل مرحلة البلوغ من المحتمل أن تزيد نسبة الألم لديهن مع البلوغ وحتى يكون هناك وقاية من المشكلة من الضروري جدا إجراءالكشف المبكر وان من أهم واجبات الوقاية من الألم الظهر للفتيات هي عمل برامج و تقنيات مناسبة ومنها استخدام البرامج الرياضية والتأهيلية والمشوقة والمتنوعة والتي تستهدف كل أجزاءالجسم عامة والعمود الفقري خاصة وأيضا تمارين المد و الإطالة للمفاصل والحوض والعضلات العاملة عليها

ووجدت عدة دراسات منها SpencersJ (2013), calvo _mano z l .et al, (2013), ودراسة (2012)Michaleff z, et al(2014) Gebaur B . et al, (2013) ودراسة

(2011) palomaRodriguez- Oviedo. et al إن (66%) وحتى (90%) من الأطفال وخاصة البنات تزداد لديهن المشاكل الصحية مع التقدم في العمر وهو الأكثر شيوعاً لدى الفتيات وغالباً ما تكون هذه الأسباب عضلية هيكلية أو بسبب مرحلة النضج والاستعداد لاستقبال الدورة الشهرية و التي تحدث الآلام والتي تحتاج إلى العمل على تخفيف حدتها بالاتجاه إلى وضع برامج تدريبية وتأهيلية لتخفيف هذه الآلام وأكدت الدراسات أخرى (2014), de luigi A و (2013) calvo-manoz. et al إن من أهم برامج العلاج للفتيات في مرحلة الطفولة والمراهقة هي ممارسة الأنشطة البدنية وبرامج اللياقة البدنية العامة والخاصة بالإضافة إلى العلاج التأهيلي والبدني الوقائي والتي تعتبر أكثر فاعلية لديهن ومن المهم أيضاً تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية و إدماجها مع التأهيل و العلاج .

بالنظر إلى ما سبق فإن وضع البرامج تقنية برامج التأهيلية المنوعة والمكثفة مهمة جداً لهؤلاء الفتيات في هذه المرحلة العمرية لو أخذنا بعين الاعتبار توصيات العديد من الدراسات السابقة في هذا المجال مثل دراسة (2014) Michaleff. Z. et al, ودراسة videl. J. et al, (2012) وتوصيات الأكاديمية الأمريكية (2007) American Academy of pediatrics بأنه في هذه المراحل العمرية للفتيات و هي مرحلة البلوغ وما قبلها و حتى في مرحلة الطفولة يجب الانتباه إلى عدة أمور منها إجراء الدراسات والأبحاث ذات العلاقة و الارتباط والتي تدرس إلام الظهر للأطفال في كل مرحلة عمرية سواء ذكور أم إناث، ولأن هناك القدرة في مثل هذه الدراسات التي تعني بما قبل البلوغ و (wedderkopp N, et al و (2007) Jeffries et al (2001).

وفي دراسة أخرى أجريت في بلجيكا (1995) Balague. et al , استهدفت دراسة الأعمار من (12_ 19) سنة وقارنت بين ما هو شائع لديهم من الإحساس بالآلام أظهرت نتائجها بأن في العمر المبكر (12) سنة تكثر لديهم إلام الظهر المختلفة ، كما أظهرت نتائج دراسة أجراها (2005) Niles et al, استهدفت بها أكثر من (254) فتاة تتراوح أعمارهن من (8) إلى (10) سنوات لدراسة ما إذا كان هناك علاقة بين مرحلة البلوغ للبنات و ازدياد الآم الظهر وقد وجدت الدراسة أن هناك ارتباط كبير بين إلام الظهر المختلفة والحوض و الرجلين قبل مرحلة البلوغ مباشرة .

بعد الاطلاع على كل هذه الدراسات وتوصيتها واستنتاجاتها وبالنظر إلى العديد من التساؤلات التي تواجهها الباحثة في مجال عملها للفتيات وأمهاتهن والمتددات على المراكز والأندية وعلى الباحثة في مجال عملها وكذلك متابعة إخبار الطلاب في مرحلة التدريب الميداني

والذي تصدر قائمة هذه التساؤلات ومن خلال الملاحظة للمجتمع المحيط وكثرة ابتعاد الفتيات عن الممارسة العملية لدرس التربية الرياضية نتج عنه وجود إلام الظهر المختلفة لديهن، وبعد الحوار مع الفتيات وأمهات الفتيات داخل النادي وجدت أن الفتيات بعضهن لم يصلن إلى مرحلة البلوغ ولكن بالمقابل فأن الفتيات يكثر لديهن الإحساس بالألام المختلفة في الظهر في مناطق مختلفة قبل أسفل الظهر ومنتصف الظهر ومنطقة ما بين الكتفين ، كما أن الفتيات لديهن أيضا صعوبة في الحركة وعدم القدرة على عمل النشاط البدني والأنشطة المنزلية .

ولان الباحثة تعمل في مجال التأهيل والحركة واللياقة البدنية وبما أن هذه الفئة من الفتيات بعمر من (10 إلى 12) سنة تعتبر فترة مهمة محليا وتوجد ندرة للأبحاث والدراسات التي تستهدفها والتركيز كله إما على الفترة ما قبل (10) سنوات أم فوق (15) سنة فأن الباحثة رأّت ضرورة أن تجري هذه الدراسة التي سوف تكون بداية لدراسات أخرى اكبر ،كل تلك الأسباب دعت للحاجة إلى إجراء هذه الدراسة.

1-3 هدف الدراسة:

هدفت الدراسة للتعرف على:

- اثر البرنامج التأهيلي المقترح لتخفيف درجة إلام الظهر للمرحلة العمرية ما قبل البلوغ (10-12) سنة فتيات.

1-4 فرضية الدراسة:

- هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للبرنامج التأهيلي المقترح لتخفيف درجة إلام الظهر للمرحلة العمرية ما قبل البلوغ (10-12) سنة فتيات.

3- إجراءات الدراسة:

3-1 منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي نظرا لملائمته لهدف وفرضية الدراسة وذلك باستخدام تصميم المجموعة الواحدة للقياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة .

3-2 مجتمع وعينة الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الفتيات الصغيرات وهن في مرحلة ما قبل البلوغ يعني في الفترة التي تسبق سن البلوغ في فترة الاستعداد لدورة الشهرية والمترددات على بعض الأندية الخاصة بمدينة الزاوية لبيبا (المركز الاستشاري للسيدات) ولقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العمدية قبل مرحلة البلوغ من مجتمع الدراسة الأصلي، حيث تكونت عينة الدراسة من (45) فتاة في مرحلة ما قبل سن البلوغ وقد تم استبعاد (5) فتيات منهن كمشاركات في التجربة الاستطلاعية

- واستبعاد حوالي (10) فتيات أخريات لأسباب خاصة حيث تم اعتماد فقط حوالي (30) فتاة التزم التزم كامل بالبرنامج بذلك تم اختيارهن بالطريقة العمدية لعدة أسباب وشروط منها :-
- 1- أن تكون الفتاة في مرحلة ما قبل سن البلوغ و لم تصل لمرحلة البلوغ بعد .
 - 2- أن تكون الفتاة ترغب في الاشتراك في البرنامج بعد القيام بمحاضرة توعوية تثقيفية للفتيات في هذه المرحلة العمرية .
 - 3- أن تكون الفتاة بعمر يتراوح من (10) إلى (12) سنة
 - 4- أن تكون الفتاة قادرة على الالتزام بالبرنامج طيلة فترة تنفيذه
 - 5- أن تكون الفتاة مصحوبة بموافقة و لي الأمر
 - 6- أن تكون الفتاة سليمة لا تعاني من تشوهات قواميه أو أمراض مزمنة بعد الإطلاع على موافقة طبيبة النساء المتواجدة .
 - 7- قد اجتازت الكشف الطبي من قبل طبيبة النساء التي كانت مرافقة بالمركز .
 - 8- الموافقة من قبل الدكتورة المختصة النسائية وبعد موافقة أولياء أمور كل الفتيات المعنيات بالدراسة

جدول (1)

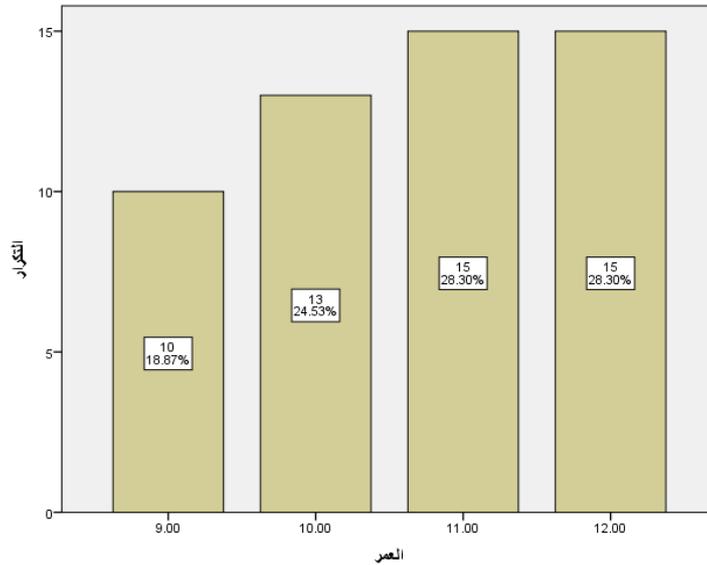
المتوسط والانحراف المعياري للعمر والطول والوزن ن=30

الوزن	الطول	العمر	المعالجة الاحصائية
34.417	1.364	10.522	المتوسط
7.929	0.0689	1.163	الانحراف المعياري

من الجدول السابق نلاحظ أن متوسط العمر (10.522) سنة بانحراف معياري قدره (1.163) سنة بينما كان متوسط الطول لدى عينة الدراسة (1.364) بانحراف معياري قدره (0.0689) من المتر ومتوسط الوزن كان (34.417) كجم بانحراف معياري (7.929) كجم.

الشكل (1)

توزيع أفراد العينة حسب العمر



3-3 مجالات الدراسة:

3-3-1 المجال المكاني: تم إجراء كافة القياسات والاختبارات وتنفيذ البرنامج بإحدى الأندية الرياضية الخاصة بمدينة الزاوية (المركز الاستشاري للسيدات) الدراسة استهدفت مجموعة من الفتيات الاتي تزيد لديهن ألم الظهر back pain بأعمار تتراوح فيما بين (10 - 12) سنة في إحدى الأندية الخاصة بمدينة الزاوية (المركز الاستشاري للسيدات) حيث كان ذلك بالتنسيق مع إدارة المركز، وبعد مقابلة أمهات الفتيات واخذ موافقة الفتيات داخل النادي واستدعاء طبيبة نساء مرافقة للبرنامج والاتفاق على التوقيت الذي سوف يتم خلاله اخذ القياسات ويتم فيه إجراء البرنامج بعد التجربة الاستطلاعية .

3-2-2 المجال الزمني:

تمت إجراءات البدء في البرنامج فعلياً في الفترة من (10-8-2019) إلى (21-9-2019) في الفترة الصباحية

3-3-3 محددات الدراسة:

هناك عدة محددات واجهت الباحثة منها :-

- صعوبة التعامل مع عينة الدراسة نظرا لانفطارهن إلى الوعي الثقافي و الصحي والمرحلة العمرية التي تمر بها الفتيات.
- قلة اهتمام بعض الأمهات لبعض الجوانب الصحية والتوعية البيئية للفتيات .
- قلة المراجع التي استهدفت مثل هذه العينة وهذه المرحلة بالتحديد .

- عدم اهتمام المدارس بالتوعية الصحية والتزدد على الأندية الرياضية.
- صعوبات بالغة من حيث عدم الالتزام بالمواعيد .
- الظروف السياسية والأزمة التي تمر بها البلاد والافتقار إلى الأمن والأمان والذي كان عائقاً في زيادة عدد أفراد العينة لهذه الفئة العمرية لمزاولة الأنشطة في الأندية الصيفية .
- 3-4 4-3 الأدوات والأجهزة التي تم استخدامها في القياسات القبليّة والبعديّة للدراسة:**
- 3-4-3 1- القياسات القبليّة: ابتداءً من السبت (3-8-2019).**
- تم تصميم استمارة لجمع البيانات الخاصة بأفراد عينة الدراسة مثل :-
- 1- العمر و تم تسجيله بعد الاطلاع على شهادات الميلاد الخاصة بأفراد العينة في المركز الاستشاري للسيدات .
- 2- الوزن و تم قياسه باستخدام الميزان الطبي المزدوج لقياس الوزن (كجم) و الطول لأقرب (سم) حيث تم إجراء القياس داخل المركز الاستشاري للسيدات .
- 3- استمارة مقياس التناظري البصري لقياس درجة الألم (FPS) Faces Pain Scale
- "هو عبارة عن أداة للقياس تحاول قياس النسبة التي يعتقد أنها تتراوح عبر سلسلة متصلة من القيم والتي لا يمكن قياسها مباشرة مثل درجة الألم الذي يشعره الشخص الذي يقوم بأجراء القياس"، ويطلق عليه (Visual Analog Scale(VAS) ويتكون المقياس من الدرجة (صفر) وهو ما يعبر عنه بالصورة الأولى وحتى الدرجة (5) وما يعبر عنه بالصورة (6) وكل صورة تأخذ درجة ابتداءً من (5) وحتى (10)(Nabila J. Khoury(2006) وقد تم توزيع الاستمارة على أفراد العينة وبعد توضيح آلية تعبئة الاستمارة تم جمع و تفريغ بياناتها .
- 3-4-2 بعض الأدوات المستخدمة في البرنامج الخاص بالدراسة:**
- حبال وأشرطة مطاطية - كرات مختلفة الأحجام - العصا الخاصة بالتدريب - جهاز الخطو (step)- مراتب وغيرها مثل السير المتحرك (التردميل) .
- 3-5 متغيرات الدراسة:-**
- 3-5-1 المتغير المستقل:**
- 1- البرنامج التأهيلي المنوع والذي أشتمل على:
- تمارين عامة لكل أجزاء الجسم (الإحماء) وهي بين تمارين الحركة والثبات والجري بأنواعه.
- تمارين علاجية تأهيلية Therapeutic Exercise
- تمارين هوائية بمصاحبة الموسيقى (الإيروبيك).

3-5-2 المتغيرات التابعة:

- درجة الألم (مقياس الألم): (Nabil J. Khoury (2006).

إن لهذا القياس أهمية بالغة من حيث التعبير عن درجة الألم بشكل أكثر وضوحاً من الاختبارات الأخرى ولأن هذا الاختبار نال رضا أفراد العينة بعد اطلاعهم عليه، وبعد الاطلاع على عدة دراسات مثل دراسة (Damien B, (2007). وبعد الإطلاع على نتائج الدراسة الاستطلاعية لهذا البرنامج فقد أظهرت أهمية هذا القياس وسهولته و إمكانية استخدامه لكل الأعمار

وكما ذكر (Nabil J. Khoury (2006). بأن العديد من الأطفال اللذين يعانون من ألم الظهر دون ان يكون لهم سبب واضح للألم كما أن العديد منهم لا يخبر عن شكواه إلا إذا كان السؤال بشكل مباشر أو اكتشف عن طريق الصدفة فقط لذلك رأت الباحثة أن تستخدم هذا القياس حتى تكون قد واجهنا و لمسنا ألام الظهر لدى هذه العينة لان شكواهم في الغالب غير واضحة، وكما أظهرت نتائج دراسة أجرتها عرابي، سميرة وعون، نعيمة (2016) أن لهذا المقياس أهمية كبيرة في أظهار درجة الألم لدى المرضى والمصابين وأن الشخصي عبر بطريقة سهلة ومشوقة والتتبع عنها بالصورة عن درجة الألم وبعد الإطلاع على بعض مقالات نشرت على صفحة منظمة الصحة العالمية (WHO), (2015) والتي تؤكد فيها على ضرورة استخدام كل ما من شأنه أن يزيد من تسليط الضوء على برامج العلاج و التأهيل المنوعة لكل الأعمار ولكلا الجنسين.

3-6 الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ (2019-7-29) إلى (1-8-2019) لمدة (3) أيام فقط حيث تم إجراء هذه الدراسة على عينة تتكون من (5) فتيات من العينة المستهدفة من مجتمع الدراسة الأصلي، وتم استبعادهم من البرنامج الأساسي وقد تم استطلاع كل من الأدوات والتمرينات والقياسات على هذه العينة وقد كانت بمثابة الدليل للباحثة للوقوف علمدى فهم أفراد العينة لاستمارة الألم (مقياس التناظري البصري) ومناسبتها لهذه الفئة العمرية مرحلة ما قبل البلوغ من (10) إلى (12) سنة فتيات كذلك :-

- الأدوات الخاصة والمناسبة لهذا البرنامج .
- الزمن المناسب للوحدة التدريبية .
- تحديد الأعمار التي تناسب البرنامج .
- المكان المناسب لتنفيذ البرنامج و تجهيزه .

- أعداد موافقات أولياء أمور العينة بعد ما توصلنا إليه من خلال التجربة الاستطلاعية .
- اختيار أهم التمارين التي تناسب العينة وتراعي أهم متطلبات المرحلة العمرية حيث تنوعت بين (التأهيل، والتدريب، والعلاج، والتشويق) بأدوات أو بدون أدوات.
- مصادقة هذه الفئة العمرية و التعرف عليها عن قرب .

3-7 البرنامج التأهيلي المنوع المقترح لتخفيف ألام الظهر:

بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة ومنها دراسة Trevelyan, Fc. et al , (2010), Pellise f. et al, (2009) , Grimmer K. et al, (2006) , Nabil J. et al, (2006), ودراسات أخرى استخدمت مقياس التناظري البصري عربي، سميرة & عون، نعيمة (2016)، ألماعزي، عبد الحكيم (2006) وذلك لإعداد البرنامج المقترح التأهيلي المنوع لتخفيف ألام الظهر للفتيات بعمر من (10) إلى (12) قبل مرحلة البلوغ والذي تم وضعه على أسس علمية بالرجوع إلى المصادر العلمية والتي تحت على وضع برامج مدروسة وذلك لعدة أغراض:

- لتخفيف درجة الألم.
 - لتقليل التوتر و الشد العضلي.
 - لزيادة المرونة و لزيادة القوة العضلية.
 - لزيادة المدى الحركي و لتحسين النغمة العضلية.
 - لتحسين السعة التنفسية و لتعديل الانحرافات القوامية.
- تم تنفيذ البرنامج داخل المركز الاستشاري للسيدات وهو احد الأندية الخاصة بمدينة الزاوية أثناء إقامة برنامجه الصيفي حيث تمت مراعاة العوامل التالية :-
- أن تكون شدة التمرين مناسبة للمرحلة العمرية ومعتدلة بأن لا تزيد عن (80%) يعني من المتوسط إلى اقل من الأقصى .
 - بأن لا تزيد عدد التكرارات عن (50%) لكل تمرين .
 - بأن تراعي الوحدة التدريبية الزمن بحيث لا يتعدى (45-60) دقيقة تتخللها فترات لراحة البيئية وهي دقيقة و نصف تقريبا .
 - أن تتنوع التمرينات ولا تأخذ وتيرة واحدة في نوع وشدة وحجم التمرين .
 - أن لا تتعدى الوحدة التدريبية اليومية (1) حصة تدريبية في اليوم الواحد بمعدل (3) حصص أسبوعية بمعدل (18) وحدة تدريبية
 - أن تكون التمرينات الهوائية متنوعة و مثيرة وبمصاحبة الموسيقى .
 - أن تتخلل الوحدة التدريبية العاب المنافسة والمطاردة

- أن تحتوي الوحدة التدريبية على تمارين لزيادة المدى الحركي والمرونة و الاسترخاء .

3-8 خطوات وتوقيت تنفيذ البرنامج:

بعد اخذ كافة الموافقات من أولياء وأمهات الفتيات بالموافقات الخطية لكل فتاة من العينة وبعد الشرح و التوضيح بقاء تنفيذ البرنامج على النحو التالي:

1-البدء في التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين (29-7-2019) (الخميس 1-8-2019)

2-القياسات القبليّة ابتداءً من السبت (3-8-2019) إلى يوم الخميس (8-8-2019).

3-9 تنفيذ البرنامج: تم تنفيذ البرنامج ابتداءً من يوم السبت الموافق (10-8-2019) إلى يوم السبت (21-9-2019) في مبنى النادي المذكور .

* تم إجراء كافة التدريبات بشكل جماعي وفي نفس التوقيت لكل أفراد العينة في مبنى النادي (المركز الاستشاري للسيدات) .

- الوحدة التدريبية: تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى أقسام مشابهة لتقسيم الحصة الدراسية لدرس التربية الرياضية الذي يحتوي على:

أولاً: جزء الإحماء:

الذي أشتمل على العديد من التمرينات الهوائية المتنوعة مثل الجري بأنواعه والايروبك وبمصاحبة الموسيقى كل هذا بهدف رفع معدل ضربات القلب والإحماء و لمساعدة أفراد العينة على أداء الجزء الأساسي للبرنامج حيث كانت مدته من (10) إلى (15) دقيقة

ثانياً: الجزء الأساسي للوحدة التدريبية:

والذي أشتمل على مجموعة تمرينات علاجية متنوعة تعمل على تحقيق أهداف الدراسة والتي كانت تستهدف تقوية عضلات الجسم عامة وعضلات الظهر خاصة وأيضاً عضلات الحوض والعضلات العاملة عليه مثل (تمرينات المرونة والإطالة والمدى الحركي، تمرينات المقاومات المختلفة، تمرينات بتغيير وضع الجسم من الوقوف والرقود والجلوس، تمرينات لتقوية عضلات البطن والظهر والحوض والأرداف، تمرينات لتقوية عضلات الرجلين الأمامية والخلفية، تمرينات باستخدام الأوزان المختلفة، تمرينات الدورانات والمرجحات، تمرينات تنفسية مختلفة لتأخير ظهور التعب) كل هذه التمرينات كانت تؤدي من جميع أوضاع الجسم بالإضافة إلى أن كل التمارين الخاصة بذلك تعمل على تقليل الشد والتوتر العضلي وبمصاحبة الموسيقى لزيادة عنصر التشويق وزيادة بذل الجهد و مدته من (40) إلى (45) دقيقة حيث كانت التكرارات متفاوتة ابتداءً من (10) حتى (40) تكرر في نهاية البرنامج وهي متنوعة بأدوات و بدون أدوات .

ثالثاً: الجزء الختامي:

أشتمل هذا الجزء على تمارين لتهدئة و التشويق وقد أستغرق هذا الجزء تقريبا من (5) إلى (10) دقائق ولزيادة عنصر التحفيز حيث كان على شكل العاب فردية و جماعية .

3-9 القياسات البعدية:

تم إجراء كل القياسات البعدية بعد يوم واحد من الانتهاء من التجربة الأساسية بأتباع نفس خطوات القياسات القبلية لكل أفراد العينة يوم الأحد الموافق (22-9-2019).

3-10 المعالجات الإحصائية:

- المتوسطات الحسابية .
- الانحرافات المعيارية .
- معامل الالتواء .
- معامل لاختلاف .
- اختبار (t) الفروق .

4-1 عرض ومناقشة النتائج:

قد نصت فرضية الدراسة بأن "هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياسات البعدية لمتغيرات الدراسة في تخفيف درجة إلام الظهر المختلفة للمرحلة العمرية ما قبل البلوغ (10-12) سنة فتيات.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف ومعامل الالتواء للعمر والطول

والوزن ومقياس الألمن = 30

المتغيرات	الوحدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	معامل الالتواء
العمر	سنة	10.522	1.163	0.085	.454
الطول	سم	1.363	0.0689	0.073	-.019
الوزن	كجم	34.417	7.929	0.191	-.325
(مقياس الألم)	درجة	3.14	1.108	0.353	.422

من الجدول (2) نلاحظ أن متوسط العمر (10.522) سنة بانحراف معياري قدره (1.163) سنة بينما كان متوسط الطول لدى عينة الدراسة (1.364) بانحراف معياري قدره (0.0689) من المتر ومتوسط الوزن كان (34.417) كجم بانحراف معياري (7.929) كجم، وقد بلغت قيمة معامل الاختلاف لمتغير العمر (.454) وبلغت لمتغير الطول (-.019) وبلغت لمتغير

الوزن (-.325)، كما يبين الجدول أيضا قيم معامل الاختلاف حيث كان معامل الاختلاف لمتغير العمر (0.085) أما الطول فكانت (0.073) والوزن كان معامل الاختلاف (0.191) أما فيما يخص معامل الاختلاف بالنسبة للعمر كان (0.454) ومعامل الالتواء بالنسبة لطول كان (-.019) أما لمتغير الوزن كان معامل الالتواء (-.325) أما متغير درجة الألم (مقياس الألم) لعينة البحث المتوسط الحسابي (3.14) أما الانحراف المعياري (1.108) ومعامل الاختلاف (0.353) ومعامل الالتواء كان (0.422)، وتعتبر قيم معامل الاختلاف قليلة بالنسبة للانحراف المعياري من المتوسط الحسابي ما يشير إلى تجانس العينة في هذه المتغيرات وقد تحقق المنحني أاعتدالي حيث تقترب قيم معاملات الالتواء من الصفر ولا تزيد عن ± 0.3 .

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطات الحسابية وقيمة (t)

للقياسين القبلي والبعدى لدرجة الألم ن=30

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطات الحسابية	قيمة " t "	مستوى الدلالة
القياس القبلي	3.220	1.108	2.271	17.328	0.000
القياس البعدى	.770	1.136			

يبين الجدول (3) نتائج اختبار (t) بين القياسين (القبلي والبعدى) لأفراد المجموعة في درجة الألم حيث بلغت لمتغير درجة الألم (16.308) بمستوى دلالة (0.000) حيث تعتبر القيمة المحسوبة و المرافقة لقيمة (t) دالة إحصائية لأنها كانت اقل من (0.05) ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدى) حيث أن دلالة هذه الفروق كانت لصالح القياس البعدى وهو الذي سجل متوسطا حسابيا الأفضل والأعلى مما يدل على انخفاض مستوى الألم .

ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها و التي تؤكد فاعلية البرنامج المقترح والذي أشتمل على التأهيل والتدريب والتدريبات العلاجية الأخرى المستخدمة في هذا البرنامج والتي أثبتت فاعليتها، حيث كانت التمرينات العلاجية و التأهيل لتخفيف درجة ألم الظهر back pain لدى هذه الفئة وهذه العينة و أثبتت تحسن في مقدار درجة الألم وتناقص درجة الألم يدل على فاعلية البرنامج حيث أن مستوى الألم قل عندهن بشكل واضح وهذا يؤكد ما ذكرته العديد من المراجع العلمية والدراسات ، F.Altaf .M.K.S.Heran .et al (2014) ، (2013)

، Calvo – Manozl (2006)، Nabil J.Khoury ان درجة الألم من الممكن ان تزيد لدى الأطفال سواء الذكور أما الإناث وان البرامج التأهيلية والتدريبية والتي يكون الهدف منها هو تخفيف درجة الألم لدى أفراد العينة وأيضاً استئالة وتقوية عضلات الظهر والبطن لحماية غضاريف وأنسجة الظهر وزيادة قوة عضلات البطن والظهر وتحسين عضلات الظهر وزيادة القوة العضلية بصفة عامة للعمود الفقري خاصة وهذا يؤكد أيضاً ما ذكره كل من Gebaur B, (2013) و Spencer sj, (2012) أيضاً لهذه البرامج القدرة على ضمان التخفيف من ألام الظهر المستقبلية بعد البلوغ وتحسن فيذ1 إنقاص درجة الألم وكذلك في إصلاح انحرافات العمود الفقري و أيضاً لها فاعلية كبرى في جميع المراحل العمرية و كما أكد كل من ألماعزي، عبد الحكيم (2006) و لظاهر، نور الدين (2007) ان كل البرامج التأهيلية والعلاجية لها وقع جيد على المرضى وكذلك لها تأثير على صحة الأفراد سواء كان بغرض وقائي أم علاجي أو لتصليح القوام وتعديله وأيضاً لتهيئة الفتيات للمرحلة القادمة وهي مرحلة البلوغ وقد أثبتت ذلك (Paloma Rodriguez – Oviedo, 2011) ان الفتيات هن الأكثر عرضة وإصابة بألام الظهر المختلفة و تزداد معهن مع الاقتراب من البلوغ، وحسب وجهة نظر الباحثة والخبرة العملية في مجال التأهيل و الاهتمام منها بهذه المرحلة العمرية وملاحظتها في عدم اخذ حقهن في ممارسة الأنشطة البدنية داخل المدرسة ونظراً لظروف التي تمر بها البلاد في فقدان الأمن و الأمان مما انعكس على عدم السماح للفتيات بممارسة الفتيات للأنشطة في الأندية أو الساحات العامة و ذلك انعكس سلباً على المجتمع عامة و الإناث خاصة رغم الحاجة الشديدة لممارسة الفتيات للأنشطة الرياضية و حاجتهن إلى التأهيل و للتعرف المبكر على أسباب ألام الظهر و خاصة قبل مرحلة البلوغ وذلك ما توصلت إليه الدراسة التي قام بها كل من Fritz J. et al (2010) Michaleff Z .et al (2014)، Curticipants&Hemecourt (2007) حتى تكون هناك وقاية من ألام الظهر و الاستعداد إلى المرحلة القادمة و هي البلوغ من الضروري جدا إجراء الانكشاف المبكر لألام المختلفة لظهر و ان من أهم واجبات الوقاية منها للفتيات هي عمل برامج واستخدام أي تقنيات مناسبة لكل مرحلة عمرية و منها استخدام البرامج الرياضية المقننة والمشوقة والمتنوعة والتي تستهدف كل أجزاء الجسم عامة والعمود الفقري خاصة باعتباره الداعم للجسم ويرتكز عليه القوام الجيد، ونخص بالذكر قبل مرحلة البلوغ و التي تعتبر مرحلة انتقالية صعبة تمر بها أي الفتاة لان ألام الظهر أصبحت شائعة تؤرق الفتيات في مرحلة البلوغ ، (Department for culture 2013) ، Astfack R. et al (2010) Purcell L . (2009) ، Grimmer K . et al (2006)، MicheliLj&Woodr R .(1995) و قد كان لهذا البرنامج أهمية كبيرة في التأثير الواضح

على تخفيف درجة الألم لدى عينة الدراسة حسب ما أظهرته نتائج مقياس الألم لهذه الدراسة وبذلك تكون فرضيات الدراسة قد تحققت .

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها فقد تم استنتاج ما يلي :-

- 1- البرنامج التأهيلي كان له تأثير فعال على متغير مقياس درجة الألم حيث انخفضت درجة الألم لدى أفراد العينة وبتالي الوقاية من الآلام المختلفة في المرحلة المقبلة .
- 2- إن البرنامج التأهيلي المنوع كان له تأثير في تحسين و رفع القابلية الوظيفية للعضلات العاملة و تقليل درجة الألم لهذه المرحلة قبل مرحلة البلوغ من (10 - 12) سنة فتيات من خلال تحسين الأداء.
- 3- البرنامج التأهيلي المنوع يعمل على إزالة التقلصات العضلية للفتيات قبل مرحلة البلوغ .
- 4- كان للبرنامج تأثير فعال لزيادة الإثارة و التشويق و زيادة الإقبال على المداومة على الأداء طيلة فترة البرنامج .

5-2 التوصيات :

في ضوء ما تم التوصل إليه توصي الباحثة بما يلي :

- 1- ضرورة استخدام البرامج التأهيلية المنوعة و المكثفة للمراحل العمرية قبل البلوغ للوقاية من الآلام المختلفة لظهور سواء المؤقتة و المستقبلية .
- 2- إجراء مثل هذا البرنامج التأهيلي المنوع و المكثف لتقليل درجة الألم لكل أجزاء الجسم و لكلا الجنسين قبل وبعد مرحلة البلوغ والوقاية من المشكلات الصحية .
- 3- إجراء مثل هذه الدراسة على عدد اكبر وعينة اكبر في نفس المرحلة العمرية للفتيات .
- 4- عمل البرنامج التأهيلي المكثف لعلاج الآلام الأخرى والاهتمام بآلام الظهر خصوصاً .
- 5- تجربة مقياس الألم لكل المشكلات الصحية في هذه المرحلة العمرية والمراحل العمرية المتقدمة.

قائمة المراجع:

- 1- ألماعزي، عبد الحكيم: أثر التمرينات العلاجية على الانحناء الجانبي للعمود الفقري وبعض المتغيرات الوظيفية للمرحلة العمرية من (13 - 14) سنة الزاوية ،رسالة ماجستير غير منشورة ، بمدينة الزاوية، كلية التربية البدنية، جامعة الزاوية (2006) . (78)
- 2- الصالحين، إبراهيم أثر التمرينات العلاجية على تحذب الظهر وبعض المتغيرات الوظيفية

- للبنية بأعمار (10-11) سنة، بمدينة الزاوية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية الزاوية (2006).
- 3- الطاهر ، نور الدين : أثر التمرينات العلاجية على تحذب الظهر وبعض المتغيرات الوظيفية للبنية بأعمار (30-40) سنة ، بمدينة الزاوية، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية الزاوية ليبيا ، 2007 .
- 4- عرابي ، سميرة و عون ، نعيمة ، اثر برنامج (تأهيلي - تدريبي) على بعض المتغيرات الجسمية و النفسية للسيدات المصابات بالأم مفصل الركبة ،مؤتمر كلية التربية الرياضية الحادي عشر ، الجامعة الأردنية ، و الثالث لجمعية كليات التربية الرياضية العربية (التكاملية في العلوم الرياضية) 2 تموز 2016 . ص (125-133)
- 5- يوسف ، ميرفت : مشكلات الطب الرياضي ، مكتبة الشنهابي للطباعة ، الطبعة الثالثة ، الإسكندرية ، (2005) م . ص (50-60)

ثانياً/ المراجع الأجنبية:

- 6- Alysha J. Taxter , Nancy A chouvin& Pamela F weiss : Diagnosis and Treatment of low Back Pain in the pediatric population , Journal The physician and Sports medicine Volume 42 (2014) – Issue .
- 7- Antonia Gomez – conesa , Julio sanchez- meca : physical treatments for low back pain in children and a adolescents : a meta: analysis : online a Research article Bio med control (BMC) musculoskeletal Disorders Dec ,2013,
- 8- Ahlqwist A, Hagman M, Kjellby-Wendt G, Beckung E. Physical Therapy Treatment of Back Complaints on Children and Adolescents. Spine. 2008;33(20):E721-E727
- 9- American Academy of Pediatrics. Backpack safety. Accessed 16, 2007, at: http://www.aap.org/advocacy/backpack_safety.
- 10- Astfalck , O, Sullivan P, Straker L, smith A. Adetailed characteriasation of pain disability , physical and psychological features of small group of adolescents with non-specific chronic low back pain . Manual Therapy . (2010), 15 (3) : 15 (3) : 240 -247
- 11- Balague F, Skovron ML, Nordin M, Dutoit G, Pol LR, Waldburger M. Low back pain in schoolchildren. A study

- of familial and psychological factors.
- Spine. 1995;20:1265–70.
- 12– Bono CM. Current Concepts Review. Low Back Pain in Athletes. THE JOURNAL OF BONE AND JOINT SURGERY · JBJS.ORG 2004; VOLUME 86–A · NUMBER 2
- 13– Calvo –Manoz 1 , Gomez –Conesa A, Sanchez –Meca J : prevalence of low back pain in children and adolescents : a meta – analysis . BMC pediatr . (2013) : 14 {pub Med}
- 14– Curtis C, d’ Hemecourt P. Diagnosis and management of back pain in adolescents. Adolesc Med State Art Rev. 2007 May;18(1):140–64, x.
- 15– Damien B, Jill L, Mark A & Hylton B ; Obesity and pronated foot Type May Increase the Risk Of Chronic Plantar Heel Pain : a matched – Control Study , bmi musculoskeletal Disorders (2007) ;8:41 .
- 16– De Luigi A . Low Back pain in the Adolescent Athlete . physical Medicine and Rehabilitation clinics of North America (2014 0 25 (4) : 763 _ 788.
- 17– Department for Culture, Media and Sport, Department for Education. Getting more people playing sport, February 2013.
- 18– F. Altaf .MK.s. Heran ,L,F .wilson : back pain in children and adolescents , The Bone f joint journal, 10.1302/0301,published 2 June (2014).
- 19– Fritz J, Clifford s: low Back pain in Adolescents : A comparison of clinical outcomes in sports participants and Nonparticipants . Journal of Athletic Training . 2010 : 45 (1) 61 – 66.
- 20– Gebaur B , collettini F , Bruger C , et al . Radiofrequency Ablation of osteoid Osteomas : Analgesia and patient satisfaction in long _ term Follow _ up Rofo :

Fortschritte auf dem Gebiete der Röntgenstrahlen und der Nuklearmedizin .

2013 Aug 23: (pub med)

21- Goda Y, Sakai T, Sakamaki T, Takata Y, Higashino K, Sairyo K.

Analysis of MRI signal changes in the adjacent pedicle of adolescent patients with fresh lumbar spondylolysis. European Spine Journal.

2014;23(9):1892-1895.

22- Grimmer K , Nyland , L , Milanese S . Longitudinal investigation of

low back pain in Australian adolescents : a five -years study .

physiother Res Int (200 , 11(3): 161 _172

23- Leboeuf-Yde C, Kyvik KO. At what age does low back pain

become a common problem? A study of 29,424 individuals aged

12-41 years. Spine. 1998;23:228-234. doi: 10.1097/00007632-

199801150-00015. [PubMed] [http:// www.physio-pedia . Com](http://www.physio-pedia.com)

24- Lloyd A, scott da , Akehurst RL, Lurie-Luke E, JESSEN G:

Cost- effectiveness of low- level heat wrap therapy for low back pain

:value Health . (2004) ,7,413-

422,10.11/j.1524-4733.2004.7400.4.X.

25- M. BERNSTEIN, MD, Evaluation of Back Pain in Children and

Adolescents, Cedars-Sinai Medical Center, Los Angeles, California, Am

Fam Physician. 2007 Dec 1;76(11):1669-1676.

26- Michaleff Z , Kampar S, Maher C , Evans R Broderick C ,

Henschke N : low back pain in children and adolescents: a systematic

review and meta- analysis evaluating the

effectiveness of conservative interventions . European Spine Journal

: (2014) 23 (10) : 2046 _ 2058.

27- Micheli LJ, Wood R. Back pain in young adults. Significant

differences from adults in causes and patterns.

Paediatric and Adolescent Medicine 1995;Vol 149.

- 28- Nabil J . Khoury , MD, Mukbil H. Hourani , MD . Mohammed M.S Arabi , MD , FaysalAbi _ Fakher , MD . and Maurice C. Haddad < MD ,
FRCR : Imaging OF Back Pain in children and Adolescents J Article
in current problems in Diagnostic Radiology . November (2006).
- 29- Nielwedderkopp , Lars B Andersen , KarstenFroberg& Charlotte
Leboeuf – yde. Back pain reporting in young girls appears to be
puberty-related ,BMC MusculoskeletDisord.(2005) ,Published
online 2005 Nov 1. doi: 10.1186/1471- 2474-6-52
- paloma Rodriguez – Oviedo , Alberto Ruano – Ravina , Monica30
perez – Rios , Francisco Blanco Garcia , Doroted
Gomez – Fernandez , Anselmo Fernandez – Alonso , Isabel carrier
Nunez , pilar Garcia – pacios , Javier
Turiso , Author affiliations (2001) School children ,s
backpack , back pain and back pathologies , BMJ
volume 97 , Issue 8.
- 31- Pellise f , Balague f, Fajmil I, cedraschi c, Aguirre m, fontecha CG ,
pasrin m, ferrer m : prevalence of low back pain and its
effect on herith32- related quality of life in adolescents , Arch pediatric
Adolesc med, (2009),163:65-71.10.1001/
archpediatrics.(2008).512.
- 33- Petersen S, Bergstrom E, Brulin C. High prevalence of tiredness
and pain in young schoolchildren. Scand J Public
Health. 2003;31:367-374. doi: 10.1080/14034940210165064.
[PubMed]
- 34- physical Therapy in our clinic for pediatric Issues (2016)
www.researchgate.net publication //https:
- 35- Purcell L, Micheli L. Low Back Pain in Young Athletes. Sports
Health: A Multidisciplinary Approach. 2009;1(3):212-222

- 36- Purcell L. Causes and prevention of low back pain in young athletes. Paediatr Child Health Vol 14 No 8 October 2009.
- 37- Ramirez N, Johnston CE, Browne RH. The prevalence of back pain in children who have idiopathic scoliosis. J Bone Joint Surg Am. 1997;79:364-8.
- 38- Spencer SJ . Wilson NI . childhood discitis in a regional children 's hospital . J pediatrorthop 13 . 2012 May 21 (3) : 264 _ 268 . [pub Med]
- 39- Trevelyan Fc &leggsj: The prevalence and characteristics of back pain among school children in New Zealand ergonomics :(2010) 53:1455-1061
- 40- Vidal J, Borràs P, Ponseti F, Cantallops J, Ortega F, Palou P. Effects of a postural education program on school backpack habits related to low back pain in children. European Spine Journal. 2012;22(4):782-787.
- 41- Wedderkopp N, Leboeuf-Yde C, Andersen L, Froberg K, Hansen H. Back Pain Reporting Pattern in a Danish Population-Based Sample of Children and Adolescents. Spine. 2001;26(17):1879-1883
- 42- Who. int . Who I Adolescent health [Internet] .2015 [cited 9 January 2015] . Available from : [http:// www.who.in/t topics/ adolescent _ health/ en/](http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/)
- 43- Zetaruk M. Lumbar spine injuries. In: Micheli LJ, Purcell LK, editors. The adolescent athlete. New York: Springer; 2007. p. 109-40. Jeffries L, Milanese S, Grimmer-Somers K. Epidemiology of Adolescent Spinal Pain. Spine. 2007;32(23):2630-2637

"بناء بطارية اختيارات للمهارات الهجومية لحراس المرمي الناشئين في كرة اليد"

د. حسن محمد الحبروش

د. صبحي العجيلي القلالي

1-1- المقدمة وأهمية البحث

لقد خطت الحركة الرياضية خطوات واسعة في جميع المجالات واعتمدت الأسس العلمية الدقيقة منها لتطور والابداع، وكان قطاف ثمار هذه النهضة ما وصلت اليه الرياضة مستوى رفيع في بدايات القرن الحادي والعشرين.

ويعد المجال الرياضي واحدا من مجالات النشاط الانساني الاساسي في عالمنا المعاصر والذي فتح الباب امام أهمية اختيارات للمهارات الهجومية لحراس المرمي الناشئين في كرة اليد ليكون مادة تهدف الى بناء قاعة قوية تتطلق منها الناشئين والموهوبين نحو الانجاز والتفوق الرياضي وتعد عملية الاختيارات المهارية في المجال الرياضي أحد الركائز الأساسية المتبعة للوصول باللاعب للمستويات العالية، اذ تستهدف اختبار أفضل لاعبين لممارسة نشاط رياضي معين وظهرت الاختيارات المهارية نتيجة لاختلاف اللاعبين في استعداداتهم البدنية والعقلية والنفسية. (8: 18)

ان الوصول الى المستوى العالمي يتطلب منذ البداية عملية الاعداد الجيد لفترات طويلة لان البطل لا يولد بين يوم وليلة وان عملية الاعداد هذه مرتبطة بعوامل كثيرة كي نحقق النتائج المطلوبة في عملية الاختيارات المهارية من خلال قدرات الافراد ومعرفة قابليتهم البدنية والاجتماعية والنفسية والعقلية والوظيفية، لأنها في النهاية تسهل الطريق على المدرب في قطع شوط كبير في عملية تدريبهم وتحسين مستواهم واكسابهم خطط او إمكانيات جديدة، ان إمكانية وصول الناشئ للمستويات الرياضية العالية في المجال الرياضي التخصصي تكونا افضل اذ امكن منذ بداية انتقاء الاختيارات المهارية لحراس المرمي في كرة اليد وتوجيه الناشئ لنوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداته وميوله والتنبؤ بمدى تأثير عملية التدريب والممارسة على نحو هذه الاستعدادات بطريقه فعالة. (10: 45)

ان دراسة الاختبارات المهارية لحراس المرمي في كرة اليد على الرغم من كثرتها في السنوات الأخيرة الا انها ما زالت الحاجة ملحة لأجراء دراسات اخرى في مجالات الاختيارات المهارية لحراس المرمي المتعددة و إن بناء المؤشرات يمكن أن توفر لنا وسيله للقياس سهلة وبسيطة من صفاتها عدم الإرباك نظار للمتغيرات المحددة التي يمكن أن تنتج عن التحليل العاملي، ومن ثم التركيز والسيطرة عليها، وبالنتيجة فان الاهتمام بها يعد اهتماما غير مباشر

ببقية المتغيرات التي لم تترشح نتيجة الارتباطات التي يختصها لنا التحليل العاملي بصوره عامل معين وإجراء يزيد من رصانة نتائج هذا المؤشر فان عملية التقييم التي يمكن أن يخضع لها البناء العاملي من خلال محك خارجي يعطي دعم او برهانا على جودته، وتعتبر كرة اليد إحدى الأنشطة الرياضية التي لا بد وأن تستخدم الأسلوب العلمي للتعرف على مدى تقدم وتحقيق مستوى مهاري أفضل. (9: 55)

إن اعتماد الأسلوب العلمي في بناء بطارية الاختيارات المهارية لحراس المرمي في كرة اليد الناشئين وأجياد الاختبارات المناسبة لهذه المرحلة العمرية إذ إن هذا الأسلوب يبتعد عن الاختيار العشوائي للاعبين المبني على وجهات نظر متباينة وتقدير ذاتي للمدربين وهذه الدراسة تسعى لوضع اساس لبناء بطارية الاختيارات المهارية الهجومية لحراس المرمي في كرة اليد.

1-2- مشكلة البحث:

يؤدي حارس المرمي لكرة اليد دوراً متميزاً وفعالاً في الفريق فهو يتميز عن باقي الفريق ببعض المواصفات الجسمية والبدنية والنفسية والفسيولوجية كمحددات أساسية في العملية انتقاءه. ومن خلال متابعة دوري فئة الناشئين في المنطقة الأولى لكرة اليد بطرابلس لاحظ الباحثان بصفتها متابعين لنشاط كرة اليد بان هناك تذبذباً في الاداء الفني وجود ضعف في الأداء الهجومي لحراس المرمي وخصوصاً في التعديل الأخير للقانون الدولي لكرة اليد بين الحراس عند النقص العددي او في الهجوم المعاكس او قطع الكرات او المراقبة (رجل لرجل). من خلال بعض الأسئلة لأغلب المدربين يتضح ان الاختبارات المهارية الهجومية لحراس المرمي في كرة اليد تتم على أساس الخبرة الشخصية والعشوائية وهذه الأساليب لا يمكن ان تؤدي الى نتائج صادقة وموضوعية ومن هنا جاءت مشكلة البحث إذ يأمل الباحثان من خلال هذه الدراسة الوصول إلى نتائج موضوعية ودقيقة في بناء بطارية الاختيارات المهارية الهجومية لحراس المرمي في كرة اليد والتي يمكن ان تسهم في الارتقاء بمستوي حراس المرمي في كرة اليد نحو الأفضل المهارات الأساسية لهؤلاء الحراس والمتمثلة بقلّة استخدام التمارين الخاصة بالحراس وكذلك عدم وجود مدرب خاص بحراس المرمي مما يمكنهم من بذل قصارى جهدهم في التدريب والمنافسات.

وان بناء بطارية الاختيارات المهارية الهجومية لحراس المرمي في كرة اليد من المشكلات المهمة التي تواجه العاملين في هذا المجال، إذ ان المهارات الهجومية غير الدقيقة، التي لا تستند الي الجانب العلمي سيؤدي بالتأكيد الى هدر في الوقت والجهد، ومن خلال إطلاع الباحثان على العديد من المصادر العلمية واللقاء ببعض المختصين في لعبة كرة اليد، تبين

للباحثين عدم وجود طريقة فاعلة للاختبارات المهارية لحراس المرمي في كرة اليد وماهي الاختبارات المناسبة لهم والتي يجب على المدربين الاهتمام بها والتركيز عليها من الناحية العلمية. (12: 81)

لذا رأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد بناء بطارية اختيارات للمهارات الهجومية لحراس المرمي الناشئين في كرة اليد. وبذلك برزت التساؤلات الآتية:

1-3- تساؤلات البحث:

- ماهي اهم المهارات الهجومية لحراس المرمي الناشئين والاختبارات التي تقيسها في كرة اليد.
- ماهي اهم الاختبارات التي تقيس المهارات الهجومية لحراس المرمي الناشئين في كرة اليد.
- ماهي الاختبارات المكونة لبطارية الاختبار المهارية الهجومية لحراس المرمي في كرة اليد الناشئين.

1-4- أهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف علي

- المهارات الهجومية لحراس المرمي الناشئين والاختبارات التي تقيسها في كرة اليد.
- بناء بطارية اختبار مهارية هجومية لحراس المرمي في كرة اليد الناشئين.

1-5- المصطلحات المستخدمة في البحث:

-حارس المرمى: في كرة اليد، حارس المرمى هو للاعب الوحيد الذي يسمح له بلمس الكرة بقدمه على شرط أن تكون الكرة داخل منطقة المرمي ولم يتم إرجاعها له من أحد لاعبي فريقه، وحتى إذا أصيب الحارس أو طرد يجب على الفريق إدخال حارس مرمى. (14: 41)

-الناشئين: هم الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين 6 إلى 14 عاماً وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7: 10 سنوات تقريباً) ومرحلة الطفولة المتأخرة (11: 13 سنة) ومرحلة المراهقة حتى سن 14 سنة. (17: 39)

-التقييم: عملية قياس مدي نجاح مشروع أو برنامج ما في الوصول للأهداف التي كان مخططاً لها (13:147)

-المهارة: هي مقدرة تكتسب بالملاحظة أو التجريب في الاداء العقلي أو الاداء البدني. الصوفي (147:1)

-المهارات الهجومية بالكرة: هي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذ على الكرة او في لحظة استلامه. (13: 17) الخياط ونوفل.

1-2-الدراسات السابقة

1-دراسة حسن علي حسين: عنوانها (استخدام بناء بطارية اختبار بدنية لانتقاء حراس المرمى لكرة القدم لأعمار (10-12) سنة 2015
تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، التي اشتملت على (66) حارس مرمى كرة سنة، من المراكز الوطنية لرعاية الموهوبين التابعة لوزارة الشباب والرياضة وبواقع (27) حارساً، المدرسة الكروية للمرحوم عمو بابا وبواقع (15) حارساً، هيئة تطوير العمل الرياضي /الكرخ (9) حارس، مدرسة السلام الكروية (5) حارس ومركز جمولي الكروي (5) حارس .
وبذلك بلغ عدد افراد العينة (66) حارساً ويشكل هذا العدد ما نسبته (100) % من المجتمع الكلي، وقسمت العينة كالاتي (10) حارس مرمى للتجارب الاستطلاعية و (56) حارس مرمى لعينة البناء.(3: 348)

2-دراسة: محمد مهدي صالح عنوانها (تأثير استخدام التمرينات التوافقية على تطوير الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية لحراس مرمى كرة اليد بأعمار (11- 12) سنة
عينة البحث من حراس المدرسة التخصصية بكرة اليد في ديالى بأعمار (11 - 12) سنة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وللمجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي إذ بلغت عينة البحث (4) لاعبين اختيروا بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث الاختبارات المهارية كأدوات للبحث. (6: 66)

3-دراسة: رائد محمد مشنت عنوانها(تحديد اهم الاختبارات المهارية لانتقاء لاعبي كرة اليد الناشئين)تم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية وهم اللاعبين الناشئين بمركز شباب الاصمعي والبالغ عددهم (30) للموسم الرياضي 2012-2013 واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لدراسة. (16: 61)

2-2-الدراسات النظرية**-المهارات الأساسية بكرة اليد:**

ويعرف الأداء الفني لكرة اليد "هو قدرة اللاعب على استعماله قابلية الجسمية والنفسة والحركية والخططية بما تتسجم ومستلزمات المنافسات ووفق الحمل الفردي والجماعي في اداء الواجب معتمدا على الخبرة والمعرفة وكذلك يعتبر جزءا أساسا من عملية التدريب الرياضي وإتقانه.

وكرة اليد من الألعاب التي لها مهاراتها الأساسية والتي تعد الركن الأساس والفعال في تحقيق الفوز، ولهذا فان "عامل المهارات الحركية الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل وأكثرها حساسية لان الإعداد البدني والخططي والنفسي لا قيمة له دون مهارات حركية، فاللاعب

المعد بدنيا ولم يعد مهاريا لا يمكن استغلال امكانياته البدنية دون السيطرة على الكرة خلال حركته". (1:25)

-الاختبارات المهارية الهجومية:

المهارات الهجومية:

يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ احد لاعبي الفريق على الكرة أثناء العمل الدفاعي ليبدأ الهجوم من خلال الهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم، وطبيعة الأداء الهجومي في كرة اليد يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الأداء في الهجوم وتتنوع ما بين الركض السريع بالكرة او بدونها إلى الجري والتوقف، وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه .

3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 مجالات البحث: -

3-1-1-المجال البشري: حراس المرمى لكرة اليد الناشئين بأندية المنطقة الاولي طرابلس

3-1-2-المجال الزمني: الفترة من 1 / 1 / 2019 ولغاية 10 / 1 / 2019

3-1-3-المجال المكاني قاعة طرابلس للألعاب الرياضية

3-2-2- منهج البحث:

استخدما لباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المرتبطة والتي تعني (المعرفة بارتباط المتغيرات او معرفة الى أيحد تتفق المتغيرات في أحد العوامل مع المتغيرات في عامل اخر) (5:82)

3-3-مجتمع وعينه البحث:

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وهم الحراس الناشئين بأندية طرابلس والبالغ عددهم

(15) للموسم الرياضي 2018-2019

3-4-الادوات ووسائل جمع المعلومات

*المصادر العربية والأجنبية.

*الاختبارات والقياس.

*ملعب كرة يد قانوني (طول 40 م وعرض 20 م).

*اهداف كرة يد قانونية (ارتفاع 2م وعرض 3م).

*مربعات دقة تصويب 50 سم × 50 سم عدد (4).

*كرات يد رقم (3) قانونية عدد (10).

*ساعات توقيت عدد (2)

*شريط قياسي معدني (طول 50 م)

* صافرة نوع 40 (Fox)

3-5- إجراءات البحث:

-تحديد المهارات الأساسية واختباراتها

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر المختلفة وتحليل المحتوى للمهارات الأساسية واختباراتها بكرة اليد، استخلص الباحثان مجموعة من المهارات الأساسية واختباراتها من عدد من المصادر وبذلك تحصل الباحثان على الاختبارات المهارية والتي تخص كل مهارة أساسية لحراس الناشئين.

وحدة القياس	الاختبارات المهارية	المهارات الأساسية
عدد مرات	التمرير على الحائط لمدة (30) ثانية	التمرير والاستلام
عدد مرات ثانية	التمرير من الجري (الهجوم الخاطف فقط)	التمرير والاستلام من المستوى العالي (30) ثانية
ثانية	-التنطيط كرة بخط متعرج 15 م	التنطيط
ثانية	-التنطيط بخط مستقيم 15 م	
ثانية	-التنطيط 20 م بخط مستقيم	
درجة	دقة التصويب من خلف (9) متر	التصويب
درجة	التصويب بعد الخداع	
درجة	التصويب بالقفز	

3-6- التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء تجربة استطلاعية على 5 حراس مرمي ناشئين من أندية طرابلس وذلك بتاريخ 15-12-2018 وكان الغرض من هذه التجربة هو التأكد من الادوات وامكانية اجراء الاختبارات وكذلك التعرف على المعوقات التي قد تصادف الباحثان وقد حققت التجربة الاستطلاعية الهدف الذي وضعت من اجله.

3-7- التجربة الرئيسية

وقد تم اجراءها بتاريخ 15/1/2019 وذلك بعد تهيئة كل المتطلبات وابلاغ العينة وكذلك مشرف القاعة مكان التدريب.

3-8- الوسائل الإحصائية:

وحسب القوانين الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي، sps استخدم الباحثان الحقيقية الإحصائية الآتية:

، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، المنوال، الوسيط.
العالمي بطريقة المكونات الأساسية.

3-9- وصف الاختبارات المستخدمة:

أ- اسم الاختبار التنطيط المتعرجة بين الاقماع لمسافة 15 م.
الهدف من الاختبار: قياس مهارة التنطيط.

- الادوات: كرات يد عدد (5)، وساعة توقيت وشريط لاصق وشريط قياس وصافرة واقماع عدد (5)

مواصفات الاداء:

* تثبت خمسة اقماع عمودية على الارض في خط مستقيم والمسافة بين كل قمعين (3 م) ويرسم خط للبداية يبعد (3م) من القمع الاول.

* يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية عند سماع اشارة البدء يقوم بتنطيط الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الاقماع ذهابا وايابا.

* يقوم الحارس بالجري ذهابا وبحسب الوقت المحدد.

ب- اسم الاختبار التنطيط بخط مستقيم لمسافة 15 م.

نفس الاجراءات في الاختبار السابق غيران التنطيط تكون بخط مستقيم

ج- اسم الاختبار: دقة التصويب من (9) م.

الهدف من الاختبار: الادوات: مربعات دقة تصويب ابعادهما (50سم × 50 سم) وكرات يد عدد (15) ونصف ملعب كرة اليد

مواصفات الاداء:

* تحدد نقطة عمودية على منتصف المرمى يتم التصويب منها على ان يكون التصويب بالطريقة الكراجية ويكون التصويب على الهدفين المعلقين بالزاويتين العلويتين للمرمى ومن مسافة 9 م،

التقويم: تحتسب المحاولات الناجحة داخل المربعين

د- اسم الاختبار: تمرير واستلام الكرة على الحائط من مسافة 4م لمدة 30 ثانية

الهدف من الاختبار: قياس التمرير والاستلام

الادوات: كرات يد عدد (15)، وساعة توقيت وحائط مستوي

مواصفات الاداء:

يقف الحارس خلف الخط المرسوم على بعد 4 م بحيث لا يلامسه خلال الاداء
* يقوم بلعب الكرة على الحائط واستلامها باستمرار بأكثر عدد ممكن خلال الزمن المحدد.
التقويم: تحتسب عدد التمرير والاستلام خلال (30 ثانية).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

-وصف متغيرات البحث

وبعد الحصول على نتائج الاختبارات قام الباحثان بمعالجتها إحصائياً وذلك باستخراج أوساطها ويتضح الاتي.

الجدول رقم (1) يوضح المتوسط الحسابي والوسيط والمنوال والنسبة المئوية لافراد العينة في التمرير

والاستلام

النسبة المئوية	أكبر قيمة	أصغر قيمة	المنوال	الوسيط	المتوسط	القياس الاختبار
%69	12	9	11	13	10.6	التمرير على الحائط
%66	15	7	8	17	8.66	التمرير والاستلام من مستوى عالي/ث
%53	17	10	13	8	13.06	التمرير من الجري مسافة 15م

يتضح من الجدول السابق والخاص بالمتوسطات الحسابي والوسيط والمنوال والنسبة المئوية لافراد العينة في التمرير والاستلام حيث تراوحت المتوسطات في التمرير على الحائط 10.6 و كان المنوال والقيمة الاكثر شيوعا 11 اما بالنسبة للوسيط فكان 13 واصغر قيمة كانت 9 واكبر قيمة كانت 12 وبنسبة مئوية 69% وفي التمرير والاستلام من مستوى عالي كانت 8.66 و كان المنوال والقيمة الاكثر شيوعا 8 اما بالنسبة للوسيط فكان 17 واصغر قيمة كانت 7 واكبر قيمة كانت 15 وبنسبة مئوية 66% وفي التمرير من الجري كان المتوسط 13.06 و كان المنوال والقيمة الاكثر شيوعا 3 اما بالنسبة للوسيط فكان 7 واصغر قيمة كانت 10 واكبر قيمة كانت 17 وبنسبة مئوية 53% وهذا يدل على ان اختبار التمرير من انسب الاختبارات في تحديد امكانية السيطرة على الكرة .

الجدول رقم (2) يوضح المتوسط الحسابي والوسيط والمنوال والنسبة المئوية لا فراد العينة في دقة التصويب

الاختبار	القياس	المتوسط	الوسيط	المنوال	أصغر قيمة	أكبر قيمة	النسبة المئوية
دقة التصويب مسافة 9 م		6.4	6	6	4	8	55%
التصويب بعد الخداع (التصويب بالفقز)		6.13	6	5	5	8	63%

يتضح من الجدول السابق والخاص بالمتوسطات الحسابي والوسيط والمنوال والنسبة المئوية لا فراد العينة في التنطيط حيث تراوحت المتوسطات في دقة التصويب 6.4 وكان المنوال والقيمة الأكثر شيوعاً 6 أما بالنسبة للوسيط فكان 6 وأصغر قيمة كانت 4 وأكبر قيمة كانت 8 وبنسبة مئوية 55% تراوحت المتوسطات في دقة التصويب بعد الخداع 6.13 وكان المنوال والقيمة الأكثر شيوعاً 6 أما بالنسبة للوسيط فكان 6 وأصغر قيمة كانت 5 وأكبر قيمة كانت 8 وبنسبة مئوية 53%

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات

- 1- تم التوصل الى 3 اختبارات تمثل الاهمية الكبرى لاختبارات المهارات الهجومية لحارس المرمي في كرة اليد للاعبين الناشئين.
- 2- ان الاختبارات التي تم التوصل اليها يمكن من خلالها اختيار حراس المرمي بطريقة صحيحة في المستقبل للجميع مراكز الناشئين بكرة اليد.

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد الاختبارات التي تم التوصل اليها في الاختبارات المهارات الهجومية لحراس المرمي الناشئين.
- 2- اجراء دراسة مشابهة لجميع المهارات الأساسية لكرة اليد للجميع اللاعبين بكرة اليد.
- 3- اجراء دراسة مشابهة لفئات عمرية مختلفة بكرة اليد وكذلك لألعاب اخرى.

المراجع

- 1- الصوفي، عبد الله، معجم التقنيات التربوية، عمان، الأردن، دار المسرة للتوزيع والنشر، 2000.
- 2- حسن علي حسين، استخدام بناء بطارية اختبار بدنية لانتقاء حراس المرمي لكرة القدم لأعمار (10-12 سنة) 2015-
- 3- ديبولد فانداليي: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل واخرون، القاهرة، مكتبة الانجلو مصرية، 1985، ص 348-349

- 4 - ضياء قاسم الخياط وعبد الكريم قاسم غزال: كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
- 5 - ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: كرة اليد الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
- 6 - عودة احمد عريبي. كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط 1، ادارة المطبوعات والنشر، جامعة الفاتح، طرابلس 1998.
- 7 -كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة. 1980
- 8 -كمال الدين عبد الرحمن درويش، واخرون: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات تطبيقات. ط 1-القاهرة. مركز الكتاب للنشر. 2002
- 9 - محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية: ج1، ط2، دار الفكر العربي 1987،
- 10 -محمد صبحي حسانين، حميد عبد المنعم: الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس، مطبعة روز يوسف، القاهرة، 1988، ص: 311.
- 11 -مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين (من الطفولة إلى المراهقة)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 م.

12- <http://www.orange.ngo/wp-content/uploads/2016/09>

13- <http://physical.uobabylon.edu.iq/lecture.aspx?fid>

Adult obesity and type 2 diabetes

Professor. Nagah Elmansuri

Summary

Prevalence

Being overweight or obese is the main modifiable risk factor for type 2 diabetes. In England, obese adults are five times more likely to be diagnosed with diabetes than adults of a healthy weight. Currently 90% of adults with type 2 diabetes are overweight or obese. People with severe obesity are at greater risk of type 2 diabetes than obese people with a lower BMI.

Inequalities

Deprivation is closely linked to the risk of both obesity and type 2 diabetes. Prevalence of type 2 diabetes is 40% more common among people in the most deprived quintile compared with those in the least deprived quintile. People from black, Asian and other minority ethnic groups are at an equivalent risk of type 2 diabetes at lower BMI levels than white European populations.

Health impact

People with diabetes are at a greater risk of a range of chronic health conditions including cardiovascular disease, blindness, amputation, kidney disease and depression than people without diabetes. Diabetes leads to a two-fold excess risk for cardiovascular disease, and diabetic retinopathy is the leading cause of preventable sight loss among people of working age in England and Wales. Diabetes is a major cause of premature mortality with around 23,300 additional deaths in 2010–11 in England attributed to the disease.

Economic impact

It is estimated that in 2010–11 the cost of direct patient care (such as treatment, intervention and complications) for those living with type 2 diabetes

in the UK was £8.8 billion and the indirect costs (such productivity loss due to increased death and illness and the need for informal care) were approximately £13 billion. Prescribing for diabetes accounted for 9.3% of the total cost of prescribing in England in 2012–13.

Future trends

In England, the rising prevalence of obesity in adults has led, and will continue to lead, to a rise in the prevalence of type 2 diabetes. This is likely to result in increased associated health complications and premature mortality, with people from deprived areas and some minority ethnic groups at particularly high risk. Modelled projections indicate that NHS and wider costs to society associated with overweight, obesity and type 2 diabetes will rise dramatically in the next few decades.

1. Aim

The aim of this paper is to describe the relationship between obesity and diabetes to support public health policy makers and practitioners. The paper provides an overview of obesity and type 2 diabetes among adults, describing the

epidemiology of each disorder, how the two conditions are linked and why they present a major public health challenge. Latest available data and evidence illustrate prevalence trends in both obesity and diabetes at a national and local level as well as the potential implications in terms of health consequences, inequalities and cost. The paper also signposts latest relevant policy and guidance documents.

2. Obesity and diabetes

Diabetes is a metabolic condition in which the body does not produce sufficient insulin to regulate blood glucose levels or where the insulin produced is unable to work effectively. There are two main types of diabetes: Type 1 diabetes is an auto-immune condition in which the cells that produce insulin¹ are destroyed so lifelong treatment with insulin is required to prevent death. About 10% of people with diagnosed diabetes have type 1 diabetes.

¹Insulin plays a key role in the regulation of carbohydrate, fat, and protein metabolism. Insulin preparations

Type 2 diabetes accounts for at least 90% of all cases of diabetes.^{1,2} It occurs when the body either stops producing enough insulin for its needs or becomes resistant to the effect of insulin produced. The condition is progressive requiring lifestyle management (diet and exercise) at all stages. Over time most people with type 2 diabetes will require oral drugs and or insulin. Type 2 diabetes may remain undetected for many years.²

Obesity is only associated with type 2 diabetes and this paper does not cover type 1 diabetes, which has no association with obesity or other lifestyle factors, or other forms of diabetes such as gestational diabetes or MODY.^b Some data and evidence sources in this paper do not specifically define diabetes type and where this occurs it is clearly described.

The relationship between obesity and type 2 diabetes

There is a close association between obesity and type 2 diabetes. The likelihood and severity of type 2 diabetes are closely linked with body mass index (BMI). There is a seven times greater risk of diabetes in obese people compared to those of healthy weight, with a threefold increase in risk for overweight people.³ Whilst it is known that body fat distribution is an important determinant of increased risk of diabetes, the precise mechanism of association remains unclear. It is also uncertain why not all people who are obese develop type 2 diabetes and why not all people with type 2 diabetes are obese.^{4,5}

3. How common are obesity and diabetes?

62% of adults were overweight or obese in England in 2012

6% of people aged 17 years or older had diagnosed diabetes in England in 2013

Prevalence of both obesity and diabetes is rising in England

90% of adults with type 2 diabetes aged 16–54 years are overweight or obese

can be divided into 3 types: those with short duration which have a relatively rapid onset of action; those with intermediate action and those whose action is slower in onset and lasts for long periods ^b Maturity Onset Diabetes of the Young

In England, 12.4% of people aged 18 years and over with obesity have diagnosed

diabetes, five times that of people with a healthy weight

Men with a raised waist circumference are five times more likely to have diagnosed diabetes than those without a raised waist circumference; women are over three times more likely

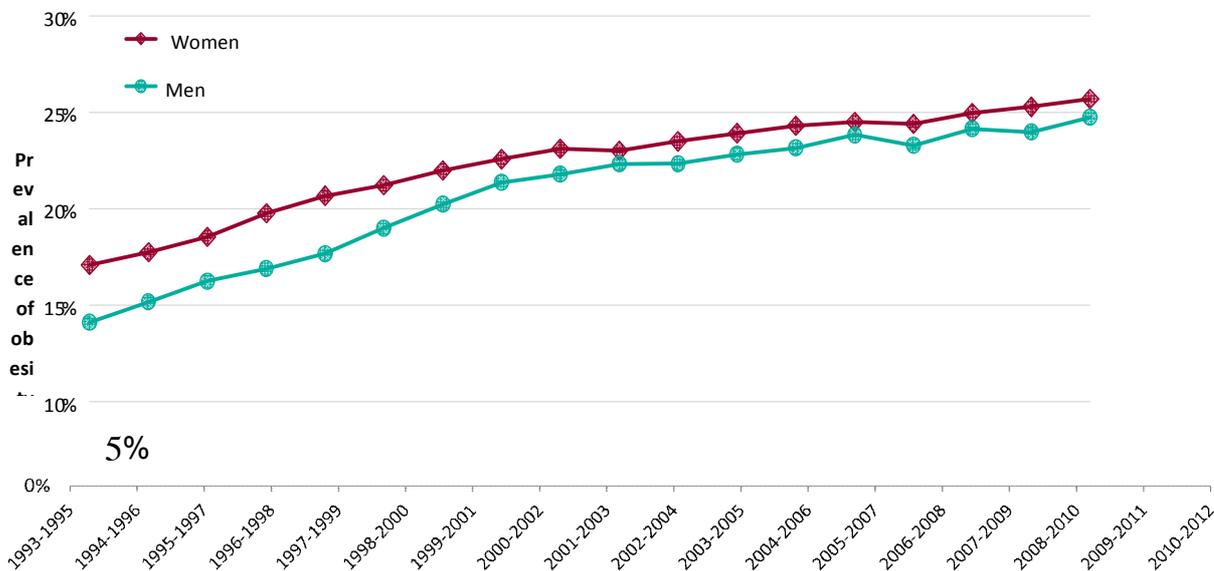
National prevalence estimates

Obesity

In 2012, an estimated 62% of adults (aged 16 years and over) were overweight or obese in England (BMI ≥ 25), 24.7% were obese (BMI ≥ 30) and 2.4% were severely obese (BMI ≥ 40).⁶

The prevalence of obesity among adults increased sharply during the 1990s and early 2000s. The proportion who were categorised as obese increased from 13% of men in 1993 to 24% in 2012 and from 16% of women in 1993 to 25% in 2012. Obesity prevalence remains higher for women, but the gap between men and women appears to have narrowed over time.⁷ Some forecasts predict that by 2050, obesity will affect 60% of adult men and 50% of adult women.⁸

Figure 1: Prevalence of obesity among adults Health Survey for England 1993-2012 (3-year rolling average)



Adult (aged 16+ years) obesity: BMI \geq 30kg/m²

Source: Health Survey for England, 1993–2012.

Joint Health Surveys Unit (Nat Cen Social Research & UCL) 2014. The Health and Social Care Information Centre: Leeds.

Copyright © 2014, Re-used with the permission of The Health and Social Care Information Centre. All rights reserved.

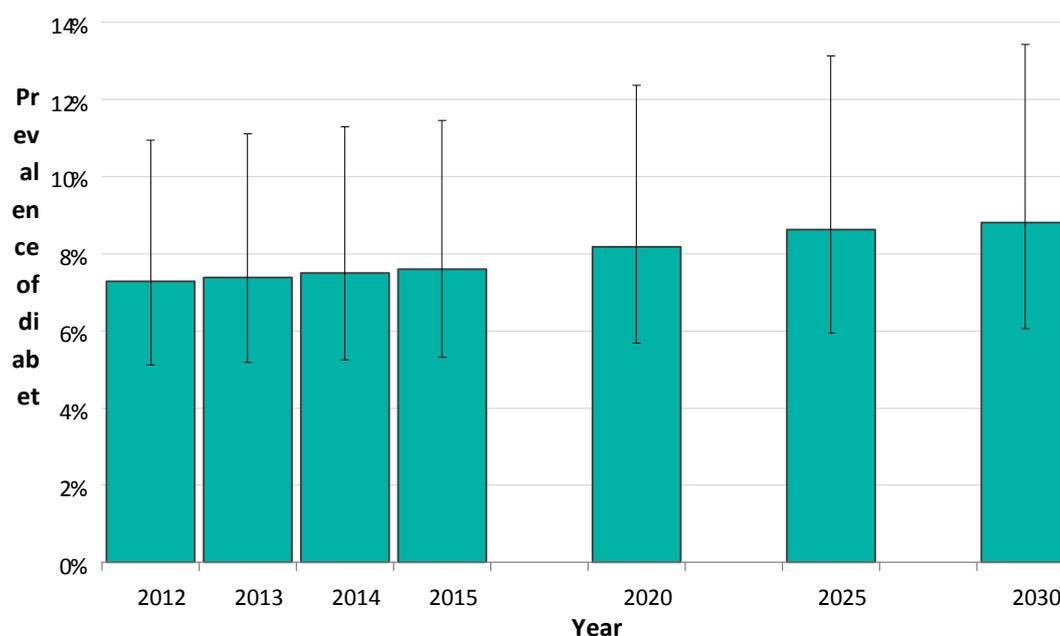
Diabetes

Diabetes prevalence in England is rising. In 2013, 2.7 million or 6% of the adult population had diagnosed diabetes in England, an increase of 137,000 people since 2012.⁹ Additionally, approximately a quarter of people with type 2 diabetes have the condition but are unaware of it,¹⁰ as a result diagnosed cases understate the true prevalence. When these undiagnosed people are taken into account it has been estimated that the true prevalence in England is around 3.2 million or 7.4% of the adult population.¹¹

Because of the impact of obesity on type 2 diabetes, the rising prevalence of obesity has led, and will continue to lead, to a rise in the prevalence of diabetes. Figure 2 illustrates this and shows that the total number of adults

with diabetes is projected to rise to 4.6 million or 9.5% of the adult population by 2030.² Approximately a third of this increase is attributable to obesity, whilst the rest is due to aging and the changing ethnic structure of the population.¹⁰

Figure 2: Adult diabetes prevalence in England 2012–2030



Source: Yorkshire and Humber Public Health Observatory (YHPHO) Prevalence Model³ for local authorities and clinical commissioning groups published November 2012 by YHPHO. Access the tool. Note: Includes people age 16 years or older who have all types of diabetes (diagnosed and undiagnosed) adjusted for age, sex, ethnic group and deprivation.

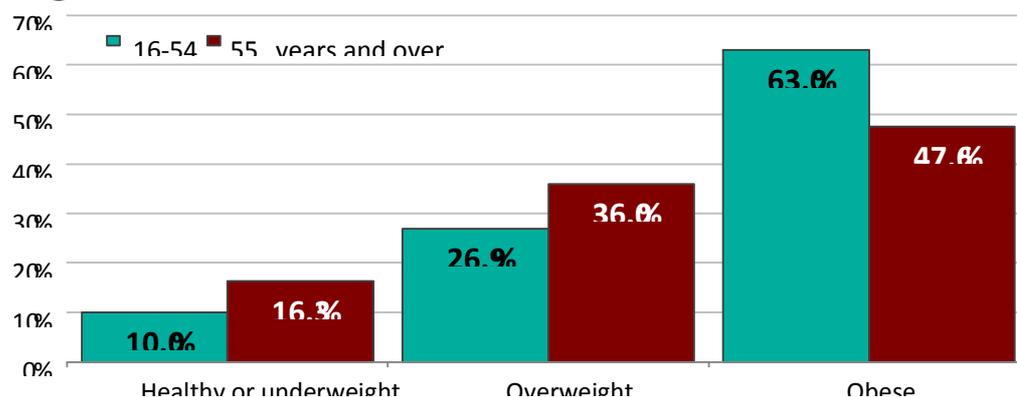
Obesity prevalence among adults with type 2 diabetes

National Diabetes Audit (NDA) data show that in England, 90% of adults with type 2 diabetes aged 16–54 years were overweight or obese, compared to only 10% who were a healthy weight or underweight in 2009–10.

² This is almost all attributable to the rise in type 2 diabetes, not type 1 diabetes which has no association with obesity.

³ The Diabetes Prevalence Model is based on Health Survey for England (HSE) data and includes large uncertainty limits because of small numbers. A new diabetes prevalence model is currently being worked on using National Diabetes Audit (NDA) data to be available late 2014.

Figure 3: Weight status among adults with type 2 diabetes, 2009–10



Source: National Diabetes Audit 2009–10

Diabetes prevalence among adults who are obese

Analysis of combined Health Survey for England (HSE) data from 2010–12 show that 12.4% of people aged 18 years and over with obesity have diagnosed diabetes, five times that of people of a healthy weight. (Table 1)

Table 1: Doctor diagnosed diabetes prevalence by weight status and gender for adults aged 18 years and over 2010–12, England

	Underweight	Healthy weight	Overweight	Obese (inch obese) severely
Female	1.9%	1.9%	4.3%	10.7%
Male	0.0%	3.3%	6.0%	14.6%
Total	1.3%	2.4%	5.2%	12.4%

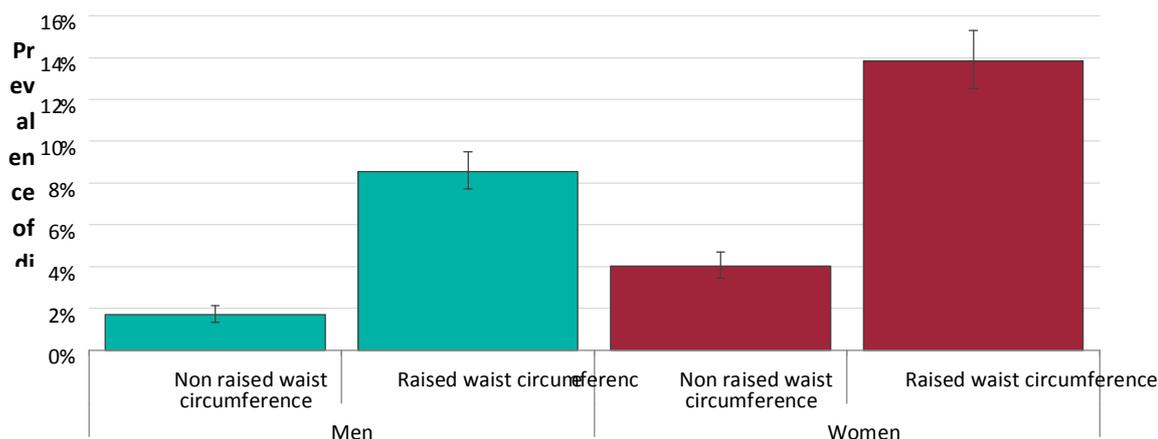
Source: Health Survey for England combined data 2010–12. Joint Health Surveys Unit (Nat Cen Social Research & UCL) 2014. The Health and Social Care Information Centre: Leeds. Copyright © 2014, Re-used with the permission of The Health and Social Care Information Centre. All rights reserved.

Excludes women who only had diabetes during pregnancy. No distinction is made between type 1 and type 2 diabetes.

Men with a raised waist circumference (greater than 102cm) are five times as likely to have doctor diagnosed diabetes, compared to those without a raised

waist circumference, and women with a raised waist circumference (greater than 88cm) are over three times as likely.⁴ (Figure 4)

Figure 4: Doctor diagnosed diabetes prevalence by waist circumference (greater than 88cm for women and greater than 102cm for men) and gender for adults aged 18 years and over, 2009–11, England



Source: Health Survey for England combined data 2009–11. Joint Health Surveys Unit (Nat Cen Social Research & UCL) 2014. The Health and Social Care Information Centre: Leeds. Copyright © 2014, Re-used with the permission of The Health and Social Care Information Centre. All rights reserved.

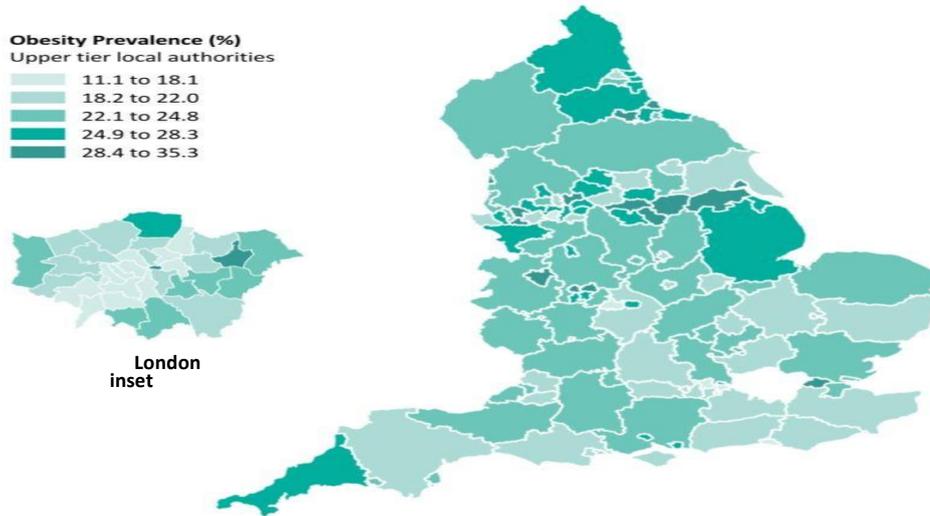
Geographical variation

The following maps provide an overview of obesity and diabetes prevalence among adults by local authority in England. Patterns across the country show some similarities for the two conditions.

⁴ e See page 13 for more information on the link between waist circumference and diabetes.

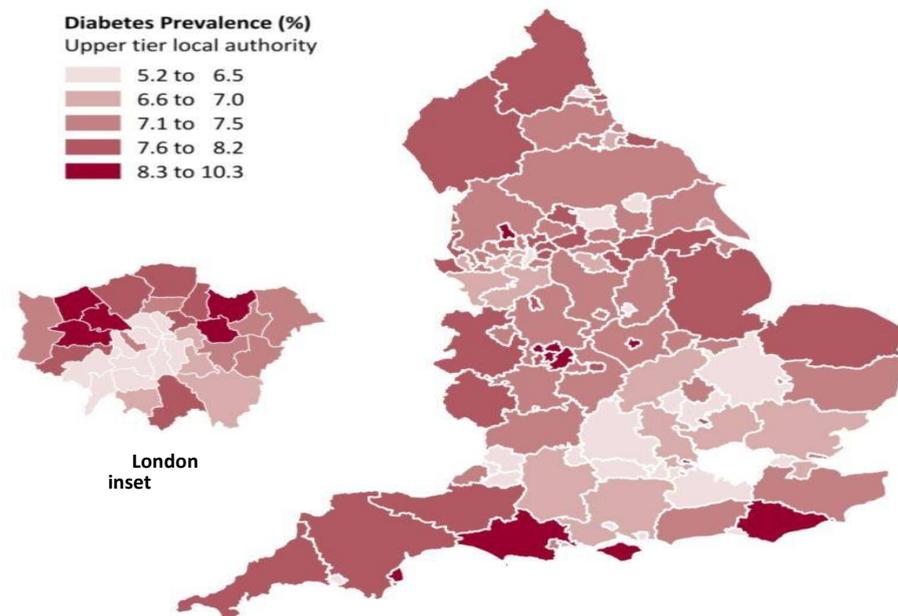
^f Local Authority level data may mask *variation* at lower geographical *areas*.

Figure 5: Adult obesity prevalence by upper tier local authority, England, 2012



Source: Sport England, Active People Survey <http://www.noo.org.uk/visualisation> © Crown copyright and database rights 2014 Ordnance Survey 100016969

Figure 6: Modelled diagnosed and undiagnosed diabetes prevalence by upper tier local authority, England, 2012



Source: YHPHO Diabetes Prevalence Model. Diabetes Prevalence Model for local authorities in England 2012 © Crown copyright and database rights 2014 Ordnance Survey 100016969

Public Health England will be publishing a diabetes Longer Livesatlas in summer 2014. It will include indicators on diabetes prevalence and risk factors including obesity and Index of Multiple Deprivation, as well as variation in care and outcomes of diabetes by GP practice, Clinical Commissioning Group and local authority.

4. How are obesity and diabetes linked?

Being overweight or obese is the main modifiable risk factor for type 2 diabetes

As BMI increases, so does the risk of type 2 diabetes.

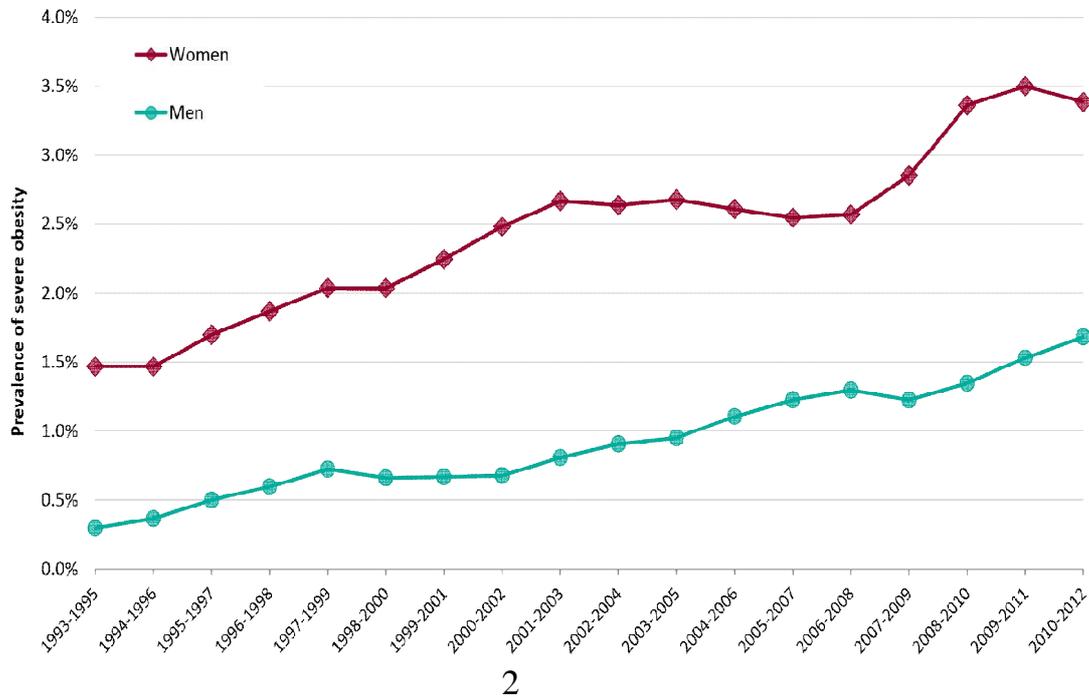
People with severe obesity are particularly at risk of type 2 diabetes. Having a large waist circumference increases the likelihood of developing type 2 diabetes.

BMI and waist circumference

Being overweight or obese (a BMI of 25kg/m² or more) is the main modifiable risk factor for type 2 diabetes.¹² The risk of developing type 2 diabetes is associated with incremental increases in body weight in early adulthood.¹³ In addition, duration of obesity has also been found to increase risk of developing type 2 diabetes, with greater risk among people who have been obese for longer periods of time.¹⁴

A recent study found that severely obese people (BMI \geq 40) were at an even greater risk of type 2 diabetes, when compared to obese people with a lower BMI (BMI 30-39.9).¹⁵ This may have significant implications for health services given the increasing trend of severe obesity in adults in England as illustrated in Figure 7.

Figure 7: Trend in severe obesity among adults. Health Survey for England 1993-2012 (3-year rolling average)



2

Adult (aged 16+ years) severe obesity: BMI \geq 40kg/m

Source: Health Survey for England 1993–12. Joint Health Surveys Unit (Nat Cen Social Research & UCL) 2014. The Health and Social Care Information Centre: Leeds. Copyright © 2014, Re-used with the permission of The Health and Social Care Information Centre. All rights reserved.

A large waist circumference is associated with increased likelihood of developing type 2 diabetes. Men are at higher risk of type 2 diabetes if they have a waist circumference of 94–102cm and are at very high risk if it is more than 102cm. Women are at higher risk if they have a waist circumference of 80–88cm and at very high risk if it is more than 88cm.¹²

Linkage mechanisms

Theories of why obesity may lead to type 2 diabetes include:

abdominal obesity may cause fat cells to release pro-inflammatory chemicals.

These chemicals can make the body less sensitive to the insulin it produces by disrupting the function of insulin responsive cells and their ability to respond to insulin^{16,17}

obesity may trigger changes to the body's metabolism that cause adipose (fat) tissue to release increased amounts of fatty acids, glycerol, hormones, proinflammatory.

cytokines and other factors that are involved in the development of insulin resistance. When insulin resistance is accompanied by dysfunction of pancreatic islet beta-cells (the cells that release insulin) it leads to failure to control blood glucose levels¹⁸.

5. Risk factors for type 2 diabetes

Obesity and overweight are major risk factors for type 2 diabetes

There is a clear association between increasing age and greater diabetes prevalence

Both obesity and type 2 diabetes are strongly associated with unhealthy diets and physical inactivity

People from black, Asian and other minority ethnic groups are at an equivalent risk of type 2 diabetes at lower BMI levels than white European populations Deprivation is closely linked to the risk of type 2 diabetes.

In addition to overweight and obesity, risk factors for developing type 2 diabetes include increasing age, lifestyle factors such as physical inactivity, unhealthy diet, a family history of type 2 diabetes and a history of gestational diabetes¹⁹ or polycystic ovarian syndrome.²⁰ People from some black and minority ethnic groups and those from lower socioeconomic groups are particularly at risk.¹² The more risk factors present, the greater a person's chance of developing type 2 diabetes.²¹

Age

There is a clear association between increasing age and greater diabetes prevalence. Less than 2% of people aged 16–34 years are estimated to have diabetes compared to 5.1% of people aged 35–54 years, 14.3% of people aged 55–74 years and 16.5% of those aged over 75 years.²² The National Institute for Health and Care Excellence (NICE) state that being older than 40 years, or older than 25 years for some black and minority ethnic groups, is an important risk factor for developing type 2 diabetes.¹²

Lifestyle factors

Both obesity and type 2 diabetes are strongly associated with an unhealthy diet and physical inactivity. Physical and social environments are important influences on diet and physical activity behavior along with interrelated economic, psychological and cultural factors.²³ Sedentary behavior is also linked to obesity and a recent British study found that people with type 2 diabetes recorded greater amounts of sedentary time compared with their non diabetic counterparts.²⁴

A large US study found that adults aged 50–71 years with a low–risk lifestyle profile, including not smoking, engaging in regular physical activity, a healthy diet, moderate alcohol consumption and having a healthy body weight, had a dramatically

lower risk of diabetes than those who did not have a low–risk profile.²⁵

Results from a further US study of adults aged 65 years and older suggests that, even later in life, the great majority of cases of diabetes are related to lifestyle factors. ²⁶ A recent meta–analysis found that the risk of developing type 2 diabetes is 30–40% higher for regular smokers than for non–smokers and that there is a positive dose–response relationship between the number of cigarettes smoked and the risk of developing diabetes.²⁷

Exercise plus dietary changes have been found to be effective in preventing the onset of type 2 diabetes in high risk individuals (those with impaired glucose tolerance or those with metabolic syndrome).^{5,28} The Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) published their draft report on Carbohydrates and Health on 26 June 2014 as part of a 9–week consultation ending on 1 September 2014.

The final SACN report will be published in early 2015. SACN reviewed the evidence on a range of carbohydrates in the diet and their relationship to health, including the risk of obesity and type 2 diabetes. As part of their draft advice, SACN

⁵ Metabolic syndrome is a complex condition linked to obesity that is characterized by a cluster of closely related clinical features, including insulin resistance, dyslipidaemia and hypertension.

Recommend that:

- the population average intake of free sugars⁶ should be reduced to around 5% of dietary energy to reduce risk of weight gain and consequently type 2 diabetes.
- consumption of sugars sweetened beverages should be minimized; there is evidence linking sugary drinks to weight gain and increased intake of these beverages is associated with higher risk of type 2 diabetes.
- under a broader definition of fibre, intake should increase to 30g per day⁷ because there is evidence that greater fibre intake is associated with a reduced risk of a range of disease outcomes, including type 2 diabetes.

Ethnicity

Type 2 diabetes prevalence is strongly associated with ethnicity.²⁹ Analysis of HSE 2004 data found that all minority ethnic groups (with the exception of Irish) have a higher risk of doctor–diagnosed diabetes compared to the general population. Women of Pakistani ethnicity are over five times more likely, and those of Bangladeshi or black Caribbean ethnicity over three times more likely, to be diagnosed with diabetes compared to women in the general **population.**

Bangladeshi men are almost four times more likely, and Pakistani and Indian men almost three times more likely to have doctor–diagnosed diabetes compared to men in the general population.⁸

Type 2 diabetes affects people of South Asian, African–Caribbean, Chinese or black African descent up to a decade or more earlier than white Europeans.³⁰ Recently a large scale study of Londoners revealed that by age 80 years, 40–50% of British South Asian, African and African–Caribbean men

⁶ Free sugars refer to sugars that are added to foods by the manufacturer, cook or consumer, and sugars naturally present in honey, syrups, fruit juices and fruit concentrates.

⁷ This recommendation is an increase of about 6g/day compared with the current advice. Currently adults are advised to consume 18g dietary fibre/day using the long-standing definition of fibre; this is roughly equivalent to 24g according to the new, broader definition.

⁸ j If revised thresholds were used, these estimates would be greatly increased.

and women had developed diabetes, at least twice the proportion of white Europeans of the same age.³¹

The difference in prevalence of type 2 diabetes across ethnic groups is due to a complex and unresolved interplay of genetic susceptibility and environmental factors.³² Evidence suggests that compared to white European populations, people from black, Asian and other minority ethnic groups are at higher risk of type 2 diabetes, other health conditions or mortality at equivalent BMI levels.

NICE recommends using lower thresholds as a trigger to intervene to prevent ill health among these groups (23kg/m² BMI to indicate increased risk and 27.5kg/m² BMI to indicate high risk.)^{9,33} A recent UK study found that non-white adults aged 40–69 years were two to four times more likely to have diabetes compared to white adults. Diabetes prevalence in South Asian groups with a BMI of 22kg/m² was equivalent to diabetes prevalence in white groups with a BMI of 30kg/m².³⁴

The higher risk for South Asian people living in England is at least partly due to the fact that they may accumulate significantly more 'metabolically active' fat in the abdomen and around the waist than white European populations. This is also the case for those with a BMI in the 'healthy' range from 18.5–24.9kg/m².¹²

Deprivation

In England, type 2 diabetes is 40% more common among people in the most deprived quintile compared with those in least deprived quintile.^{m,29} People in social class V (unskilled manual) are three and a half times more likely to be ill as a result of diabetic complications than those in social class I (professional)³⁵ and short term mortality risk from type 2 diabetes is higher among those living in more deprived areas in England.³⁶

Deprivation is associated with obesity, physical inactivity, unhealthy diet, smoking and poor blood pressure control.²³ All these factors are inextricably

⁹ See appendix for further details. ¹ 'Metabolically active' fat is closely associated with insulin resistance, pre-diabetes and type 2 diabetes. ^m Social deprivation was assigned using Indices of Multiple Deprivation (IMD) 2007.

linked to the risk of diabetes or the risk of serious complications for those already diagnosed.³⁷

What are the health implications of diabetes?

People with diabetes are at risk of a range of health complications including cardiovascular disease, blindness, amputation, kidney disease and depression. Diabetes leads to a two-fold excess risk for cardiovascular disease.

Diabetic retinopathy is the leading cause of preventable sight loss in people of working age in England and Wales.

Up to 100 people a week have a limb amputated in the UK as a result of diabetes.

Depression is nearly twice as high among people with type 2 diabetes than in those without the condition.

In England and Wales, diabetes is a major cause of mortality with over 23,300 additional deaths in 2010–11.

Ninety percent of people with type 2 diabetes are overweight or obese and people with diabetes are at risk of a range of health complications. Uncontrolled diabetes is associated with cardiovascular disease (CVD), blindness, amputation, kidney disease and depression. It can also result in lower life expectancy.

Life-long diabetes can also have a profound impact on lifestyle, relationships, work, income, and health and wellbeing.³⁸

Analysis of the National Diabetes Audit (NDA) 2011–12 shows that people with diabetes in England are significantly more likely to experience myocardial infarction, angina, heart failure, stroke and to have renal replacement therapy or a lower limb amputation than the general population.

(Table 2)

Table 2: Increased risk of diabetic complications in people with diabetes compared to the general population in England

Diabetic complication	Additional risk of complication among people with diabetes	Source:
Angina	+ 76%	National Diabetes Audit 2011-12. Report
Myocardial Infarction (heart attack)	+ 55%	
Heart failure	+ 74%	
Stroke	+ 34%	
Renal Replacement Therapy (ESKD)	+ 164%	
Minor Amputation (below the ankle)	+ 337%	
Major Amputation (above the ankle)	+ 222%	

Table 2: Complications and Mortality

Note: The calculations compare the prevalence for people with diabetes with the prevalence in the general population in the same Clinical Commissioning Group or Local Health Board during the period from 1 April 2010 to 31 March 2012, using the HES and PEDW records. Diabetic ketoacidosis (DKA) and retinopathy treatments are not included as these only affect people with diabetes.

However, whilst the additional risk of amputation and renal replacement therapy is higher than that of heart disease, many more people with diabetes have heart disease. (Table 3)

Table 3: Two-year prevalence* of diabetic complications for England and Wales in 2010-12

Complication	Number of people with diabetes experiencing the complication
Angina	117,278
Myocardial Infarction (heart attack)	28,812
Heart failure	81,452
Stroke	35,120
Renal Replacement Therapy (ESKD)	15,415
Minor Amputation (below the ankle)	5,869
Major Amputation (above the ankle)	3,319

Two-year prevalence is the number of people with one or more complication event during the two years

following the audit period (from 1 April 2010 to 31 March 2012).

Source: National Diabetes Audit 2011–12. Report 2: Complications and Mortality

Cardiovascular Disease (CVD)

A meta-analysis by the Emerging Risk Factors Collaboration found that diabetes leads to a two-fold excess risk of CVD, (heart attack, heart failure, angina, stroke) independent from other risk factors.³⁹ National Diabetes Audit data show that people from South Asian ethnic groups are at greater risk of CVD compared to those from white ethnic groups and people living in the most deprived quintile are over 50% more likely to experience cardiovascular complications compared with those living in the least deprived quintile. People with diabetes with a very high BMI ($35+\text{kg/m}^2$) are over twice as likely as those with a lower BMI to have a hospital admission with heart failure in England.³⁶

The National Cardiovascular Health Intelligence Network has recently produced a series of factsheets. These include information on cardiovascular risk factors and diabetes for commissioners and health and social care professionals.¹¹ Blindness.

Diabetic retinopathy is the leading cause of preventable sight loss in the working age population of England and Wales.⁴⁰ It occurs as a result of damage to the small blood vessels in the retina caused by prolonged exposure to high blood glucose levels. Longer diabetes duration and poorer glycemic and blood pressure control are strongly associated with diabetic retinopathy.⁴¹

Evidence of the association between diabetic retinopathy and obesity is inconclusive. Some studies suggest that obesity may be an independent risk factor for diabetic retinopathy and that people with diabetes with higher BMI are more likely to have diabetic retinopathy and more severe stages of diabetic retinopathy.^{42,43} Others have concluded that higher BMI is associated with lower diabetic retinopathy prevalence.⁴⁴ This mixed evidence is likely to result from methodological differences between studies and the fact that the relationship between the two conditions is complex and associated with multiple risk factors.

Amputation

In England, people with diabetes are twenty times more likely to undergo a lower extremity amputation compared with people without diabetes.⁴⁵ Up to 100 people a week have a limb amputated in the UK as a result of diabetes, and in many cases this is avoidable.⁴⁶ Men are over two times more likely to have a diabetes-related amputation than women and older people are at increased risk (1% increased risk per additional year of age).

People from white ethnic groups are more likely to have had a major amputation than those from black and south Asian ethnic groups. Deprivation increases the risk of major amputation, with those living in the most deprived quintile over 80% more likely to have had an amputation than those in the least deprived quintile.³⁶

Chronic kidney disease

Obesity and type 2 diabetes contribute to the development and progression of chronic kidney disease (CKD¹⁰) and end stage renal disease.⁴⁷ Type 2 diabetes is a leading cause of end stage kidney disease; obesity may also increase the risk of kidney disease independent of type 2 diabetes.⁴⁸

Depression

Nearly one in five people with diabetes have clinical depression.⁴⁹ A recent systematic review found that depression was nearly twice as high in people with type 2 diabetes compared to those without the condition (19.1% compared to 10.7%), with higher rates among women than men.⁵⁰ However there is currently insufficient evidence to suggest a causal relationship between depression and diabetes.⁵¹

Mortality

In England, diabetes is a major cause of mortality with around 23,300 additional deaths in 2011–12.³⁶ On average at age 50 years, the life expectancy of people with diabetes is six years less than for people without diabetes.⁵²

Whilst type 2 diabetes is associated with an additional risk of death at all ages and in both sexes, the relative risk (by comparison to the general population) is greatest at younger ages and in women. Deprivation also increases the risk of mortality among people with type 2 diabetes, with those from the most deprived quintile 35% more likely to die than those in the least deprived quintile.³⁶

Evidence on how overweight and obesity affect mortality in people with diabetes is unclear. A large-scale longitudinal study of people diagnosed with diabetes found that BMI was associated with risk of death, with healthy-weight participants at lowest risk.⁵³ In addition, a pooled analysis of prospective cohort studies revealed that people aged 35–59 years with severe

¹⁰ CKD is a long-term complication of diabetes. CKD has five stages or levels of damage and reduced kidney function. CKD5 (Kidney failure or End Stage Renal Failure, ESRF) will cause death without Renal Replacement Therapy (RRT – dialysis or transplantation).

obesity (BMI of 40–50kg/m²) were 22.5 times more likely to die from diabetes than those with BMI between 22.5–25kg/m².⁵⁴ However National Diabetes Audit data suggest that a BMI of 25kg/m² and over is associated with lower mortality in people with type 2 diabetes compared to those of a healthy weight.³⁶

7. What are the cost implications of obesity and diabetes?

It is estimated that overweight, obesity and related morbidity will cost the NHS £9.7 billion by 2050 with wider costs to society estimated to reach £49.9 billion

Prescribing for diabetes accounted for 9.3% of the total cost of prescribing in England in 2012–13

It is estimated that in 2010–11 the cost of direct patient care for those living with type 2 diabetes in the UK was £8.8 billion and the indirect costs were approximately £13 billion

The number of NHS–commissioned bariatric surgery procedures performed for the management of obesity is increasing rapidly in England

In the UK, it is estimated that overweight, obesity and related morbidity cost the

NHS £4.2 billion in 2007 and these costs are predicted to reach £9.7 billion by 2050. Wider total costs to society (such as loss of productivity) of overweight and obesity are estimated to reach £49.9 billion by 2050.⁸ Recent analysis of the Million Women Study¹¹ found that:

among women aged 50–84 years in England, around one in eight hospital admissions were attributable to overweight or obesity.⁵⁵

The National Audit Office (NAO) reported that NHS expenditure on diabetes services in 2009–10 was at least £3.9 billion.⁵⁶ A recent economic study estimated that in 2010–11 the cost of treating type 2 diabetes and its associated complications in the UK was £8.8 billion and the indirect costs (such as loss of productivity due to increased death and illness and the need

¹¹ The Million Women Study is a national study of women's health, involving more than one million UK women aged 50 years and over. It is a collaborative project between Cancer Research UK and the National Health Service, with additional funding from the Medical Research Council and the Health and Safety Executive.

for informal care) were £13 billion. Modelled projections show that these costs could rise dramatically in the next few decades.⁵⁷ It has been estimated that the total cost of caring for people with diabetes in adult social care settings in England is £830 million per year.⁵⁸ It is likely that a substantial proportion of these social care costs are associated with excess weight.

The following section provides information on lifestyle interventions, prescribing and surgical interventions for type 2 diabetes and obesity and their associated costs.

Lifestyle interventions

Intensive lifestyle interventions have been found to delay or prevent progression from impaired glucose tolerance to type 2 diabetes^{59,60} with evidence of long-term cost savings in the US.⁶¹ In 2012, NICE produced a costing model associated with offering intensive lifestyle change programmes to people aged 40–74 years who are at highest risk of developing type 2 diabetes and also risk assessments, blood testing and interventions to people of South Asian or Chinese descent aged 25–39 years. They estimate that in England, the total cost of intensive lifestyle-change programmes is £170 million over five years, with savings of £13 million over the same period. Local costing templates have been produced to enable organisations to estimate local impact on implementing these interventions.³⁰

Prescribing for diabetes

Type 2 diabetes can often be managed initially with lifestyle changes and oral glucose-lowering drugs. Metformin¹² is the most commonly prescribed antidiabetic drug in England. NICE recommends starting metformin treatment in a person who is overweight or obese (tailoring the assessment of body-weight-associated risk according to(ethnic group) and whose blood glucose is inadequately controlled by lifestyle interventions (nutrition and exercise) alone.⁶² Metformin accounts for the greatest number of items prescribed for diabetes in England, with a growth of 97% between 2005–06 and 2012–13

¹² Metformin is a diabetes drug known as a biguanide. It reduces the amount of glucose produced by the liver and kidneys and makes cells in the body take up glucose more effectively from the blood.

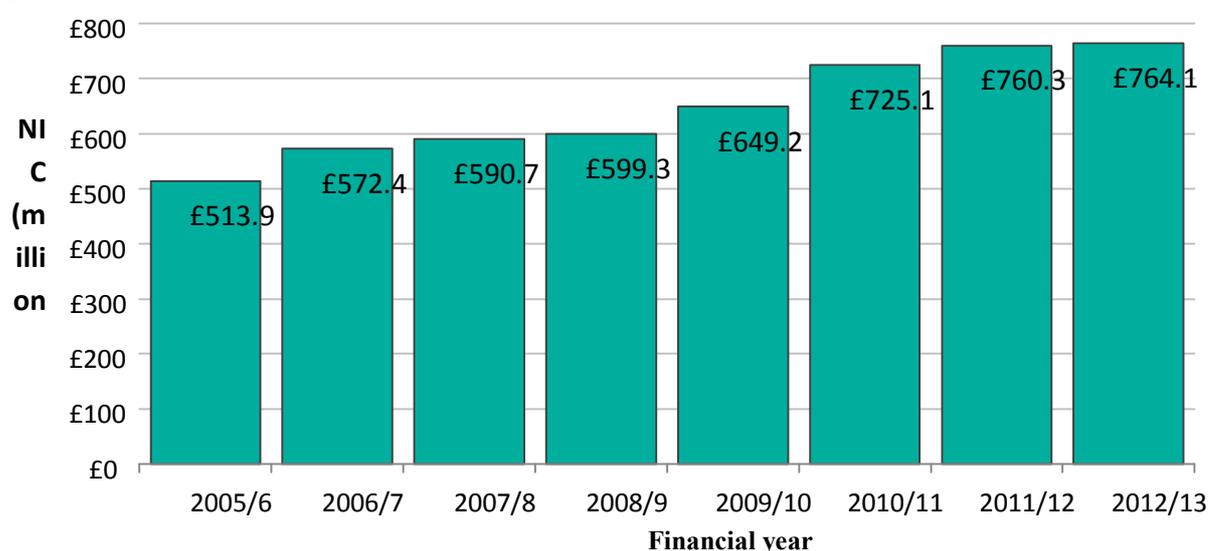
and an increase in the Net Ingredient Cost (NIC)¹³ rising from £37.1 million to £70.5 million during this period.⁶³

Over time, many people with type 2 diabetes require insulin therapy to maintain adequate glucose control. Weight gain is a common adverse effect of insulin therapy with average increases in body weight between 2kg and 4kg.⁶³ In 2012–13 the NIC of insulin items prescribed in England was £320 million, an increase of £100 million since 2005–06.⁶³

Between 1991 and 2010 there was a seven-fold increase in the number of people with type 2 diabetes using insulin in the UK. This rise is likely to reflect the increasing incidence, longer survival and changes in the management of type 2 diabetes.⁶⁴

In 2012–13 total prescribing for all types of diabetes (as defined in British National Formulary 6.1) accounted for 9.3% of the total cost of prescribing in England.

Between 2005–06 and 2012–13, the total NIC for diabetes prescribing increased by 48.7% (£250.2 million) to £764.1 million, compared with a growth of 6.6% for all re-cover the same period.



Source: epact, Health and Social Care Information Centre, Prescribing for Diabetes, England 2005–06 to 2012–13 *Includes insulin and drugs to help control blood sugar levels.

¹³ The Net Ingredient Cost (NIC) is the basic cost of the drug, not taking into account discounts, dispensing costs, fees or prescription charges income.

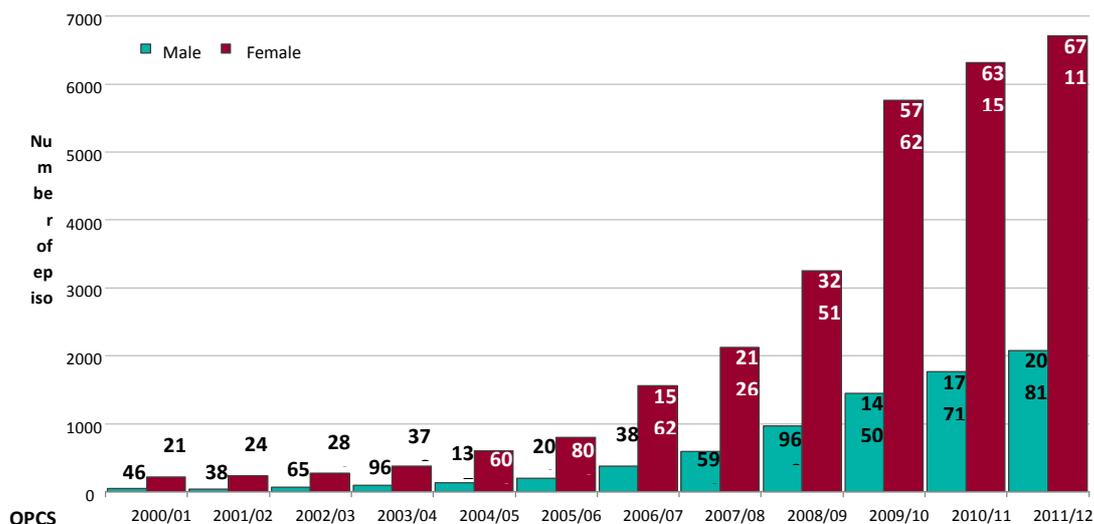
Bariatric surgery

A recent systematic review and meta-analysis found that bariatric surgery leads to greater weight loss and higher remission rates of type 2 diabetes and greater reductions in use of antidiabetic, antihypertensive and lipid lowering drugs compared with non-surgical treatment for obesity. However, results were limited to two years of follow-up and based on a small number of studies and individuals.⁶⁵A further systematic review concluded that bariatric surgical procedures in people with diabetes and a BMI of 30–35 were associated with greater short-term weight loss and better intermediate glucose outcomes compared to nonsurgical.

treatments, although evidence on long-term outcomes was lacking.⁶⁶ NICE is currently consulting on its guideline on the identification, assessment and management of overweight and obesity. It includes draft recommendations on bariatric surgery for people with recent onset type 2 diabetes and is due to be published in November 2014.

The number of NHS-commissioned bariatric surgery procedures performed for the management of obesity is increasing rapidly in England. Between 2000/01 and 2005/06 there was a year on year increase in the number of hospital episodes involving bariatric surgery, from 261 to 1,038. In 2011–12 this had risen to 8,794 hospital episodes, with women accounting for the majority of these (6,711 compared to 2,081 in men).^{14,67}

Figure 9:
Number
of
hospital
episodes
for
bariatric
surgery
in
England



by sex, 2000/01 Procedure codes:

Source: Health and

Social Care Information Centre. Statistics on Obesity, Physical Activity and Diet: England, 2013 14 This increase is likely to be partly due to changes in surgical practice rather than simply as a result of increasing obesity.

Economic assessment of adult weight management interventions¹⁵

PHE has developed a tool to support public health professionals to understand the economic case for investing in weight management interventions. The tool is intended primarily to be used by local commissioners who wish to estimate the cost effectiveness of existing or planned interventions to inform commissioning decisions.

It assesses potential reductions in healthcare costs as a result of reduced BMI from interventions, allowing comparison with the costs incurred.

The tool provides results broken down by condition, so it is possible to use it to determine what savings in terms of diabetes treatment will result from a drop in the BMI of a given population. In most situations the tool seems to suggest that the biggest savings will result from preventing cases of diabetes rather than other diseases,

¹⁵ The term weight management is broadly interpreted to include not just traditional weight management programmes, but also policy actions, environmental change, educational programmes or any other public health action leading to measured change in weight among a defined population.

although the relative proportion of savings by disease does vary depending on factors such as the age of the population, their starting BMI and how much weight loss is achieved.

8. Conclusion

Obesity and type 2 diabetes both present significant public health challenges. The link between the two conditions is important because obesity substantially increases the risk of type 2 diabetes. Type 2 diabetes is a major cause of premature mortality and contributes to a range of long-term health conditions including cardiovascular disease and microvascular complications including eye disease, foot disease and chronic kidney disease.

People living in deprived areas and some minority ethnic groups are at particularly high risk of developing type 2 diabetes. The prevalence of both obesity and type 2 diabetes continue to rise in England, along with associated direct patient care costs and wider costs to society.

The purpose of this paper is to describe the relationship between obesity and type 2 diabetes and not to review treatment options. The latest public health and clinical guidelines on preventing and treating type 2 diabetes and obesity are included in the appendix, along with useful resources to help improve local services.

9. Appendix

1. National guidelines

The 2012 NICE public health guidance Preventing type 2 diabetes: risk identification and interventions for individuals at high risk, recommends that GPs and other

primary healthcare professionals use the diabetes risk score assessment tool for identifying people at risk of developing type 2 diabetes.

NICE has produced a series of guidance documents related to diabetes prevention and treatment. In 2011 NICE published a quality standard for the clinical management of diabetes in adults which requires services to be

commissioned from and coordinated across all relevant agencies encompassing the whole diabetes care pathway.

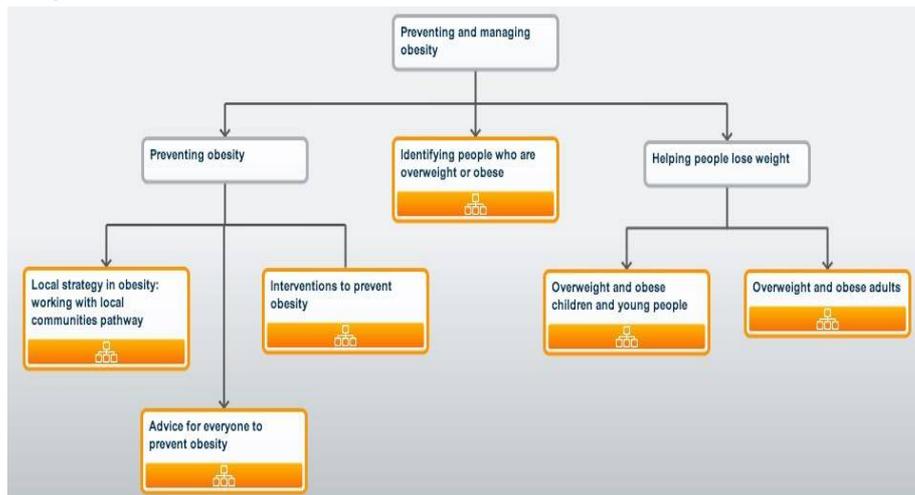
It supports the Department of Health's National Service Framework for Diabetes and promotes an integrated approach to provision of services and locally agreed pathways of care. NICE have also published guidance on preventing type 2 diabetes in the general population and among high-risk groups aimed at directors of public health, public health commissioners and all those working in national and local public health services.

The guidance is underpinned by previous NICE recommendations on supporting behaviour change, achieving and maintaining a healthy weight, effective weight-loss programmes, physical activity and cultural appropriateness. Further guidance on risk identification and interventions for individuals at high risk has also been produced.

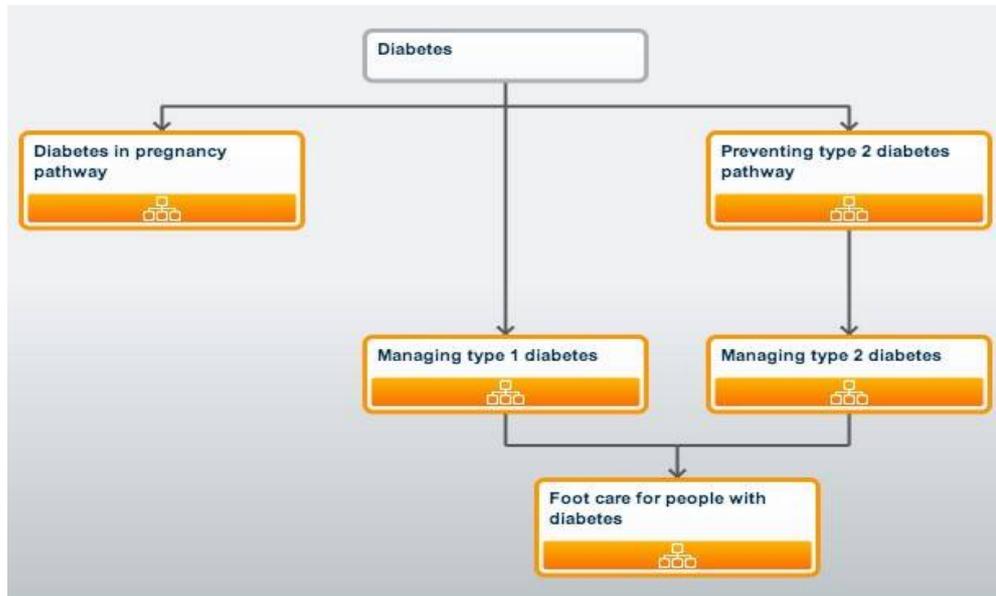
NICE clinical guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children was published in 2006.

The easiest way to navigate these and other guidance documents is via the two interactive pathways for obesity and diabetes:

Figure 10: NICE Obesity pathway



National Institute for Health and Care Excellence (2014) NICE Obesity pathway. Manchester: NICE. Available from <http://pathways.nice.org.uk/pathways/obesity> Reproduced with permission.

Figure 11: Diabetes pathway

National Institute for Health and Care Excellence (2014) NICE Diabetes pathway. Manchester: NICE. Available from <https://pathways.nice.org.uk/pathways/diabetes> Reproduced with permission.

Prevention and management of diabetes

The following diagram summarises the National Service Framework (NSF) for Diabetes pathway for the prevention and management of diabetes. It depicts prevention through to continuing care, specific events and complications.

Figure 12: Diabetes pathway for the prevention and management of diabetes

2. Mandatory data collection

Public Health Outcomes Framework (PHOF)

From April 2013, local authorities have been paid a health premium for the progress they make against indicators set out in the Public Health Outcomes Framework for England, 2013–2016. Domain 2 (health improvement) includes indicators on excess weight, diabetes, diet and physical activity among adults.

Quality and Outcomes Framework (QOF)

The Quality and Outcomes Framework (QOF) is a voluntary annual reward and incentive programme for all GP practices in England. Current QOF prevalence figures are not age adjusted, are reliant on practice compliance, and do not capture non-registered or non-attending patients.

Source: National Service Framework for Diabetes, 2001

The QOF 2012–13 clinical register on obesity is based on patients aged 16 years and over with a BMI greater or equal to 30 recorded in the previous 15 months. The clinical register on diabetes is based on patients aged 17 years and over with confirmed diabetes and diabetes type. It includes a range of indicators for the ongoing management of diabetes and includes the percentage of patients with diabetes whose notes record BMI in the preceding 15 months.

NICE is currently consulting on a ‘bundled’ QOF indicator on diabetes for 2015–16, which would see practices being required to complete a series of eight annual checks (including BMI measurement) before they are awarded points.

4. Measures of obesity

Body mass index (BMI)

The most common measure of weight status is BMI, defined as weight in kilograms divided by the square of height in metres. Conventional adult BMI classifications relating to excess weight are ‘overweight’ (25.0–29.9kg/m²) and ‘obese’ (30.0kg/m² and above). These thresholds were originally derived primarily for European populations to correspond to risk thresholds for a wide range of chronic diseases and mortality. BMI is not a direct measure of body fat mass or distribution, and BMI measures may be skewed by very high muscle mass.

It is now generally accepted that people from black, Asian and other minority ethnic groups are at greater risk of type 2 diabetes and other health conditions at lower BMI levels than white European populations. NICE recommends using lower thresholds (23kg/m² to indicate increased risk and 27.5kg/m² to indicate high risk) for BMI to trigger action to prevent type 2 diabetes among Asian (South Asian and Chinese) and the extending of these thresholds to black African and African Caribbean populations.³³

Waist circumference (WC)

WC is a measure of the accumulation of body fat around the waist (central or abdominal adiposity) and may present a greater risk to health than fat deposited in other parts of the body. High levels of central adiposity in adults is known to be associated with increased risk of obesity-related conditions including type 2 diabetes, hypertension and heart disease. Although measures of central adiposity are closely correlated with BMI, they have been shown to predict future ill health independently of BMI.⁶⁸

Current WC thresholds for increased risk of obesity related health problems among white populations are 94cm or more in men, and 80cm or more in women.

The equivalent thresholds for greatly increased risk are 102 cm for men and 88cm for women.⁶⁹

There is evidence that people of South Asian origin have a more centralised distribution of body fat without necessarily developing generalised obesity and show raised obesity-related risk at lower waist circumference levels.^{70,71}

The International Diabetes Federation and South Asian Health Foundation are in agreement that the healthy WC threshold for men from South Asian and Chinese ethnic groups should be reduced from 94cm to 90cm, to indicate increased risk.

No change from 80cm has been recommended for women.⁷²A recent literature review concluded that optimal WC threshold values vary across different ethnicities and there is no universal optimal value that can be applied worldwide, although country or region-specific threshold values could be considered.⁷³

As there are no globally applicable WC thresholds as yet, NICE does not recommend separate WC thresholds for different ethnic groups in the UK.⁷⁴

5. Data sources

Diabetes Prevalence Model for local authorities in England

The Diabetes Prevalence Model for local authorities in England, developed byYHPHO, provides modelled estimates of diabetes prevalence by local authority. It updates the Diabetes Prevalence Model (APHO) to reflect the

prevalence of diabetes (diagnosed and undiagnosed) and the distribution of BMI found in the 2019 Health Survey for England. Calculations have been included to show the potential impact of the increasing prevalence of overweight and obesity on diabetes prevalence.

National Diabetes Audit (NDA)

The NDA is the largest annual clinical audit in the world, integrating data from both primary and secondary care sources in England and Wales. The NDA is commissioned by the Healthcare Quality Improvement Partnership (HQIP) as part of the National Clinical

Audit and Patient Outcomes Programme (NCAPOP), and delivered by the Health and Social Care Information Centre, working with Diabetes UK.<http://www.hscic.gov.uk/nda>

Health Survey for England (HSE)

The HSE is an annual survey undertaken since 1991. The HSE is commissioned by the Health and Social Care Information Centre (and before 2005 was commissioned by the Department of Health) to monitor the health of the population. This is currently the most robust data source to monitor trends in adult obesity in England.

Active People Survey (APS)

The APS is a large telephone survey of sport and active recreation, commissioned by Sport England. The survey measures participation in sport and active recreation, and provides details of how participation varies from place to place and between different groups in the population. The survey began in October 2005, and is repeated annually.

6. Search strategy

A search was conducted on Medline, Embase, Psychinfo, Cochrane, TRIP and NHS Evidence, limited to English language and the last five years for obesity and diabetes. The full Medline search strategies are listed below:

#1 Diabetes mellitus\ explode

#2 body mass index\ or waist-circumference\ or waist-hip ratio\ or WHR or Dexa or bio-impedance or obesity\ or overweight\ or weight\ or diet\ or "fat

mass” or diabetes or diabetesogenic or “skin fold thickness” or adiposity\ or body fat distribution\ or weight gain\

#3 #1 and #2

Limit to published after 2009

#1 diabetes mellitus\

#2 Socio economic factors\ {includes poverty, inequalities, social class or ethnic groups\ or age factors\

#3 motor activity\ or physical fitness\ or activities of daily living\ or physical exertion\ or exercise\ or sedentary lifestyle\

#4 #1 and #2

#5 #1 and #3

Limit to published after 2009

References

1–National Collaborating Centre for Chronic Conditions. Type 2 diabetes. National clinical guideline for management in primary and secondary care (update). London: Royal College of Physicians, 2008.

2–International Diabetes Federation. Types of diabetes. Secondary International Diabetes Federation. Types of diabetes. <http://www.idf.org/types-diabetes>.

3–Abdullah A, Peeters A, de Courten M, et al. The magnitude of association between overweight and obesity and the risk of diabetes: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Diabetes Research & Clinical Practice* 2010;89(3):309–19.

4–Eckel RH, Kahn SE, Ferrannini E, et al. Obesity and type 2 diabetes: what can be unified and what needs to be individualized? *Diabetes Care* 2011;34(6):1424–30. doi: 10.2337/dc11-0447. Epub 2011 May 20.

5–Neeland IJ, Turer AT, Ayers CR, et al. Dysfunctional adiposity and the risk of prediabetes and type 2 diabetes in obese adults. *Jama* 2012;308(11):1150–9.

6–Adult obesity: Public Health England, 2012.

- 7-The Health and Social Care Information Centre. Health Survey for England – 2012 trend tables. London, 2013.
- 8-Butland B, Jebb S, Kopelman P, et al. Foresight report: Tacking obesities: future choices – project report. London: Government Office for Science, 2007.
- 9-Prescribing and Primary Care Team, Health and Social Care information Centre. Quality and Outcomes Framework Achievement, prevalence and exceptions data, 2012/13. London, 2013.
- 10-Holman N, Forouhi NG, Goyder E, et al. The Association of Public Health Observatories (APHO) Diabetes Prevalence Model: estimates of total diabetes prevalence for England, 2010–2030. *Diabetic Medicine* 2011;28(5):575–82.
- 11-The National Cardiovascular Intelligence Network. Cardiovascular disease key facts. Fact sheet number 8. Diabetes: Public Health England, 2013.
- 12-National Institute for Health and Care Excellence. PH35. Preventing type 2 diabetes: population and community-level interventions. London, 2011.
- 13-Kodama S, Horikawa C, Fujihara K, et al. Quantitative relationship between body weight gain in adulthood and incident type 2 diabetes: a meta-analysis. *Obes Rev* 2014;15(3):202–14. doi: 10.1111/obr.12129. Epub 2013 Oct 25.
- 14-Abdullah A, Stoelwinder J, Shortreed S, et al. The duration of obesity and the risk of type 2 diabetes. *Public Health Nutr* 2011;14(1):119–26. doi: 10.1017/S1368980010001813. Epub 2010 Jun 29.
- 15-Vinciguerra F, Baratta R, Farina MG, et al. Very severely obese patients have a high prevalence of type 2 diabetes mellitus and cardiovascular disease. *Acta Diabetol* 2013;50(3):443–9. doi: 10.1007/s00592-013-0460-3. Epub 2013 Feb 28.
- 16-Freemantle N, Holmes J, Hockey A, et al. How strong is the association between abdominal obesity and the incidence of type 2 diabetes? *Int J Clin Pract* 2008;62(9):1391–6. doi: 10.1111/j.742-241.2008.01805. x. Epub 2008 Jun 28.

17-Despres JP. Body fat distribution and risk of cardiovascular disease: an update.

Circulation 2012;126(10):1301-13.

doi:10.161/CIRCULATIONAHA.111.067264.

18-Kahn SE, Hull RL, Utzschneider KM. Mechanisms linking obesity to insulin resistance and type 2 diabetes. Nature 2006;444(7121):840-6.

19-International Diabetes Federation. Risk factors for type 2 diabetes. Secondary International Diabetes Federation. Risk factors for type 2 diabetes. <http://www.idf.org/about-diabetes/risk-factors>.

20-Gambineri A, Patton L, Altieri P, et al. Polycystic ovary syndrome is a risk factor for type 2 diabetes: results from a long-term prospective study. Diabetes 2012;61(9):2369-74. doi: 10.37/db11-1360. Epub 2012 Jun 14.

21-Harding AH, Griffin SJ, Wareham NJ. Population impact of strategies for identifying groups at high risk of type 2 diabetes. Prev Med 2006;42(5):364-8. Epub 2006 Feb 28.

22-National cardiovascular intelligence intelligence network. Diabetes Prevalence Model for Local Authorities and CCGs. Secondary National cardiovascular intelligence intelligence network. Diabetes Prevalence Model for Local Authorities and CCGs. <http://www.yhpho.org.uk/default.aspx?RID=154049>.

23-Roberts K, Cavill N, Hancock C, et al. Social and economic inequalities in diet and physical activity. Oxford: Public Health England Obesity Knowledge and Intelligence, 2013.

24-Hamer M, Bostock S, Hackett R, et al. Objectively assessed sedentary time and type 2 diabetes mellitus: a case-control study. Diabetologia 2013;56(12):2761-2.

25-Reis JP, Loria CM, Sorlie PD, et al. Lifestyle factors and risk for new-onset diabetes:

A population-based cohort study. Ann Intern Med 2011;155(5):292-9. doi:

10.7326/0003-4819-155-5-201109060-00006.

- 26–Mozaffarian D, Kamineni A, Carnethon M, et al. Lifestyle risk factors and new-onset diabetes mellitus in older adults: the cardiovascular health study. *Arch Intern Med* 2009;169(8):798–807. doi: 10.1001/archinternmed.2009.21.
- 27–U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General Executive Summary. Atlanta: Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.
- 28–Orozco LJ, Buchleitner AM, Gimenez–Perez G, et al. Exercise or exercise and diet for preventing type 2 diabetes mellitus. *Cochrane Database Syst Rev* 2008(3):CD003054. doi: 10.1002/14651858.CD003054.pub3.
- 29–The NHS Information Centre for Health and Social Care. National Diabetes Audit Executive Summary 2009–2010, 2011.
- 30–National Institute for Health and Clinical Excellence. NICE public health guidance 38. Preventing type 2 diabetes: risk identification and interventions for individuals at high risk. Costing report: Implementing NICE guidance. London, 2012.
- 31–Tillin T, Hughes AD, Godsland IF, et al. Insulin resistance and truncal obesity as important determinants of the greater incidence of diabetes in Indian Asians and African Caribbeans compared with Europeans: the Southall And Brent REvisited (SABRE) cohort. *Diabetes Care* 2013;36(2):383–93. doi: 10.2337/dc12-0544. Epub 2012 Sep 10.
- 32–Barnett AH, Dixon AN, Bellary S, et al. Type 2 diabetes and cardiovascular risk in the UK south Asian community. *Diabetologia* 2006;49(10):2234–46.
- 33–National Institute for Health Care and Clinical Excellence. PH46. BMI and waist circumference – black, Asian and minority ethnic groups. London, 2013.

34–Ntuk UE, Gill JM, Mackay DF, et al. Ethnic–Specific Obesity Cutoffs for Diabetes Risk: Cross–sectional Study of 490,288 UK Biobank Participants. *Diabetes Care* 2014.

35–Department of Health. National service framework for diabetes: standards – supplementary information. *Health inequalities in diabetes*. London: Department of Health, 2002.

36–Health and Social Care Information Centre. National Diabetes Audit 2011 – 2012. Report 2: Complications and Mortality, 2013.

37–All Party Parliamentary Group for Diabetes and Diabetes UK. Diabetes and the disadvantaged: reducing health inequalities in the UK: World Diabetes Day 14 November 2006.: Diabetes UK, 2006.

38–Yorkshire and Humber Public Health Observatory. Diabetes Key Facts, 2006.

39–Sarwar N, Gao P, Seshasai SR, et al. Diabetes mellitus, fasting blood glucose concentration, and risk of vascular disease: a collaborative meta–analysis of 102 prospective studies. *Lancet* 2010;375(9733):2215–22. doi: 10.1016/S01406736(10)60484–9.

40–Liew G, Michaelides M, Bunce C. A comparison of the causes of blindness certifications in England and Wales in working age adults (16–64 years), 1999–2000 with 2009–2010. *BMJ Open* 2014;4(2): e004015. doi: 10.1136/bmjopen–2013–15.

41–Yau JW, Rogers SL, Kawasaki R, et al. Global prevalence and major risk factors of diabetic retinopathy. *Diabetes Care* 2012;35(3):556–64. doi: 10.2337/dc11–1909. Epub 2012 Feb 1.

42–Kastelan S, Tomic M, Gverovic Antunica A, et al. Body mass index: a risk factor for retinopathy in type 2 diabetic patients. *Mediators Inflamm* 2013; 2013:436329. (doi):10.1155/2013/436329. Epub 2013 Nov 20.

43–Dirani M, Xie J, Fenwick E, et al. Are obesity and anthropometry risk factors for diabetic retinopathy? The diabetes management project. *Invest Ophthalmol Vis Sci*

2011;52(7):4416–21. doi: 10.1167/iovs.11–7208.

- 44-Lim LS, Tai ES, Mitchell P, et al. C-reactive protein, body mass index, and diabetic retinopathy. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2010;51(9):4458-63. doi: 10.1167/iovs.094939.
- 45-Vamos EP, Bottle A, Edmonds ME, et al. Changes in the incidence of lower extremity amputations in individuals with and without diabetes in England between 2004 and 2008. *Diabetes Care* 2010;33(12):2592-7.
- 46-Diabetes UK and NHS Diabetes. Putting feet first. Commissioning specialist services for the management and prevention of diabetic foot disease in hospitals, 2009.
- 47-Outhwaite H, Hollinshead J, Bartlett C, et al. Diabetes with Kidney Disease: Key Facts: Yorkshire and Humber Public Health Observatory, East Midlands Public Health Observatory, NHS Kidney Care, NHS Diabetes, 2011.
- 48-Maric-Bilkan C. Obesity and diabetic kidney disease. *Med Clin North Am* 2013;97(1):59-74. doi: 10.1016/j.mcna.2012.10.010. Epub 12 Nov 27.
- 49-Ali S, Stone MA, Peters JL, et al. The prevalence of co-morbid depression in adults with Type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Diabet Med* 2006;23(11):1165-73.
- 50-Roy T, Lloyd CE. Epidemiology of depression and diabetes: a systematic review. *J Affect Disord* 2012;142 Suppl: S8-21.
- 51-Tabák AG, Akbaraly TN, Batty GD, et al. Depression and type 2 diabetes: a causal association? *The Lancet Diabetes & Endocrinology* 2014;2(3):236-45.
- 52-Seshasai SR, Kaptoge S, Thompson A, et al. Diabetes mellitus, fasting glucose, and risk of cause-specific death. *The New England journal of medicine* 2011;364(9):829-41.
- 53-Tobias DK, Pan A, Jackson CL, et al. Body-mass index and mortality among adults with incident type 2 diabetes. *N Engl J Med* 2014;370(3):233-44. doi: 10.1056/NEJMoa1304501.
- 54-Whitlock G, Lewington S, Sherliker P, et al. Body-mass index and cause-specific mortality in 900 000 adults: collaborative analyses of 57 prospective

- studies. *Lancet* 2009;373(9669):1083–96. doi: 10.16/S0140–6736(09)60318–4. Epub 2009 Mar 18.
- 55–Reeves GK, Balkwill A, Cairns BJ, et al. Hospital admissions in relation to body mass index in UK women: a prospective cohort study. *BMC Med* 2014; 12:45. (doi):10.1186/741–7015–12–45.
- 56–National Audit Office. *The Management of Adult Diabetes Services in the NHS*. London: National Audit Office, 2012.
- 57–Hex N, Bartlett C, Wright D, et al. Estimating the current and future costs of Type 1 and Type 2 diabetes in the UK, including direct health costs and indirect societal and productivity costs. *Diabet Med* 2012;29(7):855–62. doi: 10.1111/j.1464-5491.2012.03698. x.
- 58–Calculating the cost of managing diabetes in social care: an expert roundtable: Novo Nordisk 2013.
- 59–Tuomilehto J, Lindstrom J, Eriksson JG, et al. Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *N Engl J Med* 2001;344(18):1343–50.
- 60–Li G, Zhang P, Wang J, et al. The long-term effect of lifestyle interventions to prevent diabetes in the China Da Qing Diabetes Prevention Study: a 20-year followup study. *Lancet* 2008;371(9626):1783–9. doi: 10.016/S0140–6736 (08)60766–7.
- 61–The 10-year cost-effectiveness of lifestyle intervention or metformin for diabetes prevention: an intent-to-treat analysis of the DPP/DPPOS. *Diabetes Care* 2012;35(4):723–30. doi: 10.2337/dc11–1468.
- 62–National Institute for Health and Care Excellence. CG87. Type 2 diabetes: The management of type 2 diabetes, 2009.
- 63–Health and Social Care Information Centre. *Prescribing for Diabetes, England 2005/06 to 2012–13*, 2013.
- 64–Holden SE, Gale EA, Jenkins-Jones S, et al. How many people inject insulin? UK estimates from 1991 to 2010. *Diabetes Obes Metab* 2014;10(10):12260.

65–Gloy VL, Briel M, Bhatt DL, et al. Bariatric surgery versus non-surgical treatment for obesity: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* 2013;347.

66–Maggard–Gibbons M, Maglione M, Livhits M, et al. Bariatric surgery for weight loss and glycemic control in nonmorbidly obese adults with diabetes: a systematic review. *Jama* 2013;309(21):2250–61. doi: 10.1001/jama.2013.4851.

67–The Health and Social Care Information Centre. *Statistics on Obesity, Physical Activity and Diet: England, 2013*

68–Measures of central adiposity as an indicator of obesity. Oxford: National Obesity Observatory, 2009.

69–Kumar S, Khunti K, Wasim H, et al. *Position Statement on Diagnosis and Treatment of Obesity in British South Asians: South Asian Health Foundation, June 2010.*

70–Rush E, Plank L, Chandu V, et al. *Body size, body composition, and fat distribution:*

a comparison of young New Zealand men of European, Pacific Island, and

Asian Indian ethnicities. *N Z Med J* 2004;117(1207): U1203.

71–Deurenberg P, Deurenberg–Yap M, Guricci S. Asians are different from Caucasians and from each other in their body mass index/body fat per cent relationship. *Obes Rev* 2002;3(3):141–6.

72–Alberti KG, Zimmet P, Shaw J. *Metabolic syndrome—a new world-wide definition. A Consensus Statement from the International Diabetes Federation. Diabet Med* 2006;23(5):469–80.

73–Qiao Q, Nyamdorj R. The optimal cutoff values and their performance of waist circumference and waist-to-hip ratio for diagnosing type II diabetes. *European Journal of Clinical Nutrition* 2010;64(1):23–9.

74–CG43. *Obesity: the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children. London: National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) 2006.*