

مجلد البحوث العلمية للمؤتمر الثاني لرياضة المرأة العربية

كلمة المده .. إلى زملائي الباحثين

تحية للسادة الزملاء والأساتذة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة على مستوى الوطن العربي أجمع.

فأنتم من تقودون حركة البحث العلمي في مجال التربية البدنية وعلومها الرياضية نحو آفاق جديدة ونتائج من شأنها أن تحدث التطوير والفارق لتحقيق نجاحات على مستوى الرياضة العربية.

وفي واحداً من المؤتمرات العلمية الدولية على مستوى جامعات الوطن العربي والاتحادات المسؤولة عن الرياضة العربية كان المؤتمر الرابع للاتحاد العربي للثقافة الرياضية والنسخة الثانية من مؤتمر رياضة المرأة العربية والذي يحظى منذ انطلاسته في ٢٠١٩م برعاية فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسي رئيس جمهورية مصر العربية.

وأنتهز الفرصة لأقدم خالص الشكر والتقدير للقائمين على هذا المؤتمر العلمي كما أود أن أشكر جميع الباحثين المشاركين ببحوثهم العلمية في هذا العدد.

مديرالمؤتمر

أستاذ رياضة كبارالسن بجامعة حلوان

أ.د. محمود سيد هاشم

أعضاء اللجنة العلمية في المؤتمر

الاسم	الدولة	التخصص
أ.د. محمد حسن علاوي	مصر	علم النفس الرياضي
أ.د. كمال درويش	مصر	الإدارة الرياضية
أ.د. محمد صبحي حسنين	مصر	اختبارات ومقاييس
أ.د. علي محمد أحمد حسن	ليبيا	علم نفس
أ.د. نهاد منير عثمان البطيخي	الأردن	رياضة للجميع
أ.د. محمد بوغربي	الجزائر	تدريب
أ.د. أحمد بن عبد الرحمن الحراملة	السعودية	علم النفس الرياضي
أ.د. علي سموم الفرطوسي	العراق	تدريب
أ.د. محمود سيد هاشم علي	مصر	رياضة كبار السن
أ.د. محمد محمد عبد السلام	مصر	رياضة كبار السن
أ.د. عز الدين محمد	مصر	الإدارة الرياضية
أ.د. عصام محمد عبد الوهاب الهلالي	مصر	علم الاجتماع الرياضي
أ.د. أحمد صلاح الدين	مصر	علم النفس الرياضي
أ.د. سبأ جرار	فلسطين	مناهج وطرق تدريس
أ.د. بادي حسيان الدوسري	الكويت	الإدارة الرياضية

شروط النشر في المؤتمر

الصفحة الأولى للبحث تشمل فقط على:

- عنوان البحث، ويكتب أسفل العنوان اسم الباحث أو الباحثون والمسمى الوظيفي والتخصص والجامعة والكلية ووسائل الاتصال (هاتف - بريد إلكتروني).
- ملخص البحث باللغة العربية ويشمل علي ما يلي بدون عناوين جانبية (مقدمة البحث وأهميته وهدفه، عينة البحث ووصفها، أدوات القياس وتحديداتها، أهم النتائج ومناقشتها، وكذلك أهم التوصيات أو التطبيقات وذلك بطريقة واضحة ومختصرة في فقرة واحدة في حدود ٢٠٠ كلمة بحد أقصى).

يراعى في كتابة متن البحث أن يمر بالخطوات التالية بصفة عامة ووفقاً لطبيعة البحث:

- مقدمة: تتضمن عرض مشكلة البحث وهدفها وفروعها (إن وجدت)، على أن تتضمن مقدمة ومشكلة البحث لأهم نتائج الدراسات الوثيقة الارتباط بموضوع البحث، ولا يتم تصنيفها تصنيفاً منفرداً تحت مسمى (دراسات سابقة - دراسات مرتبطة - دراسات مشابهة إلخ).
- المنهج: ويضم العناوين الفرعية التالية:

- العينة: وصفها وتحديداتها وطريقة اختيارها بالإضافة إلى أية متغيرات أخرى يراها الباحث هامة وبصفة خاصة تلك المتغيرات التي قد ترتبط بمناقشة النتائج.
- أدوات القياس: وصفها وتحديداتها وحدودها ومراجعتها، وفي حالة تعددها يتم وضع عناوين فرعية جانبية لكل أداة من هذه الأدوات.
- الإجراءات: وصف الإجراءات التي قام بها الباحث (أو المساعدان) لدراسة مشكلة البحث بصورة واضحة ومحددة.
- النتائج: يتم عرض أهم نتائج البحث مع الاستعانة بالجداول والأشكال (على ألا يزيد عدد الجداول والأشكال عن ٣ لكل منهما)، كما يمكن كذلك مناقشة النتائج وعندئذ يكون العنوان النتائج ومناقشتها.
- الاستخلاصات والتطبيقات: يتم تقديم أهم الاستخلاصات والتطبيقات التي أسفر عنها البحث والمستمدة أساساً من النتائج الهامة المباشرة للبحث.

○ المراجع وتكتب وفقاً للأسلوب التالي:

• الكتاب

- ✓ اسم المؤلف (**Bold**): سنة النشر، عنوان الكتاب، الطبعة بعد الأولى إن وجدت، دار النشر، مكان النشر، أرقام الصفحات المستخدمة.

• سلسلة الكتب

- ✓ اسم المؤلف (**Bold**): سنة النشر، عنوان الكتاب، الطبعة بعد الأولى إن وجدت، مسلسل المجلد، دار النشر، مكان النشر، أرقام الصفحات المستخدمة.

• الكتاب المترجم

- ✓ اسم المترجم (**Bold**): سنة النشر، عنوان الكتاب، اسم صاحب الكتاب - دار النشر الجديدة - مكان النشر الجديد - سنة النشر الجديدة - أرقام الصفحات المستخدمة.

• المجلات

- ✓ اسم المؤلف (**Bold**): سنة الإصدار، عنوان المقالة أو البحث، اسم المجلة، عدد المجلة، جهة النشر، مكان النشر، الصفحات المستخدمة.

• رسائل العلمية

- ✓ اسم صاحب الرسالة (**Bold**): سنة النشر، عنوان الرسالة، اسم الرسالة، الكلية، الجامعة.

• شبكة المعلومات الدولية

- ✓ يكتب رابط الصفحة التي تم الحصول منها على المعلومة.

- توضع الجدول في متن البحث بأرقام مسلسلية، ولا ترسل منفصلة، وتكتب العناوين الوصفية المناسبة للصفوف والأعمدة.

○ يجب ترقيم الأشكال والصور والرسوم بالترتيب، مع كتابة عنوان لكل منها، والإشارة إليها في موضع الاستدلال بها من البحث، كما يجب أن توضع في مكانها بمتن البحث ولا ترسل كملفات منفصلة.

✚ يقدم الباحث أصل البحث كاملاً بالمرفقات من (نسختان) مكتوبة على برنامج (Microsoft word) بنوع خط (Simplified Arabic) بحجم (١٤) على ورق مقاس (A٤) على وجه واحد، ومراعاة أن يكون حجم الهوامش (٣ سم) من الجوانب، وعدد سطور الصفحة ٢٥ سطر.

قائمة محتويات البحوث

- تقييم الرضا الوظيفي لدى منتسبي مراكز الشباب والرياضة في مدينة الموصل على وفق بعض المتغيرات الذاتية
- م.د أحمد رعد إبراهيم الساقى، م. رشا قيدار عبد الحميد النائب،
(٧) م. مضر مؤيد عبد الله الديوه
- معوقات ممارسة كرة القدم النسائية وعلاقتها بالعنف الجسدي ضد المرأة لدى لاعبات أندية مدينة الخرموط
- د. أماني صلاح حسن عبد الرحيم، د. إيمان محمد آدم الزاكي
(١٥) الدور السياسي للمرأة العربية في الدورات الرياضية الدولية
- د. رجاء سليم
(٣٦) أثر منهج تدريبي في تنمية القوة المميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم دون ١٩ سنة
- م. د علي خليفة بريس العبادي
(٥٢) المعوقات المهنية والاجتماعية التي تواجه المرأة في مجال تدريس التربية البدنية
- أ.م.د. سميرة جمعة الطريقي، أ.ك.د. فائزة جمعة الأخضر
(٧٧) أ.ك.د. كريمة إسماعيل الكوربو
- تأثير التمرينات الفوسفاجينية لتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم
- أ.م.د معن عبد الكريم جاسم
(٩٤) تأثير استخدام التدريب المتقطع (كروس فيت Cross fit على بعض المتغيرات الفسيولوجية والتركيب الجسمي لمنتسبي القوات المسلحة
- د/ ممدوح محمد أحمد أبوالمجد
(١٠٨) علاقة السلوك الجازم بالذات الجسمية لدى لاعبي الكرة الطائرة في جامعة الموصل
- م.م منتصر معيوف ذنون حنتوش، م.د محمد خير الدين صالح
(١٣٢) قراءات في العنف المعنوي المسلط ضد المراهقات البدنيات والممارسات للنشاط البدني الرياضي في ضوء فلسفة المجتمع العربي
- ط. د. أكرم غراب، ط. د. إيمان طلحي
(١٤٣) دراسة واقع التدريب الميداني لطلاب قسم التدريب بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس
- د. كريمة امحمد الكوربو، د. فوزي المبروك الهواري، البشير علي شهبون
(١٥٩) أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على الادراك الحس حركي (البصري - غير البصري) لقوة القبضة وبعض المتغيرات النفسية لدى مرتادات مراكز اللياقة في العاصمة الأردنية عمان
- د. مصعب سمير راشد، د. إسماعيل أحمد زكارة
(١٧١)

تابع قائمة محتويات البحوث

- استخدام تمرينات المقتربات الخططية وأثرها بالطلاق النفسية لتعلم بعض المهارات الهجومية
بكرة اليد
م.مها ودود كمال (١٩٣)
- تأثير استخدام التغذية الراجعة المتأخرة على وفق اكتشاف اخطاء الاداء لتطوير التعلم لمهارة
التصويب السلمي بكرة السلة لطالبات المرحلة الاعدادية
م.د. نوفل قحطان محمد (٢٠٧)
- السلوك القيادي وعلاقته بالضغط المهنية لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة اربد
م. نيفين حداد، أ.د فاضل كردي الشمري، أ. محمد أبو احمد (٢١٧)
- تأثير تدريبات القوة الدائرية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى
لاعبى الاسكواش
د. فيصل حمزة عباس على صرخوه (٢٢٤)
- المحددات البيوميكانيكية لمفصل الكاحل كأساس لوضع برنامج تمرينات تأهيله وقائية لدى لاعبي
المستويات العليا
د. إبراهيم حمد إبراهيم (٢٤٢)
- تأثير الحمل التدريبي الزائد على لاعبي المبارزة في بعض الدول العربية
د.جمال ناصر العدواني (٢٦١)
- دراسة مقارنة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية في أداء تمرين السكوات بأسلوب السند على الحائط وأسلوب
البار الحر
د. جمال ناصر العدواني، د. معاذ عادل مقابلة (٢٧٠)
- تأثير برنامج مقترح لتدريبات البلاطس على بعض المكونات البدنية الخاصة ومستوي أداء النهايات الحركية
على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع
د. عمرو محمود أبو الفضل إبراهيم، د. هبة عبد المنعم محمد مصطفى (٢٨٢)
- تأثير استخدام تدريبات اليوجا على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال ذوى فرط الحركة ونقص
الانتباه
د/ محمد جاسم محمد على (٣٠٥)
- دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام تجاه رياضة المرأة
د. مروة محمد محمود موسى (٣٢٩)
- تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى تحركات القدمين لدى لاعبي كرة السلة بدولة
الكويت
د.نواف فيصل عيد الغصان (٣٥٠)

تقييم الرضا الوظيفي لدى منتسبي مراكز الشباب والرياضة في مدينة الموصل على وفق بعض المتغيرات الذاتية

م.د. أحمد رعد إبراهيم الساقي

م. رشا قيدر عبد الحميد النائب

م. مضر مؤيد عبد الله الديوه جي

ملخص البحث

يعتبر مفهوم "الرضا الوظيفي" أحد الموضوعات التي حظيت باهتمام الكثير من العلماء والباحثين في المجال الاداري لتأثيره المباشر على واقع داخل المنظمات الادارية. ويساعد الرضا الوظيفي بصورة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد الذي يؤدي إلى النجاح وبالتالي زيادة إنتاجية الفرد، وكما انه يساعد الإدارة على تصميم بيئة تساعد على الاستغلال الأمثل لطاقت الأفراد، لذا يعتبر الرضا الوظيفي هدفاً أساسياً وضرورياً للإدارة للوقوف على مدى نجاح سياساتها فالأفراد العاملين يحجمون عادة عن إبلاغ رؤسائهم عن الجوانب السلبية في العمل. ويهدف البحث الحالي في التعرف على مستوى الرضا الوظيفي لدى الملاكات الادارية العاملة في مديرية شباب ورياضة نينوى. واعتمد الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة البحث الحالي على عينة من الملاكات العاملة في مديرية شباب ورياضة نينوى، ومن أجل التوصل الى النتائج استعان الباحث بالوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ومعامل الارتباط البسيط وقيمة (ت) كوسائل لإحصائية. واستنتج الباحث أن مستوى الرضا الوظيفي لدى الملاكات العاملة في مديرية شباب ورياضة نينوى كان منخفضاً.

١-١ المقدمة وأهمية البحث

كانت ومازالت الإدارة هي الشريان النابض للحياة، إذ دخلت في أركان المؤسسات الاجتماعية جميعها كأساس تثبت عليها البنى التحتية لتلك المؤسسات. "والمؤسسة الاجتماعية هي من التنظيمات الأساسية التي تساعدنا على فهم الفرد بعد فهم طبيعة سلوكه وعلاقته مع الآخرين" (الحسن، ٢٠٠٥، ٣٣).

إن الاهتمام بالموارد البشرية ورعايتها في الوقت الحاضر تعد أهم ظاهرة تشغل بال المسؤولين بالدول المتقدمة والنامية على السواء، ويرجع هذا الاهتمام الى كون "الموارد البشرية تمثل عنصراً هاماً من عناصر الانتاج ولا يمكن أن تتم عمليات الانتاج والتسويق بدون توافر الخبرات والمهارات البشرية اللازمة" (عبد الباقي، ٢٠٠١، ١). ويعتبر مفهوم "الرضا الوظيفي" أحد الموضوعات التي حظيت باهتمام الكثير من العلماء والباحثين في المجال الاداري لتأثيره المباشر على واقع داخل المنظمات الادارية.

ويساعد "الرضا الوظيفي" بصورة كبيرة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد الذي يؤدي إلى النجاح وبالتالي زيادة إنتاجية الفرد، وكما انه يساعد "الإدارة على تصميم بيئة تساعد على الاستغلال الأمثل لطاقات الأفراد بحيث يمكن للإدارة التوفيق بين أهدافها وأهداف الأفراد وشعورهم بالرضا والتغلب على شعور السخط والاستياء" (الشهري، ٢٠٠٢، ٣٥).

و"الرضا الوظيفي" بحد ذاته "يُعد هدفاً أساسياً وضرورياً للإدارة للوقوف على مدى نجاح سياساتها فالأفراد العاملين يحجمون عادة عن إبلاغ رؤسائهم عن الجوانب السلبية في العمل، ومن ثم فإن القياس الدقيق للرضا الوظيفي يتطلب اتخاذ إجراءات وترتيبات خاصة، على نحو يكفل إمداد الإدارة بمعلومات دقيقة حول شعور العاملين تجاه وظائفهم وأعمالهم والظروف السائدة في منظماتهم" (الشريدة، ٢٠١٠، ١٠٦).

وتُعد الرياضة حركة اجتماعية تأتي في مقدمة التنظيمات الاجتماعية التي تهتم بإعداد كوادر مؤهلة علمياً وسلوكياً وفكرياً واجتماعياً، "إذ أن تقدم الرياضة مرتبط إلى حد كبير بمستوى القيادات الرياضية، والقيادة الرياضية الفعالة هي التي يتم من خلالها التأثير على سلوك الأفراد والجماعات وذلك من أجل دفعهم للعمل برغبة واضحة لتحقيق أهداف محددة" (سالم وآخرون، ١٩٩٤، ١٨٥).

وتكمن أهمية البحث الحالي في أن للرضا الوظيفي أهمية كبيرة بالنسبة للإدارة فعن طريقها تتعرف على مشاعر الأفراد واتجاهاتهم نحو المنظمة الرياضية، كذلك التعرف على جوانب القصور الإداري تجاه الافراد داخل المؤسسة الرياضية، فضلاً عن محاولة الادارة ايجاد حلول للمشكلات التي تواجه العاملين ومحاولة وضع الحلول المناسبة بما يضمن تحقيق مستوى عالٍ من الرضا الوظيفي من أجل تقديم خدمات ذات جودة عالية للرياضيين.

أما مشكلة البحث تكمن في أن "الرضا الوظيفي" هو مجموعة من المشاعر والاحاسيس الداخلية للفرد تجاه المنظمة أو المؤسسة التي ينتمي اليها سواء كانت هذه المؤسسة رياضية أم غير رياضية، لذلك يتحتم على الادارة في المؤسسات الرياضية إذا ما رغبت بتحقيق أهدافها بجودة عالية وبأقل التكاليف الاهتمام بتوفير بيئة للعمل مناسبة تضمن توفير نظام للأجور يحقق العدالة بين الجميع وبرامج تدريبية تساعد الفرد على تطوير امكانياته ليصبح قادراً على مواكبة التطور في مجال تخصصه، ونتيجة للتطورات المتلاحقة وظهور تحديات كثيرة على واقع العمل الرياضي في مدينة الموصل وفي ظل هذه المعطيات اصبحت المؤسسات الرياضية تعاني من تدني في أداء أفرادها، وهذا يشكل عائقاً كبيراً أمام إدارات تلك المؤسسات، لذلك فهي في حالة تفكير مستمر من أجل الوصول الى أسلوب للعمل يحقق مستوى مقبول من الرضا الوظيفي للأفراد ويكفل معالجة الخلل الحاصل في الاداء،

لأن نجاح المنظمات يتوقف على مدى نجاح الافراد في تنفيذ ما هو مطلوب منهم من أعمال والذي يعتمد على درجة حماسهم ومستوى رضاهم الوظيفي.

٢-١ أهداف البحث

١. التعرف على مستوى الرضا الوظيفي في مديرية شباب ورياضة نينوى من وجهة نظر ملاكاتها الادارية العاملة.

٢. المقارنة في الرضا الوظيفي لملاكات مديرية شباب ورياضة نينوى وفق الجنس.

٣. المقارنة في الرضا الوظيفي لملاكات مديرية شباب ورياضة نينوى وفق الشهادة الدراسية.

٣-١ فرض البحث

١. وجود فروق معنوية في الرضا الوظيفي على وفق الجنس في مديرية شباب ورياضة نينوى.

٢. وجود فروق ذات معنوية في الرضا الوظيفي على وفق الشهادة الدراسية في مديرية شباب ورياضة نينوى.

٤-١ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري: اشتمل على الملاكات العاملة في مديرية شباب ورياضة نينوى.

٢-٤-١ المجال المكاني: مقر مديرية شباب ورياضة نينوى.

٣-٤-١ المجال الزمني: الفترة الزمنية من ١/٥/٢٠٢٠ إلى ١/٧/٢٠٢٠.

٥-١ مصطلحات البحث

١-٥-١ الرضا الوظيفي

"هو عبارة عن حالة من الاستعداد الذهني للقيام بالعمل والاستمتاع من اجل إشباع الفرد لحاجه المادية والنفسية والاجتماعية" (العلامة، ٢٠٠٣، ١٥٤).

١- إجراءات البحث

١-٢ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث الحالي.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته

ضم مجتمع البحث الملاكات الادارية العاملة في مديرية الشباب والرياضة للعام (٢٠١٩-٢٠٢٠) والبالغ عددهم (١٢٠) إدارياً، أما عينة البحث فقد شكلت نسبة (٢٥%) من مجتمع البحث الاصلي حيث بلغت (٦٧) إدارياً عاملاً، بعد استبعاد الباحث لـ (٥) استمارات كعينة للشباب وكذلك (٤) استمارات كتجربة استطلاعية، فضلاً عن استبعاد (٢٤) استمارة.

٣-٢ وسائل جمع البيانات

يقصد بها "الوسيلة والطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلة ما، مهما كانت تلك الأدوات بيانات أو عينات أو أجهزة" (محجوب، ٢٠٠٢، ١٦٣).

- الاستبيان.

- المصادر والمراجع العلمية.

٢-٣-١ مقياس الرضا الوظيفي

اعتمد الباحثون مقياس الرضا الوظيفي الذي صممه (لطيف، ٢٠١٠) كأداة لجمع البيانات من عينة البحث الحالي، إذ يتكون المقياس من (٢٩) فقرة تكون موزعة على (٤) محاور (الرواتب والاجور، الترقية، علاقات العمل، ظروف العمل) تكون الاجابة وفق (٥) بدائل هي (أتفق بشدة، أتفق، أتفق لحد ما، لا أتفق، لا أتفق بشدة) وتغطي الاوزان (١,٢,٣,٤,٥) على التوالي.

٢-٤ الصدق الظاهري

أن "يعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على مجموعة من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا اقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء" (عويس، ١٩٩٩، ٥٥). ولغرض التأكد من صدق الاداة المستخدمة قيد الدراسة، لجأ الباحثون الى عرض الاداة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الادارة الرياضية، للتعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس، وبعد استخراج نسب اتفاق الخبراء تم قبول المقياس بنسبة (١٠٠٪)، ما يدل على صدق المقياس وبالإمكان تطبيقه على عينة البحث. إذ يعتبر هذا الاجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس. وقد اشار (Ebel) إلى "أن أحسن وسيلة للتحقق من الصدق الظاهري هو قيام عدد من المختصين بتقدير مدى تمثيل الفقرات للصفة المراد قياسها" (Eble, ١٩٧٩, ٥٥٥).

٢-٥ الثبات

طبق الباحثون مقياس "الرضا الوظيفي" على (٥) من أفراد الملاكات الادارية العاملة في مديرية الشباب والرياضة نينوى بتاريخ ٢٠٢٠/٤/١٣ ومن ثم اعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بتاريخ ٢٠٢٠/٤/٢٦. وتم استخراج معامل الارتباط الذي بلغ (٠,٨٦).

٢-٦ التجربة الاستطلاعية

للحصول على النتائج ولغرض إتباع السياق العلمي السليم في إجراء البحث، وجد الباحثون أنه من الضروري القيام بتجربة استطلاعية، والتجربة الاولى "تجربة مصغرة للتجربة الاساسية، ويجب أن تتوفر الشروط والظروف نفسها التي تطبق فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك، حتى يمكن الاخذ بنتائجها" (المندلوي وآخرا، ١٩٨٩، ١٠٨).

لذلك عمد الباحثون الى اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (٤) من الملاكات الادارية العاملة في وذلك لـ :

١. التعرف على الوقت اللازم للإجابة على المقياس.
٢. التأكد من أن فقرات المقياس واضحة ومفهومة للمجيب.

٧-٢ التجربة الرئيسية

بعد استكمال المعاملات والمستلزمات العلمية المطلوبة لإعداد وتهيئة المقياس تم تطبيق التجربة للفترة من ٢٩/٤/٢٠٢٠ ولغاية ٢٠/٥/٢٠٢٠.

٨-٢ الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط البسيط.
- قيمة (T-Test).
- تم تقسيم مستويات الإجابة للبعد وفق الفئات وكالاتي:

المستوى

عالي جداً
عالي
متوسط
منخفض
منخفض جداً

الفئات

- ٨٠٪ فأكثر
- ٧٠٪ إلى ٧٩٪
- ٦٠٪ إلى ٦٩٪
- ٥٠٪ إلى ٥٩٪
- اقل من ٥٠٪

١- عرض النتائج ومناقشتها

فيما يلي عرض للنتائج التي توصل اليها الباحثون:

الجدول رقم (١)

يبين الاوساط الحسابية ومستوى الرضا الوظيفي

المستوى	النسبة المئوية	ع±	س-	الابعاد
منخفض	٥٤,١ %	١,٩٩	١٨,٩٣	الرواتب والاجور
منخفض	٥٤,٦ %	٢,١٠	٢١,٨٧	الترقية
منخفض	٥٢,٤ %	٢,١٠	١٨,٣٥	علاقات العمل
منخفض	٥٣,٩ %	١,٦٤	١٨,٨٧	ظروف العمل
منخفض	٥٣,٨ %	٣,٩٢	٧٨,٠٣	المجموع

الجدول (١) الأوساط الحسابية لأبعاد مقياس الرضا الوظيفي للملاكات العاملة، إذ بلغ الوسط الحسابي لبعد الرواتب والاجور (١٨,٩) وبنسبة مئوية (٥٤,١٪)، في حين أن قيمة الوسط الحسابي لبعد الترقية بلغ (٢١,٨) وبنسبة مئوية (٥٤,٦٪)، أما بعد علاقات العمل فقد بلغ متوسط الحسابي (١٨,٣) وبنسبة مئوية (٥٢,٤٪)، والوسط الحسابي لبعد ظروف العمل بلغ (١٨,٨) وبنسبة مئوية (٥٣,٩٪)، أما الوسط الحسابي للرضا الوظيفي فقد بلغ (٧٨,٠٣) وبنسبة مئوية بلغت (٥٣,٨٪) ومن خلال النتائج يتبين أن مستوى الرضا الوظيفي لدى الملاكات العاملة كان منخفض بشكل عام.

الجدول رقم (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الذكور والاناث

الوصف الاحصائي	العينة	س ⁻	ع [±]	قيمة (ت)	قيمة sig	الدلالة
الذكور	٢٨	٧٨,٣٥	٣,٧٠	٢,٣٣	٠,٠٢٩	معنوي
الاناث	٣	٧٣,٣٣	٣,٠٥			

يتبين من الجدول (٢) وجود فرق في الرضا الوظيفي بين الذكور والاناث ولصالح الذكور، حيث بلغت قيمة ت (٢,٣٣) وبمستوى معنوية (٠,٠٢٩) وهي أكبر من قيمة المعتمدة البالغة (٠,٠٠٥).

وعزوا الباحثون هذه النتيجة الى أن الذكور عادة ما يكونون في موقع صنع القرار وقريبين من الادارات العليا ويمتلكون معظم الصلاحيات التي تحقق لهم المكانة المتميزة داخل المؤسسة التي يعملون فيها. فضلاً عن قدرتهم على إقامة علاقات مع القيادات التي ينتمون اليها.

الجدول رقم (٣)

يبين الاوساط والانحرافات وقيمة (ت) لمتغير الشهادة الدراسية

الوصف الاحصائي	العينة	س ⁻	ع [±]	قيمة (ت)	قيمة sig	الدلالة
الدراسات العليا	١٥	٧٨,٢٦	٣,٨٨	٠,٣١٧	٠,٧٥٤	غير معنوي
البكالوريوس	١٦	٧٧,٨١	٤,٠٨			

يبين الجدول رقم (٣) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٣١٧) وقيمة مستوى المعنوية (٠,٧٥٤) وهي أكبر من قيمة الدلالة المعتمدة البالغة (٠,٠٠٥).

ويمكن للباحثون أن يعزوا هذه النتيجة الى قصور في الاداء المقدم من قبل الادارة تجاه العاملين في هذه المؤسسة الرياضية، لذا يتوجب على الادارة الانتباه ومحاولة تغيير السياسات

المتبعة بشكل يلاءم تطلعات واهداف العاملين، من خلال اشراكهم في صنع القرارات وكذلك وضع الخطط المستقبلية، فضلاً عن إشراكهم في الدورات التدريبية والتطويرية لتحقيق حالة من الابداع والتميز في العمل الاداري، لان عدم توفر الرضا الوظيفي سوف يؤثر على جودة العمل مما يؤدي الى سلبيات كثيرة كالتغيب وكذلك خلق مناخ تنظيمي غير صحي.

فالرضا الوظيفي للعاملين سمة تعبر عن مدى رضا الشخص عن مستوى دخله أو علاقاته الاجتماعية أو حالته الصحية، كما يعتبر الرضا الوظيفي حالة متغيرة نسبياً بتغير الظروف الشخصية والبيئية (٢٨:١). كما يعني وجود درجة عالية من الرضا الوظيفي تقبل الفرد لذاته وبما يحققه من انجازات في حياته، مما يقود الى حدوث توافق بين الفرد وذاته من جهة ومع الآخرين وتأثير ذلك على نظريته نحو المستقبل (رضوان وهريدي، ٢٠٠١، ٧٧). "بالإضافة الى أن الرضا الوظيفي للفرد يعبر عن معتقدات الفرد عن موقعه في وظيفته وأهدافه وتوقعاته واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه، فضلاً عن تأثيره بالحالة النفسية وبالعلاقات بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها" (معاني، ٢٠١٥، ٢٤).

الخلاصة

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها، تبين للباحثون أن الملاكات العاملة في مديرية شباب ورياضة نينوى كان مستوى الرضا الوظيفي لديهم منخفض، كما بينت النتائج وجود فرق في الرضا الوظيفي بين الذكور والاناث العاملين في مديرية شباب ورياضة نينوى، وأخيراً اظهرت النتائج عدم وجود فرق بين حملة الشهادات العليا في الرضا الوظيفي، مما يعني ضرورة ان تلجأ الادارة في هذه المؤسسة الى تحقيق درجة من الرضا للعاملين لديها من خلال توفير مناخ عمل صحي قائم على أساس تحقيق الاهداف والتطلعات التي يصبو اليها العاملين.

قائمة المصادر

١. بسيوني، سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز (٢٠١١): التفاوض والتشاور وعلاقتهما بالإنجاز الأكاديمي والرضا الوظيفي لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، مجلة الارشاد النفسي، العدد ٢٨، مركز الارشاد النفسي، المملكة العربية السعودية.
٢. الحسن، إحسان محمد (٢٠٠٥): علم الاجتماع الرياضي، ط١، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
٣. رضوان، شوقي وهريدي، عبد الباسط (٢٠٠١): العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا الوظيفي، مجلة علم النفس، العدد ٥٨، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
٤. سالم، فؤاد الشيخ وآخرون (١٩٩٤): المفاهيم الإدارية الحديثة، ط٤، مركز الكتب الأردني، عمان.

٥. الشرايدة، سالم تيسير، (٢٠١٠)، الرضا الوظيفي أطر نظرية وتطبيقات عملية، الطبعة الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٦. الشهري، علي بن يحيى (٢٠٠٢): الرضا الوظيفي وعلاقته بالإنتاجية دراسة تطبيقية لموظفي جمارك منطقة الرياض، رسالة ماجستير (منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.
٧. عبد الباقي، صلاح الدين محمد (٢٠٠١): السلوك التنظيمي، الدا الجامعية للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
٨. العلاونة، علي سليم (٢٠٠٣): أثر الرضا الوظيفي لدى العاملين في شركة مناجم الفوسفات الأردنية على إنتاج الشركة، مجلة الإداري، السنة ٢٥، العدد ٩٢.
٩. عويس، خير الدين علي أحمد (١٩٩٩): دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
١٠. فرحات، ليلي السيد (٢٠٠١): القياس والاختبارات في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، جامعة حلوان، مصر.
١١. المندلوي، قاسم وآخران (١٩٨٩): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي، جامعة الموصل، العراق.
١٢. محجوب، وجيه وبدي، أحمد (٢٠٠٢): البحث العلمي، مطبعة جامعة بابل، وزارة التعليم العالي، العراق.
١٣. معاني، ناجح راضي علي (٢٠١٥): درجة التحفيز والرضا الوظيفي والعلاقة بينهما من وجهة نظر مدراء المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
١٤. Ebel, Robert L. (١٩٧٩): Essentials of Educational measurement Englewood Cliffs, Prentice Hall, New Jersey.

معوقات ممارسة كرة القدم النسائية وعلاقتها بالعنف الجسدي ضد المرأة لدى لاعبات أندية مدينة الخرطوم

د. أماني صلاح حسن عبد الرحيم

أ. مساعد علم النفس التربوي، كلية الآداب . جامعة حفر الباطن، المملكة العربية السعودية

د. إيمان محمد آدم الزاكي

أ. مساعد علم النفس التربوي، كلية العلوم التربوية الكاملين، جامعة الجزيرة، السودان

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين معوقات ممارسة كرة القدم النسائية والعنف الجسدي لدى لاعبات أندية مدينة الخرطوم ، كما هدفت الى معرفة الفروق في مستوى ممارسة العنف الجسدي ضد اللاعبات تبعاً لمتغيرات : المستوى التعليمي ، نوع الإقامة ، العمر ، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي ، تمثل مجتمع البحث في جميع لاعبات أندية مدينة الخرطوم ، شملت عينة الدراسة (٤٣) لاعبة كرة قدم تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من أندية العباسية ، الدفاع ، المدفعية ، التحدي والكرنك، لجمع المعلومات استخدمت الباحثتان مقياس معوقات ممارسة كرة القدم ، كما تم استخدام مقياس العنف الجسدي ولهما مؤشرات علي الصدق الظاهري والثبات بمعامل الفا للاتساق الداخلي ، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان معامل ارتباط (سبيرمان) لإيجاد الصدق الداخلي حيث بلغ معامل الاتساق بين أبعاد مقياس المعوقات (٠,٩١) وهو معامل ارتباط مرتفع جداً ، وبلغ معامل الاتساق بين أبعاد مقياس العنف الجسدي (٠,٨٥) وهو معامل ارتباط جيد جداً ، وقد أشارت أهم نتائج الدراسة الي أنه توجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين معوقات ممارسة كرة القدم النسائية وبين العنف الجسدي عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وتوجد المعوقات بدرجة كبيرة عند المجال الفني والمجال الاجتماعي ، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة العنف الجسدي تُعزى للمستوى التعليمي ، توجد فروق ذات دلالة احصائية تُعزى لنوع الإقامة لصالح الإقامة مع الأسرة ، في ختام الدراسة تم وضع بعض المقترحات والتوصيات .

الكلمات المفتاحية : معوقات كرة القدم النسائية ، العنف الجسدي ضد المرأة ، لاعبات أندية مدينة الخرطوم.

الفصل الأول

المقدمة :

كان النشاط الرياضي منذ أمد بعيد نمط سلوكي مقصوراً علي الرجال فقط ، وكان لا يسمح للنساء بالاشتراك في الألعاب الأولمبية القديمة ، ومع مرور الوقت تطورت الحركة

الرياضية وبدأت مشاركة النساء في كافة الأنشطة الرياضية ، مع زيادة اهتمام الدراسات والبحوث بالرياضة النسوية والقاء الضوء عليها . (الصالح والهنداوي ، ٢٠٠٩ : ٢) .

أول من لعب كرة القدم الصينيون قبل أكثر من ٤٥٠٠ سنة وكانت تُلعب بشكل مختلف عما نعرفه الآن ن وفد لعبها اليونانيون واليابانيون في اشكال مختلفة ، وفي ١٠١٦م لعبها الانجليز بشكل يشبه ممارستها في الوقت الحالي ، الا أنه تم ايقاف ممارستها لأنهم كانوا يلعبونها برؤوس الأعداء بعد قطعها ، بدأ الانجليز بممارستها بشكلها الحالي وأنشئ اول نادٍ لكرة القدم في ١٨٦٢م ، وتطورت اللعبة الي أن تم تنظيم قوانين لها في ١٩٠٤م عندما تم تشكيل الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) . (الجازي ، ٢٠١٦ : ٤٩) .

تُعتبر المرأة نصف المجتمع نظراً لازدياد الوعي بأهمية دورها الذي تقوم به في بناء الأسرة والمحيط الاجتماعي ، في سبيل الارتقاء بالمجتمع ، لذلك استحققت مساحة واسعة من الاهتمام ، وقد انتشرت لعبة كرة القدم النسائية بين مختلف دول العالم واصبحت تقام البطولات ، أما في مجتمعاتنا العربية مازالت الدول تحت التحفظ وتوجد بعض المعوقات التي تحول دون ممارستها ، عدا بعض الدول العربية التي حاولت تشجيع الفتيات وحثهن مثل سوريا على ممارسة لعبة كرة القدم مثل باقي الدول حيث أقيمت دورة بمشاركة ٢٥ دارسة من كافة المحافظات وعلى مدى أسبوع كامل ، تحت اشراف وزارة التربية وهي أول دورة تدريبية بكرة القدم للإناث، تلقت فيها المتدربات أحدث الأساليب التدريبية في مهارات كرة القدم . (الشعار ، ٢٠٠٧ : ٢٣) .

إن ظاهرة العنف ضد المرأة هي مشكلة اجتماعية عالمية ، اصبحت مثيرة للاهتمام من قبل جميع الجهات ، في سبيل السعي للحد منها، والذي لا يتم إلا بتضافر كافة الجهود بالحفاظ علي كرامة المرأة وانسانيتها . (الخطيب ، ٢٠١٢ : ٤٧) .

اهتمت المنظمات الانسانية منذ أواخر القرن العشرين بعقد الاتفاقيات الدولية التي تُعني بمناهضة العنف ضد المرأة ، و قد صدر الاعلان العالمي للقضاء علي العنف ضد المرأة والذي وقعته الأمم المتحدة عام (١٩٩٣) . (الطرابيشي ، ٢٠٠٩) .

أولاً : أهمية البحث

تناولت دراسات عديدة جوانب مختلفة من حياة المرأة ومن ضمنها الجانب الرياضي ، وأخذت تنافس الرجل في رياضاته المختلفة مثل كرة القدم والقفز بالزانة وغيرها من الرياضات . وتري الباحثتان أن كرة القدم النسائية تطورت واصبحت تُطبق بصورة علمية واحتلت مكانها الطبيعي بين مختلف الرياضات ، وهذا يتفق مع ما ذهبت اليه دراسة (جبر ، ٢٠٠٠) أن كرة القدم لها خصائصها التي تميزها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى ، واهتمت الدول بكرة

القدم النسائية ايماناً منها بحق الفتاة بممارسة هذا النوع من الرياضة ، وبالدور الذي تلعبه تربوياً في رفع مستوى الفتيات للوصول الي المستويات العالية ، وتتمثل أهمية هذه الدراسة في :
- ربما تساهم هذه الدراسة في التعرف علي معوقات ممارسة كرة القدم النسائية للاستفادة منها في دراسات مستقبلية ، واستفادة الجهات المختصة لعلاج المعوقات .
- تُعتبر هذه الدراسة اضافة ومرجعاً للباحثين في مجالي معوقات ممارسة كرة القدم النسائية والعنف ضد المرأة ، لا سيما في المجال الأول لندرة الدراسات والبحوث فيه في السودان - في حدود علم الباحثان -

- تحقيق المزيد من الفهم حول ظاهرة العنف الجسدي ومعرفة اسبابه واستراتيجيات التصدي له .
ثانياً : أهداف البحث

يهدف هذا البحث الي الاجابة عن الأسئلة التالية :

- ١/ هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين معوقات ممارسة كرة القدم النسائية والعنف الجسدي لدي لاعبات اندية مدينة الخرطوم ؟
- ٢/ ما درجة معوقات ممارسة كرة القدم لدي لاعبات أندية مدينة الخرطوم ؟
- ٣/ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة العنف الجسدي بين أفراد عينة البحث تُعزى الي متغير المستوى التعليمي (جامعي / فوق الجامعي) ؟
- ٤/ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة العنف الجسدي بين أفراد عينة البحث تُعزى الي متغير نوع الإقامة (مع الأسرة / داخلي / خاص) ؟
- ٥/ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة العنف الجسدي بين أفراد عينة البحث تُعزى الي متغير العمر (أقل من ٢٠ / من ٢٠ - ٢٥) ؟

ثالثاً : حدود البحث

- الحدود الموضوعية : تناول البحث موضوعي معوقات ممارسة كرة القدم النسائية ، والعنف الجسدي ضد المرأة .

- الحدود البشرية : لاعبات أندية كرة القدم .

- الحدود المكانية : مدينة الخرطوم .

رابعا : مصطلحات البحث

معوقات كرة القدم النسائية : هي الصعوبات التي تواجه لاعبات كرة القدم في ممارسة هذه الرياضة ومنها معوقات اجتماعية واسرية وفنية وشخصية (خنفر، ٢٠١٠ : ٢٤٥) .

العنف : يُعرّف العنف بأنه (أي فعل عنيف قائم علي أساس الجنس ينجم عنه ، أو يُحتمل أن ينجم عنه ، أذي أو معاناة جسمية أو جنسية أو نفسية للمرأة بما في ذلك التهديد) (بدوي ، ٢٠١٧ : ٤٤٩) .

العنف الجسدي : يتم استخدام الأيدي والأرجل ، أو أي أداة من شأنها أن تُحدث أذي وترك آثار واضحة علي جسد المعتدي عليها، ومن أشكاله الصفع ، والركل ، والدفع ، وشد الشعر ، واللكم ، والبصق ، والرمي أرضا ، والخنق ، والضرب بأداة حادة والقتل (Maltin ٢٠٠٠) .

الفصل الثاني

الاطار النظري

تاريخ كرة القدم النسائية في السودان :

بالرغم من أن دراسة تخصص التربية الرياضية بالجامعات السودانية للبنين والبنات كانت منذ عقود، إلا إن السودان حديث عهد بكرة القدم النسوية ، حيث بدأت فكرة ممارسة كرة القدم بالسودان عام ٢٠٠٢ ، ولكن اعترضتها الكثير من العقبات ، الي أن تم المخاض المتعثر بانطلاق باكرة أول دوري لكرة القدم النسائية بالسودان يوم السبت ٢٨ يوليو ٢٠١٩ بمشاركة ٢١ فريقا من جميع مدن السودان تم تقسيمهم الي ٤ مجموعات ، ونظر اليه الكثيرون بأنه نقلة نوعية في الرياضة النسائية ، وخطوة هامة تعكس الانفتاح نحو العالم ، ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة لمعرفة اسباب ومعوقات ممارسة كرة القدم وبالبحث وجدت الباحثتان أن من معوقات ممارسة كرة القدم النسائية ، تعود للمفهوم الخاطئ من قبل المجتمع نحو ممارسة هذا اللون من الرياضة وما يصاحبه من نظرة سلبية ، وايضا عدم تقبل المجتمع المحيط باهمية لعبة كرة القدم للجنس الآخر، عدم توفر أدوات وإمكانيات وأجهزة مناسبة ، اضافة الي بعض الآراء المتطرفة بتحريم هذا المنشط علي النساء ، واتفقت الباحثتان مع ما ذهبت اليه دراسة (الحجار ، وبن سعيد ٢٠٠٠) ، وهدفت الدراسة الي التعرف الي الأسباب التي تقف عائقا دون ممارسة النشاط الرياضي لطالبات المدارس الثانوية تكونت عينة الدراسة من (١١٨) من طالبات المدارس الثانوية ، توصلت الدراسة الي أهم الأسباب التي تقف عائقاً أمام ممارسة الأنشطة الرياضية عند الطالبات ، هو عدم وجود معلمة متخصصة للتربية الرياضية ، وأن العادات والتقاليد الاجتماعية من اهم الأسباب التي تؤدي الي عدم المشاركة ، ونظرة المجتمع لها .

معوقات كرة القدم النسائية :

تري الباحثتان أن هناك أسباب أسرية وفنية واقتصادية واجتماعية ودينية تقف عائق بين ممارسة النساء لهذا النوع من الرياضات كما اتفق هذا الرأي مع دراسة (خنفر ، وليد ، ٢٠١٠) ، هدفت الدراسة الي معرفة معوقات ممارسة كرة القدم لدي طالبات التربية البدنية بالجامعات

الفلسطينية ، تكونت عينة الدراسة من (٩٠) طالبة ، من طالبات جامعة النجاح ، وجامعة أبو ديس ، وجامعة فلسطين التقنية ، أظهرت نتائج الدراسة أن درجة المعوقات علي المجال الاجتماعي والفني كانت كبيرة (٢٠٥١) ، بينما كانت درجات المعوقات في المجال الأسري والمجال الصحي متوسطة ، وأقل درجة في المجال الشخصي (١٠٧١) ، وهذا ايضا ما نادت به دراسة (مطر ١٩٩٣) ، والتي هدفت التعرف الي المشكلات والمعوقات التي تعوق المرأة الكويتية عن ممارسة الرياضة ، فقد توصلت الدراسة الي أن النظرة السلبية للمجتمع تقف عائقا امام ممارسة المرأة للرياضة ، وايضا كشفت عن معارضة الأهل لهذا النوع من ضروب الرياضة .

ومن بين الدراسات التي هدفت للتعرف علي معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية كانت دراسة عبدالعزيز (١٩٩٤) التي طُبقت علي طلاب جامعة الملك فيصل بالأحساء ، وأثبتت الدراسة أن أهم الأسباب ترجع الي قلة الامكانيات وعدم توفر الأدوات والصالات للتدريب وعدم توفر المتخصصات في مجال التدريب من العنصر النسائي . ايضا أكدت ذلك ما ذهبت اليه دراسة (القطان وآخرون ٢٠١٥) بعنوان رياضة المرأة في مملكة البحرين الواقع ، التحديات ، التطلعات ، هدفت الدراسة الي الوقوف علي التحديات والاحتياجات التي من شأنها أن ترفع من مكانة المرأة البحرينية وزيادة الوعي لممارسة الرياضة الترويحية لتمكين المرأة من التغلب على التحديات الاجتماعية والنفسية والدفع بعجلة الارتقاء بالممارسات الحياتية الصحية للنساء في مملكة البحرين ، تكونت عينة الدراسة من ٧٥٢ من النساء البحرينيات البالغة أعمارهن في الفئة من (١٥ - ٦٠)، تم تطبيق (٥) استبانات من قبل فريق الدراسة ، بواقع استبانة لكل فئة من فئات الدراسة الخمس وهي : غير الممارسات للأنشطة الرياضية ، الممارسات للأنشطة الرياضية ، والمعاقات الممارسات للأنشطة الرياضية ، واللاعبات والمدربين للأنشطة الرياضية ،توصلت الدراسة للنتائج التالية : أن المشاكل الصحية كانت نسبته ٢٧.٣٪ من غير الممارسات للأنشطة الرياضية ، وأن ما دون ١٥ ٪ من الممارسات ، وقد عزي ما نسبته ٧٣٪ لعدم ممارستهن الرياضة ترجع للإمكانيات ، بينما عزي ما نسبته ٧٦.٢٪ من الممارسات الي توفر الامكانيات . أكدت دراسة (اسماعيل وبشير ٢٠١٥) بعنوان معوقات ممارسة النشاط الرياضي المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم في ضوء محددات الممارسة ، هدفت الدراسة الي التعرف علي معوقات ممارسة النشاط الرياضي لطالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم من وجهة نظر الطالبات في ضوء محددات الممارسة وهي : الأنشطة المرغوب ممارستها ، الوقت المخصص للممارسة ، مناسبة الممارسة للنشاط المدرسي ، توفر الامكانيات المادية والبشرية والمعلوماتية ، تكونت عينة الدراسة من طالبات المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم ، خلُصت الدراسة الي أن من أهم المعوقات

، الوقت الغير متوفر لديهن لممارسة النشاط الرياضي ، وقت حصة التربية البدنية غير مناسب وغير كافي لممارسة الأنشطة التي يرغبن في ممارستها ، رغبة الطالبات في ممارسة الأنشطة التي تناسب الفئة العمرية لميولهن واتجاهاتهن .

أشكال العنف ضد المرأة :

تراوحت بين العنف الجسدي ، والعنف النفسي ، والعنف الصحي والعنف الاقتصادي ، والعنف الاجتماعي ، والعنف الجنسي ، وهذا ما وضحته دراسة (روبر مبشيري ٢٠٠٣) التي بينت أن احصائيات عالمية صادرة عن دراسات لمنظمات انسانية ، أن واحدة بين كل ثلاث نساء يتعرضن للضرب ولو مرة واحدة في حياتهن ، إن من أشكال العنف الأسري في المجتمع الفرنسي أن ٢٤٪ من النساء يتعرضن للعنف النفسي من خلال السيطرة والاحتقار والاستخفاف برأي المرأة ، ٨٪ من الفرنسيات يتعرضن لما يُعرف بالتحرش المعنوي ، ٣٪ يتعرضن للعنف الجسدي والي يتمثل في الضرب باليد والرجل والصفع والتعذيب والحرق بواسطة السيارة والجلد بالحزام.

أثبتت دراسة (العواودة ٢٠٠٢) التي طبقت علي المجتمع الاردني أن العنف ضد المرأة أكثر انتشاراً ، وأثبتت أن العنف الاجتماعي يحتل المرتبة الأولى من بين أنواع العنف ، يليه العنف اللفظي ، ثم العنف الصحي ، والعنف الجنسي، واحتل العنف الجسدي المركز الأخير . تري الباحثتان أن السمات والخصائص الشخصية للمرأة المعنفه ، أن نصيبها أقل حظاً في التعليم مما يجعلها تحت سيطرة الزوج أو من يسيطر عليها اقتصادياً ، اتفق هذا مع دراسة (فأويت ١٩٩٤) ، التي هدفت للتعرف الي سمات وخصائص المرأة المعنفه ، حيث كشفت النتائج أن لديها المقدرة علي تحمل العنف والتعايش معه ، وأنها أكثر صبرا وتحملاً للأذى نتيجة لتدني مستواها التعليمي، واعتمادها اقتصاديا علي زوجها . ايضا دراسة (البدي ٢٠١٧) بعنوان العنف ضد المرأة في المجتمع السعودي "دراسة ميدانية علي النساء المعنفات في مدينة الرياض" هدفت الدراسة للتعرف الي اشكال العنف المرتكب ضد النساء المعنفات ممن لجأن لدار الرعاية الاجتماعية ودور الإيواء ، والتعرف الي أسباب العنف ، تكونت عينة الدراسة من (٤٨) من النساء المعنفات ، أشارت الدراسة الي أن النساء المعنفات يتعرضن للعنف اللفظي والجسدي والنفسي والاقتصادي والصحي والاجتماعي ، وأن العنف الاجتماعي يُمارس علي النساء في الفئة العمرية من (٢٥ - ٣٥) سنة ، ان النساء الأقل تعليماً أكثر تعرضاً للعنف ، وأن العنف الصحي أقل أنواع العنف ممارسة .

الآثار الصحية و النفسية المترتبة علي العنف ضد المرأة :

الآثار الصحية تتمثل في الصداع ، وآلام في الظهر والبطن ، اضطرابات في الألياف العضلية والجهاز الهضمي ، واعتلال الصحة بشكل عام ، أما الآثار النفسية الاكتئاب ، الخوف ، القلق ، البرود الجنسي ، الشعور بالهانة وتحقير الذات ، الاحساس بالخجل ، التفكير في الانتحار ، التفكير في القتل وهذا ما أثبتته دراسة (Brown ١٩٩٣) أن المعنفات يتأثرن انفعاليا بمقدار شدة العنف وتكرار حدوثه ، وتأخذ الآثار النفسية أشكال متعددة كالاضطرابات النفسية ، تدني تقدير الذات ، الشعور بالخجل ، الشعور بالعجز والانطواء والاكتئاب مما يساهم في خلق أشكال مشوهة من العلاقات الانسانية وأنماط من الشخصية المتصدعة نفسيا وعصبيا لدى المرأة المعنفة وأطفالها (الابراهيم ، ٢٠١٠ : ١٩٨) .

أسباب العنف ضد المرأة :

تعتقد الباحثتان أن العنف ما هو إلا نتاج للضغوط الاقتصادية والنفسية ، من عدم اشباع الي جميع الحاجات الضرورية ، لعاملات ، وهذا ما فسرتة النظرية الوظيفية ، حيث يرى أصحاب هذه النظرية بأن العنف في المجتمع ليس سوي استجابة لضغوط بنائية في المجتمع ، واحباطات ذاتية نتجت الحرمان فالإحباط ينجم عن الحرمان بأشكاله المختلفة ، وبخاصه المادي فهو مؤذي ، اذا كان الزوج غير قادر علي تحمل مسؤولياته تجاه أسرته ، فإن الضغوط والاحباط يدفعانه الي استخدام العنف داخل البيت (منصور ، ٢٠١٤ : ٢٣٢) .

النظريات المفسرة للعنف :

أثبتت الكثير من الدراسات ان النظريات المفسرة للعنف تعود أسباب العنف الي عوامل خارجية مكتسبة خاصة بمحيط الفرد ومجتمعه ، وعوامل داخلية تعود للعوامل الوراثية ، ومن أهمها نظرية التعلم الاجتماعي وتفسيرها أن العنف نمط سلوكي متعلم ، ونظرية التحليل النفسي التي تفسر سلوك الفرد بأنه يرجع الي ما أكتسبه خلال سنوات طفولته ، والنظرية البيولوجية التي تعتبر أن للوراثة دورا كبيرا في ممارسة السلوك العنيف الذي ينتج عن خلل في أداء وظائف المخ، وتري هذه النظرية أن الرجال أكثر عنفا من النساء ، ويرجع ذلك لارتفاع هرمون (التستوسترون) وهو المسئول عن السلوك العنيف (الزليطي ٢٠١٤). والنظرية النفسية الاجتماعية يرى أصحابها أن الضغوط الاجتماعية هي المسببة للسلوك العنيف (الحاج يحيي ، ٢٠١٣) ، أثبتت دراسة (الصبان ٢٠١٠) أن نسبة الاساءة النفسية للزوجة بمدينة مكة المكرمة بلغت ٦٥,٢٪ وهي النسبة الأعلى ، ثم تليها الاساءة الجنسية ثم الجسدية ، وأشارت الدراسة الي وجود فروق دالة احصائيا باختلاف مستوي تعليم الزوجة ونوع عملها ، لصالح لزوجات غير المتعلقات وغير العاملات ، وهذا ما فسرتة النظرية النفسية الاجتماعية (نجوم ، ٢٠١٧ : ٣٦) .

مناهضة العنف ضد المرأة :

يجب التصدي لظاهرة العنف ضد المرأة من خلال :

- التوعية المجتمعية بضرورة قيام العلاقات الانسانية علي الاحترام والتقدير والمودة والالفة والمحبة وهذا ما نادي به ديننا الحنيف .
- يجب تعديل مواد قانون الأسرة والطفل حتي تحفظ للمرأة حقها وكرامتها وانسانيتها في أن تعيش محترمة لها كينونتها الخاصة ، وتطبيق أقصى العقوبات علي من أوقع بها الأذى .
- توعية النساء بأهمية اللجوء الي وحدة حماية الأسرة والطفل والبلاغ لحمايتها وأخذ حقها في حال تم تعنيفها .

- التعاون بين منظمات المجتمع المدني والدولي ومنظمة الصحة العالمية باطلاق المبادرات والعمل من أجل مناهضة العنف ضد المرأة ، لاسيما أن الاحصائيات تشير الي أن أكثر من ٣٥٪ من نساء العالم يتعرضن للعنف الجسدي والجنسي علي يد الشريك أو أحد أفراد أسرتها ، ٣٠٪ تعرضن للعنف الجسدي علي يد زوجها ، ٧٪ تعرضن لاعتداء جنسي من شخص لا تربطه بها علاقة ، ٢٨٪ تمت اصابتهم بالاكتئاب

الفصل الثالث

اجراءات البحث

منهج البحث

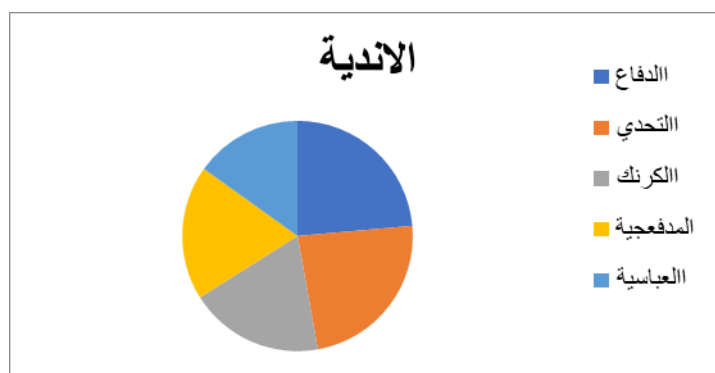
اتبعت الدراسة الحالية أسلوب المنهج الوصفي الذي يختص بدراسة الظاهرة او السمة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها ويعبر عنها كميًا، لذلك اعتمدت الباحثتان على هذا المنهج في البحث الحالي لدراسة العلاقة الارتباطية ودراسة الفروق في مستوى ممارسة كرة القدم لدى لاعبات أندية مدينة الخرطوم في ضوء بعض المتغيرات .

مجتمع البحث : تكون مجتمع البحث من جميع لاعبات أندية مدينة الخرطوم ، موزعين علي أندية الدفاع ، التحدي ، الكرنك ، المدفعية والعباسية .

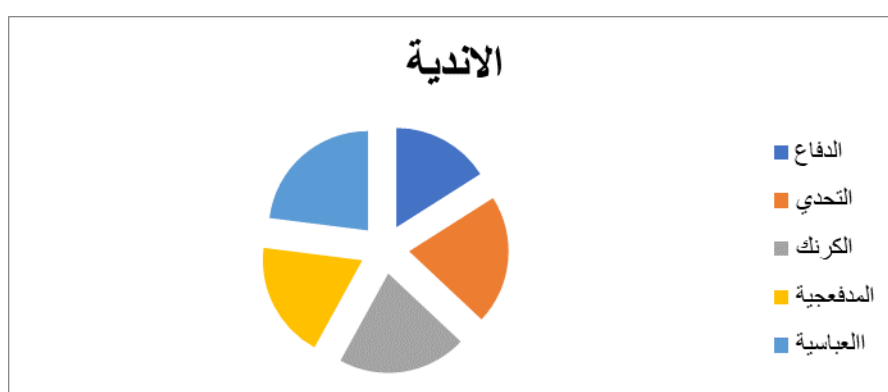
عينة البحث : تكونت عينة البحث من (٤٣) لاعبة كرة القدم من أندية مدينة الخرطوم تم اختيارهن بالطريقة العشوائية وهى احدى طرق جمع المعلومات .

جدول رقم (٣ - ١) توصيف حجم مجتمع و عينة البحث حسب الأندية

م	الأندية	حجم المجتمع	حجم العينة	النسبة
١	الدفاع	٢٥	٧	١٦٪
٢	التحدي	٢٥	٩	٢١٪
٣	الكرنك	٢٠	٩	٢١٪
٤	المدفعية	٢٠	٨	١٩٪
٥	العباسية	١٦	١٠	٢٣٪
	الكلي	١٠٦	٤٣	١٠٠٪



شكل (١-٣) يوضح حجم المجتمع



شكل (٢-٣) يوضح حجم العينة

جدول (٢ - ٣) توصيف عينة البحث حسب متغيرات الدراسة

م	المتغيرات	العدد	%	الالتواء
١	المستوي التعليمي	٢٨	٦٥.١	٠.٨٦٢
	جامعي	١٥	٣٤.٨	
٢	نوع الإقامة	٣٠	٧٠.٧	٠.٧٥١
	مع الأسرة	١٣	٢٩.٣	
٣	العمر	١٧	٣٩.٥٣	٠.٦٨٩
	أقل من ٢٠	٢٦	٦٠.٤٦	

يتضح من جدول (٢ - ٣) أن قيم الالتواء لمتغيرات البحث انحصرت بين (± 3) و مما يدل علي اعتدالية التوزيع بين المجموعتين في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

- المسح المرجعي : للكتب والدراسات والبحوث المرتبطة في تخصص الترويج الرياضي والرياضة ، والعنف ضد المرأة .

- مقياس معوقات ممارسة كرة القدم (٢٠١٠)

تم تطبيق مقياس المعوقات الذي طبقه وليد خنفر ٢٠١٠ علي البيئة الفلسطينية وتم تعديله علي البيئة السودانية ، يتكون المقياس من (٢٢) فقرة تقيس أربعة أبعاد مختلفة (المجال الاجتماعي ، المجال الأسري ، المجال الفني والمجال الشخصي) وأمام كل فقرة مقياس اختيار بدائل تتكون من مقياس ثلاثي حيث تتدرج من الموافقة الكبيرة الي الموافقة المتوسطة ، الى الموافقة بدرجة قليلة وتأخذ البدائل الاوزان من (٣- ١) على التوالي. و للحصول على الدرجة الكلية للفرد على المقياس فانه يتم جمع درجاته على جميع بنود المقياس .

المعاملات الاحصائية للمقياس :

الصدق: لقياس صدق العبارات قامت الباحثتان بعرض أدوات البحث في صورته الأولية على مجموعه المحكمين من اجل إبداء رأيهم في سلامة كل عبارة من عبارات المقياس ومدى ملائمتها لغرض الموضوع نفسه ، وإجراء التعديل بالحذف أو الإضافة للعبارات التي تحتاج إلى ذلك بما يتناسب مع البيئة السودانية ، وكذلك إعطاء درجة سلامة المقياس ، وقد أكتفت الباحثتان بهذا الإجراء لأن المقياسين من المقياس المقننة والتي تم تطبيقهما في بيئات عربية مشابهة . وبهذا الإجراء توفر الصدق الظاهري في مقياس المعوقات ومقياس العنف الجسدي .

الثبات: بعد التأكد من الصدق الظاهري لمقياس معوقات ممارسة كرة القدم للفتيات ومقياس العنف الجسدي ، قامت الباحثتان بحساب الثبات للمقياسين وقد تم استخدام معامل سبيرمان براون للتجزئة النصفية للاتساق الداخلي ، حيث بلغت قيمة معامل الثبات المحسوبة بهذه الطريقة لمقياس المعوقات (٠,٩٠) وهو معامل ثبات مرتفع جداً ، بينما بلغ معامل الثبات لمقياس العنف الجسدي (٠,٨٥) وهو معامل ثبات جيد جداً .

المعالجة الاحصائية :

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام برنامج SPSS للحزم الاحصائية لتحديد درجة معوقات ممارسة كرة القدم لدي لاعبات أندية مدينة الخرطوم ومعرفة الفروق وفقاً للمتغيرات ، وايضا للتأكد من وجود علاقة بين معوقات ممارسة كرة القدم والعنف الجسدي .

الدراسة الميدانية :

تم تطبيق أدوات الدراسة علي عينة استطلاعية من عينة الدراسة الاساسية قوامها (٢٠) من لاعبات أندية مدينة الخرطوم في الفترة من (أول فبراير الي أول مارس ٢٠٢٠) بمساعدة بعض الزميلات في كلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

الفصل الرابع

عرض وتفسير النتائج :

عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الأول الذي ينص علي (هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين درجة معوقات ممارسة كرة القدم النسائية و درجة العنف الجسدي لدي لاعبات أندية مدينة الخرطوم ؟)

جدول رقم (٤ - ١) يوضح نتيجة العلاقة الارتباطية بين درجة معوقات ممارسة كرة القدم النسائية ودرجة العنف الجسدي لدي أفراد العينة

الأندية	العدد	معامل الارتباط	مستوي الدلالة
الدفاع	٧	٠,٧٨١	داله عند مستوي معنوية ٠,٠٥
التحدي	٩	٠,٦٩٣	داله عند مستوي معنوية ٠,٠٥
الكرك	٩	٠,٧٠٥	داله عند مستوي معنوية ٠,٠٥
المدفعية	٨	٠,٦٢٤	غير دالة
العباسية	١٠	٠,٥٣٨	غير دالة
العينة الكلية	٤٣	٠,٣٧٢	داله عند مستوي معنوية ٠,٠٥

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثتان معامل ارتباط (بيرسون) ، ومن الجدول رقم (٤ - ١) يتضح أنه توجد علاقة ارتباطية ضعيفة (٠,٣٧٢) بين معوقات ممارسة كرة القدم النسائية وبين العنف الجسدي ضد المرأة عند مستوي معنوية (٠,٠٥) .

عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الثاني الذي ينص علي (ما درجة معوقات ممارسة كرة القدم النسائية لدي لاعبات أندية مدينة الخرطوم ؟) .

وللإجابة علي التساؤل استخدمت الباحثتان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة ولكل مجال لتحديد درجة المعوقات .

ولتفسير النتائج اعتمدت الباحثتان علي المعايير التالية للمتوسطات الحسابية :

- (٢,١٠ - ٣) درجة معوقات كبيرة .
- (٢,٠٩ - ١,٥٠) درجة معوقات متوسطة .
- (١,٤ درجة فأقل) درجة معوقات صغيرة .

جدول (٤ - ٢) يوضح نتيجة المتوسطات والانحرافات المعيارية لمعوقات المجال الاجتماعي

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة المعوقات
١	العنف الإلكتروني ضدنا لممارستنا هذه اللعبة	٢,٤٣	٠,٦١٩	كبيرة
٢	عدم تشجيع الزملاء والزميلات في	٢,٠٥	٠,٣٦٦	متوسطة
٣	المفهوم الخاطئ من قبل المجتمع نحو ممارسة هذا اللون من الرياضة	٢,٥٨	٠,٢٨٣	كبيرة
٤	سوء معاملة شريحة المشجعين والجمهور .	٢,٣٣	٠,٤٨٢	كبيرة
٥	عدم تقبل المجتمع المحيط بأهمية لعبة كرة القدم للجنس الآخر .	٢,٢٠	٠,٣١١	كبيرة
	الدرجة الكلية	٢,٣٧	٠,٢٧٤	كبيرة

• لا تتجاوز أعلى درجة للاستجابة ٣ درجات

من الجدول رقم (٤ - ٢) يتضح ان درجة معوقات ممارسة كرة القدم النسائية لدي لاعبات أندية مدينة الخرطوم ، كانت بدرجة كبيرة علي جميع فقرات المجال الاجتماعي والفقرة الكلية للمجال ، حيث كانت جميعها أكبر من (٢,١٠) ، ما عدا الفقرة (٢) كانت متوسطة ، مما يؤثر سلبا علي رغبة اللاعبات في ممارسة هذا اللون من الرياضة لعدم حظيهن بالقبول الاجتماعي في المجتمع

جدول (٤ - ٣) يوضح نتيجة المتوسطات والانحرافات المعيارية لمعوقات المجال الأسري

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة المعوقات
١	عدم سماح الاهل بممارسة هذا اللون من الرياضة .	٢,٠٦	٠,٨١٣	متوسطة
٢	الموقف السلبي من الاشقاء	١,٣٧	٠,٤٧٠	صغيرة
٣	خوف الاسرة من تعرضي للإصابة نظرا لخشونة اللعبة	١,٦٦	٠,٧٩٣	متوسطة
٤	تعرض الاسرة للنظرة السلبية من المجتمع المحيط .	١,٩١	٠,٦٥٢	متوسطة
٥	ايمان الاسرة بتعارض هذا اللون من الرياضة مع المعتقدات الدينية .	١,٢٨	٠,٣٤٦	صغيرة
	الدرجة الكلية	٢,٠٢	٠,٥١٤	متوسطة

• لا تتجاوز أعلى درجة للاستجابة ٣ درجات

من الجدول رقم (٤ - ٣) يتضح ان درجة معوقات ممارسة كرة القدم النسائية لدي لاعبات أندية مدينة الخرطوم ، كانت بدرجة متوسطة علي الفقرات (١ / ٣ / ٤) وصغيرة علي الفقرات (٢ / ٥) في فقرات المجال الأسري وكانت الفقرة الكلية للمجال الأسري متوسطة حيث بلغت (٢,٠٢) ، وهي تتدرج في المدي من (١,٥٠ - ٢,٠٩) .

جدول (٤ - ٤) يوضح نتيجة المتوسطات والانحرافات المعيارية لمعوقات المجال الفني

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة المعوقات
١	عدم وجود متخصصين اكفاء في هذا المجال	١,٩١	٠,٥٢١	متوسطة
٢	عدم وجود ملاعب خاصة بالفتيات .	٢,٤٧	٠,٣٥٦	كبيرة
٣	عدم توفر وقت مناسب لممارسة هذه الرياضة	٢,٧٨	٠,٤٣٨	كبيرة
٤	عدم توفر الامكانيات والأدوات والاجهزة اللازمة	٢,٨٤	٠,٥٠٦	كبيرة
٥	تعارض ايام التدريب مع وقت دراسي	٢,٥١	٠,٦٣٦	كبيرة
	الدرجة الكلية	٢,٦٨	٠,٥٢٩	كبيرة

• لا تتجاوز أعلى درجة للاستجابة ٣ درجات

من الجدول رقم (٤ - ٤) يتضح ان درجة معوقات ممارسة كرة القدم النسائية لدي لاعبات أندية مدينة الخرطوم ، كانت بدرجة كبيرة علي جميع فقرات المجال الفني وكانت الفقرة الكلية للمجال الفني كبيرة حيث بلغت (٢,٦٨)، ما عدا الفقرة (١) كانت متوسطة ، مما يؤكد أن عدم توفر الملاعب والمتخصصين الأكثر تأهلاً وجميع الادوات والاجهزة اللازمة مع تعارض ايام التدريب مع اوقات الدراسة من المعوقات الأساسية في ممارسة كرة القدم بصورة جيدة .

جدول (٤ - ٥) يوضح نتيجة المتوسطات والانحرافات المعيارية لمعوقات المجال الشخصي (اللاعب)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة المعوقات
١	اخجل من ممارسة هذه الرياضة .	١,٣٧	٠,٧٥٨	صغيرة
٢	اشعر بانها تخص الرجال .	١,٢٨	٠,٥٦٦	صغيرة
٣	تفقدني انوثتي .	١,٢٥	٠,٨٧٥	صغيرة
٤	تأثر على حجم العضلات مما يؤثر على قوامي كفتاة.	١,٩١	٠,٥٢٦	متوسطة
٥	الملابس الخاصة بهذه اللعبة تتعارض ومعتقداتي الدينية.	١,٢١	٠,٣١٢	صغيرة
	الدرجة الكلية	١,٣٩	٠,٦٤١	صغيرة

• لا تتجاوز أعلى درجة للاستجابة ٣ درجات

من الجدول رقم (٤ - ٥) يتضح ان درجة معوقات ممارسة كرة القدم النسائية لدي لاعبات أندية مدينة الخرطوم ، كانت بدرجة متوسطة علي الفقرة (٤) ، وصغيرة علي الفقرات (١/٢/٣/٥)

في فقرات المجال الشخصي (اللاعبة) وكانت الفقرة الكلية للمجال الشخصي صغيرة حيث بلغت (١,٣٩) وهي في المدي من (١,٤٠ فأقل) .

ملخص النتائج للتساؤل الثاني :

جدول (٤ - ٦) يوضح نتيجة المتوسطات والانحرافات المعيارية والترتيب للمجالات والدرجة الكلية للمعوقات

الرقم	المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة المعوقات
١	المجال الاجتماعي	٢,٣٧	٠,٥٧٤	الثاني	كبيرة
٢	المجال الأسري	٢,٠٢	٠,٥١٤	الثالث	متوسطة
٣	المجال الفني	٢,٦٨	٠,٥٢٩	الأول	كبيرة
٤	المجال الشخصي	١,٣٩	٠,٦٤١	الرابع	صغيرة
	الدرجة الكلية	٢,٢٨	٠,٥٢٢		كبيرة

من الجدول رقم (٤ - ٦) يتضح ان درجة معوقات ممارسة كرة القدم النسائية لدى لاعبات أندية مدينة الخرطوم كانت بدرجة كبيرة حيث بلغ المتوسط الكلي (٢,٢٨) من (٣) درجات .

- احتل المجال الفني المركز الأول حيث بلغ المتوسط (٢,٦٨) درجة وهي درجة معوقات كبيرة

- احتل المجال الشخصي المركز الأخير حيث بلغ المتوسط (١,٣٩) درجة وهي درجة معوقات صغيرة

- احتل المجال الاجتماعي والمجال الشخصي المراكز الوسطية حيث بلغ متوسط كليهما علي الترتيب (٢,٣٧) و (٢,٠٢) درجة .

عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الثالث الذي ينص علي (هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة العنف الجسدي بين أفراد عينة البحث تُعزي الي متغير المستوى التعليمي ؟) .

جدول (٤ - ٧) يوضح نتيجة المتوسطات والانحرافات المعيارية ونتيجة اختبار (ت) في درجة العنف الجسدي لمتغير المستوى التعليمي

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
المستوي الجامعي	٢٨	٤٧,٢٦	١٦,٥١	٤١	١,٠٩	غير دالة
المستوي فوق الجامعي	١٥	٢٢,٠٢	١١,٩٤			

التفسير حيث المستوي الجامعي (ن ١) ، والمستوي فوق الجامعي (ن ٢) ، ن ١ $\neq$ ن ٢
يتضح من الجدول (٤ - ٧) أن قيمة (ت) الجدولية (١,٦٨) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) <
قيمة (ت) المحسوبة (١,٠٩) وعليه فإن قيمة (ت) ليست لها دلالة احصائية ، وبالتالي لا توجد
فروق ذات دلالة احصائية في درجة العنف الجسدي بين اللاعبات في المستوي الجامعي ،
واللاعبات في المستوي فوق الجامعي .

عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الرابع الذي ينص علي (هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في
درجة العنف الجسدي بين أفراد عينة البحث تُعزي الي نوع الإقامة مع الأسرة / خاص ؟) .
جدول (٤ - ٨) يوضح نتيجة المتوسطات والانحرافات المعيارية ونتيجة اختبار (ت) في
العنف الجسدي لمتغير نوع الإقامة

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
الإقامة مع الأسرة	٣٠	٤٣,٥٩	٥,٧٤	٤١	٢,٩٠٤	دالة عند مستوي
الإقامة الخاصة	١٣	١٢,٣٤	٢,٢٥			(٠,٠٥)

التفسير حيث اللاعبات اللائي يقمن مع أسرهن (ن ١) ، والإقامة الخاصة (ن ٢) ، ن ١ $\neq$ ن ٢

يتضح من الجدول (٤ - ٨) أن قيمة (ت) الجدولية (١,٦٨٤) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ،
وقيمة (ت) الجدولية (٢,٤٢٣) عند مستوى الدلالة (٠,٠١) > قيمة (ت) المحسوبة (٢,٩٠٤)
، وهذا يعني أن قيمة (ت) المحسوبة دالة احصائياً عند مستوي (٠,٠٥) ، (٠,٠١) ، اذن توجد
فروق ذات دلالة احصائية في درجة العنف الجسدي لمتغير نوع الإقامة لصالح الإقامة مع الأسرة
عرض ومناقشة نتيجة التساؤل الخامس الذي ينص علي (هل توجد فروق ذات دلالة احصائية
في درجة العنف الجسدي بين أفراد عينة البحث تُعزي الي متغير العمر أقل من ٢٠ / من ٢١
- ٢٥) .

جدول (٤ - ٩) يوضح نتيجة المتوسطات والانحرافات المعيارية ونتيجة اختبار (ت) في درجة العنف الجسدي لمتغير العمر

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
أقل من ٢٠ سنة	١٧	٤٢,٨٧	١٣,٦١	٤١	٠,٩٧٣	غير دالة
من ٢١ - ٢٥ سنة	٢٦	٢٩,٦٤	٨,٢٥			

التفسير حيث (١ ن) اللاعبات اللاتي أعمارهن (أقل من ٢٠) سنة ، (٢ ن) اللاعبات اللاتي أعمارهن من (٢١ - ٢٥) سنة ، $١ ن \neq ٢ ن$.

يتضح من الجدول (٤ - ٩) أن قيمة (ت) الجدولية (١,٦٨) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) < قيمة (ت) المحسوبة (٠,٩٧٣) ، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة العنف الجسدي في متغير العمر بين اللاعبات اللاتي أعمارهن (أقل من ٢٠) سنة واللاعبات اللاتي أعمارهن (من ٢٢ - ٢٥) سنة .

مناقشة النتائج

الفرض الاول

أظهرت نتائج الجدول رقم (٤ - ١) وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين درجة معوقات ممارسة كرة القدم النسائية ودرجة العنف الجسدي ، وتفسر الباحثتان هذه النتيجة بان العنف الجسدي الذي يُمارس علي بعض أفراد العينة لا تأثير له ، ولا يُعتبر معيق لممارسة كرة القدم ، حيث اتضح من استجابة اللاعبات أن المعوقات الأساسية تتمثل في عدم توفر الملاعب الخاصة بهن ، وعدم توفر الكادر البشري المؤهل الذي يرتقي بأدائهن في الملعب الأخضر ، وفي سوء معاملة الجمهور من خلال التتمر الالكتروني ، وعدم توفر الأدوات والأجهزة الخاصة بالتدريب ، وتعتقد الباحثتان أنه لا بد من وجود دعم صحي ونفسي مصاحب للفريق في كل المباريات والمعسكرات ، لأن هذا يخفف من أثر المعوقات وهذا ما أثبتته دراسة (ذياب ٢٠١٧) علي البيئة العراقية وتوصلت الي ضرورة الاهتمام بمساعدة اللاعبات وارشادهن باتباع العادات الصحية والنفسية ، وتشكيل وتوجيه دوافع اللاعبات أثناء التدريب ، وتشكيل الوحدة التدريبية حسب مكوناتها ووفقاً للأهداف الموضوعية ، ورفع مستوي وعي اللاعبات بأهمية الاستعداد النفسي بتقديم جرعات ارشادية عبر الورش والمحاضرات من المختصين .

الفرض الثاني

أظهرت نتائج الجدول رقم (٤ - ٦) وجود معوقات بدرجة كبيرة في ممارسة كرة القدم النسائية لدى لاعبات أندية مدينة الخرطوم حيث بلغ المتوسط الكلي (٢,٢٨) اتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (وليد خنفر ٢٠١٠) علي البيئة الفلسطينية ، ودراسة (اسماعيل وبشير ٢٠١٥) علي البيئة السودانية ، ودراسة (الحجار وبن سعيد ٢٠٠٣) علي البيئة اليمنية . طبقت جميعها علي فئة الاناث واتفقت جميعها علي عدم توفر الامكانيات والاجهزة الضرورية والكوادر البشرية المتخصصة المدربة ، والمعوقات الأسرية ونظرة المجتمع السلبية وعدم تقبلهم ، تُفسر الباحثان هذه النتيجة بأن المجال الفني هو حجر الأساس في المعوقات وهو الذي يعمل علي تطوير مستوى اللاعبات والارتقاء بأدائهن ودعم رغبتهن بصورة عملية في الاستمرار في لعب كرة القدم، يليه المجال الاجتماعي الذي يُعتبر العقبة الثانية من خلال نظرة المجتمع السلبية ، وتتمركز الجمهور ، مما يؤثر نفسيا علي اللاعبات ، علما بأن الجمهور هو القوي المحركة والدافعة وهو اللاعب رقم (١٢) في صفوف الفريق ، يحتل المجال الأسري المرتبة الثالثة بنسبة متوسطة من المعوقات ، بينما لم يُشكل المجال الشخصي أي عقبة في طريق اللاعبات ، وذلك لإيمانهن بأهمية هذه اللعبة في حياتهن ، وأنهن يستطعن ممارسة كرة القدم بحب كبير دون أن يؤثر ذلك علي عضلاتهن وأنوثتهن وحياتهن الشخصية.

الفرض الثالث

أظهرت نتائج الجدول رقم (٤ - ٧) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة العنف الجسدي ضد المرأة لدى لاعبات أندية مدينة الخرطوم في متغير المستوى التعليمي ، تُفسر الباحثان هذه النتيجة بأن اللاعبات في المستوى الجامعي والمستوي فوق الجامعي علي حد سواء في درجة العنف الجسدي الذي أثبتت نتائج هذه الدراسة أنه يُمارس بنسبة ضعيفة وعلي أوقات متفاوتة ، اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (المحيميد ٢٠٠٨) علي المجتمع السعودي ، حيث أثبتت أن أكثر النساء من ضحايا العنف من المستويات التعليمية المتدنية ومن غير العاملات ، وايضا اختلفت مع دراسة (البديوي ٢٠١٧) علي البيئة السعودية التي أثبتت أن النساء الأقل تعليما يتعرضن للعنف الجسدي بصورة أكبر من غيرهن ، وأن أكثر أشكال العنف السب والشتم والتهديد ومنعهن من زيارة صديقاتهن، واتفقت مع دراسة (العوادة ٢٠٠٢) علي البيئة الأردنية وأن العنف الجسدي يحتل المرتبة الأخيرة وبنسبة ضئيلة ، بينما العنف اللفظي يحتل المرتبة الأولى ، يليه العنف الجنسي .

الفرض الرابع

أظهرت نتائج الجدول رقم (٤ - ٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة العنف الجسدي لدى لاعبات أندية مدينة الخرطوم في متغير نوع الإقامة لصالح الإقامة مع الأسرة ، حيث أثبتت

هذه الدراسة أن أفراد العينة اللائي يقمن مع أسرهن يُمارس عليهن عنف جسدي ولكن بنسبة ضئيلة ، تُفسر الباحثتان هذه النتيجة من عدم رضا بعض الأسر لنظرة المجتمع ، وعدم تقبلهم للزي الخاصة باللعبة اعتقاداً منهم أنه ربما يتنافى مع العقيدة ، وأن هذه اللعبة خاصة بالذكور فقط ، أثبتت دراسة (الكعبي ٢٠١٣) علي البيئة القطرية أن العنف الأسري يُمارس بأشكال متباينة وأن تدخل الأهل والأقارب له دور كبير فيه ، وأن العنف الجسدي احتل المرتبة الأولى بنسبة ٧٤٪ وهذا ما اختلفت فيه مع هذه الدراسة ، اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (غانم وآخرون ٢٠٠٥) علي البيئة السورية حيث أثبتت بأن العنف اللفظي يحتل المرتبة الأولى بنسبة ٥٠,٢٪ والعنف الجسدي يحتل المرتبة الثانية بنسبة ٤٨,٢٪ ، والتحرش الجنسي المرتبة الأخيرة بنسبة ١,٦٪ ، وأن ٨٠٪ من النساء اللائي تعرضن للعنف الجسدي كان الاعتداء عليهن من أحد أفراد الأسرة ، وكانت نسبة الزوج في الاعتداء ٥٤٪ .

الفرض الخامس

أظهرت نتائج الجدول رقم (٤ - ٩) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة العنف الجسدي لدي لاعبات أندية مدينة الخرطوم في متغير العمر ، بالرغم من أن درجة العنف الجسدي ضئيلة ، لكن أثبتت نتائج هذه الدراسة أنه لا توجد فروق بين اللاعبات (أقل من ٢٠) سنة واللاعبات (من ٢١ - ٢٥) سنة ، تُفسر الباحثتان هذه النتيجة أن مستوى ممارسة العنف الجسدي لا تذكر وليس لها تأثير علي اللاعبات علي مستوي جميع الفئات العمرية وهذا ما اختلفت فيه مع دراسة (الخطيب ٢٠٠٥) علي البيئة السعودية والتي أثبتت أن العنف الجسدي يُمارس بصورة أكثر علي الفئة العمرية من (٢٠ - ٣٠) سنة ، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (منصور ٢٠١٤) علي البيئة العُمانية أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تُعزي لمتغير العمر ، بينما وضحت أشكال العنف علي التوالي معنوي ، اجتماعي ، اقتصادي ، جسدي وجنسي .

الاستنتاجات :

١/ عدم توفر ملاعب خاصة بالفتيات، و عدم توفر الاجهزة والأدوات الضرورية ، وتعارض أوقات التدريب مع أوقات الدراسة ، والتتمر الإلكتروني من قبل الجمهور ، وعدم تقبل المجتمع ونظراته السالبة ، من المعوقات الكبيرة في ممارسة الفتيات لكرة القدم ، بينما عدم وجود الكوادر البشرية المتخصصة من المعوقات المتوسطة

٢/ تصنيف كرة القدم كرياضة ذكورية ، وتأثيرها علي جسم وعضلات اللاعبات ، وعلي مستقبلها علي الصعيد الشخصي ، تخوف الأسرة من الإصابة ، وعدم تقبل الأصدقاء من المعوقات القليلة .

٣/ العنف الجسدي من ضرب وشد الشعر والركل والصفع يمارس بنسبة ضئيلة .

التوصيات : توصي الباحثتان بناءً على نتائج الدراسة بالآتي:

- ١/ توفير الاجهزة والأدوات الضرورية وتوفير ملاعب خاصة بالفتيات .
- ٢/ ضرورة تأهيل وتدريب الكوادر البشرية من (المدربين والطاقم الفني) علمياً وعملياً .
- ٣/ رفع مستوى الوعي الأسري والمجتمعي بأهمية هذه الرياضة للفتيات .
- ٤/ ضرورة إنشاء وحدة الدعم النفسي من المتخصصين في كل نادي .

المقترحات :

قامت الباحثتان بوضع مجموعة من المقترحات لدراسات مستقبلية ذات صلة بموضوع البحث :

- ١/ كرة القدم النسائية وعلاقتها بالذكاء الحركي .
- ٢/ الفروق في السلوك السيكو بآتي لدي لاعبات كرة القدم تحت ال ٢٠ سنة .
- ٣/ الضغوط النفسية لدي لاعبات كرة القدم وعلاقتها بمستوي عنف الملاعب .

المراجع والمصادر

المراجع والكتب العربية والمترجمة :

١. اسماعيل ، محمد اسماعيل وبشير ، نوال محمد (٢٠١٥) ، معوقات ممارسة النشاط الرياضي المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم في ضوء محددات الممارسة ، مجلة العلوم التربوية ، مجلد ١٦ ، العدد ٣ .
٢. الابراهيم ، إسماعيل (٢٠١٠) ، الصحة النفسية لدي النساء الاردنيات المعنفات ن مجلة الجامعة الاسلامية ، (سلسلة الدراسات الانسانية) ١٨٢ (٢) .
- ٣ - الحجار ، ياسين طه محمد علي ، وسالم ، برك بن سعيد (٢٠٠٣) ، أسباب عزوف طالبات المدارس الثانوية عن ممارسة النشاط الرياضي في مدينة المكلا، مجلة حضرموت للدراسات والبحوث ٢ (٢) ١٢ ص ١٣٦ .
- ٤ . الخطيب ، سلوي (٢٠٠٥) . العنف الأسري ضد المرأة في مدينة الرياض : دراسة لبعض حالات المترددات علي مستشفى الرياض المركزي ، المركز الخيري للإرشاد.
٥. الصالح ، ماجد والهنداوي ، نهاد (٢٠٠٩م) : دوافع ممارسة كرة القدم لدي لاعبات الأندية الأردنية ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد ٣٦ ، ملحق كانون الثاني .
٦. الزليطى ، نجا (٢٠١٤) ، سيكولوجية العدوان والنظريات المفسرة له مجلة جامعة الزاوية ٤ (١٦) ص (٤٥- ٣٠) .

٧. الشعار ، صافي (٢٠٠٧) ، أول دورة أنثوية لكرة القدم بحلب (جريدة الثورة السورية ، مؤسسة الوحدة .
٨. العواودة ، أمل سالم (٢٠٠٢) ، العنف ضد الزوجة في المجتمع الأردني ، دراسة اجتماعية لعينة من الأسر في محافظة عمان ، مكتبة الفجر للنشر والتوزيع .
٩. القطان ، سامية والنجار ، إنعام مجيد وآل خليفة ، حصة أحمد ومهدي ، حسين جعفر (٢٠١٥) ، رياضة المرأة في مملكة البحرين الواقع ، التحديات والتطلعات ، قسم التربية الرياضية ، جامعة البحرين ، دراسات وبحوث المجلس الأعلى للمرأة ، ط(١) . الرفاع، البحرين
١٠. الكعبي ، إبراهيم محمد (٢٠١٣) . العوامل المجتمعية للعنف الأسري في المجتمع القطري ، مجلة جامعة دمشق . المجلد ٢٩ . العدد ٣ + ٤
١١. المحيميد ، علي محمد عبدالعزيز (٢٠١٠) . العنف الأسري ضد المرأة في المجتمع السعودي ، رسالة دكتوراه غير منشورة . الرياض . جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .
١٢. بدوي ، عبدالرحمن عبدالله (٢٠١٧)، العنف ضد المرأة في المجتمع السعودي" دراسة ميدانية علي النساء المعنفات بمدينة الرياض" ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، العدد ١٧٣ الجزء الأول .
- ١٣ - جبر، نجلاء ابراهيم (٢٠٠٠) ، وضع استراتيجيات لكرة القدم النسائية لجمهورية مصر العربية ، مجلة نظريات وتطبيقات ، (٣٧) ، ص ٢٣٦.
١٤. حاج يحيي ، محمد (٢٠١٣) ، العنف ضد النساء في المجتمع الفلسطيني ، قضايا وإحصاءات ، رام الله ، فلسطين .
١٥. خنفر ، وليد (٢٠١٠م) : معوقات ممارسة كرة القدم لدي طالبات تخصص التربية البدنية في الجامعات الفلسطينية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الانسانية) ، مجلد (٦٤) ٦ .
١٦. عبدالعزيز ، عبدالكريم مصطفى(١٩٩٤) ، أسباب عزوف طلاب جامعة الملك فيصل عن الاشتراك في الأنشطة الرياضية ، وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني ، الجامعة الأردنية ن المجلد الثاني ، دراسات (٢)، ص ١١ ، ٣١.
- ١٧ . غانم ، مني وآخرون (٢٠٠٥) . العنف الواقع علي المرأة في الجمهورية العربية السورية ، دمشق الاتحاد النسائي ، دمشق .
١٨. مطر ، عدلة (١٩٩٣) بعض المشكلات التي تعوق ممارسة المرأة للرياضة بدولة الكويت ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية (٥) ، جامعة الأسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات
٢٠. منصور عصام (٢٠١٤) ، العنف الأسري في مدينة عمان . دراسة ميدانية علي النساء

- المعنفات من وجهة نظر تربوية ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث التربوية والنفسية مج ٢ ، ع ٧ .
- ٢١ . منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٢) ، التقرير العالمي حول العنف والصحة . المكتب الأقليمي للشرق الوسط ، القاهرة .
- ٢٢ . ميشيري روبير (٢٠٠٣)، العنف الأسري في فرنسا ، ترجمة : الصداوى علي لطف الله ، أبو ظبي : مركز البحوث والدراسات الشرطية .
- ٢٣ . نجوم ، ميسون جميل يوسف (٢٠١٧) ، العنف الموجه ضد الزوجة الفلسطينية في محافظة أريحا والأغوار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القدس .
- ٢٤ . هيلان ، ذياب مشعان (٢٠١٧) . دراسة بعض المعوقات التدريبية للاعبات كرة القدم داخل الصالات ، جامعة الاسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- المراجع الالكترونية :
- ٢٥ . الطرابيشي ، جميلة (٢٠٠٩) . العنف ضد المرأة والعنف الرمزي
[http //maakom.com/site/article/1806](http://maakom.com/site/article/1806)

المراجع الاجنبية :

- ٢٦ . Banta, B (٢٠١٥) Violence against Palestinian woman Journal of Peace and Conflict (Revista de Paz y Conflictos), Institute of Peace and Conflict, Granada University,&(١), ١٣٥ – ١٤٩.
٢٧. Maltin ,M (٢٠٠٠) The Psychology of Woman Four Edition Harcourt College Publisher.

الدور السياسي للمرأة العربية في الدورات الرياضية الدولية

د. رجاء سليم

باحثة في العلاقات الدولية، مصر

ملخص البحث

يهدف البحث إلى الحث على تفعيل الدور السياسي للرياضيات العربيات في الدبلوماسية الشعبية، من خلال مشاركتها في البطولات الدولية، لخدمة قضايا بلدها. وتم استخدام المنهج الوصفي، والمنهج التاريخي. وتستقي هذه الدراسة خصوصيتها؛ من أنها الأولى في تناولها لهذا الموضوع، وأنها يمكن أن تشكل إضافة للمكتبة العربية، كما أنها تعتبر بداية لدراسات أخرى في ذات المجال. وألقت الدراسة الضوء على: التعريف بالألعاب الرياضية من منظور اجتماعي وتربوي، وبيان أهميتها للمرأة من جهة ودورها في العلاقات الدولية من جهة أخرى، ووضع المرأة في الرياضة عربياً وعالمياً، والعوامل المعوقة لممارستها للرياضة أو لمشاركتها في بطولات دولية، ودور المنظمات الدولية في التصدي للتمييز ضد المرأة في الرياضة، وخلاصة: توضح كيف يمكن تفعيل الدور السياسي للرياضيات العربيات في البطولات الدولية، ودور المسؤولين عن الرياضة في الدول العربية في الاهتمام برياضة المرأة. وقد أشارت أهم نتائج البحث إلى: أن تداخل الرياضة مع السياسة، يفرض مسئولية سياسية وإعلامية كبيرتين على الرياضيات العربيات المشاركات في دورات رياضية دولية، لأنهن يعتبرن ممثلات للدبلوماسية الشعبية لدولهن، عندما يلتقين بنظيرتهن من الدول الأخرى، وهذا يحتم عليهن القيام بتمثيل مشرف لدولهن. وكذلك ضرورة اهتمام المسؤولين عن الرياضة في الدول العربية برياضة المرأة، وتأهيلها تثقيفياً وسياسياً قبل مشاركتها في الدورات الدولية.

الكلمات المفتاحية: الدور السياسي - المرأة العربية - الدبلوماسية الشعبية - المنظمات الدولية - التمييز ضد المرأة الرياضية - الدورات الرياضية الدولية - العلاقات الدولية

تتطلب هذه الدراسة من الأهمية التي تحظى بها الرياضة على المستويين الداخلي والعالمي. وحيث أن الدول العربية أصبحت شأنها شأن الدول الأخرى في اهتمامها بالرياضة بشكل عام، ومؤخراً برياضة المرأة، لذا برزت الحاجة إلى تعظيم استغلال إمكانات الرياضة غير المستغلة، وتفعيل الدور الذي يمكن أن تقوم به المرأة الرياضية العربية في الدبلوماسية الشعبية، من خلال مشاركتها في البطولات الدولية، لخدمة قضايا بلدها. ولتناول الدور السياسي للمرأة العربية في الرياضة دولياً، تضمنت الدراسة إلقاء الضوء على: التعريف بالألعاب الرياضية من منظور اجتماعي وتربوي، وبيان أهميتها للمرأة من جهة، ودورها في العلاقات الدولية من جهة أخرى، ووضع المرأة في الرياضة عالمياً، ووضع المرأة العربية في الرياضة، والعوامل التي تعوق

ممارستها للرياضة أو في مشاركتها في بطولات دولية. ودور المنظمات الدولية في التصدي للتمييز ضد المرأة في الرياضة. وتخلص الدراسة إلى توضيح كيف يمكن تفعيل الدور السياسي للرياضيات العربيات في البطولات الدولية.

وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي في تناولها لوضع المرأة العربية والدولية في الرياضة، وفي دور التنظيمات الدولية في هذا المجال. أما فيما يتعلق بتطور اشراك المرأة في الدورات الرياضية الدولية فقد اتبعت المنهج التاريخي. وتستقي الدراسة خصوصيتها، من أنها الأولى التي تتناول أهمية الدور السياسي للمرأة العربية في الألعاب الرياضية، وأنها يمكن أن تشكل إضافة للمكتبة العربية، والتي قد تكون دافعا للمسؤولين عن الرياضة في الدول العربية، للدفع برياضة المرأة قدما، وتفعيل الدور السياسي والاعلامي الذي يمكن للرياضيات العربيات القيام به دوليا، كما يمكن اعتبار هذه الدراسة بداية لدراسات أخرى في ذات المجال.

أولاً: التعريف بالألعاب الرياضية وأهميتها للمرأة

تركز الدراسة علي تعريف الألعاب الرياضية من منظور اجتماعي وتربوي بشكل أساسي. فالألعاب الرياضية حدث قديم حديث، حيث سجلت الرسوم الفرعونية ممارسة قدماء المصريين للعديد من الألعاب الرياضية. وتعد الألعاب الرياضية إحدى صور الدبلوماسية الشعبية ومن أنجحها لجذب الجماهير وخاصة الشباب. فضلاً عن أنها لغة عالمية، مثل الموسيقى تخترق حاجز اللغات بين الدول، لذلك يتم تفعيل هذه الوسيلة من خلال العمل على تكتيف إقامة أنشطة رياضية متبادلة بين الفرق الرياضية المتناظرة في مختلف الدول. ومن ناحية أخرى فهي أنشطة اجتماعية تعكس الأوضاع الحضارية والثقافية للمجتمع التي تحدث فيه، بما في ذلك التكوين الاجتماعي، والعلاقات العرقية، والمفاهيم الأخلاقية في المجتمع. ولذلك يرى بعض الدارسين أنه توجد مجتمعات تتميز في بعض الألعاب الرياضية، لأن تلك الألعاب تتسجم مع القيم الاجتماعية والثقافية السائدة فيها. ويمكن النظر للألعاب الرياضية كذلك بأنها "مجموعة من الأنشطة البدنية العلنية ذات الطابع التنافسي، والتي تتم في إطار مؤسسي محدد، ولكن الجهد الذهني وسيلة لإتقان هذا النشاط. وإنها أنشطة علنية، بمعنى أنها تقتض وجود "جمهور" من المشاهدين. وأنها تتضمن بالضرورة عنصر التنافس، والفوز والخسارة. ولذلك فإنها حين تكون بين فرق رياضية تنتمي إلى دول مختلفة، ترتبط بمشاعر الكبرياء الوطني، بحيث تصبح قدرة الفريق الرياضي على الفوز بمثابة فوز للدولة ذاتها. كما إنها تتم في إطار مؤسسي، بمعنى أنها تتم وفق قواعد رسمية محددة سلفاً تحدد قواعد المكسب والخسارة. ولذلك، فإن وجود حكم جزء لا يتجزأ من اللعبة.

(سليم، سليم، ٢٠١٠، ص ٧-١٤)

وعن تأثير الألعاب الرياضية، قال الزعيم الأفريقي "نيلسون مانديلا" بأن "لها قوة تغيير العالم، فهي تملك القوة والإلهام، ولديها القدرة على توحيد الشعب أكثر من غيرها من الوسائل، وتتوجه للشباب بلغة يفهمونها، كما أن الرياضة يمكنها خلق أمل عندما يكون هناك يأس". وعززت المديرية التنفيذية لمنظمة المرأة بالأمم المتحدة هذا الرأي بقولها: يمكن للرياضة أن تكون دافعا كبيرا للمساواة بين الجنسين، من خلال تعليم النساء والفتيات قيم عمل الفريق والاعتماد على النفس. كما تزود الفتيات بشبكة اجتماعية والتخلص من العنف في مجتمعهن، وتساعدن في فهم تكوينهن الجسماني والثقة في النفس والقدرة على التعبير عن أنفسهن، خاصة في فترة المراهقة، لا سيما عندما يكون المفهوم التقليدي عن الأنوثة سيطرت عليه تخلي كثير من الفتيات كليا عن الرياضة. (Phumzile, ٢٠١٩, Website) كما أوضح بيان هيئة الأمم المتحدة للمرأة، بشأن التمييز ضد الاناث: أن للرياضة دور لا يقدر بثمن في التنقيف، حول قيم الاحترام والكرامة والتنوع والمساواة والتسامح والإنصاف، وكوسيلة لمكافحة جميع أشكال التمييز وتعزيز الإدماج الاجتماعي للجميع. (unwomen.org., ٢٠١٩, Website)

ولأهمية الرياضة للمرأة، ذكرت الأمريكية "دودا دي فارودا" عضو اللجنة النسائية الرياضية باللجنة الأولمبية الدولية "إن الرياضة مجال لسعادة المرأة في المجتمع، وأن العلم أثبت أن الفتاة الممارسة للرياضة هي الأقدر على تحقيق الإنجازات في مجال التحصيل العلمي والإنجاز في العمل، مشيرة إلى أن الرياضة أداة رائعة للتواصل مع الشبكة العالمية، وأنها يمكن أن تكون قاعدة لانطلاق للمرأة نحو تحقيق الشهرة العالمية". كما حذرت "اليزابث بايك"، رئيس قسم التطوير والإدارة في جامعة "شتشسبر" بالمملكة المتحدة، من عدم التهاون في ممارسة الرياضة بالنسبة للمرأة، لأنها من الممكن أن تتعرض لمشكلات بدنية حال عدم التعامل معها بالجدية المطلوبة. وقالت ان النساء يتقدمن في العمر أسرع من الرجال، لأنهن أقل حركة. أما إذا كن رياضيات، فان الدراسات أثبتت أنهن يصبحن أكثر حيوية، ومعدل الحياة لهن يتجاوز الرجل ب ٤ سنوات. (wikipedia, Website)

وبالتطرق لرأي عربي في هذا الشأن، أشار الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التسامح إن الرياضة النسائية تجسد كذلك التزام المرأة ذاتها بالحرص على سلامة العقل والجسم، وعلى تحقيق حياة منتجة وسعيدة لنفسها وللمجتمع من حولها". (ADSC, ٢٠١٧, Website)

ولا ريب أن المنافسات الرياضية أصبحت أكثر انتشارا من مصطلحات أخرى مثل الديمقراطية أو السوق الحر أو الحرية. ويشارك في الدورات الرياضية الدولية أناس ينتمون لثقافات مختلفة ودول مختلفة وديانات مختلفة. ولذلك نجد أن شعار الألعاب الأولمبية هو

الحلقات الخمس، التي ترمز للقارات الخمس القادم منها ذلك التجمع البشري من أجل سلام العالم. (Oğuz, ٢٠١٩, Website)

ثانياً؛ البعد السياسي للألعاب الرياضية في العلاقات الدولية

تعتبر الألعاب الرياضية من أهم الأنشطة الاجتماعية المؤثرة في المجتمعات السياسية وفي العلاقات الدولية. وتتبع تلك الأهمية من طبيعة الألعاب الرياضية ذاتها كظاهرة اجتماعية تتسم باتساع قاعدتها الجماهيرية. وبإمكانية متابعتها دون الحاجة إلى قدر كبير من التعمق، وبتضمنها قدراً كبيراً من المنافسة، مما يُشبع لدى الجمهور النزعة البشرية نحو الصراع والانتصار. (سليم، سليم، ٢٠١٠، ص ٧-٨)

ولا شك أنه يوجد تداخل واضح بين المنافسات الرياضية الدولية والسياسة، والتي ظهرت منذ بطولة كأس العالم في إيطاليا عام ١٩٣٤ حين تمت الدعاية للفاشية. وكذلك في الألعاب الأولمبية الصيفية في برلين، حيث تم الإغلاء من شأن الأيديولوجية النازية. كما أن دولة أفريقية قاطعت دورة مونتريال عام ١٩٧٦ بسبب قضية التفرقة العنصرية. وقاطعت ٦٥ دولة دورة الألعاب الأولمبية في موسكو عام ١٩٨٠، بسبب احتلال الاتحاد السوفيتي لأفغانستان. (Oğuz, ٢٠١٩, Website)

وتعد دورة الألعاب الأولمبية من أهم المحافل الدولية التي تعبر فيها الدولة عن قوتها، وكأنها رسالة دبلوماسية للعالم أجمع عن مدى تطور تلك الدولة، وإمكاناتها، وإمكانات مواطنيها، من خلال ما تحصده من ميداليات خلال تلك الألعاب، ومن خلال تفوق أساليب التدريب، وكذلك مظهر لاعبيها، واعتبار أن ما يقدموه هو فخر وطني. وتسعى الدولة إلى رعايتهم والاهتمام بهم كأبطال وثررة دبلوماسية، سواء من خلال الفرق أو من خلال الأفراد كشخصيات مؤثرة. (الزهراني، ٢٠١٧، Website). ولا شك أن لاعبي الرياضة العالميين يحظون بمكانة كبيرة لدى الجماهير في مختلف دول العالم.

وتتنافس الدول في الفوز بإقامة الدورات الأولمبية على أرضها، لما لها من أبعاد اقتصادية وإعلامية وسياحية هامة، حتى لو كان لديها نقصاً في الإمكانيات. مثلما تمكنت الصين بالفوز بتنظيم الألعاب الأولمبية الشتوية ٢٠٢٢. ورداً على مخاوف البعض من نقص الثلوج في بكين، أشارت عمدة بكين إلى أن الصين تمتلك تقنيات حديثة تمكنها من تصنيع ٢٠ طناً من الثلوج في غضون ساعة واحدة.

وعلى مستوى النظام السياسي، لا يكفي بعض رؤساء الدول بحضور افتتاح الدورات الرياضية الدولية التي تُقام على أرض بلادهم، بل يحرصون على حضور افتتاح الدورات الأولمبية التي

تُعقد في دول أخرى، مثلما حدث في الدورة الأولمبية التي أقيمت في بكين عام ٢٠٠٨، والألعاب الأولمبية في "سوتشي" بروسيا عام ٢٠١٤، حيث حضرها العديد من رؤساء وملوك الدول. وتجدر الإشارة إلى أن تأثير الألعاب الرياضية ظهر في ميدان العلاقات الدولية منذ انعقاد الدورة الأولمبية الأولى في أثينا سنة ١٨٩٦، وازداد هذا التأثير بعد نهاية الحرب العالمية الثانية. فقد كان التصور السائد عند انعقاد دورة أثينا سنة ١٨٩٦ أن الأولمبياد سيكون ساحة من ساحات التنافس الحر بين هواة الألعاب الرياضية بهدف الارتقاء بمستوى تلك الألعاب والتقارب بين شباب العالم. ولكن الألعاب الرياضية، سواء على مستوى الدورات الأولمبية أو الألعاب النوعية، تطورت لكي تصبح ساحة من ساحات التنافس السياسي الدولي، وأداة من أدوات السياسة الخارجية. حتى اضطر اللورد "كيلانين"، رئيس اللجنة الأولمبية الدولية الأسبق، إلى الاعتراف بالتدخل بين السياسية والألعاب الرياضية كأمر حتمي. (سليم، سليم، ٢٠١٠، ص ٥٥-٥٦)

أما فيما يتعلق بالعوامل التي أدت إلى اكتساب الألعاب الرياضية تلك الأبعاد السياسية، فيمكن الإشارة إلى مجموعة منها والتي تتمثل في: أولاً؛ هيمنة الدول على النظام الرياضي الدولي في بعض النواحي الرمزية كاستعراض وفود الدول في بداية الدورة الأولمبية، وعزف النشيد الوطني ورفع العلم الوطني لدولة الفريق الفائز. وهي تقاليد وضعها دي كوبرتان حينما أسس الحركة الأولمبية الدولية سنة ١٨٩٤. وثانياً؛ أن الألعاب الأولمبية أيضاً مثل العولمة، تحول العالم إلى شبكة عضوية ووظيفية واحدة وهي التنافس الرياضي. وقد أدى ظهور التكنولوجيا واستخدام شبكة المعلومات الدولية إلى إمكانية نقل المباريات الرياضية إلى مختلف أنحاء العالم في آن واحد، مما خلق رابطة غير مباشرة بين الجماهير الرياضية، ووسع من قاعدة الجماهير المهتمة بالمباريات الدولية. ولما كانت المباريات تخوضها الفرق الوطنية مع فرق أجنبية، فقد أصبحت الجماهير أكثر وعياً بارتباط تلك المباريات بالكرامة الوطنية، خاصة حينما تشاهد على الهواء تصرفات الجماهير الأجنبية تجاه الفرق الوطنية. ومن ثم أصبحت الجماهير الرياضية في كثير من الأحيان جماهير مسيسة. (سليم، سليم، ٢٠١٠، ص ٥٥-٦٢)

ثالثاً؛ العوامل التي تؤثر على المشاركة الرياضية للإناث

هناك عدة عوامل تؤثر على المشاركة الرياضية للإناث، وهي: الدين، والعائلة، والمؤسسات، والتمكين، والثقافة، وحقوق المرأة، والتعليم. (ويكيبيديا، Website) فبالنسبة للدين فإنه على الرغم من أن التاريخ الإسلامي أفاد، أن النبي صلى الله عليه وسلم، شجع الآباء على تعليم أطفالهم (دون ذكر النوع) السباحة وركوب الخيل والرماية، إلا أنه ما زال هناك عدم تشجيع من البعض لممارسة الإناث للرياضة، اعتقاداً منهم على خلاف الحقيقة، أن ذلك مخالف للدين. ويؤكد د. مندور، أن الشريعة الإسلامية ذخرت بكل القيم الأخلاقية في كل ميادين

التربية البدنية والرياضية، كما اهتم علماء الأمة بهذا الموضوع. وقد اهتم الدين الإسلامي بموضوع التريض البدني وصحة الإنسان عموماً، تماماً كاهتمامه بالتريض الروحي. (مندور، ٢٠١٣، ص ٣-٥) كذلك لا توجد عوائق من الأزهر الشريف، الذي يعد أكبر المؤسسات الدينية في العالم، والذي يهتم بالأنشطة الرياضية للفتيات بالمعاهد الدينية التابعة له، كما تم إنشاء كلية للتربية الرياضية للطالبات بجامعة الأزهر.

وبجانب الدين، فإن التأثيرات العائلية تؤثر بشكل كبير على قدرة الإناث على المشاركة في الألعاب الرياضية. ففي دراسة عن النساء المسلمات الشابات المقيمات في المملكة المتحدة، وجدت "كاي تيس" (كما أفاد مديرو الفرق الرياضية في البلدان ذات الأقلية المسلمة)، صعوبة إقناع الآباء للسماح لبناتهم بالمشاركة في الألعاب الرياضية. وعلى الرغم من أنه تم مؤخراً إلغاء حظر الحجاب في الألعاب الرياضية، غير أن الاتحاد الدولي لكرة السلة مازال يحظر على الرياضيات المحجبات المنافسة في أي من بطولاته ومبارياته، ونتيجة لهذا الحظر انسحب المنتخب الوطني القطري من دورة الألعاب الآسيوية عام ٢٠١٤.

وبالنسبة للثقافة، فإن بعض المعتقدات التقليدية في بعض المجتمعات تركز على دور المرأة كزوجة وأم، كذلك يلاحظ أن المشاركة الرياضية تزيد في مرحلة الطفولة، بينما تقل تلك المشاركة في مرحلة المراهقة. ويرتبط بالثقافة أيضاً نظرة بعض الرجال للمرأة الرياضية. وفي هذا السياق صدر تقرير لـ BBC في ٨ مارس ٢٠٢٠، عن أسباب امتناع الفتيات الهنديات عن اللعب في الملاعب العامة في نيودلهي، تبين منه أن عدد الفتيات اللاتي يلعبن في الملاعب العامة أقل بكثير من الأولاد بدرجة كبيرة، خوفاً من التحرش. بل إن لدى الرياضيات المحترفات نفس المخاوف، مما قد يؤدي ببعضهن إلى الاستقالة.

وبعيداً عن النواحي السلبية التي تعوق المرأة من ممارسة الرياضة، وجد الباحثون أثراً إيجابية هامة تشجع الإناث على المشاركة الرياضية، منها أن النشاط الرياضي البدني المنظم يقوّي الصحة البدنية والنفسية، ويعزز المهارات القيادية والتفاعل الاجتماعي. وقد تستخدم المرأة الرياضة كوسيلة لتحدي القواعد الأنثوية. ومن جهة أخرى فإنه في دراسة أجريت لفريق كرة القدم الوطني الفلسطيني، وجد "جيو ستوبر" وزملاؤه، أن الرياضة أصبحت حركة اجتماعية من أجل تقرير المصير والسلام والصداقة في حياة اللاعبين، بالإضافة إلى رؤية العديد من اللاعبات، أن ألعاب القوى فرصة لتحدي الافتراضات حول أدوار وقدرات المرأة. فضلاً عن أن بعض البطولات الرياضية المهنية وشبه المهنية، تركز على ضرورة إعطاء الفتيات فرصة للحصول على التعليم من خلال منح دراسية لدراسة الرياضة. (ويكيبيديا، Website)

رابعاً؛ وضع المرأة في الرياضة عالمياً

لا شك أن تفعيل دور المرأة في مواقع صنع القرار، يعد عاملاً مهماً في استراتيجية تنمية ونهوض المرأة على المستوى القومي، والعمل على رفع كفاءتها واستثمار طاقتها، بعد أن كان الميراث السياسي والاجتماعي، والقصور في التنشئة السياسية والاجتماعية، والعقبات الأخرى أمام المرأة، سبباً في عدم إتاحة الفرصة لمشاركتها في الحياة العامة، وعدم إفراز كوادر قيادية. لذا اتخذت الكثير من الدول بعض السياسات التي انعكست على تولي المرأة للمناصب القيادية، ومنحها الكثير من الحقوق. (سليم، ٢٠١٦، ص ١٨٤-١٨٥) وعندما أصبحت المرأة تلعب دوراً فاعلاً في المجتمع وفي الحياة السياسية بشكل ملموس في القرن العشرين، انعكس ذلك على تصاعد اهتمام التنظيمات الرياضية الدولية تدريجياً بمشاركة المرأة في الدورات الرياضية.

وتجدر الإشارة إلى أن اشتراك المرأة في الدورات الرياضية الدولية تم بشكل متدرج. فبعد إنشاء الاتحاد النسائي الدولي الرياضي في فرنسا، نجح في إشراك السيدات في الألعاب الأولمبية عام ١٩٢١، ومنذ ذلك الحين زاد اشراكها فيها، إلى أن تم اشتراكها في كل الألعاب في الدورة الأولمبية بلندن عام ٢٠١٢. وفي مجال المناصب القيادية، استطاعت السيدات في بعض الدول المشاركة في رئاسة اللجان المنظمة للدورات الأولمبية، وصارت اللجنة الدولية الأولمبية تضم سيدات بنسبة ٢٠٪. فضلاً عن عقد عدة مؤتمرات اهتمت بوضع المرأة في الرياضة، بدأت بمؤتمر "برنجتون" بالمملكة المتحدة عام ١٩٩٤. وأوصت تلك المؤتمرات بتنمية الثقافة الخاصة بمشاركة المرأة في الألعاب الرياضية، من خلال زيادة إدماجها فيها على كل المستويات وفي كل المناصب الرياضية. وقد أدرك المسؤولون عن الدورات الرياضية الدولية، بمرور الوقت، أهمية مشاركة المرأة في تلك الدورات. فكان أول مشاركة للمرأة في بطولات دولية في السباحة في ألعاب الكومنولث عام ١٩٣٠، وبحلول عام ١٩٣٤ سُمح لها بالمشاركة في ألعاب أخرى. وأقيمت أول دورة للسيدات في كرة اليد عام ١٩٥٧ في يوغسلافيا (سابقاً). ومنذ عام ١٩٦٧ والمرأة تشارك في دورة دول البحر المتوسط. وتم إقامة أول دورة للسيدات للإسكواش عام ١٩٧٦، وأقيمت بطولة السيدات في الجودو عام ١٩٨٠ في نيويورك، والتي أُضيفت للبطولة الدولية للنساء عام ١٩٨٥. وأقيمت كأس العالم للسيدات لأول مرة عام ١٩٩١ في الصين. وفي عام ٢٠٠٢ قرر الاتحاد الدولي لكرة القدم تنظيم بطولة كأس العالم للنشأ تحت سن العشرين، والتي أقيمت أول دورة لها في كندا عام ٢٠٠٢، وبعد نجاح تلك الدورة اقترح الاتحاد الدولي لكرة القدم إضافة دورة أخرى للشابات تحت سن ١٧ سنة، وتم إقامة أول دورة لهن عام ٢٠٠٨ في نيوزيلاند. كذلك بدأت مشاركة المرأة في مسابقات الجولف العالمية عام ٢٠٠٩. وعلى المستوى القاري ينظم اتحاد أمريكا الشمالية لكرة القدم بطولات للنساء. (wikipedia, Webite)

وعلى سبيل المثال، ازداد عدد الإناث الرياضيات في الولايات المتحدة الأمريكية على مدى الخمسين سنة الأخيرة ، وضاق الفجوة بين عدد المهتمين بالرياضة بين الجنسين، حيث سهل التلفاز وشبكة المعلومات الدولية مشاهدة المجتمع للألعاب الرياضية. وطبقا "لتقرير المرأة والرياضة عام ٢٠١٦" تبين أن ٧٦٪ من الإناث اللائي تمارسن الرياضة في المدرسة يظللن مهتمات بالرياضة، فضلا عن تشجيعهن لبناتهن على ممارسة الرياضة. ولكن هناك اختلاف بين الدول بشأن هذا الاهتمام، ففي الصين يوجد ١٤٪ لا تمارسن الرياضة في المدرسة، وتزداد هذه النسبة في اليابان لتصل ٨٤٪. وتتخلص الدوافع التي تشجع الإناث على ممارسة الرياضة في: مدى استفادتهن صحيا ونفسيا مثل: التخلص من التوتر، ونقص الوزن، والرضا عن النفس، والبعد عن المنزل والاختلاط بالآخرين. ولكن ما هي الرياضات التي تشد اهتمام الإناث لمشاهدتها؟ الوضع يختلف من دولة إلى أخرى، وبوجه عام فإن كرة القدم والتنس وألعاب القوى، هي أكثر ما تشد اهتمام الإناث أكثر من الرجال، بينما يأتي سباق السيارات في المرتبة الأخيرة. أما أكثر الرياضات ممارسة فهي الجري وركوب الدراجات. (iberdrola, Webite)

وعلى الرغم من أن البعض قد يظن أن الحجاب يمكن أن يكون عائقا بالنسبة للمرأة المسلمة، إلا أنها حققت نجاحا في مجموعة متنوعة من الألعاب الرياضية. ففي دورة الألعاب الأولمبية لعام ٢٠١٦، فازت ١٤ امرأة مسلمة بالميداليات، وشاركت في دورات رياضية متعددة. وبرز اهتمام عدة دول أعضاء في منظمة التعاون الإسلامي بالرياضة المرأة، مثل استضافة أذربيجان بطولة الاتحاد الأوروبي لكأس العالم للسيدات تحت ١٧ سنة عام ٢٠١٢، واستضافة الأردن كأس العالم للسيدات تحت ١٧ سنة عام ٢٠١٦، والذي كان أول كأس عالمي لكرة القدم للسيدات يعقد في الشرق الأوسط. أما في كرة السلة، فقد حافظ الاتحاد الدولي لكرة السلة على حظر الحجاب الكامل. أما لعبة الكريكت فينظر لها في المجتمعات الإسلامية المحافظة، على أنها أكثر ملاءمة للنساء، بسبب ملابسها المحتشمة وعدم التقارب الجسدي. (Wikipedia, Website)

خامسا؛ وضع المرأة العربية رياضيا، وما هي الدورات الدولية التي يمكنها المشاركة فيها؟

توجد شبكة من التنظيمات الرياضية تتولى اقامة الدورات بين الدول على عدة مستويات: على المستوى الدولي؛ توجد اللجنة الأولمبية الدولية التي أنشئت عام ١٨٩٤، والتي تقوم بتنظيم دورتي الألعاب الأولمبية الدولية الصيفية والشتوية. والاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) الذي أنشئ عام ١٩٠٤ ويقوم بتنظيم بطولة كأس العالم. وتعد الألعاب الأولمبية وكأس العالم أكبر حركتين رياضيتين واجتماعيتين دوليتين في عالمنا الحديث، حيث يشارك فيهما متسابقون من مختلف أنحاء العالم، دون تفرقة على أساس الجنس أو اللون أو اللغة أو المعتقدات الدينية أو السياسية. وعلى المستوى القاري؛ توجد دورة الألعاب لكل قارة من القارات. وعلى المستوى الإقليمي توجد

دورات: الألعاب العربية،(التي ينظمها اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية العربية). وقدمت السماح باشتراك الاناث فيها عام ١٩٨٥)، وألعاب الكومنولث، وألعاب الفرانكوفونية، وألعاب البحر المتوسط(تم السماح بمشاركة الاناث فيها عام ١٩٦٧). فضلا عن التنظيمات على المستوى الوطني، وعلى المستوى النوعي، فتوجد بطولات دولية لكل لعبة على حده.(سليم،سليم ٢٠١٠،ص٢٠-٧) أما دورة الألعاب البار أولمبية الدولية لذوي الاحتياجات الخاصة متعددة الرياضات، فقد تم تنظيمها منذ عام ١٩٧٦. ويتم تنظيمها وتحكيمها بواسطة اللجنة الدولية للألعاب البار أولمبية، وتلقى اقبالا واسعا في المشاركة. (wikipedia,Website,الألعاب البارالمبية) وتجدر الإشارة إلى أن الفائزين في الألعاب الباراولمبية يحظون باهتمام كبير في مصر، فقد كرم الرئيس السيسي أبطال الدورة البار أولمبية الذين فازوا ب ١١ ميدالية ذهبية وبرونزية، في بطولة المكسيك العالمية عام ٢٠١٨ والتي شارك فيها ٧٣ دولة،(اليوم السابع،يناير ٢٠١٩)

وتستطيع المرأة العربية المشاركة في أي من الدورات السابقة، ما عدا ألعاب الكومنولث. فالبيئة الرياضية العالمية أتاحت لها المجال للاشتراك في منافسات بكل أنواع الرياضات، فضلا عن إتاحة الفرصة أمامها للالتقاء بالرياضيات من كل الأجناس وكل الدول.

مع الأخذ في الاعتبار تأخر مشاركة المرأة العربية في الدورات الرياضية الدولية مقارنة بنظيراتها في الدول المتقدمة، إلا أن تألقها جاء منذ دورة لوس أنجلوس عام ١٩٨٤، عندما حققت العداء المغربية نوال المتوكل ذهبية ٤٠٠ م حواجز، وهي أول امرأة عربية تحرز ميدالية ذهبية. وتوالى بعد ذلك فوز لاعبات عربيات في ألعاب مثل ألعاب القوى والجودو في دورات أولمبية في برشلونه عام ١٩٩٢، وأتلانتا عام ١٩٩٦، و سيدني ٢٠٠٠ في ٢٠٠٤، وبعد ذلك في دورات ٢٠٠٨، و٢٠١٢، و٢٠١٦. وحققت المرأة العربية بطولات في الألعاب الرياضية الدولية مثل: التزلج على الجليد، وهوكي الجليد، وتسلق أول سعودية لجبل إيفرست عام ٢٠١٣. وفي الكرة الطائرة للسيدات، في دورة الألعاب الأفريقية عام ٢٠١١، وكانت تونس بطل أفريقيا لثلاث مرات. وتعتبر المشاركة النسائية للسعودية في أولمبياد لندن ٢٠١٢، وسماح الفيفا للاعبات كرة القدم بارتداء الحجاب، سابقة في تاريخ الرياضة العالمية. وقد رحبت العديد من الدول، وعلى رأسها الدول المسلمة بقرار الاتحاد الدولي لكرة القدم، والذي يقضي برفع الحظر الذي كان يفرضه على ارتداء اللاعبات المسلمات للحجاب، وذلك لأسباب تتعلق بالسلامة وقوانين اللعبة التي كانت لا تعترف بالحجاب. وفي دورة الألعاب الأولمبية الصيفية ٢٠١٦، بعد رفع حظر الحجاب، فازت فتيات عربيات بالميداليات في رفع الأثقال.(ويكيبيديا،Website) وبرزت لاعبات مصريات مباريات دولية في الاسكواش. وتجدر الإشارة إلى تولي سيدة مصرية منصب حكم دولي، كما فاز فريق

مصر للسيدات "الريشة الطائرة" ببطولة أفريقيا عام ٢٠٢٠ . ويتبين مدى الحرص على مشاركة الاناث في الدورات الرياضية، حيث شاركت ١٦ دولة عربية في تسع لعبات، في دورة الألعاب العربية للسيدات في الشارقة ٢٠٢٠

سادساً؛ دور المنظمات الدولية في التصدي للتمييز ضد المرأة في الرياضة

تجدر الإشارة إلى أن الباحثة تميل إلى استخدام كلمة "تمييز" بدلا من كلمة "عنف"، حيث أن مفهوم العنف يشير إلى استخدام القوة البدنية ضد الرياضيات، بينما ينطوي مفهوم التمييز على التفرقة في المعاملة بين الجنسين من ناحية: ممارسة كل أنواع الرياضة، وتولي المناصب الرياضية القيادية، والتغطية الاعلامية. إلا انها استخدمت كلمة "عنف" طبقا لورودها في مصادر الدراسة.

على الصعيد الدولي حازت قضية العنف ضد المرأة اهتمام العديد من الدراسات، فضلا عن اهتمام المنظمات الدولية بها. من هذه الدراسات دراسة تمت في أغسطس ٢٠١٨، بشأن المرأة الرياضية، أجرتها المجموعة الدولية من أجل المرأة والرياضة "برعاية IWG"، والتي يتم اجراؤها كل أربع سنوات منذ عام ١٩٩٤، وهي مسح يشمل ١٥٨ منظمة نسائية من مختلف دول العالم، والتي سبق لها التوقيع على اعلان "برايتون"، خلصت إلى أن مستوى العنف ضد الإناث في الرياضة يتطلب اهتماما كبيرا وعاجلا من المنظمات الرياضية في مختلف دول العالم. وعرفت اللجنة الأوروبية، العنف المبني على أساس الجنس، بأنه "العنف الموجه لشخص ما بسبب نوع جنسه، أو العنف الذي يؤثر على الأشخاص من جنس معين، بشكل غير متكافئ". وطبقا للتقرير، فانه يصعب معرفة درجة العنف الذي يُمارس، أو لأي مدى توجد هذه المشكلة، لأن كثيرا من الدول لا تستخدم التعريف الذي وضعته اللجنة. وبجانب اهتمام تقرير هذه الدراسة بالتمييز بسبب نوع الجنس، فانه اهتم أيضا بتطوير مستوى المشاركة في النشاط الرياضي والرياضة للإناث، والقيادة النسائية، وتغطية وسائل الإعلام للرياضيات. وقد تمخضت نتائج الدراسة عن أن ثلث المنظمات الرياضية لا تأخذ في اعتبارها قضية زيادة عدد الإناث في المراكز القيادية. أما بالنسبة للتغطية الإعلامية للرياضيات، فانه على الرغم من تزايد الاهتمام برياضة المرأة عالميا، فما زال هناك فرقا كبيرا في التغطية الإعلامية بين المرأة والرجل في مجال الرياضة، فلم تحز المرأة إلا على ١٠٪ فقط من هذه التغطية، وتبين أن العديد من المنظمات لم تتخذ إلا القليل من الخطوات منذ عام ٢٠١٣. وقد تبين من الدراسة أيضاً أن ٦٣٪ من المنظمات اتخذت خطوات لتحسين حجم التغطية الإعلامية للرياضيات، في حين أن ٣٢٪ منها اتخذت نفس الخطوات، مع قيامها بتحسين الصورة التي تبدو عليها الرياضيات في وسائل الإعلام. (Falkingham, ٢٠١٨, Website)

ومن جانب آخر، حازت قضية ممارسة التمييز ضد المرأة في الرياضة، اهتمام العديد من الدول والمؤسسات الدولية. فعلى مستوى الدول تم طرح العديد من البرامج والمبادرات (بلغت ٢٦ مبادرة وبرنامج من عام ٢٠٠٧ حتى ٢٠١٧)، في كل من أستراليا وكندا والولايات المتحدة ونيوزيلندا والهند، بمشاركة الأندية الرياضية. وكان القاسم المشترك بين هذه البرامج والمبادرات استهداف: محاربة التمييز ضد المرأة في الرياضة بكل أشكاله، وحث المجتمع المدني والأندية الرياضية من خلال خلق تغير ثقافي بين أعضاء الأندية والتنظيمات الرياضية الأخرى، على المستويين المحلي والقومي، في حملات لمنع العنف في الأسرة، والمدارس الثانوية، أو الكليات الرياضية، وكذلك الترويج لتلك المبادرات داخل المدرجات أثناء إقامة المباريات من خلال اللاعبين. ونشر ثقافة المساواة بين الجنسين، ومنع العنف ضد المرأة في الرياضة وعدم التمييز طبقاً لنوع الجنس. وتطوير سياساتها بشأن تعيين الإناث في مناصب مثل المدربين وأعضاء مجالس الإدارة وغيرها، مع الاستعانة برموز رياضية مشهورة بمنظمات المجتمع المدني والأندية التي تتم فيها المبادرة. وتضمنت أيضاً تنظيم ورش تثقيفية وتدريبية للمدربين الرياضيين واللاعبين والمسؤولين في الأندية الرياضية. ونشر هذه الثقافة في المدارس الثانوية لمنع العنف والحث على السلوك الإيجابي. كما وضعت الخطوط العريضة لطريقة الاستجابة لأي تصرفات عنف ضد المرأة. ووضع برامج تثقيفية حول قيام العلاقات بين الجنسين على الاحترام المتبادل. والاستخدام الأخلاقي لوسيلة التواصل الاجتماعي، وعدم الاستغلال الجنسي في الأندية، وكيفية تقديم الدعم لمن تعرضن للعنف. وبعض هذه البرامج استعان بوسائل الإعلام بشكل موسع لتسليط الضوء على هذه المبادرات والبرامج. وتجدر الإشارة إلى أن برنامج "الموجهين لمنع العنف" بالولايات المتحدة الأمريكية، منذ عام ١٩٩٣ يستعين باللاعبين والمدربين، ليكونوا رواداً في نشر الوعي في المدارس والجامعات بشأن هذه القضية. (initiative compendium table, ٢٠١٣, Website).

وفي سياق قضية التمييز ضد المرأة، ذكرت "ماريا بوبنريث" المديرية التنفيذية لمنظمة "المرأة تفوز"، (أنه على الرغم من أن الحق في ممارسة الرياضة مكرس في اتفاقيات دولية، إلا أنه ما زال يوجد انعدام في التوازن بين الجنسين. وهذا الانعدام في التوازن على وجه التحديد هو ما يجعل الرياضة أداة رئيسة للتعبيل بإحداث تغييرات ملموسة في المساواة بين الجنسين على مستوى العالم. فهناك نقص واضح في تولي الإناث مواقع قيادية داخل الهيئات الرياضية الوطنية والدولية على حد سواء، وعليه لا يمكن تمثيلهن في هذه المناصب القيادية بدون شبكة دعم وبيئة تمكينية تتيح لهن النجاح، وضرورة وجود القدرة على الصمود اللازم لاقتحام الظروف الصعبة التي تحيط بالمناصب السياسية والعامة والاقتصادية. ولكن الجهود الفردية وبرامج المنظمات غير الحكومية ما زالت غير كافية لتمكين الإناث من ولوج عالم الرياضة. (Website, ٢٠١٤، بوبنريث).

ومن منظور المنظمات الدولية، فيشمل الإطار القانوني الدولي للقضاء على التمييز ضد المرأة، اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (سيداو)، وإعلان الأمم المتحدة لعام ١٩٩٣ بشأن القضاء على العنف ضد المرأة، (فقد نصت فقرة (ز) مادة (١٠) في الجزء الثالث من هذه الاتفاقية "على التساوي في فرص المشاركة في الألعاب الرياضية والتربية البدنية). ويعمل المكتب الإقليمي لهيئة الأمم المتحدة للمرأة في الدول العربية مع شركائه، للتصدي للتمييز ضد المرأة. ويدعو المكتب إلى اعتماد أطر تشريعية وسياسية شاملة، للتصدي للعنف ضد الإناث. وتعمل هيئة الأمم المتحدة للمرأة مع منظمات المجتمع المدني والإعلام والزعماء الدينيين والجهات الفاعلة الرئيسية في هذا الإطار. وفي إطار برنامج عالمي مشترك، أطلقت هيئة الأمم المتحدة للمرأة، برنامج مجموعة الخدمات الأساسية للنساء والفتيات المتعرضات للعنف عام ٢٠١٥. (كريم، ٢٠١٣، Website) وترى اليونيسف إمكانية أن تكون الرياضة أداة لبرنامج فعال للمساعدة في تحقيق الأهداف في مجالات: الصحة، والتعليم، والمساواة بين الجنسين، وأن الرياضة ليست مجرد غاية في حد ذاتها، بل أداة فعالة أيضاً للمساعدة في تحسين حياة الأطفال والأسر والمجتمعات المحلية. (uncif, Website)

ومن جانبها أيدت هيئة الأمم المتحدة للمرأة، دعوة مجلس حقوق الإنسان للدول الأعضاء، لضمان قيام الجمعيات والهيئات الرياضية بتنفيذ السياسات والممارسات وفقاً للمعايير والقواعد الدولية لحقوق الإنسان، والامتناع عن وضع وتنفيذ سياسات وممارسات تجبر النساء أو تضغط علي الفتيات الرياضيات اللائي يخضعن لإجراءات طبية غير ضرورية ومهينة وضارة، من أجل المشاركة في الألعاب الرياضية التنافسية للسيدات، وإلغاء القواعد والسياسات والممارسات التي تتكر حقوقهن في السلامة الجسدية والاستقلال الذاتي" (unwomen, ٢٠١٩ Website) وذكرت المدير التنفيذي للمنظمة Phumzile، أنه بالنظر لأجندة ٢٠٣٠ والتفكير في أهداف التنمية المستدامة، فإننا نرى أن الرياضة أحد أهم الأسس التي نبني عليها للوصول لذلك. فبالإضافة إلى برامج استخدمت الرياضة كأداة لإنهاء العنف ضد الإناث، فقد خصصنا مشروعات للقضاء على هذه المشكلة، وأيضاً تم استخدام الرياضة لتمكين المرأة في مجتمعات كانت مهمشة فيها.

كما تم إعلان "المبادرة الكاشفة للاتحاد الأوروبي مع الأمم المتحدة" في لقاء ببروكسل ٢٠١٩، شارك فيه قادة وسفراء دول وممثلون عن المجتمع المدني، بشأن إنهاء العنف ضد الإناث. وقالت "فيدريكا موجهري" مفوضية الاتحاد الأوروبي (في ذلك الوقت): أن العنف ضد المرأة هو عنف ضد كل المجتمع، لذلك فإن كل المجتمع يجب أن ينشط لإنهاء ذلك خلال سنتين بعد إعلان المبادرة، وتطبيق برامجها في ١٣ دولة. ومن الدول العربية التي شملتها المبادرة: فلسطين، والعراق واليمن. (EU-UN Spotlight initiative, ٢٠١٩, Website) وتنفيذا لحرص

المسؤولين الحكوميين والحركات الرياضية والمؤسسات المالية على مواجهة مشكلة العنف ضد المرأة في الرياضة، تم عقد مؤتمر "هلسنكي" في فبراير ٢٠١٩. (Helsinki conference, ٢٠١٩)

وجدير بالذكر أن توصيات الباحثين في الدراسات أو المؤتمرات التي اهتمت بمشكلة العنف والتمييز ضد المرأة في الرياضة، أجمعت على أنه بالإضافة إلى الحرص على عدم حدوث تمييز (عنف) ضد الرياضيات، فهي مسئولة كل فرد في مجال الرياضة بأن يمنع التمييز ضد المرأة بكل صوره، والتعامل معه بالأسلوب الصحيح إذا حدث.

يتضح من الطرح السابق أن المناخ الدولي أصبح موات لكي تهتم المرأة العربية والمؤسسات الرياضية العربية بقضية رياضة المرأة. فقد أوضحت الدراسة مدى اهتمام المنظمات الدولية بقضية حماية المرأة من العنف و إتاحة الفرص لها لممارستها كل أنواع الرياضات ومشاركتها في الدورات الرياضية الدولية. كما تبين أهمية الرياضة للمرأة، وارتباطها بالسياسة، وذلك يفرض مسؤولية سياسية وإعلامية كبيرتين على اللاعبين واللاعبات، وجمهور المشجعين أيضا. فاللاعبات المشاركات في الدورات الرياضية الدولية، ما هن إلا ممثلات لدولهن، يلتقن بنظيرتهن من الدول الأخرى، فبالتالي هن في هذه الحالة يمثلن الدبلوماسية الشعبية. ولما كان عليهن رد الجميل لأوطانهن التي لم تبخل عليهن في الانفاق على تعليمهن وتدريبهن، لذا يتحتم عليهن من منطلق وطني القيام بتمثيل مشرف لدولهن ولشعوبهن. وذلك من خلال سلوكهن داخل وخارج الملاعب، وفي علاقاتهن مع اللاعبات من الدول الأخرى. وترتبط على ذلك يتعين التدقيق في اختيار اللاعبين واللاعبات وأعضاء الفرق الوطنية، ليس من الناحية الرياضية والفنية فقط، وإنما من الناحية السلوكية والثقافية أيضا. ويتعين ضرورة التواصل بين الجهات الدبلوماسية والجهات الرياضية، لإيجاد محتوى دبلوماسي ضمن المنافسات الرياضية، لتعزيز دور الدبلوماسية الشعبية. وكذلك تنظيم دورات للاعبات، لاعدادهن تثقيفيا وسياسيا ولغويا، قبل سفرهن للمشاركة في بطولات دولية.

ولما كانت الشخصيات الرياضية العالمية تحظى بشعبية كبيرة في كل دول العالم، ويتم تسليط الضوء إعلاميا عليها وعلى الدول التي تنتمي إليها، لذا فانه في حالة وجود لاعبة عربية مرموقة عالميا، فسيكون لذلك مردودا اعلاميا كبيرا. ولما كان المناخ الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع محددان لمدى ممارسة المرأة للرياضة، ودرجة مشاركتها في البطولات الدولية، لذا توصي الدراسة بقيام اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية العربية بإجراء دراسة بالاشتراك مع الجهات المسؤولة في كل الدول العربية، للوقوف على الأسباب الواقعية المعوقة لهن في هذا الاطار لكل دولة عربية على

حده، مع ضرورة توفير قاعدة بيانات شاملة لمساعدة متخذي القرار الرياضي على وضع الاستراتيجيات الرياضية الخاصة بالمرأة.

وتوصي الدراسة أيضا بإنشاء وحدة استشراف رياضي في الوزارات المعنية بالرياضة في الدول العربية التي ليس بها مثل هذه المؤسسات، وتعليم الرياضيين أنفسهم كيفية التنبؤ وكيفية صناعة الفوز. فلا بد من تعظيم الفوائد ولابد ان يكون هناك اعتنا للفرص. وستوقف المكاسب على كيفية ادارة المؤسسات الرياضية لهذا الهدف.

وترى الباحثة أن التوصيات التي تبنتها اللجنة العلمية لمؤتمر أبو ظبي الدولي لرياضة المرأة عام ٢٠١٢، توصيات هامة يمكن البناء عليها. (توصيات مؤتمر أبو ظبي الدولي، ٢٠١٢، Website)

المراجع

الكتب

- ١- د. محمد السيد سليم، ود. رجا ابراهيم سليم، ٢٠١٠، الألعاب الرياضية في العلاقات الدولية، القاهرة، الهيئة العامة المصرية للكتاب، القاهرة .
- ٢- د. منصور مندور، الرياضة والأخلاق، ٢٠١٣، وزارة الأوقاف، المجلس الأعلى للشئون الإسلامية القاهرة.

المجلات

- ١- د. رجا سليم، أكتوبر ٢٠١٦، المراقب للقيادة السياسية في العالم، مجلة السياسة الدولية، العدد ٢٠١٦، مركز الدراسات السياسية والاستراتيجية بالأهرام، القاهرة.
- شبكة المعلومات الدولية

Phumzile Mlambo-Ngcuka, Under-Secretary-General of the United Nations and Executive Director of UN Women – ١

Empowering women through sport

<https://www.unwomen.org/en/news/stories/٢٠١٩/٤/op-ed-ed-phumzile-empowering-women-through-sports>

٢- بيان من هيئة الأمم المتحدة للمرأة بشأن التمييز ضد الإناث

<https://www.unwomen.org/en/news/stories/٢٠١٩/٥/statement-by-un-women-on-discrimination-against-female-athletes&preh>

٣- الوطن -العربي- في -الألعاب- الأولمبية/ar.wikipedia.org.wiki

٤- نهيان بن مبارك يفتتح "المؤتمر الدولي الرابع للرياضة.

ADSC ١٢:٠٠٠ ٠٦/١١/٢٠١٧

٥-Fuat Boyacioğlu, Ahmet Gürsel Oğuz The Role of Sports in International Relations

journals.univ-anubius.ro/indx.php/internationalis

/article/view/٣٤٤٢/١٥٥٤٨, ١٥٥٤٨ Acta Universitatis Daubius

(٢٠١٦) . ١ Relations. Vol ٩, No

٦- اد يحي مفرح الزهراني، الدبلوماسية الشعبية.. دبلوماسية الرياضة أنموذجا

aleqt.com/٢٠١٧/١١/٢٨/article

٧. Women and Sport, A successful Alliance

<https://www.iberdrola.com/about-us/womens-sport/other-sports/women-sport-today>

٨- دورة الألعاب البارالمبية

https://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic_Games

٩- اليوم السابع ٢٠١٩/١/١

hchr.org/ar/professional_interest/pages/cedaw.asp

١٠. <https://www.unwomen.org/en/news/stories/٢٠١٩/٥/statement-by-un-women-on-discrimination-against-female-athletes&pre>

١١. Gender-based violence in sport: Researchers call for 'urgent attention'

By Katie Falkingham أغسطس ٢٠١٨

BBC Sport <https://www.bbc.com/sport/٤٤٦٤٢٤٩٢>

١٢- عماد كريم، هيئة الأمم المتحدة للمرأة الدول العربية، انهاء العنف ضد النساء والفتيات

[https://www.ourwatch.org.au/getmedia/٢٢٩٣c٤b٣-١٢١٣-٤٨ca-](https://www.ourwatch.org.au/getmedia/٢٢٩٣c٤b٣-١٢١٣-٤٨ca-٩٦d٥)

٩٦d٥

١٣- الرياضة من أجل التنمية

unicf.org/arabic/sport/sport_٤٤٣٣٣.html

١٤. <https://arabstates.unwomen.org/ar/what-we-do/ending-violence-against-women>

Preventing violence against women through sport:

١٥. program/initiative compendium table

<https://www.ourwatch.org.au/getmedia/٢٢٩٣c٤b٣-١٢١٣-٤٨ca-٩٦d٥-c٣e٢٥aaa٨١٧٤/Preventing-violence-against-women-sport-compendium.pdf.aspx>

١٦- كُنْ هَدَافاً: إمكانات الرياضة غير المستغلة لتسريع وتيرة التقدم العالمي

<https://www.coe.int/en/web/sport/sexual-violence-against-women-and-children-in-sports>

١٧. Ending Violence Against Women And Girls Through Sport **Phumzile**

Mlambo

<https://www.unwomen.org/en/news/stories/٢٠١٩/٥/statement-by-un-women-on-discrimination-against-female-athletes&preh>

١٨. U-UN Spotlight initiative at the for front of ending violence against women and girls

https://ec.europa.eu/commission/pressconet/detail/en/IP_٥٨٧٣

١٩. “Sexual Violence against Women and Children in Sports”: international conference in Helsinki

https://valtioneuvosto.fi/en/article/-/asset_publisher/١٤١٠٨٤٥/miten-vahennetaan-naisiin-ja-lapsiin-kohdistuvia-seksuaalista-vakivaltaa-liikunnassa-ja-urheilussa

٢٠- اعتماد ١٩ توصية لمؤتمر أبوظبي الدولي لرياضة المرأة

alitihaad.ae/article/٤١١١١/٢٠١٢/

أثر منهج تدريبي في تنمية القوة المميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين

كرة القدم دون ١٩ سنة

م . د علي خليفة بريص العبادي

العراق - جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

ان لعبة كرة القدم كانت ولا تزال اللعبة الشعبية الاولى في العالم ،وان المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة الى اعداد اللاعبين اعداداً بدنياً عالياً ،لاسيما وان تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالٍ للقوة ،فضلاً عن ارتفاع مستوى الاداء المهارى والبدني للاعبين.

لذا تعد فسيولوجيا الرياضة من العلوم المهمة لكونها تدرس التغيرات الوظيفية التي تحدث في الجسم ، جراء ممارسة انواع مختلفة من الانشطة والفعاليات الرياضية .وهي تعرف الرياضي بقابلية الجسم الوظيفية ، والتي تحدد امكانية ممارسة نوع النشاط الرياضي الملائم ، لكي يستطيع ان يطور قابليته ومستوى انجازه وفق الاسس والمبادئ الفسيولوجية ، ومن اجل الوقوف على الحالة التدريبية للاعبين فيجب دراسة كافة الجوانب البدنية والمهارية والفسيولوجية ، ومن اهم المتغيرات الفسيولوجية التي تطرق اليها الباحث هي (الضغط الدموي ، معدل نبض القلب ،قياس الكفاءة البدنية) اذ انهما من اهم المؤشرات الفسيولوجية التي تعكس الحالة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي ، والاحتفاظ بالمستوى الرياضي الى اقصى مدة ممكنة والذي يعد احدى المؤشرات المهمة التي تعكس قدرة الرياضي على اداء واقتان مختلف القدرات البدنية وخاصة القوة المميزة بالسرعة

تكمن مشكلة البحث ان اغلب اللاعبين الشباب لديهم ضعف في القوة المميزة بالسرعة مما يؤثر يواثر تأثيرا واضحا على بناء شخصية اللاعب ويؤدي إلى عدم التوازن في أدائه ومهاراته البدنية بالشكل الصحيح مما يؤثر على القدرات الوظيفية للجسم ، وأن قلة الاهتمام بهذا الجانب حدا بالباحث للولوج في هذه المشكلة ، حيث حاول الباحث أن يصب اهتمامه في إيجاد برنامج تدريبي في تنمية القوة المميزة للسرعة من خلال أعداد تمرينات مناسبة لتطوير قوة اداء المتغيرات الوظيفية لدى اللاعب الشاب مساهمة من الباحث بمساعدة اللاعبين في هذه الفعالية للنهوض بمستوى اللعبة.

ويرمي الباحث الى ومعرفة اثر المنهج التدريبي في تنمية القوة المميزة للسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم (فئة الشباب) دون (١٩) سنة.

ويقترض وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية القوة المميزة للسرعة وبض المتغيرات الوظيفية للاعبين الشباب بكرة القدم بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

اما عينة البحث فتكونت من مديرية شباب ورياضة ديالى في محافظة ديالى لمنتدى شباب المقادارية والخالص البالغ عددهم (٢٨) لاعب بكرة القدم دون ١٩ سنة تم اختيارهم بطريقة عمدية ، وقد قسمنا على مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة كل مجموعة مكونة من (١٤)لاعب.

١ - المقدمة وأهمية البحث :

ان تطور الانجاز الرياضي العالمي في العقود الاخيرة لم ياتي عشوائياً بل كان نتيجة حتمية لاستخدام طرق البحث العلمي والتخطيط السليم ، من خلال توظيف اسس ومبادئ العلوم الحديثة كعلم التدريب والفلسفة والاحصاء والبايوميكانيك ... الخ.

ان كرة القدم كانت ولا تزال اللعبة الشعبية الاولى في العالم ،وان المتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة الى اعداد اللاعبين اعداداً بدنياً عالياً ، لاسيما وان تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالٍ للقوة ،فضلاً عن ارتفاع مستوى الاداء المهاري للاعبين ، واعتماد اسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في اداء الواجبات الخطئية) واشغال اللاعب لاكثر من مركز في الفريق ، فاصبحنا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه ، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي .. فان عليه الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة وقت المباراة (٩٠-١٢٠) دقيقة ... وهنا تظهر اهمية القوة المميزة بالسرعة المرتبطة بدرجة التكيف الوظيفي ، بوصفها احدى اهم العوامل المؤثرة في مستوى اداء اللاعبين خلال شوطي المباراة،

ان اهمية هذا البحث تكمن في اهمية القوة المميزة بالسرعة واهمية السعي لايجاد افضل الطرق والاساليب لتنميتها بوصفها احدى اهم المتطلبات الخاصة للاعبين كرة القدم ، فاللاعبون الذين يتمتعون بقوة مميزة للسرعة عالية المستوى يكونون اكثر قدرة على تنفيذ ما هو مطلوب منهم اثناء المباراة ويعطون مدربيهم فرصاً اوفر في اختيار نوع الخطة وطريقة اللعب ، لان رفع مستوى القوة المميزة للسرعة والمرتبطة بشكل اساس بدرجة التكيف الوظيفي ينعكس على تحسين مستوى الانجاز البدني والمهاري والخططي والنفسي بشكل فعال طيلة وقت المباراة ،وما لذلك من اثر في تحسين مستوى الانجاز للاعب والفريق على حد سواء .

وهذا البحث يوفر منهجاً تدريبياً يعتمد أسلوب التداخل التدريبي على تنمية القوة المميزة للسرعة وتطوير اهم المتغيرات الوظيفية لما لذلك من اهمية بالغة وحيوية للاعبين كرة القدم الحديثة.

مشكلة البحث

ومن خلال ملاحظة الباحث ضعفاً في أعداد اللاعبين الشباب في بداية ممارسة لعبة كرة القدم كون الباحث تدريسي ولاعباً ومدرّباً ومشرفاً على لعبة كرة القدم في نادي الوجيحية ومنتدى شباب الوجيحية لاحظ أن أعداد اللاعب الشاب في لعبة كرة القدم يعتبر من أهم الركائز المهمة لهذه الفئة حيث تحدد هذه الفترة بناء اللاعب بدنياً ومها رياً ونفسياً.

لذا أن ضعف القوة المميزة بالسرعة عند اللاعب الشاب يؤثر تأثيراً واضحاً على بناء شخصية اللاعب ويؤدي إلى عدم التوازن في أدائه ومهاراته البدنية بالشكل الصحيح مما يؤثر على القدرات الوظيفية للجسم

و أن قلة الاهتمام بهذا الجانب حداً بالباحث الولوج في هذه المشكلة ، حيث حاول الباحث أن يصب اهتمامه في إيجاد برنامج تدريبي في تنمية القوة المميزة للسرعة من خلال أعداد تمرينات مناسبة لتطوير قوة اداء المتغيرات الوظيفية لدى اللاعب الشاب مساهمة من الباحث بمساعدة اللاعبين في هذه الفعالية للنهوض بمستوى اللعبة.

ويرمي الباحث

الى وضع منهج تدريبي في تنمية القوة الميزة للسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم (فئة الشباب) دون (١٩) سنة ، ومعرفة اثر المنهج التدريبي في تنمية القوة الميزة للسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم (فئة الشباب) دون (١٩) سنة ، والتعرف ايضاً على اكثر المتغيرات الوظيفية - قيد البحث- تأثراً بالمنهج التدريبي من حيث مستوى الإنجاز للاعبين كرة قدم الشباب .

على ضوء اهداف البحث يفترض الباحث :

وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية القوة المميزة للسرعة وبض المتغيرات الوظيفية للاعبين الشباب بكرة القدم ، وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية في تنمية القوة المميزة للسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

٢ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما , وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيره (نوفل وفريل ٢٠١٠,ص٢٤٤) ، استخدام الباحث المنهج التجريبي (المجاميع المتكافئة) لملائمته متطلبات البحث ولكونه الطريق المناسب لحل المشكلة واستخلاص النتائج وكما موضح بالتصميم التجريبي.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته

تعد عينة البحث من ضروريات البحث العلمي إذ يجب على الباحث أن يختار عينة البحث بحيث تمثل هذه العينة المجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً، فالعينة تعني " طريقة جمع البيانات والمعلومات من وعن العناصر وحالات محددة يتم اختياره بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة وبما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق أهداف الدراسة (جواد ٢٠٠٥ , ص ٨١) .

يُحدد مجتمع عينة البحث بلاعبين مديرية شباب ورياضة ديالى لكرة القدم لفئة الشباب والمتكونة من (٢٨) لاعبا يمثلون لاعبي منتدى شباب المقدادية والخالص بكرة القدم (دون ١٩ سنة) ، من مجموع (٥٢) لاعبا يمثلون مجتمع الاصل ، وتم اختيار افراد عينة البحث عشوائيا ، ثم قسمت العينة بواسطة القرعة الى (١٤) لاعبا من لاعبي منتدى شباب المقدادية وجعلهم عينة ضابطة ، و(١٤) لاعبا من لاعبي منتدى شباب الخالص وجعلهم عينة تجريبية وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث ، المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الاستبانة ، استمارات لجمع و تفريغ البيانات لقياس القوة المميزة للسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية ، الملاحظة و المقابلات الشخصية، التجارب الاستطلاعية، فريق العمل المساعد، الوسائل الإحصائية اما

٢-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

شريط قياس ، ساعة توقيت يدوية إلكترونية ، شواخص عدد (١٢) ، كرة قدم عدد (١٠) ، بورك لتخطيط الساحة ، صافرة نوع (AGME) ، سماعات طبية ، جهاز تخطيط القلب الكهربائي

٢-٤ مواصفات الاختبارات :

أولاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة :- (حسين ، احمد ، ١٩٧٩ ، ص١٥٤)

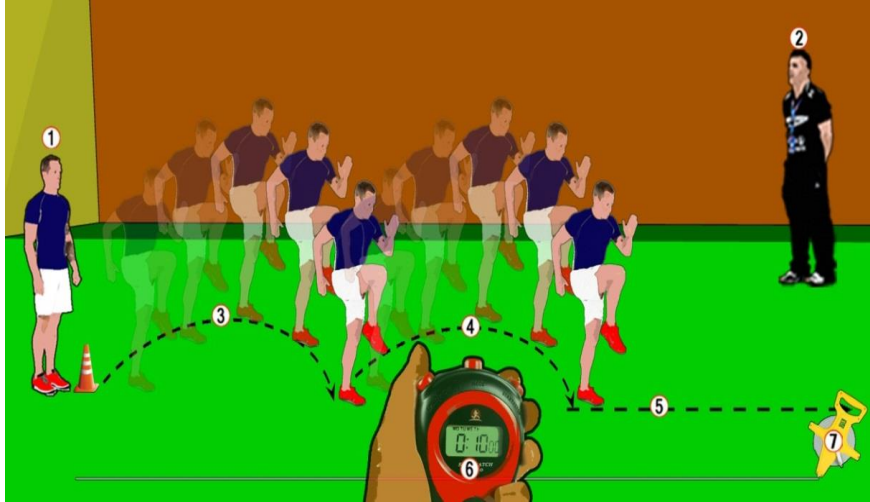
أسم اختبار :- الحجل لأقصى مسافة في (١٠) ثانية

الهدف من الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة .

الأدوات المستخدمة :- ساعة توقيت ، صافرة ، شريط قياس ، استمارة تسجيل .

طريقة الأداء :- يقف اللاعب المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصفارة يقوم اللاعب بالجل على رجل واحدة وباختيار اللاعب وبخط مستقيم محدد وبأسرع ما يمكن .

التسجيل :- تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال فترة (١٠) ثا وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط .



ثانيا: اختبار وقياس المتغيرات الوظيفية :

أ- الضغط الدموي (BP) (عبد الفتاح , ١٩٩٤ . ص ٧٨)

يتم قياس الضغط الدموي بواسطة جهاز قياس الضغط Sphygmomanometer والسماعة الطبية Stethoscope ، ولثلاث مرات قبل الجهد (اثناء الراحة) وبعد الجهد مباشرة - وبعد (٣) دقائق من الجهد (الاستشفاء).

ب- معدل نبض القلب (HR) : (Mudhafar , ١٩٧٩ . P٩)

يتم حساب معدل نبض القلب بواسطة جهاز تخطيط القلب الكهربائي (E.C.G) ولاربع مرات وعلى الوجه الاتي :

- ١- قبل الجهد (اثناء الراحة) .
 - ٢- بعد الجهد الاول PS_1 . الجهد الاول قيمته ١٢٥ واط ويساوي ٧٥٠ كغم .
 - ٣- بعد الجهد الثاني PS_2 . الجهد الثاني قيمته ١٧٥ واط ويساوي ١٠٥٠ كغم
 - ٤- بعد ثلاث دقائق من الجهد الثاني (الاستشفاء) .
- اما الطريقة التي يتم فيها قياس معدل نبض القلب فهي كآلاتي :
- ١- جلوس المختبر على الدراجة الثابتة (Bicycle Ergometer) .

٢- تثبيت ثلاثة اقطاب كهربائية على الصدر للحافة اليسرى واليمنى واسفل الصدر (القطب الاحمر على الجهة اليمنى والقطب الاصفر على الجهة اليسرى والقطب الاسود في منتصف الصدر).

٣- تشغيل الجهاز وتثبيت سرعته على (٢٥) ملم /ثا .

٤- من خلال ورق رسم القلب الكهربائي يتم حساب المسافة الزمنية بين كل ضربتين متتاليتين (R-R) وحساب اعلى مسافة واقل مسافة .

٥- نستخرج المعدل لهما ويضرب في (٤) اذ ان سرعة جهاز تخطيط القلب كانت ٢٥ ملم /ثا خلال القياس .

$$M(R-R) = \frac{\text{Max (R-R) + Min (R-R)}{4}$$

٦- للحصول على النتيجة النهائية يتم تقسيم (٦٠٠٠ ملم/ثا) على معدل المسافة الزمنية بين ضربتين M(R-R) للحصول على معدل نبض القلب بالدقيقة (Ps) .

$$(ps) = \frac{6000}{M(R-R)}$$

ج- قياس الكفاءة البدنية PWC١٧٠ :

يتم حساب الكفاءة البدنية بعد حساب معدل نبض القلب بواسطة جهاز التخطيط الكهربائي . ومن ثم تستخدم معادلة كاريمان لاستخراج قيمة الكفاءة البدنية المطلقة عند مستوى نبض (١٧٠ ضربة/دقيقة) واستنادا الى القياسات المستحصلة من الاختبارات وكما يأتي (p٧٨, Hichury , ٢٠٠٤) :

$$PWC١٧٠ = \frac{N١ + (N٢ - N١) \cdot \frac{PS٢ - PS١}{170 - PS١}}{170 - PS١}$$

حيث ان :

N_1 : الجهد الاول .

N_2 : الجهد الثاني .

PS_1 : معدل النبض بعد الجهد الاول .

PS_٢ : معدل النبض بعد الجهد الثاني .

الاسس العلمية للاختبارات

٢-٤ الاسس العلمية للاختبار

١- صدق الاختبار :

يقصد بصدق الاختبار " قدرته على قياس ما وضع من أجله أو ما يفترض الاختبار أن يقيسه سواء أكانت صفة بدنية أم مهارية أم نفسية أم سمة من السمات الشخصية (عبد المجيد , الياسري , ٢٠٠٣, ص١٢٣) . وهناك عدة أنواع من صدق الاختبار, لذا قام الباحث باستخراج الصدق بطريقة صدق المحتوى للاختبار القوة المميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب قيد البحث وذلك من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص في مجال الاختبار والقياس وتدريب كرة القدم قبل تنفيذها للحكم على مدى صلاحيتها وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله, ومدى ملاءمتها لمستوى أفراد العينة

٢- ثبات الاختبار :

ثبات الاختبار يعني " مدى دقة الاختبار في القياس وأتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الافراد (الياسري , ٢٠١٠, ص٧٥) . وقد استخدم الباحث لإيجاد معامل الثبات طريقة الاختبار وأعادته لأنها من انطباق الطرق المتبعة في ثبات الاختبار ؛ إذ تم اجراء الاختبار الاول يوم (الخميس) المصادف (١ / ٨ / ٢٠١٩) وأعيد الاختبار نفسه مرة ثانية بعد مرور (٦ ايام) في يوم (الاربعاء) المصادف (٧ / ٨ / ٢٠١٩) على نفس عينة الاستطلاع والمكونة من (١٢) لاعب من العينة التي تم اختيارها لاعبين فرق مديرية الشباب والرياضة في ديالى .

٣- موضوعية الاختبارات :

ان الاختبارات التي تم استخدامها تعتمد على ادوات قياس واضحة ولأن نتائج الاختبارات يتم تسجيلها بوحدات (الزمن ، ثانية / الدرجة) الامر الذي جعل الباحث يعد الاختبارات المستخدمة في البحث ذات موضوعية عالية عن طريق الاستعانة بمحكمين مستقلين في طريقة التوقيت وطريقة التسجيل

٢-٥ التجارب الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٨/١ على عينة مكونة من (١٢) لاعبا يمثلون فريق منتدى شباب الوجهية بكرة القدم لفئة الشباب (دون ١٩ سنة) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وقد كان الغرض من التجربة هو التعرف على مايتي :

١- مدى صلاحية بعض التمارين المستخدمة من ناحية التطبيق العملي .

٢- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في التمارين .

- ٣- الوقت المستغرق عند اداء التمارين .
- ٤- التعرف على كفاءة الكادر المساعد في تنفيذ المنهج التدريبي .
- ٥- تحديد معدل تردد القلب كونه مؤشرا للوصول الى مرحلة التعويض الزائد بعد اداء احد التمارين .

كما قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية ثنائية وذلك في يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٩/٨/٧ كان الغرض منها هو :

- ١- التعرف على السلبيات التي قد تظهر عند اجراء الاختبارات لغرض تجاوزها.
 - ٢- تطبيق بعض الاختبارات والقياسات .
 - ٣- التدريب على طريقة التسجيل .
 - ٤- ملائمة الاجهزة المستخدمة في الاختبارات والقياسات .
 - ٥- التعرف على مدى استجابة افراد العينة للقياسات والاختبارات وصحة ادائهم لها .
 - ٦- كيفية تنفيذ فريق العمل المساعد للاختبارات والقياسات .
- ٢-٦ خطوات اجراء البحث :

٢-٦-١ الاختبار القبلي لعينة البحث :

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث يومي الاحد والاثنين بتاريخ ٢٠١٩/٨/١٩-١٨ ليومي الخميس والجمعة على التوالي وذلك في الساعة التاسعة صباحا للاختبارات الوظيفية ، والساعة الرابعة عصرا للاختبار القوة المميزة بالسرعة ، وقد جرت الاختبارات الوظيفية في مستشفى المقدادية و الخالص ، اما اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد جرت في ملعب منتدي شباب المقدادية والخالص للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان واسلوب الاختبار وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها او ما يشابهها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث .

٢-٦-٢ التجربة الرئيسية

تم تطبيق التجربة الرئيسية يوم الاحد المصادف ٢٠١٩/٩/١ حيث قام الباحث بأعداد منهج تدريبي في الفترة التحضيرية للاعبين منتدي شباب الخالص (مديرية شباب ورياضة ديالى) بكرة القدم (دون ١٩ سنة)

والتي كان مداها (١٠) اسابيع .وقد اشتمل المنهج على (٤٠) وحدة تدريبية بمعدل (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع حيث يرى (Cooper-١٩٨٨) " ضمان اثر التدريب عند ممارسة النشاط الرياضي(٤) مرات أسبوعيا (Cooper,٣٩,١٩٨٨) ، وكانت الوحدات التدريبية موزعة على ايام

الاحد - الاثنين - الاربعاء - الجمعة, وقد كان زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة مقسمة الى اقسام الوحدة التدريبية كما مبين بالجدول رقم (١) وهي:-

جدول (١)

يبين تقسيم الزمن والنسبة المئوية على اقسام التدريب خلال فترة تطبيق المنهج التدريبي .

اقسام الوحدة التدريبية	الزمن خلال الوحدة التدريبية	مجموع الزمن ل ٣٢ وحدة تدريبية	النسبة المئوية للوحدة التدريبية الواحدة
التحضيرى	١٨ دقيقة	٧٢٠ دقيقة	٢٠ %
الرئيسي	٦٧ دقيقة	٢٦٨٠ دقيقة	٧٤.٤ %
الختامي	٥ دقيقة	٢٠٠ دقيقة	٥.٥ %
المجموع	٩٠ دقيقة	٢٥٦٠ دقيقة	١٠٠ %

وقد راعى الباحث خلال اعداد الوحدات التدريبية على اعتماد المنهج التدريبي على الخصائص الآتية (ابراهيم ٢٠١٣, ص٨٨):

- ١- الوقت المحدد للوحدة التدريبية .
 - ٢- عدد التكرارات لكل تمرين في الوحدة التدريبية .
 - ٣- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع .
 - ٤- فترات الراحة بين تكرار وآخر .
 - ٥- التدرج في الصعوبة من تمرين لآخر .
- ابتدأ تنفيذ المنهج التدريبي يوم الاحد الموافق ٢٠٠٤/٣/٢١ واستمر لغاية ٢٠٠٤/٥/٢٨، وقد اشتمل المنهج على مرحلتين :

- ١- المرحلة الاولى لمدة (٦) اسابيع اشتملت على (٢٤) وحدة تدريبية اذ بلغ الزمن الكلي لها (٢١٦٠) دقيقة مثلت الاعداد العام .
- ٢- المرحلة الثانية لمدة (٤) اسابيع اشتملت على (١٦) وحدة تدريبية اذ بلغ الزمن الكلي لها (١٤٤٠) دقيقة مثلت الاعداد الخاص .

جدول (٢) يبين مواقيت المنهج التدريبي

ت	اليوم	التاريخ	ت	اليوم	التاريخ
الوحدة الاولى	الاحد	٢٠١٩/٩/١	الوحدة الحادية والعشرون	الاحد	٢٠١٩/١٠/٦
الوحدة الثانية	الاثنين	٢٠١٩/٩/٢	الوحدة الثانية والعشرون	الاثنين	٢٠١٩/١٠/٧
الوحدة الثالثة	الاربعاء	٢٠١٩/٩/٤	الثالثة والعشرون	الاربعاء	٢٠١٩/١٠/٩
الوحدة الرابعة	الجمعة	٢٠١٩/٩/٦	الرابعة والعشرون	الجمعة	٢٠١٩/١٠/١١
الوحدة الخامسة	الاحد	٢٠١٩/٩/٨	الخامسة والعشرون	الاحد	٢٠١٩/١٠/١٣
الوحدة السادسة	الاثنين	٢٠١٩/٩/٩	السادسة والعشرون	الاثنين	٢٠١٩/١٠/١٤
الوحدة السابعة	الاربعاء	٢٠١٩/٩/١١	السابعة والعشرون	الاربعاء	٢٠١٩/١٠/١٦
الوحدة الثامنة	الجمعة	٢٠١٩/٩/١٣	الثامنة والعشرون	الجمعة	٢٠١٩/١٠/١٨
الوحدة التاسعة	الاحد	٢٠١٩/٩/١٥	التاسعة والعشرون	الاحد	٢٠١٩/١٠/٢٠
الوحدة العاشرة	الاثنين	٢٠١٩/٩/١٦	ثلاثون	الاثنين	٢٠١٩/١٠/٢١
الوحدة الحادية عشر	الاربعاء	٢٠١٩/٩/١٨	الحادية والثلاثون	الاربعاء	٢٠١٩/١٠/٢٣
الوحدة الثانية عشر	الجمعة	٢٠١٩/٩/٢٠	الثانية والثلاثون	الجمعة	٢٠١٩/١٠/٢٥
الوحدة الثالثة عشر	الاحد	٢٠١٩/٩/٢٢	الثالثة والثلاثون	الاحد	٢٠١٩/١٠/٢٧
الوحدة الرابعة عشر	الاثنين	٢٠١٩/٩/٢٣	الرابعة والثلاثون	الاثنين	٢٠١٩/١٠/٢٨
الوحدة الخامسة عشر	الاربعاء	٢٠١٩/٩/٢٥	الخامسة والثلاثون	الاربعاء	٢٠١٩/١٠/٣٠
الوحدة السادسة عشر	الجمعة	٢٠١٩/٩/٢٧	السادسة والثلاثون	الجمعة	٢٠١٩/١١/١
الوحدة السابعة عشر	الاحد	٢٠١٩/٩/٢٩	السابعة والثلاثون	الاحد	٢٠١٩/١١/٣
الوحدة الثامنة عشر	الاثنين	٢٠١٩/٩/٣٠	الثامنة والثلاثون	الاثنين	٢٠١٩/١١/٤
الوحدة التاسعة عشر	الاربعاء	٢٠١٩/١٠/٢	التاسعة والثلاثون	الاربعاء	٢٠١٩/١١/٦
الوحدة العشرون	الجمعة	٢٠١٩/١٠/٤	الأربعون	الجمعة	٢٠١٩/١١/٨

٢-٦-٣ الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاثنين والثلاثاء الموافق ١١ - ١٢ / ١١ / ٢٠١٩ الساعة التاسعة صباحا للوظيفية ، والساعة السادسة للاختبارات البدنية ، للمجموعة التجريبية ، وقد تم تحقيق شروط الاختبارات القبلية نفسها قدر الامكان .

٢-٧ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية في معالجة النتائج
(الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . معامل ارتباط بيرسون) ، اختبار (T) للعينات المستقلة ، اختبار (T) للعينات المتناظرة ، معامل الالتواء . قانون النسبة المئوية . قانون نسبة التطور) .

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث :

٣-١-١ عرض نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي :
جدول رقم (٣) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

ت	الاختبارات البيانات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	نسبة التطور
		ع	م	ع	م		
١	القوة المميزة بالسرعة	٨٧.٠	٣.٣٦	٤٢.٣٤	٦٦.٠	١٨.٤١	٥.١٨
٤	الضغط الدموي الانقباضي قبل الجهد/ملم.ز	٤.١٢	١٢٧.١١	٦١.١٢١	٩.١٠	٦٢.٢	٣٣.٤
٥	الضغط الدموي الانقباضي بعد الجهد	١٧.٢٢	١٦١	١٥٩.٣٩	١٦.٤	٠.٨٨	١
٦	الضغط الدموي الانقباضي بعد ٣ دقائق من الجهد	١٥.٢	١٣٠	١٢٣	٧.٣	٢.٥٣	٥.٣٨
٧	الضغط الدموي الانبساطي قبل الجهد	٥.٧	٧٧	٨١	٦.٢	١.٥٦	٥.١٩
٨	الضغط الدموي الانبساطي بعد الجهد	٦.٩٣	٦٢	٧٣	١١.٣	٢.٩٨	١٧.٧٤
٩	الضغط الدموي الانبساطي بعد ٣ دقائق من الجهد	٥.٤٢	٧٩	٧٥	٦.٧٤	٢.٥٩	٥.٠٦
١٠	معدل النبض قبل الجهد . نبضة/دقيقة	٥.١	٧٨.٦	٦٥.١٨	٣.٩٢	٥.١٥	١٧.٠٧
١١	معدل النبض بعد الجهد الاول	١٢.٨٦	١٥٠.٣	١٢٩.١١	١٤.٢٦	٤.٧١	١٤.١٠
١٢	معدل النبض بعد الجهد الثاني	١٢.١٧	١٧٦.٢	١٤٩	١٧.٩٩	٣.٩٩	١٥.٤
١٣	معدل النبض بعد ٣ دقائق من الجهد الثاني	١٩.٢٣	١٢٢.٢٦	١٠٢.٧	١١.٠٥	٣.٤٨	١٥.٩٩
١٤	١٧٠ PWC المطلقة . كغم/م.دقيقة	١٠٨.٧٥	٩٧٨.٢	١٣٦٦.٧	٢٠٤.٦٣	٥.١٤	٣٩.٧
١٥	١٧٠ PWC النسبية	٣,٥٦	١٤.٧٢	٢٠.٤٣	٥.٧٣	٤.٦٢	٣٨.٧٩

من خلال الاطلاع على الجدول (٣) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ، ويوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية ونسب التطور لمتغيرات الدراسة .

١ - اختبارات القوة المميزة بالسرعة

ظهر الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣٦.٣) وكان الانحراف المعياري (٠.٨٧) ، اما في الاختبار البعدي وللمجموعة نفسها فقد ظهر الوسط الحسابي (٣٤.٤٢) وبانحراف معياري (٠.٦٦) . كما نلاحظ ان قيمة (ت) المحتسبة لنتائج الاختبار نفسه كانت (١٨.٤١) وهي اعلى من قيمتها الجدولية والبالغة (٢.١٦) وهذا يدل على انها معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، كما ان نسب التطور كانت (٥.١٨).

٢- نتائج الاختبارات الوظيفية

فقد كانت قيمة (ت) المحتسبة لمؤشر الضغط الدموي الانقباضي قبل الجهد وبعد الجهد وبعد ثلاث دقائق من الجهد هي (٢.٦٢ - ٠.٨٨ - ٢.٥٣) على التوالي ، ونسب التطور لنفس المؤشر هي (٤.٣٣ - ١ - ٥.٣٨) . اما مؤشر الضغط الدموي الانبساطي فقد بلغت قيم (ت) المحتسبة له قبل الجهد وبعد الجهد وبعد (٣) دقائق من الجهد (١.٥٦ - ٢.٩٨ - ٢.٥٩) على التوالي ، وكانت نسب التطور لنفس المؤشر هي (٥.١٩ - ١٧.٧٤ - ٥.٠٦) . كما بلغت قيمة (ت) المحتسبة لمعدل نبض القلب قبل الجهد وبعد الجهد الاول وبعد الجهد الثاني وبعد (٣) دقائق من الجهد الثاني (٥.١٥ - ٤.٧١ - ٣.٩٩ - ٣.٤٨) على التوالي ، اما نسب التطور لمؤشر معدل نبض القلب فهي (١٧.٠٧ - ١٤.١٠ - ١٥.٤ - ١٥.٩٩) على التوالي ايضاً . كما ان قيم (ت) المحتسبة لمؤشر الكفاءة البدنية المطلقة (٥.١٤) والنسبية (٤.٦٢) ، ونسب التطور لهما كانت للمطلقة (٣٩.٧) والنسبية (٣٨.٧٩).

٣-١-٢ عرض نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي :

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية

لنتائج اختبارات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى .

ت	الاختبارات البيانات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	نسبة التطور
		ع	س	ع	س		
١	القوة المميزة بالسرعة	٣٦.٥٦	٠.٩٦	٣٥.٦١	٠.٧٥	٨.٤٤	٢.٦٠
٤	الضغط الدموي الانقباضي قبل الجهد/ملم.ز.	١٢٦	١٥.٩٣	١٢٤.١٢	١٣.٩٢	٠.٩١	١.٤٩
٥	الضغط الدموي الانقباضي بعد الجهد	١٥٧	١٤.٧٧	١٥٨.٣	١٢.٥١	٠.٣٧	٠.٨٢
٦	الضغط الدموي الانقباضي بعد ٣ دقائق من الجهد	١٢٧	٧.١	١٢٦	١١.٢٤	١.٠٣	٠.٧٩
٧	الضغط الدموي الانقباضي قبل الجهد	٧٦	٨.٩٣	٧٨	٦.٣٥	١.٥١	٢.٦٣
٨	الضغط الدموي الانقباضي بعد الجهد	٥٨	٨.٧٤	٦١	٩.٩٢	٥٨.١	٥.١٧
٩	الضغط الدموي الانقباضي بعد ٣ دقائق من الجهد	٧٦	٨.٧١	٧٣	٨.٥٤	١.١٢	٣.٩٤
١٠	معدل النبض قبل الجهد . نبضة/دقيقة	٧٦.٨	٦.٥٣	٦٩.٥	٤.٧٩	٢.١٤	٩.٥
١١	معدل النبض بعد الجهد الاول	١٤٥.١	١٤.٩٢	١٣٦.٣٣	١٥.٦١	٢.٢٨	٦.٠٤
١٢	معدل النبض بعد الجهد الثاني	١٧٤.٣	١٧.٨٥	١٥٧.٤	١٥.٩٣	٩٥.٢	٦٩.٩
١٣	معدل النبض بعد ٣ دقائق من الجهد الثاني	١٢٠.١٢	١٤.٧٧	١١١.٩٧	٩.٣١	١.٢٤	٦.٧٨
١٤	١٧٠ Wc المطلقة . كغم/م/دقيقة	١٠٠٥.٨	٢١٨.١	٤.١٢٢٩	٢٣٤.٣٥	٢.٣٠	٢٣.٢٢
١٥	١٧٠ Wc النسبية	١٥.٢٩	٤.٢٥	١٨.٨١	٥.٠٩	٢.٨١	٢٣.٠٢

يبين الجدول (٤) نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ، ويوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية ونسب التطور لمتغيرات الدراسة ، فبالنسبة لنتائج

١ - اختبار القوة المميزة بالسرعة

ظهر الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣٦.٥٦) وكان الانحراف المعياري (٠.٩٦) ، اما في الاختبار البعدي وللمجموعة نفسها فقد ظهر الوسط الحسابي (٣٥.٦١) وبانحراف معياري

(٠.٧٥) . كما يلاحظ ان قيمة (ت) المحتسبة لنتائج الاختبار نفسه كانت (٨.٤٤) وهي اعلى من قيمتها الجدولية والبالغة (٢.١٦) وهذا يدل على انها معنوية ولصالح الاختبار البعدي . كما ان نسبة التطور كانت (٢.٦٠).

٢- الاختبارات الوظيفية

فقد كانت قيمة (ت) المحتسبة لمؤشر الضغط الدموي الانقباضي قبل الجهد وبعد الجهد وبعد (٣) دقائق من الجهد هي (٠.٩١-٠.٣٧-١.٠٣) على التوالي ، ونسب التطور لنفس المؤشر هي (١.٤٩-٠.٨٢-٠.٧٩) . اما مؤشر الضغط الدموي الانبساطي فقد بلغت قيم (ت) المحتسبة له قبل الجهد وبعد الجهد وبعد ٣ دقائق من الجهد (١.٥١-١.٥٨-١.١٢) على التوالي وكانت نسب التطور لنفس المؤشر هي (٢.٦٣-٥.١٧-٣.٩٤) . كما بلغت قيم (ت) المحتسبة لمعدل نبض القلب قبل الجهد وبعد الجهد الاول وبعد الجهد الثاني وبعد ثلاث دقائق من الجهد الثاني (٢.١٤-٢.٢٨-٩٥.٢-١.٢٤) على التوالي اما نسب التطور لمعدل نبض القلب فهي (٩.٥-٦.٠٤-٦٩.٩-٦.٧٨) على التوالي ايضا . كما بلغت قيمة (ت) المحتسبة لمؤشر الكفاءة البدنية المطلقة (٢.٣٠) والنسبية (٢.٨١) ونسبة التطور لهما هي (٢٣.٢٢-٢٣.٠٢) على التوالي .

٣-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث :

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث عن طريق المعالجات الاحصائية وكما هو مبين في الجداول (٣)،(٤) للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) قام الباحث بمناقشة نتائج متغيرات الدراسة كل على حدة وكما يأتي :

٤-٢-١ مناقشة نتائج اختبارات المطاولة الخاصة :

١- اختبار القوة المميزة بالسرعة :

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعتي البحث في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة للسرعة .

ت	المجموعات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية	نسبة التطور
		ع	س	ع	س			
١	التجريبية	٠.٨٧	٣٦.٣	٠.٦٦	٣٤.٤٢	١٨.٤١	٢.١٦	٥.١٨
٢	الضابطة	٠.٩٦	٣٦.٥٦	٠.٧٥	٣٥.٦١	٨.٤٤	٢.١٦	٢.٦٠

من خلال الاطلاع على الجدول (٥) نلاحظ ان المجموعة التجريبية احرزت تقدماً في الاختبار البعدي للقوة المميزة للسرعة اذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (١٨.٤١) وهي اعلى من الجدولية البالغة (٢.١٦) مما يؤكد وجود فرق معنوي كبير لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، ويستنتج الباحث من ذلك ان القوة الميزة للسرعة عند افراد المجموعة التجريبية تطورت بشكل ملحوظ بسبب فاعلية المنهج التدريبي المعد بشكل جيد حيث ساعد ذلك في تحسين القدرة الفسيولوجية للاعبين وتحسين التوافق العام والمساعدة في عملية التكيف للمتطلبات البدنية العالية (جاسم ، ٢٠٠٨، ص ١٤٣) ، وكذلك من خلال المنهج العلمي الذي اتبعه الباحث والذي يهدف الى تقنين مكونات الحمل التدريبي من حيث الشدة والتكرار و الراحة بالقدر الذي يعمل على تنمية القوة المميزة بالسرعة ، هذا فضلاً عن تطوير مستوى الرشاقة لدى افراد المجموعة التجريبية ونلاحظ بالمقابل انه حصل تقدم ولكنه غير بارز في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبار نفسه اذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (٨.٤٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية وعلى الرغم من وجود فرق ذات دلالة احصائية الا ان تطور مستوى القوة الميزة بالسرعة عند افراد هذه المجموعة لم يرتق لمستوى تطور افراد المجموعة التجريبية . ويرى الباحث ومن خلال متابعته للوحدات التدريبية ان التطور القليل الذي طرأ على مستوى افراد المجموعة الضابطة موازنة بتطور افراد المجموعة التجريبية كان نتيجة الاهتمام بتنمية صفتي السرعة والقوة كل على حدة في حين كان المنهج التدريبي الذي طبق على افراد المجموعة التجريبية يهدف الى تنمية القوة والسرعة فضلاً عن العلاقة المتبادلة بينهما (قوة سرعة) والذي تم من خلال تنمية المجاميع العضلية الكبرى المتحركة ، ولان السرعة الحركية تعتمد على ترابط القوة والسرعة وهذا ما تتطلبه الالعاب والفعاليات الرياضية (زليل ٢٠١٠، ص ٧٨).

اما نسب التطور المبينة في الجدول (٥) فقد كانت للمجموعة التجريبية (٥.١٨) وهي اكبر من نسبة التطور للمجموعة الضابطة (٢.٦٠) بين الاختبارين القبلي والبعدي وهذا دليل على ان منهج التدريب اعد بأسلوب علمي متقن ساعد على تطور المجموعة التجريبية.

٣-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبارات الوظيفية - قيد البحث :

١- الضغط الدموي (BP) :

من خلال عرض وتحليل نتائج قياس الضغط الدموي (BP) للمجموعة التجريبية والمبينة في الجدول (٣) ظهر ان هناك فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي لمؤشر الضغط الدموي الانقباضي قبل الجهد وبعد (٣) دقائق من الجهد . اما مؤشر الضغط الدموي الانبساطي فقد كان هناك تطور في نتائج قياسه بعد الجهد - وبعد (٣) دقائق من الجهد وان هذه الفروق المعنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تؤكد ان المنهج التدريبي والذي طبق على افراد هذه المجموعة كان له اثر ايجابي في نتائج اختبارات الضغط الدموي (BP) ، كما انه يؤكد تاثر الضغط الدموي باتجاه التكيف لجهاز القلب والدورة الدموية فارتفاع الضغط الدموي الانقباضي بعد الجهد عما كان عليه قبل الجهد في الاختبار البعدي يعزوه الباحث الى ان تلك الزيادة "ترجع الى الزيادة في الدفع القلبي" (سلامة , ٢٠٠٩, ص ٢١١) وهذا الارتفاع " ضروري جدا لكي يزيد ضغط التشبع Perfusion pressure أي تشبع العضلات العاملة بالدم " (خوشناو, ٢٠١٣, ص ٢٢١). كما ان عودة ضغط الدم الانقباضي الى معدل مقارب للمعدل الذي كان عليه قبل اداء الجهد البدني بعد فترة الثلاث دقائق من نهاية الجهد يعد مؤشرا ايجابيا لسرعة العودة الى الحالة الطبيعية في مرحلة الاستشفاء (Recovery) فالجهد البدني يؤدي الى زيادة ضغط الدم الانقباضي والذي يقل في فترة الشفاء بعد اداء الجهد والعودة الى الحالة الطبيعية (سلامة , ٢٠٠٩, ص ٢١٣). هذا فضلا عن ان اغلب البحوث اثبتت بان الرياضة الاوكسجينية قد تسبب انخفاضا بسيطا ولكنه ملحوظ في ضغط الدم الانقباضي" (خوشناو, ٢٠١٣, ص ٢٢١) . وقد كان هذا الانخفاض واضحا في نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية ويعد ذلك رد فعل ايجابي يعكس الحالة الاقتصادية لجهاز القلب والدورة الدموية وتكيفها على الجهد البدني وله دلالة على كفاءة هذا الجهاز (خوشناو, ٢٠١٣, ص ٢٢٩), ويرى الباحث ان ذلك جاء نتيجة لتاثير التدريب باستخدام طرائق تدريبية مختلفة والذي يطور مستوى القوة المميزة للسرعة ويحقق التكيف ويضمن التوازن المناسب لسعة الطاقة الهوائية وغير الهوائية في كرة القدم.

اما بالنسبة لنتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة فقد كان هناك تطور ولكنه تطور قليل في نتائج مؤشر الضغط الدموي (BP) بحيث لم يكن ذي دلالة معنوية ، انظر الجدول (٤) .

ومن خلال نتائج الاختبارات والاطلاع على الكثير من المصادر يرى الباحث بان الضغط الدموي الانقباضي يتاثر نتيجة الجهد اكثر من الضغط الدموي الانبساطي ، وعلى الرغم من النتائج الايجابية والفروق ذات الدلالة الاحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مؤشر الضغط الدموي الا ان هذا المؤشر يحتاج لفترة اطول من فترة المنهج الموضوع لحصول تطور واضح وبشكل كبير في مؤشر الضغط الدموي . وان ظهور نسب التطور لصالح المجموعة التجريبية يؤكد تكيف الجهازين الدوري والتنفسي مع متطلبات المنهج التدريبي.

٢- معدل نبض القلب (HR) :

من خلال عرض وتحليل نتائج قياس معدل نبض القلب (HR) للمجموعة التجريبية والمبينة في الجدول (٨) ظهر ان هناك تطورا في هذا المؤشر وذلك من خلال الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث هذا التطور الى ان المنهج التدريبي المبني على اساس علمي متقن بصورة جيدة قد اثر في معدل نبض القلب (HR) وقت الراحة (Rest) وبعد الجهد الاول (N_1) وبعد الجهد الثاني (N_2) وبعد (٣) دقائق من الجهد الثاني (Roecovery)، حيث ادى تبادل العلاقة بين تاثير مختلف الطرائق والاساليب التدريبية الى خلق حالة فعالة في التاثير المتعدد الابعاد على الاجهزة العضوية الامر الذي انعكس على تطور الحالة الوظيفية للقلب من الناحيتين الفسيولوجية والمورفولوجية وازداد (رمزي وعصام ٢٠١٠) ان انخفاض عدد ضربات القلب ناتج عن التطور الحاصل في ميكانيكية عمل القلب الداخلية والخارجية (الناجي، الصفدي، ٢٠١٠، ص ١٢٣). كما اشار (سعد كمال ٢٠٠٧) الى ان التدريب الرياضي يؤدي الى نقص ذي دلالة معنوية في معدل ضربات القلب اثناء الراحة وان ممارسة التدريب بصورة منتظمة تنتج عنها زيادة في قدرة القلب على الانقباض والانبساط مما يؤدي الى زيادة في فعل العصب الباراسمبثاوي يعمل على ابطاء معدل نبض القلب (طه ٢٠٠٧، ص ٢٠١)

اما المجموعة الضابطة فقد كان هناك تطور في نتائج القياس البعدي ولكنه تطور ضعيف فلم يحدث فروق معنوية الا في معدل النبض بعد الجهد الاول والثاني .

٣- مؤشر الكفاءة البدنية (PWC_{170}) :

بعد العرض والتحليل للجدول (٣) ظهر ان هناك فرقا معنويا ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث هذا التطور الى فاعلية المنهج التدريبي في تطوير الحالة الوظيفية لجهاز القلب والدورة الدموية خصوصا من ناحية قدرة تلك الاجهزة على التكيف مع الجهد المعطى ، وقدرة تلك الاجهزة على التجهيز بالطاقة اللازمة للاستمرار في الجهد ، وبما ان

الكفاءة البدنية تعتمد في استخدامها على معدل نبض القلب بعد الجهد الاول (PS_1) وبعد الجهد الثاني (PS_2) وذلك حسب معادلة كاريمان فان قيم الكفاءة البدنية تكون اعلى عندما ينخفض معدل ضربات القلب بعد الجهدين الاول والثاني وعندما يكون الفرق بينهما قليلا ..

فقد اشار (عبد الرحمن ٢٠٠٥) الى " ان التدريب الرياضي المنظم يؤثر بشكل واضح في الكفاءة الوظيفية لجهاز القلب والدورة الدموية ، ومع تحسن الحالة الوظيفية يتمكن الرياضي من اداء عمل اكبر مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة (زاهر ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٥٥).

كما ان نسب التطور للكفاءة البدنية (PWC_{170}) المطلقة والنسبية قد تصدرت نسب التطور لباقي المؤشرات الوظيفية - قيد البحث - مما يؤكد على ان الكفاءة البدنية كانت اكثر المتغيرات الوظيفية تاثرا باسلوب المنهج التدريبي الذي طبق على افراد العينة التجريبية ، انظر الجدول (٣) .

اما في المجموعة الضابطة فقد كان هناك تطورا ذي دلالة معنوية في القياس البعدي لمؤشر الكفاءة البدنية (PWC_{170}) ويعزو الباحث ذلك الى انخفاض معدل ضربات القلب لدى افراد هذه المجموعة بعد الجهدين الاول والثاني كما ان الفرق بينهما كان قليلا ، انظر الجدول (٤) .

٣-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها :

جدول (٦)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية
لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

ت	المجموعات الاختبارات	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة
		ع	س	ع	س	
١	الركض المرتد ١٨٠م/ثا	٦١.٣٥	٠.٧٥	٣٤.٤٢	٠.٦٦	٤.٢٩
٢	الجلوس - القفز الى الاعلى /عدد المرات	٤٠.٦	٠.٨٤	٤٤.٩	٠.٨٩	١٢.٦٧
٣	الدرجة ٣٠م والتهدف لخمس مرات وباستمرار/ثا	٥٩.٤٣	٠.٤٩	٥٨.٠١	٠.٣٦	٨.٤٢
٤	الضغط الدموي الانقباضي قبل الجهد/ملم.ز	١٢٤.١٢	١٣.٩٢	١٢١.٦١	١٠.٩	٠.٥١
٥	الضغط الدموي الانقباضي بعد الجهد	١٥٨.٣	١٢.٥١	١٥٩.٣٩	١٦.٤	٠.٢٩
٦	الضغط الدموي الانقباضي بعد ٣ دقائق من الجهد	١٢٦	١١.٢٤	١٢٣	٧.٣	٠.٨١
٧	الضغط الدموي الانبساطي قبل الجهد	٧٨	٦.٣٥	٨١	٦.٢	١.٢٢
٨	الضغط الدموي الانبساطي بعد الجهد	٦١	٩.٩٢	٧٣	١١.٣	٢.٨٥
٩	الضغط الدموي الانبساطي بعد ٣ دقائق من الجهد	٧٣	٨.٥٤	٧٥	٦.٧٤	٠.٦٦
١٠	معدل النبض قبل الجهد نبضة/دقيقة	٦٩.٥	٤.٧٩	٦٥.١٨	٣.٩٢	٢.٥٢
١١	معدل النبض بعد الجهد الاول	١٣٦.٣٣	١٥.٦١	١٢٩.١١	١٤.٢٦	١.٢٣
١٢	معدل النبض بعد الجهد الثاني	٤.١٥٧	١٥.٩٣	١٤٩	١٧.٩٩	١.٢٦
١٣	معدل النبض بعد ٣ دقائق من الجهد الثاني	١١١.٩٧	٩.٣١	١٠٢.٧	١١.٠٥	٢.٣١
١٤	PWc١٧٠ المطلقة كغم/م/دقيقة	١٢٢٩.٤	٢٣٤.٣٥	٧.١٣٦٦	٢٠٤.٦٣	٥٩.١
١٥	PWc١٧٠ النسبية	١٨.٨١	٥.٠٩	٢١.٤	٥.٧٣	١.٢٢
١٦	VO ₂ Max المطلق . مللتر/دقيقة	٣٣٣٠	٢٧٣.٥٩	٣٥٦٣.٤	٣٥٧.١	٨٧.١
١٧	VO ₂ Max النسبي	٥٠.٧٦	٧.٥٦	٥٦.٠٦	٨.٤	١.٦٩

يبين الجدول (٦) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لكل من القوة المميزة بالسرعة والمتغيرات الوظيفية (الضغط الدموي Bp - معدل نبض القلب HR - الكفاءة البدنية PWc١٧٠) وقد كانت قيم (ت) المحتسبة كالاتي :

كانت قيم (ت) المحتسبة للقوة المميزة بالسرعة (٤.٢٩)، اما قيم (ت) المحتسبة للمتغيرات الوظيفية فقد كانت لمؤشر الضغط الدموي الانقباضي قبل الجهد وبعد الجهد وبعد (٣) دقائق من الجهد (٠.٥١) (٠.٢٩) (٠.٨١) على التوالي ، اما مؤشر الضغط الدموي الانقباضي قبل الجهد وبعد الجهد وبعد (٣) دقائق من الجهد فقد بلغت (١.٢٢) (٢.٨٥) (٠.٦٦) على التوالي ، اما قيمة (ت) المحتسبة لمؤشر معدل نبض القلب قبل الجهد وبعد الجهد الاول وبعد الجهد الثاني وبعد (٣) دقائق من الجهد الثاني فهي (٢.٥٢) (١.٢٣) (١.٢٦) (٢.٣١) على التوالي ولمؤشر الكفاءة البدنية فقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة للمطلقة (١.٥٩) والنسبية (١.٢٢) . وبهذا فان قيمة (ت) المحتسبة موازنة مع قيمة (ت) الجدولية تبين ان قيم (ت) المحتسبة للقوة المميزة بالسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية - قيد البحث - كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٥٦) عند درجة حرية (٢٦) ومستوى دلالة (٠.٠٠٥) .

٣-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

٣-٤-١ مناقشة نتائج اختبارات المطاولة الخاصة للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق المنهج التدريبي :

سبق وان اشار الباحث في الجدول (٦) ان كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئة في نتائج الاختبارات القبلية والمعنية بقياس القوة المميزة للسرعة . وبغية بيان أي المنهجين المستخدمين مع المجموعتين له افضلية التأثير في نمو وتطور مستوى القوة المميزة للسرعة عند عينة البحث ، سيجاول الباحث عرض وتحليل الفروقات ونتائج الاختبار التائي للعينات المستقلة . فمن خلال ملاحظة الجدول (٦) نجد ان هناك تباينا واضحا في القيم الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية ، حيث بلغت قيمة (ت) المحتسبة لاختبار القوة المميزة للسرعة - (٤.٢٩) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٢.٠٥٦) عند درجة حرية (٢٦) ومستوى دلالة (٠.٠٠٥) مما يؤكد معنوية الفرق ودلالته الاحصائية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، وهي مؤشر ايجابي يدل على تطور مستوى الصفة البدنية التي يقيسها هذا الاختبار .

يستنتج الباحث مما تقدم ان المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة في الاختبار البدنية المعني بقياس القوة المميزة بالسرعة وبفروق دالة احصائية .. مما يدل على

افضلية المنهج التدريبي المبني على اساس علمية متقن والذي ادى الى تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى افراد المجموعة التجريبية عند مقارنتها بافراد المجموعة الضابطة التي خضعت للمنهج التقليدي المتبع والمعول عليه من قبل المدرب . ويرى الباحث ان طبيعة المنهج التدريبي وما احتواه من طرائق واساليب ووسائل تدريبية متنوعة ومنظمة بالشكل الذي يحدد مستوى العلاقة المثالية بين مكونات الحمل (الحجم ، الشدة ، الراحة) وبما يتناسب والاهداف المرسومة للوحدات التدريبية فضلا عن شمولية المنهج التدريبي وتكامله واهتمامه بمختلف جوانب الاعداد على اساس التكامل في محتوى التدريب البدني والمهاري والخططي والنفسي في المنهج التدريبي (محمود ، ٢٠١٩ ، ص ٢٠٩)، ولاسيما ان التمارين المستخدمة في المنهج كانت منسجمة مع امكانية اللاعبين في هذه الفئة العمرية ، كما كان للمنهج التدريبي المعد من قبل الباحث اثره في تحسين الحركة الاقتصادية بواسطة تقليل معدل صرف الطاقة لدى اللاعبين الذي يزداد كلما كان التدريب صعباً ومركباً بشكل منوع (سعد الله ، خورشيد ، ٢٠١١ ، ص ٢٩٩).

٣-٤-٢ مناقشة نتائج الاختبارات الوظيفية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق المنهج التدريبي :

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات الوظيفية والمبينة في الجدول (٦) ظهر ما يأتي :

١- مؤشر الضغط الدموي (BP) :

لم يكن هناك فرقا معنويا لمؤشر الضغط الدموي الانقباضي قبل الجهد وبعد الجهد وبعد (٣) دقائق من الجهد بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية على الرغم من اهمية هذا المؤشر في انجاز وظائف الجهاز الدوري ، ويعزو الباحث ذلك الى ان هذا المؤشر يحتاج الى فترة زمنية اطول من التي نفذت في المنهج التدريبي الامر الذي ادى الى عدم ظهور فرق معنوي بين نتائج الاختبارين البعديين لهذا المؤشر . وهذا ما اكده (عبد الرحمن ٢٠٠٥) من ان الرياضيين الذين يتعرضون الى الجهد التدريبي المنتظم والمستمر لفترات طويلة يقل ضغطهم الانقباضي والذي يميل الى الانخفاض في مستواه عن حالة السكون ... ويعد ذلك رد فعل ايجابي لتعود جهاز القلب والدورة الدموية على الجهد العضلي ودلالة ايجابية على كفاءة هذا الجهاز (زاهر ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٥٥) .

اما بالنسبة للضغط الدموي الانبساطي قبل الجهد وبعد الجهد وبعد (٣) دقائق من الجهد فلم يكن هناك فرقا معنويا بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث سوى في مؤشر الضغط الدموي الانبساطي بعد الجهد .

وعلى الرغم من ذلك فان الاوساط الحسابية تشير الى ان هناك فروق نسبية لصالح المجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات البعدية لمؤشر الضغط الدموي (BP) ، وهي نتائج جيدة نسبة لما يحتاجه هذا المؤشر من فترات تدريبية طويلة نسبياً لأجل تحقيق نتائج جيدة وبشكل واضح ، هذا اذا ما علمنا ان هناك فروق نسبية كانت لصالح المجموعة الضابطة في جميع نتائج الاختبارات القلبية للمتغيرات الوظيفية وبضمنها مؤشر الضغط الدموي (BP) .

٢- مؤشر معدل نبض القلب (HR) :

من خلال الاطلاع على الجدول (٦) ظهر ان هناك فرق معنوي في معدل نبض القلب قبل الجهد وبعد (٣) دقائق من الجهد الثاني لصالح المجموعة التجريبية ، ويعد ذلك دليلاً على تكيف الجهاز الدوري للعمل العضلي الامر الذي يؤكد استجابة الجهاز الدوري للمنهج التدريبي واثار اسلوب التداخل في انخفاض معدل نبض القلب فقد اكد العديد من الباحثين ان انخفاض نبض القلب دليل على كفاءة الجهاز الدوري ودليل على صحة شروط التدريب فالتدريب المؤثر والمستمر يزيد نشاط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي مما يؤدي الى بطء ضربات القلب عند الرياضيين وهو مؤشر جيد يعكس سلامة جهاز القلب والدورة الدموية عند الرياضيين وتعودها على ممارسة الجهد العضلي ، ويؤدي بطء ضربات القلب ايضا الى زيادة حجم الناتج القلبي الذي يؤدي بدوره الى زيادة كمية الاوكسجين المدفوع الى الانسجة في الضربة الواحدة (الناجي ،الصفدي، ٢٠١٠ ، ص ١٢٣) ، كما ان وجود فرق معنوي في معدل نبض القلب بعد (٣) دقائق من الجهد الثاني يؤكد الاثر الايجابي للمنهج التدريبي الذي طبق على افراد المجموعة التجريبية والمبني على اساس علمي متقن والذي يهدف الى تنمية القوة المميزة للسرعة للاعبين كرة القدم الشباب لمديرية شباب ورياضة ديالى .

ويمكن للباحث ان يعزو عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث في معدل نبض القلب بعد الجهد الاول وبعد الجهد الثاني سوى فروق نسبية ، الى زيادة رد فعل القلب للجهد الفيزيائي لتوفير اكبر حجم للناتج القلبي . " فالشخص غير المتدرب يتحفز اولاً عن طريق رفع معدل ضربات القلب في حين ان الشخص المتدرب لفترة طويلة تنتظم ضرباته بحيث تكون منسجمة مع نوع الحمل حتى تحصل زيادة في حجم الناتج القلبي بصورة اقتصادية (Landols ١٩٨٢. P٧٩) "

٣- مؤشر الكفاءة البدنية PWC١٧٠:

من خلال النتائج المبينة في الجدول (١٣) ظهر عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين لمؤشر الكفاءة البدنية المطلقة والنسبية ، ويعزو الباحث هذه النتائج الى عدة اسباب منها :

- ١- اعتماد هذين المتغيرين على معدل نبض القلب بعد الجهد الاول (PS_1) وبعد الجهد الثاني (PS_2) اذ لم تظهر فيهما فروق معنوية نتيجة الجهد الفيزياوي وزيادة الدفع القلبي التي تعد اهم استجابات الجهاز الدوري للتدريب اثناء العمل العضلي (Wilson ١٩٩٥. P١٤٥) .
- ٢- ان عدم ظهور فروق معنوية بين الاختبارين البعديين لمؤشر معدل نبض القلب بعد الجهد الاول وبعد الجهد الثاني ادى الى عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين لمؤشر الكفاءة البدنية (PWC_{170}) المطلقة والنسبية ، بعد ان انعكست نتائج مؤشر معدل نبض القلب بعد الجهد الاول وبعد الجهد الثاني على مؤشر الكفاءة البدنية من خلال استخدام معادلة كاريمان .
- ٣- ان الفترة التي تم فيها تنفيذ المنهج التدريبي لم تكن كافية لايجاد فروق معنوية بين الاختبارين البعديين لمؤشر الكفاءة البدنية وعلى الرغم من الفروق المعنوية الكبيرة التي تحققت بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث ذلك الى ان هناك فروق معنوية تحققت لصالح المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي موازنة بالاختبار القبلي ، هذا بالإضافة الى ما اشرنا اليه سلفا من ان هناك فروق نسبية كانت لصالح المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات القبلية للمتغيرات الوظيفية وبضمنها مؤشر الكفاءة البدنية.

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

من خلال عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي للمجموعة التجريبية في القوة المميزة للسرعة ، وجميع المتغيرات الوظيفية - قيد البحث - ما عدا مؤشر الضغط الدموي الانقباضي بعد الجهد والضغط الدموي الانبساطي قبل الجهد ، كما ان هناك اثر ايجابي للمنهج التدريبي المعد في مستوى الاستشفاء بعد الجهد ، فقد ظهر هبوط في مستوى كل من الضغط الدموي الانقباضي ومعدل نبض القلب وكذلك ارتفاع في مستوى الضغط الدموي الانبساطي واتجاهها جميعاً نحو معدلاتها الطبيعية (التي كانت عليها قبل اداء الجهد البدني) خلال فترة الدقائق الثلاث بعد الانتهاء من الجهد مباشرة (مرحلة الاستشفاء Recovery) ، وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في القوة المميزة للسرعة ، في حين لم تظهر فروق معنوية في المتغيرات الوظيفية - قيد البحث - سوى في مؤشر الضغط الدموي الانبساطي

بعد الجهد ، ومؤشر معدل نبض القلب قبل الجهد وبعد (٣) دقائق من الجهد الثاني ، بينما كان التطور في بقية المتغيرات تطوراً نسبياً ، لذا ظهر اثر البرنامج التدريبي في القوة المميزة للسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية - قيد البحث - عند لاعبي كرة القدم (فئة الشباب دون ١٩ سنة) من خلال الفروق المعنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٢ التوصيات

ويوصي الباحث

اعتماد المنهج التدريبي المعد ومكونات الحمل التدريبي الذي طبق اثناء تنفيذ المنهج التدريبي عند تدريب مستويات مناظرة لمستوى عينة البحث ، التأكيد على ضرورة اهتمام المدربين (خاصة لفرق الشباب) بتطوير القوة المميزة للسرعة مع رفع مستوى كفاءة الاجهزة الوظيفية (الدوري التنفسي - العضلي - العصبي) لدى اللاعبين لغرض مواكبة المتطلبات البدنية والمهارية والخطئية الحديثة بكرة القدم ، وضرورة اجراء بحوث مشابهة للتعرف على مدى العلاقة الارتباطية بين القوة الميزة للسرعة واهم المتغيرات الوظيفية للاعبي كرة القدم ، والتأكيد ايضا اجراء بحوث تطبيقية مشابهة ومكملة على لاعبي الفئات العمرية الاخرى من اجل الارتقاء بمستوى القوة المميزة للسرعة وبعض المتغيرات الوظيفية لديهم.

المصادر العربية

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ٧٨
- بهاء الدين إبراهيم سلامة ؛ فسيولوجيا الجهد البدني ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٩) .
- حاتم صابر قادر خوشناو ؛ القوة العضلية وعلاقتها في تطوير مستوى الانجاز في سباحة المسافات القصيرة ، ط١ ، ٢٠١٣
- رمزي الناجي وعصام الصفدي ؛ علم وظائف الاعضاء : (الاردن ، دار اليازوري ، ٢٠١٠) .
- سعد كمال طه ؛ مبادئ الفسيولوجي علم وظائف الاعضاء ، منتدى مكتبة الاسكندرية ، ٢٠٠٧ .
- عامر سعيد جاسم . سيكولوجية كرة القدم ، ط١ ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠٠٨

- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ مبادئ علم التشريح الوصفي والوظيفي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٥
- عبد القادر زينل ؛ المفاهيم التكتيكية الحديثة في كرة القدم ، ط ٢ . عمان : مطابع شركة الأديب ، ٢٠١٠
- غازي صالح محمود وآخرون ؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات قي الجمناستك : (بغداد، باب المعظم ، ٢٠١٩) .
- فرات جبار وهافال خورشيد ؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم ، ط ١ (عمان ، دار دجلة ، ٢٠١١) .
- قاسم حسن حسين وبسطويسسي احمد ؛ التدريب العضلي الابروتوني في مجال الفعاليات الرياضية : (بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، لسنة ١٩٧٩) ، ص ١٥٤
- محمد جاسم الياسري ؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية : (النجف ، دار الياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠) ص ٧٥ .
- مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية ، ط ١ ، ص الوراق للنشر ، عمان ، ٢٠٠٣ .
- مفتي ابراهيم ؛ المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية) ، ط ١ (القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، ٢٠١٣)
- ناظم كاظم جواد وآخرون ؛ المبسط في استيعاب منهج البحث العلمي في التربية الرياضية ،ديالى ،المطبعة المركزية ، ٢٠١٥ .

المصادر الاجنبية

- Wilson, K. J. W: Physical of Muscular Activity. In Heath and I llness, London, Melborne, Newyork, ١٩٩٥.
- Arsenal Foot Ball :Arsenal School , Stadium Hichury , U.K. ٢٠٠٤.
- Cooper, H: “Trainings Miter wachsenen ” in meditinund Sport , Berlen , Sport verlag , ١٩٨٨ .
- Landols , R/Rosemann . G. Funktion Prufung Von herz und Krcis lauf . Munchen , ١٩٨٢ .
- Mudhafar A.S H , “Mechanical Activity of the Heart and Sinus Arrhythmia Eraluation of Physical working Capacity in Athlete” thesie for ph. Ddegree, M. H. USSR Moscow , ١٩٧٩.

المعوقات المهنية والاجتماعية التي تواجه المرأة في مجال تدريس التربية البدنية

أ.م. د / سميرة جمعة إبراهيم الطريقي

دولة ليبيا / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة طرابلس

أ.ك. د / فائزة جمعة عبد الله الأخضر

دولة ليبيا / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة طرابلس

أ.ك. د / كريمة محمد الكوربو

دولة ليبيا / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة طرابلس

ملخص البحث:

يهدف البحث الي التعرف على المعوقات المهنية للمرأة في مجال تدريس التربية البدنية و المعوقات الاجتماعية للمرأة في مجال تدريس التربية البدنية و المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية والمتغيرات السن و الخبرة و المؤهل و تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وتمثل مجتمع البحث من معلمات التربية البدنية للمرحلة الإعدادية بمنطقة (تاجوراء) بطرابلس كما تمثلت عينة البحث من معلمات المرحلة الإعدادية بمنطقة (تاجوراء) خلال العام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩) وكان عددهم (٦٢) معلمة تم اختيارهم بأسلوب الحصر الشامل واستخدام الباحثون أداة جمع البيانات بتصميم استمارة استبيان لمعرفة المعوقات المهنية والاجتماعية التي تواجه المرأة في مجال تدريس التربية البدنية وتضمنت استمارة الاستبيان محوران المحور الأول يتضمن المعوقات المهنية تضمنت على (١٤) عبارة و المحور الثاني المعوقات الاجتماعية تضمنت على (١٩) عبارة وقد اشارت اهم نتائج البحث لإجابات عينة البحث حول عبارات المعوقات المهنية تشير إلى تحمّل المرأة مُعظم المتاعب العائلية المرتبة الأولى بنسبة ٩١.٤٠ % وحول عبارات المعوقات الاجتماعية تشير إلى عدم تقبّل الأهل لسفر المرأة مع الفرق الرياضية المدرسية داخل وخارج ليبيا جاءت في المرتبة الأولى بنسبة ٩٣.٠١ % .

الكلمات المفتاحية: المعوقات المهنية والاجتماعية

المقدمة ومشكلة البحث:

واقع المرأة في أي مجتمع يشكل معيارا فعليا للحكم على درجة النمو الحقيقية لهذا المجتمع وارتقائه، فحدود تقدم هذا المجتمع هي نفسها درجة تقدم المرأة فيه، فتقدم الرجل وارتقائه يرتبط بشكل وثيق بتطور المرأة فهو لا يمكن أن يتقدم فعليا بمعزل عن المرأة، وذلك أنه حيث يكون هناك تخلف يكون نصيب المرأة فيه أكبر وحظها من الفرص اقل الحظوظ، فالتقدم لا يقاس فقط بحدّه الأعلى بل بدرجة كبيرة بحدّه الأدنى، أي بوضعية الشرائح السكانية الأكثر غننا .

تعد القضايا الاجتماعية من القضايا بالغة الأهمية لتحقيق التنمية المستدامة حيث اعتبر تحقيق المساواة بين الجنسين وإتاحة الفرص المتساوية والمتكافئة للمشاركة والتفاعل في كل المجالات وخاصة في مجالات التعليم والعمل (توفيق، ٢٠١٠، ص ٣٦) من الأهداف الرئيسية للتنمية البشرية التي تتبناها العديد من بلدان العالم على مدي العقود الأربعة الماضية ظهر العديد من الاستراتيجيات والسياسات والاتجاهات المختلفة التي هدفت إلى تحقيق المشاركة الفاعلة للمرأة في عملية التنمية، والتي لا بد من مراجعتها وعرضها لتحليل وضع المرأة في السياسات التنموية الكلية للدولة. فالمرأة هي نصف المجتمع، وضياح قدراتها وإمكانيتها هو هدم للمجتمع، فهي عقل مفكر وموهوب تحتاج إلى كل الدعم لتحقيق الأمة نهضة شاملة وعلى كافة المستويات (توفيق، ١٩٩٤، ص ٤٢)

لكن المرأة تواجه العديد من المشاكل منها عدم المساواة مع الرجل، وتهميش دورها، وعدم إعطائها الفرصة الكاملة لتتبوأ المراكز الإدارية العليا، بالإضافة إلى التضارب بين دورها الاجتماعي في بناء الأسرة وتكوين المجتمع، ودورها كأمراة عاملة وهو أحد أهم العقبات التي تواجه تقدمه (عيسى، ٢٠٠٤ ص ٢٥٩)

إنَّ أشكال التوجيه المهني والاجتماعي للمرأة يتغير بتغير الصراعات والأيدولوجيات التي يقوم عليها المجتمع، مما يؤثر ذلك على خط تفكير المرأة ووعيها وموقفها من القضايا الرئيسية التي يمر بها المجتمع. ويمكن أن تُعدَّ ثقافة المرأة ووعيها وانتمائها لحضارتها الفرعية أهم الوسائل في اكتساب المرأة دوراً جديداً قائماً على أنماط سلوكيه يتعذر اكتسابها من الهيئات أو المؤسسات الاجتماعية التي تسهم في عملية التنشئة الاجتماعية مثل الأسرة والمدرسة فضلاً أن ما يجب أن نتذكره دائماً هو أن حركة أشكال الوعي هذه، تنفصل عن حركة التقدم الاجتماعي بل في وحدتها الجدلية مع هذه الحركة، الأمر الذي يتطلب ربط التغييرات التشريعية والنصوصية والقانونية بالتحويلات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية للمجتمع وهذا مما يجعلنا أن نزيل النظرة المادية لعمل (اليونسكو، ١٩٨٨، ص ٥٨)

وأشارت نتائج دراسة الديوان (٢٠٠٧) إلى وجود مجموعة من المعلمات اللواتي لم يتمكن من تحمل المسؤولية كما يجب مما نتج عن إهمالهن لبعض الضروريات مثل تطوير المستوى المعرفي، ومدى استيعاب القوانين، وعدم ثبات الشخصية مما يؤثر ذلك أيضاً على ثقتهم بأنفسهن واتخاذهن للقرارات، أو حتى التأثير على الغير مما يسبب عدم الراحة النفسية، كما أشارت نتائج دراسة الحسين (٢٠١١) لتواجه المرأة بعض المعوقات للوصول إلى المراكز القيادية أهمها الصورة النمطية السلبية للمرأة في ذهن الرجل.

المرأة العظيم في الإنجاب والتحدث بدلاً من تقصير المجتمع اتجاه المرأة وتمكينها في اكتساب المهارات والقدرات في ضوء احتياجات واقعها، وما يتطلب منها المجتمع في ظل الظروف الراهنة التي تتطلب إدماج المرأة في القضايا المعاصرة فللمرأة الحق في أن تتعلم وتكتسب المهارة والخبرة والمعرفة والكفاءة. ولكن المعرفة التي يقرها المجتمع وفي ضوء الدين، أو تهيئتها لأن تكون منتجة كما اما صالحة أو مدرّسة فعالة لخدمه المجتمع. لذلك فأن معالجة قضية المرأة قضية مجتمعية ترتبط بعلاقات وثيقة بالنظام الاجتماعي الشامل، وتمثل أدوار وفق نسب ذلك النظام (شيخة، ١٩٨٦، ص ٩٠) والمؤسسات والأدوار الاجتماعية ستنهاض هم المرأة، وتقويم ادوار المرأة في العمل المؤسسي التربوي، والذي أصبح ضرورة ملحة لمسيرة التقدم العلمي على المستويات المختلفة في المؤسسة التربوية على اعتبار أن تخلف المجتمع مرتبط بتخلف المرأة، وإن مشكله المرأة هي بالأساس مشكله المجتمع وليس المرأة وحدها، وبذلك على الجهات الرسمية أن تنتظر في مشكلات المرأة نظرة متكاملة مترابطة المتغيرات والعوامل بمؤسسات الدولة والمجتمع إلى جانب توفير الفرص المتكافئة لها مع الرجل، وإن التشخيص الدقيق لواقع عدم العمل المرأة يدفعنا لأن نحصر أبعادها لتحديد العوامل المختلفة والمؤثرة في دور المرأة، (جابر، ١٩٨٨، ص ٤٠).

وعلى هذا فإن أهمية هذه الدراسة تكمن في معرفة هذه المعوقات وعزوف الكثير من المعلمات التربوية البدنية من تدريس هذه المادة والهروب إلى المعلمات الاحتياط والأشراف فقط بل يتعدى ذلك إلى عدم لبس الملابس الرياضية أثناء تدريس التربية البدنية لأنها تعتبر عيب ومن المحرمات الاجتماعية، عليه فإن الباحثون سيحاولون معرفة هذه المعوقات.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يلي:

- ١- التعرف على المعوقات المهنية للمرأة في مجال تدريس التربية البدنية.
- ٢- التعرف على المعوقات الاجتماعية للمرأة في مجال تدريس التربية البدنية.
- ٣- التعرف على المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية والمتغيرات (السن، المؤهل، الخبرة).

تساؤلات البحث:

- ١- ما هي المعوقات المهنية التي تحول المرأة عن التدريس في مجال تدريس التربية البدنية؟
- ٢- ما هي المعوقات الاجتماعية التي تحول المرأة عن التدريس في مجال تدريس التربية البدنية؟

٣- هل هناك فروق دالة إحصائية بين المتغيرات البحث (المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية) والمتغيرات الديموغرافية (السن، المؤهل، الخبرة).

مصطلحات البحث:

المعوقات:

"هي كل ما يؤدي إلى عرقلة سير العمل سيرا طبيعياً في المؤسسة وتحول دون تحقيق الأهداف". (المؤتمر، ١٩٧٧، ص ١٢)

المهنية:

"عملية تطويرية مستمرة توفر مدخلا منظما لتطوير مجال مهني معين من خلال تطوير المعرفة والممارسات لتحقيق مكانة أفضل بين المهن المختلفة" (محمد، ١٩٩٤، ص ٢٧)

الاجتماعية:

"النشاط المنظم الذي يهدف إلى إحداث التكيف بين الأفراد وبين بيئتهم الاجتماعية، ويتحقق ذلك عن طريق استخدام الأساليب والوسائل التي تصمم من أجل تمكين الأفراد والجماعات والمجتمعات من مقابلة حاجاتهم وحل مشكلاتهم، وعن طريق العمل التعاوني لتطوير وتنمية الظروف الاقتصادية والاجتماعية" (المؤتمر، ١٩٩٤، ص ١٢)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدام الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وذلك لملامته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث: -

يتكون مجتمع البحث من معلمات التربية البدنية للمرحلة الإعدادية بمنطقة (تاجوراء) بطرابلس والبالغ عددهم (٧٢) معلمة.

عينة البحث: -

قام الباحثون باختيار العينة بأسلوب الحصر الشامل من معلمات المرحلة الإعدادية بمنطقة (تاجوراء) بطرابلس، والبالغ عددهم (٦٢) معلمة خلال العام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩).

أدوات البحث:

تكونت أداة القياس من استمارة استبيان مقياس لمعرفة المعوقات المهنية والاجتماعية التي تواجه المرأة في مجال تدريس التربية البدنية من إعداد عبد الجليل ميسون، تضمنت مجموعة من الفقرات لغرض التعرف على المعوقات المهنية والاجتماعية التي تواجه المرأة، حيث قام الباحثون بتصميم استمارة استبيان في صورتها الأولية وقد تضمنت استمارة

الاستبيان على (٣٣) عبارة تتضمن الفقرات الخاصة بقياس المعوقات المهنية والاجتماعية لدى معلمات التربية البدنية، وقسمت على محاورين:

المحور الأول: المعوقات المهنية تضمنت على (١٤) عبارة. والمحور الثاني: المعوقات الاجتماعية تضمنت على (١٩) عبارة.

وتم عرض استمارة استبيان على ثلاثة محكمين من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس لغرض التحكيم، وقامت الباحثات باستخدام مقياس ليكرث ثلاثي الأبعاد للإجابة عن الفقرات الاستبيان.

الدراسة الاستطلاعية:

استخدام الباحثون عينة استطلاعية قوامها (١٠) معلمات من المجتمع الأصلي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، وذلك لتقدير معايير الصدق والثبات للاستبيان.

صدق الأداة:

اعتمد الباحثون في صدق الأداة على ما يعرف بالصدق الظاهري أو صدق المحكمين، حيث تم عرض الأداة في صورتها الأولية على أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية البدنية، حيث أدلوا بملاحظاتهم حول صياغة بعض العبارات، هذا وقد أجريت التعديلات في بعض العبارات وظلت باقي العبارات كما هي.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثون بحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات البحث والمجموع الكلي للعبارات على العينة الاستطلاعية وقد كانت معاملات الارتباط كما هو موضح في جدول رقم (١)، (٢) والذي يبين النتائج المتعلقة بالاتساق الداخلي، وأن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٠١) (٠.٠٠٥) وبذلك يعتبر المقياس صادقاً لما وضع لقياسه.

جدول رقم (١)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الفرعية لمحور المعوقات المهنية

رقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	تَحْمِلُ المرأةُ مُعْظَمَ المتاعِبِ العائليَّةِ.	٠.٢٤٧	*.٠٠٤٣
٢	اعتقاد المرأة بأن الرجل أكثر كفاءة منها في تدريس	٠.٤٠٩	**٠.٠٠٠١
٣	خَوْفُ المرأةِ مِنَ الوقوعِ فِي الزَّلَلِ نَتِيجَةُ اختلاطها بالرجال داخل وخارج المدرسة.	٠.٢٨٩	*.٠٠٢٣
٤	اعتقاد المرأة بأن الرجل يَتَمَتَّعُ بالإمكانياتِ التدريسية أكثرَ مِنْهَا.	٠.٥٩٨	**٠.٠٠٠٠
٥	عَدَمُ امتلاكِ المرأةِ القُدرةِ على التأثيرِ الإيجابيِّ.	٠.٥٨٣	**٠.٠٠٠٠
٦	قِلَّةُ الرِّغبةِ لدى المرأةِ فِي الظُّهورِ إعلامياً.	٠.٢٥٣	*.٠٠١٨
٧	عَدَمُ اليَقِنةِ بالمرأةِ كمدرسةٍ تربيةٍ البدنيةِ .	٠.٣٣٩	**٠.٠٠٠٧
٨	التغيب في العملِ لِكَثْرَةِ أجازاتِ المرأةِ.	٠.٥٢٩	**٠.٠٠٠٠
٩	عَدَمُ أ المرأةِ بِتَفْهِيمِ الخُطِّ لِتَحْقِيقِ الأهدافِ	٠.٢٤٢	*.٠٠٤٨
١٠	قِلَّةُ اهتمامِ المرأةِ بِمِجالِ التدريسِ التَّربِيَةِ البدنيةِ	٠.٢٨٧	*.٠٠٤٥
١١	عدم اهتمامِ المرأةِ بالاستماعِ الجَيِّدِ لِمَا يَقُولُهُ الآخرون من ملاحظات .	٠.٤٦٤	**٠.٠٠٠٠
١٢	العناء و الاستعلاء في تَعَامُلِهَا مَعَ المديرِ المدرسيةِ و الموجهين .	٠.٥١٨	**٠.٠٠٠٠
١٣	عَدَمُ تَقْدِيرِ الرَّجُلِ لِلإنجازاتِ التي تُحَقِّقُهَا المرأةُ فِي المِجالِ التدريسيِّ التَّربِيَةِ البدنيةِ.	٠.٤٢٧	**٠.٠٠٠١
١٤	افتقارِ المرأةِ للقدراتِ الذهنيةِ والجسميةِ لتدريسِ التَّربِيَةِ البدنيةِ	٠.٤٥١	**٠.٠٠٠٠

** مستوى الدلالة ٠.٠١

* مستوى الدلالة ٠.٠٥

اتضح من الجدول رقم (١) أن العبارات جميعها كانت دالة عند مستوى (٠.٠٠١)، (٠.٠٠٥)،
يجمع بينها عناصر مشتركة تجعلها أكثر تجانساً مما يُعدّ مؤشراً على صدق.

جدول رقم (٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الفرعية لمحور المعوقات الاجتماعية

رقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	قِلَّةُ تَقَبُّلِ الرَّجُلِ لِفِكْرَةِ عملِ المرأةِ فِي التدريسِ التَّربِيَةِ البدنيةِ	٠.٥٥٥	**٠.٠٠٠٠
٢	تَدَخُّلُ الأقاربِ الذين لا يؤيدون عملِ المرأةِ فِي مهنةِ التدريسِ التَّربِيَةِ.	٠.٦١٨	**٠.٠٠٠٠
٣	من الأفضل للمرأةِ اقتصارِ دورها على تحملِ مسؤوليةِ عائلتها فقط .	٠.٤٥٩	**٠.٠٠٠٠
٤	تنظيمِ عمليةِ الحملِ وإنجابِ يُقَلِّلُ مِنَ التأثيرِ السلبيِّ لعملِ المرأةِ فِي مهنةِ تدريسِ التَّربِيَةِ	٠.٢٦٤	*.٠٠١١
٥	عملِ المرأةِ فِي تدريسِ التَّربِيَةِ البدنيةِ يفقدها أنوثتها.	٠.٢٦٢	*.٠٠٤٠
٦	عَدَمُ قَنَاعَةِ المُجْتَمَعِ بِعملِ المرأةِ فِي المِجالِ التدريسيِّ.	٠.١٠٤	*.٠٠٢٠
٧	عَدَمُ قُدرةِ المرأةِ على التَّفَرُّغِ للتدريسِ فِي التَّربِيَةِ البدنيةِ	٠.٤٧١	**٠.٠٠٠٠

تابع جدول رقم (٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الفرعية لمحور المعوقات الاجتماعية

رقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
٨	عَدَمَ تَقَبُّلِ الأهلِ لِسَفَرِ المرأةِ مع الفرق الرياضية المدرسية داخل وخارج ليبيا.	٠.٢٤٥	* ٠.٠٤٦
٩	سَلْبِيَّةُ مَوْقِفِ الرَّجُلِ تَجَاهَ انشغال المرأة بالنشاط الخارجي.	٠.٥٩٦	** ٠.٠٠٠
١٠	الالتزام الديني للمرأة.	٠.٤٠٠	** ٠.٠٠١
١١	قِلَّةُ مُسَاعَدَةِ الرجل للمرأة في الأعمال المنزلية.	٠.٢٦٤	* ٠.٠٣٢
١٢	تضحيات المرأة كبيرة في المجال الأسري مقابل اختيارها لتولي أدوار قيادية في مجال الرياضي.	٠.٥٥٨	** ٠.٠٠٠
١٣	مِبادِيةُ النظرةِ المُجتمَعيةِ الذكورية في التدريس التربية البدنية	٠.٤٥٨	** ٠.٠٠٠
١٤	حُرِيَّةُ الحركةِ التي تتطلبها العمل المرأة كمدرسة للتربية البدنية مفقودة.	٠.٥٧٧	** ٠.٠٠٠
١٥	قيام وسائل الإعلام بالتركيز على دور المرأة التقليدي في المجتمع .	٠.٤٧٦	** ٠.٠٠٠
١٦	الاعتقاد بأن المرأة تَقَعِرُ إلى ضَبْطِ النفس.	٠.٣١١	* ٠.٠١٤
١٧	العادات والتقاليد عائق أمام عمل المرأة في تدريس التربية البدنية.	٠.٤٣٤	** ٠.٠٠٠
١٨	ضَعْفُ مقدرة المرأة على التَكَيُّفِ في الظروف المُختلِفة.	٠.٣٤٢	** ٠.٠٠٦
١٩	عَدَمُ قُدرةِ المرأة على تَحْمُلِ المسؤولية لحل المشكلات .	٠.٣١٨	* ٠.٠٤٨

** مستوى الدلالة ٠.٠١

* مستوى الدلالة ٠.٠٥

اتضح من الجدول رقم (٢) أن العبارات جميعها كانت دالة عند مستوى (٠.٠١) (٠.٠٥)،
يجمع بينها عناصر مشتركة تجعلها أكثر تجانساً مما يُعَدُّ مؤشراً على صدق.

• ثبات استمارة الاستبيان:

الثبات:

قام الباحثون بحساب معامل ثبات الاستبانة من خلال تطبيقها على العينة الاستطلاعية،
وكانت قيمة معامل ألفا كرونباخ قد بلغت (٠.٨٦٢ %) وهو معامل ثبات عالي ويعني توفر درجة
عالية في ثبات وصحة إجابات المعلمات.

جدول رقم (٣) نتائج اختبار ألفا للصدق والثبات لعبارات محاور الاستبيان

ت	محاور الدراسة فقرات الاستبيان	متوسط المقياس	تباين المقياس	مؤشر الصدق	مؤشر الثبات
١	المعوقات الاجتماعية	٨٥.١٢٩	١٠٩.٤٩١	٠.٧٩١	٠.٧٦٦
٢	المعوقات المهنية	٩٨.٠١٦	١٤٧.٧٢١	٠.٦٦٩	٠.٩١٣
قيمة ألفا الاستبيان		٠.٨٦٢			

من الجدول نجد أن قيمة ألفا للمقياس بلغت (٠.٨٦٢) وهذا يبين أن الارتباط بين الإجابات
كان مرتفع ومقبول إحصائياً وفيما يتعلق بثبات العينة فيلاحظ من الجدول أن أغلب معاملات ألفا

الفردية والمتعلقة بالمفردات كل علي حدة كانت اقل من قيمة اختبار ألفا وهذا ما يدل علي أن أغلب المفردات الموجودة في هذه المجموعة مهمة وان أي حذف أو شطب لمفردة منها سوف يؤثر سلبا علي ثبات ومصادقية العينة , أما فما يتعلق بمقياس الصدق والذي يتعلق بقياس درجة ارتباط المفردة بالمقياس العام فان نتائجه تعتبر مقبولة إحصائيا كما يعتبر تبيان المقياس بالنسبة للمفردات ليس كبير كما أن متوسط درجات المقياس تعتبر متقاربة.

الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية من ٢٢-١٢-٢٠١٨ ولغاية ٥-١-٢٠١٩ على أفراد عينة البحث من معلمات التربية البدنية لمرحلة التعليم الإعدادي (بمنطقة تاجوراء)، بنفس الشروط والظروف لكافة أفراد العينة.

الإجراءات الإحصائية:

١- الوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣- معامل الارتباط .

٤- احتمالات الدلالة.

٥- التباين.

٦- النسبة المئوية.

عرض النتائج ومناقشتها:

قام الباحثون باستخراج النتائج وذلك من خلال تطبيق أداة البحث والمتمثلة باستمارة الاستبيان، لغرض التعرف على المعوقات المهنية والاجتماعية التي تواجه المرأة في مجال تدريس التربية البدنية.

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

ما هي المعوقات المهنية التي تحول المرأة عن التدريس في مجال تدريس التربية البدنية؟
قام الباحثون باستخدام النسب المئوية للإجابات واستخدام كأي تربيع (χ^2) لمقارنة إجابات المعلمات لتحديد ما إذا كانت لإجابات تختلف فيما بينها أم لا (أي اختبار مدى استقلالية الإجابات) من حيث درجة التأثير عند مستوى دلالة معنوية ($\alpha = 0.05$).

جدول رقم (٤) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث
محور المعوقات المهنية

م	العبـارات	متوسـط	انحراف معياري	النسبة المئوية
١	تَحْمُلُ المرأةُ مُعْظَمَ المَتَاعِ العائليـة.	٢.٧٤	٠.٦٠	٩١.٤٠
٢	قِلَّةُ الرِّغْبَةِ لَدَى المرأةِ فِي الظُّهُورِ إعلامياً.	٢.٦٣	٠.٦٣	٨٧.٦٣
٣	عَدَمُ تَقْدِيرِ الرَّجُلِ للإنجازات التي تُحَقِّقُهَا المرأةُ فِي المِجالِ التدرِيسِ التربيـة البدنيـة.	٢.١٥	٠.٩٠	٧١.٥١
٤	التغيب فِي العَمَلِ لِكثَرَةِ أَجازات المرأة.	١.٧١	٠.٦٩	٥٦.٩٩
٥	عَدَمُ امتلاك المرأةِ القُدرةِ عَلَى التأثير الإيجابي.	١.٦٥	٠.٦٠	٥٤.٨٤
٦	عَدَمُ أ المرأةِ بِتَنَفِيزِ الخُططِ لِتَحْقِيقِ الأهداف	١.٦٥	٠.٧٧	٥٤.٨٤
٧	خَوْفُ المرأةِ مِنَ الوقوعِ فِي الزَّلَلِ نَتِيجَةَ اختلاطها بِالرِّجالِ داخِلَ وخارجِ المدرسـة.	١.٦١	٠.٧٨	٥٣.٧٦
٨	اعتقاد المرأةِ بِأَنَّ الرَّجُلَ يَتَمَتَّعُ بالإمكانياتِ التدرِيسِ أَكْثَرَ مِنِهَا.	١.٥٨	٠.٧٦	٥٢.٦٩
٩	عدم اهتمام المرأةِ بالاستماعِ الجَيِّدِ لِمَا يَقُولُهُ الآخرون من ملاحظات .	١.٥٥	٠.٦٩	٥١.٦١
١٠	عَدَمُ الثِّقَةِ بِالمرأةِ كمدرسة تربية البدنية .	١.٤٠	٠.٦٩	٤٦.٧٧
١١	قِلَّةُ اِهْتِمَامِ المرأةِ بِمِجالِ التدرِيسِ التربيـة البدنيـة	١.٣٩	٠.٦٩	٤٦.٢٤
١٢	العناء و الاستعلاء فِي تَعَامُلِهَا مَعَ المِديرِ المدرسـة و الموجهين .	١.٣٩	٠.٦١	٤٦.٢٤
١٣	اعتقاد المرأةِ بِأَنَّ الرَّجُلَ أَكْثَرَ كفاءةً مِنِهَا فِي تدرِيسِ	١.٣٥	٠.٦٣	٤٥.١٦
١٤	افتقار المرأةِ للقدراتِ الذهنية والجسمية لتدرِيسِ التربيـة البدنيـة	١.٢٩	٠.٥٨	٤٣.٠١
	المعوقات المهنية	١.٧٢	٠.٢٦	٥٧.٣٣

الجدول رقم (٤) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث حول الفقرة مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية و المتوسط الحسابي أن إجابات المعلمات كانت تشير إلى تَحْمُلُ المرأةُ مُعْظَمَ المَتَاعِ العائليـة المرتبة الأولى بنسبة ٩١.٤٠ % ، ويلاحظ من التحليل انخفاض الأهمية النسبية لافتقار المرأة للقدرات الذهنية والجسمية لتدرِيس التربية البدنية مقارنة بباقي العناصر السابقة حيث جاءت في المرتبة الأخيرة بنسبة ٤٣.٠١ %، ثم تأتي باقي العناصر بأهمية نسبية متقاربة ، فقد بلغ المتوسط الحسابي "١.٧٢" وبنسبة مئوية "٥٧.٣٣%" والذي يشير بالمجمل إلى عدم الموافقة بوجود معوقات مهنية يقلل من ادوار المرأة في العمل المؤسسي التربوي ، بحسب آراء عينة البحث.

جدول رقم (٥) يبين النسب المئوية للتكرارات واختبار كاي تربيع (X²) لإجابات عينة البحث في

محور المعوقات المهنية

ت	العبارات	النسبة المئوية للإجابات			٢ ك	مستوى الدلالة
		نعم	أحياناً	لا		
١	تَحْمُلُ المرأةُ مُعْظَمَ المتاعِبِ العائِليةِ.	٨٢.٣	٩.٧	٨.١	٦٦.٨٠٦	٠.٠٠٠
٢	قِلَّةُ الرِّغبةِ لدى المرأةِ في الظُّهورِ إعلامياً.	٧١.٠	٢١.٠	٨.١	٤١.٠٦٥	٠.٠٠٠
٣	عَدَمُ تَقْدِيرِ الرَّجُلِ للإنجازاتِ التي تُحَقِّقُها المرأةُ في المَجالِ التَّدريسِ التَّربِيَةِ البدنيةِ.	٤٨.٤	١٧.٧	٣٣.٩	٨.٧٤٢	٠.٠١٣
٤	عَدَمُ قُدرةِ المرأةِ بِتَفْهِيذِ الخُطَطِ لِتَحْقِيقِ الأهدافِ	١٧.٧	٢٩.٠	٥٣.٢	١٢.٢٢٦	٠.٠٠٢
٥	خَوْفُ المرأةِ مِنَ الوُقُوعِ فِي الزَّلَلِ نَتِيجَةَ اختلاطها بالرجال داخل وخارج المدرسة.	١٧.٧	٢٥.٨	٥٦.٥	١٥.٥١٦	٠.٠٠٠
٦	اعتقاد المرأة بأن الرجل يتمتع بالإمكانيات التدريس أكثر منها.	١٦.١	٢٥.٨	٥٨.١	١٧.٩٣٥	٠.٠٠٠
٧	التغيب في العمل لكثرة أجازات المرأة.	١٢.٩	٤٥.٢	٤١.٩	١١.٧٤٢	٠.٠٠٣
٨	عدم اهتمام المرأة بالاستماع الجيد لما يقوله الآخرون من ملاحظات .	١١.٣	٣٢.٣	٥٦.٥	١٩.٠٠٠	٠.٠٠٠
٩	عَدَمُ الثِّقةِ بالمرأة كمدرسة تربية البدنية .	١١.٣	١٧.٧	٧١.٠	٣٩.٩٠٣	٠.٠٠٠
١٠	قِلَّةُ اهتمام المرأة بمجال التدريس التربية البدنية	١١.٣	١٦.١	٧٢.٦	٤٣.١٩٤	٠.٠٠٠
١١	اعتقاد المرأة بأن الرجل أكثر كفاءة منها في تدريس	٨.١	١٩.٤	٧٢.٦	٤٤.١٦١	٠.٠٠٠
١٢	عَدَمُ امتلاك المرأة القُدرة على التأثير الإيجابي.	٦.٥	٥١.٦	٤١.٩	٢١.٠٣٢	٠.٠٠٠
١٣	العناء و الاستعلاء في تعاملها مع المدير المدرسة و الموجهين	٦.٥	٢٥.٨	٦٧.٧	٣٦.٥١٦	٠.٠٠٠
١٤	افتقار المرأة للقدرات الذهنية والجسمية لتدريس التربية البدنية	٦.٥	١٦.١	٧٧.٤	٥٥.٠٩٧	٠.٠٠٠

يبين جدول قيم كاي تربيع (X²) لفقرات الاستبيان لمقارنة إجابات المعلمات فيما بينهم لاختيار مدى استقلالية إجاباتهم حيث تتم مقارنه بين التكرارات لمشاهدة و التكرارات المتوقعة, حيث كانت قيمة كاي تربيع (X²) لكل الأسئلة ذات دلالة معنوية ويؤكد ذلك مستوى الدلالة عن ثقة ٩٥٪ وعند درجات الحرية ٢ والذي هو ولكل العبارات اقل من ٠.٠٠٥ ، مما يؤدي إلى رفض الفرض العدمي والذي ينص على انه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين التكرارات الخاص بإجابات هذا الفقرة و التكرارات المتوقعة أي هناك فروق دالة وقوية لصالح الإجابة **الأكثر تكراراً**.
وللإجابة على التساؤل الأول: ما هي المعوقات المهنية التي تحول المرأة عن التدريس في مجال تدريس التربية البدنية، فقد وافقت عينة البحث على الفقرات التالية والتي تعزز مقدرتها على أن تكون عنصراً فاعلاً في المجتمع بينما رفضت الفقرات الأخرى التي لها علاقة بإعاقة المرأة مهنيًا والتي هدفت إلى تحقيق المشاركة الفاعلة للمرأة في عملية التنمية.
• تَحْمُلُ المرأةُ مُعْظَمَ المتاعِبِ العائِليةِ.

• قلة الرغبة لدى المرأة في الظهور إعلامياً.

• عدم تقدير الرجل للإنجازات التي تحقّقها المرأة في المجال تدريس التربية البدنية.

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

ما هي المعوقات الاجتماعية التي تحول المرأة عن تدريس في مجال التدريس التربية البدنية؟ قامت الباحثات باستخدام النسب المئوية للإجابات واستخدام كآي تربيع (χ^2) لمقارنة إجابات المعلمات لتحديد ما إذا كانت لإجابات تختلف فيما بينها أم لا (أي اختبار مدى استقلالية الإجابات) من حيث درجة التأثير عند مستوى دلالة معنوية ($\alpha = 0.05$).

جدول رقم (٦) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث في محور المعوقات الاجتماعية

م	العبارات	متوسط	انحراف معياري	النسبة المئوية
١	عدم تقبل الأهل لسفر المرأة مع الفرق الرياضية المدرسية داخل وخارج ليبيا.	٢.٧٩	٠.٤٨	٩٣.٠١
٢	قلة مساعدة الرجل للمرأة في الأعمال المنزلية.	٢.٦٣	٠.٦١	٨٧.٦٣
٣	سلبية موقف الرجل تجاه انشغال المرأة بالنشاط الخارجي.	٢.٤٧	٠.٨٠	٨٢.٢٦
٤	الالتزام الديني للمرأة.	٢.٤٥	٠.٧٦	٨١.٧٢
٥	تضحيات المرأة كبيرة في المجال الأسري مقابل اختيارها لتولي أدوار قيادية في مجال الرياضي.	٢.٤٠	٠.٧٨	٨٠.١١
٦	سيادة النظرة المجتمعية الذكورية في التدريس التربية البدنية	٢.٢٧	٠.٨٥	٧٥.٨١
٧	تنظيم عملية الحمل وإنجاب يقلل من التأثير السلبي لعمل المرأة في مهنة تدريس التربية	٢.٢٦	٠.٧٩	٧٥.٢٧
٨	حرية الحركة التي يتطلبها العمل المرأة كمدرسة للتربية البدنية مفقودة.	٢.٢٤	٠.٨٢	٧٤.٧٣
٩	قيام وسائل الإعلام بالتركيز على دور المرأة التقليدي في المجتمع .	٢.٠٢	٠.٨٦	٦٧.٢٠
١٠	العادات والتقاليد عائق أمام عمل المرأة في تدريس التربية البدنية.	١.٩٥	٠.٨٦	٦٥.٠٥
١١	قلة تقبل الرجل لفكرة عمل المرأة في التدريس التربية البدنية	١.٧٧	٠.٨٠	٥٩.١٤
١٢	الاعتقاد بأن المرأة تقتصر إلى ضبط النفس.	١.٧٤	٠.٧٩	٥٨.٠٦
١٣	ضعف مقدرة المرأة على التكيف في الظروف المختلفة.	١.٦٥	٠.٧٠	٥٤.٨٤
١٤	عدم قدرة المرأة على التفرض للتدريس في التربية البدنية	١.٤٨	٠.٧٠	٤٩.٤٦
١٥	تدخل الأقارب الذين لا يؤيدون عمل المرأة في مهنة التدريس التربية.	١.٤٥	٠.٧٤	٤٨.٣٩
١٦	عدم قناعة المجتمع بعمل المرأة في المجال التدريس.	١.٤٥	٠.٦٢	٤٨.٣٩
١٧	عدم قدرة المرأة على تحمل المسؤولية لحل المشكلات .	١.٣٧	٠.٥٨	٤٥.٧٠
١٨	من الأفضل للمرأة اقتصار دورها على تحمل مسؤولية عائلتها فقط .	١.٣٢	٠.٦٥	٤٤.٠٩
١٩	عمل المرأة في تدريس التربية البدنية يفقدها أنوثتها.	١.٢٤	٠.٥٦	٤١.٤٠
	المعوقات الاجتماعية	١.٩٥	٠.٢٧	٦٤.٨٦

الجدول رقم (٦) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث حول الفقرة مرتبة تنازلياً، ويلاحظ من خلال النسب المئوية و المتوسط الحسابي أن إجابات المبحوثين كانت تشير إلى عدم تقبل الأهل لسفر المرأة مع الفرق الرياضية المدرسية داخل

وخارج ليبيا جاءت في المرتبة الأولى بنسبة ٩٣.٠١ % ، ويلاحظ من التحليل انخفاض الأهمية النسبية لعمل المرأة في تدريس التربية البدنية يفقدها أنوثتها مقارنة بباقي العناصر السابقة ، فقد بلغ المتوسط الحسابي ١.٩٥ " وبنسبة مئوية ٦٤.٨٦ % " والذي يشير بالمجمل إلى عدم موافقة عينة الدراسة بوجود معوقات اجتماعية تمنعها في اكتساب المهارات والقدرات في ضوء احتياجات واقعتها، وما يتطلب منها المجتمع في ظل الظروف الراهنة التي تتطلب إدماج المرأة في القضايا المعاصرة، بحسب آراء عينة البحث.

جدول رقم (٧) يبين النسب المئوية لل تكرارات واختبار كاي تربيع (X²) لإجابات عينة البحث في محور المعوقات الاجتماعية

ت	العبارات	النسبة المئوية للإجابات			٢١	مستوى الدلالة
		نعم	أحياناً	لا		
١	عَدَم تَقَبُّل الأهل لسَفَر المرأة مع الفرق الرياضية المدرسية داخل وخارج ليبيا.	٨٢.٣	١٤.٥	٣.٢	٦٧.٩٦٨	٠.٠٠٠
٢	قِلَّة مُسَاعَدَة الرِّجُل للمرأة في الأعمال المنزلية.	٦٩.٤	٢٤.٢	٦.٥	٣٩.١٢٩	٠.٠٠٠
٣	سَلْبِيَّة موقف الرِّجُل تَجَاة انشغال المرأة بالنشاط الخارجي.	٦٦.١	١٤.٥	١٩.٤	٣٠.٢٢٦	٠.٠٠٠
٤	الالتزام الديني للمرأة.	٦١.٣	٢٢.٦	١٦.١	٢٢.١٩٤	٠.٠٠٠
٥	تضحيات المرأة كبيرة في المجال الأسري مقابل اختيارها لتولي أدوار قيادية في مجال الرياضي.	٥٨.١	٢٤.٢	١٧.٧	١٧.٤٥٢	٠.٠٠٠
٦	سِيَادَة النظرة المُجْتَمَعِيَّة الذكورية في التدريس التربية البدنية	٥٣.٢	٢١.٠	٢٥.٨	١١.٢٥٨	٠.٠٠٤
٧	خُرْبَة الحركة التي تتطلبها العمل المرأة كمدرسة للتربية البدنية مفقودة.	٤٨.٤	٢٧.٤	٢٤.٢	٦.٤١٩	٠.٠٤٠
٨	تنظيم عملية الحمل وإنجاب يُقَلِّل مِنَ التأثير السلبي لعمل المرأة في مهنة تدريس التربية	٤٦.٨	٣٢.٣	٢١.٠	٦.٢٢٦	٠.٠٤٤
٩	قيام وسائل الإعلام بالتركيز على دور المرأة التقليدي في المجتمع .	٣٧.١	٢٧.٤	٣٥.٥	١.٠٠٠	٠.٦٠٧
١٠	العادات والتقاليد عائق أمام عمل المرأة في تدريس التربية البدنية.	٣٣.٩	٢٧.٤	٣٨.٧	١.١٩٤	٠.٥٥١
١١	قِلَّة تَقَبُّل الرِّجُل لفكرة عمل المرأة في التدريس التربية البدنية	٢٢.٦	٣٢.٣	٤٥.٢	٤.٧٧٤	٠.٠٩٢
١٢	الاعتقاد بأن المرأة تَقْتَرِف إلى ضَبْط النفس.	٢١.٠	٣٢.٣	٤٦.٨	٦.٢٢٦	٠.٠٤٤
١٣	تَدَخُّل الأقارب الذين لا يؤيدون عمل المرأة في مهنة التدريس التربية.	١٤.٥	١٦.١	٦٩.٤	٣٦.٢٢٦	٠.٠٠٠
١٤	ضَعْف مقدرة المرأة على التَكَيُّف في الظروف المُخْتَلِفَة.	١٢.٩	٣٨.٧	٤٨.٤	١٢.٥١٦	٠.٠٠٢
١٥	عَدَم قُدْرَة المرأة على التَقَرُّغ للتدريس في التربية البدنية	١١.٣	٢٥.٨	٦٢.٩	٢٦.٣٥٥	٠.٠٠٠
١٦	من الأفضل للمرأة اقتصار دورها على تحمل مسؤولية عائلتها فقط	٩.٧	١٢.٩	٧٧.٤	٥٤.٣٢٣	٠.٠٠٠
١٧	عَدَم قَنَاعَة المُجْتَمَع بعمل المرأة في المجال التدريس.	٦.٥	٣٢.٣	٦١.٣	٢٨.٠٠٠	٠.٠٠٠
١٨	عمل المرأة في تدريس التربية البدنية يفقدها أنوثتها.	٦.٥	١١.٣	٨٢.٣	٦٧.٠٠٠	٠.٠٠٠
١٩	عَدَم قُدْرَة المرأة على تَحْمُل المسؤولية لحل المشكلات .	٤.٨	٢٧.٤	٦٧.٧	٣٧.٧٧٤	٠.٠٠٠

يبين جدول قيم كاي تربيع (X²) لفقرات الاستبيان لمقارنة إجابات المبحوثين فيما بينهم لاختيار مدى استقلالية إجاباتهم حيث تتم مقارنه بين التكرارات لمشاهدة و التكرارات المتوقعة, حيث كانت قيمة كاي تربيع (X²) ولكل الأسئلة ذات دلالة معنوية ويؤكد ذلك مستوى الدلالة عن ثقة ٩٥ % وعند درجات الحرية ٢ والذي هو ولكل العبارات اقل من ٠.٠٥ ، مما يؤدي إلى رفض الفرض

العدمي والذي ينص على انه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين التكرارات الخاص بإجابات هذا الفقرة و التكرارات المتوقعة أي هناك فروق دالة وقوية لصالح الإجابة **الأكثر تكراراً** . وللإجابة على التساؤل الثاني: ما هي المعوقات الاجتماعية التي تحول المرأة عن التدريس في مجال تدريس التربية البدنية، فقد وافقت عينة البحث على الفقرات التالية والتي هي انعكاس لمراحل التنشئة الاجتماعية التي مرت بها المرأة في المجتمعات الشرقية ولتلك البيئة الاجتماعية بينما رفضت الفقرات الأخرى التي لها علاقة بإعاقة المرأة اجتماعياً والتي هدفت إلى إدماج المرأة في القضايا المعاصرة وان تكتسب المهارة والخبرة والمعرفة والكفاءة، ولكن المعرفة التي يقرها المجتمع وفي ضوء الدين.

• عدم تقبل الأهل لسفر المرأة مع الفرق الرياضية المدرسية داخل وخارج ليبيا.

• قلة مساعدة الرجل للمرأة في الأعمال المنزلية.

• سلبية موقف الرجل تجاه انشغال المرأة بالنشاط الخارجي.

• الالتزام الديني للمرأة.

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث:

الفرض الثالث: هل هناك فروق دالة إحصائية بين المتغيرات البحث (المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية) والمتغيرات الديموغرافية (السن، المؤهل، الخبرة). قام الباحثون باستخدام المتوسط الحسابي للإجابات عينة البحث واستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي "ANOVA" لمقارنة المتوسطات الحسابية لأكثر من متغيرين وفي آن واحد و لكل متغير تابع (المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال التربية البدنية) مع عدد من المتغيرات المستقلة (الفئات العمرية) عند مستوى معنوية ($\alpha = 0.05$) وكما يلي:

جدول رقم (٨) المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية وفقاً لمتغير

العمر

ت	الفئات العمرية	من ٢٨	من ٣١	من ٣٧	من ٤٠	F	.SIG
		الى ٣٠	الى ٣٦	الى ٣٩	الى ٤٢		
		المتوسط الحسابي					
١	المعوقات الاجتماعية	٣٨.٢٥	٣٥.٨٨	٣٨.١٩	٣٥.٣٠	١.٥٧٢	٠.٢٠٦
٢	المعوقات المهنية	٢٤.٢٥	٢٣.٦٣	٢٤.٣٨	٢٣.٨٠	٠.١٤٦	٠.٩٣٢
٣	المعوقات المهنية والاجتماعية	٦٢.٥٠	٥٩.٥٠	٦٢.٥٨	٥٩.١٠	١.٠٥٥	٠.٣٧٥

يتبين من الجدول نتائج تحليل المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية وفقاً لعمر عينة البحث، أشاره نتائج البحث إلى عدم وجود فروق معنوية بين متوسط آراء المعلمات قيد البحث للمعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية، ولاختبار

الفرضية الصفرية القائلة: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ بين متوسطات تقديرات أفراد عينة البحث للمعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية وفقاً للعمر، تم استخدام تحليل التباين "ANOVA" حيث بلغت قيمة (F) ولكل العبارات على قيم غير معنوية وليست ذات دلالة إحصائية لان احتمال الدلالة لها هو أكبر من (٠.٠٥) وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق غير معنوي و دال إحصائياً، وبالتالي ينبغي قبول الفرض العدمي و رفض الفرض البديل والذي ينص على انه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ثقة "٩٥%" بين متوسطات العينات.

قام الباحثون باستخدام المتوسط الحسابي للإجابات عينة البحث واستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي "ANOVA" لمقارنة المتوسطات الحسابية لأكثر من متغيرين وفي آن واحد و لكل متغير تابع (المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال التربية البدنية) مع عدد من المتغيرات المستقلة (فئات المؤهل العلمي) عند مستوى معنوية ($\alpha = 0.05$) وكما يلي:

جدول رقم (٩) المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية وفقاً لمتغير المؤهل العلمي

ت	المؤهل العلمي / المعوقات	دبلوم متوسط	دبلوم عالي	جامعي	F	.SIG
١	المعوقات الاجتماعية	٣٧.٠٤	٣٦.١١	٣٨.٠٠	٠.٢١٢	٠.٨١٠
٢	المعوقات المهنية	٢٤.١٦	٢٤.١١	٢٣.٠٠	٠.١٩٠	٠.٨٢٧
٣	المعوقات المهنية والاجتماعية	٦١.٢٠	٦٠.٢٢	٦١.٠٠	٠.٠٦٥	٠.٩٣٧

*معنوية عند مستوى ٠.٠٥

يتبين من الجدول نتائج تحليل المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية وفقاً للمؤهل العلمي لعينة البحث، أشاره نتائج البحث إلى عدم وجود فروق معنوية بين متوسط آراء المعلمين قيد البحث المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية ، ولاختبار الفرضية الصفرية القائلة " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$ بين متوسطات تقديرات أفراد عينة البحث للمعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية وفقاً للمؤهل العلمي، تم استخدام تحليل التباين "ANOVA" حيث بلغت قيمة (F) ولكل العبارات على قيم غير معنوية وليست ذات دلالة إحصائية لان احتمال الدلالة لها هو أكبر من (٠.٠٥) وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق غير معنوي و دال إحصائياً، وبالتالي ينبغي قبول الفرض العدمي و رفض الفرض البديل ،والذي ينص على انه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ثقة "٩٥%" بين متوسطات العينات.

قام الباحثون باستخدام المتوسط الحسابي للإجابات عينة البحث واستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي "ANOVA" لمقارنة المتوسطات الحسابية لأكثر من متغيرين وفي آن واحد و لكل متغير تابع (المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية) مع عدد من المتغيرات المستقلة (فئات الخبرة) عند مستوى معنوية ($\alpha = 0.05$) وكما يلي:

جدول رقم (١٠) المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية وفقاً لمتغير الخبرة

ت	فئات الخبرة	أقل من ٥ سنوات	من ٥ - ١٠ سنوات	من ١٠ - ١٥ سنة	أكثر من ١٥ سنة	F	.SIG
المتوسط الحسابي							
١	المعوقات الاجتماعية	٣٦.٨٦	٣٨.١١	٣٨.٠٠	٣٦.١٦	٠.٦١٤	٠.٦٠٩
٢	المعوقات المهنية	٢٤.١٤	٢٥.٥٦	٢٣.٧٣	٢٣.٨١	٠.٦٠٥	٠.٦١٤
٣	المعوقات المهنية والاجتماعية	٦١.٠٠	٦٣.٦٧	٦١.٧٣	٥٩.٩٧	٠.٦٢٨	٠.٦٠٠

يتبين من الجدول نتائج تحليل للمعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية وفقاً لفئات الخبرة لعينة البحث، أشاره نتائج البحث إلى عدم وجود فروق معنوية بين متوسط آراء المعلمين قيد البحث للمعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية ، ولاختبار الفرضية الصفرية القائلة "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة

$\alpha = 0.05$ بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية وفقاً للخبرة ، تم استخدام تحليل التباين "ANOVA" حيث بلغت قيمة (F) ولكل العبارات على قيم غير معنوية وليست ذات دلالة إحصائية لان احتمال الدلالة لها هو أكبر من (٠.٠٥) وبالتالي الفرق الظاهر هو فرق غير معنوي و دال إحصائياً وبالتالي ينبغي قبول الفرض العدمي و رفض الفرض البديل، والذي ينص على انه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ثقة "٩٥%" بين متوسطات العينات.

أهم نتائج الني أسفر عنها البحث هي :

١. تَحَمُّلُ المرأة مُعْظَمَ المَتَاعِبِ العائِلية.
٢. قِلَّةُ الرِّغْبَةِ لَدَى المرأة فِي الظُّهُورِ إعلَامِيًّا.
٣. عَدَمُ تَقْدِيرِ الرَّجُلِ لِلإِنجَازَاتِ الَّتِي تُحَقِّقُهَا المرأة فِي المَجَالِ التَّدْرِيسِ التَّربِيَةِ البدنية.
٤. عَدَمُ تَقَبُّلِ الأهلِ لِسَفَرِ المرأة مَعَ الفرقِ الرِّياضية المدرسية داخل وخارج ليبيا.
٥. قِلَّةُ مُسَاعَدَةِ الرَّجُلِ لِلمرأة فِي الأَعْمَالِ المَنْزِلِيَّة.
٦. سَلْبِيَّةُ مَوْقِفِ الرَّجُلِ تَجَاهَ انشغال المرأة بالنشاط الخارجي.
٧. الالتزام الديني للمرأة.

٨. توضيحات المرأة كبيرة في المجال الأسري مقابل اختيارها لتولي أدوار قيادية في مجال الرياضي.
 ٩. سيادة النظرة المجتمعية الذكورية في التدريس التربية البدنية
 ١٠. حرية الحركة التي تتطلبها المرأة كمدرسة للتربية البدنية مفقودة.
 ١١. تنظيم عملية الحمل وإنجاب يُقلل من التأثير السلبي لعمل المرأة
 ١٢. قيام وسائل الإعلام بالتركيز على دور المرأة التقليدي في المجتمع.
 ١٣. المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال التربية البدنية وفقاً لعمر عينة البحث، أشاره نتائج البحث عدم وجود فروق معنوية بين متوسط آراء المعلمات قيد البحث للمعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال التربية البدنية وفقاً للعمر.
 ١٤. المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال التربية البدنية وفقاً للمؤهل العلمي لعينة البحث، أشاره نتائج البحث عدم وجود فروق معنوية بين متوسط آراء المعلمين قيد البحث.
 ١٥. المعوقات التي تعاني منها المرأة في مجال تدريس التربية البدنية وفقاً لفئات الخبرة لعينة البحث، أشاره نتائج البحث عدم وجود فروق معنوية بين متوسط آراء المعلمين قيد البحث.
- استناداً على نتائج البحث يوصى الباحثون بالآتي:
١. الاهتمام بشئون المرأة من أجل النهوض بواقع المرأة، داخل المؤسسات التعليمية وتذليل الصعوبات التي تواجه عدم إنصافها مجتمعياً، وتشريعياً، ووظيفياً.
 ٢. عقد برامج تدريبية لتنمية وتطوير المهارات الإدارية والقيادية للمرأة، بهدف رفع كفاءتها العلمية والمهنية.
 ٣. العمل على التوعية داخل المجتمع بأهمية دور المرأة في المؤسسات التعليمية من خلال الجمعيات والمنظمات المجتمع المدني وحصول المرأة على حقوقها.
 ٤. على الجهات الرسمية ان تنظر في مشكلات المرأة نظرة متكاملة والعمل على حلها وتوفير الفرص للمرأة متكافئة مع الرجل.
 ٥. اسهام المؤسسات الاجتماعية والهيئات في عملية التنشئة الاجتماعية من الاسرة والمدرسة.

٦. قيام وسائل الإعلام بالتركيز على دور المرأة العاملة في مجال تدريس التربية البدنية.
٧. العمل على تغيير الايدولوجيات التي تقوم عليها المجتمع لفهم دور المرأة في مجال تدريس التربية البدنية بتوجيه المهني والاجتماعي.

المراجع:

- ١ - أحمد حمدي شورة توفيق : ٢٠١٠ ، معوقات العمل داخل المؤسسات الاجتماعية وكيفية التغلب عليها ، بحث غير منشور
- ٢ - المؤتمر العلمي : ١٩٧٧ ، الاتحاد العام لنساء العراق، العوامل المؤثرة في دور المرأة في الإدارة ، ٢١-٢٢ مايو ،دراسة رقم ٤ ، القاهرة .
- ٣ - اليونسكو المركز الإقليمي العربي للبحوث والتوثيق : ١٩٨٨ ، آذار مارس . ، بحوث ومناقشات ندوة ، القاهرة .
- ٤ - إيمان بشير أحمد الحسين : ٢٠١١ ، المعوقات تولي المرأة مراكز قيادية في مجال الرياضي ،رسالة ماجستير غير منشورة .
- ٥ - سعد جابر : ١٩٨٨ ، اثر التصنيع على دور المرأة العراقية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد.
- ٦ - سهى عيسى: ٢٠٠٤ ، اتجاهات القادة الرياضيين في مجالس إدارة الاتحادات الرياضية الأردنية نحو تولي المرأة مراكز قيادية في المؤسسات الرياضية، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية.
- ٧ - شيخه : ١٩٨٦ ، المسند تعلم المرأة في العالم العربي، تحديات التقدم العلمي والتكنولوجي، دراسة مقدمه لندوة تقيم نمو العلاقات بين العلم والتكنولوجيا في الدول العربية .
- ٨ - عادل محمد: ١٩٩٤ ، معوقات ممارسة رياضة الانزلاق على الماء في جمهورية مصر العربية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط.
- ٩ - عبد الرحمن توفيق: ١٩٩٤ ، التدريب الأصول والمبادئ العلمية، مركز الخبرات المهنية للإدارة ، القاهرة.
- ١٠ - لمياء الديوان. ٢٠٠٧، قياس معوقات عدم تولي الكفاءات التسوية للإدارة الرياضية، بحث غير منشور جامعة البصرة، العراق.

تأثير التمرينات الفوسفاجينية لتطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم

أ.م.د. معن عبد الكريم جاسم

قسم الالعاب الفرقية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل العراق

ملخص البحث:

هدف البحث الكشف عن تأثير التمرينات الفوسفاجينية في تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم ، وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ، إذ حددت عينة البحث بلاعبي شباب نادي الموصل بكرة القدم تحت سن (١٩) سنة للموسم الكروي (٢٠١٧/٢٠١٨) والبالغ عددهم (١٨) لاعباً ، وقسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٩) لاعبين لكل مجموعة ، وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة) والمهارات الأساسية قيد البحث ، أما خطوات البحث الرئيسة كانت إجراء عدداً من الاستبيانات والمقابلات الشخصية مع بعض السادة المختصين لتحديد شدد الاداء والتمرينات الفوسفاجينية ومدى ملاءمتها لعينة البحث ، وتصميم المنهاج التدريبي للتمرينات الفوسفاجينية وتم إجراء الاختبارات المهارية القبلية في يوم واحد فقط، وبعدها نفذ المنهاج التدريبي لدورتين متوسطتين وبتموج حركة حمل (١:٣) وبواقع ثمان دورات اسبوعية ، وتم إجراء الاختبارات البعدية بذات الإجراءات التي تم إعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية، وتوصل الباحث إلى عدد من الإستنتاجات أهمها تفوق لاعبي المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الفوسفاجينية (البدنية - المهارية) بمعظم المهارات الاساسية وهي (التهديف القريب، والدرجة، والتمريرة القصيرة، والسيطرة على الكرة) على لاعبي المجموعة الضابطة عند المقارنة بين المتوسطات الحسابية للاختبارين البعديين ، وقد أوصى الباحث على التأكيد على تدريبي كرة القدم باعتماد التمرينات ذات الطابع الفوسفاجيني وان تكون فترات دوام التمرين مقاربة من أزمنة العمل الفعلي في المباراة وبما يشابه الأداء داخل ميدان اللعب والاثار الايجابي لهذه التمارين في تحسين المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم.

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد التدريب الرياضي من "العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال الرياضة بمختلف الالعاب الرياضية ، ولذا فأن عملية التدريب الرياضي تسعى الى التنمية المتكاملة لكل جوانب العملية التدريبية" (عواد ، ٢٠١٩ ، ١٥) "ويساعد الاستخدام الافضل للعلاقة النموذجية بين مستويات تأثير احمال التدريب واستجابات الرياضي في الارتقاء بمكونات قدرة الاداء... وادراك وجه الاختلاف في التلاعب بمكونات تأثيرات احمال التدريب من (الشدة، والحجم، والكثافة) خلال دورات ومراحل التدريب المختلفة" (عبد الظاهر، ٢٠١٨ ، ١٣) وتعد لعبة كرة القدم واحدة من بين الألعاب المشوقة والمثيرة ، والتي تعتمد وبشكل كبير على الإعداد البدني والمهاري بوصفه جزءاً أساسياً من العملية التدريبية ، إذ

بدون هذا الإعداد لا يستطيع اللاعبون من أداء الواجبات الدفاعية والهجومية المناطة بهم وفقاً لمتطلبات اللعب الحديث ، ويعد الاعتماد على التمرينات الفوسفاتية للأداء البدني والمهاري من العناصر المهمة التي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم لحسم نتيجة المباراة في مواقف اللعب من خلال الاستحواذ على الكرة واستخدام كافة أنواع التمريرات والإستلام أثناء العدو والمراوغة والخداع داخل أرضية الملعب وتسجيل الأهداف، لذا يجب على مدربي كرة القدم أن يلاحظوا متطلبات اللعبة التي يدرّبونها ملاحظة علمية دقيقة من أجل إثراء لاعبيهم بكل ما يحتاجونه من الصفات البدنية المهارات الأساسية والقدرات الخططية والذهنية فضلاً عن العامل النفسي وفي ضوء ما تحكمهم به الخصوصية التدريبية للفعالية.

ومن خلال الخبرة الأكاديمية للباحث كونه من العاملين لفترات طويلة في التدريب والتدريس في مجال كرة القدم ، فضلاً عن متابعته الميدانية في السنوات الماضية للمنتخبات الوطنية (الشباب ، والمتقدمين) والتحليل والمشاهدة لبعض مباريات الدوري العراقي الممتاز في كرة القدم ، فقد لاحظ الباحث ان طبيعة الاداء البدني والمهاري داخل ارض الملعب يعتمد بشكل كبير على الطاقة اللاهوائية (اي التزود بالطاقة اللازمة للاداء من خلال النظام الفوسفاتي او اللاكتاتي) وعلى الاغلب يكون النظام الفوسفاتي هو النظام المسيطر على مجمل الاداء البدني والمهاري للاعبين والنظام اللاكتاتي يكون النظام السائد ، ويعود ذلك الى سرعة وفعالية اللعب الحديث وعند تحليل اداء معظم او جميع المهارات الاساسية تكون خاضعة لسيطرة النظام الفوسفاجيني ، بمعنى اخر ان زمن اداء اي صفة بدنية او مهارة من المهارات الاساسية يستغرق بضعة ثوان وان تدريب ذلك يجب ان يكون واقعاً ضمن الشروط التدريبية لنظام الطاقة اللاهوائي الاول وهو النظام الفوسفاتي.

ومن هنا تبرز مشكلة البحث باعتماد الباحث على تقنين مجموعة من التمارين الفوسفاتية (البدنية - المهارية) اي المعتمدة على النظام الفوسفاجيني والقائمة على الاعداد الكاملة لمصادر الطاقة، وبيان تأثير هذه التمارين على بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب.

أهداف البحث : يهدف البحث الى الكشف عما يأتي :

- تأثير التمرينات الفوسفاجينية في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم .
- دلالة الفروق الإحصائية في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الشباب بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

عينة البحث: حُدِّدَت العينة بطريقة عمدية من لاعبي شباب نادي الموصل الرياضي بكرة القدم من (١٦ - ١٩) سنة (*) للموسم الرياضي (٢٠١٧ - ٢٠١٨) وكان قوامها (٢٧) لاعباً، وتم اختيار (١٨) لاعباً قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٩) لاعبين لكل مجموعة، وتم أستبعاد حراس المرمى ولاعبي عينة التجارب الاستطلاعية وعددهم (٩) فقط، وتم تنفيذ التجربة في ملعب نادي الموصل بكرة القدم بمحافظة نينوى للمدة من ٢٠١٨/٧/١ ولغاية ٢٠١٨/١٢/١ ، والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١) معلومات عن العدد الكلي لمجتمع البحث وعينته والنسب المئوية

العدد والنسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث	١٨	٦٦.٧٠ %
حراس المرمى	٣	١١.١١ %
عينة التجربة الاستطلاعية	٦	٢٢.٢٢ %
مجتمع البحث الكلي	٢٧	١٠٠ %

وسائل جمع البيانات والمعلومات: كانت (الاستبيان، تحليل المحتوى، الاختبارات).
تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث: تم إجراءهما في متغيرات (العمر، والطول، والكتلة) والمهارات الأساسية والجدولين (٢ ، ٣) يبين ذلك.

الجدول (٢) المعاليم الاحصائية لتجانس العينة في متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	م	ع±	معامل الالتواء
العمر	(سنة)	١٧.٠١	.٦٩	٠.٩١
الطول	(سم)	١٧٣.٢١	٣.١٩	٠.٦٠
الكتلة	(كغم)	٦٧.٣٥	٥.٦١	٠.٥٤
التهديف القريب	درجة	٢٨.٩٠	٣.٩٧	٠.٧٣
الاخماد	درجة	٧.٦٥	١.٥٣	٠.٣٧
الدرجة	ثانية	١٢.٣٧	١.٦٤	٠.٥٠
التمريرة القصيرة	درجة	٢٨.٨٩	٢.٥٩	٠.٣٩
السيطرة على الكرة	تكرار	٣٥.١٠	٧.١٨	٠.٨٣

(*) حسب تصنيف الاتحاد الدولي لكرة القدم من (١٦ - ١٩).

يتضح أن قيم (معامل الالتواء) ولجميع المتغيرات تراوحت ما بين (٠.٣٧ - ٠.٩١) وهي جميعها تقع تحت منحنى التوزيع الطبيعي والتي تتراوح بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس العينة.

الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والإحتمالية للتكافؤ في المهارات الأساسية بين مجموعتي البحث

القيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	متغيرات البحث
	ع±	س	ع±	س		
١.٢٧	٤.٢١	٢٩.١٩	٣.١٥	٢٨.٩٧	درجة	التهديف القريب
٠.٢٩	١.٣٥	٧.٨٩	١.٤٣	٧.٧٣	درجة	الإخماد
٠.٦٣	١.١٩	١٢.٤١	١.٥٣	١٢.٣٧	ثانية	الدحرجة
٠.٩١	٢.٩٠	٢٨.١٧	٢.٧٥	٢٧.٩٠	درجة	التمريرة القصيرة
١.٨٩	٧.٦٧	٣٦.٧٣	٧.٩٩	٣٥.١٥	تكرار	السيطرة على الكرة

* قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢,١٢) عند درجة حرية (١٦) وأمام مستوى معنوية $\geq (0,05)$. من الجدول (٣) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة لجميع متغيرات البحث بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة قد تراوحت ما بين (٠,٢٩ - ١,٨٩) وهي كلها أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٢) عند درجة حرية (١٦) وأمام مستوى معنوية $\geq (0,05)$ وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين، وهو يدل على وجود التكافؤ. الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: (ميزان الكتروني - ساعات إيقاف عدد (٣) شريط قياس - سبورة - شواخص عدد (٣٠) - كرات قدم قانونية عدد (١٠) - أهداف كرة قدم قانونية عدد (٢).

الإختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

القياسات الجسمية: شملت قياسين هما: (قياس طول الجسم، وقياس كتلة الجسم).
الإختبارات المهارية:

- إختبار سرعة ودقة التهديف القريب على مستطيلات مرسومة على الحائط لمدة (٣٠) ثانية. (خالد ، ١٩٩٧ ، ٣٨-٣٩)
- إختبار إيقاف حركة الكرة من الحركة (الإخماد) داخل مربع (٢×٢) متر لقياس الدقة في إيقاف حركة الكرة واستعادة التحكم بها (الخشاب وآخران ، ١٩٩٩ ، ٢٠٩-٢١٠).
- إختبار دحرجة الكرة بشكل متعرج بين (٦) شواخص ذهاباً وإياباً لقياس قدرة اللاعب على التحكم بدحرجة الكرة بكلتا قدميه بين الشواخص (١٦٠ ، ١٩٨٠ ، William) .

- اختبار دقة المناولة القصيرة نحو المسطبة لمسافة (١٠) أمتار لقياس دقة المناولات القصيرة من مسافة (١٠) أمتار (الخشاب وذنون ، ٢٠٠٥ ، ٨٥-٨٦).

- اختبار السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة) لمدة (٣٠) ثانية لقياس القدرة على التحكم بالكرة في الهواء لمدة (٣٠) ثانية في جميع أجزاء الجسم عدا الذراعين (إسماعيل وآخران، ١٩٩١، ١٣٨).

المواصفات والأسس العلمية للإختبارات:

تم استخدام الإختبارات المهارية المستخدمة في دراسات علمية سابقة على عينة البحث من فئة (الشباب) وهي تعد من الإختبارات العلمية الشائعة الاستخدام في مجال التربية الرياضية وهي ملائمة وصالحة لعينة البحث.

التصميم التجريبي:

تم استخدام (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الإختيار ذات الإختبارين القبلي والبعدي (علاوي وراتب ، ١٩٩٩ ، ٢٣٢).

الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

تحديد المهارات والاختبارات التي تخدم البحث :

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لإختيار المهارات والاختبارات الخاصة بها، وتم توزيع استبانات على الخبراء في (علم التدريب الرياضي، وكرة القدم) (ملحق ١) وحصلوا على نسب إتفاق للخبراء على (٧٥ %) فأكثر وهي مهارات (التهديف القريب، والاختام، والدرجة، والمناولة القصيرة، والسيطرة على الكرة).

تحديد شدد وأزمنة وعدد تكرارات الأداء لكل تمرين :

تم تنفيذ هذا الإجراء بتاريخ (١ / ٧ / ٢٠١٨) على لاعبي عينة البحث للتعرف على شدد وزمن وعدد تكرارات اداء كل تمرين فوسفاجيني مع الكرة (ملحق ٣) ليتم في ضوءها تحديد زمن الأداء الفعلي والذي كان محصوراً ما بين (٧ - ٩) ثانية في المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحث.

تحديد فترات الراحة المعتمدة بين التكرارات وبين المجاميع:

بتاريخ (٣ / ٧ / ٢٠١٨) تم تحديد فترات الراحة لكل تمرين معتمد عن طريق قياس معدل النبض كمؤشر ليتم من خلالها تحديد فترات الراحة بين التكرارات وبين المجاميع من خلال عودة النبض ما بين (٩٠ - ١٠٠) نبضة في الدقيقة.

التجارب الإستطلاعية:

تجربة إستطلاعية للإختبارات المهارية:

أجريت هذه التجربة بتاريخ (٤ / ٧ / ٢٠١٨) على ستة لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد (ملحق ٢) للباحث للتأكد من صلاحية فريق العمل وصلاحية الاجهزة

والادوات المستخدمة ومدى ملائمة هذه الاختبارات لمستوى العينة ومعرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار.

تجربة إستطلاعية لإجراء وحدة تدريبية:

تم إجراء وحدة تدريبية لعينة البحث الأساسية بتاريخ (٥ / ٧ / ٢٠١٨) وبمساعدة فريق العمل المنفذ للمناهج التدريبي وكان الهدف من تنفيذ هذه التجربة تعويد اللاعبين على الإحساس بشدد الأداء وتكرارته للتمارين المقننة وفترات الراحة البينية وبين المجاميع.

الإجراءات النهائية للبحث :

الاختبارات القبلية المهارية:

تم إجرائها بتاريخ (٦ / ٧ / ٢٠١٨) في يوم واحد وهي اختبارات: (سرعة ودقة التهديف القريب على مستطيلات مرسومة على الحائط ، إيقاف حركة الكرة من الحركة (الإخماد)، ودقة المناولة القصيرة نحو المسطبة، ودرجة الكرة بشكل متعرج ، والسيطرة على الكرة لمدة (٣٠) ثانية).

تنفيذ المنهج التدريبي:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث العلمية تم تصميم مجموعة من التمارين الفوسفاجينية (الملحق (٣) وتم تطبيقها في المنهج التدريبي.

القائم بتنفيذ المنهج التدريبي:

تم تنفيذ المنهج التدريبي على المجموعة التجريبية للبحث من قبل مدرب متخصص* معتمد من الاتحاد الفرعي لكرة القدم في تدريب أندية محافظة نينوى وممن لهم خبرة بممارسة التدريب في مجال كرة القدم.

مدة تنفيذ المنهج التدريبي:

تم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي للتمرينات الفوسفاجينية بتاريخ (٧/٧ / ٢٠١٨) وتم الإنتهاء منه بتاريخ (٢ / ٩ / ٢٠١٨).

الاختبارات البعدية المهارية :

تم إجرائها على لاعبي العينة بتاريخ (٣/٩/٢٠١٨) وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية.

الوسائل الإحصائية:

تم إستخراجها بالإعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بوساطة الحاسبة الآلية وهي (الوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - معامل الإلتواء - إختبار (t - test) للعينات المرتبطة والمستقلة).

* المدرب هو: ناظم فاضل فتحي / مدرب منتخب شباب نادي الموصل الرياضي.

عرض وتفسير النتائج :

عرض وتفسير نتائج الفروق بين الإختبارات القبليّة البعديّة للمهارات الأساسية :
تم استخدام إختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات الإختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارات الأساسية قيد البحث، من خلال الجدولين (٤) ، (٥).

الجدول (٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة
للمهارات الأساسية في الإختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية

النتيجة العلمية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات الأساسية
		ع±	س	ع±	س		
معنوي	* ٤.٦٢	٢.٦١	٣٧.١٧	٣.١٥	٢٨.٩٧	درجة	التهديف القريب
معنوي	* ٢.٩٢	١.٣٠	٩.٨٧	١.٤٣	٧.٧٣	درجة	الاخماد
معنوي	* ٣.٧٣	٢.٨٤	١١.٠٩	١.٥٣	١٢.٣٧	ثانية	الدرجة
معنوي	* ٧.٥٦	٣.٥٧	٣٦.٨٥	٢.٧٥	٢٧.٩٠	درجة	التمريرة القصيرة
معنوي	* ٤.٦٠	٨.٩٣	٤٧.٧٨	٧.٩٩	٣٥.١٥	تكرار	السيطرة على الكرة

* قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢,٢٦) عند درجة حرية (٨) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$.

من الجدول (٤) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطي الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي في المهارات الأساسية المعتمدة في البحث وهي (التهديف القريب، والدرجة ، والاخماد ، والتمريرة القصيرة، والسيطرة على الكرة) للمجموعة التجريبية، إذ كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٨) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$ ويمكن للباحث اعزاء هذه التطور المعنوي لكافة المهارات الأساسية المعتمدة في البحث الى فاعلية التمارين الفوسفاجينية ذات الطابع البدني - المهاري والتي احتوت على معظم الصفات البدنية فضلا عن المهارات الأساسية التي يحتاجها لاعبو كرة القدم ، اذ تم تصميمها بحيث يكون ادائها مشابهاً للاداء البدني والمهاري المركب للاعبين كرة القدم داخل ارضية الملعب وهذا ما يؤكد (حسن) بقوله "يجب ان يركز المدرب على اختيار التمرينات التي تشابه ما يحدث في المباريات تماماً وان يعمل على تدريب لاعبيه عليها" (حسن، ٢٠١١ ، ٣٠) كما يجب ان يخطط المدرب برامجه التدريبية لاحتوائها على جميع المهارات الأساسية للاعبين وبما يخدم طريقة لعب الفريق وتحقيق اهدافه المترابطة بشكل سليم وهو ما اشار اليه (الربيعي) في "ان الاهداف المترابطة التي تتضمن التدريب البدني والمهاري والمسنودة بالمعرفة النظرية هي الافضل في تحسين مستوى

اللاعبين لتنسجم مع متطلبات اللعب الحديثة بكرة القدم" (الربيعي ، ٢٠١٧ ، ١١) وعلى هذا الاساس تم صياغة الاحتياجات التدريبية للاعبين عينة البحث بما يضمن تحقيق التطور في مستوى ادائهم المهاري وهذا ما ذكره (حسن) بأنه "يجب صياغة الاحتياجات التدريبية للاعبين في سياق ادائهم للمهارات الاساسية داخل الوحدة التدريبية" (حسن، ٢٠١٦، ٣٥٥) حتى "يمكن الوقوف على الابعاد التي تساعد الفريق على تحقيق الاشباع لاحتياجات اللاعبين والفريق ككل" (حسن، ٢٠١٥، ٤٠٦). ويرى الباحث ان اعتماد التمرينات الفوسفاجينية (البدينية-المهارية) باشكال متنوعة قد اثبتت فاعليتها في النتائج التي نحن بصدددها، اذ كان التدريب يعتمد على الحركات السريعة لأداء السرعة الانتقالية او القوة الانفجارية او القوة المميزة بالسرعة او الرشاقة مع مختلف المهارات الاساسية كالتمرير والدحرجة والتهديف القريب والاحماد والسيطرة على الكرة ، كما ان استخدام اللاعب لأكثر من مهارة في التمرين بصورة مركبة كان له الأثر الايجابي في صقل الأداء المهاري للاعبين عينة البحث، وهذا ما ساعد اللاعبين على الربط بين المهارات الاساسية، ويؤكد ذلك (مختار) عندما أوضح بأن المدرب يستخدم التمرينات التي تحتوي على اكثر من مهارة لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية لاسيما المستخدم منها في المباريات بكثرة (مختار، ب ت، ١٢٥) كما أنه يزداد نشاط الألياف العضلية السريعة باستخدام التمارين التي تتميز بشدة عالية (مذكور وشغاتي، ٢٠١١، ١١٨)، وهذا ما تميزت به التمرينات التي طبقت في المنهاج التدريبي للبحث.

الجدول (٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة

للمهارات الأساسية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

المهارات الأساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	النتيجة العلمية
		س	ع±	س	ع±		
التهديف القريب	درجة	٢٩.١٩	٤.٢١	٣٢.٦١	٤.١١	٢.١٨	غير معنوي
الاحماد	درجة	٧.٨٩	١.٣٥	٩.١٤	١.٥٢	٣.٢٤ *	معنوي
الدحرجة	ثانية	١٢.٤١	١.١٩	١١.٨٦	١.٦٥	١.٠٧٩	غير معنوي
التمريرة القصيرة	درجة	٢٨.١٧	٢.٩٠	٢٩.٣٨	٢.٨١	١.٩٣	غير معنوي
السيطرة على الكرة	تكرار	٣٦.٧٣	٧.٦٧	٤١.٧٨	٧.٤١	٣.١٧ *	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢,٢٦) عند درجة حرية (٨) وامام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$.

من الجدول (٥) يتبين ما يأتي:

- وجود فروق معنوية بين متوسطي الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الإختبار البعدي في مهارتي (الاحماد، والسيطرة على الكرة) للمجموعة الضابطة، إذ كانت قيمتا (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٨) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$.

- عدم وجود فروق معنوية بين متوسطي الإختبارين القبلي والبعدي في بعض المهارات الأساسية وهي (التهديف القريب، والدرجة، والتمريرة القصيرة) للمجموعة الضابطة، إذ كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٦) عند درجة حرية (٨) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$ ويعزو الباحث التطور المعنوي لمهارتي (الاحماد، والسيطرة على الكرة) ربما الى تركيز المدرب على هاتين المهارتين بين تمرين واخر كنوع من الراحة الايجابية للاعبين مما اثر على المردود المهاري للاعبين في حدوث التطور المعنوي للاعبين المجموعة الضابطة. عرض وتفسير نتائج الفروق بين الإختبارات البعدية للمهارات الأساسية :

تم استخدام إختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارات الأساسية قيد البحث، من خلال الجدول (٦).

الجدول (٦)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة

للمهارات الأساسية في الإختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة العلمية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الاولى		وحدة القياس	المهارات الاساسية
		ع±	س	ع±	س		
معنوي	* ٢.٩٧	٤.١١	٣٢.٦١	٢.٦١	٣٧.١٧	درجة	التهديف القريب
غير معنوي	١.٩٣	١.٥٢	٩.١٤	١.٣٠	٩.٨٧	درجة	الاحماد
معنوي	* ٢.١٩	١.٦٥	١١.٨٦	٢.٨٤	١١.٠٩	ثانية	الدرجة
معنوي	* ٥.١٦	٢.٨١	٢٩.٣٨	٣.٥٧	٣٦.٨٥	درجة	التمريرة القصيرة
معنوي	* ٢.٣٧	٧.٤١	٤١.٧٨	٨.٩٣	٤٧.٧٨	تكرار	السيطرة على الكرة

* قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢,١٢) عند درجة حرية (١٦) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$.

من خلال الجدول (٦) يتبين ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطي الإختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مهارات (التهديف القريب، والدرجة، والتمريرة القصيرة، والسيطرة على الكرة) إذ كانت جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٢) عند درجة حرية (١٦) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$.

- وجود فروق بين متوسطي الإختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة الاخمد، ولكنها لم ترتق الى مستوى المعنوية، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٢) عند درجة حرية (١٦) وأمام وأمام مستوى معنوية $\geq (٠,٠٥)$. ويمكن للباحث ان يعزو السبب الرئيسي لهذا التطور المعنوي وللتفوق الواضح للاعبين المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في معظم المهارات الاساسية للمجموعة التجريبية هو استخدام الباحث للتدريبات الفوسفاجينية بشدد الاداء المثالية في المنهاج التدريبي (البدي-المهاري)، بمعنى الاعتماد على الشدد المثالية في جميع التمارين المركبة والتي كانت (اي الشدد متباينة ما بين شدد الاداء القصوى او الشبه قصوى) مشابهة للاداء البدني والمهاري المركب في مواقف اللعب المختلفة في مباريات كرة القدم وهذا ما توصل اليه (الحيالي) بدراسته بان أداء أي صفة بدنية او مهارة يكون بشدة أقل من القصوى أو شدة تتناسب مع متطلبات أداء المهارة (شدة مثالية) في معظم حالات اللعب، بمعنى إن الاداء يكون بشكل متقطع يتخلله فترات راحة بينية بين أداء بدني او مهاري وآخر من لحظة بدء المباراة إلى نهايتها ، كما أن زمن أداء هذه المهارات يكون قصيراً جداً مما يعني أن فترة دوام المثير تكون قليلة وبشدد عالية(الحيالي، ٢٠٠٧، ١٥١).

كما ويمكن للباحث اعزاء التفوق في التطور المعنوي الذي حصل للمجموعة التجريبية التي استخدمت في تدريباتها التمارين الفوسفاجينية البدنية والمهارية بأسلوب الاعادة الكاملة لمصادر الطاقة الفوسفاتية لمعظم الصفات البدنية والمهارات الاساسية قيد البحث إلى فاعلية استخدام الراحة الكاملة، عن طريق اعطاء فترات الراحة البينية الطويلة نسبياً والتي كانت كافية لاستعادة الاستشفاء بين تكرار واخر والمناسبة لهذه الشدد التدريبية والتي كانت ملائمة للاعبين المجموعة التجريبية، وفترات الراحة بين المجاميع التي كانت أيضاً كافية لإستعادة إستشفاء اللاعبين بصورة جيدة من خلال عودة معدل النبض إلى ما بين (٩٠ - ١٠٠) نبضة/دقيقة، وهذا كله ساهم في عملية أداء التمارين الفوسفاجينية بدون هبوط كبير في مستوى الأداء (البدي - المهاري) بسبب عودة مصادر الطاقة الفوسفاجينية بشكلها الكامل وإلى مصادرها الطبيعية وكذلك إزالة قسم كبير من حامض اللبنيك في العضلة، مما يعني قدرة اللاعبين على اداء التكرارات المحددة لكل تمرين مركب مما ادى الى تطوير النظام الفوسفاجيني عن طريق زيادة كمية الطاقة المخزونة ، وبذلك فهي تؤثر تأثيراً كبيراً على المجموعة العضلية أو المجاميع العضلية المشاركة في العمل العضلي لأداء أي واجب حركي وهذا ما أكده (ابو جميل) بأن " زمن الراحة البينية بين اداء تكرار واخر يعطي الفرصة لجسم الرياضي لان يستعيد مركبات الطاقة الفوسفاجينية بعد الجهد الذي بذله الرياضي في التكرار التدريبي السابق ، وقبل ان يبدأ في بذل المجهود المطلوب لاداء التكرار التدريبي التالي.. ولذا فان معدل نبض القلب يمكن استخدامه في الحالات المناسبة كدالة على مستوى الراحة التي حصل عليها الرياضي بين اداءه لهذا التكرار واداءه للتكرارات التالية، مما يؤدي الى تجديد قدرته على تكرار اداء المجموعة

التدريبية بالكفاءة المطلوبة، وكذلك اداء المجموعات التدريبية اللاحقة بصورة جيدة" (ابو جميل ، ٢٠١٥ ، ٦٨ - ٦٩) فكان لاعتماد الراحة الايجابية لحين رجوع مؤشر النبض ما بين (٩٠ - ١٠٠) نبضة بالدقيقة الاثر الفعال في سرعة استشفاء لاعبي المجموعة التجريبية ومن ثم حدوث التطور الجيد في الاختبار المهاري لديهم وهو ما اشار اليه (ابو جميل) بقوله بأن "الراحة الايجابية تعمل على تسريع عمليات الاستشفاء، وهي تحافظ على استهلاك المركبات الفوسفاتية الى حد ما" (ابو جميل ، ٢٠١٥ ، ٧١).

وان حدوث عمليات التكيف الوظيفي بين الاجهزة الداخلية لاجسام اللاعبين ومقدار درجة الحمل المعطى لهم كان له الاثر الكبير في التطور المعنوي وهذا ما اكده (العنكي) بقوله "ان عملية التكيف مع الحمل التدريبي تتحقق خلال فترات الراحة كرد فعل لجسم الرياضي عند فقدان مصادر الطاقة ويجب ان تكون الراحة ملائمة وكافية لتحقيق الهدف المرجو من التدريب وهو تحسين مستوى الانجاز..فعملية التكيف تحدث نتيجة التبادل السليم بين فترات الراحة وفترات الحمل وقد اثبتت التجارب والبحوث العلمية ان الجسم يقوم باعادة المواد التي استهلكت ونتاج طاقة جديدة بنسبة اكبر من الحالة الاولى" (العنكي، ٢٠١٣، ١٧٣، ١٧١) فاعتماد فترات الراحة الكاملة والبيئية بين تكرار واخر يعني قدرة لاعبي المجموعة التجريبية على عودة اجسامهم الى الحالة الطبيعية وحدث الشفاء في عملية الاستشفاء لهم وبدء التكرار التالي باستشفاء تام والذي احدث التكيف المرجو من الاحمال التدريبية المعتمدة وهذا ما اكده (شغاتي) بانه (يجب ان يكون الجسم قادرا على التكيف مع احمال التدريب لان الاحمال التدريبية بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي الى استعادة الاستشفاء..فزيادة الحمل التدريبي تسبب التعب والاستشفاء والتكيف يسمحان للجسم بالوصول الى مرحلة زيادة الشفاء وتحقيق مستوى افضل.. وان زيادة استعادة الاستشفاء في وقت الراحة يؤثر بشكل كبير في العملية التدريبية للرياضي) (شغاتي، ٢٠١١ ، ٢١٠-٢٣) وكذلك تدريب التمارين المركبة كان يركز على أن تكون الراحة المعطاة للاعبين عبارة عن راحات كاملة ، وبالتالي تكون أزمدة الراحة كافية لاستعادة الإستشفاء بين تكرار وآخر، وهذا يتفق مع ما ذكره (الحيالي) بدراسته العلمية في (أن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية كانت تشابه في مضمونها وهدفها أداء اللاعبين في كرة القدم في أثناء اللعب داخل حدود ارض الملعب) (الحيالي ، ٢٠٠٧ ، ١٣٦).

ويرى الباحث إن تطبيق الشروط والقواعد والأسس العلمية لمبادئ التدريب التكراري كان له اثره البالغ في تحقيق التفوق الكبير والتطور الإيجابي للمهارات المذكورة من خلال الإعتماد على شدد الأداء المثالية في المنهاج التدريبي بطريقة التدريب التكراري ، وعدد التكرارات التي وصلت إلى (٨) تكرارات ، فضلاً عن فترات الراحة البيئية المناسبة لهذه الشدة التدريبية والتي كانت ملائمة للاعبي المجموعة التجريبية، وفترات الراحة بين المجاميع التي كانت كافية لاستعادة إستشفاء اللاعبين بصورة جيدة من خلال عودة معدل النبض إلى ما بين (٩٠ - ١٠٠) نبضة/دقيقة، وهذا كله ساهم في عملية أداء التكرار تلو التكرار بدون هبوط كبير في مستوى أداء التمارين الفوسفاجينية بكرة القدم بسبب عودة مصادر الطاقة الفوسفاجينية إلى

مصادرها الطبيعية وكذلك إزالة قسم كبير من حامض اللبنيك في العضلة، وهذا يتفق مع ما ذكره (الحيالي) بدراسته بأن " طريقة التدريب التكراري تعد من أفضل الطرائق التدريبية المستخدمة في عودة مصادر الطاقة الفوسفاجينية إلى مصادرها الطبيعية مع إزالة لقسم كبير من حامض اللبنيك مما يؤدي إلى إستمرارية أداء التكرارات من قبل اللاعبين بذات الأزمنة المحددة " (الحيالي ، ٢٠٠٧ ، ١٣٤) وإن إستخدام طريقة التدريب التكراري في العملية التدريبية قد أدى إلى تطوير المجاميع العضلية المشاركة في الأداء البدني- المهاري والذي إنعكس بشكل إيجابي على تطوير المهارات الأساسية قيد الدراسة ، وهذا ما يؤكده (علاوي) بقوله " إن التدريب بطريقة التدريب التكراري بتمرينات مختلفة يؤدي إلى تنمية وتطوير مجاميع عضلية مختلفة " (علاوي ، ١٩٩٤ ، ٢٢٨) إذ تعدّ طريقة التدريب التكراري واحدة من طرائق التدريب الرياضي الرئيسة (محمد ، ٢٠١١ ، ١٧) فهذه (الطريقة من التدريب تؤثر في مختلف أجهزة جسم اللاعب وأعضائه ، وبعملية زيادة مخزون الطاقة في العضلات، وزيادة حجم الألياف العضلية، وزيادة الطاقة الحيوية اللاهوائية والتي تتم بغياب الأوكسجين ، وزيادة القوة العضلية للاعب طبقاً لحاجة الفعالية) (الربضي ، ٢٠٠٤ ، ٢٢٣-٢٢٤) فعن طريق هذه الطريقة التدريبية تم زيادة مخزون الطاقة اللاهوائية مع وجود التراكم القليل لحامض اللبنيك وهذا ما اكده (الهيبي) بأن "طريقة التدريب التكراري تهدف الى زيادة مخزون الطاقة اللاهوائية ويحصل تراكم لحامض اللاكتيك" (الهيبي ، ٢٠١١ ، ٢٦٦) أي ان أداء لاعبي المجموعة التجريبية كان بالشدة المثالية التي تسمح لهم من أداء جميع متطلبات الأداء (البدني- المهاري) لكل تمرين فوسفاجيني مقنن بإستخدام قواعد التدريب التكراري، وإعتمادها على النظام الفوسفاجيني في عملية التزود بالطاقة الآنية لفترة قصيرة ، إذ أن هذا الاسلوب يجعل اللاعب يتدرب بشكل يشابه أدائه في المباريات ومن ثمّ يحدث تطور في مصادر تحرير الطاقة كافة وبشكل أكثر شمولية، وهذا اكده (خريبط) بأن هذه الانواع من طرائق التدريب "تتميز بزيادة مقاومة الجسم بالعمل ضد العوامل المؤدية للتعب بتأخير مظاهره وذلك باستخدام مصادر الطاقة اثناء الأداء الرياضي عن طريق العمل المتبادل بين بذل الجهد والاسترخاء وبين التعب واستعادة النشاط وبين تخزين مصادر الطاقة العالية واستنفادها" (خريبط، ٢٠١٤ ، ١٧٤).

الاستنتاجات والتوصيات:

الإستنتاجات:

- حقق المنهاج التدريبي للتمرينات الفوسفاجينية (البدنية-المهارية) الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً معنوياً بكافة المهارات الأساسية عند المقارنة بين متوسطات الإختبارات القبلية والبعدية.
- تفوق لاعبي المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الفوسفاجينية (البدنية - المهارية) بمعظم المهارات الاساسية وهي (التهديف القريب، والدحرجة، والتمريرة القصيرة، والسيطرة على الكرة) على لاعبي المجموعة الضابطة عند المقارنة بين المتوسطات الحسابية للاختبارين البعديين.

- تفوق لاعبي المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الفوسفاجينية (البدينية - المهاريية) بمهارة الاخماد على الرغم من انه لم يرتق الى مستوى المعنوية على لاعبي المجموعة الضابطة عند المقارنة بين المتوسطات الحسابية للاختبارين البعديين.

التوصيات:

- أهمية التدريب على التمرينات الفوسفاجينية لتطوير العديد من المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.
- التأكيد على مدربي كرة القدم بعملية التقنين العلمي السليم للمناهج التدريبية واعتماد المؤشرات الوظيفية لتكون الأساس في تحديد الاحمال التدريبية وازمنة الراحة البينية واولقات الراحة بين المجاميع.
- التأكيد على مدربي كرة القدم باعتماد التمرينات ذات الطابع الفوسفاجيني وان تكون فترات دوام التمرين مقارنة من أزمنة العمل الفعلي في المباراة وبما يشابه الأداء داخل ميدان اللعب والاثّر الايجابي لهذه التمارين في تحسين المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.

المصادر العربية والاجنبية:

- ١- ابو جميل، عصام احمد حلمي (٢٠١٥) "التدريب في الانشطة الرياضية" مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
- ٢- إسماعيل ، ثامر محسن ، وآخران (١٩٩١): " الاختبار والتحليل بكرة القدم " دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، الموصل.
- ٣- حسن، زكي محمد (٢٠١٥) المدرب الرياضي واساسيات السلوك الرياضي، دار الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ٤- حسن، زكي محمد (٢٠١٦): المدرب الرياضي والوحدة التدريبية اليومية ، دار الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ٥- حسن، هاشم ياسر (٢٠١١) : "تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم"، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان - الاردن
- ٦- الحياي، معن عبد الكريم (٢٠٠٧) : " اثر اختلاف أساليب التحكم بالحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهاريية للاعبي كرة القدم الشباب"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق .
- ٧- خالد ، عبد الغني صبحي (١٩٩٧) : أثر استخدام بعض الاجهزة والادوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ٨- خريط، ريسان (٢٠١٤) : "المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة"، ط١، مركز الكتاب للنشر، مدينة نصر، القاهرة - مصر .
- ٩- الخشاب، زهير قاسم وآخران (١٩٩٩) : "كرة القدم"، الطبعة الثانية محدثة، دار الفكر للطباعة والنشر، موصل - العراق .

- ١٠- الخشاب ، زهير قاسم والطائي ، معتز يونس (٢٠٠٥) : " كرة القدم- مهارات - اختبارات- قانون " ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر في جامعة الموصل.
- ١١- الربضي ، كمال جميل (٢٠٠٤): " التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين " ط ١ ، دائرة المطبوعات والنشر ، عمان.
- ١٢- الربيعي ، كاظم (٢٠١٧) : المدخل للتكتيك الحديث بكرة القدم ، دار عدنان للطباعة والنشر والتوزيع ، بغداد ، العراف.
- ١٣- شغاتي، عامر فاخر (٢٠١١): علم التدريب الرياضي، نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، مكتبة النور، بغداد.
- ١٤- عبد الظاهر، محمد محمود (٢٠١٨): الاعداد الرياضي طويل المدى، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة، مصر.
- ١٥- علاوي، محمد حسن وراتب، اسامة (١٩٩٩) : "البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة - مصر .
- ١٦- علاوي، محمد حسن (١٩٩٤): علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، مصر.
- ١٧- العنكي، منصور جميل (٢٠١٣): التدريب الرياضي وفاق المستقبل، مكتبة المجتمع للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ١٨- عواد ، غالب (٢٠١٩): علم التدريب الرياضيين، ط١، دار الحامد للنشر، الاردن.
- ١٩- مذكور ،فاضل كامل و شغاتي ،عامر فاخر و (٢٠١١) : "اتجاهات حديثة في تدريب التحمل - القوة - الإطالة - التهيئة " ط١ ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان.
- ٢٠- محمد ، جميل قاسم و راضي ، احمد خميس (٢٠١١) : "موسوعة كرة اليد العالمية"، ط١، بيروت، مؤسسة الصفاء للمطبوعات، لبنان .
- ٢١- مختار، حنفي محمود (ب.ت) : "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة - مصر.
- ٢٢- الهيتي، موفق اسعد محمود (٢٠١١) : "اساسيات التدريب الرياضي"، دار العرب والنور للنشر، دمشق، سوريا.
- ٢٣- William , Thomson (١٩٨٠) : **" Teaching Soccer Burgress sport"** Publishing company , U. S. A.

تأثير استخدام التدريب المتقاطع " كروس فيت Cross Fit " على بعض المتغيرات الفسيولوجية والتركيب الجسمي لمنتسبي القوات المسلحة
علي بفض المتغيرات الفسيولوجية والتركيب الجسمي لمنتسبي القوات المسلحة
د/ ممدوح محمد أحمد أبوالمجد

مقدمة ومشكلة البحث:

يعيش العالم اليوم عصر النهضة والتقدم التكنولوجي المتلاحق والمتسارع في جميع المجالات داخل المجتمعات البشرية المدنية أو العسكرية بهدف توفير حياة أفضل لأفراد تلك المجتمعات، فقد تطورت وسائل وأدوات الحياة الحديثة لزيادة رفاية الإنسان ، كما تطورت وسائل وأدوات التسليح العسكري (تقنيات ، معدات ، أليات) لزيادة فاعلية المقاتل، إلا أن هذا التقدم التكنولوجي واكبه تراجع في الصحة العامة ، لإعتماد الإنسان بشكل كبير علي هذه الوسائل والأدوات الحديثة في القيام بأعماله وواجباته اليومية ، فأصبح الإنسان يعيش حياة "كسولة" حيث قلة الحركة (النشاط البدني) فهو يركب بدلاً أن يمشي ويجلس بدلاً أن يقف ويشاهد بدلاً أن يشارك ، بالإضافة إلي أن الإيقاع السريع للحياة فرض عليه تناول غذاء غير صحي "الوجبات السريعة Fast Food " ذات "السعرات الحرارية المرتفعة High Calories" و "القيمة الغذائية المنخفضة Low Value Nutritional" مما أدى إلي ظهور مشاكل صحية وبدنية عديدة أطلق عليها "أمراض العصر".

إن هذا التقدم التكنولوجي المتلاحق والمتسارع داخل المجتمعات البشرية أوجب أن يكون أفراد تلك المجتمعات من مدنيين أو عسكريين مواكبين لهذا التقدم من جميع الجوانب ، معتمدين في ذلك علي تطور الأبحاث والدراسات العلمية في مجال التدريب الرياضي والعسكري الحديث الذي يعتمد علي الإعداد الشامل والمتوازن ، من خلال إستحداث طرق وأساليب تدريبية جديدة تسهم في تطوير قدرات الأفراد الوظيفية والبدنية ، وإستخدامها بالشكل الأمثل لرفع مستوى لياقتهم الصحية والبدنية لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء أعمالهم وزيادة إنتاجهم والدفاع عن أوطانهم.

وقد ظهرت خلال السنوات القليلة الماضية العديد من الرياضات التي إعتمدت علي طرق وأساليب تدريبية جديدة ومنها التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit " للإسهام في علاج العديد من "أمراض العصر" من خلال تغيير سلوك الأفراد لتحسين الصحة العامة ورفع مستويات اللياقة البدنية الشاملة وبناء جسم وقوام متناسق صحي ورياضي ، وقد شهدت هذه الرياضات إقبالاً كبيراً من كلا الجنسين حيث زاد الإهتمام بـ "التدريبات الوظيفية Functional Training " و"التدريبات البدنية Physical Training" لتحسين الصحة العامة و"التركيب الجسمي Body Composition" والتي إعتمدت علي بذل المجهود العالي والتغيير في نمط التدريب "الخروج عن التدريبات التقليدية" وإستخدام أدوات تدريبية متنوعة والإعتماد علي التشويق والحماس والتحدي بالإضافة إلي الإهتمام بالغذاء الصحي.

حيث ظهرت طريقة التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" كطريقة تدريب حديثة عام (١٩٩٦م) تهدف إلى تحقيق العديد من الفوائد الصحية الفسيولوجية والبدنية والنفسية في صالة الألعاب الرياضية بـ "سانتا كروز في ولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية علي يد "جريج جلاسمان و لورين جيناى Greg Glassman & Lauren Jenai"، وكونا مؤسسة تحمل إسم "كروس فيت Cross Fit" عام (٢٠٠٠م)، وقد إنتشرت بصورة واسعة عام (٢٠٠٧م) وبدأ الكثيرون ممارستها بشكل يومي في الولايات المتحدة الأمريكية، ثم إنتقلت منها إلي ما يقرب من (١٢٠) دولة حول العالم، وقد بدأت في الظهور مؤخراً في الدول العربية وإنتشرت هذه التدريبات من خلال أكثر من (١٣٠٠٠) وكيل لها في العديد من الأندية والصالات الرياضية حول العالم، منها أكثر من (٥٠٠٠) داخل الولايات المتحدة الأمريكية.

كما إنتشرت طريقة التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" في العديد من المجتمعات البشرية المدنية والعسكرية، وأصبح يمارسها العديد من الرياضيين المحترفين حول العالم، كما يمارسها العديد من المجتمعات العسكرية "القوات المسلحة" و الشرطة في مختلف دول العالم لتحسين الصحة العامة والتركيب الجسمي ورفع مستوى اللياقة البدنية وتقليل فرص حدوث الإصابات الرياضية وزيادة الدافعية والإثارة وكسر الملل، من خلال إستخدام الحركات الوظيفية المتنوعة التي يتم إجراؤها باستمرار بكثافة عالية ويتم الخلط فيها بين تدريبات الإيروبيكس وتمارين وزن الجسم وتمارين رفع الأثقال "Olympic Weight lifting Power Lifting" و"تدريبات Kettle Bell والجمباز، بالإضافة إلي بعض التدريبات العسكرية كتسلق الحبال وتدريبات المقاومة والكتل الخشبية والموانع والإطارات والمطارق. كما يبين "ستاركوف Starkoff" (٢٠١٣م) "أن التدريب المتقاطع يعتمد علي القيام بحركات متنوعة، تتضمن إنقباضات عضلية لمجموعات عضلية متنوعة، مع ضرورة الإستمرارية في الأداء ذو الشدة المرتفعة نسبياً وبذل أقصى جهد بدني في أقل وقت ممكن، وأنه من الممكن الاعتماد علي الحركات الحياتية المتنوعة لأجزاء الجسم المختلفة.

وقد عرف "ستودارد Stoddard" (٢٠١١م) "التدريب المتقاطع علي أنه "حركات وظيفية روتينية يقوم بها الإنسان في حياته اليومية وتؤدي بشكل مكثف، حيث صمم جسم الإنسان لعمل هذه الحركات بشكل طبيعي مستخدماً جميع العضلات، ومن الأمثلة علي هذه الحركات رفع الأثقال بطرق مختلفة، أو الوثب، أو الجري، أو جر ثقل بالحبل"، والتي من شأنها الإرتقاء ببعض المتغيرات الفسيولوجية الأكسجينية واللاأكسجينية. كما يضيف "جيرهاث Gerhat" (٢٠١٣م) و "سميث وآخرون Smith & etal" (٢٠١٣م) "أن التدريب المتقاطع الذي يتناول التدريبات الأكسجينية بأشكالها (الجري، وركوب الدرجات، والسباحة وغير ذلك) يعمل علي تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، وزيادة معدل الحد الأقصى لإستهلاك

الأكسجين النسبي (Vo₂Max) مما يزيد من كفاءة الأداء خلال ممارسة أنشطة التحمل (٧٠٤ - ٧٢١ : ٣٨) .

ويؤكد " يوربينا وآخرون Urbina &etal " (٢٠١٣م) " أن التدريب المتقاطع يؤدي بشكل مباشر إلى الإرتقاء بالقدرات اللاأكسجينية والأكسجينية ، فقد أظهرت نتائج الدراسة التي قاموا بها تحسناً ملحوظاً في القدرة اللاأكسجينية والسعة اللاأكسجينية لدى لاعبي التدريب المتقاطع . ويضيف " ستودارد Stoddard " (٢٠١١م) " أن ما يميز التدريب المتقاطع أنه لا يحتاج إلى الكثير من الأدوات ، وأن المتدربين هم الأدوات ، وإن ما يميزه أيضاً أنه أسلوب ونمط حياة أكثر من أنه طريق تدريب رياضي ، وبالتالي فهو أكثر أماناً للمتدربين ، وتكون فرص التعرض للإصابة من خلاله قليلة جداً إذا ما قورن مع أي نشاط رياضي آخر (٢٨ : ٢٩) .

ويشير " زكي محمد حسن " (٢٠٠٤م) " إلى أن الأنشطة الرياضية في شتي صورها لم تعد مجرد حركات بدنية أفنية أو نشاط سلوكي يمارسه المتدرب في شكل منافسة ، يسبقها الإعداد من خلال مجموعة من التدريبات (التمرينات) وتعمل علي تنمية القوة العضلية بالإضافة لعناصر اللياقة البدنية الأخرى ، ولم تعد مجموعة من الأنشطة السلوكية التي تهدف لمحاولة تربية الفرد تربية متكاملة عن طريق ممارسته لنشاط معنوي ، بل أصبحت تلك الأنشطة التي ترفع من كفاءة معظم أجهزة الجسم الحيوية ، وتشيع البهجة والسرور عند ممارستها ، وتشبع ميوله ورغباته وحاجاته. وعلاوة علي ذلك أشار " بارتريج وآخرون Partridge &etal " (٢٠١٤م) " أن التدريب المتقاطع له أهمية كبيرة في تطوير النواحي الإجتماعية والنفسية من خلال التدريب الجماعي والتنافس في تمارين التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" الممتعة والنظرية التي يركز عليها أسلوب التدريب المتقاطع .

(١٤٠ : ٢) (٢٨ - ٣٠ : ٢٨)

حيث تؤكد " ميجان ميلهام " خبيرة التدريب المتقاطع " كروس فيت Cross Fit " بدولة الإمارات العربية المتحدة أن تدريبات " الكروس فيت Cross Fit " مناسبة لكل الأشخاص أياً كان مستوي لياقتهم البدنية، فهم ينضمون إلي مجموعة في نفس المستوي، كما تؤكد أن تدريبات "الكروس فيت Cross Fit" تجعل من الشخص الممارس لها رياضياً شاملاً ، ولا يبالي بكونه غير ماهر في تدريب ما فكل ما عليه هو التدرب علي هذا التمرين ومواجهته ، ولكنه يجب أن يركز علي تعلم الحركات بشكل صحيح قبل الإهتمام بزيادة الأوزان . ويضيف " جيمس رايت James Right " مدير إحدى الصالات الرياضية في نادي "Cross fit Alioth " أن المتدرب يجب أن لا يهاب المعلومات والحركات الجديدة ، فمن الممكن تعديل التمارين ليتمكن المتدرب المبتدأ من مجارة المتدرب واسع الخبرة ، ولا يجب علي المتدرب أن يتسرع في تجربة جميع

التمارين خلال وقت قصير ، كما يجب عليه إعطاء الوقت الكافي لتعلم وإتقان كل تمرين وطريقة الأداء الصحيحة قبل الانتقال إلي تمرين آخر .

(١١٢-١١٤ : ٢٥)

وهذا نفسه ما يؤكد عليه "سميث وآخرون Smith &etal (٢٠١٣م) " أن التدريب المتقاطع يتميز أيضاً بأنه يشتمل علي ثلاثة أمور هامة جداً وهي (الأمان ، الكفاءة ، الفاعلية) وهذا ما زاد فاعليته وتأثيره علي الجسم . حيث أن التطور من خلاله يحصل تدريجياً حتي يصل إلي مرحلة يصبح المتدرب بها علي مستوي جيد من اللياقة البدنية ، فهو في البداية يؤمن بالقوة والطاقة الكامنة في داخله ، وأنه قادر علي إخراجها ، ومن ثم يبدأ بالتدرج خلال التدريب ، ويعتمد علي تكرار الحركة حتي يستوعبها الجسم . ومن الجدير بالذكر أن التدريب المتقاطع يمتاز بالعمل الجماعي من خلال فريق كامل ، مما يزيد من الدافعية وروح التحدي الإيجابية ، ولا يكون التحدي مع الآخرين فقط ولكنه فيه أيضاً تحد للذات أيضاً ، وهذا ما يدفع المتدرب إلي العمل بأقصى قوة ممكنة لتحقيق أرقام جديدة (٢٧ - ٣٨ : ٣٥) .

ومن خلال عمل الباحث بمركز التربية الرياضية العسكري كان من أهم الشروط والمتطلبات الخاصة بالالتحاق بالقوات المسلحة وإستمرار العمل بها وجوب إمتلاك كافة منتسبي القوات المسلحة علي مختلف تخصصاتهم ورتبهم (ظباط ، ظباط صف ، جنود) مستوي عالي من القدرات الصحية (الفسولوجية) والبدنية (التركيب الجسمي) من خلال إيجاد طرق وأساليب وأدوات تدريبية حديثة تسهم في رفع مستوي الكفاءة القتالية التي تمكنهم من تنفيذ كافة المهام والواجبات المسندة إليهم بكفاءة وفاعلية دون هبوط مستوي الأداء. فقد فرضت التقنيات والتكنولوجيا الحديثة نفسها على الساحة العسكرية لزيادة فاعلية المقاتل الذي تحد قدراته الوظيفية والبدنية من كفاءته القتالية . فتطور التسليح العسكري يجب أن يواكبه تطور في قدرات وإستعدادات الأفراد الذين يستخدمونه ، كما يحدث خلال تنفيذ المهام في بيئة العمليات أن توجد أماكن لا يمكن للأليات والمعدات العسكرية الدخول إليها أو المرواغة فيها ، وفي مثل هذه الحالات يتم الإعتماد علي قدرات وإستعدادات الأفراد الوظيفية والبدنية والقتالية في تنفيذ مثل هذه المهام.

وقد ظهرت للباحث مشكلة خلال عمله وهي وجود قصور في بعض القدرات الصحية (الفسولوجية) والبدنية (التركيب الجسمي) لدي بعض منتسبي القوات المسلحة ، ومن خلال متابعة تطورات التدريب البدني الحديث عامة ، والإطلاع علي بعض الدراسات السابقة الحديثة المشابهة التي تعني بموضوع التدريب المتقاطع " كروس فيت Cross Fit " خاصة ، لوحظ تفاوت أغراض إستخدام هذا التدريب من قبل المدربين ، كأسلوب ووسيلة لتنمية وتطوير القدرات القدرات الصحية (الفسولوجية) والبدنية (التركيب الجسمي) المتنوعة ، حيث إستخدمه البعض

كأسلوب لتطوير القدرات اللاأكسجينية ، وذلك إيماناً منهم أن التدريب المتقاطع " كروس فيت Cross Fit " له القدرة في إحداث تغيرات وتكيفات فسيولوجية وبدنية إيجابية ، وهذا يظهر تفاوتاً واضحاً في وجهات النظر بأهمية التدريب المتقاطع كأسلوب في تطوير القدرات البدنية والفيولوجية بنوعها الأكسجينية واللاأكسجينية. وهدف الباحث إلي التعرف علي أثر التدريب المتقاطع " كروس فيت Cross Fit " عند دمج بعض التمرينات اللاأكسجينية والأكسجينية وما يطرأ عليها من تغيرات فسيولوجية وبدنية . مما دعي الباحث إلي إجراء البحث في محاولة علاج هذه المشكلة من خلال إستخدام التدريب المتقاطع " كروس فيت Cross Fit " كطريقة من طرق التدريب الحديثة التي قد تساهم في إيجاد الحل لمشكلة البحث.

أهمية البحث:

يستمد هذا البحث أهميته من كونه يعد من البحوث الحديثة التي تناولت تأثير إستخدام التدريب المتقاطع " كروس فيت Cross Fit " علي منتسبي القوات المسلحة (فسيولوجياً ، بدنياً) وفي ضوء علم الباحث وخبرته في هذا المجال فإن البحث يستمد أهميته من خلال النقاط التالية:

١. يوجه هذا البحث الباحثين والمدرين إلي طريقة جديدة من الطرق المستخدمة في التدريب الرياضي ، ويفتح المجال أمامهم لبحث وتطبيق طرق تدريب جديدة.
٢. يفيد البحث في توفير معلومات ذات أشكال معرفية متنوعة حول التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" وتأثيره فسيولوجياً و بدنياً علي منتسبي القوات المسلحة.
٣. يساعد هذا البحث في تسليط الضوء علي أهمية التدريب المتقاطع " كروس فيت Cross Fit " وأثرة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية.
٤. يفتح هذا البحث المجال للباحثين بإجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول موضوع التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" وتأثيره علي مختلف الأنشطة والرياضات الأخرى.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي:

١. الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث الفسيولوجية (حجم الدهون ، مؤشر كتلة الجسم ، القدرة اللاأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي ، معدل الطاقة) لدي أفراد المجموعة التجريبية.
٢. الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث الفسيولوجية (حجم الدهون ، مؤشر كتلة الجسم ، القدرة اللاأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي ، معدل الطاقة) لدي أفراد المجموعة الضابطة.

٣. الفروق في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة علي متغيرات البحث الفسيولوجية (حجم الدهون ، مؤشر كتلة الجسم ، القدرة اللاأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي ، معدل الطاقة).

تساؤلات البحث:

يسعي البحث للإجابة علي التساؤلات الآتية:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث الفسيولوجية (حجم الدهون ، مؤشر كتلة الجسم ، القدرة اللاأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي ، معدل الطاقة) لدي أفراد المجموعة التجريبية؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث الفسيولوجية (حجم الدهون ، مؤشر كتلة الجسم ، القدرة اللاأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي ، معدل الطاقة) لدي أفراد المجموعة الضابطة؟
٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة علي متغيرات البحث الفسيولوجية (حجم الدهون ، مؤشر كتلة الجسم ، القدرة اللاأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي ، معدل الطاقة)؟

مصطلحات البحث:

- التدريب المتقاطع Cross Fit:

عرفه " سميث وآخرون Smith & etal " (٢٠١٣م) " بأنه شكل من أشكال التدريب البدني الحديث ، يستخدم فيه بعض الوسائل الحديثة وتمارين المقاومة ويهدف إلي زيادة القدرات البدنية . وتعرف علي إنها ذلك الأسلوب الذي يهدف إلي تحسين اللياقة البدنية بشكل متواصل ومتنوع من خلال حركات وظيفية بدنية في شدة عالية نسبياً.

- القدرة اللاأكسجينية Anaerobic Power:

عرفها " ويلمور وآخرون Wilmore & etal " (٢٠٠٨م) " بأنها أقصى طاقة يكمن إنتاجها عند ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستمر الأداء فيها حتي (٣٠ ث) أو أقل.

- السعة اللاأكسجينية Anaerobic Capacity:

عرفها " بهاء الدين سلامة (٢٠٠٨م) بأنها القدرة علي الإحتفاظ أو تكرار إنقباضات عضلية قصوي إعتدالاً علي إنتاج الطاقة اللاأكسجينية بنظام حامض اللاكتيك ، وتشمل جميع الأنشطة الرياضية التي يزيد فيها زمن الأداء بالشدة القصوي عن (٣٠ ث) ، ومن الممكن أن تصل (١-٢) دقيقة.

- الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي Vo₂Max:

عرفه " ويلمور وآخرون Wilmore &etal " (٢٠٠٨م) " بأنه أقصى كمية أكسجين يستطيع الجسم استهلاكها خلال الأنشطة البدنية الشديدة ، ويطلق عليها أحياناً القدرة الأكسجينية.

- معدل إستهلاك الطاقة الأساسي BMR–Basal Metabolic Rat:

عرفها " ويلمور وآخرون Wilmore &etal " (٢٠٠٨م) " بأنها كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم عندما يكون في حالة راحة تامة ، بحيث يشكل معدل الطاقة التي يحتاجها الجسم من أجل الحفاظ علي عمل الأعضاء وإبقاءك علي قيد الحياة بدون أي مجهود إضافي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة نظراً لملاءمة لطبيعة البحث وأهدافه.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من (٤٥) متدرب من منتسبي القوات المسلحة المشاركين في فعاليات "Warrior Wod" بجزيرة ياس في أبوظبي ، وقد تم تطبيق القياسات "القلبية ، البعدية" والبرنامج التدريبي بملاعب وصالات التدريب بنادي ظباط القوات المسلحة بأبوظبي.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٤٥) فرداً تم تقسيمهم عشوائياً إلي مجموعتين إحداها تجريبية والأخري ضابطة ، بحيث تضم كل مجموعة (١٩) فرداً ، وللتأكد من تجانس جميع أفراد العينة في بيانات العمر والكتلة والطول ، ثم إجراء إختبار شيبورو (Shapiro – Wilk) حيث يوضح الجدول رقم (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وقيمة Z ومستوي دلالتها.

جدول (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة Z ومستوي دلالتها لإعتدالية التوزيع لبيانات الكتلة والعمر والطول لأفراد العينة قبل التوزيع (ن = ٣٨)

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر	سنة	٢٣.٥٥	٣.٩٧	٠.٩٤٤	٠.٥٩٠
الكتلة	كجم	٧٤.١٣	٤.٧٣	٠.٩٦٠	٠.١٩٦
الطول	سم	١٧٤.٦٠	٦.٣٩	٠.٩٦٢	٠.٢١٧

يبين الجدول (١) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة Z لبيانات العمر والكتلة والطول لأفراد عينة الدراسة قبل التوزيع ، وعند إستعراض القيم الواردة في الجدول نجد أن متوسط العمر قد بلغ (٢٣.٥٥) سنة ، بينما بلغ متوسط الكتلة (٧٤.١٣) كجم ، كما بلغ متوسط الطول (١٧٤.٦٠) سم كما تراوحت قيمة Z ما بين (٠.٩٤٤ – ٠.٩٦٢) وتعتبر هذه القيم غير دالة إحصائياً ، مما يدل علي إعتدالية توزيع بيانات هذه المتغيرات.

ويوضح جدول (٢) التكافؤ بين عينة البحث في القياسات القبلية علي جميع متغيرات البحث

جدول (٢) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة Z ومستوي دلالتها لإعتدالية التوزيع في متغيرات البحث لأفراد العينة قبل التوزيع (ن = ٣٨)

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Z	مستوي الدلالة
القدرة اللاأكسجينية	كجم.متر/ ثانية	٤١٣١.٣٨	٦١١.٧٦	٠.٨٧٤	٠.٢٥٥
السعة اللاأكسجينية	كجم.متر/ ثانية	٤٠٢٢.١٢	٦٧٤.٠٥	٠.٩٤٤	٠.١٥٦
الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي	ملليتر/كجم/دقيقة	٣٨.٣٦	٧.٠٩	٠.٩٧١	٠.٦٦٣
مؤشر الكتلة الجسم	كجم/م ^٢	٢٤.٣٥	٢.٥٦	٠.٨٨٤	٠.٩٧٣
معدل إستهلاك الطاقة	سعر/ يومياً	٢٠٤٢.٣٦	٣٢٦.٣٧	٠.٨٣١	٠.١٤٦
كتلة الشحوم	%	١٢.٢٥	٥.٠٣	٠.٩٩١	٠.٨٤٧

بالنظر إلي النتائج الواردة في الجدول (٢) أن قيمة مستوي الدلالة لجميع متغيرات البحث لأفراد عينة البحث قبل التوزيع أكبر من (٠.٠٥) مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين أفراد عينة البحث في القياس القبلي ، علي جميع متغيرات البحث مما يدل علي تجانس أفراد عينة البحث في القياس القبلي ، ثم قام الباحث بتقسيم العينة عشوائياً إلي مجموعتين مجموعة تجريبية تخضع لبرنامج التدريب المتقاطع وأخري ضابطة وبواقع (١٩) فرداً لكل مجموعة.

أدوات البحث:

إستخدم الباحث في البرنامج التدريبي الأدوات الآتية:

- جهاز "الريستاميتير" لقياس الطول.
- أحبال سمكة طول (٧متر).
- عدد (٩) بار حديدي و دمبلذ.
- أكياس رملية وزن (٢٠ كجم) و (٣٠ كجم).
- أوزان حديدية بأوزان تبدأ من (١.٥ - ١٥) كجم.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- كرات طبية وزن (٣ كجم).
- ساعة إيقاف ، صافرة.
- صناديق قفز ، عقلة.

قام الباحث بتصميم إستمارة لتسجيل المعلومات الشخصية ونتائج الإختبارات والقياسات لأفراد العينة كما هو موضح في ملحق (١) . ولقياس متغيرات البحث إستخدم الباحث الإختبارات التالية:

١ - إختبار "القدرة اللاأكسجينية والسعة اللاأكسجينية:

:"Anaerobicpower (AP) & Anaerobic capacity(AC)

إستخدم الباحث إختبار الخطوة لآدمز (Adams-١٩٩٠) بإستخدام الصندوق الخشبي (ملحق ٢ يوضح وصف الإختبار).

٢ -إختبار "الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي **Vo₂MAX**:"

إستخدم الباحث إختبار الجري (١٢ دقيقة) لكوبر لقياس الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي **Vo₂MAX** (ملحق ٣) . يوضح وصف الإختبار وطريقة القياس.

٣ -إختبار "تحليل تركيب الجسم **Body Composition**:"

إستخدم الباحث جهاز "تانيتا (TANITA)" لقياس تحليل تركيب الجسم ويتضمن التحليل (مؤشر كتلة الجسم BMI ، كتلة العضلات ، كتلة الدهون ، كتلة العظام ، نسبة الماء داخل الجسم ، كمية السرعات الحرارية المكتسبة والمستهلكة "معدل إستهلاك الطاقة" ، الطول ، الوزن ، قوة الطرفين العلويين والسفليين) ، حيث يعطي الجهاز قياسات لتركيب الجسم بناء علي نسب وجودها في الجسم (ملحق ٤) يوضح وصف الإختبار وطريقة الإستخدام والقياس.

المعاملات العلمية للبحث:

أولاً : صدق الإختبارات:

حقق إختبار الخطوة لآدمز (Adams,١٩٩٠) المستخدم لقياس كل من القدرة والسعة اللاأكسجينية معاملات صدق وصلت (٨٠ ٪) وهي نسبة جيدة في البحث العلمي . فيما حقق إختبار الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي بإستخدام إختبار كوبر (جري ١٢ دقيقة) معاملات صدق وصلت إلي (٩٦ ٪) وهي نسبة مرتفعة ، وفيما يتعلق بجهاز التانيتا الذي تم إستخدامه لقياس معدل إستهلاك الطاقة وكتلة الشحوم ومؤشر كتلة الجسم ، فقد حقق الجهاز معاملات صدق وصلت إلي (٨١ ٪) وهي نسبة جيدة في البحث العلمي.

ثانياً : ثبات الإختبارات:

لحساب ثبات الإختبارات قام الباحث بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test - Retest) وبفاصل زمني (٦) أيام ، علي أفراد العينة الإستطلاعية البالغ عددهم (٥) أفراد ، وقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون والجدول رقم (٣) يوضح معاملات الثبات للمتغيرات قيد البحث.

جدول (٣) معامل ارتباط بيرسون لثبات الاختبارات قيد الدراسة (ن = ٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس الأول ن = ٥		القياس الثاني ن = ٥		قيمة R	مستوي الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القدرة اللاكسجينية	كجم/متر/ثانية	٤١٥٢.١٦	٧٤٧.٧٣	٤١٨٨.٩٦	٦٨٩.١٥	٠.٩٥	٠.٠١٣
السعة اللاكسجينية	كجم/متر/ثانية	٤١٥٥.٤٠	٥٦٦.٢٦	٤٢١٨.٨١	٥١٣.٨١	٠.٨٧	٠.٠٠٦
الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي	مليلتر/كجم/دقيقة	٣٥.٨٦	٨.١٤	٣٦.٧٧	٦.٨١	٠.٩٢	٠.٠٢٢
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٢٣.٤٨	٣.٧٩	٢٣.٩٨	٣.٨٣	٠.٨٩	٠.٠٠٩
معدل إستهلاك الطاقة	سعر/يومياً	٢١٩٨.٠٠	٢٦٦.٣٢	٢٠٦١.١٧	٢٧٧.٢٨	٠.٨٤	٠.٠١٥
كتلة الشحوم	%	١٠.٥٠	٦.٤٢	١٠.٥٢	٦.٧٠	٠.٨٤	٠.٠٠١

يتضح من جدول رقم (٣) أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) لجميع إختبارات البحث ، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠.٨٤ - ٠.٩٥) وفي ذلك إشارة إلي جميع إختبارات البحث تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق (٣) وحدات تدريبية من البرنامج التدريبي علي عينة مكونة من (٥) أفراد تم إختيارهم بطريقة عمدية من مجتمع البحث الأصلي ، وذلك بغرض التأكد من مدي صلاحية ومناسبة مكان إجراء البحث ، وكذلك التعرف علي المدة الزمنية التي يستغرقها أداء الوحدة التدريبية ، والمدة الزمنية التي يستغرقها أداء كل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية ، بالإضافة إلي التعرف علي الصعوبات التي يمكن أن يواجهها الباحث أثناء تطبيق البرنامج التدريبي ، وأثناء أداء الإختبارات ، إضافة للتأكد من ثبات الأدوات المستخدمة في البحث.

وبعد الإنتهاء من الدراسة الإستطلاعية توصل الباحث إلي:

- أن المدة الزمنية التي وضعت لأداء الوحدة التدريبية مناسبة ، ولن يكون هناك ماعيق إتمام الوحدة التدريبية في وقتها المحدد.
- أن جميع التمرينات التي أختارها الباحث مناسبة لطبيعة وعينة البحث ، ومن الممكن أداؤها.

القياس القبلي:

بعد إجراء الدراسة الإستطلاعية ، تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، كما تم إجراء الإختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة داخل الملاعب والصالات الرياضية بنادي ضباط القوات المسلحة بأبوظبي ، يومي الإثنين و الثلاثاء من شهر مايو بتاريخ ١٣ / ٥ / ٢٠١٩ م ، ١٤ / ٥ / ٢٠١٩ م.

وفيما يلي تسلسل الإجراءات والقياسات التي قام بها الباحث:

- ١ - تعبئة البيانات الشخصية للمتدرب (الاسم - العمر).
- ٢ - إجراء قياسات الطول والوزن لحساب الكتلة لعينة البحث.
- ٣ - قبل البدء بإجراء الاختبارات البدنية ، قام الباحث بشرح خطوات إجراء الاختبارات كاملة لعينة البحث ، ثم قام بتنفيذ تمارين الإحماء والإطالة والمرونة المناسبة لأفراد العينة ولمدة (٥) دقائق.
- ٤ - بدأ الباحث بإجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة الدراسة المتعلقة بالقدرة والسعة اللاأكسجينية حيث أجري الباحث اختبار "تحليل تركيب الجسم Body Composition": علي جهاز "تانيتا TANITA"، ثم اختبار الجري (١٢ دقيقة) لكوبر.

البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross fit (المقترح) علي عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية) لمدة أربعة أسابيع خلال الفترة من: ١٩/ ٥ / ٢٠١٩م حتي ١٣ / ٦ / ٢٠١٩م وذلك أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) من كل أسبوع داخل الملاعب والصالات الرياضية بنادي ضباط القوات المسلحة بأبوظبي، و بعد الإطلاع علي بعض المراجع العلمية المختصة في هذا المجال مثل دراسة " بارتريدج Partridge (٢٠١٤م) " ، ودراسة " ستودارد Stoddard (٢٠١١م) " ، بالإضافة إلي خبرة الباحث كلاعب ومدرب "كروس فيت Cross Fit".

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" بحيث راعي في إعداد مبادئ التدريب الرياضي ، وأسس فسيولوجيا التدريب الرياضي ، بالإضافة إلي مراعاة نوعية التمرينات المستخدمة بحيث تعمل علي تنمية المتغيرات الفسيولوجية والبدنية قيد البحث وتناسبها مع العمر "الزمني والتدريبي" لعينة البحث. ثم قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي "المقترح" علي المجموعة التجريبية ، بينما المجموعة الضابطة فقد خضعت لبرنامجها التدريبي الإعتيادي "التقليدي" وبنفس الوقت.

وقد تم مراعاة النقاط الأساسية للتدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit":

- ١ - تنفيذ تربيئات الكروس فيت Cross Fit يقسم إلي أربعة مراحل هي:
 - أداء تمارين "الإحماء Warm Up".
 - أداء مجموع من التمارين أو المهارات الحركية الجديدة.
 - أداء "تدريب اليوم Work Out Of The Day" وهو عبارة عن مجموعة تمارين وظيفية وبدنية عالية الشدة.
 - أداء تمارين "التهدة Calm Down" وهي عبارة عن مجموعة تمارين الإطالة لإسترخاء العضلات.

- ٢ - قام الباحث بتحديد شدة التدريب والنبض المتوقع أثناء التدريب بإستخدام النسب المئوية لأقصى نبض ، من خلال النتائج التي تم الحصول عليها من التجربة الإستطلاعية.
- ٣ - راعي الباحث ضرورة أن يستمر أفراد المجموعة التجريبية بالتدريب دون إنقطاع وبشكل منتظم طوال فترة تطبيق البرنامج.
- ٤ - تمثلت خصوصية التدريب في هذا البرنامج بخصوصية التمرينات التي كانت موجهة لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات قيد البحث ، (الملحق ٧) يوضح محتوى البرنامج.
- هذا وقد قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي وعرضه علي مجموعة من الخبراء والمختصين في علم التدريب الرياضي وفسيولوجيا التدريب ، ويوضح (الملحق ٨) أسماء السادة الخبراء.
- ٥- أداء تدريبات الإيروبيكس وتمارين الكارديو والجمباز.
- ٦- أداء مجموعة من التمارين الوظيفية التي يمكن تأديتها وزيادة شدتها تدريجياً مع إرتفاع مستوى المتدربين ، مثل: الجري و القفز و ركوب الدراجات وصعود المرتفعات ورفع الأوزان.
- ٧- تسهم تدريبات الكروس فيت في التخلص من الوزن الزائد ورفع مستوى اللياقة البدنية.

القياس البعدي:

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي ، تم إجراء كافة الإختبارات والقياسات البعدية في الفترة الزمنية مابين ١٦ / ٦ / ٢٠١٩ م إلي ١٧ / ٦ / ٢٠١٩ م بنفس الطريقة والكيفية التي تم بها إجراء الإختبارات والقياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- نسب التحسن.
- إختبار (ت).
- معامل إرتباط بيرسون.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج:

جدول (٤) القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية

في المتغيرات الفسيولوجية ن = ١٩

مستوي الدلالة	قيمة T	القياس البعدي ن = ١٩		القياس القبلي ن = ١٩		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
* ٠.٠٠٠	١١.٥٠	٨٨٩.٠٨	٥٥٩٦.٩١	٦١١.٧٦	٤١٣١.٣٨	كجم.متر/ثانية	القدرة اللاأكسجينية
* ٠.٠٠٠	٨.٨٢	٦٢٥.٥٦	٤٩٧١	٦٧٤.٠٥	٤٠٢٢.١٢	كجم.متر/ثانية	السعة اللاأكسجينية
* ٠.٠٠٠	٧.٩٠	٥.٣٧	٤٦.٠١	٧.٠٩	٣٨.٣٦	مليلتر/كجم/دقيقة	الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي
٠.٤٢١	٣.٢٨	٢.٣٦	٢٤.٧٧	٢.٥٦	٢٤.٣٥	كجم/م	مؤشر كتلة الجسم
٠.٤٧٥	٠.٧٣٠	٢٤٥.٣٧	١٩٧١.٢١	٣٢٦.٣٧	٢٠٤٢.٣٦	سعر/يومياً	معدل استهلاك الطاقة
٠.٦٠١	٠.٥٣٢	٤.٧٠	١٢.٤٤	٥.٠٣	١٢.٢٥	%	كتلة الشحوم

*دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠٥)

يبين الجدول (٤) قيمة T المحسوبة ومستوي دلالتها والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموع متغيرات البحث علي القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ، وبالنظر إلي قيم مستوي الدلالة الواردة في الجدول نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (٠.٠٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي ، وذلك في متغيرات (القدرة اللاأكسجينية ، السعة اللاأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي) حيث كانت قيم مستوي الدلالة علي التوالي كالآتي (٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠ ، ٠.٠٠٠٠) ، بينما أظهرت نتائج الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية علي متغيرات (مؤشر كتلة الجسم ، معدل إستهلاك الطاقة الأساسي ، كتلة الشحوم) .

جدول (٥) القياس القبلي والبُعدي لأفراد المجموعة الضابطة

في المتغيرات الفسيولوجية ن = ١٩

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي ن = ١٩		القياس البُعدي ن = ١٩		قيمة T	مستوي الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القدرة اللاأكسجينية	كجم.متر/ثانية	٣٩٨٣.٥١	٦٥٣.٨٤	٣٨٨٩.١٦	٧٣٤.٨٢	٠.٠٦٠	٠.٩٥٣
السعة اللاأكسجينية	كجم.متر/ثانية	٣٧١٠.٨٥	٦٧٥.٦٦	٣٨٤٩.٠٣	٧٦٧.٠٩	١.٦٦ -	٠.٧٢١
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي	ملليتر/كجم/دقيقة	٣٩.٣٣	٦.٤٩	٣٩.٤٣	٦.٧٧	٠.٣٦٢ -	٠.٧٢١
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٢٤.٣٠	٥.٤٩	٢٤.٤٧	٥.٦٣	٢.٠٤٤ -	٠.٠٥٦
معدل استهلاك الطاقة	سعر/يومياً	١٨٩٨.٢٦	٢٦٩.٣٢	١٩٤٣.٢٦	٢٧٢.٥٢	٤.٢٥٤ -	٠.٠٥٩
كتلة الشحوم	%	١٢.٦٥	٧.٤٣	١٢.٧٩	٧.٥٧	٢.٠٦١ -	٠.٠٥٤

دال إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥)

يبين الجدول رقم (٥) قيمة T المحسوبة ومستوي دلالتها والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع متغيرات البحث في القياسين القبلي والبُعدي لأفراد المجموعة الضابطة ، وبالنظر إلي القيم الواردة في الجدول نجد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبُعدي لأفراد المجموعة الضابطة ، وذلك في متغيرات (القدرة اللاأكسجينية ، السعة اللاأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي ، مؤشر كتلة الجسم ، معدل إستهلاك الطاقة الأساسي ، كتلة الشحوم) حيث كانت قيمة مستوي الدلالة أكبر من (٠.٠٥) .

جدول (٦) دلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية و أفراد المجموعة الضابطة

في القياس البُعدي علي جميع متغيرات البحث ن = ٣٨

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = ١٩		المجموعة الضابطة ن = ١٩		قيمة T	مستوي الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القدرة اللاأكسجينية	كجم.متر/ثانية	٥٥٩٦.٩١	٦١١.٧٦	٣٨٨٩.١٦	٧٣٤.٨٢	٦.٤٥	٠.٠٠٠*
السعة اللاأكسجينية	كجم.متر/ثانية	٤٩٧١	٦٧٤.٠٥	٣٨٤٩.٠٣	٧٦٧.٠٩	٤.٩٤	٠.٠٠٠*
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي	ملليتر/كجم/دقيقة	٤٦.٠١	٧.٠٩	٣٩.٤٣	٦.٧٧	٣.٣١	٠.٠٠٢*
مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ^٢	٢٤.٧٧	٢.٥٦	٢٤.٤٧	٥.٦٣	٠.٢١٤	٠.٨٣٢
معدل استهلاك الطاقة	سعر/يومياً	٢٠٤٢.٣٦	٣٢٦.٣٧	١٩٤٣.٢٦	٢٧٢.٥٢	٠.٣٣٢	٠.٧٤٢
كتلة الشحوم	%	١٢.٢٥	٥.٠٣	١٢.٧٩	٧.٥٧	١.٦٨ -	٠.٨٦٧

دال إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥)

بالنظر إلي قيم مستوي الدلالة في الجدول (٦) ، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (٠.٠٥) في القياس البعديين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة ، ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات (القدرة اللاأكسجينية ، السعة اللاأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي) . كما تشير نتائج الجدول (٦) إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات (مؤشر كتلة الجسم ، معدل إستهلاك الطاقة الأساسي ، كتلة الشحوم) .

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي ينص علي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث الفسيولوجية (حجم الدهون ، مؤشر كتلة الجسم ، القدرة اللاأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي ، معدل الطاقة) لدي أفراد المجموعة التجريبية؟

أظهرت نتائج الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي ، وذلك في متغيرات (القدرة اللاأكسجينية ، السعة اللاأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي) حيث حقق متغير القدرة اللاأكسجينية نسبة تغير مئوية وصلت إلي (٣٥.٥ %) ، فيما حققت السعة اللاأكسجينية معدل تغير وصل إلي (٢٣.٦ %) .

ويعزو لباحث السبب المباشر في هذا التحسن في القدرة اللاأكسجينية إلي طبيعة التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي ، حيث إحتوي البرنامج علي مجموعة من تمرينات التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" ذات الشدة العالية ولفترات زمنية قصيرة ، حيث تؤدي مثل هذه التمرينات إلي زيادة مخزون العضلات من مركبات الطاقة ، مثل ثلاثي أدينوزين الفوسفات (ATP) ، بالإضافة إلي فوسفات الكرياتين (PC) ، وزيادة نشاط الإنزيمات المساعدة ، مما يؤدي إلي زيادة القدرة في عمليات إنتاج الطاقة اللاأكسجينية.

حيث أشار " ماني Mannie " (٢٠٠٤م) " إلي أن التمرينات ذات الشدة العالية تؤدي إلي زيادة سرعة وفاعلية عمليات إنتاج الطاقة ، وأنها الطريقة الأكثر فعالية لتنمية العمل اللاأكسجيني ، ويأتي ذلك بسبب زيادة مخزون أدينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP) في العضلات ، ومخزون فوسفات الكرياتين (PC) ، بالإضافة إلي زيادة في نشاط الإنزيمات المساعدة في التفاعلات الكيميائية وإنتاج الطاقة ، مثل إنزيم (ATPase) ، وإنزيم الكرياتين فسفو كاينيز (CPK - Creatine Phosphokinase) حيث تؤدي الزيادة في نشاط الإنزيمات مع الزيادة في مخزون الطاقة في العضلات إلي زيادة القدرة علي الداء بفاعلية وزيادة الشغل المبذول.

كما يضيف الباحث أن الزيادة في السعة اللاأكسجينية ترتبط بالعديد من الأمور ، والتي من أهمها : زيادة مخزون الجليكوجين الذي يعتبر وقود العضلات في مثل أشكال هذا العمل العضلي ، حيث تؤدي التمارين ذات الشدة العالية التي يزيد زمن الأداء فيها عن (٢٠ ثانية) ، وقد يصل إلي (٣٠ - ٦٠ ثانية) إلي تحسين عمليات إنتاج الطاقة اللاأكسجينية اللاكتيكية ، أو مايسمي بنظام حامض اللاكتيك ، ويأتي ذلك بسبب زيادة مخزون الجلايكوجين ، بالإضافة إلي زيادة نشاط الأنزيمات ، مثل إنزيم فسفوفركتو كايينيز (PEK) ، مما يؤدي إلي تحسن مايسمي بالجلكرة اللاهوائية ، وبالتالي زيادة قدرة العضلات علي إنتاج كميات طاقة أكبر ، وتحمل كميات أكبر من حامض اللاكتيك ، الذي يعتبر ناتجاً أساسياً في عمليات تحلل الجلوكوز لأكسجينياً (الجلكرة) ، مما يؤدي إلي تطور السعة اللاأكسجينية التي تعتمد بشكل أساسي علي كفاءة عمليات الجلكرة اللاأكسجينية في إنتاج الطاقة.

ومن جهة أخرى ، جاءت نتائج هذه الدراسة متفقة مع دراسة كل من "يوربينا وآخرون Urbina &etal (٢٠١٣م)" ، ودراسة "بين وأبتجرافت Pain &Ubtgraft (٢٠١٠م)" ، بما تضمنته تلك الدراسات من إستخدام لتمرين مشابه للدراسة الحالية ، والتي أشارت إلي زيادة القدرة علي الأداء في القدرات اللاأكسجينية بمعدل (٢٨.٣٥ ٪) في إشارة بأن البرنامج التدريبي المستخدم والذي إحتوي علي مجموعة من تدريبات المقاومة ذات الشدة العالية كان له الأثر الكبير في إحداث هذا التغيير.

كما أظهرت نتائج الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي ، في متغير (الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي) حيث حقق الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي معدل تغير وصل إلي (١٩.٩ ٪) .

ويعزو الباحث هذا التحسن في الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي ، إلي طبيعة المجهود البدني وآلية تطبيق الوحدات التدريبية ، حيث إستخدم الباحث طريقة التدريب الدائري ، والتقل بين محطات متنوعة من التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" مرتفعة الشدة ، حيث يؤدي ذلك إلي إحداث العديد من التغيرات في إيقاع الوظائف الحيوية ، كالزيادة في حجم النبضة ومعدل النبض ، وبالتالي الزيادة في ناتج القلب ، ومما لاشك في أن الزيادة في معدل ضربات القلب وناتج القلب يؤدي إلي الزيادة في الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي ، حيث يشير " لونانا وآخرون Lounana&etal " (٢٠٠٧م) " إلي أن الزيادة في معدل ضربات القلب يعتبر مؤشراً بنسبة (٨٥ ٪) للتنبؤ بالزيادة في معدل في الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي.

وتأتي الزيادة في معدل ضربات القلب وناتج القلب بسبب الزيادة في الطلب علي الأكسجين من قبل خلايا العضلات العاملة ، وبالتالي زيادة كمية الأكسجين الواصلة للعضلات العاملة من خلال زيادة حجم التهوية الرئوية ، حيث تؤدي زيادة الحمل البدني الواقع علي العضلات إلي زيادة درجة حرارتها الموضعية ، وبالتالي زيادة تركيز أيون الهيدروجين في العضلات ، وبالتالي زيادة كمية الأكسجين التي تمتصها أو تستهلكها الخلايا العضلية ، حيث يؤكد " جورملي وآخرون Gormaley&etal " (٢٠٠٨م) أن الأشكال المختلفة من التدريبات مرتفعة الشدة وذات الأحجام العالية تؤدي إلي الزيادة في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي بنسب متفاوتة.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه " لارسون Larson " (٢٠١٥م) " أن التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" بتنوع أساليب الأكسجينية واللاأكسجينية يمكن أن يستخدم لتطوير مستوى عال جداً من اللياقة البدنية الأكسجينية ، حيث يزيد من معدل إستهلاك الأكسجين مع زيادة شدة التمرين لفترة زمنية طويلة . كما إتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من " سميث وآخرون Smith &etal " (٢٠١٣م) ، ودراسة " بين وأبتجرافيت Pain &Ubtgrafit " (٢٠١٠م) " في أن البرنامج التدريبي المستخدم عمل علي تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي.

كما أظهرت نتائج لدراسة عدم وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في متغيرات (مؤشر كتلة الجسم ، معدا إستهلاك الطاقة ، كتلة الشحوم) حيث حقق متغير مؤشر كتلة الجسم معدل تغير وصل إلي (١.٧ ٪) ، وحقق متغير معدل إستهلاك الطاقة معدل تغير وصل إلي (٣.٦ ٪) ، وأخيراً حقق متغير كتلة الشحوم معدل تغير وصل إلي (١.٦ ٪).

ويري الباحث أن السبب المباشر للتغير في مؤشر كتلة الجسم وإن كان تغيراً غير دال ، إنما يعود إلي طبيعة تمارين التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" التي يكثر فيها إستخدام المقاومات بأشكالها المختلفة ، كالأحبال المطاطة والكرات الطبية والأوزان ، وغير ذلك . وماهو معروف أن تدريبات المقاومة بأشكالها المختلفة تساعد في زيادة كتلة العضلات ، وبالتالي زيادة مؤشر كتلة الجسم . وهذا ما أكد عليه "مارتم وآخرون Martim&etal" (٢٠٠٧م) ، كما إتفقت في ذلك مع ماجاء به "يوربينا وهايوارد Urbina & Hayward " (٢٠١٣م) " بوجود تأثير ملحوظ في تركيب أجسام لاعبي التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit".

وفيما يتعلق بعدم وجود فروق دالة إحصائية في كتلة الشحوم ، فيعزو الباحث ذلك إلي عدم إخضاع العينة التجريبية لبرنامج غذائي مع البرنامج التدريبي ، وبما أن التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" يتميز بالشدة العالية نسبياً ، فإنه يتطلب من الرياضي طاقة عالية من

أجل أن يكون لديه القدرة علي الأداء أو الإستمرار في أداء العمل المطلوب ، وبالتالي فإن عدم تقييد المتدرب من خلال برنامج غذائي قبل وأثناء وبعد التمرين ، يلجأ المتدرب إلي تعويض الفاقد من الطاقة أثناء التمرين عبر تناول كميات كبيرة من الغذاء والسوائل التي تحتوي علي نسبة عالية من الكربوهيدرات والعناصر الغذائية الأخرى بشكل مقنن.

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي ينص علي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث الفسيولوجية (حجم الدهون ، مؤشر كتلة الجسم ، القدرة اللاأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي ، معدل الطاقة) لدي أفراد المجموعة الضابطة؟

بالنظر إلي القيم الواردة في الجدول (٥) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة ، وذلك في متغيرات (القدرة اللاأكسجينية ، السعة اللاأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي ، مؤشر كتلة الجسم ، معدل إستهلاك الطاقة ، كتلة الشحوم) ويرى الباحث أن السبب المباشر ناتج عن عدم إخضاع المجموعة الضابطة لبرنامج تدريبي يركز من خلاله علي تنمية اللياقة القلبية التنفسية بالتوازي مع تنمية القوة والمقاومة في الجسم ، إضافة إلي إستخدام المجموعة الضابطة التدريبات التقليدية والتي يستخدم فيها مجموعة من التمارين لأجزاء مختلفة من أجسامهم.

وجاءت نتائج هذه التغيرات للمجموعة الضابطة متفقة مع دراسة " جيرهات Gerhart " (٢٠١٣م) ، ودراسة " بارترج وآخرون Partridge&etal " (٢٠١٤م) " في فاعلية البرنامج التدريبي بإستخدام التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" لصالح المجموعة التجريبية بعيداً عن أسلوب التدريب التقليدي.

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي ينص علي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة علي متغيرات البحث الفسيولوجية (حجم الدهون ، مؤشر كتلة الجسم ، القدرة اللاأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي ، معدل الطاقة)؟

يتضح من الجدول رقم (٦) وبالنظر إلي قيم الدلالة ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) في القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات (القدرة اللاأكسجينية ، السعة اللاأكسجينية ، الحد القصي لإستهلاك الأكسجين النسبي) . كما تشير النتائج في الجدول رقم (٦) أيضاً إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة لتجريبية والضابطة في متغيرات (مؤشر كتلة الجسم ، ومعدل استهلاك الطاقة ، كتلة الشحوم) .

ويري الباحث أن السبب المباشر في وجود فروق بين أفراد المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية إلى فاعلية استخدام برنامج التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit"، والذي يهدف إلى الإرتقاء بمستوي أداء القدرات الأكسجينية واللاأكسجينية بأحدث الأساليب التدريبية لتدخل عالم الإعداد البدني في جميع الأنشطة التخصصية.

كما يلاحظ بأن الفروق والتغيرات لصالح المجموعة التجريبية جاءت متفقة مع دراسة " بين وأبتجرافت Pain & Ubtgraft " (٢٠١٠م) " حيث أشارت إلى تطوير اللياقة البدنية لجنود الجيش الأمريكي لصالح المجموعة التجريبية مما زاد من إقبال الجنود علي التدريب المتقاطع حتي وصل عدد ممارسي أسلوب التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" إلى (٧٠٠٠ جندي) من أفراد الجيش الأمريكي بانتظام ، كإشارة واضحة بفاعلية برنامج التدريب المتقطع لتطوير اللياقة البدنية بصورة واسعة وشاملة حتي تعد أفضل المتدربين لجميع الأحمال البدنية.

كما أن تفوق المجموعة التجريبية علي الضابطة في متغيرات (القدرة اللاأكسجينية ، الحد الأقصى لإستهلاك الكسجين النسبي) يتفق مع ما جاء به " ليلاند Leyland " (٢٠٠٨م) حيث أشار إلى أن التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" الذي يعتمد علي الدمج بين تدريبات المقاومة والتدريبات الأكسجينية القلبية يؤدي إلي زيادة كفاءة عمليات إنتاج الطاقة الأكسجينية واللاأكسجينية وذلك من خلال زيادة نشاط الأنزيمات المسؤولة عن عمليات إنتاج الطاقة اللاأكسجينية ، مما يساهم في الإرتقاء بكل من القدرة والسعة اللاأكسجينية وكذلك الحفاظ علي نشاط عمليات نقل الأكسجين واستخدامه في عمليات إنتاج الطاقة الأكسجينية من خلال زيادة عمليات الأكسدة من يؤدي إلي الإرتقاء بالحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي.

كما تتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه كل من "جيرهاث Gerhat" (٢٠١٣م) " وسميث وآخرون Smith & etal " (٢٠١٣م) " أن التدريب المتقاطع يساهم في تطوير الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي (VO2MAX) . كما تتفق مع "يوربينا وآخرون Urbina & etal" (٢٠١٣م) " ، حيث أشاروا إلي أن التدريب المتقاطع يؤدي بشكل مباشر إلي الإرتقاء بالقدرات اللاأكسجينية والأكسجينية ، لدي لاعبي الكروس فيت Cross Fit.

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً : الإستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث مايلي:

- ١) كان لإستخدام برنامج التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" الأثر في زيادة كفاءة القدرة والسعة اللاأكسجينية ، وبالتالي الإرتقاء بمستوي الأداء البدني اللاأكسجيني.

- (٢) كان لإستخدام برنامج التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" الأثر في الإرتقاء بمعدل الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبي.
- (٣) كان لإستخدام برنامج التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" الأثر في الإرتقاء بالكفاءة الأكسجينية واللاأكسجينية.
- (٤) كان لإستخدام برنامج التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" أثر طفيف في متغيرات الدراسة المتعلقة بـ (كتلة الشحوم ، مؤشر كتلة الجسم).
- ثانياً : التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث مايلي:

- (١) إستخدام برنامج التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" في إعداد أفضل المتدربين إعداداً شاملاً فسيولوجياً وبدنياً.
- (٢) العمل علي زيادة وعي المدربين والمتدربين بأهمية برنامج التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" ، لما يشكله هذا النوع من التدريب من كفاءة عالية في الأداء الرياضي الأكسجيني واللاأكسجيني.
- (٣) ضرورة حث العاملين في المجال الرياضي علي إجراء المزيد من الأبحاث العلمية التي تتناول موضوع التدريب المتقاطع "كروس فيت Cross Fit" ، وغيره من طرق التدريب الحديثة.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. بهاء الدين سلامة : الخصائص الحيوية لفسيولوجيا الرياضة – دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر (٢٠٠٨ م) .
٢. زكي محمد حسن : التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية ، الأسكندرية ، مصر (٢٠٠٤ م) .
٣. الهزاع ، هزاع محمد : قياس النشاط البدني والطاقة المصروفة لدي الإنسان ، وقائع المؤتمر الثاني للسمنة والنشاط البدني ، المجلة العربية والتغذية ، المملكة العربية السعودية (٢٠٠٥ م) .

ثانياً : المراجع الأجنبية:

٤. *Adams, G.M.* : Exercise Physiology Laboratory Manual . Wm.C Brown Publishers, 1sted, USA (١٩٩٠).
٥. *Andersone Jason* : Crossfit blaze. We burn down in affiliation . jun ٢٥ . Crossfit Journal . USA (٢٠١١) .
٦. *Butcher J Scotty . Judd B Tyler Chad R Benko . Horvery J Karla Pshyk D Alissa* : Reative Intensity of Two Types Of Crossfit Exercise Acute Circuit and High-Interval Exercise Joournal of Fitness Research ,August (٢٠١٥) ,Volum ٤ .
٧. *Christian Larson* : Vo٢MAX Effort Life (٢٠١٥)
٨. *Clapis Phyllis* : University of Michigan Health System (٢٠٠٥)
٩. *Glassman Grej* : Understanding Crossfit . crossfit journal ٥٦ april . usa (٢٠٠٧) .
١٠. *Gaskill* : Fitness and Health , ٦th Ed , Kinetics , Hong Kong (٢٠٠٧)
١١. *Gerhat D Haden* : A Comparisonof Crossfit Training Traditional Anaerobic Resistance Training Termsoft Selected Fitness Domains Reperesentativeof Overall AthletcPerformance University of Pmeylvania august Indiana (٢٠١٣)
١١. *Gormley SE, Swai DP, High R , Spaina RJ, Dowling EA, Kotipallia US,* : Effect of Intensity of Aerobic Teaining on Vo٢MAX . Med Sci Sport Exerc, ٤٠(٧)- (٢٠٠٨) .
١٢. *Gotlin, Robert* : Sports Injuries Guidebook, Human Kinetics, usa (٢٠٠٨)
١٤. *Hara R, Khan M, Pohlman R, Schlub J Leg resistance training* : Effects upon and skeletal muscls myoplasticity . Journal of Exercise Physiology, ٧:٢٧-٤٣ (٢٠٠٤)
١٤. *Joseph T. Nitti, Kimberlie* : The Interval Training Workout, Build Muscle and Burn Fat with Anaerobic Exercise, Hunter

- Nitti, Carl Lewis* : House, USA (٢٠٠١)
- ١٦ *Kelly, John, S. : Validity and Reliability of Body Composition Analysis Using the Tanita BC٤١٨-MA Journal of Exercise Physiology Online Dec ٢٠١٢, Vol ١٥ Issue ٦, P٧٤ (٢٠١٢)*
- ١٧ *Kravitz, L, Wilmerding, V, Stolarczyk, L, Heyward, : Physiological and Profile of step aerobics instructors, Journal of Strength and Conditioning Research ٨, ٢٥٥-٢٥٨ - (١٩٩٤)*
- ١٨ *Len Kravits . Lance Dalleck : Lactate Thershold Training Hypemuscle, Canada Largest onlinebody building And Fitness Community, ١٩-٠٤ Canada (٢٠٠٨)*
- ١٩ *Leyland Tany : Human Power Output and Crossfit metcon Workouts . Exphysiology ,Reference ,July ٠١, crossfit journal Issue٧١, Usa ٢٠٠٨ .*
- ٢٠ *Lounana J, Campion F, Noakes TD, Medelli J, : Relationship between %HR reserve, %Vo٢max, and %Vo٢ reserve in elite cyclists . Med Sci Sports Exerc ٣٩(٢):٣٥٠-٧ (٢٠٠٧)*
- ٢١ *MacNeill Lan : The Sport Medicine Council of BC, Doug Clements, The Beginning Runner's Handbook, The Proven ١٣-week Run walk Program, Greystone Book ٤ Canada (٢٠١٢)*
- ٢٢ *Mannie Ken : Michign State Football Conditioning program , Hypemuscle, Canada largest onlinebody building And Fitness Community ٠٥-٠٨ Canda (٢٠٠٤)*
- ٢٣ *Moran T.G & McGlynn H.G : Dynamics of strenthtraining and conditioning , Brown & Benchmark Pub ٢nd edition new York usa (١٩٩٧)*
- ٢٤ *Nitti ,kimberlie : The Interval Training Workout , Build Muscle and Burn Fat with Anaerobic Exercise, Hunter House, USA (٢٠٠١)*

- ٢٤ *Paine Jeffry, James* : Crossfit Study . Command And General Staff College. Omb number ٠٧٠٤-٠١٨٨ p.٥ USA (٢٠١٠)
- ٢٦ *Patridge,JA,Knapp.BA, and Massengale,BD* : Aninvestigation of motivational variables in CrossFit Facilities J strength Cond Ras ٢٨ (٦) ١٧١٤-١٧٢١ (٢٠١٤)
- ٢٨ *Patel,Pratik* : The influence of a croosfit exercise intervention on glucose control in overweight and obese adults,K-State Reasearch Exchange Kansas State Universiy,The American College of Sports Medicine physical activity,Drcember USA (٢٠١٢)
- ٢٩ *Penry,JT,Wilcox AR Yun J* : Validiity and reliability analysis of Cooper's ١٢-minute run and the multistage shuttle run in healthy adults J Strength Cond Res ٢٠١١ Mar ٢٥ (٣) (٢٠١١)
- ٢٤ *Raul ,g* : Cross training For Endurance Athletes Building Stability Balance and Strength Peak Sports Press Boulder CO Colorado USA (٢٠٠٥)
- ٣٠ *Ronald C Eng* : Mountaineering The Freedom of the Hills , The Mountaineers Book ٨th ed USA (٢٠١٠)
- ٣١ *Sharkey B, Steven E Gaskill* : Fitness and health ٦th Ed Kinetics Hong Kong (٢٠١١)
- ٣١ *Smaill, Linda Spear Eric* : Kids&sport everything you and your child need to Know about sports, New market Press USA (٢٠٠٢)
- ٣٢ *Smith MM Sommer AJ Starkoff BE and Devor ST,* : Crossfit based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition J Strength cond Res ٢٧ (١١) ٣١٥٩-٣١٧٢ (٢٠١٣)
- ٣٤ *Stamford Bryant* : Cross-Training Giving Yoourself a Whol- Body Workkout PhD Published in The Physician and Sports Medicine Vol ٢٤,No (١٩٩٦)

- ٣٤ *Starkoof,Dh* : Cross fit facilities J Strength Cond Res ٢٨ (٦) : ٧٠-٧٧
- ٣٦ *Stoddared ,Fh* : What is the crossfit J Strength Cond Res ٢٨ (٦) ٧٠٤-٧٢١ (٢٠١١)
- ٣٨ *Urbina Stacie,Sara* : Human performance,University of mary Hardin
Hayward Journal of international society of sports nutritaion
collge street ١٠ Dec,p٢٨ USA (٢٠١٣)
- ٣٩ *Walker Brad* : The anatomy of sports injuries North Atlantic
Book UAE (٢٠٠٧)
- ٣٩ *Wemer W.K Hoeger* : Lifetime Physical Fitness and Wellness
Sharon A Hoeger A Personlized Program Cengage Learning ٢ed
USA (٢٠١١)
- ٤٠ *What is CrossFit?* : Retrieved ٢٧ April ٢٠١٢ from
<http://www.crossfit.com/cf-info/what-crossfit.html>
.
- ٤١ *Wilmore,Jack H* : Physiology of sport and Exercies Human Kinetics
Costill,David library of congress cataloging united state (٢٠٠٨)
L,Kenney,W Larry)
- ٤٦ *World Kettlebell Club* : Retrieved ٢٧ April ٢٠١٢ from
www.wrldkettlebellclub.com,

علاقة السلوك الجازم بالذات الجسمية لدى لاعبي الكرة الطائرة في جامعة الموصل

م.م منتصر معيوف ذنون حنتوش

م.د. محمد خير الدين صالح

ملخص البحث

يمثل مفهوم الذات أهمية كبيرة لدى كافة المدربين والعاملين في مجال اعداد الرياضيين، على اعتبار أن العمل على جعل اللاعبين يرون أنفسهم بصورة إيجابية يسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في التدريب والمنافسة، حيث يرى أن مفهوم الفرد على ذاته يعتبر عاملا اساسيا لتحديد وتفسير السلوك الإنساني، وان فعالية الذات المدركة تؤثر في انماط التفكير والتصرفات والاثارة العاطفية، وكلما ارتفع مستوى فعالية الذات، ارتفع بالتالي الإنجاز والتخلي عن خبرات الفشل وكذلك التنظيم الذاتي لردود الأفعال المنعكسة.

وهدف البحث الحالي في التعرف على العلاقة بين الذات الجسمية والسلوك الجازم لدى لاعبي كليات جامعة الموصل بالكرة طائرة. حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي، على عينة من لاعبي الكليات للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩ والبالغ عددهم (١٧٢) لاعباً. ولأجل الوصول الى نتائج البحث فقد استعان الباحثان بمجموعة من الوسائل الإحصائية المناسبة.

وتوصل الباحثان الى مجموعة استنتاجات منها:

إن لاعبي الكرة الطائرة الذين يتمتعون بتقدير عالي لذواتهم الجسمية يجعل سلوكهم اثناء المباريات بعيد عن العدوانية والحاق الضرر والأذى بالمنافس.

ويوصي الباحثان بضرورة التركيز من قبل المدربين على ابراز حقيقة مهمه امام اللاعبين مفادها أن التقدير الجيد الواقعي للذات الجسمية من قبل اللاعب نفسه له الأثر الكبير في تحديد عملية انتظام سلوكه من علمها اثناء خوضه للمباريات.

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يمثل مفهوم الذات أهمية كبيرة لدى كافة المدربين والعاملين في مجال اعداد الرياضيين، على اعتبار أن العمل على جعل اللاعبين يرون أنفسهم بصورة إيجابية يسهم في استنهاض قدراتهم واستعداداتهم في التدريب والمنافسة، وهذا يتماشى مع ما اشار اليه (Bandura, ١٩٨٢) حيث يرى أن مفهوم الفرد عن ذاته يعد عاملا اساسيا لتحديد وتفسير السلوك الإنساني، وان فعالية الذات المدركة تؤثر في انماط التفكير والتصرفات والاثارة

العاطفية، وكلما ارتفع مستوى فعالية الذات، ارتفع بالتالي الإنجاز والتخلي عن خبرات الفشل وكذلك التنظيم الذاتي لردود الأفعال المنعكسة (Bandura, ١٩٨٢, ١٢٢)

وقد خلصت العديد من الدراسات إلى وجود آثار متبادلة بين كل من مفهوم الذات وبعض النواحي البدنية والجسمية و المهارية، ، وقد اشار (علاوي ورضوان، ١٩٨٧)، أن من اهم ابعاد مفهوم الذات ارتباطا بالمجال الرياضي هي الذات البدنية والذات الجسمية والذات المهارية حيث اكد إن مفهوم الفرد لذاته الجسمية يوضح بتقديره للصفات التي يتمتع بها(علاوي ورضوان، ١٩٨٧، ٩٠٧).

وبناءً عليه تتضح أهمية مفهوم الذات الجسمية كواحدة من اهم جوانب الذات المؤثرة على سلوكيات الرياضي حيث يظهر الرياضي الذي يتمتع بمفهوم ايجابي للذات ذو ثقة عالية بإمكانياته تساعده في مجابهة المواقف الصعبة قادرا في الدفاع عن معرفته المهارية والخطيطة بما في ذلك مختلف المواقف التي تواجهه في المنافسة

وإن مهارات لعبة كرة الطائرة المتعددة والمتراطة وابقاع اللعب السريع اوجد ترابطاً مهارياً وبدنياً، تعتمد فيه كل مهارة على التي قبلها والتي تليها وعن ما يمتلكه كل لاعب من صفات بدنية وجسمية تؤهله الى اداء المهارات الدفاعية والهجومية الخاصة باللعبة، فضلا عن تمتعها بما يوصف باللعب النظيف البعيد عن أي خشونة بما يتوافق مه متطلبات وقوانين اللعبة الذي جعل احد اهم متطلباتها هو التمتع بمواصفات جسمية التي تساهم في كسب النقاط سواء كان ذلك في المهارات الهجومية او الدفاعية في لعبة كرة الطائرة ، لذا فان معرفة اللاعب الواقعية بما يتمتع به من امكانيات جسمية خلال خوضه للمنافسات يساهم بشكل فعال على الالتزام بما يتيح له قانون اللعبة في امكانية اللعب النظيف دون أن يكون هنالك أي نية في ايقاع الضرر بالمنافسين اثناء عملية الهجوم او الدفاع، لذا انصبت أهمية البحث في مدى معرفة اللاعبين بما يتمتعون به من قابليات جسمية تساعدهم في تحقيق الفوز في المباريات اذا ما علمنا أن عدم الفهم الكامل للإمكانيات الجسمية يؤدي على الأغلب إلى لجوء اللاعبين الى ايقاع الاذى بالمنافسين بالطرق غير المشروعة في عملية استخلاص النقاط بالطرق غير المشروعة وصولا الى العدوانية في المنافسة عن طريق توجيه الكرات بصورة مقصودة الى اجسام اللاعبين المنافسين و التي هي على النقيض من مفهوم السلوك الجازم قيد الدراسة.

٢-١ مشكلة البحث

إن اللعب في الكرة الطائرة يتطلب من اللاعب أن يمتاز بقدرات بدنية وجسمية عامة وخاصة قدرات حركية تأهله لأداء مثل هذا الدور فضلا عن السمات الارادية المتمثلة بالرغبة والاستعداد بالإضافة إلى الثقة بالنفس والاستعداد والتأهيل النفسي والمفهوم الجيد عن ذاته بشكل

عام وامتلاكه الخبرة والقدرة المناسبة لغرض الوصول إلى الأداء الجيد، بعيد عن كل أنواع السلوكيات العشوائية التي تكون موجهة إلى اللاعب المنافس والتي تؤثر عليه سلباً، هنا لابد من دراسة هذه المتغيرات النفسية للاعب كرة الطائرة وتأثيراتها الإيجابية المعبرة عن معرفته وثقته وتصوره الحقيقي لذاته الجسمية على اعتبار انها الأساس الذي يعتمد عليه اللاعب في تنفيذ الواجبات المهارية والخططية سواء كانت الدفاعية او الهجومية والمتمثلة في سلوكيات اللاعب التي تكون ضمن القوانين الخاصة بلعبة كرة طائرة بعيدا عن الحاق الضرر بالمنافس والعوانية. ومن غير المعروف لدى الباحثان عما اذا كانت معرفة اللاعبين بذواتهم الجسمية تنعكس وتترجم العدوانية او السلوك الجازم مما شكل مشكلة لدى الباحثان عمداً إلى دراستها من خلال معرفة فهم وتفسير اجابات اللاعبين حول متغيري الذات الجسمية والسلوك الجازم واصل العلاقة بينهما.

٣-١ أهداف البحث

- التعرف على درجة الذات الجسمية لدى لاعبي كليات جامعة الموصل بالكرة طائرة.
- التعرف على درجة السلوك الجازم لدى لاعبي كليات جامعة الموصل بالكرة طائرة.
- التعرف على العلاقة بين الذات الجسمية والسلوك الجازم لدى لاعبي كليات جامعة الموصل بالكرة طائرة.

٤-١ فروض البحث

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الذات الجسمية لدى لاعبي كليات جامعة الموصل بالكرة الطائرة و قيمة المتوسط الفرضي للمقياس .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين السلوك الجازم لدى لاعبي كليات جامعة الموصل بالكرة الطائرة و قيمة المتوسط الفرضي للمقياس.
- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الذات الجسمية والسلوك الجازم لدى لاعبي كليات جامعة الموصل بالكرة الطائرة.

٥-١ مجالات البحث

- المجال البشري: لاعبي كليات جامعة الموصل بالكرة الطائرة الموسم الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩).
- المجال الزمني: الفترة الزمنية الممتدة من ٢٢/٣/٢٠١٩ ولغاية ٢٩/٤/٢٠١٩.
- المجال المكاني: الملاعب الخاصة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية وقسم النشاطات الطلابية.

٦-١ تحديد المصطلحات

١-٦-١ مفهوم الذات الجسمية

عرفه (الزعبي وآخرون، ٢٠٠٨) "على أن صورة الجسم لها أهمية كبيرة لصورة الفرد عن نفسه ومفهومه عنها، فإن بنية الجسم ومظهره وحجمه تعد من الأمور المهمة والحيوية في تطور مفهوم الذات، فتصور الفرد عن جسمه وما يشعر به نحو هذا الجسم يعتبر محور ذاته وخاصة في السنوات الأولى من حياته" (الزعبي وآخرون، ٢٠٠٨، ١٠٤٢).

٢-٦-١ السلوك الجازم

بأنه "سلوك رياضي للتنافس بقوة ضمن قوانين اللعبة ولا يمت بصلة مطلقة إلى معنى العنوان مع عدم وجود نية الضرر للاعب الفريق المنافس رغم أن نتيجة استخدامه قد تؤدي إلى هذا الضرر" (الخيكانى، ٢٠٠٨، ٢٧٤).

٣- إجراءات البحث

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي، لملاءمته وطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من لاعبي كليات جامعة الموصل بالكرة الطائرة للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠) والبالغ عددهم (٢٢٨) لاعباً من مجموع (٢١) كلية، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية من أغلب الكليات المشاركة فقد تكونت من (١٧٢) لاعباً يمثلون نسبة (٧٥٪) من مجتمع البحث الأصلي، بعد استبعاد (٣٨) لاعب لعدم اكمالهم الاستبيانات الخاصة بالبحث فضلاً عن استبعاد (٨) لاعبين لمشاركتهم ضمن التجربة الاستطلاعية و(١٠) لاعبين لأغراض الثبات، والجدول (١) يبين بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث.

الجدول (١) مجتمع البحث وعينته

النسبة المئوية	العدد	مجتمع البحث وعينته
١٠٠٪	٢٢٨	مجتمع البحث
٦٢.٧٩٪	١٧٢	عينة البحث
٣٠.٣٢٪	٣٨	لم يكملوا الاستبيان
٣.١٠٪	٨	عينة التجربة الاستطلاعية
٣.٧٨٪	١٠	عينة الثبات

٣-٣ وسائل جمع البيانات

٣-٣-١ مقياس الذات الجسمية

أعتمد الباحثان على مقياس الذات الجسمية الذي أعده (علاوي، ١٩٩٨) وذلك من أجل أن يتمكن الفرد من فهم وإدراك طريقة جسمه المميزة.

٣-٣-١-١ تصحيح المقياس

بلغ عدد فقرات المقياس (١٥) فقرة وعكسها ويقوم الفرد بالإجابة عن المقياس على وفق درجة انطباق الصفة عليه وطبقاً لتعليمات المقياس على التدرج السباعي ، وعند محاولة التعرف على مفهوم الذات الجسمية المثالية يتم تغيير عنوان المقياس وكتابة عبارة " جسمي كما أراه" ويتم الإجابة عن كل صفة من الصفات من خلال سبعة بدائل وهي (بدرجة كبيرة جداً (٧) درجة ، بدرجة متوسطة (٦) درجة ، بدرجة قليلة (٥) درجة ، لا هذا ولا ذاك (٤) درجة ، بدرجة قليلة (٣) درجة ، بدرجة متوسطة (٢) درجة ، بدرجة كبيرة (١) درجة) و الدرجة العالية تشير الى المفهوم العالي للذات الجسمية والدرجة المنخفضة تشير الى المفهوم المنخفض للذات الجسمية وان الدرجة الكلية للمقياس هي (١٠٥) درجة

٣-٣-٢ مقياس السلوك الجازم

استخدم الباحثان مقياس السلوك الجازم في الرياضة الذي صممه (علاوي، ١٩٩٨) لقياس سلوك اللاعب الرياضي الذي يتميز بالكفاح والنضال والقوة في إطار لوائح وقوانين اللعب، ويتكون مقياس السلوك الجازم من (٢٠) فقرة يقوم اللاعب بالإجابة عليها وفق بدائل اجابة رباعية التدرج وهي (أوافق بشدة، أوافق، لا أوافق، لا أوافق بشدة)، إذ كانت أعلى درجة على المقياس هي (٨٠) درجة اما اقل درجة فهي (٢٠) درجة بسرعة تامة.

٣-٣-٢-١ تصحيح المقياس

بلغ عدد فقرات المقياس (٢٠) فقرة صممت باتجاهين أحدهما ايجابي تشير الى السلوك الجازم للاعب والآخر سلبي لا تشير إلى هذا السلوك، علماً أن الفقرات السلبية تحمل الأرقام (٢-٤-٥-٨-١١-١٢-١٧) أما عن أوزان الاجابة الفقرات الايجابية فتعطى (٤) درجات للإجابة أوافق بشدة (٣) درجات للإجابة أوافق (٢) درجة للإجابة لا أوافق (١) درجة للإجابة لا أوافق بشدة، وفيما يخص اوزان الاجابة الفقرات السلبية فكانت على العكس من ذلك حيث تعطى للإجابة أوافق بشدة (١) درجة، ثم للإجابة أوافق (٢) درجة، وللإجابة لا أوافق (٣) درجات وللإجابة لا أوافق بشدة (٤) درجات.

٣-٤ المعاملات العلمية للمقياسين

٣-٤-١ الصدق الظاهري

الاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع الاختيار من أجل قيامه (عبيدات، ١٩٩٩، ١٩٠) ولغرض التأكد من صدق الأداة المستخدمة قيد الدراسة، قام الباحثان بعرض المقياسين الواردين في الملحق (٢١) على مجموعة من الخبراء والمختصين^١، للتعرف على مدى صلاحية فقرات المقياسين، وبعد استخراج نسب اتفاق السادة الخبراء والمختصين، تم قبول فقرات المقياسين بنسبة (١٠٠٪) مما يدل على صدق المقياسين وبالإمكان تطبيقهما على عينة البحث، ويعد هذا الاجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صنف المقياس. وقد أشار (Ebel) إلى أن أحسن وسيلة للتحقق من الصدق الظاهري هو قيام عدد من المختصين بتقدير مدى تمثيل الفقرات للصفة المراد قياسها (Ebel, ١٩٧٩, ٥٥٥).

٣-٤-٢ الثبات (الاختبار وإعادة الاختبار)

قام الباحثان بتطبيق مقياسي (الذات الجسمية والسلوك الجازم) على (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن ثم إعادة تطبيق المقياسين على نفس العينة بعد (١٤) يوم ، وباستخراج معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارين تبين ان معامل الارتباط المقياس مفهوم الذات الجسمية يساوي (٠.٨٩) في حين بلغت قيمة معامل الارتباط المقياس السلوك الجازم (٠.٩٢) وهو مؤشر جيد لثبات المقياسين.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

للحصول على النتائج ولغرض إتباع السياق العلمي السليم في إجراء البحث وجد الباحثان انه من الضروري إجراء التجربة الاستطلاعية لذا عمد الباحثان الى اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (٨) لاعبين وذلك بهدف:

- معرفة الوقت اللازم للإجابة على المقياسين من قبل اللاعبين.
- التأكد من فهم اللاعبين الفقرات المقياسين وقدرتهم على الإجابة.

أ.د. ثيلام يونس علاوي	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
أ.د. ناظم شاكر الوتار	علم لنفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
أ.م.د. عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
أ.م.د. وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
أ.م.د. عمر سمير ذنون	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل

وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية أنه لا يوجد غموض في فترات المقياسين وتراوحت مدة الإجابة

على المقياسين حوالي (١٠-١٥) دقيقة.

٣-٦ التجربة الرئيسية

بعد استكمال المعاملات والمستلزمات العلمية المطلوبة لإعداد وتهيئة مقياسي الذات الجسمية والسلوك الجازم) تم تطبيقهم على عينة البحث البالغ عددها (١٧٢) في الملاعب الخاصة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقاعات قسم النشاطات الطلابية.

٣-٧ الوسائل الإحصائية

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (spss) بواسطة الحاسب الآلي وكما يلي:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الذات الجسمية لدى لاعبي كليات جامعة الموصل بالكرة الطائرة من أجل تحقيق الهدف الأول المتمثل بقياس الذات الجسمية لدى لاعبي كليات جامعة الموصل بالكرة الطائرة، تم تطبيق مقياس الذات الجسمية على أفراد عينة البحث، وقد جرى اعتماد الدرجة الكلية للمقياس أساساً في التعرف على درجة الذات الجسمية لدى اللاعبين، والجدول (٢) يبين تفصيل ذلك.

الجدول (٢) يبين القيم الإحصائية لمقياس الذات الجسمية لأفراد عينة البحث

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	مستوى الدلالة
١٧٢	٨٦,٧٨٧	٨,٥٦٧	٥٢,٥	٢٦,٧٤٣	٠,٠٠٠

ويعزو الباحثان المسبب في ذلك الى معرفة اللاعبين بذواتهم الجسمية من خلال مجهوداتهم خلال التدريب وخوض المنافسات والذي بدوره سوف يؤدي إلى زرع الثقة في نفوسهم وتحقيق المستوى الجيد من طموحاتهم وتحقيق أهدافهم وبالتالي متى ما كانت صورة اللاعب عن ذاته الجسمية ايجابية فان ذلك سوف يؤدي الى تحقيق التوافق النفسي بين المطلب والهدف الواقعي الذي رسمه اللاعب في ذهنه والواقع تحت معرفته الواقعية بقدراته وهذه بدوره

سوف ينعكس على الصحة النفسية للاعبين من خلال توجيه المدرب كلا حسب مواصفاته الجسمية اللازمة في تنفيذ واجبات اللاعبين وكلا حسب مركزه والقدرة على كسب النقاط القائمة على احترام قواعد وقوانين لعبة الكرة الطائرة، إذ يشير كل من (عبد الرحمن ورشوان، ١٩٩٧) الى ان مقدرة اللاعب على تقييم ذاته يعد قيمة كبيرة تسهم في الانجاز والتفوق، وأن التصور الذاتي يؤدي الى زيادة ثقة اللاعبين أنفسهم وتفاعلهم مع أعضاء الفريق وبالتالي يؤثر في مستوى

(عبد الرحمن ورشوان، ١٩٩٧، ١٧)، وهذا أيضا ما أكدته (علاوي، ١٩٩٨) في اشارة منه الى أن الرياضي الذي لديه مفهوم ايجابي عن ذاته يتسم بالثقة الواضحة في نفسه وفي قدراته ومهاراته ولا يبدو عليه القلق والتردد والخوف في المواقف غير المتوقعة كما انه يتقبل النقد من مدربه ولديه دافعية عالية للإنجاز وباستطاعته اتخاذ القرارات بسرعة وسهولة (علاوي، ١٩٩٨، ١٩٨).

٢-٤ عرض ومناقشة نتائج السلوك الجازم لدى لاعبي كليات جامعة الموصل بالكرة الطائرة

من اجل تحقيق الهدف الثاني المتمثل بقياس السلوك الجازم لدى لاعبي كليات جامعة الموصل بالكرة الطائرة، ثم تطبيق مقياس السلوك الجازم على أفراد عينة البحث، وقد جرى اعتماد الدرجة الكلية المقياس اساساً في التعرف على درجة السلوك الجازم لدى اللاعبين، والجدول (٣) يبين تفصيل ذلك.

الجدول (٣) يبين القيم الاحصائية لمقياس السلوك الجازم لأفراد عينة البحث

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة ت	مستوى الدلالة
١٧٢	٦٥,٣١٢	٥,٢٩١	٥٠	٢٧,٣٤٢	٠,٠٠٠

ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى عامل مهم جدا وهو الدافعية الي تكونت لدى اللاعبين الذين تكونت لهم جراء تصورهم العالي لذواتهم الجسمية التي دفعتهم الى سلوكيات موجهة ومقننه بعيدة عن الاذى والعدوان والتركيز على السلوك الجازم في الحصول على النقاط وبالتالي الاداء الامثل اثناء اداء المهارات الخاصة بلعبة كرة الطائرة وخاصة اثناء المنافسات.

٣-٤ عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين الذات الجسمية والسلوك الجازم لدى افراد عينة البحث

من أجل تحقيق الهدف الثالث والمتمثل بمعرفة العلاقة بين الذات الجسمية والسلوك الجازم لأفراد عينة البحث، كان لابد من استخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون كما مبين في الجدول (٤)

الجدول (٤) يبين العلاقة بين الذات الجسمية والسلوك الجازم

المتغيرات	الذات الجسمية	السلوك الجازم	مستوى الدلالة
الذات الجسمية	١	٠,٦٤٨**	٠,٠٠٠
السلوك الجازم		١	

ويعزو الباحثان نتيجة وجود هذه العلاقة الى أن فترة اللعب المستمرة للاعبين في كلياتهم وعلى طول فترة استمرار منافسات الدوري الخاص بجامعة الموصل تحتاج الى توفر الصفات الجسمية النفسية والارادية مثل المثابرة، المواظبة، الإصرار على بذل الجهد وغيرها أكثر من الجوانب البدنية والمهارية اذا ما أخذنا بنظر الاعتبار اعتماد اللاعبين المشاركين في مثل هكذا منافسات على الجوانب الجسمية والنفسية بشكل أكبر باعتبارهم عينات ليست تخصصية يجعل اللاعبين أكثر تصوراً لما يملكونه من قدرات تجعلهم أكثر تطلع الى خوض المباريات وملاقاة المنافسين وتحقيق الانتصارات من خلال السلوك الجاد واللعب النظيف (السلوك الجازم) بعيداً عن تبني النية في الحاق الأذى أو الضرر بالمنافس، وهذا ما أشار إليه (عرب وكاظم ٢٠٠٩) في أن السيطرة على السلوك العدائي ناتج عن توافق من عدة مؤثرات تأتي في مقدمتها السمات الجسمية والنفسية فضلاً عن التصور الحقيقي الثالث والسيطرة على العنف وضبط النفس والقدرة على التحكم في المواقف الضاغطة وهذا ينعكس على الفرد في صورة من التوازن النفسي والصحة النفسية (عرب وكاظم، ٢٠٠٩، ١٤٠).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١- يمتلك لاعبي كليات جامعة الموصل بالكرة الطائرة مستوى جيد من تقديرهم لذواتهم الجسمية.

٢- يتميز لاعبي كليات جامعة الموصل بالكرة الطائرة بالسلوك الجازم.

٣- لاعبي الكرة طائرة الذين يتمتعون بتقدير كبير لذواتهم الجسمية يكون سلوكهم اثناء المباريات بعيد عن العدوانية والحق الضرر والأذى بالخصم.

٥-٢ التوصيات

١- الاهتمام بتطوير الجوانب البدنية التي بدورها قد تجعل لاعب الكرة طائفة على درجة كبيرة من الثقة في تحديد مفهومة لذاته الجسمية والتي لها الدور الكبير في عطاءه أثناء المباريات.

٢- تذكير اللاعبين بشكل مستمر بان الغاية من ممارسة لعبة الكرة طائفة هو تقديم العطاءات خلال المنافسة بعيدا عن العدائية والحاق الضرر بالمنافس والتأكيد على المنافسة ضمن قوانين وقواعد المسابقة.

٣- على المدربين ابراز حقيقة مهمه امام اللاعبين مفادها أن التقدير الجيد الواقعي للذات الجسمية من قبل اللاعب نفسه له الأثر الكبير في تحديد عملية انتظام سلوكه من علمها اثناء خوضه للمباريات.

٤- التأكيد على إجراء بحوث مشابهة للبحث حول تقدير الذات الجسمية والسلوك الجازم على أن تكون على عينات مختلفة حيث تشمل مختلف الألعاب الجماعية، كما تشمل مختلف المستويات الرياضية.

المصادر

١. الخيكاني، عامر سعيد جاسم (٢٠٠٨): سيكولوجية كرة القدم، ط١، العراق، دار الضياء للطباعة والتصميم.
٢. سالم، محمد ابراهيم ومحمد جمال عبد السميع (١٩٩١): الاتجاه نحو المنافس (العدوان) والسلوك الجازم لدى لاعبي كرة القدم، مجلة اسقوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ١٩، المجلد ٣، مصر.
٣. الزعبي، زهير واخرون (٢٠٠٨) " مفهوم الذات لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات الوطنية من ذوي التحديات الحركية في الاردن ، مجلة النجاح لباحث العلوم الانسانية ، المجلد (٢٢)، العدد(٤) الجامعة الهاشمية ، ليزرقاء ، الاردن.
٤. عبد الرحمن ، الهام و رشوان نادية (١٩٩٧): بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية ، الجلة العلمية التربية البدنية والرياضية ، القاهرة.
٥. عبيدات، ذوقان (١٩٩٩): البحث العلمي فهمومه وأدواته واساليبه، ط ٥، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٦. عرب محمد حسام وكاظم حسين علي (٢٠٠٩): علم النفس الرياضي، دار الضياء للطباعة والتصميم، ١٥، النجف الأشرف، العراق.

٧. علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

٨. علاوي، محمد حسن و رضوان، محمد نصرالدين (١٩٨٧): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

٩. Bandura, A (١٩٨٢): self-E Efficiency mechanism in Human AGENCY American psychologist, Voi ٣٢, No٢.

١٠. Ebel, R (١٩٧٩): Essentials of education al measurement , prentice, ٢١ ttall, New jersey.

قراءات في العنف المعنوي المسلط ضد المراهقات البدنيات والممارسات للنشاط البدني الرياضي في ضوء فلسفة المجتمع العربي

ط. د. أكرم غراب؛ جامعة محمد خيضر بسكرة -الجزائر

ط. د. إيمان طلحي؛ جامعة محمد خيضر بسكرة -الجزائر

ملخص:

يهدف البحث إلى تسليط الضوء على ظاهرة العنف المعنوي المسلط على المراهقات البدنيات والممارسات للنشاط البدني والرياضي في ضوء فلسفة المجتمع العربي الحديث، حيث عكف الباحثان على تقديم عدة أدبيات علمية في هذا الخصوص، حيث اشتمل المبحث الأول على مدخل مفاهيمي حول البدانة من منظور نفسي واجتماعي، في حين جاء المبحث الثاني حول الفتاة العربية وثقافة الممارسة الرياضية، أما المبحث الثالث، فتناولنا فيه ظاهرة العنف برؤية نفسية اجتماعية خالصة، لينتقل الباحثان إلى المطلب المبحث الرابع، حيث تم التعرّيج على المقاربة الأدبية المقترحة من أجل فهم العنف المعنوي ومظاهره المحتملة تجاه المراهقات البدنيات.

الكلمات المفتاحية:

العنف المعنوي؛ المراهقة؛ البدانة؛ النشاط البدني والرياضي؛ المجتمع العربي.

مقدمة واشكالية البحث:

حقيقة التاريخ لا تعرض سوى شريط أخبار الاجتماع الإنساني الذي هو عمران العالم، وما يصور لحضارة ذلك العمران من الأحوال مثل التوحش والتأنس والعصبيات وأصناف التقلبات للبشر على بعضهم، وما ينتج عن ذلك من أطباع، فالإنسان مدني بطبعه، لا بد له من وازع يدفعه عن غيره في طباعه الحيوانية من عدوان وعنف وظلم، وهذا ما يترجم الغلبة والسلطان واليد القاهرة لديه (ابن خلدون، ٢٠٠٤).

إن القوانين التي تسنها فلسفة المجتمعات البشرية تمثل لغزا يصعب فهمه بالنسبة لبعض الأفراد الذين لم يتم إعدادهم بالأسلوب الملائم من أجل احتلال مكاناتهم في المجتمع، وعليه فإن هؤلاء الأفراد سينظرون إلى أغلب فرصهم في الحياة نظرة عدم اليقين، والشك وانعدام الثقة. فسرت المقاربات الفلسفية القديمة والحديثة، هذا الصنف من الأفراد بالعديد من التوجهات، والجدليات، ولعل أهمها تلك المقاربات النفسية والاجتماعية والترابط القوي بينهما في تأويل ذلك، حيث يذكر لوبورن (٢٠١٣):

ليس لأهمية الفكر الاجتماعية مقياس حقيقي غير ما يكون له من سلطان

على النفوس، وليس لدرجة ما في الفكر من الصواب أو الخطأ نفع إلا من

الناحية الفلسفية، والفكر الصائب أو الخاطيء، إذا ما اكتسب في الجماعات

طور المشاعر، وجب أن يخضع بالتتابع لجميع النتائج التي تصدر منه.

(ص. ٢٠)

كتعقيب على ذلك، فإننا نشاهد ذلك الفرد -الذي يخرج بالاستنتاجات التي يرغب فيها ويكونها من الخبرات التي يمر بها- كثيراً، حيث نراه يكرر نفس السلوك المنتهج، ويبرر تصرفاته بوضع نفسه فوق النقد المستمر، من خلال اعتقاده أن تغيير مظاهر الأشياء من الخارج سيغيرها بالفعل، وبذلك سيحقق انتصاراً معنوياً مهما لذاته، ولكن ذلك لا يغير شيئاً طالما أن دوافعه الثابتة تجعله يتمسك بنمط سلوكه ويحافظ عليه دون تغيير، نتيجة انعكاساته المباشرة للخبرات التي مر بها خلال مراحل حياته الأولى. (أدلى، ٢٠٠٥)

فمنذ القدم، والجنس اللطيف على المستوى العالمي عموماً وعالمنا العربي خصوصاً، يعاني للحصول على حقوقه وإثبات ذاته كقوة تغيير في المجتمعات على مختلف الأصعدة، وعلى الرغم من النجاحات الكبيرة والمتكررة التي أثبتتها في عالمنا العربي، لا تزال وللأسف نجد تلك النظرة الضيقة المصوبة له، والتي تضعه في خانات التمييز، التمييز الجسدي، الانتقادات السلبية وليس بالأمر الأخير نجد المضايقات والمعاكسات اللفظية غير الواعية (السخرية، التشبيهية والأحكام المسبقة) من طرف المجتمع.

فعادة ما يكون الطريق من البيت الى مكان الدراسة، العمل، التدريب، التسوق وغيرها من نشاطات التي حضرت أو ستحضر فيها المرأة -كضيفة أو كموضوع- مشعباً نوعاً ما بالأراء والأفكار والأساليب التشاؤمية والتي من شأنها أن تصنع بالمقابل أشكال عنف متنوعة ومبطنة ضد المرأة.

يعد العنف ضد الأنثى أحد أهم المشكلات التي تعني مختلف هيئات المجتمع الدولي في القرن الحادي والعشرين، فالاهتمام به له دلالة نسبية كبيرة على مدى رفاهية الشعوب وكفاءتها للانتساب للإنسانية، فقد أصبح العنف - بين التأثيرات والمؤثرات - يمثل قضية حقوقية بالغة، تمتد بجذور التاريخ، والحضارة ومجتمع، ولكن هذا لا يعني أنه يتأثر بالمقاربات الحيزية كالمكان والزمان والتخلف والتحضر، بل أكثر من ذلك، فهو قضية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنشئة الإنسان ووجوده، حيث يترجم ذلك على الذات (النفس)، ومع الآخرين (رجل ضد امرأة، امرأة ضد رجل، رجل ضد رجل وامرأة ضد امرأة). (الحصايات، ٢٠١٦)

إن سيكولوجيا التعامل مع المرأة تختلف من مجتمع الى آخر، وهذا قد يعني وجود أشكال متنوعة من العنف ضدها، فهناك أسلوب فردي يتجسد في العنف البدني أو المعنوي أو كلاهما معاً، كذلك يوجد الأسلوب الاجتماعي والذي يأخذ صفة التحقير أو الإقصاء أو التصفيات المبنية على الماضي، إضافة الى ذلك يوجد أسلوب آخر وهو الأسلوب الرسمي أو عنف السلطة، والذي

يجعل المرأة ضحية الصراعات الطائفية والسياسية، فتفقد بذلك المرأة صفة الإنسانية بعد فقد دورها في حركة الحياة. (جلوب، مؤشرات التمييز ضد المرأة، ٢٠١٧)

لقد عرفت البشرية العنف بأشكال متعددة، وتمكنت الهيئات الدولية من الوقوف لكافة أنواع التمييز فيه، لكن ظهر نوع آخر من العنف لم يكن في حسابان المواثيق الدولية، ألا وهو التمييز ضد الأنثى البدنية، إذ يتم التمييز ضد الأنثى البدنية أكثر مما يتم التمييز ضد الذكر البدني، وذلك في مجالات حياتية مختلفة أكدتها العديد من الدراسات النفسية والاجتماعية، منها ما يحدث في أماكن الدراسة والعمل وحتى في أماكن الترويح والتنفيس الرياضي.

أوضح الدكتور شوا (٢٠١١)، أنّ النظرة التي ينظر بيها المجتمع لمن هم من يعانون من البدانة، تنعكس على ذاتية النفس وإحساسه بالذنب، حيث يشعر بأنه شخص غير طبيعي، فيدخل في عملية تقزيم لنفسيته، وفي هذا الموضوع، أجريت دراسة تهدف لوصف أشكال الشعور بالذنب لدى البدناء، وقد تولى علماء أمريكيون وصف ذلك، حيث خرجوا بأن بعض التصرفات السلبية تجاه البدني لها علاقة إحصائية عكسية قوية مع المسار الاجتماعي الخاص بهم في متغيرات التعليم العالي، الحصول على الوظيفة، الدخل المادي والترقية المهنية. (الصفحات ٣٤-٣٥).

ثم وبالرغم من التأثيرات السلبية للبدانة على الصحة العامة، نجد كذلك أن مقاعد الفرص الحياتية لأصحاب الأوزان الكبيرة تبقى قليلة مقارنة بغيرهم سواء كان ذلك في المجال الوظيفي أو الترفيهي والجمالي أو حتى في الارتباط دون النظر إلى أهمية النظر لمثل هؤلاء بالإنسانية المطلقة. (البراهيم، ٢٠١٠، الفقرة ٢)

إنّ الواقع المستقرئ من الأبحاث العلمية الذي تعيشه الأنثى بصفة عامة، والفتاة المراهقة بصفة خاصة في إطار نماذج العنف المعنوي المسلط عليها، والذي يترافق مع الأرقام المرعبة لأوزانهم وعددهم عربياً، أثار الغموض والرغبة بالشك أكثر حول قضية العنف المعنوي المصوب نحو البدنيات والممارسات لأشكال النشاط البدني الرياضي في المجتمعات العربية.

الإطار النظري للدراسة:

أولاً: الأدبيات النظرية للبدانة كظاهرة نفسية واجتماعية:

تتعدد الابتلاءات بتعدد أسرار الخلق والحياة وبتعدد ما يتعرض له الإنسان في هذه الحياة المعقدة وما تحمله من معضلات، فمن مبتلي بالفقد، إلى مبتلي بالفقر، إلى آخر بالمرض، ولعل أشد هذه الابتلاءات قسوة على الإنسان هو الابتلاء في الصحة. وبالضبط فيما يسمى بالبدانة، وإن كان من حظ بدني هذا العصر أن توفرت له العلاجات الضرورية بمختلف أنواعها، فخففت معاناته، وفي أحياناً عديدة حققت له الشفاء التام، ذلك لم يكن ليتحقق لولا إرادة المبتلى وعزمته، وأيضاً توفر الدعم الأسري والطبي اللازم، ولكن هذا لوحده لم يكن كافياً حتى ينعم المريض

بالراحة النفسية والسكينة عند شغائه، حيث تبقى تلاحقه الدّعايات المجتمعية السّلبية لرؤية خاطئة ترسخت طيلة سنوات، مما أدى الى اهتزاز صورته المجتمعية بما أخلط توازن حياته الاسرية والعلمية وحتى الترفيهية، ولن يكون للبدن وحده أن يتخطى هذه الدّعايات وانعكاساتها على شخصيته، فذاك يتجاوز إرادته وعزيمته.

تعرف البدانة بأنها مشكلة صحة وسلوكية، تتراكم فيها الطاقة الفائضة والمتحولة إلى دهون تحت الجلد وفي مناطق مختلفة من الجسم بما يعني تغييرا بارزا في كتلة الجسم ومظهره، حيث يعزى ذلك إلى زيادة الأخذ في الطعام ومستويات النشاط البدني المتدنية وفي حالات أخرى السبب الوراثي (عواد، ٢٠١٣).

وعليه، بعيداً عن التعميمات البيولوجية -الجازم أمرها- كلبينات أساسية تكوينية، نجد أن البدانة أضحت كذلك مشكلة جمالية، وبالأخص عند الفتيات المراهقات المهتمات بالموضة، حيث أسهمت رغبة المجتمع في التخلي عن البدانة، وليس بسبب تأثيراتها السلبية على الصحة العامة، في ظهور العديد من السلوكيات ضدها، وبالأخص في جانب الشخصية للأفراد البدناء (ماركس و فيلدمان، ٢٠١٠، صفحة ٤٧).

حتى هذا اليوم، لا تزال المجتمعات العربية تواجه مشكلة البدانة ولواحها بخطى خجولة لا تتجاوز في كثير من الأحيان التشجيع على التنقل مشياً أو باستخدام الدراجات، وتنظيم مسابقات الجري في أيام محددة سنوياً للتوعية بأهمية النشاط البدني، وأيضاً ولا تضع الدول العربية قيوداً مؤثرة على تسويق الأغذية والمشروبات للأطفال واليافعين، وإن كانت بعض الشركات العالمية العاملة في دول الخليج قد تعهدت طوعياً بعدم تسويق منتجاتها للأطفال، في حال عدم استيفاء هذه المنتجات لشروط غذائية محددة.

ثانياً: الفتاة العربية وثقافة الممارسة الرياضية:

إن حضارة الإنسان وتاريخه ومستقبله رهن كلمة صدق وصحيفة صدق وشعار صدق، فبالحق نعيش وليس بالخبز وحده، هكذا هو حال أمر الرياضة النسوية العربية أو حتى ثقافة الرياضة العربية، فبعد جرد لعديد النّتائج والتوصيات العلمية الخاصة بثقافة الممارسة الرياضية النسوية العربية -وعلى اختلاف أنواعها- نجد وبجزم لا يقبل التأويل أن واقع الرياضة النسوية العربية غير مقبول بتاتاً، حيث يعتبر النشاط البدني عاملاً أساسياً في تطوير القدرات البدنية و الصّحية والرفع من الاستهلاك الطاقوي كما يلعب دوراً فعالاً في الوقاية من زيادة الوزن و البدانة و الأمراض الناتجة عن هذه الحالات مثل سائر بلدان العالم تشهد الجزائر تغيرات في النمط المعيشي و هذا النوع من التغيرات تقلل من النشاط البدني لصالح زيادة الخمول البدني و رغم أهمية النشاط البدني لا توجد في الجزائر إلا دراسات محلية التي تهتم بالموضوع ما يفسر انعدام

أي بيانات حول مستوى النشاط البدني لدى أي فئة عمرية كانت مع غياب أي نوع من التوصيات حول مستوى النشاط البدني اللازم ممارسته يوميا من طرف كل فرد في المجتمع.

هدفت دراسة بن حاحا (٢٠١٦) إلى التعرف على مستوى النشاط البدني و طبيعته لدى عينة من التلاميذ في الطور المتوسط بالاستعمال الاستبيان المصمم للكشف عن مستوى النشاط البدني المعروف بي Factorial method و الذي من خلاله يتمكن الباحث من التعرف على الأنشطة البدنية التي مارسها المراهق خلال (٢٤) ساعة التي تسبق المقابلة مع المفحوص و تمثلت أهم النتائج في أن متوسط مستوى النشاط البدني يبلغ (١.٦٥) لدى الذكور و (١.٣٩) لدى الإناث مع ٢١٪ من العينة تعاني من خمول بدني مقابل ٥٪ فقط التي تمتلك مستوى نشاط بدني يوصف بالنشاط جدا كما تتمثل أهم الأنشطة الممارسة من طرف المراهقين هي النوم بنسبة ٣٧٪ لذكور و ٣٨.٧٪ للإناث و النوم بي ٢٤.١٪ للذكور و ٢٨.٣٪ لدى الإناث ما يقلل من زمن الأنشطة البدنية التي تساهم بالإيجاب على صحة المراهقين.

وفي دراسة قام بها كل من الدليمي وآسود (٢٠١١) حول واقع الرياضة النسوية في العراق، توصل الباحثان إلى استنتاجات عدة كان أهمها ضعف أو قلة مشاركة الفرق النسوية في الألعاب الرياضية المختلفة في كافة مؤسسات أو الدوائر ذات العلاقة في أعوام ٢٠٠٣ الى ٢٠٠٥، ثم بدأت المشاركة تتوسع في المنافسات الرياضية النسوية في الألعاب الرياضية المختلفة في ٢٠٠٧ الى ٢٠١٠، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام الجاد والفعال بالرياضة النسوية في العراق، مع التأكيد على تقديم الدعم المادي والمعنوي، للمؤسسات الرياضية التي تهتم أو تتواجد فيها الرياضة النسوية، كذلك إجراء الكثير من الدراسات التي تتعلق بالرياضة النسوية في العراق.

وأكد الشريف (٢٠١٠) في دراسته حول تقييم مستوى المعلومات والاتجاهات نحو النشاط البدني وأهميته بالنسبة للصحة، وأيضاً دراسة معدلات انتشار ممارسة النشاط البدني بين سكان مدينة دبي بجانب دراسة تأثير بعض العوامل على ممارسة النشاط البدني بين سكان مدينة دبي، أن ٢٣.٧٪ لديهم مستوى جيد من المعلومات، و ٨٦.٦٪ لديهم اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني، فيما بلغت نسبة ممارسة النشاط البدني بين أفراد العينة ٣٤.٣٪ وقد كانت ممارسة النشاط البدني أكثر دلالة إحصائية معنوية بين المواطنين وخريجي الجامعة وذوي الدخل الشهري المرتفع، وكذلك لدى الأفراد ذو المستوى الجيد من المعلومات، وكانت من أهم الأسباب لعدم ممارسة الرياضة عدم توفر الوقت (٤٧.٣٪)، التعب والإجهاد (٢٠.١٪)، عدم وجود أماكن مخصصة (١٧.٣٪) وقد كشفت الانحدار اللوجستي متعدد المراحل عن وجود أربعة عوامل رئيسية تؤثر في عدم ممارسة النشاط البدني وهي على الترتيب الجنسية، حيث كان معدل الترجيح

لخطورة عدم ممارسة النشاط البدني بين غير المواطنين ١.٤٩ مقارنة بالمواطنين، انخفاض مستوى التعليم حيث كان الأفراد ذو التعليم الابتدائي لديهم معدل خطورة حوالي مرتين لعدم ممارسة النشاط البدني هذا بالإضافة إلى انخفاض مستوى المعلومات فالأفراد ذو المستوى الضعيف من المعلومات لديهم خطورة قدرها ٣.٤٩ لكونهم غير نشطاء بدنيا بالإضافة إلى الدخل الشهري المنخفض.

ومنه نستنتج أنّ الرياضة أسلوب إيجابي في نمط حياتنا، ورغم أنه لا يوجد اختلاف كبير بين الجنسين عند المجتمعات الغربية في ثقافة ممارستها، لكن مع الأسف الشديد يختلف الوضع تماماً عند المجتمع العربي، حيث لا توجد أي اهتمامات بالرياضة النسوية من أية جهة من الجهات لذلك بدأت تتحسر تدريجياً، فهي تحتاج إلى وعي وإلى برنامج متناسق حتى ترتقي إلى مستوى يؤهلها لأخذ موقعها المناسب مثل بقية المجتمعات الغربية.

ثالثاً: مدخل نفسي اجتماعي حول ظاهرة العنف:

١. مفهوم العنف:

يعد العنف مفهوماً حديثاً على الرغم من امتداد جذوره تاريخياً، فمنذ القدم عرف عن الإنسان تميزه بمظاهر الحروب الإبادات وهي تلك الصور الرسمية له. فعلى تعدد أشكاله، بدأ تغلغه في مختلف مجالات الحياة، بل أصبح ولا زال ظاهرة تؤرق كل المجتمعات على اختلاف اقتصاداتها ومستوياتها في النمو والتطور.

ثم إنّ العنف في هذه الأيام أصبح يكتسي العديد من المظاهر والصور، ولعل أخفاها وأقواها في نفس الوقت، ذلك ما يسمى بالعنف المعنوي، والذي أضحى يستهدف جميع شرائح المجتمع، خاصة فئة الشباب منهم، الواقع على عاتقهم حمل راية مواصلة التقدم للأمم. جاء في معجم الصّاح "العنف: ضد الرفق، نقول منه: عَنَفَ عليه بالضّم، وعَنَفَ به أيضاً، والعنيف: الذي ليس له رِفَقٌ بركوب الخيل، والجمع: عُنْفٌ، واعتَنَفْتُ الأمر، إذا أخذته بعنف، واعتَنَفْتُ الأرض، أي: كرهتها، وهذه إبل مُعتنفةٌ، إذا كانت في بلدٍ لا يوافقها" (الجوهري، ٢٠٠٩، صفحة ٨١٨).

أما في المحيط فنجد أن العنف ضد الرفق، نقول عَنَفَ، ككرم والعنيف هو الشديد من القول والسير، والعنفة الذي يضرب الماء فيدير الرحي وما بين خطي الزرع (أبادي، ٢٠٠٨، صفحة ١١٥١).

كذلك هو أيضاً "الخرق بالأمر وقلة الرفق به، وهو ضد الرفق، وأعنف الشيء أي أخذه بشدة والتعنيف هو التوبيخ والتفريع واللوم" (الشبيب، ٢٠٠٧، صفحة ١٧).

أما من الناحية الاصطلاحية، فيرى الغرباوي (٢٠٠٩) أن العنف يشمل الصّوت المرتفع، والصلابة غير المفهومة والتعنّت في فهم الرأي، كما قد يشمل استخدام الأسلحة والاضطهاد والبطش، وهو عكس المسالمة.

ويضيف عطية (٢٠٠٣) أن العنف جزء لا يمكن فصله عن الطبيعة الإنسانية، وأنه تعبير منطقي لعدة غرائز عدوانية صامتة، وأنّ محاولات صد هذه الصوامت عند الفرد تنتهي بالفشل لا محالاً، بل يمكن أن توجه نحو النكوص الاجتماعي، فلا يمكن للبشرية أن تستمر دون التعبير في العدوان والذي أصبح القوة الدافعة وراء القدرات الإبداعية والذكاء. ويسند أبو قوزة (١٩٩٦) أن الكثير من الناس لا يستطيعون التمييز بين العنف وبعض الظواهر المشابهة له، حيث يذكر في ذلك العدوان على سبيل المثال، والفرق الجوهرى بينهما هو أن العنف يمثل النتيجة الحتمية التي قد يؤول لها العدوان وليس العكس، بمعنى أن العدوان هو النية في الأذى مع سبق الإصرار على ذلك، أما العنف فهو كل توابع هذا السلوك سواء بالقوة أو التهديد.

دون غربة أو تمحيص، وجب علينا أن نعترف أن حروف العنف اليوم بكل ما تحمله من معنى- أضحت ذات دلالة مفاهيمية واسعة المعاني، وذلك دون الالتفات إلى أساليب الكتابات فيه، فهو محط دراسات في مختلف التخصصات العلمية والأدبية، خاصة ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، والذي يعرف بارتباطاته مع مختلف الميادين الأخرى، حيث يتجه بعض الأساتذة الباحثون فيه وعلى اختلاف تخصصاتهم العلمية على محاولة فهم هذا السلوك الشاذ، وفق الواقع الثري الذي يحوزه ذات الميدان، وعليه، وعلى ثبات الرأي الأبستمولوجي الذي يرى أن الميدان الرياضي ليس علماً قائماً بذاته، بل يتشارك في بناء كل حجر زاوية فيه من بقية التخصصات العلمية الأخرى ذات الصلة، فإنه ينتج عن تمخض ذلك -ووفق وجهة بحثية استقرائية- مفهوم خاص يعكس المعنى الحقيقي لمصطلح العنف وفق البيئة الرياضية. ويعرف علاوي (١٩٩٨) العنف نقلاً عن مديحة العزبي " أنه أي شكل من ضمن أشكال الاستجابة وأي أسلوب من أساليب السلوك الذي يعمل على تقليل التوتر والإحباط، من خلال السيطرة على المواقف لإثبات الذات، أو من خلال السلوك الهجومي المنطوي على الضرر والإيذاء " (صفحة ٣٦).

لقد أجمعت الظروف الاجتماعية في البيئات العربية منذ القدم وحتى هذا اليوم أن تكون المرأة جسداً فقط، وساعد ذلك على اندثار نفسها وعقلها في طي النسيان، لذا عرفت الأمم المتحدة نحو العنف ضد المرأة بأنه أي سلوك غير عفوي تدفع إليه عصبية الجنس ويترتب عليه أو يرجح أن يترتب عليه أذى أو معاناة للمرأة، سواء من الناحية الجسدية أو الجنسية أو النفسية،

بما في ذلك التهديد بأفعال من هذا القبيل أو القسر أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء كان ذلك في الحياة العامة أو الخاصة (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٧). تجدر الإشارة أن المفهوم الصحيح للعنف يأخذ عدة معاني، وهذا حسب الأنماط المسيطرة عليه كالتالي:

أ- **العنف البدني (الإيذاء الجسدي):** هو أبسط أنواع العنف وأكثرها وضوحاً، حيث يتعرض المعنف للضرب أو الطعن، في جزء أو أكثر من بدنه، كما أنه يتضمن جميع السلوكيات التي ينتج بسببها أذى بدني، ويشار إليه كذلك على أنه الفعل البدني المحتمل وقوعه على المعنف، فهو كل سلوك متعمد ينتج عنه ضرر على جسم المعنف، من طرف شخص قريب أو غريب، سواء كان في صورة عمل يتسبب في إحداث ألم (كالضرب أو العقاب أو اللكم) أو أية سلوكيات أخرى غير مباشرة يمكن أن تسبب حدوث ضرر (كعدم توفير العلاج له، أو إيقافه عنه، أو عدم إعطاء الطفل الغذاء الكافي) (السطالي، ٢٠١٨). ويصنف العنف الجنسي على أنه عنف الجسدي هو الآخر، فهو أي تواصل جنسي مع الفرد من قبل شخص أكبر منه سناً بغرض تحقيق النزعة الجنسية، كما يعرف بأنه الاستغلال الجنسي الفعلي والموجه نحو فئة معينة، وهذا يفيد على عدم عفوية الشخص على ممارسة أي فعل جنسي بالإكراه، ليس بالضرورة أن تكون علاقة كاملة بل يكفي أن يجبر على أي نوع من أنواع الانتهاكات الجسدية، التلطف بكلام ذو محتوى جنسي للآخر أو الإجبار على مشاهدة أفلام جنسية. يعد أيضاً الامتناع عن إشباع الرغبة الجنسية أو حجب التعليم الجنسي عن أحد نوع من أنواع العنف الجنسي (السطالي، ٢٠١٨).

ب- **العنف النفسي:** يعد العنف النفسي من الأنواع التي تترك أثراً كبيراً في النفس، فحتى لا نجزم ذلك، فكلنا تعرضنا له في وقت من الأوقات، وهو يكون عندما يقول أو يفعل أحد شيء يتسبب في شعور الآخر بأنه لا قيمة له، على سبيل المثال: التنميط، الاحتقار، الاساءة، التتمر، وقد تمايزت الأدبيات حول هذا النوع من السلوك الشاذ، فهناك من يعبر عنه العنف المعنوي أو العاطفي، ويشمل التهديد والتخويف أو الإساءة اللفظية أو مطالبة المعنف بالقيام بأشياء ليست ضمن إمكانياته الجسدية والنفسية، ويعرف كذلك بأنه أي سلوك صامت، ومتعمد يصدر من قبل أحد الوالدين، أو كليهما، أو الآخرين المحيطين بالفرد المعنف، أو من غرباء عنه، ويتسبب في إحداث نوع من أنواع الضرر والأذى للطفل، وذلك باتباع الأساليب التي تسبب ألماً نفسياً للطفل كالسخرية منه، أو إهماله، أو نبذه، أو تهديده، أو تخويفه، أو توجيه العبارات الجارحة له، أو معاملته معاملة سيئة، أو التفرقة بينه وبين إخوته، أو حرمانه من العطف والمحبة (رشيد، ٢٠١٦).

٢. المداخل والنظريات المفسرة للعنف:

-نظرية التحليل النفسي: يوضح أصحاب هذه النظرية العنف وفق عدة توجهات يوضحها الرفاعي (٢٠١٣) كالتالي:

الاتجاه الأول: ويمثله فرويد، حيث يرى أن الموت غريزة فطرية في الإنسان، وأنها موقف لا شعوري، حيث يمثلها السلوك العدواني في كل جزئياتها؛ قد يلجأ لها في العديد من المرات من أجل الهروب من ضغوطات الحياة.

الاتجاه الثاني: يمثله أدلر، حيث يرى أن العنف يتأصل من نتيجة عدم كمال الإنسان وظيفياً، حيث يلعب هذا القصور أو عدم الكمال البدني أو النفسي على أوتار حساسة في شخصية الفرد العنيف؛ والسبب في ذلك أنه يحاول تعويض هذا القصور؛ فيكون العنف بذلك وسيلة مهمة.

الاتجاه الثالث: وهو أتجاه يضمنه فرويد أيضاً، حيث يصور الإنسان في هيئة حيوان، تسيطر عليه غرائز فطرية من أجل تصريف الطاقة العدوانية والتي تدعوه نحو الهدم والدمار، ولو حدث ما يعرقل هذا التصريف الغريزي؛ فإن ذلك يترجم في شكل سلوك عنفي خالص.

-نظرية التعلم الاجتماعي: يمثلها بندورا، والذي يرى أن السلوك الاجتماعي لا يكون فقط عن طريق الملاحظة والتكرار، وإنما بالتعزيز أيضاً، فالعنف وما يمثله من عدوان أو العكس، يغلب عليه طابع الجزاء أو العقاب، سواء كان ذلك في الطفولة أو في مرحلة الشباب (الرفاعي، ٢٠١٣).

-نظرية المزاج: تفرض هذه النظرية موقفاً يعتبر العاطفة جزءاً مهماً من السلوك العدواني، فالاحتكاك مع أي مثير عنيف في نهاية الأمر سيؤدي إلى إثارة عاطفية تحفز ذاك الفرد على القيام بالسلوك العدواني، ويتضح لنا ذلك من خلال أفلام السنيما (الرفاعي، ٢٠١٣).

-النظرية الإثنولوجية: يدعم رواد هذه النظرية المنطق الفيزيولوجي كأساس لظاهرة العنف والعدوان، فالكائن الحي حسبهم يولد مع فطرية العنف (الصراخ والبكاء)، حيث وجدت منطقة معينة في الجهاز العصبي الطرفي في المخ؛ تؤدي استثارته إلى زيادة السلوك العدواني وهي منطقة Amegdala، كذلك يساعد هرمون التستسترون في رفع معدلات السلوك العدواني عند الذكور (علوان، ٢٠٠٣، الصفحات ٢٥٠-٢٥١).

٣. أسباب العنف: إن العنف عبارة عن جائحة معقدة تحكمها عوامل مختلفة ومتداخلة كالتالي:

-تشكل الأسباب النفسية العصب الأول لظاهرة العنف، فيمكن للغيرة، والحسد، وفقدان الأمل، والحرمان العاطفي أن يشكل ما أوضحه فرويد بالكبت، حيث يمكن أن يتحول الضغط الاجتماعي إلى سلوك عدواني، فالعنف هو ميل عدواني طبيعي (ثناتوس) يتعايش مع ميل طبيعي آخر يقابله ويتجه نحو الحياة (إيروس) (حسن، عبد السلام، ماحي، و إبلعدين، ٢٠١٢-٢٠١٣).

-أما العوامل الاجتماعية فهي العصب الثاني، ونأخذ على سبيل الذكر التنشئة الاجتماعية والتي تعرف أنها " العملية التي من خلالها يستبطن الأفراد معايير وقيم المجتمع الذي يتطورون فيه" (ريتور، ٢٠١٥، صفحة ٨١). حيث تشكل الأسرة المؤسسة الأولى المسؤولة عن مظاهر العنف، لسبب بسيط هو أن الطفل يكتسب شخصيته من ونواحيه النفسية، والاجتماعية، والجسمية من أفراد أسرته، فالجو الأسري كفيل بأن يبني السلوك المستقبلي للطفل في صورة الشذوذ، فمثلاً إذا كان الزوجان في خصام مستمر أمام الطفل فذلك قد يكون وتراً حساساً في الكتابة العرجاء على صفحاته البيضاء، كذلك يمكن ذكر أن العنف العائلي أو عنف الإخوة فيما بينهم قد يلعب دوراً مهماً في تكوين شخصية الطفل والتي تتبلور أكثر مع الإخوة والأصدقاء، كذلك لا يمكن نسيان الأسلوب التربوي التي ينتهجها الوالدان في تربية الأبناء من حيث أسلوب العقاب أو التأديب، فغالباً ما يكون هذا هو أكثر الأسباب والعوامل الاجتماعية المساعدة على نشوء ظاهرة العنف (غانم، ٢٠٠٤).

-كذلك لا يخلو العنف من الرأي الفلسفي الناقد، حيث يذهب هرقلطس أن العنف أصل العالم ومحركه، حيث يسند قائلاً "أن القتال هو أو سائر الأشياء، وملك كل شيء" (حسن، عبد السلام، ماحي، و إبلعيدن، ٢٠١٢-٢٠١٣، صفحة ٢٥٦).

رابعاً: العنف والمرأة البدينة:

نحن في فصل جديد من التاريخ المعاصر، حيث يمكن البحث عن مبادئ حياتية ترضي البشرية جمعاء، ولا ريب في أن المساواة بين الجنسين جزء مهم من ذلك، ففي كل الأحوال قد نجد الرجل يعمل طباً أو خياطاً، وليس غريباً أن نرى المرأة تمارس البناء أو التعليم أو الفلاحة، ولكن الأمر مختلف تماماً بالنسبة للرياضة، إذ تعتبر أحد الحدود غير المفهومة للمساواة بين الجنسين، فإذا اعتبرناها الحيز الذي يحقق فيه ذلك السلوك الشاذ ضد المرأة قبولاً عند غالبية الذكور؛ فما شأن القانون الرياضي الذي يحصن حقها في عديد من الاتفاقيات الدولية (سعد، ٢٠١٨).

إن سنة الحياة المتعارف عليها تجعل منا -نحن معشر الذكور- نتعايش مع الجنس اللطيف يومياً، وعلى اختلاف باطنهن وظاهرهن، فمن جهة قد نتصادف مع العاقلات، والنرجسيات، والفاتنات والجماليات منهن، كذلك الأمر مع القصيرات، والطويلات، والنحيلات والبدينات منهن، وكل هذا يجمعنا ضمن قانون التنوع البشري، لذا فإن الخوض حول تعريف المرأة دون غيرها من النساء الأخريات لا يعني إطلاقاً الجهل بالتكوين البدني أو النفسي لها، فجميعهن كائنات حية مثل باقي البشر، حتى وإن كان الاختلاف في بعض الأحيان خلقياً أكثر من كونه أخلاقياً.

فمثلاً إذا نظرنا إلى وزن الجسم، فنجد أن متوسط الوزن عند الولادة أعلى ب (٥٠%) عند الذكور مقارنة بالإناث، وتعلو هذه الزيادة عند الشهر العشرين إلى (٢٠%)، إلا أن سرعة النمو تتمايز

بينهما؛ فحتى سن الحادية عشر يبقى التفوق في وزن الجسم موجهاً نحو الذكور، وبعد ذلك تنعكس العملية وحتى سن الرابعة عشرة؛ أين تتفوق الإناث في ذلك بمقدار (٠٥%)، ويستمر الحال على ذلك حتى سن السادسة عشرة؛ ليتفوق الذكر على الأنثى مجدداً، حيث ترتفع النسبة في الوزن إلى (٢٠%)، كذلك الأمر بالنسبة للطول، فحتى سن الحادية عشرة يتفوق الذكور على الإناث في الطول بنسبة تقدر بـ (٢٠%)، ثم تنعكس العملية لصالح الإناث حتى سن السابعة عشر بنسبة تصل إلى (٢٠%)، أين يتوقف نمو الطول عند الفتيات تقريباً ويصبح ثابتاً نوعاً ما، ليستمر تفوق طول الذكور حتى سن العشرين وترتفع النسبة إلى (١٠%) (مراد، ٢٠٢٠، صفحة ١٤).

لقد شاعت الأفكار الخاطئة ومنذ الأزل البعيد حول المرأة ولا زالت تكرر نفسها مع الذكور بمفهوم يتجه نحو أنّ الرجال أسياد النساء دون اعتبارات مسبقة، فأصبح ينظر لها على أنها سوى أداة من أجل المتعة أو لعبة تسكت الأطفال والرضع، وبمعنى دقيق بل أصبحت الأنثى دمية في يد المجتمع ووفق تفكير لا هو معلوم، ولا مفهوم، فرغم أنّ جسدها كان ولا يزال أوفر حظاً من نفسها وعقلها، وأنه لم يتعرض إلى أي إنكار تاريخي وقبلي، إلا أن المجتمع وعلى شمولية أطرافه لم يتركه على طبيعته (السعداوي، ١٩٩٠، صفحة ١١). ربما أصبح الحديث عن جسد المرأة يذهب بنا إلى التّصور إلى ما هو ظاهريّ أكثر مما هو خفي، أو العكس عند البعض الآخر منا، وهنا يكمن مرتبط الفرس، لما هذا التحليل السيء تجاه المرأة من طرف المجتمع؟ وهل هي فطرة قد تسبق العاطفة على العقل؟ ولماذا تلك النظرة الضيقة تجاه الفتيات وعلى اختلاف أشكالهن؟ وهل للمرأة أو الفتاة البدنية نصيب أكبر في ذلك؟

بالرغم من الإنجازات الكبيرة التي يكرها التاريخ في شريط بطولة المرأة عبر البشرية؛ فإن الاختلافات والمقاربات الوظيفية بينها وبين الرجل مازالت هي المسيطر الأول في الحكم على مقادير التفاوت الاجتماعي بينهما، حيث يذهب رواد الفوارق الطبيعية إلى تأكيد أنّ التقسيم في النشاطات بين المرأة والرجل لديه أساس بيولوجي، فالجنس اللطيف لا يستطيع القيام بمهام الرجال والعكس صحيح، حيث يعزى ذلك لطبيعة العمل الفيزيولوجي للجسد قبل كل شيء، وقد قدم جون باولي (١٩٥٣) منظوراً جديداً على نظرية الفوارق الطبيعية، حيث أكد أن غياب المرأة عن التنشئة المجتمعية ستؤول ذلك إلى تعرض الطفل لمشاكل كبيرة في تطور السلوكي، وقد ذكر في ذلك العنف على أشكاله، والذي يعود سببه حسب قوله إلى الحرمان من المومة مما يجعله يحول تعويض المرء عن طريق تصرفات قد تكون في ظاهرها غير مفهومة (غدنز، ٢٠٠٥، صفحة ١٩٢).

يشكل التمييز على أساس الجسد أحد القوالب النمطية العالقة في أذهاننا عن المرأة، ولعل أوضح مثال على ذلك، ما يتعرض له الأنثى البدنية من سلوكيات غير مقبولة لا على المستوى

الشخصي أو المجتمعي، حيث تعاني العديد من الفتيات من العنف اللفظي تجاه أشكالهن، وهذا ما أقره خليفة (٢٠٠٦) في قوله:

"فقد تبين أن طبيعة التفاعل بين الجنسين محكوم بالتنميطات والاتجاهات السائدة لدى أفراد كل جنس عن نواتهم وعن الآخرين.... هذه التنميطات لا تؤثر فقط على تفكيرنا ولكن أيضا على سلوكنا وتفاعلنا مع الآخرين" (ص. ٥).

من أجل كل هذا، وحتى نتوصل الى تحليل عميق يساعدنا على فهم هذه التساؤلات وتحويل الاستقهامات والتعجبات إلى نقاط موضوعية نهائية، كان الحال علينا فهم خطوات تكوين مقارنة العنف المعنوي ضد الفتيات البدنيات كالتالي:

- ١- **التصنيف:** المعروف عن البشر أنهم يقومون بتصنيف كل شيء موجود على الأرض، بداية بأنفسهم ومرورا بالحيوان والنبات وغيرها من الأشياء الموجودة في الطبيعة، فهذا الأمر يساعده في إيجاد التعميمات لكل فرد من اجل تبسيط فهم ذلك السلوك القادم إليهم (خليفة، ٢٠٠٦).
- ٢- **تحديد المواقع:** بعد الانتهاء من عملية التصنيف، وما تحمله من مراحل كالرصد والملاحظة، وجب هنا التوقف من وضع اشارة مرجعية حول السلوك الملاحظ، وهذا ما يسمى بالمفهوم والذي يعني إعطاء هاته الظاهرة المصنفة منطقية أكبر، حيث يضيف أحد الباحثين في قوله "من هذا المنطلق، بدا أن الأمر تسير وفقاً لما يلي: بمجرد أن يعثر المرء على مفهوم سليم لصورة الأشخاص الجذابين، أو الأخيار أو الشجاعة، أو النفس مثلاً -أو لأي شيء كان- فإنه يستطيع أن يدرك معناه الحقيقي" (سويدبرج، ٢٠١٤، صفحة ٨٨).
- ٣- **بناء الحوافز:** في هذه العملية يقوم كل شخص ببناء جدار عازل حول نفسه أو عن الأمر الذي لا يحبذه، وهذا يعني البحث عن الفوارق بينه وبين غيره، بحيث يستمر البحث عن التدقيق حتى يصل الأمر بناء فروق وهمية بينه وبين ذلك المفهوم الذي قام بتصنيفه وتحديد موقعه تجاهه
- ٤- **كسر الحواجز:** وهو أن يميل العقل إلى توضيح أن ذلك المفهوم المكون سابقاً قد يختلف في التشابه مع الغير في العديد من الصفاة.
- ٥- **الربط:** هنا يقوم الفرد بلمصق مجموعة من السلوكيات -أقوال وأفعال- والتي تكون أكثر سلبية نحو الأفراد والمفاهيم التي كسر عنها الحاجز مسبقاً.
- ٦- **المخرجات:** إنَّ انعدام التوازن في قراءة التصنيفات وتحديد المواقع وبناء التحفيزات وكسر حواجزها ثم الربط الذي يحدث في ظلها يجعل من كلمة العنف أداة رئيسية للتعجيل بإحداث سلبيات شديدة في المساواة بين الجنسين، فتكون النتيجة مقتصرة على مجموعة من السلوكيات، وبما أننا نتحدث عن العنف اللفظي؛ فحتماً يكون الناتج كالتالي:

-**التمتر:** يرجع التأصيل الأولي لمصطلح التمر للباحث أولويس (١٩٩٣)، حيث عرفه بأنه شكل من أشكال العنف الشائعة جدا بين الأطفال والمراهقين، والذي يعني التصرف بطريقة تثير مخاوف الشخص الضحية نحو الخوف من ردة فعل المتتمر وما يشمله من ازعاج وضرر، حيث يكون لفضياً أكثر مما هو جسدياً (أبو الديار، ٢٠١٢، صفحة ٢٩).

-**الإساءة:** وتعني عملية توجيه السلوك اللفظي بشكل سلبي نحو الخصائص العاطفية والوجدانية والانفعالية للشخص المشوه أو المتضرر أو الذي يعكس نقصاً بدنياً أو نفسياً يظهر في شكل استغلال أو تقزيم أو سخرية (العوالمة و النابلسي، ٢٠١٣، صفحة ٢٠٥).

-**الإقصاء:** غالبا ما يخطط مدراء العمل تقدير إمكانات الفتيات البدنيات، حيث يرون أنه من الصعب عليهن التعامل مع الأنشطة الصعبة لوقت طويل دون تعب. في حين نجد أن العديد من الفتيات البدنيات في الحقيقة فعالات جدا ويتمتعن بمستويات عالية من الاحترافية في اتقان العمل.

-**التمييز:** يعني التمييز ضد المرأة ذاك التقييد على أساس الجنس، والذي يكون من آثاره النيل وعدم الاعتراف بكيونة المرأة والتقليل من عزمها ومنصبها في المجتمع، وقد يشمل هذا التمييز عدة صور بشعة كالتمييز على أساس اللون، أو النوع أو الجنس أو الشكل (جلوب، مؤشرات التمييز ضد المرأة، ٢٠١٧، صفحة ٥٧٥).

-**الأحكام المسبقة:** يتعرض الكثير من الأشخاص البدن للأحكام المسبقة المنتشرة في المجتمع والموجهة ضدهم، والتي تصفهم بأنهم كسالى ولا يمكنهم التحكم في أنفسهم ويتسمون بالغباء، ولكن التاريخ يشهد أن الكثير من عظمائه كانوا بدناء، مما يعني أن هذه الأحكام المسبقة ليست سوى اتهامات مخزية وباطلة (شوا، ٢٠١١، صفحة ١١٢).

الاقتراحات:

- للبدنيات الحق في ممارسة الرياضة دون التعرض لأي موقف قد يشبط من عزيمتهن، أو يعرضهن للسخرية، وقد يكون الحل الأقرب هو إنشاء جمعيات محلية للممارسة النشاطات البدنية والرياضية الخاصة بالجنس اللطيف.

- تفعيل قوانين العنف اللفظي ضد ممن يعانون البدانة، كخطوة نحو كسر الحاجز بينهم وبين أصحاب الأوزان الطبيعية.

- أثناء حصة التربية البدنية والرياضة، على الأستاذ المسؤول تجنب التكتلات والتجمعات التي تحتوي على المراهقين من الجنسين والذين يصنفون في خانة المتتمرين أو حتى النرجسيين.

- عدم اهمال مبدأ الفروق الفردية في حصة التربية البدنية والرياضية.

- برمجة نشاطات لا صفية تضامنية بطريقة فير مباشرة مع من يعانون البدانة من الفتيات وتشجيعهن على خسارة الوزن في حدود المستطاع.
 - إدراج اختصاصي نفسي للتعامل مع المشكلات السلوكية غير المرغوبة ضد الفتيات البدينات.
- خاتمة:**

تعتبر البدانة من أخطر الأمراض السلوكية الوبائية، والمنتشرة بكثرة في مجتمعاتنا العربية، حيث يجهل كثيرون الجانب النفسي لها، إذ يصنفها الطب النفسي ضمن الأمراض النفسية المتجاهلة، والتي يتطلب علاجها نظاماً شاملاً من الأدوية والعلاج الطبيعي والجلسات النفسية ودعم الأسرة، ويعد العنف المعنوي على الفتيات البدينات هو العصب الرئيس لمعظم المشاكل التي يتعرض لها البدن في المجتمعات العربية الحديثة حيث نجد أن البدن يضيع حقوقه في تلك المجتمعات إلى حد بعيد بما في ذلك حقوق التعليم والشغل وربما حتى الترفيه بسبب وزنه، فالعنف المعنوي الذي يلحقه المجتمع بالبدينات أبعد بكثير من مجرد اعتبارهم أقل جاذبية، فمنذ السنوات الأولى وهن يتعرضن لمن يتوقعون منهن الشذوذ أو الغباء أو والنكد أو القبح أو الخمول، لذا فالأزمة ليس لها حدود عربية فقط، فوجود التمييز ضد البدانة ضدهم كان ولا زال موجوداً، حيث يبتدأ من السخرية والسلوكيات السلبية إلى التمر والتشبيه وصولاً إلى العنف اللفظي.

قائمة المراجع:

١. أبو نصر الدين إسماعيل الجوهري. (٢٠٠٩). **الصاحح تاج اللغة وصاحح العربية** (المجلد ١). القاهرة: دار الحديث.
٢. ألفريد أدلر. (٢٠٠٥). **الطبيعة البشرية** (الطبعة ٣). (المترجمون، عادل نجيب بشر) القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
٣. أنتوني غدنز. (٢٠٠٥). **علم الاجتماع** (ط ٤). (المترجمون، فايز الصياغ) بيروت: المنظمة العربية للترجمة.
٤. برهان الدين بن حاحا. (٢٠١٦). **مستويات النشاط البدني الرياضي في الطور المتوسط في الجزائر العاصمة**. مجلة التحدي (١٣).
٥. جمال الدين بوقلي حسن، حسين عبد السلام، عبد اللطيف ماحي، و محمد إبلعدين. (٢٠١٢-٢٠١٣). **إشكاليات فلسفية** (ب ط). الجزائر: الدوان الوطني للمطبوعات المدرسية.
٦. جودة محمد عواد. (٢٠١٣). **روشتات غذائية** (ط ١). القاهرة: صرح للنشر والتوزيع.
٧. حنين علي العوالم، و هناء حسني النابلسي. (٢٠١٣). **أنماط الإساءة الاجتماعية، الصحية والنفسية التي يتعرض لها كبار السن داخل أسرهم**. المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، ٢٩ (٥٨)، الصفحات ١٩٩-٢٤٥.

٨. خليل قطب أبو قوزة. (١٩٩٦). *سيكولوجية العدوان* (ب ط). القاهرة: شركة الأمل للطباعة والنشر.
٩. ريتشارد سويدبرج. (٢٠١٤). *فن النظرية الاجتماعية* (ب ط). (خالد عبد الفتاح عبد الله، خالد كاظم أبو الدوح، نيفين زكرياء محمد أمين، و وليد رشاد زكي، المترجمون) القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٠. عادل محمود الرفاعي. (٢٠١٣). *أهوال العنف المدرسي (الأسباب-المظاهر المستجدة-النظريات المفسرة-المواجهة والحلول)* (ط ١). القاهرة: دار الفكر العربي.
١١. عبد الرحمان بن محمد ابن خلدون. (٢٠٠٤). *مقدمة ابن خلدون* (الإصدار ١، المجلد الجزء الأول). دمشق: دار يعرب للنشر والتوزيع.
١٢. عبد اللطيف محمد خليفة. (٢٠٠٦). *مقياس القوالب النمطية الجامدة* (ب ط). القاهرة: دار الغريب.
١٣. عبد الله غانم. (٢٠٠٤). *جرائم العنف وسبل المواجهة* (ب ط). الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
١٤. عبير البراهيم. (٣١ مارس، ٢٠١٠). *بديئات بلا مقاعد في الحياة. الرياض، ١٥٢٥٥*. تم الاسترداد من <http://www.alriyadh.com/٥١١٦٣٢>
١٥. عز الدين جميل عطية. (٢٠٠٣). *الأوهام المرضية أو الضلالات في الأمراض النفسية والعنف* (ط ١). القاهرة: عالم الكتاب للنشر والتوزيع والطباعة.
١٦. عماد سعد. (١٤ ٠٦، ٢٠١٨). *كُنْ هَذَافاً: إمكانات الرياضة غير المستغلة لتسريع وتيرة التقدم العالمي*. تاريخ الاسترداد ٢٠٢٠ ١٠، ٢٢، من شبكة بيئة أبو ظبي: <https://www.abudhabienv.ae/news-٣٨٤٤٠.html>
١٧. غوستاف لوبورن. (٢٠١٣). *السنن النفسية لتطوير الأمم* (ط ١). (المترجمون، عادل زعيتر) مصر: مؤسسة الهداوي للتعليم والثقافة.
١٨. فيليب ريتور. (٢٠١٥). *الدروس الأولى في علم الاجتماع* (ط ١). (المترجمون، محمد جديدي) بيروت: منشورات ضفاف.
١٩. فينسنس ماركس، و ستانلي فيلدمان. (٢٠١٠). *هلع أمة، كشف النقاب عن الأساطير التي قيلت لنا حول الطعام والصحة* (ط ١). (المترجمون، سلمى المقدادي) المملكة العربية السعودية: مكتبة العبيكان.
٢٠. كاظم الشبيب. (٢٠٠٧). *العنف الأسري قراءة في الظاهرة من أجل مجتمع سليم* (ط ١). عمان الأردن: المركز الثقافي العربي.
٢١. ماجد الغرباوي. (٢٠٠٩). *تحديات العنف* (ط ١). لبنان: دار العارف للمطبوعات.

٢٢. مجد الدين الفيروز أبادي. (٢٠٠٨). *القاموس المحيط* (المجلد ١). القاهرة: دار الحديث للطبع والنشر والتوزيع.
٢٣. محمد حسن علاوي. (١٩٩٨). *سيكولوجية العدوان الرياضي* (ب ط). القاهرة: دار الفكر العربي.
٢٤. مريهان مصطفى رشيد. (٢٠١٦). *جريمة العنف المعنوي ضد المرأة* (ط ١). القاهرة: المركز القومي للإصدارات القانونية.
٢٥. مصطفى محمد شوا. (٢٠١١). *مبادئ الطب البدانة السريري* (ط ٩). سوريا: دار شعاع للنشر والعلوم.
٢٦. منظمة الصحة العالمية. (٢٩ نوفمبر، ٢٠١٧). *العنف الممارس ضد المرأة*. تاريخ الاسترداد ٢٥-١٠-٢٠٢٠، من منظمة الصحة العالمية: <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
٢٧. نادية ابراهيم يوسف الحسايات. (٢٠١٦). *أسباب وأشكال العنف ضد الزوجة في المجتمع الأردني*. ٤٣ (٤).
٢٨. نادية علوان. (٢٠٠٣). *مقدمة في علم النفس الارتقائي* (ط ١). القاهرة: مكتبة الدار العربية للكتاب.
٢٩. ناهدة عبد الزيد الدليمي، و خالد أسود. (٢٠١١). *دراسة تحليلية لواقع الرياضة النسوية في العراق بعد عام ٢٠٠٣*. مجلة العلوم الانسانية، ١٧ (٤٤).
٣٠. نبراس عدنان جلوب. (حزيران، ٢٠١٧). *مؤشرات التمييز ضد المرأة*. مجلة الآداب (١٢١)، الصفحات ٥٧٣-٦٠٦.
٣١. نرمين حسين السطالي. (٢٠١٨). *سيكولوجية العنف وأثره على التنشئة الاجتماعية للأبناء* (ط ١). القاهرة: دار السعيد للنشر والتوزيع.
٣٢. نوال السعداوي. (١٩٩٠). *دراسات عن المرأة والرجل في المجتمع العربي* (ط ٢). بيروت: المؤسسة العربية للنشر والتوزيع.
٣٣. يوسف مراد. (٢٠٢٠). *سيكولوجية الجنس* (ب ط). المملكة المتحدة: مؤسسة الهنداوي.

دراسة واقع التدريب الميداني لطلاب قسم التدريب بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة طرابلس

د. كريمة امحمد الكوربو

د. فوزي المبروك الهواري

البشير علي شهبون

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التدريب الميداني لطلبة كلية التربية البدنية قسم التدريب من متطلبات الحصول على درجة البكالوريوس، ويجتاز الطالب متطلبات التدريب الميداني الخارجي عن طريق التدريب الميداني العملي في إحدى المؤسسات التعليمية أو الرياضية، بعد أنى مئة وعشرون ساعة في التدريب العملي، ويهدف التدريب لتأهيل الطالب لمواجهة واقع العمل الوظيفي باكتسابه مهارات الاتصال، والتعامل مع زملائه و التعامل مع الطلاب من خلال الجدول المناط اليه داخل المؤسسة التعليمية التي تدرب فيها. ، و يُطبّق الطالب المعارف والمعلومات التي حصل عليها خلال دراسته الأكاديمية في الواقع العملي، ويعرف مدى الترابط بينهما. ويعتبر التدريب الميداني الجانب الرئيس في الإعداد المهني للطلاب حيث يكتسب أثناءها المهارات والإجراءات الفعلية، ويعد التدريب الميداني من أهم المقررات في برامج إعداد الطالب بقسم

التدريب ، و فيها يتم توجيه الطالب من خلال التعرف على خصائص مهنة التدريس ومهاراتها، ويكتسب فكرة عامة عن مقومات التدريس الناجح، و يعتبر التدريب الميداني أهم طرق التدريس والتقويم؛ ذلك من خلال المواقف الحقيقية التي يتعرض لها أثناء طلبة التدريب الميداني مع تلاميذ المدرسة . ويتوقف نجاح الطالب في التدريب الميداني إلى حد كبير على مدى الإعداد الذي تلقاه في مرحلة التدريب الميداني الداخلي بالكلية، فالإعداد السليم للطلاب يجعله معلماً قادراً على توظيف جميع المهارات والقدرات التدريسية التي اكتسبها خلال هذا الإعداد .حيث أنها ترتبط ارتباط وثيق بالجانب التطبيقي أكثر من الجانب النظري، وبما أن كل طالب بقسم التدريب لابد وأن يمر بمراحل الإعداد المهني الفعلي التي تؤهله للعمل مستقبلاً،

ويعتبر التدريب الميداني المحك الذي يمكن أن نقيس به مدى نجاح طلاب كلية التربية البدنية من حيث إعداد الطلاب، لكي يكونوا قادرين على الربط بين المعرفة النظرية والممارسة العملية، وأي خلل أو قصور أو معوق في التدريب الميداني يترتب عليه نقص كفاءته المهنية.

ومن خلال عمل الباحثين كمشرّفين في التدريب الميداني لاحظوا كثيراً من الصعوبات التي تواجه طلبة التدريب الميداني بعضها يخص تنفيذ الدرس والصعوبات التي تواجه ذلك سواء من ناحية أهداف الدرس أو الإمكانيات المادية البشرية أو طرق وأساليب التدريس المستخدمة أو من ناحية المشرفين والموجهين المتابعين لطلبة التدريب الميداني وكذلك من ناحية الإدارة المدرسية والنظام الذي ينفذ من خلاله التدريب الميداني.

تكرر نجاته بنق و آخرون (٢٠١٣) أن التدريب الميداني أهم جانب من جوانب التي تبنى عليها التربية البدنية، و تعتبر حجر الزاوية في إعداد الطالب لتخطي أولى خطواته على طريق الحياة العملية حيث توفر له العناصر الأساسية لحياته الواقعية كعنصر في مهنة

وينكر دار أحسن أحمد (٢٠١٠) التقييم في مجال التربية يشتمل في معظم الحالات تقييم البرامج، والمناهج، وطرق التدريس، والمعلم، والتلميذ وهو في هذا يتطلب الحصول على بيانات يتم جمعها عن طريق استخدام الاختبارات والمقاييس أو عن طريق الملاحظات العملية أو لاستفتاءات (دار حسن: ١١٠) أهمية البحث:

إن معرفة جودة النتائج التحصيلية يُعتبر أفضل وسيلة لبلوغ الأهداف وتحقيق أفضل النتائج المرجوة من العملية التعليمية التربوية ويعتبر التدريب الميداني الخارجي مؤشراً للمستوى الحقيقي للعملية التعليمية من الناحية التطبيقية ومن تم معرفة العديد من الصعوبات التي تواجه طلاب التدريب الميداني الخارجي و من خلال هذه المعرفة يتم تقييم العملية التعليمية و ما يجب فعله للارتقاء و التطوير في عدة نواحي من التدريب الميداني.

أهداف البحث:

التعرف على:

١- دراسة واقع التدريب الميداني لدى طلاب الفصل السابع بقسم التدريب بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس.

٢- دراسة واقع التدريب الميداني لدى طلاب الفصل الثامن بقسم التدريب بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس.

٣- الفروق بين استجابات طلاب الفصل السابع والثامن بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة طرابلس.

تساؤلات البحث:

١- ما هو واقع التدريب الميداني لدى طلاب الفصل السابع بقسم التدريب

٢- ما هو واقع التدريب الميداني لدى طلاب الفصل الثامن بقسم التدريب

٢- هل توجد فروق دالة احصائياً بين استجابات طلاب الفصل السابع والثامن بقسم التدريب

المصطلحات المستخدمة في البحث:

التدريب الميداني:

هو " مجمل الأنشطة والخبرات التي تنظم في إطار التدريب الموجه يقضيها "الطالب المعلم" بالمدرسة التي يختارها أو تختارها له الكلية خلال أيام منفصلة ومتصلة تحت إشراف تربوي سواء كان من قبل عضو هيئة تدريس بالكلية أو عضو منتدب وهو يهدف إلى إتقان "الطالب المعلم" للمهارات التدريسية " (أبو الفضل: ٦١) الطالب - المعلم:

هو " الطالب المنتظم بفترة التدريب الميداني "التربية العملية" سواء كانت منفصلة أو متصلة وفق البرنامج المعد من قبل الكلية التابع لها " (بدوي: ٣٢) الدراسات السابقة:

دراسة شذى عبد الحافظ إسماعيل (٢٠١٠)

العنوان: أهم المعوقات التي تعترض النشاط الرياضي الخارجي

الهدف: يهدف إلى دراسة أهم المعوقات التي تؤثر على النشاط الخارجي.

المنهج: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح.

العينة: ثلاثة وأربعون من مدرسات التربية البدنية ثانويات بغداد.

أهم النتائج: هناك صعوبة اجتماعية تواجه مدرسات التربية الرياضية، منها معارضة أولياء الأمور الطالبات الرياضيات لمشاركة بناتهم للنشاط الخارجي ، قلة الدعم المادي والمعنوي للمدرسات أثر على أدائهن قلة أو انعدام وجود الكادر التدريبي التربوي ،المخصصة للنشاط الرياضي المؤهل.

دراسة محمد غيث (٢٠١٣)

العنوان: تقييم الكفاءات الادائية للطلاب المعلم بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بطرابلس

الهدف: تهدف الدراسة الى تقييم الكفاءات الادائية للطلاب المعلم في التربية البدنية اثناء التربية العلمية (التدريب الميداني) .

المنهج: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لمناسبتة لطبيعة الدراسة .

العينة: اشتملت عينة الدراسة على (٣١) طالباً و طالبة من معلمي التربية الرياضية .

أهم النتائج: الاعداد المهني الجيد يساهم مساهمة فعالة في اكتساب المعلمين الكفاءات التدريسية.

الاستفادة من الدراسات السابقة: -

بعد إطلاع الباحثون على الدراسات السابقة التي أمكن الحصول عليها، وجد أنها سلطت الضوء على الكثير من المعلومات التي تعتبر دليلاً لعمليهم من خلال التعرف على إجراءات البحث وكيفية اختيار العينة ووسائل جمع البيانات، كذلك اختيار الإجراءات الإحصائية المناسبة لذلك للوقوف على المستوى الحقيقي للطلاب التدريب الميداني الخارجي.

إجراءات البحث

١-منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

٢-مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على طلاب وطالبات كلية التربية البدنية قسم (التدريب) بمدينة طرابلس والبالغ عددهم

(٤٦ طالب وطالبة)

٣-مجالات البحث

أ-المجال البشري: طلاب الفصل السابع والثامن قسم (التدريب) بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ب-المجال الزمني: العام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩)

ج-المجال المكاني: القاعات الدراسية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس

٤-عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب التدريب الميداني بقسم التدريب بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم ٤٤ طالب وطالبة من مجتمع البحث يمثلون نسبة (٩٥,٦٥%) للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩).

جدول (١) توصيف عينة البحث

الفصل السابع	الفصل الثامن	العدد الكلي
٢١ طالب وطالبة	٢٣ طالب وطالبة	٤٤ طالب وطالبة

أدوات البحث:

استخدم الباحثون استمارة استبيان لجمع البيانات قام بوضعها نجاة بندق وآخرون ٢٠١٣ تتكون من أربع محاور ينطوي تحتها (٤٤) عبارة هي:

م	المحاور	عدد العبارات
١	الإمكانات (مادية - بشرية)	١٦
٢	الإشراف والمتابعة والتوجيه	٨
٣	الإدارة المدرسية	٩
٤	طرق وأساليب التدريس	١١
	المجموع	٤٤ عبارة

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية باستخدام Spss

الدراسة الأساسية:

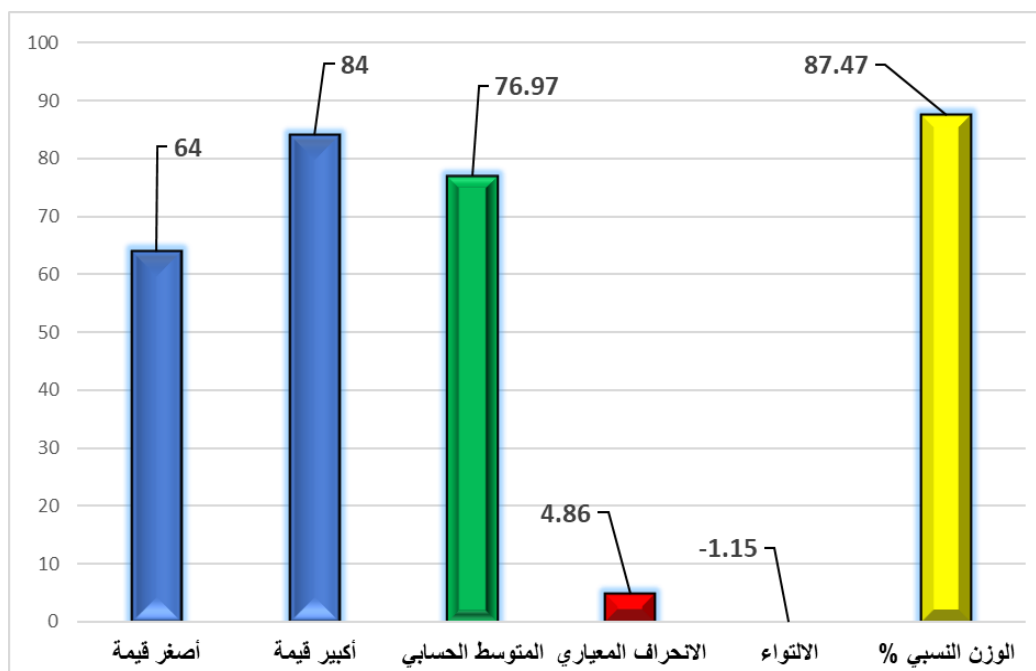
بعد التحقق من صدق محتوى الاستبيان تم توزيع الاستبيان على عينة الدراسة ومن طلاب التدريب الميداني الخارجي بالمؤسسات التعليمية التابعيين لقسم التدريب بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة و تم توضيح أهداف البحث لأفراد العينة، وأهميته في إبراز الصعوبات ودراساتها بطريقة علمية وتم توزيع الاستبيان في الفترة من ٢٠١٩ / ٧ / ٢١ وإلى غاية ٢٠١٩ / ٧ / ٢٥ .
عرض ومناقشة النتائج:

جدول رقم (١) التوصيف الإحصائي لمقياس واقع التدريب الميداني لدى طلاب الصف السابع والثامن بقسم التدريب (ن = ٤٤).

الاحصائيات المقياس	مجموع الإجابات		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	الدرجة الكلية	الوزن النسبي %
	أكبر قيمة	أصغر قيمة					
واقع التدريب الميداني الخارجي	٨٤	٦٤	٧٦.٩٧	٤.٨٦	- ١.١٥	٣٨٧٢	% ٨٧.٤٧

يتضح من الجدول رقم (١) إن مجموع درجات إستجابات عينة البحث لمقياس واقع التدريب الميداني بقسم التدريب عن مجموع الإستجابات بلغت أصغر قيمة (٦٤)، وأكبر قيمة (٨٤)، وبمتوسط حسابي بلغ (٧٦.٩٧)، وإنحرافات معياري بلغ (٤.٨٦)، وبقيمة إلتواء تشير إلى (- ١.١٥) وهي أقل من سالب أو موجب ثلاثة مما يدل على إعتدالية هذه العينة، والدرجة الكلية للمقياس بلغت (٣٨٧٢)، تحت درجة تصنيف ليكرث (Likert) يصنف بدرجة (مرتفعة)، وبوزن نسبي بلغ (% ٨٧.٤٧)، موضحاً في الشكل البياني رقم (١).

شكل



البياني (١) يوضح التوصيف الإحصائي لمقياس واقع التدريب الميداني بقسم التدريب

جدول رقم (٢) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة العبارة والوزن النسبي لمحور
الإمكانات المادية والبشرية (ن = ٤٤)

ت	الإحصائيات			
	محور الإمكانات المادية والبشرية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة العبارة
الوزن النسبي %				
١	يتوفر بالمدرسة الأدوات والأجهزة الرياضية	١.٢٩٥٥	٠.٤٦١٥٢	٥٧.٠٠
٢	مساحة الفناء تتناسب مع عدد التلاميذ أثناء تنفيذ درس التربية الرياضية	١.٧٥٠٠	٠.٤٣٨٠٢	٧٧.٠٠
٣	يوجد مكان مناسب يتيح للتلاميذ تبديل الملابس لتنفيذ درس التربية البدنية	١.٣١٨٢	٠.٤٧١١٦	٥٨.٠٠
٤	توجد أدوات بديلة لتنفيذ درس التربية البدنية	١.٤٠٩١	٠.٤٩٧٣٥	٦٢.٠٠
٥	مخزن كافي لحفظ وصيانة الأدوات والأجهزة المستخدمة	١.٤٠٩١	٠.٤٩٧٣٥	٦٢.٠٠
٦	يوجد بالمدرسة صالة رياضية تستخدم في الظروف المناخية المناسبة	١.١٥٩١	٠.٣٦٩٩٩	٥١.٠٠
٧	يوجد بالمدرسة حجرة خاصة لطلاب التدريب الميداني	١.٦٥١٢	٠.٤٨٢٢٤	٧١.٠٠
٨	تتوافر إمكانيات الإسعاف الأولية بالمدرسة	١.٥٦٨٢	٠.٥٠١٠٦	٦٩.٠٠
٩	عدد طلاب التدريب الميداني يتناسب مع الجداول والنشاط الرياضي	١.٨٨٦٤	٠.٣٢١٠٤	٨٣.٠٠
١٠	يتناسب عدد المشرفين مع عدد طلاب التدريب الميداني	١.٨٤٠٩	٠.٣٦٩٩٩	٨١.٠٠
١١	تعمل الأخصائية الاجتماعية على حل مشكلات التلاميذ الذين لا يستعطون الاشتراك في حصة التربية البدنية	١.٧٧٢٧	٠.٤٢٣٩٢	٧٨.٠٠
١٢	يوجد سجل طبي لكل تلميذ بالمدرسة لتسجيل حالته الصحية	١.٥٢٢٧	٠.٥٠٥٢٦	٦٧.٠٠
١٣	يهتم التلاميذ بالمدرسة بحضور حصة التربية البدنية	١.٨١٨٢	٠.٣٩٠١٥	٨٠.٠٠
١٤	عدد التلاميذ بالفصل يؤثر في تنفيذ درس التربية البدنية	١.٥٩٠٩	٠.٤٩٧٣٥	٧٠.٠٠
١٥	الالتزام بحضور حصص التربية الرياضية على مدار السنة من قبل التلاميذ من منطلق حبهم لطلاب التدريب الميداني	١.٩٣١٨	٠.٢٥٤٩٧	٨٥.٠٠
١٦	توجد علاقات ودية بين طلاب التدريب الميداني والتلاميذ	١.٩٣١٨	٠.٢٥٤٩٧	٨٥.٠٠
واقع الإمكانات المادية والبشرية لدى عينة البحث				٨٠.٦٨ %

من خلال الجدول رقم (٢) والخاص بواقع محور الإمكانات المادية والبشرية لدى عينة البحث يتضح أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (١.١٥ - ١.٩٣)، وإنحرافات معيارية (٠.٢٥ - ٠.٥٠)، وعن درجة كل عبارة من المحور تراوحت ما بين (٥١ - ٨٥)، وبإوزان نسبية (من ٥٧.٩٥ إلى ٩٦.٥٩ %)، ومن نفس الجدول نلاحظ وجود مستوى الإمكانات المادية

والبشرية حسب إستجابات طلاب الفصلين السابع والثامن بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس للعينة قيد البحث بنسبة مئوية بلغت (٨٠.٦٨ %)، وهذا يتفق مع دراسة (دلال الهدهود و انعام خضر ، ١٩٩٥) و (بدور المطوع، ١٩٩٥) على أهمية التركيز على فترة التدريب الميداني لدى الطلاب من أجل تحقيق الأهداف المرسومة على أكمل وجه و إتاحة الفرصة للابتكار و الابداع من قبل طلاب التدريب الميداني و التلاميذ داخل المدرسة.

جدول رقم (٣) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة العبارة والوزن النسبي لمحور طرق وأساليب التدريس (ن = ٤٤)

الإحصائيات					ت
الوزن النسبي %	درجة العبارة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	محور طرق وأساليب التدريس	
٩٤.٣١	٨٣.٠٠	٠.٣٢١٠٤	١.٨٨٦٤	يساعد المنهج طالب التدريب الميداني على الابتكار اثناء تنفيذ درس التربية الرياضية	١
٩٢.٠٤	٨١.٠٠	٠.٣٦٩٩٩	١.٨٤٠٩	طرق التدريس المستخدمة تراعي خصائص النمو لدي التلاميذ	٢
٨٩.٧٧	٧٩.٠٠	٠.٤٠٨٠٣	١.٧٩٥٥	يتلقى الطالب احداث والطرق وأساليب التدريس لاستخدامها في تدري محتوى درس التربية الرياضية	٣
٩٦.٥٩	٨٥.٠٠	٠.٢٥٤٩٧	١.٩٣١٨	التنوع في طرق التدريس يزيد من الخبرات الإيجابية لدي طالب التدريب الميداني	٤
٩٦.٥٩	٨٥.٠٠	٠.٢٥٤٩٧	١.٩٣١٨	التنوع بالوسائل التعليمية الحديثة من طالب التدريب الميداني يساعد التلاميذ على سرعة الاستيعاب محتوى درس التربية البدنية	٥
٩٥.٤٥	٨٤.٠٠	٠.٢٩٠٨٠	١.٩٠٩١	يهتم طالب التدريب الميداني باتباع الشروط الصحية قبل واثاء وبعد حصة التربية الرياضية	٦
٩٤.٣١	٨٣.٠٠	٠.٣٢١٠٤	١.٨٨٦٤	الطرق الحديثة المستخدمة لتنفيذ حصص التربية الرياضية تساعد طالب التدريب الميداني على اكتشاف التلاميذ المتفوقين رياضيا	٧
٩٥.٤٥	٨٤.٠٠	٠.٢٩٠٨٠	١.٩٠٩١	تعمل طرق وأساليب التدريس الحديثة كعامل مشوق لدرس التربية الرياضية	٨
٩٢.٠٤	٨١.٠٠	٠.٣٦٩٩٩	١.٨٤٠٩	استخدام طرق وأساليب التدريس الحديثة يساعد الطالب المعلم على التفوق في التدريس	٩
٩٧.٧٢	٨٦.٠٠	٠.٢١٠٧١	١.٩٥٤٥	طرق التدريس تعطي طلبة التدريب الميداني الحرية في تنفيذ الدرس	١٠
٩٤.٣١	٦٣.٠٠	٠.٥٠١٠٦	١.٤٣١٨	يتم استخدام التكنولوجيا الحديثة في مجال التدريب الميداني بكل من الكلية والمدارس بليبيا	١١
٩٢.٣٥ %		واقع طرق وأساليب التدريس لدى عينة البحث			

من خلال الجدول رقم (٣) والخاص بواقع محور طرق وأساليب التدريس لدى عينة البحث يتضح أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (١.٤٣ - ١.٩٥)، وإنحرافات معيارية (٠.٢١ - ٠.٥٠)، وعن درجة كل عبارة من المحور تراوحت ما بين (٦٣ - ٨٦)، وبإوزان نسبية (من ٨٩.٧٧ إلى ٩٧.٧٢ %)، ومن نفس الجدول نلاحظ وجود مستوى طرق وأساليب التدريس حسب إستجابات طلاب الفصلين السابع والثامن بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس للعينة قيد البحث بنسبة مئوية بلغت (٩٢.٣٥ %)، وهذا يتفق مع (نوال شلتوت و ميرفت خفاجة، ٢٠٠٢) حيث ان أسلوب التدريس يساعد في تنفيذ درس التربية الرياضية، من حيث مراعاة خصائص و مراحل النمو، وان الخبرات الإيجابية التربوية تحت على استخدام الطرق و الأساليب التكنولوجية الحديثة من أجل اكتشاف المواهب و المتميزين في المجال الرياضي.

جدول رقم (٤) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة العبارة والوزن النسبي لمحور الإشراف والمتابعة (ن = ٤٤)

الإحصائيات					ت
الوزن النسبي %	درجة العبارة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	محور الإشراف والمتابعة	
٩٥.٤٥	٨٤.٠٠	٠.٢٩٠٨٠	١.٩٠٩١	يساعد المشرفين الطلبة في التغلب على المشكلات التي تقابلهم خلال التدريب الميداني	١
٩٧.٧٢	٨٦.٠٠	٠.٢١٠٧١	١.٩٥٤٥	مداومة حضور المشرفين للمدرسة خلال التدريب الميداني يؤدي إلى التزام طلاب التدريب الميداني بالحضور	٢
٩٨.٨٦	٨٧.٠٠	٠.١٥٠٧٦	١.٩٧٧٣	الحوار مع المشرفين بعد الدرس للاستفادة من خبراتهم	٣
٩٧.٧٢	٨٦.٠٠	٠.٢١٠٧١	١.٩٥٤٥	يقوم المشرفين بمساعد طلاب التدريب الميداني وتشجيعهم نحو التقدم	٤
٩٦.٥٩	٨٥.٠٠	٠.٢٥٤٩٧	١.٩٣١٨	يقدم المشرفين أهم النصائح لمساعدة الطلبة على الارتقاء بمستواهم	٥
٩٧.٧٢	٨٦.٠٠	٠.٢١٠٧١	١.٩٥٤٥	يعمل المشرفين على حسن الاعداد المهني كمدرسين للمستقبل	٦
٩٥.٤٥	٨٤.٠٠	٠.٢٩٠٨٠	١.٩٠٩١	يناقش المشرفين النقد الموجه من طلاب التدريب الميداني لتوضيح وجهات النظر	٧
٩٢.٠٤	٨١.٠٠	٠.٣٦٩٩٩	١.٨٤٠٩	يمكن التعرف على كل ما هو جديد في مجال التدريب الميداني من خلال المشرفين	٨
٩٦.٤٤ %		واقع الإشراف والمتابعة لدى عينة البحث			

من خلال الجدول رقم (٤) والخاص بواقع محور الإشراف والمتابعة لدى عينة البحث يتضح أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (١.٨٤ - ١.٩٧)، وإنحرافات معيارية (٠.١٥ - ٠.٣٦)،

وعن درجة كل عبارة من المحور تراوحت ما بين (٨١ - ٨٧)، وبإوزان نسبية (من ٩٢.٠٤ إلى ٩٨.٨٦ %)، ومن نفس الجدول نلاحظ وجود مستوى الإشراف والمتابعة حسب إستجابات طلاب الفصلين السابع والثامن بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس للعينة قيد البحث بنسبة مئوية بلغت (٩٦.٤٤ %)، هذا يعني أهمية الإشراف و المتابعة و التوجيه لتقديم مجموعة من التعليمات و النصائح و الإرشادات ل طلاب التدريب الميداني من أجل زيادة الخبرة لديهم حتى يساعد ذلك في التغلب على المواقف الصعبة و المتغيرة التي تواجههم من خلال تنفيذ البرنامج المحدد لفترة التدريب الميداني و التركيز على أدائهم و تحسين التعليم والتعلم (جمال أبو الوفاء، ٢٠٠٢) وهذا يتفق مع دراسة كل من (خالد نسيم سيد محمود ١٩٩٩) و(صلاح انس محمد ابوجعفر، ٢٠٠١) على أهمية دور الإشراف والمتابعة و التوجيه من قبل المشرف حيث يرى الباحثون ان هذه الاعمال تعتبر بمثابة عمليات تقييمية مقننة مبنية على أسس علمية سليمة وصحيحة و يجب الأخذ بها لما لها من عائد تربوي سليم لدى طلاب التدريب الميداني.

جدول رقم (٥) الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة العبارة والوزن النسبي لمحور الإدارة المدرسية (ن = ٤٤)

ت	الإحصائيات			
	محور الإدارة المدرسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة العبارة
	الوزن النسبي %			
١	إدارة المدرسة تسعى إلى تحقيق أهداف التدريب الميداني على أكمل وجه	١.٨٤٠٩	٠.٣٦٩٩٩	٨١.٠٠
٢	تهتم إدارة المدرسة بمادة التربية الرياضية	١.٧٧٢٧	٠.٤٢٣٩٢	٧٨.٠٠
٣	الحصص الإضافية كثيرة بالنسبة لطلاب التدريب الميداني	١.٧٢٧٣	٠.٤٥٥٥١	٧٦.٠٠
٤	تفضيل إدارة المدرسة المواد الثقافية والذنية على حساب مادة التربية الرياضية	١.٧٠٤٥	٠.٤٦١٥٢	٧٥.٠٠
٥	يوجد تنسيق في توزيع حصص التربية الرياضية من أول اليوم الدارسين حتى آخره	١.٧٥٠٠	٠.٤٣٨٠٢	٧٧.٠٠
٦	تهتم الإدارة بغياب التلاميذ عن حصص التربية الرياضية	١.٦٨١٨	٠.٤٧١١٦	٧٤.٠٠
٧	تهتم إدارة المدرسة بمشكلات طلاب التدريب الميداني والعمل على إيجاد حلول لها	١.٧٩٥٥	٠.٤٠٨٠٣	٧٩.٠٠
٨	تتعاون إدارة المدارس مع طالب التدريب الميداني على توفير كل ما يلزم لتنفيذ التربية الرياضية	١.٨٤٠٩	٠.٣٦٩٩٩	٨١.٠٠
٩	تضع إدارة المدرسة حصة التربية الرياضية في نهاية اليوم الدارسين	١.٢٩٥٥	٠.٤٦١٥٢	٥٧.٠٠
	واقع الإدارة المدرسية لدى عينة البحث			٨٥.٦٠ %

من خلال الجدول رقم (٥) والخاص بواقع محور الإدارة المدرسية لدى عينة البحث يتضح أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (١.٢٩ - ١.٨٤)، وانحرافات معيارية (٠.٣٦ - ٠.٤٧)، وعن درجة كل عبارة من المحور تراوحت ما بين (٥٧ - ٨١)، وبإوزان نسبية (من ٦٤.٧٧ إلى ٩٢.٠٤ %)، ومن نفس الجدول نلاحظ وجود مستوى الإدارة المدرسية حسب إستجابات طلاب الفصلين السابع والثامن بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس للعينة قيد البحث بنسبة مئوية بلغت (٨٥.٦٠ %)، وهذا يتفق مع (بدور المطوع، ١٩٩٥) و (خالد نسيم سيد، ١٩٩٩) و (حسان محمد حسان، ١٩٩٨) في أهمية الاستمرارية في تنفيذ مادة التربية الرياضية في الجدول المدرسي بدقة يعطي فرصة كاملة لاكتساب طلاب التدريب الميداني على الخبرة الكافية لكي تؤهلهم على أداء عملهم على أكمل وجه و بكفاءة عالية .

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين متوسطات درجات مقياس التوافق النفسي وتقدير الذات لمتغير الجنس (ن = ٢٧)

مستوى الدلالة	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	طلاب الفصل الثامن			طلاب الفصل السابع			الاحصائيات / المقياس
			الانحراف	المتوسط	العينة	الانحراف	المتوسط	العينة	
٠.٦٩	٠.٥٩	٠.٣٩	٤.٧٨	٧٦.٦٩	٢٣	٥.٠٥	٧٧.٢٨	٢١	واقع التدريب الميداني الخارجي

يتضح من الجدول رقم (٦) الخاص بفروق واقع مستوى التدريب الميداني لدى طلاب الفصل السابع والفصل الثامن بقسم التدريب أن قيمة (ت) الفروق بلغت (٠.٣٩)، وبمستوى دلالة بلغ (٠.٦٩) وهو أكبر من مستوى (٠.٠٥)، الأمر الذي يشير إلى عدم وجود فرق بين طلاب الفصلين السابع والثامن في إستجاباتهم عن محاور مقياس واقع التدريب الميداني. الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث وفي ضوء الأهداف والإجراءات الإحصائية المستخدمة بالدراسة تم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- ١- عدم الاهتمام بالملاعب واهمالها ببعض المدارس.
- ٢- نقص في الأدوات والأجهزة بالمدارس.
- ٣- قلة في الخبرات التي تستخدم الأساليب الحديثة التي تساعد في تنفيذ درس التربية الرياضية.
- ٤- عدم اهتمام إدارة المدرسة بحصة الرياضة وتضع الحصة في نهاية اليوم الدراسي.

٥- عدم التنسيق الجيد بين إدارة المدرسة والكلية.

التوصيات:

من خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحثون بالآتي:

- ١- يجب على طلاب التدريب الميداني الاستفادة من الإمكانيات المتاحة بالمدرسة.
- ٢- العمل على توفير وسائل تعليمية متقدمة بأسلوب تكنولوجي حديث لتطوير العملية التعليمية.
- ٣- اجراء لقاءات دورية بين المشرفين لتبادل الخبرات والأفكار لمواكبة كل ما هو حديث في التدريب الميداني.

(المراجع)

- ١- احمد أبو الفضل ومحمد حبيب (٢٠٠٦) بناء اختبار التقويم الكفايات الإدارية للطلاب المعلم، بحث منشور، جامعة بنها ،مصر.
- ٢- انعام خضر و دلال هدهود (١٩٩٥) العوامل المرتبطة بأداء الطلاب المعلمين في التربية العملية "دراسة ميدانية، ندوة التربية العملية، كلية التربية، جامعة الكويت.
- ٣- بدور المطوع (١٩٩٥) معوقات التربية العملية لدى طالبات قسم التربية البدنية بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٢٢، ديسمبر.
- ٤- بدوي عبد العال (١٩٩٧) طرق تدريس التربية البدنية الرياضية، مطبعة جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- ٥- جمال أبو الوفاء، سلامة عبد العظيم حسين (٢٠٠٢) الأشراف التربوي في ضوء تحديات العولمة، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ٦- حسان محمد حسان (١٩٩٨) التربية العملية في دول الخليج العربية واقعها وسبل تطويرها، مكتبة التربية العربي لدول الخليج، الرياض.
- ٧- خالد نسيم محمود (١٩٩٩) دراسة معوقات التربية العملية لطلاب كلية التربية الرياضية للمعلمين بالرياض، مجلة علوم وفنون، المجلد ١١، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٨- دار أحسن أحمد (٢٠١٠) قياس مستوى المعرفي لتلاميذ المرحلة الثانوية من خلال بناء اختبار معرفي في التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر.
- ٩- شذى عبد الحافظ إسماعيل (٢٠١٠) أهم المعوقات التي تعترض النشاط الرياضي الخارجي، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، مجلد ٢ العدد ٢، جامعة ديالي، العراق.

- ١٠- صلاح أنس أبوجعفر (٢٠٠١) معوقات التدريب الميداني لطلاب شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بورسعيد، المؤتمر العلمي الثاني، استراتيجية التعليم النوعي في مصر، المنظومة التعليمية وبناء المجتمع، كلية التربية النوعية بدمياط، جامعة المنصورة.
- ١١- محمد غيث حماد (٢٠١٣) تقييم الكفاءات الأدائية للطلاب المعلم بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة طرابلس ليبيا.
- ١٢- نجاه بندق وآخرون (٢٠١٣) واقع التدريب الميداني لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة الزاوية بليبيا، بحث منشور، مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة، العدد التاسع عشر، جامعة طرابلس، ليبيا.
- ١٣- نوال شلتوت، ميرفت خفاجة (٢٠٠٢) طرق التدريس في التربية الرياضية، الجزء الثاني، التدريس للتعليم والتعلم، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية الإسكندرية.

أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على الإدراك الحس حركي (البصري - غير البصري) لقوة القبضة وبعض المتغيرات النفسية لدى مرتدات مراكز اللياقة في العاصمة الأردنية عمان

د. مصعب سمير راشد

د. إسماعيل أحمد زكارنة

ملخص البحث

تهدف الدراسة التعرف إلى أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري لقوة القبضة وبعض المتغيرات النفسية لدى مرتدات نادي الأرينا للياقة البدنية في العاصمة الأردنية عمان، ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، وتمثل مجتمع الدراسة من (٢٣١) لاعبة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) لاعبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، وتم إجراء الاختبارات القبلية لكلا المجموعتين لمتغير الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري حيث قام الباحثان باستخدام جهاز الداينا موميتر (Hand Grip) لقياس قوة القبضة دون حجب البصر عند مستوى (٧٥%، ٥٠%، ٢٥%، ١٠٠%)، وإعادة القياس مع حجب البصر عند نفس المستويات، كما استخدم الباحثان مقياس (DASS٢١) لقياس القلق، التوتر واختبار (D٢) لقياس تركيز الانتباه، وتم اخضاع المجموعة التجريبية لبرنامج لسماع القرآن الكريم مدته (١٢) أسبوع، بواقع ثلاث جلسات يومياً في الساعة: ٨:٠٠ صباحاً، ١:٠٠ ظهراً، ٩:٠٠ مساءً، بواقع (٢٠) دقيقة كل جلسة، بينما المجموعة الضابطة لم تخضع لأي برنامج. أظهرت النتائج بوجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري على القوة المطلوبة (٢٥%، ٥٠%، ٧٥%) ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابط، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية على القياس البعدي في الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في المتغيرات النفسية (التوتر، تركيز الانتباه) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين القياسين على متغير (القلق) لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، ويوصي الباحثان بضرورة الاستماع للقرآن الكريم يومياً دون انقطاع للاعبين قبل وبعد التدريبات والمنافسات لتحسين الحالة الفسيولوجية والنفسية وتقليل الفترة الزمنية للاستشفاء وإجراء المزيد من الدراسات المشابهة للتعرف على أثر استماع القرآن الكريم على متغيرات نفسية وفسيولوجية أخرى وعلى فئات مختلفة من اللاعبين.

المقدمة:

يقول الله تعالى في سورة محمد آية (٢٤) ﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾ وفي سورة النساء آية (٨٢) ﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ

لَوْجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا ﴿ وفي سورة الجن آية (١) (٢) ﴿قُلْ أُوحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا * يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ وَلَنْ نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا﴾ فالقرآن الكريم دستور الأمة ومصدر عزتها وكرامتها ورفعتها ونهضتها ما تمسك به قوم إلا عزوا وسعدوا وما أعرض عنه قوم إلا هانوا وذلوا رفع الله به أمة الإسلام بين الأمم فكانت خير أمة أخرجت للناس قال تعالى ﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾ (آل عمران، آية ١١٠).

يشير (زريقات، ٢٠٢٠) نقلاً عن (Sadeghi, ٢٠١١) أنه في عدة آيات تم ذكر القرآن كـ "علاج" وأحياناً ما يعرف بمعالج القلب وفي بعض الأحيان ما يعرف باسم مصدر التوجيه والعلاج، حيث أن الطبيعة البشرية لها ميل داخلي نحو الانسجام مع الايقاع والتمتع بالنظام والتنسيق والقرآن الكريم له تعبير بليغ وأسلوب ساهر يؤثر على الأفراد في ذلك، وأكد على ذلك كل من جولياننتو وستيم (Julianto & Etsem, ٢٠١١) أن آيات القرآن تحتوي على هداية الانسان في حياة خالية من القلق والتوتر والاكتئاب، وهذا ما جزم به الله عز وجل حيث قال الله تعالى في محكم كتابه العزيز ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ (سورة الإسراء، آية ٨٢)، كما أظهرت نتائج دراسة فيرمانتو (Firmanto, ٢٠١١) أن (٤٠٪) من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية كالقلق والتوتر والاكتئاب يتم إحضارهم إلى الخبراء الدينيين للعلاج وقراءة آيات القرآن عليهم.

القرآن الكريم له العديد من الفوائد التي تعود على صحة الأفراد في مختلف جوانب حياتهم، حيث الأفراد الذين يعانون من التوتر والعصبية يتم تقليلها وحلها من خلال الاستماع إلى القرآن الكريم، والأكثر إثارة للاهتمام كانت هذه النتائج الإيجابية التي تم الحصول عليها من خلال التجربة على أشخاص غير مألوفة لهم اللغة العربية ولم يفهموا معنى آيات القرآن لكنهم شعروا بالهدوء عند سماع آيات القرآن بسبب الآثار الفسيولوجية للقرآن على نظامهم العصبي، لأنه ثبت استجابة الجهاز العصبي البشري بشكل إيجابي للمنبهات الصوتية مع الصعود والهبوط المنتظم أنصاري وآخرون (Ansari, et al. ٢٠٠٥).

يساعد البصر بشكل أساسي على إدراك الأشياء والتمييز فيما بينها سواء كان ذلك عن قرب أم بعد المسافة بين الجسم والعين المبصرة. (Kilani, Too, and Adrian, ١٩٨٧)، يقول الله تعالى في سورة الملك آية (٢٣) من كتابه العزيز ﴿قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ ۖ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ﴾.

أشار كل من بروسكي وجانديفيا (Proske & Gandevia, ٢٠٠٤) إلى أهمية الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري المرتبط بقوة الانقباض العضلي والتي تظهر في تقليل الأخطاء وتوجيه وتصحيح الحركة أثناء تأديتها من حيث القوة المطلوب بذلها أو اتجاهها أو

مسارها الحركي، كما يؤدي لارتفاع القدرة على التحكم بالحركات الدقيقة والاحتفاظ بالأوضاع الحركية السليمة. ويضيف يونس (٢٠١٧) أن الإدراك الحس حركي يعد من محددات الأداء في الرياضة الذي ينبثق في الأساس عن مجموعة حواس مركبة لها دور في تعلم الحركة والتحكم في أدائها والشعور بالقوة التي تحتاجها والسرعة المطلوبة لإنجازها لتوجيهها بالمسار المطلوب، فيصدر الجهاز العصبي المركزي الأوامر إلى العضلات لتؤدي الحركة بدقة، ويؤكد (Domkin & Djupsjobacka, ٢٠٠٥) أنه كلما ازدادت فاعلية الجهاز العصبي المركزي أنجزت الحركة بكفاءة عالية وبجهد أقل.

وفي مراجعة لعدة دراسات في مجال الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري كدراسة الكيلاني ونصر الله (٢٠١٨) والتي أجريت على عينه قوامها (٨٠) طالباً وطالبة من تخصصات العلوم العسكرية والشرطية في فلسطين، وتم استخدام جهاز الدينامو ميتر (Hand) Grip لقياس قوة القبضة من حجب البصر وبدون حجب البصر. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في الإدراك الحس حركي للاختبار بين توافر البصر من عدمه ولصالح توافره عند جميع المستويات (القوة القصوى ١٠٠٪، ٧٥٪، ٥٠٪، ٢٥٪)، كما دلت النتائج إلى أنه كلما ابتعدنا عن القوة القصوى ١٠٠٪ تزيد نسبة الخطأ في الإدراك الحس حركي، وتزيد النسبة المئوية في الفروق بين الإدراك البصري وغير البصري. ودلت نتائج دراسة المبيضين (٢٠٢٠) والتي أجريت على (٥٣) لاعبة واعد من المنتسبات لمراكز الأمير علي في الأردن، بأن الإدراك الحس حركي البصري متقارب بين اللاعبات في اختبارات القوة العضلية ما عدا الاختبار المتعلق بالاتجاه فكانت الفروق لصالح اللاعبات الأقل عمراً، كما أن هناك علاقة إيجابية ما بين الإدراك الحس حركي وبين القدرات البدنية.

أظهرت نتائج دراسة زريقات (٢٠٢٠) المطبقة على (١٥) لاعباً من لاعبي النخبة في الملاكمة ولعاب القوى في الأردن أن الاستماع إلى القرآن الكريم أدى إلى تحسن كبير في المزاج وتركيز الانتباه وانخفاض كبير في مستوى القلق وتحسن في الشدة المدركة وخفض مستوى نبض القلب في الراحة بعد عمل لمدة دقيقتين على جهاز الجري (Treadmill)، وأشارت كل من (Elfawal&Hosni, ٢٠١٦) أن الاستماع إلى القرآن الكريم يمكن أن يستخدم كعلاج غير دوائي ويبعث على الطمأنينة النفسية ومسكن مساعد في عمليات التخدير ويحقق درجة من التهدئة للدورة الدموية للمرضى اللذين يخضعون لعمليات جراحية. ويشير كل من Babamohmadi, et al. (٢٠١٥)، (٢٠١٢) Eskandari, et al. أن الاستماع إلى القرآن الكريم له تأثير إيجابي على هدوء النفس وراحتها وخفض مستوى التوتر والقلق والاكتئاب، ويؤكدون على تحسن الصحة النفسية للأفراد عند الاستماع له. حيث أشارت نتائج دراساتهم أن الاستماع للقرآن كان له دور هام

في تحسين الجوانب النفسية والفسولوجية أثناء وبعد ممارسة المجهود البدني لدى أفراد عينة دراساتهم.

أشارت دراسة (Perdana, et al. ٢٠١٨) أن الناس يحتاجون الذاكرة لتخزين المعلومات في جميع الأنشطة الحياتية، وأنا الذاكرة الجيدة ستجعل أداء الوظيفة او الواجب الحركي أسهل فالاستماع إلى الأصوات وبشكل شائع للموسيقى كعلاج للتوتر وزيادة التحكم والسيطرة والتوافق العضلي العصبي وتحفيز ذاكرة الدماغ، حيث أكدوا في دراستهم التي أجريت على ٢٦ رجلاً و ٢٤ امرأة تتراوح أعمارهم من (١٩-٢٢) سنة وقسمت لمجموعتين من مجموعة استمعت إلى الموسيقى والاخرى إلى القرآن الكريم، حيث أشارت نتائج البحث إلى أن المجموعة التي استمعت للقرآن كانت أفضل في تخزين الذاكرة قصيرة المدى ولديها سيطرة عصبية وتحكم أعلى في أداء البرنامج المعد لعينتي البحث. وهذا ما أكد عليه زريقات (٢٠٢٠) أن للقرآن الكريم أثر ايجابي على لاعبي الملاكمة وألعاب القوى من خلال إدراكهم لشدة العمل العضلي والتحكم والسيطرة العصبية.

إن معجزات القرآن في علم فسيولوجيا الأعضاء وعالم النفس التطبيقي لا تنتهي، ولذلك قال تعالى: ﴿وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات: ٢١]. فالهدف من هذه المعجزات ليس مجرد أن نقول إن القرآن سبق علماء النفس، نعم هذا هدف عظيم، ولكن هناك هدف أعظم ألا وهو أن نتفكر ونبصر هذه الآيات لنفسي إيماننا ونزداد ثقة بالله عز وجل، عسى أن نكون من الذين قال الله تعالى في حقهم: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ * الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ * أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ﴾ [الأنفال: ٢-٤].

ويرى الباحثان من خلال اطلاعهما على الدراسات السابقة أن جلها اهتم في دراسة تأثير الاستماع إلى القرآن الكريم على مرضى العناية الحثيثة والكلية والقلب وحالات الولادة، مع إغفال دراسة تأثير القرآن على الرياضيين سوى دراسة (زريقات، ٢٠٢٠)، بالرغم من أهمية فئة الممارسين لنشاط الرياضي لما للرياضة من فوائد ايجابية تتمثل في صقل شخصية الأفراد ومساعدتهم في الاندماج في المجتمع وانشاء جيل ينبذ التطرف والعنف ويؤمن بالمحبة والسلام، ومن هنا تأتي أهمية البحث وذلك للحاجة الماسة لمعرفة تأثير سماع القرآن الكريم على المتغيرات النفسية والفسولوجية قبل وبعد ممارسة النشاط البدني، والذي من شأنه تنمية دوافعهم الذاتية وخفض درجة القلق والتوتر وتحسين درجة تركيز الانتباه و تحسين عمل الجهاز العصبي المركزي والطرفي من خلال زيادة درجة الإدراك البصري وغير البصري.

مشكلة البحث:

من خلال أن القرآن الكريم أعظم وافضل الكتب على وجه البسيطة ومن خلال كلام الله عز وجل فقد أمرنا بتدبره وفهم معانيه في قول الله عز وجل في سورة. ص آية (٢٩) ﴿كَتَابَ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾. وكون القرآن الكريم شفاء ورحمة للمسلمين ومن خلال اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة والأدب النظري لاحظا أن هناك ندرة في الدراسات التي اهتمت بالقرآن الكريم وأثره على الجوانب النفسية والفيولوجية، بالإضافة إلى ندرة الدراسات التي أجريت على ممارسي النشاط الرياضي سوى دراسة (زريقات، ٢٠٢٠) التي أجريت على لاعبي النخبة من الملاكمة وألعاب القوى حيث كان جل اهتمام الباحثون بالحالات المرضية، ومن هنا ارتى الباحثان القيام بهذه الدراسة للوقوف على معرفة أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على بعض المتغيرات الفسيولوجية مثل (الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري لقوة القبضة) والنفسية مثل (القلق، التوتر، تركيز الانتباه) لدى مرتدات مراكز اللياقة البدنية في العاصمة الأردنية عمان.

أهداف البحث:

- أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على بعض المتغيرات الفسيولوجية (الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري لقوة القبضة) لدى مرتدات مراكز اللياقة البدنية في العاصمة الأردنية عمان.
- أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على بعض المتغيرات النفسية (القلق، التوتر، تركيز الانتباه) لدى مرتدات مراكز اللياقة البدنية في العاصمة الأردنية عمان.

فرضيات البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) ما بين القياسين القبلي والبعدي في أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) ما بين القياسين البعدين في أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) ما بين القياسين القبلي والبعدي في أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على بعض المتغيرات النفسية (القلق، التوتر، تركيز الانتباه) لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياسين البعدي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) ما بين القياسين البعدين في أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على بعض المتغيرات النفسية (القلق، التوتر، تركيز الانتباه) لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- التعريف ببعض المصطلحات الواردة في البحث:

- القرآن الكريم: هو كتاب الله تعالى وكلامه، أنزله على النبي محمد - عليه الصلاة والسلام- وتكفل بحفظه إلى قيام الساعة، وجعله معجزةً مصدقةً ومؤيدةً لنبوة ورسالة النبي - عليه الصلاة والسلام- وجاء كتاب هداية وإرشاد للبشرية، يستتير الناس بهديته ويتبعون تعليماته، ويتقربون إلى الله بتلاوته وحفظه والتخلق بأخلاقه (زريقات، ٢٠٢٠).
- الإدراك الحس حركي: قدرة الفرد على استقبال المثيرات الخارجية والداخلية عن طريق الحواس وتحويلها إلى مراكز معينة في الدماغ، الذي يقوم بدوره بتفسيرها وإرسالها كأوامر للجهاز الحركي للاستجابة لها (Rhodes, ٢٠٠٩).

منهجية وإجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبته طبيعة وأهداف البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من مرتادات نادي فندق الأرينا في العاصمة الأردنية عمان والبالغ عددهن (٢٣١) لاعبة. وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، حيث بلغ عددها (٨٠) لاعبة، وتم تقسيمها إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية وعددها (٤٠) لاعبة، والمجموعة الضابطة وعددها (٤٠) مشتركة. والجدول رقم (١) يبين خصائص أفراد العينة حسب متغيرات البحث عينة البحث.

جدول ١. وصف أفراد عينة البحث تبعاً لمتغيرات البحث (n=٨٠)

المتغير	الوحدة	المجموعة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	سنة	المجموعة التجريبية	٢١	٣٠	٢٥.١٧	٣.٤٩	٠.٠٤
		المجموعة الضابطة	٢٠	٣١	٢٥.١٤	٣.٦٧	٠.٠٤
قوة القبضة	كغم	المجموعة التجريبية	٢٣.٩	٤٥.١	٣٣.٥٧	٦.٥٤	٠.٢٠
		المجموعة الضابطة	٢٤.٣	٤٣.٧	٣١.٨٠	٥.٨٩	٠.٠٣
القلق	مستوى	المجموعة التجريبية	٢١	٤٤	٣٣.٢٨	٩.١٠	-٠.١٢
		المجموعة الضابطة	١٩	٤١	٣٠.٤٦	٨.٧١	-٠.٠٣
التوتر	مستوى	المجموعة التجريبية	٨٠	٩٠	٨٥.٧١	٤.٤٩	-٠.٣٥
		المجموعة الضابطة	٨٢	٩٣	٨٦.٢٨	٤.٨٦	٠.٠٤
تركيز الانتباه	مستوى	المجموعة التجريبية	٣٦	٧٤	٥٧.٦٢	١١.٥٢	-٠.٢١
		المجموعة الضابطة	٣٧	٧٢	٥٣.١٧	١٢.٠١	٠.٣١

تشير نتائج الجدول رقم (١) أن قيمة المتوسط الحسابي لمتغير العمر للتجريبية والضابطة على التوالي (٢٥.١٧/٢٥.١٤) سنة وانحراف معياري قدره (٣.٦٧/٣.٤٩) وبلغ معامل التواء (٠.٠٤)، وكانت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير قوة القبضة (٣١.٨/٣٣.٥٧) كغم وانحراف معياري قدره (٥.٨٩/٦.٥٤) وبلغ معامل التواء (٠.٠٣/٠.٢٠). ومتوسط القلق

(٣٠.٤٦/٣٣.٢٨) وبانحراف معياري (٨.٧١/٩.١٠) ومعامل التواء بلغ (٠.٠٣/٠.١٢) وكانت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير التوتر (٨٦.٢٨/٨٥.٧١) وبانحراف معياري بلغ (٤.٨٦/٤.٤٩) ومعامل التواء بلغ (٠.٣٥/-٠.٠٤)، وكانت قيمة المتوسط الحسابي لمتغير تركيز الانتباه (٥٣.١٧/٥٧.٦٢) وبانحراف معياري (١٢.٠١/١١.٥٢) ومعامل التواء بلغ (٠.٠٣/-٠.٠٢) ومما يدل ذلك على تحقيق التجانس بين أفراد عينة البحث وخضوعهم للتوزيع الطبيعي المعتدل، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء للمتغيرات ما بين (± 3) .

وللتأكد من التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغيرات العمر والقياس القبلي لمتغيرات قوة القبضة والقلق والتوتر وتركيز الانتباه تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t- Test)، ونتائج الجدول رقم (٢) تبين ذلك.

جدول ٢. المتوسطات الحسابية والانحرافات لقوة القبضة والقلق والتوتر وتركيز الانتباه ونتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ($n=80$)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ($n=40$)		المجموعة الضابطة ($n=40$)		قيمة ت	مستوى الدلالة *
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
قوة القبضة	كغم	٣٣.٥٧	٦.٥٤	٣٣.٤٨	٥.٦٥	٠.٠٦	٠.٩٤
القلق	مستوى	١.٥٠	٠.٧٦	١.٦٦	٠.٧٩	-٠.٩١	٠.٣٦
التوتر	مستوى	١.٨٨	٠.٥٩	١.٩٣	٠.٤٢	-٠.٣٦	٠.٧١
تركيز الانتباه	مستوى	٥٧.٦٢	١١.٥٢	٥٣.١٧	١٢.٠١	١.٦٩	٠.٠٩

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

يتضح من نتائج الجدول رقم (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في متغيرات العمر والقياس القبلي لمتغيرات (قوة القبضة والقلق والتوتر وتركيز الانتباه) قبل البدء بالاستماع للقرآن الكريم والبدء بتطبيق البرنامج بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة. وتؤكد هذه النتائج على تحقيق التكافؤ بينهما قبل البدء بتطبيق البرنامج لكل مجموعة.

أدوات البحث وإجراءات القياس:

أداة البحث:

جهاز الدينامو ميتر (Grip) لقياس قوة القبضة.

يشير كل من راند (Rand, et al. ٢٠٠٧)، وتانغ (Tang, et al. ٢٠١٤) إلى أهمية القبضة الصحيحة على جهاز الديناموميتر الخاص بقياس قوة القبضة من حيث توزيع الأصابع والمسافة بين الإبهام والأصابع ارتباطاً بجسم جهاز القياس، كما أشاروا أن تكون الزاوية عمودية

على سطح الجهاز ولتوفير هامش خطأ أقل والحد من احتمال أن الأصابع قد تصطدم بالجهاز أو تدفعه بعيداً عن الوصول، كما أكدوا أن توفر معلومات تنبؤيه في الإدراك الحس حركي غير البصري يعتمد على الذاكرة الحركية للإدراك البصري وكذلك الذاكرة الحسية المستندة إلى الحساب المستند لاستيعاب الحركة ودمجها في استيعاب الحركة المقبلة (غير البصرية).

الخطوات: تقوم اللاعب (المرتدة) - بعد توضيح الاجراءات الخاصة بالتنفيذ- بوضع بودة جافة على الكف ثم الضغط على الجهاز بأقصى قوة ممكنة وتسجل نتيجة الأداء، ثم تكرر المحاولة بعد راحة بينية مقدارها (٢٠) دقيقة، ثم يطلب منهم إظهار (٢٥٪، ٥٠٪، ٧٥٪ من القوة).

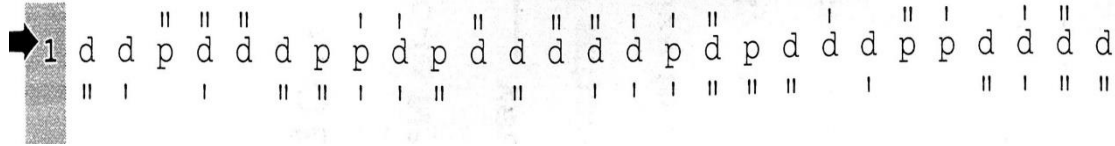
طريقة القياس: قياس قوة القبضة للاعبات (٤) مرات في الإدراك البصري (عند القوة القصوى ١٠٠٪، وعند ٢٥٪، وعند ٥٠٪، وأخيراً عند ٧٥٪)، ويتم بعد ذلك وضع غطاء على العينين ويتم إعادة الاخبار السابق لقياس الإدراك الغير بصري حيث يتم تبليغ اللاعبات بمقدار القوة القصوى لديهم، ويتم إعادة الاختبار نفسه عند الانتهاء من البرنامج على ان يتم حساب النسبة المئوية للخطأ عن (٢٥٪، ٥٠٪، ٧٥٪ من القوة القصوى) كما تم إجراء القياس القبلي لمتغير القلق والتوتر وتركيز الانتباه لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة وعند إنتهاء برنامج ومدته (١٢) أسبوع تم إعادة إجراء الاختبارات مرة أخرى بنفس الظروف.

مقياس القلق والتوتر:

قام الباحثان باستخدام مقياس (DASS٢١) حيث يتكون من (٢١) فقرة، (٧) فقرات تقيس القلق، (٧) فقرات تقيس التوتر، (٧) فقرات تقيس الاكتئاب & Lovibond (١٩٩٥)، حيث قام الباحثين باقتباس الفقرات الخاصة بالقلق والتوتر وعددها (١٤) وتصميم استبيان خاص بحيث تم تقنيه وحذف الفقرات الخاصة التي تقيس مستوى الاكتئاب و تم عرضه على مجموعة من ذوي الاختصاص في علم النفس الرياضي لإبداء الرأي والملاحظات بعد التعديل عليه.

اختبار D٢:

هو اختبار عصبي نفسي يقيس تركيز الانتباه بأنواعه (الانتقائي والمستمر) تم ابتكار النسخة الاصلية من الاختبار من قبل بريكر (Briker, Kamp. ١٩٦٢) ويعد من أكثر المقاييس استخداماً في مجالات مختلفة وأكثرها المجال الرياضي حيث يحتوي الاختبار على (١٤) سطر في كل سطر (١٦) حرف (P) وحرف (d) مع وجود واحد أو اثنين أو ثلاثة أو أربعة علامات أسفل كل حرف، وعلى المختبر أن يبحث عن حرف (d) بوجود علامتين أسفل وأعلى وتجاهل باقي الأحرف والعلامات الأخرى، يعطى كل سطر مدة (٢٠) ثانية للانتقال إلى السطر الذي يليه وتكون نتائج الاختبار على الشكل التالي : ٥٠-٦٠٪ ضعيف، ٦٠-٧٠٪ متوسط، ٧٠-٨٥٪ جيد، فوق ٨٥٪ جيد جداً.



الشكل (١): يوضح اختبار D٢ لقياس تركيز الانتباه

المعاملات العلمية:

صدق الأداة:

أداة البحث تتمتع بصدق عالي.

ثبات الأداة:

تم حساب معامل الثبات لكل متغير من متغيرات البحث ثم المقياس ككل باستخدام الاتساق الداخلي لمعامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على عينة مكونة من (٧) لاعبات من خارج عينة البحث.

جدول ٣. المعاملات العلمية لأداة البحث

الرقم	المجال	معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا
١	قوة لقبضة	٠.٩١
٢	التوتر	٠.٨٨
٣	القلق	٠.٨٦
٤	تركيز الانتباه	٠.٨١
	الثبات الكلي	٠.٨٦

أن معاملات الثبات لأداة البحث تراوحت بين (٠.٨١-٠.٩١). وبلغ الثبات الكلي (٠.٨٦) وتقي هذه النتيجة بأغراض البحث.

ولجمع البيانات قام الباحثان باستخدام الأدوات التالية وهي ذات صدق وثبات عالي:

- ١- تم استخدام مقياس (Dass-٢١) حيث يقيس القلق والتوتر، وقام الباحثان بإجراء الثبات له.
- ٢- تم استخدام مقياس (D٢) حيث يقيس تركيز الانتباه، وهذا المقياس يتمتع بثبات عالي جداً.
- ٣- تم استخدام جهاز الديناموميتر لقياس قوة القبضة (كغم)، (Dynamometre Main Takei، Made in Japan – TK٢٠٠).

محددات البحث:

المحدد البشري: تم إجراء البحث على مرتدات نادي فندق الأرينا في الأردن.
المحدد المكاني: تم إجراء البحث في الصالة الرياضية الخاصة بنادي فندق الأرينا- الجاردينز - عمان - الأردن.

المحدد الزمني: تم إجراء البحث في الفترة الزمنية ما بين ٢٠٢٠/٦/١٥ - ٢٠٢٠/٩/١٥
المعالجات الإحصائية:

- من أجل اختبار فرضيات البحث والتأكد من صحتها والوصول إلى النتائج، تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك من خلال:
- المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، أقل قيمة وأعلى قيمة، معامل الالتواء.
 - اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired Samples t- Test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي.
 - اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t- Test) لدلالة الفروق في متغيرات البحث بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.
 - معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لحساب معامل الثبات لمتغيرات البحث.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي.

ولاختبار هذه الفرضية والتأكد من صحتها، تم استخدام اختبار "ت" للأزواج المترابطة (Paired samples t- Test)، ومن نتائج الجدولين رقم (٤) ورقم (٥) يتضح ما يلي:

جدول ٤. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للإدراك الحس حركي البصري وغير البصري لدى أفراد المجموعة التجريبية ($n=40$)

الادراك الحس حركي البصري						القياس
٧٥%		٥٠%		٢٥%		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٤.١٨	١١.٦٢	٣.١٨	١٣.٤٤	٣.٦٧	١٩.٧٣	قبل الاستماع للقرآن الكريم
٢.٥٧	٥.٥١	١.٦٣	١٢.١٧	١.٢٣	٨.٨٧	بعد الاستماع للقرآن الكريم
٧.٩٤		٢.٢٤		١٧.٧٤		قيمة T المحسوبة لنسبة الخطأ
*٠.٠٠٠		*٠.٠٠٠٦		*٠.٠٠٠		مستوى الدلالة
الادراك الحس حركي الغير بصري						القياس
٧٥%		٥٠%		٢٥%		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٢.٧٥	١٢.١٢	٣.٧٧	١٤.١٩	٣.٦٩	١١.٩١	قبل الاستماع للقرآن الكريم
٥.٠٣	٥.٧٤	٢.٦٩	١٢.٦٥	١.٨٦	٣.٩٢	بعد الاستماع للقرآن الكريم
٧.٠٣		٢.٠٩		١٢.١٩		قيمة T المحسوبة
*٠.٠٠٠		*٠.٠٠٣٩		*٠.٠٠٠		مستوى الدلالة

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

جدول ٥. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للإدراك الحس حركي البصري وغير البصري لدى أفراد المجموعة الضابطة ($n=40$)

الادراك الحس حركي البصري						القياس
%٧٥		%٥٠		%٢٥		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٤.٤١	٢١.٥٥	٣.٢٦	١٨.٠٤	٢.١١	١٧.٩٩	دون الاستماع للقرآن الكريم قبلي
٣.٣٨	٩.٨٥	٢.٨٢	١٤.٦٠	٢.٠٣	١٤.١٠	دون الاستماع للقرآن الكريم بعدي
٠.١٠		٥.٠٣		٧.٧٣		قيمة T المحسوبة
*٠.٠٠٠		*٠.٠٠٠		*٠.٠٠٠		مستوى الدلالة
الادراك الحس حركي الغير بصري						القياس
%٧٥		%٥٠		%٢٥		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٤.٤١	١٨.٩٠	٤.٧٠	٢٧.٩٢	٢.١١	١٨.٦٢	دون الاستماع للقرآن الكريم قبلي
٣.٣٨	٨.٩١	١.٤٧٥٩٧	٦.٩٨	٢.٠٣	١٣.٢٦	دون الاستماع للقرآن الكريم بعدي
١١.٣٧		٢٦.٨٦		١١.٥٥		قيمة T المحسوبة
*٠.٠٠٠		*٠.٠٠٠		*٠.٠٠٠		مستوى الدلالة

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

يتضح من نتائج الجدول رقم (٤،٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري على القوة المطلوبة (٢٥٪، ٥٠٪، ٧٥٪) ولصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، حيث جاءت قيمة متوسطات نسبة الخطأ البعدي لدى أفراد المجموعتين أقل من قيمة متوسطات نسبة الخطأ القبلي وبالتالي تقبل الفرضية. وتعني هذه النتيجة وجود أثر دال وإيجابي لبرنامج اللياقة البدنية لدى أفراد العينتين سواء من خلال الاستماع للقرآن الكريم أو بدون الاستماع له. ويعزو الباحثان هذه النتيجة الإيجابية للاستماع إلى القرآن الكريم لمتغيرات (الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري) لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى أنه قد يكون السبب في تحسين الحالة النفسية وانخفاض شدة التوتر والقلق مما ساعد على زيادة مستوى تركيز الانتباه بالإضافة إلى زيادة كفاءة عمل الجهاز العصبي المركزي والطرفي من خلال التكامل ما بين الاستماع إلى القرآن الكريم وممارسة النشاط الرياضي مما أدى إلى تحسن نقل الإشارات العصبية وهذا التحسن أثر إيجابياً على التحكم العصبي وبالتالي زيادة مستوى الإدراك الحس حركي

البصري وغير البصري وهذا ما أكد عليه (Wilmore & Costill, ٢٠١٥) أن ممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى زيادة كفاءة عمل الجهاز العصبي المركزي والطرقي وبالتالي زيادة التحكم الحركي من خلال زيادة سرعة وقوة الإشارة العصبية مما يؤدي إلى التحكم الجيد في الوحدة الحركية، واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من (زريقات، ٢٠٢٠) ودراسة (Chang et al, ٢٠٠٨) التي أشارت نتائجها إلى أن الاستماع إلى القرآن الكريم يؤخر ظهور التعب ويزيل الشعور السلبية ويخلق شعوراً بالاسترخاء، ودراسة (shekha & Othman, ٢٠١٣) التي أشارت أن الاستماع إلى القرآن الكريم له تأثير محدد على قلب الإنسان والذي يؤدي إلى التأثير على بعض الهرمونات المسؤولة عن الاسترخاء.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

ولاختبار هذه الفرضية والتأكد من صحتها، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t- Test)، ومن نتائج الجدول رقم (٦) يتبين.

جدول ٦. نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على القياس البعدي للإدراك الحس حركي البصري وغير البصري بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ($n=80$)

الأدراك الحس حركي البصري						القياس
%٧٥		%٥٠		%٢٥		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي لنسبة الخطأ بي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي لنسبة الخطأ	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي لنسبة الخطأ	
٤.١٣	٥.٥١	١.٦٣	١٢.١٧	١.٢٣	٨.٨٧	تجريبية) بعد الاستماع للقرآن الكريم
٣.٣٨	٩.٨٥	٣.٢٦	١٨.٠٤	٢.١١	١٧.٩٩	ضابطة) دون الاستماع للقرآن الكريم
-٥.١٤		-١٠.١٧		-٢٣.٦١		قيمة T المحسوبة
*٠.٠٠٠		*٠.٠٠٠		*٠.٠٠٠		مستوى الدلالة
الأدراك الحس حركي الغير بصري						القياس
%٧٥		%٥٠		%٢٥		
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي لنسبة الخطأ	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي لنسبة الخطأ	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي لنسبة الخطأ	
٥.٠٣	٥.٧٤	٢.٦٩	١٢.٦٥	١.٨٦	٣.٩٢	تجريبية) بعد الاستماع للقرآن الكريم
٣.٣٨	٨.٩١	٤.٧٠	٢٧.٩٢	٢.١١	١٨.٦٢	ضابطة) دون الاستماع للقرآن الكريم
-٣.٣٠		-١٧.٨١		-٣٢.٩٨		قيمة T المحسوبة
*٠.٠٠٠		*٠.٠٠٠		*٠.٠٠٠		مستوى الدلالة

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

يتضح من نتائج الجدول رقم (٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) على القياس البعدي في الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، حيث بلغ متوسط نسبة الخطأ لأفراد المجموعة التجريبية على الادراك الحس حركي البصري لقوة القبضة (٢٥٪، ٥٠٪، ٧٥٪) على التوالي (٨.٨٧، ١٢.١٧، ٥.٥١) وغير البصري على التوالي (٥.٧٤، ١٢.٦٥، ٣.٩٢) بينما بلغ متوسط نسبة الخطأ لأفراد المجموعة الضابطة على الادراك الحس حركي البصري لقوة القبضة (٢٥٪، ٥٠٪، ٧٥٪) على التوالي (٩.٨٥، ١٨.٠٤، ١٧.٩٩) وغير البصري على التوالي (٨.٩١، ٢٧.٩٢، ١٦.٦٢) وبالتالي تقبل الفرضية. وتدل هذه النتائج على أفضلية أفراد العينة التجريبية التي استمعت للقرآن الكريم حيث جاء متوسط نسبة الخطأ لديهم أقل من أفراد المجموعة الضابطة على الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري. ويعزو الباحثين هذه النتيجة الايجابية للاستماع إلى القرآن الكريم لمتغيرات (الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري) لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى كون السماع إلى القرآن الكريم يؤثر بشكل مباشر على أهم الأعضاء في جسم الانسان وهما السمع والبصر وما يجزم ذلك قول الله تعالى في سورة الملك آية (٢٣) من كتابه العزيز ﴿قُلْ هُوَ الَّذِي أَنشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ﴾، ويرى الباحثان أن التكامل ما بين حواس السمع والبصر والأفئدة (القلوب) يؤدي إلى تأثيرات ايجابية في جسم الإنسان، فمن خلال السمع والبصر ندرك المثيرات الخارجية ويتم ترجمتها من خلال نقلها للجهاز العصبي المركزي ويتم تحليلها وترجمتها إلى حركات أو انفعالات وللاستماع للقرآن الكريم تأثير ساهر على هذه الحواس يؤدي إلى تحسن في عملها الوظيفي مما ينعكس على عمل الجهاز العصبي المركزي والطرقي وإلى زيادة مستوى الادراك الحس حركي البصري وغير البصري، وأكد على ذلك (Maciaszekm et al. ٢٠٠٦) أن الحفاظ على التوازن في جسم الإنسان معقد للغاية حيث يشمل التكامل بين الحواس والجهاز العصبي المركزي والقوة العضلية حيث يعتبر البصر أهم عناصر التوازن في جسم الإنسان، وذكر (Young, et al. ٢٠١٨) أن جهاز التوازن يوجد في الأذن الداخلية ويقوم بنقل المعلومات إلى الدماغ وتتمثل مهمة جهاز التوازن أو الجهاز الدهليزي في توجيه الإنسان في البيئة المحيطة بسرعة البرق، وإذا تم إمداد الدماغ بالمعلومات من جانب واحد فقط، فإن النظام يرتبك وهو ما يؤدي إلى اختلال التوازن.

واتفقت نتيجة هذه البحث مع دراسة (زريقات، ٢٠٢٠) في أن الاستماع إلى القرآن الكريم يؤثر بشكل ايجابي على الناحية النفسية والفسولوجية لمستمعيه، ونتائج دراسة نصري وآخرون (Nasisi, et al. ٢٠١٧) التي أظهرت تحسن في المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم، نبض القلب، ناتج القلب) كما لوحظ زيادة في الوعي والادراك لدى أفراد عينة البحث، ودراسة (Balong

(Jember, ٢٠١٧) & التي أشارت نتائجها إلى انخفاض معدل ضربات القلب وتحسن الحالة المزاجية، كما اتفقت مع نتائج دراسة (Ghang et al, ٢٠١١) بأن الاستماع إلى القرآن الكريم يؤخر ظهور التعب ويزيل المشاعر السلبية ويطلق شعوراً من الاسترخاء، ونتائج دراسة (Abdallah & Omaae, ٢٠٠١) التي أشارت نتائجها أن تلاوة القرآن أدت إلى استرخاء كبير لدى مستمعيه من أفراد العينة، و نتائج دراسة يادك وآخرون (Yadak. Et al, ٢٠١٩) بأن السماع إلى القرآن الكريم أدى إلى التحسن في المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي ضغط الدم الشرياني، معدل التنفس، تشبع الأكسجين) والنفسية.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي نصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على بعض المتغيرات النفسية (القلق، التوتر، تركيز الانتباه) لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي.

ولاختبار هذه الفرضية والتأكد من صحتها، تم استخدام اختبار "ت" للأزواج المترابطة (Paired samples t- Test)، ومن نتائج الجدولين رقم (٧) ورقم (٨) يتضح ما يلي:

جدول ٧. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات النفسية (القلق، التوتر، تركيز الانتباه) لدى أفراد المجموعة التجريبية ($n=40$)

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
القلق	قبل الاستماع إلى القرآن الكريم	١.٥٠	٠.٧٦	١٠.٠٨	٠.٠٠٠
	بعد الاستماع إلى القرآن الكريم	٠.١١	٠.٤١		
التوتر	قبل الاستماع إلى القرآن الكريم	١.٨٨	٠.٥٩	١١.٧١	٠.٠٠٠
	بعد الاستماع إلى القرآن الكريم	٠.٤٨	٠.٤٦		
تركيز الانتباه	قبل الاستماع إلى القرآن الكريم	٥٧.٦٢	١١.٥٢	-١٧.٠١	٠.٠٠٠
	بعد الاستماع إلى القرآن الكريم	٨٩.٨٠	٣.٢١		

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

جدول ٨. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبارات لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات النفسية (القلق، التوتر، تركيز الانتباه) لدى أفراد المجموعة الضابطة ($n=40$)

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
القلق	دون الاستماع إلى القرآن الكريم (قبلي)	٠.٩٣	١.١٢	-٠.٩٤	٠.٣٤٦
	دون الاستماع إلى القرآن الكريم (بعدي)	١.٢١	١.٤٧		
التوتر	دون الاستماع إلى القرآن الكريم (قبلي)	١.٩٣	٠.٤٢	٥.٢٤	٠.٠٠٠
	دون الاستماع إلى القرآن الكريم (بعدي)	٠.٩٣	١.١٢		
تركيز الانتباه	دون الاستماع إلى القرآن الكريم (قبلي)	٥٣.١٧	١٢.٠١	-١٢.٦٧	٠.٠٠٠
	دون الاستماع إلى القرآن الكريم (بعدي)	٧٨.٣٠	٣.٥٩		

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

يتضح من نتائج الجدول رقم (٧،٨) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات النفسية (القلق، التوتر، تركيز الانتباه) لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث جاءت قيمة متوسطات القياس البعدى لمتغير (القلق، التوتر، تركيز الانتباه) على التوالي (٨٩.٨٠/٠.٤٨/٠.١١) بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة الضابطة في متغير (التوتر وتركيز الانتباه) ولصالح القياس البعدى وجاءت قيمة متوسطات القياس البعدى (التوتر، تركيز الانتباه) على التوالي (٧٨.٣٠/٠.٩٣) بينما دلت النتائج إلى عدم وجود فروق بين القياسين على متغير (القلق) وبالتالي تقبل الفرضية. وتعني هذه النتيجة وجود أثر دال وإيجابي. ويعزو الباحثان تلك التأثيرات الايجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية على متغيرات (القلق والتوتر وتركيز الانتباه) إلى أثر الاستماع إلى القرآن الكريم وممارسة النشاط الرياضي لما لهذا التكامل بينهما تأثير إيجابي على عمل الجهاز العصبي الباراسمبثاوي من خلال أحداث تغيرات هرمونية مهمة تتمثل في تحفيز إفراز هرموني الأندورفين والسيراتونين، حيث يعتبر هرمون الأندورفين من أهم العوامل التي تساعد على الاسترخاء وهرمون السيراتونين والذي تم تسميته بهرمون السعادة الذي بدوره يؤدي إلى زيادة

التروية الدموية والعصبية واسترخاء الأنسجة وبالتالي خفض درجة القلق والتوتر وزيادة تركيز الانتباه لدى افراد عينة البحث وهذا يتفق مع قول الله تعالى في محكم كتابه العزيز ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ وأيضاً يتفق مع ما أشارت اليه نتائج بعض الدراسات كدراسة (Sadeghi, ٢٠١١) أنه في عدة آيات تم ذكر القرآن كـ "علاج" وأحياناً ما يعرف بمعالج القلب وفي بعض الأحيان ما يعرف باسم مصدر التوجيه والعلاج، حيث أن الطبيعة البشرية لها ميل داخلي نحو الانسجام مع الايقاع والتمتع بالنظام والتنسيق والقرآن الكريم له تعبير بليغ وأسلوب ساحر يؤثر على الأفراد في ذلك، وأكد على ذلك كل من (Julianto & Etsem, ٢٠١١) أن آيات القرآن تحتوي على هداية الانسان في حياة خالية من القلق والتوتر والاكتئاب، وأيضاً دراسة (Bechir. Et al, ٢٠١٧) التي أشارت إلى أن الاستماع إلى القرآن الكريم أدى إلى تحسن أكبر في الجوانب النفسية والفيسيولوجية لدى أفراد المجموعة التجريبية، بينما يعزوا الباحثان التحسن الذي حصل على أفراد المجموعة الضابطة على متغيرات (التوتر وتركيز الانتباه) قد يكون بسبب ممارسة النشاط الرياضي لما له من أثر ايجابي في سرعة التخلص من هرمون الكورتيزول وهو هرمون يفرز بواسطة الغدة الكظرية ويلعب دوراً مهماً في وظيفة كل جزء من أجزاء جسم الإنسان وهو الهرمون المسؤول عن مستويات التوتر في الجسم، كما يعزوا الباحثان عدم التحسن في متغير (القلق) بسبب ارتفاع هرمون الأدرينالين وذلك لعدم استخدام وسائل الاستشفاء بعد ممارسة النشاط الرياضي حيث يتم انتاج هرمون الأدرينالين في الغدة الكظرية بعد تلقيها اشارات من الدماغ أن الجسم يعاني من التعب والاجهاد، وهذا ما يؤكد أن الاستماع إلى القرآن الكريم له أثر في سرعة الاستشفاء والتخلص من مخلفات العمل الرياضي، واتفقت نتيجة هذه البحث مع دراسة كل من (زريقات، ٢٠٢٠) للاستماع للقرآن الكريم أثر ايجابي على تحسين مستوى المزاج والانتباه وانخفاض مستوى القلق، وأظهرت نتائج دراسة (Mirbagher, ٢٠١١) من خلال مقارنة تأثير سماع الموسيقى وآيات قرآنية على مستوى القلق وبعض المتغيرات الفسيولوجية حيث وجد الباحثان أن هناك فروق ذات دلالة احصائية ما بين المجموعة التجريبية (القرآن الكريم) والمجموعة الضابطة (الموسيقى) ولصالح أفراد المجموعة التجريبية على متغيرات ضغط الدم ومعدل النبض والتنفس وكذلك مستوى القلق وبذلك يكون الاستماع إلى القرآن الكريم أكثر فاعلية من الاستماع إلى الموسيقى، ودراسة (Ashraf & Afsaneh, ٢٠١٨) التي أشارت نتائجها إلى انخفاض مستوى القلق لدى أفراد المجموعة التجريبية، ودراسة (abamohamadi, et al. ٢٠١٥) التي أشارت إلى أن الاستماع إلى القرآن الكريم له تأثير ايجابي على الصحة العقلية.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة والتي نصها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في

أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على بعض المتغيرات النفسية (القلق، التوتر، تركيز الانتباه) ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

ولاختبار هذه الفرضية والتأكد من صحتها، تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent samples t- Test)، ومن نتائج الجدول رقم (٩) يتبين:

جدول ٩. نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لدلالة الفروق على القياس البعدي لمتغيرات (القلق، التوتر، تركيز الانتباه) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ($n=80$)

المتغير	المجموعة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية
القلق	التجريبية	بعد الاستماع إلى القرآن الكريم	٠.١١	٠.٤١	-٢.٥١	٠.٠٠٠
	الضابطة	دون الاستماع إلى القرآن الكريم	١.٢١	١.٤٧		
التوتر	التجريبية	بعد الاستماع إلى القرآن الكريم	٠.٤٥	٠.٤٩	-٤.٥١	٠.٠١٤
	الضابطة	دون الاستماع إلى القرآن الكريم	٠.٩٦	١.١٦		
تركيز الانتباه	التجريبية	بعد الاستماع إلى القرآن الكريم	٨٩.٨٠	٣.٢١	١٥.٠٨	٠.٠٠٠
	الضابطة	دون الاستماع إلى القرآن الكريم	٧٨.٣٠	٣.٥٩		

* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$)

يتضح من نتائج الجدول رقم (٩) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) على القياس البعدي في متغيرات (القلق، التوتر، تركيز الانتباه) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، حيث بلغ متوسط وبالتالي تقبل الفرضية. وتدل هذه النتائج على أفضلية أفراد العينة التجريبية التي استمعت للقرآن الكريم حيث جاء متوسط نسبة الخطأ لديهم أقل من أفراد المجموعة الضابطة على الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري. ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى الاستماع إلى القرآن الكريم ولما له من أثر في خفض مستوى القلق والتوتر وزيادة في تركيز الانتباه وقد يعود ذلك إلى أن الاستماع إلى القرآن الكريم يؤدي إلى زيادة نشاط موجات ثيتا وموجات ألفا في الدماغ حيث ذكر (Lukas, et al. ١٩٩٥) أن زيادة نشاط موجات ألفا في أجزاء معينة في الدماغ يشير إلى حالة من الاسترخاء وأكد (Davidson, et al. ١٩٩٠) أن الشعور بالقلق والتوتر يؤدي إلى انخفاض في موجات ألفا في الفص الجبهي الأيمن مقارنة بالشعور بالاسترخاء والسعادة، بينما الشعور بالسعادة يؤدي إلى انخفاض موجات ألفا في الفص الجبهي الأيسر، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Vaghefi, et

(al.٢٠١٥) التي أظهرت نتائجها أن الاستماع إلى القرآن بوعي زاد من قوة موجات ثيتا النسبية في معظم مناطق الدماغ مقارنةً بحالة الراحة (قبل). كما أدى الاستماع إلى القرآن دون وعي إلى زيادة قوة ثيتا النسبية بشكل ملحوظ في الفصوص الأمامية والوسطى من الرأس، مقارنةً بحالة الراحة (قبل). وأدى الاستماع إلى القرآن بوعي إلى زيادة قوة ألفا النسبية في الفص الأمامي بشكل ملحوظ، مقارنة بالحالة الباقية (قبل)، ونتائج دراسة (Kamal. et al, ٢٠١٣) التي أظهرت عند تلاوة القرآن أن طيف الطاقة EEG في نطاق تردد موجات ألفا يزداد، ونتائج دراسة (Zulkurnaini. Et al, ٢٠١٢) حيث قارن الاستماع للموسيقى الكلاسيكية والقرآن الكريم وذكروا أن قوة ألفا تزداد أكثر عند الاستماع إلى القرآن الكريم، كما اتفقت مع نتائج دراسة (Abdullah & Omar, ٢٠١١) بفحص تأثير الاستماع إلى القرآن الكريم حيث أظهرت النتائج زيادة في قوة موجات ألفا عندما كان الشخص يستمع إلى القرآن الكريم.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه يستنتج الباحثان ما يلي:

١- للإستماع للقرآن الكريم أثر ايجابي في تحسن درجة الإدراك الحس حركي البصري وغير البصري لقوة القبضة.

٢- للإستماع للقرآن الكريم أثر ايجاب على تحسين مستوى القلق والتوتر وتركيز الإنتباه

٣- الاستماع للقرآن الكريم يؤثر بشكل ايجابي على الناحية الفسيولوجي والنفسية.

التوصيات:

يوصي الباحثان ب:

١- ضرورة الإستماع للقرآن الكريم يومياً دون إنقطاع للاعبين قبل وبعد التدريبات والمنافسات لتحسين الحالة الفسيولوجية والنفسية وتقليل الفترة الزمن للاستشفاء.

٢- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة للتعرف على أثر استماع القرآن الكريم على متغيرات نفسية وفسيولوجية أخرى وعلى فئات مختلفة من اللاعبين.

المراجع:

القرآن الكريم: سورة محمد، آية (٢٤)، وسورة النساء، آية (٨٢) وسورة الجن، آية (١)
(٢)، وسورة آل عمران، آية (١١٠)، وسورة الإسراء، آية (٨٢)، وسورة الملك، آية (٢٣)، وسورة
الذاريات، آية (٢١)، وسورة الأنفال، آية (٢-٤)، وسورة ص، آية (٢٩).

المبيضين، سوار يوسف (٢٠٢٠). الإدراك الحس حركي وعلاقته بالقدرات البدنية
والحركية لدى واعدات مراكز سمو الامير علي لكرة القدم في محافظات الجنوب، رسالة ماجستير
غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مؤتة، الأردن.

مكناي، إياد مشهور (٢٠١٠). علاقة بعض متغيرات الإدراك الحس حركي بالإنجاز لدى لاعبي كرة الطاولة بالأردن، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

نصرالله، منذر الكيلاني، هاشم (٢٠١٨). الإدراك الحس حركي (البصري - غير البصري) لقوة القبضة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية. مجلة دراسات الجامعة الأردنية، مجلد (٤٥)، عمان، الأردن.

يونس، أحمد عماد الدين (٢٠١٧). النشاط البدني الرياضي المبني على الألعاب الحركية وأثره على تحسين الإدراك الحس حركي لدى الأطفال - دراسة تجريبية على تلاميذ الصف الأول الابتدائي، مجلة التميز لعلوم الرياضة - ماي، العدد ٢، جامعة محمد خيضر بسكرة.

زريقات، عايد (٢٠٢٠). أثر الاستماع إلى القرآن الكريم على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية لدى لاعبي المنتخب الوطني للملاكمة وألعاب القوى في الأردن، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية. المجلد الأول، ١٥٤-١٦٩.

Abdullah, A.A., and Omar, Z., ٢٠١١, The effect of temporal EEG signals while listening to Quran recitation. **Proceeding of the International Conference on Advanced Science, Engineering and Information Technology; Malaysia: IEEE; ٢٠١١, pp. ٣٧٢-٣٧٥ [Google Scholar]**

Ansari .A, Negahban .T, Saiadi .AR, Aghamohamad P.(٢٠٠٥) **The effect of the koran reciting on the depressed patients in psychiatry department of Moradi hospital in Rafsanjan SJKU; ١٠(٢): ٤٢-٨.**

Babamohamadi. H; Sotodehasl. N; Koenig. H.(٢٠١٥). The effect of Holy Qur'an recitation on anxiety in hemodialysis patients: a randomized clinical trial. **J Relig Health.**;٥٤:١٩٢١-١٩٣٠.

Davidson, R. J., Ekman, P., Saron, C. D., Senulis, J. A., & Friesen, W. V. (١٩٩٠). Approach-withdrawal and cerebral asymmetry: emotional expression and brain physiology: I. **Journal of personality and social psychology**, ٥٨(٢), ٣٣٠.

Domkin D . Djupsjobacka M (٢٠٠٥). Correlation analysis of proprioceptive acuity in ipsilateral position - matching and velocity -

discrimination , **Journal of Somatosensor and Motor Research** , ٢٢ (١ - ٢), ٨٥ - ٩٣.

Elfawal, S., & Mona, R. (٢٠١٦). The effect of quran therapy on sedative requirements and hemodynamic parameters in patients subjected to spinal anesthesia. **J Anaesth Pain Med**, ١(٢), ١-٤.

Eskandari, N., Keshavars, M., Ashayeri, H., Jahdi, F., & Hosseini, A. F. (٢٠١٢). Quran recitation: Short-term effects and related factors in preterm newborns. **Res J Med Sci**, ٦(٣), ١٤٨-١٥٣. Google Scholar.

Firmanto A.(٢٠١١) **Implementasi Principal Component Analysis Dan Backpropagation Neural Network Dalam Pengklasifikasian Terjemahan Ayat-Ayat Ilmu Pengetahuan Dalam Alquran**. Tugas Akhir. Telkom University.

Julianto V & Etsem, M., B.(٢٠١١) The Effect of Reciting Holy Qur'an toward Short-term Memory Ability Analysed trough the Changing Brain Wave. **Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada**.

Lukas, S. E., Mendelson, J. H., & Benedikt, R. (١٩٩٥). Electroencephalographic correlates of marihuana-induced euphoria. **Drug and alcohol dependence**, ٣١(٢), ١٣١-١٤٠.

Kamal, N.F., Mahmood, N.H., and Zakaria, N.A., ٢٠١٣, **Modeling brain activities during reading working memory task: Comparison between reciting Quran and reading book**. Procedia – Social and Behavioral Sciences, ٩٧, ٨٣-٨٩ [Google Scholar]

Koshan. M; Vaghei. S. (٢٠٠٨). Psychiatric nursing. **Sabzevar: Entezar Publication**.

Perdana Suteja Putra, Retno Gumilar, Sasmita Rahma Kusuma, Hari Purnomo, and Chancard Basumerda. (٢٠١٨). The effect of Quran murottal's audio on short term memory. Islamic University of Indonesia , Jalan Kaliurang Km. ١٤,٥ Sleman, Yogyakarta, Indonesia **MATEC Web of Conferences** ١٥٤, ٠١٠٦٠.

Rand, M. K., Lemay, M., Squire, L. M., Shimansky, Y. P., & Stelmach, G. E. (٢٠٠٧). Role of vision in aperture closure control during reach-to-grasp movements. **Experimental Brain Research**, ١٨١(٣), ٤٤٧-٤٦٠.

Rhodes, B. (٢٠٠٩). Learning and Production of Movement. Behavioural Physiological and Modelling Perspectives, **Human Movement Science**, London. ٢٣

Sanaa M. Elfawal and Mona R. Hosni.(٢٠١٦). The Effect of Quran Therapy on Sedative Requirements and Hemodynamic Parameters in Patients subjected to Spinal Anesthesia. **Journal of Anesthesia & Pain Medicine**. Care and Pain Management, Faculty of Medicine, Ain Shams University, Egypt Volume ١ Issue ٢ .p ١-٤

Tang, R., Whitwell, R. L., & Goodale, M. A. (٢٠١٤). Explicit knowledge about the availability of visual feedback affects grasping with the left but not the right hand. **Experimental brain research**, ٢٣٢(١), ٢٩٣-٣٠٢.

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (٢٠١٥). Physiology of sport and exercise, ٢٠٠٥. **Champaign: Human Kinetics**.

Maciaszek, J., Osinski, W., Szeklicki, R., Salomon, A., & Stemplewski, R. (٢٠٠٦). Body balance parameters established with closed and open eyes in young and elderly men. **Biology of Sport**, ٢٣(٢), ١٨٥.

Young, A. S., Rosengren, S. M., & Welgampola, M. S. (٢٠١٨). Disorders of the inner-ear balance organs and their pathways. In **Handbook of clinical neurology** (Vol. ١٥٩, pp. ٣٨٥-٤٠١). Elsevier

Zulkurnaini, N.A., Abdul Kadir, R.S.S., Murat, Z.H., and Isa, R.M., editors, ٢٠١٢, The comparison between listening to Al-Quran and listening to classical music on the brainwave signal for the alpha band. Intelligent Systems. **Third International Conference on**

Modelling and Simulation (ISMS) ٢٠١٢ Feb ٨-١٠; Kota Kinabalu. Malaysia: IEEE; ٢٠١٢, pp. ١٨١-١٨٦ [Google Scholar]

Vaghefi, M., Nasrabadi, A. M., Golpayegani, S. M. R. H., Mohammadi, M. R., & Gharibzadeh, S. (٢٠١٥). Spirituality and brain waves. **Journal of medical engineering & technology**, ٣٩(٢), ١٥٣-١٥٨.

Davidson, R. J., Ekman, P., Saron, C. D., Senulis, J. A., & Friesen, W. V. (١٩٩٠). Approach-withdrawal and cerebral asymmetry: emotional expression and brain physiology: I. **Journal of personality and social psychology**, ٥٨(٢), ٣٣٠.

Kilani, H., Too, D., & Adrian, M. J. (١٩٨٧). Visual perception of biomechanical characteristics of walking, jumping, and landing. In **ISBS-Conference Proceedings Archive**. ٣٨٠-٣٩٢. Athens, Greece.

Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (١٩٩٥). Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales. (٢nd Ed.) **Sydney: Psychology Foundation**.

استخدام تمرينات المقتربات الخططية وأثرها بالطلاقة النفسية لتعلم بعض

المهارات الهجومية بكرة اليد

م.م مها ودود كمال

العراق/جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تناولت الباحثة أهمية كرة اليد والمكانة المتميزة التي تحتلها بين الألعاب الرياضية، والتطورات في أساليب لعب الفريق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كي تقاوى بها المنافس، وإن هذا التطور لا يتم إلا من خلال دراسات علمية مستمرة ومعتمدة على عدة علوم مترابطة ومرتبطة بالمجال الرياضي ومن بين هذه العلوم علم النفس الذي له إسهامات ودور فعال ومؤثر في تطوير الألعاب الرياضية وبمختلف أنواعها إذ أظهرت مساعي حثيثة للارتقاء بجميع الجوانب من خلال وضع مناهج تدريبية وتمرينات تعمل على تطوير تلك الجوانب. لذا ناقشت هذه الدراسة تأثير المقتربات الخططية على الطلاقة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية ديالى لتعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد فعلى الرغم من تصميم أساليب التدريب والتمرينات التي تعمل على تلك الجوانب إلا إن هذا التطور لا يمكن أن يتحقق إلا عن طريق الدراسات العملية التي تعتمد على مختلف التخصصات المتصلة مثل علم النفس التي لديها العديد من المساهمات والأدوار الفعالة في الرياضة النامية. وتكمن أهمية هذه الدراسة في استخدام تمرينات المقتربات الخططية وأثرها في الطلاقة النفسية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد وذلك من خلال إعطاء الطلبة حرية التصرف وفرصة القيادة والإبداع والابتكار من خلال المشاركة الفعلية في الاداء من خلال استخدام استراتيجيات خططية اثناء اللعب مع رفع الطلاقة النفسية اي اننا نهدف الى الوصول الى الاداء الجيد المتقن للمهارات الهجومية مع حالة من الاستعداد النفسي والعقلي والبدني من اجل تنفيذ الخطط الفردية والجماعية بشكل متقن وعليه ترمي الباحثة التعرف على تأثير التمرينات المقتربات الخططية في الطلاقة النفسية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد لذلك فرضت الدراسة إن هناك تأثيراً لاستخدام تمرينات المقتربات الخططية في الطلاقة النفسية لتعلم بعض مهارات الهجومية بكرة اليد، اما عينة البحث فقد تكونت من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى للدراسة الصباحية والبالغ عددهم ٣٠ طالبا تمثلت المجموعة التجريبية ب١٥ طالب والمجموعة الضابطة ب١٥ طالبا اختيروا بالطريقة العشوائية حيث تم فيه عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة فضلاً عن مناقشة النتائج التي توصلت إليها الباحثة وقد استنتجت الباحثة ان اسلوب تمرينات المقتربات الخططية كان له تأثيرا واضحا في تغيير الطلاقة النفسية للاعبين كما ان له تأثيرا ايجابيا اكثري تطوير مستوى اداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد من الاسلوب

التقليدي مما يدل على فاعليته وتأثيره عليه توصي الباحثة بضرورة استخدام اسلوب التمرينات الخططية لرفع الطلاقة النفسية للاعبين لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد وان يتم اجراء دراسات اخرى باستخدام المقتربات الخططية بالاساليب اخرى ولفئات عمرية مختلفة وعلى فعاليات رياضية اخرى فردي وجماعية.

١-التعريف بالبحث

١-١المقدمة ومشكلة البحث

أن التطور العلمي في المجال الرياضي لم يكن وليد الصدفة وإنما كان نتيجة جهود قام بها المختصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي لتطوير القدرات البدنية والمهارية للمتعلمين في مختلف المستويات والألعاب' ولعبة كرة اليد كانت مواكبة للتطور والتقدم العلمي الذي يشهده العالم اليوم في جميع المجالات وذلك من خلال استخدام الكثير من الأساليب العلمية الحديثة في مجال تدريب وتعليم كرة اليد إذ نشاهد الأسلوب التقليدي المعتمد من خلال تكرار المهارة على حدة والتدرج بها من السهل إلى الصعب ثم الانتقال إلى اللعب' ومنهم من اتجه إلى التمرينات المقتربات الخططية البسيطة المبرمجة لتعلم وتطوير المهارات الهجومية وكيفية استخدامها في اللعب فالمقتربات الخططية "هي اقتراب مشجع لحل المهمات الخططية وربط متماسك بين تعلم وإتقان المهارات الخططية والتحرك ضمن خطوات متدرجة تعلمه كيف يمارس المهارة في المنافسة وان الغاية من استخدام هذا الأسلوب هو تطوير الأداء في اللعب والتفاعل لتوحيد الإدراك الخططي وتنفيذ المهارة" (Linda, 1997, p84). يعد العامل النفسي احد أهم العوامل المهمة التي تساهم بشكل فعال في تحسين مستوى الأداء فظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالحالات النفسية المرتبطة بالإعداد الرياضي' إذ أصبح واضحاً حديثاً إن لطلاقة النفسية دوراً كبيراً في تحقيق الانجاز للرياضيين ومدى تأثر نوع الفعالية الرياضية بالحالات النفسية في حدود ما تسمح به قدراتهم العقلية والبدنية والمهارية والخططية. فالطلاقة النفسية هي "حالة يستطيع الشخص الرياضي إن يستمتع بها وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في المنافسة" (ابراهيم هويده اسماعيل' ٢٠٠٥ ص٢٣). ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات المقتربات الخططية وأثرها في الطلاقة النفسية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد وذلك من خلال إعطاء الطلبة حرية التصرف وفرصة القيادة والإبداع والابتكار من خلال المشاركة الفعلية في الاداء من خلال استخدام استراتيجيات خططية اثناء اللعب مع رفع الطلاقة النفسية اي اننا نهدف الى الوصول الى الاداء الجيد المتقن للمهارات الهجومية مع حالة من الاستعداد النفسي والعقلي والبدني من اجل تنفيذ الخطط الفردية والجماعية بشكل متقن. إما مشكلة البحث تكمن باداء الطلبة لهذه المادة لايرقى الى المستوى المراد الوصول اليه فمن خلال خبرة الباحثة بهذا المجال كونها تدريسية لمادة كرة اليد وجدت هناك مشكلة في الربط ما بين اداء المهارات بشكل منفصل وبين

ادائها اثناء اللعب وهذا يوشر الى وجود مشكلة كبيرة هي العزلة بين تعلم المهارات وبين تطبيقها في اللعب لذا ارتأت الباحثة استخدام المقتربات الخططية من اجل الاقتصاد بالوقت والجهد والربط بين تطوير المهارات بخطط اللعب مع مراعاة الحالة النفسية والعقلية والبدنية للاعبين حتى يتم الوصول الى الطلاقة النفسية العليا وزيادة الثقة بنفس والقدرة على اتخاذ القرار المناسب عند مواجهة مواقف اللعب المتغيرة والمتعددة وتنفيذ الواجبات الخططية.

١-٢-٢ هدف البحث:

هدف البحث هو التعرف على تأثير التمرينات المقتربات الخططية في الطلاقة النفسية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد.

١-٣-٣ فرض البحث

فرضت الباحثة إن هناك تأثيراً لاستخدام تمرينات المقتربات الخططية في الطلاقة النفسية لتعلم بعض مهارات الهجومية بكرة اليد.

١-٤-٤ تحديد المصطلحات:

المقتربات الخططية: هي حالات تهدف الى الجمع بين تعلم اداء اللعب الخططي وتطوير المهارات من خلال تطوير القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب .(سعد خميس، ٢٠٠٨، ٣٠)

الطلاقة النفسية : هي حالة عقلية بدنية مثلى تعمل على وفق اشتراطات المهارة المؤداة.(محمد، ٢٠٠٨، ٧)

المهارة: هي طريقة اداء الحركات التي تشملها اللعبة فهي حركة ارادية تتضمن توافق العضلات في تنفيذ نشاط هادف.(اسامة كامل، ١٩٨٣، ١٣٧)

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث :

تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية، ذلك إن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث. فالمنهج هو "الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة، وعليه استعملت الباحثة المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما ، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها.(الشوك، ٢٠٠٤، ٥١)

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تعد عينة البحث من ضروريات البحث العلمي إذ يجب على الباحث أن يختار عينة البحث بحيث تمثل هذه العينة المجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً.(وجيه محجوب، ٢٠٠١، ٢٦٣) وبناءاً على ذلك تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية-جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠) والبالغ عددهم (١٤٠) طالباً للدراسة الصباحية بينما بلغت عينة

البحث (٣٠) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وتم تقسيم هذه العينة الى مجموعتين تجريبية بعدد (١٥) طالبا من شعبة (أ) والمجموعة الضابطة بعدد (١٥) طالبا من شعبة (ب). وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (٢١.٤٢٪) وهي نسبة ملائمة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا صادقا وحقيقيا .

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات

الاستبيان-المصادر العربية والأجنبية- الملاحظة والتجريب -الاختبار والقياس

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة

ملعب قانوني كرة اليد-كرات يد قانونية -شواخص-صافرة -ساعة ايقاف يدوية -جهاز حاسوب عدد (١) - حبال -حاسبة علمية يدوية.

٢-٤ تحديد المهارات الهجومية واختباراتها بكرة اليد:

تعد مهارة المناولة والاستلام والطبقة والتصويب من اهم المهارات التي يبني عليها تكتيك اللعبة الهجومي' لذا تم اختيار هذه المهارات 'وفي ضوء هذه المهارات تم اختيار الاختبارات المناسبة لتحديد مستوى الاداء وتطويره في هذه اللعبة وهي اختبارات مقننة ومستخدمه من قبل عدة باحثين سابقين وفي حدود عينة البحث والاختبارات هي كالآتي:

اولا-اختبار المناولة والاستلام. (الصميدعي ,٢٠١٠, ٤١٨)

اسم الاختبار: (اختبار قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط)

الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط .

ثانيا- اختبار الطبقة. (احمد خميس وجميل قاسم,٢٠١١, ٢٦٩)

اسم الاختبار: (اختبار قياس مهارة الطبقة)

الهدف من الاختبار: قياس مستوى مهارة الطبقة .

ثالثا-اختبار التصويب. (الصميدعي ,٢٠١٠, ٤٣٦)

اسم الاختبار: (اختبار قياس دقة التصويب)

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب

٢-٥ تحديد مقياس الطلاقة النفسية : استخدمت الباحثة مقياس الطلاقة النفسية المعد من قبل

(سوزان جاكسون وهربت مارش '١٩٩٦)واعده للصورة العربية (عبد العزيز عبد المجيد محمد' ٢٠٠٨) اذ يتكون المقياس من (٣٦) فقرة موزعة على (٩) ابعاد كل بعد يحوي على (٤) فقرات وتعتبر جميع فقرات المقياس ايجابية اذ تكون الاجابة على وفق خمسة بدائل هي (غير موافق بشدة 'غير موافق 'محايد 'موافق 'موافق بشدة) وتعطى اوزان الدرجات (١'٣'٥'٧'٩) على التوالي وبهذا الاجراء الاحصائي سيكون الحد الاعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها

المفحوص (١٨٠) درجة، أما الحد الأدنى سيكون (٣٦) درجة وكما موضح في الملحق رقم (١)
(إذ أعد هذا المقياس لقياس ابعاد الطلاقة النفسية المهمة للاداء الرياضي وقد تم توزيع المقياس
على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس الرياضي لبيان مدى صلاحيته لعينة
البحث فكانت الاجابة بموافقة جميع الخبراء على فقرات المقياس بنسبة ١٠٠٪ وانه صالح للاداء
الرياضي، تم توزيع المقياس على عينة البحث بعد اجراء الاختبار القبلي ومن ثم اعادة توزيعه
على العينة بعد اجراء الاختبار البعدي.

٢-٦ التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثة بالجراء تجربة استطلاعية يوم الاثنين بتاريخ

٢٠١٩/٣/٤ على عينة بلغ عددها (١٠) طلاب من خارج عينة البحث الرئيسية بهدف :

١- التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثة اثناء التجربة الرئيسية.

٢- الوقوف على طريقة تنفيذ الاختبارات المثلى .

٣- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات وضبط الوقت المخصص للاداء .

٤- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.

٢-٧ اجراءات البحث الميدانية

٢-٧-١- الاختبارات القبليّة: قبل البدء بالجراء الاختبارات القبليّة قامت الباحثة باعطاء وحدتين
تعليمية تعريفية لتعريف الطلاب كيفية اداء المهارات قيد البحث والقيام بتطبيقها من خلال
اعطائهم محاولات عديدة وبعد الانتهاء من هاتين الوحدتين اجريت الاختبارات القبليّة على عينة
البحث في يوم الاحد المصادف ٢٠١٩ / ٣ / ١٠ في ملعب الكلية.

٢-٧-٢- تكافؤ مجموعتين البحث: قبل الشروع بتطبيق تجربة البحث قامت الباحثة بأجراء
عملية تكافؤ مجموعتين البحث في اختبارات المهارات الاساسية ومقياس الطلاقة النفسية وكما
موضح في الجدول الاتي (١)

جدول رقم (١)

الجدول التالي يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الاساسية والطلاقة النفسية في الاختبارات القبلية

المعالجات الاحصائية		وحدة القياس	س-	ع±	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	الدلالة
المتغيرات							
الطبطبة	المجموعة التجريبية	ثانية	٢٧.٧٧٤	٣.٥٤٥	-٢.٣٩٢	٠.٠٥٤	غير معنوي
	المجموعة الضابطة		٣١.٠٩٠	٤.٠٣٣			
المناولة	المجموعة التجريبية	درجة	١١.٣٣٣	٢.١٦٠	-٠.٤٥٥	٠.٦٥٣	غير معنوي
	المجموعة الضابطة		١١.٦٦٧	١.٨٣٩			
التصويب	المجموعة التجريبية	درجة	١٨.٨٠٠	٥.٥٨٣	-٠.٤٤١	٠.٦٦٢	غير معنوي
	المجموعة الضابطة		١٩.٧٣٣	٥.٩٩٤			
الطلاقة	المجموعة التجريبية	درجة	٨٦.٨٦٦	٦.٥٤٥	-٠.٣٣٥	٠.٧٤٠	غير معنوي
	المجموعة الضابطة		٨٧.٦٠٠	٥.٣٨٢٥			

يبين الجدول (١) انه نسبة الخطأ اعلى من (٠.٠٥) وذلك يدل انه لا يوجد فروق معنوية بين المهارات الاساسية قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

٢-٧-٣- التجربة الرئيسية : بعد ان قامت الباحثة بتحديد كافة متطلبات التجربة الرئيسية من خلال تحديد مقياس الطلاقة النفسية واعداد تمرينات المقتربات الخططية واجراء التكافؤ تم البدء بالاجراء التجربة الرئيسية في يوم الاحد المصادف ٢٠١٩/٣/١٧ والى غاية يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٩/٤/١٧. اذ تضمن المنهج (١٢) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين اسبوعياً، وكان زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة، تم اعطاء وحدتين تعريفية لاعادة شرح المهارات قيد البحث للطلاب وتوضيح الخطط البسيطة لها كمدخل للمنهج وقبل اجراء الاختبارات القبلية ومن ثم تم اعطاء بقية الوحدات التعليمية وتم التركيز فيها على التدرج بالصعوبة من خلال تعلم المهارات قيد البحث وتطويرها ودمجها من خلال تمرينات خططية مقارنة لحالات اللعب مع تغير مواقع اللاعبين حسب طبيعة التمرين المهاري وتنوع مبادئ التنافس ومراعاة الجانب النفسي للاعبين وتحفيزهم ورفع الثقة بـلنفس لديهم مع تقديم التغذية الراجعة عند الحاجة اليها.

٢-٧-٤- الاختبارات البعدية : بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي للمجموعتين الضابطة والتجريبية اجريت الاختبارات البعدية يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٤/٢٢ وقد راعت الباحثة الظروف والاحوال نفسها التي اجريت بها الاختبارات القبلية وبوجود الفريق المساعد.

٢-٨- الوسائل الإحصائية :

- استعملت الباحثة البرنامج الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات وهي : (الوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، اختبار (T) للعينات المستقلة ، اختبار (T) للعينات المرتبطة)

٣- عرض النتائج ومناقشتها :

بعد أن حصلت الباحثة على الدرجات والبيانات لمتغيرات البحث وتطبيق المنهج التدريبي عن طريق الاختبارات القبلية والبعدي الخاصة بمجموعتي البحث وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لها كانت النتائج ما يأتي .:

عرض النتائج وتحليل الاختبارات

عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي .

الجدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
			س-	ع±	س-	ع±
١	المناولة	درجة	١١.٣٣٣٣	٢.١٦٠٢٥	١٨.٦٦٦٧	٣.٥٧٩٠٤
٢	الطبطة	ثا	٢٧.٧٧٤٠	٣.٥٤٤٩٠	٢٢.١٢٦٧	٢.٦٤٣١١
٣	التصويب	درجة	١٨.٨٠٠٠	٥.٥٨٣١٤	٢٩.٠٠٠٠	٤.٠١٧٨٢
٤	الطلاقة	درجة	٨٦.٨٦٦٧	٦.٥٤٥٠٨	١٤٦.٦٠٠٠	٢٤.٣٦٢٧٤

يبين الجدول (٢) الاوساط الحسابية للمعالم الإحصائية لمتغيرات البحث في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة المناولة (١١,٣٣٣٣) والانحراف المعياري (٢,١٦٠٢٥) والوسط الحسابي لزمّن اداء الطبطة (٢٧,٧٧٤٠) والانحراف المعياري (٣,٥٤٤٩٠) والوسط الحسابي لدقة التصويب (١٨,٨٠٠٠) والانحراف المعياري (٥,٥٨٣١٤) والوسط الحسابي للطلاقة النفسية (٨٦,٨٦٦٧) والانحراف المعياري (٦,٥٤٥٠٨) اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لمهارة المناولة فهو (١٨,٦٦٦٧) والانحراف المعياري (٣,٥٧٩٠٤) والوسط الحسابي لزمّن اداء الطبطة في الاختبار البعدي بلغ (٢٢,١٢٦٧) والانحراف المعياري فبلغ (٢,٦٤٣١١) اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي لدقة التصويب فبلغ (٢٩,٠٠٠) والانحراف المعياري (٤,٠١٧٨٢) والوسط الحسابي للطلاقة النفسية في الاختبار البعدي هو (١٤٦,٦٠٠٠) والانحراف المعياري فبلغ (٢٤,٣٦٢٧٤).

عرض فروق الاوساط الحسابية وانحرافات وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول (٣)

يبين قيم فروق الأوساط الحسابية وانحرافها وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	س-ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
١	المناولة	-٧.٣٣٣٣	٣.٦٣٨٤ ٢	-٧.٨٠٦	٠.٠٠٠	معنوي
٢	الطبطة	٥.٦٤٧٣	٢.٢٩١٩ ٥	٩.٥٤٣	٠.٠٠٠	معنوي
٣	التصويب	-١٠.٢٠٠٠	٣.٥٨٩٦ ٧	-١١.٠٠٥	٠.٠٠٠	معنوي
٤	الطلاقة	-٥٩.٧٣٣٣	٢٤.٠٢٢ ٢١	-٩.٦٣١	٠.٠٠٠	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$

يبين الجدول (٣) قيمة متوسط الفروق وانحرافاتها وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية ، فقد بلغ متوسط الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمهارة المناولة (-٧,٣٣٣٣) وانحراف فروق قدرة (٣,٦٣٨٤٢) وبلغت قيمة ت المحسوبة (-٧,٨٠٦) وبنسبة خطأ (٠.٠٠٠) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠.٠٥) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغت قيمة متوسط الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي لزمن اداء الطبطة (٥,٦٤٧٣) وانحراف الفروق قدرة (٢,٢٩١٩٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩,٥٤٣) وبنسبة خطأ (٠.٠٠٠) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠.٠٥) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي.

وبلغت قيمة متوسط الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي لدقة التصويب (-١٠,٢٠٠٠) وانحراف الفروق قدرة (٣,٥٨٩٦٧) وقيمة (ت) المحسوبة (-١١,٠٠٥) وبنسبة خطأ (٠.٠٠٠) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠.٠٥) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي.

وبلغت قيمة متوسط الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للطلاقة النفسية (-٥٩,٧٣٣٣) وانحراف الفروق قدره (٢٤,٠٢٢٢١) وقيمة (ت) المحسوبة (-٩,٦٣١) وبنسبة خطأ (٠.٠٠٠) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠.٠٥) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
			ع±	س-	ع±	س-
١	المناولة	درجة	١١.٦٦٦٧	١.٨٣٨٧٤	١٤.٠٦٦٧	١.٣٨٧٠١
٢	الطببنة	ثا	٣١.٠٩٠٠	٤.٠٣٣٤٧	٢٥.٢٨٢٠	٢.٧٢٣١٤
٣	التصويب	درجة	١٩.٧٣٣٣	٥.٩٩٣٦٥	٢٤.٠٦٦٧	٥.٥٠٩٣٠
	الطلاقة	درجة	٨٧.٦٠٠٠	٥.٣٨٢٥١	٩٦.٢٠٠٠	٨.١٤٣٣٦

يبين الجدول (٤) قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث (لمهارة المناولة والطببنة ودقة التصويب والطلاقة النفسية) للقياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ففي اختبار مهارة المناولة قد بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١١,٦٦٦٧) والانحراف المعياري (١,٨٣٨٧٤) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة المناولة في الاختبار البعدي (١٤,٠٦٦٧) و الانحراف المعياري (١,٣٨٧٠١)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للطببنة بالاختبار القبلي (٣١,٠٩٠٠) والانحراف المعياري (٤,٠٣٣٤٧) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للطببنة في الاختبار البعدي (٢٥,٢٨٢٠) والانحراف المعياري (٢,٧٢٣١٤)، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لدقة التصويب بالاختبار القبلي (١٩,٧٣٣٣) والانحراف المعياري (٥,٩٩٣٦٥) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لدقة التصويب في الاختبار البعدي (٢٤,٠٦٦٧) و الانحراف المعياري (٥,٥٠٩٣٠) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي للطلاقة النفسية في الاختبار القبلي (٨٧,٦٠٠٠) والانحراف المعياري (٥,٣٨٢٥١) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للطلاقة في الاختبار البعدي (٩٦,٢٠٠٠) والانحراف المعياري (٨,١٤٣٣٦).

عرض فروق الأوساط الحسابية وانحرافاتهما وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول (٥) يبين قيم فروق الأوساط الحسابية وانحرافها وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	س-ف	ع ف	ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
١	المناولة	-٢.٤٠٠٠	١.٧٢٣٧٨	-٥.٣٩٢	٠.٠٠٠	معنوي
٢	الطبطة	٥.٨٠٨٠	٢.٠٢١٦٥	١١.١٢٧	٠.٠٠٠	معنوي
٣	التصويب	-٤.٣٣٣	٢.٢٨٨٦٩	-٧.٣٣٣	٠.٠٠٠	معنوي
	الطلاقة	-٨.٦٠٠٠	٤.٤٥٢٩٣	-٧.٤٨٠	٠.٠٠٠	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$

يبين الجدول (٥) قيمة متوسط الفروق و انحرافاتها و قيمة (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة، فقد بلغ متوسط الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمناولة (-٢,٤٠٠٠) وانحراف فروق قدرة (١,٧٢٣٧٨) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-٥,٣٩٢) ظهرت فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي، اذ بلغت نسبة الخطأ (٠,٠٠٠) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي، وبلغت قيمة متوسط الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي للطبطة (٥,٨٠٨٠) وانحراف الفروق قدرة (٢,٠٢١٦٥) وبلغت قيمة ت المحسوبة (١١,١٢٧) وظهرت فروق معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي، اذ بلغت نسبة الخطأ (٠,٠٠٠) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي، وبلغت قيمة متوسط الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي لدقة التصويب (-٤,٣٣٣) وانحراف الفروق قدرة (٢,٢٨٨٦٩) وقيمة ت المحسوبة (-٧,٣٣٣) ظهرت فروق معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي، اذ بلغت نسبة الخطأ (٠,٠٠٠) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي، وبلغت قيمة متوسط الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للطلاقة (-٨,٦٠٠٠) وانحراف الفروق قدره (٤,٤٥٢٩٣) وقيمة ت المحسوبة (-٧,٤٨٠) ظهرت فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي اذ بلغت نسبة الخطأ (٠,٠٠٠) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول (٦) يبين قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبار البعدي وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
الطبطبة	ثا	٢٢.١٢٦٧	٢.٦٤٣١١	٢٥.٢٨٢٠	٢.٧٢٣١٤	-٣.٢٢٠	٠.٠٠٣	معنوي
المناولة	درجة	١٨.٦٦٦٧	٣.٥٧٩٠٤	١٤.٠٦٦٧	١.٣٨٧٠١	٤.٦٤١	٠.٠٠٠	معنوي
التصويب	درجة	٢٩.٠٠٠٠	٤.٠١٧٨٢	٢٤.٠٦٦٧	٥.٥٨٣١٤	٥.٧٤٣	٠.٠٠٠	معنوي
الطلاقة	درجة	١٤٦.٦٠٠٠	٢٤.٣٦٢٧٤	٩٦.٢٠٠٠	٨.١٤٣٣٦	٧.٥٩٩	٠.٠٠٠	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$

يبين الجدول (٦) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعدي لمتغيرات البحث و قيمة (ت) المحسوبة، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمناولة للمجموعة التجريبية (١٨,٦٦٦٧) و انحراف معياري (٣,٥٧٩٠٤)، اما المجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (١٤,٠٦٦٧) وانحراف معياري (١,٣٨٧٠١) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٦٤١)، وظهرت فروق معنوية بين المجموعتين، اذ بلغت نسبة الخطأ (٠.٠٠٠) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠.٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وبلغت قيمة الوسط الحسابي للطبطبة للمجموعة التجريبية (٢٢,١٢٦٧) و انحراف معياري (٢,٦٤٣١١)، اما المجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (٢٥,٢٨٢٠) وانحراف معياري (٢,٧٢٣١٤) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-٣,٢٢٠) وظهرت فروق معنوية بين المجموعتين، اذ بلغت نسبة الخطأ (٠.٠٠٣) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠.٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وبلغت قيمة الوسط الحسابي لدقة التصويب للمجموعة التجريبية (٢٩,٠٠٠) وانحراف معياري (٤,٠١٧٨٢) اما المجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (٢٤,٠٦٦٧) و انحراف معياري (٥,٥٨٣١٤) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٧٤٣) وظهرت فروق معنوية بين المجموعتين. اذ بلغت نسبة الخطأ (٠.٠٠٠) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠.٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للطلاقة للمجموعة التجريبية (١٤٦,٦٠٠٠) وانحراف معياري (٢٤,٣٦٢٧٤) اما المجموعة الضابطة فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي (٩٦,٢٠٠٠) و انحراف معياري (٨,١٤٣٣٦) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٥٩٩) وظهرت فروق معنوية بين المجموعتين. اذ بلغت نسبة الخطأ

(٠.٠٠٠) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠.٠٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج : من خلال الجداول (٢) و(٣) و(٤) و(٥) و(٦) أظهرت النتائج إلى تطور المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم المهارات الهجومية بكرة اليد وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى أن الاهتمام بتطبيق اسلوب المقتربات الخططية في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في تعزيز دوافع اللاعب وزيادة ثقته بنفسه والاستعداد لتحقيق الانجاز. وهذا ما أشار إليه (كامل علوان الزبيدي، ١٩٩٩) إلى "إن تحقيق رفع شدة الاستقرار النفسي المطلوبة في الانجاز الرياضي يؤدي إلى إبراز ظواهر نفسية للتحمل . فالطلاقة النفسية لها تأثير حاسم على الدوافع . إذ تؤثر على تحفيز الاستعداد للإنجاز بصورة غير مباشرة كما أنها تؤثر على مدى طويل يمكن أن تؤدي إلى تغيرات في الشروط النفسية الموروثة (الزبيدي، ٢٠١٢، ١٩٩٩). وفيما يخص المهارات الهجومية بكرة اليد قيد البحث بالنسبة إلى المجموعة الضابطة تعزو الباحثة ذلك إلى انه التدريب والتكرار المستمر للمهارة أدى إلى تطورها ، لذلك فإن هذه المهارة " تتطور من خلال عملية التدريب المستمر. (Ekstrand . ٨٢١ . ١٩٧٦) اضافة الى ماتضمنه المنهج من تمرينات متنوعة وبطريقة مثلى ساعدت افراد المجموعة الضابطة على تطوير المهارات الهجومية لديهم إذ أن لكل مهارة عند تعلمها يصبح لها برنامج حركي مخزون في الدماغ وكلما تكرر الأداء يتشذب تدريجياً حتى يصل إلى الأداء المقبول مع مراعاة التغذية الراجعة لتطابق البرنامج الحركي المخزون في الدماغ مع الحركة المؤداة وهذا ما يؤكد (شاكر، ١٢١، ٢٠١٤). أما تطور المجموعة التجريبية فتعزو الباحثة ذلك إلى فاعلية تأثير المقتربات الخططية مع مراعاة الجانب النفسي ورفع الثقة بنفس وتعزز الدافعية اسهمت في تطوير المهارات الهجومية بكرة اليد للمجموعة التجريبية إذ كانت تتسم بالتنوع والتشويق وخلق روح المنافسة بينهم ومقاربة ادائها الى طبيعة اللعب، إذ تذكر (linda, ١٩٩٧) إذ كنت تكافح باتجاه الانتقال في تعلم لاعبيك المهارات الاساسية واستخدامها في اللعب قبل التمرين على مهارات معينة وهذه الفكرة تطور مشهد اللعب ككل عند المتعلم لحل المهمات الخططية للاقترب من اتقان المهارات الاساسية "، اضافة الى دور الباحثة في تهيئة الطلاب نفسياً في اثناء الاداء مما اسهم في رفع روحهم المعنوية الامر الذي انعكس ايجاباً على حالة الطلاقة النفسية لديهم وهذا ما أكد عليه (راتب، ٢٠٠٤، ٦٧٦) في إن حالة الطلاقة النفسية تعد افضل تهيئة او تعبئة نفسية لدى الرياضي حتى يستطيع من خلالها الوصول الى افضل مستوى بالاداء" كما تعزو الباحثة ايضاً طبيعة اداء المهارات تحتاج الى درجة عالية من التركيز والانتباه والتحكم والسيطرة وان تمتع الطلاب بالتركيز العالي والتحكم الجدي بكرة والسيطرة عليها يعد بعداً لمفهوم الطلاقة النفسية التي سوف تقودهم الى الاداء المناسب ومن ثم الوصول الى حالة الطلاقة النفسية التي كان لها دور كبير في فاعلية الطلاب وادائهم المهاري

وهذا ما اشار اليه (بشتاوي والخواجا، ٢٠٠٥، ٢٠٩) " بان ارتفاع درجة اتقان اللاعب للحركة لا يتوقف على استمرار التدريب عليها وانما يزيد ذلك مقدرة اللاعب في التركيز والانتباه والقدرة على الاسهام الواعي للاعب في التحكم في الحركة، وبذلك تحقق الهدف من البحث.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات: ان اسلوب تمرينات المقتربات الخططية كان له تأثيرا واضحا في تغير الطلاقة النفسية للاعبين كما ان له تأثيرا ايجابيا اكثر في تطوير مستوى اداء بعض المهارات الهجومية بكرة اليد من الاسلوب التقليدي مما يدل على فاعليته وتأثيره، اضافة الى انه يعطي نتائج افضل اذ ماتم استخدامه في حالات اللعب المفتوحة اكثر من المغلقة مما يسمح للطالب باستخدام امكانياته في تنفيذ واجبات المقتربات الخططية بصورة افضل.

التوصيات: وعليه توصي الباحثة بضرورة استخدام اسلوب التمرينات الخططية لرفع الطلاقة النفسية للاعبين لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد وان يتم اجراء دراسات اخرى باستخدام المقتربات الخططية بالاساليب اخرى ولفئات عمرية مختلفة وعلى فعاليات رياضية اخرى فردي وجماعية.

المصادر العربية والانكليزية

١- العربية

- ابراهيم، هويدة اسماعيل (٢٠٠٥): "بناء مقياس للطلاقة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بلكرة الطائرة في العراق"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

- احمد خميس راضي وجميل قاسم محمد، موسوعة كرة اليد العالمية، ط١، (دار الكتاب لعربي، بغداد، ٢٠١١).

- اسامة كامل راتب وامين انور الخوالي، التربية الحركية: (القاهرة، دار الفكر العربي) ١٩٨٧.

- بشتاوي والخواجا: طرائق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل، ٢٠٠٥.

- راتب، اسامة كامل: النشاط البدنية والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ٢٠٠٤.

- سعد خميس، تأثير تمرينات المقتربات الخططية في الدافعية وتعلم واحتفاظ بعض انواع التصويب بكرة الي (رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد ٢٠٠٨)

- كامل علوان الزبيدي وجاسم فياض الشمري؛ علم نفس التوافق : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر) ١٩٩٩.

- لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط١ (العراق، اربيل، ٢٠١٠).

- محمد عبد العزيز عبد المجيد: الطلاقة النفسية، ط٢، مصر الجديدة، القاهرة، ٢٠٠٨.

- نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور الحركي والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، ط ٢ (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، ٢٠١٤) .
- نوري ابراهيم الشوك و رافع صالح فتحي ؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد (ب.م)، ٢٠٠٤)
- وجيه محجوب : اصول البحث العلمي ومناهجه، ط ١ ، عمان :دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠٠١

٢-الاجنبية

Borne L-E. Ekstrand .B.R; Psychology its principle and Meaning : New York, ٢end ed, ١٩٧٦(.
 Linda,L.Griffin and Others;Teaching sport concepts and skill atactical games approach:Human kentics USA, ١٩٩

تأثير استخدام التغذية الراجعة المتأخرة على وفق اكتشاف اخطاء الاداء لتطوير التعلم لمهارة التصويب السلمي بكرة السلة لطالبات المرحلة الاعدادية

م.د. نوفل قحطان محمد

مديرية تربية محافظة الانبار ، العراق

ملخص البحث:

حدد الباحث اهداف بحثه في التعرف على تأثير استخدام التغذية الراجعة المتأخرة على وفق اكتشاف أخطاء الاداء لتطوير التعلم لمهارة التصويب السلمي بكرة السلة , اتبع الباحث المنهج التجريبي لتطبيق بحثه بتصميم ثلاثة مجاميع تجريبية تخضع للاختبار القبلي والبعدي , طبق البحث على عينة تشمل طالبات المرحلة الرابعة لثانوية المتميزات - مدينة الرمادي , واستخدمت كل مجموعة تغذية راجعة متأخرة عن طريق عرض الفيديو لفترة زمنية تستغرق من (٥ الى ١٠) دقيقة , ثم تطبيق المهارة ميدانيا , فقد قامت المجموعة الاولى بمشاهدة الاداء النموذجي للاعبة دولية مع شرح المدرسة للمهارة , اما المجموعة الثانية قامت بمشاهدة كل متعلمة لأدائها مع تحديد الخطأ من قبل المدرسة , اما المجموعة الثالثة استخدمت مشاهدة كل متعلمة لأدائها ومحاولة اكتشاف الخطأ ذاتيا , وقد استغرق تنفيذ التجربة (٦) اسابيع بواقع وحدتين تعليمية في الاسبوع, وبعد معالجة النتائج احصائيا توصل الباحث الى استنتاجات اهمها التأثير الايجابي للتغذية الراجعة المتأخرة في تطوير التعلم لمهارة التصويب السلمي , كما تفوقت المجموعة التجريبية التي شاهدت نموذج الاداء المثالي للاعبة دولية مع شرح المدرسة على المجموعتين الثانية والثالثة , وكانت اهم التوصيات التي خرج بها الباحث, الى المدرسات والمدربات استخدام تغذية راجعة متأخرة وذلك بمشاهدة عرض فيديو للمتعلقات لنموذج أداء للاعبة دولية للمهارة مع شرح من قبل المدرسة قبل الاداء وان تتراوح مدة العرض من (٥ الى ١٠) دقائق.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

تعد التغذية الراجعة في مجال التعلم المهاري عاملا مهما يسعى اليها الكثير من المدربين ومعلمي ومعلمات التربية الرياضية الى الاستفادة من المعلومات التي يكتسبها المتعلم للوصول الى الاتقان , وان هناك من منحها المرتبة الثانية بعد التكرار او التمرين في اكتساب المهارة الحركية وتطويرها وهي حاضره مع اللاعب منذ بدايات التعلم وانتقال اللاعب الى اعلى المستويات الرياضية .

ان التطور التكنولوجي الهائل اصبح اليوم الوسائط الاساسية للمعلومات لكثير من الرياضيين كاستخدام اجهزة العرض الصوتية والمرئية و الافلام والسيورات... , ومن خلال هذا التطور يمكن تزويد المتعلم لكثير من المعلومات عن ادائه الحركي اثناء التمرين او اثناء المنافسة فمعرفة نتائج الاداء احيانا كفيلا في ان تقرر التعلم الحركي للمهارة الرياضية.

ان المتتبع للمهارات الرياضية المختلفة يجد ان هناك بعض المهارات قد تتصف بالصعوبة الحركية عند تعلمها , حيث تتحدد بنواحي قانونية وحركات تتطلب الانتقان , كما هو الحال بمهارة التصويب السلمي في لعبة كرة السلة التي تعد نوع من انواع التصويب بالقفز والتي يجب ان يتقنها المتعلم واجادة التصويب بكلا الذراعين و في اتقان خطوات الرجلين القانونية لطريقة اداءها الفني لتسجيل النقاط والحصول على التفوق في المنافسة , فهي مهارة اساسية لتحقيق الهجوم السريع. لذلك التغذية الراجعة تكون ذات منفعة كبيرة لمهارة التصويب السلمي من حيث انها مهارة مفتوحة تتطلب استجابات عديدة من الناحية الحسية والحركية لوجود المنافس والزميل فضلا عن الاداء . ويؤكد (وجيه محجوب: ٢٠٠٠) " ان التغذية الراجعة معلومات يحصل عليها المتعلم اثناء او بعد الاداء حول طبيعة الاداء , او نتيجة الاداء او الاخطاء التي حصلت اثناء الاداء سواء كان مصدرها داخليا او خارجيا , وكلما تطور المتعلم وزادت خبراته زاد اعتماده على التغذية الراجعة الذاتية , فقد تكون تلك التغذية اما فورية او متأخرة او مدعمة لتثبيت الاداء وتصحيحه". (١٠: ٩٢).

ومن هنا جاءت اهمية البحث في الاستفادة من التطور العلمي التكنولوجي ودراسة تأثير التغذية الراجعة المتأخرة على وفق اكتشاف اخطاء الاداء لتطوير التعلم لمهارة التصويب السلمي بكرة السلة , والوصول الى الحقائق العلمية لرفد العملية التعليمية للمهارات الرياضية والارتقاء بها في العراق.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث للأساليب التعليمية المتبعة لطالبات الثانوية في مدينة الرمادي, لاحظ انها لازالت تتبع الاساليب التقليدية في تعلم المهارات الاساسية بكرة السلة في عدم الاستفادة من تقديم التغذية الراجعة بطريقة حديثة تواكب التطور العلمي, كما في مهارة التصويب السلمي التي يرتبط اداءها مع مهارات اخرى كالمناولة والطبقة ومدى اهميتها , فضلا عنه ان الاساليب التقليدية لا تراعي اختلاف خصائص المتعلمات واستثارة اهتمامهم نحو التعلم , وقد ينتقل المتعلم الى تعلم مهارة اخرى دون الوصول الى اتقان المهارة السابقة , لذلك فالعملية التعليمية للمهارة اصبحت بحاجة ماسة الى استخدام اسلوب يزيد المتعلمين من ادراكهم للمهارة والاستفادة من المعلومات لترتيب افكارهم , وهنا يطرح الباحث التساؤل الاتي:

هل هناك تأثير للتغذية الراجعة المتأخرة على وفق اكتشاف اخطاء الاداء لتطوير التعلم لمهارة التصويب السلمي بكرة السلة لطالبات المرحلة الاعدادية .

٣-١ اهداف البحث:

يهدف البحث الى :

- التعرف على تأثير التغذية الراجعة المتأخرة على وفق اكتشاف اخطاء الاداء لتطوير التعلم لمهارة التصويب السلمي بكرة السلة لطالبات المرحلة الاعدادية.

- التعرف على الفروق بين المجاميع الثلاثة التجريبية باستخدام التغذية الراجعة المتأخرة على وفق اكتشاف اخطاء الاداء لتطوير التعلم لمهارة التصويب السلمي بكرة السلة لطالبات المرحلة الاعدادية.

١-٤ فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي لمجموعات البحث التجريبية الثلاثة في مهارة التصويب السلمي بكرة السلة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياسات البعدية بين مجموعات البحث التجريبية في مهارة التصويب السلمي بكرة السلة.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة لثانوية المتميزات .

١-٥-٢ المجال الزمني: من ٢٢ / ١٠ / ٢٠١٨ الى ٢ / ١٢ / ٢٠١٨ .

١-٥-٣ المجال المكاني: ملعب كرة السلة لثانوية المتميزات للبنات, الرمادي , محافظة الانبار .

٢- الدراسات النظرية:

٢-١ التغذية الراجعة المتأخرة:

بشكل عام يعرف (بسطويسي احمد ١٩٩٦) التغذية الراجعة بأنها " معرفة النتائج وتقويمها والاستفادة منها عن طريق المعلومات الواردة للتعلم نتيجة سلوكه الحركي". (٣ : ٧١). ويعرفها (ماهر محمد ٢٠١٤) " جميع المعلومات التي يحصل عليها المتعلم او المتدرب قبل واثناء وبعد التدريب والمنافسة ومن مصادر داخلية او خارجية للوصول الى اداء ونتيجة امثل". (٧ : ١٩٧).

وينكر (وجيه محجوب ٢٠٠٠) ان "التغذية الراجعة الخارجية هي في الاتجاه المعاكس للتغذية الراجعة الداخلية , وهي اما ان تكون مباشرة او متأخرة وتشمل المتأخرة :

-تقدم قبل الفعل الحركي بفترة طويلة.

-تقدم بعد الفعل الحركي لمدة طويلة اما كلاميا او صوريا .

-تقدم المعلومات بشكل مستقل لكل أداء حركي بعد فترة طويلة.

-تقدم معلومات عن مجموعة كمية الفعل الحركي بعد فترة طويلة . (١٠ : ٨٩).

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

اختار الباحث المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات تجريبية , فالتجريب هو " استطاعة التنبؤ بالحدث والتحكم في دراسته وتفسير الاسباب " . (٩ : ٢٩٧).

٣-٢ مجتمع الاصل وعينة البحث:

شمل مجتمع الاصل طالبات المرحلة الرابعة اعدادي لثانوية المتميزات في مدينة الرمادي - محافظة الانبار , البالغ عددهم ٢٥ طالبة, تم استبعاد الطالبات الغير راغبات بالمشاركة وعددهم (٧) , وبذلك

تكون عينة البحث من (١٨) طالبة ، تم اختيارهم عمدياً لتوفر ظروف تطبيق البحث ، وتم تقسيمهم بأسلوب القرعة الى (٣) مجموعات تجريبية بواقع (٦) طالبات لكل مجموعة ، وقد بلغ تمثيل عينة البحث من مجتمع الاصل نسبة ٧٢٪ .

-تجانس وتكافؤ عينة البحث :

جدول (١) تجانس العينة (ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	و	ل
الطول	سم	١٦٢.٢٢	٤.٨٧	١٦١	٠.٧٥
العمر الزمني	سنة	١٦.٦٦	٢.٦٢	١٧	٠.٣٨-
الوزن	كغم	٦١.٢٢	٥.٣٥	٦٠	٠.٦٨
تصويب سلمي (يمين)	درجة	٣.٣٣	١.٠٥	٣	٠.٩٤
تصويب سلمي (يسار)	درجة	٢.٥٥	١.٠١	٢.٥	٠.١٤

يتضح من جدول (١) ان معامل الالتواء (ل) لجميع المتغيرات تقع بين - , + ٣ مما يدل على تجانس عينة البحث.

جدول (٢) تكافؤ عينات البحث التجريبية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف* المحسوبة	الدلالة
تصويب سلمي (يمين)	بين المجموعات	٠.٣٢	٢	٠.١٦	٠.٠٢	غير دال
	داخل المجموعات	١٩.٦٨	١٥	١.٣١		
تصويب سلمي (يسار)	بين المجموعات	٠.٧٧	٢	٠.٣٨	٠.٣٢	غير دال
	داخل المجموعات	١٧.٦٨	١٥	١.١٧		

* ف الجدولية = ٣.٦٨ , ومستوى الدلالة ٠.٠٠٥ .

يتضح من جدول (٢) ان القيمة الفائية (ف) للتصويب السلمي بذراع اليمين بلغت (٠.٠٢) , وبذراع اليسار بلغت (٠,٣٢) وهي اصغر من قيمة (ف) الجدولية (٣.٦٨) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) , مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث التجريبية.

٣-٣ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

- الاجهزة .

١- ميزان طبي لقياس الطول والوزن.

٢- حاسوب نوع (hp).

٣- كامرة تصوير فيديو نوع (canon) , عدد (٢).

٤- شاشة عرض (TV), نوع (shark), عدد (٣).

٥- فلاش ميموري عدد (٣).

- الادوات .

١- ملعب كرة سلة قانوني .

٢- كرات سلة قانونية .

٣- ساعة توقيت .

٤- استمارة تسجيل .

٥- اقلام .

- وسائل جمع المعلومات.

١- المصادر العربية والاجنبية .

٢- شبكة المعلومات (الانترنت).

٣- الاختبار والقياس.

٤- فريق العمل المساعد.

٣-٤ اختبار البحث:

"اسم الاختبار: التصويب السلمي بعد اداء الطبطبة.

الغرض من الاختبار: تقييم مستوى التصويب السلمي بعد أداء مهارة الطبطبة .

الأدوات : كرة سلة , هدف كرة السلة .

طريقة الاداء: يقوم اللاعب (المختبر) بأداء الطبطبة من منتصف ساحة كرة السلة باتجاه الهدف ,

واداء الثلاثية ثم التهديف من الاسفل.

شروط اداء الاختبار: - اداء الطبطبة والثلاثية بشكلها القانوني. والكرة التي تدخل الهدف بعد

ارتكاب خطأ قانوني في الطبطبة لا تحتسب هدف مسجل .

التسجيل: يمنح كل محاولة ناجحة في التهديف نقطة واحدة, واعلى نقاط يحصل عليها

اللاعب(المختبر) هي عشرة نقاط" (٦ : ٢٣٤).

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

من اجل الاستعداد " للتهيئة المسبقة لاستخدام الوسيلة التعليمية استخداما فعليا ومؤثرا في عملية

التعلم , لان ذلك يسهل عملية الاستخدام "(٤ : ١٩١) , قام الباحث مع فريق العمل المساعد بأجراء

التجربة الاستطلاعية في يوم (الاربعاء) الموافق ١٧ / ١٠ / ٢٠١٨ الساعة (١٠) صباحا في

القاعة المجاورة لملاعب كرة السلة للأجهزة المستخدمة لتجاوز المعوقات التي قد تظهر عند تطبيق

التجربة الرئيسية , فضلا عنه اختيار المكان المناسب للتصوير وعرض الافلام المختارة .

٣-٦ اجراءات البحث الميدانية :

٣-٦-١ الاختبار القبلي .

تم اجراء الاختبار القبلي لقياس مهارة التصويب السلمي ولكلتا الذراعين (يمين , يسار) للمجاميع التجريبية في يوم (الاحد) الموافق ١٠/٢١ / ٢٠١٨ في الساعة (١٠) صباحا في ملعب كرة السلة لثانوية المتميزات.

٣-٦ التجربة الرئيسة :

بعد تقسيم عينة البحث الى ثلاث مجاميع تجريبية واجراء التكافؤ بين المجموعات, تم توزيع اساليب تقديم التغذية الراجعة المتأخرة على كل مجموعة , باستخدام عرض فيديو لكل مجموعة بشكل منفصل وبنفس الوقت , اذ استغرق العرض فترة زمنية من (٥ الى ١٠) دقائق قبل الوحدة التعليمية بعد اختيار بعض اجزاء اداء التمرين لكل متعلمة لمهارة التصويب السلمي ليتم عرضها على افراد كل مجموعة ,ويذكر (باتريك بومان وآخرون : ٢٠٠٠) انه يمكن استخدام الفيديو لتصوير بعض اجزاء التمرين ذات الاهمية الخاصة , ثم يراجع المدرب الفيديو لاختيار بعض الاجزاء ليعرضها على اللاعبين وان تقام حصة المشاهدة قبل التدريب التالي الذي سوف يعمل فيه اللاعبون ثانية على الجوانب التي تم تصويرها , وبهذه الطريقة سوف يتلقى اللاعبون معلومة عن سلوك واحد او عدة سلوكيات عليهم ان يؤدوها في الملعب بعد ذلك"٢: ١١٢), وقد استخدم الباحث برنامج (Ashampoo snap ٦) لتقطيع التمرينات الخاصة بكل متعلمة , واستغرقت التجربة الرئيسة (٦) اسابيع بمعدل وحدتين تعليمية في الاسبوع وحسب جدول الحصص التدريسية لدرس التربية الرياضية , وفيما يلي توضيح اساليب التغذية الراجعة المتأخرة لكل مجموعة جدول (٣).

جدول (٣) اساليب التغذية الراجعة المتأخرة لمجاميع البحث التجريبية

المجموعات التجريبية	اسلوب التغذية الراجعة المتأخرة
المجموعة التجريبية الاولى	مشاهدة المجموعة عرض فيديو لنموذج اداء مثالي للاعبة دولية لمهارة التصويب السلمي بكلتا الذراعين (يمين , يسار), مع شرح لطريقة الاداء من قبل المدرسة.
المجموعة التجريبية الثانية	مشاهدة كل متعلمة من المجموعة عرض فيديو لأدائه لمهارة التصويب السلمي (يمين , يسار), مع تحديد الخطأ من المدرسة.
المجموعة التجريبية الثالثة	مشاهدة كل متعلم من المجموعة عرض فيديو لأدائه لمهارة التصويب السلمي (يمين , يسار), مع محاولة المتعلمة اكتشاف الخطأ ذاتيا.

٣-٦-٣ الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبار البعدي وبنفس الظروف الزمانية والمكانية للاختبار القبلي لقياس مهارة التهديد السلمي ولكلتا الذراعين (يمين , يسار), في يوم (الاثنين) المصادف ٣ / ١٢ / ٢٠١٨ .

٣-٧ الوسائل الاحصائية :

"الوسط الحسابي , الوسيط , الانحراف المعياري , معامل الالتواء , تحليل التباين , قانون اقل فرق معنوي (LSD), قانون (T) لوسطين مرتبطين" (٨ : ١٥٢ - ٣٩١).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض النتائج وتحليلها.

٤-١-١ عرض النتائج وتحليلها للاختبار القبلي والبعدى لمهارة التصويب السلمي بذراع اليمين لمجاميع البحث التجريبية.

جدول (٤)

المجموعات	اختبار قبلي		اختبار بعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت)* المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع				
المجموعة التجريبية (١)	٣.٥	٠.٩٥	٧.٦٦	٠.٧٤	٤.١٦	١.٠٦	٩.٦٧	دال
المجموعة التجريبية (٢)	٣.١٦	١.٢١	٥.٥	٠.٥	٢.٣٣	٠.٧٤	٨.٠٣	دال
المجموعة التجريبية (٣)	٣.٣٣	٠.٩٤	٤.٨٣	١.٦٧	١.٥	٠.٧٦	٤.٨٣	دال

* (ت) الجدولية = ٢.٥٧ , ومستوى الدلالة ٠.٠٥ , ودرجة الحرية = ٥.

يوضح جدول (٤) ان هناك فروق داله احصائيا بين نتائج الاختبارات القبليه والبعدية في مهارة التصويب السلمي بذراع اليمين لمجاميع البحث الثلاثة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية , و كانت قيمة (ت) المحسوبة لكل مجموعة اكبر من قيمة (ت) الجدولية.

٤-١-٢ عرض النتائج وتحليلها للاختبار القبلي والبعدى لمهارة التصويب السلمي بذراع اليسار لمجاميع البحث التجريبية.

جدول (٥)

المجموعات	اختبار قبلي		اختبار بعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت)* المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع				
المجموعة التجريبية (١)	٢.٥	٠.٩٥	٦.٥	١.٢٥	٤	٠.٨١	١٢.١٢	دال
المجموعة التجريبية (٢)	٢.٣٣	١.١٠	٥	٠.٥٧	٢.٦٦	١.١٠	٥.٩١	دال
المجموعة التجريبية (٣)	٢.٨٣	٠.٨٩	٤.٥	٠.٩٥	١.٦٦	٠.٤٧	٨.٧٣	دال

* (ت) الجدولية = ٢.٥٧ , ومستوى الدلالة ٠.٠٥ , ودرجة الحرية = ٥.

يوضح جدول (٥) ان هناك فروق داله احصائيا بين نتائج الاختبارات القبليه والبعدية في مهارة التصويب السلمي بذراع اليسار لمجاميع البحث الثلاثة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية , اذ كانت قيمة (ت) المحسوبة لكل مجموعة اكبر من قيمة (ت) الجدولية.

٤-١-٣ عرض النتائج وتحليلها للاختبارات البعدية لمهارة التصويب السلمي بذراع اليمين وذراع اليسار بين مجاميع البحث التجريبية.

جدول (٦)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف* المحسوبة	الدلالة
تهديف سلمي (يمين)	بين المجموعات	٢٦.٣٢	٢	١٣.١٦	١٨.٢٧	دال
	داخل المجموعات	٢١.٦٨	١٥	١.٧٢		
تهديف سلمي (يسار)	بين المجموعات	١٣	٢	٦.٥	٥.٥٧	دال
	داخل المجموعات	١٧	١٥	١.١٣		

* ف الجدولية = ٣.٦٨ , ومستوى الدلالة ٠.٠٠٥ .

يوضح جدول (٦) ان القيمة الفائية (ف) للتصويب السلمي بذراع اليمين بلغت (١٨.٢٧) , وذراع اليسار بلغت (٥.٥٧) وهي اكبر من القيمة (ف) الجدولية (٣.٦٨) تحت مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) , مما يبين الى وجود فرق معنوي بين مجاميع البحث الثلاثة التجريبية , وللتعرف على اي القياسات هي الافضل تم استخدام قانون (LSD) , كما موضح في جدول (٧).

جدول (٧)

المتغيرات	الفرق بين الاوساط	قيمة الفرق	قيمة LSD	الدلالة
تهديف سلمي (يمين)	س١ - س٢	٥.٥ - ٧.٦٦	١.٠٢	دال
	س١ - س٣	٤.٨٣ - ٧.٦٦		
	س٢ - س٣	٤.٨٣ - ٥.٥		
تهديف سلمي (يسار)	س١ - س٢	٥ - ٦.٥	١.٢٩	دال
	س١ - س٣	٤.٥ - ٦.٥		
	س٢ - س٣	٤.٥ - ٥		

٤-١-٤ مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج وتحليلها الخاصة بجدول (٥,٤) تمكن الباحث من اثبات فرضه الاول حيث ظهرت النتائج ان جميع المجموعات التي استخدمت التغذية الراجعة المتأخرة على وفق اكتشاف الخطأ وبأساليب مختلفة كان له التأثير الايجابي في تطور مهارة التصويب السلمي وبكلتا الذراعين , اذ وفر العرض التلفزيوني لأفراد المجموعات التجريبية معلومات مفصلة على طريقة ادائها الفني , وتمكن الطالبات من الاستفادة من رؤية الاداء الحركي من زوايا واتجاهات مختلفة وهذا الحالة رفعت من مستوى التصور لطريقة الاداء مع زيادة التركيز للعرض بسبب عزل الكثير من العوامل الخارجية التي تعمل على

تشيت انتباههم وهم في ساحة كرة السلة , ويذكر (ابراهيم سليمان ١٩٨٢) حول اهمية العرض التلفزيوني من خلال الفيديو ان " اطالة فترة التركيز يترك في ذاكرة المتعلمين اثر يصعب محوه ويضع صورة ذهنية واضحة لمكونات المهارة " , (١ : ٣٩). كما يؤكد (خليل ابراهيم ٢٠١٣) ان " نجاح اية عملية تعليمية في مجال التعلم الحركي او طرائق التدريس لا يتحقق عن طريق الممارسة لوحدها وصولا بالمهمة التعليمية او المهارة الا من خلال تقديم نوعين من المعلومات الى اللاعب او المتعلم , الاول يتعلق بالآلية التي تم فيها الأداء المرغوب فيه والثاني بطريقة التعرف على الاخطاء المصاحبة للأداء وتصحيحها لتصبح أداء مرغوبا فيه, من خلال معرفة المتعلم لنتيجة ادائه". (٤ : ١٢٥).

وفي جدول (٦) ومن خلال استخدام تحليل التباين ظهرت النتائج ان هناك فرق معنوي في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث التجريبية , ولمعرفة لمن كانت الفروق فقد اظهر جدول (٧) من خلال اختبار اقل فرق معنوي الى تفوق المجموعة الاولى التي استخدمت تغذية راجعة متأخرة عن طريق مشاهدة نموذج حركي مثالي لمهارة التصويب السلمي للاعبة دولية , مع توفر توضيح وشرح من قبل المدرسة لتفاصيل الاداء على كلا المجموعتين الثانية التي استخدمت تغذية راجعة ومعلومات عن اداء المتعلمة مع تحديد الخطأ من قبل المدرسة , وكذلك تفوق المجموعة الاولى والثانية على المجموعة الثالثة التي شاهدت فيها المتعلمة ادائها ومحاولة اكتشاف الخطأ ذاتيا .

ويعزو الباحث هذا التفوق للمجموعة الاولى لأسباب وهي محاكاة واثارة للحواس من خلال المعلومات البصرية من قبل عرض النموذج الحركي للمهارة مع توفر المعلومات السمعية عن تفاصيل المهارة , لذا عند التطبيق من قبل المتعلم ستصبح هناك صورة مخزونه في الذاكرة للأداء يعمل على تطبيقها المتعلم في الميدان وتجاوز الاخطاء, ويذكر (عبد الحميد: ٢٠٠٠) حول استخدام الفيديو والعرض للحركة والصوت بأنه " يتميز بقوة التأثير والمصادقية , فعرض صورة للاعب ماهر ومتفوق في نشاط معين وهو يؤدي احد المهارات الاساسية لهذا النشاط والمراد تعلمها اوقع وأكثر تأثيرا على المتعلمين ". (٥ : ٧٨).

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات .

- هناك تأثير ايجابي للتغذية الراجعة المتأخرة على وفق اكتشاف اخطاء الاداء في تطوير تعلم مهارة التصويب السلمي بكرة السلة لطالبات المرحلة الاعدادية .
- تفوق المجموعة الاولى التي استخدمت التغذية الراجعة المتأخرة عن طريق مشاهدة نموذج الاداء المثالي للاعبة دولية يرافقه شرح المدرسة للمهارة , على المجموعة الثانية التي شاهدت فيها المتعلمة لأدائها مع تحديد الخطأ من قبل المدرسة , وتفوق المجموعة الاولى والثانية على المجموعة الثالثة التي شاهدت المتعلمة ادائها ومحاولة اكتشاف الخطأ ذاتيا.
- عرض افلام الفيديو ومشاهدتها من قبل عينه البحث زاد من التشويق والاثارة للتعلم .

- يوجد فارق نسبي بين مستوى اداء مهارة التهديف السلمي للذراع اليمنى عن الذراع اليسرى ,ولصالح ذراع اليمنى لأفراد عينة البحث .
- ٢-٥ التوصيات :
- على المدرسات والمدربات استخدام التغذية الراجعة المتأخرة والاساليب المستخدمة في البحث لتطوير تعلم مهارة التهديف السلمي بكرة السلة .
- التركيز على تقديم التغذية الراجعة المتأخرة بطريقة عرض فيديو لأداء لاعبة دولية للمهارة المراد تعليمها يرافقه شرح وتوضيح من قبل المدرسة.
- تقديم التغذية الراجعة المتأخرة قبل التمرين ان تستغرق زمن من (٥) الى (١٠) دقائق.
- اجراء دراسات اخرى عن اساليب تقديم التغذية الراجعة المتأخرة لتطوير تعلم مهارة التهديف السلمي او المهارات الاخرى .

المراجع:

- ١- ابراهيم سليمان الكردي , استخدامات الفيديو في التعلم الذاتي للكبار ,مجلة تكنولوجيا التعليم , عدد (١) , الكويت , (١٩٨٢).
- ٢- باتريك بومان وآخرون , كرة السلة للاعبين الشباب - توجيهات للمدربين : (الاتحاد الدولي لكرة السلة FIBA, اسبانيا , مدريد , ٢٠٠٠).
- ٣- بسطويسى احمد , أسس نظريات الحركة . ط١ : (الاسكندرية , دار الفكر العربي , ١٩٩٦).
- ٤- خليل ابراهيم سليمان , التعلم الحركي : (دمشق , دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة , ٢٠١٣).
- ٥- عبد الحميد شرف , تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية : (القاهرة , مركز الكتاب للنشر والتوزيع , ٢٠٠٠).
- ٦- فائز بشير ومؤيد سامي , كرة السلة : (جامعة الموصل , ١٩٨٧).
- ٧- ماهر محمد عواد , فسيولوجيا التعلم الحركي . ط١ : (بغداد , نبراس للطباعة والتصميم , ٢٠١٤).
- ٨- مروان عبد المجيد ابراهيم , الاحصاء الوصفي والاستدلالي , كتاب منهجي . ط١ : (عمان , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع , ٢٠٠٠).
- ٩- وجيه محجوب , البحث العلمي ومناهجه , كتاب منهجي : (بغداد , مديرية دار الكتب للطباعة والنشر , ٢٠٠٢).
- ١٠- وجيه محجوب , جدولة التمرين : (بغداد , مكتبة العادل للطباعة , ٢٠٠٠).

السلوك القيادي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة اربد

م. نيفين حداد

الجامعة العربية الامريكية / كلية التربية الرياضية فلسطين

أ.د فاضل كردي الشمري

جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العراق

أ. محمد أبو احمد

فلسطين

تعد الرياضة المدرسية من الوسائل ذو فاعلية الأكثر تأثير من ناحية ضخ وتقديم الطاقات الرياضية ورغد الاندية والمنتخبات بها , وان العمل الذي يقوم به مدرس التربية الرياضية يتخلله العديد من المعوقات الادارية والتي تسبب ضغوطا مهنية على المدرس مما قد ينعكس على سلوكه القيادي وتكمن اهمية البحث الحالي في اهمية التعرف على العلاقة بين السلوك القيادي الضغوط المهنية لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة اربد , وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية , وحدد الباحثون المجتمع وهم مدرسي التربية الرياضية في مدينة اربد والبالغ عددهم (٢٠٥) مدرس وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وعددهم (٥٠) مدرسا , ثم بعد ذلك استخدم المعالجات الاحصائية المناسبة للوصول الى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثون الى الاستنتاجات منها ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين السلوك القيادي الضغوط المهنية لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة اربد , و ان المدرس غالبا ما يعاني من اختلاف وجهات النظر مع ادارات المدارس بعدم اشراكهم بتنظيم وتخطيط المدرسة وعدم تثمين جهودهم ودعمهم , وقد اوصى الباحثان بالاهتمام بضرورة ابتعاد إدارات المدارس عن تكليف المدرسين المستمر التربية الرياضية بأعمال لا تدخل من ضمن اختصاصهم لتخفيف حالة التوتر النفسي لديهم من جراء الضغوط المهنية مما قد ينعكس سلبا على السوك القيادي , واعتماد درس التربية الرياضية كمادة أساسية وكغيرها من المواد الدراسية وإصلاح المفاهيم الخاطئة لثقافة الرياضة المدرسية وانعكاساته على المجتمع , وضرورة إجراء دراسة مشابهة على مدرسات التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية .

١- التعريف بالبحث

ان دراسة علم النفس الاجتماعي كجزء مهم من علم النفس العام وتمتد جذوره الى عصور قديمة وقد تبلور كعلم بحد ذاته وهو يتناول علاقات الفرد الاجتماعية والتفاعل مع البيئة التي يعيش فيها , وان مدرسي التربية الرياضية احد افراد هذا المجتمع ولهم دورا كبيرا لها دورا كبيرا في تنمية شخصية التلميذ من خلال غرس المبادئ التربوية الصحيحة التي تكون شخصية التلميذ مستقبلا , وتعد المدارس مؤسسة علمية تربوية التي يعول عليها المجتمع في إعداد وتأهيل الكوادر البشرية وفق مناهج علمية بما يتوافق ومتطلبات النمو والتطوير الاجتماعي والاقتصادي للمجتمع , ومما لاشك فيه ان تحقيق المدرسة لأهداف المجتمع يتوقف على مدى توفر الكوادر البشرية المؤهلة للقيادة بالاسلوب الامثل وخاصة مدرس التربية

الرياضية والذي يجب ان يتميز بصفات وشخصية متوازنة واضحة التأثير في الطلبة بما يضمن توجيه افكارهم وسلوكهم نحو تحقيق الاهداف وهذا لا يتم الا من خلال وجود سلوكا قياديا مناسباً لديه ومما يوفر التفاعل الجيد مع ادارة المدرسة والتعاون المثمر والفعال لاداء هذه المهمة لاسيما اننا نعلم ان القيادة هي فن التأثير بالآخرين من خلال بث الحماس باتجاه الاداء المثمر والتميز ، تعد الضغوط من أهم سمات العصر الراهن ، الذي يشهد تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، وأصبحت الضغوط تشكل جزءا من حياة الإنسان نظرا لكثرة التحديات التي يواجهها في هذا العصر ولذلك، فهي تكاد تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات وخاصة في بيئة الأعمال التي تتطلب من القائمين عليها التفاعل المباشر مع الناس مثل المعلمين والمعلمات وعلى وجه الخصوص الذين يعملون في المرحلة الأساسية الدنيا ، ونتيجة لظروف العمل فإن كثيرا من المدرسين يجدون أن مشاعرهم واتجاهاتهم نحو أنفسهم وتلاميذهم ونحو مهنتهم قد أصبحت أكثر سلبية مما كانت عليه. فقد يظهر لديهم انفعالات نفسية مختلفة مثل القلق، الانزعاج، أو تثبيط العزم ، ومن ثم فقد يفقدون الدافعية نحو الإنجاز في عملهم، وهؤلاء الأشخاص يوصفون بأنهم يعانون من ضغوط العمل وأن من نتائج ضغوط العمل خلق حالة من عدم التوازن بين الفرد وقدراته وحاجاته وتوقعاته من جهة، وبين ما يطلب منه القيام به من جهة أخرى ويعتقد الباحثون بأن ضغوط مهنة التدريس التي يواجهها مدرس التربية الرياضية قد يترتب عليها انعكاسات خطيرة تؤثر علي النواحي النفسية والجسمية والاجتماعية والتي قد تمنعه من القيام بواجباته المهنية على أكمل وجه ، وان تراكم الضغوط نتيجة لعدم التوازن بين متطلبات المعلم وقدراته يؤدي إلى انخفاض أهمية التفوق وتحقيق والانجاز لديه والعمل لفترات طويلة دون راحة والرتابة في العمل يجعل المدرس يكون اتجاه سلبيا نحو العمل وفقدان المعنى له وفقدان الدافعية فيه ويشعر ايضا بالعجز والفشل وضعف الحماس وهو بحاجة الى المشاركة في السباقات المدرسية وتنبع أهمية هذه الدراسة في أنها تسلط الضوء على حجم الضغوط المهنية التي يتعرض لها مدرسي التربية الرياضية في مدارس النجف الاشرف جراء تعرضهم لضغوط مهنية وما قد يترتب عليها من آثار يمكن أن تنعكس سلبا على سلوكهم القيادي ، وبالتالي قد تكون نتائج هذه الدراسة عوناً لهم في تجنب ضغوط المهنة قدر الإمكان والتصدي لها عند وقوعها والتعامل معها وإدارتها بفعالية.

٢-١ مشكلة البحث

القيادة هي عملية تربوية اجتماعية لكل جماعة تريد ان تحقق تفاعلا اجتماعيا ناجحا بين افرادها ، وخلق فكر مشترك واتجاهات موحدة بينهم بقصد تدعيم وحدة الجماعة وتماسكها ، وضمان التعاون بين اعضائها ، في سبيل الغرض الذي ارتضوه هدفا لهم ، وهي تعني توجيه الجماعة الى سبل تحقيق الاهداف ، وان نشوء مواقف سلبية مع الاهداف او الاصدقاء او العالم المحيط اي البيئة او في المدرسة والامور التي يمر بها البلد ومنها الضغوط الاقتصادية والامنية للمدرس قد تؤدي الى ضغوط نفسه ومهنية جراء تلك المواقف قد تؤثر على دور المدرس كقائد في المدرسة وتقلل ثقته بنفسه وتحمله

للمسؤولية او ما يقدم من ابداع في الدرس , وقد لاحظ الباحثان ان مدرسي التربية الرياضية الذين يتعرضون للمواقف الضاغطة من الادارة او زملائهم احيانا في حياتهم العملية وخاصة عند مشاركتهم في المنافسات المدرسية وادائهم داخل الدرس لا يحسنوا التعامل معها وقد يعود مع انهم يمتلكون سلوكا قياديا مناسباً يمكنهم في التخلص منها وارتي الباحثان دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول لها .

٣-١ فروض البحث

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين السلوك القيادي والضغط المهنية لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة اربد.

٤-١ اهداف البحث

- التعرف على العلاقة بين السلوك القيادي والضغط المهنية لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة اربد .

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري :-مدرسي التربية الرياضية في محافظة اربد .
- ٢-٥-١ المجال الزمني :-المدة من ١ / ٢ / ٢٠١٩ الى ١ / ٧ / ٢٠١٩
- ٣-٥-١ المجال المكاني :-قاعات المدارس التي شملها البحث .

٦-١ المصطلحات

السلوك القيادي : بانه سلوك القائد الذي ينظم ويحدد مهمات مرؤوسيه وعلاقته بهم فضلاً عن تحديد للدور الذي يتوقعه من كل عضو منهم ^(١) .

الضغط المهنية : "مجموعة المواقف والحالات التي يتعرض لها الفرد في مجال عمله والتي تؤدي إلى تغيرات جسمية ونفسية نتيجة لردود فعلية لمواجهتها".^(٢)

١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته طبيعة المشكلة.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث وهم جميع مدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة اربد ويبلغ عددهم (٢٠٥) للعام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ وقد اختار الباحثان عينة البحث بالطريقة عشوائية وبلغ عددهم (٥٠) مدرس .

١. Watkin s, p. (١٩٩٧) Critical Review of leadership Concepts Research the Implications for Educational Administration , Deakin University , Gee Long –Victoria Australia, ١٤

٢. عويد سلطان المشعان : " مصادر الضغوط في العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين في المرحلة المتوسطة " ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (١٦) ، العدد (١) ، ٢٠٠٠ ، ص ٧٢ .

٣-٢ أدوات البحث :

المصادر والمراجع العربية

مقياس السلوك القيادي * : اعده نقي حمزة جاسم عبدو السياف ويتكون من (٤٠) فقرة وهو ثلاثي الابعاد (دائما , احيانا , نادرا) وتعطي درجات (٣ - ١) على التوالي وبالعكس بالنسبة لل فقرات السلبية وبعد عرضه على الخبراء تم حذف البعض من الفقرات واصبح المقياس يتكون من (٣٣) فقرة وان اعلى درجة لمقياس هي (٩٩) واقل درجة هي (٣٣) .

مقياس الضغوط المهنية ** : اعده محمد عبد الوهاب عزيز الحياي , ويتكون من (٥٦) فقرة وهو خماسي الابعاد (موافق جدا , موافق , موفق الى حد ما , غير موافق , غير موافق اطلاقا) , من (٥ - ١) لل فقرات الايجابية ومن (١ - ٥) لل فقرات السلبية وبعد عرضه على الخبراء تم حذف البعض من الفقرات واصبح المقياس يتكون من (٣٠) فقرة . وان اعلى درجة للمقياس هي (١٥٠) واقل درجة هي (٣٠) .

وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياسين من خلال عرضهما على مجموعة من الخبراء .
وزيادة في الدقة وللتأكد من أن المقياسين يتمتعان بالثبات ، قام الباحثان بأعادة تطبيقهما بطريقة إعادة الاختبار على عينة بلغت (١٠) مدرسين ، إذ بلغ معامل الثبات (٠.٨٠) لمقياس السلوك القيادي ، في حين بلغ معامل الثبات لمقياس الضغوط المهنية (٠.٨٤) .

٤-٢ التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف ٥ / ٣ / ٢٠١٩ على عينة من (١٠) مدرسين والغرض منها التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثون والوقت المستغرق للإجابة وقد كان الوقت مناسب للإجابة .

٥-٢ التجربة الرئيسية

قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ يوم الخميس المصادف (٢٥ / ٤ / ٢٠١٩) وذلك بتوزيع المقاييس على عينة البحث المذكورة .

* انظر ملحق (١)

** انظر ملحق (٢)

*** انظر ملحق (٣)

٤-٢ الوسائل الإحصائية

قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لاستخراج الوسائل الآتية:

١ - الوسط الحسابي.

٢ - الانحراف المعياري.

٣- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

٣- عرض نتائج العلاقة بين السوك القيادي والضغط المهنية ..

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابيه والانحرافات المعياريه لمقياس التفاعل الاجتماعي واحداث الحياة الضاغطة

المعالم الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة sig	الدلالة
المتغيرات					
السلوك القيادي	٧٧.٣٣	٢٠.٥			
الضغط المهنية	٩٨.٦	٢٣.٠٨	٠.٦٧	٠.٠٠٠٠	معنوي

١-٣ مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه في الجدول (١) والذي دل على ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين السلوك القيادي والضغط المهنية لدى عينة البحث لان الضغوط المهنية عادة ما تعود إلى العديد من المشكلات النفسية والجسدية التي تجعل الفرد غير قادر على العطاء والإنتاجية ولا سيما في مجال العمل والتفاعل مع البيئة والآخرين على اساس تكامل الوظائف النفسية الكاملة والتي تؤدي الى مواجهة الازمات التي تواجه الفرد كون ان الاندماج في البيئة الجديدة يعد تكيفا اجتماعيا جديدا وللقيادة تأثير في سلوك اخرين لحملهم على القيام بعمل ما بغية تحقيق الاهداف المنشودة وفي قدرتها على معاملة الطبيعة البشرية اوعلى التأثير في السلوك البشري لتوجيه جماعة نحو هدف مشترك بطريقة تضمن ثقتهم واحترامهم وتعاملهم لهذا فان ضغوط العمل لدى المدرس هي كل ما يتعرض له من مشاكل ومعوقات في محيط العمل وقد تعيق قدرته على عدم ادائه بصورة مرضية , كما وتنعكس سلبيا على سلوكه القيادي بسبب عدم شعوره بالقدرة على تحمل اعباء اضافية كون مدرس التربية الرياضية له العديد من المهام يتم تنفيذها مثل الانشطة الخارجية والمشاركات الرياضية مقارنة بباقي المدرسين وهو يعد محور اساسيا في تشكيل العلاقات الاجتماعية والإدارية والتربوية وهذا ليس بالعمل السهل ويحتاج الى شخصية تتميز بالصبر والارادة والتحمل العالي وهذا ما يؤكد الشماع (١) "يعد السلوك القيادي من العوامل التي تتأثر بشكل كبير بحركة الجماعة وتساعد في خلق التفاعل الانساني اللازم لتحقيق اهداف الفرد والمنظمة على حد سواء" .

ويمكن ان تكون لمفردات الحياة اليومية والتي تتطلب توفير مستلزماتها وما يتخللها من صراع بين المدرس وامكانياته الاقتصادية خصوصا الذين تقلى على عاتقهم اعباء عائلية كثيرة لا يستطيع ان يفي بها والظروف المحيطة والاسلوب التسلطي الذي يمارسه كثير من مديري المدارس والذي يتصف غالبا بالتطبيق الحرفي للقوانين والإجراءات ، وعدم اعطاء الحرية الكافية لمدرسي التربية الرياضية لممارسة

عملهم باستمرارية ، وعدم تقدير الظروف الإنسانية والاجتماعية لهم وهو ما اوجد نوعاً من الاغتراب بين مدير المدرسة وبين اعضاء الهيئات التعليمية وخاصة مدرسي التربية الرياضية ، وهذا ربما سينسحب على العلاقة بين الطرفين من جهة وبين المدرسين أنفسهم من جهة ثانية ويؤدي ايضاً الى شعورهم بعدم الامن وعدم الرغبة في تحمل المسؤولية وهو نوع آخر من الضغوط المهنية والتي تلقي بظلالها على السلوك القيادي للمدرس ، وهذا لا ينفي ان هناك مدرسي التربية الرياضية من ذوي الخبرة الاكثر يتمتعون بفرص كبيرة في السيطرة على الظروف المحيطة بهم لما يتمتعون به من تصورات عن نتائج اعمالهم والمستمدة من تجاربهم السابقة والتي أتاحت السيطرة على اغلب مسارات حياتهم ومستقبلهم مقارنة مع ذوي الخبرة القليلة خاصة وان معلمي التربية الرياضية لديهم القدرة والامكانية على التكيف مع الظروف الضاغطة بحكم عملهم في الجانب الرياضي .

٤ - الاستنتاجات والتوصيات

١-٤ الاستنتاجات

هناك علاقة ارتباط معنوية بين السلوك الاجتماعي والضغوط المهنية . السلوك الاجتماعي يتأثر بالضغوط المهنية وما تسببه للمدرس من مشاكل قد تعيق عمله وتقديم الافضل من عمل وابداع في مجال عمله وعلاقاته مع الآخرين . وجود ضغوط مهنية متنوعة لدى مدرس التربية الرياضية تؤثر في توفير متطلبات عملهم .

١. خليل محمد الشماع : مبادئ الإدارة ، الطبعة الأولى ، جامعة بغداد ، العراق ، ١٩٩١ ص ٢٣

٤-٢ التوصيات

- العمل على الاهتمام بتنمية عمل المدرس والتأكيد على العلاقات الانسانية بين مدرس التربية الرياضية ومدراء المدارس ومدرسيها .
- اقامة الدورات والندوات التي توفر فرص اللازمة لتطوير الخبرات لدى مدرسي التربية الرياضية وخاصة فيما يخص الجانب القيادي في المجال التربوي لتفعيل الدور الذي يقومون به من اجل اعداد الجيل الجديد.
- التأكيد على شخصية المدرس وتفعيل نظام التقييم الموضوعي له واثاحة الفرصة للمدرس في التخطيط .
- التأكيد على تطوير الثقة بالنفس لدى المدرسين بما يتلائم ودورهم القادم في بناء البلد .

المصادر ..

- خليل محمد الشماع : مبادئ الإدارة ، الطبعة الأولى ، جامعة بغداد ، العراق ، ١٩٩١ .
- عويد سلطان المشعان : " مصادر الضغوط في العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين في المرحلة المتوسطة " ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (١٦) ، العدد (١) ، ٢٠٠٠ .
- نقي حمزة جاسم عبدو السياف : الضغوط المهنية وعلاقتها بالانحرافات التنظيمية لدى مدرسي التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٠ .
- محمد عبد الوهاب عزيز الحياي : السلوك القيادي وعلاقته بالرضا عن العمل لدى مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ .

Watkin s, p. (١٩٩٧) Critical Review of leadership Concepts Research the Implications for Educational Administration , Deakin University , Gee Long – Victoria Australia, ١٤

تأثير تدريبات القوة الدائرية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الاسكواش

د/ فيصل حمزة عباس على صرخوه

معلم تربية بدنية بوزارة التربية بدولة الكويت

المقدمة ومشكلة البحث

يعد التطور السريع للقدرة البدنية وزيادتها ناتجا طبيعيا لإكتشاف قدرات طائفية أقل وأصبح لازماً التعرف على الجديد من هذه الصفات وتركيباتها المختلفة بما يتلائم وطبيعة كل نشاط رياضي تخصصي ، وتعد لعبة الإسكواش من الالعاب التي تتطلب عدة صفات بدنية مركبة بين أجزاء الجسم المختلفة فبينما نجد أن الطرف السفلي يعتمد اعتماداً كلياً على عنصري تحمل القوة والرشاقة نجد أن الطرف العلوي المتمثل في الذراعين الضاربة والحرية يعتمد على تحمل القدرة نظراً لأن الضربات سريعة وساحقة في معظم أوقات المباراة.

ويشير سيد رزق H, Reza, Seyed (٢٠١٢) إلى أن سكوت سونون Scott Sonnon, هو مؤسس هذا النظام بهدف تطوير الأساليب التدريبية التي تساعد اللاعبين على الأداء بحرية وكفاءة. (٢٤:٢٢)

ويضيف بيرجميان Baumgartner, (٢٠٠٩) إلى أن ما ساعد على انتشار نظام تدريب القوة الدائري هو تقايدتها لقيود التدريب التقليدية بالإضافة إلى فوائدها البدنية والصحية العالية وتميزها بالتنوع الحركي مقارنة بطرق التدريب الأخرى. (٢٥:١٣)

ويتفق كلا من مارجنت Margarita, (٢٠٠١) , ولمان William (٢٠٠١م) (٢٨) إلى أن نظام تدريب القوة الدائري يتكون من ثلاث عناصر رئيسية هي :

١ -تمارينات الانسيابية: Intu-Flow وهي تتشابه مع تمارينات الإطالة والمرونة إلا أنها تتميز عن تمارينات الإطالة في كونها تركز على المدى الحركي للمفاصل الذي يقوم بعمل مهمتين أساسيتين عند الأداء وهما (غسل وتزييت) المفصل بالسائل الزلالي وهذه الطريقة يطلق عليها (تغذية المفصل) لكي يعيد وينسق حركة المفصل دون حدوث تشوهات للأنسجة الرخوة في العضلات، ويطلق عليها (تمارينات التقوية المفصلية).

٢ -تمارينات البراسارا يوجا Prasara yoga: وهي تعتبر أفضل أنواع اليوجا لكونها تحتوي على مجموعة من الأوضاع تتشابه في أدائها بالحركات الرياضية، بالإضافة إلى عدم

وجود توقعات بين كل وضع والآخر، فهي تتميز بالاستمرارية وسرعة التنقل من وضع إلى آخر، مع الالتزام بأساسيات اليوجا من تنوع أساليب التنفس المستخدمة واستخدام التأمل والتركيز عند الأداء.

٣ - **تمارين الصولجان Clubbell exercises**: الصولجان يعتبر أحد الأسلحة التي استخدمها القدماء منذ آلاف السنين، بدءاً من القدماء المصريين ثم اليونانيين ثم الفارسيين ثم الهنود ونهاية بالإنجليز، وحديثاً تم استخدام الصولجان كأداة تدريبية بهدف تحسين القوة العضلية والمرونة الديناميكية حيث أنها تقع ضمن مجموعة الإثقال الحرة free weights وبالتالي فهي تتميز بتنوع حركاتها خاصة المرحجات التي تؤدي من خلال المخططات الثلاثة (الرأسي - العرضي - السهمي). (١٩: ٧٧) (٥٤: ٢٣)

تعتبر رياضة الإسكواش واحدة من أسرع وأقوى الرياضات نظراً لأنها تنمي السرعة والتحمل والرشاقة والتوافق لدى ممارسيها وأيضاً لما تتميز به هذه الرياضة من قوة المنافسة وبذل مجهود بدني عقلي في زمن قصير، و تزداد صعوبة كلما إزداد مستوى المنافسة فيها فكل الذي يفعل اللاعب هو ضرب كرة صغيرة تجاه الحائط الأمامي للملعب ليجعل اللاعب المنافس لا يستطيع الوصول للكرة وكلما إرتفع مستوى المنافس مهارياً وبدنياً كلما زادت حدة المنافسة وصعوبة أداء المهارات الفنية الدفاعية والهجومية أثناء سير المباراة. (٥: ٣٢) (٨: ٥٤)

ويرى الباحث أن المهارات الهجومية هامة في تنفيذ متطلبات الأداء وحسم نتائج المباريات في رياضة الإسكواش إذا ما أُدّيت بالسرعة والدقة والقوة المناسبة، مع امتلاكهم لمواصفات جسمية مناسبة .

ويعد تحمل القدرة من القدرات البدنية الحديثة التي ترتبط بالقدرة العضلية حيث يعكس هذا المفهوم مدى العلاقة التي تربط بين القدرات البدنية الحيوية الثلاثة (القوة - السرعة - التحمل) ، وتحمل القدرة عرفها ، **Alon Moryan (٢٠٠٥)** بأنها المقدرة على أداء انقباضات عضلية تتسم بخاصية الانفجارية لأطول فترة زمنية ممكنة ويرى أن امتلاك اللاعب لخصائص القوة القصوى والسرعة القصوى والتحمل العضلي لفترة متوسطة طويلة يتيح للاعب أعلى مستوى من تدريبات تحمل القدرة مع الوضع في الاعتبار مستوى التوافق والرشاقة كما يضيف ان تنمية تحمل القدرة يتطلب الأداء المستمر من (١٥ الى ٣٠ تكرار) بشدة تتراوح ما بين ٧٠ الى ٨٠ % باستخدام فترات راحة كبيرة نسبياً وخاصة مع الناشئين . (١٢ : ٥-٧)

وإنطلاقاً من هذا المفهوم فإن لاعب الإسكواش في حاجة ماسة لتنمية هذا العنصر الهام وهذا من منطلق التشابه الكبير بين هذا المفهوم وبين طبيعة الأداء في لعبة الإسكواش وبالتحديد في فترات الإعداد ومن خلال ما اطلع عليه الباحث من الدراسات السابقة كدراسة ايهاب صابر

اسماعيل (٢)(٢٠١٦م) بعنوان تأثير استخدام تدريبات بدنية ومهارية بطريقة التدريب الفردي على بعض القدرات البدنية وسرعة اداء الضربة الامامية والخلفية لناشئي الإسكواش، ودراسة راندا شوقي (٢٠٠٦م)(٦) بعنوان تأثير التدريب بالأنقال على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى أداء مهارات اللعب بالوجه المعكوس للمضرب لدى ناشئات هوكي الميدان ، ودراسة محمد نصر (٢٠٠٦م) بعنوان أثر تنمية تحمل الأداء على المستوى المهارى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى الإسكواش والتي اشارت جميع نتائجها الى اهمية تنمية القدرة العضلية في تحسين مستوى الاداء المهارى في رياضة الاسكواش.

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب الناشئين ومتابعة لمباريات وبطولات الإسكواش وخاصة للناشئين وطريقة الأداء الامثل والمتمثلة في أن لعبة الإسكواش تعتمد على ارجاع المنافس الى نهاية الملعب حتى يتسنى للاعب الوقوف في منتصف الملعب محاولا رد كرة المنافس بعد إرتدادها من الحائط الأمامي لإنهائها لصالحه ، وتعد تلك الطريقة أحد إستراتيجيات اللعب العالمية المعروفة في مجال لعبة الإسكواش، كما وجد أن الناشئين يلعبون بهذه الطريقة في اشواط المباراة الاولى ومع تقدم زمن المباراة يفقد اللاعب القدرة على إرجاع المنافس لآخر الملعب بضربات قوية وسريعة للسيطرة على منتصفه لبدء الهجوم وقد عزى الباحث ذلك الى هبوط في مستوى تحمل القدرة لليد الضاربة في الضربات المستقيمة الامامية والخلفية مما يوتج للمنافس الفرصة السهلة لأنهاء الكرات من منتصف الملعب وحسم المباراة لصالحه ولهذا فان طبيعة الأداء تتطلب مساهمة خصائص القوة القصوى بجانب السرعة القصوى باستخدام هذا العدد من التكرارات بصورة ممزوجة ليظهر مدى حاجة لاعب الإسكواش الى تنمية تحمل القدرة العضلية .

ومن خلال الاطلاع على ما أتيح للباحث من دراسات سابقة والاطلاع على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) ، لاحظ الباحث أن بعض مدربي العاب المضرب عاما والاسكواش بشكل خاص يهتموا بتنمية المتطلبات البدنية الخاصة جنبا إلى جنب بتنمية الجانب المهارى ، وقد لاحظ الباحث كثرة استخدام مدربي الإسكواش على المستوى الدولي والمحلى لمقولة أن أفضل تدريب الاسكواش هو اللاعب ذاته واستنادهم في ذلك إلى إننا لو لاحظنا حركات القدمين نجد إنها تماثل تدريبات البليومترك ويرى الباحث أن هذا الجانب يشوبه بعض الصواب والخطأ ، فتكرار الأداء قد يعمل على تحسين الذاكرة العضلية للاعبين، والذي قد يؤدي بدوره إلى تحسين القدرات الحركية ، لكن قد ينتج عنه شعور اللاعبين بالملل لتكرار الأداء اليومي حيث يتم التركيز على مجموعات عضلية بعينها قد تفتقر إلى التكامل العضلي للأداء ، ومن هنا تأتي أهمية التنوع في استخدام أشكال وأنماط التدريب المستخدمة ومنها نظام تدريب القوة الدائري.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات القوة الدائرية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الإسكواش.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الإسكواش مجموعة البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الإسكواش مجموعة البحث الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الإسكواش ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث**القوة الدائرية**

أحد الإشكال التدريبية المستخدمة حديثاً في المجال الرياضي ، فهو نظام يجمع بين العراقة والحداثة ، عن طريق مزج العلوم الحديثة بطرق تدريب قديمة ويتكون من ثلاث مكونات تمرينات الانسيابية وتدرينات البراسارا يوجا وتدرينات الصولجان.(١٦:١)

إجراءات البحث :**منهج البحث :-**

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإستخدام القياس القبلي والبعدي .

مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث في عدد (٢٨) ناشئ من ناشئي الإسكواش بنادي العربي الكويتي الرياضي بدولة الكويت.

عينة البحث:-

إختار الباحث العينة بالطريقة العمدية من ناشئي نادى العربي الكويتي وبلغ عدد العينة (٢٠) لاعبا وتم تقسيمهم الى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (١٠) ناشئين لكل مجموعة.

جدول (١)

توصيف عينة البحث معامل الالتواء لعينة البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنية لدى لاعبي الاسكواش عينة البحث ن = ٢٨

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات البدنية
٠.٢٦٢-	٠.٤٥٨	٦٣.٩٥	١٣.٩١	سنة	السن / شهر
١.٠٠٣	٢.٠٩٣	١٥٠	١٥٠.٧	سم	الطول
٠.٧٣٤	٤.٢٨٧	٤٦.٥	٤٧.٥٥	كجم	الوزن
١.٢٨-	٠.٩١٦	٦.١٠	٦.٦١	سنة	العمر التدريبي
٠.٣٨	٠.٣٥	٣٠.٠٠	٣٠.١١	كجم	قوة القبضة اليمنى
٠.٠٢	٠.٢٥	٢٥.٣٠	٢٥.٣٢	كجم	قوة القبضة اليسرى
١.١٦	٠.٤١	٣.٧٠	٣.٧١	ق	جرى ١ كم
٠.٠٥-	٠.٣٣	٦٣.٢٠	٦٣.٢٨	عدد	الجلوس من الرقود
٠.٥٦	٠.٥٨	٩.٤٠	٩.٤٤	ث	جرى زجراجى بين الحواجز
٠.٧١-	٠.٦٢	١٧٤.٠٠	١٧٤.٦٥	سم	الوثب العريض من الثبات
٠.١٢	٠.١٥	١٣.٥٠	١٣.٨٥	سم	ثنى الجذع من الجلوس طولا
٠.٣٢	٠.٢٢	٨١.٣٠	٨١.٣١	عدد	دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١) ق
٠.٥٧	٠.٨٧	١٤.٣٠	١٤.٣٦	عدد	دفع الأرض بالذراعين (٣٠) ث مع لمس الكفين
٠.٢٠	٣.٦٥	٥٠.٢٠	٥٠.٢١	درجة	تحمل القدرة للذراعين في الضربات المستقيمة الأمامية
٠.١١	٣.٤٨	٥١.٠٠	٥١.١٢	درجة	تحمل القدرة للذراعين في الضربات المستقيمة الخلفية

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء في المتغيرات البدنية تراوحت ما بين ± ٣ مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات

تكافؤ مجموعتي البحث:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث $n = 12$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة $n=6$		المجموعة التجريبية $n=6$		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
السن/ شهر	سنة	١٣.٨٠	١٣.٨١	٠.٦٩	٠.٩٧	٠.٦٩
الطول	سم	١٥٠.١٠	١٥٠.١٥	٠.٢١	٠.٢٨	٠.٥٤
الوزن	كجم	٤٧.٢٢	٤٧.٢٠	٠.٨٦	٠.٣٣	٠.٢٨
العمر التدريبي	سنة	٦.٦٠	٦.٥٥	٠.٣٤	٠.٧٥	٠.٦٤
قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٩.٢٠	٢٩.١٥	٠.١٨	٠.٥٩	٠.٢٨
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٤.٦٩	٢٤.٦٠	٠.٢٩	٠.٥٤	٠.٢٢
جرى ١ كم	ق	٣.٧٠	٣.٦٦	٠.٢١	٠.١٨	٠.١٧
الجلوس من الرقود	عدد	٦٣.١٢	٦٣.١٠	٠.١٠	٠.٦٢	٠.٩٨
جرى زجراجى بين الحواجز	ث	٩.٤١	٩.٤٠	٠.٦٩	٠.٨٩	٠.٦٧
الوثب العريض من الثبات	سم	١٧٤.٦١	١٧٤.٥٥	٠.٤٥	٠.٥٦	٠.٣٦
ثنى الجذع من الجلوس طولا	سم	١٣.٨٠	١٣.٧٥	٠.٣٥	٠.٥٧	٠.٧٤
دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١) ق	عدد	٨٠.٣٦	٨٠.٣٠	٠.٢٢	٠.٢٢	٠.٣٢
دفع الأرض بالذراعين (٣٠) ث مع لمس الكفين	عدد	١٤.٣٣	١٤.٣٠	٠.٨٤	٠.٩١	٠.٨٧
تحمل القدرة للذراعين في الضربات المستقيمة الأمامية	درجة	٥٠.١٠	٥٠.١١	٠.٣٦	٠.٣٩	٠.٢٨
تحمل القدرة للذراعين في الضربات المستقيمة الخلفية	درجة	٥١.١٠	٥١.١٥	٠.١٧	٠.٦٩	٠.٣٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٢٠

يتضح من الجدول السابق (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية للتحقق من المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث يوم ١٠ / ٩ / ٢٠١٩ وحتى يوم ١٣ / ٩ / ٢٠١٩ والاختبارات المهارية قيد البحث يوم ١٧ / ٩ / ٢٠١٩ وحتى ٢٠ / ٩ / ٢٠١٩ واستخدم الباحث صدق التمايز لإجراء معامل الصدق كما استخدم الباحث تطبيق تأثير ثم إعادة تطبيقه لإجراء الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون

الادوات وتأثيرات المستخدمة في البحث

١- ميزان طبي لقياس الوزن

٢- جهاز الريستاميتير لقياس الطول

٣- كرات طبية بأوزان مختلفة

٤- أحبال مطاطة

٥- ساعة إيقاف

٦- صناديق مقسمة بارتفاعات مختلفة

٧- أجهزة مالتى جيم

٨- جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة

٩- ملعب اسكواش قانونى

١٠- شريط قياس

الاختبارات المستخدمة مرفق (٢)

١- اختبار قوة القبضة اليمنى

٢- اختبار جرى ١ كم

٣- اختبار الجلوس من الرقود

٤- اختبار جرى زجاجي بين الحواجز

٥- اختبار الوثب العريض من الثبات

٦- اختبار ثنى الجذع من الجلوس طولاً.

٧- اختبار دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١) ق

٨- اختبار دفع الأرض بالذراعين (٣٠) ث مع لمس الكفين

٩- اختبار تحمل القدرة للذراعين فى الضربات المستقيمة الأمامية

١٠- اختبار تحمل القدرة للذراعين فى الضربات المستقيمة الخلفية

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية

أ- الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق متغيرات البحث (البدنية-

المهارية) علي عينة استطلاعية عددها (٨) ناشئين ومن خارج العينة الأساسية، وتمت المقارنة

بين الرباعي الأعلى والأدنى وذلك للتأكد من أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسة:-

جدول (٣)

معامل الصدق للاختبارات البدنية ومستوى الاداء المهارى ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
قوة القبضة اليمنى	كجم	٣٠.٣٠	٠.٥٥	٢٥.٣٠	٠.٦٣	٣.٦٩
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٥.٢٦	٠.٣٢	٢٥.٢٢	٠.٨٧	٣.٤٥
جرى ١ كم	ق	٣.٦٥	٠.١٧	٣.٨٥	٠.٢٦	٣.٣٣
الجلوس من الرقود	عدد	٦٥.٥٢	٠.٦٢	٦٠.٦٦	٠.٢٢	٣.٩٨
جرى زجراجى بين الحواجز	ث	٩.٣٣	٠.٢٥	٩.٤٩	٠.٧٤	٣.٤٨
الوثب العريض من الثبات	سم	١٧٥.٢٦	٠.٧٤	١٧٠.٣٢	٠.٣٢	٣.٩٥
ثنى الجذع من الجلوس طولا	سم	١٣.٨٥	٠.٦٣	١٢.١٠	٠.٨٥	٣.٦٥
دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١) ق	عدد	٨١.٢٥	٠.٢٥	٧٩.٢٥	٠.١٧	٣.٤٩
دفع الأرض بالذراعين (٣٠) ث مع لمس الكفين	عدد	١٥.٢٢	٠.٥٥	١٣.٢٩	٠.٦٦	٣.٥٢
تحمل القدرة للذراعين في الضربات المستقيمة الأمامية	درجة	٥٢.٢٦	٠.٤٧	٤٨.٢٦	٠.٤٠	٣.٩٧
تحمل القدرة للذراعين في الضربات المستقيمة الخلفية	درجة	٥٣.٦٥	٠.٦٣	٤٨.٦٥	٠.٥٨	٣.٥٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.36$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى معنوية ٠.٠٥ بين

الربيع الاعلى والربيع الادنى لصالح الربيع الاعلى مما يدل على صدق تأثيرات البدنية .

ب: الثبات

حتى يتحقق الباحث من ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث قام البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Re test) فقام بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (٨) ناشئين وذلك في الفترة الزمنية ١٧/٩/٢٠١٩ م ، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وبفارق ثلاث أيام بين التطبيق الأول والثاني يوضح ذلك جدول (٤) الآتي.

جدول (٣)

معامل الصدق للاختبارات البدنية ومستوى الاداء المهارى ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٩.١٥	٠.٣٩	٢٩.١٨	٠.٤١	٠.٩٨١
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٤.٦٠	٠.٢١	٢٤.٦٥	٠.٣٩	٠.٩٤٥
جرى ١ كم	ق	٣.٧٥	٠.١٨	٣.٨٠	٠.٢١	٠.٩٦٥
الجلوس من الرقود	عدد	٦٣.١٠	٠.٥٢	٦٣.٢٨	٠.٢٧	٠.٩٧٨
جرى زجراجى بين الحواجز	ث	٩.٤٢	٠.٣٣	٩.٤٥	٠.٣٦	٠.٩٥٤
الوثب العريض من الثبات	سم	١٧٤.١٠	٠.٥٧	٩.٤٥	٠.٥٢	٠.٩٤٥
ثنى الجذع من الجلوس طولا	سم	١٣.٧٥	٠.٨٩	١٧٤.٩٨	٠.٢٢	٠.٩٠٠
دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١) ق	عدد	٨٠.٣٥	٠.٦٤	٨٠.٣٩	٠.١٧	٠.٩٦٤
دفع الأرض بالذراعين (٣٠) ث مع لمس الكفين	عدد	١٤.٣٥	٠.١٧	١٤.٤٠	٠.٦٣	٠.٩٤٧
تحمل القدرة للذراعين فى الضربات المستقيمة الأمامية	درجة	٥٠.٥٠	٠.٩١	٥٠.٦٠	٠.٢١	٠.٩٩٠
تحمل القدرة للذراعين فى الضربات المستقيمة الخلفية	درجة	٥١.٥٥	٠.٢٢	٥١.٦٨	٠.١٨	٠.٩٦٨

يتضح من الجدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة ثانية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٩٠٠ ، ٠.٩٩٠) مما يشير إلى أن الاختبار المستخدم على درجة عالية من الثبات.

محددات البرنامج التدريبي: مرفق(٦)

- مدة البرنامج (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات.
- أجمالي عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية.

جدول (٤)
توزيع نسب الإعداد والأزمنة لفترة الإعداد
(البدني - المهاري)

الأسابيع والشهور نوع الأعداد	فترة الإعداد																
	١		٢		٣		٤		٥		٦		٧		٨		
	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	
بدني	٦	٤١٤,٧٢	٦	٤١٤,٧٢	٤	٢٧٦,٤٨	٤	٢٧٦,٤٨	٣	٢٠٧,٣٦	٣	٢٠٧,٣٦	٢	١٣٨,٢٤	٢	١٣٨,٢٤	٢٠٧٣,٦
مهاري	٤	٢٧٦,٤٨	٤	٢٧٦,٤٨	٥	٣٤٥,٦	٥	٣٤٥,٦	٥	٣٤٥,٦	٤	٢٧٦,٤٨	٤	٢٧٦,٤٨	٣	٢٠٧,٣٦	٢٣٥٠,٠٨
	٣	٢٠٧,٣٦	٤	٢٧٦,٣٦	٤	٢٧٦,٤٨	٤	٢٧٦,٤٨	٥	٣٤٥,٦	٥	٣٤٥,٦	٥	٣٤٥,٦	٦	٤١٤,٧٢	٢٤٨٨,٣٢
	١٣	٨٩٨,٥٦	١٤	٩٦٧,٦٨	١٣	٨٩٨,٥٦	١٣	٨٩٨,٥٦	١٣	٨٩٨,٥٦	١٢	٨٢٩,٤٤	١١	٧٦٠,٣٢	١١	٧٦٠,٣٢	٦٩١٢

خطوات تنفيذ البحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من ٢٥/٨/٢٠١٩م إلى ٣٠/٨/٢٠١٩م.

تطبيق تدريبات القوة الدائرية:

تم تطبيق تدريبات نظام القوة الدائرية المقترحة على المجموعة التجريبية لمدة ٨ أسابيع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع أيام السبت والاثنين والأربعاء بواقع ٢٤ وحدة تدريبية في الفترة من ١/٩/٢٠١٩م إلى ٢٥/١٠/٢٠١٩م وذلك في فترتي الإعداد البدني العام والخاص وبعد انتهاء زمن الوحدة التدريبية للمجموعتين.

القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق تدريبات القوة الدائرية المقترحة قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في ٢٧/١٠/٢٠١٩م حتى ١/١٢/٢٠١٩م بنفس خطوات القياس القبلي

المعالجات الإحصائية:

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار T - معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج:-

(أولاً) عرض النتائج:

جدول (٥)

دلالة الفروق ما بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات البدنية والمهارى لدى
ناشئي الاسكواش مجموعة البحث التجريبية

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٩.٢٠	٠.١٨	٣٥.٦٢	٠.٢٢	٦.٤٢	٪١٨.٠٢	٥.٩٨
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٤.٦٩	٠.٢٩	٣٣.٢٠	٠.٣٠	٨.٥١	٪٢٥.٦٣	٥.٢٩
جرى ١ كم	ق	٣.٧٠	٠.٢١	٣.٢٥	٠.٢٥	٠.٤٥	٪١٢.١٦	٥.٤٢
الجلوس من الرقود	عدد	٦٣.١٢	٠.١٠	٧٢.٦٥	٠.٦٥	٩.٥٣	٪١٣.١١	٥.٦٥
جرى زجراجى بين الحواجز	ث	٩.٤١	٠.٦٩	٨.٨٥	٠.٧١	٠.٥٦	٪٥.٩٥	٥.٦٩
الوثب العريض من الثبات	سم	١٧٤.٦١	٠.٤٥	١٨٠.٣٢	٠.٧١	٥.٧١	٪٣.١٦	٥.١٤
ثنى الجذع من الجلوس طولاً	سم	١٣.٨٠	٠.٣٥	١٦.٥٢	٠.٦٤	٢.٧٢	٪١٦.٤٦	٥.٦٩
دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١) ق	عدد	٨٠.٣٦	٠.٢٢	٨٩.٣٢	٠.٣٦	٨.٩٦	٪١٠.٠٣	٥.٤٧
دفع الأرض بالذراعين (٣٠) ث مع لمس الكفين	عدد	١٤.٣٣	٠.٨٤	١٨.٣٢	٠.٧٤	٣.٩٩	٪٢١.٧٧	٥.٦٢
تحمل القدرة للذراعين فى الضربات المستقيمة الأمامية	درجة	٥٠.١٠	٠.٣٦	٦٢.٥٢	٠.٦٩	١٢.٤٢	٪١٩.٨٦	٥.١١
تحمل القدرة للذراعين فى الضربات المستقيمة الخلفية	درجة	٥١.١٠	٠.١٧	٦٣.٦٩	٠.٢١	١٢.٥٩	٪١٩.٦٧	٥.٣٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٦

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى معنوية ٠.٠٥ بين

القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

جدول (٦)

دلالة الفروق ما بين القياس القبلي والقياس البعدي للاختبارات البدنية والمهارى لدى
ناشئي الاسكواش مجموعة البحث الضابطة

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٩.١٥	٠.٥٩	٣١.٢٠	٠.٢٩	٢.٠٥	%٦.٥٧	٢.٦٩
قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٤.٦٠	٠.٥٤	٢٨.٦٢	٠.٣٣	٤.٠٢	%١٤.٠٤	٢.٥٨
جرى ١ كم	ق	٣.٦٦	٠.١٨	٣.٤٥	٠.١٧	٠.٢١	%٥.٧٣	٢.٦٥
الجلوس من الرقود	عدد	٦٣.١٠	٠.٦٢	٦٥.٦٥	٠.٣٢	٢.٥٥	%٣.٨٨	٢.٦٧
جرى زجاجي بين الحواجز	ث	٩.٤٠	٠.٨٩	٩.١٠	٠.١٠	٠.٣٠	%٣.١٩	٢.٤٧
الوثب العريض من الثبات	سم	١٧٤.٥٥	٠.٥٦	١٧٦.٢٠	٠.١٩	١.٦٥	%٠.٩٣٦	١.٨٨
ثنى الجذع من الجلوس طولا	سم	١٣.٧٥	٠.٥٧	١٤.٨٢	٠.٦٠	١.٠٧	%٧.٢١	٢.٩٨
دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١) ق	عدد	٨٠.٣٠	٠.٢٢	٨٣.٢٦	٠.٦٦	٢.٩٦	%٣.٥٥	٢.٩٤
دفع الأرض بالذراعين (٣٠) ث مع لمس الكفين	عدد	١٤.٣٠	٠.٩١	١٥.٦٣	٠.٥٢	١.٣٣	%٨.٥٠	٣.١٠
تحمل القدرة للذراعين فى الضربات المستقيمة الأمامية	درجة	٥٠.١١	٠.٣٩	٥٣.٦٢	٠.١٧	٣.٥١	%٦.٥٤	٣.٣٧
تحمل القدرة للذراعين فى الضربات المستقيمة الخلفية	درجة	٥١.١٥	٠.٦٩	٥٥.٢٥	٠.٦٥	٤.١٠	%٧.٤٢	٣.٤٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٦

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق ما بين القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة
للاختبارات البدنية والمهارة لدى ناشئي الاسكواش ن=١=٢=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
قوة القبضة اليمنى	كجم	٣٥.٦٢	٠.٢٢	٣١.٢٠	٠.٢٩	٣.٥٢
قوة القبضة اليسرى	كجم	٣٣.٢٠	٠.٣٠	٢٨.٦٢	٠.٣٣	٣.١٧
جرى ١ كم	ق	٣.٢٥	٠.٢٥	٣.٤٥	٠.١٧	٣.٦٥
الجلوس من الرقود	عدد	٧٢.٦٥	٠.٦٥	٦٥.٦٥	٠.٣٢	٣.٥٩
جرى زجاجة بين الحواجز	ث	٨.٨٥	٠.٧١	٩.١٠	٠.١٠	٣.١٧
الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٠.٣٢	٠.٧١	١٧٦.٢٠	٠.١٩	٣.٣٣
ثنى الجذع من الجلوس طولا	سم	١٦.٥٢	٠.٦٤	١٤.٨٢	٠.٦٠	٣.١٧
دفع كرة طبية على الحائط لمدة (١) ق	عدد	٨٩.٣٢	٠.٣٦	٨٣.٢٦	٠.٦٦	٣.٩٨
دفع الأرض بالذراعين (٣٠) ث مع لمس الكفين	عدد	١٨.٣٢	٠.٧٤	١٥.٦٣	٠.٥٢	٣.١٨
تحمل القدرة للذراعين فى الضربات المستقيمة الأمامية	درجة	٦٢.٥٢	٠.٦٩	٥٣.٦٢	٠.١٧	٣.٦٢
تحمل القدرة للذراعين فى الضربات المستقيمة الخلفية	درجة	٦٣.٦٩	٠.٢١	٥٥.٢٥	٠.٦٥	٣.٢٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٦

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة بين القياسين البعديين لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات البدنية والمهارة قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية والمهارة لدى مجموعة البحث التجريبية.

(ثانيا) مناقشة النتائج: -

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي مما يدل على تحسين مستوى تحمل القدرة العضلية للذراعين في إختبار المتغيرات البدنية وهذا التحسن يرجعه الباحث الى ان البرنامج التدريبي حسن مستويات القوة والسرعة وتحمل لدى افراد العينة التجريبية فحقق أداء أفضل في متغير تحمل القدرة العضلية حيث إستطاع اللاعبون التغلب على مقاومة دفع الكرة والمتمثلة في وزن الكرة والمسافة البينية بين اللاعب والحائط لأكثر عدد من المرات للقدرة العضلية وهو ما يدل على ان تحمل أداء القدرة قد تحسن من خلال البرنامج التدريبي باستخدام التدريب بنظام القوة الدائري .

ويرجع الباحث تأثير البرنامج التدريبي وارتفاع مستويات القوة والسرعة وتحمل مجتمعة وهى مركب تحمل القدرة ويعد هذا تأثير من تأثيرات الصعوبة في الأداء حيث ان اللاعب يدفع وزن الجسم الواقع على الذراعين لأكبر عدد من المرات مع لمس الكفين وهو ما يتطلب تعاون بين أقصى قوة وأقصى سرعة ولأطول فترة ممكنة خلال زمن تأثير وبهذا تتكامل عناصر تحمل القدرة العضلية وهو ما يرجعه الباحث الى تحقق الهدف من البرنامج التدريبي الموضوع لتنمية تحمل القدرة باستخدام البرنامج التدريبي بنظام القوة الدائري.

ويؤكد علي ذلك كلا من " بسطويسى أحمد " (٢٠٠٥م) , "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) على أن القوة العضلية تعتبر من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها اللاعبون نظرا لان جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحريك جسمه ، والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لأخر ، وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات وساعدت في أنجاز الواجب المهارى. (٣ : ٣٥١-٣٦٠) (٤٧:٧)

وفى هذا الصدد يؤكد **وليم William (٢٠٠١) (٢٣)** إلى أن نظام تدريب القوة الدائري نظام متكامل من أهم أهدافه تطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها القوة العضلية والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة وذلك لاحتوائه على تدريبات الصولجان كجزء رئيسي في النظام التدريبي والتي تعتمد على المخططات الثلاثة للحركة لاحتوائها على مرجحات دائرية للذراعين.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الإسكواش مجموعة البحث التجريبية

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث ان هذا التغير مؤثر على ان البرنامج التدريبي التقليدي ادى الى تحسن طفيف في متغير تحمل القدرة للذراعين وايضا اظهر قوة البرنامج التدريبي المقترح في زيادة مستوى تحمل القدرة بطريقة ايجابية.

كما يدل التحسن في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية على ان البرنامج التدريبي المقترح كان له التأثير الاقوى من البرنامج التقليدي والذي اهتم بتنمية المتغيرات البدنية الخاصة بطريقه متوازنة بدون الوقوف على المشكلات التي تتعلق بتلك المرحلة العمرية والتي تتطلب تحليلا تتبعيا وفق طبيعة الاداء في هذا السن وهو ما دعي الباحث لتطبيق هذا البرنامج الخاص للتغلب على بعض نواحي القصور البدني لدى الناشئين في متغير تحمل القدرة والتي تظهر خلال المباريات الرسمية .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد علاوى ، نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) أن التدريب عملية نظامية بدنية مخططة ومنظمة جيداً وذلك لتنمية القدرات البدنية للفرد. (٩ : ١٧٧)

ويرجع الباحث ذلك الى ان البرنامج التقليدي قد حسن متغير تحمل القدرة في الضربات الأمامية ولكن بنسبة ضئيلة وهو ما لم يحقق الزيادة المطلوبة لهذا المتغير البدني الهام لتلك المرحلة السنية.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الإسكواش مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة بين القياسين البعدين لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية والمهارية لدى مجموعة البحث التجريبية وهو ما يدل على ان البرنامج التدريبي المقترح قد اثر بطريقة ايجابية في زيادة متغير تحمل القدرة ويحقق ذلك اهداف البحث وفروضه , كما يدل ذلك على ان تحمل القدرة في الضربات المستقيمة الأمامية قد تحسن وبما ان الضربات المستقيمة الأمامية من اكثر الضربات شيوعاً في الاستخدام وهو ما يتفق مع خالد نعيم (٢٠٠٠) (٤)، محمد نصر (٢٠١٠م) (١٠) فان تحسن أداء تلك الضربات يجعل اللاعب قادر على ارجاع المنافس بطريق متكررة لآخر الملعب طوال اشواط المباراة مما يضمن له السيطرة على منتصف الملعب وإمتلاك زمام المباراة ومن ثم يمكن للاعب تحقيق الفوز لأن اللاعب الذى يستطيع ان يتحمل أداء الضربات المستقيمة المتمثلة في متغير القدرة العضلية لأكبر عدد من المرات يستطيع دائماً ان يفوز بالمباراة وهو ما حققه البرنامج التدريبي من تحسين تحمل القدرة العضلية للذراعين في الضربات المستقيمة .

ويرى الباحث ان البرنامج التدريبي المقترح قد اثر بطريقة ايجابية في زيادة متغير تحمل القدرة ويحقق ذلك اهداف البحث وفروضه ,وتعد الضربات المستقيمة الخلفية من اهم الضربات التي من خلالها يتم وضع استراتيجية للعب حيث دائماً ما يلجأ اللاعبون للعب تلك الضربات لوضع المنافس في ركن الملعب الخلفي وهو ما يتطلب مهارة فائقة في الخروج من هذا المكان وبالرغم من ان هذه المهارة من اكثر المهارات ايضاً في الاستخدام الا انها اصعب من المستقيمة الأمامية في طريقة الأداء حيث ان اليد الضاربة تكون في مرحلة التمهيد للضرب في وضع غير مريح بالنسبة للناشئ مما يجعل الحفاظ على مستوى تحمل القدرة في أداء تلك المهارة يحتاج الى برنامج خاص لتنمية هذا الأداء بكفاءة وهو ما قام به الباحث في البرنامج المقترح لتنمية تحمل القدرة

العضلية باستخدام تدريبات بنظام القوة الدائري والذي اثمر عن تقدم في مستوى تحمل القدرة للذراعين في الضربات المستقيمة الخلفية ويرى الباحث ان التحسن في تحمل القدرة لا يقتصر على اليد الضاربة فحسب بل الى اليد الحرة ايضا لان الاتزان مقرون بعمل اليد الحرة والذي يتطلب ايضا انقباضات عضلية سريعة ومتلاحقة للطرف المقابل لليد الضاربة.

إلى أن التنوع في طرق التدريب الرياضي مهم ومطلوب مع الأخذ في الاعتبار عند إعداد برامج التدريب ضرورة مراعاة اختلاف أشكال الحركات التي تؤدي خلال فترة التدريب ، كما أن تحديد حجم التدريب المناسب وشدته والاختيار الأمثل لسرعة الأداء خلال التدريب يؤدي إلى تحسن وتطوير مستوى الأداء البدني.(١٧:٢١)(١٨:٥٢)

وفي هذا الصدد يتفق كلا من بول لدن Bilodeau (١٩٩٩م)(١٤)، ماحيتا Margarita (٢٠٠١م)(١٩) على أن العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي يتفقوا على وجود ارتباط قوى بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهارى، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الاسكواش ولصالح مجموعة البحث التجريبية

الاستنتاجات

- استخدام نظام القوة الدائري يؤدي إلى تحسين مستوى القدرة العضلية لدى ناشئي الاسكواش.
- استخدام نظام القوة الدائري يؤدي إلى تحسين مستوى أداء مهارات الضربات الإمامة والخلفية لدى ناشئي الاسكواش.

التوصيات:

- ١ - الاعتماد على نظام تدريب القوة الدائري بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على ناشئي الاسكواش.
- ٢ - إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة.
- ٣ - إجراء مثل هذه الدراسة في الألعاب الأخرى ومقارنتها بالاسكواش.

قائمة المراجع

- ١- أميمه كمال حسن : تأثيرات نظام تدريب القوة الدائري على العناصر الكبرى بالدم ومستوى أداء الكاتا كانكوداي لدى لاعبات الكاراتيه , بحث علمي منشور , مجلة علوم وفنون الرياضية, كلية التربية الرياضية, جامعة أسيوط, ٢٠١٤م
- ٢- ايهاب صابر اسماعيل: تأثير استخدام تدريبات بدنية ومهارية بطريقة التدريب الفردي على بعض القدرات البدنية وسرعة اداء الضربة الامامية والخلفية لناشئي الإسكواش, بحث علمي منشور , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضية, كلية التربية الرياضية, جامعة حلوان, ٢٠١٦م
- ٣- بسطويسى أحمد بسطويسى: "أسس ونظريات التدريب الرياضي", دار الفكر العربي, القاهرة, ط٣, ٢٠٠٥م.
- ٤- خالد نعيم على : "دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبين الإسكواش " , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ٢٠٠٠ م .
- ٥- خالد نعيم على (٢٠٠٤): " تأثير بعض الجمل الحركية المقترحة على السلوك الخططي لناشئي الإسكواش", رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية بنين, جامعة حلوان, ٢٠٠٤م.
- ٦- راندا شوقي سيد: "تأثير التدريب بالأثقال على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى أداء مهارات اللعب بالوجه المعكوس للمضرب لدى ناشئات هوكي الميدان", مجلة علوم وفنون الرياضة, المجلد (٢٥), العدد الثالث, كلية التربية الرياضية بنات, جامعة حلوان, ٢٠٠٦م.
- ٧- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات , دار المعارف , القاهرة , ٢٠٠٣م.
- ٨- عويس الحبالى : التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق) , دار G.M.S القاهرة , ٢٠٠٠م .
- ٩- محمد حسن علاوى , محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي , دار الفكر العربي , القاهرة , ٢٠٠١م .
- ١٠- محمد نصر عبد اللطيف: أثر تنمية تحمل الأداء على المستوى المهارى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين الإسكواش, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية بنين, جامعة حلوان, ٢٠١٠م.

- ١١- هاني جعفر عبد الله الصادق : تأثير استخدام تدريبات القوة الدائرية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى المصارعين , بحث علمي منشور , مجلة علوم الرياضة, كلية التربية الرياضية, جامعة المنيا, ٢٠١٩م.
- ١٢- Alon Moryan : Fil for squash monfem office, Hong Kong, ٢٠٠٥
- ١٣- Baumgartner , T. A. , & Jakson , S.J : Measurement for evaluation and exercise science fifth edition Brown and Bench mark publishers , ٢٠٠٩ .
- ١٤- **Bilodeau, A**; Acquisition of skill, penguin book. London, ١٩٩٩.
- ١٥- Dough Holt : What is proprioception Anyway, American Journal of Sports Medicine, Vol. ٢٩, no. ٦ . ٢٠٠١ .
- ١٦- Gable D. ; coaching wrestling successfully I , ed , Human Kinetics , USA , ٢٠٠١
- ١٧- **Gardiner NEL : Athletes of the Ancient word ed, Oxford & V.S.A.** Chicago, ٢٠٠٢.
- ١٨- **George Mc Glynn: Dynamics of Fitness A practical Approach**, ٤th. Ed., Brown & Benchmark Publishers, ٢٠٠٦.
- ١٩- Margarita Protazoa. : Soviet sport review , published Quartely by Micheal yessis , London , ٢٠٠١ .
- ٢٠- Miller , D. K. : Measurement by the physical education why and How , copyright by the McGraw-Hill companies third edition , ١٩٩٨ .
- ٢١- **Patnaikpradyot (٢٠٠٣)**: Dean's Analytical Chemistry Handbook , McGraw-Hill Professional books, USA
- ٢٢- **Seyed, H, Reza, N, Ardeshir, Z. (٢٠١٢)**: The Effect of the Combined Training on the Freestyle Flip Turn, Annals of Biological Research, ٣ (٥): ٢٠٧٨-٢٠٨٢
- ٢٣- **William E. Prentice: Fitness For College and Life**, ٥th ed, Mosby-year book, Inc, ٢٠٠١.

"المحددات البيوميكانيكية لمفصل الكاحل كأساس لوضع برنامج تدريبات

تأهيله وقائية لدى لاعبي المستويات العليا"

د. إبراهيم حمد إبراهيم

معلم تربية بدنية بوزارة التربية بدولة الكويت

المقدمة ومشكلة البحث:

إن جسم الإنسان يعتبر له ميكانيكية تتحرك حسب القوانين الميكانيكية لذلك لزم بعض من المعرفة المسبقة لهذه القوانين والأسس التي تساعد المهتمين في المنافسات والمسابقات الرياضية على تحسين أداء الرياضيين (٤:٦٧) .

ويشير **Arthur T. Johnson** (٨) (٢٠٠٧) و **Albert I. King** (١٠) (٢٠١٦) إلى أن الإلمام الوافي بالمعلومات المرتبطة بحركة جسم الإنسان تشريحياً وميكانيكياً وفسولوجياً من المقومات الأساسية والهامة في نجاح وتطوير الأداء وأيضاً منع أو الوقاية من الإصابة وعمليات التأهيل.

وقد اتفق كل من **عادل عبد البصير** (٤) (٢٠٠٧) و **إيمان شاكر** (٢) (٢٠١٤) أن أحد أهداف دراسة الميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي هو الوقاية من الإصابة أو منعها ثم الإسهام في عمليات التأهيل بعدها.

فالدراسة والتحليل تؤدي إلى تعمق فهم المدربين ، اللاعبين ، وكذلك الممارسين بتفصيلات الحركات وبالطرق والأساليب الصحيحة لتعليمها وتأديتها وكيفية تطويرها، وبذلك يمكن تلاشي الأخطاء المؤدية للعديد من الإصابات المرتبطة ببعض المسابقات والأنشطة الرياضية. وهذا بالإضافة إلى الإسهام في استحداث تدريبات وقائية من الإصابة بالنسبة لكل نوع من أنواع الأنشطة الحركية مثل التدريبات مثل التدريبات الوقائية لبعض مفاصل الجسم ، كما تساهم أيضاً في تحديد الأسباب والأوضاع التي تؤدي إلى وقوع الإصابة. (٥:٣٥)

ويشير **et Fong DT١, Ha SC** (١٩) (٢٠١٢). إلى أن الميكانيكا الحيوية يمكن أن تمدنا بالأساس لتعديل أو تغيير التكنيك ، الأدوات ، التدريبات ، للوقاية أو منع الإصابة وكذلك في عمليات التأهيل بعدها.

و تعتبر المبادئ التي تحكم التركيب التشريحي للجسم البشري تحدد شكل العمومية في الأداء فهناك مبادئ مرتبطة بالناحية التركيبية والوظيفية للمفاصل حيث يتحدد المدى الحركي للمفصل بمرونة الأربطة والأنسجة المحيطة بالمفصل وكذلك مطاطية العضلات المحيطة بالمفصل. (١٢:٧٧)

كما أن صعوبة الأداء قد ترتبط بغياب الفهم الدقيق للمبادئ والأسس الحركية وقد ترتبط بنقص في المتطلبات البدنية كضعف القوة في مجموعة عضلية معينة ونقص في مرونة أحد المفاصل مما يتطلب

عمل تمارينات لعلاج هذا القصور وللوقاية من الإصابات التي قد تحدث للمفصل. (٨٩:٣) وتشير المراجع **JeremyR. Dicus - (٢٠١٢)** و**عماد الدين عودة (٢٠٠٧)** ان حالات التواء الكاحل تمثل نسبة ٨٥٪ من حالات الالتواء وقد أكدت العديد من الدراسات مثل دراسة **BradleyJ.Monteleone (٢٠١٢)** ودراسة **Long B, Milner CE (٢٠١٢)** ودراسة أن إصابات القدمين تشكل ٦٥٪ من مجموع الإصابات لجميع أجزاء الجسم.

ويذكر **محمد جابر بريق وخيره إبراهيم السكري (٢٠١٢)** الميكانيكا الحيوية تتضمن الوصف الدقيق لحركة الإنسان ودراسة أسباب الحركة البشرية. دراسة الميكانيكا الحيوية هي ذات الصلة إلى الممارسة المهنية في العديد من المهن علم الحركة. المربية البدنية أو المدرب الذي يدرس تقنية الحركة والمدرب الرياضي أو العلاج الطبيعي علاج إصابة الميكانيكا الحيوية لتحليل الحركة كلياً.

و يتفق بعض الدراسات في تشخيص وعلاج الإصابات وبناء على ذلك فإن مجال الميكانيكا الحيوية هو جسر رائع بين الاثنين، وان دراسة الميكانيكا الحيوية تمكن من العمل مع الأفراد في محاولة لتوضيح آليات الإصابة. ويفترض أن تعريف هذه الآليات يمكن أن يؤدي إلى تخفيف وربما حتى تعزيز نتائج العلاج. (٢٩٢:١٨)

ومع التطور الهائل في كافة العلوم والسباق المستمر في برامج التحليل الحركي للوقوف على كل السبلات التي يمكن أن تساهم في حدوث الإصابات الرياضية للاعبين وابتعادهم عن الفريق لمدته زمنية ليست بالقصيرة مما يحرم فريقه من الاستفادة منه في المنافسات الرياضية وبالتالي المساهمة في علاجها لوقاية اللاعبين من حدوث أي إصابة. (٧٨:٧)

ويذكر **Arthur Adams (٩) (٢٠١٥)** بأنه تعد سلامة الحركة، أو الوقاية من الإصابات والتأهيل، هو مجال رئيسي وهدف للميكانيكا الحيوية يمكن تطبيقها، وقد درس باحثين في الإصابات بيانات الإصابة لمحاولة تحديد الأسباب المحتملة للمرض أو الإصابة) حيث أن البحوث الميكانيكية الحيوية هي حليف قوي في السعي الطب الرياضي لمنع وعلاج الإصابة. ومفهوم الإصابة في سياق الميكانيكا الحيوية العضلية الهيكلية، بأنها الأضرار التي لحقت بأنسجة الجسم استجابة للقوى المطبقة من خلال الصدمة الجسدية. (٨٠:٧)

وتحليل الميكانيكا الحيوية للإصابات عادة ما تكون التحاليل البيولوجية الحيوية مفيدة إذا لم يكن واضحاً ما إذا كانت الإصابة مرتبطة بحدث ما، أو إذا كانت شدة الإصابة تبدو غير متسقة مع الأداء. (٢٣:٣٨١)

وتشير دراسة كل من **Gehring** و **et al** (١٥) (٢٠١٣) و **Bradley J. Montel** (١٣) (٢٠١٢) بأن مفصل الكاحل يعمل مثل المفصل الرذلي. لكنه أكثر من مجرد مفصل الرذلي حيث يتكون الكاحل في الواقع من عدة هياكل مهمة ذات تصميم فريد يجعله مستقر جداً من أجل تحمل ١.٥ مرة وزن الجسم عند المشي وتصل إلى ثمانية أضعاف وزن الجسم عند المشي بسهولة وبدون جهد تقريباً والعضلات والأوتار والأربطة التي تدعم مفصل الكاحل معاً لدفع الجسم.

وفى حالة حدوث إصابة في أربطة الكاحل وعدم شفائها بشكل كاف، قد ينتهي باللاعب إلى عدم الاستقرار في الكاحل وهذا يمكن أن يسبب مشاكل أكبر لمفصل الكاحل إذا لم تلتئم الأربطة في الكاحل بشكل كاف بعد التواء الكاحل.

ومن المرجح أن تبدأ العلاجات للمساعدة في استعادة مجموعة مشتركة من الحركة، والقوة، والاستقرار المشترك. وكذلك إعادة تدريب النقط الحسية في الكاحل لأنها تساعد استقرار مفصل الكاحل وحمايته من تمدد الكاحل مرة أخرى كثير من الناس الذين لديهم عدم الاستقرار في الكاحل لديهم ضعف في العضلات الشظوية. (١٤:٩٠)

وتعد دراسة **Einor Andersen** (١٧) (٢٠٠٤) بمثابة دراسة واقعية لأسباب الإصابات من أجل وضع طرق الوقاية منها ولكنها لم تتطرق إلى مدى ارتباط مفاصل الجسم الأخرى بحدوث هذه الإصابة ومع تقدم تقنية الرياضة الميكانيكية، ظهرت طرق عديدة للفهم الكمي للإصابة لذا حاول الباحث إن يتطرقاً إلى العلاقة بين المفاصل الأخرى ومفصل الكاحل ومدى مساهمتها في حدوث الإصابة للمساهمة في إيجاد حلول أكثر تعمقاً للوقاية من حدوث إصابة التواء مع مفصل الكاحل في ضوء بعض المتغيرات البيوميكانيكية تمهيداً لتصميم تمارين تأهيله للمفصل.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى عمل دراسة تحليلية لمعرفة ميكانيكية إصابة مفصل الكاحل من خلال التعرف على كل من:

- تحديد بعض المتغيرات الميكانيكية التي قد تؤثر على التواء مفصل الكاحل في بعض الرياضات الأولمبية .
- تصميم بعض التمارين في ضوء المتغيرات قيد الدراسة للوقاية من إصابات مفصل الكاحل في بعض الرياضات الأولمبية.

فروض البحث :

من خلال هدف البحث قام الباحث بصياغة فروضهما من خلال التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة بين المتغيرات (السرعة الزاوية-التغير الزاوي) والتواء الكاحل ؟
- هل توجد علاقة بين سرعة مركز ثقل الجسم والتواء الكاحل؟

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث:

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفرضه فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك باستخدام التحليل الحركي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث :

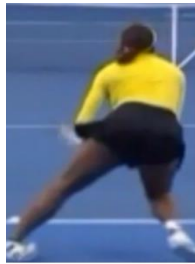
تم جمع عدد ٣٠ مقطع فيديو لإصابات الكاحل في الدوري الانجليزي وبطولة العالم لكرة السلة والتنس والجمباز عام ٢٠١٩

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من خلال المقاطع الفيديو التي تصلح للتحليل وعددهم (٥) مقاطع فيديو يمثلون خمس لاعبين لرياضات " التنس وكرة السلة وكرة القدم وكرة اليد والجمباز".

جدول (١) توصيف العينة

م	اسم اللاعب	الرياضة	الطول	الوزن
١	مارتن سكترل	كرة قدم	١٩١	٨٣
٢	لوكا كاراباتييتش	كرة اليد	٢٠٢	٩٠
٣	كيليان تيلي	كرة السلة	٢٠٨	١٠٠
٤	سيرينا ويليامز	تنس	١٧٥	٧٢
٥	سمير وايت سعيد	جمباز	١٧٧	٧٥



شكل (٢)

يوضح إصابة اللاعبين الخمسة بالتواء الكاحل

وسائل جمع البيانات :

أولاً : المراجع العربية والأجنبية : قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذا الدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث للاستفادة منها عند إجراء هذا البحث.

ثانياً: الأجهزة العلمية والأدوات:

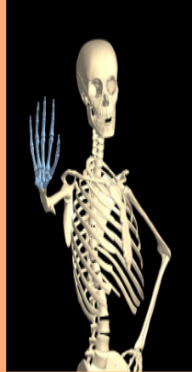
نظراً لصعوبة تصوير الحالات في معمل وغير منطقي تصوير حدوث الإصابة للاعب مثل تصوير الأداء المهاري تم تجميع عدد ٣٠ مقطع فيديو لإصابات الكاحل فقط

١- AVI - تم تحويل تسجيلات مقاطع الفيديو من تنسيقها الأصلي الي صورة منتهيه بتنسيق من خلال برنامج ادوب (Adobe Premiere)

٢- Adobe - تمت مزامنة تسلسلات الصور وعرضها في تسلسلات فيديو ١ هرتز بواسطة ادوب فوتو شوب (Photoshop)،

٣- تمت مطابقة مطابقة الهيكل العظمي مع شريحة عرقوب ثم تطابقت بشكل جزئي مع أجزاء شرائح KineMan ٣D Human القدم والقدمين بإطار باستخدام برنامج (MaxTRAQ)

	KineMan Basic	KineMan Pro
Offers:	Core functionality	Advanced functionality
Usage:	Personal use	Professional, academic, clinical, and public use.
Cost, Access:	Free!	Flexible, no-nonsense subscriptions
	Compare features	
To get started:	Click here for free version: Start KineMan	Learn about Subscriptions. Signup Now ! for our 7 day Free Trial



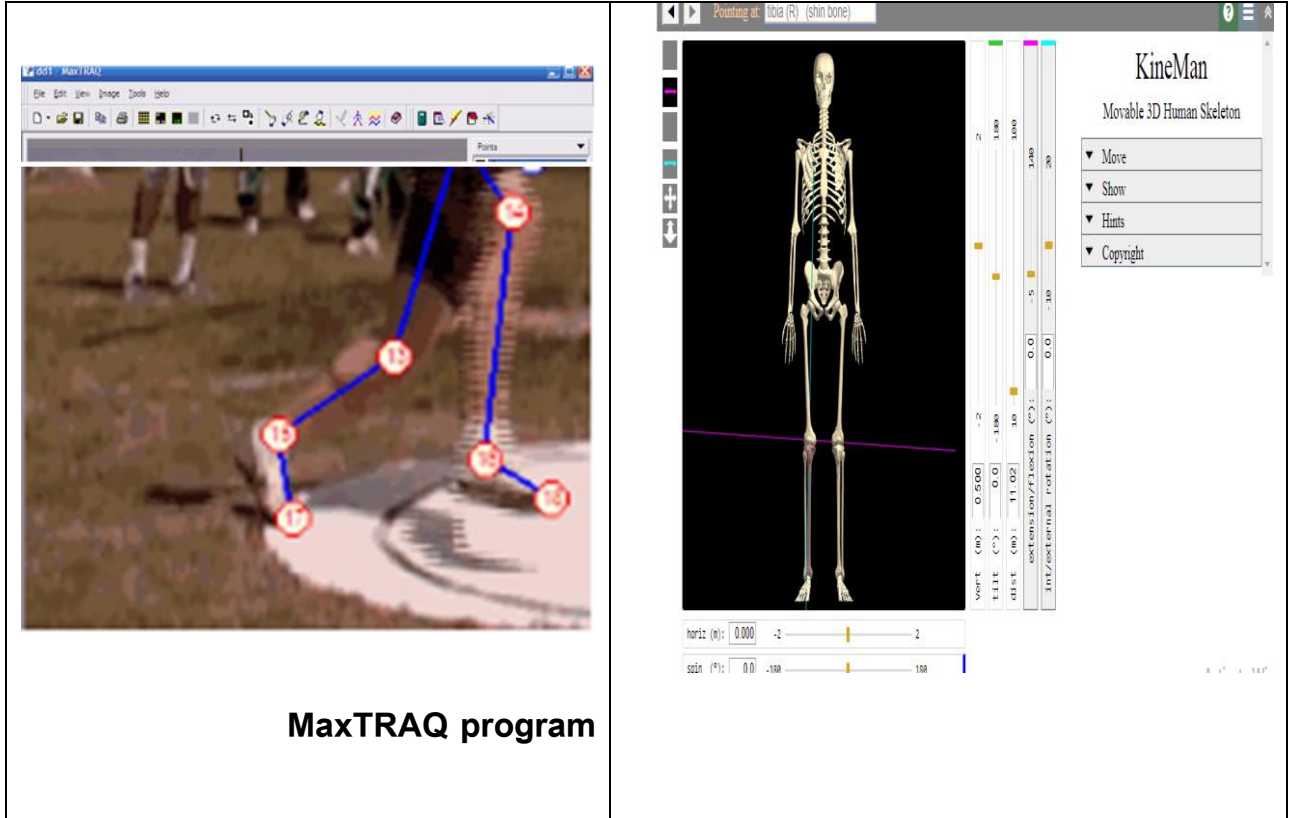
You're currently launching the
KineMan Movable 3D Human Skeleton Model.

To continue, you must agree to our [Terms of Service \(click to view\)](#).

To indicate that you agree, press this button:

[I Agree](#)

To find out more about KineMan, click here: [About KineMan](#)



MaxTRAQ program

شكل (٣)

يوضح مراحل إعداد مقاطع الفيديو والبرامج المساعدة

٤ - ثم باستخدام برنامج التحليل الحركي تم استخراج المتغيرات الميكانيكية قيد البحث وهي :

١- السرعة الزاوية لمفصل "الحوض-الركبة-الكاحل"

٢- التغير الزاوي لمفصل "الحوض-الركبة-الكاحل"

٣- سرعة مركز ثقل الجسم لحظة التواء الكاحل

٥- تم تحديد زمن الاصابه وقدره ٠.٠٨ ثانية

٦- عدد كادرات المرحلة الكلية ٤ كادر.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية يوم ٢٠٢٠/١/٢ وذلك للتأكد من صلاحية

مقاطع الفيديو، وبرامج التقطيع، وكذلك إمكانية مشاهدة اللاعب والعلامات الإرشادية على وحدة

معالجة الفيديو (Monitor) .

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية يوم ٢٠٢٠/١/٨ واختيار أفضل صورة واضحة

للإصابة (التواء الكاحل) قيد البحث وتم تحديد عدد خمس حالات تمثلت في لاعبي كرة القدم

والتنس وكرة السلة والجمباز وكرة اليد.

ثالثاً : المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها لكل من الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي - والانحراف المعياري - ومعامل الارتباط بيرسون
رابعاً: التمرينات التأهيلية المقترحة:

في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية تم تصميم التمرينات التالية:

أولاً: الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند تطبيق التمرينات التأهيلية :

- ١- تدريب عضلات العضو المقال (السليم) وليكن ذلك أثناء فترة الراحة.
- ٢- عدم إغفال الاشتراطات التربوية أثناء التمرينات مثلاً الإحساس بالألم وكذلك عدم إهمال اللاعب الاهتمام بالإطالة بمساعدة المؤهل الرياضي كلما أمكن ذلك.
- ٣- مراعاة تغيير زوايا الحمل العضلي حتى يتم تنمية جميع الألياف العضلية وبالتالي تستطيع العضلة أن تعمل بكامل كفاءتها.

٤-مراعاة التدرج في الحمل

ثانياً :أهداف التمرينات التأهيلية:

- ١-استعادة الوظائف الرئيسية لمفصل الكاحل المصاب(عودة المدى الحركي الطبيعي للمفصل المصاب - عدم الشعور بفقدان التوازن في مفصل الكاحل)

٢-استعادة الوظائف الطبيعية للعضلات العاملة حول مفصل الكاحل المصاب

ثالثاً : مواصفات التمرينات التأهيلية والحجم والكثافة والتكرار والمراحل (مرفق ١)

رابعاً : مواصفات التمرينات التأهيلية الحركي . (مرفق ٢)

خامساً :تقسيم مراحل التمرينات التأهيلية حسب المؤشرات البيوميكانيكية ودرجة الإصابة.(مرفق ٣)

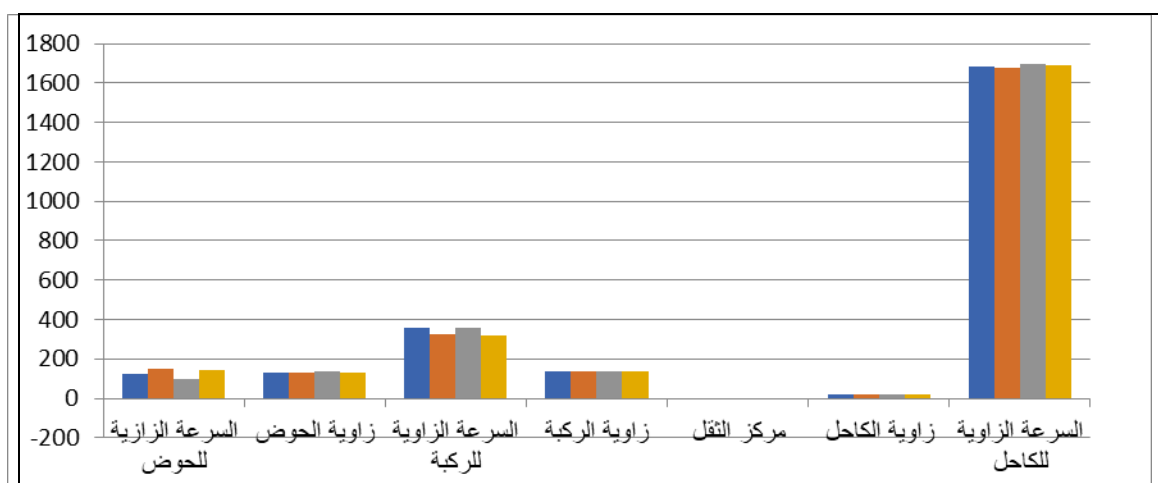
عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٢) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الميكانيكية وزمن الالتواء للاعب الأول ن=٤

م	المتغيرات الميكانيكية	المتوسط الحسابي س -	الانحراف المعياري ع ±	معامل الالتواء	الزمن
١	السرعة الزاوية للحوض/ث	١٤١.٦٨	٣٢.٧٤	-١.٥٩٢	٠.٠٢-٠.٠٨
٢	زاوية الحوض	١٣٢.٢٥	٦.٨٤٢	-٠.٥١٦	٠.٠٢-٠.٠٨
٣	السرعة الزاوية للركبة	٢٢٤.٨٦	٥.١٠	.٢١٧	٠.٠٢-٠.٠٨
٤	زاوية الركبة	١٣٢.٥٢	٣.١١	.٩٢٨	٠.٠٢-٠.٠٨
٥	سرعة مركز الثقل (م/ث)	-٠.١١	.٠٠٧	-٠.١٩٣	٠.٠٢-٠.٠٨
٦	زاوية الكاحل لحظة الالتواء	١٥.٥٢	.٤٣٤٩٣	-١.٥٠٤	٠.٠٢-٠.٠٨
٧	السرعة الزاوية للكاحل	١٧٠.١	٢.٧٥	.٣٢٣	٠.٠٢-٠.٠٨

* ن=عدد كادرات الإصابة

يوضح جدول (٢) السرعة الزاوية لمفصل الحوض وتبلغ متوسطها (١٤١.٦٨°/ث) والانحراف المعياري بلغ ٣٢.٧٤ (درجة/ث) و زاوية الحوض بلغت ١٣٢.٢٥° والانحراف والمعياري بلغ ٦.٨٤٢° وبلغت السرعة الزاوية للركبة ٢٢٤.٨٦ (درجة/ثانية) وبلغ الانحراف المعياري ٥.١٠° وبلغت زاوية الركبة ١٣٢.٥٢° والانحراف المعياري بلغ ٣.١١° كما بلغت سرعة مركز الثقل -٠.١١ (م/ث) والانحراف المعياري بلغ -٠.٠٧٧ م/ث كما بلغت زاوية الكاحل ١٥.٥٢ درجة والانحراف المعياري بلغ ٠.٤٣° وبلغ متوسط السرعة الزاوية للكاحل ١٧٠.١ درجة/ثانية والانحراف المعياري بلغ ٢.٧٥



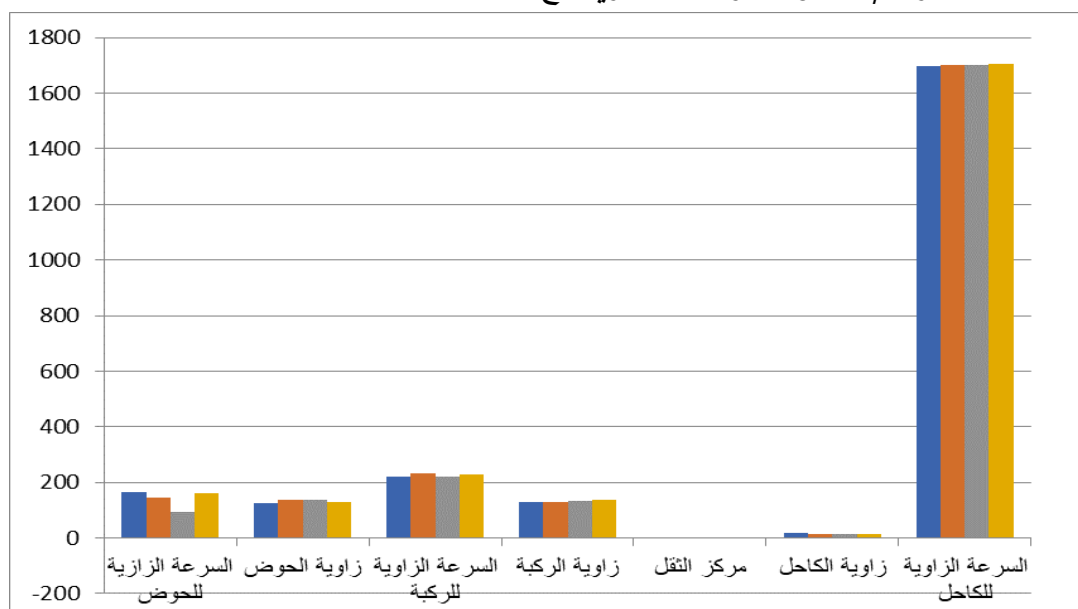
شكل (٤)

يوضح قيم المتغيرات الميكانيكية للاعب الأول

جدول (٣) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الميكانيكية وزمن الالتواء للاعب الثاني ن=٤

م	المتغيرات الميكانيكية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الزمن
١	السرعة الزاوية للحوض/ث	١٢٩.٤٦	٢٣.٤٤	-٠.٥٧٠	٠.٠٢-٠.٠٨
٢	زاوية الحوض	١٣١.١٣	٢.٦٨	-٠.٧١٩	٠.٠٢-٠.٠٨
٣	السرعة الزاوية للركبة	٣٤٠.٠١	٢٠.٦٧	٠.٠٤٣	٠.٠٢-٠.٠٨
٤	زاوية الركبة	١٣٦.٢٤	٠.٥٧٠	-٠.٤٤١	٠.٠٢-٠.٠٨
٥	سرعة مركز الثقل (م/ث)	-٠.١٣	٠.٠١٣	٠.٨١٠	٠.٠٢-٠.٠٨
٦	زاوية الكاحل لحظة الالتواء	١٦.٩٢	٠.٩٨	-٠.٨٠٤	٠.٠٢-٠.٠٨
٧	السرعة الزاوية للكاحل	١٦٨٨	٨.١٠	٠.٦٣١	٠.٠٢-٠.٠٨

يوضح جدول (٣) السرعة الزاوية لمفصل الحوض وتبلغ متوسطها ١٢٩.٤٦٧٥ (درجة/ث) والانحراف المعياري بلغ ٢٣.٤٤ (درجة/ث) وزاوية الحوض بلغت ١٣١.١٣° والانحراف المعياري بلغ ٢.٦٨٥٢٧ وبلغت السرعة الزاوية للركبة ٣٤٠.٠١ (درجة/ثانية) وبلغ الانحراف المعياري ٢٠.٦٧٣٩١ وبلغت زاوية الركبة ١٣٦.٢٤° والانحراف المعياري بلغ ٠.٥٧٠ كما بلغت سرعة مركز الثقل (م/ث) -٠.١٣ والانحراف المعياري بلغ ٠.٠١٣ كما بلغت زاوية الكاحل ١٦.٩٢ درجة والانحراف المعياري بلغ ٠.٩٨٤٥ وبلغ متوسط السرعة الزاوية للكاحل ١٦٨٨ درجة/ثانية والانحراف المعياري بلغ ٨.١٠



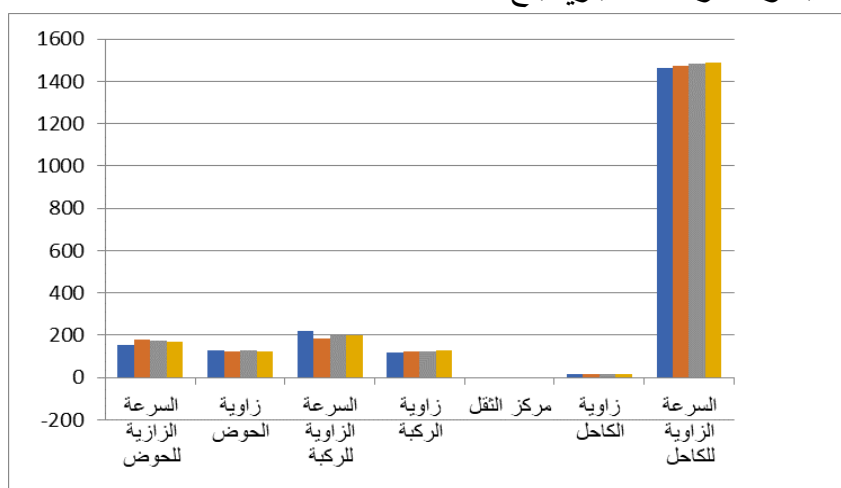
شكل (٥)

يوضح قيم المتغيرات الميكانيكية للاعب الثاني

جدول (٤) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الميكانيكية وزمن الالتواء للاعب الثالث ن=٤

م	المتغيرات الميكانيكية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الزمن
		س -	± ع		
١	السرعة الزاوية للحوض/ث	١٧٠.٤٧	١٠.٥١	-١.٢٤١	٠.٠٢-٠.٠٨
٢	زاوية الحوض (م/ث)	١٢٦.٩٧	٣.٤٤	-٠.٤٩٢	٠.٠٢-٠.٠٨
٣	السرعة الزاوية للركبة	٢٠١.٢٨	١٤.٢٧	.٧٧١	٠.٠٢-٠.٠٨
٤	زاوية الركبة	١٢٤.٩٨	٤.١٤	-٠.٥١٧	٠.٠٢-٠.٠٨
٥	سرعة مركز الثقل (م/ث)	-٠.٠٦٣	.٠٢	-٠.٠٨٥	٠.٠٢-٠.٠٨
٦	زاوية الكاحل لحظة الالتواء	١٨.٥٧	.٤٥٧	-١.٨١١	٠.٠٢-٠.٠٨
٧	السرعة الزاوية للكاحل	١٤٧٨	١٠.٤٣	-٠.٦٦٠	٠.٠٢-٠.٠٨

يوضح جدول (٤) السرعة الزاوية لمفصل الحوض وتبلغ متوسطها ١٧٠.٤٧ (درجة/ث) والانحراف المعياري بلغ ١٠.٥١ (درجة/ث) و زاوية الحوض بلغت ١٢٦.٩٧ والانحراف والمعياري بلغ ٣.٤٤ وبلغت السرعة الزاوية للركبة ٢٠١.٢٨ (درجة/ثانية) وبلغ الانحراف المعياري ١٤.٢٧ وبلغت زاوية الركبة ١٢٤.٩٨ والانحراف المعياري بلغ ٤.١٤ كما بلغت سرعة مركز الثقل -٠.٠٦ (م/ث) والانحراف المعياري بلغ ٠.٠٢١ م/ث كما بلغت زاوية الكاحل ١٨.٥٧ درجة والانحراف المعياري بلغ ٠.٤٥٧. وبلغ متوسط السرعة الزاوية للكاحل ١٤٧٨ درجة/ثانية والانحراف المعياري بلغ ١٠.٤٣



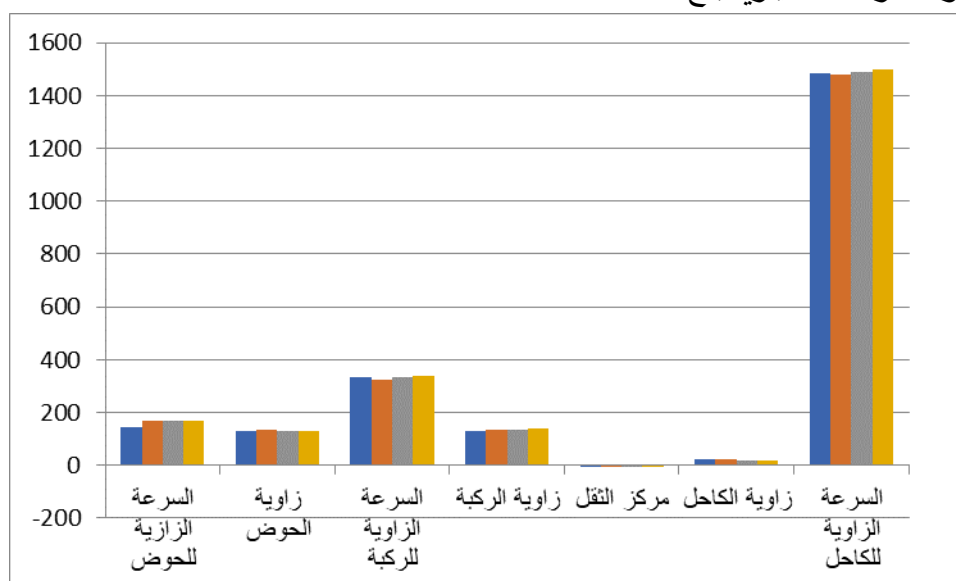
شكل (٦)

يوضح قيم المتغيرات الميكانيكية للاعب الثالث

جدول (٥) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الميكانيكية وزمن الالتواء للاعب الرابع ن=٤

م	المتغيرات الميكانيكية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الزمن
		س -	ع ±		
١	السرعة الزاوية للحوض/ث	١٦٣.٠٦	١٢.٢٠٩	-١.٩٠٢	٠.٠٢-٠.٠٨
٢	زاوية الحوض (م/ث)	١٣٠.٩٨	١.٦٩٢	-٠.٣٨٠	٠.٠٢-٠.٠٨
٣	السرعة الزاوية للركبة	٣٣٣.١٧	٧.٤٥٨	-٠.٩٣٨	٠.٠٢-٠.٠٨
٤	زاوية الركبة	١٣٤.٦١	٢.٥٣٣	.١٢٣	٠.٠٢-٠.٠٨
٥	سرعة مركز الثقل (م/ث)	-١٥٨٥	.٠٢٣٦٤	-٠.٥٩٨	٠.٠٢-٠.٠٨
٦	زاوية الكاحل لحظة الالتواء	٢١.٢٠	.٥٩٧٢	.٣٧٣	٠.٠٢-٠.٠٨
٧	السرعة الزاوية للكاحل	١٤٨٨.٢٥	٧.٦٧٥	.٤٩٦	٠.٠٢-٠.٠٨

يوضح جدول (٥) السرعة الزاوية لمفصل الحوض وتبلغ متوسطها ١٦٣.٠٦ (درجة/ث) والانحراف المعياري بلغ ١٢.٢٠٩ (درجة/ث) و زاوية الحوض بلغت ١٣٠.٩٨ والانحراف المعياري بلغ ١.٦٩٢ وبلغت السرعة الزاوية للركبة ٣٣٣.١٧ (درجة/ثانية) وبلغ الانحراف المعياري ٧.٤٥٨ وبلغت زاوية الركبة ١٣٤.٦١ والانحراف المعياري بلغ ٢.٥٣٣ كما بلغت سرعة مركز الثقل -١٥٨٥ (م/ث) والانحراف المعياري بلغ .٠٢٣٦٤ م/ث كما بلغت زاوية الكاحل ٢١.٢٠ درجة والانحراف المعياري بلغ .٥٩٧٢ وبلغ متوسط السرعة الزاوية للكاحل ١٤٨٨ درجة/ث والانحراف المعياري بلغ ٧.٦٧٥



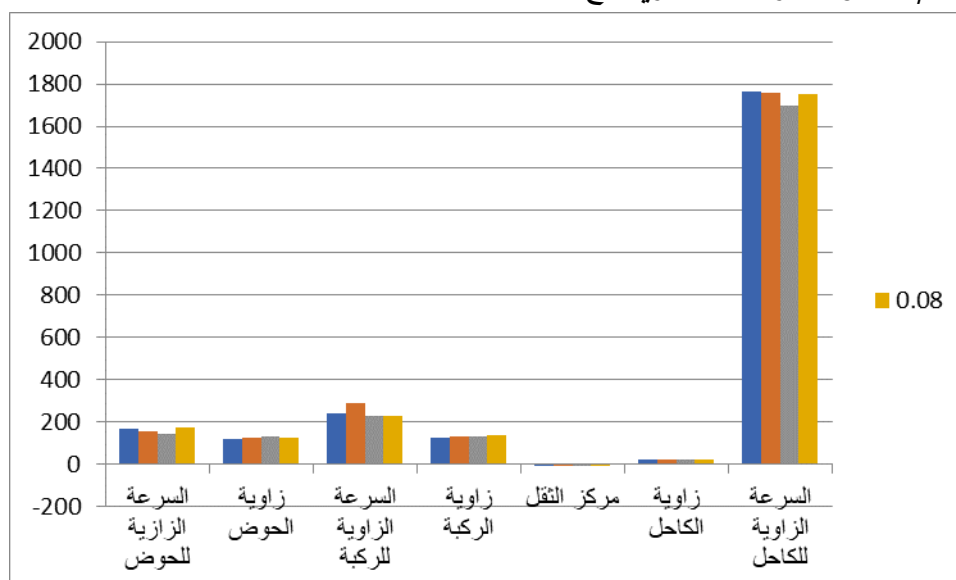
شكل (٧)

يوضح قيم المتغيرات الميكانيكية للاعب الرابع

جدول (٦) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الميكانيكية وزمن الالتواء للاعب الخامس ن=٤

م	المتغيرات الميكانيكية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الزمن
١	السرعة الزاوية للحوض/ث	١٥٩.٧٧	١١.٨٠	-٠.٦٤٢	٠.٠٢-٠.٠٨
٢	زاوية الحوض (م/ث)	١٢٤.٣٢	٤.١٣	٠.٨٠٨	٠.٠٢-٠.٠٨
٣	السرعة الزاوية للركبة	٢٤٧.٤٢	٢٨.٥٤	١.٨٠٦	٠.٠٢-٠.٠٨
٤	زاوية الركبة	١٢٩.٧٤	٣.٤٥	١.٤٣٥	٠.٠٢-٠.٠٨
٥	سرعة مركز الثقل (م/ث)	-٠.٢٢٩	٠.١٩	-١.١٩٩	٠.٠٢-٠.٠٨
٦	زاوية الكاحل لحظة الالتواء	٢٢.٢٧	٠.٥١٨	٠.٤٥٧	٠.٠٢-٠.٠٨
٧	السرعة الزاوية للكاحل	١٧٤٤.٠	٢٩.٩٨	-١.٨١٤	٠.٠٢-٠.٠٨

يوضح جدول (٦) السرعة الزاوية لمفصل الحوض وتبلغ متوسطها ١٥٩.٧٧ (درجة/ث) والانحراف المعياري بلغ ١١.٨٠ (درجة/ث) و زاوية الحوض بلغت ١٢٤.٣٢ والانحراف المعياري بلغ ٤.١٣ وبلغت السرعة الزاوية للركبة ٢٤٧.٤٢ (درجة/ثانية) وبلغ الانحراف المعياري ٢٨.٥٤ وبلغت زاوية الركبة ١٢٩.٧٤ والانحراف المعياري بلغ ٣.٤٥ كما بلغت سرعة مركز الثقل -٠.٢٢٩ (م/ث) والانحراف المعياري بلغ ٠.١٩ م/ث كما بلغت زاوية الكاحل ٢٢.٢٧ درجة والانحراف المعياري بلغ ٠.٥١٨. وبلغ متوسط السرعة الزاوية للكاحل ١٧٤٤ درجة/ثانية والانحراف المعياري بلغ ٢٩.٩٨



شكل (٨)

يوضح قيم المتغيرات الميكانيكية للاعب الخامس

مناقشة النتائج:

لتحقيق التساؤل عن المتغيرات البيوميكانيكية وعلاقتها بالتواء الكاحل :

اولاً: متغير "السرعة الزاوية لمفصل الحوض لحظة الالتواء"

يوضح جداول (٢-٣-٤-٥-٦) ان السرعة الزاوية لمفصل الحوض وتبلغ متوسطها ١٤١.٦٨ و ١٢٩.٤٦ و ١٧٠.٤٧ و ١٦٣.٠٦ و ١٥٩.٧٧ درجة /ث للاعبين (١-٥) علي التوالي وتوضح قيم المتغير مدي السرعة التي تحرك بها مفصل الحوض لحظة الالتواء ويتفق ذلك مع J.Bradley, Monteleone, Eamonn Delahunt. أنه قبل مرحلة اتصال الأرض اتجاه الحوض، فان الحوض ينحرف بشكل ملحوظ وكان الحوض عموماً أقل تدويراً داخلها في اتجاه دفع للأمام وكان الفخذ يتحرك في الهبوط.

ويتفق أيضاً Fong DT١,et أن التواء الكاحل يبدأ في وقت مبكر بكثير من اتصال الكاحل بالأرض والتي تكون من مفصل الحوض وتشير بعض المراجع " Einor Andersen, Rould "Bahe "CE, Zhang S"Long B, Milner" وان الجذع والحوض هما نقطة بداية الالتواء للكاحل.

ثانياً: متغير "التغير الزاوي لمفصل الحوض لحظة الالتواء "

يوضح جداول (٢-٣-٤-٥-٦) ان الزاوية لمفصل الحوض وتبلغ متوسطها ١٣٢.٢٥ و ١٣١.١٣ و ١٢٦.٩٧ و ١٣٠.٩٨ و ١٢٤.٣٢ درجة للاعبين (١-٥) علي التوالي وتوضح قيم المتغير الزاوي التباين بين الزوايا حيث إن فتح زاوية الحوض وامتداد المفصل لمدي واسع ساهم في حدوث الالتواء لعدم قدرة عضلات الفخذ علي التوازن مع تحرك نقطة الكاحل للأرض ويؤكد كل من "P. Grimshaw" و "Konradsen Lars" أن ضعف عضلات الفخذ تساهم في إصابة مفصل الكاحل بالالتواء

ثالثاً: متغير "السرعة الزاوية للركبة"

يوضح جداول (٢-٣-٤-٥-٦) ان السرعة الزاوية لمفصل للركبة وتبلغ متوسطها ٢٢٤.٨٦ و ٣٤٠.٠١ و ٢٠١.٢٨ و ٣٣٣.١٧ و ٢٤٧.٤٢ درجة/ثانية للاعبين (١-٥) علي التوالي وأن السيطرة على السرعة الزاوية للركبة وعضلات الفخذ أمر حيوي للحفاظ على التحكم عند هبوط الكاحل. ويذكر "Einor Andersen, Rould Baher" أن اللاعبين حاولوا تجنب إصابة في الكاحل من خلال ثني الركبة مع زيادة سرعتها وتدويرها خارجياً لتجنب وضع الوزن على مفصل الكاحل. ويلاحظ أن اللاعبين حاولوا تجنب إصابة في الكاحل من خلال ثني ركبتهم وتدويره خارجياً للفخذ لتجنب وضع الوزن على مفصل الكاحل. ومع ذلك ، عندما لم يعد بإمكانهم تعويض اللاعبين لذلك اضطروا لوضع الوزن على الكاحل وحدثت إصابة.

رابعاً: " متغير"التغير الزاوي لمفصل الركبة لحظة الالتواء "

يوضح جداول (٦-٢) أن زوايا مفصل الركبة بلغ متوسطها ١٣٢.٥٢ و ١٣٦.٢٤ و ١٢٤.٩٨ و ١٣٤.٦١ و ١٢٩.٧٤ درجة للاعبين من (١-٥) علي التوالي ارتفاع قيم الزوايا للاعبين مما عرضهم للإصابة وقد أشار "Eamonn Delahun" أن درجات الثني في الحركة الدائرية الخارجية في زاوية ٣٠-٤٠ درجة. أما الثني في الحركة الدائرية الداخلية ٢٠-٣٠ درجة وأكد LarsKonradsen " أن هناك أربع أربطة تؤمن ثبات المفصل في الحركة الميكانيكية اثنان متصلبان داخل المفصل يؤمنان حركة الثني، واثنان خارج المفصل واحد من الجنب الداخلي وآخر من الجنب الخارجي يؤمنان الامتداد مما يساعد مفصل الكاحل علي الثبات لحظة الهبوط متفاديا الالتواء .ويتفق "JeremyR. Dicus" أن عمل مفصل الركبة علي تقريب نقطة التوازن بين الجسم والأرض قبل الاصابه بالالتواء عامل مهم وأيضاً الحركة الدائرية في الفراغ عند لاعب الكرة خاصة حيث يلعب هذا المفصل دوراً هاماً في اقتصاد الحركة الدائرية عند اللاعبين مما يساعد علي امتصاص الصدمات أثناء الهبوط علي الكاحل وان الدوران الخفيف الداخلي والخارجي للركبة يساعد أيضاً في تخفيف حدة الالتواء للكاحل .

خامساً: "متغير سرعة مركز ثقل الجسم"

يوضح جدول (٦-٢) قيم سرعة مركز ثقل الجسم وبلغ متوسطها ٠.١١ و ٠.١٣ و ٠.٦ و ٠.١٥ و ٠.٢٢ م/ث للاعبين (١-٥) أن مركز الثقل وسرعته ساهمت بشكل سلبي في الاصابه حيث أكد "Arthur Adams" انه يرتكز وزن الجسم علي مفصل الحوض ثم مفصل الركبة بشكل كبير ليؤمن الاستقرار والتوازن والثبات أثناء الحركة وقد يحدث انه نتيجة اندفاع اللاعب للجانب كما في إصابة لاعبة التنس قد ينتقل مركز ثقل الجسم مسافة وبسرعة زائدة مما يزيد التحميل علي الركبة وبالتالي علي الكاحل ويحدث الالتواء لمفصل الكاحل وقد أكد "ArthurT.Johnson" أن ثقل الجسم يشكل ضغط كبير علي مفصل الكاحل مما يسهم في ارتفاع الإصابة .

سادساً: " التغير الزاوي لمفصل الكاحل "

يوضح جدول ٦-٢ التغير الزاوي لمفصل الكاحل بلغ متوسطها ١٥.٥٢ و ١٦.٩٢ و ١٨.٥٧ و ٢١.٢٠ و ٢٢.٢٧ للاعبين (١-٥) وقد اتفقت جميع الدراسات قيد البحث أن زاوية الالتواء للكاحل تتراوح بين ٢٠-٢٢ درجة وهي درجة الالتواء الأولي وقد اتفقت " مها حنفي وآخرون" أن الجانب الداخلي لمفصل الكاحل أكثر ثباتاً من الجانب الخارجي لان أربطة القدم الخارجية أكثر طولاً واقل قوة من الأربطة الداخلية مما يقلل من ثبات الجانب الخارجي مما يحدث الالتواء للداخل بسهولة وانه قبل اتصال الكاحل بالأرض يجب الاهتمام لميكانيكا الجسم كله حيث

أن التواء الكاحل يبدأ في وقت مبكر بكثير من اتصال الكاحل بالأرض وأن التواء الكاحل هو إصابة ذات صلة بالأماكن الغير صحيحة من القدم قبل وفي الاتصال الأولى أثناء الهبوط من القفز أو مشيه وعلاوة على ذلك أن تأخر رد فعل العضلات الشظية قد يسهم أيضا إليه الإصابة. إن التواء الكاحل هو إصابة ذات صلة بالأماكن الغير صحيحة من القدم قبل وأثناء الهبوط من القفز كما في حالة لاعب الجمناز وقد أشار **BrianW.Fullem , Weldon Johnson** أن تأخر رد فعل العضلات الشظية قد يسهم أيضا في حدوث الإصابة ويمكن مساعدة اللاعب في تصحيح وضع القدم قبل نقل الوزن على الكاحل من خلال زيادة السيطرة العصبية والعضلية من خلال التدريب والتمرينات التأهيلية المساعدة لتقوية الأربطة الداخلية.

سابعاً: " متغير السرعة الزاوية لمفصل الكاحل "

يوضح جدول ٢-٦ قيم السرعة الزاوية لمفصل الكاحل وبلغ متوسطها ١٧٠١ و ١٦٨٨ و ١٤٧٨ و ١٤٨٨ و ١٧٤٤ درجة/ثانية للاعبين (١-٥) علي التوالي ويتفق كل من "طلحة حسام وآخرون" و FrançoisFourche حيث هناك تغير في الزاوية مع زمن الالتواء و لتحقيق سرعة زاوية بصورة مثالية يتم من خلال تقليل أنصاف الأقطار لمفصل الفخذ والركبة المتحركة خلال حركة الكاحل للانتقال بالجسم أثناء عملية التحرك قبل لحظة التواء الكاحل وعلى شكل قوس، إذ أن السرعة الزاوية في التواء الكاحل تعتمد على زاوية الركبة والحوض. وأثناء حركة اللاعب لوحظ أن اتجاه حركة الكاحل يكون بشكل مباشر إلى مركز الدائرة مما يجعلنا نتوقع أن المسار على محيط الدائرة سيكون صغيراً ويتزامن مع هذا الحدث انتقال كبير في مسار الركبة مما يتوقع حدوث الإصابة.

الاستنتاجات:

- ١- ان السرعة الزاوية لمفصل الحوض وتبلغ متوسطها ١٤١.٦٨° و ١٢٩.٤٦ و ١٧٠.٤٧ و ١٦٣.٠٦ و ١٥٩.٧٧ درجة/ثانية للاعبين
- ٢- ان الزاوية لمفصل الحوض وتبلغ متوسطها ٣٢.٢٥ و ٣١.١٣ و ٢٦.٩٧ و ٣٠.٩٨ و ٢٤.٣٢ درجة للاعبين
- ٣- السرعة الزاوية لمفصل للركبة وتبلغ متوسطها ٢٢٤.٨٦ و ٣٤٠.٠١ و ٢٠١.٢٨ و ٣٣٣.١٧ و ٢٤٧.٤٢ درجة/ثانية.
- ٤- أن زوايا مفصل الركبة تبلغ متوسطها ٣٢.٥٢ و ٣٦.٢٤ و ٢٤.٩٨ و ٣٤.٦١ و ٢٩.٧٤ درجة للاعبين.
- ٥- قيم سرعة مركز ثقل الجسم وبلغ متوسطها ٠.١١ و ٠.١٣ و ٠.٦ و ٠.١٥ و ٠.٢٢ م/ث للاعبين.

- ٦- التغير الزاوي لمفصل الكاحل بلغ متوسطها ٥.٥٢ و ٦.٩٢ و ٨.٥٧ و ١٠.٢٠ و ١١.٢٧ و ٢٢.٢٧ للاعبين.
- ٧- السرعة الزاوية لمفصل الكاحل وبلغ متوسطها ١٧٠.١ و ٦٨٨ و ٤٧٨ و ٤٨٨ و ١٧٤٤ درجة/ث للاعبين.
- ٨- زمن التواء الكاحل ٠,٠٨ ثانية.

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث تم التوصل إلي :

- ١-مراعاة عمل تمرينات تشمل عضلات الجذع للتحكم في مفصل الحوض.
- ٢-التركيز علي تقوية عضلات الساق .
- ٣-عمل دراسات مشابهة تتناول النشاط الكهربى للعضلات مع التحليل الميكانيكي لمعرفة دور العضلات لحظة الالتواء
- ٤-نوصي لاعبي التنس الذين يقومون بالكثير من حركات القطع الجانبية على بذل قصارى جهدهم للهبوط مع اتجاه الكاحل المحايد ، وللحفاظ على مركزهم من الضغط الأخمصي الذي يتحول إلى الجانب الجانبي ، من أجل منع القدم من الدوران على الحافة إلى تسبب إصابة التواء انقلاب في الكاحل.
- ٥-لاعبي الجمباز عند لحظة الهبوط عدم الإسراع بنقل الوزن علي الكاحل .

المراجع

اولا : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع " دليل القياسات الحسية واختبارات الأداء الحركي " منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٢- إيمان شاكر محمود التحليل الحركي البيوميكانيكي، دار الرضوان لنشر والتوزيع عمان، ٢٠١٤
- ٣- طلحة حسام الدين وآخرون: علم الحركة التطبيقي مركز الكتاب للنشر القاهرة ٢٠١٣
- ٤- عادل عبد البصير علي، الميكانيكا الحيوية، الإسكندرية، المكتبة المصرية للطباعة النشر، ٢٠٠٧
- ٥- عماد الدين نهاد يوسف عودة : التحليل البيوميكانيكي لبعض العوامل المؤثرة في حدوث الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم الناشئين رسالة دكتوراه كلية الدراسات العليا الجامعة الأردنية ٢٠٠٧م
- ٦- محمد جابر بريقع وخيرييه إبراهيم السكري المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي، منشأة المعارف ٢٠١١
- ٧- مها حنفى قطب وآخرون: الإصابات الرياضية والعلاج الحركي، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة ٢٠٠٨.

ثانيا :المراجع الانجليزية:

- ٨- Arthur T. Johnson: Biomechanics and Exercise Physiology: Quantitative Modeling publisher: CRC Press ٢٠٠٧
- ٩- Arthur Adams : Achilles Tendon and Ankle Injuries: Biomechanics, Management and Clinical Implications (Muscular System - Anatomy, Functions and Injuries) ISBN-١٣: ٩٧٨-١٦٣٤٨٣٤٨٤١, ٢٠١٥
- ١٠- Albert I. King: The Biomechanics of Impact Injury Biomechanical Response, Mechanisms of Injury, Human Tolerance and Simulation ISBN: ٩٧٨٣٣١٩٤٩٧٩٠٧, ٢٠١٦.

- ١١-AnatomicalChart Company: Anatomy and Injuries of the Foot and Ankle ISBN:٩٧٨١٥٨٧٧٩٨٣٨٢, ٢٠٠٤.
- ١٢BezodisNE\, Salo A IT, Trewartha G Modeling the Stance Leg in Two-Dimensional Analyses of Sprinting: Inclusion of the MTP Joint, Affects Joint Kinetics, Volume ٢٨, ٢٢٢ – ٢٢٧, ٢٠١٢
- ١٣.BradleyJ.Montele one,\ Janet L. Ronsky, Willem H. Meeuwisse, and Ronald F. Zernicke Lateral Hop Movement Assesses Ankle Dynamics and Muscle Activity Volume ٢٨, Issue ٢, ٢١٥ – ٢٢١ -, ٢٠١٢
- ١٤.BrianW.Fullem , Weldon Johnson: The Runner's Guide to Healthy Feet and Ankles: Simple Steps to Prevent Injury and Run Stronger ISBN ٩٧٨-١-٥١٠٧-٠٨٩٤-٥ , ٢٠١٦.
- ١٥- D. Gehring n, S. Wissler, G. Mornieux, A. Gollhofer ": How to sprain your ankle a biomechanical case report of an inversion trauma, Journal of Biomechanics (٤٦ ١٧٥-١٧٨), ٢٠١٣.
- ١٦.Eamonn Delahunt, BScKennethMonagh anandBrian Caulfield,Altered; Neuromuscular control and ankle joint kinematics during walking in subjects with functional instability of the ankle joint. American Journal of Sports Medicine, ٢٠٠٦.
- ١٧-Einor Andersen, Rould Baher Video Analysis Of The Mechanisms For Ankle Injuries In Football”,The American Journal Of Sports Medicine ,Vol (٣٢), (P٦٩-٧٩) ٢٠٠٤.
- ١٨.FrançoisFourchet, Sami Kuitunen, OlivierGirardAdam Beard,and Grégoire P. Millet: Effects of Combined Foot/Ankle Electromyostimulation and restance Training on The in-Shoe Plantar Pressure Patterns During Sprin in Young Athletes. Journal of Sports Science and Medicine Volume ١٠, ٢٩٢ – ٣٠٠, ٢٠١١.
- ١٩-Fong DT\, Ha SC, MokKM, Chan CW, Chan KM.: Kinematics analysis of ankle inversion ligamentous sprain injuries in sports: five cases from televised tennis competitions. American Journal of Sports Medicine, ISBN ١٠,١١٧٧/٠٣٦٣٥٤٦٥١٢٤٥٨٢٥٩, ٢٠١٢.
- ٢٠- Long B, Milner CE, Zhang S.: Effects of Vertical Loading on Arch Characteristics and Intersegmental Foot Motions, Volume ٢٨, ١٦٥ – ١٧٣, ٢٠١٢

- ٢١-JeremyR. Dicus. Unanticipated Ankle Inversions Are Significantly Different and JeffG.Seegmiller: From Anticipated Ankle Inversions During Drop Landings: Overcoming Anticipation Bias. Journal of Applied Biomechanics, ٢٨, ١٤٨-١٥٥ ٢٠١٢ .
- ٢٢-RickOlderman Foot & Ankle Pain: Self-treatment for foot and ankle pain, Fixing You: heel spurs, plantar fasciitis, assessing shoe inserts and other diagnoses (Volume ١) Isbn:٩٧٨-٠٩٨٢١٩٣٧-٥-٤,٢٠١٢.
٢٣. LarsKonradsen FactorContvibuuutingChoronicAnkleInstability“,JournaLOfAthleticTrainersAssociation,Vol(٣) P.٣٨١-٣٨٥
- ٢٤.P. Grimshaw : Lincoln Sports and Exercise Science Degree Pack: BIOS Instant Notes in Sport and Exercise Biomechanics publisher: Taylor & Francis, ٢٠٠٦

ثالثاً: مراجع الشبكة العنكبوتية:

- ٢٥-http://www.eorthopod.com/public
- ٢٦- www.adobe.com/PremierePro
- ٢٧- https://www.adobe.com/mena_ar/products/photoshop/free-trial download -
- ٢٨- https://prezi.com/.../poser-٤-full-and-posser-pro-pack-download-free/
- ٢٩-http://www.thefa.com/
- ٣٠-http://www.fiba.basketball/
- ٣١-http://www.gymnastics.sport/site/
- ٣٢- http://www.ihf.info/
- ٣٣-https://www.itftennis.com
- ٣٤-http://www.ff-handball.org/

تأثير الحمل التدريبي الزائد على لاعبي المباراة في بعض الدول العربية

د. جمال ناصر العدواني

وزارة الاوقاف والشؤون الإسلامية

المخلص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثار الحمل الزائد على أداء لاعبي المباراة في بعض الدول العربية. ولتحقيق ذلك أستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة تكونت من (٢١) لاعب من بعض الدول العربية، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث الاستبيان كأداة للدراسة، كما تم الاستعانة بالمقابلة الشخصية مع عينة الدراسة. واستخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) للحصول على التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة. وأظهرت نتائج الدراسة أن الآثار المترتبة على لاعبي المباراة نتيجة الحمل الزائد هي انخفاض مستوى الدافعية والروح الرياضية، ضعف الرابطة بين المدرب واللاعب وزملائه، عدم تقبل تعليمات المدرب، ضعف القدرة على الاستجابة السريعة وارتفاع درجة التوتر عند المبارز وظهور أخطاء غير متوقعة وهبوط في مستوى القوة لديه. وقد أوصى الباحث بضرورة تقنين المناهج التدريبية للأنشطة المختلفة على وفق أنظمة الطاقة و ضرورة إطلاع مدربي المباراة على نتائج هذه الدراسة

الكلمات المفتاحية: الحمل التدريبي الزائد، رياضة المباراة، الدول العربية، اللاعبون

مقدمة الدراسة

تُعتبر رياضة المباراة من فنون الدفاع عن النفس ولها تاريخ طويل من الممارسة، وهي معترف بها من أكثر من (١٥٠) إتحاد رياضي في العالم، وعلى الطرف الآخر فهي رياضة تنافسية أولمبية وعالمية، كذلك تتطلب جهداً بدنياً كبيراً، وهذا يحتاج إلى إشراك مجموعة كبيرة من عضلات الجسم أثناء التدريب والمنافسات (Roi & Bianchedi, ٢٠٠٨; Chung, ٢٠١٤; Murgu, ٢٠٠٦). وهذا يتطلب إتباع الأساليب العلمية الحديثة في التدريب الرياضي للارتقاء بمستوى اللاعبين والعمل على وقايتهم من الإصابات الرياضية الناتجة عن الأخطاء في التدريب. ومع تطور علم التدريب الرياضي أصبح علماً مستقلاً له نظرياته الخاصة به والتي ساهمت في تطور المستوى الرياضي في مختلف بلدان العالم، وساهمت عوامل كثيرة في تطور هذا العلم في العصر الحديث منها: التكنولوجيا الحديثة، والصراع السياسي بين الدول، وكثرة الأبحاث والدراسات المستمرة في هذا المجال، وظهور كليات ومعاهد التربية الرياضية ساهم في تطوير علم التدريب. فالمشكلة الأساسية التي تواجه العاملين في التدريب الرياضي هي (حمل التدريب) وهو القاعدة

الأساسية للتدريب الرياضي في المجالين النظري و التطبيقي وقبل كل شيء يجب على المدرب أن يعرف انه يتعامل مع إنسان يتغير بين الحين والآخر نتيجة لزيادة أو تقليل حمل التدريب. حيث يعرفه عبدالخالق (٢٠٠٥) بأنه كمية التأثير الواقعة على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط البدني والذي يعطي بدوره تأثيراً ايجابياً على أجهزة الجسم الوظيفية والحيوية.

ويعرفه علاوي ورضوان (١٩٩٤) بأنه العبء البدني والعصبي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة نتيجة أدائه نشاط بدني هادف أو موجه. كما أن ظاهرة الحمل الزائد ظاهرة تشكل خطورة كبيرة على حياة الرياضي، ونعني بالتدريب الزائد قصور عمل جهاز أو أكثر من مكونات الجسم (الجهاز التنفسي، العصبي، العضلي)، وعدم القدرة على القيام بوظائفها بكفاءة عالية، مما يؤدي إعاقة للتدريب، هبوط مستوى الأداء والتعب، مما يُشكل متاعب بدنية ونفسية ومهارية على اللاعب. والتعب لا يقتصر على الرياضي فقط، بل يمتد إلى الإنسان الاعتيادي أيضاً، وإن أية حركة يقوم بها الإنسان مرتبطة ارتباطاً مباشراً باستهلاك مصادر الطاقة. ويعتبر اديونوزين ثلاثي الفوسفات (ATP) المصدر الرئيسي والمباشر لأي عمل عضلي يقوم به الفرد. ولكن هذا المركب لا يستمر إلا ثوان معدودة ويستنفذ. وإعادة بنائه يتم عن طريق كرياتين الفوسفات (CP) الذي تكون كميته في الجسم قليلة أيضاً ويستنفذ خلال ثوان معدودة، وأن إعادة بناء (ATP) يتم من خلال تحلل الجلايكوجين وينتج عن هذا التحلل ظهور حامض اللبنيك. وتجري هذه التفاعلات عند عدم كفاية الأكسجين، وهذا ما يطلق عليه نظام الطاقة اللاأكسجينية أو اللاهوائية. حيث تؤدي ظاهرة الحمل الزائد إلى إعاقة وتقليل فاعلية برنامج التدريب وضعف مستوى اللاعبين كما تسببه من هبوط في مستوى اللاعبين وما يتطلبه ذلك من تعديل في البرنامج بطريقة تكفل ظهور اللاعب بالمستوى المطلوب.

مشكلة وأهمية الدراسة:

من خلال عمل الباحث كلاعب ومساعد مدرب لاحظ ضعف في إدارة الوحدة التدريبية من قبل بعض المدربين بحيث لا يتم مراعاة الأسس العلمية في عند تنفيذ هذه الوحدات من حيث عدم مراعاة الحجم والشدة والكثافة في الوحدة التدريبية، وهذا قد يرافقه ظهور الإصابات لدى المبارزين خلال التدريب وعدم مشاركتهم في المنافسات وانخفاض مستوى أدائهم أو بالعبء المادي لعلاجهم وتأهيلهم. كذلك تمثل الإصابات حدثاً مهماً في حياة الرياضي وغالباً ما يرافقها نوبات نفسية، بدنية ومادية على اللاعبين وتهدد مستقبلهم الرياضي. ولتمثل هذه الاسباب وغيرها قام الباحث بإجراء هذه الدراسة. فهذه الدراسة ونتائجها قد تؤدي إلى الكشف عن مدى أثر الحمل الزائد على لاعبي المباراة بشكل خاص نتيجة لندرة الدراسات العربية في هذا المجال، كذلك يمكن ان تقدم هذه

الدراسة معلومات علمية بمساعدة علم الإحصاء عن الحمل الزائد لدى لاعبي المباراة وبالتالي يستطيع القائلين على رعاية هذه الرياضة من تطوير برامجهم التدريبية والعمل على توفير البرامج الاسترشادية الوقائية التي يطبقها المدرب والاستشاري العلاجي.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى: أثر حمل التدريب الزائد على لاعبي المباراة في بعض الدول العربية.

تساؤلات الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤل الآتي: ما أثر حمل التدريب الزائد على لاعبي المباراة في بعض الدول العربية؟

مصطلحات الدراسة:

حمل التدريب: هو كمية التأثير الواقعة على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة للفرد أثناء ممارسته للنشاط البدني والذي يعطي بدوره تأثيراً ايجابياً على أجهزة الجسم الوظيفية والحيوية (عبدالخالق، ٢٠٠٥).

حمل التدريب الزائد: هو ظاهرة دخول اللاعب إلى حالة الإجهاد وعدم المقدرة على مواصلة التدريب مما يؤدي إلى هبوط مستواه البدني والخططي و المهاري (الربضي، ٢٠٠١).

رياضة المباراة: هي رياضة تنافسية تتم بين لاعبين يحاول كل منهما تسجيل النقاط على المنطقة المستهدفة للخصم من خلال سلاحهم (إجرائي).

مجالات الدراسة

المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة على لاعبي المباراة في الدول العربية

المجال المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في الأردن

المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في العام ٢٠٢٠م

الدراسات السابقة:

قام مصطفى (٢٠٠٩) بدراسة هدفت للتعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب الحمل المتباين على المستوى الرقمي للناشئين في رفع الأثقال، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية (تطبق البرنامج باستخدام تباين شدة التمرين داخل الوحدة التدريبية)، وأخرى ضابطة (تطبق أسلوب التدرج في شدة التمرين داخل الوحدة التدريبية)، وقد تم إجراء الدراسة على عينة من الناشئين تحت ٢٠ سنة من ناشئ منطقة الدقهلية وقوامها ٢٢ ناشئ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل منهما ١١ ناشئ، واستمر تنفيذ البرنامج فترة (١٢) أسبوع بواقع (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع، وكانت أهم نتائج الدراسة وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في المستوى الرقمي، ويوصي الباحث بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي بأسلوب الحمل المتباين للتمرين داخل الوحدة التدريبية على الناشئين في رفع الأثقال.

وأجرى كل من العلي وعلي (٢٠١٤) دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير منهج تدريبي مقنن وفق الزمن المستهدف في تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض (٤٠٠) م حرة للمتقدمين، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي في تصميم المجموعتين المتكافئتين ذو الاختبارين القبلي و البعدي لللائمة طبيعة أهداف الدراسة، وتكون مجتمع الدراسة من الرياضيين العدائين المتقدمين في فعالية ركض (٤٠٠) م والبالغ عددهم (١٢)، وتم اختيار العينة بصورة عمدية تم توزيعها إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، وأظهرت نتائج الدراسة تحسن في مستوى إنجاز ٤٠٠ م حرة بسبب تدريبات الزمن المستهدف بشكل أفضل من التدريبات للمجموعة الضابطة، كذلك ظهر تحسن في تحمل السرعة ركض ٣٠٠ م للمجموعة التجريبية بسبب التدريبات التي اعتمدت على الزمن المستهدف. كذلك يوجد تحسن في زمن اختبار إنجاز ركض (٤٠٠) م بين المجموعتين الضابطة والتجريبية من خلال المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

تناول كل هوارى وحسين (٢٠١٩) دراسة هدفت إلى معرفة أثر تطبيق الحمل البدني متوسط الشدة على بعض المؤشرات الفسيولوجية لدى المراهقين (١١-١٤) سنة، والاختلافات في التطوير الوظيفي خلال فترة ما قبل سن البلوغ على عينة تكونت من مجموعة من المراهقين (١٤-١١) سنه تمارس النشاط البدني المدرسي ومجموعة ثانية من المراهقين غير الرياضيين. واستخدم المنهج التجريبي لدراسة الاستجابات الفسيولوجية عند هذه الفئة (أثناء الراحة، وأثناء التمرين وأثناء الاستعادة) بعد الحصول على نتائجها، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي للنشاط البدني على عملية التطوير الوظيفي لدى المراهقين، حيث توصلت النتائج إلى نوعين من الاستجابات الفسيولوجية المساهمة في المتغيرات التي تمت دراستها والتي تسمح بالتمييز بين مرحلتين أساسيتين في فترة ما قبل البلوغ، الفترة هي (١١-١٢) سنة والثانية هي (١٣-١٤) سنة حيث يعكس هذا التصنيف تفاصيل كل فترة نمو تساعد في تخطيط برامج التدريب والأحمال البدنية المناسبة لتسريع العمليات التنموية لدى المراهقين (١١-١٤) سنة

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد الاطلاع والتحليل للدراسات السابقة تم ملاحظة مايلي:

١. الهدف الذي رمت إليه الدراسات السابقة تنوع بما ترمي إليه، فمنها من قام بقياس متوسط الشدة على بعض المؤشرات الفسيولوجية لدى المراهقين، ومنهم قام بعمل دراسة لمعرفة علاقة المهارة والأداء الحركي والأداء الوظيفي والقدرة الهوائية، وأيضاً هناك من قام بالتعرف

على تأثير منهج تدريبي مقنن وفق الزمن المستهدف فيتحمل السرعة الخاصة وإنجاز، وكل هذه الدراسات تمت بهدف التعرف على كيفية تطوير والعمل على زيادة سرعة وقوة الطعن في هجوم المبارز.

٢. المنهج الذي استخدمته الدراسات تنوع فمنهم من استخدم المنهج التجريبي وهم الأكثر ومن من استخدم المنهج الوصفي وهم الأقل.
مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

في ضوء ما أشارت إليه المرجعية، استفاد الباحث من الدراسات الآتي:

١. تحديد منهجية الدراسة الحالية وأسلوب اختيار عينة الدراسة وحجمها.
٢. تحديد المنهج المستخدم في البحث وكذلك تحديد العينة التي تناسب الدراسة الحالية.
٣. تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث في النواحي الفنية.

٤. الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي المنتخبات في الدول العربية فئة العمومي والبالغ عددهم ٢٨٨ لاعب والمسجلين بالسجلات الرسمية للمنتخبات العربية.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من مجموعة من اللاعبين العرب المسجلين رسمياً في اتحاد المبارزة والبالغ عددهم ٢١ لاعباً، والجدول (١) توصيف لعينة الدراسة.

جدول ١. توصيف عينة الدراسة

الدولة	الكويت	الإمارات	السعودية	البحرين	الأردن	المجموع
٧	٥	٤	٣	٢	٢١	

أدوات جمع بيانات الدراسة

استخدم الباحث الإستبانة كأداة لجمع البيانات من خلال تطبيقها على أفراد عينة الدراسة، من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المختلفة والدراسات والبحوث التي تناولت الحمل الزائد كدراسة (مصطفى، ٢٠٠٩) ودراسة (عبد الخالق، ٢٠٠٥). حيث تكونت أداة الدراسة من (١٩) فقرة.

الإجراءات العلمية لأداة الدراسة

للتحقق من صدق أداة الدراسة قام الباحث بعرضها على ٥ من المحكمين المختصين وذوي الخبرة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، وذلك لمعرفة مدى ملائمة فقرات هذه الاستبانة وقدرتها على تحقيق أهداف الدراسة. بالإضافة إلى ذلك قام الباحث باستخدام مقياس ليكرت الخماسي، ويوضح الجدول (٢) سلم التقدير لتفسير استجابات عينة الدراسة. مع مراعاة عكس تقدير الدرجات في حالة العبارات السلبية.

الجدول ٢. يوضح سلم التقدير لاستجابات عينة الدراسة

المستوى	التقدير	درجة / سلبية	الدرجة / إيجابية	سلم الإجابة
مرتفع جداً	أكثر من ٤.٢٠	١	٥	موافق بدرجة كبيرة جداً
مرتفع	٣.٤٠ - أقل من ٤.٢٠	٢	٤	موافق بدرجة كبيرة
متوسط	٢.٦٠ - أقل من ٣.٤٠	٣	٣	موافق بدرجة متوسطة
منخفض	١.٨٠ - أقل من ٢.٦٠	٤	٢	موافق بدرجة منخفضة
منخفض جداً	أقل من ١.٨٠	٥	١	موافق بدرجة منخفضة جداً

وللتحقق من ثبات أداة الدراسة قام الباحث بحساب معامل الثبات لكل مجالات الاستبانة باستخدام الاتساق الداخلي لمعامل كرون باخ ألفا (Cronbach's Alpha) والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول ٣. نتائج اختبار الاتساق الداخلي لمعامل ثبات كرون باخ ألفا

المجال	الثبات
مجالات الاستبانة	* ٠.٨١

يشير الجدول (٣) أن معامل الثبات في أداة الدراسة بلغ (٠.٨١) وهو يفي بأغراض الدراسة.

المعالجة الإحصائية

استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) للحصول على التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

عرض ومناقشة النتائج

للإجابة عن تساؤل الدراسة والذي ينص على: ما أثر حمل التدريب الزائد على لاعبي المباراة في بعض الدول العربية؟ استخدم الباحث التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول ٤. يوضح نتائج استجابات عينة الدراسة على استبانة الحمل الزائد

الفرقات	المقياس	موافق بدرجة منخفضة جداً	موافق بدرجة منخفضة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة كبيرة جداً	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
١. انخفاض مستوى الدافعية والروح الرياضية	تكرار	٠	١	٠	٦	١٤	٤.٥٧	٠.٧٤٦	١
	نسبة	٠	٤.٨	٠	٢٨.٦	٦٦.٧			
٢. عدم تقبل اللاعب لتعليمات المدرب	تكرار	٠	٢	٠	٦	١٣	٤.٤٣	٠.٩٢٦	٣
	نسبة	٠	٩.٥	٠	٢٨.٦	٦١.٩			
٣. ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر لدى اللاعب	تكرار	٠	١	٣	٥	١٢	٤.٣٣	٠.٩١٣	٤
	نسبة	٠	٤.٨	١٤.٣	٢٣.٨	٥٧.١			
٤. زيادة الميل للشجار والمشاحنة	تكرار	٩	٦	٤	٢	٠	١.٩٥	١.٠٢٤	١٦
	نسبة	٤٢.٩	٢٨.٦	١٩	٩.٥	٠			
٥. ضعف الرابطة بين المدرب واللاعب وزملائه	تكرار	٠	١	١	٤	١٥	٤.٥٧	٠.٨١١	١
	نسبة	٠	٤.٨	٤.٨	١٩	٧١.٤			
٦. ضعف الواقعية وهبوط الحماس	تكرار	٥	٦	٧	٣	٠	٢.٣٨	١.٠٢٤	١٣
	نسبة	٢٣.٨	٢٨.٦	٣٣.٣	١٤.٣	٠			
٧. عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق	تكرار	١٥	٣	٣	٠	٠	١.٤٣	٠.٧٤٦	١٧
	نسبة	٧١.٤	١٤.٣	١٤.٣	٠	٠			
٨. الأرق والسهر وفقد الشهية	تكرار	١٥	٤	٢	٠	٠	١.٣٨	٠.٦٦٩	١٨
	نسبة	٧١.٤	١٩	٩.٥	٠	٠			
٩. الإحساس بالدوار الدائم	تكرار	٠	٣	٠	٦	١٢	٤.٢٩	١.٠٥٦	٦
	نسبة	٠	١٤.٣	٠	٢٨.٦	٥٧.١			
١٠. نقص السعة الحيوية	تكرار	٩	٢	٥	٢	٣	٢.٤٣	١.٥٠٢	١٢
	نسبة	٤٢.٩	٩.٥	٢٣.٨	٩.٥	١٤.٣			
١١. هبوط في القدرة على التحمل	تكرار	٠	٢	١	٨	١٠	٤.٢٤	٠.٩٤٤	٨
	نسبة	٠	٩.٥	٤.٨	٣٨.١	٤٧.٦			
١٢. المطالبة بزيادة فترات الراحة	تكرار	٨	٥	٦	٠	٢	٢.١٩	١.٢٥	١٥
	نسبة	٣٨.١	٢٣.٨	٢٨.٦	٠	٩.٥			
١٣. هبوط في مستوى القوة.	تكرار	١	٢	٢	٦	١٠	٤.٠٥	١.٢٠٣	٩
	نسبة	٤.٨	٩.٥	٩.٥	٢٨.٦	٤٧.٦			
١٤. انخفاض في معدل السرعة	تكرار	٥	٦	٧	٣	٠	٢.٣٨	١.٠٢٤	١٣
	نسبة	٢٣.٨	٢٨.٦	٣٣.٣	١٤.٣	٠			
١٥. ضعف القدرة على الاستجابة السريعة	تكرار	٠	١	٢	٧	١١	٤.٣٣	٠.٨٥٦	٤
	نسبة	٠	٤.٨	٩.٥	٣٣.٣	٥٢.٤			
١٦. ظهور أخطاء غير متوقعة	تكرار	٠	٣	٠	٦	١٢	٤.٢٩	١.٠٥٦	٦
	نسبة	٠	١٤.٣	٠	٢٨.٦	٥٧.١			
١٧. هبوط في توقيت المهارات الحركية	تكرار	١	٣	٨	٧	٢	٣.٩٩	١.٠٠٧	١٠
	نسبة	٤.٨	١٤.٣	٣٨.١	٣٣.٣	٩.٥			
١٨. ضعف القدرة على التركيز والتمييز	تكرار	١٦	٤	١	٠	٠	١.٢٩	٠.٥٦١	١٩
	نسبة	٧٦.٢	١٩	٤.٨	٠	٠			
١٩. الخوف من المنافسة	تكرار	١	١	٥	٦	٨	٣.٩	١.١٣٦	١١
	نسبة	٤.٨	٤.٨	٢٣.٨	٢٨.٦	٣٨.١			

يشير الجدول (٤) أن تأثير الحمل الزائد على لاعبي المباراة من وجهة نظرهم تمثل في انخفاض مستوى الدافعية والروح الرياضية وضعف الرابطة بين المدرب واللاعب وزملائه حيث جاءت بالمرتبة الأولى وبمتوسط بلغ (٤.٥٧) وبدرجة مرتفعة جداً. فظاهرة الحمل الزائد تشكل خطورة

كبيرة على حياة الرياضي، من خلال قصور عمل جهاز أو أكثر من مكونات الجسم (الجهاز التنفسي، العصبي، العضلي)، وعدم القدرة على القيام بوظائفها بكفاءة عالية، مما يؤدي إعاقة للتدريب، هبوط مستوى الأداء والتعب، مما يُشكل متاعب بدنية ونفسية و مهارية على اللاعب. وهذا يتفق مع الآثار النفسية والاجتماعية للحمل الزائد على اللاعبين كزيادة التوترات النفسية وسرعة الاستثارة لأقل الأسباب، العناد ومعارضة وحب المجادلات مع المدرب أو الزملاء، الانطوائية وعدم الرغبة والتهرب من التدريب والخوف من المنافسة وانخفاض درجة الكفاح والدافعية وقلة الإرادة في الأداء. كذلك دلت النتائج أن الحمل الزائد يؤدي إلعدم تقبل تعليمات المدرب وضعف القدرة على الاستجابة السريعة وارتفاع درجة التوتر عند المباراة وظهور أخطاء غير متوقعة وهبوط في مستوى القوة لديه حيث يعزو الباحث أسباب ذلك على أن العبء والجهد البدني الذي يولده الحمل الزائد على اللاعب وأجهزته العضلية والعصبية مما يقلل من حماسة اللاعب ودافعيته للعبة وشعوره بالتوتر المستمر مما يفقده تركيزه والذي بدوره يؤدي إلى ارتكابه أخطاء غير متوقعة كما ويولد لديه نوع من عدم الثقة لتعليمات المدرب بسبب التعب المستمر والجهد المتولد من الحمل الزائد عليه من قبل المدرب وعدم الانخراط مع بقية زملائه بفترة التدريب بسبب انشغاله بالتفكير في الحصول على قسط من الراحة ، ولم يتفق المبارزين على أن الحمل الزائد يولد شعور عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق أو الأرق والسهاد وفقدان الشهية وقلة التمييز. كذلك يؤدي الحمل الزائد إلى الأرق المستمر وقلة النوم والشعور بالدوار والإحساس بالضعف العام وهذا كله ينعكس سلباً على أداء اللاعب ويجعله عرضة للإصابة أكثر من غيره.

الاستنتاجات:

- ١- أن الحمل الزائد لدى لاعبي المباراة يقلل من حماسهم ودافعتهم نحو اللعبة، ويؤدي إلى انخفاض الروح الرياضية.
- ٢- أن الحمل الزائد لدى لاعبي المباراة يضعف الرابطة بين المبارز والمدرب من جهة ومع زملائه من جهة أخرى.
- ٣- أن الحمل الزائد لدى لاعبي المباراة يولد التوتر والاستثارة.
- ٤- أن الحمل الزائد لدى لاعبي المباراة يولد أخطاء غير متوقعة من المبارز وهبوط في مستوى القدرة على التحمل .

التوصيات :

في ضوء نتائج الدراسة يوصى الباحث:

- ١- ضرورة تقنين المناهج التدريبية للأنشطة المختلفة على وفق أنظمة الطاقة لما لها من دور مؤثر في زيادة إمكانيات الرياضي البدنية والبيوكيميائية والفلسجية .

٢- ضرورة استخدام تمارين تقترب من طبيعة النشاط الممارس لما لها من تأثير في تطوير مستوى الأداء الحركي مع الاقتصاد في الجهد من خلال تحسين التوافق داخل العضلة وما بين العضلات وحسب طبيعة الجهد المطلوب.

٣- ضرورة إطلاع مدربي المبارزة على نتائج هذه الدراسة

المراجع

الربضي، كمال (٢٠٠١). التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط ١ ، الجامعة الأردنية
عبد الخالق، عصام (٢٠٠٥). التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات : القاهرة، منشأة المعارف.
علاوي، محمد ورضوان، محمد (١٩٩٤). اختبارات الأداء الحركي : القاهرة، دار الفكر العربي.
العلي، حسين وعلى أحمد (٢٠١٤). تأثير منهج تدريبي مقنن وفق الزمن المستهدف في تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض (٤٠٠) م حرة للمتقدمين، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، ١٤ (٢).
مصطفى، محمد (٢٠٠٩). تأثير التدريب بأسلوب الحمل على المستوى الرقمي للناشئين في رفع الأثقال. المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد ١٣، مصر.
هوارى، بلقاده و حسين، بن زياد (٢٠١٩). أثر تطبيق الحمل البدني المتوسط الشدة على بعض المؤشرات الفسيولوجية لدى المراهقين (١١-١٤) سنة، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، ١٦ (١).

Chung, L. M. Y. (٢٠١٤) Fencing and health. In S. S. M. Fong (Ed.), Martial arts for health: Translating research into practice (pp. ٤٢-٤٩). Foster City, CA.: OMICS Group eBooks.

Murgu A-I. (٢٠٠٦). Fencing. Phys Med Rehabil Clin N Am. ١٧: ٧٢٥-٧٣٦. doi: ١٠.١٠١٦/j.pmr.٢٠٠٦.٠٥.٠٠٨ PMID: ١٦٩٥٢٧٦٠

Roi GS & Bianchedi D. (٢٠٠٨). The science of fencing: Implications for performance and injury prevention. Sports Med. ٣٨: ٤٦٥-٤٨١. PMID: ١٨٤٨٩١٩٤

دراسة مقارنة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية في أداء تمرين السكوات بأسلوب السند على الحائط وأسلوب البار الحر

د. جمال ناصر العدوانى / وزارة الاوقاف والشؤون الإسلامية

د. معاذ عادل مقابلة / وزارة التربية والتعليم

الملخص

هدفت الدراسة إلى مقارنة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية في أداء تمرين السكوات بأسلوب السند على الحائط وأسلوب البار الحر، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكون مجتمع الدراسة من لاعبي اللياقة البدنية المسجلين في مركز ويدر للياقة البدنية، وتكونت عينة الدراسة من (٢) من لاعبي كمال الأجسام تم اختيارهم بالطريقة العمدية لأداء تمرين السكوات بأسلوب (السند على الحائط، البار الحر)، وتم إعطائهم ثلاث محاولات ومقارنة أفضل محاولة لهم مع النموذج المثالي، وتم استخدام تحليل (kenova video analysis) لإستخراج قيم المتغيرات الكينماتيكية (زاوية مفصل الكاحل، زاوية مفصل الركبة، زاوية مفصل الحوض)، وأظهرت النتائج وجود فروق بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية وبين الزوايا المثالية والزوايا للاعب (أ) والزوايا للاعب (ب) عند أداء تمرين السكوات باستخدام أسلوب (السند على الحائط، البار الحر)، وقد أوصى الباحثان بضرورة الإهتمام بالتكنيك الصحيح لتمرين السكوات لما له من أهمية كبيرة في تطوير عضلات الجزء السفلي من الجسم وضرورة أن تيم التدريب تحت إشراف متخصصين في مجال اللياقة البدنية وذلك تجنباً لحدوث إصابات خاصة في مفصل الركبة.

الكلمات المفتاحية: الميكانيكا الحيوية، تمرين السكوات، السند على الحائط، البار الحر.

المقدمة:

يقوم علم الميكانيكا الحيوية بدراسة الحركة ومدى تأثير مختلف القوى عليها، والشروط والظروف المحيطة بالأداء الحركي، كما أن للميكانيكا الحيوية عدة أغراض منها وضع البحوث الخاصة بالأداء الرياضي، وتعميم المعلومات المكتسبة على التكنيك الأنسب لأنواع الرياضات المتعددة، ووضعها في صورة أسس ثابتة للميكانيكا الحيوية بما يؤدي إلى خدمة التكنيك الرياضي الأنسب، كما من أغراض الميكانيكا الحيوية، التدريبات الخاصة الهادفة إلى تطوير القدرات البدنية المطلوبة مثل (القوة، السرعة، الرشاقة، القدرة، رد الفعل).

ويشير (Hussam Aldin. ١٩٩٤) أن التوصل إلى خصائص الأداء في أبحاث علم الحركة والميكانيكا الحيوية تقتضى إلمام الباحثين بكافة المعلومات المرتبطة بعمل أجزاء الجسم من مفاصل وعضلات، حتى يتسنى لهم معرفة تفاصيل الأداء قيد الدراسة وبخاصة إذا كانت أهداف هذه الدراسة التوصل إلى معلومات الغرض منها تصحيح الأداء، فالمعلومات الفنية عن أية مهارة تعنى دراسة الأداء في ضوء مجموعة من المعطيات التي تساعد على تحديد الخصائص الحركية المطلوبة لانجاز هذا الأداء بأعلى كفاءة ممكنة وبأقل جهد وصولاً إلى الأداء الفائق.

ويرى (Attiyat. ١٩٩٣) ضرورة استخدام أسلوب التحليل الحركي الكينماتيكي لأهميته في متابعة نواحي الأداء الحركي وإظهار تفاصيل الحركة بشكل يسهل التعامل معها، كون التحليل الكينماتيكي يوصف الحركة وصفاً مجرداً يبنى على المشاهدة الدقيقة لتفاصيل الحركة وإظهار ما بها من اختلاف عن الأداء أو المسار الأمثل الخاص بها.

تمرين السكوات يعد من التمارين المهمة لتطوير القوة العضلية الخاصة بالجزء السفلي من الجسم (عضلات الفخذ الأمامية ذات الأربع رؤوس، عضلات الفخذ الخلفية ذات الثلاث رؤوس، عضلات الالاه المقعدة) حيث يساعد في تقوية العظام، ونجد الكثير من الرياضيين وممارسي اللياقة البدنية يستخدمونه لأهميته البالغة (Lander, ١٩٩٠)، ويشير (Shehata. ١٩٩٧) إلى أن هذا التمرين له أهمية كبيرة في إطالة أوتار الركبة بالإضافة إلى عضلات الفخذين الأمامية الرباعية والخلفية ذات ثلاث رؤوس وعضلة المقعدة.

مشكلة الدراسة:

تبلورت مشكلة الدراسة من خلال عمل الباحثان كمحاضر غير متفرغ سابق لمساق الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك وعمله أيضاً كمدرّب لياقة بدنية في نادي ويدر لمدة ثلاث سنوات، فقد لاحظ أن أغلب اللاعبين والذين يستخدمون تمرين السكوات بكافة أنواعه يكون أداء التمرين بشكل خاطئ، والذي يؤثر بشكل كبير على مفصل مهم وهو مفصل الركبة حيث يتم توجيه مفصل الركبة للأمام والذي يؤدي إلى حدوث إصابات والتي قد تصبح مزمنة مع مرور الوقت والتي تحتاج إلى عمليات دقيقة لعلاجها.

ومن خلال هذه الملاحظة قام الباحثان بدراسة مقارنة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية (مفصل الحوض، مفصل الركبة، مفصل الكاحل) في أداء تمرين السكوات بالأسلوب الأول وهو السند على الحائط والأسلوب الثاني وهو استخدام البار الحر، وذلك للوقوف على أفضل تمرين لا يحدث من خلاله إصابات لمفصل الركبة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من خلال أن تمرين السكوات يعد من التمارين المهمة لتطوير القوة العضلية الخاصة بالجزء السفلي من الجسم وهي عضلات الفخذ الأمامية ذات الأربع رؤوس وعضلات الفخذ الخلفية ذات الثلاث رؤوس وعضلات الالاه المقعدة، وأن له أهمية بالغة للكثير من الرياضيين وممارسي اللياقة البدنية حيث أن هذا التمرين له أهمية كبيرة في إطالة أوتار العضلات المتعلقة بمفصل الركبة.

أهداف الدراسة:

١. التعرف إلى الفروق بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية في أداء تمرين السكوات بأسلوب السند على الحائط.
 ٢. التعرف إلى الفروق بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية في أداء تمرين السكوات بأسلوب البار الحر.
- أسئلة الدراسة:**

١. هل توجد فروق بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية في أداء تمرين السكوات بأسلوب السند على الحائط؟
 ٢. هل توجد فروق بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية في أداء تمرين السكوات بأسلوب البار الحر؟
- محددات الدراسة:**

١. المحدد البشري: لاعبي اللياقة البدنية.
٢. المحدد المكاني: مركز ويدر للياقة البدنية الواقع في شارع جامعة اليرموك في محافظة إربد.

٣. المحدد الزمني: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩.

مصطلحات الدراسة:

الميكانيكا الحيوية: عرفها (Kurnar, ٢٠١٦) بأنها "هي فرع من فروع الفيزياء يتعلق بوصف حركة الأجسام دون إعتبار للقوى التي تتسبب أو تنتج من الإقتراحات، وهي دراسة للحركة تهدف لتقديم وصف للوضع المكاني للنقاط في الأجسام المتحركة".

تمرين السكوات: عرفه (Han et al, ٢٠١٧) بأنه "مجموعة من الحركات التي تسبب إنثناء مفصل الكاحل وإنثناء مفصل الركبة مع إنثناء مفصل الورك، والتي تؤدي إلى قوة ضغط مشتركة وتقلص مشترك للعضلات، حيث لا بد من أدائها بشكل صحيح نظراً لتأثيرها بالموقف، مثل مفاصل الأطراف السفلية".

الدراسات السابقة:

تتناول هذه الدراسة عدداً من الدراسات والتي لها علاقة بالدراسة الحالية وهي مرتبة من الأحدث إلى الأقدم وهي كالآتي:

دراسة (Sarayra. ٢٠٢٠) والتي هدفت التعرف الى الزاوية المثالية لوضع مستوى الركبة اثناء اداء تمرين السكوات بالأسلوبين المقيد وغير المقيد، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من لاعبين (٢) في مركز لياقة (Tyr po Jam) تم اختيارها بالطريقة العشوائية وقد تم التوصل الى أن هناك فرق في مقدار زاوية مفصل الركبة اثناء اداء تمرين السكوات بين

الأسلوبين ولصالح الأسلوب الأول والذي ترك اثر على استقامة العمود الفقري بزاوية قريبة جدا من (١٨٠) درجة، وكذلك وجود فروق في زاوية الركبة اقتربت من الزاوية المثالية (٩٠) درجة ولصالح الأسلوب المقيد، وتوصي الباحثة بضرورة استخدام الأسلوب المقيد للمبتدئين للتقليل من الام الركبة والعمود الفقري.

دراسة (Han et al, ٢٠١٧) والتي هدفت التعرف على زاوية ثني الركبة الأكثر فعالية في وضع تمرين السكوات، وتكونت عينة الدراسة من (١٥) طالبة جامعية من الإناث اللواتي كن قادرات على أداء حركات السكوات والذين لم يسبق لهم من قبل أن خضعوا لجراحة أو مرض عظام أو إعتلال عضلي، وتم إجراء الدراسة لفحص التغيرات في تنشيط العضلات المنخفضة الأطراف في زوايا انثناء الركبة المختلفة من (٧٠ درجة و ٩٠ درجة و ١٠٠ درجة)، وتوصلت الدراسة إلى وجود إختلاف في تنشيط العضلات من الشظية وسطى الظنبوبي وفقا لتغيير زاوية انثناء الركبة مع الارض مستقرة، ولم يكن هناك اختلاف في تنشيط العضلات للعضلات السفلى وفقا لتغيير زاوية انثناء الركبة مع الارض غير مستقرة، وان التغيرات في زاوية انثناء الركبة مع الارض المستقرة تؤثر على تنشيط العضلات من الشريان الوسيط والظنبوبي الامامي.

دراسة (Rudner et al. ٢٠١٦) والتي هدفت التعرف الى أثر تمرين السكوات على مسار (الثقل المحمول) وحركة الجسم اثناء الصعود، تكونت عينة الدراسة من (٦) افراد من الذكور على ثلاثة مجموعات من ثلاث تكرارات متوازية من الخلف دون تحميل خارجي ومع حمل يساوي ١٠٠٪ من وزن الجسم، تم استخدام اختبار (Z) لتحديد ما اذا كان الشريط انحرف عن الوضع الرأسي، واظهرت النتائج ان مسار الشريط لم يكن عاموديا بشكل تام وتأثر بوزن الحمولة او الثقل (١p٠٠٠١ لجميع الظروف)، ومع ذلك لم يتأثر الايقاع، كما اشارت النتائج الى ان في اداء تمرين السكوات الخلفي كان هناك كمية كبيرة من الازاحة الافقية المرتبطة بتخفيض ورفع الحديد، كما ويؤثر تغيير الحمل ايضا على مسار الشريط وقد يؤثر على رفع الكينماتيك.

دراسة (Marchetti et al. ٢٠١٦) والتي هدفت التعرف الى مقارنة تنشيط العضلات لعضلات الاطراف السفلية عند اجراء قياس متساوي لتمرين السكوات الخلفي على ثلاثة مواقع مختلفة، وتكونت عينة الدراسة من (١٥) شابا قاموا باداء تمرين السكوات في ثلاث زوايا الركبة (٢٠، ٩٠، ١٢٠) بطريقة عشوائية متوازنة، وتوصلت الدراسة الى أن نشاط العضلات هو اعلى عند ٩٠ درجة للعضلات رباعية الرؤوس الثلاثة، كما وكان نشاط الالية العالمية اكبر بكثير عند ٢٠ درجة مئوية و ٩٠ درجة مئوية مقارنة بـ ١٤٠ درجة مئوية، و عرض BF و ST كان ذا تفعيل مماثل في جميع الزوايا المشتركة، كما وتوصلت الدراسة الى ان موضع الركبة يغير تفعيل

عضلات الفخذ الرباعية والعضلات الألفية مكسيموس أثناء عودة القفزة متساوية القياس في ٩٠ درجة يولد أعلى التنشيط أعلى العضلة الشاملة.

دراسة (Al khateeb, ٢٠١٢) والتي هدفت التعرف إلى مقارنة من خلال إستخدام عدة زوايا لمفصل الركبة (١٥٠، ١٣٠، ١٦٤ درجة) للمجموعة التجريبية وبإستخدام زاوية عمل واحدة ٩٠ درجة للمجموعة الضابطة في تمرين ثني القرفصاء بين الإختبارات القبلية والبعدية وأثره على الإنجاز في رفعة النتر، إستخدم الباحث المنهج التجريبي (نظام المجموعتين المتكافئتين) بحيث تكونت عينة الدراسة من ٦ لاعبين لرفع الأثقال في محافظة نينوى، وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية التي تستخدم تدريب القوة العضلية في عدة زوايا عمل لمفصل الركبة والضابطة التي تستخدم زاوية عمل واحدة وذلك على مستوى الإنجاز في رفع النتر، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبار البعدي للمجموعتين الضابطة التي تستخدم زاوية عمل واحدة والتجريبية التي تستخدم عدة زوايا لمفصل الركبة.

دراسة (Attiyat and al-Qur'an, ٢٠١١) هدفت التعرف إلى أثر الشدة في بعض المتغيرات الميكانيكية في أثناء أسلوبين للسكوات، وهما تمرين السكوات الحر وبإستخدام جهاز سمث، تم استخدام المنهج الوصفي التجريبي لملائمته لطبيعة الدراس، تكونت عينة الدراسة من (١٠) أفراد (٥) من المنتخب الوطني الأردني لرفع الأثقال، و(٥) لاعبين يمارسون السكوات من أجل رفع الياقة البدنية، أظهرت النتائج أن هناك أثر واضح لإختلاف الشدة المستخدمة في الأداء بعض المتغيرات الكينماتيكية وهي: متغير السرعة لمفصلي الحوض والركبة، سواء أكانت هذه السرعة خطية أو زاوية، ومتغير الإزاحة الخطية للحوض)، وعدم وجود أثر واضح لإختلاف الشدة المستخدمة في الأداء في باقي المتغيرات الكينماتيكية نتيجة للخاصية الفنية التي يؤدي بها التمرين، وهناك أثر واضح لإختلاف الشدة المستخدمة في الأداء في باقي المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء تمرين السكوات الحر بإستخدام جهاز سمث وعمل تمرين السكوات الحر (بدون الجهاز).

دراسة (Randall & William, ٢٠٠٢) هدفت التعرف إلى رد فعل القوة للعضلة الرباعية الفخذية وأوتار الركبة عندما تصل العضلة لأقصى بعد عن المحور العمودي أثناء تمرين السكوات في الأوضاع التالية (السكوات بإستخدام البار، ومجموعة من الأوزان)، (السكوات بإستخدام البار، مع سلسلة تتعلق عليها أحمال يمكن تغييرها بمعدل ١٠٪)، (السكوات بإستخدام البار مع حزمة تمرينة تعطي مقاومة يمكن تغييرها بمعدل ١٠٪)، تم تثبيت الوزن في الأوضاع الثلاثة، وقد اعتمد لقياس ردود فعل القوي العمودية لاختبار واحد في الأوضاع الثلاثة، حيث

يؤدي الوضع الواحد بخمسة تكرارات، حيث تم الاختبار على منصة من الألمنيوم سمكها ٢سم، وأبعادها (١م × ٠.٧٦)، وثبتت بها منصة لقياس القوة، وتم أخذ البيانات من جهاز التخطيط العضلي الكهربائي (EMG) للعضلة الفخذية الرباعية وأوتار الركبة بحيث يكون واحد بشكل طولي وآخر بشكل عرضي وآخر في المنتصف، وسجلت بتردد (٥٠٠) هيرتز وطبق التمرين بالترتيب العشوائي على عينة من (٤) لاعبات من كرة الطائرة ولاعبتين من كرة السلة تراوحت اعمارهن بين (١٩-٢١) وكان المتوسط الوزن لديهن (٦٤) غم متوسط الطول (١.٧٩م). وقد اظهرت النتائج ما يلي (الوضع الثاني والثالث افضل في اداء تمرين السكوات)، (دمج التدريب بالطرق الثلاث يقدم فوائد مؤقتة في التدريب).

دراسة (LANDERK, ١٩٩٠) هدفت التعرف إلى تأثير استخدام حزمة من الاوزان المختلفة ومى الضغط التي تسببه في فقرات العمود الفقري اثناء اداء التمرين ومدى تأثير هذه الحزمة في نشاط العضلات العاملة في اثناء الاداء، وتكون عينة الدراسة من (٦) اشخاص ذكور طبقة عليهم التمرين بثلاث اوضاع مختلفة كانت على النحو التالي: (اداء تمرين السكوات بدون ثقل اي البار وحده)، (اداء تمرين السكوات باستخدام حزمة خفيفة من الاوزان)، (اداء تمرين السكوات مجموعة من الاوزان الثقيلة (بشدة ٧٠٪، ٨٠٪، ٩٠٪)، واخذت قراءات المتغيرات الكينماتيكية، بعد تقسيم الاداء الى جزئين قسم كل جزء منهما الى ثلاث مراحل الجزء الاول (وضع ١، وضع ٢، وضع ٣) والجزء الثاني (وضع ٤، وضع ٥، وضع ٦)، وتم حساب عزم القوة على المفاصل من القراءات التي اخذت من منصة قياس القوة اضافة الى القراءات التي تم اخذها الفلم الرقمي، وظهرت النتائج فروق عند استخدام مجموعة الاوزان الثقيلة وخاصة عند شدة (٩٠٪)، وعند استخدام مجموعة الاوزان الثقيلة في اداء تمرين السكوات مكان مركز الضغط للجزء الخلفي من الجسم يبتعد الى الامام بشكل اكبر مما كان عليه في حالة اداء التمرين لاستخدام حزمة خفيفة من الاوزان، عزم القوة على المفاصل عند اداء التمرين باستخدام مجموعة الاوزان الخفيفة والثقيلة كان اكبر مما كان عليه في حالة عدم استخدام الاوزان، قيم التخطيط العضلي الكهربائي (EMG) كانت اعلى في حالة عدم استخدام الاوزان عند اداء التمرين، الضغط على فقرات العمود الفقري كان اقل عند اداء تمرين السكوات في حالة وجود الاوزان مقارنة بعدم وجود الاوزان ولكن هذه النتيجة تنطبق على الوضع (٤) والذي يعني بداية مرحلة الصعود.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال تتبع الباحثان للدراسات السابقة فقد وضحت أهمية أداء تمرين السكوات بزوايا أقرب للمثالية والتي لها أثر إيجابي على العمود الفقري بشكل أقرب للاستقامة، وبينت بعض الدراسات كيفية أداء تمرين السكوات باستخدام أوزان مختلفة وعدة تكرارات، كما ركزت بعضها على بيان

أهمية تمرين السكوات المقيد وغير المقيد، وقد تميزت هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات السابقة بأنها ركزت على مقارنة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية في أداء تمرين السكوات بأسلوب السند على الحائط وأسلوب البار الحر.

إستفاد الباحثان من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة ما يلي:

١. صياغة أسئلة الدراسة وتحديد متغيراتها.
٢. التعرف على المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة.
٣. التعرف على كيفية إختيار عينة الدراسة.
٤. التعرف على نوع التحليل الذي يتناسب وأهداف الدراسة.

الطريقة والإجراءات:

المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون من لاعبي اللياقة البدنية المسجلين في مركز ويدر للياقة البدنية.

عينة الدراسة:

لاعبين من المميزين في كمال الأجسام وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

مواصفات عينة الدراسة:

الجدول (١) يمثل مواصفات عينة الدراسة

المتغير	وحدة القياس	اللاعب (أ)	اللاعب (ب)
العمر	سنة	٢٢	٢١
الطول	سم	١٧٦	١٨٤
الوزن	كغم	٧٩	٨٥

أدوات الدراسة:

أولاً: أدوات التصوير:

- كاميرا تصوير فيديو (Canon Digital).
- حامل ثلاثي للكاميرا.
- علامات فسفورية بقطر ٥ سم.
- شريط لاصق.

- مرجعية مقياس رسم ١ متر X ١ متر.
- علامات مرجعية للمحاولات.
- جهاز لقياس الوزن والطول.
- بار حر وزن (٤٠ كغم).

ثانياً: أدوات التحليل:

- جهاز حاسوب (DELL) بشاشة مسطحة (١٤) بوصة.
- برنامج تحليل (kenova video analysis).

تجهيزات التصوير:

أولاً: تجهيز مكان التصوير:

- وضع العلامات المرجعية بواسطة تصوير مقياس رسم ١ متر X ١ متر.
- وضع الكاميرا بشكل عمودي بزاوية قائمة مع خط سير الحركة في المستوى الجانبي للجهة اليمنى للاعب، وعلى بعد (٤ متر) من منطقة الأداء وارتفاع (١ متر).
- تثبيت الكاميرا على حامل ثلاثي.
- التأكد من وضوح العلامات الفسفورية.
- تم تشغيل الكاميرا قبل بدء الحركة وتم إغلاقها بعد أداء الثلاث محاولات.

ثانياً: تجهيز اللاعبين:

- إرتداء زي رياضي باللون الأسود قدر الإمكان وذلك لضمان وضوح العلامات الفسفورية.
- تم وضع العلامات الفسفورية على مفاصل الجسم التالية:
 - مفصل الكاحل.
 - مفصل الركبة.
 - مفصل الحوض.

إجراءات التحليل:

- تم أخذ أفضل محاولة من الثلاث محاولات ومقارنتها مع النموذج المثالي.
- تم تحليل المحاولة بإستخدام (kenova video analysis) حيث تم التحليل وإستخراج قيم المتغيرات التالية:

١. زاوية مفصل الكاحل.
٢. زاوية مفصل الركبة.
٣. زاوية مفصل الحوض.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول: هل توجد فروق بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية في أداء تمرين السكوات بأسلوب السند على الحائط؟

للإجابة عن هذا السؤال تم مقارنة الفروق بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية (مفصل الكاحل، مفصل الركبة، مفصل الحوض) أثناء أداء تمرين السكوات بأسلوب السند على الحائط، حيث كانت النتائج موضحة كما في الجدول (٢)، وسيتم عرض ومناقشة النتائج كما يلي:

الجدول (٢) قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية (مفصل الكاحل، مفصل الركبة، مفصل الحوض) أثناء أداء تمرين السكوات بأسلوب السند على الحائط

المتغير	الزاوية المثالية	زاوية اللاعب (أ)	زاوية اللاعب (ب)
مفصل الكاحل	٩٠°	٩٢°	٩٠°
مفصل الركبة	٩٠°	٧٢°	٧٢°
مفصل الحوض	١٠٨°	٨٥°	٩٣°

يشير الجدول (٢) إلى وجود فروق بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية (مفصل الكاحل، مفصل الركبة، مفصل الحوض) بين الزاوية المثالية والزاوية للاعب (أ) والزاوية للاعب (ب)، حيث كانت الفروق كما يلي:

مفصل الكاحل: كانت النتائج قريبة من الزاوية المثالية (٩٠°)، ويوجد فرق في قيم الزاوية عند اللاعب (أ) حيث يبعد عن الزاوية المثالية بمقدار (٢°) درجة وهذا فرق بسيط، ويفسر الباحثان ذلك بأن هذا الفرق لا يؤثر على مفصل الركبة حيث يتم توزيع الحمل على عضلات الفخذ الأمامية والخلفية وعضلة المقعدة.

مفصل الركبة: كانت النتائج بعيدة عن الزاوية المثالية (٩٠°)، ويوجد فروق في قيم الزاوية عند اللاعب (أ) واللاعب (ب) حيث يبعدان عن الزاوية المثالية بمقدار (١٨°) درجة وهذا فرق كبير، ويفسر الباحثان ذلك بأن هذا الفرق يؤثر على مفصل الركبة من خلال زيادة الحمل على المفصل وعدم توزيع الحمل على عضلات الفخذ الأمامية والخلفية وعضلة المقعدة حيث يؤدي إلى حدوث إصابات للمفصل فيجب على اللاعب (أ) واللاعب (ب) العمل على تعديل الزاوية من خلال التدريب الرياضي والوصول إلى الزاوية المثالية وهي (٩٠°) وذلك لتخفيف الحمل الواقع على هذا المفصل.

مفصل الحوض: كانت النتائج بعيدة عن الزاوية المثالية (١٠٨°)، ويوجد فروق في قيم الزاوية عند اللاعب (أ) حيث يبعد عن الزاوية المثالية بمقدار (٢٣°) درجة وهذا فرق كبير، واللاعب

(ب) حيث يبعد عن الزاوية المثالية بمقدار (15°) درجة وهذا فرق كبير، ويفسر الباحثان ذلك بأن ثني اللاعبين الجذع إلى الأمام يؤدي إلى زيادة الحمل على مفصل الركبة والذي يؤدي إلى حدوث إصابات للمفصل فيجب على اللاعب (أ) واللاعب (ب) العمل على تعديل الزاوية من خلال التدريب الرياضي والوصول إلى الزاوية المثالية وهي (108°).

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني: هل توجد فروق بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية في أداء تمرين السكوات بأسلوب البار الحر؟

للإجابة عن هذا السؤال تم مقارنة الفروق بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية (مفصل الكاحل، مفصل الركبة، مفصل الحوض) أثناء أداء تمرين السكوات بأسلوب البار الحر، حيث كانت النتائج موضحة كما في الجدول (٣)، وسيتم عرض ومناقشة النتائج كما يلي:

الجدول (٣) قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية (مفصل الكاحل، مفصل الركبة، مفصل الحوض) أثناء أداء تمرين السكوات بأسلوب البار الحر (وزن ٤٠ كغم)

المتغير	الزاوية المثالية	زاوية اللاعب (أ)	زاوية اللاعب (ب)
مفصل الكاحل	90°	75°	67°
مفصل الركبة	90°	57°	67°
مفصل الحوض	70°	70°	82°

يشير الجدول (٣) إلى وجود فروق بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية (مفصل الكاحل، مفصل الركبة، مفصل الحوض) بين الزاوية المثالية والزاوية للاعب (أ)، والزاوية للاعب (ب)، حيث كانت الفروق كما يلي:

مفصل الكاحل: كانت النتائج بعيدة من الزاوية المثالية (90°)، ويوجد فرق في قيم الزاوية عند اللاعب (أ) حيث يبعد عن الزاوية المثالية بمقدار (15°) درجة وهذا فرق كبير، واللاعب (ب) حيث يبعد عن الزاوية المثالية بمقدار (23°) درجة وهذا فرق كبير، ويفسر الباحثان ذلك بأن زاوية مفصل الكاحل كل ما كانت حادة كل ما أدى ذلك توجيه مفصل الركبة إلى الأمام والذي يعمل على زيادة الحمل على مفصل الركبة ويؤدي ذلك إلى حدوث إصابات للمفصل فيجب على اللاعب (أ) واللاعب (ب) العمل على تعديل الزاوية من خلال التدريب الرياضي والوصول إلى الزاوية المثالية وهي (90°).

مفصل الركبة: كانت النتائج بعيدة عن الزاوية المثالية (90°)، ويوجد فروق في قيم الزاوية عند اللاعب (أ) حيث يبعد عن الزاوية المثالية بمقدار (33°) درجة وهذا فرق كبير، واللاعب (ب)

حيث يبعد عن الزاوية المثالية بمقدار (23°) درجة وهذا فرق كبير، ويفسر الباحثان ذلك بأن هذا الفرق يؤثر على مفصل الركبة من خلال زيادة الحمل على المفصل وعدم توزيع الحمل على عضلات الفخذ الأمامية والخلفية وعضلة المقعدة حيث يؤدي إلى حدوث إصابات للمفصل فيجب على اللاعب (أ) واللاعب (ب) العمل على تعديل الزاوية من خلال التدريب الرياضي والوصول إلى الزاوية المثالية وهي (90°) وذلك لتخفيف الحمل الواقع على هذا المفصل.

مفصل الحوض: كانت النتائج قريبة عن الزاوية المثالية (70°)، ويوجد فرق في قيم الزاوية عند اللاعب (ب) حيث يبعد عن الزاوية المثالية بمقدار (12°) درجة وهذا فرق بسيط، ويفسر الباحثان ذلك بأن ثني اللاعب الجذع إلى الخلف لا يؤثر بشكل كبير على مفصل الركبة حيث يتم توزيع الحمل على عضلات الفخذ الأمامية والخلفية وعضلة المقعدة، ولكن يفضل على اللاعب (ب) العمل على تعديل الزاوية من خلال التدريب الرياضي والوصول إلى الزاوية المثالية وهي (70°).

الاستنتاجات:

توصل الباحثان من خلال الدراسة إلى الاستنتاجات التالية:

١. عند أداء تمرين السكوات بأسلوب السند على الحائط توجد فروق بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية (مفصل الكاحل، مفصل الركبة، مفصل الحوض) بين الزاوية المثالية والزاوية للاعب (أ) والزاوية للاعب (ب).
٢. عند أداء تمرين السكوات بأسلوب البار الحر توجد فروق بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية (مفصل الكاحل، مفصل الركبة، مفصل الحوض) بين الزاوية المثالية والزاوية للاعب (أ) والزاوية للاعب (ب).

التوصيات:

يوصي الباحثان من خلال الدراسة إلى التوصيات التالية:

١. ضرورة الاهتمام بالتكنيك الصحيح لتمارين السكوات لما له من أهمية كبيرة لتطوير عضلات الجزء السفلي من الجسم.
٢. ضرورة أن تيم التدريب تحت إشراف متخصصين في مجال اللياقة البدنية وذلك تجنباً لحدوث إصابات خاصة في مفصل الركبة.

References (Arabic & English):

- Al Khateeb, A. (٢٠١٢). The effect of using some of the angles of muscle tension as one of the biomechanical variables in the achievement of nitration lift, **Tikrit University Journal**, Volume (٤), Issue (١), pp. ٨٦-١١٠, Tikrit, Iraq.
- Al Sarayra, S. (٢٠٢٠). A comparative study of the performance of the squat exercise by the method of unrestrained and unrestrained performance and its effect on the knee angle and spinal straightening, **Journal of the Islamic**

Educational and Psychological University, Volume (٢٨), Issue (١), pp. ٢١٥-٢٢٩, Amman, Jordan.

- Attiyat, K & Al-Qura'an, M. (٢٠١١). The effect of difference in intensity on some biomechanical variables during the performance of two methods of squat exercise, *Educational Sciences Studies*, Volume ٣٨, Appendix ٧, Amman, Jordan.
- Attiyat, K. (١٩٩٣). Kinematic Analysis of the Impact of Changing the Saddle on the Treadmill Device on the Distance Between the Feet of the Forward Movement in Fencing, Unpublished Master Thesis, University of Jordan, Amman, Jordan
- Han, D., Nam, S., Song, J., Lee, W., & Kang, T. (٢٠١٧). The effect of knee flexion angles and ground conditions on the muscle activation of the lower extremity in the squat position. **Journal of physical therapy science**, ٢٩(١٠), ١٨٥٢-١٨٥٥.
- Hussam Al-Din, T. (١٩٩٤). Kinetic and functional foundations of sports training, Arab Thought House, Cairo, Egypt.
- Kumar, P. (٢٠١٦). Relationship of selected kinematic variables with the performance of basketball players in layup shot. **International Journal of Physical Education**, Sports and Health ٢٠١٦; ٣(١): ٢٣٢-٢٣٤.
- Lander, B. (١٩٩٠). Training effect of difference loads at low back mechanical-pressure and mechanical power output in human muscle, **Scandinavia journal of sport science**.
- Marchetti, P. H., Jarbas da Silva, J., Jon Schoenfeld, B., Nardi, P. S. M., Pecoraro, S. L., D'Andréa Greve, J. M., & Hartigan, E. (٢٠١٦). Muscle activation differs between three different knee joint-angle positions during a maximal isometric back squat exercise. *Journal of Sports Medicine*, 2016.
- Rudner, L.J, Amonette, W.E, Bentley, J.R, DeWitt, J.K, & Laughlin, M.S. (٢٠١٦). Squat Exercise Load Affects Bar Trajectory. Available at: https://www.researchgate.net/publication/٣٠٤٧٨٤١٥٤_SQUAT_EXERCISE_LOAD_AFFECTS_BAR_TRAJECTORY.
- Shehata, M. (١٩٩٧). Weight training, Knowledge facility, Alexandria, Egypt.
- William, P. & Randall, J. (٢٠٠٢). Electromyographic And Kinetic Analysis of Traditional, Chain , and Elastic Band Squats, **Journal of Strength and Conditioning Research**, ١٦ (٤), ٥٤٧-٥٥٠.

تأثير برنامج مقترح لتدريبات البلاطس على بعض المكونات البدنية الخاصة ومستوي أداء النهايات الحركية على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع

د. عمرو محمود أبو الفضل إبراهيم

مدرس بقسم تدريب التمرينات والجمباز والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة مطروح

د. هبة عبد المنعم محمد مصطفى

دكتوراه تدريب الجمباز - جامعو الزقازيق

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد رياضة الجمباز من أهم الرياضيات لما تتميز به من توافر العديد من المكونات البدنية إلى جانب تكامل هذه المكونات مع بعضها، كما أنها تؤدي الكثير من المتعة حين يشاهدها الجميع صغاراً أو كباراً، أما ونحن في بداية الألفية الثالثة ومع وجود تلك الثورة العلمية الهائلة، والتي أدت إلى تطور دائم للأفكار والنظريات التي تفرزها العلوم المختلفة وخاصة علم التدريب، وحيث أن ذلك التطور لم يكن أبداً وليداً للصدفة، ولكنه كان نتاجاً طبيعياً للتجارب والبحوث والخبرات العلمية والعملية، والتي تعتمد في قوامها الأساسي على مجموعة من نظريات وقوانين العلوم المرتبطة بالنشاط الحركي للجسم البشري.

والتدريب الرياضي بصورة المتعددة أصبح مجالاً للتنافس في عملية تربوية هادفة تعتمد في المقام الأول على العديد من الأسس العلمية التي تخدم جوانب الإعداد المختلفة (البدني، المهاري، الخططي، النفسي) بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية (٥ : ١٦٤).

ويعتبر الأداء الفني المثالي أحد أهم الأهداف التدريبية وفي سبيل تحقيق الهدف يجب أن يتميز لاعب الجمباز بالقدرة على أداء الانقباض العضلي الثابت للعديد من عضلات جسمه أثناء الأداء على كافة الأجهزة خلال زمن الأداء داخل الجملة الحركية.

ولكي يكون الأداء الفني مثالياً يجب على المدرب الإلمام بميكانيكية عمل العضلات ومعرفة التركيب المعقد للألياف العضلية وكيفية حدوث الانقباض العضلي، فالعضلات تتمكن من اختزان الطاقة وإطلاقها بأي صورة وفقاً للأوامر والإشارات العصبية الصادرة من الجهاز العصبي المركزي، كما أن للعضلات القدرة على مقاومة التغير في الشكل تحت تأثير القوى الخارجية، وعليه فإن العضلات دائماً ما تكون في حالة من التوتر وهو ما يعرف بالانغمة العضلية Muscle Tone وهي حالة من التوتر الخاضعة لسيطرة الجهاز العصبي المركزي أي أنها تحت سيطرته من حيث المقدار والإتجاه والتوقيت عن طريق عمل كل من المثيرات والمثبطات، كما

يمكن زيادة النغمة العضلية باستثارة كم أكبر من الوحدات الحركية وما تحوي من الياف عضلية وبالتالي إنتاج مزيد من القوة العضلية (١٤ : ٨) .

وهذا ما يحتاجه لاعب الجمناز أثناء الأداء الحركي داخل الجمل الحركية ففقدرة اللاعب في الحفاظ على إستقامة أجزاء جسمه أثناء الأداء دائماً ما ترتبط بقدرة الجهاز العصبي المركزي على زيادة النغمة العضلية أو التوتر العضلي بما يتناسب وطبيعة الأداء المستهدف، وإلى جانب عمل الجهاز العصبي المركزي، تعمل ردود الأفعال المنعكسة Reflexors على تحقيق التوازن المطلوب بين عمليات الاستثارة والكف خلال منظومة العضلات العاملة داخل الأداء الحركي (١) : (٥٩) .

ويشير تيودور ، بومبا Tudor O Bompا إلى أن منطقة الجذع هي منطقة التحكم في الأداء المهاري وخاصة إذا ما كان هذا الأداء يعتمد على قوة الأطراف وبناء على ذلك يجب على المدربين الإلتزام بمبادئ ثلاث هي تنمية القوة العضلية لعضلات الجذع قبل عضلات الأطراف، وتنمية قوة الأربطة والأوتار قبل تنمية العضلات، التوازن في تنمية العضلات الأمامية والخلفية للجذع، وهذا يعد أول أسباب سهولة ويسر تنمية القوة للأطراف (٢٢ : ١١٣) .

وتمثل المكونات البدنية وتنميتها أحد الأمور الهامة في مجال علم التدريب بصفة عامة والجمناز بصفة خاصة، وذلك لارتباطها الوثيق بتنمية المهارات الحركية ومستوى الأداء المهارى (٩ : ١٨-٢٠) .

ورياضة الجمناز نشاط رياضي له مميزاته الخاصة التي تسهم في بناء الفرد بدنياً واجتماعياً ونفسياً وعقلياً، هذا إلى جانب تأثيرها الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن له التناسق والتكامل، بالإضافة الى تنمية التوافق العضلي العصبي مما يعمل على تحسن تحكم الفرد في جسمه وحركته (١١ : ٨) .

وتعتبر رياضة الجمناز من الأنشطة الرياضية الفردية البالغة الصعوبة حيث يعتمد الوصول فيها الى مستوى من الأداء الفني العالي على توافر قدرات بدنية وفسولوجية ونفسية لدى الطالبة التي يجب أن تخضع لكثير من القوانين الميكانيكية وفسولوجية والثقة بالنفس حتى ترتقى بالمهارات الحركية المختلفة وفقاً لطبيعة المتطلبات الخاصة بالأداء على كل جهاز من أجهزة الجمناز المختلفة (١٤ : ٢٠٢) .

وتعد الثقة بالنفس أحد العناصر الهامة التي تؤدي الى النجاح الرياضي بصفة عامة والجمناز بصفة خاصة لأنها نواة الأداء الرياضي كما أنها تعكس شخصيته الفرد (٢٥) .

وحيث أنه توجد العديد من الطرق والأساليب التدريبية التي يلجأ إليها مدربي الجمناز كطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة ومنخفض الشدة، وطريقة التدريب بالحمل المستمر والتدريب

التكراري، وذلك بهدف تنمية المكونات البدنية الضرورية للاعبين الجمباز، هذا إلى جانب استخدام العديد من الأساليب التدريبية كأسلوب التدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية وأسلوب الفارترك تلك لتنمية السرعة الانتقالية، ولكن ما ستستخدمه الباحثان في هذه الدراسة هو أسلوب بلاتس Pilates (١٨) (٢٣).

يعتبر أسلوب بلاتس Pilates أحد الأساليب المستحدثة داخل المجال الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب الجمباز خاصة، ويأتي مصطلح بلاتس Pilates نسبة إلى مبتكرة جوزيف بلاتس Jousafe Pilates (١٧).

وتتلخص تدريبات البلاتس Pilates مجموعة من الحركات البدنية المصممة لتقوية الجسم وتحقيق توازنه وذلك بمصاحبة أسلوب معين للتنفس ولا يقتصر تأثير هذه التدريبات على تحسين المكونات البدنية فقط بل يمتد تأثيرها إلى إعادة تأهيل الجسم في جميع النواحي. (٢٧) وتشير " دينيس أوستن Denise Austin " (٢٠٠٢) أن تدريبات البلاتس Pilates تعمل على تقوية وإطالة جميع عضلات الجسم من خلال الأداء في المدى الكامل للحركة، فالجمع بين التقوية والإطالة يساعد في الحصول على عضلات قوية؛ وتعمل هذه التدريبات على تحسين القوة والنغمة العضلية والمرونة والتوازن للجسم، كما أنها تساهم في الوصول إلى الحد الأقصى للأداء الرياضي فهي تتعامل مع الجسم كوحدة واحدة (١٣ : ٦ ، ٧).

ويرى كلا من مايكل كينج Michael King (٢٠٠٠) ، دينيس أوستن Denise Austin (٢٠٠٢) أن تدريبات البلاتس Pilates لا تهتم فقط بمستوى لياقة الفرد الممارس أو الحالة الصحية أو السن أو الجنس ، بل تتناسب قوة ومرونة وعمر كل فرد حيث لا يوجد أي حذر أو ضغط على الجسم، ويمكن الاستفادة من هذه التدريبات في محاولة في أن تكون أسلوب حياة لكل فرد، بما يساعد في الحفاظ على الصحة والسلامة الجسمية والعقلية ، وذلك بعمل خطة تدريبية لممارسة تدريبات البلاتس Pilates ثلاث وحدات اسبوعياً على الأقل لمدة ١٥ دقيقة مما يساعد في الشعور بالإطالة وتحسين النغمة العضلية (١٤: ١٧) (١٣ : ٨ ، ١٢) .

ولتدريبات البلاتس Pilates فوائد متعددة على الجسم فهي تساعد على تقوية عضلات البطن العميقة وعضلات الظهر وعضلات الفخذ ، كما تعمل على إطالة العضلات حول العمود الفقري لتخفيف الضغط الواقع عليها، وتساعد هذه التدريبات في تعديل القوام لمن يعاني من تقوس في الظهر أو استدارة في الكتفين . حيث يستخدم في برامج إعادة التأهيل . مما يساعد على أن يكون هناك توازن أفضل للجسم، ولأن هذه التدريبات تعمل على إطالة العضلات وتقويتها فهذا يزيد من نطاق حركة المفاصل مما يساعد على منع احتمالات الإصابة عند الأداء (٢٧) (٢٩).

ويشير محمود عبد الفتاح وصدقي نور الدين الى مفهوم الثقة بالنفس بأنه " اعتقاد الفرد أو درجة إقتناعه بقدرته على النجاح فى الرياضة " فاللاعب لا يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية إلا من خلال عاملى " سمة الثقة بالنفس فى الرياضة والتوجيهات التنافسية النوعية وهذان العاملان يتنبأن بمستوى الحالة الموقعية للثقة بالنفس والتي يبدو عليها اللاعب أثناء المنافسة (١٠ : ٤٦ ، ٤٧) .

ويتميز الأداء خلال النهايات الحركية على العارضتان مختلفتا الإرتفاع بالقدرة على الإحساس بالحركة والتحكم فى حركات الجسم أثناء المرجحات والدورانات وبجانب القدرة على إدراك المكان والاتجاه والمدى الحركى بالأطراف أو حركة الجسم ككل وتبادل الانقباض والانبساط المرتبط بالثنى والمد وحركات دوران الجسم المطلوب، بجانب الإحساس العضلى . الحركى حيث يلاحظ أن الاحساس الحركى يساهم فى عملية استيعاب واكتساب وتنمية النهايات الحركية بصفة خاصة (١ : ٦٣) .

وقد لاحظت الباحثان من خلال تدريسها للطالبات مقرر الجمباز بالكلية أن هناك انخفاض ملحوظ فى مستوى أداء الطالبات لبعض مهارات جهاز العارضتان مختلفتا الإرتفاع والذي يظهر فى عدم قدرة الطالبة على أداء النهاية الحركية بانسيابية واستمرارية مع ظهور أعراض التعب والإجهاد والتوتر .

الأمر الذى دعا الباحثان إلى محاولة التعرف على مواطن الضعف والقصور فى أداء الطالبات وضعف مستوى الأداء المهارى؛ لذلك رأت الباحثان أهمية وضع برنامج تدريبي لتحسين الثقة بالنفس وبعض المكونات البدنية وتحسين مستوى أداء النهايات الحركية علي جهاز العارضتان مختلفتا الإرتفاع.

هذا وتعتمد تدريبات بلاتس أساساً على تكامل كل من الانقباض العضلي الثابت والمتحرك مع التنفس بأسلوب محدد وممتقن، وذلك بهدف تحسين العلاقة بين العقل والجسم وتحسين التعاون بين كل من الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي والجهاز المفصلي، كما أن هذه التدريبات من الممكن أن تؤدي بدون أدوات وباستخدام مرتبة التمرينات الرياضية أو باستخدام بعض الأدوات المصممة لذلك، أو باستخدام أجهزة بلاتس التي تساعد في أداء هذه التدريبات كما تساعد على اتخاذ الأوضاع الصحيحة للأداء (٧) .

ومن خلال عمل الباحثان كمدرس بالكلية قد لاحظت اخفاق الطالبات فى الاداء المهارى على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع ، نتيجة لخوفهم من ارتفاع الجهاز وحدوث اصابات مما أثر على الحالة النفسية للطالبات مما أدى الى انخفاض الاداء المهارى على الجهاز ، ولما كانت النهايات الحركية علي أجهزة الجمباز تتطلب المزيد من التعاون في عمل العضلات

على اختلاف طبيعة الانقباض العضلي أو المزج بين نوعي الانقباض الثابت والمتحرك في أن واحد، كان علي المدربين إيجاد أسلوب لتدريب لاعبيهم على طبيعة هذا التنوع في الانقباض العضلي، ومن هنا لجأت الباحثان إلى إجراء هذه الدراسة كأحد الوسائل التي تساعد في حل مشكلة ضعف مستوى الأداء الفني من حيث الناحية الشكلية للأداء وعدم قدرة الطالبات على أداء النهايات الحركية بنجاح، مع الحفاظ على ثبات وتوازن الجسم بعد الهبوط وفقاً لطبيعة المطلوب في النهايات الحركية، من هنا جاءت هذه الدراسة كأحد المحاولات العلمية لإيجاد أسلوب يمكن من خلاله تحسين حالة التعاون بين مكونات الجهاز الحركي بما يسمح بتحسين الأداء للنهايات علي جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع وهو أسلوب بلاتس ، لذا سوف تقوم الباحثان بدراسة تأثير البرنامج المقترح لتدريبات البلاتس على تحسين الثقة بالنفس والمكونات البدنية الخاصة ومستوى أداء النهايات الحركية علي جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع

أهداف البحث :-

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لتدريبات بلاتس على :
- مستوى الثقة بالنفس.

- مستوى المكونات البدنية الخاصة بالنهايات الحركية علي جهاز العارضيان مختلفتا الارتفاع.

- مستوى أداء النهايات الحركية علي جهاز العارضيان مختلفتا الارتفاع.

فروض البحث :-

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الثقة بالنفس.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى المكونات البدنية.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى النهايات الحركية علي جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع.

٤- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية لمجموعتان التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الثقة بالنفس.

٥- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية لمجموعتان التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المكونات البدنية الخاصة بالنهايات الحركية علي جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع.

٦- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية لمجموعتان التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى النهايات الحركية على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع.

مصطلحات البحث :-

تدريبات بلاتس Pilates Exercises

هي مجموعة من التدريبات المصممة لبناء القوة العضلية والمرونة والتحمل العضلي وتحقيق التوازن للجسم كافة من خلال أداء حركي مع أسلوب تنفس مناسب، لإعادة تحسين العلاقة بين العقل والجسم (١٥).
الثقة بالنفس:

هي درجة اعتقاد الفرد أو تأكيده من قدرته على النجاح في مهمة معينة. (١٠ : ٨٩)

مستوى الأداء المهارى (تعريف إجرائي) :

هي الدرجة التى تحصل عليها الطالبة نتيجة أدائها للنهاية الحركية على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع وذلك من خلال لجنة التحكيم.
إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة
مجتمع البحث: -

طالبات الفرقة الثانية بالكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعى ٢٠١٩/٢٠٢٠م وكان عدد المجتمع الاصلى للبحث (٤٦) طالبة
عينة البحث:-

عينة عمدية عشوائية من طالبات الفرقة الثانية قوامها (٤٠) طالبة وقد تم استبعاد الاتى :-

- (١٢) طالبة لاجراء المعاملات العلمية عليهن

- (٤) طالبات لعدم الانتظام فى التدريب

وبذلك أصبحت عينة البحث الاساسية (٢٤) طالبة تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين

احدهما تجريبية (١٢) طالبة والآخرى ضابطة (١٢) طالبة وفيما يلى مواصفات عينة البحث , وقد قامت الباحثان بعمل التجانس والتوافق لعينة البحث .

جدول (١) دلالة الفروق بين القياسان القبليان للمجموعتين التجريبية والضابطة

في المتغيرات البدنية ن=١٢

المتغيرات	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	الدلالة
العمر بالسنوات	التجريبية	١٢	١٢.٩٦	١٥٥.٥٠	-٣٩٨	غير دال
	الضابطة	١٢	١٢.٠٤	١٤٤.٥٠		
	المجموع	٢٤				
الطول بالسنتيمتر	التجريبية	١٢	١٢.٥٨	١٥١.٠٠	-٠.٥٩	"
	الضابطة	١٢	١٢.٤٢	١٤٩.٠٠		
	المجموع	٢٤				
الوزن بالكيلوجرام	التجريبية	١٢	١٢.١٣	١٤٥.٥٠	-٢٦٢	"
	الضابطة	١٢	١٢.٨٨	١٥٤.٥٠		
	المجموع	٢٤				

قيمة (ذ) الجدولية تساوي ١.٩٦ عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥

يتضح من جداول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في متغيرات التكافؤ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في كل من (السن والطول والوزن).

أدوات البحث :-

١- استمارة اختبار الثقة بالنفس مرفق (١)

٢- استمارة تقييم بيانات مستوى أداء النهايات الحركية. (٩)

٣- الأجهزة والأدوات :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .

- جهاز الديناموميتر لقياس القوة العضلية لعضلات البطن والظهر.

- مسطرة مدرجة لقياس المدى الحركي للعمود الفقري خلفاً.

- جهاز الصندوق والمسطرة المدرجة لقياس المدى الحركي للعمود الفقري أماماً .

٤- لجنة تحكيم ثلاثية:

لتقييم مستوى أداء النهايات الحركية على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع.

٥- الاختبارات الخاصة بالبحث

- القوة العضلية لعضلات البطن بالديناموميتر .

- القوة العضلية لعضلات الظهر بالديناموميتر.

- مرونة العمود الفقري أماماً من الجلوس طويلاً ثني الجذع أماماً .
- مرونة العمود الفقري خلفاً من الإنبطاح تقوس.
- القدرة العضلية لعضلات البطن من الرقود قرفصاء ثني الجذع ١٥ ث.
- القدرة العضلية لعضلات الظهر من الإنبطاح تقوس ١٥ ث.
- إختبار التوازن من الوقوف علي رجل واحدة أعلي عارضة التوازن (٨:٢٩-٨٧).
- إختبار الثقة بالنفس بمقياس الثقة بالنفس لسيدني شراوجر Sidney shrauger (مرفق ١).

البرنامج المقترح :-

- قامت الباحثان بوضع برنامج لتمارين البلاست وذلك بعد اجراء تحليل مرجعى للمراجع العلمية والاطلاع على شبكة المعلومات (الانترنت) ومشاهدة الاسطوانات المضغوطة (cd) الخاصة بهذه التمرينات لافضل المتخصصين العاملين فى مثل هذا النوع من التمرينات
- يهدف البرنامج الى التعرف على فاعلية تمارينات البلاست على :-
 - أولاً : المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس)
 - ثانياً : المتغيرات البدنية (القوة العضلية لعضلات البطن - القوة العضلية لعضلات الظهر - مرونة العمود الفقرى اماما - مرونة العمود الفقرى خلفا - القدرة العضلية لعضلات البطن - القوة العضلية لعضلات الظهر - التوازن)
 - ثالثاً : المتغيرات المهارية
 - مستوى الاداء المهارى بالنهاية الحركية على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع
- مرفق (٨)

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٢) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث وذلك يوم الاربعاء ٢٠١٩/٩/٢١؛ وذلك بهدف التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة الخاصة بالقياس، والتعرف على الوقت اللازم لإجراء القياسات والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثان أثناء تطبيق البحث، هذا إلي جانب إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات.

المعاملات العلمية للاختبارات:

قامت الباحثان بالتأكد من ثبات الاختبارات بالإستعانة بطريقة إعادة تطبيق الإختبار بعد عشرة أيام يوم الخميس ٢٠١٩/٩/٢٩ ، علي نفس عينة القياس، وتم إيجاد دلالة الفروق بين التطبيقين كما ورد بجدول (٢).

جدول (٢)

ثبات الإختبارات بدلالة الفروق بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات البدنية

المتغيرات	البيان	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	معامل الخطأ	الدلالة
القوة العضلية لعضلات البطن	الرتب السالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	-١.٣٤٢	.١٨٠	غير دال
	الرتب الموجبة	٠	.٠٠	.٠٠			
	الروابط	١٠					
	المجموع	١٢					
القوة العضلية لعضلات الظهر	الرتب السالبة	١	١.٥٠	١.٥٠	.٠٠٠	١.٠٠٠	"
	الرتب الموجبة	١	١.٥٠	١.٥٠			
	الروابط	١٠					
	المجموع	١٢					
مرونة العمود الفقري أماماً	الرتب السالبة	١	١.٥٠	١.٥٠	.٠٠٠	١.٠٠٠	"
	الرتب الموجبة	١	١.٥٠	١.٥٠			
	الروابط	١٠					
	المجموع	١٢					
مرونة العمود الفقري خلفاً	الرتب السالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	-١.٣٤٢	.١٨٠	"
	الرتب الموجبة	٠	.٠٠	.٠٠			
	الروابط	١٠					
	المجموع	١٢					
القدرة العضلية لعضلات البطن	الرتب السالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	-١.٤١٤	.١٥٧	"
	الرتب الموجبة	٠	.٠٠	.٠٠			
	الروابط	١٠					
	المجموع	١٢					
القدرة العضلية لعضلات الظهر	الرتب السالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	-١.٤١٤	.١٥٧	"
	الرتب الموجبة	٠	.٠٠	.٠٠			
	الروابط	١٠					
	المجموع	١٢					
التوازن	الرتب السالبة	٢	١.٥٠	٣.٠٠	-١.٣٤٢	.١٨٠	"
	الرتب الموجبة	٠	.٠٠	.٠٠			
	الروابط	١٠					
	المجموع	١٢					

قيمة (ذ) الجدولية تساوي ١.٩٦ عند مستوي معنوية ٠.٠٠٠٥

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني مما يدل علي ثبات نتائج الإختبارات البدنية ومما يجعل نتائجها موثوق في ثباتها وبالتالي تصلح لقياس تلك المتغيرات.

خطوات إجراء البحث:-

أولاً القياسات القبلية:

قامت الباحثان بإجراء القياسات القبلية لكافة متغيرات البحث خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/١٠/٢ حتى الخميس ٢٠١٩/١٠/٦ .

ثانياً تطبيق البرنامج التدريبي :

قامت الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/١٠/٩ حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩ /١٢/٢٢ وفقاً للأسس التالية:

مكونات البرنامج التدريبي :

- ١- مدة البرنامج التدريبي (١٠) أسابيع .
- ٢- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات أيام الاحد والثلاثاء والخميس مجموعها (٣٠) وحدة تدريبية
- ٣- زمن الوحدة يقدر وفقاً لعدد التدريبات بالوحدة تبدأ من (٣٠) ق وتزداد تدريجياً وصولاً الى (٤٥) ق في نهاية البرنامج
- ٤- الإحماء قبل بداية كل وحدة تدريبية (١٠) ق.
- ٥- التهدئة بعد نهاية كل وحدة تدريبية (١٠) ق .

أسس وضع البرنامج التدريبي

أهتمت الباحثان بمراعاة النقاط التالية :-

- ملائمة البرنامج للمرحلة العمرية التي يتم تطبيق البرنامج عليها .
- التعرف على متطلبات الاداء المهارى للنهايات على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع .
- تحديد التدريبات الملائمة لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي .
- الارتفاع التدريبي بدرجة الحمل .
- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات .
- مراعاة عوامل الامن والسلامة أثناء التدريب .
- الاحماء الجيد في بداية الوحدة التدريبية

محتوي البرنامج التدريبي

أولاً : الجزء المتهيدى : ويشتمل على الاحماء والاطالات والمرونة

- الإحماء : ومدته (٥) دقائق يشتمل على (١٠) تمارين تشمل كل أجزاء الجسم , ويتم تطبيق مجموعة أخرى كل ثلاثة أسابيع وذلك للتنوع والتجديد وتساعد تمارينات هذا الجزء من الاحماء على تجنب الاصابات لكل من العضلات والمفاصل برفع درجة حرارة الجسم وتنشيط الدورة الدموية بطريقة منظمة وتدرجية

- الاطالات والمرونة: ومدته (٥) دقائق وقد راعة الباحثان أن يشتمل على (٨) تمارينات للاطالة التي تساعد على تحسين مدى الحركة

ثانياً : الجزء الرئيسي وتشتمل على برنامج تمارينات البيلاتس التي تحتوى على مجموعة من التمارينات العامة للجسم وعلى مجموعة خاصة من التمارينات لتقوية عضلات البطن والظهر والرجلين وتحسين المرونة والتوازن والتوافق بالاضافة الى مجموعة من تمارينات التنفس التي تستخدم بشكل منظم داخل التدريب لتطوير مستوى الاداء المهارى . وقد تم تقسيم هذا الجزء الى ثلاثة مراحل واشتملت المرحلة الاولى الى (١٢) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات اسبوعيا , بينما اشتملت المرحلة الثانية والثالثة على (٩) وحدات تدريبية لكل مرحلة بواقع (٣) وحدات اسبوعيا , مع التدرج فى حمل التدريب حيث بدأ التدريب بزم (٣٠) دقيقة , وقد تم زيادة (٥) دقائق لكل اسبوعين حتى وصل الى (٤٥) دقيقة فى نهاية البرنامج , وقد راعة الباحثان أن يبدأ البرنامج بشدة منخفضة وينتهى بشدة متوسطة وذلك عن طريق الزيادة المتدرجة فى تمارينات كل مرحلة

ثالثاً : الجزء الختامى : ومدته (٥) دقائق , ويشتمل على مجموعة من التمارينات التي تأخذ شكل الاسترخاء حتى تسمح لاجهزة الجسم بالعودة الى الحالة الطبيعية عند نهاية كل وحدة تدريبية

جدول (٣)

توزيع تمارينات البرنامج على الوحدات التدريبية

المرحلة البرنامج	الوحدات التدريبية	التمارين الواردة داخل الوحدات التدريبية
المرحلة الأولى	١ - ١٢	الإحماء، الإطالات، ٣-٨-٩-١٥-٢١-٢٢-٢٣-التهدئة
المرحلة الثانية	١٣ - ٢٢	الإحماء، الإطالات ١-٢-٤-٦-١١-١٦-٢٥-التهدئة
المرحلة الثالثة	٢٣ - ٣٢	الإحماء-الإطالات ٥-٧-١٠-١٢-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢٤-التهدئة

جدول (٤) تشكيل حمل التدريب

المرحلة	الشدة	الحجم		الراحة
		التكرار	المجموعات	
الأولي	٧٥٪ من الزمن	٣	٦	ثلاثة أضعاف زمن الأداء
الثانية	٨٠٪ من الزمن	٤	٥	ضعفي زمن الأداء
الثالثة	٨٥٪ من الزمن	٥	٤	مساوية لزمن الأداء

يتم تحديد الشدة من خلال أقصى زمن أداء لكل تمرين .

ثالثاً : القياسات البعدية :-

قامت الباحثان بإجراء القياسات البعدية خلال الفترة من يوم الأحد ٢٥/١٢/٢٠١٩ يوم الخميس الموافق ٢٩/١٢/٢٠١٩ .

حيث قامت الباحثان بقياس المتغيرات البدنية والنهائية الحركية والثقة بالنفس على نفس النحو الذي تم في القياس القبلي .
رابعاً : المعالجات الاحصائية :-

- إختبار (مان ويتني Mann-Whitney) لدلالة الفروق للعينات الصغيرة
 - إختبار (ويلكسون Wilcoxon) لدلالة الفروق للعينات الصغيرة.
 - إختبار (كروسكال واليس Kruskal-Wallis) لدلالة الفروق بين المجموعات.
- عرض ومناقشة نتائج البحث :
أولاً عرض نتائج البحث :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن=١٢

في الثقة بالنفس

المتغيرات	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	الدلالة
الثقة بالنفس	القبلي	١٢	١٢.٥٠	١٥٠.٠٠	- ٢.٨٧٩	* دال
	البعدي	١٢	١٢.٥٠	١٥٠.٠٠		
	المجموع	٢٤				

قيمة (ذ) الجدولية تساوي ١.٩٦ عند مستوي معنوية ٠.٠٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغير الثقة بالنفس.

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات البدنية ن = ١٢

المتغيرات	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	الدلالة
القوة العضلية لعضلات البطن	القبلي	١٢	٦.٦٧	٨٠.٠٠	-٤.٠٩٧	* دال
	البعدي	١٢	١٨.٣٣	٢٢٠.٠٠		
	المجموع	٢٤				
القوة العضلية لعضلات الظهر	القبلي	١٢	٨.١٧	٩٨.٠٠	-٣.٠٣١	"
	البعدي	١٢	١٦.٨٣	٢٠٢.٠٠		
	المجموع	٢٤				
مرونة العمود الفقري أماماً	القبلي	١٢	١٠.٢٥	١٢٣.٠٠	-٢.٥٦٧	"
	البعدي	١٢	١٤.٧٥	١٧٧.٠٠		
	المجموع	٢٤				
مرونة العمود الفقري خلفاً	القبلي	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	-٤.٢٦٠	"
	البعدي	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠		
	المجموع	٢٤				
القدرة العضلية لعضلات البطن	القبلي	١٢	٧.٢٥	٨٧.٠٠	-٣.٧٠٧	"
	البعدي	١٢	١٧.٧٥	٢١٣.٠٠		
	المجموع	٢٤				
القدرة العضلية لعضلات الظهر	القبلي	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	-٤.٣٣٨	"
	البعدي	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠		
	المجموع	٢٤				
التوازن	القبلي	١٢	١٠.٤٢	١٢٥.٠٠	-٢.٤٦٥	"
	البعدي	١٢	١٤.٥٨	١٧٥.٠٠		
	المجموع	٢٤				

قيمة (ذ) الجدولية تساوي ١.٩٦ عند مستوي معنوية ٠.٠٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القوة العضلية لعضلات البطن - القوة العضلية لعضلات الظهر - مرونة العمود الفقري أماماً - مرونة العمود الفقري خلفاً - القدرة العضلية لعضلات البطن - القدرة العضلية لعضلات الظهر - التوازن).

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية ن=١٢

المتغيرات	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	الدلالة
النهاية الحركية علي	القبلي	١٢	٩.٧٩	١١٧.٥٠	- ٢.٣٤٦	* دال
جهاز العارضتان	البعدي	١٢	١٥.٢١	١٨٢.٥٠		
مختلفتا الإرتفاع	المجموع	٢٤				

قيمة (ذ) الجدولية تساوي ١.٩٦ عند مستوي معنوية ٠.٠٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغير النهايات الحركية علي جهاز العارضتان مختلفتا الإرتفاع.

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في الثقة بالنفس ن=١٢

المتغيرات	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	الدلالة
الثقة بالنفس	القبلي	١٢	١٢.٣٨	١٤٨.٥٠	-٠.٠٨٨	غير دال
	البعدي	١٢	١٢.٦٣	١٥١.٥٠		
	المجموع	٢٤				

قيمة (ذ) الجدولية تساوي ١.٩٦ عند مستوي معنوية ٠.٠٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الثقة بالنفس.

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسان القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات

البدنية ن=١٢

المتغيرات	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	الدلالة
القوة العضلية لعضلات البطن	القبلي	١٢	١١.١٧	١٣٤.٠٠	-٠.٩٣٠	غير دال
	البُعدي	١٢	١٣.٨٣	١٦٦.٠٠		
	المجموع	٢٤				
القوة العضلية لعضلات الظهر	القبلي	١٢	٩.٩٢	١١٩.٠٠	-١.٨٣٩	"
	البُعدي	١٢	١٥.٠٨	١٨١.٠٠		
	المجموع	٢٤				
مرونة العمود الفقري أماماً	القبلي	١٢	١٠.١٧	١٢٢.٠٠	-١.٦٥٠	"
	البُعدي	١٢	١٤.٨٣	١٧٨.٠٠		
	المجموع	٢٤				
مرونة العمود الفقري خلفاً	القبلي	١٢	١٠.٢٥	١٢٣.٠٠	-١.٥٨٩	"
	البُعدي	١٢	١٤.٧٥	١٧٧.٠٠		
	المجموع	٢٤				
القدرة العضلية لعضلات البطن	القبلي	١٢	١٠.٤٢	١٢٥.٠٠	-١.٤٦٥	"
	البُعدي	١٢	١٤.٥٨	١٧٥.٠٠		
	المجموع	٢٤				
القدرة العضلية لعضلات الظهر	القبلي	١٢	١٠.٢٥	١٢٣.٠٠	-١.٥٨٩	"
	البُعدي	١٢	١٤.٧٥	١٧٧.٠٠		
	المجموع	٢٤				
التوازن	القبلي	١٢	١٠.٥٨	١٢٧.٠٠	-١.٣٤٦	"
	البُعدي	١٢	١٤.٤٢	١٧٣.٠٠		
	المجموع	٢٤				

قيمة (ذ) الجدولية تساوي ١.٩٦ عند مستوي معنوية ٠.٠٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة في كافة المتغيرات البدنية (القوة العضلية لعضلات البطن - القوة العضلية لعضلات الظهر - مرونة العمود الفقري أماماً - مرونة العمود الفقري خلفاً - القدرة العضلية لعضلات البطن - القدرة العضلية لعضلات الظهر - التوازن).

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية ن=١٢

المتغيرات	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	الدلالة
النهاية الحركية علي جهاز العارضتان مختلفتا الإرتفاع	القبلي	١٢	١٠.٥٨	١٢٧.٠٠	- ١.٣٤٦	غير دال
	البعدي	١٢	١٤.٤٢	١٧٣.٠٠		
	المجموع	٢٤				

قيمة (ذ) الجدولية تساوي ١.٩٦ عند مستوي معنوية ٠.٠٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في النهايات الحركية علي جهاز العارضتان مختلفتا الإرتفاع.

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسان البعديان للمجموعتان التجريبية والضابطة

في الثقة بالنفس ن=١٢

المتغيرات	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	الدلالة
الثقة بالنفس	التجريبية	١٢	١٦.٠٤	١٩٢.٥٠	- ٢.٤٥٧	* دال
	الضابطة	١٢	٨.٩٦	١٠٧.٥٠		
	المجموع	٢٤				

قيمة (ذ) الجدولية تساوي ١.٩٦ عند مستوي معنوية ٠.٠٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسان البعديان للمجموعتان التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسان البعديان للمجموعتان التجريبية والضابطة

ن=١٢ في المتغيرات البدنية

المتغيرات	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	الدلالة
القوة العضلية لعضلات البطن	التجريبية	١٢	١٧.٩٢	٢١٥.٠٠	-٣.٧٩١	* دال
	الضابطة	١٢	٧.٠٨	٨٥.٠٠		
	المجموع	٢٤				
القوة العضلية لعضلات الظهر	التجريبية	١٢	١٨.١٧	٢١٨.٠٠	-٣.٩٩٩	"
	الضابطة	١٢	٦.٨٣	٨٢.٠٠		
	المجموع	٢٤				
مرونة العمود الفقري أماماً	التجريبية	١٢	١٧.٩٢	٢١٥.٠٠	-٣.٧٩١	"
	الضابطة	١٢	٧.٠٨	٨٥.٠٠		
	المجموع	٢٤				
مرونة العمود الفقري خلفاً	التجريبية	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	-٤.٢٤٨	"
	الضابطة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
	المجموع	٢٤				
القدرة العضلية لعضلات البطن	التجريبية	١٢	١٧.٢٥	٢٠٧.٠٠	-٣.٣٤٧	"
	الضابطة	١٢	٧.٧٥	٩٣.٠٠		
	المجموع	٢٤				
القدرة العضلية لعضلات الظهر	التجريبية	١٢	١٧.٥٠	٢١٠.٠٠	-٣.٥٧٢	"
	الضابطة	١٢	٧.٥٠	٩٠.٠٠		
	المجموع	٢٤				
التوازن	التجريبية	١٢	١٧.٩٢	٢١٥.٠٠	-٣.٧٩١	"
	الضابطة	١٢	٧.٠٨	٨٥.٠٠		
	المجموع	٢٤				

قيمة (ذ) الجدولية تساوي ١.٩٦ عند مستوي مغنوية ٠.٠٠٥

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسان البعديان للمجموعتان التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القوة العضلية لعضلات البطن - القوة العضلية لعضلات الظهر - مرونة العمود الفقري أماماً - مرونة العمود الفقري خلفاً - القدرة العضلية لعضلات البطن - القدرة العضلية لعضلات الظهر - التوازن).

جدول (١٣) دلالة الفروق بين القياسان البعديان للمجموعتان التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية ن=١٢

المتغيرات	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	الدلالة
النهاية الحركية علي جهاز العارضتان مختلفتا الإرتفاع	التجريبية	١٢	١٥.٥٨	١٨٧.٠٠	- ٢.١٦٦	* دال
	الضابطة	١٢	٩.٤٢	١١٣.٠٠		
	المجموع	٢٤				

قيمة (ذ) الجدولية تساوي ١.٩٦ عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسان البعديان للمجموعتان التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية المتمثلة في النهاية الحركية علي جهاز العارضتان مختلفتا الإرتفاع.

ثانياً مناقشة نتائج البحث :

مناقشة النتائج المرتبطة بالمتغيرات النفسية :

كما يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير الثقة بالنفس. وترجع الباحثان هذه الفروق الى البرنامج المقترح لتدريبات البيلاتس والذي خضعت له المجموعة التدريبية وما يحتويه من تدريبات للقوة العضلية الثابتة والمتحركة للمجموعات العضلية الكبيرة بالجسم بالإضافة الى تدريبات التنفس المصاحبة للاداء قد ساعدت الطالبات على تركيز الانتباه ورفع كفاءة الاشارات العصبية الموجهة الى العضلات العاملة والمطلوب انقباضها واسترخائها .

وهذا يتفق مع ما أشار اليه سلوى سيد موسى ٢٠٠٧ (٣) وسابير أكين ٢٠٠٧ (١٩) بان تدريبات البيلاتس تؤدي الى تحسين مستوى الحالة النفسية والفيولوجية لدى الرياضيين . وهذا يؤكد صحة الفرض الاول الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الثقة بالنفس " . حيث جاءت قيمة (ذ) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في هذا المتغير . ويتضح أيضاً من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسان البعديان للمجموعتان التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس.

كما تشير الباحثان إلي أن تدريبات بلاتس أدت إلي تحسين قدرة الجهاز العصبي في زيادة توافق العمل العضلي بين عضلات الطرفين العلوي والسفلي، وهذا يتفق مع ما أشار إليه جيمس James ١٩٩٨ (١) من أن لاعبي الجمباز غالباً ما يحتاجون أثناء الأداء الحركي إلي الحفاظ على إستقامة أجزاء الجسم خلال الأداء وهذا يرتبط بقدرة الجهاز العصبي المركزي على توفير النغمة العضلية أو التوتر العضلي بما يتناسب وطبيعة الأداء المستهدف، كما تعمل ردود الأفعال المنعكسة Reflexors على تحقيق التوازن المطلوب بين عمليات الاستثارة والكف خلال منظومة العضلات العاملة داخل الأداء الحركي.

وتحقق هذه النتائج صحة الفرض الرابع للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الثقة بالنفس " حيث جاءت قيمة (ذ) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

- مناقشة النتائج المرتبطة بالمتغيرات البدنية :-

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات (القوة العضلية لعضلات البطن - القوة العضلية لعضلات الظهر - مرونة العمود الفقري خلفاً - القدرة العضلية لعضلات البطن - القدرة العضلية لعضلات الظهر) لصالح القياس البعدي ، وترجع الباحثان هذه الفروق الى برنامج تمارينات البيلاتس وما تحتوية من تدريبات اددت الى تقوية العضلات الكبيرة بالجسم مثل عضلات الرجلين والبطن والظهر والذراعين بالاضافة الى ما اشتمل عليه البرنامج من تمارينات الاطالات للعضلات والاربطة التي تحيط بالمفاصل وتؤدي الى زيادة المرونة بالاضافة الى التدريبات التي تؤدي الى استخدام اجزاء مختلفة من الجسم في أن واحد مما أدى الى تنمية التوافق والتوازن .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه بلوم س ل Blum CL ٢٠٠٢ (١٢) و سابير أكين Sabire Akin ٢٠٠٧ (١٩) من أن تدريبات بلاتس تؤدي إلي تقوية عضلات البطن والظهر والمرونة.

وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني الذي ينص علي (توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى المكونات البدنية) ، حيث جاءت قيمة (ذ) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

ويتضح أيضاً من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسان البعديان للمجموعتان التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القوة العضلية لعضلات البطن - القوة العضلية لعضلات الظهر - مرونة العمود الفقري أماماً -

مرونة العمود الفقري خلفاً - القدرة العضلية لعضلات البطن - القدرة العضلية لعضلات الظهر -
(التوازن) ،

وهذا يتفق مع ما أشار إليه دولان Dolan ١٩٩٩ (١٤) من أن الأداء الفني لن يكون مثالياً بدون تحسين عمل العضلات، في اختزان الطاقة وإطلاقها وفقاً للأوامر والإشارات العصبية الصادرة من الجهاز العصبي المركزي وتحسين القدرة على مقاومة التغير في الشكل تحت تأثير القوى الخارجية، من حيث المقدار والاتجاه والتوقيت عن طريق عمل كل من المثيرات والمثبطات وبالتالي إنتاج القدر المناسب من القوة العضلية.

وهذا يؤكد صحة الفرض الخامس للبحث الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدي لمجموعتان التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المكونات البدنية الخاصة بالنهايات الحركية علي جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع "، حيث جاءت قيمة (ذ) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

- مناقشة النتائج المرتبطة بمستوى الاداء المهارى :

وتشير نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغير النهايات الحركية علي جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع، وترجع الباحثان هذا التحسن للمجموعة التجريبية إلي أن تدريبات بلاتس أدت إلي تحسين العمل العضلي بين عضلات الظهر والبطن وبالتالي يتم التحكم في عضلات الجذع التي تعد الأساس في التحكم الحركي للأطراف، وهذا يتفق مع ما أشار إليه تيودور و بومبا Tudor. O Bompa (٢٣) من أن منطقة الجذع هي منطقة التحكم في الأداء المهاري وخاصة إذا ما كان هذا الأداء يعتمد على قوة الأطراف من خلال الحفاظ علي التوازن في تنمية العضلات الأمامية والخلفية للجذع.

كما أن تدريبات بلاتس تعمل علي تحسين قدرة الطالبات في توظيف الأداء المهاري والتباين بين سرعات الأداء، كما أنها أدت إلي تحسين قدرة الجهاز العصبي في توظيف العمل العضلي بين العضلات العاملة في الأداء المهاري، وهذا يتفق مع ما أشار إليه سابير ٢٠٠٧ Sabire Akin (١٩) من أن تدريبات بلاتس تعتمد أساساً على تكامل كل من الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي والجهاز المفصلي، كما أن هذه التدريبات من الممكن أن تؤدي بدون أدوات وباستخدام مرتبة التمرينات الرياضية وتساعد في اتخاذ الأوضاع الصحيحة للأداء.

وهذا يؤكد صحة الفرض الثالث الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى النهايات الحركية

علي جهاز العارضتان مختلفتا الإرتفاع"، حيث جاءت قيمة (ذ) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية في هذا المتغير.

ويتضح أيضاً من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسان البعديان لصالح المجموعتان التجريبية والضابطة القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغير النهايات الحركية علي جهاز العارضتان مختلفتا الإرتفاع.

كما أن تدريبات بلاتس أدت إلي تحسين قدرة العضلات العاملة في الأداء المهاري الموجه تجاه أداء النهايات الحركية علي جهاز العارضتان مختلفتا الإرتفاع، وهذا يتفق مع ما أشار إليه سابير ٢٠٠٧ Sabire Akin (١٩) من أن تدريبات بلاتس تعتمد أساساً على تكامل كل من الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي والجهاز المفصلي، كما أن هذه التدريبات من الممكن أن تؤدي إلي اتخاذ الأوضاع الصحيحة خلال الأداء الحركي مع الحفاظ علي التوازن وعدم إختلاله أثناء الأداء.

وهذا يؤكد صحة الفرض السادس الذي ينص علي "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدي للمجموعتان التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى النهايات الحركية علي جهاز العارضتان مختلفتا الإرتفاع"، حيث جاءت قيمة (ذ) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

الاستخلاصات:

أسهم البرنامج المقترح في:

- تحسين مستوى القوة العضلية لكل من عضلات البطن والظهر.
- تطوير مستوى توازن العمل العضلي لكل من عضلات البطن والظهر.
- تحسين مستوى مرونة العمود الفقري في إتجاهي الأمام والخلف.
- نمو مستوى القدرة العضلية لكل من عضلات البطن والظهر.
- تطوير مستوى الأداء المهاري نتيجة تحسين المكونات البدنية لكل من عضلات البطن والظهر.

- تحسين مستوى المكونات البدنية أدي إلي تحسين الثقة بالنفس.

التوصيات:

وتوصي الباحثان في ضوء ما توصلت اليه من نتائج واستخلاصات تقترح الباحثان التوصيات الاتية :-

- ١- يجب الإلتزام بإستخدام تدريبات بلاتس أثناء إعداد برامج التدريب.

٢- ضرورة إستخدام البرنامج التدريبي المدرج بهذا البحث خلال محاضرات الجمناز بالكلية.

٣- يجب إعادة إجراء هذه التجربة بإستخدام تدريبات بلاتس علي عينات أخرى أكبر حجماً.

٤- الإستعانة بتدريبات بلاتس في بداية كل وحدة تدريبية كأسلوب للإحماء وإستثارة العضلات.

٥- ضرورة إمداد الإتحاد المصري للجمناز بنتائج هذه الدراسة للإستفادة منها في إعداد لاعبات الجمناز.

٦- الإهتمام بنشر هذا الأسلوب التدريبي في ملاعب الجمناز والرياضات الأخرى.

قائمة المراجع:

أولاً : المراجع العربية :-

١- أديل سعد شنودة ، سامية فرغلى منصور ، " الجمناز الفنى مفاهيم . تطبيقات " كملتقى الفكر الإسكندرية ، ١٩٩٩ م.

٢- أميرة محمد مطر ، نادية غريب حمودة : " الجمناز الفنى وتطبيقاته فى ضوء المستحدثات العلمية ، القاهرة ، ٢٠١٢

٣- سلوي سيد موسى: العلاقة المتبادلة بين الحالة النفسية والفسولوجية والبدنية كنتاج لتمارين البلاتس لأمهات الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، المجلد الثامن والعشرون، أكتوبر ٢٠٠٧.

٤- عالية عادل شمس الدين: " فاعلية برنامج لتدريبات البلاتس Pilates على اللياقة القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة الحركية ومستوى الأداء فى الرقص الحديث " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٩ م.

٥- عصام عبد الخالق : " التدريب الرياضى (نظريات . تطبيقات) " ، ط١٣ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م.

٦- فضيلة حسين سرى: " جمناز البنات " ، الجهاز المركزى للكتاب الجامعى ، القاهرة، ١٩٩٠م.

٧- محمد إبراهيم شحاتة : أسس تعليم الجمناز ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م.

٨- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : " إختبارات الأداء الحركي " ، ط٢ ، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٨٩ م.

٩- محمد حسن علاوى : " علم التدريب الرياضى " ، ط٣ ، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٧ م.

- ١٠- محمود عبد الفتاح عنان ، صدقي نور الدين محمد : الشخصية الرياضية ، ، والثقة بالنفس . غزو النتائج . الاستثارة والقلق ، سلسلة علم النفس ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ م .
- ١١- ناهد خيرى فياض ، نادية عبد القادر أحمد ، إبراهيم سعد زغلول : " جمباز الآنسات " ، دار G.M.S. ، بنها ، ٢٠٠٠ م .

ثانيا : المراجع الاجنبية :-

- ١٢ - Blum cl: chiropractic and Pilates Therapy for Treatment of adults scoliosis, Manipulative Physiology, May ٢٥ (٤) (٢٠٠٢).
- ١٣- Denise Austin:" Pilates for everybody , streng then lengthen , and tane – with this complete ,٣week body maked ver," Rodale, USA.٢٠٠٢ .
- ١٤- Dolan p, Mannion Af , Adams MA : Passive Tissues help the back muscles to generate extensor moments during lifting , Journal of Biomechanics, ٣٢ : ١٠٧٧, ١٩٩٩.
- ١٥- Karon Karter: The complete I Piot's Guide to the pilates method, Designer Registered trademarks of penguin Group (USA) Inc, ٢٠٠١.
- ١٦- Mark, Hu Tchinson Irt Linda : " Christian sen JOHN Beltzel , JAMES : Improving leaping ability in elite phyth mic Gymnasts , NMedicine & Science in sports & Exercise ,٣٠(١٠) October ١٩٩٨.
- ١٧- Michael King : " Pilates work book Illustrated step.by-step guide to mat work techniques",library of Congress, USA.٢٠٠٠.
- ١٨- Mind Body organization : what is pilatese [http :/ bbu.pi;ats.com/instruetor-training / what – is – pilates . html](http://bbu.pi;ats.com/instruetor-training / what – is – pilates . html) . ٢٠١٠
- ١٩- Sabire Akin: effects of Pilates Exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adults females, Journal of body work and movement therapies, vol.١١,issue, pp. ٣١٨-٣٢٦, ٢٠٠٧.
- ٢٠- Smith D , Rydeard R . , leger A.:Pilates Based Therapeutic Exercise effect on subjects with non specific chronic low Back pain and functional Disability, a Randomized Controlled trial, Journal therapeutic sports Physiology , Jul,٣٦ (٧) ٢٠٠٦.
- ٢١- Tom Barenosik, Ruseel Jago , Marielle L, Janker: effect of ٤ week of pilates on The Bady composition of young Girls, Available online ٢٧, Desember, ٢٠٠٥.
- ٢٢- Tudor O. Bompas: periodization training for sports. champaign, IL, Human Kinetics, USA, ١٩٩٩.
- ٢٣- <http://www.pilates.about.com/od/whatispilates/a/WhatIsPilates.htm>.
- ٢٤- <http://www.pilatesinsight.com/pilates/pilates-history.aspx>
- ٢٥- http://www.easyvigour.net.nz/fitness/h_free_pilates_exercises.htm
- ٢٦- <http://www:sportis life.lcom./selfhtm٢٠٠٤>
- ٢٧- <http://www.pilates.com/BBAAPP/V/about/pilatesberfits.htm/>
- ٢٨- <http://www.pilatesmethoddalliance.org/whatis.htm/>

تأثير استخدام تدريبات اليوجا على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال ذوى فرط الحركة ونقص الانتباه

د/ محمد جاسم محمد على

معلم تربية بدنية، وزارة التربية، دولة الكويت

مقدمة البحث :

تعتبر اليوجا من أفضل الأنشطة التي تستخدم لتحقيق أهداف وفوائد التربية الحركية ، وتعتبر الطريقة المثلى للوصول إلى اللياقة البدنية والأداء المهارى الصحيح ،حيث أن تدريباتها تجعل العضلات في تناغم وسلاسة في الحركة والأداء ،والتوازن بين القوة والمرونة ،وتعد اليوجا من الرياضات الذهنية التي تكسب ممارستها الكثير من الفوائد العقلية كالاسترخاء والتأمل والتركيز والانتباه والصفاء الذهني بجانب تحسين الصحة النفسية والبدنية.

وتتفق كلا من "ابتهاج طلبية" (٢٠٠٩م)، "أسامة راتب" (٢٠٠٧م) أن مجتمعاً اليوم أهتماً متزايداً ، وخاصة لمرحلة الطفولة ، وذلك لما تمثله من أهمية خاصة في حياة الإنسان حيث توضع البذور الأولى للشخصية فيها ، ورعايته رعاية متكاملة كوسيلة لتقدم المجتمع وإعداد المواطنين الصالحين للمستقبل ، وقد واكب هذا الأهتمام أهتمام عالمي وإقليمي جسده مجموعة اتفاقيات ومواثيق تتمثل أبرزها في ميثاق الطفولة عام ١٩٣٠ ، إنشاء منظمة الأمم المتحدة للأطفال عام ١٩٤٧ ، الإعلان العالمي لحقوق الطفل عام ١٩٥٩ ،وعيد الطفل العالمي ١٩٧٩م.(١٨:١)(٥٢:٢)

ويذكر كلا من "الفرحاتى السيد" (٢٠٠٥م)، "جوليانا بيرانتونى" (٢٠٠١م) وتوصف مرحلة الطفولة بأنها " السنوات الذهبية " التي تتعدد فيها فرص وإمكانات ترسيخ الخبرات الإنسانية مدى الحياة ، فالأهم المتقدمة هي التي تعد أطفالها وتوفر لهم الجو المناسب للنمو المتكامل في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والتربوية والصحية والدينية ، وإذا أُنعدم الإعداد الجيد والتنشئة السليمة في هذه المرحلة لا يمكن أن نأمل في إعداد متعلم ناجح في المستويات الأعلى، وان ما يلحق بهذه المرحلة من حرمان أو يعترئها من نقص وقصور في التنشئة تعد دماراً طويلاً الأمد وتشويهاً للتنمية البشرية.(٦٤:٣)(٨٧:٧)

لذلك هي من أهم المراحل العمرية للفرد لأنه ما ينشئ عليه الطفل من سلبيات أو إيجابيات في الشخصية يظهر على أدائه وسلوكه في المستقبل ويمكن تدعيم الإيجابيات وتطويرها ولكن السلبيات يصعب تغييرها في المستقبل وتكون لدينا أفراد لديهم قصور في النواحي الشخصية التي كان من الممكن تلافيه في الصغر. (١٠:٤)(١٢:٨٥)(١٥:٨١)

ويتفق كل من " هويدا العصرة " (٢٠٠٨ م) ، " رافع الزغلول " (٢٠٠٧ م) على أن تمارينات اليوجا تعد أفضل نظام لتجانس وتناغم كل من (الروح و الجسد والعقل) وهى نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع يتم القيام بها على نحو متتابع ، وهى رياضة روحية تمنح الإنسان الإحساس ببهجة الحياة وقدرة السيطرة على الذات والتحرر من القلق والتعب والتوتر و ضغوط الحياة ، كما أن تمارينات اليوجا لا تحتاج إلى تجهيزات ومعدات ويمكن ممارستها في أي وقت وأي مكان، وهى مناسبة لجميع الأعمار والمراحل السنية ، ونجد أن اليوجا تزيد من مرونة الجسم وتزيد من قوة وليونة المفاصل و الأربطة والأوتار والذي يتيح مدى واسع للحركة وانسيابية في الأداء وتبنى النغمة العضلية وأن ممارسة تمارينات اليوجا تحقق فوائد للياقة البدنية بصفة عامة. (٢٠:٣٤)(٨:٣٥)

وقد أشارت " ميادة الأخضر " (٢٠٠٧ م) أن أغلب تمارينات اليوجا تعمل على زيادة تدفق الدم في العضلات وهذه الزيادة تساعد على عملية طرد السموم من الجسم وبالتالي زيادة النشاط ، ومن فوائد اليوجا العمل على رفع كفاءة الجهاز العصبي وتحسين عمل الإشارات العصبية ومن ثم تحسين الأتزان لدى الأفراد وتعمل على رفع كفاءة عمل الجهاز الحركي مع الجهاز العصبي وتحسين التناغم بينهم مما يؤدي إلى تحسين التوافق العضلي العصبي ، وتسهم في زيادة التركيز وتحسين الذاكرة وإدراك المواقف بشكل واضح وصحيح وتعمل على زيادة قدرة الفرد على التصور والاسترخاء وإكسابه الثقة في ذاته وقدراته ، لذا تتعامل تمارينات اليوجا مع كل من الجسم والعقل. (١٧:١٤٦)

ويرى "ميلاد كريجسى Milada Krajci " (٢٠٠٣ م) أن تمارينات اليوجا تساعد في تحسين اللياقة العامة للجسم وتعمل على التخلص من القلق والأرق والتوتر والإرهاق الذهني وتحسن من صفاء الذهن وتساعد على التفكير السليم . (٣٠:٢٥)

هناك العديد من الدراسات العلمية التي تناولت تمارينات اليوجا مثل دراسة قامت بها "إلهام فرج وأمل محمد مرسى" (٢٠٠٥ م) ، ودراسة قامت بها " ريم محسن حسن " (٢٠٠٤ م) (٧)،

ودراسة "شاد تيمر مانز Chad timmer mans et all (٢٠٠٣م) (١٧) أكدت هذه الدراسات على الفوائد العميقة التي تعود على الفرد بكل جوانبه من ممارسة تمرينات اليوجا وقد تناولت كافة مجالات المجتمع ، ومنذ ١٩٥٥م تعلّم أكثر من ستّة ملايين شخص تمرينات اليوجا في كافة أنحاء العالم.(٥٢:٥)(٤١:٩)(٨٤:٢٢)(٨٩:٢٥)

ويذكر "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أنه تنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهاري وتختلف عن بعضها في اتجاهها الديناميكي ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تستخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي والمتمثلة في القدرات البدنية والمهارية والنفسية وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميزة بالضبط والتحكم الحركي.(٩٥:١٣)

كما ترى جولياس كاسا Julius kasa (٢٠٠٥م) القدرات التوافقية بأنها تتأسس بصورة مباشرة على مستوى كل من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية للطفل حيث يمكن تقسيم القدرات التوافقية إلى محورين رئيسيين ويتضمن المحور الأول القدرة على التنظيم الحركي وهو ينبثق من العمليات التنظيمية لأداء الحركي ويمكن أن نطلق على هذا المحور الأساس أو القاعدة الفسيولوجية أما المحور الثاني فيتضمن القدرات الحس حركية وهي تنبثق من النواحي الوظيفية والمورفولوجية والعمليات المعرفية ، ويمثل كلا المحورين أهمية قصوى في المجال الرياضي.(١٢٩:٢٧)

ويضيف ميشلنج Mechling (٢٠٠٠م) بأن القدرات التوافقية يمكن النظر إليها من خلال نظامها المركب أو اتجاهها الحركي أو شكلها الانقباضي الخاص حيث تتكامل تلك الجوانب في إطار واحد عند تنمية القدرات التوافقية.(١٦٠:٢٨)

ويتفق كل من ستاروستا Starosta (٢٠٠٠م) ، فلاديمير لياخ Vladimir liakh (٢٠٠١م) ، ستانيسلوا ، هنريك Stanislaw & Henrk (٢٠٠٥م) ، اجنسكا جاداك Agnienszka Jadach (٢٠٠٥م) ، تيريسا زيوركو Teresa Weir (٢٠٠٥م) على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية حيث أن الفرد الرياضي الذي

لديه مستوى عالي من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهارى).
(١٠٣:٣٢) (٢٥٥: ٣٤) (١٨٧ :٣٣) (١٥٠: ٣٥) (٢١ : ١٨٣)

وهذا ما تؤكد به هبة عبد العظيم (٢٠٠٥م) بأن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهارى للاعب كما أنها تؤثر فيه وتتأثر به . (١٩ : ٢٩)

ويضيف رازيك Raczek (٢٠٠٠م) أن القدرات التوافقية تتطلب تنميتها بصفة خاصة في المهارات المعقدة التركيب وكذلك المهارات المركبة ، حيث تحتاج تلك المهارات مستوى متقدم من التحكم والسيطرة على الأداء ، وهذا ما توفره القدرات التوافقية عند تنميتها الأمر الذي ينعكس على توفر معدل عال من الضبط والتحكم خلال الأداء الحركي . (١٩:٣١)

بينما يرى محمد لطفي (٢٠٠٦م) أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى الفرد يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة كما أن المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهارى في مختلف الأنشطة الرياضية. (١٦ : ١٢٤)

إن المشاكل النفسية التي يعانيها بعض الأطفال مثل اضطرابات فرط الحركة وقلة الانتباه تحتاج إلى رعاية خاصة من البيئة المحيطة بهم سواء الأهل أو المدرسة أو مؤسسات الدولة بكل قطاعاتها وهذه الحالة مشكلة سلوكية عند الأطفال ويكون هؤلاء الأطفال عادة مفرطي النشاط واندفاعيين، ولا يستطيعون التركيز على أمر ما لأكثر من دقائق فقط. ويصاب طفلاً واحداً من ٢٠ طفلاً تحت عمر ١٢ عاماً بمرض فرط الحركة ونقص الانتباه.

ويشكل وجود طفل مصاب بهذه الحالة مشكلة حقيقية لأهله وله هو شخصياً لعدم قدرته على السيطرة على تصرفاته ، ويجب على الوالدين معرفة ذلك ، ومنح الطفل المزيد من الحنان والحب والدعم، وعلى الأهل كذلك التعاون مع طبيب الأطفال والمدرسين من أجل كيفية التعامل معه، وأهمية اكتشاف الأمر مبكراً. (٧:٧٤)

وبما أن مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان لما لها من أثر واضح في حياته المستقبلية ، وكان لابد من الاهتمام بالمنهج التعليمية التي تساهم إسهاماً فاعلاً في تحقيق النمو المتكامل للطفل بشكل عام من خلال النشاط الحركي الذي تتطور فيه بدنياً واجتماعياً

ونفسياً وعليه يتطلب من المتخصصين والباحثين الاهتمام بالأطفال والعمل على إعداد مناهج تعليمية تساعد على تطوير شخصيتهم.(٧٦:٣)

هناك توجهاً حديثاً في المجال النفسي والتربوي بأن هناك اضطراباً مستقلاً يطلق عليه فرط النشاط أو ضعف التركيز، أي أنهما قد يظهران معاً أو قد يكون كل منهما ظاهراً على حدة، ولكن من جانب آخر هناك من يعتقد بخطأ هذا الاعتقاد، ويعد فرط النشاط عرضاً لكثير من الاضطرابات المختلفة وهذه الحالة لا تعتبر من صعوبات التعلم ولكنها مشكلة سلوكية عند الطفل و يكون هؤلاء الأطفال عادة مفرطي النشاط و اندفاعيين و لا يستطيعون التركيز على أمر ما لأكثر من دقائق فقط.(٩٦:٣٥)

ويرى الباحث أهمية الدور الذي تلعبه تمارينات اليوجا في مرحلة رياض الأطفال حيث يمكن أن تسهم بشكل ايجابي وفعال في تلبية احتياجات فئة الاطفال مرضى فرط الحركة ونقص الانتباه إلى جانب إتاحة الفرصة لهم لاكتساب اللياقة البدنية وتحسين سيطرة الطفل على أعضاء جسمه وزيادة كفاءة الإدراكية الحركية عن طريق تنمية القدرات التوافقية الأساسية، والعمل على توفير البيئة المناسبة لهم واكتساب العديد من المواقف التعاونية التي تعمل على خفض حدة النشاط الحركي الزائد لديهم والعمل على توفير البيئة المناسبة لهم، لاستثمار إمكاناته إلى أقصى مدى ممكن مما يؤدي إلى تكيفهم مع المجتمع وهذا ما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام تدريبات اليوجا على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال ذوي فرط الحركة ونقص الانتباه.

هدف البحث

التعرف على تأثير استخدام تدريبات اليوجا على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال ذوي فرط الحركة ونقص الانتباه وذلك من خلال:-

١- التعرف على مستوى القدرات التوافقية لدى الاطفال المصابين بفرط الحركة ونقص الانتباه.

٢- التعرف على مستوى النشاط الزائد لدى الاطفال المصابين بفرط الحركة ونقص الانتباه.

فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى القدرات التوافقية والنشاط الحركي الزائد لدى الاطفال المصابين بفرط الحركة ونقص الانتباه مجموعة البحث التجريبية.
 - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى القدرات التوافقية والنشاط الحركي الزائد لدى الاطفال المصابين بفرط الحركة ونقص الانتباه مجموعة البحث الضابطة.
 - ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية والنشاط الحركي الزائد لدى الاطفال المصابين بفرط الحركة ونقص الانتباه ولصالح مجموعة البحث التجريبية.
- بعض المصطلحات الواردة في البحث**

Coordinational Abilities

القدرات التوافقية

هي قدرات توضح مستوى قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعدد من المهارات الحركية في إطار حركي توافقي واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وانسيابية مع بذل اقل جهد ممكن. (١٤ : ٦)

الهاتايوجا :

إحدى أنواع تدريبات اليوجا وهى عبارة عن مجموعة من التمرينات العقلية والأوضاع والحركات الجسمية وتكون ممارستها بطريقة بطيئة وهادفة على شكل مجموعات مركبة متتابعة. (٧٨:٢٦)

النشاط الزائد:

هو ميل لدى بعض الاطفال للحركة الكثيرة المتواصلة وعدم الهدوء أو الثبات أو الاستقرار في عمل ما أو مكان واحد لفترة طويلة. (٢ : ٢٠٤)

الدراسات السابقة

دراسة قام بها "جونسكا كلى gawinski, kali" (٢٠١٢ م) (٢٥) بعنوان " تأثير تدريبات اليوجا على اللياقة الفسيولوجية والسيكولوجية وعنصر المرونة" بهدف التعرف على تأثير اليوجا على المتغيرات الفسيولوجية مثل (حجم وتكوين الجسم وضغط الدم وعدد ضربات القلب) وعلى بعض المتغيرات السيكولوجية مثل (الاكتئاب والقلق) وتأثيرها على المرونة ، وأشتملت

العينة (١٠ رجال - ٢١ سيدة) تتراوح أعمارهم من (١٩-٣٣) سنة ، وإستخدم المنهج التجريبي ، وقد تم تطبيق الاختبارات في بداية التجربة ، وبعد أربع أسابيع وفى نهاية التجربة وأستغرق البرنامج (١٨ أسبوع) ، وكان وقد أثرت إيجابياً في المرونة وتكوين الجسم وقل ضغط الدم وتحسن سمة القلق والاكتئاب .

دراسة قامت بها " بسمة فريد حسن أبو كحلة " (٢٠١٠م) (٦) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لليوجا على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء الكاتا لناشئ الكاراتية " بهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات اليوجا على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء الكاتا لناشئ الكاراتية ، إستخدمت الباحث المنهج التجريبي ، على عينة قوامها ٢٠ لاعب من ناشئ الكاراتية بدار القوات الجوية تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٤ سنة) لمدة (٣) شهور ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق داله أحصائيا لصالح المتغيرات قيد البحث.

دراسة قامت بها " شيماء عبد الله عطية " (٢٠٠٩م) (١١) دراسة بعنوان " تأثير الهاتايوجا علي بعض المتغيرات النفسية و مستوى الأداء في التعبير الحركي " بهدف إلى التعرف علي بعض المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية - قلق الامتحان - القدرة علي الإسترخاء - تركيز الانتباه) ومستوي الأداء في التعبير الحركي واستخدمت الباحث المنهج التجريبي ، وقد أجريت الدراسة علي طالبات الفرقة الرابعة بالكلية التربيه الرياضية للبنات بالجزيرة وعددهم (٤٠ طالبة) ، وأستمر البرنامج لمدة ثلاثة أشهر ، ولقد توصلت إلى أن البرنامج تدريبات الهاتايوجا المقترح له تأثير إيجابيا علي تخفيف حدده الضغوط - القلق و زيادة القدرة علي التركيز الإنتباه والإسترخاء و مستوى الأداء في التعبير الحركي .

دراسة قامت بها " ميادة محمد علي " (٢٠٠٧م) (١٧) بعنوان "فاعلية تأثير برنامج التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا على القدرة على الأسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية" ، بهدف إلى التعرف على تأثير برنامجي المقترح للتمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا على القدرة على الاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية ، واستخدمت الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٣٠ طالبة) من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة لمدة (٣) شهور ، وقد أظهرت أهم النتائج تأثير برنامجي التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا إيجابيا في القدرة على الأسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية.

دراسة قام بها ستانيلاو وهنريك Stanislaw & Henrk (٢٠٠٥م) (٣٢) بعنوان " مستوى القدرات التوافقية وبراعة اللعب لدى صغار لاعبي كرة القدم و التعرف على تأثير القدرات التوافقية على السلوك الخططي للاعبي كرة القدم الصغار واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير

القدرات التوافقية على السلوك الحركي للاعبين كرة القدم الصغار واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على (٢٠) ناشئ تحت (١٤) سنة وكان من أهم النتائج أهم القدرات التوافقية المرتبطة بناشئ كرة القدم وتتمثل في القدرات الآتية (سرعة الاستجابة الحركية - التوازن - السرعة الحركية لأداء التوافق البصري) وان القدرات التوافقية قيد الدراسة لها تأثير ايجابي على كل من السلوك (الحركي - الخططي).

دراسة قامت بها "أمال محمد يوسف" (٢٠٠٤م) (٤) وعنوانها "فاعله برنامج الهاتايوجا (نفس-بدني) على بعض المتغيرات النفسية و البيولوجية و علاقته بمستوى الأداء للتعبير الحركي " بهدف إلى التعرف على فاعليه برنامج الهاتايوجا (نفس-بدني) على بعض المتغيرات النفسية و البيولوجية وعلاقته بمستوى الأداء للتعبير الحركي ، و إستخدام المنهج التجريبي، على عينه قوامها (٤٠) طالبه من الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، واستمر البرنامج مدة ١٢ أسبوع ، وأختيرت العينة بالطريقة العشوائية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق داله إحصائياً لصالح المتغيرات قيد البحث.

دراسة قام بها "مالاثي و داموداران" Malathi & Damodran (٢٠٠٠م) (٢٩) ودراسة بعنوان "تأثير تدريبات الهاتايوجا على القلق و التركيز والثقة بالنفس" وتهدف إلى التعرف على تأثيرات اليوجا في تحسين وحدات القلق أثناء روتين الحياة اليومية ، إستخدام الباحثان المنهج التجريبي ، وبلغ قوام العينة (٥٠) طالب بكلية الطلب لمدة (٨) أسابيع ، وتم تقسم العينة إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وقد أظهرت أهم النتائج وجود تحسن لصالح وحدات القلق و أشارت النتائج إلى وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعه التجريبية.

التعليق على الدراسات السابقة

اطلعت الباحث على مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية في مجال الهاتايوجا للأطفال والكبار وعددهم (٧) دراسات (٥) دراسات عربية (٢) دراسات أجنبية في الفترة من (٢٠٠٠م إلى ٢٠١٢م) تنوعت الدراسات في طرق استخدام تدريبات الهاتايوجا في التعليم والتدريب وكذلك تنوعت العينات ما بين طالبات وكبار السن وشباب وإشارات جميع النتائج أن لاستخدام تمرينات الهاتايوجا تأثير ايجابي على مستوى اللياقة الحركية والصحية لدى عينات البحوث.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

- تحديد أدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث.
- تحديد المنهج المتبع للبحث وكذلك الهدف والفروض.
- تحديد طرق تنفيذ البرنامج المقترح لتمرينات الهاتايوجا.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

عينة البحث

اشتملت عينة البحث على أطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والمتدربين على نادي العربي الكويتي وعددهم (٢٨) طفل تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٠) أطفال بالإضافة إلى (٨) أطفال لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث وتم استقطاب هذه العينة عن طريق إعلان الباحث بالنادي على برنامج حركي للأطفال فرط الحركة ونقص الانتباه وتم استقبال أولياء الأمور للأطفال لتحديد حالة الطفل وفقاً للاختبارات الموضوعية من قبل الباحث.

شروط اختيار عينة البحث

- انتظام الأطفال في الحضور.
- موافقة إدارة النادي على تطبيق تجربة البحث.
- موافقة أولياء أمور الأطفال على اشتراك أطفالهم في البحث.

تجانس عينة البحث

جدول (١) تجانس عينة البحث الأساسية ن = ٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	٥.٦٩	١.٣٨	٥.٥	٠.٦٥٦-
الطول	سم	٦٦.١٧	٢.٧	٦٥.٠	٠.١٢٢-
الوزن	كجم	٢٨.١	٢.١٥	٢٨.١	٠.١٢٥

يوضح الجدول (١) أن معامل الالتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث الأساسية تنحصر بين

± ٣ مما يشير إلى تجانس عينة البحث.

جدول (٢) دلالة الفروق في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في متغيرات القدرات التوافقية والنشاط الزائد ن=٢=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	سنة	٥.٦٩	١.٣٨	٥.٥٠	١.٣٠	٠.٩٥	غير دالة
الطول	سم	٦٦.١٧	٢.٧	٦٤.١٠	١.٨	٠.٦٥	غير دالة
الوزن	كجم	٢٨.١	٢.١٥	٢٨.٨	١.١٠	٠.٨٧	غير دالة
القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	٩.٢٠	١.٦٤	٩.٢٥	١.٦١	٠.٠٩٧	غير دالة
القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	درجة	٨.٥٠	٠.٩٩٤	٨.٧٠	١.١٢٠	٠.٤٩٧	غير دالة
القدرة على الاتزان الحركي	درجة	١٢.٥٠	١.٦٥	١٢.٤٥	١.٦٠	٠.٠٩٦	غير دالة
القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٤.٣٠	٠.٨١٣	٤.٥٠	٠.٦٥٠	٠.٦٤٢	غير دالة
القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٩٣.٧٥	١.٨٦	١٩٣.٥٠	٢.٢٠	٠.٣٨٢	غير دالة
النشاط الزائد	درجة	١٣٦.٤٧	٤.٨٠	١٣٨.٣٢	٢.٨٨	٠.٦٢١	غير دالة

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٥

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، في متغيرات القدرات التوافقية والنشاط الزائد حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٠٩٦ ، ٠.٦٤٢) وجميعها غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، الأمر الذي يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.

متغيرات البحث:

حدد الباحث متغيرات البحث وفقاً للمراجع والدراسات السابقة (١٠)، (١١)، (١٢)، وكانت

متغيرات القدرات التوافقية ومستوى النشاط الزائد التي سوف يتضمنها البرنامج المقترح هي:-

أولاً: القدرات التوافقية :-

- ١- القدرة على دقة تحديد الوضع
- ٢- القدرة على ضبط الإيقاع الحركي

- ٣- القدرة على الاتزان الحركي
- ٤- القدرة على التنظيم الحركي
- ٥- القدرة على سرعة رد الفعل

وسائل وأدوات جمع البيانات:-

- ١- أختبر القدرات التوافقية Kinder- Coordination's test (KiKo) تصميم بيتا براتوريوس Beate Prätorius تعريب ياسر الجوهري مرفق (٢).
 - ٢- مقياس النشاط الزائد لدى الأطفال إعداد حميدة السيد العربي. مرفق (٣)
 - ٣- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول برنامج اليوجا المقترح. مرفق (٤)
 - ٤- برنامج اليوجا النهائي. مرفق (٥)
- الأجهزة والأدوات المستخدمة:**

- ميزان طبي.
- قائلان وثب عالي.
- جهاز ريستاميتير.
- كرات طبية ٣ كم.
- شريط قياس.
- حبال.
- شرائط لاصقة ملونة.
- صفارة
- ساعة إيقاف.

٣. بطارية القدرات التوافقية: (مرفق ٢)

توصل الباحث إلى اختبارات القدرات التوافقية من خلال تحديد الاداءات الحركية الأساسية وهذه الاداءات الحركية يتم أدائها من خلال بعض الاداءات الحركية وذلك بهدف تحديد هذه الاداءات الحركية وترشيح الاختبارات المناسبة لقياسها ، وبناء على ذلك توصل الباحث لبطارية " كيكو Kiko " لقياس القدرات التوافقية والتي قام بتعريبها " ياسر الجوهري " (٢٠٠٩) وقد تم اختيارها لحدثاتها ومناسبتها لهدف وعينة البحث ، فهي تتكون من (٥) اختبارات كالتالي :

١. اختبار القدرة على المشي المتزن ووحدة القياس العدد .
٢. اختبار القدرة على الجري في اتجاهات مختلفة ووحدة القياس العدد .
٣. اختبار القدرة على الوثب العميق من الثبات ووحدة القياس السم .
٤. اختبار القدرة على الوثب الارتدادي في المكان ووحدة القياس العدد .
٥. اختبار القدرة على الدوران ثم الجري السريع ووحدة القياس السم .

٤ . مقياس النشاط الزائد : مرفق (٣) .

مقياس النشاط الزائد لدى الأطفال إعداد حميدة السيد العربي (٢٠٠٥ م) (١٠) ويجب عليه الاختصاصي المسئول عن الأطفال أو أولياء الأمور يتضمن ٤٢ عبارة وله ميزان رباعي (يحدث غالباً ، أحياناً، نادراً، لا يحدث مطلقاً) طبقاً لدرجة الحدوث، ويكشف عن سلوك الطفل الفعلي عبر مواقف مختلفة

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث

أولاً: الصدق: -

تم حساب صدق اختبارات القدرات التوافقية ومستوى النشاط الزائد عن طريق إيجاد صدق التمايز وذلك بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (٨) أطفال وإيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى للاختبارات القدرات التوافقية والنشاط الحركي الزائد وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٢/١٧ م وذلك للإيجاد الفروق كما في جدول (٣)

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين كل الربيع الأعلى

والربيع الأدنى في متغيرات القدرات التوافقية والنشاط الحركي الزائد ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	٩,٢٠	١,٦٤	٦,١٥	٠,٩٨	٣,٠٥	*١٠,١٠	دال
القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	درجة	٨,٥٠	٠,٩٩٤	٦,٢٠	٠,٦٥	٢,٣	*٧,١٥	دال
القدرة على الاتزان الحركي	درجة	١٢,٥٠	١,٦٥	٧,٥٠	٠,٧٤	٥,٠٠	*٤,٤١	دال
القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٤,٣٠	٠,٨١٣	٣,١١	٠,٦٥	١,١٩	*٣,٩٨	دال
القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٩٣,٧٥	١,٨٦	١٨٠,١	٠,٨٤	١٣,٦٥	*٦,٢٥	دال
النشاط الزائد	درجة	١٣٧,٩٥	٣,٧٣	١٤٠,٥٧	٣,٢١	٢,٦٢	*٤,٦٥	دال

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى في متغيرات القدرات التوافقية ومستوى النشاط الزائد ،حيث تراوحت قيمة (ت)

المحسوبة ما بين (٣.٩٨ ، ١٠.١٠) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين الطالبات.

ثانياً: الثبات:-

تم إيجاد معاملات ثبات اختبارات القدرات التوافقية والنشاط الحركي الزائد باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test - Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (٨) أطفال ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول، وجدول (٤)، توضح ذلك.

جدول (٤) دلالة الفروق بين التطبيقين الأول و الثاني

في متغيرات القدرات التوافقية والنشاط الزائد ن=١٦

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ت" ودلالاتها	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	٧,٦٧	٠,٦٩	٧,٩٠	٠,٦٥	٠,٩٠٠	دال
القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	درجة	٧,٣٥	١,١٢	٧,٥٠	١,١٢	٠,٩٦٠	دال
القدرة على الاتزان الحركي	درجة	١٠,٠٠	١,٦٥	١٠,٣٠	١,٦٥	٠,٩٥٠	دال
القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٣,٧٠	١,٦٤	٣,٧٧	١,٢٤	٠,٩٨٥	دال
القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٨٦,٩	١,٣٠	١٩١,٢	١,٢٦	٠,٩٦٠	دال
النشاط الزائد	درجة	١٣٦,٥٤	٠,٣٢	١٣٦,٨٨	٠,٦٩	٠,٩٦٠	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات الحرية ١٣ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية في اختبارات القدرات التوافقية والنشاط الحركي الزائد حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٩٨٥ ، ٩٠.٠٠) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ الأمر الذي يشير إلى تمتع الاختبارات بدرجة ثبات عالية .

خطوات بناء البرنامج :

- البرنامج التعليمي لتمرينات الهاتايوجا: (قيد البحث)

خطوات بناء البرنامج :

(١) تحديد الهدف من تمرينات الهاتايوجا:

- يهدف برنامج تدريبات اليوجا إلى :

تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المصابين بفرط الحركة ونقص الانتباه

(٢) تحديد أسس وضع برنامج تدريبات الهاتايوجا:

١- مراعاة الهدف من برنامج تدريبات الهاتايوجا وهو تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المصابين بفرط الحركة ونقص الانتباه.

٢- ملائمة محتوى البرنامج لخصائص النمو للمرحلة السنية من ٤-٦ سنوات

٣- مرونة البرنامج و قبوله للتطبيق العملي .

٤- إتباع الأسلوب العلمي في تنفيذ البرنامج بما يتناسب مع المرحلة السنية لعينه البحث.

٥- مراعاة الشمول والدقة في إختيار و تنفيذ البرنامج.

-٦

(٣) تخطيط برنامج تدريبات اليوجا :

بعد اطلاع الباحث على المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة في التربية الحركية

للأطفال مثل إبتهاج طلبه (١)(٢٠٠٩)، أمال يوسف (٤)(٢٠٠٤م) ، بسمة فريد خالد

(٦)(٢٠١٠) وقامت الباحثة بعرض الأستشارة الخاصة ببرنامج تدريبات الهاتايوجا على (٥)

خبراء مرفق (١) وبناء على ما سبق وفقاً لتحديد الهدف فقد تم تحديد ما يلي:-

جدول (٥) آراء الخبراء في عناصر برنامج تدريبات الهاتايوجا

م	عناصر البرنامج	رأى الخبراء
١	مدته البرنامج	ثلاثة شهور
٢	عدد الأسابيع	١٢ أسبوع
٣	عدد الوحدات في كل أسبوع	٢ وحدة
٤	زمن كل وحده	٣٠ دقيقة

يتضح من جدول (٥) أن ، جاءت نتائج العرض على الخبراء بموافقة (١٠٠ %) على

تدريبات الهاتايوجا المقترحة.

٥-الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بعرض استمارة لأهم القدرات التوافقية بجاني استمارة لأوضاع تمرينات اليوجا واستمارة لمكونات البرنامج المناسبة، مرفق (٤) على خمسة من الخبراء في مجال التربية الحركية
إجراءات البحث:

١-القياسات القبلية:

قام الباحث بأجراء القياسات القبلية على العينة الأساسية للبحث وقوامها (٢٠) طفل مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٥ / ٤ / ٢٠٢٠م وحتى ٢٨ / ٤ / ٢٠٢٠م
-تطبيق برنامج تمرينات اليوجا:

قام الباحث بتطبيق برنامج تمرينات الهاتايوجا على الأطفال المصابين بفرط الحركة ونقص الانتباه وقوامها (٢٠) طفل وذلك لمدة ١٢ أسبوع في الفترة من ٢٩/٤/٢٠١٣ إلى ٢٥/٧/٢٠١٣ بواقع (٢) وحدة في الأسبوع هي أيام (السبت- الثلاثاء) وقد قامت الباحثة بتطبيق برنامج اليوجا وذلك وفقا لرأى الخبراء وتستغرق الوحدة ٣٠ ق ، وفقا لجدول المدرسة ومواعيد الحصص.

- القياسات البعدين:

تم أجراء القياسات البعديه بعد الانتهاء من تطبيق برنامج تمرينات اليوجا ومباشرة بأجراء القياسات البعديه على العينة الأساسية (التجريبية) في المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٦ / ٧ / ٢٠٢٠م إلى ٣٠ / ٧ / ٢٠٢٠م وقد راعت الباحثة نفس الشروط و الطرف التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

- المعالجات الاحصائية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار دلالة الفروق ومعدل التحسن.
- معامل الالتواء.

عرض ومناقشة النتائج:-

أولا: عرض النتائج

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في متغيرات القدرات التوافقية والنشاط الزائد ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	٩,٢٠	١,٦٤	١٥,١٠	٠,٦٢	٥,٩	٪٦٤,١	*٢٠,٣٤	دال
القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	درجة	٨,٥٠	٠,٩٩٤	١٢,٤	١,٠١	٣,٩	٪٤٥,٨	*٢٩,٠٠	دال
القدرة على الاتزان الحركي	درجة	١٢,٥٠	١,٦٥	١٨,٥٠	١,٣٦	٦,٠٠	٪٤٨	*٢٥,٤٢	دال
القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٤,٣٠	٠,٨١٣	٧,١٠	١,٠٣	٢,٨	٪٦٥,١	*٢٧,٦١	دال
القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٩٣,٧٥	١,٨٦	٢٠٣,٥	١,٠٣	٩,٧٥	٪٥,٠٣	*١٧,٢٣	دال
النشاط الزائد	درجة	١٣٦,٤٧	٤,٨٠	٩٨,٥٢	٥,٣٢	٣٧,٩٥	٪٣٨,٥٢	*١٨,٩٨	دال

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات التوافقية والنشاط الزائد قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٧.٢٣ ، ٢٩.٠٠) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في متغيرات القدرات التوافقية والنشاط الزائد ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	٩,٢٥	١,٦١	١٠,١١	١,٣٢	٠,٦٨	٪٩,٢٩	*٣,٠٢	دال
القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	درجة	٨,٧٠	١,١٢٠	٩,٥٠	١,٥٨	٠,٨٠	٪٨,٤٢	*٤,١١	دال
القدرة على الاتزان الحركي	درجة	١٢,٤٥	١,٦٠	١٣,٨	١,٤٧	١,٣٥	٪١٠,٨٤	*٣,٩٦	دال
القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٤,٥٠	٠,٦٥٠	٤,٩٠	١,٦٩	٠,٤٠	٪٨,٨٨	*٣,٠١	دال
القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٩٣,٥٠	٢,٢٠	١٩٩,٠	٠,٩٥	٥,٥	٪٥,١٤	*٢,٩٠	دال
النشاط الزائد	درجة	١٣٨,٣٢	٢,٨٨	١٢١,٦٥	١,٣٢	١٦,٦٧	٪١٣,٧٠	*٢,٨٨	دال

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات التوافقية والنشاط الزائد قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢.٨٨ إلى ٣.٩٦) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة

في متغيرات القدرات التوافقية والنشاط الزائد ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	١٥,١٠	٠,٦٢	١٠,١١	١,٣٢	*٤,٤٧	دال
القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	درجة	١٢,٤	١,٠١	٩,٥٠	١,٥٨	*٨,٤٢	دال
القدرة على الاتزان الحركي	درجة	١٨,٥٠	١,٣٦	١٣,٨	١,٤٧	*٤,٥٨	دال
القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٧,١٠	١,٠٣	٤,٩٠	١,٦٩	*٣,٩٧	دال
القدرة على سرعة رد الفعل	سم	٢٠٣,٥	١٠,٣	١٩٩,٠	٠,٩٥	*١٢,٧٠	دال
النشاط الزائد	درجة	١٣٦,٤٧	٤,٨٠	١٢١,٦٥	١,٣٢	٤,٨٨	دال

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية والنشاط الزائد ولصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٩٧ ، ١٢.٧٠) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى القدرات التوافقية والنشاط الزائد لدى أطفال مجموعة البحث التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) وترجع الباحث ذلك التحسن إلى تمرينات الهاتايوجا المقترحة والمطبقة على أطفال المجموعة التجريبية.

ويرى الباحث أن ارتفاع نسب التحسن للقدرة التوافقية يرجع إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تمارين فردية وزوجية الأمر الذي أدى إلى استئثار اهتمام الأطفال ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيريات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات التوافقية قيد البحث.

ويشير "أسامة راتب"، "أمين الخولي" (٢٠٠٧) أن التمارين الرياضية لها تأثيرات إيجابية على بناء الجسم واكتساب القوام الجيد للتلاميذ، والتأثير المباشر على أجهزة الجسم الحيوية، ورفع مستوى الكفاءة البدنية، بالإضافة إلى أنها لا تحتاج إلى إمكانيات أو أدوات خاصة، كما أنها لا تتطلب قدراً عالياً من التدريبات والمهارات الخاصة ويمكن ممارستها بأبسط الأدوات. (٦٥:٢)

ويرى الباحث أن هذه الفروق ترجع إلى استخدام التمارين المقترح لتمارين الهاتايوجا المقترحة لتنمية والتطوير مستوى القدرات التوافقية والنشاط الزائد لدى أطفال فرط الحركة ونقص الانتباه، حيث أشتمل على تدريبات لتنمية المرونة مثل تمرين "الوقوف مع فرد الجسم لأعلي ثم الانحناء للإمام و مسك الحائط والضغط بالظهر لأسفل و الذراعين مفرودتين علي كامل امتداهما و النظر لأسفل الرجلين بينهم قبضته والقدمين متجهين للإمام"، وتمرين "من وضع الوقوف ثني الركبتين قليلا و لف الجذع يمينا و يسارا و الذراعين بجانب الجسم و النظر للخلف".

كما يرى الباحث أن استخدام تمارين الهاتايوجا قد ساهمت في تطوير مستوى القدرات التوافقية عينة البحث، حيث تساعد تدريبات الهاتايوجا على تحسين كل من توازن الجسم وزيادة مستوى المرونة بالجسم وتحسين مستوى أطالة العضلات العاملة بالجسم كما تساعد في زيادة قوة المفاصل والأربطة العاملة على المفاصل.

وفي هذا الصدد يشير ريم حسن (٢٠٠٤م) أن للحركة أهمية في مرحلة الطفولة وتعتبر ميزة يجب استغلالها، ففي المرحلة الأولى من حياة الطفل تنمو وتتطور كل المهارات الحركية الأساسية من (مشي وجرى وحل ورمي ولقف وتسلق وتزحلق وتوازن) مما يشكل اللبنة الأساسية في بيئة الطفل العامة. (٨:٩)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى القدرات التوافقية والنشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المصابين بفرط الحركة ونقص الانتباه مجموعة البحث التجريبية.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى القدرات التوافقية والنشاط الزائد لدى أطفال مجموعة البحث الضابطة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وترجع الباحث ذلك التحسن إلى ممارسة الألعاب الرياضية داخل دور الحاضنة والألعاب مع القراء .

حيث يشير **ابتهاج طلبه (٢٠٠٩م)** أن من أهداف تدريس التربية الحركية (هو تنمية المهارات الحركية الأساسية) المشي والجري والوثب والحجل والتعلق ، واكتساب التوافق الأولي للمهارات المكتسبة للأنشطة الرياضية. (٥٦:١)

ويرى الباحث إن مخرجات الدرس الموجهة نحو تنمية قدرة الفرد على الأداء تسمى بالعملية التعليمية والمخرجات الموجهة نحو تنمية استعداد الفرد للأداء تسمى بالعملية التربوية و على ذلك فإن درس التربية الرياضية يحتوي على أهداف تعليمية و أهداف تربوية.

وتذكر "**عزة خليل (٢٠٠٦م)** أن الباحثون يؤكدون الباحثون على ضرورة الاهتمام بالحركات الأساسية للأطفال من جري ورمي ووثب ولقف حيث أنها تعد أنشطة هامة وأن الأطفال لديهم تنوع واسع في القدرات. (٥٤:١٢)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى القدرات التوافقية والنشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المصابين بفرط الحركة ونقص الانتباه مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية والنشاط الزائد ولصالح المجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وترجع الباحث ذلك التحسن إلى تأثير البرنامج المقترح لتمرينات الهاتايوجا قيد البحث.

ويرى الباحث أن تمرينات الهاتايوجا أحد أشكال المظاهرة الحركية أو النشاط البدني، وهي تحتل مكاناً متوسطاً بين كل من اللعب والرياضة، ذلك لأنها أكثر تنظيماً من اللعب ولكنها أقل تنظيماً من الرياضة، كما أن الألعاب تتطلب قدراً من المهارة الحركية في مقابلة الرياضة التي

تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية والهاتايوجا شكل متطور من اللعب تكسب الطفل قدراً مناسباً من اللياقة الحركية.

وتعد القدرات التوافقية جزء من اللياقة الشاملة للفرد وتهدف إلى تنمية الفرد تنمية شاملة وبشكل خاص تنمية القدرات الحركية لدى الفرد وتذكر شاد chad (٢٠٠٣م) (٢٢) بأن الإنسان يكتسب القدرات الحركية مع خلال تفاعله مع المحيط أو تكون موجودة مثل الرشاقة والمرونة والتوازن والمهارة ، أي أن قدراته على الحركة تأتي وتتطور عن طريق التمرين ، وسميت بالقدرات لأنها قدرة للحركة الإنسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي وخاصة بالمستويات العالية وهذا ما تحققه تمارين الهاتايوجا.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى القدرات التوافقية والنشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المصابين بفرط الحركة ونقص الانتباه ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

الاستنتاجات

- أدت تمارين الهاتايوجا تأثير إيجابي في تحسن مستوى القدرات التوافقية لدى أطفال فرط الحركة ونقص الانتباه مجموعة البحث التجريبية.
- أدت تمارين الهاتايوجا تأثير إيجابي في خفض مستوى فرط الحركة ونقص الانتباه لدى أطفال فرط الحركة ونقص الانتباه مجموعة البحث التجريبية.

التوصيات

- استخدام تمارين الهاتايوجا لما لها من تأثير إيجابي في تحسين القدرات التوافقية لدى أطفال فرط الحركة ونقص الانتباه.
- التوسع في استخدام تمارين الهاتايوجا على مجموعات أخرى في مراحل عمرية مختلفة.
- إجراء المزيد من البحوث على فوائد تمارين الهاتايوجا لدى عينات من التلاميذ.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١ - ابتهاج محمود طلبه : المهارات الحركية لطفل الروضة، ط١، دار المسيرة، القاهرة، ٢٠٠٩م.
- ٢ - أسامة كامل راتب ،أمين أنور الخولى : "نظريات و برامج التربية الحركية للأطفال" ط١ ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٣ - الفرحاتى السيد الفرحاتى : "سيكولوجية تحسين الأطفال ضد العجز المتعلم" "رؤى معرفية" ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، القاهرة ، ٢٠٠٥م.
- ٤ - أمال محمد يوسف: فاعلية برنامج الهاثايوجا على بعض المتغيرات النفسية والبيولوجية وعلاقتها بمستوى الأداء للتعبير الحركي ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،الاسكندرية ، ٢٠٠٤م.
- ٥ - ألهم عبد العظيم فرج ، أمال محمد مرسى : تأثير برنامجيين للتمرينات الهاثايوجا والمشي على بعض المتغيرات السيكوفسيولوجية والبدنية للعلامات بالبنوك ، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة،كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ،المجلد الثاني والعشرون ،يناير، ٢٠٠٥م.
- ٦ - بسمة فريد خالد كحلة : تأثير تدريبات اليوجا على بعض اللياقة البدنية ومستوى أداء الكاتا لناشئ الكاراتية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ٧ - جوليانا بيرانتونى(ترجمة عبد الفتاح حسن) : التربية النفسحركية و البدنية و الصحية في رياض الأطفال (النظرية و التطبيق)، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٣، ٢٠٠١م.
- ٨ - رافع النصير الزغلول، عماد عبد الرحيم الزغلول : علم النفس المعرفي، دار الشروق ،الأردن، ٢٠٠٧م.
- ٩ - ريم محسن حسن : فاعلية برنامج تمرينات هوائية وتمرينات اليوجا الألم أسفل الظهر للسيدات من سن (٤٠ - ٤٥ سنة)، بحث منشور ، الرياضة علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ،المجلد العشرون ،العدد الثالث،الجزء الثاني،يناير، القاهرة، ٢٠٠٤م.

- ١٠ - سعيد حسنى العزة: "التربية الخاصة للأطفال ذوى الاضطرابات السلوكية"الدار العلمية للنشر والتوزيع, الأردن , ٢٠٠٢م.
- ١١ - شيماء عبد الله عطية : " تأثير الهاتايوجا على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء في التعبير الحركي", رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان, ٢٠٠٩م.
- ١٢ - عزة أحمد خليل: مناهج طفل ما قبل المدرسة , القاهرة , دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠٠٦م.
- ١٣- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي(نظريات-تطبيقات) , ط١٢, منشأة المعارف, الإسكندرية, ٢٠٠٥م.
- ١٤- ليلى السيد فرحات:"القياس والاختبار في التربية الرياضية, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, ٢٠٠١م.
- ١٥- مجدي أحمد شوقي التربية الحركية النظرية والتطبيق , الطبعة الثالثة , مطبعة الأمل للأوفست , المنصورة , ٢٠٠٣ م.
- ١٦- محمد لطفي السيد: "الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي" , مركز الكتاب للنشر, ٢٠٠٦م.
- ١٧- ميادة محمد على الأخضر: فاعلية برنامج التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا على القدرة على الأسترخاء ومواجه الضغوط النفسية ,رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنات ,القاهرة, ٢٠٠٧م.
- ١٨- نانا الضوى احمد : "تأثير تمرينات الهاتايوجا على مستوى اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الأولى من التعليم الاساسى , بحث علمي منشور , مجلة العلمية لبحوث التربية الرياضية والبدنية, كلية التربية الرياضية, جامعة بنها, ٢٠٢٠م.
- ١٩- هبة عبد العظيم حسن:" تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية",رسالة دكتوراه , غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة أسيوط ٢٠٠٥م.
- ٢٠- هويدا حسين العصرة: تأثير برنامج اليوجا باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والنفسية وحساسية الأذن الداخلية ,بحث منشور ,مجلة علمية للتربية البدنية والرياضية ,العدد الأول ,أكتوبر, القاهرة, ٢٠٠٨م.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- ٢١- Agnienszka Jadach : " Connection between particular motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player" . Team games in Physical Education and sport , Poland . ٢٠٠٥ .
- ٢٢- chad timmermans.et.al :the effectiveness yoga exersice on exity and mood for athlites. ٢٠٠٣
- ٢٣- Damodaran et.al: the effectiveness yoga exercise on the psychological and physiological abilities of woman and men at the mid age, ٢٠٠٢
- ٢٤-gallo Samantha : A comparison of flexibility after a single-bout of Ashtanga and Bikram Yoga. California State University. ٢٠٠٩
- ٢٥-gawinski, kali : the effects of type of yoga training on physiological and psychological fitness in college aged men and women . university of Windsor (Canada), ٢٠١٢
- ٢٦-Gould D., Deiffenbach K., Moffett A. : “Psychological Characteristics and their development in Olympic Champions”, Journal of Applied Sport Psychology, ١٤, ١٧٢-٢٠٤, ٢٠٠٢
- ٢٧-Julius kasa : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team ".Faculty of Physical Education and sport, Communions University, Brat. Slava, Slovakia. ٢٠٠٥" ..
- ٢٨-Mechling, H.: Coordinative Abilities Chapter (٧) in Psychology for physical Educators, By Auweeleet al, Human Kinetic, Cinetic, Champaing, ٢٠٠٠.
- ٢٩-Malathi and damodran :the the effectiveness yoga exercise on axity during the day, ٢٠٠٢
- ٣٠- milada krajci : mentel trining and breathing technique and yoga as apartof psychological trining for difrentsport., ٢٠٠٣
- ٣١-Raczek.j., : Learning and coordination skills Rivista culture sportive, roma, ٢٠٠٠ .

- ٣٢-Stanislaw.Zak, Henrk Duda: Level Coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players . Team games in Physical Education and sport , Poland , ٢٠٠٥.
- ٣٣-Starosta Wlodzimierz.: Correlation between coordination and physical abilities the theory and practice of sport training Sport Kinetics,Homburg,٢٠٠٠ .
- ٣٤- Vladimir liakh., : Coordination Training in Sport Games "Selected Theoretic and Methodic Principles" Human Movement , Poland, ٢٠٠١.
- ٣٥-Teresa Zwierko Pitor Lesiakowski , Beata Florkiewicz : Motor coordination level of young playmakers in basket ball . team games in physical Education and sort , Poland , ٢٠٠٥

دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام تجاه رياضة المرأة

د. مروة محمد محمود موسى

دكتوراه في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية

ملخص البحث

استهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام تجاه رياضة المرأة وذلك من خلال التعرف على (نسبة الإشتراك في مواقع التواصل الاجتماعي ومعدلات انتشارها، فوائد وإيجابيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، سلبيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، الموضوعات التي أثارته شبكات التواصل الاجتماعي عن رياضة المرأة، دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام الرياضي تجاه رياضة المرأة) واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) لمناسبتها لطبيعة الدراسة ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من بين بعض الأعضاء العاملين من مرتادي الأندية الرياضية في أندية (سموحة - وادي دجلة - سيورتج) وبلغ إجمالي عدد العينة (٦٦٠) مفحوصاً، في حين تمثلت الدراسة الإستطلاعية في (٤٠) مفحوصاً تم إختيارها بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي وخارج عينة الدراسة ، كما استخدمت الباحثة الإستبيان كأداة لجمع البيانات والذي تم توزيعه إلكترونياً من خلال Google form، ولقد استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار "ت" - معامل الارتباط - مربع كاي) ، وتمثلت أهم الإستنتاجات في أن مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر انتشاراً هي Facebook، Instagram، وأن من فوائد وإيجابيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي التسلية والترفيه، التعبير عن الآراء بحرية، اكتساب الثقافة والمعرفة، في حين أن من سلبيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي قذف بعض الأفراد والتشهير بهم، إهانة مشاعر بعض الناس، كما أن من أهم الموضوعات التي أثارته شبكات التواصل الاجتماعي عن رياضة المرأة الترويج لآراء البطلات الرياضيات حول تأثير ممارسة الرياضة عليهن، الحث على الإنخراط في ممارسة الرياضة من سن صغيرة، وتمثل دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام الرياضي تجاه رياضة المرأة في تقوم بدور فاعل في تعزيز مفاهيم مشاركة المرأة الرياضية، وسيلة جيدة للتوافق الاجتماعي بين الآراء المرتبطة برياضة المرأة.

المقدمة ومشكلة البحث

لقد ساعدت تكنولوجيا المعلومات والاتصال الرقمية على ربط التواصل بين الشعوب بمختلف توجهاتها الحضارية متجاوزة بذلك الحدود السياسية والجغرافية ، والعزلة الحضارية التي كانت تعيشها معظم المجتمعات البشرية ، إذ يشهد عالمنا المعاصر تحولات كبيرة في تكنولوجيا

الاتصال، تؤثر في العلاقات السياسية والاقتصادية ، وفي أنماط التفكير في المجتمعات المختلفة ، وقد قامت شبكات التواصل الاجتماعي ولا تزال بدور فعال في إمداد الإنسان بكثير من المعلومات والموقف والاتجاهات، مساهمة بذلك في تشكيل وعيه وبإعداده ليكون أكثر قدرة على التأثير في الآخرين واستمالتهم .

وقد أدى تزايد عدد المشتركين في تلك الشبكات الرقمية لاسيما الشباب العربي إلى تصاعد تأثيرها ودورها في المجتمع والتحولات الجارية، وزيادة مستوى منافستها لوسائل الإعلام التقليدية في تشكيل الرأي العام حول العديد من القضايا السياسية والاقتصادية والاجتماعية، فقد استطاعت شبكات التواصل الاجتماعي الرقمية، إبراز الأحداث الجارية في العالم بصورة أكثر فاعلية من الإذاعة والتلفزيون وغيرهما من الوسائل الإعلامية. (مشري، ٢٠١٢: ٣٠)

وشبكات التواصل الاجتماعي الرقمية عبارة عن مواقع على شبكة الإنترنت توفر لمستخدميها فرصة للحوار وتبادل المعلومات والآراء والأفكار والمشكلات من خلال الملفات الشخصية وألبومات الصور وغرف الدردشة وغير ذلك ، ومن الأمثلة على هذه الشبكات مواقع : Facebook, Twitter, YouTube, Myspace ، والشبكة الاجتماعية الرقمية هي مجموعة هويات اجتماعية ينشئها أفراد أو منظمات لديهم روابط نتيجة التفاعل الاجتماعي ، ويمثلها هيكل أو شكل ديناميكي لجماعة اجتماعية ، وهي تنشأ من أجل توسيع وتفعيل العلاقات المهنية أو علاقات الصداقة. (مراد، ٢٠١١: ١٢)

ولقد كشفت دراسة استطلاعية أجراها Pew Research Centre مركز أبحاث بيو الأمريكي في نهاية عام ٢٠١١ بعنوان "الاتصالات الرقمية العالمية : الرسائل النصية ، والتواصل الاجتماعي الشعبية في جميع أنحاء العالم" ، وأكدت هذه الدراسة أن نسبة الشباب الذين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي هم الأكثر ، فقد جاءت المرحلة العمرية من ١٨-٢٩ سنة بالمرتبة الأولى واحتلت نسبة ٣٣٪ من مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي ، واحتلت المرحلة العمرية من ٣٠-٤٩ سنة المرتبة الثانية ، ونسبة ٣١٪ بينما احتلت المرحلة العمرية ٥٠ سنة فأكثر المرتبة الثالثة ، وبنسبة ١٦٪ ، وبينت هذه الدراسة أن هناك فجوة في الفئات العمرية الكبرى والصغرى بمقدار ١٧- في معدلات استخدام الإنترنت والشبكات الاجتماعية . (قرني، ٢٠١٥: ١٩)

ويتفق باحثو الاتصال على أن الرأي العام يتشكل بناءً على التفاعل بين جماعات الأفراد حول قضية خلافية، وهو الحكم الذي تصل إليه الجماعة في قضية ما، ذات أهمية بالنسبة لها بعد مناقشات وافية، وهذا الحكم يتسم بصبغة اجتماعية باعتباره حصيلة أفكار ومعتقدات ومواقف للأفراد والجماعات تتصل اتصالاً مباشراً بالعوامل الحضارية والثقافية والدينية، إزاء شأن يمس

النسق الاجتماعي، كأفراد وتنظيمات ونظم. وتؤثر في تشكيل هذا الحكم (الرأي العام) عمليات الاتصال، تأثيراً نسبياً أو كلياً في مجريات أمور الجماعة الإنسانية على النطاق المحلي والوطني والقومي والدولي. (الدبيسي، ٢٠١١ : ٢٦)

ويعبر الرأي العام في المجتمع عن خلاصة آراء مجموعة من الناس ، أو الرأي الغالب أو الإعتقاد السائد ، أو إجماع الآراء ، أو الإتفاق الجماعي لدى غالبية فئات الشعب ، تجاه أمر ما أو ظاهرة أو موضوع أو قضية من القضايا الجدلية الخلافية قد تكون سياسية أو اقتصادية أو اجتماعية أو ثقافية أو تربوية أو أية قضية أخرى ، قد تكون ذات طابع محلي أو وطني أو إقليمي أو دولي ، وأن تكون ذات أهمية لدى معظم أفراد المجتمع ويثور حولها الجدل ، ويكون لهذا الإجماع قوة تأثير على القضية أو الموضوع الذي يتعلق به. (حسين، ١٩٩٧ : ٥)

والرأي العام يعبر عنه أيضاً الحكم الذي تصل إليه غالبية أفراد جماعة كبيرة من الناس بشأن قضية ما ذات أهمية ومثار جدل وخلاف ، وهو يمثل خلاصة الرأي الناتج عن المؤثرات وردود الأفعال المتبادلة بين أفراد الجماعة التي تنقسم اتجاهاتها بين مؤيد أو معارض أو محايد . (بدر، ١٩٩٧ : ٦)

ويرى إسماعيل حامد وهالة مندور (٢٠٠٦) أن رياضة المرأة تواجهها العديد من الصعوبات والمشكلات التي تحول بصورة حقيقية دون تطويرا ولعل أهمهما مايلي :

١. عدم اعتراف الهيئات الرياضية العربية والجهات الحكومية بضرورة زيادة عدد الإداريات من السيدات في تشكيل مجالس الإدارات للهيئات الرياضية.
٢. حرمان البطلة الرياضية العربية من المشاركات الرياضية على المستوى الأولمبي والمستوى العالمي والقاري والإقليمي مالم تكن بطلة سابقة وقادرة على الحصول على الميداليات والمراكز المتقدمة.
٣. تحدي بعض التقاليد الاجتماعية العربية لمشاركة الفتاة والمرأة في الأنشطة الرياضية؛ حيث ظهر اتجاه غير طبي وغير حقيقي بأن مشاركة الفتاة في الأنشطة الرياضية قد يعرضها لمشكلات صحية وطبية وهذا الإتجاه جعل أولياء الأمور غير متحمسين لمشاركة بناتهم في الأنشطة الرياضية.
٤. إنتشار بعض المفاهيم الخاطئة تجاه الرياضة والرياضيين في المدرسة والجامعة من أن التربية الرياضية لمجرد حشو الجداول الدراسية وكثيراً ما تم إلغائها فور تعارضها مع المناهج أو الجداول. . (إسماعيل حامد وهالة مندور ، ٢٠٠٦ : ٦)

وعند التطرق إلى المشكلات التي تواجه رياضة المرأة العربية، توجد العديد من المعوقات والمشكلات التي تواجهها الرياضة النسائية في الوطن العربي؛ حيث لا يتوفر لها الكثير من

الدعائم اللازمة لتطويرها وتنميتها فعلى سبيل المثال نجد أن الدعامة التشريعية موجودة ولكن بصورة لا تحقق المطلوب أو المستهدف من أجل تطوير الرياضة النسائية، وكذلك عدم توفير الدعامة المالية التي تعمل بدورها على توفير الدعامة البشرية اللازمة للقيام بأدوار تتلائم مع المتطلبات المحلية والدولية، لذا يجب على الحكومات والقطاعات الأهلية المشاركة بصورة جدية في حل هذه المشكلات التي تواجه رياضة المرأة بالفعل دون اللجوء إلى قرارات تعمل على تحسين الصورة أمام المجتمع الدولي دون وضع آليات حقيقية للعمل في هذه الهيئات لتطوير الرياضة النسائية.

ومن ثم فإنه يجب العمل على استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل يتناسب وطبيعتها وأهميتها والقدرة على الاستفادة منها في التوعية وتشكيل الرأي العام الإيجابي تجاه رياضة المرأة وأهمية الارتقاء بها لتأخذ المرأة الرياضية والبطلة المصرية المكانة التي تستحقها.

مما لا شك فيه أن وسائل الإعلام وخاصة وسائل الإعلام الحديثة والمعتمدة على الإنترنت تحدث أثراً في الاتجاهات والقيم ، حيث إنها تقوم بدور ملموس في تكوين الآراء والاتجاهات ، وأكثر مما تساهم في تغيير الآراء ، كما أن هناك اتجاهاً طبيعياً للبشر لحماية أنفسهم من خلال التعرض الانتقائي ، والإدراك ، والتذكر الانتقائي ، فالجمهور يميل إلى تعريض نفسه للرسائل التي تتفق مع أفكاره ومعتقداته واتجاهاته ، والإعلام هو أحد العوامل التي تساهم في التأثير في الرأي العام إلى جانب عوامل أخرى متعددة منها الثقافة العامة في المجتمع ، والقيم السائدة ، والعلاقات الاجتماعية القائمة . وهذا يشير إلى تغيير شكل وثقافة المجتمع بتغير وسائل الاتصال داخل هذا المجتمع، فمع ظهور الإنترنت ومواقع الشبكات فقد بدأت البيئة الاتصالية في مجال الاتصال في التأثير ، وبدأ الحديث عن تأثير وسائل الإعلام الاجتماعية في تشكيل المجال العام عبر الفضاء الإلكتروني، والتساؤل عن مدى قدرة مواقع التواصل الاجتماعي في التأثير في هذا المجال، والحد من دور الإعلام في تشكيل وعي وإدراك واتجاهات الجماهير .

فمن المعروف أن ممارسة النشاط الرياضي لا يقتصر على مجموعة معينة من الأفراد أو جنس من الأجناس، فلقد أصبحت المرأة اليوم تنافس الرجال في ممارسة الأنشطة البدنية إضافة إلى حاجتها الماسة للممارسة بهدف الحفاظ على صحتها ورشاقتها وحالتها النفسية والاجتماعية، ولم تكن الرياضة النسائية وليدة الصدفة بل شهد لها التاريخ وخط لها صفحات واسعة، إذ أن الرياضيات المصريات، وعلى مر السنين أثبتن جدارتهن ومقدرتهن على مواكبة التطورات الرياضية وخصوص غمار المنافسة في معظم الألعاب الرياضية، وعلى أثر ذلك تكونت فرق وأندية ومنتخبات للنساء واشتركت في المحافل المحلية والقارية والدولية، والدليل على ذلك بطلات الاسكواش اللاتي يتربعن على عرش رياضة الاسكواش في العالم وهم البطلات (نور الشربيني، رنيم الوليلي، نور الطيب، نوران جوهر، ..إلخ)، وكذلك اللاعبة/ ميار شريف، بطلة مصر في

التنس، والملقبة "بفتاة مصر الذهبية" والتي استطاعت تحقيق إنجاز تاريخي، بعد أن أصبحت أول لاعبة مصرية في تاريخ التنس المصري تصل إلى الدور الرئيسي من بطولات التنس العظمي، بطولة رولان جاروس، وقبلها كانت أول لاعبة مصرية تفوز بمباراة في نفس البطولة، فضلاً عن نجاحها في التأهل إلى دورة الألعاب الأولمبية بطوكيو، لتكون أول لاعبة مصرية تتأهل للأولمبياد في تاريخ اللعبة، ومن أبرز الأمثلة على تميز البطلات المصريات؛ البطلة اللاعبة هداية ملاك التي تمكنت من حصد الميدالية الفضية في بطولة فرنسا للتايكوندو عن جدارة، واستحقاق لتؤكد على موهبتها وقدرتها على مواصلة الإنجازات عقب برونزية ريو دي جانيرو، كما استطاعت ابتسام زايد التتويج بميداليتين ذهبيتين باسم مصر في بطولة افريقيا للدراسات كما حصدت ذهبية في البطولة العربية ٢٠١٧، وأيضاً عبير عبدالرحمن الرباعة التي أصبحت أول لاعبة أولمبية مصرية تتوج بميدالية بعد فوزها ببرونزية بكين ٢٠٠٨ وفضية لندن ٢٠١٢، واللاعبة الشابة سارة سمير تستمر في تحطيم الأرقام القياسية وتتويجها بذهبية بطولة العالم لرفع الأثقال "النتر" لتصبح أول رباعة عربية ومصرية تحصد الذهبية بتاريخ اللعبة، بالإضافة إلى إنجازات المنتخبات الجماعية كفريق الكرة الطائرة للسيدات ومنتخب كرة اليد للناشئات والتتويج بالبطولات العربية والإفريقية.

ويعتبر الإعلام بوسائله المتطورة أقوى أدوات الاتصال العصرية التي تعين المواطن على معايشة العصر والتفاعل معه ، كما أصبح للإعلام دور مهم في شرح القضايا وطرحها على الرأي العام من أجل تهيئته إعلامياً ، حاملاً معه عصراً جديداً عصراً فيه الكلمة الأولى للإعلام في ظل ثورة الاتصال والمعلومات تلك الثورة التي لن تتوقف مع استمرار عملية الابتكار والتغيير ولقد أدت هذه الثورة إلى إحداث تطور ضخم في تكنولوجيا الاتصال والمعلومات وجعلت السماء مفتوحة تسبح فيها الأقمار الصناعية لتمتد رسالة الإعلام إلى أرجاء المعمورة، وليصبح العالم قرية إلكترونية صغيرة والإعلام الرياضي شريك أساسي في صنع النجاحات والتحويلات والإنجازات الرياضية ولا يختلف اثنان على أهمية الإعلام الرياضي الحر والمتجرد من الانتماءات والولاءات الضيقة في تحقيق الأهداف الوطنية في الحركة الرياضية والشبابية.

ويحتاج تأثير ما تعرضه وسائل الإعلام في المجال الرياضي على الجمهور إلى خبرة طويلة حتى تظهر آثاره من خلال عملية تراكمية ممتدة زمنياً تقوم على تغيير المواقف والمعتقدات والقناعات الرياضية وليس على التغيير المباشر لسلوك الأفراد والإنسان يحتاج زمن طويل حتى يغير نمط تفكيره وأسلوب حياته وطريقه تعامله مع الأشياء الموجودة في البيئة المحيطة به، واستمرار مشاهدته على ما تعرضه وسائل الإعلام الرياضية من أفكار وقيم رياضية تختلف وأسلوب حياته التي اعتاد عليها يؤدي به إلى تبني بعض تلك الأفكار أو القيم الرياضية ويغير في أسلوب حياته متأثراً بما يعرض عليه وبدرجة تختلف من فرد إلى آخر حسب تركيبة شخصيته وحالته النفسية والبيئية التي يعيش فيها وكذلك نوع الوسيلة الإعلامية التي يتعرض لها ومضمون وأهداف وسياسة كل منها. ووفقاً لهذا الأسلوب فإن استمرار تعرض الفرد للمادة الإعلامية من قبل

الإعلام الرياضي يؤدي إلى تشكيل اتجاهات الفرد نحو رياضة المرأة وضرورة الاهتمام بها والعمل على تمهيتها ومساعدتها على أن تأخذ المكانة التي تليق بها، فالمرأة شريك أساسي في المجتمع فهي نصف المجتمع وتربي النصف الآخر ومن ثم يتعين على الجميع المساهمة في حمايتها من أي شكل أو مظاهر من مظاهر العنف التي قد تؤثر سلباً على مشاركتها وتميزها في المجال الرياضي.

فنجد أن الكثير من القضايا الرياضية في العصر الحالي كان وسائل التواصل الاجتماعي فيها اللاعب الأكبر والمؤثر في تشكيل الرأي العام سلباً أو إيجاباً، ومن ثم يتعين استخدام ما لهذه الوسائل من تأثير وما للشباب من شغفٍ ونهمٍ في متابعتها والتأثر بما يطرح فيها من قضايا ومشكلات، وما يمكن أن تسهم به في توجيه سلوكه ولاسيما تجاه قضايا العنف ضد المرأة ومواجهة أي نوع من أنواع التمييز، بل والمساهمة في الارتقاء بسلوكيات الرياضيين بشكل عام. فوسائل الإعلام تساهم في تشكيل الاتجاهات ، وذلك من خلال تزويد المواطنين بالمعلومات والمعرفة المرتبطة بالعديد من الموضوعات أو القضايا المعاصرة المطلوب تكوين اتجاهات إيجابية نحوها، وبذلك يتم تكوين المكون المعرفي، كما تدعم الجانب العاطفي لديهم وتنمي مشاعرهم وأحاسيسهم نحو تلك الموضوعات أو القضايا، بحيث تجد قبول لديهم ، وبالتالي تساهم في تكوين المكون الوجداني أو الانفعالي أو العاطفي لديهم، ونتيجة لتكوين كل من المكون المعرفي والوجداني يتم تكوين المكون السلوكي نتيجة لاقتناع المواطنين بالموضوعات أو القضايا محور عملية الاتجاه والذي يؤدي إلي سلوكهم لأفعال مرغوب فيها.

ورغم كل هذا لا تزال السياسات الإعلامية بمصر في المجال الرياضي لا تخدم إلا رياضة كرة القدم مما يؤثر على تشكيل اتجاهات الأفراد والمجتمع بأسره متناسياً في ذلك باقي الرياضات سواء فردية أو جماعية وكذلك بعض المظاهر السلبية التي تتواجد في بعض الملاعب من عنفٍ ضد المرأة أو كأن الإعلام لم يخترع إلا لنشر كرة القدم مما أثر بالسلب على باقي الرياضات وتأثرت قاعدة الانتشار لممارسة باقي الرياضات فمن الرياضات من قل ممارستها ومن الرياضات من اختفت ممارستها ، ويوضح مرفق (١) إجمالي عدد المستخدمين للإنترنت والفيديو بوك في الوطن العربي ، ونجد أن عدد مستخدمي الفيديو بوك ٢٧ مليون شخص بنسبة ٢٧.٢١٪ من إجمالي المستخدمين في الوطن العربي ، كما يوضح مرفق (٢) أعلى ٢٠ دولة من حيث عدد المستخدمين للإنترنت والفيديو بوك وبلغ إجمالي عدد المستخدمين في الربع الأول من عام ٢٠٢٠ (٤٩.٢٣١.٤٩٣) شخص بنسبة ١٠.٩٤٪ من أعلى المستخدمين في العالم.

ولما كانت الرياضة المصرية تواجه العديد من القضايا المعاصرة ومنها الاحتراف الرياضي وما صاحبه من مفاهيم اقتصادية جديدة، وكذلك التغيرات في التشريعات الرياضية وظهور الحاجة إلى تشريعات رياضية جديدة ، هذا إلى جانب قضايا عنف ضد المرأة في بعض الملاعب، وكذلك الإنجاز الرياضي الدولي لمنتخبات القومية في الفعاليات الرياضية الكبرى ولاسيما الإنجازات التي حققتها بطلات مصر في الرياضات المختلفة والتي تتطلب حشد الرأي العام الرياضي لدعم

بطلات مصر المشاركات فيها، كل هذه الأمور تمثل تحديات تتطلب أن يكون التناول الإعلامي معها مختلفاً ولأن يسهم في تشكيل الرأي العام الرياضي تجاه تلك القضايا ؛ الأمر الذي دفع الباحثة لإجراء هذه الدراسة من أجل التعرف على دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام تجاه رياضة المرأة.

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دور وسائل التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام تجاه رياضة المرأة وذلك من خلال التعرف على:

١. نسبة الإشتراك في مواقع التواصل الاجتماعي ومعدلات انتشارها.
٢. فوائد وإيجابيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
٣. سلبيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
٤. الموضوعات التي أثارها شبكات التواصل الاجتماعي عن رياضة المرأة.
٥. دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام الرياضي تجاه رياضة المرأة

تساؤلات الدراسة

١. ما هي نسبة الإشتراك في مواقع التواصل الاجتماعي ومعدلات انتشارها؟
٢. ما هي فوائد وإيجابيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟
٣. ما هي سلبيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟
٤. ما هي الموضوعات التي أثارها شبكات التواصل الاجتماعي عن رياضة المرأة؟
٥. ما دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام الرياضي تجاه رياضة المرأة؟

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) لمناسبته لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة :

وأختيرت العينة بالطريقة العشوائية من بين بعض الأعضاء العاملين من مرتادي الأندية الرياضية في أندية (سموحة - وادي دجلة - سبورتنج) وبلغ إجمالي عدد العينة (٦٦٠) مفحوصاً، في حين تمثلت الدراسة الإستطلاعية في (٤٠) مفحوصاً تم إختيارها بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي وخارج عينة الدراسة .

أدوات جمع البيانات : الإستبيان والذي تم توزيعه إلكترونياً من خلال Google form.

وقد إتبعت الباحثة الخطوات التالية في تصميم إستمارة الإستبيان :

١. مسح مرجعي للدراسات النظرية والبحوث العلمية والمراجع المتصلة بموضوع الدراسة .
٢. تحديد محاور الإستبيان حسب أهداف الدراسة .
٣. تحديد مفردات العبارات التي تعبر عن محاور الإستبيان .

عرض الإستبيان في صورته الأولى على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال الإدارة الرياضية وعددهم (١٠) خبراء وذلك للتعرف على : مناسبة المحاور لموضوع الدراسة ، إرتباط كل عبارة مع المحور الخاص بها وإرتباطها بموضوع الدراسة ، كفاية وشمول وإرتباط وموضوعية العبارات، وتم تصميم استمارة الإستبيان من خلال Google form ، ونشرها على عينة البحث إلكترونياً.

المعاملات العلمية لإستمارة الإستبيان :

أولاً : الصدق :

تم حساب الصدق بطريقتين :-

أ- صدق المحتوى :

قامت الباحثة بإيجاد صدق استمارة الإستبيان عن طريق صدق المحكمين وذلك بعرض استمارة الإستبيان في صورتها المبدئية على مجموعة من المحكمين وعددهم (١٠) والذين يقع موضوع البحث في مجال تخصصهم ومن خلال شروط التحكيم والمتمثلة في اتفاق جميع المحكمين على مناسبة العبارة للمحور وعلى ضوء المحكمين السابقين وضح صدق العبارات المختارة ، ولقد أشارت النتائج إلى أن جميع المحاور والعبارات قد حققت مستوى قبول يزيد عن ٨٠٪ من آراء السادة المحكمين .

ب- صدق الإتساق الداخلي :

وتم حساب صدق الإتساق الداخلي عن طريق تطبيق إستمارة الإستبيان على عينة قوامها (٣٢) فرداً تم إختيارها بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي وخارج عينة الدراسة ، وذلك عن طريق حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل محور من المحاور الأربعة والدرجة الكلية للإستبيان ، كما قامت الباحثة بحساب معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وكذا الدرجة الكلية للإستبيان والجدول التالية توضح ذلك:

جدول (١) معاملات الإرتباط بين درجة المحور والدرجة الكلية للإستبيان . ن = ٤٠

مستوى الدلالة	معامل الإرتباط	الدرجة الكلية للإستبيان
		درجة المحور
٠.٠١	**٠.٧٣٦	المحور الأول : نسبة الإشتراك في مواقع التواصل الاجتماعي
٠.٠١	**٠.٧٩٩	المحور الثاني : فوائد وإيجابيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
٠.٠١	**٠.٧٧٥	المحور الثالث : سلبيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي
٠.٠١	**٠.٧٤٢	المحور الرابع : الموضوعات التي أثارها شبكات التواصل الاجتماعي عن رياضة المرأة
٠.٠١	**٠.٦٣٤	المحور الخامس : دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام الرياضي تجاه رياضة المرأة

** ر معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٠٥ *ر معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣١٣

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم الإرتباط المحسوبة بين درجة المحور والدرجة الكلية للإستبيان أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠١ ، وأن قيم معاملات الإرتباط قد

تراوحت ما بين (٠.٦٣٤) ، (٠.٧٩٩) مما يشير إلى أن الإستهبان يتميز بدرجة عالية من الصدق .

جدول رقم (٢) معامل الاتساق الداخلي بين درجة العبارة ودرجة المحور

لإستمارة الإستهبان ن = ٤٠

المحور	رقم العبارة	معامل الإستهبان الداخلي	المحور	رقم العبارة	معامل الإستهبان الداخلي	المحور	رقم العبارة	معامل الإستهبان الداخلي
المحور الأول	١	**٠.٥٤٤	المحور الثالث	٢٠	**٠.٥٩٤	المحور الرابع	٣٩	**٠.٥١٣
	٢	**٠.٥٢٧		٢١	**٠.٤٨٤		٤٠	**٠.٦١٩
	٣	**٠.٥٢٠		٢٢	**٠.٥٥٨		٤١	**٠.٥٨٥
	٤	**٠.٥١٣		٢٣	**٠.٤٩١		٤٢	**٠.٥٢٣
	٥	**٠.٦١٩		٢٤	**٠.٥٤٣		٤٣	**٠.٥٣٤
	٦	**٠.٥٨٥		٢٥	**٠.٥٦٠		٤٤	**٠.٦٠١
	٧	**٠.٥٢٣		٢٦	**٠.٥٥٧		٤٥	**٠.٥٦٧
	٨	**٠.٥٣٤		٢٧	**٠.٦٢٤		٤٦	**٠.٦٣٤
	٩	**٠.٦٠١		٢٨	**٠.٥٣٦		٤٧	**٠.٤٨٣
	١٠	**٠.٥٦٧		٢٩	**٠.٤٧٨		٤٨	**٠.٦١١
	١١	**٠.٤٨٣		٣٠	**٠.٤٩٨		٤٩	**٠.٥٣٦
	١٢	**٠.٦١١		٣١	**٠.٥١٦		٥٠	**٠.٥٩٤
المحور الثاني	١٣	**٠.٥٣٦	المحور الرابع	٣٢	**٠.٥٨١	المحور الخامس	٥١	**٠.٦٠٧
	١٤	**٠.٤٨٧		٣٣	**٠.٥٢١		٥٢	**٠.٥٤٧
	١٥	**٠.٥٩٤		٣٤	**٠.٦١٥		٥٣	**٠.٧١٣
	١٦	**٠.٥١٩		٣٥	**٠.٥٣١		٥٤	**٠.٥٢٢
	١٧	**٠.٦٣٤		٣٦	**٠.٥٤٤		٥٥	**٠.٥٦٧
	١٨	**٠.٦١١		٣٧	**٠.٥٢٧		٥٦	**٠.٥٢٧
	١٩	**٠.٥٦٦		٣٨	**٠.٥٢٠		٥٧	**٠.٦١٨
المحور الثالث								

** ر معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٠٥ *ر معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣١٣

يتضح من الجدول (٢) والخاص بمعامل الاتساق الداخلي بين درجة العبارة ودرجة المحور لإستمارة الإستهبان أن قيم معامل الاتساق الداخلي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) وقد تراوحت قيم معامل الاتساق الداخلي ما بين (٠.٤٧٨ : ٠.٧١٣) مما يشير إلى تمتع عبارات الإستهبان بدرجة عالية من الصدق.

ثانياً : الثبات :

تم التحقق من الثبات طريق قيم (معامل ألفا لكرونباخ)

وهذا العامل يعد مؤشراً للتكافؤ ويعطى معامل (ألفا) الحد الأدنى للقيم التقديرية لمعامل ثبات درجات الإختبارات أى أن قيمة معامل الثبات عامة لا تقل عن قيمة معامل ألفا.

جدول (٣) معامل ألفا لكرونباخ لمحاور إستمارة الإستبيان ن = ٣٠

م	المحور	معامل ألفا لكرونباخ
١	المحور الأول : نسبة الإشتراك في مواقع التواصل الاجتماعي	٠.٧٦٣*
٢	المحور الثاني : فوائد وإيجابيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	٠.٧٧٦*
٣	المحور الثالث : سلبيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي	٠.٧٩٥*
٤	المحور الرابع : الموضوعات التي أثارته شبكات التواصل الاجتماعي عن رياضة المرأة	٠.٧٤٠*
٥	المحور الخامس : دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام الرياضي تجاه رياضة المرأة	٠.٧٦١*

*ر معنوي عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٠٥ *ر معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣١٣

يتضح من جدول (٣) والخاص بقيم معامل ألفا لكرونباخ لعبارات ومحاور إستمارة الإستبيان ، حيث أنها كانت ما بين (٠.٧٩٥ إلى ٠.٧٤٠) وهذه القيم معنوية عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى ثبات إستمارة الاستبيان ..

ومن خلال نتائج الجدول (١ ، ٢ ، ٣) والخاصة بالمعاملات العلمية تكون الباحثة قد تحققت من توافر الصلاحية العلمية لإستخدام الإستبيان قيد البحث كعبارات ومحاور ، ومن ثم يصبح الإستبيان في صورته هذه يمثل الصورة النهائية والمعدة لعملية التطبيق على عينة البحث الأساسية .

الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق الإستبيان في الدراسة الأساسية على النحو التالي :

وتم تصميم استمارة الإستبيان من خلال Google form ، ونشرها على عينة البحث إلكترونياً من خلال رسالة واتساب للسادة أفراد عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (٦٦٠) مفحوصاً كل في جهة عمله الخاصة به ؛ وقد تم التطبيق خلال الفترة من ١٠ / ٨ / ٢٠٢٠ وحتى ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٠ وقد تم جمع البيانات من خلال Excel Sheet ومعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية : لقد استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار "ت" - معامل الارتباط - مربع كاي) .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالمحور الأول :

جدول (٤) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بإجابات عبارات المحور الأول : نسبة الإشتراك في مواقع التواصل الاجتماعي. ن = ٦٦٠

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		كا	المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة %
		العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %			
١	Facebook	٦٠٤	٩١.٥	٥٦	٨.٥	٠	٠.٠	*٤٥٥.٠٠٦	٢.٩٢	٩٧.٢
٢	Twitter	٥٥٦	٨٤.٢	٧٢	١٠.٩	٣٢	٤.٨	*٧٧٣.٣٨٢	٢.٧٩	٩٣.١
٣	Instagram	٥٨٦	٨٨.٨	٣٢	٤.٨	٤٢	٦.٤	*٩١٣.٥٦٤	٢.٨٢	٩٤.١
٤	Snapchat	١٨٠	٢٧.٣	٧٦	١١.٥	٤٠٤	٦١.٢	*٢٥٥.٤١٨	١.٦٦	٥٥.٤
٥	YouTube	٥٣٢	٨٠.٦	٨٠	١٢.١	٤٨	٧.٣	*٦٦٦.٠٣٦	٢.٧٣	٩١.١
٦	Myspace	١٢٠	١٨.٢	١٠٦	١٦.١	٤٣٤	٦٥.٨	*٣١٢.٦٩١	١.٥٢	٥٠.٨
٧	Google+	١٥٨	٢٣.٩	٧٦	١١.٥	٤٢٦	٦٤.٥	*٣٠٤.٦١٨	١.٥٩	٥٣.١
٨	غير ذلك	٩٤	١٤.٢	١٠٠	١٥.٢	٤٦٦	٧٠.٦	*٤١٢.٦٩١	١.٤٤	٤٧.٩

*مربع كاي معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٤) والخاص بالتكرارات والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الأول : نسبة الإشتراك في مواقع التواصل الاجتماعي ، وجود فروق معنوية في جميع عبارات المحور ، حيث بلغت قيمة مربع كاي ما بين (٢٥٥.٤١٨ إلى ٩١٣.٥٦٤) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، كما بلغت نسبة الموافقة ما بين (٩٧.٢ % إلى ٤٧.٩ %) وقد حققت العبارة رقم (١) (Facebook) أعلى نسبة موافقة والتي بلغت ٩٧.٣ %، تلتها عبارة رقم (٣) (Instagram) بنسبة موافقة بلغت ٩٤.١ % ثم العبارات أرقام (٢) (Twitter) بنسبة موافقة بلغت ٩٣.١ %، عبارة رقم (٥) (YouTube) بنسبة موافقة بلغت ٩١.١ %.

وتشير هذه الفروق إلى أن مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر انتشاراً بين هي Facebook ، Instagram ، Twitter ، YouTube ، وهو ما يؤكد انتشار استخدام شبكات التواصل الاجتماعي وارتفاع نسبة المشتركين فيها، وتشير كذلك أن النسبة الكبرى من الأعضاء يتمتعون بحرية استخدام شبكات التواصل الاجتماعي، هذا يتفق مع الإحصاءات الدولية التي تتناول معدلات استخدام الفيس بوك في مصر.

ولقد وفرت ثورة الاتصالات والتكنولوجيا الحديثة ما يعرف بالسياسة الافتراضية التي تمثلت في زيادة انتشار ظاهرة المدونات الشخصية، وبعض مواقع التواصل الاجتماعي مثل: الفيس بوك

ويوتيوب وتويتر وغير ذلك، وهي الوسائل والآليات التي تمكن عدداً كبيراً من المواطنين في جميع أنحاء العالم، وغالبيتهم من طلبة الجامعات والمدارس والشباب، من التعبير عن آرائهم ومطالبهم ومحاول الحصول على حقوقهم المنتهكة أو المسلوقة من خلالها. (Helmake, ٢٠٠٤)

ثانياً : عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالمحور الثاني :

جدول (٥) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بإجابات عبارات المحور الثاني : فوائد وإيجابيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. ن = ٦٦٠

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		كا	المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة %
		النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد			
٩	التواصل مع الأصدقاء والأقرباء وتبادل الآراء معهم.	٧٣.٣	١٣٦	٢٠.٦	٤٠	٦.١	٤٠	*٤٩٦.١٤٥	٢.٦٧	٨٩.١
١٠	التسلية والترفيه.	٨٣.٩	٩٠	١٣.٦	١٦	٢.٤	١٦	*٧٧٣.٠٥٥	٢.٨٢	٩٣.٨
١١	متابعة الأحداث الجارية والحصول على المعلومات.	٨٠.٦	٩٦	١٤.٥	٣٢	٤.٨	٣٢	*٦٧٣.٠١٨	٢.٧٦	٩١.٩
١٢	اكتساب الثقافة والمعرفة.	٨٣.٩	٦٤	٩.٧	٤٢	٦.٤	٤٢	*٧٦١.٧٠٩	٢.٧٨	٩٢.٥
١٣	تسليط الضوء على المواهب المتميزة في كافة المجالات.	٦٧.٣	١٨٤	٢٧.٩	٣٢	٤.٨	٣٢	*٣٩٤.٦١٨	٢.٦٢	٨٧.٥
١٤	مشاهدة الأفلام والصور.	٧٦.٧	١٠٤	١٥.٨	٥٠	٧.٦	٥٠	*٥٦٤.٣٢٧	٢.٦٩	٨٩.٧
١٥	كسب أصدقاء جدد.	٧٦.٧	١٣٦	٢٠.٦	١٨	٢.٧	١٨	*٥٨٩.٣٤٥	٢.٧٤	٩١.٣
١٦	التعبير عن الآراء بحرية.	٨٢.٧	١٠٤	١٥.٨	١٠	١.٥	١٠	*٧٤٤.٦٩١	٢.٨١	٩٣.٧
١٧	غير ذلك.	٧٠.٦	١٨٦	٢٨.٢	٨	١.٢	٨	*٤٨٤.٦١٨	٢.٦٩	٨٩.٨

*مربع كاي معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٥) والخاص بالتكرارات والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الثاني : فوائد وإيجابيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وجود فروق معنوية في جميع عبارات المحور ، حيث بلغت قيمة مربع كاي مابين (٣٩٤.٦١٨ إلى ٧٧٣.٠٥٥) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، كما بلغت نسبة الموافقة ما بين (٩٣.٨٪ إلى ٨٧.٥٪) وقد حققت العبارة رقم (١٠) (التسلية والترفيه) والتي بلغت ٩٣.٨٪ ، تلتها عبارة العبارة رقم (١٦) (التعبير عن الآراء بحرية) أعلى نسبة موافقة والتي بلغت ٩٣.٧٪ ، ثم العبارة رقم (١٢) (اكتساب الثقافة والمعرفة) بنسبة موافقة بلغت ٩٢.٥٪ والعبارة رقم (١١) متابعة الأحداث الجارية والحصول على المعلومات بنسبة موافقة بلغت ٩١.٩٪.

وتشير هذه الفروق إلى أن فوائد وإيجابيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تتمثل في التسلية والترفيه، التعبير عن الآراء بحرية، اكتساب الثقافة والمعرفة، متابعة الأحداث الجارية والحصول على المعلومات، وهذا يشير إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت تشكل بالنسبة للشباب مصدراً من مصادر الحصول على المعلومات والأخبار وتنافس وسائل الإتصال التقليدية، وخلال مدة زمنية قصيرة، أي أنها أصبحت وسيلة إعلام إجتماعي جديدة تسهم في تشكيل الرأي

العام الرياضي، وهي مصدراً يحظى بثقة المشتركين فيها، ويعول عليه في متابعة الفعاليات الرياضية ولاسيما تلك المرتبطة برياضة المرأة.

فوسائل التواصل الاجتماعي سهلت عملية نقل المعلومات بالبريد الإلكتروني واستقبالها من خلال برنامج نقل أو نسخ الملفات. (عابد، ٢٠١٢ : ١٠)

وتساعد الشبكات الاجتماعية متصفحها على إنشاء صداقات جديدة وتكوين علاقات في مجالات عديدة، بتبادل الأخبار والمعلومات وتطور الأحداث الطبيعية والسياسية والاجتماعية، وإن هذه المواقع هي نتاج للثورة التكنولوجية، وضعت أساساً لخدمة مستخدميها، ولا يمكن أن تقود جماعة أو أفراداً إلى عوالم أخرى من دون رغبتهم أو إرادتهم، فتؤثر سلباً في الواقع الاجتماعي لهؤلاء الناس، فهي كأداة صالحة للاستخدام يقرر مستخدمها الفعل الذي ستؤدي، فإما أن يكون فعلاً حسناً يستفيد منه الفاعل وبمن حوله، وهذا ما ينطبق بالفعل على شبكات التواصل الاجتماعي، وسر انتشارها يمكن في حيوية وفاعلية مستخدميها والهدف من استخدامها (المنصور، ٢٠١٢ : ٨٢).

ثالثاً : عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالمحور الثالث :

جدول (٦) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بإجابات عبارات المحور الثالث

: سلبيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. ن = ٦٦٠

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		كا	المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة %
		النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد			
١٨	هدر للوقت والجهد.	٨٠.٦	٥٣٢	١٢.١	٨٠	٧.٣	٤٨	*٦٦٦.٠٣٦	٢.٧٣	٩١.١
١٩	تشويه وتحريف الحقائق.	٨٤.٢	٥٥٦	١٠.٩	٧٢	٤.٨	٣٢	*٧٧٣.٣٨٢	٢.٧٩	٩٣.١
٢٠	ترويج الشائعات.	٨٧.٦	٥٧٨	٦.١	٤٠	٦.٤	٤٢	*٨٧٣.٨٥٥	٢.٨١	٩٣.٧
٢١	انتهاك الخصوصية الفردية.	٨٧.٦	٥٧٨	١١.٢	٧٤	١.٢	٨	*٨٨٣.٧٤٥	٢.٨٦	٩٥.٥
٢٢	قذف بعض الأفراد والتشهير بهم.	٩١.٥	٦٠٤	٨.٥	٥٦	٠.٠	٠	*٤٥٥.٠٠٦	٢.٩٢	٩٧.٢
٢٣	إثارة الفتن بهدف زعزعة الوحدة الوطنية.	٧٨.٢	٥١٦	٩.٧	٦٤	١٢.١	٨٠	*٥٩٧.٩٦٤	٢.٦٦	٨٨.٧
٢٤	الإغراق في التسلية وإضعاف الإبداع.	٨١.٨	٥٤٠	١٠.٤	١٥٨	٢.٤	١٦	*٧١٥.٧٨٢	٢.٧٩	٩٣.١
٢٥	ترويج ما يتنافى مع الأخلاق والدين.	٨٥.٢	٥٦٢	٨٠	١٢.١	٢.٧	١٨	*٨٠٦.٢١٨	٢.٨٢	٩٤.١
٢٦	افساد الثقافة والذوق العام.	٧٩.١	٥٢٢	١٠.٤	١٥٨	٥.٢	٣٤	*٦٣٢.٩٨٢	٢.٧٤	٩١.٣
٢٧	الإساءة للقيم والعادات والتقاليد.	٨٤.٢	٥٥٦	٨٨	١٣.٣	٢.٤	١٦	*٧٨١.٥٢٧	٢.٨٢	٩٣.٩
٢٨	إهانة مشاعر بعض الناس.	٩٠.٠	٥٩٤	٧.٣	٤٨	٢.٧	١٨	*٩٥٥.٧٤٥	٢.٨٧	٩٥.٨
٢٩	التحريض على الكراهية والعنف.	٨٤.٢	٥٥٦	٧.٣	٤٨	٨.٥	٥٦	*٧٦٩.٨٩١	٢.٧٦	٩١.٩
٣٠	تشجيع الجريمة والأفعال غير القانونية.	٨٣.٠	٥٤٨	٩.٧	٦٤	٧.٣	٤٨	*٧٣٤.١٠٩	٢.٧٦	٩١.٩
٣١	غير ذلك.	٧٩.٤	٥٢٤	٨٠	١٢.١	٨.٥	٥٦	*٦٣١.٤١٨	٢.٧١	٩٠.٣

*مربع كاي معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٦) الدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الثالث سلبيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وجود فروق معنوية في جميع عبارات المحور، حيث بلغت قيمة مربع كاي ما بين (٤٥٥.٠٠٦ إلى ٩٥٥.٧٤٥) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، كما بلغت نسبة الموافقة ما بين (٩٧.٢٪ إلى ٨٨.٧٪) وقد حققت العبارة رقم (٢٢) (قذف بعض الأفراد والتشهير بهم) أعلى نسبة موافقة والتي بلغت ٩٧.٢٪، تلتها عبارة رقم (٢٨) (إهانة مشاعر بعض الناس) بنسبة موافقة بلغت ٩٥.٨٪ ثم عبارة رقم (٢١) (انتهاك الخصوصية الفردية) بنسبة موافقة بلغت ٩٥.٥٪، عبارات أرقام (٢٥) (ترويح ما يتنافى مع الأخلاق والدين) بنسبة موافقة بلغت ٩٤.١٪.

وتشير هذه الفروق إلى أن سلبيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تتمثل في قذف بعض الأفراد والتشهير بهم، إهانة مشاعر بعض الناس، انتهاك الخصوصية الفردية، ترويح ما يتنافى مع الأخلاق والدين، وهذا يشير إلى خطورة مواقع التواصل الاجتماعي على الرغم من الأشياء الإيجابية التي تحققها، وأن تلك السلبيات تساهم في تحقيق وتشكيل الرأي العام.

رابعاً : عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالمحور الرابع :

جدول (٧) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بإجابات عبارات المحور الرابع: الموضوعات التي أثارها شبكات التواصل الاجتماعي عن رياضة المرأة. ن = ٦٦٠

م	العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		٢كا	المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة %
		العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %			
٣٢	الترويح لإنجازات الرياضيات الأبطال في مختلف الألعاب الرياضية.	٥٧٢	٨٦.٧	١٦	٢.٤	٧٢	١٠.٩	*٨٥١.٩٢٧	٢.٧٦	٩١.٩
٣٣	إبراز أهمية ممارسة المرأة للرياضة وتميزها فيها.	٥٥٦	٨٤.٢	٤٠	٦.١	٦٤	٩.٧	*٧٧١.٠٥٥	٢.٧٥	٩١.٥
٣٤	تعزيز ثقافة ممارسة الرياضة وتشجيع الفتيات عليها من سن صغيرة.	٤٧٦	٧٢.١	٨٠	١٢.١	١٠٤	١٥.٨	*٤٤٨.١٤٥	٢.٥٦	٨٥.٥
٣٥	محاولة ربط إنجازات الرياضيات المصريات بتشجيع رياضة المرأة.	٥٥٦	٨٤.٢	٤٠	٦.١	٦٤	٩.٧	*٧٧١.٠٥٥	٢.٧٥	٩١.٥
٣٦	سرعة نقل الأخبار الرياضية عن إنجازات الرياضيات المصريات بشكل أكبر من وسائل الإعلام الرسمية.	٥٦٤	٨٥.٥	٢٤	٣.٦	٧٢	١٠.٩	*٨١٢.٠٧٣	٢.٧٥	٩١.٥
٣٧	التمييز بين ممارسة الرياضة من أجل الصحة وممارسة الرياضة الإحترافية للمرأة.	٥٠٠	٧٥.٨	٩٦	١٤.٥	٦٤	٩.٧	*٥٣٦.٨٧٣	٢.٦٦	٨٨.٧
٣٨	التقليل من شأن الإنجازات التي تحقّقها الفتاة والمرأة في الرياضة.	٤٩٢	٧٤.٥	٥٩	٨.٥	١١٢	١٧.٠	*٥١١.٥٦٤	٢.٥٨	٨٦.٢
٣٩	الحث على الإختراط في ممارسة الرياضة من سن صغيرة .	٦١٠	٩٢.٤	٨	١.٢	٤٢	٦.٤	*١٠٣٩.٦٧٣	٢.٨٦	٩٥.٤
٤٠	الترويح لفكرة وجود استراتيجية لرياضة المرأة على كافة المستويات	٥٣٠	٨٠.٣	٦٤	٩.٧	٦٦	١٠.٠	*٦٥٥.٢٣٦	٢.٧٠	٩٠.١
٤١	الترويح لآراء البطلات الرياضيات حول تأثير ممارسة الرياضة عليهن.	٦١٠	٩٢.٤	٤٠	٦.١	١٠	١.٥	*١٠٣٩.٠٩١	٢.٩١	٩٧.٠
٤٢	انتقاد برامج وخطط الحكومة تجاه رياضة الفتاة والمرأة وعدم دعمها لتلك الخطط.	٥٤٦	٨٢.٧	١٠٤	١٥.٨	١٠	١.٥	*٧٤٤.٦٩١	٢.٨١	٩٣.٧

*مربع كاي معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٧) والخاص بالتكرارات والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الرابع: الموضوعات التي أثارها شبكات التواصل الاجتماعي عن رياضة المرأة، وجود فروق معنوية في جميع عبارات المحور ، حيث بلغت قيمة مربع كاي مابين (٨٥١.٩٢٧ إلى ١٠٣٩.٠٩١) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، كما بلغت نسبة الموافقة ما بين (٩٧٪ إلى ٨٥.٥٪) وقد حققت العبارة رقم (٤١) الترويج لآراء البطلات الرياضيات حول تأثير ممارسة الرياضة عليهن) أعلى نسبة موافقة والتي بلغت ٩٧٪ ، تلتها عبارة رقم (٣٩) (الحث على الانخراط في ممارسة الرياضة من سن صغيرة) بنسبة موافقة بلغت ٩٥.٤٪ ثم عبارة رقم (٤٢) (انتقاد برامج وخطط الحكومة تجاه رياضة الفتاة والمرأة وعدم دعمها لتلك الخطط) بنسبة موافقة بلغت ٩٧.٣٪ ، عبارة رقم (٣٢) (الترويج لإنجازات الرياضيات الأبطال في مختلف الألعاب الرياضية) بنسبة موافقة بلغت ٩١.٩٪ ، عبارة رقم (٣٣) (إبراز أهمية ممارسة المرأة للرياضة وتميزها فيها) بنسبة موافقة بلغت ٩١.٥٪.

وتشير هذه الفروق إلى أن الموضوعات التي أثارها شبكات التواصل الاجتماعي عن رياضة المرأة تتمثل في الترويج لآراء البطلات الرياضيات حول تأثير ممارسة الرياضة عليهن، الحث على الانخراط في ممارسة الرياضة من سن صغيرة، انتقاد برامج وخطط الحكومة تجاه رياضة الفتاة والمرأة وعدم دعمها لتلك الخطط، الترويج لإنجازات الرياضيات الأبطال في مختلف الألعاب الرياضية، إبراز أهمية ممارسة المرأة للرياضة وتميزها فيها، وهو ما يؤكد على تنوع الموضوعات وتنوع ما يطرح حول رياضة المرأة في تلك الموضوعات بدايةً من الترويج لآداء البطلات الرياضية وهو ما يعزز مكانة وقيمة الإعلام الرقمي في الترويج لرياضة المرأة، كما أن من حث المرأة والفتيات على الانخراط في ممارسة الرياضة في سنة صغيرة يعد كذلك من أبرز الموضوعات، وكذلك تسليط أصابع الاتهام والانتقاد للحكومة وخططها يعد من الأشياء التي قد تسهم في توجيهه وقيادة الرأي العام وهي موضوعات متنوعة ومتميزة، تغطي مجالات رياضة المرأة.

وتتفق الباحثة في هذا مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (منى أحمد عوض ، ٢٠١٢) في ضرورة العمل على زيادة الوعي الإعلامي بالرياضة الخاصة بالسيدات وتغيير القيم السائدة في المجتمع، وكذلك ذروة وضع تشريعات ملائمة لتطوير رياضة الفتاة .

خامساً : عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالمحور الخامس :

جدول (٨) التكرار والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة بإجابات عبارات المحور الخامس : دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام الرياضي تجاه رياضة المرأة. ن = ٦٦٠

م	العبرة	نعم		إلى حد ما		لا		كا	المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة %
		النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد			
٤٣	تقوم بدور فاعل في تعزيز مفاهيم مشاركة المرأة الرياضية.	٩٦.٤	٦٣٦	٢.٤	١٦	١.٢	٨	*١١٨٠.٠٧٣	٢.٩٥	٩٨.٤
٤٤	تؤثر في تفكيري تجاه قضايا رياضة المرأة.	٨٦.٧	٥٧٢	٨.٥	٥٦	٤.٨	٣٢	*٨٤٦.١٠٦	٢.٨٢	٩٣.٩
٤٥	تساهم في تشكيل رأي عام نحو أهمية الرياضة للمرأة.	٧٤.٥	٤٩٢	٢١.٨	١٤٤	٣.٦	٢٤	*٥٣٧.١٦٤	٢.٧١	٩٠.٣
٤٦	المشاركة الفاعلة مع الآخرين والتحاور من أجل مشكلات رياضة المرأة.	٨٠.٦	٥٣٢	١٤.٥	٩٦	٤.٨	٣٢	*٦٧٣.٠١٨	٢.٧٦	٩١.٩
٤٧	تقرب المسافات بين الرؤى حول المساواة بين المرأة والرجل في حقوق الممارسة الرياضية.	٧٢.١	٤٧٦	٢١.٨	١٤٤	٦.١	٤٠	*٤٧١.٤١٨	٢.٦٦	٨٨.٧
٤٨	تعمل على زيادة الوعي الرياضي عن ضرورة ممارسة المرأة للرياضة.	٧٨.٢	٥١٦	٨.٥	٥٦	١٣.٣	٨٨	*٥٩٩.٧٠٩	٢.٦٥	٨٨.٣
٤٩	تتيح لي فرصة لمناقشة قضايا رياضة المرأة وأهميتها تحقيقها.	٧٨.٢	٥١٦	٨.٥	٥٦	١٣.٣	٨٨	*٥٩٩.٧٠٩	٢.٦٥	٨٨.٣
٥٠	وسيلة جيدة للتوافق الاجتماعي بين الآراء المرتبطة برياضة المرأة.	٩٣.٩	٦٢٠	٢.٤	١٦	٣.٦	٢٤	*١٠٩١.٠٥٥	٢.٩٠	٩٦.٨
٥١	تهدف إلى تقريباً وجهات النظر حول قضايا المرأة وحقوقها.	٨٥.٥	٥٦٤	٣.٦	٢٤	١٠.٩	٧٢	*٨١٢.٠٧٣	٢.٧٥	٩١.٥
٥٢	تعتبر قنوات اتصالية فاعلة لتشكيل رأيي الخاص.	٨٦.٧	٥٧٢	٣.٦	٢٤	٩.٧	٦٤	*٨٤٨.٤٣٦	٢.٧٧	٩٢.٣
٥٣	تعتبر شبكات التواصل الاجتماعي مخرجاً للتعبير بحرية عن الآراء المختلفة حول القضايا الرياضية المطروحة.	٩٠.٣	٥٩٦	٢.٤	١٦	٧.٣	٤٨	*٩٦٦.٢٥٥	٢.٨٣	٩٤.٣
٥٤	تعتبر شبكات التواصل الاجتماعي من أهم الأدوات المساهمة في حقوق التطورات المرتبطة بإنجازات وبطولات البطلات الرياضيات المصريات.	٩٠.٣	٥٩٦	٤.٨	٣٢	٤.٨	٣٢	*٩٦٣.٩٢٧	٢.٨٥	٩٥.٢
٥٥	تشعر أن علاقاتك عن طريق شبكات التواصل الاجتماعي تسمح لك بالتكلم بصراحة وجرأة في مختلف المواضيع المرتبطة برياضة المرأة أكثر من غيرها من القنوات.	٩١.٥	٦٠٤	٢.٤	١٦	٦.١	٤٠	*١٠٠٦.٦٩١	٢.٨٥	٩٥.٢
٥٦	بعض الصور والفيديوهات على شبكات التواصل الاجتماعي جعلتني أغير رأيي تجاه قضايا رياضة المرأة وأهميتها.	٨٣.٠	٥٤٨	٣.٦	٢٤	١٣.٣	٨٨	*٧٤٢.٨٣٦	٢.٧٠	٨٩.٩
٥٧	لم يتغير رأيي بما يكتبه أصدقاؤني على شبكات التواصل الاجتماعي تجاه قضايا رياضة المرأة وأهميتها.	٨٦.٧	٥٧٢	٦.١	٤٠	٧.٣	٤٨	*٨٤٤.٩٤٥	٢.٧٩	٩٣.١

*مربع كاي معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٨) والخاص بالتكرارات والنسبة المئوية والدلالات الإحصائية الخاصة باستجابات عينة الدراسة على عبارات المحور الخامس : دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام الرياضي تجاه رياضة المرأة ، وجود فروق معنوية في جميع عبارات المحور ، حيث بلغت قيمة مربع كاي ما بين (٤٧١.٤١٨ إلى ١١٨٠.٠٧٣) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، كما بلغت نسبة الموافقة ما بين (٩٨.٤٪ إلى ٨٨.٣٪) وقد حققت العبارة رقم (٤٣) (تقوم بدور فاعل في تعزيز مفاهيم مشاركة المرأة الرياضية) أعلى نسبة موافقة والتي بلغت ٩٨.٤٪ ، تلتها عبارة رقم (٥٠) (وسيلة جيدة للتوافق الاجتماعي بين الآراء المرتبطة برياضة المرأة) بنسبة موافقة بلغت ٩٦.٨٪ ثم عبارة رقم (٥٤) (تعتبر شبكات التواصل الاجتماعي من أهم الأدوات المساهمة في حقوق التطورات المرتبطة بإنجازات وبطولات البطلات الرياضيات المصريات) وعبارة رقم (٥٥) (تشعر أن علاقاتك عن طريق شبكات التواصل الاجتماعي تسمح لك بالتكلم بصراحة وجرأة في مختلف المواضيع المرتبطة برياضة المرأة أكثر من غيرها من القنوات) بنسبة موافقة بلغت ٩٥.٢٪ ، عبارة رقم (٥٣) (تعتبر شبكات التواصل الاجتماعي مخرجاً للتعبير بحرية عن الآراء المختلفة حول القضايا الرياضية المطروحة) بنسبة موافقة بلغت ٩٤.٣٪ ، عبارة رقم (٤٤) (تؤثر في تفكيري تجاه قضايا رياضة المرأة) بنسبة موافقة بلغت ٩٣.٩٪.

وتشير هذه الفروق إلى أن دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام الرياضي تجاه رياضة المرأة يتمثل في أن تقوم بدور فاعل في تعزيز مفاهيم مشاركة المرأة الرياضية، وسيلة جيدة للتوافق الاجتماعي بين الآراء المرتبطة برياضة المرأة، تعتبر شبكات التواصل الاجتماعي من أهم الأدوات المساهمة في حقوق التطورات المرتبطة بإنجازات وبطولات البطلات الرياضيات المصريات، تشعر أن علاقاتك عن طريق شبكات التواصل الاجتماعي تسمح لك بالتكلم بصراحة وجرأة في مختلف المواضيع المرتبطة برياضة المرأة أكثر من غيرها من القنوات، تعتبر شبكات التواصل الاجتماعي مخرجاً للتعبير بحرية عن الآراء المختلفة حول القضايا الرياضية المطروحة، تؤثر في تفكيري تجاه قضايا رياضة المرأة وهذا يشير إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تسهم بشكل كبير في تشكيل وتوجيه الرأي العام الرياضي تجاه القضايا التي تتعلق برياضة المرأة ، ومن ثم فإنه يتعين الاهتمام بها حتى تعمل على تحقيق أهدافها والعمل على تعزيز رياضة المرأة والتشجيع على تدعيمها وتقويتها، بالشكل الذي يسهم في زيادة الإنجازات التي تتحقق في رياضة المرأة، وتسلط الضوء على الإنجازات التي تحقّقها البطلات المصريات في كافة المحافل الدولية.

وتجدر الإشارة إلى أن العوامل المؤثرة في تشكيل اتجاهات الرأي العام، فإن للميول السياسية والوعي السياسي وخطاب الصفوة دوراً في تشكيل الرأي العام، إضافةً إلى طبيعة البيئة المعلوماتية التي تقدم من خلالها الرسائل الإعلامية، وهي عاملاً مهماً في طبيعة التأثير الذي تحدثه وسائل الإعلام في تشكيل اتجاهات الرأي العام. (زغيب، ٢٠٠٤ : ٨٩)

وبذلك يكون تمت الإجابة على جميع تساؤلات البحث والتي حققت الهدف منه .

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف الدراسة وإجابات عينة الدراسة تم التوصل إلى أهم الإستنتاجات التالية :

١. مواقع التواصل الاجتماعي الأكثر انتشاراً بين هي:

- Facebook.
- Instagram.
- Twitter.
- YouTube.

٢. من فوائد وإيجابيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مايلي :

- التسلية والترفيه، التعبير عن الآراء بحرية.
- اكتساب الثقافة والمعرفة.

- متابعة الأحداث الجارية والحصول على المعلومات.

٣. من سلبيات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مايلي :

- قذف بعض الأفراد والتشهير بهم.
- إهانة مشاعر بعض الناس.
- انتهاك الخصوصية الفردية.
- ترويج ما يتنافى مع الأخلاق والدين

٤. الموضوعات التي أثارته شبكات التواصل الاجتماعي عن رياضة المرأة تتمثل في :

- الترويج لآراء البطلات الرياضيات حول تأثير ممارسة الرياضة عليهن.
- الحث على الانخراط في ممارسة الرياضة من سن صغيرة.
- انتقاد برامج وخطط الحكومة تجاه رياضة الفتاة والمرأة وعدم دعمها لتلك الخطط.
- الترويج لإنجازات الرياضيات الأبطال في مختلف الألعاب الرياضية.
- إبراز أهمية ممارسة المرأة للرياضة وتميزها فيها

٥. دور شبكات التواصل الاجتماعي في تشكيل الرأي العام الرياضي تجاه رياضة المرأة يتمثل في أن :

- تقوم بدور فاعل في تعزيز مفاهيم مشاركة المرأة الرياضية.
 - وسيلة جيدة للتوافق الاجتماعي بين الآراء المرتبطة برياضة المرأة.
 - تعتبر شبكات التواصل الاجتماعي من أهم الأدوات المساهمة في حدوث التطورات المرتبطة بإنجازات وبطولات البطلات الرياضيات المصريات.
 - تشعر أن علاقاتك عن طريق شبكات التواصل الاجتماعي تسمح لك بالتكلم بصراحة وجراً في مختلف المواضيع المرتبطة برياضة المرأة أكثر من غيرها من القنوات.
 - تعتبر شبكات التواصل الاجتماعي مخرجاً للتعبير بحرية عن الآراء المختلفة حول القضايا الرياضية المطروحة.
 - تؤثر في تفكيري تجاه قضايا رياضة المرأة
- التوصيات :**

في ضوء إستنتاجات الدراسة توصي الباحثة بما يلي :-

١. العمل على نشر الوعي لدى فئة الشباب حول دور مواقع التواصل الاجتماعي وأثره في القضايا الرياضية الهامة ووضع الأطر التي تضمن الاستخدام الأمثل لمواقع التواصل الاجتماعي.
٢. توجيه الرأي العام لطرح مواقع التواصل الاجتماعي للقضايا التي تهم الفتاة والمرأة، وتتعلق بالحريات وحرية ممارسة الرياضة وأهميتها والعمل على تعزيزها.
٣. العمل على تعزيز فوائد ومميزات وسائل التواصل الاجتماعي والبعد عن المؤثرات السلبية والأجزاء التي من شأنها أن تؤثر سلباً على أداء مواقع التواصل الاجتماعي لدورها في تعزيز رياضة المرأة وتدعيمها.
٤. العمل على استخدام وتعزيز مواقع التواصل الاجتماعي في الترويج لآراء البطلات الرياضيات حول تأثير ممارسة الرياضة عليهن.
٥. صياغة حملات إعلامية وترويجية على مواقع التواصل الاجتماعي من شأنها أنه تحث على الإنخراط في ممارسة الرياضة من سن صغيرة.
٦. المساهمة في اتباع الطرق التي من شأنها أن تروج لإنجازات الرياضيات الأبطال في مختلف الألعاب الرياضية.
٧. العمل على زيادة الوعي الإعلامي بالرياضة للفتاة والمرأة وذلك بإقامة فعاليات على مواقع التواصل الاجتماعي لرفع المستوى الثقافي الرياضي للفتاة والمرأة وتغيير القيم السائدة في المجتمع .

٨. ضرورة العمل على صياغة خطة واضحة تتبنى وسائل التواصل الإجتماعي بالشكل الذي يمثل النواة التي يمكن البناء عليها لبناء لتدعيم رياضة الفتاة والمرأة.

قائمة المراجع العلمية

أولاً : المراجع العربية

١. هناء حسين قرني : الإعلام الجديد ودوره في تشكيل الرأي العام لدى الشباب الجامعي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس ، ٢٠١٥.
٢. منى أحمد عوض : إنجازات الفتاة الرياضية في بعض الاتحادات الأولمبية في ضوء المحددات الإدارية والفنية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ، ٢٠١٢.
٣. مرسي مشري : شبكات التواصل الاجتماعية الرقمية نظرة في الوظائف ، المستقبل العربي ، ٢٠١٢م.
٤. محمد منصور محمد عطيه : تقويم الأداء الإعلامي في البرامج الرياضية بالقنوات الفضائية المصرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٥.
٥. محمد لطفي زكريا الشيمي : إشكاليات قياس الرأي العام في مصر ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنيا ، ٢٠١٦.
٦. محمد عبد المحسن أحمد : المعالجات الصحفية للأزمات الرياضية وعلاقتها باتخاذ القرار "دراسة تحليلية" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٣م.
٧. محمد المنصور : تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على جمهور المتلقين، دراسة مقارنة للمواقع الاجتماعية والمواقع الإلكترونية "العربية أنموذجاً"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الأداء والتربية، الأكاديمية العربية في الدانمارك، ٢٠١٢.
٨. كامل خورشيد مراد : دور الإعلام في تنشيط الحراك السياسي العربي ، شبكات التواصل الاجتماعية نموذجاً ، ٢٠١١م.
٩. فيصل دليو : الاتصال ، مفاهيمه ووسائله ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.
١٠. عبد الكريم الديبسي : الرأي العام عوامل تكوينه وطرق قياسه ، دار ميسرة ، عمان ، ٢٠١١م.
١١. شيماء زغيب : نظريات في تشكيل اتجاهات الرأي العام، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، ٢٠٠٤.

١٢. سمير محمد حسين : الرأي العام الأسس النظرية والجوانب المنهجية ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
 ١٣. زهير عابد : دور شبكات التواصل الاجتماعي في تعبئة الرأي العام الفلسطيني نحو التغيير الاجتماعي والسياسي - دراسة وصفية تحليلية، مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم الإنسانية، المجلد ٢٦، العدد ٦، ٢٠١٢.
 ١٤. رامي محمد محمد مبارك : دور الإعلام الرياضي في تناول الأزمات السياسية الناجمة عن الأحداث الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٤.
 ١٥. دينا السيد صديق السطحية : دور الصحافة الإلكترونية في تشكيل اتجاه الشباب نحو قضية حقوق الإنسان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٥.
 ١٦. دعاء أحمد حسانين إسماعيل : دراسة مقارنة لدور الإعلام المرئي والمقروء في مواجهة شغب الملاعب الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٨م.
 ١٧. أنتوني جيندر : مقدمة نقدية في علم الاجتماع ، ترجمة أحمد زيد وآخرون ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، ٢٠٠٢م.
 ١٨. أحمد نبيل عمر : العلاقة بين الإعلام المرئي وبعض الإتحادات الرياضية الفردية بجمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٥.
 ١٩. أحمد محمد عبد الفتاح : دور وسائل الإعلام في تشكيل اتجاهات طلاب جامعة بنها نحو الرياضة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٤.
 ٢٠. أحمد بدر: الرأي العام طبيعته وتكوينه وقياسه ، دار قباء ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- المراجع الأجنبية :**

٢١. Helmake And Steven Levitsky:. Informal Institutions And Comparative Politics: A Research Agenda, Perspectives On Politics, Vol.٢, No.٤, Dec, ٢٠٠٤.

ثانياً :المراجع من شبكة الإنترنت

٢٢. <http://www.internetworldstats.com/stats٥.htm>
٢٣. <http://www.internetworldstats.com/top٢٠.htm>

تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى تحركات القدمين لدى لاعبي كرة السلة بدولة الكويت

د.نواف فيصل عيد الغصاب

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى تحركات القدمين لدى لاعبي كرة السلة بدولة الكويت، من خلال استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية في إطار برنامج تدريبي لتنمية مستوى تحركات القدمين لدى لاعبي كرة السلة بدولة الكويت، تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة ، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة السلة بنادي الشباب بالكويت والمسجلين بالاتحاد الكويتي لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠١٦/٢٠١٧م وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية ٧ ناشئين فيما بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية ٥ ناشئين ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٦) أسابيع بواقع (٢٤) وحدة تدريبية يومية ، وبعد الإنتهاء من تطبيق برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية تم اجراء القياسات البعدية لعينة الدراسة و معالجة البيانات احصائيا ثم عرض ومناقشة النتائج ، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الرشاقة التفاعلية أثرت إيجابياً في مستوى تحركات القدمين لدى لاعبي كرة السلة بدولة الكويت.

المقدمة ومشكلة البحث:

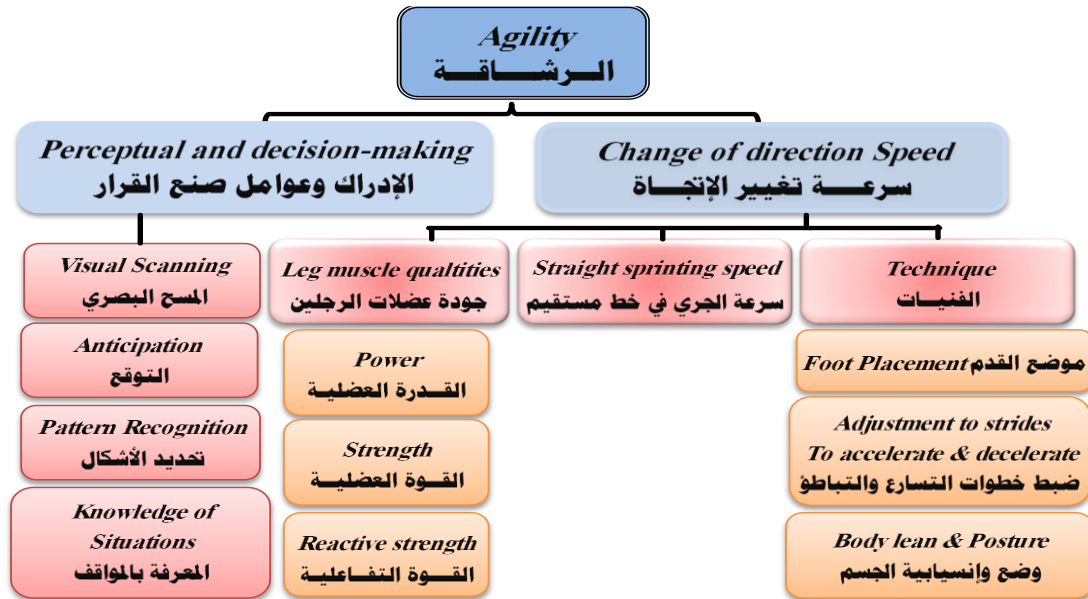
تتميز رياضة كرة السلة بطبيعتها الخاصة التي تختلف عن سائر الرياضات الجماعية الأخرى، كونها رياضة ذات طابع ديناميكي تحتاج من اللاعب إجادة مناورات تغيير الاتجاه والسرعة وبكفاءة عالية وبأقل فاقد للسرعة والقدرة علي التحكم في الجسم للتغلب علي المنافسين في مساحات صغيرة من الملعب وتحت ضغط الزمن، فمهاراتها الحركية متنوعة وذات بناء خاص يتطلب منه امتلاك قدرات بدنية وحركية خاصة تجعله في حالة استعداد دائم للتصرف الخططي وأداء التحركات والمهارات المناسبة في توقيتاتها نظراً لتغيير مواقف اللعب الدائم والسريع في المباراة، لذا فهناك تنافس واضح لإجراء الدراسات والبحوث التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء البدني والحركي والفني للاعبين عن طريق استحداث وابتكار أدوات وأجهزة وتدريب تصمم بناء علي بنية ومتطلبات اللعبة.

يري باول وآخرون Paul et al (٢٠١٢م) أن الرشاقة من القدرات الحركية الخاصة برياضة كرة السلة، وتظهر أهميتها في مناورات تغيير الاتجاه والخداع بأنواعه والانطلاقات المفاجئة والتحركات الدفاعية السريعة والمفاجئة، كما أنها هامة لجميع مراكز اللاعبين ، فصانع اللعب والجناحين يحتاجون للرشاقة للتغلب علي المدافعين سواء بالكرة أو بدونها وكذلك في عملية

التسارع والتباطؤ والانتقال من وضع العدو أماماً إلى الوثب وغيرها من التحركات التي تكون زوايا تغيير الاتجاه فيها أقل من ٩٠ درجة وتقرضها ظروف اللعبة، ولاعبي الارتكاز والخط الأمامي يحتاجونها ليتمكنوا من أداء حركات الارتكاز والدوران بفعالية عالية، هذا بالإضافة إلى أهميتها في عملية الدفاع والتحركات الدفاعية السريعة لجميع اللاعبين بغض النظر عن مواقعهم (١٠: ٢٠٠).

ويشير ديلكسترات وآخرون **Delextrat et al. (٢٠١٥م)** إلى أن هناك اتجاه حديث يقسم الرشاقة إلى رشاقة مخطط لها مسبقاً ومفهوماً أنه هناك تخطيط مسبق للحركات المغلقة التي يؤديها الرياضي، فهو يعرف متى وأين يتحرك قبل البدء في التحرك ليغير اتجاهه، ونظراً لأن مواقف اللعب في المباراة تتسم بالتغيير الدائم والسريع يظهر نوع آخر سُمي بالرشاقة التفاعلية (**Reactive Agility**) يستوجب من اللاعب سرعة إعادة تغيير اتجاهه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى أثناء الحركة لتتناسب تحركاته مع تغيير المثيرات (حركة المنافس، الزميل، الكرة أو وضعيته في الملعب) المحيطة به والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين والتي تمثل (٧٠ %) من مجموعها في جسم الإنسان، كما يضيفون أن ٨٠٪ من المعلومات المحيطة باللاعب تنتقل عن طريق العين فيستطيع تنفيذ الواجبات الحركية والخطية بنجاح (٦: ١٦١).

تضيف "لويز إينجل **Louise Engel (٢٠١١) (٨)** أن الرشاقة التفاعلية أحد المفاهيم الحديثة في التربية الرياضية التي غيرت النظرة المتعارف عليها للرشاقة إلى نظرة حديثة تدمج الرشاقة بالإدراك وعوامل صنع القرار، وأوضحت أنها حركات مفتوحة تهتم بالمهارات الإدراكية واتخاذ القرارات المناسبة خلال المباراة طبقاً للمثير الجديد سواء كان بصري أو سمعي، وشكل (١) يوضح المفهوم الحديث للرشاقة.



شكل (١) نموذج يوضح المكونات التي تؤثر في أداء الرشاقة

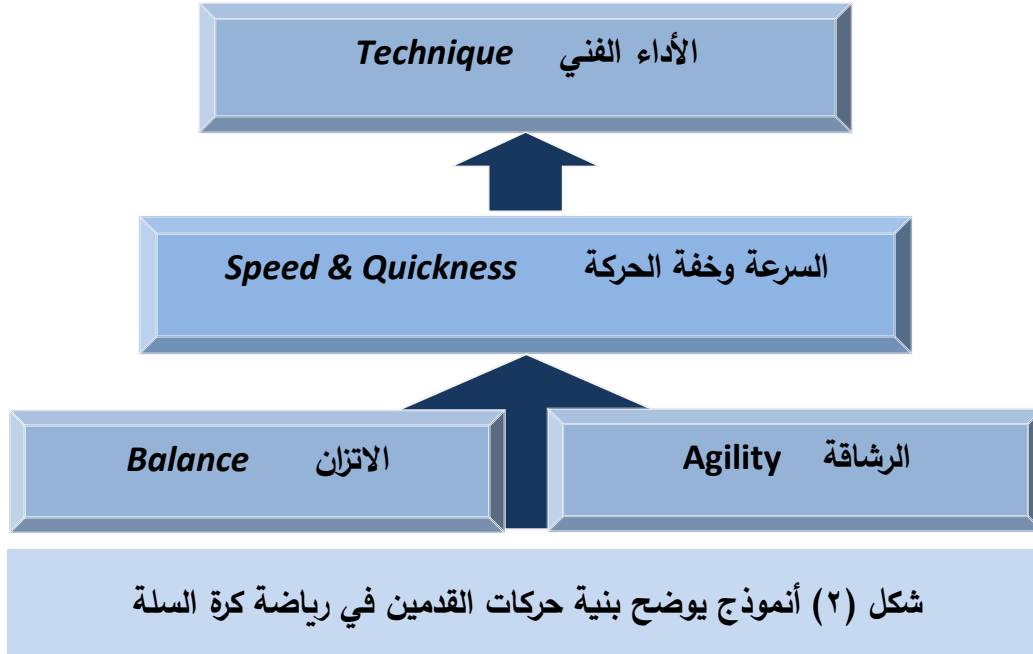
وتشير نتائج دراسات "ديلكسترات وآخرون Delextrat et al." (٢٠١٥) إلى أن اللاعب المهاجم يحتاج للرشاقة التفاعلية لأداء الكثير من مناورات تغيير الاتجاه قبل استلام الكرة للتغلب على المدافعين لأداء التمرير، المحاورة، التصويب، المتابعة بسرعة وخفة دون فقد الكرة أو ارتكاب الأخطاء والمخالفات، والمدافع عليه منع هذه المناورات بقطع وتشتيت الكرة في أقل زمن ممكن، ويضيف "بن عبد الكريم" (٢٠١٠) أن اللاعب يقوم بأكثر من (١٠٠٠) تحرك خلال المباراة، فهو يغير اتجاهه كل (٢-٣) ثوان بمتوسط من (٤٠-٦٠) مرة، ويثب أكثر من (٤٠) وثبة في المباراة، وهذا يجعله بحاجة لامتلاك مقدرة حركية عالية للتحكم في القدمين لإعادة تفعيل الرشاقة خلال زمن الهجمة (٦: ١٦٢).

يشير "ديف أنتوني Dave Anthony" (٢٠١٣) إلى أن حركات القدمين تلعب دور كبير وفعال نظراً لطبيعة الأداء المتغير والسريع ما بين مناورات تغيير الاتجاه المستمرة والوثب للتصويب أو المتابعة سواء الهجومية أو الدفاعية، فكل هذه المهارات تتطلب مقدرة عالية للتحكم في الجسم وإلا ارتكب اللاعب الأخطاء والمخالفات القانونية التي تقوده حيازة الكرة مما يسبب الملل والإحباط (٥: ٣٣).

يري "ديف أنتوني Dave Anthony" (٢٠١٣م) أن جودة الأداء تبدأ من القدمين، لذا يجب الاهتمام بتمرينات تطوير وتحسين الأداء لحركات القدمين لأنها تعمل على تعزيز السيطرة على مركز ثقل الجسم ورفع مستوى الأداء الحركي أثناء تغيير السرعة والاتجاه، وأوضحوا بنية حركات القدمين للاعب كرة السلة (شكل ٢) في التالي:

١. الرشاقة (كي يستطيع اللاعب تغيير سرعته ووضعية جسمه بسرعة).

٢. الاتزان (كي يستطيع اللاعب السيطرة والتحكم في جسمه).
٣. السرعة وخفة الحركة (كي يستطيع اللاعب أداء الخداع والتغلب على المنافس بشكل جيد).
٤. المقدرة الفنية الجيدة للاستخدام الأمثل للسرعة والاتزان والرشاقة سواء في التحرك بكرة أو بدون كرة ليحقق اللاعب الهدف من التحرك (٥: ٢٠).



ويشير كل من "سكانلان Scanlan" (٢٠١٤م) إلي أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات الضوئية تحتوي على تمرينات نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد إلى زيادة الإدراك والإحساس بالأداء الحركي الصحيح وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وبنفس شكل الأداء لمهارات اللعبة، فهي تهدف إلي تحسين قدرة اللاعبين في السيطرة علي أجسادهم، وتطوير السرعة وخفة الحركة ورشاقة الجسم، لأنها تُبني وتصمم على مبدأ تطوير المهارات العامة للرياضي والتي ينتقل أثرها بعد ذلك إلى المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية، فهي تدريبات ذات مسارات حركية متنوعة تتسم بالتنوع والتشويق مما يؤثر علي الأداء ويعمل علي تحسين وتطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية ويكون له بالغ الأثر في تطوير عمل حركات القدمين التي تعد مفتاح نجاح مهارات اللعبة (١٢: ٣٧٠)

يتفق "يونس وآخرون Young et al" (٢٠١٥م) علي أن هذا النوع من التدريبات يعمل علي استثارة الجهاز العصبي عن طريق إرسال معلومات دائمة التغير إلي العين باستخدام المثيرات البصرية (الضوء . الألوان) التي تجعل المخ دائم التركيز لتحفيز العضلات علي العمل والأداء بدرجة عالية من السرعة وذلك بتشغيل وحدات حركية أكثر مما يزيد من القوة المستخدمة

خلال الانقباض العضلي، فالانقباض العضلي القوي يؤدي إلى إنتاج قوة وقدرة كبيرة من خفة وسرعة ورشاقة واتزان للجسم وهذا يساعد علي ثبات وتحمل المفاصل أثناء التحركات السريعة والمتغيرة وهذا ما توفره تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات الضوئية (١٤ : ١٦٨)

ومن خلال متابعة الباحث لنشاط كرة السلة في دولة الكويت لفرق الناشئين وعمله في قطاع تدريب كرة السلة بدولة الكويت لاحظ ضعف مستوى حركات القدمين للناشئين تحت ١٦ سنة واعتماد المدربين علي تدريبات الرشاقة المخطط لها مسبقاً، وانطلاقاً من مفهوم الرشاقة التفاعلية الحديث وبنية حركات القدمين للاعبي كرة السلة واستنباطاً من نتائج الدراسات والبحوث العلمية الأجنبية وجد ندرة في الأبحاث التي تناولت تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية علي مهارات لعبة كرة السلة وخاصة علي بنية حركات القدمين في المكتبة العربية علي حد علم الباحث، تبلورت لديه فكرة هذا البحث لإمداد المكتبة العربية بدراسات تلقى الضوء على أهمية تدريبات الرشاقة التفاعلية في تطوير الأداء لناشئي كرة السلة كي يتمكن الباحثين والعاملين في المجال من تطوير مهارات اللعبة عن طريق تصميم برنامج لتدريبات الرشاقة التفاعلية والتعرف علي تأثيره علي بنية حركات القدمين لناشئي كرة السلة.

المصطلحات الواردة بالبحث:

الرشاقة التفاعلية: Reactive Agility هي سرعة إعادة تغيير الاتجاه (إعادة تفعيل الرشاقة) مرة أخرى طبقاً للمثيرات الخارجية المتغيرة والتي يدركها المخ من خلال المستقبلات الحس حركية الموجودة في العين" (تعريف إجرائي).

حركات القدمين: Footwork هي القدرة على التحكم واستغلال مراحل عمل القدمين بالتلامس والطيران للتحرك وتغيير الاتجاهات السريع والهادف ناحية هدف معين (كرة، زميل، منافس) وبوضعية مثالية ومرتزة للجسم وفي إطار قانون اللعبة" (تعريف إجرائي).

هدف البحث:

يهدف البحث الى معرفة " تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى تحركات القدمين لدى

لاعبي كرة السلة بدولة الكويت" وذلك من خلال التعرف على :

١. تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى تحركات القدمين لدى لاعبي كرة السلة بدولة الكويت.

فروض البحث :

١. تؤثر تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى تحركات القدمين لدى لاعبي كرة السلة بدولة الكويت.

الدراسات السابقة :

١. دراسة **ياسر موسى كمال (٢٠٠٧م) (٤)** التي هدفت إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية الخاصة المقترحة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئ كرة السلة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٥٠) ناشئ من مركز شباب السادات ونادي الشبان المسلمين البرنامج التدريبي وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أثر إيجابيا على تحسن مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسات في جميع اختبارات البحث

٢. دراسة **عادل جودة عبد العزيز (٢٠٠٧م) (٢)** التي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة من خلال تصميم برنامج تدريب وذلك للتعرف على تأثير البرنامج على لاعبي كرة السلة تحت ١٨ سنة والتعرف على العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٨) لاعب من لاعبي كرة السلة من نادي ههيا تحت ١٨ سنة وكانت أهم النتائج أن التمرينات النوعية تؤدي إلى صبغة الجسم بأشكال واتجاهات الأداء الصحيح وأن البرنامج التدريبي أدى إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة

٣. دراسة **سكنة عبدالرزاق، و مناف حميد مجيد (٢٠١٥م) (١)** التي هدفت لتصميم برنامج لتمرينات الاستجابة الحركية في محاولة جادة منها لتطوير المهارات الدفاعية بكرة السلة ، حيث استخدم الباحثان التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة، وتم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي في يوم الخميس الموافق (٢٠١٣/٢/٩) وانتهي في يوم السبت الموافق (٢٠١٣/٤/١) على عينة من لاعبي نادي الكهرباء الرياضي، وللتعريف، بالبرنامج التدريبي تم استخدام أدوات ووسائل تدريبية شملت علي الشواخص والمصطبات والحبال المطاطية وتم استخدام طريقة التدريب الفترتي واستغرق البرنامج التدريبي مده شهرين بواقع (٢٤) وحدة تدريبية كل أسبوع تضمن (٣) وحدات، وبعد تطبيق الاختبارات البعدية على عينة البحث تم التوصل الى اهم الاستنتاجات: ١- نجاح البرنامج التدريبي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لدي اللاعبين. ٢- حدوث تطور في اختبارات المهارات الدفاعية لدي المجموعة التجريبية. ٣- ان للبرنامج التدريبي تأثير ملحوظ على أداء اللاعبين من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

٤. دراسة **محمد عبدالعزيز، و إنجي عادل متولى (٢٠١٥م) (٣)** التي هدفت للتعرف على تأثير تدريبات قوة ثبات المركز على حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٢ ناشئ في المرحلة العمرية تحت ١٦ سنه وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات قوة ثبات المركز أدى إلى

تحسن حركات القدمين الهجومية والدفاعية ، وأن استخدام برنامج باستخدام تدريبات قوة ثبات المركز كان له تأثيراً كبيراً وواضحاً في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية الحركية قيد البحث.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وبتطبيق القياس القبلي والبعدي .

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئى كرة السلة تحت ١٤ سنة بنادى الشباب والمسجلين بالاتحاد الكويتى لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠١٦ / ٢٠١٧ م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى كرة السلة بنادى الشباب بالكويت والمسجلين بالاتحاد الكويتى لكرة السلة للموسم الرياضي ٢٠١٦ / ٢٠١٧ م وبلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية ٧ ناشئين فيما بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الإستطلاعية ٥ ناشئين.

جدول (١)

إعتدالية توزيع قيم المتغيرات الأساسية لدى أفراد عينة البحث $n=7$

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٣.٧٧	١٣.٤٥	٠.١٨	٠.٢٢
الطول	سنتيمتر	١٦٣	١٦٥	٩.٨١	٠.٢٣-
الوزن	كجم	٦١.٩٧	٦٠.٥	٥.٢٠	٠.٨٤

يتضح من جدول (١) إعتدالية توزيع قيم المتغيرات الأساسية لدى أفراد عينة البحث ، وهى قيم تنحصر بين (٣-، ٣+) مما يبين إعتدالية توزيع قيم المتغيرات الأساسية لأفراد عينة البحث.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع البيانات في المتغيرات البدنية لدى أفراد عينة البحث ن=٧

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السرعة التزايدية	جرى ٣٠ متر	ثانية	٤.٥٠	٤.٤٨	٠.٩٧	١.٥٤
٢	الرشاقة	جرى مكوكى ١٠ x ٥	ثانية	١٦.٧٨	١٦.٦٧	١.١٦	٠.٧٨
٣	التوافق	الدوائر المرقمة	ثانية	١٠.٨٢	١٠.١٢	٠.٢٥	١.٥٦

يتضح من جدول (٢) إعتدالية توزيع قيم في المتغيرات البدنية لدى أفراد عينة البحث ، وهى قيم تنحصر بين (٣-، ٣+) مما يبين إعتدالية توزيع قيم في المتغيرات البدنية لأفراد عينة البحث.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع البيانات في المتغيرات المهارية لدى أفراد عينة البحث ن=٧

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١.	المحاورة مع تغيير الإتجاه	ثانية	٦.٦٠	٦.٣٩	٠.٠٤	١.٥٠
٢.	اختبار الخطوات الجانبية	عدد	٨.٨٧	٨.٥٠	١.٦٥	٠.١٨
٣.	اختبار التوقف والإرتكاز	ثانية	٩.٩٧	٩.٨٠	٠.٥١	٠.٧١
٤.	اختبار الوثب بالقدمين	متر	١.٩٨	١.٨٣	٠.١١	١.٣٦
٥.	اختبار الوثب بقدم واحدة	متر	١.٦٢	١.٥٥	١.٦٥	٠.١٨
٦.	اختبار التحركات الدفاعية	ثانية	٧.٧٥	٧.٦٨	٠.٥٢	١.١٠

يتضح من جدول (٣) إعتدالية توزيع قيم المتغيرات المهارية لدى أفراد عينة البحث ، وهى قيم تنحصر بين (٣-، ٣+) مما يبين إعتدالية توزيع قيم المتغيرات المهارية لأفراد عينة البحث.

وسائل جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات وتحديد متغيرات الدراسة استخدم الباحث الوسائل التالية:

١- المقابلة الشخصية المقننة:

أجرى الباحث عدة مقابلات شخصية مع بعض الخبراء من المدربين ذوي الخبرة في كرة السلة ، وكان الهدف من هذه المقابلات هو عرض البرنامج التدريبي عليهم بالإضافة إلى تحديد القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات المهارية وكذلك تحديد الاختبارات الخاصة بها. وهدفت المقابلة أيضًا إلى سماع بعض التوجيهات عن تصميم وتطبيق البرنامج التدريبي على الناشئين في هذا السن وعدد جرعات التدريب الأسبوعية.

٢- استمارات تسجيل البيانات:

قام الباحث بتصميم استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث والتي اشتملت على:

- استمارة تسجيل بيانات الناشئ الشخصية والقياسات الأنثروبومترية المستخدمة قيد البحث.
- استمارة تسجيل المتغيرات البدنية المستخدمة قيد البحث.
- استمارة تسجيل المتغيرات المهارية المستخدمة قيد البحث.

٣- المسح المرجعي :

قام الباحث بتحليل الإطار المرجعي وذلك بالاطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية والاتصال بشبكة المعلومات الالكترونية الدولية، بهدف :

- وضع الإطار النظري المحقق لهدف البحث وصياغة المشكلة وأهدافها وفروضها.
 - تحديد اختبارات مستوى الأداء المهارى لحركات القدمين لناشئ كرة السلة.
 - تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.
 - القياسات والاختبارات المستخدمة فى البحث:
- من خلال المسح المرجعي للعديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية فى مجال تدريب كرة السلة (١)(٢)(٣)(٤) تم تحديد المتغيرات الأساسية والبدنية والمهارية قيد البحث وتحديد كيفية قياسها.

أ.القياسات الأساسية والخاصة بتوصيف وتجانس عينة البحث وهي:

- السن (لأقرب نصف سنه) -الوزن (لأقرب كيلو جرام) - الطول (لأقرب سنتيمتر).

ب-الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث:

جدول(٤)

اختبارات المتغيرات البدنية لدى أفراد عينة البحث

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس
١.	السرعة التزايدية	جرى ٣٠ متر	ثانية
٢.	الرشاقة	جرى مكوكى ١٠ x ٥	ثانية
٣.	التوازن	الوقوف على قدم واحدة	ثانية

جدول (٥)

اختبارات المتغيرات المهارية لدى أفراد عينة البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس
١.	المحاورة مع تغيير الإتجاه	ثانية
٢.	اختبار الخطوات الجانبية	عدد
٣.	اختبار التوقف والإرتكاز	ثانية
٤.	اختبار الوثب بالقدمين	متر
٥.	اختبار الوثب بقدم واحدة	متر
٦.	اختبار التحركات الدفاعية	ثانية

الأجهزة والأدوات المستخدمة في جمع بيانات البحث :

- ميزان طبي لقياس الوزن.
- مقاعد سويدية.
- شريط قياس
- كرات سلة.
- جهاز الرستاميتير
- حواجز تدريب.
- أطواق
- أقماع
- ساعة إيقاف إلكترونية.
- كرات طبية وزن ٣ كجم.
- سلاسل تدريب
- ملعب كرة السلة

إختيار المساعدين :

تم اختيار المساعدين من السادة المدربين بنادى الشباب بالكويت ومن العاملين بمجال تدريب كرة السلة واستعان بهم الباحث فى تنظيم وإعداد اللاعبين وأثناء إجراء الاختبارات والقياسات قيد البحث وبياناتهم .

الدراسات الاستطلاعية:

يشير العلماء والباحثين إلى أهمية الدراسة الاستطلاعية عند إجراء البحوث حيث تهدف إلى التوصل الأمثل لطريقة إجراء البحث والتغلب على المشاكل الإجرائية التي تواجه الباحث وزيادة فاعلية الطرق والوسائل المستخدمة في البحث.

١. الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من (٢٠١٨/٣/١م) الى (٢٠١٨/٣/٦م):

هدفت الدراسة إلى :

- اختيار انسب أدوات القياس والأجهزة المستخدمة لقياس متغيرات البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياسات وطرق استخدامها.
- تحديد أماكن التدريب والقياسات الخاصة بالبحث.

- تصميم استمارة التسجيل الخاصة بجميع بيانات الناشئين.

نتائج الدراسة :

- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء قياسات البحث.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن التدريب.
- تم تحديد أماكن التدريب والقياسات الخاصة بالبحث.
- تم وضع استمارة خاصة لتسجيل بيانات الناشئين.

٢. الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من (٢٠١٨/٣/٧) إلى (٢٠١٨/٣/١٣) م):

هدفت الدراسة إلى :

- اختيار التدريبات المستخدمة ببرنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية.
- عقد إجتماعات مع المساعدين للتعرف على طبيعة البحث و كيفية إجراء التدريبات وتطبيق الاختبارات قيد البحث.
- التعرف علي المشكلات التي قد تواجه الباحثان أثناء التطبيق.
- ملائمة وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص والتوزيع الزمني لها.
- تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لتصنيف الأحمال للاعبين وفقاً لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.
- تقنين ومناسبة توزيع أحمال التدريب وفقاً لأجزاء وحدات البرنامج التدريبي.
- مدى ملائمة التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.

نتائج الدراسة :

- تم اختيار تدريبات برنامج تدريبات الرشاقة التفاعلية لتحقيق هدف البحث.
- تم تدريب المساعدين على كيفية إجراء التدريبات الخاصة بالبحث والتعرف على الأجهزة والادوات وطريقة استخدامها.
- تم استبعاد التدريبات الصعبة التي لم تستجيب لها عينة البحث وتم استبدالها بمجموعة أخرى من التدريبات التي تؤدي إلي نفس الغرض.
- تم التأكد من ملائمة محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص وكذلك التوزيع الزمني لها.
- تم تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية المناسبة ،وتقنين وتوزيع أحمال التدريب .
- وقد تم التأكد من مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج التدريبي وملاءمة التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي.

القياس القبلي:

- قام الباحث بإجراء القياس القبلي لبعض القدرات البدنية الخاصة وبعض للاعبين كرة السلة وذلك

في ٢٠١٨/٣/١٤م إلى ٢٠١٨/٣/١٥م

البرنامج التدريبي المقترح :

تمت الإجراءات التنفيذية للدراسة وفقاً للخطوات التالية:

تحديد هدف البرنامج :

تحسين تحركات القدمين لنادي كرة السلة من خلال تطبيق برنامج باستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

تم تحديد الأسس العلمية لتصميم وتنفيذ تدريبات الرشاقة التفاعلية الخاصة بنادي كرة السلة ، وقد قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة والمراجع الأجنبية والدراسات السابقة للتعرف على مدى مناسبة التدريبات من حيث مدتها وتكراراتها والأدوات المستخدمة وفي ضوء ذلك .

- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.

- أداء التدريبات بأقصى سرعة ممكنة .

- تشابه التدريبات مع النشاط الحركي الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي .

- استخدام الباحثان التدريب الفئري العالي الشدة .

- التدرج في زيادة الحمل التدريبي.

- مراعاة مبدأ التمرج في درجة الحمل .

- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .

- مراعاة خصائص المرحلة السنية قيد البحث.

- سهولة توفير الإمكانيات والأدوات.

- توافر عامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.

- أن يكون البرنامج متكامل.

- أن يراعي البرنامج الفروق الفردية بين أفراد العينة.

- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب.

- أن يتوفر في البرنامج عنصر الإثارة والتشوي.

تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

اختار الباحث فترة الاعداد الخاص لتنفيذ البرنامج التدريبي نظراً لملائمتها لتطبيق الدراسة واعتمد الباحث على استخدام طريقة التدريب الفترى بنوعية بشكل أساسى عند تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ، بالإضافة إلى طرق التدريب المختلفة كما حدد الباحث مدة تنفيذ البرنامج بحيث تتكون من ستة أسابيع في فترة الإعداد الخاص بواقع (٤) وحدات تدريبية يومية فى الأسبوع ، وبهذا يشمل البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية يومية .

تطبيق التجربة الأساسية : تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من (٢٠١٨/٣/١٦م) الى (٢٠١٨/٣/٢٦م) على مجموعة البحث بإستخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية.

القياس البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تمت القياسات البعدية وذلك فى يومى (٢٠١٨/٣/٢٧م) (٢٠١٨/٣/٢٨م)

المعالجات الإحصائية :

تم حساب المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج **Spss** الإحصائي مستخدماً:

المعالجات الإحصائية استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الألتواء - معامل ويلكوكسون
- معامل الارتباط سبيرمان.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات المهارية

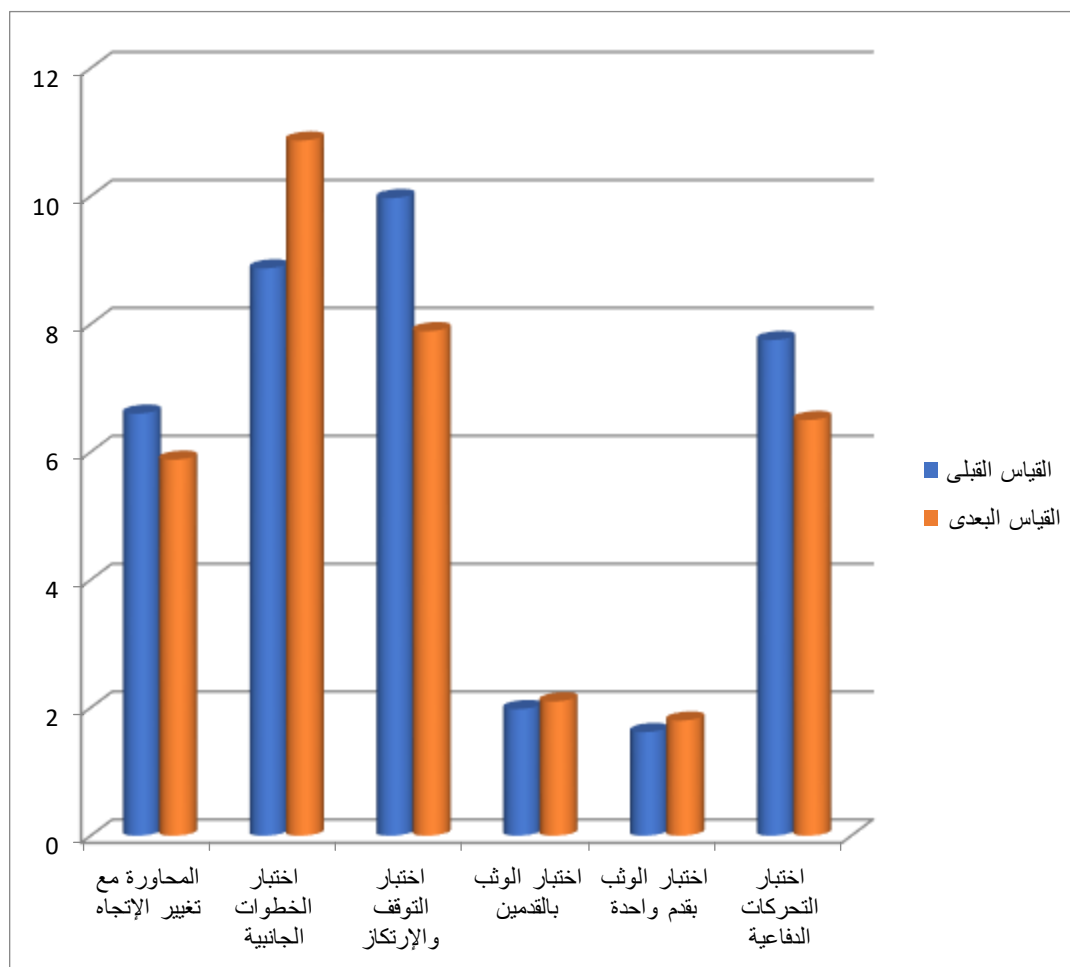
لناشئى كرة السلة

ن = ٧

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة Z	معامل الخطأ	معدل التغير
					متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
١	المحاورة مع تغيير الإتجاه	ثانية	٦.٦٠	٥.٨٨	٤.٠٠	٢٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	* ٢.٠٣	٠.٠٤	١٠.٩١
٢	الخطوات الجانبية	عدد	٨.٨٧	١٠.٨٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٢٨.٠٠	* ٢.٠٤	٠.٠٤	٢٢.٥٥
٣	التوقف والإرتكاز	ثانية	٩.٩٧	٧.٨٩	٤.٠٠	٢٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	* ٢.٠٣	٠.٠٤	٢٠.٨٦
٤	الوثب بالقدمين	متر	١.٩٨	٢.١٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٢٨.٠٠	* ٢.٠٢	٠.٠٤	٦.٠٦
٥	الوثب بقدم واحدة	متر	١.٦٢	١.٨٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٠٠	٢٨.٠٠	* ٢.٠٣	٠.٠٤	١١.١١
٦	التحركات الدفاعية	ثانية	٧.٧٥	٦.٥٠	٤.٠٠	٢٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	* ٢.٠٣	٠.٠٤	١٦.١٣

دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ * قيمة Z عند ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات



المهارية لناشئ كرة السلة لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة اقل من ٠.٠٥ كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥.

شكل (١)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في

المتغيرات المهارية لناشئ كرة السلة

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول:

أظهرت البيانات التي تضمنها جدول (٦) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة اقل من ٠.٠٥ كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥ ، وقد تراوحت تلك النسب بين ٦.٠٦ % لاختبار اختبار الوثب بالقدمين ونسبة ٢٢.٥٥ % لاختبار الخطوات الجانبية.

ويعزى الباحث ذلك إلى استخدام تدريبات الرشاقة التفاعلية بهدف تحسين المتغيرات المهارية (حركات القدمين) ولمدة (سته أسابيع) مما نتج عنه زيادة المستقبلات البصرية والمستقبلات للتنبيهات الخاصة بتغيير السرعة ووضع الجسم ويتحسن التوافق بين منطقة مختصة وأخرى للجهاز العصبي المركزي من جهة وبين هذه العضلات من جهة أخرى وهو ما تم مراعاته أثناء تأدية التدريبات والحركات في وقت ضيق كذلك تأدية حركات مترابطة والتحسين لمتغير (الإحساس) بالمسافات والزمن قد نتج عن كثرة التدريبات المستخدمة في البرنامج من تغيير وتنويع تنفيذ الحركات كذلك تغيير وتنويع ظروف التنفيذ وهو ما ظهر من خلال تدريبات مناسبة لتنمية الإحساس بالزمن من خلال (تغيير السرعة أثناء تأدية الحركة - تنفيذ واجب حركي في وقت محدد).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "يونج وآخرون Young et al" (٢٠١٥) (١٤) والتي أشارت إلى تدريبات الرشاقة التفاعلية تؤثر إيجابياً على المتغيرات المهارية كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "لوكي وآخرون Locki" (٢٠١٣) (٧)، "ميلانوفيتش وآخرون Milanovic et al" (٢٠١٣) (٩) والتي أشارت إلى تدريبات الرشاقة التفاعلية ساهمت في تحسين المتغيرات البدنية مما أدى إلى تحسين المتغيرات المهارية لعينة البحث

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "سكانلان Scanlan" (٢٠١٤) (١٢) التي أشارت إلى أن تدريبات الرشاقة التفاعلية باستخدام المثيرات الضوئية تحتوي على تمرينات نوعية موجهة لتنمية القدرات البدنية والوظيفية تساعد على زيادة الإدراك والاحساس بالاداء وتكون في نفس اتجاه عمل العضلات العاملة وب نفس شكل الأداء لمهارات اللعبة، مما يساعد اللاعبين على ضبط تحركاتهم مع تغيير المثيرات الخارجية (حركة المنافس-الزميل-الكرة أو وضعيته في الملعب) المستمرة نظراً لتغيير مواقف اللعب بشكل مستمر وسريع ، مما يجعل قراراته سريعة وفي توقيت مناسب لأن استخدام المثيرات البصرية يعمل على الربط بين الرشاقة والإدراك الحس حركي واتخاذ القرار، فالمستقبلات الحس حركية الموجودة في العين تقوم بنقل المعلومات الخارجية بسرعة ودقة إلى الم مما يسمح إدراك المواقف واتخاذ القرارات الصحيحة في التوقيت المناسب ، لأن ٨٠٪ من المعلومات المحيطة باللاعب تنتقل عن طريق العين فيستطيع تنفيذ الواجبات الحركية والخطوية بنجاح

وهذا يتفق مع "سكوت لوسيت Scott Lucett" (٢٠١٣) (١٣) على أن الجهاز العصبي nervoussystem يلعب دوراً كبيراً في تكوين التوافق المطلوب بين العضلات والأعصاب حيث أنه المسؤول عن الربط بين وظائف الأجهزة وتحقيق وحدة تكامل المتسابق.

وهذا يتفق مع سافريك وبيرد "Safaric & Bird" (٢٠١١م) (١١) على أن تدريبات الرشاقة التفاعلية هو نظام تدريب حديث ومتكامل يهدف إلى تحسين سرعة الانطلاق والتسارع وتحسن العديد من القدرات التوافقية الخاصة ، وسرعة الاستجابة داخل برنامج تدريبي واحد. (٤٣٢ : ٣٣) ومما سبق يتضح لنا أن الفرض الأول قد تحقق كلياً والذي ينص علي: "تؤثر تدريبات الرشاقة التفاعلية على مستوى تحركات القدمين لدى لاعبي كرة السلة بدولة الكويت".

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات :

في ضوء هدف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها وإعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية : -

١. أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن مستوى تحركات القدمين لدى لاعبي كرة السلة بدولة الكويت

ثانياً: التوصيات :

في ضوء هدف البحث وحجم العينة ونتائج البحث التي توصل إليها الباحث وفي نطاق المعالجات الاحصائية ، يوصى الباحث بما يلي:

- الاستعانة بتدريبات الساكيو أثناء تطبيق البرامج التدريبية للاعبي كرة السلة.
- إجراء المزيد من البحوث على تدريبات الساكيو لعينات مختلفة في سباقات ورياضات أخرى ومراحل عمرية وتدريبية مختلفة وعلى كلا الجنسين.
- إجراء المزيد من البحوث لتحديد تأثير تدريبات الساكيو على للجهاز العصبي والاستثارة العصبية للمراحل التدريبية والعمرية المختلفة وعلى كلا الجنسين.
- إجراء المزيد من البحوث على تدريبات الساكيو وتأثيرها على المتغيرات البدنية للاعبي كرة السلة.
- إجراء المزيد من البحوث على تدريبات الساكيو مع طرق وأساليب ووسائل تدريبية مختلفة أثناء برامج التدريب المختلفة على متغيرات بدنية وفسيولوجية وبيوكيميائية أخرى.

المراجع:

أولاً المراجع العربية:

١. سكنة عبدالرزاق، و مناف حميد مجيد. :أثر تمارينات خاصة لتطوير الاستجابة الحركية لتطوير بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة الشباب "مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية: جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية، العدد ١٥، ٢٠١٥م
٢. عادل جودة عبد العزيز: فعالية برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعب كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
٣. محمد عبدالعزيز، و إنجي عادل متولي. "تأثير تدريبات قوة ثبات المركز على حركات القدمين الهجومية والدفاعية في كرة السلة." في المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة: جامعة اسيوط - كلية التربية الرياضية الإسكندرية: جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية، العدد الرابع، ٢٠١٥م
٤. ياسر موسى كمال: تأثير التدريبات النوعية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.

ثانياً المراجع الأجنبية :

٥. Dave Anthony (٢٠١٣), Basketball Footwork Drills/Training, www.ingame training.com/wp-content/uploads
٦. Delextrat, A., Grosgeorge, B. and Bieuzen, F. (٢٠١٥): Determinants of Performance in a New Test of Planned Agility for Young Elite Basketball Players. International Journal of Sports Physiology and Performance ١٠ (٢), ١٦٥-١٦٠.
٧. Lockie RG, Jeffriess MD, Mc Gann TS, Callaghan SJ, Schultz AB (٢٠١٣): Planned and reactive agility performance in semi-professional and amateur basketball players. International Journal Sports Physiology Perform, ٩: ٧٦٦-٧٧١.
٨. Louise Engel Brecht (٢٠١١): Sport-specific video-based reactive agility training in rugby union players, Thesis presented in partial fulfillment of the requirements for the degree Master of Sport Science at Stellenbosch University.
٩. Milanovic, Z., Sporis, G., Trajkovic, N., James, N. and Samija, K. (٢٠١٣) Effects of a ١٢ Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players. Journal of Sports Science and Medicine, ١٢(١), ٩٧-١٠٣.
١٠. Paul W. Darst, Robert P., Pangrazi, Timothy Brusseau Jr.; Heather Erwin (٢٠١٢): Lesson Plans for Dynamic Physical Education for Secondary School Students, ٨th Ed., P ٢٠٠.
١١. Safaric, A.J. & Bird, S.P. (٢٠١١): Agility drills for basketball: Review and practical applications. Journal of Australian Strength and Conditioning, ١٩(٤), ٢٧-٣٥.
١٢. Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, P. S. and Dalbo, V. (٢٠١٤) The

- influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players. Journal of Sports Science, ٣٢(٤), ٣٦٧-٣٧٤.
١٣. Scott Lucett, (٢٠١٣): Speed and Agility Training for Basketball, Strength Cond Res, ١٢ (٢): ٢١٢-٦.
١٤. Young, W.B., Dawson, B. and Henry, G.J. (٢٠١٥) Agility and change-of-direction speed are independent skills: Implications for training for agility in invasion sports. International Journal of Sports Science and Coaching ١٠, ١٥٩-١٦٩.