

تأثير برنامج ترويحى باستخدام السيكودراما لتنمية التوافق العضلى العصبى لدى مبتدئى السباحة

*د/ اسلام سعد شوبيل

المخلص :

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج ترويحى بأستخدام السيكودراما لتنمية التوافق العضلى العصبى لدى مبتدئى السباحة ، تم استخدام المنهج التربى للمجموعتين احدها ضابطة والاخرى تجريبى ، اشتملت عينة الدراسة على ١٤ لاعب، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الاعبين داخل الكلية التربية الرياضية، وفى حين اجريت الدراسة الاستطلاعية على ٤٠ لاعب وفى حين اجريت الدراسة الاساسية على ٢٠ لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين ، المجموعة ضابطة وعدده ١٥ لاعب ومجموعه تجريبية وعدده ١٥ لاعب، تم تطبيق ٥ اختبارات لتحديد مستوى التوافق العضلى العصبى وهم اختبار الدوائر المرقمة وركل كرة القدم تجاه صندوق ورمى كرة اليد على الدوائر المتداخلة والوثب داخل المربعات وتبادل حركة الزراعين مع الرجلين وللتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق قام الباحث بحساب المعاملات العلمية للمقياس المتمثلة فى الصدق والثبات على عينة البحث وقام الباحث القياس القبلى بتاريخ ٥ - ٢٤) والقياس البعدى بتاريخ ١٠ - ٢٤) وتوصلت نتائج الدراسة إلى تفوق المجموعه التجريبية على المجموعه الضابطة ويرجع هذا التفوق الى البرنامج الترويحى باستخدام السيكودراما فى تنمية التوافق العضلى العصبى لصالح المجموعه التجريبية .

الكلمات الكاشفة : البرنامج الترويحى ، السيكودراما ، التوافق العضلى العصبى

Abstract

The study aims to identify the effect of a recreational program using psychodrama to develop neuromuscular coordination for beginner swimmers. The two-group experimental method was used with a control group and an experimental group. The study sample included (54) players, who were purposively selected from the players of the Faculty of Physical Education. The pilot study was conducted on (24) players, while the main study was conducted on (30) players who were divided into two groups, a control group of 15 players and an experimental group of 15 players. 5 tests were applied to determine the level of neuromuscular coordination, which are the numbered circles test, kicking a football ball towards a box, throwing a handball on overlapping circles, jumping inside squares, and exchanging the movement of the arms with the legs. The researcher calculated the scientific coefficients of the scale represented in validity and stability on the research sample to confirm the validity of the scale for application. The researcher conducted the pre-measurement on (15-٥-2024) and the post-measurement on (٢-8-2024). The results of the study showed that the experimental group exceeded the control group. That was the result of using the recreational program using psychodrama in developing neuromuscular coordination in favor of the experimental group.

Keywords: Recreational program, psychodrama, neuromuscular coordination

مقدمة ومشكلة الدراسة:

رياضة السباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستخدم في الوسط المائي كأساس للتقدم من خلال محصله القوى الناتجة عن حركات الشد بالذراعين وضربات الرجلين حيث ان هذا الوسط يختلف عن سائر الانشطة الرياضيه الاخرى فيواجه المبتدئ العديد من الصعوبات عند تعلم رياضة السباحة واهمها الخوف وكذلك بعض المعوقات في تعليم بعض المهارات كالتنفس والتوافق في الاداء المهاري وتتطلب المهارات الاساسيه للمبتدئين السباحة الى توضيح دقيق وتدرج سهل في التعليم المهارات وذلك لان كل مهاره من المهارات الاساسيه تعتمد على المهارات الاخرى كما تحتاج هذه المهارات الى توافر مخزون معرفي لتوجيه المبتدئين لتنفيذ الواجب الحركي باقل جهد واقصر وقت ممكن من خلال التوافق بين العين واليد والرجل .

مما لا شك فيه ان السباحة من الانشطه المفضله لدى معظم افراد المجتمع ويعتبر الهدف الاساسي للسباحة هو ان يقطع السباح مسافات محدده في اقل زمن ممكن ولتحقيق هذا الهدف فانه لا سبيل لذلك الا باداء جيد يتفق مع المبادئ الفنية والتشريحية وكذلك التعليم والتدريب المنتظم على اساس علميه سليمه مع تصحيح ما قد يطرأ من اخطاء تعوق الاداء الفني السليم (١٦)

يعتبر التوافق بين العين واليد والرجل اكثر العوامل اهميه بالنسبه لاداء المبتدئين في السباحة حيث انه خلال الاداء يكون هناك انتقال للاشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي لذلك فان جميع الحركات التي يقوم بها السباح المبتدا سواء كانت الحركات العاديه اليوميه او الحركات التي ترتبط بمجال السباحة تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي . (٢٤ : ١٦)

التوافق العضلي العصبي يعتبر من اهم عناصر اللياقه البدنيه التي تتطلبها معظم الانشطه الحركيه فجميع الانشطه التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحياتيه اوميه او التي ترتبط بمجال الاداء الرياضي تتطلب قدره من التوافق والتعاون الكامل بين الجهازين العضلي والعصبي لامكان اداء هذه الانشطه ببسر وسهوله واقتصاد في الجهد ويعني التوافق مقدره الفرد على الاداء المتكامل والقدره على الربط والدمج بين عدد من القدرات المنفصله في اطار توافقي واحد للقيام باعمال مركبه لاكثر صعوبه ولا بد من سلامه الجهازين العضلي والعصبي لتحويل مجموعات العمل البدني الى نموذج واحد يظهر فيه التناسق وحسن الاداء كما يعد من اهم القدرات البدنيه التي يتركز عليها الاداء المهاري حيث يرتبط بمستوى التوافق بهدى الترابط والتنسيق بين المجموعات العضليه ليصبح الاداء اكثر سهوله وانسيابيه . (١٧ : ٦)

ان التوافق يعني قدره على استخدام اجزاء متعددة من الجسم في آن واحد لاداء انماط حركيه تتسم بالدقه والمهاره بمعنى قدره الفرد على التحكم في اجزاء الجسم الداخله في اداء الانماط الحركيه المركبه وجعل هذه الاجزاء تتوحد وتتكامل لتجعل الاداء ممتعا وجميلا وناجحا في تحقيق الهدف المطلوب تحقيقه ويعد امتلاك التوافق البوابه الاكثر اهميه لدخول الفرد الرياضي في زمره اللاعبين الموهوبين لان الفرد الذي لا يمتلك التوافق لا يستطيع ان يحقق اي نجاح يذكر في المجال الرياضي . (١٤ : ٢)

ان اهميه التوافق العضلي العصبي تبرز في الحركات المركبه التي تتطلب تحريك لاكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد كما تتضاعف هذه الاهميه اذا كانت هذه الاجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفه فالتوافق هو قدره الفرد على دماج انواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسايبيه وحسن الاداء ويتطلب التوافق تعاوننا كاملا بين الجهازين العصبي والعضلي لامكان اداء الحركات على افضل صورته وخاصه الحركات التي تستخدم في ادائها اكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد لذا يعتمد التوافق على سلاسه ودقه وظائف العضلات والاعصاب وارتباطهم معا في اطار واحد وهذا يستلزم كفاءه خاصه من الجهاز العصبي حيث لابد من وصول الاشارات العصبية بسرعه الى العضلات حتى تتم الحركه في الوقت المناسب كما يجب ان تتسم هذه الاشارات بالدقه الكافيه لتنفيذ الحركه في الاتجاه المد وب (١٤ : ٢)

السيكودراما تعتبر استراتيجيه تعليميه ناجحه تسهم في زياده فاعليات وتواصل الاطفال مع الاخرين ومع انفسهم كما تساعدهم في فهم ذاتهم وتطوير مهارات لديهم وتحسين نظرتهم الى العالم وجعلها مشرقه بالاضافه الى التخلص من الافكار السلبيه والسلوكيات العدوانيه بما يمكنهم من ان يصبحوا اكثر ايجابيه في مجتمعاتهم (١ : ٣٢)

أن التعليم عن طريق السيكودراما يساعد علي في تنمية سلوك الفرد وتدريبه علي التقبل والتكيف والتواصل مع الآخرين وتعمق استبصار الفرد بذاته ، وتساعده علي تكوين استجابات أكثر توافقا للمواقف المختلفه ودية مهارت النقاش والتخيل والتغير عند الفرد وهي أمور هامه للصحة النفسية وتسهم في زيادة ثقافة الفرد، فهي مزيج من علم النفس، والدارما أحد فنون التمثيل وهي دراسة للقوانين التي تحكم حركة الفئات الإجتماعية وتدرس بنية الفئات الإجتماعية وديناميتها وتنشغل بعلاج البنية الإجتماعية ، ولديها تفرعات مثل السيكودراما والسوسيودارم ، فهي تشكل الجسر بين مشكلة الفرد والجوانب الإجتماعية والمسرحية التي يكون انطلاقها من مشكلة اجتماعية من خلال الجماع . (٠ : ١٠٥)

يتكون مصطلح السيكودراما من كلمتين وهما السلوك ودارما النفس والتمثيل ، فالسيكودراما كلمة مركبة تعني الدارما النفسية، وهي تطلق علي شكل من أشكال المعالجة

النفسية من خلال التقنيات المسرحية، وعلي استخدام المسرح كنوع من أنواع العلاج كما أن العلماء في العصر الحاضر يركزون علي العلاج بالدارما مستخدمين تقنيات علم النفس العلاجي . ٣ ٨ :

ومن العناصر والركائز الاساسية للسيكودارما الفعل وهو أقوى من الكلام فمن خلال السيكودارما يتعلم الأطفال التعبير عن انفعالاتهم، والتلقائية والابداع وهي طريقة أساسية لتمكين الناس من أخذ خطوات دارماتيكية لمعالجة مواقف جديدة بأساليب مبتكرة، خشبة المسرح ما يميز السيكودارما أنه يمكنك أدائها في أي مكان، القصة تهدف الى التنفيس الانفعالي والاستبصار الأطفال والمرضى ويهدف تبصرتهم بسلوكهم المشكل، المدرب: يقوم المدرب او المعلم او المعالج بتأليف القصة السيكودارمية يجب ان تكون تحاكي المشاكل. الأدوار تتعدد الأدوار في القصة وتكون جماعية و ليست فردية، الإخراج يقوم الباحث بإخراج قصة السيكودارما وقد يكون دوره بالإخراج في بيان توزيع الادوار والشخصيات على الممثلين وضبط وتقويم السلوك عبر التمثيلية السيكودارمية، لممثلون هم الاطفال المشتركين في البرنامج التدريبي، لمشاهدا هم مجموعة من أعضاء المجموعة التجريبي، وبعد الانتهاء من تمثيل القصة يتم فتح باب النقاش حول أحداث القصة يتم التركيز على الجانب السلوكي والتعليق على احداث القصة، واستعراض المواقف التي تساعد في خفض السلوكيات الغير المرغوب . ٢ ٨ :

وتقدم السيكودارما أو الدراما النفسية طريقة تجريبية لتعلم كيفية دمج الأفكار بشكل أفضل في الحياة، مما يخلق مرونة عقلية تأتي مع القدرة على تولي الأدوار وبناء روح تقبل جميع نتائجها حتى ولو كانت سلبية، وإنشاء علاقات متوازنة ومستمرة بشكل أكثر وعياً ٣ ٢٢) ويساعد الترويح الفرد على اكتساب معارف جديدة من خلال ما يقوم به من فعل ورد فعل، أو ما يقوم به وما يترتب عليه من نتائج الأمر الذي يسمح بتكيف الفرد وإكسابه مهارات سلوكية جديدة تلائم المواقف المختلفة من خلال لعب الأدوار المختلف، كما يساعد اللعب على إعادة التكيف وكل ذلك يتم دون مخاطرة أو نتائج ضارة. ٨ ١٣)

فممارسة الأنشطة الترويحية هي عبارة عن الكفاءات والمهارات والتصورات الذاتية التي يطورها المبتدئين تدريجياً بمرور الوقت، أو هي قدرات تسمح بسلوكيات تكيفية وإيجابية تمكن الأفراد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومي . ٨ ٤)
والترويح هو مجموعة من الأنشطة المختلفة وما يتضمنه من المعرفة والمهارات والفهم لهذه الأنشطة، يهتم بمعرفة الفرد وقدراته مثل المهارات الرياضي . ٩ ٢٩)

وهو تلك الأوجه أو النشاط الذى يكتسب فى وقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقاً لإرادة الفرد وذلك بامرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والتربوية والبدنية والفسولوجية والاجتماعية والنفسي . (٣ '٤)

يتضح مما سبق ان التوافق العضلى العصبى يرتبط بالاداء المهاري حيث يرتبط بمستوى التوافق بمدى الترابط والتنسيق بين المجموعات العضليه ليصبح الاداء اكثر سهوله وانسيابيه ويرى الباحث أن السيكدارما تزيد من مهارات المبتدئين وتحسين التوافق فى الاداء الحركى وبين اجزاء الجسم فهي تنمي وعيه بذاته وبالمحيطين من حوله، وبالتالي يندمج الفرد في المواقف التدريبية المختلفة اثناء تعليم مهارات السباحة، هو الامر الذي يساعد الطفل علي التأثير والتأثر بالمجتمع الذي يعيش فيه، حيث يتبادل الطفل مع أفراد المجتمع المهارات والافكار المختلف، بما ينعكس علي شخصيته وعلي والاداء المهاري ل .

وكذلك من خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات منها دراسة "رائد عبد الامير عباس (٢٠١٤)" (١) دراسة عبد الرحمن محمد محمد مصطفى (٢٠٢٠) (٧) دراسة شيماء السيد سليمان (٢٠٢١) (٤) دراسة طارق محمد ندا السيد (٢٠٢١) (١٥) دراسة "احمد محمد عبد الغني" (٢٠٢٤) (٢) اكدت هذه الدراسات ان السيكدارما لها تأثير علي تحسين التوافق العضلي العصبى لدي مبتدئز .

هدف الدراس :

يهدف البحث إلى تحديد : تأثير برنامج ترويحى باستخدام السيكدارما لتنمية التوافق العضلي لدي مبتدئز السباحة وذلك من خلال تحديد:

- تصميم برنامج ترويحى لتحسين التوافق العضلي العصبى لدي مبتدئز السباحة.
- التعرف على تأثير البرنامج المقترح بأسخدام السيكدارما على التوافق العضلى العصبى لمبتدئز السباحة

فروض الدراسة :

- توجد فروض دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للتوافق العضلي العصبى للمجموعة التجريبية قيد الدراسة
- توجد فروض دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للتوافق العضلي العصبى لمجموعة الضابطة قيد الدراس .
- توجد فروق دالة احصائية للتوافق العضلى العصبى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات الدراسة :

- البرنامج الترويحي :

مجموعة من الأنشطة الترويحية المنظمة تحت اشراف رائد الترويحي بغرض تحقيق هدف التربية الترويحية الا وهو تغيير سلوك الافراد الي السلوك الامثل وذلك عن طريق تنمية المعلومات والمهارات وتكوين الاتجاهات الايجابية نحو استثمار وقت الفراغ . (٣٣)

- السيكودراما :

هو احد الاساليب العلاجية المركزية التي تقوم علي التمثيل المسرحي للمشكلات اللوكية المختلفة الابعاد، وتتم في ظل جماعة ارشادية بفئات متعددة حيث يمر الطفل بمواقف تشبه مواقف الحياة علي خشبة المسرح من خلال تفاعل مجموعة من المشاركين والمشاهدين بالاضافة الي اجراء بعض التدريبات لتنمية التوافق العضلي العصبي لديه . (٣٤)

- التوافق العضلي العصبي :

هو قدرة الجهاز العصبي على اعطاء اكثر من امر في الوقت نفسه او مع فارق زمني قليل جد . (٣٥)

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي - تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية والقياس (القبل - البعدي) لكل منهج - وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة والهدف منها .

مجالات الدراسة :

المجال الزمني :

تم إجراء القياسات القبليّة بتاريخ ٥ / ٢٠٢٤ م ، و تم تطبيق البرنامج في الفترة من ١٠ / ٢٠٢٤ م إلى ١٠ / ٢٠٢٤ م ، و تم إجراء القياسات البعديّة بتاريخ ١٠ / ٢٠٢٤ م .

المجال المكاني: اجريت الدراسة الاساسية في كلية التربية الرياضية بنين ابو قير .

مجتمع الدراسة :

المبتدئين في رياضة السباحة داخل نادي كلية التربية الرياضية بالاسكندرية .

عينة الدراسة :

اشتملت عينة الدراسة على (١٤) طفل من المبتدئين في رياضة السباحة تتراوح اعمارهم ما بين ٦ الى ٩ سنوات) تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، يمثلون نادي (كلية التربية الرياضية) بالاسكندرية . اجريت الدراسة الاستطلاعية على (٤) مبتدو ، في حين اجريت الدراسة الاساسية

على ٢٠) مبتدئ، تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين احدهما تجريبية وقوامها ١٥) مبتدئ، والاخرى ضابطة وقوامها ١٥) مبتدئ، وجدول (٤) يوضح تجانس عينة البحث الكلية وتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الاولية (السن والطول والوزن) قبل التجرب.

شروط اختيار العينة :

- ان يكون من المبتدئين في رياضة السباحة بنادى كلية التربية الرياضية
 - ألا يقل عمره التدريبي عن ثلاثة شهور (٢ اسبوع، ٤) وحدة تدريبي.
 - ان يكون منتظم في التدريب حتى وقت إجراء الدراسة دون اصابة او توقف
 - ان يوافق ولى امره على الاشتراك في إجراءات الدراسة
 - ان ينتظم في التدريب دون انقطاع خلال فترة تطبيق البرنامج التدريبي (المجموعة التجريبية
- تجانس عينة البحث :

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث متدئ رياضة السباحة في المتغيرات الاولية
الاساسية قبل التجربة (ن = ١٤)

اختبار شابيرو - ويلك Shapiro - Wilk	القيمة الإحصائية	الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
		معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,١٥٤	٠,٩٥٦	٠,١٥	٠,٥٢	٠,٦٤	٧,٨٣	السن (سنة)
٠,٥٨٣	٠,٩٧٢	٠,٠٤	٠,٨٥	٣,٤٤	١٣١,٦٣	الطول (سم)
٠,٤٨٣	٠,٩٦٨	٠,١٤	٠,٥٩	٣,١٢	٣٠,٥٤	الوزن (كجم)
٠,٠٧٧	٠,٩٣٩	٠,٠٧	٠,١٥	١,٢١	١٠,٤٤	عدد اسابيع الممارسة

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية مبتدئ رياضة السباحة في المتغيرات الاولية الاساسية قبل التجربة، أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين ٠,١٤ إلى ٠,٥٨٣، مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ٠,٨٥ و ٠,١٤. وهذا يعني ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لاسفل.

كما بلغت قيم اختبار شابيرو - ويلك ما بين ٠,٩٣٩ الى ٠,٩٧٢) وهذه القيم غير معنوية = د مستوى ٠,٠٥، مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث الكلية مبتدئ رياضة السباحة في المتغيرات الاولية الاساسية قبل التجربة.

جدول (٦)

التوصيف الاحصائي، لسانات عينة البحث الاساسية (التحريسة والضابطة) في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة قبل تجربة ن = ٣٠

اختبار شابيرو - ويلد Shapiro - Wilk		الدلالات الإحصائية للتوصيف				الاختبارات	
القيمة الاحصائية (Sig)	القيمة الاحصائية	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,١٠٩	٠,٩٥٠	٠,٠٦٠	١,٠٣٠	٠,٩٩	١٧,٧٢	اختبار الدوائر المرقمة (ثانية)	التمهات القدم والعين
٠,٤٨٣	٠,٩٦٨	٠,١٢٠	١,٢٩٠	١,٠٩	٣,٦٧	صندوق (درجة) تجاه	التمهات العين والقدم
٠,٥٨٣	٠,٩٧٢	٠,٤٦٠	٠,٨١٠	٠,٩٩	٣,٩٠	الدوائر المتداخلة (درجة)	وزة
٠,١٥٤	٠,٩٥٦	٠,٥٠	٠,٠٩٠	١,١٨	١٩,٣٦	المش داخل المربعات (ثانية)	التمهات العين والقدم
٠,٠٧٧	٠,٩٣٩	٠,٥٠	٠,٢٦٠	١,٩٥	١٥,١٧	تداد حكة التوافق مع الرجلين (عدد ٢٠ ثانية)	التوافق بين الزراعين والرجلين

يتضح من جدول (٦) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الاساسية (التجريبية والضابطة) في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة قبل التجربة، أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين ٠,٤٦ إلى ٠,٥٠ مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ٠,٠٩٠ و٠,٠٦٠. وتقترب جدا من الصفر كما بلغ معامل التفلطح ما بين ١,٢٩٠ إلى ١,٠٩٠ وهذا يعني ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لاسفل. كما بلغت قيم اختبار شابيرو - ويلك ما بين ٠,٩٣٩ إلى ٠,٩٧٢ وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث الاساسية (التجريبية والضابطة) في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة قبل التجربة. تكافؤ عينة البحث :

جدول (٧)

الفروق بين المجموعة التحريسة والمجموعة الضابطة في المتغيرات الاولى الاساسية مبتدئ رياضة السباحة قبل التجربة (التكافؤ)

الدلالات البارامترية Mann-Whitney		الدلالات البارامترية				الدلالات الإحصائية المتغيرات		
Sig المعنوية	Z	الفرق بين المتوسطين	القيمة ت	الضابطة ن = ١٥		التجريبية ن = ١٥		
				ع	س	ع	س	
٠,٧٦٢	٠,٣٠٣	٠,٢٨	٠,٠٧	٠,٦٤	٧,٨٧	٠,٦٨	٧,٨٠	السن (سنة)
٠,٨١٩	٠,٢٢٩	٠,٢١	٠,٢٧	٣,٥٠	١٣١,٦٠	٣,٦٠	١٣١,٣٣	الطول (سم)
٠,٩٣٣	٠,٠٨٣	٠,١٧	٠,٢٠	٢,٩٩	٣٠,٣٣	٣,٥٨	٣٠,١٣	الوزن (كجم)
٠,٩٦٥	٠,٠٤٣	٠,١٥	٠,٠٧	١,٣٦	١٠,٤٧	١,٠٦	١٠,٤٠	عدد اسابيع الممارسة

* معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول (١) والخاص بالفروق المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأولية الأساسية مبتدئ رياضة السباحة قبل التجربة. أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين ٠,١٥ إلى ٠,٢٨ (وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ كما بلغت قيمة (ز) اللابارمترية ما بين ٠,٠٤٣ إلى ٠,٣٠٣ (وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة

جدول (١)

الفروق بين المجموعة التحسنة والمجموعة الضابطة في اختبارات التوافق العضلي لدي المبتدئين في رياضة السباحة قبل التجربة (التكافؤ)

الدلالات اللابارمترية Mann-Whitney		الدلالات البارامترية				الدلالات الإحصائية القدرات والاختبارات			
		قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الضابطة ن = ١٥				التجريبية ن = ١٥	
Sig المعنوية	Z			±	س	±	س		
٠,٤٥٢	٠,٧٥٢	٠,٥٣	٠,١٩	١,٠٥	١٧,٨١	٠,٩٦	١٧,٦٢	اختبار الدوائر المرقمة (ثانية)	التوافق بين القدم والعين
٠,٧٨٠	٠,٢٨٠	٠,٣٣	٠,١٣	١,٢٤	٣,٦٠	٠,٩٦	٣,٧٣	ركل كرة قدم تجاه صندوق (درجة)	التوافق بين العين والقدم
٠,٩٦٥	٠,٠٤٣	٠,١٨	٠,٠٧	١,١٣	٣,٨٧	٠,٨٨	٣,٩٣	رمى كرة يد على الدوائر المتداخلة (درجة)	التوافق بين العين واليد
٠,٥٣٠	٠,٦٢٨	٠,٢٧	٠,١٢	١,١٧	١٩,٤٢	١,٢٣	١٩,٣٠	الوثب داخل المربعات (ثانية)	التوافق بين العين والقدم
٠,٨٩٩	٠,١٢٧	٠,٠٩	٠,٠٧	٢,٠١	١٥,٢٠	١,٩٦	١٥,١٣	تبادل حركة الزراعين مع الرجلين (عدد ٢٠ ثانية)	التوافق بين الزراعين والرجلين

* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٥

يتضح من جدول (٢) والخاص بالفروق المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات التوافق العضلي لدي المبتدئين في رياضة السباحة قبل التجربة. أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين ٠,٠٩ إلى ٠,٥٣ (وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ كما بلغت قيمة (ز) اللابارمترية ما بين ٠,٠٤٣ إلى ٠,٧٥٢ (وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات التوافق العضلي لدي المبتدئين في رياضة السباحة قبل التجربة .

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

اولاً: صدق التماز (المقارنة الطرفية)

جدول (٢)

الفروق بين مجموعة الارباع الاعلى، ومجموعة الارباع الادنى، لإيجاد صدق الاختبارات البدنية الخاصة للمبتدئين في رياضة السباحة

معامل الصدق	الدلالات البارامترية Mann-Whitney		الدلالات البارامترية						الدلالات الإحصائية القدرات والاختبارات
	Sig المعنوية	Z	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	مجموعة الارباع الادنى ن = ٦		مجموعة الارباع الاعلى ن = ٦		
					ع	س	ع	س	
٠,٩٦١	٠,٠٠٣	٢,٩٣٤	* ١,٠٣	٢,٥١	٠,٤٣	١٨,٩١	٠,٣٥	١٦,٤١	التوافق بين اختبار الدوائر المرقمة (ثانية) والعين
٠,٩٢٨	٠,٠٠٣	٢,٩٩٤	* ,٨٩	٣,١٧	٠,٥٢	٢,٣٣	٠,٨٤	٥,٥٠	التوافق بين ركل كرة قدم تجاه صندوق (درجة) ولقدم
٠,٩٤٣	٠,٠٠٣	٣,٠٠٠	* ,٩٤	٢,٦٧	٠,٥٢	٢,٦٧	٠,٥٢	٥,٣٣	التوافق بين رمى كرة يد على الدوائر المتداخلة (درجة) واليد
٠,٩٤٩	٠,٠٠٤	٢,٨٨٧	* ,٥١	٦,٣٥	١,٣٨	٢٢,٥٦	٠,٨٨	١٦,٢٠	التوافق بين الوثب داخل المربعات (ثانية) والقدم
٠,٩٦٣	٠,٠٠٤	٢,٨٩٨	* ١,٢٩	٨,٣٣	١,٠٥	١١,٥٠	١,٤٧	١٩,٨٣	التوافق بين تبادل حركة الزراعين مع الرجلين (عدد ٢٠ ثانية) والرجلين

* معنوى عند مستوى $0,05 = 2,22$

يتضح من جدول (٢) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعة الارباع الاعلى وبين مجموعة الارباع الادنى لإيجاد صدق اختبارات التوافق العضلي لدي المبتدئين في رياضة السباحة، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح مجموعة الارباع الاعلى حيث بلغت قيمت المحسوبة ما بين ٧,٨٩ الى ١١,٢٩) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠,٠٥. كما تراوحت قيمة Mann-Whitney اللابارامترية ما بين ٢,٨٨٧ الى ٣,٠٠٠) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠,٠٥.

كما بلغ معامل الصدق ما بين ٠,٩٢٨ الى ٠,٩٦٣ مما يؤكد ان اختبارات التوافق العضلي لدي المبتدئين في رياضة السباحة تتسم بالصدق التمييزي . وأنها تقيس ما وضعت من اجل .

ثبات التطبيق وإعادة التطبيق :

(جدول ١)

الفروق بين التظبة , الاله ا , ه التظبة , الثاني , للعينة الاستطلاعية لاحاد ثبات اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة ن = ٢٤

معامل الثبات	الدلالات البارامترية Wilcoxon		الدلالات البارامترية						الدلالات الإحصائية القدرات والاختبارات		
	Sig المعنوية	Z	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الاول			
				ع	س	ع	س	ع	س		
٠,٩٣٧	٠,٧٥٨	٠,٣٠٨	٠,٠٨	٠,٧٦	٠,٠١	٠,٦٤	١٧,٦٩	٠,٩٧	١٧,٧٠	التوافق بين القدم والعين المرقمة (ثانية)	اختبار الدوائر
٠,٩٠٨	٠,٨٩٤	٠,١٣٣	٠,٢٥	١,٠٣	٠,٠٥	٠,٧٨	٣,٧٤	١,٢٩	٣,٧٩	التوافق بين العين والقدم (درجة)	ركل كرة قدم تجاه صندوق
٠,٩٣٢	٠,٧٦٥	٠,٢٩٩	٠,٢١	٠,٩٣	٠,٠٤	٠,٧١	٤,٠٠	١,٠٦	٣,٩٦	التوافق بين العين واليد (درجة)	رمى كرة يد على الدوائر المتداخلة
٠,٩٠٢	٠,٨٦٢	٠,١٧٤	٠,٢٥	٢,٢٨	٠,١٢	١,٥٥	١٩,١٦	٢,٤٠	١٩,٢٧	التوافق بين العين والقدم (ثانية)	الوثب داخل المربعات
٠,٨٩٤	٠,٩٧٤	٠,٠٣٣	٠,١٣	٢,٧٧	٠,٠٧	٢,٣٥	١٥,٢٥	٣,١٢	١٥,٣٣	التوافق بين الزراعين والرجلين (عدد ٢٠ ثانية)	تبادل حركة الزراعين مع الرجلين

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ : ٢,٠٧

يتضح من جدول (١) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين للعينة الاستطلاعية لإيجاد ثبات اختبارات التوافق العضلي لدي المبتدئين في رياضة السباحة، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين ٠,٠٨ الى ٠,٢٥) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ . كما بلغت قيمة Wilcoxon البارامترية ما بين ٠,٠٣٣ الى ٢,٩٩) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥

كما بلغ معامل الثبات ما بين ٠,٨٩٤ الى ٠,٩٣٧) مما يؤكد ان اختبارات التوافق العضلي لدي المبتدئين في رياضة الـ باد ، تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .
وبعد الإنتهاء من المعاملات العلمية للأدوات تم التوصل الى الإختبارات فى شكلها النهائى كالتالى :

الاختبارات التوافق العضلى العصبى ملحق (١) :

- التوافق بين العين والقدم (اختبار الدوائر المرقمة) (ثانية)
- التوافق بين العين والقدم (ركل كرة القدم تجاه صندوق) (درجة)
- التوافق بين العين واليد (رمى كرة اليد على الدوائر المتداخلة) (درجة)
- التوافق بين العين والقدم (الوثب داخل المربعات) (ثانية)
- التوافق بين الزراعين والرجلين (تبادل حركة الزراعين مع الرجلين) (عدد ٢٠ ثانية)

البرنامج الترويحى بأستخدام السيكدراما (المقترح) ملحق (٢) :

- الهدف العام للبرنامج:

التعرف على تأثير البرنامج الترويحى بأستخدام السيكو دراما المقترح على :

- تحسين التوافق العضلي العصبى لدي مبتدئين السباحة

د - الخطة الزمنية للبرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوع (ب ٤) جلسة يطبق جلسة علي مرتين فى الاسبوع من تاريخ تم إجراء القياسات القبليه بتاريخ ٥ / ٠٢٤ ، وتم تطبيق البرنامج فى الفترة من ١٠ / ٠٢٤ م إلى ١٠ / ٠٢٤ ، وتم إجراء القياسات البعدية بتاريخ ١٠ / ٢٠٢٤ .

* أجزاء الجلسة المسرحي :

الجزء الأول التمهيدي للجلسة:

يستغرق ١٠ ق) ويحتوى على التحية ومقدمة عن مسرحية اليوم .

١. الجزء الثانى محتوي للجلسة:

يستغرق ٤٠ ق) ويهدف إلى تنفيذ المسرحي .

٢. الجزء الثالث التقويم:

يستغرق ١٠ ق) ويحتوى علي اعادة المشاهد القصة التي اعجبتم، والقاء بعض

الاسئله .

نتائج البحث :

عرض نتائج الفرض الاول : توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة لصالح القياس البعدي.

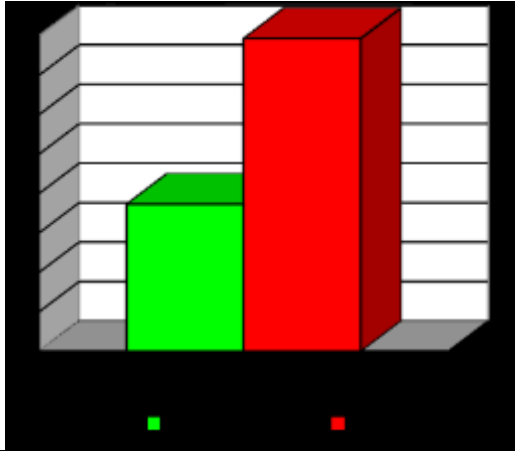
جدول (١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي، للمجموعة التحسنة في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة ن = ١٥

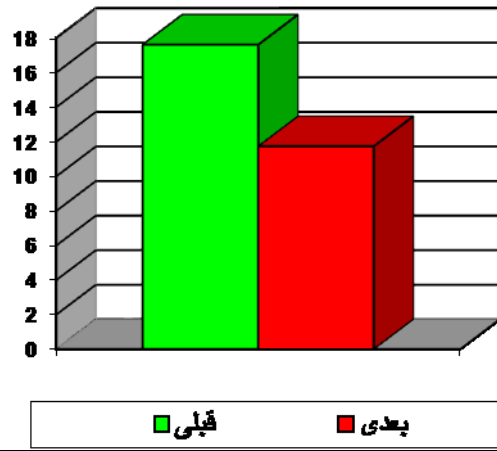
نسبة التحسن %	الدلالات البارامترية Wilcoxon		الدلالات البارامترية						الدلالات الإحصائية القدرات والاختبارات	
	Sig المعنوية	Z	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		
				ع	س	ع	س	ع		س
٢,٤٠ %	٠,٠٠١	٣,٤٠٩	* ٠,٥٠	١,١١	٥,٨٨	١,٠٥	١١,٧٤	٠,٩٦	١٧,٦٢	التوافق بين القدم والعين اختبار الدوائر المرقمة (ثانية)
١,٦٧ %	٠,٠٠١	٣,٤٤٢	* ١,٤٢	١,٤٢	٤,٢٠	٠,٧٠	٧,٩٣	٠,٩٦	٣,٧٣	التوافق بين العين والقدم ركل كرة قدم تجاه صندوق (درجة)
١,٨٩ %	٠,٠٠١	٣,٤٦٢	* ٧,٢٩	٠,٩٩	٤,٤٠	٠,٦٢	٨,٣٣	٠,٨٨	٣,٩٣	التوافق بين العين واليد رمى كرة يد على الدوائر المتداخلة (درجة)
١,٠٦ %	٠,٠٠١	٣,٤٠٨	* ٤,٢٨	٢,٠٥	٧,٥٤	١,٤٠	١١,٧٦	١,٢٣	١٩,٣٠	التوافق بين العين والقدم الوثب داخل المربعات (ثانية)
١,٨٤ %	٠,٠٠١	٣,٤١٧	* ٥,١١	٢,٦٣	١٠,٢٧	١,٥٩	٢٥,٤٠	١,٩٦	١٥,١٣	التوافق بين الزراعين والرجلين تبادل حركة الزراعين مع الرجلين (عدد ١٠ ثانية)

*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

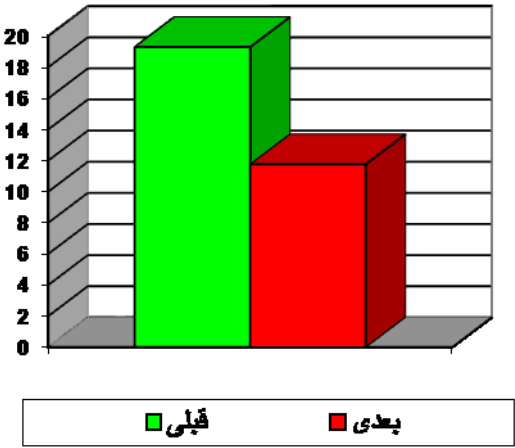
يتضح من جدول (١) والشكل البياني رقم (١) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة ، وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع اختبارات التوافق العضلي لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة ت ما بين ١١,٤٢ إلى ٠,٥٠) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ، كما بلغت قيمة Wilcoxon (Z) البارامترية ما بين ٣,٤٠٨ الى ٣,٤٦٢) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠,٠٥ ، كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين ٣,٤٠ % الى ٧,٨٤ %



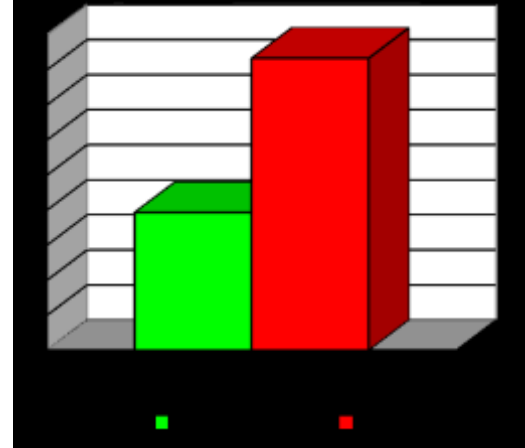
ركل كرة قدم تجاه صندوق (درجة)



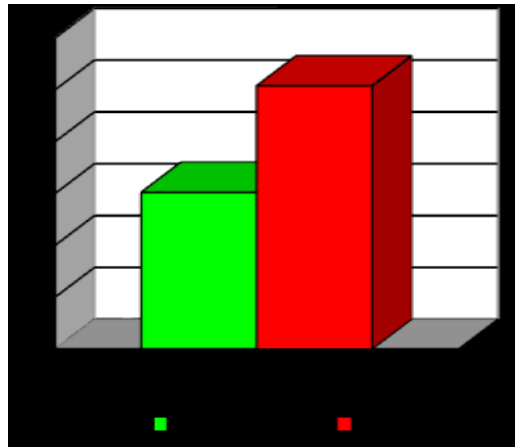
اختبار الدوائر المرقمة (ثانية)



الوثب داخل المربعات (ثانية)



رمي كرة يد على الدوائر المتداخلة (درجة)



تبادل حركة الزراعين مع الرجلين (عدد/ثانية)

شكل (المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات التوافق العضلي لدي المبتدئين في رياضة السباحة

حجم تأثير البرنامج التدريبي في اختبارات التوافق العضلي لدى المجموعة التجريبية المبتدئين في رياضة السباحة

(جدول ١)

حجم تأثير البرنامج التدريبي، للمجموعة التحرسية في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة

دلالات حجم تأثير البرنامج					المتغيرات	الدلالات الإحصائية
فعالية البرنامج	حجم التأثير	العينة	معامل الارتباط	قيمة ت		
مرتفع	٥,١٩	١٥	٠,٥١٩	٢٠,٥٠	اختبار الدوائر المرقمة (ثانية)	التوافق بين القدم والعين
مرتفع	٣,٣١	١٥	٠,٣٦٩	١١,٤٢	اختبار كارة قدم تجاه صندوق (درجة)	التوافق بين العين والقدم
مرتفع	٤,٥٤	١٥	٠,٤٨٢	١٧,٢٩	اختبار كرة يد على الدوائر المتداخلة (درجة)	التوافق بين العين واليد
مرتفع	٣,٥٢	١٥	٠,٥٤٤	١٤,٢٨	اختبار الهيث داخل المربعات (ثانية)	التوافق بين العين والقدم
مرتفع	٤,٢٣	١٥	٠,٤١٢	١٥,١١	اختبار تبادلية حركة الذراع مع الرجلين (عدد ١٠ ثانية)	التوافق بين العين والرجلين

يتضح من جدول (١) و الخاص بحجم تأثير البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة أن حجم التأثير تراوح ما بين ٣,٣١ إلى ٥,١٩) وهذه القيم تعبر عن فعالية كبيرة للبرنامج التروحي باستخدام السيكدوراما والمطبق على المجموعة التجريبية في تحسين اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة .

حيث يفسر حجم التأثير ، إذا كانت القيمة المحسوبة لحجم التأثير = ٠,٥ ، فإن حجم التأثير يكون ضعيفاً أو صغيراً ، أما إذا كانت = ٠,٨ فتدل على حجم تأثير متوسط ، وإذا كانت = ٠,٠ ، أو أكبر فتدل على حجم تأثير مرتفع ، للمتغير المستقل على المتغير التابع .

عرض نتائج الفرض الثاني :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة الضابطة في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة لصالح القياس البعدي .

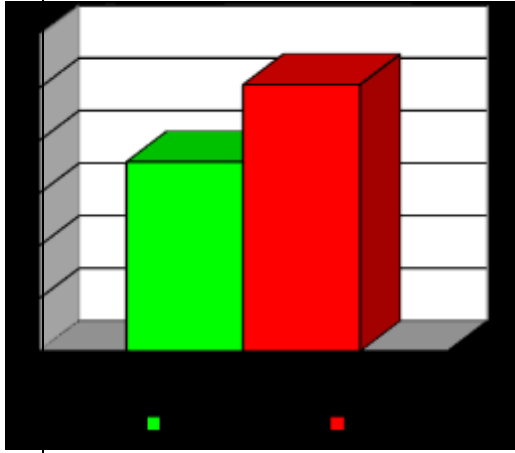
جدول (١)

دلالة الفروق بين القياس، القلب، والقياس، البعد، لمجموعة الضابطة في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة ن = ١٥

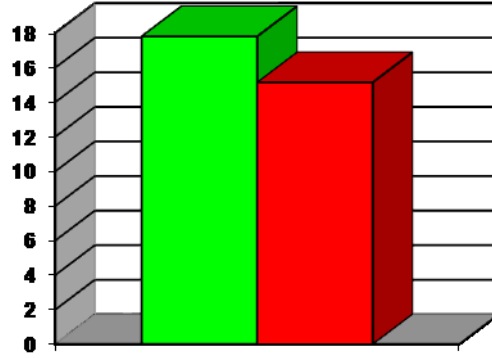
نسبة التحسن %	الدلالات البارامترية Wilcoxon		قيمة ت	الدلالات البارامترية						الدلالات الإحصائية القدرات والاختبارات
	Sig المعنوية	Z		الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		
				ع	س	ع	س	ع	س	
١,٩٤ %	٠,٠٠١	٣,٢٩٧	* ,٠٠	١,٤٧	٢,٦٦	١,٢٧	١٥,١٥	١,٠٥	١٧,٨١	التوافق بين القدم والعين اختبار الدوائر المرقمة (ثانية)
١,٣٠ %	٠,٠٠٤	٢,٨٧٣	* ,١٩	١,٣٦	١,٤٧	٠,٨٨	٥,٠٧	١,٢٤	٣,٦٠	التوافق بين العين والقدم ركل كرة قدم تجاه صندوق (درجة)
١,٥٦ %	٠,٠٠٥	٢,٨٣٦	* ,٣٧	١,٢٤	١,٤٠	٠,٧٠	٥,٢٧	١,١٣	٣,٨٧	التوافق بين العين واليد رمى كرة يد على الدوائر المتداخلة (درجة)
١,٩٢ %	٠,٠٠١	٣,٤١٠	* ,٨٦	١,٧٨	٤,٠٦	١,٣٦	١٥,٣٦	١,١٧	١٩,٤٢	التوافق بين العين والقدم الوثب داخل المربعات (ثانية)
١,٧٠ %	٠,٠٠١	٣,٤٢٠	* ,٢٤	٢,١٩	٤,٦٧	١,٦٨	١٩,٨٧	٢,٠١	١٥,٢٠	التوافق بين الزراعين والزرلين تبادل حركة الزراعين مع الزجلين (عدد ٢٠ ثانية)

*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

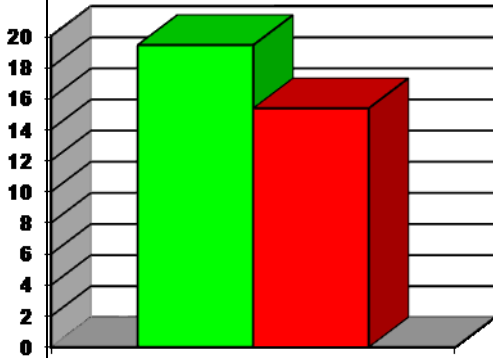
يتضح من جدول (١) والشكل البياني رقم (٢) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث الضابطة في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة، وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع اختبارات التوافق العضلي لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين ١,١٩ إلى ١,٨٦ وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥، كما بلغت قيمة Wilcoxon (Z) البارامترية ما بين ٢,٨٣٦ إلى ٣,٤٢٠ وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠,٠٥، كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين ٤,٩٤ % إلى ١,٧٠ %



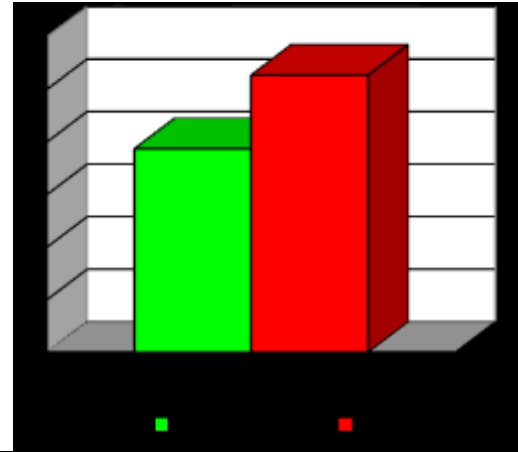
ركل كرة قدم تجاه صندوق (درجة)



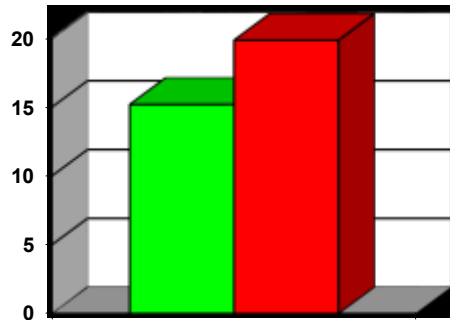
اختبار الدوائر المرقمة (ثانية)



الوثب داخل المربعات (ثانية)



رمى كرة يد على الدوائر المتداخلة (درجة)



تبادل حركة الزراعين مع الرجلين (عدد/٣٠ ثانية)

شكل (') المتوسط الحسابي للقياس الة لى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في اختبارات التوافق العضلي لدي المبتدئين في رياضة السباحة

حجم تأثير البرنامج التدريبي في اختبارات التوافق العضلي لدى المجموعة الضابطة المبتدئين في رياضة السباحة :

(جدول ١٠)

حجم تأثير البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة

دلالات حجم تأثير البرنامج					الدلالات الإحصائية	
فعالية البرنامج	حجم التأثير	العينة	معامل الارتباط	قيمة ت	المتغيرات	
مرتفع	١,٨١	١٥	٠,٤٩٨	٧,٠٠	اختبار الدوائر المرقمة (ثانية)	التوافق بين القدم والعين
متوسط	٠,٨٤	١٥	٠,٦٩٨	٤,١٩	ركل كرة قدم تجاه صندوق (درجة)	لتوافق بين العين والقدم
مرتفع	١,٠٩	١٥	٠,٥٣١	٤,٣٧	رمى كرة يد على الدوائر المتداخلة (درجة)	التوافق بين العين واليد
مرتفع	٢,٢٥	١٥	٠,٥١٧	٨,٨٦	الوثب داخل المربعات (ثانية)	التوافق بين العين والقدم
مرتفع	٢,٠٠	١٥	٠,٥٥٩	٨,٢٤	تبادل حركة الزراعين مع الرجلين (عدد ٢٠ ثانية)	التوافق بين الزراعين والرجلين

يتضح من جدول (١٠) والخاص بحجم تأثير البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة أن حجم التأثر تراوح ما بين ٣,٦٥ إلى ١١,٤٤) وهذه القيم تعبر عن فعالية متوسطة وكبيرة للبرنامج التقليدي والروتيني اليومي والمطبق على المجموعة الضابطة في تحسين اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة بعد التجربة لصالح مبتدئ المجموعة التجريبية".

جدول (١١)

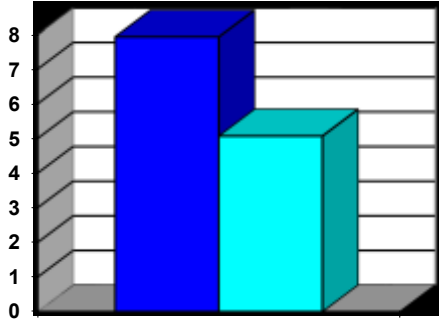
دلالة الفروق بين المجموعة التحريسة والمجموعة الضابطة في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة بعد التجربة

نسبة الفروق %	الدلالات الإحصائية		الدلالات البارامترية				الدلالات الإحصائية		القدرات والاختبارات	
	الدلالات البارامترية Mann-Whitney		الفرق بين المتوسطين	الضابطة		التجريبية		الفرق بين المتوسطين		
	Sig المعنوية	Z		قيمة ت	ن = ١٤	ن = ١٤	ن = ١٤			ن = ١٤
٠,٥٥ %	٠,٠٠٠	٤,٥١٥	* ٠,٠٤	٣,٤٢	١,٢٧	١٥,١٥	١,٠٥	١١,٧٤	اختبار الدوائر المرقمة (ثانية)	التوافق بين القدم واليد
٠,٨٥ %	٠,٠٠٠	٤,٦٧٧	* ٠,٨٣	٢,٨٧	٠,٨٨	٥,٠٧	٠,٧٠	٧,٩٣	ركل كرة قدم تجاه صندوق (درجة)	التوافق بين العين والقدم
٠,٠٧ %	٠,٠٠٠	٤,٧٨٠	* ٢,٦٩	٣,٠٧	٠,٧٠	٥,٢٧	٠,٦٢	٨,٣٣	رمى كرة يد على الدوائر المتداخلة (درجة)	التوافق بين العين واليد
٠,٤١ %	٠,٠٠٠	٤,٣٣٥	* ٠,١١	٣,٥٩	١,٣٦	١٥,٣٦	١,٤٠	١١,٧٦	الوثب داخل المربعات (ثانية)	التوافق بين العين والقدم
٠,٨٥ %	٠,٠٠٠	٤,٦٦١	* ٠,٢٤	٥,٥٣	١,٦٨	١٩,٨٧	١,٥٩	٢٥,٤٠	تبادل حركة الزراعين مع الرجلين (عدد ١٠ ثانية)	التوافق بين الزراعين والرجلين

* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧

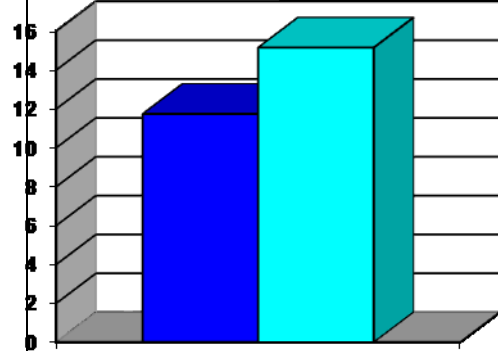
يتضح من جدول (١١) والشكل البياني (١) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة بعد التجربة .

يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة في جميع اختبارات التوافق العضلي لدى المبتدئين في رياضة السباحة لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين ٧,١١ إلى ١٢,٦٩) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠,٠٥ ، كما بلغت قيمة (Z) اللابارمترية ما بين ٤,٣٣٥ إلى ٤,٧٨٠) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ لصالح المجموعة التجريبية ، وبلغت نسبة الفروق لصالح المجموعة التجريبية ما بين ٢,٥٥ % إلى ٤,٠٧ % مما يدل على ان البرنامج التروحي باستخدام السيكدوراما لتنمية التوافق العضلي لدى مبتدئى السباحة اثر تائيرا ايجابيا في اختبارات التوافق العضلي لدى المجموعة التجريبية بعد التجربة .



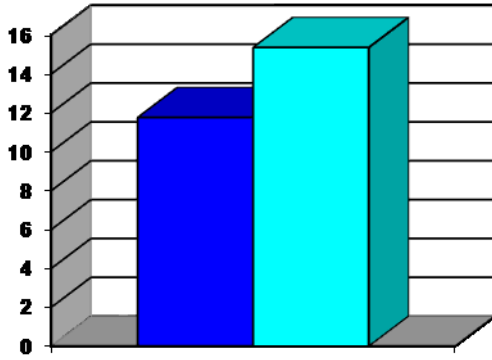
التجريبية الضابطة

ركل كرة قدم تجاه صندوق (درجة)



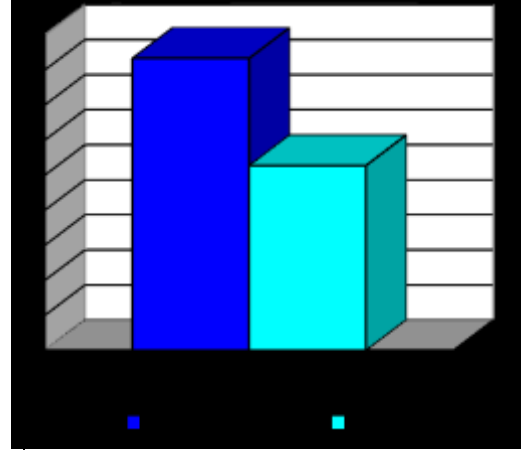
التجريبية الضابطة

اختبار الدوائر المرقمة (ثانية)

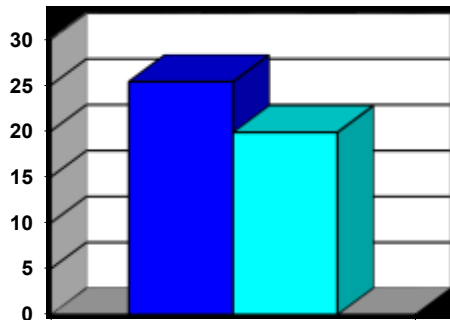


التجريبية الضابطة

الوثب داخل المربعات (ثانية)



رمى كرة يد على الدوائر المتداخلة (درجة)



التجريبية الضابطة

تبادل حركة الزراعين مع الرجلين (عدد/٣٠ ثانية)

شكل (') المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات التوافق العضلي بعد التجربة

ثا ص مناقشة النتائج :

يتضح من العرض السابق للجدول رقم (١١) والشكل البياني رقم (١١) تحسن التوافق العضلي العصبي لدى مبتدئين السباحة لنادي كلية التربية الرياضية حيث تحسن توافق اليد والعين وتوافق العين والقدم والتوافق بين الزراعين والرجلين لدي المجموعة التجريبي .

يعزى الباحث هذا التحسن إلى استخدام البرنامج الترويجي المقترح باستخدام السيكدوراما وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ميسون عبد القادر " (١٩٠١٩) دراسة "ابراهيم محمد علي" (٢٠٢٠) دراسة مهجة محمد اسماعيل" (٢٠٢١) دراسة احمد بسيوني السيد حرفوش" (٢٠٢١) ، دراسة خلف حسين هامل " (٢٠٢٣) التي أكدت ان السيكدوراما تساعد علي تحسين التوافق العضلي العصبي لدي مبتدئين السباح .

كما يرى الباحث أن التوافق العضلي العصبي يوجد له علاقة طردية مع تحسن اداء المبتدئين في السباحة وكلما زاد التوافق العضلي العصبي زاد تحسن الاداء المهاري وتكون اداء الحركات اكثر سهولة وانسيابية وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة علي محمد ياسين (٢٠١٠) (١٩) ودراسة عامر موسي عباس (٢٠١٢) (١٦) دراسة ماجد محمود محمد (٢٠١٤) (١١) دراسة سد عبد الجليل محمد يوسف (٢٠١٨) (٢) دراسة ندا محمد اميز ، رباب باسل يونسر " (٢٠٢١) (٢٠) التي أكدت على أن تدريبات التوافق العضلي العصبي تحسن من الاداء المهاري للمهارات الاساسية لمبتدئين السباح .

وفي هذا الصدد يشير هشام جاسم محمد (٢٠١٥) ان السباحه من الانشطه المفضله لدى معظم افراد المجتمع ويعتبر الهدف الاساسي للسباحه هو ان يقطع السباح مسافات محده في اقل زمن ممكن ولتحقيق هذا الهدف فانه لا سبيل لذلك الا باداء جيد يتفق مع المبادئ الفنية والتشريحية وكذلك التوافق العضلي العصبي بين العين واليد والرجل حتي يتمكن من الاداء الفني السليم . (٢٠١٤)

يذكر يوسف حسن اسماعيل (٢٠١٦) ان المشكله التي تواجه الكثير هي كيفية نقل الخبرة الاخرين، حيث ان عملية تعليم السباحة نفسها تحتاج الى خطوات متدرجه وسليمة بحيث ان الكثير من المبتدئين في السباحة التي فشت في تعلم السباحة كانت بسبب الافكار الخاطئة في عملية التعلي . (٢٠١٥)

ويذكر اسلام كمال (٢٠٢٠) ان السباحة هي إحدى أنواع الرياضات المائية التي تستغل الوسط المائي كوسيلة لتحريك الجسم البشري خلاله عن طريق كلا من حركات الذراعين

والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الجسم الانسان في جوانب مختلف من الناحية البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية والعقلي . (')

يشير محمد عثمان (٢٠١٨) ان التوافق العضلي العصبي يعتبر احد الصفات البدنيه التوافقية او عنصرا اساسيا في التركيبه التكنيكي للاداء الحركي وكلما تميز الاداء الحركي المطلوب بصعوبه والتركيب كلما زادت اهميه توفر التوافق العضلي العصبي وكلما تميز مستوى التوافق العضلي العصبي بالجوده كلما انخفض معدل الطاقه المطلوبه للحركه وانخفض مستوى او درجه التعب الناتجه عن ضغوط الحمل التدريبي . (٦٥ : ٤٠)

ويوضح محمود الهاشمي (٢٠١٥) ان تدريبات التوافق العضلي اعصبي تعمل على استثارة اكبر قدر ممكن من المغازل العصبية مما يؤدي الى وصول الاشارات العصبية الى العضلات المكلفه بالعمل في التوقيت المناسب كما ان لتدريبات التوافق العضلي العصبي دورا هاما في تطوير القدرات البدنيه والمهارات الحركية . (٨٣ : ٥٠)

وتذكر هبه خالد (٢٠١٩) ان أهداف السيكودارما هدفين رئيسين الهدف الرئيسي هو تعليم الفرد كيف يستطيع التكيف مع الآخرين بحيث يكون التفاعل معهم لتحقيق ما يسمى بالصحة النفسية علي طول الخط مع المحيطين ، أو عدم الوصول إلي الإختلال النفسي في حالة التعرض الفعلي للضغوط والهدف الذي يلي التفاعل الإجتماعي أن السيكودارما تعالج نفسية الشخص من خلال التنفيس، فكلما وجد الشخص مخرجا لأحاسيسه ومشاعره وتمرد علي الوضع القائم له كلما كان متزنا نفسيا، لا يشعر بأن هناك من يحبطه داخل عقله اللاواعي، علي الرغم من المحاولات الذاتية أو الخارجية التي تسعى / خارج الفرد من هذه الحالة. (٨٥ : ٢٣)

ويوضح (layton) (٢٠٠٥) ان الاهمية التدريبية للسيكودارما هي ان السيكودارما لها دور فني في جميع المستويات التعليمية حيث تستخدم أسلوبا ثقافيا جذابا. تساعد السيكودارما الفرد على الوصول الى الاستبصار بسلوكه ومن ثم تعديله واسبابه والسلوكيات البديلة من الممكن استخدام ادوار اجتماعية مثلا الاب الام او الاخ او غيرهم ، هو يتوصل بهم جميعا يقلل من مشاعر القلق والشعور بالإثم ويجعل الفرد يميل الى التسامح مع الافراد المحيطة به. (٦٢ : ٧)

يشير ناصر الدين ابراهيم (٢٠١٩) إلى أن السكودارما لها أثر إيجابي على تكوين العلاقات والتواصل الإيجابي مع الآخرين، ومهارات ضبط النفس، ومهارات الوعي بالذات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله، ومهارات اتخاذ القرارات، ومهارات حل المشكلات، ومهارات التعاون والتعاطف مع الآخرين، ومهارات تحم ل المسؤولية الذاتية (الشخصية)، ومهارات توكيد الذات، ومهارات تقدير الذات. (٥٨ : ٩)

يوضح عمرو محمد اخرون (٢٠١٦) قد تضاعفت الحاجة الي ممارسة الرياضة في السنوات الاخيرة مع التطور العام للمجتمعات الذي صاحب التقدم العلمي والتكنولوجي وظهور الكثير من المشكلات . (٧٠٠٧)

كما يشير الى ذلك سامح عبد العال (٢٠١١) ان البرامج العاب الترويحية بالمؤسسات تساهم بشكل كبير في تحقيق اهداف تلك البرنامج حيث تتمتع بمجموعة من الصنات والمؤهلات التي تساعدهم على الاعتماد على النفس والقدره على تقويم البرامج وتلاشى الاخطاء والقدره على التشجيع والثناء المناسب لكل موقف والقدره على التعبير والابداع والتخيل . (١١:١٥)

يشير محمود إسماعيل طلبه (٢٠١٠) إلى أن الترويح نشاط إختياري بقاء يمارس في وقت الفراغ هدفه الأسمى هو السعادة والرضا عن النفس ، ويسهم في تنمية جانب أو أكثر من جوانب الفرد (بدن - نفس - إجتماع - وجدان - خلقه - معرفه . ٢٦ :١)

الاستخلاصات :

- في ضوء أهداف الدراسة والنتائج التي تم التوصل إليها استخلص الباحث ما يلي :
- البرنامج الترويحي المقترح بأستخدام السيكدوراما اثبتت فاعليته تحسن مستوى التوافق العضلي العصبي لدى عينة الدراس .
 - توجد فروق دالة احصائية للقياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في الاختبارات التوافق العضلي العصبي هي :
 - التوافق بين العين ، القدم اختبار الدوائر المرقم (ثاني)
 - التوافق بين العين ، القدم ركل كرة القدم تجاة صندوق (درج)
 - التوافق بين العين ، اليد رمى كرة اليد على الدوائر المتداخل (درج)
 - التوافق بين العين ، القدم الوثب داخل المربعات (ثاني)
 - التوافق بين الزراعين الرجلين تبادل حركة الزراعين مع الرجلين (عدد . ٢٠ ثانية

التوصيات :

- في ضوء استخلاصات البحث يوصى الباحث بما يلي :
- الاعتماد على السيكدوراما في بيئه التعلم للمبتدئين في الرياضات المختلفه بما يثري بيئه الطفل التعليميه و التدريبية
 - عقد دورات تدريبيه تدريب المدربين في رياضه السباحه على استخدام السيكدوراما وكيفية تصميم وتوظيف السايكو دراما ، فنيتها في تنميه الاطفال في مرحله الاوليه لتعليم السباح
 - تنفيذ البرنامج المقترح على المبتدئين في رياضة السباحة في جميع الاندية الرياضية

• الاهتمام بتدريبات التوافق عضلى العصبى لدى الاطفال للوصول الى المستوى الاعلى فى اقل وقت .

• التدريب على التوافق العضلى العصبى يحسن الانتباه ، التركيز الادراك لدى الاطفال

((المراجع))

أولاً : المراجع العربية :

- ابراهيم محمد علم : فاعلية برنامج قائم علي السيكدوراما في خفض اعاقه الات وتحسين المرونة النفسية لدي طلبة صعوبات التعلم في مدينة اربد ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث . ٢٠٢٠ .
- احمد بسيوني السيد حرفوش : فاعلية السيكدوراما في تحسين بعض الوظائف التنفيذية وخفض بعض المشكلات السلوكية لدي اطفال التوحد ، مجلة الدراسات العربية في التربية النفسى ٢٠٢١ .
- احمد محمد عبد الغنى : برنامج قائم علي السيكدوراما لتنمية المهارات الاجتماعية لدي الاطفال ذوي اضطرابات طيف التوحد ، مجلة الارشاد النفسى ، جامعة عين شمس . ٢٠٢٤ ،
- اسامة كامل راتب : تعليم السباح ، الطبعة الثالث ، دار الفكر العربى . ٩٩٩ .
- اسلام كمال محم : تأثير استخدام الوسائط الفائقة على تعلم المهارات /ساسية في السباحة لاطفال مز ٥ سنوات، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مجلد ٧ (العدد ٢٥ ، ٢٠٢٠)
- بهاء الدين سلام : فسولوجية الرياضة والاداء البدني (لاكتات الد) ، دار الفكر العربى ، القاهر . ٢٠٠٠ .
- تهاني عبد السلا : الترويح والتربية الترويحى ، دار الفكر العربى ، القاهر . ٢٠٠١ .
- خلف حسين هامل : توظيف السيكدوراما في تدريب التلامذه ذوي الاحتياجات الخاص ، مجلة رماح للبحوث ٢٠٢٣ .
- رائد عبد الامير عباس : التوافق العضلى العصبى وعلاقته بالمهارات النفسية ودقة التصويب من القفز لدي لاعبين كرة اليد ، جامعة بابل للعلوم الانساني . ٢٠١٤ .
- - ساري احمد حمدان ، نورما عبد الرازق سلى : اللياقة البدنية والصحية ، دار وائل للطباعة والنشر ٢٠٠١ .

- ١ - **سامح عبد العال** : تحديد اولويات حاجات قاطني المجتمعات الحضرية المستخدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعيه ، دراسات وبحوث تطبيقيا ، كلية الخدمة الاجتماعيه ، جامعة اسوار ، عدد ٤ . ٢٠٢١ .
- ٢ - **سعد عبد الجليل محمد يوسف** : تأثير استخدام الالعب المائيه علي تحسين مستوي الاداء المهاري لدي المبتدئين في السباد ، الاكاديمية للتكنولوجيا والعلوم الرياضي ، ٢٠١٨ .
- ٣ - **سهام علي عبد الغفار** : فاعليه برنامج السيكو دراما في تنمية الايثاريه واثره علي السلوك الاناني لدي لاطفال ، مجلة كلية التربيه ، جامعة كفرالشيخ ٢٠١١ .
- ٤ - **شيماء السيد سليمان** : فاعليه برنامج ارشادي قائم علي السيكودراما في تحسين التفكير الايجابي والكفاءه الاجتماعيه الانفعاليه لدي اطفال الروضه المعرضين للخطر صعوبات التعلم بمحافظة قن ، مجلة كلية التربيه في العلوم النفسي ، جامعة عين شمس ٢٠٢١ .
- ٥ - **طارق محمد ند** : تأثير استخدام الرسوم المتحركة علي تعليم بعض المهارات الاساسيه في السباد ، مجلة البحوث التربيه الرياضي ، جامعة الزقازيق ٢٠٢١ .
- ٦ - **عامر موسى عباس** : تصميم وتطبيق جهاز اختيار التوافق العضلي العصبي بين العين والرجليز ، رساله ماجستير غير منشور ، كلية التربيه الرياضي ، جامعة القادسيه ٢٠١٢ .
- ٧ - **عبد الرحمن محمد محمد مصطفى** : تأثير استخدام الخرائط والمفاهيم المبرمجه علي تعليم السباحه الزحف علي البطن للمبتدئين ، مجلة البحوث التربيه الرياضي ، كلية التربيه الرياضي للبنين ، جامعة الزقازيق ٢٠٢٠ .
- ٨ - **عصام نور** : سيكولوجيه الطفل ، مؤسسه شباب الجامعه ، الإسكندريه ٢٠٠٦ .
- ٩ - **علي محمد ياسين** : التوافق العضلي العصبي بدقه الاداء مهارتي المناولة الطويله والتهديف السلمي بكره السلا ، كلية التربيه الرياضي ، جامعة ميسار ، بحث دكتورا ٢٠١٠ .
- ١٠ - **عمرو محمد ابراهيم ، عادل محمد عبد المنع ، مؤمن طة عبد النعي** : السباحه الاسس العلميه والتطبيقية :، جامعة اسويده ٢٠١٦ .

- ١ - ماجد محمود محم : تأثير برنامج تعليمي بأستخدام المواقف التنافسية لبعض الانشطة الرياضية داخل الوسط المائي علي سرعة تعلم السباحة للمبتدئين من سن ٩ سنوات ، الاكاديمية الدولية لتكنولوجيا علوم الرياض . ٢٠١٤
- ٢ - محمد نصر الدين رضوان : محددات انتقاء الموهوبين في الالعب الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . ٢٠١٧ .
- ٣ - محمد كه ل السمنودي : الترويح و اوقات الفرا ، مطبعة الفرسان ، المنصور . ٢٠٠٣
- ٤ - محمد عثمان : التدريب والطب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . ٢٠١٨ .
- ٥ - محمود الهاشمي : التمرينات والاحمال البدنية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة . ٢٠١٥ .
- ٦ - محمود اسماعيل طلب : القيادة في الترويح ، الطبعة الاولى . ٢٠٢٢ .
- ٧ - مهجة محمد اسماعيل : فاعلية برنامج ارشادي قائم علي السيكدوراما لتحسين اسلوب تعامل الامهات مع الاطفال ذوي النشاط المفرد ، المجلة المصرية للدراسات المتخصصة . ٢٠٢١ .
- ٨ - ميسون عبد القادر : الطفولة والاسرح العلاجي والسيكدورام ، جامعة حسبية بين علي بالشلف ، الجزائر . ٢٠١٩ .
- ٩ - ناصر الدين ابراهيم ابو حما : فاعلية برنامج تعليمي يستند الي السيكدوراما في تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي علي عينة من ابناء ضحايا الحروب والازمات ، مجلة ادراسات التربية والنفس . جامعة السلطان قابوس ٢٠١٩
- ١٠ - ندا محمد امين ، رباب باسل يونس : التوافق العضلي العصبي وعلاقته بدقة الرمي بالبندقية الالية كلاشنكوف لطلاب كلية الشرطة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياض ، جامعة بغداد . ٢٠٢١ .
- ١ - هاجر محمد سعيا : برنامج تروحي باسخدام السيكدوراما لتنمية التوافق العضلي العصبي بين العين والقدم لدي اطفال ما قبل المدرسا ، رسالة دكتوراه غير منشور ، جامعة المنب . ٢٠٢٢
- ٢ - هاني محمد نكم ، محمود اسماعيل : الرياضة وصحة المجتم ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة . ٢٠١٤ .
- ٣ - هبة خالد سليد : الدارما السيكدوراما السيوسودارما وتطبيقاتها في العملية التعليمية ، دار أمنة للنشر والتوزيع عماز ٢٠١٩

٤ - هشام جاسم محم: تأثير برنامج تعليمي لتعليم المهارات الاساسية في السباحة للاطفال من سن ٦ - ٩ سنوات بدولة الكويت ,مجلة بحوث التربية الرياضية , كلية

التربية الرياضية بنير , جامعة الزقازيق , مجلد ٢ (العدد ١٨ . ٢٠١٥

٥ - يوسف حسن اسماعيل : تأثير برنامج تعليمي بأستخدام الرسوم المتحركة علي تعلم بعض المهارات الاساسية للسباحة للمبتدئين , بدولة الكويت , مجلة بحوث التربية الرياضية , كلية التربية الرياضية بنير , جامعة الزقازيق , مجلد ٤ (العدد

١٦ .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 26- **Brian sharkey:** fitness illustrated. human. kinetics. pucm. 2011
- 27- **Dayton, T.:** The Living Stage. Deerfield Beach, Florida: Health Communications , 2005.
- 28- **Department for Education and Employment:** Physical education: the National Curriculum for England and Wales (London, DfEE/Qualifications and Curriculum Authority, 2000.
- 29- **Franks:** Social impact assessment of resource projects. Queensland: International Mining for Development Centre, 2012.
- 30- **Jacob.morunio:** Comparison of language features,autism spectrum symptoms in children diagnosed with autism spectrum disorder, developmental language delay,and Healthy controls. Journal of Arch Neuropsychiatry, (55),205-210.2018
- 31- **Tauvon,K.B.:** Principles of psychodrama.In M. Karp, P.Holmes & K. B. Tauvon (Eds.).The Handbook of Psychodrama (pp. 31-48), London and New York:Taylor & Francis e-Library
- 32- **turkan.d :** the effects of psychodrama on young adalts attachment styles. ebsco. 2010