



مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة

تصدر عن

كلية التربية الرياضية / جامعة الوادي الجديد

مجلة علمية متخصصة محكمة نصف سنوية

الترقيم الدولي الالكتروني (٢٧٨٦ – ٠٣١٠)

نشر المقالات والدراسات والبحوث في مختلف المجالات التربوية وعلوم
الرياضة طرق التدريس والتدريب الرياضي وعلوم الحركة والإدارة
الرياضية والعلاج الطبيعي والطب الرياضي والعلوم المرتبطة بها

ديسمبر ٢٠٢٣

الجزء الاول

العدد التاسع



معامل التأثير والتسليطات المرجعية العربي
قاعدة البيانات العربية الرقمية



التاريخ: 2023/10/8

الرقم: L23/990ARCIF

سعادة أ. د. رئيس تحرير مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة المحترم

جامعة الوادي الجديد، كلية التربية الرياضية، الوادي الجديد، مصر

تحية طيبة وبعد،،،

يسر معامل التأثير والاستشهادات المرجعية للمجلات العلمية العربية (Arcif - أرسيف)، أحد منابر قاعدة بيانات "معرفة" للإنتاج والمحتوى العلمي، إعلامكم بأنه قد أطلق التقرير السنوي الثامن للمجلات للعام 2023.

يخضع معامل التأثير "Arcif" لإشراف "مجلس الإشراف والتسييل" الذي يتكون من ممثلين لعدة جهات عربية وبوابة: (مكتب البوليسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية ببيروت، لجنة الأمم المتحدة لعرب آسيا (الإسكوا)، مكتبة الاسكندرية، قاعدة بيانات معرفة). بالإضافة للجنة علمية من خبراء وأكاديميين ذوي سمعة علمية رائدة من عدة دول عربية وبريطانيا.

ومن الجدير بالذكر بأن معامل "Arcif" قام بالعمل على فحص ودراسة بيانات ما يقارب (5000) عنوان مجلة عربية علمية أو بحثية في مختلف التخصصات، والصادرة عن أكثر من (1400) هيئة علمية أو بحثية في العالم العربي. ونجح منها (1155) مجلة علمية فقط لتكون معتمدة ضمن المعايير العالمية لمعامل "Arcif" في تقرير عام 2023.

وبسبب اهتمامكم وإعلامكم بأن مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة الصادرة عن جامعة الوادي الجديد، كلية التربية الرياضية، الوادي الجديد، مصر، قد نجحت في تحقيق معايير اعتماد معامل "Arcif" المتوافقة مع المعايير العالمية، والتي يبلغ عددها (32) معياراً، وللاطلاع على هذه المعايير يمكنكم التحويل إلى الرابط التالي:

<http://e-marefa.net/arcif/criteria/>

وكان معامل "Arcif" لمجلات لسنة 2023 (ثم ترصد أية استشهادات). وبأمل حصول مجلتكم على معامل تأثير متقدم في تقرير عام 2024.

وبلغاتكم الإعلان عن نجاحكم في الحصول على معايير اعتماد معامل "Arcif" العالمية سواء على موقعكم الإلكتروني، أو على مواقع التواصل الاجتماعي، وكذلك الإفادة في النسخة الورقية لمجلاتكم إلى معامل "Arcif" الخاص بمجلاتكم.

ختاماً، نرجو في حال رغبتكم الحصول على شهادة رسمية إلكترونية خاصة بنجاحكم في معامل "Arcif"، التواصل معنا مسبقاً.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

أ. د. سامي الخزندار

رئيس مبادرة معامل التأثير

"Arcif" أرسيف



+962 6 5545228 - 8
+ 962 6 55 19 10 7



info@e-marefa.net
www.e-marefa.net



Amman - Jordan
2351 Amman, 11953 Jordan



هيئة تحرير المجلة

رئيس التحرير :

الأستاذ الدكتور / رجب كامل محمد

عميد كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

هيئته التحرير

أ.د. / أيمن مسلم سليمان	وكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب
أ.د. / محمد محمود حسن	وكيل الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع
أ.م.د. / طارق عبدالمنعم محمد	رئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
أ.م.د. / خالد محمد عبدالجابر الخطيب	رئيس قسم المناهج وتدرّيس التربية الرياضية
أ.م.د. / أحمد عبده حسن	رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية
أ.م.د. / عز الدين درويش محمد	مقرر المجلة العلمية

هيئة الخبراء

أ.د. / ياسر كمال غنيم	أستاذ ألعاب المضرب وعميد كلية التربية الرياضية جامعة مطروح - جمهورية مصر العربية
أ.د. / محمد صلاح الدين محمد بكر	أستاذ دكتور - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب - كلية التربية الأساسية - دولة الكويت
أ.د. / أحمد محمد عبدالسلام	أستاذ علوم الصحة الرياضية - كلية التربية البدنية وعلوم الحركة - جامعة الملك سعود - المملكة العربية السعودية
أ.د. / كمال عبدالجابر عبدالحافظ مهران	أستاذ مشارك ووكيل عمادة السنة التحضيرية للجودة والتطوير جامعة حائل - المملكة العربية السعودية
أ.د. / مني عبدالمنعم عبدالمعبود	أستاذ مشارك قسم تطوير الذات - جامعة الامام عبدالرحمن بن فيصل - المملكة العربية السعودية
أ.د. / محمود سيد هاشم	أستاذ دكتور بقسم علوم الرياضة والنشاط البدني - كلية العلوم - جامعة حفر الباطن - المملكة العربية السعودية

مستشارو التحرير :

*أعضاء اللجان العلمية الدائمة والمحكمين بالجامعات المصرية

سكرتير اداري المجلة العلمية

أ / ابتسام الخطيب



عن المجلة

المجلة العلمية (مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة) هي مجلة دورية متخصصة في الدراسات والبحوث والمقالات الخاصة بجميعها التخصصات في التربية الرياضية والمجالات المرتبطة بها تصدرها كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد، حيث أنها كلية وليدة تم إنشائها على أسس علمية ووفقاً للمستحدثات التكنولوجية.

اهداف ونطاق المجلة

- نشر البحوث العلمية التي تساعد علي حل المشكلات الخاصة بالتربية الرياضية والمجالات المرتبطة بها .
- نشر المقالات الهادفة المرتبطة بالتربية الرياضية وجميع المجالات المرتبطة بها .
- مساعدة المجتمع الرياضي علي مواكبة المستحدثات في العلوم الرياضية وحل مشكلاته وفقاً للأسلوب العلمي الأمثل .
- نشر البحوث التي تساعد علي زيادة الوعي الرياضي والصحي والوطني والتعليمي وغير ذلك من المجالات الحيوية المرتبطة بمجال التربية الرياضية .
- توطيد وتوثيق الروابط الثقافية والعلمية في مجال التربية الرياضية والمجالات المرتبطة بها مع الجامعات والمؤسسات والهيئات المختلفة سواء كانت علي المستوى المحلي والإقليمي والدولي .
- تنظيم والمشاركة ودعم المؤتمرات والندوات وورش العمل العلمية في مجال التربية الرياضية والمجالات المرتبطة بها .

التحكيم بالمجلة

- يتم استلام البحث من الباحث
- المراجعة لمبدئية للمحتوي العلمي للمقال من حيث تخصصه وعنوان المقال والملخصات والعناوين الفرعية ... وما الي ذلك ، ويقوم بها رئيس التحرير ويقرر من خلال هذه الخطوة رفض المقال او قبوله مبدئياً وإرساله للتحكيم
- يتم ارسال البحث المقدم الى اثنين من المحكمين المتخصصين ذوي الخبرة في متغيرات البحث .



- في حالة عدم رد احد المحكمين او كلاهما خلال ١٥ يوم يتم ارسال البحث لمحكم اخر.
- قرار المحكم ينحصر في (صالح للنشر بصورته الحالية ، صالح للنشر بعد اجراء التعديلات ، صالح للنشر بعد اجراء التعديلات وإعادة التحكيم ، غير صالح للنشر)
- في حالة رفض المحكمين الاثنين للبحث يتم رفض البحث ولا يتم نشره في المجلة
- في حالة قبول احد المحكمين للبحث سواء بدون تعديل او بعد التعديلات المطلوبة ورفض احد المحكمين يتم ارسال البحث لمحكم ثالث في حالة رفض البحث من المحكم الثالث يتم رفض البحث ، وفي حالة قبول المحكم الثالث البحث سواء بدون تعديلات او بعد بتعديلات يتم قبول البحث بعد اجراء التعديلات المطلوبة
- يلتزم الباحث بإجراء التعديلات المطلوبة قبل الحصول علي خطاب النشر .
- البحث المقدم من أستاذ لايحكم وينشر بالمجلة بعد استيفائه للشروط الشكلية للنشر ، في حين يتم تحكيم البحث الذي يوجد عليه أستاذ مع أستاذ مساعد او مدرس

شروط النشر في المجلة

تصدر المجلة في حجم (A4) في حالة زيادة عدد أوراق البحث عن ٢٥ صفحة في أي من المجلتين يتم زيادة مبلغ ٣٠ جنية عن كل ورقة تزيد عن العدد المحدد

الصفحة الاولى للبحث تشمل فقط علي :

عنوان البحث :

يكتب في منتصف الصفحة ويكتب اسفل العنوان اسم الباحث او الباحثون على ان يكون المسمى الوظيفي والتخصص والجامعة والكلية ووسائل الاتصال (هاتف – بريد الكتروني) في اسفل هامش الصفحة الأولى.

يراعي في كتابة متن البحث ان يمر بالخطوات التالية بصفة عامة وفقا لطبيعة البحث .

مقدمة ومشكلة البحث

تتضمن عرض مشكلة البحث على ان تتضمن مقدمة ومشكلة البحث لاهم نتائج الدراسات الوثيقة الارتباط بموضوع البحث ، ولا يتم تصنيفها منفردا تحت مسمى (دراسات سابقة – دراسات مرتبطة – دراسات مشابهة الخ)



هدف البحث :

ويكتب فيه الهدف الرئيسي للبحث والاهداف الفرعية ان وجدت
فروض او تساؤلا البحث
وفقا للمنهج المستخدم ووفقا لهدف البحث يتم ضياغة الفروض او التساؤلات الخاصة بهذا
البحث.

المصطلحات الوارد في البحث

يتم وضع التعريفات الخاصة بمتغيرات البحث والمذكوره في عنوان البحث .

خطة وإجراءات البحث

ويشتمل علي كل من :

- المنهج المستخدم
- مجتمع البحث
- العينة : وصفها وتحديدها وطريقة اختيارها مع توضيح المعاملات العلمية لهذه العينة
- أدوات ووسائل جمع البيانات : وصفها وتحديدها وحدودها ومراجعتها في حالة تعددها
يتم وضع عناوين فرعيه جانبية لكل اداه من هذه الأدوات .
- الإجراءات : وصف الإجراءات التي قام بها الباحث

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

يتم ذكر جميع المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

النتائج ومناقشتها

يتم عرض اهم نتائج البحث مع الاستعانة بالجدول والاشكال ومناقشة تلك النتائج

الاستخلاصات :

يتم كتابة الاستخلاصات الخاصة بالبحث وفقا للنتائج التي تمت مناقشتها

المراجع :

أولا : الكتب

اسم المؤلف : عنوان الكتاب ، الطبعة بعد الأول ان وجدت ، دار النشر ، مكان النشر ، سنة
النشر .



ثانيا : سلسلة الكتب

اسم المؤلف : عنوان الكتاب ، الطبعة بعد الأول ان وجدت ، دار النشر ، مكان النشر ، سنة النشر .

ثالثا : الكتاب المترجم

اسم المؤلف : عنوان الكتاب ، الطبعة بعد الأول ان وجدت ، دار النشر الجديدة ، مكان النشر ، سنة النشر .

رابعا : المجلات

اسم المؤلف : عنوان المقالة او البحث ، اسم المجلة ، عدد المجلة ، جهة النشر ، مكان النشر ، سنة الإصدار

خامسا : الرسائل العلمية

اسم صاحب الرسالة : عنوان الرسالة ، الدرجة العلمية ، الكلية ، الجامعة ، سنة النشر

سادسا : شبكة المعلومات الدولية

يكتب رابط الصفحة التي تم الحصول منها على المعلومات - تاريخ الصفحة

ملاحظات اخري

توضع الجداول في متن البحث بأرقام متسلسلة ، ولا ترسل كملفات منفصلة ، ويشار اليها في موضع الاستدلال بها في البحث وتكتب العناوين الوصفية المناسبة للصفوف والاعمدة يجب ترقيم الاشكال والصور والرسوم بالترتيب مع كتابة عنوان لكل منها ، والاشارة اليها في موضع الاستدلال بها من البحث ، كما يجب ان توضع في مكانها بمتن البحث ولا ترسل كملفات منفصلة

ملخص البحث باللغة العربية

يشمل علي مايلي بدون عناوين جانبية (مقدمة البحث واهميته ، وهدفة ، عينة البحث ووصفها ، أدوات القياس وتحديدها اهم النتائج والتوصيات وذلك بطريقة واضحة مختصرة في فقرة واحدة. متطلبات النشر



يتقدم الباحث اصل البحث كاملا بالمرفقات من (نسختين) مكتوبة علي برنامج (Word)
بخص (Simplified Arabic) بحجم (١٤) علي ورق (A4) علي وجه واحد ، ومراعاة
ان يكون حجم الهوامش (٣ سم) من الجوانب ، وعدد سطور الصفحة (٢٥) سطر

قائمة بموضوعات المجلة

- المناهج وطرق التدريس
- التعلم الحركي
- التربية الحركية
- تكنولوجيا التعليم
- التدريب الرياضي
- علوم الحركة والميكانيكا الحيوية
- الإدارة الرياضية
- الترويج الرياضي
- السياحة الرياضية
- علوم الصحة الرياضية
- الإصابات الرياضية
- فسيولوجيا الرياضة
- التغذية الرياضية
- العلوم التربوية والنفسية الرياضية
- علم النفس الرياضي
- تطبيقات ونظريات الألعاب الجماعية – الفردية



أخلاقيات النشر

أولاً أخلاقيات يجب أن يتحلى بها الباحث:

- ١- موضوع البحث المقدم للنشر له علاقة بتخصصات المجلة ويحقق أهدافها.
- ٢- يجب أن يكون البحث المقدم إسهاماً واضحاً وجديداً في تخصصات المجلة ولم ينشر في أي مجلة علمية أخرى.
- ٣- الالتزام بالموافقة على نقل حقوق النشر كافة للمجلة.
- ٤- يجب توضيح مصادر الباحث والمراجع المستخدمة بالتفصيل.
- ٥- يلتزم المؤلف بقرار لجنة التحكيم ويجري التعديلات المطلوبة
- ٦- تلتزم هيئة التحرير بإشعار المؤلف بوصول دراسته إلى التحكيم في موعد غايته خمسة عشر يوماً من تاريخ استلام الدراسة.
- ٧- تشعر المجلة بخطاب رسمي من هيئة التحرير المؤلف بقرار البت في النشر وموعد النشر إذا كان البحث قد تم قبوله، ولا تلتزم المجلة بذكر مبررات عدم النشر.

ثانياً الأخلاقيات التي يجب أن يتحلى بها المحكم:

- ١- يجب أن يتصف المحكم بأخلاقيات البحث العلمي مثل الأمانة، والنزاهة، والموضوعية والمحافظة على أسرار البحث.
- ٢- يجب أن يمتاز المحكم بسعة الاطلاع العلمي في متغيرات البحث وأن يكون من ذوي الخبرة.
- ٣- يجب احترام رأي الباحث وعدم مصادرته.
- ٤- يجب على المحكم الالتزام الكامل بضوابط ومعايير التحكيم التي أقرتها سياسة التحرير بالمجلة والالتزام بالنماذج المخصصة للتحكيم ويكون الرأي فيها واضح وصريح.
- ٥- يجب على المحكم أن يعتذر عن التحكيم إذا كان البحث في غير تخصصه الدقيق أو كان مكتوباً بلغة لا يجيد القراءة بها .
- ٦- يجب أن يترفع المحكم عن استخدام الكلمات والعبارات الجارحة ويكون النقد الموجه للبحث وليس للباحث.



مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة



لينك المجلة العلمية :

[/https://mnvs.journals.ekb.eg](https://mnvs.journals.ekb.eg)

الترقيم الدولي للمجلة :

الترقيم الدولي المطبوع 2786-0302

الترقيم الدولي الإلكتروني 2786-0310



فهرس العدد التاسع – الجزء الاول

ديسمبر ٢٠٢٣

م	الباحث	البحث	الحكم
١	أ.د. / أحمد كمال الاتصاري أ.د. / محمود عطية بخيت أ.م.د. / أحمد عبده حسن أ / أحمد محمد أحمد عبدالرحمن	فروق الحواجز النفسية لدى لاعبي بعض مسابقات المضمار	١٩-١
٢	أ.د. / عادل حسني السيد أ.م.د. / ابوبكر محمد مرسي أ.م.د. / محمد حسين كامل أ / أسماء أحمد سعيد	تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية علي تعلم أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة بالمرحلة الإعدادية بالوادي الجديد	٣٦ - ٢٠
٣	أ.م.د. / أحمد عبده حسن أ.م.د. / باهي أحمد محمود أ.م.د. / عصام محمود علي أ / أمنية عبد الحميد أحمد	فروق المشكلات النفسية لدى ناشئات كرة القدم النسائية	٥٦-٣٧
٤	أ.د. / محمود فاروق صبرة أ.م.د. / محي الدين مصطفى ا أ / حسام عبدالرحيم حسين	تأثير التمرينات التأهيلية للعضلات العاملة لمفصل الركبة قبل التدخل الجراحي لإعادة بناء الرباط الصليبي	٦٨-٥٧
٥	أ.د. / محمود فاروق صبرة د / اليس الفي عدلي أ / سارة محمد أمين	المتغيرات الخطية والزاوية لمفصل المرفق للاعب المركز الخلفي في كرة اليد للوقاية من الإصابات	٨٥-٦٩
٦	أ.م.د. / محي الدين مصطفى أ.م.د. / الأمير عبدالستار حسن د / اليس الفي عدلي أ / عبدالرحمن السيد محمد	برنامج تمرينات وقائي للعضلات الخلفية للخذ في ضوء التغيرات الخطية والزاوية لمفصل الركبة للاعب الوثب الطويل	١٠٠-٨٦



تابع فهرس العدد التاسع – الجزء الاول

ديسمبر ٢٠٢٣

م	الباحث	البحث	الحكم
٧	أ.م.د. / باهي أحمد محمود د / إبراهيم حسن مجاهد د / ايمان خليفة علي أ / محمد ابوبكر صديق	تأثير برنامج تعليمي باستراتيجية الفصول المعكوسة المدعمة بتكنولوجيا الواقع الافتراضي على مستوى الأداء المهاري للمهارات المنهجية لكرة القدم لتلاميذ المرحلة الابتدائية	١٠١-١٢٠
٨	أ.م.د. / حسام الدين عبد الحميد د / سامح عبدالستار حسن د / وليد نشات علي م / محمد طارق عبد المنعم	تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البيئة الرملية على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لرياضة المبارزة	١٢١-١٣٨
٩	أ.د. / محمود فاروق صبرة د / اليس الفي عدلي م / محمود جمال حسن شاذلي	التغيرات الخطية والزاوية لمفصل المرفق لمهارة الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي للاعبين تنس الطاولة للوقاية من الاصابات	١٣٩-١٥٣
١٠	أ.م.د. / محمد إبراهيم مغاوري أ.م.د. / عمرو أحمد محمد م.م. / محمود فتحي قناوي	آليات التحليل البيئي للاتحاد المصري للملاكمة في ضوء رؤية مصر ٢٠٣٠	١٥٤-١٨٥
١١	أ.م.د. / أحمد عبده حسن أ.م.د. / عز الدين درويش محمد أ / اسيا عبديبه محمد	برنامج نفس حركي مقترح لتحسين مستوى الأداء الفني لدى ناشئات سباحة الزحف على البطن تحت ١٦ سنة	١٨٦-٢٠٤

مقرر المجلة العلمية

أ.م.د. / عز الدين درويش

نائب رئيس التحرير

أ.د. / أيمن مسلم سليمان

رئيس تحرير المجلة

عميد الكلية

أ.د. / رجب كامل محمد



فروق الحواجز النفسية لدى لاعبي بعض مسابقات المضمار

أ.د. / أحمد كمال الانصاري

أ.د. / محمود عطية بخيت

أ.م.د. / أحمد عبده حسن

أ.د. / أحمد محمد أحمد عبدالرحمن

مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر الحواجز النفسية من الظواهر النفسية التي تنتاب اللاعب الرياضي في أثناء المشاركة الفعلية في التدريب والمباريات المحلية والدولية والمقترنة باستجابات انفعالية سلبية شديدة كالخوف من الفشل والقلق وانخفاض الثقة بالنفس والتردد، وتؤثر سلباً على أدائهم وقابلياتهم في التكيف مع متطلبات البيئة الرياضية، وبالتالي على نتائجهم في المباريات المحلية والدولية، وذلك يدل على أنه كلما امتلك اللاعب مستوى عالي من الصفات النفسية الإيجابية التي تخدم الإنجاز استطاع أن يستثمر أكبر قدر ممكن من طاقته البدنية والعقلية للارتقاء بأدائه الرياضي وتتغلب على الحواجز النفسية التي تعيق أدائه. (٩ : ١٠٥)

لذلك أصبح الإعداد النفسي واقعاً منظوراً بشكل عام بجانب الإعداد البدني والمهاري والخططي للمنظومة المتكاملة لعملية التدريب الرياضي للاعبين المستويات الرياضية العليا، ويعتبر تطوير واستثارة دافعية الإنجاز الرياضي واستثمارها لأقصى مدى من أهم أهداف الإعداد النفسي لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية خلال التدريب والمنافسات الرياضية.

(٢٩ : ١)

وتعد ألعاب القوى واحده من أفضل الرياضات وذلك للإثارة والمتعة والمنافسة خلال فعاليتها لذلك اهتمت الدول الكبرى كالولايات المتحدة وأوروبا وحتى بعض الدول الفقيرة في أفريقيا للحصول على الأوسمة الأولمبية في الدورات الأولمبية ورياضة ألعاب القوى تلعب دوراً رئيسياً في الفوز بالمجموع النهائي بعدد الميداليات الأولمبية للدول المشاركة كونها تضم هذا الكم الكبير من

* أستاذ علم النفس الرياضي ونائب رئيس جامعة جنوب الوادي لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - جامعة جنوب الوادي

** أستاذ تدريب الرياضي ومسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

*** أستاذ علم النفس الرياضي المساعد ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد

**** معلم أول تربية رياضية - محافظة الوادي الجديد



الفعاليات الأولمبية للدول الأولمبية ورياضة ألعاب القوى تعد من الرياضات القديمة جدا وتعود إلى التاريخ الإغريقي القديم. (٣: ٤)

ومن خلال الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية ومتابعة نتائج اللاعبين في بعض مسابقات المضمار للاعبين ألعاب القوى بمحافظة الوادي الجديد، فقد لاحظ الباحثين إختلاف وتذبذب مستوى أداء اللاعب الرياضي سواء بالانخفاض أو الارتفاع عن مستوى أدائهم في المنافسات الرياضية، بالرغم من إمتلاك اللاعبين لمستوى عالي من القدرات البدنية والمهارية والخطئية والتدريبات المتشابهة في أداء المسابقات التي يتعرض لها اللاعب أثناء المنافسة، إلا أن هناك إخفاقات بالنتائج التي حققوها في المسابقات، وعدم تحقيق المستوى المطلوب أدائه ، وقد يرجع الباحثين ذلك إلى أن هناك الكثير من العوائق والصعوبات والأعباء النفسية والضغوطات التي تواجههم في التدريب والمنافسة وخاصة في الألعاب الفردية لتحمل اللاعبين مسئولية الفوز والخسارة إضافة إلى الجهد والامكانيات الفردية التي تقع عليهم في التدريب والمنافسة، مما قد تتولد لديهم بعض المظاهر النفسية السلبية التي تُعيق تحقيق أهدافهم والوصول إلى النتائج المطلوبة، وهذه الإخفاقات الرياضية وعدم تحقيق المستوى المطلوب، قد ترجع إلى عوامل نفسية عديدة منها ضعف الخبرة الشخصية والثقة بالنفس والتفكير السلبي والانفعالات السلبية الشديدة التي بدورها تكون حواجز نفسية أمام الأداء الأمثل وتزيد من الاستثارة الإنفعالية، مما يجعلهم في حاجة ماسة إلى دافعية الإنجاز الرياضي التي تؤهل وتساعد اللاعب في كسر الحواجز النفسية، عندئذ تصبح المشكلة هنا ليست المهارة أو اللياقة البدنية ولكن عدم إهتمام المدربين بالإعداد النفسي للاعب والتي من الممكن أن تساهم بصورة واضحة في تحقيق أهدافهم والوصول إلى الأداء الناجح والنتائج والأرقام المطلوبة في المسابقات. مما دفع الباحثين لإجراء هذه الدراسة لمحاولة التعرف على الحواجز النفسية وعلاقتها بكل من دافعية الإنجاز الرياضي ونتائج مسابقات المضمار.

أهمية البحث والحاجة إليه:

– الأهمية النظرية للبحث:

تتناولت الدراسة الحالية موضوعاً على درجة عالية من الأهمية، كما أنه لا توجد دراسة عربية واحد علم الباحث تعرضت لدراسة الحواجز النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز ونتائج مسابقات المسافات القصيرة، كما تفيد الدراسة الحالية في إثراء الجانب النظري للدراسات والبحوث المتعلقة بالحواجز النفسية، لدى لاعبي مسابقات المضمار.



– الأهمية التطبيقية للبحث:

تتضمن الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية إمكانية توظيف نتائجها في مجال التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية للإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي، حيث تساعد هذه الدراسة في التعرف على الفروق في مستوى الحواجز النفسية لدى لاعبي مسابقات المضمار، كما يتوقع الباحثين أن تسفلا هذه الدراسة عن عدد من التوصيات التي يمكن أن تكون مفيدة للمدربين في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة للتعرف على الفروق في مستوى الحواجز النفسية لدى لاعبي مسابقات المضمار، وذلك لوضع أنسب الإجراءات التي تعمل على تحسين ورفع مستوى اللاعبين أثناء هذه المسابقات ومن ثم تحقيق أفضل الأرقام والفوز والتفوق.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الحالي إلى التعرف على الفروق في مستوى الحواجز النفسية لدى بعض مسابقات المضمار.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) في مستوى الحواجز النفسية.

مصطلحات البحث:

– الحواجز النفسية :

هو إعتقاد أو إقتناع اللاعب بإستحالة تحقيق الفوز أو أنه غير مهياً لتحقيق رقم أو مستوى أمام المنافس مما يترتب عليه عدم تحقيق للإنجاز أو الأداء المتوقع منه. (٥: ٢٤٨)

الدراسات السابقة:

– الدراسات السابقة العربية:

- ظافر ناموس الطائي (٢٠١٩م) (٤): دراسة بعنوان نسبة مساهمة الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية في دقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي العراق والسعودية، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي العراق والسعودية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على ٣٠ لاعباً من نادي ديالى الرياضي بالعراق ونادي حفر الباطن بالسعودية، وتوصلت النتائج إلى وجود



علاقة ارتباط إحصائية بين الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية ودقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم قيد لبث لدى عينة البحث. وكما توصلت إلى وجود نسب مساهمة متباينة بين الحواجز النفسية والاستثارة الانفعالية ودقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم قيد لبث لدى عينة البحث.

- مختار أمين عبدالغنى وآخرون (٢٠١٨م) (٦): دراسة بعنوان توجهات دافعية الإنجاز وعلاقتها بالطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين توجهات دافعية الإنجاز والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة قيد البحث، واستخدم الباحثين المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٥٠) لاعب ناشئ في كرة السلة، وأظهرت النتائج أن التدريب التنفسي من أجل رفع الطلاقة النفسية لدى اللاعبين يؤدي إلى رفع توجهات دافعية الإنجاز لديهم، وأظهرت أيضاً أن السعي من أجل الإنجاز يلزمه التحرر النفسي من القيود العصبية والنفسية والضغط الحياتية.

- Yang Li (2013) (٩): الحواجز النفسية في المنافسة، هدفت هذه الدراسة إلى فحص الحواجز النفسية التي يواجهها المشاركون في مسابقات ، وتحديد الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها للتغلب عليها، استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، تكونت العينة من ١٠٠ مشارك في مسابقات الطيران المدني في جامعة الصين، جينغام. كان متوسط عمر المشاركين ٢٥ عاماً، وكان ٦٠٪ من الرجال، توصلت النتائج إلى أن المشاركين في المنافسة يواجهون مجموعة متنوعة من الحواجز النفسية، حيث بلغ الخوف من الفشل ٦٠٪ من المشاركين أنهم شعروا بالخوف من الفشل في المسابقة، وبلغ الشعور بالتوتر والقلق ٨٠٪ من المشاركين سواء قبل أو أثناء المنافسة، وبلغ أيضاً الشعور بالضغط ٧٠٪ من المشاركين حيث أنهم شعروا بالضغط المنافسة أثناء المسابقة.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

بناءً على طبيعة الدراسة والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها فقد استخدم الباحثين المنهج الوصفي الأسلوب المسحي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع البحث:



يشتمل مجتمع البحث على لاعبي ألعاب القوى بمحافظة الوادي الجديد والمقيدين بسجلات إتحاد ألعاب القوى بإجمالي عدد (٥٧) لاعب للموسم الرياضي عام ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م.

- عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية إجمالي (٢٧) لاعبين كعينة أساسية، و (١٠) عينة استطلاعية للموسم الرياضي ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

- وسائل جمع البيانات:

• مقياس الحواجز النفسية (إعداد الباحث).

مقياس الحواجز النفسية للاعبين المسافات القصيرة (إعداد الباحث):

- خطوات بناء المقياس:

١- تحديد تعريف مقياس الحواجز النفسية للاعبين المسافات القصيرة:

قام الباحثين بتعريف الحواجز النفسية تعريفاً إجرائياً اعتماداً على ما أورده كلاً من (عزت الكاشف) (١٩٩١م) (٤)، (عزيز حنا وآخرون) (١٩٩١م)، (زينب شقير) (٢٠٠٢م)، هي عبارة عن مجموعة من العوامل والمشاعر السلبية التي يمكن أن تؤثر سلباً على مستوى أداء اللاعب، وتجعله غير قادر على تحقيق أهدافه وطموحاته.

٢- تحديد الهدف من المقياس:

تم إعداد مقياس الحواجز النفسية بهدف توفير أداة سيكومترية تتناسب هدف البحث الحالي وذلك للوصول إلى أداة على درجة عالية من الصدق والثبات تستخدم للتعرف على درجة ومستويات الحواجز النفسية لدى لاعبي المسافات القصيرة بمحافظة الوادي الجديد.

٣- تحديد الأطر النظرية والدراسات المرجعية المرتبطة بالحواجز النفسية :

تم الإطلاع على القراءات النظرية والدراسات المرجعية ذات العلاقة والتي تناولت موضوع الحواجز النفسية بشكل عام والحواجز النفسية للاعبين المسافات القصيرة بشكل خاص، مثل (٣)، (٥)، (٧)، (٨).

٤- صياغة عبارات المقياس وتحديد لها:



من خلال فهم وتحليل القراءات النظرية والدراسات المرجعية والإطلاع على الإختبارات والمقاييس النفسية السابقة، تم تحديد عدد أبعاد المقياس قى صورتها المبدئية وقد بلغت (١١) بعد مرفق (٣).

وقد تم عرض الأبعاد المقترحة لمقياس الحواجز النفسية للاعبى مسابقات المضمار على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى ومسابقات المضمار والميدان مرفق (١) للتأكد من مناسبتها لقياس الحواجز النفسية للاعبى المسافات القصيرة، وتم التوصل إلى عدد (٧) أبعاد بعد تعديل وحذف عدد (٤) أبعاد وتم دمج بعدين لتصبح عدد الأبعاد (٦) أبعاد. والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

الأهمية النسبية لمتوسط آراء الخبراء حول

مقياس الحواجز النفسية (ن = ١٠)

م	محاور الحواجز النفسية	موافق	غير موافق	نسبة الاتفاق
١	التوتر	١٠	—	٪١٠٠
٢	الحديث الذاتى السلبي	١٠	—	٪١٠٠
٣	الأنفعال	٩	١	٪٩٠
٤	القلق	١٠	—	٪١٠٠
٥	اللامبالاة	٦	٤	٪٦٠
٦	الشعور بالعدوان إتجاه الآخرين	٥	٥	٪٥٠
٧	الخوف من الفشل	٨	٢	٪٨٠
٨	الإحباط	٨	٢	٪٨٠
٩	الصراع النفسى	١	٩	٪١٠
١٠	ضغوط المنافسة	١٠	—	٪١٠٠
١١	الافتقاد إلى الثقة بالنفس	٦	٤	٪٦٠

وقد إرتضى الباحثين بنسبة ٧٥٪ فأكثر لقبول هذه الأبعاد وإستخدامها فى هذه الدراسة وقد بلغ عددها (٧) أبعاد وقد أوصى الخبراء بدمج بعد (القلق والتوتر) معاً ليصبح عدد الأبعاد (٦) أبعاد وفقاً لإتفاق السادة الخبراء، وهى كالتالى:

(القلق والتوتر، الحديث الذاتى السلبي، الإنفعال، الخوف من الفشل، الإحباط، ضغوط المنافسة)، حيث قام الباحثين من خلال القراءات النظرية والدراسات المرجعية والإطلاع على



الإختبارات والمقاييس النفسية السابقة، تم تحديد عدد عبارات المقياس فى صورتها المبدئية وقد بلغت (٦٠) عبارة، وذلك من خلال وضع عبارات تشمل كل جانب من جوانب تعريف الحواجز النفسية للاعبى المسافات القصيرة (١٠٠ م / ٢٠٠ م / ٤٠٠ م).

وقد رُوعى عند صياغة العبارات ما يلى:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- أن تكون كل عبارة مستقلة عن بقية عبارات الاختبار.
- الابتعاد عن استخدام عبارات نفى النفى.
- تجنب استعمال الكلمات التى تحمل أكثر من معنى.

وقد تم عرض العبارات المقترحة لمقياس الحواجز النفسية للاعبى مسابقات المضمار (١٠٠ م / ٢٠٠ م / ٤٠٠ م) على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى ومسابقات المضمار والميدان للتأكد من مناسبتها لمقياس الحواجز النفسية للاعبى مسابقات المضمار، وتم التوصل إلى عدد (٤٧) عبارة بعد تعديل وإعادة صياغتها وحذف عدد (١٣) عبارة.

ثم قام الباحثين بإعداد صفحة الغلاف للمقياس والتى تضمنت جميع البيانات العامة عن اللاعب مع التأكيد على سرية هذه البيانات، وكذلك تعريفه بالهدف من المقياس، والتأكيد على ضرورة قراءة العبارات بدقة وعناية واختيار الإجابات التى تناسب شعوره الحقيقى وليس ما يجب أن يكون عليه، وبذلك أصبح المقياس فى صورته النهائية جاهزاً لتطبيقه على عينة البحث الاستطلاعية لحساب المعاملات السيكونومترية له .

عينة البحث الاستطلاعية:

اشتملت عينة البحث الإستطلاعية على عدد (١٠) لاعبين من لاعبي ألعاب القوى (نادى الوادى الجديد، نادى شباب مصر، المشروع القومى للموهوبين) تم إختيارهم بالطريقة العمدية من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

المعاملات العلمية المستخدمة فى البحث:

١- المعاملات العلمية لمقياس الحواجز النفسية للاعبى المسافات القصيرة:

قام الباحثين بتطبيق المقياس فى صورته النهائية على عينة البحث وقوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث بهدف التأكد من وضوح وصياغة العبارات



ومناسبتها لعينة الدراسة وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) وقد أسفر هذا

الاجراء عن النتائج التالية:

أ- صدق المقياس :

• صدق المحتوى :

للتأكد من صدق المحتوى قام الباحثين بعرضه على مجموعة من الخبراء فى علم النفس وعلم النفس الرياضى وألعاب المضمار والميدان قوامها (١٠) من السادة الخبراء مرفق (١). وقد أسفرت النتائج عن اتفاق هؤلاء الخبراء على عبارات المقياس بنسبة، والجدول التالى يوضح ذلك :

جدول (٢)

النسبة المئوية للآراء الخبراء على عبارات المقياس (ن = ١٠)

المحور							
العبارات							
القلق و التوتر	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦
	التكرار	١٠	٨	١٠	١٠	٩	٩
	النسبة	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٩٠	%٩٠
الحديث الذاتى السلبى	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦
	التكرار	١٠	٩	٩	١٠	٨	١٠
	النسبة	%١٠٠	%٩٠	%٩٠	%١٠٠	%٨٠	%١٠٠
الانفعالات	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦
	التكرار	٨	١٠	١٠	٨	٩	١٠
	النسبة	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠	%٩٠	%١٠٠
الخوف من الفشل	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦
	التكرار	٩	١٠	١٠	١٠	١٠	٨
	النسبة	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠
الاحباط	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦
	التكرار	٩	٩	٨	١٠	١٠	١٠
	النسبة	%٩٠	%٩٠	%٨٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠
ضغوط المنافسة	رقم العبارة	١	٢	٣	٤	٥	٦
	التكرار	٩	١٠	١٠	١٠	١٠	٨
	النسبة	%٩٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٨٠

• صدق الاتساق الداخلى:

قام الباحثين بحساب صدق التكوين الفرضى بإستخدام طريقة صدق الاتساق الداخلى والتحقق من مدى تمثيل وملائمة عبارات المقياس، ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد التابعة له، وكذلك كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، ومدى ارتباط درجات أبعاد المقياس



فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بالتطبيق على عينة البحث الاستطلاعية المكونة من (١٠) لاعبين من لاعبي المضمار (١٠٠م / ٢٠٠م / ٤٠٠م)، وذلك خلال الفترة من يوم السبت الموافق ١٩ / ١١ / ٢٠٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٤ / ١١ / ٢٠٢٢م.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمى إليه (ن = ١٠)

البعد الأول (القلق والتوتر)		البعد الثاني (الحديث الذاتي السلبي)		البعد الثالث (الإنفعالات)	
١	٠.٨٦٧	١	٠.٧٨٨	١	٠.٧٥٦
٢	٠.٨٢٦	٢	٠.٨٦٥	٢	٠.٩٣١
٣	٠.٨٠٠	٣	٠.٦٩٠	٣	٠.٧٨٤
٤	٠.٨٩٢	٤	٠.٧٨٦	٤	٠.٧٣٦
٥	٠.٧٣٦	٥	٠.٨٢٣	٥	٠.٧٩٢
٦	٠.٧٤٠	٦	٠.٧٧١	٦	٠.٨٤٦
٧	٠.٧٢٣			٧	٠.٩٠٤
٨	٠.٦٨٢				
٩	٠.٦٩٩				
البعد الرابع (الخوف من الفشل)		البعد الخامس (الاحباط)		البعد السادس (ضغوط المنافسة)	
١	٠.٨٨٧	١	٠.٨٦٢	١	٠.٨٠٦
٢	٠.٩٠٤	٢	٠.٨٢٣	٢	٠.٩٠٨
٣	٠.٨٧٢	٣	٠.٧٩٥	٣	٠.٨٢٢
٤	٠.٨٥٩	٤	٠.٨٨٦	٤	٠.٩٣٥
٥	٠.٧٧٠	٥	٠.٩٢٥	٥	٠.٧١١
٦	٠.٨٨٩	٦	٠.٨٩٣	٦	٠.٩٠٨
٧	٠.٨٢٣	٧	٠.٧٤١	٧	٠.٧٦٧
٨	٠.٨٥٩	٨	٠.٦٨٦		

ويتضح من جدول (٣):

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد ما بين (٠.٦٨٢ - ٠.٩٣١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً ما يشير الى الاتساق الداخلي للآبعاد.



جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له (ن = ١٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.832	٣٧	0.870	٢٥	0.808	١٣	0.763	١
0.659	٣٨	0.700	٢٦	0.507	١٤	0.632	٢
0.711	٣٩	0.509	٢٧	0.637	١٥	0.547	٣
0.680	٤٠	0.459	٢٨	0.750	١٦	0.782	٤
0.840	٤١	0.698	٢٩	0.460	١٧	0.819	٥
0.786	٤٢	0.603	٣٠	0.861	١٨	0.495	٦
0.890	٤٣	0.614	٣١	0.734	١٩	0.611	٧
0.777	٤٤	0.551	٣٢	0.622	٢٠	0.515	٨
0.690	٤٥	0.705	٣٣	0.867	٢١	0.854	٩
		0.531	٣٤	0.517	٢٢	0.730	١٠
		0.715	٣٥	0.880	٢٣	0.683	١١
		0.529	٣٦	0.570	٢٤	0.701	١٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٥٩

يتضح من جدول (٤) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة عن عبارات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٤٦٠ - ٠.٨٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي.

جدول (٥)

معامل الارتباط لمحاور المقياس والدرجة الكلية (ن = ١٠)

م	المحاور	معامل الارتباط	م	المحاور	معامل الارتباط
١	القلق والتوتر	*٠.٩٢٤	٤	الخوف من الفشل	*٠.٩٢٩
٢	الحديث الذاتي السلبي	*.663	٥	الاحباط	*٠.٩٣٦



٣	الانفعالات	*٠.٦٧٦	٦	ضغط المنافسة	*٠.٨٥١
مجموع المقياس		0.783			

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٤٥٩

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة عن عبارات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (0.663 - 0.929) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى الاتساق الداخلى.
ب- ثبات مقياس الحواجز النفسية :

• حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test – Retest :

لاختبار ثبات مقياس الواجز النفسية قام الباحثين بتطبيقه على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتحت نفس ظروف التطبيق الأول بفاصل زمنى أسبوعين ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى لمقياس الحواجز النفسية وجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى لمقياس الحواجز النفسية (ن = ١٠)

م	المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	
١	القلق والتوتر	٣٥.١٠٠٠	٤.٢٢٨٢١	٣٥.٥٠٠٠	٤.٢٢٨٢	*٠.٧٤٢



٢	الحديث الذاتي السلبي	٢٦.٤٠٠٠	٣.٧٤٧٥٩	٢٦.٧٠٠٠	٣.٩٥٨٥	٠.٩٥٤*
٣	الانفعالات	٢١.٨٠٠٠	٣.٦١٤٧٨	٢٢.١٠٠٠	٣.٥٩٧٨	٠.٨٨٢*
٤	الخوف من الفشل	٢٧.٦٠٠٠	٤.٦٩٥١٥	٢٧.٨٠٠٠	٤.٦٧٢٦	٠.٨٩٨*
٥	الاحباط	٣٠.٦٠٠٠	٣.٩٤٩٦٨	٣٠.٩٠٠٠	٣.٧٩٤٧	٠.٨٨٤*
٦	ضغوط المنافسة	٣١.٣٠٠٠	٣.٢٦٧٦٩	٣١.٦٠٠٠	٣.٢٢٤٩	٠.٩٩٠*
	مجموع المقياس	١٧٢.٨٠٠٠	١١.٢٤٢٧٨	١٧٤.٦٠٠	٢٣.٤٧٦٨	٠.٩٦٦*

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٦٣٢

• حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

استخدم الباحثين لحساب معامل ثبات مقياس الحواجز النفسية معامل ثبات ألفا كرونباخ على عينة البحث الاستطلاعية والتي من (١٠) لاعبين من لاعبي المضمار "١٠٠م / ٢٠٠م / ٤٠٠م"، وذلك خلال الفترة يوم السبت الموافق ١٩ / ١١ / ٢٠٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ٢٤ / ١١ / ٢٠٢٢م. والتي يوضحها جدول (٦).

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الفا كرونباخ لمقياس

الحواجز النفسية للاعبين المضمار (ن = ١٠)

م	المحاور	معامل ثبات ألفا كرونباخ
١	القلق والتوتر	٠.٧٠٤
٢	الحديث الذاتي السلبي	٠.٧٢٦
٣	الانفعالات	٠.٦١٧
٤	الخوف من الفشل	٠.٥٨٥
٥	الاحباط	٠.٦١٠
٦	ضغوط المنافسة	٠.٨٢٩
	مجموع المقياس	٠.٦١٤

تشير نتائج جدول (٧) إلى أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (٠.٥٨٥ : ٠.٨٢٩) مما يدل على ثبات محاور مقياس الحواجز النفسية للاعبين المسافات القصيرة باستخدام معامل ثبات الفا كرونباخ.

• خطوات البحث:

أ- الدراسة الاستطلاعية:



قام الباحثين بإجراء دراسة إستطلاعية للمقياس المستخدم فى جمع البيانات حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (١٠) لاعبين من لاعبي ألعاب القوى والذي تم إختيارهم بالطريقة العمدية من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك فى الفترة من يوم السبت الموافق ١٩ / ١١ / ٢٠٢٢م حتى يوم الخميس ٢٤ / ١١ / ٢٠٢٢م، وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المقياس لما وضع من أجله.

ب- الدراسة الأساسية :

بعد تحديد العينة واختيار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدق ثباتها قام الباحثين بتطبيقها على جميع أفراد العينة البحث وذلك خلا الفترة من يوم الاربعاء الموافق ١٥ / ٢ / ٢٠٢٣م إلى يوم الأحد الموافق ١٢ / ٣ / ٢٠٢٣م.

عرض نتائج البحث :

والذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) فى مستوى الحواجز النفسية".
للتحقق من دلالة الفروق بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) فى مستوى الحواجز النفسية، حيث قام الباحثين بحساب دلالة الفروق باستخدام تحليل التباين "ف" النسبة الفائية كما يتضح من الجدول التالى:

جدول (٨)

تحليل التباين بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م)
فى محاور مقياس الحواجز النفسية
(ن = ٢٧)

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية (ف)	متوسط الدلالة
-----------	--------------	----------------	-------------	----------------	--------------------	---------------



٠.٠٥	٣.١٤٩	١٨.٧٧٨	٢	٣٧.٥٥٦	بين المجموعات	القلق والتوتر
		٥.٩٦٣	٢٤	١٤٣.١١١	داخل المجموعات	
			٢٦	١٨٠.٦٦٧	الكل	
٠.٠٥	٣.٠٦١	١٦.٢٥٩	٢	٣٦.٥١٩	بين المجموعات	الحديث الذاتي السلبي
		٤.٢٤١	٢٤	١٢٨.٧٧٨	داخل المجموعات	
			٢٦	١٦٥.٢٩٧	الكل	
٠.٠٥	٧.٧٥٨	١٥.٤٤٤	٢	٣٠.٨٨٩	بين المجموعات	الانفعالات
		١.٩٩١	٢٤	٤٧.٧٧٨	داخل المجموعات	
			٢٦	٧٨.٦٦٧	الكل	
٠.٠٥	٤.٥٩٧	٧.٧٠٤	٢	٣٥.٤٠٧	بين المجموعات	الخوف من الفشل
		٤.٨٢٤	٢٤	١٣٥.٧٧٨	داخل المجموعات	
			٢٦	١٧١.١٨٥	الكل	
٠.٠٥	٦.٣٢٦	٤٨.٤٤٤	٢	٩٦.٨٨٩	بين المجموعات	الاحباط
		٧.٦٥٧	٢٤	١٨٣.٧٧٨	داخل المجموعات	
			٢٦	٢٨٠.٦٦٧	الكل	
٠.٠٥	٣.١٦٩	٢٩.٣٧٠	٢	٥٨.٧٤١	بين المجموعات	ضغوط المنافسة
		٩.٢٦٩	٢٤	٢٢٢.٤٤٤	داخل المجموعات	
			٢٦	٢٨١.١٨٥	الكل	
٠.٠٥	٥.٤٣٣	٤٦٤.٧٠٤	٢	٩٢٩.٤٠٧	بين المجموعات	مقياس الحواجز النفسية
		٨٥.٥٢٨	٢٤	٢٠٥٢.٦٦٧	داخل المجموعات	
			٢٦	٢٩٨٢.٠٧٤	الكل	

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٩٩

تشير نتائج جدول (٨) إلى انه توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) في محاور مقياس الحواجز النفسية (القلق والتوتر، الحديث الذاتي، الانفعالات، الخوف من الفشل، الاحباط، الضغوط النفسية)، بينما توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) في مقياس الحواجز النفسية ككل.

جدول (٩)

اختبار أقل فرق معنوي (L. S. D) بين لاعبي مسابقات المسافات القصيرة



(ن = ٢٧) (١٠٠م - ٢٠٠م - ٤٠٠م) في أبعاد الحواجز النفسية

المتغيرات	المجموعات	المتوسطات	١٠٠م	٢٠٠م	٤٠٠م
القلق والتوتر	١٠٠م	١٨.٨٨٨٩		٣.٤٤*	٢.٤٤*
	٢٠٠م	١٥.٤٤٤٤			١.٠٠
	٤٠٠م	١٦.٤٤٤٤			
الحديث الذاتي السلبي	١٠٠م	١٥.٥٥٥٦		٠.٢٢	٠.٣٣
	٢٠٠م	١٥.٣٣٣٣			٠.١١
	٤٠٠م	١٥.٢٢٢٢			
الانفعالات	١٠٠م	٢١.٨٨٨٩		٢.٠٠*	٢.٥٦*
	٢٠٠م	١٩.٨٨٨٩			٠.٥٦
	٤٠٠م	١٩.٣٣٣٣			
الخوف من الفشل	١٠٠م	١٨.٤٤٤٤		١.٣٣	٢.٠٠
	٢٠٠م	١٩.٧٧٧٨			٣.٣٣*
	٤٠٠م	١٦.٤٤٤٤			
الاحباط	١٠٠م	٢٢.٣٣٣٣		٠.٤٤	٤.٢٢*
	٢٠٠م	٢١.٨٨٨٩			٣.٧٨*
	٤٠٠م	١٨.١١١١			
ضغوط المنافسة	١٠٠م	١٦.١١١١		١.٢٢-	٢.٣٣
	٢٠٠م	١٧.٣٣٣٣			٣.٥٦*
	٤٠٠م	١٣.٧٧٧٨			
مقياس الحواجز النفسية	١٠٠م	١١٣.٢٢٢٢		٣.٥٦	١٣.٨٩*
	٢٠٠م	١٠٩.٦٦٦٧			١٠.٣٣*
	٤٠٠م	٩٩.٣٣٣٣			

يتضح من جدول (٩) توجد فروق دالة إحصائياً بين دلالة الفروق بين لاعبي المسافات القصيرة (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) في محاور مقياس الحواجز النفسية والمقياس ككل وهي كالتالي في المحور الأول القلق والتوتر ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م. وايضاً توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار في البعد الثاني الحديث الذاتي السلبي ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار في البعد الثالث الانفعالات ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وايضاً توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار في البعد الرابع الخوف من الفشل ولصالح لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وتوجد فروق دالة



إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار في البعد الخامس الاحباط ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار في البعد السادس الضغوط النفسية ولصالح لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. بينما توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي مسابقات المضمار في مقياس الحواجز النفسية ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م.

مناقشة نتائج البحث:

والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) في مستوى الحواجز النفسية".

تشير نتائج جداول (٧، ٨، ٩) بأنه توجد فروق دالة إحصائية بين دلالة الفروق بين لاعبي المسافات القصيرة (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) في محاور مقياس الحواجز النفسية والمقياس ككل وهي كالتالي في المحور الأول القلق والتوتر ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م. وايضاً توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار في البعد الثاني الحديث الذاتي السلبي ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار في البعد الثالث الانفعالات ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وايضاً توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار في البعد الرابع الخوف من الفشل ولصالح لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وتوجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار في البعد الخامس الاحباط ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار في البعد السادس الضغوط النفسية ولصالح لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م. بينما توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار في مقياس الحواجز النفسية ولصالح لاعبي ١٠٠م ثم لاعبي ٢٠٠م ثم لاعبي ٤٠٠م.

يعزو الباحثين هذه النتيجة إلى ان الحواجز النفسية قد تنشأ لدى اللاعب نتيجة لتفاعل اللاعب مع البيئة المحيطة به، حيث يواجه اللاعب الرياضي العديد من الحواجز النفسية التي قد تؤثر على أدائه ونتائجه أثناء المنافسة، ومن أهم هذه الحواجز:

- **الخوف من الفشل:** يشعر اللاعب الرياضي بالخوف من الفشل في تحقيق أهدافه أو في الفوز بالمنافسة، وقد يؤدي هذا الخوف إلى التوتر والقلق والأداء الضعيف.



- **الضغوط النفسية:** يتعرض اللاعب الرياضي لضغوط نفسية كبيرة من قبل نفسه ومن قبل الآخرين، مثل الضغوط التي تفرضها المنافسات أو التوقعات العالية من المدربين وال جماهير.
 - **الحديث الذاتي السلبي:** قد يحمل اللاعب الرياضي بعض الأفكار السلبية حول نفسه أو حول قدرته على الفوز، وقد تؤدي هذه المعتقدات إلى تقليل ثقته بنفسه وإلى الأداء الضعيف.
 - **المشاكل الشخصية:** قد يواجه اللاعب الرياضي بعض المشاكل الشخصية في حياته، مثل المشاكل الأسرية أو المالية أو الصحية، وقد تؤثر هذه المشاكل على أدائه الرياضي.
 - **الإحباط :** هو شعور بعدم الرضا أو الخيبة الناتج عن الفشل في تحقيق هدف أو توقعات معينة. يمكن أن يشعر اللاعب الرياضي بالإحباط في حالة عدم تحقيقه لأهدافه الرياضية، أو في حالة عدم أدائه بالشكل المطلوب في المنافسات.
 - **التوتر والقلق:** هو شعور بالخوف أو القلق غير المبرر الناتج عن التعرض لموقف أو حدث غير معروف أو غير متوقع. يمكن أن يشعر اللاعب الرياضي بالقلق في حالة عدم معرفة نتيجة المباراة، أو في حالة مواجهة منافس قوي.
- حيث ترتبط هذه المشاعر ببعضها البعض، ويمكن أن تؤدي هذه المشاعر إلى سلوكيات سلبية والتي قد تؤثر على اللاعب نفسه لدى اللاعب الرياضي، مثل العزلة أو الاعتداء الجسدي أو اللفظي الإفراط في تناول الطعام أو تعاطي المخدرات.
- وهذا يتفق مع ما ذكرته زينب شقير (٢٠٠٢م) ان الحواجز النفسية تعوق الفرد عن تحقيق التوافق السوي، والتي تبدو في شكل عقبات خارجية كالضغوط الاجتماعية والمادية، بجانب الموانع الداخلية التي تتمثل في الضغوط النفسية وما يتعلق بالحساسية الزائدة نحو الذات والذي قد ينجم عنه ظهور بعض الشائعات والأفكار والمعتقدات الخاطئة في حياة الفرد، كما تظهر في الرفض وعدم تقبل الفرد لذاته، علاوة على ما يصاحب هذه الحواجز من مشاعر نفسية معينة تتمثل في حالة من التوتر والانفعال الحاد الذي يشعر به الفرد أثناء تعرضه لتلك الحواجز. (٢٩٢: ٢)



وتدعم هذه النتائج دراسات كلاً من ظافر ناموس (٢٠١٩م) (٤)، مختار امين عبدالغنى وآخرون (٢٠١٨م) (٦)، Yang Li (2013) (٩)، التى أشارت إلى ان الحواجز النفسية أثرت سلباً على اللاعبين أثناء مشاركتهم في المنافسات الرياضية.

وهذه النتيجة تحقق - جزئياً - صحة ما جاء بالفرض والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) فى مستوى الحواجز النفسية".

استنتاجات وتوصيات البحث

أولاً: استنتاجات البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي مسابقات المضمار (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م) فى محاور مقياس الحواجز النفسية ومقياس الحواجز النفسية ككل، وجاءت لصالح لاعبي ١٠٠م ثم ٢٠٠م ثم ٤٠٠م.

ثانياً:- التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحثين بما يلي :

- ١- استخدام المدربين لمقياس الحواجز النفسية لتقييم مستوى الحواجز النفسية لدى لاعبيهم قبل أي منافسة لكي تساعد المدرب على تحديد نقاط الضعف لدى اللاعبين، ووضع الحلول المناسبة للتخلص منها.
- ٢- ضرورة اهتمام المدربين بالظواهر النفسية التى تؤثر على اللاعبين أمراً ضرورياً، لما لها من دور في تعزيز وتطوير الأداء المهاري لديهم، والعمل على تخفيض تأثيرها السلبي.

المراجع

- ١ - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ٢ - زينب محمود شقير: قياس الحواجز النفسية، مكتبة النهضة العربية، القاهرة، ٢٠٠٢م.



٣- شبيب نعمان السعدون : موسوعة ألعاب القوى العالمية، دار اليازودي، عمان، ٢٠١١م.

٤- ظافر ناموس الطائي: نسبة مساهمة الحواجز النفسية والإستثارة الإنفعالية في دقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم لدى لاعبي العراق والسعودية، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقى، ٢٠١٩م.

٥- عامر سعيد الخيكاني وآخرون: التوجهات المعاصرة لعلم النفس الرياضة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٩م.

٦- مختار أمين عبدالغنى ، أحمد جهاد أحمد ، محمد إبراهيم محمد (٢٠١٨م): توجهات دافعية الإنجاز وعلاقتها بالطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٧- مدحت أبو النصر: الإعاقة النفسية (المفهوم - الأنواع - البرامج - الدعاية)، مجموعة النيل المصرية، القاهرة، مصر، ٢٠٠٥م.

8- Alana Peterson M.A.: Psychological Barriers and Football No Longer a Sideline Story: Examination and Response To The Unique Psychological Issues Of African Football Athletes and Perceived Obstacles in Pursuing Psychological Services, Ph D, The Chicago School of Professional Psychology, 2021.

9- Yang Li: Psychological Barriers in competition (civil Aviation, Flight, university of china, Gingham, china, 2013.

”تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية علي تعلم أداء بعض

المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة بالمرحلة الإعدادية بالوادي الجديد”

أ.د / عادل حسني السيد

أ.م.د / ابوبكر محمد محمد مرسى

أ.م.د / محمد حسين كامل



أ / أسماء أحمد سعيد

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التطور المستمر في مجال التربية البدنية والرياضية يدفع البحوث العلمية للبحث عن أفضل الوسائل لحل المشكلات التي تواجه التلاميذ والمعلمين والأكاديميين وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله الانسان من قدرات وطاقات متعددة في محاولة لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي.

ويشير "إيزابيل ولكر" (٢٠٠١م) إلى أن علماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التعليمية والتدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ويعتبر التدريب على تحسين مستوى المهارات البصرية إحدى هذه التقنيات الحديثة في المجال الرياضي حيث أنه عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية وهي هامة للرياضات التنافسية. (١٦ : ٢٠٣)

ويؤكد "براين اريل Brain Ariel" (٢٠٠٤م) إلى أن القدرات البصرية المستخدمة في المجال الرياضي تبلغ (٢٠) قدرة بصرية منها زمن رد الفعل البصري، الدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والرؤية المحيطية، والتتبع البصري، كما أن هناك ٨٠٪ من المساهمة الإدراكية تعتبر بصرية، كما أن ٣٠٪ من الممارسين للرياضة لديهم قصور في الدقة البصرية أو الرؤية الصحيحة وهذا ظهر خلال أولمبياد ١٩٩٢م، حيث وجد لدى بعض اللاعبين صعوبات بصرية مما جعلهم يستخدمون نظارات أو عدسات لاصقة. (١٥ : ١٢٧)

وتعد كرة السلة أحد الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى تطبيق الأساليب العلمية الحديثة لتحقيق أهدافها سواء في طريقة اختيار المدربين أو في أسلوب تعلمهم الأداء المهارى حيث تعد المهارات الأساسية في كرة السلة العمود الفقري للعملية التعليمية التي يتلقى فيها المتعلم الخطوط العريضة لا بسط عمليات التعلم للأداء المهارى الصحيح الذى يستمر معه طوال حياته. (١:١)

كما أشار "عادل حسنى السيد" (٢٠٠٥م) إلى ضرورة أن لا يقل الاهتمام بتعليم المهارات الدفاعية في كرة السلة عن المهارات الهجومية حيث أن فاعلية اداء المهارات الأساسية في كرة السلة لا يعبر عنها فقط بالحركات والمهارات الهجومية سواء كانت تصويباً أو تمريراً أو محاورة بل أيضاً المهارات الدفاعية. (٨ : ٣٥٣)

كما تشير "سلوان جاسم وآخرون" (٢٠١٦م) إلى أن المهارات الدفاعية في كرة السلة أصبحت بنفس أهمية المهارات الهجومية وبنفس جاذبيتها بل أن العديد من المدربين يحملون



ويفضلون فلسفة دفاعية أكثر من هجومية، وقد أثبتت العديد من الدراسات التأثير النفسي القوى السلبي على المهاجمين نتيجة الدفاع القوى. (٦: ١٩٧)

ومن خلال الزيارات الميدانية للعديد من المدارس كذلك المقابلات الشخصية مع السادة موجهي ومعلمي التربية الرياضية توصل الباحثون إلى أن الطريقة السائدة المتبعة في تعلم مهارات كرة السلة هي الشرح والنموذج من قبل المعلم دون أدنى مشاركة من التلاميذ، كما لاحظ الباحثون ضعف المستوى للمهارات الدفاعية والهجومية على السواء لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية وقد يرجع ذلك إلى الاهتمام الكبير والواضح من المعلم بالمهارات الهجومية دون الدفاعية لما تتمتع به المهارات الهجومية من جذب وتشويق واستثارة التلاميذ بشكل كبير ويرتبط ذلك بطبيعة المهارات الهجومية، وكذلك عزوف التلاميذ عن تعلم المهارات الأساسية والدفاعية والتي تتطلب الكثير من بذل الجهد والمثابرة حتي يتقنها التلميذ في بداية عهده وفي ضوء ما سبق يرى الباحثون أن استخدام التدريبات البصرية في تعلم المهارات الأساسية الدفاعية مثل الوقفة الدفاعية وتحركات القدمين الدفاعية والمتابعة الدفاعية والدفاع ضد التمرير والدفاع ضد المحاور قد يفيد في التغلب على هذا القصور من خلال تصميم برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية والتعرف على تأثيره على مستوى تعلم المهارات الأساسية الدفاعية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية علي تعلم أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة بالمرحلة الإعدادية بالوادي الجديد.

فرض البحث:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في تعلم أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

التدريبات البصرية: Visual Training

عبارة عن بعض التدريبات التي تطبق باستخدام العين لإحداث تغيير في استجابات العين

كمستقبل حسي متمثلة في الرؤية المرتبطة بها. (١١: ٨٧)

الدراسات السابقة:



أولاً : الدراسات العربية:

١. دراسة "صالح نعمة سمير" (٢٠٢١م) (٧): بعنوان "تأثير استخدام التدريبات البصرية علي بعض المتغيرات البصرية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت", استهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير التدريبات البصرية علي بعض المتغيرات البصرية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت, استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٢٠) لاعب من لاعبي العربي الكويتي, كان من أهم النتائج أظهرت تحسن في المتغيرات البصرية قيد البحث, وتحسن في المتغيرات المهارية قيد البحث للاعبي كرة القدم.

٢. دراسة "حسن عزت ضاحي" (٢٠٢٠م) (٣): بعنوان "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية علي مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة لتلاميذ المدارس الإعدادية الرياضية", استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية على مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة لتلاميذ المدارس الإعدادية الرياضية, استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من تلاميذ الصف المرحلة الإعدادية وبلغ قوامها (٥٠) تلميذ, كان من أهم النتائج أن البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية قد أثر تأثيراً إيجابياً علي مستوى الأداء المهاري في كرة الطائرة لتلاميذ المدارس الإعدادية الرياضية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

- ١- دراسة "ميسيم ريزا Meysam Rezaee" (2012) (17): بعنوان "تأثير التدريب البصري على تحسن مستوى أداء الرياضيين", استهدفت الدراسة الي التعرف على اثر التدريبات البصرية على مجموعة من الطلاب في رياضات مختلفة مثل كرة السلة والتنس, استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٩٠) لاعب من لاعبي كرة السلة والتنس تم تقسيمهم الى ٦ مجموعات متساوية في العدد ٥ منهم تجريبية تستخدم للتدريبات البصرية وواحدة ضابطة, كان من أهم النتائج تقدم مستوى المجموعات الخمس في المهارات البصرية وكذلك المهارات الحركية في رياضة السلة والتنس وان مهارات التنس تحسنت اكثر وبصفة خاصة عن مهارات السلة.
- ٢- دراسة "ميشيل زوبين Michael Zupan" (2006) (18): بعنوان "التكيفات البصرية لتدريب تحسين الرؤية الرياضية", استهدفت الدراسة الي فحص التغيرات طويلة المدي



المحتملة لتدريب الرؤية الرياضية، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغ قوامها (٤٩٩) لاعب، كان من أهم النتائج أن الفرد الذي يتمكن من معالجة معلومات بصرية أكثر في فترة زمنية قصيرة ويقوم بالاستجابة المناسبة سوف يستفيد من ذلك أثناء المنافسة الفعلية، كما أن الفرد الذي يتمكن من معالجة معلومات بصرية أكثر في فترة زمنية قصيرة ويقوم بالاستجابة المناسبة سوف يستفيد من ذلك أثناء المنافسة الفعلية، كما أن الفرد إذا قام بأداء تدريب الرؤية فإن الجهاز البصري سوف يستمر في التحسن مع استمرار التدريب.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي للمجموعة (التجريبية) وذلك لملائمته لطبيعة البحث

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث علي تلاميذ الصف الثاني الاعدادي بمدرسة السلام للتعليم الاساسي بإدارة الخارجة التعليمية بالوادي الجديد للعام الدراسي ٢٠٢١/ ٢٠٢٢ من اعمار (١٣-١٥) عام

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ مدرسة السلام للتعليم الاساسي بإدارة الخارجة التعليمية بالوادي الجديد. وبلغ عددهم (٤٥) تلميذ، بواقع عدد (٣٠) تلميذ كعينة اساسية مجموعة تجريبية واحدة و عدد (١٥) تلميذ عينة استطلاعية للعام الدراسي ٢٠٢١/ ٢٠٢٢ م.

تجانس عينة البحث :

قاموا الباحثون بتصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين عينة البحث مرفق (٨)، بهدف إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج، وقد تم ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث (العمر الزمني- الطول- الوزن) حتى يتحقق التجانس بين أفراد العينة، جدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري معامل التفلطح ومعامل

الالتواء في المتغيرات (الطول - الوزن - العمر الزمني) لأفراد العينة قيد البحث (ن=٤٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
-----------	-------------	-----------------	--------	-------------------	---------------	----------------



البيانات	الطول	سم	1.690	1.700	.080752	-.864-	-.482
	الوزن	كج	51.27	50.00	9.874	.613	.690
	العمر الزمني	السنة	13.87	14.00	.990	-1.118-	-.210

يتضح من جدول (١) أن قيم الالتواء في متغيرات البحث (الطول - الوزن - العمر الزمني) تراوحت ما بين (٠.٦٩٠ - ٠.٢١)، وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة الدراسة حيث إن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحني الاعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (٣±)، مما يدل على اعتدالية التوزيع التكراري لأفراد العينة.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: استمارة استبيان تحديد أهم المهارات الدفاعية التي تتناسب مع عينة البحث مرفق (٢) تم إعداد استمارة استبيان لأهم المهارات الدفاعية والتي تتناسب مع عينة البحث من خلال تحليل المراج العلمية والدراسات السابقة التي تناولت تصنيف المهارات الأساسية الدفاعية في لعبة كرة السلة كممثل "مصطفى محمد زيدان" (١٤). "عصام الدين عباس الدياسطي" (١٠)، و"عبد العزيز النمر ومحدث صالح" (٩) حيث تم التوصل إلى أهم المهارات الأساسية الدفاعية وتم صياغتها في استمارة استطلاع رأي وتم عرضها على السادة الخبراء وعددهم (١٠) من أساتذة المناهج وطرق التدريس وكرة السلة مرفق (١)، جدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء في تحديد أهم المهارات الدفاعية (ن=١٠)

م	المهارات الدفاعية في كرة السلة	التكرار	النسبة المئوية %
١	الوقفة الدفاعية	١٠	١٠٠%
٢	حركات القدمين الدفاعية	١٠	١٠٠%
٣	المكان الدفاعي	٤	٤٠%
٤	المسافة الدفاعية	٥	٥٠%
٥	تحركات القدمين الدفاعية	٣	٣٠%
٦	جمع الكرات المرتدة دفاعياً	٤	٤٠%
٧	المتابعة الدفاعية	٩	٩٠%
٨	الدفاع ضد التصويب	٣	٣٠%
٩	الدفاع ضد المحاور	٩	٩٠%



١٠	الدفاع ضد التمرير	١٠	%١٠٠
----	-------------------	----	------

يتضح من الجدول (٢) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في المهارات الدفاعية قيد البحث تراوحت ما بين (٣٠٪ : ١٠٠٪) واتفق الباحثون بنسبة (٧٠٪) فأكثر لقبول أهم المهارات الأساسية الدفاعية وفي ضوء ذلك تم قبول (٥) مهارات الاختبارات المهارية للمهارات الأساسية الدفاعية:

قام الباحثون بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية في كرة السلة وبعض الدراسات السابقة وفي ضوء ذلك تم التوصل إلى عدد خمس اختبارات للمهارات الأساسية قيد البحث حيث تم عرضها على السادة الخبراء مرفق (١) لتحديد مدى مناسبتها وجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء في

الاختبارات المهارية للمهارات الأساسية الدفاعية (ن=١٠)

م	الاختبارات المهارية	التكرار	النسبة المئوية %
١	اختبار الخطوات الدفاعية (قياس اداء التحركات الدفاعية الاساسية)	٩	%٩٠
٢	اختبار الوقفة الدفاعية النموذج الأول (قياس قدرة اللاعب علي اتخاذ وضع الجسم الصحيح والموقف الدفاعي الصحيح)	١٠	%١٠٠
٣	(اختبار المتابعة الدفاعية ١٠ مرات) قياس قدرة اللاعب علي المتابعة	٩	%٩٠
٤	اختبار مهارة الدفاع ضد الممرر (قياس قدرة اللاعب المدافع علي قطع التمريرات أو منع المهاجم من التمرير بفاعلية)	٨	%٨٠
٥	اختبار الدفاع ضد المحاور (قياس سرعة الحركات الدفاعية للدفاع ضد المحاور)	١٠	%١٠٠

يتضح من الجدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في المهارات الدفاعية قيد البحث تراوحت ما بين (٨٠٪ : ١٠٠٪).

**المعاملات العلمية للاختبارات للمهارات الاساسية الدفاعية المستخدمة في البحث :**

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المهارات الاساسية الدفاعية لمستخدم في البحث على عينة التقنين وقوامها (١٥) تلميذ من تلاميذ مدرسة السلام للتعليم الاساسي بإدارة الخارجة التعليمية بالوادي الجديد مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية. بهدف التأكد من وضوح وصياغة ومناسبتها لعينه الدراسة وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج التالية.

صدق المحكمين :

للتأكد من صدق الاختبارات المهارات الاساسية الدفاعية (قيد البحث)، علي افراد عينة البحث الأساسية، قام الباحثون بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال كرة السلة والحاصلين علي درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية ولا تقل خبرتهم في مجال كرة السلة عن (١٠) سنة، وقد بلغ عدد الخبراء (١٠) خبراء مرفق (١)، وذلك لمعرفة مدي مناسبة هذه الاختبارات .لأفراد عينة البحث الأساسية، ولقد اجمعت آراء الخبراء علي مناسبة تلك الاختبارات للعينة قيد البحث حيث جاءت نسبة موافقة الخبراء علي الاختبارات المقترحة بنسبة ما بين (٩٠ % إلى ١٠٠ %) ، كما في جدول(٤).

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد مدي مناسبة الاختبارات

المهارية للمهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة قيد البحث (ن = ١٠)

م	الاختبارات	اسم الاختبار	وحدة القياس الاختبار	عدد التكرارات	النسبة المئوية للاتفاق
١	اختبارات المهارات الأساسية الدفاعية	الوقفة الدفاعية	عدد	١٠	١٠٠%
٢		الخطوات الدفاعية	الثانية	١٠	١٠٠%
٣		المتابعة الدفاعية	عدد	١٠	١٠٠%
٤		الدفاع ضد المحاور بالكرة	الثانية	٩	٩٠%
٥		الدفاع ضد التمرير	الدرجة	٩	٩٠%

يتضح من الجدول (٤) ان آراء السادة الخبراء في تحديد مناسبة الاختبارات المهارية الدفاعية في كرة السلة ، حيث حققت تلك الاختبارات نسبة ما بين (٩٠% - ١٠٠%) مما يشير الي صدق الاختبارات للمهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة المستخدمة في البحث



صدق المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق المقارنة الطرفية للاختبارات عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين الربيع الأعلى وبين الربيع الأدنى لدرجات العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٥) من تلاميذ مدرسة السلام للتعليم الاساسي بإدارة الخارجية التعليمية بالوادي الجديد مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية للدراسة.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والأدنى للاختبارات المهارية

للمهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة (قيد البحث) (ن = ١٥)

م	الاختبارات	اسم الاختبار	وحدة القياس	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة	الوقفة الدفاعية	الثانية	٧.٧٨	٠.٩٤٧	١٣.٨٥	١.٢٧٢	٦.٠٦	51.926	دال
٢		الخطوات الدفاعية	عدد	٠.٢٥	٠.٣٣	٠.٣٩	٠.١٧	0.14	68.865	دال
٣		المتابعة الدفاعية	مسافة	١٣.٨٥	١.٨٢٤	١٨.٨٨	١.٤٥٣	5.03	37.037	دال
٤		الدفاع ضد (المحاور بالكرة)	عدد	١٣.٣٥	١.٧٤٨	١٩.٨٢	١.٧٨١	6.47	113.227	دال
٥		الدفاع ضد التمرير	مسافة	٢.٠٥	٠.٧٤٩	٥.٢٥	٦.٤٨٨	3.2	82.139	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = (١.٧٩٦)

يتضح من جدول (٥) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيعي الأعلى والأدنى حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) في اختبارات المستوي المهارى (قيد البحث). مما يدل على صدق الاختبارات وقدراتها علي التمييز بين الربيعي الأعلى والأدنى له .

ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث في كرة السلة:

يقصد بثبات الاختبار مدى قدرته على إعطاء نفس النتائج عند استخدامه في أخذ قياسات متكررة من نفس العينة وفي نفس الظروف.



أ- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test – retest:

لحساب ثبات المقياس قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة قوامها (١٥) تلميذ من تلاميذ مدرسة السلام للتعليم الاساسي بإدارة الخارجية التعليمية بالوادي الجديد مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث.

باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Retest تم إعادة التطبيق بفواصل زمنية قدره (١٥) خمسة عشر يوماً وهذا ما يوضحه جدول رقم (٦).

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهارية

قيد البحث كرة السلة قيد الدراسة (ن = ١٥)

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات المهارية
	ع	م	ع	م	
٠.٨٧	٢.٣٧٩	١٦.٢٥	١.٨٨٤	١٤.٠٠	الوقفة الدفاعية
٠.٦٧٦	١.٣٠٨	٣.٩٣	١.٥٢٢	٣.١٣	الخطوات الدفاعية
٠.٧٥٩	١.٦٤٠	٦.٣٣	١.٠٣٤	٣.٣٧	المتابعة الدفاعية
٠.٧٨٦	٥.٢٩٧	٣١.٣٣	٣.٩٢٥	٢٧.٦٢	الدفاع ضد المحاور بالكرة
٠.٦٤٢	١.٨٢٨	٦.١٩	٠.٩٥٠	١.٧٥	الدفاع ضد التمرير

قيمة (ر) الجدولية غير مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٦) ما يلي:

- توجد علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لمختلف اختبارات المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة قيد البحث إذ يتراوح معامل الارتباط المحسوب بين (٠.٦٤٢ - ٠.٨٨) هي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات

خطوات تطبيق البرنامج المقترح:

تصميم وتطبيق برنامج التدريبات البصرية والمهارات الأساسية الدفاعية:

١. قام الباحثين بمسح مرجعي للمراجع المتخصصة والدراسات السابقة في مجال التدريبات البصرية والمهارات الأساسية الدفاعية.

٢. تصميم التدريبات البصرية وقد اعتمد الباحثون على الأسس التالية:

- مراعاة الهدف من التمرين ومناسبة المحتوى لامكانيات وقدرات الطلاب.



- مراعاة المبادئ الخاصة بتدريب العين (التنفس - الرمش - الابتسام - المتعة - الاستمرار والجدية - الثقة)
- توفير الامكانيات وتصميم الأدوات والأجهزة البصرية.
- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب الوضع الحالي لعينة البحث فنياً وبصرياً.
- مراعاة تشابه شكل التمرينات المقترحة مع طبيعة الأداء الخاص بمهارات كرة السلة.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية للاختبارات المستخدمة في جمع البيانات حيث تم تطبيقها على عينة قوامها (١٥) من تلاميذ مدرسة السلام للتعليم الاساسي بإدارة الخارجة التعليمية بالوادي الجديد مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية من مجتمع البحث وذلك في الفترة ٢٠/٢٠/٢٠٢٢م حتي ٢٤/٢٠٢٢/٢٠٢٢م وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة الاختبارات.

تجربة البحث الأساسية :

القياسات القبلية:

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية للطول والوزن والعمر الزمني والاختبارات المهارية لعينة البحث, يوم الاثنين بتاريخ ٢٥ / ٢ / ٢٠٢٢م حتي ٢٦ / ٢ / ٢٠٢٢م وقد راعى الباحثون عملية التهيئة المناسبة قبل الأداء.

تطبيق البرنامج:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية علي تعلم بعض المهارات الاساسية الدفاعية في كرة السلة (علي العينة الأساسية للبحث) في الفترة من ٢٧/٢/٢٠٢٢م إلى ٢٤/٢٤/٢٠٢٢م لمدة تسعة أسابيع بواقع فترة واحدة في الأسبوع، وتم تحديد زمن الوحدة التعليمية خلال البرنامج بواقع (٩٠) دقيقة.

القياسات البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية على نفس الاختبارات التي تمت في القياسات القبلية ونفس شروط وظروف القياسات القبلية وفي جميع المتغيرات قيد البحث بتاريخ ٢٦/٤/٢٠٢٢م وحتى ٢٧/٤/٢٠٢٢م.



المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي .
- النسبة المئوية .
- معامل الالتواء .
- اختبار (T. Test) اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات.
- معامل التقلطح .
- حساب نسب التحسن .
- الوسيط .
- معامل الارتباط .
- الانحراف المعياري .
- حساب نسب التحسن .

عرض وتفسير النتائج ومناقشتها :

عرض وتفسير النتائج :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة للعينة قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدى في مستوى داء المهارات

الاساسية الدفاعية في كرة السلة لدي العينة قيد البحث (ن = ٣٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس الاختبار	اسم الاختبار	الاختبارات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	5.820	1.55	.85224	4.9000	١.٠٣٩٩٩	3.3500	الثانية	الوقفة الدفاعية	المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة
دال	20.667	18.90	1.59852	36.1500	3.28433	55.0500	عدد	الخطوات الدفاعية	
دال	2.373	6.90	3.58762	8.7500	13.25807	1.8500	مسافة	المتابعة الدفاعية	
دال	20.956	22.15	2.04167	34.2000	3.58762	56.3500	عدد	الدفاع ضد المحاور بالكرة	
دال	2.692	1.400	.50262	3.4000	2.40613	2.0000	مسافة	الدفاع ضد التمرير	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = (١.٦٩٧)



يتضح من نتائج الجدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهارات الاساسية الدفاعية في كرة السلة لدى تلاميذ مدرسة السلام للتعليم الاساسي بإدارة الخارجية التعليمية بمحافظة الوادي الجديد. وبعد تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية للعينه قيد البحث حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

مناقشة نتائج الفرض

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً بين درجات القياسين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (2.373: 20.956) وهي أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥)

ويعزو الباحثين هذا التقدم في القياس البعدي عن القياس القبلي بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى تطبيق البرنامج التعليمي الذي يحتوي علي التمرينات البصرية، والتي روعي في تصميمها المتطلبات البصرية للنموذج الحركي للأداء المهاري للمهارات الدفاعية قيد البحث، وذلك لما لها من أهمية كبيرة في لبة كرة السلة حيث أنعكس اثر ذلك علي الأداء الفعلي للمتعلمين.

وهذه النتيجة تتفق مع ما ذكرته "إيناس أحمد" (٢٠٠٦م) (٢)، والتي أوضحت أن الممارسة تؤدي دوراً رئيسياً في التعلم بشكل عام وتعلم المهارات الحركية بشكل خاص. ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من "مروي عامر" (٢٠١٠م) (١٣)، رانيا محمود (٢٠٢٠م) (٥)، إلي أن أسلوب الأوامر له تأثير إيجابي محدود علي تحسين مستوي الأداء المهاري ونتائج التعلم.

حيث تؤكد ايضاً دراسة "دعاء محمد" (٢٠٠٢م) (٤) حيث تري ان التمرينات البصرية تساعد علي تحسين كلاً من الدقة البصرية الثابتة والمتحركة وإدراك العمق والتتبع والتركيز البصري. ومن خلال ما سبق تستنتج الباحثة ان استخدام التدريبات البصرية ضمن البرنامج أدى إلي تحسن المهارات الدفاعية قيد البحث وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني توجد فروق ذات دلالة احصائية



بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في تعلم أداء بعض المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي الاستنتاجات :

في حدود طبيعة ومجال البحث والهدف منه وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات, أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:-

1. برنامج التدريبات البصرية المقترح له تأثير إيجابي وكبير علي الدقة البصرية الثابتة والمتحركة والرؤية البصرية القصوي, التتبع البصري القصوي, زمن رد الفعل البصري, التركيز البصري, وإدراك العمق البصري, استقبال ورمي الكرات, الدوائر المرقمة)
2. البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية قد أثر تأثيراً إيجابياً علي مستوى أداء المهارات الأساسية الدفاعية في كرة السلة (الوقفة الدفاعية- الخطوات الدفاعية- المتابعة الدفاعية- الدفاع ضد المحاور- الدفاع ضد التمرير). وأيضاً يرجع الباحثون هذا التقدم للبرنامج التعليمي المقترح.

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث واستناداً إلي البيانات والنتائج الذين توصلوا إليها الباحثون يوصوا بالآتي:

- 1- الأهتمام بعمل وتصميم الاختبارات التي تقيس المهارات البصرية النوعية للعبة كرة السلة لكي يمكن تحسينها وتنميتها.
- 2- إجراء دراسات مشابهه مع المراحل السنية المختلفة بالأندية والمراحل التعليمية الأخرى وفي الألعاب الجماعية والفردية



المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- أحمد شوقي محمد: "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الوسائط فائقة الجودة على التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض مهارات الاساسية في كرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية", بحث علمي منشور , مجلة بحوث التربية الرياضية, المجلد ٥٢, العدد ٩٨, كلية التربية الرياضية بنين, جامعة الزقازيق, ٢٠١٥م.
- ٢- إيناس أحمد علي: "فعالية أنواع متباينة التقنيات التربوية علي نواتج التعلم لمهاتري الإعداد والإرسال في الكرة الطائرة للمرحلة الإعدادية, رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية بنات, جامعة الاسكندرية, ٢٠٠٦م.
- ٣- حسن عزت ضاحي: "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية علي مستوي الأداء المهاري في الكرة الطائرة لتلاميذ المدراس الإعدادية الرياضية", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة أسيوط, ٢٠٢٠م.
- ٤- دعاء محمد محمود: "تأثير برنامج لتدريب العين في المباراة وأثره علي بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالتوتر ومستوي الأداء, رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة حلوان, ٢٠٠٢م.
- ٥- رانيا محمود أحمد: "تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام تدريبات القدرات البصرية علي أداء المهارات المنهجية في كرة الطائرة لتلاميذ الصف السادس الابتدائي", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة الوادي الجديد, ٢٠٢٠م.
- ٦- سلوان صالح جاسم وآخرون: "اساسيات لعبة كرة السلة", الذاكرة للنشر والتوزيع , ٢٠١٦م.
- ٧- صالح نعمة سمير: "تأثير استخدام التدريبات البصرية علي بعض المتغيرات البصرية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت", بحث علمي منشور, مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية, العدد ٦, كلية التربية الرياضية, جامعة سوهاج, ٢٠٢١م.



- ٨- عادل حسنى السيد: "تأثير استخدام أسلوب تحليل المهمة على تعلم بعض المهارات الدفاعية لكرة السلة", بحث علمي منشور, المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية, جامعة المنصورة, ٢٠٠٥م.
- ٩- عبد العزيز النمر, مدحت صالح سيد: "كرة السلة تعليم - تدريب , للنشر والتوزيع, ١٩٩٧م.
- ١٠- عصام الدين عباس الدياسطي: "كرة السلة - تطبيقات عملية", شركة الماجيري للطباعة والتغليف, العاشر من رمضان, ١٩٩٣م.
- ١١- ماجد مصطفى احمد, عبدالمحسن زكريا احمد: "تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الاداء المهارى في كرة القدم", بحث علمي منشور, مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية, جامعة اسبوط, ٢٠٠٦م.
- ١٢- محمد كمال خليل: "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية علي تنمية بعض المهارات البصرية ومهارات التصويب في كرة السلة", بحث علمي منشور, مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, العدد الثالث والأربعون, كلية التربية الرياضية, جامعة أسبوط, ٢٠١٦م.
- ١٣- مروي أحمد عامر: "فعالية أسلوب التنافس علي مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية بنات, جامعة الاسكندرية, ٢٠١٠م.
- ١٤- مصطفى محمد زيدان: "كرة السلة للمدرس والمدرّب, دار الفكر العربي, ١٩٩٩م.
- ثانيًا : المراجع الأجنبية :

- 15- **Brain Ariel:** sports vision training : An expert guide to improving performance by training the eyes,human perception and human performper formancence 2004
- 16- **Isabel Wake:** " why visual training programmes for sport don't work , sport sci , mar19 (3), 2001.



-
- 17- **Meysam Rezaee, Abdoiiiah Ghasemi and Maryam momeni:**
Visual and athletic skills training enhance sport
performance European journal of experimental biology,
2012
- 18- **Michael Zupan, Alan W, Arata, Alfred Wile and Ryan Parker:**
visual adaptations to sports vision enhancement
training, A study of collegiate athletes at the USAir force
academy, 2006



فروق المشكلات النفسية لدى ناشئات كرة القدم النسائية

* ا.د.م / أحمد عبده حسن

* ا.د.م / باهي أحمد محمود

* ا.د.م / عصام محمود على

*** الباحثة / أمنية عبدالحمد أحمد

تعد المشكلة النفسية من الانفعالات التي قد يتعرض لها الرياضي لعدم شعوره بالأمن النفسي و شعوره بالوحدة والعزلة مما يؤدي الى قله توجهه عند التدريب وقلة اتصاله بالرياضيين ويجعله غير قادر على التواصل في اداء المهارات الرياضية بصورة جيدة لاضطرابه فلا يستطيع التوفيق بين جوانب الحركة وبين ابعادها المختلفة وبالتالي عدم تحقيق النتائج الرياضية المأمولة نتيجة عدم الاحساس بالانتماء للمجموعة والظروف النفسية والاجتماعية التي تمر به ومواجهته لكثرة الصراعات و شعور بالوحدة وضعف العلاقات الاجتماعية فتظهر على شخصيتهم تأثيرات سلبية تؤدي الى عدم التوافق الرياضي من وجهه وعلى مستوى تحقيق الانجازات الرياضية من وجهه اخرى مما يؤدي الحرمان المجتمع الرياضي خاصه و المجتمع بأكمله عامه من طاقه هائلة كان يمكن ان توظف لخدمته اما الرياضيون الذين لا يعانون من الاغتراب فتكون صحتهم النفسية جيدة ويتميزون بالتفاعل الاجتماعي والقدر على تحقيق الاهداف الموضوعة. (٣: ١٧١ - ١٧٢)

وتمثل الرياضة النسائية اهمية خاصه في مجتمعنا و كره القدم النسائية إحدى هذه الرياضات حيث اصبحت تتطلب اهتماما خاصا (عالميا ومحليا) من جميع الجهات المعنية بالرياضة بصفه عامه وكره القدم بصفه خاصه حيث يتم تنظيم مسابقات على مستويات الفردي والجماعي بالأندية والمدارس والجامعات كما يتم وشاركه الأندية المحلية والمنتخبات القومية في المحافل الدولية عربيا وافريقيا ودوليا. (١: ٧١)

يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم التي تعتمد عليها التربية الرياضية في دراسة مشكلاتها النفسية المرتبطة بالأداء الحركي وتعليم المهارات الرياضية والمنافسات الرياضية حيث يساهم هذا العلم بقدر كبير في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبات.

ان تعلم المهارات الأساسية في أي لعبة من الألعاب الرياضية يرتبط ارتباطا وثيقا بالانفعالات المتعددة التي تؤثر تأثيرا كبيرا في شخصيه اللاعب أو اللاعبه لذا فإن الاعداد النفسي



عملية تربوية له دور في نجاح أو فشل الناشئ أو الناشئة فهو لا يقل اهمية عن الاعداد البدني والأعداد المهارى نظرا للارتباط القوي فيما بينهما لذا اهتم الباحثون على دراسة الحالة النفسية للناشئات حيث أن حاله القلق والخوف للناشئات الممارسات للعبه كره القدم النسائية تلعب دورا هاما في عدم اتقان المهارات الأساسية وايضا نظره المجتمع للفتاه في بلادنا العربية من حيث الممارسة فالعادات والتقاليد تقف حاجز نفسي من خلال الزي الرياضي وممارسه كره القدم فتمر الناشئة بكثير من المشكلات النفسية والتي سوف تتعرض لها الباحثون لإبرازه.

ومن خلال ملاحظه الباحثين لمشروع premier skills التابع لمديرية الشباب والرياضة وجدت ناشئات كره القدم تتعرض لبعض الانتقادات من المجتمع اثناء التدريبات العملية من خلال ممارسته مما يؤثر على تعلم المهارات الأساسية لكره القدم مما دفع الباحثون لإجراء دراسة عمليه للوقوف على المشكلات النفسية ووضع الحلول والمقترحات لتعلم المهارات الأساسية لدى ناشئات كره القدم وهذا ما تهدف اليه هذه الدراسة للاستفادة بها تطبيقا في ضوء ما يمكن ان تستمر عنها نتائج هذه الدراسة.

هدف البحث:

يهدف البحث على التعرف على بعض المشكلات النفسية لدى ناشئات كره القدم النسائية.

فروض البحث:

توجد فروق داله إحصائية في المشكلات النفسية لدى ناشئات كره القدم في (م. ش الخارجة - م. ش الداخلة - م. ش باريس).

مصطلحات البحث :

• المشكلات النفسية psychological problems

هي تلك المشكلات التي تظهر لدى الفرد مثل مشاعر القلق و الاكتئاب والحزن الحساسية الزائدة لأسباب بسيطة او التعبير عن الغضب بالاعتداء على الآخرين والشعور بالخجل وضعف الثقة بالذات وتدني مفهوم الذات والمخاوف المرضية مثل من التحدث مع الآخرين. (٢: ٤٦٣)

الدراسات السابقة:

١- الدراسات العربية:

- على حسين على (٢٠١٥م) (٧): دراسة بعنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسى للاعبى أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم"، هدفت الى التعرف على الضغوط النفسية والسلوك التنافسى لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة في اقليم كوردستان بكرة القدم،



استخدم الباحث المنهج الوصفي، وبلغت العينة (٨٠) لاعب من بعض اندية كوردستان بدورى اندية الدرجة الممتازة للموسم ٢٠١٤م/٢٠١٥م، توصلت النتائج الى ضرورة تواجد مدرب نفسى أسوة بالمدرّب البدنى كضرورة لنجاح العملية التدريبية ومواجهة الحالات النفسية التى يتعرض لها اللاعب فى الأندية قيد البحث.

– مختار أمين عبدالغنى، عمرو أحمد فؤاد (٢٠١٤م) (٨): دراسة بعنوان "الصلابة العقلية وعلاقتها بمفهوم الذات والضغط النفسية لدى لاعبي كرة القدم"، هدفت الى التعرف على العلاقة بين مفهوم الذات والضغط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وبلغت العينة (١٢٠) لاعب كرة قدم، وتوصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين جميع ابعاد مفهوم الذات والضغط النفسية لدى لاعبي كرة القدم اى ان ارتفاع مستوى الضغوط النفسية التى يدركها اللاعب اثناء التدريب والمنافسات وإحساسه بعدم قدرته على الايفاء بمتطلبات الاداء يفقده ثقته فى نفسه وفى قدرته على الاداء وتحقيق اهدافه وبالتالي ينخفض لديه مفهوم الذات.

– Alvarez JG, D Ottavio S, Vera JG (٢٠٠٩) (٩): اللياقة الهوائية فى مستويات التنافس المختلفة للمجموعات الصغيرة للاعبي كرة القدم، التعرف على اللياقة الهوائية فى مستويات التنافس المختلفة للمجموعات الصغيرة للاعبي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي، (٢٤) لاعب مقسمين الى مجموعتين، مجموعة (١١) لاعب محترف، ومجموعة (١٣) لاعب غير محترف، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يعتمد على المتغيرات البدنية فى مستويات التنافس المختلفة للمجموعات الصغيرة، وتحسنت قيمة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للمجموعات الصغيرة للاعبين المحترفين بمقدار أعلى من ٦٠ مل/كجم/ق.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج الوصفي (اسلوب الدراسات المسحية) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على ناشئات كره القدم تحت (١٥) سنه مواليد (٢٠٠٧-٢٠٠٩) والمسجلين بمشروع premier skills التابع بمديرية الشباب والرياضة للموسم الرياضي (٢٠٢١م



/ ٢٠٢٢م) بأجمالي (١٢٠) ناشئة متمثلين في (م. ش الخارجية، م. ش الداخلية، م. ش باريس)
من ناشئات كرة القدم النسائية. للموسم التدريبي ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م.

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية إجمالي (٦٠) ناشئة كعينة أساسية و (٣٠) عينة
استطلاعية للموسم الرياضي (٢٠٢١م / ٢٠٢٢م) من مواليد (٢٠٠٧م-٢٠٠٩م).

كما بلغ حجم العينة المستخدمة في الدراسة الحالية (٧٥ %) من المجتمع الأصلي للبحث.

تجانس أفراد عينة البحث :

قام الباحثين بإجراء التجانس للعينة في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل
الالتواء لبعض المتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر، التدريب)، وذلك للتأكد من وقوع عينة
البحث (الأساسية، الإستطلاعية)، تحت منحنى التوزيع الإعتدالي.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

مقياس قائمة المشكلات النفسية (اعداد الباحثين).

أولاً: بناء مقياس قائمة المشكلات النفسية:

أ- تحديد الهدف من المقياس:

الهدف الأساسي هو الوصول إلى أداة على درجة عالية من الصدق والثبات تستخدم للتعرف
على درجة ومستوى و أبعاد قائمة المشكلات النفسية على ناشئات كرة القدم تحت (١٥).

ب- تحديد الأبعاد المرتبطة بالهدف من المقياس:

لقد قام الباحثين بتحديد الأبعاد المرتبطة بالهدف من المقياس من خلال عدة خطوات:

تحليل العديد من المراجع التي تناولت المشكلات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، ومن
أمثلة تلك المراجع "عبدالله فرغلي أحمد، وآخرون (٢٠٢٠م) (٦)، علي حسين علي (٢٠١٥م)
(٧)، مختار أمين عبدالغني، عمرو أحمد فؤاد (٢٠١٤م) (٨)، Alvarez JG, D Ottavio
"S, Vera JG (2009) (٩).

- قام الباحثين بعمل دراسة مسحية للمقاييس التي تناولت المشكلات النفسية لحصر
الأبعاد الخاصة وتوصل الباحثون لوجود الأبعاد الآتية:

- قام الباحثين بإعداد استمارة استبيان تضمنت (٧) محاور التي تم تكرارها في المقاييس
المختلفة للمشكلات النفسية. وعرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء
المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي مرفق (١) لتحديد مدى مناسبة تلك الأبعاد



لما وضعت من أجله، وذلك من خلال المقابلة الشخصية للباحثة مع الخبراء المتخصصين، وقد تم التوصل إلى صياغة أبعاد المقياس، وفي ضوء بعض الآراء والملاحظات التي أبدتها الخبراء وإيجاد النسبة المئوية للآراء الخبراء قام الباحثين بحذف بعض الأبعاد التي تقل نسبتها المئوية عن (٧٠٪) من خلال رأي الخبراء المتخصصين وكانت هذه المحاور (الخوف - القلق والتوتر - الضغوط النفسية - الخجل) وفي ضوء آراء الخبراء المتخصصين أصبحت الأبعاد المقترحة لمقياس المشكلات النفسية لدى ناشئات كرة القدم النسائية.

جدول (١)

الأبعاد في صورتها النهائية (ن=١٠)

م	الأبعاد	التكرار	النسبة المئوية	م	الأبعاد	التكرار	النسبة المئوية
١	الخوف	٩	٩٠٪	٣	الضغوط النفسية	١٠	١٠٠٪
٢	القلق والتوتر	١٠	١٠٠٪	٤	الخجل	٨	٨٠٪

تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء ما بين (٨٠٪ - ١٠٠٪) وبذلك تم موافقة الخبراء على تلك الأبعاد المقترحة لمناسبتها لإجراء المقياس وهذا ما يوضحه جدول (١).

ج- صياغة عبارات المقياس وتحديدها:

- في ضوء الفهم والتحليل النظري لكل بعد من أبعاد المقياس واستعانة الباحثين بالعبارات التي حصل عليها من الدراسات والبحوث المرجعية صاغ الباحثين عبارات المقياس بما يتناسب مع عينة الدراسة.
- تم تحديد عبارات المقياس وتحديد العبارات الخاصة بكل بعد تبعاً للنسبة المئوية لكل بعد من الأبعاد.
- تم عرض الأبعاد والعبارات الخاصة بها على الخبراء مرفق (١) وعددها (٤٨) عبارة. ومن خلال النسبة المئوية لآراء الخبراء مرفق (١) أمكن حذف (٩) عبارات لانخفاض نسبتها المئوية عن (٧٠٪).



جدول (٢)

عدد عبارات المقياس في صورتها الأولية والأهمية النسبية لعبارات كل بعد (ن = ٤٢)

م	الأبعاد	العبارات المستبعدة	عدد العبارات	الأهمية النسبية
١	الخوف	٢	٩	٪٢١.٤٢
٢	القلق والتوتر	٢	١٤	٪٣٣.٣٣
٣	الضغوط النفسية	٣	١١	٪٢٦.١٩
٤	الخجل	٢	٨	٪١٩.٠٦
٥	المجموع	٩	٤٢	٪١٠٠

جدول رقم (٣)

العبارات التي حذفت من مقياس المشكلات النفسية

م	البعد	الصورة الأولية
		العبارات التي حذفت
١	الخوف	قبل بدء تعليم المهارة أشعر بأن اعصابي مشدودة.
٢		قبل ان اشترك فى تعليم المهارات الأساسية أشعر بألم فى بعض اجزاء جسمي.
٣	القلق والتوتر	أشعر بالقلق قبل تطبيق المهارات الأساسية لكرة القدم.
٤		اعاني من عدم القدرة على التركيز فيما أقوم به اثناء تطبيق المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية.
٥		اثناء تعليم المهارات الأساسية يتميز تفكيري بالوعى والادراك نظراً لأهمية أداء المهارات الاساسية.
٦	الضغوط والمنافسة	اجد معارضة من اسرتي بالانتظام فى تدريب كرة القدم.
٧		أشعر بالصداع المستمر يؤثر على ادائي فى تطبيق المهارات المركبة الهجومية والدفاعية.
٨	الخجل	اغضب عندما ينتقدي الآخرون.
٩		اشعر ببروده يدي عندما يطلب مني الحديث أمام الجميع.

د- إعداد المقياس في صورته المبدئية

- تم إعداد المقياس في صورته المبدئية بعد حذف العبارات وتحديدتها وتم إعداد تعليمات المقياس. وقد رُعى عند صياغة المقياس ما يلي:



- مناسبة المستوى الثقافي يتناسب مع كافة الفئات.
- إلا تكون طويلة تبعث على الملل.
- ان تتضمن توضيح للهدف من المقياس باحتوائها على عبارات تطمئن اللاعبين أن الهدف من عملية القياس هو الدراسة العلمية.
- يجب الإشارة أنه لا يوجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة وعدم ترك أي عبارة بدون إجابة.

- إعداد مفتاح التصحيح وطريقة التصحيح المبدئية:

تحتسب درجات المقياس من خلال إسناد قيمة عددية (١،٢،٣،٤) لكل عبارة من عبارات المقياس تحسب بالدرجة كما يلي:

جدول (٤)

مفتاح التصحيح وطريقة التصحيح للمقياس

نوع العبارة	موافق	إلى حد ما	غير موافق
عبارات إيجابية	٣	٢	١
عبارات سلبية	١	٢	٣

ويمكن تحديد الدرجة العظمى والصغرى للمقياس كالتالي:

- الدرجة العظمى = ١٢٦
 - الدرجة الصغرى = ٤٢
 - بالتالي تكون أعلى درجة للمقياس هي (١٢٦) درجة وأدنى درجة (٤٢) درجة.
- كلما ارتفعت الدرجة دل ذلك على ارتفاع مستوي قائمة المشكلات النفسية لدي ناشئات كره القدم، وكلما انخفضت الدرجة دل ذلك على انخفاض مستوي قائمة المشكلات النفسية لدي ناشئات كره القدم.

أ- تجربة المقياس:

تم تطبيق المقياس في صورته المبدئية على عينة الدراسة الاستطلاعية للتعرف على:

- مدى فهم العبارات.
- وضع التعليمات الغرض منها.
- طريقة رصد الدرجات.



فيما يلي أهم النتائج التي أسفرت عنها تجربة المقياس:

- وضوح العبارات وسهولة الإجابة عليها.
- سهولة رصد درجات المقياس.

رابعاً: المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

أ- لمقياس المشكلات النفسية :

قام الباحثين بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة التقنين وقوامها (٣٠) من ناشئات كره القدم تحت (١٥) سنة مواليد (٢٠٠٧-٢٠٠٩) والمسجلين بمشروع premier skills التابع بمديرية الشباب والرياضة للموسم الرياضي (٢٠٢١م / ٢٠٢٢م) ومن مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية للدراسة بهدف التأكد من وضوح وصياغة العبارات ومناسبتها لعينة الدراسة وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج.

١- صدق الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) من ناشئات كره القدم تحت (١٥) سنة مواليد (٢٠٠٧-٢٠٠٩) والمسجلين بمشروع premier skills التابع بمديرية الشباب والرياضة للموسم الرياضي (٢٠٢١/٢٠٢٢) ومن مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية للدراسة، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، توضح النتيجة على التوالي:



جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمى إليه (ن = ٤٢)

البعد الأول (الخوف)		البعد الثاني (القلق والتوتر)		البعد الثالث (الضغوط النفسية)		البعد الرابع (الخجل)	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٨٤	١	٠.٨٣	١	٠.٨١	١	٠.٨٦
٢	٠.٧٤	٢	٠.٨٨	٢	٠.٦٢	٢	٠.٨٠
٣	٠.٨٧	٣	٠.٧	٣	٠.٦٧	٣	٠.٩٠
٤	٠.٨١	٤	٠.٨٣	٤	٠.٨٨	٤	٠.٨٤
٥	٠.٦٤	٥	٠.٨٤	٥	٠.٥٩	٥	٠.٨٧
٦	٠.٩٦	٦	٠.٧٨	٦	٠.٨٥	٦	٠.٧٥
٧	٠.٨٩	٧	٠.٨٩	٧	٠.٧٩	٧	٠.٨٧
٨	٠.٨٨	٨	٠.٧٧	٨	٠.٨٧	٨	٠.٨٤
٩	٠.٨٣	٩	٠.٧٨	٩	٠.٨١		
		١٠	٠.٦٥	١٠	٠.٦٤		
		١١	٠.٥٨	١١	٠.٩٦		
		١٢	٠.٧٥				
		١٣	٠.٨٩				
		١٤	٠.٨٨				

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤٤

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد

ما بين (٠.٥٢ : ٠.٩٦) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً ما يشير إلى الاتساق الداخلي للأبعاد.



جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له (ن = ٤٢)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٧٠	١١	٠.٧٤	٢١	٠.٨٧	٣١	٠.٨٣	٤١	٠.٦٨
٢	٠.٧١	١٢	٠.٨٠	٢٢	٠.٧٠	٣٢	٠.٨٨	٤٢	٠.٧٦
٣	٠.٧٥	١٣	٠.٦٦	٢٣	٠.٧٨	٣٣	٠.٧		
٤	٠.٦٨	١٤	٠.٧٥	٢٤	٠.٧٠	٣٤	٠.٨٣		
٥	٠.٧١	١٥	٠.٧١	٢٥	٠.٧١	٣٥	٠.٨٤		
٦	٠.٦٤	١٦	٠.٦١	٢٦	٠.٦٨	٣٦	٠.٧٨		
٧	٠.٧٦	١٧	٠.٧٣	٢٧	٠.٦٤	٣٧	٠.٨٩		
٨	٠.٧٤	١٨	٠.٦٢	٢٨	٠.٦٠	٣٨	٠.٧٧		
٩	٠.٦٨	١٩	٠.٨٢	٢٩	٠.٧٥	٣٩	٠.٧٨		
١٠	٠.٧٣	٢٠	٠.٧١	٣٠	٠.٦٥	٤٠	٠.٦٥		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٦) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة عن عبارات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٦٤ : ٠.٨٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.



جدول (٧)

معامل الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له (ن = ٤٢)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٨٨	الضغوط النفسية	٣	٠.٠٨٧	الخوف	١
٠.٨٧	الخجل	٤	٠.٨٦	القلق والتوتر	٢
٠.٨٨				المجموع	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول (٧):

تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٨٢ : ٠.٨٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

- حساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ:

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحثين معامل الفالكرونباخ على عينة قوامها (٣٠) من ناشئات كرة القدم تحت (١٥) سنة مواليد (٢٠٠٧-٢٠٠٩) والمسجلين بمشروع premier skills التابع بمديرية الشباب والرياضة للموسم الرياضي (٢٠٢٢/٢٠٢١) ومن مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية، الجدول التالي (٧).

جدول (٧)

معاملات الفا للمقياس (ن = ٣٥)

م	المحاور	معامل الارتباط	م	المحاور	معامل الارتباط
١	الخوف	٠.٨٩	٣	الضغوط النفسية	٠.٨٩
٢	القلق والتوتر	٠.٨٧	٤	الخجل	٠.٧٩
٥	الدرجة الكلية	٠.٩٢			

يتضح من جدول (٧) ما يلي:



تراوحت قيم معاملات الفا للمحاور المقياس بين (٠.٧٩ - ٠.٩٢) كما بلغ معامل الفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٢) وهي معاملات دالة إحصائية مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات

خطوات البحث:

أ- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثين بإجراء دراسة استطلاعية لمقياس قائمة المشكلات النفسية والاختبارات المهارية المستخدمة قيد الدراسة المستخدم في جمع البيانات حيث تم تطبيقه على عينة التقنين وقوامها (٣٠) من ناشئات كرة القدم تحت (١٥) سنة مواليد (٢٠٠٧-٢٠٠٩) والمسجلين بمشروع premier skills التابع بمديرية الشباب والرياضة للموسم الرياضي (٢٠٢١/٢٠٢٢) ومن مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية قوامها وذلك في الفترة من ١ / ٢ / ٢٠٢٣م حتى ١٥ / ٢ / ٢٠٢٣م وذلك بغرض التعرف على مدى.

ب- الدراسة الأساسية:

بعد تحديد العينة واختيار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدق ثباتها قام الباحثين بتطبيقها على جميع أفراد العينة البحث وكانت فترة التطبيق من ١ / ٣ / ٢٠٢٣م حتى ٥ / ١٥ / ٢٠٢٣م.

١- عرض نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على "توجد فروق داله إحصائية في قائمة المشكلات النفسية لدى ناشئات كرة القدم في (م. ش الخارجية - م. ش الداخلة-م. ش باريس).

للتحقق من دلالة الفروق بين درجات ناشئات كرة القدم في (مركز شباب الخارجية - مركز شباب الداخلة - مركز شباب باريس) في قائمة المشكلات النفسية، قام الباحثين بحساب دلالة الفروق باستخدام تحليل التباين "ف" النسبة الفائية كما يتضح من الجداول التالية:



جدول (٨)

تحليل التباين بين درجات ناشئات كرة القدم في (مركز شباب الخارجة - مركز شباب الداخلة
- مركز شباب باريس) في ابعاد مقياس قائمة المشكلات النفسية (ن = ٦٠)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية (ف)	متوسط الدلالة
الخوف	بين المجموعات	١٣٤٤٠.٧٥٢	٢	٦٧٢.٣٧٦	١.٠٨٩	٠.٠٠٥
	داخل المجموعات	٣٥١٨٠.٤٩٨	٥٧	٦١٧.٢٠٢		
	الكل	٣٦٥٢٠.٢٥٠	٥٩			
القلق والتوتر	بين المجموعات	٤٩.٤٦١	٢	٢٤.٧٣١	٣.٠١٥	٠.٠٠٥
	داخل المجموعات	٤٦٧.٤٧٢	٥٧	٨.٢٠١		
	الكل	٥١٦.٩٣٣	٥٩			
الضغط النفسي	بين المجموعات	٩٠.٧٨٣	٢	٤٥.٣٩٢	٤.٢٨٠	٠.٠٠٥
	داخل المجموعات	٦٠٤.٥٥٠	٥٧	١٠.٦٠٦		
	الكل	٦٩٥.٣٣٣	٥٩			
الخجل	بين المجموعات	٨٢.٢٣١	٢	٤١.١١٥	٥.٨٧٨	٠.٠٠٥
	داخل المجموعات	٣٩٨.٧٠٢	٥٧	٦.٩٩٥		
	الكل	٤٨٠.٩٣٣	٥٩			

قيمة (ف) الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٠٥ = ١.٥٦

يتضح من الجدول (٨) أن قيمة "ف" المحسوبة اكبر من قيمته الجدولية. وهي دالة عند مستوى (٠.٠٠٥) مما يدل على وجود فروق جوهرية بين درجات ناشئات كرة القدم تحت ١٥ سنة في (مركز شباب الخارجة - مركز شباب الداخلة - مركز شباب باريس) في ابعاد مقياس قائمة المشكلات النفسية ولتوضيح اتجاه هذه الفروق قام الباحثون باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D).



جدول (٩)

اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) بين ناشئات كرة القدم (مركز شباب الخارجة - مركز شباب باريس)
الداخلية - مركز شباب باريس) في ابعاد مقياس قائمة المشكلات النفسية (ن = ٦٠)

المتغيرات	المجموعات	المتوسطات	مركز شباب الخارجة	مركز شباب الداخلية	مركز شباب باريس
الخوف	مركز شباب الخارجة	٢١.٢٠		١.٢٢	١٠.٤٦
	مركز شباب الداخلية	٢٢.٤٢			٩.٢٤
	مركز شباب باريس	٣١.٦٧			
القلق والتوتر	مركز شباب الخارجة	٣٣.٨٥		١.٨٧	١.٩٦
	مركز شباب الداخلية	٣٥.٧٤			٠.٧٣
	مركز شباب باريس	٣٥.٠٤			
الضغوط النفسية	مركز شباب الخارجة	١.٧٥		١.٨٥	١.١٥٠
	مركز شباب الداخلية	٥.٠٤			٣.٠٠
	مركز شباب باريس	٢.١٢			
الخجل	مركز شباب الخارجة	٢.٧٣		*٢.٧٥٠	*٢.١٣١
	مركز شباب الداخلية	٢.٥٦		*٢.١٣١	٠.٦١٩
	مركز شباب باريس	٢.٦٩			

يتضح من جدول (٩) توجد فروق دالة إحصائية بين دلالة الفروق بين درجات ناشئات كرة القدم تحت ١٥ سنة في (مركز شباب الخارجة - مركز شباب الداخلية - مركز شباب باريس) في ابعاد مقياس قائمة المشكلات النفسية والمقياس ككل وهي كالتالي في البعد الاول الخوف ولصالح مركز شباب باريس ثم مركز شباب الداخلية ثم مركز شباب الخارجة. وكذلك توجد فروق دلالة احصائية بين درجات ناشئات كرة القدم تحت ١٥ سنة في البعد الثاني القلق والتوتر ولصالح مركز شباب الداخلية ثم مركز شباب باريس ثم مركز شباب الخارجة. وايضا توجد فروق دلالة احصائية بين درجات ناشئات كرة القدم تحت ١٥ سنة في البعد الثالث الضغوط النفسية ولصالح مركز شباب الداخلية ثم مركز شباب باريس ثم مركز شباب الخارجة.



وكذلك توجد فروق دلالة احصائية بين درجات ناشئات كرة القدم تحت ١٥ سنة في البعد الرابع الخجل ولصالح مركز شباب الخارجة ثم مركز شباب باريس ثم مركز شباب الداخلة.

جدول (١٠)

تحليل التباين بين درجات ناشئات كرة القدم في (مركز شباب الخارجة - مركز شباب الداخلة - مركز شباب باريس) في ابعاد مقياس قائمة المشكلات النفسية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية (ف)	متوسط الدلالة
مقياس قائمة المشكلات النفسية	بين المجموعات	٦١٩.٣٧٦	٢	٣٠٩.٦٨٨	٦.٩٣٥	٠.٠٠٥
	داخل المجموعات	٢٥٤٥.٥٥٧	٥٧	٤٤.٦٥٩		
	الكل	٣١٦٤.٩٣٣	٥٩			

قيمة (ف) الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ١.٥٦

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ف المحسوبة اكبر من قيمته الجدولية. وهي دالة عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق جوهرية بين الفروق بين درجات ناشئات كرة القدم تحت ١٥ سنة في (مركز شباب الخارجة - مركز شباب الداخلة - مركز شباب باريس) في مقياس قائمة المشكلات النفسية، ولتوضيح اتجاه هذه الفروق قام الباحثين باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D).

جدول (١١)

اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) بين ناشئات كرة القدم (مركز شباب الخارجة - مركز شباب الداخلة - مركز شباب باريس) في ابعاد مقياس قائمة المشكلات النفسية

المتغيرات	المجموعات	المتوسطات	مركز شباب الخارجة	مركز شباب الداخلة	مركز شباب باريس
مقياس قائمة المشكلات النفسية	مركز شباب الخارجة	١٠٩.٦٥		٧.٦٥٣*	١.٨٣٨
	مركز شباب الداخلة	١١٤.٥٣			٥.٨١٥*
	مركز شباب باريس	١١٧.٦٠			



يتضح من جدول (١١) توجد فروق دلالة احصائية بين درجات ناشئات كرة القدم تحت ١٥ سنة في مقياس قائمة المشكلات النفسية ولصالح مركز شباب الجارية ثم مركز شباب الداخلة ثم مركز شباب باريس.

١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق داله إحصائية في المشكلات النفسية لدى ناشئات كره القدم في (م. ش الخارجة - م. ش الداخلة-م. ش باريس). حيث توضح جداول (٨، ١٠) أن قيمة "ف" المحسوبة اكبر من قيمته الجدولية. وهي دالة عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق جوهرية بين درجات ناشئات كرة القدم تحت ١٥ سنة في (مركز شباب الخارجة - مركز شباب الداخلة - مركز شباب باريس) في ابعاد مقياس قائمة المشكلات النفسية، وايضاً وجود فروق جوهرية بين الفروق بين درجات ناشئات كرة القدم تحت ١٥ سنة في (مركز شباب الخارجة - مركز شباب الداخلة - مركز شباب باريس) في مقياس قائمة المشكلات النفسية.

وتشير نتائج جدول (٩، ١١) بأنه توجد فروق دالة إحصائية بين درجات ناشئات كرة القدم تحت ١٥ سنة في (مركز شباب الخارجة - مركز شباب الداخلة - مركز شباب باريس) في ابعاد مقياس قائمة المشكلات النفسية والمقياس ككل حيث جاء في البعد الأول (الخوف) لصالح مركز شباب باريس حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣١.٦٧) ثم مركز شباب الداخلة (٢٢.٤٢) ثم مركز شباب الخارجة (٢١.٢٠)، وجاء في البعد الثاني (القلق والتوتر) لصالح مركز شباب الداخلة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣٥.٧٤) ثم مركز شباب باريس (٣٥.٠٤) ثم مركز شباب الخارجة (٣٣.٨٥)، وكما جاء في البعد الثالث (الضغوط النفسية) لصالح مركز شباب الداخلة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٥٠.٠٤) ثم مركز شباب باريس (٢٠.١٢) ثم مركز شباب الخارجة (١٠.٧٥)، وجاء في البعد الرابع (الخجل) لصالح مركز شباب الخارجة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢٠.٧٣) ثم مركز شباب باريس (٢٠.٥٦) ثم مركز شباب الداخلة (٢٠.٦٩)، كما توجد فروق دلالة احصائية بين درجات ناشئات كرة القدم تحت ١٥ سنة في مقياس قائمة المشكلات النفسية ولصالح مركز شباب الجارية ثم مركز شباب الداخلة ثم مركز شباب باريس.

يعزو الباحثين هذه النتيجة إلى عدة عوامل منها طبيعة الالعبات واختلافها الجوهري عن طبيعة الالعبين، مما يجعلهم أكثر عرضة وتأثراً بالمشكلات النفسية، والتغيرات التي تطرأ على المشكلات النفسية لدى الالعبات والتي قد تكون ناجمة عن عدة أسباب مثل الضغوط الخارجية



أو العوامل الشخصية، وان اللاعبين بطبيعتهم يتأثرون بما يحيط بهم بشكل واضح، وهذا يضعف قدرة اللاعبين في التغلب على الخوف والقلق والتوتر والضغوط النفسية والخلج سواء في التدريب أو المنافسة.

ويؤكد ذلك رائد عباس (٢٠١٤م) أن المشكلات النفسية التي تواجه اللاعبين تفوق بكثير مشكلات التطور البدني والمهاري حيث تتمثل هذه المشكلات في مشكلات تربوية ونفسية واجتماعية وصحية، فإن تم معرفتها والسعي نحو وضع الحلول الملائمة لها على الصعيد الشخصي للرياضي أو الصعيد العام في المجتمع، فإنها حتماً ستسهم في تعزيز الرياضة.

(١٣٧ :٤)

وتدعم هذه النتائج دراسات كلاً من عبدالله فرغلي أحمد وآخرون (٢٠٢٠م) (٦)، عبد الحميد محمد (٢٠٠٣م) (٥)، مختار أمين عبدالغني، عمرو أحمد فؤاد (٢٠١٤م) (٨)، التي أشارت إلى ان المشكلات النفسية (القلق والتوتر والضغوط النفسية والخلج) تؤثر على مستوى اداء اللاعبين.

وبذلك تكون أجاب الباحثون على الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق داله إحصائية في المشكلات النفسية لدى ناشئات كرة القدم في (م. ش الخارجية - م. ش الداخلة - م. ش باريس).

أولاً: الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة البحث والإجراءات المتبعة واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها، تمكن الباحثون من التوصل الى الاستنتاجات التالية:

حيث توضح من الجداول بأنه توجد فروق دالة إحصائية بين درجات ناشئات كرة القدم تحت ١٥ سنة في (مركز شباب الخارجية - مركز شباب الداخلة - مركز شباب باريس) في ابعاد مقياس قائمة المشكلات النفسية والمقياس ككل حيث جاء في البعد الأول (الخوف) لصالح مركز شباب باريس حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣١.٦٧) ثم مركز شباب الداخلة (٢٢.٤٢) ثم مركز شباب الخارجية (٢١.٢٠)، وجاء في البعد الثاني (القلق والتوتر) لصالح مركز شباب الداخلة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣٥.٧٤) ثم مركز شباب باريس (٣٥.٠٤) ثم مركز شباب الخارجية (٣٣.٨٥)، وكما جاء في البعد الثالث (الضغوط النفسية) لصالح مركز شباب الداخلة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٥٠.٠٤) ثم مركز شباب باريس (٢٠.١٢) ثم مركز شباب الخارجية



(١٠٧٥)، وجاء في البعد الرابع (الخلل) لصالح مركز شباب الخارجة حيث بلغ المتوسط

الحسابي (٢٠٧٣) ثم مركز شباب باريس (٢٠٥٦) ثم مركز شباب الداخلة (٢٠٦٩).

ثانياً: التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي الباحثون بما يلي:

- ضرورة التعرف على المشكلات النفسية لما لها من تأثير سلبي على مستوى الاداء لدى لاعبات كرة القدم.
- الاهتمام بالدورات التنقيفية والتدريبية للاعبات والمدربين لاطلاعهم على البحوث النفسية والتعرف على كيفية مواجهه الظروف المحيطة بيهم.
- ضرورة التأكيد على وجود أخصائي نفسي رياضي لدى الجهاز الفني للفريق.
- الاهتمام بعملية التوجيه والإرشاد للتقليل من المشكلات النفسية وأثارها السلبية على اللاعبات ، حتى يتمكنوا من الأداء في المباراة بشكل جيد.
- ويوصى الباحثون بضرورة إجراء دراسات مختلفة حول المشكلات النفسية للتعرف على المشكلات النفسية الأخرى التي يتعرضون لها وتسليط الضوء عليها.



المراجع

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٨م.
٢. أحمد محمد الزغبى: مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية وسبل علاجها، دار الفكر العربى، دمشق، ٢٠٠٥م.
٣. أحمد منصور ابراهيم : تأثير تدريبات المنافسة علي تطوير القدرات البدنية ودقة التمرير لدي ناشئي كرة القدم بمحافظة الشرقية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية تربية رياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٣م.
٤. رائد عبد الأمير عباس: تقويم بعض المشكلات التربوية والنفسية والإجتماعية والصحية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (٧) العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١٤م.
٥. عبد الحميد محمد الهاشمي: التوجيه والإرشاد النفسى، ط٣، دار الشروق، جدة، ٢٠٠٣م.
٦. عبدالله فرغلى أحمد، أحمد سعيد خالد، أحمد عبده حسن، طارق عبدالمنعم على: القلق المعرفى والبدنى وعلاقته بفاعلية الأداء المهارى لدى لاعبي كرة القدم، مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد، ٢٠٢٠م.
٧. على حسين على: الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسى للاعبى أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (٨) العدد (٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، ٢٠١٥م.
٨. مختار أمين عبدالغني، عمرو أحمد فؤاد: الصلابة العقلية وعلاقتها بمفهوم الذات والضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٣٨) المجلد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠١٤م.



9. **Alvarez JC D Ottavio S Vera JG:** Aerobic fitness in futsal players of different competitive level Castagna C. Different Competitive level faculty of Education And Humanities of Melilla Department of physical Education And Sports. 2009.



تأثير التمرينات التأهيلية للعضلات العاملة لفصل الركبة قبل التدخل

الجراحي لإعادة بناء الرباط الصليبي

* * د. ا. د / محي الدين مصطفى الليثي

* د. ا. د / محمود فاروق صبره

* * * أ/ حسام عبد الرحيم حسين

المقدمة ومشكلة البحث

لم يعد مجال الصحة الرياضية مقتصرًا فقط على تناول مشكلات الوسط الرياضي ، بل إمتد هذا المجال خارج حدود الميدان الرياضي ليصل لكل فرد من أفراد المجتمع وكذلك المؤسسات المختلفة له ، فهو يساهم وبشكل فعال في إيجاد الحلول للعديد من المشكلات الصحية التي تواجه مجتمعنا الذي نحيا فيه.

وتعتمد عملية المعالجة والتأهيل الحركي (الرياضي) على التمرينات البدنية بمختلف أنواعها بالإضافة إلى إستخدام توظيف عوامل الطبيعة بغرض استكمال عمليات العلاج والتأهيل (١٣ : ٧٨)

يرى " نايلور (Naylor, et al) (٢٠١٤) أن الرباط الصليبي يعد أحد الأربطة المهمة في جسم الإنسان، والذي يشبه الحبل الذي يمسك طرفه العلوي بعظمة الفخذ وطرفه السفلي بعظمة القصبة، فهو زوج من الأربطة الموجودة في الركبة ويتقاطعان على شكل حرف (X)، ومن هنا جاءت التسمية بالصليبي، كما أنهما يعرفان أيضاً بأسم "الرباط المتقاطع"، ومهمته بصفة عامة هي توفير عنصر الثبات لمفصل الركبة، وذلك بمنع تجاوز الحد الأعلى للحركة في الاتجاهين الأمامي ، أو في الاتجاه الدوراني الداخلي في حالة ثبات القدم على الأرض، الأمر الذي لو حدث فإنه يؤدي إلى خلع في مفصل الركبة ومن هنا تكمن أهميته في الحركة. (١٨ : ٣٩)

وقد اشار تقرير " المعهد الكندي للمعلومات الصحية " (٢٠١٣م) إلى أن الرباط الصليبي يتكون من جزئين الأول الرباط الأمامي والثاني الرباط الخلفي ، ويسمهم الأمامي في توفير الدعامة لعظمتي الفخذ والساق أثناء ثني الركبة، أو تمدها، أما الخلفي فيربط عظمتي القصبة والفخذ، ووظيفته الأساسية منع حركة عظمة القصبة للخلف.

وتتواجد في الركبة أربع أربطة هي: الرباط (الجانبى الوحشى، والجانبى الإنسى، والمتصالب الأمامي، والمتصالب الخلفي) ، ويتصل الرباط الصليبي الأمامي بالانخفاض الموجود



أمام العظم البارز بين اللقمتين في أعلى قصبه الساق، ويسير هذا الرباط لأعلى، وللخلف، ووحشياً، ويتصل في منتهاه بالجانب الإنسي والخلفي من اللقمة الوحشية لعظم الفخذ، وهذا الاتجاه المائل للرباط المتصالب في وسط الركبة يمنع قصبه الساق من الانزلاق للأمام على عظم الفخذ، ويزود الركبة بثبات دوراني، أي في حال الحركة الدورانية لقصبه الساق حول محور عظم الفخذ. (١٤ : ١٨٧، ١٨٨)

ويشير سالتزمان واخرون (Salzmzn et al ٢٠١٧) يعتبر مفصل الركبة من أكثر المفاصل المعرضة للالتهابات حيث أنها أكثر المفاصل حركة وتحملًا للضغوط وقد تتعرض الركبة لإصابات كإصابات الملاعب خاصة في الرياضات مثل رياضة كرة القدم والتي تحتاج إلى احتكاك والتحام وجرى وتوقف وتغيير اتجاه وارتكازات ووثب وتحول من الهجوم للدفاع والعكس كل ذلك تحت ضغوط المنافسة المستمرة، التي تؤثر بدورها على مفصل الركبة إذ يتعرض للالتواءات المستمرة فضلاً عن احتمال الإصابة بقطع في الرباط الصليبي، أو قطع في الغضاريف الركبية، أو كدمات حول الركبة، أو ارتشاح في مفصل الركبة وهو ما يعرضها للالتهابات والتي تسبب بدورها العديد من الاعراض مثل ألم في الركبة، عدم القدرة على تحريك الركبة بشكل طبيعي، تورم الركبة، سخونة الركبة واحمرارها (٢٠: ١٦٢).

ويذكر كلا من ايتنر واخرون (Eitner etal ٢٠١٧ م) " كاستروجيوفاني وموزوماتشي Castrogiovanni and Musumeci (٢٠١٧ م) ولا يعد الألم النتيجة الوحيدة الناتجة عن مشكلة التهاب مفصل الركبة الذي يعاني منه الكثير من المصابين. لكن يرتبط الألم بتأثيره على وظيفة الركبة أيضاً، حيث تسبب الحركة الألم، في حين يسبب الألم بدوره قيوداً على الحركة " والتمارين العلاجية بمختلف أشكالها تعد أحد وسائل التأهيل الحركي وهي من أهم خطوات العلاج الحركي للمصاب، وذلك لما للتمارين البدنية من أهمية كبيرة في المحافظة على صحة ولياقة الفرد المصاب والحد من مضاعفات الأجهزة الحيوية بالجسم وإعادة ثقة المصاب بنفسه في القدرة على الأداء الحركي بصورة طبيعية. (١٦ : ١٨٠) (١٥ : ٥٤) ومن خلال عمل الباحث كأخصائي إصابات واطلاع الباحث علي المراجع العلمية المتخصصة في مجال التأهيل بصفة عامه واصابات الركبة بصفة خاصة وكذلك المسح المرجعي والابحاث العلمية والدراسات التي أجريت في هذا البحث في حد علم الباحث استدل على قلة البحوث في مجال التأهيل البدني أثناء الإصابة وقبل التدخل الجراحي واقتصر التأهيل البدني بعد الجراحة فقط وليس قبلها فالإصابة تؤثر على مستوى المصاب بدنيا ونفسيا مما دفع



الباحث إلى التعرف علي تأثير التمرينات التأهيلية للعضلات العاملة لمفصل الركبة قبل التدخل الجراحي لإعادة بناء الرباط الصليبي.

أهمية البحث والحاجة اليه :

١- معرفة اثر التمرينات التأهيلية قبل وبعد الجراحة لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الركبة في اقصر وقت ممكن.

٢- المحافظة على العضلات العاملة علي مفصل الركبة حتي الدخول للعملية الجراحية.

أهداف البحث :

١- يهدف البحث إلي تصميم برنامج تمرينات تأهيلية قبل جراحة إعادة بناء الرباط الصليبي الأمامي لمفصل الركبة وذلك من خلال التعرف على مدى تأثير البرنامج على كلاً من :

- المحافظة على القوة العضلية للطرف المصاب ما قبل الجراحة حتي التدخل الجراحي.

- المحافظة على المدي الحركي لمفصل الركبة المصاب حتي التدخل الجراحي.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في قياس القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الركبة ما قبل الجراحة.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في المدي الحركي للعضلات العاملة على مفصل الركبة ما قبل الجراحة.

بعض المصطلحات :

١- الرباط الصليبي الأمامي (ACL) Anterior Cruciate Ligament :

الرباط الأمامي الداخلي المستعرض للركبة ، وهو رباط قوى من أنسجة تكون في حجم قطر أصبع السبابة تقريبا ،يتواجد بعمق داخل مفصل الركبة ، وبواسطته يتمفصل عظم القصبة بعظم الفخذ. (١٩: ١٣٦)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة تجريبية بالقياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة وهدف البحث.



مجتمع وعينه البحث:

١. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من المرضى الرجال وقوامها (٦) مصاب بقطع الرباط الصليبي الأمامي لمفصل الركبة والذي يستدعي التدخل الجراحي والذين تتراوح أعمارهم من (٢٠ : ٤٠) عام .

- شروط اختيار العينة :

- الموافقة علي المشاركة في البحث.
- من المصابين بقطع في الرباط الصليبي الأمامي نوع الرقعة من الوتر الردي .
- المرحلة العمرية من (٢٠ : ٤٠) سنة .
- يلتزم بالانتظام في البرنامج التأهيلي المقترح طول فترة التأهيل .
- أن يكون المصاب غير خاضع لأي برنامج علاجي آخر أثناء إجراء التجربة.
- يتم التشخيص عن طريق جراح العظام بأشعة الرنين المغناطيسي.

تجانس عينة البحث :

قام الباحثون بحساب اعتدالية عينة البحث في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات الأساسية (السن/ الطول / الوزن) ، وقوة العضلات العاملة على مفصل الركبة (الامامية - الخلفية)، المدي الحركي ، التوازن الحركي ، شدة الألم ومحيطات الركبة والتي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث، وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتداليا في هذه المتغيرات ، كما هو موضح بجدول (١) .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث

لأفراد العينة (ن=٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	السنة	٢٧,٦٢	٢٨,٠٠	١,٩٢	-٠,٥٩
٢	الطول	السنتيمتر	١٧١,٩٣	١٧١,٥٠	٤,١٠	٠,٣١
٣	الوزن	الكيلوجرام	٧٢,٦٢	٧٢,٥٠	٤,٢٠	٠,٠٨

يتضح من جدول رقم (١) أن قيم معامل الالتواء في متغيرات البحث تراوحت ما بين (-٠,٨٤ ، -٠,١٠) ، وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث أن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحنى الإعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (+٣ ، -٣) .



جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث
لأفراد العينة (ن=٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	قوة العضلات الامامية	كجم	١٦,٩٣	١٦,٢٥	١,٨٤	١,١٠
	قوة العضلات الخلفية	كجم	١٢,٥٣	١٢,٥٠	١,٨١	٠,٠٤
	المدى الحركي	درجة زاوية	٧٧,٢٥	٧٧,٠٠	١,٩٤	٠,٣٨
	التوازن الحركي	ث	١٣,٠٣	١٣,٠٠	١,١٧	٠,٠٧
	شدة الألم	درجة مقدرة	٤,٠٠	٤,٥٠	١,٧٨	-٠,٨٤

يتضح من جدول رقم (٢) أن قيم معامل الالتواء في متغيرات البحث تراوحت ما بين (-٠,٨٤ ، -٠,١٠) ، وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث أن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحنى الإعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين (+٣ ، -٣).

مجال الدراسة:

أ- المجال الجغرافي: تم تطبيق البرنامج التأهيلي بمحافظة الوادي الجديد وقد تم اختيار عينة الدراسة من المصابين بقطع في الرباط الصليبي الأمامي للركبة

ب- المجال الزمني : قام الباحثون بتطبيق البرنامج من الفترة من ٢٠٢٠/٨/١ إلى ٢٠٢٠/٩/١ م.

ج- المجال البشري : قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية وقوامها (٦) من المصابين بقطع في الرباط الصليبي الامامي والمقرر لهم اجراء عملية جراحية.

التجربة الأساسية:

١- القياسات القبلية : تم إجراء القياسات القبلية على عدد (٦) مصابين ممن تقرر لهم اجراء عملية زراعة رباط صليبي أمامي.

٢- تطبيق البرنامج : تم تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح على العينة (قيد البحث) وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٠/٨/١ إلى ٢٠٢٠/٩/١ م.

٣- القياس البعدي : تم إجراء القياسات البعدية بعد إنتهاء تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح على العينة (قيد البحث) .



٤- جمع البيانات : تم جمع البيانات وتصنيفتها وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً لمعرفة نسب التحسن ومدى مساهمة البرنامج المقترح في ذلك .

وسائل وأدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحثون في جمع البيانات على الوسائل الآتية:

أ- المسح المرجعي:

قام الباحثون بالإطلاع على بعض من المراجع والدراسات السابقة وبعض الدوريات العلمية وشبكة المعلومات المتخصصة في مجال البحث للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تصميم البرنامج التأهيلي المقترح وتحديد التمرينات وكذلك أنسب الاختبارات والقياسات للمتغيرات قيد البحث والإطار المرجعي، وأدوات جمع البيانات الملائمة لطبيعة البحث.

المعالجات الإحصائية:

تم جمع البيانات الخاصة بالبحث وتصنيفها وجدولتها ثم تفرغ البيانات التي تم الحصول عليها من القياسات (القبلية و البعدية) للمجموعة التجريبية (عينة البحث) لإجراء المعالجة الإحصائية والتي يمكن للباحثة من خلالها الوصول إلى نتائج ترتبط بأهداف البحث وتحقق فروضة، وهي تتمثل في الآتي : المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - الدرجة المقدرة - الوزن النسبي - معامل الالتواء

أولاً : عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى في قياس القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الركبة في فترة ما قبل الجراحة.



جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة (ن = ٦)

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت المحسوبة ودلالاتها	نسبة التحسن %
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
قوة العضلات الامامية	١٧.٨١	٢.١٧	١٨.٨١	٠.٩٢	١.٠٠	١.١٣	٥.٦١ %
قوة العضلات الخلفية	١٣.٨١	١.٣٦	١٤.٥٦	٠.٦٢	٠.٧٥	١.٣٣	٥.٤٣ %

قيمته (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٦

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى في قياس القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الركبة في فترة ما قبل الجراحة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية "0.05" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (١.٣٣-١.١٣) ، كما يتضح أن نسبة التحسن بين درجات متوسطات القياسين القبلي والبعدي يتراوح ما بين (٥.٤٣%-٥.٦١%) .

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة (ن = ٦)

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت المحسوبة ودلالاتها	نسبة التحسن %
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المدى الحركي	120.87	0.64	132.50	1.41	11.63	20.05	9.62%
شدة الألم	0.75	0.70	1.37	0.51	0.62	2.93	82.67%

قيمته (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = 2.30

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في تحسن درجات الألم المصاحبة للإصابة لصالح القياسات البعدي حيث أن



قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية "0.05" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (1.93-2.72) ، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي يتراوح ما بين (67.56%-82.67%). وكذلك في تحسن المدي الحركي لمفصل الركبة المصاب لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية "0.05" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (16.07-20.05) ، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي يتراوح ما بين (7.50%-9.62%) .

ثانيا : مناقشة وتفسير النتائج :

في ضوء التحليل الإحصائي ، وفي حدود القياسات المستخدمة واسترشادا بالمراجع العلمية والدراسات السابقة سوف يتم مناقشة النتائج تبعا لأهداف الدراسة وفروضها للوصول إلي الهدف الرئيسي من هذه الدراسة علي النحو التالي :

١ - مناقشة نتائج الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الركبة ما قبل الجراحة ، في قياس القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصل الركبة في فترة ما قبل الجراحة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية "0.05" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (1.13-1.33) ، كما يتضح أن نسبة التحسن بين درجات متوسطات القياسين القبلي والبعدي يتراوح ما بين (5.43%-5.61%) كما اتضح ذلك من جدول () ويرجع الباحثون ذلك الى فاعلية التمرينات التأهيلية حيث صممت بشكل يراعي طبيعة الإصابة ومكانها.

وقد اتفق ذلك مع كل من نتائج دراسة وسام شلال (2016) (11) و وليد عبد الرازق (2014) (12) ومحمد الحمادي (2019) (8) على ان التمرينات الثابتة والمتحركة وبمقاومات داخل البرنامج تزيد من كثافة الشعيرات الدموية والمحافظة علي حجم الألياف العضلية وأكد على ذلك أسامة رياض (2002) (1) ومحمد قدري بكري (2005) (10) ان الانقباضات العضلية الثابتة حتى حدود الألم والمتحركة تساعد على تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى العضلات مما يساعد على التخلص من آثار الالتهابات وسرعة الالتئام وتخفيف الألم في المرحلة الأولى وبالتالي زيادة حجم الألياف العضلية وزيادة القوة العضلية.



وأشار أسامه رياض (٢٠٠٢م) (١) انه يتوقف مستوى التغير للكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة بعد التعرض إلى الإصابة إلى عاملين. أولهما: هو شدة الإصابة والأخرى: هو نوعيه التمرينات المستخدمة داخل البرنامج التأهيلي المطبق على المصاب.

ويشير بزار على جوكل (٢٠٠٧م) (٢) انه من الأهمية ان تراعي برامج التأهيلي الرياضي وضع التمرينات العلاجية داخل البرنامج التأهيلي في إتجاه الحركة الطبيعية للمفصل المصاب والبدء دائما بإستخدام التمرينات بالمساعدة ثم التمرينات الحركية ويقوم بها المصاب بنفسه وأخيراً استخدام التمرينات بإستخدام المقاومات. و يلاحظ في البرنامج التأهيلي انه يتم تنميه مجموعات عضليه تطلبها طبيعة الأداء وتسهيل تنميه مجموعات عضلية أخرى وبالتالي فقد يحدث تكرار للإصابة ولذا فانه يجب عند تنميه المجموعات العضلية مراعاة التأهيل الكامل للمفصل المصاب والمفصل المقابل.

١ - مناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية في المدي الحركي للعضلات العاملة على مفصل الركبة ما قبل الجراحة. في تحسن المدي الحركي لمفصل الركبة المصاب لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية "0.05" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (16.07-20.05) ، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي يتراوح ما بين (7.50%-9.62%) ، وتحسن درجات الألم المصاحبة للإصابة لصالح القياسات البعديه حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية "0.05" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (1.93-2.72) ، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي يتراوح ما بين (67.56%-82.67%).

ويتفق ذلك مع كل من صفاء صبحي (٢٠٠٧م) (٥) وطارق ظافر (٢٠٠٧م) (٦) ومحمد على عبدالعزيز (٢٠٠٩م) (٩) على ان البرامج التأهيلية التي تحتوي على نوعيات مختلفة ومتعددة من التمرينات البدنية الحركية تساعد على تخفيف حدة الألم. ويؤكد الباحثون على الدور الإيجابي الفعال لتدريبات الإسترخاء الموضعي في مواجهة الألم وإدراكه بحجمه دون مبالغة وايضاً والتمرينات التأهيلية والتبريد ساعد على تنشيط الدورة الدموية والليمفاوية وبالتالي تخفيف حدة الألم وقد اتفق ذلك مع كل من نتائج دراسة وسام شلال (٢٠١٦م) (١١) و وليد عبد الرزاق (٢٠١٤م) (١٢) ومحمد الحمادي (٢٠١٩م) (٨) على ان التمرينات الثابتة والمتحركة وبمقاومات داخل البرنامج تزيد من



كثافة الشعيرات الدموية والمحافظة علي حجم الألياف العضلية وأكد على ذلك أسامة رياض (٢٠٠٢م)(١) ومحمد قدرى بكري (٢٠٠٥م)(١٠)

ويذكر علي جلال الدين (٢٠٠٧م)(٧) ان المدى الحركي للاعب قد يتأثر بالإصابة وان من أهم العوامل التي تساعد على حدوث القطع الرباط الصليبي هو انخفاض المدى الحركي خاصة في القبض لأسفل حيث ان الطرف المصاب يكون ذا مدي حركي أقل نظراً لوجود الورم ولتأثره بشدة الإصابة وان تمارينات المدى الحركي الإيجابي لها أهميه في التخلص من الورم و الألم وإستعادة حركه و قوة المفصل لذلك يجب البدء في تمارينات المدى الحركي السلبيه لمفصل الركبة في جميع الإتجاهات ولكن في حدود الألم.

الاستنتاجات

من واقع ما أظهرته نتائج الدراسة التي توصل إليه الباحثون وفي ضوء المعالجة الإحصائية لهذه البيانات وفي نطاق هدف الدراسة تمكن الباحثون أن يستخلص من خلال المناقشة وتفسير النتائج الاستنتاجات التالية :

- أدى البرنامج التأهيلي للمصابين بقطع الرباط الصليبي الأمامي قبل التدخل الجراحي إلى:
- ١- المحافظة علي القوة العضلية للمصابين بقطع الرباط الصليبي الأمامي قبل التدخل الجراحي.
- ٢- تحسن المدى الحركي للمصابين بقطع الرباط الصليبي الأمامي قبل التدخل الجراحي.
- ٣- البرنامج المقترح أدى إلى تحسن في الشعور بالألم للمصابين بقطع الرباط الصليبي الأمامي قبل التدخل الجراحي.
- ٤- سرعة عودة المصاب للحياة الطبيعية بشكل افضل بعد التدخل الجراحي.

التوصيات

- في ضوء خطة وإجراءات البحث وانطلاقاً من نتائجه يوصى الباحثون بما يلي :
- الاستفادة من البرنامج المقترح في تأهيل المصابين بقطع الرباط الصليبي الأمامي قبل التدخل الجراحي.
 - ١- استخدام التمارينات التأهيلية داخل البرنامج لتحقيق اقصى استفادة ممكنه من زيادة قدرات العضلات العاملة على مفصل الركبة للمصاب.
 - ٢- وضع البرامج الخاصة التي تعمل على خفض مستوى الألم وتحسن المدي الحركي والقوة العضلية لباقي مفاصل الجسم قبل التدخل الجراحي.



أولا : المراجع العربية

- ١- أسامة مصطفى رياض. (٢٠٠٢). الطب الرياضي وإصابات الملاعب: دار الفكر العربي. القاهرة.
- ٢- براز علي جو كل. (٢٠٠٧). مبادئ و أساسيات الطب الرياضي: دار دجلة. بغداد.
- ٣- حذيفه حلمي يوسف علي: "تأثير برنامج تمرينات تأهيله علي كفاءة مفصل الركبة بعد اعادة بناء الرباط الصليبي في الرياضيين" بحث منشور، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية، جامعة بور سعيد، ٢٠١٨ م
- ٤- سليم أحمد حمادة. (٢٠١٧). برنامج بدني مصاحب للتنبه الكهربائي لتأهيل الرباط الصليبي بعد التدخل الجراحي لممارسي الرياضات الجماعية (رسالة دكتوراة). جامعه بنها.
- ٥- صفاء محمد صبحي. (٢٠٠٧). تأثير برنامج تأهيلي علاجي مقترح علي الام أسفل الرضفة و تحسين اللياقة البدنية لناشئ مسابقات الميدان و المضمار. كلية التربية الرياضية لجمعه حلوان.
- ٦- طارق سعيد ظافر. (٢٠٠٧). تأثير برنامج تأهيلي مقترح لمفصل القدم المصابة بالالتواء لرياضيين بدولة الكويت. كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
- ٧- علي جلال الدين. (٢٠٠٧). الإضافة في الإصابة الرياضية: دار الفكر العربي. القاهرة.
- ٨- محمد احمد الحمادي: " تأثير برنامج للتأهيل البدني والنفسي على الكفاءة الوظيفية للمصابين بقطع الرباط الصليبي الأمامي بعد التدخل الجراحي"، (رساله ماجستير غير منشوره). كلية التربية الرياضية. جامعة الاسكندرية، (٢٠١٧).
- ٩- محمد علي عبد العزيز. (٢٠٠٩). فاعلية برنامج للتأهيل من إصابات مفصل الركبة الذي لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة. حلوان: كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
- ١٠- محمد قدرى بكري. (٢٠٠٥). التأهيل الرياضي والإصابات الرياضية والإسعافات: مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- ١١- وسام شلال محمد (٢٠١٦م) : منهج تأهيلي مقترح لتأهيل العضلات العاملة علي مفصل الركبة بعد عملية تأهيل الرباط الصليبي الأمامي (ACL)، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة، جامعة المتني العراق.
- ١٢- وليد محمد عبد الرازق (٢٠١٤م) : تأثير إستخدام تمرينات القوة العضلية والمدي الحركي علي تأهيل العضلات العاملة علي مفصل الركبة لبعض الرياضيين المصابين رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- 13- Castrogiovanni P. and Musumeci G.2017: Which is the best physical treatment for osteoarthritis Journal of functional morphology and ? kinesiology, 1: 54–68 .



- 14- **Canadian Institute for Health Information. replacements Hip and knee in Canada. Ottawa (Ontario) 2013:** Canadian Joint Replacement Registry
- 15- **Castrogiovanni P. and Musumeci G.2017 :** Which is the best physical treatment for osteoarthritis Journal of functional morphology and ? kinesiology, 1: 54–68 .
- 16- **Eitner A., Hofmann G. O. and Schaible H. G.2017:** Mechanisms of osteoarthritic pain. Studies in humans and experimental models. Frontiers in molecular neuroscience, 10(349)
- 17- **May Arna, M. A., Moksnes, H., Storevold & Snyder-Mackler, L. (2008):** Rehabilitation after anterior cruciate ligament injury influences joint loading during walking but not hopping. British journal of sports medicine, 43(6), 423-428
- 18- **Naylor J, Harmer A, Fransen M, Crosbie J, Innes L(2013):** Status of physiotherapy rehabilitation after total knee replacement in Australia. Physiotherapy Res Int.
- 19- **Risberg, M. A., & Holm, I. (2009):** The long-term effect of 2 postoperative rehabilitation programs after anterior cruciate ligament reconstruction: a randomized controlled clinical trial with 2 years of follow-up. The American journal of sports medicine, 37(10)
- 20- **Salzmann G.M.Preiss S.,Wong MZ.,Har and Dvorák J.2017:** Osteoarthritis in football: with a special focus on knee joint degeneration. Cartilage, 8(2) : 162 –172.



"المتغيرات الخطية والزاوية لمفصل المرفق للاعب المركز الخلفي في كرة اليد للوفاية من الإصابات"

* أ.د/ محمود فاروق صبره

* د/ أليس ألي عدلي

* ساره محمد أمين

مقدمة البحث :-

إن معدل انتشار الإصابات في مجال الأنشطة الرياضية أصبح ظاهرة تستدعي انتباه كل العاملين في المجال الرياضي على الرغم من التقدم في مختلف العلوم الطبية وإتباع أساليب جديدة في العلاج واستخدام أحدث الأجهزة وتوفير المتخصصين من الأطباء وأخصائي الإصابات بالملاعب إلا أن الإصابات الرياضية مازالت منتشرة بشكل يهدد مستوى الأداء الرياضي. حيث تعتبر عملية إعادة التأهيل مسألة حيوية للعودة إلى الوضع الطبيعي من حيث مرونة المفاصل وتقوية العضلات التي أصابها الضعف، لذا يقوم أخصائي التأهيل بتصميم وتطبيق والإشراف على برنامج إعادة تأهيل المصاب، وفي العصر الحالي أصبحت التربية الرياضية من المجالات التي توسعت بشكل كبير على جميع الفئات والمستويات بازدياد الوعي بقيمتها الصحية والتربوية والترويحية. (١٠:١٣)

وقد أشار ولاء فاضل إبراهيم ٢٠١٣ م أن واحدة من الصعوبات التي تواجه عملية رعاية الموهوبين والرياضيين المتفوقين في الرياضة هي إصابات اللاعبين التي تبعد النجوم عن رياضتهم وتحجبهم عن جماهيرهم. من أهم الإصابات الرياضية إصابة مرفق التنس التي تصيب اللاعبين وتعيق الكثير منهم عن ممارسة رياضتهم وإحراز البطولات والانتصارات وتحدث نتيجة الاستخدام الخاطئ للمفصل والتمارين الزائدة عن الحد أو عند القيام بالحركات العنيفة المفاجئة دون إعداد مسبق للعضلة أو إحماء مما يسبب تمزقا شديدا لعضلات الساعد وخاصة العضلات المادة للرسغ. إن إصابة مرفق التنس هي إصابة تنتشر بين لاعبي الرياضات التي تحتاج لاستخدام قبضة اليد وحركة مفصل المرفق والرسغ بقوة وعنف مثل لاعبي رفع الأثقال والتنس وهواة التسلق وابطال الرماية ولاعبي الجودو والمصارعة وغيرهم من الرياضات الفرقيه من لاعبي كرة السلة واليد وكرة الماء والطائرة (١٣:٥٩)



ويعتبر مفصل المرفق نوع من أنواع المفاصل الحرة ومفصل المرفق من مفاصل جسم الانسان ويسمى بمفصل أحادي المحور حيث تتم فيه الحركة علي مستوى فراغي واحد اي انه من النوع الرزي، وتأتي أهمية مفصل المرفق أيضا من حيث كونه أحد المفاصل التي تتميز بأشكال خاصة من الحركة والتي أطلق عليها علماء التشريح الكب والبطح حيث تعتبر هاتين الوظيفتين أساسيتين لهذا المفصل (٩ : ٢١-٢٢)

-وتذكر " سميرة خليل محمد " (٢٠٠٨) أن الإصابات المفصالية تعد الأكثر شيوعا في المجال الرياضي، وذلك بسبب الحركة التي تقوم بها، والإصابات المفصالية شائعة الحدوث في الالعاب الجماعية خاصة كرة القدم والسلة والطائرة واليد وكذلك في المبارزة والملاكمة والمصارعة وتحدث أيضا في الالعاب الفردية الجمناستك والتنس والإسكواش وفي الرياضات الترويحية مثل الهرولة والمشي (١٩٦:٦)

-ويذكر "احمد يحيي محمد سوله"(٢٠١١م) أن إصابة مفصل المرفق تمثل (٣٨.٥٧٪) من الإصابات التي يتعرض لها اللاعبون اثناء النشاط الرياضي لكره اليد. (٨٣:٢)

- وتعتبر برامج التأهيل الوظيفي من أهم خطوات علاج الإصابات الرياضية حيث تمثل الخطوة الأخيرة قبل عودة اللاعب ومن المعروف أن هذه العودة للملعب لا يمكن حدوثها بمجرد إحساس اللاعب بالراحة بعد الإصابة ولكنها تكون بعد عودته الي حالته الطبيعية قبل الإصابة واستطاعته المشاركة في نشاط فريقه بكامل لياقته وهذه هي مهمة التأهيل الوظيفي الذي يهدف ساسا إلي استعادة اللاعب لأقصى إمكانياته البدنية والنفسية والعقلية وما إلي ذلك وخاصة قدراته الحركية حسب نوع الرياضة التخصصية في أقل فرصة ممكنه دون التعرض إلي إصابات جديدة (١٥٢:٧)

مشكلة البحث:-

ومن خلال إجراء مقابلات مع بعض لاعبي ومدرّبين كرة اليد واخصائي العلاج الطبيعي وعمل المسح المرجعي للدراسات السابقة. وجدت الباحثة انتشار إصابات تمزق اربطة المرفق وخاصة بين لاعبي المركز الخلفي نظراً لطبيعة أدائهم وتأخر أغلب اللاعبين في العودة إلي الملاعب ، كما لاحظت الباحثة أن معظم اللاعبين المصابين بإصابات بمفصل المرفق ، والتي تستلزم تنبئته لفترة يحددها الطبيب المعالج لا يخضعون لممارسة بعض التمرينات المقننة بصورة علمية ، مما يؤدي إلي إمكانية عودة الإصابة سريعا مرة اخري ، والتأخر اللاعب في العودة الي الملعب . وفي حدود ما أطلعت عليه الباحثة من دراسات سابقة وجدت الباحثة ندرة في الدراسات العلمية التي



تناولت التحليل الكمي والتحليل الكيفي لمفصل المرفق للاعبين المركز الخلفي في كرة اليد. إن إصابة المرفق تمثل ما يقرب (٣٨.٥٧ %) من الإصابات التي يتعرض لها اللاعبون أثناء النشاط الرياضي في كرة اليد وهي نسبة ليست بالقليلة مما دفع الباحثة إلى تحليل المتغيرات الخطية والزوايا لمفصل المرفق للاعب المركز الخلفي في كرة اليد للوقاية من الإصابات.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تأهيلي باستخدام التمرينات المشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية للعضلات العاملة على مفصل المرفق بعد التأهيل الطبيعي للاعب المركز الخلفي في كرة اليد.

وذلك من خلال:

- ١- تحديد المهارات التي يشترك المرفق في أدائها داخل اللعبة ونسبة تكرار كلا منها.
- ٢- معرفة الاتجاهات والمسارات الحركية وكمية وزاوية وسرعة الحركة التي يتخذها المفصل أثناء أداء مهارات كرة اليد.

تساؤلات البحث:

- ١- ما هي المهارات التي يشترك المرفق في أدائها داخل اللعبة وما نسبة تكرار كلا منها؟
- ٢- ما هي الاتجاهات والمسارات الحركية وكمية وزاوية وسرعة الحركة التي يتخذها المفصل أثناء أداء مهارات كرة اليد؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:-

التحليل الكمي: Quantitative Analysis

يقوم على قياس الأداء، فإذا كان من الممكن التعبير عن الأداء في صورة أرقام أو أعداد، فإن التحليل يقوم على بيانات أو معلومات كمية في تلك الحالة، أمتار، والمستويات في كل ثانية (٣١:٥).

التحليل الكيفي للمهارات: Qualitative Analysis:

هو عبارة عن حكم ذاتي بطبيعته وهذا لا يعني أنه غير منظم أو مبهم غامض أو عشوائي وفي الحقيقة سوف نري أن التحليل الكيفي يتطلب معلومات شاملة من العديد من النظريات والعلوم



الأخرى كما أنها يتطلب تخطيطا وكذلك خطوات منظمة حتى يحقق أكبر الأثر وأقصى درجات الفاعلية (١٤:٣)

الحركة الخطية: linear motion

هي تهتم بوصف الحركة الخطية، بالسؤال عن السرعة، المسافة، الاتجاه، وكل ما يتعلق عن الحركة الخطية. (١٢: ١٣٨)

الدراسات المرتبطة:

أولاً : الدراسات العربية

١. بحث "احمد خليفة على" (٢٠٢٠م) (١) بعنوان "برنامج تأهيلي باستخدام تمارين مشابهة للأداء علي استعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة بعد جراحة الرباط الصليبي الأمامي للاعبين مركز الدائرة في كرة اليد" استهدفت البحث التعرف علي إعداد برنامج تمارين مشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة للاعبين كرة اليد، استخدم الباحث المنهج الوصفي لتصميم وبناء البرنامج التأهيلي (باستخدام التصميم التجريبي) للقياسين القبلي والبعدي، وبلغ عدد عينه البحث (٥ لاعبين) من لاعبي كرة اليد، ومن أهم النتائج البرنامج المقترح أدى إلى تخفيف حدة الألم الناتجة عن الإصابة المصاحبة للأداء، زيادة المدى الحركي لمفصل الركبة، تحسن الأداء الوظيفي لمفصل الركبة.

٢. بحث " محمد أحمد أنور" (٢٠١٩م) (١١) بعنوان "تأثير برنامج تمارين تأهيلية مشابهة للأداء للعضلات العاملة على مفصل الكتف المصابة بالتمزق لدى لاعبي مركز الدفاع في كرة اليد " استهدفت البحث التعرف على تأثير برنامج تمارين تأهيلية مشابهة للأداء للعضلات العاملة على مفصل الكتف المصابة بالتمزق للاعبين مركز الدفاع في كرة اليد، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياسين القبلي والبعدي، وبلغ عدد عينة البحث (١٠ لاعبين)، وكان من أهم النتائج أن البرنامج المقترح أدى إلى تخفيف حدة الألم الناتجة عن الإصابة المصاحبة للأداء، زيادة المدى الحركي لمفصل الكتف. تحسن مستوى عناصر اللياقة البدنية لمفصل الكتف.

ثانياً: الدراسات اللغة الانجليزية

٣. بحث فولر ووالكر (2009) (fuller cw , walker) (١٤) بعنوان " التحديد الزمني لإعادة التأهيل الوظيفي لمصابي لاعبي كرة القدم " وكان هدف الدراسة إعداد برامج التأهيل



الوظيفي للاعبين المصابين باستخدام تقييمات موضوعية لأداء اللاعبين عن طريق اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم ، واستخدما الباحثان (١٠) عناصر اختبار وذلك لرصد ومتابعة أداء اللاعبين بعد التأهيل ، ويتوقف متوسط تحديد الزمن لإعادة التأهيل علي طبيعته ومكان الإصابة وقد توصل الباحثان الي ان أعداد البرنامج التأهيلي لابد أن يعتمد علي التمرينات التأهيلية البدنية والمهارية ، مع مراعاة التقييم الموضوعي لحالة اللاعب الفنية والبدنية لمساعدته في العودة الي الملعب.

٤. بحث " ويلك وآخرون " (Wilk & Others 2004) (١٥) تأهيل لمفصل المرفق بعد الجراحة لدى لاعبي الرمي تهدف الدراسة إلى: التعرف على الإجراءات المتبعة للتأهيل بعد التدخل الجراحي لمفصل المرفق لدى لاعبي الرمي على ٥ لاعبين وكانت أهم النتائج أن يتابع تنمية القوة العضلية لابد أن يبدأ بعد الجراحة مباشرة متضمنا على التدريبات الثابتة ومتدرجاً إلى التدريبات الأيزو تينك الحركية ثم تدريبات بوليمترية والتدريب العضلي للتحكم في مفصل المرفق خلال حركة الرمي.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

سوف تستخدم الباحثة المنهج الوصفي (دراسات تحليلية) وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة اليد المسجلين بالاتحاد المصري ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م بنادي بترول أسيوط

عينة البحث:

سوف يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة اليد وقوامها لاعب واحد في الدوري الممتاز والمقيد بالاتحاد المصري .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج:

التساؤل الأول: ما هي المهارات التي يشترك المرفق في أدائه داخل اللعبة وما نسبة تكرار كلاً منها؟

التساؤل الثاني: ما هي الاتجاهات والمسارات الحركية وكمية وزاوية وسرعة الحركة التي يتخذها المفصل أثناء أداء مهارات كرة اليد؟



أولاً: عرض نتائج التساؤل الأول:

ما هي المهارات التي يشترك المرفق في أدائه داخل اللعبة وما نسبة تكرار كلاً منها؟

جدول (١)

المهارات		مهارة التمريرة الكرواجية	مهارة التصويب بالوثب	مهارة التنطيط	الاجمالي
المباريات					
مباراة الأولى	اللاعب الخلفي الأيمن	٥٤	١٣	٩	٧٦
	اللاعب الخلفي الأيسر	٤٨	١٣	٦	٦٧
	اللاعب الخلفي الأيمن	٦٢	١٤	٣	٧٩
	اللاعب الخلفي الأيسر	٦٩	١٨	٨	٩٥
مباراة الثانية	اللاعب الخلفي الأيمن	٥٥	١٢	١٠	٧٧
	اللاعب الخلفي الأيسر	٤٦	١٥	٦	٦٧
	اللاعب الخلفي الأيمن	٦٠	١٤	٥	٧٩
	اللاعب الخلفي الأيسر	٧١	٢٠	٧	٩٨
مباراة الثالثة	اللاعب الخلفي الأيمن	٥٢	١٤	٨	٧٤
	اللاعب الخلفي الأيسر	٤٤	١٣	٧	٦٤
	اللاعب الخلفي الأيمن	٦٣	١٢	٤	٧٩
	اللاعب الخلفي الأيسر	٦٨	١٩	١٠	٩٧
مباراة الرابعة	اللاعب الخلفي الأيمن	٥٦	١١	١١	٧٨
	اللاعب الخلفي الأيسر	٤٧	١٥	٥	٦٧
	اللاعب الخلفي الأيمن	٥٩	١٣	٦	٧٨
	اللاعب الخلفي الأيسر	٦٩	٢١	٦	٩٦
مباراة الخامسة	اللاعب الخلفي الأيمن	٥٣	١٣	٧	٧٣
	اللاعب الخلفي الأيسر	٤٩	١٥	٩	٧٣
	اللاعب الخلفي الأيمن	٦١	١١	٨	٨٠
	اللاعب الخلفي الأيسر	٧١	١٧	٣	٩١
الإجمالي		١١٥٧	٢٩٣	١٣٨	١٥٨٨



جدول (٢)

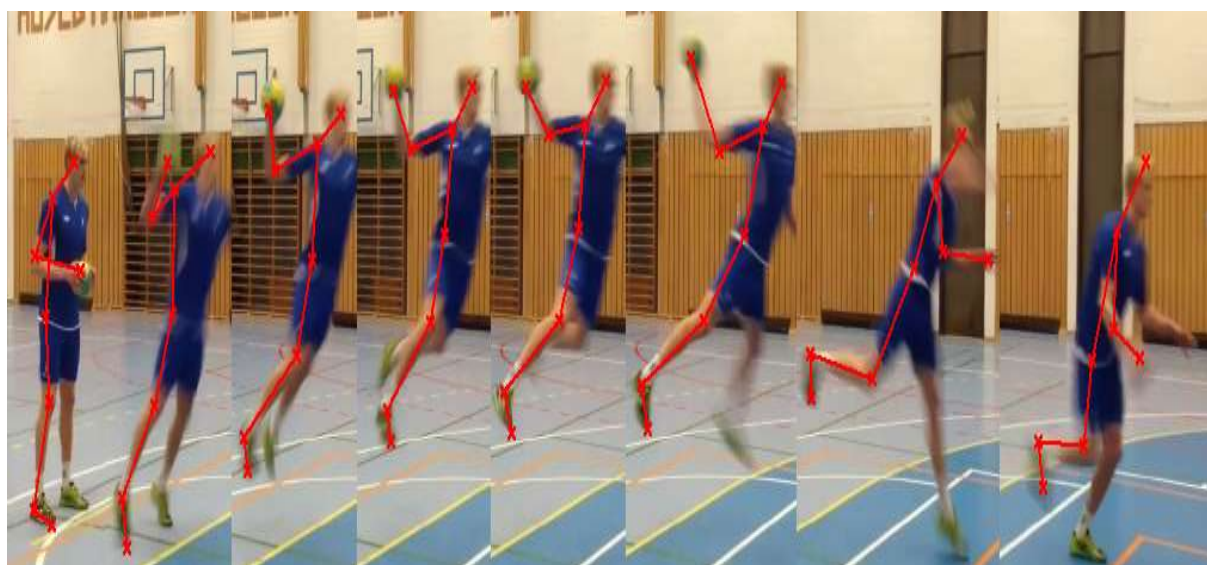
المهارات الأساسية	التمريرة الكرواجية	التصويب بالوثب	التخطيط	المجموع الكلي
عدد التكرارات في ٥ مباريات	١١٥٧	٢٩٣	١٣٨	١٥٨٨

جدول (٣)

المهارات الأساسية	التمريرة الكرواجية	التصويب بالوثب	التخطيط	المجموع الكلي
النسبة المئوية	٧٢,٩٪	١٨,٤٪	٨,٧٪	١٠٠٪

ثانياً: عرض نتائج التساؤل الثاني:

ما هي الاتجاهات والمسارات الحركية وكمية وزاوية وسرعة الحركة التي يتخذها المفصل أثناء أداء مهارات كرة اليد؟



١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
---	---	---	---	---	---	---	---

شكل (١) البناء الحركي لمهارة التصويب بالوثب للاعب الخلفي في كرة اليد

يتضح من الشكل (١) نموذج لبعض الأوضاع البدنية من مراحل الاداء لمهارة التصويب بالوثب

للاعب الخلفي التمهيد ويمثلة الصور ١،٢ ثم الرئيسية الصور من ٣: ٧ و ثم النهائية النزول ٨

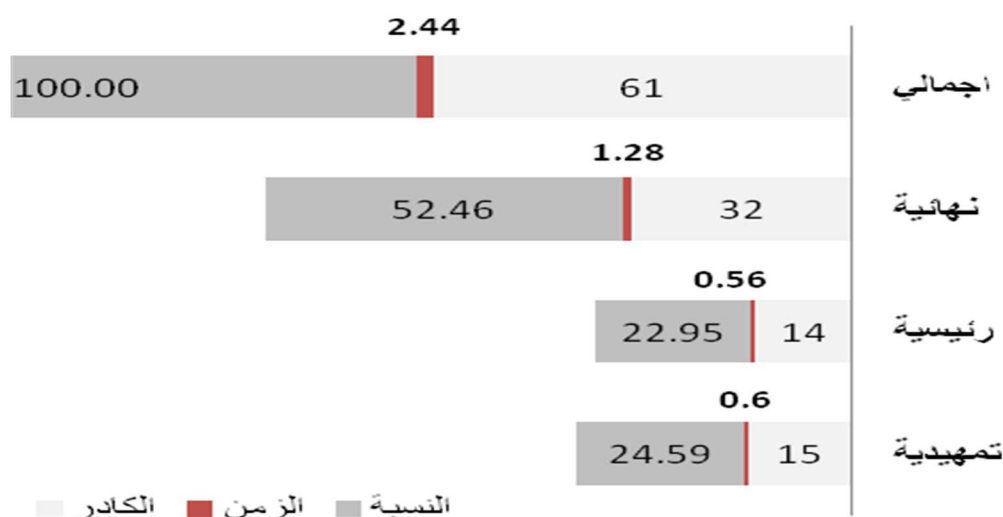
مما يوضح الدور الفاعل للذراع خلال المراحل الثلاث



جدول (٤)

التركيب الزمني لمهارة التصويب بالوثب للاعب الخلفى فى كرة اليد

المرحلة	الكادر	الزمن	النسبة
تمهيدية	15	0.6	24.59
رئيسية	14	0.56	22.95
نهائية	32	1.28	52.46
اجمالي	61	2.44	100.00



شكل (٢) التركيب الزمني لمهارة التصويب بالوثب للاعب الخلفى فى كرة اليد

يتضح من جدول (١) وشكل (٢) أن الزمن الكلي للمهارة ٢.٤٤ ث وان التمهيد استغرق ٠.٦ ث بنسبة ٢٤.٥٩% والرئيسية استغرقت ٠.٥٦ ث بنسبة ٢٢.٩٥% والنهائية بـ ١.٢٨ ث بنسبة ٥٢.٤٦% ، ويلاحظ الدور الفاعل للذراع حملا ورفعاً وتدويراً ومرجحة خلال المراحل المختلفة.



١	٢	٣
---	---	---

شكل (٣) التدوير بالذراع اليميني لمهارة التصويب بالوثب للاعب الخلفى فى كرة اليد
يتضح من شكل (٣) مراحل التدوير للذراع المصوبة من خلال التمهيد خلفا بالدوران على المحور
الطولى للذراع للخارج صورة (١،٢) والرجوع بالتدوير الداخل على المحور الطولى صورة (٣)
مما ينعكس على زوايا عمل المفصل وضرورة متطلبات اداء عضلي مناسب.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وفترة الثقة لمتغير الزاوية لمفصلي المرفق والركبة

اليمين لمهارة التصويب بالوثب للاعب الخلفى فى كرة اليد

التحرك التمهيدي	الثني والمد بتدوير علي المحور العرضي وطفيف ع الطولي	متوسط	انحراف	فترة ثقة $\pm$
المفصل		160.16	14.45	5.35
الركبة		109.64	34.26	10.75
التحرك الرئيسي	التدوير للخارج ع المحور الطولي والعرضي	-164.15	9.46	3.23
الركبة		-147.26	27.60	11.53
الذراع				

يتضح من جدول (٢) وجود نوعين من القياس الزاوي الايجابي والسلبي المعبر عن الاتجاه بنفس
اتجاه عقارب الساعة (+) والسلبي عكس (-) وتم اخذ زاويتين المرفق والركبة كمؤشر على العمل
العضلي وان القياس الحركي للمدى تم تقديره بفترة ثقة $\pm$ الثني والمد بتدوير علي المحور العرضي
وطفيف ع الطولي للركبة (٥.٣٥) والذراع (المرفق) (١٠.٧٥) و عند التدوير للخارج ع المحور
الطولي والعرضي بفترة ثقة $\pm$ للركبة (٣.٢٣) والذراع (المرفق) (١١.٥٣) مما يشير الى ان



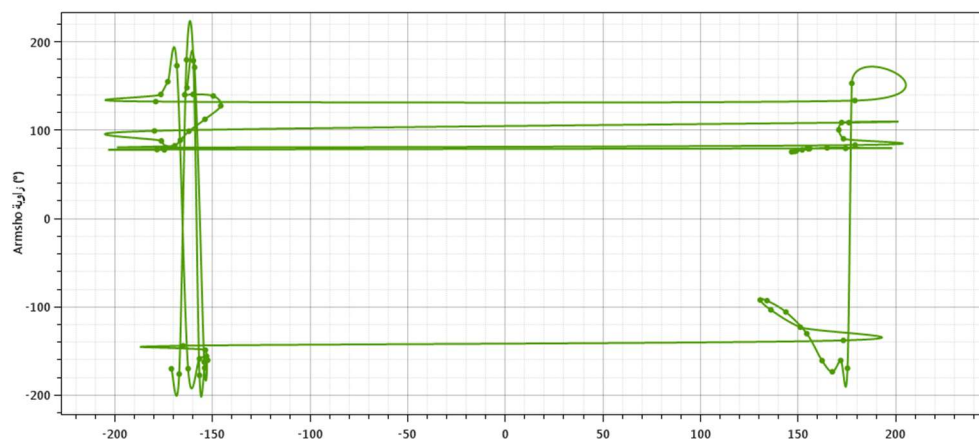
الفترة اكبر بمدى اوسع للذراع نظرا لتداخل عوامل هامة اهمها المرونة المدعمة بعمل عضلي يمكن من الثني والمد والدوران فالمرجحة.

جدول (٦)

اعلي قيمة واقل قيمة لمتغيرات الزاوية لمفصلي الركبة والمرفق ونقاط اليد والمرفق والكتف

اليد	المرفق	الركبة	مخطط الزاوية ركبة مرفق درجة		مخطط السرعة الزاوية درجة/ث		مخطط السرعة المماسية درجة/ث		التسارع الزاوي ركبة مرفق درجة/ث ^٢		محصلة السرعة للكتف مرفق يد م/ث		
			الركبة	المرفق	الركبة	المرفق	الركبة	المرفق	الركبة	المرفق	اليد	المرفق	الكتف
١٧٩.١٣	١٧٩.٧٩	٥٢٧٧.٦٣	٥٣٥٠.٦٢	٢٩.٧٠	٢١.٨٥	٨١٦٤٩.٢١	٨٤٠٠٥.٣٨	٨.٧٦	٦.٢٤	٣.٤٣			
-١٧٩.٧٤	-١٧٧.٢٨	-٥٣٤٣.٢٣	-٥٣١٥.٨١	-٤٧.٢٩	-٢٨.١٧	-٨٢٥٣١.٠٢	-١٥٨٧١٦.٢٣	٠.٥٠	٠.٠٥	٠.١٤			

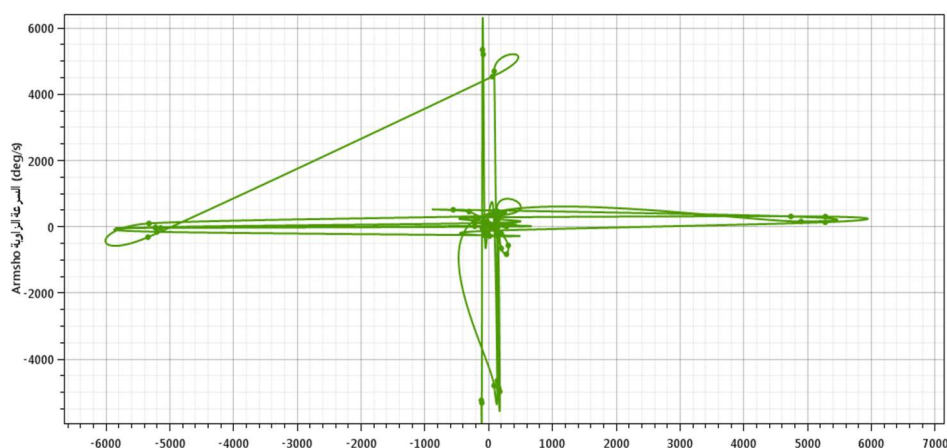
يتضح من جدول (٣) ان مخطط الزاوية لمفصلي ركبة و المرفق متقارب مما يعضد تناسق العمل الزاوي لاحداث التوازن، وان بمحصلة السرعة لمفاصل الذراع الثلاث اقلهم الكتف واسرعهم اليد.





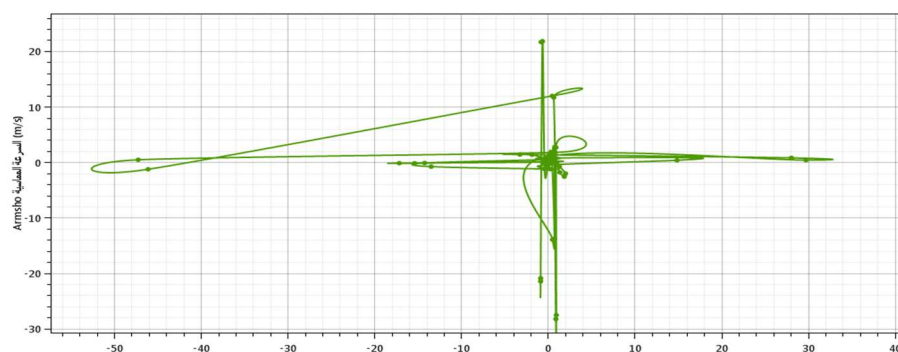
شكل (٤) المخطط الزاوي لمفصلي المرفق والركبة اليمين لمهارة التصويب بالوثب للاعب الخلفى فى كرة اليد يتضح من شكل (٤) ان المركبة الافقية لقيم زوايا الركبة والمركبة العمودية لقيم زوايا المرفق وان الاداء معبر عنه بوجود نوعين من القياس الزاوي الايجابي والسلبي المعبر عن الاتجاه بنفس اتجاه عقارب الساعة (+) والسلبي عكس اتجاه عقارب الساعة (-) فيلاحظ التبادل فى التدوير بنفس القيم اللحظية التى تقع فيها قياسات زاوية موجبة.

وان اجمال (٢٣) قيمة من (٦١) بنسبة ٣٧.٧٪ عمل تدويرى للذراع عكس عقارب الساعة وان (٣٨) قيمة من (٦١) بنسبة ٦٢.٣٪ موجبة اى ان التدوير مع عقارب الساعة وانشاءات على المحور العرضى



شكل (٥) مخطط السرعة الزاوية لمفصلي المرفق والركبة اليمين لمهارة التصويب بالوثب للاعب الخلفى فى كرة اليد

يتضح من شكل (٥) ان المركبة الافقية لقيم زوايا الركبة والمركبة العمودية لقيم زوايا المرفق متقارب مما يعضد تناسق العمل الزاوي لاحداث توافق فى الاتجاهات المختلفة.

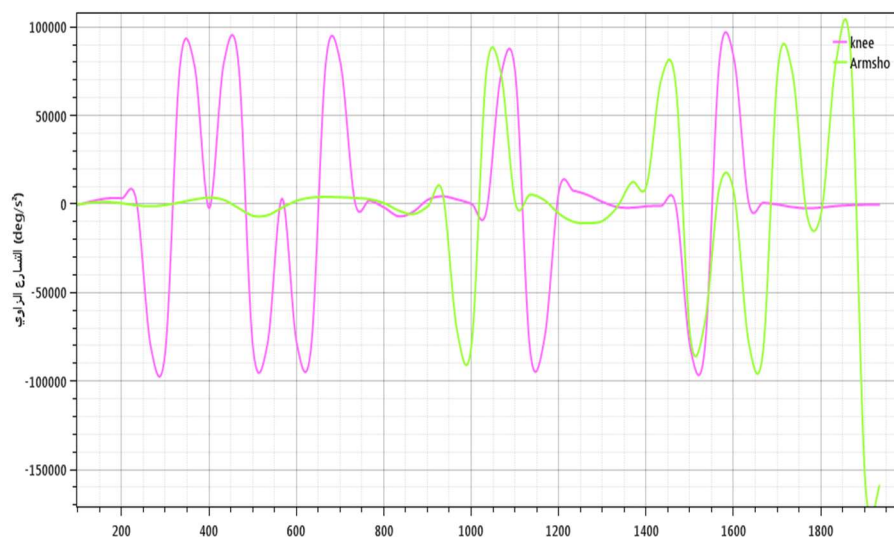




شكل (٦) مخطط السرعة المماسية لمفصلي المرفق والركبة اليمين لمهارة التصويب بالوثب للاعب الخلفى فى كرة اليد

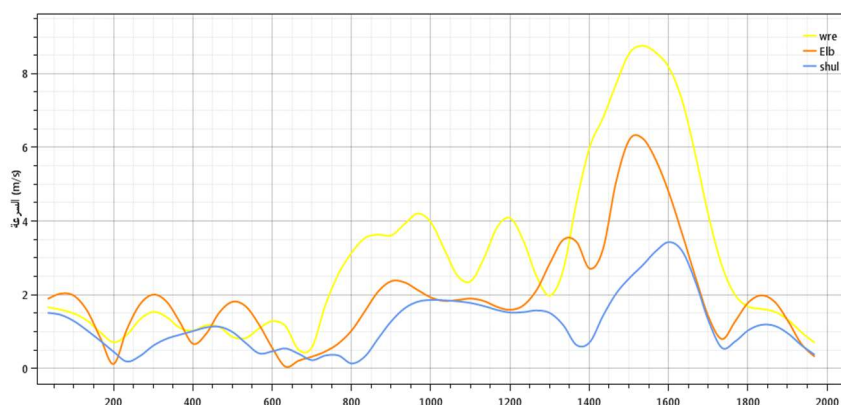
يتضح من شكل (٦) ان المركبة الافقية لقيم زوايا الركبة والمركبة العمودية لقيم زوايا المرفق

متى



شكل (٧) المخطط التسارع الزاوي لمفصلي المرفق والركبة اليمين لمهارة التصويب بالوثب للاعب الخلفى فى كرة اليد

يتضح من شكل (٧) ان المركبة الافقية لقيم الزمن والمركبة العمودية لقيم زوايا المرفق متماوجه تماشيا مع المخطط العام الزاوي مما يعضد تناسق العمل الزاوي لاحداث توافق فى الاتجاهات المختلفة.



شكل (٨) محصلة السرعة لنقاط الذراع الكتف المرفق اليد اليمين لمهارة التصويت بالوثب للاعب الخلفى فى كرة اليد



يتضح من شكل (٨) ان المركبة الافقية لقيم الزمن والمركبة العمودية لقيم محصلة السرعة الخطية للكتف و المرفق واليد تماشيا مع المخطط العام الزاوي وان بمحصلة السرعة لمفاصل الذراع الثلاث اقلهم الكتف واسرعهم اليد.

تفسير النتائج:

١- ما هي المهارات التي يشترك المرفق في أدائها داخل اللعبة وما نسبة تكرار كلاً منها؟
يتضح من جدول (٢)(٣) المهارات التي يشترك مفصل المرفق في أدائها بمتوسط (٥) مباريات كانت مهارة التمريرة الكرابجية وهي الأكثر تكراراً فتكررت (١١٥٧) بنسبة مئوية ٧٢.٩٪ وتليها مهارة التصويب بالوثب فتكررت (٢٩٣) بنسبة مئوية ١٨.٤٪ ومهارة التنطيط فتكررت (١٣٨) بنسبة مئوية ٨.٧٪.

وهذا ما يتفق مع بحث كلامن "خالد عبدالله" (٢٠٢١م) "احمد حلمي ابراهيم" (٢٠٢٠م) "هايدي محمود سيد" (٢٠٢١م) "أحمد خليفة هريدي" (٢٠٢٠م) " احمد حسن " وترجع الباحثة أهمية التحليل الكمي في معرفة عدد التكرارات والنسبة المئوية للمهارات التي يشترك في تنفيذها مفصل المرفق في (٥) مباريات.

فيؤكد "رجب كامل محمد" (٢٠٢١م) أن التحليل الكمي للمهارة هو (عدد أو نسبة ما ينفذه جزء الجسم في مهارة ما) والذي يختلف عن ما يقصده علم الحركة من تحليل كمية الحركة. (٢٥:٤)

٢- ما هي الاتجاهات والمسارات الحركية وكمية وزاوية وسرعة الحركة التي يتخذها المفصل أثناء أداء مهارات كرة اليد؟

يتضح من جدول (٤) (٥) الاتجاهات والمسارات الحركية وكمية وزاوية وسرعة الحركة فالتركيب الزمني لمهارة التصويب بالوثب للاعب الخلفي في المرحلة التمهيدية ٠.٦ ث بنسبة ٢٤.٥٩٪، والمرحلة الرئيسية ٠.٥٦ ث بنسبة ٢٢.٥٩٪، والمرحلة النهائية ١.٢٨ ث بنسبة ٥٢.٤٦٪.

والعمل الحركي للذراع الحمل والرفع ولتدوير والمرجحة وكانت زاوية مفصل المرفق في الثاني والمد بتدوير علي المحور العرضي وطفيف علي الطولي كانت بمتوسط ١٠٩.٦٤ درجة وانحراف ٣٤.٢٦ درجة وفترة ثقة ١٠.٧٥ درجة، والتدوير للخارج علي المحور لطولي والعرضي للذراع ٤٧.٢٦ متوسط وانحراف ٢٧.٦ درجة وفترة ثقة ١١.٥٣ مما يشير الي ان الفترة اكبر بمدى أوسع للذراع نظرا لتدخل عوامل هامة أهمها المرونة المدعمة بعمل عضلي يمكن من الثني والمد والدوران فالمرجحة.



وهذا يتفق مع بحث كلا من "خالد عبدالله" (٢٠٢١م) "احمد حلمي ابراهيم" (٢٠٢٠م) "هايدي محمود سيد" (٢٠٢١م) "أحمد خليفة هريدي" (٢٠٢٠م) " احمد حسن " تري الباحثة أهمية التحليل الكيفي في تحديد زواي المفصل واتجاه المسار الحركي ومتطلبات الأداء الحركي اثناء تنفيذها.

كما يذكر "رجب كامل" (٢٠٢١م) التحليل الكيفي هو تحديد اتجاه المسار الحركي للمهارة ومعرفة سرعتها وقوتها خلال تنفيذها لهذا المسار. (٢٧:٤)

ويؤكد "طلحة حسام الدين، طارق فاروق عبدالصمد، محمد فوزي عبدالشكور" (٢٠٠٦م) أن تحديد نقاط القصور والضعف يمكن معالجتها بشكل صحيح من حيث تجهيز الإجراءات للتغذية الرجعية بالتوجيه والدعيم والدافعية للأداء وجعل التكنيك صحيح. فغالبا ما يحتاج المعلم والمدرّب إلي تحليل منطقي للحركات حتي يتمكن من اختيار أنسب وسائل وطرق التعليم والتدريب بناء علي ما يحقّقه له هذا التحليل من دراسة للمتغيرات التي تفسر الأداء في ضوء خبراته السابقة ومعارفه ومعلوماته. (٢٠١:٨)

وتتفق الباحثة مع رجب كامل ان تكمن أهمية التحليل الكيفي في تشكيل التمرينات التأهيلية للجزء المصاب حيث تحاكي التمرينات أداء المسار الحركي للمهارة أو المهارات التي يقوم بتنفيذها الجزء المصاب في لعبة ما. (٢٧:٤)

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- ١- للذراع دوراً فعالاً في مهارة التصويب من حمل ورفع وتدوير ومرجه.
- ٢- التحليل الحركي من أهم الأدوات الحديثة التي يركز عليها نقاط القوة والضعف في الأداء.
- ٣- استخدام المتغيرات الخطية والزاوية في الأداء الرياضي يُجنب اللاعب الإصابة.
- ٤- يحدد التحليل الحركي زاوية عمل المفصل وضرورة متطلبات الأداء العضلي المناسب.
- ٥- يوضح التحليل الحركي متطلبات الأداء المناسبة من عناصر اللياقة البدنية التي تناسب كل مهارة.

التوصيات:

- ١- الاهتمام بتدريبات التكنيك للاعبين كرة اليد.
- ٢- عدم التسرع في تنفيذ برامج التدريب البدني قبل الوصول باللاعب لمستوي أداء فني سليم.



- ٣- استخدام المحددات البيوميكانيكية كمبدء لبناء البرامج التأهيلية والوقائية، حيث توفر معلومات دقيقة عن شكل الأداء السليم الذي يسبب ضرر للاعبين المركز الخلفي في كرة اليد.س
- ٤- توجه الباحثة الباحثين الآخرين للقيام بدراسات مشابهة لهذه البحث علي المراحل السنية المختلفة وعلي الإصابات الأخرى.



المراجع

أولاً : مراجع باللغة العربية

- ١- أحمد خليفة علي هريدي: برنامج تأهيلي باستخدام تمارينات مشابهة للأداء علي استعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة بعد جراحة الرباط الصليبي الأمامي للاعبين مركز الدائرة في كرة اليد، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد ، ٢٠٢٠م.
- ٢- احمد يحي محمد سوله: " برنامج إرشادي وقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة اسوط، ٢٠١١م.
- ٣- حياة عياد روفائيل: إصابات الملاعب وقاية- إسعاف- علاج طبيعي، منشأة المعارف بالإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٤- رجب كامل محمد: " التأهيل الوظيفي للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٢٢م
- ٥- رضا رشاد عبدالرحمن: تأثير برنامج التمارينات التأهيلية علي إصابة الدرجة الأولى للأوتار والعضلات العاملة علي مفصل الكتف للرياضيين، المجلة العلمية للبحث والدراسات في التربية الرياضية- العدد السادس، جامعة قناة السويس فرع بورسعيد ، ٢٠٠٣م.
- ٦- سميرة خليل محمد: إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠٠٨م.
- ٧- سندس سليم عبدالرحمن: " أثر برنامج علاجي في تحسين مدي حركة مفصل الركبة المصابة للرياضيين، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد ٢٣، العدد ٢، ٢٠١٥م.
- ٨- علي جلال الدين: الإصابة الرياضية الوقاية والعلاج"، مكتب رشيد للنشر والتوزيع، ط٢، مجلد ١، ٢٠٠٥م
- ٩- علي جلال الدين: الإضافة في الإصابات الرياضية، الطبعة الثالثة، ٢٠٠٧ م



١٠- ماجدة مصطفى احمد سليمان: " تأثير برنامج تمارينات مشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة

الوظيفية لعضلة الفخذ الخلفية بعد التمزق لدي لاعبي الكاراتيه، رسالة

دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة الوادي الجديد ، ٢٠٢٢م.

١١- محمد احمد انور : بعنوان " تأثير برنامج تمارينات تأهيلية مشابهة للأداء للعضلات

العاملة علي مفصل الكتف المصابة بالتمزق لدي لاعبي مركز الدفاع في

كرة اليد، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٩م.

١٢- محمد جابر بريقع، خيرية إبراهيم السكري: المبادئ الأساسية الميكانيكا الحيوية في

المجال الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٢٢م.

١٣- ولاء فاضل إبراهيم: تأثير استخدام برنامجين علاجيين لتأهيل إصابة مرفق التنس، مجلة

القادسية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية،

٢٠١٣م

ثانياً : مراجع باللغة الإنجليزية

14- Fuller CV Walker, Quantifying the functional rehabilitation injured.players university of leicester uk .(2009)

15- Wilk & Others, Elbow joint rehabilitation after surgery in throwers24. (2004)



برنامج تمرينات وقائي للعضلات الخلفية للفخذ في ضوء التغيرات الخطية والزاوية لمفصل الركبة للاعب الوثب الطويل

*د.أ/ محي الدين مصطفى محمد

**د.م.أ/ الامير عبدالستار حسن

***د/ اليس الفي عدلي

****الباحث/ عبدالرحمن السيد محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

هناك الملايين من الناس الممارسين للرياضة في العالم سواء كان ذلك في ممارسة الرياضة التنافسية او ممارسة الأنشطة البدنية حيث أنها تعتبر الوسيلة الأفضل للمحافظة على الصحة ليس فقط للشخص الممارس وإنما تعكس فوائدها الإيجابية على المجتمع كاملاً، وتختلف إصابات الرياضيين بشكل كبير عن الإصابات الأخرى حيث تتطلب اهتماماً أكبر في التشخيص والعلاج والتأهيل عن بقية الإصابات، وحجم الإصابات يتزايد بالنسبة للذين يمارسون الألعاب الرياضية. (١٠ : ٧٧)

ويشير "مدحت قاسم" (٢٠١٨م) أن التأهيل الحركي هو عملية استعادة الشكل التشريحي والأداء الوظيفي للعضو المصاب إلى مثل حالته قبل الإصابة باستخدام الوسائل العلاجية الحركية المختلفة بهدف إعادة الرياضي إلى ممارسة نشاطه بعد إصابته وحماية المنطقة المصابة من تكرار الإصابة. (١٣ : ١٧)

وتعتبر برامج التأهيل الوظيفي من أهم خطوات علاج الإصابات الرياضية حيث تمثل الخطوة الأخيرة قبل عودة اللاعب ومن المعروف أن هذه العودة للملعب لا يمكن حدوثها بمجرد إحساس اللاعب بالراحة بعد الإصابة ولكنها تكون بعد عودته إلى حالته الطبيعية قبل الإصابة واستطاعته المشاركة في نشاط فريقه بكامل لياقته وهذه هي مهمة التأهيل الوظيفي الذي يهدف أساساً إلى استعادة اللاعب لأقصى إمكاناته البدنية والنفسية والعقلية وما إلى ذلك وخاصة قدرته الحركية حسب نوع الرياضة التخصصية في أقل فرصة ممكنة دون التعرض إلى إصابات جديدة. (٥ : ١٥٢)



ولقد دلت نتائج دراسة "مجلي ، ماجد ، خويلة، قاسم" (١٩٩٧م) إلى أن الإصابات الرياضية منتشرة لدى ممثلي ألعاب القوى بكافة فاعليتها وأن هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى زيادة انتشار الإصابات في ألعاب القوى مثل عدم الإحماء الجيد أو الإفراط في التدريب. (٧ : ١٠)

وتعد إصابة مفصل الركبة من أكثر الإصابات شيوعاً وانتشاراً في المجال الرياضي ولا سيما إذا ما قورنت بإصابات باقي مفاصل الجسم، حيث انتهت مجموعة من الدراسات التي ان متوسط اصابات الركبة تبلغ ٤٠.٧ % من مجمل اصابات الجهاز المحرك للرياضيين.

(34 : 15)

حيث تذكر "صفاء الدين الخربوطلي" (٢٠٠٤) بوصفها تشريحياً لمفصل الركبة في انه من المفاصل الزلالية حرة الحركة، وتشير بأن من ضمن عوامل تثبيت مفصل الركبة: العضلات العاملة حول المفصل وawatara التي توفر لها عوامل التثبيت والحماية بالإضافة الي باقي الاربطة والغضاريف المحيطة بالمفصل. (٦ : ١١٩)

وقد تناول الباحثون بالذكر من بين مسابقات الميدان والمضمار، مسابقة الوثب الطويل لاعتمادها بشكل اساسي علي المدر الحركي لمفصل الركبة والعضلات المحيطة بالمفصل وهذا واضح من النواحي الفنية للمسابقة، ومن خلال عمل الباحثين في مجال التأهيل الرياضي وفي حدود ما اطلع عليه الباحثون من دراسات وبحوث سابقة، وعلي حد علمهم لاحظوا قلة الدراسات العلمية التي تناولت التأهيل الوظيفي لمجموعة العضلات العاملة على مفصل الركبة للاعبين الوثب الطويل مما دفع الباحثين إلى إجراء دراسة تعتمد على أسس علمية من خلال (التحليل الكمي و التحليل الكيفي) تستهدف وضع تمارين تأهيلية مشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية للاستفادة بها تطبيقياً في ضوء ما يمكن أن تسفر عنه نتائج الدراسة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تمارين مشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لعضلات مفصل الركبة بعد التأهيل الطبيعي لإصابة التمزق الجزئي في الحيز القابض لدي لاعبي الوثب الطويل

وذلك من خلال التعرف على:

- ١- التمارين المشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة للاعب الوثب الطويل.
- ٢- التحليل الكيفي للمهارات للحصول على المتغيرات الخطية والزووية لمفصل الركبة للاعبين الوثب الطويل.



تساؤلات البحث:

١- ما التمرينات المشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة للاعب الوثب الطويل.

٢- ما التحليل الكيفي للمهارة للحصول على المتغيرات الخطية و الزاوية لمفصل الركبة لاعب الوثب الطويل.

المصطلحات الواردة بالبحث:

الإصابة الرياضية : sport injury

هي عبارة عن أعطال قد تصيب الجهاز السائد المحرك (عضلات / العظام / المفاصل) أو الأعصاب فتعوق معها التطور الديناميكي لمستوى الرياضي وتحول دون استمراره في أدائه الرياضي و تدريباتها مشاركاتة الرسمية أو الودية. (١٢ : ٧)
التمرينات التأهيلية المشابهة للأداء:

The Rehabilitative Exercise Similar to the Performance

هي مجموعة من التمرينات البدنية و المهارية تتشابه مع الأداء الحركي والتي توظف الحركة المقننة الهادفة بغرض استعادة الكفاءة الوظيفية للاعب المصاب وتأهيله للعودة بكفاءة للتدريب الجماعي مع الفريق. (١١ : ٥)

استعادة الكفاءة: Efficiency recovery

هي كمية العمل الميكانيكي التي يستطيع اللاعب تنفيذها وهي كفاءة إنتاجية الجهاز الدوري التنفسي والدم وكفاءة العضلات علي استهلاك الأكسجين و إنتاج الطاقة. (٢):
(٢٧٧)

التحليل الكيفي للمهارات: Qualitative Analysis

هو تحديد اتجاه المسار الحركي للمهارات ومعرفة سرعتها وقوتها خلال تنفيذها لهذا المسار.
(٤ : ٢٧)

السرعة الزاوية: Angular velocity

يمكن تعريف السرعة الزاوية بأنها النسبة بين الزاوية التي ينتقلها الجسم في حركة معينة الى الزمن المستغرق. (١٤ : ١٠)



الحركة الزاوية : Angular Motion :

تحدث عندما يتحرك الجسم ككل أو جزء في دائرة أو جزء من دائرة (قوس) حول محور ثابت.
(٨ : ١٣٥)

الحركة الخطية : Angular Motion :

هي تهتم بوصف الحركة الخطية بالسؤال عن السرعة, المسافة , الاتجاه وكل ما يتعلق عن
الحركة الخطية (٨ : ١٣٨)

الدراسات المرتبطة:

١ - الدراسات العربية:

- دراسة احمد خليفة (٢٠٢٠م) بعنوان (١) " برنامج تأهيلي باستخدام تمرينات مشابهة للأداء علي استعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة بعد جراحة الرباط الصليبي الأمامي للاعبين مركز الدائرة في كرة اليد ", والتي استهدفت إعداد برنامج تمرينات مشابه للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة للاعبين كرة اليد, وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لتصميم وبناء البرنامج التأهيلي (باستخدام التصميم التجريبي) للقياسين القبلي والبعدي, وبلغ عدد عينة البحث (٥ لاعبين) من لاعبي كرة اليد, وقد أسفرت أهم النتائج الى تخفيف حدة الألم الناتجة عن الإصابة المصاحبة للأداء, زيادة المدى الحركي للركبة, تحسين الأداء الوظيفي لمفصل الركبة.

- دراسة محمد حسنى (٢٠٢٠م) بعنوان (٩) " برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التمرينات المشابهة لأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة بعد جراحة استبدال الرباط الأمامي ل لاعب مركز قلب الهجوم في كرة القدم" وقد استهدفت الدراسة إلى تصميم تمرينات مشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة المصابة للاعبين مركز قلب الهجوم في كرة القدم لقطاع الناشئين, وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي (دراسة تحليلية) والمنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة من خلال الاختبار القبلي والبعدي, وقد أسفرت أهم النتائج الى تحسن في معدلات القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية في كلا من عناصر اللياقة البدنية وال المدى الحركي الخاص بمفصل الركبة , التمرينات التأهيلية الوظيفية المشابهة للأداء ساعدة اللاعب في استعادة الكفاءة الوظيفية العاملة على مفصل الركبة بعد استبدال الرباط الصليبي الأمامي لممارسة جميع متطلبات الاداء الحركي للاشتراك في التدريب مع الفريق.

- دراسة خالد محمد (٢٠٢١م) بعنوان (٣) "برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التمرينات المشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة بعد التأهيل الطبيعي لإصابة تمزق



الغضروف الداخلي لمتسابقى الحواجز بألعاب القوى" تهدف الدراسة الي تصميم البرنامج التأهيلي المقترح باستخدام التمرينات المشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة بعد التأهيل الطبيعى لإصابة تمزق الغضروف الداخلي لمتسابقى الحواجز بألعاب القوى ومعرفة المتغيرات الخطية والزاوية لمفصل الركبة واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة البحث عدد (١) متسابق ألعاب قوى تحت ٢٣ سنة, وقد أسفرت أهم النتائج أن البرنامج التأهيلي المقترح ساعد المتسابق في استعادة الكفاءة الوظيفية للمعضلات العاملة علي مفصل الركبة بعد مرحلة التأهيل الطبيعى لممارسة جميع متطلبات الاداء الحركي للاشتراك في التدريب مع الفريق.

إجراءات البحث :

أولاً: منهج البحث:

تم استخدم المنهج الوصفي (دارسات تحليلية) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

ثانياً: عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الوثب الطويل وقوامها لاعب واحد (الدرجة الاولى/ المشروع القومي للموهبة والبطل الأولمبي) والمقيد بالاتحاد المصري لألعاب القوى

ثالثاً: مجتمع البحث:

سوف يتضمن مجتمع البحث لاعبي الوثب الطويل المسجلين بالاتحاد المصري في محافظة الوادي الجديد لألعاب القوى لعام ٢٠٢١/٢٠٢٢

رابعاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ١- كاميرة تصوير فيديو لتحليل الأداء .
- ٢- جهاز حاسب الي
- ٣- جهاز ال (Simi) للتحليل الكمي للبيانات في صورة (ثواني وأقدام وأمتار والمستويات في كل ثانية) .

٤- جهاز الدينامو ميتر لقياس القوة العضلية.

٥- جهاز الجوني وميتر لقياس المدى الحركي.

رابعاً: خطوات إجراء البحث:

١- مسح مرجعي للمراجع والدارسات السابقة.

٢- تحديد مهارات لاعب الوثب الطويل.



٣-تحليل المهارة المحددة كيفياً.

خامساً: الدراسات الأساسية:

قام الباحثون بأجراء الدراسة الأساسية للبحث يوم ١/١/٢٠٢٣م بصالة المركز الأولمبي للمنتخبات القومية بالمعادي

سادساً: المعالجات الإحصائية:-

تم اجراء جميع المعاملات الإحصائية للبيانات الخام للاعب لمتغير السرعة الزاوية لمفاصل الركبة كما يلي:

معامل الالتواء.

معامل الارتباط.

نسبة المساهمة.

سابعاً: عرض ومناقشة النتائج:

سيتم عرض نتائج هذه البحث التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها إحصائياً وفقاً للقوانين الإحصائية المناسبة في محاولة للإجابة على التساؤلات المطروحة في المقدمات النظرية لهذا البحث، والذي يتجه هدفها نحو التعرف على:

(١) المتغيرات الخطية والزاوية لمفصل الركبة لدى لاعب الوثب الطويل.

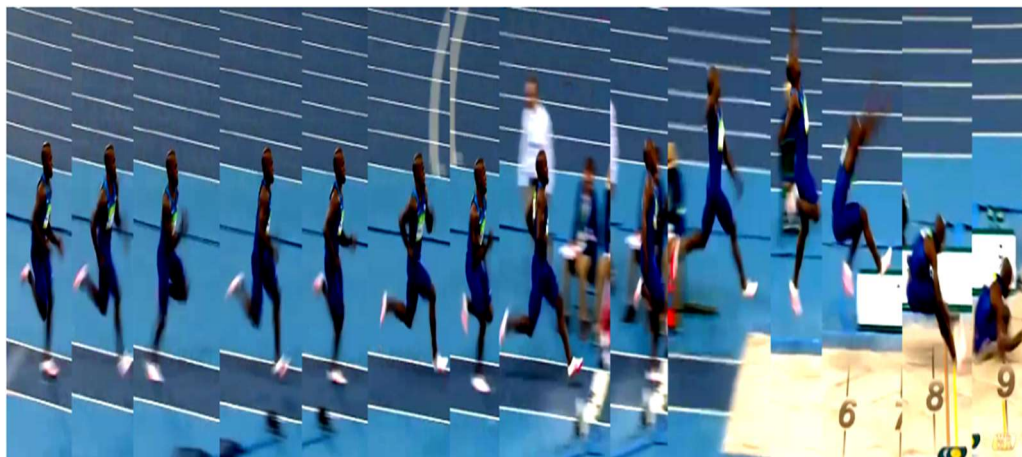
(٢) التمرينات المشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة للاعبين الوثب الطويل.

ولتحقيق صحة تساؤلات البحث وصدقها فقد قام الباحثون من المعالجة الإحصائية لبيانات البحث ثم تفسير ومناقشة هذه النتائج، وفي ضوء القياسات المستخدمة وتسهيلاً لأسلوب العرض فقد اعتمد الباحثون على عرض النتائج ومناقشتها وفقاً لترتيب الأهداف والتساؤلات مصنفة على النحو التالي:



عرض نتائج التساؤل الأول:

ما المتغيرات الخطية والزاوية لمفصل الركبة لدى لاعب الوثب الطويل؟



شكل (١) التسلسل الحركي لمراحل اداء الوثب الطويل بطريقة المشي

جدول (١)

التركيب الزمني لمراحل اداء الوثب الطويل بطريقة المشي

المرحلة	الكادر	الزمن	النسبة
الاقتراب (٣ خطوات)	18	0.72 ث	30.00%
الارتقاء	8	0.32 ث	13.33%
الطيران	24	0.96 ث	40.00%
الهبوط	10	0.4 ث	16.67%
الاجمالي	60	2.4 ث	100.00%



شكل (٢) التركيب الزمني لمراحل اداء الوثب الطويل بطريقة المشي

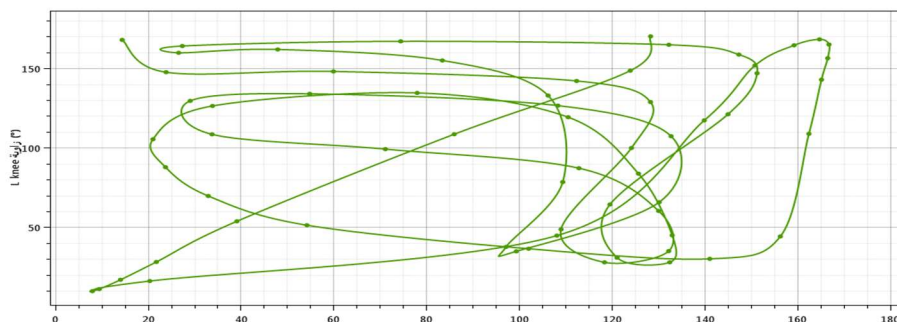
يتضح من جدول (١) ان الزمن الكلي من الثلاث خطوات الى الهبوط ٢.٤ ث و ان اقصر مراحل الاداء الارتفاع بنسبة ١٣.٣ % من الزمن الكلي يليها الهبوط بنسبة ١٦.٧ % فالثلاث خطوات قبل الارتفاع بنسبة ٣٠ % واخيرا الطيران بنسبة ٤٠ % وبذلك يلعب الارتكاز دورا اساسيا نظرا للواجب الحركي المنوط به وهو الدفع في اقل زمن مما يشير الى ضرورة بتدريبات الدفع والقوة للحصول على اقصى معدل دفع.

جدول (٢)

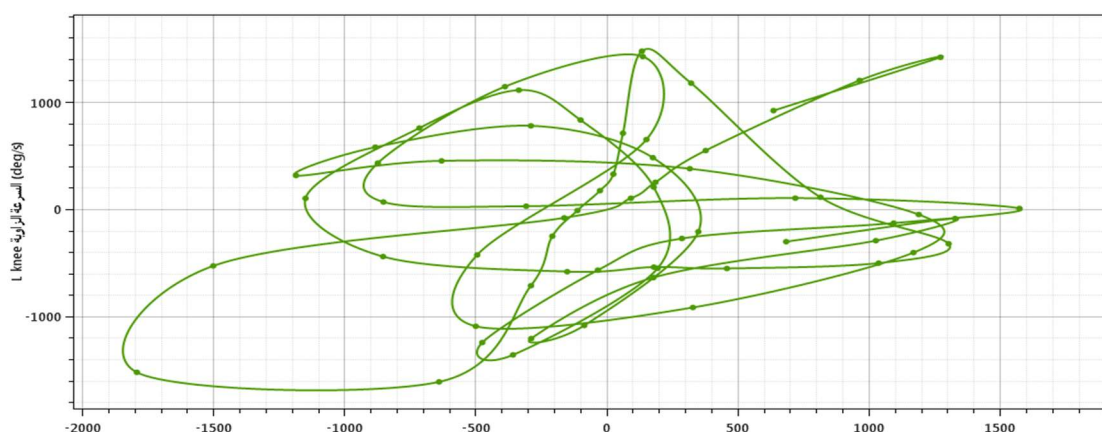
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وفترة الثقة لمتغير الزاوية لمفصلي والركبة

اليمين واليسار بمهارة الوثب الطويل

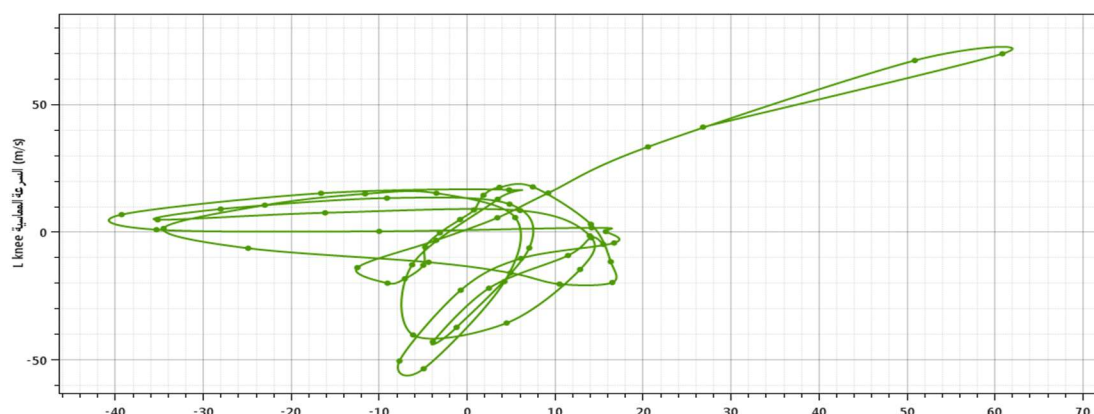
المتغير	المفصل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فترة الثقة	اعلى قيمة	اقل قيمة
مخطط الزاوية للركبتين	الركبة اليمنى	95.21	50.68	12.82	166.71	7.92
	الركبة اليسرى	98.57	51.86	13.12	168.33	10.07
مخطط السرعة الزاوية درجة/ث	الركبة اليمنى	24.36	713.27	180.48	1573.18	-1794.48
	الركبة اليسرى	-37.49	721.35	182.53	1479.83	-1606.83
التسارع الزاوي زاوية/ث ^٢	الركبة اليمنى	-55.42	13380.10	3385.63	28225.97	-25038.89
	الركبة اليسرى	670.82	12760.46	3228.84	27836.95	-20311.00



شكل (٣) المخطط الزاوي لمفصلي الركبة اليمين واليسار (لقدّم الارتقاء) لمهارة ال الوثب الطويل بطريقة المشي



شكل (٤) مخطط السرعة الزاوية (زاوية /ث) لمفصلي الركبة اليمين واليسار (لقدّم الارتقاء) لمهارة ال الوثب الطويل بطريقة المشي



شكل (٥) مخطط التسارع الزاوي المماسي لمفصلي الركبة اليمين واليسار (لقدّم الارتقاء) لمهارة ال الوثب الطويل بطريقة المشي



يتضح من جدول (٢) والاشكال (٣) (٤) (٥) أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وفترة الثقة واعلى قيمة واقل قيمة جميعهم بركبة الرجل اليسرى رجل الارتقاء اعلى من اليمنى، ومعدل فترة الثقة لرجل الارتقاء اكبر مما يفيد بان العمل الزاوي برجل الارتقاء يأخذ مدى اكبر في التغير عن الرجل الحرة ومن الملاحظ ان اعلى قيمة للركبة بالرجل الارتقاء (٦٨.٣٣ درجة) مما يفيد بان العمل العضلي ليس بكامل التباعد (المد). كما يتضح ان السرعة الزاوية للركبة اليسرى برجل الارتقاء اعلى من الحرة وانها اقل في الانحراف المعياري وفترة الثقة لمعدل السرعة اعلى ومع ذلك فان اقل قيمة واعلى قيمة اقل من الرجل الحرة مما يشير الى ان التقنين للخطوات قد يحد من العمل الحر لرجل الارتقاء مما ينعكس على معدلات السرعة الزاوية مما انعكس على التسارع ايضاً.

ومن هنا يجب ان نلاحظ الاهتمام بمعدلات التسارع يجب ان تصل لذروتها المصحوبة بفترة الثقة في حالة توافر اجهزة كجهاز **Isokinetic Exercise**.

المرحله	الهدف من المرحله	المهارة	كمية الحركة	زمن التمرينات
المرحلة الأولى	أداء المصايب للمسار الحركي عند أداء المراحل الفنية بدون ألم	الوثب الطويل	القوة السرعة القوة مميزة بالسرعة	٤٠ دقيقة
المرحلة الثانية	أداء المصايب للتدريبات المشابهة للأداء بكمية الحركة بدون ألم	الوثب الطويل	القوة السرعة القوة مميزة بالسرعة	٤٠ دقيقة
المرحلة الثالثة	أداء المصايب للتدريبات المشابهة للأداء لتنمية عناصر اللياقة البدنية بدون ألم	الوثب الطويل	القوة السرعة القوة مميزة بالسرعة	٤٠ دقيقة
المرحلة الرابع	أداء المهارات بالأدوات بدون ألم	الوثب الطويل	القوة السرعة القوة مميزة بالسرعة	٤٠ دقيقة
المرحلة الخامسة	لعب منافسة سلبية مع مجموعه من الزملاء	--	--	--

قام الباحثون بوضع البرنامج التأهيلي من خلال عدة خطوات:



أولاً: قام الباحثون بتحديد زمن البرنامج كما هو موضح بجدول رقم (٤) حيث تم توزيع الزمن الذي يشكل نسبة ١٠٠٪ من أداء الجزء المصاب للمراحل خلال المنافسة وتم توزيع الزمن علي (تمريبات التهدئة والإحماء والمرونة والإطالة ٢٠ دقيقة – المرحلة الرئيسية ٤٠ دقيقة) ثانياً: وضع الباحثون التوزيع الزمني بكل مرحلة علي حدي من مراحل البرنامج التأهيلي الوظيفي كما موجود في جدول رقم (٥) حيث قام بتفسيرها بناءً علي أسلوب علمي و راعه الباحثون مبدأ التدرج في الحمل لملائمته كل الحالات المشابهة لبحثهم حيث أن:

- المرحلة الأولى: تشمل علي أداء الجزء المصاب للمسار الحركي بدون ألم.
- المرحلة الثانية: تشمل علي أداء التدريبات المشابهة للأداة بكمية الحركة بدون ألم.
- المرحلة الثالثة: تشمل علي أداء التدريبات المشابهة للأداة لتنمية عناصر اللياقة البدنية بدون ألم .
- المرحلة الرابعة: شملت علي أداء المهارة بدون ألم من خلال استخدام وزن.
- المرحلة الخامسة: حيث تضمنت هذه المرحلة لعب منافسة سلبية مع مجموعة من الزملاء.

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحثون بتصميم بعض التمرينات النوعية المشابهة للأداء لكل مرحلة داخل البرنامج التأهيلي وكان عدد التمرينات (٤٠) تمرينا حيث اشتملت المرحلة الأولى عدد (١٠) تمرينا تأهيلية بينما اشتملت المرحلة الثانية على عدد (٨) تمرينا تأهيلية وتعد أهم مرحلة من مراحل البرنامج لأهميتها داخل البرنامج التأهيلي في التركيز على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالوثب الطويل من القوة العضلية والسرعة والقوة مميزة بالسرعة والمرونة واشتملت المرحلة الثالثة على عدد (١٣) تمرينا تأهيلية واشتملت المرحلة الرابعة على عدد (٨) تمرينا تأهيلية كما اشتملت المرحلة الخامسة على عدد (١) تمرين حيث يفيد عوده المتسابق للاشتراك في بعض المنافسات والمسابقات الودية والتجريبية وتهدف هذه التمرينات إلى تحسين مستوى الأداء اللاعب المصاب وزيادة المستوي الحركي لمفصل الركبة.

حيث لاحظ الباحثون أن التنوع في استخدام تمرينات المرونة والإطالة العضلية وتمريبات القوة العضلية لها أثر إيجابياً على تحسن الأداء الوظيفي لمفصل الركبة لدى عينة البحث.

و يعد استخدام مجموعة متنوعة من التمرينات ما بين القسرية، بمساعدة، الحرة، بالأنقال وباستخدام كرة التمرينات الطبية في البرنامج التأهيلي له أثراً فعالاً في تحسن مفصل الركبة المصاب، كما أن التنوع في استخدام التمرينات المشابهة للأداء أدى إلي تحسن المكونات البدنية والمرتبطة بالمهارة "قيد البحث" و استخدام طرق وأساليب متنوعة ما بين العمل العضلي



الثابت والمتحرك في تنفيذ تمارينات الإطالة العضلية والقوة العضلية كان له الأثر الفعال في إطالة العضلات المستهدفة بالبحث بالإضافة إلى دورها الهام في زيادة القوة العضلية لمجموعات العضلية المستهدفة بالبحث.

ولقد راع الباحثون عمل الاحماء والتهيئة اللازم في بداية كل مرحلة تأهيلية والتدرج بكمية الحركة وتنمية عناصر اللياقة البدنية دون احساس بالألم ومما سبق يتضح ان برنامج التمارينات التأهيلية المشابهة للأداء "قيد البحث" له تأثير إيجابي على مفصل الركبة.

مناقشة نتائج التساؤلات :

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي وفي حدود القياسات المستخدمة واسترشاداً بالمراجع العملة والدراسات السابقة سوف يقوم الباحثون بمناقشة النتائج تبعاً لهدف الدراسة وتساؤلاتها:

- وجد الباحثون تغير نسبي ملحوظ في مراحل اداء الوثب الطويل بطريقة المشي ويوضح ذلك جدول (١)، (٢)

وشكل (٢) وقد اتضح للباحثين من خلال جدول (١)، (٢) وشكل (٢) ان الارتكاز يلعب دور اساسياً للواجب الحركي المسؤول عنه وهو في هذه الدراسة الدفع في اقل زمن وذلك يؤكد ويشير الي ضرورة تدريبات الدفع و القوة للحصول علي اقصي معدل دفع، ويرجع الباحثون هذا التحسن الملحوظ والتغير في مراحل الوثب الطويل الي تمارينات البرنامج المشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية للعضلات العاملة علي المفصل الركبة، وهذا ما يتفق مع دراسة احمد خليفة (٢٠٢٠م) و محمد حسنى (٢٠٢٠م) و دراسة خالد محمد (٢٠٢١م).

- من خلال جدول (٤)، (٥) نجد ان البرنامج اشتمل علي ٥ مراحل جميع هذه المراحل تعمل علي رفع كفاءة مفصل الركبة وقد وجد الباحثون تحس مفصل الركبة اثناء اداء المهارة ويرجع ذلك الي البرنامج التأهيلي المقترح من الباحثين بما يحتويه من تمارينات متنوعة بأدوات او بدون ادوات وبالأثقال حيث يؤكد الباحثون علي استخدام الاساليب المتنوعة بن العمل العضلي الثابت والمتحرك اثناء اداء تمارينات الاطالة وذلك لما له من اثر فعال في العضلات المستهدفة وله اثر في زيادة القوى العضلية، و يتفق هذا مع دراسة خالد محمد (٢٠٢١م).

- كما تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي اجرت برامج تأهيلية علي بعض المفاصل الاخر من حيث انه جميعاً استخدموا التقدير الكمي الدقيق علي غرار ما تم



بالدراسة الحالية وتم عرضه بجدول (١) ، (٢) ، (٣) كدراسة احمد خليفة (٢٠٢٠م) و

محمد حسنى (٢٠٢٠م) علي اختلاف المفصل.

ثامناً: الاستنتاجات والتوصيات:

١- الاستنتاجات:

في ضوء اهداف البحث وتساؤلاتها وفي حدود المنهج المستخدم وعينة البحث وادوات جمع البيانات والبرنامج المستخدم ومن خلال النتائج التي اسفرت عنها البحث توصل إلي الاستنتاجات التالية:

١- التمرينات التأهيلية الوظيفية المشابهة للأداء والتي تمت في ضوء أسلوب علمي وتحت إشراف خبراء وأساتذة التربية الرياضية سوف تساعد اللاعب في استعادة الكفاءة الوظيفية للعضلات العاملة على مفصل الكتف بعد مرحلة التأهيل الطبيعي لممارسة جميع متطلبات الأداء الحركي للاشتراك في التدريب مع الفريق.

٢- التوصل إلى إيجاد التدريبات التأهيلية الوظيفية المشابهة للأداء وذلك على أساس علمي من خلال التحليل الكمي للمسابقات التي تم تصويرها والتحليل الكيفي من خلال برنامج (Simi).

٢- التوصيات:

انطلاقاً مما اسفره عنه البحث تم التوصل الي التوصيات التالية:

١- الاهتمام بمعدلات التسارع يجب ان تصل لذروتها المصحوبة بفترة الثقة في حالة توافر اجهزة

كجهاز [Isokinetic Exercise](#).

٢- ان ص مقدار الزاوية عند قياسها ثابتة او عند تردد ٠.٠٤ ث يتراوح من (١٦٦:١٦٨)°.

٣- السرعة الزاوية الموصي بها عند تمرينات التأهيل لزاوية الركبة من (١٨٠:١٨٢) / ث.

٤- إن تزايد او تناقص مقدار الزاوية عند قياسها ثابتة او عند تردد ٠.٠٤ ث يتراوح من (١٣:٠)°.

٥- التدريبات التأهيلية للركبة ينصح بعدم اغفال نقطة الحوض والقدم بتمرينات المرونة و القوة .

٦- يوصي بتمرينات العمل العمودي للرجل لعمل ارتكاز كامل القدم ثم المشط بهدف الدفع والقوة

للحصول على اقصى معدل دفع من الثبات او الحركة (تكون زاوية الركبة هي محرك الاداء

تزامناً مع القدم).

٧- يوصي بتمرينات العمل المائل اماما وخلفا للرجل لعمل ارتكاز كامل القدم ثم المشط بهدف

الدفع والقوة للحصول على اقصى معدل دفع من الثبات او الحركة (تكون زاوية الركبة هي

محرك الاداء تزامناً مع القدم).



المراجع

مراجع اللغة العربية

- ١- احمد خليفة على " برنامج تأهيلي باستخدام تمارينات مشابهة للأداء علي استعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة بعد جراحة الرباط الصليبي الأمامي للاعبين مركز الدائرة في كرة اليد، ٢٠٢٠م.
- ٢- أسامة رياض : "العلاج الطبيعي و تأهيلي الرياضيين" , دار الفكر العربي, القاهرة, ١٩٩٩م.
- ٣- خالد محمد , "برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التمارينات المشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة بعد التأهيل الطبيعي لإصابة تمزق الغضروف الداخلي لمتسابقين الحواجز بألعاب القوى. ٢٠٢١م.
- ٤- رجب كامل : "التأهيل الوظيفي للرياضيين" , الطبعة الاولى, دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠١٢م.
- ٥- سندس سليم : " أثر برنامج علاجي في تحسين مدى حركة مفصل الركبة المصابة للرياضيين" كلية التربية الرياضية, جامعة بابل, المجلد ٢٣, العدد ٢, ٢٠١٥م .
- ٦- صفاء الدين الخربوطلي ٢٠٠٤: "علم التشريح للرياضيين", دار الجامعيين, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الاسكندرية.
- ٧- مجلي, ماجد و خويله, قاسم.: "دراسة تحليلية لأسباب الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن". مجلة دراسات العلوم التربوية, (٢٤), الجامعة الأردنية, ١٩٩٧.
- ٨- محمد جابر, خيرى ابراهيم: "المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي" (الجزل الأول), منشأة المعارف, القاهرة, ٢٠١١م.
- ٩- محمد حسنى " برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التمارينات المشابهة لأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة بعد جراحة استبدال الرباط الأمامي لاعب مركز قلب الهجوم في كرة القدم, ٢٠٢٠م.
- ١٠- محمد خالد , زين العابدين : "أثر التمارينات العلاجية للمصابين بالفتق", رسالة ماجستير, جامعة المسيلة, معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية, ٢٠٠٥م .



- ١١- محمد خالد, ياسر دبور: "الهجوم في كرة اليد", مؤسسة الديب للطباعة, الاسكندرية, ١٩٩٥م.
- ١٢- محمد عبدالحميد: "كيمياء الاصابات العضلية و المجهود البدني للرياضيين", دار الوفاء, دنيا الطباعة والنشر, ٢٠٠٤م
- ١٣- مدحت قاسم: "التأهيل الحركي للإصابات, برامج عملية رياضية " دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠١٨م.
- ١٤- مسلم بدر: "المدخل للميكانيكية الحيوية الرياضية", دار الكتب , صنعاء, ٢٠٠٧م.
- مراجع اللغة الانجليزية
- Bashkerov F.V: vozneknovenee Rozvetea Sportevne Traum. Sports menav, fez koltora Esporta moskva, 1981



تأثير برنامج تعليمي باستراتيجية الفصول المعكوسة المدعمة بتكنولوجيا الواقع الافتراضي على مستوى الأداء المهاري للمهارات المنهجية لكرة القدم لتلاميذ المرحلة الابتدائية*

أ.م.د/ باهي أحمد محمود

د/ إبراهيم حسن مجاهد

د/ ايمان خليفة على

أ.م.د/ باهي أحمد محمود

د/ إبراهيم حسن مجاهد

د/ ايمان خليفة على

المقدمة ومشكلة البحث:

تزايدت في الآونة الأخيرة اهتمام المجتمعات التعليمية المختلفة بتكنولوجيا التعليم الافتراضي، والذي أحدث تطوراً كبيراً في أساليب التدريس وبرامجه، فقد أشار علماء التربية نحو ضرورة قبول مبدأ أن التعلم عملية نشطة وفعالة، وأن الهدف العام من التدريس لا يقتصر على كسب المعرفة فقط بل تتضمن توجيه المتعلمين لتوظيف امكانياته وما يشمل من مهارات تفكير وعمليات تعلم، مما أدى لتنافس المجتمعات الدولية فيما بينها للاستفادة القصوى من هذه البيئات الافتراضية واستغلالها في تحسين المخرجات التعليمية.

فقد أصبح الواقع الافتراضي (VR) شائعاً في مختلف الصناعات لتصميم المنتجات والتسوق والتعليم والتدريب، والمحاكاة لعمليات التعلم والترفيه والتدريب، وقد تقدمت التقنيات وأصبحت الأجهزة ميسورة التكلفة، لمنح المستهلكين تجارب مثالية عبر الانترنت في الواقع الافتراضي والذي يسمح للمشاهدين الرياضيين لمشاهدة مباريات مباشرة في الواقع الافتراضي، وغيرها من المؤسسات مثل موقع (YouTube)، وشركة (Meta). (١٢ : ٣٤٦)

وتعد الفصول المعكوسة أحد أنواع التعلم المدمج حيث تقوم فكرة الفصول المعكوسة على أساس قلب العملية التعليمية (عكس تسلسل التدريس والتعليم)، فبدلاً من أن يتلقى الطلاب المفاهيم الجديدة داخل الفصل الدراسي، ثم يعودون إلى المنزل لأداء الواجبات المنزلية في التعليم التقليدي، فتقلب العملية هنا حيث يتلقى الطلاب في الفصل المعكوس المفاهيم الجديدة للدرس من خلال اعداد

* أستاذ كرة القدم المساعد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد

** مدرس المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد

*** مدرس المناهج وتدريب التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد

**** أخصائي رياضي بكلية العلوم - جامعة الوادي الجديد



المعلم مقطع فيديو باستخدام برامج مساعدة مدته ما بين (٥-١٠) دقائق ومشاركته لهم في احدى مواقع الـ (Web) أو على نظام إدارة التعلم وغيرها من المواقع التعليمية حيث يتعلم الطلاب باستخدام هذه الاستراتيجية مفاهيم الدرس الجديد في المنزل من خلال التقنيات فيتمكن الطلاب من إعادة مقطع الفيديو ليتمكنوا من استيعاب المفاهيم الجديدة، ويستخدم وقت الفصل كأنشطة لتعزيز الفهم وتسهيل التطبيق. (٦: ٣٣٢)

ومن خلال خبرات الباحثين في المجال الرياضي، ومن خلال زيارتهم للعديد من المدارس، والتوصيات التي تتبادي بالتعامل والتواصل مع التلاميذ والطلاب باستخدام الوسائل الالكترونية الحديثة وتقنيات التعامل عن بعد مثل الفصول الافتراضية التزامنية او تطبيقات التواصل الرقمية، وُجد ان الطريقة المتبعة في تعلم مهارات كرة القدم تعتمد على مصدر واحد وهو المعلم والذي يقوم بالشرح من جانبه يتبعه عرض للنموذج دون أدنى مشاركة فعلية للتلاميذ في الموقف التعليمي، وعدم وجود تصور عام للموضوعات وتسلسلها وخاصة في الجانب المهاري والمعرفي، كما تلاحظ قلة اقبال التلاميذ نحو دراسة بعض وحدات مقرر التربية الرياضية، دون الاستعانة او تغيير طرق التدريس والأدوات التدريسية المختلفة والتي تساعد المتعلم على اكتساب المعلومات والمعارف والخبرات بطريقة سهلة وسريعة، ومحاولة الوصول إلى أنسب وأفضل أنماط التعلم والتي تتناسب مع الطلاب في الوضع الراهن.

وفي ضوء أهمية استراتيجية الفصول المعكوسة وتكنولوجيا الواقع الافتراضي في تحقيق التعلم الفعال والهادف، ومن خلال اطلاع الباحثين على العديد من الدراسات السابقة كالدراسة رقم (٣)، (٥)، (٩)، (١٠)، (١٢) وعلى حد علم الباحثين تلاحظ عدم وجود دراسة تستخدم استراتيجية الفصول المعكوسة المدعمة بتكنولوجيا الواقع الافتراضي في تدريس مهارات كرة القدم للتلاميذ بشكل مدمج، مما دفع الباحثين إلى محاولة تطبيقها في مجال تعلم كرة القدم كطريقة وأسلوب تدريسي جديد وذلك للاستفادة بها تطبيقياً في ضوء ما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة.

أهمية البحث:

- تقديم دليل للمعلم يمكن الاسترشاد به للتدريس وفق استراتيجية الفصول المعكوسة والتعليم الافتراضي والاستفادة منها في إعداد وحدات دراسية.
- محاولة توجيه نظر معلمي وموجهي التربية الرياضية إلى ضرورة الاهتمام باستراتيجية الفصول المعكوسة والواقع الافتراضي وتوظيفها في تدريس التربية الرياضية، لأهميتها التربوية، وفعاليتها في إكساب المتعلمين جوانب تعليمية جديدة.



هدف البحث:

التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام استراتيجية الفصول المعكوسة المدعمة بتكنولوجيا الواقع الافتراضي على مستوى الأداء المهاري للمهارات المنهجية لكرة القدم لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- الواقع الافتراضي "Virtual Reality"

يعرفه "محسن رمضان" (٢٠٢٠م) بأنه تكنولوجيا تعليم ومعلومات متقدمة توفر بيئة تعلم مجسمة وبديلة عن الواقع الحقيقي وتحاكيه، وتمكن المتعلم من الانغماس فيه، والتفاعل معه والتحكم فيها باستخدام وسائل خارجية تربط حواسه، ويتم فيها محاكاة النظر والصوت وأحياناً اللمس لتوليف صورة وأهداف تبدو تماماً كصورتها الحقيقية. (٧: ٥)

- استراتيجية الفصول المعكوسة "Flipped classroom strategy"

يذكر "تاراجي" "Taraji, N." (٢٠١٦م) بأن التعلم المعكوس هو: نموذج للتعلم المدمج يجمع بين التكنولوجيا والطريقة التقليدية، حيث يتم فيه تقديم المحاضرات في صورة فيديوهات تعليمية خارج الفصل الدراسي، وتمارس الأنشطة (الواجبات المنزلية) داخل الفصل بعد أن كانت تؤدي في المنازل. (١٤: ١٩)

الدراسات المرجعية:

- ١- دراسة سهام أحمد رفعت، وآخرون (٢٠٢١م) (٤) بعنوان فاعلية استراتيجية التعلم المعكوس في تدريس الاقتصاد المنزلي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية استراتيجية التعلم المعكوس في تدريس الاقتصاد المنزلي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية، واستخدم



الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين على عينة قوامها (٧٠) تلميذة، واستخدم الباحثون مقياس مهارات التفكير ومقياس الدافعية، وكانت أهم النتائج وجود فرق دال احصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات تلميذات المجموعة التجريبية في التطبيقين لصالح التجريبية عن المجموعة الضابطة.

٢- دراسة **محمود عبد السلام جاب الله، وآخرون (٢٠٢١م) (٩) بعنوان** تأثير بعض التدريبات الخططية باستخدام الواقع الافتراضي على السلوك الخططي الدفاعي للاعبين كرة القدم وفقاً لمراكز اللعب، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات الخططية باستخدام الواقع الافتراضي على السلوك الخططي الدفاعي للاعبين كرة القدم وفقاً لمراكز اللعب، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين على عينة قوامها (١٠) لاعبين من نادي مصر المقاصة، وكانت أدوات الدراسة الاختبار البدني والاختبار المهاري، وكانت أهم النتائج ان التدريبات المقترحة لها تأثير إيجابي في تحسن السلوك الخططي الدفاعي لجميع مراكز اللعب لدى عينة البحث.

٣- دراسة **Bo Hu (2021) (11) بعنوان** نموذج تدريس اللغة الإنجليزية في الاستماع في الفصول الدراسية المعكوسة بناءً على خوارزمية التحكم بالذكاء الاصطناعي، وهدفت الدراسة إلى التعرف على نموذج تدريس اللغة الإنجليزية في الاستماع في الفصول الدراسية المعكوسة بناءً على خوارزمية التحكم بالذكاء الاصطناعي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين على عينة قوامها (٦٣) تلميذ من الصف الخامس الابتدائي، (٣٢) تجريبية (٣١) ضابطة، واستخدم الباحث الاستبيانات واختبار اللغة الإنجليزية، وكانت أهم النتائج ان طريقة التعلم مفيدة في تحسين الاستماع من خلال الدروس الفصول الدراسية المعكوسة بمشاهدة الرسوم المتحركة القائمة على الفيديو.

منهج البحث:

استعان الباحثون بالمنهج شبه التجريبي مستخدماً التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمدرسة الشعراوي الابتدائية المشتركة بإدارة الخارجية التعليمية بمحافظة الوادي الجديد والبالغ عددهم (٤٤) تلميذ، وتم اختيار (١٦) تلميذ من مجتمع البحث عمدياً لاستخدامهم كمجموعة تجريبية يطبق عليها البحث، كما تم اختيار (١٦) تلميذ عشوائياً كمجموعة ضابطة يطبق عليها الشرح اللفظي وأداء النموذج العلمي،



ثم تم اختيار (١٠) تلاميذ عشوائياً لإجراء التجارب الاستطلاعية ومن خارج عينة البحث الأساسية، واستبعاد عدد (٢) تلميذ لأسباب طبية.

وتم إيجاد التجانس لعينات البحث والبالغ عددها (٤٢) تلميذ للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الاعتدالي وذلك في (متغيرات النمو - الأداء المهاري) وجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو والأداء المهاري (ن=٤٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
أولاً: متغيرات النمو.						
١	الطول	سم	١٠٣.٨١	١٠٣.٥	٤.٢٢	٠.٣٥١
٢	الوزن	كجم	٣٦.٢٦	٣٧	٢.٩٩	٠.١٨-
٣	العمر	سنة	٩.٩٨	١٠	٠.٣٥	٠.٣٩-
ثانياً: مستوى الأداء المهاري.						
٤	الجري بالكرة بين خطين متوازيين.	بالثانية	١٥.٣١	١٥	١.٣٣	٠.١٧
٥	تصويب الكرة في جزء محدد من المرمى.	بالدرجة	٢.٣١	٢	٠.٧٢	١.٥٦
٦	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة (إيقاف).	بالدرجة	١.١٠	١	٠.٣٠	٢.٨٦
٧	التمرير بوجه القدم الأمامي الخارجي على جدار لمدة (٣٠) ثانية.	بالدرجة	١٧.٣٣	١٧	١.٣٩	٠.٥١

ان معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت بين (٠.٣٩، ٢.٨٦) أي انحصرت ما بين (٣-، ٣+) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

• الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

• أولاً: الأدوات والأجهزة.

- كرات قدم (مقاس ٥). - أقماع. - شريط قياس. - أطواق. - مقعد سويدي.

- لابتوب موديل HP. - ميزان طبي. - جهاز بروجيكتور. - كاميرا تصوير. - نظارات (VR).



• ثانياً: البرامج الالكترونية.

- برنامج التحليل الحركي كينوفا نسخة (Kinovea V0.8.15). برنامج كوسبيس (CoSpases).
- برنامج ثري دي ماكس (3D Max). - برنامج أدوبي انيميت (Adobe Animate).
- برنامج تشغيل ملفات الفيديو Film & TV Microsoft Corp 2017 V10.18052. -برنامج التخطيط التدريبي Tactics Manger 2.6.
- استمارات استطلاع رأي الخبراء :
-استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الاختبارات المهارية لكرة القدم للمهارات المنهجية مرفق (٢).
- الاختبارات وتشمل على:
-الاختبار المهاري لمستوى الأداء للمهارات المنهجية لكرة القدم للتلاميذ من إعداد الباحثين مرفق (٣).
- الدراسة الاستطلاعية:

خطوات تصميم الاختبار المهاري المعد من قبل الباحثين:

- استمارة قياس مستوى الأداء المهاري للمهارات المنهجية كرة القدم الأساسية مرفق (٢).
- تم اختيار الاختبارات بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية واخذ رأي السادة الخبراء وعددهم (١١) في المجال الرياضي حول الاختبارات المناسبة للعينة مرفق (١)، وتم تفرغ نتائج استطلاع آراء الخبراء حول الاختبارات المهارية المنهجية مرفق كما هو موضح بالجدول التالي:



جدول (٢)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول انسب الاختبارات المهارية

الخاصة بكرة القدم للعينة قيد البحث (ن=١١)

م	الأداء المهاري	الاختبارات المقترحة	وحدة القياس	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
١	الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي الخارجي	الجري بالكرة ٥٠ م.	ث	١	٪٩٠.٩
		الجري بالكرة بين خطين متوازيين.	ث	٩	٪٨١.٨
		الجري بالكرة حول دائرة.	ث	١	٪٩٠.٩
٢	التصويب بوجه القدم الداخلي	ركل الكرة الثابتة لأبعد مسافة بأحد القدمين.	متر	١	٪٩٠.٩
		ركل كرة مرتدة من الأرض لأبعد مسافة.	متر	٠	٠
		تصويب الكرة في مرمى على أجزاء محددة.	عدد	١٠	٪٩٠.٩
٣	السيطرة على الكرة بباطن القدم	كتم الكرة بباطن القدم داخل دائرة.	عدد	٠	٠
		إيقاف الكرة بباطن القدم داخل دائرة.	عدد	٠	٠
		السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة.	عدد	١١	٪١٠٠
٤	تمرير الكرة بوجه القدم الأمامي الخارجي	التمرير على جدار لمدة (٢٠) ثانية.	عدد	١	٪٩٠.٩
		التمرير على مرمى صغير	عدد	١	٪٩٠.٩
		التمرير على جدار لمدة (٣٠) ثانية.	عدد	٩	٪٨١.٨

يتضح من الجدول رقم (٢) أنه تم اختيار الاختبارات التي حصلت على نسبة (٪٧٥) فأكثر من رأي السادة الخبراء، حيث تمثل أنسب الاختبارات للمهارات المنهجية التي سيتم تدريسها للعينة قيد البحث.

المعاملات العلمية لاستمارة قياس مستوى الأداء المهاري للمهارات المنهجية بكرة القدم:

التجربة الاستطلاعية الثانية

أ- صدق التمايز:

تم حساب صدق الاستمارة من خلال إيجاد صدق التمايز بتطبيقها على مجموعتين إحدهما العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وعددها (١٠) تلاميذ (مجموعة غير مميزة)، وعلى عينة أخرى من خارج مجتمع البحث من تلاميذ الصف السادس الابتدائي وعددهم (١٠) تلاميذ (مجموعة مميزة) من فريق كرة القدم بالمدرسة والمشاركين بالأندية وأكاديميات كرة القدم



بالمحافظة، وقد تم تطبيق مفردات الاستمارة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٨ م، على المجموعتين لإيجاد صدق الاختبارات، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لاستمارة

الاختبارات المهارية في كرة القدم (صدق الاختبارات) (ن = ٢ = ١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت	م ف	مستوى الدلالة
			ع±	س	ع±	س			
١	الجري بالكرة بين خطين متوازيين.	ث	٩.٤	٠.٦٩	١٥.٩	١.٣٧	١٣.٣٦	٦.٥-	دال
٢	تصويب الكرة في جزء محدد من المرمى.	عدد	٤.٣	٠.٤٨	٢.١	٠.٥٧	٩.٣٣	٢.٢	دال
٣	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة (إيقاف).	عدد	٢.٧	٠.٤٨	١.١	٠.٣٢	٨.٧٦	١.٦	دال
٤	التمرير بوجه القدم الأمامي الخارجي على جدار لمدة (٣٠) ثانية.	عدد	٢٥.٣	٢.٢١	١٧.٩	١.٥٢	٨.٧١	٧.٤	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاستمارة في قياس ما وضعت لأجله.

ب- معامل الثبات:

قام الباحثون بإيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه - Test Retest على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وقد تم إجراء التطبيق الأول لمفردات الاستمارة يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٩ م وإعادة تطبيقه يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢٧ م، وجدول (٤) يبين ذلك.



جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاستمارة تقييم

مستوى الأداء المهاري للمهارات المنهجية لكرة القدم (الثبات) (ن = ١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
١	الجري بالكرة بين خطين متوازيين.	بالثانية	١٥.٥	٠.٩٧	١٥.٥	١.٢٧	٠.٩٤٦**	دال
٢	تصويب الكرة في جزء محدد من المرمى.	عدد	٢.٢	٠.٦٣	٢.٢	٠.٧٩	٠.٨٠٢**	دال
٣	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة (إيقاف).	عدد	١.٢	٠.٤٢	١.١	٠.٣٢	٠.٦٦٧*	دال
٤	التمرير بوجه القدم الأمامي الخارجي على جدار لمدة (٣٠) ثانية.	عدد	١٨.١	١.٣٧	١٧.٩	١.٤٥	٠.٩٥٧**	دال

قيمة "ر" الجدولية عن مستوى $0.005 = 0.632$

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاستمارة

الاختبار المهاري قد تراوحت ما بين (٠.٦٦٧، ٠.٩٥٧) مما يدل على ثبات درجات هذه الاستمارة.

إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية:

أ- القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يوم الاثنين الموافق

٢٠٢٣/١/٢م حتى الأربعاء ٢٠٢٣/١/٤م، بواسطة لجنة من المحكمين مكونة من عضو هيئة

تدريس بالقسم ومعلم التربية الرياضية في المتغيرات الآتية:

• مستوى الأداء المهاري لمهارات كرة القدم المنهجية من خلال استمارة اختبارات الأداء

المهاري المصممة من قبل الباحثون مرفق (٣).



وذلك لإيجاد التكافؤ بين المجموعتين قبل البدء في تنفيذ تجربة البحث الأساسية والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

في مستوى الأداء المهاري لكرة القدم (التكافؤ) (ن = ٣٢)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		معامل الالتواء	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
١	الجري بالكرة بين خطين متوازيين.	ثانية	١٥.٤٤	١.٢٧	١٤.٨١	١.٢٨	٠.٢٤	١.٣٩٢	دال
٢	تصويب الكرة في جزء محدد من المرمى.	عدد	٢.١٩	٠.٨٤	٢.٥٧	٠.٦٣	١.٦٧	١.٤٣٦	دال
٣	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة (إيقاف).	عدد	١.١٣	٠.٣٤	١.٠٦	٠.٢٥	٢.٩٣	٠.٩٥١	دال
٤	التمرير بوجه القدم الأمامي الخارجي على جدار لمدة (٣٠) ثانية.	عدد	١٧.٤٤	١.٤١	١٦.٧٥	٠.٨٦	٠.٧٦	١.٦٦٥	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٢.٠٤٢ = ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث لتجريبية والضابطة، مما يدل على تكافؤهما في هذه القياسات.

ب- تطبيق تجربة البحث الأساسية:

بعد أن تأكد الباحثون من سلامة حاسة البصر لدى تلاميذ المجموعة التجريبية وتوقيع الكشف الطبي عليهم من خلال أطباء متخصصين، وبعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) تم تطبيق تجربة البحث الأساسية في الفترة من ٢٠٢٣/٢/١٢م إلى ٢٠٢٣/٤/٢٧م، بواقع (١٠) أسابيع واشتملت على (١٠) درس تعليمي بواقع (١) فترة في



الأسبوع، وأستغرق تنفيذ الفترة الواحدة (٩٠ق)، وقد تم تطبيق تجربة البحث على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد قامت بتنفيذ البرنامج التقليدي، وفي نفس المكان الدراسي لتلافي تأثير المتغيرات المتداخلة.

وقد راعى الباحثون ما يلي:

١- تم تصنيف وترتيب (مشاهد التعليم الافتراضي) من المواقف المستخلصة من المسح المرجعي لتدريبات تعلم المهارات الأساسية للتلاميذ، وتم إضافة بعض المواقف والشخصيات الأخرى من قبل الباحث لزيادة عنصر التشويق والإثارة.

٢- تم استخدام برنامج الفوتوشوب (Photoshop C7) وبرنامج تحريك الشخصيات الرسومية (Adobe Animate) وبرنامج (3D Max) واستخدام برنامج تصميم فيديو الواقع الافتراضي (CoSpaces) للوصول بالتلميذ لأقصى درجة من الواقعية.

٣- تم دمج المشاهد وترتيبها بحيث تعرض بشكل متتابع أو حسب اختيار التلميذ في تطبيق على الهاتف المحمول أو الكمبيوتر حسب رغبته.

٤- تم انشاء مجموعة دعم للتلاميذ على تطبيق الواتس آب (What's App) لتقديم التغذية الراجعة والدعم الفني ومعرفة نواحي القصور بالفيديوهات التعليمية.

٥- استخدام التلاميذ نظارات الواقع الافتراضي لمشاهدة المواقف التعليمية وتطبيقها خلال فترة تطبيق البحث.

٦- تم توظيف مشاهد ومواقف الواقع الافتراضي بشكل تعليمي بحيث يتعلمها التلميذ بالمنزل لتحقيق الهدف من استراتيجية الصفوف المعكوسة. مرفق (٤)

ج- القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق تجربة البحث الأساسية قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قياس مستوى الأداء المهاري للمهارات المنهجية في كرة القدم يوم الأحد ٢٠٢٣/٤/٣٠م.



سادساً: المعالجات الإحصائية:

بعد الانتهاء من التطبيق قام الباحثون بتجميع النتائج بدقة وجدولتها ومعالجتها إحصائياً، حيث استخدم الباحثون برنامج (SPSS) للمعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. - النسبة المئوية. - الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لمجموعتين متساويتين. - اختبار (ت) لمجموعة واحدة.
- معامل الالتواء. - معامل الارتباط "بيرسون".
- معامل التمييز. - معامل السهولة. - معامل الصعوبة.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في مستوى الأداء المهاري للمهارات المنهجية قيد البحث (ن=١٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±			
١	الجري بالكرة بين خطين متوازيين.	ثانية	١٤.٨١	١.٢٨	١٢.٨١	٠.٧٥	٢	٥.٤٠	٪١٣.٥
٢	تصويب الكرة في جزء محدد من المرمى.	عدد	٢.٥٦	٠.٦٣	٣.٣١	٠.٤٨	٠.٧٥	٣.٨٠	٪٢٩.٢٩
٣	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة (إيقاف).	عدد	١.٠٦	٠.٢٥	٢.٠٠	٠.٦٣	٠.٩٤	٥.٥١	٪٨٨.٦
٤	التمرير بوجه القدم الأمامي الخارجي على جدار لمدة (٣٠) ثانية.	عدد	١٦.٧٥	٠.٨٦	١٩.١٩	١.١١	٢.٤٤	٦.٩٧	٪١٤.٥٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٥٣



يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مستوى الأداء المهاري للمهارات المنهجية قيد البحث (ن=١٦)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±			
١	الجري بالكرة بين خطين متوازيين.	ثانية	١٥.٤٤	١.٢٧	٩.٦٩	٠.٧٩	٥.٧٥	١٥.٤٢	٣٧.٢٤ %
٢	تصويب الكرة في جزء محدد من المرمى.	عدد	٢.١٩	٠.٨٤	٤.٧٥	٠.٦٨	٢.٥٦	٩.٥١	١١٦.٨٩ %
٣	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة (إيقاف).	عدد	١.١٣	٠.٣٤	٢.٤٤	٠.٥١	١.٣١	٨.٥٣	٥١١٥.٩٣ %
٤	التمرير بوجه القدم الأمامي الخارجي على جدار لمدة (٣٠) ثانية.	عدد	١٧.٤٤	١.٤١	٢٤.١٣	١.٤١	٦.٦٩	١٣.٤١	٣٨.٣٦ %

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٥٣

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية

والضابطة في مستوى الأداء المهاري للمهارات المنهجية قيد البحث (ن=٣٢)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م ف	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
			ع±	س	ع±	س			
١	الجري بالكرة بين خطين متوازيين.	ثانية	١٢.٨١	٠.٧٥	٩.٦٩	٠.٧٩	٣.١٢	١١.٤٥	٪٢٤.٣٥
٢	تصويب الكرة في جزء محدد من المرمى.	عدد	٣.٣١	٠.٤٨	٤.٧٥	٠.٦٨	١.٤٤	٦.٨٩	٪٤٣.٥
٣	السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة (إيقاف).	عدد	٢.٠٠	٠.٦٣	٢.٤٤	٠.٥١	٠.٤٤	٢.١٥	٪٢٢
٤	التمرير بوجه القدم الأمامي الخارجي على جدار لمدة (٣٠) ثانية.	عدد	١٩.١٩	١.١١	٢٤.١٣	١.٤١	٤.٩٤	١١.٠١	٪٢٥.٧٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٤٢

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري ولصالح متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج وتفسيرها

مناقشة الفرض الأول:

من الجدول (٦) تبين ما يلي:



وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي في اختبار الجري بالكرة بين خطين متوازيين حيث بلغ الفرق بين المتوسطين (٢) ونسبة التحسن (١٣.٥٪) وفي اختبار تصويب الكرة في جزء محدد من المرمى بلغ الفرق بين المتوسطين (٠.٧٥) ونسبة التحسن (٢٩.٢٩٠٪) وفي اختبار السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة (إيقاف) بلغ الفرق بين المتوسطين (٠.٩٤) ونسبة التحسن (٨٨.٦٪) واختبار التمرير بوجه القدم الأمامي الخارجي على جدار لمدة (٣٠) ثانية بلغ الفرق بين المتوسطين (٢.٤٤) ونسبة التحسن (١٤.٥٧٪).

ويعزي الباحثون هذه النتيجة إلى أن العملية التعليمية في الأسلوب التقليدي تعتمد أساساً على المدرس فهو القائم بالشرح والتفسير والملاحظة وهو الذي يتخذ القرارات ويقع عليه الدور الفعال من خلال التدخل لإيجاد الحلول الحركية الممكنة وتكرار ذلك وصولاً إلى حلول حركية أفضل، وإن من أفضل الأساليب عند تعليم المهارات هو أن يقوم المعلم بعرض المهارة على التلميذ وأداء نموذج صحيح لها ليكتشف الحركات الخاصة بجسمه كما أنه يفضل استخدام الصور للأداء والتسلسل الحركي كنماذج مساعدة في تعليم الأداء الصحيح.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من "أحمد الشافعي إبراهيم" (٢٠١٦م) (١)، و"هيون سوك وجونجا لي" "Hyun suk & Junga lee" (٢٠٢١م) (١٣)، و"بو هو" "Bo Hu" (٢٠٢١م) (١١).

ومما سبق يكون تحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مناقشة الفرض الثاني:

من الجدول (٧) تبين ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي في اختبار الجري بالكرة بين خطين متوازيين حيث بلغ الفرق بين المتوسطين (٥.٧٥) ونسبة التحسن (٣٧.٢٤٪) وفي اختبار تصويب الكرة في جزء محدد من المرمى بلغ الفرق بين المتوسطين (٢.٥٦) ونسبة التحسن (١١٦.٨٩٪) وفي اختبار السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة (إيقاف) بلغ الفرق بين المتوسطين (١.٣١)



ونسبة التحسن (١١٥.٩٣٪) واختبار التمرير بوجه القدم الأمامي الخارجي على جدار لمدة (٣٠) ثانية بلغ الفرق بين المتوسطين (٦.٦٩) ونسبة التحسن (٣٨.٣٦٪).

ويعزي الباحثون هذه النتيجة إلى أن استخدام استراتيجيات الفصول المعكوسة وتطبيقات تكنولوجيا الواقع الافتراضي في تعليم التلاميذ باعتباره من أساليب التعليم الناجحة ساعد التلاميذ على الاعتماد على أنفسهم في اكتشاف الأداء المهاري والتعمق في العمليات العقلية لبناء مفهوم كامل عن شكل الأداء.

وتذكر "فاطمة تركي احمد" (٢٠٢٠م) أن استراتيجيات الفصول المعكوسة ساعدت التلاميذ على التعلم الذاتي في المنزل على جذب انتباه التلاميذ وزيادة المثابرة لديهم في اليوم التالي، كما ساعدت على التعلم النشط الفعال في المنزل والفصل، حيث لوحظ اهتمام التلاميذ واستمرارهم في أداء المهام المكلفين بها واستخدامهم مجموعة مختلفة من السلوكيات لحل المشكلات بطريقة منظمة ومنهجية. (٣٤٥: ٦)

ويؤكد "محمد السيد" (٢٠٠٢م) حيث ساعدت البيئة الافتراضية وتطبيقاتها التربوية له والتي تتمثل في بناء بيئات افتراضية مشابهة لواقع تعليم الطلاب وتدريبهم على تنفيذ المهام التي يمكن ان تسهم في اكسابهم مهارات عالية في تنفيذ بعض المهام المطلوب أدائها مما يقلل من احتمالية الخطأ عند الممارسة الواقعية، كما يساعد الواقع الافتراضي المتعلمين على اتقان المهارات التدريسية من خلال المواقف التعليمية الافتراضية، وينمي المشاركة الفعالة لديهم وتفاعلهم مع الآخرين ومع الدرس تنفيذاً لعملية التدريس بفعالية وإتقان. (٣١٦: ٨)

ومما سبق يكون تحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مناقشة الفرض الثالث:

من الجدول (٨) تبين ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية بين كل من متوسطات درجات القياسين البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الجري بالكرة بين خطين متوازيين حيث بلغ الفرق بين المتوسطين (٣.١٢) ونسبة التحسن (٢٤.٣٥٪) وفي اختبار تصويب الكرة في جزء محدد من المرمى بلغ الفرق بين المتوسطين (١.٤٤) ونسبة التحسن (٤٣.٥٪) وفي اختبار السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة (إيقاف) بلغ الفرق



بين المتوسطين (٠.٤٤) ونسبة التحسن (٢٢٪) واختبار التمرير بوجه القدم الأمامي الخارجي على جدار لمدة (٣٠) ثانية بلغ الفرق بين المتوسطين (٤.٩٤) ونسبة التحسن (٢٥.٧٤٪).

ويعزي الباحثون هذه النتائج في تقدم تلاميذ المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري إلى أن توظيف استراتيجيات الفصول المعكوسة مع تكنولوجيا الواقع الافتراضي والتي تتميز بتقديم المعلومات بطريقة متكاملة وبترتيب منطقي في إطار تزاوي مبادئ ونظريات التدريس الفعال من حيث أنها تراعى القدرات العقلية وأوقات التعلم للتلاميذ وجعلها أكثر تشويقاً وانتباه وإثارة، بجانب أنها خارج وقت المدرسة مما يتيح الفرصة للتجربة والمحاولة لنفسه، ثم تطبيق واتقان المهارات مع المعلم داخل فترة الدرس، جعل كل هذا من عملية التعلم أكثر متعة واستفادة.

وقد اتفقت هذه النتائج مع دراسة كلا من "سهام رفعت وآخرون" (٢٠٢١م) (٤)، "محمود عبد السلام وآخرون" (٢٠٢١م) (٩) على أن البرنامج التدريسي له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري للتلاميذ.

حيث أشار "على شقور" (٢٠٠٥م) إلى أن الدراسات أثبتت أن تكنولوجيا الواقع الافتراضي تمكن المتعلمين من التعايش في البيئة الافتراضية والاستفادة منها في التعليم معتمدة في ذلك على مبدأ الاستمتاع والملاحظة قبل الممارسة كما أنها تعمل على تهيئة جو تعليمي تفاعلي يجذب انتباه المتعلم بل ويغمره في هذا الجو ليتعامل مع المادة التعليمية الموجودة فيها بطريقة طبيعية أكثر فعالية مما يسهل ذلك تزويد المتعلم بإرشادات صوتية أو على شكل رسوم متحركة تسهل عليه الاندماج في هذه البيئة. (٥: ١)

حيث يوفر التدريس المعكوس توازناً بين أساليب التدريس المباشرة وغير المباشرة، وهذا يعطي التلميذ ثقة أكبر في تعلمه، فإكتساب المعرفة وفهم الأفكار من خلال مشاهدة الفيديوهات التعليمية خارج الحصة الصفية، يوفر للتلميذ ما يحتاجه من معارف ومعلومات ليتم تطبيقها خلال الحصة الصفية، ومناقشتها مع زملائه والمعلم، كما أن وقت الحصة المباشر ضروري للتلميذ، ليتأكد من المعلومات، والتحقق من أن ما تم اكتسابه من معلومات عن طريق الفيديو هو دقيق وسليم. (٢: ٥٥)

ومما سبق يرى الباحثون تحقق الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في حدود أهداف البحث وفروضه والبيانات المستخدمة والنتائج استنتج الباحثون ما يلي:

١- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية الفصول المعكوسة المدمجة بتكنولوجيا الواقع الافتراضي على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية، مما يدل على فاعلية النموذج وتأثيره على تعلم المهارات الأساسية لكرة القدم والتحصيل الدراسي.

٢- ساعدت الدروس التعليمية المعدة باستخدام استراتيجية الفصول المعكوسة المدمجة بتكنولوجيا الواقع الافتراضي على مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.

٣- ساعدت الدروس التعليمية باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي الباحث في جعله موجه لعملية التعلم وكان له دور إيجابي في تصحيح الأخطاء والتوجيه والإرشاد للتلاميذ في تنفيذ الدرس.

ثانياً: التوصيات:

١- تعميم وإعادة صياغة بعض الدروس التعليمية لمقرر كرة القدم حتى يتماشى مع استراتيجية الفصول المعكوسة وتكنولوجيا الواقع الافتراضي، بحيث يتضمن أنشطة تساعد التلاميذ على التعلم وفق الأسلوب.

٢- عمل دورات تدريبية للمعلمين في صياغة وتوظيف الأهداف التعليمية بما يناسب تكنولوجيا الواقع الافتراضي واستراتيجية الفصول المعكوسة مع الأنشطة الرياضية وإمكانات المدرسة.

٣- إعداد مراكز متخصصة بمديرية التربية والتعليم بالمحافظات لتصميم وتطوير طرق وأساليب تدريسية تكنولوجيا الواقع الافتراضي تخدم أنشطة التربية الرياضية، على أن يتضمن فريق مكون من متخصصين بالمناهج وتدريب التربية الرياضية والبرمجيات وتكنولوجيا التعليم.



قائمة المراجع:

- ١- أحمد الشافعي إبراهيم (٢٠١٦م): "تأثير استخدام التعليم المدمج على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لتلاميذ المرحلة الثانوية"، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، المجلد ٥٤، العدد ١٠٠، أبريل.
- ٢- أمل علي ابداح، محمد وليد الشريدة (٢٠٢٠م): "أثر برنامج تعليمي تدريبي قائم على استراتيجية التدريس المعكوس في التحصيل الرياضي ودافعية الإنجاز لدى طالبات الصف السابع الأساسي في الأردن"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد (٤)، العدد (١٣)، ص ٤٧-٧٠.
- ٣- جلال حمدي جلال، محمد سالم درويش (٢٠٢١م): "فاعلية خرائط المفاهيم الرقمية المدعمة بنموذج الواقع الافتراضي على مستوى أداء بعض مهارات كرة السلة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، المجلد (٩١)، ص ١-٢٦.
- ٤- سهام أحمد رفعت، وآخرون (٢٠٢١م): "فاعلية استراتيجية التعلم المعكوس في تدريس الاقتصاد المنزلي لدى تلميذات المرحلة الإعدادية"، بحث منشور، مجلة الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية، العدد (٣١)، الجزء (٣)، ص ٢٥٠-٢٧٩.
- ٥- علي زهدي شقور (٢٠٠٥م): "البيئة الافتراضية والتعليم"، مجلة المعلم (تربوية - ثقافية - جامعية)، شبكة المعلومات، موقع المعلم.
<http://www.almuallem.net/mega/a1069.html> 25/10/2023 10:42PM
- ٦- فاطمة تركي أحمد (٢٠٢٠م): "استخدام استراتيجية الفصل المعكوس لتدريس علم النفس في تنمية المفاهيم النفسية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي"، المجلة العلمية بكلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد (٣٦)، العدد (٧)، المقال (١٥).
- ٧- محسن رمضان علي (٢٠٢٠م): "فاعلية برنامج قائم على تكنولوجيا الواقع الافتراضي لتنمية المهارات الأساسية للتنس الأرضي"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، العدد (٩٠).
- ٨- محمد السيد علي (٢٠٠٢م): "تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية"، الطبعة الأولى، دار الاسراء للطباعة، طنطا.



٩- محمود عبد السلام جاب الله، وآخرون (٢٠٢١م): "تأثير بعض التدريبات الخططية باستخدام الواقع الافتراضي على السلوك الخططي الدفاعي للاعبين كرة القدم وفقاً لمراكز اللعب"، المجلة العلمية للتربية البدنية والعلوم الرياضية، جامعة حلوان، العدد (٩٢)، الجزء (٥)، ص ١-٢٥.

١٠- هشام فتحي الجلبة، وآخرون (٢٠٢١م): "تأثير استخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي على مستوى الأداء المهاري في كرة القدم لتلاميذ الإعدادية الرياضية بالمنوفية"، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، مجلد (٢٧)، الجزء (١٧)، يونيو.

11- Bo Hu (2021): "English Listening Teaching Model in Flipped Classroom Based on Artificial Intelligence Fusion Control Algorithm", Mathematical Problems in Engineering, Volume 2021, Article ID 6005359, 14 pages

12- Daehwan Kim, Yong Jae Ko (2019): "The impact of virtual reality (VR) technology on sport spectator's flow experience and satisfaction", Computer & Human Behavior, 93, 346-356. doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.040

13- Hyun Suk Lee, Junga Lee (2021): "The Effect of Elementary School Soccer Instruction Using Virtual Reality Technologies on Students' Attitudes toward Physical Education and Flow in Class", Sustainability 2021, 13, 3240.

14- Taraji, N. (2016): "The influence the inverted classroom on student Achievement and motivation for learning in secondary mathematics in the United Arab Emirates; Aquatic-experiments study", Doctor of education, north central university, faculty of the school of education.



تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البيئة الرملية على مستوى

أداء بعض المهارات الهجومية لرياضة المبارزة

*أ.م.د/ حسام الدين عبد الحميد قطب

** د/ سامح عبد الستار حسن

*** د/ وليد نشأت على

**** م/ محمد طارق عبد المنعم

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد عملية التدريب الرياضى الوسيلة المهمة للارتقاء بمستوى الأداء المهارى والبدنى والخطى للرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية، لذا يعد التدريب الرياضى جزء من عملية أكثر شمولاً وهى عملية الإعداد الرياضى وتلك العملية تسعى إلى تحقيق الفرد الرياضى لأعلى مستوى ممكن من الإنجازات الرياضية.

ويشير "ذكى محمد" (٢٠١٨م) أن التدريب في الرمال يمثل أحد الاتجاهات التدريبية، والتي أدخلت بجوار الاتجاهات الحديثة في التدريب مثل الاتجاه نحو تطبيق التدريب بالأنقال والتدريبات المائية والتدريب البليوميترى وآخرها التدريب المتقاطع حيث أشد الإقنتاع بهذا الأسلوب من التدريبات من أجل تحقيق قدرة بدنية أكبر للاعب. (٢٢٧: ١١)

ويعتبر التدريب على الرمال وسيلة من وسائل التدريب بمقاومة الجسم لصعوبة الحركة عليه ويستخدم بهدف رفع الكفاءة الفسيولوجية والبدنية للفرد للإستمرار في أداء عمل ما لفترة طويلة حيث يعتبر وسيلة للصمود ضد التعب. (٢٣٧: ٨)

وتؤكد "محروسة على وآخرون" (٢٠١٩م) أن رياضة المبارزة تتصف بالكثير من المزايا حيث أنها من الرياضات التى تمنح ممارسيها تدريباً بدنياً مركزاً في وقت قصير وتضفى على ممارسيها إسترخاء عضلى لأنها تتطلب أقصى درجة من التوافق بين العقل والعضلات وتساعد المبارز على الاعتماد على نفسه في إصدار القدرات الخاصة به، والهدف من المبارزة الحديثة هو

*أستاذ تدريب المبارزة المساعد بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد.

** مدرس تدريب المبارزة بقسم المنازلات، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان.

*** مدرس بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد.

**** معيد بقسم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد



تسجيل أكبر عدد من اللمسات باستخدام أسهل الطرق وتم ذلك بفرد الزراع المسلحة أو فرد الزراع مع الطعن أو التقدم للأمام. (١٦: ١١)

كما يشير "إبراهيم نبيل" (٢٠٠١م) إلى ضرورة تميز المبارز بالسرعة خاصة في حركات نقل القدم الخلفية خلف القدم الأمامية عند التقدم للأمام بحيث يكون أداء القدمين في توقيت واحد تقريباً، وكذلك مهارة التقهقر للخلف ومهارة الطعن، حيث يجب أن تقترب القدم الأمامية من الخصم بسرعة وفي العودة إلى وضع الإستعداد تنتقل القدم الأمامية إلى الخلف بسرعة. (٢٨: ١)

ويرى الباحثون أن رياضة المبارزة تتطلب من اللاعب أن يتميز بلياقة بدنية عالية نظراً لمتطلبات اللعبة وأصبحت الوسائل التدريبية من الركانزالتى تبنى عليها البرامج التدريبية، ومن هذه الوسائل استخدام البيئة الرملية للتدريب والتي تستخدم في كثير من دول العالم مؤخراً لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية من خلال استخدام تمارين لها علاقة مباشرة بالأداء الرياضي.

كما يرى "إبراهيم نبيل" (٢٠٠٥م) أن الهجوم في رياضة المبارزة هو الحركات التي يقوم بها اللاعب لمحاولة تسجيل لمسة في هدف المنافس، ويتم ذلك بفرد الذراع فقط أو رد الذراع مصحوبة بعملية الطعن وتسديد لمسة، ومن هنا تكون أهم عوامل نجاح الهجمة هي حسن إختيار التوقيت الصحيح والمسافة المناسبة مع مراعاة الدقة في الأداء والسرعة. (٣: ١٥)

ومن خلال ملاحظة الباحثون لطلاب تخصص المبارزة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ولاعبى منتخب جامعة الوادي الجديد للمبارزة ومشاركتهم في بطولات المبارزة المختلفة للعام الجامعى ٢٠٢١/٢٠٢٢م فقد لاحظ الباحثون من خلال النتائج التى حصلت عليها الجامعة أن هناك قصوراً واضحاً لدى العديد من اللاعبين في بعض المهارات الهجومية الخاصة برياضة المبارزة والذي بدوره قد يؤدي إلى فقدان العديد من النقاط وبالتالي خسارة المباريات، والهجوم في أى رياضة مهم جداً حيث أنه لا يقل أهمية عن دور الدفاع فلولاها لا يتم تحقيق أى إنجاز ملحوظ، والعمل على ذلك بتحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات الهجومية من خلال استخدام تدريبات البيئة الرملية (قيد البحث).

وهذا ما دفع الباحثون إلى إجراء هذا البحث للتعرف على تأثير استخدام تدريبات البيئة الرملية على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لرياضة المبارزة.

وهذا ما يهدف إليه هذا البحث للاستفادة به تطبيقياً في ضوء ما يمكن أن تسفر عنه

النتائج.



هدف البحث:

التعرف على تأثير استخدام تدريبات البيئة الرملية على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لرياضة المبارزة.

فرض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) لعينة البحث في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

١- التدريب في البيئة الرملية: Training Sandy Environment

هو أسلوب من أساليب المقاومات باستخدام مقاومة الجسم في البيئة الرملية بهدف التوصل إلى رفع مستوى القدرات البدنية والوظيفية باعتبارها عاملاً أساسياً مساهماً لرفع مستوى الأداء للمهارات الحركية والمهارية المتعددة. (١٢ : ٢٣٢)

٢- الهجوم في المبارزة: Attaque in Fencing

هو تلك الحركات التي يقوم بها اللاعب لمحاولة تسجيل لمسة في هدف المنافس، ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة فقط أو بفرد الذراع المسلحة مصحوباً بالطعن أو التقدم للأمام ويتم ذلك إما في إتجاه التلاحم أو في الإتجاه المغاير لإتجاه التلاحم إذا ما كان إتجاه التلاحم مغلقاً. (٢ : ١١٩)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

١- دراسة "محمد أحمد شديد" (٢٠٢٣م) (١٧)، بعنوان "تأثير استخدام التدريبات النوعية الزوجية على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي المبارزة بمحافظة الوادي الجديد"، وإستهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات نوعية زوجية على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين المبارزة بمحافظة الوادي الجديد وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (١٧) لاعب وكان من أهم النتائج استخدام التدريبات النوعية الزوجية كان له تأثير إيجابي على بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي المبارزة قيد البحث.

٢- دراسة "رمزي معوض سيد" (٢٠٢١م) (١٣)، بعنوان "تأثير استخدام تدريبات البيئة الرملية على بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم بمحافظة



الوادي الجديد" وإستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات البيئة الرملية ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٢٥) لاعب من لاعبي الفريق الأول بنادى باريس الرياضي، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً على مستوى القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

٣- دراسة "طارق عبد المنعم على" (٢٠١٩م) (١٤)، بعنوان "فاعلية التدريب على الرمال في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد"، وإستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات البيئة الرملية ومعرفة تأثيره على تطوير مستوي الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (٣٠) ناشئ من ناشئى كرة القدم بمركز شباب الخارجة وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية (قيد البحث).

٤- دراسة "حسام الدين عبدالحميد قطب" (٢٠١٦م) (١٠)، بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الهجومية لدي لاعبي المباراة" وإستهدفت الدراسة إلى تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي المباراة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (١٠) طلاب من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط وكان من أهم النتائج أن التدريبات النوعية كان لها تأثير إيجابي في تحسين القدرات الحركية وتحسن في مستوى أداء المهارات الهجومية (قيد البحث).

٥- دراسة "أحمد محمود نور الدين" (٢٠١٢م) (٥)، بعنوان "فاعلية التدريب على الرمال في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبى كرة اليد"، وإستهدفت الدراسة بناء برنامج تدريبي بإستخدام التدريب على الرمال لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي كرة اليد، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (١٤) لاعب من فريق نادى شباب مصر



الرياضي، وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية وكذلك في بعض المهارات الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
ثانياً: الدراسات الأجنبية:

٦- دراسة "بيشوب دي Bishop. D" (٢٠٠٣م) (١٩)، بعنوان "مقارنة بين الاختبارات التي يتم إجراؤها على الأرض وعلى الرمال بهدف تقييم الكرة الطائرة الشاطئية" وإستهدف الباحث التعرف على الفروق بين الاختبارات التي يتم إجراؤها على الأرض وعلى الرمال بهدف تقييم الكرة الطائرة الشاطئية، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (١٨) لاعب من لاعبي الكرة الشاطئية، وكان من أهم النتائج وجود إرتباطات ذات دلالة إحصائية بين النتائج على الأرض وعلى الرمال بالنسبة لكافة الوثبات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة بنظام القياسين (القبلي - البعدي) وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يتضمن مجتمع البحث طلاب كلية التربية الرياضية- جامعة الوادي الجديد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة وعددهم (٥٠) طالب خلال العام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.
عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الرابعة - تخصص تدريب مبارزة وتتراوح أعمارهم من (٢٠ - ٢١ سنة) وعددهم (١٧) طالب بالإضافة إلى تحديد عدد (٧) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كعينة إستطلاعية خلال العام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.
إعتدالية عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء القياسات الخاصة بالتجانس وذلك لإيجاد معامل الإلتواء لأفراد عينة البحث الأساسية قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي، وذلك للدلالة على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية لضمان الإعتدالية في متغيرات البحث (العمر الزمني - الطول - الوزن) والتي قد تؤثر على نتائج البحث، وجدول (١) يوضح ذلك.



جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن)
للعينة قيد البحث (ن = ١٧)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	٢١.١٤	٠.٧١	٠.١٧-	٠.٦٩-	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٣.٧٥	٥.٢٦	٠.٥٩-	٠.١٢-	غير دال
٣	الوزن	كجم	٧٣.٤٥	٦.٩٧	٠.٣٤	٠.٨٤	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.١٠ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.١٣
يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (- ٠.٥٩ : ٠.٣٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (- ٠.٦٩ : ٠.٨٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في مستوى الأداء المهاري
للعينة قيد البحث (ن = ١٧)

م	مستوي الأداء المهاري	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	مستقيمة	عدد	٣.٧٦	٠.٥٧	٠.٩-	٠.٩٨-	غير دال
٢	مغيرة	عدد	٢.٧٦	٠.٢٠	٠.٦٠-	١.١٢	غير دال
٣	عددية (١-٢)	عدد	٣.٣١	٠.٤٢	٠.٧٠	٠.٥١-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.١٠ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.١٣
يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (- ٠.٦٠ : ٠.٧٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (- ٠.٩٨ : ١.١٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث.



وسائل وأدوات جمع البيانات:

إستخدم الباحثون وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع متغيرات البحث وتمثلت تلك الأدوات في:

المقابلة الشخصية:

عن طريق المقابلة الشخصية للباحثون تم عرض إستمارات الاستبيان كل على حدة لإبداء الرأي وعددهم (٧) خبراء، مرفق (١)

الأدوات والأجهزة :

قام الباحثون بتحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم على عينة البحث في تنفيذ إجراءات البحث للحصول على البيانات المراد الحصول عليها وإشتملت على:

- رستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- أسلحة مبارزة (شيش).
- أفنعة مبارزة.
- ساعة إيقاف.

الإستمارات :

قام الباحثون بتصميم وإستخدام الإستمارات التالية:

- إستمارة تسجيل بيانات اللاعبين (الاسم - السن - الطول - الوزن) مرفق (٧)
- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد المحاور والفترات الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٤)
- إستمارة إستطلاع السادة الخبراء حول أنسب المهارات الهجومية الخاصة بتقييم نتائج البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٢)
- إستمارات إستطلاع السادة الخبراء حول تحديد أنسب تدريبات البيئة الرملية التي تناسب البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (٥)

الإختبارات :

تم إستطلاع رأى السادة الخبراء في الإختبارات المهارية التي تقيس مستوى الأداء المهاري الهجومي من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء وعددهم (٧) خبراء، مرفق (٣) وجدول (٣) يوضح ذلك.



جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية لآراء الخبراء في الإختبارات المهارية قيد البحث (ن = ٧)

م	الإختبارات المهارية	التكرار	النسبة المئوية
١	الهجمة المغيرة	٦	٨٥.٧١٪
٢	الهجمة عكس المغيرة	٤	٥٧.١٤٪
٣	الهجمة العددية الثنائية	٦	٨٥.٧١٪
٤	الهجمة المستقيمة	٧	١٠٠٪
٥	الهجمة المزدوجة	٣	٤٢.٨٥٪
٦	الهجمة القاطعة	٤	٥٧.١٤٪

يتضح من الجدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في الاختبارات المهارية قد تراوحت ما بين (٤٢.٨٥ : ١٠٠٪) وأتفق الباحثون نسبة (٧٠٪) فأكثر لقبول الاختبارات، وعلية فقط تم حذف (٣) إختبارات وقبول (٣) إختبارات.

المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة:

صدق الإختبارات:

تم حساب صدق التمايز للإختبارات المهارية عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين المجموعة المميزة لدرجات الطلاب والبالغ عددهم (٧) طلاب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث والمجموعة الغير مميزة والبالغ عددهم (٧) طلاب من الفرقة الأولى، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للإختبارات المهارية (ن = ١ ن = ٢ = ٧)

المتغير	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
	س	ع	س	ع	
مستقيمة	٣.٨٥	٠.٥٣	٢.١٤	٠.٣٧	٧.٠٥
مغيرة	٢.٧٥	٠.٢٧	١.٥٢	٠.٣٠	٨.٠٣
عددية (٢-١)	٣.٤٧	٠.٥٢	١.٧٣	٠.٢١	٨.١٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٨



يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبارات المهارية حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٧.٠٥ : ٨.١٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات. ثبات الاختبارات:

إستخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٧) طلاب والذين تم إستخدمهم في الصدق، هذا وقد روعي وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدرة أسبوع، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين بإستخدام معادلة بيرسون وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية (ن=٧)

المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة 'ر'
		س	ع	س	ع	
مستقيمة	عدد	٣.٨٤	٠.٥٢	٣.٧٣	٠.٥٠	٠.٩٣
مغيرة	عدد	٢.٧٤	٠.٢٧	٢.٦٤	٠.٢٦	٠.٨٨
عددية (٢-١)	عدد	٣.٤٦	٠.٥١	٣.٣٦	٠.٥١	٠.٩١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٥) وجود إرتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٨ : ٠.٩٣) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يعطى دلالة مباشرة على ثبات الاختبارات. البرنامج التدريبي:

تم الإستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في رياضة المبارزة لتحديد عناصر البرنامج التدريبي مرفق (٤) من حيث (مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - دورة الحمل) وتم عرضها على السادة الخبراء، مرفق (١) لإختيار عناصر البرنامج التي تتناسب مع المرحلة السنية قيد البحث.



جدول (٦)

آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح (ن=٧)

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح ثمانية أسابيع (شهرين)	٧	١٠٠٪
٢	عدد الوحدات التدريبية في اليوم (وحدة تدريبية)	٦	٨٥.٧١٪
٣	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات	٧	١٠٠٪
٤	زمن الوحدة التدريبية (٩٠ دقيقة)	٧	١٠٠٪
٥	متوسط زمن التدريبات الرملية (٣٠ دقيقة)	٦	٨٥.٧١٪
٦	طريقة التدريب الفترى (مرتفع الشدة)	٧	١٠٠٪
٧	دورة حمل التدريب الأسبوعية (١: ٢)	٦	٨٥.٧١٪

يتضح من جدول (٦) أنه تم إتياف السادة الخبراء على مدة فترة البرنامج وعدد الوحدات وزمن الوحدة وزمن الأداءات المهارية والتدريبات الرملية وطريقة التدريب ودورة الحمل الأسبوعية والتي حصلت على أعلى نسبة من آراء السادة الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي. التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثون بتصميم البرنامج المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء بحيث يتضمن البرنامج جميع المحاور الأساسية. مرفق (٦) الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية يوم الأحد الموافق ٢٤/٩/٢٠٢٣ م على عينة قوامها (٧) يمثلون المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية. أهداف الدراسة الإستطلاعية:

- إجراء تطبيق الإختبارات المهارية ومراجعة شروطها.
- تدريب المساعدين على تنفيذ البرنامج التدريبي.
- تصميم استمارة لتسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ تدريبات البيئة الرملية والعمل على حلها وتلاشي حدوثها.



- معرفة كيفية إجراء وتنفيذ الإختبارات والقياسات وتسجيل البيانات من قبل المساعدين.
- معرفة مدى ملائمة التدريبات قيد البحث التي إستخدمت في البرنامج المقترح.

الإجراءات التنفيذية للبحث:

القياسات القبلية:

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية يوم الإربعاء الموافق ٢٠٢٣/٩/٢٧م بعمل قياسات للطول والوزن ومعرفة السن واختبارات مهارية لعينة البحث وقد راعى الباحثون التهيئة المناسبة قبل الأداء.

تطبيق البرنامج:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات البيئة الرملية على عينة البحث في الفترة من (الأحد ٢٠٢٣/١٠/١م إلى السبت ٢٠٢٣/١١/٢٥م) وإستغرق عدد (٨) أسبوع تدريبي بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية على نفس الإختبارات التي تمت في القياسات القبلية وبنفس شروط وظروف القياسات القبلية وفي جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/١١/٢٨م.

جدول (٧)

التوزيع الزمني لإجراءات البحث

م	الإجراءات	الفترة الزمنية
١	الدراسة الإستطلاعية	٢٠٢٣/٩/٢٤م
٢	القياسات القبلية	٢٠٢٣/٩/٢٧م
٣	تطبيق البرنامج	٢٠٢٣/١٠/١م إلى ٢٠٢٣/١١/٢٥م
٤	القياسات البعدية	٢٠٢٣/١١/٢٨م

يتضح من جدول (٧) التوزيع الزمني لإجراءات البحث.



عرض وتفسير النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج :

للتحقق من فرض البحث: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) لعينة البحث في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي"، ويوضح ذلك جدول (٨).

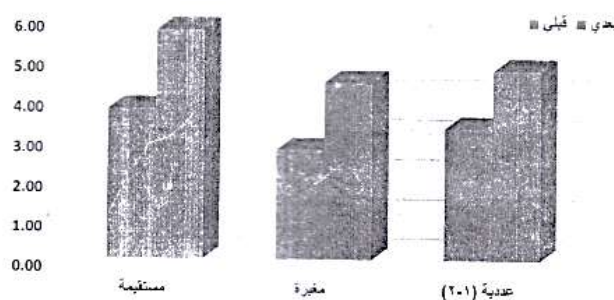
جدول (٨)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث (ن = ١٧)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
		ع	م	ع	م		
مستقيمة	عدد	٣.٧٧	٠.٥٨	٥.٧٣	٠.٩٤	٥٢.٠٧	١٢.٤١
مغيرة	عدد	٢.٧٧	٠.٢٠	٤.٤٥	٠.٤٢	٦١.٠٣	١٥.١٠
عددية (٢-١)	عدد	٣.٣٢	٠.٤٣	٤.٧٦	٠.٦١	٤٣.٦٦	٧.٧٤

قيمة (ت) عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٤٥

ينتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٤٧ : ١٥.١٠) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبنسبة تحسن تراوحت قيمها ما بين (٤٣.٦٦ : ٦١.٠٣٪).



شكل (١)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث



مناقشة النتائج وتفسيرها:

لمناقشة نتائج فرض البحث قام الباحثون بتحديد المهارات الهجومية من خلال المراجع العلمية وذلك بعد العرض على السادة الخبراء الذين قرروا أن المهارات الهجومية لدى لاعبي المباراة وهي (الهجمة المستقيمة - الهجمة المغيرة - الهجمة العددية الثنائية) ويتضح ذلك من خلال جدول (٨) وشكل (١) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي. فنجد أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي في (الهجمة المستقيمة) نسبة (٣.٧٧) والقياس البعدي نسبة (٥.٧٣) والانحراف المعياري في القياس القبلي نسبة هي (٠.٥٨) والقياس البعدي (٠.٩٤) وكانت قيمة (ت) المحسوبة هي (١٢.٤١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على مستوى دلالتها وكانت نسبة التحسن وصلت إلى (٥٢.٠٧٪)، أما في (الهجمة المغيرة) فنجد أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي نسبة هي (٢.٧٧) والقياس البعدي (٤.٤٥) والانحراف المعياري في القياس القبلي نسبة هي (٠.٢٠) والقياس البعدي (٠.٤٢) وكانت قيمة (ت) المحسوبة هي (١٥.١٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على مستوى دلالتها وكانت نسبة التغير قد وصلت إلى (٦١.٠٣٪)، أما في (الهجمة العددية الثنائية ١-٢) فنجد أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي نسبة هي (٣.٣٢) والقياس البعدي (٤.٧٦) والانحراف المعياري في القياس القبلي نسبة هي (٠.٤٣) والقياس البعدي (٠.٦١) وكانت قيمة (ت) المحسوبة هي (٧.٧٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على مستوى دلالتها وكانت نسبة التغير قد وصلت إلى (٤٣.٦٦٪)، وقد أظهرت تلك الفروض نسبة تحسن لكل من المهارات الهجومية مقدارها بين أعلى قيمة لها عند (الهجمة المغيرة) وأقل قيمة لها (الهجمة العددية الثنائية ١-٢). ويتفق ذلك مع نتائج دراسة "حسام الدين عبد الحميد" (٢٠١٦م) والتي أثبتت أن نجاح الأداء المهاري للاعب يتوقف على درجة ومستوى إتقان المهارات الهجومية ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف مما يؤدي إلى وصول اللاعب لدرجة عالية من آلية وفاعلية الأداء بحيث تكون النتيجة الحتمية في تنفيذ الهدف المنشود. (١٠ : ٤١)

ويشير "السيد سامي" (٢٠٠٠م) إلى أن تطوير الأدوات المهارية المختلفة تساعد المبارز وتمكنة من أداء الحركات السريعة التي تعتمد على قدر كبير من سرعة رد الفعل كما تمكنه من الوصول إلى هدف المنافس والسرعة في تفادي اللمسات لذلك زاد الإهتمام في الآونة الأخيرة بمعرفة ودراسة الطرق والأساليب العلمية التي تؤدي إلى تطوير المهارات الخاصة بلاعب المباراة



مما أدى إلى حدوث تطور سريع في السنوات الأخيرة لرياضة المبارزة من الناحية البدنية والمهارية والخططية وحتى أساليب وطرق التدريب المختلفة. (٩: ١٣٥)

كما يذكر "أسامة عبدالرحمن" (٢٠٠٥م) أنه كلما زادت قوة المبارز ومهاراته وخبراته كلما تعاظمت فاعلية أدائه ونتائجه خلال المباريات، والبطل ينجح في خطط الدفاع مع الهجوم إلى درجة أنه يتحول من الهجوم إلى الدفاع بسرعة كبيرة. (٦: ٣١٥)

ويرى "إبراهيم نبيل" (٢٠١٨م) أن الهجوم في رياضة المبارزة هو الحركات التي يقوم بها اللاعب لمحاولة تسجيل لمسة في هدف المنافس ويتم ذلك بفرد الذراع فقط أو فرد الذراع مصحوبة بعملية الطعن وتسديد لمسة، ومن هنا تكون أهم عوامل نجاح الهجمة هي حسن إختيار التوقيت الصحيح والمسافة المناسبة مع مراعاة الدقة في الأداء والسرعة. (٤: ١٥)

ويرجع الباحث التحسن في أداء بعض المهارات الهجومية إلى ما إحتوى عليه البرنامج من مجموعة من تدريبات البيئة الرملية والتي أدت إلى تحسن نسبة فاعلية الأداء المهارى.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة كلاً من "محمد أحمد شديد" (٢٠٢٣م) (١٧)، "أسماء أحمد عبدالوهاب" (٢٠١٧م) (٧)، "حسام الدين عبدالحميد قطب" (٢٠١٦م) (١٠)، "محمود عبدالمجيد محمد" (٢٠١٥م) (١٨) والتي أشارت جميعها على أن البرنامج التدريبى المتبع ساهم بقدر كبير في زيادة نسبة المتغيرات المهارية قيد البحث.

ويرى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن الواضحة لدى اللاعبين قيد البحث يرجع إلى التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح، كما أن نجاح المهارات الهجومية تعتمد بصفة أساسية على توافر الدقة في توجيه ذبابة السيف نحو الهدف على أن يتم ذلك من أقصر طريق وبسرعة مناسبة.

وبذلك يتحقق فرض البحث والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلى - البعدى) لعينة البحث في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (قيد البحث) لصالح القياس البعدى".

الاستنتاجات:

في حدود طبيعة ومجال البحث الهدف منه وفي ضوء فرض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات، أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

١- إستخدام تدريبات البيئة الرملية له تأثير فعال على تحسين أداء المهارات الهجومية لدى المبارزين



عينة البحث الأكثر استخداماً:

- الهجمة المستقيمة بنسبة تحسن (٥٢.٠٧%).
 - الهجمة المغيرة بنسبة تحسن (٦١.٠٣%).
 - الهجمة العددية الثنائية بنسبة تحسن (٤٣.٦٦%).
- ٢- استخدام تدريبات البيئة الرملية أدى إلى زيادة عدد التكرارات داخل الوحدة التدريبية مما كان له أكبر الأثر على تحسين المهارات الهجومية للاعبين المباراة عينة البحث.
- ٣- استخدام تدريبات البيئة الرملية وتطبيق العلاقة بين الصفات البدنية في كل مرحلة من مراحل البرنامج عملت على تقدم الاداء المهاري حيث انها اساس لإظهار سرعة الحركة والرشاقة والتوافق والدقة والمرونة.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث وإستناداً إلى البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحث يوصى بالآتي:

- ١- الإستفادة من أساليب التدريب العلمية الحديثة المتخصصة في مجال المباراة وتطبيقها مع مراعاة الفروق الفردية.
- ٢- استخدام التدريب عن طريق تدريبات البيئة الرملية من أفضل طرق التدريب لجميع اللاعبين مع إختلاف مستواهم.
- ٣- استخدام الاختبارات المهارية في تقييم مستوى اللاعبين في رياضة المباراة.
- ٤- تطبيق أبحاث مشابهة على المراحل السنية الأخرى في الأسلحة الأخرى في ضوء نتائج البحث.
- ٥- الإهتمام بالبحث العلمي للتوصل لمحددات إنتقاء لاعبي المباراة في ضوء متطلبات الأداء البدني والمهارى لرياضة المباراة.



المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم نبيل عبدالعزيز: الأسس الفنية للمبارزة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢- إبراهيم نبيل عبدالعزيز: الأسس الفنية للمبارزة الحديثة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٣- إبراهيم نبيل عبدالعزيز: الأسس الفنية للمبارزة، مركز الكتاب للنشر، الجزء الثاني، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٤- إبراهيم نبيل عبد العزيز، تامر إبراهيم نبيل: المرجع الحديث في المبارزة، الطبعة الثانية، مركز الكتاب الحديث، ٢٠١٨م.
- ٥- أحمد محمود نور الدين: فاعلية التدريب على الرمال في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٢م.
- ٦- أسامة عبد الرحمن على: المبادئ الأساسية في المبارزة، ج٢، دار الطباعة الحرة، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٧- أسماء أحمد عبد الوهاب: تأثير استخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية لدى لاعبي المبارزة بالوادي الجديد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد، ٢٠٢٢م.
- ٨- أشرف عبد العزيز أحمد: دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمال والتدريب في الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم، بحث علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد السادس، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٩- السيد سامي صلاح الدين: تأثير إستراتيجية التوقيت الهجومي وتأثيرها على مستوى الإنجاز لدى لاعبي المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.
- ١٠- حسام الدين عبد الحميد قطب: تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٦م.



- ١١- زكي محمد حسن: تدريب البليوميترك من أجل قدرة عضلية أفضل، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٨م.
- ١٢- زكي محمد حسن: من أجل قدرة عضلية أفضل التدريب البليوميترك والسلام الرملية، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ١٣- رمزي معوض سيد: تأثير استخدام تدريبات البيئة الرملية على بعض القدرات البدنية الخاصة والاداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم بمحافظة الوادى الجديد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادى الجديد، ٢٠٢١م.
- ١٤- طارق عبدالمنعم على: فاعلية التدريب على الرمال في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم بمحافظة الوادى الجديد، بحث علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.
- ١٥- سمر مصطفى حسين: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الاداء في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٣م.
- ١٦- محروسة على حسن، وفاء محمد درويش: المبارزة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الخامسة، ملتقى الفكر، الإسكندرية، ٢٠١٩م.
- ١٧- محمد أحمد شديد: تأثير استخدام التدريبات النوعية الزوجية على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي المبارزة بمحافظة الوادى الجديد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادى الجديد، ٢٠٢٣م.
- ١٨- محمود عبدالمجيد محمد: تأثير استخدام تدريبات نوعية زوجية على تحسين أداء الهجوم البسيط للاعبى سيف المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، ٢٠١٥م.



ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 19**–Bishop D: A comparison between Land and Sand based Tests for Beach medicine and physical fitness (j . sports medphys fitness)
country of publication: Italy nomad, Dec vol 43 pp, 2003.
- 20**–Griza: Biomechanical differences in vertical jumps performed on rigid surface and on the sand by beach volley ball players
Aristotle university of the Ssaloniki, 2004.



التغيرات الخطية والزاوية لفصل المرفق لمهارة الدوران العلوي بوجه

المضرب الامامي للاعبي تنس الطاولة للموقاية من الاصابات

*د. / محمود فاروق صبرة

* د/ اليس الفي عدلي

* محمود جمال حسن شاذلي

مقدمة البحث :

لقد تطورت رياضة تنس الطاولة في السنوات الأخيرة من القرن العشرين، وببداية الألفية الثالثة تنفتح آفاقا مستقبلية لزيادة هذا النمو والتطور، وذلك عن طريق استغلال واستثمار الأفكار التكنولوجية الحديثة للعلوم المختلفة والتي يمكن تطبيقها للاستفادة منها بطريقة تسمح بتطوير البرامج التدريبية التي تهدف إلى الوصول للمستويات العالمية. (٨ : ٩)

تتميز رياضة تنس الطاولة الحديثة بسرعة وديناميكية الأداء مع تبادل اللاعبين المتنافسين لمواقف الهجوم والدفاع ، وتبعاً لهذا التغيير المستمر لمواقف المباراة دفاعاً وهجومياً برزت أهمية إتقان واستخدام المهارات الهجومية والدفاعية والقدرة على انتقاء أنسبها بما يتماشى مع طبيعة كل موقف من مواقف المباراة . (٧ : ٤)

وتعتبر الضربة اللولبية الأمامية واحدة من أكثر الضربات الهجومية في تنس الطاولة ، لما تتميز به من إحداث قوس طيران منخفض يكسب الكرة سرعة دوران كبيرة ، مما يزيد من سرعة الكرة وقوتها أعلى سطح الطاولة في اتجاهها لملاعب المنافس . وعليه تلعب الضربة اللولبية الأمامية دوراً هاماً وإيجابياً : التأثير على نتيجة المباراة ، حيث أنها تساهم بنسبة كبيرة في إحراز أكبر عدد من النقاط للفوز بالمباراة بالمقارنة بينها وبين من المهارات الأخرى ، فأنها تحتل مكان الصدارة بين المهارات الهجومية . (٦ : ١)

وقد أشار كلا من إبراهيم وولاء فاضل ٢٠١٣ م أن واحدة من الصعوبات التي تواجه عملية رعاية الموهوبين والرياضيين المتفوقين في الرياضة هي إصابات الملاعب التي تبعد النجوم عن رياضتهم وتحجبهم عن جماهيرهم. من أهم الإصابات الرياضية إصابة مرفق التنس التي تصيب اللاعبين وتعيق الكثير منهم عن ممارسة رياضتهم وإحراز البطولات والانتصارات وتحدث نتيجة الاستخدام الخاطئ للمفصل والتمرين الزائد عن الحد أو عند القيام بالحركات العنيفة المفاجئة دون إعداد مسبق للعضلة أو إحماء مما يسبب تمزقاً شديداً لعضلات الساعد وخاصة العضلات



المادة للرسغ. ان اصابة مرفق التنس هي اصابة تنتشر بين لاعبي الرياضات التي تحتاج لاستخدام قبضة اليد وحركة مفصل المرفق والرسغ بقوة وعنف مثل لاعبي رفع الاثقال والتنس وهواة التسلق وابطال الرماية ولاعبي الجودو والمصارعة وغيرهم من الرياضات الفرقية من لاعبي كرة السلة، واليد، وكرة الماء، والطائرة. (١٣ : ٥٩)

ان مفصل المرفق هو المفصل الذي يكون بين عظمة العضد وعظمة الزند وهما العظمتان المكونان للمفصل وتلتقي عظمة الكعبرة اسفل منه مباشرة ويقابل الكعبرة الجزء الامامي من العضد ولكنها تكون منخفضة قليلا عن الزند بتأدية الكثير من الحركات المعقدة مثل الرمي والدوران ، وعليه لابد من اخذ الاجراءات اللازمة عند حدوث الاصابة للاعبين وفق خطوات تسمح في علاج وتأهيل اللاعب المصاب والعودة الى الحالة الطبيعية ومحاولة عدم السماح بحدوث آثار سلبية جراء الاصابة مما تعيق او تحدد من تقدم اللاعب رياضيا ومن هنا تكتسب هذه الدراسة اهميتها والحاجة اليها حيث العمل على وفق البرامج العلمية لعلاج وتأهيل اصابة مرفق التنس . (١٣ : ٦٠)

يمثل تقويم مستوى الأداء المهاري في المجال الرياضي من خلال التحليل الحركي أهمية بالغة ، والذي يعتبر إحدى الوسائل التي يعتمد عليها العاملون في ميدان التدريب للتعرف على المعلومات الدقيقة المتعلقة بالأداء ، وأكد كل من جون وشانون أن دراسات التحليل البيوميكانيكي تهدف إلى حل المشكلات الحركية واكتشاف المعلومات الضرورية من أجل تحسين الأداء والاستفادة من صياغة المحتوى التدريبي منه البدني والتقني لبرامج الإعداد . تزداد أهمية تطبيق التحليل الحركي في مستوى رياضة النخبة ، ويتضح مكانها وتتجلى معارفها في تحسين الأداء الرياضي الفردي كما أشار أن تطبيقات الميكانيك الحيوية في تحسين الأداء الرياضي النخبوي عليها أن تجيب على مجموعة من التساؤلات التي تبين الحدود النهائية للأداء الفني الرياضي ، تحديد العناصر الأساسية لتحسين التكنيك ، تحديد العيوب وأوجه القصور لدى الأفراد الرياضيين أثناء الأداء. (٨٣ - ٨٩)

ويعد التحليل الحركي الوسيلة المنطقية التي يجري بمقتضاها دراسة الظاهرة الحركية دراسة موضوعية على أساس القوانين والأسس والمذلولات الميكانيكية في التحليل ، وذلك بعد تجزئة هذه الحركة إلى عناصرها الأولية وتقرير طبيعة كل جزء من الحركة . (١٠ : ٣)



مشكلة البحث :

ومن خلال خبرة الباحثين في مجال تنس الطاولة لاحظوا انتشار إصابات تمزق اربطة المرفق وخاصة لمهارة الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي نظراً لطبيعة تكرار أداء المهارة وكونها كونها مهارة حاسمة للفوز بالنقاط . لاحظ الباحثون أن معظم اللاعبين المصابين بإصابات بمفصل المرفق لا يتبعون التكنيك الصحيح لأداء المهارة من كمية وسرعة الحركة و معرفة الزوايا المتغيرة داخل المهارة مما يؤدي للوقوع في الإصابة وفي حدود ما أطلع عليه الباحثون من دراسات سابقة وجد ندرة في الدراسات العلمية التي تناولت التحليل الكيفي لمهارة الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي مما دفع الباحثون إلى تحليل المتغيرات الخطية والزاوية لمهارة الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي للوقاية من الإصابات .

هدف البحث

يهدف الباحثون الى معرفة الاتجاهات والمسارات الحركية وكمية وزاوية وسرعة الحركة التي يتخذها المفصل اثناء أداء مهارة الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي للاعب تنس الطاولة للوقاية من الإصابات.

تساؤلات البحث

ما هي الاتجاهات والمسارات الحركية وكمية وزاوية وسرعة الحركة التي يتخذها المفصل اثناء أداء مهارة الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي للاعب تنس الطاولة ؟

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث

التحليل الكيفي: qualitative analysis

١. هو عبارة عن حكم ذاتي بطبيعته وهذا لا يعنى انه غير منظم أو مبهم غامض أو عشوائي وفي الحقيقة سوف نري ان التحليل الكيفي يتطلب معلومات شامله من العديد من النظريات والعلوم الأخرى كما انها يتطلب تخطيطاً وكذلك خطوات منظمه حتى يحقق أكبر الاثر وأقصى درجات الفاعلية. (٣ : ١٤)

التحليل الكمي: quantitative analysis

١. يقوم على قياس الأداء، فاذا كان من الممكن التعبير عن الأداء في صورة أرقام أو أعداد، فان التحليل يقوم على بيانات أو معلومات كمية في تلك الحالة، أمتار، والمستويات في كل ثانية. (٥ : ٣١)



الدراسات المرتبطة

٥. بحث "احمد حلمي إبراهيم" (٢٠٢٠م) (١) بعنوان "برنامج تأهيلي باستخدام التمرينات المشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لعضلات مفصل الكتف المصاب بالتمزق الجزئي للاعبين رفع الأثقال" استهدفت البحث التعرف علي وضع برنامج تأهيلي باستخدام التمرينات المشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لعضلات مفصل الكتف المصاب بالتمزق الجزئي للاعبين رفع الأثقال, استخدم الباحث المنهج التحليلي الوصفي, وبلغ عدد عينة البحث (لاعب واحد) من لاعبين رفع الأثقال, ومن أهم النتائج إيجاد التدريبات التأهيلية الوظيفية المشابهة للأداء وذلك على أساس علمي من خلال التحليل الكمي للمسابقة داخل البطولة التي تم تصويرها والتحليل الكيفي من خلال برنامج (Simi).
٦. بحث "احمد خليفة على" (٢٠٢٠م) (٢) بعنوان "برنامج تأهيلي باستخدام تمرينات مشابهة للأداء علي استعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة بعد جراحة الرباط الصليبي الأمامي للاعبي مركز الدائرة في كرة اليد" استهدفت البحث التعرف علي إعداد برنامج تمرينات مشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة للاعبي كرة اليد, استخدم الباحث المنهج الوصفي لتصميم وبناء البرنامج التأهيلي (باستخدام التصميم التجريبي) للقياسين القبلي والبعدي, وبلغ عدد عينه البحث (٥ لاعبين) من لاعبي كرة اليد, ومن أهم النتائج البرنامج المقترح أدى إلى تخفيف حدة الألم الناتجة عن الإصابة المصاحبة للأداء, زيادة المدى الحركي لمفصل الركبة, تحسن الأداء الوظيفي لمفصل الركبة.
٧. بحث " ويلك وآخرون " Wilk & Others (٢٠٠٤) (١٣) تأهيل لمفصل المرفق بعد الجراحة لدى لاعبي الرمي تهدف الدراسة إلى: التعرف على الإجراءات المتبعة للتأهيل بعد التدخل الجراحي لمفصل المرفق لدى لاعبي الرمي على ٥ لاعبين وكانت أهم النتائج أن يتابع تنمية القوة العضلية لابد أن يبدأ بعد الجراحة مباشرة متضمنا على التدريبات الثابتة ومتدرجاً إلى التدريبات الأيزو تينك الحركية ثم تدريبات بوليمترية والتدريب العضلي للتحكم في مفصل المرفق خلال حركة الرمي.



خطة وإجراءات الدراسة

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي (دراسة تحليلية) وذلك لملائمته لأهدافه وطبيعة البحث والوصول الى التمرينات المشابهة للأداء وكيفية تنفيذها.

ثانياً: مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي تنس الطاولة المسجلين بالاتحاد المصري لتنس الطاولة ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م بمحافظة الوادي الجديد واسيوط

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي تنس الطاولة وقوامها لاعب واحد في الدوري الممتاز والمقيد بالاتحاد المصري.

شروط اختيار العينة:

١. ان يكون اللاعب مسجل في الاتحاد المصري
٢. ان يكون اللاعب سليم ولا يشترط الإصابة
٣. ألا يتعرض اللاعب لأي إصابات أخرى.
٤. الموافقة على المشاركة في البحث.

أدوات جمع البيانات

أ- المسح المرجعي وتحليل المحتوى:

بالاطلاع على بعض من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة وشبكة المعلومات المتخصصة في التحليل الحركي وميكانيكية الحركة المرتبطة بالدراسة للاستفادة من تلك الدراسات والمراجع عند تحليل الحركة

ب-المقابلة الشخصية :

قام الباحثون بعمل بعض المقابلات الشخصية مع بعض الأساتذة في مجال التحليل

والتأهيل

ت-بعض الأجهزة المستخدمة

١. كاميرا تصوير فيديو للتصوير الدقيق أداء اللاعب.
٢. جهاز حاسب الي لمعالجة وتحليل البيانات



٣. جهاز التحليل الحركي (MotionTrak) للبيانات في صورة (ثنائي، وأقدام، وأمتار، والمستويات في كل ثانية).

مجالات البحث:

أ. المجال البشري:

تم اختيار لاعب واحد عينة البحث من لاعبي الاتحاد المصري لتنس الطاولة بمحافظة أسيوط .

ب. المجال الزمني:

أجرى الباحث التصوير يوم السبت الموافق ١١ - ٢ - ٢٠٢٣ م بصالة تنس الطاولة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

ت. المجال المكاني:

تم اجراء التصوير بصالة تنس الطاولة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط وتم تحليل المهارة بمركز نظم المعلومات بأكاديمية البحث العلمي عن الدكتور/ مصطفى عطوة أستاذ الميكانيكا الحيوية وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية بالسادات" بجامعة مدينة السادات.

خطوات اجراء البحث:

١. المسح المرجعي من خلال الاطلاع علي المراجع والأبحاث والدراسات السابقة وبعض الدوريات العلمية المتخصصة في مجال البحث والاطلاع على كتب تنس الطاولة والتشريح والإصابات الحديثة .

٢. خطاب موجه لعميد كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط للسماح باستخدام معمل التحليل البيو ميكانيك لتصوير وتحليل مهارة الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي للاعب التنس النموذج لمعرفة الاتجاهات والمسارات الحركية وكمية وزاوية وسرعة الحركة التي يتخذها المفصل اثناء أداء مهارات التنس.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

ما هي الاتجاهات والمسارات الحركية وكمية وزاوية وسرعة الحركة التي يتخذها المفصل اثناء أداء مهارات التنس؟

تم اختيار لاعب واحد عينة بحث من لاعبي الاتحاد المصري لتنس الطاولة بمحافظة أسيوط لتصويره اثناء اداء أكثر المهارات تكرارا وتم تحليل التصوير بمركز نظم المعلومات بأكاديمية



البحث العلمي عن الدكتور/ مصطفى عطوة أستاذ الميكانيكا الحيوية وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية بالاسادات " بجامعة مدينة السادات
وكانت نتائج التحليل لمهارة الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي للاعب تنس الطاولة كالتالي:

الشكل العصوي	زمن المرحلة Time	عدد الفريمات ٢١ Frame
مرحلة المرجحة الخلفية		
	٠.٩٢	١٢ - ١
مرحلة المرجحة الامامية وضرب الكرة		
	٠.٧٥	٢١ - ١٣
المهارة كاملة		
	١.٦٧	٢١ - ١

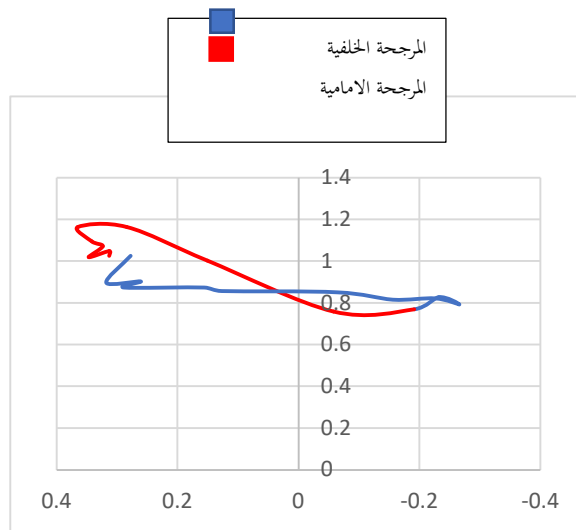
يتضح من الجدول (١) ان زمن أداء المهارة كاملة ١.٦٧ ثانية تقسم على مرحلتين مرحلة للمرجحة الخلفية بزمن ٠.٩٢ ثانية ومرحلة المرجحة الامامية وضرب الكرة ٠.٧٥ ثانية وذلك يدل على ان المرجحة الخلفية تستغرق الزمن الأكبر وذلك لضرورة التركيز على المرجحة الخلفية من متطلبات الأداء العضلي المناسب .



مهارة الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي (topspin forehand)

المسارات الحركية للمرفق اثناء مهارة الدوران العلوي لوجه المضرب الامامي

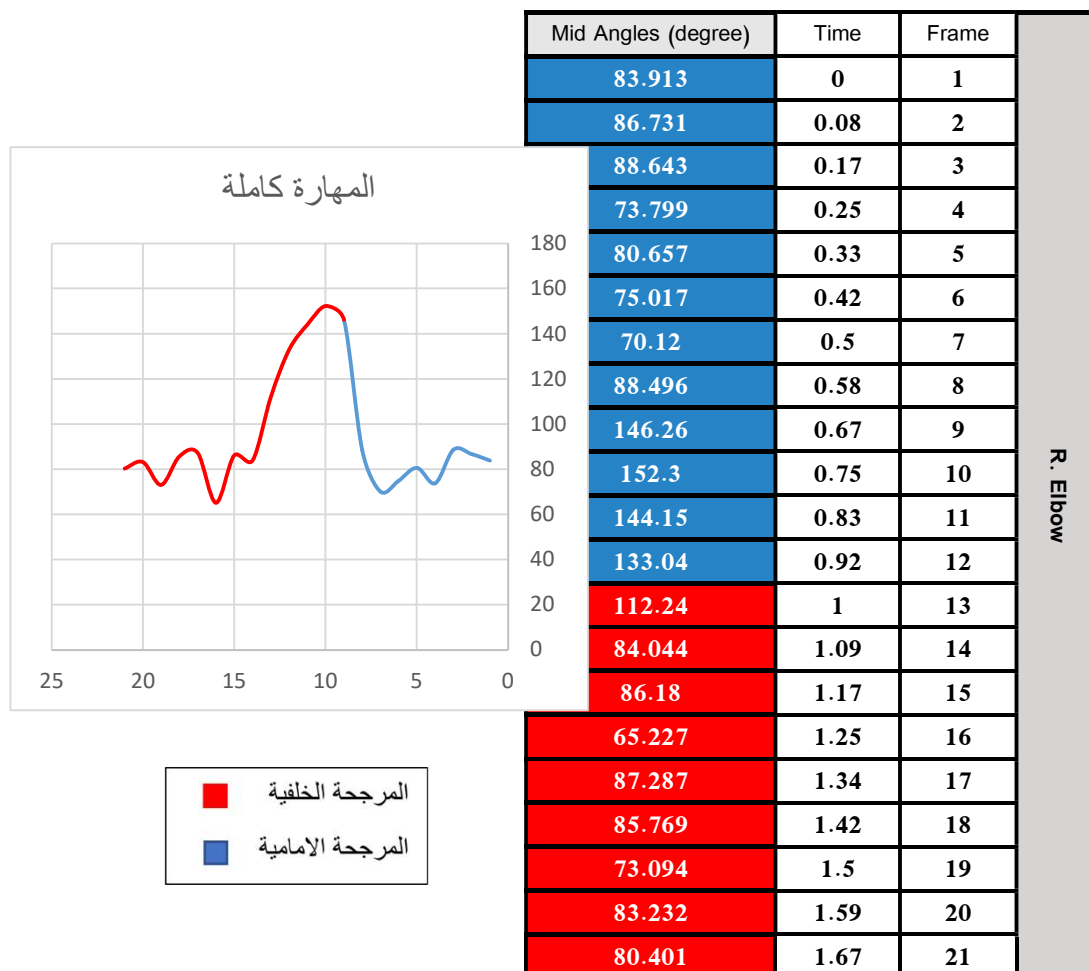
Distance from GM (m)				R. Elbow
y	x	Time	Frame	
1.025	0.278	0	1	
0.897	0.318	0.08	2	
0.903	0.261	0.17	3	
0.874	0.289	0.25	4	
0.874	0.156	0.33	5	
0.857	0.127	0.42	6	
0.851	-0.064	0.5	7	
0.816	-0.156	0.58	8	
0.822	-0.226	0.67	9	
0.793	-0.266	0.75	10	
52	-0.232	0.83	11	
0.77	-0.191	0.92	12	
0.758	-0.058	1	13	
1.002	0.151	1.09	14	
1.164	0.284	1.17	15	
1.164	0.365	1.25	16	
1.094	0.342	1.34	17	
1.071	0.324	1.42	18	
1.025	0.347	1.5	19	
1.025	0.313	1.59	20	
1.025	0.313	1.67	21	



يلاحظ من المخطط والرسم الموضح انا المرفق يتحرك في صورة افقية تقريبا حيث في بداية المرجحة الخلفية يتحرك عن الخط الافقي ٠.٢٧٨ متر وعلى الرأسي مسافة ١.٠٢٥ متر وتابع المرفق الحركة علي الخط الافقي تقريبا حتي وصل في الصورة السابعة مسافة ٠.٠٦٤ خلف المحور الأفقي ومسافة ٠.٨٥١ علي المحور الرأسي الي ان وصل في نهاية المرجحة الخلفية علي بعد ٠.١٩١ خلف المحور الافقي و بعد ٠.٧٧ علي المحور الرأسي و تبدأ المرجحة الامامية ليتحرك المرفق لأعلي قليلا حيث تزداد المسافة بين المرفق والمحور الافقي لتصبح في الصورة ١٣ و ١٤ و ١٥ و ١٦ (٠.٠٥٨-٠.١٥١-٠.٢٨٤-٠.٣٦٥) بالترتيب تنتهي حركة المرفق في المرجحة الامامية عند الصورة ٢١ علي مسافة ٠.٣١٣ علي المحور الافقي و ١.٠٢٥ علي المحور الرأسي.



زوايا المرفق الأيمن في مهارة الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي



شكل (٢)

جدول (٣)

يلاحظ من الشكل (٢) والجدول رقم (٣) ان زاوية المرفق في بداية المرجحة الخلفية للمهارة بواقع (٨٣.٩ درجة) وفي نهاية المرجحة الامامية بلغ اقصى اتساع في زاوية المرفق في الصورة رقم ١٢ بواقع (١٣٣ درجة) تقريبا وذلك يدل علي الزيادة التدريجية في زاوية المرفق في بداية المرجحة الي نهايتها ، كما يلاحظ من نتائج التحليل ان زاوية المرفق تتدرج بالنقصان في بداية المرجحة الامامية في الصورة رقم ١٣ ليضيق زاوية مفصل المرفق اثناء ضرب الكرة لرجوعه تقريبا لزاويته بالوضع الابتدائي في الصورة رقم ٢١ بزاوية مقدارها (٨٠.٤ درجة)، ونستنتج من ذلك زوايا المرفق من بداية المهارة الي نهايتها للأخذ في الاعتبار عند وضع البرنامج التأهيلي.



كمية الحركة للمرفق الأيمن اثناء مهارة الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي

Momentum N.(m/s)	Time	Frame	Arm - Right
0.655	0	1 → 2	
0.007	0.08	2 → 3	
0.088	0.17	3 → 4	
0.008	0.25	4 → 5	
0.114	0.33	5 → 6	
0.109	0.42	6 → 7	
0.277	0.5	7 → 8	
0.273	0.58	8 → 9	
0.119	0.67	9 → 10	
0.061	0.75	10 → 11	
0.143	0.83	11 → 12	
0.353	0.92	12 → 13	
1.631	1	13 → 14	
0.424	1.09	14 → 15	
0.021	1.17	15 → 16	
0.124	1.25	16 → 17	
0.124	1.34	17 → 18	
0.066	1.42	18 → 19	
0.047	1.5	19 → 20	
0.067	1.59	20 → 21	

■ المرجحة الخلفية
■ المرجحة الامامية

جدول (٤)

نلاحظ من الجدول (٤) والشكل رقم (٣) ان كمية الحركة للذراع اليمنى في بداية المرجحة الخلفية للذراع من الفريم ١ الى ٢ بمقدار ٠.٦٥٥ نيوتن (متر / ثانية) ثم انخفضت انخفاض طفيفا في الفريم ٢ ل ٣ واستمرت على هذا المنوال تقريبا الى نهاية المرجحة الخلفية في الفريم رقم ١٢ . ونلاحظ زيادة كمية الحركة في بداية المرجحة الامامية في الفريم رقم ١٢ ل ١٣ زيادة طفيفة لتكون بمقدار ٠.٣٥٣ نيوتن (متر / ثانية) ثم تصل لأكبر كمية حركة للذراع في الفريم ١٣ ل ١٤ لتكون بمقدار ١.٦٣١ نيوتن (متر / ثانية) ثم تنخفض كمية الحركة لتكون في الفريم ١٤ ل ١٥



بمقدار ٠.٤٢٤ نيوتن متر / ثانية واستمرت على هذا المنوال تقريبا حتى نهاية المرجحة الامامية لتنتهي في الفريم ٢٠ ل ٢١ بمقدار ٠.٠٦٧ نيوتن متر / ثانية وذلك للأخذ في الاعتبار في المستوى الثاني للبرنامج التأهيلي الي نهاية مستويات البرنامج سرعة المرفق اثناء أداء مهارة الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي

Velocity (m/s)	Time	Frame	R. Elbow
1.601	0	1 -> 2	
0.697	0.08	2 -> 3	
0.49	0.17	3 -> 4	
1.595	0.25	4 -> 5	
0.404	0.33	5 -> 6	
2.29	0.42	6 -> 7	
1.185	0.5	7 -> 8	
0.835	0.58	8 -> 9	
0.597	0.67	9 -> 10	
0.589	0.75	10 -> 11	
0.847	0.83	11 -> 12	
1.601	0.92	12 -> 13	
3.837	1	13 -> 14	
2.514	1.09	14 -> 15	
0.971	1.17	15 -> 16	
0.877	1.25	16 -> 17	
0.347	1.34	17 -> 18	
0.683	1.42	18 -> 19	
0.542	1.5	19 -> 20	
0.277	1.59	20 -> 21	

جدول (٥)

نلاحظ من المخطط السابق لهذا الجدول (٤) شكل (٣) التغير في كمية الحركة للذراع الضاربة ، وبما ان كمية الحركة تساوي حاصل ضرب وزن الجسم في سرعته المتجهة ومع ثبات الوزن وتناسب كمية الحركة تناسب طرديا ليكون التغير في سرعة الذراع بنفس التغير في كمية الحركة



في الشكل والرسم البياني رقم (٥) بتمثيل شكل (٤) وذلك للأخذ في الاعتبار بما يتناسب مع البرنامج التأهيلي .

هذه النتائج تتفق مع كل من "خالد عبد الله" (٢٠٢١)، هايدي محمود سيد (٢٠٢١)، "أحمد حلمي إبراهيم" (٢٠٢٠)، أحمد خليفة هريدي (٢٠٢٠).

ويذكر " رجب كامل " (٢٠٢٢ م) ان تشكيل التمرينات (المشابهة للأداء) للجزء المصاب أمراً مهماً بحيث تحاكي المسار الحركي في اتجاهه وتناظره في القوة والسرعة والاتجاه طوال مسار الحركة في المهارة الواحدة فكلما تشابهت التمرينات التأهيلية مع أداء الجزء المصاب كلما كان التأهيل سليماً يتجنب معه المصاب من تكرار إصابته ، وان التحليل الكيفي هو تحديد اتجاه المسار الحركي للمهارة ومعرفة سرعتها وقوتها خلال تنفيذها لهذا المسار . وتكمن أهمية التحليل الكيفي في تشكيل التمرينات التأهيلية للجزء المصاب حيث تحاكي التمرينات أداء المسار الحركي للمهارة أو المهارات التي يقوم بتنفيذها الجزء المصاب في لعبة ما . (٤ : ٤٧)

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

- ١- للمرفق دور فعال في مهارة الدوران العلوي بوجه المضرب الامامي للاعب تنس الطاولة من تدوير ومرجحة
- ٢- التحليل الحركي من أهم الأدوات الحديثة التي يركز عليها نقاط القوة والضعف في الأداء .
- ٣- استخدام المتغيرات الخطية والزاوية في الأداء الرياضي يجنب اللاعب الإصابة .
- ٤ - يحدد التحليل الحركي زاوية عمل المفصل وضرورة متطلبات الأداء العضلي المناسب .
- ٥- يوضح التحليل الحركي متطلبات الأداء المناسبة من عناصر اللياقة البدنية التي تناسب كل مهارة .

التوصيات :

- ١- الاهتمام بتدريبات التنيك للاعب تنس الطاولة.
- ٢- عدم التسرع في تنفيذ برامج التدريب البدني قبل الوصول للاعب لمستوي أداء فني سليم
- ٣- استخدام المحددات البيو ميكانيكية كبداية لبناء البرامج التأهيلية والوقائية ، حيث توفر معلومات دقيقة عن شكل الأداء السليم الذي يضمن سلامة ووقاية الجسم من الضرر
- ٤- توجه الباحثون الباحثين الآخرين للقيام بدراسات مشابهة لهذه البحث على المراحل السنية المختلفة وعلى الإصابات الأخرى .



المراجع

١. احمد حلمي إبراهيم: بعنوان "برنامج تأهيلي باستخدام التمرينات المشابهة للأداء لاستعادة الكفاءة الوظيفية لعضلات مفصل الكتف المصاب بالتمزق الجزئي للاعبين رفع الأثقال، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد، ٢٠٢٠م
٢. أحمد خليفة علي هريدي: برنامج تأهيلي باستخدام تمرينات مشابهة للأداء على استعادة الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة بعد جراحة الرباط الصليبي الأمامي للاعبي مركز الدائرة في كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد، ٢٠٢٠م.
٣. حياه عياد روفائيل: إصابات الملاعب وقاية - اسعاف - علاج طبيعى، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٣.
٤. رجب كامل محمد: التأهيل الوظيفي للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٢٢م.
٥. رضا رشاد، عبد الرحمن: " تأثير برنامج التمرينات التأهيلية على أصابه الدرجة الأولى للأوتار والعضلات العاملة على مفصل الكتف للرياضيين المجلة العلمية للبحث والدراسات في التربية الرياضية - العدد السادس، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة بورسعيد، ٢٠٠٣م.
٦. سمر محمد جابر برق: التحليل الكيفي والتشريحي الوظيفي لأداء الضربة اللولبية الأمامية كأساس لاختيار التمرينات الخاصة بها في تنس الطاولة، بحث منشور، كلية تربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٢٠م.
٧. شريف فتحي أحمد صالح: برنامج لتحسين أداء الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي لرياضة تنس الطاولة في ضوء الخصائص الكينماتيكية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا، ٢٠٠١ م
٨. طارق محمد على ابراهيم: تطور سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والدفاعية لنادى تنس الطاولة، ط١، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع، ٢٠١٤م.
٩. طحشى، عبدالرحمان، أحمد تركي، و بوعبدالله سبع. " التحليل البيو ميكانيكي لبعض متغيرات الإنجاز لدى عدائي سباق ١٠٠ م. " مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية ع ١٥، ٢٠١٦.
١٠. طلفاح، شافع سليمان، و زياد درويش الكردي. " التحليل الحركي لمهارة الإرسال في التنس " رسالة ماجستير. جامعة اليرموك، إربد، ٢٠٠٥.



١١. الوقف ، أحمد عبدالفتاح حسنين محمود ، و هاجر صلاح عبده حسن . " النشاط الكهربائي للعضلات العاملة للطرف العلوي من الجسم لمهارة الإرسال بالدوران العلوي من جهتي الإرسال في التنس : دراسة مقارنة . " المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة مج ٢٢ ، ٢٠٢٢ .
١٢. ولاء فاضل ابراهيم: تأثير استخدام برنامجين علاجيين لتأهيل إصابة مرفق التنس، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة القادسية ، ٢٠١٣م. : ٥٩

13. **Wilk & Others**, Elbow joint rehabilitation after surgery in throwers.
(2004)



آليات التحليل البيئي للاتحاد المصري للملاكمة في ضوء رؤية مصر ٢٠٣٠

* أ.م.د. / محمد إبراهيم مغاوري

** أ.م.د. / عمرو أحمد محمد

*** م.م. / محمود فتحي محمد قناوي

المقدمة ومشكلة البحث :

تواجه منظمات اليوم العديد من التغيرات والتطورات المتسارعة وتأتي ثورة المعلومات في مقدمة هذه التحولات السريعة، مما دعا القائمين على إدارة تلك المنظمات إلى ضرورة مواكبة هذه الموجة الكبيرة والاستعداد الكامل لها بشتى الطرق المختلفة، والاهتمام بمعرفة المنظمة وتحديثها وتطويرها والتي تمثل العامل القوي والاستراتيجي لبقاء المنظمات وتحقيق الميزة التنافسية داخل بيئة الأعمال.

ومع بداية القرن الحادي والعشرين والجميع يعيش وسط متغيرات وتحديات عديدة ومتلاحقة في شتى مجالات الحياة، فمعدلات التغيير في تزايد مستمرة والأعمال تتوجه بصورة ملحوظة إلى العالمية وفي كل يوم تزداد ظهور التكنولوجيا الجديدة المتطورة والقوى العاملة تصبح أكثر تنوعاً من حيث المعرفة والمهارة. (١١ : ١٦)

فقد أصبحت الإدارة الحديثة جانباً أساسياً من جوانب النظام الإنتاجي في أي مجتمع وفي جميع مجالات الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والدينية والصحية والرياضية، وذلك لأنها تهدف إلى تنظيم العمل وتحقيق روح الفريق، وهي ضرورة حتمية لإدارة العمل بشكله الجماعي والتعاون والتنسيق بين مختلف وظائف العمل بشكل عام، وهي العمود الفقري لنجاح الهيئات الرياضية المختلفة بشكل خاص. (٥ : ١)

وفي ضوء الحديث عن أهمية التنمية الشاملة وتحقيق أهداف المؤسسات المجتمعية وانعكاس ذلك على الرفاهية في المجتمع ، تبرز أهمية تنمية الموارد البشرية ورفع كفاءتهم للقيام بالأدوار الموكلة إليهم وتزويدهم بالقدرة على اتخاذ القرارات كل في مكان عمله، وذلك عن طريق التعليم والتدريب المستمر. (٨ : ٢٨)

والتنمية المستدامة هي تعبير عن التنمية التي تتسم بالاستقرار، وتمتلك عوامل التواصل وهي ليست واحدة من الأنماط التنموية التي درج مفكرو التنمية على إبرازها، مثل التنمية الاقتصادية، أو الاجتماعية، أو الثقافية، أو البيئية، أو المؤسسية، بل هي تشمل كافة هذه الأنماط،



فهي تنمية تنهض بالأرض ومواردها وتنهض بالموارد البشرية وتقوم بها، فهي تنمية تأخذ بعين الاعتبار البعد الزمني وحق الأجيال القادمة في التمتع بالموارد الطبيعية. (١: ٣٢)

ونظراً لحدثة وعمومية مفهوم التنمية المستدامة، فقد تنوعت معانيه في مختلف المجالات العلمية والعملية، فالبعض يتعامل مع هذا المفهوم كرؤية أخلاقية، والبعض الآخر كنموذج تنموي جديد، وهناك من يرى بأن المفهوم عبارة عن فكرة عصرية للبلدان الغنية، مما أضفى على مفهوم التنمية المستدامة نوع من الغموض. (٤: ١٣)

وتعتبر الرياضة من أهم الظواهر الاجتماعية في المجتمعات لكونها ترتبط بالفئة العريضة من المجتمع الأهلي والشباب والذي يمثل النواة الفعالة في تطوير المجتمعات بحيث أصبحت لا تقتصر على شريحة اجتماعية محدودة بل تعددت ذلك إلى مختلف الشرائح الاجتماعية ودخلت في مختلف المجالات والميادين في المجتمع المصري. (٢: ١٤)

تؤكد نتائج دراسة فطيمة بوهاني (٢٠١٢) على أن الرياضة أصبحت خير وسيلة لخدمة السياسة والاقتصاد بل ولتحقيق أهداف التنمية المستدامة فهي تعزز الصداقة والمنافسة الشريفة وتعلم روح العمل مع الفريق والانضباط والاحترام فيه وتساعد في إعداد الشباب لمواجهة التحديات والقيم بأدوار قيادية داخل المجتمع. (١٠: ٤٣)

ويتضح أهمية رياضة الملاكمة وذلك من خلال قدرتها على جذب اللاعبين نحو ممارسة أنشطتها وتفرغ طاقاتهم الكامنة في اتجاهات مشروعة كما أنها تسهم إسهاماً بارزاً في تنمية اللاعب في كافة جوانبه البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية حيث أنها تعمل على تحسين لياقته البدنية والصحة العامة، بالإضافة إلى تنمية التوافق العضلي العصبي مما يمكن للاعب من تفهمه لقدرته وحدوده البدنية وإكسابه المهارات الحركية التي تؤهله لقضاء حياته اليومية بكفاءة والاستمتاع بوقت فراغه وذلك من خلال ممارستهم لها.

ومن خلال ذلك اتجهت الدول إلى الاهتمام بالرياضة بصفة عامة والرياضات الفردية ومنها الملاكمة بصفة خاصة وجعلتهم من ضمن أولوياتها وبدأت المؤسسات الرياضية على اختلاف أشكالها من وزارة الشباب والرياضة واللجنة الأولمبية واتحادات الألعاب والأندية الاهتمام بالرياضة، حيث تقوم الاتحادات المعنية ومنها الاتحاد المصري للملاكمة وهو يعد أكبر الجهات الرياضية المسؤولة عن رياضة الملاكمة في مصر بتدعيم المناطق والأندية في كافة أنحاء الجمهورية وذلك من أجل ممارسة الرياضة إيماناً منه بالفوائد التي سوف تعود على الدولة من خلال ممارسة هذه الفئة للرياضة وذلك لاستغلال الطاقات استغلالاً أمثل والارتقاء بمستوي اللعبة.



وعلى الرغم من انتشار رياضة الملاكمة في بعض المحافظات حيث بلغ عدد المناطق ١٥ منطقة على مستوى الجمهورية لم يتم انتقاء الناشئين لممارسة رياضة الملاكمة منذ الصغر ليكونوا قادرين على حصد البطولات في المستقبل وايضاً عدم انتشار اللعبة على منصات الاعلام مما ادى الى عدم معرفة الجمهور برياضة الملاكمة وتعرف على قواعدها وقوانينها، ومن خلال متابعة الباحث لأداء أعمال وإنجازات الاتحاد المصري للملاكمة في آخر خمسة أعوام تبين للباحث ان الاتحاد المصري للملاكمة وهو يعد من اعرق الاتحادات المصرية نشأة وانتشارا وبالرغم من ذلك لم يحصل على أي مراكز متقدمة سواء في بطولات العالم للملاكمة أو اولمبياد طوكيو ٢٠٢٠م حيث ان اخر مركز حصل عليها لاعب مصري واحد فقط في الملاكمة كانت المركز الثاني (الميدالية الفضية) للاعب محمد على وميداليتين برونزيتين لكل من اللاعب أحمد اسماعيل واللاعب محمد السيد في اولمبياد أثينا ٢٠٠٤ ومنذ ذلك التاريخ لم يحصل إي لاعب مصري على مراكز متقدمة في البطولات العالمية والاولمبية حيث شارك المنتخب المصري للملاكمة بلاعبين فقط في اولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ ولم يحققوا أي مراكز فهذا قد يدل على وجود خلل داخل الاتحاد المصري للملاكمة والذي قد يرجعه الباحث لعدم وجود خطة استراتيجية واضحة تساعد القائمين على إدارة شئون الاتحاد على تحقيق الأهداف المنشودة في ضوء رؤية مصر ٢٠٣٠م لتطوير أداء قطاع الرياضة بصفة عامة والاتحادات الرياضية بصفة خاصة، كما قام الباحث بعمل بعض المقابلات الشخصية (الغير مقننة) مع احد اعضاء الاتحاد والاطلاع على الخطة المستقبلية للاتحاد اتضح ان هناك في قصور بعض النواحي ومنها الناحية التكنولوجية حيث اعتمد الاتحاد على الطرق التقليدية في التعاملات وعدم الاعتماد على التقنية في تنفيذ المعاملات الداخلية وتقديم الخدمات بشكل إلكتروني وتوفير معدل الاستهلاك من الأدوات المستخدمة وهو ما يعني خدمات إلكترونية غير ورقية يتم تقديمها للمستفيد أينما كان دون الحاجة لزيارة الاتحاد وهو ما ينعكس بالإيجاب على البيئة من خلال تقليل استخدام المعدات المستهلكة وخفض معدلات التلوث (التنمية البيئية) ، وايضاً الناحية المالية وضعف الموارد المالية واقتصارها على الدعم الحكومي المتمثل في وزارة الشباب والرياضة وحالياً اللجنة الاولمبية وضعف الإمكانيات المادية المتاحة بالاتحاد (التنمية الاقتصادية) وضعف مستوي إقبال المستفيدين من خدمات وأنشطة الاتحاد كرياضة واقتصارها على أماكن محددة في بعض المناطق بالجمهورية مثل منطقة القاهرة ، والجيزة ، والاسكندرية للملاكمة (التنمية الاجتماعية) علي سبيل المثال.



وباطلاع الباحثون على البحوث والدراسات (في حدود علم الباحث) التي أجريت في هذا المجال تبين للباحث أن الاهتمام بوضع استراتيجيات لتطوير الاتحاد المصري للملاكمة لم يحظى بالقدر الكافي من الدراسة العلمية ومن ثم استثارة دافعية الباحث في وضع استراتيجية مقترحة لتطوير الاتحاد المصري للملاكمة والارتقاء والاستفادة القصوى من موارده وامكانياته وفي ضوء خطة مصر للتنمية المستدامة ٢٠٣٠ م ، وان الاتحاد المصري للملاكمة جزء لا يتجزأ من منظومة الرياضة في مصر لذي يري الباحث من ضرورة وضع استراتيجية مقترحة للتنمية المستدامة للاتحاد المصري للملاكمة والذي يعتبر هو الهدف الاساسي لرؤية مصر ٢٠٣٠ م .

مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة بعنوان استراتيجية مقترحة لتطوير الاتحاد المصري للملاكمة في ضوء رؤية مصر ٢٠٣٠ والتي قد تساهم في تطوير أداء الاتحاد وتحقيق الأهداف المنشودة في رفعة وتقدم هذه الرياضة بجمهورية مصر العربية.

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي آليات التحليل البيئي للاتحاد المصري للملاكمة في ضوء رؤية مصر ٢٠٣٠ .

تساؤلات البحث :

١- ما آليات التحليل البيئي للاتحاد المصري للملاكمة في ضوء رؤية مصر ٢٠٣٠ ؟

مصطلحات البحث :

التنمية المستدامة :

"عملية حضارية شاملة تؤدي إلي إيجاد أوضاع جديدة ومتطورة من اجل تحسين نوعية الحياة للفرد وهي تلبي احتياجات الفرد في الوقت الحالي دون المساس بقدرة الأجيال القادمة من النواحي (الاقتصادية والاجتماعية والبيئية) . (١ : ٢٤)

- الدراسات المرجعية :

- الدراسات العربية :

١- دراسة عبد الكريم درويش محمد (٢٠١٨) (٧) بعنوان " استراتيجية مقترحة للتنمية المستدامة للاتحاد المصري للغوص والإنقاذ " حيث هدفت الدراسة الى وضع استراتيجية مقترحة للتنمية المستدامة للاتحاد المصري للغوص والإنقاذ, استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي, وكانت عينة الدراسة ٣٠١ فرد من مجلس ادارة الاتحاد ومجالس ادارات المناطق ولجان الاتحاد - المدربين - الاداريين واللاعبين المسجلين عام ٢٠١٨ فوق ١٩ سنة, وكانت اهم النتائج



عدم وجود تأمين صحي شامل (لاعبين - مدربين - اداريين) , ضعف مرتبات العاملين بالاتحاد في ضوء الاعمال والجهود التي يبذلونها في تطوير الاتحاد, ضعف برامج الإنذار المبكر للمتغيرات الادارية والفنية بالاتحاد, الاهتمام بتعزيز العمل الجماعي بإدارة الاتحاد في تحقيق اهداف رؤية مصر ٢٠٣٠, ضعف التكيف مع المتغيرات المناخية والاهتمام بالبيئة.

٢- دراسة بسام صلاح محمد علي (٢٠١٨) (٣) بعنوان " استراتيجية مقترحة لاستثمار أنشطة ألعاب القوى الترويحية في ضوء أبعاد التنمية المستدامة للسياحة الرياضية " حيث هدفت الدراسة الى وضع استراتيجية مقترحة لاستثمار أنشطة ألعاب القوى الترويحية ذات الجذب السياحي في ضوء ابعاد التنمية المستدامة للس رياضة الرياضية , واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت عينة البحث ١٥٠ فرد من الخبراء والعاملين في مجال السياحة وكان اختيارهم بالطريقة العشوائية وكانت ادوات جمع البيانات استمارات الاستبيان , كانت النتائج متطلبات الاستثمار في السياحة الرياضية مثل محور الاقتناع والوعي و محور القوانين واللوائح ومحور تنظيم الاستثمار , وكانت اهم التوصيات توفير التسهيلات الجمركية لاستيراد المستلزمات صعبة التصنيع والاهتمام بإنشاء ادارة خاصة بالسياحة الرياضية في وزارة السياحة ووزارة الرياضة والاتحاد المصري لألعاب القوى واعداد برامج السياحة الرياضية بشكل متوازن يتفق مع حاجات ورغبات المستفيدين بالاستناد على الاسس العلمية الصحيحة .

٣- دراسة يحيى محمد الجيوشي (٢٠١٦) (١٥) بعنوان " رؤية منهجية لاستخدام الرياضة للجميع كمدخل لتحقيق التنمية المستدامة في المجتمع المصري " , هدفت الدراسة إلى تقديم رؤية منهجية لاستخدام الرياضة للجميع كمدخل لتحقيق التنمية المستدامة في المجتمع المصري وهدفت الدراسة الى وضع رؤية منهجية لاستخدام الرياضة كمدخل لتحقيق التنمية المستدامة واستخدم الباحث المنهج التحليلي الفلسفي وكانت عينة الدراسة ٥٨ من العاملين بوزارة الشباب والرياضة واللجنة الاولمبية وتوصلت الدراسة لابد من تعظيم دور المجتمع باعتباره المحرك الأساسي في تحقيق الرياضة للجميع لعمليات التنمية المستدامة من خلال مجتمع متكامل تتحقق فيه المساواة والعدالة الاجتماعية ويهي للأجيال أن تحافظ على بيئتها والتركيز على ادوار جديدة للمجتمع المدني لتعزيز القيم ومقاصد التنمية المستدامة , والتأكيد على دور القطاع الخاص باعتباره شريكا أساسيا لتحقيق الأهداف التنموية من خلال الرياضة .



ثانيا : الدراسات الاجنبية :

٤- دراسة Kay, T and O Dudfield (٢٠١٣) (١٦) بعنوان **Development through Sport, Commonwealth Secretariat Commonwealth Guide to Advancing** دور دولة الكومنولث للتنمية المستدامة من خلال الرياضة ، وهدفت الدراسة التعرف على أهم العناصر الأساسية للنهوض بالرياضة من خلال التنمية المستدامة وتطوير قطاع الرياضة والمساهمة في تحقيق أهداف كومنولث التنمية والديمقراطية والتنوع من خلال الكومنولث شراكات في مجال التنمية من خلال الرياضة. في الواقع، خلال السنوات العشرين الماضية، كانت رابطة موقعا رئيسيا للتنمية من خلال الرياضة، وكانت عينة الدراسة وزراء الرياضة ورابطة الهيئة الاستشارية لشؤون الرياضة وكانت أهم النتائج اتفاق الجميع على أن التنمية من خلال وينبغي تعزيز الرياضة ، تمكين الحكومات الأعضاء تأخذ التنمية من خلال الرياضة الخطوة التالية. إنه لهضم ذكي للبحث و "أفضل الممارسات" من تدخلات العقدين الماضيين، و الحكمة، وتقديم المشورة موجزة للحكومات حول الكيفية التي يمكن تأثير شاملة وسياسات عملية وخطة، والسلوك، ورصد و تقييم وبرامج فعالة يمكن الوصول إليها. وسوف يثبت من هائلة .

٦- دراسة كلا من Chul-Ho Bum, Tara Q. Mahoney and Chulhwan Choi (٢٠١٨) (١٧) بعنوان **A Comparative Analysis of Satisfaction and Sustainable Participation in Actual Leisure Sports and Virtual Reality Leisure Sports** ، تحليل مقارنة للرضا و المشاركة المستدامة في الرياضات الترفيهية الفعلية والواقع الافتراضي الترفيه الرياضة ، جلبت التكنولوجيا المتقدمة للواقع الافتراضي (VR) تغييرات كبيرة في مجتمعنا ، والرياضة الترفيهية ليست استثناء. كان الغرض من هذه الدراسة هو تقييم أوقات الفراغ الرضا عن الرياضات الترفيهية ودرجة المشاركة المستدامة تؤثر على الرجال والنساء في الرياضة الفعلية والواقع الافتراضي (VR) الرياضة. تم تطبيق تحليل العوامل الاستكشافية لتأكيد المقياس تم إجراء الصلاحية والموثوقية ، والتحليل متعدد المتغيرات من التباين والانحدار المتعدد للتحليل المقارن والعلاقات الخطية بين الفروق. أظهرت النتائج أنه في حين يشارك الرجال عادة في الألعاب الرياضية "الذكورية" والنساء في الألعاب الرياضية "الأنثوية" ، كلا الجنسين على حد سواء استمتع بنفس أنواع رياضات VR. من حيث الاختلافات بين الجنسين ، والمشاركين في الرياضة VR الإناث وضعت أهمية على رضا الترفيه التبروي وقصد المشاركة المستدامة .



- خطة وإجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته ومناسبته لهدف وطبيعة الدراسة.

- مجتمع البحث :

١- أعضاء مجلس ادارة الاتحاد المصري للملاكمة.

٢- المدير التنفيذي والمدير المالي والعاملين بالاتحاد المصري للملاكمة.

٣- اعضاء مجالس ادارات مناطق الاتحاد المصري للملاكمة.

٤- المدربين والاداريين والحكام واللاعبين بالاتحاد المصري للملاكمة.

ثالثاً: عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بواقع (٢٥) فردا من مجتمع البحث بالاتحاد المصري للملاكمة كعينة استطلاعية، (١٧٠) فردا من مجتمع البحث بالاتحاد المصري للملاكمة كعينة أساسية.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث للاستمارة الثانية (التحليل البيئي)

توصيف المجتمع	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية
أعضاء مجلس الاتحاد	٢	٤
أعضاء مجالس إدارات المناطق	٥	١٥
أعضاء اللجان بالاتحاد	٨	١٩
المدربين والإداريين والحكام واللاعبين	١٠	١٣٢
الإجمالي	٢٥	١٧٠

- خطوات وإجراءات البحث:

١- استمارة التحليل البيئي :

استمارة التحليل البيئي للاتحاد المصري للملاكمة هدفها تحليل البيئة الداخلية والخارجية لتحديد نقاط القوة والضعف والفرص والتهديدات للاتحاد المصري للملاكمة.

المحور الاول تحليل البيئة الداخلية للاتحاد المصري للملاكمة :

وتضمن عدد ٣ أبعاد وهي:

البعد الأول: الهيكل التنظيمي

البعد الثاني: الموارد البشرية بالاتحاد

البعد الثالث: الموارد المادية بالاتحاد



المحور الثاني: تحليل البيئة الخارجية للاتحاد المصري للملاكمة :

وتضمن عدد ٣ أبعاد وهي:

البعد الأول: العوامل الاقتصادية

البعد الثاني: العوامل التكنولوجية

البعد الثالث: العوامل السياسية

وتم عرض الاستمارة الثانية على عدد (١٠) خبراء (مرفق ١) وقد قام الباحث بعرضها في صورتها المبدئية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال الادارة الرياضية والتي يتوافر فيهم الشروط التالية:

- الحصول على درجة الدكتوراه في مجال الادارة الرياضية وادارة الاعمال

- خبرة لا تقل عن خمس سنوات

وذلك لإبداء الرأي في مدى ملائمة وكفاءة المحاور والابعاد المقترحة لتحقيق اهداف البحث.

جدول (٢)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لآراء الخبراء في العبارات المرتبطة بالمحور الأول

تحليل البيئة الداخلية (ن=١٠)

الأبعاد	رقم العبارة	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الدرجة المقدره	الوزن النسبي	حالة العبارة
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
البعد الثاني: الهيكل التنظيمي بالاتحاد المصري للملاكمة	١	١٠	%١٠٠	-	-	-	-	٣٠	%١٠٠.٠٠	✓
	٢	٩	%٩٠	١	%١٠	-	-	٢٩	%٩٦.٦٦	✓
	٣	٨	%٨٠	١	%١٠	١	%١٠	٢٧	%٩٠.٠٠	✓
	٤	٧	%٧٠	٢	%٢٠	١	%١٠	٢٦	%٨٦.٦٦	✓
	٥	٢	%٢٠	٢	%٢٠	٦	%٦٠	١٦	%٥٣.٣٣	تحذف
	٦	٨	%٨٠	١	%١٠	١	%١٠	٢٧	%٩٠.٠٠	✓



تابع جدول (٢)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لأراء الخبراء في العبارات المرتبطة بالمحور الأول

تحليل البيئة الداخلية (ن=١٠)

الأبعاد	رقم العبارة	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الدرجة المقدره	الوزن النسبي	حالة العبارة
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
بعد الثاني: الهيكل التنظيمي بالاتحاد المصري للملاكمة	٧	١٠٪	١	٢٠٪	٢	٧٠٪	٧	١٤	٤٦.٦٦٪	تحذف
	٨	٩٠٪	٩	١٠٪	١	-	-	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓
	٩	١٠٠٪	١٠	-	-	-	-	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	١٠	٩٠٪	٩	١٠٪	١	-	-	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓
	١١	٨٠٪	٨	١٠٪	١	١٠٪	١	٢٧	٩٠.٠٠٪	✓
	١٢	١٠٠٪	١٠	-	-	-	-	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	١٣	١٠٠٪	١٠	-	-	-	-	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	١٤	١٠٠٪	١٠	-	-	-	-	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	١٥	١٠٠٪	١٠	-	-	-	-	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	١٦	٣٠٪	٣	٣٠٪	٣	٤٠٪	٤	١٩	٦٣.٣٣٪	تحذف

تشير نتائج جدول (٢) إلى أراء السادة الخبراء حول الوزن النسبي لعبارات البعد الاول المرتبط بالهيكل التنظيمي للاتحاد المصري للملاكمة وقد حصلت على وزن نسبي تراوحت بين (٤٦.٦٦٪ - ١٠٠٪) ، وقد أرتضى الباحث بالعبارات التي حصلت على وزن نسبي قدره (٧٠٪) فأكثر من اتفاق السادة الخبراء حول تحديد أنسب العبارات المرتبطة بهدف الاستمارة وبالتالي تم حذف العبارات رقم (١٦،٧،٥) .



جدول (٣)

الدرجة المقدرة والوزن النسبي لآراء الخبراء في العبارات المرتبطة بالمحور الأول

تحليل البيئة الداخلية (ن=١٠)

الأبعاد	رقم العبارة	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	حالة العبارة
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
بعد الثاني: الموارد البشرية بالاتحاد	١	١٠٠٪	١٠	—	—	—	—	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	٢	٩٠٪	٩	١٠٪	١	—	—	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓
	٣	٨٠٪	٨	١٠٪	١	١٠٪	١	٢٧	٩٠.٠٠٪	✓
	٤	٧٠٪	٧	٢٠٪	٢	١٠٪	١	٢٦	٨٦.٦٦٪	✓
	٥	٨٠٪	٨	١٠٪	١	١٠٪	١	٢٧	٩٠.٠٠٪	✓
	٦	١٠٠٪	١٠	—	—	—	—	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	٧	٩٠٪	٩	١٠٪	١	—	—	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓
	٨	١٠٠٪	١٠	—	—	—	—	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓

تشير نتائج جدول (٣) إلى آراء السادة الخبراء حول الوزن النسبي لعبارات البعد الثاني المرتبط بتقييم الموارد البشرية بالاتحاد المصري للملاكمة وقد حصلت على وزن نسبي تراوحت بين (٨٦.٦٦٪ - ١٠٠٪) ، وقد أرتضى الباحث بالعبارات التي حصلت على وزن نسبي قدره (٧٠٪) فأكثر من اتفاق السادة الخبراء حول تحديد أنسب العبارات المرتبطة بهدف الاستمارة وبالتالي تم قبول جميع العبارات.

جدول (٤)

الدرجة المقدرة والوزن النسبي لآراء الخبراء في العبارات المرتبطة بالمحور الأول

تحليل البيئة الداخلية (ن=١٠)

الأبعاد	رقم العبارة	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	حالة العبارة
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
بعد الثالث: الموارد المادية بالاتحاد :	١	٩٠٪	٩	١٠٪	١	—	—	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓
	٢	٩٠٪	٩	١٠٪	١	—	—	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓
	٣	٨٠٪	٨	١٠٪	١	١٠٪	١	٢٧	٩٠.٠٠٪	✓
	٤	١٠٠٪	١٠	—	—	—	—	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	٥	٨٠٪	٨	١٠٪	١	١٠٪	١	٢٧	٩٠.٠٠٪	✓
	٦	١٠٠٪	١٠	—	—	—	—	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	٧	٩٠٪	٩	١٠٪	١	—	—	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓
	٨	٧٠٪	٧	٢٠٪	٢	١٠٪	١	٢٦	٨٦.٦٦٪	✓



تشير نتائج جدول (٤) إلى آراء السادة الخبراء حول الوزن النسبي لعبارات البعد الثالث المرتبط بتقييم الموارد المادية بالاتحاد المصري للملاكمة وقد حصلت على وزن نسبي تراوحت بين (٨٦.٦٦٪ - ١٠٠٪) ، وقد أرتضى الباحث بالعبارات التي حصلت على وزن نسبي قدره (٧٠٪) فأكثر من اتفاق السادة الخبراء حول تحديد أنسب العبارات المرتبطة بهدف الاستثمار وبالتالي تم قبول جميع العبارات.

جدول (٥)

الدرجة المقدرة والوزن النسبي لآراء الخبراء في العبارات المرتبطة بالمحور الثاني
تحليل البيئة الخارجية (ن=١٠)

الأبعاد	رقم العبارة	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	حالة العبارة
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
البعد الاول: العوامل الاقتصادية :	١	١٠	١٠٠٪	-	-	-	-	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	٢	٩	٩٠٪	١	١٠٪	-	-	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓
	٣	٨	٨٠٪	١	١٠٪	١	١٠٪	٢٧	٩٠.٠٠٪	✓
	٤	٧	٧٠٪	٢	٢٠٪	١	١٠٪	٢٦	٨٦.٦٦٪	✓
	٥	٨	٨٠٪	١	١٠٪	١	١٠٪	٢٧	٩٠.٠٠٪	✓
	٦	١٠	١٠٠٪	-	-	-	-	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	٧	٩	٩٠٪	١	١٠٪	-	-	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓
	٨	١٠	١٠٠٪	-	-	-	-	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	٩	٩	٩٠٪	١	١٠٪	-	-	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓

تشير نتائج جدول (٥) إلى آراء السادة الخبراء حول الوزن النسبي لعبارات البعد الأول من المحور الثاني والمرتبطة بالعوامل الاقتصادية بالاتحاد المصري للملاكمة وقد حصلت على وزن نسبي تراوحت بين (٨٦.٦٦٪ - ١٠٠٪) ، وقد أرتضى الباحث بالعبارات التي حصلت على وزن نسبي قدره (٧٠٪) فأكثر من اتفاق السادة الخبراء حول تحديد أنسب العبارات المرتبطة بهدف الاستثمار وبالتالي تم قبول جميع العبارات .



جدول (٦)

الدرجة المقدرة والوزن النسبي لأراء الخبراء في العبارات المرتبطة بالمحور الثاني

تحليل البيئة الخارجية (ن=١٠)

الأبعاد	رقم العبارة	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	حالة العبارة
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
بعد الثاني: عوامل تكنولوجية	١	٩٠٪	٩	١٠٪	١	-	-	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓
	٢	٩٠٪	٩	١٠٪	١	-	-	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓
	٣	٨٠٪	٨	١٠٪	١	١٠٪	١	٢٧	٩٠.٠٠٪	✓
	٤	٧٠٪	٧	٢٠٪	٢	١٠٪	١	٢٦	٨٦.٦٦٪	✓
	٥	٨٠٪	٨	١٠٪	١	١٠٪	١	٢٧	٩٠.٠٠٪	✓
	٦	٣٠٪	٣	١٠٪	١	٦٠٪	٦	١٧	٥٦.٦٦٪	تحذف
	٧	١٠٠٪	١٠	-	-	-	-	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	٨	٩٠٪	٩	١٠٪	١	-	-	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓
	٩	١٠٠٪	١٠	-	-	-	-	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	١٠	٩٠٪	٩	١٠٪	١	-	-	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓
	١١	١٠٠٪	١٠	-	-	-	-	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓

تشير نتائج جدول (٦) إلى أراء السادة الخبراء حول الوزن النسبي لعبارات البعد الثاني من المحور الثاني و المرتبط بتقييم العوامل التكنولوجية بالاتحاد المصري للملاكمة وقد حصلت على وزن نسبي تراوحت بين (٥٦.٦٦٪ - ١٠٠٪) ، وقد أرتضى الباحث بالعبارات التي حصلت على وزن نسبي قدره (٧٠٪) فأكثر من اتفاق السادة الخبراء حول تحديد أنسب العبارات المرتبطة بهدف الاستمارة وبالتالي تم حذف العبارة رقم (٦) .

جدول (٧)

الدرجة المقدرة والوزن النسبي لأراء الخبراء في العبارات المرتبطة بالمحور الثاني

تحليل البيئة الخارجية (ن=١٠)

الأبعاد	رقم العبارة	موافق		إلى حد ما		غير موافق		الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	حالة العبارة
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
البعد الثالث: العوامل السياسية :	١	١٠٠٪	١٠	-	-	-	-	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	٢	٩٠٪	٩	١٠٪	١	-	-	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓
	٣	٨٠٪	٨	١٠٪	١	١٠٪	١	٢٧	٩٠.٠٠٪	✓
	٤	٨٠٪	٨	١٠٪	١	١٠٪	١	٢٧	٩٠.٠٠٪	✓
	٥	١٠٠٪	١٠	-	-	-	-	٣٠	١٠٠.٠٠٪	✓
	٦	٩٠٪	٩	١٠٪	١	-	-	٢٩	٩٦.٦٦٪	✓



تشير نتائج جدول (٧) إلى آراء السادة الخبراء حول الوزن النسبي لعبارات البعد الثالث من المحور الثاني والمرتبطة بالعوامل السياسية بالاتحاد المصري للملاكمة وقد حصلت على وزن نسبي تراوحت بين (٩٠.٠٠٪ - ١٠٠٪)، وقد أرتضى الباحث بالعبارات التي حصلت على وزن نسبي قدره (٧٠٪) فأكثر من اتفاق السادة الخبراء حول تحديد أنسب العبارات المرتبطة بهدف الاستثمار وبالتالي تم قبول جميع العبارات .

المعاملات العلمية للاستثمار:

صدق الاستثمار:

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق للاستبيان وذلك بهدف التحقق من صدق استمارة الاستبيان، حيث تم تطبيق الاستبيان على مجموعة قوامها (٢٥) فرد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وداول (٨)(٩)(١٠)(١١)(١٢)(١٣) توضح ذلك.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين عبارات المحور الأول (تحليل البيئة الداخلية)

(البعد الاول) ومجموع المحور (ن=٢٥)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة
١	هيكل تنظيمي واضح لتحقيق أهداف الاتحاد ورؤية مصر ٢٠٣٠ .	٢.٥١	٠.٦٨	٠.٧١
٢	يتضمن الهيكل التنظيمي بالاتحاد ادارة للتنمية المستدامة .	٢.٣٥	٠.٧٢	٠.٧١
٣	يناسب الهيكل التنظيمي الحالي حاجة العمل بالاتحاد المصري للملاكمة .	٢.٤٨	٠.٧٢	٠.٨٩
٤	يتلاءم حجم السلطات الممنوحة للمديرين بالاتحاد مع الاهداف والمهام المطلوب تحقيقها حسب رؤية ٢٠٣٠ .	٢.٤٥	٠.٨١	٠.٧٧
٥	تحقيق الترابط والتناغم بين عناصر العمل الإداري بالاتحاد .	٢.٣٥	٠.٧٣	٠.٧٢
٦	الهيكل التنظيمي للإدارة مركزي ولا يتميز بالمرونة.	٢.٧٦	٠.٦٤	٠.٩١
٧	عدد المتخصصين الرياضيين والخبراء بالاتحاد مناسب لتقديم الخدمات والأنشطة وتطبيق التنمية المستدامة .	٢.٤٢	٠.٦٩	٠.٧٦
٨	يطور الاتحاد هيكل تنظيمي مناسب لتنفيذ خطته الاستراتيجية وتحقيق التنمية المستدامة	٢.٤٩	٠.٧٠	٠.٨٩
٩	توصيف وظيفي لكل فرد يعمل في الاتحاد المصري للملاكمة .	٢.٣١	٠.٦٩	٠.٧٠
١٠	يوجد جهاز إداري للتنمية المستدامة داخل الاتحاد المصري للملاكمة .	٢.٣٦	٠.٧٩	٠.٧٢
١١	مناسبة الإجراءات الإدارية الخاصة بالتنمية المستدامة بالاتحاد المصري للملاكمة .	٢.٤٠	٠.٦٩	٠.٧٣
١٢	وضوح العلاقات بالهيكل التنظيمي بالاتحاد المصري للملاكمة .	٢.١٤	٠.٦٠	٠.٧٤
١٣	وضوح السلطة والمسئولية بالهيكل التنظيمي بالاتحاد المصري للملاكمة .	٢.٣١	٠.٦٨	٠.٨٠



قيمة ر الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.38$

ينتضح من جدول رقم (٨) أن معاملات الارتباط بين عبارات البعد الثاني والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٧١ : ٠.٩١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين عبارات المحور الأول (تحليل البيئة الداخلية)
(البعد الثاني) ومجموع المحور (ن=٢٥)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة
١	عدد العاملين في الاتحاد يتلاءم مع حجم الأنشطة والعمليات المطلوب تنفيذها.	٢.٣١	٠.٦٩	٠.٧٨
٢	اختيار العاملين يتناغم مع الوظائف والبيئة التي تحيط به.	٢.٣٨	٠.٧٠	٠.٨٦
٣	ادارة الاتحاد تستثمر مواردها البشرية بطريقة مثلى لتحقيق أهدافها العامة والخاصة.	٢.٤٧	٠.٧٦	٠.٧٤
٤	الكوادر الفنية المتخصصة في مجال الادارة الاستراتيجية والتنمية المستدامة .	٢.٤٨	٠.٧٦	٠.٧٤
٥	يوجد الكوادر الفنية المتخصصة في التخطيط للمشروعات الرياضية.	٢.٤٢	٠.٦٧	٠.٧٦
٦	يتوافر إداريين رياضيين للإشراف على متابعة وتنفيذ المشروعات الرياضية بالاتحاد .	٢.٤٤	٠.٦٧	٠.٧٣
٧	يقوم الاتحاد باجتذاب الموارد البشرية ذات الخبرة والمهارة اللازمة لتنفيذ الخطة وتحقيق التنمية المستدامة .	٢.٤٢	٠.٦٧	٠.٨٠
٨	يقوم الاتحاد بتطوير قدرات العاملين فيها بما يساهم في تنفيذ الخطط والبرامج.	٢.٥٦	٠.٧١	٠.٩٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.38$

ينتضح من جدول رقم (٩) أن معاملات الارتباط بين عبارات البعد الرابع والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٧٣ : ٠.٩٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.



جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين عبارات المحور الأول (تحليل البيئة الداخلية)

(البعد الثالث) ومجموع المحور (ن=٢٥)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة
١	يوجد تخطيط لتطوير إدارة الموارد المادية بالاتحاد وفقاً لرؤية مصر ٢٠٣٠	٢.٢٤	٠.٦٣	٠.٧٦
٢	يستثمر الاتحاد مواردها المالية بطريقة مثلى لتحقيق أهدافها العامة والخاصة وتحقيق التنمية المستدامة .	٢.٥٧	٠.٦٣	٠.٧٢
٣	تحديد توقيت بدأ وانتهاء كل برنامج زمني وربطه بالمصروفات وفقاً لتخطيط طويل المدى وربط تلك البرامج مع بعضها البعض .	٢.٦١	٠.٧٤	٠.٨٢
٤	يتم اعتماد المبالغ المالية التي تسمح بإقامة البطولات والأنشطة الرياضية بالاتحاد .	٢.٥٧	٠.٧٧	٠.٧٥
٥	التمويل الذاتي لأنشطة الاتحاد المصري للملاكمة .	٢.٤٩	٠.٧٠	٠.٧٧
٦	الاشتراكات والرسوم بالاتحاد المصري للملاكمة .	٢.٣٥	٠.٦٥	٠.٧٢
٧	يهتم الاتحاد بتسويق مباريات وبطولات الاتحاد المصري للملاكمة .	٢.٥٧	٠.٦٣	٠.٧٥
٨	يوجد راعاه لبطولات ومنتخبات الاتحاد المصري للملاكمة .	٢.٥٥	٠.٧٤	٠.٧٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٨

ينتضح من جدول رقم (١٠) أن معاملات الارتباط بين عبارات البعد الخامس والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٧٢ : ٠.٨٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.



جدول (١١)

معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثاني (تحليل البيئة الخارجية)

(البعد الأول) ومجموع المحور (ن=٢٥)

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة
تم تطوير العمل بالاتحاد على اقتصاديات الوزارة بشكل كامل.	٢.٣٨	٠.٦١	٠.٩٢
فير ميزانيات ملائمة للاتحاد من الوزارة.	٢.٣٧	٠.٦٣	٠.٩١
أقرب مجموعة حكومات غير مستقرة زمنياً يؤثر على اتخاذ القرارات طويلة الأجل في الاتحاد .	٢.٤٤	٠.٥٩	٠.٩١
ضرورة ان يتضمن قانون الرياضة الاستثمار في المجال الرياضي بصفة عامة.	٢.٤٥	٠.٥٥	٠.٩٤
جدد آليات جديدة للعمل في الاتحاد قائمة على الإبداع والابتكار بعيداً عن البيروقراطية والروتين في فاذ القرارات.	٢.٤٦	٠.٥٥	٠.٩٥
ناك حاجة شديدة إلى التكنولوجيا اللازمة لضمان الاستمرار ومن ثم التطوير في الاتحاد.	٢.٤٨	٠.٥٥	٠.٨٦
مخصصات المالية الحكومية متوفرة للتنمية وتوسيع قطاع ممارسة النشاط بالاتحاد .	٢.٥١	٠.٥٣	٠.٨٧
تخطيط لاستخدام راس المال المتاح بالاتحاد	٢.٤٦	٠.٥٢	٠.٩٦
سوازنات المالية المقترحة للاتحاد تتلاءم مع الأهداف المراد تحقيقها.	٢.٣٩	٠.٦٢	٠.٨٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٨

يتضح من جدول رقم (١١) أن معاملات الارتباط بين عبارات البعد الأول للمحور الثاني والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٨٦ : ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور .

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثاني (تحليل البيئة الخارجية)

(البعد الثاني) ومجموع المحور (ن=٢٥)

م	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة
١	الاتحاد له بنية تحتية تكنولوجية تساعده على تحقيق اهدافه .	٢.٤٢	٠.٦٣	٠.٨٩
٢	يتميز الموقع الإلكتروني للاتحاد بالحدثة والتطوير المستمر .	٢.٤٢	٠.٦١	٠.٩١
٣	يتميز الموقع الإلكتروني للاتحاد بسهولة الوصول للمعلومات والأنشطة.	٢.٥٣	٠.٥١	٠.٨٤
٤	يوفر الاتحاد دورات تدريبية لإنشاء المواقع الالكترونية واستخدام التكنولوجيا الحديثة .	٢.٤٤	٠.٥٨	٠.٨٢
٥	يخصص الاتحاد بريدًا إلكترونيًا للتعرف على المشكلات والصعوبات التي تواجه ممارسه النشاط .	٢.٤٧	٠.٥٥	٠.٩١
٦	التخطيط بالاعتماد على التطورات التكنولوجية المستقبلية واستخداماتها في عمليات أنشطة الاتحاد.	٢.٤٤	٠.٥٢	٠.٩٣
٧	يعمل الاتحاد على تعظيم استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والآليات الحديثة لتطوير أساليب العمل	٢.٤٥	٠.٥٧	٠.٨٩



تابع جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثاني (تحليل البيئة الخارجية)

(البعد الثاني) ومجموع المحور (ن=٢٥)

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة
يعمل الاتحاد على تعظيم استخدام التكنولوجيا الحديثة في قطاع التدريب والبرامج والأنشطة.	٢.٣٧	٠.٦٣	٠.٩٥
يقدم الانترنت فرصة مباشرة للتفاعل بين المستهلك او المستفيد وبين الاتحاد .	٢.٤١	٠.٦٠	٠.٩٢
عقد دورات تدريبية على احدث وسائل الاعلام الرياضي وتطبيقاتها في المجال الرياضي لكافة العاملين في الاتحاد .	٢.٤٤	٠.٥٦	٠.٨٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٨

ينتضح من جدول رقم (١٢) أن معاملات الارتباط بين عبارات البعد الثاني للمحور الثاني والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٨٢ : ٠.٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين عبارات المحور الثاني (تحليل البيئة الخارجية)

(البعد الرابع) ومجموع المحور (ن=٢٥)

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة
واقع السياسي ينعكس بظلاله على الاتحاد سواء سلبا او ايجابيا لتصبح الرياضة مرآة للتوجه السياسي لدولة.	٢.١٤	٠.٧٨	٠.٩٣
جدد قناعة برؤية مصر ٢٠٣٠ كأحد عوامل النهوض بالرياضة وباتحاد الملاكمة .	٢.٣٥	٠.٨١	٠.٩٥
عم القيادة السياسية للمنظومة الرياضية بشكل عام والاتحاد بشكل خاص .	٢.٢٥	٠.٧٥	٠.٨٦
رياضة ضمن مخطط التنمية الاستثمارية المستدامة بالدولة.	٢.٣١	٠.٨٤	٠.٩١
سياسات العامة للاتحاد تحقق الاهداف الرئيسية للخطة الاستراتيجية للدولة .	٢.١٢	٠.٧٨	٠.٩٢
شاء العديد من المنشآت الرياضية ضمن توجه الدولة للتنمية المستدامة ٢٠٣٠	٢.٣٣	٠.٨٢	٠.٩٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٨

ينتضح من جدول رقم (١٣) أن معاملات الارتباط بين عبارات البعد الرابع للمحور الثاني والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (٠.٨٦ : ٠.٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحور.



عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

تحقيقاً لأهداف البحث ووصولاً للإجابة على تساؤلاته البحث وفي حدود ما توصل إليه الباحثون من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحثون عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها. وسوف يتم سردها وفقاً لما لتساؤلات للبحث كما يلي:

١- ما آليات التحليل البيئي للاتحاد المصري للملاكمة في ضوء رؤية مصر ٢٠٣٠؟

أ- عرض ومناقشة المحور الأول تحليل البيئة الداخلية :

جدول (١٤)

الدرجة المقدرة والوزن النسبي لاستجابات العينة في عبارات البعد الأول

الهيكل التنظيمي للاتحاد المصري للملاكمة (ن=١٧٠)

م	العبرة	الاستجابات			الدرجة المقدرة	الوزن النسبي
		موافق	الى حد ما	غير موافق		
١	يوجد هيكل تنظيمي واضح لتحقيق أهداف الاتحاد ورؤية مصر ٢٠٣٠ .	٢٠	٥٠	١٠٠	٢٦٠	٥٠.٩٨
٢	يتضمن الهيكل التنظيمي بالاتحاد ادارة للتنمية المستدامة .	١٠	٥	١٥٥	١٩٥	٣٨.٢٣
٣	يناسب الهيكل التنظيمي الحالي حاجة العمل بالاتحاد المصري للملاكمة .	٣٠	١٠٠	٤٠	٣٣٠	٦٤.٧٠
٤	يتلاءم حجم السلطات الممنوحة للمديرين بالاتحاد مع الاهداف والمهام المطلوب تحقيقها حسب رؤية ٢٠٣٠	٤٠	٧٠	٦٠	٣٢٠	٦٢.٧٤
٥	تحقيق الترابط والتناغم بين عناصر العمل الإداري بالاتحاد .	١٥٠	١٠	١٠	٤٨٠	٩٤.١١
٦	الهيكل التنظيمي للإدارة مركزي لا يتميز بالمرونة.	١٢٥	٠	٤٥	٣٨٠	٧٤.٥٠
٧	عدد المتخصصين الرياضيين والخبراء بالاتحاد مناسب لتقديم الخدمات والأنشطة وتطبيق التنمية المستدامة .	١٠	٤٠	١٢٠	٢٣٠	٤٥.٠٩
٨	يطور الاتحاد هيكل تنظيمي مناسب لتنفيذ خطته الاستراتيجية وتحقيق التنمية المستدامة .	٤٠	٧٠	٦٠	٣٢٠	٦٢.٧٤
٩	توصيف وظيفي لكل فرد يعمل في الاتحاد المصري للملاكمة .	١٣٠	٠	٢٠	٤١٠	٨٠.٣٩
١٠	يوجد جهاز إداري للتنمية المستدامة داخل الاتحاد المصري للملاكمة .	١٠	١٠	١٥٠	٢٠٠	٣٩.٢١
١١	مناسبة الإجراءات الإدارية الخاصة بالتنمية المستدامة بالاتحاد المصري للملاكمة .	١٠	٤٠	١٢٠	٢٣٠	٤٥.٠٩
١٢	وضوح العلاقات بالهيكل التنظيمي بالاتحاد المصري للملاكمة .	٧٠	٩٠	١٠	٤٠٠	٧٨.٤٣
١٣	وضوح السلطة والمسئولية بالهيكل التنظيمي بالاتحاد المصري للملاكمة .	١٦٠	٧	٣	٤٩٧	٩٧.٤٥

يتضح من جدول (١٤) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في هذا المحور

تراوحت ما بين (٣٨.٢٣ : ٩٧.٤٥)٪ .



ويتضح من الجدول السابق ان العبارة رقم (١٣) جاءت في المرتبة الاولى بين عبارات الاستبيان بنسبة مئوية (٩٧,٤٥ %) وهذا يدل انه يوجد بالاتحاد هيكل تنظيمي جيد واضح فيه توزيع السلطات والمسئوليات حسب الهرم الوظيفي فالاتحاد فكل عامل داخل الاتحاد له مسئوليات يلزم تنفيذها دور النظر الى التخصصات الاخرى لكل ادارة او لجنة وهذا يساعد على انجاز الاعمال بشكل سريع ويقلل الوقوع في الازعاج وبالتالي يحسن من بيئة العمل ويقود الاتحاد الى التطوير والعمل على التنمية المستدامة والوصول الى افضل النتائج , كما جاءت العبارة رقم (٢) في المرتبة الاخيرة بين عبارات الاستبيان بنسبة (٣٨.٤٥%) و يعنى ذلك انه لا يوجد ادارة للتنمية المستدامة داخل الاتحاد وهذا عكس خطة الدولة المصرية للتنمية ورؤية مصر ٢٠٣٠ فيرى الباحث انه يجب ع الاتحاد اعادة تشكيل الهيكل التنظيمي وازافة ادارة للتنمية المستدامة لتطوير الاتحاد للوصول الى للتنمية الكاملة بحلول عام ٢٠٣٠ كما خططت الدولة المصرية بهذا سوف ينعكس علي تقدم ونتائج الاتحاد ويصبح من اقوى الاتحادات وتحقيق المراكز المتقدمة في البطولات العالمية والاولمبية .

- ويتفق الباحث مع دراسة " عمرو جمال نافع" (٢٠١٦م) (٩) أن عملية إحداث تعديلات في أهداف وسياسات الادارة أو في أي عنصر من عناصر العمل التنظيمي تحقيقاً لهدفين :
- ١- ملائمة أوضاع التنظيم الجديدة في البيئة التنظيمية, وذلك بإحداث تناسق وتوافق بين التنظيم والظروف البيئية التي تعمل فيها.
 - ٢- استحداث أوضاع تنظيمية تحقق للتنظيم خلافا على غيره من التنظيمات ميزه تمكنه من الحصول على أكبر العوائد .



الدرجة المقدرة والوزن النسبي لاستجابات العينة في عبارات البعد الثاني الموارد البشرية بالاتحاد المصري للملاكمة (ن=١٧٠)

م	العبرة	الاستجابات			الدرجة المقدرة	الوزن النسبي
		موافق	الى حد ما	غير موافق		
١	عدد العاملين في الاتحاد يتلاءم مع حجم الانشطة والعمليات المطلوب تنفيذها.	٣٤	٦	١٣٠	٢٤٤	٤٧.٨٤
٢	اختيار العاملين يتناغم مع الوظائف والبيئة التي تحيط به.	١٠	١٢٠	٤٠	٣١٠	٦٠.٧٨
٣	ادارة الاتحاد تستثمر مواردها البشرية بطريقة مثلى لتحقيق أهدافها العامة والخاصة.	٨٠	٢٠	٧٠	٣٥٠	٦٨.٦٢
٤	الكوادر الفنية المتخصصة في مجال الادارة الاستراتيجية والتنمية المستدامة .	١٠	١٠	١٥٠	٢٠٠	٣٩.٢١
٥	يوجد الكوادر الفنية المتخصصة في التخطيط بالاتحاد.	١١٥	٢٣	٣٢	٤٢٣	٨٢.٩٤
٦	يتوافر إداريين رياضيين للإشراف على متابعة وتنفيذ المشروعات الرياضية بالاتحاد .	١٠٠	١٥	٥٥	٣٨٥	٧٥.٤٩
٧	يقوم الاتحاد باجتذاب الموارد البشرية ذات الخبرة والمهارة اللازمة لتنفيذ الخطة وتحقيق التنمية المستدامة .	١٠	٤٠	١٢٠	٢٣٠	٤٥.٠٩
٨	يقوم الاتحاد بتطوير قدرات العاملين فيها بما يساهم في تنفيذ الخطط والبرامج.	٣٠	١٠٠	٤٠	٣٣٠	٦٤.٧٠

يتضح من جدول (١٥) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في هذا المحور تراوحت ما بين (٣٩.٢١ % : ٨٢.٩٤ %) .

ويتضح من الجدول السابق ان العبرة رقم (٥) جاءت في المرتبة الاولى بين عبارات الاستبيان بنسبة مئوية (٨٢.٩٤ %) وهذا يدل علي وجود كوادر قادرة على التخطيط السليم داخل الاتحاد ولكن مع ضعف الامكانيات والموارد البشرية والمادية تعجز هذه الكوادر على تحقيق نتائج ايجابية وتنفيذ المطلوب منها.

وجاءت العبرة رقم (٥) في المرتبة الاخيرة بين عبارات الاستبيان حيث انه لا يوجد كوادر متخصصة لإدارة التنمية المستدامة داخل الاتحاد فلا بد من ادارة الاتحاد ان تقوم بتنقيف العاملين عن طريق الدورات التدريبية والندوات بأهمية التنمية المستدامة والعائد منها وتخصيص افراد ذات خبرة ومهارات عالية لقيادة التنمية المستدامة وتفعيلها والعمل على انجاز الاعمال المتعلقة بالتنمية وتحقيق الأهداف .

يرى الباحث ضرورة تحقيق التطوير والتدريب للموارد البشرية من خلال بناء الرؤية الجيدة لتطوير الموارد البشرية في جميع الجوانب الفنية والادارية والاجتماعية والتكنولوجية, حيث يساهم ذلك لتمييز ادارة الاتحاد وتحقيق التنمية المستدامة واهداف رؤية مصر ٢٠٣٠م.

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة " مصطفى عنتر زيدان " (٢٠١٣م) (١٢) أن القدرات البشرية تعمل على التطوير والتخطيط وبناء نظم حديثة داخل الاتحاد واعداد موظفين مؤهلين لتولي مناصب إدارية عليا بالاتحاد يساعد على التنافس, ولقد اهتمت المنظمات المعاصرة



في سعيها لدخول ساحة المنافسة العالمية وحتى المحلية الى الاهتمام بالقدرات البشرية وتغيير نظريتها الى العنصر البشرى من مجرد اعتباره أحد عناصر الإنتاج يؤدي أعمالاً محددة مقابل تعويض مادي محدد في صورة رواتب إلى اعتباره أهم وأثمن الأصول التي تمتلكها المنظمة ويعتبر هو المصدر المهم للمنظمة.

جدول (١٦)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لاستجابات العينة في عبارات البعد الثالث
الموارد المادية بالاتحاد المصري للملاكمة (ن=١٧٠)

م	العبارة	الاستجابات			الدرجة المقدره	الوزن النسبي
		موافق	الى حد ما	غير موافق		
١	يوجد تخطيط لتطوير إدارة الموارد المادية بالاتحاد وفقا لرؤية مصر ٢٠٣٠	٣٤	١٦	١٢٠	٢٠٩	٤٩.٨٠
٢	يستثمر الاتحاد مواردها المالية بطريقة مثلى لتحقيق أهدافها العامة والخاصة وتحقيق التنمية المستدامة .	١٠	١٢٠	٤٠	٣١٠	٦٠.٧٨
٣	تحديد توقيت بدأ وانتهاء كل برنامج زمنى وربطه بالمصروفات وفقا لتخطيط طويل المدى وربط تلك البرامج مع بعضها البعض.	١٠٠	١٥	٥٥	٣٨٥	٧٥.٤٩
٤	يتم اعتماد المبالغ المالية التي تسمح بإقامة البطولات والانشطة الرياضية بالاتحاد .	١٠٥	٤٥	٢٠	٤٢٥	٨٣.٣٣
٥	التمويل الذاتي لأنشطة الاتحاد المصري للملاكمة .	١١٥	٢٣	٣٢	٤٢٣	٨٢.٩٤
٦	تحصيل الاشتراكات والرسوم بالاتحاد المصري للملاكمة .	١٣٣	٢٠	١٧	٤٥٦	٨٩.٤١
٧	يهتم الاتحاد بتسويق مباريات و بطولات الاتحاد المصري للملاكمة .	٣٠	٤٠	١٠٠	٢٧٠	٥٢.٩٤
٨	يوجد راعاه لبطولات ومنتخبات الاتحاد المصري للملاكمة .	٣٠	١٠٠	٤٠	٣٣٠	٦٤.٧٠

يتضح من جدول (١٦) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في هذا المحور تراوحت ما بين (٤٩.٨٠ % : ٨٩.٤١ %) .

ويتضح من الجدول السابق ان العبارة رقم (٦) جاءت في المرتبة الاولى بين عبارات الاستبيان بنسبة مئوية (٨٩.٤١ %)، يتضح من تلك العبارة ان جزء كبير من ارادات الاتحاد يأتي من الاشتراكات ورسوم البطولات وهذا مورد ضئيل جدا بحجم الاتحاد فلا بد من وجود مصادر اخرى للدخل كما جاء في عبارة رقم (٦, ٧) وهو تسويق بطولات ومباريات الاتحاد وجلب الرعاية لتحقيق عائد مادي يستطيع الاتحاد من خلاله تحقيق التنمية والتطوير .

وجاءت العبارة رقم (١) في المرتبة الاخيرة بين عبارات الاستبيان بنسبة مئوية (٤٩.٨٠ %)، انه لا يوجد تخطيط لتطوير ادارة الموارد المادية وفقا لرؤية مصر ٢٠٣٠ وهى



الاعتماد على التمويل الذاتي للاتحاد بعيداً عن تمويل الوزارة وإيجاد طرق جديد لتعزيز الموارد المادية بالاتحاد.

ويرى الباحث انه يجب إيجاد مصادر دخل جديدة للاتحاد عن طريق إقامة متاجر رياضية للاتحاد خاصة بالأدوات وملابس الملاكمة , استضافة البطولات الدولية وجلب المستثمرين والرعاة, تسويق بطولات الاتحاد والاهتمام بالجانب الاعلامي بالاتحاد, تحديد الميزانية السنوية حسب الاهداف المراد تحقيقها.

وتشير دراسة "حمدان محمد وكربالي بغداد" (٢٠١٠م) (٦) من واكبة التحولات الاقتصادية والتكنولوجية في محيط الدولة والتكيف معها في ضوء المستجدات الحديثة, وإيجاد سياسات مالية واضحة للمؤسسة.

واتفقت هذه الدراسة مع أمين أنور الخولي" (١٩٩٦م) (٢) إلى أن تحديد الميزانيات هو تحديد للوسائل اللازمة لتنفيذ الأهداف المخططة وإخراجها من حيز النظر إلى حيز العمل, ولذلك فإنه يرى أن التخطيط يستلزم تحديد العناصر البشرية, كما يستلزم تحديد العناصر المالية.

٢- عرض ومناقشة المحور الثاني تحليل البيئة الخارجية :

جدول (١٧)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لاستجابات العينة في عبارات البعد الاول

العوامل الاقتصادية بالاتحاد المصري للملاكمة (ن=١٧٠)

م	العبرة	الاستجابات			الدرجة المقدره	الوزن النسبي
		موافق	الى حد ما	غير موافق		
١	يعتمد تطوير العمل بالاتحاد على اقتصاديات الوزارة بشكل كامل.	١٥٥	١٠	٥	٤٩٠	٩٦.٠٧
٢	توفير ميزانيات ملائمة للاتحاد من الوزارة.	١٥	٢٠	١٣٥	٢٢٠	٤٣.١٣
٣	تعاقب مجموعة حكومات غير مستقرة زمنيا يؤثر على اتخاذ القرارات طويلة الاجل في الاتحاد .	١٠٠	٣٠	٤٠	٤٠٠	٧٨.٤٣
٤	ضرورة ان يتضمن قانون الرياضة الاستثمار في المجال الرياضي بصفة عامة.	١١٧	٣٠	٢٣	٤٣٤	٨٥.٠٩
٥	يوجد آليات جديدة للعمل في الاتحاد قائمة على الابداع والابتكار بعيدا عن البيروقراطية والروتين في اتخاذ القرارات.	٣٨	٢٢	١١٠	٢٦٨	٥٢.٥٤
٦	هناك حاجة شديدة إلى التكنولوجيا اللازمة لضمان الاستمرار ومن ثم التطوير في الاتحاد.	١٢٠	٤٠	١٠	٤٥٠	٨٨.٢٣
٧	المخصصات المالية الحكومية متوفرة لتنمية وتوسيع قطاع ممارسة النشاط بالاتحاد .	١٠	٢٠	١٤٠	٢١٠	٤١.٧١
٨	التخطيط لاستخدام راس المال المتاح بالاتحاد.	١١٨	١٣	٣٩	٤١٩	٨٢.١٥
٩	الموازنات المالية المقترحة للاتحاد تتلاءم مع الاهداف المراد تحقيقها.	٣	١٠	١٤٧	١٧٦	٣٤.٥٠



يتضح من جدول (١٧) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في هذا المحور تراوحت ما بين (٣٤.٥٠ ٪ : ٩٦.٠٧ ٪) .

ويتضح من الجدول السابق ان العبارة رقم (١) جاءت في المرتبة الاولى بين عبارات الاستبيان بنسبة مئوية (٩٦.٠٧ ٪) , يدل ذلك ان الاتحاد يعتمد اعتماد كامل على ميزانية الوزارة الممنوحة للاتحاد دون الاعتماد على التمويل الذاتي وخلق فرص جديدة ومصادر دخل اخرى حتى يستطيع الاتحاد ان يتطور ويحقق اهدافه لان الاعتماد على التمويل الحكومي فقط لن يساعد على تقدم الاتحاد ولا منافسة الاتحادات الاخرى في اللعبة.

حيث جاءت العبارة رقم (٩) في المرتبة الاخيرة بين عبارات الاستبيان بنسبة (٣٤.٥٠ ٪) , وهذا يعني ان الموازنة المالية للاتحاد لا تتلاءم مع الاهداف المراد تحقيقها حيث يعد الاتحاد المصري للملاكمة من افضل الاتحادات في الالعاب الفردية ويشارك في بطولات عديدة تحتاج الى دعم مادي كافي لسد احتياج الاتحاد من الانتقال والسفر والاقامة ورواتب ومكافآت المدربين واللاعبين والاداريين الى جانب تطوير البنية التحتية للاتحاد وتنمية مهارات وقدرات العاملين.

يرى الباحث انه يجب على الاتحاد ايجاد مصادر اخرى للدخل المادي عن طريق تسويق البطولات وجلب المستثمرين والرعاة والترويج للاتحاد والبطولات والتمويل الذاتي لان التمويل الذاتي للمؤسسات والهيئات اصبح هدف رئيسي من قبل الدولة لتحقيق التنمية المستدامة ورؤية مصر ٢٠٣٠ م .

وتشير دراسة "حمدان محمد وكربالي بغداد" (٢٠١٠م) (٦) من واكبة التحولات الاقتصادية والتكنولوجية في محيط الدولة والتكيف معها في ضوء المستجدات الحديثة, وايجاد سياسات مالية واضحة للمؤسسة.

واتفقت هذه الدراسة مع أمين أنور الخولي" (١٩٩٦م) (٢) إلى أن تحديد الميزانيات هو تحديد للوسائل اللازمة لتنفيذ الأهداف المخططة وإخراجها من حيز النظر إلى حيز العمل, ولذلك فإنه يرى أن التخطيط يستلزم تحديد العناصر البشرية, كما يستلزم تحديد العناصر المالية.



جدول (١٨)

الدرجة المقدرة والوزن النسبي لاستجابات العينة في عبارات البعد الثاني العوامل
التكنولوجية بالاتحاد المصري للملاكمة (ن=١٧٠)

م	العبرة	الاستجابات			الدرجة المقدرة	الوزن النسبي
		موافق	الى حد ما	غير موافق		
١	الاتحاد له بنية تحتية تكنولوجية تساعده على تحقيق اهدافه .	٥	١٥	١٥٠	١٩٥	٣٨.٢٣
٢	يتميز الموقع الإلكتروني للاتحاد بالحدثة والتطوير المستمر .	٣	٢٠	١٤٧	١٩٦	٣٨.٤٣
٣	يتميز الموقع الإلكتروني للاتحاد بسهولة الوصول للمعلومات والانشطة.	١٠	٢٠	١٤٠	٢١٠	٤١.١٧
٤	يوفر الاتحاد دورات تدريبية لإنشاء المواقع الالكترونية واستخدام التكنولوجيا الحديثة .	٨	١٢	١٥٠	١٩٨	٣٨.٨٢
٥	يخصص الاتحاد بريدا الكترونيا للتعرف على المشكلات والصعوبات التي تواجه ممارسه النشاط .	١٦	١٤	١٤٠	٢١٦	٤٢.٣٥
٦	التخطيط بالاعتماد على التطورات التكنولوجية المستقبلية واستخداماتها في عمليات أنشطة الاتحاد .	٤٠	٨٠	٥٠	٣٣٠	٦٤.٧٠
٧	يعمل الاتحاد على تعظيم استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والآليات الحديثة لتطوير أساليب العمل	٢٠	٣٠	١٢٠	٢٤٠	٤٦.٠٥
٨	يعمل الاتحاد على تعظيم استخدام التكنولوجيا الحديثة في قطاع التدريب والبرامج والانشطة.	٢٠	٤٠	١١٠	٢٥٠	٤٩.٠١
٩	يقدم الانترنت فرصة مباشرة للتفاعل بين المستهلك او المستفيد وبين الاتحاد .	١٨	٢٥	١٢٧	٢٣١	٤٥.٢٩
١٠	عقد دورات تدريبية على احدث وسائل الاعلام الرياضي وتطبيقاتها في المجال الرياضي لكافة العاملين في الاتحاد .	٤٠	٥٠	٨٠	٣٠٠	٥٨.٨٢

يتضح من جدول (١٨) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في هذا المحور تراوحت ما بين (٣٨.٢٣ % : ٦٤.٧٠ %) .

ويتضح من الجدول السابق ان العبرة رقم (٦) جاءت في المرتبة الاولى بين عبارات الاستبيان بنسبة مئوية (٦٤.٧٠%)، وهذا يعنى ان الاتحاد يخطط الاعتماد علي التكنولوجيا الحديثة في ادارة الاتحاد وفي الأنشطة المراد تنفيذها حتى يصبح الاتحاد قادر على مواكبة التقدم وعصر التكنولوجيا بين الاتحادات العالمية .

وجاءت العبارات رقم (١، ٢، ٣، ٤، ٥) بنسب ضعيفة وهذا يدل على ضعف استخدام التكنولوجيا الحديثة في الاتحاد وعدم وجود بنية تحتية قادرة على استخدام تلك التكنولوجيا والعمل بها لتحقيق اهداف الاتحاد، وايضاً الموقع الإلكتروني للاتحاد لن يحدث به تطوير وحدائه فهو لن يوفر المعلومات الكافية عن الاتحاد ولا يقدم للمستفيدين والجمهور أي خدمات او معلومات التي



يسعى الجمهور الحصول عليها عن الاتحاد، وذلك يرجع الى ضعف العنصر البشرى بالاتحاد وعدم قدرة العاملين على استخدام التكنولوجيا في ادارة الاتحاد وتطوير وتحديث موقع الاتحاد واضافه خدمات جديدة، فهناك ضعف كبير في استخدام التكنولوجيا داخل الاتحاد. ويرى الباحث يجب على الاتحاد مواكبة عصر التقدم والتكنولوجيا باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في ادارة الاتحاد وانجاز الاعمال في اقل وقت واقل اخطاء، وايضاً تأهيل العاملين بالاتحاد على استخدام التكنولوجيا الحديثة عن طريق اقامة الدورات التدريبية والاستعانة بخبراء في مجال التكنولوجيا لتحديث موقع الاتحاد واضافة معلومات وبيانات الاتحاد كاملة عليه وكذلك اضافة خدمة التواصل بين الاتحاد والجمهور ليكون الاتحاد على تواصل دائم بالجمهور الخارجي ومعرفة اراءهم والسلبيات والايجابيات التي حققها الاتحاد خلال الفترة الماضية لان اصبح العالم بأكمله يعتمد على التكنولوجيا والتحول الرقمي وهذا ما تسعى اليه الدولة لتحقيق التنمية المستدامة .

ترى "تجاة عبدالله الوالي" (٢٠١٢م) (١٣) ان المشكلات الأساسية التي تواجهها التنمية التكنولوجية في المجتمعات العربية هي بطء النهوض الاقتصادي، والاستخدام غير الفعال لتكنولوجيا المعلومات والاتصالات الجديدة، وافتقار الموارد البشرية إلى إمكانات تطوير واستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات والمعلومات بغية التنمية الاقتصادية والتكامل الإقليمي، نقص الدراية لدى صانعي القرار بأهمية السياسات المرتبطة بتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، وآفاق تطبيقاتها الحديثة .



جدول (١٩)

الدرجة المقدره والوزن النسبي لاستجابات العينة في عبارات البعد الرابع
العوامل السياسية بالاتحاد المصري للملاكمة (ن=١٧٠)

م	العبارة	الاستجابات			الدرجة المقدره	الوزن النسبي
		موافق	الى حد ما	غير موافق		
١	الواقع السياسي ينعكس بظلاله على الاتحاد سواء سلبا او ايجابيا لتصبح الرياضة مرآة للتوجه السياسي بالدولة.	١٤٠	٢٠	١٠	٤٧٠	٩٢.١٥
٢	توجد قناعة برؤية مصر ٢٠٣٠ كأحد عوامل النهوض بالرياضة وباتحاد الملاكمة .	١٣٢	١٦	٢٢	٤٥٠	٨٨.٢٣
٣	دعم القيادة السياسية للمنظومة الرياضية بشكل عام والاتحاد بشكل خاص .	٢٠	٧٠	٨٠	٢٨٠	٥٤.٩٠
٤	الرياضة ضمن مخطط التنمية الاستثمارية المستدامة بالدولة.	١١٨	٢٦	٢٦	٤٦٨	٩١.٧٦
٥	السياسات العامة للاتحاد تحقق الاهداف الرئيسية للخطة الاستراتيجية للدولة .	٥٠	٨٠	٤٠	٣٥٠	٦٨.٦٢
٦	إنشاء العديد من المنشآت الرياضية ضمن توجه الدولة للتنمية المستدامة ٢٠٣٠	١٢٠	٣٠	٢٠	٤٤٠	٨٦.٢٧

يتضح من جدول (١٩) أن النسبة المئوية لاستجابات عينة البحث في هذا المحور تراوحت ما بين (٥٤.٩٠٪ : ٩٢.١٥٪) .

ويتضح من الجدول السابق ان العبارة رقم (١) جاءت في المرتبة الاولى بين عبارات محور العوامل السياسية بنسبة مئوية (٩٢.١٥٪)، يشير هذا ان سياسة الدولة تأثر على الاتحاد سواء بالسلب او الايجاب لان تقدم وتأخر الدولة ينعكس على مؤسساتها فالدول المتقدمة تقوم بالدعم بصورة مستمرة للمؤسسات من اجل الارتقاء سواء كان الدعم مادي أو معنوي وعلي العكس في الدول المتأخرة تكون في المؤسسات متهاكة وعدم القدرة على تحقيق مكاسب بين مؤسسات الدول الاخرى وخاصة في الرياضة لان الرياضة اصبحت مصدر دخل رئيسي للدول، وأيضا الازمات الاقتصادية العالمية والحروب تأثر تأثير كبير على الدول وبالتالي تؤثر على المؤسسات الرياضية داخل الدولة.

وجاءت عبارة رقم (٣) في المرتبة الاخيرة بين عبارات محور العوامل السياسية بنسبة (٥٤.٩٠٪)، يدل ذلك على ضعف الدعم من القادة السياسية والحكومة للرياضة بشكل عام والاتحاد المصري للملاكمة بشكل خاص، حيث يوجد مواهب كبيرة بمصر تستطيع تحقيق مراكز متقدمة وتحقيق ميداليات اولمبية ف جميع الالعاب وبالأخص الملاكمة ولكن بسبب ضعف الدعم من الحكومة وقلة الموارد اصبح تحقيق مراكز متقدمة ف البطولات أمر صعب بل احيانا لم نستطيع



المشاركة بسبب ايضا قلة الوارد وعدم الاعداد الجيد واقامة المعسكرات التدريبية, ويتضح ذلك في الواقع حاليا أن بعض لاعبين الالعب الفردية يهاجرون الى بلاد اخرى ويلعبون بأسماء دول أخرى بسبب قلة الاهتمام بهم من قبل الدولة وعدم تقديم الدعم الكافي لهم. يرى الباحث يجب على الدولة ان تهتم بالرياضية بشكل اكبر من ذلك وتقديم الدعم للمؤسسات الرياضية لان الرياضة اصبحت في الوقت الحالي مصدر دخل كبير للدولة فالاهتمام بالرياضة وتطوير البنية التحتية احد أهداف رؤية مصر ٢٠٣٠م. وبهذا يكون الباحثون قد أجابوا على تساؤل البحث والذي ينص على " ما آليات التحليل البيئي للاتحاد المصري للملاكمة في ضوء رؤية مصر ٢٠٣٠؟ أولاً: الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة التي أجريت عليها الدراسة وكذلك المعالجة الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحثون من خلال الواقع الحالي لأداء العاملين بالاتحاد المصري لكرة القدم توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

أ- تحليل الواقع البيئي للاتحاد المصري للملاكمة :

يملك الاتحاد المصري للملاكمة نقاط قوة تتمثل في:

- ١- توافر قاعدة كبيرة من البيانات لدى الاتحاد.
- ٢- اهتمام القيادة الرياضية بتدعيم الملاكمة.
- ٣- رغبة مجلس إدارة الاتحاد في تطوير الاتحاد.
- ٤- توافر الخبراء في مجال الملاكمة (اداريين - مدربين - حكام - عاملين).
- ٥- إمكانية توفير ميزانية من الوزارة بهدف التطوير.
- ٦- توافر الكوادر البشرية العلمية و الفنية المؤهلة لتطوير الاتحاد.
- ٧- إمكانية الاستفادة من شركاء الاتحاد في تطوير الاتحاد المصري.

نقاط ضعف بالاتحاد المصري تتمثل في:

- ١- لا توجد خطوات للاهتمام بتعزيز العمل الجماعي بالجهات المنوطة بالإشراف علي الاتحاد في تحقيق رؤية مصر ٢٠٣٠.
- ٢- ضعف الوعي الخططي لاستهداف أسواق متعددة لترويج الخدمات والأنشطة التي يقدمها الاتحاد.
- ٣- ضعف الدعم المالي الذاتي والحكومي للاتحاد.



- ٤- القوانين واللوائح في المنشآت الرياضية تحتاج إلى تعديل لأنها لا تواكب التطور الحادث في الرياضة والتطور في الصناعة الرياضية وإطلاق حرية الاستثمار والتسويق الرياضي ووضع لوائح وقوانين تساعد علي زيادة التمويل الذاتي.
- ٥- يوجد ندرة في المتخصصين في الاستثمار والتسويق بالاتحاد وذلك لعدم وجود إدارة للاستثمار تختص بتدريب وصقل العاملين بها حتي يصبحوا خبرة في هذا المجال.
- ٦- عدم اهتمام ادارة الاتحاد بسماع اراء المستفيدين والاخذ بمقترحاتهم آرائهم.
- ٧- ضعف القدرات البشرية والمؤسسية للاتحاد.
- ٨- عدم توافر البرامج والدورات التدريبية والتثقيفية للعاملين بالاتحاد.
- ٩- عدم استخدام التكنولوجيا داخل الاتحاد.
- ١٠- لا يستخدم الاتحاد وسائل حديثة للترويج لبطولاته
- ١١- لائحة الاتحاد بها قصور في بعض المواد.
- ١٢- قلة تنظيم الدورات لتطوير المدربين والإداريين.
- ١٣- ضعف المنافسة على المستوى القاري والعالمي .
- ١٤- عدم توافر الأدوات والتجهيزات الخاصة برياضة الملاكمة.
- ١٥- ضعف نظام المسابقات بالاتحاد.
- ١٦- ضعف القدرة على تطبيق تكنولوجيا (التحليل - التحكم) بكافة مستويات البطولة .
- يملك الاتحاد المصري للملاكمة فرص تتمثل في:**
- ١- الاستفادة من شركاء المنظومة: (ملاعب القوات المسلحة - ملاعب وزارة الشباب والرياضة - ملاعب الجامعات).
- ٢- عمل شراكة مع الجامعات والهيئات ذات الصلة.
- ٣- إقامة اتفاقيات مع الاتحادات الصديقة والمجاورة.
- ٤- الاستفادة من المنشآت الرياضية بالمحافظات المختلفة.
- ٥- إمكانية استقطاب شركات راعية وداعمة خاصة للاتحاد.
- ٦- إمكانية عمل شراكة مع الجامعات والكليات التربوية المتخصصة لوضع أساليب علمية وتربوية لتطوير الاتحاد.
- ٧- الاستفادة من الإعلام الرياضي لنشر المفاهيم والترويج للبطولات.



لدى الاتحاد المصري للملاكمة تهديدات تتمثل فى:

- ١- الصورة السيئة المرسومة لتنظيم بطولات الاتحاد فى الإعلام.
- ٢- عدم ثقة الشركات الراعية بالتنظيم بطولات الاتحاد المصري للملاكمة.
- ٣- جمود اللوائح و عدم القدرة على تغييرها .
- ٤- تدخل الهيئات الادارية بنسبة متوسطة فى استقلالية عمل اللجان .
- ٥- عدم القدرة على توفير ميزانيات مالية عن طريق الرعاية.
- ٦- لا توجد برامج تثقيفيه تأهيليه للتنمية المستدامة وخطة مصر ٢٠٣٠.

ثانياً: التوصيات :

- ١- تشكيل لجنة من الجهات المعنية بالإشراف على الاتحاد فى تنفيذ التنمية المستدامة ورؤية مصر ٢٠٣٠.
- ٢- القيام بحملات توعية بأهمية التنمية المستدامة مع القنوات الاعلامية سواء المقروءة او المسموعة.
- ٣- ضرورة قيام المسؤولين بالاتحاد باتخاذ اسلوب الدعاية والتسويق لخدمات وأنشطة الاتحاد.
- ٤- زيادة الدورات التدريبية وورش العمل للعاملين بالاتحاد .
- ٥- ضرورة القيام بخلق سوق استثمارية جديدة من اجل توفير الموارد المالية اللازمة.
- ٦- ضرورة تعديل اللوائح والتشريعات القانونية ووضع تشريعات تتماشى مع خطة مصر ٢٠٣٠.
- ٧- عمل دورات تدريبية هدفها خلق جيل من الافراد المتخصصين في المجال التسويقي والذين يكونوا علي دراية بكيفية انشاء قواعد المعلومات وتصميم المواقع الالكترونية لتشويق أنشطة الاتحاد.
- ٨- الاهتمام بالاعتماد بشكل أكبر على الكوادر المتخصصة من ذوى الخبرة فى إدارة المنظومة الإدارية والفنية للاتحاد.
- ٩- وضع لجنة خاصة بالتسويق والاستثمار للأنشطة والخدمات التي يقدمها الاتحاد.
- ١٠- تسهيل مهام الشركات الرعاية فى تقديم الرعاية للأحداث الرياضية ووجود قواعد ادارية جيدة تعمل على تسهيل عملية حقوق الرعاية بما يحقق العائد المطلوب بصورة جيدة .
- ١١- تفعيل لجنة التطوير الفني داخل منظومة العمل الإداري بالاتحاد.



- ١٢- تطوير وتعديل الهياكل الإدارية والفنية للأنشطة والخدمات التي يقدمها الاتحاد بحيث تلائم الواقع المتجدد والمتطور .
- ١٣- توفير كافة الوسائل والأدوات لجميع المستفيدين للعبة والعمل على توافر ملاعب خاص للاتحاد .
- ١٤- الربط بين الاتحاد وكلليات التربية الرياضية لتوسيع قاعدة الممارسة وتبادل الخبرات والمعارف .



المراجع

- ١- اسامة خليل طيب: التنمية المستدامة في الوطن العربي بين الواقع والمأمول ، جامعة الملك عبدالعزيز ، مكتبة الملك فهد الوطنية ، السعودية ، ٢٠٠٧م ص ٢٤
- ٢- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضة المدخل- التاريخ- الفلسفة المهنية والاعداد المهني "النظام الاكاديمي" دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٣- بسام صلاح محمد علي: استراتيجية مقترحة لاستثمار أنشطة ألعاب القوى الترويجية في ضوء أبعاد التنمية المستدامة للسياحة الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ٢٠١٨م .
- ٤- جدو فؤاد حسن: التنمية المستدامة بين متطلبات الحكم الراشد وخصوصية الجزائر ، ورقة مقدمة الى ملتقى التحولات السياسية واشكالية التنمية في الجزائر واقع وتحديات الجزائر ، جامعة محمد خضير بسكرة ، ٢٠٠٨م ص ١٣
- ٥- حازم كمال الدين وعادل محمد عبدالمعتمد : تفعيل صنع القرار باتحادات الرياضات المائية في ضوء الادارة الاستراتيجية ، بحث منشور ، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج لمنطقة الشرق الاوسط ، الجزء الخامس ، ٢٠٠٨م ص ١
- ٦- حمدان محمد و كربالي بغداد: استراتيجيات وسياسات التنمية المستدامة في ظل التحولات الاقتصادية والتكنولوجية بالجزائر، مجلة علوم إنسانية، العراق، العدد ٤٥، ٢٠١٠م.
- ٧- عبد الكريم درويش محمد: استراتيجية مقترحة للتنمية المستدامة للاتحاد المصري للغوص والإنقاذ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٨م.
- ٨- عماري عمار عمر: اشكالية التنمية المستدامة وابعادها، ورقة مقدمة الى مؤتمر التنمية المستدامة والكفاءة الاستخدامية للموارد المتاحة ، الجزائر ، مخبر الشراكة والاستثمار في المؤسسات الصغيرة والمتوسطة في الفضاء الاورو مغربي ، ٢٠٠٨م ص ٢٨
- ٩- عمرو جمال نافع: التحليل الاستراتيجي (SWot) كمدخل لتحسين مستوى أداء العاملين بالاتحاد المصري لرفع الاثقال، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٦م
- ١٠- فطيمة بوهاني منتصر: الإعلام الرياضي في الجزائر ودوره في التنمية الاجتماعية المستدامة ، الملتقى السنوي الأول لطلاب والطالبات الإعلام العربي ، بريطانيا ، ٢٠١٢ م ص ٤٣



- ١١- **مariam غاثيراه:** قمة فاعلية المساعدات - هل تقلص الدول الفقيرة تبعيتها للمعونة الخارجية وكالة الانباء العالمية انتر بريس سيرفس ، مقال بجريدة واشنطن بوست ، ٢٠١٦م ص ١٦
- ١٢- **مصطفى عنتر زيدان:** نموذج مقترح لإدارة الموارد البشرية بالاتحاد المصري لرفع الاثقال, رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة أسيوط, ٢٠١٣م.
- ١٣- **نجاه عبدالله الوالي:** التنمية المستدامة وأهميتها في العالم العربي, بحث منشور بالمجلة العلمية للاقتصاد والتجارة, العدد الاول, يناير, المجلد الاول, جامعة عين شمس, ٢٠١٢م.
- ١٤- **هميمه إبراهيم حشيش وسماح احمد صلاح الدين ، دنيا محمد عادل عبدالعزيز :** متطلبات تطبيق التنمية المستدامة للمشروعات الاستثمارية في المؤسسات الرياضية ، بحث منشور في المؤتمر العلمي رياضة الجامعات العربية ، أفق وتطلعات ، ٢٠١٠م ص ٢
- ١٥- **يحيى محمد الجيوشي:** رؤية منهجية لاستخدام الرياضة للجميع كمدخل لتحقيق التنمية المستدامة فى المجتمع المصري ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، العدد ٧٦ جزء ١ ، يناير ٢٠١٦م

16- **Kay, T and O Dudfield , Commonwealth Guide to Advancing Development through Sport, Commonwealth Secretariat, London ,available at:**<http://assets.thecommonwealth.org/assetbank/commonwealth/action/viewAsset?id=23162&index=3&total=11&view=viewSearchItem>.2013.

17- **Chul-Ho Bum 1, Tara Q. Mahoney and Chulhwan Choi A Comparative Analysis of Satisfaction and Sustainable Participation in Actual Leisure Sports and Virtual Reality Leisure Sports Sustainability** 2018, 10, 3475; doi:10.3390/su10103475www.mdpi.com/journal/sustainability



برنامج نفس حركى مقترح لتحسين مستوى الأداء الفنى لدى

ناشئات سباحة الزحف على البطن تحت ١٦ سنة

* أ.د.م / أحمد عبده حسن

** أ.م.د / عز الدين درويش محمد

*** الباحثة / آسيا عبد ربه محمد

بما أن علم النفس الرياضي جزء لا يتجزأ من علم النفس العام ولا يوجد اختلاف بينهما ولكن علم النفس الرياضي يركز على مواضيع معينة في السلوك الحركي والنمو الحركي، إذ يوضح كل من نزار مجيد، وكامل طه (٢٠٠٠م) بأن هناك صعوبة في فصل علم النفس الرياضي عن علم النفس بصورة عامة، لذلك فمجالات علم النفس الرياضي لا تختلف كثيرا عن مجالات علم النفس المختلفة بقدر ما تتعلق بالتعلم الحركي والنشاط البدني. (٩: ١٣)

ويعتبر النفس الحركى أحد مجالات علم النفس الرياضي، والتي يمكن من خلاله المساعدة على النمو النفسي للفرد، والكثير من البرامج النفسية تعمل على تنمية هذا الجانب ومنها البرامج النفسية حركية إذ تعد الحركة عنصراً أساسياً في البرامج النفسية حركية، وهي إحدى الطرق الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم، وبالتالي عن الذات بشكل عام، فهي بذلك استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما، إذ تعد من أقدم أشكال الاتصال والمشاركة الوجدانية، كما أنها وسيلة للمرح والتسلية لكونها تخفف من التوتر والقلق والتعصب كما يمثل السلوك الحركي للإنسان مظهراً أساسياً من مظاهر الحياة الإنسانية ووسيلة أساسية للعمل أو الإنجاز في مختلف مجالات النشاط الإنساني، ويعد السلوك الحركي في جوهره استجابات بدنية لمثير ما سواء كان هذا المثير ناتجاً عن عوامل نفسية وفسولوجية داخل الفرد، أو كان نتيجة لمثيرات خارجية في البيئة المحيطة بالفرد. (١٠: ١٤)

* أستاذ علم النفس الرياضي المساعد ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .

** أستاذ إدارة الرياضيات المائية المساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويج الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .

*** باحثة بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - بكلية التربية الرياضية - بجامعة الوادي الجديد .



ويشير ابو العلا احمد (١٩٩٤م) الى ان تتميز رياضه السباحة بكونها احدى الرياضات المائية التي يمكن ممارستها في المراحل العمرية المختلفة ولكلا الجنسين والسباحة احدى الرياضات المائية التي تستعمل الوسط المائي كوسيله للتحرك خلاله وذلك عن طريق حركه الزراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءه الانسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا ويمكن للفرد ان يطورها وفقا لقدرته وقوه تحمله كما يمكن جعلها وسيله للراحه والاسترخاء وتجديد النشاط ووسيله العلاج والتأهيل. (١: ٢٢)

ومن خلال عمل الباحثين في مجال تدريب السباحة من خلال التدريبات عدم توافر القدرة التي لدى الناشئات على الاداء الفني لطريقه الزحف على البطن بالشكل الامثل والصحيح وكثرة الاخطاء في الاداء الفني التي تؤدي بالناشئ لعدم تحقيق الاداء بالشكل المناسب او المطلوب لذا تكمن الحالة مثل هذه الدراسة العلمية حيث اصبحت ملمة وضرورية لتوجيه نظر القائمين على عمليه التعليم والتدريب لناشئات السباحة على التركيز على استخدام كافه القدرات اثناء تعليم السباحة والتدريب عليها.

نظرا لما تتعرض له الناشئات من تعليقات من المجتمع من خلال الزي والممارسة في حمامات السباحة المفتوحة عكس عادات وتقاليد المجتمع البيئي بالوادي الجديد ومما تتعرض له من انتقادات يجعلها تعزف عن ممارسه السباحة.

هذا وتكمن مشكله البحث الرئيسية في الاعتقاد الخاطئ للقائمين على العملية التعليمية والتدريبية بان الأولوية الاولى هي الاهتمام بالبرامج التعليمية والتدريبية فقط ولكن التكامل بين الجوانب (التعليمية - التدريبية - النفسية) يساهم في الوصول بالمبتدئ الى الاداء الفني الامثل بصوره تساهم في تقليل الوقت والجهد المبذولين في تنميه المهارات النفسية يجب ان يسير جنبا الى جنب مع تنميه عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للسباحة.

ومن خلال المسح المرجعي للمراجع والابحاث العلمية على حد علم الباحثين وجدت ندرة الدراسات التي تناولت البرامج النفسية الحركية ومدى تأثيرها على الارتقاء بالأداء الفني لدى ناشئات رياضه السباحة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى إعداد برنامج نفس حركي لتحسين مستوى الأداء الفني لدى ناشئات سباحة الزحف على البطن تحت ١٦ سنة.



فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات القياس القبلي والبعدي لدى ناشئات السباحة تحت السن ١٦ سنة في البرنامج النفسي حركي لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث :

• البرنامج النفسي الحركي:

هي برامج يستخدم فيها الجسم والحركة كوسيله اساسيه لتنمية الوظائف الحركية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية وهي تتعامل مع الطفل كواحد متكامل غير مجزئه الى مسميات الجسم والتنفس على ان يتم تقديم المعارف والمعلومات المجردة في صوره محسوسة يُسهل عليه استيعابها والاحتفاظ بها لفترة طويلة. (٢)

الدراسات السابقة:

- عبدالغفور ردام، كيطان العزاوي (٢٠١٨م) (٥): تأثير برنامج نفسى حركى فى تخفيف الأزمات النفسية وتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب أعمار (١٦ - ١٨)، هدفت الدراسة الى اعداد برنامج نفسى حركى فى تخفيف الأزمات النفسية للاعبين الشباب كرة السلة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ١٤ لاعب كرة سلة، وتوصلت نتائج الدراسة الى ان البرنامج النفسى الحركى الاثر الكبير فى تخفيف الازمات النفسية للاعبين.
- عاطف نمر خليفة على (٢٠٢١م) (٤): فاعلية برنامج ارشادى للحد من الضغوط النفسية لدى السباحة، هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة، استخدم الباحثين المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٤٠) ناشئ سباحة من لاعبي النصر، واطهرت النتائج ان البرنامج الارشادى النفسى يؤثر تأثيراً ايجابياً على الحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة.
- Thelwell and other (٢٠٠٦) (١١): أثر استخدام المهارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلى - الحديث الذاتى) على تطوير مستوى الأداء فى كرة القدم، التعرف على استخدام المهارات النفسية (الاسترخاء - التصور العقلى - الحديث الذاتى) على تطوير مستوى الأداء فى كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي، عينة قوامها (٥) لاعبين، فاعلية البرنامج المقترح فى الارتقاء بمستوى أداء لاعبي خط الوسط فى كرة القدم.



خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج شبه التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لعينة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث علي ناشئات السباحة للمرحلة السنية من (١٥ : ١٦) سنة مواليد (٢٠٠٨م - ٢٠٠٩م) ومن المسجلين بالاتحاد المصري للسباحة للموسم الرياضي (٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م) بإجمالي (٨٤) ناشئة متمثلين في (نادى أسيوط الرياضي، نادى القوصية الرياضي) من ناشئات السباحة.

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية إجمالي (٦٠) ناشئة كعينة اساسية و (٣٠) عينة استطلاعية للموسم الرياضي (٢٠٢١م / ٢٠٢٢م) من مواليد (٢٠٠٧م - ٢٠٠٩م). كما بلغ حجم العينة المستخدمة في الدراسة الحالية (٧٥ %) من المجتمع الأصلي للبحث.

تجانس أفراد عينة البحث :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئات السباحة للمرحلة السنية من (١٥ : ١٦) سنة بالاتحاد المصري للسباحة للموسم (٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م). وبلغ عددهم (٥٠) ناشئة، بواقع عدد (٣٥) ناشئة كعينة اساسية وعدد (١٥) ناشئة عينة استطلاعية للموسم (٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م)، وبلغ حجم العينة المستخدمة في الدراسة الحالية (٥٩.٥٣ %) من المجتمع الأصلي للبحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أ- مقياس السمات النفسية (أعداد محمد صلاح).

ب- تصميم برنامج نفسي حركي (إعداد الباحثة).

أولاً: المعاملات العلمية المستخدمة في الدراسة:

١ - لمقياس السمات النفسية :

قام بتصميم هذا المقياس محمد صلاح (٢٠٢١)، ويتكون المقياس من (٧٢) عبارة وصفية وهي تقيس الابعاد (الاتزان الانفعالي - التعاطف - الثقة بالنفس - تقدير الذات -



الدافعية للإنجاز - ادارة الضغوط) وعلي ميزان تقدير ثلاثي (١، ٢، ٣). وقد اجريت الباحثة الإجراءات التالية للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق.

قام الباحثين بإجراء المعاملات العلمية لمقياس السمات النفسية في صورته النهائية وقوامها (١٥) ناشئة من ناشئات السباحة للمرحلة السنية من (١٥ : ١٦) سنة بالاتحاد المصري للسباحة للموسم (٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م) ومن مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية. بهدف التأكد من وضوح وصياغة ومناسبتها لعينة الدراسة وتم حساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) وقد أسفر هذا الإجراء عن النتائج التالية:

أ- صدق المحكمين :

لتأكد من صدق المحكمين لمقياس السمات النفسية (قيد الدراسة)، علي افراد عينة الدراسة الأساسية، قام الباحثين بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والحاصلين علي درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية ولا تقل خبرتهم عن (١٠) سنوات، وقد بلغ عدد المحكمين والخبراء (١٠) محكم وخبير. مرفق (١)، وذلك لمعرفة مدي مناسبة هذه الاختبارات لأفراد عينة البحث الأساسية، ولقد اجمعت آراء المحكمين والخبراء علي مناسبة تلك الاختبارات للعينة قيد الدراسة؛ حيث جاءت نسبة موافقة المحكمين والخبراء علي الاختبارات المقترحة بنسبة ما بين (٩٠ % إلى ١٠٠ %).

ب- صدق الاتساق الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي قام الباحثين بتطبيق مقياس السمات النفسية في صورته النهائية وقوامها (١٥) ناشئة من ناشئات السباحة للمرحلة السنية من (١٥ : ١٦) سنة بالاتحاد المصري للسباحة للموسم (٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م) من مجتمع البحث من خارج العينة الأساسية للدراسة بهدف التأكد من وضوح وصياغة العبارات ومناسبتها لعينة الدراسة، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس، الجداول (١)، (٢)، (٣) توضح النتيجة على التوالي:



جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس

والدرجة الكلية للمحور الذي ينتمى إليه (ن = ١٥)

البعد الأول: الاتزان الانفعالي		البعد الثاني: التعاطف		البعد الثالث: الثقة بالنفس		البعد الرابع: تقدير الذات		البعد الخامس: الدافعية للإنجاز		البعد السادس: اداة الضغوط	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٨٤	١	٠.٧٧	١	٠.٨٣	١	٠.٨١	١	٠.٨٦	١	٠.٧٧
٢	٠.٧٤	٢	٠.٧٨	٢	٠.٨٨	٢	٠.٦٢	٢	٠.٨٠	٢	٠.٧٨
٣	٠.٨٧	٣	٠.٦٥	٣	٠.٧	٣	٠.٦٧	٣	٠.٩٠	٣	٠.٦٥
٤	٠.٨١	٤	٠.٥٨	٤	٠.٨٣	٤	٠.٨٨	٤	٠.٨٤	٤	٠.٥٨
٥	٠.٦٤	٥	٠.٧٧	٥	٠.٨٤	٥	٠.٥٩	٥	٠.٨٧	٥	٠.٨٧
٦	٠.٩٦	٦	٠.٧٨	٦	٠.٧٨	٦	٠.٨٥	٦	٠.٧٥	٦	٠.٨٩
٧	٠.٨٩	٧	٠.٨٩	٧	٠.٨٩	٧	٠.٧٩	٧	٠.٥٨	٧	٠.٧٩
٨	٠.٨٨	٨	٠.٧٧	٨	٠.٧٧	٨	٠.٨١	٨	٠.٧٧	٨	٠.٥٢
٩	٠.٧٧	٩	٠.٩٢	٩	٠.٩٢	٩	٠.٦٤	٩	٠.٧٨	٩	٠.٨٦
١٠	٠.٨٥	١٠	٠.٨٦	١٠	٠.٨٨	١٠	٠.٩٦	١٠	٠.٨٩	١٠	٠.٨٠
١١	٠.٧٨	١١	٠.٨٠	١١	٠.٥٩	١١	٠.٨٩	١١	٠.٧٧	١١	٠.٩٠
١٢	٠.٨٩	١٢	٠.٩٠	١٢	٠.٨٥	١٢	٠.٨٨	١٢	٠.٥٨	١٢	٠.٨٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (١) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور ما بين (٠.٥٢: ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً ما يشير إلى الاتساق الداخلي للمحاور.



جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له (ن = ١٥)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٧٠	١٤	٠.٦٦	٢٧	٠.٧١	٤٠	٠.٦٨	٥٣	٠.٧٨	٦٦	٠.٧٧
٢	٠.٧١	١٥	٠.٧٥	٢٨	٠.٦٨	٤١	٠.٧٦	٥٤	٠.٧٠	٦٧	٠.٧٦
٣	٠.٧٥	١٦	٠.٧١	٢٩	٠.٦٤	٤٢	٠.٨١	٥٥	٠.٧٦	٦٨	٠.٨٧
٤	٠.٦٨	١٧	٠.٦١	٣٠	٠.٦٠	٤٣	٠.٥٨	٥٦	٠.٦٨	٦٩	٠.٧٠
٥	٠.٧١	١٨	٠.٧٣	٣١	٠.٧٥	٤٤	٠.٥٢	٥٧	٠.٧٦	٧٠	٠.٧٨
٦	٠.٦٤	١٩	٠.٦٢	٣٢	٠.٦٥	٤٥	٠.٧٠	٥٨	٠.٧٠	٧١	٠.٧٠
٧	٠.٧٦	٢٠	٠.٨٢	٣٣	٠.٧٠	٤٦	٠.٧٨	٥٩	٠.٧١	٧٢	٠.٨٧
٨	٠.٧٤	٢١	٠.٧١	٣٤	٠.٦٨	٤٧	٠.٧٠	٦٠	٠.٨٢		
٩	٠.٦٨	٢٢	٠.٧٣	٣٥	٠.٧٦	٤٨	٠.٧١	٦١	٠.٨١		
١٠	٠.٧٣	٢٣	٠.٨٧	٣٦	٠.٧٠	٤٩	٠.٦٨	٦٢	٠.٨١		
١١	٠.٧٦	٢٤	٠.٧٠	٣٧	٠.٧١	٥٠	٠.٦٤	٦٣	٠.٦٥		
١٢	٠.٧٤	٢٥	٠.٧٨	٣٨	٠.٨٢	٥١	٠.٦٠	٦٤	٠.٧٥		
١٣	٠.٨٠	٢٦	٠.٧٠	٣٩	٠.٨١	٥٢	٠.٧٠	٦٥	٠.٨٧		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من جدول (٢) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة عن عبارات المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٦٤ : ٠.٨٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.



جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له (ن = ١٥)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٩١	الاتزان الانفعالي	١
٠.٨٤	التعاطف	٢
٠.٩٥	الثقة بالنفس	٣
٠.٩٢	تقدير الذات	٤
٠.٩٤	الدافعية للإنجاز	٥
٠.٩٨	اداة الضغوط	٦
٠.٨٦	المجموع	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٥) = ٠.٤٤٤

يتضح من الجدول (٣)

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

ج- الثبات:

- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار Test – retest:

لحساب ثبات المقياس قام الباحثين بتطبيق المقياس لمقياس السمات النفسية في صورته النهائية وقوامها (١٥) ناشئة من ناشئات السباحة للمرحلة السنية من ١٥:١٦ سنة بالاتحاد المصري للسباحة للموسم ٢٠٢٢-٢٠٢٣ من مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية باستخدام طريقة تضيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Retest تم إعادة التطبيق بفواصل زمنية قدره (١٥) خمسة عشر يوماً وهذا ما يوضحه جدول رقم (٤).



جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقياس (ن=١٥)

معامل الارتباط (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		التطبيق المحاور
	ع	م	ع	م	
٠.٨٩	٠.٧٠٤	٢.٢٧	٠.٦٤٠	٢.٥٣	الاتزان الانفعالي
٠.٧٦	٠.٧٢٤	٢.٣٣	٠.٧٣٧	٢.٤٠	التعاطف
٠.٩٧	٠.٧٣٧	٢.٤٠	٠.٦٧٦	٢.٢٠	الثقة بالنفس
٠.٦٩	٠.٦٤٠	٢.٥٣	٠.٧٢٤	٢.٣٣	تقدير الذات
٠.٧٨	٠.٧٣٧	٢.٤٠	٠.٧٠٤	٢.٢٧	الدافعية للإنجاز
٠.٧٥	٠.٧٨٤	٢.٨٥	٠.٧٨٥	٢.٦٥	اداة الضغوط
٠.٨٩	٨.٤٠	٣٨.٩٩	٥.٨٦	٣٦.٠٧٧	المقياس ككل

قيمة (ر) الجدولية غير مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

ويتضح من جدول (٤) ما يلي:

توجد علاقة إيجابية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لمختلف محاور المقياس والمقياس ككل إذ يتراوح معامل الارتباط المحسوب بين (٠.٦٩ - ٠.٨٩) هي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثانياً: خطوات تصميم بناء البرنامج النفسى المقترح:

عملية بناء البرنامج عملية نظامية تتطلب خطة شاملة، وتتضمن مجموعة من الإجراءات العلمية المتسلسلة وسوف يتم تنفيذ مجموعة من الخطوات وذلك على النحو التالى:

١- هدف البرنامج :

يهدف البحث لمعرفة تأثير برنامج نفسي حركي على مستوى الاداء الفني لدى ناشئات سباحة الزحف على البطن تحت ١٦ سنة بالاتحاد المصري للسباحة.

٢- أسس بناء البرنامج المقترح :

لقد استعان الباحثين ببعض الأسس العلمية والمبادئ الأساسية فى تصميم البرنامج النفسى المقترح عن طريق تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد برامج المهارات النفسية والتي أمكن استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة فى مجال علم النفس الرياضى وتحديد الأسس الآتية:

- أن يحقق محتوى البرنامج الهدف العام الذى وضع من أجله.



- أن يراعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين الناشئات.
- مناسبة البرنامج المقترح لعينة الدراسة.
- أن تتناسب التدريبات المقترحة مع المرحلة العمرية للناشئات.
- تحديد الخطة الزمنية التطبيقية لبرنامج النفس حركى المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسية لبرنامج النفس حركى المقترح.
- تحديد أنسب محتويات أبعاد برنامج النفس حركى المقترح.
- أن يتم وضع الوحدة النفسية فى ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- أن يتناسب التسلسل المنطقى لمحتويات البرنامج مع أهدافه.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى قدرات أفراد عينة البحث.
- توافر المكان والإمكانات اللازمة وعوامل الأمن والسلامة لتنفيذ البرنامج النفسى قيد البحث.

٣- خطوات وضع وتصميم البرنامج :

بعد تحديد أهداف البرنامج قام الباحثين بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى مجال علم النفس وعلم النفس الرياضى والبرامج النفسية مثل "دراسة عبدالغفور ردام (٢٠١٨م) (٥)، أمل على خليل (٢٠٠٦م) (٢).

ومن خلال الدراسة والأبحاث والدراسات العلمية التى أجريت فى هذا المجال مثل دراسة "محمد صلاح" (٢٠٢١م)، لتحديد محتوى أنشطة البرنامج حيث تضمن البرنامج ستة مهارات نفسية لدى الناشئات السباحة هى (الاتزان الانفعالى - التعاطف - الثقة بالنفس - تقدير الذات - الدافعية للإنجاز - إدارة الضغوط)، بحيث يتم التدرج فى وضع الوحدات النفسية المكونة للبرنامج من السهل الى الصعب، حيث تمثل فى مجملها تغطية شاملة للمهارات النفسية المقترحة قيد البرنامج. بعد الانتهاء من إعداده تم عرضه فى صورته النهائية على الخبراء المتخصصين لتحقيق أهداف الدراسة، وفى ضوء نتائج الخبراء تم تنظيم وحدات البرنامج فى صورة وحدتين لكل مهارة نفسية ثم تطبيقها فى (١٢) أسبوع بواقع وحدتين لكل مهارة بإجمالى (٨) وحدات نفسية للبرنامج النفسى المقترح، وتم توزيع الوحدات بالتساوى على المهارات النفسية قيد البرنامج، وزمن كل وحدة (٦٠) دقيقة.



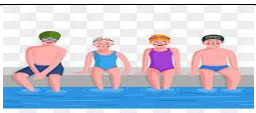
٤- محتوى البرنامج :

- تدريبات لتنمية الاتزان الانفعالي.
- تدريبات لتنمية التعاطف.
- تدريبات لتنمية الثقة بالنفس.
- تدريبات لتنمية تقدير الذات.
- تدريبات لتنمية دافعية الإنجاز.
- تدريبات لتنمية إدارة الضغوط.



زمن البرنامج:

زمن تطبيق البرنامج (١٢) أسبوع على مدار ثلاثة شهور وقد تم توزيع أجزاء البرنامج على وحدات زمنية بمعدل وحدة أسبوعية بإجمالي عدد (١٢) وحدة نفسية مقترحة، زمن كل وحدة (٦٠) دقيقة.

الوحدات	التمرين	الغرض من التمرين	الزمن الكلى للتمرين	الاخراج
الوحدة الأولى (الثقة بالنفس)	١ - شرح نظري: لمفهوم الثقة بالنفس في تحسين سباحة الزحف على البطن.	تنمية الثقة بالنفس	٢٠ ق	
	٢ - نبذة مختصرة عن: أهمية الثقة بالنفس وتأثيرها على تحسين سباحة الزحف على البطن.		١٢ ق	
	٣ - ذكر بعض عبارات الثقة بالنفس التي تؤكد على ثقة وصحة كلام مدرب التربية الرياضية.		١٠ ق	
	٤ - لعبة صغيرة: مطاردة (بينج بونج) يقفون اللاعبين عند حافة الحمام وابقاء اعينهم مغلقة ثم يقوم المدرب برمي كرات في منتصف الحمام ويقوم المدرب بإعطاء الإشارة (الصافرة) ثم القيام بجمع أكبر عدد من الكرات واعينهم مغلقة ومكافئة الفائز.		١٥ ق	
	٥ - تدريبات الاسترخاء: (الجلوس على حافة الحمام بهدوء وقفل العينين والتنفس كامل بعمق).		٣ ق	



خطوات الدراسة:

أ- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثين بإجراء دراسة استطلاعية للاختبارات المستخدم في جمع البيانات حيث تم تطبيقه علي عينة قوامها (١٥) من ناشئات السباحة تحت ١٦:١٥ سنة من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية للدراسة. وذلك في الفترة من ١٥/٧/٢٠٢٢م حتى ٣٠/٧/٢٠٢٢م، وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المقياس لما وضع من أجله واختبارات الاداء الفني والمهارى.

ب- الدراسة الأساسية:

بعد تحديد العينة واختيار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدق ثباتها قام الباحثين بتطبيقها على جميع أفراد العينة الدراسة.

قام الباحثين بتنفيذ البرنامج النفس حركي (علي العينة الأساسية للدراسة) علي النحو

التالي:

- إجراء القياسات القبلية:

قام الباحثين بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة على عينة البحث الأساسية وذلك يوم الموافق ٩/ ٩/ ٢٠٢٢م إلى ٢/ ٩/ ٢٠٢٢م والتي تضمنت قياس:

- قياس السمات النفسية ناشئات السباحة تحت (١٥ : ١٦) سنة العينة قيد الدراسة.
 - قياس اختبارات الاداء المهارى والفني للرياضة السباحة الاساسية للعينة قيد الدراسة.
 - تطبيق البرنامج النفس حركي (علي العينة الأساسية للدراسة):
- قام الباحثين بتطبيق البرنامج النفس الحركي في الفترة من الموافق ٥ / ٩/ ٢٠٢٢م إلى ٤/ ١٢/ ٢٠٢٢م لمدة (١٢) أسابيع بواقع (٢) جلسة في الأسبوع، حيث بلغت عدد الجلسات النفسية في البرنامج، وتم تحديد زمن الوحدة النفسية خلال البرنامج بواقع (٦٠) دقيقة، وقد راعى الباحثين أثناء تطبيق البرنامج النفس حركي ما يلي :

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان الجلسة النفسية لأفراد عينة البحث .
- إجراء القياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
- إجراء القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قام الباحثة بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث وذلك يوم الموافق ٧ / ١٢ / ٢٠٢٢م إلى ٨ / ١٢ / ٢٠٢٢م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية.



١- عرض نتائج الفرض:

والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) في البرنامج النفسي حركي لصالح القياس البعدي لدي ناشئات السباحة من سن ١٥:١٦ ."

جدول (٥)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات درجات (القياسين القبلي والبعدي) لدي ناشئات السباحة من سن ١٥:١٦ سنة في ابعاد المقياس السمات النفسية (قيد البحث) (ن = ٣٥)

م	مقياس السمات النفسية	اسم الاختبار	وحدة القياس الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	السمات النفسية	الاتزان الانفعالي	درجة	٢٢.٤٠	٣.٥٣٩	٢٩.٧٠	٤.٦٨٤	٧.٣٠٠	٦.٨١١	دال
٢		التعاطف	درجة	١٨.٠٣	٢.٧٣٥	٣١.٩٣	٢.٦١٢	١٣.٩٠٠	٢٠.١٣٠	دال
٣		الثقة بالنفس	درجة	١٤.٤٠	١.٧٣٤	٣١.٦٣	٣.٨٦٤	١٧.٢٣٠	٢٢.٢٨٧	دال
٤		تقدير الذات	درجة	١٦.٠٣	٢.١٤١	٢٦.٧٠	٤.٦٩٩	١٠.٦٧٠	١١.٣١٤	دال
٥		الدافعية للإنجاز	درجة	١٦.٢٠	١.٨٤٦	٣٣.٠٠	٣.٤١٤	١٦.٨٠٠	٢٣.٧١٠	دال
٦		اداة الضغوط	درجة	١٦.٢٠	١.٩١٩	٣١.٦٩	٢.٧١٤	١٥.٤٩	٢٥.٣٨٣	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = (١.٦٩٧)

يتضح من نتائج الجدول (٥) وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في ابعاد مقياس السمات النفسية و لصالح القياس البعدي للعينه قيد الدراسة، حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات درجات (القياسين القبلي والبعدي) لدي ناشئات السباحة من سن (١٥:١٦) سنة في المقياس السمات النفسية. (قيد البحث) (ن = ٣٥)

مستوي الدلالة	قيمه ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
دالة	١٦.٨٣٢	٨١.١١	٢٥.٢٤٦	٢٤٤.٠٧	٢٧.١١٤	١٦٢.٩٧	مقياس السمات النفسية

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ = ١.٦٩٧



يتضح من (٦) وجود فروق دالة إحصائية من القياس القبلي و القياس البعدي في مقياس السمات النفسية حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض:

مناقشة نتائج الفرض والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات القياس القبلي والبعدي لدى ناشئات السباحة تحت السن ١٦ سنة في البرنامج النفسي حركي لصالح القياس البعدي".

يتضح من نتائج الجدول ٥ وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في ابعاد مقياس السمات النفسية ولصالح القياس البعدي للعينه قيد الدراسة، حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي.

وتشير نتائج جدول ٦ وجود فروق دالة إحصائية من القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس السمات النفسية حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي.

يعز الباحثين نتائج الدراسة إلى تصميم البرنامج باستخدام الأساليب التي أثبتت فعاليتها في تنمية المهارات العقلية والنفسية لدى ناشئات السباحة، مثل دافعية الانجاز، وتقدير الذات، وإدارة الضغوط، كما ساهمت المشاركة الفعالة للمشاركات في تعزيز تأثير البرنامج عليهن.

ويؤكد ذلك عصام زيدان (٢٠١٤م) (٧) ان البرامج النفس حركية هي منهج شامل لتحسين الشخصية، ويهتم بدراسة حركة الإنسان في ضوء النواحي النفسية، حيث تركز على كل النواحي الحركية والمعرفية والوجدانية، وذلك من خلال تنظيم الحركة واللعب عبر طرق تربوية ونفسية، يتم فيها استخدام الحركة كوسيلة أساسية، من أجل تحسين جوانب نمو الطفل المختلفة، سواء الجوانب المعرفية أو الادراكية، أو الاجتماعية أو السلوكية.

وتدعم هذه النتيجة دراسة أيهاب محمد ، محمد أحمد (٢٠٢١م) (٣) والتي أشارت الى ان التأثير الايجابي للبرنامج القائم على الأنشطة النفس - حركية ادى الى تحسين متغيرات الاداء الحركي لذوى الاعاقة العقلية البسيطة قيد البحث.



وكما يشير عثمان محبوب الجبوري (٢٠١٦م) (٦) الى ان سمة الثقة بالنفس لدى طلبة مسابقات السباحة في كلية علوم الرياضة جاءت بدرجة مرتفعة، وكما جاء ايضا مستوى تقدير الذات بدرجة مرتفعة.

وترى فايذة أحمد ، نفين حسين (٢٠٠٦م) (٨) ان البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تنمية بعض المهارات النفسية قيد البحث (سمة القلق كحالة - سمة الثقة بالنفس).

وتضيف أمال محمد إبراهيم يوسف، نشوى محمود نافع (٢٠٠٥م) (٢) ان البرنامج المقترح النفس حركى كان له تأثير إيجابي على اختبارات الادراك الحس حركى والقدرات الموسيقية للمجموعة التجريبية.

وبذلك يكون اجاب الباحثين على الفرض والذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الدرجات القياس القبلي والبعدي لدى ناشئات السباحة تحت السن ١٦ سنة في البرنامج النفسي حركي لصالح القياس البعدي".

أولاً: الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة البحث والإجراءات المتبعة واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها، تمكن الباحثين من التوصل الى الاستنتاجات التالية:

١- وجود فروق داله احصائيا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في ابعاد مقياس السمات النفسية ولصالح القياس البعدي للعينه قيد الدراسة، حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي.

٢- وجود فروق دالة إحصائياً من القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس السمات النفسية حيث قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي.



ثانياً: التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحثين بما يلي:

- ١- ضرورة إدراج البرامج النفس حركي ضمن برامج تدريب ناشئات السباحة.
- ٢- الاهتمام بالدورات التنقيفية والتدريبية للاعبات والمدربين لاطلاعهم على البحوث النفسية والتعرف على كيفية مواجهه الظروف المحيطة بيهم.
- ٣- ضرورة تدريب القائمين على برامج تدريب ناشئات السباحة على الأساليب المستخدمة في البرامج النفس حركي.
- ٤- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير البرامج النفس حركي على ناشئات السباحة في مختلف المراحل العمرية.



المراجع

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤م.
٢. أمال محمد إبراهيم يوسف، نشوى محمود نافع : تأثير برنامج نفس حركى على الوعى الذاتى وعلاقته بالعوامل المؤثرة فى مستوى أداء الطالبات للتمرينات والتعبير الحركى الحديث، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد (٤٥)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٥م.
٣. أيهاب محمد عماد الدين ابراهيم، محمد أحمد نصر الدين: فعالية برنامج تأهيلي قائم على الأنشطة النفس - حركية لتحسين الأداء الحركى لذوى الاعاقة العقلية، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة المجلد (٢٦) العدد (٧)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٢١م.
٤. عاطف نمر خليفة على وآخرون: فاعلية برنامج ارشادى للحد من الضغوط النفسية لدى السباحة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة المجلد (٢٧) العدد (١٤)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٢١م.
٥. عبدالغفور ردام كيطان العزاوى: تأثير برنامج نفسى حركى فى تخفيف الأزمات النفسية وتطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للشباب أعمار (١٦ - ١٨)، مجلة علوم الرياضة المجلد (١٠) العدد (٣٥)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، ٢٠١٨م.
٦. عثمان محجوب الجبورى: سمة الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة مسافات السباحة فى كلية علوم الرياضة فى جامعة مؤتة، رسالة ماجستير، كلية علوم الرياضة ، جامعة مؤتة، ٢٠١٦م.
٧. عصام زيدان: أثر البرامج الحركية والنفس حركية فى تنمية بعض النواحي الأكاديمية وتعديل سلوك، مركز كيان للتنمية والاستشارات، جمعية كيان لذوى الإعاقة، القاهرة، ٢٠١٤م.
٨. فائزة أحمد محمد خضر، نفين حسين محمود خليل : تأثير برنامج نفسى - حركى على بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية ومستوى الأداء المهارى للطالبات فى رياضة



الجودو، مجلة كلية التربية الرياضية العدد (٧)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة،
٢٠٠٦م.

٩. نزار مجيد الطالب، كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر،
بغداد، العراق، ٢٠٠٠م.

١٠. الواعر عبدالحق: أثر التربية النفسية الحركية في اكتساب الكتابة لدى الطفل التوحدي
درجة خفيفة من (٥ إلى ٨) سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم
الاجتماعية والإنسانية، جامعة العربى بين مهيدى ام البواقي، ٢٠١٨م.

11. Thewell, and other: using psychological skills to develop soccr per
for mance journal of applied sport psychology, volume 18, number
3, September, 2006.