



مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية

**Beni-Suef Journal Of Physical Education
And Sport Sciences
(B.J.P.E.S.S)**

مجلد (4) - العدد السابع ج 2 مارس 2021م

الترقيم الدولي
(ISSN 2536 – 9881)

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.S.S)
Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>
E-mail:- journal@phed.bsu.edu.eg

هيئة تحرير المجلة

أ.د/ طارق فاروق عبد الصمد

رئيس مجلس إدارة المجلة

أ.د/ الشيماء سعد زغول

نائب رئيس مجلس إدارة المجلة

رئيس التحرير

أ.د/ سامية فريد

نائب رئيس التحرير

أ.م د/ أحمد كمال

مدير التحرير

أ.د/ محمد قدرى بكري

عضواً من خارج جهة الاصدار

أ.د محمد السيد الأمين

عضواً من خارج جهة الاصدار

أ.د/ أحمد محمود ابراهيم

عضواً من خارج جهة الاصدار

أ.د صادق خالد الحايك

عضواً من خارج جهة الاصدار

د/ أحمد شاكر عبد العزيز الغول

سكرتير تحرير المجلة

مستشاروا التحرير

(مقررى وأمناء سر اللجان العلمية والأساتذة بالكلية)

- أ.د/ مسعد سيد عويس.
- أ.د/ صبرى محمد عمر.
- أ.د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح.
- أ.د/ عبد المنعم السيد بدير.
- أ.د/ إيمان الحارونى.
- أ.د/ أحمد عبد الخالق تمام.
- أ.د/ مدحت على أبو سريع.

قوائم المحكمين للعدد السادس (بالترتيب الأبجدي) :

1-	أ.د/ أحمد فاروق	: استاذ بكلية التربية الرياضية قسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب جامعه المنيا
2-	أ.د أحمد عماره	: أستاذ تدريب المصارعة – جامعة السادات
3-	أ.د إيهاب البديوي	: أستاذ تدريب المنازلات – جامعة طنطا
4-	أ.د/ رشا اشرف	: استاذ علم النفس الرياضي جامعة حلوان
5-	أ.د/ سامية فريد	: استاذ الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
6-	أ.د/ سيدة علي عبد العال	: استاذ التعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
7-	أ.د/ شيرين أحمد يوسف	: أستاذ المبارزه بقسم الرياضات المائيه والمنازلات جامعة الزقازيق
8-	أ.د / طارق فاروق عبدالصمد	: استاذ علوم الحركة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
9-	أ.د طارق محمد عبدالرووف	: استاذ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
10-	أ.د/ مشيرة ابراهيم محمد	: استاذ بقسم نظريات و تطبيقات الجمباز و التمرينات و العروض الرياضية كلية تربية رياضية جامعة مدينة السادات
11-	أ.د/ محمد احمد ابراهيم	: استاذ العاب المضرب كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق
12-	أ.د/ محمد فوزي	: استاذ الادارة الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
13-	أ.د/ محمود حسين	: استاذ تدريب كرة السلة كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
14-	أ.د/ مدحت عاصم	: استاذ طرق التدريس كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
15-	أ.د/ مرفت محمد رشاد	: استاذ تدريب المنازلات جامعة الزقازيق
16-	أ.د نادية غريب	: أستاذ متفرغ بقسم الجمباز – كلية التربية الرياضية بنات- جامعة حلوان

لائحة النشر لمجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية و الرياضية

كلية التربية الرياضية – جامعة بني سويف

تمهيد :

انطلاقاً من رؤية ورسالة كلية التربية الرياضية بالاهتمام بالبحث العلمى والتميز فيه كان لابد من وجود ساحة علمية تنافسية ومساحة لتبادل المعرفة والإنتاج العلمى ، هذا يعنى انه لابد لكل باحث من أن يعرض منتجه البحثى بالإضافة إلى انه أيضا له الحق فى أن يقيم ويستفيد من أبحاث الآخرين.

ومن هنا تأتى أهمية المجالات العلمية فى المؤسسات التعليمية لذا فان كلية التربية الرياضية تؤمن بأهمية وجود مجله علمية بحثية ، لها لائحتها المنظمة والتي تحكم وتنظم كافة أعمالها لتصبح مجله ذات قيمة علمية .
رسالة المجلة :

تختص المجلة بنشر الدراسات والبحوث والمقالات العلمية فى المجالات الرياضية والدراسات التربوية والنفسية وعلوم الصحة الرياضية وكذلك البحوث والمقالات العلمية التى يجريها أو يشترك فى إجرائها أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم والباحثين فى الجامعات ومراكز وهيئات البحث العلمى فى مصر وخارجها وكذلك الحاصلين على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية ، وتصدر وفقا للتالى :

مادة (1) :

تصدر كلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف مجله علمية باسم – مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية .(B.J.P.E.S.S)

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences

مادة (2) :

تصدر المجلة بصفة دورية نصف سنوية (مارس – سبتمبر).

مادة (3) :

تشكل هيئة تحرير المجلة لمدة ثلاث سنوات بموافقة مجلس الكلية وذلك من
السادة :

- 1- الأستاذ الدكتور عميد الكلية (رئيساً لمجلس الإدارة)
- 2- الأستاذ الدكتور وكيل الكلية للدراسات العليا (رئيساً للتحرير)
- 3- عضو هيئة تدريس بالكلية (نائباً لرئيس التحرير)
- 4- عضو هيئة تدريس بالكلية (مدير تحرير)
- 5- إثنان أعضاء هيئة تدريس بالكلية (سكرتارية التحرير)
- 6- تسعة من السادة الأساتذة أعضاء هيئة التدريس (أعضاء الهيئة الإستشارية)
بالكلية ويجوز أن يكونوا من خارج الكلية
للاستفادة من خبراتهم العلمية

- 7- أحد العاملين بالجهاز الإداري في الكلية (مسئول إداري)
- 8- أحد العاملين بالجهاز المالي بالكلية (مسئول مالي)

ويتم إختيار السكرتير الإداري بموجب قرار من (رئيس مجلس الإدارة) وباقتراح
من (رئيس التحرير) ، ويتولى كافة الأعمال الإدارية و المالية الخاصة بالمجلة
.

مادة (4) :

يتولى رئيس مجلس الإدارة تمثيل المجلة أمام الهيئات الأخرى وتصريف شئونها
المالية والإدارية .

مادة (5) :

يقوم رئيس تحرير المجلة بالإشراف على تلقي الأبحاث من الباحثين وتسجيل
بياناتهم وتوزيع الأبحاث على المحكمين ومراسلة الباحثين والمحكمين لحين قبول
البحث او رفضه , كما يشرف على تنسيق واخراج المجلة ويتابع عدد الأبحاث
التي أجزيت بترتيب تسجيلها في المجلة ومن ثم إرسالها الى المطبعة .

مادة (6) :

مدير التحرير مسئول عن متابعة كافة الإجراءات الخاصة باستلام البحوث وإعداد قواعد البيانات ومتابعة سكرتارية المجلة فى إعداد خطابات النشر ومسودة المجلة قبل الطباعة ومتابعة أعمال الطباعة.

مادة (7) :

تنتشر الأبحاث والمقالات العلمية التى يجريها أو يشترك فى إجرائها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين فى الجامعات والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمى فى مصر وخارجها .

مادة (8) :

البحث مسئولية الباحث ولا يجب أن يكون البحث قد قبل للنشر فى مجله علمية أو أى جهة أخرى ويكتب الباحث إقرار بذلك .

مادة (9) :

تنتشر الأبحاث فى المجلة وفقاً لأسبعية ورودها بعد تحكيمها وإعدادها فى شكلها النهائى وفقاً لشروط النشر والقواعد التى تقرها إدارة المجلة .

مادة (10) :

يتم تسليم الأبحاث باليد او إرسالها بالبريد إلى رئيس تحرير المجلة من ثلاث نسخ واضحة مكتوبة على جهاز الكمبيوتر ومرفق معه صورة من تحقيق الشخصية ، حيث يعرض البحث على رئيس التحرير وبعد مطابقته للقواعد الخاصة بالنشر بالمجلة يقوم بإرساله إلى الأساتذة المحكمين .

مادة (11) :

- يراعى بعد التعديلات المقترحة من الأساتذة المحكمين أن تكون كتابة البحث على ورق نصف ثمانيات (25 x 17.5 سم) بجهاز الكمبيوتر وعلى وجه واحد فقط على أن تترك 3سم من كل جوانب الورقة مع ترك مسافتين بين

الأسطر على أن يكون العنوان الرئيسى والعناوين الجانبية للبحث بالبنط 14 بالخط الكوفى .

- يجب ألا يزيد عدد الأسطر فى الصفحة عن 23 سطر (بنط 13 بولد Simplified Arabic) على أن تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث ويكتب الخط الكوفى بنط (14) وكذا العناوين الرئيسية ويليه إسم الباحث أو الباحثين بالبنط الخفيف وتكتب وظائف الباحثين أسفل الصفحة بالبنط الثقيل ويقدم الباحث ملخص للبحث باللغتين العربية والإنجليزية فيما لا يزيد عن نصف صفحة مع إرسال الـ (CD) الخاص بالبحث كاملاً .

مادة (12) :

تقبل البحوث بإحدى اللغتين العربية أو الإنجليزية .

مادة (13) :

لا يجوز نشر البحوث العلمية المنشورة بالمجلة بأى طريقة أو فى أى مكان آخر إلا بإذن كتابي من رئيس مجلس الإدارة على أن يشار إلى العدد الذى ظهر فيه البحث لأول مرة .

مادة (14) :

يقوم بتحكيم الأبحاث عدد (2) من السادة الأساتذة ، الأول من أعضاء اللجان العلمية بالجامعات المصرية ، والثانى أستاذ فى مجال التخصص من الأساتذة المتخصصين بأقسام الكلية المختلفة ، وفى حالة عدم توافر أستاذ متخصص من الكلية يقوم بالتحكيم أستاذ من خارج الكلية.

مادة (15) :

بالنسبة للنشر العلمى للأساتذة من داخل الكلية يسمح لكل أستاذ بنشر بحث واحد فقط فى العام بدون تسديد أى رسوم على أن يكون البحث فردي ، ويعفى الأستاذ من رسوم التحكيم لأن بحث الأستاذ لا يحكم طالما كان البحث فى نفس مجال تخصصه .

مادة (17) :

يدعو رئيس مجلس إدارة المجلة أو من يفوضه إلى اجتماع لهيئة تحرير المجلة مرة كل ثلاثة أشهر بواقع أربعة مرات على الأقل خلال العام.

أحكام عامة :

- ينشر البحث بالكامل كما قام المحكمون بتحكيمة إلا في حالة عدم رغبة الباحث في نشر المرفقات .
- يتم تطبيق أحكام القوانين واللوائح المعمول بها في الجامعة فيما لم يرد نص بشأنه .

رئيس مجلس الإدارة

وعميد الكلية

أ.د/ طارق فاروق

نائب رئيس مجلس الإدارة ووكيل

الكلية للدراسات العليا والبحوث

أ.د/ الشيماء سعد زغلول

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث وأسماء الباحثين	م
36-12	تصور مقترح لتنفيذ الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية أ.د/ كوثر السعيد الموجي أ.د/ دينا كمال محمود أ.م.د/ أحمد عزمي إمام	1
56-37	تأثير تطوير القدرة العضلية باستخدام مبدأ العجز الثنائي على بعض مهارات كرة السلة د/ محمود محمد مهى الدين	2
85-57	تأثير برنامج تدريبي في ضوء التردد النفسي على بعض الصفات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي لناشئ سلاح الشيش أ.م.د/ ماجدة محمود أبو العزم	3
113-86	تأثير التدريب المتوازي لتطوير القدرة العضلية على مستوى الأداء الفنى لناشئ الجمباز على جهاز طاولة القفز أ.م.د/ محمد سامي محمود	4
141-114	”الألعاب المصغرة كأحد متطلبات تطوير القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لناشئ كرة السلة” أ.د/ محمود حسين محمود د/ خالد عبدالقادر عبدالوهاب	-5
171-142	التنبؤ بمستوى الاداء المهاري بدلالة المنامة النفسية لناشئ ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا د/ بسمة محمد الحسيني حسنين	
198-172	تأثير برنامج تدريبي في ضوء نماذج البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب لناشئ سلاح الشيش أ.م.د/ ماجدة محمود أبو العزم	

تابع المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث وأسماء الباحثين	م
237-199	”تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة” أ.م.د/ ندا محفوظ عبدالعظيم كابوه د/ محمد مجدي حسني أبوغريفة	-6
275-238	”تأثير استخدام التمرينات النوعية على تعلم المهارات الحركية الأساسية لفئة الصم والبكم بمراحل التعليم الأساسي” د/ محمد حسن السيد ابراهيم	7
339-276	” تقييم الأداء الفني لبعض المهارات في المصارعة الرومانية باستخدام التحليل الكيفي” أ.م.د/ أحمد كمال عبد العزيز أ.م.د/ سارة محمد الأشرم	8
368-340	تأثير تدريبات الرؤية البصرية لتطوير بعض القدرات البصرية على مستوى أداء الجملة الاجبارية لجهاز المتوازيين لناشئي الجمباز أ.م.د/ محمد سامي محمود	9
394-369	الإفادة من التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي د/ مبارك محمد دفش العجمي	10

تصور مقترح لتفعيل الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية

*أ. د / كوثر السعيد الموجي

**أ. د / دينا كمال محمود

***أ. م د / أحمد عزمي إمام

المقدمة ومشكلة البحث:-

تعتمد الأمم والمجتمعات الحديثة بشكل متنامي على تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات المتصلة بشبكة الأنترنت ، ولذا شهدت التكنولوجيا الرقمية طفرة هائلة من التقدم والرقي في شتي المجالات ولا سيما وصول تلك الطفرة إلي المجال الرياضي التي تعد عصب الحياة ، إلا أن هناك وجه آخر لهذا التقدم هو مجال الحروب الرقمية والفضائية ، فهو المجال الخامس للحروب الحديثة بعد حروب (البر ، البحر ، الجو ، والفضاء الحقيقي).

ولهذا فإن تكنولوجيا المعلومات أصبحت أكثر تعقيدا من ذي قبل ، وارتبطت بذلك احتمالات تعرض تلك التكنولوجيا لمخاطر من شأنها ان تؤثر على كفاءة وفاعليه نظم المعلومات فكان لزاماً على الهيئات وضع نظام جيد لإدارتها ومن ثم زاد الاهتمام بأمن المعلومات باعتبارها من المسؤوليات التنفيذية المهمة بالبنية التحتية التكنولوجية على مستوى الهيئة وزيادة التركيز على استراتيجيات متطلبات العمل وشارك الاشخاص المناسبين ، وتوظيف التكنولوجيا المناسبة وحمايه أصول المعلومات الهامه (7 : 3).

فالأمن يعتبر الركيزة الأساسية للمجتمعات وقد تحول الأمن مع بروز مجتمع المعلومات و الفضاء السيبراني إلى واحد من اهم القطاعات الخدمية التي تمثل قيمه مضافه ودعامة اساسيه لأنشطه الحكومات والافراد ، كما هو الحال مع تطبيقات

*.. أستاذ الإدارة الرياضية - جامعة حلوان ومقرر اللجنة العلمية الدائمة لترقي الأسانذة والأسانذة المساعدين لجنة الإدارة الرياضية.

** أستاذ مشارك بجامعة الملك سعود ، أستاذ بقسم الإدارة الرياضية والترويج - جامعة حلوان.

*** أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

الحكومة الإلكترونية والصحة الإلكترونية والتعليم عن بُعد والاستعلام والتجارة الإلكترونية ... وغيرها (2 : 17).

والأمن السيبراني مفهوم أوسع من أمن المعلومات حيث يتضمن تأمين البيانات والمعلومات التي تتداول عبر الشركات الداخلية او الخارجية والتي يتم تخزينها في خوادم داخل او خارج الهيئات من الاختراقات (1 : 26).

ويعتبر الأمن السيبراني وأمن المعلومات على أجهزة وشبكات الحاسب الآلي والعمليات والآليات التي يتم من خلالها حماية المعدات والمعلومات والخدمات من اي تدخل غير مقصود او غير مصرح به او تغيير او اختلاف قد يحدث ، حيث يتم استخدام مجموعة من الوسائل التقنية والتنظيمية والإدارية لمنع هذا الاستخدام غير المصرح به ومنع سوء الاستغلال واستعادة المعلومات الإلكترونية ونظم المعلومات والاتصالات التي تحتويها(3 : 6).

ويعمل الأمن السيبراني على حمايه الأفراد من الافكار المتعصبة والدخيلة على المجتمع ، ومن تدمير الانتماء الوطني واختراق معلومات أمنية او شخصيه تؤثر على الدولة والمجتمع وغيرها من الأخطار، وتأتي هذه الحماية من خلال استراتيجيات هامة تقوم بها الجهة المسؤولة عن الأمن السيبراني فى الدول كمحاولة منهم للتقليل من مخاطر الأنترنت بكافه اشكاله (6 : 283).

وقد اصبح تخزين المعلومات الشخصية شيء اساسي بسبب سرعه تطور العالم والتوجه لاستخدام التكنولوجيا ومواقع التواصل، مما قد يسبب الكثير من مخاطر الانتحال والسرقة (12 : 144).

وتتعدد ابعاد الأمن السيبراني لتشمل العديد من الجوانب ، فهو بقدرته على حمايه جميع مؤسسات الدولة وبنائها من اي خطر يهدد اختراق معلوماتهم ، ومن هذه الابعاد "العسكرية ، الاقتصادية ، القانونية ، الاجتماعية ، السياسية"(11 : 22).

فمن خلال الرصد العلمي السابق ، وعلي الرغم من الطفرة الهائلة في ثورة المعلومات والتكنولوجيا الرقمية إلا أنها جلبت معها تهديدات ومخاطر تهدد وبشكل أساسي أمن المعلومات الإلكترونية لسوء الاستغلال المتنامي للشبكات المعلوماتية والمجتمع المعلوماتي لأهداف إجرامية وتأثيرها السلبي على سلامة البنية التحتية للمعلومات الوطنية الحساسة لا سيما على المعلومات الشخصية وأمن الأفراد فقط بل

أمن المؤسسات والمجتمع بشكل عام ، ووفق إحصاء 2020 أكثر من نصف سكان العالم يستخدمون الشبكات العنكبوتية ، ووجود أكثر من 25 بليون جهاز متصل بالإنترنت ، لذا من الضروري في الوقت الحالي الانتباه لحماية أنفسنا في الفضاء الرقمي ، بدءاً من المنزل إلى العمل بكافة تخصصاته ، حيث يعد الأمن والحماية السيبرانية من الجرائم الالكترونية من أكثر المواضيع انتشاراً في أيامنا هذه ودراسته أصبحت ضرورة لا بد منها .

وتعتبر وزارة الشباب والرياضة والمديريات التابعة لها من المؤسسات الحكومية المجتمعية الهامة التي تهدف إلي نشر الثقافة الرياضية بين المواطنين وخاصة الشباب مع توفير كافة الخدمات الرياضية وتيسير الحصول عليها ورعاية المنشآت الرياضية وصيانتها لجذب واستقطاب المستفيدين إليها من أجل المشاركة الفعالة وتحقيق الأهداف المنشودة ووضع استراتيجيات وخطط وبرامج لجذب واستقطاب المواطنين إليها .

ومما خلال ما سبق تتضح أهمية البيانات والمعلومات الخاصة بالوزارة والمديريات التابعة لها ، بما تحويه من قواعد بيانات للعاملين والميزانيات والإنجازات والبطولات الخاصة بالوزارة ، الأمر الذي يحتم ضرورة تأمين وحماية الحاسبات الشخصية والسيرفرات وتأمين وحماية شبكة الأنترنت وتأمين البيانات المتداولة وحمايتها من الاختراقات والتجسس والهجمات السيبرانية.

ومن خلال العمل الأكاديمي للباحثين كأعضاء هيئة تدريس بأقسام الإدارة الرياضية ، بجانب عمل أحد الباحثين كمحاضر بوزارة الشباب والرياضة ومدرّب معتمد من المجلس الأعلى للجامعات في تدريب الحاسب الآلي ، لاحظوا عدم وجود إدارة للأمن السيبراني سواء بالوزارة أو مديرياتها المختلفة علي مستوي الجمهورية ، كذلك علي الرغم من وجود موقع ويب للوزارة إلا أنه لا يوجد مواقع فرعية تابعه للمديريات علي مستوي الجمهورية ، الأمر الذي أدي لقيام المديريات بعمل صفحات اجتماعية "فيسبوك" تحت العديد من المسميات مثل (مكاتب الربط الالكتروني والتحول الرقمي . مراكز المعلومات ودعم اتخاذ القرار) وغيرها من الصفحات التي يمكن أن تتعرض لأنواع المختلفة من الهجمات والتهديدات السيبرانية ، كذلك أغلب القائمين علي مراكز المعلومات ومكاتب الربط الالكتروني والتحول الرقمي من

الأخصائيين الرياضيين أو الاجتماعيين غير المتخصصين في مجال الأمن السيبراني.

ومن خلال إطلاع الباحثين علي الدراسات والمراجع في هذا المجال وجدوا أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت الأمن السيبراني وكذلك علي . حد علم الباحثين . أن هذه أول دراسة تناولت هذا المتغيرات في مجال التربية الرياضية كمحاولة للتغلب على الآثار الناتجة عن الهجمات السيبرانية الرياضية دون المساس بالأمن القومي لتلك الهيئات الرياضية ، الأمر الذي استرعى اهتمام الباحثين لوضع تصور مقترح لتفعيل الأمن السيبراني في وزارة ومديريات الشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية.

هدف البحث:

- يهدف البحث إلى وضع تصور مقترح لتفعيل الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية من خلال دراسة كل من:
- 1- مدي وعي العاملين بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بالأمن السيبراني.
 - 2- آليات حماية البنية التحتية السيبرانية والأجهزة والشبكات المعلوماتية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة.
 - 3- طرق ووسائل التصدي للمخاطر السيبرانية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة.

تساؤلات البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحثون التساؤلات التالية حول ماهية كل من:

- 1- مدي وعي العاملين بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بالأمن السيبراني؟
- 2- آليات حماية البنية التحتية السيبرانية والأجهزة والشبكات المعلوماتية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة؟
- 3- طرق ووسائل التصدي للمخاطر السيبرانية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة؟
- 4- التصور المقترح لتفعيل الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية؟

التعريفات الواردة في البحث :

الأمن السيبراني:

عرفة ' Richardson & Waller ' (2020) (12) بأنه:

"التدخلات التقنية والتدابير المتخذة لحماية أجهزة الكمبيوتر وشبكات الإنترنت والبيانات ومعلومات الهوية من الوصول غير المصرح به وذلك بهدف الحفاظ علي سلامة ونزاهة المعلومات المخزنة داخل هذه الأجهزة".

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي (أسلوب الدراسة المسحية التحليلية) وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث ويسمح بوصف الظاهرة وصفاً علمياً دقيقاً.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث علي مراكز المعلومات ومكاتب الربط الالكتروني والتحول الرقمي بوزارة الشباب والرياضية وإداراتها المركزية وبعض المديریات التابعة لها علي مستوي جمهورية مصر العربية.

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث علي القائمين علي مراكز المعلومات ومكاتب الربط الالكتروني والتحول الرقمي بوزارة الشباب والرياضية وإداراتها المركزية وبعض المديریات التابعة لها علي مستوي جمهورية مصر العربية ، وقد قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية وقد بلغت قوامها (120) مائة وعشرون فرداً ، واختار الباحثون عينة استطلاعية قوامها (20) عشرون فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثون في جمع بيانات البحث الأدوات الآتية :

أولاً: الوثائق والسجلات:

قام الباحثون بالاطلاع علي الوثائق والسجلات التابعة لوزارة ومديریات الشباب والرياضية بغرض التعرف علي الهيكل التنظيمي للقائمين علي مراكز المعلومات ومكاتب الربط الالكتروني والتحول الرقمي بوزارة الشباب والرياضية علي مستوي الجمهورية.

ثانياً:المقابلة الشخصية:

قام الباحثون بإجراء بعض المقابلات غير المقننة مع بعض القيادات والخبراء والمتخصصين في مجال كل من (الإدارة الرياضية ، علوم الحاسب ، حاسبات ومعلومات ، تكنولوجيا التعليم).

ثالثاً: استبيان واقع الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية ، وهو استبيان من (إعداد الباحثون) واتبعوا في إعداده الآتي :

١ . القراءة والاطلاع:

قام الباحثون بالاطلاع على العديد من الدراسات والمراجع التي تناولت مجالات الأمن السيبراني والهجمات الالكترونية وطرق الحماية السيبرانية كدراسة "عبد الرحمن أبو زيد" (2019) ، دراسة "كريم رقولي ، لخضر نويوة" (2019) ، دراسة "مصباح الصحفي" (2019) ، دراسة "عبد القادر الطائي" (2018) ، دراسة "توره شلوش" (2018) ، دراسة "وفاء الصائغ" (2018).

2 . تحديد هدف الاستبيان :

تم تحديد هدف الاستبيان وقد تمثل في التعرف على واقع الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية.

3 . تحديد محاور الاستبيان:

من خلال إطلاع الباحثون على الدراسات والبحوث السابقة ، قام الباحثون بتحديد مجموعة من المحاور (ملحق 2) ، وقد تمثلت محاور الاستبيان كالاتي :

- المحور الأول(مدي وعي العاملين بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بالأمن السيبراني).
- المحور الثاني (درجة استخدام العاملين بوزارة ومديريات الشباب والرياضة لأساليب الحماية السيبرانية).
- المحور الثالث (آليات حماية البنية التحتية السيبرانية والأجهزة والشبكات المعلوماتية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة).
- المحور الرابع (أساليب الاختراق والمخاطر السيبرانية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة).
- المحور الخامس (طرق ووسائل التصدي للمخاطر السيبرانية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة).
- المحور السادس (معوقات تطبيق الأمن السيبرانية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة).

قام الباحثون بعرضهم على مجموعة من الخبراء في مجال (الإدارة الرياضية ، علوم الحاسب ، حاسبات ومعلومات ، تكنولوجيا التعليم) والبالغ عددهم (15) خمسة عشر خبير، بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (10) عشر سنوات

(ملحق 1) ، بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (10) عشر سنوات (ملحق 1) ، وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبتها لموضوع البحث ، وقد تم اختيار المحاور التي حصلت على نسبة 75% فأكثر من مجموعة آراء الخبراء ، تراوحت النسبة المئوية للآراء الخبراء حول مدى مناسبة محاور الاستبيان ما بين (47% : 100%) ، و بناءً على آراء السادة الخبراء تم الموافقة على جميع محاور الاستبيان ما عدا المحاور الثاني " درجة استخدام العاملين بوزارة ومديريات الشباب والرياضة لأساليب الحماية السيبرانية" والمحرك الرابع "أساليب الاختراق والمخاطر السيبرانية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة" والمحرك السادس "معوقات تطبيق الأمن السيبرانية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة" لحصولهم علي نسبة أقل من 75% من آراء السادة الخبراء .

4 . صياغة عبارات الاستبيان :

قام الباحثون بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الاستبيان

النهائية وهي:

المحور مدي وعي العاملين بوزارة ومديريات الشباب والرياضة (9) تسع عبارات الأول: بالأمن السيبراني.

المحور آليات حماية البنية التحتية السيبرانية والأجهزة والشبكات (10) عشر عبارات الثاني: المعلوماتية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة.

المحور طرق ووسائل التصدي للمخاطر السيبرانية بوزارة (11) احد عشر الثالث: ومديريات الشباب والرياضة . عبارة

وقد روعي عند صياغة العبارات ، أن يكون للعبارة معنى واحد محدد وان تكون لغة كل عبارة صحيحة، والابتعاد عن العبارات الصعبة ، وتجنب استعمال الكلمات التي تحمل أكثر من معنى.

5 . الصورة المبدئية لعبارات الاستبيان:

وقام الباحثون بعرضها على مجموعة من الخبراء (ملحق 1) وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات لمحاور البحث (ملحق 3).

المعاملات العلمية للاستبيان:

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية للاستبيان على النحو التالي:

أ . الصدق :

لحساب صدق الاستبيان استخدم الباحثون الطرق التالية :

(1) صدق المحتوى :

قام الباحثون بعرض الاستبيان في صورته المبدئية (ملحق 3) على مجموعة من الخبراء (ملحق 1) وذلك لإبداء الرأي في ملاءمة الاستبيان فيما وضع من أجله سواء من حيث المحاور والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذي تمثله ، حيث تراوحت النسبة المئوية للآراء الخبراء حول عبارات الاستبيان ما بين (60% : 100%) ، وبذلك تم حذف عدد (2) عباراتان لحصولها على نسبة أقل من 75% من اتفاق الخبراء لتصبح الصورة النهائية مكونة من (28) ثمان وعشرين عبارة (ملحق 4) .

(2) صدق الاتساق الداخلي :

لحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان قام الباحثون بتطبيقه على عينة قوامها (20) عشرين فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، حيث قام الباحثون بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان (وذلك كمؤشر لصدق الاستبيان) ، وتراوحت معاملات الارتباط لجميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان ، ومعاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان عند مستوى (0.01) بين (0.937:0.557) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاستبيان واقع الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة على درجة مقبولة من الصدق.

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاستبيان قام الباحثون باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (20) عشرين فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، حيث تراوحت معاملات ألفا للاستبيان ما بين (0.831 : 0.837) وهي

معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل علي أن محاور وأبعاد وعبارات الاستبيان علي درجة عالية من الثبات.

6 . الصورة النهائية للاستبيان :

قام الباحثون بكتابة شكل الاستبيان في صورته النهائية وذلك بترتيب العبارات تبعاً للمحور ، وتم حذف العبارات التي حصلت على نسبة أقل من 75% من اتفاق الخبراء وقد بلغت عدد العبارات المحذوفة (2) عبارتان لتصبح الصورة النهائية مكونة من (28) ثمان وعشرين عبارة (ملحق 4) .

خطوات البحث :

أ . الحصول علي الموافقات الإدارية: (ملحق 6)

قام الباحثون بأخذ الموافقات الإدارية الموجهة لوزارة الشباب والرياضة وبعض المديریات التابعة لها علي مستوي الجمهورية لتطبيق استمارات الاستبيان الورقية والإلكترونية.

ب . الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على مناسبة الاستبيان للتطبيق على مجتمع البحث وذلك عن طريق تطبيقه على عينة عشوائية قوامها (20) عشرين فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية في الفترة من 2020/12/27م إلى 2020/12/31م ، وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة صياغة العبارات لعينة البحث ، والتعرف على مدى فهم أفراد العينة لتعليمات الاستبيان ، وإيجاد المعاملات العلمية من صدق وثبات .

ج . تطبيق البحث :

بعد تحديد العينة واختبار أداة جمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها قام الباحثون بتطبيقها على جميع أفراد العينة قيد البحث من خلال الاستبيان الورقي والالكتروني وكانت فترة التطبيق من 3 / 1 / 2021م إلى 21 / 1 / 2021م.

د - تصحيح استمارات الاستبيان :

بعد الانتهاء من التطبيق قام الباحثون بتصحيح الاستمارات طبقاً للتعليمات الموجودة والموضحة سابقاً وبعد الانتهاء من عملية التصحيح قام الباحثون برصد الدرجات وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

ولتصحيح الاستبيان قام الباحثون بوضع ميزان تقديري ثلاثي وذلك وفقاً لآراء السادة الخبراء ، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي:

. موافق (3) درجات . إلي حد ما (2) درجات . غير موافق (1) درجة واحدة

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً ، ولحساب نتائج البحث استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية الآتية :

- النسبة المئوية. - معامل الارتباط. - معامل الفا لكرونباخ.
- الدرجة المقدرة. - نسبة متوسط الاستجابة. - مربع كا.

وقد ارتضى الباحثون مستوى دلالة عند مستوى (0.05) كما استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي SPSS (v.23) لإجراء التحليلات الإحصائية في هذا البحث.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

. تبني الباحثون نسبة متوسط استجابة (75%) فأكثر لاعتبار المحاور أو

العبارات الخاصة باستبيان واقع الأمن السيبراني بوزارة الشباب والرياضة تتحقق

بدرجة مرتفعة ، ونسبة متوسط استجابة (من 50%:أقل 75%) لاعتبارها تتحقق

بدرجة متوسطة ، ونسبة متوسط استجابة أقل من (50%) لاعتبارها تتحقق بدرجة

منخفضة .

الإجابة علي التساؤل الأول الذي ينص علي :

- ماهية مدي وعي العاملين بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بالأمن السيبراني؟

جدول (1)

الدرجة المقدره ونسبة متوسط الاستجابة ومربع كا لاستجابات عينة البحث لعبارات المحور الأول (مدي وعي العاملين بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بالأمن السيبراني) (ن = 120)

رقم العبارات	الاستجابة			الدرجة المقدره	نسبة متوسط الاستجابة	قيمة كا ²
	موافق	إلى حد ما	غير موافق			
.1	45	23	52	142	59.17	4.23
.2	56	22	42	154	64.17	6.5
.3	38	24	58	115	47.92	8.2
.4	31	25	64	126	52.5	16.43
.5	39	19	62	140	58.33	12.13
.6	35	25	60	130	54.17	10.63
.7	44	17	59	147	61.25	9.43
.8	64	18	38	166	69.17	14.5
الدرجة الكلية للمحور الأول			138.5	57.71		

قيمة (كا) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 3.84

يتضح من جدول (1) :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين استجابات عينة البحث في جميع عبارات المحور الأول (مدي وعي العاملين بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بالأمن السيبراني).
 . تراوحت نسبة متوسط الاستجابة لاستجابات عينة البحث في عبارات استبيان واقع الأمن السيبراني بوزارة الشباب والرياضة المحور الأول ما بين (48%:69%) حيث أن العبارات رقم (1، 2، 4، 5، 6، 7، 8) في هذا المحور لهم نسبة متوسط استجابة (من 50%:أقل 75%) مما يدل علي تحققها بدرجة متوسطة ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلي أن أغلب القائمين علي مراكز المعلومات ومكاتب الربط الالكتروني والتحول الرقمي يعوا جيداً مفهوم الأمن السيبراني ومدي أهميته في حماية البيانات والمعلومات المتعلقة بالعمل ، فمن خلال هذه المعرفة تجعلهم يتجنبوا إرسال معلوماتهم الشخصية عبر رسائل الدردشة أو البريد الالكتروني ما دامت لا تتعلق بالعمل ، فالبعض يقوم بالإبلاغ عن المواقع المشكوك فيها للجهات المختصة والبعض الآخر يقوم بعمل حظر لتلك المواقع ، فمن الأخرى مراجعة صلاحيات التطبيقات المنزلة جيداً (كامكانية الدخول علي الكاميرا، دليل الهاتف ، الاسم علي الشبكة الاجتماعية) ، فنجد بعض هؤلاء القائمين علي تلك المراكز المعلومات يعرفوا الأساليب المختلفة للجرائم السيبرانية مثل (التصيد الالكتروني ، الهندسة الاجتماعية ، ملفات طروادة وغيرها) والغرض منها استغلال تقنية المعلومات لمحاولة خداع

الضحية للكشف عن كلمات السر والحصول علي بيانات أو معلومات كانت آمنة بهدف اختراقها ، فمن أهم الثقافات التي يمتلكوها هي ثقافة تجاهل إعلانات الإنترنت لما يمكن أن تحوية من ملفات تبدو أنها طبيعية وهي في الأصل عبارة عن برامج خبيثة تهدف الي إتلاف البيانات أو محاولة اختراقها ، فمن المعروف لديهم عدم أستخدام كلمة مرور بسيطة بل يجب أن تكون معقدة تشتمل علي مجموعة من (حروف وأرقام ورموز)، لصعوبة وصول القرصنة الرقمية إليها.

. أما باقي عبارات المحور وهي عبارة (3) كانت نسبة متوسط الاستجابة اقل 50% مما يدل علي تحققها بدرجة منخفضة ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلي أن بعض هؤلاء القائمين علي مراكز المعلومات ومكاتب الربط الالكتروني من غير المتخصصين ليس لديهم من الوعي تجعلهم يقوموا بفتح روابط من مصادر مجهولة غير معروفة.

. بينما كانت نسبة متوسط الاستجابة لاستجابات عينة البحث في المحور الأول ككل (57.71%) مما يدل علي أن المحور يتحقق بدرجة متوسطة ، ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلي أن القائمين علي مراكز المعلومات ومكاتب الربط الالكتروني والتحول الرقمي بالهيئات الرياضية والشبابية بوزارة الشباب والرياضة علي درجة متوسطة من الوعي بثقافة الأمن السيبراني.

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة "عبد الرحمن أبو زيد" (2019)(4) ان هناك العديد من الجهود المبذولة في مجال الأمن السيبراني على الصعيد العربي ، وتختلف مع نتائج دراسة "مصباح الصحفي" (2019)(9) في وجود قصور في الوعي بمستوى الأمن السيبراني لدى عينة البحث ونتائج دراسة "كريم رقولي ، لخضر نويوة" (2019)(8) في تدني الوعي الأمني السيبراني لحجم التهديدات الأمنية.

الإجابة علي التساؤل الثاني الذي ينص علي :

- ماهية آليات حماية البنية التحتية السيبرانية والأجهزة والشبكات المعلوماتية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة ؟

جدول (2)

الدرجة المقدره ونسبة متوسط الاستجابة ومربع كا لاستجابات عينة البحث لعبارات المحور الثاني (آليات حماية البنية التحتية السيبرانية والأجهزة والشبكات المعلوماتية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة) (ن = 120)

رقم العبارات	الاستجابة			قيمة كا ²
	موافق	إلى حد ما	غير موافق	
.9	35	25	60	10.63
.10	24	26	70	28.9
.11	21	17	82	53.13
.12	14	33	73	44.13
.13	21	24	75	39.65
.14	27	12	81	46.25
.15	21	41	58	17.13
.16	19	23	78	47.13
.17	27	32	61	15.25
الدرجة الكلية للمحور الثاني			117.33	48.89

قيمة (كا) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 3.84

يتضح من جدول (2) :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين استجابات عينة البحث في جميع عبارات المحور الثاني ككل.

. تراوحت نسبة متوسط الاستجابة لاستجابات عينة البحث في عبارات استبيان واقع الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة المحور الثاني (آليات حماية البنية التحتية السيبرانية والأجهزة والشبكات المعلوماتية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة) ما بين (41.67%:56.26%) حيث أن العبارات رقم (9 ، 11 ، 14) في هذا المحور لهم نسبة متوسط استجابة (من 50%: أقل 75%) مما يدل علي تحققها بدرجة متوسطة ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلي أن هناك تباين كبير بين القائمين علي مراكز المعلومات ومكاتب التحول الرقمي في ديوان عام الوزارة حيث يتم اتخاذ كافة التدابير الأمنية في التعامل مع الأجهزة الشخصية للأفراد والحاسبات الخادمة لحماية موقع الوزارة وحماية البيانات من الهجمات السيبرانية ، فتقوم الوزارة برفع كفاءه الأجهزة التقنية المختصة برصد الهجمات السيبرانية والتبليغ بالإنداز المبكر باستخدام أحدث المعدات وتأمين الموقع من خلال أكبر الشركات التقنية ، ومن الإجراءات المتبعة في التعامل مع البيانات هو إعطاء حساب المستخدمين للتعامل مع البيانات ويتم إيقاف حسابات الذين يذهبون في أجازة أو إلغاءها في حال تركهم العمل وإعطائها للمستخدمين الجدد.

- أما باقي عبارات المحور (10، 12، 13، 15، 16، 17). كانت نسبة متوسط الاستجابة اقل 50% مما يدل علي تحققها بدرجة منخفضة ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلي أنه علي صعيد آخر فيما يتعلق بأغلب المديریات علي مستوي الجمهورية هناك بعض القصور في حرص تلك المديریات علي تحديث أو تغيير إعدادات الأجهزة بشكل مستمر الأمر الذي يمكن أن يعرضها للاختراق والهجمات السيبرانية، فلا يتم تحديث أنظمة تشغيل الأجهزة باستخدام مضادات الفيروسات وتفعيل برامج الحماية مثل "الجدار الناري" منعاً للاختراق السيبراني ، بجانب عدم وجود بنود صرف لشراء برامج جديدة من مواقع مرخصة موثوق بها ، بجانب هناك بعض الممارسات الخاطئة من قبل بعض المستخدمين في عدم الإغلاق الصحيح للأجهزة قبل الخروج من مكاتبهم وعدم التأكيد علي ذلك من قبل مديري تلك المراكز والمكاتب مما يؤدي إلي حدوث بعض التلفيات والأخطاء الناتجة عن عدم المعرفة ، وايضاً لا يتم التأمين الكافي من خلال وضع السياسات الأمنية للتطبيقات والشبكات والخدمات(كالبريد الالكتروني ونقل الملفات ، وغيرها) لمحاولة عمل نسخ احتياطية للملفات الهامة بشكل دوري.

- بينما كانت نسبة متوسط الاستجابة لاستجابات عينة البحث في المحور الثاني ككل (48.89%) مما يدل علي أن المحور يتحقق بدرجة منخفضة ، ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلي أن ضعف آليات حماية البنية التحتية السيبرانية والأجهزة والشبكات المعلوماتية في وزارة ومديريات الشباب والرياضة.

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كل من "عبد الرحمن أبو زيد" (2019) (4) في أن الدول العربية تحتاج لمزيد من الاستثمار في مجال الأمن السيبراني و تطوير التكنولوجيا والبنية التحتية السيبرانية وتطوير المهارات والخبرات في سبيل امتلاك قدرات وطنيه قادره على بناء وتحليل الأنظمة السيبرانية وتطويرها ، ونتائج دراسة "توره شلوش" (2018) (10) في ان الفضاء السيبراني واقعي والحرب السيبرانيه حقيقيه لا مفر منها وتعتبر الجيل الخامس من الحروب ، ولذا يتوجب على الدول والافراد الحذر والحيطه عند استخدام البيانات والمعلومات في المجال الافتراضي لتجنب مخاطر التصيد الشبكي والهكرز.

الإجابة علي التساؤل الثالث الذي ينص علي :

- ماهية طرق ووسائل التصدي للمخاطر السيبرانية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة؟

جدول (3)

الدرجة المقدره ونسبة متوسط الاستجابة ومربع كا لاستجابات عينة البحث لعبارات المحور الثالث (طرق ووسائل التصدي للمخاطر السيبرانية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة) (ن = 120)

رقم العبارات	الاستجابة			قيمة كا ²
	موافق	الي حد ما	غير موافق	
.18	12	15	93	89.83
.19	15	16	89	75.65
.20	7	30	83	73.45
.21	18	15	87	67.33
.22	20	19	81	52.03
.23	24	23	73	33.63
.24	21	18	81	51.05
.25	42	25	53	4.33
.26	27	33	60	14.23
.27	15	24	81	57.65
.28	9	28	83	70.25
				48.64
				116.73
				51.75

قيمة (كا) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 3.84

يتضح من جدول (3) :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين استجابات عينة البحث في جميع عبارات المحور الثالث ككل.

. تراوحت نسبة متوسط الاستجابة لاستجابات عينة البحث في عبارات استبيان واقع الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة المحور الثالث (طرق ووسائل التصدي للمخاطر السيبرانية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة) ما بين (41.67%:56.26%) حيث أن العبارات رقم (21، 22، 23، 24، 25) في هذا المحور لهم نسبة متوسط استجابة (من 50%:أقل 75%) مما يدل علي تحققها بدرجة متوسطة ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلي أنه بعض المتخصصين داخل تلك الهيئات الرياضية والشبابية سواء في ديوان عام الوزارة أو بعض المديريات يقوموا بتفعيل خدمة الحذف عن بُعد في حالة سرقة أو ضياع الأجهزة بتلك الهيئات يتم استخدام السمات الحيوية للتوثيق وتحديد الهوية كبصمة (الأصبع) فقط ، وايضاً يقوم البعض بعمل نسخ احتياطية ورفعها باستخدام الخدمة السحابية ليتم استدعاء

البيانات المخزنة علي الجهاز حال فقدها ، فيتم تدريب المستخدمين بتلك الهيئات علي أساليب الحماية من مخاطر الأنترنت من خلال التدريب ، ويتم أيضاً تحديد المسؤوليات والصلاحيات المعلوماتية لكل فرد داخل الهيكل التنظيمي للهيئة.

- أما باقي عبارات المحور (18، 19، 20، 26، 27، 28) كانت نسبة متوسط الاستجابة اقل 50% مما يدل علي تحققها بدرجة منخفضة ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلي أن لا يوجد لدي أغلب وزارة ومديريات الشباب والرياضة فرق خاصة للتصدي للهجمات السيبرانية ، وايضاً نادراً ما يتم تشفير البيانات في حالة تعرض الأجهزة للمخاطر الطبيعية كالحريق أو التلف المتعمد أو غير المتعمد أو للهجمات السيبرانية والقرصنة الالكترونية والتجسس ، وفي أغلب الأجهزة داخل تلك الهيئات سواء شخصية أو خادمة لا يتم تفعيل خدمة تحديد الموقع التي من شأنها تحديد هوية السارق أو موقعة عند اتصاله بالإنترنت ، فأغلب تلك الهيئات لا تطبق مبادئ ومعايير حوكمة أمن المعلومات داخلها ، ولك لعدم توفر الخبرة اللازمة لتفعيل الأمن السيبراني لدي أغلب العاملين في تلك الهيئات ، وبالتالي لا تتوفر قدرة إثبات التصرف المرتبط بالمعلومات ممن قام به داخل الهيئة.

- بينما كانت نسبة متوسط الاستجابة لاستجابات عينة البحث في المحور الثالث ككل (48.89%) مما يدل علي أن المحور يتحقق بدرجة منخفضة ، ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلي ضعف الطرق العلاجية من المخاطر السيبرانية التي تتعرض لها نظم المعلومات الالكترونية في وزارة ومديريات الشباب والرياضة بوزارة الشباب والرياضة.

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كل من دراسة "مصباح الصحفي" (2019)(9) في وجود قصور في الوعي بمستوى الأمن السيبراني لدى عينة البحث ، ونتائج دراسة "وفاء الصانع" (2018)(11) في وجود علاقة دالة احصائياً بين وعي افراد الأسرة بالأمن السيبراني وبين الاحتياجات الأمنية التي يتخذونها للوقاية من الجرائم الالكترونية.

- بينما كانت نسبة متوسط الاستجابة لاستجابات عينة البحث في الاستبيان ككل (واقع الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة) (51.75%) مما يدل علي تحقق الاستبيان بدرجة متوسطة نتيجة التباين التقني بين إمكانيات وزارة الشباب والرياضة وإمكانيات مديريات الشباب والرياضة علي مستوي الجمهورية.

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة ، ونتائج دراسة "نوره شلوش" (2018)(10) في ان الفضاء السيبراني واقعي والحرب السيبرانية حقيقه لا مفر منها وتعتبر الجيل الخامس من الحروب ، ولذا يتوجب على الدول والافراد الحذر والحيطه عند استخدام البيانات والمعلومات في المجال الافتراضي لتجنب مخاطر التصيد الشبكي والهكرز ، ونتائج دراسة "عبد القادر الطائي" (2018)(5) في أن حرب الفضاء الالكتروني حقيقه واقعه وان ما يشجع الدول علي شن الهجمات الإلكترونية هو غياب اتفاقيه دوليه شامله وملزمه في اطار القانون الدولي.

جدول (4)

نسبة متوسط الأستجابة والترتيب لمحاو استبيان واقع الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة (ن = 120)

الترتيب	نسبة متوسط الأستجابة	المحاو
الأول	57.71%	المحور الأول: مدي وعي العاملين بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بالأمن السيبراني .
الثاني	48.89%	المحور الثاني: آليات حماية البنية التحتية السيبرانية والأجهزة والشبكات المعلوماتية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة.
الثالث	48.64%	المحور الثالث: طرق ووسائل التصدي للمخاطر السيبرانية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة .

يتضح من جدول (4) ما يلي :

- تراوحت نسبة متوسط الاستجابة لمحاو استبيان واقع الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة ما بين (48.64%:57.71%) ، حيث جاء في الترتيب الأول المحور الأول (مدي وعي العاملين بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بالأمن السيبراني) ويعزو الباحثون تلك النتيجة إلي أن أغلب القائمين علي مراكز المعلومات ومكاتب الربط الالكتروني والتحول الرقمي بوزارة الشباب والرياضة من المتخصصين ومن المهتمين بالثقافة التكنولوجية الأمر الذي ينعكس علي درجة وعيهم بالأمن السيبراني وأمن المعلومات الرقمية ، بينما جاء في الترتيب الثاني المحور الثاني (آليات حماية البنية التحتية السيبرانية والأجهزة والشبكات المعلوماتية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة) نظراً إلي أن أغلب مديريات الشباب والرياضة علي مستوى الجمهورية لا تمتلك نفس مقومات وإمكانات الوزارة الذي يؤدي لوجود فارق بين وزارة ومديريات الشباب والرياضة وبعضها ، بينما جاء في الترتيب الثالث والأخير المحور الثالث (طرق ووسائل التصدي للمخاطر السيبرانية بوزارة ومديريات

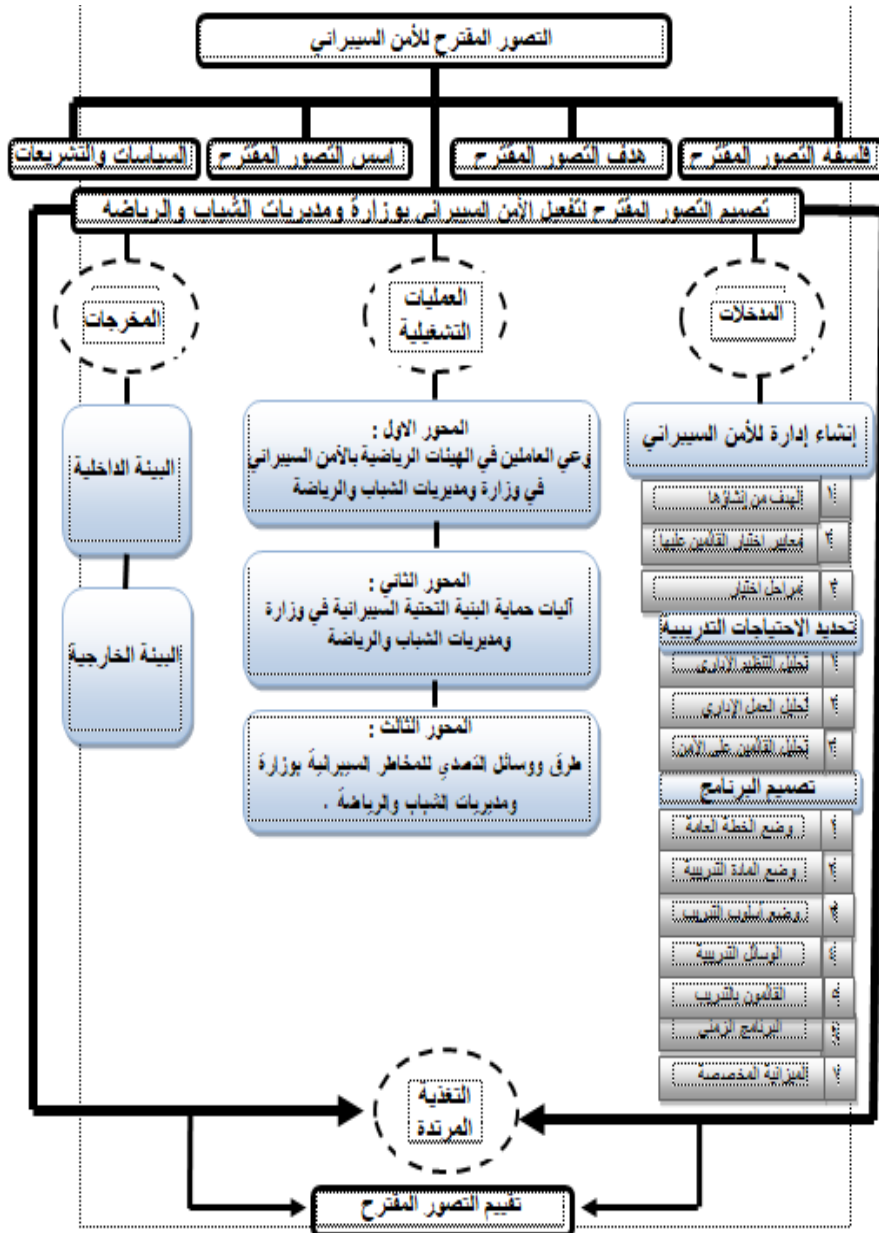
الشباب والرياضة) حيث لا توجد استراتيجيات محددة لوزارة الشباب والرياضة ومديرياتها وهيئاتها المختلفة علي مستوي الجمهورية يمكن استخدامها للحماية من مخاطر الأنترنت وحمايتها من احتمالية تعرضها للاستخدام غير المشروع والذي يمكن من الحاق الضرر بها مادياً ومعنوياً.

الإجابة علي التساؤل الرابع الذي ينص علي :

- ماهية التصور المقترح لتفعيل الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية؟ (ملحق 5)
وسوف يقوم الباحثون بعرض التصور المقترح لتفعيل الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية كما هو موضح بالشكل التالي:

شكل رقم (1)

التصور المقترح لتفعيل الأمن السيبراني في وزارة ومديريات الشباب والرياضة



الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات :

تحقيقاً لأهداف البحث والإجابة على تساؤلاته وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون بعد تطبيق الدراسة الميدانية ومعالجة نتائجها إحصائياً وعرضها وتفسيرها وفي حدود العينة والمنهج المستخدم وأدوات جمع البيانات تمكن الباحثون من الوصول للاستنتاجات الآتية:

1. القائمين علي مراكز المعلومات ومكاتب الربط الالكتروني والتحول الرقمي بالهيئات الرياضية والشبابية بوزارة الشباب والرياضة علي درجة متوسطة من الوعي بثقافة الأمن السيبراني.
2. ضعف آليات حماية البنية التحتية السيبرانية والأجهزة والشبكات المعلوماتية في وزارة ومديريات الشباب والرياضة.
3. ضعف طرق ووسائل التصدي من المخاطر السيبرانية التي تتعرض لها نظم المعلومات الالكترونية وزارة ومديريات الشباب والرياضة بوزارة ومديريات الشباب والرياضة.
4. واقع الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة يتحقق بدرجة متوسطة نتيجة التباين التقني بين إكمانيات وزارة الشباب والرياضة وإكمانيات مديريات الشباب والرياضة علي مستوي الجمهورية.
5. جاء في الترتيب الأول محور (مدي وعي العاملين بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بالأمن السيبراني) ، بينما جاء في الترتيب الثاني محور (آليات حماية البنية التحتية السيبرانية والأجهزة والشبكات المعلوماتية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة) ، بينما جاء في الترتيب الثالث والأخير محور (طرق ووسائل التصدي للمخاطر السيبرانية بوزارة ومديريات الشباب والرياضة).

ثانياً : التوصيات

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحثون بما يلي :

1. تطبيق التصور المقترح لتفعيل الأمن السيبراني في وزارة ومديريات الشباب والرياضة.
2. زيادة الاهتمام بتوعية العاملين بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بأهمية الأمن السيبراني حتي يتسنى لهم مواجهة التحديات والمخاطر الناتجة عن بيئة تكنولوجيا المعلومات.
3. إعداد برامج توعية تهدف إلي تدريب العاملين بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بأهمية الأمن السيبراني حتي يتسنى لهم مواجهة التحديات والمخاطر الناتجة عن الهجمات الالكترونية.
4. ضرورة وضع دورات صقل وتأهيل للعاملين بالهيئات الرياضية العاملين عن الأمن السيبراني والتعرف علي الجرائم المرتبطة بها وكيفية مواجهتها.
5. اعتماد الأمن السيبراني كمتطلب دراسي في كليات التربية الرياضية يجب معرفته بهدف إعداد قوي بشرية مؤهلة لها التخصص للعمل بوزارة ومديريات الشباب والرياضة المختلفة.
6. التوعية الإعلامية الرياضية والمجتمعية بنشر ثقافة الأمن السيبراني حول الطرق العلاجية لتحقيق الأمن السيبراني.
7. تطوير البنية التحتية السيبرانية داخل الهيئات الرياضية للحد من الاختراق والتجسس والقرصنة الالكترونية.
8. تعديل الهيكل التنظيمي الموجود بوزارة ومديريات الشباب والرياضة باستحداث إدارة مركزية للأمن السيبراني بما يتناسب مع متطلبات بيئة تكنولوجيا المعلومات.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية :

1. أنور ماجد عشقي 2016 : الأمن السيبراني والقمة الخليجية الأمريكية ، الأمن والحياة ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية.
2. سامح عبد الصبور 2017 : الصراع السيبراني . طبيعة المفهوم وملامح الفاعلين ، بحث منشور ، مجله السياسة الدولية مؤسسه الاهرام ، مصر.
3. صالح علي الربيعة 2020 : الأمن الرقمي وحماية المستخدم من مخاطر الانترنت ، هيئه الاتصالات وتقنيه المعلومات ، المملكة العربية السعودية.
4. عبد الرحمن عاطف ابو زيد 2019: الأمن السيبراني الوطني العربي : دراسة حاله المملكة العربية السعودية ، بحث منشور ، آفاق سياسيه المركز العربي للبحوث والدراسات ، عدد 48 ، السعودية.
5. عبد القادر محمد الطائي 2018 : الحروب التقليدية وحروب الفضاء الالكتروني ، بحث منشور ، مجله العلوم القانونية والسياسية ، مجلد 16 عدد 2 ، الاردن.
6. عواطف السوات وآخرون 2020: العلاقة بين الوعي الأمن السيبراني والقيم الوطنية والأخلاقية لتلاميذ المرحلتين الابتدائية والمتوسطة، بحث منشور، مجله البحث العلمي في التربيه، مجلد 21 عدد 4 ، الطائف، السعودية.
7. فيصل محمد عسيري 2020 : الأمن السيبراني وحمايه امن المعلومات ، الناشر المؤلف، السعودية.
8. كريم رقولي ، لخضر نويوة 2019: الأمن السيبراني المتوسطي بين الواقع والرهانات الأمنية ، بحث منشور ، مجله طينة للدراسات العلمية الأكاديمية ، المركز الجامعي سيره الحواس ، العدد 3 الجزائر.
9. مصباح احمد الصحفي 2019: مستوى الوعي بين الأمن السيبراني لدي

- معلومات الحاسب الآلي للمرحلة الثانوية بمدينة جدة ، بحث منشور ،
مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد العشرون ، ج 10 ، كليه
البنات للآداب والعلوم والتربية ، جامعه عين شمس ، القاهرة .
10. نوره شلوش 2018 : القرصنة الإلكترونية في الفضاء السيبراني: التهديد
المتصاعد لأمن الدول ، بحث منشور ، مجلة مركز بابل الدراسات
الإنسانية ، جامعه بابل ، العراق .
11. وفاء حسن الصائغ 2018 : وعي افراد الأسرة بمفهوم الأمن السيبراني
وعلاقته باحتياجاتهم الأمنية من الجرائم الإلكترونية ، بحث منشور ،
المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية ،
المجلة العربية للعلوم الاجتماعية ، عدد 14 الجزء 3.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

12. Richardson, M., Lemoine, P., Stephens, W., & Waller, R. (2020). Planning for Cyber Security in Schools: The Human Factor. *Educational Planning*, 27 (2), 23-39.
13. Shen, L., Chen, I., & Su, A (2017). Cyber security and data breaches at schools. In *Cyber security Breaches and Issues Surrounding Online Threat Protection* (pp. 144-174). IGI Global.

ملخص بحث

تصور مقترح لتفعيل الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية

*أ.د / كوثر السعيد الموجي

**أ.د / دينا كمال محمود

***أ.م د / أحمد عزمي إمام

يهدف البحث إلي وضع تصور مقترح لتفعيل الأمن السيبراني في وزارة ومديريات الشباب والرياضة جمهورية مصر العربية ، استخدم الباحثون (المنهج الوصفي أسلوب الدراسات المسحية والتحليلية) حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث ، تمثل مجتمع وعينة البحث علي القائمين علي مراكز المعلومات ومكاتب الربط الالكتروني والتحول الرقمي بوزارة ومديريات الشباب والرياضة علي مستوي جمهورية مصر العربية ، وقد قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية وقد بلغت قوامها (120) مائة وعشرون فرداً ، استخدم الباحثون في جمع بيانات البحث الأدوات الآتية (تحليل الوثائق والسجلات . المقابلة الشخصية . استبيان واقع الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة بجمهورية مصر العربية ، وهو استبيان من "إعداد الباحثون" ، وكانت أهم النتائج واقع الأمن السيبراني بوزارة ومديريات الشباب والرياضة يتحقق بدرجة متوسطة نتيجة التباين التقني بين إمكانيات وزارة الشباب والرياضة وإمكانيات مديريات الشباب والرياضة علي مستوي الجمهورية ، وكانت أهم التوصيات ضرورة تطبيق التصور المقترح لتفعيل الأمن السيبراني في وزارة ومديريات الشباب والرياضة.

الكلمات المفتاحية : . تصور مقترح . الأمن السيبراني

* أستاذ الإدارة الرياضية . جامعة حلوان ومقرر اللجنة العلمية الدائمة لترقي الأساتذة والأساتذة المساعدين لجنة الإدارة الرياضية.

** أستاذ مشارك بجامعة الملك سعود ، أستاذ بقسم الإدارة الرياضية والترويح . جامعة حلوان.

*** أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية . كلية التربية الرياضية . جامعة المنيا .

RESEARCH SUMMARY

A PROPOSED SCENARIO TO ACTIVATE CYBER SECURITY IN A MINISTRY AND DIRECTORATES YOUTH AND SPORTS IN THE ARAB REPUBLIC OF EGYPT

* PROF. KAWTHAR AL-SAEED AL-MOJI

** PROF. DINA KAMAL MAHMOUD

AHMED AZMY EMAM METWALLY /***ASS PROF.

The research aims to develop a proposed concept for activating cyber security in the Ministry and Directorates of Youth and Sports in the Arab Republic of Egypt. At the Ministry and Directorates of Youth and Sports at the level of the Arab Republic of Egypt, the researchers selected the research sample using the deliberate stratified method, and its strength reached (120) one hundred and twenty individuals , In collecting research data, the researchers used the following tools (analysis of documents and records - a personal interview - a questionnaire on the reality of cyber security at the Ministry and Directorates of Youth and Sports in the Arab Republic of Egypt, a questionnaire prepared by "researchers"). As a result of the technical discrepancy between the capabilities of the Ministry of Youth and Sports and the capabilities of the Youth and Sports Directorates at the level of the Republic, the most important recommendations were the necessity of implementing the proposed vision to activate cyber security in the Ministry and Directorates of Youth and Sports.

key words : - A proposed perception - cybersecurity

* Professor of Sports Administration and Rapporteur of the Scientific Standing Committee for Sports Administration - College of Physical Education for Boys - Helwan University.

** Associate Professor at King Saud University, Professor at the Department of Sports Administration - College of Physical Education for Women - Helwan University

***Assistant Professor, Department of Sports Management Faculty of Physical Education Minia University.

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.S.S)

Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail:- journal@phed.bsu.edu.eg

تأثير تطوير القدرة العضلية باستخدام مبدأ العجز الثنائى على بعض مهارات كرة السلة

د / محمود محمد محي الدين

المقدمة ومشكلة البحث :

من الملاحظ أنه فى الآونة الأخيرة قد حدث تطوراً ملحوظاً فى المجال الرياضى مما أوجد بدوره أفكاراً جديدة لمواكبة هذا التطور كى يحقق الرياضيين المستويات العليا، ويعتبر التدريب الرياضى أحد الدعائم الهامة التى تسهم إسهاماً كبيراً فى تحقيق المستويات المتقدمة فى المنافسات من خلال التخطيط الجيد لبرامجه المختلفة، وقد ظهر مؤخراً اهتماماً متزايداً بالإعداد البدني ومكوناته باعتباره أحد متطلبات الأداء الرياضى فى مختلف الرياضات لأنه يترتب عليه بالتبعية تحسن فى مستوى الأداء المهارى والخططى وهذا ينعكس بدوره أيضاً على نتائج المباريات، فتحقيق نتائج مرضية يتطلب إتباع الأساليب العلمية الدقيقة والموضوعية بشكل سليم ومخطط له، بالإضافة إلى تطبيق أساليب تدريبية جديدة لمواكبة الاتجاهات الحديثة فى تحقيق أفضل نتائج للوصول إلى المستويات المتقدمة.

فالتنافس فى رياضة كرة السلة يتطلب بذل جهود خاصة من جميع عناصر اللعبة سواء (لاعبين، جهاز فني، إداري، طبي) قد تستغرق فترات زمنية طويلة وهم يسعون معاً لإخراج هذا الجهد فى صورته النهائية خلال المباريات (5 : 9).
وتعتبر رياضة كرة السلة من أكثر الرياضات الجماعية شعبية فى العالم، وهدفها الرئيسى هو الحصول على النقاط من خلال تصويب الكرة داخل السلة، وتتطلب كرة السلة توافر مقومات بدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهارى، ويمثل الإعداد البدني حجر الزاوية فى انجاز الأداء المهارى بمستوى عالى من الكفاءة والفعالية (4 : 7).

• مدرس كرة السلة بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.S.S)

Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail:- journal@phed.bsu.edu.eg

فالحالة البدنية للاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي ترتكز عليها صحة الأداء الفني، فالمهارة لكي تؤدي بطريقة سليمة يجب أن يكون هناك سريان إنسيابي في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة (7 : 101).

تعتبر القدرة العضلية أحد مكونات القوة العضلية وتتركب من القوة والسرعة، وتشكل قاعدة أساسية ومهمة لتحديد مستوى الأداء لرياضة كرة السلة، فلا يمكن الإستغناء عنها لاحتياج معظم مهارات اللعبة لها، لذا أصبحت هي الموجه والمحدد الجديد في برامج التدريب للإرتقاء بالإنتاج للاعب كرة السلة (25 : 173).

وقد أشارت نتائج دراسات كل من "سانتوس وجانيرا Santos & Janeira (2011)(19)، دراسة "خليفة وآخرون Khalifa et al (2010)(15)، دراسة "شواشي Chaouachi (2009)(11) إلى أن القدرة العضلية صفة بدنية هامة للاعب كرة السلة، ويلاحظ ذلك في الانطلاقات السريعة والمفاجئة للهجوم والدفاع، فاللاعب الذي يتمتع بقدرة عضلية أفضل يستطيع الانطلاق والتحرك بشكل أسرع وفعالية أكثر فيحقق الواجبات الهجومية أو الدفاعية المطلوبة، فتغيير الاتجاه بدون كرة وأثناء المحاورة يحتاج للقدرة العضلية لدفع الأرض والتحرك بالاتجاه الآخر وتخطي المدافع، أو أداء حركات القطع للتحرر من المدافعين واستلام الكرة، فهذه الحركات تحتاج أيضاً للقدرة العضلية ليتمكن اللاعب من أداء المهارة بفعالية عالية، بالإضافة لأهميتها لعضلات الذراعين لإتقان مهارة تمرير الكرة خاصة في التمريرات الطويلة وكذا التصويب من المسافات بعيدة.

وأشار كل من "ستويانوفيتش وآخرون Stojanovic et al (2012)(22)، "ستولين وآخرون Stolen et al (2005)(23)، "هاجيدورن وآخرون Hagedorn et al (2004)(14)، "شتاينهوفر Steinhöfer (2003)(18) إلى أن القدرة العضلية أصبحت ضرورية للاعب كرة السلة سواء كان طويل أو قصير القامة، فهي تعمل على زيادة السرعة بنسبة أكبر من قوة العضلات بالنسبة للاعب الطويل، وتساعد اللاعب القصير على تعويض النقص في الطول

بزيادة مستوى ارتفاع الوثب لديه من خلال زيادة قوة الوثب بشكل أكبر من نسبة زيادة السرعة لديه.

تعتمد طريقة الأداء فى كثير من التدريبات على إستخدام الطرفين معاً سواء الرجلين مثل تمارينات ثنى الركبتين أو الضغط بالرجلين، يتضح أن أداء مثل هذه التمارينات بإستخدام كلا الطرفين يؤدي إلى إنتاج قوة عضلية أقل من مقدارها عن أداء التمارينات بكل طرق على حدة، أى بالطرف الأيمن وحدة ثم بالطرف الأيسر وحدة ، وقد أطلق على هذا الفرق مصطلح العجز الثنائى (2 : 99) .

وترى "هبه عبده" (2012) أن مصطلح العجز الثنائى يعبر عن حقيقة هامة وهي عدم قدرة الرياضي على إنتاج أقصى قوة حقيقية عند إستخدام الطرفين معاً فى أداء التمارينات المختلفة، ويظهر ذلك عند أداء التمرين بأحد الطرفين فيتم إنتاج مقدار من القوة يطلق عليه المقدار الأيمن مثلاً، ثم أداء نفس التمرين بالطرف الآخر فينتج مقدار من القوة يطلق عليه المقدار الأيسر، وعند جمع ناتج المقدارين نجده أكبر من ناتج القوة عند أداء التمرين بالطرفين معاً، ويرجع تفاوت العجز الثنائى إلى مستوى الرياضيين الفني والبدني، فالعجز الثنائى يكون أكبر لدى المبتدئين عن المتقدمين (10 : 312) .

ويرى " رويز كارديناس Ruiz Cárdenas" (2018) أن تطبيق مبدأ العجز الثنائى فى العملية التدريبية قد يكون مفيداً لزيادة قوة الأطراف لدى الرياضيين فى حالة الأنشطة التى تتطلب أداء الأطراف على التوالى وليس معاً، حيث يمكن استخدام كلتا الذراعين فى عملية التدريب لتقوية الذراع الواحدة عن طريق التغلب على العجز الثنائى(17 : 9).

فظاهرة العجز الثنائى يمكن أن يكون السبب فى ظهورها هو عدم إكمال نشاط الوحدة الحركية فى العضلة عندما يعمل الطرفين معاً (12 : 19)، فعندها تكون قوة الإنقباض الإرادى الأقصى الناتج عن الإنقباض الثابت للطرفين معاً أقل من مجموع الإنقباضات الثابتة الناتجة عن إنقباض كل طرف على حده (1 : 32).

ويرى " مروان إبراهيم ومحمد الياصرى" (2015) أنه لا يمكن الفصل بين الإعداد البدنى بشقية العام والخاص والإعداد المهارى، لأن اللاعب الذى يمتلك مقومات مستوى مرتفع من المهارات الأساسية دون أن يكون على نفس المستوى من الناحية البدنية يكون لاعب غير ماهر، كما يعتبر الإعداد البدنى بصفة عامة فترة بنائية لإعداد وتناسق جميع العضلات من جميع النواحي البدنية (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة، التوافق العضلى والعصبى)، ويعتبر الرقى بمستوى هذه الصفات العامل الرئيسى فى الارتقاء بالمستوى الرياضى ومستوى كفاءته الرياضية (9: 3).

وقد أشارت نتائج دراسات كل من "محمد صلاح وعبد الحميد محمد" (2019)(8)، "كارديناس Cardenas" (2018)(17)، "هبة عبده" (2012)(10)، "شريف على" (2009)، "أحمد وإبراهيم" (2008)(1)، "خوديجويان وكورنويل khodiguian & Cornwell" (2003)(16)، "خالد سعيد" (2003)(6)، "سيلبيك Cilibeck" (2001)(12) إلى أن التدريب فى ظروف العمل الثنائى يعمل على تنشيط الألياف العضلية بما يمكن من التغلب على ظاهرة العجز الثنائى فى التدريب إلى درجة يمكن فيها اختفاء العجز الثنائى وإلى التكيف العصبى للتدريب، وأن استخدام البرنامج التدريبي الذى يعتمد على مبدأ العجز الثنائى فى تدريب المهارات وهو استخدام كلا الطرفين معاً لزيادة قوة الطرف الواحد، حيث أن استخدام كلا الطرفين فى عملية التدريب كوسيلة لتقنين حمل التدريب أدى الى تحسن الأداء البدنى.

من خلال تحليل الباحث للدراسات السابقة التى استطاع أن يتحصل عليها، لاحظ الباحث ندرة فى الأبحاث التى تطرقت إلى الاعتماد على مبدأ العجز الثنائى وخاصة فى كرة السلة، وتتضح أهمية البحث الحالى فى التأكيد على ضرورة الوصول لأفضل الطرق التى تعمل على الارتقاء بمستوى إنجاز اللاعب باعتبار أن الإنجاز هو محور الاهتمام فى العملية التدريبية، ومن خلال خبرة الباحث فى العمل التدريبى وكعضو هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية لاحظ إهمال الكثير من المدربين تدريب

الجانب الواحد والتركيز على تدريب جانبي الجسم معا سواء في الطرف العلوى أو الطرف السفلى، هذا ما دفع الباحث لإجراء هذا البحث من خلال تطوير القدرة العضلية باستخدام مبدأ العجز الثنائى على بعض مهارات كرة السلة لطلاب تخصص كرة السلة بكلية التربية الرياضية.

مصطلحات البحث :

القدرة العضلية:

مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد فى أقل زمن ممكن (3: 115).

العجز الثنائى:

هو الاختلاف بين أداء التدريب الثنائى المتزامن (BL) ومجموع أداء الطرف الأحادى المستقل (UL) حيث أن (UL) يعبر عن مجموع الطرف الأحادى الأيمن والطرف الأحادى الأيسر فاقد القوة الناتجة عن الأداء الثنائى للطرفين معاً عن مجموع القوة الناتجة عند الأداء الأحادى لكل طرف على حدة (24: 87).

مؤشر العجز الثنائى:

مؤشر يظهر الاختلاف بين الأداء الأحادى والأداء الثنائى من ناتج القوة ويمكن حسابه بالمعادلة الآتية:

$$\text{مؤشر العجز الثنائى} = \frac{\text{التدريب ثنائى الطرفين}}{\text{أحادى الطرف الأيمن (UL) + أحادى الطرف الأيسر (UL)}} \times 100 = 100 -$$

. (17: 148)

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير تطوير القدرة العضلية باستخدام مبدأ العجز الثنائي على بعض مهارات كرة السلة قيد البحث (التصويبة السلمية، المحاورة).

فروض البحث :

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسبة التغير للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارات قيد البحث (التصويبة السلمية، المحاورة) ولصالح القياسات البعدية.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

تماشياً مع طبيعة ومشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بإسلوب القياس القبلي والبعدى.

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في طلاب الفرقة الرابعة قسم الرياضيات الجامعية والعباب المضرب تخصص "كرة السلة" بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي 2020 / 2021 م والبالغ عددهم (30) ثلاثون طالب وطالبة.

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الرابعة قسم الرياضيات الجامعية والعباب المضرب تخصص " كرة السلة " بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي 2020/2021 م ، بلغ حجم العينة الأساسية (10) عشرة طلاب ممن لديهم امكانات مهارية وبدنية مقارنة بباقي الطلاب.

توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً:

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعة التجريبية في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو "الطول، الوزن، السن" والمتغيرات البدنية والمهارات قيد البحث وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو

والمغيرات البدنية والمهارات قيد البحث لمجموعة البحث التجريبية (ن =

10)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	176.44	177.00	1.42	0.69-
	الوزن	76.40	76.50	1.43	0.32-
	السن	21.35	21.00	0.47	0.74
المغيرات البدنية	رمى كرة طبية باليد اليمنى	6.26	6.35	0.71	0.36-
	رمى كرة طبية باليد اليسرى	3.72	4.25	1.18	0.71-
	الوثب العمودي بالرجل اليمنى	28.70	28.50	3.71	0.13
	الوثب العمودي بالرجل اليسرى	43.80	44.50	6.86	0.31
المهارات	التصويبة السلمية باليد اليمنى	1.52	1.5	0.23	0.13
	التصويبة السلمية باليد اليسرى	1.02	1	0.11	0.48-
	المحاورة باليد اليمنى	12.48	13.04	1.58	0.22-
	المحاورة باليد اليسرى	15.04	14.57	1.44	1.02

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل الالتواء في كل من معدلات النمو والمغيرات البدنية والمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية انحصرت ما بين (+3 ، -3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع اللاعبين في تلك المتغيرات

وسائل جمع البيانات :**أولاً : المراجع العربية والأجنبية :**

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة (1)(2)(3)(4)(9)(14)(16)(17)، وكذا الدراسات السابقة سواء العربية (2)، أو الأجنبية (7)(8)(15)(23) والمرتبطة بمجال البحث للاستفادة منها عند إجراء هذا البحث.

ثانياً : الأجهزة العلمية والأدوات :

1. ميزان طبي معايير
2. جهاز الريستاميتير لقياس طول القامة
3. ملعب كرة سلة قانوني.
4. كرات سلة.
5. شريط قياس
6. استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث

ثالثاً : الاختبارات قيد البحث :

1. الاختبارات البدنية قيد البحث ملحق (2) :
 - رمى كرة طبية 2.5كجم
 - الوثب العمودي
2. الاختبارات مهارية قيد البحث ملحق (3) :
 - التصوية السلمية
 - التصويب الثلاثي
 - المحاورة

الدراسة الاستطلاعية :

- أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية فى الفترة 2020/10/24م حتى 2017/12/26م، واستهدفت هذه الدراسة:
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - معرفة زمن وفترة تطبيق الاختبارات.
 - إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق – الثبات).
 - تقنين الأحمال التدريبية لمحتوى البرنامج التدريبي المقترح الذى يعتمد على مبدأ العجز الثنائى وكذلك تدريب المساعدين.

الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق المقارنة الطرفية وذلك على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (16) ستة عشر لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية، وتم ترتيب الدرجات تصاعدياً لتحديد الأرباع الأعلى لتمثل المجموعة ذات المستوى المرتفع فى تلك الاختبارات وعددهم (4) أربعة لاعبين وبنسبة مئوية (25%)، والأرباع الأدنى لتمثل مجموعة اللاعبين ذوى المستوى المنخفض فى تلك الاختبارات وعددهم (4) أربعة لاعبين وبنسبة مئوية (25%)، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث كما هو موضح فى جدول (2).

جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين ذات المستوى المرتفع والمستوى المنخفض فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث
ن = 8

الاختبارات	وحدة القياس	الأرباع الأعلى		الأرباع الأدنى		متوسط الرتب	U	W	قيمة z	احتمالية الخطأ
		م	ع	م	ع					
التقنيات البدنية	رمى كرة طبية باليد اليمنى	0.30	6.93	0.41	5.55	2.50 6.50	صفر	10.00	2.34	0.02
	رمى كرة طبية باليد اليسرى	0.20	4.70	0.73	2.48	2.50 6.50	صفر	10.00	2.37	0.02
	الوثب العمودى بالرجل اليمنى	1.29	32.50	0.82	25.00	2.50 6.50	صفر	10.00	2.32	0.02
	الوثب العمودى بالرجل اليسرى	4.03	50.25	1.83	37.00	2.50 6.50	صفر	10.00	2.31	0.02
المهارات	التصويبة السلمية باليد اليمنى	0.00	2.00	0.12	1.70	2.50 6.50	صفر	10.00	2.49	0.01
	التصويبة السلمية باليد اليسرى	0.35	1.50	0.10	0.95	2.50 6.50	صفر	10.00	2.40	0.02
	المحاورة باليد اليمنى	0.24	9.55	0.26	13.54	6.50 2.50	صفر	10.00	2.31	0.02
	المحاورة باليد اليسرى	0.42	13.96	1.39	16.37	6.50 2.50	صفر	10.00	2.31	0.02

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الأرباع الأعلى والتي تمثل اللاعبين ذوى المستوى المرتفع فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وبين المجموعة ذات الأرباع الأدنى والتي تمثل اللاعبين ذوى المستوى المنخفض فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة

ذات الأرباعي الأعلى مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

النتائج :

قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث يوم 2020/10/31 وإعادة تطبيقها بنفس الشروط والترتيب يوم 2020/11/3 وبفاصل زمني 3 أيام على عينة استطلاعية قوامها (10) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وتحت نفس الشروط والظروف وإيجاد معاملات الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات، كما هو موضح في جدول (3).

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات

البدنية والمهارية قيد البحث ن = 16

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع ±	م	ع ±	م		
0.89	0.83	6.16	0.78	6 تن.25	متر	رمى كرة طبية باليد اليمنى
0.96	1.31	3.74	1.24	3.61	متر	رمى كرة طبية باليد اليسرى
0.91	4.00	28.13	3.92	28.75	سم	الوثب العمودي بالرجل اليمنى
0.85	6.29	44.00	7.30	43.81	سم	الوثب العمودي بالرجل اليسرى
0.90	0.15	1.85	0.17	1.85	درجة	التصويبة السلمية باليد اليمنى
0.95	0.31	1.18	0.36	1.23	درجة	التصويبة السلمية باليد اليسرى
0.94	2.02	11.43	1.99	11.64	ثانية	المحاورة باليد اليمنى
0.92	1.42	15.02	1.54	15.18	ثانية	المحاورة باليد اليسرى

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05) = 0,632

يتضح من جدول (3) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قد انحصرت ما بين (0,85 – 0,96) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

خطوات تنفيذ البحث :

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة قام الباحث باجراء
الاتي:

1. إجراء القياسات القبليّة يوم 2020/11/5م
 2. بدء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح والذي يعتمد على مبدأ العجز الثنائي يوم الأحد 2020 / 11 / 7م لمدة 8 أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا أيام (السبت – الاثنين – الاربعاء) من كل اسبوع بإجمالي 24 أربعة وعشرون وحدة تدريبية وعقب الاحماء مباشرة وذلك بالملاعب الخاص بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- * محتوى البرنامج التدريبي والإطار الزمني له (ملحق 4، 5):
- مدة البرنامج التدريبي : 8 أسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية : 3 وحدات تدريبية أيام (السبت – الاثنين – الاربعاء)
 - عدد الوحدات الكلية : 24 أربعة وعشرون وحدة تدريبية.
 - زمن الوحدة التدريبية : 80 – 100 دقيقة.
 - مكونات الحمل التدريبي:
 - استخدم الباحث دورة حمل (1:2) .
 - زمن تنفيذ تدريبات القدرة العضلية من (20 إلى 30) دقيقة.
 - زمن أداء التدريب الواحد من (1 إلى 3) دقيقة.
 - عدد مرات التكرار في المجموعة من (6 إلى 10) مرة.
 - عدد المجموعات من (1 إلى 3) مجموعة.
 - زمن الراحة البينية في المجموعة من (20 : 40) ث وبين المجموعات راحة كاملة من (2 إلى 4) دقيقة.

3. تم إجراء القياس البعدي يوم الاثنين 2020 / 1/3 م بنفس التسلسل السابق لمقارنتها بالقياس القبلي باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها لكل من الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الوسيط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط لبيرسون ، اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطين ، نسبة التغير، وذلك عند مستوى دلالة (0,05).

عرض النتائج ومناقشتها :

تم اختبار الفرض الرئيسي للبحث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسبة التغير للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارات قيد البحث (التصويبة السلمية ، المحاوره) ولصالح القياسات البعدي " كالتالي:

جدول رقم (4)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارات قيد البحث (ن = 10)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة ت المحسوبة %	نسبة التغير
		ع ±	م	ع ±	م				
رمى كرة طبية باليد اليمنى	متر	0.71	6.26	0.66	7.52	1.26	0.31	4.10	16.76
رمى كرة طبية باليد اليسرى	متر	1.18	3.72	0.70	7.38	3.66	0.43	8.45	49.59
الوثب العمودي بالرجل اليمنى	سم	3.71	28.70	6.81	45.90	17.20	2.45	7.02	37.47
الوثب العمودي بالرجل اليسرى	سم	6.86	43.80	6.62	49.40	5.60	3.01	1.86	11.34
التصويبة السلمية باليد اليمنى	درجة	0.23	1.52	0.11	1.92	0.40	0.08	5.02	20.83
التصويبة السلمية باليد اليسرى	درجة	0.11	1.02	0.10	1.91	0.89	0.05	18.65	46.60
المحاوره باليد اليمنى	ثانية	1.58	12.48	1.81	11.06	1.42	0.76	1.87	12.84
المحاوره باليد اليسرى	ثانية	1.44	15.04	1.85	11.41	3.63	0.74	4.90	31.81

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) = 1,833

يتضح من جدول (4) الاتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (رمى الكرة الطبية "باليد اليمنى واليد اليسرى"، الوثب العمودي "بالرجل اليمنى والرجل اليسرى") والمتغيرات المهارية (التصويبة السلمية "باليد اليمنى واليسرى"، المحاورة "باليد اليمنى واليسرى") لصالح القياس البعدي.
- تراوحت نسب التحسن في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث بعد الإعتماد على مبدأ العجز الثنائي في تطوير القدرة العضلية ما بين 11.24 % إلى 49.59 %، بينما تراوحت نسب التحسن في المتغيرات المهارية ما بين 12.84 % إلى 46.60 %.

يعزو الباحث هذا التحسن إلى إستخدام البرنامج التدريبي المقترح الذي إعتد في تدريباته على مبدأ العجز الثنائي، لذا يرى الباحث أن الأداء بالرجلين أو الذراعين معاً يؤدي إلى تنمية القدرة لكل قدم على حده ويظهر محصلة ذلك عند الإرتقاء بالقدمين معاً ونتيجة إستثارة الوحدات الحركية مما يؤدي إلى إشتراك أكبر عدد ممكن منها لينتج عنه إنقباض قوى وسريع يعمل على تنمية الأداء بصورة أكثر في الوحدات الحركية، وبالتالي في زيادة القدرة العضلية الناتجة في كل رجل وذراع على حده.

فالتدريب في ظروف العمل الثنائي يعمل على تنشيط الألياف العضلية بما يمكن من التغلب على ظاهرة العجز الثنائي في التدريب إلى درجة يمكن فيها إختفاء العجز الثنائي، وأن إستخدام البرنامج التدريبي الذي يعتمد على مبدأ العجز الثنائي في تدريب المهارات وهو إستخدام كلا الطرفين معاً لزيادة قوة الطرف الواحد، حيث إستخدام كلا الطرفين في عملية التدريب كوسيلة لتقنين حمل التدريب أدى الى تحسن الأداء البدني.

وفي هذا الصدد تؤكد نتائج دراسات كل من "محمد صلاح وعبد الحميد محمد" (2019)(8)، "Cardenas" (2018)(17)، "هبة محمد" (2012)(10)، "شريف على" (2009)(7)، "أحمد وإبراهيم" (2008)(1)، "khodiguian & Cornwell" (2003)(16)، "خالد حسين" (2003)(6)، "Cilibeck" (2001)(12) والتي

أشارت أهم نتائج تلك الدراسات إلى أن التدريب في ظروف العمل الثنائي يعمل على تنشيط الألياف العضلية بما يمكن من التغلب على ظاهرة العجز الثنائي في التدريب إلى درجة يمكن فيها اختفاء العجز الثنائي وإلى التكيف العصبى للتدريب، وأن استخدام البرنامج التدريبي الذي يعتمد على مبدأ العجز الثنائي في تدريب المهارات وهو استخدام كلا الطرفين معاً لزيادة قوة الطرف الواحد، حيث أن استخدام كلا الطرفين في عملية التدريب كوسيلة لتقنين حمل التدريب أدى الى تحسن الأداء البدنى.

وهذا ما أظهرته نتائج البحث الحالي حيث أن الاعتماد على مبدأ العجز الثنائي ساهم في تطوير القدرة العضلية، فتطبيق مبدأ العجز الثنائي في العملية التدريبية يعمل على زيادة قوة الأطراف لدى الرياضيين في الأنشطة التي تتطلب أداء الأطراف على التوالي وليس معاً، حيث يمكن استخدام كلتا الذراعين في عملية التدريب لتقوية الذراع الواحدة للتغلب على العجز الثنائي.

هذا ما يؤكد أن البرنامج التدريبي قد أدى إلى حدوث فروق بين قياسات البحث القبلية والبعديّة، وذلك في تحسين القدرات العضلية لمجموعة الدراسة مما أدى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

هذا ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من "سانتوس وجانيرا Santos & Janeira" (2011) (19)، دراسة "خليفة وآخرون Khalifa et al" (2010) (15)، دراسة "شواشي Chaouachi" (2009) (11) في أن القدرة العضلية صفة بدنية هامة للاعبين كرة السلة، ويلاحظ ذلك في الانطلاقات السريعة والمفاجئة للهجوم والدفاع ، فاللاعب الذي يتمتع بقدرة عضلية أفضل يستطيع الانطلاق والتحرك بشكل أسرع وفعالية أكثر فيحقق الواجبات الهجومية أو الدفاعية المطلوبة ، فتغيير الاتجاه بدون كرة وأثناء المحاورة يحتاج للقدرة العضلية لدفع الأرض والتحرك بالاتجاه الآخر وتخطي المدافع، أو أداء حركات القطع للتححرر من المدافعين واستلام الكرة، فهذه الحركات تحتاج أيضاً للقدرة

العضلية ليتمكن اللاعب من أداء المهارة بفعالية عالية، بالإضافة لأهميتها لعضلات الذراعين لإتقان مهارة تمرير الكرة خاصة في التمريرات الطويلة وكذا التصويب من المسافات بعيدة.

ويتفق ذلك مع كل من " ستويانوفيتش وآخرون "Stojanovic et al (2012)(22)، "ستولين وآخرون "Stolen et al (2005)(23)، " هاجيدورن وآخرون "Hagedorn et al (2004)(14)، "شتاينهيفر "Steinhöfer (2003)(18) حيث أشاروا إلى أن القدرة العضلية أصبحت ضرورية للاعب كرة السلة طويل وقصير القامة، فهي تعمل على زيادة السرعة بنسبة أكبر من قوة العضلات بالنسبة للاعب الطويل، وتساعد اللاعب القصير على تعويض النقص في الطول بزيادة مستوى إرتفاع الوثب لديه من خلال زيادة قوة الوثب بشكل أكبر من نسبة زيادة السرعة لديه.

لذلك فتفوق نسبة تحسن المتغيرات (البدنية، المهارية) غالباً ما تكون راجعة إلى التحسن الحادث لمستوى القدرة العضلية، وإن التدريبات كانت معظمها فى إتجاه العمل العضلى المشابهة إلى طبيعة الأداء المهارى .

كما يرجع الباحث أيضاً هذا التحسن فى تلك المتغيرات نتيجة إستخدام البرنامج التدريبي والذي يشمل على تدريبات فردية لكل طرف على حده يعمل على تحسين الأداء البدنى مما يؤدى إلى تطوير القدرة العضلية للطرفين ومن ثم يتحسن الأداء المهارى .

الاستنتاجات:

1. البرنامج التدريبي المقترح والموجهة إلى تطوير القدرة العضلية للعينة قيد البحث إعتامادا على مبدأ العجز الثنائى أدى إلى تحسن مهارتى "التصويبة السلمية والمحاوره" قيد البحث.
2. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين (القياس القبلي والقياس البعدي) للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية.

3. تراوحت نسب التحسن فى المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد البحث بعد الإعتقاد على مبدأ العجز الثنائى فى تطوير القدرة العضلية ما بين 11.24 % إلى 49.59 %، بينما تراوحت نسب التحسن فى المتغيرات المهارية ما بين 12.84 % إلى 46.60 % .

التوصيات :

- يوصي الباحث فى ضوء أهداف البحث واستنتاجاته وفى حدود عينة البحث، ومن خلال تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح إعتقادا على مبدأ العجز الثنائى بما يلي:
 1. الإعتقاد على مؤشر العجز الثنائى للطرفين ضمن البرامج التدريبية للاعبى كرة السلة.
 2. تطبيق برامج تدريبية تعتمد على مؤشر العجز الثنائى للطرفين فى مراحل سنوية مختلفة للاعبين وللاعبات كرة السلة.
 3. إجراء دراسات مشابهة تهدف إلى الإعتقاد مؤشر العجز الثنائى للطرفين فى تطوير النواحي البدنية والفسولوجية المختلفة فى كرة السلة والرياضات الأخرى.
 4. إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول أهمية استخدام مؤشر العجز الثنائى والتي قد تسهم فى تحسين مستوى الاداء للرياضات المختلفة.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- 1- أحمد صلاح الدين قراعه، محمد فاروق إبراهيم (2008): برنامج تدريبي أيزوتوني مقترح لتأهيل بعض حالات الشلل النصفي بدلالة العجز الثنائي، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (26)، الجزء (2)، مارس 2008، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 2- أحمد عبد الفتاح أبو العلا (2003): التدريب الرياضى (الأسس الفسيولوجية)، دار

الفكر العربي، القاهرة.

- 3- بسطويسي أحمد بسطويسي (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- جمال صبري فرج (2007): الاعداد البدني للاعب كرة السلة، دار دجلة، عمان.
- 5- خالد حسين محمد (2015): تصميم اختبار دقة التصويب البعيد خارج القوس ثلاث النقاط حسب القياسات الجديدة فى كرة السلة، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، س 5 ، ع 6 ، 152:145.
- 6- خالد سعيد النبي إبراهيم صيام (2003): تطوير القدرة العضلية بالحد من العجز الثنائي للطرفين للاعبى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- 7- شريف علي طه يحيى (2009): تطوير القدرة العضلية بالحد من العجز الثنائي للطرفين لحراس المرمى اليابانيين في كرة اليد، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، المجلد (29)، الجزء (2)، نوفمبر.
- 8- محمد صلاح صالح ، عبد الحميد محمد عبد الحميد (2019): استخدام مبدأ العجز الثنائي كدلالة لتطوير قوة وسرعة اللكمات لدى الملاكمين، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد خاص بالمؤتمر العلمي الدولي الأول "التربية البدنية والرياضة من الكفاية الى الكفاءة"، العدد (1)، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- 9- مروان إبراهيم، محمد الياسرى (1015): اتجاهات حديثة فى التدريب الرياضى، ط1، الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 10- هبة عبده أبو المعاطي (2012): تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية على تقليل العجز الثنائي في بعض مهارات سلاح سيف المبارزة للناشئات

تحت 14 سنة، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، المجلد (1)، العدد (18)، مارس.

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :

11. Chaouachi A, Brughelli M, Chamari K, Levin GT, Ben Abdelkrim N, Laurencelle L, Castagna C. (2009): Lower limb maximal dynamic strength and agility determinants in elite basketball players. Journal of Strength and Conditioning Research, 23(5):1570–1577.
12. Cilibeck, P.D., Jakobi , J.M.: Bilateral and Unilateral contractions: possible differences in Maximal voluntary force contractions m Canadian journal of applied physiology Vol (26)m No.(1), P.P:12-33, 2001.
13. Hagedorn G., Niedlich D., Schmidt J., (HRSG), (2004): Basketball Handbuch Theorie und Praxis, Rowohlt – verlag, Hamburg.
14. Hagedorn G., Niedlich D., Schmidt J., (HRSG), (2004): Basketball Handbuch Theorie und Praxis, Rowohlt – verlag, Hamburg.
15. Khelifa R, Aouadi R, Hermassi S., Chelly MS, Jlid MC, Hbacha H, Castagna C.: (2010). Effects of a plyometric training program with and without added load on jumping ability in basketball players, Journal of Strength and Conditioning Research, 24(11):

2955– 2961.

- 16· Khodiguian N.& Cornwell, A. (2003): Expression of bilateral deficit during reflexively evoked contractions, journal of Applied physiology. Vol.94, P.P 171-178.
- 17· Ruiz-Cárdenas, J. (2018): "Bilateral deficit in explosive force related to sit-to-stand performance in older postmenopausal women." Archives of gerontology and geriatrics 74, 145-149.
- 18· Steinhofer D. (2003): Das Athletik Trainings Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung im Sportspiel, Philippike Sportverleg, Muenster.
- 19· Santos EJ, Janeira MA. (2011): The effects of resistance training on explosive strength indicators in adolescent basketball players, Journal of Strength and Conditioning Research
- 20· Steinhofer D. (2003): Das Athletik Trainings Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung im Sportspiel, Philippike Sportverleg, Muenster.
- 21· Stojanovic MD, Ostojic SM, Calleja-González J, Milosevic Z, Mikic M., (2012): Correlation between explosive strength, aerobic power and repeated sprint ability in elite basketball players ,The Journal of

sports medicine and physical fitness, vol. 52, (4),P 375-381.

22. Stojanovic MD, Ostojic SM, Calleja-González J, Milosevic Z, Mikic M., (2012): Correlation between explosive strength, aerobic power and repeated sprint ability in elite basketball players ,The Journal of sports medicine and physical fitness, vol. 52, (4),P 375-381.
23. Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U., (2005): Physiology of soccer: An update. Sports medicine, 35 (6), 501-536.
24. Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U., (2005): Physiology of soccer: An update. Sports medicine, 35 (6), 501-536.
25. Vint, P,: The bilateral Deficit, department of exercise science and physical education Arizona state University Tempe , AZ, USA, 2001
26. Weineck J. & Haas H. (2004): Optimales Basketballtraining, Das Konditionstraining des Basketballspiels. Spitta Verlag, Balingen.

**تأثير برنامج تدريبي في ضوء التردد النفسي على بعض الصفات
البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي لناشئ سلاح الشيش
* أ. م . د / ماجده محمود ابو العزم**

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية ولذا أصبح من الضروري معرفة العوامل التي تؤثر في أساليب التدريب واستخدام الطرق العلمية الحديثة لتطوير الإنجاز لان لكل طريقة و أسلوب خصائصه التي يتميز بها عن الأخرى و قد استحوذ الاهتمام في السنوات الأخيرة بصورة مطردة بمرحلة الناشئين حيث يمثلون النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية و يتحقق ذلك من خلال مخطط للإعداد المقنن من خلال الممارسة المنظمة التي تتميز بالديناميكية و التغير المستمر لتنمية و تطوير القدرات الكامنة للناشئين حتى يمكننا الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية.

ويذكر كلا من "مسعد علي محمود" (2017 م) و "ريسان خربيط" (2016 م) إلى أن برامج التدريب تختلف من حيث الهدف و المحتوي لكل برنامج فهناك برامج تدريبية تهتم بتنمية اللاعب من جميع الجوانب (بدني ، مهاري ، خططي، نفسي) وبرامج أخرى تكون فرديه تهتم بتطوير جانب بدني أو مهاري أو خططي وان تصميم البرامج الرياضية هو أحد عناصر التخطيط و تهدف إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي ومراعاة أسس التدريب التي لها أثرا كبيرا في تحقيق الأهداف البدنية والمهارية والخططية و النفسية وان الأداء الرياضي لا ينتج عن زيادة الأحمال التدريبية فقط وإنما يتطلب وضع خطة عملية للتدريب وفقا لنوع النشاط الرياضي التخصصي في ضوء المبادئ الأساسية للتدريب حتى تمكنه من تطوير المستوى الرياضي(24 : 228) (9 : 43) .

*** أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.**

و يشير " فراس عبد الحميد البدراني" (2018م) إن البرامج التدريبية اتخذت داخل العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة في العملية التدريبية حيث أصبح استخدام هذه الوسائل اليوم ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والخططي والنفسي كما أنه مجموعة من الإجراءات والحسابات الدقيقة وفق منظومة متكاملة من الناحية العلمية والميدانية والهدف منه الوصول باللاعب أو الفريق إلي أعلى مستوى رياضي ومن ثم تحقيق الانجاز(16 : 7) .

ويرى "صالح شاتى ساجت " (2002م) أن التردد النفسي إحدى السمات النفسية الهامة والتي تلعب دوراً أساسياً وفعالاً في تحقيق مستوى الانجاز، كما أنه من العناصر الأساسية في تعلم المهارات الحركية التي يجب على المدرب أن يراعيها في الوحدات التدريبية كونها صفة ترفع من مستوى الرياضي خلال الوحدة التدريبية أو المنافسة وبالتالي تنعكس على نتيجة المباراة من حيث الفوز أو الهزيمة(11): (41).

ويضيف "تامر محمود ذنون"(2012م) أن الإعداد النفسي الجيد يساهم في مواجهة الكثير من الانفعالات والصراعات والأزمات النفسية التي يمر بها اللاعب أثناء المباراة مثل أجواء المنافسات العالية واتخاذ القرار في أداء المهارات التي يتوقف عليها نتيجة المباراة نتيجة لقوة المنافس أو من خلال البطولة وخصوصية الرياضة وطبيعة الجمهور ومكان المنافسة كل هذه العوامل تساعد في خلق حالة من التردد عند بعض اللاعبين أو معظمهم والتي يختلف درجتها من لاعب إلى لاعب آخر(5: 588).

ويوضح "جميل كاظم جواد" (2008م) أن التردد النفسي لا يصاحب الفرد الرياضي في جميع الأوقات وإنما يظهر مع المواقف مختلفة الصعوبة و التفكير تحت ظروف أعباء نفسية وجهد بدني عالٍ يجعل اللاعب الرياضي عرضه إلى التأخير في اتخاذ القرار، وعدم الدقة في التنفيذ نحو الأداء المطلوب نتيجة الخوف من الفشل أو الخوف من الإصابة ، وهو واحد من الانفعالات النفسية التي لا بد من دراستها

وتحليلها حتى يتضح واقعها ومفهومها عند الباحثين واختيار السبل الكفيلة بمعالجتها(6: 111).

وترى الباحثة أن التردد النفسي حالة نفسية مؤقتة تصيب الناشئ وليست سمة في شخصيته يولد بها وقد ترجع أسبابها إلى العديد من العوامل منها الحالة التدريبية أو أثناء المنافسة أو بيئة المنافسة أو تأثير الآخرين على اللاعب ممن يحيطون به أثناء المباراة و على الرغم من كل التطورات التي توفرها الدول للأندية وللمدربين واللاعبين والتي من خلالها يمكن السيطرة على الكثير من المتغيرات والمؤثرات المتوقعة في المنافسات لكن يبقى الجانب النفسي من الجوانب التي لا يمكن إحكام السيطرة عليها بالشكل الكامل لغرض الصمود أمام الظروف المتغيرة وغير المتوقعة.

وتتفق كلا من " نيفين حسين محمود" (2018م) و"محمد عثمان " (2017 م) انه يجب تنمية سرعة الاستجابة الحركية لان هناك علاقة إيجابية طردية بين تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومستوي فاعلية الأداء الهجومي أو الدفاعي حيث أن الأداء الفني لأغلب المهارات يعتمد علي الانقباض العضلي السريع والقوي ويتضح ذلك جليا عند أداء مهارات الهجوم وسرعة الدفاع ضد هجوم المنافس ويزيد تنميتها من قدرة اللاعب علي التفكير الخططي الفعال و اختصار الزمن عن طريق الانتقال السريع بين الهجوم والدفاع و الرد. (26: 90)(21: 70).

ويذكر كلا من " وجدي مصطفى الفاتح " (2016 م) و" مفتى إبراهيم حماد " (2016 م) أن سرعة الاستجابة الحركية هي قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين في اقصر زمن ممكن وتسهم في سرعة أداء مهارات الهجوم طبقا للمواقف المتغيرة و سرعة تعديل الأداء الحركي و الدفاع ضد هجوم المنافس ولذلك يجب تنمية سرعة الاستجابة للاعب لكي يتمتع بمدى حركي وترتبط سرعة الاستجابة بقدرات الرشاقة و الربط الحركي والتوافق في كثير من الرياضات والمنازلات (28: 95)(25: 65).

ويشير كلا من "إبراهيم نبيل و "تامر إبراهيم" (2016م) " محمد شوقي كشك " (2009م) " أن الدقة مكون من مكونات اللياقة الحركية و من أهم الأسس الضرورية لإعداد الفرد الرياضي وتنميتها و تساعد قدرة اللاعب على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين وأداء المهارات بصورة انسيابية متناسقة لتحقيق اعلي مستوى للتوافق الحركي المطلوب للأداء و إتقان أداء الجمل الخطئية في النشاط التخصصي و خاصة الرياضات التي تطلب تعديل الأداء الحركي بما يتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة للمنافس و للدقة أهمية كبيرة في رياضة المبارزة حيث يعتمد إحراز اللمسات على دقة إصابة الهدف الصحيح للمنافس ولذلك فلا بد من إتقان المهارات الفنية (3: 137) (19: 25) .

ويرى "الدو نادي AldoNadi"(2005م) أن رياضة المبارزة تعتمد على ارتفاع دقة الأداء الحركي الذي يتناسب طرديا مع دقة التوجيه والتسجيل في سلاح الشيش عالية دل ذلك على أداء مهاري متميز يتصف وبسرعة أداء عالية والتغلب أداء المنافس الدفاعية (29) .

ويضيف "صريح عبد الكريم" (2010م) "حمدي احمد على" (2009م) أن الأداء الهجومي و الدفاعي هو مجموعة من المهارات الهجومية و الدفاعية التي يجيدها و يتقنها اللاعب هي أساس عملية التدريب والركيزة الرئيسية التي تمكنه من الأداء في جميع مواقف اللعب والمنافسات الرياضية فهو العنصر الحاسم في سير المباريات وتحقيق الفوز ولذلك ينبغي على المدرب أن يوجه عناية خاصة لتكنيك المبتدئين و أن الأداء المهاري المثالي = (سرعة الأداء في الدقة × التوافق العضلي العصبي × فن الأداء) وترتبط جميع الحركات بالزمن الذي تستغرقه هذه الحركات ويمكن ان توصف الحركة من ناحية الزمن من خلال اللحظة الزمنية (متى بدأت ومتى انتهت) (13: 44) (7 : 60) .

و يوضح " إبراهيم نبيل" (2006م) (2) أن رياضة المبارزة من الألعاب الفردية التي تتميز بكثرة فعالياتها ومهارتها الأساسية المتنوعة الدفاعية

والهجومية التي تعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخططية ونفسية لتحقيق أفضل النتائج، إلى إن للعوامل النفسية في رياضة المباراة دورا هاما و أثرا بالغاً في التفوق في تلك الرياضة.

ويتفق كلا من "أندروسوبري Andrew Sowerby" (2014 م) (30) "هادي علي مهدي" (2011 م) (27) أن رياضة المباراة من الرياضات التي تتطلب توافر قدرات عامة و خاصة من ممارستها لما يتعرض له المبارز أثناء المباريات من هجمات تتطلب سرعة استجابة كما تتطلب قدرات خاصة بنوع المهارة المستخدمة، وتزداد الاستجابة الانفعالية بشكل يتناسب مع حجم الاستجابة الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية، إذ أنها تفوق في حدتها ما يمر به الفرد في يومه العادي بدرجة كبيرة، وغالياً ما تتميز هذه الاستجابات الانفعالية بطابع التوتر الشديد التي تنعكس على المجهود المبذول لمحاولة الفوز أو إحراز ما يمكن من نتائج.

وتذكر "فتنات محمد جبريل" (2014 م) إن المهارات الفنية هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها الأساليب الخططية من دفاع وهجوم ولذلك يجب التدريب المبكر على المهارات الهجومية بجانب أساليب المهارات الدفاعية و أن الخطط المبنية على الدفاع فقط أو الهجوم فقط لا تعطي النتائج المرجوة ولذلك يجب الاهتمام بالجانب الدفاعي والهجوم معاً و فحاً لإمكانات المبارز القائم بالتنفيذ و مستوى البطولات القائمة في رياضة المباراة (14 : 98)

مشكلة البحث :

ومن خلال عمل الباحثة كمدرّبه في نادى المعادى لاحظت أن ناشئ نادى المعادى أثناء بطولة الجمهورية تحت 15 سنه تثار انفعالاتهم فيفقدون كثيرا من قدراتهم المهارية والخططية وذلك ناتجاً سلبياً كبيراً على المستوى الفني للناشئ خاصة في المنافسات القوية والحاسمة، وقد لاحظت أن لاعب المباراة ينتابه التردد في أداء الهجوم السريع أو المفاجئ أو الهجوم المباشر عندما يعرف بأن منافسه يمتلك دفاعاً قويا في تعطيه هدفه القانوني أو لحظة إفضال هجومه، وهذا يزيد من

تردد الناشئ المهاجم أثناء أداء هجومه بشكل سليماً ويجعله يغير خطته بأداء أساليب هجومية أخرى، خاصة بعد اكتشافه لنقاط ضعف منافسه باعتماده على نوع معين من الدفاع ورياضة المبارزة تتميز بالإيقاع السريع المتغير لتحركات اللاعبين وبالتالي أداء المهارات المتعددة بتوقيت يتميز بالسرعة العالية وان التردد النفسي يعد صفة نفسية مؤقتة يمر بها الرياضي في بداية مشواره كونها من حالات حمى البداية قبل بدء المنافسة وقد لاحظت الباحثة ظهور علامات ومظاهر واضحة للتردد النفسي على الناشئين والتي لمستها عن طريق ملاحظتها الشخصية في حالات الفشل في إصابة الهدف القانوني على المنافس كنتيجة لعدم اتخاذ القرار المناسب في اللحظة المناسبة الذي يؤثر على نتيجة المباراة وبخاصة في اللحظات الحاسمة منها و التي تتطلب منه اتخاذ قراره بالهجوم السليم ليحقق الفوز عندما تكون النتيجة التعادل بينهم بعدد اللمسات و لذلك قامت الباحثة بتطبيق استمارة التردد النفسي للوقوف على درجة التردد لديهم وتصميم برنامج تدريبي يشمل الإعداد البدني الخاص و تدريبات لفاعليه الأداء الهجومي و الدفاعي و الذي قد يؤثر على مستوى أداء ناشئ سلاح الشيش.

ثانياً : أهداف البحث :-

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي للتعرف على تأثيره على :
- 1- تطبيق مقياس التردد النفسي للوقوف على درجه التردد النفسى لناشئ سلاح الشيش.
 - 2- تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة (سرعة الاستجابة الحركية و الدقة) لناشئ سلاح الشيش .
 - 3- فعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي لمهارات (الدفاع وعدم الرد - الدفاع ثم الدفاع - الدفاع و التقدم بالقدم فقط - الدفاع و التقهقر - الهجوم وسحب اليد - الهجوم و مسك السيف - الهجوم و الوقوف مع عدم الطعن و انتهاء اللمسة - الهجوم و الطعن من مسافة بعيدة غير مناسبة) لناشئ سلاح الشيش.

4- إيجاد علاقة إرتباطية بين تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة و فعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي والتردد النفسى (قيد البحث) لناشئ سلاح الشيش.

ثالثا : فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس التردد النفسى (قيد البحث) ووجود نسبة تحسن و لصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة (قيد البحث) ووجود نسبة تحسن و لصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في فعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي (قيد البحث) ووجود نسبة تحسن و لصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش.
- 4- توجد علاقة إرتباطية بين تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وفعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي والتردد النفسى (قيد البحث) لناشئ سلاح الشيش.

رابعا : المصطلحات المستخدمة في البحث :-

التردد النفسى PSYCHOLOGICAL FREQUENCY

هو حالة نفسية يتصف بها اللاعب عندما يحاول اتخاذ قرار وخاصة إذا كان هذا القرار مصيري فيتردد فى اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل(18: 145).

فعالیه الأداء:

هي قدرة اللاعب على التحليل الصحيح للموقف واختيار وتنفيذ المهارة المناسبة التي تهدف إلى استغلال فرصة متاحة أو خلق فرصة جديدة (20 : 213) .

خامسا: الدراسات المرجعية :

- قام "فiras حسن عبدالحسين" (1999م) (15) دراسة بعنوان "بناء مقياس التردد النفسي في المجال الرياضي بهدف بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي وتطبيق المقياس على عينه من الرياضيين في الألعاب الفردية و الجماعية واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة تتكون من (100) لاعب وكانت أهم النتائج أن مقياس التردد النفسي في الألعاب الفردية و الجماعية يتكون من 51 عبارة و 5 محاور هم :الإعداد البدني، الإعداد المهاري ،شخصيه و مزاج اللاعب، طبيعة و أهميه المباريات، خبرات اللاعب التدريبية .
- قامت "لفته حميد سلمان" (2010م) (17) دراسة بعنوان "قياس التردد النفسي لدى لاعبي كرة القدم" بهدف قياس مستوى التردد النفسي لدى لاعبات منتخبات الجامعات بكرة القدمو التعرف على الأسباب و المؤثرات التي تؤدي إلى التردد النفسي لدى اللاعبين واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة تتكون من(168) لاعب وكانت أهم النتائج ظهور التردد النفسي على كافة أفراد العينة ولكن بنسب مختلفة ودرجات متفاوتة و أن نسبه التردد النفسي بالغ الأثر في تحقيق النتائج الفعالة لأداء المهاري داخل المباراة.
- قامت " رعد رمضان احمد" (2014م) (8) دراسة بعنوان "الاستجابة الانفعالية و التردد النفسي وعلاقتها بدقه التصويب بالهجمة المباشرة لدى لاعبي و لاعبات المباراة بسلاح الشيش" بهدف التعرف على الاستجابة الانفعالية والتردد النفسي و علاقته بدقه التصويب بالهجمة المباشرة في المباراة بسلاح الشيش واستخدمت الباحثه المنهج الوصفي على عينة تتكون من (40) لاعب ولاعبه وكانت أهم النتائج عدم وجود فروق معنوية في واقع الاستجابة الانفعالية و التردد النفسي للاعبين و الجانب البدني مما يدل على عدم وجود اختلاف في مستوياتهم للاستجابة الانفعالية و التردد النفسي وله تأثير على الجانب البدني.

سادسا : إجراءات البحث :-

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس قبلي و البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي المعادى الرياضي للعام 2020-2021 م، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (19) ناشئ وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (6) ناشئين لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك بلغ باقي أفراد مجتمع البحث (13) ناشئ ويمثلون عينة البحث الأساسية كما تم اختيار (6) ناشئين من خارج مجتمع البحث تحت (15 سنة) يوضح ذلك جدول (1).

جدول (1)

تصنيف مجتمع البحث و العينة الاستطلاعية من خارج مجتمع البحث

ن = 19

البيان	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث	العينة الاستطلاعية من خارج مجتمع البحث
العدد	19	13	6	6

يوضح جدول (1) تصنيف مجتمع وعينة البحث.

❖ أسباب اختيار مجتمع البحث للأسباب الآتية:-

- إن جميع أفراد عينة البحث لديهم معرفة عملية ببعض مهارات الهجومية و الدفاعية
- المهارات الهجومية و الدفاعية ضمن الخطة المدرجة للعملية التدريبية لتلك المرحلة.
- لديهم معلومات نظرية عن بعض مواد القانون .

- ❖ وللتأكد من اعتدالية مجتمع البحث قامت الباحثة بإيجاد التجانس باستخدام معاملات الالتواء لمجتمع البحث يوم 1 - 2/ 6/ 2020 في
- بعض معدلات النمو (السن- الطول - وزن الجسم - العمر التدريبي).
- مقياس التردد النفسي.
- فعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي وجدول (2) التالي يوضح ذلك.

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في جميع المتغيرات (قيد البحث) ن = 19
يتضح من جدول (2) أن مجتمع البحث متجانس في المتغيرات (قيد البحث) حيث انحصرت قيم

المتغيرات المختارة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	157.632	155.000	6.431	0.968
الوزن	كجم	51.842	50.000	5.199	0.191-
العمر التدريبي	سنه	5.947	6.000	0.780	0.096
السن	سنه	14.101	14.000	0.602	0.004
التردد النفسي	درجة	150.789	147.000	10.876	1.070
قدرة سرعة الاستجابة الحركية	زمن	4.842	5.000	1.951	0.255-
قدرة الدقة	درجة	4.842	4.000	1.675	0.040
فعالیه الأداء الهجومي	درجة	0.177	0.180	0.021	0.548
فعالیه الأداء الدفاعي	درجة	6.632	7.000	0.831	0.182

معامل الالتواء ما بين (-0.255-1.070) أي أنها تقع تحت المنحنى الاعتنالي (3±) مما يدل على خلو مجتمع البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتنالية.

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية :

- الأجهزة و الأدوات :
 - الرستاميتير لقياس الطول والوزن مقدرًا (بالسنتيمتر و الكيلو جرام) .
 - أسلحة سلاح الشيش . _ أحبال .
 - اقنعه الوجه . - قفاز
- وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها .

- الاستمارات والمقابلات الشخصية المستخدمة في البحث :
- مقياس التردد النفسي من إعداد فراس حسن عبدالحسين (1999م) مرفق (1)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة المرتبطة بالبحث مرفق (2).
- استمارة الصفات البدنية الخاصة (قيد البحث) بناء على رأي الخبراء وقد ارتضت الباحثة نسبة 80 % فيما فوق مرفق (3).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لأهم اختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة المرتبطة بالبحث بناء على رأي الخبراء و قد ارتضت الباحثة نسيه 80% فيما فوق
- استمارة تسجيل القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية و التردد النفسي مرفق (5).
- استمارة تقييم وتسجيل نتائج قياسات فعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي بناء على رأي الخبراء مرفق (6).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية الواحدة مرفق (7).
- استمارة السادة الخبراء (المقابلات الشخصية) و اللجنة الثلاثية مرفق (8) .
- البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة مرفق (9) .
- الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :
- فعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي :
- تم تقييم فعالية الأداء الهجومي و الدفاعي من خلال لجنة مكونة من ثلاث محكمين وعاملين في مجال التحكيم في رياضة المبارزة وخبرة تزيد عن خمسة عشرة عام مرفق (8) وتم التقييم عن طريق استمارة خاصة بذلك مرفق (6) وضماناً لتحقيق الموضوعية وصدق القياس تم تقييم الناشئين في القياسين القبلي و البعدي بنفس اللجنة .

التجربة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى الموافق 3 - 16 /6/2020م علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (6) ناشئين ومن غير عينة البحث الأساسية (مجموعة مميزة) كما تم اختيار عينة أخرى تحت 14 سنة بلغ عددها (6) ناشئين (مجموعة غير مميزة) وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات و الاختبارات (قيد البحث).

صدق الاختبارات:

تم حسابه عن طريق صدق التمايز علي الاستطلاعية السابق ذكرهم (مجموعة مميزة ، مجموعة غير مميزة) و تم إجراء جميع الاختبارات البدنية وفعاليه الاداء الهجومي والدفاعي(قيد البحث) كما تم استخدام الصدق الذاتي لمقياس التردد النفسي في يوم 2020/6/3 موالجدول(3، 4) التالي يوضحان ذلك

جدول (3)

حساب متغيرات البحث بطريقة الصدق الذاتي(الصدق) ن = 6

مقياس التردد النفسي	وحدة القياس	معامل الارتباط	الصدق الذاتي
التردد النفسي	درجة	0.856	0.925

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.729$

يتضح من الجدول (3) ارتفاع قيم الصدق الذاتي والذي يمثل الجزر التربيعي لمعامل الارتباط وقد جاءت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما تقيس.

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسين للمجموعتين (مميزة و غير المميزة) في اختبارات الصفات البدنية الخاصة و فعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي(قيد البحث)(الصدق)

$$6 = 2ن = 1ن$$

U	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		وحدة القياس	اختبارات قيد البحث
	المتوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الرتب	مجموع الرتب		
0.000	21.000	3.500	57.000	9.500	ث	سرعة الاستجابة الحركيه

0.000	57.000	9.500	21.000	3.500	درجة	الدقة
0.000	57.000	9.500	21.000	3.500	درجة	فعاليه الأداء الهجومي
0.000	57.000	9.500	21.000	3.500	درجة	فعاليه الأداء الدفاعي

قيمة U الجدولية عند $0.05 = 2.000$

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في اختبارات الصفات البدنية وفعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي(قيد البحث)حيث جاءت قيمة U المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما تقيس

نات الاختبارات :-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبارات ومقياس التردد النفسي وإعادة تطبيقه Retest – Test علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها بفاصل زمني (7) أيام بين التطبيق الأول يوم 2020/6/3 م و التطبيق الثاني 2020/6/9 م للاختبارات البدنية و فاعليه الأداء الهجومي و الدفاعي كما تم التطبيق الثاني لمقياس التردد النفسي بتاريخ 2020/6/16 م وجدول(5) التالي يوضح ذلك .

جدول(5)

معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني في

اختبارات متغيرات(قيد البحث)(الثبات) ن = 6

معامل الاستقرار قيمة "ر" ودالاتها	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.856	6.005	148.362	6.236	146.263	درجة	التردد النفسي
0.884	0.034	0.164	0.036	0.162	زمن	سرعه الاستجابة الحركية
0.905	1.326	6.332	1.336	6.126	درجة	الدقة
0.846	0.869	4.623	0.915	4.362	درجة	فعاليه الأداء الهجومي
0.869	0.425	5.163	0.360	5.123	درجة	فعاليه الأداء الدفاعي

قيمة ر الجدولية عند $0.05 = 0.729$

يتضح من الجدول (5) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس الأول والثاني للاختبارات (قيد البحث) مما يؤكد ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس .

البرنامج التدريبي المقترح:

تم الاستعانة ببعض المراجع العربية والأجنبية سألقة الذكر في وضع البرنامج التدريبي الذي يتناسب مع خصائص هذه المرحلة.

❖ خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

▪ الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والارتقاء بالأداء الهجومي و الدفاعي لناشئ سلاح الشيش.

أسس وضع البرامج:

راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- أن يساعد البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والارتقاء بالأداء الهجومي و الدفاعي لناشئ سلاح الشيش.
- مراعاة خصائص الفروق الفردية بين ناشئ سلاح الشيش (العينة الأساسية للبحث).
- الاهتمام باختيار التدريبات المناسبة بالأداء الهجومي و الدفاعي لناشئ سلاح الشيش.
- التدرج بحمل التدريب من خلال الشدة بالتغير في سرعة الأداء بالأداء الهجومي و الدفاعي لناشئ سلاح الشيش والحجم عن طريق تقليل زمن الأداء وتغيير عدد مرات التكرار وتغيير فترات الراحة الايجابية
- تنوع التدريبات لجميع عضلات الجسم والعضلات العاملة في الأداء الهجومي و الدفاعي لناشئ سلاح الشيش.

التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج:

بعد أن قامت الباحثة بتحديد الأسس العامة للبرنامج تم استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع، وزمن كل وحدة تدريبية يوميا مرفق (7) والجدول (6) التالي يوضح ذلك.

جدول (6)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في المحتوى الزمني الكلى للبرنامج

ن = 10

النسبة المئوية	رأى الخبراء	محتوى البرنامج المقترح
100%	6 أسابيع	الفترة الزمنية الكلية للبرنامج
100%	ثلاث وحدات	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
100%	90:120 دقيقة	زمن الوحدة التدريبية الواحدة

يتضح من جدول (6) اتفاق السادة الخبراء على التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية

توزيع محتويات البرنامج التدريبي:

- اشتمل مدة البرنامج شهر و نصف بواقع ستة أسابيع وزمن الوحدة (90: 120) دقيقة وتدرج حمل التدريب من 60: 90% من أقصى ما يتحملة الناشئ والمكان المخصص للتدريب في الصالات الخاصة بتدريب رياضة السلاح بنادي المعادى .

التجربة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها الموافق 2020/6/17 م وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج مرفق (9) لمعرفة مدى ملائمة وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث .

القياسات القبليية:

تم إجراء القياسات القبليية يوم 18 - 19 / 6 / 2020 م في اختبارات الصفات البدنية الخاصة مرفق (5) و فعاليه بالأداء الهجومي و الدفاعي لناشئ سلاح

الشيء من خلال استمارة التقييم من تصميم الباحثة مرفق(6) و اشتملت الاستمارة على الأخطاء الفنية التي يرتكبها الناشئ أثناء الأداء وتم تقييم كل خطأ بدرجتين بمعنى كلما حصل الناشئ على درجات مرتفعة دل ذلك على ارتكابه العديد من الأخطاء و كلما قل درجه استمارة الناشئ دل ذلك على قله ارتكابه للأخطاء وتم التقييم من خلال لجنة التقييم الثلاثية.

سابعا : الإجراءات التطبيقية للتجربة الأساسية للبحث :

وقد قامت الباحثة بإتباع الخطوات كالتالي :

- تطبيق مقياس التردد النفسي على ناشئ سلاح الشيش العينة الأساسية للبحث مرفق (1).
- صممت الباحثة البرنامج التدريبي و قد راعت استخدام التمرينات المناسبة لتنمية الصفات البدنية الخاصة (سرعه الاستجابة الحركية و الدقة) وتطبيق التدريبات الخاصة بفعالية أداء الهجومي و الدفاعي.
- قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (6 أسابيع) بواقع ثلاثة مرات تدريبية (السبت ،الاثنين ، الأربعاء) زمن الوحدة (90 :120) دقيقة في الأسبوع الواحد في الفترة من 20/6/2020 م إلي 30/7/2020 م وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة سلاح الشيش بنادي المعادي وتم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي (فترة إحماء) وتم فيها تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وقد روعي تطبيق مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات لجميع أجهزة الجسم والزمن المحدد لهذه الفترة (10 ق) و(إعداد بدني عام) واشتمل على مجموعه من التمرينات لجميع أجهزة الجسم والزمن المحدد لهذه الفترة (15ق) (فترة الإعداد الخاص) وتم تقسيمه إلى تمرينات لتنمية سرعه الاستجابة و تمرينات الدقة و قد استخدمت الباحثة التدريبات بوسائد الحائط لتنميتها والزمن المخصص لهذا الجزء (20 ق) ثم فتره تنفيذ الجزء الرئيسي من البحث ويتم تقسيمها كالتالي :
- أولا : اشتملت على تدريبات الأداء الهجومي(دروس).

- ثانيا :اشتملت على تدريبات الأداء الدفاعي(دروس).
- ثالثا : اشتملت على تدريبات الدفاع و الرد(دروس) .
- رابعا : التدريب مع المدربة.
- خامسا : تدريب اللاعبين معا.
- سادسا : مباريات متفق عليها .
- سابعا: مباريات تنافسية
- وقد استخدمت الباحثة التدريب الفترى (منخفض ومرتفع) الشدة بدأت من 60% من أقصى ما يتحملة الناشئ ثم ازداد تدريجيا إلي أن وصل90% وتم تحديد ذلك عن طريق معادلة تحمل الشدة (النبض) وتراوحت المجموعات من 2 إلي 5 مجموعات و الراحة بين المجموعات من 30 إلي 60 ثانية وبلغ الزمن المخصص للأداءالهجومى والدفاعي(قيد البحث)(50 دقيقة) ثم (فترة التهدئة) وتهدف هذه الفترة إلي عودة أجهزة الجسم إلي حالتها الطبيعية عند ممارسة بعض التمرينات التنفس و المرجحات و قد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة(5 ق) في نهاية كل وحدة تدريبية.

ثامنا: القياسات البعدية :-

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات (قيد البحث) و قد روعيت نفس الشروط و الظروف التي اتبعت في القياسات القبلية و لضمان الموضوعية تم تقييم بنفس لجنة القياس القبلي و ذلك في 29/7/2020 م.

تاسعا: المعالجات الإحصائية :-

- المتوسط الحسابي -الوسيط- الانحراف المعياري - معامل الالتواء
- قيمه ت - معامل الارتباط

عاشرا : عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج:

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى في مقياس

التردد النفسى للمجموعة التجريبية (قيد البحث)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق	نسبة التحسن	ت
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
التردد النفسى	150.4	10.3	121.3	10.1	47.1	31%	12.4

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوى $0.05 = 1.783$

يتضح من الجدول (7) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى

للمجموعة التجريبية في مقياس التردد النفسى (قيد البحث)

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى في اختبارات الصفات البدنية

للمجموعة التجريبية (قيد البحث) $n = 13$

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق	نسبة التحسن	ت
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
سرعة الاستجابة	0.182	0.022	0.14	0.018	0.042	30%	5.145
الدقة	6.769	0.725	8.461	0.5188	1.692	20%	6.884

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوى $0.05 = 1.783$

يتضح من الجدول (8) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى

للمجموعة التجريبية الأولى في اختبارات الصفات البدنية (قيد البحث)

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي في اختبارات فعاليه بالأداء الهجومي و الدفاعي للمجموعة التجريبية (قيد البحث)

ن = 13

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	نسبة التحسن	ت
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
الأداء الهجومي	4.769	1.964	1.615	1.121	2.805	174%	5.028
الأداء الدفاعي	4.384	1.556	1.615	0.96	2.828	175%	5.548

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوى 0.05 = 1.783

يتضح من الجدول (9) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى فعاليه بالأداء الهجومي و الدفاعي (قيد البحث) .

جدول (10)

مصفوفة معامل الارتباط بين الصفات البدنية و فعاليه بالأداء

الهجومي و الدفاعي و مقياس التردد النفسى ن = 13

التردد النفسى	أداء هجومي	أداء دفاعي	سرعة استجابة	الدقة	التردد النفسى
أداء هجومي		0.762	0.792	0.899	0.613 -
أداء دفاعي			0.748	0.894	0.713 -
سرعة استجابة حركيه				0.769	0.812 -
الدقة					0.630-
التردد النفسى					

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.476

يتضح من الجدول (10) وجود علاقة إرتباطية دالة بين الأداء الهجومي الدفاعي وكل من سرعة الاستجابة والدقة و علاقة عكسية دالة لمقياس التردد النفسى حيث جاءت قيم ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى دلالة الارتباط

مناقشة النتائج :-

بناء علي التحليلات التي استخدمتها الباحثة وفي ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراءها لعينة البحث تم مناقشة النتائج كالتالي:

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي ونسب التحسن خلال النسب المئوية المرتفعة لمقياس التردد النفسي و باقى المتغيرات البدنية بين الأداء الهجومي و الدفاعي لمعدل التغير الحادث وبالنسبة للقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التردد النفسي (قيد البحث) ونسب التحسن خلال النسب المئوية علاقة عكسية دالة بين الأداء الهجومي و الدفاعي وكل من سرعة الاستجابة والدقة لمعدل التغير الحادث ولصالح القياس البعدي وترجع الباحثه التقدم إلي احتواء البرنامج التدريبي علي تمارينات سرعة الاستجابة الحركية و تمارينات الدقة التي تؤدي في اتجاهات مختلفة والتي كان لها تأثير فعال علي اكتساب قدرة سرعة الاستجابة الحركية و دقة الاداء الذى اثر بطريقة طردية على فعاليه الأداء الهجومي والدفاعي الذى كان له اكبر الاثر على مستواهم النفسي وانخفاض مستوى التردد النفسي لدى ناشئ سلاح الشيش

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة" رعد رمضان احمد "(2014م) (8) و أهم النتائج عدم وجود فروق معنوية في واقع الاستجابة الانفعالية و التردد النفسي للاعبين و الجانب البدني مما يدل على عدم وجود اختلاف في مستوياتهم للاستجابة الانفعالية و التردد النفسي وله تأثير على الجانب البدني.

ويشير "جميل كاظم جواد" (2008م) أن التردد النفسي يظهر مع المواقف الصعبة التي يمر بها اللاعبين و لذلك يجب تنمية الجانب النفسي للاعبين تحت ظروف تتسم بصعوبة الاداء مما يساعد اللاعب الرياضي في اتخاذ القرار لمناسب و ينعكس على دقة الأداء المطلوب (6: 90).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس التردد النفسى (قيد البحث) ووجود نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش".

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية (قيدالبحث) ونسب التحسن خلال النسب المئوية المرتفعة لمعدل التغير الحادث ولصالح القياس البعدي و ترجع الباحثه التقدم إلي احتواء البرنامج التدريبي المقترح ذو الشدة والتدرج بزيادة الأحمال التدريبية تدريجيا وفق قدرات الناشئ و اشتمال البرنامج علي تمرينات سرعة الاستجابة الحركية تؤدي في اتجاهات مختلفة والتي كان لها تأثير فعال علي اكتساب قدرة سرعة الاستجابة الحركية وفق التحركات وردود أفعال المنافس و سرعته على الانتقال من الهجوم للدفاع كما يتطلب موقف اللعب الثغرة المواتية له والتصرف بدقة سواء بالخداع أو بالتحرك أو بتغيير الهجوم بمهارة أخرى لتحقيق لمسة في حالة نجاح المنافس في رد الهجوم من المهارة الأولى وذلك نتيجة للانقباضات السريعة كما أدى تنمية عنصر الدقة إلى تحديد الواجبات الخاصة بتوافق جيد لفعالية الهجمة وتسجيل لمسة في المنافس حسب المهارة المؤداة ولتنمية هذه المتغيرات البدنية ضرورة توافر قاعدة عريضة من المهارات الفنية لربطها في شكل جمل هجومية أو دفاعية حيث تعتبر مؤشرا فعال لمستوي فعالية الأداء المهارى للناشئين.

وتتفق كلا من " ليلي فرحات " (2007م) " (17) إبراهيم فتحي محمد" (2004م) (1) أن هناك علاقة وثيقة بين القدرات البدنية التي يتم تنميتها وتطويرها من خلال الممارسة والتدريب والتي تساعد علي تطوير مستوي الأداء المهارى لأي نشاط تخصصي حيث لايستطيع إتقانها في حالة افتقاره للقدرات البدنية والتي يكتسبها عن طريق التدريب والممارسة من خلال البرامج التدريبية

المقننة وتتطور حسب قابلية اللاعب الجسمية والحسية والإدراكية لانجاز الواجب الحركي .

ويشير "أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (2012م) أن تنمية قدرة سرعة الاستجابة الحركية تساعد علي التوافق العضلي العصبي مما يؤدي إلي تجنب استخدام العضلات التي لا حاجة لها بعملها أثناء القيام أو تنفيذ حركة ما، كما أن اللاعب الذي يتميز بقدرة السرعة الحركية يمتلك استخدام حركات الخداع لسرعة استغلال الثغرات عند المدافع وسرعة اختياره للمهارة المناسبة حسب الوضع المتواجد عليه المتنافسان لإخراج نمط حركي توافقي جيد لإحراز الفوز (4 : 75) .

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة" رعد رمضان احمد" (2014م) (8) و أهم النتائج عدم وجود فروق معنوية في واقع الاستجابة الانفعالية و التردد النفسي للاعبين و الجانب البدني مما يدل على عدم وجود اختلاف في مستوياتهم للاستجابة الانفعالية و التردد النفسي وله تأثير على الجانب البدني.

❖ وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة (قيد البحث) ووجود نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش "

كما يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي و البعدي في اختبارات فعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي للمجموعة التجريبية (قيد البحث) ووجود نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش وترجع الباحثة ذلك إلى البرنامج التدريبي واشتماله الجزء الرئيسي على تدريبات الأداء الهجومي(دروس) و على تدريبات الأداء الدفاعي(دروس) و تدريبات الدفاع و الرد (دروس) كما تم تدريب الناشئين مع المدربة و كذلك تدريب اللاعبين معا واستخدمت الباحثة في البرنامج التدريبي التدريب الفترى (منخفض ومرتفع) الشدة بدأت من 60% من أقصى ما يتحمله الناشئ ثم ازداد تدريجياً إلي أن وصل 90%

كما تم إقامة مباريات متفق عليها بين الناشئين ثم مباريات تنافسية مما أدى إلى انخفاض التردد النفسي لديهم.

كما اثر تنمية الصفات البدنية الخاصة بصورة طردية في فعالية الأداء الهجومي و الدفاعي حيث أن تنميتها يمثل حجر الأساس للوصول إلي أفضل المستويات حيث يحتاج اداء مهارات رياضة المباراة إلى القدرة على الانقباض في اللحظة المناسبة في أقل زمن ممكن وأن هنا علاقة إيجابية بين تطوير سرعة الاستجابة الحركية و دقة الأداء ومستوى فاعلية الأداء الهجومي و الدفاعي. ويشير " إبراهيم نبيل" (2006م) (2) إن رياضة المباراة تتطلب من الناحية النفسية أن يتصف المبارز بقدر عالي من قوة الإرادة والتحكم في الانفعالات و القدرة على التصرف حيث أن لا يوجد مجال للتردد النفسي أثناء المنافسة".

ويوضح" محمد محمود عبد الظاهر " (2014 م) (22) إن قدرة سرعة الاستجابة الحركية و دقة الأداء لابد من تنميتها حتى يستطيع اللاعب استخدام الحد الأقصى من القوة بأقل زمن ممكن بسرعة انقباض عالية للتغلب علي مقاومات مختلفة خلال تنفيذ الأداء المهاري حتي يصل لطريقة الأداء المتميز بالقوة والسرعة المطلوبتان و انسيابية المهارة الفنية للهجمة عن طريق استعداده التام نظرا لأسبقية الفوز في المنافسة .

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة "لفته حميد سلمان " (2010م) (17) وكانت أهم النتائج ظهور التردد النفسي على كاهه أفراد العينة ولكن بنسب مختلفة وبدرجات متفاوتة و أن نسبه التردد النفسي بالغ الأثر في تحقيق النتائج الفعالة للأداء المهاري داخل المباراة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على :
"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء الهجومي و الدفاعي (قيد البحث) ووجود نسبة تحسن وإصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش".

كما يوضح جدول (10) والخاص بمصفوفة معامل الارتباط وجود ارتباطات ذات دلالة عالية إحصائياً بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي

و الدفاعي و وجود ارتباطات ذات دلالة منخفضة إحصائيا لمقياس التردد النفسي لناشئ سلاح الشيش في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية وترجع الباحثه ذلك إلى البرنامج التدريبي واشتماله على تمارينات لتنمية كلا من سرعة الاستجابة الحركية والدقة لان هذه الرياضة تؤدي مهاراتها تبعا للتغير المفاجئ لمواقف اللعب لذا يجب الاهتمام بالصفات البدنية الخاصة بها لأنها تؤثر بطريقة إرتباطية على وفعالية الأداء الهجومي و الدفاعي و انخفاض التردد النفسي في اتخاذ القرار المناسب للهجوم.

وأن رياضة المباراة تحتاج إلى توافر عنصر سرعة الاستجابة الحركية لان كلما كان المبارز لديه سرعة أداء كان أفضل لان القانون الخاص بالمبارزة يقف دائما مع المبارز الأسرع والأسبق في تسجيل اللمسة بصفة أساسية وترى الباحثة إنفعالية الأداء المهاري للناشئين تعتمد على مقدرتهم على رؤية كل ما يدور من حولهم من مواقف ومتغيرات بالنسبة للاعب المنافس وترجمة هذه المواقف وربطها معا حتى يمكنه اتخاذ قرارات محددة في اللحظة الصحيحة في الاتجاه السليم وبالتوقيت السليم و ربما يكون سبب الفوز وهذا الإيقاع السريع المرتفع لأداء المهاري من العوامل الجوهرية ادت الى تحسن التردد النفسي لديهم التي تلعب دوراً هاماً في فاعلية الأداء المهاري

و ترى "مروة فتحى" (2014)(23) أن سرعة أداء المهارات الحركية تلعب دورا هاما في تحقيق أهداف اللاعب وانتهاز فرص ومواقف اللعب سريعة التغير ، حيث تعتبر من أهم المؤشرات الرئيسية التي تؤثر على إيجابية الأداء لحركات المبارز بصفة خاصة، وذلك لأن الهدف من أي هجوم تسجيل لمسة لذا يجب أن يتم هذا الهجوم بسرعة كبيرة و دقة وصول اللمسة بحيث يصل قبل دفاع المنافس، ولذلك يتطلب الأمر من اللاعب أن يركز الأداء في اتجاهين أحدهما الأداء الصحيح للمهارة وثانيهما سرعة انجاز المهارة المطلوبة للاستفادة من ظروف الموقف المتاح .

ويضيف " صدقي نور الدين محمد" (2004 م) (12) أن فعالية الأداء الهجومي والدفاعي هي قدرة اللاعب على التحليل الصحيح للموقف واختيار وتنفيذ المهارة

المناسبة حسب الموقف التنافسي أو خلق فرصة جديدة وتقييم مدى تحقيق وانجاز الهدف اى أنها العلاقة بين العمل المبذول (المنتج) والطاقة أو القوة المستهلكة ولا بد أن يرتبط كفاءة الأداء المهارى الذي يعتبر حجر الزاوية للإعداد البدني و الخططي بمدى القدرة على التركيز والايجابية الذاتية و تحسن التردد النفسى لديهم و التتكان له اكبر الاثر في اختيار المهارة المؤثرة في ظروف المنافسة تحت أقصى الظروف وبدرجة عالية من الثبات.

و تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة "فراس حسن عبدالحسين"(1999م) (15) من "أهم النتائج تكوين مقياس التردد النفسى في الألعاب الفردية و الجماعية من(51 عبارة و 5 محاور) هم :الإعداد البدني ، الإعداد المهارى ،،شخصيه و مزاج اللاعب، طبيعة و أهميه المباريات، خبرات اللاعب التدريبية. وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع الذي ينص على :

" توجد علاقة إرتباطية بين تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي و الدفاعي و مقياس التردد النفسى(قيد البحث) لناشئ سلاح الشيش".

عاشرا:الإستخلاصات و التوصيات

الإستخلاصات:

- 1- إن البرنامج التدريبي يؤثر ايجابيا على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي و الدفاعي (قيد البحث) و التأثير العكسى للتردد النفسى بانخفاضه لناشئ سلاح الشيش
- 2- توجد علاقة إرتباطية بين تنمية الصفات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي و الدفاعي (قيد البحث) لناشئ سلاح الشيش .
- 3- زيادة نسبة التحسن في بعض الصفات البدنية الخاصة لدى الناشئين أعطت لهم الثقة والسرعة و الدقة في فعالية الأداء الهجومي و الدفاعي وانخفاض مستوى التردد النفسى .

التوصيات:

- 1- يعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية التي تخدم رياضة سلاح الشيش في ضوء التردد النفسي
- 2- ضرورة استخدام البرامج التدريبية الخاصة بتنمية الصفات البدنية لما لها من تأثير طردي على فعالية الأداء الهجومي و الدفاعي للمراحل السنوية المختلفة في رياضة سلاح الشيش.
- 3- عقد دورات ثقل من قبل الاتحاد المصري لسلاح الشيش للمدربين سلاح الشيش بأهمية تنمية الصفات البدنية و ربطها فعالية الأداء الهجومي و الدفاعي.
- 4- العمل على استمرارية التفاعل بإيجابية للناشئين مع البرنامج التدريبي المصمم للحد من التردد النفسي إمكانية تطبيقه في مجال المنافسة لرياضة سلاح الشيش للوقوف على نتائجه للارتقاء بمستوى الأداء للناشئين.

الحادي عشر: المراجع المستخدمة في البحث

أولا : المراجع العربية:

- 1- إبراهيم فتحي محمد : " الأساليب الحديثة في التدريب " مطبعة بسام، 2004م.
- 2- إبراهيم نبيل عبد العزيز : " الأسس الفنية لرياضة المبارزة " القاهرة، دار الفكر العربي، 2006م.
- 5- إبراهيم نبيل عبد العزيز، : " المرجع الحديث في المبارزة "، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2016م.
- 4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : " التدريب المعاصر – الأسس الفسيولوجية – الخطط التدريبية – تدريب الناشئين – التدريب طويل المدى – أخطاء حمل التدريب، ط1، دار الفكر العربي، 2012م.
- 5- ثامر محمد زنون : " التردد النفسي للاعبين منتخبات كليات جامعه الموصل للألعاب الفردية وعلاقته بمستوى إنجازهم "، مجله أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 12،، العدد 1، كلية التربية الأساسية، جامعه الموصل العراق، 2012م.

- 6- جميل كاظم جواد : "بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العمودي إلى الماء على القدمين"، مجله علوم التربية الرياضية، المجلد 1، العدد9، كليه التربية الرياضية جامعه بابل، العراق، 2008م.
- 7- حمدي احمد على : "التدريب الرياضي"، دار المنهل للطباعة والزقازيق، ط2، 2009 م.
- 8- رعد رمضان أحمد : "الاستجابة الانفعالية والتردد النفسي و علاقتها بدقة التصويب بالهجمة المباشرة لدى لاعبي ولاعبات المبارزة بسلاح الشيش" مجله علوم الرياضة، المجلد الثامن، العدد27، كليه التربية الرياضية، العراق، 2014م.
- 9- ريسان خريبط : "التدريب الرياضي" ط1، مركز الكتاب للنشر، 2016م.
- 10- شيرين أحمد يوسف : "تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجوم المركب لرياضه المبارزة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كليه التربية الرياضية، جامعه الزقازيق. 2001م
- 11- صالح شاتي ساجت : "قياس وتقييم التردد النفسي لدى لاعبي السباحة و الميدان" مجله دراسات و بحوث التربية الرياضية، العدد14، كليه التربية الرياضية جامعه البصرة، العراق 2002م
- 12- صدقي نور الدين محمد : "علم نفس الرياضة : المفاهيم النظرية- التوجيه والإرشاد"، ط1 مصر، مكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2004م.
- 13- صريح عبد الحكيم : "التدريب الرياضي والأداء الحركي" دار دجله للنشر والتوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية، 2010م.
- 14- فتنات محمد جبريل : "المبارزة بين النظرية و التطبيق" ملتقى الفكر، الأسكندرية، 2002م.
- 15- فراس حسن عبد الحسين : "بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء و تطبيق)، رسالة ماجستير غير منشورة، كليه التربية الرياضية جامعه البصرة، العراق 1990م
- 16- فراس عبد الحميد البدرا : "فلسفه التدريب الرياضي" كره القدم، 2018م.
- 17- لفته حميد سلمان : "قياس التردد النفسي لدى لاعبي كره القدم" مجله ميسان للدراسات الأكاديمية، المجلد 9 ،

- العدد17، كلية العلوم جامعه البصرة ،
العراق،2010م.
- 17- ليلي السيد فرحات : "القياس و الاختبار في التربية البدنية" مركز
الكتاب للنشر، القاهرة،2007م.
- 18- محمد الشحات : "أثر التردد النفسي على الفعالية الميكانيكية
للاعب المصوب لركله الجزاء في كره القدم،
المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة،كلية
التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ،جامعه
حلوان،2019م.
- 19- محمد شوقي كشك : "مقدمة فى التدريب الرياضي" ، ط 2، دار
النشر المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ،
المنصورة ،2009 م..
- 20- محمد صبحي حسنين : "موسوعة التدريب الرياضي" مركز الكتاب
للنشر، ط3، القاهرة ،2002م.
- 21- محمد عثمان : "التدريب والطب الرياضي"مركز الكتاب
للنشر، ط2017،1م.
- 22- محمد محمود عبد الظاهر : "الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب
(خطوات نحو النجاح)،ط1، مركز الكتاب
الحديث،2014م.
- 23- مروة فتحي هلال : "تأثير تدريبات القدرة على الربط الحركي و
التوجيه المكاني على السرعة الحركية وفاعليه
الأداء للمبارزين تحت 15سنه" مجله التربية
الرياضية جامعه الزقازيق.مجلد2، 2014م.
- 24- مسعد على محمود : "المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي"،دار
الوفاء للطباعة و النشر،ط1،
الإسكندرية،2017م.
- 25- مفتى إبراهيم حماد : اللياقة البدنية للصحة و الرياضة"،دار الكتاب
الحديث ،القاهرة،2016م.
- 26- نيفين حسين محمود : "رياضه الجودو تعليم وتدريب وتخطيط،مركز
الكتاب للنشر،ط1، القاهرة ،2018م،
- 27- هادى على مهدي : " الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بترتيب الفرق
فى الكره الطانرة، بحث منشور، مجله القادسية
لعلوم الرياضة،كلية التربية الرياضية جامعه
القادسية، العراق،المجلد 11 ، العدد 2011،3م.
- 28- وجدي مصطفى الفاتح : "الأسس العلمية لبناء الفورمة الرياضية
للناشئين" سلسلة العلم و المعرفة للتدريب
الرياضي،ط2016،2 م.

المراجع الأجنبية :

- 29 Aldo Nadi, Paul Gallico : "Nadi on fencing, Mineola, NY, USA, 2005.
- 30 Andrew Sowerby : "Fencing : Skills, Tactics , Training Crowood Sports guides , British Library , 2014.

تأثير التدريب المتوازي لتطوير القدرة العضلية على مستوى الأداء الفني لناشئ الجمباز على جهاز طاولة القفز

أ.م.د/ محمد سامي محمود سعيد

المقدمة ومشكلة البحث:

إن التخطيط للعملية التدريبية يعكس التنظيم الجيد ، والإجراءات العلمية ، والمنهجية التي تساعد الرياضيين على إظهار مستويات متقدمة خلال التدريبات والمنافسات ، ومن ثم فإن عملية التخطيط تعتبر الأداة الأكثر أهمية التي يستفيد منها المدرب في محاولاته لتنفيذ برنامج تدريبي ذو مستوى تنظيمي جيد ، وكلما كان المدرب منظماً في تخطيطه للتدريب دل ذلك على مدى كفاءته.

ويشير أحمد نصر الدين (2014) أن تطوير عمليات التدريب الرياضي ، وتقنين الأحمال التدريبية ظهر في حجم الانجاز البشري الذي فاق كل التصورات خلال نتائج المسابقات ، والبطولات العالمية.(7 : 21)

وتذكر ازابيل والكر Isabel Walker (2001) أن المدربين الرياضيين ، وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ، ومستمر عن الأساليب التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي ، واكتساب ميزة تنافسية.(39 : 22)

ويشير وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2002) إن الإعداد البدني يعد المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية ، وذلك من خلال تطوير الخصائص البدنية والوظيفية للاعب ، فالإعداد البدني يعني كل الإجراءات ، والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها ، وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها ، والتي سوف يقوم بتنفيذها ، فهو يعمل على تطوير

استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

مستوى الأداء البدني للرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته من خلال إكساب الرياضي اللياقة البدنية ، كما أنه يمثل القاعدة الأساسية التي تبني عليها عمليات إتقان ، وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني. (33 : 85) ويذكر أحمد محمود إبراهيم (2011) أنه يوجد أسلوبين لتكوين الجرعات التدريبية من ناحية الاتجاه وهما:

أ- الاتجاه المنفرد : بحيث يكون حجم التمرينات موجه بصورة مباشرة نحو تحقيق هدف محدد (مثل تطوير التحمل العام أو تحسين مستوى السرعة).
ب- الاتجاه المركب : وفيها تكون الوحدات التدريبية توجه خلالها الأحمال التدريبية لتطوير مكونين أو أكثر من المكونات البدنية للاعب (سرعة وتحمل مثلاً)، لذا يتضح أن تلك الوحدات التدريبية تعمل على تحقيق هدفين في وقت واحد للمدرب خلال خطته التدريبية. (6 : 95)

ويقصد بوحدة التدريب ذات الاتجاه المتعدد أن تشمل الوحدة الواحدة على تنمية عدة صفات بدنية في نفس الوقت ، وفي إطار نفس الوحدة ، وهناك طريقتان لترتيب وضع هذه التمرينات تبعاً لاختلاف أهدافها ، منها طريقة التدريب المتتالي ، وطريقة التدريب المتوازي. (5 : 559)

ويتفق كل من : علي فهمي البيك وآخرون (2008)، أحمد محمود إبراهيم (2011) على أن المدرب يستخدم هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الأولى من الإعداد لمكونات الحالة التدريبية للاعب حيث يمكن من خلالها زيادة حجم حمل التدريب على حساب درجات الشدة التدريبية مما يساهم في بناء قاعدة أساسية من الإعداد البدني للاعب، وتشكل تلك الأنواع من الوحدات التدريبية بما يتناسب ، وتطوير أكثر من قدرة أو صفة بدنية بالإضافة لمكونات الأداء المهاري للنشاط الرياضي التخصصي ، ويحقق هذا النوع من الوحدات التدريبية ذات التأثير المتعدد بأسلوب الأهداف المتوازية تطوير القدرات البدنية المندمجة أي المنشقة من قدرات أساسية مثل القدرة العضلية ، تحمل القدرة العضلية ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، ويستخدم هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال فترة الإعداد الأولى من

الموسم الرياضي ، وأيضاً في بداية تنفيذ الأحمال التدريبية بعد انقطاع مؤقت. (19 : (126)،(6:101)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (2003) أن القدرة العضلية تعني القوة السريعة أو القوة الانفجارية أو القدرة ، وتظهر القدرة العضلية عند مواجهة مقاومة غير كبيرة نسبياً أو مقاومة متوسطة. (1 : 133)

ويتفق كل من : زكي محمد حسن (2004) ، بسطويسي أحمد (2014) أن القدرة العضلية مكونة من تزاوج عنصري القوة العضلية والسرعة ليكونا عنصراً مركباً يسمى بالقدرة العضلية أو القوة السريعة ، وأن تنميتها هو أمر متطلب لكثير من الفعاليات الرياضية المختلفة ، والتي لا تتطلب نمواً في القوة القصوى بقدر ما تتطلب نمواً متوازناً بين عنصري القوة والسرعة ، وتعرف بأنها " مقدرة العضلة أو المجموعة العضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن" ، ويتوقف المستوى المهاري للاعبين على مستوى القدرة العضلية لديهم. (15 : 115)،(11 : 75-76)

ويعرف حسن أبو عبده (2016) القدرة العضلية بأنها "مقدرة الجهاز العصبي في التغلب على المقاومات بإنقباض عضلي سريع أو المقدرة على بذل أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن". (12:175)

ويعد جهاز طاولة القفز أحد أجهزة الجباز الذي يؤثر تأثيراً كبيراً على المجموع العام لدرجات اللاعب على جميع الأجهزة حيث أنه يمثل سدس الدرجة، وفي نفس الوقت لا يتطلب الأداء عليه أكثر من مهارة واحدة. (10)

ويعتبر جهاز طاولة القفز ذو أهمية كبيرة لدى لاعبي الجباز لكونه أقل أجهزة الجباز الستة من حيث زمن الأداء عليه حيث يؤدي اللاعب مهارة حركية واحدة توازي في تقييمها جملة حركية كاملة علي أي جهاز من أجهزة الجباز الأخرى ، ويعتبر جهاز طاولة القفز آخر الأجهزة التي شملها التطوير المستمر. (14): (2، 3)،(2:16)،(43)

ومن خلال خبرة الباحث كمدير فنى للمنتخبات القومية آנסات ، ورئيس اللجنة الفنية للجمباز بالإتحاد المصرى للجمباز ، ومن خلال إشرافه على ناشئى ولاعبى الجمباز بأكاديمية الفاروق للجمباز لاحظ أن هناك إنخفاض فى مستوى القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئى الجمباز تحت (12) سنة ، مما أثر بالسلب على مستوى الأداء لمهارتي (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة – الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز للناشئى تحت (12) سنة ، وهما الإجباريات المقررة على هذه المرحلة السنية على هذا الجهاز، كما أن هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب ، ومنها توزيع التمارين في الوحدات التدريبية على عناصرها بشكل متوازى داخل الوحدات التدريبية ، وبالرغم من لجوء معظم المدربين إلى تخصيص بعض أجزاء وحداتهم التدريبية للتمارين الخاصة المرتبطة بالأداء الفنى للمهارة إلا أنهم لا يحسنون توزيع التدريبات البدنية والمهارية بشكل متوازى داخل الوحدات التدريبية ، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول العلمية المناسبة لها .

ويستعرض الباحث بعض الدراسات العربية والأجنبية التى تشير إلى فاعلية إستخدام أسلوب التدريب المتوازى فى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للاعبى الرياضات الفردية والجماعية مثل دراسة كل من: ولاء أحمد فرغلى (2011)(34) ، إسلام عبد الواحد غريب (2012) (9)، عمرو محمد سعد (2012) (21)، هبة محمد علي (2012) (32)، محمود فتحى ابراهيم (2013) (29) ، رحاب عبد المنعم الرشيدي (2014)(13) ، مايو الفيز وآخرون ، Maio Alve, et.al (2015)(41) ، أحمد شكور مردان (2017)(4) ، منى إبراهيم عبد الحميد (2019) (31) ومن خلال هذا المسح المرجعى للدراسات العلمية – فى حدود علم الباحث – لاحظ عدم وجود دراسة علمية تناولت أسلوب التدريب المتوازى لتطوير القدرة العضلية ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز .

ومن هنا أنبثقت فكرة البحث في التعرف على تأثير التدريب المتوازي لتطوير القدرة العضلية على مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (12) سنة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج باستخدام التدريب المتوازي لناشئى الجمباز تحت (12) سنة ومعرفة تأثيره على كل من:

- 1- القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئى الجمباز تحت (12) سنة.
- 2- مستوى الأداء الفني لمهاتري (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (12) سنة.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الواحدة فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين لصالح القياس البعدى.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الواحدة فى مستوى الأداء الفني لمهاتري (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدى.
- 3- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى للمجموعة الواحدة فى القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز.

مصطلحات البحث :

أسلوب التدريب المتوازي:

هو " ذلك الأسلوب التدريبي الذي يمكن من خلاله تنمية أكثر من صفة بدنية ومهارية داخل الوحدة التدريبية من خلال استخدام صفات بدنية مركبة مثل :

القدرة العضلية ، تحمل القوة ، مهارات مركبة من إقتراب وإرتقاء وطيران ، بشكل تدريبيات متوازية (بدني – بدني ، أو مهاري – مهاري ، أو بدني – مهاري). (259:41)

القدرة العضلية :

هي " القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر زمن". (28: 103)

الدراسات المرجعية :

أجرت ولاء أحمد فرغلي (2011)(34) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام الأسلوب المتوازي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء الحركي للجملة الحركية (الهيان جودان) برياضة الكاراتية ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (35) ناشئ تحت (12) سنة ، ومن أهم النتائج : يؤدي أسلوب التدريب المتوازي إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الحركي للجملة الحركية (الهيان جودان) لناشئي الكاراتية.

وأجرى إسلام عبد الواحد غريب (2012)(9) دراسة بهدف التعرف على أثر استخدام التدريب المتوازي لتطوير بعض القدرات الحركية على مستوى أداء الجملة الحركية (كانكو داى – كاتا) برياضة الكاراتية ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغ عددها (20) لاعب كاراتية ، ومن أهم النتائج : التدريب المتوازي أكثر تأثيراً من التدريبات التقليدية فى تحسين القدرات الحركية ومستوى أداء الجملة الحركية (كانكو داى – كاتا) برياضة الكاراتية.

كما أجرى عمرو محمد سعد (2012) (21) دراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام التدريب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية كانكو داى (كاتا) للاعبى رياضة الكاراتية ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة البحث على عدد (20) ناشئ تحت (14) سنة ، ومن أهم النتائج : يؤثر التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً على القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية كانكو داى.

وقامت هبة محمد علي (2012) (32) بدراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى استخدام بعض توقيتات المداخل الهجومية و فعالية السلوك الهجومي لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (40) لاعب كاراتيه ، ومن أهم النتائج : اظهر البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ علي لاعبي المجموعة الأولى تأثيراً إيجابياً معنوياً أكثر من البرنامج المطبق علي المجموعة الثانية علي جميع المتغيرات الخاصة (القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ، الرشاقة) وفعالية الأداء الهجومي للأساليب المهارية.

كما قام محمود فتحي ابراهيم (2013)(29) بدراسة بهدف التعرف على "تأثير الأسلوب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية" هيان نيدان" برياضة الكاراتيه، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (10) لاعبين ، ومن أهم النتائج : أظهر برنامج التدريب المتوازي المطبق على المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالجملة الحركية (هيان - نيدان . كاتا) والتمثلة في " القوة المميزة بالسرعة — تحمل القوة" ومستوى أداء الجملة الحركية للاعبين الكاراتيه.

وأجرت رحاب عبد المنعم الرشيدي (2014)(13) دراسة بهدف التعرف على أثر استخدام التدريب المتوازي على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للاعبين الجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (15) ناشئ تحت (14) سنة ، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً على القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للاعبين الجملة الحركية (الكاتا).

وأجرى مايو الفيز وآخرون Maio Alve, et.,al (2015)(41) دراسة بهدف التعرف على تأثيرات التدريبات المتوازية للموسم القصير ومقارنة القدرات (الوثب العمودي - السرعة - الرشاقة) لناشئ كرة القدم ، وأستخدم الباحثون المنهج

التجريبى على عينة قوامها (23) ناشيء ، ومن أهم النتائج : التدريبات المتوازية أدت إلى تحسين القدرات البدنية لناشئ كرة القدم مقارنة بالتدريب المعتاد .

وقام أحمد شكور مردان (2017)(4) بدراسة بهدف التعرف على تأثير أسلوب التدريب المتوازي على المستوى البدنى والمهارى لناشئى كرة القدم بأقليم كردستان بالعراق، وأستخدم الباحث المنهج التجريبى ، وأشتملت عينة البحث على عدد (24) ناشيء تحت (18)سنة ، ومن أهم النتائج : التدريب المتوازي أسلوب فعال فى تحسين المستوى البدنى والمهارى لناشئى كرة القدم .

بينما أجرت منى إبراهيم عبد الحميد (2019)(31) دراسة بهدف التعرف على تأثير الأسلوب المتوازي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء البومز الحرة لناشئى التايكوندو ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبى على عينة عددها (20) ناشئى تايكوندو، ومن أهم النتائج : فاعلية الأسلوب المتوازي فى تطوير القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء البومز الحرة لناشئى التايكوندو .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبى لمناسبته لطبيعة هذا البحث ، متبعاً التصميم التجريبى للمجموعة الواحدة باستخدام القياسات القبلىة والبعدية .
مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من ناشئى الجمباز تحت (12) سنة، والبالغ عددهم (21) ناشئاً تابعين للمؤسسات الرياضية التالية : أكاديمية الفاروق للجمباز، ونادى المعادى الرياضى ، والمسجلين بالإتحاد المصرى للجمباز فى الموسم التدريبى 2020/2019 ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الجمباز تحت (12) سنة ، وقد بلغ عددهم (11) ناشئى بنسبة مئوية قدرها (52.38%) ، كما تم إختيار عدد (10) ناشئين جمباز تحت (12) سنة كعينة للدراسة الإستطلاعية .

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث:

- تم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والقدرة العضلية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين) ومستوى الأداء لناشئ الجمباز تحت (12) سنة على جهاز طاولة القفز ، والجدولين (1)،(2) يوضحان ذلك.

جدول (1)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في معدلات النمو

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ن = 11

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	11.00	0.37	10.90	0.81
الطول	سم	139.00	3.92	138.00	0.76
الوزن	كجم	34.00	3.51	33.00	0.85
العمر التدريبي	سنة	4.90	0.63	4.70	0.95

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء إنحصرت ما بين $(3 \pm)$ في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث.

جدول (2)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في القدرة العضلية

ومستوى الأداء على جهاز طاولة القفز قيد البحث ن = 11

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي	متر	1.27	0.15	1.25	0.40
القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى	سم	31.64	5.11	30.00	0.96
القدرة العضلية للذراعين	متر	3.75	0.49	3.60	0.92
مستوى الأداء على طاولة القفز	درجة	8.50	0.91	8.25	0.82

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء إنحصرت ما بين $(3 \pm)$ في القدرة العضلية ، ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات قيد البحث.

أدوات جمع البيانات :

أولاً : إختبارات القدرة العضلية قيد البحث : ملحق (2)

قام الباحث بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية المتخصصة في الجمباز والقياس (3)،(10)،(18)،(22)،(24)،(25)،(26)،(27) حيث تم تصميم إستمارة لإستطلاع رأي الخبراء ، وتم عرضها علي عدد (5) من أساتذة تدريب الجمباز بكليات التربية الرياضية ملحق (1) لإستطلاع رأيهم في أهم الإختبارات التي تقيس القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئ الجمباز تحت (12) سنة.

وفيما يلي الإختبارات التي تقيس القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئ

الجمباز وفقاً لآراء خبراء الجمباز :

1- إختبار الوثب العريض من الثبات.

2- إختبار الوثب العمودي من الثبات.

3- إختبار دفع كرة طبية (1.5) كجم.

ثانياً : تقييم مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز:

قام الباحث بتقييم مستوى الأداء للإجباريات المقررة على جهاز طاولة القفز

لناشئ الجمباز تحت (12) سنة وهي (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً

على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على

المراتب أعلى من الطاولة) بواسطة (3) حكام (ملحق 3) ، وذلك بإعطاء ناشئ

الجمباز درجة من (10) درجات أي (5) درجات لكل مهارة ، على أن يؤخذ

متوسطهما.

ثالثاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.

- صالة جمباز مجهزة بالأدوات.

المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات قيد البحث:**أولاً: معامل الصدق:**

تم استخدام صدق التمايز لحساب صدق الإختبارات البدنية قيد البحث ، وذلك بتطبيقها على مجموعتين إحداهما مجموعة غير مميزة مهارياً (10) ناشئين جمباز تحت (12) سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والأخرى مجموعة مميزة مهارياً (10) ناشئين جمباز تحت (12) سنة تم إختيارهم عمدياً من نادى المعادى الرياضى ، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية قيد البحث ، وذلك فى الفترة من 2019/7/30 وحتى 2019/8/4 ، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
فى الإختبارات البدنية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة ن = 10		المجموعة المميزة ن = 10		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*4.84	0.08	1.10	0.05	1.25	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى
*2.36	3.01	28.00	3.27	31.50	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى
*3.28	0.27	3.25	0.31	3.70	متر	القدرة العضلية للذراعين

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.101 * دال عند مستوي 0.05

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية قيد البحث، ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الإختبارات البدنية لما وضعت من أجله.

ثانياً: معامل الثبات:

أستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادته لحساب معامل الثبات ، وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية على أفراد العينة الاستطلاعية ثم إعادة

التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (15) يوماً من التطبيق الأول ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، وذلك في الفترة من 2019/7/30 وحتى 2019/8/13، وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث ن = 10

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*0.804	0.07	1.30	0.05	1.25	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي
*0.771	3.01	32.60	3.27	31.50	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي
*0.795	0.39	3.80	0.31	3.70	متر	القدرة العضلية للذراعين

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.632 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (4) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتوازي:

الهدف من البرنامج التدريبي :

- 1- تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين لدى ناشئ الجمباز تحت (12) سنة.
- 2- تحسين مستوى الأداء الفني لمهاتري (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لدى ناشئ الجمباز تحت (12) سنة.

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- الإهتمام بأداء تدريبات الإطالة والمرونة في بداية الوحدة التدريبية.
- مراعاة تحقيق التوازي بين التدريبات البدنية والمهاترية في الوحدة التدريبية اليومية.

- ضرورة التنوع فى أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الناشئ بالملل.
- مراعاة مبدأ تكامل التدريبات (الذراعين - الجذع - الرجلين) لتحقيق أقصى إستفادة ممكنة.
- إستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى بشقيها منخفض ومرتفع الشدة.
- التدرج فى زيادة الأحمال التدريبية والتقدم المناسب بها.

مكونات حمل التدريب للبرنامج المقترح :

1- شدة الحمل :

يشير مفتى إبراهيم حماد (2002) ، وأبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد (2003) إلى عدم استخدام الحمل الأقصى الذى تتراوح شدته من 90-100% وأن الحد الأقصى الآمن هو من 60-90% من أقصى ما يستطيع الفرد احتماله أثناء تدريبات القوة العضلية للناشئين والبراعم الصغيرة. (30: 146-148)،(2: 122) لذلك راعى الباحث ألا تزيد الشدة فى البرنامج التدريبي عن 90% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

2- حجم الحمل :

بعد الاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة راعى الباحث أن تتناسب عدد مرات التكرار مع الشدة المستخدمة فى التمرين بما لا يؤدي إلى حدوث ظاهرة الحمل الزائد حيث تراوحت عدد مرات تكرار التمرين فى البرنامج من 3-20 تكرار ، والمجموعات من (3- 4) مجموعات ، وعدد التدريبات فى الوحدة التدريبية (3) تدريبات بدنية ، وعدد(3) تدريبات مهارية.(30:137)،(17:151)

3- فترات الراحة البينية :

راعى الباحث أن تكون فترات الراحة البينية كافية لعودة الجسم إلى حالته الطبيعية بما لا يؤدي إلى حدوث الحمل الزائد.
الفترة الزمنية لتنفيذ التدريب المتوازي :

يتفق كل من : فليك وكريمير Fleck & Kramer (2004)، على البيك وآخرون (2008) على أن القوة العضلية والقدرة العضلية لا تتطور سريعاً ، وأن التدريب لعدة أسابيع يمكن أن يساهم في تطويرها ، وفترة (8) أسابيع فترة كافية للوصول إلى قدرأ معقول من القوة العضلية يمكن قياسه والإستدلال عليه ، كما أشاروا إلى أن زمن الوحدة التدريبية اليومية يتراوح ما بين (60 :120) دقيقة.(129:37)،(215:19)

لذا حدد الباحث فترة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتوازي بـ (10) أسابيع بواقع (3) مرات أسبوعياً ، وزمن الوحدة التدريبية اليومية (100) دقيقة مقسمة إلى جزء الإحماء (15) دقيقة ، والجزء الرئيسي (80) دقيقة موزعة (40) ق للتدريبات البدنية ، ومدة (40) ق للتدريبات الفنية ، والختام (5) دقائق . كما قام الباحث بعرض محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتوازي على مجموعة من الخبراء المتخصصين في تدريب الجمباز ملحق (1) ، وقد أشاروا إلى صلاحية البرنامج للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية.

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز، وذلك في الفترة من 2019/8/16 إلى 2019/8/18.

تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتوازي (ملحق 4) على أفراد عينة البحث الأساسية ، لمدة (10) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، وذلك في الفترة من 2019/8/20 وحتى 2019/10/28. القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز، وذلك في الفترة من 2019/10/30 وحتى 2019/11/1 ، بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

- Mean - المتوسط الحسابي.
- Standard Deviation - الإنحراف المعياري.
- Mediain - الوسيط.
- Skewness - معامل الإلتواء.
- Correlation Cofficients - معامل الارتباط البسيط.
- T.Test - إختبار "ت".
- Progress Ratios - نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على : "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة في القدرة العضلية للرجلين والذراعين لصالح القياس البعدي".

جدول (5)

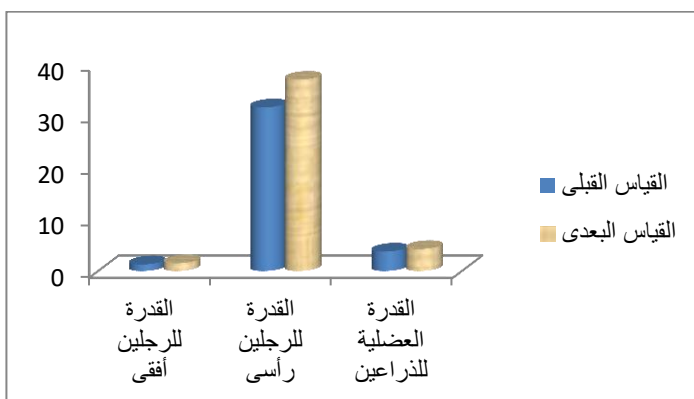
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الواحدة

في القدرة العضلية للرجلين والذراعين قيد البحث ن = 11

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*3.47	0.11	1.50	0.15	1.27	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي
*2.81	3.93	37.00	5.11	31.64	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الراسي
*2.59	0.35	4.25	0.49	3.75	متر	القدرة العضلية للذراعين

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.226 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الواحدة في القدرة العضلية للرجلين والذراعين لصالح القياس البعدي.



الشكل (1)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الواحدة

فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين قيد البحث

ويرجع الباحث التحسن فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئى الجمباز تحت (12) سنة (أفراد عينة البحث الأساسية) إلى فاعلية محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتوازى المبنى على المبدأ التدريبي القائل بضرورة التكامل بين تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية أى تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز مجتمعة ، والمناسب فى أحواله وتدريباته لقدرات ناشئى الجمباز ، بالإضافة إلى إبتعاد الباحث فى تطبيقه لأسلوب التدريب المتوازى عن التدريب الثابت ، والاعتماد على التدريب المتنوع حتى يبعد الملل عن الناشئين إلى جانب استخدام طريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة ، والتوازى ما بين التدريبات البدنية والمهارية طوال البرنامج التدريبي (40ق بدنى - 40 ق مهارى) ، الأمر الذى أدى إلى تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئى الجمباز تحت (12) سنة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : مالينا Malena (2005) (42) ، كيرى هيل Kerry Hill (2008) (40) إلى ضرورة الاهتمام بالتنمية الشاملة لمختلف القدرات البدنية والحركية ، حيث أن برامج التدريب الشاملة المتزنة تساعد على تطوير مختلف القدرات البدنية والحركية. كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: ولاء أحمد فرغلى (2011)(34) ، إسلام عبد الواحد غريب (2012)(9)، عمرو محمد سعد (2012)

(21)، هبة محمد علي (2012) (32)، محمود فتحي ابراهيم (2013) (29)، رحاب عبد المنعم الرشيدى (2014) (13)، مايو الفيز وآخرون (2015) (41)، أحمد شكور مردان (2017) (4)، منى إبراهيم عبد الحميد (2019) (31) على أهمية التدريب المتوازي لتطوير القوة والقدرة العضلية للرياضيين.

ويضيف كل من : فاكترز (2002) (36)، كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين (2010) (23) أن التدريب الشامل لمختلف الجوانب باستخدام أحمال مؤثرة ، وشاملة يؤدي إلى تحسن واضح في مختلف جوانب اللياقة البدنية والحركية.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة فى مستوى الأداء الفنى لمهاتري (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي".

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الواحدة الأساسية فى مستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز

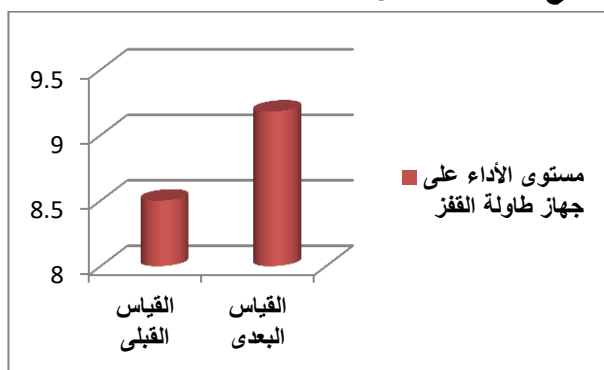
ن = 11

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
	ع	م	ع	م		
*2.47	0.53	9.18	0.91	8.50	درجة	مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.226

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الواحدة في مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي.



الشكل (2)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الواحدة الأساسية في مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز

ويرجع الباحث التحسن في مستوى الأداء الفني لمهارتي (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لأفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية استخدام التدريب المتوازي لتطوير القدرة للمجموعات العضلية العاملة في الأداء الحركي في الإجباريات المقررة على جهاز طاولة القفز (عضلات الرجلين والذراعين والصدر والبطن والظهر)، مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : محمد إبراهيم شحاتة (2010) ، جراسيلي Graceli (2011) على أن عملية الإعداد البدني للصفات البدنية الأساسية يجب أن ترتبط إلى حد كبير بالمهارات الحركية لرياضة الجمباز، وعلى ذلك ففي أثناء التدريب يجب النظر إلى تنمية الصفات البدنية ، وكذلك تنمية المهارات الحركية على أنها وجهان لعملة واحدة ، وعلى كل مدرب جمباز أن يضع في اعتباره مراعاة الارتباط الوثيق بين تنمية الصفات الأساسية، وبين عمليات التدريب على الأداء المهاري ، كما أن عملية

الإعداد البدني الخاص تتطلب أداء تمارين لها إتصال وثيق بالمهارة المراد تنفيذها في الجملة الحركية بهدف تنمية المجموعات العضلية المشتركة في الأداء. (391:25)، (25 :38)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : عمرو محمد سعد (2012) (21)، هبة محمد علي (2012) (32)، محمود فتحي ابراهيم (2013) (29)، رحاب عبد المنعم الرشيدى (2014) (13)، أحمد شكور مردان (2017) (4)، منى إبراهيم عبد الحميد (2019) (31) على فاعلية التدريب المتوازي في تطوير مستوى الأداء الفني للرياضيين.

ويضيف كل من : فوزى يعقوب وعادل عبد البصير (1995) (22) أحمد الهادى يوسف (2010) (3) أن الإعداد البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد الفني كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما تحسن المستوى البدني لناشئى الجمباز كلما زادت قدرتهم على الأداء الفني الفعال للحركات على مختلف أجهزة الجمباز.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على : "توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلى للمجموعة الواحدة فى القدرة العضلية للذراعين والرجلين ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز".

جدول (7)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلى للمجموعة الواحدة فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء على جهاز طاولة القفز

ن = 11	المجموعة الواحدة		المتغيرات
	نسب تحسن	بعدي	
%18.11	1.50	1.27	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى
%16.94	37.00	31.64	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى
%13.33	4.25	3.75	القدرة العضلية للذراعين
%8.00	9.18	8.50	مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز

يتضح من جدول (7) وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء على جهاز طاولة القفز بنسبة مئوية تراوح قدرها ما بين (8.00% - 18.11%).

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية استخدام التدريب المتوازي ، والتي تم استخدامه مع أفراد عينة البحث الأساسية مما أثر ذلك إيجابياً على القدرة العضلية للرجلين والذراعين، الأمر الذي إنعكس بشكل إيجابي على مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز لدى ناشئى الجمباز تحت (12) سنة وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : ألكسندر Alexander (2009) ، على البيك وآخرون (2009) أنه يجب الإهتمام بتنمية وتطوير المجموعات العضلية العاملة فى أداء المهارات الحركية المختلفة، حتى يمكن أداء المهارة بشكل فعال وبأقل مجهود، وذلك خلال فترة الإعداد الخاص للرياضيين. (309:35)، (216:20)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث

الإستخلاصات:

فى ضوء نتائج البحث وأهدافه وفروضه وفى حدود عينة البحث ، تمكن الباحث من التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- 1- يؤثر استخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى 0.05 علي القدرة العضلية للرجلين والذراعين لداشئى الجمباز تحت (12) سنة.
- 2- استخدام التدريب المتوازي أحدث تحسناً فى القدرة العضلية للرجلين والذراعين بنسبة تتراوح ما بين (13.33% - 18.11%).
- 3- يؤثر استخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى 0.05 علي مستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لداشئى الجمباز تحت (12) سنة.
- 4- استخدام التدريب المتوازي أحدث تحسناً فى مستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لداشئى الجمباز تحت (12) سنة بنسبة قدرها (8.00%).

التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى:

- 1- استخدام التدريب المتوازي لتطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين لما له من تأثير فعال في تحسين مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئى الجميز تحت (12) سنة.
- 2- ضرورة استخدام أسلوب التدريب المتوازي لتطوير القدرات البدنية الخاصة بمستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئى الجميز تحت (12) سنة.
- 3- إحتواء البرامج التدريبية في جميع فترات الاعداد على الجرعات التدريبية البدنية والفنية بالأسلوب المتوازي لناشئى الجميز تحت (12) سنة.
- 4- إدراج أسلوب التدريب المتوازي كأحد أساليب التدريب المستحدثة فى تدريب ناشئى الجميز ضمن الدورات التثقيفية لمدرى الجميز بالإتحاد المصرى.
- 5- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنية وعينات أخرى مختلفة وعلى مهارات أخرى في أجهزة الجميز.

المراجع

أولا : المراجع العربية:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003): التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية ، ط 2، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (2003): فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط 2، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 3- أحمد الهادى يوسف (2010): أساليب متطورة فى تدريب الجميز باستخدام العمل العضلى الأساسى، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 4- أحمد شكور مردان (2017): "تأثير أسلوب التدريب المتوازي على المستوى البدنى والمهارى لناشئى كرة القدم بأقليم كردستان بالعراق"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- 5- أحمد محمود إبراهيم (2008): مؤشرات التوجيه للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة دار السلاسل ، الكويت .

- 6- أحمد محمود إبراهيم (2011): الاتجاهات والمحددات الحديثة لأساليب التقنين والتخطيط للبرامج التدريبية برياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- 7- أحمد نصر الدين سيد (2014): مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 8- أديل سعد شنودة ، سامية فرغلي منصور (1999): الجمباز الفني مفاهيم وتطبيقات ، ملتقى الفكر، الإسكندرية.
- 9- إسلام عبد الواحد غريب(2012): " أثر إستخدام التدريب المركب المتوازي لتطوير بعض القدرات الحركية على مستوى أداء الجملة الحركية (كانكو داى - كاتا) برياضة الكاراتيه "، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- 10- الاتحاد المصرى للجمباز (2019): الإجاريات المقررة على جميع المراحل السنوية للجمباز الفني رجال للموسم الرياضى 2020/2019، اللجنة الفنية، القاهرة.
- 11- بسطويسى أحمد بسطويسى (2014): أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة.
- 12- حسن السيد أبو عبده (2016): الإعداد البدني للاعبى كرة القدم ، الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- 13- رحاب عبد المنعم الرشيدى (2014) : " أثر استخدام التدريب المركب المتوازي على تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهارى للاعبى الجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادى.
- 14- رؤوف عبد الكريم عبد الرؤوف (2004): " الخصائص البيوميكانيكية لأداء المهارى علي حصان القفز في ضوء تعديل التصميم الهندسي"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان.

- 15- زكي محمد حسن (2004) : التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي ، المكتبة المصرية للطباعة ، الإسكندرية.
- 16- سعيد عبد الرشيد خاطر (2001): "تطوير ديناميكية الارتكاز باليدين باستخدام جهاز مساعد وتأثيرها علي مستوي الأداء علي حسان القفز"، مجلة التربية الشاملة ، النصف الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- 17- طلحة حسام الدين (1997): الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 18- عزت محمود الكاشف (1997): التدريب فى الجمباز، النهضة المصرية، القاهرة.
- 19- على فهمى البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد خليل (2008): تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- 20- على فهمى البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد خليل (2009): سلسلة الإتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات – طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ، الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 21- عمرو محمد سعد (2012): "تأثير إستخدام التدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية كانكو داى (كاتا) للاعبى رياضة الكاراتية" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- 22- فوزى يعقوب ، عادل عبد البصير (1995) : النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 23- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين (2010): أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- 24- محمد إبراهيم شحاته (1992): دليل الجمباز الحديث ، ط ٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 25- محمد إبراهيم شحاته (2010): منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال ، مؤسسة حورس الدولية للطباعة ، الإسكندرية.
- 26- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (2001): إختبارات الأداء الحركى ، ط3، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 27- محمد صبحى حسانين (2001): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج1 ، ط4، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 28- محمد صبحى حسانين وجمال كسرى معاني (2005): موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 29- محمود فتحى ابراهيم (2013): "تأثير الأسلوب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية "هيان نيدان" برياضة الكاراتية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.
- 30- مفتى إبراهيم حماد (2002): التدريب الرياضى الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 31- منى إبراهيم عبد الحميد (2019): "تأثير الأسلوب المركب المتوازي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى أداء البومز الحرة لناشئى التايكوندو" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 32- هبة محمد على (2012): " تأثير التدريب المركب المتوازي لتطوير القدرات الحركية الخاصة علي مستوى استخدام بعض توقيتات المداخل الهجومية وفعالية السلوك الهجومي لدي لاعبي رياضة الكاراتية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

- 33- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفى السيد (2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا .
- 34- ولاء أحمد فرغلى (2011) : "تأثير استخدام الأسلوب المركب المتوازي لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى الأداء الحركى للجملة الحركية (الهيان جودان) برياضة الكاراتية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 35-Alexander,T., (2009): "The impact of the use of common training method and the multi-physical abilities and skills of football players" ,Journal of strength and conditioning Research ,No.,14,(4).
- 36-Factors,M.,(2002): "The impact of standardized training and multi-some physical demands and skill of basketball players",Journal of strength and conditioning Research ,No.,10.,(2).
- 37-Fleck,S., & Kramer,W., (2004): Designing Resistance Training program, 2nd ed., Human kinetics, Pubishrrs, Inc., Champaign, Illinois.
- 38-Graceli,A.,(2011): "The impact of pregnancy standardized training and multiple variables on some physical and digital delivery of swimmers short distances",Journal of sport medicine and physical fitness,No.,20,(2).
- 39-Isabel Walke (2001): Why Visual Training Programmers For Sport Don't Work , Sport Sci., Mar.
- 40-kerry Hill (2008) : Run, Jump and throw , Hillary commission for recreation and port; New zealand Athletic Association, kimsport, Hamilton, New zealand , videocassette; sd; col .No., 14.
- 41-Maio, j., Rebelo, A.,, Abrantes ,C., & Sampaio, J., (2015) : " Short term Effects of complex and contrast Training in soccer players vertical jump sprint and Agility Abilities sport sciences Department University of

tras –os Montes Alto Douto vila real Portugal University of porto" , sports sciences , Health sciences and Human Development ,Mar.

42-Malina, R.,(2005) : "The child and physical activity " , Hermes lijschrift - van -het - institnt - vssr - lichamelijke - opbidiny - leuven - belgium,vol ; No., 20 , 1ss :4 .

ثالثاً : موقع على شبكة المعلومات الدولية «الإنترنت» :

43-<http://www.U.S.A-gymnastics.org/puplications/technique/newvaulttable.Html>.

ملخص البحث

تأثير التدريب المتوازي لتطوير القدرة العضلية على مستوى الأداء الفني لناشئي الجمباز على جهاز طاولة القفز

أستهدف البحث وضع برنامج باستخدام التدريب المتوازي لناشئي الجمباز تحت (12) سنة ومعرفة تأثيره على القدرة العضلية للرجلين والذراعين ، ومستوى الأداء الفني لمهارتي (الشقبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لناشئي الجمباز تحت (12) سنة.

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (11) ناشئ جمباز تحت (12) سنة ، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية - تقييم مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز - البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المتوازي ، كما أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - الوسيط- معامل الإلتواء - إختبار "ت" - معامل الإرتباط البسيط - نسب التحسن.

ومن أهم النتائج :

- 1- يؤثر استخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى 0.05 علي القدرة العضلية للرجلين والذراعين لناشئي الجمباز تحت (12) سنة.
- 2- استخدام التدريب المتوازي أحدث تحسناً في القدرة العضلية للرجلين والذراعين بنسبة تتراوح ما بين (13.33% - 18.11%).
- 3- يؤثر استخدام التدريب المتوازي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى 0.05 علي مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئي الجمباز تحت (12) سنة.
- 4- استخدام التدريب المتوازي أحدث تحسناً في مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئي الجمباز تحت (12) سنة بنسبة قدرها (8.00%).

Research Summary

The effect of parallel training to develop muscular capacity at the level of Technical performance for gymnastics on the jumping table beginner

The research aimed to develop a program using parallel training for junior gymnasts under (12) years old and to know its effect on the muscular capacity of the legs and arms, and the level of technical performance of my skills (front somersault on hands and landing standing on mattresses above the table - side somersault with a quarter turn and landing standing on mattresses higher than Table) on the jumping table apparatus for juniors gymnastics under (12) years old

The researcher used the experimental method on a sample of (11) junior gymnasts under (12) years old, and from the research tools: physical tests - evaluation of the technical performance level on the jump table device - the training program using parallel training

Among the most important results:

1-The use of parallel training has a statistically significant positive effect at the level of 0.05 on the muscular capacity of the legs and arms of gymnasts under (12) years old.

2-The use of parallel training resulted in an improvement in the muscular capacity of the legs and arms by a rate ranging between (13.33% - 18.11%).

3-The use of parallel training has a statistically significant positive effect at the level of 0.05 on the level of technical performance on the device of the jumping table for junior gymnasts under (12) years old.

4-The use of parallel training resulted in an improvement in the level of technical performance on the device of jumping table for juniors gymnastics under (12) years with a rate of (8.00%).

«الألعاب المصغرة كأحد متطلبات تطوير القدرات التوافقية

ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة السلة»

أ.د/ محمود حسين محمود

د/ خالد عبدالقادر عبدالوهاب

المقدمة ومشكلة البحث:

يبحث الكثير من مدربي الرياضات الجماعية عامة ورياضة كرة السلة خاصة عن طرق وأساليب جديدة تشبه المنافسات الفعلية، شريطة أن تتسم هذه الطرق والأساليب بالتنوع والتشويق والدافعية لتطوير مستوى الأداء (البدنى، المهارى، الخططى) بشكل مثالى، حتى لا يمل الناشئ من ممارسة النشاط.

ويرى كل من "محمود حسين" (2017)، "سيرجيو وآخرون" (Sergio et al, 2015)، "ميميرت Memmert" (2014)، "أتلى وآخرون" (Atli et al, 2013)، "ماركوس وآخرون" (Markus et al, 2012)، "رانيا سعيد ومحمود حسين" (2011)، "محمود حسين" (2010) أن الألعاب المصغرة تعد من الأساليب التدريبية الهامة لتدريب الناشئين، فهي وسيط هام يمكن من خلاله تشكيل شخصية الناشئ، لذا يكون لها دور فعال عند التخطيط لتدريب الناشئين لإحداث تطوير فى جميع أنواع الإعداد (البدنى، المهارى، الخططى، العقلى)، وذلك إذا تمكن المدرب من إختيارها وتصميمها وتنظيمها داخل برنامجة التدريبى (12: 10) (38: 66)، (34: 80)، (19: 28)، (31: 1464)، (5: 10)، (13: 12).

ويتفق كل من "محمود حسين" (2017)، "سيرجيو" (2015)، "ديليكسترات ومارتينيز Delextrat & Martinez" (2014)، "الاتحاد الألماني لكرة السلة DBB" (2013)، "نيدلش Niedlich" (2013) على أن من أهم متطلبات رياضة كرة

*استاذ تدريب كرة السلة بكلية التربية الرياضية – جامعة بني سويف

**دكتورة كلية التربية الرياضية فلمنج – جامعة الاسكندرية

السلة أن يتم تدريب الناشئين منذ البداية على أن يكون لديهم المقدرة العالية على إدراك العلاقات المختلفة لعناصر الرياضة المختلفة (مساحات الملعب، الزملاء، المنافسين، لوحة الهدف، الكرة، حدود الملعب) كى يتمكن الناشئ من تنفيذ الواجبات والمهام المطلوبة منه بشكل دقيق ومتوافق وباقتصاد في الوقت والجهد وبدقة وبسرعة (الأداء تحت ضغط الزمن) نظراً لصغر زمن الهجمة، لأن مواقف اللعب متغيرة وسريعة، لذا يروا أن تدريب الناشئين باستخدام مواقف وألعاب مصغرة قريبة الشبة مما يحدث فى المباريات يعد أسلوباً مثالياً لتطوير الأداء الفنى لهم وبشكل ممتع ومشوق يوفر فى الوقت والجهد. (12 : 13)، (38 : 66)، (20 : 386)، (21 : 110)، (35 : 50).

ويرى كل من "محمود حسين" (2017)، "عادل رمضان ومحمود حسين وأحمد خليفة" (2017) أنه يجب على المدربين الذي يقومون بتدريب الفئات العمرية الصغيرة حتى سن 15 سنة أن تتميز تدريباتهم بالمتعة والتشويق والإقبال نحو ممارسة رياضة كرة السلة، لأن الناشئين حتى هذه المرحلة العمرية ما زالوا يتعلمون ويتعرفون على مفردات اللعبة، ورغم أنه يقع على المدرب العبئ الأكبر لتعليمهم مفردات اللعبة وأساسياتها فى سن مبكر إلا أنه يجب أن يحصلوا على المتعة والتشويق والإثارة والدافعية أثناء التعلم والتدريب وخاصة فى مرحلة الناشئين والشباب لأنهم يمارسون اللعبة من أجل المتعة، لذا تعد التدريبات والألعاب ذات الطابع التنافسى رائعة ومفيدة لهم لأنها تجعلهم يتدربون بشئ من المتعة والتشويق فيحدث تطوير للمتطلبات (البدنية، الفنية، الخططية) التى يحتاجونها لممارسة اللعبة (12 : 15)، (7 : 150).

ويتفق كل من "تريفور ماك Trevor Mc" (2017)، "محمود حسين" (2017)، "محمود حسين وعادل رمضان وأحمد خليفة" (2017)، "حلوانى وآخرون" (2014)، "Halouani et al" (2014)، "ديليكسترات ومارتينيز Delextrat & Martinez" (2014)، "ميميرت Memmert" (2014)، "سيرجيو وآخرون Sergio et al" (2014) على ضرورة نشر الوعى بين مدربي كرة السلة وخاصة مدربي الناشئين لإدراج الألعاب المصغرة ضمن محتويات التدريب، لأنها من الأساليب التدريبية

الهامة، وأن تكون قريبة الشبة لما يحدث في المباريات الفعلية، لتأثيرها الواضح في تطوير الأداء (البدني، الفني، الخططي)، فهي تعمل على تبسيط أسلوب وطريقة اللعب، وتخلق فرص تعليمية متجددة تطور متطلبات اللعبة مما يجعلهم دائمى التركيز وعلى أهبة الإستعداد لإتخاذ القرارات السليمة وبسرعة، لأنهم يشاركون بشكل نشط، وهذا يزيد دافعيتهم نحو اللعب الجيد، ويسهم فى تطوير مستوى أدائهم نتيجة تكرار مواقف اللعب بالمباريات الفعلية (39: 30) (12: 20) (7: 152) (24: 3599) (20: 386) (32: 14) (38: 67).

ويشير "هاربريت وأشوانى Harpreet & Ashwani" (2017)، لوثر بوزينج "Lothar Bösing" (2012)، إيهاب ومحمود Ehab Mostafa & Mahmoud Housain (2011)، أحمد فاروق ومحمود حسين" (2009)، "هانى عبد العزيز ومحمود حسين" (2007)، "محمود حسين Mahmoud Housain" (2006)، "جونتر جلاساور Günter Glasauer" (2003) إلى ضرورة الإهتمام بالقدرات التوافقية وخاصة فى المراحل السنية المبكرة لأنها تعمل على زيادة المخزون الحركى للناشئين فى رياضة كرة السلة، وبذلك تلعب دوراً هاماً فى تطوير مستوى الأداء، فكلما زاد المحتوى التدريبى من القدرات التوافقية كلما زاد مستوى الأداء، لأن هذه القدرات توفر للناشئ جميع متطلبات اللعبة وتزيد من قدرته على الإدراك الحس حركى نظراً لزيادة القدرة على إستقبال المعلومات الخارجية وسرعة تحليلها وسرعة التعامل معها، مما يسرع من قدرته على إتخاذ القرارات السليمة السريعة، وذلك لقدرته على التوقع الحركى للزملاء والمافسين بشكل عالى وسريع، فيكون لها تأثير إيجابى فى سرعة التعامل الحركى، وتسهم فى تحقيق الهدف الحركى لأى أداء مهارى (25: 57) (29: 88) (22: 20) (2: 15) (14: 20) (30: 30) (23: 90).

وتتفق نتائج دراسات "محمود حسين" (2017)، "Vilar et al" (2014)، "Williams" (2013)، "Niedlich" (2013)، "رانيا سعيد ومحمود حسين" (2011) "فاين وآخرون Wein et al" (2010)، "محمود حسين" (2010) على

ضرورة إدراج الألعاب المصغرة ضمن برامج إعداد الناشئين في جميع فترات الإعداد (البدني، المهاري، الخططي) وأن يتم التخطيط والتجهيز لها مسبقاً طبقاً للإمكانات المتاحة لتخدم المتطلبات الحركية للأداء الحركي (الإدراك الحس حركي، المقدرة السليمة على تحليل مواقف اللعب، القدرة العقلية على حل هذه المواقف، القدرة على الأداء الفني والخططي بدون أخطاء (12 : 12) (41 : 1007)، (35 : 50)، (5) : 11)، (20 : 42)، (13 : 16).

ومن خلال تحليل الباحثان للإطار المرجعي والإطلاع على العديد من الدراسات العربية والأجنبية التي أتاحت لهما وأجريت في مجال تدريب الناشئين و الألعاب المصغرة والقدرات التوافقية في رياضة كرة السلة مثل "هاربريت وأشواني Harpreet & Ashwani" (2017) (25)، "محمود حسين" (2017) (12)، "محمود حسين، عادل رمضان، أحمد خليفة" (2017) (7)، "سيرجيو وآخرون Sergio et al" (2015) (38)، "ميميرت Memmert" (2014) (34)، "أتلي وآخرون Atli et al" (2013) (19)، "الاتحاد الألماني لكرة السلة DBB" (2013) (21)، لوثر بوزينج "Lothar Bösing" (2012) (29)، "ماركوس وآخرون Markus et al" (2012) (31)، "إيهاب مصطفى ومحمود حسين Ehab Mostafa & Mahmoud Housain" (2011) (22)، "رانيا سعيد ومحمود حسين" (2011) (5)، "محمود حسين" (2010) (13)، "أحمد فاروق ومحمود حسين" (2009) (2)، "هاني عبد العزيز ومحمود حسين" (2007) (14)، "محمود حسين Mahmoud Housain" (2006) (30)، "جونتر جلاساوور Günter Glasauer" (2003) (23) لاحظ أن هناك بعض الدراسات استخدمت الألعاب الصغيرة لتطوير الأداء للناشئين، وهناك دراسات إهتمت باستخدام القدرات التوافقية لتطوير المهارات الأساسية في مراحل عمرية مبكرة ومختلفة، إلا أنهما لاحظا وجود ندرة في الدراسات التي تناولت تأثير الألعاب المصغرة لتحسين وتطوير القدرات التوافقية والأداء المهاري بالمكتبة العربية وذلك لصعوبة قياس هذه القدرات، وقله الإختبارات التي يمكن أن يستخدمها المدربين لقياس هذه القدرات عملياً في الملاعب وبشكل بسيط، ونظراً لإرتفاع مستوى

منافسات فرق المرتبط فى السنوات الأخيرة، وحاجة فرق الدرجة الأولى لنتائج فرق الناشئين، ظهرت الحاجة إلى ضرورة تدريب الناشئين بطريقة تسمح لهم بتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والخططية وزيادة مخزونهم من القدرات التوافقية فى آن واحد، ولما كانت الألعاب المصغرة تتيح ذلك كله طبقاً لنتائج الدراسات السابقة الأجنبية المتاحة للباحثان، كان ذلك دافعاً قوياً لهما للقيام بهذه الدراسة لبناء وتصميم مجموعة من الألعاب المصغرة لتطوير القدرات التوافقية والأداء المهارى لناشئى كرة السلة تحت 12 سنة.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى التعرف على "تأثير الألعاب المصغرة كأحد متطلبات تطوير القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة السلة".

فروض البحث:

لتحقيق هدف البحث قام الباحثان بصياغة الفروض الآتية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية فى القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى ولصالح القياسات البعدية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة فى القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى ولصالح القياسات البعدية.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

الألعاب المصغرة:

هى مجموعة من الألعاب المنظمة تنظيمًا بسيطًا، لا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، يضع المدرب لها قوانين تتناسب وطبيعة المرحلة السنية وقدرات

واستعدادات اللاعبين والهدف المراد تحقيقه، تمارس في أي مكان، ويمكن أدائها باستخدام أدوات أو بدونها. (12: 5)

القدرات التوافقية:

هى مجموعة القدرات المسؤولة عن تنظيم وتوجيه الأداء الحركى وهى تساعد الفرد على تعلم المهارة الحركية وتمكنه من انجازها فى المواقف المختلفة بأكبر كفاءة و اقل جهد (23: 10).

خطة وإجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام أحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بتطبيق القياسين القبلى والبعدى لكلا المجموعتين نظراً لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئ كرة السلة تحت 12 سنة بمنطقة الجيزة والمسجلين بالإتحاد المصرى لكرة السلة للموسم الرياضى 2019 / 2020م والبالغ عددهم (96) ستة وتسعون ناشئ، وقام الباحثان باختيار عينة البحث بطريقة عمدية من نادى الصيد المصرى بالدقى والسادس من أكتوبر ونادى التوفيقية ممن تتراوح أعمارهم ما بين (10 - 12 سنة) قوامها (44) أربعة وأربعون ناشئ يمثلون نسبة مئوية قدرها 45 % من مجتمع البحث كعينة لتطبيق البحث، إختار منها الباحثان (24) أربعة وعشرون ناشئ لإجراء التجربة الأساسية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (12) اثنى عشر ناشئ، 12 إثنا عشر ناشئ لإجراء الدراسة الإستطلاعية والمعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث.

توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً:

قام الباحثان بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو "السن، الطول، الوزن"

والمغيرات البدنية (المرونة، القدرة العضلية للذراعين، القدرة العضلية للرجلين، الجرى متعدد الاتجاهات، السرعة) والقدرات التوافقية (التوجيه والتنظيم الحركي، التمييز والتنويع الحركي، الإيقاع الحركي، سرعة الإستجابة الحركية، الإلتزان) والمغيرات المهارية (10 تمريرات صدرية، المحاورة، المحاورة المنتهية بالتصويب، التصويب 30 ثانية من تحت السلة، تحركات القدمين الدفاعية) والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمعدلات النمو

والمغيرات البدنية والقدرات التوافقية والمغيرات المهارية قيد البحث

لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية (ن = 24)

المجموعة التجريبية (ن = 12)				المجموعة الضابطة (ن = 12)				وحدة القياس	المتغيرات	
الانحراف معامل	الانحراف معامل	الوسيط	المتوسط	الانحراف معامل	الانحراف معامل	الوسيط	المتوسط		السن	الطول
0.26-	0.57	11.00	10.95	1.13-	0.29	11.25	11.14	سنة	السن	
1.49-	7.04	162.00	158.50	0.80-	6.38	162.00	160.30	سم	الطول	
1.18	5.59	56.00	58.20	1.19	6.59	56.00	58.60	كجم	الوزن	
0.33-	1.28	4.00	3.86	0.32	0.74	4.00	4.08	سم	مرونة الجذع	
0.67	0.13	2.20	2.23	0.48-	0.09	2.20	2.19	متر	القدرة العضلية للذراعين	
1.11	2.96	17.00	18.10	1.40	2.79	17.00	18.30	سم	القدرة العضلية للرجلين	
1.15-	0.17	13.70	13.64	0.93-	0.18	13.75	13.70	ثانية	الجرى متعدد الاتجاهات	
1.15	0.40	6.01	6.16	1.36	0.47	6.01	6.22	ثانية	السرعة (30 متر عدو)	
2.32-	0.52	13.00	12.60	1.33-	0.67	13.00	12.70	عدد	التمريرة الصدرية	
0.78-	0.62	12.99	12.83	0.05	0.67	12.95	12.96	ثانية	المحاورة	
0.62-	0.65	15.22	15.09	0.08-	0.57	15.11	15.10	ثانية	المحاورة المنتهية بالتصويب	
2.57-	0.70	6.00	5.40	1.86-	0.48	6.00	5.70	عدد	التمريرة المنتهية بالتصويب	
0.66	0.37	12.00	12.08	0.04	0.43	12.04	12.05	ثانية	التصويب من أسفل السلة	
0.58	1.03	8.00	8.20	0.31-	0.97	8.50	8.40	عدد	تحركات القدمين	
0.76	0.79	4.00	4.20	0.43-	0.70	4.50	4.40	عدد	القدرة على الإيقاع الحركي	
0.53	3.95	18.00	18.70	0.51	3.50	17.00	17.60	سم	القدرة على التوجيه والتنظيم الحركي	
0.67-	0.11	1.85	1.85	0.08	0.08	1.85	1.85	سم	القدرة على التمييز والتنويع الحركي	
0.67-	1.34	13.00	12.70	0.85	1.06	13.00	13.30	عدد	القدرة على سرعة الاستجابة	
									القدرة على الإلتزان	

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الإلتواء في معدلات النمو والمغيرات البدنية والمهارية والقدرات التوافقية قيد البحث لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية تنحصر ما بين (3±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثان بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو "السن، الطول، الوزن" والمتغيرات البدنية والمهارية والقدرات التوافقية قيد البحث وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والقدرات التوافقية والمتغيرات المهارية قيد البحث (ن = 24)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = 12)		المجموعة الضابطة (ن = 12)		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
غير دال	0.94	0.57	10.95	0.29	11.14	سنة	السن
	0.15	7.04	158.50	6.38	160.30	سم	الطول
	0.60	5.59	58.20	6.59	58.60	كجم	الوزن
	0.47	1.28	3.86	0.74	4.08	سم	مرونة الجذع
	0.87	0.13	2.23	0.09	2.19	متر	القدرة العضلية للذراعين
	0.30	0.40	6.16	0.47	6.22	سم	القدرة العضلية للرجلين
	0.77	0.17	13.64	0.18	13.70	ثانية	الجرى متعدد الاتجاهات
	0.16	2.96	18.10	2.79	18.30	ثانية	السرعة (30 متر عدو)
	0.37	0.52	12.60	0.67	12.70	عدد	التمريرة الصدرية
	0.45	0.62	12.83	0.67	12.96	ثانية	المحاورة
	0.03	0.65	15.09	0.57	15.10	ثانية	المحاورة المنتهية بالتصويب السلمي
	1.12	0.70	5.40	0.48	5.70	عدد	التصويب من أسفل السلة
	0.20	0.37	12.08	0.43	12.05	ثانية	حركات القدمين الدفاعية
	0.19	1.03	8.20	0.97	8.40	عدد	القدرة على الإيقاع الحركي
	0.60	0.79	4.20	0.70	4.40	عدد	القدرة على التوجيه والتنظيم الحركي
	0.66	3.95	18.70	3.50	17.60	سم	القدرة على التمييز والتنويع الحركي
	0.09	0.11	1.85	0.08	1.85	سم	القدرة على سرعة الاستجابة
	1.11	1.34	12.70	1.06	13.30	عدد	القدرة على الاتزان

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 1.717

يتضح من الجدول (2) ما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية والقدرات التوافقية قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحثان ما يلي:

أ. الأدوات والأجهزة:

كرات سلة . أهداف كرة سلة . أقماع بلاستيك . ساعة إيقاف . كور طبية . جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن . مقاعد سويدى . مراتب . الصندوق المدرج لقياس المرونة . شريط لاصق . صفارة . طباشير .

ب. الاختبارات المستخدمة:

قام الباحثان بتحليل الإطار المرجعى للدراسات السابقة والبحوث التي أتاحت لهما فى مجال كرة السلة للتوصل إلى الإختبارات التي يمكن استخدامها لقياس القدرات التوافقية والبدنية والمهارية وقد تم اختيار الإختبارات التالية:-

1. الاختبارات البدنية (مرفق 1):

1. مرونة الجذع.
2. اختبار القدرة العضلية للذراعين.
3. اختبار القدرة العضلية للرجلين.
4. الجرى متعدد الاتجاهات.
5. السرعة (30 متر عدو).

2. الاختبارات المهارية (مرفق 2):

1. 10 تمريرات صدرية.
2. المحاورة.
3. المحاورة المنتهية بالتصويب السلمى.
4. التصويب من أسفل السلة.
5. تحركات القدمين الدفاعية.

3. اختبارات القدرات التوافقية (مرفق 3):

1. القدرة على الإيقاع الحركى: اختبار الوثب على إيقاع لمدة 20ث.
2. قدرة التوجيه والتنظيم والتوجيه الحركى: اختبار الجرى للكرات الطبية.
3. القدرة على التمييز والتنوع الحركى: اختبار الوثب من فوق صندوق مقسم.

4. القدرة على سرعة الاستجابة: اختبار الكرة المنزقة من فوق المقعد السويدي.

5. القدرة على الاتزان الحركي: اختبار المشي من فوق البكرات خلال 20 ثانية.

العوامل العلمية للاختبارات قيد البحث:

الصدق:

إستخدم الباحثان صدق المقارنة الطرفية لحساب صدق الاختبارات بتطبيقها على عينة استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وعددها (20) عشرون ناشئ، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبارات قيد البحث، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأدنى في الاختبارات "البدنية، المهارية، القدرات

التوافقية" قيد البحث بطريقة مان ويتنى اللابارومتري (ن = 10)

المتغيرات والاختبارات	وحدة القياس	المجموعات	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	U	W	قيمة z	الدلالة الإحصائية	
مرونة الجذع	سم	الأرباع الأعلى	5	40.00	8.00	صفر	15.00	2.74	دال	
		الأرباع الأدنى	5	15.00	3.00					
	متر	الأرباع الأعلى	5	40.00	8.00	صفر	15.00	2.71		
		الأرباع الأدنى	5	15.00	3.00					
	الوشب العمودي من الثبات	سم	الأرباع الأعلى	5	39.50	7.90	0.50	15.50		2.61
			الأرباع الأدنى	5	15.50	3.10				
الجرى متعدد الاتجاهات	ثانية	الأرباع الأعلى	5	15.00	3.00	صفر	15.00	2.67		
		الأرباع الأدنى	5	40.00	8.00					
السرعة (30 م عدو)	ثانية	الأرباع الأعلى	5	15.00	3.00	صفر	15.00	2.67		
		الأرباع الأدنى	5	40.00	8.00					
التمريرة الصدرية	عدد	الأرباع الأعلى	5	38.00	7.60	2.00	17.00	2.42		
		الأرباع الأدنى	5	17.00	3.40					
المحاورة	ثانية	الأرباع الأعلى	5	15.00	3.00	صفر	15.00	2.64		
		الأرباع الأدنى	5	40.00	8.00					
المحاورة المنتهية بالتصوي	ثانية	الأرباع الأعلى	5	15.00	3.00	صفر	15.00	2.66		
		الأرباع الأدنى	5	40.00	8.00					

القياس	الدرجة	الوقت	السرعة	الأربع الأعلى		الأربع الأدنى	عدد	التصويب من أسفل السلة
				7.00	35.00			
1.97	20.00	5.00	5.00	7.00	35.00	5	عدد	التصويب من أسفل السلة
				4.00	20.00	5		
2.69	15.00	صفر	صفر	3.00	15.00	5	ثانية	حركات القدمين
				8.00	40.00	5		
2.69	15.00	صفر	صفر	3.00	15.00	5	عدد	القدرة على الإيقاع الحركي
				8.00	40.00	5		
2.45	17.50	2.50	صفر	7.50	37.50	5	عدد	القدرة على التوجيه والتنظيم الحركي
				3.50	17.50	5		
2.67	15.00	صفر	صفر	3.00	15.00	5	سم	القدرة على التمييز والتوقع الحركي
				8.00	40.00	5		
2.69	15.00	صفر	صفر	3.00	15.00	5	سم	القدرة على سرعة الاستجابة
				8.00	40.00	5		
2.74	15.00	صفر	صفر	8.00	40.00	5	عدد	القدرة على الاتزان
				3.00	15.00	5		

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الأرباع الأعلى (الناشئين ذوي المستوى المرتفع) في الاختبارات "البدنية، المهارية، القدرات التوافقية" وبين المجموعة ذات الأرباع الأدنى (الناشئين ذوي المستوى المنخفض) في تلك الاختبارات ولصالح المجموعة ذوي الأرباع الأعلى حيث أن قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يشير إلى صدق تلك الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

النتائج:

لحساب ثبات الاختبارات "البدنية، المهارية، القدرات التوافقية" استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (10) عشرة ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمني مدته (3) ثلاثة أيام بين التطبيقين، ثم تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات "البدنية، المهارية،

القدرات التوافقية" قيد البحث (ن = 10)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات والاختبارات	
	ع	م	ع	م			
0.87	1.23	3.80	0.79	4.20	سم	مرونة الجذع	المتغيرات البدنية
0.94	0.10	2.20	0.13	2.22	متر	القدرة العضلية للذراعين	
0.93	2.99	18.40	2.77	18.90	سم	القدرة العضلية للرجلين	
0.97	0.18	13.68	0.17	13.66	ثانية	الجرى متعدد الاتجاهات	
0.89	0.46	6.23	0.41	6.15	ثانية	السرعة (30 م عدو)	
0.89	0.67	12.30	0.70	12.40	عدد	التمريرة الصدرية	المتغيرات المهارية
0.95	0.67	12.96	0.62	12.83	ثانية	المحاورة	
0.98	0.57	15.12	0.64	15.06	ثانية	المحاورة المنتهية بالتصويب السلمي	
0.91	0.71	5.50	0.52	5.60	عدد	التصويب من أسفل السلة	
0.93	0.37	12.10	0.42	12.03	ثانية	تحركات القدمين الدفاعية	
0.96	1.14	14.20	1.20	14.10	عدد	القدرة على الإيقاع الحركي	القدرات التوافقية
0.80	0.79	4.20	0.71	4.50	عدد	القدرة على التوجيه والتنظيم الحركي	
0.92	3.95	18.70	3.50	17.60	سم	القدرة على التمييز والتنوع الحركي	
0.94	0.10	1.86	0.09	1.84	سم	القدرة على سرعة الاستجابة	
0.85	1.32	12.80	1.14	13.20	عدد	القدرة على الاتزان	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) = 0.497

يتضح من جدول (4) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني للاختبارات

"البدنية، المهارية، القدرات التوافقية" قيد البحث ما بين (0.73 : 0.99) وهي

معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

ج - الألعاب المصغرة المقترحة (مرفق 4):

إشتمل برنامج الألعاب المصغرة لتطوير القدرات التوافقية والأداء المهارى

لنانشئ كرة السلة على مجموعة الألعاب المصغرة بهدف تطوير القدرات التوافقية

الخمسة (القدرة على الإيقاع الحركي، القدرة على التوجيه والتنظيم الحركي، القدرة

على التمييز والتنوع الحركي، القدرة على سرعة الإستجابة الحركية، القدرة على

الاتزان الحركي) والأداء (التمريرة الصدرية، المحاورة، المحاورة المنتهية بالتصويب

السلمي، التصويب من أسفل السلة، تحركات القدمين الدفاعية).

هدف الألعاب المصغرة قيد البحث:

تنمية القدرات التوافقية والأداء المهاري لناشئي كرة السلة تحت 12 سنة باستخدام الألعاب المصغرة.

أسس إختيار وتصميم الألعاب المصغرة قيد البحث:

- 1) لا يتجاوز زمن الألعاب المصغرة عن 45ق داخل الوحدة التدريبية الواحدة.
- 2) لا تعطى الألعاب المصغرة بعد الأحمال البدنية العالية، لاحتياجها للتركيز والانتباه.
- 3) يستخدم التدريب الفترى في تنفيذ الألعاب المصغرة.
- 4) مراعاة خصائص المرحلة السنية لعينة البحث.
- 5) أن يتناسب محتوى الألعاب المصغرة مع المجتمع الذى وضعت من أجله.
- 6) أن تساير الألعاب المصغرة قدرات اللاعبين وتراعى الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- 7) مراعاة أن تتدرج الألعاب المصغرة من السهل إلى الصعب، ومن المعلوم للمجهول.
- 8) مراعاة التشكيل المناسب من حيث الحجم والشدة وتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- 9) أن تكون فترة الراحة بين الألعاب المصغرة داخل الوحدة كافية للوصول للراحة المناسبة.
- 10) مراعاة الزيادة المستمرة والمتدرجة فى الحمل.
- 11) يتم تحديد الشدة والحجم للألعاب المصغرة من خلال التكرارات، وبالنسبة للأداء المهارى فتحدد من خلال الزمن.

التخطيط الزمنى للألعاب المصغرة قيد البحث:

بعد اطلاع الباحثان على العديد من المراجع العربية والأجنبية مثل "أحمد فاروق ومحمود حسين" (2009) (1)، "هافركامب وروت Haverkamp & Roth" (2006) (20)، "فارى Vary" (2002) (32)، "ميشائيل وشوستر" (2001) (26)، "كروجر وروت Kröger & Roth" (1999) (22) تمكن من الوصول إلى أن تكون

مدة تنفيذ الألعاب 12 أسبوع، وبواقع 4 وحدات تدريبية أسبوعياً، ليكون عدد الوحدات الكلية 48 وحدة تدريبية، على أن يكون زمن الوحدة التدريبية (90 دقيقة)، وزمن الإحماء والختام يتراوح من 15 : 30 ق خارج زمن الوحدة التدريبية، ليصبح الزمن الأجمالي للأسبوع $4 \times 90 = 360$ دقيقة، الزمن الإجمالي للألعاب المصغرة الكلي $12 \times 360 = 4320$ دقيقة تم تقسيمها كالتالي:

1. ألعاب مصغرة لتطوير القدرات التوافقية العامة 30% من الزمن الكلي (1296 دقيقة).
 2. ألعاب مصغرة لتطوير القدرات التوافقية الخاصة 40% من الزمن الكلي (1728 دقيقة).
 3. ألعاب مصغرة لتطوير الأداء المهارى 30% من الزمن الكلي (1296 دقيقة).
- ثم قام الباحثان بتوزيع زمن الأساسيات الثلاثة السابقة على المهارات الخاصة بها (مرفق 5).

رابعاً : خطوات تنفيذ البحث

أ. الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك فى الفترة من السبت الموافق 2019/11/30م حتى الأثنين الموافق 2019/12/2م للتعرف على مدى مناسبة الألعاب المصغرة المقترحة قيد البحث لعينة البحث، وكذا سلامة الأدوات المستخدمة ومدى استيعاب العينة للاختبارات والتدريبات، تجربة بعض الألعاب ومعرفة مدى مناسبة حمل التدريب لقدرات العينة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحديد وتقنين التدريبات المختلفة المستخدمة فى البرنامج المقترح، كما أكدت على صحة الأدوات المستخدمة والاختبارات وملاءمتها للبحث، وقد أتمد الباحثان على معدلات النبض الآتية لتقنين درجات الحمل.

* الحمل المتوسط من 120 : 140 نبضة فى الدقيقة.

* الحمل العالى من 150 : 170 نبضة فى الدقيقة.

* الحمل الأقصى فوق 180 نبضة فى الدقيقة.

ب - القياسات القبليّة: لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة قام الباحثان بإجراء القياس القبلي على عينة البحث في الفترة من الأثنين الموافق 2019/12/9م إلى الأربعاء الموافق 2019/12/11م في المتغيرات التوافقية والمهاريّة قيد البحث وقد راعى الباحثان تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

ج - تطبيق البرنامج: تم تطبيق برنامج الألعاب المصغرة المقترح على المجموعة التجريبيّة اعتبار من الخميس الموافق 2019/12/12م وحتى الخميس الموافق 2020/3/5م ولمدة 12 أسبوع بواقع 4 وحدات تدريبيّة أسبوعيا مع مراعاة أن تستخدم المجموعة التجريبيّة الألعاب المصغرة في الجزء البدني والمهاري، والمجموعة الضابطة تستخدم تديراتها المعتادة البدنية والمهاريّة ولا تستخدم الألعاب المصغرة كجزء أساسي من التدريب.

د . القياسات البعدية :

قام الباحثان بالقياس البعدي لعينة البحث في في المتغيرات التوافقية والمهاريّة قيد البحث في الفترة من السبت الموافق 2020/3/7م إلى الأثنين الموافق 2020/3/9م لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة.

هـ . المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

في ضوء هدف وفروض البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:
المتوسط . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . النسبة المئوية . اختبار (ت) . معامل الارتباط . نسبة التحسن أو التغير .

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة

التجريبية في المتغيرات قيد البحث (ن = 12)

نسبة التحسن	الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	مربع الاحترافات	الفرق بين المتوسطات	م بعدى	م قبلى	وحدة القياس	المتغيرات
63.41	دال	11.14	1.48	5.20	3.00	8.20	عدد	القدرة على الإغراق الحركى
69.05	دال	10.47	0.88	2.90	7.10	4.20	عدد	القدرة على التوجيه والتنظيم الحركى
50.80	دال	9.92	3.03	9.50	9.20	18.70	سم	القدرة على التمييز والتنويع الحركى
38.92	دال	24.16	0.09	0.72	1.13	1.85	سم	القدرة على سرعة الاستجابة
56.69	دال	20.06	1.14	7.20	19.90	12.70	عدد	القدرة على الاتزان
58.73	دال	18.50	1.26	7.40	20.00	12.60	عدد	التمرية الصدرية
19.02	دال	10.81	0.60	2.05	10.78	12.83	ثانية	المحاوره
15.63	دال	16.96	0.38	2.04	13.05	15.09	ثانية	المحاوره المنتهيه بالنصوب
88.89	دال	19.24	0.79	4.80	10.20	5.40	عدد	النصوب من أسفل السلة
18.20	دال	16.67	0.35	1.86	10.22	12.08	ثانية	تحركات القدمين الدفاعية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) = 1.796

يتضح من الجدول السابق (5) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية والأداء المهارى قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

ويعزو الباحثان ذلك التحسن للألعاب المصغرة المقترحة قيد البحث لتأثيرها الإيجابى على نتائج إختبارات القدرات التوافقية والمهارية قيد البحث لأن طريقة التدريب باستخدام الألعاب المصغرة بات واحدة من أهم الطرق التدريبية الأكثر استقطابا للمدربين والأكثر تجاوبا مع اللاعبين، ويرى الباحثان أن التدريب باستخدام أساليب تشبه المنافسة وبشكل مبسط ومشوق أصبح سر نجاح العديد من المدربين في مجال الرياضات الجماعية عامة ورياضة كرة السلة خاصة نظراً لفائدتها في تطوير القدرات التوافقية، الصفات البدنية، والمهارية والخطية معاً، فاستخدم الألعاب المصغرة يوفر الوقت والجهد في العملية التدريبية من جهة ويزيد من نشاط وحيوية اللاعبين نحو التدريب من جهة أخرى لما يتميز به من تشويق ومنافسة، فهذه الألعاب توفر الحمل النفسى والبدنى الذى يتشابه مع ما يحدث في المنافسة الفعلية، ومما يزيد من فاعلية هذه الطريقة استخدامها للكرة أثناء الأداء مما يمنح الحمل التدريبى للتدريبات والوحدة التدريبية طابعا نوعيا

خاصاً ومشوقاً فلا يتسرب الملل أثناء التدريب لذلك حدث تحسن فى نتائج إختبارات القدرات التوافقية والمهارية قيد البحث، ويذكر فى هذا الصدد "إيهاب مصطفى ومحمود حسين Ehab Mostafa & Mahmoud Houssein (2011)، "شتاينهيفر Steinhoefer" (2003)، "روت وفيلمتسيك Roth & Willimezik" (1999) أن مستوى الأداء المهارى يتحسن بتحسن القدرات التوافقية الخاصة لأنه يتناسب طردياً مع مستوى تطور القدرات التوافقية (22: 2) (37 : 11) (36 : 120). ويشير "أحمد ومحمود Ahmed & Mahmoud" (2016)، "عصام عبد الخالق" (2005) إلى أن القدرات التوافقية تسهم وبشكل كبير فى تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فعندما يتوافر لدى الناشئ قدر كبير من هذه القدرات يتمكن من تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركى العام المطلوب لأداء الحركى، فيتم انجاز المهارات الأساسية الحركية بشكل جيد، لذا يجب البدء بتدريب هذه القدرات في سن مبكر والاستمرار فى تحسينها وتطويرها فهى ليست مهمه للمبتدئين فقط بل للاعبين المتقدمين للوصول للإبداع الحركى فى الأداء (17: 10) (8 : 189).

ويتفق ذلك مع ما ذكره "أحمد فاروق ومحمود حسين" (2009)، "هانى الديب ومحمود حسين" (2007)، "أبو العلا محمد" (1997) على أن القدرات التوافقية تشتمل على مجموعة من القدرات (الربط الحركى، تقدير وضبط الوضع، التوجيه والتنظيم الحركى، التمييز والتنويع الحركى، الإيقاع الحركى، سرعة الإستجابة الحركية، الإلتزان) المركبة التى لا تظهر بشكل منفصل أثناء الأداء بل تظهر فى شكل مركب، وتتناسب طردياً مع مستوى اللياقة البدنية، ونظراً لأن بنائها وتركيبها معقد فإن تنميتها ترتبط أيضاً بتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية التى ترتبط بها (2: 13) (14: 16) (1 : 235).

ويرى الباحثان أن تقنين الألعاب المصغرة قيد البحث، واختيارها بشكل يتناسب والمقدرة البدنية والمهارية للناشئين عينة البحث كان له بالغ الأثر فى تطوير القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى، وهذا ما أشار إليه "فاطمه سليمان"

(2020)، "محمود حسين وآخرون" (2017)، "زاك ودودا Zak & Doda" (2003) من ضرورة التدريب على القدرات التوافقية وبشكل خاص فى سن مبكر وخاصة فى المرحلة العمرية من (10 : 12) سنة لأنها تشكل وبشكل كبير الخبرة الخاصة للناشئين والتي تميزهم عن غيرهم فى المراحل العمرية القادمة لأن تحسن مستوى الأداء المهارى والخطى يعتمد وبشكل كبير على تطوير هذه القدرات (6 : 60) (12 : 14) (44 : 72).

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة

الضابطة فى المتغيرات قيد البحث (ن = 12)

المتغيرات	وحدة القياس	م قبلي	م بعدى	الفرق بين المتوسطات	مربع الانحرافات	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية	نسبة التحسن
القدرة على الإيقاع الحركى	عدد	8.40	7.80	0.60	1.35	1.41	غير دال	7.14
القدرة على التوجيه والتنظيم الحركى	عدد	4.40	6.20	1.80	0.42	13.50	دال	40.91
القدرة على التمييز والتنوع الحركى	سم	17.60	16.40	1.20	2.82	1.35	غير دال	6.82
القدرة على سرعة الاستجابة	سم	1.85	1.44	0.41	0.18	7.44	دال	22.16
القدرة على الاتزان	عدد	13.30	14.30	1.00	1.83	1.73	غير دال	7.52
التمريرة الصدرية	عدد	12.70	16.50	3.80	1.14	10.59	دال	29.92
المحاورة	ثانية	12.96	12.15	0.81	0.53	4.87	دال	6.67
المحاورة المنتهية بالتصويب السلمى	ثانية	15.10	14.08	1.02	0.30	10.54	دال	7.24
التصويب من أسفل السلة	عدد	5.70	7.90	2.20	1.03	6.74	دال	38.60
حركات القدمين	ثانية	12.05	11.23	0.82	0.31	8.42	دال	7.30

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) = 1.796

يتضح من الجدول السابق (6) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) فيما عدا متغيرات "القدرة على الإيقاع الحركى، التمييز والتنوع الحركى، الاتزان الحركى" فهى غير دالة إحصائياً حيث أن قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

ويعزو الباحثان التقدم في نتائج اختبارات متغيرات "القدرة على التنظيم الحركي، سرعة الاستجابة الحركية" والمتغيرات المهارية قيد البحث للبرنامج المتبع من قبل مدرب المجموعة الضابطة والذي اشتمل على مجموعة من الألعاب التدريبية "البدنية والمهارية والخطية" التي أدت إلى الارتفاع في مستوى بعض القدرات التوافقية والمتغيرات المهارية نتيجة لتكرار هذه التدريبات والألعاب حدث تحسن في بعض القدرات التوافقية والمتغيرات المهارية قيد البحث، وهذا ما أشار إليه "أحمد فاروق ومحمود حسين" (2009)، "محمد علاوى" (1994) إلى أن تكرار التدريب والممارسة يؤدي إلى التغيير في الأداء المهارى (2: 16) (10 : 336).

كما يعزو الباحثان أيضا هذا التقدم لكفاءة أفراد المجموعة الضابطة، نتيجة إنتظامها واستمراريتها في التدريب ووجود روح التنافس بين اللاعبين، وقدرتهم على إدراك متطلبات التدريبات التي يمارسونها، ومحاولتهم تقديم أفضل أداء بدنى ومهارى نتيجة تشجيع المدرب لهم مما كان له أثر كبير في تطور بعض القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث.

وتذكر في هذا الصدد "بسمات شمس الدين" (2008) أنه عندما يدرك المتعلم متطلبات المهارات (بدنية، فنية، توافقية) التي يقوم بها إدراكا كاملا يستطيع أن يؤدي هذه المهارات بشكل صحيح، وذلك لأن التصور الحركى يلعب دوراً هاماً في شكل ومستوى الأداء المهارى (3 : 22).

ويتفق ذلك مع "على البيك، عماد الدين أبو زيد" (2003) في أن قدرة المدرب على تقديم مجموعة من التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب تتناسب مع المرحلة السنوية يسهم في تطور المستوى المهارى للاعبين (9: 100) ويعزو الباحثان عدم وجود تحسن في مستوى بعض القدرات التوافقية (الإتزان، القدرة الإيقاعية، التمييز الحركى) لحاجة هذه القدرات إلى نوع خاص من التدريبات النوعية الخاصة لرفع مستوى هذه القدرات وهذا ما لم يتضمنه البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة.

جدول (7)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في

القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث (ن = 24)

الفروق في نسب التحسن	الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة (ن = 12)		المجموعة التجريبية (ن = 12)		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع	م	ع	م			
56.27	دال	8.49	1.40	7.80	1.05	3.00	عدد	القدرة على الإيقاع الحركي	مجموعات القدرات البدنية
28.14	دال	2.64	0.63	6.20	0.88	7.10	عدد	القدرة على التوجيه والتنظيم الحركي	
43.98	دال	9.13	2.01	16.40	1.48	9.20	سم	القدرة على التمييز والتنوع الحركي	
16.76	دال	3.95	0.19	1.44	0.16	1.13	سم	القدرة على سرعة الاستجابة	
49.17	دال	8.78	1.49	14.30	1.52	19.90	عدد	القدرة على الاتزان	
28.81	دال	5.35	1.27	16.50	1.63	20.00	عدد	التمريرة الصدرية	مجموعات المهارات الحركية
12.35	دال	4.44	0.67	12.15	0.71	10.78	ثانية	المحاورة	
8.39	دال	3.29	0.69	14.08	0.72	13.05	ثانية	المحاورة المنتهية بالتصويب السلمي	
50.29	دال	4.24	1.20	7.90	1.23	10.20	عدد	التصويب من أسفل السلة	
10.90	دال	5.04	0.56	11.23	0.31	10.22	ثانية	تحركات القدمين	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 1.717

يتضح من الجدول (7) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

ويعزو الباحثان ذلك للتأثير الإيجابي للألعاب المصغرة المقترحة التي إشتملت على مجموعة متميزة من الألعاب المصغرة موجه لتنمية القدرات التوافقية الخاصة برياضة كرة السلة، كما أن الباحثان راعا عند إختيارهم لهذه الألعاب أن يكون بها تنوع وأن تهدف إلى تنمية أكثر من قدرة توافقية في نفس الوقت، مما كان له بالغ الأثر في تحسن نتائج اختبارات القدرات التوافقية والمهارية قيد البحث.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "مدحت صالح" (2019)، "عصام عبد الخالق" (2005) أن القدرات التوافقية لا تظهر كقدرات منفردة إنما ترتبط مع بعضها البعض

(11: 100) (8 : 171) وهذا لم يتوافر لدى ناشئى المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات البدنية العامة ولم تستخدم الألعاب المصغرة. كما يعزو الباحثان تحسن مستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث إلى الألعاب المصغرة التي طورت مستوى القدرات التوافقية وبالتالي حدث التحسن في مستوى الأداء للمهارات الأساسية قيد البحث، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "أندرياس كوسيل Andreas Kosel" (2001) أن الإتقان في المهارات الحركية لم يتحقق إلا من خلال تنمية شاملة للقدرات التوافقية البدنية والمهارية لأن مستوى الأداء المهارى يتحسن بتحسن القدرات التوافقية كما يرى الباحثان أن ارتفاع نسبة التحسن في المجموعة التجريبية في المستوى البدنى والمهارى نظرا لتضمن البرنامج على تدريبات توافقية بدنية ومهارية لم يتضمنها برنامج المجموعة الضابطة (18 : 75).

ويتفق ذلك مع ما ذكرته " اجنيسكا Agnieszka" (2005) على أن هناك علاقة تبادلية بين القدرات التوافقية وحصيلة اللاعب من المهارات الرياضية والقدرات البدنية فتعتبر القدرات التوافقية أساسا لاكتساب القدرات البدنية وتوافر هذه القدرات لدى اللاعبين على النحو الصحيح يساعد على حسن التفكير وسهولة التدريب على المهارات المختلفة تطويرها، وتكون عملية تدريب المهارات الحركية بطريقة أسرع وأقصر فاعلية لا بد له من تحسين القدرات التوافقية حيث أنها تشكل متغيرا هاما لأداء المهارات الحركية المختلفة (16 : 11).

كما يرى "جيونتر Günter" (2003) أن لتدريبات القدرات التوافقية أهمية كبيرة في لعبة كرة السلة نظراً لمتطلبات اللعبة الفنية والتوافقية العالية حيث يؤدي اللاعب المهارات الهجومية والدفاعية في حيز ضيق من الملعب وتحت ضغوط كثيرة "الزمن، الحمل البدنى، المنافسة" وهذا يعنى أنه كلما زاد مستوى اللاعب في القدرات التوافقية كلما زاد مستواه البدنى والمهارى والخططى والذي يؤثر على اتخاذ القرارات داخل الملعب لأن زمن الهجمة في لعبة كرة السلة قصير جداً بالنسبة لباقي الألعاب (23 : 18) وهذا ما اتبعه الباحثان عند تصميم البرنامج وما يحتويه من تدريبات.

الاستخلاصات :

في حدود مشكلة البحث وأهميته وفي ضوء هدفه وفروضه وطبيعة العينة وفى إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها تمكن الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. الألعاب المصغرة قيد البحث التى استخدمت مع المجموعة التجريبية أدت إلى تحسن في نتائج اختبارات جميع متغيرات القدرات التوافقية (التوجيه والتنظيم الحركى، التمييز والتنويع الحركى، الإيقاع الحركى، سرعة الإستجابة الحركية، الإتران) قيد البحث لناشئى كرة السلة تحت 12 سنة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (38.92% : 69.05%).
2. البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن في نتائج اختبارات إثنين فقط من متغيرات القدرات التوافقية التوجيه والتنظيم الحركى، سرعة الإستجابة الحركية) قيد البحث لناشئى كرة السلة تحت 12 سنة وتراوحت نسب التحسن في هذين المتغيرين ما بين (22.16% : 40.91%).
3. الألعاب المصغرة قيد البحث التى استخدمت مع المجموعة التجريبية أدت إلى تحسن في نتائج اختبارات جميع متغيرات الإختبارات المهارية (التمريرة الصدرية، المحاورة، المحاورة المنتهية بالتصويب السلمى، التصويب من أسفل السلة، تحركات القدمين الدفاعية) قيد البحث لناشئى كرة السلة تحت 12 سنة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (15.63% : 88.89%).
4. البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن في نتائج اختبارات المتغيرات المهارية (التمريرة الصدرية، المحاورة، المحاورة المنتهية بالتصويب السلمى، التصويب من أسفل السلة، تحركات القدمين الدفاعية) قيد البحث لناشئى كرة السلة تحت 12 سنة وتراوحت نسب التحسن في هذين المتغيرين ما بين (6.67% : 38.60%).
5. الألعاب المصغرة قيد البحث التى استخدمت مع المجموعة التجريبية أدت إلى تحسن في نتائج اختبارات جميع متغيرات القدرات التوافقية (التوجيه

والتنظيم الحركي، التمييز والتنويع الحركي، الإيقاع الحركي، سرعة الإستجابة الحركية، الإلتزان) قيد البحث لناشئى كرة السلة أكثر من البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة حيث تراوحت الفروق في نسبة التحسن ما بين (16.76% : 56.27%) ولصالح المجموعة التجريبية.

6. الألعاب المصغرة قيد البحث التى استخدمت مع المجموعة التجريبية أدت إلى تحسن في نتائج اختبارات جميع متغيرات الإختبارات المهارية (التمريرة الصدرية، المحاورة، المحاورة المنتهية بالتصويب السلمى، التصويب من أسفل السلة، تحركات القدمين الدفاعية) قيد البحث لناشئى كرة السلة أكثر من البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة حيث تراوحت الفروق في نسبة التحسن ما بين (8.39% : 50.29%) ولصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات :

في إطار هدف ومجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء استنتاجات البحث يقدم الباحثان التوصيات الآتية:

1. استخدام الألعاب المصغرة قيد البحث لتطوير الأداء المهارى للناشئين والناشئات.
2. استخدام الألعاب المصغرة قيد البحث على فئات عمرية أخرى.
3. تصميم ألعاب مصغرة لتطوير الأداء الخططى الهجومى للناشئين والناشئات.
4. إدراج الألعاب المصغرة كجزء رئيسى من مكونات الوحدة التدريبية للناشئين.
5. ضرورة أن يهتم المدربين بالألعاب المصغرة لما لها من دور مهم فى تكوين مخزون حركي (بدنى، مهائى، خططى) للاعبى كرة السلة وخاصة الناشئين.

قائمة المراجع

أولاً: مراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997): التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربى، القاهرة.

2. أحمد فاروق خلف ومحمود حسين محمود (2009): تأثير برنامج تدريبي مقترح للقدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة، مجلة علوم الرياضة، عدد يناير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
3. بسمات شمس الدين (2008): تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة على مستوى أداء لاعب الكاتا في رياضة الكاراتيه، المؤتمر الدولي لتطوير البحث العلمي "آفاق جديدة"، فبراير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
4. رافد مهدي قدوري وسها عباس عبود (2015): الألعاب الصغيرة وأهميتها في تعلم الأشكال الحركية الأساسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى.
5. رانيا محمد سعيد، محمود حسين محمود (2011): منظومة ألعاب حركية توافقية للأطفال ما قبل المدرسة كأساس لمسابقات الميدان والمضمار، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين.
6. فاطمة سليمان إبراهيم السيد (2020): تأثير منظومة حركية هرمية على الأداء الفني للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
7. عادل رمضان بخيت؛ محمود حسين محمود وأحمد خليفة حسن (2017): كرة السلة النظرية والتطبيق، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
8. عصام عبد الخالق (2005): التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية.
9. على فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد (2003): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
10. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1994): اختبارات الأداء الحركي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي.
11. مدحت صالح سيد (2019): استراتيجيات التدريب الرياضي للناشئين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

12. محمود حسين محمود (2017): "تأثير الألعاب الخطئية المصغرة على تطوير بعض الأداءات الخطئية الهجومية لناشئي كرة السلة، مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، يونية، جامعة حلوان.
13. _____ (2010) "تأثير منظومة حركية هرمية مقترحة على الأداء الخطئي لناشئي كرة السلة"، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، يونيو.
14. هانى عبد العزيز الديب ومحمود حسين محمود (2007): تنمية القدرات التوافقية لتطوير بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة السلة"، المجلة العلمية للتربية الرياضية والبدنية، عدد ديسمبر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
15. وديع ياسين التكريتي (2012): المرشد في الألعاب الصغيرة، دار الوفاء للنشر.

ثانياً: مراجع باللغة الأجنبية:

16. Agnienszka Gadach: connection between particular coordination motor abilities and game efficiency of young female Hand Ball player, team games in physical Education and sport, Poland, 2005, http://trocek.net/konferencja_050_spis_wprowadzchie.pdf.
17. Ahmed Abdel Moneim Elseuofy & Mahmoud Housain Mahmoud (2016): "The effect of Dynamics Balance Exercises on some Kinematics Variables and Jump Shoot Accuracy for Young Basketball Players", 7th International Scientific Conference, January, in International Journal of Sport Science & Art (IJSSA), Faculty of physical Education for Girls in Gezira, Helwan University - Egypt.
18. Andreas Kosel (2001): Schulung der Bewegungskoordination, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.
19. Atli, H, Köklü, Y, Alemdaroğlu, U, and Koçak, FU. (2013) A comparison of heart rate response and frequencies of technical actions between half-court and full-court 3-a-side games in female high school basketball players. J Strength Cond Res 27: 352-6.

20. Delextrat A, Martinez A. (2014): Small-sided game training improves aerobic capacity and technical skills in basketball players, International Journal of Sports Medicine; 35(05): 385-391.
21. Deutsche Basketball Bund (DBB) (2013): Basketball, Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport.
22. Ehab Mustafa Kamel & Mahmoud Houssain Mahmoud (2011): Coordination Abilities as a Defining Element in Raising the Physical and Skill Performance Level of Basketball Female Juniors (A Factorial Study) - World Journal of Sport Sciences, Vol. 4 – No. 4.
23. Günter Glassuer (2003): Koordinationstraining im Basketball, Von Ressourcen ueber Anforderungen zu kompetenzen, Dissertation, Verlag Dr. Kovač, Hamburg.
24. Halouani J., Chtourou H, Gabbett T, Chaouachi A, Chamari K. (2014): Small-sided games in team sports training, The Journal of Strength and Conditioning Research, 28 (12), 3594-3618.
25. Harpreet Singh & Ashwani Saini (2017): Relationship of coordinative ability with the skills of basketball, International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education, Volume 2; Issue 3; May; pp 56-59.
26. Haverkamp, N. & Roth, K. (2006). Untersuchungen zur Familienähnlichkeitsstruktur der Sportspiele Unveröffentlicher Projektbericht. Bielefeld/Heidelberg: ISSW.
27. Jürgen Weineck & Helmut Haas (2009): Optimales Basketballtraining, Das Konditionstraining des Basketballspiel. Spitta Verlag, Balingen.
28. Kröger Ch., Roth K. (1999): Ballschule Ein ABC für Spielanfänger, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf.
29. Lothar Bösing, Christina Bauer, Hubert Remmert; Andreas Lau (2012): Handbuch Basketball - Technik - Taktik – Training, Meyer & Meyer Verlag, Deutschland.
30. Mahmoud Houssain Mahmoud (2006): Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur

- Bedeutung der Koordinative Faehigkeit, Verlag Dr. Kovač, Hamburg.
31. Markus J. Klusemann, David B. Pyne, Carl Foster & Eric J. Drinkwater (2012): Optimising technical skills and physical loading in small-sided basketball games, Journal of Sports Sciences, October; 30(14): 1463–1471.
 32. Memmert, D. (2014) (B): Tactical Creativity in Team Sports, Research in Physical Education, Sport and Health, Vol. 3, No. 1, pp. 13-18.
 33. Michabel Schrittwiesser, Egon Theiner (2004): Basketball, alles ueber Technik, Taktik, Training, BLV, Verlagsgesellschaft, München.
 34. Memmert, D. (2014) (A): Teaching Tactical Creativity in Team and Racket Sports: Research and Practice. Abingdon: Routledge.
 35. Nieldlish Dieter (2013): 100 Taktik Drills in Basketball, 3 Auf. Verlg Hofmann, Schorndorf.
 36. Roth K., Williamezik K. (1999): Bewegungswissenschaft, Rowohlt, Reinbek.
 37. Steinhöfer D. (2003): Das Athletik Trainings Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung im Sportspiel, Philippike Sportverleg, Muenster.
 38. Sergio Martínez, Javier García; Sergio José (2015): Incidence of type of game mode in player participation in mini-Basketball, Revista de Psicología del Deporte. 2014, Vol 24, Suppl 1, pp. 65-68.
 39. Trevor Mc lean (2016): 22 Small sided Drills and Game for Basketball, USA.
<http://www.assistassen.nl/downloads/tc/6%2022-Small-Sided-Drills-and-Games-BFC.pdf>
 40. Vary, P. (2002): 1006 Spiel- und Übungsformen im Basketball, 7 Aufl., Karl Hofmann, Schorndorf.
 41. Vilar, Luis, Esteves, Pedro T., Travassos, Bruno, Passos, Pedro, Lagobenas, Carlos and Davids, Keith (2014): Varying numbers of players in small Sided soccer games modifies action opportunities during training, International Journal of Sports Science and Coaching, 9 (5), 1007-1018.

42. Wein H., Schreiner P. (2010): Developing Game Intelligence in soccer, spring city, Germany.
43. Williams Mark (2013): Science and Soccer, Developing Elite Performmers, 3 ed, Routledge, London, and New York.
44. Zak, St, Duda H (2003): Level of coordination Ability but efficiency of game of young football players. [http: // www. awf. krakow. pl / jedn / gryzesps. pdf.](http://www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf)

ثالثا شبكة المعلومات الدولية

45. http://en.wikipedia.org/wiki/Educational_psychology (Robert Gagne)
46. <http://www.edu.gov.sa/portal/blog.php?u=151&cmd=article&id=78>
47. <http://www.assistassen.nl/downloads/tc/6%2022-Small-Sided-Drills-and-Games-BFC.pdf>

التنبؤ بمستوى الاداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا

د/ بسمه محمد الحسيني حسنين

مقدمة ومشكلة البحث

شهد العالم الرياضي تحولاً كبيراً في الأيام الماضية، بعدما وجد الرياضيون أنفسهم مجبرين على البقاء في منازلهم نتيجة توقف الأنشطة الرياضية حول العالم جراء تفشي فيروس كوفيد-19 (جائحة فيروس كورونا) ، هذا الوضع أصبح واقعاً جديداً، تحول فيه الرياضيون من الملاعب والمساحات إلى العالم الذكي، يمارسون فيها الرياضة داخل الغرف والمساحات المحدودة في منازلهم.

وعلى الرغم من بداية انفراج أزمة الإغلاق وتوقف النشاط الرياضي بسبب فيروس كورونا، إلا أن العالم لم يعد كما كان، هذه الظروف أثرت بشكل خاص على اللاعبين، مع توقف الدراسة والنشاط الرياضي والامتناع عن لقاء الأصدقاء وممارسة أي من الأنشطة، كل هذه العوامل أثرت على نفسية اللاعبين . (16) والإنسان كائن متكامل تؤثر جميع جوانبه على بعضها البعض سلباً أو إيجاباً، فالاضطرابات النفسية التي قد يسببها ظهور الفيروس والحجر الصحي المنزلي، ما يدفعه إلى ممارسة العديد من الأنشطة المتنوعة في وقت الفراغ الإجباري بالمنزل، وقد تقل هذه الاضطرابات إلى درجة كبيرة من خلال تقديم استراتيجيات تكيف عامة للأفراد. (12: 27)

ويلعب الجانب النفسي دوراً كبيراً في الارتقاء بمستوى الأداء وأصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات المهارية

مدرس بقسم التدريب الرياضي – جامعة كفر الشيخ

والخطبية حيث أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم الحركية ، والمهارات النفسية تساعد الأفراد على تهيئة قدراتهم الحركية لتحقيق أقصى و أفضل أداء رياضي (303: 13)

ويذكر " جعفر عبدالعزيز " (2020) (6) إن تعرض الفرد للعديد من المشكلات قد تؤثر في صحته النفسية، التي تختلف في درجتها وقوتها باختلاف بنائه النفسي وتكوينها واتسامه بنظام مناعي نفسي متكامل يحول بينه وبين تحول هذه المشكلات النفسية إلى اضطرابات ثابتة، فالرياضي في أي مجتمع يعيش ضغوطا وتوترات ينعكس تأثيرها في صحته النفسية والجسمية؛ إذ إنه عندما يتعرض لضغوط مستمرة ومتكررة دون وجود قدرة لديه تمكنه من مواجهة هذه الصعوبات والضغوط فإن ذلك يؤدي إلى ضعف السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسلوكه، وهذا قد يبرز لديه العديد من المشكلات النفسية، وبذلك يتضح أهمية المناعة النفسية في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الرياضيين في حياتهم.

ويرى "كيجان Kagan" (2006) (22) أن الإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الانفعالية، على غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم. ويؤكد ذلك " دوبي وشاهي " Dubey & Shahi (2011) (19) بأن الفرد لديه نظام المناعة النفسية هو بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية التي تعمل على حمايته من المشاعر والوجدانيات السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب والإنهاك وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية التي قد يواجهها في حياته.

ويشير "خالد أحمد، و فتحى مهدى (2019) أن المناعة النفسية تشير إلى قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر ي+شوبها الغضب والعداوة والانتقام واليأس والعجز

والانهزامية والتشاؤم، كما أن المناعة النفسية تمد الفرد بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية لديه (7: 198)

والمناعة النفسية هي وحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد من مصادر المرنة الشخصية أو القدرات التكيفية التي تعطي مناعة ضد الضغوط والتحطم والانهيار، وتحمي وتقوى عملية التوافق وتعمل كدروع ومصدات لمنع الأزمات النفسية. (24: 22) (9: 819)

ويرى " ويلسون وجلبرت " Wilson & Gilbert (2005) أن المناعة النفسية هي نظام يقوم على استخدام القدرات المعرفية التوافقية للفرد لتحقيق مشاعر جيدة وتحسين الحالة المزاجية، عن طريق منع كل ما يبرر الأحداث السلبية. (25: 38-40)

كما أن المناعة النفسية نظام وقائي ارتقائي له مكونات متكاملة تساعد الفرد على تقوية وتعزيز عمليات التفاعل بينه وبين الظروف البيئية الضاغطة، وهذا النظام ليس مهمته فقط مساعدة الفرد على التعايش مع الضغوط ولكنه مسئول أيضا عن فعالية وتكامل الشخصية والنمو الذاتي للفرد بشكل متزامن مع تطورات البيئة (2: 54) (23: 103، 104)

ومن خلال الاطار المرجعي للبحث يوضح كلام من " هيومن " Hohmann لاميس " LamesM " ليتزياتر " letzelter (2007) أن برامج التدريب البدني للأنشطة الرياضية التي يمارسها اللاعب لتحقيق تنمية متوازنة وشاملة للرياضي من الناحية النفسية والبدنية، والتي بدورها تنعكس على تطوير ورفع مستوى المهارات الفنية لأداء الواجبات الحركية والوصول إلى مستويات عالية، خاصة في الرياضة التي تتميز بطبيعة خاصة. (21: 105)

ومن خلال ما سبق وبالرجوع للمراجع والدراسات المرجعية "عصام زيدان" (2013) (9)، " علاء الشريف" (2015) (10)، " إيمان مصطفى على الشنواني" (2019) (3)، " أيمن عبدالعزيز سلامة" (2019) (5)، " خالد المعافى، و فتحى

نصر (2019) (7)، " جعفر عبدالعزيز (2020) (6)، باربايل L.Barbanell, . (2009) (18)، اولاة واخرون (Olah, A., Nagy, H.& Toth, K (2010)(23) لأهمية دور المناعة النفسية لدى الأفراد، ونظرا لتفشي هذا الفيروس واضطرار جميع الناس محلية ودولية للمكوث في الحجر المنزلي، وبسبب الإجهاد النفسي الذي يسببه هذا الفيروس للجميع دون استثناء من مرضى وأفراد وأسرى ولاعبين محجوزين في منازلها، ومع تخفيف القيود، والعودة التدريجية لكل الأنشطة، حيث بات من الضروري أن يضم كل جهاز فني أخصائي نفسيا يؤهل الناشئين ذهنيا لما هو قادم ومساعدتهم على استعادة حالتهم التي كانوا عليها قبل الجائحة، وإلا سيكون هناك آثار سلبية عديدة حال ترك الأمور على حالها وعدم التدخل لرفع الضغوطات عن الناشئين والمدربين، فالجميع خائف على نفسه وعلى أهله وذويه المخالطين له. وبذلك أصبحت الفرصة متاحة للباحثة بالقيام بإجراء بحث "للتنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا"، كمحاولة للتنبؤ بمستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب لتقديم صورة واضحة للمدربين في كيفية التعامل مع الناشئين داخل البرامج التدريبية على خلفية درجاتهم على مقياس المناعة النفسية بهدف تجنب الإجهاد والاصابات، وكذلك إعادة التأهيل البدني والمهاري والخططي للناشئين في عملية التدريب على أسس علمية مقننة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. العلاقة بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا.
2. التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا

تساؤلات البحث:

1. هل توجد فرق دالة احصائيا بين متوسطات درجات اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية"
2. هل توجد علاقة ما بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا.
3. هل يمكن التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا.

المصطلحات المستخدمة

المناعة النفسية:

إنها مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرة على تحمل تأثيرات الإرهاق والضغط النفسي ، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك ، نمط لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد ، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية " (17)

فيروس (كوفيد-19) كورونا:

هو فيروس تنفسي جديد ظهر في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي بالصين، ويختلف هذا الفيروس عن باقي أنواع فيروسات كورونا التي تنتشر بين البشر وتسبب أعراض نزلات البرد المعتادة كما أنه يختلف عن فيروس سارس وفيروس متلازمة الشرق الأوسط التنفسية.(26)

الدراسات المرجعية

- 1- دراسة " إيمان مصطفى على الشنواني (2019) (3) بعنوان "بناء مقياس المناعة النفسية للطلبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات هدف البحث بناء مقياس المناعة النفسية للطلبات المصابات بالكلية المنهج المستخدم المنهج الوصفي عينة البحث تكونت عينة البحث من (34) طالبة مصابة أهم النتائج بناء مقياس المناعة النفسية للطلبات المصابات، وجود فروق دالة احصائياً بين درجات الإصابة لدي الطالبات المصابات.
- 2- دراسة " خالد أحمد عبدالرحمن المعافى، و فتحى مهدي محمد نصر (2019) (7) بعنوان " الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية هدف البحث تحديد مستوي المناعة النفسية لدي طلاب الصف الأول الثانوي والتحقق من خصائصه السيكومترية المنهج المستخدم المنهج الوصفي عينة البحث وتكونت عينته من (59) طالب بالصف الأول الثانوي أهم النتائج بناء مقياس المناعة النفسية لطلاب الصف الأول الثانوي، مكون من (54) مفردة ، كما ارتفعت مؤشرات الصدق بين البنود والأبعاد.
- 3- دراسة " جعفر عبدالعزيز الحرايزة (2020) (6) بعنوان " مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية هدف البحث قياس مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء المنهج المستخدم المنهج الوصفي عينة البحث وتكونت عينته من (75) طالب وطالبة أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين، وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين لمتغير الجنس ولصالح الذكور .
- 4- دراسة اولاة وناجي وتوز (Olah, A., Nagy, H.& Toth, K (2010)(23) بعنوان " دراسة لمقارنة توقعات الحياة والمناعة النفسية في

عدة ثقافات مختلفة وهدقت الي الوقوف علي العلاقة بين المناعة النفسية وتوقعات الحياة، المنهج المستخدم المنهج الوصفي عينة البحث وتكونت عينة البحث من (3000) شاب مشارك من أكثر من 12 دولة أهم النتائج هناك علاقة قوية بين الكفاءة المناعية النفسية ومتوسط العمر ، أن الثقافة التي تغرس المناعة النفسية تساهم في إطالة الحياة أكثر من الاستثمار المادي.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (المسحي)، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه.

مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث ناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- وكرة السرعة- التنس) للمقيدين بنوادي (كفرالشيخ- دسوق) ، بإجمالي عدد (54) ناشئ ، المقيدين بالموسم الرياضي 2019 /2020 م.

عينة البحث:

: عينة البحث الأساسية

تشمل عينة البحث على عدد (43) ناشئ ألعاب المضرب موزعة كالتالي عدد(15) ناشئ تنس الطاولة، عدد (20) ناشئ كرة السرعة، عدد (8) ناشئ التنس، والمقيدين بنوادي (كفرالشيخ- دسوق)، المقيدين بالموسم الرياضي 2019 /2020 م.

عينة البحث الاستطلاعية:

اشتملت على عدد (8) ناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) للمقيدين بنوادي (كفرالشيخ- دسوق) من مجتمع البحث وخارج أفراد العينة الأساسية للعام الدراسي 2019/2020م.

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات الأولية الأساسية ومقياس
المناعة النفسية والاختبارات المهارية لناشئي ألعاب المضرب ن=43

الدلالات الإحصائية للتوصيف					وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	معامل التقلص	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوسيط		
0.38-	1.32	8.94	89.00	87.86	درجة	المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب
0.75-	1.38-	2.69	21.90	21.23	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي
1.44-	1.74	2.36	18.40	17.27	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي
1.32-	0.86-	2.56	20.40	19.27	درجة	مهارة دفع الكرة بوجه المضرب الأمامي
1.43-	1.08-	2.66	17.10	15.83	درجة	مهارة دفع الكرة بوجه المضرب الخلفي
1.32-	0.86-	2.56	22.80	21.67	درجة	الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي
0.60-	1.24-	2.56	19.70	19.19	درجة	الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي
0.38	0.55-	2.00	43.50	43.75	عدد/ث	اللعب بمضرب واحد باليد اليمنى
0.06	0.28-	2.31	40.50	40.55	عدد/ث	اللعب بمضرب واحد باليد اليسرى
0.07	0.88-	2.01	47.00	47.05	عدد/ث	اللعب بمضربين بوجه المضرب الأمامي
0.12	0.84-	2.05	42.70	42.78	عدد/ث	اللعب بمضربين بوجه المضرب الخلفي
0.27	0.60-	1.67	9.10	9.25	درجة	اختبار دقة الضربة الساحقة الأمامية
0.39-	0.03-	1.69	37.22	37.00	درجة	اختبار دقة ضربة الإرسال المستقيم
0.49	0.56-	1.41	7.20	7.43	درجة	اختبار سرعة الضربة الطائفة

يتضح من جدول (1) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في المتغيرات الأولية الأساسية ومقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب والاختبارات

المهارية (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) لناشئي ألعاب المضرب، وأن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-1.44 : 0.49) حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 3 ، مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في المتغيرات.

مجالات البحث:

المجال البشري : ناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس)

المجال المكاني : نادي (كفرالشيخ - دسوق)

المجال الزمني : الموسم الرياضي 2019 / 2020 م

وسائل جمع البيانات :

أولاً: مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب: من إعداد الباحثة مرفق (6)

قامت الباحثة ببناء مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب وذلك للتعرف على مستوى المناعة النفسية لديهم وذلك من خلال درجاتهم على المقياس بمحاورة المختلفة ، وقد تم إتباع الخطوات التالية :

1- قامت الباحثة بإجراء مسح شامل للمراجع العلمية والبحوث المتخصصة ك "عصام زيدان" (٢٠١٣) (9)، " علاء الشريف" (2015) (10)، " إيمان مصطفى على الشنواني (2019) (3)، " أيمن عبدالعزيز سلامة (2019) (5)، " خالد المعافى، و فتحى نصر (2019) (7)، " جعفر عبدالعزيز (2020) (6)، باربايل L, Barbanell, (2009) (18)، اولاة واخرون (Olah, A., Nagy, H.& Toth, K) (2010) (23) للتوصل الى المحاور والعبارات الخاصة بمقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب.

2- توصلت الباحثة إلى عدد من المحاور بناء علي المراجع السابق ذكرها، وبذلك أمكن تحديد (6) محاور مرفق (3) والتي تم عرضها على عدد (5) من الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس العام والرياضي مرفق (2) للتحقق من مدى مناسبة هذه المحاور لمقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب، وتراوحت النسبة المئوية ما بين (100) كأكبر قيمة ، (80%) كأصغر قيمة،

وقد ارتضت الباحثة بالمحاور التي حصلت على نسبة موافقة (80%) فأكثر من جملة آراء السادة الخبراء .

3- اتفقت الآراء على تحديد عدد (6) محاور للمقياس من أصل (6) محاور تم عرضها علي السادة الخبراء، وهذه المحاور هي (الثقة بالنفس- الإبداع وحل المشكلات- الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس- التفكير الإيجابي- المرونة النفسية والتكيف-التحدي والمثابرة) مرفق (3)، وبعد تحديد المحاور تم تحديد العبارات اللازمة لكل محور.

4- تم صياغة وتحديد العبارات التي تعبر عن كل محور من المحاور والتي تم تحديدها في ضوء النسبة المئوية لآراء الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات لجميع محاور المقياس (51) عبارة ، وتم عرضها على عدد (5) من الخبراء، وذلك لتحديد مدى مناسبة هذه العبارات لقياس تلك المحاور مرفق (4)، وتراوحت النسبة المئوية ما بين (100%) كأكبر قيمة ، (60%) كأصغر قيمة، وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت علي نسبة موافقة (80%) فأكثر من جملة آراء السادة الخبراء .

5- تم استبعاد العبارات التي أشار إليها الخبراء، وبذلك تم التوصل إلى مقياس ويتكون من عدد (48) عبارة مرفق (5)

6- تم إعادة توزيع عبارات المحاور الخاص بالمقياس حتى تتمكن الباحثة من تطبيقه على عينة البحث في صورته النهائية مرفق (6)، وجدول (2) يوضح محاور المقياس وعدد عبارات كل محور .

جدول (2)

محاور وعبارات مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة-)

كرة السرعة- التنس)

أرقام العبارات	عدد العبارات		المحاور	م
	قبل	بعد		
	العرض على الخبراء			
1، 7، 13، 19، 25، 31، 37، 43، 47	9	9	الثقة بالنفس	1.
2، 8، 14، 20، 26، 32، 38، 44	8	8	الإبداع وحل المشكلات	2.
3، 9، 15، 21، 27، 33، 39	7	8	الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	3.
4، 10، 16، 22، 28، 34، 40، 45	8	9	التفكير الإيجابي	4.
5، 11، 17، 23، 29، 35، 41، 46، 48	9	9	المرونة النفسية والتكيف	5.
6، 12، 18، 24، 30، 36، 42	7	8	التحدي والمثابرة	6.
النهائي (48) عبارة	51		الإجمالي (6) محاور	

7 - تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير لبناء المقياس، وذلك بوضع جميع العبارات في قائمة تتدرج من (نعم-الى حد ما - لا) بدرجات (1، 2، 3) للعبارات، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (48 إلى 144) درجة ، وتشير الدرجة المرتفعة للمقياس الى تمتع اللاعب بدرجة عالية من المناعة النفسية

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من ناشئي ألعاب المضرب بلغ قوامها (8) ناشئين ومن خارج عينة البحث، وذلك في الفترة من 2020/8/9 حتى 2020/8/19 وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس، ووضوح تعليماته، وكذلك التعرف على الصعوبات المحتملة ظهورهم أثناء تطبيق المقياس للعمل على تلافيها وكذلك أيجاد المعاملات العلمية للمقياس.

المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من لاعبي ألعاب المضرب بلغ قوامها (8) ناشئين ، وقد أسفرت النتائج عن معاملات صدق عالية لجميع عبارات المقياس ، والدرجة الكلية لكل محور على حدة ، وهذا ما يوضحه جدول (3 ، 4) .

جدول (3)

معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه والعبارة والمجموع الكلي لمحاور لمقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب.

ن=8

م	المحور	العبارة مع المحور	م	العبارة مع المجموع	المحور	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع المحور	م	
1	الخامس : المرونة النفسية والتكيف	*0.71	1	*0.80	الثالث: الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	8	*0.75	*0.88	1	
2		*0.79	2	*0.88		*0.78	1	*0.69	*0.69	2
3		*0.73	3	*0.84		*0.87	2	*0.73	*0.88	3
4		*0.80	4	*0.72		*0.74	3	*0.70	*0.77	4
5		*0.79	5	*0.81		*0.79	4	*0.69	*0.75	5
6		*0.73	6	*0.78*		*0.76	5	*0.76	*0.80	6
6		*0.80	7	*0.84		*0.77	6	*0.74	*0.75	6
8	السادس : التحدي والمثابرة	*0.72	8	*0.87	*0.79	7	*0.68	*0.70	8	
9		*0.80	9	*0.86	*0.78	1	*0.80	*0.76	9	
1		*0.80	1	*0.81	*0.69	الرابع: التفكير الإيجابي	2	*0.81	*0.86	1
2		*0.75	2	*0.70	*0.76		3	*0.72	*0.79	2
3		*0.88	3	*0.73	*0.70		4	*0.76	*0.70	3
4		*0.78	4	*0.71	*0.71		5	*0.72	*0.78	4
5		*0.72	5	*0.84	*0.74		6	*0.75	*0.83	5
6	*0.73	6	*0.70	*0.89	7		*0.71	*0.75	6	
7	*0.77	7	*0.87	*0.75	8		*0.73	*0.79	7	

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.666

ويتضح من جدول (3) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من العبارات مع المحور الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية له، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.67) إلى (0.89) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي وكذلك يتضح من نفس الجدول أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.68) الى (0.88) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى الاتساق الداخلي للمقياس

جدول (4)

معاملات الارتباط بين مجموع كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له

ن = 8

م	المحور	قيمة ر
1-	الثقة بالنفس	0.85
2-	الإبداع وحل المشكلات	0.71
3-	الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	0.75
4-	التفكير الإيجابي	0.83
5-	المرونة النفسية والتكيف	0.75
6-	التحدي والمثابرة	0.76

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.66

يتضح من جدول رقم (4) أن معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.71) الى (0.85) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً .

ثانياً : ثبات المقياس عن طريق حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ :

تم حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات لمحاور مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب والدرجة الكلية. جدول (5) يوضح ذلك

جدول (5)

معامل ألفا لكرونباخ لعبارات محاور مقياس المناعة النفسية ن=8

م	المحاور	معامل ألفا لكرونباخ	
		لعبارة المحور	محاور المقياس
1.	الثقة بالنفس	0.82	0.76
2.	الإبداع وحل المشكلات	0.69	
3.	الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	0.78	
4.	التفكير الإيجابي	0.83	
5.	المرونة النفسية والتكيف	0.88	
6.	التحدي والمثابرة	0.74	

يتضح من جدول (5) والخاص معامل ألفا لكرونباخ لمفردات محاور مقياس المناعة النفسية، حيث تراوحت قيم معامل ألفا لكرونباخ للمفردات ما بين (0.74 إلى 0.88) ومعامل ألفا لكرونباخ للمقياس بلغ (0.76) مما يؤكد أن المحاور متجانسة فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء مقياس المناعة النفسية وأن أي حذف أو إضافة لأي من هذه المحاور من الممكن أن يؤثر سلبياً في بناء المحاور

الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق كل من مقياس المناعة النفسية و اختبارات الاداء المهاري على عينة البحث الاساسية المكونة من (43) ناشئ يوم 6 الي 10 /2020/9م

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية: (SPSS Statistical Package For Social Science) وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة هي :

- المتوسط
- الانحراف المعياري.
- التفلطح
- معامل ألفا لكرونباخ
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- تحليل التباين (ANOVA)

- معامل الانحدار
- اختبار (ت) للفروق
- الخطأ المعياري .
- اختبار أقل فرق معنوي LSD

عرض ومناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث استطاعت الباحثة عرض ومناقشة النتائج كما يلي:

أولاً: عرض مناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص علي:

"هل توجد فرق دالة احصائيا بين متوسطات درجات اختبارات مستوي الأداء المهاري لناشئ العاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية"

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات اختبارات مستوي الأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية

ن=15

قيمة (ت)	فروق المتوسطات	المناعة النفسية				وحدة القياس	اختبارات مستوي الأداء المهاري
		منخفضة (7)		عالية (8)			
		ع±	س	ع±	س		
7.08	4.64	1.35	18.76	1.20	23.40	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي
3.62	3.23	2.48	15.54	0.52	18.78	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي
6.31	4.30	1.72	16.97	0.83	21.28	درجة	مهارة دفع الكرة بوجه المضرب الأمامي
7.10	4.59	1.60	13.39	0.83	17.98	درجة	مهارة دفع الكرة بوجه المضرب الخلفي
6.31	4.30	1.72	19.37	0.83	23.68	درجة	الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي
7.30	4.45	1.40	16.81	0.95	21.26	درجة	الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.16

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. في متغير اختبارات مستوي الأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة

العالية في درجات مقياس المناعة النفسية ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (3.62 والي 7.30) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة السرعة للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية

ن=20

قيمة (ت)	فروق المتوسطات	المناعة النفسية				وحدة القياس	المتغيرات
		منخفضة (10)		عالية (10)			
		ع±	س	ع±	س		
6.78	3.30	0.74	42.10	1.35	45.40	عدد/ث	اللعب بمضرب واحد باليد اليمنى
6.16	3.70	1.34	38.70	1.35	42.40	عدد/ث	اللعب بمضرب واحد باليد اليسرى
6.60	3.30	0.84	45.40	1.34	48.70	عدد/ث	اللعب بمضربين بوجه المضرب الأمامي
6.48	3.35	0.84	41.10	1.40	44.45	عدد/ث	اللعب بمضربين بوجه المضرب الخلفي

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.10

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. في متغير اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة السرعة للمجموعة العالية والمنخفضة في المناعة النفسية لصالح المجموعة العالية في درجات مقياس المناعة النفسية ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (6.16 والي 6.78) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئ التنس للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية

ن=8

قيمة (ت)	فروق المتوسطات	المناعة النفسية				وحدة القياس	المتغيرات
		لا يمتلكون (4)		يمتلكون (4)			
		ع±	س	ع±	س		
3.27	2.50	0.81	8.00	1.29	10.25	درجة	اختبار دقة الضربة الساحقة الأمامية
3.16	2.50	0.50	35.75	1.50	38.25	درجة	اختبار دقة ضربة الارسال المستقيم
4.02	2.25	0.57	6.30	0.95	8.55	درجة	اختبار سرعة الضربة الطائفة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $(.05) = 2.44$

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 05. في متغير اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئ التنس للمجموعة العالية والمنخفضة في المناعة النفسية لصالح المجموعة العالية في درجات مقياس المناعة النفسية ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (3.16 والي 4.02) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

يتضح من جدول (6) (7) (8) وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئ العاب المضرب (تنس الطاولة- كرة سرعة- التنس) للمجموعات العالية والمنخفضة في المناعة النفسية لصالح المجموعات العالية في درجات مقياس المناعة النفسية ، وترجع الباحثة ذلك التحسن في مستوى الأداء المهاري لناشئ العاب المضرب إلي التأثير الإيجابي للمناعة النفسية فكلما تمتع الناشئ بالمناعة النفسية كان لذلك مردوداً كبير علي مستوى الأداء المهاري في رياضة العاب المضرب.

وفي هذا السياق يشير " محمد علاوي " (٢٠٠٩ م) أن الرياضي الذي يتميز بالثقة في النفس يتصف بالثقة في قدراته ومهارته ويكون لديه مفهوم إيجابي عن

ذاته ، و يتسم بالواقعية متقبلا النقد من مدربه ، كما يسهل عليه إتخاذ القرار وخاصة في مواقف المنافسة الصعبة (14: 198).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "عصام زيدان" (2013) (9) أن المناعة النفسية هي "تساعد الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية، والإحباطات والتحديات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة كفاءة الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة".

وتشير نتائج دراسة "رولا رمضان" (2014) (8) الى أن الأفراد الذين يمتلكون نظام مناعي نفسي، يكونوا أكثر قدرة وصلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الصعبة في الإدراك، والتحديات في حياته اليومية، وأن المناعة النفسية موجودة لدى الإنسان بوجود المناعة البيولوجية جنبا الى جنب للحفاظ على جسد الفرد وروحه من خلال قدرة نظام المناعة النفسية.

ومن خلال العرض السابق ومناقشة النتائج وإلقاء الضوء على أهم نتائج الدراسات والبحوث المرجعية تم الاجابة على التساؤل الأول والذي ينص على "هل توجد فرق دالة احصائيا بين متوسطات درجات اختبارات مستوي الأداء المهاري لناشئ العاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية"

ثانياً: عرض مناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص علي:

" هل توجد علاقة ما بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا، وذلك من خلال جدول (9) (11) (8) جدول (9)

مصنوفة الارتباط البسيط بين درجات مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء

المهاري لناشئي تنس الطاولة ن=15

إجمالي مقياس المناعة النفسية	المتغيرات
0.77	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي
0.75	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي
0.80	مهارة دفع الكرة بوجه المضرب الأمامي
0.79	مهارة دفع الكرة بوجه المضرب الخلفي
0.77	الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي
0.78	الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي
0.79	مجموع الأداء المهاري لناشئي تنس الطاولة

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.497

يوضح جدول(9) مصنوفة الارتباط البسيط بين درجات مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي تنس الطاولة، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.75 إلى 0.80)، كما يوضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين إجمالي مقياس المناعة النفسية ومجموع الأداء المهاري لناشئي تنس الطاولة.

جدول (10)

مصفوفة الارتباط البسيط بين درجات مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء

المهاري لناشئي كرة السرعة ن=20

إجمالي مقياس المناعة النفسية	المتغيرات
0.58	اللعب بمضرب واحد باليد اليمني
0.63	اللعب بمضرب واحد باليد اليسري
0.78	اللعب بمضربين بوجه المضرب الأمامي
0.75	اللعب بمضربين بوجه المضرب الخلفي
0.70	مجموع الأداء المهاري لناشئي كرة السرعة

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.43

يوضح جدول (10) مصفوفة الارتباط البسيط بين درجات متغيرات القدرات الحركية ومقياس المناعة النفسية لناشئي كرة السرعة ، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.58 إلى 0.70) كما يوضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين إجمالي مقياس المناعة النفسية ومجموع الأداء المهاري لناشئي كرة السرعة.

جدول(11)

مصفوفة الارتباط البسيط بين درجات مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء

المهاري لناشئي التنس الارضي ن=8

إجمالي مقياس المناعة النفسية	المتغيرات
0.83	اختبار دقة الضربة الساحقة الأمامية
0.72	اختبار دقة ضربة الارسال المستقيم
0.87	اختبار سرعة الضربة الطائرة
0.83	مجموع الأداء المهاري لناشئي التنس الارضي

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.66

يوضح جدول (11) مصفوفة الارتباط البسيط بين درجات متغيرات القدرات الحركية ومقياس المناعة النفسية لدي لناشئي التنس ، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.72 إلى 0.87) كما يوضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة

احصائيا بين اجمالي مقياس المناعة النفسية ومجموع الأداء المهاري لناشئي التنس الارضي.

يتضح من خلال جدول (9) (10) (11) معاملات الارتباط البسيط بين درجات مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري، وترجع الباحثة ذلك إلي أن الناشئين الذين يتمتعون بقدر عالي من المناعة النفسية أثناء فترة التوقف لجائحة كورونا يكونوا قادرين بعد عودة النشاط الرياضي على استعادة التوازن الانفعالي عبر النزعة الطبيعية للبحث عن طريقة لكي يكون الفرد سعيداً في أصعب الظروف، قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها، وليست محبطات يجب تجنبها، ينتبهون جيداً جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها، ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين، يدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها، يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين، ويستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها، ويركزون جهودهم وطاقاتهم نحوها.

ونجد أن الناشئين أصحاب المناعة النفسية الضعيفة أثناء فترة التوقف لجائحة كورونا يكونوا غير قادرين بعد عودة النشاط الرياضي والعودة لمستوي المهاري المطلوب حيث انهم يعانون من حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف، وفقدان الشعور بالسعادة والمتعة في الحياة، فقدان السيطرة والتحكم في الذات، الإنهاك والاستنزاف النفسي، الانغلاق والجمود الفكري، الاستسلام للفشل، الانعزالية.

وهذا ما أكده "علاء الشريف" (2015) (10) أن أبرز ما يقوم به جهاز المناعة النفسية هو إظهار التباين بين توقع الفرد لاستجابته لأثر حدث ما، وحقيقة استجابته الحقيقية الفعلية عند التعرض للحدث، مما يعمل على خفض حدة التوتر بين الواقع والفعل والتي من شأنها أن تصل إلى عملية التكيف مع الحدث ، حيث أن

إدراك هذه العمليات قد توقف العمل المناعي إذا ما علم الفرد أن الأثر السلبي لن يهدأ أو يزول ولكن يقاوم من قبل الآليات النفسية المخصصة لإصلاح الأثر، وأنهم يغيرون معتقداتهم لجعل أنفسهم يشعرون بشكل أفضل.

كما يشير "فوتكاني، Voitkane" (2004) (24) أن كفاءة الذات والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف لإيجاد الحلول وتوليد البدائل والأفكار تعد من أهم السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغط النفسية.

كما تؤكد دراسة " إيمان الشنواني (2019) (3) أن الأفراد ذوي المناعة النفسية العالية يتمتعون بخصائص وسمات عديدة مثل القدرة على التفكير المنطقي و إنتاج أفكار منطقية، القدرة على التحكم الذاتي و التدعيم الذاتي، مقاومة الفشل ، و التعبير عن الذات بصور إيجابية، التفكير الإيجابي و القدرة على حل المشكلات، مواجهة التحديات بطريقة إبداعية، الإحساس بالسيطرة و التماسك، نمو و تطور و تقدير الذات، التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة و الإقبال عليها، الإلتزام الديني، و القدرة على إدارة الغضب، المبادرة الذاتية و الثقة بالذات، التحرر من العصبية، المرونة الشخصية و القدرات التكيفية، تركيز الجهد نحو الهدف.

وهذا يتفق مع دراسة "أيمان الشنواني" (2019) (4)، "دولي وشاهي Dolly & Shahi" (2011) (19)، جومير "Gomber" (2009) (20) حيث أكدوا أن ذوي المناعة النفسية الأقوى هم أقل تأثراً بالضغط النفسي و القدرة على حل المشكلات والتخطيط والتفسير الإيجابي للمواقف وتطبيق استراتيجيات فعالة، وأيضاً عامل وقائي ضد الإنهاك النفسي وتخفيف الضغوط النفسية.

ومن خلال العرض السابق ومناقشة النتائج وإلقاء الضوء على أهم نتائج الدراسات والبحوث المرجعية تم الإجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على " هل توجد علاقة ما بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا".

ثالثا: عرض مناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي ينص علي:

" هل يمكن التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا..، وذلك من خلال جدول (12) (13) (14)

جدول (12)

معامل الارتباط بين درجات مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي

ألعاب المضرب

المتغيرات	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط	مربع المعدل	الخطأ في التقدير
المناعة النفسية ومستوى الأداء في تنس الطاولة	0.79	0.63	0.60	9.58
المناعة النفسية ومستوى الأداء في كرة السرعة	0.70	0.48	0.46	5.51
المناعة النفسية ومستوى الأداء في التنس	0.83	0.70	0.65	2.73

يوضح جدول(12) معامل الارتباط بين درجات ناشئي ألعاب المضرب في مقياس المناعة النفسية و درجاتهم في اختبارات مستوى الأداء المهاري ، حيث أن قيمة (معامل الارتباط) المحسوبة (0.764) أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات ناشئي تنس الطاولة في مقياس المناعة النفسية و درجاتهم في اختبارات مستوى الأداء المهاري

جدول (13)

تحليل التباين (ANOVA) لمعامل الانحدار الخطي البسيط بين درجات ناشئي ألعاب المضرب في مقياس المناعة النفسية و درجاتهم في اختبارات مستوى الأداء المهاري

المهارات	البيان	درجات الحرية	العينة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	درجة الحرية
تنس الطاولة	بين القياس	2008.67	15	1	2008.67	21.86	0.00
	داخل القياس	1194.40		13			
	المجموع الكلي	3203.07		14			
كرة السرعة	بين القياس	512.42	20	1	512.42	16.85	0.00
	داخل القياس	547.12		18			

			19		1059.63	المجموع الكلي	
		102.15	1		102.16	بين القياس	
0.00	43.70	7.45	6	8	44.71	داخل القياس	التنس
			7		146.87	المجموع الكلي	

يوضح جدول (13) تحليل التباين (ANOVA) معامل الانحدار الخطي البسيط بين درجات ناشئي ألعاب المضرب في مقياس المناعة النفسية و درجاتهم في اختبارات مستوى الأداء المهاري ، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة (18.28) أكبر من قيمة (ف) الجدولية مما يدل على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا .

جدول (14)

تحليل الانحدار الخطي البسيط لدرجات مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب في مقياس المناعة النفسية و درجاتهم في اختبارات مستوى الأداء المهاري

البيان	المعامل البائي (B)	الخطأ المعياري	قيمة بيتا	قيمة (ت)
المقدار الثابت	0.93	24.40	–	0.04
مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء في تنس الطاولة	1.24	0.27	0.79	4.67
المقدار الثابت	123.63	12.63	–	10.00
مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء في كرة السرعة	0.60	0.15	0.70	4.10
المقدار الثابت	2.35	15.16	–	0.16
مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء في التنس	0.62	0.17	0.83	3.70

بعد توافر الشروط النظرية لإجراء معامل الانحدار من حيث منطقية الإشارات وقيمة معاملات الانحدار حيث حقق الجزء الثابت قيمة موجبة أكبر من الصفر بالإضافة إلى أن معامل الانحدار له قيمة موجبة وتتراوح ما بين (الصفر والواحد الصحيح).

يوضح جدول (12)(13)(14) ملخص نموذج الانحدار الخطي البسيط بطريقة Enter ويعرض الجدول مربع معامل الارتباط أو معامل التحديد Square R في درجات مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب و درجاتهم في اختبارات مستوى الأداء المهاري ، كما يوضح الجدول نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي البسيط وجود تأثير دال إحصائي للمتغير المستقل، كما يوضح

الجدول معاملات معادلة الانحدار البسيط والتي تتمثل في قيمة المعامل البائي B وقيمة (ف) ودالاتها وكذلك قيمة المقدار الثابت ويمكن صياغة معادلات الانحدار الخطي البسيط التي تعين على التنبؤ بدرجة المتغير التابع بمعلومية درجات المتغير المستقل بالصورة التالية:

$$y = \text{المتغير التابع} = A = \text{المقدار الثابت} = B = \text{معامل الانحدار} = X = \text{المتغير المستقل}$$

$$Y = a + B_1 x_1$$

و التنبؤ بمستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب تستخدم المعادلات التالية:

- مستوى الأداء المهاري لناشئي تنس الطاولة = $0.93(1.24) \times \text{درجة}$ مقياس المناعة النفسية)
- مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة السرعة = $123.63(0.60) \times \text{درجة}$ مقياس المناعة النفسية)
- مستوى الأداء المهاري لناشئي التنس = $2.35(0.62) \times \text{درجة}$ مقياس المناعة النفسية)

يتضح من خلال جدول (12) (13) (14) الخاص بتحليل الانحدار الخطي البسيط درجات مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب في مقياس المناعة النفسية و درجاتهم في اختبارات مستوى الأداء المهاري وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري، وجود تأثير دال إحصائيا للمتغير المستقل (المناعة النفسية) على مستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة - التنس)، وتفسر الباحثة أن ناشئي ألعاب المضرب الذين يتمتعون بالمناعة النفسية يكون أعلى في مستوى الأداء المهاري من أقرانهم، حيث أنها تعمل على صقل تفكير الناشئين وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية توجه عقلي لدى الفرد ينشط المناعة النفسية لديه ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة وصعوباتها وتحدياتها، وعلى تحديد أهداف واقعية، والسعي

الدؤوب لتحقيقها، وعلى التفكير بطرق إيجابية يتخلص بممارستها من قلقه ونساعده على حل مشكلاته وممارسة حياته بروح ايجابية متفائلة.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة "أحمد الشيخ" (2014) (1) التي بينت أن المناعة النفسية تتنبأ بالتكيف والتحصيل الأكاديمي للأفراد حيث أنه كلما ارتفع درجاتهم على مقياس المناعة النفسية ترتفع درجاتهم طرديا في التحصيل الأكاديمي.

كما يشير" محمود البراغيثي (2017) أن الفرد ذوي المناعة النفسية القوية يستطيع مواجهة الصعاب و التحديات بثبات و قوة، و يحولها إلى فرص يمكن الاستفادة منها، فهو يستطيع التفكير بطرق إيجابية تتخطى العثرات. وبالتالي المناعة النفسية تجعل الأفراد أكثر قوة و إنتاجا فهي تعمل على تعظيم الإمكانيات البشرية و تعزيزها. (15: 21)

كذلك يدعم هذه النتيجة ما أشارا إليه كل من "عمار عبد الله وفخري المومني (2014) (11) من أن الأفراد المتميزون يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فكلما تعددت وتنوعت أساليب مواجهة الضغوط كانت أكثر نفعاً وفائدة في التصدي والتغلب على الضغوط النفسية التي تواجههم، وهذا يرتبط بقدرتهم على التوظيف المتكامل لقدراتهم العقلية والانفعالية، والاستجابة بوسائل متوافقة، كما أنهم يتميزون بقدرة على التحمل وضبط وتحقيق الذات والاعتماد على الذات.

ومن خلال العرض السابق ومناقشة النتائج وإلقاء الضوء على أهم نتائج الدراسات والبحوث المرجعية تم الاجابة على التساؤل الثالث والذي ينص علي " يمكن استنباط معادلة رياضية لمعرفة القيمة التنبؤية لمستوي الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية التي يتمتع بها ناشئي ألعاب المضرب(تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا ".

الاستنتاجات :

1. بناء مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا الذي تضمن ستة محاور (الثقة بالنفس- الإبداع وحل المشكلات- الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس- التفكير الإيجابي- المرونة النفسية والتكيف- التحدي والمثابرة)
 2. توجد فرق دالة احصائيا بين متوسطات درجات اختبارات مستوي الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية لصالح للمجموعة العالية في درجات مقياس المناعة النفسية
 3. وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس).
 4. يمكن التنبؤ بمستوي الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية التي يتمتع بها ناشئي ألعاب المضرب(تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس)
- التوصيات :

1. استخدام المقياس التي تم التوصل إليها بالبحث كوسيلة لقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب بمختلف المراحل العمرية بعد إجراء وسائل التقنين.
2. الاهتمام كثيراً بالارتقاء بالجانب النفسي لتعويض الآثار النفسية العائدة علي تدني مستوي الاداء المهاري والتي سببها فيروس كورونا علي اللاعبين والناشئين وباقي أفراد المجتمع
3. زيادة وعي القائمين على التدريب خاصة بعد عودة النشاط الرياضي بأهمية استخدام المقاييس الحديثة للتعرف على المشكلات التي تواجهه الناشئين وكيفية التغلب عليها.

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

1. أحمد الشيخ علي (٢٠١٤) : مستويات المناعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 4 (١٠)، ١١ - ٣٠.
2. أماني عادل سعد علي (2019): "المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم." المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية مج 29، ع 104 - 51 : 104.
3. إيمان مصطفى على الشنواني (2019): "بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات." مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط ع49، ج3، 168 - 192.
4. إيمان مصطفى على الشنواني (2019): " فاعلية برنامج إرشادي لتحسين المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، عدد (1)
5. أيمن عبد العزيز سلامة (2019): " فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الإنتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة." مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ع59: 69 - 118.
6. جعفر عبدالعزيز الحرايزة(2020): "مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية"، دراسات - العلوم التربوية، الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي مج47، ع1: 118 - 127.
7. خالد أحمد عبدالرحمن المعافى، و فتحى مهدى محمد نصر (2019): "الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية، مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة ع55، 195 - 206.
8. رولا رمضان الشريف (2014): فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض إضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

9. عصام محمد زيدان (2013): "المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها"، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة طنطا، ع51: 811 - 882.
- 10 علاء الشريف (2015): فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية واثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه، جامعة المنصورة، مصر.
- 11 عمار عبد الله الفريجات ؛ فخري المومني (2014): التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الشهيد حمة لخضر- الوادي جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن، العدد (16) جوان، ٢٥ - ٢
- 12 فاتن أحمد السكافي (2020): "تكيف الأسرة مع الحجر الصحي المنزلي في زمن فيروس كورونا"، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية: مركز جيل البحث العلمي ع63، 9 - 30.
- 13 محمد العربي شمعون(2001): التدريب العقلي فى المجال الرياضى ،ط2، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 14 محمد علاوى (٢٠٠٩ م): مدخل في علم النفس الرياضي"، ط٧، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 15 محمود خليل البراغيثي (2017) : المناعة النفسية، قضايا معاصرة في الصحة النفسية، جامعة عين شمس، [2-46] .
- 16 ياسر قاسم (2020) : الرياضة في زمن «كورونا»، صحيفة البيان، دبي ،
<https://www.albayan.ae/sports/emirates/2020-04-05-1.3819565>

ثانياً : المراجع الاجنبية

17. Albert-Lorincz , E., Albert-Lorincz, M., Kadar, A., T., & Marton,R.(2012); Relationship between the characteristics of the Psychological immune system and emotional tone of personality in adolescents. The New Education Review, 23(1), P. 103-115.

18. Barbanell, L., (2009): Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt. Published by Jason Aronson. An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.
19. Dubey, A. & Shahi, D. (2011): Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science Researches , Vol. 8, No. 1-2,36-47.
20. Gomber, A(2009): Burout in hungarian and swedish emergency nurses .PhD.disseratuation, university lorand hangary budapets.
21. Hohmann A., Lames M., Letzelter M (2007): Einführung indie Training swissenschaft . Limpert Verlag Wiebelsheim.
22. Kagan, H. (2006): The Psychological Immune System : A New Look at Protection and Survival. Indiana: AuthorHouse.
23. Olah, A., Nagy, H.& Toth, K. (2010): Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. ETC-Empirical Text and Culture Research, 4, 102-108.
24. Voitkane, S. (2004): Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological Immune system and depression in firstsemester university students in Lativa. Baltic Journal of Psychology, Vol. 5, No. 2, 19-30. 60.
25. Wilson, T. & Gilbert, D. (2005): Affective forecasting knowing what to want. American Psychological Society, Vol. 14, No.3, 131 - 134.

ثالثا : مواقع شبكة المعلومات الدولية :

- 2 <https://www.ksauhs.edu.sa/English/Deanships/Dqm/Documents/CORONA2020.pdf>

تأثير برنامج تدريبي في ضوء نماذج البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب لناشئ سلاح الشيش

*أ.م.د/ ماجدة محمود أبو العزم

أولاً : مقدمة ومشكلة البحث :

إن التدريب الرياضي للنشاط البدني ليس بعملية عشوائية ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطاً سليماً تعتمد على أسس مدروسة في إطار تربوي متقن تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخطية والنفسية ليكون قادر على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولاً إلى مستوى أفضل .

ويشير كلا من "علي فهمي البيك" و " عماد الدين عباس" و " محمد أحمد عبده" (2009م) (12) ان الوقوف على البرامج التدريبية الحديثة لناشئين تلعب دوراً هاماً ويكون لها تأثير طردي على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في الرياضات المختلفة كما يعتمد تقدم مستوى الناشئين على ظروف إعداده وتهيئته لتحمل الأعباء العقلية والبدنية والنفسية المصاحبة لمواقف اللعب المتغيرة بحيث يكون أداءه الرياضي أقرب ما يكون إلى المثالية .

ويوضح كلا من "كمال عبد الحميد زيتون" (2009م) (13) و " حمدي احمد على " (2009 م) (10) أن مواكبة طرق التدريب الحديثة تساعد في حث قدرات المتدربين وجعلها فعالة ، ومحاولة إيجاد حلول مبتكرة للمشكلات التعليمية والتدريبية والانتقال من مرحلة التعليم والتدريب التقليدي السلبي إلى الاستقلالي الإيجابي ويساعد ذلك بالنهوض بمستوى الرياضات المختلفة واستخدام كل ما هو مستحدث للوصول إلى ناتج تعليمي وتربوي أفضل بأقل جهد ممكن للارتقاء بالعملية التعليمية والتدريبية والتي تُعتبر من أساسيات التخطيط الجيد وبناء و تشكيل جوانب الأداء الرياضي (البدني والمهاري والوجداني) .

*أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

وتذكر " سونايت Sue knight " (2007 م) (20) تصنيف البرمجة اللغوية العصبية الأفراد إلى أصناف لكل منهم إستراتيجية للتفاعل و الاستجابة للمؤثرات الداخلية و الخارجية وذلك للوقوف على أنماطهم حسب تغليب الحواس لديهم من سمعي و بصري و حركي و تعد الحواس وما يرتبط بها من خصائص من أهم الأجهزة التي تؤثر في حياة الإنسان ويمكن الارتقاء بها من خلال التدريب و تنمية العمليات الإرادية للحواس و ترى الباحثة ضرورة إمام القائمين بالعملية التعليمية أو التدريبية بالأساليب المختلفة للتعلم و التدريب و تنمية وعي المدربين و تدريبهم على التعرف على كيفية دمج أنماط التعلم لتدريب الناشئين و تجنب أوجه القصور للتغلب على تحديد العملية التعليمية و التدريبية لإعداد النشء و جعله محور و مركز الاهتمام

ويضيف "ماتيفيف Matveyev" (2011م) (19) أنه يجب أن يتميز اللاعبين بقدرة عالية لأداء المهارات الفنية والتي تظهر على اللاعب في صورته ردود أفعال مما ينعكس ذلك على قدرتهم في دمج المهارات في صورة جمل مخطط لها سلفا و بالتالي زيادة المعلومات الخطئية لديهم و تمكنهم من سرعة اختيار و تنفيذ الجمل الخطئية حسب مواقف اللعب المختلفة بناء على الوضع بين المتنافسين لتحقيق الفوز .

وكل إنسان لديه الثلاث أنواع من نماذج البرمجة اللغوية العصبية (السمعي و البصري و الحركي) للتعلم ولكن يغلب عليهن نموذج من هذه النماذج عن باقي النماذج الأخرى لديه في التواصل مع المجتمع المحيط لكي يكتسب المعلومة أو المهارة فا الأسلوب البصري يتم اكتساب المعلومات من خلال العين و يغلب عليه الألفاظ البصرية و الاداءات البصرية و المدلولات مثل استخدام ألفاظ ركز ، انظر ، عينك و هي الألفاظ التي ترى بالعين بتلقائية أو الأسلوب السمعي و فيها يكتسب المعلومات من خلال الأذن و يغلب عليه الاداءات السمعية و الألفاظ السمعية

التي تعبر عن السمع مثل اسمع ، انتبه ، الصوت عالي أو في هدوء أو الأسلوب الحركي و يكتسب المعلومات من خلال الممارسة و يغلب عليه الحركة مثل ويشير " إبراهيم الفقى " (2008 م) (1) إن الحواس وما يرتبط بها من خصائص نفسية ووظائف حسية من أدق واهم الأجهزة والوظائف التي تؤدي دورها في حياة الإنسان ومن أهم الحواس التي تلعب دوراً مهماً في مستوى الأداء لمختلف الأعمار هما حاستا السمع والبصر بالإضافة إلي الإحساس، ويتأثر التدريب بمستوى تلك الحواس، واستجابة كل منها لنوع الفعالية والنشاط المختار.

و يضيف " مدحت محمد ابو النصر " (2015 م) (15) أن كل ناشئ يختلف في طريقة تلقيه للمعلومات وفهمها واستيعابها، فمعرفة نمط الناشئ المميز به تجعله أكثر كفاءة وفاعلية واقتصاداً ويسراً ومن خلالها يستطيع المدرب تقديم الخبرات والأسلوب المناسب لتقديم وعرض المعلومات تبعاً لنمط التعلم المفضل لدي الناشئ وعلى العكس من ذلك فان الفروق الفردية في أنماط الناشئين من أهم النقاط في مجال التدريب وعند اختيار نمط تدريبي غير مناسب ينعكس سلبياً على أدائهم العملي وبالتالي عدم تحقيق نواتج التدريب و تكون أقل كفاءة وفاعلية.

ويوضح كلا من "حسين احمد حجاج و رمزي عبد القادر الطنبولى " (2007 م) (9) إلي ضرورة الاهتمام بالإعداد المهارى لكي تبقى دائماً المهارات الفنية لرياضة سلاح الشيش ذات دور فعال في تحقيق هجمات متكاملة تهدف إلي تحسين القدرة الحركية سواء لمهارات الهجوم أو مهارات الدفاع نظراً لما تتميز به هذه الرياضة من تغير مستمر من هجوم و دفاع بين كلا من اللاعبين طوال زمن المباراة و لذلك يجب ألا يتميز لاعبيها بأداء مهارة محددة لان ذلك يؤثر علي خطط أدائهم كما أنها تساعد و تمكن منافسيهم من سرعة الهروب و رد هذا الهجوم .

ويذكر كلا من " أسامة عبد الرحمن " (2005 م) (4) و " بيان علي عيد علي" (2007 م) (6) أن إعداد لاعبي سلاح الشيش يتأسس علي الإعداد المهارى و البدني و النفسي ، وبما أن ممارسة هذه الرياضة تتطلب التفكير الدائم نظراً لتميزها بصعوبة الأداء و تعدد و تنوع مهاراتها والمواقف المختلفة

والمتغيرة أثناء المنافسة لذلك يجب علي لاعبيها أن يكونوا يقظين حاضرين الذهن لمواجهة هذه التغيرات و تركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير في الخطط الهجومية و التي تحتاج إلي القوة الحركية و الخداع و التحكم و الاستمرارية في الأداء في سلسلة فنية حركية متناغمة لان كل ذلك يمثل جوهر عملية التدريب .

وترى الباحثة أن كفاءة اللاعب الفنية تظهر في قدرته على ربط ودمج مهارات الهجوم المركب بسرعة و قوة للحصول علي اللمسات وإحراز الفوز إذ يعتبر جوهر العملية التدريبية لاستخدامها في المباريات لتفعيل الأداء المهاري وأن الفروق الفردية في قدرات الناشئين من أهم نقاط الضعف الموجهة إلي التدريب بطريقة الشرح وبخاصة في مجال التدريب والذي يتطلب قدرات عقلية لا تتناسب مع نماذج البرمجة اللغوية العصبية السائدة لدي الناشئين الأمر الذي ينعكس سلباً على أدائهم العملي وبالتالي عدم تحقيق نواتج التدريب .

- وبذلك تكمن أهمية البحث العلمية والتطبيقية للبحث في النقاط التالية :
- يعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية التي تخدم المجال الرياضي وخاصة رياضة سلاح الشيش في تحديد نماذج البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب وان يكون هناك اتساق داخلي بين مهارات (قيد البحث) و البرنامج التدريبي .
- توجيه أنظار القائمين على رياضة سلاح الشيش لأهمية الارتقاء بمستوى أداء مهارات الهجوم المركب ، وخاصة لهذه المرحلة بناء على نماذج البرمجة اللغوية العصبية.
- الاستعانة بتحديد نماذج البرمجة اللغوية العصبية للاعبين سلاح الشيش يساعد على تحقيق معدلات جيدة في سرعة التدريب وإتقان مهارات الهجوم المركب وعمق الفهم للمهارات المؤداة .
- معالجة الفروق الفردية بين اللاعبين والعمل على استمرارية التفاعل بإيجابية مع البرنامج المصمم عن طريق تحديد نماذج البرمجة اللغوية العصبية .

مشكلة البحث :

ترى الباحثة أن رياضة المبارزة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب ممارستها أداء مهاراتها بمواصفات معينة وتكنيك دقيق وإمكانيات حركية ومتطلبات خاصة لأداء مهاراتها، حيث تشتمل أداء مهاراتها على هجوم ودفاع والرد ولذلك لابد أن يُراعى عند وضع برامج التدريب أن ينظم المدرب ويراقب ويوجه باستمرار طريقة أداء اللاعبين للمهارات بفاعلية مع ضمان مشاركتهم بإيجابية خلال العملية التدريبية و التقييم المستمر لتحقيق أهداف البرنامج حيث أصبحت القوة وحدها لا تكفي بل نجد أن كفاءة أساليب الأداء الفني هو السبيل الوحيد لإحراز الفوز وخاصة عند إتقان أداء مهارات الهجوم المركب لأنها تعطي ثقة للاعب لإنهاء المباره لصالحه و من خلال عمل الباحثة في مجال التدريب لرياضة السلاح لاحظت إخفاق اغلب الناشئين وعدم قدرتهم علي أداء مهارات الهجوم المركب والتي لها دورا فعال في كل المنافسات و أن مرحلة إتقان الأداء الهجومي يصل إليه الناشئين بعد وقت طويل في عملية التدريب والتكرار للأداء والبعض لا يستطيع الوصول إليه وان مجرد التكرار أثناء التدريب غير كافي للتقدم بالمستوي ويظهر ذلك أثناء الأداء في صورة أخطاء وترجع الباحثة ذلك نتيجة لتدريب الناشئين بطريقة واحدة وعدم مراعاة الفروق الفردية بينهم وعدم تحديد أنماط التعلم لإتباع الوسيلة التدريبية المناسبة لنمطهم والتي يمكن أن تساعد الناشئين باستقبال المعلومات التدريبية وتفسيرها وتخزينها كما أن تدريب اللاعب حسب نمط (سمعي أو بصري أو حركي) قد ينمي أحساسة بالأداء وشعوره بالإنجاز و لذلك قد أرجعت الباحثة ذلك انه من الممكن أن يكون بعض الناشئين ذو نمط سمعي ويتم تدريبهم بنمط آخر مثل النمط البصري لأن كل نمط له خصائص في الاستقبال لذلك صممت الباحثة برنامج تدريبي بالدمج بين أكثر من نموذجين نماذج البرمجة اللغوية العصبية يتميز بهم الناشئ وفقا لاستمارة

تحديد البرمجة اللغوية العصبية لمعرفة تأثيره على الارتقاء بمستوى أداء الهجوم المركب لناشئ سلاح الشيش.

ثانيا : أهداف البحث :-

يهدف هذا البحث إلى ما يلي:

1- تحديد نماذج البرمجة اللغوية العصبية والدمج بين النماذج الأكثر ارتباطا.

2- تصميم برنامج تدريبي و معرفة تأثيره على تحسين مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب الاتيه:

(الهجمه العديده 1-2UNE DEUX –الهجمه المزدوجه

DOUBLEMENT –الهجمه القاطعه والمغيره – COUPE

DEYGAGEMENT) للثلاث مجموعات التجريبية (بصري حركي) ، (سمعي بصري) ، (سمعي حركي) لناشئ سلاح الشيش .

ثالثا : فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي :

1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (بصري حركي) في مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) كما توجد نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش .

2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (سمعي بصري) في مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) كما توجد نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش .

3- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (سمعي حركي) في مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب (

قيد البحث) كما توجد نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش .

4- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاثة في مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) ولصالح المجموعة الأولى (بصري حركي) لناشئ سلاح الشيش .

رابعاً : المصطلحات المستخدمة فى البحث :-

البرمجة اللغوية العصبية :

البرمجة اللغوية العصبية هي متعلقة بالجهاز العصبي وهو الذي يتحكم في سلوك اللاعب داخل برنامجة العقلي ويستخدم وسيلة اللغة الملفوظة وغير الملفوظة في التفكير الذي يؤدي إلى برمجة المعلومات داخل عقله و معالجة لخبراته عبر الحواس (15)

خامساً الدراسات المرجعية :

- قام " أحمد خضري " (2009 م) (2) بدراسة بعنوان " أثر برنامج تدريبي فى ضوء نماذج البرمجة اللغوية العصبية لتنمية بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبى الكرة الطائرة " بهدف معرفة تأثير البرنامج على تنمية المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تتكون من (155) من طلاب وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي فى ضوء الأنماط التمثيلية للبرمجة اللغوية العصبية له تأثير ايجابي على المستوى البدني و المهارى .
- قامت " نائره عبد الجبار (2010 م) (7) " بدراسة بعنوان " علاقة أنماط التعلم و التفكير بانجاز فعالية (100 م) حواجز لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء " بهدف التعرف على تأثير أنماط التعلم و التفكير على التعلم واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة تتكون من (15) طالبة وكانت أهم النتائج هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين أنماط التعلم و التفكير و انجاز الطالبات بفاعلية ل 100 م حواجز .

- قام " مدحت عاصم " (2014م) (14) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام إستراتيجية أنماط التعلم على بعض نواتج التعلم لطلاب شعبة التعليم لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان " بهدف معرفة تأثير أنماط التعلم على بعض نواتج التعلم واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تتكون من (46) طالب وكانت أهم النتائج إن الإستراتيجية المستخدمة مع المجموعة التجريبية أثرت ايجابيا على التقدم في مستوى الأداء المهارى لمهارات المبارزة (قيد البحث).
- قام " W.J.MCKEACHI " (2007م) (21) بدراسة بعنوان "أنماط التعلم يجب أن تتحول لاستراتيجيات تعلم " بهدف تحديد القدرات الحركية الخاصة بهم ومعرفة تأثير البرنامج التدريبي على حركات القدمين لناشئ التنس واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة طالبات و طلاب الصف العاشر في إحدى المدارس بولاية نيويورك وتم تقسيمهم على أساس أنماط التعلم وكانت أهم النتائج تفوق متوسط درجات المجموعة التجريبية في درجات نهاية العام بفارق كبير

سادسا : إجراءات البحث :-

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس قبلي بعدي لثلاث مجموعات تجريبية وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي المعادى الرياضي العام تحت 13 سنة لعام 2021/2020 م، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (22) ناشئ وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (7) ناشئين لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك بلغ باقي أفراد مجتمع البحث (15) ناشئ و قد تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تجريبية قوام المجموعة

الأولي (بصري حركي 7) والمجموعة الثانية (سمعي بصري 5) والمجموعة الثالثة (سمعي حركي 3) ناشئ يوضح ذلك جدول (1)

جدول (1)

تصنيف مجتمع البحث ن = 22

العينة الاستطلاعية	عينات الحث الأساسية			مجتمع البحث	البيان العدد
	المجموعة التجريبية الثالثة	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة التجريبية الأولى		
7	3	5	7	22	

يوضح جدول (1) تصنيف مجتمع وعينة البحث.

أسباب اختيار مجتمع البحث :-

- إن جميع أفراد عينة البحث لديهم معرفة عملية ببعض مهارات الهجوم المركب
- مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) ضمن الخطة المدرجة للعملية التدريبية لتلك المرحلة.
- ❖ وللتأكد من أعتدالية مجتمع البحث قامت الباحثة بإيجاد التجانس باستخدام معاملات الالتواء لمجتمع البحث يوم 28 /1/ 2020 م في
- بعض معدلات النمو (السن - الطول - وزن الجسم - العمر التدريبي) واختبار الذكاء .
- مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) وجدول (2) التالي يوضح ذلك.

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في جميع المتغيرات (قيد البحث) ن=22

المتغيرات المختارة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	12.3	12.30	0.50	-0.57
الطول	سم	147.9	150	6.9	-0.58
الوزن	كجم	43.8	44	6.10	-0.5
العمر التدريبي	سنة	4.1	4	0.9	-0.14
اختبار الذكاء	درجة	29.9	29.00	3.2	0.4
UNE-DEUX	درجة	2.9	3	0.4	-0.4
DOUBLEMENT	درجة	2.7	3	0.5	-1.2
COUPE-DEYGAGEMENT	درجة	2.8	2	0.5	1.2

يتضح من جدول (2) أن مجتمع البحث متجانس في المتغيرات (قيد البحث) حيث انحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (-0.4، 1.2) أي أنها تقع تحت المنحنى الاعتنالي ($3 \pm$) مما يدل على خلو مجتمع البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتنالية .

❖ وتم إيجاد فرق الفروق بين المجموعات التجريبية الثلاثة لضمان عدم دخول أي

متغير آخر وتم ذلك في 2020/1/29م ويوضح ذلك جدول (3)

جدول (3)

فرق الفروق باستخدام معادلة كروسكال ويلز

متغيرات (قيد البحث)	وحدة القياس	متوسط الرتب			2كا	مستوى الدلالة
		بصري حركي	سمعي بصري	سمعي حركي		
الطول	سم	7.07	7.50	11.00	1.73	0.42
الوزن	كم	7.29	6.90	11.50	2.35	0.31
السن	سنة	8.93	7.60	6.50	0.70	0.71
العمر التدريبي	سنة	7.00	8.60	9.33	0.80	0.67
اختبار الذكاء	درجة	7	7.5	12.4	4.6	0.6
UNE-DEUX	درجة	6.86	9.00	9.00	2.46	0.29
DOUBLEMENT	درجة	8.93	8.50	5.00	2.91	0.23
COUPE-DEYGAGEMENT	درجة	6.00	9.00	11.00	5.09	0.08

يتضح من جدول (3) ان دلالة الفروق بين المجموعات الثلاثة ويدل على عدم وجود الفروق بينهم

أدوات جمع البيانات :

- جمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية :
 - الأجهزة و الأدوات :
 - الرستامتر لقياس الطول والوزن مقدرا (بالسنتيمتر و الكيلو جرام) .
 - أسلحة سلاح الشيش . اقنعه الوجه - أحبال
 - تم إعداد مجموعة من الصور والرسوم للمهارات قيد البحث للنموذج البصري .
 - تم اعداد تسجيل صوتي للوحدات التعليمية الخاصة بمجموعة للنموذج السمعي
 - تم تصميم CD يشمل علي عرض باستخدام Powr point للوحدات التعليمية الخاصة بمجموعة للنموذج الحركي
- وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها .
- الاستمارات والمقابلات الشخصية المستخدمة في البحث :
 - استمارة استبيان تحديد أنماط التعلم (تصميم د مدحت عاصم) مرفق (1) .
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم مهارات الهجوم المركب للمرحلة السنية وتم ذلك عن طريق تحديد الاهمية النسبيه لمهارات الهجوم المركب عن طريق المعادله الإحصائية التاليه عدد الموافقين $= 7 \times 100 / 100 = 7$ الكلي = 7
 - 100×100 مرفق (3).
 - استمارة تقييم وتسجيل نتائج القياسات الانثروبومترية وإختبارات مهارات للهجوم المركب (قيد البحث) بناء على رأى الخبراء مرفق (4).
 - استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية الواحدة مرفق (5) .
 - استمارة السادة الخبراء (المقابلات الشخصية) مرفق (6) لتحديد أهم مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) وقد ارتضت الباحثة نسبة 80 % فيما فوق .
 - البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة مرفق (7)
 - استماره التقييم للخبراء مرفق (8)

الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :

- اختبارات الهجوم المركب :
 - تم تقييم مستوى الأداء لمهارات الهجوم المركب (قيد البحث) من خلال لجنة مكونة من ثلاث محكمين وعاملين في مجال التحكيم في رياضة المبارزة وخبرة تزيد عن خمسة عشرة عام مرفق (4) وتم التقييم عن طريق استمارة خاصة بذلك مرفق (4) وضماناً لتحقيق الموضوعية وصدق القياس تم تقييم الناشئين في القياسين القبلي و البعدى للثلاث مجموعات التجريبية بنفس اللجنة .
 - اختبار الذكاء العالي : من إعداد السيد محمد خيرى (1997م) وتم تطبيقه على المرحلة السنيه تحت 13 سنه وقد تم اختيار آراء الخبراء من 83% فيما فوق حيث تم تحديد الأهميه النسبيه للإختبار عن طريق المعادله الإحصائيه التاليه عدد الموافقين من الخبراء يساوى $6 \times 100 / \text{العدد الكلى} = 7 = 85.71\%$ مرفق (2)

التجربة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى فى الفتره من 30 /1 إلى 5 /2/ 2020 علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (7) ناشئين ومن غير عينة البحث الأساسية وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات و الاختبارات (قيد البحث).

صدق الاختبارات:

تم حسابه عن طريق الصدق الذاتي علي الاستطلاعية السابق ذكرهم و تم إجراء جميع الاختبارات في يوم 2020/1/30 جدول(4) التالي يوضح ذلك .

جدول (4)

حساب متغيرات البحث بطريقة الصدق الذاتي (الصدق) ن = 7

مهارات الهجوم المركب	وحدة القياس	قيمة "ر"	الصدق الذاتى
اختبار الذكاء	درجة	0.9	0.9
UNE-DEUX	درجة	0.8	0.9
DOUBLEMENT	درجة	0.8	0.9
COUPE-DEYGAGEMENT	درجة	0.9	0.9

قيمة ر الجدولية = 0.669

يتضح من جدول (4) ارتفاع قيم الصدق الذاتي مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما تقيس.

ثبات الاختبارات :-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه - Test Retest علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها بفواصل زمني (7) أيام بين التطبيق الأول يوم 2020/1/30 و التطبيق الثاني 2020/2/5 وجدول (5) التالي يوضح ذلك .

جدول (5)

معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني في اختبارات مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) (الثبات)

ن = 7

معامل الاستقرار قيمة "ر" ودالاتها	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	مهارات الهجوم المركب
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*0.9	2.7	29.7	2.3	29.6	درجة	اختبار الذكاء
*0.8	0.14	2.26	0.2	2.02	درجة	UNE-DEUX
*0.8	0.4	3.3	0.37	3.26	درجة	DOUBLEMENT
*0.6	0.13	2.34	0.2	2.37	درجة	COUPE-DEYGAGEMENT

قيمة ر الجدولية عند 0.669=0.05

يتضح من الجدول (5) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس الأول والثاني للاختبارات المهارية (قيد البحث) مما يؤكد ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس .

البرنامج التدريبي المقترح:

تم الاستعانة ببعض المراجع العربية والأجنبية سألقة الذكر في وضع البرنامج التدريبي الذي يتناسب مع خصائص هذه المرحلة.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

▪ الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تقسيم العينة في ضوء النموذج لديهم إلى ثلاث مجموعات تجريبية قوام المجموعة الأولى(بصري حركي 7) والمجموعة الثانية (سمعي بصري 5) والمجموعة الثالثة (سمعي حركي 3) وتصميم البرنامج

التدريبي وفق نماذجهم، لاختصار الوقت والجهد في التعامل معهم، والوصول بهم لأفضل مستوى.

أسس وضع البرامج:

- راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح:
- أن يساعد البرنامج التدريبي المقترح في الارتقاء بمهارات الهجوم المركب (قيد البحث) لناشئ رياضة السلاح كلاً حسب نمودجه .
 - مراعاة خصائص الفروق الفردية بين أفراد العينة لنماذج البرمجه اللغويه العصبية الثلاثة.
 - الاهتمام باختيار التدريبات المناسبة لكل نمودج، وتقديمها لكل مجموعة بالأسلوب المناسب لها تبعاً للفروق الفردية للمجموعة الواحدة.
 - التدرج بحمل التدريب من خلال الشدة بالتغير في سرعة أداء مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) والحجم عن طريق تقليل زمن الأداء وتغيير عدد مرات التكرار وتغيير فترات الراحة الايجابية .
 - تنوع التدريبات لجميع عضلات الجسم والعضلات العاملة في مهارات الهجوم المركب (قيد البحث).

▪ التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج:

بعد أن قامت الباحثة بتحديد الأسس العامة للبرنامج تم استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع، وزمن كل وحدة تدريبية يومياً مرفق (3) و جدول (6) التالي يوضح ذلك.

جدول (6)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في المحتوى الزمني الكلى للبرنامج

ن = 10

النسبة المئوية	رأى الخبراء	محتوى البرنامج المقترح
100%	6 أسابيع	الفترة الزمنية الكلية للبرنامج
100%	ثلاث وحدات	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
100%	90: 120 دقيقة	زمن الوحدة التدريبية الواحدة

يتضح من جدول (6) اتفاق السادة الخبراء على التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية

توزيع محتويات البرنامج التدريبي:

- اشتمل مدة البرنامج شهر و نصف بواقع ستة أسابيع وزمن الوحدة (90 : 120) دقيقة وتدرج حمل التدريب من 60 : 90% والمكان المخصص للتدريب في الصالات الخاصة بتدريب رياضة السلاح بنادي المعادى .

التجربة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها يوم الجمعة الموافق 2020/2/6م وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج مرفق (7) لمعرفة مدي ملائمة كل وسيلة حسب النمط للتطبيق وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لاختبارات مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) يوم 2020/2/7م

سابعا : الإجراءات التطبيقية للتجربة الأساسية للبحث :

واعتمدت الباحثة على تفضيل وسيله التدريب نظراً لارتباطها بالفروق الفردية بين الناشئين والمعتمدة على تحديد النماذج حيث يتطلب التدريب عليها استخدام الحواس السمعية والبصرية والحركية و الدمج بينهم وقد قامت الباحثة بالتالي :

- تطبيق استمارة لتحديد النماذج والأنماط و تحتوي على (24 عبارة) وقد لاحظت الباحثة اختلاف اكتساب المعلومات بالنسبة للناشئين .
- تصنيف النماذج ليس له علاقة بدرجة التحصيل المهارى وإنما هو لتصنيف الناشئين فقط

- كانت نتيجة تطبيق الاستمارة تبين وجود نموذجين اى وجود وسيلتين للتعلم و التدريب لدى الناشئين وإيماناً من الباحثة بسياسة التطور في جودة التدريب فقد وجدت تجربة دمج نماذج البرمجة العصبية اللغوية للتدريب لبعض مهارات الهجوم المركب و اخذ اكبر درجتين للاستمارة لدمج نماذج البرمجة العصبية اللغوية.
- تم تصنيف الناشئين إلى (3 نماذج) (حركي بصري 7 ناشئين) (سمعي حركي 5 ناشئين) (بصري سمعي 3 ناشئين) وفقاً لما نتج عن درجات تطبيق الاستمارة عليهم
- صممت الباحثة البرنامج التدريبي و قد راعت استخدام الوسائل المناسبة والألفاظ المرتبطة بكل نموذج وتم تطبيق جزء الإحماء و الإعداد البدني العام والتهدئة بشكل موحد للثلاث مجموعات التجريبية وعند تطبيق الجزء الرئيسي تم تطبيق التدريبات الخاصة بكل مجموعة وذلك لتنمية النموذجين المتميزين بهم .
- قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (6 أسابيع) بواقع ثلاثة مرات تدريبية (السبت ،الاثنين ، الأربعاء) زمن الوحدة (90 :120) دقيقة في الأسبوع الواحد في الفترة من 2020 /2/8م إلي 2020/3/18م وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة المباراة بنادي المعادي وتم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي (فترة إحماء) وتم فيها تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وقد روعي تطبيق مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات لجميع أجهزة الجسم والزمن المحدد لهذه الفترة (15 ق) و اعداد بدني عام لجميع عضلات الجسم والزمن المحدد لهذه الفترة (15 ق) وإعداد خاص ويتمثل في تحركات القدمين و تدريب على وسائل الحائط والزمن المحدد لهذه الفترة (15 ق) (فترة التدريب الأساسية) فيها تحقيق الهدف الرئيسي من البحث ويتم تقسيمها كالتالي :
- اولاً : تقسيم العينة الى ثلاث مجموعات حسب النموذج
- ثانياً : شرح مهارات الهجوم المركب للناشئين باستخدام الأسلوب المناسب لنموذج المجموعة .

- ثالثا : إعطاء دروس (تدريب) لكل مجموعة حسب الأسلوب المناسب للنمط
- رابعا : تمرين الناشئ مع مديبه .
- وقد استخدمت الباحثة التدريب الفترى (منخفض ومرتفع) الشدة بدأت من 60 % من أقصى ما يتحمله الناشئ ثم ازداد تدريجيا إلي أن وصل 90% وتم تحديد ذلك عن طريق معادلة تحمل الشدة (النبض) وتراوحت المجموعات من 2 إلي 5 مجموعات و الراحة بين المجموعات من 30 إلي 60 ثانية وبلغ الزمن المخصص لمهارات الهجوم المركب (قيد البحث) (50 دقيقة) ثم التدريب في صورة مباريات زوجية متفق عليها من قبل وبلغ الزمن المخصص لها (20 ق) .
- (فترة التهدئة) و تهدف هذه الفترة إلي عودة أجهزة الجسم إلي حالتها الطبيعية عند ممارسة بعض التمرينات التنفس و المرجحات و قد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (5 ق) في نهاية كل وحدة تدريبية
- وتم تدريب المجموعات الثلاثة بالتدوير و التبديل بينهم حيث تقوم الباحثة بتدريب المجموعة الأولى بصري حركي تقوم المجموعة الثانية سمعي بصري بأداء واجب تدريبي من قبل الباحثة على وسادات الحائط وتقوم المجموعة الثالثة حركي سمعي بأداء مباريات زوجية متفق عليها من قبل

ثامنا : القياسات البعدية :-

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية لمهارات الهجوم المركب من خلال إقامة مباريات تجريبية من قبل نفس اللجنة و قد روعيت نفس الشروط و الظروف التي اتبعت في القياسات القبلية لضمان الموضوعية و ذلك في 2020 /3/19 م .

تاسعا : المعالجات الإحصائية :-

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء
- ويلكوكسن - معامل الارتباط

عاشرا : عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى في اختبارات الهجوم المركب للمجموعة التجريبية الأولى (بصري حركي) (قيد البحث) ن = 7

مهارات الهجوم المركب	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	مستوى الدلالة	نسب التحسن %
UNE-DEUX	رتبة سالبة	0.00	0.00	*2.456	0.014	%231
	رتبة موجبة	4.00	28.00			
DOUBLEMENT	رتبة سالبة	0.00	0.00	*2.414	0.016	%212
	رتبة موجبة	4.00	28.00			
COUPE-DEYGAGEMENT	رتبة سالبة	0.00	0.00	*2.53	0.011	%286
	رتبة موجبة	4.00	28.00			

يتضح من الجدول (7) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى (بصري حركي) في جميع الاختبارات (قيد البحث)

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى في اختبارات الهجوم المركب للمجموعة التجريبية الثانية (سمعي بصري) (قيد البحث)

ن = 5

مهارات الهجوم المركب	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	مستوى الدلالة	نسب التحسن %
UNE-DEUX	رتبة سالبة	0.00	0.00	*2.115	0.041	%100
	رتبة موجبة	3.00	15.00			
DOUBLEMENT	رتبة سالبة	0.00	0.00	*2.156	0.039	%173
	رتبة موجبة	3.00	15.00			
COUPE-DEYGAGEMENT	رتبة سالبة	0.00	0.00	*2.15	0.038	%150
	رتبة موجبة	3.00	15.00			

يتضح من الجدول (8) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية الثانية (سمعي بصري) في جميع الاختبارات (قيد البحث)

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى في اختبارات الهجوم المركب

للمجموعة التجريبية الثالثة (سمعي حركي) (قيد البحث) ن = 3

مهارات الهجوم المركب	الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	مستوى الدلالة	نسب التحسن %
UNE-DEUX	رتبة سالبة	0.00	0.00	*2.062	0.047	%67
	رتبة موجبة	2.00	6.00			
DOUBLEMENT	رتبة سالبة	0.00	0.00	*2.07	0.039	%139
	رتبة موجبة	2.00	6.00			
COUPE-DEYGAGEMENT	رتبة سالبة	0.00	0.00	*2.07	0.038	%94
	رتبة موجبة	2.00	6.00			

يتضح من الجدول (9) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية الثالثة (سمعي حركي) في جميع الاختبارات (قيد البحث)

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية في اختبارات الهجوم المركب

للمجموعات التجريبية الثلاثة (قيد البحث) بمعادلة (كروسكال ويلز)

يتضح من جدول (10) دلالة الفروق بين القياسات البعدية في اختبارات الهجوم المركب

مهارات الهجوم المركب	بصري حركي ن = (7)	سمعي بصري ن=5	سمعي حركي ن=3	كا 2	مستوى الدلالة
UNE-DEUX	12.00	5.70	2.50	*12.178	0.00
DOUBLEMENT	11.71	6.40	2.50	*11.593	0.00
COUPE-DEYGAGEMENT	11.71	6.10	2.50	*11.617	0.00

للمجموعات التجريبية الثلاثة (قيد البحث) و لصالح المجموعة الاولى.

مناقشة النتائج :-

بناء على التحليلات التي استخدمتها الباحثة وفي ضوء أهداف البحث وحدود

القياسات التي تم إجراءها لعينة البحث تم مناقشة النتائج كالتالي:

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي و البعدى في مهارات الهجوم المركب للمجموعة التجريبية الأولى (بصري حركي) كما توجد نسبة تحسن و لصالح القياس البعدى و ترجع الباحثة هذا التقدم إلي البرنامج التدريبي المقترح المصمم من قبل الباحثة ذو الشدة والحمل المقنن و اشتماله علي تدريبات خاصة بالأداء المهارى للهجوم المركب لنفس النموذج (بصري حركي) الذي ساعد على حدوث تأثيرات إيجابية بطريقة طردية بالارتقاء بقدرة الناشئين وكذلك احتواء البرنامج علي مجموعة متنوعة من مهارات الهجوم المركب الحركي لان من خصائص البصريين الرأس إلى أعلى و للخلف و متلاحق و سريع كما يتميز الأسلوب البصري انه أسرع في التعلم و أكثر انتشارا بين الناس لان المعلومة البصرية عبارة عن كاميرا تلتقط محتوى المعلومة وتذهب بها إلى للمخ جاهزة عن طريق العين لكن سهل فقدها لأنه لم يجتهد المخ في صناعتها إنما تلقاها جاهزة.

يرى "احمد محمود إبراهيم" (2011م) (3) إن مستوى الأداء هو محصلة الحالة التدريبية للاعب في جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية والخطية و إن الوصول إلى المستويات العليا في الأداء الحركي يتحقق من خلال تحقيق التوازن و التنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية والخارجية المؤثرة على الناشئ بهدف استغلالها بالكامل و بفاعلية لتحقيق أفضل النتائج بين متطلبات الأداء المهارى وإمكانات وقدرات اللاعب الخاصة وان البرامج المقننة تعمل على الارتقاء والوصول لأعلى درجة من الإعداد المتكامل .

وتضيف كلا من "خيرية إبراهيم السكري و" محمد جابر بريقع" (2001م) (11) أن البرامج التدريبية تساعد على تطوير المهارات المتنوعة والقدرة على تغيير اتجاه الجسم أو احد أجزائه مع دمج المهارات الحركية ساعد علي اتخاذ الجسم للوضع الصحيح و المناسب للأداء المهارى .

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة " أحمد خضري " (2009 م) (2) من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي في ضوء الأنماط التمثيلية للبرمجة اللغوية العصبية له تأثير ايجابي على المستوى البدني و المهارى .

❖ وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (بصري حركي) في مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) كما توجد نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش".

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي و البعدي في مهارات الهجوم المركب للمجموعة التجريبية الثانية (سمعي بصري) كما توجد نسبة تحسن و لصالح القياس البعدي و ترجع الباحثة هذا التقدم إلي استمرار الناشئين في التدريب بشكل منتظم ولفترة طويلة كما اثر البرنامج التدريبي المقترح المصمم من قبل الباحثة و اشتماله علي تدريبات خاصة بالأداء المهارى للهجوم المركب لنفس النمط (سمعي بصري) وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة في طرق التعليم والتدريب وانعكس ذلك على مستوى الأداء لدى المجموعة الثانية لان الحواس من أدق واهم الأجهزة والوظائف التي تؤدي دورها و تلعب دوراً مهما في معرفة الإنسان ومستوى أدائه لمختلف أعماله هما حاستا السمع والبصر بالإضافة إلي الإحساس، ويتأثر التدريب بمستوى تلك الحواس لان لكل نموذج إستراتيجية معينة في التفاعل، والاستجابة للمؤثرات الداخلية والخارجية وان النموذج السمعي أكثر احتفاظ بالمعلومة وبقاء اثر التعلم لمدة طويلة لان المعلومة التي يتم تحصيلها عن طريق الأذن يجتهد العقل في صناعتها نتيجة مرورها بمراحل عدة منها الأذن ثم العصب السمعي ثم مركز السمع يعمل العقل في صناعه إطار المعلومة أو تفاصيل المعلومة التي تلقاها عن طريق الأذن فنتيجة صناعه العقل للصورة يحتفظ بها فترة أطول

وتشير "سونايث Sue knight" (2007 م) (20) أن الحواس وما يرتبط بها من خصائص نفسية، ووظائف حسية، من أدق وأهم الأجهزة التي تؤدي دورها في حياة الإنسان، ولا يتوقف استيعاب المعرفة على ما عند الإنسان من مستوى حسي فقط، بل إن هذه المعرفة يمكن الارتقاء بها إلى أعلى مستوى من

التدريب على تنمية العمليات الإرادية للحواس، ومن أهم الحواس التي تلعب دوراً مهماً في اكتساب معارف الإنسان، ومستوى أدائه لمختلف أعماله، هما حاستا السمع والبصر .

ويرى كلا من "ديلا سالا" Della Sala (2007)(17) و"بيرن جيليان Gillian Burn" (2005)(16) أن الشخص ذو النمط السمعي يستخدم طبقات صوت متنوعة في التحدث ويتميز بقدرته الشديدة على الإنصات للآخرين و يعطي اهتماما أكثر للأصوات عن المناظر و يتخذ قراراته على أساس ما يسمعه ويقوم بتحليله و البصري يتميز بالنشاط والحيوية ويعطي اهتماماً كبيراً للصور ويتخذ قراراته على أساس ما يراه من أحداث .

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة " ثائر عبد الجبار(2010م)(7) وكانت أهم النتائج هناك علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين أنماط التعلم و التفكير و انجاز الطالبات بفاعلية ل 100 م حواجز.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (سمعي بصري) في مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) كما توجد نسبة تحسن و لصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش ."

كما يوضح جدول (9) وجود فروق بين القياسيين القبلي و البعدي في اختبارات الهجوم المركب للمجموعة التجريبية الثالثة (سمعي حركي) (قيد البحث) كما توجد نسبة تحسن و لصالح القياس البعدي وترجع الباحثة هذا التقدم في القياسات البعدية للأثر الايجابي للبرنامج التدريبي الذي أدى إلى هذا التحسن لاشتماله على تدريبات مناسبة لنوع النمط السائد لديهم وتشابه أداء التدريبات مع أداء مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) وكان له أكبر الأثر في التقدم حيث يعتبر مستوى الأداء هو محصلة الحالة التدريبية في جميع النواحي البدنية و المهارية والنفسية والخطئية كما ترجع الباحثة التحسن في مستوى أداء مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) لاشتمال البرنامج التدريبي على مجموعة متنوعة من التدريبات المهارية

المتنوعة ذات علاقة طردية حيث يؤثر كل منها بالأخر مما ساعدهم على زيادة الأثر التدريبي و تنفيذ الواجب الحركي المطلوب و رفع مستوى الأداء لمهارات الهجوم المركب ومن طرق التدريب المستخدمة :-

التدريب بمدافع ايجابي من (الثبات) - التدريب بمدافع ايجابي من (الحركة)

- هجوم الناشئ المستمر وفق زمن محدد دون - تمرين الناشئ مع مدربه -

التدريب في صورة مباريات.

حيث أتاحت هذه التدريبات للناشئين فرص اختيار أفضل مهارات الهجوم المركب في مواقف اللعب الفعلية بما يتناسب مع الوضع المتواجد عليه المتنافسين من حيث المسافة بينهم (القرب أو البعد) كما أنها زادت من قدرتهم علي الخداع و تغيير خططهم لتحقيق الأداء السريع والمميز بالقوة والتوافق ضد خطط اللعب الهجومية من منافسيهم كما أدي البرنامج التدريبي المقترح إلي تحسين قدرة الناشئ لأحكام السيطرة علي منافسيهم وتبعاً لتحركات المنافس وردود أفعاله والتي قد ساعدت علي أداء المهارات باقصي سرعة وقوة وذلك للتغلب عليهم .

ويشير كلا من "جيلتس Judith" و "روبرت Robert" و "ديلتس Dilts, (2000 م) (18) أن الفرد ذو النمط الحركي يعطي اهتماماً أكبر بالحركات عن الأصوات والصور ويتخذ قراراته بناءً على أحاسيسه وحركاته .

و تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة " W.J.MCKEACHI " (2007م) (21) من "أهم النتائج تفوق متوسط درجات المجموعة التجريبية في درجات نهاية العام بفارق كبير

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (سمعي حركي) في مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) كما توجد نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش "

يتضح من الجدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيات البعدي

في اختبارات الهجوم المركب للمجموعات الثلاث في مستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) و لصالح المجموعة الأولى (بصري حركي) و يتضح من ذلك تفوق حاسة البصر و الحركة لوجود علاقة إرتباطية بينهم لان رياضة المبارزة تعتمد على البصر و الحركة معا وتعزي الباحثة ذلك إلي تأثير البرنامج التدريبي الشامل لجميع مهارات الهجوم المركب لان هذه الرياضة تؤدي مهاراتها تبعا للتغير المفاجئ لمواقف اللعب ولذلك يجب إيجاد التناسق والتناسب بين المجموعات العضلية بين أجزاء الجسم و طرق التدريب المختلفة حيث أتاحت للناشئين فرص اختيار أفضل المهارات في مواقف اللعب الفعلية بما يتناسب مع الوضع المتواجد عليه المتنافستين كما زادت من قدرتهم علي الخداع وتغيير خططهم في اتجاهات مختلفة لتحقيق الأداء السريع و المميز بالقوة و التوافق ضد خطط اللعب الهجومية من منافسيهم بأعلى مستوى للتوافق .

ويشير "حامد شباط الضيف " (2017 م) (8) إن أصحاب النموذج الحركي يتعلمون بشكل أفضل من خلال إتباع الممارسة العملية والتجريب لاكتشاف العالم المادي من حولهم ويجدون صعوبة في الجلوس لفترات طويلة مما يفقدهم القدرة على الإنصات وكذلك لديهم الرغبة في الاكتشاف من خلال الحركة ويعتمد أصحاب هذا النموذج على الإدراك اللمسي لتعلم الأفكار ويتعلم من خلال العمل اليدوي واستخدام جميع الحواس بالتعلم ويفضلون المواقف و النماذج الحقيقية ويتحملون قدرا عاليا من المسؤولية ولديهم مهارات عالية في استقبال وتجهيز و معالجه الخبرات التعليمية الأمر الذي يجعل إدراكهم بشكل أفضل .

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة " مدحت عاصم " (2014م) (14) من أهم النتائج إن الإستراتيجية المستخدمة مع المجموعة التجريبية أثرت ايجابيا على التقدم في مستوى الأداء المهارى لمهارات المبارزة (قيد البحث).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاثة في بعض القدرات البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الهجوم المركب (قيد البحث) كما توجد نسبة تحسن و لصالح المجموعة الثانية لناشئ سلاح الشيش.

عاشرا: الإستخلاصات و التوصيات

❖ الإستخلاصات:

- 4- إن البرنامج التدريبي يؤثر ايجابيا على الارتقاء ببعض مهارات الهجوم المركب للثلاث نماذج (قيد البحث) لناشئي سلاح الشيش .
 - 5- يجب تحديد نماذج البرمجة العصبية اللغوية للناشئين عند تصميم البرامج التدريبية المقننة لما لها من تأثير ايجابي على مستوى الارتقاء ببعض مهارات الهجوم المركب .
 - 6- إن النموذج المدمج (بصري حركي) هو أفضل النماذج في الارتقاء ببعض مهارات الهجوم المركب للمرحلة السنية تحت 15 سنة ناشئ سلاح الشيش
- ❖ التوصيات:
- 6- ضرورة تطبيق النماذج المدمجة في البرامج التدريبية لارتقاء بمهارات سلاح الشيش للمراحل السنية المختلفة .
 - 7- عمل دورات ثقل للمدربين من قبل الاتحاد المصري للسلاح لتوضيح أهمية تطبيق استمارة تحديد النماذج اللغوية قبل عمل البرامج التدريبية الخاصة بكل مرحلة سنية .

الحادي عشر: المراجع المستخدمة في البحث

أولا : المراجع العربية :

- 1- إبراهيم الفقى : البرمجة اللغوية العصبية، دار الراهية، المركز الكندي للتنمية البشرية، الجيزة (2008) م.
- 2- أحمد خضري : "برنامج تدريبي في ضوء نماذج البرمجة اللغوية العصبية لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة" مجله أسويوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كليه التربية الرياضية جامعته أسويوط - 2009 م.
- 3- احمد محمود إبراهيم : الاتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الانجاز وتقنين البرامج التدريبية للاعبين رياضة الجودو ، دار النشر

- منشأة المعارف بالإسكندرية ،2011م.
- 4- أسامة عبد الرحمن : المبادئ الأساسية في المباراة ، ط 1 ، دار الطباعة الحرة ، الإسكندرية ،2003م.
- 5- السيد محمد خيرى "اختبار الذكاء العالى" دار النهضة العربية، القاهرة، 1997م.
- 6- بيان علي عيد علي : سلاح الشيش تدریس وتدريب ، دار دجله للنشر ، ط 1 ، العراق ،2007م.
- 7- ثائر عبد الجبار : علاقة أنماط التعلم والتفكير بإنجاز فعاليه (100م) حواجز لطالبات كلية التربية الرياضية، جامعة كربلاء، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الثالث، 2010م.
- 8 حامد شباط ضيف : انواع وخصائص الانماط التعليميه فى الانشطه التعليميه ، جامعة المثنى ماجستير 2017 م
- 9- حسين احمد حجاج : المباراة سلاح الشيش (تعليم مهارات – شرح بعض مواد القانون) ماهى لخدمات الكمبيوتر 2007 م رمزي عبد القادر الطنبولى
- 10- حمدي احمد على : التدريب الرياضي ، دار المنهل للطباعة الزقازيق، ط 2 ،2009م
- 11- خيرية إبراهيم السكري : سلسلة التدريب المتكاملة لصناعة البطل من 6 إلى 18 سنة الجزء الثاني منشأة المعارف الإسكندرية 2001م. ومحمد جابر بريقع
- 12- علي فهمي البيك : سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات – تخطيط التدريب الرياضي"، الجزء الرابع، منشأة المعارف الإسكندرية،2009م. محمد أحمد عبده
- 13- كمال عبد الحميد زيتون : التدريس نماذج ومهاراته ، دار عالم الكتب، 2009م
- 14- مدحت عاصم عبد المنعم : على بعض تأثير استخدام إستراتيجية أنماط التعلم نواتج التعلم لطلاب شعبة التعليم – انتاج علمى

مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد
الثالث، 2014م

15- مدحت محمد ابو النصر : البرمجة اللغوية العصبية ، مجموعة النيل العربية ،
القاهرة ، 2015

ثانيا: المراجع الأجنبية :

- 1- "Burn : NLP Pocketbook. Alresford,
6 5200 , Hants SO24 9JH, USA.
- 1- Della Sala : Tall Tales about the Mind and
7 Brain: Separating Fact from
Fiction Oxford University
Press, ISBN 0198568770, p. Xxii
م 2007
- 1- Dilts, Robert B & : : Encyclopaedia of Systemic
8 Judith A DeLozier Neuro-Linguistic Programming
and NLP New Coding. NLP
University Press. ISBN 0-
9701540-0-3, hill. Use (2000
- 1- Matveyev : Fundamental of Sports
9 Trainig, progress publishers, 3rd
edition, Moscow, 2011
- 2- Sue knight : NLP At Work: The Essence of
0 Excellence-1st Edition (People
Skills for Professionals), Nicholas
Brealey publisher, UK.
2007 <http://www.sueknight.co.uk/>
م
- 21- "W.J.MCKEACHI : " Learning Styles Can become
learning Strategies, featured
article, Nov. vol.4, no.6, 1995

”تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة“

* أ.م.د/ ندا محفوظ عبدالعظيم كابوه.

** م.د / محمد مجدي حسني أبوفريخة.

المقدمة ومشكلة البحث:

أصبحت كرة السلة أكثر مهنية وتنافسية من خلال مسيرتها للتقدم والوسائل والأساليب التدريبية الحديثة المستخدمة في رفع كفاءة العملية التدريبية، ومن ثم الارتقاء بقدرات اللاعبين ورفع مستواهم البدني والفني والنفسي والذهني. ويذكر مصطفى الفاتح (2019م) أن البرامج التدريبية لابد أن تكون شاملة ومتكاملة لتطوير الجوانب البدنية لنوع النشاط الرياضي الممارس، كما أن تنمية القدرات البدنية تعمل على إيجاد التناسق والتناسب بين المجموعات العضلية وبين أجزاء الجسم لما لها من تأثير واضح على تطوير المهارات المتنوعة مع زيادة قدرة الناشئ على اتخاذه للوضع الصحيح والمناسب للأداء المهاري. (31 : 25) ويشير عصام عبدالخالق (2000م) إلى أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة القدرة العضلية، التوافق، المرونة، الرشاقة، التوازن. وكثيراً ما يقوم مستوى الأداء المهاري عن طريق مدى اكتساب الرياضي للقدرات البدنية والحركية الخاصة. (13 : 165)

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.
** مدرس بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

ويتفق كل من عماد أبوزيد (2007م)، أبوالعلا عبدالفتاح (2010م) على أن الأداءات الفنية لكل رياضة ترتبط بقدرات بدنية خاصة ذات تأثير إيجابي على مستوى تلك الأداءات، فكل حركة رياضية تحتاج إلى تحريك جزء أو أكثر من أجزاء الجسم، كما تتطلب عمل عضلي بقوة محددة، وسرعة معينة، وتحمل لفترة محددة، وبذلك فالقدرات البدنية هي التي تمكن الرياضي من أداء مختلف المهارات الحركية التي تتطلبها الرياضة التي يمارسها بالصورة الصحيحة. (16 : 82)، (2 : 27)

كما يؤكد آرون سكانلان وفينسنت دالبو Aaron Scanlan and Vincent Dalbo (2019م) على ارتباط عملية تنمية القدرات البدنية الخاصة بتطوير المهارات الحركية في كرة السلة، حيث يرتبط وصول اللاعب إلى أقصى أداء مهاري بالتأسيس البدني الخاص في رياضة كرة السلة. (33 : 197)

ف نجد أن القوة العضلية تساهم في إنجاز الجهد البدني في الرياضات المختلفة بوجه عام وكرة السلة بوجه خاص، حيث تتفاوت نسب مساهمتها طبقاً لنوع الأداء، كما تساعد على تحسين مستوى القدرات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والالتزان والرشاقة والمرونة. (8)، (12)، (39)، (47)، (28)

ويشير رون جونز Ron Jones (2003م) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تعد من الأشكال التدريبية المستحدثة في المجال الرياضي. (14 : 44)

ويتناول سكوت جينز Scott Gaines (2003م) أهمية تدريبات القوة الوظيفية بأن جميع البرامج التدريبية يجب أن تشتمل على هذه النوعية من التدريبات (القوة الوظيفية)، ويبرهن على ذلك بقوله أننا بملاحظة اللاعبين أثناء تحليل أدائهم في المنافسات .. وجدنا أن هناك فترات قليلة يركز فيها اللاعب على كلتا القدمين بالتساوي وعلى خط واحد. بل والأكثر من ذلك في الرياضات التي تمارس من وضع الجلوس مثل التجديف، لذلك فالتدريبات التقليدية والتي تمارس أغلب تمريناتها من وضع الجلوس أو الوقوف لا تناسب الرياضيين في معظم الأنشطة الرياضية. (45 : 54)

ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات المرجعية التي توصلت إلى أن المجموعات التجريبية التي استخدمت تدريبات القوة الوظيفية ضمن محتويات البرامج التدريبية التي تم تنفيذها على عينات مختلفة من الرياضيين أظهرت تحسن في مستوى الحالة التدريبية لهذه العينات وارتفاع مستوى الأداء البدني والفني. (6)، (18)، (19)، (5)، (47)، (38)، (32)

ويوضح ماريج رينولدز Maryg Reynolds (2003م) الفرق بين تدريبات القوة التقليدية وتدريب القوة الوظيفية بأن الأولى تؤدي على أجهزة تركز على الأداء في حالة الثبات، بينما تدريبات القوة الوظيفية تعمل على إزالة الدعم الخارجي المستخدم من الأجهزة، وهي بذلك تجعل العديد من المجموعات العضلية تعمل في وقت واحد ومتكامل. (41 : 1)

ويضيف فابيو كومانا Fabio Comana (2004م) أن الفرق بين التدريب التقليدي والتدريب الوظيفي هو أن الأول يهدف إلى إنتاج قوة، ودائماً تؤدي حركته من مستوى واحد ويستعين بمثبتات خارجية في أغلب الأحيان كالمقاعد السويدية والكراسي الثابتة، بينما التدريب الوظيفي يهدف إلى تقليل القوة الناتجة من خلال إبطاء حركة المفاصل وتؤدي في حركات متعددة المستويات ومتكاملة ولا يعتمد على مثبتات خارجية بل يستخدم العمود الفقري لتسهيل الحركة. (37 : 88)

وعن الفرق بين مفهوم التدريبات النوعية وتدريب القوة الوظيفية .. يُشير كريستين كوننجهام Christine Cunningham (2000م) إلى أن التدريبات النوعية يتم تنفيذها على عضلات خاصة بطبيعة الأداء. أما التدريبات الوظيفية فيتم تنفيذها على حركات، بالإضافة إلى أن التدريبات النوعية تعتبر جزء رئيسي من أساسيات التدريب الوظيفي. (35 : 271)

ويفسر فابيو كومانا Fabio Comana (2004م) أن الرياضيين يمارسوا التدريبات الوظيفية في المجال الرياضي تحت مسمى التدريبات النوعية، وذلك لتشابه الأداء في التدريبات الوظيفية والنوعية. إلا أن التدريبات الوظيفية تختلف

عن التدريبات النوعية في أن التدريبات الوظيفية تركز على تقوية عضلات المركز. باعتبار أن العمود الفقري هو منشأ الحركة. (37 : 7)، كما أن تدريبات القوة الوظيفية هي مزيج من تدريبات القوة وتدرجات التوازن يؤديا في توقيت واحد. (37 : 27)

وفي البيئة المحلية يعتمد أغلب مدربي كرة السلة على تدريبات القوة العضلية التقليدية أو التدريبات النوعية في تنمية القوة العضلية، في حين أن تدريبات القوة الوظيفية تشتمل على حركات متعددة الاتجاهات Multi-directional، وهي بذلك تتناسب وطبيعة تدريب الأداء البدني والمهاري في رياضة كرة السلة.

حيث يؤكد محمد عبدالرحيم (2003م) على أهمية امتلاك لاعبو كرة السلة للأساسيات الحركية، فنجح أي فريق ووصوله إلى المستويات العالية إنما يعتمد في المقام الأول على امتلاكهم لتلك الأساسيات الحركية، بالإضافة إلى قدرتهم على استخدام الخطط بدرجة عالية من الكفاءة، فالأساسيات الحركية هي جوهر المناورات التكتيكية، حيث يعتمد تنفيذ تلك المناورات على المهارات الأساسية، ولا ينجح تنفيذها في حالة ضعف مستوى أداء تلك المهارات. (23 : 45)

ولذلك فإن المهارات الأساسية في كرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها، ونجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادته أفراداً لهذه المهارات بسرعة وإحكام، وأن يصبوا نحو السلة بدقة وسرعة ويتحركون بالكرة وبدونها بخفة، حيث تشكل إجادته هذه المهارات مقدرة اللاعبين على اللعب كفريق هجوماً ودفاعاً. (27 : 21)

وبذلك فعلى لاعب كرة السلة امتلاك القدرات البدنية التي تمكنه من أداء المهارات الأساسية الدفاعية والهجومية بدقة وآلية حتى يتمكن من التفوق على المنافس، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يقوم المدرب باختيار الأساليب التدريبية التي يمكن عن طريقها تعظيم الاستفادة من تنفيذ المحتوى التدريبي لبرنامج الفريق، وخاصة خلال فترة الإعداد وقبل بداية فترة المنافسات. (4 : 87)

وفي ضوء ما سبق يُشير الباحثان إلى أن استخدام طرق وأساليب التدريب المتنوعة والمناسبة يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري في كرة السلة من خلال وضع برامج تدريبية موجهة مبنية على أسس علمية، والابتعاد عن الأساليب التقليدية في تنفيذ العمليات التدريبية، مع ضرورة استمرارية العمل وأهمية مواكبة الأساليب التدريبية الحديثة مع تدرج الناشئ من مرحلة سنوية إلى مرحلة سنوية أكبر، ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي بمحاولة الباحثان التعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث:

1. تدريبات القوة الوظيفية FUNCTIONAL STRENGTH EXERCISES:

هي عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أفقي، سهمي، رأسي)، وهي تشتمل على التسارع والتثبيت والتباطؤ بهدف تحسين القدرة الحركية، كما يُقصد بالقوة المركزية العمود الفقري ومنتصف الجسم والكفاءة العصبية والعضلية. (37) : (87)

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة.

فروض البحث:

- 1 - توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات قياسات البحث (القبلية - المتتبعية - البعدية) في مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة، ولصالح القياس البعدي.
- 2 - توجد فروق في مُعدلات التحسن بين متوسطات قياسات البحث (القبلية - المتتبعية - البعدية) في مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة، ولصالح القياس البعدي.

ـ إجراءات البحث:

ـ أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وذلك نظراً لمُناسبته لطبيعة وأهداف البحث، حيث اعتمدا على التصميم التجريبي للقياس (القبلي - التتبعي - البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية.

ـ ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة تحت 18 سنة بنادي الزمالك الرياضي المسجلين بمنطقة الجيزة والاتحاد المصري لكرة السلة، والمُشاركين في بطولة الجمهورية تحت 18 سنة للموسم الرياضي 2021/20م، حيث بلغ إجمالي حجم عينة البحث (21) لاعب، وقد قام الباحثان باستبعاد عدد (1) لاعب للإصابة، وبذلك أصبح إجمالي عدد عينة البحث (20) لاعب، حيث تم تقسيمهم إلى: مجموعة البحث الأساسية التي طبق عليها برنامج تدريبات القوة الوظيفية، وبلغ عددها (15) لاعب، ومجموعة استطلاعية (مُميزة) بلغ عددها (5) لاعبين من غير المُنتظمين في التدريبات، كما تم الاستعانة بعدد (5) لاعبين من خارج عينة البحث (غير مُميزة) من نفس الفئة العمرية (تحت 18 سنة) اللذين يخضعون للتدريب مع الفريق (على سبيل التجربة) وغير مُسجلين رسمياً في كشوف قيد الفريق، وذلك لإجراء المُعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات (قيد البحث).

1 ـ اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث:

تم التأكد من اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الأساسية في بعض مُعدلات النمو (السن، الطول، الوزن)، والعمر التدريبي، وذلك كما هو موضح بالجدول (1).

جدول (1)

مُعاملات الالتواء لقياسات عينة البحث في بعض مُعدلات النمو

(السن، الطول، الوزن)، والعمر التدريبي

مُعامل الالتواء =	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
0.23	0.39	17.50	17.53	السنة	السن	مُعدلات النمو
0.52	10.17	187.50	189.26	سم	الطول	
0.17 -	10.36	90.50	89.91	كجم	الوزن	العمر التدريبي
0.69 -	3.54	8.00	7.18	السنة		

يتضح من جدول (1) أن مُعاملات الالتواء لقياسات عينة البحث في بعض

مُعدلات النمو والعمر التدريبي. قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث.

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

1. الأدوات والأجهزة:

* كرات سلة مقاس

* جهاز رستاميتير. * ميزان طبي. * ملعب كرة سلة. (5).

* هدف كرة سلة. * حائط أملس. * صالة أثقال. * أحبال مطاطية.

* مقاعد سويدي. * أقماع وأطواق. * مراتب تدريب. * كراسي (مقاعد).

* صفاة - * ساعة إيقاف

* شريط قياس. * أشرطة لاصقة. * طباشير. (10/1) ثانية.

* بار أولمبي وطارات متنوعة الأوزان. * كرات مطاطية متنوعة الأحجام.

* دامبلز (أوزان متنوعة). * كرات طبية (متنوعة الأوزان).

* صناديق خشبية قسمة. * حواجز (مختلفة الارتفاعات).

* ديناموميتر لقياس عضلات الظهر.

* منضدة (اختبار المرونة) مثبت على حافتها مسطرة طولها (100) سنتيمتر.

* لوحة خشبية (اختبار التوازن الثابت) مثبت بها عارضة توازن صغيرة.

* عارضة اختبار التوازن الحركي عرضها (10) سنتيمتر، وطولها (4) متر،
وسمكها (3 : 5) سنتيمتر.

2 - وسائل قياس متغيرات البحث:

أ) متغيرات النمو: * السن: بالرجوع إلى تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).

* الطول: تم قياسه بالريستاميتير، ووحدة القياس ..
السنتيمتر.

* الوزن: تم القياس بواسطة ميزان طبي، ووحدة القياس ..
الكيلوجرام.

ب) العمر التدريبي: (لأقرب سنة).

ج) تحديد المتغيرات قيد البحث ووسائل قياسها:

تم تحديد متغيرات البحث من خلال الاطلاع على الدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في مجال كرة السلة (20)، (11)، (21)، (22)، (25)، (10)، (8)، (24)، (12) التي تمكن من خلالها الباحثان من تحديد متغيرات مستوى الأداء البدني والمهاري (الدفاعي - الهجومي) في كرة السلة (قيد البحث)، والتي تتناسب مع الفئة السنية لعينة البحث.

كما قام الباحثان بإجراء مسح مرجعي لبعض الدراسات العربية التي تمت على عينات وفئات سنية مشابهة (4)، (7)، (30)، (26)، (17)، (15)، (24)، (1) لتحديد الاختبارات المستخدمة في قياس المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات (الدفاعية - الهجومية) في كرة السلة التي تم اختيارها.

المتغيرات البدنية الخاصة والاختبارات المستخدمة في قياسها: مرفق (1)

(1)

جدول (2)

المتغيرات البدنية (قيد البحث) والاختبارات المستخدمة في قياسها

وحدة القياس	الاختبار المستخدم	المتغيرات البدنية (قيد البحث)
سنتيمتر	الوثب العمودي لسارجنت	القوة المميزة بالسرعة
عدد	الجلوس من الرقود في (30) ثانية	قوة عضلات البطن
كيلوجرام	جهاز الديناموميتر (عضلات الظهر)	قوة عضلات الظهر
متر	دفع كرة طبية (3) كيلوجرام	قوة عضلات الذراعين
ثانية	العدو (20) متر من بداية متحركة	السرعة الانتقالية
ثانية	الجري الزجاجي بين الحواجز	الرشاقة
سنتيمتر	ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	المرونة
ثانية	الوقوف بالقدم طويلة على العارضة	الثابت
ثانية	المشي على العارضة	الحركي
ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة	التوافق

المتغيرات المهارية والاختبارات المستخدمة في قياسها: مرفق (2)

جدول (3)

المتغيرات المهارية (قيد البحث) والاختبارات المستخدمة في قياسها

وحدة القياس	الاختبار المستخدم	المتغيرات المهارية (قيد البحث)
ثانية	التحرك الدفاعي	التحرك الدفاعي
درجة	قطع الكرة من المحاورة	قطع الكرة من المحاورة
ثانية	المتابعة الدفاعية	المتابعة الدفاعية
عدد	حائط الارتداد	التمريرة الصدرية
ثانية	الجري الزجاجي بالكرة	المحاورة
درجة	التصويب السلمي	التصويب السلمي

هـ) استمارة جمع البيانات ونتائج الاختبارات: مرفق (3)

رابعاً: الدراسات الاستطلاعية:

1 . الدراسة الاستطلاعية الأولى: تم تنفيذها خلال الفترة من 17 إلى 2020/08/27 م .. يهدف:

أ) حساب معاملات الصدق للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث):

تم حساب معاملات صدق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية .. التي قُسمت إلى مجموعتين:

* مجموعة مُميزة: عددها (5) لاعبين من نادي الزمالك الرياضي تحت 18 سنة.

* مجموعة غير مُميزة: عددها (5) لاعبين من خارج عينة البحث (غير مُميزة) من نفس الفئة العمرية وغير مُمارسين لرياضة كرة السلة.

والجدول (4) يوضح دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين في الاختبارات قيد البحث.

جدول (4)

دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين المُميزة وغير المُميزة

في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

الاختبارات (قيد البحث)	وحدة القياس	المجموعة المُميزة		المجموعة غير المُميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (Z) المحسوبة
		ع±	/س	ع±	/س		
الوثب العمودي لسارجنت	سم	34.75	1.41	25.20	1.26	9.55	15.14*
الجلوس من الرقود في (30) ثانية	عدد	20.95	0.72	18.55	0.52	2.40	7.45*
جهاز الديناموميتر (عضلات الظهر)	كجم	98.20	1.47	89.60	1.29	8.60	13.08*
دفع كرة طبية (3) كيلوجرام	متر	4.88	0.55	3.39	0.41	1.49	6.06*
العدو (20) متر من بداية متحركة	ثانية	3.47	0.23	3.87	0.15	0.40	3.89*
الجري الزجاجي بين الحواجز	ثانية	12.51	0.36	13.65	0.34	1.14	7.08*
ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	سم	8.89	0.60	6.33	0.52	2.56	9.54*
الوقوف بالقدم طولية على العارضة	ثانية	4.18	0.26	3.14	0.17	1.04	8.94*
المشي على العارضة	ثانية	27.44	0.50	29.76	0.38	2.32	10.38*
الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	7.96	0.29	8.79	0.33	0.83	6.40*

تابع جدول (4)

الاختبارات (قيد البحث)	وحدة القياس	المجموعة المُميزة		المجموعة غير المُميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (Z) المحسوبة
		ع±	/س	ع±	/س		
التحرك الدفاعي	ثانية	18.30	0.34	20.83	0.47	2.53	16.64*

* 11.72	3.46	0.50	8.59	0.66	12.05	درجة	قطع الكرة من المحاورة
* 17.28	4.56	0.78	32.66	0.59	28.10	ثانية	المتابعة الدفاعية
* 5.82	1.90	0.59	4.92	0.73	6.82	عدد	حائط الارتداد
* 11.30	2.88	0.66	17.24	0.57	14.36	ثانية	الجري الزجاجي بالكرة
* 14.86	2.99	0.71	3.85	0.45	6.84	درجة	التصويب السلمي

* قيمة (z) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) $1.96 \pm =$

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة، ولصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

(ب) حساب معاملات الثبات للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث):

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية، وعددها (5) لاعبين من نادي الزمالك الرياضي .. يمثلون المجموعة المميزة، حيث اعتبر الباحثان نتائج القياسات الخاصة بالصدق للمجموعة المميزة بمثابة تطبيق للاختبارات، ثم قاما بإعادة التطبيق (بفاصل زمني قدره أسبوع) تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات، وجدول (5) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (5)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق
في الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث)

5	قيمة (r) المخلوطة	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبارات (قيد البحث)
		ع ±	س /	ع ±	س /		
*	0.92	1.28	34.80	1.41	34.75	سم	الوثب العمودي لسارجنت
*	0.96	0.66	21.00	0.72	20.95	عدد	الجلوس من الرقود في (30) ثانية
*	0.97	1.42	98.25	1.47	98.20	كجم	جهاز الديناموميتر (عضلات الظهر)
*	0.92	0.45	4.94	0.55	4.88	متر	دفع كرة طبية (3) كيلوجرام

* 0.96	0.26	3.40	0.23	3.47	ثانية	العدو (20) متر من بداية متحركة	المهاري
* 0.95	0.31	12.45	0.36	12.51	ثانية	الجري الزجاجي بين الحواجز	
* 0.97	0.67	8.92	0.60	8.89	سم	ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	
* 0.90	0.31	4.27	0.26	4.18	ثانية	الوقوف بالقدم طويلة على العارضة	
* 0.89	0.60	27.51	0.50	27.44	ثانية	المشي على العارضة	
* 0.91	0.36	8.10	0.29	7.96	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة	
* 0.95	0.47	18.23	0.34	18.30	ثانية	التحرك الدفاعي	
* 0.89	0.59	11.95	0.66	12.05	درجة	قطع الكرة من المحاوره	
* 0.90	0.71	28.26	0.59	28.10	ثانية	المتابعة الدفاعية	
* 0.92	0.67	6.88	0.73	6.82	عدد	حائط الارتداد	
* 0.95	0.52	14.40	0.57	14.36	ثانية	الجري الزجاجي بالكرة	
* 0.91	0.55	6.80	0.45	6.84	درجة	التصويب السلمي	

* قيمة (ر) الجدولية عند د.ح (ن - 2 = 3)، مستوى مغنوية (0.05) في اتجاهين = 0.878

يتضح من جدول (5) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (0.89 إلى 0.97)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05). مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

2. الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم تنفيذها خلال الفترة من 22 إلى 2020/08/27م على عينة الدراسات الاستطلاعية (المُميزة)، وعددها (5) لاعبين من نادي الزمالك الرياضي، وهي نفس الفئة السنوية التي سوف تطبق عليها تجربة البحث الأساسية، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية عن التأكد من:

- * مناسبة الأماكن المُخصصة لإجراء التجربة الأساسية.
- * كفاءة الأدوات التدريبية المستخدمة، ونماذج تدريبات القوة الوظيفية التي سوف يتم تطبيقها.
- * تقنين شدة حمل تدريبات القوة الوظيفية وجرعات البداية لكل منها.
- * تدريب المُساعدين - مُلحق (4). على تنفيذ تدريبات القوة الوظيفية وكيفية تنفيذ الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية.

خامساً: برنامج القوة الوظيفية (قيد البحث): ملحق (5)

1 . هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية القوة الوظيفية لعضلات المركز المتمثلة في عضلات البطن والظهر، بالإضافة إلى عضلات الرجلين للاعبين كرة السلة تحت 18 سنة بنادي الزمالك الرياضي.

2 . خطوات تصميم البرنامج:

في ضوء تحليل الباحثان للمراجع والدراسات التي تناولت برامج تدريب القوة العضلية في الأنشطة الرياضية المختلفة. (3)، (18)، (19)، (5)، (39)، (47)، (42)، (38)، (32) تم مراعاة الأسس التالية عند تصميم محتوى برنامج القوة الوظيفية (قيد البحث):

- * مناسبة محتوى برنامج القوة الوظيفية مع أهداف البرنامج العام للفريق، كذلك مع مستوى العينة التي وضع من أجلها.
- * تحديد تشكيل أحمال دورات التدريب الفترية والأسبوعية المناسب لعينة البحث.
- * الفروق الفردية للاعبين عند تقنين الأحمال التدريبية لتمرينات القوة الوظيفية.
- * الزيادة المتدرجة في الحمل التدريبي بما يتناسب مع المرحلة السنوية ومستوى عينة البحث.
- * مبادئ تدريب الأثقال (الخصوصية، الحمل الزائد، التكيف، التدرج).
- * الاهتمام بتمرينات الإطالة والمرونة في الجزء التمهيدي للوحدة التدريبية لتهيئة العضلات العاملة للاداء، كذلك أثناء الراحة البينية بين المجموعات.
- * فترة تنفيذ البرنامج: فترة الإعداد العام للموسم الرياضي 2021/20م.
- * مدة تنفيذ البرنامج: (8) أسابيع.

- * مدة مرحلة الإعداد العام: (2) أسبوع.
- * مدة مرحلة الإعداد الخاص: (3) أسابيع.
- * مدة مرحلة الإعداد للمباريات: (3) أسابيع.
- * عدد وحدات التدريب اليومية للفريق خلال الأسبوع الواحد: (5) وحدات.
- * عدد وحدات التدريب اليومية على القوة الوظيفية للفريق خلال الأسبوع الواحد: (3) وحدات.
- * إجمالي عدد وحدات التدريب اليومية على القوة الوظيفية للفريق خلال البرنامج: (24) وحدة.
- * إجمالي زمن وحدة التدريب اليومية: (120) دقيقة .. بواقع (15) دقيقة للتهيئة البدنية (الإحماء)، وتراوح زمن الجزء الرئيسي ما بين (100 : 105) دقيقة، وبلغ زمن التهدئة (الختام) (5) دقائق.
- * زمن تدريبات القوة الوظيفية داخل وحدة التدريب اليومية: (15 : 20) دقيقة.

3 . أسس وضع برنامج القوة الوظيفية:

- يذكر ميشيل بويل Michael Boyle (2016م) أن برامج القوة الوظيفية تتكون من (3) عناصر أساسية، وهي على النحو التالي:
- * تمرينات الثبات المركزي Core Stability: وهي تمرينات تؤدي بتكرارات قليلة وشده بسيطة مع التقدم التدريجي في الأداء، وتهدف إلى تحقيق الثبات الذاتي والتحكم العصبي العضلي في عضلات المركز (منطقة الجذع).
 - * تمرينات القوة المركزية Core Strength: وهي تمرينات ذات ديناميكية أكثر وتستخدم مقاومات خارجيه في جميع المستويات الحركية، وتهدف الى تحقيق القوة العضلية والتكامل الحركي.
 - * تمرينات القدرة المركزية Core Power: وهي عباره عن تمرينات تتميز بإنتاج قوه وتحولها إلى سرعه فوريه. (43 : 87)

وتشير العديد من قواعد البيانات الرقمية في مجال تطبيقات القوة الوظيفية في الأنشطة الرياضية المختلفة. (48)، (50)، (52)، (49)، (51) إلى أنه يجب مراعاة ما يلي:

- * تحديد العضلات العاملة في كرة السلة (قيد البحث). **مُلحق (6)**
- * استخدم مجموعات عضلية متعددة في تدريبات القوة الوظيفية، وليست عضلة واحدة. فالحركة تستخدم عدة مجموعات عضلية عكس ما يتم في تدريب القوة النوعية فيتم التركيز على عضلة واحدة تستخدم في الأداء، أي أن مبدأ التكاملية لابد من توافره (عضلات ومفاصل متعددة).
- * تحقيق مبدأ الأبعاد الثلاثة للحركة (الافقي، السهمي، الرأسى) في التمرينات التي يتم اختيارها.
- * الربط بين عنصري القوة والتوازن، وإضافة التوافق في بعض التمرينات التي تتطلبها طبيعة الأداء البدني والمهاري في كرة السلة.
- * تراوحت شدة أحمال دورات التدريب الفترية (الشهرية) ما بين 70% : 80%.
- * تراوحت شدة أحمال دورات التدريب الأسبوعية ما بين 55% : 80%.
- * تراوحت شدة أحمال التمرينات اليومية للقوة الوظيفية ما بين 50% : 90%.
- * الاعتماد في تنفيذ تدريبات القوة الوظيفية على الأدوات والأجهزة المتنوعة.
- * تقوية النظام العصبي من خلال تحسين المسارات العصبية بين الجهازين العضلي والعصبي.

4 . تشكيل الأحمال التدريبية لبرنامج القوة الوظيفية:

- تم استخدام الطريقة التموجية في تشكيل حمل التدريب، وذلك باستخدام:
- * طريقة (1 : 1) في تشكيل دورات التدريب الفترية (الشهرية).
 - * طريقة (1 : 1)، (2 : 1) في تشكيل دورات التدريب الأسبوعية.

* طريقة (1 : 1) في تشكيل دورات التدريب اليومية. (وحدة تدريب قوة وظيفية كل 48 ساعة).

* شدة أحمال دورات التدريب الفترية (الشهرية): 70 : 80 %.

* شدة أحمال دورات التدريب الأسبوعية: 55 : 80 %.

* شدة أحمال التمرينات اليومية للقوة الوظيفية: 50 : 90 %.

والشكل التالي يوضح توزيع الأحمال التدريبية لبرنامج القوة الوظيفية (قيد البحث):

مراحل فترة الإعداد		الأولى (الأعداد العام)		الثانية (الأعداد الخاص)		الثالثة (الأعداد للمباريات)	
الشهر		الأول (سبتمبر 2020م)		الثاني (أكتوبر / نوفمبر 2020م)			
درجة الحمل	% 85						
	% 80						
	% 75						
	% 70						
	% 65						
	% 60						
% 55							
الأسابيع		الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
درجة الحمل	% 85						
	% 80						
	% 75						
	% 70						
	% 65						
	% 60						
% 55							

شكل (1)

توزيع الأحمال التدريبية خلال أشهر وأسابيع برنامج القوة الوظيفية (قيد البحث)

5. تقنين أحمال تمرينات القوة الوظيفية:

الراحة	الحجم (التكرار)		الشدة
	المجموعة	التمرين	
حتى 90 ثانية	2 إلى 3	6 إلى 10	من 75 إلى 90 %
حتى 60 ثانية	3 إلى 5	11 إلى 15	من 50 إلى أقل من 75 %

6 - محتوى (تمرينات) برنامج القوة الوظيفية (قيد البحث): ملحق (7)

قام الباحثان بالاطلاع على الدراسات المرجعية وقواعد البيانات الرقمية التي تناولت تصميم برامج القوة الوظيفية. (46)، (6)، (18)، (19)، (5)، (32)، (48)، (50)، (52)، (49)، (51)، حيث تمكنت من خلالها اختيار محتوى البرنامج من تمرينات القوة الوظيفية وفقاً للمجموعات العضلية العاملة خلال الأداء البدني والمهاري (الدفاعي والهجومى) للاعبى كرة السلة.

7 . طريقة تنفيذ برنامج القوة الوظيفية:

تم تطبيق محتوى البرنامج (تمرينات القوة الوظيفية) على عينة البحث بعد انتهاء الاحماء مباشرة داخل صالة تدريب الأثقال بناي الزمالك الرياضي لمدة (15 : 20) دقيقة. يستكمل بعدها الباحثان تنفيذ باقي الجزء الرئيسي لوحدة التدريب اليومية، كذلك الجزء الختامي في ملعب كرة السلة. كما تم مراعاة التنوع في التمرينات بما يتناسب والأهداف العامة لمراحل فترة الإعداد.

سادساً: خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تنفيذ خطة تطبيق تجربة البحث الأساسية تحت إشراف الباحثان والمُساعدين، مع مراعاة توحيد الظروف أثناء إجراء القياسات القبليّة والتتبعية والبعديّة، وذلك وفقاً للترتيب التالي:

تنفيذ الاختبارات البدنية	2020/09/10م	الخميس	القياس القبلي
تنفيذ الاختبارات المهارية (دفاعية - هجومية)	2020/09/11م	الجمعة	
بداية تطبيق برنامج القوة الوظيفية	2020/09/12م	السبت	بداية البرنامج
(8) أسابيع. وحدات تدريبية في الأسبوع.			
تنفيذ الاختبارات البدنية	2020/10/08م	الخميس	القياس
تنفيذ الاختبارات المهارية (دفاعية - هجومية)	2020/10/09م	الجمعة	التتبعي
نهاية تطبيق برنامج القوة الوظيفية	2020/11/04م	الأربعاء	نهاية البرنامج
تنفيذ الاختبارات البدنية	2020/11/05م	الخميس	القياس البعدي
تنفيذ الاختبارات المهارية (دفاعية - هجومية)	2020/11/06م	الجمعة	

1 - اعتدالية توزيع بيانات القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث في اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) يومي الخميس والجمعة 10، 2020/09/11م، كما قام الباحثان بالتأكد من اعتدالية توزيع بيانات القياسات القبلية، كما هو موضح بالجدول (4).

جدول (4)**التوصيف الإحصائي لقياسات عينة البحث القبلية**

الاختبارات (قيد البحث)	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوثب العمودي لسارجنت	سم	33.47	34.00	1.30	1.23 -
الجلوس من الرقود في (30) ثانية	عدد	20.85	21.00	0.63	0.71 -
جهاز الديناموميتر (عضلات الظهر)	كجم	97.54	98.00	1.52	0.91 -
دفع كرة طبية (3) كيلوجرام	كجم	4.76	4.50	0.58	1.34 -
العدو (20) متر من بداية متحركة	ثانية	3.55	3.50	0.26	0.58 -
الجري الزجراجي بين الحواجز	ثانية	12.67	12.50	0.40	1.28 -
ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	سم	8.86	9.00	0.59	0.71 -
الوقوف بالقدم طولية على العارضة	ثانية	4.06	4.00	0.22	0.84 -
المشي على العارضة	ثانية	27.55	27.50	0.47	0.32 -
الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	8.10	8.00	0.35	0.86 -
التحرك الدفاعي	ثانية	18.37	18.50	0.38	1.03 -
قطع الكرة من المحاورة	درجة	12.00	11.50	0.76	1.97 -
المتابعة الدفاعية	ثانية	28.16	28.00	0.64	0.75 -
حائط الارتداد	عدد	6.85	6.50	0.80	1.31 -
الجري الزجراجي بالكرة	ثانية	14.55	14.50	0.45	0.33 -
التصويب السلمي	درجة	6.79	6.50	0.75	1.16 -

يتضح من جدول (4) أن معاملات الالتواء لقياسات عينة البحث القبلية في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث). قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية توزيع القياسات القبلية.

سابعاً: المعالجة الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، واستعان الباحثان بالأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، اختبار (z.test) لحساب دلالة الفروق، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، تحليل التباين في اتجاه واحد، اختبار أقل فرق معنوي L.S.D، نسب التحسن بواسطة النسبة المئوية، كما ارتضى الباحثان مستوى الدلالة الإحصائية عند (0.05) في اتجاه واحد واتجاهين.

- عرض ومناقشة النتائج:

1 - عرض ومناقشة الفرض الأول:

جدول (5)

تحليل التباين في اتجاه واحد لقياسات عينة البحث القبليّة والتتبعية والبعديّة في اختبار التغيرات البدنية الخاصة والمهارات (الدفاعية، الهجومية) في كرة السلة $n = 15$

الاختبارات (قيد البحث)	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
الوثب العمودي من الثبات	بين القياسات	2	40.37752	20.1888	* 12.20
	داخل القياسات	42	69.51476	1.6551	
	المجموع	44	109.89228		
الجلوس من الرقود في (30) ثانية	بين القياسات	2	21.95026	10.9751	* 8.58
	داخل القياسات	42	53.74659	1.2797	
	المجموع	44	75.69685		
جهاز الديناموميتر (عضلات الظهر)	بين القياسات	2	97.63974	48.8199	* 16.41
	داخل القياسات	42	124.98152	2.9758	
	المجموع	44	222.62126		
دفع كرة طبية (3) كيلوجرام	بين القياسات	2	10.71650	5.3583	* 13.76
	داخل القياسات	42	16.35727	0.3895	
	المجموع	44	27.07377		
العدو (20) متر من بداية متحركة	بين القياسات	2	7.18576	3.5929	* 18.71
	داخل القياسات	42	8.06348	0.1920	
	المجموع	44	15.24924		
الجري الزجراجي بين الحواجز	بين القياسات	2	21.83925	10.9196	* 13.93
	داخل القياسات	42	32.93207	0.7841	
	المجموع	44	54.77132		
ثني الجذع من	بين القياسات	2	17.39008	8.6950	* 27.11

اختبارات المتغيرات البدنية

	0.3208	13.47196	42	داخل القياسات	وضع الجلوس
		30.86204	44	المجموع	الطول
* 13.65	5.9257	11.85146	2	بين القياسات	الوقوف بالقدم
	0.4340	18.22932	42	داخل القياسات	طولية على
		30.08078	44	المجموع	العارضة

تابع جدول (5)

اختبارات (قيد البحث)	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
اختبارات التغيرات البدنية	بين القياسات	2	20.55069	10.2753	* 8.74
	داخل القياسات	42	49.38073	1.1757	
	المجموع	44	69.93142		
اختبارات المهارات الدفاعية	بين القياسات	2	16.27561	8.1378	* 15.26
	داخل القياسات	42	22.39618	0.5332	
	المجموع	44	38.67179		
اختبارات المهارات الدفاعية	بين القياسات	2	27.63218	13.8161	* 14.67
	داخل القياسات	42	39.56629	0.9421	
	المجموع	44	67.19847		
اختبارات المهارات الهجومية	بين القياسات	2	23.17627	11.5881	* 13.18
	داخل القياسات	42	36.92014	0.8791	
	المجموع	44	60.09641		
اختبارات المهارات الهجومية	بين القياسات	2	33.85726	16.9286	* 16.91
	داخل القياسات	42	42.04614	1.0011	
	المجموع	44	75.90340		
اختبارات المهارات الهجومية	بين القياسات	2	13.62572	6.8129	* 13.96
	داخل القياسات	42	20.49137	0.4879	
	المجموع	44	34.11709		
اختبارات المهارات الهجومية	بين القياسات	2	21.18456	10.5923	* 11.50
	داخل القياسات	42	38.67158	0.9208	
	المجموع	44	59.85614		
اختبارات المهارات الهجومية	بين القياسات	2	17.35947	8.6797	* 14.13
	داخل القياسات	42	25.79264	0.6141	
	المجموع	44	43.15211		

* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، د.ح (2، 44) = 3.21

يتضح من الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين قياسات عينة البحث القبليّة والتتبعية والبعديّة في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات (الدفاعية، الهجومية) في كرة السلة (قيد البحث)، ولتوضيح دلالة الفروق بين هذه القياسات .. سوف يقوم الباحثان بحساب أقل فرق معنوي باستخدام اختبار (L.S.D)، وذلك كما هو موضح بالجدول (6).

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات عينة البحث القبليّة والتتبعية والبعديّة في اختبارات

المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات (الدفاعية، الهجومية) في كرة السلة

قيمة L.S.D	الفروق بين متوسطات القياسات			المتوسط الحسابي	قياسات البحث	وحدة القياس	الاختبارات (قيد البحث)
	القبليّة	التتبعية	البعديّة				
0.95		* 8.29	* 14.66	33.47	القبليّة	سم	الوثب العمودي من الثبات
			* 6.37	41.76	التتبعية		
				48.13	البعديّة		
0.83		* 5.52	* 8.56	20.85	القبليّة	عدد	الجلوس من الرقود في (30) ثانية
			* 3.04	26.37	التتبعية		
				29.41	البعديّة		
1.27		* 26.12	* 39.38	97.54	القبليّة	كجم	جهاز الديناموميتر (عضلات الظهر)
			* 13.26	123.66	التتبعية		
				136.92	البعديّة		
0.46		* 0.99	* 1.83	4.76	القبليّة	متر	دفع كرة طبية (3) كيلوجرام
			* 0.84	5.75	التتبعية		
				6.59	البعديّة		
0.32		* 0.82	* 1.23	3.55	القبليّة	ثانية	العدو (20) متر من بداية متحركة
			* 0.41	2.73	التتبعية		
				2.32	البعديّة		
0.65		* 2.38	* 3.72	12.67	القبليّة	ثانية	الجري الزجاجي بين الحواجز
			* 1.34	10.29	التتبعية		
				8.95	البعديّة		
0.42		* 1.44	* 2.03	8.86	القبليّة	سم	ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل
			* 0.59	10.30	التتبعية		
				10.89	البعديّة		
0.48		* 0.71	* 1.28	4.06	القبليّة	ثانية	الوقوف بالقدم طويلة

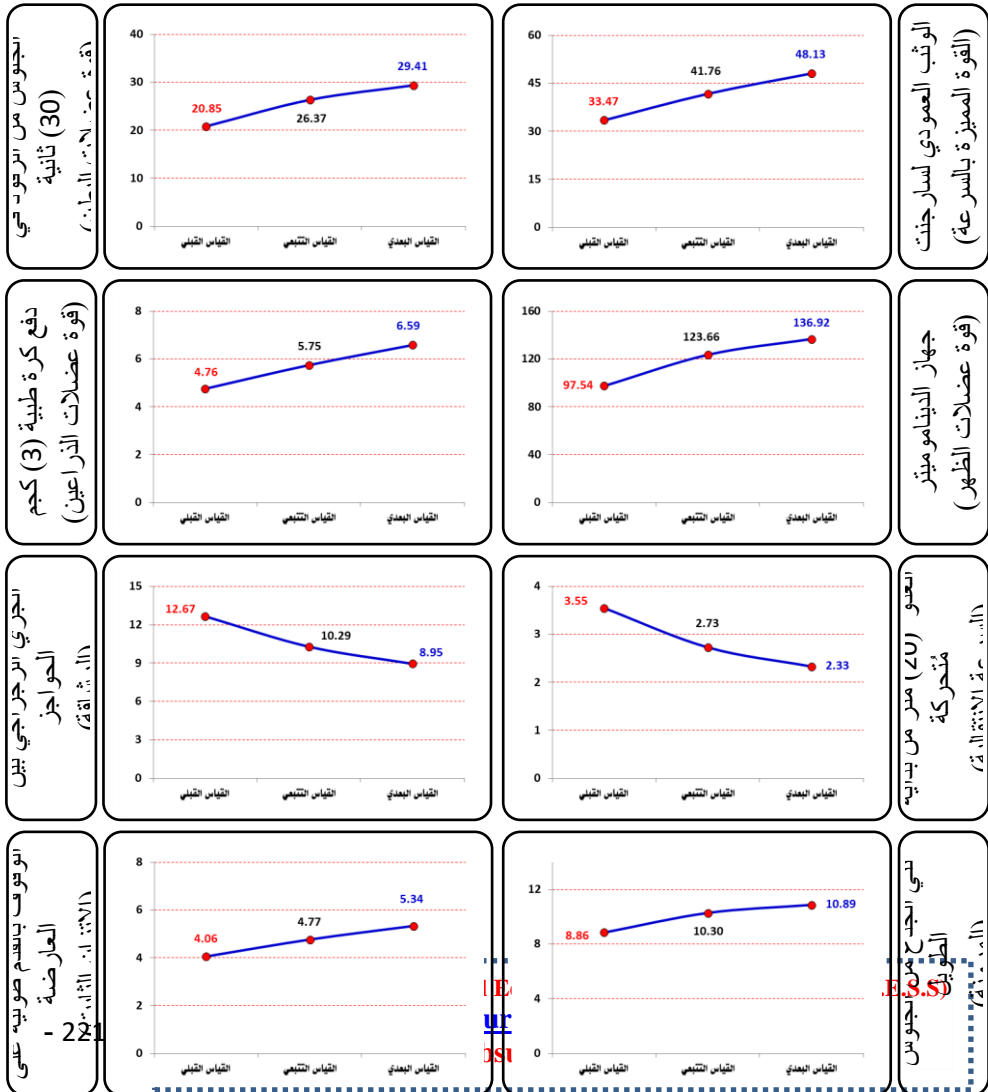
اختبارات المتغيرات البدنية

	* 0.57			4.77	المتتبعية		على العارضة	
				5.34	البعديّة			

تابع جدول (6)

قيمة L.S.D	الفروق بين متوسطات القياسات			المتوسط الحسابي	قياسات البحث	وحدة القياس	الاختبارات (قيد البحث)	
	البعديّة	المتتبعية	القبليّة					
0.80	* 8.48	* 5.42		27.55	القبليّة	ثانية	المشي على العارضة	اختبارات المهارات البدنية
	* 3.06			22.13	المتتبعية			
				19.07	البعديّة			
0.54	* 2.66	* 1.81		8.10	القبليّة	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة	
	* 0.85			6.29	المتتبعية			
				5.44	البعديّة			
0.71	* 4.71	* 2.12		18.37	القبليّة	ثانية	التحرك الدفاعي	اختبارات المهارات الدفاعية
	* 2.59			16.25	المتتبعية			
				13.66	البعديّة			
0.69	* 2.90	* 0.89		12.00	القبليّة	درجة	قطع الكرة من المحاورة	
	2.01			12.89	المتتبعية			
				14.90	البعديّة			
0.74	* 7.89	* 3.36		28.16	القبليّة	ثانية	المتابعة الدفاعية	
	* 4.53			24.80	المتتبعية			
				20.27	البعديّة			
0.51	* 1.72	* 0.58		6.85	القبليّة	عدد	حائط الارتداد	اختبارات المهارات الهجومية
	* 1.14			7.43	المتتبعية			
				8.57	البعديّة			
0.71	* 3.85	* 1.68		14.55	القبليّة	ثانية	الجري الزججاعي بالكرة	
	* 2.17			12.87	المتتبعية			
				10.70	البعديّة			
0.58	* 2.14	* 0.71		6.79	القبليّة	درجة	التصويب السلمي	
	* 1.43			7.50	المتتبعية			
				8.93	البعديّة			

يتضح من الجدول (6)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (2) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطات قياسات عينة البحث القبليّة والتتبعية والبعديّة في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات (الدفاعية، الهجومية) في كرة السلة (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعديّة.



الرجوع من الجوس (30) ثانية

الوثب العمودي لاسارجنت (القوة المميزة بالسرعة)

دفع كرة طبية (3) كجم (قوة عضلات الذراعين)

جهاز الديناموميتر (قوة عضلات الظهر)

الاجري الارجاجي بين الحواجز

الخطوة (ZU) متر من بداية متحركة

الوقوف بالقدم صوبية على العارضة

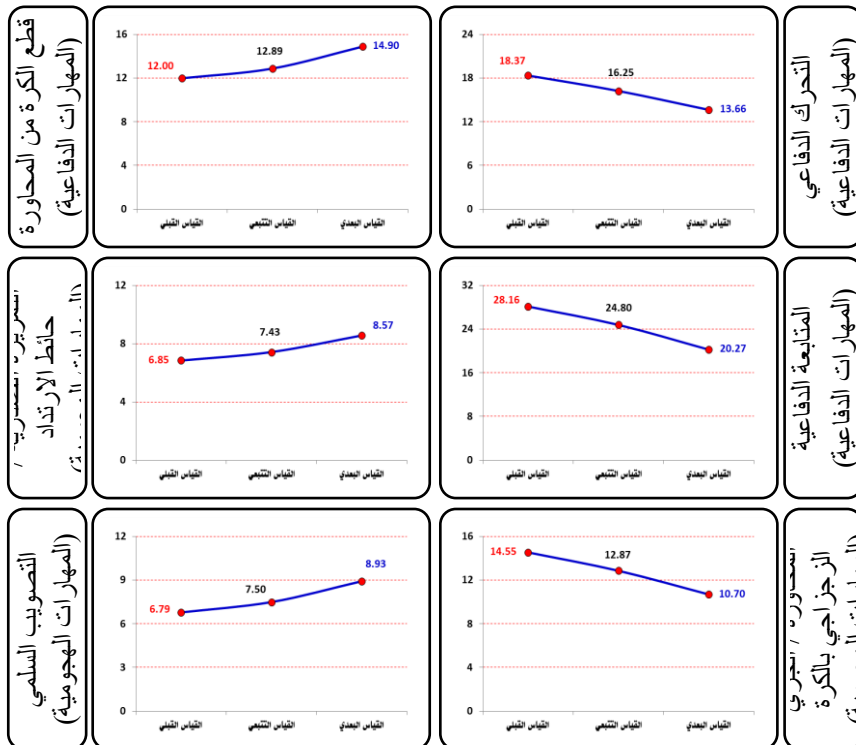
الخطوة من الجوس

الوثب

المش

شكل (2)

قياسات عينة البحث القبلية والتتبعية والبعديّة في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات (الدفاعية، الهجومية) في كرة السلة



تابع شكل (2)

ويعزو الباحثان الفروق الحادثة بين متوسطات قياسات عينة البحث القبليّة والتتبعية والبعدية في اختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)، والتي جاءت لصالح القياسات البعدية إلى تأثير برنامج القوة الوظيفية المقترح الذي احتوى على تدريبات متنوعة وموجهة لتنمية عضلات البطن والظهر بصفة خاصة وجميع عضلات الجسم بصفة عامة، كما تضمنت تدريبات القوة الوظيفية عدد من التمرينات التي ساهمت في تنمية القدرات البدنية الأخرى مثل الاتزان والمرونة. الأمر الذي ساهم في تحسين الأداء البدني والمهاري الدفاعي والهجومي لعينة البحث من لاعبي كرة السلة.

حيث يذكر ديف شميترز Dave Schmitz (2003م) أن من أهم سمات التدريبات الوظيفية هو التركيز على المركز The Core Emphasizes، حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط الطرف السفلي بالطرف العلوي، بالإضافة إلى أن التدريب الوظيفي يشمل حركات متعددة الاتجاهات، كما أن تمريناته تؤدي من خلال التركيز على طرف واحد Single Limb، مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة بشكل مباشر في تحسين القدرات البدنية، وتحسين المستوى الحركي للاعبين. (36 : 334)

وفي هذا الصدد يُشير فابيو كومانا Fabio Comana (2004م) إلى أن برامج القوة الوظيفية تهدف إلى توجيه القوة الناتجة، وتؤدي في حركات متعددة المستويات ومتكاملة، ولا تعتمد على مثبتات خارجية .. بل تستخدم العمود الفقري لتسهيل الحركة، كما أن التوازن عنصر رئيسي في تدريبات القوة الوظيفية، ليس فقط التوازن بين القوة والمرونة أو العضلات العاملة وغير العاملة. فعلى سبيل المثال وقوف اللاعب على قدم واحدة، وأن يكون قادراً على تحريك أعضاء الجسم الأخرى بدون أن يسقط .. يمثل ذلك سمة تفاعلية مهمة في تدريبات القوة الوظيفية. (37 : 75)

ويتفق الباحثان مع ما سبق بأن القوة الوظيفية في مضمونها تشمل تدريبات القوة العضلية والاتزان، كما أنها من العناصر البدنية التي يجب على مدربي كرة السلة الاهتمام بها والعمل

على تنميتها، حيث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بطبيعة الأداء البدني والفني في كرة السلة، كما أنها تعتبر بمثابة الأساس الذي يُبنى عليه تنمية باقي عناصر الأداء البدني الخاص في كرة السلة، وهي أيضاً تساهم إلى حد كبير في تجنب اللاعبين حدوث الإصابات التي قد تنتج من استخدام الوسائل التدريبية المختلفة والارتفاع بالأحمال التدريبية على مدار الموسم الرياضي.

ويؤكد ذلك النتائج التي توصلت إليها دراسة كل من محمد سلطان وعماد الحكيم (2015م) (19)، أحمد حيدر (2016م) (5)، صالح العزاوي (2016م) (9)، عباس أسدي Abbas Asadi (2017م) (34)، خوان مانويل Humberto Carvalho (2019م) (40)، هومبرتو كارفالو Juan Manuel (2019م) (38)، حيث أشارت جميعها إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تساهم بشكل إيجابي في تنمية القدرات البدنية والأداء المهاري في الرياضات محل تلك الدراسات، ويرجع ذلك لطبيعة أداء هذه التمرينات التي تعمل على الأبعاد الثلاثة للحركة (أفقي، سهمي، رأسي) لتحسين الأداء البدني والحركي.

ويؤكد ذلك ما يُشير إليه عبدالعزيز النمر وناريمان الخطيب (2017م) أن التطور في مستوى الأداء وتحسنه يكون بشكل أفضل إذا كانت التدريبات خاصة بنوع الأداء وتحاكيه في اتجاه العمل العضلي، حيث أن أفضل أسلوب لتحسين القدرة العضلية هو الأسلوب الذي يتشابه مع المسار العضلي العصبي أثناء التدريب والمنافسة. (12 : 164)

وبذلك يكون قد تحقق صحة ما جاء بالفرض الأول، والذي ينص على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات قياسات البحث (القبلية - المتتبعية - البعدية) في مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة، ولصالح القياس البعدي.

3 - عرض ومناقشة الفرض الثاني:

جدول (7)

معدلات التغير التحسن بين متوسطات قياسات عينة البحث القبلية والتتبعية والبعديّة في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات (الدفاعية، الهجومية) في كرة السلة

معدلات التحسن بين القياسات %			المتوسط الحسابي	قياسات البحث	وحدة القياس	الاختبارات (قيد البحث)	
البعديّة	التتبعية	القبلية					
% 43.80	% 24.77		33.47	القبلية	سم	الوثب العمودي من الثبات	
% 15.25			41.76	التتبعية			
			48.13	البعديّة			
% 41.06	% 26.47		20.85	القبلية	عدد	الجلوس من الرقود في (30) ثانية	
% 11.53			26.37	التتبعية			
			29.41	البعديّة			
% 40.37	% 26.78		97.54	القبلية	كجم	جهاز الديناموميتر (عضلات الظهر)	
% 10.72			123.66	التتبعية			
			136.92	البعديّة			
% 38.45	% 20.80		4.76	القبلية	متر	دفع كرة طبية (3) كيلوجرام	
% 14.61			5.75	التتبعية			
			6.59	البعديّة			
% 34.65	% 23.10		3.55	القبلية	ثانية	العدو (20) متر من بداية متحركة	
% 15.02			2.73	التتبعية			
			2.32	البعديّة			
% 29.36	% 18.78		12.67	القبلية	ثانية	الجري الزجاجي بين الحواجز	
% 13.02			10.29	التتبعية			
			8.95	البعديّة			
% 22.91	% 16.25		8.86	القبلية	سم	ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل	
% 5.73			10.30	التتبعية			
			10.89	البعديّة			
% 31.53	% 17.49		4.06	القبلية	ثانية	الوقوف بالقدم طولية على العارضة	
% 11.95			4.77	التتبعية			
			5.34	البعديّة			

اختبارات المتغيرات البدنية

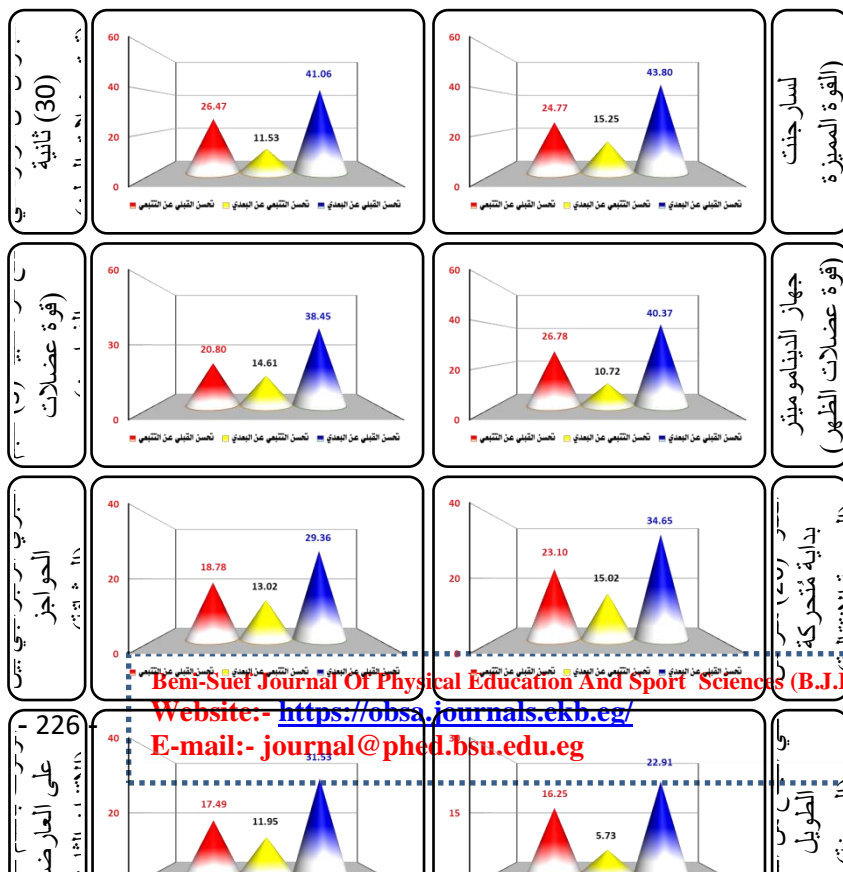
تابع جدول (7)

معدلات التحسن بين القياسات %			المتوسط الحسابي	قياسات البحث	وحدة القياس	الاختبارات (قيد البحث)	
البعديّة	التتبعية	القبلية					
% 30.78	% 19.67		27.55	القبلية	ثانية	المشي على العارضة	
% 13.83			22.13	التتبعية			
			19.07	البعديّة			
% 32.84	% 22.35		8.10	القبلية	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة	
% 13.51			6.29	التتبعية			
			5.44	البعديّة			
% 25.64	% 11.54		18.37	القبلية	ثانية	التحرك الدفاعي	

اختبارات المتغيرات البدنية

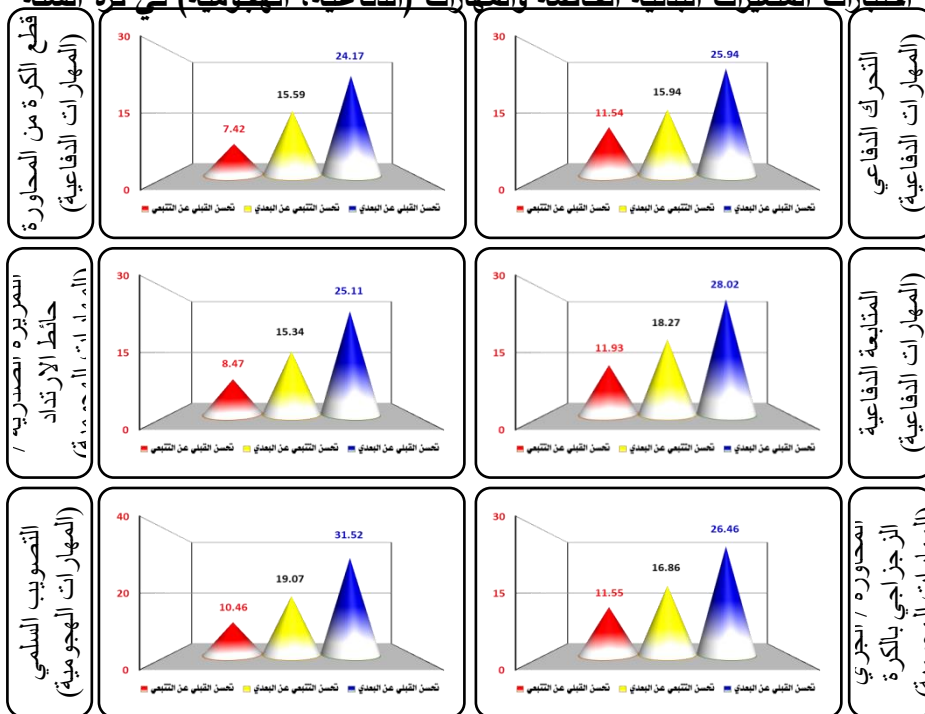
اختبارات المهارات الهجومية		اختبارات المهارات الدفاعية		اختبارات اللياقة البدنية	
درجة	قطع الكرة من المحاورة	التتبعية	16.25	القبليّة	12.00
		البعديّة	13.66	القبليّة	12.89
ثانية	المتابعة الدفاعية	القبليّة	28.16	القبليّة	24.80
		البعديّة	20.27	القبليّة	24.80
عدد	حائط الارتداد	القبليّة	6.85	القبليّة	10.70
		البعديّة	7.43	القبليّة	6.79
ثانية	الجري الزجراجي بالكرة	القبليّة	14.55	القبليّة	12.87
		البعديّة	8.57	القبليّة	10.70
درجة	التصويب السلمي	القبليّة	6.79	القبليّة	7.50
		البعديّة	8.93	القبليّة	7.50

يتضح من الجدول (7)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (3) وجود فروق في معدلات التحسن بين متوسطات قياسات عينة البحث القبليّة والتتبعيّة والبعديّة في اختبارات المُتغيّرات البدنيّة الخاصّة والمهارات (الدفاعيّة، الهجومية) في كرة السلة (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعديّة.



شكل (3)

معدلات التحسن الحادثة بين قياسات عينة البحث القبلية والتتبعية والبعديّة في اختبارات المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات (الدفاعية، الهجومية) في كرة السلة



تابع شكل (3)

ويعزو الباحثان معدلات التحسن الحادثة، والتي جاءت لصالح القياسات التتبعية والبعديّة إلى تدريبات القوة الوظيفية التي اشتملت على حركات متعددة الاتجاهات، كما أنها أخذت نفس المسار الحركي للأداء الفني في كرة السلة. مما ساهم في تحسن مستوى الأداء البدني الخاص والمهاري بشقيه الدفاعي والهجومى لعينة البحث من لاعبي كرة السلة.

ويؤكد ذلك نتائج دراسة كل من علاء قناوي (2007م) (14)، مهاب أحمد (2014م) (29)، فرات سعد الله وانتصار زيدان (2015م) (18)، سوزانا روشن Zuzanna Wrzesień (2019م) (47)، ميسززلر فاتشي Meszler Vácz (2019م) (42)، يسري أبو زيد (2019م) (32) التي توصلت إلى أن تدريبات القوة الوظيفية ساهمت في تحسين المستوى البدني والمهاري في الرياضات المختلفة.

وبذلك يكون قد تحقق صحة ما جاء بالفرض الثاني، والذي ينص على أنه:

توجد فروق

في معدلات التحسن بين متوسطات قياسات البحث (القبلية - التتبعية - البعديّة) في مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة السلة، ولصالح القياس البعدي.

. الاستنتاجات والتوصيات:

. أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى المُعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه نتائج البحث. تمكن الباحثان من استنتاج التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات القوة الوظيفية على عينة البحث من لاعبي كرة السلة في المتغيرات التالية:

1 - مستوى الأداء البدني، حيث جاءت معدلات التحسن على الترتيب التالي: القوة المميزة بالسرعة (43.80%)، قوة عضلات البطن (41.06%)، قوة عضلات الظهر (40.37%)، قوة عضلات الذراعين (38.45%)، السرعة الانتقالية (34.65%)، التوافق (32.84%)، الاتزان الثابت (31.53%)، الاتزان الحركي (30.78%)، الرشاقة (29.36%)، المرونة (22.91%).

- 2 - مستوى الأداء المهاري الدفاعي، حيث جاءت معدلات التحسن على الترتيب التالي: المتابعة الدفاعية (28.02%)، التحرك الدفاعي (25.64%)، قطع الكرة من المحاورة (24.17%).
- 3 - مستوى الأداء المهاري الهجومي، حيث جاءت معدلات التحسن على الترتيب التالي: التصويب السلمي (31.52%)، المحاورة (26.46%)، التمريزة الصدرية (25.11%).

■ ثانياً: التوصيات:

- استناداً إلى ما تشير إليه نتائج هذا البحث .. تمكن الباحثان من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال تعليم كرة السلة .. على النحو التالي:
- 1 - تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية (قيد البحث) بنفس مكونات الأحمال التدريبية (الشدة - الحجم - الراحة) على عينة البحث من لاعبي كرة السلة تحت 18 سنة، وذلك لدورها في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري بشقيه الدفاعي والهجومي في كرة السلة.
 - 2 - الاهتمام بتنفيذ تدريبات القوة الوظيفية في بداية الموسم الرياضي خلال مراحل فترة الإعداد.
 - 3 - استخدام تدريبات القوة الوظيفية بشكل يُحاكي المسارات الحركية والزمنية للأداء المهاري.
 - 4 - إجراء دراسات مُماثلة في الرياضات الأخرى وعلى مراحل سنوية مختلفة.

■ قائمة المراجع:

■ أولاً: المراجع العربية:

- 1 - إبراهيم ماهر محمود (2017م): تأثير استخدام تدريبات المقاومة باليستية على القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- 2 - أبو العلا أحمد عبدالفتاح (2010م): انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، السلسلة الثقافية للاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضية، العدد 25، المملكة العربية السعودية.
- 3 - أبو العلا أحمد عبدالفتاح، محمد صبحي حسنين (1996م): فسولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4 - أحمد فاروق خلف (2006م): تأثير برنامج للتدريب المترابط على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد السادس والأربعون، يناير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، الجيزة.
- 5 - أحمد محمد حيدر (2016م): فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئين كرة القدم، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 43، المجلد 3، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- 6 - أحمد محمد كامل جودة (2015م): تأثير تدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع على الهجوم المضاد للملاكمين، بحث منشور، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة، العدد 4، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- 7 - إنجي عادل متولي (2006م): برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة وتأثيره على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبات كرة

- السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط.
- 8 - سلوان صالح جاسم (2014م): الإعداد البدني في كرة السلة، الذاكرة للنشر والتوزيع، بغداد، العراق.
- 9 - صالح مجيد العزاوي، فريال يونس نعمان (2016م): تأثير تمارين للقوة الوظيفية في تطبيق جهاز الحلق للاعبين الشباب، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد 4، المجلد 28، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- 10 - عبد الأمير علوان عبود، عادل ناجي حسن، علي عاشور عبيد (2010م): وضع درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الدفاعية بكرة السلة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، العدد 1818 - 1503، المجلد 28، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق.
- 11 - عبدالعزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب (1996م): تدريب الأثقال (تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 12 - _____ ، _____ (2017م): تخطيط برامج التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 13 - عصام عبدالخالق (2000م): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، دار المعارف، الإسكندرية.
- 14 - علاء محمد محمود قناوي (2007م): فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة مسكة الوسيط العكسية للمصارعين المبتدئين، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، العدد 74، المجلد 40، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

- 15 - علي عاشور عبيد (2015م): تصميم وتقنين اختبار لقياس الأداء البدني (المهاري) الدفاعي المركب للاعبين كرة السلة الشباب، بحث منشور، مجلة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية، العدد 11، المجلد 3، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الأنبار، العراق.
- 16 - عماد الدين عباس أبوزيد (2007م): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 17 - فارس سامي يوسف شابا، مهند عبدالستار، علي كمال حسين (2014م): تحديد المعايير لبعض اختبارات الدفاع ضد التصويب بكرة السلة للناشئين، بحث منشور، مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد السادس والعشرون، العدد الثاني، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، العراق.
- 18 - فرات جبار سعد الله، انتصار عباس زيدان (2015م): تأثير تمارين القوة الوظيفية لتطوية القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين وإنجاز الوثب الطويل للناشئات، بحث منشور، مجلة الفتح، العدد 65، المجلد 12، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، العراق.
- 19 - محمد إبراهيم محمود سلطان، عماد سمير محمود الحكيم (2015م): تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات حراس مرمى كرة القدم، بحث منشور، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة، العدد 3، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 20 - محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (1994م): اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 21 - محمد صبحى حسانين (2004م): القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22 - محمد صبحى حسانين، محمد محمود عبد الدايم (1999م): الحديث في كرة السلة (الأسس العلمية والتطبيقية)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 23 - محمد عبدالرحيم إسماعيل (2003م): الأساسيات المهارية والخطئية الهجومية في كرة السلة، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 24 - محمد مجدي حسني أبوفريخة (2016م): بطارية اختبارات بدنية كأساس لانتقاء ناشئي كرة السلة تحت 16 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 25 - مدحت صالح سيد (2004م): البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة، دار القلم للنشر والتوزيع، القاهرة.
- 26 - مصطفى عبدالباقي هاشم (2011م): تأثير اختلاف نسب الإعداد العام والخاص على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 27 - مصطفى محمد زيدان (1999م): كرة السلة للمدرب وللمدرس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 28 - مفتي إبراهيم حماد (2009م): المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقية - أساسيات العمل)، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 29 - مهاب عبدالرازق أحمد (2014م): تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على تنمية مستوى أداء مهارة الرشن 1080 (Russin 1080)، بحث

منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 70، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

30 – نهال سامح عبدالفتاح (2010م): وضع مستويات معيارية لبعض مهارات

الأداء الدفاعي لناشئات كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

31 – وجدي مصطفى الفاتح (2019م): الأسس العلمية لبناء الفورمة الرياضية

للناشئين، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، القاهرة.

32 – يسري محمد حسن أبو زيد (2019م): تأثير تمارينات القوة الوظيفية على تنمية

مستوى أداء جملة جهاز حصان الحلق للناشئين تحت 11 سنة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد 52، الجزء 2، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

33- Aaron T. Scanlan and Vincent J. Dalbo (20119): Improving Practice and Performance in Basketball, Human Exercise and Training Laboratory, School of Health, Medical and Applied Sciences, Central Queensland University, Rockhampton 4702, Australia. <https://doi.org/10.3390/sports7090197>

34- Abbas Asadi, Rodrigo Ramirez-Campillo, Cesar Meylan, Fabio Y Nakamura, Rodrigo Cañas-Jamett, Mikel Izquierdo (2017): Effects of volume-based overload plyometric training on maximal-intensity exercise adaptations in young basketball players, *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, Volume 57, Issue 12, Pages 1557-1563.

35- Christine Cunningham (2000): The Importance of Functional Strength Training, *Personal Fitness Professional Magazine*, American Council on Exercise Publication.

36- Dave Schmitz (2003): Functional Training Pyramids, New Truer High School, Kinetic Wellness Department, USA.

37- Fabio Comana (2004): Function Training for Sports, Human Kinetics, England.

38- Humberto M. Carvalho, Thiago J. Leonardi2, André L. A. Soares, Roberto R. Paes, Carl Foster and Carlos E. Gonçalves (2019): Longitudinal Changes of Functional Capacities Among Adolescent Female Basketball Players, *Frontiers in physiology*, <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00339>

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.S.S)

Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail:- journal@phed.bsu.edu.eg

- 39- Jorge Arede, Rafael Vaz, Alberto Franceschi, Oliver Gonzalo-Skok and Nuno Leite (2018): Effects of a combined strength and conditioning training program on physical abilities in adolescent male basketball players, *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, Volume 59, Issue 8, Pages 1298-1305.
- 40- Juan Manuel, Yáñez-García, David Rodríguez-Rosell, Ricardo Mora-Custodio, Juan José González-Badillo (2019): Changes in Muscle Strength, Jump, and Sprint Performance in Young Elite Basketball Players: The Impact of Combined High-Speed Resistance Training and Plyometrics, *Journal of Strength and Conditioning Research*, Volume 34, Issue 12, Pages 3364-3368.
- 41- Maryg Reynolds (2003): What Makes Functional Training, *National Strength and Conditioning Association*, Volume 27, Issue 1, Pages 50-55.
- 42- Mezler B and Váci M (2019): Effects of short-term in-season plyometric training in adolescent female basketball players, Volume 106, Issue 2, Pages 168-179, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31271308/>
- 43- Michael Boyle (2003): New Functional Training for Sports, *Human Kinetics, Physical Activity and Health Publisher*.
- 44- Ron Jones (2003): Functional Training #1: Introduction, *Reebo Santana, Jose Carlos University, USA*.
- 45- Scott Gaines (2003): Benefits and Limitations of Functional Exercise, *Vertex Fitness, NESTA, USA*.
- 46- Weiss A, Suzuki T, Bean J, Fielding RA (2019): High intensity strength training improves strength and functional performance after stroke, *American journal of physical medicine & rehabilitation*, Volume 79, Issue 4, Pages 369-376.
- 47- Zuzanna Wrześień, Aleksandra Truszczynska-Baszak and Remigiusz Rzepka (2019): Lower extremity muscle strength, postural stability and functional movement screen in female basketball players after ACL reconstruction. Preliminary report, *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, Volume 21, Issue 2, Pages 71-81.

ـ ثالثاً: مصادر شبكة المعلومات الدولية:

- 48- <https://cathe.com/the-importance-of-functional-strength-training/>
- 49- <https://www.breakthroughbasketball.com/fitness/strength-training.html>
- 50- <https://www.healthline.com/health/fitness/functional-fitness-adults>
- 51- <https://www.lesmills.com/fit-planet/fitness/functional-strength/>

تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الأداء

البدني والمهاري للاعبي كرة السلة

* أ.م.د/ ندا محفوظ عبدالعظيم كابوه.

** م.د / محمد مجدي حسني أبوفريفة.

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة السلة، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وذلك نظراً لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث، حيث اعتمدا على التصميم التجريبي للقياس (القبلي - التتبعي - البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية. كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة تحت 18 سنة بنادي الزمالك الرياضي المسجلين بمنطقة

الجيزة والاتحاد المصري لكرة السلة، والمُشاركين في بطولة الجمهورية تحت 18 سنة للموسم الرياضي 2021/20م، وقد بلغ إجمالي حجم عينة البحث (20) لاعب. وقد تم تطبيق محتوى البرنامج (تمارين القوة الوظيفية) على عينة البحث بعد انتهاء الاحماء مباشرة داخل صالة تدريب الأثقال بنادي الزمالك الرياضي لمدة (15 : 20) دقيقة. يستكمل بعدها الباحثان تنفيذ باقي الجزء الرئيسي لوحدة التدريب اليومية، كذلك الجزء الختامي في ملعب كرة السلة. وذلك خلال الفترة من 12 سبتمبر حتى 04 نوفمبر 2020م. وتوصلت أهم نتائج البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الأداء البدني والمهاري الدفاعي والهجومى للاعبى كرة السلة تحت 18 سنة بنادي الزمالك الرياضي.

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب . كلية التربية الرياضية . جامعة مدينة السادات.

** مدرس بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية . كلية التربية الرياضية . جامعة طنطا.

The Effect of Using Functional Strength Training on the Level of Physical and Skill Performance of Basketball Players

*** Dr. Nada Mahfouz Abd Al-Azim Kapoh.**

**** Dr. Mohamed Magdy Hosny Abou Fraikha.**

Research Summary:

The research aims to identify the effect of using functional strength training on the level of physical and skillful performance of basketball players, and the two researchers used the experimental approach, due to its relevance to the nature and objectives of the research, as they relied on the experimental design of measurement (pre-follow-up – post) for one experimental group. The study sample was deliberately chosen from basketball players under 18 years of age at Zamalek Sports Club registered in Giza and the Egyptian Basketball Federation, and participants in the Republic Championship under 18 years for the 20/2021 sports season, and the total size of the research sample was (20) players.

The content of the program (functional strength exercises) was applied to the research sample after the warm-up was completed directly inside the weight training

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences (B.J.P.E.S.S)

Website:- <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail:- journal@phed.bsu.edu.eg

hall at Zamalek Sports Club for a period of (15:20) minutes. After that, the two researchers complete the implementation of the remainder of the main part of the daily training unit, as well as the final part on the basketball court. And that during the period from 12 September to 04 November 2020.

The most important results of the research reached the positive effect of the functional strength training program on the level of physical and defensive and offensive skills of basketball players under 18 years old at Zamalek Sports Club.

* Assistant Professor, Department of the theories and applications of collective sports and Racquet sports, Faculty of Physical Education, UNIVERSITY OF SADAT CITY.

** Lecture, Department of sports training and Kinesiology, Faculty of Physical Education, Tanta University.

”تأثير إستخدام التمرينات النوعية على تعلم المهارات الحركية الأساسية لفئة الصم والبكم بمراحل التعليم الأساسي”

* د/ محمد حسن السيد ابراهيم

المقدمة ومشكلة البحث:

التربية الرياضية هي ركن أساسي من أركان التربية العام فهي تحقق أهداف التربية من خلال الأنشطة المهارية لأنها نشاط موجه لخدمة جميع أفراد المجتمع أسوياء ومعاقين على السواء، ويمثل الإهتمام بذوي الإحتياجات الخاصة والعناية بهم أحد المقاييس التي توضح مدى تقدم الأمم وتحضرها، ولقد استأثر الإهتمام بذوي الإحتياجات الخاصة جهوداً كبيرة من الحكومات والهيئات والعلماء، فنشطت البحوث والدراسات التي اهتمت برعايتهم.

ويتفق كلاً من حازم حسن محمود(1996) ، مهاب عبد الرازق دسوقي (2002م) التمرينات النوعية هي أقصى درجات التخصص فى تنمية الأداء المهارى كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى. كما تعتبر هذه التمرينات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف للإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضى فى محاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات. (15: 5) (30: 22) ولذوى الإحتياجات الخاصة طبيعتهم الخاصة التى فرضها عليهم الله، لهذا يتطلب من المجتمع أن يوفر لهم نوعاً من النظام التعليمى الخاص ونوعاً من الأدوات والأجهزة الخاصة الملائمة لهم بعكس ما هو مطبق حالياً فى مناهج التربية الرياضية.

* مدرس بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

ويذكر أحمد محمد آدم (2001م) نقلاً عن هشام الشريف أنه على الرغم من أن مصر لها تنظيم مؤسسي حكومي وغير حكومي يتصدى لمشاكل الإعاقة من منظور الوقاية والعلاج إلى أن جهود هذه المؤسسات لا تفي بالغرض المطلوب ، وأن هذه المؤسسات لا تغطى حالياً الا نسبة 1% من إجمالي المعاقين فى مصر (بشكل عام) مما يشير إلى خطورة موقف المعاقين ومشاركتهم. (3: 3) ويذكر أبو النجا عز الدين وعمرو بدران (2003م) أن المعاقين بأنهم تلك الفئة من الأفراد المصابين ذهنياً أو حركياً أو بصرياً أو سمعياً الخ وهذه الإعاقة هي التى تقف عقبة أمام الإنسان المعاق للقيام بمهارة أو أكثر من مهارات الحياة الأساسية. (1: 15)

وتختلف المصطلحات التي تستخدم للدلالة على الأشخاص الذين يعانون من إعاقة سمعية، وأكثر المصطلحات شيوعاً هي الإعاقة السمعية وتشير إلى مستويات

متفاوتة من الضعف السمعي وتتراوح في شدتها بين ضعف سمعي بسيط إلى ضعف سمعي شديد جداً.

ويقصد بها وجود مشاكل أو خلل وظيفي يحول دون قيام الجهاز السمعي بوظائفه عند الفرد أو تتأثر قدرة الفرد على سماع الأصوات المختلفة بشكل سلبي. (13: 99)

هي عبارة عن اضطرابات في أجهزة السمع تؤدي إلى فقدان الإحساس بسماع ما يحيط بالفرد وتحول دون فهم ما يحيط به من أحاديث. (18: 303)

ويؤكد "بدر الدين كمال ومحمد حلاوة" (2001 م) على أن الطفل الأصم هو الذي فقد حاسة السمع لأسباب إما وراثية أو فطرية أو مكتسبة سواء كانت منذ الولادة أو بعدها الأمر الذي يحول بينه وبين متابعة الدراسة وتعلم خبرات الحياة . (12: 44)

مدارس الأمل للصم وضعاف السمع :

أهداف مدارس التربية السمعية : قد جاء بالنشرة الواردة من وزارة التربية والتعليم بشأن التوجيهات الفنية والتعليمات الإدارية لمدارس وفصول التربية السمعية (2008 – 2009 م) أن الأهداف الخاصة لمدارس المعاقين سمعياً هي:

- 1 - التدريب على النطق والكلام لعلاج عيوب الكلام من جهة وتكوين ثروة من التراكيب اللغوية كوسيلة اتصال بالمجتمع من جهة أخرى.
- 2 - التدريب على طرق الاتصال المختلفة بين المعاق سمعياً وبين المجتمع الذي يعيش فيه مما يساعده على زيادة تكيفه معه.
- 3 - التقليل من الآثار التي ترتبت على وجود الإعاقة سواء كانت آثاراً عقلية أو نفسية أو اجتماعية.
- 4 - تعزيز السلوكيات التي تعين المعاق سمعياً على أن يكون مواطناً صالحاً.

- 5 - بناء قاعدة معرفية لدى الطالب تعينه على التعرف على بيئته وما يوجد فيها من ظروف طبيعية مختلفة وتمكنه من المنافسة في عالم متغير .
- 6 - تكثيف التدريبات المهنية للطلاب حتى يستطيع الاعتماد على نفسه في الحصول على مقومات معيشته بدلا من أن يكون عالة على المجتمع وأن يكون عنصرا فعالا في عملية الإنتاج .
- 7 - التطوير المستمر في التدريبات المهنية المقدمة للطلاب لكي يستطيع ملاحقة التطورات والتقدم التكنولوجي في الصناعة .
- 8 - تحقيق العدالة الاجتماعية ومبدأ تكافؤ الفرص في التعليم والتدريب لتنمية الشعور بالانتماء والمواطنة والارتقاء بالنفس. (34: 38)

مراحل التعليم بمدارس الصم وضعاف السمع:

مرحلة رياض الأطفال في مدارس الصم وضعاف السمع : يقبل الأطفال الصم وضعاف السمع من سن 4 - 6 سنوات بعد تقديم قياس السمع واختبارات الذكاء مع ملف الطفل ، على أن يكون الحد الأدنى لكثافة الفصول 5 أطفال والحد الأقصى عشرة أطفال ويجوز التصاعد هبوطا أو صعودا بموافقة إدارة التربية الخاصة بالمديرية إذا ما دعت الضرورة ذلك. (34: 98)

مرحلة التعليم الابتدائي في مدارس الصم وضعاف السمع: يقصد به الحلقة الأولى من التعليم الأساسي للمعاقين سمعيا ومدة الدراسة بها ثماني سنوات ، والتعليم فيها مشترك ، وهي تسير على النظام الداخلي والخارجي ، ويقبل بالصف الأول الأطفال ضعاف السمع من سن 6 - 8 سنوات والأطفال الصم من سن 5 - 7 سنوات ، ويجوز قبول الأطفال بزيادة سنتين إذا وجدت أماكن خالية ، ويكون الحد الأقصى للسن المقرر بالحلقة الابتدائية من مرحلة التعليم الابتدائي للصم وضعاف السمع 17 سنة ، ولا تزيد كثافة الفصول فيها عن 12 تلميذا (2: 109)

مرحلة التعليم الإعدادي في مدارس الصم وضعاف السمع : مدة الدراسة بها ثلاثة سنوات ، ويقبل بها من أتموا الدراسة بالحلقة الابتدائية بمدارس وفصول الصم وضعاف السمع بعد نجاحهم في امتحان النقل من الحلقة الابتدائية للصم وضعاف

السمع ، ويكون الحد الأقصى للقبول بالصف الأول الإعدادي المهني للصم وضعاف السمع 17 سنة .

مرحلة التعليم الثانوي في مدارس الصم وضعاف السمع:

مدة الدراسة بها ثلاث سنوات ويطلق عليها المرحلة الثانوية الفنية للمعاقين سمعياً (الصم وضعاف السمع) ، ويشترط في قبول الطلاب بالصف الأول بالمرحلة الثانوية الفنية للمعوقين سمعياً أن يكون حاصلًا على شهادة إتمام الدراسة الإعدادية المهنية من مرحلة التعليم الأساسي للصم وضعاف السمع ، وألا يزيد سنه عن 22 سنة في أول أكتوبر.(34: 99)

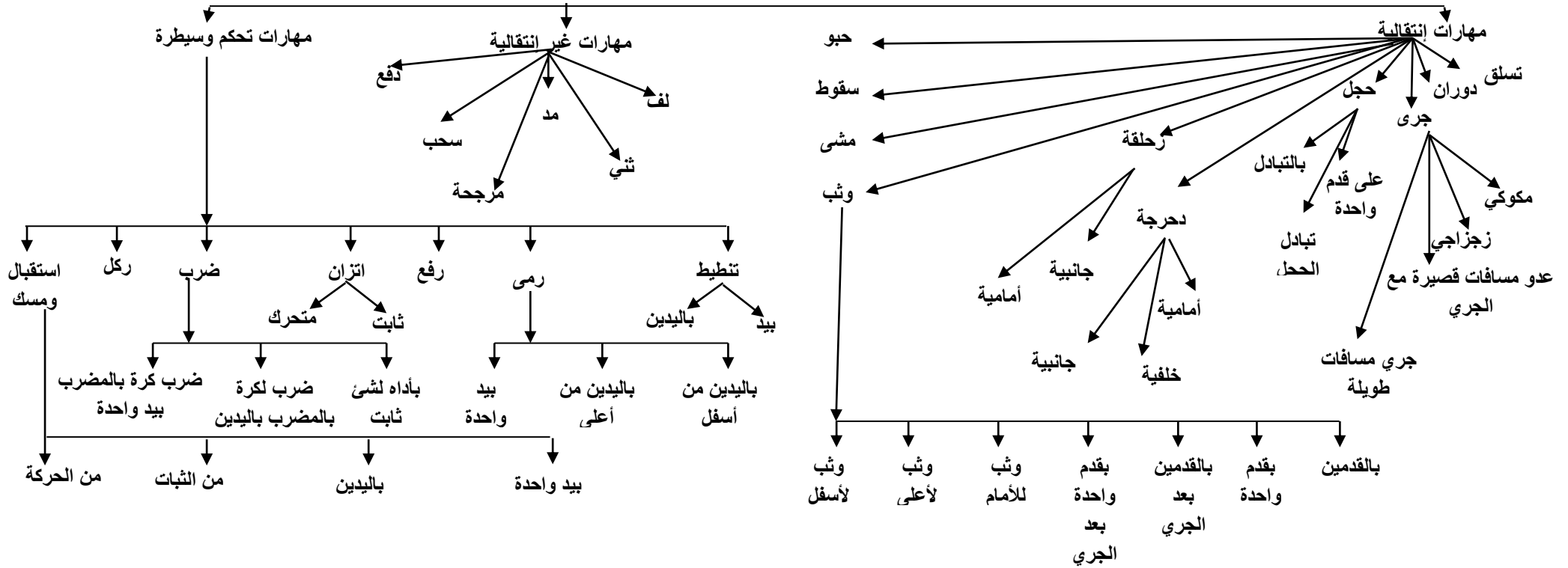
ويرى الباحث أن فئة الصم والبكم لم تحظى بالإهتمام المطلوب حتى الآن، فما زالت نظرة المجتمع إليهم ناقصة تنحصر في الرعاية الاجتماعية والصحية فقط، وفي حدود علم الباحث أنه لم تتطرق الجهات المسؤولة للاهتمام بتلك الفئة رياضياً، من حيث توفير البرامج الرياضية والتي تتناسب مع ظروفهم الخاصة، والدليل على ذلك أن مناهج التربية الرياضية المطبقة على هذه المرحلة(فئة الصم والبكم) هي نفس المناهج المطبقة على مراحل التعليم العام من أقرانهم من الأسوياء، (أى عدم وجود مناهج خاص بالتربية الرياضية لفئة الصم والبكم وكذلك عدم وجود طرق تدريس خاصة لفئة الصم والبكم).

ويشير "محمود عبد الحليم عبد الكريم" (2015م) أن المهارات الأساسية هي تلك المهارات التي يحتاجها الفرد للحياة اليومية، ويتم أحياناً تصنيف هذه المجموعة من المهارات بأنها أساسية أو وظيفية، وتفضل المهارات الأساسية المحددة على التصنيفات الأخرى لأن المهارات هي خصائص معتادة مميزة ضرورية للتعلم لكي يوظفها في محيطه وهي تنقسم إلى ثلاث فئات (المهارات الحركية- المهارات غير الحركية- المهارات اليدوية).(28: 77)

كما يؤكد أن إكتساب المهارات الحركية يتضمن عمليات بدائية للمعلومات عن المهارة ونقلها إلى نموذج حركي بهدف تعريف التلميذ بالمهارة وفهم ما يجب عمله، وهذا يتطلب أن يكون المعلم قادراً على مناقشة أداء المهارات في ضوء البناء

التشريحي الوصفي لعمل العضلات وإقامة صورة لنموذج الحركة في خيال التلميذ مع التركيز على النقاط الحاسمة من المهارة المطلوب تعلمها، وفي المراحل الأولى من التعلم مدخل التعلم يجب أن يعتمد على التقريب والتصحيح بدلاً من المحاولة والخطأ، ويتحدد النجاح عندما يبدأ التقريب في التشبه بالنموذج المطلوب أدائه وتغذيتها الرجعية وتلعب أعضاء الحواس دوراً أساسياً في الاستقبال الذي يعتبر أساس كل تعلم، وقد تساعد الأفلام وشرائط الفيديو والرسومات والوسائل السمعية والبصرية في تطوير الفهم الصحيح لنموذج الأداء. (21: 60)

المهارات الحركية الأساسية



شكل (1)

تقسيم المهارات الحركية الأساسي

مما سبق يتضح أهمية التمرينات النوعية في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، كما أنها هامة في جميع الرياضات الفردية والجماعية بشكل عام وفي تعلم المهارات الحركية الأساسية بشكل خاص نظراً لما يقوم به التلاميذ من أداء حركات السرعة والدقة والتوازن والتوافق العضلي العصبي.

لذلك فقد اتجه الباحث إلى الإهتمام بهذه الفئة والعمل على مساعدتهم في ممارسة متطلبات الحياة اليومية والتي تتمثل في تعلم المهارات الحركية الأساسية، وذلك عن طريق تصميم برنامج باستخدام التمرينات النوعية وكذلك بالإعتماد على الأدوات والأجهزة المساعدة لهم بهدف مساعدتهم على أداء المهارات الحركية الأساسية بالشكل الصحيح.

ومن خلال إطلاع الباحث علي الدراسات السابقة والمراجع والشبكات الدولية لاحظ الباحث على حد علمه وجود قصور في استخدام المعلمين لبرامج تعليمية حديثة تواكب مستوى الفئة المستهدفة (الصم والبكم) حيث ان معلمي التربية الرياضية يستخدمون برامج تعليمية تقليدية لا تركز على جوانب محدد في تعلم المهارات الحركية الأساسية كما توصل الباحث الى ندرة الدراسات التي تناولت التمرينات النوعية في تعلم المهارات الحركية بصفه خاصه وعلى الرغم مما اثبتته بعض البحوث والدراسات الفعلية لإستخدام التمرينات النوعية في المجالات الأخرى مثل دراسة " عبد الله عبد اللطيف محمد عبد الله " (2010م) (21)، دراسة " مهاب عبد الرازق دسوقي " (2002م) (30)، دراسة " أشرف مسعد عبد الحميد السباعي " (2002م) (4).

الأمر الذي دفع الباحث للإهتمام بالبحث في محاولة للتعرف على تأثير استخدام التمرينات النوعية في تعليم المهارات الحركيه الأساسية لدى التلاميذ

الصم والبكم لتجعل التلاميذ أكثر دافعية نحو تحقيق الأهداف التعليميه المرجوه مما يحقق المشاركه الايجابية في العملية التعليمية، مما يؤدي بهم الى تعلم افضل، وكذلك يساعدهم في تنميه قدراتهم والإستفاده بأكبر قدر ممكن من استعدادهم مما يجعلهم قادرون على تحقيق الأهداف التعليميه ومن هذا المنطلق جاءت فكرة اجراء هذا البحث، لذا سوف يقوم الباحث بدراسة عنونها تأثير استخدام التمرينات النوعية على تعلم المهارات الحركيه الأساسية لدى التلاميذ ذوى الإحتياجات الخاصة بمراحل التعليم الأساسي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تعليمي بإستخدام التمرينات النوعية على تعلم المهارات الحركية الأساسية لفئة الصم والبكم بمراحل التعليم الأساسي.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه في مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية لصالح القياس البعدي.
- توجد نسب تحسن بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه عند استخدام التمرينات النوعية على تعلم المهارات الحركية الأساسية لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

1- الإعاقة السمعية: HEARING IMPAIRMENT

الإعاقة السمعية هي تباين في مستويات السمع تتراوح بين الضعيف والبسيط فالشديد جدا ، وتصيب هذه الإعاقة الفرد خلال مراحل نموه المختلفة ، وتحرمه من سماع الكلام المنطوق مع أو بدون استخدام المعينات السمعية ، وتشمل الأفراد ضعاف السمع والصم . (16 : 110)

2- التلميذ الأصم : DEAF

هو ذلك الفرد الذي يعاني من عجز سمعي يصل إلى درجة تساوى 76 ديسيبل فأكثر من فقدان السمع ، تحول دون اعتماده على حاسة السمع في فهم الكلام سواء باستخدام السماعات أو بدونها.(13 : 99)

3- التمرينات النوعية: QUALITATIVE EXERCISES

أنها هي أقصى درجات التخصص فى تنمية الأداء المهارى كما ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى. (24 : 44)

4- المهارات الحركية الأساسية: BASIC MOTOR SKILLS

المهارات الحركية الأساسية هي الشرارة والأساس في بناء قدرتهم على الأشتراك فى المهارات التخصصية والألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة خلال حياتهم كلها، والدليل على ذلك أن هذه المهارات FMS عندما تنمي بشكل متدرج ومتتابع تظهر في السلوك الحركي للأطفال.(23 : 198)

الدراسات السابقة والمرتبطة:

أولاً: الدراسات العربية:

1- دراسة "محمد عبد الفتاح مغازي" (2012م) (26)، بعنوان أثر تنمية بعض القدرات الخاصة علي أداء بعض المهارات الحركية الأساسية للمعاقين ذهنيا من (8-12) سنة، واستهدفت التعرف علي أثر تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة علي أداء بعض المهارات الحركية الأساسية للمعاقين ذهنيا، واستخدم المنهج التجريبي، واختيرت العينة بالطريقة العمدية وقوامها (20) تلميذا، وكانت أهم النتائج تنمية القدرات البدنية للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة ذهنيا كان له تأثيره الإيجابي علي تحسين المهارات الحركية الأساسية.

- 2- دراسة "عبد الستار جبار الصمد" (2008م) (20) بعنوان تأثير برنامج حس- حركي في تنمية بعض القدرات الإدراكية الحركية والكتابية لمتخلفين عقليا القابلين للتعلم، واستهدفت التعرف علي تأثير البرنامج الحس- حركي في تنمية بعض القدرات الإدراكية الحركية والمهارات الكتابية لمتخلفين عقليا القابلين للتعلم، واستخدم المنهج التجريبي، وتمثلت عينة البحث في (10) تلاميذ بعمر (11) سنة، وكانت أهم النتائج وجود فروق دال إحصائيا لصالح المجموعة التجريبية في القدرات الإدراكية الحركية والمهارات الكتابية لمتخلفين عقليا القابلين للتعلم.
- 3- دراسة "أشرف مسعد عبد الحميد السباعي" (2002م) (4) بعنوان "تأثير التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجمباز الأساسية لتلاميذ الصم والبكم بالمرحلة الابتدائية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التمرينات النوعية المصور على مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الأساسية لتلاميذ الصم والبكم بالمرحلة الابتدائية، اشتملت عينة الدراسة على (28) تلميذ، استخدم الباحث المنهج التجريبي، أهم النتائج: يؤثر برنامج التمرينات النوعية المصور تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الأساسية للتلاميذ الصم والبكم بالمرحلة الابتدائية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

- 4- دراسة "بريسون، روسيو Bressun , -E-S; Rossouw , -C-C" (2002م) (35) بعنوان "تحديد مصادر الإستمتاع فى الرياضات التنافسية التى تمت تجربتها من قبل أفراد ذوى إعاقة بصرية"، إن الهدف من هذه الدراسة هو تحديد مصادر الإستمتاع فى الرياضات التنافسية التى تمت تجربتها من قبل أفراد ذوى إعاقة بصرية، اشتملت عينة الدراسة على (20) رياضي من ذوى الإعاقة البصرية، استخدم الباحث

المنهج التجريبي، أهم النتائج: انبثقت خمسة أفكار رئيسية عامة من هذا التحليل وهى: الإدراك الكامل للأهلية والخبرات الاجتماعية الإيجابية واللياقة المهارية والمظاهر العقلية والمظاهر العاطفية وهذه الأفكار متناغمة مع مصادر المدلول المتماثلة مع البحث.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

إستخدام الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياسين (القبلي، والبعدي).

ثانياً: مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على التلاميذ التي تتراوح أعمارهم من 4سنوات حتى 17 سنة بمدرسة الأمل للصم والبكم وضعاف السمع بمحافظة أسيوط.

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، والبالغ عددهم اثنى عشر تلاميذ بنين من الصم والبكم وضعاف السمع بمدرسة الأمل للصم والبكم وضعاف السمع بمحافظة أسيوط وتراوحت أعمارهم ما بين 10 : 14 سنه مع مراعاة ألا توجد لديه أي إعاقات أخرى وقد تم تطبيق البرنامج المقترح عليهم.

تجانس أفراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية:

اعتدالية أفراد العينة فى متغيرات النمو للعينة قيد البحث:
قام الباحث بإيجاد معامل الإلتواء بين أفراد العينة فى ضوء المتغيرات التالية (السن - الطول - الوزن) قيد البحث، وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لأفراد العينة في المتغيرات قيد البحث (ن=12)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	معدلات النمو
0,53-	1,03	11	10,82	سنة	السن	
0,02	12,46	148	148,09	سم	الطول	
0,20-	8,09	39	38,45	كجم	الوزن	

يتضح من جدول (1) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث تنحصر ما بين

(3+، 3-) مما يدل على إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

رابعاً: وسائل جمع البيانات:

تحقيقاً لهدف البحث إستعان الباحث في جمع البيانات الخاصة بهذا البحث بالأدوات التالية:

- تحليل المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث: حيث قام الباحث بتحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث والمتخصصة في المهارات الحركية الأساسية ومرفق (2) يوضح ذلك.

- الملاحظة العلمية: تم ملاحظة مشكلة البحث من خلال عمل الباحث بالتدريب الميداني بمدارس التربية الفكرية.

- المقابلة الشخصية: قام الباحث بعمل بعض المقابلات الشخصية مع بعض موجهي ومعلمي التربية الرياضية بمدارس الصم والبكم للتعرف على نقاط القوة والضعف والبرامج والطرق المستخدمة ومعرفة إمكانية تطبيق برامج تمارين نوعية في تعليم المهارات الحركية الأساسية للعينة قيد البحث.

- استمارات استبيان "من تصميم الباحث" وهي:

1- إستمارة تسجيل بيانات عينة البحث.

2- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الإختبارات المهارية المرتبطة

بالمهارات الحركية الأساسية مرفق (5).

3- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب التمرينات النوعية للبرنامج المقترح.

4- إستمارة محاور البرنامج التعليمي، وأهداف الوحدات التدريسية لبرنامج التمرينات النوعية قيد البحث.

قام الباحث باستخدام صدق المحتوى لتحديد مدة تنفيذ البرنامج التعليمي، وتحديد أنسب الطرق والأساليب التدريسية والوسائل المعينة اللازمة لتنفيذ محتوى برنامج التمرينات النوعية المقترح لتعليم المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ مدرسة الأمل للصم والبكم وعرضهم على السادة الخبراء وعددهم (10) خبراء مرفق (1)، وجدول (2) مرفق (4) يوضح ذلك:

جدول (2)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول تحديد مدة وطرق وأساليب التدريس والوسائل المعينة اللازمة لتنفيذ محتوى المخطط البرنامج التعليمي (ن=10)

النسبة المئوية	آراء الخبراء	محاور البرنامج التعليمي	
%0	0	شهر واحد	1
%20	2	شهر ونصف	2
%70	7	شهرين	3
%10	1	ثلاثة شهور	4
%0	0	درس واحد	1
%90	9	درسين	2
%10	1	ثلاثة دروس	3
%0	0	أربعة دروس	4
%0	0	(تمهيدي - رئيسي)	1
%0	0	(رئيسي - نهائي)	2
%100	10	(تمهيدي - رئيسي - نهائي)	3
%80	8	أسلوب العرض (الأمر)	1
%100	10	أسلوب التعلم التبادلي(الأقران).	2
%100	10	الأسلوب التدريبي(الممارسة).	3
%80	8	أسلوب التعلم التفاضلي.	4
%80	8	أسلوب التعلم الذاتي.	5
%0	0	أسلوب التعلم التعاوني.	6
%70	7	أسلوب الإكتشاف الموجه.	7
%0	0	أسلوب العرض والمناقشة.	8
%100	10	جهاز الحاسب الآلي.	9
%100	10	الصور الثابتة.	10
%100	10	الصور المتحركة.	11
%100	9	الفيديو.	12
%100	10	الكاميرا الفوتوغرافية.	13
%100	10	المصادر والمراجع العلمية.	14

يتضح من جدول (2) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول تحديد مدة وطرق وأساليب التدريس والوسائل المعينة اللازمة لتنفيذ محتوى برنامج التمرينات النوعية المقترح لتعليم المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ مدرسة الأمل للصم والبكم وقد إرتضى الباحث علي نسبة إتفاق آراء السادة الخبراء (70% فأكثر) وتم حذف العبارات التي حصلت على نسبة إتفاق لآراء السادة الخبراء أقل من (70%).

جدول (3)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول تحديد أهداف برنامج التمرينات النوعية قيد البحث

(ن=10)

النسبة المئوية	آراء الخبراء	الأهداف	المحاور
100%	10	1- توصيل المعلومات والمعارف والمهارات الحركية الأساسية والرياضية للتلاميذ وإتقان مراحل ومعايير الأداء الجيد للمهارات الحركية الأساسية.	الأهداف العامة
100%	10	2- الابتكار والملاحظة الدقيقة والتخطيط والنقد والمقارنة في دروس وأنشطة التربية الرياضية بالمدرسة وإثارة وجذب إهتمام المتعلمين وتلبية ميولهم ورغباتهم من خلال التنوع في أساليب وطرق تدريس التطبيق.	
100%	10	3- معرفة دور التربية البدنية والأنشطة الحركية والرياضية في إرساء وترسيخ التقاليد الإجتماعية والتفاعل النشط والإيجابي مع بيئة المجتمع المحيط بالعمل.	
100%	10	4- خلق بيئة آمنة وصحية للمتعلم أثناء ممارسة المهارات الحركية والقدرة على تطبيق عوامل الأمن والسلامة أثناء تنفيذ الدروس.	
100%	10	1- أن يكتسب التلميذ المعلومات والمعارف المرتبطة بالمهارات الحركية التي تؤدي إلي تحسين مخرجات العملية التعليمية.	أولاً: أهداف المعرفة والفهم
100%	10	2- أن يكون التلميذ قادراً على تقدير أهمية وفائدة المهارات الحركية الأساسية.	
100%	10	3- أن يكتسب التلميذ النواحي التربوية المناسبة للمهارات الحركية الأساسية.	
90%	9	4- أن يتقن التلميذ المهارات الحركية الأساسية التي تؤدي إلي تحسين مخرجات العملية التعليمية.	
100%	10	5- أن يكتسب التلميذ المعارف والمعلومات الخاصة بالمهارات الحركية الأساسية.	
100%	10	6- أن يتعرف التلميذ على الخطوات الفنية والتعليمية للمهارات الحركية الأساسية وكيفية تصحيحها.	
100%	10	7- أن يدرك التلميذ القدرات البدنية والحركية للمهارات الحركية الأساسية.	
80%	8	8- أن يكتسب التلميذ المعلومات الخاصة بالأنواع المختلفة للوسائل المعينة والأدوات والأجهزة البديلة التي يمكن إستخدامها للمهارات الحركية الأساسية.	
20%	2	9- أن يكتسب التلميذ المعلومات الخاصة بمنهجية وطرق التقويم والقياس للأداء الحركي بالمهارات الحركية الأساسية.	
100%	10	10- أن يتعرف التلاميذ على مفاهيم خطوات المشي والجرى والعدو.	
100%	10	11- أن يتابع التلميذ بحماس وتشوق نماذج الاداء للمشى - الجرى - الحجل - التوازن - الثنى - المد - اللف - الرمي - اللقف.	
100%	10	12- أن يتعرف التلميذ على كيفية التحرك بالقدمين.	

تابع جدول (3)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول تحديد أهداف برنامج التمرينات النوعية قيد البحث
(ن=10)

المحاور	الأهداف	آراء الخبراء	النسبة المئوية
تأثير الأهداف النفس الحركية	1- ان يؤدي التلميذ الاداء الفني الصحيح للمشى - الجرى - الحجل - التوازن كما يطلبه منه المعلم وفقا للخطوات التعليمية.	10	100%
	2- ان يستجيب التلميذ للاداء الجيد فى الثنى - المد - اللف - الرمى - اللقف.	10	100%
	3- ان يشارك التلميذ بحماس النشاط التطبيقي والتعليمي للمهارات الحركية الأساسية واتقان الاداء للانشطة التعليمية.	10	100%
	4- ان يتفاعل التلميذ جسمانياً مع أداء المهارات وفقاً للخطوات التعليمية للاداء.	9	90%
	5- ان يتمكن التلميذ من المشى - الجرى - الحجل - التوازن - الثنى - المد - اللف - الرمى - اللقف.	10	100%
	6- ان يعي التلميذ جيداً عند أداء المهارات الحركية الأساسية للمكان والزمان.	10	100%
تأثير الأهداف الاجتماعية	1- ان يعي التلميذ التوافق بين مراحل الاداء المرتبطة بطبيعة الاداء	10	100%
	2- ان يمارس التلميذ بحماس الاداء التطبيقي للمهارات الحركية الأساسية.	10	100%
	ان يشعر التلميذ بالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.	10	100%
	3- ان يتعلم التلميذ النظام والاعتماد على النفس.	10	100%
	4- أن يكتسب التلميذ صفات المثابرة والتعاون مع الآخرين.	10	100%

يتضح من جدول (3) أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول تحديد أهداف برنامج التمرينات النوعية قد تراوحت ما بين (10% : 100%) وقد ارتضى الباحث بالأهداف التي حصلت على نسبة إتفاق لآراء السادة الخبراء (70% فأكثر) وتم حذف الأهداف التي حصلت على نسبة إتفاق لآراء السادة الخبراء أقل من (70%).

خامساً : الدراسات الإستطلاعية:

أ- الدراسة الإستطلاعية الأولى:

حرصاً من الباحث على سلامة الإجراءات الإدارية والفنية قبل وأثناء وبعد تطبيق الإختبارات المهارية، قام الباحث بإختيار عدد (8) تلاميذ من مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة الأصلية في الفترة من 2019/2/27م إلى 2019/3/1م بهدف التعرف على عدة نقاط وأهمها:

- التأكد من صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل اختبار على حده والإختبارات ككل.

- دقة تنظيم وسير العمل في القياس.
- صدق وثبات الإختبارات قيد الدراسة.
- التعرف على المشكلات التي تظهر عند التطبيق.
- وبناءً على نتائج الدراسة الاستطلاعية توصلت الباحثة إلى ما يلي:
- صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الإختبارات المهارية قيد الدراسة.
- صدق وثبات الإختبارات قيد الدراسة.

ب- الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قبل البدء فى تنفيذ برنامج التمرينات النوعية قام الباحث بإجراء تجربة بعض الوحدات على عينة من التلاميذ الصم والبكم جزئياً من 10 : 14 سنة بمدرسة الأمل للصم والبكم وضعاف السمع بمحافظة أسيوط، فى الفترة من 2019/2/15م إلى 2019 /2/25م وهى عينة خارج عينة البحث الأساسية وقوامها 8 تلاميذ، وتهدف هذه التجربة إلى التعرف على مدى إستجابة التلاميذ لهذه التمرينات النوعية ومناسبة الأدوات المختارة للبرنامج وأيضاً مدى استغلال جميع الحواس الباقية من اللمس والحركة، ومن خلال التجربة إستطاع الباحث الخروج ببعض الضوابط لضمان سير إجراء التجربة.

نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية:

- 1- مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة لتنفيذ البرنامج.
 - 2- مناسبة محتوى البرنامج المقترح لتدريس العينة.
 - 3- تحديد الطريقة المناسبة للتعامل مع مع هذه الفئة عن طريق اللمس والإشارات الحركية.
 - 4- التدريس فى الملعب مع مراعات عوامل الأمن والسلامة.
 - 5- تنفيذ الدروس الخاصة للبرنامج فى الفترة المسائية من 4 : 6 لضمان تواجد أفراد العينة.
 - 6- الإستغناء عن بعض الأدوات وإستبدالها بأدوات أخرى وإختيار الأدوات طبقاً لقدرات التلاميذ وقدراتهم الفردية.
- وبناءً على نتائج الدراسة تبين للباحثة كفاية الأدوات والأجهزة لتنفيذ التجربة، بالإضافة على مناسبة محتوى البرنامج المقترح للعينة قيد الدراسة.

سادساً: المعاملات العلمية المستخدمة في البحث:

أولاً: الصدق :

1- صدق المحكمين للإختبارات المهارية المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية لفئة الصم والبكم قيد البحث:

إستطاع الباحث تحديد الإختبارات المهارية المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية من خلال المراجع والدراسات السابقة ومتطلبات الأداء المهارى للمهارات الحركية الأساسية، ثم قام الباحث بعرض هذه الصفات والإختبارات التي تقيسها على السادة الخبراء على أن تتوفر في الخبراء شرط أو أكثر من الشروط الآتية :

- من العاملين في مجال الصم والبكم وضعاف السمع بجمهورية مصر العربية.
- من أعضاء هيئه التدريس ببعض الأقسام العلميه (المناهج وطرق التدريس- العلوم التربوية والنفسية- التمرينات).

قام الباحث بعرض الإختبارات التي توصل اليها علي عدد من السادة الخبراء في مجال الصم والبكم وضعاف السمع وفي المناهج وتدريب التربية الرياضية والتمرينات وعددهم (10) خبراء والجدول (4) يوضح رأي الخبراء في الإختبارات المهارية للمهارات الحركية الأساسية لفئة الصم والبكم.

جدول (4)

رأي السادة الخبراء في الإختبارات المهارية المناسبة للمهارات الحركية الأساسية لفئة الصم والبكم (ن=10)

م	المهارات الحركية الأساسية	الإختبارات المهارية	وحدة القياس	أراء الخبراء	النسبة المئوية
1	المشى	- المشى 15م.	الثانية	0	0%
		- المشى 20م.	الثانية	1	10%
		- المشى 30م.	الثانية	0	0%
		- المشى بين خطين المسافة بينهما 10م.	الثانية	9	90%
2	جرى (عدو)	- العدو 10م.	الثانية	8	80%
		- العدو 20م.	الثانية	2	20%
		- العدو 30م من البدء الطاير.	الثانية	0	0%
		- العدو 50 م.	الثانية	0	0%

0%	0	الثانية	- الحجل 20 م بالتبادل مع القدمين .	الحجل	3
90%	9	الثانية	- الحجل 5م بالقدم اليمنى.		
10%	1	الثانية	- الحجل 5م بالقدم اليسرى.		
0%	0	الثانية	- الحجل 10م بقدم الإرتقاء.		
0%	0	السننيمتر	- الوثب العمودي.	الوثب	4
100%	10	السننيمتر	- الوثب العريض من الثبات.		
0%	0	السننيمتر	- الجرى والوثب على قدم واحدة والهبوط على نفس القدم.		
100%	10	السننيمتر	- ثنى الجذع للأمام من الوقوف.	الثنى	5
0%	0	السننيمتر	- ثنى الجذع للأمام من الجلوس الطويل.		
0%	0	السننيمتر	- ثنى الجذع خلفاً من الوقوف.		
0%	0	السننيمتر	- ثنى الجذع جانباً من الوقوف.		
80%	8	السننيمتر	- مد الجذع من وضع الإنبطاح.	المد	6
0%	0	السننيمتر	- مد الجذع من الوقوف.		
0%	0	السننيمتر	- إختبار لمس المستطيلات الأربعة.		
20%	2	السننيمتر	- اللمس السفلى والجانبى.		

تابع جدول (4)

رأى السادة الخبراء فى الإختبارات المهارية المناسبة للمهارات الحركية الأساسية لفئة الصم والبكم

(ن=10)

النسبة المئوية	أراء الخبراء	وحدة القياس	الإختبارات المهارية	المهارات الحركية الأساسية	م
100%	10	الثانية	- الوقوف على عارضة توازن بالقدم المفضلة	التوازن	7
0%	0	الثانية	- الوقوف على عارضة توازن بالقدم المفضلة والعين مغلقة.		
0%	0	الثانية	- الوقوف على عارضة توازن بمشط القدم		
0%	0	عدد الخطوات	- المشى على خط على الارض واليد فى الوسط.		
50%	5	عدد المحاولات الصحيحة	- الهبوط الامامى من الوقوف.	الهبوط	8
50%	5	عدد المحاولات الصحيحة	- الهبوط الجانبى من الوقوف.		
30%	3	عدد التكرارات فى 30 ث.	- سرعة حركة الذراعين مع الإتجاه الأفقى.	المرجحة	9
20%	2	عدد التكرارات فى 90 ث.	- تبادل حركة الذراعين مع الرجلين.		
50%	5	عدد المرات فى 15 ث.	- اللمس السفلى والجانبى.		
10%	1	الثانية	- الإنتقال بدوران بين المربعات.	الدوران	10
80%	8	الثانية	- الجرى حول دائرة.		
10%	1	الثانية	- إختبار لمس المستطيلات الأربعة.		
0%	0	عدد المرات	- إختبار لمس المستطيلات الأربعة.	لف(لوى)	11
0%	0	عدد المرات	- لف الجذع على الجانبين.		
0%	0	عدد المرات	- اللمس السفلى والجانبى.		
20%	2	عدد المرات الصحيحة	- مسك كرة صغيرة(باليدين).	المسك	12

%0	0	عدد المرات الصحيحة	- مسك كرة من داخل وخارج مربع باليدين.
%0	0	عدد المرات الصحيحة	- إيقاف كرة مرجحة (بيد واحدة).
%80	8	عدد المرات الصحيحة	- مسك كرة صغيرة (بيد واحدة).
%0	0	عدد المرات الصحيحة	- المسك من الحركة.

يتضح من نتائج الجدول (4) أن نسبة الموافقة على الإختبارات المهارية تراوحت من (10% - 100%) وقد أرتضى الباحث باختيار الإختبارات التي حصلت على 70% فأكثر من رأى السادة الخبراء وتوصل الباحث الي الإختبارات المهارية التالية وهم بالترتيب:

- 1- المشى بين خطين المسافه بينهم 10م.
- 2- العدو 10م.
- 3- الحجل 5 م بالقدم اليمنى.
- 4- الوثب العريض من الثبات.
- 5- ثنى الجذع للامام من الوقوف.
- 6- مد الجذع من وضع الانبطاح.
- 7- الوقوف على عارضه توازن على القدم المفضلة.
- 8- الجرى حول دائرة.
- 9- مسك كرة صغيرة (بيد واحدة).

2- صدق التمايز (المقارنة الطرفية):

إستخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق الإختبارات المهارية قيد البحث وذلك من خلال حساب الفروق بين مجموعتين احدهما مميزة (ملتزمة فى الحضور) والأخرى غير مميزة (غير ملتزمة فى الحضور) وتم حساب الفروق بينهم كما هو موضح بجدول (5):

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة الغير المميزة

في إختبارات المهارات الحركية الأساسية للعينة قيد البحث (ن=8)

الدالة	قيمة "ت" المحسوبة	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	الإختبارات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	11.54	0.22	10.22	0.47	12.33	ث	المشى بين خطين المسافة بينهم 10م	1
دال	18.46	0.28	4.27	0.05	6.10	ث	العدو 10 م	2
دال	14.57	0.38	5.05	0.05	7.04	ث	الحجل 5 م بالقدم اليمنى	3
دال	17.34	1.77	12.63	1.81	28.13	سم	الوثب العريض من الثبات	4
دال	9.39	0.35	0.13	0.71	2.75	سم	ثنى الجذع للامام من الوقوف	5
دال	14.35	0.52	4.38	0.12	7.11	سم	مد الجذع من وضع الانبطاح	6
دال	25.00	0.35	2.88	0.21	6.32	ث	الوقوف على عارضه توازن على القدم المفضله	7
دال	10.35	0.64	7.88	0.76	11.50	ث	الجرى حول دائرة	8
دال	4.92	0.71	0.75	0.35	2.13	عدد	مسك كرة صغيرة (بيد واحدة)	9

قيمة ت عند مستوى $0.05 = 2.15$

يتضح من نتائج جدول (5) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات المهارات الحركية الأساسية للعينة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (4.92 : 25)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الإختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجلها. الثبات:

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في

إختبارات المهارات الحركية الأساسية للعينة قيد البحث (ن=8)

الدالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	0.96	0.99	11.29	0.86	11.22	ث	المشى بين خطين المسافة بينهم 10 م	1
دال	0.87	0.78	5.32	0.79	5.32	ث	العدو 10 م	2
دال	0.93	0.80	6.06	0.79	6.06	ث	الحجل 5 م بالقدم اليمنى	3
دال	0.99	6.06	20.37	6.16	20.43	سم	الوثب العريض من الثبات	4

5	ثنى الجذع للامام من الوقوف	سم	1.37	1.10	1.40	1.13	0.98	دال
6	مد الجذع من وضع الانبطاح	سم	5.67	1.06	5.73	1.17	0.97	دال
7	الوقوف على عارضه توازن على القدم المفضله	ث	4.37	1.30	4.23	1.19	0.94	دال
8	الجرى حول دائرة	ث	9.67	1.49	9.80	1.71	0.97	دال
9	مسك كرة صغيرة (بيد واحدة)	عدد	1.30	0.70	1.40	0.86	0.96	دال

قيمة ر عند مستوى $0.05 = 0.36$

يتضح من جدول (6) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائيا بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في إختبارات المهارات الحركية الأساسية للعينه قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الإختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.87 : 0.99) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.5).

- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول مناسبة التمرينات النوعية للبرنامج : قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات في مجال المهارات الحركية الأساسية لتحديد التمرينات النوعية المناسبة التى قد تساهم فى تعليم وتحسين الأداء المهارى للمهارات الحركية الأساسية قيد البحث ثم قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء المتخصصين فى المهارات قيد البحث من أعضاء هيئة التدريس وعددهم (10) خبراء لمعرفة مدى مناسبة التمرينات النوعية المقترحة للمهارات الحركية الأساسية قيد البحث. سابعاً: البرنامج التعليمي:

من خلال الرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل دراسة كلاً من "ترمين محمد خالد" (2012) (31) ، دراسة "باسم محمود عبد الحكيم" (2005م) (11) ، دراسة "أشرف مسعد السباعي" (2002م) (4) ، دراسة "إيهاب محمد فاهيم" (2002م) (10) ، دراسة "أمل جميل يوسف" (1996) (6) ، دراسة "أمل أحمد مصطفى" (1993م) (5)، مرجع عبد الحميد شرف عبدالحميد (2002م) (19)، مرجع "أمين أنور الخولى، محمد الحماحمى" (1990م) (9)، يتضح أن عملية بناء البرنامج عملية نظامية تتطلب خطة شاملة، وتتضمن مجموعة من الإجراءات العلمية المتسلسلة وتم البدء فى تنفيذ مجموعة من الخطوات التالية :

1- فلسفة البرنامج التعليمي.

- 2- هدف البرنامج التعليمي.
 - 3- استراتيجية البرنامج التعليمي.
 - 4- خطوات إعداد البرنامج التعليمي.
 - 5- أسس وضع البرنامج التعليمي.
 - 6- محتوى البرنامج التعليمي.
 - 7- التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي.
 - 8- أساليب التدريس المستخدمة في البرنامج التعليمي.
 - 9- أجزاء الدرس.
 - 10- أساليب التقويم.
- أ- الهدف العام لبرنامج التمرينات النوعية:
- تنمية المهارات الحركية الأساسية للتلاميذ الصم والبكم.
- ب- أهداف برنامج التمرينات النوعية قيد البحث:
- 1- أهداف معرفية.
 - 2- أهداف نفس حركية أو مهارية.
 - 3- أهداف وجدانية.
- ج- أسس بناء البرنامج:
- 1- مناسبة برنامج التمرينات النوعية المقدمة للتلاميذ الصم والبكم.
 - 2- تنوع الأنشطة للتلاميذ الصم والبكم حسب طبيعة المرحلة السنية.
 - 3- المشاركة الإيجابية للتلاميذ الصم والبكم خلال برنامج التمرينات النوعية.
 - 4- أن يحقق البرنامج الهدف منه وأن يتناسب المحتوى مع ذلك.
 - 5- مراعاة أن تكون التمرينات النوعية متدرجة من السهل إلى الصعب بالنسبة للتلاميذ الصم والبكم
 - 6- مراعاة الفروق الفردية وتناسب البرنامج مع الإمكانيات المتاحة.
 - 7- أن يراعى البرنامج الفترة الزمنية اللازمة للتطبيق.

8- أن يوفر محتوى البرنامج عوامل الأمن والسلامة ويراعيها في كل الأنشطة.

9- أن يكون البرنامج شامل ومرن.

* لذلك راعى الباحث إعداد برنامج التمرينات النوعية على الأسس التالية:

1- خصائص النمو للمرحلة السنية من (10: 14) سنوات للتلاميذ الصم والبكم

جزئياً كإشباع ميولهم ومراعات قدراتهم الحركية والسمعية واللمسية والبصرية.

2- أن يهدف البرنامج إلى تعلم أداء المهارات الحركية الأساسية لفئة الصم

والبكم بمراحل التعليم الأساسي ، وذلك من خلال تنميته بعض القدرات المهارية مثل

(السرعة - القدرة- التوازن - الرشاقة) أيضا تنميته بعض الإدراكات الحس -

حركية مثل (إدراك الإحساس بالزمن - إدراك الإحساس بالمسافة - إدراك

الإحساس بالإتجاه - إدراك الإحساس بالفراغ) .

3- التدرج من السهل إلى الصعب ومراعات الحمل وشده متوسطة ومثال على

ذلك لتنميته قوة عضلات الرجلين يبدأ التمرين بالجري في المكان ثم الجري للأمام

ثم الجري للخلف.

4- الإعتماد على حل المشكلات بالإكتشاف.

5- وضع جزء معرفي في المقدمة لتعويض النقص في خبراتهم السابقة.

6- الإعتماد على الحواس المتبقية كالسمع والبصر واللمس.

7- توفير عوامل الأمن والسلامة للتلاميذ الصم والبكم جزئياً.

د- محتوى البرنامج:

في ضوء الخصائص المميزة لمجتمع الدراسة ونتيجة لحرص أراء العلماء

حول أهم التمرينات النوعية للمهارات الحركية الأساسية المناسبة لأهداف وعينة

الدراسة والتي تم حصرها من خلال القراءات النظرية والدراسات السابقة، وعرضها

على الخبراء لتحديد مدى مناسبتها لأهداف عينة الدراسة، وطبقاً للأسس التي تم

ذكرها للبرنامج الحالي الخاص بالتلاميذ الصم والبكم واستنادا إلى المراجع العلمية

والدراسات السابقة التي تناولت البرامج والأنشطة والمراجع الخاصة بالتمرينات والألعاب والبرامج الرياضية.

تم إعداد محتوى البرنامج ويشتمل على مجموعة كبيرة متنوعة من التمرينات النوعية.

هـ - الخطة الزمنية للبرنامج:

استنادا إلى نتائج تحليل الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع الدراسة الحالي، والخطة الزمنية الموضوعية لدروس التربية الرياضية لمدارس الصم والبكم للمرحلة السنوية عينة الدراسة الحالية من قبل وزارة التربية والتعليم حديثاً عام (2019-2020م) تم وضع الخطة الزمنية للبرنامج الحالي كما هو موضح بالجدول التالية:

وقد حرص الباحث على مقابلة السادة المحكمين أثناء فحصهم للبرنامج حتى يتمكن من مناقشتهم والإجابة على استفساراتهم وجدول (7) يوضح التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي:

جدول (7)

توزيع البرنامج التعليمي

رقم الدرس	الفترة الزمنية	المراحل التعليمية
4-3-2-1	من 3 / 3 إلى 3 / 13 / 2019م	تعليم مهارات المشي والجرى
8-7-5-6	من 3 / 15 إلى 3 / 28 / 2019م	تعليم مهارات الحجل والوثب
12-11-10-9	من 4 / 1 إلى 4 / 10 / 2019م	تعليم مهارات التوازن والثني والمد
16-15-14-13	من 4 / 12 إلى 4 / 22 / 2019م	تعليم مهارات الدوران واللف

جدول (8)

الخطة الزمنية للبرنامج

مدة البرنامج بالشهر	عدد الاسبوع	عدد الوحدات في الاسبوع	عدد الوحدات في الشهر	عدد الوحدات طوال مدة تنفيذ البرنامج	زمن الوحدة (الدرس)
2	8	2	8	16	45ق

والجدول التالي يوضح مكونات الوحدة التدريسية اليومية وتوزيعها الزمني

ومحتواها:

جدول (9)

مكونات الوحدة التدريسية اليومية

المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
التهيئة العامة للعضلات ومفاصل الجسم	7ق	المقدمة
أعداد بدني ويشتمل على الإحماء والتمرنات العامة والخاصة	10ق	الإحماء
ويشتمل على أنشطة التمرينات النوعية للمهارات الحركية الأساسية	25ق	الجزء الرئيسي
التهدئة وعودة الجسم لحالته الطبيعية	3ق	التهدئة والختام

و- الأدوات المستخدمة:

قام الباحث باستخدام بعض الأدوات التي تساعده في التنفيذ بما يتناسب مع التلاميذ الصم والبكم وقد تمثلت الأدوات في الآتي :

(حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب اسفنجية ، أجراس ، العوارض الخشبية ، أطواق ،كرات كبيرة ، صفارة ، اقمشه ذات ألوان فاتحه ، شريط قياس كبير وصغير ، مسطر طول متر، كاميرا تصوير).

وقام الباحث بإقتراح برنامج باستخدام التمرينات النوعية على تحسين مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية لفئة الصم والبكم بمراحل التعليم الأساسي.

وقد تضمن البرنامج على (16) درس تعليمي ينفذ على مدار 8 أسابيع بواقع درسين في الأسبوع زمن الدرس 45 دقيقة على أن يتم من خلال الدرس تنميه المتغيرات المهارية الأتية (قوه عضلات الرجلين - التوافق - الرشاقة - التوازن) وأيضا تنمية المتغيرات الأتية (الإحساس بالإتجاه - الإحساس بالزمن - الإحساس بالمسافة - الإحساس بالفراغ) وذلك عن طريق مجموعه من التمرينات النوعية تشتمل على تمرينات في (المشى - الجرى - الوثب - الحجل - الثنى - المد - اللف - الدوران - الرمي - اللقف) وقد تم تقسيم الدرس وفقا للآتي:

أ- الجزء التمهيدي وينقسم إلى :

1- إحماء ومدته 7 ق .

2- الإعداد البدنى 10 ق .

ويشمل هذا الجزء على مجموعه تمارينات نوعية تم تقسيمها على مراحل تعلم المهارات الحركية الأساسية وهى مثلاً (مجموعه تمارينات متدرجه فى الأداء والصعوبه قد تصل بهم إلى تعلم المهارات الحركية الأساسية) ، وقد تساعد هذه التمارينات الباحث فى تعليم التلاميذ المهارات الحركية الأساسية فى الجزء الأساسى.

ب- الجزء الأساسى : ومدته 25 ق.

يخصص هذا الجزء من الدرس إلى تعلم المهارات الحركية الأساسية للتلاميذ الصم والبكم جزئياً وذلك عن طريق:

- شرح المهارة ومراحلها المختلفة بهدف خلق تصور حركى لدى التلاميذ (شرح الجزء الذى يتم تدريسه فى كل درس).

- عمل تمارينات نوعية على الجزء الذى يتم تدريسه.

- لذلك فقد قام الباحث بترتيب الدروس بحيث يبدأ الدرس الجديد دائماً بأخر ما تم تدريسه فى الدرس السابق وهكذا.

ج- الجزء الختامى : ومدته 3 ق .

ويهدف إلى عودة التلاميذ للحالة الطبيعية والهدوء والإسترخاء التى كان عليها قبل الدرس.

ثامناً: إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية للبحث:

1- القياس القبلى :

بعد التأكد من توافر كافة الشروط العلمية والفنية والإدارية وإستكمال كافة الإجراءات لبدء تنفيذ البحث قام الباحث بتطبيق القياس القبلى للإختبارات المهارية على عينة البحث فى الفترة من 2019/2/27م حتى 2019/3/1م.

2- تنفيذ برنامج التمارينات النوعية المقترح :

تم تنفيذ دروس البرنامج المقترح على عينة البحث فى الفترة من 2019/3/3م إلى 2019/4/22م بمساعدة معلمى الإشارة بالمدرسة ومرفق (6) ، (7) يوضح برنامج التمرينات النوعية المقترح لتعلم المهارات الحركية الأساسية.

القياس البعدى :

بعد إنتهاء الفترة المخصصة لتنفيذ البرنامج قام الباحث بتطبيق القياس البعدى للإختبارات المهارية للمهارات الحركية الأساسية قيد البحث على عينة البحث فى يوم 2019/4/25م.

تاسعاً: المعالجات الإحصائية:

بعد الإنتهاء من القياس البعدى تم تجميع القياسات وجدولتها ثم إيجاد :

- المتوسط الحسابى (س) .
- الإنحراف المعياري (\pm ع) .
- نسبة التحسن .
- معامل الارتباط برسون (ر) .
- اختبار ويلكوكسون (ذ) .

- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

تحقيقاً لهدف البحث ووصولاً إلى بناء برنامج تعليمى باستخدام التمرينات النوعية التعليمية وقياس أثره على مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية للتلاميذ الصم والبكم بمدرسة الأمل بمحافظة أسيوط، وفي إطار المنهج المستخدم، وأدوات جمع البيانات المستخدمة، قام الباحث بالإجابة على تساؤلات وفروض البحث التالية:

أولاً: عرض نتائج نتائج الفرض الأول ومناقشته:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية لصالح القياس البعدي.

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي
للعينة قيد البحث في إختبارات المهارات الحركية الأساسية (ن=12)

م	الإختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة ت المحسوبة
			ع	م	ع	م		
1	المشي بين خطين المسافة بينهم 10 م	ث	11.21	0.84	6.54	0.96	4.67	*15.58
2	العدو 10 م	ث	5.32	0.77	3.70	0.73	1.62	*9.37
3	الحجل 5 م بالقدم اليمنى	ث	5.81	0.85	3.08	0.27	2.73	*12.66
4	الوثب العريض من الثبات	سم	20.30	5.94	40.00	4.57	19.70-	*19.88
5	ثنى الجذع للامام من الوقوف	سم	1.20	0.70	4.95	1.00	3.75-	*13.40
6	مد الجذع من وضع الانبطاح	سم	5.90	0.91	9.00	1.38	3.10-	*9.44
7	الوقوف على عارضه توازن على القدم المفضله	ث	4.50	1.10	8.50	1.99	4.00-	*8.04
8	الجرى حول دائرة	ث	9.70	1.75	6.30	0.86	3.40	*8.64
9	مسك كرة صغيرة (بيد واحدة)	عدد	1.35	0.59	2.70	0.47	1.35-	*7.43
10	الخطوة (20 خطوة)	ث	11.75	1.37	7.20	1.32	4.55	*11.75

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.09$ * دال

يتضح من نتائج جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية للمهارات الحركية الأساسية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (7.43 : 19.88).

حيث أظهرت النتائج حصول إختبار (الوثب العريض من الثبات) على أعلى نتيجة بنسبة (19.88) وإختبار (مسك كرة صغيرة بيد واحدة) على أقل نتيجة بنسبة (7.43) وهذا يتفق مع دراسة كلاً من "ترممين محمد خالد" (2012م) (31) أشارت إلى فاعلية البرنامج الترويحي الرياضى ساهم على تعلم بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى كما أدى الى تحسين الحالة النفسية والمعنوية فى تعلم المهارات الأساسية لمسابقات ألعاب القوى، ودراسة "صفوت عبد الحليم أحمد" (2012م) (17) أشارت إلى فاعلية إستراتيجية الألعاب التعليمية ساهمت فى تحسن مستوى التعلم للتلاميذ بطيئى التعلم من خلال مهارات التواصل الشفوى، ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة كلاً من "وحيد الدين السيد عمر" (2010) (33)، ودراسة "هبة عبد العظيم أمبابي" (2010) (32)، دراسة "جيهان عبد الفتاح شفيق" (2001م) (14)، دراسة "محمد نشأت طوموم" (1997م) (27) حيث أشارت النتائج إلى استخدام اسلوب الالعب الصغيرة وانشطة التربية الحركية بدرس التربية الرياضية كما أوصت الدراسة بتطبيق برنامج الالعب الصغيرة وانشطة التربية الحركية لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي وهذا يتفق مع نتائج البحث.

حيث أن المهارات الحركية الأساسية تبنى الجسم وتساعد الطفل على فهم قدراته ومعرفة بيئته المحيطة به، وثقافة مجتمعه وهى المحرك للحياة النشيطة، وتعد المهارات الحركية الأساسية متطلباً قليباً ورئيسياً وتمهيدياً لأغلب المهارات الحركية بأنواعها وإتقانها يؤدي إلى أن يصبح الطفل قادراً على أداء المهارة الرياضية الأكثر تعقيداً والمرتبطة بالأنشطة التخصصية. (7: 51)

وفى هذا الصدد يشير "مفتى إبراهيم" إلى أن المهارات الحركية الأساسية المختارة والرياضية يمكن تطويرها فى تلك المرحلة والوصول بمستواها إلى الآلية وذلك فى نهاية المرحلة ويعتمد ذلك على إمكانية وضع وتنفيذ البرامج الرياضية المدرسية. (29: 157)

كما يؤكد أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب (1998) على أن هذه المرحلة تتطلب أن نعتنى بالمزيد من تنظيم خبرات الأطفال الحركية من خلال تنمية الحركات الأساسية. (7: 117)

ثانياً: عرض نتائج نتائج الفرض الثانى ومناقشته:

- توجد نسب تحسن بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية عند استخدام التمرينات النوعية على تعلم المهارات الحركية الأساسية لصالح القياس البعدى.

جدول (11)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى

للعينة قيد البحث في إختبارات المهارات الحركية الأساسية (ن=12)

م	الإختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	
1	المشى بين خطين المسافه بينهم 10 م	ث	0.84	11.21	0.96	6.54	71.51
2	العدو 10 م	ث	0.77	5.32	0.73	3.70	44.01
3	الحجل 5 م بالقدم اليمنى	ث	0.85	5.81	0.27	3.08	88.57
4	الوثب العريض من الثبات	سم	5.94	20.30	4.57	40.00	97.04
5	ثنى الجذع للامام من الوقوف	سم	0.70	1.20	1.00	4.95	312.50
6	مد الجذع من وضع الانبطاح	سم	0.91	5.90	1.38	9.00	52.54
7	الوقوف على عارضه توازن على القدم المفضله	ث	1.10	4.50	1.99	8.50	88.89
8	الجرى حول دائرة	ث	1.75	9.70	0.86	6.30	53.97
9	مسك كرة صغيرة (بيد واحدة)	عدد	0.59	1.35	0.47	2.70	100.00
10	الخطوة (20 خطوة)	ث	1.37	11.75	1.32	7.20	63.19

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.09$ * دال

يتضح من نتائج جدول (11) وجود نسب تحسن بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية عند استخدام التمرينات النوعية على تعلم المهارات الحركية الأساسية لصالح القياس البعدى والتي تراوحت ما بين (44.01% : 312.50%).

حيث ترى عفاف عثمان محمد (2008) على أن البرنامج التعليمى بمثابة المدخل الطبيعى للممارسة الفعلية للأنشطة الرياضية المتعددة عن طريق استخدام الطفل للحركات المتعددة بهدف

حل المشكلات الحركية والتي تتطلب المشاركة الإيجابية حيث تعطي الفرصة للأطفال كي يتحركوا في المساحات المتاحة ويتعلموا الحركات في الفراغ (العام والشخصي) بأسلوب يتصف بالمتعة والإبتكار. (22: 57)

ويؤكد محمد السيد على (2000) على أن البرنامج التعليمي الناجح يكون موجهاً نحو تحقيق أهداف محددة مقبولة تترجم إلى أهداف سلوكية تصف أداء المتعلم وتكون قابلة للملاحظة والقياس حيث يتم تحديد المحتوى الذي يحقق الأهداف والاستعانة بآراء الخبراء والتخصصين للمادة العلمية للإضافة والتطوير للبرنامج. (25: 153)

ويتفق "أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي" (2005م) على أن البرنامج الناجح للتربية الرياضية هو الذي يعتمد على التفاعل الحركي النشط للتلاميذ من خلال مناسبة الأنشطة لهم. (8: 29)

ويفسر الباحث وجود فروق في مستوى تعلم المهارات الحركية الأساسية بسبب محتوى برنامج التمرينات النوعية المقترح الذي ينمي قدرات التلاميذ الصم والبكم مباشرة بالإضافة الي تعرفهم علي هذه المعلومات من خلال الحصص التعليمية ضمن المنهج المقرر وأنهم في عمر عقلي مناسب لأداء التمرينات النوعية، وهذا يؤكد علي أن التلاميذ الصم والبكم إذا ما تلقوا تمرينات مناسبة تسهل عملية تعلم المهارات وتعمل على تعديل سلوكياتهم بشكل ايجابي.

ويرى الباحث ان برنامج التمرينات النوعية المقترح قد أدى اهدافه من خلال تحسين مستوى تعلم المهارات الحركية الأساسية للتلاميذ الصم والبكم، وهذا ما أشارت إليه عفاف عثمان محمد (2008م) (22) من أن البرنامج الناجح تترجم أهدافه إلى سلوك يمكن ملاحظته على التلاميذ من خلال تطبيق برامج التمرينات المتنوعة.

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات:

- 1- تؤدي ممارسة الصم والبكم لبرنامج التمرينات النوعية المقترح للمهارات الحركية الأساسية إلى تطوير الحركات الأساسية (الانتقالية - الإتزان - السيطرة والتحكم).
- 2- إن برنامج التمرينات النوعية المقترح قد أدى إلى تنمية التوافق العضلي العصبي والتوازن واكتساب حركات الانتقال وحركات السيطرة والتحكم ، والإتزان الحركي.
- 3- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى متوسطات قياسات اختبارات الأداء الحركي (المهارية) قيد البحث.
- 4- تحسن مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية لفئة الصم والبكم.
- 5- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى متوسطات قياسات مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.

ثانياً : التوصيات :

طبقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية وما تم التوصل إليه من استنتاجات أمكن تقديم التوصيات الآتية:

- 1- تعديل منهاج التربية الرياضية لذوى الاحتياجات الخاصة (الصم والبكم).
- 2- استخدام التمرينات النوعية لما لها من تاثير فعال في الارتقاء بتلاميذ التعليم الأساسى.
- 3- تعميم نتائج هذه الدراسة على مستوى مدارس الصم والبكم بجميع محافظات الجمهورية.
- 4- تأهيل الخرجين بمثل هذه البرامج حتى يتمكنوا من التعامل مع هذه الفئات.
- 5- استخدام التمرينات النوعية المقترحة قيد البحث لما لها من تأثير ايجابي فى سرعة تعلم المهارات الحركية الأساسية.

6- إجراء دراسات مماثله على فئات اخرى من ذوى الاحتياجات الخاصة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أبو النجا أحمد عز الدين، وعمرو حسن بدران: ذو الإحتياجات الخاصة، مكتبة الإيمان، المنصورة، 2003م.
- 2- أحلام رجب عبدالغفار: الرعاية التربوية لذوى الاحتياجات الخاصة ، دار الفجر ، القاهرة ، 2003 م .
- 3- أحمد محمد آدم: وضع منهاج للتربية الرياضية للمكفوفين من (9-12) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2001م.
- 4- أشرف مسعد عبدالحميد السباعي: تأثير التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجمباز الأساسية للتلاميذ الصم وضعاف السمع بالمرحلة الإبتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2002م.
- 5- أمل أحمد مصطفى على: تأثير برنامج مقترح لتنمية التوازن على أداء المهارات الأساسية للصم والبكم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق، 1993م.
- 6- أمل جميل يوسف: برنامج حركي لتطوير الكفاءة البدنية للعاملات الكفيفات وتأثيره علي معدل الإنتاج، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان1996م.
- 7- أمين أنور الخولى، أسامة كامل راتب: التربية الحركية للأطفال، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
- 8- أمين أنور الخولى، جمال الشافعي: "مناهج التربية البدنية المعاصرة " دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2005م.
- 9- أمين أنور الخولى، محمد الحماحمى: أسس بناء برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990م.
- 10- إيهاب محمد فاهيم: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو وأثره على تعلم المهارات الحركية الأساسية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2002م.
- 11- باسم محمود عبد الحكيم : "فعالية برنامج مقترح باستخدام الفيديو التفاعلي والخطي على تعلم بعض المهارات بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من

- التعليم الأساسي"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2005م.
- 12- بدر الدين كمال ، محمد السيد حلاوة : رعاية المعاقين سمعيا وحركيا ، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية ، 2001 م.
- 13- تيسير مفلح الكوافحة ، عمر فواز عبدالعزيز : مقدمة في التربية الخاصة ، ط2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2005 م .
- 14- جيهان عبد الفتاح شفيق: تأثير برنامج حركي مقترح على تطوير السلوك التكيفي والنمو الحركي للأطفال الكفيفات من 6-9 سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، 2001م.
- 15- حازم حسن محمود: أثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للألعاب الجمباز، رسالة الماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الأسكندرية، 1996م.
- 16- سعيد حسنى العزة : المدخل إلى التربية الخاصة للأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ، ط1 ، دار الثقافة للنشر ، عمان ، 2002 م.
- 17- صفوت عبد الحليم أحمد: فاعلية إستراتيجية الألعاب التعليمية في تنمية مهارات التواصل الشفوي للتلاميذ بطني التعلم في المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القاهرة، 2012م.
- 18- طه سعد على ، أحمد أبو الليل : التربية المهارية والرياضية لذوى الاحتياجات الخاصة ، ط1 ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت ، 2005 م.
- 19- عبد الحميد شرف عبد الحميد: البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر، ط2، 2002م.
- 20- عبد الستار جبار الصمد: تأثير برنامج حس حركي فى تنمية بعض القدرات الإدراكية- الحركية والكتابة للمتخلفين عقلياً القابلين للتعلم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزاوية، ليبيا ، 2008م.
- 21- عبد الله عبد اللطيف محمد عبد الله: تأثير برنامج مقترح باستخدام القصة الحركية والتمرينات التمثيلية لتنمية اللياقة الحركية وبعض المهارات الحركية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى للمرحلة الابتدائية، 2010م.
- 22- عفاف عثمان محمد: الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية، دار الوفا، الإسكندرية، 2008م.

- 23- فادى فتوح عبده: بعنوان تأثير برنامج تعليمى باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والقدرات الحركية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعى لدى براعم كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2011م.
- 24- فايد على فايد: أثر برنامج تمرينات خاص لتطوير بعض الحركات الأساسية للمكفوفين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة الأسكندرية، 1997م.
- 25- محمد السيد على: مصطلحات فى المناهج وطرق التدريس، ط2، دار المعارف، الإسكندرية، 2000م.
- 26- محمد عبد الفتاح مغازي: أثر تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على أداء بعض المهارات الحركية الأساسية للمعاقين ذهنياً من (8-12) سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، 2012م.
- 27- محمد نشأت طوموم: تنمية خاصيتي تحديد الاتجاه والمسافة وتأثيرهما على أهم مظاهر السلوك الحركى لدى التلاميذ الصم والبكم من 6 : 10 سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة الأسكندرية، 1997م.
- 28- محمود عبد الحليم عبد الكريم: منظومة الرياضة المدرسية (التعلم الجيد - مهارات التدريس - المعلم ومعايير الكفاءة)، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، 2015م.
- 29- مفتى إبراهيم حماد: طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الإبتدائية والإعدادية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
- 30- مهاب عبد الرزاق دسوقي : تأثير التدريبات النوعية للإدراك "الحس-حركى" لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية، 2002م.
- 31- نرمين محمد خالد: "فاعلية برنامج ترويحى رياضى على تعلم بعض المهارات الأساسية لألعاب القوى والحالة النفسية للمرحلة السنية من 9-12 سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2012م.

- 32- هبة عبدالعظيم امبابي: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب التمهيدية على اداء بعض مهارات مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، 2010م.
- 33- وحيد الدين السيد عمر: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الألعاب الصغيرة وأنشطة التربية الحركية بدرس التربية الرياضية على تنمية بعض القدرات البدنية والحركية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي،المجلة العلمية للتربية الرياضية والبدنية، جامعة الإسكندرية، 2010م.
- 34- وزارة التربية والتعليم : قرار وزاري 37 في شأن اللائحة التنظيمية لمدارس وفصول التربية الخاصة ، مطبعة وزارة التربية والتعليم ، القاهرة ، 2008 - 2009 م.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 35- Bressun , -E-S; Rossouw , -C-C : Identify sources of enjoyment in competitive sports that have been tried by individuals with visual impairments,Me grow hill,2002

مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث : " تأثير إستخدام التمرينات النوعية على تعلم المهارات الحركية الأساسية لفئة الصم والبكم بمراحل التعليم الأساسي".

الهدف : يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التعليمي بإستخدام التمرينات النوعية على تعلم أداء المهارات الحركية الأساسية لفئة الصم والبكم بمراحل التعليم الأساسي.

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية الواحدة .
العينه : بلغ عدد التلاميذ افراد العينه الأساسية اثني عشر تلميذ (بنين) من الصم والبكم وضعاف السمع بمدرسة الأمل للصم والبكم وضعاف السمع بمحافظة أسيوط وتراوحت أعمارهم ما بين 10 : 14 سنة مع مراعاة ألا توجد لديه أي إعاقات أخرى وقد تم تطبيق البرنامج المقترح عليهم.
أهم النتائج :

- 1- تؤدي ممارسة الصم والبكم لبرنامج التمرينات النوعية المقترح للمهارات الحركية الأساسية إلى تطوير الحركات الأساسية.
- 2- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متوسطات قياسات الإختبارات (المهارية) ومستوى أداء المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.
- 3- تحسن مستوى أداء المهارات الحركية الأساسية لفئة الصم والبكم

” تقييم الأداء الفني لبعض المهارات في المصارعة الرومانية باستخدام التحليل الكيفي ”

أ.م.د/ أحمد كمال عبد العزيز

أ.م.د/ سارة محمد الأثرم

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتمد تدريب المصارعين على تعليم وثقل وتثبيت المهارات الفنية لأن تطبيقها في المباراة بصورة فعالة يعتبر العامل الأساسي الذي تخدمه بقية العوامل الأخرى ذات العلاقة بقدرات المصارع ويتصف المستوى الفني العالي بالتنوع الجيدة لتأدية المهارات الفنية في ظروف المباراة الصعبة (1:151).

ويرى مسعد علي محمود (2003م) أن التقويم في رياضة المصارعة يتضمن تقدير مستوى أداء المصارعين ثم إصدار الأحكام على هذا الأداء في ضوء الاعتبارات المحددة لمواصفات الأداء وتقويم مقدار الحصيلة التي تعبر عن التغيرات التي تم الوصول إليها من خلال التدريب والممارسة كما يتضمن إصدار أحكام على برامج التدريب والوسائل والامكانات ، ومما لاشك فيه أن التقويم هو المدخل الإحصائي الذي يوضح ما أنجزه المصارع وما لم ينجزه ولذلك يجب وضع أداه لتقييم المصارع في النواحي المهارية للوقوف على نقاط الضعف والكشف عن الموهوبين الجدد . وللتعرف على فعالية وكفاءة المهارات الفنية التي يستخدمها المصارع أثناء المنافسات والتحليل الحركي و الأداء المهارى أهم السبل لتقييم مستوى الأداء (10: 337 – 338).

استاذ مساعد بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية – جامعة بني سويف
استاذ مساعد بقسم تدريب المنازلات – كلية التربية الرياضية- جامعة السادات

ويذكر بدوي عبد العال (2006م) أن التحليل الحركي يعتبر من أهم الوسائل المعينة للمعلم والمدرّب والتي يمكن من خلالها اكتشاف طريقة الأداء الفني السليم كما يستطيع المعلم أو المدرّب عن طريق التحليل الحركي لأداء اللاعبين اكتشاف الأخطاء والعمل على تصحيحها ولذلك فالتحليل الحركي يعتبر أهم الأركان التي يعتمد عليها المدرّب والمعلم واللاعب (4:171).

ويشير محمد جابر بريقع وخيرية السكرى (2010م) الى أن التحليل الحركي يعبر عنه بأسلوبين التحليل الكمي والتحليل الكيفي ويعتبر التحليل الكيفي بطبيعته حكم ذاتي وهذا لا يعنى أنه غير منظم ،غامض غير واضح أو ذات طابع استبدادي تحكيمي وفي الحقيقة التحليل الكيفي يتطلب معلومات كثيرة شاملة في تخصصات متعددة وتخطيط وخطوات منظمة ليكون أكثر فاعلية.(20-9:19)

ويوضح عادل عبد البصير (2004م) أن تطور التحليل الكيفي ك مجال ومهارة حرفية عن طريق مساهمة الكثير من فروع المعرفة لعلم الحركة وذلك للوصول بالحركة بالحد الأقصى لجميع الرياضيين في مختلف الاعمار الرياضية (6:1).

كما يضيف طارق فاروق عبد الصمد (2005م) الى ان التحليل الكيفي بمثابة مهارة اساسية في تدريس التربية الرياضية وتمثل في قدرته على التوصل الى المشكلات الحركية وجعلها نقطة انطلاق لحل الكثير منها وهناك عدد من المداخل أو النماذج الخاصة بالتحليل الكيفي للمهارات وهذا التنوع ينبثق عن العديد من النظريات والعلوم المرتبطة بعلم الحركة والتي تسهم في التحليل الكيفي وقد اهتم الدارسون في تعليم الرياضة والتعلم الحركي ايضا في ايجاد نماذج للتحليل الكيفي للحركة الانسانية(5:45).

ويذكر كلا من محمد جابر بريقع وخيرية السكرى (2011م) يوجد عديد من الطرق أو النماذج للتحليل الكيفي للحركة الانسانية فيعلم الحركة وينبع هذا التنوع من العلوم الفرعية الكثيرة لعلم الحركة والتي تساهم في التحليل الكيفي وقد ساهم

أيضاً علماء اصول التربية وطرق التدريس والتعلم الحركي بنماذج للتحليل الكيفي للحركة الانسانية(18:8).

ولضمان تحقيق المنظومة الحركية لمهارات المصارعة حيث تنمية مستوى الاداء المهارى للمهارات الحركية الاساسية ينبغي للقائم بالتدريس أثناء تدريسه للمتعلمين ان يمتلك العديد من الادوات ومنها المعرفة والفهم الصحيح للنواحي الفنية الخاصة بالمهارة والتي من خلالها يمكن الوصول بالأداء المهارى الى الشكل الصحيح بالإضافة الى وجود وسيلة قياس علمية مقننة يمكن بها متابعة المستوى الفني للأداء ومعالجة الأخطاء التي قد تظهر من خلال ذلك.

وتعد نماذج الملاحظة والنماذج الشاملة الخاصة بالتحليل الكيفي فيعلم الحركة هامة ،فبعض النماذج تعتمد على انتباه الملاحظ على أجزاء خاصة بالمهارة أو الافعال الجسدية وتحاول نماذج اخرى تجزئة المهارة الحركية من اجل الملاحظة المنظمة بينما يستخدم البعض نماذج جشطالتية تعتمد على بناء صورة كلية للمهارة (15) .

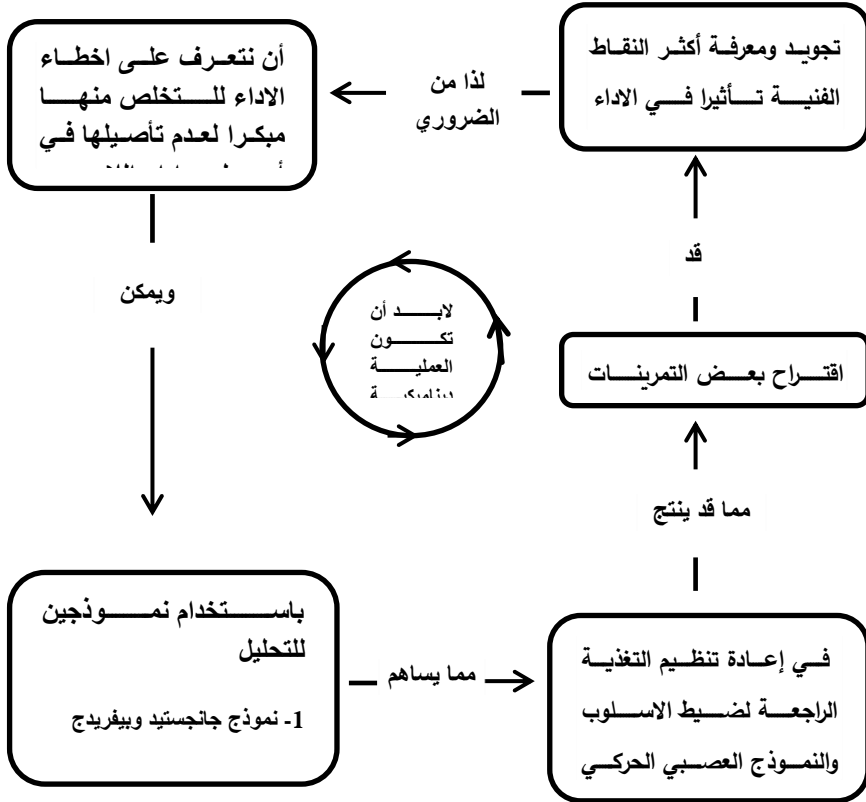
وقد تباينت طرق الباحثين في تناول دراسة مهارات المصارعة الرومانية ومن الملاحظ في حدود علم الباحثان قلة البحوث والدراسات في مجال التحليل الكيفي لرياضة المصارعة وقصورها على دراسة المحددات الميكانيكية كدالة أو كمؤشرات لوضع تمارينات غرضية مثل دراسة D.Stordopoulos, Eand other(2017)(16) بعنوان "ميكانيكية الطرف السفلى أثناء تكنيك مصارعة الرمي بالذراع" ودراسة Gonzales CSA E and other (2017)(18) بعنوان "اساسيات النشاط الحيوي للمصارعة الرياضية" ودراسة Barbas I and other (2014)(13) بعنوان " بروتوكول ميكانيكي حيوي للمساعدة في تدريب مصارعة الرمي بالذراع " ودراسة Victor V. Shiyan and others (2014)(20) بعنوان " طرق تحسين ثبات المهارة الحركية للمصارعين" ودراسة Mark Hecimovich and others (2016)(19) بعنوان " تحليل التسارع

لتأثيرات الرأس في مصارعة الهواة" ودراسة David Eduardo López (2014) بعنوان "تحليل أداء المصارع من خلال تكنيك توضيحي" ودراسة (14) بعنوان "مؤشرات كمية وكيفية لتطوير مهارات التوقع لدى رياضيي المصارعة الناشئين" ودراسة عمرو سليمان واخرون(2006)(7) بعنوان "الاتزان الديناميكي لبعض مهارات الهجوم من أعلى في رياضة المصارعة اليونانية - الرومانية" ودراسة هاني طه محمد (2018) (11) بعنوان الخصائص الديناميكية لمهارة مسكة الوسط العكسية للاعب المصارعة الرومانية ودراسة احمد عمارة (2005)(3) بعنوان "التحليل الكمي والكيفي للخصائص البيوميكانيكية لمهارة رفعه الوسط العكسية في رياضه المصارعة الرومانية" ودراسة احمد عمارة (2007)(2) بعنوان "دراسة تحليليه لأكثر المهارات استخداما وفاعليه ببطولة العالم للكبار للمصارعة".

وتكمن مشكلة هذه الدراسة في أن الباحثان قد لاحظا ظهور اخطاء في الاداء الفني لمهارات (البراوليه)، (التلفيحة) ، (البرم الروسي)، (الريبوة) عند طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف وقد يرجع الباحثان ذلك الى قلة ادراك الطلاب لبعض تفاصيل تلك المهارة وندرة الوسائل الموضوعية المقننة لتقييم الاداء الفني لتلك المهارات.

وفي حدود علم الباحثان واطلاعهما على الدراسات السابقة لاحظا وجود بعض جوانب القصور في المراجع العلمية المتخصصة وايضا ندرة الدراسات المرجعية التي تناولت المهارات قيد البحث لتحديد وتقييم الاداء المهارى للمهارات قيد البحث في مراحلها المختلفة ، بالإضافة الى عدم توفر وسيلة قياس أو استمارة علمية مقننة لتقييم الاداء تساعد على تحديد مستوى اداء المتعلمين للمهارات قيد البحث واكتشاف اخطائهم بطريقة علمية موضوعية مقننة ومن هذا المنطلق كانت الحاجة ملحة لمثل تلك الدراسة لوجود أداة مقننة نابغة من خطوات نموذجية تساعد المدرب والمعلم عند تعليم تلك المهارات لتلافي الاخطاء فور ظهورها وعدم تأصيلها و تساهم في تقييم وتحسين الاداء عن طريق الوصول الى

معلومات محددة عن الاداء وأخطاؤه وهذه المعلومات تكون عبارة عن اشكال رقمية مما يرفع موضعيتها وصدقها بطريقة تضمن ثباتها اذا ما تكررت في تقييم الاداء ومن هنا يعد تصميم استمارات لتقييم الاداء الفني من ضمن الوسائل التقويمية الموضوعية التي يمكن ان تستخدم في رياضة المصارعة.



الفكرة الاساسية لإجراء الدراسة

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الى تقييم الاداء الفني للمهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية باستخدام التحليل الكيفي وذلك من خلال:-

- 1- تحديد النقاط الفنية لمراحل الاداء الفني للمهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية في ضوء نموذجي "جانجستيد وبيفريدج" Gangstead- Beveridges Model
- 2- التعرف على أكثر الاخطاء تأثيرا واستمرارا عند تعليم المهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية في ضوء نموذج "هاى وريد" Hay and Reid Model.
- 3- بناء استمارة تقييم أداء للمهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية في ضوء نموذجي "جانجستيد وبيفريدج" Gangstead- Beveridges Model - هاى وريد " Hay and Reid Model.
- 4- اقتراح بعض التمرينات التي قد تساهم في السيطرة على ظهور أكثر الاخطاء تأثيرا واستمرارا عند تعليم المهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية.

تساؤلات البحث :

- 1- ماهي النقاط الفنية لمراحل الاداء الفني للمهارات قيد البحث في ضوء نموذج "جانجستيد وبيفريدج" في رياضة المصارعة الرومانية.
- 2- ماهي أكثر الاخطاء تأثيرا واستمرارا عند تعليم المهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية في ضوء نموذج "هاى وريد" Hay and Reid Model.
- 3- ما هي نسبة شيوع وتأثير الاخطاء للمهارات قيد البحث في ضوء نموذج "جانجستيد وبيفريدج" في رياضة المصارعة الرومانية.
- 4- ما التمرينات التي قد تساهم في السيطرة على ظهور أكثر الاخطاء تأثيرا واستمرارا عند تعليم المهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية.

خطة وإجراءات البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الحالة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الاولى بنين بكلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، للعام الجامعي 2019-2020 م .
عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث جدول (1) بالطريقة العمدية من بين أفراد المجتمع الأصلي وكان قوامها (30) طالب.

جدول (1)

العينة ككل (ن = 30)					المتغيرات
معامل الاختلاف	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
9.27	0.73	1.65	17.4	17.8	السن (سنة)
3.62	0.77	6.2	172.8	171.2	الطول (سم)
7.45	0.92	5.2	68.2	69.8	الوزن(كيلوجرام)

يتضح من الجدول (1) أن متوسط السن (17.8) والطول (171.2) والوزن (69.8) وأن قيم الالتواء في المتغيرات الثلاثة الاولى (السن - الطول - الوزن) تراوحت ما بين (0.73 - 0.92) (أي انها قد انحسرت ما بين (±3)، وهذا يشير الى اعتدالية القيم للمتغيرات السابقة بالجدول مما يؤكد تجانس أفراد العينة قيد البحث في تلك المتغيرات .

أجهزة وأدوات البحث :**الأجهزة :**

(كاميرا فيديو - جهاز كمبيوتر- جهاز عرض البيانات data show - جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام- بساط مصارعة)

الأدوات :

أ- استمارة تقييم الاداء الفني للمهارة قيد البحث باستخدام نموذج هاى وريد
Hay & Reid model باتباع الخطوات التالية:-
الخطوة الاولى : تحليل المحتوى لتحديد المواصفات الخاصة للمراحل الفنية للمهارة
قيد البحث
باستخدام نموذج جانجستيد وبيفريدج Bevrerdges & Gangstead (تصميم
الباحثان)
الخطوة الثانية : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاخطاء التي تعترض النقاط
الفنية اثناء الاداء
ومناسبتها لعينة البحث باستخدام نموذج هاى وريد.Hay & Reid model
الخطوة الثالثة : استمارة استطلاع رأى الخبراء لوضع درجة لمراحل الاداء الفني
للمهارة قيد البحث.
الخطوة الرابعة : استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الأهمية النسبية للأخطاء
ودرجة تأثيرها.

خطوات تصميم استمارات تقييم الاداء الفني للمهارة قيد

البحث باستخدام نموذج هاى وريد HAY & REID MODEL.

الخطوة الاولى : تحليل المحتوى لتحديد المواصفات الخاصة للمراحل الفنية للمهارة
قيد البحث باستخدام نموذج جانجستيد وبيفريدج Bevrerdges &
Gangstead (تصميم الباحثان)

بالرجوع للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة
(1)،(6)،(7)،(8)،(9)،(10) تم توصيف الاداء الفني في ضوء محددات نموذج
جانجستيد وبيفريدج Bevrerdges&Gangstead وبذلك فان التحديد لمراحل
الاداء الاربعة (المرحلة التمهيديّة) ، (مرحلة مسك وتجميع الحركة) ، (مرحلة

التنفيذ) ، (مرحلة الوضع النهائي) يعد بمثابة الجانب الزمني للأداء والمسار من خلال اتجاه الاجزاء المشتركة في الاداء ، فقد ساهم النموذج في التحديد الدقيق والدخول في تفاصيل الاداء اكثر من الصورة المختصرة المتعارف عليها في عرض مجرد 4 أو 5 نقاط فنية وكذلك تتبع أجزاء الجسم عند أداء المهارات وكانت تفاصيل الاداء للمهارات قيد البحث كالتالي:

جدول (2)

التوصيف الكيفي والمسار الحركي لأجزاء الجسم المشتركة في أداء مهارة مسك الذراع بالذراع وتطوير الوسط والرمي من فوق المقعدة (البرولية) باستخدام نموذج جانجيسيتيد وبيفردج (الجوانب المكانية - الجوانب الزمانية)

المراحل (الجوانب الزمانية)				أجزاء الجسم (الجوانب المكانية)
مرحلة الوضع النهائي	مرحلة التنفيذ	مرحلة مسك وتجميع الحركة	المرحلة التمهيدية	
الرأس عمودية علي الجذع والنظر لرجل الخصم .	النظر للأمام في اتجاه تنفيذ المهارة .الجبهة في وضع السجود ثم النظر عكس اتجاه للذراع التي تم السيطرة عليها ودوران الرأس خفيفا .	تكون رأس المهاجم في وضع عمودي علي الجذع وتكون ذقن المهاجم علي كتف المنافس .	تكون رأس المهاجم في وضع عمودي علي الجذع وتكون ذقن المهاجم علي كتف المنافس .	الرأس
الذراع اليسرى للمهاجم في شكل زاوية قائمة للأمام قليلاً للوصول لمسك عضد ذراع الخصم المباشرة للمهاجم والذراع اليمنى تتطوق أعلى صدر الخصم وأسفل الإبط.	الذراع اليسرى للمهاجم تمسك من أعلى مفصل المرفق للذراع المباشرة للخصم وتحرك الذراع اليمنى الوصول للالتحام بعضد نفس الذراع المسيطر عليها للخصم مع وضع أبط المنافس أعلى كتف المهاجم .	الذراع اليسرى للمهاجم تمسك من أعلى مفصل المرفق للذراع المباشرة للخصم والذراع اليمنى الوصول للالتحام بعضد نفس الذراع المسيطر عليها للخصم من منطقة العضد .	الذراع اليسرى للمهاجم في شكل زاوية قائمة للأمام قليلاً للوصول لمسك عضد ذراع الخصم المباشرة للمهاجم والذراع اليمنى تتطوق أعلى صدر الخصم وأسفل الإبط.	الذراعين
عمودي علي الأرض والجلوس علي المقعدة علي البساط وملامسة ظهر المهاجم لصدر المنافس .	ملامسة ظهر المهاجم لبطن لمنافس مع لمس أسفل الصدر لمنافس .الميل قليلاً للأمام .	مانل للأمام قليلاً	مانل للأمام قليلاً	الجذع
الرجل اليمنى مستقيمة في اتجاه رأس الخصم والرجل اليسرى في وضع الطعن من	الرجل اليمنى مرتكزه علي الكعب والدوران للداخل لأقصى مدى حركي والرجل اليسرى مرتكزه علي المشط والدوران في	الرجل اليمنى للأمام مع انتشاء خفيف في الركبتين والرجل اليسرى خلفاً في نفس وضع الرجل اليمنى	الرجل اليمنى للأمام مع انتشاء خفيف في الركبتين والرجل اليسرى خلفاً في نفس وضع الرجل	الرجلين

الجلوس فتحاً	شكل دائري داخل الخصم للوصول لوضع الوقوف مع انثناء خفيف في الركبتين ثم فرد الرجلين والنزول بهم أماماً أثناء الرمي		اليمني .	
المقعدة ، الرجل اليمني كاملة ، أسفل باطن الرجل اليسرى .	الجبهة ، الركبتين ، ومشطي الرجلين ، المرفق	بكامل القدمين	بكامل القدمين	الاتصال بالأرض

يتضح من جدول (2) أن الجوانب الزمانية والمسار لأجزاء الجسم عند

أداء المهارة تعمل في وقت واحد وفي اتجاهات مختلفة .

جدول (3)

التوصيف الكيفي والمسار الحركي لأجزاء الجسم المشتركة في أداء مهارة مسك الذراع بالذراعين والرمي من فوق المقعدة (التفليحة) باستخدام نموذج جانجيسيتيد وبيفردج (الجوانب المكانية – الجوانب الزمانية)

المراحل (الجوانب الزمانية)				أجزاء الجسم (الجوانب المكانية)
مرحلة الوضع النهائي	مرحلة التنفيذ	مرحلة مسك وتجميع الحركة	المرحلة التمهيدية	
الراس عمودية علي الجذع والنظر لرجل الخصم .	النظر في الاتجاه الخارجي للجسم من ناحية قدميه	تكون رأس المهاجم في وضع عمودي علي الجذع وتكون ذقن المهاجم علي كتف المنافس	تكون رأس المهاجم في وضع عمودي علي الجذع وتكون ذقن المهاجم علي كتف المنافس	الراس
الذراع اليسرى للمهاجم في شكل زاوية قائمة للأمام قليلاً للوصول لمسك عضد ذراع الخصم المباشرة للمهاجم الذراع اليمني تنتطوق أعلى صدر الخصم وأسفل الإبط.	الذراع اليسرى للمهاجم في شكل زاوية قائمة للأمام قليلاً للوصول لمسك عضد ذراع الخصم المباشرة للمهاجم الذراع اليمني تنتطوق أعلى صدر الخصم وأسفل الإبط.	الذراع اليسرى للمهاجم في شكل زاوية قائمة للأمام قليلاً للوصول لمسك عضد ذراع الخصم المباشرة للمهاجم والذراع اليمني تنتطوق أعلى صدر الخصم وأسفل الإبط.	الذراع اليسرى للمهاجم في شكل زاوية قائمة للأمام قليلاً للوصول لمسك عضد ذراع الخصم المباشرة للمهاجم الذراع اليمني تنتطوق أعلى صدر الخصم وأسفل الإبط.	الذراعين
عمودي علي الأرض والمقعدة علي البساط وملامسة ظهر المهاجم لصدر المنافس	دوران لبدء الرمي للتنفيذ	مانل للأمام قليلاً	مانل للأمام قليلاً	الجذع
الرجل اليمني مستقيمة في اتجاه رأس الخصم والرجل اليسرى في	الرجل الأمامية مرتكزه علي الكعب لعمل دوران للداخل والرجل الخلفية مرتكزه	الرجل اليمني للأمام مع انثناء خفيف في الركبتين والرجل اليسرى خلفاً في نفس	الرجل اليمني للأمام مع انثناء خفيف في الركبتين والرجل اليسرى خلفاً في نفس	الرجلين

وضع الطعن من الجلوس فتحاً .	على المشط لعمل دوران داخلي. للخروج. إنشاء القدم الأمامية بعد الدوران بزوايا منفرجة مع فرد الرجل الخلفية .	وضع الرجل اليميني	وضع الرجل اليميني .	
الرجل المقعدة ، اليميني كاملة مفردة ، القدم اليسرى	الرجلين ، المقعدة ، منطقة القطنية	بكامل القدمين	بكامل القدمين	الاتصال بالأرض

يتضح من جدول (3) أن الجوانب الزمانية والمسار لأجزاء الجسم عند

أداء المهارة تعمل في وقت واحد وفي اتجاهات مختلفة .

جدول (4)

التوصيف الكيفي والمسار الحركي لأجزاء الجسم المشتركة في أداء مهارة (البرم الروسي) باستخدام نموذج جانجستيد وبيفردج (الجوانب المكانية - الجوانب الزمانية)

المراحل (الجوانب الزمانية)				أجزاء الجسم
مرحلة التنفيذ النهائي	مرحلة التنفيذ	مرحلة مسك وتجميع الحركة	المرحلة التمهيديّة	(الجوانب المكانية)
الراس عمودية علي الجذع . و النظر في اتجاه مقدمة المنافس	ارتكاز الرأس علي منطقة الجبهة علي البساط لتنفيذ مهارة الخوبري .	النظر إلي الجانب الأيمن	الراس عمودية علي الجذع النظر في اتجاه مقدمة المنافس	الراس
الذراعين في وضع زاوية حادة لأعلي والكفي أعلي ظهر الخصم .	الذراع اليميني للمهاجم بتطويق الذراع اليميني للخصم أعلي منطقة العضد في اتجاه بطن الخصم والذراع اليسرى تقوم بتطويق الخصم والذراع اليسرى تقوم بتطويق منطقة البطن في اتجاه الصدر ومسك ذراع اللاعب اليميني لأحكام السيطرة والتطويق المحكم والرفع لأعلي .	الذراع اليميني للمهاجم بتطويق الذراع اليميني للخصم أعلي منطقة العضد في اتجاه بطن الخصم والذراع اليسرى تقوم بتطويق منطقة البطن في اتجاه الصدر ومسك ذراع اللاعب اليميني لأحكام السيطرة .	الذراعين في وضع زاوية حادة لأعلي والكفين أعلي ظهر الخصم .	الذراعين
عمودي علي	دوران الجذع	ميل الجذع للوصول	عمودي علي	الجذع

الألية والركبتين مواجهة لمنطقة حوض الخصم	لليمين لاستكمال وضعية الكوبري	للتلاحم مع ظهر المنافس والدوران في اتجاه اليرم جهة اليمين .	الألية والركبتين مواجهة لمنطقة حوض الخصم .	
الرجلي اليميني في وضع الطعن جانب منطقة الحوض للخصم من الجهة اليميني والرجل اليسرى مرتكزه علي الركبة ومشط القدم في اتجاه الخصم وبين رجلي المنافس .	الارتكاز علي باطن القدمين في وضعية زاوية قائمة لتنفيذ الكوبري .	الرجل اليميني طاعة للأمام مع تثبيت المشط وعلو الكعب والركبة في خط مستقيم أمامي جانب كتف المنافس والرجل اليسرى تقوم بالوصول لوضع الطعن والوقوف علي مشط القدم خارج رجلي المنافس لتنفيذ الرفع والدوران الجانبي .	الرجلي اليميني في وضع الطعن جانب منطقة الحوض للخصم من الجهة اليميني والرجل اليسرى مرتكزه علي الركبة ومشط القدم في اتجاه الخصم وبين رجلي المنافس .	الرجلين
القدم اليميني ، مشط القدم اليسرى ، ركبة القدم اليسرى	باطني القدمين ، الجبهة	الركبة اليميني ، مشط القدم اليميني ، مشط القدم اليسرى .	القدم اليميني ، مشط القدم اليسرى ، ركبة القدم اليسرى	الاتصال بالأرض

يتضح من جدول (4) أن الجوانب الزمانية والمسار لأجزاء الجسم عند

أداء المهارة تعمل في وقت واحد وفي اتجاهات مختلفة .

جدول (5)

التوصيف الكيفي والمسار الحركي لأجزاء الجسم المشتركة في أداء مهارة مسكة
الوسط العكسية(الريوبة) باستخدام نموذج جانجستيد وبيفردج (الجوانب المكانية
- الجوانب الزمانية)

المراحل (الجوانب الزمانية)				أجزاء الجسم (الجوانب المكانية)
مرحلة الوضع النهائي	مرحلة التنفيذ	مرحلة مسك وتجميع الحركة	المرحلة التمهيديّة	
النظر في اتجاه رجلي المنافس عمودية علي الذرع	دوران الرأس جهة مقدمة المنافس عمودية علي الذرع	النظر في اتجاه رجلي المنافس	الرأس عمودية علي الذرع النظر في اتجاه رجلي المنافس	الرأس
أعلي ظهر المنافس في شكل زاوية قائمة في اتجاه رجلي المنافس	الذراع اليميني تقوم بتطويق الوسط من أسفل من الناحية الخارجية والذراع اليسرى تطوق الوسط من أسفل من الناحية	الذراع اليميني تقوم بتطويق الوسط من أسفل من الناحية الخارجية والذراع اليسرى تقوم بتطويق الوسط من أسفل من الناحية الداخلية .	أعلي ظهر المنافس في شكل زاوية قائمة في اتجاه رجلي المنافس .	الذراعين

	الداخلية			
عمودي علي جسم الخصم	دوران الجذع لليمين لاستكمال الرفع والرمي .	ميل الجذع أعلي ظهر الخصم في اتجاه رجلي المنافس مع وجود انخفاض في كتف اللاعب المهاجم	عمودي علي جسم الخصم	الجذع
الرجل اليمني في وضع الارتكاز علي الركبة والمشط بين ذراع وركبة المنافس و الرجل اليسرى في وضع الطعن ومشط الرجل في اتجاه قدم الخصم والركبتين مواجهة لمقعدة الخصم من الخارج .	الارتكاز علي الرجل اليسرى والرجل اليمني في حالة طعن	الرجل اليمني في وضع الارتكاز علي الركبة والمشط بين ذراع وركبة المنافس و الرجل اليسرى في وضع الطعن ومشط الرجل في اتجاه قدم الخصم والركبتين مواجهة لمقعدة الخصم من الخارج .	الرجل اليمني في وضع الارتكاز علي الركبة المشط بين ذراع وركبة المنافس والرجل اليسرى في وضع الطعن ومشط الرجل في اتجاه قدم الخصم و الركبتين مواجهة لمقعدة الخصم من الخارج .	الرجلين
الركبة ، المشط ، باطن القدم اليسرى .	الكتف الأيمن ، مشط القدم	الركبة ، المشط ، باطن القدم اليسرى .	الركبة ، المشط ، باطن القدم اليسرى .	الاتصال بالأرض

يتضح من جدول (5) أن الجوانب الزمانية والمسار لأجزاء الجسم عند أداء المهارة تعمل في وقت واحد وفي اتجاهات مختلفة .

يتضح من جداول (2)،(3)،(4)،(5) التحديد الكيفي لمراحل الاداء للمهارات قيد البحث من خلال تحليل المحتوي لعدد من المراجع العلمية المتخصصة في رياضة المصارعة باستخدام نموذج جانجستيد وبيفريدج **Beverrdges & Gangstead Model** ويعد هذا التحديد على قدر من الاهمية للمعلم أثناء تعليمه للمهارات نظرا لما يتصف به من إثراء وتدقيق للنواحي الفنية وأنها تدخل ضمن تزويد المعلم بذاكرة طويلة المدى ، فعليه أن يكون ملما بها ويستخلصها في صورة نقاط مختصرة ،وتكون في سياق الذاكرة قصيرة المدى .

ويؤكد كندس Duane V . Knudson في هذا الصدد أن التحديد الكيفي للنقاط الفنية يمكن للمعلم بأن يستخدم الدلائل اللفظية كبداية للوصف الأكثر تعقيدا التي ينبغي عليها أن يكون على دراية بها (15:124).

وبذلك يكون قد تمت الإجابة على التساؤل الأول ماهي النقاط الفنية لمراحل الاداء الفني للمهارات قيد البحث في ضوء نموذج "جانجستيد وبيفريدج" في رياضة المصارعة الرومانية.
الخطوة الثانية : ملاحظة الاداء وتحديد الاخطاء :

تم تحديد الاخطاء الفنية التي تؤثر على الاداء في كل مرحلة من مراحل الاداء الفني للمهارات قيد البحث ومن خلال قيام الباحثان بتصوير (30) طالب (عينة البحث) للمهارات قيد البحث بغرض تحليل ادائهم من خلال العرض المرئي ومن ثم استخراج وتسجيل الاخطاء في حدود خبراتهما ، ملتزم بمحددات النقاط الفنية ، وظهور الخطأ مرتبط بالجانب الزمني للأداء متمثل في مراحل الاداء الأربعة (المرحلة التمهيديّة) ، (مرحلة مسك وتجميع الحركة) ، (مرحلة التنفيذ) ، (الوضع النهائي) وأجزاء الجسم المتمثلة في (الرأس - الذراعين - الجذع - الرجلين - القدمين) ثم مسار الأجزاء والمتمثل في التحول من وضع لأخر لأجزاء الجسم أو للجسم ككل، ومن خلال ذلك تم تصميم استمارة استطلاع رأى وعرضها على السادة الخبراء مرفق (1)، مرفق (2) لتحديد أكثر الاخطاء صعوبة وانتشار على الاداء الفني للمهارات قيد البحث بإبداء آرائهم بإضافة أو تعديل أو حذف ما يرونه مناسباً من صياغة الاخطاء الفنية ، وللتأكد من صدق المضمون والمحتوى وفي ضوء ذلك تم الحذف والتعديل من خلال حساب الخطأ المعياري وتحديد حد الدلالة عند مستوى 0.05

وكذا يعتبر نموذج هاى وريد Hay and Reid Model بمثابة الخطوة التنفيذية الأولى لتحديد الأخطاء لبناء استمارات تقييم أداء للمهارات قيد البحث وجداول (6)،(7)،(8)،(9) توضح ذلك

جدول (6)

نسب وترتيب الاخطاء المؤثرة في مراحل اداء مهارة البرولية باستخدام نموذج

"جانجستيد وبيفريدج" ونموذج "هاى ويردر(ن=10)

م	المراحل	الايخطاء المؤثرة وذات الاستمرار (ية)	نسبة الموا فقة	الخطاء المعيار ي	حد الدلالة 0.05	حالة الخطأ	ترتيب الخطأ
1	المرحلة التمهيدية	عدم وضع رأس المهاجم في وضع عمودي على الجذع وعدم وضع ذقن المهاجم على كتف المنافس	44	15.70	30.77	v	1
2		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم	86	10.97	21.51	v	4
3		وضع الجذع عمودي وغير مانل على الارض	62	15.35	30.08	v	2
4		الرجلين على خط واحد متوازيين	86	10.97	21.51	v	4م
5		اتزان غيد مستقر عند الاتصال مع الارض	80	12.65	24.79	v	3
6	مرحلة مسك وتجميع الحركة	انخفاض الرأس لأسفل.	50	15.81	30.99	v	1
7		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم	86	10.97	21.51	v	5
8		تصلب الجذع في وضع عمودي على الارض	66	14.98	29.36	v	2
9		الرجلين متوازيين مع فرد كامل	82	12.15	23.81	v	4

					للركبة	
3	v	24.79	12.65	80	اتزان غيد مستقر عند الاتصال مع الارض	1 0
2	v	21.51	10.97	86	عدم النظر للأمام وتصلب حركة الرأس	1 1
3	v	20.14	10.28	88	عدم تأزر حركات الذراعين للمهاجم لوضع إبط المنافس أعلى الكتف	1 2
م3	v	20.14	10.28	88	الجدع في وضع عمودي مع عدم وضع ملامسة بطن المنافس لظهر المهاجم	1 2
4	v	18.59	9.49	90	عدم وضع الرجلين في الموضع الصحيح بعد التنفيذ مباشرة	1 3
1	v	24.79	12.65	80	عدم اتخاذ الوضع المناسب للجبهة والركبتين والمرقق عند الاتصال بالأرض	1 4
1	v	30.89	15.76	54	عدم توجيه النظر لرجل الخصم وميل الرأس للأمام	1 6
4	v	20.14	10.28	88	عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم	1 7
3	v	22.72	11.59	84	الجدع مائل قليلا على الأرض	1 8

					والجلوس بجانبي الفخذ علي البساط	
5	v	18.59	9.49	90	الرجل اليمنى بانثناء في أتجاه رأس الخصم والرجل اليسرى للأمام مع فرد كامل للركبة	1 9
2	v	24.79	12.65	80	الاتصال بالأرض بالظهر ، ورفع المقعدة	2 0

$$= \sqrt{\frac{A \times B}{N}} \quad \text{error standard}$$

A نسبة الموافقة - B نسبة عدم الموافقة - N عدد الخبراء ، وفي حالة أن نسبة الموافقة > الخطأ المعياري يحذف الخطأ

جدول (7)

نسب وترتيب الأخطاء المؤثرة في مراحل أداء مهارة التلفيحة باستخدام نموذج "جانجستيد وبيفريدج" ونموذج "هاى ويريدر (ن=10)

م	المراحل	الايخطاء المؤثرة وذات الاستمرار ية	نسبة الموافق ة	الخطاء المعيار ي	حد الدلالة 0.05	حالة الخط أ	ترتي ب الخطأ
1	المرحلة التمهيد ية	رأس المهاجم في وضع مائل علي الجذع وتكون ذقن المهاجم أمام المنافس	50	15.81	30.99	√	1
2		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم	80	12.65	24.79	√	2
3		وضع الجذع عمودي علي الارض	84	11.59	22.72	√	4
4		الرجل اليمنى واليسرى في	82	12.15	23.81	√	3

					وضعيه غير متزنة مع فرد كامل للركبة	
5	√	21.51	10.97	86	الاتصال بالأرض غير مستقر علي قدم واحدة	5
1	√	30.36	15.49	60	رأس المهاجم في وضع مانل علي الجذع وتكون ذقن المهاجم أمام المنافس	6
5	√	20.14	10.28	88	عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم	7
2	√	30.36	15.49	60	الجذع عمودي علي الأرض	8
3	√	27.83	14.20	72	عدم وضع الرجل اليمني للأمام والرجل اليسرى للخلف مع فرد كامل للركبة	9
4	√	20.14	10.28	88	الاتصال بالأرض بإحدى القدمين علي الأرض والأخرى مرتكزة بانثناء	10
1	√	29.75	15.18	64	عدم توجيه النظر في الاتجاه الخارجي للجسم عكس اتجاه التنفيذ	11
2	√	27.19	13.87	74	عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم	12
م2	√	28.91	14.75	68	عدم دوران الجذع لبدء الرمي للتنفيذ	13
4	√	21.51	10.97	86	عدم وضع الرجلين في الموضع الصحيح بعد التنفيذ مباشرة	14
3	√	24.79	12.65	80	عدم الاتصال بالأرض	15

					بالرجلين والمقعدة والمنطقة القطنية		
1	√	30.08	15.35	62	ميل الرأس علي الجذع وعدم توجيه النظر علي رجل الخصم .	مرحلة الوضع النهائي	1 6
4	√	23.81	12.15	82	عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم		1 7
2	√	26.47	13.51	76	الجذع مائل قليلا على الأرض والجلوس بجانب الفخذ علي البساط		1 8
م4	√	21.51	10.97	86	عدم وضع الرجلين في الموضع الصحيح بعد التفويض مباشرة		1 9
3	√	26.47	13.51	76	عدم الاستقرار بالاتصال بالأرض بالمقعدة والرجل اليمني كاملة والقدم اليسرى		2 0

جدول (8)

نسب وترتيب الأخطاء المؤثرة في مراحل أداء مهارة البرم الروسي نموذج

"جانجستيد وبيفريدج" ونموذج "هاى ويريدر (ن=10)

م	المراحل	الايخطاء المؤثرة وذات الاستمرار ية	نسبة الموافق ة	الايخطاء المعيار ي	حد الدلالة 0.05	حالة الخط أ	ترتيب الخطأ
1	المرحلة التمهيد ية	ميل الرأس للأمام والنظر في اتجاه البساط .	50	15.81	30.99	√	1
2		امتداد الذراعين لوضع الكفين	82	12.15	23.81	√	3

					أعلى كنفى ظهر الخصم .		
2	v	27.83	14.20	72	الجذع غير عمودي علي الآلية والركبتين غير مواجهتين لحوض الخصم .	3	
4	v	18.59	9.49	90	عدم الارتكاز بإحدى الرجلين على الركبة والاخرى على باطن القدم	4	
4م	v	18.59	9.49	90	الاتصال بالأرض بمشط القدم اليميني ، مشط القدم اليسرى .	5	
1	v	29.75	15.18	64	عدم توجيه النظر الى الجانب الايمن	6	
4	v	20.14	10.28	88	عدم تطويق ذراعي المهاجم لذراع الخصم ومنطقة البطن في اتجاه الصدر	7	
2	v	25.68	13.10	78	تصلب حركة الجذع وعدم الدوران في اتجاه البرم جهة اليمين .	8	مرحلة مسك وتجميع الحركة
4م	v	20.14	10.28	88	عدم الارتكاز بإحدى الرجلين على الركبة والاخرى على باطن القدم	9	
3	v	21.51	10.97	86	عدم الاتصال بالأرض بمشط القدم اليميني و مشط القدم اليسرى والركبة اليميني	10	
2	v	20.14	10.28	88	عدم ارتكاز الرأس على منطقة الجبهة والنظر إلي للأمام .	11	مرحلة التنفيذ

3	v	18.59	9.49	90	عدم تطويق ذراعي المهاجم لأذراع الخصم ومنطقة البطن في اتجاه الصدر	1 2
1	v	22.72	11.59	84	تصلب حركة الجذع وعدم الدوران	1 2
م3	v	18.59	9.49	90	عدم الارتكاز على باطن القدمين لتنفيذ الكوبري	1 3
م1	v	22.72	11.59	84	الاتصال بالأرض بمشطي القدمين ، خلف الرأس	1 4
1	v	30.36	15.49	60	ميل الرأس للأمام وعدم توجيه النظر في اتجاه مقدمة المنافس .	1 6
3	v	25.68	13.10	78	المبالغة في امتداد الذراعين لوضع كفي المهاجم أعلي كتفي ظهر الخصم .	1 7
2	v	27.19	13.87	74	الجذع مائل للأمام والركبتين غير مواجهة لمنطقة حوض الخصم .	1 8
5	v	18.59	9.49	90	عدم الارتكاز بإحدى الرجلين على الركبة والآخرى على باطن القدم	1 9
4	v	24.79	12.65	80	عدم الاتصال بالأرض بالقدم اليمنى ومشط القدم اليسرى وركبة القدم اليسرى	2 0

جدول (9)

نسب وترتيب الاخطاء المؤثرة في مراحل اداء مهارة (الريبوة) نموذج "جانجستيد وبيفريدج" ونموذج" هاى ويردر(ن=10)

م	المراحل	الايخطاء المؤثرة وذات الاستمرارية	نسبة الموافقة	الخطاء المعياري	حد الدلالة 0.05	حالة الخطأ	ترتيب الخطأ
1	المرحلة التمهيدية	رفع الرأس عالياً وعدم توجيه النظر في اتجاه رجلي المنافس	64	15.18	29.75	√	1
2		عدم وضع الزراعين في شكل زاوية قائمة في اتجاه رجلي المنافس	78	13.10	25.68	√	3
3		الجدع مائل للأمام .	76	13.51	26.47	√	2
4		عدم الارتكاز على ركبة رجل المهاجم في اتجاه قدم المنافس	88	10.28	20.14	√	4
5		عدم الاتصال بالأرض بالركبة و المشط وباطن القدم اليسرى	94	7.51	14.72	√	5
6	مرحلة مسك وتجميع الحركة	عدم توجيه النظر في اتجاه رجلي المنافس	76	13.51	26.47	√	1
7		عدم تطويق زراعي المهاجم للوسط من أسفل من الناحية الخارجية والداخلية	82	12.15	23.81	√	3
8		عدم ميل الجذع اعلى ظهر الخصم .	86	10.97	21.51	√	5
9		عدم الارتكاز على ركبة رجل المهاجم في اتجاه قدم المنافس	78	13.10	25.68	√	2
10		عدم الاتصال بالأرض بالركبة و المشط وباطن القدم اليسرى	84	11.59	22.72	√	4
11	مرحلة التنفيذ	ميل الرأس على الجانب وعدم دوران الرأس جهة مقدمة المنافس	82	12.15	23.81	√	2
12		عدم تطويق زراعي المهاجم للوسط من أسفل من الناحية الخارجية والداخلية للخصم	90	9.49	18.59	√	5

3	√	22.72	11.59	84	تصلب الجذع وعدم الدوران .		12
4	√	21.51	10.97	86	عدم فرد مشط قدم المهاجم في اتجاه المنافس وعدم وضعها اسفل المقعدة		13
1	√	26.47	13.51	76	عدم الاتصال بالأرض بالكتف الأيمن ، مشط القدم .		14
3	√	20.14	10.28	88	عدم توجيه النظر في اتجاه رجلي المنافس	مرحلة الوضع النهائي	16
2	√	24.79	12.65	80	الذراعين أعلى ظهر المنافس في شكل زاوية قائمة في اتجاه رجلي المنافس .		17
1	√	30.77	15.70	56	الجذع عمودي علي جسم الخصم .		18
4	√	21.51	10.97	86	عدم الارتكاز على ركبة رجل المهاجم في اتجاه قدم المنافس.		19
3	√	20.14	10.28	88	عدم الاتصال بالأرض بالركبة و المشط وباطن القدم اليسرى.		20

يتضح من جداول (6) انه تم قبول جميع الاخطاء المقترحة بالاستمارة حيث درجات حد الدلالة اصغر من نسب الموافقة وان الاخطاء التي كانت في ترتيب متقدم متعلقة بالنظر وحركة الرأس والاتصال بالأرض.

يتضح من جداول (7) انه تم قبول جميع الاخطاء المقترحة بالاستمارة حيث درجات حد الدلالة اصغر من نسب الموافقة وان الاخطاء التي كانت في ترتيب متقدم متعلقة بالنظر وحركة الرأس

يتضح من جداول (8) انه تم قبول جميع الاخطاء المقترحة بالاستمارة حيث درجات حد الدلالة اصغر من نسب الموافقة وان الاخطاء التي كانت في ترتيب متقدم متعلقة بالنظر وحركة الرأس وحركة الجذع.

يتضح من جداول (9) انه تم قبول جميع الاخطاء المقترحة بالاستمارة حيث درجات حد الدلالة اصغر من نسب الموافقة وان الاخطاء التي كانت في ترتيب متقدم متعلقة بالنظر وحركة الرأس وحركة الجذع والاتصال بالأرض.

الخطوة الثالثة : الأهمية النسبية لمراحل الاداء الفني للمهارات قيد البحث تم تصميم استمارة استطلاع رأى وعرضها على السادة الخبراء في مجال رياضة المصارعة لتحديد أهمية كل مرحلة من مراحل الاداء الفني للمهارات قيد البحث من خلال توزيع (15) درجة على مراحل الاداء لها ووفقاً للأهمية النسبية لكل مرحلة مرفق (3) وجدول (10) يوضح ذلك.

جدول(10)

الاهمية النسبية ودرجات مراحل الاداء الفني للمهارات قيد البحث وفقاً لآراء الخبراء
(ن = 10)

الدرجة	النسبة المئوية	مراحل الاداء الفني	المهارات
2	13.33 %	المرحلة التمهيديّة	مهارة البراوليه
4	26.67 %	مرحلة مسك وتجميع الحركة	مهارة التلفيحة
6	40 %	مرحلة التنفيذ	مهارة البرم الروسي
3	20 %	الوضع النهائي	مهارة الريبوة

الخطوة الرابعة : تحديد درجة تأثير الخطأ

بعد حصر وصياغه الاخطاء للمهارات قيد البحث ، تم تصميم استمارة استطلاع رأى وعرضها على السادة الخبراء في مجال رياضة المصارعة لتحديد أهمية كل خطأ من الاخطاء الفنية بكل مرحلة من مراحل الاداء للمهارات قيد البحث وتأثيرها على الاداء في المراحل المختلفة للمهارات قيد الدراسة وتم حساب درجة تأثير الخطأ ، وحدد وفقاً لنسبة الموافقة على كل خطأ يظهر و مجموع نسبة الموافقة بمرحلة الأداء باستخدام المعادلة التالية:-

نسبة الموافقة $\frac{Y \times \Phi}{\sum Y}$ * = درجة تأثير الخطأ القيمة المقدرة للمرحلة $Y \Phi$ /
 . نسبة الموافقة $\frac{Y \times \Phi}{\sum Y}$ / ومرفق (4) وجداول (11)،(12)،(13)،(14) توضح ذلك.

جدول(11)

الاهمية النسبية ودرجات تأثير أخطاء مراحل اداء مهارة البرولية " ن = 10)

م	المراحل	الايخطاء المؤثرة وذات الاستمرارية)	مجموع نسبة الموافقة	الوسط الحسابي المرجح	الدرجة المقدرة	مكان وضع العلامة
1	المرحلة التمهيدية	عدم وضع رأس المهاجم في وضع عمودي على الجذع وعدم وضع ذقن المهاجم على كتف المنافس	358	3.67	0.44	
2		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم		3.58	0.43	
3		وضع الجذع عمودي وغير مانئ على الارض		2.07	0.25	
4		الرجلين على خط واحد متوازيين		3.91	0.47	
5		اتزان غير مستقر عند الاتصال مع الارض		3.33	0.4	
المجموع						
				16.56		
6	مرحلة مسك وتجميع الحركة	انخفاض الرأس لأسفل.	364	2.5	0.64	
7		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم		3.58	0.92	
8		تصلب الجذع في وضع عمودي على الارض		3.67	0.94	
9		الرجلين متوازيين مع فرد كامل للركبة		2.93	0.75	
10		اتزان غير مستقر عند الاتصال مع الارض		2.86	0.74	
المجموع						
				15.54		
11	مرحلة التنفيذ	عدم النظر للأمام وتصلب حركة الرأس	432	3.58	1.19	
12		عدم تأزر حركات الذراعين للمهاجم لوضع إبط المنافس أعلى الكتف		3.67	1.22	
13		الجذع في وضع عمودي مع عدم وضع ملاسة بطن المنافس لظهور المهاجم		3.67	1.22	
14		عدم وضع الرجلين في		3.75	1.25	

				الموضع الصحيح بعد التنفيذ مباشرة		
	1.11	3.33		عدم اتخاذ الوضع المناسب للجبهة والركبتين والمرفق عند الاتصال بالأرض		15
		18.00				المجموع
	0.35	1.8	396	عدم توجيه النظر لرجل الخصم وميل الرأس للأمام	مرحلة الوضع النهائي	16
	0.71	3.67		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم		17
	0.67	3.5		الجذع مائل قليلا على الأرض والجلوس بجانبي الفخذ على البساط		18
	0.72	3.75		الرجل اليمنى باتثناء في اتجاه رأس الخصم والرجل اليسرى للأمام مع فرد كامل للركبة		19
	0.55	2.86		الاتصال بالأرض بالظهر ، ورفع المقعدة		20
	15	15.57				المجموع

جدول (12)

الاهمية النسبية ودرجات تأثير أخطاء مراحل اداء مهارة التلفيحة " ن = (10)

م	المراحل	الايخطاء المؤثرة وذات الاستمرارية	مجموع نسبة الموافقة	الوسط الحسابي المرجح	الدرجة المقدرة	مكان وضع العلامة
1	المرحلة التمهيدية	رأس المهاجم في وضع مائل علي الجذع وتكون ذقن المهاجم أمام المنافس	382	2.8	0.33	
2		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم		3.3	0.40	
3		وضع الجذع عمودي على الارض		3.5	0.42	
4		الرجل اليمنى واليسرى في وضعيه غير متزنة مع فرد كامل للركبة		3.4	0.41	
5		الاتصال بالأرض غير مستقر علي قدم واحدة		3.6	0.43	
				16.6		المجموع
6	مرحلة مسك وتجميع الحركة	رأس المهاجم في وضع مائل علي الجذع وتكون ذقن المهاجم أمام المنافس	368	2.0	0.58	
7		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم		3.7	1.05	
8		الجذع عمودي على الارض		2.0	0.58	
9		عدم وضع الرجل اليمنى		2.6	0.74	

				للأمام والرجل اليسرى للخلف مع فرد كامل للركبة		
	1.05	3.7		الاتصال بالأرض بإحدى القدمين على الأرض والأخرى مرتكزة بانتشاء		10
		13.9				المجموع
	0.94	2.1	372	عدم توجيه النظر في الاتجاه الخارجي للجسم عكس اتجاه التنفيذ	مرحلة التنفيذ	11
	1.16	2.6		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم		12
	1.07	2.4		عدم دوران الجذع لبدء الرمي للتنفيذ		13
	1.58	3.6		عدم وضع الرجلين في الموضع الصحيح بعد التنفيذ مباشرة		14
	1.26	2.9		عدم الاتصال بالأرض بالرجلين والمقعدة والمنطقة القطنية		15
		13.6				
	0.45	2.2	382	ميل الراس علي الجذع وعدم توجيه النظر علي رجل الخصم .	مرحلة الوضع النهائي	16
	0.60	2.9		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم		17
	0.56	2.7		الجذع مائل قليلا على الأرض والجلوس بجانب الفخذ علي البساط		18
	0.74	3.6		عدم وضع الرجلين في الموضع الصحيح بعد التنفيذ مباشرة		19
	0.65	3.2		عدم الاستقرار بالاتصال بالأرض بالمقعدة والرجل اليمنى كاملة والقدم اليسرى		20
	15	14.6				

جدول (13)

الاهمية النسبية ودرجات تأثير أخطاء مراحل اداء مهارة البرم الروسي " ن = (10)

م	المراحل	الايخطاء المؤثرة وذات الاستمرارية	مجموع نسبة الموافقة	الوسط الحسابي المرجح	الدرجة المقدرة	مكان وضع العلامة
1	المرحلة التمهيدية	ميل الراس للأمام والنظر في اتجاه البساط .	384	2.50	0.29	
2		المبالغة في امتداد الذراعين لوضع الكفين أعلى كتفي ظهر الخصم .		3.42	0.39	
3		الجذع غير عمودي علي		4.00	0.46	

				الألية والركبتين غير مواجهتين لحوض الخصم .		
	0.43	3.75		عدم الارتكاز بإحدى الرجلين على الركبة والاخرى على باطن القدم	4	
	0.43	3.75		الاتصال بالأرض بمشط القدم اليمنى ، مشط القدم اليسرى .	5	
		17.42			المجموع	
	0.80	3.56		عدم توجيه النظر الى الجانب الايمن	مرحلة مسك وتجميع الحركة	6
	0.83	3.67		عدم تطويق ذراعي المهاجم لذراع الخصم ومنطقة البطن في اتجاه الصدر	7	
	0.73	3.25	404	تصلب حركة الجذع وعدم الدوران في اتجاه البرم جهة اليمين .	8	
	0.83	3.67		عدم الارتكاز بإحدى الرجلين على الركبة والاخرى على باطن القدم	9	
	0.81	3.58		عدم الاتصال بالأرض بمشط القدم اليمنى و مشط القدم اليسرى والركبة اليمنى	10	
		17.72			المجموع	
	1.42	4.89		عدم ارتكاز الرأس على منطقة الجبهة والنظر إلي للأمام .	مرحلة التنفيذ	11
	1.45	5	436	عدم تطويق ذراعي المهاجم لذراع الخصم ومنطقة البطن في اتجاه الصدر	12	
	1.02	3.5		تصلب حركة الجذع وعدم الدوران	12	
	1.09	3.75		عدم الارتكاز على باطن القدمين لتنفيذ الكوبري	13	
	1.02	3.5		الاتصال بالأرض بمشطي القدمين ، خلف الرأس	14	
		20.64			المجموع	
	0.62	3.33		ميل الرأس للأمام وعدم توجيه النظر في اتجاه مقدمة المنافس .	16	
	0.61	3.25	382	المبالغة في امتداد الذراعين لوضع كفي المهاجم أعلي كتفي ظهر الخصم .	مرحلة الوضع النهائي	17
	0.53	2.85		الجذع مائل للأمام والركبتين غير مواجهة لمنطقة حوض الخصم .	18	
	0.70	3.75		عدم الارتكاز بإحدى الرجلين على الركبة والاخرى على باطن القدم	19	

20	عدم الاتصال بالأرض بالقدم اليمنى ومشط القدم اليسرى وركبة القدم اليسرى	2.86	0.53
المجموع		16.04	15

جدول (14)

الاهمية النسبية ودرجات تأثير أخطاء مراحل اداء مهارة الريبوة" ن = (10)

م	المراحل	الاطعاء المؤثرة وذات الاستمرارية	مجموع نسبة الموافقة	الوسط الحسابي المرجح	الدرجة المقدره	مكان وضع العلامة
1	المرحلة التمهيدية	رفع الرأس عالياً وعدم توجيه النظر في اتجاه رجلي المنافس	400	2.29	0.30	
2		عدم وضع الذراعين في شكل زاوية قائمة في اتجاه رجلي المنافس		3.25	0.43	
3		الجدع مائل للأمام .		2.71	0.36	
4		عدم الارتكاز على ركبة رجل المهاجم في اتجاه قدم المنافس		3.67	0.48	
5		عدم الاتصال بالأرض بالركبة و المشط وباطن القدم اليسرى		3.36	0.44	
المجموع				15.27		
6	مرحلة مسك وتجميع الحركة	عدم توجيه النظر في اتجاه رجلي المنافس	406	2.71	0.68	
7		عدم تطويق ذراعي المهاجم للوسط من أسفل من الناحية الخارجية والداخلية		2.93	0.73	
8		عدم ميل الجذع اعلى ظهر الخصم .		3.58	0.90	
9		عدم الارتكاز على ركبة رجل المهاجم في اتجاه قدم المنافس		3.25	0.81	
10		عدم الاتصال بالأرض بالركبة و المشط وباطن القدم اليسرى		3.5	0.88	
المجموع				15.98		
11	مرحلة التنفيذ	ميل الرأس على الجانب وعدم دوران الراس جهة مقدمة المنافس	418	3.42	1.2	
12		عدم تطويق ذراعي المهاجم		3	1.1	

				للوسط من أسفل من الناحية الخارجية والداخلية للخصم		
	1.3	3.5		تصلب الجذع وعدم الدوران		13
	1.3	3.58		عدم فرد مشط قدم المهاجم في اتجاه المنافس وعدم وضعها أسفل المقعدة		14
	1.1	3.17		عدم الاتصال بالأرض بالكتف الأيمن ، مشط القدم .		15
		16.67				المجموع
	0.62	3.14		عدم توجيه النظر في اتجاه رجلي المنافس		16
	0.56	2.86		الذراعين أعلي ظهر المنافس في شكل زاوية قائمة في اتجاه رجلي المنافس .		17
	0.39	2	398	الجذع عمودي علي جسم الخصم .	مرحلة الوضع النهائي	18
	0.70	3.58		عدم الارتكاز على ركبة رجل المهاجم في اتجاه قدم المنافس.		19
	0.72	3.67		عدم الاتصال بالأرض بالركبة و المشط وباطن القدم اليسرى.		20
	15	15.25				المجموع

يتضح من جداول(11) بالنسبة لمهارة البرولية ان مجموع الوسط الحسابي المرجح بلغ قيمه (16.56) في المرحلة التمهيديّة ، وبلغ قيمه (15.54) في مرحلة مسك وتجميع الحركة، وبلغ قيمه (18.00) في مرحلة التنفيذ ، وبلغ قيمه (15.57) في مرحلة الوضع النهائي .

يتضح من جداول(12) بالنسبة لمهارة التلفيحة ان مجموع الوسط الحسابي المرجح بلغ قيمه (16.60) في المرحلة التمهيديّة ، وبلغ قيمه (13.90) في مرحلة مسك وتجميع الحركة، وبلغ قيمه (13.60) في مرحلة التنفيذ ، وبلغ قيمه (14.60) في مرحلة الوضع النهائي.

يتضح من جداول(12) بالنسبة لمهارة البرم الروسي ان مجموع الوسط الحسابي المرجح بلغ قيمه (17.42) في المرحلة التمهيديّة ، وبلغ قيمه

(17.72) في مرحلة مسك وتجميع الحركة ، وبلغ قيمه (20.64) في مرحلة التنفيذ ، وبلغ قيمه (14.04) في مرحلة الوضع النهائي.

يتضح من جداول(12) بالنسبة لمهارة الريبوة ان مجموع الوسط الحسابي المرجح بلغ قيمه (15.27) في المرحلة التمهيديّة ، وبلغ قيمه (15.98) في مرحلة مسك وتجميع الحركة ، وبلغ قيمه (16.67) في مرحلة التنفيذ ، وبلغ قيمه (15.25) في مرحلة الوضع النهائي.

وبذلك توصل الباحثان الى الشكل النهائي لاستمارة تقييم الأداء الفني للمهارات قيد البحث في المصارعة الرومانية.

الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بدراسة استطلاعية اولى بصالة المصارعة بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف في تمام الساعة الثانية عشر ظهرا على (10) طلاب من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف من خارج عينة الدراسة وكان الهدف منها:-

- معرفة أماكن مصادر الكهرباء وتجهيز الوصلات الكهربائية.
- التأكد من درجة ملائمة الإضاءة المتاحة للتصوير.
- معرفة وتجهيز مكان التصوير وطريقه تثبيت الكاميرات.
- التأكد من سلامة كاميرتي التصوير وطريقة تثبيت الكاميرات.
- تجديد مجال الحركة داخل مجال عدسة الكاميرا.
- التعرف على الزمن الكلي لإجراء الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية ثانية على عينة قوامها (30) طالباً من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف من خارج العينة

الدراسة الاساسية بهدف التأكد من الصلاحية العلمية للاستمارة (المعاملات العلمية)

المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوى الاداء الفني : **أولاً : الصدق**

1- صدق المحتوى (المحكمين) :

عرضت الاستمارة على السادة الخبراء في مجال التخصص وذلك بعرض أخطاء الاداء بكل مرحلة من اجل تحديد الاهمية النسبية لمدى مناسبة وصياغة العبارات ولتحديد درجة تأثير الاخطاء على الاداء الفني للمراحل الفنية للمهارات قيد البحث مرفق (4) وقد ظهر صدق المحتوى لمكونات الاستمارة ،وانها ذات دلالة احصائية عالية لقياس ما وضعت من أجله .

وايضا تم التأكد من مدى كفاية الاستمارة في تقييم مستوى الاداء الفني للمهارات قيد البحث من خلال البيانات الخاصة بمراحل الاداء وفقا لدرجة اهميتها وعلى أساس الدرجة الكلية المقدرة (15) درجة ، وتم استرجاع الدرجة الخاصة بكل مرحلة من خلال حساب درجة كل خطأ فنى وفقا للأهمية النسبية لهذه المرحلة ، ومن خلال ذلك تحقق التناسق الداخلي للاستمارة ككل للمهارات قيد البحث ، وبالتالي على صدق التكوين الفرضي للاستمارة ،وهذا على أساس أن الدرجات الفرعية هي مؤشر جيد للدرجة الكلية، مرفق (4) وجدول (15) يوضح ذلك.

جدول (15)

أراء المحكمين في مدى مناسبة وكفاية محتوى استمارات تقييم الاداء الفني للمهارات قيد البحث (ن=8)

النسبة المئوية	غير مناسب (1درجة)	مناسب الى حد ما (3 درجات)	مناسب تمام 5 درجات	البيان
95%		1	7	عدد آراء المحكمين في مدى المناسبة
		38		المجموع
	غير كافي (1درجة)	كافي الى حد ما (3 درجات)	كافي تماما 5 درجات	البيان
90%		2	6	عدد آراء المحكمين في مدى الكفاية
		36		المجموع

يتضح من جدول (15) أن نسبة موافقة المحكمين لمناسبة استمارة تقييم الاداء للمهارة قيد الدراسة للغرض التي وضعت من أجله (90%) ونسبة مدى كفاية الاستمارات (95%).

2- صدق التمايز:

جدول (16)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين درجات الربيع الاعلى والادنى لأفراد العينة عند تقييم أداء مهارة "البراولية"

مستوى الدلالة	قيمة "ت"		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة			
*دال عند 0.01	3.250	8.33	1.14	12.80	الربيع الاعلى (ن=10)
*دال عند 0.01			1.89	7.00	الربيع الادنى (ن=10)

يتضح من جدول (16) أن التمايز يظهر من خلال قيمة "ت" للفروق دالة عند 0.01 بين متوسطي الربيع الاعلى والادنى.

جدول (17)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين درجات الربيع الاعلى والادنى
لأفراد العينة عند تقييم أداء مهارة "التفليحة"

مستوى الدلالة	قيمة "ت"		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة			
*دال عند 0.01	3.250	5.83	1.89	11.70	الربيع الاعلى (ن=10)
*دال عند 0.01			1.17	7.60	الربيع الادنى (ن=10)

يتضح من جدول (17) أن التمايز يظهر من خلال قيمة "ت" للفروق دالة
عند 0.01 بين متوسطي الربيع الاعلى والادنى.

جدول (18)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين درجات الربيع الاعلى والادنى
لأفراد العينة عند تقييم أداء مهارة "البرم الروسي"

مستوى الدلالة	قيمة "ت"		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة			
*دال عند 0.01	3.250	6.98	1.49	11.70	الربيع الاعلى (ن=10)
*دال عند 0.01			1.70	6.70	الربيع الادنى (ن=10)

يتضح من جدول (18) أن التمايز يظهر من خلال قيمة "ت" للفروق دالة
عند 0.01 بين متوسطي الربيع الاعلى والادنى.

جدول (19)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت بين درجات الربيع الاعلى والادنى
لأفراد العينة عند تقييم أداء مهارة "الريبوّة"

مستوى الدلالة	قيمة "ت"		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة			
*دال عند 0.01	3.250	5.12	1.48	10.80	الربيع الاعلى (ن=10)
*دال عند 0.01			1.35	7.50	الربيع الادنى (ن=10)

يتضح من جدول (19) أن التمايز يظهر من خلال قيمة "ت" للفروق دالة
عند 0.01 بين متوسطي الربيع الاعلى والادنى.

3- الصدق الذاتي :

تم حساب الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات والموضح بجدول (20) وتتراوح بين (80 الى 0.96) وهي داله عند 0.05

ثانياً: الثبات :

استخدم الباحثان المسجل المرئي ونفس المقيمين لحساب الثبات ولكن بعد فتره 15 يوم من التطبيق الأول .

– طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه Test – Retest

جدول (20)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لاستمارة تقييم المهارات قيد البحث

(ن=10)

م	المهارة	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ت" الجدول 0.01	قيمة ذاتي	الصدق الذاتي
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
1	البراولية	12.8	1.14	11.80	1.87	3.250	1.44	0.96
2	التفجيد	11.70	1.89	10.80	1.99	3.250	1.04	0.92
3	البرم الروسى	11.7	1.49	10.70	1.16	3.250	1.67	0.84
4	الريبووة	10.80	1.48	9.60	1.65	3.250	1.72	0.80

يتضح من جدول (20) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لاستمارة تقييم الاداء الفني للمهارات قيد البحث ويسير الجدول الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين التطبيق الأول والثاني، بينما ان معامل الارتباط تراوح بين (0.64 الى 0.92) وهي قيم ذات دلالة احصائياً أي انه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا مما يشير الي ثبات استمارة تقييم الأداء الفني للمهارات.

الدراسة الاساسية :

تم تطبيق الاستمارات بعد اجراء المعاملات العلمية عليها من صدق وثبات وأصبحت ذات معايير على عينة قوامها (30) طالب بمساعدة (5) محكمين بواقع (6) طلاب لكل محكم بواقع (2 طالب x 3 مشاهدات) في كل مشاهدة يؤدون المهارات قيد البحث متتالية ، وبذلك تم تصوير (5) مشاهدات ، وللتعرف على النسبة المئوية التي نثق عندها أن هذا الخطأ شائع اتبع الباحثان ترتيب الأوزان وتطبيق حدود الثقة

درجة أعلى احتمال - درجة اقل احتمال
- حدد الباحثان متوسط ظهور الخطأ من العلاقة =

عدد احتمالات

المقصود بالاحتمال ظهر الخطأ أم لا (ظهر=1 لا =0) وعند ظهوره يعوض بما يقابله ن درجة مقدرة باستمارة تقييم الأداء .

2- حدد الباحثان الخطأ المعياري من العلاقة $\pm x$
حيث أ = نسبة الموافقة ب = نسبة عدم الموافقة ن = عدد افراد العينة

3 - حدود الثقة من العلاقة متوسط شدة الظهور ± 1.96 خ. م / وهذا لا يعنى أن الباحثان سوف يتجاهلان فيما يطرحان من تمارينات غرضية الأخطاء غير الشائعة ولكن هذا يعد إجراء أولى لترتيب الأولويات.

المعالجة الاحصائية للبيانات :

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها احصائيا حيث استخدم الباحثان الاساليب الاحصائية التالية:

- 1- المتوسط الحسابي
2- الانحراف المعياري
3- الدرجة المقدرة
4- الوسط الحسابي المرجع
5- معامل الارتباط
6- اختبار "ت"
7- النسبة المئوية
8- تقدير أوساط المجتمع

عرض وتفسير النتائج :

جدول (21)

النسبة المئوية ودرجات تأثير أخطاء مراحل أداء مهارة البرولية " ن = (30)

م	المراحل	الايخطاء المؤثرة وذات الاستمرارية)	النسبة المئوية للمؤثرين لديهم الخطأ (ن=30)	الدرجة المقدرة لتأثير الخطأ بالاستمارة	حالة الأخطاء التي $\geq 83.53\%$ و $\leq 75.06\%$ %
1	المرحلة التمهيديّة	عدم وضع رأس المهاجم في وضع عمودي علي الجذع وعدم وضع ذقن المهاجم على كتف المنافس	44	0.44	خ ^{1(**)}
2		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم	86	0.43	ع ^{2(***)}
3		وضع الجذع عمودي وغير مانل على الارض	62	0.25	خ
4		الرجلين على خط واحد متوازيين	86	0.47	ع
5		اتزان غيد مستقر عند الاتصال مع الارض	80	0.40	م ^{3(*)}
6	مرحلة مسك وتجميع الحركة	انخفاض الرأس لأسفل.	80	0.64	م
7		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم	80	0.92	م
8		تصلب الجذع في وضع عمودي على الارض	80	0.94	م
9		الرجلين متوازيين مع فرد كامل للركبة	80	0.75	م

^{1(**)} منخفض

^{2(***)} عالي

^{3(*)} متوسط

م	0.74	80	اتزان غيد مستقر عند الاتصال مع الارض		10
ع	1.19	86	عدم النظر للأمام وتصلب حركة الرأس	مرحلة التنفيذ	11
ع	1.22	88	عدم تأزر حركات الذراعين للمهاجم لوضع إبط المنافس أعلى الكتف		12
ع	1.22	88	الجدع في وضع عمودي مع عدم وضع ملامسة بطن المنافس لظهر المهاجم		12
ع	1.25	90	عدم وضع الرجلين في الموضع الصحيح بعد التنفيذ مباشرة		14
م	1.11	80	عدم اتخاذ الموضع المناسب للجبهة والركبتين والمرفق عند الاتصال بالأرض		15
خ	0.35	54	عدم توجيه النظر لرجل الخصم وميل الرأس للأمام	مرحلة الوضع النهائي	16
ع	0.71	88	عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم		17
ع	0.67	84	الجدع مائل قليلا على الأرض والجلوس بجانب الفخذ على البساط		18
ع	0.72	90	الرجل اليمنى بانتشاء في اتجاه رأس الخصم والرجل اليسرى للأمام مع فرد كامل للركبة		19
م	0.55	80	الاتصال بالأرض بالظهر ، ورفع المقعدة		20
	15				المجموع

يتضح من جدول (21) أن اجمالي عدد الاخطاء (20) خطأ مقسمة (5) بالمرحلة التمهيديّة ،(5) بمرحلة مسك وتجميع الحركة و (5) بمرحلة التنفيذ و (5) بمرحلة الوضع النهائي وتفاوتت الاخطاء بالمرحلة التمهيديّة ما بين عالية ومنخفضة ومتوسطة ، فكانت منخفضة بنسبة تراوحت من (44% الى 62%) ، وظهر الخطاء الخاص عدم وضع رأس المهاجم في وضع عمودي علي الجذع وعدم وضع ذقن المهاجم على كتف المنافس منخفض الشيع بنسبة (44%) وبدرجة تأثير(0.44) درجة ، وهو تأثير اكبر من خطأ متوسط الشيع وهو اتزان غيد مستقر عند الاتصال مع الارض حيث كانت نسبة ظهوره (80%) بدرجة تأثير (0.40) درجة.

وخلال مرحلة مسك وتجميع الحركة ظهرت الاخطاء بشيع متوسط بنسبة (80%) بدرجات تأثير تراوحت ما بين (0.64 : 0.94) وكان خطأ تصلب الجذع

في وضع عمودي على الارض اعلى درجة تأثير بدرجة (0.94) درجة ، بينما خطأ انخفاض الرأس لأسفل أقل درجة تأثير بدرجة (0.64) درجة .

وخلال مرحلة التنفيذ نلاحظ أن معظم الاخطاء عالية وتتراوح في الشيعوع بنسبة من (86% : 90%) ، وتساوت أخطاء عالية الشيعوع مثل عدم تأزر حركات الذراعين للمهاجم لوضع إبط المنافس أعلى الكتف (88%) مع خطأ الجذع في وضع عمودي مع عدم وضع ملامسة بطن المنافس لظهر المهاجم بنسبة (88%) بدرجة تأثير (1.22) درجة لكل منهم. ، وظهر خطأ عدم اتخاذ الوضع المناسب للجبهة والركبتين والمرفق عند الاتصال بالأرض باقل درجة تأثير بقيمة (1.11) درجة، وتعتبر درجات تأثير تلك المرحلة أعلى درجات تأثير خلال مراحل الاداء .

وخلال مرحلة الوضع النهائي لاحظ الباحثان وجود خطأ واحد منخفض وهو عدم توجيه النظر لرجل الخصم وميل الرأس للأمام بنسبة (54%) بدرجة تأثير (0.35) درجة ، وخطأ واحد متوسط وهو الاتصال بالأرض بالظهر ورفع المقعدة بنسبة شيعوع (80%) ودرجة تأثير (0.55) درجة ، وثلاث أخطاء عالية وكان خطأ الرجل اليميني بانثناء في اتجاه رأس الخصم والرجل اليسرى للأمام مع فرد كامل للركبة اعلى شيعوعا بنسبة (90%) ودرجة تأثير (0.72) درجة وان المرحلة في مجملها عالية الشيعوع بالنسبة لأخطاء المرحلة بنسبة تراوحت من (84%:90%) وبدرجة تأثير من (67:72) درجة .

جدول(22)

النسبة المئوية ودرجات تأثير أخطاء مراحل أداء مهارة التلفيحة " ن = (30)

م	المراحل	الايخطاء المؤثرة وذات الاستمرارية	النسبة المئوية للمؤثرين لديهم الخطأ (ن=30)	الدرجة المقدره لتأثير الخطاء بالاستمرارية	حالة الاخطاء التي $\geq 79.08\%$ خ $\geq 71.31\%$ خ $\geq 79.08\%$
1	المرحلة التمهيديّة	رأس المهاجم في وضع مائل على الجذع وتكون ذقن المهاجم أمام المنافس	50	0.33	خ
2		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم	80	0.40	ع
3		وضع الجذع عمودي على الارض	84	0.42	ع
4		الرجل اليمنى واليسرى في وضعه غير متزنة مع فرد كامل للركبة	82	0.41	ع
5		الاتصال بالأرض غير مستقر على قدم واحدة	86	0.43	ع
6	مرحلة مسك وتجميع الحركة	رأس المهاجم في وضع مائل على الجذع وتكون ذقن المهاجم أمام المنافس	60	0.58	خ
7		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم	88	1.05	ع
8		الجذع عمودي على الارض	60	0.58	خ
9		عدم وضع الرجل اليمنى للأمام والرجل اليسرى للخلف مع فرد كامل للركبة	72	0.74	م
10		الاتصال بالأرض بإحدى القدمين على الارض والاخرى مرتكزة بإنشاء	88	1.05	ع
11	مرحلة التنفيذ	عدم توجيه النظر في الاتجاه الخارجي للجسم عكس اتجاه التنفيذ	64	0.94	خ
12		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم	74	1.16	م
12		عدم دوران الجذع لبدء الرمي للتنفيذ	68	1.07	خ
14		عدم وضع الرجلين في الموضع الصحيح بعد التنفيذ مباشرة	86	1.58	ع
15		عدم الاتصال بالأرض بالرجلين والمقعدة والمنطقة القطنية	80	1.26	ع
16	مرحلة الوضع النهائي	ميل الرأس على الجذع وعدم توجيه النظر على رجل الخصم .	62	0.45	خ
17		عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم	82	0.60	ع
18		الجذع مائل قليلا على الأرض والجلوس بجانب الفخذ على البساط	76	0.56	م
19		عدم وضع الرجلين في الموضع الصحيح بعد التنفيذ مباشرة	86	0.74	ع
20		عدم الاستقرار بالاتصال بالأرض بالمقعدة والرجل اليمنى كاملة والقدم اليسرى	76	0.65	م
	المجموع		15		

يتضح من جدول (22) أن إجمالي عدد الاخطاء (20) خطأ مقسمة (5) بالمرحلة التمهيديّة ،(5) بمرحلة مسك وتجميع الحركة و (5) بمرحلة التنفيذ و (5) بمرحلة الوضع النهائي وظهرت الاخطاء في المرحلة التمهيديّة عالية الشيوخ بنسبة تراوحت من (80% : 86%) وبدرجة تأثير من (0.40:0.43) ويعتبر خطأ الاتصال بالأرض غير مستقر علي قدم واحدة أعلى شيوخا بنسبة (86%) بدرجة تأثير (0.43) درجة ، بينما الخطأ الخاص برأس المهاجم في وضع مائل

علي الجذع وتكون ذقن المهاجم أمام المنافس كان منخفض الشيعوع بنسبة (50%) بدرجة تأثير (0.33) درجة.

وخلال مرحلة مسك وتجميع الحركة لاحظ الباحثان أن هناك خطأً بشيعوع عالي وخطأً بشيعوع منخفض وخطأً واحد بشيعوع متوسط ،حيث كان خطأً عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم ، وخطأً الاتصال بالأرض بإحدى القدمين على الأرض والآخرى مرتكزة بانثناء وكلاهما عالية الشيعوع بنسبة (88%) بدرجة تأثير (1.05) درجة ، بينما خطأً رأس المهاجم في وضع مائل علي الجذع وتكون ذقن المهاجم علي كتف المنافس و خطأً الجذع عمودي على الأرض وكلاهما بشيعوع منخفض بنسبة (60%) ودرجة تأثير (0.58) درجة ، والخطأً الوحيد المتوسط فكان خطأً عدم وضع الرجل اليمني للأمام والرجل اليسرى للخلف مع فرد كامل للركبة بنسبة (72%) ودرجة تأثير (0.74) درجة.

وخلال مرحلة التنفيذ ظهرت الاخطاء متفاوتة ما بين متوسط ومنخفض وعالي الشيعوع ويعتبر خطأً عدم وضع الرجلين في الموضع الصحيح بعد التنفيذ مباشرة أعلى شيعوعا خلال تلك المرحلة بنسبة بمقدار (86%) وأعلى درجة تأثير قدرها (1.58) درجة ، بينما خطأً عدم توجيه النظر في الاتجاه الخارجي للجسم عكس اتجاه التنفيذ كان أقل الاخطاء بالمرحلة انخفا بنسبة (64%) ودرجة تأثير (0.94) درجة.

وخلال مرحلة الوضع النهائي كانت الاخطاء العالية الظهور بنسبة من (82%:86%) ودرجة تأثير من (0.60:0.74) درجة والاطءات متوسطة الظهور بنسبة (76%) ودرجة تأثير من (0.56:0.65) درجة، بينما ظهر خطأً ميل الراس علي الجذع وعدم توجيه النظر علي رجل الخصم منخفض الشيعوع بنسبة (62%) ودرجة تأثير (0.45) درجة.

جدول (23)

النسبة المئوية ودرجات تأثير أخطاء مراحل اداء مهارة البرم الروسي " ن = (30)

م	المراحل	الايخطاء المؤثرة وذات الاستمرارية	النسبة المئوية % للذين لديهم الخطأ (ن=30)	الدرجة المقدره لتأثير الخطاء بالاستمرارة	حالة الاخطاء التي ≥76.35% ≤خ 84.24 %
1	المرحلة التمهيدية	ميل الراس للأمام والنظر في اتجاه البساط .	50	0.29	خ
2		المبالغة في امتداد الزراعين لوضع الكفين أعلى كتفي ظهر الخصم .	82	0.39	م
3		الجذع غير عمودي على الآلية والركبتين غير مواجهتين لحوض الخصم .	72	0.46	خ
4		عدم الارتكاز بإحدى الرجلين على الركبة والاخرى على باطن القدم	90	0.43	ع
5		الاتصال بالأرض بمشط القدم اليميني ، مشط القدم اليسرى .	90	0.43	ع
6	مرحلة مسك وتجميع الحركة	عدم توجيه النظر الى الجانب الايمن	64	0.80	خ
7		عدم تطويق ذراعي المهاجم لذراع الخصم ومنطقة البطن في اتجاه الصدر	88	0.83	ع
8		تصلب حركة الجذع وعدم الدوران في اتجاه البرم جهة اليمين .	78	0.73	م
9		عدم الارتكاز بإحدى الرجلين على الركبة والاخرى على باطن القدم	88	0.83	ع
10		عدم الاتصال بالأرض بمشط القدم اليميني و مشط القدم اليسرى والركبة اليميني	86	0.81	ع
11		عدم ارتكاز الرأس على منطقة الجبهة والنظر إلى للأمام .	88	1.42	ع
12		عدم تطويق ذراعي المهاجم لذراع الخصم ومنطقة البطن في اتجاه الصدر	90	1.45	ع
12		تصلب حركة الجذع وعدم الدوران	84	1.02	م
14		عدم الارتكاز على باطن القدمين لتنفيذ الكوبري	90	1.09	ع
15		الاتصال بالأرض بمشطي القدمين ، خلف الرأس	84	1.02	م
16	مرحلة الوضع النهائي	ميل الرأس للأمام وعدم توجيه النظر في اتجاه مقدمة المنافس .	60	0.62	خ
17		المبالغة في امتداد الزراعين لوضع كفي المهاجم أعلى كتفي ظهر الخصم .	78	0.61	م
18		الجذع مائل للأمام والركبتين غير مواجهة لمنطقة حوض الخصم .	74	0.53	خ
19		عدم الارتكاز بإحدى الرجلين على الركبة والاخرى على باطن القدم	90	0.70	ع

م	0.53	80	عدم الاتصال بالأرض بالقدم اليمنى ومشط القدم اليسرى وركبة القدم اليسرى	20
	15			المجموع

يتضح من جدول (23) أن إجمالي عدد الأخطاء (20) خطأ مقسمة (5) بالمرحلة التمهيديّة، (5) بمرحلة مسك وتجميع الحركة و (5) بمرحلة التنفيذ و (5) بمرحلة الوضع النهائي وتفاوتت الأخطاء بالمرحلة التمهيديّة ما بين عالية ومنخفضة ومتوسطة ، فكانت منخفضة بنسبة تراوحت من (29% الى 46%) ، وظهر الخطاء الخاص الجذع غير عمودي علي الألية والركبتين غير مواجهتين لحوض الخصم .منخفض الشيعوع بنسبة (72%) وبدرجة تأثير(0.46) درجة ، وهو تأثير اكبر من أخطاء عالية الشيعوع وهما خطأي عدم الارتكاز بإحدى الرجلين على الركبة والاخرى على باطن القدم وخطأ الاتصال بالأرض بمشط القدم اليمنى و مشط القدم اليسرى حيث كانت نسبة شيعوعهما (90%) بدرجة تأثير (0.43) درجة.

وخلال مرحلة مسك وتجميع الحركة ظهرت الأخطاء عالية الظهور بنسبة تتراوح ما بين(86%:88%) ودرجة تأثير ما بين (0.81:0.83) وكان خطأ عدم تطويق ذراعي المهاجم لذراع الخصم ومنطقة البطن في اتجاه الصدر وخطأ عدم الارتكاز بإحدى الرجلين على الركبة والاخرى على باطن القدم أعلى نسبة بقيمة(88%) وأعلى درجة تأثير بقيمة (0.83) درجة ، بينما خطأ عدم توجيه النظر الى الجانب الايمن فكان منخفض الشيعوع بنسبة (64%) ودرجة تأثير (0.80) درجة إلا أنه كان أعلى تأثيرا من خطأ تصلب حركة الجذع وعدم الدوران في اتجاه البرم جهة اليمين متوسط الشيعوع بدرجة تأثير(0.73).

وخلال مرحلة التنفيذ كانت أخطاء تلك المرحلة أعلى درجة تأثير خلال مراحل الاداء وظهر ثلاث أخطاء عالية الشيعوع بنسبة تتراوح ما بين (88%:90%) ودرجة تأثير ما بين (1.09:1.42) درجة وحقق خطأ عدم ارتكاز

الرأس على منطقة الجبهة والنظر إلي للأمام أعلى درجة تأثير بالمرحلة بنسبة (88%) ودرجة تأثير (1.42) درجة بينما ظهرت أخطاء متوسطة الشيعوع محققة أقل درجة تأثير بالمرحلة خطأ تصلب حركة الجذع وعدم الدوران و خطأ الاتصال بالأرض بمشطي القدمين و خلف الرأس بنسبة (84%) ودرجة تأثير (1.02) درجة.

وخلال مرحلة الوضع النهائي نلاحظ أن هناك خطأ واحد بشيعوع عالي وخطأ بشيعوع متوسط وخطأ بشيعوع منخفض، وظهر خطأ ميل الرأس للأمام وعدم توجيه النظر في اتجاه مقدمة المنافس منخفض الشيعوع بنسبة (60%) ودرجة تأثير (0.62) الا انه حقق تأثيرا أعلى من خطأ عدم الاتصال بالأرض بالقدم اليمنى ومشط القدم اليسرى وركبة القدم اليسرى الذي كانت نسبته (80%) ودرجة تأثير (0.53) درجة.

جدول (24)

النسبة المئوية ودرجات تأثير أخطاء مراحل اداء مهارة الريبوة" ن = (30)

م	المراحل	الايخطاء المؤثرة وذات الاستمرارية	النسبة المئوية للمؤثرين الذين لديهم الخطأ (ن=30)	الدرجة المقدره لتأثير الأخطاء بالاستمارة	حالة الأخطاء التي $\geq 84.19\%$ $\leq 78.01\%$
1	المرحلة التمهيديّة	رفع الرأس عالياً وعدم توجيه النظر في اتجاه رجلي المنافس	64	0.30	خ
2		عدم وضع الذراعين في شكل زاوية قائمة في اتجاه رجلي المنافس	78	0.43	م
3		الجذع مائل للأمام .	76	0.36	خ
4		عدم الارتكاز على ركبة رجل المهاجم في اتجاه قدم المنافس	88	0.48	ع
5		عدم الاتصال بالأرض بالركبة و المشط وباطن القدم اليسرى	94	0.44	ع
6	مرحلة مسك وتجميع الحركة	عدم توجيه النظر في اتجاه رجلي المنافس	76	0.68	خ
7		عدم تطويق ذراعي المهاجم للوسط من أسفل من الناحية الخارجية والداخلية	82	0.73	م

ع	0.90	86	عدم ميل الجذع اعلى ظهر الخصم .	8
م	0.81	78	عدم الارتكاز على ركبة رجل المهاجم في اتجاه قدم المنافس	9
ع	0.88	84	عدم الاتصال بالأرض بالركبة و المشط وباطن القدم اليسرى	10
م	1.2	82	ميل الرأس على الجانب وعدم دوران الرأس جهة مقدمة المنافس	11
ع	1.1	90	عدم تطويق ذراعي المهاجم للوسط من أسفل من الناحية الخارجية والداخلية للخصم	12
ع	1.3	84	تصلب الجذع وعدم الدوران .	13
ع	1.3	86	عدم فرد مشط قدم المهاجم في اتجاه المنافس وعدم وضعها أسفل المقعدة	14
خ	1.1	76	عدم الاتصال بالأرض بالكثف الأيمن ، مشط القدم .	15
ع	0.62	88	عدم توجيه النظر في اتجاه رجلي المنافس	16
م	0.56	80	الذراعين أعلي ظهر المنافس في شكل زاوية قائمة في اتجاه رجلي المنافس .	17
خ	0.39	56	الجذع عمودي علي جسم الخصم .	18
ع	0.70	86	عدم الارتكاز على ركبة رجل المهاجم في اتجاه قدم المنافس.	19
ع	0.72	88	عدم الاتصال بالأرض بالركبة و المشط وباطن القدم اليسرى.	20
	15			المجموع

يتضح من جدول (24) أن اجمالي عدد الاخطاء (20) خطأ مقسمة (5) بالمرحلة التمهيديّة ،(5) بمرحلة مسك وتجميع الحركة و (5) بمرحلة التنفيذ و (5) بمرحلة الوضع النهائي وظهرت الاخطاء بالمرحلة التمهيديّة ما بين عالية ومنخفضة ومتوسطة ، فكانت منخفضة الشيعوع بنسبة تراوحت من (64%:76%) وبدرجة تأثير ما بين(0.30 الى 0.36)درجة، وكانت عالية الشيعوع بنسبة ما بين (88%:94%) وبدرجة تأثير ما بين (0.44:0.48) درجة ، وخطأ واحد متوسط الشيعوع بنسبة(78%) وبدرجة تأثير(0.43) درجة ويعتبر خطأ عدم الارتكاز على ركبة رجل المهاجم في اتجاه قدم المنافس هو الاعلى

تأثير بتلك المرحلة بدرجة تأثير (0.48) الا أن درجات تأثير الأخطاء لتلك المرحلة أقل درجات خلال مراحل الاداء .

وخلال مرحلة مسك وتجميع الحركة ظهر خطأ عدم ميل الجذع اعلى ظهر الخصم عالي الشيوخ بأعلى نسبة قدرها (86%) ودرجة تأثير (0.90) درجة بينما كان خطأ عدم توجيه النظر في اتجاه رجلي المنافس منخفض الشيوخ بنسبة (76%) بدرجة تأثير (0.68) درجة.

وخلال مرحلة التنفيذ نلاحظ أن معظم الاخطاء عالية وتتراوح في الشيوخ من (76% : 90) بدرجة تأثير من (1.3:1.1) درجة ، بينما تساوت أخطاء عالية الشيوخ مثل خطأ عدم تطويق الذراع اليميني للوسط من أسفل من الناحية الخارجية وعدم تطويق الذراع اليسرى للوسط من أسفل من الناحية الداخلية بنسبة (90%) مع خطأ عدم الاتصال بالأرض بالكتف الأيمن ، مشط القدم منخفض الشيوخ بنسبة (76%) بدرجة تأثير (1.1) درجة لكل منهم وتعتبر درجات تأثير تلك المرحلة أعلى درجات خلال مراحل الاداء .

وخلال مرحلة الوضع النهائي ظهرت أخطاء عالية الشيوخ بنسبة من (86%:88%) وبدرجة تأثير من (0.72:0.62) درجة ويعتبر خطأ عدم الاتصال بالأرض بالركبة و المشط وباطن القدم اليسرى اعلى الاخطاء شيوعا بنسبة (88%) وبدرجة تأثير (0.72) درجة وكان خطأ الجذع عمودي علي جسم الخصم منخفض الشيوخ بنسبة (56%) ودرجة تأثير (0.62) درجة بينما خطأ أعلي ظهر المنافس في شكل زاوية قائمة في اتجاه رجلي المنافس كان متوسط الشيوخ بنسبة (80%) ودرجة تأثير (0.56) درجة.

كما تم التحديد الدقيق للنقاط الفنية للمهارات الأكثر شيوعاً مستخدم الباحث في ذلك نموذج جانجستيد وبيفريدج بالجداول من (2) الى (5) وان هذا التحديد يعد هام جداً للمدرب أثناء تعليمه للمهارات نظراً لما يتصف به من إثراء وتدقيق للنواحي الفنية وأنها تدخل ضمن تزويد المدرب بذاكرة طويلة المدى عليه

أن يكون ملما بها ويستخلصها في صورة نقاط مختصرة بعد ذلك للاعب وتكون في سياق الذاكرة قصيرة المدى، وقد أشار كل من موسن و كندسن 2002م (15) لكون ذلك قد يتضمن اقل من ست نقاط و يمكن للمدرب أن يستخدم الدلائل اللفظية كبداية للوصف الأكثر تعقيداً التي ينبغي على المدرب أن يكون على دراية بها، وبذلك تحقق الهدف الاول من البحث التعرف على النقاط الفنية لمراحل الاداء الفني للمهارات قيد البحث في ضوء نموذج "جانجستيد وبيفريدج" في رياضة المصارعة الرومانية.

وهناك اختلافات في درجة وترتيب الأخطاء في ضوء إتباع خطوات الثلاث لنموذج "هاى - ريد " وذلك لأجزاء الجسم والاتزان واتجاه المسار وفقاً لإتباع نموذج " جانجستيد - بيفريدج " اعتماداً على الملاحظة للجوانب الزمانية لمراحل الأداء " تمهيدية-رئيسية-نهائية " والمكانية وطريق المسار للذراعين والرجلين والجذع والرأس (17 : 62).

فقد كانت الأخطاء الخاصة بمهارة " البراولية" بصفة عامة بعدم التزامن الحركي لأجزاء الجسم، وبالنظر تفصيلاً لأخطاء المرحلة التمهيدية " عدم وضع رأس المهاجم في وضع عمودي علي الجذع وعدم وضع ذقن المهاجم على كتف المنافس ، ثم وضع الجذع عمودي وغير مائل على الارض ، وأخطاء مرحلة مسك وتجميع الحركة متمثلة عدم تطويق ذراع الخصم ثم تصلب الجذع في وضع عمودي على الارض ، وبمرحلة التنفيذ استمرت الأخطاء الخاصة بالجذع في الجذع في وضع عمودي مع عدم وضع ملامسة بطن المنافس لظهر المهاجم وبمرحلة الوضع النهائي تمثلت الأخطاء في عدم توجيه النظر لرجل الخصم وميل الرأس للأمام والرجل اليمني بانثناء في اتجاه رأس الخصم .والرجل اليسرى للأمام مع فرد كامل للركبة ويعد السبب في هذا فقدان تأزر الطرف العلوي والسفلي .

بينما اختلفت الأخطاء الخاصة بمهارة "التلفيحة" بالمرحلة التمهيدية الرجل اليمنى واليسرى في وضعيه غير متزنة مع فرد كامل للركبة ، الاتصال بالأرض

علي قدم واحدة و مرحلة مسك وتجميع الحركة متعلقة بالتأزر والمبالغة عدم وضع الرجل اليمني للأمام والرجل اليسرى للخلف مع فرد كامل للركبة وبمرحلة التنفيذ عدم دوران الجذع لبدء الرمي للتنفيذ وبمرحلة الوضع النهائي عدم مسك وتطويق صدر و ذراع الخصم ويرجع ذلك لعدم وجود توافق لأجزاء الجسم بغرض التحكم في أكثر من طرف في وقت واحد.

والأخطاء بمهارة " البرم الروسي" خلال المرحلة التمهيدية المبالغة في امتداد الذراعين لوضع الكفين أعلى كتفي ظهر الخصم، وبمرحلة مسك وتجميع الحركة عدم الارتكاز بإحدى الرجلين على الركبة والآخرى على باطن القدم وبمرحلة التنفيذ تمثلت الأخطاء في عدم تطويق ذراعي المهاجم لذراع الخصم ومنطقة البطن في اتجاه الصدر و عدم الارتكاز على باطن القدمين لتنفيذ الكوبري، وبالمرحلة النهائية كانت الأخطاء الجذع مائل للأمام والركبتين غير مواجهة لمنطقة حوض الخصم وعدم الاتصال بالأرض بالقدم اليمني ومشط القدم اليسرى وركبة القدم اليسرى ويرجع ذلك الى ميكانيكية المسار الحركي للمهارة وما تتطلبه من توافق عضلي عصبي بتحقيق فاعلية الاداء

وجاءت الأخطاء بمهارة "الريبوه" بالمرحلة التمهيدية في عدم وضع الذراعين في شكل زاوية قائمة في اتجاه رجلي المنافس ومرحلة مسك وتجميع الحركة في عدم توجيه النظر في اتجاه رجلي المنافس وبمرحلة التنفيذ عدم فرد مشط قدم المهاجم في اتجاه المنافس وعدم وضعها اسفل المقعدة ، وبمرحلة الوضع النهائي عدم الاتصال بالأرض بالركبة و المشط وباطن القدم اليسرى ويرجع ذلك لتبني الباحث لمفهوم الطريقة الشاملة للتحليل الكيفي للمهارات الحركية. والتي يعتمد مدخلها على معرفة قوية بالميكانيكا الحيوية وذلك لتجزئة المهارات الحركية وتحليل الحركات الخاصة باللاعبين أو المؤدين كيفيا (17) :

(69).

وبذلك فقد تحقق الهدف الثاني من البحث التعرف على أكثر الأخطاء تأثيراً واستمراراً عند تعليم المهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية في ضوء نموذج " نموذج هاى ويريد".

كما يتضح من جدول (6) إلى جدول (20) والخاصة بالمعاملات العلمية للاستمارة أن الدرجات عبرت عن درجة صدق عند اخذ آراء المحكمين بلغت 95% وان التمايز دال عند 0.01 والثبات تراوح بين 0.64 إلى 0.92، وعدم وجود دلالة للفروق بين التطبيق الأول والثاني ويرجع ذلك لعوامل من أهمها الاختيار الدقيق لنوعية الأخطاء والتي تم استفتاء الخبراء عليها بالإضافة إلى الاعتماد على المسجل المرئي في التقييم ودقة المساعدين مما أضفى موضوعية على التقييم.

ويرجع ذلك لنماذج الملاحظة والنماذج الشاملة الخاصة بالتحليل الكيفي في علم الحركة والتي اعتمد عليها الباحثان. فبعض النماذج تعتمد على انتباه الملاحظ على أجزاء خاصة بالمهارة أو الأفعال الجسدية وتحاول نماذج أخرى تجزئة المهارة الحركية من اجل الملاحظة المنظمة (15:15).

وبذلك فقد تحقق الهدف الثالث من البحث بناء استمارة تقييم أداء للمهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية في ضوء نموذجي "جانجستيد وبيفريدج" **Hay and Gangstead- Beveridges Model** – هاى ويريد" **Reid Model**.

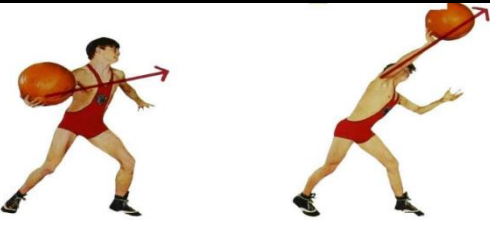
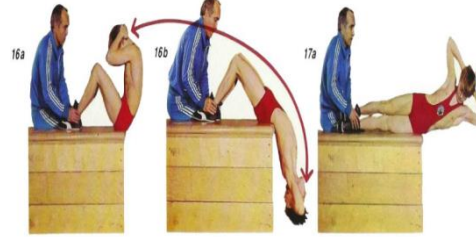

وفى ضوء تحقيق الأهداف الثلاثة للبحث تمكن الباحثان من اقتراح بعض التمرينات التي قد تساعد في التغلب على الأخطاء والتي كانت متعلقة في مجملها بالتوازن والتآزر الحركي لأطراف الجسم المختلفة حيث يتضح ذلك من نتائج استمارات تقييم الأداء وقد اشتملت التمرينات على عددا من التنويعات الحركية للتغلب على أي قصور متعلق (توافق القدم مع اليد، توافق الذراع مع الرجل، قوة الطرف السفلي و العلوى، توافق العين مع القدمين ، تنمية المهارات

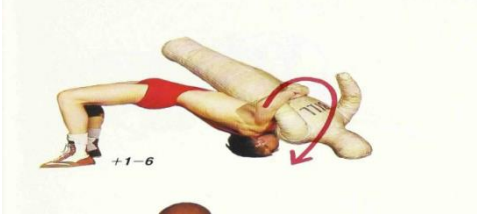
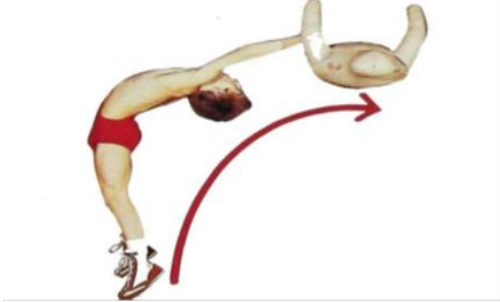
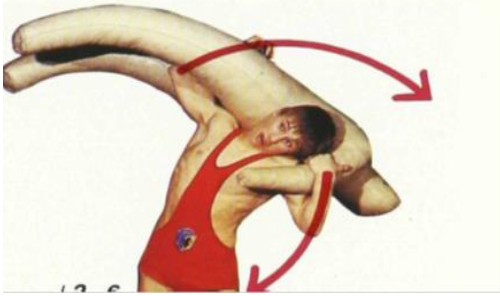
الدقيقة، توافق الاتجاهات، التوازن الثابت، التوازن المتحرك) وبذلك تمت الإجابة على التساؤل الثالث ما أكثر الأخطاء تأثيراً واستمراراً عند تعليم المهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية باستخدام نموذج هاي وريدر Hay and Reid Model .

وبذلك يمكن الاسترشاد في ضوء النتائج السابقة لاقتراح مجموعة من التمرينات التي تعطى كلا في توقيتها المناسب عند ظهور الخطأ.

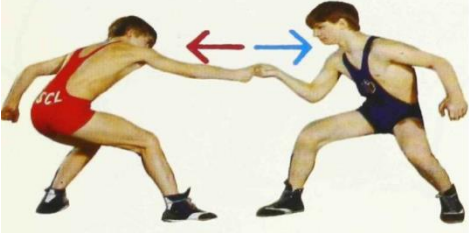
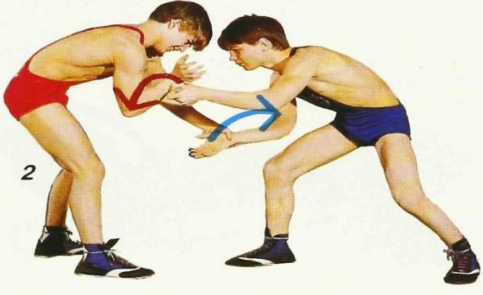

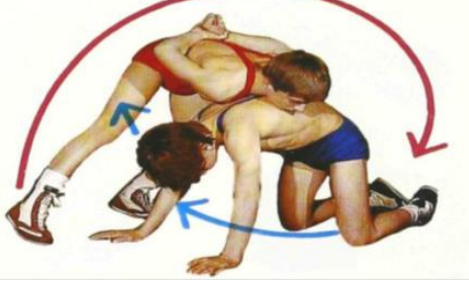
م	التمرين	الاخراج
1	<p>– الدرجة الخلفية المكورة</p> <p>– الدرجة الخلفية</p> <p>– الوقوف علي اليدين .</p> <p>يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء</p> <p>تصلب حركة الجذع وعدم الدوران في اتجاه البرم جهة اليمين .</p>	
2	<p>أداء مهارة الكوبري والتخلص للأمام وللخلف .</p> <p>يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء:</p> <p>عدم الارتكاز على باطن القدمين لتنفيذ الكوبري</p>	
3	<p>الدرجة الأمامية علي الذراع اليمني أو اليسرى .</p> <p>يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء:</p> <p>عدم الارتكاز بإحدى الرجلين على الركبة والاخرى على باطن القدم</p>	
4	<p>المرجحة بالرجل للخلف ودوران الجسم والنزول في وضع الدفاع في الصراع الأرضي .</p> <p>يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء:</p> <p>تصلب حركة الجذع وعدم الدوران</p>	

	<p>5 من وضع الوقوف محاولة الوثب والتقوس خلفاً وصولاً للنزول علي القدمين مرة أخرى (باك دايف) يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء: تصلب حركة الجذع وعدم الدوران</p>	<p>5</p>
<p>الاخراج</p>	<p>التمرين</p>	<p>م</p>
	<p>6 أداء مهارة الكوبري مع تحريك الجذع في اتجاه القدمين للأمام ولأسفل وفي اتجاه الرأس للخلف ولأعلي . يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء: عدم الارتكاز على باطن القدمين لتنفيذ الكوبري</p>	<p>6</p>
	<p>7 من وضع الوقوف النزول كوبري والتخلص وصولاً لوضع الدفاع في الصراع الأرضي . يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء: عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم</p>	<p>7</p>
	<p>8 من وضع الوقوف تنفيذ مهارة الكوبري والمرجحة بالرجلين للخلف للتخلص من الكوبري وصولاً لوضع السجود . يقترح التدريب عليه عند</p>	<p>8</p>

	<p>ظهور أخطاء: عدم دوران الجذع لبدء الرمي للتنفيذ</p>	
	<p>دفع كرة طبية . يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء عدم تأزر حركات الذراعين للمهاجم</p>	<p>9</p>
	<p>أداء تدريب البطن علي منضدة بحيث يجلس اللاعب بالمقعدة علي الحافة ليكون الجزء الأسفل لمنطقة الظهر فارغاً ومعلقاً في الهواء . يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء الجذع عمودي على الارض</p>	<p>10</p>
	<p>من وضع الاستعداد في المصارعة محاولة السقوط علي الشاخص وتطويق الجذع والقيام بالدفع في منطقة الحوض . يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم</p>	<p>11</p>

	<p>التقوس خلفاً في وضع الكوبري باستخدام شاخص . يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء عدم دوران الجذع لبدء الرمي للتنفيذ</p>
<p>الايخارج</p>	<p>م التمرين</p>
	<p>من وضع الوقوف القيام برمي الشاخص بالذراعين للخلف مع محاولة التقوس بالجذع للخلف لأبعد نقطة دون الوقوع علي الأرض . يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء الجذع عمودي على الارض</p>
	<p>من وضع الوقوف تطويق الجذع والمسك بالذراع باستخدام شاخص . يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء عدم مسك ذراع وتطويق صدر الخصم</p>

	<p>تنفيذ مهارة الكوبري ومحاولة رمى المنافس . يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء عدم دوران الجذع لبدء الرمي للتنفيذ</p>	<p>15</p>
	<p>تنفيذ مهارة الكوبري ومسك عقبين الزميل والقيام بالجلوس على المقعدة على البساط . يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء الجذع مائل قليلا على الأرض والجلوس بجانب الفخذ علي البساط</p>	<p>16</p>
	<p>أداء السقطة الأرضية بين رجلين الزميل مع تحرك القدمين تنفيذ قفزة الإنجليز فتحاً . يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء عدم وضع الرجل اليميني للأمام والرجل اليسرى للخلف مع فرد كامل للركبة</p>	<p>17</p>

	<p>تشبيك أحد الذراعين مع الزميل ومحاولة كلا لاعب جذب الآخر . يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء المبالغة في امتداد الذراعين لوضع الكفين أعلى كتفي ظهر الخصم</p>	<p>18</p>
	<p>يقوم أحد اللاعبين بالسيطرة علي الذراعين من أسفل منطقة في الساعد بعيداً قليلة عن الرسغ . يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء عدم تطويق ذراعي المهاجم لذراع الخصم ومنطقة البطن في اتجاه الصدر</p>	<p>19</p>
	<p>قيام اللاعب بجذب أحد رجلين الزميل وهو في وضع الانبطاح المائل ومحاولة اللاعب الآخر الهروب للأمام .</p>	<p>20</p>
	<p>القيام بتنفيذ مهارة الكوبري بدون استخدام اليدين بمساعدة الزميل . يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء تصلب حركة الجذع وعدم</p>	<p>21</p>

	الدوران
	<p>22</p> <p>محاولة السيطرة علي الكرة الطبية يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء عدم وضع الذراعين في شكل زاوية قائمة في اتجاه رجلي المنافس</p>
	<p>23</p> <p>وضع كرة طبية بين اللاعبين علي الأرض ويقوم كل لاعب بمحاولة السيطرة عليها مع تحرك القدمين . يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء عدم فرد مشط قدم المهاجم في اتجاه المنافس وعدم وضعها اسفل المقعدة</p>

	<p>من وضع التعلق علي سلم مثبت في الحائط يقوم أحد الزميل بجذب أحد رجلين المنافس ويقوم اللاعب الأخر بمحاولة الهروب لأعلي .</p> <p>24</p> <p>يقترح التدريب عليه عند ظهور أخطاء المبالغة في امتداد الذراعين لوضع كفي المهاجم أعلي كتفي ظهر الخصم.</p>
--	---

وبذلك تمت الإجابة على التساؤل الرابع ما التمرينات المقترحة التي قد تساهم في السيطرة على ظهور أكثر الأخطاء تأثيرا واستمراراً عند تعليم المهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية ، وبه تحقق الهدف الرابع من البحث، بعض التمرينات التي قد تساهم في السيطرة على ظهور أكثر الأخطاء تأثيرا واستمراراً عند تعليم المهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث ، وتساؤلاته ، وبناءة النظري ، والاجراءات التي اتبعها الباحثان ، وما أمكن التوصل اليه من خلال عرض النتائج ومناقشتها ، ومحاولة الإجابة على مجموعة التساؤلات المطروحة في مشكلة الدراسة ، والتي كانت تحدد مدى صدق وصلاحيّة استمارة تقييم الأداء الفني لبعض المهارات في المصارعة الرومانية باستخدام التحليل الكيفي ، فقد أمكن التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات ،سوف يتم استعراضها فيما يلي:

- 1- تحليل المهارات في نطاق الذاكرة الطويلة يعطى إمكانية الدخول تفاصيل قد يصعب تداركها عند اختصار النقاط الفنية الى 4 أو 5 نقاط فنية .
- 2- تختلف درجات تقييم الأداء من مهارة إلى أخرى وفقاً لنسبة قبول ورفض الأخطاء .
- 3- الأخطاء التي تعتري الأداء متعلقة بالاتزان - عدم التزامن - اختلاف الاتجاهات - ضعف المهارات الدقيقة .
- 4- كان متوسط اخطاء مرحلة التنفيذ لمهارة البراولية أعلى تأثيراً وتقدماً في الترتيب عن باقي المهارات .
- 5- كان رفع الرأس عالياً وعدم توجيه النظر في اتجاه رجلي المنافس لمهارة الريبوة أقل الاخطاء تأثيراً عن اخطاء جميع المهارات قيد البحث بينما خطأ عدم وضع الرجلين في الموضع الصحيح بعد التنفيذ مباشرة في مرحلة التنفيذ لمهارة التلفيحة كان أعلى تأثيراً عن اخطاء جميع المهارات قيد البحث .
- 6- تختلف درجات تقييم الأداء من مهارة إلى أخرى وفقاً لنسبة قبول ورفض الأخطاء .
- 7- تختلف طبيعة التمرينات المقترحة حسب الاخطاء المؤثرة لكل مهارة .

التوصيات:

في حدود هدف البحث والعينة المختارة ، والاجراءات التي اتبعها الباحثان وما أمكن التوصل اليه من استنتاجات ، يتقدم الباحثان بالتوصيات التالية:

- 1- استخدام استمارة تقييم الاداء الفني عند تعليم المهارات في المصارعة الرومانية بشكل عام ولطلاب كليات التربية الرياضية المبتدئين كدالة لبناء برامج تعليمية تسهم تعلم أداء مهارات المصارعة الرومانية .

- 2- الاهتمام بنوعية الاخطاء التي تظهر وتوضيحها للمعلم والمدرّب حتى يكون ملما بها.
- 3- استخدام استمارة تقييم الاداء المعدة من قبل الباحثان في تقييم الاداء.
- 4- استخدام المسجل المرئي "الفيديو" في تقييم الاداء للطلاب واللاعبين المبتدئين.
- 5- اتاحة فرصة أكبر لاستخدام نماذج التحليل الكيفي عند دراسة المشكلات المهارية برياضة المصارعة .
- 6- الاهتمام بتعليم المدرّبين والمعلمين كيفية أتقان النقاط الفنية بالمهارات على نطاق الذاكرة الطويلة بجانب المختصرة.
- 7- الاهتمام بوضع وتقنين استمارات مماثلة لتقييم الأداء الفني في المهارات الاخرى باستخدام اختبارات العملية والعلمية المقننة في رياضة المصارعة بشكل خاص والرياضات الاخرى بشكل عام.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1 احمد عبد الحميد : أسس التدريب في المصارعة، ط 1، دار الوفاء عمارة، حسام الدين مصطفى
- 2 احمد عبد الحميد : دراسة تحليليه لأكثر المهارات استخداما وفاعلية ببطولة العالم للكبار للمصارعة بحث عمارة منشور، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، العدد (15)، 2007م.

- 3 احمد عبد الحميد : التحليل الكمي والكيفي للخصائص
عمارة
البيوميكانيكيه لمهارة رفعة الوسط العكسية في
رياضه المصارعة الرومانية، بحث منشور،
مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية
والرياضية، العدد (20) ، 2005م.
- 4 بدوي عبد العال، : علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية
عصام الدين متولي
عبد الله، خالد عبد
الحميد حسانين
التطبيق، دار الوفاء لدنا الطباعة والنشر،
الاسكندرية، 2006م.
- 5 طارق فاروق عبد : نظرية الخصائص الاساسية رؤية لتحليل
الصمد
المهارات الرياضية، مطبعة جامعة اسيوط،
الجزء الاول ، 2005م.
- 6 عادل عبد البصير على : التحليل الكيفي لحركة جسم الانسان، المكتبة
المصرية للطبع والنشر، الاسكندرية، ط1،
2004م.
- 7 عمرو سليمان، شريف : الاتزان الديناميكي لبعض مهارات الهجوم من
العوضي، واسامة عبد
العزيز
أعلى في رياضة المصارعة اليونانية -
الرومانية، بحث منشور، مجلة كلية التربية
الرياضية - جامعة طنطا، 2006م.
- 8 محمد جابر بريقع، خيرية : المبادئ الاساسية للميكانيكا الحيوية في
ابراهيم السكرى
المجال الرياضي - استراتيجيات متكاملة للتحليل
الكيفي لحركة الانسان - الجزء الثالث، منشأة
المعارف، الاسكندرية، 2011م.
- 9 محمد جابر بريقع، خيرية : المبادئ الاساسية للميكانيكا الحيوية في
ابراهيم السكرى
المجال الرياضي (التحليل الكيفي) الجزء

- الثاني، منشأه المعارف، الاسكندرية، 2010 م.
- 10 مسعد علي محمود : موسوعة المصارعة الرومانية والحره للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة، 2003م.
- 11 هاني طه محمد : الخصائص الديناميكية لمهارة مسكة الوسط العكسية للاعبى المصارعة الرومانية، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج (47)، ع (2)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2018م.

ثانيا: المراجع الاجنبية

- 1 Aleksey V. Isaev , : Quantitative and qualitative indicators
2 Aleksey V. Korshunov , of developing anticipation skills in
Sergey V. Leonov , Tina junior wrestling athletes, Procedia -
R. Sanoyan Social and Behavioral Sciences 233
, Alexander N. (2016) 186 – 191 Annual International
Veraksa,2016 Scientific Conference Early Childhood
Care and Education, ECCE 2016, 12-14
May, Moscow, Russia.
- 1 ,Aggeloussis Barbasl. : Biomechanical Protocol to Assist the
3 N.,Podlivaev Training of Arm-Throw Wrestling
,Shakhmuradov Technique, International Journal of
Y.,Tunneemann Wrestling Science Volume 2, 2012 -
H. &Kazarian S.2014 Issue 2,Pages 93-103 | Published
online: 15 Oct 2014
- 1 David Eduardo López- Wrestler's Performance Analysis
4 González. 2014 Through Notational Techniques,
International Journal of Wrestling
Science Volume 3, 2013 - Issue 2, Pages
68-89 | Published online: 15 Oct,
- 1 Duane , V,2002 : : Qualitative analysis of human
5 movement .usa .new york2002
- 1 , E. D.Stordopoulos : Reliability of Lower Limb Kinematics

- 6 Giannakou, P. Manaveli, I. Barbas, V. Gourgoulis & N. Aggeloussis.2017 during the Arm-Throw Wrestling Technique, International Journal of Wrestling Science, Volume 6 Issue 2, Published 2017
- 1 Gangstead,&Beveridge : Observation model of Qualitative
7 s1984 analysis, Journal of teaching of physical education, 1984.
- 1 Gonzales CSA, : Biomechanical fundamentals of sports
8 Rodríguez RAR, Loaiza wrestling, Revista Cubana de
DLE, Álava MG, Investigaciones Biomedicas , Volume
Letamendi LCA, 36 Issue 3, Page: 1-14 September
Romero FE.2017
- 1 , Doug Mark Hecimovich : Accelerometric Analysis of Head
9 King , Troy Impacts in Amateur Wrestling: An
Garrett,2016 Exploratory Analysis International
Journal of Wrestling
Science Volume(6), Issue(2).Pages 117-
126
- 2 Victor V. 2014 : Methods for the Improvement
0 Shiyan of Wrestlers' Motor Skill Stability ,
International Journal
of Wrestling Science volume 3, issue
1,pages124-133 | Published online: 15
Oct 2014

ملخص البحث باللغة العربية

” تقييم الأداء الفني لبعض المهارات في المصارعة الرومانية باستخدام

التحليل الكيفي ”

أ.م.د/سارة محمد نبوي الاثرم (1)

أ.م.د/ احمد كمال عبد العزيز(2)

يستهدف البحث الحالي دراسة التعرف على النقاط الفنية لمراحل الاداء الفني للمهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية في ضوء نموذجي "جانجستيد وبيفريدج" Gangstead–Beveridges Model والتعرف على أكثر الاخطاء تأثيرا واستمرارا عند تعليم المهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية في ضوء نموذج "هاى وريد" Hay and Reid Model وبناء استمارة تقييم أداء للمهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية في ضوء نموذجي "جانجستيد وبيفريدج" Gangstead– Beveridges Model – هاى وريد" Hay and Reid Model.واقترح بعض التمرينات التي قد تساهم في السيطرة على ظهور أكثر الاخطاء تأثيرا واستمرارا عند تعليم المهارات قيد البحث في رياضة المصارعة الرومانية، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينه عمديه قوامها(30) طالب من طلاب الفرقة الاولى بنين بكلية التربية الرياضية ،جامعة بنى سويف ، للعام الجامعي 2019-2020م . وكانت مواصفات العينة (متوسط السن (17.8) والطول (171.2م) والوزن (69.8 كجم) وفي ضوء ما تم الاطلاع عليه من دراسات سابقة في هذا المجال وما تم الحصول عليه من نتائج استطاع الباحثان التوصل الى تحليل المهارات في نطاق الذاكرة الطويلة يعطى إمكانية الدخول تفاصيل قد يصعب تداركها عند اختصار النقاط الفنية الى 4 أو 5 نقاط فنية كان متوسط اخطاء مرحلة التنفيذ لمهارة البراولية أعلى تأثيرا وتقدما في الترتيب عن باقي المهارات، تختلف درجات تقييم الأداء من مهارة إلى أخرى وفقاً لنسبة قبول ورفض الأخطاء.

(1) استاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية – كلية التربية الرياضية – جامعة بنى سويف

(2) استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة – كلية التربية الرياضية – جامعة بنى سويف

Abstract

Evaluation of the technical performance of some skills in Romanian wrestling using qualitative analysis

Sara Mohamed naboi al ashram ⁽¹⁾

Ahmed kamal abd el aziz ⁽²⁾

The current research aims to study the identification of the technical points of the stages of the artistic performance of the skills under research in the sport of Roman wrestling in light of the Gangstead-Beveridges model and to identify the most influential and persistent errors when teaching the skills under study in the sport of Roman wrestling in light of the model "Hai and Reid" Hay and Reid Model and building a questionnaire that evaluates the performance of the skills under discussion in the sport of Roman wrestling in light of the "Gangstead-Beveridges" Hay and Reid Model, and proposing some exercises that may The researchers used the descriptive method on a deliberate sample of 30) students from the first year boys at the Faculty of Physical Education, Beni Suef University, for the academic year 2019-2020 m. The specification of the sample was (average age (17.8), height (171.2 m) and weight (69.8 kg), and in light of what has been seen from previous studies in this field and the results obtained, the researchers were able to arrive at an analysis of skills in the range of long memory gives the possibility of entry. Details that may be difficult to correct when reducing the technical points to 4 or 5 technical points. The average errors in the implementation phase of the Brauel skill were more influential and advanced in order than the rest of the skills. Performance evaluation scores differ from one skill to another according to the rate of acceptance and rejection of errors. contribute to controlling the emergence of the most effective and persistent errors. When teaching the skills in question in the sport of Roman wrestling.

² Assistant Professor in Department of Theories and Applications of fighting and Water Sorts Faculty of Physical Education, el Sadat University

Assistant Professor in Department of athletic Training and Movement Sciences Faculty of Physical Education, beni suef University

تأثير تدريبات الرؤية البصرية لتطوير بعض القدرات البصرية على

مستوى أداء الجملة الاجبارية لجهاز المتوازيين لناشئى الجمباز

أ.م.د/ محمد سامي محمود سعيد

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد المهمة الرئيسية للمدربين الرياضيين اليوم هي الكشف عن أساليب حديثة في العملية التدريبية سواء كانت هذه الأساليب بدنية أو مهارية أو خطية ، وتعتبر تدريبات الرؤية البصرية من الأساليب التدريبية الحديثة التي يمكن إستخدامها في عملية التدريب بجانب الأساليب الأخرى لما لها من أهمية كبيرة في تطوير الأداء الفنى للرياضيين أثناء المنافسات الرياضية.

ويشير هنرى أوبستفيد Henry Obstfeld (2003) أن القدماء المصريين هم أول من أستخدموا التدريبات البصرية كجزء من تدريباتهم ، والنقوش الموجودة فى معبد الكرنك توضح الإله ست يعلم الملك تحتس الثالث الرمى بالسهم باستخدام التدريبات البصرية ، وذلك منذ 3200 عام قبل الميلاد.(20 : 52)

ويذكر براين Brain (2007) أن التدريبات البصرية تعتبر جزءاً متكاملاً من برامج التدريب الرياضى الشامل ، ويشير أن الإبصار الجيد ، وحركة عضلات العين مع قدرات التركيز تساعد على تحسين الأداء الرياضى.(19 : 44)

والتدريبات البصرية تعمل على تحقيق الأداء الأمثل فى ظل ظروف اللعب ، وتعمل على تحسين العضلات البصرية ، والإدراك والتتبع البصرى ، وتعمل على

استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

تنمية القدرة على تقدير المسافات والأشياء ، كما تنمى القدرة على التركيز الجيد على الهدف بسرعة ، ودقة بإستخدام سلسلة من حركات العين.(6 : 9)

ويضيف توماس ويلسون Thomas Wilson (2004) أن القدرات البصرية مثل القدرات البدنية ، والمهارات الحركية يمكن تطويرها ، ولا يتعلق الأمر بقوة الإبصار ، والتي هي أساسية ، ولكن مدى إمكانية الرياضيين لاستخدام المعلومات المنقولة إليهم من أعينهم لكي يقوموا بالأداء.(197:26)

وتتطلب التدريبات البصرية رؤية واضحة مع قدرة التركيز على الأشياء بحدة على شبكية العين ، ومنها تقوم الممرات البصرية بنقل المعلومات إلى المخ ، وتستخدم هذه المعلومات بالتنسيق مع المهارات الحسية ، والحركية والإدراكية ، كما تلعب الرؤية دورًا هامًا في التوجيه المكاني ، والتوافق والدقة وسرعة رد الفعل ، والاستجابة والتوازن ، كما أن التدريبات البصرية تعمل على تحسين القدرة على إدراك عمق ومجال الرؤية ، والدقة البصرية المتحركة.(18 : 277)

وتعرف إيزابيل ووكر Isabel Walker (2001) التدريبات البصرية بأنها " سلسلة متكررة من تدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية ، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية".(22 : 124)

ويضيف باري سيلر Barry Seiller (2004) أن معظم لاعبي الجمباز لا يدركوا في أغلب الأحيان أن القدرات البصرية يمكن تقويمها والتدريب عليها وممارستها وتحسينها (18 : 279) ، ومن الصعوبات البصرية في رياضة الجمباز صعوبة الإلتزان في أوضاع الثبات ، وصعوبة تقدير أوضاع الجسم في الفراغ أثناء تنفيذ الأداء المطلوب ، وصعوبة ثبات التركيز أثناء فترات الأداء ، وصعوبة رؤية الجهاز ، وتحديد سماته أثناء الأداء.(29)،(3)

ويعتبر جهاز المتوازيين للرجال أحد أهم الأجهزة الأساسية في برنامج المنافسات للبطولات المختلفة للجمباز سواء المحلية أو الدولية ، ويعتبر من أهم وأصعب الأجهزة الستة ، وذلك نظراً لتنوع المجموعات عليه (5) مجموعات حركية هي (مهارات المرجحة من خلال الارتكاز على العارضتين - مهارات المرجحة من

خلال الارتكاز العضدى - مهارات المرجحة من خلال التعلق على العارضتين معاً - مهارات القوة والثبات ومرجحات الرجلين والحركات الجانبية على عارضة واحدة - مهارات النهايات). (23: 51، 50)، (98:8)

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية كمدير فنى للمنتخبات القومية أنسات ، ورئيس اللجنة الفنية بالإتحاد المصرى للجمباز ، لاحظ أن ناشئى الجمباز تحت (10) سنوات بنادى المعادى ، ونادى مدينة نصر يمتلكون قدرات بدنية عالية إلا أنه لاحظ إنخفاض مستوى الأداء الفنى المطلوب فى الجملة الإيجابية على جهاز المتوازيين لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات ، وقد يرجع السبب فى ذلك إلى إنخفاض كفاءة القدرات والمهارات البصرية حيث أن انحراف مركز ثقل الجسم خارج قاعدة الارتكاز قد ينتج من انحرافات فى الرؤية البصرية خارج خط الأداء ، حيث أن العين هى التى تقود الجسم للأداء الأمثل ، من خلال تحديد المسافة والإرتفاع على جهاز المتوازيين ، والحفاظ على توازن الجسم أثناء الأداء عن طريق ثبات وضع الرأس الناتج من تطابق خط الرؤية مع خط الأداء ، وبالتالي ضمان عدم انحراف مركز ثقل الجسم خارج قاعدة الارتكاز.

ونظراً لما لتدريبات الرؤية البصرية من أهمية أدت بدورها إلى تأثيرات إيجابية فى القدرات البصرية ومستوى الأداء الفنى فى الرياضات الفردية والجماعية قام العديد من الباحثين بإجراء دراسات علمية نذكر منهم ما يلى : أسمان وآخرون (2005) Assman, et., al (17)، إيمان محمد جابر (2018) (4)، حسين سريح حمود (2018) (5)، عمرو ايهاب سيد (2018) (9)، هدير على محمد (2018) (15)، ياسمين محمد أحمد (2018) (16)، أحمد مصطفى عبودى (2019) (2)، سلوى فكرى عبدالمنعم (2019) (7)، محمد صلاح محمد (2020) (13) وقد أتفقوا جميعاً على أهمية إستخدام تدريبات الرؤية البصرية لما لها من تأثيرات إيجابية فى تطوير القدرات البصرية ومستوى الأداء الفنى للرياضيين ، كما لاحظ الباحث أنه لم يتعرض أحد من الباحثين - فى حدود علم

الباحث - لدراسة تأثير إستخدام تدريبات الرؤية البصرية على مستوى أداء الجملة الاجبارية لجهاز المتوازيين لناشئى الجمباز.

ومما تقدم دفع الباحث إلي القيام بإجراء دراسته الحالية للتعرف علي تأثير تدريبات الرؤية البصرية لتطوير بعض القدرات البصرية على مستوى أداء الجملة الاجبارية لجهاز المتوازيين لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع مجموعة من تدريبات الرؤية البصرية لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات ومعرفة تأثيرها على كل من:

1- القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصرى - الدقة البصرية المتحركة).

2- مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين (الصعود بالكب الطويل للارتكاز الزاوى - الطلوع بالقوة للوقوف على اليدين - مرجحات للمرور بالوقوف على اليدين - الوقوف على اليدين للهبوط من الجانب) لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.

فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصرى - الدقة البصرية المتحركة) لصالح متوسطات القياسات البعدية.

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لصالح متوسطات القياسات البعدية..

3- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى القدرات البصرية ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين.

مصطلحات البحث :

التدريبات البصرية VISUAL TRAINING :

هى "عبارة عن سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين الوظائف البصرية الأساسية". (27)

إدراك العمق DEPTH PERCEPTION :

هو" التقدير السليم للسرعة والمسافة النسبية المطلوبة أثناء الأداء". (28)

إدراك مجال الرؤية VISUAL FIELD PERCEPTION :

هو" القدرة على رؤية الأشياء من زوايا العين مع التركيز على نقطة محددة". (27)

التركيز البصرى VISUAL FOCUS :

هو " قدرة الفرد على تجنب الأمور المشتتة للإنتباه مع التركيز على الهدف". (27)

الدقة البصرية المتحركة PRECISION OPTICAL ANIMATION :

هى "رؤية الأهداف بدقة أثناء حركة الرياضى، أى أن الهدف ثابت والرياضى متحرك". (27)

الدراسات المرجعية :

1- دراسة أسمان وآخرون Assman, et., al (2005)(17) بهدف التعرف على تأثيرات انعدام الرؤية والرؤية البصرية على الأداء وسيطرة القوام فى أوضاع أداء مختلفة للاعبى الجميز للموهوبين ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (12) ناشئ جميز تحت (9)

- سنوات ، ومن أهم النتائج : تدريبات الرؤية البصرية لها تأثيراً إيجابياً على الأداء وسيطرة القوام فى أوضاع أداء مختلفة للاعبى الجمباز.
- 2- دراسة إيمان محمد جابر (2018) (4) بهدف التعرف على تأثير التدريبات البصرية على تحسين دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (24) مبارزاً ، وكانت أهم النتائج : برنامج التدريب البصري أدى إلى تحسين القدرات البصرية والمهارات الهجومية للمبارزين.
- 3- دراسة حسين سريح حمود (2018)(5) بهدف وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية ومعرفة تأثيره على التفكير الخططى للضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (20) لاعبة كرة طائرة بأندية بغداد - العراق، وكانت أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المهارات البصرية والتفكير الخططى للضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.
- 4- دراسة عمرو ايهاب سيد (2018)(9) بهدف وضع برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات البصرية ومعرفة تأثيره على مستوى أداء بعض الضربات الهجومية لناشئى تنس الطاولة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (30) ناشئى لتنس طاولة تحت (15) سنة ، وكانت أهم النتائج : فاعلية البرنامج التدريبى فى تطوير بعض القدرات البصرية ومستوى أداء بعض الضربات الهجومية لناشئى تنس الطاولة مقارنة بالتدريب المعتاد.
- 5- دراسة هدير على محمد (2018) (15) بهدف التعرف على فعالية التدريب البصري على بعض المهارات الأساسية والإدراكات الحس - حركية لدى لاعبي كرة السلة ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على

- (40) ناشيء كرة سلة ، ومن أهم النتائج : أن التدريب البصرى أسهم فى تحسين القدرات البصرية ومستوى أداء المهارات الأساسية فى كرة السلة.
- 6- دراسة ياسمين محمد أحمد (2018) (16) بهدف التعرف على تأثير تمارين الرؤية البصرية على تنمية بعض المدركات الحس - حركية والأداءات المهارية لناشئى الكومتيه فى رياضة الكاراتية ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (30) ناشيء كاراتية ، ومن أهم النتائج : أدى البرنامج التدريبى البصرى إلى تطوير المهارات البصرية (التتبع البصرى ، إدراك العمق ،الدقة البصرية الثابتة ، الدقة البصرية المتحركة) وتطوير مستوى الأداءات المهارية لناشئى الكومتيه.
- 7- دراسة أحمد مصطفى عبودى (2019) (2) بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئى الكاراتية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (20) ناشيء كاراتية ، وكانت أهم النتائج : التدريبات البصرية تؤثر إيجابياً على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئى الكاراتية.
- 8- دراسة سلوى فكرى عبدالمنعم (2019)(7) بهدف التعرف على تأثير استخدام التدريبات البصرية على مستوى أداء الجملة الحركية (أمبى) للاعبى الكاراتية ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (20) لاعب كاراتية ، ومن أهم النتائج : يؤثر استخدام التدريبات البصرية تأثيراً إيجابياً على القدرات البصرية ومستوى أداء الجملة الحركية (أمبى) للاعبى الكاراتية.
- 9- دراسة محمد صلاح محمد (2020)(13) بهدف التعرف على فاعلية بعض تدريبات القدرات البصرية على أداء اللكمات والركلات لناشئى رياضة الكاراتية ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (30) ناشيء كاراتية ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى القدرات البصرية ومستوى أداء اللكمات والركلات فى الكاراتية لصالح القياس البعدي.

الإستفادة من الدراسات المرجعية :

- 1- أشارت نتائج الدراسات المرجعية إلي فاعلية التدريبات البصرية في تطوير المهارات البصرية ومستوى الأداء الفنى للرياضيين ، وهذا يشير إلي أهمية استخدام الباحث تدريبات الرؤية البصرية فى تجربة البحث الحالى.
- 2- تحديد محتوى برنامج تدريبات الرؤية البصرية قيد البحث.
- 3- إختيار الإختبارات البصرية المناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية.
- 4- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لبيانات البحث.
- 5- الرجوع إلي نتائج الدراسات المرتبطة عند مناقشة وتفسير نتائج البحث الحالى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي البعدي.

مجتمع وعينة البحث:

إختار الباحث أفراد عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي رياضة الجمناز تحت (10) سنوات من الأندية الرياضية التالية : نادى المعادى - نادى مدينة نصر ، والبالغ عددهم (18) ناشئ والتابعين لمنطقة القاهرة ، والمسجلين بسجلات الإتحاد المصرى للجمناز فى الموسم الرياضى 2021/2020، وقد أختير منهم عدد (8) ناشئين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (10) ناشئين جمناز تحت (10) سنوات.

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث :

قام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) ، والقدرات البصرية ، والقدرات البدنية الخاصة ، ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين ، والجدول (1) (2)، (3) توضح ذلك :

جدول (1)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) ن = 18

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	9.15	0.38	9.10	0.39
الطول الكلى للجسم	سم	127.50	4.92	126.00	0.91
الوزن	كجم	26.72	3.16	26.00	0.68
العمر التدريبى	سنة	3.94	0.41	3.85	0.66

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين $(3 \pm)$ فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد العينة فى هذه المتغيرات.

جدول (2)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى

القدرات البصرية قيد البحث ن = 18

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
إدراك عمق الرؤية:					
10سم	سم	4.72	2.31	4.00	0.94
20سم	سم	7.50	3.29	6.50	0.91
30سم	سم	10.22	3.82	9.50	0.57
إدراك مجال الرؤية للعين المهيمنة:					
رأسى لأعلى	سم	64.89	4.51	63.50	0.92
رأسى لأسفل	سم	56.17	4.03	55.50	0.51
أفقى يمين	سم	74.83	6.18	73.00	0.89

0.76	69.00	5.94	70.50	سم	أفقى شمال
0.86	13.00	3.11	13.89	عدد/ث	التركيز البصرى
0.53-	1.50	0.96	1.33	درجة	الدقة البصرية المتحركة

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الإلتواء أنحصرت ما بين $(3\pm)$ فى القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصرى - الدقة البصرية المتحركة) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

جدول (3)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى القدرات البدنية ومستوى

أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين

ن = 18

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
القدرة العضلية للذراعين	عدد	11.89	4.17	11.00	0.64
التحمل العضلى للذراعين	عدد	10.50	3.42	9.50	0.88
الوثب العريض من الثبات	متر	1.35	0.20	1.30	0.75
مرونة الجذع والفخذ	سم	10.67	3.02	10.00	0.67
الصعود بالكعب الطويل للارتكاز الزاوى	درجة	1.83	0.25	1.75	0.96
الظلوع بالقوة للوقوف على اليدين	درجة	0.75	0.18	0.70	0.83
مرجحات للمرور بالوقوف على اليدين	درجة	5.22	0.83	4.95	0.98
الوقوف على اليدين للهبوط من الجانب	درجة	0.83	0.19	0.79	0.63
المجموع الكلى للجملة الاجبارية	درجة	8.63	1.45	8.19	0.91

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الإلتواء أنحصرت ما بين $(3\pm)$ فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.

- ميزان طبى معاير لقياس الوزن.

- جهاز كريجينسكى Creeginesky لقياس إدراك عمق الرؤية.

- لوحة قياس النظر.
- ساعات إيقاف لقياس الزمن لأقرب 0.01 ثانية.
- صالة جمباز مجهزة.

ثانياً : إختبارات القدرات البصرية قيد البحث: ملحق (2)

لتحديد القدرات البصرية الخاصة بمهارات جهاز المتوازيين فى الجمباز ، وكذا تحديد الإختبارات البصرية ، قام الباحث بتصميم إستمارة لإستطلاع آراء الخبراء حول تحديد أهم القدرات البصرية ملحق (1) وكيفية قياسها ، وتم عرض الإستمارة من خلال المقابلة الشخصية مع مجموعة من الخبراء فى تدريب الجمباز ، وقد أرتضى الباحث بنسبة (80%) من آراء الخبراء لتحديد القدرات البصرية ، وكيفية قياسها فتم التوصل إلى الإختبارات التالية :

- 1- إختبار إدراك عمق الرؤية.
- 2- إختبار إدراك مجال الرؤية.
- 3- إختبار التركيز البصرى.
- 4- إختبار الدقة البصرية المتحركة.

ثالثاً: الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (3)

- 1- إختبار الدفع على المتوازيين.(11:219)
- 2- إختبار الشد على العقلة.(11:215)
- 3- إختبار الوثب العريض من الثبات.(12 : 382 ، 383)
- 4- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف.(12 : 327 ، 328)

رابعاً: تقييم مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز المتوازيين:

تم تقييم مستوى أداء مهارات الجملة الإجبارية على جهاز المتوازيين (الصعود بالكب الطويل للارتكاز الزاوى - الطلوع بالقوة للوقوف على اليدين - مرجحات للمرور بالوقوف على اليدين - الوقوف على اليدين للهبوط من الجانب) لناشئ الجمباز تحت (10) سنوات ، بإستخدام طريقة المحلفين بواسطة (4)

محكمين ورئيس وفقاً لإستمارة التقييم الموضوعة والمقننة (ملحق 4) ، وكل واحد منهم يعطى درجة للناشئ ثم يقوم الرئيس بحذف الدرجتين العليا والسفلى ، وتحتسب الدرجة من متوسط الدرجتين المتوسطتين ، وقد تم تقييم مهارات الجملة الإيجابية على جهاز المتوازيين من (10) درجات على النحو التالي:

- 1- الصعود بالكب الطويل للارتكاز الزاوى. (درجتان)
- 2- الطلوع بالقوة للوقوف على اليدين. (درجة واحدة)
- 3- مرجحات للمرور بالوقوف على اليدين. (6 درجات)
- 4- الوقوف على اليدين للهبوط من الجانب. (درجة واحدة)

الدراسة الإستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى في الفترة من 2020/8/14 وحتى 2020/8/21 علي أفراد العينة الإستطلاعية وقوامها (8) ناشئين جميز تحت (10) سنوات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (مجموعة غير مميزة مهارياً) ، ومجموعة أخرى قوامها (8) ناشئين جميز تحت (10)سنوات تم إختيارها عشوائياً من أكاديمية الفاروق (مجموعة مميزة مهارياً) ، وذلك بهدف تحديد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لإختبارات القدرات البدنية والبصرية قيد البحث.

أولاً : معامل الصدق :

أستخدم الباحث طريقة صدق التمايز للتحقق من صدق إختبارات القدرات البدنية الخاصة والقدرات البصرية قيد البحث ، وذلك بإيجاد دلالة الفروق بين نتائج قياسات المجموعتين (المجموعة المميزة مهارياً - المجموعة غير مميزة مهارياً) في الإختبارات قيد البحث، وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في إختبارات القدرات البدنية والبصرية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة ن = 8		المجموعة المميزة ن = 8		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*2.75	2.47	10.00	1.93	13.25	عدد	القدرة العضلية للذراعين
*2.79	2.11	9.63	1.71	12.50	عدد	التحمل العضلي للذراعين
*3.64	0.07	1.25	0.05	1.37	متر	الوثب العريض من الثبات
*2.59	2.11	10.00	1.84	12.75	سم	مرونة الجذع والفخذ إدراك عمق الرؤية:
*2.63	1.62	4.88	0.98	3.00	سم	10سم
*3.71	2.38	7.63	1.02	4.00	سم	20سم
*2.93	2.93	10.50	1.17	7.00	سم	30سم
						إدراك مجال الرؤية للعين المهيمنة:
*2.48	3.01	64.00	2.83	67.88	سم	رأسى لأعلى
*2.97	2.16	55.00	2.25	58.50	سم	رأسى لأسفل
*2.62	4.11	73.00	3.16	78.13	سم	أفقى يمين
*3.07	3.95	69.38	2.19	74.63	سم	أفقى شمال
*3.56	1.72	13.00	1.26	15.88	عدد/ث	التركيز البصري
*2.61	0.85	1.25	0.77	2.38	درجة	الدقة البصرية المتحركة

* دال عند مستوى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.145

0.05

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات القدرات البدنية الخاصة ، والقدرات البصرية قيد البحث ، ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات لما وضعت من أجله.

ثانياً : معامَل الثبات :

لحساب معامَل الثبات تم تطبيق إختبارات القدرات البدنية الخاصة ، والقدرات البصرية قيد البحث علي أفراد العينة الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق علي نفس العينة ، وبفاصل زمني قدره (7) أيام ، وتم حساب معامَل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

معامل الثبات لإختبارات القدرات البدنية والبصرية قيد البحث

ن = 8

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*0.798	2.59	10.50	2.47	10.00	عدد	القدرة العضلية للذراعين
*0.785	2.36	10.00	2.11	9.63	عدد	التحمل العضلي للذراعين
*0.912	0.05	1.30	0.07	1.25	متر	الوثب العريض من الثبات
*0.785	2.02	10.88	2.11	10.00	سم	مرونة الجذع والفخذ إدراك عمق الرؤية:
*0.839	1.48	4.50	1.62	4.88	سم	10سم
*0.811	2.24	7.00	2.38	7.63	سم	20سم
*0.796	2.51	10.00	2.93	10.50	سم	30سم
						إدراك مجال الرؤية للعين المهيمنة:
*0.802	3.26	64.50	3.01	64.00	سم	رأسى لأعلى
*0.782	2.41	56.00	2.16	55.00	سم	رأسى لأسفل
*0.791	3.92	73.75	4.11	73.00	سم	أفقى يمين
*0.825	3.66	70.00	3.95	69.38	سم	أفقى شمال
*0.874	1.48	13.25	1.72	13.00	عدد/ث	التركيز البصرى
*0.901	0.92	1.38	0.85	1.25	درجة	الدقة البصرية المتحركة

* دال عند مستوى

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.707

0.05

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثانى لإختبارات البدنية الخاصة والقدرات البصرية قيد البحث مما يشير إلى تمتع الإختبارات بثبات عال.

برنامج تدريبات الرؤية البصرية المقترح :**أهداف البرنامج التدريبي المقترح :**

- 1- تحسين بعض القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصرى - الدقة البصرية المتحركة) لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.
- 2- تطوير مستوى أداء الجملة الاجبارية لجهاز المتوازيين لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- 1- ضرورة البناء التنظيمي الجيد للوحدة التدريبية اليومية من حيث التوازن بين العمل والراحة مع توزيع الجهد على المجموعات العضلية المختلفة في الإتجاهات الأربعة لحركة العين.
- 2- الإهتمام بتوزيع القدرات البصرية داخل الوحدة التدريبية بحيث يتم تجنب القدرات البصرية التي تحدث إجهاد للعين.
- 3- ضرورة أن تتضمن الوحدات التدريبية على (4) محاور رئيسية هي:
 - أ- تدريبات لتطوير إدراك عمق ومجال الرؤية.
 - ب- تدريبات لتطوير التركيز البصري.
 - ج- تدريبات لتطوير الدقة البصرية المتحركة.
 - د- تدريبات فنية للمهارات على جهاز المتوازيين في الجمباز.
- 4- إتباع دورة الحمل (1:1) أى أسبوع شدة منخفضة يعقبه أسبوع مرتفع الشدة.
- 5- تراوحت فترات الراحة البينية بين المجموعات ما بين (30 ث - 180 ث).
- 6- إستخدام مبدأ الراحة الإيجابية بين المجموعات.

محتوى البرنامج التدريبي :

- يشير الباحث إلى أن البرنامج التدريبي تضمن مجموعة من تدريبات الرؤية البصرية المتنوعة ، وتم توزيع التدريبات على عدد (3) محاور كما يلي:
- تدريبات لتطوير إدراك عمق ومجال الرؤية وعددها (9) تدريبات.
 - تدريبات لتطوير التركيز البصري وعددها (6) تدريبات.
 - تدريبات لتطوير الدقة البصرية المتحركة وعددها (8) تدريبات.

أجزاء الوحدة التدريبية اليومية:

التهيئة البدنية : (15) دقيقة

- وذلك لتهيئة الجهازين الدورى والتنفسى والمجموعات العضلية المشتركة فى الأداء على المتوازيين مع التركيز على تمرينات الإطالة والمرونة.

الجزء الرئيسي : (65ق – 75ق)

تضمن هذا الجزء على تدريبات الرؤية البصرية وقد تم تنفيذها لمدة (30) دقيقة بحيث يشمل هذا الجزء على تدريبات لتحسين إدراك عمق ومجال الرؤية ، والتركيز البصرى ، والدقة البصرية المتحركة.

كما تم تنفيذ مجموعة من التدريبات الفنية لتطوير مستوى أداء الجملة الاجبارية لجهاز المتوازيين مدتها تتراوح ما بين (35 ق – 45ق).
ثالثاً: الجزء الختامى : (5) دقائق

ويتضمن تمرينات الإسترخاء ، التهدئة والإطالة الخفيفة.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية على أفراد العينة الإستطلاعية وقوامها (8) ناشئين جميز تحت (10) سنوات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وذلك بتطبيق وحدة تدريبية أسبوعية من البرنامج التدريبي المقترح ، فى الفترة من 2020/8/23 إلى 2020/8/26 فأشارت نتائج الدراسة الإستطلاعية الثانية بصلاحيه محتوى البرنامج ومناسبته لأفراد عينة البحث ، وبذلك أصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية ملحق (5).

القياسات القبليه :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليه لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى القدرات البصرية ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين فى الجميز ، وذلك فى يوم الجمعة الموافق 2020/8/28.
تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتطبيق برنامج تدريبات الرؤية البصرية المقترح على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) ، وذلك فى الفترة من 2020/8/30 وحتى 2020/10/24 لمدة (8) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية فى الأسبوع.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) في القدرات البصرية ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين في الجمباز ، وذلك في يوم الأثنين الموافق 2020/10/26، بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

أستخدم الباحث لمعالجة البيانات إحصائياً الأساليب الإحصائية التالية :

Mean	- المتوسط الحسابي
Standard Deviation	- الانحراف المعياري
Mediam	- الوسيط
Skewness	- معامل الإلتواء
Correlation Coefficents	- معامل الارتباط
T.Test	- إختبار "ت"
Progress Ratios	- نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج :

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث

الأساسية في القدرات البصرية قيد البحث ن = 10

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*2.83	1.14	2.50	2.29	4.80	سم	إدراك عمق الرؤية: 10سم
*3.29	1.37	3.70	3.15	7.30	سم	20سم
*2.71	2.91	6.40	3.66	10.50	سم	30سم
*2.58	3.24	69.50	4.38	64.70	سم	إدراك مجال الرؤية للعين المهيمنة: رأسى لأعلى
*3.36	2.82	60.90	3.75	56.00	سم	رأسى لأسفل

2.61*	3.59	80.00	5.41	74.50	سم	أفقى يمين
3.19*	3.88	76.70	5.17	70.20	سم	أفقى شمال
2.74*	1.46	16.40	2.91	13.60	عدد/ث	التركيز البصرى
3.01*	0.95	2.50	0.83	1.30	درجة	الدقة البصرية المتحركة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.262$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصرى - الدقة البصرية المتحركة) لصالح القياس البعدى.

جدول (7)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث

الأساسية فى القدرات البصرية قيد البحث

ن = 10	المجموعة الواحدة		المتغيرات
	قبلى	بعدى	
نسب التحسن			
			إدراك عمق الرؤية :
79.31%	2.50	4.80	10سم
97.30%	3.70	7.30	20سم
64.06%	6.40	10.50	30سم
			إدراك مجال الرؤية للعين المهيمنة:
7.42%	69.50	64.70	رأسى لأعلى
8.75%	60.90	56.00	رأسى لأسفل
7.38%	80.00	74.50	أفقى يمين
9.26%	76.70	70.20	أفقى شمال
20.59%	16.40	13.60	التركيز البصرى
92.31%	2.50	1.30	الدقة البصرية المتحركة

يتضح من جدول (7) وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البصرية قيد البحث تراوحت ما بين (7.38% - 97.30%).

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية
في مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين في الجمباز

ن = 10

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*2.73	0.12	1.99	0.19	1.80	درجة	الصعود بالكب الطويل للارتكاز الزاوى
*3.91	0.11	0.97	0.16	0.72	درجة	الطلوع بالقوة للوقوف على اليدين
*2.46	0.33	5.86	0.79	5.20	درجة	مرجحات للمرور بالوقوف على اليدين
*2.99	0.10	0.97	0.15	0.80	درجة	الوقوف على اليدين للهبوط من الجانب
*3.02	0.66	9.79	1.29	8.52	درجة	المجموع الكلى للجملة الاجبارية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.262 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين في الجمباز لصالح القياس البعدي.

جدول (9)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية
في مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين في الجمباز

ن = 10	المجموعة الواحدة		المتغيرات
	نسب تحسن	بعدي	
%10.56	1.99	1.80	الصعود بالكب الطويل للارتكاز الزاوى
%34.72	0.97	0.72	الطلوع بالقوة للوقوف على اليدين
%12.69	5.86	5.20	مرجحات للمرور بالوقوف على اليدين
%21.25	0.97	0.80	الوقوف على اليدين للهبوط من الجانب
%14.91	9.79	8.52	المجموع الكلى للجملة الاجبارية

يتضح من جدول (9) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز

المتوازيين فى الجمباز بنسبة مئوية تراوح قدرها ما بين (10.56% - 34.72%).

ثانياً: مناقشة النتائج :

1- مناقشة نتائج الفرض الأول :

أشارت نتائج جدول (6) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصرى - الدقة البصرية المتحركة) لصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث التحسن فى القدرات البصرية قيد البحث لأفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية محتوى برنامج تدريبات الرؤية البصرية حيث تضمن على العديد من المحاور منها تدريبات الرؤية البصرية المتعددة ، والخاصة بتطوير إدراك عمق ومجال الرؤية وتحسين مسافات الرؤية ، والتركيز البصرى ، والدقة البصرية المتحركة ، والتي روعى فيها التقنين العلمى من حيث شدة وحجم الحمل ، وفترات الراحة بين المجموعات ، والتنوع فى تدريبات الرؤية البصرية ، والإنتظام فى التدريب ، والتي تزيد من درجة تركيز الناشئ وجذب انتباهه ، مما أسهم فى تطوير القدرات والمهارات البصرية قيد البحث ، ويتفق هذا مع ما أشارت إليه سوزانا كاثرينا Susanna Cathrina (2003) أنه لم يكن لتدريبات الرؤية البصرية مكان فى الإعداد اليومي للرياضيين ، وكان المدربون يقومون بالتدريب المرتبط بالرؤية البصرية بدون قصد ، ولكن نتائج الدراسات العلمية قد برهنت على أهمية القدرات البصرية لأداء الرياضي ، كما كشفت أيضاً أن الرياضيين لديهم قدرات بصرية مرتفعة مقارنة بغير الرياضيين ، وقد قام العديد من الباحثين بالتحقق من إمكانية تدريب هذه القدرات البصرية ، وقد أشارت نتائج الدراسات إلى وجود نتائج إيجابية للتدريب.(25 : 54)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: أسمان وآخرون

Assman, et., al (2005) (17) ، إيمان محمد جابر (2018) (4)، حسين

سريح حمود (2018)(5)، عمرو ايهاب سيد (2018)(9)، هدير على محمد (2018) (15)، ياسمين محمد أحمد (2018) (16)، أحمد مصطفى عبودي (2019) (2)، سلوى فكرى عبدالمنعم (2019)(7)، محمد صلاح محمد (2020) (13) على فاعلية تدريبات الرؤية البصرية فى تطوير القدرات والمهارات البصرية لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية.

وفى هذا الصدد يشير مايكل وآخرون Michael, et.,al (2006) أن تدريب الجهاز البصري ينمي العضلات المساعدة في حركات العين وتوافق ورد فعل العين واليد ، والتي سوف تحسن الأداء في الرياضات التي تعتمد بشكل كبير على المدخلات البصرية.(281:24)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصرى - الدقة البصرية المتحركة) لصالح متوسطات القياسات البعدية".

2- مناقشة نتائج الفرض الثانى:

أظهرت نتائج جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين فى الجمباز لصالح القياس البعدى.

ويعزى الباحث التحسن فى مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى تطوير القدرات والمهارات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصرى - الدقة البصرية المتحركة) الأمر الذى انعكس بشكل إيجابى فى تطوير مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين حيث أن الأداء الفنى الصحيح يبنى على رؤية بصرية عالية ،فالعين تنقل ما تراه إلى المخ الذى يقوم بدوره بتنظيم الأداء فى ضوء المعطيات التى حصل عليها من العين ، وبالتالي فالرؤية البصرية الخاطئة

يتعامل معها المخ بطريقة تنعكس على الأداء الفنى للرياضيين ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من : محمد إبراهيم شحاتة (1992)(10) ، أحمد الهادي يوسف (2010)(1) أن حاسة البصر تلعب دوراً كبيراً فى حفظ الاتزان ، والأداء الفنى فى رياضة الجمباز ، وذلك من خلال تقليل وارتفاع قاعدة الارتكاز ، وذلك من خلال تثبيت نظر اللاعب على هدف ثابت فتثبت الرأس ، وبذلك يثبت خط مركز ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : إيمان محمد جابر (2018) (4)، حسين سريح حمود (2018)(5)، عمرو ايهاب سيد (2018)(9)، هدير على محمد (2018) (15)، ياسمين محمد أحمد (2018) (16)، أحمد مصطفى عبودى (2019) (2)، سلوى فكرى عبدالمنعم (2019)(7)، محمد صلاح محمد (2020) (13) أن تدريبات الرؤية البصرية تسهم بشكل كبير في الارتقاء بمستوى أداء الرياضيين .

وفى هذا الصدد يشير هايترمان وبيكرمان Hitzeman & Beckerman

(2012) (21) أن القدرات البصرية يمكن تحسينها بواسطة تدريبات الرؤية البصرية ، وهي هامة للرياضيين ، حيث ثبت أن تدريبات الرؤية البصرية ينتقل أثرها إلي الأداء الرياضي ، حيث ترتبط هذه القدرات البصرية بشكل مباشر بتحسين الأداء الرياضي .

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لصالح متوسطات القياسات البعدية".

3- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أسفرت نتائج جدول (7) عن وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البصرية قيد البحث تراوحت ما بين (7.38% - 97.30%).

كما أظهرت نتائج جدول (9) وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين فى الجمباز بنسبة مئوية تراوح قدرها ما بين (10.56% - 34.72%).

ويرجع الباحث زيادة نسب التحسن فى القدرات البصرية ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين فى الجمباز لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية إستخدام برنامج تدريبات الرؤية البصرية بالإضافة إلى التدريبات الفنية ، والذى أتاح الفرصة لناشئى الجمباز من إتقان أداء الجملة نتيجة تطوير القدرات البصرية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه باري سيلر Barry Seiller (2004) (18) أن التدريبات البصرية تعتبر جزءً متكاملأً من برامج التدريب الرياضي الشامل ، وأن الإبصار الجيد ، وحركة عضلات العين مع القدرة على التركيز جميعها يساعد في تطوير مستوى الأداء الفنى للرياضيين . وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذى ينص على: " توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) فى القدرات البصرية ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين".

الإستخلاصات:

فى ضوء أهداف وفروض البحث ، وفى حدود عينة البحث ، وإستناداً إلى المعالجة الإحصائية ، وما أشارت إليه من نتائج توصل اليها الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

- 1- تؤثر التدريبات البصرية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصرى - الدقة البصرية المتحركة) لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.
- 2 - تؤثر التدريبات البصرية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين (الصعود بالكعب

- الطويل للارتكاز الزاوى - الطلوع بالقوة للوقوف على اليدين - مرجحات للمرور بالوقوف على اليدين - الوقوف على اليدين للهبوط من الجانب) لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.
- 3- وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البصرية قيد البحث تراوحت ما بين (7.38% - 97.30%).
- 4- وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين بنسبة مئوية تراوح قدرها ما بين (10.56% - 34.72%).

التوصيات:

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث من إستخلاصات يوصى الباحث بما يلى:
- 1- العمل على تطبيق برنامج تدريبات الرؤية البصرية المقترح لما له من تأثير فعال فى تطوير القدرات البصرية وتحسين مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.
 - 2- الإهتمام بصحة العين والعناية بها وجعل التدريبات البصرية جزء رئيسى فى برامج التدريب لناشئى الجمباز.
 - 3- إهتمام مدربي الجمباز بقياس القدرات والمهارات البصرية لما لها من أهمية كبيرة فى تطوير الأداء الفنى لناشئى الجمباز.
 - 4- إستخدام إختبارات القدرات البصرية قيد البحث عند إنتقاء براعم الحمباز.
 - 5- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث المائل على باقى أجهزة الجمباز.

المراجع

أولا: المراجع العربية :

- 1- أحمد الهادي يوسف (2010): أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز ، ط2 ، دار المعارف ، الإسكندرية.
- 2- أحمد مصطفى عبودي (2019): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ الكاراتية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- 3- أديل سعد شنودة ، سامية فرغلى (1999): الجمباز الفني (مفاهيم – تطبيقات) ، ملتقى الفكر ، القاهرة .
- 4- إيمان محمد جابر (2018) : "تأثير التدريبات البصرية على تحسين دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- 5- حسين سريح حمود (2018): "برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية وأثره على التفكير الخطي للضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- 6- زكى محمد حسن (2006) : مهارات الرؤية البصرية للرياضيين "الخصائص – العوامل – الفحوصات – التدريبات"، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- 7- سلوى فكرى عبد المنعم (2019): "تأثير استخدام التدريبات البصرية على مستوى أداء الجملة الحركية (أمبى) للاعبى الكاراتية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- 8- عادل عبد البصير على (2004) : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث ، الجزء الأول ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 9- عمرو ايهاب سيد (2018): "برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات البصرية وتأثيره على فى مستوى أداء بعض الضربات الهجومية لناشئ تنس الطاولة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 10- محمد إبراهيم شحاتة (1992): دليل الجمباز الحديث ، دار المعارف ، القاهرة .

- 11- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (2001): إختبارات الأداء الحركى ، ط3، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 12- محمد صبحى حسانين (2001): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط4 ، ج 1 ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 13- محمد صلاح محمد (2020):"فاعلية بعض تدريبات القدرات البصرية على أداء للكلمات والركلات لناشئى رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- 14- محمد عبد اللطيف عبد الهادى (2016):" تأثير تدريبات الرؤية البصرية على مستوى التوازن وبعض المهارات فى الجمباز الفنى للناشئين تحت 10 سنوات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- 15- هدير على محمد (2018):" فعالية التدريب البصري على بعض المهارات الأساسية والإدراكات الحس - حركية لدى لاعبي كرة السلة"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 16- ياسمين محمد أحمد (2018):" تأثير تمرينات الرؤية البصرية على تنمية بعض المدركات الحس - حركية والأداءات المهارية لناشئى الكومتيه فى رياضة الكاراتية"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

- 17-Asseman F, Caron O, Cremieux J (2005): Effects of the removal of vision on body sway during different postures in elite gymnasts, Int J., Sports Med., Mar;26(2).
- 18-Barry Seiller (2004): Positive effect of visual skills development program, optometry and visual science, Vol. 5, 277-280.
- 19-Brian Ariel (2007) : Sports Vision Training : An Expert Guide To Improving Performance By Training The Eyes, Human Prception And Human Performance.

- 20-Henry Obstfeld (2003): Improving sporting proformacne anintroduction to sport vision, association, Oatscity University, U. S .A.
- 21-Hitzeman & Beckrman (2012): What the literature says about sports vision· a service of national library of medicine and the national institutes of health pmid: 83243222 (pubmed – indexed for Medline).
- 22-Isabel Walker (2001): Why visual training programmes for sport don't work, sport Sci., Mar 19, (3) p.,122-203.
- 23-Men's Artistic Gymnastic (2006): International gymnastic federation code of points, New Version.
- 24- Michael, F., et.,al (2006):Visual adaptations to spmis vision enhancement training, A " study of collegiate athletes at the US Air Force Academy, Clinical Sports vision.
- 25-Suzanna cathrina Vente (2003): A comparison of the visual skills of two different age groups high school rugby players, master philosophiae, faculty of science, Rand Africans university.
- 26-Thomas Wilson (2004): Sport Vision Training for Better Performance, Human Kinetics Feb.1.

ثالثاً: مواقع على شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

- 27-<http://www.iraqacad.org/Lib/amro.htm>
- 28- <http://www.sporteyes.com/vtp.htm>.
- 29- <http://www.vision3d.com/VTdocs.html>

ملخص البحث

تأثير تدريبات الرؤية البصرية لتطوير بعض القدرات البصرية على مستوى أداء الجملة الاجبارية لجهاز المتوازيين لناشئى الجمباز

أستهدف البحث وضع مجموعة من تدريبات الرؤية البصرية لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات ومعرفة تأثيرها على القدرات البصرية (إدراك عمق الرؤية - إدراك مجال الرؤية - التركيز البصرى - الدقة البصرية المتحركة) ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين (الصعود بالكب الطويل للارتكاز الزاوى - الطلوع بالقوة للوقوف على اليدين - مرجحات للمرور بالوقوف على اليدين - الوقوف على اليدين للهبوط من الجانب) لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (10) ناشئين جمباز تحت (10) سنوات، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية - إختبارات القدرات البصرية - تقييم مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين - برنامج تدريبات الرؤية البصرية ، وتم معالجة البيانات إحصائياً : المتوسط الحسابى - الإنحراف المعياري - الوسيط- معامل الإلتواء - إختبار "ت" - معامل الإرتباط البسيط - نسب التحسن. ومن أهم النتائج :

- 1- تؤثر التدريبات البصرية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على القدرات البصرية القدرات البصرية لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.
- 2 - تؤثر التدريبات البصرية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات.
- 3- وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البصرية قيد البحث تراوحت ما بين (7.38% - 97.30%).
- 5- وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز المتوازيين بنسبة مئوية تراوح قدرها ما بين (10.56% - 34.72%).

RESEARCH SUMMARY

THE EFFECT OF VISUAL VISION EXERCISES TO DEVELOP SOME VISUAL CAPABILITIES ON THE LEVEL OF PERFORMANCE OF THE OBLIGATORY SENTENCE OF THE PARALLEL SYSTEM FOR BEGINNER'S GYMNASTICS

The research aimed to develop a set of visual vision exercises for beginners gymnastics under (10) years and to know their effect on visual abilities (perception of depth of vision - perception of field of vision - visual focus - moving visual accuracy) and the level of performance of the obligatory sentence on the parallel apparatus (ascending with the long cup of the angle support - Exercise by force to stand on the hands - Weights to pass by standing on the hands - Handstand to descend from the side) for beginners gymnastics under (10) years. The researcher used the experimental method on a sample of (10) junior gymnasts under (10) years, and the research tools included: physical tests - tests of visual abilities - evaluation of the level of compulsory sentence performance on the parallel device - visual vision training program, and the data were processed statistically: the arithmetic mean - Standard deviation - the mean - the torsion coefficient - the "t" test - the simple correlation coefficient - the improvement rates.

Among the most important results

- 1- Visual exercises have a statistically significant positive effect at the level of (0.05) on visual abilities and visual abilities of junior gymnasts under (10) years
- 2 - Visual exercises have a statistically significant positive effect at the level of (0.05) on the level of compulsory sentence performance on the parallel apparatus for junior gymnasts under (10) years.
- 3- The presence of improvement rates in the telemetry from the pre-measurement of the individuals of the basic research sample in the visual abilities under investigation ranged between (7.38% - 97.30%).

الإفادة من التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي

د/ مبارك محمد دفش

المقدمة ومشكلة البحث:

عم المجتمع العالمي المعاصر ثورة علمية تقنية جعلته يتسم بالتسارع المذهل في الاكتشافات العلمية والابتكارات التكنولوجية التي تمثل إحدى مداخل القرن الحادي والعشرين فهناك تسارع في المواصلات والاتصالات وإنتاج الطاقة البديلة ، والطاقة الشمسية والطاقة النووية وإنتاج أجهزة ومعدات أكثر تطوراً ، وابتكاراً أجهزة تقنية في مجال التعليم والتدريب والصحة والمعلومات، ومع اقتراب بداية العام الجديد رصد الباحثون في عالم التكنولوجيا مجموعة من التقنيات والمزايا الجديدة التي ستحدد شكل الأعوام القادمة .

وإذا كانت التقنيات الحديثة قد غزت حياتنا العادية فإنها غزت أيضاً حياتنا الرياضية في طرق وأساليب ووسائل التدريب وفي صالات التدريب وفي الملاعب المفتوحة وفي معامل القياسات البدنية.

ويعتبر التدريب الرياضي من المكونات الأساسية في منظومة العمل الرياضي، فالتدريب الرياضي هو عامل أساسي من عوامل نجاح النشاط الرياضي وتمكين اللاعبين من الوصول لأفضل مستويات الأداء وحمايتهم من التعرض لمخاطر الإصابات نتيجة الجهد أو التحميل

البدني الزائد التي قد يتعرض لها اللاعب نتيجة عدم توافر التدريب المناسب ، وتمثل تقنيات التدريب الرياضي أهم الوسائل والأساليب التي يعتمد عليها المدرب الرياضي المتمكن للوصول لأفضل المستويات الفنية ، وتحقيق أكبر قدر من التكيف مع الجهد البدني ورفع مستوى لياقة الرياضيين وتحسين منظومة الأداء التدريبي في أقصر وقت ممكن .

*دكتورة تدريب رياضي (كرة سلة) جامعة الاسكندرية ، دكتور منتدب في التربية الأساسية –

دولة الكويت

مشكلة البحث:

إن فهم التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي يعتبر أمرا ضروريا للمدرب ومما لا شك فيه أن استثمار الموارد البشرية وإعدادها لعصر العولمة يعتبر من أهم محددات التنمية والتقدم ، ويشهد العالم الآن ثورة هائلة من نظم الحاسبات والاتصالات أدت إلى تغيير كبير في نمط الحياة البشرية .

وتكمن مشكلة البحث هنا في الثورة الهائلة في التكنولوجيا والتقدم العلمي الواسع، بحيث أصبح التنافس بين الدول يرتكز أساسا على القدرات والإمكانات العلمية والتكنولوجية، لذلك كان لابد إن تتكاتف الجهود ويستيقظ لديها النشاط والفكر العلمي في معركة التقدم العلمي لكي تستطيع أن تواكب تلك الثورة التكنولوجية الهائلة .

وبناء على ذلك من الممكن استخدام التكنولوجيا في المجال التدريبي في إعادة الصياغة والتوجيه لفكر المدرب لكي يستطيع أن يبني لاعبا قادرا علي البحث الذاتي والابداع والابتكار والنقاش الحر وتكوين شخصية منتجة تعتمد علي طريقة التفكير المنظم والمنطقي وقادرة علي حل المشكلات وإيجاد الحلول، كما أن التكنولوجيا ليست هدفا في حد ذاتها، وإنما هي أداة ووسيلة لسرعة الوصول إلي الهدف الحقيقي من تطوير التدريب، وهو تنمية الفكر والاقتناع والفهم وربطه بالتطبيق العلمي وتكوين الشخصية العلمية من خلال التعلم التكنولوجي.

أهمية البحث والحاجة إليه:

- يعد البحث إحدى الدراسات التكاملية في مجال علوم الحركة لتقنية التدريب الرياضي.

- قد يعتبر هذا البحث محاولة موضوعية لإدراك أهمية التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي من خلال نظرة شاملة وسريعة على الإنجازات الرياضية والاولمبية والعالمية، حيث نلاحظ مدى الارتفاع الهائل لمستوى الاداء الحركي والمهارى لأبطال اللعبات والرياضات المختلفة .

- بيان أثر التقدم التقني الهائل الذي يستطيع أن يحل الكثير من المشاكل والمعوقات لتقديم الحلول المثالية للنهوض بالمستوى الرياضي والمساهمة الفعالة في تخطي حدود القدرة البشرية لتحقيق أروع النتائج وتقليل فرص الاصابات والمحافظة على راحة وسلامة اللاعبين بصفة عامة وفقا لمتطلبات.

المقارنة بين التقنيات القديمة والحديثة حيث يرى " طارق صالح " (2004) أن التقنيات الحديثة وتشمل التطوير التكنولوجي بحيث يمكن استخدام الاجهزة المتطورة والتي تستخدم الكمبيوتر في تحديد قدرات اللاعبين وتطويرها دون تدخل مباشر من احد كما تسهم في تحديد كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي, كما أنها تساعد المدرب في وضع الاحمال التدريبية التي تساهم في تنمية القوة العضلية والسرعة الحركية لجزء أو أكثر من أجزاء الجسم .

هدف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على بعض التقنيات الحديثة في مجال التدريب الرياضي .

- الارتقاء بعملية التدريب, وذلك من خلال وسائط الاتصال التعليمية مثل اجهزة البرامج التعليمية كعينات سمعية وبصرية , وكوسائل مساعدة في عملية التعلم والتعليم.

-تنوع مجالات الخبرة للتدريب , والتي تؤدي إلى امتداد فرص التدريب مدي الحياة مع تقليل جهد المدرب باستخدام أفضل وسائط الاتصال التدريب التي تناسب نوعيات معينة من اللاعبين في مواقف تدريبية محددة .

تساؤلات البحث:

- ما أهمية التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي؟
- ما هي متطلبات التقنية الحديثة في مجال التدريب الرياضي؟
- ما هو دور التقنيات الحديثة في تحقيق مبادئ التدريب الرياضي؟

مصطلحات البحث:

التدريب الرياضي: هو عملية الاعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين لبلوغ هدف محدد لزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع.

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث.

أصبح التدريب بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام من المجتمعات المعاصرة, فقد صار مجالا للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع, وأصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب الايمان به كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة الإنتاجية وذلك برفع مستوى الاداء للأفراد لتحقيق المتطلبات التي تستدعيها أعمالهم تمشيا مع التطور العلمي والتقني. والتدريب بصورة عامة يعني "عملية الاعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين لبلوغ هدف محدد لزيادة الإنتاجية للفرد والمجتمع".

وهو أحد صور التدريب في مجال النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الأنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالمية في النشاط الرياضي الممارس, ويعرف بأنه عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخطئية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية).

(6).

خصائص التدريب الرياضي:

يتصف التدريب الرياضي بخصائص تميزه عن مجالات الممارسة الرياضية الأخرى مثل درس التربية الرياضية أو الرياضة الترويحية أو العلاجية, فإذا كان درس التربية الرياضية هو إعداد التلميذ للممارسة لمختلف الأنشطة فإن التدريب الرياضي هو إعداد الرياضي للمنافسة من أحد الأنشطة الرياضية وهو يتميز بعدة خصائص من أهمها :

محاولة الوصول بالرياضي الى أعلى مستوى ممكن من النشاط التخصصي, والتنمية المتكاملة لكل القوى البدنية والنفسية للفرد مع مراعاة التكامل بين عمليتين التعليم والتدريب, والفروق الفردية بين الرياضيين, مع إعطاء أهمية للتخصص من نوع النشاط الممارس لاختلاف المتطلبات, وتنظيم أسلوب حياة اللاعبين مع الاستمرارية في التدريب طوال السنة والى عدة سنوات وفقا للخطط الموضوعية, واستناد على نظريات وقواعد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية مع الاستفادة بخبرات المدربين العلمية, ووضوح الدور القيادي للمدرب في العملية التدريبية.

التقنيات الحديثة في المجال الرياضي:

يشهد العالم الآن ثورة هائلة في التكنولوجيا والتقدم العلمي الواسع, بحيث أصبح التنافس بين الدول يركز أساسا علي القدرات والإمكانات العلمية والتكنولوجية, لذلك كان لابد إن تتكاتف الجهود ويستيقظ لديها النشاط والفكر العلمي في معركة التقدم العلمي لكي تستطيع أن تواكب تلك الثورة التكنولوجية الهائلة .

وتتمثل الفائدة الحقيقية من التكنولوجيا في المجال التدريبي في إعادة الصياغة والتوجيه لفكر المدرب لكي يستطيع أن يبني لاعبا قادرا علي البحث الذاتي والإبداع والابتكار والنقاش الحر وتكوين شخصية منتجة تعتمد علي طريقة التفكير المنظم والمنطقي وقادرة علي حل المشكلات وإيجاد الحلول , كما أن التكنولوجيا ليست هدفا في حد ذاتها , وإنما هي أداة ووسيلة لسرعة الوصول إلي الهدف الحقيقي من تطوير التدريب , وهو تنمية الفكر والابتعاد والفهم وربطة

بالتطبيق العلمي وتكوين الشخصية العلمية من خلال التعلم التكنولوجي , ولقد جاء الوقت كي يتعلم المتدربين القدرة والكيفية علي التعامل مع هذه التكنولوجيا وكيفية استعمالها في المكان والوقت المناسب مع المحافظة عليها دون إهدار أو إسراف وصيانتها والعمل علي تطويرها كما يري البعض أن تكنولوجيا التدريب تعد أسلوبا للتفكير يتناول التدريب , وهو أسلوب يتسم بالمرونة والحركة الدائمة ويختص بعملية تطوير المنهج , وهي مجال يعمل علي تسهيل تعليم الافراد من خلال التحديد المنظم والدقيق , وتطوير وتنظيم كل مصادر التدريب المتاحة فتكنولوجيا التدريب إحدى الكلمات متعددة المعاني , فهي تعني كل شيء ابتداء من استخدام جهاز إلي التقييم الجيد للدرس والتحليل المنظم لعناصر العملية التعليمية.

2 - المشاركة الايجابية:

إن استخدام وسائط الاتصال التكنولوجية الحديثة تعمل علي زيادة المشاركة الايجابية

للمتعلم خلال العملية التدريبية وذلك من خلال زيادة قدرة اللاعب على إتقان المادة التدريبية, مع تطوير القدرة علي التخيل, وتحسين التفكير الابتكاري والابداع

3- استثارة اهتمام المتدربين , وإشباع حاجاتهم للتمرين:

إن استخدام وسائط الاتصال التكنولوجية مثل الكمبيوتر التدريبي والتلفزيون التدريبي والفيديو والافلام التعليمية المتحركة والثابتة تقدم خبرات متنوعة للمتعلمين , ويأخذ كل متعلم منها ما يشبع حاجاته ويثير اهتمامه.

4- تنمية قدرة اللاعب علي التفكير العلمي

فهي تساعد اللاعب على الوصول لحل المشكلات وترتيب الافكار وتنظيمها وفق نسق علمي مقبول.

أهمية التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي:

يمكن إدراك أهمية التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي من خلال نظرة شاملة وسريعة على الإنجازات الرياضية والاولمبية والعالمية , حيث نلاحظ مدى

الارتفاع الهائل لمستوى الاداء الحركي والمهارى لأبطال اللعاب والرياضات المختلفة, وخاصة بالنسبة للمسابقات الرقمية سواء ضد الزمن أو المسافة أو الثقل , ومدى سرعة تحطيم الأرقام القياسية أو المهارات الرائعة في الالعاب الجماعية وحركات المخاطرة المحسوبة بشكل يدعو إلى الدهشة والاعجاب , ويرجع الفضل في ذلك إلى التقدم التقني الهائل الذي يستطيع أن يحل الكثير من المشاكل والمعوقات لتقديم الحلول المثالية للنهوض بالمستوى الرياضي والمساهمة الفعالة في تخطى حدود القدرة البشرية لتحقيق أروع النتائج وتقليل فرص الإصابات والمحافظة على راحة وسلامة اللاعبين بصفة عامة وفقا لمتطلبات العصر والاختراعات العلمية المتنوعة والمتدفقة والتي ساهمت بالكثير ويرى " طارق صالح " (2004) أن التقنيات الحديثة وتشمل التطوير التكنولوجي بحيث يمكن استخدام الاجهزة المتطورة والتي تستخدم الكمبيوتر في تحديد قدرات اللاعبين وتطويرها دون تدخل مباشر من احد كما تسهم في تحديد كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي

والعصبي, كما أنها تساعد المدرب في وضع الاحمال التدريبية التي تساهم في تنمية القوة العضلية والسرعة الحركية لجزء أو أكثر من أجزاء الجسم .

متطلبات التقنية الحديثة في مجال التدريب الرياضي

يستطيع المدرب الرياضي الاستفادة الكاملة من التقنية الحديثة والمتطورة سواء في أجهزة التدريب أو الاجهزة التكنولوجية الأخرى التي يمكن الاستفادة منها بطريقة غير مباشرة في عملية التدريب للارتقاء بقدرات اللاعبين للمستويات العالية , لذا كان عليه أن يطلع على كل مستجدات العصر وأن يطور قدراته ويحصل على الدورات

العلمية المؤهلة لذلك, وحيث أن التقنية الحديثة في مجال التدريب الرياضي متغيرة بين يوم وليلة ومن الواجب على المدربين مراعاة الاهتمام بتثقيف أنفسهم والاشتراك في الدورات المؤهلة لتشغيل الاجهزة الحديثة باستخدام الكمبيوتر الى جانب التعرف على التقنيات الحديثة الأخرى في مجال الاتصالات, ضرورة اهتمام

الاتحادات الرياضية واللجنة الاولمبية بعمل الدورات المؤهلة لذلك, والتي تمكن المدرب من التعرف على كل ما هو جديد في عالم التدريب , وفي مجال القياسات البدنية والكفاءة الوظيفية والمجال النفسي , أسوة بما يحدث في العالم مع اطلاع المدربين على المستجدات للإمام بكل ما هو جديد على مستوى العالم.

دور التقنيات الحديثة في تحقيق مبادئ التدريب الرياضي:

يعتمد التدريب الرياضي على المعارف العلمية بجانب الخبرات العلمية التي ترتبط بالمجال الرياضي, , وتعاون المختصين في البحث والابتكار لوضع أسس خاصة بذلك له التأثير الكبير لتقدم عمليات التدريب الرياضي.

وتهدف وضع الأسس والمبادئ الى مساعدة المدربين على تخطيط وانجاز الواجبات من محتوى وطرق و وسائل و أجهزة لتنظيم وتطبيق وتقييم العملية التدريبية, ولنجاح عملية التدريب الرياضي فهناك عدة مبادئ يجب مراعاتها والنظر لها نظرة متكاملة نظرا للعلاقة الوثيقة والمتبادلة بينهم.

تلعب التقنيات الحديثة دورا هاما في تحقيق مبادئ التدريب وذلك من خلال تحسين نوعية التدريب وزيادة فعاليته بجعل اللاعب محور العملية التدريبية, مع مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين, واستثارة المدرب لتحديد طرق ووسائل وأساليب التدريب المناسبة, والاهتمام باستخدام التقنيات الحديثة في الحديثة في التدريب والتي تساعد كل لاعب في اكتساب الخبرات المختلفة وفقا للنشاط والتخصص.

مبادئ التدريب الرياضي :

مبدأ فردية التدريب:

ويشير هذا المبدأ الى ان الافراد يختلفون فيما بينهم من حيث القدرات والسمات لذا عند التدريب يجب مراعاة (الحالة الصحية والجنس والسمة العصبية والحمل التدريبي والعمر الزمني والتدريبي).

وتشير الفردية في التدريب إلي مراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين حتي ولو كانت أعمارهم ونتائجهم متساوية فكل رياضي له خصائصه الفردية التي تميزه

عن غيرة فالتخطيط مثلا ووضع الأحمال التدريبية والتقدم بها وحدث عملية التكيف يكون من خلال استخدام الأحمال المقننة بدرجات متباينة من الشدة والتي تحدد وفقا للحد الأقصى لحدود مقدرة الفرد وليس المجموعة وهي تختلف من فرد لأخر وكلما ارتفع مستوى الفرد كلما تغيرت قيم الحمل.

فقد يؤدي تنفيذ الحمل بدرجة معينة من الشدة إلي ارتفاع مستوى الفرد وتؤدي نفس الدرجة من الحمل إلي حدوث تدهور في مستوى لاعب آخر(الحمل الزائد) ولذلك يجب مراعاة تناسب درجات الحمل مع إمكانيات الرياضي وخصائصه الفردية من حيث:-

- 1- اختلاف ديناميكية تطور القدرات البدنية والتوافقية (طفرات النمو).
 - 2- الاختلافات البيولوجية والتكوينية خلال مراحل النمو لنفس الجنس.
 - 3- الاختلافات بين الجنسين (ذكور - إناث).
 - 4- اختلاف العمر التدريبي للاعب.
 - 5- اختلاف مستوى مكونات الحالة التدريبية(بدنية- مهارة - خطية - فكرية - نفسية).
 - 6- اختلاف الخصائص النفسية بين الرياضيين.
 - 7- اختلاف متطلبات البيئة المحيطة بالرياضي(التزامات عائلية ونوعية العمل ومستوي الدراسة ومشاكل عائلية).
 - 8- اختلاف الحالة الصحية (التعرض للإصابات - التعرض للإمراض مثل الحمى والمعدة والأمعاء والالتهابات....الخ).
- دور التقنيات في مبدأ الفردية في التدريب:

يتفق الخبراء على أن التدريب فردي بقدر الامكان جماعي عند الحاجة فكل نشاط من الأنشطة بحاجة الى صفات تختلف بعض الشيء مع النشاط الآخر فلاعب العاب القوى قد يحتاج لعنصر السرعة الانتقالية بصفة أساسية بينما لاعب

المنازلات قد يحتاج الى مكونات بدنية وهناك بعض التقنيات الحديثة التي تساعد المدرب في التعرف على الفروق الفردية للاعبين والتي تمثل الآتي:
أولاً: اسم الجهاز بوابات التوقيت **gates timing** يستخدم في القياس والتدريب:



المبادئ التي يمكن تحقيقها في جهاز بوابات التوقيت **Gates timing**

مبدأ الفردية في التدريب

فكل لاعب تختلف سرعته عن اللاعب الاخر فمن خلال جهاز بوابات التوقيت يمكن تحديد الفروق الفردية بين اللاعبين و مدي التسارع و سرعة رد الفعل و تدريب كل شخص وفقا لقدراته و امكانياته دون حدوث اي اصابات
اختبار: اختبار السرعة :

إجراءات:



هذا الاختبار يتضمن سباق واحد يعمل فيه الشخص علي الحد الأقصى من السرعة علي مسافة واحد علي مجموعة بعد القيام بالاحماء موحد ويقم تسجيل الوقت ويكون هذا الاختبار علي مسافة معينة مثل: 10, 20, 40 او 50 متر أو ياردها اعتمادا على الرياضة و ما تحاول قياسه .

ويفضل عند البدء ان يكون موقف موحد بدءا من موقف ثبات مع القدم وراء خط البداية, مع عدم وجود حركات هزاز.

استخدام الجهاز Gates timing

(بوابات التوقيت) يمكن قياس الوقت في كل المسافات المقسمة علي سبيل المثال (5,10,20 متر) خلال فتره الجري ويمكن تحديد التسارع والسرعة القصوى.

ومن المعتاد اعطاء الرياضيين الاحماء الملائم و الممارسة الأولى والتشجيع على المواصلة إلى خط النهاية.



النتائج :يمكن استخدام أول 10 متر قدر من الوقت او بداية ثابتة يمكن بوصفها نقطة زياده السرعة او التسارع , وما بين 30 : 60 متر يصل فيها اللاعب إلي الحد الأقصى من السرعة القصوى ويمكن قياس السرعة عن طريق السرعة = (المسافة / الزمن) او من الممكن حساب ذلك وفقاً لاختبارات اجريت علي مسافة سباقه 100 متر ويمكن مقارنتها علي 40 متر الأولى .

جهاز ساعة بولار " polar " يمكن استخدام ذلك في القياس والتدريب المبادئ التي يمكن تحقيقها من ساعة بولار مبدأ الفردية:

يمكن تحقيق مبدأ الفردية من خلال استخدام ساعة بولار فهيا تحدد نبض كل لاعب و الشده التي يستخدمها كما توضح مقدار الكالوري التي تم استهلاكه فمن خلالها يمكن تحديد الشده المناسبة لكل لاعب وفقاً لقدراته و امكانياته الفردية فيمكن استخدامها على مدار 24 ساعه .



اسم الاختبار : اختبار الجري – المشي 12 ق أة 9 ق (Coopar) التحمل الهوائي (التحمل الدوري التنفسي) الغرض من الاختبار :

قياس القدرة الهوائية (لياقة القلب و الأوعية الدموية) Cardiovascular Fitness

الأدوات : مضمار الألعاب القوي ، أو منطقة فضاء متساوية ومناسبة من حيث المساحة و ساعة إيقاف.

عدد مناسب من العلامات المرقمة ، أو الرايات ،ميقاتي ، ويقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن و إعلان انتهاءه .

يمكن إجراء الاختبار على مجموعة كبيرة نسبياً من المختبرين دفعة واحدة ؛ بحيث لا يزيد عدد كل مجموعة عن أربعة مختبرين ، و يمكن زيادة هذا العدد إذا كان عدد القائمين بإجراء الاختبار (المحكمين) مناسباً .

وعند إعطاء إشارة البدء يقومون بالجري، المشي حول مضمار ألعاب القوى أكبر عدد من اللفات خلال زمن 12 أو 9 دقائق متصلة بحيث يستمر انتهاء الزمن المقرر للاختبار .

حساب النتائج يتم تسجيل عدد اللفات حول المضمار لأقرب 10 أمتار .
مبدأ خصوصية التدريب :

تشير خصوصية التدريب الى حدوث تكيفات خاصة وفقا للجهود المفروضة على الاجهزة العاملة. وعليه التدريب لمبدأ الخصوصية فاذا كان تنمية القوة العضلية العامة يجب ممارسة تمارين المقاومة التي تنمي قوة العضلات العامة للجسم. ولكن اذا كان الهدف تطوير القوة العضلية للعضلات التي تعمل في النشاط التخصص يجب ان تطور العضلات المسؤولة عن العمل الحركي المؤدى. وهكذا يجب ان يضع المدرب مبدأ الخصوصية امامه وهو يخطط الجرعات التدريبية.

كذلك يجب الاهتمام ببرامج التدريب التي تتيح تنمية عمليات التنفيذ التمثيل الهوائي و اللاهوائي وذلك بتنوع السرعات والتدريبات بدرجات مختلفة باختلاف اللاعبين و المراكز ووفقا للمسافات والمسابقات التي يؤدونها أو يشتركون بها.

وتعني الخصوصية أيضاً نوع النشاط الرياضي (كرة قدم، كرة ماء) أو (مهاجم، مدافع، حارس مرمى... الخ) وتؤكد النتائج والمردودات من الخصوصية أن تعميق التخصص وتأكيدده يسرع ويزيد من إمكانية تحقيق أفضل المستويات.

وتحقيق مبدأ الخصوصية يتضمن عناصر ثلاثة

أ - التدريب على تحسين نظم الطاقة الخاصة) :

وذلك بتحسين كفاءة أجهزة الجسم لإنتاج الطاقة المرتبطة بطبيعة نوع الرياضة (لياقة هوائية مثل السباحة الطويلة، لياقة لا هوائية مثل السباحة القصيرة، لياقة هوائية ولا هوائية متساوية تقريبا مثل كرة الماء - كرة القدم) وهذا يتطلب أداء تدريبات لمسافات قصيرة وسريعة مع مراعاة طبيعة العبء الفسيولوجي للاعبين وفقا لمراكزهم

ب - (التدريب على مهارات الأداء لنوع الرياضة)

ويعني ذلك أن الأداء يتحسن أقصى درجة عندما يكون التدريب في نفس شكل وطبيعة نوع النشاط الرياضي في المنافسة، وبذلك يمكن أن نقول على الرغم من أن الجري هو احد الوسائل لتنمية التحمل إلا أنها ليس الأفضل لتنمية التحمل عند السباحين (وأن كأن مطلوباً إلي حد ما) ويظهر أيضاً بالنسبة للسباحين في ضرورة التدريب على نوع السباق او نوع المركز و المجهود الذي سوف يقوم به اللاعب في هذا المركز .

ج- (تدريب المجموعات العضلية العاملة واتجاهات العمل العضلي) :

وكما سبق في (ب) لا يقتصر العمل على شكل الأداء فقط ولكن أيضا تستخدم نفس المقاومة والقوة وسرعة الانقباضات العضلية ويتطلب ذلك ضرورة تدريب العضلات التي تعمل على الشد والدفع في السباحة ولا يعني ذلك إهمال المجموعات العضلية المقابلة أو المساعدة حتى يحدث النمو المتوازن تجنباً للإصابات.

ومما تقدم يمكن أن نقول أن خصوصية التدريب تتطلب استخدام 40 % على الأقل من التمرينات التي تؤدي إلي تنمية الخصائص البدنية كالقوة السريعة وعضلات الرجلين وفقاً لتخصصها في العمل التنافسي - وقد يمثل الوقت المتاح للتمرينات الخاصة في الوقت الكلي المخصص للتدريب نسبة تتراوح ما بين 60% - 80% من إجمالي عمليات التدريب.

أما الخصوصية في مجال تدريب فيجب أن تكون بطريقة شاملة مع الحفاظ على العلاقة بين التنمية الشاملة والتدريبات الخاصة.

دور التكنولوجيا في تحقيق مبدأ الخصوصية :

أولاً: جهاز الملتي جيم (جهاز أثقال متعدد المحطات أو الأغراض:

يمكن استخدام الجهاز في القياس و التدريب.

وهو جهاز يتدرب عليه أكثر من لاعب فقد يصل العدد المتاح إلي 12 أو 16

لاعب في أن واحد ، وتعتمد فكرة هذا الجهاز على مجموعة متعددة من الأثقال

يمكن التحكم في وزنها بحيث يمكن للاعب أن

يجذبها باليدين أو أن يدفعها بالقدمين من

أوضاع مختلفة بحيث يدرّب عضلات مختلفة من

عضلات الجسم . ويعتبر الجهاز من حيث الثمن

مكلفا ولكن إمكانياتها في التدريب كبيرة . وهناك

أيضا بعض الأجهزة التي تعتمد على فكرة البكرة

المعلقة و الأوزان التي يحملها سلك من الصلب

مرورا على هذه البكرة ويقوم اللاعب بجذب

الأثقال لأسفل ضد الجاذبية ، وبتنوع طريقة

الشد يدرّب عضلات مختلفة سواء الكتف أو

الظهر أو الساعدين أيضا .

الجهاز به أكثر من 16 تمرين منها السحب الأمامي على الصدر والسحب

الخلفي على الظهر وتمريبات بنش الصدر وتمريبات التجميع بكل أنواعها باليدين

وتمرينات بنش العضلة الامامية والخلفية للقدمين وعقلة وأستير و متوازي.

ثانيا: اسم الجهاز الأرجوميتر (يمكن استخدام الجهاز في القياس والتدريب)

المبادئ التي يمكن تحقيقها باستخدام دراجة الأرج وميتر.

مبدأ الخصوصية :

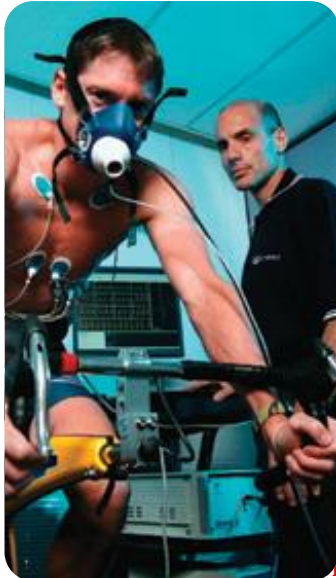
يمكن تحقيق مبدأ الخصوصية من خلال تحديد مسافة السباق ونظام الطاقة المستخدم وتحديد الشده المطلوبة و المقاومات التي يتعرض ليها اللاعب في السباق و يقصد بالخصوصية هي تدريب لاعبي كرة اليد على طريقة الخاصة بهم فالمسافة التي يقطعها اللاعب الجناح تختلف عن المسافة التي يقطعها لاعب الخط الخلفي .

الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين $VO_2 Max$ باستخدام دراجة الأرجو ميتر وتعني $VO_2 Max$ بأنها القابلية القصوى لجسم الإنسان على نقل واستعمال واستهلاك عنصر الأوكسجين خلال قيامه بالتدريب المتصاعد , والتي تعكس وبصورة واضحة مستوى اللياقة البدنية للفرد.

و الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين = $6.3 - (0.0193 \times \text{معدل النبض})$ أثناء اداء المجهود على دراجة الارجوميتر (خمس دقائق مباشرة) .

وتعتبر معادلة FOX من ابسط الطرق الفنية التي تحدد اقصى استهلاك للأكسجين للرجال

استخدام دراجة الارجوميتر لتقدير الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين تعتبر دراجة الارجوميتر من افضل الاجهزة التي تقيس كفاءة الجهاز الدوري



التنفسي فهي من الاجهزة المناسبة التي يمكن التحكم في ضبط عدد لفاتها في الدقيقة وتحديد المقاومة المناسبة لكل مستوى من الافراد حيث يمكن تحديد كفاءة العمل البدني بدقة من خلال استخدامها حيث انها تعتبر اكثر الاجهزة استعمالا في مجال الابحاث المرتبطة بفسولوجيا الرياضة .

ويمكن من خلالها تحديد

❖ اقصى استهلاك للأكسجين .

- ❖ اقصى معدل نبض وضغط دم شرياني .
- ❖ تحديد النبض الأوكسجين .
- ❖ فترة استعادة الشفاء واقصى معدل تنفس .

1- مبدأ التدرج في زياده الحمل :Progression:

يجب ان تتم الزيادة في التحميل بشكل متدرج وهذا احد المبادئ الذي يهمله معظم المدربين مسببين بذلك تأخيرا كثيرا في تطور الرياضي وانقطاعات كثيرة عن التدريب بسبب الارهاق او الاصابات. اذ يحتاج الجسم فترة معينة من الزمن لكي يتكيف للمستويات الجديدة قبل ان يتعرض لزيادة في الحمل. ويجب ان تمنح هذه الفرصة للجسم لان الزيادة المستمرة سوف تسبب الارهاق والاصابات. ويشير هذا المبدأ الى انه بالرغم من ضرورة الارتفاع بحمل التدريب للارتقاء بمستوى اللاعب الا انه يجب ان يكون بصورة تدريجية.

دور التكنولوجيا في تحقيق مبدأ التدرج في

PROGRESSION : زياده الحمل :

1- مبدأ الاستمرارية Maintenance :

بمجرد ان يحقق الرياضي المستوى الملائم من تنمية اي عنصر يجب ان يتم الاستمرار والا يرجع الى حالة ما قبل التدريب. ولكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية فترة معينة يمكن أن نميه فيها لأحسن مستوى ممكن وبعد ذلك يصبح التدريب غير مجدي ويجب

ادامته. ويتم أدامة المطاولة الأوكسجين بالتدريب بمعدل 3 وحدات في الاسبوع بينما وحدة واحدة تكفي لإدامة القوة العضلية لفترة زمنية طويلة.



دور التكنولوجيا في تحقيق مبدأ الاستمرارية

أولاً: جهاز المشاية الرياضية treadmill

تتكون التريدميل 2 موتور الموتور الأول للمشي والجري والثاني باورمزودة



بشاشة ديجتال كمبيوتر لقياس وتحديد السرعة والمسافة والوقت والسرعات الحرارية المفقودة ونبضات القلب المشاية مزودة ب7 برامج

ويوفر الجهاز منصة تتحرك مع حزام ناقل واسعة يقودها محرك كهربائي يتحرك الحزام إلى الجزء الخلفي مطالبة المستخدم إلى المشي أو الجري بسرعة مطابقة مع سرعه الحزام المعدل الذي يتحرك بديهي

الحزام هو معدل المشي أو الجري وبالتالي، فإن سرعة تشغيل يمكن السيطرة عليها و قياسها التحكم في الثقل من خلال (محرك كهربائي) بالمحركات و الثقل أبسط وأخف وزنا ، و مقاومة سلبية على الحركة بأقل تكلفة ، و تتحرك فقط عند دفع و المشي .

مبدأ الاستمرارية:

يمكن تحقيق مبدأ الاستمرارية من خلال جهاز التريدميل Treadmill فقد



يحدث احياناً سوء الأحوال الجوية و قد يستمر إلي عدت أيام فيستطيع المدرب استخدام الخطة البديلة و التدريب في الصالة المغطاة دون إلغاء التدريب أو الانقطاع المفاجئ الذي قد يؤدي إلى انخفاض المستوي البدني الذي يرغب المدرب في الوصول إليه .

ثانياً: جهاز السعة الحيوية ورسم القلب أثناء

المجهود:

وظيفة الجهاز :-



يستخدم الجهاز لقياس الكفاءة البدنية و السعة الحيوية و معدل ضربات القلب و رسم القلب أثناء المجهود و أثناء الراحة.

الاختبارات المتاحة التي يقوم بها

الجهاز :-

و هو جهاز قياس الكفاءة البدنية و حالة اللياقة البدنية، عن طريق المتغيرات الأربعة المشار إليها:-

1. السعة الحيوية و

منحنى التدفق و الحجم معاً

.Spiro+fv

Rest –

2. رسم القلب أثناء الراحة

.ECG

Stress

3. رسم القلب أثناء المجهود

.- ECG

4. قياس الكفاءة البدنية أثناء المجهود

.Ergo – Spiro

كما يقدم البرنامج الخاص بهذا الجهاز إشارات تدريبية لكل حالة وفقاً للنتائج الخاصة بكل متغير من المتغيرات الأربعة، و يعتمد هذا الجهاز على برنامج أعمال يشمل أكثر من شكل من أشكال هذه الأعمال أن وصول اللاعب للفورمة الرياضية وتحقيق النتائج يعتمد بالأساس على مقدرة المدرب للأعداد الجيد فترة الأعداد لتطوير القدرات الهوائية التي تعتمد على لياقة الجهاز

الدوري التنفسي بما يناسب مع نشاط كرة اليد وهذا كله لا يأتي إلا بالتخطيط السليم لفترة الأعداد التي تحتاج الي قياس اجهزة الجسم الحيوية وتحديد متطلبات تطوير اللاعب للوصول به للفورمة البدنية وتحقيق النتائج .
المبادئ التي يمكن تحقيقها هذا الجهاز :
مبدأ الاستمرارية :

يشير مبدأ الاستمرارية الى ان التدريب الذي يكون على اساس سليم يساعد في التدرج بشكل سليم و دون حدوث اصابات قد تؤدي إلي توقف اللاعب عن التدريب قد تطول او تقصر تبعاً لشدتها فهو يساعد على الاستمرارية دون انقطاع عن العمل لفترات طويلة ويساعد ايضاً في الرجوع من الإصابة بشكل متدرج .

5 - مبدأ التنوع والاستشفاء Principle of Variety :

التدريب الجدي يمكن ان يفرض عبئاً عالياً على اجهزة الرياضي كما انه يتطلب وقتاً طويلاً بزيادة الحجم التدريبي وشدته. هذا النوع من الحجم العالي يمكن ان يصبح ممل وهذا ما يجب ان يتفاداه المدرب عن طريق التنوع في محتويات الوحدة التدريبية اليومية . وبشكل اساس توزع الأنشطة حيث تلي التمارين القصيرة الشاقة تمارين اقل جهداً او تمارين استرخاء . وعندما تصبح الوحدات التدريبية مملة قد يلجأ المدرب الى تغيير جذري في التمارين ليوم او اكثر لزيادة اهتمام الرياضيين والقضاء على الملل يذكر " بهاء الدين سلامة " 1999 انه لضمان الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والوظيفية فإنه من الضروري العناية بفترات الراحة البينية عند تكرار الحمل التدريبي بحيث يقع الحمل التالي في مرحلة زيادة استعادة الاستشفاء حيث يتم في هذه المرحلة تجديد مخازن الفوسفات والجليكوجين بالعضلات ، كما يتم امتلاء المجلوبين بالأكسجين وكذلك يتم التخلص من حامض اللاكتيك في العضلات والدم لذلك كان لزاماً على كل مدرب ضبط فترات الراحة البينية بين كل تكرار لحمل التدريب وبين كل تدريب آخر.

ويعرف أحمد نصر الدين 2003 (استعادة الاستشفاء) هي : استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والبدنية والنفسية للفرد بعد تعرضه لضغوط او مؤثرات شديدة .

كما يذكر ان سرعة استعادة الاستشفاء بالنسبة للاعب في مجال التدريب لا تقل أهمية عن برامج تطوير لياقته وإعداده البدني ، وعدم تمكن جسم اللاعب من استعادة مصادر الطاقة خلال جرعات التدريب سوف يؤدي الى هبوط مستواه الرياضي .

يقصد باستعادة الاستشفاء :

التبادل الصحيح بين عمليات بذل الجهد واستعادة الشفاء من العوامل الأساسية الضرورية لوصول اللاعب إلى المستويات العالية .

عمليات التدريب ككل عبارة عن : (استثارة واستشفاء) ومن الخطأ الكبير ان يفهم المدرب أن عملية التدريب عبارة عن مجموعة من المثيرات فقط دون مراعاة استعادة الاستشفاء .

وفترة استعادة الاستشفاء تنقسم الى فترتين :

مبكرة : تستمر لدقائق

متأخرة : تستمر لساعات وربما يوم كامل أو اكثر .

وأسس العودة إلى الحالة الطبيعية تتحدد في شكل عودة التمثيل الغذائي والطاقة إلى ما كانت عليه قبل الحمل البدني فهي سريعة جداً في بداية استعادة الاستشفاء ثم تميل للبطء .

أهمية الاستشفاء :

يذكر " أبو العلا عبد الفتاح " أن مشكلة الاستشفاء أصبحت في التدريب الرياضي الحديث لا تقل أهمية عن حمل التدريب الذي يعد الوسيلة الرئيسية التي يستخدمها المدرب للتأثير على الرياضي بهدف الارتفاع بمستوى الاداء والإنجاز الرياضي ولا يمكن الوصول الى النتائج الرياضية العالية اعتماداً على زيادة حجم

وشدة التدريب فقط بدون مصاحبة عمليات الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن أثر حمل التدريب .
نماذج مصورة للتقنيات الحديثة لبعض الأنشطة الرياضية



جهاز keito 7k لقياس الوزن والطول وضغط الدم والكوليسترول في الجسم

جهاز omron لقياس
نسبة الدهون بالجسم





جهاز تعليم الضربة الساحقة لكرة الطائرة



جهاز
Getes
timing

والتدريب



بوابات التوقيت يستخدم في القياس



norma

جهاز نورماتيك

tec لأستعادة الشفاء



جهاز المشاية الكهربائية

جهاز Electromyography

قياس النشاط الكهربائي

للمعضلات



جهاز دراجة الارجوميتر



ball

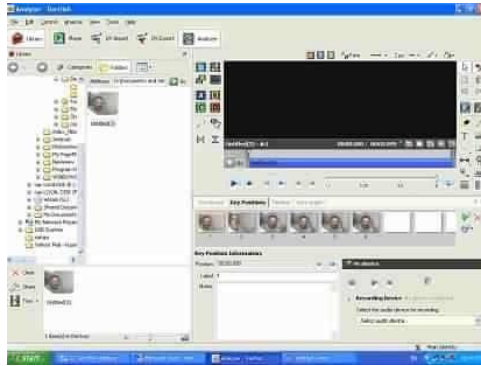


السلة



برنامج Ballers لتحليل المباريات

جهاز smart ball لكرة الذكية لقياس سرعة الكرة



دارت فث تيم برو (Dartfish TeamPro) برنامج قوي يستخدم لتسجيل المباريات و الالعاب و تحديد الاحداث

فهرس المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. السيد عبد المقصود دبيان (2004) : نظريات التدريب الرياضي _ الجوانب الاساسية للعملية التدريبية, القاهرة.
2. طارق حسن مرزوقي _ ساطع اسماعيل ناصر (2008) : توازن التدريب , مطبعة الكرار, بغداد.
3. عصام الدين عبدالخالق (2000) : التدريب الرياضي (نظريات _ تطبيقات), مؤسسة المعارف للطباعة والنشر.
4. على فهمي البيك (2009) : الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات) الجزء الثالث ط1 , منشأة المعارف بالإسكندرية.

5. محمد حسن علاوي (2014) : علم التدريب الرياضي , دار المعارف , الإسكندرية
6. منظومة التدريب الرياضي: بعض التقارير الخاصة بطلاب مشروع الطرق المؤدي إلى التعليم العالي، (2009) ، مصر.
7. نيفين ممدوح محمد (2014) : نظريات وتطبيقات في التدريب الرياضي السلة , دار الكتاب الحديث, الإسكندرية

ثانيا المراجع الأجنبية:

8. Holcam, W.R., lander, (2006) : The effectiveness of modified plyometric program An power and vertical jump low and of strength and conditioning.
9. Driscoll, Margaret (2002) : Web-Based Training – creating e-learning experience. San Francisco: Jossey-Bass/Pfeiffer
10. Dish, semon (2001) : the next level in shooting and training technology, 5th ed Lippincott Williams & wilkins, USA.
11. Damir knjaz, dean, milanovic (2001) : Training theory, university of Zagreb, faculty of kinesiology.
- شبكة المعلومات الدولية (الآنترنت) :
12. <http://istaps.yoo7.com/t709-topic>
13. <http://www.sport-8.com/vb/t3881.html>
14. <http://www.kenanaonline.com/ws/mara/blog/38211/page/10>

15. http://humanresources.about.com/od/trainingtrends/a/training_trends.htm
16. <http://www.statcan.gc.ca/pub/81-004-x/200412/7737-eng.htm>
17. <http://www.leadersuae.net-/>
18. www.cipd.co.uk/surveys
19. <http://books.ibtesama.com/code.php?f=load&sb=128&idxmc=1017&d=1>
20. <https://ask.fm/kafaclinic/answers/112717436254>

<http://www.hussein.>