



مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية

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

مجلد (5) - العدد العاشر ج 1 سبتمبر 2022م

التقديم الدولي الموحد للطباعة 2536-9881

التقديم الدولي الموحد الإلكتروني 2536-X989



هيئة تحرير المجلة

أ.د/ طارق فاروق عبد الصمد

رئيس مجلس إدارة المجلة

أ.د/ سيدة علي عبد العال

نائب رئيس مجلس إدارة المجلة

رئيس التحرير

أ.د/ أحمد عبد الخالق تمام

نائب رئيس التحرير

د/ أحمد شاكر عبد العزيز الغول

مدير التحرير

أ.د/ محمد قدري بكري

عضواً من خارج جهة الاصدار

أ.د / محمد أمين رمضان

عضواً من خارج جهة الاصدار

أ.د / كوثر سعيد الموجي

عضواً من خارج جهة الاصدار

د/ وجدان سامي

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 الثامن (بالترتيب الأبجدي) :

1-	أ.د سيف محمد ياسر	: أستاذ جراحة العيوض كلية الطب جامعة بني سويف
2-	أ.د/ أحمد عبد الخالق	: أستاذ تدريب كرة اليد المتفرغ جامعة بني سويف
3-	أ.د/ مدحت علي أبو سريع	: أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية جامعة بني سويف
4-	أ.د/ محمود رجاني	: استاذ تدريب كرة السلة كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
5-	أ.د/ محمد لطفي	: أستاذ دكتور بكلية التربية الرياضية؛ قسم التمرينات والجمباز والعروض الرياضية- جامعة بني حلوان
6-	أ.د/ محمود وجيه	: أستاذ تدريب الكرة الطائرة جامعة حلوان
7-	أ.د إيهاب البديوي	: أستاذ تدريب المنازل – جامعة طنطا
8-	أ.د محمد قدرى بكري	: أستاذ الإصابات الرياضية جامعة حلوان
9-	أ.د/ سامية فريد	: استاذ الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
10-	أ.د/ سيدة علي عبد العال	: استاذ التعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
11-	أ.د / طارق فاروق عبدالصمد	: استاذ علوم الحركة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
12-	أ.د محمد احمد الشاذلي	: أستاذ طرق تدريس ألعاب المضرب جامعة الزقازيق
13-	أ.د/ نادية غريب حموده	: أستاذ الجمباز الفني المتفرغ كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
14-	أ.د كوثر الموجي	: أستاذ الإدارة الرياضية جامعة حلوان
15-	أ.د ميرفت محمد سالم	: أستاذ الجمباز الفني كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
16-	أ.د السيد سامي صلاح	: أستاذ تدريب المبارزة جامعة طنطا
17-	أ.د أحمد الشافعي	: أستاذ التدريب الرياضية جامعة مدينة السادات
18-	أ.د/ أسعد علي أحمد	: استاذ تدريب كرة السلة كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية
19-	أ.د/ صبري جابر حسن	: أستاذ تدريب كرة اليد جامعة الزقازيق
20-	أ.د/ رحاب محمد محمود	: أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية جامعة المنوفية
21-	أ.د/ شيماء سيد رضوان	: أستاذ تدريب الكرة الطائرة جامعة حلوان

لائحة النشر لـمجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية

كلية التربية الرياضية – جامعة بني سويف

تمهيد :

انطلاقاً من رؤية ورسالة كلية التربية الرياضية بالاهتمام بالبحث العلمي والتميز فيه كان لابد من وجود ساحة علمية تنافسية ومساحة لتبادل المعرفة والإنتاج العلمي ، 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 المجلات العلمية فى المؤسسات التعليمية لذا فان كلية التربية الرياضية تؤمن بأهمية وجود مجله علمية بحثية ، لها لائحته 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 :

الأستاذ الدكتور عميد الكلية (رئيساً لمجلس الإدارة)

الأستاذ الدكتور وكيل الكلية للدراسات العليا (رئيساً للتحرير)

عضو هيئة تدريس بالكلية (نائباً لرئيس التحرير)

عضو هيئة تدريس بالكلية (مدير تحرير)

عضو هيئة تدريس بالكلية (سكرتير التحرير)

تسعة من السادة الأساتذة أعضاء هيئة

التدريس بالكلية ويجوز أن يكونوا من خارج

الكلية للإستفادة من خبراتهم العلمية



(مسئول إدارى)

أحد العاملين بالجهاز الإدارى فى الكلية

(مسئول مالى)

أحد اعاملين بالجهاز المالى بالكلية

ويتم إختيار السكرتير الإدارى بموجب قرار من (رئيس مجلس الإدارة) وياقتراح 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 تلقى 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 التى أجزيت بترتيب تسجيلها فى

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) :

تنشر الأبحاث والمقالات العلمية التي يجريها أو يشترك في إجرائها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين في الجامعات والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمي في مصر وخارجها .

مادة (8) :

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

مادة (9) :

تنشر الأبحاث في المجلة وفقاً لأسبوعية ورودها بعد تحكيمها وإعدادها في شكلها النهائي وفقاً لشروط النشر والقواعد التي تقرها إدارة المجلة .

مادة (10) :

يتم ارسال البحث عبر الموقع الرسمي للمجلة التابع لبنك المعرفة المصري ، ومن ثم 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 2.5سم من كل جوانب الورقة مع ترك مسافة بين الأسطر على أن يكون العنوان الرئيسي والعناوين الجانبية للبحث بالبنت 14 بالخط الكوفى .
- يجب ألا يزيد عدد الأسطر فى الصفحة عن 23 سطر (بنت 13 بولد Simplified Arabic) على أن تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث ويكتب الخط الكوفى بنت (14) وكذا العناوين الرئيسية ويليه إسم الباحث أو الباحثين بالبنت الخفيف وتكتب وظائف الباحثين أسفل الصفحة بالبنت .

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 فردى ، 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.

مقابل التحكيم والنشر :

الباحثون المصريون داخل جمهورية مصر العربية:

التحكيم: 500 جنيها لعدد (2) محكمين فى حالة الاحتياج لمحكم ثالث يتم إضافة 250

جنيهاً أخرى كرسوم تحكيمالنشر: 20 جنيها مقابل كل صفحة مقاس (B5) بمواصفات

المجلة

الباحثون غير المصريين:



التحكيم: 100 دولار أو مايعادلها بالجنيه المصري لعدد (2) محكمين فى حالة الاحتياج لمحكم ثالث يتم إضافة 250 دولار أخرى أو مايعادلها بالجنيه المصري كرسوم تحكيمالنشر: أول 20 صفحة بـ 200 دولار أو مايعادلها بالجنيه المصري مقابل كل أحكام عامة :
ينشر البحث بالكامل كما قام المحكمون بتحكيمه إلا فى حالة عدم رغبة الباحث فى نشر المرفقات .

يتم تطبيق أحكام القوانين واللوائح المعمول بها فى 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/ سيدة علي عبد العال

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث وأسماء الباحثين	م
43-13	تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئي الكرة الطائرة د/ محمد عبد الرحمن	1
77-44	تأثير استخدام تقنية الواقع المعزز في ضوء حجم هدقة العين علي تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة د/ ايمن مرضي د/محمد سامي عبد العزيز	2
92-78	دراسة تحليلية مقارنة لتقنيات حركات القدمين المستخدمة في مباريات النخبة أوليمبياد طوكيو 2020م تنس الطاولة د/ سمر محمد بريقع بريقع	3
118-93	” تأثير برنامج تدريبي علي القدرة العضلية ومستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب ” د/ عبد الرحمن صفوت	4
143-119	تأثير تدريبات القوة السريعة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئي الجمباز د/ محمد رسلان	-5
169-144	تأثير التدريبات البصرية علي بعض مظاهر الانتباه و مستوى الاداء المهاري لدي لاعبات رياضة المبارزة د/ الاء احمد الطاهر د/ شرين سيد فاروق مواض د/رشا ربيع فهمي على الدين	-6
195-170	تأثير استخدام تدريبات الأكوا المائية خلال الفترة الانتقالية علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية في كرة السلة د/ محمد سعيد الصافي إبراهيم إبراهيم	-7

تابع المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث وأسماء الباحثين	م
239-196	تأثير استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب على بعض نواتج التعلم للمهارات الهجومية في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية د/ محمد شحات شرف الدين د/ هيام عبدالرحيم العشماوي	-8
263-240	فاعلية استخدام الحبل المطاطي (البانجي) على مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى ناشئات سباحة الصدر د/ عزة عبد المنصف محمد	9
292-264	تأثير برنامج تعليمي باستخدام نظارات (VR) على تعلم بعض المهارات التحكيمية واتخاذ القرار في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها د/ احمد عادل جريس جريس	-10
328-293	استراتيجية السقالات التعليمية كأساس لتطوير درس التربية الرياضية وتأثيرها على التحصيل المعرفي والأداء المهاري لتلاميذ المرحلة الإعدادية د/ أحمد سليمان إبراهيم سليمان	-11
360-329	نظم الرقابة الداخلية وانعكاسها على كفاءة الاداء المالي بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا د/طارق احمد بهاء الدين حسن عبداللطيف	-12
386-361	تأثير برنامج تعليمي باستخدام الرحلات المعرفية الموجهة عبر الويب (Web Quest) على التحصيل المعرفي في التنس لطلاب تدريس ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط د/ دينا عبد الرحيم مهني	-13

تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة

د/ محمد عبد المنعم عبد الرحمن *

مقدمة ومشكلة البحث:

الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي لها خصائص مختلفة تميزها عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى لما تعود به من فوائد كثيرة لممارسيها من النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية، لذا تقدمت هذه اللعبة بخطوات ملموسة في السنوات الاخيرة في البطولات العالمية والاولمبية، ويعود هذا الى متغيرات وجوانب عدة ادركتها الدول المتقدمة في هذه اللعبة وأخضعها للبحث والدراسة، إذ أن الوصول الى المستويات العليا في رياضة الكرة الطائرة يحتاج الى التركيز على قدرات بدنية معينة دون غيرها وذلك في مراحل معينة من التدريب الرياضي لما لتلك القدرات من دور أساسي في احراز النقاط والفوز في المباريات والتي يطلق عليها القدرات البدنية الخاصة.

وتعد مرحلة الناشئين أحد المراحل الهامة التي تتميز بعدد من الخصائص البدنية والحركية التي يجب على المدرب الرياضي أن يتفهمها ويدرك طبيعتها من أجل تحقيق الأهداف المنشودة من العملية التدريبية، وتتمثل تلك الخصائص في عدم اكتمال البناء التشريحي والوظيفي للناشئين، وتفاوت درجات النمو الجسمية والعقلية وتباينها من ناشئ لآخر ومن فترة لأخرى، حيث نلاحظ عدم تكافؤ القوة العضلية لهم مقارنة بالنمو الجسمي في فترات معينة من النمو، وتبقي معدلات القوة العضلية ضعيفة بشكل لافت وخاصة في الأطراف العليا لهم وذلك بسبب عمليات نموهم السريعة. وبالرغم من تحسن سرعتهم إلا أنهم يظلون في حاجة إلى كثير من القوة للتحكم والسيطرة على أطرافهم، ويلاحظ أنه بزيادة قدرة الناشئ علي التحكم في حركاته وتوجيهها يجعل من تلك المرحلة أهمية بالغة ومثلى من أجل عمليات التعلم الحركي، لذا وجب

أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية وألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية- جامعة المنيا.

علي المدرب أن يهتم بالتخطيط المتقن والجيد لها مع مراعاته لمبدأ الفروق الفردية بين الناشئين. (7: 12-8)

ويشير زكي محمد حسن (2006)(11) إلى أن لكل رياضة - الكرة الطائرة- ثلاثة أركان أساسية يجب على المدرب الرياضي أن يراعيها عند وضع البرامج التدريبية والتخطيط لها وهي اللياقة البدنية والمهارات الحركية الأساسية وخطط اللعب، إلا أن المهارات الحركية تعتبر من أكثر المكونات أهمية وحساسية، وتعد العمود الفقري والدعامة القوية في رياضة الكرة الطائرة، لذا فهي تستحوذ على كثير من إهتمام وجهد المدربين وخاصة عند تعليم وتدريب الناشئين للارتقاء بمستواهم ، كما يشير إلى العلاقة الوطيدة بين المهارات الحركية والإعداد البدني، حيث أن افتقار الناشئ للقدرات البدنية لا تمكنه من إنجاز الواجبات الحركية على النحو الأمثل، وإنها من العوامل الأساسية في نمو وتطور المهارات الحركية جنباً إلى جنب مع الأسس التشريحية والفسولوجية والمورفولوجية للاعبين والتي ترتبط بخصائص النمو للمرحلة العمرية للاعبين. (11: 22-20)

ويذكر كل من محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم (1997) أن العنصر البدني من أهم أركان ومتطلبات الأداء في الكرة الطائرة لكونه العامل الحاسم في كسب المباريات عند تساوي وتقارب مستوي المتنافسين، كما يُعد الدعامة الأساسية في أداء المهارات الأساسية للعبة والذي يقود إلى تكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العليا. (19: 29)

لذا يستخدم المدرب الرياضي طرق وأساليب عدة للتدريب البدني في مجال الكرة الطائرة كاستخدام الحمل المستمر، والفتري، أو المركب منها، كذلك التدريب الدائري، ويستعين بأساليب مختلفة لتدريب القوة الخاصة - القدرة العضلية - كاستخدام الأراضي الرملية أو الكرات الطبية أو ارتداء قمصان وأكياس الرمل أو التدريب بالانتقال أو البلومترى أو الانقباض الثابت أو المتحرك أو كلاهما معاً أو تدريبات المقاومات المتغيرة والعديد من تلك الأساليب الأخرى. (9:

(116-114)

ويشير مفتي إبراهيم (2002) إلى أنه لكي يتطور الأداء الرياضي يجب الوصول للتدريب بنفس الأنماط الحركية الخاصة بالرياضة المتخصصة وكما يحدث في المنافسة، وحدد مستويات ثلاثة لخصوصية التدريب الرياضي أهمها خصوصية التدريب لكل رياضة بمفردها وخصوصية التدريب داخل كل رياضة من نظم لإنتاج الطاقة وقدرات بدنية خاصة لإتجاز الواجب الحركي. (33: 90-88)

كما يشير زكي محمد حسن (2004) نقلاً عن " ماتسوويرا " أن الكرة الطائرة إحدى الألعاب التي تحتاج طرق خاصة لتنمية وتطوير القدرات البدنية المختلفة، وهي دائماً أبداً ما تحتاج إلى تنظيم جديد لتدريب تلك القدرات وخاصة القدرة العضلية نظراً لطبيعتها وخصائصها، لذا وجب على المدربين أن يجتهدوا وابتكروا طرقاً تساهم في تحقيق ذلك الهدف. (10: 78)

ويرى الباحث أن الإعداد البدني الخاص لرياضة معينة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصفات البدنية المحددة للأداء مع المهارات الأساسية، إذ أن الناشئ لا يستطيع الوصول إلى الأداء الأمثل ما لم يمتلك تلك الصفات المهمة، لأنها تمكنه من تنفيذ واجباته الخطية الدفاعية والهجومية باستخدام مهاراته الفنية بكفاءة.

ويعتبر عنصر القوة العضلية من أهم المتطلبات البدنية في أداء أغلب المهارات الرياضية والكرة الطائرة على وجه الخصوص يتجلى ذلك في مهارات الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد والإعداد بالوثب وتساهم بدور فعال في تحقيق الفوز عند تساوي العوامل الفنية الأخرى. وتمكن القوة العضلية الرياضي من التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها وتختلف أنواع المقاومات الخارجية طبقاً لنوع الرياضة، ففي رياضة الكرة الطائرة يجب أن يتمتع الناشئ بقدر كافي من القوة في عضلات الرجلين لتمكنه من الوثب في الهواء ودفع الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة، وأيضاً يحتاج إلى قوة جيدة في الذراعين ليتمكن من أداء المهارات الدفاعية والهجومية وأبرزها الإرسال والضرب الساحق بشكل قوي وسريع، ويحتاج أيضاً القوة في عضلات راسغ اليد لتوجيه الكرة بشكل صحيح تمكنه من تحقيق النقاط في المباراة، من هنا يتضح أهمية القوة العضلية في الكرة الطائرة. (2: 5)

وتعتبر تدريبات المقاومة من أهم الوسائل المستخدمة في تنمية القوة العضلية بأنواعها المختلفة ويمكن تقسيم هذه التمرينات تبعاً لطبيعة المقاومات التي يتدرب عليها الناشئ ما بين تمرينات ضد مقاومات خارجية (أثقال - كرات طبية - دامبلز - أكياس رملية - جاكيت أثقال) أو تمرينات باستخدام مقاومة جسم الناشئ نفسه. (122:2)

ويعتبر تدريب المقاومة المتغيرة أحد طرق التدريب الحديثة التي تستخدم في تنمية القوة العضلية حيث أنها تتميز بالعديد من الخصائص عن طرق تدريب القوة التقليدية سوء الثابتة أو المتحركة، ومن خصائص تدريب القوة بالمقاومة المتغيرة التالي: -

- تدريب المقاومة المتغيرة يوفر التحكم في المقاومات العالية اثناء التدريب والتدرج بها.
 - تعتبر مناسبة تماماً للتمرينات التي تؤدي بسرعة عالية أو بأسرع ما يمكن.
 - أجهزة المقاومة المتغيرة يمكنها أن تجعل العضلات تعمل بمعدلات انقباضات مماثلة لمعدل الانقباضات المستخدمة اثناء المنافسة.
 - انقباضات المقاومة المتغيرة لا ينتج عنها عادة ألم عضلي. (8 : 32)
- ويشير مفتي إبراهيم (2002) إلى أن التدريب بالمقاومات يُعد من أفضل وسائل التدريب التي تؤثر بشكل واضح على إكساب الفرد القدرات الحركية المتنوعة، مع التقدم بالمستوى والزيادة في حيوية الجسم، لذلك يلجأ الرياضيين لاستخدام هذا الأسلوب كقاعدة أساسية للاعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية. (33 : 134)

ورغم أهمية القوة العضلية كأحد العناصر البدنية إلا إنه يجب الحذر عند تنمية عناصر القوة لدى الناشئين باستخدام الأثقال حتى انتهاء الطفرة الثانية لمرحلة النمو الخاصة بهم كي لا يحدث تدميراً في أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة، كذلك يجب اختيار أفضل أنواع الانقباضات العضلية من خلال اختيار التدريبات المثلى التي تحقق ذلك وتناسب وكطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها، كما يجب أن تكون المقاومات المستخدمة في مستوى أقل من الحد الأقصى التي تسمح به قدراتهم، ويفضل أن تكون بوزن الجسم نفسه أو أحد أجزائه أو أداة ذات ثقل بسيط، وألا يكون اتجاه العمل العضلي ضد مقاومة رأسية لتجنب الضغط على المفاصل، ومراعاة تأثير الجاذبية الأرضية في زيادة المقاومة، وألا تكون المقاومة عبئاً على مجموعات

عضلية واحدة ولكن بإشراك أكثر من مجموعة عضلية في الأداء لتلافي زيادة قوة العضلة بمعدل أسرع من النمو في قوة الهيكل العظمي مما يعرض الناشئ للإصابات، كما يجب توخي الحذر والتزام الحرص عند استخدام الأثقال لتدريب الناشئين حتي لا تتعرض الأجهزة العظمية والعضلية والمفصالية والعصبية للخطر، وإن لزم الأمر فيمكن تدريب الناشئين بأعمارهم المختلفة في حدود (30-50%) من قدراتهم القصوى. (16: 141)

ومن خلال إطلاع الباحث على مجموعة كبيرة من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي تناولت تدريبات المقاومات المتغيرة بالدراسة كدراسة فاتح مزاري (2017)(21)، مجاهد رشيد وأحمد ولهان (2017)(23)، محروس قنديل وآخرون (2017)(24)، ماتياس فوليسكي وآخرون AAGAARD & MATHIAS VOELZKE ET ALL. (2012)(40)، أجارو وأنديرسين AAGAARD & ANDERSEN (2010)(34)، فليك وكرامر FLECK & KRAMER (2004)(38)، باشلي وإرلي ووثن BAECHLE, ERLE & WATHEN (2000)(35) كذلك الدراسات والبحوث التي تناولت رياضة الكرة الطائرة بالدراسة مثل دراسة إيهاب ثابت (2020)(4)، غلاب حكيم وبوكرام القاسم (2019)(20)، محمود رجائي (2016)(31)، ديميتريوس وآخرون DIMITRIOS ET AL. (2017)(37)، نيبوجسكا تراجيكوفيتش وآخرون NEBOJŠA TRAJKOVIĆ ET ALL. (2016)(41)، راجكومر RAJKUMAR (2014)(42).

ومن خلال عمل الباحث في المجال الأكاديمي والتدريبي في مجال رياضة الكرة الطائرة فقد لاحظ وجود بعض القصور في مستوى القوة العضلية بشكل عام وخاصة قوة الذراعين والرجلين والذي يؤثر على مستوى الأداء المهاري للناشئين وخاصة على مستوى أدائهم للمهارات الأساسية من إرسال وصد وضرب هجومي، نظرا لضرورة امتلاك الناشئ قدر كاف من القوة لتنفيذ تلك الضربات بقوة ودقة وسرعة تمكنه من اكتساب النقاط والفوز بالمباريات. ولذلك كان من المهم التركيز خلال مرحلة الإعداد (الخاص) على تخصيص جزء كبير من زمن البرنامج التدريبي لإعداد البدني على تدريبات المقاومات المتغيرة في اتجاه الحركة وعكسها لتنمية القوة العضلية للناشئ وكذلك تحسين الوظائف الفسيولوجية لديه، على أن تشمل تلك التدريبات تدريبات بدنية

ومهارية باستخدام مجموعة متغيرة من المقاومات (أوزان للكاحل – أوزان للمعصم – دمبلز – أكياس رملية – حبال مطاطية وغيرها) مما يساعد في مجملته على تنمية اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة.

لذا قام الباحث بدراسة تأثير مجموعة من تدريبات المقاومات المتغيرة على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الكرة الطائرة تحت 17 سنة بنادي المنيا الرياضي (عينة البحث).

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع مجموعة من تدريبات المقاومات المتغيرة ومعرفة تأثيرها على:

- 1- مستوى بعض القدرات البدنية (القوة العضلية – الرشاقة – المرونة – سرعة رد الفعل – السرعة الانتقالية) قيد البحث لدى أفراد العينة من ناشئي الكرة الطائرة.
- 2- مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة (الارسال – الاستقبال – الإعداد – الضرب الهجومي) قيد البحث لدى أفراد العينة من ناشئي الكرة الطائرة.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية قيد البحث لدى أفراد العينة من ناشئي الكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث لدى أفراد العينة من ناشئي الكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث

- تدرّيات المقاومات المتغيرة VARIABLE RESISTANCE EXERSICE
- ويعرفها عبد العزيز أحمد النمر وناريمان الخطيب (2006) على أنها تلك التدرّيات التي تتطلب أن تتحرك عضلات الجسم أو تحاول أن تتحرك ضد أحد أشكال المقاومة والتي تتمثل في أنواع مختلفة من أثقال حرة وأجهزة مختلفة وأدوات. (56:15)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، بإتباع القياس القبلي والبعدي لتلك المجموعة.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئي الكرة الطائرة بمدينة المنيا المسجلين بسجلات الاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2021/2020 والبالغ عددهم (30) ناشئ. وقد قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وعددها (15) خمسة عشر ناشئ من ناشئي الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي، بالإضافة إلى (10) عشرة ناشئين آخرين من ناشئي نادي الشبان المسلمين بالمنيا والذين يلعبون في نفس الدرجة كعينة استطلاعية.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

للتحقق من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث قام الباحث بإجراء القياسات الإحصائية الخاصة بعينة البحث من ناشئي رياضة الكرة الطائرة تحت (17) سنة، وذلك بإيجاد معاملات الالتواء لمتغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) والعمر التدريبي والقياسات البدنية والمستوى المهاري في رياضة الكرة الطائرة قبل البدء في استخدام تدرّيات المقاومات المتغيرة المقترحة، والجدول رقم (1) يبين ذلك:

جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي والاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة قيد البحث (ن = 25)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
المتغيرات الأساسية					
السن	عام	15.7	15.4	0.829	1.086
الطول	سم	168.3	169.0	2,301	0.913
الوزن	كجم	51.3	52.0	2.158	0.961
العمر التدريبي	عام	4.6	5.00	1.873	0.641
الاختبارات البدنية					
الوثب العمودي من الثبات	سم	45.90	46.00	1.483	0.886
رمي كرة طبية (3) كجم باليدين	متر	4.31	4.30	0.139	0.290
نظ الحبل (15) ث	عدد	9.10	9.00	1.021	0.442
الانبطاح المائل من الوقوف (30) ث	عدد	14.75	15.00	1.650	0.649
نيلسون للاستجابة الحركية والانتقالية المعدل	ثانية	0.41	0.40	0.063	0.051
30 م عدو من البدء الطائر	ثانية	4.03	4.00	0.215	1.532
الاختبارات مهارية					
دقة الإرسال	120 درجة	67.0	68.0	3.782	0.793
دقة استقبال الإرسال	120 درجة	69.0	70.0	2.451	1.223
دقة الإعداد القريب من الشبكة	30 درجة	18.0	17.0	2.809	1.068
دقة الضرب الهجومي الخطي والقطري	30 درجة	17.5	17.0	3.246	1.349

يتضح من جدول (1) أن معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في متغيرات النمو (السن والطول والوزن) والعمر التدريبي والاختبارات البدنية ومهارات الكرة الطائرة الخاصة بأفراد عينة البحث تراوحت ما بين (0.051 ، 1.532) أي أنها إنحصرت ما بين (3±) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الالتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

وسائل جمع البيانات

لجمع البيانات استخدم الباحث ما يلي:

- الأجهزة والأدوات
- الاختبارات
- تدريبات المقاومات المتغيرة

أولاً: الأجهزة والأدوات:

- 1- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر
- 2- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام
- 3- ساعة إيقاف وشريط قياس
- 3- ملعب كرة طائرة
- 4- أدوات وأجهزة مساعدة لتدريبات المقاومات المتغيرة (أوزان كاحل – أوزان معصم – أثقال الذراعين والرجلين وغيرها- أكياس رملية – دمبلز – صندوق مقسم – مقاعد سويدية – حواجز – كرات طبية – سلام رشاقة – استيك مطاط – كرة الاتزان – الكرة السويسرية).

ثانياً: الاستثمارات

- 1- استثمارة تقييم مستوى الأداء المهاري (إعداد الباحث) ملحق (1)
قام الباحث بتصميم استثمارة تقييم مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة، حيث يقوم كل ناشئ بتنفيذ المهارة ثلاث مرات متتالية أمام ثلاثة من الخبراء في مجال تدريب الكرة الطائرة كمحكمين، ويقوم كل محكم بوضع درجة لكل محاولة على أن تكون النهاية العظمى (10) عشرة درجات، يتم جمع الدرجات الثلاثة لكل مهارة وتقسّم على (3) لتمثل متوسط درجة الناشئ لهذه المهارة من هذا المحكم، ثم تجمع درجات الثلاثة محكمين لنفس المهارة للاعب وتقسّم على (3) لتكون الدرجة النهائية للاعب في هذه المهارة.

ثالثاً: الإختبارات:

- 1- الإختبارات البدنية
 - 2- الإختبارات مهارية
- للقوف على مجموعة الإختبارات البدنية والمهارية الملائمة لقياس المستوى البدني والمهاري لناشئي الكرة الطائرة عينة البحث قام الباحث بحصر العديد من الإختبارات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة، وذلك من خلال المسح المرجعي للعديد من المراجع العلمية في القياس والتقويم محمد صبحي حسانين (2004)(28)، ليلي فرحات (2001)(22)، محمد حسن

علاوي ومحمد نصر الدين (2001)(25)، محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم (1997)(29)، كذلك الدراسات والبحوث السابقة والمتعلقة بتدريبات المقاومات المتغيرة ورياضة الكرة الطائرة كدراسة مروة رمضان (2020)(32)، حسن أبو المجد (2018)(6)، حيدر كاظم، فاروق عبدالزهرة (2017)(8)، طارق عبدالله (2014)(13)، محمد سلامة (2010)(27)، ومن ثم تم وضع تلك الإختبارات في إستمارة إستطلاع رأي لعرضها على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في الكرة الطائرة والتدريب الرياضي والقياس والتقويم، وقد اشترط الباحث نسبة اتفاق لا تقل عن 80% ومن خلال هذا الإجراء تم التوصل إلى الإختبارات البدنية والمهارية التالية:

الإختبارات البدنية: ملحق (2)

1. اختبار الوثب العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين.
2. اختبار رمي كرة طبية (3) كجم باليدين لقياس القدرة العضلية للذراعين.
3. اختبار نط الحبل لمدة (15) ثانية لقياس التوافق.
4. اختبار الإنبساط المائل من الوقوف لمدة (30) ثانية لقياس الرشاقة.
5. اختبار نيلسون للإستجابة الحركية والإنتقالية المعدل لقياس سرعة رد الفعل.
6. اختبار 30 م عدو من البدء الطائر لقياس السرعة الانتقالية.

الإختبارات المهارية: ملحق (3)

1. اختبار دقة الإرسال لقياس مهارة الإرسال من أعلى.
2. اختبار دقة الإستقبال لقياس مهارة الإستقبال.
3. اختبار دقة الإعداد القريب من الشبكة لقياس مهارة الإعداد.
4. اختبار دقة الضرب الهجومي الخطي والقطري.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (10) عشرة ناشئين من ناشئي الكرة الطائرة وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق 2020/10/10 وحتى يوم الخميس الموافق 2020/10/22م وعلى النحو التالي:

أ- الصدق: صدق التمايز:

قام الباحث باستخراج صدق التمايز باستخدام المقارنة بين مجموعتين أحدهما المجموعة الاستطلاعية وهي مجموعة مميزة تتكون من (10) ناشئين مسجلين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة من مجتمع البحث ومن غير عينته الأصلية) والأخرى مجموعة غير مميزة تتكون من (10) ناشئين مبتدئين لم يسجلوا بعد بالاتحاد المصري للكرة الطائرة)، ومن ثم قارن الباحث نتائج الناشئين من خلال اختبار (ت) للعينات المستقلة)، وجدولي (2، 3) يوضحان ذلك:

جدول (2)

دلالة الفروق لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث بين المجموعتين المميزة وغير المميزة (ن = 1 = 2 = 10)

قيمة (ت)	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	القدرات البدنية
	2ع	2م	1ع	1م		
4.546	1.146	43.30	0.978	47.50	سم	الوثب العمودي من الثبات
4.009	0.783	4.21	0.166	4.65	متر	رمي كرة طبية (3) كجم باليدين
3.877	0.711	8.0	0.673	11.0	عدد	نظ الحبل (15) ث
6.114	0.909	12.5	1.582	15.0	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف (30) ث
5.810	0.092	0.43	0.109	0.37	ثانية	نيلسون المَعْدِل للاستجابة الحركية
4.889	0.356	4.26	0.228	4.00	ثانية	30 م عدو من البدء الطائر

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.734$

- يتضح من الجدول رقم (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في درجات جميع اختبارات قياس القدرات البدنية قيد البحث، مما يشير إلى أن هذه الاختبارات قادرة على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا من الناشئين وهذا ما يدل على صدق الاختبار بطريقة التمايز.

جدول (3)

اختبار (ت) لدلالة الفروق للاختبارات المهارية قيد البحث بين المجموعات المميزة وغير المميزة (ن1 = ن2 =

10)

قيمة (ت)	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	2ع	2م	1ع	1م		
6.752	3.439	62.0	3.473	73.0	120 درجة	دقة الإرسال
5.595	3.090	63.0	2.975	71.0	120 درجة	دقة استقبال الإرسال
5.252	2.744	14.0	2.908	21.0	30 درجة	دقة الإعداد القريب من الشبكة
7.562	1.115	14.0	2.103	20.0	30 درجة	دقة الضرب الهجومي الخطي والقطري

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.734$

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في درجات جميع اختبارات قياس مهارات الكرة الطائرة قيد البحث، مما يشير إلى أن هذه الاختبارات قادرة على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا من الناشئين وهذا ما يدل على صدق الاختبار بطريقة التمايز.

ب- الثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد مرور فترة زمنية والمعروفه بـ TEST- RE TEST، ولحساب الثبات تم تطبيق القياسات البدنية والمهارية الخاصة بناشئي الكرة الطائرة وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (10) عشرة ناشئين، وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني قدره (3) ثلاثة أيام، وبعد معالجة النتائج إحصائيا عن طريق قانون معامل الارتباط البسيط بيرسون PERSON، تم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني وهذا ما يوضحه جدولي (4، 5).

جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	القدرات البدنية
	2ع	2م	1ع	1م		
0.476	1.308	45.55	1.146	45.65	سم	الوثب العمودي من الثبات
0.621	0.351	4.35	0.241	4.32	متر	رمي كرة طبية (3) كجم باليدين
0.683	0.572	9.25	0.683	9.40	عدد	نظ الحبل (15) ث
0.447	2.005	14.95	1.694	14.80	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف (30) ث
0.689	0.137	0.40	0.094	0.41	ثانية	نيلسون للاستجابة الحركية والانتقالية المعدل
0.772	0.641	4.05	0.358	4.02	ثانية	30 م عدو من البدء الطائر

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.378$

يتضح من الجدول السابق (4) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث بين (0.447، 0.772) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

جدول (5)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	2ع	2م	1ع	1م		
0.734	2.554	66.0	3.098	67.0	120 درجة	دقة الإرسال
0.641	3.127	71.0	2.972	69.0	120 درجة	دقة إستقبال الإرسال
0.669	3.008	17.0	2.165	16.0	30 درجة	دقة الإعداد القريب من الشبكة
0.592	2.353	15.0	2.631	17.0	30 درجة	دقة الضرب الهجومي الخطي والقطري

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.378$

يتضح من الجدول السابق (5) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط للاختبارات المهارية قيد البحث بين (0.538، 0.667) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

رابعاً: برنامج تدريبات المقاومات المتغيرة

ملحق (4)

1- الإعداد لوضع برنامج تدريبات المقاومات المتغيرة:

استند الباحث في وضع برنامج تدريبات المقاومات المتغيرة على مجموعة من المراجع العلمية المتخصصة في علم التدريب الرياضي مثل صالح محمد (2017)(12)، عصام أبوجميل (2015) (17)، أبو العلا عبد الفتاح (2012)(1)، عصام عبد الخالق (2009)(18)، علي البيك وعماد الدين عباس (2009)(19)، زكي محمد (2004)(9)، أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (2003)(2)، السيد عبد المقصود (1997)(3)، والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المتعلقة بتدريبات المقاومات المتغيرة مثل محمد رياض (2019)(26)، حسن أبوالمجد (2018)(6)، حسام الدين فاروق، أشرف نعيم، إسراء سليمان (2017)(5)، مجاهد رشيد وأحمد ولهان (2017)(23)، أجاد وأندريسين AAGAARD & ANDERSEN (2010)(34)، عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (2000)(16)، كريستيان وآخرون CHRISTIAN ET ALL. (2016)(36)، مارتين بنياب وآخرون MARTYN BINNIEAB ET ALL. (2014)(39) كما قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث السابقة في مجال الكرة الطائرة مثل إيهاب ثابت (2020)(4)، عادل جلال (2014)(14)، راجكومر RAJKUMAR (2014)(42)، محمد لطفي (2001)(30).

2- الهدف من برنامج تدريبات المقاومات المتغيرة:

يهدف برنامج تدريبات المقاومات المتغيرة إلى تنمية القوة العضلية لناشئي الكرة الطائرة أفراد العينة ومن ثم تنمية مستوى أداءهم المهاري في اللعبة.

3- أسس وضع تدريبات المقاومات المتغيرة في البرنامج:

راعى الباحث عند وضع تدريبات المقاومات المتغيرة الأسس التالية:

1- أن تتناسب التدريبات مع الأهداف والمجتمع الذي وضعت من أجلهما.

2- أن تتناسب التدريبات وطبيعة رياضة الكرة الطائرة.

3- أن تراعي التدريبات خصائص المرحلة السنية قيد البحث.

- 4- أن يساير مستوى التدريبات قدرات الناشئين ويراعي الفروق الفردية بينهم.
- 5- أن تتصف مجموعة التدريبات بالمرونة أثناء التطبيق العملي لإمكانية التعديل أثناء التطبيق.
- 6- مراعاة تدرج التدريبات من السهل إلى الصعب.
- 7- التنوع في التدريبات المستخدمة ما بين في حجم المقاومات ونوعها واتجاه الحركة.
- 8- مراعاة توافر عنصري التشويق والجدية أثناء تنفيذ التدريبات.
- 9- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداءات المهارية في رياضة الكرة الطائرة.

4- مكونات تدريبات المقاومات المتغيرة:

- تشتمل تدريبات المقاومات المتغيرة المقترحة على مجموعة مختلفة من التمرينات المختلفة من حيث الاتجاه والقوة ونوع المقاومات المستخدمة (أوزان الكاحل - أوزان المعصم - أكياس رملية - أثقال الذراعين والرجلين - حبال مطاطية - دمبلز - استيك مطاط - كرة الاتزان - الكرة السويسرية) وذلك لتنمية القوة العضلية اللازمة لناشئي الكرة الطائرة.

5- الإطار العام لتنفيذ البحث:

تم تقسيم البرنامج الى مرحلتين على النحو التالي:

- المرحلة الأولى: مرحلة الإعداد الخاص ومدتها (5) أسابيع.
- المرحلة الثانية: مرحلة ما قبل المنافسات ومدتها (3) أسابيع.

كما تم تطبيق محتوى البرنامج المقترح بوحداته التدريبية اليومية بأجزائه المختلفة (الإحماء - الجزء الرئيس - التهدئة) على المجموعة التجريبية باستخدام تدريبات الإعداد البدني الخاص (تدريبات المقاومات المتغيرة) بالإضافة إلى باقي أجزاء البرنامج التدريبي المعتادة من اعداد مهاري وخططي، واستغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (8) ثمانية أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي (32) وحدة تدريبية حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة بإجمالي (2880) دقيقة، بعيداً عن زمن الإحماء والتهدئة (20) دقيقة، ويتشكل حمل (2:1) أي أسبوع حمل متوسط يتبعه أسبوعين حمل مرتفع.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق 2020/10/10م حتى يوم الخميس الموافق 2020/10/22م على عينة قوامها (10) عشرة ناشئين من ناشئي الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية وكان الهدف منها:

- تجربة الإختبارات لمعرفة مدى تفهم الناشئين لهذه الإختبارات.
- تدريب المساعدين على تطبيق القياسات وتسجيل النتائج.
- التعرف على المشاكل التي قد تقابل عملية التنفيذ.
- إيجاد المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة في البحث.
- تجربة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث للتأكد من صلاحيتها.

الخطوات التنفيذية للبحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث من ناشئي الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي في مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة قيد البحث في الفترة من يوم السبت الموافق 2020/10/24 إلى يوم الخميس الموافق 2020/10/29.

التجربة الأساسية:

عقب انتهاء القياس القبلي قام الباحث بتنفيذ برنامج تدريبات المقاومات المتغيرة على العينة قيد البحث وذلك بواقع (4) اربع وحدات تدريبية إسبوعياً، زمن الوحدة (90) تسعون دقيقة ولمدة (8) ثمانية أسابيع بواقع (32) اثنان وثلاثون وحدة تدريبية، وذلك خلال الفترة من السبت الموافق 2020/11/7 إلى الخميس الموافق 2021/1/7.

القياس البعدي:

عقب الإنتهاء من تنفيذ التجربة على عينة البحث من ناشئي الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي قام الباحث بإجراء القياس البعدي في مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة قيد البحث وذلك خلال الفترة من السبت الموافق 2021/1/16 إلى الخميس الموافق 2021/1/21، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

المعالجة الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS v22 ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - اختبار (ت) لدلالة الفروق.
 - نسبة التحسن.
- ✓ وقد ارتضى الباحث بنسبة دلالة عند مستوى (0.05).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

1. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة في مستوى القدرات البدنية قيد البحث.
2. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة في مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث.
3. نسب تحسن أفراد العينة في مستوى القدرات البدنية والقياسات الفسيولوجية ومستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث.

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لناشئي الكرة الطائرة أفراد العينة

في مستوى القدرات البدنية قيد البحث (ن = 15)

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية	
		1 م	1 ع	2 م	2 ع	(ت)	الدلالة
الوثب العمودي من الثبات	سم	45.8	1.317	58.6	1.075	12.468	دال
رمي كرة طبية (3) كجم باليدين	متر	4.28	0.114	5.40	0.140	11.818	دال
نط الحبل (15) ث	عدد	9.2	1.033	12.9	0.738	15.667	دال
الانبطاح المائل من الوقوف (30) ث	عدد	14.4	1.713	18.1	1.197	12.333	دال
نيلسون للاستجابة الحركية والانتقالية المعدل	ثانية	0.41	.064	0.35	0.051	5.332	دال
30 م عدو من البدء الطائر	ثانية	4.02	0.225	3.68	0.290	8.500	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) في اتجاه واحد ومستوى دلالة (0.05) = 1.761

يتضح من جدول (6) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لناشئي الكرة الطائرة أفراد العينة في جميع إختبارات القدرات البدنية، ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لناشئي الكرة الطائرة أفراد العينة في مستوى

أداء بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث (ن = 15)

المتغير	الدرجة القصوى	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية	
		1 م	1 ع	2 م	2 ع	(ت)	الدلالة
دقة الإرسال	120 درجة	68.0	2.244	87.0	1.975	7.324	دال
دقة إستقبال الإرسال	120 درجة	69.0	2.987	78.0	1.744	5.582	دال
دقة الإعداد القريب من الشبكة	30 درجة	17.0	1.863	21.0	2.361	4.946	دال
دقة الضرب الهجومي الخطي والقطري	30 درجة	16.0	2.227	25.0	2.003	8.562	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) في اتجاه واحد ومستوى دلالة (0.05) = 1.761

يتضح من جدول (7) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة من ناشئي الكرة الطائرة في جميع مهارات الكرة الطائرة قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05).

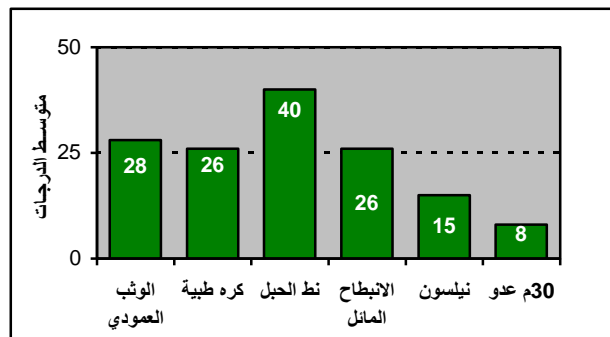
جدول (8)

نسب تحسن ناشئي الكرة الطائرة أفراد العينة في مستوى القدرات البدنية قيد البحث

نسبة التحسن	متوسط الدرجات			وحدة القياس	الاختبارات البدنية
	م ¹ -م ²	1م	2م		
28%	12.8	45.8	58.6	سم	الوثب العمودي من الثبات
26%	1.12	4.28	5.40	متر	رمي كرة طبية (3) كجم باليدين
40%	3.7	9.2	12.9	عدد	نط الحبل (15) ث
26%	3.7	14.4	18.1	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف (30) ث
15%	.06	0.41	0.35	ثانية	نيلسون للاستجابة الحركية والانتقالية المعدل
8%	.34	4.02	3.68	ثانية	30 م عدو من البدء الطائر

يتضح من جدول رقم (8) ما يلي:

تحسنت درجات أفراد عينة البحث من ناشئي الكرة الطائرة في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت نسب تحسن هؤلاء الناشئين في الإختبارات البدنية بين (8% ، 40%).



شكل (1) نسب تحسن القدرات البدنية قيد البحث

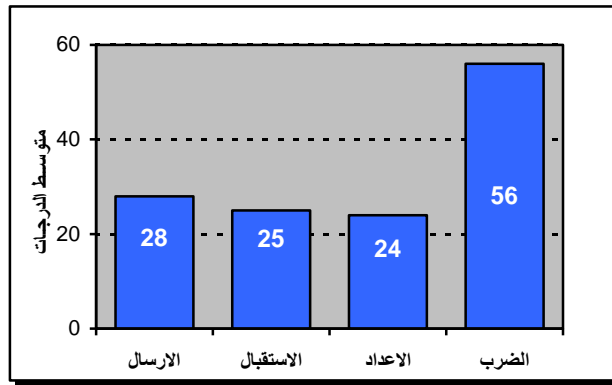
جدول (9)

نسب تحسن ناشئي الكرة الطائرة أفراد العينة في مستوى بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث

نسبة التحسن	متوسط الدرجات			وحدة القياس	المتغيرات
	م ¹ - م ²	م ¹	م ²		
28 %	19.0	68.0	87.0	120 درجة	دقة الإرسال
25 %	17.0	69.0	78.0	120 درجة	دقة إستقبال الإرسال
24 %	4.0	17.0	21.0	30 درجة	دقة الإعداد القريب من الشبكة
56 %	9.0	16.0	25.0	30 درجة	دقة الضرب الهجومي الخطي والقطري

يتضح من جدول رقم (9) ما يلي:

تحسن درجات أفراد عينة البحث من ناشئي الكرة الطائرة في درجات الإختبارات المهارية قيد البحث بشكل ملحوظ، حيث تراوحت نسب تحسن هؤلاء الناشئين في الإختبارات المهارية بين (24% ، 56%).



شكل (3) نسب تحسن الإختبارات المهارية قيد البحث

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدولي (6)، (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة ناشئي الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي (عينة البحث) في درجات اختبارات القدرات البدنية البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05.

وقد تحسنت درجات ناشئي الكرة الطائرة عينة البحث في جميع إختبارات القدرات البدنية قيد البحث حيث حقق الناشئين تقدماً قدره (12.8) سم في اختبار الوثب العمودي من الثبات حيث حققوا مسافة وثب قدرها (58.6) سم في القياس البعدي بعد أن كانت متوسط مسافتهم (45.8) سم في القياس القبلي، بنسبة تحسن قدرها (28%) وفيما يتعلق بالقدرة العضلية للذراعين فقد تحسن متوسط درجات الناشئين عينة البحث في اختبار دفع الكرة الطبية بنسبة (26%). وفيما يتعلق بالتوافق الحركي تمكن الناشئين من تحسين درجاتهم في اختبار نظ الحبل لمدة (15) ثانية بنسبة (40%) وهي أفضل نسبة تحسن في الاختبارات البدنية الستة. وفي اختبار الانبساط المائل من الوقوف في (30) ثانية تحسن أداء الناشئين بنسبة (26%)، كما تحسنت سرعة رد الفعل في اختبار نيلسون المعدل بنسبة (15%)، أما فيما يتعلق بالسرعة الحركية فقد استطاع الناشئين تحسين أزمانهم بنسبة (8%) ثانية.

ويعزو الباحث تحسن القدرات البدنية لدى مجموعة ناشئي الكرة الطائرة (عينة البحث) إلى انتظام هؤلاء الناشئين في البرنامج التدريبي الذي احتوى على مجموعة تدريبات المقاومات المتغيرة والتي تم وضعها لتنمية تلك القدرات البدنية لهؤلاء الناشئين، والذي راعى الفروق الفردية بين الناشئين والتدرج في زيادة شدة الحمل وشمولية التدريب وخصوصيته فضلاً عن التنافس المستمر بين الناشئين لتقديم أفضل أداء بدني مما كان له عظيم الأثر في رفع مستواهم البدني.

وتعتبر تدريبات المقاومة من أهم الوسائل المستخدمة في تنمية القوة العضلية بأنواعها المختلفة ويمكن تقسيم هذه التمرينات تبعاً لطبيعة المقاومات التي يتدرب عليها الناشئ ما بين تمرينات ضد مقاومات خارجية (أثقال - كرات طبية - دامبلز - أكياس رملية - جاكيت أثقال) أو تمرينات باستخدام مقاومة جسم الناشئ نفسه. (122:2)

ويذكر كل من محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم (1997) أن العنصر البدني من أهم أركان ومتطلبات الأداء في الكرة الطائرة لكونه العامل الحاسم في كسب المباريات عند تساوي وتقارب مستوي المتنافسين، كما يُعد الدعامية الأساسية في أداء المهارات الأساسية للعبة والذي يقود إلى تكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العليا. (19 :29)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كلا من إيهاب ثابت (2020) (4)، حسام الدين فاروق وآخرون (2017) (5)، محروس قنديل وآخرون (2017) (24)، نيبوجسكا تراجيكوفيتش

وآخرون NEBOJŠA TRAJKOVIĆ ET ALL. (2016)(41)، أجارد وأندريسين
(2010)(34) AAGAARD & ANDERSEN.

وهكذا يتحقق فرض الدراسة الأول أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية قيد البحث لدى أفراد العينة من ناشئي الكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدولي (7)، (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة ناشئي الكرة الطائرة (عينة البحث) في جميع إختبارات الأداء الخاصة بمهارات الكرة الطائرة الأربعة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05.

حيث حقق أفراد المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في اختبار قياس دقة الإرسال وصل إلى (28%)، وفيما يتعلق بمهارة دقة استقبال الإرسال فقد حقق الناشئون نسبة تحسن قدرها (25%) حيث ارتفع متوسط درجات هؤلاء الناشئين في القياس القبلي والبعدي من (69) إلى (78) درجة. وفي اختبار مهارة دقة الأعداد القريب من الشبكة ارتفعت درجات الناشئين من (17) في القياس القبلي إلى (21) درجة في القياس البعدي محققين تحسناً قدره (24%)، وفيما يتعلق باختبار مهارة دقة الضرب الهجومي الخطي والقطري فقد تمكن الناشئين من تحسين درجاتهم بنسبة (18%) من (16) درجة إلى (25) درجة محققين أعلى نسبة تحسن في اختبارات مستوى الأداء المهاري.

ويُرجع الباحث هذا التحسن الملحوظ في مستوى أداء مهارات الكرة الطائرة الأربعة (قيد البحث) لدى مجموعة ناشئي الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي (عينة البحث) إلى استخدام مجموعة تدريبات المقاومات المتغيرة التي أعدها الباحث والتي ساهمت بشكل مباشر في تنمية القدرات البدنية الخاصة بناشئي الكرة الطائرة وبخاصة القوة العضلية لديهم، مما ساهم بشكل فعال في تحسين مستوى أدائهم المهاري في رياضة الكرة الطائرة.

حيث يشير مفتي إبراهيم (2002) إلى أن التدريب بالمقاومات يُعد من أفضل وسائل التدريب التي تؤثر بشكل واضح على إكساب الفرد القدرات الحركية المتنوعة، مع التقدم بالمستوى والزيادة في حيوية الجسم، لذلك يلجأ الرياضيين لاستخدام هذا الأسلوب كقاعدة أساسية للاعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية. (33: 134)

ويشير زكي محمد حسن (2006)(11) إلى أن لكل رياضة – الكرة الطائرة- ثلاثة أركان أساسية يجب على المدرب الرياضي أن يراعيها عند وضع البرامج التدريبية والتخطيط لها وهي اللياقة البدنية والمهارات الحركية الأساسية وخطط اللعب، إلا أن المهارات الحركية تعتبر من أكثر المكونات أهمية وحساسية، وتُعد العمود الفقري والدعامة القوية في رياضة الكرة الطائرة، لذا فهي تستحوذ على كثير من إهتمام وجهد المدربين وخاصة عند تعليم وتدريب الناشئين للارتقاء بمستواهم ، كما يشير إلى العلاقة الوطيدة بين المهارات الحركية والإعداد البدني، حيث أن افتقار الناشئ للقدرات البدنية لا تمكنه من إنجاز الواجبات الحركية على النحو الأمثل، وإنها من العوامل الأساسية في نمو وتطور المهارات الحركية جنباً إلى جنب مع الأسس التشريحية والفسولوجية والمورفولوجية للاعبين والتي ترتبط بخصائص النمو للمرحلة العمرية للاعبين. (11: 20-22)

وهذا ما يتفق مع ما توصل إليه كلا من إيهاب ثابت (2020)(4) في الكرة الطائرة، مروة رمضان (2020)(32)، مجاهد رشيد وأحمد حميد (2017)(23) في الكرة الطائرة، حيدر كاظم وفاروق عبدالزهرة (2017)(8) في كرة السلة، محمود رجائي (2016)(31)، حيث توصل الجميع إلى أن تدريبات المقاومات المتغيرة لها دور كبير في تطوير مهارات متنوعة، وتوضح نتائج أبحاثهم أن استخدام أسلوب التدريب بالمقاومات المتغيرة هام جداً حيث أن تدريب المقاومات يؤدي بصورة لها صفة الخصوصية للنشاط الرياضي الممارس، بما يفيد في تحسين القدرات البدنية الخاصة لنوع النشاط، وكذلك تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين حيث يتشابه الأداء الحركي لتدريب المقاومات مع العمل العضلي للأداء المهاري الذي وضع له هذا

النوع من التدريب، ولاشك أن تحسن قدرات الناشئين البدنية يرتبط بشكل وثيق بتحسين فعالية الأداء المهاري للاعب والذي قد يُظهر تفوق ملحوظ له أثناء المنافسات.

وهكذا يكون قد تحقق فرض الدراسة الثاني أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة قيد البحث لدى أفراد العينة من ناشئي الكرة الطائرة ولصالح القياس البعدي.

ومن خلال النتائج السابقة يؤكد الباحث نجاح مجموعة تدريبات المقاومات المتغيرة التي تم وضعها في الإرتقاء بمستوى القدرات البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة، وهذا ما أكدته نسب تحسن قدرات الناشئين البدنية ومستوى أدائهم لمهارات الكرة الطائرة قيد البحث والفروق الواضحة بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للناشئين عينة البحث. وهو ما يؤكد الدور الإيجابي لتدريبات المقاومات المتغيرة في تنمية القدرات البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة (قيد البحث).

الاستخلاصات:

- في حدود عينة البحث وإجراءاته ونتائجه أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:
1. أثرت مجموعة تدريبات المقاومات المتغيرة تأثيراً إيجابياً على مستوى اللياقة البدنية لدى ناشئي الكرة الطائرة (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسن قدراتهم البدنية بنسب تراوحت بين (8%، 40%).
 2. أثرت مجموعة تدريبات المقاومات المتغيرة تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة لدى ناشئي الكرة الطائرة (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسن مستوى أداء مهاراتهم بنسب تراوحت بين (24%، 56%).

التوصيات:

- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي:
1. ضرورة استخدام تدريبات المقاومات المتغيرة كتدريبات حديثة تُساهم في تنمية المستوى البدني والمهاري لناشئي ولاعبي الكرة الطائرة.

2. ضرورة دراسة تأثير تدريبات المقاومات المتغيرة على مستوى الأداء البدني والمهاري لبعض اللعاب الأخرى.
3. ضرورة دراسة تأثير تدريبات المقاومات المتغيرة على مستوى الأداء البدني والمهاري للمراحل السنوية الأخرى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أبو العلا عبد الفتاح (2012): التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (2003) فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- السيد عبد المقصود (1997): نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 4- إيهاب ثابت محمد (2020): تأثير برنامج باستخدام الأراضي الرملية والكرات الطبية على بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع88، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1-62، القاهرة.
- 5- حسام الدين فاروق حسين، أشرف محمد نعيم، إسرائ أحمد سليمان (2017): تأثير التدريبات المائية بمقاومات مختلفة لضربات الرجلين الدولفينية على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي 50 م حرة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع38، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 59-78.
- 6- حسن إبراهيم عبد الحميد أبو المجد (2018): تأثير استخدام تدريبات المقاومات المتغيرة على تطوير التوازن العضلي والمستوى الرقمي لقذف القرص، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ج5، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 7- حنفي محمود مختار (1997): كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- حيدر عبد الرازق كاظم، فاروق عبد الزهرة خلف (2017): تأثير استخدام مقاومات خارجية متنوعة في تطوير بعض أنواع السرعة الخاصة والمهارات الأساسية عند تنفيذ

- الهجوم السريع للاعبى كرة السلة المتقدمين، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، س7، ع11، 268-274.
- 9- زكي محمد حسن (2004): التدريب المتقاطع إتجاه حديث في التدريب الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- 10- زكي محمد حسن (2004): مدرب الكرة الطائرة – أسس ومفاهيم وآراء، ج1، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- 11- زكي محمد حسن (2006): مدرب الكرة الطائرة – العوامل المرتبطة باللعبة، ج2، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- 12- صالح محمد صالح (2017) الأسس العلمية المعاصرة للتدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، الإسكندرية.
- 13- طارق محمد عبدالله (2014): تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى بعض المهارات الحركية فى الكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع70، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. القاهرة.
- 14- عادل جلال حامد (2014): تأثير استخدام تدريبات السلم الرملي على بعض القدرات البدنية والمهارية في الكرة الطائرة الشاطئية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 70، جامعة حلوان، القاهرة.
- 15- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب (2006): تدريب الأثقال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 16- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب (2000): الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة البلوغ، الأستاذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
- 17- عصام أحمد أبوجميل (2015): التدريب في الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
- 18- عصام الدين عبد الخالق (2009): التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات)، دار المعارف، الطبعة الثالثة عشر، القاهرة.
- 19- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس (2009): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية وتخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية، نظريات وتطبيقات، منشاه المعارف، الإسكندرية.

- 20- غلاب حكيم، بوكرايم بلقاسم (2019): أثر وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 19 سنة، مجلة الإبداع الرياضي مج (10)، عدد (2)، جزء (20)، 339 – 358.
- 21- فاتح مزارى (2017): واقع تطبيق التدريب بالمقاومات والتأثيرات المتوقعة على الجانب المورفولوجي والأداء المهارى لدى لاعبي كرة اليد U17 : دراسة ميدانية على مستوى أندية ولاية البويرة، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، س7، ع16، 144-154.
- 22- ليلي السيد فرحات (2001): القياس والإختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 23- مجاهد حميد رشيد، أحمد ولهان حميد (2017): تأثير تمارين خاصة باستخدام مقاومات متنوعة لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة للشباب، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، عدد خاص للمؤتمر العلمي الدولي السادس للرياضة وتطبيقاتها العلمية والعملية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، العراق.
- 24- محروس محمد قنديل، محمد فتحي البحراوي، دينا متولي أحمد، مي عادل عبد الفتاح (2017): تأثير برنامج تمارين مقاومة على تنمية التوازن العضلي للرجلين لدى المبتدئات فى سباحة الصدرن المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع28، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 85-107.
- 25- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (2001): إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 26- محمد رياض على (2019): تأثير تدريبات الايزوكينتك باستخدام المقاومات المتغيرة في تحسين القدرة العضلية والمستوى الرقمي لمتسابقى رمي الرمح ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع50، ج1، 93-116، أسيوط.
- 27- محمد سلامة يونس (2010): برنامج تدريبي لتحسين القوة العضلية للطرف العلوي للاعبين الضاربيين في الكرة الطائرة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع30، ج30، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

- 28- محمد صبحي حسانين (2004): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 29- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم (1997): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدني- مهاري - معرفي - نفسي - تحليلي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 30- محمد لطفي السيد (2001): فنيات الأداء الخططي في الكرة الطائرة، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- 31- محمود رجائي محمد (2016): تأثير استخدام تدريبات مقاومة الاحتكاك الرملية على تنمية القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء الضرب الهجومي في كرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع76، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 355-376، القاهرة.
- 32- مروة رمضان محمود (2020): تأثير تدريبات مقاومة الجسم الكلية على نشاط الخلايا الجذعية (CD34+) وبعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع54، ج6، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 33- مفتي إبراهيم حماد (2002): أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 34- Aagaard, P., Andersen, J. L (2010): Effects of strength training on endurance capacity in top-level endurance athletes, Scand J Med Sci Sports , 20 (Suppl. 2): 39
- 35- Baechle, T., Earle, R., & Wathen, D. (2000): Essentials of Strength Training and Conditioning, second edition. China: Human Kinetics.
- 36- Christian. R & Others (2016): Effects of Six Weeks of Medicine Ball Training on Throwing Velocity, Throwing Precision, and Isokinetic Strength of Shoulder Rotators in Female Handball Players, Article in The Journal of Strength and Conditioning Research 29(7).
- 37- Dimitrios G. Balasas & Others (2017): The effect of beach volleyball training on muscle performance of indoor volleyball players, article Journal of Sports Medicine and Physical Fitness.



- 38- Fleck, S.J. & Kramer, W.J. (2004): Designing Resistance Training Program (3th ed). Human kinetics champing, New York. U.S.A.
- 39- Martyn John Binnieab & Others (2014): Effect of sand versus grass training surfaces during an 8-week pre-season conditioning program in team sport athletes, Article in Journal of Sports Sciences.
- 40- Mathias Voelzke, Norman Stutzig, Hans-Alexander Thorhauer & Urs Granacher (2012): Promoting lower extremity strength in elite volleyball players: Effects of two combined training methods, Journal of Science and Medicine in Sport 15, 457–462.
- 41- Nebojša Trajković, & Others (2016): Does training on sand during off-season improves physical performance in indoor volleyball players, Acta Kinesiologica 10 1: 107-111, Croatia.
- 42- Rajkumar. M. (2014): Effect of Selected Medicine Ball Exercises on Service Performance of University Men Volleyball Players, Article in International Journal of Applied Research and Studies 1(10):37-39.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات المقاومات المتغيرة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة

د/ محمد عبد المنعم عبد الرحمن *

الهدف: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام مجموعة من تدريبات المقاومات المتغيرة على تحسين مستوى القدرات البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة لدى ناشئي الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي.

الاجراءات: تكونت عينة البحث من (15) خمسة عشر ناشئ من ناشئي الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي تحت (17) سنة والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للكرة الطائرة. تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار 22).

النتائج: تؤكد نتائج البحث أن تدريبات المقاومات المتغيرة قد أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بناشئي الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي (عينة البحث) بنسب تتراوح بين (8%، 40%). كما أثرت مجموعة تدريبات المقاومات المتغيرة تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مجموعة مهارات الكرة الطائرة (فرد البحث) لدى الناشئين عينة البحث، حيث ساهمت في تحسين مستوى أداء تلك المهارات بنسب تراوحت بين (24%، 56%).

المناقشة: اتفاقاً مع مجموعة من الدراسات الأخرى تؤكد الدراسة الحالية نجاح مجموعة تدريبات المقاومات المتغيرة التي تم وضعها في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة (فرد البحث) لدى عينة البحث من ناشئي الكرة الطائرة بنادي المنيا الرياضي.

• أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية وألعاب المضرب بكلية 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:- iournal@vhed.bsu.edu.eg



ABSTRACT

The effect of variable resistance training on some physical variables and the skill level of among junior volleyball players

* Dr. Mohamed Abd-Elmenem Abd-Elrahman

Aim

The current research aims to identify the effect of using a group of variable resistance training on improving the level of physical abilities, and the level of performance of some volleyball skills among junior volleyball players in Minia Sports Club.

Method

The research sample consisted of (15) fifteen junior volleyball players in Minia Sports Club under (17) years old and registered in the Egyptian volleyball Federation records. Data were analyzed using SPSS statistical software (version 22).

Results

The results of the research confirm that the variable resistance training has had a positive effect on the fitness level of the volleyball youth in Minia Sports Club (research sample) with rates ranging between (8% & 40%). The group of variable resistance training also had a positive effect on the performance of the volleyball skill group (research study) among the young players, the research sample, as it contributed to improving the performance level of those skills at rates ranging between (24% & 56%).

Discussion

In agreement with a group of other studies, the current study confirms the success of the variable resistance training group that was developed in raising the level of physical abilities and the level of performance of some volleyball skills (under investigation) among the research sample of junior volleyball in Minia Sports Club.

* Mohamad Abd_Elmenem, Ass. Professor, Games & Racket games Dept., Faculty of Physical Education, Minia University, Egypt.

تأثير استخدام تقنية الواقع المعزز في ضوء حجم حدقة العين علي تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

أ.م.د/ أيمن مرضي

أ.م.د/ محمد سامي عبد العزيز

■ مقدمة ومشكلة البحث:

يُعد التقدم العلمي والتكنولوجي سمة من سمات العصر الحديث، حيث شهد هذا العصر تقدما علميا وتكنولوجيا ملحوظا في مختلف المجالات، ويعتبر المجال الرياضي من المجالات التي ظهر فيها هذا التقدم بمظهر ملموس، حيث أصبح التنافس بين الدول يرتكز على القدرات والإمكانات العلمية والتكنولوجية من خلال التطور السريع للتكنولوجيا ، فقد أصبحت تكنولوجيا التعليم ضرورة واجبه للمتعلمين في جميع مراحل التعليم لرفع مستوى كفاءة وفاعلية العملية التربوية والتعليمية، وأيضا الوصول إلى الهدف الحقيقي من تطوير التعليم وهو تنمية الفكر والإبداع والفهم وربطهما بالتطبيق العلمي. (14 : 2)

تعد العيون نافذة الروح غير أن ثمة أبحاثاً جديدة تشير إلى أنها قد تكون مرآة للعقل كذلك ، فعملية الرؤية تتم عندما يمر الضوء الصادر عن الصورة عبر حدقة وعدسة العين لتتركز هذه الصورة في الشبكية والتي تُعتبر النسيج الحساس للضوء الموجود في الجزء الخلفي من العين ، ومن ثم تحول الشبكية هذه الصورة إلى إشارات كهربائية تنتقل عبر العصب البصري إلى الدماغ ، وتكمن أهمية حدقة العين في التحكم بكمية الضوء التي تمر من خلالها إلى داخل العين ، ففي الإثارة الساطعة يقل قطر الحدقة أي تنكمش للتقليل من كمية الضوء الداخل إلى العين وبالتالي المساعدة على الرؤية بشكل أفضل ويقلل من الضبابية المحيطة ويزيد من عمق تركيز الرؤية ، فإذا لم يتم ذلك ستدخل كمية كبيرة من الضوء إلى داخل العين مما يؤثر سلباً في مستقبلات الضوء الموجودة في الشبكية ، وعلى عكس ذلك في الليل يتوسع

*** /قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب كلية التربية الرياضية جامعة**

مدينة السادات

*** /أستاذ مساعد بكلية الطب جامعة المنوفية**

قطر الحدقة للسماح بالمزيد من الضوء بالمرور إلى داخل العين لتحسين الرؤية قدر المستطاع ، بالإضافة إلى ذلك تحسن الحدقة من الرؤية عند النظر إلى شيء قريب المسافة كما يحدث عند قراءة كتاب. (23)

فحجم الحدقة تتراوح بين 1,5-2 ملليمتر في حال تقلص البؤبؤ وبين 7,5-8 ملليمتر في حال توسعتها ومن الجدير بالذكر أنّ حجم الحدقة متساوٍ في كلتا العينين في الوضع الطبيعي ، وتختلف حجم الحدقة من شخص إلى آخر من الفئة العمرية ذاتها ، إضافة إلى اختلاف حجمها حسب العمر، فغالباً ما يكون حجمها أكبر لدى الأطفال والشباب مقارنة بحجمها لدى كبار السن. (25) (26)

بينما يتم التحكم بحجم حدقة العين عن طريق مجموعتين من العضلات الملساء الموجودة في القزحية وهما (العضلة العاصرة والعضلة الموسعة) ، وحقيقة تبدو العضلة الموسعة بشكل شعاعي في القزحية ، وعندما تنقبض هذه العضلة تؤدي إلى توسع الحدقة وزيادة حجمها ، وعلى العكس منها تبدو العضلة العاصرة على شكل حلقة على حدود الحدقة. (19) (23)

ومع التقدم التكنولوجي تخضع هذه المرحلة باستمرار لعمليات التطوير التربوي ، وكونها عامل أساسي في تحديد مستقبل العديد من الطلاب من ناحية أخرى ، فطلاب اليوم معظمهم نموا وكبروا في العصر الرقمي وذلك كونهم ولدوا وسط أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة الذكية وتطبيقاتها المتعددة ، وهذا الجيل الرقمي يطالب بنوع مختلف من التعليم عبر التنقل من خلال وسائط متعددة للتعلم عبر الاكتشاف ، والتواصل اجتماعياً من أجل بناء المعرفة وقد زادت حاجاته المعرفية إلى تبادل الخبرات مع الآخرين ، وكذلك إلى بيئات غنية متعددة المصادر للبحث والتطوير ، التي تعتمد على التقنيات الحديثة للحاسب والشبكة العالمية ووسائطه المتعددة. (47:9)

وتقنية الواقع المعزز يمكن توظيفها في العملية التعليمية بهدف تقديم المساعدة إلى المتعلمين ليتمكنوا من التعامل مع المعلومات وإدراكها بصرياً بشكل أسهل من استخدام الواقع الافتراضي ، كما أنها يمكن أن يمددهم بطرق مختلفة لتمثيل المعلومات واختبارها بشكل ديناميكي وسريع وسهل كما أنها توفر تعليماً مجدياً وسهلاً. (12:20)

وتتضمن تقنية الواقع المعزز كلاً من عناصر العالم الواقعي والعالم الافتراضي ليشمل خصائص الجمع بين الأشياء الحقيقية والافتراضية في بيئة واقعية وتشغيلها بشكل تفاعلي في الوقت الفعلي. (6:18)

وتعتمد تقنية الواقع المعزز علي اضافة معلومات افتراضية للواقع الحقيقي بشكل متزامن للواقع قد تكون صور أو فيديو تعليمي أو معلومات اثرائية تساعد علي فهم المحتوى بأسلوب أفضل. (7:12)

لذا فإن مصير مجتمعاتنا معلق علي مدي نجاحنا في مواجهة التحدي التربوي نتيجة لانتشار تكنولوجيا المعلومات والتقدم المذهل في التقنية الحديثة وما سنتخذه من قرارات مصيرية إزاء ما تطرحه من اشكاليات تربوية جديدة غير مسبوقة وما تتيحها من فرص هائلة غير مسبوقة أيضاً. (20:8)

ومن أجل تطوير أساليب وطرق التعليم والتعلم في العملية التعليمية ورفع انتاجية المعلمين وطلبته ، وزيادة فاعلية إرادته وتعظيم عائدته جاءت هذه الدراسة للتوصل إلي المتطلبات التربوية لتوظيف مواقع التواصل الإلكترونية في العملية التعليمية. (13:14)

ثانياً : مشكلة البحث :-

ومن خلال اطلاع الباحثان للعديد من المراجع العلمية وجد أن دراسات واسعة النطاق ومنها دراسة جيسون تسوكاهارا ، ألكسندر بيرجوين ، راندل دبليو 2021م (24) والتي تمت بمعهد جورجيا للتكنولوجيا وقد شارك فيها أكثر من 500 شخص من مدينة أتلانتا تتراوح أعمارهم بين 18 و35 عامًا، وتم قياس حجم حدقة العين لدى المشاركين مستعينين بجهاز تتبّع العين، وهو جهاز يلتقط انعكاس الضوء عن حدقة العين والقرنية باستخدام كاميرا عالية القدرة وحاسب آلي ، وعلى وجه التحديد تم قياس حجم حدقات المشاركين وهم في وضع الراحة في أثناء تحديقهم في شاشة حاسب آلي فارغة لمدة تصل إلى أربع دقائق كان جهاز تتبّع العين يسجل حجم الحدقة طوال هذه المدة ثم انتقل بعد ذلك إلى حساب متوسط حجم الحدقة لدى كل مشارك ، مستخدمين جهاز تتبّع العين.

وقد تم اكتشاف أن كبر حجم حدقة العين كان مرتبطاً بمستوى أعلى من الذكاء والقدرة على التحكم في الانتباه ، في حين كان مرتبطاً بدرجة أقل بقدرة الذاكرة العاملة ، الأمر الذي يشير

إلى علاقة مذهلة بين الدماغ والعين ، حيث يرتبط حجم الحدقة بنشاط في منطقة الموضع الأزرق، وهي عبارة عن نواة توجد في جذع الدماغ العلوي وترتبطها بباقي أجزاء الدماغ روابط عصبية بعيدة المدى، يفرز الموضع الأزرق مادة النورإبينفرين التي تعمل كناقل عصبي وهرمون في الدماغ والجسم، كما تنظّم عمليات مثل الإدراك والانتباه والتعلم والتذكر ، وقد أثبت أن الأشخاص أصحاب الحدقات الأكبر حجماً في وضع الراحة يتمتعون بقدرة أكبر على تنظيم النشاط الدماغي الذي يؤديه الموضع الأزرق، وهو ما يصب في أدائهم الإدراكي ووظائف أدمغتهم في وضع الراحة.

ومع ارتفاع مستوي الذكاء للشخص المرتبط بحجم حدقة العين نجد أن هناك ارتفاع واضح في مستوي الأداء المهاري وسهولة في التعلم خاصة مع عدم كفاية الوقت الكافي لتعليم المهارات الأساسية لرياضة الكرة الطائرة وأيضاً مسارات الكرة داخل المباريات والإمام بجميع أجزاء الملعب والوعي المحيطي به ، وعلي الرغم من شرح المهارة وتقديم الخطوات التعليمية وأيضاً التغذية الرجعية لديهم إلا أنهم يفقدون الأداء الجيد للمهارات بالكرة أو في المواقف المختلفة والبطء في التحرك للتمرير وضعف القدرة علي تحديد اتجاه طيران الكرة ويرجع الباحثان السبب في عدم تمكن الطلاب من تعلم واتقان المهارات الأساسية قيد البحث ليس بالصورة الكافية إلا أنه وفي حدود علم الباحثان وجد ندرة ربط حجم حدقة العين في مجال التدريس بالتربية الرياضية بشكل عام ، والكرة الطائرة بشكل خاص وعلاقتها بمستوي الذكاء والإدراك.

وفي ضوء ذلك رأي الباحثان محاولة قياس حجم حدقة العين للعينة قيد البحث ومحاولة تصميم برنامج تعليمي باستخدام الواقع المعزز ومعرفة تأثيره علي تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة للعينة قيد البحث.

ثالثاً - أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

تصميم برنامج تعليمي باستخدام الواقع المعزز والتعرف علي تأثيره علي تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (الضرب الساحق - حائط الصد - الإرسال من أعلى) في ضوء حجم حدقة العين للعينة قيد البحث.

رابعاً - فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات (القبليّة - البعديّة) للستة مجموعات التجريبية في ضوء حجم حدقة العين علي مستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعديّة للستة مجموعات التجريبية في ضوء حجم حدقة العين علي مستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي.

خامساً - المصطلحات المستخدمة:

- حدقة العين Pupil:-

هي بؤبؤ العين أو إنسان العين أو سواد العين وهي الدائرة السوداء الموجودة في منتصف الجزء الملون الظاهر من العين الذي يُعرف بالقرنية التي تقع أمام عدسة العين. (21)
(8:24)

خامساً: الدراسات السابقة:-

- 1- دراسة جيسون تسوكاهارا ، ألكسندر بيرجوين ، راندل دبليو 2021م (24) بعنوان " حجم حدقة العين مؤشر علي مستوي الذكاء " استهدفت الدراسة التعرف علي علاقة حجم حدقة العين بمستوي الذكاء ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، العينة 500 شخص من مدينة اتلانتا تتراوح أعمارهم بين 18-35 عاماً ، ومن أهم النتائج أن كبر حجم حدقة العين كان مرتبطاً بمستوى أعلى من الذكاء والقدرة على التحكم في الانتباه ، الأمر الذي يشير إلى علاقة مذهلة بين الدماغ والعين.
- 2- دراسة إيناس شحاته ، هشام السرسري 2021م (5) بعنوان " النظم البنائية للعين في الكائنات الحية مصدراً لإثراء الطباعة اليدوية وتوظيفها في المشروعات الصغيرة " استهدفت الدراسة استخلاص النظم البنائية لعيون نماذج مختلفة من الكائنات الحية لإثراء الطباعة اليدوية ، وقد استخدم المنهج الوصفي ، العينة عيون الكائنات الحية ، ومن أهم النتائج يمكن الاستفادة من النظم البنائية للعين في الكائنات الحية لإستحداث تصميمات طباعية.
- 3- دراسة خالد رمضان شاهين 2021م (6) بعنوان " تأثير استخدام برنامج قائم على تكنولوجيا الواقع المعزز على تركيز الانتباه وتعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة

الطائرة" استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام برنامج قائم على تكنولوجيا الواقع المعزز على تركيز الانتباه وتعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، العينة (30) طالباً ، ومن أهم النتائج أن تقنية الواقع المعزز لها تأثيراً إيجابياً على تحسين تركيز الانتباه وفي تعلم بعض المهارات الأساسية قيد البحث للطلاب المجموعة التجريبية ، وتفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تقنية الواقع المعزز على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية.

4- دراسة أحمد شوقي ، محمد جمال ، أمير محمد عبد الحميد 2019م (2) بعنوان " تأثير استخدام نظارات الواقع الافتراضي علي تعلم بعض المهارات الأساسية لدي البراعم في الكرة الطائرة" استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي علي تعلم بعض المهارات الأساسية لدي البراعم في الكرة الطائرة ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، العينة (27) لاعبة من براعم الكرة الطائرة ، ومن أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التعليمي المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي واداء النموذج) في المستوي المهاري مما يدل على فاعلية استخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي وتأثيره الإيجابي على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

إجراءات البحث:

أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمة لطبيعة هذه الدراسة ، وقد استعان بأحد التصميمات التجريبية لستة مجموعة تجريبية مستخدماً القياس القبلي والبعدي.

ثانياً : مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية علي طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2022/2021م والبالغ عددهم (595) طالب ويمثلون قوام مجتمع البحث.

ثالثاً : عينة البحث:

تم إختيار العينة الأساسية بالطريقة العمدية علي طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي 2022/2021م والبالغ عددهم (216) طالب ثم تم توزيعهم بالطريقة العمدية علي ستة مجموعات بعد إجراء قياس حدقة العين باستخدام جهاز (Pentacam (Oculus Inc., Wetzlar, Germany) لتحديد مجموعات البحث لإجراء المعاملات الاحصائية وهي المجموعة الأولى تتراوح قياس حجم حدقة العين (1,5-1,6) ملليمتر ، المجموعة الثانية (1,6-1,7) ملليمتر ، المجموعة الثالثة (1,7-1,8) ملليمتر ، المجموعة الرابعة (1,8-1,9) ملليمتر ، المجموعة الخامسة (1,9-2,00) ملليمتر ، المجموعة السادسة (2,00 ملليمتر فما فوق) وبلغ حجم عينة الدراسة الإستطلاعية (20) طالب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لحساب المعاملات العلمية ، تم تقسيم العينة قيد البحث بعد إجراء البرنامج التعليمي قيد البحث على النحو التالي:-

جدول (1)

توصيف عينة البحث الأساسية والإستطلاعية ن = 216

العينة	العدد	النسبة المئوية %	النسبة المئوية %
المجموعة الأولى (1,5-1,6)	29	13.43%	4.87%
المجموعة الثانية (1,6-1,7)	44	20.37%	7.40%
المجموعة الثالثة (1,7-1,8)	57	26.39%	9.58%
المجموعة الرابعة (1,8-1,9)	35	16.20%	5.88%
المجموعة الخامسة (1,9-2,00)	19	8.80%	3.19%
المجموعة السادسة (2,00 مللي فما فوق)	12	5.56%	2.02%
الإستطلاعية	20	9.26%	3.36%
إجمالي العينة	216	100.00%	36.30%
إجمالي المجتمع	595		100.00%

تجانس عينة البحث:

وقد قام الباحثان بإيجاد التجانس لعينة البحث ككل والبالغ عددها (216) طالب للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي في متغيرات (السن- الطول - الوزن - معامل الذكاء) وذلك ما يوضحه جدول (2).

كذلك قام الباحثان بإيجاد التجانس لعينة البحث في المتغيرات البدنية المهارية لأفراد عينة البحث وذلك ما يوضحه جدول (3) .

جدول (2)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات

" السن - الطول - الوزن - معامل الذكاء " ن = 216

المتغيرات	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية			الانحراف المعياري	مقاييس التوزيع	
		المتوسط	الوسيط	النوال		التفاوت	التفطح
السن	السنة	18.45	18.50	18.50	0.79	1.04	0.80
الطول	السنتمتر	176.68	178.00	179.00	3.82	1.37	0.98
الوزن	الكيلو جرام	69.66	70.00	70.50	4.29	0.85	0.92
معامل الذكاء	الدرجة	54,73	55,00	55,00	6.16	1.81	0.99

يتضح من جدول (2) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات " السن - الطول - الوزن - معامل الذكاء " ، حيث أن قيم معاملات الالتواء لتلك المتغيرات تنحصر بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات .

جدول (3)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية ن = 216

الاختبارات البدنية والمهارية	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية		الانحراف المعياري	الالتواء
		المتوسط	الوسيط		
زمن الاستجابة للأربع اتجاهات	الثانية	3.59	3.50	0.38	0.23
ثني الجذع أماماً من الوقوف	سم	9.26	9.00	1.02	0.78
دفع كرة طبية (1كجم) باليدين	المتر	7.88	8.00	0.64	0.42
الوثب العمودي من الجري	سم	29,45	29,00	2,76	0,32
التصويب على مستطيلات متداخلة	الدرجة	12,68	13,00	1,35	0,84
الدوائر المرقمة	الثانية	5,27	5,20	0,95	0,72
حائط الصد	درجة	2,75	2,80	0,14	0,08
الضرب الساحق	درجة	4,10	4,00	0,89	0,22
الإرسال من أعلى	درجة	3,56	3,50	0,19	0,11

يتضح من الجدول (3) تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية ، حيث أن قيم معاملات الالتواء لجميع الاختبارات البدنية والمهارية تتحصر بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات.

- تكافؤ المجموعات:

للتأكد من تقارب المستويات بين مجموعتي البحث ، تم ضبط المتغيرات ذات العلاقة بين مجموعتي البحث ، وهو ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (4)

التكافؤ بين المجموعات التجريبية في متغيرات "السن - الطول - الوزن - معامل الذكاء"

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
السن	بين المجموعات	0.50	5	0.10	0.77
	داخل المجموعات	27.30	210	0.13	
	المجموع الكلي	27.80	215		
الطول	بين المجموعات	4.65	5	0.93	0.02
	داخل المجموعات	8864.10	210	42.21	
	المجموع الكلي	8868.75	215		
الوزن	بين المجموعات	50.15	5	10.03	0.26
	داخل المجموعات	8131.20	210	38.72	
	المجموع الكلي	8181.35	215		
معامل الذكاء	بين المجموعات	33,90	5	6,78	0.19
	داخل المجموعات	7452,90	210	35,49	
	المجموع الكلي	7486,80	215		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2.27) = 3.58

يتضح من جدول (4) أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين متغيرات "السن -

الطول - الوزن - معامل الذكاء" لعينة البحث.

جدول (5)

تحليل التباين بين المجموعات التجريبية في الاختبارات البدنية والمهارية ن = 216

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
زمن الاستجابة للأربع اتجاهات	بين المجموعات	12,35	5	2,47	0.16
	داخل المجموعات	3189,90	210	15,19	
	المجموع الكلي	3202,25	215		
ثني الجذع أماماً من الوقوف	بين المجموعات	43,10	5	8,62	0.32
	داخل المجموعات	5749,80	210	27,38	
	المجموع الكلي	5792,90	215		
دفع كرة طبية (1كجم) باليدين	بين المجموعات	63,15	5	12,63	0.31
	داخل المجموعات	8563,80	210	40,78	
	المجموع الكلي	8626,95	215		
الوثب العمودي من الجري	بين المجموعات	87,60	5	17,52	0.39
	داخل المجموعات	9277,80	210	44,18	
	المجموع الكلي	9365,40	215		
التصويب على مستطيلات متداخلة	بين المجموعات	58,45	5	11,69	0.44
	داخل المجموعات	5621,70	210	26,77	
	المجموع الكلي	5680,15	215		
الدوائر المرقمة	بين المجموعات	10,40	5	2,08	0.37
	داخل المجموعات	1192,80	210	5,68	
	المجموع الكلي	1203,20	215		
حائط الصد	بين المجموعات	3,30	5	0,66	0.26
	داخل المجموعات	543,90	210	2,59	
	المجموع الكلي	547,20	215		
الضرب الساحق	بين المجموعات	5,45	5	1,09	0.42
	داخل المجموعات	485,10	210	2,31	
	المجموع الكلي	490,55	215		
الإرسال من أعلى	بين المجموعات	4,60	5	0,92	0.62
	داخل المجموعات	310,80	210	1,48	
	المجموع الكلي	315,40	215		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2.27) = 3.58

يتضح من جدول (5) أنه توجد فروق غير دالة إحصائياً بين القياسات لعينة البحث

في الاختبارات البدنية والمهارية.

- أدوات ووسائل جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث تم استخدام الأدوات والوسائل التالية:

1- المسح المرجعي :

قام الباحثان بإجراء مسح للدراسات والمراجع العلمية المتخصصة في لعبة الكرة الطائرة والمجال الطبي وذلك بهدف:-

- أ- تحديد وحصر الاختبارات البدنية التي تتناسب مع عينة البحث.
- ج- تحديد وحصر الاختبارات المهارية التي تتناسب مع عينة البحث.
- د- تحديد وحصر اختبار الذكاء المصور للدكتور أحمد زكي صالح الذي يتناسب مع عينة البحث.
- هـ- تحديد وحصر المتغيرات الخاصة بالتمرينات المهارية التي تتناسب مع عينة البحث.
- و- تحديد وحصر محتويات البرنامج التعليمي.
- ز- استخدام جهاز (Pentacam (Oculus Inc., Wetzlar, Germany) لقياس حجم حدقة العين. مرفق (4)
- 2- المقابلات الشخصية :

قام الباحثان بتصميم استمارات استطلاع رأى الخبراء في مجال طرق التدريس والكرة الطائرة وعددهم (7) خبراء مرفق (1) وذلك لتحديد:

- الاختبارات البدنية التي تتناسب مع عينة البحث. مرفق (6)
- الاختبارات المهارية التي تتناسب مع طبيعة البحث. مرفق (7)
- تحديد وحصر محتويات البرنامج التعليمي. مرفق (8)
- 3- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:
تم استخدام الأدوات والأجهزة التالية :-
- ميزان الكتروني لقياس الوزن ، جهاز الريستاميتير لقياس الطول ، شريط للقياس ، حائط وطباشير.
- ملعب كرة طائرة ، كرات طائرة قانونية ، تدريج منقلة على الحائط ، ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- كرات تنس ، هاتف محمول ، أطواق بلاستيك.
- 4- استمارات البحث:
- استمارات تسجيل البيانات الخاصة بأفراد البحث:

قام الباحثان بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث بحيث تتوافر فيها البساطة وسهولة دقة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وهي كما يلي:

- استمارة تسجيل قياسات العينة في متغيرات (السن - الطول - الوزن - الذكاء).

- استمارة تسجيل قياسات العينة في الاختبارات البدنية والمهارية. مرفق (3)

5- الاختبارات المستخدمة:

قام الباحثان بإجراء مسح للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، ثم قاما بوضعها في استمارة مرفق (2) روعي فيها الحذف والإضافة بما يناسب رأي الخبير ، وتم عرضها علي (7) خبراء في مجال طرق التدريس والكرة الطائرة. مرفق (1)

رابعاً : المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

1- صدق الاختبارات البدنية والمهارية:-

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق حساب صدق التمايز "بطريقة المقارنة الطرفية" والذي يعتمد على مقارنة الربيع الأعلى والربيع الأدنى لمجموعة واحدة ، تمثل المجموعة (20) طالب بالفرقة الثانية ومن مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك يوم الثلاثاء والأربعاء الموافق 21- 22 / 9 / 2021م بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية والمهارية.

جدول (6)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في

الاختبارات البدنية والمهارية

ن 1 + ن 2 = 10

قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س		
8.41	0.67	0.19	3.89	0.28	3.22	الثانية	زمن الاستجابة للأربع اتجاهات
11.58	3.68	1.09	7.95	1.26	11.63	سم	ثني الجذع أماماً من الوقوف
7.37	2.23	0.59	7.62	0.71	9.85	المتر	دفع كرة طبية (1كجم) باليدين
9.14	6.70	2.05	25.66	2.84	32.36	سم	الوثب العمودي من الثلاث خطوات
12.73	4.89	1.15	9.92	1.48	14.81	الدرجة	التصويب على مستطيلات متداخلة
5.62	1.24	0.61	5.97	0.82	4.73	الثانية	الدوائر المرقمة
9,84	1,69	0.79	2.18	0.92	3.87	درجة	حائط الصد
7,59	1,66	0.68	3.98	0.88	5.64	درجة	الضرب الساحق
6.23	0.12	0.86	3.03	0.98	4.81	درجة	الإرسال من أعلى

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = (1.83)

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية والمهارية ، حيث أن قيم " ت " المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين الأفراد وهذا يعني صدق هذه الاختبارات.

2- ثبات الاختبارات البدنية والمهارية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test-retest) على العينة الاستطلاعية وعددها (20) طالب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وقد اعتبر الباحثان نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق بمثابة التطبيق الأول ، وقد قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات بعد (7) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الثلاثاء والأربعاء الموافق 28- 29 / 9 / 2021م بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات ، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (7)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية $n = 1 = 2 = 20$

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ر" المحسوبة
		ع	س	ع	س		
زمن الاستجابة لأربع اتجاهات	الثانية	0.41	3.62	0.45	3.60	0.02	0.92
ثني الجذع أماماً من الوقوف	سم	1.37	10.48	1.38	10.51	0.03-	0.97
دفع كرة طبية (1كجم) باليدين	المتر	0.89	9.02	0.88	9.05	0.03-	0.88
الوثب العمودي من الثلاث خطوات	سم	2.22	29.27	2.25	29.32	0.05-	0.86
التصويب على مستطيلات متداخلة	الدرجة	1.30	12.69	1.31	12.81	0.12-	0.94
الدوائر المرقمة	الثانية	0.91	5.18	0.92	5.15	0.03	0.87
حائط الصد	درجة	0.68	3.11	0.68	3.23	0.12-	0.93
الضرب الساحق	درجة	0.79	4.76	0.80	4.93	0.17-	0.89
الإرسال من أعلى	درجة	0.84	3.65	0.85	3.80	0.15-	0.97

قيمة " ر " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = (0.83)

يتضح من جدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية مما يدل على تمتع هذه الاختبارات بمعاملات ثبات عالية.

خامساً: البرنامج التعليمي المقترح:

1- خطوات تصميم البرنامج التعليمي:

قام الباحثان بوضع البرنامج التعليمي باستخدام الواقع المعزز لتعليم بعض المهارات الأساسية للعبة قيد البحث وفي ضوء ذلك وضع الباحثان البرنامج على الأسس والخطوات الآتية:

- أن يتناسب محتواه مع الهدف من البرنامج قيد البحث.
- أن تتحدى محتويات البرنامج قدرات الطلاب وبما يسمح باستثارة دافعيتهم للتعلم.
- توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج قيد البحث.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تطبيقه.
- مراعاة أن يحقق البرنامج عامل التشويق والإثارة.

- أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع.
- مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب.
- تنوع التدريبات المقترحة.

2- تصميم البرنامج:

في ضوء ما أشارت إليه المراجع العلمية والدراسات السابقة تم تصميم البرنامج المقترح وفقاً للخطوات التالية:-

أ- تحديد الهدف من البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح إلي معرفة تأثير استخدام الواقع المعزز في ضوء حجم حذقة العين على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

1- أهداف معرفية:

أ- أن يتعرف الطالب علي المعلومات والمعارف الخاصة بالمهارات الأساسية قيد البحث في الكرة الطائرة.

ب- أن يتعرف الطالب علي طريقة الأداء الفني الصحيح بالمهارات الأساسية قيد البحث في الكرة الطائرة.

2- أهداف مهارية:

- أن يتقن الطالب طريقة أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة والتي تشمل مهارة (حائط الصد - الضرب الساحق - الارسال من أعلي).

3- أهداف وجدانية:

- أن يكتسب الطالب الثقة والاعتماد علي النفس.

- أن يكتسب الطالب الدافعية نحو ممارسة المهارات الأساسية في الكرة الطائرة والإقبال علي التعلم من خلال برنامج الواقع المعزز الذي يعرض عليهم.

ب- محتوى البرنامج المقترح:

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه.

- مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلي الصعب في التعلم.

- أن يتميز البرنامج بالمرونة وتوفير البدائل في عرض المادة العلمية للطلبة (العينة قيد البحث).
- أن يتناسب البرنامج المقترح مع مستوى الطلبة.
- مراعاة أن يحقق البرنامج المقترح الشعور بالتشويق والسرور لدي الطلاب للبعد عن الملل.
- مراعاة توفير المكان والامكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج المقترح.
- أن تتحدي محتويات البرنامج قدرات الطلبة بما يسمح باستثارة دافعيتهم لتحقيق العائد التعليمي.

ج- إعداد مكونات البرنامج المقترح:

بعد الإطلاع على المراجع والبحوث المتخصصة في الكرة الطائرة وتقنية الواقع المعزز ، قاما الباحثان بإنتاج عناصر افتراضية (المادة التعليمية) باستخدام الحاسب الآلي (فيديو - صور حقيقية فلاشات - معلومات) وتخزينها في قاعدة بيانات التطبيق المستخدم وربطها ببطاقات خارجية موجودة في الواقع الحقيقي وتم تكليف الطلاب بتنزيل البرنامج علي هواتفهم سواء بنظام أندرويد أو IOS والتسجيل عليه ، وبعد ذلك قاما الباحثان بإنشاء جروب علي (WhatsApp) ونشر كل البطاقات التي بتسجيلها علي البرنامج للطلاب ، فعندما يوجه الطالب كاميرا الهاتف النقال نحو البطاقة المطبوعة تقوم الكاميرا بالتقاط هذه المعلومات ومن ثم تفتح هذه العناصر علي شاشة الهاتف النقال.

د- تقويم البرنامج المقترح:

بعد الإنتهاء من إعداد البرنامج في صورته الأولية تم عرضه على الخبراء في الكرة الطائرة وطرق التدريس وتكنولوجيا التعليم لإستطلاع آرائهم حول مدى مناسبته ، ومدى مناسبة أسلوب عرض المحتوى داخل الهاتف ومدى صلاحية البرنامج للتطبيق، وقد أشار السادة الخبراء بإجراء بعض التعديلات وتم إجراء هذه التعديلات في البرنامج التعليمي المقترح حتى أصبح جاهز للتطبيق الفعلي.

د- الأسلوب التعليمي المستخدم في التدريس:

تم تطبيق البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية باستخدام التعلم الذاتي من خلال تقنية الواقع المعزز ، حيث يقوم الطلاب بتعلم المهارات من خلال المشاهدة للهاتف وبعد شرح الباحثان مع المشاهدة يقوم الطلاب بالتطبيق ذاتياً والباحثان يصححان الأخطاء ، والمجموعة الضابطة تطبق البرنامج التعليمي بالطريقة التقليدية ، حيث يقوم الطلاب بتعلم المهارات من خلال الباحثان (الشرح وأداء نموذج تطبيقي للمهارة) ثم يقوم الباحثان بتقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء.

هـ- التوزيع الزمني للبرنامج المقترح:-

قاما الباحثان بإعداد البرنامج التعليمي بحيث يشتمل على (10) أسابيع بواقع 2 وحدة أسبوعياً أي أن البرنامج يشتمل على (20) وحدة تعليمية ، زمن الوحدة 90ق ، بينما يتم تطبيق المحتوى بالبحث خلال الجزء التحضيري بالوحدة وزمنها 35ق ويشتمل البرنامج على (3) مهارات تعليمية لإتقانها وتحسين الأداء ، والجدول يوضح التوزيع الزمني للبرنامج المقترح.

جدول (8)

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح

م	المحتوى	التوزيع الزمني
1	عدد الأسابيع	10
	عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع	2
3	عدد الوحدات التعليمية ككل	20
4	زمن التطبيق في الوحدة	90 ق
		10 ق إحماء
		5 ق تهيئة
		40 ق تطبيق تمارين البحث
		35 ق شرح ونموذج
5	الزمن الكلي للبرنامج	1800 ق

سادساً : اختيار المساعدين:

اختار الباحثان ثلاث مساعدين من زملائه أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة ، وقد تم تعريفهم بجوانب البحث وأهدافه من حيث متطلبات القياس وكيفية أداء الاختبارات البدنية والمهارية ، فضلاً عن تزويدهم بالمعارف الخاصة بأية استفسارات تواجههم أثناء تطبيق البحث.

سابعاً : الدراسة الاستطلاعية:

الهدف الأساسي من إجراء الدراسات الاستطلاعية هو التعرف علي الصعوبات التي قد تواجه الباحثان وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة ومناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة وتطبيق بعض وحدات البرنامج المقترح.

ثامناً : خطوات تطبيق البحث:

1- القياسات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي لمجموعات البحث التجريبية وإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات وإجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية يوم السبت الموافق 2 / 10 / 2021م.

2- تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التعليمي من يوم الأحد الموافق 3 / 10 / 2021م إلى يوم الأربعاء الموافق 8 / 12 / 2021م ، وكانت مدة البرنامج (10) أسابيع.

3- القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث للمتغيرات البدنية والمهارية يوم الأحد الموافق 12 / 12 / 2021م وقد راعى الباحثان أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليّة فيها.

تاسعاً: أماكن التطبيق وإجراء القياسات:

تم إجراء القياسات القبليّة والبعديّة وتطبيق البرنامج المقترح ، وإجراء قياسات المعاملات العلمية للعينة الاستطلاعية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

عاشراً: المعالجات الإحصائية:

تمثلت المعالجة الإحصائية في:

- الإحصاء الوصفي "مقياس النزعة المركزية . الانحراف المعياري . معامل الالتواء والتفطح"
- معامل الارتباط لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية.
- اختبار " ت " (T . test) .

- . تحليل التباين في اتجاه واحد .
- . حساب أقل فرق معنوي LSD .
- . نسبة التحسن بواسطة النسب المئوية .

عرض ومناقشة النتائج:-

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول:-

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة

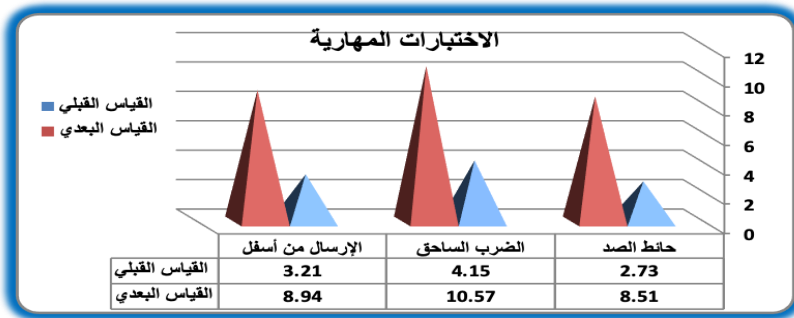
ن = 29

التجريبية الأولي (1,6-1,5ملم) في الاختبارات المهارية

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	ع	س	ع	س			
حائط الصد	0.85	2.73	1.12	8.51	5.78	*11.22	211.72%
الضرب الساحق	0.91	4.15	1.09	10.57	6.42	*8.46	154.70%
الإرسال من أعلى	0.96	3.21	1.37	8.94	5.73	*6.48	178.51%

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = (1.74)

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05).



شكل (1)

المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية الأولي

جدول (10)

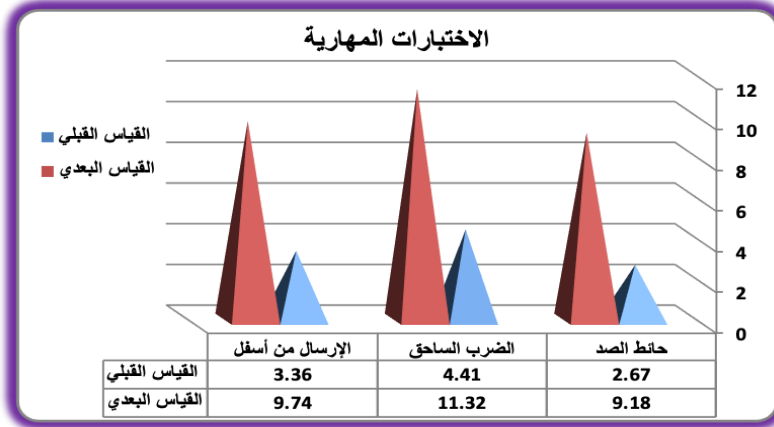
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية

الثانية (1,7-1,6ملم) في الاختبارات المهارية ن = 44

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	ع	س	ع	س			
حائط الصد	0.87	2.67	1.15	9.18	6.51	*13.41	243.82%
الضرب الساحق	0.90	4.41	1.07	11.32	6.91	*9.72	156.69%
الإرسال من أعلى	0.95	3.36	1.32	9.74	6.38	*8.56	189.88%

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = (1.80)

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05).



شكل (2)

المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية الثانية

جدول (11)

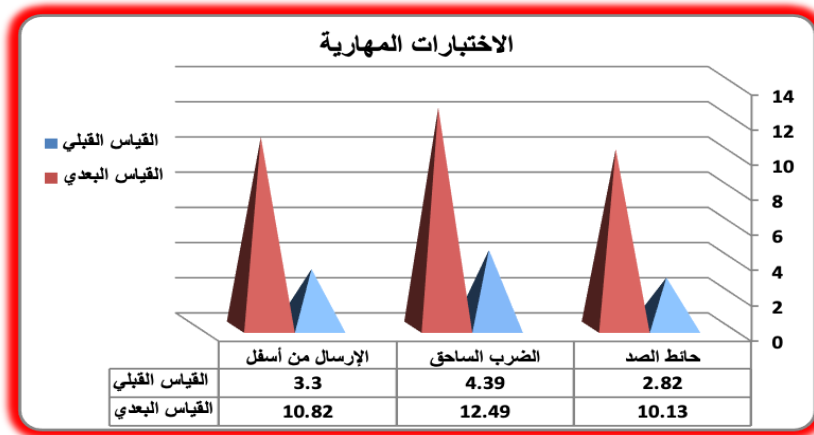
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية

ن = 57 الثالثة (1,8-1,7ملم) في الاختبارات المهارية

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	ع	س	ع	س			
حائط الصد	0.91	2.82	1.18	10.13	7.31	*14.22	259.22%
الضرب الساحق	0.92	4.39	1.02	12.49	8.10	*10.31	156.69%
الإرسال من أعلى	0.94	3.30	1.30	10.82	7.52	*9.79	189.88%

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = (1.83)

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي مغنوية (0.05).



شكل (3)

المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية الثالثة

جدول (12)

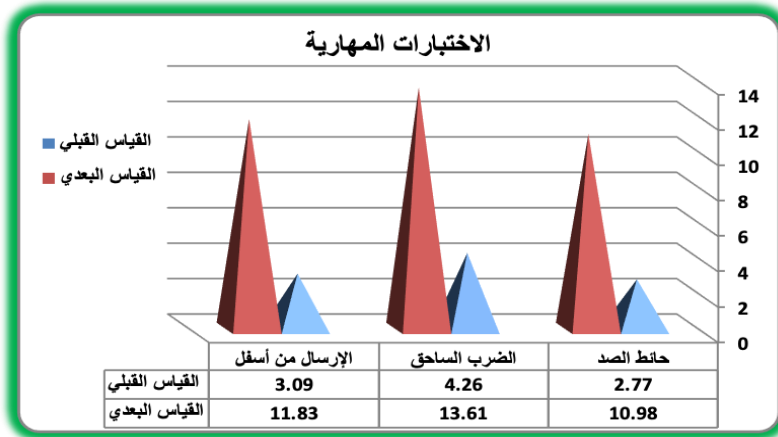
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية

الرابعة (1,9-1,8ملم) في الاختبارات المهارية ن = 35

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	ع	س	ع	س			
حائط الصد	0.86	2.77	1.21	10.98	8.21	*15.59	296.39%
الضرب الساحق	0.92	4.26	1.18	13.61	9.35	*11.48	219.48%
الإرسال من أعلى	0.97	3.09	1.35	11.83	8.74	*10.20	282.85%

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = (1.83)

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الرابعة لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05).



شكل (4)

المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية الرابعة

جدول (13)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية

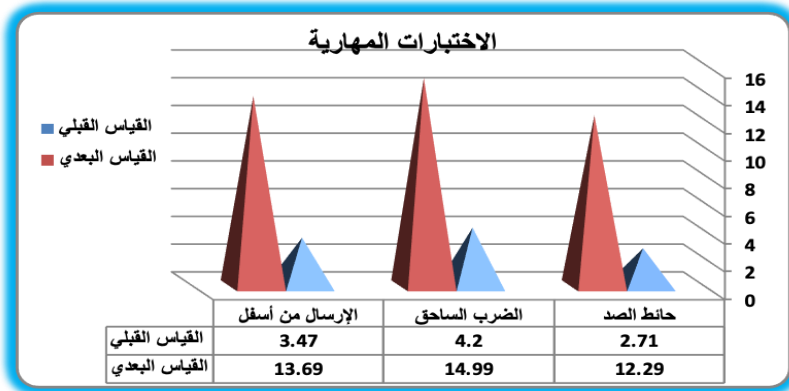
الخامسة (2,00-1,9ملم) في الاختبارات المهارية

ن = 19

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق (م ف)	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %
	ع	س	ع	س			
حائط الصد	0.88	2.71	1.24	12.29	9.58	*17.36	353.51%
الضرب الساحق	0.89	4.20	1.27	14.99	10.79	*12.84	256.91%
الإرسال من أعلى	0.98	3.47	1.31	13.69	10.22	*12.67	294.53%

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = (1.83)

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الخامسة لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي مغنوية (0.05).



شكل (5)

المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية الخامسة

جدول (14)

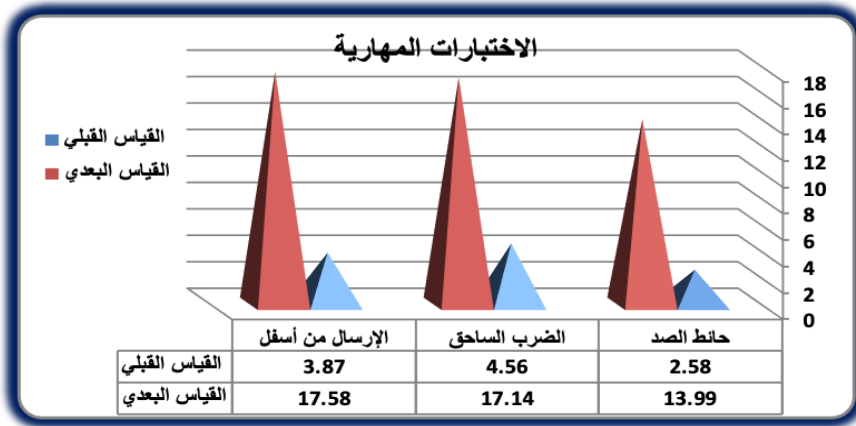
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية
السادسة

ن = 12 (2,00مليمتر فما فوق) في الاختبارات المهارية

نسبة التحسن %	قيمة "ت" المحسوبة	متوسط الفروق (م ف)	القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
			ع	س	ع	س	
%442.25	*19.48	11.41	1.33	13.99	0.82	2.58	حائط الصد
%275.88	*14.75	12.58	1.72	17.14	0.94	4.56	الضرب الساحق
%354.26	*15.82	13.71	1.80	17.58	0.99	3.87	الإرسال من أعلى

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = (1.83)

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية السادسة لصالح القياس البعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05).



شكل (6)

المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية السادسة

ثانياً: عرض نتائج الفرض الثاني:-

جدول (15)

تحليل التباين بين الستة مجموعات التجريبية في المهارة ن = 216

الاختبارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف
حائط الصد	بين المجموعات	107.25	5	21.45	*20.83
	داخل المجموعات	195.00	210	1.03	
	المجموع الكلي	302.25	215		
الضرب الساحق	بين المجموعات	116.75	5	23.35	*13.19
	داخل المجموعات	336.30	210	1.77	
	المجموع الكلي	453.05	215		
الارسال من أعلى	بين المجموعات	92.50	5	18.50	*20.79
	داخل المجموعات	169.10	210	0.89	
	المجموع الكلي	261.60	215		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2.27) = 3.35

يتضح من الجدول (15) وجود فروق غير دالة إحصائياً في تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد عند مستوي معنوية (0.05) بين قياسات عينة البحث القبليّة والبعدية للمجموعات الستة في متغيرات المهارة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، كما يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (0.05) بين قياسات عينة البحث القبليّة والبعدية للمجموعات الستة في المتغيرات المهارة قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، ولتوضيح دلالة الفروق بين هذه القياسات سوف يقوم الباحثان بحساب أقل فرق معنوي باستخدام اختبار (L.S.D) كما هو موضح بالجدول (15)

جدول (16)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات في الاختبارات المهارية

ن - 216

الفروق بين المجموعات						المتوسط الحسابي	المجموعات	الاختبارات المهارية
المجموعة السادسة	المجموعة الخامسة	المجموعة الرابعة	المجموعة الثالثة	المجموعة الثانية	المجموعة الأولى			
*5,48 -	*3,78 -	*2,47 -	*1,62 -	*0,67 -		8.51	المجموعة الأولى	حائط الصد
*4,81 -	*3,11 -	*1,80 -	*0,95 -			9.18	المجموعة الثانية	
*3,86 -	*2,16 -	*0,85 -				10.13	المجموعة الثالثة	
*3,01 -	*1,31 -					10.98	المجموعة الرابعة	
*1,70 -						12.29	المجموعة الخامسة	
						13.99	المجموعة السادسة	
*6,57 -	*4,42 -	*3,04 -	*1,92 -	*0,75 -		10.57	المجموعة الأولى	الضرب الساحق
*5,82 -	*3,67 -	*2,29 -	*1,17 -			11.32	المجموعة الثانية	
*4,65 -	*2,50 -	*1,12 -				12.49	المجموعة الثالثة	
*3,53 -	*1,38 -					13.61	المجموعة الرابعة	
*2,15 -						14.99	المجموعة الخامسة	
						17.14	المجموعة السادسة	
*8,64 -	*4,75 -	*2,89 -	*1,88 -	*0,80 -		8.94	المجموعة الأولى	الإرسال من أعلى
*7,84 -	*3,95 -	*2,09 -	*1,08 -			9.74	المجموعة الثانية	
*6,76 -	*2,87 -	*1,01 -				10.82	المجموعة الثالثة	
*5,75 -	*1,86 -					11.83	المجموعة الرابعة	
*3,89 -						13.69	المجموعة الخامسة	
						17.58	المجموعة السادسة	

يتضح من الجدول (16) ومن عرض نتائجه بيانياً ما يلي فيما يتعلق بالمتغيرات المهارية قيد البحث (حائط الصد - الضرب الساحق - الإرسال من أعلى) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية (0.05) بين متوسطي القياسات البعدية للمجموعات الستة التجريبية قيد البحث.

ثانياً : مناقشة النتائج:

يناقش الباحثان النتائج التي توصلا إليها من واقع البيانات لمجموعات البحث والمعالجات الإحصائية مستعينان في ذلك بالإطار المرجعي والدراسات السابقة علي النحو التالي:

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدول (9) إلى الجدول (14) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الستة في مستوى الأداء لمهاري للمهارات قيد البحث حيث تشمل (حائط الصد- الضرب الساحق - الإرسال من أعلي) لصالح القياس البعدي حيث يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) للمهارات قيد البحث مما يؤكد وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثان أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كما هو موضح بالجدول ولصالح القياس البعدي إلي صلاحية تأثير الكتاب التفاعلي بتقنية الواقع المعزز والذي ساعد المتعلمين علي فهم واستيعاب شكل المهارة ومسار الحركة ووضوح المراحل الفنية المختلفة الأمر الذي تم تقديمه للمتعلمين بشكل يثير دافعية المتعلمين للتعلم وبشكل سهل وشيق ، كما أن طريقة التعلم بتقنية الواقع المعزز تتواكب مع تكنولوجيا العصر الحديث حيث أصبح الهاتف المحمول والانترنت يشكلان جزءاً هاماً في حياة الفرد لذا وجب أن نوفر شكل من أشكال التعلم يتماشى مع متطلبات العصر الحالي وقد أكدت الدراسات العلمية أن حدقات عيوننا لا تستجيب للضوء وحسب، بل تدلّ كذلك على الاستثارة أو الاهتمام أو الإرهاق الذهني أيضاً ، وحالياً تشير الأبحاث التي تم إجرائها في معهد جورجيا للتكنولوجيا إلى أن حجم حدقة العين يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالفروق الفردية المتعلقة بالذكاء والتعلم ، فكلما ازداد حجم الحدقة ارتفع مستوى الذكاء والتعلم الذي يعبر عن القدرة على إيجاد حلول منطقية للمشكلات المستجدة، و"قدرة الذاكرة العاملة"، التي تعني القدرة على تذكر المعلومات لفترة من الزمن، و"التحكّم في الانتباه"، ويشير إلى القدرة على تركيز الانتباه وسط عوامل التشويش والتشويش.

وهذا ما يتفق مع كل من محمد عبد الوهاب 2018م (13) ، أحمد أنور 2018م (1) هيام العشماوي 2019م (17) Hou,L., Wang, X.,Bernold, L ., & Love, P. (2013) (22) أن استخدام تقنية الواقع المعزز في تعلم المهارات يؤثر بشكل ايجابي علي الأداء المهاري.

ويرجع الباحثان أيضا سبب هذه الفروق إلى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تقنية الواقع المعزز التي طبقتة المجموعات التجريبية ، حيث أحتوى البرنامج على مجموعة من

الصور ومقاطع فيديو توضح المراحل الفنية للأداء بشكل ممتاز للمهارات قيد البحث ، بالإضافة إلى أنه وفر بيئة تعليمية جديدة ساعدت الطلاب على استثارة دوافعهم نحو تعلم المهارات قيد البحث ، بالإضافة إلى أن تقنية الواقع المعزز تمتاز بسهولة تطبيقه وأنه فعال وإيجابي للطلاب ، كما أن له القدرة على تنمية تركيز الانتباه وهذا ساعد الطلاب على سرعة وفهم واستيعاب شكل الأداء ومسار الحركة ووضح جميع مراحل الأداء الفني للمهارة ، مما أدى ذلك إلى تثبيتها وجعل عملية التعلم سهلة ومشوقة ويعيده عن الملل.

يتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من عبد الله إسحاق وإحسان محمد 2015م (10) إلى أن لتقنية الواقع المعزز دوراً فعالاً في توصيل المعلومة والأداء بأسلوب شيق وسهل ، فقد أجريت بعض الدراسات التي وجدت أن التعليم باستخدام تقنية الواقع المعزز تساعد المتعلم على التعلم بسهولة وتوفر له القدرة على الإبداع بشكل فعال في الدراسة وفي عمله المستقبلي. وبهذه النتيجة يتحقق ما جاء بالفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية – البعدية) لمجموعات البحث التجريبية في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

- مناقشة نتائج الفرض الثاني:-

يتضح من الجداول (15) (16) أن الفروق بين القياسات البعدية لمجموعات البحث التجريبية ولصالح المجموعات قيد البحث ، وقد جاءت النتائج طبقاً لحجم حدقة العين لعينة البحث ، وأن استخدام تقنية الواقع المعزز في تدريس وتعلم المهارات الحركية في مجال التربية الرياضية يعد أسلوب مشوق ومثير لدفعية الطلاب لعملية التعلم ويتناسب مع طبيعة المرحلة التي نحيا بها في عصرنا الحديث حيث أن ما يتم تقديمه يعتمد على الصورة واستثارة حواس الفرد المتعلم البصرية الأمر الذي يساعد بشكل إيجابي في تعلم وتطوير الأداء المهاري للفرد المتعلم بشكل يتناسب مع طبيعة كل فرد كلاً على حدا.

ويري الباحثان أن استخدام تقنية الواقع المعزز في عملية التعلم ساعد كثيراً في سرعة استجابة المتعلمين للتعلم وكذلك ساعد على تحسين الأداء المهاري للمتعلمين بشكل أسرع من زويهم من المتعلمين ذو حجم حدقة العين الأقل حجماً الأمر الذي كان له أثر إيجابي في اكتساب المعارف والمعلومات الخاصة بتلك المهارات قيد البحث مما ساعد على توجيه

المتعلمين للأخطاء ومعالجتها بشكل أسرع ، حيث تقدم هذه التقنية المادة التعليمية بشكل يعمل على استثارة الطلاب في استخدام جميع حواسهم البصرية والسمعية والحسية الأمر الذي يساعد بشكل إيجابي في تعلم المهارات قيد البحث بصورة ممتازة تتناسب مع طبيعة كل طالب على حدى .

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه سارة العتيبي وآخرون 2016م (7) أن الواقع المعزز يتيح إضافة محتوى افتراضي على المواد المطبوعة ، ثم استخدام الأجهزة الذكية أو اللوحية لدمج المحتويات الافتراضية المضافة إلى المحتويات الحقيقية ومعتمداً علي حجم حدقة العين في مدي وضوح المحتوى التعليمي بالمخ من خلال حدقة العين مروراً بشبكة العين ، وهذا يتيح للمعلم تصميم أنشطة تفاعلية تثري المحتوى التعليمي وتزيد من تقبل المتعلمين للمعلومات بطريقة أسرع ، وأدى اختراع الهواتف الذكية والتطبيقات التي تم تطويرها للهواتف الذكية بانتشار تقنية الواقع المعزز مما سمح للمتعلمين عرض العالم من خلال كاميرات هواتفهم النقالة وملحقاتها فأصبحوا يرون على الشاشة النقاط المثيرة للاهتمام في مكان قريب .

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كلا من ميادة أحمد المصري 2011م (15) ، هند مطلق العتيبي ، هند سليمان الخليفة 2015م (16) ، إسلام جهاد أحمد 2016م (4) ، أحمد عيد عدلي 2017م (3) ، ماريان ميلاد منصور 2017م (11) ، أحمد أنور السيد 2018م (1) ، أن استخدام تقنية الواقع المعزز في عملية التعلم قد أثر إيجابياً في تحسين مستوى الطلاب لأداء المهارات قيد البحث أثناء الوحدة التعليمية .
ومما سبق فقد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية بين مجموعات البحث التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث .

- الاستخلاصات :-

في ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق هذا البحث توصل الباحثان إلي الاستخلاصات التالية:
- أن استخدام حجم حدقة العين لها تأثير ايجابي علي تحسين مستوي الأداء المهاري للمهارات قيد البحث .

- يتسم البرنامج المقترح باستخدام الواقع المعزز علي تعلم المهارات قيد البحث.
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية بين مجموعات البحث التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث.
- بناء علي ما أسفرت عنه نتائج البحث أنه يوجد ارتباط قوي بين حجم حدقة العين وتعلم المهارات قيد البحث ، فكلما زاد حجم حدقة العين زاد مستوي التحسن في مستوي الأداء المهاري.

ثانيا- التوصيات:-

في ضوء الاستخلاصات التي اعتمدت علي طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي ، تمكن الباحثان من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال تعليم الكرة الطائرة كالتالي:

- 1- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التعليمي المستخدم وخطوات تنفيذه إلي العاملين في مجال الكرة الطائرة للاستفادة من هذه النتائج.
- 2- لا بد من الاعتماد علي مواطن القوة في حجم حدقة العين لتخطيط المناهج واختيار الأنشطة.
- 3- ابتكار وسائل وبرامج تعليمية جديدة لتعليم مقررات الكرة الطائرة.
- 4- تفعيل تواصل المعلمين مع الطلبة خارج الصف الدراسي من خلال استخدام شبكات التواصل الاجتماعي.
- 5- إجراء دراسات مماثلة علي مهارات مختلفة في رياضة الكرة الطائرة وفئات ومراحل تعليمية مختلفة.
- 6- إجراء دراسات مماثلة علي الأنشطة الأخرى الجماعية والفردية.

أولاً: المراجع العربية:-

- 1- أحمد أنور السيد : تأثير استخدام الواقع المعزز علي تعلم بعض المهارات الأساسية وتركيز الانتباه لمبتدئي الهوكي ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، الجزء الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2018م.
- 2- أحمد شوقي محمد ، محمد جمال علي ، أمير محمد سيد : تأثير استخدام نظارات الواقع الافتراضي علي تعلم بعض المهارات الأساسية لدي البراعم في الكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، مجلد 24 ، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، 2019م.
- 3- أحمد عيد عدلي : أثر الواقع المعزز المتنقل على تعلم سزحف على الظهر والتحصيل المعرفي للمبتدئين ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، المجلد 47 العدد 2 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2017م.
- 4- إسلام جهاد أحمد : فاعلية برنامج قائم على تكنولوجيا الواقع المعزز لتنمية مهارات التفكير البصري في مبحث العلوم لدى طلاب الصف التاسع بغزة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، 2016م.
- 5- إناس شحاته ، هشام السرسى : النظم البنائية للعين في الكائنات الحية مصدراً لإثراء الطباعة اليدوية وتوظيفها في المشروعات الصغيرة ، بحث منشور ، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية ، ع 26 ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنوفية ، 2021م.
- 6- خالد رمضان شاهين : تأثير استخدام برنامج قائم على تكنولوجيا الواقع المعزز على تركيز الانتباه وتعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، مجلد 25 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 2021م.

- 7- سارة العتيبي ،
هدى البلوي ، لولوه
الفريح
رؤية مستقبلية لاستخدام تقنية Augmented Reality ،
كوسيلة تعليمية لأطفال الدمج في مرحلة رياض الأطفال بالمملكة
العربية السعودية ، بحث منشور ، مجلة رابطة التربية الحديثة ،
المجلد 8 ، العدد 28 ، 2016م.
- 8- عبدالعال عبدالله
السيد
المنصات التعليمية الإلكترونية Edmodo- رؤية مستقبلية
لبيان التعليم الإلكتروني ، بحث منشور ، مجلة التعليم
الإلكتروني ، ع 16 ، كلية التربية جامعة المنصورة ، 2015م.
- 9- عبدالله اسحاق
عطار
التعليم الإلكتروني وتكنولوجيا التعليم ، بحث منشور ، مؤتمر
تحديات التطوير التربوي في الوطن العربي ، الجمعية المصرية
لتكنولوجيا التعليم ، المنعقد في القاهرة 2008م.
- 10- عبد الله إسحاق ،
إحسان محمد
العتار
الكائنات التعليمية وتكنولوجيا النانو ، مكتبة الملك فهد الوطنية
للنشر والتوزيع ، الرياض ، 2015م.
- 11- ماريان ميلاد
منصور
أثر نمط عرض المحتوى الكلي / الجزئي القائم على تقنية
الواقع المعزز على تنمية التنظيم الذاتي وكفاءة التعلم لدى طلاب
الصف الأول الإعدادي ، بحث منشور ، مجلة تكنولوجيا
التربية ، العدد 30 ، كلية التربية ، جامعة أسيوط ، 2017م.
- 12- محمد أبو بية
مقالة منشورة ، مجلة AITNEWS البوابة العربية
للأخبار التقنية ، 2016م.
- <https://aitnews.com/2016/02/06>
- 13- محمد عبد الوهاب
محمد
فاعلية الواقع المعزز في تنمية بعض مهارات الطلاب المعاقين
سمعيًا بمقرر الحاسب الآلي بالمرحلة الإعدادية واتجاهاتهم نحوه
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية النوعية ، جامعة
بنها ، 2018م.

- 14- محمد علي نصر : تكنولوجيا التعليم الإلكتروني في تطوير وتحديث التعليم في الوطن العربي ، بحث منشور ، مؤتمر تحديات التطوير التربوي في الوطن العربي ، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم ، المنعقد في القاهرة 2008م.
- 15- ميادة أحمد المصري : استخدام تقنية الواقع المعزز في خدمة الحجاج ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الحاسبات وتقنية المعلومات ، جامعة الملك عبد العزيز ، جدة ، المملكة العربية السعودية ، 2011م.
- 16- هند مطلق العتيبي ، هند سليمان الخليفة : توجيهات تقنيات مبتكرة في التعلم الإلكتروني من التقليدية إلى الإبداعية ، بحث منشور ، مؤتمر التعليم الإلكتروني الرابع ، السعودية ، الرياض ، 2015م.
- 17- هيام عبد الرحيم العشماوي : تأثير استخدام تقنية الواقع المعزز علي الأداء المهاري في كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، مجلد 3 ، العدد 49 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2019م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:-

- 18- Azuma, R: A survey of Augmented Reality presence Teleoperator and virtual. Environments, 1(6),1997.
- 19- Catenazz & sommaruga,L: social media challenges and opportunities for education in modern society ,mobile learning and augmented reality:new learning opportunities ,International Interdisciplinary scientific Conference, Vol. 1.2013.
- 20- James Garrity, "Structure and Function of the Eyes", (03-2019) www.merckmanuals.com, Retrieved 12-03-2020. Edited.
- 21- Hou,L., Wang, X., Bernold, L., & Love, P. : Using Animated Augmented Reality to Cognitively Guide Assembly, Journal of Computing in Civil Engineering Vol. 27, No. 5.2013.
- 22- Andrew A. Dahl, 02-07-2020 Anatomy and Physiology of the



- Eye" ،www.emedicinehealth.com, Retrieved 12-03-2020. Edited.
23- Gary Heiting, OD, "Pupil: Aperture Of The Eye" ،
www.allaboutvision.com, Retrieved 12-03-2020. Edited.

ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):-

- 24- www.hopkinsmedicine.org, Retrieved 3-9-2020. Edited
25- How Do We See?", askabiologist.asu.edu, Retrieved 12-03-2020.
Edited
<https://askabiologist.asu.edu/explore/how-do-we-see>
26- The eyeball is divided into two sections each of",
www.coursehero.com, Retrieved 12-03-2020. Edited.

” دراسة تحليلية مقارنة لتقنيات حركات القدمين المستخدمة في مباريات

الغلبة لأوليمبياد طوكيو 2020م تنس الطاولة ”

*أ.م.د/ سمر محمد جابر بريقع

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر رياضة تنس الطاولة من ضمن رياضات الهجوم والدفاع بين متنافسين ينحصر هدف كل منهما في غرضين ، الأول ، هجومي ويتمثل في إحراز النقاط المكونة لأشواط المباراة ، والثاني ، دفاعي يتمثل في منع المنافس من إحراز النقاط ، وفي سبيل تحقيق ذلك يستخدم اللاعبون العديد من المهارات الأساسية لتنس الطاولة (2 : 5) . كما يضيف شريف صالح (2001) أن رياضة تنس الطاولة الحديثة تتميز بسرعة وديناميكية الأداء مع تبادل اللاعبين المتنافسين لموافق الهجوم والدفاع (1 : 4) .

وتبعاً لهذا التغيير المستمر لمواقف المباراة دفاعاً وهجومياً برزت أهمية استخدام حركات القدمين لمتابعة تغيرات الكرة والتنبؤ بحركة المنافس من أجل الإستجابة السريعة علي الضربات المقابلة ، مع القدرة علي إنتقاء أنسبها بما يتمشي مع طبيعة كل موقف من مواقف المباراة . ونظراً لان تنس الطاولة هي واحدة من أسرع وأقوي الألعاب في العالم ، فمن الضروري للاعبين ذوي الأداء الهجومي أن يتمتعوا بحركة قدمين إستثنائية . فلن تكون تقنيات الضرب (التصويب) ذات فائدة تذكر اذا كان اللاعب في وضع خاطئ باستمرار لإستخدامها . لن تنفع الضربة الأمامية القوية عندما يكون اللاعب غير قادر علي المناورة بسرعة إلي ملعب الضربة الخلفية لتسديد الضربات الخلفية . وبالتالي ، واذا كنا نرغب حقاً في أن نكون من بين أفضل اللاعبين في اللعبة ، فيجب أن يكون اللاعب قادراً علي القيام بحركات سريعة وفعالة لحركة القدمين بشكل جانبي ، وبتجاه وبعيدا عن الطاولة بمسافات مختلفة. (5 : 62) . هذه المتطلبات تدفعنا إلي أن نؤمن تماماً بضرورة الدراسة المتعمقة لحالة حركات القدمين .

*أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة
الأسكندرية

وعليه يجب ان نعتني بشرح فكرة تنفيذ حركات القدمين وتحديد أنواعها بوضوح ودقة ، ووضع الجسم أثناء البدء وطريقة الأداء من نقطة البداية إلي النهاية . للتأكد من النواحي النظرية ومدى تطابقها مع الواقع العلمي ، حتى لا يكون عدم فهم الفكرة سببا في الإخفاق فيها. وفي ضوء الإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرجعية أمكن التعرف علي أنواع وطريقة أداء تنفيذ كل نوع من حركات القدمين . فقد أفاد لاري هودجز **Larry Hodges** (1993) ان هناك العديد من أنماط حركة القدمين ، ويجب علي اللاعب إتقانها كلها ، ولكنه أثر الطريقة الأكثر شيوعا ونجاحا وهي تقنية القدمين المكونة من خطوتين **Two-step Footwork** وتستخدم في الغالب للتحرك الجانبي في أي من الإتجاهين وتغطي مساحة كبيرة ويستخدمها جميع المهاجمين ذوي النخبة . (7 : 48) .

وأیضا قد قام دان سيملر و مارك هولوتشارك **Dan seemiller ,Mark Holowchak** (1997) بتقسيم تقنيات حركات القدمين إلي أربعة تقنيات أساسية ، وأشار إلي انه يجب ان يتعلمها اللاعب للحصول علي حركات قدمين سريعة وفعالة تجاه ، بعيدا عن ، وإلي جانبي الطاولة وهي :

- تقنية التحرك الجانبي ذو الخطوتين **The Lateral Tow – Step** وتستخدم للمسافات القصيرة ، وتمكن من التحرك بسرعة ويتوازن جيد من جانب إلي آخر من الطاولة .
- تقنية الخطوتين الأمامية والخلفية **The up – and – Back Step** ، وتسمح بتغير الموضع بعمق حسب الحاجة ، وتساعد علي التحرك بكفاءة بعيدا وقدا عن الطاولة .
- تقنية زاوية الضربة الخلفية ذات الخطوتين **The back hand – corner Tow – Step** ، وهي تجمع بين عناصر الخطوتين الجانبيتين والخطوتين الأمامية والخلفية .
- تقنية التقاطع الجانبي **The Lateral crossover** ، وتستخدم عند الحاجة إلي تغطية مسافات جانبية تزيد عن أربعة أو خمسة أقدام بسرعة (5 : 64-70) .
- كما يضيف مرتضي علي منصور وآخرون (2013) ، ان من أهم متطلبات رياضة تنس الطاولة هي قدرة اللاعب علي توقع الكرة القادمة من المنافس من حيث سرعتها وإتجاهها إضافة إلي مكان سقوطها ، وتلعب حركة القدمين السريعة دورا مهما في نجاح ما بعد مرحلة التوقع اذا تتيح للاعب التهيو وأخذ الوضع المناسب من أجل رد كرة

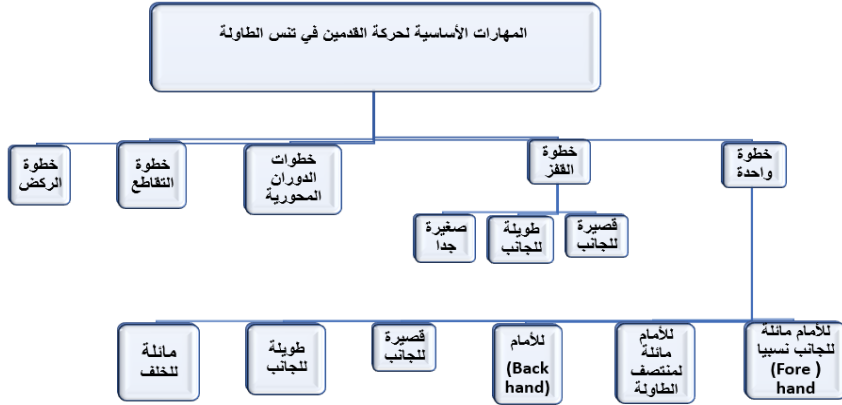
المنافس بمستوي فني مؤثر . وقد قاما بتحديد المهارات الأساسية لحركة القدمين في تنس الطاولة ، شكل رقم (1) التالي :

وفي دراسة حديثة ل جفان مالاجولي وآخرون Jvan Malagoli et al (2019) قد تضمنت تصنيف حركات القدمين (الخطوات الأساسية) التي يستخدمها لاعبي تنس الطاولة . وقد أشارا إلي الأنواع التالية :

- خطوة واحدة One step
- خطوة قصيرة Short steps
- خطوات (إنزلاقية Slide ، محورية Pivot ، دورانية Turn) Chasse`
- خطوة متقاطعة Crossover
- ضربة بدون خطو Stroke without step (6 : 46 ، 47) .

ومما سبق نجد ان هناك العديد من أنواع حركات القدمين يمكن للاعبين إستخدامها أو أداء البعض منها للإنتقال إلي أفضل موضع محدد لإصدار تصويبات قوية - يسمح بأداء أي تصويبة - أثناء لعب المباراة . وعليه نري ان حركات القدمين هي الطريقة الوحيدة التي يتخذها لاعب تنس الطاولة للتحرك في جميع الإتجاهات متتبعا حركة الكرة مع مداومة الإحتفاظ بتوازنه مما يمكنه من تغطية سطح الطاولة ورد أي كرة يرسلها المنافس .

وهنا تجدرالإشارة إلي إظهار أهمية هذا البحث في كيفية إختيار لاعبي النخبة (رجال - سيدات) لأنواع حركات القدمين المناسبة للموقف وأدائها بدرجة عالية من الدقة والإتقان خلال أداء هذه الأنواع - نوع التحرك - المختارة ثم إجراء مقارنة بين الرجال والسيدات لاعبي النخبة في إستخدام هذه الأنواع . مما يتيح الإستفادة الكاملة للمدربين ، محلي الاداء ، واضعي الأحمال التدريبية لتصميم برامج تدريبية محددة من أجل تحسين الأداء الفني لحركات القدمين لكلتا الفئتين (رجال - سيدات) في تنس الطاولة ، نظرا لأهميتها الكبرى في تحسين فعالية أداء اللاعبين .



شكل (1) (4 : 55 : 78)

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تحليل تحركات القدمين ، مع تركيز خاص علي مقارنة توزيع تحركات القدمين بين لاعبي الرجال والسيدات في مباريات النخبة لأولمبياد طوكيو 2020م تنس الطاولة.

تساؤلات البحث :

- 1- ما حركات القدمين الأكثر شيوعا التي يستخدمها لاعبي النخبة من الرجال في مباريات تنس الطاولة أولمبياد طوكيو 2020 م ؟
- 2- ما حركات القدمين الأكثر شيوعا التي تستخدمها لاعبات النخبة من السيدات في مباريات تنس الطاولة أولمبياد طوكيو 2020 م ؟ .
- 3- ما النسبة التي تتم عليها مقارنة توزيع تحركات القدمين بين لاعبي الرجال والسيدات في مباريات النخبة لأولمبياد طوكيو 2020 م تنس الطاولة ؟

إجراءات البحث :

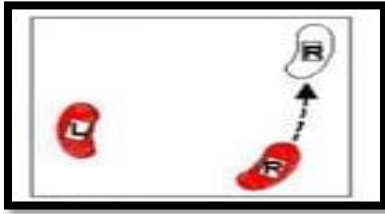
منهج البحث :

إستخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمة لطبيعة البحث .

عينة البحث :

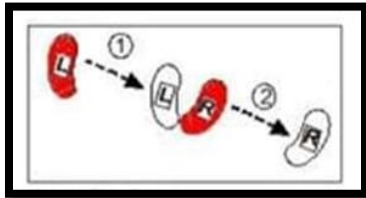
تم إختيار مباريات دور الثمانية رجال وسيدات في تنس الطاولة أولمبياد طوكيو 2020 م (عدد اللاعبين رجال 8 ، وسيدات 8) .

- جميع اللاعبين يستخدمون اليد اليمنى للأمساك بالمضرب .
- تم تنزيل المباريات (النت) من علي الموقع الرسمي لإتحاد تنس الطاولة .
- تم تحليل كل مباراه بإستخدام برنامج Kinovea (www. kinovea.org) .
- قامت الباحثة بالتحليل حيث انها حكم دولي في اللعبة مع أحد مدربي تنس الطاولة ذو خبرة لجمع البيانات من التحليل حول تقنية القدم المستخدمة خلال المباريات .
- قد شمل تصنيف حركات القدمين الفئات التالية :



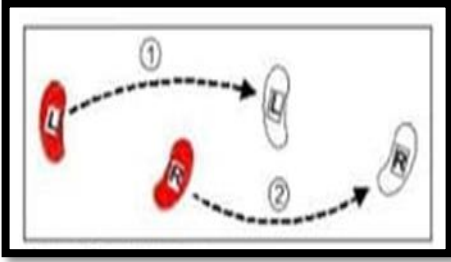
- خطوة واحدة شكل رقم (2)

شكل (2) خطوة واحدة



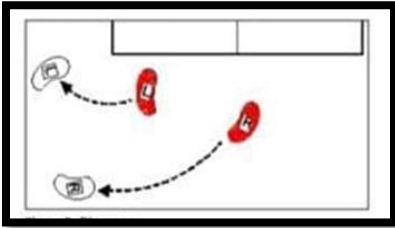
- خطوة shuffle شكل رقم (3) (مطاردة)

شكل (3) shuffle



- كروس شكل رقم (4)

شكل (4) خطوة كروس



- خطوة محور رقم شكل (5)

شكل (5) خطوة محور



- التصويب بدون خطوة شكل رقم (6)

شكل (6) التصويب بدون
خطوة

المعالجات الإحصائية :

- تم استخدام برنامج spss لإستخراج المعاملات التالية :
- المتوسط الحسابي \pm الإنحراف المعياري .
 - تحليل التباين ذو الاتجاه الواحد .
 - النسبة المئوية.

عرض ومناقشة النتائج

أولا : عرض النتائج

إن الهدف من هذا البحث هو مقارنة نسب توزيع حركات القدمين في مسابقة تنس الطاولة للرجال والسيدات أولمبياد طوكيو 2020 وقد أظهرت النتائج التالي :

جدول (1)

توزيع نسبة التحرك بخطوة واحدة للرجال والسيدات

السيدات	الرجال	حركة القدمين
45.68 %	45.15 %	خطوة واحدة One step (للأمام ، للجانب ، للخلف)

جدول (2)

دلالة الفروق بين نسبة التحرك خطوة واحدة One step (للأمام ،للجانب ، للخلف) للرجال والسيدات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
بين المجموعات	29.177	1	29.177	.584
داخل المجموعات	1648.709	33	49.961	
الكلية	1677.886	34		

قيمة ف $4.09 = 0.05$ عند $7.47 = 0.01$

أظهرت نتائج جدول رقم (1) والخاص بتوزيع نسبة تقنية خطوة واحدة (للأمام ،للجانب ، للخلف) أوجه تشابه بين الرجال والسيدات فكانت 45.15% ، 45.68% علي التوالي . كما أظهرت نتائج جدول (2) والخاص بحساب دلالة الفروق بين هاتين النسبتين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بينهما عند مستوي دلالة 0.05 . مما يتفق مع ذكره دان سيملر و مارك هولوتشارك Dan seemiller ,Mark holowchak (1997) ان تقنية التحرك بخطوة واحدة (أمامية ،جانبية ،خلفية)تسمح بتغير الموضع بعمق حسب الحاجة ويساعد هذا الوضع علي التحرك بكفاءة بعيدا عن ، أو نحو الطاولة (5 : 65) . كما أكد مرتضي علي المنصوري وآخرون (2013) علي أن تقنية الخطوة الواحدة من أكثر الأنواع إستخداما كحركة إنتقالية رئيسية أو خطوة مكملة لخطوة أخرى . وهي من الخطوات الاقتصادية في حركة القدمين وتستخدم من قبل لاعبي الهجوم والدفاع (4 : 61) ، لذا كان من المتوقع ان يكون هناك تشابه وإرتفاع في نسبة الإستخدام بين الرجال والسيدات .

جدول (3)

توزيع نسبة التحرك بخطوتين shuffle للرجال والسيدات

السيدات	الرجال	حركة القدمين
13.54 %	19.27 %	التحرك بخطوتين shuffle

جدول (4)

دلالة الفروق بين نسبة التحرك بخطوتين shuffle للرجال والسيدات

قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
1.292	31.302	1	31.302	بين المجموعات
	24.225	33	799.441	داخل المجموعات
		34	830.743	الكلية

يتضح من جدول رقم (3) والخاص بتوزيع نسبة تقنية التحرك بخطوتين shuffle للرجال والسيدات كانت 19.27 % ، 13.54 % علي التوالي . كما أظهرت نتائج جدول رقم (4) والخاص بحساب دلالة الفروق بين هاتين النسبتين عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بينهما عند مستوي دلالة 0.05 . وهذا منطقي للتوزيع المماثل بين الرجال والسيدات في هذه التقنية حيث أشار لاري هودجز Latty Hodges (1993) ان هذه التقنية هي الأكثر شيوعا لحركة القدمين ، ويستخدمها جميع المهاجمين ذوي المستوي الأعلى تقريبا ، حيث إنها سريعة وتغطي مساحة كبيرة ، ويتم استخدامها في التحرك الجانبي في أي من الإتجاهين ، كما يمكن استخدامها للانتقال إلي أو بعيدا عن الطاولة (7 : 48) . كما أكد دان سيملر ومارك هولوتشاك Dan seemiller ,Mark holowchak (1997) أن التحرك ذو الخطوتين تقنية حركات القدمين لمسافات قصيرة ، تمكن من التحرك بسرعة ويتوازن جيد من جانب إلي آخر من الطاولة . وأيضا للتحرك بسرعة من الضربات الأمامية إلي الضربات الخلفية (5 : 64) .

جدول (5)

توزيع نسبة خطوة المحور Pivot للرجال والسيدات .

السيدات	الرجال	حركة القدمين
2.83 %	7.31 %	حركة المحور Pivot

جدول (6)

دلالة الفروق بين نسبة حركة المحور Pivot للرجال والسيدات.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
بين المجموعات	35.086	1	35.086	*5.911
داخل المجموعات	195.886	33	5.936	
الكلية	230.971	34		

يتضح من جدول رقم (5) والخاص بتوزيع نسبة خطوة المحور Pivot للرجال والسيدات كانت 7.31 % ، 2.83 % علي التوالي . كما أظهرت نتائج جدول رقم (6) والخاص بحساب دلالة الفروق بين هاتين النسبتين وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي 0.05 بين الرجال والسيدات في إستخدام هذه التقنية لصالح الرجال ، حيث يميل اللاعبون الرجال إلي لعب الضربة الأمامية من جانب الضربة الخلفية ، وهذا يتفق مع ما ذكره دان سيملر ومارك هولوتشاك Dan seemiller ,Mark Holowchak (1997) ان الهدف من هذه الحركة هو التمكين من لعب الضربة الأمامية من جانب الضربة الخلفية ، فالتسديدات الهجومية للضربة الأمامية من الزاوية الخلفية هي الضربات الهجومية الأكثر فعالية في اللعبة (5 : 65) . كما أكد مرتضي علي المنصوري وآخرون (2013) علي انه توجد طريقتان يستخدم فيهما تكنيك خطوة المحور Pivot ، الأولى ، بعد لعب الإرسال عندما يقوم اللاعب المنافس بإرجاع الكرة إلي جانب منطقة الضرب الخلفي (Back hand) مباشرة ، أما الطريقة الثانية فهي أثناء اللعب (أي عند تداول الكرة عدة مرات) ، حيث يختار اللاعب اللحظة المناسبة لأداء هذه الخطوة (4 : 74) .

جدول (7)

توزيع نسبة التحرك بخطوة التقاطع Crossover للرجال والسيدات .

السيدات	الرجال	حركة القدمين
1.04 %	3.38 %	التحرك بالتقاطع Crossover

جدول (8)

دلالة الفروق بين نسبة التحرك بالتقاطع Crossover للرجال والسيدات.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
بين المجموعات	9.147	1	9.147	*5.169
داخل المجموعات	58.395	33	1.770	
الكلي	67.543	34		

يتضح من جدول رقم (7) والخاص بتوزيع نسبة تقنية التحرك بالتقاطع Crossover للرجال والسيدات كانت 3.38 % ، 1.04 % علي التوالي . كما أظهرت نتائج جدول رقم (8) والخاص بحساب دلالة الفروق بين هاتين النسبتين وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي 0.05 بين الرجال والسيدات في إستخدام هذه التقنية لصالح الرجال ، وتدل هذه النسبة المنخفضة لإستخدام هذه التقنية سواء للرجال والسيدات إلي صعوبة أدائها . حيث أشار دان سيملر ومارك هولوتشاك Dan seemiller ,Mark Holowchak (1997) إلي أنها من أصعب تقنيات حركة القدمين لممارستها ودمجها في اللعبة . وقد تستخدم فقط عندما نحتاج إلي تغطية مسافات جانبية تزيد عن أربعة أو خمسة أقدام بسرعة ، بالتحرك من الزاوية الخلفية إلي الزاوية الأمامية (5 : 69) .

جدول (9)

توزيع نسبة التصويب بدون خطوة No step للرجال والسيدات .

السيدات	الرجال	حركة القدمين
36.90%	24.89 %	بدون خطوة No step

جدول (10)

دلالة الفروق بين نسبة التصويب بدون خطوة No step للرجال والسيدات.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف
بين المجموعات	99.057	1	99.057	*6.130
داخل المجموعات	533.229	33	16.158	
الكلي	632.286	34		

يتضح من جدول رقم (9) والخاص بتوزيع نسبة التصويب بدون خطوة No step للرجال والسيدات كانت 24.89 % ، 36.90% علي التوالي . كما أظهرت نتائج جدول رقم (10) والخاص بحساب دلالة الفروق بين هاتين النسبتين وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي 0.05 بين الرجال والسيدات في إستخدام هذه التقنية لصالح السيدات ، حيث تميل السيدات عادة إلي التصويب بدون أخذ خطوة وأيضا وفقا للكرات الأتية من المنافس .

الإستنتاجات

إستنادا إلي ما اظهرته نتائج البحث وفي حدود الهدف والتساؤلات تم إستخلاص الآتي :

* التوصل إلي توزيع نسب أنواع حركات القدمين ودلالة فروقها بين الرجال والسيدات :

- خطوة واحدة One step 45.15 % رجال ، 45.68 % سيدات ، عدم وجود فروق دالة بينهما .

- التحرك بخطوتين shuffle 19.27 % رجال ، 13.54 % سيدات ، عدم وجود فروق دالة بينهما .

- خطوة المحور Pivot 7.31 % رجال ، 2.83 % سيدات ، مع وجود فروق دالة عند مستوي 0.05 لصالح الرجال .

- خطوة التقاطع Crossover 3.38 % رجال ، 1.04 % سيدات ، مع وجود فروق دالة عند مستوي 0.05 لصالح الرجال .

- التصويب بدون خطوة No step 24.89 % رجال ، 36.90% سيدات ، مع وجود فروق دالة عند مستوي 0.05 لصالح السيدات .

التوصيات :

1- الأهتمام بتطوير حركات القدمين نظرا لاهميتها الكبرى في تحسين فعالية أداء اللاعبين .

2- الأهتمام بوضع برامج تدريبية لتحسين تحركات القدمين للناشئين .

المراجع :

- 1- شريف فتحي صالح : برنامج لتحسين أداء الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي لرياضة تنس الطاولة في ضوء الخصائص الكيميائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001 م .
- 2- صفوت أحمد علي : الخصائص التكنيكية للضربة اللولبية في تنس الطاولة ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1994 م .
- 3- كريم محمد محمود : الحديث في تنس الطاولة (مهارات وتطبيقات) ، دار الوفاء للحكيم
- 4- مرتضي علي لفته : تنس الطاولة ، الأسس التكنيكية الميكانيكية والتدريبية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، 2013 م .
المنصوري
محمد أحمد عبد الله
إبراهيم
انتصار كاظم عبد الكريم
سالم
- Winning table tennis ,skills ,Drills , and strategies ,human kinetics ,1997 . : Dan seemiller -5
,Mark
Holowchak
- Foot work technique used in elite table tennis matches, volume 111.issue1/2019 . : Jvan Malagoli -6
lanzoni, Michail
Kats, Kadelis ,
Gunter btraub
and Zoran
- Table tennis , steps to success ,Humen : Larry Hodges -7
,kinetics publisrers ,1993

” دراسة تحليلية مقارنة لتقنيات حركات القدمين المستخدمة في مباريات المنخبة لأوليمبياد طوكيو 2020م تنس الطاولة ”

*أ.م.د / سمر محمد جابر بريقع

المخلص

يهدف هذا البحث إلى تحليل تحركات القدمين مع تركيز خاص علي مقارنة توزيع تحركات القدمين بين لاعبي الرجال والسيدات في مباريات المنخبة لأوليمبياد طوكيو 2020م تنس الطاولة . مع الإجابة علي التساؤلات التالية : ما حركات القدمين الأكثر شيوعا التي يستخدمها لاعبي المنخبة من الرجال والسيدات في مباريات تنس الطاولة أوليمبياد طوكيو 2020 م . وقد استخدم المنهج الوصفي وأختيرت عينة البحث من مباريات دور الثمانية رجال وسيدات وتم التحليل برنامج كينوفيا Kinovea . و قد أسفرت النتائج عن التوصل إلي توزيع نسب أنواع حركات القدمين ودلالة فروقها بين الرجال والسيدات فكانت : خطوة واحدة 45.15 One step % رجال ، 45.68 % سيدات ، مع عدم وجود فروق دالة بينهما . التحرك بخطوتين 19.27 shuffle % رجال ، 13.54 % سيدات ، مع عدم وجود فروق دالة بينهما . خطوة المحور Pivot 7.31 % رجال ، 2.83 % سيدات ، مع وجود فروق دالة عند مستوي 0.05 لصالح الرجال . خطوة التقاطع Crossover 3.38 % رجال ، 1.04 % سيدات ، مع وجود فروق دالة عند مستوي 0.05 لصالح الرجال . التصويب بدون خطوة No step 24.89 % رجال ، 36.90 % سيدات ، مع وجود فروق دالة عند مستوي 0.05 لصالح السيدات . وقد أوصت الباحثة بالأهتمام بتطوير حركات القدمين نظرا لاهميتها الكبرى في تحسين فعالية أداء اللاعبين ، وأيضا الأهتمام بوضع برامج تدريبية لتحسين تحركات القدمين للناشئين .

الكلمات المفتاحية : تنس الطاولة ، تحركات القدمين ، أوليمبياد طوكيو 2020م

* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية .



Abstract

"A comparative analytical study of the techniques of footworks used in the elite matches of the Tokyo 2020 olympics table tennis".

***Samar mohamed gaber brekaa**

This research aims to analyze the footworks , with a special focus on comparing the distribution of the footworks between men and women plays in the elite matches of the Tokyo olympics 2020 table tennis. With answering the following questions :what are the most common footworks used by elite men and women players in table tennis matches at 2020 Tokyo Olympics? .the descriptive approach was used , and the research sample was selected form the men´s and women´s quarter – final matches, and the analysis was done using the kinovea program .the results resuted in reaching adistribution of the percentages of the types of footworks and the significance of their differences between men and women ,and they were :one step 45.15 % for men , 45.68 % for women , with no significant differences between them. Shuffle 19.27 % for men 13.54 % for women ,with no significant differences between them .pivot step 7.31 % for men 2.83 % for women, with significant differences at the level of 0.05 in favor of men. Crossover step 3.38% for men 1.04 % for women, with significant differences at the level of 0.05 in favor of men. No step 24.89% for men 36.90% for women, with significant differences at the level of 0.05 in favor of women. The researcher recommended paying attention to deve loping the foot works due to its great importance improving the effectiveness of the player’s performance , and also paying attention to developing training programs to improve the foot works for young players .

Key words:

Table tennis , foot works , olympics Tokyo 2020 .

Assistant professor ,department of sport training and movement sciences, faculty of physical education for girls ,Alexandria university .

” تأثير برنامج تدريبي علي القدرة العضلية ومستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب ”

*د/عبدالرحمن صفوت صابر

مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم في عصرنا الحالي تطوراً ملحوظاً في مختلف مجالات الحياة حيث خضعت العديد من الظواهر في شتى المجالات إلى البحث العلمي لحل الكثير من المشكلات والتدريب الرياضي مجال من المجالات التي شملها البحث العلمي . (32 : 16)

ويعتبر التدريب الرياضي الجزء الرئيسي من عملية الإعداد الرياضي بإعتباره العملية التربوية الخاصة والقائمة علي إستخدام التدريبات البدنية ، بهدف تطوير مختلف الفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية . (1 : 2)

ويرى كلاً من " محمد علاوى " " أبو العلا عبدالفتاح " (2000م) أن المدرب الناجح هو الذى يخطط لبرنامج التدريب بحيث ينمي هذا البرنامج الخصائص التي تعمل على تنمية نظام الطاقة الذي يعتمد عليه اللاعب في تخصصه الرياضي ، كما يجب أن يستخدم نفس الحركات الخاصة بهذا النشاط حتي يتم التركيز علي تدريب المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء النشاط الرياضي التخصصي تبعاً لطبيعة عملها . (2 : 27)

ويرى " السيد حسن " (2002م) أن رياضة الملاكمة هي إحدى الرياضات التنافسية في البطولات العالمية والدورات الأولمبية والتي تركز الدول المتقدمة في المجال الرياضي أقصى طاقتها البشرية والمادية لإعداد فرقها القومية علي أسس وقواعد علمية سليمة للظهور بالمظهر المشرف خلال تلك الدورات خاصة بعد أن أصبحت المستويات الرياضية مؤثراً لمدي التقدم العلمي والحضاري الذي وصلت إليه هذه الدول . (7 : 21)

* مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف *

كما تتميز منافسات الملاكمة بعدد من الجولات تتخللها فترات راحة قصيرة ، ويكون بين ملاكمين متساوين في الوزن والدرجة فوق حلبة محددة المعالم والمقاييس حيث يحاول كل ملاكم التغلب على الآخر من خلال تسديد أكبر عدد من اللكمات الصحيحة . (27 : 11)

ويرى " عبدالفتاح خضر " (1996م) أن رياضة الملاكمة تتميز عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بخصوصية الحمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة التي تلاحظ في حركات الملاكمين أثناء توجيه اللكمات ، ويعتبر إتقان المهارات الفنية من أهم العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى الملاكم لتحقيق الفوز في المنافسة. (20:50)

لكن ليس هذا فقط الذي يعتمد عليه اللاعب لأن من الممكن أن تستمر المباراة إلى نهاية الوقت المحدد وهو (11) دقيقة كما أنه من الممكن أن يؤدي أكثر من مباراه في اليوم الواحد للصعود للأدوار النهائية لذا كان على اللاعب أيضاً وعلى المدربين ذوي المستويات العالية الإهتمام بعنصر التحمل وهو قدرة اللاعب على العمل بأداء مهاري بدني عالي لأخر المباراه وهذا ينطبق على ما أشار إليه "مفتي إبراهيم" (1991م) بأن تحمل الأداء يعني مقدرة اللاعب على تكرار الأداء المهاري والخططي بشكلة الفني الصحيح بكفاءة وحيوية طول زمن المباراه ويرى البعض أن الأداء مركب من تحمل القوة وتحمل السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق بالإضافة إلى دقة الأداء المهاري والخططي وترجع أهمية تحمل الأداء إلى أنه مرتبط بالمهارات والخطط كذلك . (25:245)

لذا فإن سرعة الاداء عند تدريب القدرة يجب أن تكون مماثلة لسرعة الأداء في المباراة لأن أداء تمرينات القدرة العضلية ببطء يقلل من تأثير التدريب إذ أن خفض سرعة حركة العمل العضلي يؤدي إلى تقليل اشتراك الوحدات الحركية Fast Motor Units أى أن وحدات حركية سريعة أقل سوف تطور للأداء . (19 : 154)

كما أشار أيضاً في هذا الصدد " عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب " (2017م) أن هناك عدة متطلبات لتدريب القدرة العضلية منها :

1- تنمية مستوى عالي من القوة.

- 2- تنمية مستوى عالي من السرعة .
- 3- تنمية مستوى عالي من الإتزان الديناميكي .
- 4- إستخدام الأداء الفني الذى يحقق العلاقة بين القوة والسرعة .
- 5- التوافق الحركي . (19 : 155)

وفى هذا الصدد أكد " كمال عبدالحميد ومحمد صبحي حساين " (1999م) أن أهم طرق تدريب عنصر القوة المميزة بالسرعة هو التدريب الفتري ، كما أكد "بسطويسى أحمد" (1999م) أن أهم هذه الطرق هو التدريب الفتري بنوعيه منخفض ، ومرتفع الشدة مع ملاحظة أن يصل تدرج الشدة من (65 - 90 %) من الشدة القصوى لقدرة اللاعب. (21:350)(4 : 212)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب ولاعب سابق ومن خلال متابعته لنتائج العديد من البطولات الدولية والمحلية، ونظراً لتعديلات القانون المستمرة التي بدورها أثرت على طريقة اللعب داخل المباريات من خلال إستخدام الأساليب الهجومية بنسبة أكبر من الأساليب الدفاعية والهجومية المضادة خلال المباريات، وجد الباحث أن اللاعبين يقومون بأداء بدني بمهارة عالية جداً ولكن سريعاً ما ينخفض مستواهم في اللعب ويظهر عليهم علامات التعب وعدم المقدرة على الاستمرار في اللعب وخاصة عند أداء اللكمات المستقيمة خلال بداية المباريات بصفة عامة والجولات بصفة خاصة تكون ذات فعالية عالية، ولكن في الثواني الأخيرة من زمن الجولات والمباريات تنخفض فاعليتها بشكل ملحوظ ، الأمر الذى قد يرجع إلى ضعف مستوى عنصر القدرة العضلية والمرتبط بتكرار أداء اللكمات المستقيمة بشكل كبير خلال الجولات والذي لعب دوراً هاماً في قدرة الملامكين على الاستمرار فى الاداء بكفاءة عالية خلال زمن الجولات . وهو الأمر الذي دفع الباحث إلى اختيار موضوع بحثه وهو "تأثير برنامج تدريبي على القدرة العضلية ومستوى أداء اللكمات المستقيمة للملامكين الشباب " .

أهداف البحث :

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

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

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

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لمعرفة أثره على :

- تطوير القدرة العضلية للملاكمين الشباب المتمثلة في (القوة القصوى للذراعين والرجلين – قدره العضليه للذراعين والرجلين – الأتزان – الرشاقة) قيد البحث .
- تطوير مستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب قيد البحث.

فروض البحث :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي.
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء اللكمات المستقيمة قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

القدرة العضلية power :

هي معدل رفع المقاومة لمسافة رأسية محدودة بالنسبة للزمن ويمكن زيادة القدرة برفع نفس المقاومة (وزن الثقل أو وزن الجسم) لنفس المسافة الرأسية في زمن أقل ، أو برفع نفس المقاومة لمسافة رأسية أكبر في نفس الزمن ، أو برفع مقاومة أكبر لنفس المسافة الرأسية في نفس الزمن . (19 : 154)

أجراءات البحث :

أولاً : منهج وعينة البحث :

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي الملاكمة بنادي بني سويف الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة لموسم 2021م / 2022م ، ولا يقل عمرهم التدريبي عن (3) سنوات .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة من نادي بني سويف الرياضى والبالغ عددهم (20) لاعبا حيث كان قوام العينة التجريبية (12) لاعبا . كما تمت الاستعانة بعدد (8) لاعبين من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وذلك لأجراء الدراسة الأستطلاعية ، وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للأختبارات قيد البحث .

جدول رقم (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث الأساسية

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	مجتمع الدراسة	20 لاعب	100%
2	المجموعة التجريبية	12 لاعبا	60%
4	العينة الاستطلاعية	8 لاعبين	40%

ثانياً : أ- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن .
- جهاز الديناموميتر .
- ساعة إيقاف - شريط قياس معايير لقياس المسافات .
- كرات طبية وصناديق خطو .
- شدادات مقاومة (أساتك مطاطية ، حبال مطاطة) .
- أكياس ووسائد اللكم والكرة المرتدة .
- أدوات تدريبية مختلفة (أقماع ، أطباق بلاستيكية ، ساعة إيقاف...الخ) .
- حلبة ملاكمة وقفازات لكم .
- حواجز مقاسات مختلفة .
- صالة اللياقة البدنية (أجهزة المقاومات المختلفة ، الدامبلز ، البار الحديدى) .

ب - الأجهزة المستخدمة فى قياس سرعة اللكمات :

- كاميرا تصوير فيديو . - جهاز كمبيوتر . - إستمارة تسجيل بيانات .
- برنامج تحليل سرعة الأداء video stedio11.
- كفوف المدرب وتثبيتها بالحائط لأداء اللكمات عليها أثناء التصوير . مرفق (7)

ثالثاً : الأختبارات والمقاييس :

قام الباحث بجمع البيانات عن طريق إجراء الإختبارات والمقاييس للمتغيرات قيد البحث

كما يلي :

القياسات الجسمية :

- قياس الطول والوزن باستخدام جهاز الرستاميتير .

القياسات البدنية :

- القوة القسوي للذراعين باستخدام الديناموميتر (كجم) .
 - القوة القسوي للرجلين باستخدام الديناموميتر (كجم) .
 - القدرة العضلية للذراعين من خلال رمي كرة طبية 3 كجم لأبعد مسافة (متر) .
 - القدرة العضلية للرجلين من خلال الوثب من الثبات للأمام لأبعد مسافة (متر) .
 - الدوران حول الجسم لقياس الاتزان (تكرار) .
 - الرشاقة باستخدام الجري الزجراجي ما بين الأقماع مسافة 15 متر بأقصى سرعة (ثانية) .
- مرفق (5)

القياسات المهارية (مستوى أداء اللكمات المستقيمة) :

- اللكم لمدة 10ث على وسادة الحائط .
- اللكم التخيلي لمدة 10ث .
- تصوير لكمة مستقيمة يمنى وحساب زمنها .
- تصوير لكمة مستقيمة يسرى وحساب زمنها . مرفق (6)

رابعاً : التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث قبل التجربة :

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

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

E-mail:- journal@nhed.bs.u.edu.eg

إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة :

قام الباحث بالتأكد من مدي إعتدالية التوزيع لأفراد عينة البحث الأساسية في ضوء متغيرات البحث، ويوضح جدول(2) إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة .

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط الانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والاختبارات البدنية والقياسات المهارة لعينة البحث الأساسية (ن=12)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	170.75	170.50	2.89	0.83
	الوزن	74.83	74.00	10.77	0.04-
	العمر الزمني	17.33	17.00	0.65	0.43-
	العمر التدريبي	3.91	4.00	0.90	0.18
الاختبارات البدنية	القوه القصوي للذراعين	4.08	4.00	1.31	0.11
	القوه القصوي للرجلين	86.08	87.00	3.31	0.42-
	القدرة العضلية للذراعين	4.07	4.12	0.31	0.66-
	القدرة العضلية للرجلين	1.44	1.44	0.04	0.26
	الاتزان	27.83	27.50	4.36	1.48
	الرشاقة	5.14	5.16	0.19	0.22
اختبارات الاداء المهاري	اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحائط	30.41	30.00	3.36	0.01
	اللكم التخيلي لمدة 10 ث	30.00	30.00	1.70	0.00
	تصوير لكمة مستقيمة يمني وحساب زمنها	0.60	0.61	0.03	1.39-
	تصوير لكمة مستقيمة يسري وحساب زمنها	0.61	0.63	0.02	0.31-

يتضح من جدول (2) ما يلي :

أنه تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث ما بين (-1.39 : 1.48) في متغيرات البحث أي أنها انحصرت ما بين (-3 ، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث .

خامساً : الدراسة الاستطلاعية :

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

المعاملات العلمية للاختبارات:

- حساب معامل الصدق :

للتأكد من صدق الاختبارات أستخدم الباحث صدق التمايز، وذلك من خلال حساب دلالة الفروق بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة .

جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغيرالمميزة

في الاختبارات قيد البحث لإيجاد معامل الصدق (ن=1 ن=2=4)

الدلالة	قيمة z	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	الاختبارات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
0.01	2.49	10.00	2.50	26.00	6.50	كجم	القوه القسوي للذراعين	الاختبارات البدنية
0.02	2.32	10.00	2.50	26.00	6.50	كجم	القوه القسوي للرجلين	
0.01	2.33	10.00	2.50	26.00	6.50	متر	القدرة العضلية للذراعين	
0.02	2.30	10.00	2.50	26.00	6.50	متر	القدرة العضلية للرجلين	
0.08	1.74	12.00	3.00	24.00	6.00	تكرار	الاتزان	
0.02	2.30	26.00	6.50	10.00	2.50	ثانية	الرشاقة	
0.02	2.17	10.50	2.63	25.50	6.38	لكمة	اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحائط	اختبارات الاداء المهاري
0.01	2.33	10.00	2.50	26.00	6.50	لكمة	اللكم التخلي لمدة 10 ث	
0.02	2.32	26.00	6.50	10.00	2.50	ثانية	تصوير لكمة مستقيمة يمني وحساب زمنها	
0.02	2.30	26.00	6.50	10.00	2.50	ثانية	تصوير لكمة مستقيمة يسري وحساب زمنها	

قيمة (z) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 1.96

يتضح من جدول (3) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة عند مستوي دلالة معنوية (0.05) مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات .

- الثبات :

لحساب ثبات الأختبارات أستخدم الباحث دلالة الارتباط بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الأختبارات على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وكان قوامها (8) لاعبين ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمني مدته أسبوع بين التطبيقين، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لإيجاد ثبات هذه الاختبارات، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث (ن=8)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
0.875	0.51	5.62	0.53	3.50	كجم	القوه القصوي للذراعين	الاختبارات البدنية
0.884	4.92	99.75	6.51	87.87	كجم	القوه القصوي للرجلين	
0.903	0.73	3.78	0.26	4.15	متر	القدرة العضلية للذراعين	
0.921	0.05	1.48	0.03	1.49	متر	القدرة العضلية للرجلين	
0.943	4.39	33.25	4.48	27.87	تكرار	الاتزان	
0.930	0.13	5.19	0.13	5.15	ثانية	الرشاقة	
0.837	2.32	32.50	3.29	30.00	لكمة	اللکم لمدة 10 ث على وسادة الحائط	اختبارات الأداء المهاري
0.936	1.80	33.87	1.60	30.00	لكمة	اللکم التخیلی لمدة 10 ث	
0.864	0.03	0.45	0.02	0.61	ثانية	تصوير لكمة مستقيمة يمني وحساب زمنها	
0.894	0.01	0.65	0.26	0.61	ثانية	تصوير لكمة مستقيمة يسري وحساب زمنها	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.829

ويتضح من جدول (4) ما يلي :

يوجد ارتباط ذو دلالة أحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 مما يدل علي ثبات تلك الاختبارات .

سادساً : الدراسة الأساسية :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث يوم الأربعاء والخميس الموافق 1 ، 2 /

2021/ 12 .

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي عينة البحث لمدة 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية أسبوعية في الفترة من يوم السبت الموافق 2021/12/4 حتي يوم الخميس الموافق

2022/1/27 .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث وبنفس شروط وأدوات القياس القبليّة وذلك

في يوم السبت والاحد الموافق 29 ، 30/1/2022 .

المعالجات الإحصائية :

- الأحصاء الوصفي .
 - معامل الارتباط سبيرمان .
 - دلالة الفروق مان وتني (U) .
 - دلالة الفروق ويلكسون (Z) .
 - نسب التحسن (%) .
- وسوف يرتضى الباحث مستوي معنوية (0.05) في جميع مراحل البحث.

سابعاً : عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

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

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

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

جدول (5)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي

للعيينة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث $n = 12$

مستوي الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	وحدة القياس	الاختبارات
0.00	3.17	0.00	0.00	0	-	كجم	القوه القصوي للذراعين
		78.00	6.50	12	+		
				0	=		
0.00	3.08	0.00	0.00	0	-	كجم	القوه القصوي للرجلين
		78.00	6.50	12	+		
				0	=		
0.00	3.06	0.00	0.00	0	-	متر	القدرة العضلية للذراعين
		78.00	6.50	12	+		
				0	=		
0.00	3.06	0.00	0.00	0	-	متر	القدرة العضلية للرجلين
		78.00	6.50	12	+		
				0	=		
0.00	3.08	0.00	0.00	0	-	تكرار	الانتران
		78.00	6.50	12	+		
				0	=		
0.00	3.06	78.00	6.50	12	-	ثانية	الرشاقة
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		

قيمة (z) عند مستوي معنوية $0.05 = 1.96$

يتضح من جدول (5) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائيا لإختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (0.05)، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

جدول (6)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي

للعيينة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث (n=12)

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

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

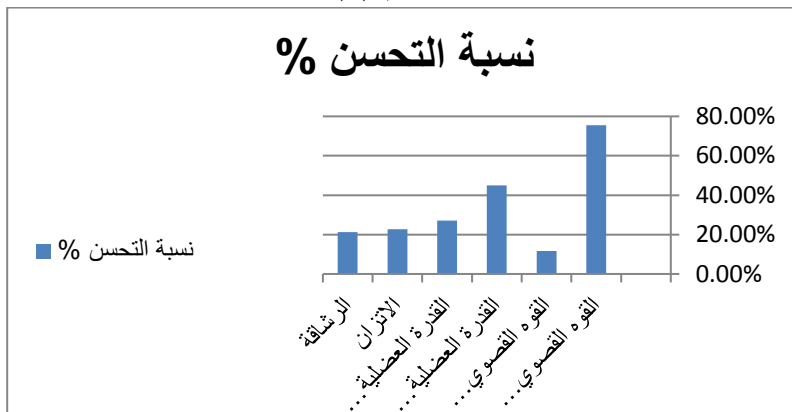
E-mail:- journal@nhed.bsu.edu.eg

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	م	ع	م		
75.49%	3.08 -	1.64	7.16	1.31	4.08	كجم	القوة القصوي للذراعين
11.71%	10.08-	2.85	96.16	3.31	86.08	كجم	القوة القصوي للرجلين
44.96%	1.83-	0.36	5.90	0.31	4.07	متر	القدرة العضلية للذراعين
27.08%	0.39-	0.06	1.83	0.04	1.44	متر	القدرة العضلية للرجلين
22.74%	6.33-	5.52	34.16	4.36	27.83	تكرار	الاتزان
21.20%	1.09	0.11	4.05	0.19	5.14	ثانية	الرشاقة

يتضح من جدول (6) ما يلي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 75.49 % كأكبر قيمة ، 11.71 % كأصغر قيمة .

شكل رقم (1)



(يوضح الشكل نسبه التحسن للعينة التجريبية في المتغيرات البدنية)

جدول (7)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي

للعينة التجريبية في المتغيرات المهارة قيد البحث (ن=12)

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

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

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

الاختبارات	وحدة القياس	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوي الدلالة
اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحائط	لكمة	-	1	1.00	1.00	3.03	0.00
		+	11	7.00	77.00		
		=	0				
اللكم التخيلي لمدة 10 ث	لكمة	-	0	0.00	0.00	3.11	0.00
		+	12	6.50	78.00		
		=	0				
تصوير لكمة مستقيمة يمني وحساب زمنها	ثانية	-	12	6.50	78.00	3.08	0.00
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
تصوير لكمة مستقيمة يسرى وحساب زمنها	ثانية	-	12	6.50	78.00	3.08	0.00
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				

قيمة (z) عند مستوي معنوية $0.05 = 1.96$

يتضح من جدول (7) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل على تحسن القياس البعدي في القياسات المهارية بدرجة دلالة معنوية .

جدول (8)

النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي

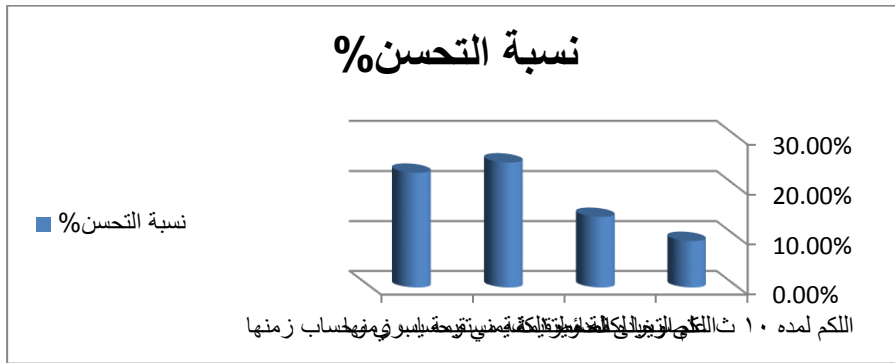
للعينة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=12)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م		
اللكم لمدة 10 ث على وسادة الحائط	لكمة	3.36	30.41	3.13	33.25	2.84-	9.33%
اللكم التخيلي لمدة 10 ث	لكمة	1.70	30.00	1.71	34.25	4.25-	14.16%
تصوير لكمة مستقيمة يمني وحساب زمنها	ثانية	0.03	0.60	0.03	0.45	0.15	25%
تصوير لكمة مستقيمة يسرى وحساب زمنها	ثانية	0.02	0.61	0.02	0.47	0.14	22.95%

يتضح من جدول(8) ما يلي :

أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث الأساسية في القياسات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين 22.95 % كأكبر قيمة ، 9.33 % كأصغر قيمة

شكل رقم (2)



(يوضح الشكل نسبة التحسن للعينة التجريبية في المتغيرات المهارية)

مناقشة النتائج :

• مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على " يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية المتمثلة في (القوة القصوى للذراعين والرجلين ، القدرة العضلية للذراعين والرجلين ، الاتزان ، الرشاقة) قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدى "

ويوضح جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون للعينة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدى في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوي معنوية (0.05)، مما يدل على تحسن القياس البعدى في المتغيرات البدنية بدرجة دلالة معنوية .

كما يتضح من جدول (6) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين 75.49 % كأكبر قيمة و 11.71 % كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير القوة

القصوى للذراعين بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير القوة القصوى للرجلين . وهذا ما وضحه شكل رقم (1) .

ويرجع الباحث ذلك التغير الايجابي بين القياسين القبلي والبعدي في للاختبارات البدنيه قيد البحث إلى انتظام عينه البحث في تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وذلك بما حواه البرنامج التدريبي من تنوع وتعدد الوسائل التدريبية الخاصة بتدريبات القدرة العضلية للاعبين الملاكمة ، بما يتفق مع المراجع العلمية المتخصصة في التدريب الرياضي ومراعاة الأسس العلمية في تدريب الملاكمة .

حيث تم تقنين تلك التدريبات علمياً وفقاً للأسس والمبادئ العلمية وذلك بما يناسب متطلبات القدرة العضلية واستخدام الادوات والاجهزة .

كما يتضح أن عينة البحث قد تحسنت في جميع متغيرات القدرات البدنية قيد البحث ، ويعزى الباحث الفروق الداله احصائيا في فرق القياسات البعديّة للقدرة العضلية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي احتوى على تدريبات مختلفة للقدرة العضلية ذات الشدة المتوسطة والعالية والقصوى بما يتناسب مع قدرات اللاعبين مع مراعاة الفروق الفردية للأحمال والتدرج في الشدة والتكرارات الموجهة لتنمية القدرات البدنية الخاصة ، حيث راعي الباحث عند بناء التدريبات أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي ، وقد عمل ذلك علي زيادة دافعية اللاعبين نظراً لاستخدام أكثر من تدريب في أكثر من اتجاه عمل سواء كان هوائى أو مختلط أو لا هوائى ، مما أدى ذلك إلى استثارة الجهاز العصبي لدي اللاعبين وبالتالي إرتفاع درجة أدائهم .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من " عصام عبدالخالق " (2003م) (18) "عادل عبدالصير"(1999م)(16)" مسعد محمود"(1997م)(22) إلي أن التدريب المنتظم يؤدي إلي رفع مستوى اللياقة البدنية .

كما يؤكد " عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب"(2017م)(19) أن التمرينات ذات القدرة العالية يمكن أن تأخذ شكل تمرينات عالية القوة أو عالية السرعة أو مزيج من كل منهما ، وعموماً فإن سرعة الاداء عند تدريب القدرة يجب أن تكون مماثلة لسرعة الأداء في المباراة .

ويتفق ذلك مع ما ذكره " رضا عبدالحسين" (2015م) (13) ، " daina blenger (2013م) (30) إلى أن البرامج التدريبية المقننة لفترة الاعداد تؤثر تأثيراً إيجابياً علي تنمية الصفات البدنية الخاصة .

كما يتفق ذلك مع ما ذكره " wiliam " (1997م) (33) علي أن أفضل أسلوب تدريبي يكون من خلال تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية بالنشاط التخصصي وبطريقة تتشابه مع المسار الحركي والزمن المطلوب في المواقف التدريبية .

وهذا ما أكده " السيد عبدالمقصود" (1994م) (6) "حامد هادي" (2019م) (11) إلي انه يمكن تنظيم هذا النوع من التدريب بحيث تكون ظروفه مشابهه من ظروف المنافسة ذاتها للارتقاء بمستوى الأداء البدني وأن هذا النوع من التدريب يتشابه مع المباراة إلا أنه يختلف عنها في بعض الخصائص إذا أن الهدف الرئيسي منه هو التدريب .

ويؤكد " أمر الله البساطي" (1995م) (8) "إيهاب عبدالرحمن" (2009م) (9) إلي أهمية ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهاري في النشاط التخصصي للاعبين كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية الخاصة والتي يجب تنميتها وتطويرها .

ويشير كل من "حازم عبدالرحمن مجاهد" (2015م) (10) "أحمد محمد عبدالخالق" (2014م) (3) "Edward Thomson" (2012م) (31) إلى أن تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية المختلفة تساعد الملاكم وتمكنه من اداء الحركات السريعة التي تعتمد علي قدر كبير من سرعة رد الفعل كما تمكنه من الوصول إلى هدف المنافس والسرعة في لكمات المنافس لذلك زاد في الآونة الاخيرة بمعرفة ودراسة الطرق والأساليب العلمية التي تؤدي إلي تطوير عناصر اللياقة البدنية للاعب الملاكم مما أدى إلي حدوث تطور سريع في السنوات الأخيرة لرياضة الملاكمة من الناحية البدنية والمهارية والخططية وحتى أساليب وطرق التدريب المختلفة .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج " يحيي الحاوي " (2000م) (28) " سامي عسكر" (2012م) (14) " مصطفى نصر " (2014م) (24) في أن التدريب المقنن والمبني علي

أساس علمي سليم يعمل علي تحسين القدرات البدنية للاعبين ويحسن من مستوى لياقتهم البدنية ويجعلهم قادرين علي أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية . ويعزى الباحث ذلك التحسن إلي الارتفاع بمستوى الحمل على مدار ال (8) أسابيع فترة أداء البرنامج عن طريق زيادة الحجم ثم تلي ذلك زيادة الشدة وكما يرجع الباحث هذا التحسن في التنوع في استخدام تدريبات المختلفة التي ساعدت على الانتقال الاثر التدريبي لهدف البرنامج الاساسى عن طريق التكرارات للتدريبات البدنية والمهارية التي تم زيادتها تدريجياً . وبهذا يكون الفرض الأول قد تحقق .

مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص علي " يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء اللكمات المستقيمة قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي".

ويوضح جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في القياسات المهارية بدرجة دلالة معنوية .

ويتضح أيضاً من جدول (8) أن النسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين 22.95 % كأبزر قيمة ، 9.33 % كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير تصوير لكمة مستقيمة يسرى بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير اللكم لمدة 10 ث على وساده الحائط . وهذا ما وضحة شكل رقم (2) .

ويعزى الباحث التحسن الحادث لدي عينة البحث في متغير مستوى الاداء المهاري إلى أن استخدام تدريبات القدرة العضلية قيد البحث أثرت إيجابياً علي ارتفاع مستوى الاداء المهاري نتيجة ارتفاع المستوى البدني ، حيث أدت تدريبات القدرة العضلية المستخدمه في البحث إلى تثبيت المسار

الحركي للمهارات داخل الممرات العصبية للملاكم ، وانعكس ذلك علي وضوح التصور الحركي للمهارات الحركية بشكل أفضل ، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء المهاري نتيجة أداء تدريبات القدرة العضلية في اتجاه العمل العضلي للمهارات الحركية للملاكمة .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من " صبرى قطب" (2002م) (15) "ياجيت وتونكل" (1998م) (34) " مصطفى أحمد " (2001م) (23) " عبدالرحمن صفوت" (2015م) (17) حيث أشاروا إلى أن استخدام التدريبات النوعية والتي تعمل في نفس اتجاه العمل العضلي تؤدي إلى تحسن مستوى القدرات البدنية وينعكس ذلك بدوره علي تحسن مستوى الاداء .

ويرجع الباحث التحسن في القياسات البعدية لعينه البحث في مستوى نتائج الاختبارات مهارية قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على التمرينات والتدريبات الخاصة التي تؤدي في نفس المسارات الحركية للمهارات وأيضاً احتواء الوحدة التدريبية علي جزء رئيسي هدفه هو التدريب علي هذه المهارات قيد البحث . والتدريب على الاجهزة والادوات تحت ظروف الاحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب المشابهة ، وإستخدام تمرينات المنافسة التي تشابه ما يحدث في المباراة علي حلبة الملاكمة .

ويوضح " إسماعيل حامد وآخرون" (1991م) (5) إلى التدريب على الادوات والاجهزة من الاسس العامة التي تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات حيث أنها تعمل علي تنمية وتطوير المهارات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية ، كما يذكر "يحيي الحاوي" (2000م) (28) إلى أن التدريب على الاجهزة والادوات تحت الظروف الاحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب المختلفة أدى إلى زيادة فاعلية الأداء المهاري لدي اللاعبين بصورة إيجابية .

وهذا ما اكده كل من " مفتى ابراهيم" (1991م) (26) "حنفى مختار" (1994م) (12) أنه إذا تم تدريب اللاعبين علي الأشكال المتنوعة من التدريبات التنافسية بما يشابه متطلبات المباراة حيث أنها تؤثر إيجابياً علي زيادة قدراته مهارية الهجومية وتتيح له اختيار أفضلها في معظم مواقف اللعب الفعلية وتزيد من قدرة اللاعب علي المناورة وتنفيذ المهارات الهجومية في أماكن

واتجاهات مختلفة ولا يفاجئ بموقف ما لم يتم التدريب عليه ومن ثم تحقيق سرعة الاداء المميز بالدقة والتوافق في تنفيذ الواجب الخططي .

كما يضيف " إيهاب عبدالرحمن " (9م) (2009م) ، " C.j.hall,A.m lane " (2001م) (29) أن طريقة التدريب لتحسين الاداء في الملعب يجب أن تكون مشابهة ميكانيكياً لطريقتها في المنافسة مع الوضع في الاعتبار أن جزء من التدريب يجب أن يتم في سرعة مماثلة للتي تحدث في المنافسة حتي يترجم التدريب إلي تحسن في الأداء يجمع بين ميكانيكية الأداء وسرعة باستخدام تمرينات منافسة . وبذلك تحقق الفرض الثاني .

ثامناً : الأستنتاجات والتوصيات :

أ – الأستنتاجات :

في ضوء أهداف وطبيعة البحث وفي حدود عينة البحث المختارة والمنهج المستخدم ومن واقع البيانات التي تم جمعها ونتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلي أستنتاج الآتي :-

- أن إسناد تدريبات القدرة العضلية أثار بشكل إيجابي اللاعبين أثناء إستخدامهم للبرنامج .
- أن الاعتماد على العناصر البدنية المركبة كعنصر القدرة العضلية من أهم النقاط التي أدت إلي عدم الظهور المبكر للتعب .
- وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية ومستوى أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي .

ب – التوصيات :

في ضوء الإجراءات التي تمت في هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث المختارة وإستناداً إلي النتائج والإستنتاجات السابقة يمكن التوصية بالآتي :-

- إهتمام المدربين بعناصر اللياقة البدنية المركبة لما لها تأثير إيجابي على مستوى اللاعبين سواء كان بدنياً أو مهارياً .
- الاهتمام بتدريبات القدرة العضلية لان هذه التدريبات تحتوى على عناصر (القوة – السرعة) وهي عناصر ضرورية لأغلب الأنشطة الرياضية .

- يجب على المدربين الذين سوف يستخدمون تدريبات القدرة العضلية الوضع فى الاعتبار التدرج بالاحمال التدريبية حتى يؤثر تأثير إيجابي على اللاعبين .
- يمكن إستخدام تدريبات القدرة العضلية بشكل مشابه للأداء فى رياضة الملاكمة
- تنفيذ هذا البرنامج التدريبي على مرحلة سنية أكبر من العينة المستخدمة فى البحث فى رياضة الملاكمة .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- 1 أبوالاعلا أحمد عبدالفتاح) : التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية) ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (1997م)
- 2 _____ ، محمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (2000م)
- 3 أحمد محمد عبدالخالق) : فاعلية أسلوبين لتشكيل وحدتى التدريب اليومية للاعبى الملاكمة على بعض المكونات البدنية والمهارية والفسيولوجية ، رساله ماجيستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها . (2014م)
- 4 أحمد محمود إبراهيم) : الموسوعة العلمية والتطبيقية (الإتجاهات الحديثة لتوجيه مسار الإنجاز وبناء وتقنين البرامج التدريبية للاعبى رياضة الجودو) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية . (2011م)
- 5 إسماعيل حامد عثمان ، محمد ، عبدالعزيز غنيم ، عاطف مغاورى شععن ، ضياء الدين محمد العزب (1998م) : تعليم وتدريب الملاكمة ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 6 السيد عبدالمقصود (1994م) : " نظريات التدريب الرياضي ، توجيه وتعديل مستوى الانجاز ، مكتبة الحساء ، القاهرة .

- 7 السيد مصطفى حسن (2002م) : تأثير التدريب في إتجاه تطوير فاعلية الأداء على بعض الاستجابات الفسيولوجية خلال فترة إعداد الملاكمين المبتدئين (14- 16 سنة) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- 8 أمر الله أحمد البساطي (1995م) : التدريب والاعداد البدنى فى كرة القدم ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
- 9 إيهاب عبدالرحمن إبراهيم (2009م) : تأثير تمرينات المنافسة بالانقال على بعض القدرات البدنية وأداء المجموعات للكمية للملاكمين الشباب ، رساله ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- 10 حازم عبدالرحمن مجاهد (2015م) : تأثير برنامج تدريبي على بعض القدرات الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي لناشئ الملاكمة ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- 11 حامد عبدالشهيدي هادي (2019م) : تأثير تمرينات البليومتر في تطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين وأداء للكلمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة الشباب ، بحث منشور ، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة ، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة ، الامارات .
- 12 حنفي محمود مختار (1994م) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 13 رضا عبدالحسين هادي (2015م) : تأثير تدريبات المنافسة باستخدام الأثقال النسبية على فاعلية الانجاز للمبارزين تحت 20 سنة ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- 14 سامي عبدالسلام عسكر (2012م) : تأثير تدريبات مهارية خاصة لتطوير التحمل الخاص على بعض القدرات اللاهوائية باستخدام فترات راحة قبل المنافسة للمصارعين الفتیان ، بحث منشور ، المجله العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

- 15 صبرى على قطب (2002م) : الاستجابات الانزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته (تحمل القوة – تحمل السرعة) لبعض حركات السقوط على الرجلين للمصارعين ، رساله دكتوراه منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- 16 عادل عبدالبصير (1999م) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 17 عبدالرحمن صفوت صابر (2015م) : تأثير برنامج تدريبات نوعية على سرعة اللكمات المستقيمة لدى الملاكمين ، رساله ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
- 18 عصام الدين عبدالخالق (2003م) : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط 11 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- 19 عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب (2017م) : تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الاساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة .
- 20 عبدالفتاح فتحى خضر (1996م) : المرجع فى الملاكمة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- 21 كمال الدين عبدالرحمن درويش ، محمد صبحى حساتين (1999م) : الجديد فى التدريب الدائرى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 22 مسعد على محمود (1997م) : المبادئ الأساسية للمصارعة الحرة والرومانية للهواة ، جامعة المنصورة .
- 23 مصطفى أحمد مصطفى (2001م) : تأثير برنامج لتنمية التحمل الخاص على مستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبى الاسكواش ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- 24 مصطفى محمد نصر (2014م) : تأثير تدريبات تحمل الاداء على اللياقة القلبية التنفسية وفاعلية الاداء المهارى للملاكمين ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

- 25 مفتى إبراهيم حماد (1991م) : الاعداد والمباراه فى كرة القدم (الهجوم فى كرة القدم) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 26) _____ (1991م) : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 27 يحي إسماعيل الحاوي () : أثر برنامج تدريبي مقترح للملاكمين الناشئين على بعض القدرات الحركية والوظيفية أثناء فترة الاعداد ، رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- 28 : _____ (2000م) : الملائمة أسس نظرية وتطبيقات عملية ، ط 1 ، مكتبة العزيزى للكمبيوتر ، الزقازيق .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 29 C.j.hall,A.Mlane (2001) : Training pogram impact on physical performance and effectiveness of the performance of straight punches in boxing " journal of physical anthropology.
- 30 Daina blenger (2013) : Proquest in formation and learning 300 north zeeb road , ann arbor ,mi , usa umi university.
- 31 Edward thomson (2012) : The effect of performance on the effectiveness of some motor skills composite young boxers , national university of physical education .
- 32 Ernst.w.maglischo (1993) : Swimming Even fast,may field publishing copany . USA .



- 33 William eprentice : Fitness for college and life , mosby
(1997) ear book , inc.
- 34 Yigit , tuncel (1998) : A comparison of the endurance
training responses to road and
sand running in hight schooland
college students , jornal of
strengthe and conditioning
research , champaign,111.united
states .

Abstract

The effect of a training program on the muscular ability and performance level of straight punches for young boxers

The research aims to design a training program to know its effect on:

- Developing the muscular ability of young boxers under consideration
- Developing the performance level of straight punches for the young boxers under consideration.

The researcher used the experimental method for its suitability to the nature and objectives of the study, and he used the experimental design with one group by applying the pre and post measurements.

The research sample was chosen in a deliberate way from the boxers and representatives of the Beni Suef Sports Club and those registered in the Egyptian Boxing Federation . The most important results were:

- The proposed training program helped improve and develop muscular ability.
- The proposed training program helped to improve the level of straight punches.

تأثير تدريبات القوة السريعة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئي الجمباز*

*م.د/ محمد عبده على رسلان

المقدمة ومشكلة البحث:

تطورت رياضة الجمباز تطوراً كبيراً في الآونة الأخيرة حيث يلاحظ التطور الحادث في الأداء المهارى سواء من ناحية درجات الصعوبة أو طرق الأداء الفني مما يتطلب اكتشاف أهم دقائق هذا الأداء ، والسعى نحو معرفة خصائص ومقومات كل مهارة من المهارات ، وخاصة ما تتطلبه من صفات بدنية خاصة يجب توافرها لضمان الوصول بأداء تلك المهارات لأعلى مستوى ممكن نظراً للارتباط الوثيق بين الإعداد البدني والأداء المهارى من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة حيث تؤدي مهارات الجمباز على ستة أجهزة لكل منها طابعه الخاص في الأداء ، والذي يميزه عن باقى الأجهزة.

ويوجد العديد من أساليب التدريب التى تستخدم فى إعداد اللاعبين سواء بدنياً أو مهارياً ومن ضمن هذه الأساليب أسلوب التدريب الباليستى Ballistic Training وهو أسلوب جديد يستطيع المدرب من خلاله أن يصمم برنامج تدريبي فعال لتطوير القدرة العضلية والسرعة لأن طبيعة أداء هذه التدريبات تتميز بأنها تؤدي بشكل انفجاري ، وذلك من خلال أداء مجموعة من تدريبات الأثقال الخفيفة نسبياً وبسرعات عالية. (21: 7)

ويشير آدموند بيرك Edmund Burk (2010) أن تدريبات القوة السريعة الباليستية هي مجموعة من التدريبات تشمل على الوثب ، وقذف كرات الأثقال ، والوثب مع مسك الثقل كما تشمل على تمرينات الإقعاء (تمرينات الدفع والإرتقاء من وضع الوقوف مع ثنى الركبتين كاملاً) ، ودفع المنصة (تمرينات للارتقاء على مكعبات أو منصة إرتقاء) بالإضافة إلى تدريبات الكرة الطبية ، وذلك يؤدي إلى زيادة سرعة الأداء لأنها تعتمد على الإسراع بالثقل أوالجسم بطريقة انفجارية.(20: 51)

* مدرس بقسم أصول التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات.

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

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

E-mail:- iournal@nhed.bsu.edu.eg

ويتفق كل من : جورج George (2008) ، ميشيل وآخرون Michael, et., al (2008) على أن تدريبات القوة السريعة الباليستية تزيد من سرعة الأداء الحركي ، ومن القوة المكتسبة مما يؤدي إلى المحافظة على التوافق الخاص ، وأداء أفضل في النشاط الممارس ، وذلك من خلال تشابه طبيعة أداء تدريبات المقاومة القذفية مع طبيعة أداء النشاط التخصصي ، وتعمل على زيادة مقدرة العضلات على الإقباض بمعدل أسرع ، وأكثر تفجيراً خلال مدى الحركة في المفصل.(117:23)(25:28)

وتعتبر تدريبات القوة السريعة الباليستية من أفضل التدريبات المستخدمة في تنمية القدرة العضلية لأنها تمتاز عن غيرها من تدريبات تنمية القدرة العضلية بأنها تجمع في طبيعة أداءها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معاً.(5:217)

ويشير ميشيل وآخرون Michael, et., al (2008) أنه من الأهمية تنمية القدرة العضلية بالنسبة للعديد من الرياضات بواسطة برامج تدريبات القوة السريعة الباليستية التي تم تصميمها بطريقة ملائمة حتى يمكن أن تؤثر بصورة إيجابية على سرعة الأداء الحركي في النشاط الممارس مع الوصول إلى مستويات أقل من الإجهاد.(26:28)

ويذكر محمد إبراهيم شحاتة (2010) أن عملية الإعداد البدني للصفات البدنية الأساسية يجب أن ترتبط إلى حد كبير بالمهارات الحركية لرياضة الجباز، وعلى ذلك ففي أثناء التدريب يجب النظر إلى تنمية الصفات البدنية وكذلك تنمية المهارات الحركية على أنها وجهان لعملة واحدة ، وعلى كل مدرب جباز أن يضع في اعتباره مراعاة الارتباط الوثيق بين تنمية الصفات الأساسية، وبين عمليات التدريب على الأداء المهارى (11:391) ، كما أن عملية الإعداد البدني الخاص تتطلب أداء تمرينات لها إتصال وثيق بالمهارة المراد تنفيذها في الجملة الحركية بهدف تنمية المجموعات العضلية المشتركة في الأداء.(12:25)

وتعد القدرة العضلية واحدة من أهم العوامل الديناميكية للأداء الحركي ، وهي مؤثرة بدرجة كبيرة على سرعة الأداء الحركي وإتقان المهارة المطلوبة ، وتعتبر من الأسباب الرئيسية في التقدم بمستوى الأداء الحركي.(24:65)

ويعتبر جهاز طاولة القفز أحد أجهزة الجباز الهامة ، وهو يختلف عن الأجهزة الأخرى حيث يتطلب الأداء عليه مهارة واحدة فقط ، لذا فإنه يحتاج إلى توافر قدرات حركية ، وصفات

بدنية خاصة حتى يستطيع اللاعب من الأداء بسهولة وسلاسة وإيقاع وجمال، وتستغرق القفزات على طاولة القفز وقتاً قصيراً من 1.5 – 2 ثانية من بداية الدفع باليدين بالرجلين حتى الهبوط على الأرض، وتسمى الحركات على طاولة القفز بالحركة الوحيدة، حيث لها هدف رئيسي واحد يتحقق من خلال دورة مغلقة من ثلاث مراحل (تمهيدية – رئيسية – نهائية) وترتبط تلك المراحل بعضها ببعض (9: 61)، (10: 400)، والأداء الخاطئ لأي مرحلة من هذه المراحل السابقة يؤثر على الأداء السليم للقفزات بشكلها الكلي (1: 268) ، ويضيف محمد إبراهيم شحاتة وأحمد فؤاد الشاذلي (2006) أن طاولة القفز من الأجهزة الهامة التي تحتاج إلى درجة عالية من الاهتمام عند تعليم المهارات أو التدريب عليها، ولذلك يجب على المدرب الاهتمام بتكثيف الإعداد البدني الخاص من خلال برامج التدريب المقتنة علمياً، وذلك للاقتصاد في الجهد والوقت أثناء التعلم ، وكذلك للارتقاء بمستوى الأداء المهاري.(12: 91)

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرجعية المتخصصة في التدريبات الباليستية مثل دراسة كل من : محروس محمد قنديل وآخرون (2018)(8) ، محمد رشدي إبراهيم (2019) (14) ، محمد عثمان دردير (2019) (16) ، محمد مجدى إسماعيل (2019) (17) ، سارة السيد عبد السلام (2020) (3) ، مصطفى كامل محمد (2020) (19) ، عماد عبد الفتاح عبد الرحيم وآخرون (2021)(6) ، إسماعيل احمد سليمان (2022) (2) لاحظ أنه لا توجد دراسة علمية واحدة - في حدود علم الباحث - تناولت التعرف على تأثير تدريبات القوة السريعة الباليستية على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز .

كما لاحظ الباحث من خلال خبرته العلمية والعملية في تدريب ناشئى الجمباز بنادى طلائع الجيش ونادى الزهور عدم قدرتهم على تحقيق مستويات فنية عالية على جهاز طاولة القفز ، وإنخفاض 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 للناشئين تحت (12) سنة ، وهما الإجباريات المقررة على هذه المرحلة السنوية على هذا الجهاز ، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول العلمية المناسبة لها ، ويرى الباحث أنه قد يكون أحد الأسباب التى تؤدى إلى عدم تحقيق مستويات

فنية عالية على هذا الجهاز هو الإعتماد على برامج التدريب التقليدية ، والتي أدت إلى ضعف مستوى القدرات البدنية الخاصة لناشئي الجباز تحت (12) سنة مما أثر سلباً على مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئي الجباز تحت (12) سنة.

ومما تقدم دفع الباحث إلى دراسة تأثير استخدام تدريبات القوة السريعة الباليستية على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى 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 لناشئي الجباز تحت (12) سنة.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة السريعة الباليستية لناشئي الجباز تحت (12) سنة ومعرفة تأثيره على:

- 1- القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين - السرعة الإنتقالية).
- 2- 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.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية 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 ولصالح القياس البعدي.
- 3- يوجد معدل للتغير في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز".

مصطلحات البحث:

التدريبات الباليستية:

هي "تدريبات تستخدم لزيادة مقدرة العضلات على الإنقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيراً خلال مدى الحركة في المفصل ويكل سرعات الحركة". (20: 52)

الدراسات المرجعية :

- 1- دراسة محروس محمد قنديل وآخرون (2018) (8) أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تدريبات الباليستية علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (10) ناشئين جمباز ، ومن أهم النتائج : فاعلية التدريبات الباليستية فى تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لناشئى الجمباز .
- 2- دراسة محمد رشدى إبراهيم (2019) (14) أستهذفت التعرف على تأثير إستخدام التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (30) ناشئى كرة القدم تحت (16) سنة ، ومن أهم النتائج : حدوث تحسن دال إحصائياً فى المتغيرات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم .
- 3- دراسة محمد عثمان دردير (2019) (16) أستهذفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الباليستية على تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئى الجودو، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت العينة على (20) ناشئى جودو ، ومن أهم النتائج : وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهاري لناشئى الجودو لصالح القياس البعدي .
- 4- دراسة محمد مجدى إسماعيل (2019) (17) أستهذفت التعرف على تأثير تدريبات القوة المميزة بالسرعة بالأسلوب الباليستى على تحسين دقة أداء بعض الركلات الأمامية لناشئى التايكوندو ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (16) ناشئى تايكوندو تحت (14) سنة ، ومن أهم النتائج : تدريبات القوة المميزة بالسرعة بالأسلوب

الباليستي لها تأثير إيجابي في تحسين دقة أداء بعض الركلات الأمامية لناشئي التايكوندو.

5- دراسة سارة السيد عبد السلام (2020) (3) أستهذفت التعرف على تأثير التدريبات الباليستية على بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية أداء كاتا الحزام الأسود ناجي نوكاتا للاعبى الجودو ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (10) لاعبين جودو، ومن أهم النتائج : يؤثر إستخدام التدريبات الباليستية تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة وفعالية أداء كاتا الحزام الأسود.

6- دراسة مصطفى كامل محمد (2020)(19) أستهذفت التعرف على تأثير إستخدام تدريبات المقاومة الباليستية على القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهارى للاعبى كرة السلة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (12) لاعب كرة سلة تحت (18) سنة ، ومن أهم النتائج : وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهارى للاعبى كرة السلة لصالح القياس البعدى.

7- دراسة عماد عبد الفتاح عبد الرحيم وآخرون (2021)(6) أستهذفت التعرف على تأثير التدريبات الباليستية على بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الكاراتيه ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (20) لاعب كاراتيه حاصلون على الحزام الأسود ، ومن أهم النتائج : فاعلية التدريبات الباليستية فى تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبى الكاراتيه.

8- دراسة إسراء احمد سليمان (2022) (2) أستهذفت التعرف على تأثير تدريبات باليستي على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمستوى الرقمى لسباحى المسافات القصيرة ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (10) سباحين ، ومن أهم النتائج : تؤثر التدريبات الباليستية تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمستوى الرقمى لسباحى المسافات القصيرة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث الحالي.

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من ناشئى الجمباز تحت (12) سنة ، والبالغ عددهم (19) ناشئاً تابعين للمؤسسات الرياضية التالية : نادى طلائع الجيش ونادى الزهور ، والمسجلين بسجلات الإتحاد المصرى للجمباز فى الموسم التدريبي 2022/2021 ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الجمباز تحت (12) سنة ، وقد بلغ عددهم (10) ناشئين بنسبة مئوية قدرها (52.63%) ، كما تم اختيار عدد (9) ناشئين جمباز تحت (12) سنة كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات البدنية قيد البحث.

وتم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وبعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - السرعة الإنتقالية) ، ومستوى الأداء على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (12) سنة ، وقد تمت هذه القياسات بعد إجراء المعاملات العلمية للإختبارات البدنية قيد البحث، والجدولين رقمى (1)،(2) يوضحان ذلك :

جدول (1)

تجانس أفراد عينة البحث فى معدلات النمو

ن = 19

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	95.10	47.0	10.80	0.96
الطول	سم	47.140	21.5	139.00	0.85
الوزن	كجم	26.35	83.4	34.00	0.78
العمر التدريبي	سنة	58.5	65.0	5.40	0.83

يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين (±3) في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث ، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

جدول (2)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة

ومستوى الأداء على جهاز طاولة القفز قيد البحث ن = 19

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي	متر	50.1	21.0	1.45	0.71
القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي	سم	00.33	4.96	32.00	0.61
القدرة العضلية للذراعين	متر	3.95	58.0	3.80	0.78
العدو (30) متر	ثانية	4.98	0.63	4.81	0.81
مستوى الأداء على طاولة القفز	درجة	40.8	92.0	8.20	0.65

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين (±3) في القدرة البدنية الخاصة ومستوى الأداء على جهاز طاولة القفز مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث ، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

أدوات جمع البيانات:

وتنقسم إلى ما يلي:

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز طاولة القفز ومراتب.
- صناديق وحواجز بارتفاعات مختلفة.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب جزء للثانية.
- شريط قياس بالسنتيمتر وكرات طبية.

ثانياً: الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (2)

لتحديد الإختبارات البدنية قيد البحث تم تصميم إستمارة إستطلاع رأي وتم عرضها علي عدد (5) من أساتذة تدريب الجمباز بكليات التربية الرياضية ملحق (1) لإستطلاع رأيهم في

أهم الإختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة لناشئى الجمباز تحت (12) سنة ، وفيما يلي الإختبارات البدنية وفقاً لآراء الخبراء :

- 1- إختبار الوثب العريض من الثبات.
 - 2- إختبار الوثب العمودى من الثبات.
 - 3- إختبار دفع كرة طبية (1.5) كجم.
 - 4- إختبار العدو لمسافة (30) متر.
- ثالثاً : تقييم مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز :

تم تقييم مستوى الأداء للإجباريات المقررة على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (12) سنة ، وهى (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة – الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) بواسطة (5) حكام جمباز دوليين ودرجة أولى (ملحق 3) ، وذلك بإعطاء ناشئى الجمباز درجة من (10) درجات أى (5) درجات لكل مهارة ، على أن يتم إستبعاد الدرجتين الكبرى والصغرى ويتم الإبقاء على الدرجتين الباقيتين على أن يؤخذ متوسطهما.

المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للإختبارات البدنية قيد البحث:

أ- معامل الصدق:

أستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة (9) ناشئين جمباز تحت (12) سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والأخرى مجموعة غير مميزة (9) ناشئين جمباز تحت (10) سنوات تم إختيارهم عمدياً من نادى طلائع الجيش ، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية قيد البحث ، والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة
في الإختبارات البدنية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميّزة ن = 9		المجموعة المميّزة ن = 9		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*4.65	0.11	1.30	05.0	50.1	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى
*3.51	2.84	29.56	3.12	78.34	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الراسى
*3.24	0.32	3.45	36.0	4.00	متر	القدرة العضلية للذراعين
*3.78	0.21	5.21	0.29	4.73	ثانية	العدو (30) متر

* دال عند مستوي 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.120

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة في الإختبارات البدنية ، ولصالح المجموعة المميّزة مما يشير إلى صدق الإختبارات البدنية قيد البحث.

ب - معامل الثبات:

للتأكد من معامل ثبات الإختبارات البدنية (قيد البحث) قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test Re-Test على أفراد العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (9) ناشئين جبار تحت (12) سنة ، وقد أعتبر الباحث قياسات الصدق كتطبيق أول للثبات ، وقد تم إعادة التطبيق بفواصل زمنى قدره (10) أيام بين التطبيقين الأول والثانى ، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

ن = 9

معامل الثبات للإختبارات البدنية قيد البحث

قيمة "ر"	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*0.903	0.11	1.55	05.0	50.1	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى
*0.886	2.79	35.33	3.12	78.34	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الراسى
*0.853	0.42	4.10	36.0	4.00	متر	القدرة العضلية للذراعين
*0.897	0.25	4.69	0.29	4.73	ثانية	العدو (30) متر

* دال عند مستوي 0.05

قيمة "ر" الجدولية عند 0.05 = 0.707

يتضح من الجدول رقم (4) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة كانت أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى 0.05 مما يشير إلى ثبات الاختبارات قيد البحث.

تدريبات القوة السريعة الباليستية المقترحة:

أولاً: الهدف من تدريبات القوة السريعة الباليستية:

1- تطوير القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين - السرعة الإنتقالية) لناشئ الجمباز تحت (12) سنة.

2- تطوير 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 لناشئ الجمباز تحت (12) سنة.

ثانياً: أسس وضع تدريبات القوة السريعة الباليستية:

1- مناسبة التمرينات المختارة في الوحدة التدريبية مع قدرات أفراد عينة البحث.

2- الإهتمام بأداء تدريبات الإطالة والمرونة في بداية الوحدة التدريبية.

3- التدرج من السهل إلى الصعب في أداء تدريبات القوة السريعة الباليستية داخل الوحدات التدريبية.

4- ضرورة التكامل بين تدريبات (الرجلين - الجذع - الذراعين) لتحقيق أقصى إستفادة ممكنة.

5- التدرج في زيادة الأحمال التدريبية والتقدم المناسب بها.

6- أستخدام الباحث طريقة التدريب الفترى بشقيها منخفض ومرتفع الشدة.

ثالثاً: محتوى تدريبات القوة السريعة الباليستية:

1- شدة الحمل:

يذكر تيم Tim (2014) أن شدة الحمل المستخدمة في تدريبات القوة السريعة الباليستية تتراوح ما بين 30% : 50% والتي تمثل في تدريبات الأثقال - أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة - حتى لا يكون الثقل عبء على الجسم ، ويؤثر سلبياً على سرعة الإنتقباض العضلي مما يسبب الإصابة.(3:30)

أما بالنسبة للأثقال الحرة (الكرات الطبية – الجلة ذات المقبض) فيمكن تحديد شدة الحمل من خلال وزن الأداة نفسها حيث تتراوح أوزان الكرات الطبية والجلة ذات المقبض ما بين (1.50 – 3) كيلو جرام. (119:22)

2- حجم الحمل (التكرارات – المجموعات):

يشير تيم Tim (2014) أن حجم الحمل المناسب لتدريبات القوة السريعة الباليستية يتراوح ما بين (6 – 12) تكرار في المجموعة الواحدة ، وأن تتراوح المجموعات ما بين (3 – 5) مجموعات وفترات الراحة من (60 ث – 3) ق بين المجموعات. (5:30)

رابعاً: فترات تنفيذ تدريبات القوة السريعة الباليستية:

يتفق كل من : فليك وكريمير Fleck & Kramer (2004) (22)، على البيك وآخرون (2008) (5) على أن برنامج تدريبات القوة السريعة الباليستية يجب أن يشتمل على ثلاث فترات هما :

1- فترة التأسيس:

وتشمل هذه الفترة تهيئة الناشئ للتكيف مع تدريبات القوة السريعة الباليستية ، وتكون شدة الأحمال قليلة ، وفترات الراحة كبيرة نسبياً وتعد هذه الفترة أساساً للتدريب الباليستي ، وتشتمل على مجموعة من تدريبات الأثقال (ملحق 4)، ومدتها أسبوعين بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وتراوحت شدة الحمل في هذه الفترة من 60% – 70%.

2- فترة الإعداد:

تهدف هذه الفترة إلى تنمية القوة العضلية للرجلين والذراعين ، ومدة تنفيذ هذه الفترة أسبوعين بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وتتضمن مجموعة من تدريبات الأثقال، وتراوحت شدة الحمل في هذه الفترة من 70% – 80%، وذلك بهدف تحمل أعباء تنفيذ تدريبات القوة السريعة الباليستية.

3- فترة تطبيق تدريبات القوة السريعة الباليستية:

في هذه الفترة تم تنفيذ تدريبات القوة السريعة الباليستية المقترحة ، والتركيز على تدريب العضلات بالسرعة التي تماثل سرعة الأداء الحركي أثناء الأداء على جهاز طاولة القفز ،

ومدة هذه الفترة (6) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وتراوح شدة الحمل في هذه الفترة من 30% - 50% ، مع وجود فترات راحة قليلة نسبياً .

خامساً: التوزيع الزمني لتدريبات القوة السريعة الباليستية:

يتفق كل من : فليك وكريم (Fleck & Kramer (2004)(22)، على البيك وآخرون (2008)(5) 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 قدراً معقول من القوة العضلية يمكن قياسه والإستدلال عليه ، كما أشاروا إلى أن زمن الوحدة التدريبية اليومية يتراوح ما بين (60 : 110) دقيقة.

لذا حدد الباحث فترة تطبيق تدريبات القوة السريعة الباليستية بـ (10) أسابيع بواقع (3) مرات أسبوعياً ، وزمن الوحدة التدريبية اليومية (80) دقيقة مقسمة إلى جزء الإحماء (10) دقائق ، والجزء الرئيسي (40) دقيقة ، بالإضافة إلى (25) دقيقة تدريبات فنية في الوحدة التدريبية اليومية ، والختام (5) دقائق.

كما قام الباحث بعرض محتوى برنامج تدريبات القوة السريعة الباليستية المقترح والموضح بملحق (5) على مجموعة من أساتذة تدريب الجمباز بكليات التربية الرياضية ملحق (1) ، وقد أشاروا بصلاحيته البرنامج التدريبي المقترح للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية.

القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز خلال الفترة من 2021/10/1 إلى 2021/10/3.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق تدريبات القوة السريعة الباليستية على أفراد عينة البحث الأساسية ، ولمدة (10) أسابيع ، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد علماً بأن زمن الوحدة التدريبية اليومية (80) دقيقة ، وذلك في الفترة من 2021/10/6 إلى 2021/12/14.

القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز خلال الفترة من 2021/12/16 إلى 2021/12/18 بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

- Mean - المتوسط الحسابي.
- Standard Deviation - الإتحراف المعياري.
- Mediain - الوسيط.
- Skewness - معامل الإلتواء.
- Correlation Coficients - معامل الإرتباط البسيط.
- T.Test - إختبار "ت".
- Progress Ratios - معدل التغير

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ولصالح القياس البعدى".

جدول (5)

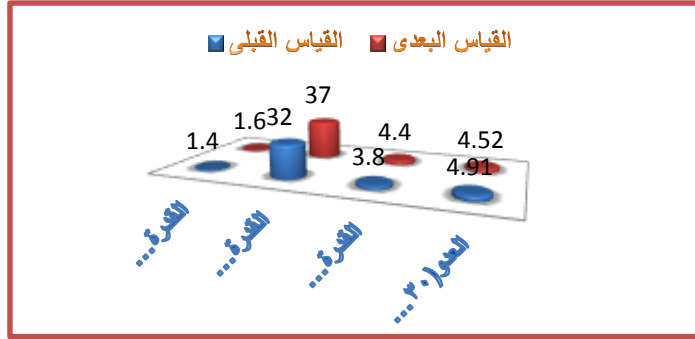
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث

الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ن = 10

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*5.97	0.05	1.60	10.0	40.1	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى
*3.36	41.3	00.37	3.29	00.32	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الراسى
*3.19	37.0	40.4	41.0	3.80	متر	القدرة العضلية للذراعين
*2.88	0.29	4.52	0.38	4.91	ثانية	العدو(30)متر

* دال عند مستوى 0.05 = 2.262 قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدى.



الشكل رقم (1)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث

الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

ويرجع الباحث التحسن في القدرات البدنية الخاصة لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية تدريبات القوة السريعة الباليستية ، والتي أشتملت على مجموعة من تدريبات الأثقال للذراعين والجذع والرجلين لتأسيس القوة العضلية (المرحلة الأولى من البرنامج التدريبي المقترح)، وفي المرحلة الثانية فترة الإعداد تم تنفيذ تدريبات الأثقال بشدات عالية حتى نتأكد من تطور القوة العضلية لناشئ الجمباز ، ثم تم البدء في المرحلة الثالثة تنفيذ تدريبات القوة السريعة الباليستية ، حيث روعى فيها تقنين الأحمال التدريبية بما يتلائم مع طبيعة عينة البحث ، والتدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب مما أثر إيجابياً على القدرة العضلية للذراعين والرجلين والسرعة الإنتقالية لدى أفراد عينة البحث الأساسية ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه جورج Georg (2008) (23) أن التدريب الباليستى يعتبر من أنسب أنواع التدريب لتحسين السرعة والقدرة العضلية حيث أن أغلب التدريبات تؤدي بصورة انفجارية ، وليس بها أي انخفاض في السرعة ، ويتم تحويل الانقباض بالتطويل إلى الانقباض بالتقصير بأقصى سرعة ممكنة.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : محروس محمد قنديل وآخرون (2018) (8) ، محمد رشدي إبراهيم (2019) (14) ، محمد عثمان دردير (2019) (16) ، محمد مجدى إسماعيل (2019) (17) ، سارة السيد عبد السلام (2020) (3) ، مصطفى كامل محمد (2020) (19) ، عماد عبد الفتاح عبد الرحيم وآخرون (2021) (6) ، إسرائ

احمد سليمان (2022) (2) على أهمية استخدام تدريبات القوة السريعة الباليستية في تطوير القدرات البدنية للاعبين الرياضات الفردية والجماعية.

ويضيف فلك وكريم Fleck & Kramer (2004) (22) أنه يمكن الاستفادة من تدريبات القوة السريعة الباليستية لأن من مبادئها التحرر من الثقل ، وهذا يجبر الألياف العضلية على سرعة الإنقباض لإنتاج أقصى قوة في أقل زمن ممكن ، وهذا يؤثر بشكل فعال على القدرة العضلية القصوى للذراعين والرجلين للرياضيين.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في 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 ولصالح القياس البعدي".

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث

الأساسية في مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز

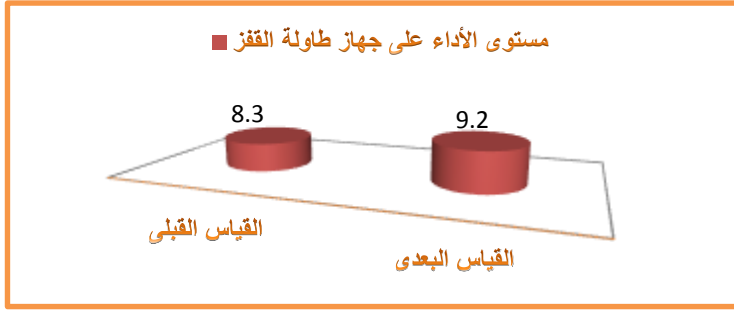
ن = 10

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		ع	م	ع	م
مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز	درجة	91.0	30.8	57.0	20.9

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.262

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (2)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز

ويرجع الباحث التحسن فى مستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية تدريبات القوة السريعة الباليستية حيث تجمع تدريباتها ما بين القوة والسرعة إضافة إلى كون تدريباتها أقرب إلى طبيعة متطلبات الأداء على جهاز طاولة القفز ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : ميشيل ستون Michael Stone (2005)(27)، إدموند بيرك Edmund Burke (2010)(20) أن تدريبات القوة السريعة الباليستية تؤدي إلى زيادة السرعة نتيجة استخدام أوزان خفيفة ، كما أن التدريب يتضمن الإسراع بالثقل أو الجسم بطريقة انفجارية بسرعة تتناسب مع طبيعة الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز .

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : محروس محمد قنديل وآخرون (2018)(8) ، محمد رشدى إبراهيم (2019) (14) ، محمد عثمان دردير (2019) (16) ، محمد مجدى إسماعيل (2019) (17) ، سارة السيد عبد السلام (2020) (3) ، مصطفى كامل محمد (2020) (19) ، عماد عبد الفتاح عبد الرحيم وآخرون (2021)(6) ، إسراء احمد سليمان (2022) (2) على فاعلية تدريبات القوة السريعة الباليستية فى تحسين المستوى الفنى للاعبى الرياضات الفردية والجماعية .

ويضيف جاك Jack (2014)(25) أن تدريبات المقاومة للرياضيين تعمل على زيادة القدرة العضلية وتحسين الأداء الحركى بالإضافة إلى الإعداد البدنى الجيد للناشئين .

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على : " يوجد معدل للتغير في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز".

جدول (7)

معدل التغير للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن = 10 نسب تحسن	أفراد عينة البحث الأساسية		المتغيرات
	بعدي	قبلي	
14.29%	1.60	40.1	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقي
15.63%	00.37	00.32	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسي
15.79%	40.4	3.80	القدرة العضلية للذراعين
8.63%	4.52	4.91	العدو(30)متر

يتضح من الجدول رقم (7) وجود معدل تغير في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة بنسبة مئوية تراوح قدرها ما بين (63.8% - 79.15%).

جدول (8)

معدل التغير للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز

ن = 10 نسب تحسن	أفراد عينة البحث الأساسية		المتغير
	بعدي	قبلي	
10.84%	20.9	8.30	مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز

يتضح من الجدول رقم (8) وجود معدل تغير في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز بنسبة مئوية قدرها (10.84%). ويرجع الباحث التحسن في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء على جهاز طاولة القفز للناشئين تحت (12) سنة (أفراد عينة البحث الأساسية) إلى العلاقة الإرتباطية الوثيقة بين تحسن القدرة العضلية للرجلين والذراعين والسرعة الإنتقالية وهي من المتطلبات البدنية الهامة ، ومستوى الأداء على جهاز طاولة القفز ، فالمستوى الفني لناشئ الجباز ما هو إلا محصلة تعاون وتآزر كفاءة أجهزة الجسم المختلفة ، وهنا يشير كل من : كومي بيتر Komi

Beter (2005) (26)، نيوتن وكرامير Newton & Kramer (2007) (29) أن تدريبات القوة السريعة الباليستية تزيد من سرعة الأداء الحركي من خلال تشابه طبيعة أداء التدريبات الباليستية بما يحاكي الحركة الرياضية وفقاً لمسارها الزمني والهندسي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي إلى زيادة مقدرة العضلات على الإنقباض بمعدل أسرع ، وتمثل هذه السرعة أهمية كبيرة لأنها تحقق عائداً تدريبياً كبيراً في المهارات الرياضية التي تعتمد على حركات الوثب والإرتقاء والدفع مثل الأداء الفني على جهاز طاولة القفز. وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث

الاستخلاصات:

- في حدود عينة البحث وأهدافه وفروضه ، وفي حدود الدراسة ونتائجها أمكن للباحث التوصل للاستخلاصات التالية:
- 1- تم تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة السريعة الباليستية لتطوير القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين - السرعة الإنتقالية) ومستوى 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 لناشئى الجمباز تحت (12) سنة.
 - 2- يؤثر استخدام تدريبات القوة السريعة الباليستية تأثيراً إيجابياً عند مستوى (0.05) على القدرات البدنية الخاصة لناشئى الجمباز تحت (12) سنة.
 - 3- يؤثر استخدام تدريبات القوة السريعة الباليستية تأثيراً إيجابياً عند مستوى (0.05) على مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (12) سنة.
 - 4- يوجد معدل للتغير في القياس البعدى عن القياس القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى القدرات البدنية الخاصة تراوحت ما بين (63.8% - 79.15%).
 - 5- يوجد معدل للتغير في القياس البعدى عن القياس القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز بلغ قدره (10.84%).

التوصيات:

- فى حدود عينة البحث ، وفى ضوء نتائجه يوصى الباحث بما يلى:
- 1- إستخدام برنامج تدريبات القوة السريعة باليستية لتطوير القدرات البدنية الخاصة لما له من فعالية فى تحسين مستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة الففز لناشئي الجمباز تحت (12) سنة.
 - 2- استخدام تدريبات القوة السريعة باليستية بشكل رئيسى فى فترة الإعداد الخاص لما لها من أهمية فى تحسين مستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة الففز لناشئي الجمباز.
 - 3- توجيه اهتمام مدربي رياضة الجمباز إلى أهمية تطوير القدرات البدنية الخاصة باستخدام تدريبات القوة السريعة باليستية فى المراحل السنية المبكرة مع الأخذ باشتراطات الأداء الفنى ، وعوامل الأمن والسلامة لتجنب حدوث الإصابات.
 - 4- توفير الأدوات الرياضية المستخدمة فى تدريبات القوة السريعة باليستية فى الأندية الرياضية بما يخدم العملية التدريبية لناشئي ولاعبى الجمباز.
 - 5- إجراء مثل هذه الدراسة على عينات مختلفة من حيث السن والأجهزة فى رياضة الجمباز.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أديل سعد شنودة، سامية فرغلي منصور (1999): الجمباز الفنى مفاهيم وتطبيقات، ملتنقى الفكر، الإسكندرية.
- 2- إسرائ احمد سليمان (2022): "تأثير تدريبات باليستية مع تناول مكمل اللبوسين الغذائى على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمستوى الرقى لسباحى المسافات القصيرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 3- سارة السيد عبد السلام (2020): "تأثير التدريبات باليستية على بعض القدرات البدنية الخاصة وفعالية أداء كاتا الحزام الأسود ناجى نوكاتا للاعبى الجودو"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- 4- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (2002): تدريبات الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى، ط2، مطبعة آمون للطباعة والنشر، القاهرة.

- 5- على فهمى البيك وآخرون(2008):سلسلة الإتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات - طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ، الجزء الثالث ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- 6- عماد عبد الفتاح عبدالرحيم وآخرون (2021):" تأثير التدريبات الباليستية علي بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الكاراتيه" ، مجلة جامعة جنوب الوادي الدولية لعلوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، العدد(19)، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي.
- 7- قاسم حسن حسين (2014): تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربى للطباعة والنشر، الأردن.
- 8- محروس محمد قنديل ، محمد السيد خليل ، أميرة محسن إبراهيم (2018):" تأثير برنامج تدريبات باليستية علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لناشئى الجمباز تحت (10) سنوات" ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد (33) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- 9- محمد إبراهيم شحاتة (1992): أساسيات الجمباز الحديث، مطبعة التوني، القاهرة.
- 10- _____ (1992): التحليل المهارى في الجمباز، دار المعارف، القاهرة.
- 11- _____ (2010): منظومة التدريب النوعى للجمباز الفنى رجال ، مؤسسة حورس الدوليه للطباعة ، الإسكندرية.
- 12- محمد إبراهيم شحاتة ، أحمد فؤاد الشاذلي (2006): التطبيقات الميدانية للتحليل الحركى في الجمباز، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- 13- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (2001): إختبارات الأداء الحركى، ط3، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 14- محمد رشدى إبراهيم (2019):" تأثير إستخدام التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي.

- 15- محمد صبحى حسانين (2003): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج1، ط4، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 16- محمد عثمان دردير (2019) : "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الباليستية على تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئى الجودو"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- 17- محمد مجدى إسماعيل (2019):"تأثير تدريبات القوة المميزة بالسرعة بالأسلوب الباليستى على تحسين دقة أداء بعض الركلات الأمامية لناشئى التايكوندو" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- 18- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح ، طارق قطان (1993): برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريبات الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة.
- 19- مصطفى كامل محمد (2020):"تأثير إستخدام تدريبات المقاومة الباليستية على القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهارى للاعبى كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 20-Edmund Burk (2010) : Ballistic Training for explosive Results human, kinetics pubishrrs , Florida , U.S.A.
- 21-Flanagan, S., & Baker (2001): Improve performance vol.(22) . university of Ontario, Canada.
- 22-Fleck & Kramer (2004) : Designing Resistance Training program, 2nd ed., Human kinetics, Pubishrrs, Inc., Champaign, Illinois.
- 23-George, B., (2008) : Sport Speed , Leisure Press , Champaign ,Iinois.
- 24-Irmgard, K., et., al. (2003): Fussball: Spielend, Trainieren, das kom Plette Uebungs System, Sportverlag Berlin.
- 25-Jack , K., (2014) : Bone mineral content of junior competitive weight lifters magazin of sports Med.
- 26-Komi,P., (2005) : Neuromuscular Performance,factors influencing Force of Speed production,sport science Journal.



- 27-Michael Kent (2005) : Oxford Dictionary of Sport Science and Medicine, Oxford University Press,UK.
- 28-Michael, H., et.al. (2008): Athletic Performance Development, Strength and Conditioning , Sport Science, Journal Vol.,(20) Sant Louis ,U.S.A.
- 29-Newton,R., & Kramer, W., (2007): Kinematics and Kinetics and Musle Activation During Explosive Upper Body Movement Sport Medicine Journal, Vol.,(14).
- 30-Tim Schett (2014): Go Ballistic this Revolutionary high-velocity training system will help you bust through sticking points,become more explosive and speed up your muscle gains, Muscle & Fitness, Oct.

ملخص البحث

تأثير تدريبات القوة السريعة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئي الجمباز

*م.د/ محمد عبده على رسلان

أستهدف البحث تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة السريعة الباليستية لناشئي الجمباز تحت (12) سنة ومعرفة تأثيره على القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين – السرعة الإنتقالية) ومستوى 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 لناشئي الجمباز ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (10) ناشئين جمباز تحت (12) سنة ، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية – تقييم مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز – البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة السريعة الباليستية.
ومن أهم النتائج:

- 1- يؤثر إستخدام تدريبات القوة السريعة الباليستية تأثيراً إيجابياً عند مستوى (0.05) على القدرات البدنية الخاصة لناشئي الجمباز تحت (12) سنة.
- 2- يؤثر إستخدام تدريبات القوة السريعة الباليستية تأثيراً إيجابياً عند مستوى (0.05) على مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئي الجمباز تحت (12) سنة.
- 3- يوجد معدل للتغير في القياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية الخاصة تراوحت ما بين (63.8% - 79.15%).
- 4- يوجد معدل للتغير في القياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز بلغ قدره (10.84%).

ومن أهم التوصيات:

- 1- إستخدام برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة السريعة الباليستية لتطوير القدرات البدنية الخاصة لما له من فعالية في تحسين مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئي الجمباز تحت (12) سنة.

* مدرس بقسم أصول التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات.

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

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

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



Research Summary

The effect of fast ballistic strength training on some physical variables And the level of technical performance on the jumping table for junior gymnasts

Dr., : Mohammed Abdo Ali Raslan.

The research aimed to design a training program using fast ballistic strength training for gymnastics juniors under 12 years old and knowing its effect on the special physical abilities (muscular ability of the legs and arms - transitional speed) and the level of technical performance of my skills (forward somersault on the hands and landing standing on the mattresses higher than the table - somersault side with a quarter of a turn and landing standing on the mattress higher than the table) on the jumping table device for gymnastics juniors under 12 years old. The level of technical performance on the jumping table device - the training program using rapid ballistic strength training.

Among the most important results:

- 1- The use of fast ballistic strength training has a positive effect at the level (0.05) on the special physical abilities of gymnastics juniors under (12) years old.
- 2- The use of fast ballistic strength training has a positive effect at the level (0.05) on the level of technical performance on the vaulting table device for gymnastics juniors under (12) years old.
- 3- There are improvement rates for the dimensional measurement over the tribal measurement for the individuals of the basic research sample in the special physical abilities that ranged between (8.63% - 15.79%).
- 4- There is an improvement rate for the dimensional measurement over the tribal measurement for the members of the basic research sample in the level of technical performance on the jumping table device, amounting to (10.84%).

Among the most important recommendations:

- 1- Using a training program using fast ballistic strength training to develop special physical abilities because of its effectiveness in improving the level of technical performance on the jumping table for gymnastics juniors under (12) years.

تأثير التدريبات البصرية علي بعض مظاهر الانتباه و مستوى الاداء المهاري لدي لاعبي رياضة المبارزة

أ.م.د/ رشا ربيع فهمي

أ.م.د/ شرين سيد فاروق

د/ الآء احمد الطاهر

المقدمة ومشكلة البحث:-

تطورت الرياضة في الآونة الأخيرة وذلك نتيجة ارتباطها بالعلوم الأخرى مثل، علوم الصحة، والميكانيكا الحيوية، علم النفس والفسولوجي، والتشريح والهندسة، وغيرها مما نتج عنها العديد من الآراء والدراسات والتي أسفرت عن نتائج قدمت للرياضة الكثير من النظريات والمعلومات التي ساهمت بدورها في تطوير مستوى الأداء وفتحت آفاقاً لأبحاث تطبيقية جديدة مكنت من تحديد العديد من فوائد ممارسة النشاط الرياضي المنظم مما انعكس على مستويات الأداء.

وان علماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الاداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ، ويعتبر التدريب البصري احد هذه التقنيات المعروفة في المجال الرياضي.(26 : 24)

ويشير برين أريل Brain Ariel (2004م) إلى أن التدريب البصري أحد فروع الإبتومتري (قياسات النظر) وهو فرع يهتم بالنظر والإدراك وتقييم وتحسين مستوى الأداء البصري بالإضافة إلى تحديد الأدوات البصرية الأكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي (24 :127).

وتشير Francine Eisner (2001م) إلى أن التدريبات البصرية تستخدم في مجالات عديدة، تحت مسميات مختلفة ففي المجال الطبي يستخدم تحت مسمى علاج الرؤية

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

****أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط****

*****مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط*****

ويستخدم كأحد أنواع العلاج الطبيعي أو التأهيل العلاجي للدماغ والعين، وهو عبارة عن برنامج تدريبي تقدمي أي البدء بالأسهل ثم الأصعب وذلك بهدف تحسين مرونة وتوافق عضلات العين. (32)

وترى الجمعية الأمريكية لطب العيون نقلاً عن هدى حسن صابر (2008م) أنه يمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددتين أساسيين هما التأثيرات الداخلية للعين (Hardware) والتأثيرات الخارجية للعين (Software)، والتأثيرات الداخلية للعين يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الإبصار وكفاءة وكل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية كضغط العين وغيرها وهذه يتم استخدامها في المجال الطبي بكثرة كعلاج طول وقصر النظر وبعض عيوب الإبصار وقد تستغرق سنوات للعلاج ونتائجها مازالت محل نقاش وجدال دائمين، أما التأثيرات الخارجية للعين فيقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل ما يتعلق بالأداء النوعي في الحياة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة وتشتمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة البصرية بأنواعها الثابتة والمتحركة والوعي الخارجي والتركيز البصري وغيرها وهذه تستخدم في المجال الرياضي بصورة كبيرة ونتائجها دائماً تكون أكثر من المتوقع لفهم الإدراك الصحيح للمواقف المختلفة للأداء الفني أثناء التدريب والمباريات مما يؤدي إلى سلامة ودقة الأداء الفني. (22):

(3)

والتدريبات البصرية عبارة عن أسلوب من أساليب التدريب يشمل على بعض التدريبات التي تطبق باستخدام العين لإحداث تغيير في استجابات العين كمستقبل حسي متمثلة في الرؤية المرتبطة بها وتعمل على تحسين القدرات البصرية للعين والتي تستخدم في المجال الرياضي أو في الحياة العامة مثل (الدقة البصرية الثابتة والمتحركة – إدراك العمق – التتبع البصري – التركيز البصري). (15 : 87)

و يتفق 'يونس وآخرون "Young et al" (2015)، "سكانلان Scanlan" (2014)، "سكوت لوسيت Scott Lucett" (2013) علي أن هذا النوع من التدريبات يعمل علي استثارة الجهاز العصبي عن طريق إرسال معلومات دائمة التغير إلي العين باستخدام المثيرات البصرية (الضوء - الألوان) التي تجعل المخ دائم التركيز لتحفيز العضلات علي العمل والأداء بدرجة عالية (31): (168)، (29 : 372)، (30 : 210).

و تعد الرؤية من خلال عمل العينين معاً يمكن أن نستدل بها على باقي حركات العين الاخرى ، وبذلك هي النافذة للانتباه ومظاهره كمتطلب أخر هام، فتتعدد مظاهر الانتباه فهي حدة الانتباه " **Intensit Attention** " أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدون وضوح وسرعة ، ثبات الانتباه " **Stability Attention** " القدرة على الاحتفاظ بالانتباه الحاد لأطول مدة ممكنة، تركيز الانتباه " **Concentratio Attention** " العمليات والنشاط النفسي (أي الانتباه) الموجه نحو شئ أو نشاط واحد فقط، توزيع الانتباه " **Distribution Attention** " العمليات والنشاط النفسي (أي الانتباه) الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد فقط، تحويل الانتباه : " **Shifting Attention** " هو قدرة اللاعب على سرعة توجيه انتباهه من مثير معين إلى آخر. (21 : 285 : 298)

ويمثل الانتباه في الوقت الحاضر احد الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي فهو تلقي الاحساس بمثير ما سواء كان هذا الاحساس علي مستوي الحواس الخارجية او الاحاسيس الداخلية ، بحيث يشعر الفرد بهذا الاحساس بطريقة واضحة ، ويعتبر الانتباه احد الابعاد الحيوية المؤثرة في الاداء الحركي(13: 254)

وللانتباه اهمية بالغة في ممارسة الانشطة الرياضية وقد تعطي مظاهر الانتباه مؤشرا حقيقيا تظهر من خلاله التغيرات التي تطرأ علي النشاط النفسي للاعب، وبالتالي قد يتوقف النجاح الرياضي في الاستجابة لبعض المواقف التي يتعرض لها اثناء ممارسته لنوع معين في الانشطة علي مدي الانتباه ، وقد اثبت العديد من الدراسات ان الافراد ذو القدرة العالية علي التركيز يستجيبوا للمثيرات المختلفة في زمن اقل من الاخرين ، ويظهر ذلك واضحا اثناء المنافسات (11:156)

ويذكر حاتم فتح الله (2010) أن لاعب المباراة يحدد أولاً بالعين الهدف أو جزءاً منه، يلي ذلك استخدامه لذراعه المسلحة فقط في أداء إحدى مهارات المباراة ضد الخصم أو لذراعه المسلحة وقدمه الأمامية معاً، أي أن العين تشترك اشتراكاً أساسياً وفعالياً في كل من الحالتين المذكورتين.(8: 43)

وتعد رياضة المباراة من الرياضات التي تعتمد بدرجة كبيرة على الكثير من المتغيرات البصرية وهذا يرجع إلى صغر مساحة الهدف والملعب مما يتطلب الكثير من التركيز والدقة في الأداء. (4 : 5)

وتتميز طبيعة الأداء في رياضة المباراة بعدم الثبات، ولا يكون على وتيرة واحدة، وذلك وفقاً لردود الفعل بين المتبارزين، فالحركات تتغير وفقاً لمواقف النزال، والأداء يكون سريعاً في مواقف الهجوم المختلفة، ويقل معدل سرعة الاداء في مواقف أخرى كالتحضير للهجوم أو التفكير في بناء وتحضير الهجمات، كما أن الاداء في رياضة المباراة يتوقف على بذل جهد كبير في وقت صغير ومحدد (1 : 53).

ومن خلال خبرة الباحثين العملية كاعضاء هيئة تدريس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة تخصص مباراة وقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط والعمل علي تدريب فريق الكلية ومنتخب الجامعة لرياضة المباراة ، قد تبين أن هناك بعض الصعوبات التي تواجه اللاعبين منها أثناء العملية التدريبية و كذلك المنافسات على حد سواء، حيث ان مواقف اللعب تتطلب توافق وتآزر بين حركات (اليد المسلحة والرجلين مع العين) من حيث الرؤية البصرية وتركيز الانتباه وكل هذا يتطلب درجة عالية من الربط بين أداء بعض المهارات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة والتي تمثل جزءاً هاماً من استراتيجية اللعب، كما ان طبيعة الأداء في رياضة المباراة تتسم بعدم الثبات، ولا يكون على وتيرة واحدة، وذلك وفقاً لردود الفعل بين المتبارزين، فالحركات تتغير وفقاً لمواقف النزال، والأداء يكون سريعاً في مواقف الهجوم المختلفة، مما يشنت انتباه اللاعبين ويصيبهم بالتوتر وعدم التركيز وقد يكون ذلك أحد الأسباب التي تؤدي إلى ضعف قدرة اللاعب على توجيه ذبابة السلاح في اتجاه الهدف بنسبة كبيرة مما يؤدي إلى إحراز اللمسات خارج حدود الهدف ، ويجب ان يتمتع لاعب المباراة بالتركيز البصري مع تركيز الانتباه، وهو المتمثل في التركيز على هدف المنافس، وإدراك العمق اى المسافة بينة وبين المنافس والتي يتحدد عليها استخدامه لأي نوع من أنواع الهجوم والسرعة المطلوبة لهذا الهجوم ، ويظهر في ذلك التتبع البصري والمتمثل في تتبع اللاعب لحركات جسم المنافس مع حركات الرجلين والذراع المسلحة وسلاح المنافس، بالإضافة الي ارتداء قناع على وجه اللاعب وذلك من الأسباب القوية التي قد تؤثرعلي مستوي الاداء.

ومن خلال إطلاع الباحثين على العديد من الأبحاث المرتبطة تبين ندرة البرامج التدريبية التي تعتمد على أسلوب التدريب باستخدام التدريبات البصرية لتنمية المتغيرات البصرية وبعض مظاهر الانتباه ومستوي الاداء المهاري للاعبي المباراة، فبعض الباحثين استخدم تدريبات مختلفة لمهارات مشابهة أو لمرحلة سنية مختلفة أو لرياضات مختلفة مثل دراسة (9) (13) ومن هنا يرى الباحثين أن استخدام التدريبات البصرية لها دور في سهولة التعليم والتدريب على المهارات الحركية، ومن خلال ما أطلع عليه الباحثين علي دراسات (3)(6)(7)(12)(18)(22) وعلي شبكة المعلومات الدولية التي أشارت إلي أهمية التدريبات البصرية ومدى تأثيرها في تحسين المتغيرات البصرية وبعض مظاهر الانتباه ومستوي الاداء المهاري والتي أوصت علي تطبيق تلك التدريبات علي رياضات أخرى ، وكذلك في حدود اطلاع الباحثين علي البحوث والدراسات تبين للباحثين ندرة الدراسات التي تناولت تأثير التدريبات البصرية علي بعض مظاهر الانتباه و مستوي الاداء المهاري لدي لاعبي رياضة المباراة وهذا كان من أحد دوافع الباحثين لإجراء هذه الدراسة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام تأثير التدريبات البصرية علي بعض مظاهر الانتباه ومستوي الاداء المهاري لدي لاعبي رياضة المباراة.

فروض البحث:-

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعدية في مستوى المتغيرات البصرية (التتبع البصري -الدقة البصرية الثابتة -الدقة البصرية المتحركة - التوافق بين العين واليد)
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعدية في مستوى بعض مظاهر الانتباه (حدة الانتباه - توزيع الانتباه -تركيز الانتباه)

3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديه في مستوى الاداء المهاري.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:-

- التدريبات البصرية: **Visual Training**

عبارة عن أسلوب من أساليب التدريب يشمل على بعض التدريبات التي تطبق باستخدام العين لإحداث تغيير في استجابات العين كمستقبل حسي متمثلة في الرؤية المرتبطة بها. (15: 87)

- مظاهر الانتباه

حدة الانتباه : Intensity Attention

أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدون وضوح وسرعة .

تركيز الانتباه : Concentration Attention

العمليات والنشاط النفسي (أي الانتباه) الموجه نحو شئ أو نشاط واحد فقط.

توزيع الانتباه : Distribution Attention

العمليات والنشاط النفسي (أي الانتباه) الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد فقط. (20 : 285 : 298)

الدراسات السابقة:-

- دراسة "محمود ابراهيم غريب" (2021)(19) واستهدفت التعرف علي اثر استخدام تدريبات الرؤية البصرية في تحسين المرونة النفسية ومستوي اداء التصويب من السقوط للامام لناشئ كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (43) ناشئ وتم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة، ومن اهم النتائج ان تدريبات الرؤية البصرية اثرت ايجابيا علي المرونة النفسية ومستوي الاداء المهاري لعينة البحث.
- دراسة "حسن عزت ضاحي" (2020)(10) واستهدفت التعرف علي تأثير استخدام التدريبات البصرية علي مستوى الاداء المهاري في الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج

التجريبي علي عينة قوامها (50) تلميذا وتم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة، ومن اهم النتائج ان التدريبات البصرية اثرت ايجابيا في تحسن مستوي الاداء المهاري لعينة البحث التجريبية.

- دراسة "اسراء محمد سليم" (2019) (6) واستهدفت التعرف علي تأثير برنامج تدريبي علي بعض المهارات البصرية والتوازن وعلاقتها بمستوي اداء بعض المهارات في السباحة التوقيعية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (30) طالبة وتم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة، ومن اهم النتائج ان البرنامج التدريبي اثرت ايجابيا علي مستوي اداء مهارات السباحة التوقيعية .

- دراسة "حاتم فتح الله الحفني" (2011م) (9) واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (17) لاعب من منتخب الجامعة وتم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة، ومن اهم النتائج ان البرنامج التدريبي اثر ايجابيا علي مستوي سرعة ودقة الاداء.

خطة واجراءات البحث:-

منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي لمجموعه تجريبية واحدة مع استخدام القياس القبلي والبعدي .

مجتمع وعينه البحث:-

مجتمع البحث:-

يتضمن مجتمع البحث لاعبي منتخب جامعة أسيوط للمبارزة (سلاح الشيش) وعددهم (12) لاعباً خلال العام الجامعي 2021م /2022م.

عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتراوح أعمارهم من (19 - 21) سنة حيث بلغت عينه البحث الأساسي (12) لاعب ، وقد تم تقسيم عينه البحث الأساسي الى مجموعة تجريبية و قوامها (7) لاعبين ،(5) لاعبين للدراسة الاستطلاعية

- تجانس أفراد العينه الكليه

تم التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات التوصيفية ، البصرية ،مظاهر الانتباه والمتغيرات البدنية ويوضح ذلك جدول (1)،(2)

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل لأتواء لأفراد عينة البحث الكليه في المتغيرات التوصيفية. (ن=12)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الألتواء
1	العمر الزمني	سنة	21.17	0.58	19.00	0.06
2	الطول	سم	177.92	3.87	176.00	0.39
3	الوزن	كجم	76.75	3.93	71.00	0.54-
4	العمر التدريبي	سنة	3.42	0.51	3.00	0.39

وينتضح من جدول (2) تجانس العينة الكليه للدراسة في العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي للاعبين حيث تراوح معامل الألتواء بين (± 3) وهذه القيمة انحصرت ما بين (-0.54) إلى $(+0.39)$ ويدل ذلك على تجانس أفراد العينه الكليه في هذه المتغيرات.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الألتواء للمتغيرات البصرية لأفراد عينة البحث الكليه (ن=12)

م	المتغيرات	وحده القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الألتواء
المتغيرات البصرية	اختبار التتبع البصري	تكرار	4.4	0.966	4.5	-0.111
	اختبار الدقة البصرية الثابتة	درجه	2.7	0.674	3.00	0.434
	اختبار الدقة البصرية المتحركة	درجه	1.4	0.516	1.50	0.484
مظاهر الانتباه	توافق العين مع اليد	تكرار	12.9	0.785	13.00	0.232
	حدة الانتباه	درجة	8.20	0.788	8.00	-0.407
	توزيع الانتباه	درجة	23.00	0.924	23.00	-0.994
الاختبارات المهارية	تركيز الانتباه	درجة	8.10	0.737	8.00	-0.166
	اختبار سرعة ودقة الهجمة المستقيمة (10ث)	تكرار	12,64	4,7	12,5	0,56-
	اختبار سرعة ودقة الهجمة العديدة (10ث،2)	تكرار	12,75	5,23	12,5	1,25-

1,39-	12.00	23,866	12,44	تكرار	اختبار سرعة ودقة الدفاع الجانبي في الرابع والرد بفرد الذراع والظعن لمدة 10 ث
1,34-	12.5	25,144	12,69	تكرار	اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بفرد الذراع والظعن لمدة 10 ث

ويتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء لاختبارات البحث قد تراوحت بين (1.39-) الى (0.994) وهذه القيم انحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يدل على خلو عينة البحث الكليه من عيوب التوزيعات غير العتداليه مما يدل على تجانس أفراد العينه في متغيرات البحث.

رابعاً: أدوات البحث:-

قام الباحثين باستخدام أدوات البحث التاليه:-

1- الأدوات والأجهزه:-

- رستامير لقياس الارتفاع بالسنتيمتر.

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم.

- أسلحة مبارزه (شيش).

- أقتعة مبارزة.

- جهاز التحكم الكهربائي لسلاح الشيش.

- صديري معدني.

- ساعة إيقاف.

- علامات لاصقة ملونة.

- جهاز قياس سرعه ودقه الأداء لقياس سرعة ودقه المهارات الهجومية والدفاعية مرفق

(4)

مواصفات الجهاز: هو عبارة عن وساده مثبت بها سلاح ومصباح كهربائي موصل بالتيار الكهربائي ومرسوم بداخلها دائرة لتسجيل اللمسات بها فإذا تم اللمس داخل الدائرة المحددة للمس يوضئ المصباح الكهربائي وذلك يدل على دقة تسجيل اللمسة.

- اختبارات المتغيرات الأبتومترية. مرفق (2)

- اختبارات مظاهر الانتباه مرفق (3)

- الأختبارات المهاريه. مرفق (4)

2- أستمارات أستطلاع الرأى:-

- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء والمتخصصين لتحديد أهم المهارات المؤثرة في المباراة في رياضة المبارزة(سلاح الشيش).

- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول محددات البرنامج التدريبي المقترح وموضع التدريبات البصرية داخل الوحدة التدريبية

- استمارة استطلاع رأى الخبراء والمتخصصين لتحديد مدى ملائمة التدريبات البصرية والتدريبات البصرية المرتبطة بالأداء المهارى.

3- الأختبارات:

1- اختبارات المتغيرات البصرية

وقد توصل الباحثين لعدة اختبارات للمتغيرات الأبتومترية وذلك من خلال إطلاعهم على بعض الدراسات (3)،(6)،(9)،(11)،(19)،وهى كالتالي:

- اختبار التتبع البصري- اختبار الدقة البصرية الثابتة- اختبار الدقة البصرية المتحركة- اختبار توافق العين مع اليد.

2- اختبار مظاهر الانتباه:(اختبار التصحيح (بوردين . أنفيموف) Pordon &Attention لقياس مظاهر الانتباه (حدة الانتباه، توزيع الانتباه) اختبار شبكة (تركيز الانتباه) تصميم دورثى هاريس Harris, D. تعريب حسن علاوى لقياس تركيز الانتباه مرفق (3)

-:

- حدة الانتباه

- توزيع الانتباه

- تركيز الانتباه

3- الأختبارات المهارية:

وقام الباحثين بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة(1) (2)،(3)،(9)،(13)، في رياضة المبارزة بهدف الوصول الي الاختبارات المهارية التي تقيس المتغيرات المهارية قيد البحث وهي :-

- اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة المستقيمة(10ث)

- اختبار سرعة ودقة اداء الهجمة العددية الثنائية (1-2)(10ث)
- اختبار سرعة ودقة الدفاع الجانبي في الرابع والرد بفرد الذراع والطن لمدة 10 ث
- اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بالطن لمدة 10 ث

المعاملات العلمية للاختبارات المستخلصة:

- تم تطبيق الاختبارات البصريه يوم 3 / 10 / 2021 على مجموعتين مختلفتين من أفراد العينه الأستطلاعيه إحداهما مميزه فى رياضه المبارزه والأخري غير مميزه وبلغ حجم كل عينه (5) لاعبين، وفيما يلى الفروق بين المجموعتين كما يظهرها جدول (3) التالى:

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لحساب ثبات وصدق اختبارات المتغيرات البصرية ومظاهر الانتباه ومستوي الاداء المهاري قيد البحث

$$(ن=1 ن=2=5)$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطين	الصدق الذاتي	قيمة ر	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
1	المتغيرات البصرية		6.00	0.816	6.30	0.948	0.30	0.846	0.717	
2			2.60	0.699	2.80	0.421	0.20	0.910	0.829	
3			1.50	0.707	1.70	0.483	0.20	0.901	0.813	
4			12.70	0.483	13.30	1.159	0.60	0.879	0.774	
5										
6	مظاهر الانتباه		7.30	0.948	7.50	1.080	0.20	0.839	0.705	
7			21.80	1.135	23.20	0.918	1.40	0.825	0.682	
8			8.20	0.632	8.80	0.632	0.60	0.849	0.722	
9			تكرار	12.12	6.58	12.15	5.15	0.3	0.823	0.99
10			تكرار	12.41	9.78	12.45	9.92	0.4	0.839	0.99

0,98	0.819	0,4	4,31	12.09	4,38	12.05	تكرار	اختبار سرعة ودقة الدفاع الجانبي في الرابع والرد بفرد الذراع والظعن لمدة 10 ث	11
0,97	0.843	0,4	5,17	12.49	4,97	12.45	تكرار	اختبار سرعة ودقة الدفاع في السادس والرد بفرد الذراع والظعن لمدة 10 ث	12

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(0,05) = 1.833$ * دال

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0,05)$ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات البصرية ومظاهر الانتباه والمهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين $(4,81 : 14,79)$ مما يشير إلى أن الاختبارات قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحثين طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على نفس المجموعة المميزة للعينة المستخدمة في الصدق وذلك في الفترة من $2017/10/4,3$ م إلى $2017/10/12,11$ م للاختبارات البصرية واختبارات مظاهر الانتباه و الاختبارات المهارية قيد البحث و جدول (3) يوضح ذلك.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثين وسائل متعددة لجمع البيانات كما يلي :

- 1- تحليل المراجع العلمية والدراسات السابقة:
- 2- الاستمارات:
- استمارات استطلاع رأي الخبراء لتحديد المتغيرات البصرية والمهارات والاختبارات التي تقيس تلك المتغيرات وكذلك محاور ومحتويات البرنامج التدريبي المقترح.
- 3- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:
- جهاز رستاميتير لقياس الطول والوزن (سم- كجم).

- شريط قياس.
- ساعة إيقاف.
- كرات طبية.
- كراسي خشبية.
- اقنعة مبارزة
- أقماع
- اسلحة مبارزة (سلاح شيش)
- 4- البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البصرية.

الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2021/10/13 إلى 2021/10/14م على عينة قوامها (5) لاعبين من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف ما يلي:

- 1- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة للتدريب والقياسات.
 - 2- التأكد من كيفية استخدام الأدوات والأجهزة بما يلائم الأوضاع الصحيحة للأداء.
 - 3- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه البحث عند التنفيذ والتوصل إلى كيفية التغلب عليها.
 - 4- تحديد أنسب التمارين التي تتلائم طبيعة أداؤها وتتماثل مع الأداء الخاص لرياضة المبارزة.
 - 5- التأكد من مدى ملائمة محتوى التدريبات البصرية للتطبيق على عينة البحث.
 - 6- التعرف على مدي ملائمة زمن الوحدة التدريبية ومجموعات التدريبات داخل الوحدة.
- التعرف على تقنين حمل التدريب للبرنامج التدريبي (الشدة وعدد المجموعات ومرات التكرار وفترات الراحة البينية)، وقد استعان الباحثين في ذلك بالعديد من المراجع المتخصصة.

- البرنامج التدريبي المقترح :-

- اهداف البرنامج التدريبي المقترح.
- أسس اختيار التدريبات البصرية.
- التقسيم الزمني للبرنامج.
- محتوى البرنامج.

تحديد الهدف من البرنامج :-

يهدف البرنامج الى تطوير كلا من:

1- مستوى بعض المتغيرات البصرية و بعض مظاهر الانتباه ومستوي الاداء المهاري لدى لاعبي رياضة المبارزة .

اختيار التدريبات البصرية:

قام الباحثين بدراسه مسحيه للعديد من المصادر العلميه وكذلك الدراسات الخاصه التي تتضمن التدريبات البصريه وتم حصر وتصميم مجموعه من التدريبات وتم وضعها فى صوره استماره استطلاع رأى وتم استطلاع رأى الخبراء مرفق (1) ومن خلال هذه الاستماره استخلص الباحثين مجموعه من التدريبات البصريه وفق لاراء الخبراء. مرفق ()

أسس تصميم التدريبات البصريه:

أعتمد الباحثين عند تصميم التدريبات البصريه على الأسس التاليه:

- 1- مراعاة الهدف من التدريب البصرى.
- 2- توفير الأماكن الفنيه وتصميم الأدوات والأجهزه البصريه.
- 3- مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب مع عينه البحث.
- 4- مراعاة المبادئ الخاصه بتدريب العين: (التنفس Breathe، الرمش Blink، الأبتسام Smile، تحقيق المتعه Have Fun، الأستمرار والجديه Commit، الثقه والأعتقاد بفاعليه التدريب Believe).
- 5- توافر عنصر التشويق والجديه للتدريبات المقترحه.
- 6- مراعاة تشابه شكل أداء التدريبات المقترحه مع طبيعه الأداء التخصصى للاعبين.
- 7- التدرج من السهل الى الصعب اثناء تطبيق التدريبات البصريه.

التقسيم الزمنى للبرنامج:

استعان الباحثين بالدراسات والبحوث السابقه التي تناولت البرامج فى المبارزه بصفه عامه والتدريبات البصريه بصفه خاصه وكذلك استعان الباحثين بأراء الخبراء والمتخصصين فى مجال (التدريب – المبارزه – من سبق لهم استخدام التدريبات البصريه فى تصميم برامج التدريب) مرفق (1) وذلك فى وضع البرنامج المقترح لتحقيق هدف البحث وجدول(4) يوضح ذلك.

جدول(4)

أراء الخبراء فى تحديد محاور البرنامج المقترح والنسبه المئويه لكل محور

ن=(12)

النسبه المئويه	مجموع اراء الخبراء	المحاور
%91.66	11	- مده البرنامج (12 اسبوع)
%100	12	- عدد الوحدات فى اليوم (وحده واحده)
%91.66	11	- عدد الوحدات فى الأسبوع (ثلاث وحدات)
%83.33	10	- زمن الوحده التدريبيه (120ق)
%100	12	- موضع التدريبات البصريه داخل الوحده التدريبيه.(يتم دمجها مع الجزء الرئيسى)

- المتغيرات المهاريه:

لتحديد المتغيرات المهاريه المرتبطه بموضوع البحث قام الباحثين بعرض استماره استطلاع رأى مرفق (2) على الخبراء وتم اختيار المهارات الحائزه علي نسبة اكثر من 80% مما اسفرت عن النتائج وهي كالتالي :

جدول(5)

أراء الخبراء فى تحديد أهم المهارات التى يحتاج إليها اللاعب أثناء المباريات

ن=(12)

النسبه المئويه	مجموع اراء الخبراء	المهارات	م
%100	12	الهجمه المستقيمه	1
%91.66	11	الهجمه العدديه الثنائيه (1-2)	2
%83.33	10	الدفاع فى الرابع	3
%100	12	الدفاع فى السادس	4

- تحديد التوزيع الزمني لتنفيذ التدريبات المقترحة :

قام الباحثين بعرض استمارة استطلاع رأي الخبراء مرفق (6) لتحديد التوزيع الزمني لتنفيذ التدريبات المقترحة , وقد توصلوا للآتي :

جدول (6)

التوزيع الكلي لزمان البرنامج التدريبي

الزمن الكلي للبرنامج التدريبي	عدد الوحدات في 12 أسبوع	عدد الوحدات في الأسبوع	زمن الختام في الوحدة التدريبية	زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية	زمن الإحماء في الوحدة التدريبية	زمن الوحدة التدريبية
=36×120 ق4320	=12×3 36 وحده	3 وحدات	10ق	90ق	20ق	120ق

- زمن الوحدة التدريبية الكلي مشتمله الإحماء والختام = 120ق

- زمن الجزء الرئيسي = 90ق.

- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = 3 وحدات

- الوحدات التدريبية الشهرية = 12 وحده

- الوحدات التدريبية للثلاث اشهر = 36 وحده

- إذا زمن البرنامج التدريبي الكلي بدون الإحماء والتهنئة = 90×36 = 4240ق

وهنا سوف يستخدم الباحثون طريقة الدمج في توزيع هذا الزمن على اجزاء الوحدة

الاساسيه وهما (الاعداد العام- الاعداد الخاص- الاعداد المهارى).

بعد تحديد مجتمع وعينة البحث ومن خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية التي تم إجراؤها

وآراء بعض الخبراء المتخصصين، قام الباحثون بما يلي:

1- إجراء القياس القبلي لأفراد العينة قيد البحث في كل من القياسات التالية:

- قياس الطول بالسنتيمتر باستخدام الرستاميتير.

- قياس الوزن بالكيلو جرام باستخدام الميزان الطبي.

- قياس المتغيرات البصرية الخاصة بالبحث (التتبع البصري - الدقة البصرية الثابتة - الدقة

البصرية المتحركة - التوافق بين العين واليد)

- قياس مظاهر الانتباه الخاصة بالبحث (حدة الانتباه- تركيز الانتباه - توزيع الانتباه).
- قياس مستوى الاداء المهاري للاعبى المبارزة(الهجمة المستقيمة - العدديّة الثنائية الدفاع الجانبي السادس - الدفاع الجانبي الرابع).
- 2- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على العينة قيد البحث في الفترة من 17/10/2021م إلى 13/1/2022م .
- 3- إجراء القياس البعدي وتسجيلها لجميع أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث.
- 4- جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية :

تم معالجة البيانات بالمعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن.
- اختبار(ت) لدلالة الفروق بين المتوسطين.
- الصدق الذاتي
- معامل الارتباط - الوسيط

عرض ومناقشة النتائج:-

- للتحقق من فروض البحث وفي حدود ما توصل إليه الباحثين من بيانات من خلال المعالجة الإحصائية يحاول الباحثين عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:
- ينص الفرض الأول علي:
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديه لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديه في مستوى المتغيرات البصرية (التتبع البصري -الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - التوافق بين العين واليد)

جدول (7)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسات القبليه والبعديه للمتغيرات البصرية للمجموعة

التجريبية ن= (7)

م	المتغيرات	قبلى		بعدى		الفرق بين المتوسطين	ت	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م			
1	اختبار التتبع البصرى	0.966	4.4	1.28	6.9	2.5	5.00	56.81
2	اختبار الدقة البصرية الثابتة	0.674	2.7	0.735	3.9	1.2	3.674	44.44
3	اختبار الدقة البصرية المتحركة	0.516	1.4	0.632	2.2	0.8	3.207	57.14
4	توافق العين مع اليد	0.875	12.9	1.36	16.2	3.3	11.00	25.58

ت الجدوليه 6، $2.45 = 0.05$

يتضح من جدول (7) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوى 0.05 بين

القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبية فى جميع المتغيرات البصرية وهذه الفروق لصالح القياسات البعديه، وقد بلغت أكبر قيم (ت) (11.00) وهو ما يتمثل فى اختبار توافق العين مع اليد فى حين بلغت أقل قيم (ت) (3.207) وهو ما يمثل اختبار الدقة البصرية المتحركة.

ويرجع الباحثين هذا التقدم فى القياس البعدى عن القياس القبلى بالنسبه للمجموعه التجريبية إلى تطبيق البرنامج التدريبى الذى يحتوى على التدريبات البصريه التى روعى فى تصميمها المتطلبات البصريه للنموذج الحركى للأداء المهارى الخاص برياضه المبارزه ؛ وذلك لما للقدرات البصريه من أهميه كبيره فى لعبه المبارزه حيث أنعكس اثر ذلك على الأداء الفعلى للاعبين.

ويتفق ذلك ونتائج دراسته ماجد مصطفى أحمد إسماعيل، عبد المحسن زكريا أحمد (2006م) (15) حيث أشاروا إلى فاعلية استخدام تدريب الرؤية البصرية فى صورة برنامج لتدريب العين، حيث يودى ذلك الى تحسين الأداء البصرى للاعب.

ويتفق ذلك أيضاً مع دراسته هدى حسن صابر (2008م) (22) حث ترى ان التدريبات البصريه تساعد على تطور كلا من الدقه البصريه الثابته والمتحركه وادراك العمق والرؤيه المحيطيه وتركيز الأنتباه.

وينفق أيضاً مع هذه النتائج دراسته ايمان جابر (2010)(7) ، mazyen et all ، (2014)(27) ، دراسة ياسمين محمد (2018)(23) ، دراسة اسراء سليم (2019)(6) ، أن البرنامج التدريبي للمهارات البصرية أثر ايجابياً على متغيرات البحث البصريه والمهاريه. ومن خلال ما سبق يستنتج الباحثين أن استخدام التدريبات البصرية ضمن البرنامج أدى إلى تحسن القدرات البصرية وهذه النتائج تحقق الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديه في مستوى المتغيرات البصرية"

عرض نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني علي:-

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديه في مستوى بعض مظاهر الانتباه (حدة الانتباه - توزيع الانتباه -تركيز الانتباه).

جدول (8)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسات القبليه والبعديه لبعض مظاهر الانتباه للمجموعة التجريبية ن= (7)

م	المتغيرات	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	ت	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م			
1	حدة الانتباه	0.788	8.2	0.798	9.20	1.00	3.00	12.19
2	توزيع الانتباه	0.942	23.00	1.333	20.00	3.00	4.50	13.04
3	تركيز الانتباه	0.737	8.1	0.666	9.00	0.90	2.58	11.11

ت الجدوليه $2.45 = 0.05$

يتضح من جدول (8) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوى 0.05 بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبية في جميع مظاهر الانتباه وهذه الفروق لصالح القياسات البعديه، وقد بلغت أكبر قيم (ت) (4.50) وهو ما يتمثل في اختبار توزيع الانتباه في حين بلغت أقل قيم (ت) (2.58) وهو ما يمثل اختبار تركيز الانتباه.

ويرجع الباحثين ذلك الي ان التدريبات البصرية ادت الي تحسن مظاهر الانتباه وذلك لما يحتويه البرنامج من تدريبات تتطلب قوة الابصار وبالتالي فالتدريب علي الرؤية الجيدة ادي الي تحسن مظاهر الانتباه.

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه محمد حسن علاوي (1999) الي اهمية الانتباه لدي الرياضيين حيث ان الانتباه الي الشرح والتحديد المستمر للهدف يساعد علي زيادة تركيز الانتباه (17:530).

ويري الباحثين ان رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب الانتباه ومظاهره حيث يوضع اللاعب مع الخصم في ظروف تتميز بالاداء متغير السرعة والانتقال من الهجوم الي الدفاع والهجوم المضاد مما يتحتم علي اللاعب التمتع بالانتباه الجيد.

ويتفق مع ذلك كلا من العربي شمعون (1999)، اسامة كامل راتب (2001) ، ان تركيز الانتباه احد المهارات النفسية الهامة للرياضيين فهو اساس نجاح عملية التعلم ، وهد احد متطلبات الاداء الهامة فالانتباه واليقظة تساعد الفرد علي الوصول الي الاداء الجيد (16:363) (21:269)

ويتفق هذا مع نتيجة دراسة كلا من محمد فكري سيد (2010)(18)، و دراسة احمد يوسف (2021)(3)، فقد بينت نتائجهم ان التدريبات البصرية ادت الي تحسن في مستوى الانتباه.

عرض نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث علي:-

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعدية في مستوى الاداء المهاري.

جدول (8)

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

دلالة الفروق بين القياسات القبليه والبعديه لمستوى الاداء فى المتغيرات المهاريه
للمجموعه التجريبيه (ن=7)

م	المتغيرات	قبلى		بعدى		الفرق بين المتوسطين	ت	نسبة التحسن
		ع	م	ع	م			
1	الهجمة المستقيمة	0.69	12.422	0.84	14.844	2.422	10.24	19.50%
2	الهجمة العددية الثنائية (1-2)	0.67	12.700	0.59	13.989	2.156	15.35	16.3%
3	الدفاع فى الرابع والرد بالطعن	1.04	12.611	0.69	15.422	2.81	9.05	22.29%
4	الدفاع فى السادس والرد بالطعن	0.51	12.468	2.00	14.50	2.032	2.39	16.30%

ت الجدوليه 6، $2.45 = 0.05$

يتضح من جدول (8) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوى 0.05 بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه فى مستوى الاداء فى المتغيرات المهاريه وهذه الفروق لصالح القياسات البعديه، وقد بلغت أكبر قيم (ت) (15.35) وهو ما يتمثل فى أداء الهجمة العددية الثنائية فى حين بلغت أقل قيم (ت) (2.032) وهو ما يمثل أداء الدفاع فى السادس.

ويرجع الباحثين ذلك الي استخدام برنامج التدريبات البصرية وذلك لما يحتويه من تدريبات متنوعة تهدف الي تحسين مستوى الاداء المهارى.

ويتفق ذلك مع ما جاءت به نتائج دراسته كلا من ماجد مصطفى أحمد إسماعيل، عبد المحسن زكريا أحمد (2006م) (15) بأن عملية التعليم والتدريب باستخدام تدريب الرؤية البصرية لها فاعليتها الإيجابية فى تقدم مستوى الأداء المهارى. وأن القدرات البصرية تلعب دوراً هاماً فى فاعلية الأداء وأنه يمكن تنمية تلك القدرات من خلال تصميم البرامج التدريبية البصرية بصورة جيدة .

وهذه النتائج تحقق الفرض الثالث الذي ينص على " توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث التجريبية لصالح القياسات البعديه فى مستوى الاداء المهارى لدى لاعبي رياضة المبارزة (سلاح الشيش)"

- في ضوء هدف البحث والإجراءات التي استخدمها الباحثين، ومن خلال ما تم عرضه من نتائج يمكن للباحثين استخلاص ما يلي:
- 1- أن التدريبات البصرية اثرت ايجابيا علي المتغيرات الرؤية البصرية(التتبع البصري- الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - التوافق بين العين واليد) لدي لاعبي المباراة.
 - 2- أن التدريبات البصرية اثرت ايجابيا علي بعض مظاهر الانتباه (حدة الانتباه-تركيز الانتباه - توزيع الانتباه) لدي لاعبي المباراة.
 - 3- أن التدريبات البصرية اثرت ايجابيا علي بعض المتغيرات المهارية لدي لاعبي المباراة قيد البحث
 - 4 - توجد نسب تحسن بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية في نتائج المتغيرات البصرية وتراوحت بين (25.58% : 57.14%).وفي بعض مظاهر الانتباه تراوحت نسبة التحسن بين (11.11% : 13.04%) اما في القدرات المهارية تراوحت بسبة التحسن بين (16.3% : 22.29%) لافراد عينة البحث.

التوصيات:

- في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء هدف البحث وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحثين بما يلي:
- 1 - استخدام التدريبات البصرية في برامج تدريب الناشئين المباراة لما لها من تأثير واضح على بعض المتغيرات البصرية ومظاهر الانتباه ومستوي الاداء المهاري وتعميمها في المراحل العمرية المختلفة.
 - 2- تطبيق برنامج التدريبات البصرية المقترح لتنمية مكونات الرؤية البصرية وبعض مظاهر الانتباه علي العينات المشابهة والمماثلة لهم في العمر التدريبي.
 - 3 - تقنين التدريبات البصرية في البرامج التدريبية للاعبي المباراة في ضوء قدرات اللاعبين، والمراحل السنية.
 - 4 - ضرورة استخدام طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء في رياضة المباراة للارتقاء بمستوى الأداء خاصة للناشئين وهذا ما التدريبات البصرية.

- 5 - تطبيق الدراسة على رياضات مختلفة لضرورة التنوع من حيث أسلوب وشكل التدريبات لتنمية وتحسين المستوى الرياضي لديهم.
- 6- عقد دورات تدريبية من قبل الاتحاد المصري للمبارزة لتوعية المدربين بأهمية استخدام التدريبات البصرية في البرامج التدريبية مما يساعد علي رفع مستوى الانجاز لدي اللاعبين

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- ابراهيم نبيل عبد العزيز، السيد معوض السيد، تامر ابراهيم نبيل: "المبارزة تعليم - تدريب"، ط1، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، 2018م.
- 2- ابراهيم نبيل عبد العزيز: "الاسس الفنية للمبارزة"، ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001م.
- 3- احمد يوسف عبد الرحمن(2020):" تأثير التدريب البصري علي بعض القدرات البصرية ومظاهر الانتباه ومستوي اداء اللكمات لناشئ الكاراتيه" بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط.
- 4-أسامة عبدالرحمن علي(2003م): "المبادئ الأساسية للمبارزة " الجزء الاول ، دار الطباعة الحرة ، الاسكندرية.
- 5- أسامة كامل راتب (2000):" تدريب المهارات النفسيه تطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6-اسراء محمد سليم (2019):" تأثير برنامج تدريبي علي بعض المهارات البصرية والتوازن وعلاقتها بمستوي اداء بعض مهارات السباحة التوقيعية " ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- 7-ايمان محمد جابر (2018): تأثير التدريبات البصرية البصرية علي تحسين سرعة اداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.
- 8-بسطويسي أحمد بسطويسي(1999م) : " أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 9-حاتم فتح الله محمد الحفنى: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية على دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2011م.
- 10-حسن عزت ضاحي (2020): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريبات البصرية على مستوى الاداء المهاري في الكرة الطائرة لتلاميذ المدارس الاعدادية الرياضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 11- زكي محمد حسن (2004): "مهارات الرؤية البصرية للرياضين - الخصائص - العوامل- الفحوصات- التدريبات"، المكتبة المصرية، الاسكندرية.
- 12- سلوي فكري عبد المنعم (2019): "تأثير استخدام التدريبات البصرية على مستوى اداء الجملة الحركية (امبي) للاعبين الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- 13-شرين سيد فاروق، محمد محمود عبد الرحيم (2020): "تأثير استخدام تدريبات الساكويو S.A.Q علي بعض القدرات التوافقية الخاصة و مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبين المبارزة" بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- 14-عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 1999م .
- 15- ماجد مصطفى احمد إسماعيل، عبد المحسن زكريا احمد(2006): "تأثير تدريبات الرؤية على بعض القدرات البصرية ومستوى الأداء المهاري في كرة القدم"، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثالث والعشرون، الجزء الرابع.
- 16-محمد العربي شمعون (1999): "علم النفس الرياضى والقياس النفسى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 17- محمد حسن علاوي(1999م): "علم نفس المدرب والتدريب الرياضي"، دار المعارف.

- 18- محمد فكري السيد (2010): " تأثير برنامج للتدريب البصري على بعض القدرات البصرية وخصائص الانتباه ومستوي الاداء الدفاعي لحارس مرمي كرة اليد" ، بحث علمي منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- 19- محمود غريب ابراهيم (2021): " فاعلية تدريبات الرؤية البصرية في تحسين المرونة النفسية ومستوي اداء التصويب من السقوط للامام لناشئ كرة اليد" بحث علمي منشور ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.
- 20- مفتى إبراهيم حماد (2002م): "المهارات الرياضية – اسس التعلم والتدريب والدليل المصور"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 21- مفتى إبراهيم حماد (2001م): "التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 22- هدى حسن صابر يوسف (2008م): تأثير استخدام التدريبات البصرية على تحسين دقة تسجيل النقاط وتركيز الإنتباه لدى لاعبات الكوميتيه، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 23- ياسمين محمد احمد (2018م) : " تأثير تمرينات الرؤية البصرية على تنمية بعض المدركات الحس حركية و الاداءات المهارية لناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه " ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

ثانيا : المراجع الاجنبية:

- 24- Brain Ariel(2004) : Sports Vision Training: An Expert Guide improving performance by training the eyes, Human perception and Human perception.



- 25-Isabel Walker (2000): sports vision-now enhancing your vision can give you that extra eye in competition, optometry today
- 26-Isabel Walker (2010): Why visual training programmes for sport don't work, sport Sci., Mar 19, (3) p.,22-203
- 27-Mazyen ,L ;Lenior ,M ,Montagene.G,&Savelsbergh,G,(2014) : "the contribution of stereo vision to on – handed catching Exp brain res" 157(3); p, 383-390,EPUB , Jun 25.
- 28-Onwukwe, Y., (2010): The Relationship between Positive Emotions And Psychological Resilience in Persons Experiencing Traumatic Crisis: A Quantitative Approach. Unpublished dissertation, Capella University. USA
- 29-Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, P. S. and Dalbo, V. (2014) : "The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men players". Journal of Sports Science, 32(4), 367-374.
- 30-Scott Lucett, (2013): " Speed and Agility Training for Basketball", Strength Cond Res, 12 (2): 212-6.
- 31-Young, W.B., Dawson, B. and Henry, G.J. (2015): " Agility and change-of-direction speed are independent skills: Implications for training for agility in invasion sports". International Journal of Sports Science and Coaching 10, 159-169
- 32- <http://www.iraqacad.org/Lib/amro.htm>

تأثير استخدام تدريبات الأكوا المائية خلال الفترة الانتقالية علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية في كرة السلة

* د/ محمد سعيد الصافي إبراهيم

** د/ أحمد محمد أحمد عارف

المقدمة ومشكلة البحث:

إن تقدم المستويات الرياضية يعتمد أساساً علي عدة عوامل منها الارتقاء بالمستوي البدني والوظيفي لأجهزة جسم الرياضي ، ويتأتى ذلك عن طريق التطوير المستمر لطرق وأساليب التدريب التي تهدف إلي تحسين النتائج والوصول إلي أعلى مستويات الإنجاز حيث تلعب أساليب التدريب الحديثة دوراً أساسياً و هاماً في تحقيق هذا الهدف ، مما يعكس أهمية تصميم البرامج التدريبية المقننة التي تهدف إلي تحسين النتائج والحفاظ على مكونات الحالة التدريبية لدى الرياضي، ويسعى المدرب الي استخدام عدة وسائل للحفاظ والتطوير للجوانب البدنية والفسولوجية معاً مما يعود بالفائدة على اللاعب بشكل مباشر وكبير، ومنها التدريب المائي والذي يعد وسط مقاوم اولاً ومغاير بشكل تام عن الوسط الذي اعتاد عليه اللاعب في التدريب .

يشير محمد بريقع و إيهاب البديوي (2004) أن التمرينات في الماء ذو أهمية كبيرة في تحقيق اللياقة الوقائية وتعمل على تقليل الضغوط الواقعة على الجسم والناجمة عن ممارسة الرياضة التنافسية أو الودية وتحقق التمرينات المائية اللياقة الكلية للجسم، ومن فوائدها اكتساب القوة، وزيادة المدى الحركي للمفاصل، التحمل الهوائي اللاهوائي، التوازن العضلي، الرشاقة، نقص الوزن، تحسن وظائف الجسم وسرعة الشفاء من العمليات الجراحية في علاج الإصابات الصغيرة (12: 21)

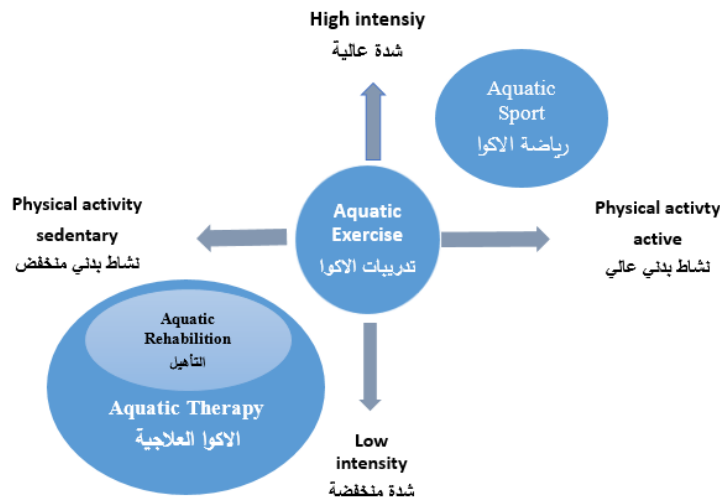
توضح ميرفت عبد اللطيف (2000) إلى أن التدريب المائي هو شكل متعدد الجوانب للعملية التدريبية ويعتبره الكثير من المدربين برنامج لياقة بدنية نموذجي ومتكامل على عكس كثيرا من البرنامج التدريبية التقليدية التي تستلزم التدريب الخاص لكل من مكونات اللياقة البدنية على حدة وذلك للتأثير على أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز التنفسي والجهاز الدوري وباستخدام أدوات عديدة، ومن هنا يتضح أن التدريب المائي ينمي جميع مكونات اللياقة البدنية ومكونات وحدة التدريب كل في آن واحد (20:64)

* مدرس بقسم الرياضات الجماعية وألعاب المضرب – كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا

** مدرس بقسم الرياضات المائية – كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا

وتوضح جانا لول Janna Lowell (2009) أن التدريب المائي training Water هو تدريب بدني شامل متعدد الأوجه وقد اعتمد عليه في الآونة الأخيرة العديد من المدربين لأنه منخفض الشدة ويفيد الرياضيين وخاصة المصابين منهم وهو تدريب عالي القيمة لكل من عناصر السرعة – القوة – القدرة لأن الحركات الأقوى والأسرع في الماء يقابلها مقاومات أكبر، ويتميز التدريب المائي بروح المرح والاجتماعية ويساعد علي التخلص من الإجهاد كما يخفض من الإجهاد علي العظام ويقلل من فرص الإصابة هذا فضلاً عن دورة الهام في رفع مستوى اللياقة البدنية من خلال تحسين مستوى القوة العضلية والتحمل والمرونة والتوازن والتوافق والرشاقة (7 :24)

وتوضح كل من شمزيو و تشيكوا Shimizu, T & Tachikawa, N (2009) أن تدريبات الأكوا ويلنيس Aqua Wellness هي كلمة مكونة من "أكوا" و "رفاهية" و "اللياقة" وكذلك الحركة البدنية الرائدة من خلال الماء بمعنى آخر ، استخدام الماء لتمتع بالصحة واللياقة والتمتع بشعور جيد وتدريبات الأكوا المائية يمكن أن تكون في ثلاثة اتجاهات مختلفة هي (العلاج المائي وفيه إعادة التأهيل المائي- تدريبات الأكوا المائية -رياضة الأكوا المائية) ويمكن تحديد الهدف المراد تنميته من تدريبات الأكوا المائية من خلال التحكم بمستوي شدة التمرين ودرجة النشاط البدني (9:29)



شكل رقم (1)

الجوانب الثلاثة الرئيسية لتدريبات الأكو المائية تتحدد بمستوي كل من الشدة والنشاط البدني)
(10: 29

والأكوا نودل Aqua Noodle أحد أدوات التدريبات في الماء وهي أداة شاملة و أقل تكلفة من غيرها وأكثر تعددية للمهام والوظائف كما أن مرونتها تمكن اللاعب من عمل عقدة وتوفرها فرص غير محدودة من خلال مرونتها التي تصل إلى النقطة التي يمكن للاعب أن يعقد فيها عقدة ويتدرب بها ، علي عكس الأدوات الأخرى التي بها مقبض ثابت ، يجب أن تحافظ عليه باستمرار مع البقاء في وضع قبضة واحدة لفترة طويلة . هذا يمكن أن يؤدي لألم في منطقة اليدين والساعد والكوع بسبب الحمل الزائد ، كلما أنها تزيد من تحسن الثبات و الاستقرار للجسم وعمل الذراعين والساقين والعمل في وضع الجلوس، قظريا أو على طول النودل (32 : 11)
يشير عويس الجبالي (2001) أن الفترة الانتقالية هي حلقة وصل بين فترة المنافسات وفترة الإعداد ويجب الاستمرار في التدريب في هذه المرحلة مع خفض شدته للحفاظ على مستويات التنمية المكتسبة من الإعداد الشامل على مدار الموسم التدريبي السابق وعدم توقف التدريب في هذه المرحلة يساعد على عدم زيادة وزن الرياضي مع تثبيت المستوى الوظيفي والمحافظة عليه عند مستوى معين ، ويكون ذلك اساسا ضروريا للانتقال الى حجم حمل اكبر عند بداية مرحلة الموسم التالي واعطاء فرصة للرياضي للاستشفاء الذهني والبدني من احمال التدريب الخاصة بفترة الاعداد والمنافسات و التخلص من التعب الناتج عن المنافسة او الموسم الرياضي السابق، وتأدية انواع مختلفة من الانشطة منخفضة الحجم والشدة (راحة ايجابية) وتكون بعيدة عن بيئة التدريب المعتاد عليها بهدف الابتعاد عن الملل وتحقيق الرغبة في التدريب للموسم التالي ، وهي فترة تقييم مفيدة لكل من المدرب والرياضي لتقييم ماتم انجازه بالإضافة الى وضع الخطط المستقبلية، ومعالجة الاصابة عند الرياضي ان وجدت (9: ٢٦٣)

إن الهدف الرئيسي لبرامج التدريب الرياضي هو رفع مستوى الحالة التدريبية للاعبين في النشاط التخصصي حيث أن الاعداد لهذه البرامج ليست قاصرة على فترة الإعداد وفترة المنافسات بل هناك فترة هامة يغفل عنها الكثير من المدربين ويعتقدون أنها فترة للراحة السلبية فقط وهي الفترة الانتقالية التي تسبقها فترة المنافسات وتليها فترة الإعداد الجديدة ولكل من الفترات السابقة هدف يسعى المدرب لتحقيقه ، وبالرغم من أن هدف الفترة الانتقالية هو الهدم بنسبة

قليلة لمكونات الفورمة الرياضية والتخلص من الحمل الزائد واستعادة الاستشفاء للاعبين إلا أنه لابد من الحفاظ على مستوى اللاعب وذلك لحسن الانتقال لفترة إعداد أخرى ،

ولقد تناولت عدة دراسات الفترة الانتقالية بالدراسة والبحث مثل السيد إبراهيم السيد (2017)(3) بعنوان تأثير استخدام التدريب المتقاطع أثناء الفترة الانتقالية على مستوى الكفاءة البدنية والفسيوولوجية للاعب كرة اليد، ودراسة عبد القادر السيد مصطفى عوض (2017)(7) بعنوان فاعلية استخدام التدريب المتقاطع خلال الفترة الانتقالية على بعض القدرات البدنية والفسيوولوجية لمتسابقى الوثب، ودراسة هيثم عادل عبد البصير(2017)(21) بعنوان تأثير استخدام اسلوب التدريب المتقاطع خلال الفترة الانتقالية على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة بنادي بورسعيد الرياضي، ودااسة عماد الدين شعبان على واخرون (2017)(8) بعنوان تأثير برنامج استشفائي خلال الفترة الانتقالية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة اليد، ودراسة محمد إبراهيم الذهبي (2019)(10) بعنوان تأثير برنامج تروحي باستخدام الألعاب المصغرة على خفض مستوي التوتر النفسي خلال الفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم ومن خلال متابعة الباحثان لمباريات منطقة المنيا لكرة السلة لاحظ انخفاض مستوى القدرات البدنية والفسيوولوجية وظهور علامات التعب والإجهاد على لاعبي كرة السلة تحت (١٨) سنة عند بداية الموسم التدريبي ، وقد يرجع السبب في ذلك إلى ممارسة اللاعبين للراحة السلبية في الفترة الانتقالية بين الموسمين ، أو ممارسة بعض الأنشطة التي تتصف بالجمود والنمطية ، وعدم التغيير الأمر الذي يصيب اللاعبين بحالة من الملل والفتور، مما يتسبب في نقص الحماس في الاستمرار في التدريب بكفاءة عالية، وينتج عن ذلك ضعف القدرات البدنية والفسيوولوجية للاعب كرة السلة ، وهذا يدل علي عدم الاهتمام بالفترة الانتقالية التي تساعد على حسن الانتقال الجيد لفترة إعداد جديدة، كذلك كانت معظم الدراسات خلال الفترة الانتقالية في اتجاه التدريب المتقاطع والبرنامج الاستشفائي والتروحي وهذا يبرز ندرة الأبحاث التي تناولت تدريبات الأكوا في الفترة الانتقالية بأسلوب مستحدث يجمع بين الممتعة والترفيه وتحسين النواحي البدنية والفسيوولوجية، ومن هنا ظهرت أهمية البحث في الفترة الانتقالية باستخدام تدريبات الأكوا المائية لما بينها من مميزات وفوائد عديدة والذي ينعكس ايجابياً علي النواحي البدنية والفسيوولوجية في كرة السلة.

هدف البحث:

التعرف على تأثير استخدام تدريبات الأكوا المائية باستخدام النودل خلال الفترة الانتقالية على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية في كرة السلة

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث للاعبي كرة السلة في اتجاه القياس البعدي
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث للاعبي كرة السلة في اتجاه القياس البعدي

مصطلحات ومفاهيم البحث:

تدريبات الاكوا المائية: Aquatic Exercises

تدريبات الأكوا المائية هي مجموعة تدريبات ذو الشدة والنشاط البدني المنخفض تعرف بأنها تمارين خفيفة الحدة، وتتميز هذه الأنواع من التمارين، بأنها تزيل الضغط في كل من العظام والمفاصل والعضلات، كما يقدم الماء مقاومة طبيعية تساهم على تقوية العضلات، وتحسين صحة القلب، وتقليل الضغط النفسي، وتقوية العضلات وزيادة قدرة تحملها. ومن الجدير بالذكر أنه لا يشترط تعلم السباحة لممارسة مثل هذه التمرينات (5: 168)

الأكوا نودل : Aqua Noodle

هي أسطوانة اسفنجية تصنع من مادة البولي ايثيلين فوم (PE) خالية من FCKW- و HFCKW ، ومقاييسها "الحجم 160 الطول 160 سم × القطر 7 سم والوزن 150 جرام" ويكون الطفو بقوة رفع 6 كجم، والبرنامج التدريبي يتم اعتماداً على الغرض المطلوب تحقيقه من خلال التحكم في درجة الشدة ومستوي النشاط البدني والمادة الصنع ناعمة ومرنة وناعمة عند التمسك والانحناء وتصنع بعدة ألوان وتوفر جواً ممتعاً و لطيفاً في التعامل بها (29: 11، 12)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة السلة تحت 18 سنة بمحافظة المنيا بأندية (الشبان المسلمين، السكة الحديد، ملوي، منظمة الشباب) والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة وذلك للفترة الانتقالية للموسم الرياضي 2021/2020م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة بنادي السكة الحديد بالمنيا تحت 18 سنة، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة وذلك للفترة الانتقالية للموسم الرياضي 2021/2020م، حيث بلغت عينة البحث (12) لاعب لتطبيق الأسلوب التدريبي المقترح للدراسة، وبلغت العينة الاستطلاعية (8) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث.

توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً:

قام الباحثان بالتأكد من اعتدالية توزيع أفراد المجموعة قيد البحث في ضوء المتغيرات الآتية: معدلات النمو " السن، الطول، الوزن" والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث، والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعاملَي الالتواء والتفطح لمعدلات النمو والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لعينة البحث الأساسية (ن = 12)

معدلات النمو	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
معدلات النمو	السن	سنة	17.57	17.00	0.95	1.80	0.18-
	الطول	سم	1.84	1.80	0.84	0.14	0.28
	الوزن	كجم	76.29	75.00	2.94	1.31	0.65
	العمر التدريبي	سنة	6.50	6.00	0.76	1.97	1.19-
الاختبارات البدنية	التحمل الدوري التنفسي	درجة	65.89	63.50	4.45	1.61	0.81
	تحمل قوة عضلات البطن	ثانية	56.00	53.00	5.60	1.69	1.64
	تحمل قوة لعضلات الظهر	ثانية	71.19	70.00	6.75	0.53	1.09-
	قوة عضلات البطن	عدد	22.67	23.00	4.42	0.20-	1.29
	قوة عضلات الرجلين	كجم	171.95	169.00	6.19	1.43	1.12
	قوة عضلات الظهر	كجم	133.21	131.01	5.41	1.22	1.09
	القدرة العضلية للرجلين	سم	37.38	36.00	5.72	0.72	0.88
	القدرة العضلية للذراعين	متر	6.15	5.90	0.81	0.93	0.45
	الاتزان الحركي	درجة	70.86	69.00	8.00	0.70	1.33
	المرونة	سم	14.26	13.50	2.51	0.91	0.76
القياسات الفسيولوجية	التوافق	ثانية	7.75	7.29	1.21	1.14	0.81
	الرشاقة	ثانية	15.26	14.50	2.51	0.91	0.79
	معدل النبض في الراحة	ن/ق	71.26	70.12	4.47	0.77	1.04
	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	لتر/ق	2.60	0.69	2.50	0.78	0.05-
	التعب كارلسون	درجة	14.29	14.00	0.64	1.36	1.04-
	السعة الحيوية	لتر	4.41	4.38	0.37	0.24	0.23
	زمن كتم النفس	ثانية	42.72	41.39	5.19	0.77-	0.37

يتضح من الجدول (1) ما يلي :

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والعمر التدريبي والقدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لعينة البحث الأساسية قد تراوحت ما بين (1.97 : 0.77)، كما أن قيم معاملات التفطح للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (1.64 : 1.19)، وجميع تلك القيم تنحصر ما بين (3+ ، 3-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات.

الدراسة الاستطلاعية:

- قام الباحثان في الفترة من 5/30 إلى 2021/6/1م بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (8) لاعبين تم اختيارهم من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وذلك بهدف:
- تجهيز الأدوات والأجهزة التي سوف يستخدمها الباحثان في الاختبارات والتأكد من صلاحيتها
 - تدريب المساعدين على طريقة تنفيذ الاختبارات لضمان (موضوعية ودقة القياس) وصحة البيانات.
 - اجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.
 - التحقق من درجة حرارة الماء والعمق المناسب لتنفيذ تدريبات الأكوا
 - التحقق من تنفيذ بعض التدريبات الأكوا المائية داخل حمام السباحة من حيث زمن الأداء وزمن الراحة البيئية وعدد المجموعات.
 - وقد أسفرت نتائجها على ما يلي:
 - صلاحية النودل لتنفيذ تدريبات الأكوا
 - صلاحية كل من الأجهزة والأدوات المستخدمة للاختبارات قيد البحث وكذلك أماكن وزمن تنفيذها.
 - صلاحية كل من القياسات والاختبارات لعينة البحث من خلال حساب المعاملات العلمية.
 - ملائمة تدريبات التدريبات من حيث زمن الأداء وعدد المجموعات، حيث تم اختبار أول ثلاث وحدات من البرنامج على عينة البحث الاستطلاعية
- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:**
- أ . الصدق:

لحساب الصدق قام الباحثان بإيجاد صدق التمايز على عينة قوامها (8) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية، حيث تم تقسيمهما إلي مجموعتين أحدهما من المميزين في رياضة كرة السلة والأخرى أقل تميزاً حيث بلغ قوام كلا منها (4) لاعبين، وتم إيجاد دلالة الفروق بينها باستخدام طريقة مان ويتني اللابارومترية والجدول (2) يوضح النتيجة.

جدول (2)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً في الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن = 8)

باستخدام اختبار مان وتني اللابارومتري

احتمالية الخطأ	قيمة z	W	U	متوسط الرتب	اللاعبين الأقل تميزاً (ن = 4)		اللاعبين المميزين (ن = 4)		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
					ع	م	ع	م		
0.013	5.78	10.00	00.00	6.50 2.50	6.20	62.25	5.68	68.00	درجة	التحمل التنفسي الدوري
0.019	2.34	10.00	00.00	6.50 2.50	3.20	54.25	4.08	65.00	ثانية	تحمل قوة عضلات البطن
0.017	2.38	10.00	00.00	6.50 2.50	4.71	72.88	4.71	75.88	ثانية	تحمل قوة لعضلات الظهر
0.028	2.37	10.00	00.00	6.50 2.50	2.50	22.25	1.71	27.75	عدد	قوة عضلات البطن
0.015	2.47	10.00	00.00	6.50 2.50	4.33	163.0	5.52	171.70	كجم	قوة عضلات الرجلين
0.014	2.42	10.00	00.00	6.50 2.50	4.17	125.5	4.91	132.15	كجم	قوة عضلات الظهر
0.027	2.40	10.00	00.00	6.50 2.50	3.58	35.50	0.5	38.75	سم	القدرة للرجلين العضلية
0.038	2.26	10.00	00.00	6.50 2.50	0.44	5.45	0.63	5.10	متر	القدرة للذراعين العضلية
0.014	3.48	10.00	00.00	6.50 2.50	7.50	71.75	6.89	75.50	درجة	الاتزان الحركي
0.019	2.59	10.00	00.00	6.50 2.50	1.95	15.70	2.17	14.00	سم	المرونة
0.017	4.35	10.00	00.00	6.50 2.50	0.79	8.11	0.65	7.78	ثانية	التوافق
0.037	2.85	10.00	00.00	6.50 2.50	1.95	14.70	1.17	13.78	ثانية	الرشاقة

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

يتضح من جدول (2) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميّزة والأقل تميزاً في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة المميّزة، حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوي دلالة (0.05)، و قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (8) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية وتحت نفس الشروط والظروف وبنفس الترتيب وبفاصل زمني مدته (3) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق لإيجاد ثبات هذه الاختبارات، والجدول (5) يوضح النتيجة.

جدول (3)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث (ن = 8)

قيمة (ر) المحسوبة	أعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
0.88	6.75	65.29	5.05	66.79	درجة	التحمل الدوري التنفسي
0.89	4.42	55.70	3.44	56.30	ثانية	تحمل قوة عضلات البطن
0.91	6.19	70.46	5.19	71.29	ثانية	تحمل قوة لعضلات الظهر
0.89	2.41	21.47	1.41	22.27	كجم	قوة عضلات البطن
0.92	9.72	171.65	8.78	170.95	كجم	قوة عضلات الرجلين
0.91	7.81	130.28	6.43	131.21	عدد	قوة عضلات الظهر
0.93	4.00	36.55	3.75	37.18	سم	القدرة العضلية للرجلين
0.95	0.51	6.10	0.40	6.20	متر	القدرة العضلية للذراعين
0.94	3.72	71.36	4.69	71.86	درجة	الاتزان الحركي
0.93	0.89	13.96	0.71	13.26	عدد	المرونة
0.90	0.67	7.75	0.49	7.55	ثانية	التوافق
0.88	0.81	15.19	0.46	14.89	ثانية	الرشاقة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.632

يتضح من جدول (3) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (0.88 : 0.95) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيا ، حيث أن جميع قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: المراجع العربية والأجنبية: قام الباحثان بالاطلاع على المراجع العلمية (1)(15)(16) وكذلك الدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث (2)(4)(5)(7)(8)(27)(28) للاستفادة منها عند إجراء هذا البحث.

ثانياً: الأدوات والأجهزة :

1. الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات :

- جهاز رستاميتير Restameter Pe 3000 لقياس الطول والوزن
- جهاز الأسبيروميتر الجاف.
- جهاز الديناموميتر ذو السلسلة
- جهاز لاب توب Dell Latitude 3520 - CD Beep Test
- سماعات خارجية Kisonli S-333 Multimedia Speaker for PC/Laptop
- ساعة بولر Sport Tester PE3000 (Polar Watch)
- جهاز منظم الإيقاع (المترونوم)
- ساعات توقيت إلكترونية - كرة طبية (3 كجم) - صافرة - شريط لاصق - شريط قياس - طباشير - مسطرة مدرجة - أقماع - صندوق 50 سم

2. الأدوات المستخدمة في البحث :

- عدد 20 أكوا نودل مقاس 160 سم طول × 7 سم سمك

ثالثاً: الاختبارات قيد البحث:

1. اختبارات القدرات البدنية قيد البحث:

- اختبار Beep "قياس التحمل الدوري التنفسي" (23 : 48)
- اختبار رفع الرجلين مائلاً عالياً "قياس التحمل العضلي لعضلات البطن" (15 : 240)
- اختبار رفع الصدر عالياً "قياس التحمل العضلي لعضلات الظهر" (15 : 241)
- اختبار الجلوس من الرقود "قياس القوة العضلية لعضلات البطن" (15 : 222)
- اختبار الديناموميتر ذو السلسلة "قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين" (15: 209)

- اختبار الديناموميتر ذو السلسلة "قياس القوة العضلية لعضلات الظهر" (15: 210)
- اختبار الوثب العمودي من الثبات "قياس القدرة العضلية للرجلين" (15 : 304)
- اختبار دفع كرة طبية من الجلوس "قياس القدرة العضلية للذراعين" (18 : 337)
- اختبار باس المعدل Modified Bass Test "قياس الاتزان الحركي" (29: 170)
- اختبار اللمس السفلي والجانبى " قياس المرونة الحركية" (15 : 271، 270)
- اختبار الدوائر المرقمة " قياس التوافق " (18 : 411) (15: 329)
- اختبار الجري متعدد الاتجاهات " قياس الرشاقة " (15 : 279، 280) مرفق (1)

القياسات الفسيولوجية قيد البحث:

- تم معايرة الأجهزة المستخدمة في القياسات الفسيولوجية.
- قياس معدل النبض: أستخدم الباحثان ساعة بولر (Polar Sport Tester PE3000 Watch)
 - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (16: 51) (1: 217)
 - التعب كارلسون (15: 244-246)
 - السعة الحيوية
 - تم استخدام الأسبيروميتر الجاف عن طريق إخراج أقصى زفير (1: 225)
 - زمن كتم النفس
 - تم استخدام ثلاث ساعات الكترونية معايرة لحساب زمن كتم النفس، مع أخذ المتوسط حتى يكون القياس موضوعي (7: 120) مرفق (2)

المحتوي التدريبي:

- لإعداد تدريبات الأكوا المائية قام الباحثان بالاطلاع على المراجع الأجنبية (29)(24)(26) والعديد من الدراسات والأبحاث العربية والأجنبية مثل (2)(5)(11)(13)(20)(21)(26)(30)(32)(25)(28) وتمكن الباحثان من التوصل الي الاتي:

أول أسبوعين من الفترة الانتقالية (راحة سلبية)، وتم تنفيذ التدريبات في الفترة الانتقالية (الراحة النشطة).

أسس وضع واختيار تدريبات الأكوا المائية باستخدام النودل:

- تدريبات الأكو المائية تكون شاملة وموزعة علي مختلف عضلات الجسم
- تنوع تدريبات الأكو المائية من حيث الهدف لتشمل "الكارديو-العاب صغيرة-التوافق-المرونة-القوة"
- احتواء التدريبات على تمرينات الاطلاات والتهنئة والاسترخاء باستخدام الأكو المائية.
- أداء التدريبات في عمق الماء تراوح من 150 - 160 سم، ودرجة حرارة الماء تراوحت من 26-28 درجة مئوية
- توافر مبدأ الأمن والسلامة لتدريبات الأكو حتى لا تكون أوجه النشاط المختار مرهقة للاعبين.
- توافر عنصر التشويق والجدية واثارة حماس اللاعبين للتدريبات المقترحة.
- تنوع درجة الصعوبة في التدريبات لتتناسب الفروق الفردية للاعبين
- مراعاة طبيعة التدريب في الوسط المائي من حيث زمن الأداء والراحات البينة وعدد المجموعات المناسبة لقدرات اللاعبين.
- أن تكون فترة الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة.

اختيار وتصنيف تدريبات الأكو المائية :

تم اختيار وتصنيف تدريبات الأكو المائية وفقاً الي ما أشار إليه كل من شمزيو و

تشيكو Shimizu, T & Tachikawa, N (2009) (19:29)

جدول (4)

تصنيف تدريبات الأكو المائية باستخدام النودل مرفق (3)

التمرينات	عدد التدريبات	أرقام التدريبات
الاطلاات Stretching	9 تدريبات	(1) الي (9)
التوافق Coordination	10 تدريبات	(10) الي (19)
تحمل دورى تنفسي Cardio Training	4 تدريبات	(20) الي (23)
المرونة و القوة عضلية Toning Muscle Training (strength and flexibility)	4 تدريبات	(24) الي (81)
ألعاب صغيرة Fun & Play	11 تدريب	(82) الي (92)
استرخاء وتهنئة Massage & Relaxation	8 تدريبات	(93) الي (100)

الهيكل التنظيمي والاطار الزمني : مرفق (4)

- مدة تنفيذ تدريبات الأكو المائية باستخدام النودل خلال الفترة الانتقالية (6) أسابيع
- عدد الوحدات التدريبية 3 وحدات تدريبية.
- عدد الوحدات الكلية 18 وحدة تدريبية.
- أيام التدريب (السبت، الاثنين، الخميس)
- زمن الوحدة التدريبية (45) ق
- زمن الاحماء والتهدئة (15) ق

وكانت مكونات حمل التدريب:

الأسبوع الأول والثاني:

عدد التدريبات (9) في الجزء الرئيسي، وزمن أداء التدريب 45 ثانية وعدد التكرارات (1-2)،
وزمن الراحة بين التكرارات 45 ثانية، وعدد المجموعات (2-3) وزمن الراحة بين المجموعات 1
دقيقة

الأسبوع الثالث والرابع:

عدد التدريبات (9) في الجزء الرئيسي، وزمن أداء التدريب 45 ثانية وعدد التكرارات (1-2)،
وزمن الراحة بين التكرارات 30 ثانية، وعدد المجموعات (2-3) وزمن الراحة بين المجموعات 1
دقيقة

الأسبوع الخامس والسادس:

عدد التدريبات (9) في الجزء الرئيسي، وزمن أداء التدريب 45 ثانية وعدد التكرارات (1-2)،
وزمن الراحة بين التكرارات 15 ثانية، وعدد المجموعات (2-3) وزمن الراحة بين المجموعات 1
دقيقة

ويوضح الجدول (5) نموذج للأسبوع الأول من تدريبات الأكو المائية

جدول (5)

وحدات تدريبات الأكو المائية

الاسبوع الاول

(10 ق) اطالات + مرونة (1)(2)(3)(4)(5)(6)							الإجماء	
معدل الاداء	متغيرات حمل التدريب				ارقام التدريبات	زمن الجزء الرئيسي	اليوم ورقم الوحدة	
	الراحة البيئية		عدد المجموعات	عدد التكرارات				زمن اداء
	بين المجموعات	بين التكرارات						
متوسط	1 دقيقة	45 ثانية	3 : 2	2 : 1	45 ثانية	(41)(25)(24)(20)(10) (86)(71)(62)(42)	45 ق	السبت وحدة (1)
	1 دقيقة	45 ثانية	3 : 2	2 : 1	45 ثانية	(44)(43)(27)(26)(11) (77)(82)(71)(63)	45 ق	الاثنين وحدة (2)
	1 دقيقة	45 ث	3 : 2	2 : 1	45 ثانية	(41)(25)(24)(20)(10) (86)(72)(64)(42)	45 ق	الخميس وحدة (3)
(5 ق) تمارينات تهدئة واسترخاء (93)(94)(95)(96)(97)							الختام	

خطوات تنفيذ البحث

القياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي لاختبارات المتغيرات البدنية والفسولوجية قيد البحث لعينة البحث يومي الأربعاء والخميس 2- 3/ 6/2021م.

تنفيذ وتطبيق المحتوى التدريبي:

تم تطبيق تدريبات الأكو المائية باستخدام النودل خلال الفترة الانتقالية على عينة البحث داخل حمام السباحة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا، ولمدة (6) أسابيع بدأت من



يوم السبت 2021/6/5م، وانتهت فى يوم الخميس 2021/7/15م، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أيام (السبت، الاثنين، الخميس) من كل أسبوع.
القياس البعدي:

بعد انتهاء عينة البحث من تنفيذ التدريبات الأكوا المائية باستخدام النودل قام الباحثان بإجراء القياس البعدي فى اختبارات المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد البحث يومي السبت والأحد 2021/7/18-17م، وتم القياس البعدي بنفس طريقة القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

فى ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام المعاملات الإحصائية الآتية:
قام الباحثان بإعداد البيانات وتسجيلها وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها باستخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، وتنى اللابارومتري، معامل الارتباط، اختبار "ت"، نسبة التحسن (التغير) المئوية، وذلك عند مستوى دلالة (0.05).

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث (ن = 12)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة "ت"	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م				
التحمل الدوري التنفسي	درجة	4.45	65.89	3.37	75.25	9.36	0.012	5.60	14.21
تحمل قوة عضلات البطن	ثانية	5.60	56.00	4.82	64.25	8.25	0.017	4.75	14.73
تحمل قوة لعضلات الظهر	ثانية	6.75	71.19	3.96	79.23	8.04	0.021	4.42	11.29
قوة عضلات البطن	عدد	4.42	22.67	2.12	26.14	3.47	0.013	5.19	15.31
قوة عضلات الرجلين	كجم	6.19	171.95	7.79	187.89	15.94	0.037	3.41	9.27
قوة عضلات الظهر	كجم	5.41	133.21	6.43	143.78	10.57	0.022	3.78	7.93
القدرة العضلية للرجلين	سم	3.72	37.38	5.72	44.06	6.68	0.013	4.96	17.87
القدرة العضلية للذراعين	متر	0.81	6.15	0.50	6.88	0.73	0.019	6.75	11.87
الاتزان الحركي	درجة	8.00	70.86	5.00	77.98	7.12	0.014	4.42	10.05
المرونة	عدد	2.51	14.26	1.39	16.76	2.5	0.012	6.19	17.53
التوافق	ثانية	1.21	7.75	0.89	7.11	0.64	0.029	5.41	8.26
الرشاقة	ثانية	2.51	15.26	1.61	14.14	1.12	0.030	3.72	7.34

الاختبارات البدنية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.796

يتضح من جدول (6) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وفي اتجاه القياس

البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

تشير نتائج جدول (6) إلى أن حدوث تحسن في المتغيرات البدنية حيث بلغت نسبة التحسن في التحمل الدوري التنفسي (14.21%)، وبلغت نسبة التحسن في تحمل قوة عضلات البطن (14.73%)، وبلغت نسبة التحسن في تحمل قوة عضلات الظهر (11.29%)، وبلغت نسبة التحسن في قوة عضلات البطن (15.31%)، وبلغت نسبة التحسن في قوة عضلات الرجلين (9.27%) وبلغت نسبة التحسن في قوة عضلات الظهر (7.93%)، وبلغت نسبة التحسن في القدرة العضلية للرجلين (17.87%)، وبلغت نسبة التحسن في القدرة العضلية للذراعين (11.87%)، وبلغت نسبة التحسن في الاتزان الحركي (10.05%)، وبلغت نسبة التحسن في المرونة (17.23%)، وبلغت نسبة التحسن في الرشاقة (8.26%) وبلغت نسبة التحسن في التوافق (7.34%).

يعزو الباحثان هذا التحسن إلى تأثير تدريبات الأكو المائية حيث تم مراعاة استخدام التدريبات بالأحمال البسيطة والمنخفضة المناسبة لمتطلبات الفترة الانتقالية مما يعطى الفرصة لتكرارات الأداء لمرات كثيرة وبكفاءة عالية، والذي ظهر تأثيره في تحسن القدرات البدنية قيد البحث بالإضافة الي التقدم المستمر والمتدرج بالحمل، مع تعدد أنواع التدريبات المستخدمة والتي روعي عند اختيارها وتنفيذها التنوع والشمول لمختلف أجزاء الجسم.

حيث تشير خيرية السكري وآخرون (2001) على أن الماء وسط ممتاز لتدريب اللياقة البدنية والتأهيل والعلاج لأنه يدعم الحركة كما يقلل من الألم أثناء الحركة والماء ذو أهمية كبيرة في عمليات التأهيل أو تحقيق اللياقة البدنية الكلية العالية، والماء وسط ممتاز لتدريب اللياقة البدنية، ومن ناحية أخرى يعمل على تقليل الضغوط الواقعة على الجسم الناجمة من ممارسة الرياضات التنافسية، كما يقلل من الألم أثناء الحركة كما أن تمرينات الماء تحقق اللياقة الكاملة للجسم، وأيضا من فوائدها اكتساب القوة والتحمل والمرونة، خاصة مرونة المفاصل وتطوير المدى الحركي. (4 : 38)

ويرجع الباحثان أن تنفيذ تدريبات المقاومة في الوسط المائي له تأثير فعال في تحسين القدرات البدنية نظراً لما تحتويه من درجة مقاومة عالية للجسم في كافة مكوناته حيث يلقي الجسم

في تلك التدريبات مقاومة كبيرة باعتبارها أسلوب لمقاومة العضلات العاملة من أجل تقوية حركات الرجلين والذراعين وتحسين القوة ، كما أن طبيعة تنفيذ التدريبات في الوسط المائي تسمح بعمل حركات أكثر وأسهل من التدريبات الأرضية ، كما تعمل على زيادة الشدة وزيادة حجم وسرعة الحركة ، والتي تنمي من خلال التدرج والتوع في التدريبات ، بالإضافة إلى أن التدريبات المائية باستخدام النودل تعمل على تنمية القوة وذلك لاستخدامها كأداة للمقاومة ، وانه عند أداء حركات الذراعين والرجلين بإيقاع سريع نسبياً يساعد على تنمية القدرة العضلية ومع الاستمرارية فان هذا يساعد على تنمية التحمل

وهذا يتفق مع ما تشير اليه ماري بيث Mary Beth (2012) () تدريبات الأكو المائية تعمل علي زيادة القدرة على العمل حيث إن التدريبات تساعد على زيادة قدرة الرياضي لأداء واجبه دون الإحساس بالتعب، وتحسين الأداء الرياضي فالتدريب في الوسط المائي يجعل الرياضي يؤدي التمرينات بخفة ورشاقة ، وتزيد من مدى حركته مع تقليل فرص إصابات وآلام الظهر حيث إن الماء يقوى كل لعضلات الداخلية ويخفف الضغط على المفاصل من خلال استخدام التدريبات المائية والماء كمقاومة لعمل العضلات التي تعمل في الأجزاء المغمورة من الماء ما أن أساليب التدريب الأكو المائية هي مكملة للرياضات الأخرى ومناسبة لجميع المستويات التدريبية وتساعد في رفع الكفاءة البدنية والسيكولوجية للرياضي (26: 11).

ويرى الباحثان أن العامل النفسي كان له أثر كبير حيث أن طبيعة تنفيذ تدريبات الأكو المائية اتسم بالمتعة لاحتواء البرنامج علي مجموعة تدريبات ألعاب صغيرة باستخدام النودل، كذلك توفر الأمان وعدم الخوف من حدوث الإصابة ، فتوافر الجوانب النفسية الإيجابية أثرت بدرجة كبيرة على الجو العام للأداء البدني بشكل فعال، بالإضافة إلى خاصية الطفو التي تعمل على إنقاص الوزن الفعلي للجسم داخل الماء مما يوفر بيئة تدريبية شيقة للأداء وتنفيذ التدريبات بشكل ممتع ومريح مع إمكانية الاستمرار في الأداء وبالتالي تأخر ظهور التعب.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة مرفت عبداللطيف (2000) (20) عن التأثير الإيجابي لاستخدام التدريب داخل الماء على مستوى الإعداد البدني ، ودراسة عبد الرحمن إبراهيم راغب (2009) (6) في فاعلية استخدام الوسط المائي لتنمية القوة العضلية ، ودراسة محمد بلال (2006) (17) في التأثير الإيجابي لتدريبات الوسط المائي على تحمل قوة والقوة العضلية للرجلين، ودراسة جانا واخرون Janna lomll et all (2012) (24) في فعالية

تدريبات الأكوا المائية لتحسين مختلف القدرات البدنية، ودراسة محمد إبراهيم (2005) (11) عن التأثير الفعال لتدريبات الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية والفسايولوجية ، ودراسة محمود رجائي (2013) (19) فاعلية التدريب بمقومات مختلفة داخل الوسط المائي على بعض القدرات البدنية، ودراسة محمد شمدي (2006) (14) تأثير استخدام تدريبات الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية، ومن خلال عرض الدراسات التي توفرت للباحث يكون قد تحقق الفرض الاول للدراسة في حدود تلك العينة

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث

فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث (ن = 12)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		متوسط الفروق	الخطأ المعيارى	قيمة "ت"	نسبة التغير %
		ع	م	ع	م				
معدل النبض في الراحة	نبضة/ق	4.47	71.26	3.54	66.24	5.02	0.021	3.75	7.04
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	لتر/ق	0.50	2.6	0.60	2.97	0.37	0.025	4.42	14.23
التعب كارلسون	درجة	0.44	14.29	2.44	11.81	2.48	0.017	6.19	17.40
السعة الحيوية	لتر	0.37	4.41	1.13	5.22	0.81	0.011	5.41	18.37
زمن كتم النفس	ثانية	5.19	42.72	4.69	49.34	6.62	0.022	4.72	15.50

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.796

يتضح من جدول (7) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارات القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05.

تشير نتائج جدول (7) إلى أن حدوث تحسن فى المتغيرات الفسيولوجية حيث بلغت نسبة التحسن فى معدل النبض فى الراحة (7.04%)، وبلغت نسبة التحسن فى الحد الأقصى لاستهلاك

الأوكسجين (14.23%)، وبلغت نسبة التحسن في التعب كارلسون (17.40%)، بلغت نسبة التحسن في السعة الحيوية (18.37%)، وبلغت نسبة التحسن في زمن كتم النفس (15.50%). ويرجع الباحثان هذه النتيجة إلى التأثير الإيجابي لمحتوى تدريبات الأكوا المائية خلال الفترة الانتقالية، وما اشتملته من أنشطة متنوعة ومشوقة أدت إلى تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض في الراحة - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين - التعب كارلسون - السعة الحيوية - زمن كتم النفس) حيث تم اختيار مجموعة متنوعة من التمرينات شاملة لمختلف القدرات البدنية وخاصة تدريبات الكارديو والألعاب الصغيرة والقوة والمرونة باستخدام النودل المناسبة لمتطلبات وأهداف الفترة الانتقالية والتي كانت ذو أثر على الكفاءة الفسيولوجية للاعب كرة السلة، وهذا التنوع يهدف لتحقيق الأهداف التدريبية المنشودة، وتم ذلك في ضوء اعتبارات فسيولوجية تعنى أساساً بتفهم خصوصية العمل العضلي، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد الذهبي (2019) (10) أن اللاعب الذي يؤدي الفترة الانتقالية بنشاط سوف يجد تحسن في الخصائص الفسيولوجية للبدء في مرحلة إعداد جيد، أما الانتقال أو التغيير من الحمل الشاق إلى الراحة التامة يؤثر سلباً على تنظيم العمليات الحيوية، وأن الراحة التامة يمكن أن تكون سبباً في عدم مقدرة اللاعب على البدء بدورة تدريبية جديدة بمستوي عالي.

و يعتبر الباحثان ذلك التحسن منطقياً وطبيعياً فتحسن القدرات البدنية نتيجة للحمل الخارجي الواقع نتيجة استخدام تدريبات الأكوا المائية باستخدام النودل قيد البحث قد انعكس أثره داخلياً على عمليات التكيف الداخلية فسيولوجياً، كما أن هناك ارتباطاً بين تحسن المتغيرات الفسيولوجية لأجهزة الجسم وبين تحسن القدرات البدنية فهما يؤثران في بعضهما ويكون أحدهما سبباً في تحسن الآخر، وكلاهما قد أنتقل أثره إلى الآخر قيد البحث.

وفي هذا الصدد يضيف نورفيل Norvell (2000) أن تدريبات الأكوا المائية لها العديد من الفوائد تعمل على تعمل على تقوية عضلات الجسم. تنظم ضربات القلب. تُساعد على تحسين التنفس. إحدى أكثر الطرق أماناً وفعالية لكي تحصل على اللياقة المطلوبة، علاوة على أنها تحافظ على المفاصل أكثر من رياضة الجري تساهم في حرق كمية كبيرة من الدهون، اعتماداً على حجم الشخص، وشدة تحركه، ودرجة المياه والعمق، وبشكل عام كلما كانت حركات الجزء العلوي من الجسم أسرع، مع زيادة العمق، كلما كان انترزاع السرعات الحرارية أكبر. تزيد المناعة بالجسم (27:45).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج ودراسة أنور عبد الله (2017)(3) في تأثير تدريبات الأكو على بعض المتغيرات البيولوجية لدى السيدات المصابات بداء السكر ، ودراسة سماء عبد الدايم (2017)(5) عن فاعلية تدريبات الأكو المائية على مستوى كثافة العظام وبعض مكونات أملاح الدم لدى السيدات، ودراسة محمود رجائي (2013) (19) فاعلية التدريب بمقومات مختلفة داخل الوسط المائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية، ، دراسة محمد شمندي (2006) (14) تأثير استخدام تدريبات الوسط المائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية، ودراسة كنتيكا واخرون(2017)(25) Kantyka et all تدريبات الكارديو أكوا المائية تحسن السعة الهوائية والعديد من المتغيرات الفسيولوجية، ودراسة وين واخرون Wen et all (2014)(32) لاستخدام ثلاث مستويات للشدة في تدريبات الأكو نودل لكبار السن وفعاليتها في القدرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية لهم، ودراسة فيسوزاكي Vysotskaya (2020)(31) في أن تدريبات الأكو تحسن الحالة الوظيفية، ومن خلال عرض الدراسات التي توفرت للباحث يكون قد تحقق الفرض للدراسة في حدود تلك العينة.

الاستنتاجات:

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

- 1- تدريبات الأكو المائية باستخدام النودل أدت الي نسبة تغير مئوية في القدرات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (7.34% الي 17.87%).
- 2- تدريبات الأكو المائية باستخدام النودل أدت الي نسبة تغير مئوية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث تراوحت ما بين (7.04% الي 18.37%)

التوصيات:

- 1- الاهتمام باستخدام تدريبات الأكو المائية في الفترة الانتقالية وذلك للحفاظ وتطوير القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية الخاصة للاعبين كرة السلة.
- 2- ضرورة عدم الانقطاع عن التدريب خلال الفترة الانتقالية مما لها من آثار سلبية على القدرات البدنية والفسيولوجية الخاصة بكرة السلة.

- 3- مراعاة استخدام تدريبات الأكو المائية باستخدام النودل في فترات أخرى من الموسم التدريبي للارتقاء ببعض القدرات البدنية والفسيوولوجية الخاصة بكرة السلة.
- 4- نشر مفهوم وأهمية التدريب الأكو المائية بين مدربي الرياضات الجماعية بشكل عام وكرة السلة بشكل خاص، حيث أنها اتجاه حديث في التدريب الرياضي، ومراعاة دمج تدريبات الأكو باستخدام أدوات مختلفة في البرنامج التدريبي لدورها الفعال في تطوير الحالة التدريبية البدنية والوظيفية مع المحافظة على عاملي المتعة والسرور.
- 5- إجراء المزيد من الدراسات العلمية المستقبلية على مراحل سنوية مختلفة ومسابقات أخرى باستخدام تدريبات الأكو المائية وبأدوات أخرى.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. أحمد نصر الدين سيد (2003): فسيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. السيد إبراهيم السيد (2017): تأثير استخدام التدريب المتقاطع أثناء الفترة الانتقالية على مستوى الكفاءة البدنية والفسيوولوجية للاعبين كرة اليد، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، 2017
3. أنور عبد الله نوري محمد (2017): تأثير تدريبات الأكو على بعض المتغيرات البيولوجية لدى السيدات المصابات بداء السكر 50-60 سنة مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية المجلد 4 العدد 45 356-375
4. خيرية إبراهيم السكرى، يوسف ذهب على، محمد جابر بريقع (2001): مدخل للاستجابات البيولوجية لإلقاء الضوء على تدريب الجري خارج وداخل الماء العميق لتقنين الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية"، بحوث المؤتمر العلمي الدولي الرياضة والعولمة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
5. سماء عبد الدايم محمد علي (2017): فاعلية تدريبات الأكو المائية على مستوى كثافة العظام وبعض مكونات أملاح الدم لدى السيدات المصابات بهشاشة

العظام المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة المجلد 7 العدد 12

188-165

6. عبد الرحمن إبراهيم راغب (2009): برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتنمية القوة العضلية وتأثيره على مستوى أداء الضربات الأساسية للناشئين في رياضة التنس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

7. عبد القادر السيد مصطفى عوض (2017): فاعلية استخدام التدريب المتقاطع خلال الفترة الانتقالية على بعض القدرات البدنية والفسولوجية لمتسابقى الوثب مجلة بحوث التربية الشاملة -كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق المجلد الأول النصف الثاني 111-133

8. عماد الدين شعبان على، عمرو سيد حسن، هاني يسي لمعي (2017): تأثير برنامج استشفائي خلال الفترة الانتقالية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة اليد. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية المجلد 3 العدد 45، 862-886.

9. عويس الجبالي (2000): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار G.M.S، القاهرة.

10. محمد إبراهيم الذهبي (2019): تأثير برنامج تروحي باستخدام الألعاب المصغرة على خفض مستوى التوتر النفسي خلال الفترة الانتقالية لناشئ كرة القدم. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد 1 العدد 48 195-225.

11. محمد إبراهيم على (2005): تأثير استخدام تدريبات الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

12. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي (2004): التدريب العرضي: أسس - مفاهيم - تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.

13. محمد حميدو محمود (2018): تأثير استخدام التدريب في الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية لدى لاعبي كرة القدم، الرياضة كلية التربية الرياضية ابي قير، جامعة الإسكندرية، العدد 97 233-250

14. محمد شمندى ياسين (2011): تأثير استخدام تدريبات كل من الوسط المائي والبيئة الرملية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوى الرقمي

- لمتسابقى جرى 1500 متر "دارسة مقارنة" رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
15. محمد صبحي حسانين (2001): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة.
16. محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم (2001): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدني - مهاري - معرفي - خططي)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
17. محمد عبد الحميد بلال (2006): تأثير التدريب بالوسط المائي على أداء الحركات الدفاعية لدى لاعبي كرة السلة، المؤتمر العلمي الدولي التاسع لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
18. محمد علاوى، محمد نصر الدين رضوان (2001): اختبارات الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
19. محمود رجائي محمد (2013): تأثير برنامج تدريبي باستخدام مقومات مختلفة داخل الوسط المائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط المجلد العدد 83-120.
20. مرفت محمد عبد اللطيف (2000): تأثير استخدام أسلوب التدريب خارج وداخل الماء (هيدروايروبك) على مستوى الإعداد البدني للمبارزين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
21. هيثم عادل عبد البصير(2017): تأثير استخدام اسلوب التدريب المتقاطع خلال الفترة الانتقالية على بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئ كرة السلة بنادي بورسعيد الرياضي، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة المجلد 8 العدد 274-299 .

ثانياً: المراجع باللغة الاجنبية:

22. Ayán, C., & Cancela, J. M. (2012). Effects of aquatic exercise on persons with Parkinson's disease: a preliminary study. *Science & sports*, 27(5), 300-304.
23. Dawes, J. J., M, M., & Spiteri, T. (2016). Relationship between pre-season testing performance and playing time among NCAA DII basketball players. *Sports and Exercise Medicine*, 2 (2), 47-54.
24. Janna Lowell., (2012). *Noodles for Dumbbells: Water Exercise, Weight Management & More*. America Star Books.
25. Kantyka, J., Herman, D., & Rocznio, R. (2017). Effect of Aqua Aerobics on Selected Somatic, Physiological and Aerobic Capacity Parameters in Postmenopausal Women. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 20, 13-22.
26. MaryBeth Pappas Baun,(2007). *Fantastic Water Workouts Human Kinetics Publishers*
27. Norvell, N. L. (2000). Aqua activities for high school physical education classes. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(9), 45-49.
28. Rezaeipour, M. (2020). Investigation of pool workouts on weight, body composition, resting energy expenditure, and quality of life among sedentary obese older women. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 9(1), 67.
29. Sabin, S. I., & Alexandru, S. D. (2015). Testing agility and balance in volleyball game. *Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal Voll.. XII no..3 ((41)) 2015 167-174 .*
30. Shimizu, T., & Tachikawa, N. (2009). *Water Exercises: Workouts with the Aqua Noodle*. 2nd Meyer & Meyer Verlag.
31. Spitzer Gibson, Terry-Ann and Hoeger, Werner W. K., "Water Aerobics for Fitness and Wellness" (2012). Faculty & Staff Authored Books. 292.
https://scholarworks.boisestate.edu/fac_books/292
32. Vysotskaya, T., Shutova, T., & Golubnichy, S. (2020). The effective means of aquafitness in correction of mature women's functional state.
33. Wen, Y., Long, L., & Zhang, Y. (2014). A Study on the Intensity of Water Noodle Aerobic Exercise for Adults.

تأثير استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب على بعض نواتج التعلم للمهارات الهجومية في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية

أ.م.د/ هيام عبدالرحيم محمد العشماوي
د/ محمد شحات عبدالعظيم شرف الدين

أولاً: - مشكلة البحث وأهميته:

فرض التطور التكنولوجي الذي يشهده العصر الذي نعيش فيه علي دول العالم أن تسعى جاهدة إلي تطوير نظمها التعليمية، هذا التطور حتم على التربويين ضرورة مراجعة أساليب وطرق تقديم المعلومات، وكذلك الطرق المناسبة لاستخدام التطبيقات التكنولوجية التي تتناسب مع العملية التعليمية وتراعي الفروق الفردية بين المتعلمين وتتناسب مع قدراتهم، حيث أدي التقدم في تكنولوجيا التعليم إلي إعادة النظر في استراتيجيات استخدامها، حيث أصبحت طابعا يميز العملية التعليمية بأكملها.

ويضيف كلاً من "أحمد الديويش، رجا عبدالعليم" (2017م) أن العصر الحالي يشهد تطوراً تكنولوجياً هائلاً لم تشهده العصور السابقة وذلك في مناحي متعددة، ومن صور هذا التقدم الثورة التكنولوجية الهائلة والتي تجلت في ظهور الكثير من المستحدثات التكنولوجية في مجال التعليم، والتي أصبحت ركيزة الاهتمام من قبل التربويين من أجل تحقيق أقصى استفادة منها لتحقيق أهداف العملية التعليمية بأعلى كفاءة ممكنة. (4: 18)

ويشير "غالب الفريجات" (2014م) أن الإنترنت يعد من أحد المستحدثات التكنولوجية في مجال التعليم، ويتميز بسهولة الوصول إلى المعلومات الموجودة على الشبكة، مضافا إليها المميزات الأخرى التي تتمتع بها الشبكة فقد أغرت كثيرين بالاستفادة منها كل في مجاله، من جملة هؤلاء التربويين الذين بدؤوا باستخدامها في مجال التعليم. (15: 207)

ويري "تبييل عزمي" (2014م) إلي أنه يجب اللجوء إلي النماذج التعليمية التي تتسم التي تتسم بدقة الاستخدام الأمثل للإنترنت في عملية الحصول علي المعلومات والاستخدام العاقل لأجهزة الحاسب الآلي، ومدة البحث داخل الشبكة العنكبوتية، وتعد الرحلات المعرفية عبر الويب

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة السادات

** مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة السادات

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

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

E-mail:- iournal@vhed.bsu.edu.eg

أو الويب كويست (*WebQuest*) إحدى هذه النماذج التعليمية عبر الإنترنت، حيث تجمع بين التخطيط التربوي المحكم والاستخدام المقتن للحاسب الآلي. (19: 254)

ويضيف كلاً من "*Pelliccione, L& Craggs, G.*" (2007م) أن "مُصطلح الرحلات المعرفية عبر الويب (*WebQuest*) يتكون من كلمتين هما كلمة *Web* يُقصد بها الشبكة العالمية العنكبوتية "الإنترنت" وهذا يعني أنها تستلزم الاتصال بالإنترنت للحصول على المعلومات بهدف جمعها وتحليلها وتقييمها، والكلمة الأخرى هي *Quest* وتعني القيام برحلة البحث عن المعاني والمفاهيم الجديدة للإجابة عن سؤال مُحدد له هدف تدور حوله الرحلة، مما يدفع المُتعلم إلى القيام برحلات التعلم الاستكشافية والاستقصاء الشبكي للإجابة عن السؤال. (3: 28)

ويشير "منير جرجس" (2004م) أن رياضة كرة اليد تعتبر أحد أنواع الأنشطة الرياضية الهامة لما لها من أهمية كبرى في تنمية الجسم وترقية وظائفه الحيوية ، وهي من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة ولقد ساعد على انتشار لعبة كرة اليد أنها تتميز بنواح متعددة منها سهولة تعليمها وتدريبها ، كما انها تعتبر من الألعاب الرياضية المشوقة لكل من اللاعب والمتفرج ، بالإضافة الي فائدتها في رفع اللياقة البدنية والصحية لمن يمارسها. (17: 3)

ولقد لاحظ الباحثان أن الأسلوب المتبع في تدريس مقرر كرة اليد هو أسلوب الأمر الذي يقتصر فيه دور المعلم شرح لفظي وأداء النموذج، وهذا لا يتيح للمتعلمين الفرصة المناسبة للمشاركة الإيجابية في العملية التعليمية، إلي جانب المجهود الكبير الذي يبذله المعلم في الشرح والعرض، كما أن كرة اليد من الرياضات التي تشتمل على العديد من المهارات الأساسية والتي تختلف في درجة صعوبتها؛ لذا فهي تحتاج إلي فترة من التعليم والتطبيق للوصول للأداء الصحيح لمهاراتها ومن ثم يرتفع مستوى الأداء، إضافة إلي أن المنصة المستخدمة حالياً يقتصر عرض المحتوى فيها على النصوص فقط من خلال ملفات (*pdf*)، الأمر الذي دفع الباحثان إلي الاستغلال الإيجابي للتطور التكنولوجي للرقى بأساليب العملية التعليمية عن طريق دمج شبكة الإنترنت في تقديم المعلومات والمعارف بمختلف أشكالها (نصوص، صور، فيديو، وغيرها) للمتعلمين، وذلك من خلال رحلات ممتعة من المعرفة والأنشطة التربوية يقوم

خلالها المتعلمين بالبحث عبر الإنترنت بهدف الوصول الصحيح والمباشر للمعلومات انطلاقاً من مصادر موثوقة ومعدة مسبقاً من قبل الباحثين، الأمر الذي يغير من دور المتعلمين من الحفظ والتلقين إلى ممارسة تجرية واقعية يتعايش معها المتعلمين من خلال اكتساب خبرات ذاتية، مما يجعلهم محوراً العملية التعليمية ويعمل على تنمية قدراتهم ومختلف جوانب شخصياتهم، وباستعراض الدراسات المرجعية "سامح سليم 2020م" (12)، (*de Souza, C.*) 2019م" (11)، "تدا كابوه 2019م" (20)، (*Mohamed, H. A. M., Rheem, E., & (A. G., de Franco Rosa, F., & Bonacin, R. (2020)*) (29)، "دعاء محي الدين Abd, R. N. A. (2010) (27)، وجد الباحثان ندرة في الدراسات التي تناولت الرحلات المعرفية عبر الويب لتعليم المهارات الهجومية في كرة اليد - في حدود علم الباحثان - الأمر الذي دفع الباحثان للقيام بدراسة تأثير استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب (*WebQuest*) على بعض نواتج التعلم (التحصيل المعرفي، مستوى الأداء المهاري) للمهارات الهجومية في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية.

ثانياً: -هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب (*WebQuest*) على بعض نواتج التعلم (التحصيل المعرفي، مستوى الأداء المهاري) للمهارات الهجومية في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية.

ثالثاً: -فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية.

رابعاً: - بعض المصطلحات المستخدمة في البحث:

الرحلات المعرفية عبر الويب: هي أنشطة تدريبية للطلاب تعتمد علي عمليات البحث والدراسة الفعالة وعلي المراجع والمصادر الإلكترونية الموجودة علي شبكة الإنترنت والويب والمنتقاة والمحددة مسبقاً بهدف الوصول إلي المعلومات في أقل فترة زمنية ممكنة. (19): (256)

خامساً: - إجراءات البحث

منهج البحث:

تحقيقاً لهدف البحث وفروضه استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات للعام الجامعي (2021م/ 2022م) والبالغ عددهم 400 طالبة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد بلغ حجم العينة الكلي (200) طالبة بنسبة 50% من مجتمع البحث، تم تقسيمهم إلي مجموعتين تجريبية بواقع (100) طالبة بنسبة 25% ومجموعة ضابطة (100) طالبة بنسبة 25%، كما تم اختيار (15) طالبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الذكاء، الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية) وإجراء التقويم البنائي للرحلات المعرفية، وتم اختيار (15) طالبة من الفرقة الثالثة تخصص أول كرة يد (كمجموعة مميزة) لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية، اختبار التحصيل المعرفي).

1- وسائل وأدوات جمع البيانات:

وقد تمثلت تلك الوسائل والأدوات في التالي:

(أ) المقابلة الشخصية:

حيث تمت المقابلة الشخصية مع بعض خبراء التربية الرياضية من أساتذة كرة اليد، والمناهج وطرق التدريس بكليات التربية الرياضية. (ملحق 1)

(ب) تحليل المحتوي والوثائق:

وذلك من خلال الإطلاع على التالي:

- الدراسات المرجعية، والبحوث العلمية، والإنتاج العلمي، والمؤتمرات.
- المراجع العلمية ذات الصلة بموضوع البحث، حيث قام الباحثان بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية بهدف تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث، وكذلك الاختبارات الخاصة بهذه العناصر "الاختبارات البدنية" (مُلحق 5)، والاختبارات المهارية (مُلحق 6).

(ج) استمارات تسجيل البيانات:

- قام الباحثان بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث (مُلحق 2) حيث احتوت هذه الاستمارات على البيانات الآتية:
- استمارة تسجيل قياسات الطالبات في متغيرات (السن، الطول، الوزن).
 - استمارة تسجيل قياسات الطالبات في اختبارات عناصر اللياقة البدنية.
 - استمارة تسجيل قياسات الطالبات في الاختبارات المهارية للمهارات قيد البحث.

(د) الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان مجموعة من الأدوات والأجهزة أثناء التطبيق للتعرف على قياسات البحث

كالتالي:

- ساعة إيقاف.
- أقماع.
- كرة طبية.
- مسطرة.
- أطواق.
- كرات يد.
- طباشير.
- جهاز الرستاميتير.

(هـ) استمارات استطلاع رأي الخبراء:

حيث تم إعداد استمارات لاستطلاع رأي السادة الخبراء في كل من:

- محاور اختبار التحصيل المعرفي مُلحق (7).
- عبارات اختبار التحصيل المعرفي مُلحق (8).
- الإطار العام للبرنامج التعليمي مُلحق (11).

2- التصميم التعليمي للتجربة البحثية

بعد اطلاع الباحثان على الدراسات المرجعية "سامح سليم 2020م" (12)، (de Souza,)
"دعاء محي الدين (29) (2020) (C. A. G., de Franco Rosa, F., & Bonacin, R.
2019م" (11)، "تدا كابوه 2019م" (20)، (Mohamed, H. A. M., Rheem, E., &)
(27) (2010) (Abd, R. N. A.)، قام الباحثان باستخدام نموذج ADDIE للتصميم التعليمي
وذلك على النحو التالي:

أ – مرحلة التحليل:

– تحليل الأهداف العامة:

يتمثل الهدف العام في تأثير استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب (WebQuest) على
بعض نواتج التعلم (مستوي التحصيل المعرفي، الأداء المهاري) للمهارات الهجومية في كرة اليد.

– تحليل خصائص المتعلمين:

تمثلت عينة البحث في طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة مدينة
السادات حيث يجب اختيار الطالبات اللاتي تتوافر لديهن متطلبات الدراسة عبر الإنترنت،
المتثلة في امتلاك كل منهن كمبيوتر أو جوال متصل بالإنترنت؛ حتى يتسنى لهن التعلم من
بعد في أي وقت يناسبهن، فضلاً عن توافر بعض مهارات استخدام الكمبيوتر والإنترنت والبريد
الإلكتروني لديهن، كما يجب أن تتوافر لديهن الرغبة القوية للقياد في دراسة المقرر.

– تحليل المحتوى:

قام الباحثان بتحليل (توصيف المقرر) للفرقة الثانية، وذلك للتعرف على المعلومات
والمعارف المتعلقة بالمحتوي الذي يدرس للفرقة الثانية بنات في مقرر كرة اليد، واشتمل
التوصيف على الآتي:

- الثقافة العامة في كرة اليد.
- التنظييط في كرة اليد.
- التمرير والاستلام في كرة اليد.
- التصويب بالوثب في كرة اليد.
- مواد القانون في كرة اليد.

– تحليل الإمكانيات التقنية:

قام الباحثان باستخدام التقنيات الرقمية التالية:

- مواقع جوجل *google sites*:

حيث قام الباحثان باستخدام مواقع جوجل *google sites* فهي مجانية ويمكن من خلالها إنشاء الرحلات المعرفية بسهولة دون الحاجة إلى مبرمج.

• تطبيق واتس آب *Whats App*:

حيث قام الباحثان باستخدام تطبيق واتس آب *Whats App* فهو تطبيق مجاني متاح لكافة أنظمة تشغيل الأجهزة الذكية، ويستخدمه جميع طلبة عينة البحث، ويمكن استخدامه عبر أجهزة الكمبيوتر، لإنشاء مجموعة لكل مدرسة بسهولة للتواصل مع الطلبة، كما تم استخدامه في إنشاء مجموعات لكل أربع طالبات كي يتناقشن أثناء الإبحار في الرحلات المعرفية قيد البحث من خلاله.

• نماذج جوجل *google forms*:

حيث قام الباحثان باستخدام نماذج جوجل *google forms* لتحويل (اختبار الذكاء، اختبار التحصيل المعرفي) من الصورة الورقية (مُلحق 3)، إلى الصورة الالكترونية (مُلحق 4)، فهي مجانية ومصممة بالأساس للاستبيانات، كما أنها سهلة الاستخدام من قبل الطالبات، وتتميز بسهولة التعامل مع البيانات المستخرجة منه إحصائياً.

ب-مرحلة التصميم:

– تحديد الأهداف السلوكية:

في ضوء الهدف العام تم تحديد الأهداف الإجرائية التالية:

• أهداف معرفية:

- أن تذكر الطالبة أهم المعلومات العامة المتعلقة برياضة كرة اليد.
- أن تعرف الطالبة الخطوات الفنية لمهارة التنطيط.
- أن تذكر الطالبة الخطوات التعليمية لمهارة التنطيط.
- أن تعرف الطالبة الخطوات الفنية لمهارة التمرير والاستلام.
- أن تذكر الطالبة الخطوات التعليمية لمهارة التمرير والاستلام.
- أن تعرف الطالبة الخطوات الفنية لمهارة التصويب بالوثب.
- أن تذكر الطالبة الخطوات التعليمية لمهارة التصويب بالوثب.
- أن تعرف الطالبة النقاط القانونية في كرة اليد.

• أهداف (مهارة) نفس حركية:

- أن تكون الطالبة قادرة على أداء مهارة التنطيط.
- أن تكون الطالبة قادرة على تطبيق الخطوات التعليمية لمهارة التنطيط.
- أن تكون الطالبة قادرة على أداء مهارة التمرير والاستلام.
- أن تكون الطالبة قادرة على تطبيق الخطوات التعليمية لمهارة التمرير والاستلام.
- أن تكون الطالبة قادرة على أداء مهارة التصويب بالوثب.
- أن تكون الطالبة قادرة على تطبيق الخطوات التعليمية لمهارة التصويب بالوثب.

– تحديد استراتيجيات التدريس:

استخدم الباحثان عدد من الاستراتيجيات التعليمية وفقاً لطبيعة الرحلات المعرفية عبر

الويب كالتالي:

- استراتيجية التعلم الذاتي: –
حيث قام الباحثان بإتاحة المحتوى والمادة العلمية لتتفاعل معها الطالبات في أي وقت وفي أي مكان، الأمر الذي يمكنهن بمتابعة دروسهن بشكل ذاتي مستمر، وبصورة تراعي الفروق الفردية بينهن.
- استراتيجية التعلم المعكوس: –
حيث قام الباحثان بإتاحة الرحلات المعرفية للطالبات قبل وقت المحاضرة الفعلي الأمر الذي يمكنهن من الاطلاع على المحتوى في أي وقت وأي مكان.
- استراتيجية المناقشة الإلكترونية: –
حيث قامت كل مجموعة من الطالبات بإنشاء مجموعة على تطبيق الواتس آب *Whats App* يقمن من خلال تلك المجموعة بإجراء المناقشات حول المحتوى، وكتابة أهم النقاط التي خلصت إليها المجموعة بعد الاطلاع على المحتوى.
- إعداد الاختبارات قيد البحث:
- اختبار الذكاء:

استخدم الباحث اختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية والذي قام بإعداده جابر عبد الحميد، محمود عمر 2007م (8)، (9) ملحق (3)، ثم قام الباحث بتحويله من الصورة

الورقية للصورة الالكترونية باستخدام نماذج جوجل *google forms* ملحق (4)، متبعاً في ذلك نفس شروط وتعليمات الاختبار الورقي.

للتأكد من مدي ملائمة الاختبار لمجتمع البحث قام الباحثان بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية مكونة من (15) طالبة من الفرقة الثانية (من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية)، بهدف إجراء المعاملات العلمية لاختبار الذكاء (الصدق، الثبات).
○ صدق اختبار الذكاء:

لحساب صدق اختبار الذكاء قام الباحث باستخدام صدق التمايز "بطريقة المقارنة الطرفية" والذي يعتمد على مقارنة الربيع الأعلى والربيع الأدنى، وجدول (1) يوضح صدق اختبار الذكاء.

جدول (1)

دلالة الفروق باختبار مان ويتني اللابارومتري في اختبار الذكاء

ن=1=2=4

مستوي الدلالة	المحسوبة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعات	وحدة القياس	الاختبار
0.03	2.43	26.00	6.50	4	الربيع الأعلى	الدرجة	الذكاء
		10.00	2.50	4	الربيع الأدنى		

"Z" الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 1.960

يتضح من جدول (1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيعين الأعلى والأدنى مما يدل على صدق اختبار الذكاء.

ثبات اختبار الذكاء:

تم حساب ثبات اختبار الذكاء بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية التي بلغ عددها (15) طالبة من الفرقة الثانية (من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية)، وكانت المدة الفاصلة بين التطبيقين (7) أيام، حيث كان التطبيق الأول يوم الإثنين الموافق 11/ 10/ 2021م، وهي الدرجات المستخرجة عند حساب صدق اختبار الذكاء، وكان التطبيق الثاني يوم الأحد الموافق 17/ 10/ 2021م، وجدول (2) يوضح ثبات اختبار الذكاء.

جدول (2)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبار الذكاء "قيد البحث" ن=15

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ر" المحسوبة
		س	±ع	س	±ع		
الذكاء	الدرجة	89.53	±ع	90.53	±ع	4.29	0.84*

"ر" الجدولية عند د.ح: (ن) = 2- (13)، ومستوي معنوية (0.05) = 0.514

يتضح من جدول (2) أن قيمة "ر" المحسوبة < "ر" الجدولية مما يدل على أن قيمة "ر" دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى وجود ارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، مما يؤكد على صدق اختبار الذكاء.

الاختبارات البدنية:

○ تحديد الصفات البدنية:

حدد الباحثان الصفات اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث من خلال الرجوع إلى الدراسات المرجعية والمراجع العلمية رقم (5، 3، 7، 16، 21، 22، 24، 26). ويوضح جدول (3) المسح المرجعي للصفات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث، وفي حدود عينة البحث.

جدول (3)

ن = 8

المسح المرجعي للصفات البدنية

م	الصفات البدنية الدراسات المرجعية	السرعة	التوافق	الرشاقة	الدقة	المرونة	القوة	التحمل الدوري التنفسي	القدرة	
									القدرة العضلية للرجلين	القدرة العضلية للذراعين
1.	نهي سمير (2021م) (21)	✓	✓	✓	✓	✓			✓	
2.	بدور البيلي (2020م) (7)	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓
3.	وليد المساوي، إكرامي محمد (2020م) (26)	✓		✓		✓	✓	✓	✓	
4.	نورا أبو دنيا (2019م) (22)	✓		✓		✓			✓	✓
5.	محمد شحات (2017م) (16)	✓	✓	✓	✓	✓			✓	
6.	هيام العشموي (2017م) (24)	✓	✓	✓	✓	✓			✓	
7.	أحمد شحاته (2016م) (5)	✓	✓	✓	✓	✓			✓	
8.	أحمد شوقي (2015م) (3)	✓	✓	✓	✓	✓			✓	
المجموع		8	6	8	6	8	1	1	8	7
النسبة المئوية		100%	75%	100%	75%	100%	12.5%	12.5%	100%	87.5%

وقد ارتضى الباحثان نسبة 70% لقبول الصفات البدنية، وفي ضوء ذلك قام الباحثان

بالتوصل إلى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث كالتالي:

- السرعة.
- التوافق.
- الرشاقة.
- الدقة.
- المرونة.
- القدرة العضلية للذراعين.

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

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

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

- القدرة العضلية للرجلين.

○ تحديد اختبارات الصفات البدنية (الاختبارات البدنية):

حدد الباحثان الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث من خلال الرجوع إلى الدراسات المرجعية والمراجع العلمية رقم (5، 3، 7، 16، 21، 22، 24، 26).

ويوضح جدول (4) المسح المرجعي للاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث، وفي حدود عينة البحث.

جدول (4)

المسح المرجعي للاختبارات البدنية

م	الصفات البدنية	الاختبار	التكرار
1.	السرعة	* اختبار عدو (30) متر من بداية متحركة	4
		اختبار عدو (22م) في منحني	2
		اختبار العدو (10) ثواني	1
		اختبار عدو (20) متر	1
2.	التوافق	اختبار الوثب على الحبل (15) ثانية للأمام	صفر
		اختبار تمرير واستلام الكرات على الحائط	2
		*اختبار الدوائر المرقمة	4
3.	الرشاقة	اختبار الجري المكوكي 3×9 متر	صفر
		اختبار الجري الارتدادي 4×10 متر	3
		*اختبار بارو 3×4.5	5
4.	المرونة	*اختبار ثني الجذع أماماً أسفل لقياس مرونة الجذع	7
		اختبار ثني الجذع خلفاً من الانبطاح	1
5.	الدقة	*اختبار التصويب على المستطيلات المتداخلة	6
6.	القدرة العضلية للذراعين	اختبار رمي كرة يد لأبعد مسافة	1
		*اختبار دفع كرة طيبة	7
7.	القدرة العضلية للرجلين	*اختبار الوثب العريض من الثبات	7

علامة (*) للاختبار الأعلى تكراراً

وفي ضوء ذلك قام الباحثان بالتوصل إلى الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة

بالمهارات قيد البحث كالتالي:

1. اختبار عدو (30) متر من بداية متحركة
2. اختبار الدوائر المرقمة
3. اختبار بارو 3×4.5
4. اختبار ثني الجذع أماماً أسفل لقياس مرونة الجذع

5. اختبار التصويب علي المربعات المتداخلة 6. اختبار الوثب العريض من الثبات
7. اختبار دفع كرة طبية

• المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

صدق الاختبارات البدنية:

استخدم الباحثان صدق التمايز لإيجاد معامل صدق الاختبار وذلك من خلال تطبيقها على مجموعتين إحداهما مميزة تتكون من (15) طالبة (تخصص أول كرة يد) والأخرى غير مميزة تتكون من (15) طالبة (من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية) وذلك يوم السبت الموافق 9/ 10/ 2021م، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية:

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في

$15=2=1$ ن

العناصر البدنية "قيد البحث"

العناصر والاختبارات البدنية والمهارية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة
		س	±ع	س	±ع		
السرعة	العدو 30 متر	5.97	1.08	6.99	0.95	1.02	*2.74
التوافق	الدوائر المرقمة	7.07	1.10	8.30	0.92	1.23	*3.32
الرشاقة	اختبار بارو	24.26	3.67	27.84	3.57	3.58	*2.71
المرونة	اختبار ثني الجذع	12.35	1.92	9.83	1.52	2.52	*3.99
الدقة	اختبار التصويب علي المستطيلات المتداخلة	17.93	4.13	8.13	2.56	9.80	*7.81
القدرة العضلية للذراعين	اختبار رمي كرة طبية	9.11	0.93	6.27	1.61	2.84	*5.91
القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض	1.79	0.17	1.59	0.29	0.20	*2.25

"ت" الجدولية عند د.ح: (ن+1ن) = 2- (28)، ومستوي معنوية (0.05) = 2.048

يتضح من جدول (5) أن قيمة "ت" المحسوبة < "ت" الجدولية مما يدل على أن قيمة "ت" دالة إحصائياً، وهذا يشير وجود فروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة مما يدل على صدق اختبارات الصفات البدنية "قيد البحث".

• ثبات الاختبارات البدنية

قام الباحثان بحساب ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني (7) أيام وذلك على عينة قوامها (15) طالبة (من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية)، وذلك يوم السبت الموافق 16/10/2021م، وقد كانت الاختبارات تجرى في نفس الوقت وب نفس الشروط في القياسين، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، والجدول التالي يوضح معامل ارتباط الثبات بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية:

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في العناصر البدنية "قيد البحث" ن=15

قيمة "ر" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	العناصر والاختبارات البدنية
		±ع	س	±ع	س		
*0.87	0.02	0.82	7.01	0.95	6.99	الثانية	السرعة العدو 30 متر
*0.85	0.12	0.95	8.18	0.92	8.30	الثانية	التوافق الدوائر المرقمة
*0.86	1.15	3.68	26.69	3.57	27.84	الثانية	الرشاقة اختبار بارو
*0.98	0.16	1.65	9.67	1.52	9.83	السنتيمتر	المرونة اختبار ثني الجذع
*0.81	0.27	2.41	8.40	2.56	8.13	الدرجة	الدقة اختبار التصويب علي المستطيلات المتداخلة
*0.79	0.36	1.87	6.63	1.61	6.27	المتر	القدرة العضلية للذراعين اختبار رمي كرة طبية
*0.89	0.03	0.30	1.62	0.29	1.59	المتر	القدرة العضلية للرجلين اختبار الوثب العريض

"ر" الجدولية عند د.ح: (ن) = 2- (13)، ومستوي معنوية = 0.05) = 0.514

يتضح من جدول (6) أن قيمة "ر" المحسوبة < "ر" الجدولية مما يدل على أن قيمة "ر" دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى وجود ارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق وبالتالي ثبات اختبارات العناصر البدنية "قيد البحث".

• الاختبارات المهارية:

حدد الباحثان الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات قيد البحث من خلال الرجوع إلى الدراسات المرجعية والمراجع العلمية رقم (5، 3، 7، 16، 21، 22، 24، 26).

ويوضح جدول (7) المسح المرجعي للاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات قيد البحث، وفي حدود عينة البحث.

جدول (7)

المسح المرجعي للاختبارات المهارية

المهارة	الاختبارات	المرجع							النسبة المئوية	
		نهي سببر (2021م) (21)	بدر الببلي (2020م) (7)	وليد المسلولي، اكرامي محمد (2020م) (26)	نورا ابو ديب (2019م) (22)	محمد شحات (2017م) (16)	هيام الشماوي (2017م) (24)	احمد شحاته (2016م) (5)		
التنطيط	*التنطيط المستمر في اتجاه متعرج لمسافة 30م	✓			✓	✓	✓	✓	6	75%
	تنطيط الكرة من الجري			✓					1	12.5%
	التنطيط المستمر في خط مستقيم		✓						1	12.5%
الاستلام والتمرير	*التمرير والاستلام في (30) ثانية	✓	✓		✓	✓	✓	✓	6	75%
	التمرير والاستلام على مستطيل 10 كرات			✓					1	12.5%
	اختبار الاستلام الصحيح للكرة				✓				1	12.5%
	اختبار التوافق وسرعة التمرير				✓				1	12.5%
	التمرير على المستطيلات المتداخلة 10 كرات			✓					1	12.5%
	*التمرير من الجري بطول الملعب	✓	✓		✓	✓	✓	✓	6	75%
التصويب	دقة التصويب على مربعات مقسمة داخل المرمى	✓							1	12.5%
	*التصويب الكيراجي على هدف محدد 60 × 60		✓		✓	✓	✓	✓	6	75%
	التصويب بالوثب على المرمى 10كرات			✓					1	12.5%

علامة (*) للاختبار الأعلى تكرر

وفي ضوء ذلك قام الباحثان بالتوصل إلى الاختبارات التي تقيس المهارات قيد البحث كالتالي:

التنطيط المستمر في اتجاه متعرج لمسافة 30م
التمرير من الجري بطول الملعب
التمرير والاستلام في (30) ثانية
التصويب الكيراجي على هدف محدد 60 × 60

صدق الاختبارات المهارية:

استخدم الباحثان صدق التمايز لإيجاد معامل صدق الاختبار وذلك من خلال تطبيقها على مجموعتين إحداهما مميزة تتكون من (15) طالبة (تخصص أول كرة يد) والأخرى غير مميزة تتكون من (15) طالبة (من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية) وذلك يوم الأحد الموافق 10/10/2021م، والجدول التالي يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية:

جدول (8)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة في العناصر البدنية "قيد البحث" $n=2=15$

قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميّزة		المجموعة المميّزة		وحدة القياس	العناصر والاختبارات البدنية والمهارية
		ع±	س	ع±	س		
*4.96	3.50	1.57	9.51	2.23	6.01	الثانية	التنطيط المستمر في اتجاه متعرج لمسافة 30م
*5.80	6.74	3.02	14.53	3.33	21.27	العدد	التمرير والاستلام في (30) ثانية
*3.38	2.19	2.21	9.63	1.17	7.44	الثانية	التمرير من الجري بطول الملعب
*6.79	3.33	0.88	1.07	1.68	4.40	العدد	التصويب الكرابجي علي هدف محدد 60×60 بالوثب

"ت" الجدولية عند د.ح: (ن+1ن) = 2- (28)، ومستوي معنوية (0.05) = 2.048

يدل على أن قيمة "ت" دالة إحصائياً، وهذا يشير وجود فروق بين المجموعتين المميّزة وغير المميّزة مما يدل على صدق الاختبارات المهارية "قيد البحث".

ثبات الاختبارات المهارية

قام الباحثان بحساب ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني (7) أيام وذلك على عينة قوامها (15) طالبة (من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية)، وذلك يوم الأحد الموافق 17 / 10 / 2021م، وقد كانت الاختبارات تجرى في نفس الوقت وبنفس الشروط في القياسين، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، والجدول التالي يوضح معامل ارتباط الثبات بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات المهارية:

جدول (9)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في العناصر البدنية "قيد البحث" ن=15

قيمة "ر" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	العناصر والاختبارات البدنية
		±ع	س	±ع	س		
*0.76	0.15	1.79	9.36	1.57	9.51	الثانية	التنطيط المستمر في اتجاه متعرج لمسافة 30م
*0.86	0.46	2.49	14.07	3.02	14.53	العدد	التمرير والاستلام في (30) ثانية
*0.90	0.16	2.41	9.79	2.21	9.63	الثانية	التمرير من الجري بطول الملعب
*0.77	0.07	0.85	1.00	0.88	1.07	العدد	التصويب الكراجي علي هدف محدد 60×60 بالوثب

"ر" الجدولية عند د.ح: (ن) =2- (13)، ومستوي معنوية (0.05) =0.514

تضح من جدول (9) أن قيمة "ر" المحسوبة < "ر" الجدولية مما يدل على أن قيمة "ر" دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى وجود ارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق وبالتالي ثبات الاختبارات المهارية "قيد البحث".

اختبار التحصيل المعرفي: (إعداد الباحثان)

اتبع الباحثان المراحل الآتية لتصميم الاختبار المعرفي:

○ مرحلة التحليل: وتتضمن

تحليل الهدف العام للاختبار:

تم تحديد الهدف العام من الاختبار تبعاً لهدف وفروض البحث وهو قياس مستوى طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات في مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي للمهارات الهجومية في كرة اليد.

تحليل المحتوي

قام الباحثان بتحليل (توصيف المقرر) للفرقة الثانية، وذلك للتعرف على المعلومات والمعارف المتعلقة بالمحتوي الذي يدرس للفرقة الثانية بنات في مقرر كرة اليد.

○ مرحلة التصميم: وتتضمن

إعداد جدول المواصفات:

ولإعداد جدول المواصفات اتبع الباحثان الخطوات التالية:

تحديد الموضوعات الدراسية:

تمثلت الموضوعات الدراسية في:

- 1- الثقافة العامة في كرة اليد
- 2- مهارة التمير والاستلام في كرة اليد
- 3- القانون في كرة اليد
- 4- مهارة التنطيط في كرة اليد
- 5- مهارة التصويب بالوثب في كرة اليد

تحديد الوزن النسبي لموضوعات المادة الدراسية:

قام الباحثان بعرض العشرة محاور على (5) خبراء من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال كرة اليد بكليات التربية الرياضية مطلق (1)، وذلك لإبداء الرأي في المحاور المرغوب تحقيقها وقياسها وكذلك اقتراح ما يضاف إليها أو يحذف وأيضاً تحديد الأهمية النسبية لهذه المحاور وجدول (10) يوضح الأهمية النسبية لمحاور الإختبار المعرفي وفقاً لآراء السادة الخبراء.

جدول (10)

المتوسط الحسابي للأهمية النسبية لمحاور الإختبار المعرفي وفقاً لآراء السادة الخبراء

المحور	الخبراء	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	المتوسط
	الثقافة العامة	5%	10%	10%	15%	10%	10%
المهارات الهجومية	التنطيط	15%	20%	25%	20%	20%	20%
	التمير والاستلام	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	التصويب	40%	35%	25%	25%	25%	30%
	القانون	20%	15%	20%	20%	25%	20%
	المجموع						100%

يتضح من جدول رقم (10) أن الأهمية النسبية للاختبار المعرفي للمهارات التدريسية وفقاً لتقديرات السادة الخبراء تتراوح من (10% : 30%).

تحديد الوزن النسبي لأهداف المادة الدراسية

ويعتبر تصنيف بلوم للأهداف وهي من أشهر التصنيفات في مجال التعرف على الأهداف التعليمية وتحديدتها، حيث يرى أن هناك ثلاث مجالات للأهداف التعليمية هي: المجال المعرفي، والمجال الوجداني، والمجال الحركي النفسي، ويتم تحديد الأهداف التعليمية السلوكية

الخاصة بجدول المواصفات وفقا للمجال المعرفي وهي تشمل الأهداف التي تؤكد على نواتج التعليم الفكرية.

ويمكننا تحديد الوزن النسبي لأهداف المادة الدراسية عم طريق حساب:

○ الوزن النسبي لأهمية أهداف الموضوع وذلك من خلال المعادلة الآتية:

الوزن النسبي لأهمية أهداف الموضوع = عدد أهداف الموضوع / العدد الكلي لأهداف المادة الدراسية ×

100

○ الوزن النسبي للأهداف السلوكية بمستوياتها المختلفة باستخدام المعادلة التالية:

الوزن النسبي للأهداف في مستوى معين = عدد أهداف المستوى / العدد الكلي لأهداف المادة الدراسية ×

100

ويوضح جدول (11) عدد أهداف كل موضوع والوزن النسبي لأهمية أهداف كل

موضوع من الموضوعات العشرة

جدول (11)

عدد أهداف كل موضوع والوزن النسبي لأهمية أهداف الموضوع

المجموع	القانون	المهارات الهجومية			التاريخ	المحتوي
		التصويب	التمرير والاستلام	التنطيط		
397	73	87	79	80	78	عدد أهداف الموضوع
%100.00	%18.39	%21.91	%19.90	%20.15	%19.65	الوزن النسبي

يوضح جدول رقم (11) الوزن النسبي لأهمية أهداف كل موضوع من الموضوعات قيد

البحث.

كما يوضح الجدول التالي (12) الوزن النسبي للأهداف السلوكية بمستوياتها المختلفة

جدول (12)

الوزن النسبي للأهداف السلوكية بمستوياتها المختلفة

المجموع	تقويم	تركيب	تحليل	تطبيق	فهم	تذكر	مستويات الأهداف
78	10	2	2	2	2	60	الثقافة العامة
80	1	2	7	5	20	45	التنطيط
79	1	0	3	4	16	55	التمرير والاستلام
87	2	1	3	4	17	60	التصويب
73	1	1	3	3	15	50	القانون
397	15	6	18	18	70	270	المجموع
%100.00	%3.78	%1.51	%4.53	%4.53	%17.63	%68.01	الوزن النسبي لكل هدف

يوضح جدول رقم (12) الوزن النسبي للأهداف السلوكية بمستوياتها المختلفة لكل موضوع من الموضوعات قيد البحث.

تحديد الأسئلة:

قام الباحثان بتحديد عدد الأسئلة لكل محور من محاور الاختبار باستخدام المعادلة

التالية:

عدد اسئلة الموضوع = العدد الكلي للأسئلة (100) × الوزن النسبي لأهمية الموضوع × الوزن النسبي لأهداف الموضوع

جدول (13)

جدول المواصفات لاختبار التحصيل المعرفي

عدد الأسئلة لكل موضوع	تقويم (%3.78)	تركيب (%1.51)	تحليل (%4.53)	تطبيق (%4.53)	فهم (%17.63)	تذكر (%68.01)	مستويات الأهداف
5.00	0.19	0.08	0.23	0.23	0.88	3.40	الثقافة العامة (10%)
10.00	0.38	0.15	0.45	0.45	1.76	6.80	التنظيف (20%)
10.00	0.38	0.15	0.45	0.45	1.76	6.80	التمرير والاستلام (20%)
15.00	0.57	0.23	0.68	0.68	2.64	10.20	التصويب (30%)
10.00	0.38	0.15	0.45	0.45	1.76	6.80	القانون (20%)
50.00							المجموع

يوضح جدول رقم (13) توزيع أسئلة اختبار التحصيل المعرفي على أهداف المحتوى وتبعاً للوزن النسبي لمحاور الاختبار، كما بلغ مجموع أسئلة الاختبار (50) سؤال.

كتابة أسئلة الاختبار:

اشتملت أنواع الأسئلة على أسئلة (الاختبار من متعدد، الصواب والخطأ).

كتابة تعليمات الاختبار:

وضع الباحثان تعليمات الإختبار بحيث تكون بسيطة وواضحة لدى الطلبة مع بيان كيفية الإجابة عن الأسئلة، كما تضمنت البيانات الخاصة بالطالبات من حيث (الاسم - الصف الدراسي - العام الدراسي،).

مفتاح تصحيح الإختبار:

تم حساب درجة واحدة لكل سؤال من أسئلة الإختبار، وحيث أن مجموع الأسئلة (50) سؤال فإن النهاية الكبرى للاختبار = (50) درجة، حيث يتم تخصيص درجة واحدة لكل إجابة صحيحة، وصفر للأسئلة المتروكة بدون إجابات أو الإجابات الخاطئة.

عرض الاختبار في صورته الأولية على السادة الخبراء:



بعد توصل الباحثان للصورة المبدئية للاختبار المعرفي والتي بلغت (50) سؤال قام الباحثان بعرض الإختبار في صورته المبدئية على عدد (5) خبراء بكليات التربية الرياضية ملحق (1) بهدف إبداء الرأي حول:

- إعادة صياغة أية سؤال من أسئلة الإختبار.
- إضافة ما يروونه مناسباً من أسئلة.
- حذف ما يروونه غير مناسب من أسئلة.
- مدى مناسبة نوع الأسئلة التي إشتهل عليها الإختبار.
- مدى وضوح تعليمات الإختبار.
- مدى ملائمة مفتاح تصحيح الإختبار.

وجداول (14) يوضّح نتائج عرض الصورة المبدئية للاختبار على الخبراء

جدول (14)

نتائج عرض الصورة المبدئية لاختبار التحصيل المعرفي على السادة الخبراء ن = (5)

المحور	رقم السؤال	عدد مرات الإجابة	نسبة الاتفاق	أداة الصياغة	عدد الأسئلة المطبقة	المحور	رقم السؤال	عدد مرات الإجابة	نسبة الاتفاق	أداة الصياغة	عدد الأسئلة المطبقة
التفكير العامة	.1	5	%100	—	—	التصنيف	.26	5	%100	—	—
	.2	5	%100				.27	5	%100		
	.3	4	%80				.28	4	%80		
	.4	5	%100				.29	4	%80		
	.5	4	%80				.30	4	%80		
	.6	5	%100				.31	5	%100		
	.7	4	%80				.32	4	%80		
	.8	4	%80				.33	4	%80		
	.9	4	%80				.34	4	%80		
	.10	5	%100				.35	5	%100		
	.11	5	%100				.36	4	%80		
	.12	4	%80				.37	4	%80		
	.13	4	%80				.38	4	%80		
	.14	5	%100				.39	4	%80		
	.15	4	%80				.40	4	%80		
التخطيط	.16	5	%100	—	—	القانون	.41	4	%80	—	—
	.17	5	%100				.42	4	%80		
	.18	4	%80				.43	4	%80		
	.19	5	%100				.44	4	%80		
	.20	5	%100				.45	4	%80		
	.21	5	%100				.46	4	%80		
	.22	4	%80				.47	5	%100		
	.23	4	%80				.48	4	%80		
	.24	5	%100				.49	5	%100		
	.25	5	%100				.50	4	%80		

وقد ارتضى الباحثان نسبة اتفاق 80% فأكثر من مجموع آراء الخبراء لقبول الأسئلة.

صورة الإختبار بعد استطلاع رأي الخبراء:

توصل الباحثان إلى الصورة الثانية للاختبار المعرفي، حيث اشتمل الإختبار في صورته الثانية (بعد استطلاع رأي الخبراء) على (50) سؤال. وهي صورة الإختبار التي سيتم تطبيقها على عينة الدراسة الإستطلاعية بهدف التعرف على صلاحية الإختبار (معاملات: السهولة - الصعوبة - التمييز) بالإضافة إلى التعرف على المعاملات العلمية الخاصة به (الصدق - الثبات) حساب معاملات السهولة والصعوبة والتمييز:

جدول (15)

معاملات السهولة والصعوبة والتميز لاختبار التحصيل المعرفي ن = (15)

المحور	رقم السؤال	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	المحور	رقم السؤال	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز
الثقافة العامة	.1	0.60	0.40	0.24	المحور الثاني	.26	0.53	0.47	0.25
	.2	0.67	0.33	0.21		.27	0.60	0.40	0.24
	.3	0.67	0.33	0.21		.28	0.53	0.47	0.25
	.4	0.53	0.47	0.25		.29	0.53	0.47	0.25
	.5	0.53	0.47	0.25		.30	0.60	0.40	0.24
التخطيط	.6	0.53	0.47	0.25		.31	0.53	0.47	0.25
	.7	0.67	0.33	0.21		.32	0.53	0.47	0.25
	.8	0.53	0.47	0.25		.33	0.60	0.40	0.24
	.9	0.60	0.40	0.24		.34	0.53	0.47	0.25
	.10	0.53	0.47	0.25		.35	0.53	0.47	0.25
	.11	0.53	0.47	0.25		.36	0.60	0.40	0.24
	.12	0.67	0.33	0.21		.37	0.53	0.47	0.25
	.13	0.60	0.40	0.24		.38	0.53	0.47	0.25
	.14	0.67	0.33	0.21		.39	0.53	0.47	0.25
	.15	0.53	0.47	0.25		.40	0.60	0.40	0.24

المحور	رقم السؤال	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	المحور	رقم السؤال	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز
التدريب والاستلام	.16	0.47	0.53	0.25	المحور الثالث	.41	0.53	0.47	0.25
	.17	0.53	0.47	0.25		.42	0.53	0.47	0.25
	.18	0.60	0.40	0.24		.43	0.60	0.40	0.24
	.19	0.60	0.40	0.24		.44	0.53	0.47	0.25
	.20	0.53	0.47	0.25		.45	0.53	0.47	0.25
	.21	0.60	0.40	0.24		.46	0.60	0.40	0.24
	.22	0.53	0.47	0.25		.47	0.53	0.47	0.25
	.23	0.53	0.47	0.25		.48	0.53	0.47	0.25
	.24	0.60	0.40	0.24		.49	0.53	0.47	0.25
	.25	0.60	0.40	0.24		.50	0.60	0.40	0.24

يتضح من جدول (15) أن الاختبار يتميز بمعاملات السهولة بين (0.30 – 0.70) ومعاملات الصعوبة (0.30 – 0.70) وأن معامل التميز لاختبار التحصيل المعرفي أكثر من (0.2)

حساب المعاملات العلمية (الصدق، الثبات): -

• صدق المحكمين: -

حيث قام الباحثان بعرض الإختبار على عدد (5) خبراء بكليات التربية الرياضية ملحق

(1)، وقد أشار الخبراء على أن الإختبار صادق ويقيس الجوانب التي وضع من أجلها وهذا ما

يوضحه جدول (14).



صدق الاتساق الداخلي: -

- قام الباحثان بحساب صدق الإختبار على عينة قوامها (15) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة (تخصص أول كرة يد) يوم الإثنين الموافق 11 / 10 / 2021م عن طريق
- إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع المحور الذي تنتمي إليه.
 - إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للاختبار.
 - إيجاد معامل الارتباط بين كل محور والمجموع الكلي للاختبار.

جدول (16)

معامل ارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع المحور الذي تنتمي إليه والمجموع الكلي للاختبار

ومعامل الارتباط بين كل محور والمجموع الكلي للاختبار = ن (15)

المحور	رقم السؤال	معامل الارتباط مع المحور	معامل الارتباط مع المجموع الكلي للاختبار	المحور	رقم السؤال	معامل الارتباط مع المحور	معامل الارتباط مع المجموع الكلي للاختبار	
التقافة العامة	1	*.771	*.751	التصوير	*912	*.888	*.878	
	2	*.884	*.876			*.822	*.809	
	3	*.822	*.852			*.913	*.882	
	4	*.703	*.669			*.889	*.879	
	5	*.918	*.880			*.828	*.851	
	التنظيف	6	*.911		*.881	*858	*.984	*.803
		7	*.705		*.700		*.803	*.875
		8	*.883		*.875		*.830	*.814
		9	*.820		*.858		*.924	*.873
		10	*.914		*.883		*.813	*.805
		11	*.883		*.875		*.890	*.821
		12	*.772		*.700		*.911	*.809
		13	*.851		*.818		*.923	*.844
		14	*.710		*.667		*.854	*.831
		15	*.883		*.875		*.844	*.832
التصوير والاستلام	16	*.776	*.750	القانون	*990	*.994	*.898	
	17	*.884	*.874			*.893	*.870	
	18	*.825	*.803			*.827	*.811	
	19	*.821	*.801			*.978	*.853	
	20	*.889	*.870			*.882	*.876	
	21	*.824	*.854			*.865	*.854	
	22	*.914	*.883			*.954	*.845	
	23	*.887	*.871			*.901	*.809	
	24	*.825	*.804			*.845	*.822	
	25	*.827	*.807			*.874	*.815	

"ر" الجدولية عند د.ح: (ن-2) = (13) ومستوى معنوية (0.05) = 0.514

يتضح من جدول (16) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور التي تمثله العبارة، والمجموع الكلي للاختبار، مما يدل علي صدق تمثيل تلك العبارة للمحور التي تمثله والاختبار قيد البحث.

ثبات الإختبار:

استخدم الباحثان طريقتين لحساب ثبات الإختبار

- الطريقة الأولى (التجزئة النصفية):

حيث استخدم الباحثان درجات الصدق وتقسيمها إلى نصفين

○ النصف الأول (25 سؤال)

○ النصف الثاني (25 سؤال)

ثم قام الباحثان بحساب معامل الارتباط بين نصفي الإختبار وبالتالي الحصول على ثبات نصف الإختبار فقط.

وللحصول على معامل الثبات الكلي للاختبار قام الباحث بتطبيق معادلتي "سبيرمان براون" و"جيث مان".

• الطريقة الثانية (معامل ثبات ألفا كور نباخ):

حيث قام الباحثان بحساب معامل الثبات الكلي للاختبار باستخدام معامل ألفا كور نباخ لحساب الثبات، وجدول (17) يوضح حساب معاملات الثبات لاختبار التحصيل المعرفي.

جدول (17)

معاملات الثبات لمفردات (أسئلة) اختبار التحصيل المعرفي

بالتجزئة النصفية وألفا كور نباخ ن = (15)

معامل ألفا كور نباخ للاختبار ككل	معامل ارتباط "جيث مان" للاختبار ككل	معامل ارتباط "سبيرمان براون" للاختبار ككل	معامل الارتباط بين نصفي الاختبار	معامل ألفا كور نباخ لنصفي الاختبار	عدد العبارات	نصفي الاختبار
0.991	0.933	0.966	0.933	0.974	25 عبارة	النصف الأول
				0.987	25 عبارة	النصف الثاني

"ر" الجدولية عند د.ح: (ن-2) = (13) ومستوى معنوية (0.05) = 0.514

يتضح من جدول (17) أن قيمة "ر" المحسوبة < "ر" الجدولية مما يدل على أن قيمة "ر" دالة إحصائياً، وهذا يشير إلى وجود ارتباط بين النصف الأول والثاني من الأسئلة وبالتالي ثبات اختبار التحصيل المعرفي.

تحديد زمن الاختبار:

قام الباحثان بحساب الزمن المناسب للإجابة على اختبار التحصيل المعرفي وذلك أثناء تطبيقه على عينة الدراسة الإستطلاعية من خلال حساب أقل زمن وأكبر زمن، وجدول (18) يوضح تحديد زمن الإجابة على الإختبار:

جدول (18)

زمن الإجابة علي الاختبار المعرفي

ن = (15)

متوسط الزمن	المجموع	الزمن التجريبي		زمن الاختبار
		أقل زمن	أكبر زمن	
30 دقيقة	60 دقيقة	25 دقيقة	35 دقيقة	

○ مرحلة الإنتاج والنشر

قام الباحثان باستخدام نماذج جوجل *google forms* لإنتاج الاختبار المعرفي بصوره

إلكترونية وهو متاح على الرابط التالي

https://docs.google.com/forms/d/1fQlq3H36S5Elu87wUYyA70BNsV_AGRmrFp5HOwILls/edit?usp=sharing

– تصميم الهيكل العام للرحلات المعرفية عبر الويب

- استخدم الباحثان مواقع جوجل لإنشاء الرحلات المعرفية عبر الويب، حيث اشتملت على
- الصفحة الرئيسية: - وبها تعريف بالبحث والباحثين وترحيب بالطالبات عينة البحث.
- صفحة المقدمة لكل رحلة: - وبها يتم التمهيد للرحلة المعرفية، وإعطاء فكرة واضحة عنها، كما يتم تهيئة الطالبات وجذب انتباههن وتشكيل تصور مسبق لديهن عن موضوع الرحلة المعرفية.
- صفحة المهام لكل رحلة: - تعتبر أساس الرحلة المعرفية التي يتم فيها توضيح المهام المطلوب أن يتم إنجازها في الرحلة المعرفية، والتي تمكنهن من تعلم المادة العلمية.
- صفحة المصادر لكل رحلة: - ومن خلالها يتم تقديم مجموعة مقترحة من المواقع التي تمكن الطالبات من الإبحار بداخلها من أجل إتمام تعلم المادة العلمية.
- صفحة الإجراءات (العمليات): - وفيها وصف دقيق لخطوات العمل خلال الرحلة المعرفية.
- صفحة التقويم لكل رحلة: - ويتم من خلالها تقييم أداء الطالبات من خلال بعض المحكات التقييمية وتعدد طرق التقييم ومنها (البحث، تقويم آراء الأعضاء الآخرين داخل المجموعة، طريقة عرض الحصاد النهائي للرحلة المعرفية).
- صفحة الخاتمة لكل رحلة: - وتتضمن النتائج التربوية التي يتوقع من الطالبات الحصول عليها وفهمها واستيعابها بعد الانتهاء من الرحلة المعرفية.

- صفحة المعلم: - وهي عبارة عن صفحة منفصلة تدرج بعد تنفيذ كل رحلة معرفية، لكي يسترشد بها المعلمون الآخرون عند استخدامهم للرحلات المعرفية، أو لتصميم رحلات أخرى بنفس الطريقة.

كما استخدم الباحثان تطبيق الواتس آب حيث تم تقسيم الطالبات لمجموعات كل مجموعة مكونة من خمس طالبات، وقامت كل مجموعة بإنشاء مجموعة لهن على تطبيق الواتس آب، يتم من خلاله إجراء المناقشات الإلكترونية الجماعية.

ج- مرحلة التطوير

قام الباحثان بنشر الرحلات المعرفية للمهارات الهجومية لكرة اليد على الرابط التالي:

https://sites.google.com/d/ImpufV_HZO_gMhG14Isuqu_JEKi8JbnL/p/1dp0ppF6yWvdjt77Hj44-DKfB-eACd7Gp/edit

د- مرحلة التطبيق

قام الباحثان في هذه المرحلة بتطبيق الرحلات المعرفية عبر الويب علي عينة البحث

الأساسية عبر عدة خطوات:

- وضع جدول زمني للتطبيق:

جدول (19)

الخطة الزمنية لتنفيذ البحث

التاريخ		الإجراء	
من	إلى		
السبت 9 /10 /2021م	السبت 16 /10 /2021م	صدق وثبات الاختبارات البدنية	
الأحد 10 /10 /2021م	الأحد 17 /10 /2021م	صدق وثبات الاختبارات المهارية	
الاثنين 11 /10 /2021م		صدق وثبات التحصيل المعرفي	
الاثنين 11 /10 /2021م	الأحد 17 /10 /2021م	صدق وثبات اختبار الذكاء	
الاثنين 18 /10 /2021م	الثلاثاء 19 /10 /2021م	التجاسس والتكافؤ في الاختبارات (البدنية، المهارية، المعرفي، الذكاء)	
الأربعاء 20 /10 /2021م	الأربعاء 27 /10 /2021م	التنظيم	الثقافة العامة
الأربعاء 3 /11 /2021م			
الأربعاء 10 /11 /2021م	الأربعاء 17 /11 /2021م	التمرير والاستلام	القانون من مادة (1: 9)
الأربعاء 24 /11 /2021م	الأربعاء 1 /12 /2021م		
الأربعاء 8 /12 /2021م	الأربعاء 15 /12 /2021م	التصويب بالوثب	القانون من مادة (9: 18)
الأربعاء 22 /12 /2021م	الأربعاء 29 /12 /2021م		
الأربعاء 5 /1 /2022م	الاختبارات المهارية الاختبار المعرفي	القياس البعدي	

يوضح جدول (19) المدي الزمني لتنفيذ الرحلات المعرفية عبر الويب.

- إجراء المقابلات مع الطالبات: حيث قام الباحثان بمقابلة عينة أساسية لتوضيح الفكرة العامة للبحث، وتوجيههن لإنشاء مجموعات على تطبيق الواتس آب.
- إجراء التجانس:

للتأكد من وقوع عينة البحث تحت المنحنى الطبيعي وبالتالي التوزيع الاعتدالي، قام الباحثان بإيجاد الاعتدالية لمتغيرات الدراسة والذي يوضحه جدول (20)

جدول (20)

اعتدالية توزيع عينة البحث (الأساسية، الإستطلاعية) من الفرقة الثانية في معدلات النمو، والذكاء، والعناصر البدنية، والاختبارات المهارية، ومستوي التحصيل المعرفي ن=215

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	
معدل النمو	السن	19.52	20.00	0.9	1.60-	
	الطول	164.61	163.00	4.38	1.10	
	الوزن	65.58	64.00	5.56	0.85	
العناصر البدنية واختباراتها "قيد البحث"	الذكاء					
	السرعة	6.95	6.87	0.96	0.25	
	التوافق	8.39	8.55	0.89	0.54-	
	الرشاقة	27.46	26.54	3.37	0.82	
	المرونة	9.81	9.54	1.35	0.60	
	الدقة	7.81	7.00	2.55	0.95	
	القدرة العضلية للأربعين	6.21	5.65	1.55	1.08	
	القدرة العضلية للرجلين	1.59	1.65	0.27	0.67-	
	الاختبارات المهارية	التنطيط	9.52	9.64	1.48	0.24-
		التمرير والاستلام	التمرير والاستلام في (30) ثانية	14.38	14.00	2.79
التمرير من الجري بطول الملعب			9.87	9.65	2.27	0.29
التصويب بالوثب		1.18	1.00	0.89	0.61	
التحصيل المعرفي	محور الثقافة العامة	1.11	1.00	0.81	0.41	
	محور التنطيط	1.28	1.00	1.11	0.76	
	محور التمرير والاستلام	1.35	1.00	1.09	0.96	
	محور التصويب	2.34	2.00	1.69	0.60	
	محور القاتون	1.56	2.00	1.12	1.18-	
	المجموع الكلي لمحاور الاختبار	7.64	8.00	2.61	0.41-	

يتضح من جدول (20) أن معاملات الالتواء لمتغيرات النمو والذكاء والعناصر البدنية واختباراتها والاختبارات المهارية "قيد البحث" انحصرت بين (± 3) حيث تراوحت القيم بين $(-1.60, 1.10)$ مما يعني اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث المختارة في متغيرات النمو والذكاء والعناصر البدنية

واختباراتها والاختبارات المهارية "قيد البحث" وبالتالي وقوعها تحت المنحني الطبيعي والتوزيع الاعتدالي.

- إجراء التكافؤ:

جدول (21)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في معدلات النمو، والعناصر البدنية،

والاختبارات المهارية، ومستوي التحصيل المعرفي ن₁=2=100

قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	العناصر والاختبارات البدنية	
		±ع	س	±ع	س			
0.14	0.01	0.50	19.52	0.50	19.51	السنة	السن	معدلات النمو
0.24	0.15	4.49	164.56	4.49	164.71	السنتيمتر	الطول	
0.24	0.19	5.53	65.49	5.64	65.68	الكجم	الوزن	
0.25	0.13	3.69	89.54	3.71	89.67	الدرجة	الذكاء	
0.41	0.06	0.97	6.97	0.95	6.91	الثانية	العدو 30 متر	السرعة
0.07	0.01	0.89	8.40	0.92	8.39	الثانية	الدوائر المرقمة	التوافق
0.89	0.42	3.31	27.22	3.42	27.64	الثانية	اختبار بارو	الرشاقة
0.83	0.03	1.37	9.79	1.31	9.82	السنتيمتر	اختبار ثني الجذع	المرونة
0.93	0.19	2.55	7.89	2.55	7.70	الدرجة	اختبار التصويب علي المستطيلات المتداخلة	الدقة
0.07	0.02	1.55	6.21	1.56	6.19	المتر	اختبار رمي كرة طبية	القدرة العضلية للذراعين
0.39	0.02	0.27	1.60	0.27	1.58	المتر	اختبار الوثب العريض	القدرة العضلية للرجلين
0.25	0.06	1.48	9.49	1.48	9.55	الثانية	التنطيط المستمر في اتجاه متعرج لمسافة 30م	التنطيط
0.53	0.21	2.74	14.26	2.83	14.47	العدد	التمرير والاستلام في (30) ثانية	التمرير والاستلام
0.07	0.03	2.26	9.90	2.30	9.87	الثانية	التمرير من الجري بطول الملعب	
0.47	0.06	0.91	1.22	0.89	1.16	العدد	التصويب الكراجي علي هدف محدد 60×60	التصويب بالوثب
0.09	0.01	0.83	1.07	0.77	1.08	الدرجة	الثقافة العامة	التحصيل المعرفي
1.76	0.28	1.11	1.46	1.13	1.18	الدرجة	التنطيط	
0.32	0.05	1.09	1.32	1.09	1.37	الدرجة	التمرير والاستلام	

0.46	0.11	1.60	2.29	1.79	2.40	الدرجة	التصويب
0.187	0.03	1.14	1.61	1.12	1.58	الدرجة	القانون
0.12	5.86	2.50	7.75	2.75	7.61	الدرجة	المجموع الكلي

يتضح من جدول (21) أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والذكاء والعناصر البدنية واختباراتها والاختبارات المهارية "قيد البحث" مما يعني تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات النمو والذكاء والعناصر البدنية واختباراتها والاختبارات المهارية "قيد البحث".

- تنفيذ الرحلات المعرفية عبر الويب: من خلال أن تقوم الطالبات بـ:
 - قراءة مقدمة الرحلة بعناية.
 - التعرف علي المهام المطلوب إنجازها خلال الرحلة المعرفية.
 - قراءة الإجراءات التي يجب أن يتم اتباعها بعناية.
 - الاطلاع علي المصادر التي تم تجميعها (في ضوء توصيف المقرر).
 - المناقشة مع الزملاء حول المحتوي علي تطبيق الواتس آب.
 - حل الاختبار الالكتروني في نهاية الرحلة المعرفية.
 - قراءة خاتمة الرحلة بعناية.
 - الذهاب إلي ملعب كرة اليد بالكلية لإجراء التمرينات التطبيقية علي المهارات المطلوبة (في ضوء توصيف المقرر).

جدول (22)

نموذج لوحددة من وحدات البرنامج التعليمي

موضوعات الوحدة القانون من مادة 1: مادة 9، التمرير والاستلام

أجزاء الدرس		الإجراءات التعليمية لمحتوي الدرس
الجزء التمهيدي (15ق)		إحماء وإعداد بدني
الجزء الرئيسي (70ق)		الملاحظات
الجزء الختامي (5ق)		<p>تمارين تهادنة واسترخاء وإيجابية عن استفسارات الطالبات وتقديم بعض الملاحظات والتحية وانصراف الطالبات</p>

هـ- مرحلة التقويم

- التقويم البنائي:

- عرض الرحلات المعرفية عبر الويب على مجموعة من الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس ملحق (13)، لإبداء الرأي حول مناسبة هذه الرحلات أو إجراء أي تعديلات يرونها سيادتهم.
- تجريب الرحلات المعرفية عبر الويب على (15) طالبة من طالبات الفرقة الثانية (من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية)، للتأكد من سهولة التعامل مع واجهة التفاعل لتلك الرحلات.

- التقويم النهائي:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة البحثية قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية للتوصل للمعرفي (الإلكتروني) ومستوي الأداء المهاري على المجموعتين التجريبية والضابطة يوم الأربعاء 2022/ 1/5م.



سادساً: -المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث، وذلك باستخدام برنامج: حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (*SPSS Statistical Package for the Social Science*)، وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1. النسب المئوية.
2. المتوسط الحسابي.
3. الانحراف المعياري.
4. الوسيط
5. معامل ألفا كور نباخ.
6. معامل الالتواء.
7. معامل ارتباط جيث مان.
8. معامل ارتباط سبير مان براون.
9. اختبار "ت"
10. التجزئة النصفية
11. معامل ارتباط بيرسون.
12. معاملات السهولة والصعوبة والتمييز.

سابعاً: - عرض ومناقشة النتائج:

1. عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: -

جدول (23)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة

في الاختبارات المهارية، ومستوي التحصيل المعرفي

ن=100

نسب التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	العناصر والاختبارات البدنية
			±ع	س	±ع	س		
%10	*5.75	0.92	1.47	8.63	1.48	9.55	الثانية	التنطيط المستمر في اتجاه متعرج لمسافة 30م
%26	*8.28	3.75	3.92	18.22	2.83	14.47	العدد	التمرير والاستلام في (30) ثانية
%9	*4.34	0.89	2.32	8.98	2.30	9.87	الثانية	التمرير من الجري بطول الملعب
%35	*4.50	0.41	0.96	1.57	0.89	1.16	العدد	التصويب الكرياجي على هدف محدد 60×60
%19	*18.23	2.09	0.80	3.17	0.77	1.08	الدرجة	الثقافة العامة
%23	*20.67	2.65	0.82	3.83	1.13	1.18	الدرجة	التنطيط
%19	*19.55	2.69	0.79	4.06	1.09	1.37	الدرجة	التمرير والاستلام
%17	*19.27	4.09	1.08	6.49	1.79	2.40	الدرجة	التصويب
%15	*17.77	2.33	0.75	3.91	1.12	1.58	الدرجة	القانون
%18	*37.01	13.85	2.02	21.46	2.75	7.61	الدرجة	المجموع الكلي

"ت" الجدولية عند د.ح: (ن) = 1 - (99)، ومستوي معنوية (0.05) = 1.671

يتضح من جدول (23) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي.

يتضح من خلال جدول (23) أن الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت المحسوبة" < "ت الجدولية" عند مستوى معنوية (0.05)، ويعزو الباحثان تلك الفروق إلى أنه لا يمكن إغفال الدور الذي تؤديه الطريقة التقليدية التقليدية الذي يتمثل في الشرح اللفظي وأداء النموذج وتصحيح الأخطاء لدى الطالبات وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهن إضافة إلى استمرارية الطالبات في حضور المحاضرات العملية الأمر الذي مكن الطالبات من ممارسة المهارات عملياً ومعرفة مضمون كل مهارة والنواحي الفنية للأداء فالتواصل المباشر بين المعلمة والطالبات يؤدي إلى حدوث اتصال فعال دون أي تشويش أو عوائق مما ينتج عن ذلك نقل

المعلومة بطريقة سليمة بين المعلمة والطالبات والحوار والمناقشة والتعزيز الإيجابي من المعلمة للطالبات، إضافة إلى أن تمكن المعلمة من المحتوى المقرر تدريسه للطالبات والقدرة على تنوع التمرينات التطبيقية وكذلك المواقف المختلفة للأداء المهاري يثير دافعية الطالبات ويحمسهن ويزيد دافعيتهن نحو أداء المهارات قيد البحث، وكذلك يعمل على إزالة التصورات الخاطئة في أذهان الطالبات نحو الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.

وفي هذا الصدد تشير "ابتسام الزويني" (2015م) أن الطريقة التقليدية هي عماد الطرائق والأساليب التدريسية المتبعة في التدريس عموماً، فهي تقوم على الإلقاء المباشر والشرح والتوضيح والعرض من قبل المعلم، أما المتعلم فيستمع لما يلقيه المعلم، كما يمكن من خلالها تقديم مادة علمية جيدة والإفادة من الوقت والربط بين الدروس وبعضها البعض. (1: 52، 53) كما يعزو الباحثان التحسن إلي المحتوى العلمي المتاح على المنصة الخاصة بالكلية وعلي الرغم من اقتصاره علي النصوص بصيغة pdf إلا أنه متاح لطالبات المجموعة الضابطة للاطلاع عليه في أي وقت، الأمر الذي أثر إيجابياً في تحصيلهم المعرفي.

وفي هذا الصدد يشير "سامي الخفاجي" (2015م) أن سهولة الحصول على المعلومات في أي وقت وأي مكان وبالتالي السيطرة على المسافة والزمن ويحصل المتعلم على المواد التي يحتاجها لأغراض اهتماماته، وبالتالي التأثير الإيجابي على المعلومات والمعارف لدي المتعلمين. (13: 86)

وهذا يتفق مع دراسة "شيماء عبدالعليم" (2018م) (14)، ودراسة "نورا عبدالمجيد" (2018م) (22)، ودراسة "أحمد شوقي" (2015م) (3) في أن اتباع الطريقة التقليدية في التدريس له تأثير إيجابي على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري. وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي."

2. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني: -

جدول (24)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في

الاختبارات المهارية، ومستوي التحصيل المعرفي

ن=100

نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	العناصر والاختبارات البدنية
			س	ع	س	ع		
19%	*10.72	1.79	1.31	7.70	1.48	9.49	الثانية	التنطيط متعرج لمسافة 30م
40%	*11.92	5.73	4.04	19.99	2.74	14.26	العدد	التمرير والاستلام في (30) ثانية
22%	*8.01	2.16	1.72	7.74	2.26	9.90	الثانية	التمرير من الجري بطول الملعب
72%	*7.49	0.88	0.89	2.10	0.91	1.22	العدد	التصويب الكيراجي على هدف محدد 60×60
22%	*23.98	2.38	0.50	3.45	0.83	1.07	الدرجة	الثقافة العامة
25%	*26.97	3.63	0.83	5.09	1.11	1.46	الدرجة	التنطيط
28%	*29.62	3.72	0.78	5.04	1.09	1.32	الدرجة	التمرير والاستلام
22%	*26.34	5.03	1.08	7.32	1.60	2.29	الدرجة	التصويب
19%	*24.42	3.2	0.76	4.81	1.14	1.61	الدرجة	القانون
23%	*60.25	17.96	1.93	25.71	2.50	7.75	الدرجة	المجموع الكلي

"ت" الجدولية عند د.ح: (ن) = 1 - (99)، ومستوي مغنوية (0.05) = 1.671

يتضح من جدول (24) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي.

يتضح من خلال جدول (24) أن الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة < "ت" الجدولية" عند مستوى مغنوية (0.05)، ويعزو الباحثان التحسن في مستوى الأداء المهاري إلى تنوع صور عرض المحتوى من خلال الرحلات المعرفية عبر الويب وما توفره من عرض للنصوص والصور ومقاطع الفيديو كنماذج للأداء الصحيح للمهارات قيد البحث، الأمر الذي يخلق بيئة تعلم إلكترونية شيقة تساعد الطالبات على تكوين صورة واضحة عن التفاصيل الدقيقة للأداء المهاري، الأمر الذي انعكس إيجابياً على مستوى الأداء المهاري لدى الطالبات، كما يعزو الباحثان التحسن في التحصيل المعرفي إلي سهولة التعامل مع واجهة التفاعل للرحلات المعرفية عبر الويب، حيث أنها تتناسب مع مهارات الجيل الحالي في التعامل

مع الوسائل التكنولوجية، وتتحدى قدراتهم الأمر الذي جعل الطالبات تتعلق بدراسة المحتوى العلمي للمهارات قيد البحث من خلال الرحلات المعرفية عبر الويب، كما أن الإبحار خلال الرحلات المعرفية ساعد الطالبات على التعمق وفهم المحتوى العلمي بطريقة جيدة، فالرحلات المعرفية عبر الويب من الاستراتيجيات الحديثة التي تهدف إلى تغيير النهج التعليمي التقليدي حيث تعمل على تشجيع الطالبات على بناء التعلم بأنفسهن متجاوزين الكتاب التقليدي إلى ما توفره التقنيات الحديثة من وسائل التفاعلية والتشارك في التحصيل الأكاديمي، وتهيئ للطالبات مناخاً يتسم بالمتعة والتشويق من خلال الإبحار خلال الرحلات المعرفية مما يحفز الطالبات على استكشاف معارف ومهارات جديدة يحصلن عليها بأنفسهن مما يؤدي إلى ثبات المعارف والمهارات المكتسبة في أذهانهن.

وهذا يتفق مع "أحمد حسين" (2016م) (2) في أن تغيير دور المتعلمين من الحفظ والتلقين إلى ممارسات واقعية يتعايش معها من خالا اكتساب خبرات ذاتية، مما يجعل المتعلم محوراً للعملية التعليمية، وينمي قدراته، ومختلف الجوانب الشخصية، مما يكون له أثر إيجابي على المستويين المهاري والمعرفي.

كما يتفق مع دراسة "مي كمال" (2016م) (18) في أن استخدام المتعلمين لاستراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب يمنعهم من إضاعة الوقت بالبحث في مواقع غير مرتبطة بموضوع دروسهم الأمر الذي يعمل على زيادة العبء المعرفي عليهم ويعيق الذاكرة قصيرة المدى عن القيام بدورها مما يؤدي إلى عدم تذكر المتعلمين للمعلومات التي يجدونها على الويب.

كما يتفق مع دراسة كلاً من ودراسة "وسام عادل" (2022م) (25)، ودراسة "أزهار عبدالنبي" (2020م) (6)، ودراسة "سامح سليم" (2020م) (12)، ودراسة "دعاء محي الدين" (2019م) (11)، ودراسة "ندا كابوه" (2019م) (20)، في الدور الإيجابي للرحلات المعرفية عبر الويب على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي.

3. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث: -

جدول (25)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات
المهارية، ومستوي التحصيل المعرفي
ن=1=2=100

العناصر والاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	نسب التحسن %
		ع±	س	ع±	س			
التنطيط	الثانية	1.47	8.63	1.31	7.70	0.93	*4.73	%11
التمرير والاستلام	العدد	3.92	18.22	4.04	19.99	1.77-	*3.14	%10
	الثانية	2.32	8.98	1.72	7.74	1.24	*4.30	%14
التصويب بالوثب	العدد	0.96	1.57	0.89	2.10	0.53	*4.05	%34
التحصيل المعرفي	الدرجة	0.80	3.17	0.50	3.45	0.28	*2.96	%9
	الدرجة	0.82	3.83	0.83	5.09	1.26	*10.82	%33
	الدرجة	0.79	4.06	0.78	5.04	0.98	*8.85	%24
	الدرجة	1.08	6.49	1.08	7.32	0.83	*5.44	%13
	الدرجة	0.75	3.91	0.76	4.81	0.90	*8.40	%23
	الدرجة	2.02	21.46	1.93	25.71	4.25	*15.21	%20

"ت" الجدولية عند د.ح: (ن+1ن-2) = (198)، ومستوي معنوية (0.05) = 1.960

يتضح من جدول (25) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من خلال جدول (25) أن الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت المحسوبة" < "ت الجدولية" عند مستوى معنوية (0.05)، ويعزو الباحثان التحسن في التحصيل المعرفي ومستوي الأداء المهاري إلي توافر المحتوي المتاح على الرحلات المعرفية 24 ساعة مما مكن الطالبات من الاطلاع عليه في أي وقت وأي مكان، مما أدى إلى إمداد الطالبات بالتغذية الراجعة الفورية فيما يتعلق بالجانب المعرفي والمهاري، إضافة

إلى تنوع صور عرضه خلال الرحلات، الأمر الذي تناسب مع نمط كل طالبة، كما راعى الفروق الفردية بين الطالبات، كما أن استخدام تقنية الروابط في البحث يتميز بسهولة الاستخدام إضافة إلى أنه محبب لدى الطالبات ويتناسب مع قدراتهن، وكذلك دعمت الرحلات المعرفية التعلم الذاتي للطالبات، كما أن تقسيم الطالبات لمجموعات من خلال تطبيق الواتس آب *Whats App* مما سهل عملية تبادل المناقشات بين الطالبات وحرية تبادل الأفكار بينهن، وهو ما يشير إليه "نبيل عزمي" (2014م) أن الرحلات المعرفية عبر الويب هي بيئة تعلم موجهة تقوم على الاستقصاء ويتفاعل فيها المتعلمون مع مصادر التعلم المتاحة على شبكة الإنترنت لتنمية مهارات التفكير العليا من خلال العمل التعاوني في مجموعات صغيرة. (19: 396)

كما يعزو الباحثان التحسن إلى النشاط الذي قام به الطالبات أثناء التعلم من خلال الرحلات المعرفية عبر الويب، فالطالبات بالتفاعل مع مقدمة الرحلة مما يعمل على تشكيل فكرة واضحة وتصور سليم لمضمون الرحلة، ثم ينتقلن للتعرف على المهام المطلوبة منهن كي يتمكن من تعلم المحتوى العلمي، ثم ينتقلن للاطلاع على الإجراءات ليعرف خطوات العمل المطلوبة منهن، ثم يطلعن على المصادر المعدة من قبل الباحثان الأمر الذي منع تشتت الطالبات في البحث على الإنترنت، كما عمل على تكثيف جهدهن في الاتجاه المطلوب، وانعكس بالإيجاب على خبرتهن في التعامل مع المواقع التي تقدم المحتوى العلمي على شبكة الإنترنت، وبعد ذلك ينتقل الطالبات إلى حل الاختبار الإلكتروني الأمر الذي يجعلهن يشاركن مشاركة نشطة بتوظيف قدراتهن الذهنية للحصول على المعلومات والمعارف المرتبطة بالمحتوي التعليمي "قيد البحث"، مما يعمل على تثبيت المعلومات والمعارف في أذهانهن.

وهذا يتفق مع "حيدر حاتم" (2017م) في أن أهم ما يميز الرحلات المعرفية عبر الويب هو بناء المعرفة لدى الطلاب بطريقة سلسلة تستوعب أكبر عدد ممكن من المعلومات، كما تعزز طريقة التعامل مع مصادر المعلومات وانتقاء ما يتميز منها بالجودة والدقة وتكسب الطلاب مهارة البحث الفعال والتفكير النقدي والقدرة على التقييم والاستعمال الآمن للإنترنت عبر توجيهات المعلم. (10: 63)

كما يتفق مع دراسة كلاً من ودراسة "وسام عادل" (2022م) (25)، ودراسة "أزهار عبدالنبي" (2020م) (6)، ودراسة "سامح سليم" (2020م) (12)، ودراسة "دعاء محي الدين"

(2019م) (11)، ودراسة "تدا كابوه" (2019م) (20)، في الدور الإيجابي للرحلات المعرفية عبر الويب على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري. وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية.

ثامناً: الاستنتاجات والتوصيات:

في ضوء هدف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث وبالرجوع إلى المعالجات الإحصائية توصل الباحثان إلى الاستنتاجات والتوصيات التالية:

1- الاستنتاجات:

- أ- يؤثر البرنامج التقليدي إيجابياً على التحصيل المعرفي ومستوى أداء المهاري للمهارات قيد البحث.
- ب- يؤثر البرنامج المقترح باستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب تأثيراً إيجابياً على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.
- أ- يؤثر البرنامج المقترح باستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب تأثيراً إيجابياً أفضل من البرنامج التقليدي على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث.

التوصيات:

- أ- استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب في تدريس المهارات الهجومية في كرة اليد.
- ب- عقد دورات تدريبية وورش عمل لأعضاء هيئة التدريس للتعرف على تصميم واستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب.
- ج- إجراء دراسات مشابهة باستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب على مختلف المقررات بكليات التربية الرياضية.

قائمة المراجع

أولاً: -المراجع العربية:

- 1- ابتسام صاحب الزويني (2015م): أساليب التدريس قديما - حديثها، الدار المنهجية، عمان، الأردن.
- 2- أحمد حسين على (2016م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام تكنولوجيا التعليم على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 78، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 3- أحمد شوقي محمد (2015م): - نموذج التعلم البنائي في كرة اليد وأثره علي تعلم بعض المهارات الأساسية والتحصيil المعرفي لدي طلبة المرحلة الثانوية، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة، العدد 3، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 4- أحمد عبدالله الدريويش، رجاء علي عبدالعليم (2017م): المستجدات التكنولوجية والتجديد التربوي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- أحمد محمد شحاته (2016م): - تأثير استخدام التعلم الإلكتروني علي مستوي التحصيل المعرفي وأداء بعض المهارات الهجومية في كرة اليد، المؤتمر العلمي الدولي السابع: التنمية البشرية والقضايا الرياضية المعاصرة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلون.
- 6- أزهار محمد عبدالنبي (2020م): أثر استخدام الرحلات المعرفية على مستوى الأداء المهاري في التمرينات لدي الطالبات ذوات صعوبات التعلم، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد 34، العدد 1، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- 7- بدور محمد البيلي (2020م): - تأثير استخدام إحدى استراتيجيات التعلم النشط علي مستوي الأداء المهاري لكرة اليد وعلاقته بدفاعية التعلم لطالبات المرحلة

- الإعدادية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 89، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 8- جابر عبد الحميد جابر، محمود أحمد عمر (2007م): اختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية "كراسة الأسئلة"، دار النهضة العربية، القاهرة.
- 9- جابر عبد الحميد جابر، محمود أحمد عمر (2007م): اختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية "كراسة التعليمات"، دار النهضة العربية، القاهرة.
- 10- حيدر حاتم العجرش (2017م): التعلم الإلكتروني رؤية معاصرة، مؤسسة دار الصادق الثقافية، بغداد العراق.
- 11- دعاء محمد محي الدين (2019م): فاعلية استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب في تعلم مسابقة الوثب الثلاثي لدي طالبات كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 85، الجزء 1، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- 12- سامح سليم السيد (2020م): تأثير استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب على التحصيل المعرفي وبعض المهارات التدريسية لطلبة كلية التربية الرياضية ببورسعيد، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.
- 13- سامي الخفاجي (2015م): التعليم المفتوح والتعليم عن بعد أساس التعليم الإلكتروني، الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 14- شيماء عبدالعليم عبدالرازق (2018م): تأثير استخدام التعلم النقال على المخرجات التعليمية لدي طالبات كلية التربية الرياضية في مسابقة 100م حواجز، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، الجزء 3، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 15- غالب عبدالمعطي الفريجات (2014م): مدخل إلي تكنولوجيا التعليم، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- 16- محمد شحات شرف الدين (2017م):- برنامج تعليمي لبعض مهارات كرة اليد في ضوء التحليل الكينماتيكي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- 17- منير جرجس إبراهيم (2004م): كرة اليد للجميع، التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 18- مي كمال دياب (2016م): أثر استخدام استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب في تنمية مهارات الفهم التاريخي لدي طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، العدد 76.
- 19- نبيل جاد عزمي (2014م): بيئات التعلم التفاعلية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 20- ندا محفوظ كابوه (2019م): فاعلية استخدام الرحلات المعرفية عبر الإنترنت على أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لطلبات كلية التربية الرياضية، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 31، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- 21- نهي سمير فتحي (2021م):- تأثير استخدام الهواتف الذكية علي تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة بحوث التربية الشاملة، العدد 1، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 22- نورا عبدالمجيد أبو دنيا (2019م):- تأثير استخدام كتيب إلكتروني تفاعلي علي تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد لطلبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، مجلة أسس لعلوم وفنون الرياضة، العدد 51، الجزء 2، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 23- نورا عبدالمجيد نبوي (2018م): تأثير استخدام الموديلات التعليمية علي تعلم التصويب من السقوط في كرة اليد لطلبات المدرسة الثانوية الرياضية

- التجريبية للنبات، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، الجزء 3، كلية التربية الرياضية للنبات، جامعة حلوان.
- 24- هيام عبدالرحيم العثماوي (2017م):- تأثير أساليب التدريس في ضوء الذكاءات المتعددة علي تعلم المهارات الأساسية في كرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للنبات، جامعة الإسكندرية.
- 25- وسام عادل السيد (2022م): تأثير استخدام الرحلات المعرفية على بعض نواتج التعلم في الرقص الحديث، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد 37، العدد 1، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- 26- وليد صلاح المساوي، إكرامي محمد حمزة (2020م):- حقيبة إلكترونية قائمة علي التعليم المدمج وتأثيرها علي نواتج التعلم بمقرر كرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد 89، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

ثانياً:- المراجع الأجنبية:

- 27- *Mohamed, H. A. M., Rheem, E., & Abd, R. N. A. (2010). The Web Quest: Its Impact on Developing Teaching Skills of Physical Education Student Teachers. ICHPER-SD Journal of Research, 5(1), 10-15.*
- 28- *Pelliccione, D. L., & Craggs, G. J. (2007, May). WebQuests: an online learning strategy to promote cooperative learning and higher-level thinking. In Aare Conference.*
- 29- *de Souza, C. A. G., de Franco Rosa, F., & Bonacin, R. (2020, July). Designing a Mobile Platform for Developing Scholar Physical Education Activities: A WebQuest Based Approach. In International Conference on Human-Computer Interaction (pp. 49-63). Springer, Cham.*

”فاعلية استخدام الحبل المطاطي (البانجي) على مستوى بعض المتغيرات

البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى ناشئات سباحة الصدر”

أ.م.د/ عزة عبد المنصف محمد

المقدمة ومشكلة البحث

يشهد القرن الحالي طفرة هائلة في مختلف العلوم الإنسانية وتنعكس أثارها على التقدم الذي يشهده عصرنا الحالي في مختلف جوانب الحياة، وتعتبر أساليب التدريس أحد جوانب هذه العلوم التي تشهد آثار هذه الطفرات وذلك من خلال استخدام أساليب تعليم حديثة بهدف إتقان المهارات المتعلمة وتطويرها بما ينعكس على تطوير هذه الأنشطة وذلك لمواكبة الإيقاع السريع لعصرنا الحالي.

ويذكر "أسامة راتب" (1998)، "بسطويسى أحمد" (1999م) انه يعتبر التدريب الرياضي هي عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم (براعم، ناشئين، معدين اعداد متعدد الجوانب بدنياً ومهارياً وفنياً وخطياً ونفسياً للوصول إلي أعلى مستوي ممكن وبذلك فإن التدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوي اللاعبين في المجالات الرياضية المختلفة كالرياضة المدرسية ورياضة المعاقين والرياضة الجماهيرية هذا بالإضافة إلي تدريب وترقية وتحسين وتقدم بالمستوي الرياضي العالي إلي الأعلى وهكذا حيث لا يتوقف مستوي التدريب الرياضي عند حد معين. (69:6)(7:4)

ويذكر كلاً من عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (2017م) أن الحبل المطاطي (البانجي) Bungee هو أحد الأدوات المستخدمة التي تستهدف منطقة مركز الجسم والأطراف باستخدام حبل مطاطي، حيث يستخدم رد فعل وزن الجسم وفقاً لقدرات المتدرب نفسه وهو مثالي للتدريب على المتغيرات البدنية وكذلك التأهيل البدني، فهو يتيح الفرصة للطيران عالياً والهبوط بأقل مستوي من الأصطدام بالأرض والحبل المطاطي (البانجي) Bungee له أشكال متعددة (المعلق من الوسط أو الفخذ أو الكاحلين). (61:11)

والحبل المطاطي البانجي bungee هو أحد الأدوات المستخدمة في التدريب الوظيفي الذي يستهدف منطقة الجذع والاطراف باستخدام حبل مطاطي حيث يستخدم رد فعل وزن الجسم

أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان

وفقا لقدرات المتدرب وهو مثالي للتدريب على القدرات البدنية وكذلك للتأهيل البدني، فهو يتيح الفرصة للطيران عاليا والهبوط بأقل مستو من الاصطدام بالأرض والبانجي له أشكال متعددة المعلق من (الوسط-العضد-الكاحلين) (62:18)

ومن ثم استخدام نفس فكرة الحبل المطاطي Bungee في أداء التدريبات الرياضية، ويعتبر الحبل المطاطي Bungee بديل ممتع وفعال للتدريبات التقليدية، حيث يوفر المساعدة والمقاومة أثناء الأداء ويوفر نسب أمان عالية جداً تجنباً للإصابات. (11:23)

والحبل المطاطي Bungee هو عبارة عن حبل مطاطي فائق القوة والمطاطية تم ابتكاره من قبل الدكتور "هيوماين جارفي" Dr.Humaywn Gharavi وهو مؤسس ورئيس الأكاديمية الألمانية للرب الرياضي التطبيقي. (21:22)

ويضيف "أبو العلا عبد الفتاح" (2012م) انه شهدت السباحة بشكل عام وسباحة الصدر التمرجية بشكل خاص في السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في إنجازاتها من خلال المنافسات العالمية، نتيجة لعمق الدراسات العلمية المتعلقة بالجوانب الميكانيكية وخاصة تتبع مسار الاداء الحركي لهذا النمط من سباحة الصدر التمرجية، وأهمية الجانب الميكانيكي للمواقع للاستفادة من قوانين الماء الديناميكية، ومجري تيار الماء أثناء المسار الحركي للسباح ، وتتوج هذه الاستفادة الوصول الي نتائج تحليل الاداء في سباحة الصدر التمرجية الحديثة بالإضافة للوصول الي التكنيك الحركي الأمثل مما يسمح بالتوصل لنتائج دقيقة يمكن الاسترشاد بها في تطوير الأداء الفني للسباحين، والذي يلعب دوراً بارزاً في مجال التطبيق العملي والتدريب لتحقيق أرقام قياسية أفضل وتحسين مستوى الأداء المهارى والرقمي. (28:1)

وأن سباحة الصدر التمرجية من احدث فنون السباحة وقد اشتملت إلي (6) مستويات تكنولوجية تم مناقشة هذه المستويات التي يجمع بينها خط واحد هو، المساهمة في نجاح العملية التدريبية وكسب عامل السرعة أثناء المنافسات، وقد قامت الربضي (2006م) بالتعاون مع فريق عمل ألماني من المهتمين في مجال التحليل البيو ميكانيكي بدراسة هذا النمط من التكنيك في قناة مخبريه في مدينة هامبورغ وقد تم التوصل إلي نمط حديث يدعى سباحة الصدر التمرجية والذي يشكل رفع الجزء العلوي من الجسم عن خط سطح الماء بزاوية $35^{\circ} - 28^{\circ}$ ، - تشكل

السباحة الوحيدة التي تكون للرجلين دور فعال فيها بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تأثير حركة الجسم. (17:58)

وأهم ما يميز سباحة الصدر التموجية تشكيل جزئيات الماء أمام الجسم بوضع أبو الهول، وأثناء انحدار الجزء العلوي من الجسم للإمام تدفع الجسم بدون جهد، وتشكل حركة تموجية وهذه الظاهرة تمد السباح بالطاقة لذلك أطلق عليها سباحة الصدر التموجية. (17:9)

وسباحة الصدر من السباحات المفضلة في السباحة الترويحية والإيقاظ والغوص في الماء، ولكنها من السباحات الصعبة نظرا للتوافق بين الذراعين والرجلين، كما أن مقاومة الماء فيها أثناء أدائها لصعوبة يكون كبير مما يعوق حركة تقدم الجسم للأمام، وخاصة إذا بدأ الفرد في تعلم هذه السباحة أثناء المرحلة الجامعية، ويأتي الدور الفعال للمعلم في هذه المرحلة من توضيح لأهمية السباحة ومدى إمكانية تعلمها بسهولة وخلق علاقة بينه وبين المتعلم يسودها الثقة أبعاد المتعلم عن المواقف التي تثير عامل الخوف والانتباعات الخاطئة عن السباحة. (13:126)

من خلال عمل الباحثة بقسم تدريب الرياضات المائية، وإطلاعها على العديد من الدراسات السابقة كدراسة احمد القاضي، خالد توفيق (2006م) (3) بعنوان تأثير برنامج مقترح لتدريبات الإعداد النوعي علي بعض المتغيرات البدنية وتحسين المستوى الرقمي لناشئ سباحة الصدر، ودراسة حسن الوديان (2013م) (7) بعنوان تأثير استخدام القوة والمقاومة وطرق الدمج داخل الماء على تطوير السرعة للسباحين ، ودراسة شمس الدين محمود (2002م) بعنوان "تأثير استخدام برنامج التمرينات العرضية الخاصة علي مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم ، ودراسة محمد فتحي (2004م) (14) بعنوان "استخدام جهاز السباحة المقيدة في تطوير مهارتي البد والدوران لسباحي الظهر، والتي إشارات جميع نتائجها الى أهمية استخدام التدريبات التخصصية التي تسهم في الارتقاء بسباحة الصدر باعتبارها من اصعب السباحات التي يتدرب عليها الناشئين كونها تعتمد على التوافق بين الذراعين والجذع والرجلين دوت اغفال تدريبات القوة والقدرة وهما العاملان الأساسيين في التغلب على المقاومة المائية وبذلك يكون الهدف الرئيسي مع التدريب على تحسين المستوى الرقمي تدريبات تنمية القدرة العضلية والتي تسهم في التغلب على المقاومة المائية والتي تحقق مستوى رقمي ومهارى جيد ومن خلال اطلاع الباحثة على نتائج دراسة كلا من شمس الدين محمود (2016م) (9) بعنوان

تأثير تمرينات الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئ سباق 100م فراشة تحت 13 سنة , ودراسة شيماء عبد الله (2018م) (10) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات الاحبال المطاطة Bungee على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى في البالية , ودراسة محمد أبو الحمد عبد الوهاب (2020م) (12) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي نوعي باستخدام جهاز "Bungee Workout" على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة الدورة الهوائية الخلفية , ودراسة ميرفت محمد سالم, سيدة على عبد العال, مروة مدحت محمد, مودى الادمج مجدى (2019م) (16) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية (البانجي) على عنصري القدرة العضلية و الرشاقة و مستوى الاداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية " والتي أشارت جميع نتائجها الى فعالية استخدام مقاومة باستخدام الاحبال المطاطة " البانجي" في تحسين القوة العضلية مما أدى الى تحسن الأداء المهارى على مستوى التخصصات التدريبية وفقا لتلك الدراسات راعت الباحثة أهمية تلك الاحبال في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بناشئات سباحة الصدر حيث ان تلك الاحبال تعمل على تنمية عضلات الجذع والأطراف التي تعتبر هي أساس الحركة داخل جسم الإنسان, فجميع الحركات الرياضية ستفتقر للكفاءة بدون تكاملها مع عضلات قوية للجذع, وكذلك استغلال القوة المولدة من الأطراف وتطويرها من حركة واحدة لحركات متكررة وبنفس القوة في الأداء ومن هنا تبلورت لدي الباحثة فكرة استخدام تدريبات باستخدام الحبل المطاطي (البانجي) التي قد تساهم في الارتقاء بمستوى المتغيرات البدنية والرقمية لناشئات سباحة الصدر.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية استخدام الحبل المطاطي (البانجي) على مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى ناشئات سباحة الصدر.

فروض البحث

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى ناشئات سباحة الصدر ولصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى ناشئات سباحة الصدر ولصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى ناشئات سباحة الصدر ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

الحبل المطاطي (البانجي) Bungee

"هو أحد أدوات التدريب الوظيفي الذي يستهدف منطقة الجذع والأطراف بأستخدام حبل مطاطي معلق فائق القوة والمرونة، يستخدم رد فعل الجسم لأداء حركات مختلفة صعوداً وهبوطاً (20:21) وسباحة الصدر

هي أحد الأنواع الرئيسية في رياضة السباحة التنافسية يكون فيها وضع الجسم انسيابي علي الصدر داخل الماء، ويتم التحرك للأمام داخل الماء من خلال حركات الذراعين التماثلية ويكون التنفس فيها من الامام اثناء الشد بالذراعين وضربات الرجلين علي شكل حركات الضفدعية (الدفع الواسع للخارج والضيق للداخل بعد الحركة الرجوعية للقدمين) وضبط توقيت التوافق. (8:2)

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية - الضابطة) للقياسيين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من سباحي نادي (6) أكتوبر بمحافظة الجيزة للموسم التدريبي 2020 - 2021 وقد بلغ عددهم (32) ناشئة سباحة، تم سحب (8) سباحات بطريقة عشوائية للقيام بالدراسة الاستطلاعية وإيجاد المعاملات العلمية، وتم تقسيم المتبقين

إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية تم تطبيق التدريبات المقترحة باستخدام جهاز الاحبال المطاطة البانجي عليهم والأخرى ضابطة يطبق عليها الأسلوب التقليدي وقوام كل منهما (12) سباحة.

جدول (1)

تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

ن = 32

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	147.20	3.18	147	0.88
2	الوزن	كجم	42.73	2.19	42.70	1.00
3	العمر	سنة	14.1	0.42	14.0	0.71
4	زمن أداء 25م صدر	ث	34.60	1.17	34.50	0.25
5	درجة الأداء الفني ل25م صدر	درجة	6.41	0.95	6.40	0.031
6	زمن أداء 25م ذراعين صدر	ث	42.19	2.11	42.10	0.12
7	درجة أداء 25م ذراعين صدر	درجة	5.77	0.66	5.70	0.318
8	عدد شدات 25 م ذراعين صدر	عدد	48.11	1.01	48.00	0.326
9	طول الشده	متر	0.51	0.11	0.50	0.27
10	معدل الشدات	عدد/ق	68.96	0.24	68.91	0.625
11	القوة العضلية للذراعين	عدد	12.89	1.02	12.80	0.26
12	قوة القبضة اليمنى.	كجم	33.60	1.60	33.50	0.87
13	قوة القبضة اليسرى .	كجم	32.17	1.54	32.00	0.331
14	مرونة مفصل الكتف	سم	45.12	0.98	45.0	0.36

يتضح من الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لعينة البحث تنحصر ما بين (3±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع السباحات في تلك المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث:

جدول (2)

"دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن=1 ن=2=12)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = 12)		المجموعة الضابطة (ن = 12)		قيمة (ت) المحسوبة	الدالة الإحصائية
		ع	م	ع	م		
الطول	سم	144.8	1.11	144.90	1.17	0.65	غير دال
الوزن	كجم	41.80	1.82	41.75	1.32	0.14	غير دال
العمر	سنة	14.99	1.12	14.65	1.17	0.32	غير دال
زمن أداء 25م صدر	ث	34.50	1.25	34.71	1.22	0.25	غير دال

غير دال	0.21	0.54	6.43	0.66	6.45	درجة	درجة الاداء الفني ل25م صدر
غير دال	0.47	0.47	42.10	1.15	42.20	ث	زمن أداء 25م ذراعين صدر
غير دال	0.36	0.36	5.75	0.61	5.81	درجة	درجة أداء 25م ذراعين صدر
غير دال	0.64	1.18	48.10	1.58	48.15	عدد	عدد شدات 25 م ذراعين صدر
غير دال	0.32	0.06	0.51	0.01	0.53	متر	طول الشده
غير دال	0.74	0.14	68.91	0.16	68.96	عدد/ق	معدل الشدات
غير دال	0.69	1.02	12.65	1.01	12.90	عدد	القوة العضلية للذراعين
غير دال	0.81	0.69	33.40	1.24	33.65	كجم	قوة القبضة اليمنى.
غير دال	0.24	0.94	32.15	1.36	32.20	كجم	قوة القبضة اليسرى .
غير دال	0.79	0.49	42.71	1.92	42.11	سم	مرونة مفصل الكتف

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 1.711

يتضح من الجدول (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً: أدوات وأجهزة القياس المستخدمة :

* جهاز الجينوميتر * ميزان طبي * جهاز الديناموميتر.

Dynamometer

* الرستامير Restameter * ساعة إيقاف Stop * حمام سباحة تعليمي.

watch

* شريط قياس * احبال مطاطة

ثانياً: الاختبارات المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة باستطلاع آراء السادة الخبراء والمبينة أسمائهم مرفق (1) حول انطباق الاختبارات البدنية والمهارية لقياس متغيرات البحث عن طريق استمارة الاستبيان الخاصة بأنسب الاختبارات وابعاد البرنامج المقترحة باستخدام التدريبات البانجي مرفق (3)

أ: الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث: مرفق (2)

- جهاز الجينوميتر لقياس مرونة مفصل الكتف.
- جهاز الديناموميتر Dynamometer لقياس قوة القبضة بالكيلو جرام.
- اختبار ثنى الزراعين عرضاً لقياس القوة العضلية للذراعين

ب: الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث: مرفق (2)

- درجة الأداء الفني لسباحة (25) متر صدر من (10) درجات.
- درجة الأداء الفني لحركات الذراعين في سباحة (25) متر صدر من (10) درجات.
- زمن سباحة (25) متر ذراعين سباحة الصدر.
- زمن سباحة (25) متر سباحة الصدر.
- عدد شدات الذراعين في مسافة 25 متر ذراعين الصدر .
- متوسط معدل تردد الضربات stroke rate (حركات الذراعين) في سباحة الصدر، عن طريق زمن سباحة (25) متر صدر / عدد ضربات الذراعين لنفس المسافة (ث/دورة) ثم بقسمة (60) / زمن الدورة يكون الناتج (دورة / دقيقة).
- متوسط طول الضربات stroke length (حركات الذراعين) في سباحة الصدر، عن طريق حساب المسافة المقطوعة وهي (25) متر / عدد ضربات الذراعين في (25) متر سباحة.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث:

صدق التمايز:

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث البدنية والمهارية (قيد البحث) للعينة البحث استخدمت الباحثة صدق التمايز، فقامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات والمقاييس على عينة استطلاعية عددها (8) سباحات، وذلك في الفترة من 2020/10/1 إلى 2020/10/3 من خلال إيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار (ت) ، ويوضح ذلك جدول (3) الآتي .

جدول (3)

معامل الصدق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات

البدنية والمهارية المستخدمة (ن=8)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
		2ع	2م	1ع	1م		
دال	3.70	0.11	35.15	0.14	33.10	ث	زمن أداء 25م صدر
دال	3.45	0.16	6.74	0.32	6.51	درجة	درجة الأداء الفني ل25م صدر
دال	3.71	0.17	45.11	0.25	42.01	ث	زمن أداء 25م ذراعين صدر
دال	3.62	0.21	5.68	0.27	5.94	درجة	درجة أداء 25م ذراعين صدر
دال	3.12	1.17	50.02	1.24	51.12	عدد	عدد شدات 25 م ذراعين صدر
دال	3.51	0.11	0.54	0.26	0.59	متر	طول الشدة
دال	3.41	0.24	68.89	0.15	68.92	عدد/ق	معدل الشدات
دال	3.51	0.54	12.15	0.14	13.20	عدد	القوة العضلية للذراعين
دال	3.47	1.25	34.60	1.19	35.11	كجم	قوة القبضة اليمنى.
دال	3.61	1.20	32.64	0.98	33.80	كجم	قوة القبضة اليسرى .
دال	3.78	1.17	42.60	1.11	43.15	سم	مرونة مفصل الكتف

* قيمة ت الجدولية عند مستوي 05 = 1.860

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في بعض الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على قياس المتغيرات قيد البحث.

النتائج:

قامت الباحثة بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (8) سباحات وذلك في الفترة الزمنية 2020/10/4 م، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وذلك في الفترة الزمنية 2020/10/10م بفارق سبعة أيام بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يوضح ذلك جدول(4) الآتي.

جدول (4)

دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في مستوى بعض

المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن=8

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
		2ع	2م	1ع	1م		
دال	0.980	0.16	33.14	0.14	34.12	ث	زمن أداء 25م صدر
دال	0.950	0.17	6.65	0.12	6.62	درجة	درجة الأداء الفني ل25م صدر
دال	0.971	1.19	42.10	0.25	43.56	ث	زمن أداء 25م ذراعين صدر
دال	0.960	0.62	5.85	0.17	5.81	درجة	درجة أداء 25م ذراعين صدر
دال	0.930	1.87	50.10	0.19	50.66	عدد	عدد شدات 25 م ذراعين صدر
دال	0.940	0.08	0.54	0.16	0.56	متر	طول الشده
دال	0.980	0.32	68.94	0.25	68.91	عدد/ق	معدل الشدات
دال	0.970	1.12	12.70	0.17	12.67	عدد	القوة العضلية للذراعين
دال	0.960	1.24	34.97	1.19	34.85	كجم	قوة القبضة اليمنى.
دال	0.933	1.54	33.57	1.19	33.22	كجم	قوة القبضة اليسرى .
دال	0.930	1.74	43.11	1.15	42.87	سم	مرونة مفصل الكتف

* قيمة ر الجدولية عند مستوى 0,5 = 0.602

يوضح جدول (4) وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في جميع الاختبارات البدنية والمهارية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة بين (0.930 : 0.980) مما يدل على ثبات الاختبارات.

التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية في الفترة من 2020/10/12م إلى 2020/10/15م وهدفت إلى

- 1- التعرف على المعوقات التي قد تصادف الباحثة أثناء تطبيق التجربة الأصلية.
- 2- تدريب المساعدين على تعليمات الأداء الصحيحة والقياسات المختلفة.
- 3- التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة.
- 4- التأكد من مدى ملائمة الأدوات والتدريبات لعينة البحث.

البرنامج المقترح للتدريبات باستخدام أداة الاحبال المطاطة البانجي :-

هدف البرنامج التدريبي المقترح:

التعرف على تأثير تدريبات الحبل المطاطي Bungee على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئات سباحة الصدر وذلك عن طريق:

1- تنمية المتغيرات البدنية لدى ناشئات سباحة الصدر.

2- تحسين مستوى الأداء المهارى لدى ناشئات سباحة الصدر

أسس وضع البرنامج التدريبي:

تم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي وفقاً للمبادئ العلمية التالية:

1- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله.

2- عند بداية الوحدة التدريبية يجب إعطاء مجموعة من تدريبات الإطالة والمرونة لتهيئة العضلات العاملة في الأداء ثم تدريبات إطالة في نهاية الوحدة التدريبية.

3- يجب ألا تزيد عدد الوحدات التدريبية عن (3) وحدات في الأسبوع حتى لا نصل إلى إجهاد ناشئات السباحة.

4- إعطاء فترات راحة بين المجموعات تتراوح من (1 : 2) دقائق لاستعادة الاستشفاء.

5- مراعاة مبدأ التدرج بشدة الحمل مع اتباع طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة بحيث لا تقل الشدة عن (60%) ولا تزيد عن (90%) مع التدرج في زيادة التكرارات والمجموعات.

6- التنوع في تدريبات الاحبال المطاطة البانجي (رجلين - ذراعين - جذع) لعدم الوصول الى الإرهاق أو الضغط الزائد.

7- تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربعة الأولى من البرنامج بشدة متوسطة تراوحت ما بين (60% : 70%)، وتراوحت المجموعات ما بين (5 : 8) مجموعات، والتكرارات تراوحت ما بين (15 : 20) مرة.

8- تبدأ شدة الحمل في الأسابيع الأربعة الثانية من البرنامج بشدة عالية تراوحت ما بين (75% : 90%)، وبلغ عدد المجموعات (3) مجموعات، والتكرارات تراوحت ما بين (8 : 14) مرة.

9- مراعاة عامل الأمن والسلامة أثناء تنفيذ البرنامج.

محتوي البرنامج التدريبي:

قامت الباحثة بتحديد محتوى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الحبل المطاطي Bungee من خلال الإطلاع علي العديد من المراجع والدراسات العلمية في مجال التدريب (تدريبات الاحبال المطاطة) (٣) ، (٦) ، (٧) ، (١٢) وتم عرضه علي مجموعة من الخبراء في مجال تدريب الرياضات المائية لتحديد أنسب التدريبات مع مراعاة مناسبتها لمستوى أفراد عينة البحث وتم التعديل في محتوى البرنامج وتم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية. التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي:

من خلال الاستعانة برأي الخبراء قامت الباحثة بتقسيم البرنامج إلى عدد (24) وحدة تدريبية لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية اليومية (45) ق و جدول (5) يوضح توزيع شدة الحمل تدريبات الحبل المطاطي Bungee على مدة البرنامج التدريبي المقترح.

جدول (5)

توزيع شدة الحمل الحبل المطاطي Bungee على مدة البرنامج التدريبي المقترح

زمن فترة الراحة	زمن الاداء	حجم الحمل				شدة الحمل	المعاملات الإحصائية	الأسبوع
		التكرارات		المجموعات				
		من	إلى	من	إلى			
1ق	12ق	-	15	8	6	%60	الأول	
1ق	12ق	-	15	8	6	%60	الثاني	
1ق	12ق	-	16	7	5	%65	الثالث	
1ق	12ق	20	16	7	5	%70	الرابع	
2ق	12ق	-	14	-	3	%75	الخامس	
2ق	12ق	-	12	-	3	%80	السادس	
2ق	12ق	12	10	-	3	%85	السابع	
2ق	12ق	10	8	-	3	%90	الثامن	

وتشير الباحثة إلى أنه تم تطبيق الوحدة التدريبية اليومية على أفراد عينة البحث وفقاً للتوزيع الموضح بجدول (6).

جدول (6)

التوزيع الزمني للوحدة التدريبية اليومية لمجموعة البحث

المجموعة التجريبية	الزمن
التهيئة البدنية (تمارين إطالة ومرونة)	5ق
تدريبات المقاومة باستخدام تدريبات الاحبال المطاطة للرجلين والذراعين والجزع	15ق
التدريب على المهارات قيد البحث من خلال استخدام تدريبات الاحبال المطاطة على سباحة الصدر	20ق
الختام	5ق

وتشير الباحثة أن محتوى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الاحبال المطاطة Bungee الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية موضح بمرفق رقم (4).
تدريبات الحبل المطاطي Bungee للمهارات تستخدم أثناء التدريب على بدء والدوران ومقاومة الماء وذلك بالتدريب الجماعي بين السباحات في بعض التدريبات أو بتقسيم السباحات الى مجموعتين مجموعة تؤدي والأخرى تتابع، حيث قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات التي تناولت تحديد محتوى التدريبات الخاصة بتنمية أساليب تدريبات الحبل المطاطي Bungee وأساليب تطويع التدريبات لتناسب وتحسين المستوى الرقمي في سباحة الصدر.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (8) ناشئات سباحة من مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية وذلك في الفترة من 2020/10/7 الى 2020/10/10م وذلك للتعرف على:

- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة.
- مدى مناسبة المكان الذي سيجرى فيه التطبيق.
- مدى مناسبة محتويات البرنامج المقترح لناشئات الرياضات المائية.

اجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

خطوات تنفيذ البحث:

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية في الفترة من 2020/10/20م وحتى 2020/10/21م وفقاً للترتيب التالي: -

* متغيرات البحث البدنية في الفترة في 2020/10/20م

* مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث في السباحة يوم 2020/10/21م.

تنفيذ تجربة البحث:

تم تنفيذ وحدات البرنامج المقترح في الفترة من 2020/ 10/25م وحتى 2020/12/17م على أفراد المجموعة التجريبية بواقع (8) أسابيع , يحتوى كل أسبوع على (3) وحدة تعليمية زمن الوحدة (90) دقيقة.

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة بنفس أسلوب القياس القبلي وذلك في الفترة من 2020/12/19-18م.

الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

- * المتوسط الحسابي
- * الانحراف المعياري
- * معامل الالتواء
- * الوسيط
- * اختبار (ت)
- * معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات سباحة الصدر المجموعة التجريبية ن=12

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
				2ع	2م	1ع	1م		
دال	3.78	%18.23	5.32	0.25	29.18	1.25	34.50	ث	زمن أداء 25م صدر
دال	4.11	%26.35	1.70	0.15	8.15	0.66	6.45	درجة	درجة الأداء الفني ل25م صدر
دال	3.61	%9.32	3.60	1.14	38.60	1.15	42.20	ث	زمن أداء 25م ذراعين صدر
دال	3.81	%23.75	1.38	0.13	7.19	0.61	5.81	درجة	درجة أداء 25م ذراعين صدر
دال	3.62	%11.83	5.75	1.17	53.85	1.58	48.15	عدد	عدد شدات 25 م ذراعين صدر
دال	3.14	%11.32	0.06	0.12	0.59	0.01	0.53	متر	طول الشدة
دال	3.65	%22.80	15.69	0.13	84.50	0.16	68.96	عدد/ق	معدل الشدات
دال	3.47	%21.70	2.80	0.17	15.70	1.01	12.90	عدد	القوة العضلية للذراعين
دال	3.61	%12.74	4.29	1.12	37.94	1.24	33.65	كجم	قوة القبضة اليمنى.
دال	3.21	%17.20	5.54	1.15	37.71	1.36	32.20	كجم	قوة القبضة اليسرى
دال	3.14	%21.51	9.06	1.11	51.17	1.92	42.11	سم	مرونة مفصل الكتف

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05)=1.782

يتضح من جدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى مجموعة البحث التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.14 إلى 4.11) وهي أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح القياس البعدي.

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات سباحة الصدر المجموعة الضابطة ن=12

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
				2ع	2م	1ع	1م		
دال	2.99	%12.11	3.75	0.98	30.96	1.22	34.71	ث	زمن أداء 25م صدر
دال	2.57	%5.75	0.37	0.22	6.80	0.54	6.43	درجة	درجة الأداء الفني ل25م صدر
دال	2.92	%4.80	1.93	1.65	40.17	0.47	42.10	ث	زمن أداء 25م ذراعين صدر

دال	2.32	%4.17	0.24	0.24	5.99	0.36	5.75	درجة	درجة أداء 25م ذراعين صدر
دال	3.10	%6.48	3.12	1.47	51.22	1.18	48.10	عدد	عدد شدات 25 م ذراعين صدر
دال	2.57	%6.25	0.03	0.11	0.48	0.06	0.51	متر	طول الشده
دال	2.47	%8.25	6.19	1.15	75.00	0.14	68.81	عدد/ق	معدل الشدات
دال	2.98	%8.30	1.05	0.41	13.70	1.02	12.65	عدد	القوة العضلية للذراعين
دال	2.47	%2.39	0.80	1.32	34.20	0.69	33.40	كجم	قوة القبضة اليمنى.
دال	2.65	%7.62	2.45	1.25	34.60	0.94	32.15	كجم	قوة القبضة اليسرى
دال	2.87	%6.76	2.89	1.65	45.60	0.49	42.71	سم	مرونة مفصل الكتف

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.782

يتضح من جدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى مجموعة البحث الضابطة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.32 إلى 3.10) وهي أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح القياس البعدي.

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسيين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن=12

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات البدنية والمهارية
		2ع	2م	1ع	1م		
دال	3.71	0.98	30.96	0.25	29.18	ث	زمن أداء 25م صدر
دال	3.65	0.22	6.80	0.15	8.15	درجة	درجة الأداء الفني ل25م صدر
دال	3.15	1.65	40.17	1.14	38.60	ث	زمن أداء 25م ذراعين صدر
دال	3.65	0.24	5.99	0.13	7.19	درجة	درجة أداء 25م ذراعين صدر
دال	3.47	1.47	51.22	1.17	53.85	عدد	عدد شدات 25 م ذراعين صدر
دال	3.21	0.11	0.48	0.12	0.59	متر	طول الشده
دال	3.84	1.15	75.00	0.13	84.50	عدد/ق	معدل الشدات
دال	3.14	0.41	13.70	0.17	15.70	عدد	القوة العضلية للذراعين
دال	3.54	1.32	34.20	1.12	37.94	كجم	قوة القبضة اليمنى.
دال	3.25	1.25	34.60	1.15	37.71	كجم	قوة القبضة اليسرى
دال	3.74	1.65	45.60	1.11	51.17	سم	مرونة مفصل الكتف

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.711

يتضح من جدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.15 إلى 3.84) وهي أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح المجموعة التجريبية.
ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى مجموعة البحث التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.14 إلى 4.11) وهي أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح القياس البعدي وتُرجع الباحثة ذلك التحسن في مستوى القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهاري والرقمي لدى ناشئات سباحة قيد البحث إلى فاعلية تدريبات الاحبال المطاطة Bungee والتي راعت الباحثة فيها تقنين شدة الأحمال التدريبية، والتدرج من السهل إلى الصعب في تنفيذ تدريبات المقاومة بحيث تتناسب مع طبيعة عينة البحث من حيث المستوى البدني والمهاري، بالإضافة إلى تنوع التدريبات لمختلف العضلات العاملة (الرجلين – الذراعين – الجذع) في السباحة، الأمر الذي أسهم في تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين وساهم في تحسين المستوى الرقمي لدى ناشئات سباحة الصدر.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه كل من "إيهاب إسماعيل" (2000م) (5)، و"محمد عبد الحافظ" (2000م) (15) ، "محمد أبو الحمد" (2020م) (15) إلى أن العلماء المؤيدين للتدريب الاحبال المطاطة يعتقدون أنه أفضل الإقباضات العضلية تأثيراً للرياضات التي تعتمد على كل من القوة والسرعة بالإضافة إلى أنه يتيح فرص التدريب بسرعة انقباض مشابهة للسرعة المطلوبة أثناء المنافسة.

وتتفق أيضاً نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات السابقة على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الاحبال المطاطة له تأثير إيجابي كبير وفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية ويساعد على تنمية القوة العضلية للعضلات المشتركة في الأداء المهاري وخاصة عنصر القدرة العضلية كدراسة "البوب" Bobu (2003م) (16) "حسن

الوديان" (2013م) (7) مع اختلاف العينة والتخصص والبرنامج التدريبي والتي تختلف عن البحث الحالي إلا أن الاتفاق كان على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب بالأحبال المطاطة له تأثير إيجابي على تنمية عنصر القدرة العضلية وتحسين مستوى الأداء المهارى.

وفى هذا الصدد يؤكد "عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب" (2017) انه في حالة الأداء الحركي للاعب فان المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات لإنتاج الأداء الحركي المقصود وكما ان نفس الدفعات العصبية تحدث في المخ والعضلات عندما تقوم الطالبة بالتصور للحركات دون أدائها الفعلي لها. (11 : 250، 251)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "محمد أبو الحمد" (2020م) على أن برنامج تدريبات الاحبال المطاطة تؤثر ايجابياً على معدلات نمو القدرة العضلية للرجلين والذراعين والمرونة لدى ممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة وان تنمية مظاهر الانتباه وسرعة الاستجابة الحركية ذو فاعلية في تنمية وتطوير مستوى الأداء الفني والمهارى والتمرينات الفنية والتعبير الحركي وكذلك في الأنشطة الرياضية الأخرى. (12:18)

وتظهر أهمية القدرة العضلية في السباحة عند أداء السباح لغطسة البداية، وكذلك عند أداء الدوران في حركة الدفع، ويظهر تأثيرها أيضاً على سرعة السباح عند أداء المسافات القصيرة (200،100،50) متر ولكن يقل تأثيرها كلما طالت مسافة السباق. (1: 245)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى ناشئات سباحة الصدر ولصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية.

يتضح من جدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى مجموعة البحث الضابطة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (2.32 إلى 3.10) وهي اكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح القياس البعدي وتعزى الباحثة تلك النتيجة الى استخدام التدريبات التقليدية المقترحة.

لذا أصبحت مسابقات وبطولات السباحة سواء المحلية منها أو الدولية هي الختام للموسم التدريبي فوفقاً لنتائجها تكون الثمرة التي ينتظرها المدربون والسباحون نتيجة الجهد الذي يبذل فيها على مدى شهور طويلة. (3 : 3)

وترى الباحثة انه يظهر لنا الهدف الرئيسي من التدريب في رياضة السباحة كرياضة تنافسية وبالتحديد في المسافات القصيرة هو تحطيم الأرقام القياسية أي قطع مسافة السباق بأقصى سرعة ممكنة وفي أقل زمن ممكن، لذا فلا بد من تطوير العملية التدريبية في رياضة السباحة لكي نحصل على الهدف المراد تحقيقه وهو الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالمية.

وبذلك يكون قد تحقق فرضية البحث الثانية والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى ناشئات سباحة الصدر ولصالح القياس البعدي لدى مجموعة البحث الضابطة

يتضح من جدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسيين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.15 إلى 3.84) وهي أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة الفروق في القياس البعدي ومعدل تغير القياس البعدي عن القبلي في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى في سباحة الصدر قيد البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الاحبال المطاطة البانجي لسباحات الصدر بما يناسب طبيعة الأداء الفني في السباحة حيث يوجد العديد من الأدعات المهارية التي تؤدي على المحور الرأسي والمحور الأفقي، اثناء الحركة التموجية في سباحة الصدر وأيضاً ملائمة لمستوى وقدرات الناشئات البدنية والمهارية مما أدى إلى تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين المرتبطة بطبيعة الأداء في سباحة الصدر.

وفي هذا الصدد تشير "شمس الدين محمد" (2016م) (9) إلى أهمية التدريبات لتنمية القدرة العضلية حيث أن تنميتها يُعد الأساس الأول للأداء البدني والممارسة الرياضية وتُعد تدريبات المقاومة أحد التدريبات الرئيسية الهامة لتنمية القدرة العضلية وتحسينها. وترى الباحثة أنه لا بد أن تأخذ كلاً من القدرة العضلية والقوة العضلية حيزاً كبيراً من الأهمية في المجال الرياضي فهما يمثلان عنصران من عناصر نجاح أي حركة يؤديها الرياضي.

وفي هذا الصدد يشير "محمد فتحي" (2004م) إلى أهمية تنمية عنصر القدرة العضلية للسباحين لما لها من تأثير إيجابي على التقدم بالمستوى الرقمي للسباحين، وتظهر أهمية القدرة العضلية في الأنشطة العضلية ذات الطابع الاستمراري والتكرار السريع الذي يتميز بالقوة مع السرعة كما في رياضة السباحة، ولهذا يجب على السباح أن يتميز بمقدرة عضلية عالية حتى يستطيع إخراج درجة عالية من القوة الدافعة للرجلين وكذلك درجة عالية من السرعة عند أداء المهارة المطلوبة. (14: 20)

وتعتبر برامج تدريب المقاومة باستخدام الاحبال المطاطة من أحدث أنواع برامج المقاومة، وهذه البرامج تؤدي إلى تحسن الأداء العضلي بدرجة كبيرة، حيث أنها تنمي القوة العضلية القصوى على مدى الحركة كلها وبذلك تشارك في العمل أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية. (10: 8)

ولهذا يعد التدريب باستخدام أسلوب الانقباض العضلي بالاحبال المطاطة "البانجي" من أحسن أنواع الانقباض العضلي الذي يعمل على نمو المجموعات العضلية المشاركة في الأداء المهاري مباشرة، وبذلك تعتبر تدريبات الاحبال المطاطة "البانجي" تدريبات خاصة ومشابهة للأداء المهاري كما يعتبر تدريبات الاحبال المطاطة "البانجي" من أفضل أساليب تنمية القدرة العضلية، حيث أثبتت العديد من البحوث التي تناولت المقارنة بين التدريب بالاحبال والتدريب بالإثقال إن التدريب بالاحبال "البانجي" ينمي القدرة العضلية أسرع من أي أسلوب آخر من أساليب التدريب. (10: 17) (16: 6)

وترى الباحثة أنه لا بد من الاستعانة باستخدام تدريبات الاحبال المطاطة "البانجي" التي تؤدي بشكل يتفق مع الأداء الحركي والفني للمهارة الحركية، وباستخدام نفس المجموعات

العضلية العاملة في المهارة الحركية ذاتها، وفي نفس اتجاه المسار الميكانيكي للمهارة الحركية لتحقيق أفضل تحسن في المستوي المهاري، وهذا هو هدف تدريبات الاحبال المطاطة البانجي" التي تعمل علي تنمية الصفات البدنية والمهارية للنشاط الرياضي التخصصي للوصول إلي أعلى المستويات المطلوبة، وهو في نفس الوقت هدفت الباحثة من استخدام تدريبات للأحبال المطاطة لتحسين مستوى الأداء المهاري في سباحة الصدر واكتساب الأداء المهاري الصحيح لهما، وذلك عن طريق إنتقال التأثير الإيجابي باستخدام تدريبات الاحبال المطاطة البانجي إلي الأداء الفعلي لمهارات الناشئات.

وبذلك يكون قد تحقق فرضية البحص الثالثة والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى ناشئات سباحة الصدر ولصالح مجموعة البحث التجريبية

الاستنتاجات:

1. البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الاحبال المطاطة البانجي يؤدي إلى تحسين القدرة العضلية قيد البحث لدى ناشئات سباحة الصدر.
2. البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الاحبال المطاطة البانجي يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهاري والرقمي لدى ناشئات سباحة الصدر.

ثانياً: التوصيات:

- استخدام البرنامج المقترح في أنواع السباحات الأخرى.
- زيادة الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الأخرى المؤثرة في مستوى أداء المهاري في سباحة الصدر.
- الاهتمام بتدريبات الإطالة والمرونة قبل وبعد أداء تدريبات المقاومة لما لها من أهمية كبيرة فالوصول على نتائج ايجابية في تطوير القدرة العضلية للرجلين والذراعين ومستوى الأداء المهاري والرقم في السباحة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح (2012م): "التدريب الرياضي المعاصر الاسس الفسيولوجية . الخطة التدريبية . تدريب ناشئين . التدريب طويل المدى . أخطاء حمل التدريب دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1997م): "التدريب الرياضي- الأسس الفسيولوجية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- احمد المحمدي القاضي، خالد حسن محمد توفيق (2006م): تأثير برنامج مقترح لتدريبات الإعداد النوعي علي بعض المتغيرات البدنية وتحسين المستوي الرقمي لناشئ سباحة الصدر، بحث منشور، المجلة العلمية لبحوث الإعلام التربوي والعلوم الإنسانية، كلية التربية النوعية، جامعة طنطا.
- 4- أسامة كامل راتب، على محمد ذكي (1998م): "الأسس العلمية للسباحة(طرق التدريب- تخطيط البرامج - التحليل الحركي- التدريبات المساعدة لتحسين التكنيك)"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- إيهاب سيد إسماعيل (2000م): "استخدام تدريبات البليومتر (الوثب العميق) وتأثيره علي القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة البدء لدى سباحي الصدر على الظهر"، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد (28) جامعة طنطا.
- 6- بسطويسى أحمد بسويسى (1999م): "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7- حسن محمد الوديان (2013م) تأثير استخدام القوة والمقاومة وطرق الدمج داخل الماء على تطوير السرعة للسباحين , بحث علمي منشور, مجلة مؤتة للدراسات والبحوث ,كلية علوم الرياضية, الأردن.
- 8- شمس الدين محمد محمود(2002م) : تأثير استخدام برنامج التمرينات العرضية الخاصة علي مستوي الأداء الفني لسباحة الصدر للبراعم, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.

- 9- شمس الدين محمد محمود (2016م): تأثير تمارين الحقيبة البلغارية على بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لناشئ سباق 100م فراشة تحت 13 سنة ، مجلة جامعة السادات للتربية البدنية والرياضية ، العدد السادس والعشرون ، المجلد الأول ، يوليو ، جامعة مدينة السادات.
- 10- شيماء عبد الله عطية: (2018م) تأثير استخدام تدريبات الاحبال المطاطة Bungee على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى في البالية، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- 11- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان الخطيب (2017م) تخطيط برامج التدريب الرياضي، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
- 12- محمد أبو الحمد عبد الوهاب (2020م) تأثير برنامج تدريبي نوعي باستخدام جهاز "Bungee Workout" على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة الدورة الهوائية الخلفية ، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 13- محمد علي القط (2005م): "استراتيجية التدريب الرياضي فى السباحة"، المركز العرب للنشر، القاهرة.
- 14- محمد محمد فتحي (2004م): "استخدام جهاز السباحة المقيدة في تطوير مهارتي البد والدوران لسباحي الظهر"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 15- محمد مصطفى عبد الحافظ (2000م): "التأثير النسبي لتدريبات القوة العضلية علي زمن سباحة الصدر، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- 16- ميرفت محمد سالم، سيدة على عبد العال، مروة مدحت محمد، مودى الادهم مجدى: (2019م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية (البانجي) على عنصرى القدرة العضلية و الرشاقة و مستوى الاداء المهارى على جهاز



الحركات الأرضية، بحث علمي ، مجلة بني سويف لعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 17-Al Rabadi, Wisal. (2008). Kinematikeines Weltrekordlers bei seiner speziellen Undulationstechnik des Brustschwimmens. DSTV- Der Schwimmtrainer. Nr.94. Waldkreiburg. Hamburg.
- 18-Al Rabadi, Wisal. (2016). Die flachere Undulationstechnik des Brustschwimmen. Sportverlag Dieter Graumann. Kirchenstieg Athletes, international journal of Applied Ressarch , 1(8): 403-406
- 19-Bobu Antony, M Uma Maheswri, A palanisamy (2015): Impact of battle rope and Bulgarian bag high intensity interval training protocol on selected strength and physiological variabes among school level
- 20-Bojadziew, N.: Anpassung des Organisms an submaximale körperliche Belastungen, Sport i nauka, Sofia, 48, 2004
- 21- David,Perin:"Isokinetic Exercise and assessment", Medicine and Science in sports and Exercise Human Kinetics, New York ,U.S.A , 2000.
- 22- Elgohari Y.: Quantitative und qualitative corporalevom Trainingszustand, der Sportart sowie unterschiedlichen Belastungsmethoden, Inaug. Diss. (Dr. Phil.), Justus-Liebig-Universität Gießen, 2013
- 23- Evetovich,T.K, House ,T.Housh,D.J,Johnson90, smith db ebersole KT:"The effect concentric isokinetic the strength training of quadriceps femorison electr- monograph and muscle strength in trained and untrained timb",center for yout hfitness and sports research department of health and human performance university of Nebraska-lincoln,U.S.A,2019
- 24-Evetovich,T.K, Hush ,T.Housh,D.J,Johnson90, smith db ebersole KT:" Coordination in Front Crawl in Elite Triuat hletes and Elite Swimmers" ",center for yout hfitness and sports research department of health and human performance university of Nebraska-lincoln,U.S.A,2012
- 25- Janot , Jeffrey M, Auner, Kelly A, Emberts, Talisa M, robert M, Matteson, Kaelyn M, Muller, Emily A, Cook Mitchell (2013) The effects of bungee skate training on measures of on-ice acceleration and speed", July 2013, International Journal Of Sports

تأثير برنامج تعليمي باستخدام نظارات (VR) علي تعلم بعض المهارات

التحكيمية واتخاذ القرار في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها

د/محمد عادل جريس

المقدمة ومشكلة البحث :

تؤكد الإتجاهات التربوية الحديثة على أهمية تنوع أساليب وإستراتيجيات التعليم والتعلم التي تؤدي في النهاية علي إيجابية المتعلم أثناء العملية التعليمية ، ومع بدايةلفية الجديدة أصبح المتعلم هو محور العملية التعليمية وتنمية شخصيته بصورة متكاملة جسمياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً ، فالتربية أساس صلاح البشرية فهي عبارة عن قوي تنمي الأفراد وتصلقهم وتشحن عقولهم وأفكارهم. فلم يعد التعليم معتمداً على حفظ المعلومات والتمكن منها وتقديمها للمتعلم فقط إنما تمكن المتعلم من البحث عن المعلومات والتفكير فيها ، ومشاركة مشاركة فعالة في العملية التعليمية ، وكونه محورا للعملية التعليمية ، لذلك أصبح دور المعلم متشعبا منه ما يتصل بشخصيته وتأهيلية للمهنة ، أو طرائق التدريس ونظريات التعلم وما توصلت ألية ، وغير ذلك مما يقتضي أن يؤهل المعلم لمواجهة لتحديات العصر المتنامية . (15 : 22)

ولقد شهدت منظومة التعليم تطورا هائلا نتيجة الثورة المعلوماتية التي أدت إلي ظهور استراتيجيات تعليمية حديثة وذلك يتطلب إعادة النظر في برامج إعداد المعلم ، ولذلك لأن المعلم يعلم بالطريقة التي تعلم بها ، فكيف نطلب من المعلم أن يحدث ويطور في أساليب واستراتيجيات تدريسه وينمي القدرات الإبداعية وهو مازال يتعلم بالطريقة التقليدية (المتبعة) . (10 : 120)

ويؤكد عصام الدين ، هيثم عبدالمجيد (2007م) ان العصر الحالي تطورات تكنولوجية سريعة ومتلاحقة في كافة مجالات الحياة ، حيث أصبحت التقنيات العلمية جزءاً أساسيا من حياة الفرد فلا يكاد يخلو أي نشاط من أنشطة الحياة اليومية من استخدام التقنيات الحديثة ومن المجالات الأساسية التي أثرت فيها هذه التقنيات مجال التعليم والتعلم الذي يشكل منظومة متكاملة تعتمد أساسا علي العلاقات المتبادلة التي تنشأ بين المعلم والمتعلم والمادة التدريسية ووسائل نقل المحتوى إلى المتعلم ، ومع تطور وسائل تقنية المعلومات ظهرت

* مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

أساليب جديدة للتعليم تسمح للمتعلم بتحقيق أقصى استفادة من العملية التعليمية دون التقيد بمكان أو زمان معين حيث يمكن للفرد أن يحصل علي المعلومات من خلال المنزل أو الجامعة دون التقيد بقرب المكان أو بعده .

ويعد استخدام الحاسب الآلي في العملية التعليمية من أبرز مظاهر التطور التكنولوجي الذي أصبح حديث الساعة في هذه الألفية لما له من أثر فعال في عرض ونقل المعلومات وتقديمها بصورة جيدة للمتعلم حيث يمكن من خلاله استخدام تطبيقات متعددة لعرض المادة التعليمية ومن هذه التطبيقات الحديثة برامج الواقع الافتراضي وتعد برامج تكنولوجيا الواقع الافتراضي واحدة من أهم تطبيقات استخدام الحاسب الآلي في العملية التعليمية التي تعتمد على استخدام أنماط تعليمية جديدة للحاسب الألي يدخل فيها الصوت والصورة الثابتة والمتحركة ذات الأبعاد الثنائية أو الثلاثية كنواة أساسية في أسلوب المحاكاة الذي يشكل الأساس في تكوين البيئة الافتراضية تمشيا مع التطور والتسارع الذي يشهده العصر الحالي . (12 : 1)

وقام العديد من الخبراء والمهتمين بالتعليم بابتكار طرق حديثة في التعليم تتماشى مع التقدم العلمي والتكنولوجي الذي يشهده هذا القرن الحالي، وقد كان من بين هذه الطرق الواقع الافتراضي والتي تعد طريقة حديثة نسبيا للتعلم في مجال التربية الرياضية ، وتقوم تقنية الواقع الافتراضي علي مقاطع الفيديو والصور والرسومات والنماذج والاصوات لتحاكي طبيعة العالم الواقعي لترتقي بالتعلم مما يجعل الوسائل التعليمية مرئية بشكل افضل ومن كل الزوايا المحيطة وبذلك تجذب اهتمام المتعلمين من كافة الاعمار مما يحقق الحيوية والجذب للمادة العلمية وبيئه التعلم . (3 : 1)

ويذكر مايكل راش (2005) أن الواقع الافتراضي هو التجسيد لواقع لكنه ليس حقيقيا كما أنه عملية محاكاة لمشاهد من واقع حقيقي أو وهمي يتيح للمتعلمين الذين يقومون باستخدامه والتدريب عن طريقه تنفيذ المهمات وأداء الأعمال المطلوبة ضمن مشاهد المحاكاة ومؤثراتها في الزمن الحقيقي (17 : 13) . كما يذكر عصام فريحات (2005) أن مصطلح الحقيقة الافتراضية يستخدم لوصف أنظمة كمبيوترية يستطيع المستخدم من خلالها أن يستكشف عوالم مبتدعة بواسطة الأجهزة والبرامج التي تحمل قدرا من المشابهة بالحقيقة ، من خلال برامج -Software Animation, الرسوم الثلاثية Three-Dimensional والرسوم المعتمدة علي الشاشة

Screen –Based Graphic حيث أصبح من الممكن الحصول علي لقطات تكاد لا تختلف عن لقطات الفيديو للعالم الحقيقي . (1 : 14)

ويشير على شقور (2005) إلى أن الدراسات أثبتت أن تكنولوجيا الواقع الافتراضي تمكن المتعلمين من التعايش في البيئة الافتراضية والاستفادة منها في التعليم معتمدة في ذلك على مبدأ الاستمتاع والملاحظة قبل الممارسة كما أنها تعمل على تهيئة جو تعليمي تفاعلي يجذب انتباه المتعلم بل ويغمره في هذا الجو ليتعامل مع المادة التعليمية الموجود فيها بطريقة طبيعية أكثر فعالية مما يسهل ذلك تزويد المتعلم بإرشادات صوتية أو على شكل رسوم متحركة تسهل عليه الاندماج في هذه البيئة ، وإذا أحسن الإعداد لهذه البيئة الافتراضية بطريقة مناسبة وبنائها بالشكل المطلوب فان المتعلم سوف يحصل على فرصة تعليمية من شأنها تعزيز وصقل وتعلم وتنمية قدراته ومهاراته المطلوبة و تقوم البيئة الافتراضية أساسا على التخطيط والبناء والبرمجة والتجربة وهي مراحل تطوير البرامج التعليمية حيث تقدم صورة حية للأشكال والمناظر ممزوجة بالصوت والحركة فتكون نظاما للبيئة التعليمية المطلوبة لممارسة المهام التدريسية والتعليمية من خلال المشاركة في تفاعلات حسية متنوعة مرئية ومسموعة إضافة إلى التفاعلات الحركية لأن إمكانية عرض الأشياء بأبعادها الثلاثة تساعد المتعلم على التعرف من قرب على العلاقات بين الأشياء وأجزائها مع بعضها البعض إضافة إلى عملية التفاعل الصفي .(15: 2،1) .

وتعتبر مادة التحكيم في الكرة الطائرة من اصعب المواد التي تقابل الطالب حيث ان قانون الكرة الطائرة من اصعب قوانين الالعاب الرياضية وتحكمه قواعد واضحة ومنظمة يطبقها الحكام. فالكرة الطائرة تعتبر لعبة المواقف الصعبة والسريعة وخاصة في المباريات التنافسية التي يمكن ان تنقلب نتيجتها بأي وقت فلا يمكن التنبؤ بنتيجتها. حيث يجب على الطالب في مادة التحكيم الامام بالقانون والفهم والقدرة على تطبيقه في جميع الاوضاع والاليات الصحيحة ويجب ان يكون التفاهم والتعاون والاتصال بين الحكام انفسهم ومعرفة كل حكم صلاحياته الاساس والجوهر. بغض النظر عن ظروف واوضاع ونوعية المباراة واللاعبين فان اطلاق الحكام صافرتهم في المباراة يجب ان تكون دقيقة وثابتة ولا يتجاهلون اطلاق اية صافرة وبالتالي على الفريقين وفي جميع الاوقات خلال المباراة والا فالحكم سيفقد مصداقيته من قبل الجميع.

ومن هنا جاءت مشكلة البحث من خلال خبرة الباحث في العمل في مجال التدريس وتعلم المهارات الاساسية للكرة الطائرة فان مادة التحكيم متاح لها 12 ساعة تدريسية فانها لا تكفي

لوضع الطالب على الطريق الصحيح لان يكون حكم فى رياضة الكرة الطائرة او معلم للمهارات التحكيمية فمن هنا كان من الضرورة أن يتعايش الطالب في جو خيالي يشبه الواقع الحقيقي للبيئة التعليمية يوضح له المهارات التحكيمية الواجب إتباعها وكيفية تطبيقها ليصبح حكما او معلم جيد للمهارات التحكيمية ، كما من الصعب نقل المباريات الواقعية بمثيراتها داخل الكلية او اقامه مباراه مصغرة بين الطلاب نظرا لقلّة الامكانيات اللاعبين وضيق الوقت فسوف يقوم الباحث بالاستعانة عنها بالمواقف التحكيمية الافتراضية عن طريق نظارات الواقع الافتراضى حتى يتسنى للطالب التعايش لحظة بلحظة كل ما يحتاجه الحكم اثناء ادارة المباراه وكيفية اتخاذ القرار الصحيح مع الامام بالقوانين والتحركات داخل الملعب والاشارات التحكيمية اثناء المباراه باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضى .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام باستخدام نظارات (VR) ومعرفة تأثيرها علي بعض المهارات التحكيمية واتخاذ القرار في الكرة الطائرة لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة بنها.

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

- 1— توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض المهارات التحكيمية واتخاذ القرار في الكرة الطائرة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدى .
- 2 — توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المهارات التحكيمية واتخاذ القرار في الكرة الطائرة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدى .
- 3— توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات التحكيمية واتخاذ القرار في الكرة الطائرة (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

- تكنولوجيا الواقع الافتراضى :

بيئة تعلم تخيلية تعتمد علي عملية محاكاة لمشاهد حقيقية تعمل علي إظهار الأشياء الثابتة والمتحركة وكأنها في واقعها الحقيقي من حيث حركتها والإحساس بها وهي تساعد المتعلم علي أداء الأعمال والمهام المطلوبة منه من خلال المشاهد التعليمية ومؤثراتها في الزمن الحقيقي للمشهد التعليمي. (1 : 4)

- نظارات الواقع الافتراضي :

نظارات الواقع الافتراضي هي نظارات تناسب الهواتف الذكية وتخلق عالما مميذا للألعاب والفيديوهات ثلاثية الأبعاد ويمكنها التفاعل مع تقنية الواقع الافتراضي. (18)
الوصف

تستخدم مع أجهزة الموبايل التي تعمل على نظام الاندرويد او ال ios وذلك بوضعه بداخلها وجعل شاشة هاتفك كأنها 100 بوصة والتمتع بمشاهدة هذا العالم الافتراضي .

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث مستعيناً بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي و البعدي لكلا المجموعتين .

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث :-

يمثل مجتمع البحث طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها والبالغ عددهم (100) طالب مستجدين والمسجلين بالفرقة الثالثة.

عينة البحث:-

بلغ حجم العينة الأساسية (40) طالب وبلغ حجم العينة الإستطلاعية (10) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث لإجراء الدراسة الإستطلاعية وقد استعان الباحث بعدد (10) طالب متميزين في رياضة الكرة الطائرة ممن يمارسون اللعبة داخل اندية مصر من طلاب الفرقة الرابعة تخصص كرة طائرة (صدق التمايز).

تجانس العينة :

للتأكد من تجانس العينة في المتغيرات التحكيمية لرياضة الكرة الطائرة قام الباحث

بايجاد معامل الإلتواء لتلك المتغيرات ، كما هو موضح في جدول رقم (1)

جدول (1)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأنثروبومترية والذكاء ن = 50

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
العمر الزمني	سنة	18.512	0.503	19.000	0.051-
الطول	سم	174.962	2.905	174.000	0.006
الوزن	كجم	73.037	3.622	71.000	0.160
الذكاء	درجة	33.530	2.451	34.000	0.076

يتضح من الجدول (1) أنه تراوحت معاملات الالتواء ما بين (-0.051 ،

0.160) اي أن معامل الالتواء انحصر بين (3+) مما يدل على تجانس أفراد العينة في

المتغيرات الأنثروبومترية والذكاء

جدول (2)

تجانس عينة البحث في الاختبارات المعرفية قيد البحث ن = 50

م	المحاور	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
1	مقاييس الملعب وواجبات الحكام	درجة	4.62	0.89	5.00	0.60-
2	قواعد اللعب وزمن المباراة	درجة	3.75	0.81	4.00	0.59-
3	الإشارات التحكيمية	درجة	2.20	1.17	3.00	0.92-
4	المواقف التحكيمية	درجة	1.55	1.29	1.00	0.97
5	اتخاذ القرار	درجة	1.11	1.23	2.20	29.
	مجموع محاور التحصيل المعرفي	درجة	12.74	1.77	13.00	0.44-

يتضح من الجدول (2) أنه تراوحت معاملات الالتواء ما بين (-0.92 ، 0.97) اي أن

معامل الالتواء انحصر بين (3±) مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات المهارية قيد

البحث .

جدول (3)

تكافؤ عينة البحث في الاختبارات المعرفية قيد البحث

$$20 = 2 \text{ ن} = 1 \text{ ن}$$

م	المحاور	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين متوسطين	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
1	مقاييس الملعب وواجبات الحكام	درجة	0.72	4.76	1.00	5.00	0.36-	1.43-
2	قواعد اللعب وزمن المباراة	درجة	0.61	3.72	0.97	3.96	0.24-	1.03-
3	الإشارات التحكيمية	درجة	1.18	2.64	1.18	2.64	0.00	0.00
4	المواقف التحكيمية	درجة	1.32	1.39	1.29	1.44	0.40-	0.10-
5	اتخاذ القرار	درجة	1.23	1.11	1.19	1.55	1.18	0.24-
	مجموع محاور التحصيل المعرفي	درجة	1.93	14.56	1.75	13.08	0.68-	1.37-

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 ودرجة حرية 98 = 1.662

يوضح جدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين - 1.43 : 0.00 وكانت قيمتها اقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارات المعرفية قيد البحث.

ثالثاً : وسائل جمع البيانات :-

في ضوء الأهداف التي يسعى البحث إلى تحقيقها قام الباحث بإتباع مجموعة من الخطوات العلمية لإعداد أدوات جمع البيانات والمتمثلة فيما يلي :

- 1- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي مرفق (1) .
- 2- سيناريو الواقع الافتراضي باستخدام نظارات الواقع الافتراضي (2) .
- 3- الأجهزة والأدوات المستخدمة .
- 4- اختبار الذكاء . مرفق (3) .
- 5- توصيف المقرر الخاص بالفرقة الثالثة مادة التحكيم . مرفق (4) .
- 6- اختبار التحصيل المعرفي: مرفق (5) .
- 7- اختبار اتخاذ القرار مرفق (6)

- 1- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي: مرفق (1)

أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج التعليمي باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي إلى تعلم الطالب بعض المهارات التحكيمية واتخاذ القرار في رياضة الكرة الطائرة (مقاييس الملعب والادوات اللازمة للمباراة و واجبات الحكام في الملعب - قواعد اللعب وزمن المباراة - الاشارات التحكيمية - المواقف التحكيمية) من خلال النظرة الافتراضية عن طريق الواقع الافتراضي.

الأهداف المعرفية :

- أن يعرف الطلاب بعض النواحي القانونية الخاصة بالكرة الطائرة .
- أن يعرف الطلاب واجبات الحكام في رياضة الكرة الطائرة.
- أن يفهم الطلاب التسلسل الحركي والأداء الصحيح للاشارات التحكيمية قيد البحث .
- أن يكتسب الطلاب طريقة جديدة للتعلم .

أغراض البرنامج :

- أن يكتسب الطالب المهارات التحكيمية (مقاييس الملعب والادوات اللازمة للمباراة و واجبات الحكام في الملعب - قواعد اللعب وزمن المباراة - الاشارات التحكيمية - المواقف التحكيمية).
- أن يتذكر الطالب الأعمال والمهام المطلوب أدائها كما شاهدها .
- أن يفهم الطالب الممارسة الصحيحة للاشارات التحكيمية قيد البحث .
- أن ينمي لدى الطالب القدرة على التخيل والإدراك والابتكار .
- أن يكتسب ويتعرف الطالب على بعض الأساليب التكنولوجية في التعلم في التربية الرياضية.
- أن يستطيع الطالب التفاعل مع الحاسب الآلي والتعلم عن طريقة .
- أن يكتسب الطالب القدرة على التعلم الذاتي من خلال الاعتماد على نفسه .
- أن يكتسب الطالب بعض أنماط السلوك التي يجب عليه أن يقوم بها أثناء عملية التدريس.
- أن يتحسن أداء الطالب بممارسة هذه المهارات نتيجة مروره بخبرات مناسبة.
- أن يتدرب الطالب علي المهارات التدريسية في جو تخيلي يشبه الواقع الحقيقي.

الأهداف الوجدانية:

- تنمية وتطوير السمات الخلقية والنفسية للطلاب .
 - اكتساب القدرة على المشاركة الايجابية فى عمل الجماعة والجهد التعاونى .
 - ادراك العلاقة بين العطاء والمسئولية.
 - الشعور بالسعادة والسرور أثناء ممارسة الكرة الطائرة.
 - الرغبة والإصرار في تحقيق الذات وتحمل المسئولية والولاء للجماعة .
- وقد تم مراعاة الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح :
- أن تتناسب أوجه النشاط مع طبيعة الطلاب من حيث استعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم الحركية .
 - تنوع أوجه النشاط وذلك حتى يتمكن الطلاب من اختيار ألوان النشاط التي تشبع ميولهم وحاجاتهم والتي تتمشى مع اتجاهاتهم .
 - مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب عن طريق تنوع أوجه النشاط في عدة مستويات حتى يجد كل طالب المستوى الذي يتناسب مع قدراته .
 - أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات المتاحة من ميزانية مخصصة وأدوات .
 - تحقيق مبدأ الأمن والسلامة ومراعاة التدرج أثناء ممارسة الأنشطة من السهل إلى الصعب ومن البطئ إلى السريع ومن البسيط إلى المركب .
 - الاهتمام بإتاحة الفرصة للانتقال من الأجهزة والأدوات بأي طريقة يفضلها الطالب للتعرف على حركات متنوعة .
 - مراعاة وجود عنصر الإثارة والتشويق في محتوى البرنامج .
 - أن يتخلل الأداء الحركي تمارين للتهدئة والاسترخاء كراحة إيجابية .

محتوى البرنامج التعليمى المقترح باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضى: مرفق (1) .

1 مكونات البرنامج:

- إشتمل البرنامج التعليمى المقترح باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضى علي (5) مهارات أساسية تحكيمية من ضمن المهارات الأساسية التحكيمية فى الكرة الطائرة لتحقيق هدف البرنامج وهو تعلم المهارات التحكيمية الأساسية للكرة الطائرة لطلاب الفرقة الثالثة وهي كما يلي.
- مقاييس الملعب والادوات اللازمة للمباراة و واجبات الحكام فى الملعب .

- قواعد اللعب وزمن المباراة .
 - الاشارات التحكيمية .
 - المواقف التحكيمية .
 - اتخاذ القرار .
- 2- الفيديوهات والصور والتعليقات باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي: مرفق (2) .
- 3- مدة البرنامج:
- من خلال اللائحة التدريسية المعتمدة لمادة تحكيم الرياضات الجماعية تحدد زمن البرنامج التدريسي الخاص برياضة الكرة الطائرة علي النحو التالي:
- 1- مدة تنفيذ البرنامج (12) ساعة .
 - 2- عدد الوحدات التعليمية باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي في الاسبوع (2) وحدة .
 - 3- زمن الوحدة باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي (60) دقيقة.
 - 4- إجمالي عدد الوحدات باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي (12) وحدة.
 - 5- التوزيع الزمني لمكونات الوحدة باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي [الجزء التمهيدي (10) دقيقة – والجزء الأساسي (40) دقيقة – والجزء الختامي (10) دقيقة].
- 4 التقسيم الزمني للبرنامج:
- قام الباحث بتقسيم مهارات البرنامج باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي من الناحية الزمنية علي النحو التالي.

جدول (4)

التقسيم الزمني لمحتوي البرنامج التعليمي المقترح

عدد الوحدات	مهارات البرنامج
(3) وحدات	• مقاييس الملعب والادوات اللازمة للمباراة وواجبات الحكام
(2) وحدات	• قواعد اللعب وزمن المباراه
(3) وحدات	• الاشارات التحكيمية
(2) وحدات	• المواقف التحكيمية
(2) وحدات	• اتخاذ القرار

أ – الجزء التمهيدي : ويهدف إلى :

- تجهيز الادوات اللازمة لتشغيل البرنامج التعليمي المقترح .

ومدة هذا الجزء (10) دقيقة طوال فترة تنفيذ البرنامج .

ب - الجزء الرئيسي ، ويهدف إلى :

- تعلم النواحي التحكيمية الخاصة برياضة الكرة الطائرة.

وهذا الجزء يعتبر من أهم الأجزاء في الوحدة التعليمية حيث يحقق محتواه الهدف المطلوب ، وتمثل أنشطته في مجموعة من الفيديوهات والصور والشروحات الصوتية الخاصة بالمهارات التحكيمية الخاصة برياضة الكرة الطائرة والتجريب العملي ، ومدة هذا الجزء (40) دقيقة طوال فترة تنفيذ البرنامج .

ج - الجزء الختامي :

مراجعته المحتوى واخذ الغياب والانصراف ، وتتراوح مدة هذا الجزء من (5- 10) دقيقة طوال فترة تنفيذ البرنامج .

قام الباحث باختيار مجموعة الفيديوهات والصور التوضيحية والمواقف التحكيمية المختلفة المناسبة لطبيعة العينة والإمكانات الموجودة مرفق (2) ، وفي ضوء ذلك تم توزيعها كوحدات للبرنامج المقترح تنفيذه مرفق (1) .

2- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

قام الباحث بإستخدام الأجهزة التالية :

جهاز روستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر ، ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام ، كرات طائرة ، اجهزة حاسب الي ، نظارات الواقع الافتراضى ، هواتف محمول .

1- اختبار الذكاء . مرفق (3) .

قام الباحث باستخدام اختبار الذكاء العالي، إعداد / السيد محمد خيرى: مرفق (3) .

وقد اختار الباحث هذا الاختبار للأسباب التالية :

* علي درجة عالية من الصدق، فقد أكدت العديد من الدراسات صدق هذا الاختبار في قياس القدرات العقلية العامة.

* علي درجة عالية من الثبات، فقد أكدت العديد من الدراسات أن معاملات ثباته عاليه.

* يناسب المرحلة السنية قيد البحث.

4- اختبار التحصيل المعرفي: مرفق (5) .

قام الباحث بتصميم اختبار للتحصيل المعرفي في تحكيم رياضة الكرة الطائرة لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها لقياس مدى فهم وإدراك الطلاب للجوانب المعرفية المرتبطة بتحكيم رياضة الكرة الطائرة.

وقد أتبع الباحث في تصميمه لاختبار التحصيل المعرفي الخطوات التالية:

1 تحديد الهدف العام للاختبار :

في ضوء أهداف البحث تم تحديد الهدف العام للاختبار وتمثل في قياس مدى التحصيل المعرفي للطلاب عينة البحث للجوانب المعرفية المرتبطة بتحكيم رياضة الكرة الطائرة والتي تضمنها البرنامج التعليمي باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي ، وراعي الباحث أن يغطي الاختبار محتوى المنهج التعليمي لمادة تحكيم رياضة الكرة الطائرة .

2 تحديد المحاور الرئيسية للاختبار:

في ضوء الهدف العام للاختبار قام الباحث بالاطلاع على التوصيف الخاص بمادة تحكيم الرياضات الجماعية للفرقة الثالثة ، لتحديد مجموعة من المحاور الرئيسية التي يمكن أن يتضمنها الاختبار المعرفي وهذه المحاور هي كالتالي : (مقاييس الملعب والادوات اللازمة للمباراة و واجبات الحكام في الملعب . قواعد اللعب وزمن المباراة . الاشارات التحكيمية . المواقف التحكيمية . اتخاذ القرار) .

3 صياغة مفردات الاختبار:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة للاختبارات الموضوعية وشروط كتابتها وخطوات بنائها وتحديد تعليماتها والمواصفات الواجب إتباعها مثل دراسات كلا من "إيهاب محمد فهميم" (2006م) (5)، "إبراهيم عبد الستار العويني" (2007م) (1)، "ولاء عبد الفتاح احمد (2015) (18)، "تامر جمال عرفه" (2011م) (6) وبناء علي ما سبق تم صياغة أسئلة الاختبار المعرفي وبلغ عدد مفرداتها (50) مفردة.

وقد روعي في هذه الأسئلة قياس التحصيل المعرفي في تحكيم رياضة الكرة الطائرة للطلاب عينه البحث، وقد روعي الشمول، والوضوح، والبساطة، وعدم احتمال اللفظ لأكثر من مدلول، والدقة العلمية.

4 الصورة النهائية للاختبار المعرفي مرفق (5) .

جدول (5)

عدد العبارات لمحاور الاختبار المعرفي في صورة النهائية

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

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

E-mail:- iournal@nhed.bsu.edu.eg

م	المحاور	إجمالي العبارات
1	مقاييس الملعب والادوات وواجبات الحكام في الملعب	12
2	قواعد اللعب وزمن المباراة	8
3	الإشارات التحكيمية	10
4	المواقف التحكيمية	8
5	اتخاذ القرار	12
	الإجمالي	50

5 - تعليمات الاختبار :

تُعد تعليمات الاختبار من أهم عوامل تطبيقه حيث يترتب عليها وضوح الهدف من الاختبار إلى الطالب بلغة سهلة وسليمة وبالتالي إلى الإجابة بصورة صحيحة بحيث تبعد عن الإطالة ، وكذلك طريقة تسجيل الطالب للإجابة الصحيحة في مكانها المحدد مع أهمية كتابة البيانات المطلوبة في ورقة الإجابة والتي تشتمل علي الاسم ورقم تسلسل داخل الشعبة الشعبة.

6 - تصحيح الاختبار :

روعي عند تصحيح الاختبار إعطاء درجة واحدة فقط لكل إجابة صحيحة، وصفر لكل إجابة خاطئة، وبالتالي تكون الدرجة النهائية للاختبار (50) درجة، وتم إعداد مفتاح تصحيح لتسهيل عملية التصحيح.

7 تحليل مفردات الاختبار :

قام الباحث بكتابة اختبار التحصيل المعرفي وكان محتوى عباراته (50) عبارة (سؤال) وقام بتطبيقه علي عينة مميزة استطلاعية قوامها (10) طلاب بالفرقة الرابعة من خارج مجتمع البحث ممن سبق لهم دراسة مقرر مادة الكرة الطائرة بهدف التأكد من وضوح المفردات وحسن صياغتها وملائمتها وأيضاً حساب معاملات السهولة والصعوبة لعبارات الاختبار، وقد استخدم الباحث المعادلة التالية لحساب معامل السهولة .

$$\text{معامل السهولة} = \frac{\text{عدد الإجابات الصحيحة للسؤال (العبارة)}}{\text{عدد الإجابات الصحيحة} + \text{عدد الإجابات الخاطئة}}$$

$$\text{معامل السهولة} = \frac{\text{ص}}{\text{ص} + \text{خ}}$$

حيث أن ص = الإجابات الصحيحة ، خ = الإجابات الخاطئة والعلاقة بين السهولة والصعوبة علاقة عكسية مباشرة، مجموعهم يساوي الواحد الصحيح.

معامل الصعوبة = 1 - معامل السهولة

كما تم حساب معامل التميز لمفردات الاختبار باستخدام معادلة التباين والتي تنص علي أن :
التباين (التميز) = معامل السهولة × معامل الصعوبة.

والجدول رقم (6) يوضح معامل السهولة ومعامل الصعوبة ومعامل التميز لكل مفردة من مفردات اختبار التحصيل المعرفي قيد البحث.

جدول رقم (6)

معاملات السهولة والصعوبة والتميز لمفردات اختبار التحصيل المعرفي

المحور	م	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التميز	المحور	م	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التميز	
المقاييس و الأدوات واجبات الحكام	1	0.63	0.35	0.23	التعليمية	26	0.60	0.40	0.24	
	2	0.70	0.30	0.21		27	0.70	0.30	0.21	
	3	0.645	0.35	0.23		28	0.65	0.35	0.23	
	4	0.70	0.30	0.21		29	0.65	0.35	0.23	
	5	0.64	0.35	0.23		30	0.70	0.30	0.21	
	6	0.63	0.35	0.23		31	0.70	0.30	0.21	
	قواعد اللعب وزمن المباراه	7	0.68	0.30	0.21	اتخاذ القرار	32	0.60	0.40	0.24
		8	0.70	0.30	0.21		33	0.70	0.30	0.21
		9	0.60	0.40	0.24		34	0.65	0.35	0.23
		10	0.60	0.40	0.24		35	0.70	0.30	0.21
		11	0.58	0.45	0.25		36	0.40	0.60	0.24
		12	0.60	0.40	0.24		37	0.70	0.30	0.21
13		0.70	0.30	0.21	38		0.75	0.25	0.19	
14		0.84	0.20	0.16	39		0.55	0.45	0.25	
15		0.65	0.35	0.23	40		0.60	0.40	0.24	
16		0.40	0.60	0.24	41		0.80	0.20	0.16	
17		0.83	0.20	0.16	42		0.45	0.55	0.25	
18		0.45	0.55	0.25	43		0.45	0.55	0.25	
19	0.60	0.40	0.24	44	0.40	0.60	0.24			
20	0.40	0.60	0.24	45	0.70	0.30	0.21			
21	0.65	0.35	0.23	46	0.65	0.35	0.23			
22	0.70	0.30	0.21	47	0.65	0.35	0.23			
23	0.64	0.35	0.23	48	0.70	0.30	0.21			
24	0.65	0.35	0.23	49	0.70	0.30	0.21			
25	0.70	0.30	0.21	50	0.70	0.30	0.21			

يتضح من جدول رقم (6) أن عبارات محاور الاختبار المعرفي تتميز بمعاملات السهولة

حيث يتراوح معامل السهولة بين (0.40 : 0.80) و معامل الصعوبة ما بين (0.60 : 0.20)، وأن أسئلة الاختبار المعرفي في رياضة الكرة الطائرة ذات قوة تمييز مناسبة وهي تتراوح بين (0.16 - 0.24) وعليه فإنه يمكن استخدام عبارات محاور اختبار التحصيل المعرفي قيد البحث كأداة لتقويم مستوى التحصيل المعرفي.

7 تحديد الزمن اللازم للاختبار:

لتحديد الزمن اللازم للاختبار المعرفي قام الباحث باستخدام المعادلة التالية:

$$\frac{\text{الزمن الذي استغرقه أول طالب} + \text{الزمن الذي استغرقه آخر طالب}}{2} = \text{الزمن اللازم للاختبار}$$

وبذلك أمكن تحديد الزمن اللازم لاختبار التحصيل المعرفي وكان (27 دقيقة)

- المعاملات العلمية للاختبار المعرفي المستخدم قيد البحث :

تم إيجاد معاملات الصدق والثبات للاختبار المعرفي عن طريق:

أولاً : صدق الاختبار:

تم حساب صدق الاختبار المعرفي باستخدام صدق الاتساق الداخلي وصدق التمايز.

(1) صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط ما بين درجات كل عبارة من عبارات كل محور باختبار التحصيل المعرفي والدرجة الكلية للمحور وذلك علي عينة قوامها (10) طالب بالفرقة الرابعة ممن سبق لهم دراسة ذلك المحتوي وذلك يوم الثلاثاء 2021/10/25م، والجدول رقم (7) يوضح معامل الارتباط (صدق الاتساق الداخلي) بين كل عبارة من عبارات كل محور باختبار التحصيل المعرفي والدرجة الكلية للمحور.

جدول رقم (7)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وإجمالي درجة المحور الذي تنتمي له العبارة

لاختبار التحصيل المعرفي (قيد البحث) (صدق الاتساق الداخلي)

(ن = 20)

المحور	العبارات	س/	\pm ع	قيمة معامل الارتباط	المحور	م	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز
المقاييس و الادوات واجبات الحكام	1	0.750	0.444	*0.603	مواقف اللعب التحكيمية	26	0.750	0.444	*0.603
	2	0.750	0.470	*0.392		27	0.700	0.470	*0.527
	3	0.750	0.444	*0.724		28	0.850	0.366	0.350
	4	0.750	0.470	*0.506		29	0.700	0.470	0.334
	5	0.750	0.444	*0.603		30	0.750	0.444	0.330
	6	0.750	0.444	*0.482		31	0.750	0.444	*0.448
	7	0.750	0.470	*0.506		32	0.750	0.444	*0.508
	8	0.750	0.470	0.437		33	0.800	0.410	0.326
	9	0.750	0.444	*0.603		34	0.750	0.444	*0.504
	10	0.800	0.410	*0.568		35	0.700	0.470	*0.603
	11	0.750	0.444	0.432		36	0.800	0.410	0.403
	12	0.750	0.444	*0.486		37	0.650	0.489	0.390
	13	0.750	0.444	*0.521		38	0.700	0.470	*0.631
	14	0.700	0.470	0.317		39	0.750	0.444	*0.603
	15	0.700	0.470	*0.517		40	0.750	0.444	*0.574

*0.528	0.470	0.700	41	0.344	0.444	0.750	16
*0.464	0.444	0.750	42	0.317	0.470	0.700	17
*0.509	0.489	0.650	43	*0.488	0.410	0.800	18
0.309	0.489	0.650	44	*0.603	0.444	0.750	19
*0.631	0.470	0.700	45	*0.531	0.410	0.800	20
*0.528	0.470	0.700	46	0.378	0.470	0.700	21
*0.528	0.470	0.700	47	0.330	0.444	0.750	22
0.390	0.489	0.650	48	*0.531	0.410	0.800	23
*0.631	0.470	0.700	49	0.330	0.444	0.750	24
*0.603	0.444	0.750	50	*0.583	0.410	0.800	25

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 18 ومستوى معنوي $0,05 = 2,16$

يتضح من الجدول رقم (7) ارتفاع قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمحور، ما يدل علي وجود اتساق داخلي بين العبارات والمحاور.

جدول (8)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور وإجمالي درجات باقي المحاور لاختبار التحصيل المعرفي (قيد البحث) (صدق الاتساق الداخلي للمحاور)
(ن = 20)

م	المحور	س/	+ ع	قيمة معامل الارتباط
1.	مقاييس الملعب والادوات وواجبات الحكام في الملعب	14.450	0.998	*0.662
2.	قواعد اللعب وزمن المباراة	7.700	1.080	*0.545
3.	الإشارات التحكيمية	7.300	0.978	*0.612
4.	المواقف التحكيمية	7.350	0.670	*0.546
5.	اتخاذ القرار	6.350	0.570	*0.534

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية 18 ومستوي معنوي $0,05 = 2,16$

يتضح من الجدول رقم (8) ارتفاع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور وإجمالي درجات باقي المحاور باختبار التحصيل المعرفي قيد البحث في تحكيم رياضة كرة الطائرة، مما يدل علي صدق الاختبار وقبوله.

(2) صدق التمايز :

تم حساب صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة مكونة من (10) طالب بالفرقة الرابعة ممن سبق لهم دراسة ذلك المحتوي ومتميزين في رياضة الكرة الطائرة والأخرى غير مميزة مكونة من (10) طالب بالفرقة الثالثة وخارج عينة البحث وذلك يوم الاحد 2021/10/23 م، والجدول رقم (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين للمجموعتين (المميّزة والغير مميّزة)

في الاختبار المعرفي (قيد البحث) (الصدق)

(ن = 40)

م	المحور	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع +	س	ع +	س		
1	مقاييس الملعب والادوات وواجبات الحكام في الملعب	0.998	14.45	0.87	7.35	7.100	*23.91
2	قواعد اللعب وزمن المباراة	0.670	7.35	0.67	3.35	4.000	*18.85
3	الاشارات التحكيمية	0.978	7.30	0.73	3.70	3.600	*13.16
4	المواقف التحكيمية	1.080	7.70	0.78	3.75	3.950	*13.2
5	اتخاذ القرار	1.36	1.46	1.35	1.75	1.14	1.17
	مستوي التحصيل المعرفي	2.226	36.70	0.1	18.1	18.5	*28.8

يوضح من الجدول رقم (9) وجود فروق داله إحصائيا عند مستوي 0.05 بين متوسط قياس المجموعة المميّزة، ومتوسط قياس المجموعة الغير مميّزة في اختبار التحصيل المعرفي، مما يدل علي صدق اختبار التحصيل المعرفي قيد البحث.

ثانيا : ثبات الاختبارات :-

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه _ test retest علي عينة مميّزة قوامها (10) طالب بالفرقة الرابعة من خارج مجتمع البحث ممن سبق لهم دراسة ذلك المحتوي وذلك يوم الاثنين 2021/10/24م وإعادة التطبيق يوم السبت 2021/10/28م.

والجدول رقم (10) يوضح معامل الارتباط بين نتائج الاختبار المعرفي في التطبيق الأول والتطبيق الثاني.

جدول (10)

معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني اختبار التحصيل المعرفي (قيد البحث) (ثبات) (ن = 10)

م	المحور	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة معامل الارتباط
		ع ±	س	ع ±	س		
1	مقاييس الملعب والادوات وواجبات الحكام في الملعب	0.998	14.450	1.026	15.000	0.550	*0.514
2	قواعد اللعب وزمن المباراة	0.670	7.350	0.670	7.650	0.300	*0.470
3	الاشارات التحكيمية	0.978	7.300	0.716	7.750	0.400	*0.563
4	المواقف التحكيمية	1.080	7.700	0.759	7.950	0.250	*0.622
5	اتخاذ القرار	1.86	1.587	1.85	1.63	1.25	0.514
	مستوي التحصيل المعرفي	2.226	36.700	2.348	38.400	1.700	*0.779

يتضح من الجدول رقم (10) وجود علاقة ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوي 0.05 بين التطبيقين الأول والتطبيق الثاني لاختبار التحصيل المعرفي، وكان معامل الارتباط ذو دلالة عالية حيث تراوحت قيم الدلالة بين (0.514 إلى 0.779) ، مما يدل على ثبات اختبار التحصيل المعرفي قيد البحث بدرجة عالية.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2021/10/17 إلى 2022/10/21م على عينة من طلاب الفرقة الثالثة وقوامها (10) طالب وهم عينة مماثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية . وذلك من أجل التعرف على :

- مدى مناسبة البرنامج التعليمي لقدرات الطلاب ومدى فهمهم واستيعابهم لها .
 - تجربة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث للتأكد من صلاحيتها .
 - التعرف على المشاكل التي تقابل عملية التنفيذ .
 - إيجاد الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة في البحث .
- وبناء على نتائج الدراسة الاستطلاعية قام الباحث بإجراء بعض التعديلات على البرنامج التعليمي و الفيديوهات المستخدمة في البرنامج .

رابعاً :- القياسات القبليّة :

تمت القياسات القبليّة في المتغيرات قيد البحث في الفترة من 2021/10/25 إلى 2021/10/29م .

- تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ البرنامج المقترح على مجموعة البحث التجريبية في الفترة من 2021/11/3 إلى 2022/2/1م أي (12) ساعة تدريسية ، بواقع (1) ساعة في الوحدة الواحدة .

- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية بعد نهاية الوحدة الثانية عشر من تطبيق البرنامج المقترح في الفترة من 2022/2/5 إلى 2022/2/7م وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث وبنفس الأسلوب الذي اتبع من قبل .

- المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - اختبارات (ت) لعينتان مترابطتان - النسبة المئوية لنسبة التغير - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - معامل الالتواء .

رابعا : عرض ومناقشة النتائج :-

عرض النتائج :-

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى ونسب التحسن في اختبار التحصيل المعرفى

للمجموعة الضابطة (ن=25)

م	المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
1	الاول	درجة	0.72	4.76	1.38	10.44	5.68-	18.15-	119%	*0.00
2	الثانى	درجة	0.61	3.72	1.01	4.76	1.04-	4.39-	27%	*0.00
3	الثالث	درجة	1.18	2.64	1.48	5.76	3.12-	8.22-	118%	*0.00
4	الرابع	درجة	1.32	1.40	1.42	6.12	4.72-	12.14-	337%	*0.00
5	الخامس	درجة	1.74	1.514	1.51	1.64	1.8	1.14	322%	*0.00
	التحصيل المعرفى	درجة	1.93	13.56	2.70	27.08	13.52-	20.30-	99%	*0.00

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (48) ومستوى معنوية (0.05) = 1.70

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات التحصيل المعرفي للمجموعة الضابطة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية ونسب التحسن تراوحت ما بين (27% : 337%).

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن في اختبار التحصيل المعرفي

للمجموعة التجريبية (ن=25)

م	المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
1	الأول	درجة	5.00	1.00	11.92	0.81	6.92-	26.85-	138%	*0.00
2	الثاني	درجة	3.96	0.97	5.32	1.06	1.36-	4.69-	34%	*0.00
3	الثالث	درجة	2.64	1.18	9.24	1.23	6.60-	19.27-	250%	*0.00
4	الرابع	درجة	1.44	1.29	7.72	0.54	6.28-	22.39-	436%	*0.00
	الخامس	درجة	1.35	1.31	1.75	1.5	1.36	1.86	344%	*0.00
	التحصيل المعرفي	درجة	13.08	1.75	34.20	2.14	21.12-	38.15-	161%	*0.00

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (48) ومستوى معنوية (0.05) = 1.70

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية واختبار التحصيل المعرفي للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية ونسب التحسن تراوحت ما بين (34% : 436%).

جدول (13)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات

ن = 50

المهارية للعبة قيد البحث

م	المحاور	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين متوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س				
1	الأول	درجة	10.44	1.38	11.92	0.81	1.48-	4.60-	14%	*0.00
2	الثاني	درجة	4.76	1.01	5.32	1.06	.56-	1.90-	11%	*0.06
3	الثالث	درجة	5.76	1.48	9.24	1.23	3.48-	9.03-	60%	*0.00
4	الرابع	درجة	6.12	1.42	7.72	0.54	1.60-	5.25-	26%	*0.00
5	الخامس	درجة	5.86	1.26	7.86	1.16	1.81	1.43	22%	*0.00
	التحصيل المعرفي	درجة	27.08	2.70	34.20	2.14	7.12-	10.31-	26%	*0.00

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 98 = 1.662

يوضح جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة -10.31: 1.90 وكانت قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات التحصيل المعرفي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات .

2 - مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث وفروضه والنتائج التي توصل إليها الباحث من بيانات المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة يتضح ما يلي :

. يتضح من نتائج جدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي تستخدم الطريقة التقليدية (الشرح والنموذج) في مهارات التحكيم قيد البحث لصالح القياس البعدي .حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ويشير هذا إلى إيجابية الأسلوب المتبع في تدريس المهارات التحكيمية قيد البحث كذلك مدى التأثير الإيجابي لدور المعلم بممارسة السلوك التدريسي الذي تتضح فيه المهارات التدريسية أثناء تدريس مادة التحكيم في رياضة الكرة الطائرة عن طريق نموذج الأداء الذي قام بأدائه المعلم (الباحث) أثناء مرحلة التعليم وهذا يؤكد على أهمية دور المعلم وقدرته على أداء النموذج الصحيح . ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تشابه المجموعة الضابطة مع المجموعة التجريبية في البيئة التعليمية من حيث الفترة الزمنية المستغرقة في عملية التدريس والتدريب وكذلك إلى أهمية وجود المعلم (الباحث) الذي أعطى فكرة واضحة عن كيفية الأداء وممارسته للمهارات التحكيمية أثناء القيام بمهام مهنته والأداء الصحيح للنموذج ، وتتفق هذه النتيجة إلى ما أشار إليه كلام من " محمود أبو العطا " (2015) (18) ، " حاتم حسنى " (2013) (9) ، " تامر جمال " (2011) (8) ، " عصام الدين محمد ، هيثم عبد الخالق " (2007) (12) ، " أبو النجا عز الدين " (2001) (5) إلى أهمية دور المعلم بصفته العامل الرئيسي في النظام التعليمي وهو الذي يملك مفتاح النجاح والإصلاح والتطوير نتائج، "عصام عبد الخالق" (1998) (13) حيث يعتبر المعلم هو العامل الأساسي الذي يتوقف عليه نجاح العملية

التربوية في تحقيق أهدافها ، فهو أساس العملية التربوية الذي لا يمكن لأي نظام تربوي أن يستغني عنه مهما تعددت مصادر المعرفة .

** وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي:

1— توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات التحكيمية واتخاذ القرار (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي .

— يتضح من نتائج البحث جدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تستخدم البرنامج التعليمي باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي في مهارات التحكيم قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) ويدل هذا على أن البرنامج المقترح باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي له تأثير إيجابي دال في تنمية المهارات التحكيمية قيد البحث ، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ما يتميز به البرنامج المقترح من جذب انتباه المتعلمين من خلال تكنولوجيا الواقع الافتراضي ، والصورة الملونة - وكذلك الفيديوهات بتقنية ال (VR) التي تحاكي و تتشابه إلى حد كبير مع الأداء الواقعي كذلك الإعداد الجيد للبيئة الافتراضية وحسن إخراجها بطريقة تتشابه مع الواقع الحقيقي والتي قدمت صورة حية للأشكال والمناظر ممزوجة بالصوت والحركة فكونت نظاما للبيئة التعليمية المطلوبة لممارسة المهام التحكيمية والتعليمية من خلال المشاركة الفعالة في تفهم هذه المهارات التحكيمية ، والتي كانت لها أثرا كبيرا في جذب انتباه المتعلمين إلى متابعة المشاهدة ويتفق ذلك مع مما أشار إليه " عصام الدين محمد ، هيثم عبد الخالق " (2007) (12) ، " على شقور (2005) (15) " إلى أن تكنولوجيا الواقع الافتراضي تمكن المتعلمين من التعايش في البيئة الافتراضية والاستفادة منها في التعليم معتمدة في ذلك على مبدأ الاستمتاع والملاحظة قبل الممارسة كما أنها تعمل على تهيئة جو تعليمي تفاعلي يجذب انتباه المتعلمين بل ويغمرهم في هذا الجو ليتعامل مع المادة التعليمية الموجود فيها بطريقة طبيعية أكثر فعالية ، وان هذه البيئة الافتراضية إذا ما أحسن الأعداد لها بطريقة مناسبة وبنائها بالشكل المطلوب فان المتعلم سوف يحصل على فرصة تعليمية من شأنها تعزيز وصقل وتعلم وتنمية قدراته ومهاراته المطلوبة ومسموعة إضافة إلى التفاعلات الحركية لان إمكانية عرض الأشياء بأبعادها الثلاثة تساعد المتعلم على التعرف

من قرب على العلاقات بين الأشياء وأجزائها مع بعضها البعض إضافة إلى عملية التفاعل الصفي .

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى الطريقة التي أعد بها الباحث البرنامج التعليمي باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي للبيئة الافتراضية وهي طريقة المحاكاة من خلال طريقة عرض المادة التعليمية في البرنامج والتي تعتمد أساسا على اندماج المتعلمين في البيئة التعليمية الجديدة التي تمنح المتعلم شعورا بالاستغراق والمعاشية والتفاعل داخل الموقف التعليمي للممارسة الفعالة لمهارات التحكيم ، كذلك التفاعل الإيجابي للمتعم مع البرنامج عن طريق معرفة كيفية تشغيله واستدعاءه للمعلومات المبرمجة بالحاسب الآلي والتلفون المحمول الشخصي ونظارات التواصل الافتراضي كذلك إضافة الصوت إلى البرنامج بجانب الشرح المعروض على الشاشة ، فالطالب يسمع ويشاهد وهذا يهيئ جواً من الجاذبية لدى المتعلم تؤدي إلى سرعة تعلمه ، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسات كلا من "محمود أبو العطا" (2015) (18) ، حاتم حسنى (2013) (9) ، تامر عرفة (2011) (8) والذي أشارو إلى أهمية استخدا الأساليب الحديثة في التدريس لتنمية المهارات التدريسية .

كما يعزو الباحث هذه النتيجة إلى استخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي في البرنامج التعليمي وفعاليتها في تحسين الأداء في عملية التعليم والتعلم وذلك بتقليل متطلبات الوقت وتدريب المفاهيم المرتبطة بالمهارات التدريسية بصورة فعالة وكذلك قدرتها على جعل المتعلم يحتفظ بصور الأشياء التي شاهدها وتعلمها لأنها تعمل على توجيه انتباهه إلى النقاط المحددة أساساً للتعلم وتتفق هذه النتيجة مع دراسة فيكي وليامسون (1993) (21) كما يتفق أيضا مع ما أشار إليه ستيفن ماك ، جانا بلات (1998) (10) ، أيمن محمود وعصام عزمي (2005) (6) " عصام الدين محمد ، هيثم عبد الخالق " (2007) (12) " من أن عرض تكنولوجيا التعلم من خلال برامج تعليمية تعرض من خلال الحاسب الآلي تعمل فيها الرسوم على جذب انتباه المتعلم ، وأن برامج الرسوم والصور الثلاثية والثنائية الأبعاد (الرسوم والصور الفائقة) تصمم أساسا لابتكار بيئة تربوية كاملة الاتصال التعليمي الأساس فيها إتاحة فرص التفاعل بين المتعلم والبرنامج عن طريق الحاسب الآلي كما أنها فكرة تعليمية جديدة لتقديم الصور والرسوم بحيث تصبح أكثر فعالية في عملية التعلم وهي تعطي شكلا واضحا لتهيئة

المواد التي يستخدمها المعلم بمساعدة الحاسب و توضح ارتباطات بناء المعرفة من خلال الصورة .

** وبذلك تتحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص علي:

2 — توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المهارات التحكيمية واتخاذ القرار (قيد البحث) ولصالح القياس البعدى .

كما يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات التحصيل المعرفى قيد البحث حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة -10,31: -1,90 وكانت قيمتها اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية في جميع اختبارات التحصيل المعرفى قيد البحث .

ويعزو الباحث ذلك إلي أن البرنامج التعليمي المقترح بما يحتويه من مثيرات بصرية وتفاعل إيجابي يعتبر رؤية جديدة في العملية التعليمية حيث ساعد ذلك علي إثارة اهتمام الطلاب وحثهم علي بذل المزيد من الجهد عمليا وعقليا للمتعلم حيث ساعد الطلاب علي التحليل والنقد والمقارنة كما أتاح الفرصة للطلاب لتعلم وإتقان المهارات التحكيمية قيد البحث لما تميز به من تقسيم المهارات التحكيمية إلي أجزاء صغيرة مسلسلة حركيا ومعروضة بطريقة منظمة ومشابهة للواقع الفعلى للموقف التحكىمي مما ساعد الطلاب علي تركيز انتباههم وتفهمهم للمهارات التحكيمية بسهولة ويسر وتتفق النتائج السابقة مع نتائج دراسات كلا من "إيهاب محمد فهميم" (2006) (7)، "هبة سعيد عبد المنعم" (2009) (20)، "حاتم محمد حسنى" (2013) (9)، "عمرو سيد فهمي" (2013) (16) والتي أكدت نتائجهم علي أهمية استخدام مواقع التعليم الالكتروني علي شبكة الانترنت لما لها من تأثير مباشر وإيجابي في تحسين مستوى أداء المتعلمين علي المستوي المهاري والمستوي المعرفي.

كما يعزو الباحث التقدم الحادث لطلاب المجموعة التجريبية إلي أن الطلاب قد جذبهم العمل بما شاهدوه من خلال تكنولوجيا الواقع الافتراضى المقترح وما يشمله من

صورة سلسلة متتالية ورسوم وأشكال وألوان ونصوص متتابعة ومواقف تحكيمية وذلك عن طريق العمل علي نظارات الواقع الافتراضي حيث أنه لم يسبق لهم التعلم بمثل هذا الأسلوب وأيضا تفاعلهم الإيجابي مع البرنامج التعليمي ومعرفة طريقة استخدام واستدعاء المعلومات المعروضة عليه قد أدي إلي سرعة وإجادة التعلم نتيجة وجود مناخ تعليمي جذاب مما ساعد علي سرعة استيعابهم لأداء المهارات التحكيمية قيد البحث واستثمار الوقت المخصص للأداء وتوفير الكثير من الجهد أثناء الأداء ، كما أن استخدام الصور المسلسلة حركيا المتحركة قد أداء إلي زيادة فاعلية التعلم

أما الأسلوب التقليدي فيقوم بتقديم خبرات ومهارات باستخدام الشرح والتلقين وأداء النموذج ومحاولة تثبيت المهارات التحكيمية عن طريق التكرار دون أن يعطي الفرصة للطلاب لاستغلال إمكانياتهم وبذلك يكون دور الطلاب سلبيا يقتصر علي تلقي المعلومة من المعلم ويتفق ذلك مع دراسة كلا من " سعد خليفة عبد الكريم " (2002) (11) ، منى محمود جاد (2000) (19) ، حيث أشارت نتائجهم إلي أن الأسلوب التقليدي لم يوفر مواقف تفاعل مع المتعلمين أو مواقف تتحدى قدراتهم ولا يشجع علي ممارسة أسلوب البحث العلمي للتوصل لحل المشكلات التعليمية ويجعل المتعلم دائما في موقف سلبي لا يتخذ أي قرارات.

** وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص علي:

3— توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات التحكيمية واتخاذ القرار (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلي الاستخلاصات التالية :

- 1- البرنامج التعليمي باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي له تأثير إيجابي دال في تنمية المهارات التحكيمية لطلاب الفرقة الثالثة قيد البحث .

- 2- الأسلوب المتبع لتدريس محاضرات التحكيم في التربية الرياضية مع أداء نماذج توضيحية للأداء الحركي من المعلم أثر تأثيرا إيجابيا في تنمية المهارات التحكيمية لدي المجموعة الضابطة.
- 3- أسلوب التعلم بتكنولوجيا الواقع الافتراضي أدى إلي تحسن مستوي المهارات التحكيمية لطلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالأسلوب القائم علي أداء النماذج داخل المحاضرات .
- 4- بيئة التعلم الافتراضية تعمل على تهيئة جو تعليمي تفاعلي يجذب انتباه المتعلمين قائم علي مبدأ الاستمتاع والملاحظة قبل الممارسة .
- 5- تفوق المجموعة التجريبية التي اتخدمت البرنامج التعليمي المقترح (الواقع الافتراضي) علي المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي واداء نموذج) في المستوي مما يدل علي فاعلية استخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي في تعليم المهارات التحكيمية في الكرة الطائرة .

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- 1- ضرورة تطبيق واستخدام برامج تكنولوجيا الواقع الافتراضي بواسطة الحاسب الآلي والهواتف المحمولة ونظارات الواقع الافتراضي في برمجة الكثير من المحتوى التدريسي لمناهج التربية الرياضية لما له من أهمية وفعالية في تنمية المهارات التدريسية للطلاب .
- 2- ضرورة الاهتمام باستخدام الأساليب الحديثة التي تحاكي المتعلم وتجعله إيجابيا في مشاركة الدرس من خلال تصميم بيئات تعلم افتراضية.
- 3- إعداد وتصميم بيئات تعلم تشبه البيئات الافتراضية على المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية.
- 4- ضرورة مواكبة تكنولوجيا العصر ومحاولة توظيفها بشكل مناسب في العملية التعليمية والتدريبية باستخدام البرنامج المقترح على عينات أخرى لإثبات فعالية البرنامج باستخدام الحاسب الآلي .

5- العمل على نشر موضوع تكنولوجيا الواقع الافتراضي واستغلالها في برمجة المناهج الدراسية.

المراجع

أولا : المراجع العربية

- 1- احمد انور السيد : تأثير استخدام الواقع الافتراضي المعزز علي تعلم بعض المهارات الاساسية وتركيز الانتباه لمبتدئي الهوكي ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، 2018 م
- 2- امير محمد عبد الحميد سيد تاتير استخدام نظارات الواقع الافتراضي علي تعلم بعض المهارات الاساسية لدي براعم الكرة الطائرة ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها ، 2019 ،
- 3- إبراهيم عبد الستار إبراهيم العويني : اختبار معرفي للتقني للحزام الأسود للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، 2007م.
- 4- أبو النجا أحمد عز الدين : معلم التربية الرياضية ، دار الكتب ، القاهرة ، 2001 م .
- 5- أحمد ذكي عثمان : فاعليه استخدام خرائط المفاهيم على تحسين اداء بعض المهارات الحركيه والتحصيل المعرفى فى درس التربيه الرياضيه، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين جامعها لاسكندريه، (2009).
- 6- أيمن محمود عبد الرحمن وعصام الدين محمد عزمى : فعالية برنامج تعليمي باستخدام الرسوم الفائقة بأسلوبى التدريس مفتوح النهايات والعصف الذهنى على تنمية بعض المهارات الحركية والإبداع الحركى لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسى بمدينة المنيا ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، العدد الأول ، النصف الثاني ، 2005م.
- 7- إيهاب محمد فهميم : تصميم موقع تعليمي علي شبكة الانترنت وأثره علي تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدي طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2006م.

- 8- تامر جمال عرفه : تأثير برمجية تعليمية باستخدام الوسائط الفائقة علي تعليم بعض المهارات الهجومية في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، 2011م.
- 9- حاتم محمد حسني : تأثير استخدام موقع تعليمي الكتروني علي المستوي المهاري والتحصيل المعرفي في رياضة الجودو، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ببنها 2013 م .
- 10- ستيفن ماك، جانا بلات: اتش تي ام ال 4,0، خبرة التدريب الجيد، ترجمة دار الفاروق ، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة ، 1998 م .
- 11- سعد خليفة عبد الكريم: أثر التعلم الفردي الذاتي بالإنترنت والتلفزيون التعليمي علي تنمية الوعي البيئي لدي طلاب العلوم بالفرقة الأولى بكلية التربية بسلطنة عمان دراسة تجريبية مجلة التربية، بحث منشور، جامعة أسيوط، المجلد الثامن عشر، العدد 1 ، 2002 م .
- 12- عصام الدين محمد ، هيثم عبد المجيد : تأثير برنامج تعليمي باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي علي بعض المهارات التدريسية للطلاب المعلم بشعبة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، انتاج علمي ، 2007)
- 13- عصام عبد الخالق مصطفى : تقويم طالب التربية الرياضية في التربية العملية ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الرابع ، العدد الثالث ، نوفمبر 1998 م .
- 14- عصام فريحات : النطاق الافتراضي تطبيقات متقدمة لعالم المستقبل ، مقال منشور ، شبكة المعلومات ، موقع سوريا الحرة ، 2005/7/22م.
- 15- علي زهدي شقور : البيئة الافتراضية والتعليم ، ورقة عمل منشورة ، مجلة المعلم (تربوية - ثقافية - جامعية) ، شبكة المعلومات ، موقع المعلم ، 2005/7/28 م .
- 16- عمرو سيد فهمي مكاوي : تصميم موقع الكتروني وتأثيره علي بعض المتغيرات المهارية والمعرفية في كرة اليد رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، 2013م.
- 17- مايكل راش :الواقع الافتراضي عالم سحري متفاعل ، جريدة العرب الدولية ، الشرق الأوسط ، نيويورك ، العدد 9919 ، 24 يناير 2005 م .
- 18- محمود محمد محمد ابوالعطا : تأثير برنامج تعليمي باستخدام موقع تفاعلي مقترح علي الجانب المعرفي والمهارى لكرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ببنها 2015 م .



19- مني محمود جاد : فاعلية برامج الكمبيوتر متعددة الوسائل القائمة علي الرسوم والصور المتحركة في تعليم المهارات الحركية , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة , جامعة حلوان 2000م .

20- ولاء عبد الفتاح احمد : تأثير برنامج مقترح قائم باستخدام الواقع الافتراضي علي مخرجات التعلم في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة 2015م

ثانياً المراجع الاجنبية :-

- 21- Williamson, V.M & Abraham , MR : The Effects of Computer Animation an the Algoriltm and Conceptual Equilibrant Problem Son lining of College Chemistry Students Poster Far the Small Mutiny of the National Associates for Research in Science Teaching, P, 1993 .

ثالثاً: مراجع شبكة الانترنت

مزايا ومحاذير استخدام نظارات الواقع الافتراضي <http://www.dw.com/ar> _

" استراتيجيات السقالات التعليمية كأساس لتطوير درس التربية الرياضية وتأثيرها على التحصيل المعرفي والأداء المهارى لتلاميذ المرحلة الإعدادية "

د/أحمد سليمان إبراهيم

المقدمة ومشكلة البحث

يتميز العصر الحالي بالعديد من المتغيرات المستحدثة لإثراء العمليات التعليمية بصفة عامة والتربوية بصفة خاصة، والبحث عن الوسائل والطرق المبتكرة التي تنمي مهارات التفكير والبناء المعرفي لدي المتعلمين وتساعد على زيادة فاعلية العملية التعليمية ومخرجاتها، وتعد استراتيجيات السقالات التعليمية Scaffold Learning Strategy من الاستراتيجيات التي يمكن لها أن تتناسب مع الكم المعرفي والمهارى ومراعاة الفروق الفردية ومستوي التمايز بين المتعلمين وكذا مستوي النضج والتفكير بل وتعمل على تطوير الجوانب المعرفية تجاه النشاط التعليمي المختار.

يذكر فان هيل (Van Hiele) نقلاً عن فيجوتسكي (Vygotsky) أن هناك فجوة بين معرفة الطالب ومعرفة المعلم وتسمى الخبرة الأقرب لدى الطالب منطقة النمو الأقرب (Zone of Proximal Development) ويتم ملئ هذه الفجوة من خلال برامج التسقيط (Scaffolding) التي يستخدمها المعلم بشكل مؤقت لمساعدة الطالب على الربط بين المعرفتين، بناء على هذا ظهر مفهوم السقالات أو الدعائم التعليمية، التي تؤكد أهمية تقديم المساعدات والتعليمات والنصائح والأدوات للطلاب بهدف مساعدتهم للوصول إلى مستويات تعليمية أعلى، وتعتبر السقالات التعليمية إحدى أهم استراتيجيات التعلم النشط، والتي تتمحور حول المتعلم، حيث تضيف على الحصص الدراسية الحيوية والنشاط.(31 : 144)

كما أن السقالات التعليمية تعتبر من الاستراتيجيات التي يستخدمها المحاضر في تعليم الطلبة تعلماً عميقاً ، حيث ينتقى المحاضر العناصر الفعالة من الخبرات المختلفة التي تساعد الطلبة على أن تصبح متعلم مستقل، واستخدام السقالات التعليمية يزيد من قدرة معظم الطلاب على التفاعل والاتخاط في بيئة تعليمية محفزة على الابداع، ومن مميزات أنها تعرف الطلاب على المعلومات والمفاهيم الجديدة، وتقلل من الفشل والاحباط لدى الطلاب ، وتعطيهم الحرية في

* مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ

توظيف قدراتهم الابداعية وتتيح له الفرصة من التمييز والابداع قبل الانتقال إلى مرحلة غير معروفة حيث تساعد الطلاب على الربط بين المعلومات السابقة والحديثة. (11 : 41)

بينما يوضح (Lawson, L (2002) أن السقالات التعليمية استراتيجية تبني علي تخطيط منظم لعدد من المواقف التعليمية التي يستخدم فيها المعلم الأنشطة المساندة (الكمبيوتر ، العروض التوضيحية ، النماذج والمجسمات) كسقالات ودعائم، بهدف تنمية المعارف ومهارات التفكير لدي الطلاب ، ومساعدتهم علي انجاز المهام الجديدة فهي عملية يقوم فيها المعلم بمد الطلاب بإطار عمل مؤقت أثناء التعليم وهذا الإطار يشجع الطلاب علي تنمية دافعيتهم ومهاراتهم بأنفسهم، وعندما يبني الطلاب معرفتهم بها فإن عنصر السقالات التعليمية تتلاشي في نهاية عملية التعلم لأن المتعلم لم يعد في حاجة إلي ذلك إليها.

(26 : 58)

وتمتاز السقالات التعليمية أيضاً بأنها ليست مقصورة على جانب المعرفة النظرية، بل يمكن تطبيقها في كل مجالات الحياة التطبيقية والعملية، ويؤدي استخدام السقالات التعليمية إلى إشراك معظم الطلاب في العملية التعليمية، بالإضافة إلى أنها تشعر الطالب بتحقيق النجاح قبل الانتقال إلى مهارة جديدة. (3 : 20)

وتنقسم السقالات التعليمية إلى ثلاثة أنواع رئيسية: معرفية، ومحفزة، ومختلطة. أما السقالات التعليمية المعرفية (Cognitive Scaffolds) فهي التي تتضمن ثلاثة مستويات، تبدأ بالمعرفة عن طريق شرح المعلومات الواردة في الدرس، ثم تنتقل إلى تطبيق تلك المعرفة وربطها بمختلف جوانب الحياة، ثم تنتهي بمستوى التركيب والابتكار الذي يحققه الطالب نتيجة رفع مستوى مهاراته المعرفية، وتتكون السقالات التعليمية المحفزة (Motivational Scaffolds) من الأجزاء الرئيسية للمادة التعليمية بالإضافة إلى الأجزاء الفرعية، ويتم الربط بين تلك الأجزاء بطريقة شيقة تحفز الطالب على البحث والدراسة والاطلاع على المزيد من المعلومات حول تلك المادة التعليمية. أما السقالات التعليمية المختلطة (Mixed Scaffolds) فتتكون من مجموعة من الدعائم التعليمية المتنوعة التي تجمع بين تعليم التقنيات الحديثة والسلوكيات الاجتماعية والقدرة على التعلم الذاتي والمهارات الفردية. (23 : 58)

فالفكرة الأساسية لسقالات التعلم تتبلور في احتياج التلميذ في بداية تعلمه إلى قدر من الدعم/المساعدة، ثم يتضاءل اعتماد التلميذ إلى هذه المساعدات تدريجياً، ويتحمل مسؤولية تعليم نفسه بعد ذلك مثله في ذلك مثل السقالات التي يستخدمها عمال البناء من أجل إكماله، وهذا ما يطلق عليه الانطلاق التدريجي نحو الاستقلالية، والمعلم في هذا النظام هو حجر الزاوية في تقديم السقالات التعليمية، فهو الذي يحدد متى وكيف وماذا يستخدم من سقالات تعليمية داخل الدراسة. (21 : 127)

ويستطيع المعلم تقديم سقالات التعلم بطرق مختلفة منها :

- تنشيط المعرفة السابقة لدى التلاميذ من خلال توجيه عدد من الأسئلة بهدف مساعدتهم على استرجاع ما تعلموه سابقاً. (24 : 513)
 - قيام المعلم بدور القائد الذي يقدم الأفكار الأساسية والتلميحات التي تمكن التلميذ مواصلة التعلم مستقلاً، فالمعلم يخطط وينظم بيئة التعلم، ويوجه تلاميذه ويرشدهم لبناء تعلم ذي معنى لديهم. (15 : 165)
 - تقديم الإمكانيات الإجرائية مثل إمداد التلميذ ببعض المعلومات الفورية التي تساعد في إنجاز أنشطته التعليمية. (25 : 315)
- وقدم دانيلي (1999) Danley عناصر السقالات الناجحة كما يأتي :
- 1- الاستحواذ على انتباه التلاميذ .
 - 2- العمل التعاوني وتقسيم المهمة .
 - 3- امتلاك التلميذ خلفية معرفية في المادة .
 - 4- تقديم الدعم بالاعتماد على استخدام الوسائط التعليمية .
 - 5- الدعم المعنوي والتشجيع للتلاميذ .
 - 6- التدرج في تقديم المساعدة طبقاً لقدرات التلميذ .
 - 7- إعطاء التلميذ الشعور بالمسئولية وإنقاذ المهام المطلوبة. (22 : 62)

كما أن من أهم توجهات وزارة التربية والتعليم تكثيف النشاط الرياضي بصورة متزايدة وفقاً لتعليمات القيادة السياسية بضرورة الاهتمام بالرياضة وتحديدًا بالمدارس والجامعات، ورفع مستوى أداء وفعالية المعلم وكفاءته وتحسين إنتاجيته في العمل من خلال استخدامه لاستراتيجيات التعلم

النشط وسينعكس ذلك على تحسين قدرة إدارة التربية الرياضية لينعكس ذلك على تحسين مستوي الطلبة وإكسابهم المعارف والمعلومات حول النشاطات الممارس بالدرس وكذا تطوير الجوانب المهارية لديهم سواء كانت بالألعاب الجماعية داخل الدرس أو الرياضات الفردية. وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار هي مسافات موضوعية رقمية، وهذا المضمون هو الذي دعي إلى المناداة بأن مسابقات الميدان والمضمار ليست منافسة بين لاعب واخر في محاولة أن يفوز لاعب ويهزم آخر، إنما هي مجال للمنافسة من أجل تحقيق أرقام قياسية يتم الاعتراف بها، ويمكن القول بأنها لاعب يتحدى ذاته لمنافسة رقم أقل لتحقيق رقم أعلى.

(6 : 28)

وتحتل رياضة ألعاب القوى مكانة خاصة بين الرياضات منذ القدم وتتجدد هذه المكانة وتزداد عمقا بمرور العصور وذلك لما تتميز به من صفات تضعها في مقدمة الرياضيات التي تمارس من أجل الصحة وكذلك بالإضافة إلى أنها تحقق للموهبين أعلى مراتب التفوق بالنسبة للأداء البشري (الأقوى - الأسرع - الأعلى) وقد نمت ألعاب القوى في الآونة الأخيرة بدرجة ملحوظة وحققت تطورا في الأرقام يصل إلى حد الإعجاز البشري ويرجع الفضل في ذلك إلى التقدم العلمي الواضح في علوم الرياضة المختلفة. (9 : 12)

كما تُعد لعبة الكرة الطائرة من الميادين الفعالة التي يتعلم فيها الطالب بالممارسة وتحت إشراف قيادة مؤهلة تأهيلا علميا وإمكانات عديدة ومختلفة قد لا تتاح له في أي بيئة أخرى ، وكذلك بالإضافة إلى أن الطالب يجد فيها فرصة تعلم مهارات جديدة وحرية اختبار وتجريب ما تعلمه وما يتناسب مع ميوله ورغباته واستعداداته وقدراته وحاجاته لذلك على المعلم أن يراعى كل الاعتبارات المتعلقة بطرق وأساليب التدريس والوسائل التعليمية المستخدمة والتدرج التعليمي وطرق ووسائل القياس والتقويم والمعلومات المقدمة للمتعلم لضمان تتابع الخبرات المتعلمة . (1 : 4)

ونظراً لطبيعة العصر الذي نعيش فيه ، ووجود بعض التحديات التي تواجهنا بالانفتاح على عالم التكنولوجيا الحديثة ، فلم يعد الهدف من العملية التعليمية قاصرا على اكساب الطلاب المعارف والمعلومات والمهارات الأساسية فقط وخصوصا في ضوء تطوير درس التربية الرياضية والاستراتيجيات المستخدمة فيه بعيداً عن الأساليب التقليدية في التدريس، ولذا فيجب أن يتعدى هذا

الهدف إلى تنمية قدراتهم على التفكير حتى نشجعهم على الاستفادة من امكانياتهم وقدراتهم الأمر الذى يتطلب من المؤسسات التربوية أن توفر الأدوات والأجهزة، والأساليب والبرامج المناسبة التي تحفز الطلاب على التفكير ، والنشاط والابتكار، بجانب وجود معلمين لديهم القدرة على استخدام تلك الأدوات التي تحفز الطلاب على التفكير .

هذا ما دفع الباحث لاختيار استراتيجية من استراتيجيات التعلم النشط وتطبيقها على بعض مهارات (ألعاب القوى – الكرة الطائرة) بدرس التربية الرياضية، ووفقاً لمنهج الصف الثالث الإعدادي مجتمع البحث موضع الدراسة، وهى استراتيجية السقالات التعليمية حيث أنها تمتاز بمجموعة من الميزات التي تجعلها فعالة في التعليم ومن أهم هذه الميزات أنها تصلح للاستخدام في جميع مراحل التعليم لكونها فكرة مرنة يمكن تطبيقها في مختلف المواد والمقررات، كما أنها تقلل الشعور بالإحباط لدى الطالب، وتساعد على تحقيق درجة الفهم الشامل والعميق في المواد العلمية، وكذا التدرج في اكتساب المهارات التعليمية باستخدام هذه السقالات يساعد في مراعاة الفروق الفردية ويسهم في تكوين شخصية مستقلة للطالب وذلك باستخدام بعض أساليب التدريس مدعمة بأدوات وأجهزة تعليمية مساعدة للمساهمة في تعليم المهارات والتطبيق عليها كأسلوب جديد لتدريس التربية الرياضية في محاولة قد تسهم من خلالها في رفع مستوى الأداء بما يتلاءم مع التفكير التربوي الحديث وذلك في محاولة منها للتعرف على تأثير استخدام استراتيجية السقالات التعليمية في بعض جوانب تعلم درس التربية الرياضية.

وفي إطار ما سبق وفي ضوء تأصيل الفهم بأهمية البحث في تطوير استراتيجيات التعليم والتعلم بالرياضة المدرسة صاغ الباحث موضوع الدراسة على النحو التالي استراتيجية السقالات التعليمية كأساس لتطوير درس التربية الرياضية وتأثيرها على التحصيل المعرفي والأداء المهارى لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

هدف البحث

يهدف البحث إلى وضع صياغة مقترحة كأسس لتطوير درس التربية الرياضية من خلال استخدام استراتيجية السقالات التعليمية ومعرفة تأثيرها على:

- 1- إكساب المعارف والمعلومات حول النشاط الممارس بالدرس (الجانب المعرفي).
- 2- تحسين جوانب التعلم البدني (الأداء المهارى).

فروض البحث

- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط درجات القياس (القبلي - البعدي) في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية بدرس التربية الرياضية لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط درجات القياس (القبلي - البعدي) في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية بدرس التربية الرياضية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية بدرس التربية الرياضية لصالح المجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

- السقالات التعليمية: -
تعرف على أنها "إطار دعم مؤقت أثناء التدريس بما يوجه مهام التعلم عبر تشجيع المتعلم على تنمية دافعيته ومهاراته ذاتياً وصولاً إلي تلاشي صور الدعم حال تمكنه من بناء المعرفة وتكوين معني محدد لها في ذهنه". (26 : 42)
- درس التربية الرياضية: -
الدرس "هو الشكل الأساسي لبرنامج التربية الرياضية المدرسي و الدرس محدد بزمن يقدر ب 45 دقيقة، و يعتبر الدرس جزء من وحدة دراسية، و يقوم بإتمام وظيفة هامة فيها من خلال التركيز على بعض مكونات النشاط المنهجي و يشكل الدرس وحدة متكاملة من خلال ترابط أجزائه له أهدافه المحددة و المرتبطة بأهداف الوحدة التعليمية فكل درس وظيفة محددة بداخل الوحدة التعليمية حيث يقوم المدرس بتحضير الدرس و تنفيذه حسب متطلبات المرحلة الدراسية و الإمكانيات المتاحة بالمدرسة من أدوات و مرافق، حيث تشكل إمكانات الممارسة الرياضية عنصراً هاماً عند التحضير و الإعداد و التنفيذ للدرس و صفته من حيث التشويق و الإثارة". (13 : 32)

- الفترة (تعريف إجرائي)

هي نمط متبع لحصة التربية الرياضية بالمدارس الرسمية وتكون عبارة عن حصتين متتاليتين، تقدر بـ 90 دقيقة، ويقوم المعلم فيها بتحضير درس تربية رياضية واحد مدمج بما يعادل درسين في المحتوي وفقاً لخطة الدراسة وتعليمات توجيه التربية الرياضية.

- الأداء المهاري:

هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها المتعلم من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عنده لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (14 : 51)

- التحصيل المعرفي: -

يتمثل في المعرفة التي يحصل عليها الفرد ببرنامج أو منهج مدرسي قصد تكيفه مع الوسط والعمل المدرسي. ويقتصر هذا المفهوم على ما يحصل عليه الفرد المتعلم من معلومات وفق برنامج معد يهدف إلى جعل المتعلم أكثر تكيفا مع الوسط الاجتماعي الذي ينتمي إليه، بالإضافة إلى إعداده للتكيف مع الوسط المدرسي بصورة عامة. (19 : 33)

بعض الدراسات السابقة

- دراسة عزة حسنى سعد محمد البيومي (2019) (8) بعنوان " تأثير برنامج تعليمي باستخدام الدعائم التعليمية على مخرجات التعلم في رياضة الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية , استهدفت الدراسة التعرف على التعرف علي تأثير برنامج تعليمي باستخدام الدعائم التعليمية على مخرجات التعلم في رياضة الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على 70 طالبة من طالبات الفرقة الدراسية الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة وكانت من أهم النتائج تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح باستخدام الدعائم التعليمية على المجموعة الضابطة التي استخدمت في التدريس الطريقة التقليدية (الشرح والعرض) في تعلم المهارات قيد البحث

- دراسة هدير محمود ابراهيم الحناوي(2020م) (18) بعنوان " تأثير استخدام استراتيجية الدعائم التعليمية في تعلم بعض المهارات الاساسية في رياضة كرة السرعة لدي المبتدئين " , واستهدفت

الدراسة التعرف علي تأثير استخدام استراتيجية الدعائم التعليمية في تعلم بعض المهارات الاساسية في رياضة كرة السرعة لدي المبتدئين واستخدم الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث على بلغ قوامها (40) مبتدئ وقد قامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة العمدية وحجم العينة الاساسية (20) مبتدئ وكانت من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الاساسية في رياضة كرة السرعة لصالح المجموعة التجريبية

- دراسة منار عبد الحميد احمد حجاج (2020م) (17) بعنوان تأثير استخدام الموديلات التعليمية باستخدام الحاسب الآلي علي بعض جوانب تعلم درس التربية الرياضية , استهدفت الدراسة التعرف على تصميم الموديلات التعليمية بالحاسب الالي ومعرفة تأثيره في مستوي التحصيل المعرفي لبعض مهارات الكره الطائرة، ومستوي شكل الأداء الفني لبعض مهارات الكره الطائرة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على عددهم (65) تلميذه ،وقد قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (30) ثلاثون تلميذه بنسبه مئوية قدرها 46,15% وكانت من أهم النتائج أن استخدام الموديلات التعليمية بالحاسب الالي في درس التربية الرياضية ساهم بطريقه ايجابيه في تحسن مستوي التحصيل المعرفي لأفراد المجموعة التجريبية في تعلم بعض مهارات الكره الطائرة - استخدام الموديلات التعليمية بالحاسب الالي في درس التربية الرياضية ساهم بطريقه ايجابيه في تحسن مستوي شكل الأداء الفني لأفراد المجموعة التجريبية في تعلم بعض مهارات الكره الطائرة (قيد الدراسة).

- دراسة أحمد شوقي محمد (2015م) (2) بعنوان " استخدام استراتيجية دورة التعلم في تدريس بعض مسابقات الميدان والمضمار وأثرها على مستوي التحصيل لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام استراتيجية دورة التعلم على مستوي التحصيل المعرفي والأداء المهارى بدرس التربية الرياضية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتمل عينة البحث على (50) تلميذ من تلاميذ المرحلة الابتدائية وكانت من أهم النتائج البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية دورة التعلم كانت أكثر تأثيرا على مستوى التحصيل المعرفي للمعلومات المرتبطة ببعض مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ المرحلة الابتدائية

- دراسة محمد عادل عبد الله سراج الدين (2020م) (14) بعنوان "تأثير استخدام التعلم المتميز على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام التعلم المتميز على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي" واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف السادس الابتدائي، حيث تكونت العينة الضابطة من (20) تلميذاً. وكانت من أهم النتائج استخدام التعلم المتميز أظهر تأثيراً إيجابياً على مستوى التحصيل المعرفي والأداء المهاري حيث توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة.
- دراسة اندرو، وآخرون Andrew A. e. al. (2018م) (20) بعنوان "تأثير الدعائم المستمرة والتي تتلشى على مناقشات الطلاب في تنظيم حل المشكلة" واستهدفت الدراسة التعرف على مقارنة تأثير الدعائم المستمرة والتي تتلشى تدريجياً على مناقشات الطلاب في تنظيم حل المشكلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي اعطي المتعلمون جدولين (1) جدول دعائم مستمرة و(2) جدول دعائم تلاشي تدريجياً واستخدام ثلاثة قياسات مختلفة لتثبيت النتائج وكانت من أهم النتائج أن أداء الطلاب في حالة الدعائم المستمرة أفضل بكثير من الطلاب في حالة التلاشي التدريجي .
- دراسة Noriega & Zambrano (2011م) (28) بعنوان "معرفة أثر استخدام السقالات التعليمية في تدريس مادة الرياضيات باللغة الإنجليزية على تلاميذ الابتدائي في كولومبيا"، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن أداة المقابلة والملاحظة الصفية، وقد أظهرت نتائج الدراسة فعالية استخدام السقالات التعميمية في تعليم الرياضيات باللغة الإنجليزية في تطوير قدرات التلاميذ واستيعابهم ومساعدتهم على استخدام المصطلحات الجديدة بالطريقة الملائمة، وكذلك ساعدت التلاميذ على فهم المعلومة وحفظها وتذكرها باستخدام التلميحات البصرية في السقالات التعليمية، كما أظهرت النتائج أن السقالات التعليمية ساعدت التلاميذ على فهم وتعلم الرياضيات وتعلم اللغة الجديدة.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لمناسبته لطبيعة البحث.

ثانياً: مجالات البحث:

المجال البشري: عينة تلاميذ المرحلة الإعدادية (بنين).

المجال الزمني: الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2021-2022).

المجال المكاني: مدرسة على عبد الشكور الرسمية للغات، إدارة شرق كفر الشيخ التعليمية.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث بنين المرحلة الإعدادية بمدرسة علي عبد الشكور الرسمية للغات التابعة لإدارة شرق كفر الشيخ التعليمية وعددهم (412) تلميذ ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث حيث بلغت (70) تلميذ من تلاميذ الصف الثالث الإعدادي (بنين) ، بلغ قوام العينة الأساسية (50) طالب قسمت بالتساوي إلي مجموعتين قوامها (25) لكل من المجموعة التجريبية والضابطة ، وقد تم اختيار (20) طالب من خارج العينة الأساسية لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية عليهم.

جدول (1) توزيع توصيف العينة

العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية	مجتمع البحث
التجريبية	الضابطة		
25	25	20	412

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - المتغيرات المهارية قيد البحث - المتغير المعرفي)، وذلك للتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث، وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

جدول (2)

الدالات الإحصائية لتوصيف افراد العينة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث

ليبيان اعتدالية البيانات

ن=50

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
1	السن	سنة/شهر	14.360	14.300	0.217	0.488-	0.329
2	طول	سم	162.460	162.500	1.199	0.286	0.309-
3	الوزن	كجم	52.160	52.000	1.267	0.553-	0.188-
	الاختبارات البدنية						
1	عدو 30م (ث)	ث	7.524	7.535	0.097	19.894	0.552-
2	القوة العضلية	كجم	17.443	17.306	0.316	0.170-	0.461
3	الوثب العريض من الثبات	متر	1.520	1.520	0.200	0.815-	0.291
4	ثني الجذع للأمام	سم	16.817	16.840	0.441	0.317-	0.513
5	اختبار الدوائر	ث	9.298	9.250	0.264	4.651	0.611-
6	اختبار ياس	ث	8.100	8.000	0.814	0.457-	0.283
	المتغير المهاري						
1	مهارة الإرسال	درجة	3.280	3.000	1.457	1.258-	0.395
2	مهارة الوثب الطويل	درجة	3.315	3.000	1.352	1.198-	0.077
	المتغير المعرفي						
1	التحصيل المعرفي للإرسال	درجة	4.940	5.000	1.583	0.091-	0.102
2	التحصيل المعرفي للوثب الطويل	درجة	4.780	5.000	1.620	0.383-	0.198-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=0.337

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية 0.05 = 0.660

يوضح جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح إن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (3±) وهي أقل من حد معامل الالتواء مما يشير إلى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (المجموعة التجريبية – المجموعة الضابطة)

في المتغيرات السابقة قيد البحث.

جدول (3)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأساسيّة قيد البحث لبيان التكافؤ

ن=2=25

م	المتغيرات الأساسيّة	وحدة القياس	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الإحصائيّة
			±ع	س	±ع	س				
	معدلات دلالات النمو									
1	السن	سنة/شهر	0.208	14.416	0.215	14.304	0.112	1.073	1.874	0.067
2	طول	سم	0.907	162.360	1.146	162.560	0.200	1.594	0.586	0.561
3	الوزن	كجم	1.161	52.440	1.481	51.880	0.560	1.627	1.586	0.120
	الاختبارات البدنيّة									
1	عدو 30م (ث)	ث	0.102	7.509	0.091	7.539	0.030	1.262	1.098	0.278
2	القوة العضليّة	كجم	0.321	17.457	0.318	17.429	0.028	1.019	0.310	0.758
3	الوثب العريض من الثبات	متر	0.216	1.486	0.180	1.554	0.068	1.445	1.209	0.232
4	ثني الجذع للأمام	سم	0.375	16.712	0.484	16.922	0.209	1.667	1.709	0.094
5	اختبار النواير	ث	0.238	9.320	0.292	9.275	0.046	1.506	0.606	0.548
6	اختبار باس	ث	0.833	8.120	0.812	8.080	0.040	1.051	0.172	0.864
	المتغير المهاري									
1	مهارة الإرسال	درجة	1.384	3.400	1.546	3.160	0.240	1.247	0.578	0.566
	مهارة الوثب الطويل	درجة	1.323	3.390	1.406	3.240	0.150	1.130	0.207	0.837
	المتغير المعرفي									
1	التحصيل المعرفي للارسل	درجة	1.509	5.120	1.665	4.760	0.360	1.218	0.801	0.427
	التحصيل المعرفي للوثب الطويل	درجة	1.600	4.680	1.666	4.880	0.200	1.085	0.433	0.667

قيمة (ف) الجدوليّة عند مستوى معنويّة 0.05 ودرجتي حرية (24، 24) = 1.98
قيمة (ت) الجدوليّة عند مستوى معنويّة 0.05 = 2.021

يوضح جدول (3) ان قيمة التباين الأكبر على التباين الأصغر في جميع المتغيرات أقل من قيمة (ف) الجدوليّة عند مستوى معنويّة 0.05 مما يشير إلى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة بين القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأساسيّة قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث على الأدوات التالية:

القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث: -

1- قياسات المتغيرات الأساسيّة: -

- استمارة معدلات النمو (السن – الطول – الوزن) "مرفق (1)" لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) وقد تم تفريغ نتائج القياسات في الاستمارة المخصصة لذلك.
- ❖ السن: الرجوع إلى تاريخ الميلاد من واقع سجلات شئون الطلاب بالمدرسة وقد تم حساب العمر بالسنة.
- ❖ الطول: باستخدام الريستاميتير وقد تم قياس الطول لأقرب سنتيمتر.
- ❖ الوزن: باستخدام الميزان الطبي وقد تم قياس الوزن لأقرب كيلوجرام.
- 2- تقييم الجانب البدني :-
- تم تقييم الجانب البدني الاساسي بالدرس باستخدام مجموعة من الإختبارات لمحمد نصر الدين رضوان مرفق "7" وكانت عبارة عن (عدو 30م – القوة العضلية – الوثب العريض من الثبات – ثني الجذع من للأمام – اختبار الدوائر – اختبار باس). (16)
- 3- تقييم الجانب المهاري :-
- ❖ تم تقييم الجانب المهاري لمهاره الإرسال من أسفل مواجهه عن طريق استمارة تقييم شكل الأداء الفني "مرفق (2)" حيث أن الغرض تعليمي وعليه فإن التوجه يهدف إلي تعليم الأداء بشكل صحيح في جميع مراحلها وقد تم عرض الاستمارة على السادة الخبراء وعددهم (10) خبراء وقد تمت الموافقة عليها بنسبة 80%، وتتضمن الاستمارة المرحلة التمهيديّة ويتم تقييم وقفة الاستعداد فيها بواقع (3) درجات، والمرحلة الرئيسية ويتم تقييم شكل الجسم بها أثناء أداء المهارة وعملية الأداء بواقع (6) درجات، والمرحلة الختامية وفيها يتم تقييم شكل الجسم بعد الانتهاء من أداء المهارة بواقع (3) درجات، ويكون بذلك إجمالي الدرجات الأداء الصحيح للمراحل الفنية للمهارة (12) درجة.
- ❖ تم تقييم مستوى الأداء المهاري لمهاره الوثب الطويل عن طريق استمارة تقييم شكل الأداء الفني "مرفق (3)", تم عرض الاستمارة على السادة الخبراء وعددهم (10) خبراء و تمت الموافقة عليها بنسبة 80%، وقد صممت لتقييم نتائج غرض تعليمي فمستوي الأداء الرقمي للمتعلم غير مطلوب، حيث أن المستهدف متعلم وليس متدرب، واحتوت الاستمارة على أربع مراحل تقييم كتالي، مرحلة الاقتراب (3) درجات، مرحلة الارتقاء

(3) درجات, مرحلة الطيران (3) درجات, ومرحلة الهبوط (3) درجات, ويكون بذلك إجمالي الدرجات الأداء الصحيح للمراحل الفنية للمهارة (12) درجة.

4- اختبار التحصيل المعرفي: -

قام الباحث بقياس التحصيل المعرفي عينة البحث وذلك من خلال اختبار التحصيل المعرفي من تصميم الباحث للمهارات المستخدمة قيد البحث "مرفق 4" و "مرفق 5" واتبع الباحث الخطوات التالية في بناء الاختبار المعرفي قيد البحث:

- ❖ تحديد الهدف من الاختبار.
- ❖ تحديد محاور الاختبار.
- ❖ تحليل المحتوى التعليمي لمحاور الاختبار.
- ❖ كتابة مفردات الاختبار والأوزان النسبية لكل منها.
- ❖ وضع تعليمات الاختبار.
- ❖ وضع خطة تصحيح الاختبار.
- ❖ تطبيق الاختبار في صورته المبدئية.
- ❖ معادلة حساب معامل الصعوبة.
- ❖ معادلة حساب معامل التميز.
- ❖ حساب المعاملات العلمية للاختبار.
- ❖ الصورة النهائية للاختبار وخطة التصحيح.

• تحديد الهدف من الاختبار:

حدد الباحث الهدف من الاختبار تبعاً لأهداف البحث وفروضه وذلك لقياس الجانب المعرفي (التاريخي - القانوني - المهاري) لعينة البحث وذلك للتوصل لمعرفة تأثير استخدام استراتيجيات السقالات التعليمية في بعض جوانب تعلم درس التربية الرياضية وذلك على النحو التالي :

• تحديد جوانب الاختبار:

بعد الاطلاع على الدراسات والمراجع والبحوث العلمية المرتبطة بالكرة الطائرة وألعاب القوى بوجه عام والإرسال من أسفل مواجهه والوثب الطويل على النحو الخاص وفي إطار

المنهج التعليمي للمسابقة وذلك من خلال آراء الخبراء حيث قام الباحث بتحديد جوانب الاختبار وذلك على النحو التالي: -

- ❖ الجانب التاريخي للمهارات قيد البحث.
- ❖ الجانب القانوني للمهارات قيد البحث.
- ❖ الجانب المهاري للمهارات قيد البحث.

• تحليل المحتوى التعليمي لمحاول الاختبار:

قام الباحث بتحليل المحتوى التعليمي لمحاول الاختبار من المراجع العلمية المتخصصة في الكرة الطائرة وألعاب القوى.

• كتابة مفردات الاختبار والأوزان النسبية لكل منها:

لإعداد وصياغة عبارات الاختبار وكتابتها ، استخدم الباحث أسلوب الاختيار من المتعدد لأسئلة الاختبار لسهولة التصحيح وسرعة الإجابة عليه وقد استعان الباحث بالمراجع المتخصصة في مسابقة الكرة الطائرة وألعاب القوى والأبحاث والدراسات التي تناولت الاختبارات المعرفية عامة و الكرة الطائرة وألعاب القوى بصفة خاصة وبعد إعداد الاختبار وكتابتها في صورته الأولية والمكونة من (24) سؤالاً في الكرة الطائرة لمهارة الإرسال من أسفل مواجهه، و (24) سؤالاً في ألعاب القوى لمهارة الوثب الطويل وتم عرضه على الخبراء حيث تم تعديل بعض العبارات لغوياً.

جدول (4)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المعدلة للاختبار المعرفي لمهارة الإرسال

قيد البحث وفقاً لآراء السادة الخبراء

م	المتغير	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
1	الاختبار المعرفي	24	0	0	2	8-19	24

يوضح جدول (4) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المعدلة للاختبار التحصيل المعرفي لمهارة الإرسال ويتضح اتفاق السادة الخبراء على عدم حذف أي عبارات ليصبح العدد النهائي لعبارات الاختبار (24) عبارة من إجمالي (24) عبارة بعد تعديل عدد (2) عبارة.

جدول (5)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المعدلة للاختبار المعرفي لمهارة الوثب الطويل
قيد البحث وفقاً لآراء السادة الخبراء

م	المتغير	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
1	الاختبار المعرفي	24	0	0	1	14	24

يوضح جدول (5) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المعدلة لاختبار التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل ويتضح اتفاق السادة الخبراء على عدم حذف أي عبارات ليصبح العدد النهائي لعبارات الاختبار (24) عبارة من إجمالي (24) عبارة بعد تعديل عدد (1) عبارة.

- وضع تعليمات الاختبار:
- وضع الباحث تعليمات للإجابة على الاختبار تتضمن طريقة الإجابة على فقراته بالإضافة إلى الإشارة بالتأكيد على ضرورة الإجابة على جميع أسئلة الاختبار وقد روعي في صياغة التعليمات أن تكون بسيطة وواضحة للطلاب.
- وضع خطة تصحيح الاختبار:
- تم تصحيح الاختبار بوضع درجة واحدة لكل سؤال فيصبح مجموع درجات الاختبار مساوي لعدد العبارات الموضوعية وبذلك تكون الدرجة النهائية للاختبار (24) درجة في الكرة الطائرة و (24) درجة في ألعاب القوى.
- التطبيق المبدئي للاختبار:
- تم تطبيق الاختبار بشكل مبدئي على عينة قوامها (20) تلميذ من تلاميذ الصف الثالث الإعدادي بمجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية بهدف التأكد من فهم الأسئلة من الناحية اللغوية ووضوح الأسئلة وحساب مدى صلاحية الاختبار تبعاً لتقدير معامل السهولة والصعوبة، قام الباحث بإيجاد معامل الصعوبة ومعامل التميز لمفردات الاختبار التي اشتملت على (24) سؤالاً في الإرسال من أسفل مواجه و (24) سؤالاً في الوثب العريض، وتم تطبيقه على (20) طالب بمجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك: -

جدول (6)

معاملات السهولة والصعوبة والتميز لمفردات اختبار التحصيل

المعرفي لمهارة الإرسال قيد البحث

معامل التميز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم العبارة	معامل التميز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم العبارة
0.250	0.50	0.50	13	0.228	0.65	0.35	1
0.240	0.60	0.40	14	0.248	0.55	0.45	2
0.248	0.55	0.45	15	0.250	0.50	0.50	3
0.228	0.65	0.35	16	0.248	0.45	0.55	4
0.240	0.60	0.40	17	0.250	0.50	0.50	5
0.248	0.55	0.45	18	0.240	0.40	0.60	6
0.248	0.45	0.55	19	0.228	0.65	0.35	7
0.240	0.40	0.60	20	0.248	0.55	0.45	8
0.210	0.30	0.70	21	0.240	0.60	0.40	9
0.248	0.55	0.45	22	0.250	0.50	0.50	10
0.250	0.50	0.50	23	0.210	0.70	0.30	11
0.248	0.45	0.55	24	0.240	0.40	0.60	12

يتضح من جدول (6) ان الاختبار يتميز بمعاملات السهولة حيث يتراوح معامل السهولة بين (0.30 - 0.70) ومعاملات الصعوبة حيث يتراوح معامل الصعوبة بين (0.30 - 0.70) وان معاملات التميز لاختبار التحصيل المعرفي ذات قوة تميز مناسبة حيث تتراوح ما بين (0.210 - 0.250).

جدول (7)

معاملات السهولة والصعوبة والتميز لمفردات اختبار التحصيل

المعرفي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث

معامل التميز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم العبارة	معامل التميز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	رقم العبارة
0.228	0.65	0.35	13	0.240	0.60	0.40	1
0.248	0.55	0.45	14	0.228	0.65	0.35	2
0.240	0.60	0.40	15	0.240	0.60	0.40	3
0.250	0.50	0.50	16	0.248	0.55	0.45	4
0.210	0.70	0.30	17	0.250	0.50	0.50	5
0.240	0.40	0.60	18	0.240	0.40	0.60	6
0.250	0.50	0.50	19	0.248	0.55	0.45	7
0.240	0.60	0.40	20	0.250	0.50	0.50	8
0.248	0.55	0.45	21	0.248	0.45	0.55	9
0.228	0.65	0.35	22	0.240	0.40	0.60	10
0.240	0.60	0.40	23	0.240	0.60	0.40	11
0.248	0.55	0.45	24	0.228	0.65	0.35	12

يتضح من جدول (7) ان الاختبار يتميز بمعاملات السهولة حيث يتراوح معامل السهولة بين (0.30 - 0.70) ومعاملات الصعوبة حيث يتراوح معامل الصعوبة بين (0.30 - 0.70) وان معاملات التميز لاختبار التحصيل المعرفي ذات قوة تميز مناسبة حيث تتراوح ما بين (0.210 - 0.250)

الدراسة الاستطلاعية: -

حيث تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من 2021/10/2م إلى 2021/10/7م على عينة استطلاعية يبلغ قوامها (20) طالب، بهدف المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث وذلك من خلال قياس صدق وثبات الاختبارات للتأكد من مدي مناسبة هذه الاختبارات لهذه الدراسة، حيث هدفت إلى تحقيق الاتي:

- ❖ التأكد من صلاحية الملعب المطبق به تجربة البحث
- ❖ التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
- ❖ التأكد من مدي مناسبة استراتيجيات السقالات التعليمية لهذه المرحلة.
- ❖ تدارك الأخطاء والسلبيات التي قد تواجه عملية التطبيق لإيجاد الحلول لها.

المعاملات العلمية للدراسة: -

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية المستخدمة في البحث وذلك من خلال قياس صدق وثبات الاختبارات للتأكد من مدي مناسبة هذه الاختبارات لهذه الدراسة وكانت النتائج كالتالي: -
الصدق:

قام الباحث باستخدام طريقة المقارنة الطرفية لحساب الصدق وذلك من خلال المقارنة بين الدرجات المرتفعة والدرجات المنخفضة لأفراد الدراسة الاستطلاعية المكونة من (20) طالب، حيث قام الباحث بالمقارنة بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لدرجات هذه المجموعة

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى
لمتغيرات الاختبارات البدنية لبيان معامل الصدق

ن=20

م	الاختبارات البدنية	الارباعى الاعلى 5=ن		الارباعى الادنى 5=ن		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا2	معامل الصدق
		س	±ع	س	±ع				
1	عدو 30م (ث)	6.365	0.328	7.985	0.421	1.620	6.071	0.822	0.906
2	القوة العضلية	24.700	1.746	15.800	1.268	8.900	8.249	0.895	0.946
3	الوثب العريض من الثبات	1.641	0.071	1.243	0.063	0.398	8.386	0.898	0.948
4	ثني الجذع للأمام	18.780	2.198	6.650	1.174	12.130	9.736	0.922	0.960
5	اختبار الدوائر	7.612	0.711	10.874	0.816	3.262	6.028	0.820	0.905
6	اختبار ياس	9.378	0.532	6.672	0.471	2.706	7.617	0.879	0.937

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.306

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطى الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقتين لمتغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث، كما يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية.

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لاستمارة تقييم مستوى الأداء لمهارة الإرسال لبيان معامل الصدق

ن=20

م	استمارة تقييم شكل الأداء	الارباعى الاعلى 5=ن		الارباعى الادنى 5=ن		فروق المتوسطات	قيمة ت	ايتا2	معامل الصدق
		س	±ع	س	±ع				
1	مهارة الإرسال	4.853	0.368	3.279	0.327	1.574	6.395	0.836	0.915

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.306

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطى الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقتين لاستمارة تقييم شكل الأداء لمهارة الإرسال قيد البحث، كما يتضح حصول الاستمارة على قوة تأثير وصدق عالية.

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى لاستمارة تقييم مستوى الأداء لمهارة الوثب الطويل لبيان معامل الصدق

ن=20

معامل الصدق	ايتا2	قيمة ت	فروق المتوسطات	الارباعى الادنى 5=ن		الارباعى الاعلى 5=ن		استمارة تقييم شكل الأداء	م
				±ع	س	±ع	س		
0.961	0.924	9.838	1.650	0.118	2.645	0.314	4.295	مهارة الوثب الطويل	1

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 05 = 2.306

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 05. بين متوسطى الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقنين لاستمارة تقييم شكل الأداء لمهارة الوثب الطويل قيد البحث، كما يتضح حصول الاستمارة على قوة تأثير وصدق عالية.

جدول (11)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الأعلى والارباعى الأدنى
لاختبار التحصيل المعرفى لمهارة الإرسال لبيان معامل الصدق

ن=20

معامل الصدق	ايتا2	قيمة ت	فروق المتوسطات	الارباعى الادنى 5=ن		الارباعى الاعلى 5=ن		المتغير	م
				±ع	س	±ع	س		
0.940	0.883	7.773	2.900	0.478	3.200	0.573	6.100	اختبار التحصيل المعرفى لمهارة الإرسال	1

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 05 = 2.306

يتضح من جدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 05. بين متوسطى الارباعى الأعلى و الارباعى الأدنى لدى عينة التقنين لاختبار التحصيل المعرفى لمهارة الإرسال قيد البحث، كما يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية .

جدول (12)

دلالة الفروق بين متوسطي الارباعي الأعلى والارباعي الأدنى
لاختبار التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لبيان معامل الصدق

ن=20

م	المتغير	الارباعي الاعلى ن=5		الارباعي الادنى ن=5		فروق المتوسطات	قيمة ت	ابتا2	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±				
1	اختبار التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل	6.744	0.447	4.946	0.550	1.798	5.075	0.763	0.874

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.306

يتضح من جدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05. بين متوسطي الارباعي الأعلى و الارباعي الأدنى لدى عينة التقنين لاختبار التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث، كما يتضح حصول الاختبار على قوة تأثير وصدق عالية.

النتائج:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار بإعادة تطبيقه مرة أخرى، وذلك على العينة الاستطلاعية وعددها (20) طالب، وبفارق زمني أسبوع عن التطبيق الأول، حيث طبقت نفس الاختبارات وب نفس الأدوات والظروف.

جدول (13)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمتغيرات الاختبارات البدنية
لبيان معامل الثبات

ن = 20

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		إعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
1	عدو 30م (ث)	7.175	0.674	7.143	0.723
2	القوة العضلية	20.250	2.312	20.465	1.967
3	الوثب العريض من الثبات	1.442	0.115	1.451	0.126
4	ثني الجذع للأمام	12.715	2.736	13.123	2.275
5	اختبار الدوائر	9.243	1.278	9.210	0.976
6	اختبار باس	8.025	0.788	8.116	0.753

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444

يوضح جدول (13) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاختبار) لمتغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات الاختبار.

جدول (14)

معامل الارتباط بين التطبيق وعادة التطبيق لاستمارة تقييم مستوى الأداء
لمهارة الإرسال لبيان معامل الثبات

ن=20

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		استمارة تقييم شكل الأداء	م
	±ع	س	±ع	س		
0.962	0.623	3.521	0.563	3.568	مهارة الإرسال	1

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444

يوضح جدول (14) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاستمارة) لاستمارة تقييم شكل الأداء لمهارة الإرسال قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات الاستمارة.

جدول (15)

معامل الارتباط بين التطبيق وعادة التطبيق لاستمارة تقييم مستوى الأداء
لمهارة الوثب الطويل لبيان معامل الثبات

ن=20

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		استمارة تقييم شكل الأداء	م
	±ع	س	±ع	س		
0.974	0.189	3.475	0.211	3.470	مهارة الوثب الطويل	1

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444

يوضح جدول (15) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاستمارة) لاستمارة تقييم شكل الأداء لمهارة الوثب الطويل قيد البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات الاستمارة.

جدول (16)

معامل الارتباط بين التطبيق وعادة التطبيق لاختبار

التحصيل المعرفي لمهارة الإرسال لبيان معامل الثبات

ن=20

م	المتغير	التطبيق		إعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
1	اختبار التحصيل المعرفي لمهارة الإرسال	4.650	0.786	4.667	0.714

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444

يوضح جدول (16) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاختبار) لاختبار التحصيل المعرفي لمهارة الإرسال قيد البحث لدى عينة التفتين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات الاختبار.

جدول (17)

معامل الارتباط بين التطبيق وعادة التطبيق لاختبار

التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل لبيان معامل الثبات

ن=20

م	المتغير	التطبيق		إعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
1	اختبار التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل	5.845	0.784	5.930	0.864

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444

يوضح جدول (17) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق (إعادة تطبيق الاختبار) لاختبار التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل قيد البحث لدى عينة التفتين عند مستوى معنوية 0.05. مما يشير إلى ثبات الاختبار

الدروس المستهدفة (الفترات) :-

وفقاً للعديد من الدراسات التي تناولت تطوير درس التربية الرياضية قام الباحث بوضع الأطر الرئيسية لبناء الدروس وفقاً لهدف البحث وهو استخدام استراتيجية السقالات التعليمية في درس التربية الرياضية وتأثيرها على الأداء المهارى والتحصيل المعرفي لتلاميذ المرحلة الإعدادية وتحقيقاً لمجموعة من الأغراض وهي تطوير درس التربية الرياضية، استحداث أساليب تعليم بالدرس، تنمية

ميل التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي، إكساب التلاميذ المعارف والمعلومات حول النشاط، تحقيق الهدف المهاري والمعرفي للدرس، مراعاة الأمن والسلامة، تعليم القيادة والتبعية، وكذا أن تتناسب إستراتيجية السقالات التعليمية مع الأدوات والإمكانات المتاحة.

وقد تمت مراعاة مجموعة من الأسس العلمية عند وضع هذه الدروس مثل مراعاة مستوي نضج المتعلمين، مراعاة الفروق الفردية للتلاميذ، وإيضاً مراعاة مبدأ التدرج من السهل الي الصعب، توافر عوامل الأمن والسلامة حرصاً على سلامة التلاميذ، لتشويق في العرض والتنوع والإثارة، وتحقيق أهداف التربية الرياضية كنشاط تربوي وتحقيق النمو الشامل للتلاميذ.

محتوي الدروس :-

❖ وضع المحتوى: مجموعة من الدروس المدمجة في فترات تدريسية وفقاً لخطة توجيه التربية الرياضية بالرياضية بالمدارس الرسمية، وقد تم وضع محتوى الفترة 90 دقيقة، تم عمل 6 فترات موزعة في التعليم بين المهارتين (قيد الدراسة)، على أن يتم تدريس كل مهارة بفترة منفصلة عن حداها على خلاف الدرس التقليدي الذي يشتمل على مهارتان من لعبتين مختلفتين وذلك للتركيز على الهدف المستهدف ومنع تشتيت المتعلم بالحصّة الواحدة كما تم توصيف المقرر على السقالات المستخدمة وهي:

1- المجسم التعليمي: وقد تمت صناعته من الخشب وهو عبارة عن المراحل الفنية لأداء المهارة، وقد تم تنفيذه تحت اشراف الباحث.

2- البرمجية التعليمية: وقد تم عملها عبر شرائح عرض البوربوينت بوضع المراحل الفنية للأداء والشرح النظري وكذا المحتوى المعرفي وقد تم اعدادها بواسطة الباحث.

❖ ضبط المحتوى: لضبط محتوى البرنامج تم عرضه على السادة الخبراء واستطلاع رأيهم حول الفترات التدريسية (الدروس) ومحتواها وقد تراوحت نسب الموافقة من 80 : 90 % على المحتوى، وقد كان هناك تحفظ واحد على تطبيق الدروس بنظام الفترة ولكن أتت باقي الآراء بالموافقة وفقاً للنظام التدريسي بالمدرسة.

الإمكانات اللازمة لتنفيذ الدروس :-

← راع الباحث على أن تكون أساليب ووسائل تنفيذ الدرس تكون مناسبة لتنفيذه ومراعية للحالة السنية وتمثلت هذه الوسائل والامكانات في:

1. استمارات لتسجيل متغير الطول والسن والوزن.
2. الاختبارات البدنية.
3. استمارات تقييم شكل الأداء المهاري (تصميم الباحث)
4. اختبارات التحصيل المعرفي (تصميم الباحث)

← وقام الباحث باستخدام مجموعة الأدوات التالية (جهاز ريستاميتير لقياس الطول والوزن/سم

- ساعة إيقاف/1. ث - مسطرة مدرجة/سم - كاميرا ديجيتال - أحبال الوثب - أقماع - أطواق - ميزان طبي - أقماع - ساعة إيقاف - شريط لقياس المسافة (بالمتر) - مسطرة مدرجة لقياس المرونة (بالسنتيمتر) - شريط لاصق - طباشير - كرات طائرة - أجهزة حاسب آلي - جهاز عرض الشرائح (slide projector) - الدعامة التعليمية.

الإطار الزمني والقائمين علي التنفيذ :-

تم تنفيذ الدروس المستهدفة في (6) أسبوع مرفق "9" بالفصل الدراسي الأول لعام 2021/2022 م على أن يكون الشكل النهائي للدروس مكون من (جزء تمهيدي - اعداد بدني - جزء رئيسي - جزء ختامي)، كما قام الباحث بتنفيذ الحصة ورافقته معلم المرحلة وبعض طلاب التدريب الميداني بالمدرسة.

إجراءات تنفيذ التجربة

القياسات القبليّة

تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات (البدنية-المهارية - التحصيل المعرفي) قيد البحث يوم السبت الموافق 2021/10/16م.

التجربة الأساسية

تم تطبيق دروس التربية الرياضية المتبعة بالمنهج على المجموعة الضابطة، بينما تم تطبيق البرنامج لمدة (6) أسابيع، في الفترة من يوم الأربعاء 20/10/2021م إلى يوم الأربعاء الموافق 2021/12/1م خلال الفصل الدراسي الأول العام الدراسي 2021/2022م.

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات (البدنية-المهارية - التحصيل المعرفي) قيد البحث وكذلك بنفس شروط وترتيب القياسات القبلية وذلك في يوم الخميس 2021/12/2م.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

في حدود أهداف الدراسة ووفقاً لطبيعتها تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) و (EXCEL) لمعالجة البيانات إحصائياً، واستعان بالأساليب الإحصائية (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، التفلطح، معامل الالتواء، قيمة ت (T)، معامل الارتباط، إيتا 2، النسبة المئوية لمقدار التغير)

عرض ومناقشة النتائج:

الفرض الأول الذي ينص علي :- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين (القبلي - البعدي) في التحصيل المعرفي و تعلم بعض المهارات الأساسية بدرس التربية الرياضية لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

جدول (18)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة

في متغيرات مستوى التحصيل المعرفي لمهارة الإرسال ومهارة الوثب الطويل

ن=25

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة التأثير
		س	±ع	س	±ع						
1	التحصيل المعرفي لمهارة الإرسال	4.760	1.665	13.240	2.480	8.480	1.348	6.292	178.151	0.762	متوسط
1	التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل	4.880	1.666	12.920	2.754	8.040	1.573	5.111	164.754	0.748	متوسط

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.711

يتضح من جدول (18) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغيرات مستوى التحصيل المعرفي لمهارة الإرسال ومهارة الوثب الطويل قيد البحث وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (5.111 إلى 6.292) كما حققت نسبة تحسن مئوية قيمة تراوحت ما بين (%164.754 إلى %178.151) كما حققت حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (0.748 إلى 0.762) وهي دلالة متوسطة، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متوسط على المتغير التابع.

جدول (19)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة

في متغيرات مهارة الإرسال ومهارة الوثب الطويل

ن=25

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
1	مهارة الإرسال	3.160	1.546	5.960	1.935	2.800	0.656	4.269	88.608	0.428	منخفض
1	مهارة الوثب الطويل	3.240	1.406	6.640	1.907	3.400	0.751	4.526	104.938	0.651	متوسط

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.711

يتضح من جدول (19) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغيرات مهارة الإرسال ومهارة الوثب الطويل قيد البحث وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (4.269 : 4.526) كما حققت نسبة تحسن مئوية قيمة تراوحت ما بين (%88.608 : %104.938) كما حققت حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (0.428 : 0.651) وهي دلالة متنوعة ما بين المنخفضة والمتوسطة، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل متنوع على المتغير التابع.

ويتضح من الجدولين (18) و (19) أن التدريس بالطريقة التقليدية كان تأثيره غير فعال بل كان متوسط الدرجة على التلاميذ وهذا يتفق مع دراسة سعيد أحمد المطوق (2016)، ودراسة شيماء محمد حسن (2014) حيث أن ، الطرق التقليدية في التدريس مقارنة ببرنامج الدائم المستخدم لكليهما في حل مسائل الرياضيات كانت متنوعة بين الضعيف والمتوسط في تحسين مستوى التلاميذ، وأكدت على ذلك دراسة تغريد حمودة (2013) والتي تناولت بعض مسائل الفيزياء

ودراسة ايناس محمود أبو اليزيد (2009) فعلي المستوي المعرفي أيضاً لم يكون البرنامج التقليدي ذو فاعلية قوية مقارنة ببرنامج الدعائم المستخدم، وهذا يدل على افتقار الطرق التقليدية في التدريس للإبداع والابتكار، كما التقليدية لها العديد من العيوب وأهمها أنها تحول دون إثارة تفكير الطالب، وتمنع استفادته من قدراته الذهنية ومهاراته التفكيرية المختلفة حيث يصبح حافظاً للمعلومة دون أن يفهمها، وسرعان ما ينساها، الأمر الذي يحول دون توظيفها في المواقف الحياتية المختلفة، وبالتالي دون الاستفادة من العملية التعليمية، ويمنع تحقيق أهدافها، أي بمعنى أن الطالب يحصل على النظرية، ولا يستطيع تطبيقها. (10)

(2016 :

ويري الباحث أيضاً أنها تجعل من التلاميذ تابعين لغيرهم، غير قادرين على بناء الآراء ووجهات النظر الخاصة بهم، بحيث يأخذ الطالب المعلومات كمسلمات دون أن يناقش فيها، وينساق لأصحاب الأفكار دون فهمها، فهي لا تتيح للطلبة القدرة على خوض غمار النقاشات المختلفة، والتعبير عن رأيهم بكل حرية وجرأة ودون أي تردد، وللأسف كثرة استخدامها يجعل من البيئة الصفية والمدرسية مكاناً غير مرغوب فيه للتلاميذ، كما تحتاج إلى وقت طويل، وإلى تكلفة أعلى من تلك الأساليب الحديثة التي تختصر الوقت والجهد في آن واحد.

الفرض الثاني الذي ينص علي: - توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) في التحصيل المعرفي و تعلم بعض المهارات الأساسية بدرس التربية الرياضية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

جدول (20)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية
في متغيرات مستوى التحصيل المعرفي لمهارة الإرسال ومهارة الوثب الطويل

ن=25

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		س	±ع	س	±ع						
1	التحصيل المعرفي لمهارة الإرسال	5.120	1.509	19.880	2.968	14.760	0.986	14.977	288.281	3.463	مرتفع
1	التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل	4.680	1.600	20.400	2.581	15.720	1.102	14.268	335.897	3.151	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $1.711=0.05$

مستويات حجم التأثير لكوهن :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (20) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغيرات مستوى التحصيل المعرفي لمهارة الإرسال ومهارة الوثب الطويل قيد البحث وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (14.268 : 14.988) كما حققت نسبة تحسن مئوية قيمة تراوحت ما بين (288.281% : 335.897%) كما حققت حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (3.151 : 3.463) وهي دلالات مرتفعة , مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع .

جدول (21)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية

في متغيرات مهارة الإرسال ومهارة الوثب الطويل

ن=25

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		س	±ع	س	±ع						
1	مهارة الإرسال	3.400	1.384	9.880	1.726	6.480	0.606	10.690	190.588	2.974	مرتفع
1	مهارة الوثب الطويل	3.390	1.323	10.280	1.936	6.890	0.561	12.272	203.245	3.036	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $1.711=0.05$

مستويات حجم التأثير لكوهن :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (21) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغيرات مهارة الإرسال ومهارة الوثب الطويل قيد البحث وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (10.690 : 12.272) كما حققت نسبة تحسن مئوية قيمة تراوحت ما بين (190.588% : 203.245%) كما حققت حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (2.974 : 3.036) وهي دلالات مرتفعة, مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

ويتضح من الجدولين (20) و (21) أن السقالات التعليمية استراتيجية فعالة مع المتعلمين حيث أن قوة تأثيرها كانت قوية وكذا معدلات التحسن في مستوى الأداء المهاري والتحصيل المعرفي بالمهارات المستهدفة بدرس التربية الرياضية, وقد اتفقت هذه النتائج مع دراسة عزة حسني سعد (2019), هدير الحناوي (2020) حيث أن كانت معدلات التحسن أثناء استخدام استراتيجية الدعائم

التعليمية قوية جدا في تعلم بعض مبادئ الهوكي والكرة وكرة السرعة لدي المبتدئين، وهذا لما للسقالات التعليمية من فوائد أثناء استخدامها بالدرس، ووفقاً لرأي كلاً من سيلك وجان وآخرون (Selcuk Dogan, etal, 2021), فإن استخدام السقالات التعليمية في العملية التدريسية يتميز بأن يبني المتعلم باستمرار المعارف الجديدة بناءً على معرفة سابقة، يشكل المتعلم نظاماً من المعلومات والمفاهيم الجديدة، كما يشعر المتعلم بتحقيق النجاح قبل الانتقال إلى مفهوم جديد غريب بالنسبة له، ويقلل هذا النوع من التعليم نسبة الفشل والشعور بالإحباط لدى المتعلم ويؤدي إلى إشراك معظم المتعلمين في عملية التعلم. (29)

ومن خلال تجربة الباحث هذه وجد بأن السقالات بأشكالها المختلفة لها أثر كبير على المتعلمين في مختلف مستوياتهم التعليمية، لأنها تعينهم في تنظيم الصور المعلومات وسرعة حفظها وسهولة تذكرها ولا تجعل للمتعم سقفاً محدوداً فهي دائماً ترفعه لمستوى أعلى في جوانب التعلم، وتمده بالدعم اللازم وتيسر وصوله إلى مستوى الاتقان في التعلم.

الفرص الثالث الذي ينص على: - توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الأساسية بدرس التربية الرياضية لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (22)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية ومعنوية حجم التأثير لمتغيرات مستوى التحصيل المعرفي لمهارة الإرسال ومهارة الوثب الطويل لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

ن=2=1=25

م	المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التغير	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع	س	ع					
1	التحصيل المعرفي لمهارة الإرسال	19.880	2.968	13.240	2.480	6.640	8.411	110.130	2.678	مرتفع
1	التحصيل المعرفي لمهارة الوثب الطويل	20.400	2.581	12.920	2.754	7.480	9.708	171.143	2.716	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 05 = 1.684

يوضح جدول (22) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات مستوى التحصيل المعرفي لمهارة الإرسال ومهارة الوثب الطويل قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية، وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (8.411): (9.708) كما حققت فروق نسبة التغير نسبة مئوية قيمتها تراوحت ما بين (110.130)% إلى

171.143%) وحققت حجم التأثير قيم تراوحت بين (2.678 : 2.716) وهي دلالة مرتفعة وهي أكبر من (0.80) لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة.

جدول (23)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية ومعنوية حجم التأثير لمتغيرات مهارة الإرسال ومهارة الوثب الطويل لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

ن=25=1

م	المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التغير	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±					
1	مهارة الإرسال	9.880	1.726	5.960	1.935	3.920	7.408	101.981	2.026	مرتفع
1	مهارة الوثب الطويل	10.280	1.936	6.640	1.907	3.640	6.561	98.307	1.908	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.684

يوضح جدول (23) دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات مهارة الإرسال ومهارة الوثب الطويل قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية، وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (6.561 : 7.408) كما حققت فروق نسبة التغير مئوية قيمة تراوحت ما بين (98.307% : 101.981%) كما حققت حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (1.908 : 2.026) وهي دلالة مرتفعة وهي أكبر من (0.80) لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة.

وتعزي هذه النتيجة لما للاستراتيجيات الحديثة الأثر الفعال في عملية التعلم فنتائج الجدولين (22) و (23) تؤكد تفوق المجموعة التجريبية في الاستراتيجية على المجموعة الضابطة التي استخدمت الطرق التقليدية، ففي دراسة سالفيك ماكسي و سمايليجانا (Slavica Maksić, Smiljana Jošić. 2021) أكدت النتائج مدي تفوق السقالات التعليمية في التعلم الحديث ومدي ملائمتها وتحقيقها للنتائج المرجوة مع المراحل التعليمية، وقد إتفقت معها دراسة كومباز نوكيلا (Nicole M. Coombs, 2021) حيث ذكرت أن السقالات هي استراتيجية الابداع للمتعلمين فترك لهم حرية المشاركة مع المعلم وكذا التخيل والتقليد والتعلم الذاتي. (30) (27)

ومن هنا يرى الباحث أن استخدام الاستراتيجيات الحديثة مثل السقالات تحفز التفكير لدى التلاميذ وتنمي ميولهم وقدراتهم لكي يكونوا تلاميذ مبدعون، كما عطي التلاميذ قدرة على حلّ المشكلات، ومراعاة مستويات التلاميذ وميولهم ومراحل نضجهم والفروق الفردية لديهم.

الاستنتاجات:

في ضوء إجراءات الدراسة ونتائجها فقد استنتج الباحث ما يلي:

- 1- أن استخدام استراتيجية السقالات التعليمية قد ساهمت بقدر كبير في التحصيل المعرفي لدي العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة حيث أن التدريس التقليدي قد أثر على مستوى التعلم بشكل ضعيف وشبه متوسط بينما أثر التدريس باستخدام استراتيجية السقالات التعليمية بشكل كبير وقد ظهر ذلك في دلالات متوسطات الفروق للقياسات البعدين ومعنوية حجم التأثير لكلا المجموعتين فحققت فروق نسبة التغير نسبة مئوية قيمتها تراوحت ما بين (110.130% إلى 171.143%) وحققت حجم التأثير قيم تراوحت بين (2.678 : 2.716) وهي دلالة مرتفعة لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة, في تحصيل المعارف المتعلقة بمهارات الدرس قيد الدراسة.
- 2- أن استخدام استراتيجية السقالات التعليمية قد ساهمت بقدر كبير في تعليم الأداء المهارى لدي العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة حيث أن التدريس التقليدي قد أثر على مستوى التعلم بشكل ضعيف وشبه متوسط بينما أثر التدريس باستخدام استراتيجية السقالات التعليمية بشكل كبير وقد ظهر ذلك في دلالات متوسطات الفروق للقياسات البعدين ومعنوية حجم التأثير لكلا المجموعتين فحققت فروق نسبة التغير نسبة مئوية قيمتها تراوحت ما بين (98.307% : 101.981%) كما حققت حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (1.908 : 2.026) وهي دلالة مرتفعة لصالح المجموعة التجريبية عنة لدى المجموعة الضابطة, في مهارات درس التربية الرياضية قيد البحث.

التوصيات:

- في ضوء إجراءات الدراسة وما توصلت إليه من نتائج يوصي الباحث بـ :
 - تغيير النمط التقليدي لدرس التربية الرياضية بحيث لا يكون درس مشتت الأهداف يحتوي على أكثر من مهارة لأكثر من لعبة بالحصّة الواحدة وإنما يكون درس ذو مهارة موحدة لجميع المتعلمين أثناء الحصّة الواحدة.
 - وضع استراتيجية السقالات التعليمية ضمن الاستراتيجيات الأساسية بالمنهج المدرسي للمعلم حيث أنها تفتح له سبل الابتكار المهني.
 - توفير الإمكانيات اللازمة للبيئة التعليمية المدرسية.
 - يجب على الوزارة أن تأخذ بالبحث العلمي ونتائجه في تطوير الرياضة المدرسية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أحمد السيد موافي : " تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى التحصيل المهارى والمعرفي في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، 2004م.
- 2- أحمد شوقي محمد محمد: استخدام استراتيجية دورة التعلم في تدريس بعض مسابقات الميدان والمضمار وأثرها علي مستوى التحصيل لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، 2015م.
- 3- إيناس محمود أبو اليزيد: فعالية استخدام السقالات التعليمية في تنمية التحصيل والتفكير الناقد في تدريس العلوم لدي تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة الفيوم، 2009م.
- 4- تغريد سعيد حمودة: أثر استخدام استراتيجية الدعائم التعليمية في تنمية المفاهيم ومهارات حل المسائل الفيزيائية لدى طالبات الصف العاشر بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، 2013م.

- 5- سعيد أحمد المطوق: أثر استخدام استراتيجيات الدعائم التعليمية في اكساب مفاهيم ومهارات حل المسألة الرياضية والاتجاه نحو الرياضيات لدى طلاب الصف العاشر الأساسي بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، 2016م.
- 6- السعيد مسعود عثمان القرضاوي: تقييم المشروعات القومية لتدريب الناشئين في مسابقات الميدان والمضمار بجمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2007.
- 7- شيماء محمد حسن: أثر الدعائم التعليمية في تنمية مهارات التواصل الرياضي وتحسين مهارات ما وراء المعرفة لدى الطالبات ذوي صعوبات تعلم الرياضيات بالمرحلة الإعدادية، بحث منشور، مجلة تربويات الرياضيات، مجلد 17، ع 1، القاهرة، 2014م
- 8- عزة حسنى سعد محمد البيومي : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الدعائم التعليمية على مخرجات التعلم في رياضة الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، 2019م.
- 9- عصام الدين شعبان على حسن: طرق تدريس ألعاب القوى (أساليب واستراتيجيات معاصر)، مكتبة المتنبى، القاهرة ، 2019.
- 10- عصام الدين متولي عبد الله: طرق تدريس التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا للطباعة، الإسكندرية، 2016م.
- 11-فايزة أحمد الحسيني، محمد عبد الوهاب محمود: التفكير التقويمي (مفهومه – مهاراته – استراتيجيات تدريسه) ، دار التعلم الجامعي ، الإسكندرية ، 2021م.
- 12- ليلى السيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي، دار الكتاب للنشر، القاهرة، 2001م.
- 13- محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، 2004م.
- 14- محمد عادل عبد الله سراج الدين: تأثير استخدام التعلم المتمايز على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، 2020م.

- 15- محمد محمود حمادة: "فاعلية استراتيجية السقالات التعليمية في تنمية التفكير التأملي والأداء الكتابي والتحصيل في مادة الرياضيات لتلاميذ الصف الأول الإعدادي ذوي أساليب التعلم المختلفة"، مجلة تربيوات الرياضيات، الجمعية المصرية لتربيوات الرياضيات، كلية التربية، جامعة بنها، مج (14)، يناير ج (2)، ص ص: 163-239، 2011م.
- 16- محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2002م.
- 17- منار عبد الحميد أحمد حجاج: تأثير استخدام الموديلات التعليمية باستخدام الحاسب الآلي على بعض جوانب تعلم درس التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه كفر الشيخ، 2020م
- 18- هدير محمود ابراهيم الحناوي: "تأثير استخدام استراتيجية الدعائم التعليمية في تعلم بعض المهارات الاساسية في رياضة كرة السرعة لدي المبتدئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا، 2020م
- 19- يحي محمد نبهان: مهارة التدريس، دار اليازوري العلمية، الأردن، 2019م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 20- Anarino Cowall. (2001): "Curriculum Theory and In Physical Education ", Chorles e., Merrill publishing co. Columbus, Ohio. A, Bell and Howell company, Rutgers, the state University of New Jersey.
- 21- Clark, D. (2006): "Scaffolding and Metacognition", international journal of Mathematical Education in Science and Technology, Vol (37), No (2), January, PP: 127-139.
- 22- Danley, E. (1999): "The use of Scaffolding Agents in Home School Learning of Early Adolescent A Case Study Conducted in TALAHSSEE", Florida (Home School), Diss.Abs.int. Vol.59-07A, AA19839760, P.2231.
- 23- Jena,A.K. (2019) : Effects of asynchronous e-mail intervention on learning performance in relation to thinking skills, executive functions and attention benefits of Indian children. The Online Journal of Distance Education and e-Learning,7(3).

- 24- Joseph, F. (2009): "knowledge Needed by A Teacher to Provide Analytic Scaffolding Discussions", Journal for Research in Mathematics Education, Vol (40), No (5), April, pp: 530-562.
- 25- Kenneth, R. (2006): "Designing Knowledge Scaffolds to Support Mathematical Problem Solving", Cognition and instruction, Vol (23), No (3), August, pp: 313-349.
- 26- Lawson, L.(2002) : using Using Scaffolding as a Teaching Strategy , Paper Presented in the Educational Coursen City College of New York , Available at: <http://www.Fno.org/dec99/scaffold.html>.
- 27- Nicole M. Coombs. (2021). Educational scaffolding: Back to basics for nursing education in the 21st century, Contents lists available at Science Direct.
- 28- Noriega Robles, H.S & Zambrano Corzo, X.P., (2011): Approaches to scaffolding in teaching mathematics in English with primary school students in Colombia. Latin American Journal of Content & Language Integrated Learning, 4 (2), 13 - 20.
- 29- Selcuk Dogan, (etal). (2021). A model for understanding new media literacy: Epistemological beliefs and social media use, Learning Processes Research Unit, Contents lists available at Science Direct, Faculty of Education, University of Oulu, Finland.
- 30- Slavica Maksić, Smiljana Jošić. (2021). Scaffolding the development of creativity from the students' perspective, Contents lists available at Science Direct, The Institute for Educational Research, Belgrade, Serbia
- 31- Van Hiele, P. M (1999),: “ D eveloping Geometric Thinking Through Activities that begin with play “, Journal of Teaching Children Mathematics, Vol. 5, No. 6,.

نظم الرقابة الداخلية وانعكاسها علي كفاءة الاداء المالي بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا

*د. طارق أحمد بهاء الدين

المقدمة ومشكلة الدراسة :

تواجه المؤسسات الرياضية اليوم أكثر من أي وقت مضى تحديات متعددة مصدرها أساساً إتساع البيئة الخارجية التي تمارس في إطارها نشاطها وسط العديد من المتغيرات التي تمتاز بالتعقد والتداخل حيث تعمل هذه المتغيرات على تحديد مكانة ومستوى وقيمة المؤسسة في المجتمع ، والمؤسسات الناجحة هي التي تعتمد على إدارة جيدة تمكنها من مواجهة المشاكل والصعوبات ، وذلك بالإعتماد على مجموعة من الوظائف والعمليات الإدارية والهامة التي لا يمكن الإستغناء عليها كالتخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة ، حيث أن هذه العناصر تساهم في تحقيق أهداف المؤسسة وضمان بقائها وإستمرارها وتحسين أدائها وفعاليتها وضمان قدرتها على التكيف ومواجهة المنافسة الحادة التي تتعرض لها .

وإذا نظرنا إلى التطور الذي حدث على وظيفة الرقابة الداخلية إستجابة للتطورات التي حدثت في بيئة الأعمال بشكل عام ، كوظيفة رقابية هامة داخل المؤسسات المختلفة ليس فقط على النواحي المالية والمحاسبية ولكن يشمل الجوانب التشغيلية والتنفيذية ، وتقديم الإستشارات الإدارية والفنية ، مما رفع من أهمية ومساهمة هذه الوظيفة في تحسين الأداء المالي والإداري ، وإن كان تطورها متفاوت من مؤسسة لأخرى تبعاً لمتغيرات منها حجم المؤسسة ورأس المال وتعقيد العمليات والوعي الإداري للإدارة العليا ودرجة المخاطر والمتطلبات القانونية وغيرها (13 : 22).

حيث تضمن نظم الرقابة الداخلية دقة ونوعية المعلومات المقدمة والمتعلقة بالوثائق المحاسبية ، والتي لا بد أن تعتمد على مبادئ تتماثل في ملائمة إستعمالها ، وموضوعيتها عند إتخاذ القرارات ، أيضاً فالمعلومات التي تعطيها المؤسسة لمحيطها الخارجي تعكس وتبين

* مدرس بقسم الإدارة الرياضية - 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:- iournal@nhed.bsu.edu.eg

وضعيتها وصورتها أمامه ، حيث أنها تتعلق بأنشطتها ونتائجها ، ومنه فعلى الرقابة الداخلية التأكد من أن سلسلة المعلومات المتعلقة بنشاط المؤسسة ككل (9 : 63) .

إن الأجهزة الرقابية هي التي تساهم في ربط أجزاء العمليات الإدارية مع بعضها البعض وغياب العملية الرقابية يؤدي إلى تفكيك عناصرها ، فهي تطور التنظيم وتنشط الأداء في المؤسسة لذا فإننا نحتاج إلى مهارات عالية وخبرة كافية وأساليب متطورة للرفع من الإنتاج وتحسينه ، فالرقابة بمثابة الجهاز العصبي لجسم الإنسان ، لأنها تحرص وتسهر على سلامة كل خلية من خلايا التنظيم الذي تشرف على متابعته داخل المؤسسة .

وإنطلاقاً من ما أَلزمتنا به التحولات العالمية التي جعلت من الرياضة سلعة جاذبة للمستفيدين والمستثمرين ، فأصبح الجميع ينظر للمؤسسات الرياضية على إنها مؤسسات إنتاجية وليست إستهلاكية حتى لا تكون عبء على الدولة بل تكون أحد أزرعها في النمو الإقتصادي ، وللوصول إلى ذلك لابد من تحسين كفاءة الأداء المالي من خلال إدارة فاعلة تستهدف الربحية (4 : 10)(16 : 3) .

يعبر كفاءة الأداء المالي عن النتائج التي تحققها المنظمة والوقوف على الأسباب التي أدت إلى الوصول لتلك النتائج والتأكد على أسباب النتائج الجيدة وإقتراح الحلول للتغلب على الأسباب التي أدت إلى نتائج إقتصادية غير جيدة ، وذلك من خلال تحسين أداء الأنشطة والخدمات التي تقوم بها المؤسسات (20 : 159) .

والكفاءة المالية هي عبارة عن أحد الأساليب الإنتاجية التي يتم فيها خلط عوامل الإنتاج بنسب صحيحة تؤدي إلى تحقيق أقصى إنتاج ممكن مع تقليل التكلفة إلى الحد الأدنى بشرط تنظيم الإنتاج وفقاً لحاجات المجتمع (12 : 6) ، وإنها تعبير ينصب على العلاقة بين أسعار المدخلات وأسعار المخرجات حيث تستخدم هذه المدخلات وفقاً لمبادئ التنظيم الإقتصادي (24 : 9) ، وتنطوي الكفاءة المالية أيضاً على تجنب الفقد الإقتصادي في إستخدام الموارد أي تجنب إستفادها دون الحصول منها على الإشباع الممكن توفيره منها (7 : 11) .

يمثل كفاءة الأداء المالي تحديد الكيفية التي يتم من خلالها تقييم أداء المنظمات ككل ، كما أنه يمثل خطة لتحسين وتطوير الأداء (26 : 3) ، وعندما يطبق تقييم الأداء المالي

بصورة جيدة وصحيحة فإنه لا يوضح مستوى الأداء الحالي فقط وإنما يكون له انعكاسات إيجابية على الأداء المستقبلي المتوقع لمنظمات الأعمال (21 : 9) ، وفي هذا الصدد تؤكد معايير تقييم الأداء على جانبين إحداهما موضوعي : يركز على كمية العمل المنجز والسرعة في أداء هذا العمل وتحقيق الأهداف ، والآخر سلوكي : يكشف عن صفات العاملين في المنظمة كسرعة التعلم والإستفادة من التدريب (25 : 18) .

وترجع أهمية كفاءة الأداء المالي إلى :

- متابعة ومعرفة أنشطة المنظمة وطبيعة الظروف الإقتصادية والمالية المحيطة بها .
- يعد أداة إستراتيجية مهمة تمكن المنظمات من إستخدامها في تحديد مستوى الأداء الكلى .
- إجراء عملية التحليل للبيانات المالية لإتخاذ القرار الملائم ، وإلقاء الضوء على الجوانب التالية:

- تقييم الربحية للمنظمة : وذلك بغرض تعظيم قيمة المنشأة .
- تقييم سيولة المنظمة : وذلك لمعرفة قدرة المنظمة على الوفاء بالإلتزامات المترتبة عليها .
- تقييم نشاط المنظمة : وذلك لمعرفة كيفية توزيع المنظمة لمواردها المالية وإستثمارها .
- تقييم مديونية المنظمة : ونعني به تقييم الرفع المالي لمعرفة مدى إعتداد المنظمة على القروض.

- تقييم حجم المنظمة : وذلك لمعرفة مدى نمو المنظمة وإزدهارها .
- تقييم توزيعات المنظمة للأرباح : وذلك لمعرفة سياسة المنظمة في توزيع الأرباح (18 : 25).

من خلال إستقراء الدراسات السابقة التي تناولت موضوع البحث والتي منها على سبيل المثال : دراسة (أحمد حسيني ، 2019) (1) ودراسة (أحمد كمال ، محمد المحروقي ، 2019) (2) ودراسة (إسلام سيد ، 2019) (3) ودراسة (أشرف عبد المعز ، طة بخيت ، 2019) (5) ودراسة (شيرين شحاتة ، 2015) (10) والتي أوصت بضرورة الإهتمام بالإستثمار والتمويل وتوفير مصادر جديدة للتمويل الذاتي ، وتطوير اللوائح والقوانين بما يتناسب مع المستجدات فى المجال الرياضى ، وضرورة التقييم المستمر لكفاءة الأداء المالى للمؤسسات .

ودراسة (طة محمود ، 2014)(11) ودراسة (سعد أحمد ، 2012)(8) والتي أكدت على اعتماد الهيئات على الدعم الحكومي كمصدر رئيسي للتمويل وضعف إستغلال كافة أشكال التمويل والتي تمكنها من توفير العائد الإقتصادي المناسب لها ، ودراسة (عبد الغفار حسن ، حافظ جاسم ، 2010)(12) والتي أكدت على ضرورة التقييم المستمر لكفاءة الأداء الإقتصادي للمؤسسات بما يسمح بالوقوف على الأسباب الفعلية لتدنى كفاءة الأداء الإقتصادي للمؤسسات والعمل على تحسينها مستقبلاً ، ودراسة (عمرو مصطفى ، 2008)(14) والتي أكدت على ضعف الدور الرقابي داخل الأندية الرياضية ، ودراسة (Grant,et.al. 2007)(22) والتي أكدت على أن أهداف الجهات الإشرافية إنحصرت على إعلاء المنافع الإقتصادية للملاك والإجتماعية للمجتمع والرياضية للأندية ، ودراسة (Matheson, 2002)(23) والتي أكدت على مبالغة الدراسات الإقتصادية في تقدير الحدث الرياضي إقتصادياً وإهمال الإحلال والإستبدال بالإتفاق في المجال الرياضي .

لذا كان لابد من الرقابة بمختلف أساليبها ووسائلها على تلك المنشآت الرياضية ومتابعة أعمالها للتأكد من مدى مطابقتها للمخطط الموضوعة ، وكيفية إستعمال المال العام المسند إليها ، حيث إننا نجد أن كل مؤسسة سواء عامة أو خاصة كانت مؤسسة خدماتية أو إنتاجية يجب أن تخضع لمراقبة معينة حسب طبيعة النشاط الذي تقوم به ، لأن أي عمل بدون مراقبة تكون نسبة النجاح فيه قليلة ، فهي تعمل على قياس درجة أداء النشاطات التي تتم في المؤسسة قصد تحقيق أهدافها ، وهذا وفق معايير يفترض أن تكون موضوعة سابقاً لكل وجه من أوجه النشاط من أجل تقويم الإنحراف وتصحيح الأخطاء ومعالجة أوجه النقص والإهمال وتنمية الكفاءة والكفاية المالية وعلى هذا الأساس فإن الرقابة عملية لتقويم الأداء وتقدير الإنجاز ودعم للإدارة .

وأن هناك حاجة ماسة وملحة لممارسة أنشطة الرقابة باستمرار وفي مختلف الأوقات والأزمنة لأن تنفيذ الأعمال والمهام لا يتم في الغالب بشكل تام ومنتقن ، ولأن تطبيق الخطط يتم في العادة بواسطة البشر ومن المعروف أن هؤلاء متفاوتون في قدراتهم ودافعيتهم وأمانتهم وأدائهم الأمر الذي يفترض وجود رقابة مستمرة وذلك حتى يمكن إزالة أسباب الإحتكاك أو النزاع والصراع

بين العاملين في المنشآت ، وذلك نتيجة للعديد من الأسباب لعل أهمها التطور الكبير في حجم المشروعات الاقتصادية ، وزيادة الإهتمام بالرقابة الداخلية لضمان تحقيق الإستغلال الأمثل للموارد الاقتصادية المتاحة .

ومن ناحية أخرى أدى التوسع في إستخدام الحسابات الآلية إلى زيادة الإهتمام بالرقابة حيث تخلق أنظمة التشغيل الإلكتروني للبيانات بيئة قد تساعد على إرتكاب العديد من المخالفات وانتشار فيروسات الحسابات وإمكانية سرقة المعلومات أو تغييرها دون ترك أثر مما يتطلب ضرورة وجود نظام جيد للرقابة الداخلية .

في ضوء ما تقدم من عرض للعديد من القراءات النظرية والدراسات السابقة ، والتي أكدت على ضرورة الملحة لإستخدام الأساليب الإدارية المستحدثة غير التقليدية وتفعيل نظم الرقابة الداخلية للمؤسسات وانعكاس ذلك على كفاءة الأداء المالى ، لذا يرى الباحث أن تفعيل نظم الرقابة الداخلية وما يحمله من التحسين التدريجى المستمر ، والإستخدام الأمثل للموارد ، قد يسهم فى كفاءة الأداء المالى بالمنشآت الرياضية .

مصطلحات الدراسة :

نظم الرقابة الداخلية :

خطط التنظيم وكل الأساليب والطرق والإجراءات المنسقة والمستخدمه داخل المؤسسة بهدف المحافظة على أصولها ، وضمان دقة وسلامة المعلومات وتفعيل النجاعة العمليانية ، وإحترام السياسات المسطرة من طرف الإدارة العليا (15 : 20) .
كفاءة الأداء المالى :

نشاط مستمر يهدف إلى التعرف على مستويات التنفيذ التي قامت بها المؤسسة خلال فترة محددة من خلال إستغلال وسائل الإنتاج المختلفة وممارسة أنشطة تسمح بزيادة معدلات النمو الإقتصادى ومعدلات الإستثمار والتطورات المالية ، وقياس مدى كفاءة أنشطة وتقييم كفاءة أداء الإدارة وتحديد مدى كفاءة فى الحصول على مناسب (تعريف إجرائى) .

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التعرف على نظم الرقابة الداخلية وانعكاسها على كفاءة الاداء المالي بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا .

تساؤلات الدراسة :

فى ضوء هدف الدراسة يضع الباحث التساؤلات الآتية :

- 1- هل توجد نظم للرقابة الداخلية بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا ؟
- 2- ما مستوى كفاءة الأداء المالى بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا ؟
- 3- هل يمكن التنبؤ بمستوى كفاء الأداء المالى بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا فى ضوء نظم الرقابة الداخلية ؟

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي " أسلوب الدراسات المسحية " وذلك لملائته لتحقيق هدف الدراسة وطبيعة إجراءاتها حيث يهتم المنهج الوصفي بوصف ما هو كائن وتفسيره وتحليله وإستخلاص الحقائق منه .

مجتمع وعينة الدراسة:

يتمثل مجتمع البحث فى العاملين بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا والمتمثل فى أعضاء مجالس الإدارة والبالغ عددهم (75) خمسة وسبعون فرداً ، ومديرى المنشآت الرياضية والبالغ عددهم (47) سبعة وأربعون فرداً ، والإداريين والبالغ عددهم (141) مائة واحد وأربعون فرداً ، والأخصائيين الرياضيين والبالغ عددهم (129) مائة وتسعة وعشرون فرداً ، وبلغ عدد المجتمع الأصلي (392) ثلاثة مائة وإثنان وتسعون فرداً ، ثم قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ، والبالغ قوامها (120) مائة وعشرون فرداً ، بنسبة مئوية بلغت (30.61%) من مجتمع الدراسة ، وقد قام الباحث بإختيار عدد (20) عشرون فرد للعينة الإستطلاعية من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة الأصلية ، وجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث

م	مراكز الإداري	عدد المنشآت الرياضية	تجمع البحث	العينة الإستطلاعية				العينة الأساسية		
				مجلس إدارة	مدير المنشأة	الإداري	الأخصائي	مجلس إدارة	مدير المنشأة	الإداري
1-1	العدوه	2	18	-	-	-	1	2	1	3
2-2	مغاغة	6	38	-	-	1	-	1	-	4
3-3	بني مزار	3	21	-	1	-	-	2	1	4
4-4	مطاي	3	24	1	-	-	2	1	-	4
5-5	سمالوط	5	33	-	1	1	-	1	1	4
6-6	المنيا	19	183	2	1	1	2	3	8	14
7-7	ابوقرقص	2	19	2	-	-	-	2	1	3
8-8	ملوي	4	29	-	1	-	1	2	2	4
9-9	ديرمواس	3	27	1	-	-	-	2	2	4
	الإجمالي	47	392	6	4	6	6	16	21	44
							20	120		

أدوات جمع البيانات :

قام الباحث بإستخدام أدوات جمع البيانات التالية :

أولاً : تحليل السجلات والوثائق: من خلال حصر الدراسات السابقة وتحليلها وإستفادة منها في الإطار المرجعي وصياغة الأهداف والتساؤلات وتصميم الإستبيانات ، وكذلك تحليل سجلات العاملين بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا للتعرف على طبيعة وحجم مجتمع الدراسة وعدد العينة التي يمكن التطبيق عليها ، وأيضاً تحليل السجلات الخاصة بإيرادات الأنشطة الخاصة بتلك المنشآت .

ثالثاً : الإستبيان : قام الباحث بتصميم عدد (2) إثنان إستبيان كالتالي :

- (1) إستبيان نظم الرقابة الداخلية : للتعرف على واقع نظم الرقابة الداخلية بالمنشآت الرياضية .
- (2) إستبيان كفاءة الأداء المالي : للتعرف على مستوى كفاءة الأداء المالي بالمنشآت الرياضية .

أولاً : إستبيان نظم الرقابة الداخلية : (إعداد الباحث)

قام الباحث بتصميم إستبيان للتعرف على واقع نظم الرقابة الداخلية ، حيث تم تحديد (5) خمسة محاور (ملحق 2) ، ثم عرضها على مجموعة من الخبراء (ملحق 1) في مجال الإدارة الرياضية قوامها (7) سبعة خبراء ، لإبداء الرأي في مدى مناسبتها ، وتم الإتفاق على

جميع المحاور المقترحة ، حيث جاءت النسب المئوية لأراء الخبراء (100%) من إتفاق أراء الخبراء .

ثم قام الباحث بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الإستبيان ، بلغت عدد العبارات (33) ثلاثة وثلاثون عبارة موزعة على محاور الإستبيان (ملحق 3) ، ثم عرضها على السادة الخبراء ، وتم حذف العبارات التي حصلت على نسبة مئوية أقل من (70%) من إتفاق الخبراء ، وبلغت عدد العبارات المحذوفة (2) إثنان عبارة لتصبح الصورة النهائية مكونة من (31) واحد وثلاثون عبارة (ملحق 4) .

المعاملات العلمية للإستبيان :

أ . الصدق :

لحساب صدق الإستبيان إستخدم الباحث الطرق التالية :

(1) صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض الإستبيان فى صورته المبدئية على مجموعة من الخبراء فى مجال الإدارة الرياضية قوامها (7) تسعة خبراء وذلك لإبداء الرأى فى مدى ملائمة الإستبيان فيما وضع من أجله ، وجدولي (2، 3) يوضحان ذلك .

جدول (2)

النسبة المئوية لأراء الخبراء فى محاور الإستبيان (ن=7)

م	المحاور	التكرار	%
1	الهيكل التنظيمى .	7	100%
2	تقييم الأداء .	7	100%
3	الأساليب الرقابية .	7	100%
4	مدى تحقق نظم الرقابة الداخلية المطبقة .	7	100%
5	مساهمة نظم الرقابة الداخلية .	7	100%

جدول (3)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في عبارات إستبيان (ن=7)

العبارات								المحاور
								الهيكل التنظيمي
								رقم العبارة
								%
								تقييم الأداء
								%
								الأساليب الرقابية
								%
								مدى تحقق نظم الرقابة الداخلية المطبقة
								%
								مساهمة نظم الرقابة الداخلية
								%

يتضح من جدولي (2، 3) :

- جاءت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول محاور الإستبيان (100□) وبذلك تم الإتفاق على جميع المحاور المقترحة لحصولها على نسبة مئوية أكبر من (70□) من إتفاق الخبراء ، كما تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات الإستبيان ما بين (57□ : 100□) ، وبذلك تم حذف عدد (2) إثنان عبارة أرقام (13، 22) ، لحصولهم على نسبة مئوية أقل من (70□) من إتفاق الخبراء لتصبح الصورة النهائية مكونة من (31) واحد وثلاثون عبارة ، جدول (4) يوضح توزيع العبارات على محاور الإستبيان .

جدول (4)

توزيع العبارات على محاور الاستبيان قيد البحث (ن = 7)

المحاور	عدد العبارات الميدانية	أرقام العبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات النهائية	أرقام العبارات
الهيكل التنظيمي .	6	6-1	-	-	6	6-1
تقييم الأداء .	6	12-7	-	-	6	12-7
الأساليب الرقابية .	8	20-13	1	13	7	19-13
مدى تحقق نظم الرقابة الداخلية المطبقة .	8	28-21	1	22	7	26-20
مساهمة نظم الرقابة الداخلية .	5	33-29	-	-	5	31-27
الإجمالي	33	33-1	2	-	31	31-1
المحاور	العبارات المستبعدة					

يتولى تنفيذ الرقابة الداخلية إدارة مختصة	الأساليب الرقابية
تحقيق الشفافية وتوفير أدوات للمحاسبة والمساءلة	مدى تحقق نظم الرقابة الداخلية المطبقة

(2) صدق الإتساق الداخلي :

لحساب صدق الإستبيان تم إستخدام صدق الإتساق الداخلي ، قام الباحث بتطبيقه على عينة قوامها (20) عشرون فرد من مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأصلية للدراسة ، تم حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمى إليه وبين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للإستبيان ككل ومعاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبيان ككل ، وجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

صدق الإتساق الداخلي لإستبيان (ن = 20)

العبارات							المحاور	
	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	
	0,75	0,71	0,59	0,57	0,71	0,77	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للمحور	
	0,69	0,68	0,57	0,53	0,62	0,55	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للإستبيان	
	0,81						(ر) بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبيان	
	12	11	10	9	8	7	رقم العبارة	
	0,81	0,88	0,85	0,90	0,84	0,89	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للمحور	
	0,69	0,54	0,61	0,78	0,70	0,72	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للإستبيان	
	0,75						(ر) بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبيان	
	19	18	17	16	15	14	رقم العبارة	
	0,75	0,90	0,82	0,76	0,77	0,87	0,88	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للمحور
	0,75	0,78	0,72	0,70	0,71	0,66	0,65	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للإستبيان
	0,67						(ر) بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبيان	
	26	25	24	23	22	21	رقم العبارة	
	0,73	0,76	0,75	0,81	0,70	0,75	0,81	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للمحور
	0,55	0,52	0,50	0,59	0,57	0,44	0,67	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للإستبيان
	0,77						(ر) بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبيان	
		31	30	29	28	27	رقم العبارة	
		0,82	0,76	0,77	0,87	0,88	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للمحور	
		0,62	0,77	0,79	0,65	0,59	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للإستبيان	
		0,74						(ر) بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبيان

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) و مستوي دلالة (0,05) = 0,443

يتضح من جدول (5) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ما بين (0,57 : 0,90) ، بينما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للإستبيان ككل ما بين (0,52 : 0,79) ، بينما تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للإستبيان ككل ما بين (0,67 : 0,81) ، وهى معاملات ارتباط جميعها دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للإستبيان .

ب ـ الثبات :

لحساب ثبات الإستبيان قام الباحث بإستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (20) عشرون فرداً من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأصلية .

جدول (6)

معاملات الثبات بإستخدام ألفا لكرونباخ للإستبيان (ن = 20)

م	المحاور	معامل ألفا
1	الهيكل التنظيمى .	0,77
2	تقييم الأداء .	0,63
3	الأساليب الرقابية .	0,82
4	مدى تحقق نظم الرقابة الداخلية المطبقة .	0,76
5	مساهمة نظم الرقابة الداخلية .	0,80
	الدرجة الكلية للإستبيان	0,89

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) و مستوي دلالة (0,05) = 0,443

يتضح من جدول (6) ما يلي :

- تراوحت معاملات ألفا لمحاور الإستبيان ما بين (0,63 : 0,80) ، بينما جاء معامل ألفا للإستبيان ككل (0,89) ، وهى معاملات ارتباط جميعها دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الإستبيان .

الإستبيان في صورته النهائية :

يتكون الإستبيان في صورته النهائية من (5) خمسة محاور و(31) واحد وثلاثون عبارة ، ولتصحيح الإستبيان قام الباحث بوضع ميزان ثلاثى ، وتم تصحيح العبارات كالتالى :

نعم (3) ثلاثة درجات ، إلى حد ما (2) درجتان ، لا (1) درجة واحدة ، وتراوحت درجات الإستبيان ما بين (31 : 93) درجة .

ثانياً : إستبيان كفاءة الأداء المالى :

(إعداد الباحث)

قام الباحث بتصميم إستبيان للتعرف على مستوى كفاءة الأداء المالى بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا ، حيث تم تحديد (4) أربعة محاور (ملحق 5) ، ثم عرضها على مجموعة من الخبراء (ملحق 1) في مجال الإدارة الرياضية قوامها (7) سبعة خبراء ، لإبداء الرأى في مدى مناسبتها ، وتم الإتفاق على جميع المحاور المقترحة ، حيث جاءت النسب المئوية لأراء الخبراء فى المحاور المقترحة (100□) من إتفاق أراء الخبراء .

ثم قام الباحث بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الإستبيان ، بلغت عدد العبارات (23) ثلاثة وعشرون عبارة موزعة على محاور الإستبيان (ملحق 6) ، ثم عرضها على السادة الخبراء ، وتم حذف العبارات التى حصلت على نسبة مئوية أقل من (70□) من إتفاق الخبراء ، وبلغت عدد العبارات المحذوفة (1) عبارة واحدة لتصبح الصورة النهائية مكونة من (22) عشرون عبارة (ملحق 7) .

المعاملات العلمية للإستبيان :

أ. الصدق :

لحساب صدق الإستبيان إستخدم الباحث الطرق التالية :

(1) صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض الإستبيان فى صورته المبدئية على مجموعة من الخبراء فى مجال الإدارة الرياضية قوامها (7) سبعة خبراء وذلك لإبداء الرأى فى مدى ملائمة الإستبيان فيما وضع من أجله ، وجدولي (7، 8) يوضحان ذلك .

جدول (7)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في محاور الإستبيان (ن=7)

م	المحاور	التكرار	%
1	معدل النمو المالى .	7	%100
2	معدل الإستثمار والتمويل .	7	%100
3	الإيرادات .	7	%100
4	اللوائح والقوانين .	6	%86

جدول (8)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في عبارات إستبيان (ن=7)

العبارات							المحاور
	5	4	3	2	1	رقم العبارة	معدل النمو المالى
	%86	%86	%86	%100	%100	%	
11	10	9	8	7	6	رقم العبارة	معدل الإستثمار والتموي
%100	%86	%86	%57	%71	%100	%	
17	16	15	14	13	12	رقم العبارة	الإيرادات
%100	%100	%71	%100	%86	%86	%	
23	22	21	20	19	18	رقم العبارة	اللوائح والقوانين
%86	%86	%100	%100	%71	%86	%	

يتضح من جدولى (7، 8) :

- تراوحت النسب المئوية لأراء الخبراء حول محاور الإستبيان ما بين (86 □ : 100 □) وبذلك تم الإتفاق على المحاور المقترحة لحصولها على نسبة مئوية أكبر من (70 □) من إتفاق الخبراء ، كما تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات الإستبيان ما بين (57 □) : (100 □) ، وبذلك تم حذف عدد (1) عبارة واحدة رقم (8) ، لحصولها على نسبة مئوية أقل من (70 □) من إتفاق الخبراء لتصبح الصورة النهائية مكونة من (22) إثنان وعشرون عبارة ، جدول (9) يوضح توزيع العبارات على محاور الإستبيان .

جدول (9)

توزيع العبارات على محاور الاستبيان قيد البحث (ن = 7)

أرقام العبارات	عدد العبارات النهائية	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات	عدد العبارات المدينة	المحاور
5-1	5	-	-	5-1	5	1- معدل النمو المالي .
10-6	5	8	1	11-6	6	2- معدل الإستثمار والتمويل .
16-11	6	-	-	17-12	6	3- الإيرادات .
22-17	6	-	-	23-18	6	4- اللوائح والقوانين .
20-1	20	-	3	23-1	23	الاجمالي
العبارات المستبعدة						المحاور
تسويق المرافق الرياضية التابعة لها						معدل الإستثمار والتموي

(2) صدق الإتساق الداخلي :

لحساب صدق الإستبيان تم إستخدام صدق الإتساق الداخلي ، قام الباحث بتطبيقه على عينة قوامها (20) عشرون فرد من مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأصلية للدراسة ، تم حساب معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور المنتمى إليه وبين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للإستبيان ككل ومعاملات الإرتباط بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبيان ككل ، وجدول (10) يوضح ذلك .

جدول (10)

صدق الإتساق الداخلي لإستبيان (ن=20)

العبارات						المحاور	
رقم العبارة						معدل النمو المالي	
5	4	3	2	1	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للمحور		
0,60	0,67	0,69	0,65	0,71	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للإستبيان		
0,90	0,92	0,80	0,87	0,79	(ر) بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبيان		
0,79							
رقم العبارة						معدل الإستثمار والتمويل	
10	9	8	7	6	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للمحور		
0,72	0,62	0,81	0,62	0,66	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للإستبيان		
0,92	0,87	0,81	0,85	0,91	(ر) بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبيان		
0,67							
رقم العبارة						الإيرادات	
16	15	14	13	12	11		(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للمحور
0,63	0,66	0,69	0,69	0,69	0,71		(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للإستبيان
0,90	0,84	0,89	0,88	0,88	0,80		(ر) بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبيان
0,83							
رقم العبارة						اللوائح	
22	21	20	19	18	17		

0,72	0,71	0,71	0,65	0,67	0,63	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للمحور	والقوانين
0,81	0,79	0,85	0,82	0,88	0,85	(ر) بين العبارة والدرجة الكلية للإستبيان	
0,75						(ر) بين الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للإستبيان	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) و مستوي دلالة (0,05) = 0,443

يتضح من جدول (10) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ما بين (0,60 : 0,81) ، بينما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للإستبيان ككل ما بين (0,79 : 0,92) ، بينما تراوحت معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للإستبيان ككل على ما بين (0,67 : 0,83) ، وهي معاملات ارتباط جميعها دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للإستبيان .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الإستبيان قام الباحث بإستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (20) عشرون فرداً من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأصلية .

جدول (11)

معاملات الثبات بإستخدام ألفا لكرونباخ للإستبيان (ن = 30)

م	المحاور	معامل ألفا
1	معدل النمو المالي	0,84
2	معدل الإستثمار والتمويل	0,78
	الإيرادات	0,76
	اللوائح والقوانين .	0,85
	الدرجة الكلية للإستبيان	0,92

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) و مستوي دلالة (0,05) = 0,344

يتضح من جدول (11) ما يلي :

- جاءت معاملات ألفا لمحاور الإستبيان على التوالي (0,76 : 0,85) ، بينما جاء معامل ألفا للإستبيان ككل (0,92) ، وهي معاملات ارتباط جميعها دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الإستبيان .

الإستبيان في صورته النهائية :

يتكون الإستبيان في صورته النهائية من (4) أربعة محاور و(22) إثتان وعشرون عبارة ، ولتصحيح الإستبيان قام الباحث بوضع ميزان ثلاثى ، وتم تصحيح العبارات كالتالى : نعم (3) ثلاثة درجات ، إلى حد ما (2) درجتان ، لا (1) درجة واحدة ، وتراوحت درجات الإستبيان ما بين (22 : 66) درجة .

البرنامج الزمنى للدراسة :

أ - الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية للإستبيانات كأدوات لجمع البيانات فى الفترة الزمنية من 4 - 2019/11/19م ، حيث قام الباحث بتطبيق الإستبيانات على عينة من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية قوامها (20) عشرون فرد ، وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبتها لطبيعة الدراسة وطبيعة العينة .

ب - تطبيق الدراسة :

بعد تحديد العينة وإختبار صلاحية الإستبيانات كأدوات لجمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها قام الباحث بتطبيقها على أفراد العينة فى الفترة الزمنية من 1 - 2019/12/31م على عينة قوامها (120) مائة وعشرون فرد .

المعالجات الإحصائية :

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

- النسبة المئوية .
- معامل ألفا لكرونباخ .
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون .
- الوزن النسبى .
- نسبة متوسط الإستجابة .
- تحليل الإنحدار المتعدد .
- حدود الثقة .

وقد إرتضى الباحث مستوى دلالة (0.05) ، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج ومناقشتها :

الإجابة علي التساؤل الأول والذي ينص على :

- هل توجد نظم للرقابة الداخلية بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا ؟

جدول (12)

الوزن النسبي ونسبة متوسط الإستجابة ومربع كا لآراء عينة الدراسة في

واقع نظم الرقابة الداخلية بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا (ن = 120)

م	العبارات	الإستجابة			الوزن النسبي	نسبة متوسط الإستجابة %	كا
		نعم	إلى حد ما	لا			
المحور الأول : الهيكل التنظيمي :							
1.	يشمل الهيكل التنظيمي على وحدة تنظيمية مسنولة عن الرقابة الداخلية	17	25	78	179	49.72	54.95
2.	يوجد وصف وظيفي ودليل تنظيمي واضح لجميع العاملين	21	29	70	191	53.06	34.55
3.	الهيكل التنظيمي الموجود يحقق أهداف التنظيم ويتسم بالمرونة	19	26	75	184	51.11	46.55
4.	يتلائم الهيكل التنظيمي مع المتغيرات والتطورات الحديثة	19	27	74	185	51.39	44.15
5.	الهيكل التنظيمي الحالي يزيد من فعالية الرقابة الداخلية	18	27	75	183	50.83	46.95
6.	يتصف الهيكل التنظيمي بوضوح في علاقات السلطة والمسئولية	21	27	72	189	52.50	38.85
متوسط الدرجة الكلية للمحور					185.17	51.44	
المحور الثاني : تقييم الأداء :							
7.	تستخدم تقارير الأداء لتوقيع العقوبات والمكافآت	18	27	75	183	50.83	46.95
8.	يتم تحديد معايير رقابية لمتابعة الأداء	17	25	77	178	49.44	53.08
9.	معايير الأداء واضحة وتتميز بالدقة ومفهومة للجميع	20	26	74	186	51.67	43.80
10.	يتم التقييم بشكل دوري ومستمر لمعالجة جوانب القصور وتطوير الأداء	24	29	67	197	54.72	27.65
11.	يتم تعديل وتحسين معايير الأداء إذا تطلب الأمر ذلك	19	28	73	186	51.67	41.85
12.	المتابعة الدائمة للخطط التي تم إقرارها والعمل على إصلاح الإحتراقات	22	28	70	192	53.33	34.20
متوسط الدرجة الكلية للمحور					187.00	51.94	

تابع جدول (12)

الوزن النسبي ونسبة متوسط الإستجابة ومربع كا لآراء عينة الدراسة في

واقع نظم الرقابة الداخلية بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا (ن = 120)

م	العبارات	الإستجابة			الوزن النسبي	نسبة متوسط الإستجابة %	كا ²
		لا	إلى حد ما	نعم			
المحور الثالث : الأساليب الرقابية :							
13.	يتم فحص الإجراءات من قبل مراجعين للتأكد من مطابقتها للسياسات	18	26	74	50.00	45.90	
14.	تستخدم الأساليب الكمية وبحوث العمليات كأداة رقابية	13	17	90	45.28	93.95	
15.	تتعاون الإدارة مع الإدارات التنفيذية في وضع نظام للرقابة الداخلية	22	29	69	53.61	32.15	
16.	تستخدم الموازنة والتقارير والشكاوى والإستفادة من الخطط كأداة رقابية	21	26	73	52.22	41.15	
17.	يستخدم التحليل المالي كأداة رقابية	18	23	79	49.72	57.35	
18.	تهتم الإدارة بموضوعية الشكاوى والتقارير ودقتها	23	26	71	53.33	36.15	
19.	يوجد نظام محكم للرقابة الداخلية يساهم في تحسين كفاءة العمليات	16	18	86	47.22	79.40	
	متوسط الدرجة الكلية للمحور				180.71	50.20	
المحور الرابع : إدارة العمليات : تعمل الوزارة على :							
20.	توفير بيانات مالية وإدارية دقيقة ووافية للجهات الداخلية والخارجية	20	18	82	49.44	66.20	
21.	دقة وسلامة البيانات والمعلومات المسجلة بالدفاتر والسجلات	31	24	65	57.22	24.05	
22.	إكتشاف الغش والتلاعب والتبديد في الوقت المناسب	23	15	82	50.28	66.95	
23.	ضمان كفاءة تطبيق النظم المحاسبية	17	18	85	47.78	75.95	
24.	إلتزام العاملين بالإجراءات والسياسات الإدارية والتحقق من صحتها	24	29	67	54.72	27.65	
25.	المحافظة على الإيرادات والموارد وتحسين أساليب العمل وتطوير الأداء	26	29	65	55.83	23.55	
26.	تحسين الكفاءة الإنتاجية والخدمات المقدمة	18	19	83	48.61	69.35	
	متوسط الدرجة الكلية للمحور				187.14	51.98	

تابع جدول (12)

الوزن النسبي ونسبة متوسط الإستجابة ومربع كا لآراء عينة الدراسة في

واقع نظم الرقابة الداخلية بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا (ن = 120)

م	العبارات	الإستجابة			الوزن النسبي	نسبة متوسط الإستجابة %	كا ²
		لا	إلى حد ما	نعم			
المحور الخامس : مساهمة نظم الرقابة الداخلية :							
27.	التسيب المالي وإهدار الأموال	17	27	76	181	50.28	49.85
28.	التسيب الإدارى وإنخفاض درجة الأداء	18	22	80	178	49.44	60.20
29.	ارتفاع تكلفة الخدمات المقدمة	57	39	24	273	75.83	13.65
30.	غياب الشفافية وضعف إطار المساءلة والمحاسبة	24	21	75	189	52.50	46.05
31.	ضعف الثقة فى المعلومات والبيانات الصادرة من المنشأة	32	29	59	213	59.17	13.65
متوسط الدرجة الكلية للمحور					206.80	57.44	
متوسط الدرجة الكلية للإستبيان					189.36	52.60	
حدزد الثقة		اقل من 59%	من 59% : اقل من 75%	من 75% فأكثر			
		لا تتحقق	تتحقق إلى حد ما	تتحقق			

- قيمة كا²دالة عند مستوى دلالة (0,05) = 5,99

يتضح من جدول (12) ما يلى :

أن قيم كا² دالة عند مستوى (0,05) لجميع عبارات الإستبيان ، وبذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد عينة الدراسة فى جميع عبارات إستبيان واقع نظم الرقابة الداخلية بالمنشآت الرياضية لصالح التكرارات الأكثر " لا " ، ماعدا عبارة رقم (29) لصالح التكرار " نعم " .

تراوحت النسب المئوية لمتوسطات الإستجابة لآراء عينة الدراسة فى عبارات إستبيان واقع نظم الرقابة الداخلية بالمنشآت الرياضية ما بين (45,28 : 75,83) ، كما تراوحت النسب المئوية لمتوسطات الإستجابة لآراء عينة الدراسة فى المحاور ما بين (50,20 : 57,44) ، بينما بلغت النسبة المئوية للمحور ككل (52,60) .

جاءت جميع نسب متوسطات الإستجابة والدرجة الكلية للمحاور والدرجة الكلية لإستبيان واقع نظم الرقابة الداخلية بالمنشآت الرياضية أقل من الحد الأدنى للثقة ، مما يدل على ضعف نظم الرقابة الداخلية بالمنشآت الرياضية ، ما عدا العبارة (29) جاءت أكبر من

الحد الأعلى للثقة مما يدل على تحققها كأحد مؤشرات وجود نظم الرقابة الداخلية بالمنشآت الرياضية ، وأيضاً جاءت العبارة رقم (31) ما بين الحد الأدنى والحد الأعلى للثقة مما يدل على تحققها إلى حد ما كأحد مؤشرات وجود نظم الرقابة الداخلية بالمنشآت الرياضية .

يعزو الباحث تلك النتيجة إلى ضعف الدور الرقابي للإدارة وإفتقارها للأسلوب العلمي الأمثل الذي يتم من خلاله تحسين العمل الرقابي ، وتوفير المعالجة المطلوبة لتصحيح الأخطاء والبحث وراء الأسباب الحقيقية للمشكلات لمنع حدوثها أو تكرارها ، كذلك نقص شديد في الرقابة التنظيمية والمحاسبية وضعف الشفافية ، وهو ما أكدتة (عمرو مصطفى ، 2008)(14) التي أكدت على ضعف الدور الرقابي داخل الأندية الرياضية ، وجود العديد من المعوقات التي تحول دون تطبيق نظام الرقابة الداخلية على الوجهة الأكمل بالمؤسسات الرياضية المختلفة .

كما يعزو الباحث تلك النتيجة إلى ضعف الوعي تجاه نظام الرقابة الداخلية عن أساليبها وأهميتها بالشكل الذي ينعكس على القدرة على الممارسة الفعلية لأنشطة وأساليب ووسائل العمل بكفاءة وفاعلية ، ومن ثم ضعف القدرة على تطبيقه في مجالاته العملية ، كذلك ضعف إدراك المسؤولين لأهمية تفعيل نظام الرقابة الداخلية وجمود فكر القيادات وإنحصارها في الفكر التقليدي لإدارة ورقابة الخطط والعمليات المالية والإدارية ، بما ينعكس على أدائهم وأداء العاملين ، ولأن تطبيق الخطط في العادة يتم بواسطة البشر ، ومن المعروف أن هؤلاء متفاوتون في قدراتهم ودوافعهم وأمانتهم وأدائهم ، الأمر الذي يفترض وجود رقابة مستمرة .

حيث أن تفعيل نظم الرقابة الداخلية يساهم في ربط أجزاء العمليات الإدارية مع بعضها البعض وغياب العملية الرقابية يؤدي إلى تفكيك عناصرها ، فهي تطور التنظيم وتنشط الأداء في المؤسسة لذا فإننا نحتاج إلى مهارات عالية وخبرة كافية وأساليب متطورة للرفع من الإنتاج وتحسينه ، فالرقابة بمثابة الجهاز العصبي لجسم الإنسان ، لأنها تحرص وتسهر على سلامة كل خلية من خلايا التنظيم الذي تشرف على متابعته داخل المؤسسة ، وهو ما أكدتة نتائج دراسة (إيمان فتحى ، 2017)(6) ودراسة (مراد ميلود ، 2014)(17) ودراسة (فيحاء يحي ، منهل أحمد ، 2012)(15) ودراسة (نهلة إبراهيم ، 2012)(19) والتي أكدت على الهدف من الرقابة الداخلية هو ضمان سلامة وضبط آليات العمل وحماية أصولها وكذلك مواجهة المخاطر

والتقليل من احتمالية التعرض لها ، والتحقق من أن جميع العمليات المالية والإدارية تتم بطريقة صحيحة .

الإجابة علي التساؤل الثاني والذي ينص على :

– ما مستوى كفاءة الأداء المالي بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا ؟

جدول (13)

الوزن النسبي ونسبة متوسط الإستجابة ومربع كا لآراء عينة الدراسة في مستوى

كفاءة الأداء المالي بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا (ن = 120)

م	البيانات	الإستجابة			الوزن النسبي	نسبة متوسط الإستجابة %	كا ²
		نعم	إلى حد ما	لا			
المحور الأول : معدل النمو المالي : تعتمد المنشأة على :							
23	إستحداث البرامج والأنشطة المتوقع لها عائدًا إقتصاديًا مرتفعًا	28	69	194	53.89	31.85	
23	تزايد وتنوع في مصادل تمويل	27	70	193	53.61	33.95	
28	المتابعة الدائمة للخطط المالية التي تم إقرارها	26	66	202	56.11	25.40	
26	زيادة في حجم البرامج والأنشطة الجاذبة للإستثمار	27	67	199	55.28	27.35	
17	إستهداف أرقام مالية لتحديد حجم العائد الإقتصادي المستهدف بشكل دوري	21	82	175	48.61	66.35	
	متوسط الدرجة الكلية للمحور			192.60	53.50		
المحور الثاني : معدل الإستثمار والتمويل : تعتمد المنشأة على :							
12	إستخدام دراسات الجدوي في الإستثمار كمؤسسة رياضية	23	85	167	46.39	77.45	
23	البحث بإستمرار عن أهم عوامل جذب المستثمرين في المجال الرياضي	25	72	191	53.06	38.45	
22	تحسين الكفاءة الإنتاجية والخدمات المقدمة	27	71	191	53.06	36.35	
24	توافر عناصر فنية متخصصة لإدارة وإستثمار الأنشطة بطريقة إقتصادية	26	70	194	53.89	33.80	
28	زيادة الحوافز المقدمة للمستثمرين للمشروعات الرياضية	27	65	203	56.39	23.45	
	متوسط الدرجة الكلية للمحور			189.20	52.56		
المحور الثالث : الإيرادات : تعتمد المنشأة على :							
18	زيادة الأنشطة والخدمات المتنوعة عبر إعتمادها على تنوع وزيادة الممولين	23	79	179	49.72	57.35	
24	تطبيق لبعض أنظمة الإستثمار الحديثة	28	68	196	54.44	29.60	
23	زيادة كفاءة إستخدام الأصول الثابتة	34	63	200	55.56	21.35	
22	زيادة تصاعدية في العائدات الإقتصادية سنويًا	25	73	189	52.50	40.95	
23	وجود أهداف إستثمارية محددة	31	66	197	54.72	26.15	
23	توفير مصادر تمويل تؤدي إلى تحسين الإيرادات وتطورها	27	70	193	53.61	33.95	
	متوسط الدرجة الكلية للمحور			192.33	53.43		

جدول (13)

الوزن النسبي ونسبة متوسط الإستجابة ومربع كا لآراء عينة الدراسة فى مستوى

كفاءة الأداء المالى بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا (ن = 120)

م	العبارات	الإستجابة			الوزن النسبى	نسبة متوسط الإستجابة %	كا ²
		لا	إلى حد ما	نعم			
المحور الرابع : اللوائح والقوانين : تعتمد المنشأة على :							
	جذب وتشجيع الإستثمار للأنشطة من خلال اللوائح والقوانين المطبقة	28	24	68	200	55.56	29.60
	سرعة إتخاذ القرار لعملية تنمية موارده من خلال المرونة فى اللانحة المطبقة	24	28	68	196	54.44	29.60
	أن تتناسب القوانين واللوائح الحالية مع متطلبات العصر	26	28	66	200	55.56	25.40
	تعديل اللوائح المالية بما يتناسب مع الخدمات والأنشطة المقدمة	26	29	65	201	55.83	23.55
	تحسين كفاءة الإنفاق من خلال الإلتزام ببنود الموازنة	29	24	67	202	56.11	27.65
	دراسة المعوقات القانونية التي تحول دون تطويره	22	25	73	189	52.50	40.95
	متوسط الدرجة الكلية للمحور				198.00	55.00	
	متوسط الدرجة الكلية للإستبيان				193.03	53.62	
	حزذ الثقة	أقل من 59% لا تتحقق	من 59% : أقل من 75% تتحقق إلى حد ما	من 75% فأكثر تتحقق			

- قيمة كا²دالة عند مستوى دلالة (0,05) = 5,99

يتضح من جدول (13) ما يلى :

أن قيم كا² دالة عند مستوى (0,05) لجميع عبارات إستبيان مستوى كفاءة الأداء المالى بالمنشآت الرياضية ، وبذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد عينة الدراسة فى جميع عبارات الإستبيان لصالح التكرارات الأكثر " لا " .

تراوحت النسب المئوية لمتوسطات الإستجابة لآراء عينة الدراسة فى عبارات إستبيان مستوى كفاءة الأداء المالى بالمنشآت الرياضية ما بين (46,39 : 65,39) ، كما تراوحت النسب المئوية لمتوسطات الإستجابة لآراء عينة الدراسة فى المحاور ما بين (52,56 : 55,00) ، بينما بلغت النسبة المئوية للمحور ككل (53,62) .

جاءت جميع نسب متوسطات الإستجابة والدرجة الكلية للمحاور والدرجة الكلية لإستبيان مستوى كفاءة الأداء المالى بالمنشآت الرياضية أقل من الحد الأدنى للثقة ، مما يدل على ضعف مستوى كفاءة الأداء المالى بالمنشآت الرياضية .

يعزو الباحث تلك النتيجة إلى ضعف القدرة الإنتاجية للخدمات والأنشطة الرياضية داخل تلك المنشآت الرياضية بما ينعكس على الكفاءة الاقتصادية لها ، فضلاً عن قلة المعرفة والخبرة الكافية لدى القائمين على إدارة تلك المنشآت الرياضية بتحسين كفاءة الأداء المالي للخدمات والأنشطة من خلال تعظيم الإنتاجية في العمل ، وهو ما أثبتته نتائج دراسة (طه محمود ، 2014)(11) ودراسة (سعد أحمد ، 2012)(8) والتي أكدت على ضعف إستغلال كافة أشكال التمويل والتي تمكنها من توفير العائد الإقتصادي المناسب لها ، ودراسة (عبد الغفار حسن ، حافظ جاسم ، 2010)(12) والتي أكدت على ضرورة التقييم المستمر لكفاءة الأداء الإقتصادي للمؤسسات بما يسمح بالوقوف على الأسباب الفعلية لتدنى كفاءة الأداء الإقتصادي للمؤسسات والعمل على تحسينها مستقبلاً .

كما يعزو الباحث تلك النتيجة إلى عدم تزايد وتنوع في مصادر تمويل ، وضعف الرقابة والمتابعة الدائمة للخطط المالية التي تم إقرارها ، وعدم وجود زيادة في حجم البرامج والأنشطة الجاذبة للإستثمار ، وعدم إستخدام دراسات الجدوي في الإستثمار كمؤسسة رياضية ، وعدم البحث بإستمرار عن أهم عوامل جذب المستثمرين في المجال الرياضي ، وعدم زيادة الأنشطة والخدمات المتنوعة عبر إعتادها على تنوع وزيادة الممولين ، وقلة تطبيق لبعض أنظمة الإستثمار الحديثة ، وعدم زيادة كفاءة إستخدام الأصول الثابتة ، وعدم زيادة تصاعدية في العائدات الإقتصادية سنوياً .

ويرى الباحث ضرورة ملحة في رفع الأداء المالي من خلال تقديم أنشطة تتصف بالجودة والإستحسان من المستفيدين ، وأن يكون الهدف الرئيسي من وراء تقديم الأنشطة والخدمات الرياضية هو الريح المادي ، وهو ما أكدت عليه نتائج دراسة (المعماري والمولى ، 2010) والتي أشارت نتائجها إلى ضرورة التقييم المستمر لكفاءة الأداء الإقتصادي للمؤسسات بما يسمح بالوقوف على الأسباب الفعلية لتدنى كفاءة الأداء الإقتصادي للمؤسسات والعمل على تحسينها مستقبلاً .

وهو ما أوصت به دراسة (أحمد حسيني ، 2019)(1) ودراسة (أحمد كمال ، محمد المحروقي ، 2019)(2) ودراسة (إسلام سيد ، 2019)(3) ودراسة (أشرف عبد المعز ، طه

بخيت ، (2019) (5) ودراسة (شيرين شحاتة ، 2015) (10) والتي أوصت بضرورة الإهتمام بالإستثمار والتمويل وتوفير مصادر جديدة للتمويل الذاتي ، وتطوير اللوائح والقوانين بما يتناسب مع المستجدات فى المجال الرياضى ، وضرورة التقييم المستمر لكفاءة الأداء المالى للمؤسسات .

الإجابة علي التساؤل الثالث والذي ينص على :

- هل يمكن التنبؤ بمستوى كفاء الأداء المالى بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا فى ضوء نظم الرقابة الداخلية ؟

جدول (14)

تحليل الإحذار المتعدد بين محاور إستبيان نظم الرقابة الداخلية وإستبيان كفاءة الأداء المالى بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا (ن = 120)

المتغير المستقل	المتغير التابع	معدل الارتباط R	التباين المشترك R square	قيمة نسبة (F)	قيمة ثابتة Constant	وزن الإحذار المعادى قيمة B	وزن الإحذار المعادى قيمة Beta	قيمة T	الدرجة الاحصائية
معدل النمو المالى	معدل الإستثمار والتمويل	0,83	0,69	111,73	0,00	32,78	1,14	3,09	0,000
	الإيرادات						1,07	4,11	0,000
	اللوائح والقوانين						0,98	3,31	0,000
	الدرجة الكلية نظم الرقابة الداخلية						1,61	5,89	0,000
							28,89	1,18	0,000

يتضح من جدول (14) :

أن نظم الرقابة الداخلية تسهم إسهاماً دالاً إحصائياً عند مستوى (0,00) فى التنبؤ بمستوى كفاءة الأداء المالى بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا هذا فى ضوء آراء عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0,83) ، كما بلغت قيمة التباين الحادث من محاور نظم الرقابة الداخلية ومحاور كفاءة الأداء المالى (0,69) ، وهذا يعنى أن محاور إستبيان نظم الرقابة الداخلية تسهم بنسبة تباين قدرها (69%) من تباين محاور إستبيان كفاءة الأداء المالى ، و(31%) من تباين محاور إستبيان كفاءة الأداء المالى تعود لمتغيرات أخرى ، وبلغت قيمة

النسبة لفائية (111,73) ، وهى دالة عند مستوى (0,00) وبذلك يمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالى :

كفاءة الأداء المالى = 32,78 + ((1.14 × درجة محور معدل النمو المالى) + 1.47) × درجة محور معدل الإستثمار والتمويل) + (1.07 × درجة محور الإيرادات) + (0.98) × درجة محور اللوائح والقوانين).

كما يتضح من نفس الجدول أن الدرجة الكلية لإستبيان نظم الرقابة الداخلية تسهم إسهاماً دالاً إحصائياً عند مستوى (0,00) فى التنبؤ بالدرجة الكلية لإستبيان كفاءة الأداء المالى فى ضوء آراء عينة الدراسة ، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0,86) ، وبلغت قيمة التباين الحادث من نظم الرقابة الداخلية وكفاءة الأداء المالى (0,74) ، وهذا يعنى أن الدرجة الكلية لإستبيان نظم الرقابة الداخلية يسهم بنسبة تباين قدرها (74%) من تباين إستبيان كفاءة الأداء المالى ، و(26%) من تباين كفاءة الأداء المالى تعود لمتغيرات أخرى ، وبلغت قيمة النسبة ألفائية (136,06) ، وهى دالة عند مستوى (0,00) ، وبذلك يمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالى:

كفاءة الأداء المالى = 28,89 + (1,61 × الدرجة الكلية لإستبيان نظم الرقابة الداخلية) . وهذا يوفر لنا إنطباعاً بأن تفعيل نظم الرقابة الداخلية يترك أثراً فى كفاءة الأداء المالى ، حيث تعد نظم الرقابة بمثابة مؤشرات لتحديد الإنحرافات لكافة أنواع العمليات المنفذة ، ولذلك أصبح لا غنى عن الإهتمام بعمليات التحسين وتطوير عمل المؤسسات دون إستخدام نظم الرقابة لحماية حقوق المؤسسات وموجوداتها ، ويضمن سير وسلامة العمليات والوثائق المالية والإدارية من حالات الأخطاء وبالتالي كفاءة الأداء المالى .

حيث تضمن نظم الرقابة الداخلية دقة ونوعية المعلومات المقدمة والمتعلقة بالوثائق المحاسبية ، وإن الأجهزة الرقابية هي التي تساهم فى ربط أجزاء العمليات الإدارية مع بعضها البعض وغياب العملية الرقابية يؤدي إلى تفكيك عناصرها ، فهي تطور التنظيم وتنشط الأداء فى المؤسسة لذا فإننا نحتاج إلى مهارات عالية وخبرة كافية وأساليب متطورة للرفع من الإنتاج

وتحسينه ، فالرقابة بمثابة الجهاز العصبي لجسم الإنسان ، لأنها تحرص وتسهر على سلامة كل خلية من خلايا التنظيم الذي تشرف على متابعته داخل المؤسسة .

لذا لابد من تفعيل الرقابة بمختلف أساليبها ووسائلها على تلك المنشآت الرياضية ومتابعة أعمالها للتأكد من مدى مطابقتها للمخطط الموضوع ، وكيفية إستعمال المال العام المسند إليها ، حيث إننا نجد أن كل مؤسسة سواء عامة أو خاصة كانت مؤسسة خدماتية أو إنتاجية يجب أن تخضع لمراقبة معينة حسب طبيعة النشاط الذي تقوم به ، وهو ما أكدت نتائج دراسة (إيمان فتحى ، 2017)(6) ودراسة (مراد ميلود ، 2014)(17) ودراسة (فيحاء يحي ، منهل أحمد ، 2012)(15) ودراسة (نهلة إبراهيم ، 2012)(19) والتي أكدت على الهدف من الرقابة الداخلية هو ضمان سلامة وضبط أليات العمل وحماية أصولها وكذلك مواجهة المخاطر والتقليل من احتمالية التعرض لها ، والتحقق من أن جميع العمليات المالية والإدارية تتم بطريقة صحيحة .

الإستخلاصات

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية :

1. يحتاج الهيكل التنظيمي الخاص ببعض المنشآت الرياضية بمحافظة المنيا إلى التعديل حتى يتناسب والتغيرات المتسارعة للعصر الحالى .
2. يوجد ضعف فى الأساليب والوسائل المستخدمة فى تقييم الأداء ببعض المنشآت الرياضية بمحافظة المنيا .
3. تدنى مستوى الأساليب الرقابية المستخدمة ببعض المنشآت الرياضية بمحافظة المنيا .
4. ضعف تحقق نظم الرقابة الداخلية المطبقة ببعض المنشآت الرياضية بمحافظة المنيا .
5. ضعف مستوى مساهمة نظم الرقابة الداخلية فى تحسين كفاء الأداء بشكل عام ببعض المنشآت الرياضية بمحافظة المنيا .
6. ضعف معدل النمو المالى ببعض المنشآت الرياضية بمحافظة المنيا .
7. ضعف معدل الإستثمار والتمويل ببعض المنشآت الرياضية بمحافظة المنيا .
8. قلة الإيرادات ببعض المنشآت الرياضية بمحافظة المنيا .

- 9 . هناك قصور فى اللوائح والقوانين التى تعمل على زيادة كفاءة الأداء المالى بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا .
- 10 . يمكن التنبؤ بمستوى كفاء الأداء المالى بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا فى ضوء نظم الرقابة الداخلية .

التوصيات :

- فى ضوء نتائج الدراسة يوصى الباحث بما يلى :
- 1 . تفعيل نظم الرقابة الداخلية بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا .
 - 2 . الإهتمام بتأهيل الموارد البشرية العاملة بالمنشآت الرياضية علمياً وعمياً بنظم الرقابة الداخلية .
 - 3 . الإصلاح التشريعى والتنظيمى للقوانين المنظمة للعمل واللوائح المالية للأنشطة والخدمات المقدمة من المنشآت الرياضية .
 - 4 . التحديث المستمر فى نظم الرقابة الداخلية المستخدمة فى تنفيذ المهام ، بما ينعكس على تحسين كفاءة الأداء المالى .
 - 5 . إجراء دراسات مشابهة على مؤسسات والمنظمات رياضية أخرى .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- 1- أحمد حسيني أيوب (2019) : إدارة العوائد الاقتصادية كمؤشر لتحسين الميزة التنافسية بأندية الدورى الممتاز لكره القدم ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، المجلد (23) ، الجزء (الثانى) .
- 2- أحمد كمال عوض الله ، محمد رفعت المحروقي (2019) : المرود الإقتصادي لتنظيم كأس الأمم الأفريقية لكرة القدم مصر 2019م ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد (85) ، الجزء (9) ، يناير .
- 3- إسلام سيد إسماعيل (2019) : إقتصاديات اللجنة البارالمبية المصرية ، رسالة دكتوراة

- غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- 4- أشرف عبد المعز عبد الرحيم (2015) : إقتصاديات تمويل الأندية الرياضية المصرية ، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة بالسويد التي تصدرها الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا علوم الرياضة ، القاهرة .
- 5- أشرف عبد المعز عبد الرحيم ، طه محمود بخيت (2019) : إقتصاديات موافقة مصر على تنظيم كأس الأمم الأفريقية لكرة القدم 2019م (الأهداف / التكلفة / العائد / المخاطر المحتملة / التشغيل الإقتصادي) ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- 6- إيمان فتحى عبد الهادى (2017) : إطار مقترح لتقييم دور المراجعة والرقابة الداخلية فى تطوير الأداء الحكومى (بالتطبيق على الوحدات ذات الطابع الخاص) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التجارة ، جامعة المنوفية .
- 7- حمدية عبد الغفار مهران (2018) : دور قائمة التدفقات النقدية فى التطوير المؤسسي ، دار الفاروق للنشر ، القاهرة .
- 8- سعد أحمد شلبي (2012) : المتغيرات المرتبطة بنمو العوائد التجارية لأندية الدوري الإنجليزي لكرة القدم كمؤشر إستراتيجي لتخطيط أنشطة مبيعات أندية الدوري المصري (دراسة حالة) ، مجلة نظريات وتطبيقات (الطبعة الدولية) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 9- سمير كامل عيسى ، شحاتة السيد شحاتة (2017) : الرقابة والمراجعة ، دار التعليم الجامعي ، الإسكندرية .
- 10- شيرين جلال شحاتة (2015) : العلاقة بين التسويق الكلى (TQMK) والأداء المالى بمدارس السباحة فى الأندية المصرية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- 11- طه محمود بخيت (2014) : رؤية مقترحة لدعم إقتصاديات مراكز الشباب بالوحدات البحرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة

حلوان .

- 12- عبد الغفار حسن المعمارى ، حافظ جاسم المولى (2010) : تقييم كفاءة الأداء الإقتصادي للشركات العامة لصناعة الأدوية في نينوى للمدة (2002- 2007) " دراسة تحليلية مقارنة " ، مجلة تنمية الرافدين ، كلية الإدارة والإقتصاد ، جامعة الموصل ، المجلد (27) ، العدد (8) .
- 13- عبد الوهاب نصر على ، شحاتة السيد شحاتة (2014) : دراسات متقدمة في الرقابة الداخلية وفقاً لأحدث المعايير الدولية والأمريكية (مدخل الحوكمة وإدارة المخاطر وتكنولوجيا المعلومات) دار التعليم الجامعى ، الإسكندرية .
- 14- عمرو مصطفى الشتيحي (2008) : حقيبة خرائط رقابية لتقييم الأداء الإدارى بالأندية الرياضية المصرية ، المجلة العلمية لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ديسمبر .
- 15- فيحاء عبد الخالق يحيى ، منهل مجيد أحمد (2012) : تفعيل نظم الرقابة الداخلية للحد من ظاهرة الفساد المالى والإدارى فى الوحدات الخدمية (دراسة نظرية تحليلية) ، مجلة الإدارة والإقتصاد ، العدد (92) .
- 16- محمد سيد زرمبة ، تامر عبد العظيم عبد الموجود (2019) : العائد من إستضافة مصر لكأس الأمم الأفريقية لكرة القدم 2019 كحدث رياضي كبير ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- 17- مراد ميلود (2014) : أثر نظام الرقابة الداخلية على المحتوى الإعلامي للقوائم المالية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة .
- 18- ميهاب صلاح بيومى (2012) : أثر مكافآت خيارات الأسهم على الأداء المالى والتشغلي للمنشأة ، المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية ، كلية التجارة ، جامعة الإسماعيلية ، المجلد (3) ، العدد (1) .
- 19- نهلة إبراهيم عبد الكريم (2012) : أثر الرقابة الداخلية في زيادة الكفاءة والفعالية

بالمنشآت الصناعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

20- هيفاء سعيد الحداد ، مقبل على أحمد على (2005) : تقويم الأداء المالى باستخدام البيانات والمؤشرات المالية لعينة من الشركات المساهمة المختلطة فى محافظة نينوى ، مجلة تنمية الرافدين ، المجلد (32) ، العدد (99) كلية الإدارة والإقتصاد ، جامعة الموصل .

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :

- 21- El-Habashy, H. A. (2019) : The effects of board and ownership structures on the performance of publicly listed companies in Egypt. Academy of Accounting and Financial Studies Journal. 23(1),1-15.
- 22- Grant , J. & Mckechnic , D. & Chinta , R. (2007) : The Effect Using the Business (Word & STRATEGY) for , American University of Sharjah , UAE , Published by United States Sport Academy.
- 23- Matheson , V. (2002) : An Examination of Sporting Event Economic Impact Studies , Professor degree research , Department of Economics & Business , Lake Forest College , United States Sports Academy.
- 24- Ndungo, J. M., Tobias, O., and Florence, M. (2019) : effect of information sharing function on financial performance of savings and credit co-operative societies. American Journal of Finance, 1(5) .
- 25- Reinsel, David; Gantz, John and Rydning, John, (2017) : "Data Age 2025: The Evolution of Data to Life-Critical", Framingham, MA, US: International Data Corporation,. Retrieved 2, November .
- 26- Zainudin, Z., Ibrahim, I., Said, R. M., and Hussain, H. I. (2018) : Debtand Financial Performance of Reits In Malaysia: A Moderating Effect of Financial Flexibility. Jurnal Pengurusan (UKM Journal of Management), 50.

نظم الرقابة الداخلية وانعكاسها علي كفاءة الاداء المالي

بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا

*د. طارق أحمد بهاء الدين

الملخص

تهدف الدراسة إلى التعرف على نظم الرقابة الداخلية وانعكاسها علي كفاءة الاداء المالي بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا ، إستخدم الباحث المنهج الوصفي " الدراسات المسحية "

يتمثل مجتمع البحث في العاملين بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا والمتمثل في أعضاء مجالس الإدارة والبالغ عددهم (75) خمسة وسبعون فرداً ، ومديري المنشآت الرياضية والبالغ عددهم (47) سبعة وأربعون فرداً ، والإداريين والبالغ عددهم (141) مائة واحد وأربعون فرداً ، والأخصائيين الرياضيين والبالغ عددهم (129) مائة وتسعة وعشرون فرداً ، وبلغ عدد المجتمع الأصلي (392) ثلاثة مائة وإثنان وتسعون فرداً ، ثم قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ، والبالغ قوامها (120) مائة وعشرون فرداً ، بنسبة مئوية بلغت (30.61%) من مجتمع الدراسة .

إستخدم الباحث (2) إستبيان كأداة رئيسة لجمع البيانات بهدف التعرف على واقع نظم الرقابة الداخلية و مستوى كفاءة الأداء المالي بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا ، كانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أنه يحتاج الهيكل التنظيمي الخاص ووجود ضعف في الأساليب والوسائل المستخدمة في تقييم الأداء وتدنى مستوى الأساليب الرقابية المستخدمة وضعف تحقق نظم الرقابة الداخلية وضعف مستوى مساهمة نظم الرقابة الداخلية في تحسين كفاء الأداء ببعض المنشآت الرياضية بمحافظة المنيا ، وكذلك ضعف معدل النمو المالي وضعف معدل الإستثمار والتمويل وقلة الإيرادات وقصور في اللوائح والقوانين التي تعمل على زيادة كفاءة الأداء المالي بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا ، وأخيراً يمكن التنبؤ بمستوى كفاءة الأداء المالي بالمنشآت الرياضية بمحافظة المنيا في ضوء نظم الرقابة الداخلية .

* مدرس بقسم الإدارة الرياضية – 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:- iournal@nhed.bsu.edu.eg



Internal control systems and their reflection on the efficiency of the financial performance of sports facilities in Minya Governorate

* Tarek Ahmed Baha El Din

Abstract

The study aims to identify the internal control systems and their impact on the efficiency of financial performance in sports facilities in Minya Governorate. The researcher used the descriptive approach "survey studies".

The research community is represented in the employees of the sports facilities in Minya Governorate, which is represented by the members of the boards of directors, who number (75) seventy-five individuals, the managers of sports facilities, who number (47) forty-seven individuals, the administrators who number (141) one hundred and forty-one individuals, and the sports specialists who number (129) one hundred and twenty-nine individuals, and the number of the original community was (392) three hundred and ninety-two individuals, then the researcher chose the research sample by the stratified random method, which consisted of (120) one hundred and twenty individuals, with a percentage of (30.61%) of the study population .

The researcher used (2) a questionnaire as a main tool for data collection in order to identify the reality of internal control systems and the level of financial performance efficiency in sports facilities in Minya Governorate. The control methods used, the weak realization of internal control systems, the low level of contribution of the internal control systems to improving the efficiency of performance in some sports facilities in Minya Governorate, as well as the weak rate of financial growth, the weak rate of investment and financing, the lack of revenues, and the shortcomings in the regulations and laws that work to increase the efficiency of financial performance in sports facilities in Minya Governorate. Finally, it is possible to predict the level of financial performance efficiency in sports facilities in Minya Governorate in the light of internal control systems

*Lecturer, Department of Sports Administration - 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:- iournal@phed.bsu.edu.eg

تأثير برنامج تعليمي باستخدام الرحلات المعرفية الموجهة عبر الويب (Web Quest) على التحصيل المعرفي في التنس لطلاب تدريس ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

د/ دينا عبدالرحيم مهني

المقدمة ومشكلة البحث:

شهد القرن العشرون ثورة علمية ومعرفية هائلة لم يسبق لها نظير، شملت مختلف ميادين العلوم الإنسانية والطبيعية والتطبيقية، وشهد مولد ميادين علمية جديدة لم تكن معروفة من قبل، ولم تكن التربية بمنأى عن هذا التطور، بل كانت من أكثر الميادين تأثراً وتأثيراً، إذ ظهرت العديد من النظريات والاتجاهات التربوية، التي سعت إلى استيعاب الحجم الهائل من العلوم، والحفاظ على هذا التراث الإنساني من خلال نقله للأجيال المتتالية، لتطويرة من ناحية، ووضعها موضع التطبيق من ناحية أخرى، وعملت لتحقيق ذلك على الاستفادة من كل ما أنتجه العلم من نظريات وتطبيقات.

وحرص التربويون في فترة مبكرة على توظيف تقنيات الاتصال المختلفة، التي بدأت تظهر هنا وهناك في خدمة العملية التعليمية، فبدأ الاهتمام بوسائل العرض المرئية، وبعدها المسموعة، وظهرت الوسائل السمعية والبصرية كميدان تربوي جديد، ثم بدأ يظهر في الأدب التربوي مصطلح تقنيات التعليم، وتحول الاهتمام من مجرد استخدام الوسائل السمعية البصرية إلى دراسة عملية الاتصال بين المرسل والمستقبل في الموقف التعليمي، وإعداد الرسالة التعليمية، واستخدام قنوات الاتصال المناسبة. (3: 45)

تعد الرحلات المعرفية عبر الويب من أساليب التعليم الإلكتروني الذي يساعد على تحسين عملية التعليم والتعلم وزيادة مستوى التحصيل المعرفي للمتعلمين حيث

* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية جامعة أسيوط

يجمع بين التخطيط التربوي والتعليمي المحكم من جهة وبين استخدام الحاسوب والإنترنت من جهة أخرى بما يمكن المعلمين من تقويم العملية التعليمية (12 : 19).

حيث يري "محمد صبحي حسانين" (2000م) نقلا عن بوتشر Bucher أن أهمية استخدام أساليب التقويم المناسبة في التربية الرياضية لمعرفة مواطن القوة والضعف للأفراد في البرامج الموضوعية لهم لتحديد مدي تقدمهم نحو الأهداف المرسومة، ولقد ثبت بالبحث العلمي أن جميع الاختبارات تعتبر من أكثر أدوات التقويم استخداما أن لم يكن أكثرها علي الإطلاق. (10:54).

ويعتبر التحصيل الدراسي أحد الجوانب الهامة في النشاط العقلي الذي يقوم به الطالب والذي يظهر فيه أثر التفوق الدراسي ويرتبط مفهوم التحصيل بمفهوم التعلم ارتباطا وثيقا إلا أن مفهوم التعلم أكثر شمولاً واتساعاً فهو يشير الي كافة التغييرات التي تحدث تحت ظروف الممارسة والتدريب بالجامعة ، فهو يتمثل في اكتساب المهارات والمعلومات تغير الاتجاهات والقيم وتبديل أساليب التكيف لدى الفرد ونظرتة نحو ذاته وهذا يقودنا الي أن التحصيل قد يؤثر على تكيف الفرد وتفوقه وفهم الآخريين (9 : 73)

ويمثل المجال المعرفي احد الدعائم الهامة لتنمية برامج التربية البدنية والرياضية، كما يعبر عن وجه ثقافي وحضاري متميز يجب على الإنسان المعاصر أن يكون ملم به، حيث تلعب المعرفة دورا ومطلباً هاماً بانتقالها من خلال عمليات الاتصال الثقافي بآلياته، فالمعرفة لا تورث وإنما تكتسب بالثقيف والتعليم والتربية، بحيث يتعين على الفرد ممارساً أو مشاهداً أن يتفهم ويعرف ويستوعب قدرأ من المعرفة الرياضية عن نوع النشاط الرياضي الممارس أولاً ثم يمارس ثانياً، فلم تعد المعرفة الرياضية مجرد ناتج فرعي لمنهج التربية الرياضية وإنما أصبحت تعليماً أساسياً. (15 : 104)

فالتنس له مهاراته الخاصة به التي تعتمد في تنفيذة على شروط الأداء الصحيح وتعتمد لعبة التنس على مهارات متعددة أساسية ومشتقة من المهارات

الأساسية، وتعد رياضة التنس من الرياضات المفتوحة ذات المهارات المتنوعة وتلعب بأساليب وتكتيك مفتوح لمختلف الضربات كذلك تلعب بمسكات متنوعة لغرض التنوع في أداء الضربات المختلفة إذ يمكن أداء الضربة الأمامية بأكثر من طريقة لنفس الضربة وذلك من اجل إعطاء ضربات متنوعة يصعب على الخصم تحديد نوع الضربة من حيث الدوران واتخاذ الإجراء اللازم لتلك الضربات.(7 : 33)

ويعتمد تطور مستوى اللاعب المبتدأ إلى حد كبير على مقدار كفاية ودرجة إتقان المهارات الأساسية للعبة التنس. (7 : 46)

وتري الباحثة أن التنس لعبة المتعة والسرور واللياقة البدنية والعلاقات الاجتماعية إضافة للقيم الاجتماعية والأخلاقية الرفيعة لذا يمارسها عدد كبير جدا وفي تزايد مستمر وخاصة المبتدئين لأجل المتعة بينما يمارسها آخرون من اجل الجوائز والمردودات المالية والشهرة الاجتماعية كما تعد رياضة التنس من أكثر الرياضات صحة والأقل خطورة ويمكن ممارستها في مختلف مراحل العمر ولكلا الجنسين دون فارق ولذلك سميت برياضة العصر .

ويؤكد باول بوتيرت (poutr,poul) (2001) ان رياضة التنس كأي رياضة تنافسيه اخري لها متطلباتها البدنيه والمهاريه والخططيه وبما يتطلب بذل جهدا شاقا وقدرات اراديه عاليه وتدريب منتظم لفترات طويله لتحقيق افضل الانجازات في هذا النشاط (16 : 20)

يتفق كل من إلين فرج (2000م)، محمد نصر الدين (2000م)، تتكون المهارات الأساسية في لعبة التنس من كل الحركات الضرورية والهادفة التي يتدرب عليها الناشئ ويتقنها في اطار القانون الدولي لرياضة التنس، سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها، وتعتمد المهارات الحركية في رياضة التنس علي الضربات سواء كانت ضربات أساسية أو متقدمة، وترتبط كل ضربة بمجموعة من القواعد الحركية التي تخضع لها حركة الجسم بطريقة ملائمة تؤدي لأداء المهارات بشكل أفضل. (4 : 15) (11 : 18)

ولقد شهدت الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً في لعبة التنس ذلك هو السبب الرئيسي الذي جعلها احدي الألعاب التي تفرض نفسها كأحدي أنشطة الرياضات الترفيهية من ناحية وأنشطة رياضة المستوي الرفيع من ناحية أخرى وذلك بفضل التطورات المستمرة في قانون ومهارات وأدوات وطرق وخطط اللعب والتي بدونها لا يظهر الطابع المميز لهذه اللعبة.

وانطلاقاً من ذلك كان لابد من إيجاد أسلوب تربوي حديث يتوخى الاستخدام العقلاني للويب واستراتيجية تقنن استخدام الويب من أجل الحصول على المعلومة بأقل وقت وجهد وذلك في بيئة تعلم إيجابية يكون فيها الطالب هو العنصر النشط في العملية التعليمية ويكون دور المعلم شبيه بدور المايسترو المنظم والمرشد فقط للحصول على المعرفة.

ومن خلال خبرة الباحثة والاطلاع علي نتائج طلاب تخصص تدريس العاب المضرب لاحظت انخفاض مستوى الطلاب في التحصيل الدراسي في تخصص تدريس العاب المضرب وذلك بسبب عدم كفاية المتعلمين بخبرات تناسب تلك اللعبة وما يصاحب ذلك من اتجاهات ومظاهر تربوية مختلفة مثل عدم فهم الدروس أو التفاعل أثناء الدرس حيث ان الطريقة المتبعه هي الاسلوب التقليدي وهو اسلوب التلقين والطلاب يقومون بالحفظ دون التفاعل والمشاركة

وفى حدود علم الباحثة وجدت قلة من الدراسات في الاختبارات المعرفية و استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب في تدريس مقرر العاب المضرب وبالتحديد على طلاب الجامعة ، وكذلك من خلال خبرة الباحثة في مجال عملها العلمي والعملي في لعبه التنس، لاحظت وجود ضعف في المعرفة الرياضية لطلاب تخصص تدريس العاب المضرب، مما جعلت الباحثة تفكر في بناء اختبار معرفي لطلاب تخصص تدريس العاب المضرب وذلك للوقوف على مستوى المعرفة العلمية لهم في كل ما يخص التنس كما يسهم هذا الاختبار في تصنيف الطلاب الي مستويات متباينة حسب معارفهم العلمية سواء على الجانب النظري أو التطبيقي وتحديد مستوياتهم وسهولة التقويم ومن ثم تحسين التحصيل المعرفي من خلال استخدام احد الطرق الغير اعتيادية والتي

تعتمد على تكنولوجيا الحاسوب والإنترنت، مما قد يسهم في رفع مستوى التحصيل الدراسي للطلاب في تخصص تدريس ألعاب المضرب، هذا ما دفعني إلي التفكير في تجريب طرق حديثه ونماذج تدريسية متطورة مواكبه لتطور العصر تعتمد على توظيف التكنولوجيا، لمعرفة أثرها وفعاليتها في تحسين مستوى التحصيل المعرفي لطلاب تخصص تدريس ألعاب المضرب.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تعليمي باستخدام الرحلات المعرفية الموجهة عبر الويب (Web Quest) ومعرفة تأثيرها على التحصيل المعرفي في التنس لطلاب تخصص تدريس ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية- جامعة اسيوط.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى التحصيل المعرفي في التنس لدي عينة البحث.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى التحصيل المعرفي في التنس لدي عينة البحث.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التحصيل المعرفي في التنس لدي عينة البحث.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث :

الرحلات المعرفية الموجهة عبر الويب (web Quest):

هي أنشطة تربوية تعتمد في المقام الأول على عمليات البحث في شبكة الويب بهدف الوصول الصحيح والمباشر للمعلومة بأقل جهد ممكن، وتهدف الرحلات المعرفية عبر الويب في ذات الوقت إلى تنمية القدرات الذهنية المختلفة لدى المتعلمين (14 : 86).

الدراسات المشابهة:

1- خالد إبراهيم احمد محمد يعقوب(2018م)(5) بعنوان إستراتيجية الرحلات المعرفية وتأثيرها في نواتج التعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الإعدادية، واستهدفت الدراسة تصميم وحدة باستخدام إستراتيجية الرحلات المعرفية **web quest** على جوانب تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية، واستخدم الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها 40 تلميذ (20 مجموعة تجريبية و 20 مجموعة ضابطة) من تلاميذ الصف الأول لعام الدراسي 2016/2017 ومن النتائج : أن الوحدة الدراسية المقترحة **web quest** أثرت تأثيراً إيجابياً على المهارات الحركية والتحصيل المعرفي والجانب الانفعالي في الكرة الطائرة وأوصي الباحثة : بتطبيق الوحدة الدراسية المقترحة في تحسين نواتج تعلم مهارات الكرة الطائرة.

2- دراسة رباب عبد الرازق طه عبد الرازق (2014م)(6) بعنوان فاعلية استخدام إستراتيجية الرحلات المعرفية (**Web Quest**) في تحسين الجانب المعرفي وبعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية، واستهدفت التعرف على فاعلية استخدام إستراتيجية الرحلات المعرفية "**WebQuest**" في تحسين الجانب المعرفي وبعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية بمدرسة العامرية الإعدادية إدارة العامرية التعليمية محافظة الإسكندرية ، تم استخدام المنهج التجريبي على مجموعتين إحداهما (20) تلميذة والأخرى ضابطة (20) تلميذة، وتم استخدام الاختبارات المعرفية والاختبارات المهارية للوصول إلي البيانات ، أسفرت النتائج على أن استخدام استراتيجيه الرحلات المعرفية "**WebQuest**" أظهرت تأثيراً إيجابياً في فاعلية تحسين الجانب المعرفي وبعض المهارات الحركية بنشاط الجمباز بدرس التربية الرياضية لتلميذات

المرحلة الإعدادية، وكانت أهم التوصيات ضرورة تطبيق إستراتيجية الرحلات المعرفية "WebQuest" في تدريس مناهج التربية الرياضية المختلفة.

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية مع استخدام القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين.

مجتمع البحث :

تمثل في طلاب تخصص تدريس ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية-جامعة أسيوط للعام الجامعي 2021م/ 2022م، حيث كان عدد الطلاب 176 طالب.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طلاب تخصص تدريس ألعاب المضرب للعام الجامعي 2021/2022م، وقد بلغ إجمالي العينة 40 طالباً، وعدد (16) طالباً من خارج عينة البحث تم استخدامهم كعينة للدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (40) طالباً.

أدوات جمع البيانات:

الاختبارات المستخدمة: استخدمت الباحثة اختبار التحصيل المعرفي من إعداد الباحثة وفيما يلي الإجراءات التي اتبعت لبناء اختبار التحصيل المعرفي.

1- إختبار التحصيل المعرفي في التنس(إعداد الباحثة):

وإعتمدت الباحثة في بناء الإختبار على الخطوات التالية:

تحديد الهدف من الإختبار:

يهدف هذا الإختبار إلى قياس التحصيل المعرفي (المعارف والمعلومات) المرتبطة بالمهارات المنهجية في التنس قيد البحث وقد روعي أن تكون أهداف هذا الإختبار متمشية مع مستوى العينة قيد البحث، مع مراعاة أن يتم صياغة الأهداف العامة للإختبار المعرفي في صورة أهداف سلوكية يمكن قياسها كمايلي:

* أن يتعرف الطالب على التطور التاريخي لرياضة التنس.

* أن يتذكر الطالب النواحي الفنية لمهارات التنس.

* أن يتذكر الطالب للنقاط القانونية المرتبطة برياضة التنس.

تحديد محاور الإختبار والاهمية النسبية لكل محور:

إستناداً إلى ما قامت به الباحثة من تحليل المحتوى الدراسي (المنهج المقرر) للتنس والذي يدرسه الطلاب عينة البحث، وكذلك الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات التي تناولت بناء الإختبارات المعرفية، وفي ضوء الهدف العام، والاهداف التعليمية/ السلوكية، توصلت الباحثة إلى محاور الإختبار وتم عرضه على السادة الخبراء مرفق (6) لتحديد الأهمية النسبية لكل محور وكانت نتيجة إستطلاع رأى السادة الخبراء كما يلي:

• التطور التاريخي لرياضة التنس ويمثل 15%.

• الأداء المهاري لرياضة التنس ويمثل 60%.

• القانون الدولي لرياضة التنس ويمثل 25%.

تحديد وصياغة مفردات (عبارات) الإختبار المعرفي:

قامت الباحثة بالرجوع إلى المراجع سابقة الذكر لصياغة مفردات الإختبار في صورته المبدئية وبلغ عددها (91) مفردة مقسمة على محاور الإختبار، وقد روعي في هذه المفردات أن تقيس كل مفردة ناتج تعلم معين وأن تتسم بالشمول والدقة العلمية والوضوح، وعدم احتمال اللفظ لأكثر من مدلول، وتتسم بالبساطة والسهولة اللغوية.

تحديد نوع الأسئلة:

من خلال إطلاع الباحثة على المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة والتي تناولت

أساليب التقويم والإختبارات الموضوعية بهدف التعرف على عملية بناء الإختبار المعرفي فقد إختارت الباحثة صياغة أسئلة الإختبار المعرفي من خلال أسئلة الصواب والخطأ والإختيار من متعدد، وذلك لسهولة تصحيحها، ويعتبر من أفضل أنواع الإختبارات الموضوعية وأكثرها شيوعاً وإستعمالاً.

إعداد الصورة المبدئية للإختبار:

قامت الباحثة بتصميم إستمارة إستطلاع رأى الخبراء تشتمل على عبارات الإختبار المعرفى فى صورته الأولى، ثم عرضها على عدد من الخبراء فى مجال رياضة التنس وطرق تدريس التربية الرياضية، وذلك بهدف التأكد من صلاحية مفردات الإختبار وطريقة صياغتها، ومدى قياسها للأهداف التى وضعت من أجلها، وقد بلغ عددها (91) سؤال، حيث كان تصنيفها كالتالى:

- الجانب التاريخى (11) سؤال.
- الجانب المهارى (55) سؤال.
- الجانب القانونى (25) سؤال.

وقد أوضحت نتيجة إستطلاع رأى الخبراء على موافقتهم على أسئلة الإختبار المعرفى للتنس على أن يتم تعديل صياغة بعض المفردات وحذف بعضها، كما يوضحها جدول (1)

جدول (1)

العبارات التى تم حذفها أو تعديلها أو إضافتها فى إختبار التحصيل المعرفى فى رياضة التنس

العدد النهائي	إضافة	تعديل	أرقام الاسئلة التى تم حذفها		العدد المبدئى	المحور
			الإختبار من متعدد	الصواب والخطأ		
10	-	-	-	1	11	تاريخ التنس
55	-	-	-	-	55	المهارات الاساسية
25	-	-	-	-	25	النواحى القانونية
90	-	-	-	1	91	المجموع الكلى

يتضح من جدول (1) ان المحاور تمثلت فى التاريخ والمهارات والقانون لرياضة التنس حيث تمثل عبارات محور التاريخ من الاختبار المعرفى 11 عبارة وحذفت عبارة واحدة من (الصواب والخطأ) بعد عرضها على السادة الخبراء ليصبح العدد النهائي لمحور تاريخ التنس 10 عبارات فقط ومحور المهارات الاساسية 55 عبارة فى العدد النهائي ومحور النواحى القانونية 25 عبارة فى العدد النهائي ليصبح اجمالى عبارات الاختبار المعرفى الكلى 90 عبارة.

إعداد تعليمات الإختبار:

قامت الباحثة بصياغة تعليمات الإختبار فى صورة مقدمة للإختبار تشتمل على تعليمات الإجابة والهدف من الإختبار بأسلوب مبسط وسهل يظهر أن الهدف الأساسى من الإختبار هو تقويم التحصيل وليس إمتحاناً. إعداد خطة تصحيح الإختبار:

يتم إعطاء درجة واحدة لكل إجابة صحيحة عن أسئلة الإختبار، وإعطاء صفر للإجابة الخاطئة، وبالتالي يكون إجمالى درجات الإختبار (90) درجة، وتم إعداد مفاتيح لتصحيح الإختبار.

إختبار مدى صلاحية عبارات الإختبار:

يقصد بها تطبيق الإختبار على عينة إستطلاعية من المجتمع الأسمى للبحث خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك بهدف:

- تحديد مدى صعوبة الأسئلة.

- حساب معاملات السهولة والصعوبة والتمييز.

- التأكد من المعاملات العلمية قبل التطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

وتم تطبيق الإختبار على عينة البحث الإستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية والتي بلغ قوامها (10) طلاب، وبعد التطبيق تم تصحيح الإختبار ورصد الدرجات لحساب المعاملات العلمية.

معاملى السهولة والصعوبة لعبارات الإختبار:

قامت الباحثة بحساب معاملات السهولة والصعوبة لعبارات الإختبار وذلك بهدف تقييم كل عبارة والحكم عليها من حيث سهولتها وصعوبتها، وقد حددت الباحثة معامل السهولة والصعوبة ما بين (0.25 – 0.75) لقبول العبارات وكلما إقتربت من 50% تكون مناسبة، وذلك وفقاً لما تبعته معظم الدراسات وما أشارت إليه المراجع العلمية المتخصصة فى بناء الإختبارات المعرفية فى المجال الرياضى والمتخصصين فى مجال القياس والتقويم، وإستخدمت المعادلة التالية:

- معامل السهولة = الإجابات الصحيحة لكل سؤال / على عدد الأفراد الكلى.

- معامل الصعوبة = 1 - معامل السهولة.

- معامل السهولة = 1 - معامل الصعوبة.

- معامل التمييز:

لحساب معامل التمييز، رتبت درجات العينة تنازليا، لتحديد الـ 27% العليا وكذلك

الـ 27% السفلى، بهدف تحديد معامل التمييز لكل عبارة باستخدام المعادلة التالية:

معامل التمييز = عدد الإجابات الصحيحة في المجموعة العليا - عدد الإجابات الصحيحة في المجموعة السفلى

عدد المبحوثين في إحد المجموعتين
وقد تم قبول المفردات التي يتوفر فيها الشرطين التاليين:

- أن يكون معامل الصعوبة بين (0.3 - 0.7).

- أن يكون معامل التمييز أكثر من (0.30)

وجداول (2) يوضح معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لأسئلة إختبار التحصيل المعرفي

لرياضة التنس لطلاب العينة الإستطلاعية قيد البحث.

جدول (2)

معاملات السهولة والصعوبة والتمييز للإختبار المعرفى قيد البحث

م	السهولة	الصعوبة	التمييز	م	السهولة	الصعوبة	التمييز
1	0.34	0.66	0.22	46	0.40	0.60	0.24
2	0.40	0.60	0.24	47	0.39	0.61	0.23
3	0.35	0.65	0.22	48	0.52	0.48	0.24
4	0.54	0.46	0.24	49	0.41	0.59	0.24
5	0.36	0.64	0.23	50	0.32	0.68	0.21
6	0.51	0.49	0.24	51	0.36	0.64	0.23
7	0.63	0.37	0.23	52	0.44	0.56	0.24
8	0.52	0.48	0.24	53	0.33	0.67	0.22
9	0.44	0.56	0.24	54	0.47	0.53	0.24
10	0.38	0.62	0.23	55	0.39	0.61	0.23
11	0.34	0.66	0.22	56	0.51	0.49	0.24
12	0.36	0.64	0.23	57	0.37	0.63	0.23
13	0.47	0.53	0.24	58	0.52	0.48	0.24
14	0.63	0.37	0.23	59	0.34	0.66	0.22
15	0.52	0.48	0.24	60	0.33	0.67	0.22
16	0.40	0.60	0.24	61	0.41	0.59	0.24
17	0.44	0.56	0.24	62	0.35	0.65	0.22
18	0.35	0.65	0.22	63	0.43	0.57	0.24
19	0.52	0.48	0.24	64	0.47	0.53	0.24
20	0.47	0.53	0.24	65	0.39	0.61	0.23
21	0.54	0.46	0.24	66	0.36	0.64	0.23
22	0.38	0.62	0.23	67	0.63	0.37	0.23
23	0.42	0.58	0.24	68	0.34	0.66	0.22
24	0.39	0.61	0.23	69	0.51	0.49	0.24
25	0.36	0.64	0.23	70	0.47	0.53	0.24
26	0.52	0.48	0.24	71	0.42	0.58	0.24
27	0.51	0.49	0.24	72	0.38	0.62	0.23
28	0.43	0.58	0.24	73	0.32	0.68	0.21
29	0.37	0.63	0.23	74	0.39	0.61	0.23
30	0.40	0.60	0.24	75	0.62	0.38	0.23
31	0.42	0.58	0.24	76	0.51	0.49	0.24
32	0.63	0.37	0.23	77	0.48	0.52	0.24
33	0.38	0.62	0.23	78	0.52	0.48	0.24
34	0.44	0.56	0.24	79	0.35	0.65	0.22
35	0.35	0.65	0.22	80	0.38	0.62	0.23
36	0.63	0.37	0.23	81	0.33	0.67	0.22
37	0.47	0.53	0.24	82	0.42	0.58	0.24
38	0.45	0.55	0.24	83	0.40	0.60	0.24
39	0.39	0.61	0.23	84	0.42	0.58	0.24
40	0.51	0.49	0.24	85	0.35	0.65	0.22
41	0.63	0.37	0.23	86	0.44	0.56	0.24
42	0.33	0.67	0.22	87	0.52	0.48	0.24
43	0.38	0.62	0.23	88	0.39	0.61	0.23
44	0.54	0.46	0.24	89	0.47	0.53	0.24
45	0.44	0.56	0.24	90	0.38	0.62	0.23

يتضح من جدول (2) أن معاملات السهولة للإختبار المعرفى فى التنس قيد البحث قد تتراوح بين (0.32 : 0.63) ومعامل الصعوبة يتراوح بين (0.37 : 0.68)، ومعامل التمييز بين (0.21 : 0.24).

تحديد زمن الإختبار:

$$\frac{\text{الزمن الذى استغرقه أول طالب} + \text{الزمن الذى استغرقه آخر طالب}}{2} = \text{متوسط زمن الإختبار}$$

وكان المتوسط الحسابى لزمن الإختبار هو (43) وهو الزمن المناسب للإجابة على الإختبار المعرفى وذلك كما هو موضح بجدول (3) التالى:

جدول (3)

الزمن المناسب لتطبيق الإختبار

الزمن المناسب	المجموع	الزمن التجريبي	
		الزمن الذى استغرقه آخر طالب	الزمن الذى استغرقه أول طالب
43ق	86ق	49ق	37ق

يتضح من جدول (3) ان الزمن المناسب للإجابة على الإختبار المعرفى هو 43 دقيقة موزعه على (90) عبارة فى الإختبار المعرفى .

المعاملات العلمية للإختبار المعرفى :

صدق المقارنة الطرفية :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية من خلال ترتيب درجات 16 طالب ترتيباً تنازلياً وتحديد الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى، ثم حساب الفروق بين المتوسطات للمجموعتين باستخدام (T-Test) وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطي الربيع الأعلى والربيع الأدنى في مستوى التحصيل المعرفي

ن = (16)

قيمة "ت" المحسوبة	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغير	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
3,12	4.82	21.23	2.20	41.10	درجة	اختبار التحصيل المعرفي	1

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.78$ * دال

يتضح من جدول (4) ما يلي: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي الربيع الأعلى والربيع الأدنى لصالح الربيع الأعلى مما يدل على قدرة الاختبار على التمييز بين المستويات المختلفة وهذا يؤكد صدقه.

ثبات اختبار التحصيل المعرفي:

قامت الباحثة بحساب ثبات اختبار التحصيل المعرفي وذلك بتطبيقه وإعادة تطبيقه بفارق زمني مدته عشرة أيام في الفترة من يوم الأحد 20/فبراير/2022م إلي الاثنين 28/فبراير/2022م على عينة قوامها (16) طالب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين وجدول (5) يوضح معاملات الارتباط بين القياسين.

جدول (5)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبار المعرفي (ن=16)

قيمة "ر" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
*0.86	3.00	22.43	2.89	20.12	درجة	اختبار التحصيل المعرفي	1

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.63 * دال

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في اختبار التحصيل المعرفي، حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة للاختبار (0.86) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يشير إلى ثبات الاختبار المعرفي.

- تكافؤ مجموعات البحث (التجريبية - الضابطة):

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ لمجموعتي البحث للتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث، ويتضح ذلك من خلال الجدول (6).

جدول (6)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى التحصيل المعرفي

(ن=1=2=20)

الدرجة	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
ثالثي	*1.86	2.13	22.50	2.89	21.80	درجة	اختبار التحصيل المعرفي	1

* قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.031

يتضح من جدول (6) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (1.86) وهي أقل من قيمة

(ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في مستوى التحصيل المعرفي.

الصورة النهائية للإختبار: مرفق(7)

بعد تطبيق الإختبار المعرفي في رياضة التنس قيد البحث في صورته التجريبية على عينة البحث الإستطلاعية، والتأكد من مدى صدق وثبات جميع أسئلة الإختبار، أصبح الإختبار المعرفي في صورته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة البحث الأساسية.
البرنامج التعليمي المقترح:

صممت الباحثة الدروس التعليمية باستخدام الرحلات المعرفية (مرفق7) وفقاً للأسس

التالية:

- تصميم الدروس التعليمية وفقاً للأسس العلمية باستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب.

- خضوع الدروس التعليمية للهدف العام وشرحها لعينة البحث.

- ملائمة الدروس التعليمية لعينة البحث.

- ارتباط الدروس التعليمية بأدوات الإختبار والقياس.

- مرونة الدروس التعليمية.

- شرح لعينة البحث بأنه ليس المهم البداية (الإختبار القبلي) وإنما المهم هو ما سوف

يحزره كل منهم في نهاية التجربة.

وقد اتبعت الباحثة في تدريسها لهذه المجموعة ما يلي:

(التمهيد) (Introduction):

التمهيد لإثارة دافعية الطلاب وتوضيح الفكرة التي يدور حولها الموضوع (الدرس) من أجل

وضع الطالب في تصور مسبق حول ما سيتعلمه وما سيحدث خلال الرحلة، ابتداءً من تحديد

الفكرة، وتوزيع المهام الخاصة بالموضوع على المجموعة، والمعايير التي يتم في ضوءها التقييم

للنتائج، والتغذية الراجعة التي تتم في نهاية كل رحلة معرفية، مما يزيد من تحفيز الطالب على

إتقان عمله بحثاً وتصميماً وكتابةً .

توزيع المهام (Tasks):

يعد هذا العنصر المكون الأهم والرئيسي، فهو المحور الأساسي الذي ينطلق منه الطلاب في رحلتهم المعرفية لبلوغ النتائج، وفيها تم تحديد الأسئلة الجوهرية التي يدور حولها موضوع البحث (الدرس)، ومن أبرز المهام التي أعطيت لمجموعة البحث التجريبية هي:

* مهمة صياغة المادة بلغة المتعلم :

من خلال الإجابة عن أسئلة بعينها تم صياغتها مسبقا.

* مهمة التجميع:

ويتم فيها البحث عن معلومات محددة من مصادر مختلفة وكتابتها وتنسيقها.

* مهمة الحوار والتفاوض :

هي مفيدة كثيراً في الموضوعات التي يثار حولها الجدل وتعدد وجهات النظر فتداول الطلاب الموضوع في إطار ندوة يخرج منها بتوصيات محددة.

* مهمة الصحفي :

وينتمص فيها الطالب دور الصحفي لتغطية موضوع بعينه وصياغته في هيئة خبر أو مقال أو تقرير.

* مهمة التحليل :

ويبحث فيها الطالب عن أوجه التشابه والاختلاف بين الآراء، ومن ثم الفهم الصحيح والارتقاء علي سلم النمو المعرفي.

* مهمة إصدار الحكم :

تتطلب توافر درجة عالية من الفهم حيث يقدم الطالب مجموعة من العناصر التي تتعلق بالموضوع وعليه أن يقيسها وقيمتها ومن ثم يتخذ قرارا بشأنها .

ثالثاً : العمليات أو (الإجراءات) (Process):

في هذا العنصر يتم تحديد الخطوات التي سيقوم الطلاب بإجرائها لإنجاز المهام المطلوبة منهم، وفيها يتم تقسيم الطلاب إلي مجموعات وتوزيع العمل فيما بينهم وتحديد الوقت اللازم



لإتجاز المهمة، وأن توفر للطلاب وسائل مختلفة لعرض نتائجهم، مثل، أوراق العمل، جداول التلخيص .

رابعاً : المصادر (Resources):

وفيه تم تحديد قائمة بالمصادر المتوفرة علي شبكة الإنترنت ذات العلاقة بالمهام الموكلة إلي المتعلمين، والتي يمكن أن يستفيدوا منها في إنجاز المهام المكلفين بها، وذلك من خلال (المواقع الإلكترونية ، الموسوعات العلمية ، الدوريات والمجلات، المقالات والأبحاث العلمية).

خامساً : التقويم (Evaluation):

تم مراعاة أن يقوم المتعلمين بتقويم أنفسهم وفق ضوابط ومعايير واضحة (كالتعاون بينهم في العمل، استخدام المصادر والمراجع، تبادل المعلومات بين المجموعات) ومن خلال اختبار تحصيل معرفي لهم وتم توضيح ذلك للطلاب قبل بداية رحلتهم وذلك من أجل توجيه جهودهم.

سادساً: الخاتمة أو(الاستنتاجات) (Conclusion):

وفيه تم تلخيص الفكرة المحورية للموضوع وتذكير الطلاب بما قاموا به وتعلموه.



خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي على عينة البحث يوم الثلاثاء 2022/3/1م.

خطوات تصميم وتطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتحديد الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج بستة أسابيع تبدأ من يوم الاربعاء 2022/3/2م الى 2022/4/14م.

قامت الباحثة بتحديد الدروس التعليمية بدرسین أسبوعياً .

القياسات البعدية :

قامت الباحثة بالقياس البعدي لعينة البحث يوم الاحد 2022/4/17م وبنفس الأسلوب الذي اتبع في القياس القبلي وفي ظل نفس الظروف والشروط.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

قامت الباحثة بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً باستخدام برنامج EXEL لكل من الأساليب الإحصائية المستخدمة بالدراسة وذلك عند مستوى دلالة (0.05).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً/ عرض ومناقشة نتيجة الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى التحصيل المعرفي .

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ن = 20

في مستوى التحصيل المعرفي

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي		الانحراف المتوسط	الانحراف المتوسط	المتغيرات
		الانحراف	المتوسط			
الاختبار المعرفي	21.80	2.89	45.10	2.68	3.23	51.66

* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 1.729

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى التحصيل المعرفي لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.23) وهي قيمة اكبر من قيمة(ت) الجدولية وبلغت نسبة التحسن (51.66). وترجع الباحثة ذلك التحسن في التحصيل المعرفي إلي أن أسلوب الشرح وأداء النموذج المستخدم مع المجموعة الضابطة قد أثر ايجابيا مما أدى إلي اكتساب أفراد هذه المجموعة للمعلومات والمعارف المتعلقة بمقرر بالتنس وذلك يرجع إلي الشرح وذكر النواحي المعرفية المتعلقة بالمقرر وتكراره للمعلومات عدة مرات، الأمر الذي أدى إلي اكتساب أفراد المجموعة الضابطة لهذه المعلومات والمعارف نتيجة لتوضيح المعلومات والمعارف الخاصة بالنواحي الفنية والقانونية والتاريخية المرتبطة بالتنس ليتكون لدى الطلاب المتعلمين صورة واضحة المهام المعرفية الخاصة باللعبة".

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلا من "أحمد السيد الموافي" (2004)(1)، "هيثم عبدالمجيد" (2005)(13)، "أحمد محمد أبو زيد" (2008)(2)، حيث أشارت نتائجهم إلي أن المعلم هو المصدر الرئيسي للمعلومات والمعارف الخاصة بالأداء وقانونياته للمهارات قيد

أبحاثهم، وأن التحسن الحادث في الجانب المعرفي كان نتيجة استخدام أسلوب الشرح وأداء النموذج.

ثانيا/ عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى التحصيل المعرفي.

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في مستوى التحصيل المعرفي
ن = 20

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي		الدرجة	نسبة التحسن %
		المتوسط	الانحراف		
الاختبار المعرفي	22.50	75.98	3.17	درجة	70.83

* قيمه (ت) عند مستوي دلالة $(0.05) = 1.729$

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التحصيل المعرفي لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.17) وهي قيمة اكبر من قيمة(ت) الجدولية، وبلغت نسبة التحسن (70.4).

وهي نسب تظهر لنا مدى التقدم الذي وصل إليها طلاب المجموعة التجريبية في مستوى التحصيل المعرفي، مما يشير إلي أن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب له تأثير إيجابي على مستوى التحصيل المعرفي لعينة البحث في التنس.

وترجع الباحثة تحسن طلاب المجموعة التجريبية بالشكل الكبير والواضح والذي يوضحه جدول (8) إلي أن التعليم من خلال الرحلات المعرفية عبر الويب " البرنامج المقترح " قد سهل الفرصة لتقديم العديد من المعلومات والمعارف والمثابة من خلال الوسائط التكنولوجية المختلفة والتي تم إستخدامها داخل البرنامج بما يناسب الفروق الفردية بين المتعلمين، حيث إستطاعوا الوصول إلي هذه المعلومات من خلال الإبحار داخل الرحلة المعرفية، الأمر الذي أدى إلي

ثقتهم بأنفسهم لإعتمادهم على ذاتهم في الدراسة والوصول للمعلومات المراد معرفتها، كما تعزو الباحثة ذلك إلي بعض النقاط الهامة ومنها :

• المقدمة في الرحلات المعرفية عبر الويب مشوقة ومحفزة للمتعلمين، ومثيرة لدافعيتهم نحو تنفيذ البحث عن المعلومة المطلوبة منهم .

• إعتقاد الرحلات المعرفية عبر الويب علي التعليم المتمركز حول المتعلم، حيث تحتوي علي مهمات وأنشطة تساعد المتعلم علي القيام بعمليات مختلفة من البحث والتقصي والاستكشاف للمعلومات، وإيجاد بناء معرفي خاص بها ومن إبداعه لذلك فهو يستطيع التعامل مع المعارف والمعلومات بطرق علمية مفيدة أكثر من حفظها فقط.

• إستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب بطريقة جديدة تختلف عن النمط التقليدي، حيث يكون للمتعلم دور إيجابي فاعل في الحصول علي المعلومة من خلال تصفحه لصفحات الويب المختلفة وتلخيصها ومناقشتها مع زملائه ومعلمته للوصول لمستوي معرفي عالي.

• تنوع طريقة العرض للمتعلم (صور ملونه_فيديو_صور متحركة_ صفحات علي الويب) كل ذلك يساعده في الحصول علي المعلومات وإكتسابه للمفهوم بشكل علمي .

• إختبار التحصيل المعرفي الموضوع بعد نهاية كل رحلة تساعد الطلاب علي تقييم أدائهم والتعرف علي أخطائهم ومراجعتها . (8 : 72)

وتأكيداً على ما تركته الرحلات المعرفية عبر الويب من تحسن في مستوى التحصيل المعرفي لطلاب المجموعة التجريبية أن التعلم عبر الويب توفر للمتعلم مجموعة من الآليات لتحسين عمليات تثبيت المعلومات وذلك من خلال قيام المتعلم بالتنقل والتحرك بين المعلومات ، ومن ثم تحديث الروابط المتصلة بتلك المعلومات بطريقة تؤدي إلي الحصول على تعلم ثابت.

وهذا ما تؤكدده دراسة كلا من علياء علي محمد الخولى (2018م) (8) ، ودراسة خالد إبراهيم احمد محمد يعقوب (2018م) (5)، دراسة رباب عبد الرازق طه عبد الرازق (2014م) (6) على ان الرحلات المعرفية عبر الويب لها تأثير ايجابي على الحصائل المعرفية للمتعلمين .

ثالثا/ عرض ومناقشة نتيجة الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى التحصيل المعرفي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية

$$20 = 2 = 1 = n$$

في مستوى التحصيل المعرفي

المتغيرات	البعدي ضابطة		البعدي تجريبية		الاختبار المعرفي
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
درجة	45.10	2.68	75.98	3.17	4.65

* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 1.729

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى التحصيل المعرفي لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.65) وهي قيمة اكبر من قيمة(ت) الجدولية.

ويفسر تحسن مستوى التحصيل المعرفي لطلاب المجموعة التجريبية وتقدمها إلي أن التأثير الإيجابي للرحلات المعرفية عبر الويب " البرنامج المقترح " حيث تميز بالاستخدام المتنوع للوسائط التكنولوجية الحديثة في عرضه للمعلومات والمعارف المرتبطة بالمقرر، من خلال مثيرات بصرية وسمعية ، وإطاراً نظرياً، ورسومات توضيحية، وصور متحركة " فيديو " كل ذلك مصاحباً للأداء الحركي ويرتبط بكل جزء تعرضه الرحلة المعرفية، بما يتناسب مع متطلبات الأداء الحركي للتنس، مما أدى بدوره إلي المشاركة الإيجابية للمتعلمين وتحفيزهم بصورة أكثر فاعلية على إكتساب المعلومات والمعارف المرتبطة بالمقرر والمطلوب تعلمها، حيث أن تداخل وتنظيم هذه الوسائط المختلفة مع بعضها وإخراجها بشكل منظم يجعل الدرس أكثر حيوية والمتعلم أكثر تفاعلاً ومن ثم تحقيق أعلى معدلات الإدراك العقلي والحركي.

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلي أن إستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب " البرنامج المقترح " في التعليم تؤثر تأثيراً فعالاً في المتعلمين، وذلك من خلال عمليات التفاعل التي تتم بينه وبين الرحلة، الأمر الذي يجعله مقبلاً على التعلم دون خوف أو تردد من معرفة أى طالب

لمستواه، وبذلك تتم عملية التعلم عن رغبة وحاجه ملحة لذلك من داخله لا عن رهبة وخوف وبالتالي تزداد مستوى تحصيلهم المعرفي للمادة التعليمية والمراد تعلمها.

هذا ويدل تحسن المستوى المعرفي للمجموعة التجريبية إلي أن الرحلات المعرفية عبر الويب " البرنامج المقترح " لها تأثير فعال على مستوى التحصيل المعرفي، كما أن تصميمها أتصف بالشمولية والتكامل للمحتوى المعرفي والمرتبط بالعبة، بالإضافة إلي عرض المعلومات بطريقة منظمة ومتابعة وخالية من الحشو للمعارف والمعلومات التي لا تفيد المتعلمين.

ويرى " أحمد محمد سالم " (2004م) أن تصميم الرحلات المعرفية عبر الويب وتطبيقها وتقديمها وبثها عبر الشبكة العالمية للمعلومات " الإنترنت " هي أحدث إستخدامات الإنترنت في التعليم، فيسهل ذلك من متابعتها ودراسة محتواها العلمي، فالرحلات المعرفية مفتوحة طوال ساعات اليوم فيستطيع المتعلمين الدخول إليها في أى وقت، مما لها الدور الايجابي حيث يستطيع التعليق على محتوياتها وعلى آراء الآخرين من المتعلمين وإمكانية الحصول على كم هائل من المعلومات. (3 : 357)

الاستنتاجات :

- 1 . البرنامج التقليدي المتبع له تأثير ملحوظ على مستوى التحصيل المعرفي في التنس لطلاب تخصص تدريس ألعاب المصرب بكلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط.
- 2 . البرنامج المقترح باستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب له تأثير ايجابي وكبير على مستوى التحصيل المعرفي في التنس لعينة البحث التجريبية
- 3 . هناك فروق في نسب التحسن المئوية للتحصيل المعرفي بين عينة البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات :

- 1 . الاهتمام بالتعليم الالكتروني حيث أن له دور كبير في تحسين التحصيل المعرفي للطلاب.
- 2 . ضرورة استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب في تحسين وتنمية الجانب المهاري للطلاب.
- 3 . استخدام الرحلات المعرفية في تحسين وتطوير الجوانب المعرفية للطلاب في الرياضات المختلفة.

المراجع

- 1- أحمد السيد الموفي: تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى التحصيل المهارى و المعرفي في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بدمياط , جامعة المنصورة , 2004م.
- 2- أحمد محمد أبو زيد: "تأثير استخدام الوسائط فائقة التداخل على مستوى التحصيل المعرفي والمهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2008م.
- 3- أحمد محمد سالم: " تكنولوجيا التعليم والتعلم الإلكتروني " ، مكتبة الرشد ، المملكة العربية السعودية ، الرياض ، 2004م.
- 4- إلين وديع فرج : التنس، تعليم- تدريب - تقييم - تحكيم، منشأة المعارف ،الإسكندرية، 2000م.
- 5- خالد ابراهيم احمد محمد يعقوب: استراتيجيات الرحلات المعرفية و تأثيرها في نواتج التعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الاعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، 2018م.
- 6- رباب عبد الرازق طه عبد الرازق : فاعلية استخدام إستراتيجية الرحلات المعرفية في تحسين الجانب المعرفي وبعض المهارات الحركية بدرس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، 2014م.
- 7- ظافر هاشم إسماعيل، الأعداد النفسي والخططي بالتنس، ط 2، دار الحافظ للطباعة والنشر والترجمة، بغداد، 2002.

- 8- علياء على محمد الخولى : فاعلية استخدام الرحلات المعرفية عبر الانترنت في التحصيل المعرفي والمهارات التدريسية لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2018م.
- 9- محمد الحيلة ، محمد نوفل : أثر استراتيجية الويب كويست في تنمية التفكير الناقد والتحصيل الدراسي في مساق تعليم التفكير لدى طلبة كلية العلوم التربوية الجامعية (الأونروا) ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، العدد الرابع(2008).
- 10-محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية الرياضية،ط4،دار الفكر العربي،القاهرة، 2000م.
- 11-محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة2000.
- 12-نسرين بسام فايز: أثر استخدام إستراتيجية الرحلات المعرفية في التحصيل المباشر والمؤجل لدى طالبات الصف الحادي عشر في مادة اللغة الإنجليزية، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط، 2013م.
- 13-هيثم عبد المجيد محمد: "تأثير أسلوب التطبيق التبادلي الرباعي باستخدام الحاسب الآلي على بعض المتغيرات المهارية والمعرفية والانفعالية لرياضة سلاح الشيش لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالمنيا"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2005م.
- 14-Jacqueline , L . : Confronting Challenges in Online Teaching : The WebQuest Solution , Merlot Journal of Online Learning and Teaching , Vol .(3), No .(1), March, 2007.
- 15- Mathews, .D.K,: Measurement In Physical Education, W.B. Saunderscal, Phildelphia, 2000
- 16- poul poutrt:muscle in tennis, medics tennis,2001

