



مجلة بني سويف لعلم التربية البدنية والرياضية

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

مجلة (6) - العدد الحادي عشر ج 4 مارس 2023م

التقديم الدولي الموحد للطباعة 2536-9881

التقديم الدولي الموحد الإلكتروني 2536-X989

هيئة تحرير المجلة

أ.د/ محمود رجائي محمد

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 شاکر الغول

مدير التحرير

أ.م.د/ نجلاء عباس محمد

محرر فني

أ.د/ محمد قدری بکری

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

مستشاروا التحرير

(مقرى 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 العاشر (بالترتيب الأبجدي) :

1-	أ.د/ إبراهيم عبد الرزاق	: أستاذ بقسم العلوم الأساسية كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة بني سويف
2-	أ.د الشيماء سعد زغول	: أستاذ بقسم طرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
3-	أ.د ايمان عبد العزيز	: أستاذ التعبير الحركي كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان
4-	أ.د/ حازم كمال الدين عبد العظيم	: أستاذ الإدارة الرياضية كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط
5-	أ.د/ سامية فريد	: أستاذ الترويج الرياضي كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف
6-	أ.د/ عالية عادل شمس الدين	: أستاذ التعبير الحركي كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق
7-	أ.د/ عماد أبو القاسم محمد	: أستاذ بقسم طرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي
8-	أ.د/ صلاح انس أبو جعفر	: أستاذ بقسم طرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد
9-	أ.د/ مدحت أبو سريع	: أستاذ بقسم طرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
10-	أ.د/ نعمت صلاح السيد	: أستاذ التمرينات الإيقاعية كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان



لائحة النشر لمجلة 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 البحثي بالإضافة إلى انه أيضا له الحق فى أن يقيم ويستفيد من أبحاث الآخرين.

ومن هنا تأتي أهمية المجالات 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 التي 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 :

(رئيساً لمجلس الإدارة)

الأستاذ الدكتور عميد الكلية

(رئيساً للتحرير)

الأستاذ الدكتور وكيل الكلية للدراسات العليا

(نائباً لرئيس التحرير)

عضو هيئة تدريس بالكلية

(مدير تحرير)

عضو هيئة تدريس بالكلية

(سكرتير التحرير)

عضو هيئة تدريس بالكلية

تسعة من السادة الأساتذة أعضاء هيئة

(أعضاء الهيئة الإستشارية)

التدريس بالكلية ويجوز أن يكونوا من خارج

الكلية للإستفادة من خبراتهم العلمية

(مسئول إدارى)

أحد العاملين بالجهاز الادارى فى الكلية

(مسئول مالى)

أحد العاملين بالجهاز المالى بالكلية

ويتم إختيار السكرتير الإدارى بموجب قرار من (رئيس مجلس الإدارة) وباقتراح من (رئيس التحرير) ، ويتولى كافة الأعمال الإدارية و المالية الخاصة بالمجلة .
مادة (4) :

يتولى رئيس مجلس الإدارة تمثيل المجلة أمام الهيئات الأخرى وتصريف شئونها المالية والإدارية .
مادة (5) :

يقوم رئيس تحرير المجلة بالإشراف على تلقى الأبحاث من الباحثين وتسجيل بياناتهم وتوزيع الأبحاث على المحكمين ومراسلة الباحثين والمحكمين لحين قبول البحث او رفضه ، كما يشرف على تنسيق وإخراج المجلة ويتابع عدد الأبحاث التى أجازت 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 التى يجريها أو يشترك فى إجرائها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين فى الجامعات والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمى فى مصر وخارجها .
مادة (8) :

البحث مسئولية الباحث ولا يجب أن يكون البحث قد قبل للنشر فى مجله علمية أو أى جهة أخرى ويكتب الباحث إقرار بذلك .
مادة (9) :

تنشر الأبحاث فى المجلة وفقاً لأسبقيّة ورودها بعد تحكيمها وإعدادها فى شكلها النهائى وفقاً لشروط النشر والقواعد التى 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 العلمي للأساتذة من داخل الكلية يسمح لكل أستاذ بنشر بحث واحد فقط في العام بدون تسديد أى رسوم على أن يكون البحث فردي ، ويعفى الأستاذ من رسوم التحكيم لأن بحث الأستاذ لا يحكم طالما كان البحث فى نفس مجال تخصصه .
مادة (17) :

يدعو رئيس مجلس إدارة المجلة أو من يفوضه إلى اجتماع لهيئة تحرير المجلة مرة كل ثلاثة أشهر بواقع أربعة مرات على الأقل خلال العام.
أحكام عامة :
ينشر البحث بالكامل كما قام المحكمون بتحكيمة إلا 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/ محمود رجائي

نائب رئيس مجلس الإدارة ووكيل
الكلية للدراسات العليا والبحوث

أ.د/ سيدة علي عبد العال

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث وأسماء الباحثين	م
38-11	”بناء بطارية أختبارات بدنية هركية للأطفال من 9 : 11 سنة“ أستاذ مشارك / سلطان عبد الصمد إسماعيل الخضرى	1
66-39	”تأثير استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية فى خفض قلق الإختبار وتعلم حائط الصد فى الكرة الطائرة“ * م.م. د/ سارة السيد درويش السيد	2
89-67	”متطلبات زيادة الأعمال فى المجال الرياضى المصرى“ أ.د/ أحمد فاروق عبد القادر أ.م.د/ أحمد رمضان توفيق محمد	3
122-90	” تدريبات لتقليل الفقد النسبى للمسرعة الناتج من قوى الطرد المركزى عند العدو فى المنحنى وأثرها على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى لسباق 200 متر عدو“ أ.م. د / ناهد حداد عبد الجواد حسن	4
149-123	”التنمية المهنية لعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء متطلبات الأقتصاد المعرفى“ (تصور مقترح) أ.م.د/ وائل السيد البعد خليفة	-5
171-150	”تأثير تدريبات الزومبا التنافسية Zumba Toning على اللياقة البدنية ومستوى الأداء فى الرقص الحديث“ م.م.د/ نورهان صلاح محمد	-6

بناء بطارية اختبارات بدنية حركية للأطفال من 9 : 11 سنة

أستاذ مشارك / سلطان عبد الصمد إسماعيل الخضري

المقدمة ومشكلة البحث :

يتميز العصر الحالى بالحركة والتطور السريع ، حيث نجد كثيراً من الدول الآن تعتمد فى تقدمها وتطورها على إتباع الأسلوب العلمى فى حل المشكلات التى تواجه الإنسان من خلال تفاعله مع بيئته ، وبما أن المجال الرياضى يعتبر أحد الميادين التى تعبر عن مستوى تقدم الدول ، لذلك نجد أن هذه الدول تعتمد على الأسلوب العلمى لحل مشكلاتها ، ولم يعد هناك مجال للعمل الإرتجالي أو العشوائى الذى يعتمد على القدرات الطبيعية فقط ، بل أصبح الإجتهد والعمل فى مجالات البحث العلمى هو الأساس الذى تبنى عليه إستثمار وإستغلال قدرات وإمكانات الإنسان لأقصى مدى ممكن .

وتعتبر الإختبارات والمقاييس أحد الوسائل العلمىة الضرورية لإستمرار التقدم العلمى ، إذ تعد المحك الموضوعى الذى يتم بواسطته تقويم عملية التعليم والتدريب إضافة لتقويم كفاءة المدرب والمعلم وأيضاً الجهاز الإدارى الخاص بهما ، وهى كذلك إحدى أدوات التقويم الفعالة لمستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى وغيرها من الجوانب الأخرى ، ويذكر محمد صبحى حسانين عام (1987م) أن برامج التربية الرياضىة الحديثة تعتمد بصورة كبيرة على الإختبارات بوصفها وسيلة من وسائل التطوير والتحديث فى هذا المجال ، وخصوصاً عند تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطوير المهارات الحركية فهى تعطى كلاً من المدرب واللاعب المؤشر الصحىح سواءً كان سلبياً أم إيجابياً للمستوى الرياضى العام الذى وصل إليه اللاعب فضلاً عن عملية تقويم الطريقة التى أتبعته فى تنمية هذه القدرات البدنية وأسلوب التقدم بالمهارات الحركية . (حسانين ، 1987م)

لقد كان الإنسان أهم مجالات القياس والتقويم فى التربية الرياضىة ، وتعد الإختبارات والمقاييس وأساليب وطرق التقويم المختلفة أساساً للعمل العلمى الجيد وأحد الأعمدة الأساسىة التى يعتمد عليها قياس سلوك الإنسان ، فقد تطورت وسائل القياس والإختبار لتواكب تغيرات

*** /أستاذ مشارك بجامعة ام القرى – المملكة العربية السعودىة**

الحياة المعاصرة للإنسان في كل المجالات ، وذلك من أجل الحفاظ على مستوى الحالة البدنية والوظيفية والنفسية والاجتماعية وغيرها من المجالات الأخرى ، وذلك من خلال تطوير الأداء واكتشاف الموهوبين والصفوة وتحسين القدرات البدنية وحسن استثمارها لرفع مستوى أداء الناشئين مما قد يكون له أثر على تقدم المجتمعات في كافة المجالات ، وترجع المكانة التي تحتلها التربية الرياضية والمجال الرياضي في الوقت الحالي إلى التطور الذي حدث في أساليب وطرق القياس في المجال ، فقد ظهرت إختبارات بدنية وحركية وفنية ومهارية ونفسية وغيرها من الإختبارات المقتنة الأخرى والموضوعية وأجهزة وأدوات إلكترونية حديثة للقياس وكادت تقل الإختبارات الإجتهدية والتقديرية . (فرحات ، 2007 م)

قد توصل المتخصصون في المجال الرياضي إلى دلالات تؤكد أن لكل نشاط رياضي مواصفات خاصة تميز ممارس هذا النشاط عن ممارس باقي الأنشطة الرياضية الأخرى ، ومما لاشك فيه أن تقدم المستويات الرياضية العالية وصغر سن الأبطال قد يرجع إلى التطور العلمي وتطبيق بعض نتائج البحوث والدراسات التي تناولت إختيار الناشئ المناسب وفقاً لطبيعة ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس ، لذلك إتجه المتخصصون في الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المواصفات الخاصة بكل نشاط على حده ، والتي قد تساعد على إختيار الناشئ الرياضي وفقاً لأسس علمية محددة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية محلياً ودولياً . (أبويوسف ، 2005 م) .

تكمن أهمية الإختبارات والمقاييس بالنسبة للبحوث العلمية ليس في كونها الوسيلة الأساسية لجمع البيانات فحسب ، وإنما في مدى سلامة ودقة البيانات التي يتم تجميعها عن الظواهر المقيسة والتي تعتمد بدورها على مدى صلاحية الإختبارات والمقاييس المستخدمة ، وأيضاً على مدى الدقة في عمليات القياس ، ولا يتوقف على استخدام الإختبارات والمقاييس في المجال الرياضي على البحث العلمي فقط ، وإنما يمتد ليشمل العديد من البحوث التي تستهدف إعادة تقنين الإختبارات أو بناء أدوات قياس حديثة تصلح لتغطية أوجه القصور في بعض المجالات التي تفتقر إلى مثل هذه الأدوات المختلفة والإختبارات وأيضاً إلى استخدام أساليب التقويم المختلفة. (رضوان ، 2011 م)

ويعد التحليل العاملى هو منهج إحصائى متقدم يقوم على أساس حساب معاملات الارتباطات بين الإختبارات المختلفة ، ثم وضعها فى مصفوفة معاملات ، ثم تحليل المصفوفة تحليلاً عاملياً بإحدى الطرق الرياضية للتحليل العاملى ، وذلك بغرض إستخلاص أقصى تباين إرتباطى للمصفوفة الإرتباطية ، والحصول على المكونات الأساسية أو العوامل ، وينتهى التحليل العاملى إلى مصفوفة العوامل النقية وتشبعات كل إختبار من الإختبارات المستخدمة فى التحليل بالعوامل المستخلصة ، وكذلك قيم شيوع وإشتراكيات الإختبارات بالنسبة للعوامل . (علاوى ، رضوان ، 2001م) .

ومن خلال خبرة الباحث فى مجال تدريس التربية البدنية والتربية الحركية ومن خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة فى مجال التربية الحركية للأطفال المرحلة الابتدائية فقد لاحظ الباحث قى الأختبارات البدنية الحركية للأطفال فى المرحلة الابتدائية وخاصة من 9 : 11 سنة ، لذا فكر الباحث فى إجراء دراسة علمية لتصميم وبناء وتقنين بطارية اختبارات بدنية حركية للأطفال من سن 9 : 11 سنة فى منطقة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية ، لتحديد المستويات البدنية والحركية للأطفال فى هذه المرحلة وكذلك وضع درجات معيارية لهذه المرحلة السنوية لمقارنة مستويات البدنية والحركية للأطفال من 9 : 11 سنة مع اقرانهم من نفس المرحلة وكذلك مقارنة أداء نفس الأطفال خلال مراحل العام الواحد للوصول الى مدى تقدمهم البدنى الحركى .

- هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى بناء وتقنين بطارية اختبارات بدنية حركية للأطفال فى المرحلة الابتدائية من 9 : 11 سنة .

- تساؤل البحث :

هل يمكن بناء وتقنين بطارية اختبارات بدنية حركية للأطفال فى المرحلة الابتدائية من

9 : 11 سنة؟

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية ، كما تم إستخدام التحليل العاملي كأحد صور المنهج الوصفي .

- عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدارس (عبد الله بن رواحه - الأمام أحمد بن حنبل - معن بن عدى - ابي سفيان - عمار بن ياسر - الامام الغافقي - هارون الرشيد - زيد بن ثابت - ابن كثير - الامام الترمذى) بمكة ، وبلغ حجم عينة البحث الأساسية والاستطلاعية (410 تلميذ) مقسمين إلى (60 تلميذ) كعينة استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وكذلك (350 تلميذ) كعينة أساسية وذلك خلال العام الدراسي (1443 هـ) .
توصيف عينة البحث

جدول (1)

توصيف عينة البحث الأساسية في متغيرات النمو (ن=350)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	10.060	10.000	0.793	-0.107
الطول	سم	123.243	125.000	3.467	-0.440
الوزن	كجم	25.197	25.000	3.271	0.195

يتضح من جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو لعينة البحث ، كما يتضح إعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين ($3 \pm$) .

جدول (2)

توصيف عينة البحث الأساسية في الاختبارات البدنية والحركية قيد الدراسة (ن=350)

م	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	قوة عضلات الرجلين	47.457	50.000	5.145	-0.842
2	قوة عضلات الظهر	30.446	30.000	3.806	-1.546
3	قوة القبضة يمين	14.869	15.000	1.903	-0.947
4	قوة القبضة يسار	13.591	14.000	1.935	-1.263
5	عدو 30 م من بداية متحركة	5.141	5.100	0.144	2.421
6	الجرى في المكان 15 ث	27.070	27.300	0.999	-2.806
7	عدو 20 متر	3.318	3.300	0.132	2.184
8	الوثب العريض من الثبات	122.963	125.000	4.661	-2.893
9	الوثب العمودي من الثبات	14.643	15.000	1.746	0.035
10	الوثبات المتتالية في المكان 10 ث	13.497	14.000	1.821	-2.470
11	ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل	7.557	8.000	1.871	-0.694
12	رفع الرجلين مانلا عاليا من الرقود	15.151	15.000	2.351	-1.913
13	الوثب العمودي من الوقوف الركبتان منثنيتان نصفاً	32.623	32.000	3.821	-0.870
14	اختبار كوبر جرى 6 دقيقة	1436.257	1500.000	208.574	-0.802
15	الجرى في المكان 2 ق	106.586	105.000	7.811	-0.310
16	الجرى والمشي 600م	5.153	5.200	0.169	-2.015
17	الجرى الارتدادي الجانبي	8.197	8.100	0.358	2.211
18	الجرى متعدد الإتجاهات	14.219	14.150	0.367	2.410
19	الجرى المتعرج لقليشمان	18.453	18.300	0.557	-2.785
20	قياس مرونة مفصل القدم في الثنى	76.591	77.000	2.350	-0.747
21	قياس مرونة مفصل القدم في المد	134.789	135.000	7.189	-0.279
22	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	10.512	10.500	0.614	-1.035
23	توازن الرجل اليميني	13.149	9.000	18.523	2.216
24	توازن الرجل اليسرى	8.362	8.400	0.343	-2.794
25	الوقوف بالقدمين طوليا على العارضة	11.351	11.400	0.468	-2.208
26	عنصر التوافق اختبار: الدوائر المرقمة	4.244	4.200	0.272	-2.000
27	عنصر التوافق اختبار الجري في شكل 8	3.344	3.300	0.188	-1.586
28	عنصر التوافق اختبار: نظ الحبل	6.971	6.000	3.020	-0.262

يتضح من جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للاختبارات البدنية والحركية قيد الدراسة ، كما يتضح إعتدالية توزيع العينة في تلك الاختبارات حيث تراوح معامل الإلتواء بين (± 3).

- أدوات جمع البيانات :

- أ- إختبارات القدرات البدنية والحركية .
- القوة " Speed " :
 - 1- قوة عضلات الرجلين (كجم) .
 - 2- قوة عضلات الظهر (كجم) .
 - 3- قوة القبضة (كجم) .
 - السرعة " Speed " :
 - 1- عدو 30 م من بداية متحركة (الثانية) .
 - 2- الجرى فى المكان 15 ث (التكرار) .
 - 3- عدو 20 متر (ث) .
 - القدرة العضلية " Explosive Strength " Power :
 - 1- الوثب العريض من الثبات (سم) .
 - 2- الوثب العمودى من الثبات (سم) .
 - 3- الوثبات المتتالية فى المكان 10 ث (التكرار) .
 - التحمل العضلى " Muscular Endurance " :
 - 1- ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل (التكرار) .
 - 2- رفع الرجلين مائلاً عالياً من الرقود (التكرار) .
 - 3- الوثب العمودى من الوقوف الركبتان منثنيتان نصفاً (التكرار) .
 - التحمل الدورى التنفسى " Cardio-respiratory Endurance " :
 - 1- إختبار كوبر جرى 6 دقائق (متر) .
 - 2- الجرى فى المكان 2 ق (التكرار) .
 - 3- جري ومشى 600 م (الدقيقة) .
 - الرشاقة " Agility " :
 - 1- الجري الإرتدادى الجانبي (التكرار) .

2- الجرى متعدد الإتجاهات (الثانية) .

3- الجرى المتعرج لفليشمان (الثانية) .

▪ المرونة " Flexibility " :

1- قياس مرونة مفصل القدم فى الثنى (ملليمتر) .

2- - قياس مرونة مفصل القدم فى المد (ملليمتر) .

3 - ثني الجذع للأمام من الوقوف (ملليمتر) .

▪ التوازن " Balance " :

1- توازن الرجل اليمنى (الثانية) .

2- توازن الرجل اليسرى (الثانية) .

3- الوقوف بالقدمين طوليا على العارضة (الثانية) .

▪ التوافق العضلي العصبي " Coordination " :

1- الدوائر المرقمة .

2- الجري في شكل (8) .

3- نط الحبل .

ب - تحديد الأدوات اللازمة :

قام الباحث بتجهيز الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة الأساسية للبحث وقد

تضمنت هذه الأجهزة والأدوات الآتى :

- جهاز الراستاميتير لقياس طول القامة ووحدة القياس السنتيمتر .

- ميزان طبي لقياس وزن الجسم ووحدة القياس الكيلو جرام .

- جهاز ديناموميتر عضلات الظهر والرجلين ووحدة القياس الكيلو جرام .

- جهاز ديناموميتر قوة القبضة ووحدة القياس الكيلو جرام .

- جهاز الجينوميتر ووحدة القياس الملليمتر .

- شريط قياس ووحدة القياس السنتيمتر .

- طباشير .

- عدد 18 قمع صغير .
- عدد 2 قمع كبير .
- كرسي خشبي .
- كرة طبية وزن 3 ك .
- مقعد سويدي .
- مسطرة مدرجة .
- منضدة .

حساب المعاملات العلمية للقدرات البدنية والحركية .

تم حساب المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والحركية التي تم ترشيحها لقياس القدرات البدنية والحركية للأطفال من 9 : 11 سنة على العينة الاستطلاعية وقد بلغ قوامها (60 طفل)
أ- حساب معامل الثبات :

تم تطبيق الإختبارات المرشحة قيد البحث على العينة الاستطلاعية وبلغ قوامها (60 طفل) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث .

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات البدنية والحركية قيد الدراسة (ن = 60)

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات	م
	ع	م	ع	م		
* 0.993	11.161	40.000	11.312	40.000	قوة عضلات الرجلين	1
* 0.996	8.220	24.617	8.171	24.500	قوة عضلات الظهر	2
* 0.994	4.317	12.850	4.372	12.733	قوة القبضة يمين	3
* 0.996	3.517	9.933	3.483	9.933	قوة القبضة يسار	4
* 0.986	0.395	5.238	0.403	5.249	عدو 30 م من بداية متحركة	5
* 0.960	3.367	26.517	3.322	26.533	الجرى في المكان 15 ث	6
* 0.991	0.311	3.524	0.310	3.518	عدو 20 متر	7
* 0.997	15.508	116.950	15.450	116.867	الوثب العريض من الثبات	8
* 0.998	2.776	12.433	2.789	12.467	الوثب العمودي من الثبات	9
* 0.992	4.220	11.767	4.264	11.700	الوثبات المتتالية في المكان 10 ث	10
* 0.990	2.361	4.550	2.369	4.500	ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل	11

* 0.993	3.492	11.200	3.615	11.133	رفع الرجلين مانلا عاليا من الرقود	12
* 0.996	5.024	24.867	5.105	24.800	الوثب العمودي من الوقوف الركبتان منثنيتان نصفاً	13
* 0.999	316.213	1250.833	314.221	1252.000	اختبار كوبر جرى 6 دقيقة	14
* 0.987	16.646	98.167	16.464	98.667	الجرى فى المكان 2 ق	15
* 0.999	0.331	4.123	0.331	4.127	الجرى والمشى 600م	16
* 0.996	0.818	8.832	0.840	8.850	الجرى الإرتدادى الجانبى	17
* 0.995	0.879	14.842	0.909	14.860	الجرى متعدد الإتجاهات	18
* 0.976	0.999	19.050	1.073	19.100	الجرى المتعرج لقليشمان	19
* 0.966	2.494	80.683	2.499	80.700	قياس مرونة مفصل القدم فى الثنى	20
* 0.989	13.961	144.150	13.620	144.333	قياس مرونة مفصل القدم فى المد	21
* 0.992	2.126	9.233	2.110	9.233	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	22
* 0.827	0.631	8.877	0.615	8.890	توازن الرجل اليمنى	23
* 0.863	0.860	7.187	0.844	7.197	توازن الرجل اليسرى	24
* 0.824	1.048	10.717	1.069	10.700	الوقوف بالقدمين طوليا على العارضة	25
* 0.894	0.778	4.867	0.773	4.860	عنصر التوافق اختبار: الدوائر المرقمة	26
* 0.633	0.582	3.752	0.589	3.750	عنصر التوافق اختبار الجري فى شكل 8	27
* 0.765	4.258	8.200	4.276	8.133	عنصر التوافق اختبار: نظ الحبل	28

*قيم ر الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) = (0,273)

يتضح من جدول (3) أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين نتائج متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات قيد الدراسة ، مما يدل على درجة ثبات الاختبارات البدنية الحركية المستخدمة .

ب . حساب معامل الصدق :

تم تطبيق الإختبارات المرشحة قيد البحث على العينة الاستطلاعية وبلغ قوامها (60 طفل) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وتم حساب معامل الصدق عن طريق المقارنة الطرفية بحساب دلالة الفروق بين متوسطات الربيع الأعلى والربيع الأدنى للأختبارات المستخدمة قيد الدراسة .

جدول (4)

معامل الارتباط بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الإختبارات البدنية والحركية قيد الدراسة

(ن = 30)

م	الاختبارات	الربيع الأعلى ن=15		الربيع الأدنى ن=15		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
1	قوة عضلات الرجلين	3.381	51.000	3.619	31.667	19.333	15.120 *
2	قوة عضلات الظهر	2.582	32.333	1.589	16.667	15.667	20.015 *
3	قوة القبضة يمين	1.870	16.733	1.580	8.733	8.000	12.659 *
4	قوة القبضة يسار	1.773	13.000	1.506	6.867	6.133	10.213 *
5	عدو 30 م من بداية متحركة	0.194	4.899	0.204	5.600	-0.701	9.671 *
6	الجرى في المكان 15 ث	2.167	29.133	2.017	23.933	5.200	6.804 *
7	عدو 20 متر	0.105	3.229	0.110	3.807	-0.578	14.717 *
8	الوثب العريض من الثبات	4.559	130.067	10.431	103.667	26.400	8.982 *
9	الوثب العمودي من الثبات	2.356	14.467	1.506	10.467	4.000	5.540 *
10	الوثبات المتتالية في المكان 10 ث	1.280	15.733	1.345	7.667	8.067	16.826 *
11	ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل	1.246	6.533	1.187	2.467	4.067	9.152 *
12	رفع الرجلين مائلا عليا من الرقود	1.060	14.533	1.280	7.733	6.800	15.847 *
13	الوثب العمودي من الوقوف الركبتان منثنيتان نصفا	2.690	29.333	1.907	20.267	9.067	10.648 *
14	اختبار كوبر جرى 6 دقيقة	120.641	1544.000	103.854	960.000	584.000	14.209 *
15	الجرى في المكان 2 ق	6.986	113.333	7.838	84.000	29.333	10.820 *
16	الجرى والمشي 600م	0.083	3.813	0.118	4.440	-0.627	16.767 *
17	الجرى الإرتدادى الجانبى	0.153	8.073	0.413	9.627	-1.553	13.652 *
18	الجرى متعدد الإتجاهات	0.166	14.020	0.447	15.700	-1.680	13.644 *
19	الجرى المتعرج لقلبشمان	0.304	18.234	0.851	19.967	-1.733	7.428 *
20	قياس مرونة مفصل القدم فى الثنى	2.066	79.133	1.907	82.267	-3.133	4.316 *
21	قياس مرونة مفصل القدم فى المد	7.199	156.400	5.203	132.267	24.133	10.523 *
22	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	0.961	11.067	1.121	7.400	3.667	9.616 *
23	توازن الرجل اليمنى	0.309	9.433	0.261	8.347	1.087	10.405 *

11.810 *	1.527	0.309	6.433	0.394	7.960	توازن الرجل اليسرى	24
11.769 *	1.933	0.488	9.733	0.408	11.667	الوقوف بالقدمين طوليا على العارضة	25
* 8.974	-1.320	0.353	5.520	0.447	4.200	عنصر التوافق اختبار: الدوائر المرقمة	26
* 9.478	-1.020	0.378	4.260	0.176	3.240	عنصر التوافق اختبار الجري في شكل 8	27
* 7.099	6.800	2.576	4.733	2.669	11.533	عنصر التوافق اختبار: نط الحبل	28

* قيم ر الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) = (0,273)

يتضح من جدول (4) أنه توجد فروق داله إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة .

- تطبيق الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية للبحث في الفترة من 17 / 8 / 1443 هـ وحتى 27 / 8 / 1443 هـ وذلك على عينة البحث الأساسية في مدارس منطقة مكة المكرمة ، وذلك بتطبيق الاختبارات قيد الدراسة .

- المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحث في معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائي SPSS النسخة 25 وذلك في معالجة البيانات إحصائياً وقد استخدم المعالجات الآتية : -
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الإلتواء .
- معامل الارتباط .
- التحليل العاملي بإستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج . " شروط قبول العوامل هي (ان يتشبع عليه 3 أختبارات أو أكثر - درجة تشبع الأختبار 0.5 فأكثر - الاختبار يتم قبوله على عامل واحد فقط الأكثر تشبعا) " .
- الدرجات المعيارية .

وقد إستخدم الباحث مستوى الدلالة (0,05) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث .

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للاختبارات البدنية والحركية
 قيد الدراسة المستخدمة في البحث (ن=350)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	قوة عضلات الرجلين	47.457	50.000	5.145	0.842-
2	قوة عضلات الظهر	30.446	30.000	3.806	1.546-
3	قوة القبضة يمين	14.869	15.000	1.903	0.947-
4	قوة القبضة يسار	13.591	14.000	1.935	1.263-
5	عدو 30 م من بداية متحركة	5.141	5.100	0.144	2.421
6	الجرى في المكان 15 ث	27.070	27.300	0.999	2.806-
7	عدو 20 متر	3.318	3.300	0.132	2.184
8	الوثب العريض من الثبات	122.963	125.000	4.661	2.893-
9	الوثب العمودي من الثبات	14.643	15.000	1.746	0.035
10	الوثبات المتتالية في المكان 10 ث	13.497	14.000	1.821	2.470-
11	ثنى الذراعين من الإنبساط المائل	7.557	8.000	1.871	0.694-
12	رفع الرجلين مانلا عاليا من الرقود	15.151	15.000	2.351	1.913-
13	الوثب العمودي من الوقوف الركبتان منثنيتان نصفاً	32.623	32.000	3.821	0.870-
14	اختبار كوبر جري 6 دقيقة	1436.257	1500.000	208.574	0.802-
15	الجرى في المكان 2 ق	106.586	105.000	7.811	0.310-
16	الجرى والمشي 600م	5.153	5.200	0.169	2.015-
17	الجرى الإرتدادي الجانبي	8.197	8.100	0.358	2.211
18	الجرى متعدد الإتجاهات	14.219	14.150	0.367	2.410
19	الجرى المتعرج لفليشمان	18.453	18.300	0.557	2.785
20	قياس مرونة مفصل القدم في الثنى	76.591	77.000	2.350	0.747-
21	قياس مرونة مفصل القدم في المد	134.789	135.000	7.189	0.279
22	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	10.512	10.500	0.614	1.035-



2.216	18.523	9.000	13.149	توازن الرجل اليمنى	23
2.794-	0.343	8.400	8.362	توازن الرجل اليسرى	24
2.208-	0.468	11.400	11.351	الوقوف بالقدمين طوليا على العارضة	25
2.000	0.272	4.200	4.244	اختبار: الدوائر المرقمة	26
1.586	0.188	3.300	3.344	اختبار الجري في شكل 8	27
0.262	3.020	6.000	6.971	اختبار : نط الحبل	28

يتضح من جدول (5) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء للاختبارات البدنية والحركية قيد الدراسة المستخدمة فى البحث .

جدول (6)

مصفوفة الارتباط البينية قبل التدوير للاختبارات البدنية والحركية قيد الدراسة المستخدمة في البحث

(ن=350)

28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
0.299	-0.646	-0.423	0.697	0.627	0.113	0.172	-0.257	-0.067	-0.250	-0.481	-0.614	0.250	0.427	0.146	0.667	0.380	0.396	0.443	0.342	0.536	-0.150	0.495	-0.648	0.314	0.269	0.447	1.000	1
0.383	-0.462	-0.516	0.546	0.778	-0.030	0.390	-0.100	-0.374	-0.466	-0.587	-0.688	0.440	0.050	0.232	0.218	0.435	0.398	0.655	0.596	0.550	-0.344	0.634	-0.459	0.336	0.523	1.000	0.447	2
0.210	-0.231	-0.570	0.665	0.620	-0.106	0.006	0.187	-0.279	-0.597	-0.484	-0.492	0.372	0.227	0.277	0.101	0.266	0.673	0.636	0.190	0.417	-0.406	0.641	-0.365	0.314	1.000	0.523	0.269	3
-0.104	-0.265	-0.489	0.483	0.551	0.171	0.322	-0.029	-0.114	-0.395	-0.516	-0.522	0.414	0.159	0.022	0.481	0.354	0.310	0.229	-0.015	0.334	-0.349	0.512	-0.568	1.000	0.314	0.336	0.314	4
-0.288	0.586	0.537	-0.560	-0.770	-0.068	-0.617	0.172	0.287	0.543	0.728	0.815	-0.423	-0.372	-0.454	-0.691	-0.389	-0.244	-0.434	-0.242	-0.504	0.432	-0.707	1.000	-0.568	-0.365	-0.459	-0.648	5
0.130	-0.582	-0.896	0.810	0.910	-0.012	0.621	0.065	-0.195	-0.870	-0.951	-0.930	0.716	0.464	0.396	0.540	0.696	0.516	0.737	0.231	0.781	-0.755	1.000	-0.707	0.512	0.641	0.634	0.495	6
-0.058	0.520	0.768	-0.555	-0.533	-0.034	-0.594	-0.406	0.109	0.648	0.710	0.715	-0.574	-0.302	-0.255	-0.361	-0.653	-0.542	-0.383	-0.087	-0.638	1.000	-0.755	0.432	-0.349	-0.406	-0.344	-0.150	7
0.194	-0.633	-0.726	0.705	0.764	0.099	0.593	0.015	-0.095	-0.617	-0.752	-0.792	0.624	0.593	0.237	0.504	0.771	0.526	0.553	0.377	1.000	-0.638	0.781	-0.504	0.334	0.417	0.550	0.536	8
0.642	-0.367	-0.203	0.254	0.435	0.034	0.164	-0.017	-0.122	-0.010	-0.182	-0.424	0.155	0.013	0.121	-0.073	0.117	0.163	0.099	1.000	0.377	-0.087	0.231	-0.242	-0.015	0.190	0.596	0.342	9
-0.082	-0.513	-0.600	0.715	0.707	0.066	0.406	-0.123	-0.478	-0.719	-0.709	-0.643	0.393	0.293	0.267	0.403	0.500	0.396	1.000	0.099	0.553	-0.383	0.737	-0.434	0.229	0.636	0.655	0.443	10
0.227	-0.227	-0.599	0.639	0.514	0.051	-0.026	0.224	-0.134	-0.310	-0.347	-0.442	0.325	0.215	0.013	0.216	0.293	1.000	0.396	0.163	0.526	-0.542	0.516	-0.244	0.310	0.673	0.398	0.396	11
0.048	-0.548	-0.726	0.638	0.599	-0.106	0.641	0.133	0.098	-0.583	-0.666	-0.649	0.416	0.574	0.255	0.583	1.000	0.293	0.500	0.117	0.771	-0.653	0.696	-0.389	0.354	0.266	0.435	0.380	12
0.000	-0.429	-0.538	0.581	0.519	0.208	0.498	-0.254	-0.174	-0.342	-0.573	-0.543	0.086	0.557	0.219	1.000	0.583	0.216	0.403	-0.073	0.504	-0.361	0.540	-0.691	0.481	0.101	0.218	0.667	13
0.308	-0.269	-0.306	0.150	0.376	-0.268	0.437	-0.028	-0.046	-0.462	-0.406	-0.381	0.298	0.086	1.000	0.219	0.255	0.013	0.267	0.121	0.237	-0.255	0.396	-0.454	0.022	0.277	0.232	0.146	14
0.079	-0.220	-0.492	0.574	0.396	0.102	0.212	0.071	0.031	-0.270	-0.427	-0.410	0.071	1.000	0.086	0.557	0.574	0.215	0.293	0.013	0.593	-0.302	0.464	-0.372	0.159	0.227	0.050	0.427	15
0.070	-0.534	-0.555	0.384	0.625	-0.068	0.507	0.082	0.048	-0.766	-0.735	-0.703	1.000	0.071	0.298	0.086	0.416	0.325	0.393	0.155	0.624	-0.574	0.716	-0.423	0.414	0.372	0.440	0.250	16
-0.236	0.760	0.802	-0.771	-0.923	-0.063	-0.700	0.004	0.227	0.745	0.928	1.000	-0.703	-0.410	-0.381	-0.543	-0.649	-0.442	-0.643	-0.424	-0.792	0.715	-0.930	0.815	-0.522	-0.492	-0.688	-0.614	17
-0.064	0.665	0.854	-0.733	-0.875	-0.017	-0.711	0.074	0.219	0.874	1.000	0.928	-0.735	-0.427	-0.406	-0.573	-0.666	-0.347	-0.709	-0.182	-0.752	0.710	-0.951	0.728	-0.516	-0.484	-0.587	-0.481	18
-0.051	0.504	0.762	-0.577	-0.729	0.217	-0.593	-0.129	0.142	1.000	0.874	0.745	-0.766	-0.270	-0.462	-0.342	-0.583	-0.310	-0.719	-0.010	-0.617	0.648	-0.870	0.543	-0.395	-0.597	-0.466	-0.250	19
0.099	0.195	0.025	-0.164	-0.226	-0.634	-0.174	0.345	1.000	0.142	0.219	0.227	0.048	0.031	-0.046	-0.174	0.098	-0.134	-0.478	-0.122	-0.095	0.109	-0.195	0.287	-0.114	-0.279	-0.374	-0.067	20
0.229	0.057	-0.186	0.050	-0.121	-0.311	-0.039	1.000	0.345	-0.129	0.074	0.004	0.082	0.071	-0.028	-0.254	0.133	0.224	-0.123	-0.017	0.015	-0.406	0.065	0.172	-0.029	0.187	-0.100	-0.257	21
0.038	-0.581	-0.506	0.280	0.563	0.037	1.000	-0.039	-0.174	-0.593	-0.711	-0.700	0.507	0.212	0.437	0.498	0.641	-0.026	0.406	0.164	0.593	-0.594	0.621	-0.617	0.322	0.006	0.390	0.172	22
-0.382	-0.174	0.127	0.122	-0.040	1.000	0.037	-0.311	-0.634	0.217	-0.017	-0.063	-0.068	0.102	-0.268	0.208	-0.106	0.051	0.066	0.034	0.099	-0.034	-0.012	-0.068	0.171	-0.106	-0.030	0.113	23
0.299	-0.578	-0.818	0.810	1.000	-0.040	0.563	-0.121	-0.226	-0.729	-0.875	-0.923	0.625	0.396	0.376	0.519	0.599	0.514	0.707	0.435	0.764	-0.533	0.910	-0.770	0.551	0.620	0.778	0.627	24
0.066	-0.595	-0.816	1.000	0.810	0.122	0.280	0.050	-0.164	-0.577	-0.733	-0.771	0.384	0.574	0.150	0.581	0.638	0.639	0.715	0.254	0.705	-0.555	0.810	-0.560	0.483	0.665	0.546	0.697	25
-0.222	0.460	1.000	-0.816	-0.818	0.127	-0.506	-0.186	0.025	0.762	0.854	0.802	-0.555	-0.492	-0.306	-0.538	-0.726	-0.599	-0.600	-0.203	-0.726	0.768	-0.896	0.537	-0.489	-0.570	-0.516	-0.423	26
-0.107	1.000	0.460	-0.595	-0.578	-0.174	-0.581	0.057	0.195	0.504	0.665	0.760	-0.534	-0.220	-0.269	-0.429	-0.548	-0.227	-0.513	-0.367	-0.633	0.520	-0.582	0.586	-0.265	-0.231	-0.462	-0.646	27
1.000	-0.107	-0.222	0.066	0.299	-0.382	0.038	0.229	0.099	-0.051	-0.064	-0.236	0.070	0.079	0.308	0.000	0.048	0.227	-0.082	0.642	0.194	-0.058	0.130	-0.288	-0.104	0.210	0.383	0.299	28

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.113

تشير نتائج الجدول إلى معاملات الارتباط البينية بين الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة .

جدول (7)

العوامل المستخلصة المرشحة من التحليل العاملي للاختبارات البدنية والحركية قيد الدراسة قبل

التدوير (ن=350)

العوامل							الاختبارات
7	6	5	4	3	2	1	
-0.132	-0.130	0.474	-0.034	0.318	-0.306	0.623	قوة عضلات الرجلين
0.012	0.049	-0.227	-0.009	0.503	0.011	0.690	قوة عضلات الظهر
0.050	-0.298	-0.221	0.518	0.251	0.237	0.606	قوة القبضة يمين
-0.673	-0.041	-0.018	0.130	-0.185	-0.191	0.539	قوة القبضة يسار
0.235	0.200	-0.077	0.289	-0.088	0.236	-0.765	عدو 30 م من بداية متحركة
0.000	-0.052	-0.099	0.056	-0.095	0.078	0.966	الجرى في المكان 15ث
-0.044	-0.347	0.098	-0.113	0.317	-0.258	-0.727	عدو 20 متر
0.155	0.259	0.174	0.006	-0.023	0.023	0.847	الوثب العريض من الثبات
0.044	0.378	0.090	-0.215	0.761	0.109	0.320	الوثب العمودي من الثبات
0.334	-0.235	-0.286	0.220	0.048	-0.170	0.740	الوثبات المتتالية في المكان 10 ث
-0.115	0.063	0.092	0.626	0.199	0.190	0.541	ثني الذراعين من الإنطاح المائل
0.220	0.137	0.264	-0.083	-0.325	0.109	0.743	رفع الرجلين مائلا عاليا من الرقود
-0.024	-0.201	0.428	-0.110	-0.237	-0.449	0.617	الوثب العمودي من الوقوف الركبتان منثنتان نصفاً
0.219	-0.406	-0.177	-0.475	0.043	0.215	0.401	اختبار كوبر جري 6 دقيقة
0.333	-0.065	0.597	0.139	-0.232	-0.102	0.486	الجرى في المكان 2 ق
-0.282	0.171	-0.344	-0.132	-0.134	0.253	0.673	الجرى والمشي 600م
0.082	-0.113	0.037	0.132	-0.060	0.025	-0.963	الجرى الإرتدادي الجانبي
0.020	0.040	0.144	0.112	0.166	0.035	-0.941	الجرى متعدد الإتجاهات
-0.048	0.190	0.337	0.040	0.247	-0.231	-0.811	الجرى المتعرج لجليشمان
-0.257	-0.045	0.489	-0.194	-0.271	0.608	-0.229	قياس مرونة مفصل القدم في الثني
0.037	0.288	0.095	0.252	-0.179	0.717	0.014	قياس مرونة مفصل القدم في المد
0.098	0.211	-0.169	-0.541	-0.289	-0.075	0.655	ثني الجذع للأمام من الوقوف
0.031	0.438	-0.107	0.248	-0.001	-0.768	0.027	توازن الرجل اليمني
-0.105	-0.116	-0.027	-0.021	0.199	-0.010	0.939	توازن الرجل اليسرى
0.029	-0.059	0.224	0.364	0.045	-0.087	0.850	الوقوف بالقدمين طوليا على العارضة
0.004	0.031	-0.097	-0.155	0.137	-0.225	-0.881	اختبار: الدوائر المرقمة
-0.038	-0.294	-0.012	0.245	-0.065	0.173	-0.712	اختبار الجري في شكل 8
0.003	-0.017	0.286	-0.260	0.662	0.448	0.212	اختبار : نط الحبل

تشير نتائج الجدول رقم (7) إلى العوامل المستخلصة المرشحة من التحليل العاملي

لاختبارات البدنية والحركية قيد الدراسة قبل التدوير .

جدول (8)

مصفوفة الارتباط البينية بعد التدوير للاختبارات البدنية والحركية قيد الدراسة المستخدمة في البحث

(ن=350)

28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
0.352	-0.488	-0.482	0.668	0.668	0.132	0.237	-0.273	-0.136	-0.216	-0.487	-0.609	0.155	0.503	0.154	0.682	0.407	0.371	0.371	0.403	0.542	-0.171	0.506	-0.679	0.417	0.295	0.472	.843*	1
0.421	-0.536	-0.517	0.552	0.748	0.054	0.361	-0.082	-0.402	-0.506	-0.596	-0.708	0.484	0.082	0.328	0.195	0.300	0.450	0.588	0.606	0.548	-0.384	0.640	-0.542	0.269	0.578	.783*	0.472	2
0.208	-0.191	-0.621	0.664	0.641	-0.143	0.007	0.160	-0.271	-0.597	-0.505	-0.495	0.377	0.189	0.230	0.115	0.263	0.702	0.684	0.169	0.408	-0.401	0.646	-0.311	0.285	.895*	0.578	0.295	3
-0.134	-0.335	-0.480	0.493	0.545	0.157	0.280	-0.102	-0.049	-0.415	-0.548	-0.547	0.511	0.111	-0.021	0.465	0.271	0.373	0.241	-0.064	0.340	-0.373	0.535	-0.569	.833*	0.285	0.269	0.417	4
-0.214	0.595	0.578	-0.592	-0.790	-0.028	-0.571	0.306	0.179	0.556	0.747	0.779	-0.487	-0.316	-0.413	-0.667	-0.479	-0.227	-0.493	-0.269	-0.564	0.347	-0.699	.832*	-0.569	-0.311	-0.542	-0.679	5
0.135	-0.638	-0.883	0.812	0.896	-0.032	0.631	0.076	-0.206	-0.867	-0.932	-0.913	0.701	0.436	0.413	0.545	0.720	0.541	0.750	0.205	0.793	-0.751	.965*	-0.699	0.535	0.646	0.640	0.506	6
0.003	0.527	0.739	-0.581	-0.572	-0.013	-0.582	-0.373	0.021	0.692	0.714	0.699	-0.663	-0.350	-0.166	-0.282	-0.693	-0.457	-0.464	-0.120	-0.709	.840*	-0.751	0.347	-0.373	-0.401	-0.384	-0.171	7
0.219	-0.680	-0.764	0.748	0.740	0.106	0.597	0.131	-0.141	-0.598	-0.761	-0.823	0.520	0.554	0.239	0.536	0.755	0.476	0.564	0.375	.841*	-0.709	0.793	-0.564	0.340	0.408	0.548	0.542	8
0.696	-0.425	-0.166	0.218	0.405	0.028	0.167	0.011	-0.156	-0.006	-0.166	-0.415	0.191	-0.018	0.127	-0.047	0.105	0.237	0.107	.893*	0.375	-0.120	0.205	-0.269	-0.064	0.169	0.606	0.403	9
-0.022	-0.445	-0.619	0.685	0.702	0.142	0.396	-0.147	-0.543	-0.697	-0.713	-0.647	0.383	0.353	0.378	0.414	0.463	0.435	.875*	0.107	0.564	-0.464	0.750	-0.493	0.241	0.684	0.588	0.371	10
0.193	-0.227	-0.597	0.694	0.534	0.038	-0.069	0.289	-0.112	-0.360	-0.385	-0.458	0.314	0.297	-0.098	0.162	0.313	.786*	0.435	0.237	0.476	-0.457	0.541	-0.227	0.373	0.702	0.450	0.371	11
0.086	-0.561	-0.731	0.635	0.587	-0.045	0.623	0.199	0.066	-0.607	-0.711	-0.692	0.453	0.635	0.293	0.575	.813*	0.313	0.463	0.105	0.755	-0.693	0.720	-0.479	0.271	0.263	0.300	0.407	12
-0.073	-0.473	-0.506	0.620	0.553	0.200	0.448	-0.316	-0.104	-0.352	-0.594	-0.569	0.173	0.646	0.194	.874*	0.575	0.162	0.414	-0.047	0.536	-0.282	0.545	-0.667	0.465	0.115	0.195	0.682	13
0.290	-0.254	-0.316	0.143	0.423	-0.424	0.457	-0.094	-0.006	-0.531	-0.454	-0.389	0.311	0.091	.679*	0.194	0.293	-0.098	0.378	0.127	0.239	-0.166	0.413	-0.413	-0.021	0.230	0.328	0.154	14
0.040	-0.315	-0.517	0.610	0.365	0.044	0.236	0.061	0.072	-0.250	-0.394	-0.382	0.004	.791*	0.091	0.646	0.635	0.297	0.353	-0.018	0.554	-0.350	0.436	-0.316	0.111	0.189	0.082	0.503	15
0.099	-0.494	-0.610	0.401	0.625	-0.105	0.599	0.188	-0.043	-0.713	-0.710	-0.706	.780*	0.004	0.311	0.173	0.453	0.314	0.383	0.191	0.520	-0.663	0.701	-0.487	0.511	0.377	0.484	0.155	16
-0.254	0.755	0.807	-0.758	-0.916	-0.064	-0.709	0.022	0.229	0.753	0.913	.969*	-0.706	-0.382	-0.389	-0.569	-0.692	-0.458	-0.647	-0.415	-0.823	0.699	-0.913	0.779	-0.547	-0.495	-0.708	-0.609	17
-0.062	0.678	0.814	-0.724	-0.864	-0.022	-0.742	0.036	0.233	0.856	.949*	0.913	-0.710	-0.394	-0.454	-0.594	-0.711	-0.385	-0.713	-0.166	-0.761	0.714	-0.932	0.747	-0.548	-0.505	-0.596	-0.487	18
-0.029	0.473	0.767	-0.581	-0.738	0.211	-0.629	-0.126	0.140	.926*	0.856	0.753	-0.713	-0.250	-0.531	-0.352	-0.607	-0.360	-0.697	-0.006	-0.598	0.692	-0.867	0.556	-0.415	-0.597	-0.506	-0.216	19
0.234	0.256	0.008	-0.225	-0.253	-0.601	-0.130	0.456	.840*	0.140	0.233	0.229	-0.043	0.072	-0.006	-0.104	0.066	-0.112	-0.543	-0.156	-0.141	0.021	-0.206	0.179	-0.049	-0.271	-0.402	-0.136	20
0.162	0.100	-0.238	0.039	-0.075	-0.371	-0.081	.704*	0.456	-0.126	0.036	0.022	0.188	0.061	-0.094	-0.316	0.199	0.289	-0.147	0.011	0.131	-0.373	0.076	0.306	-0.102	0.160	-0.082	-0.273	21
0.003	-0.657	-0.493	0.306	0.540	0.055	.893*	-0.081	-0.130	-0.629	-0.742	-0.709	0.599	0.236	0.457	0.448	0.623	-0.069	0.396	0.167	0.597	-0.582	0.631	-0.571	0.280	0.007	0.082	0.237	22
-0.441	-0.221	0.134	0.130	-0.023	.896*	0.055	-0.371	-0.601	0.211	-0.022	-0.064	-0.105	0.044	-0.424	0.200	-0.045	0.038	0.142	0.028	0.106	-0.013	-0.032	-0.028	0.157	-0.143	0.054	0.132	23
0.326	-0.650	-0.796	0.799	.948*	-0.023	0.540	-0.075	-0.253	-0.738	-0.864	-0.916	0.625	0.365	0.423	0.553	0.587	0.534	0.702	0.405	0.740	-0.572	0.896	-0.790	0.545	0.641	0.748	0.668	24
0.142	-0.520	-0.803	.919*	0.799	0.130	0.306	0.039	-0.225	-0.581	-0.724	-0.758	0.401	0.610	0.143	0.620	0.635	0.694	0.685	0.218	0.748	-0.581	0.812	-0.592	0.493	0.664	0.552	0.668	25
-0.184	0.533	.880*	-0.803	-0.796	0.134	-0.493	-0.238	0.008	0.767	0.814	0.807	-0.610	-0.517	-0.316	-0.506	-0.731	-0.597	-0.619	-0.166	-0.764	0.739	-0.883	0.578	-0.480	-0.621	-0.517	-0.482	26
-0.178	.689*	0.533	-0.520	-0.650	-0.221	-0.657	0.100	0.256	0.473	0.678	0.755	-0.494	-0.315	-0.254	-0.473	-0.561	-0.227	-0.445	-0.425	-0.680	0.527	-0.638	0.595	-0.335	-0.191	-0.536	-0.488	27
.833*	-0.178	-0.184	0.142	0.326	-0.441	0.003	0.162	0.234	-0.029	-0.062	-0.254	0.099	0.040	0.290	-0.073	0.086	0.193	-0.022	0.696	0.219	0.003	0.135	-0.214	-0.134	0.208	0.421	0.352	28

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.113

تشير نتائج الجدول إلى معاملات الارتباط البينية بين الاختبارات المستخدمة قيد الدراسة .

جدول (9)

العوامل المستخلصة المرشحة من التحليل العاملي للاختبارات البدنية والحركية قيد الدراسة بعد

التدوير (ن=350)

الاختبارات	العوامل							
	7	6	5	4	3	2	1	
قوة عضلات الرجلين	46.062	0.040	0.451	-0.168	0.430	0.617	0.188	0.097
قوة عضلات الظهر	9.102	0.156	0.144	-0.292	0.543	-0.007	0.442	0.403
قوة القبضة يمين	7.896	0.184	0.066	-0.052	0.104	0.029	0.901	0.175
قوة القبضة يسار	6.872	-0.162	0.778	-0.008	-0.122	0.073	0.234	0.355
عدو 30 م من بداية متحركة	6.443	-0.297	-0.561	0.204	-0.242	-0.346	-0.106	-0.446
الجرى في المكان 15 ث	4.559	0.191	0.230	-0.066	0.085	0.296	0.498	0.727
عدو 20 متر	3.816	0.145	0.038	-0.153	0.030	-0.149	-0.327	-0.815
الوثب العريض من الثبات	3.387	-0.064	0.026	-0.040	0.271	0.470	0.285	0.677
الوثب العمودي من الثبات	2.556	-0.069	-0.045	-0.103	0.919	-0.022	0.063	0.164
الوثبات المتتالية في المكان 10 ث	2.122	0.291	-0.031	-0.448	-0.023	0.254	0.589	0.421
ثني الذراعين من الإنبطاح المائل	1.816	-0.272	0.127	0.101	0.177	0.169	0.774	0.165
رفع الرجلين مائلا عاليا من الرقود	1.383	0.053	-0.039	0.140	0.016	0.562	0.142	0.673
الوثب العمودي من الوقوف الركبتان منثنيتان نصفاً	1.110	0.102	0.407	-0.195	-0.077	0.759	-0.004	0.280
اختبار كوبر جري 6 دقيقة	0.753	0.744	-0.010	-0.001	0.136	0.056	0.024	0.321
الجرى في المكان 2 ق	0.674	-0.020	-0.080	0.077	-0.041	0.846	0.166	0.184
الجرى والمشى 600م	0.543	0.083	0.285	0.097	0.081	-0.184	0.234	0.766
الجرى الإرتدادي الجانبي	0.378	-0.113	-0.311	0.137	-0.312	-0.287	-0.304	-0.754
الجرى متعدد الاتجاهات	0.253	-0.238	-0.279	0.148	-0.041	-0.281	-0.317	-0.782
الجرى المتعرج لفليشمان	0.166	-0.402	-0.126	-0.006	0.116	-0.065	-0.441	-0.732
قياس مرونة مفصل القدم في الثني	0.109	0.043	0.061	0.695	-0.030	0.080	-0.244	-0.096
قياس مرونة مفصل القدم في المد	2.582E-14	-0.216	-0.326	0.660	-0.002	-0.117	0.248	0.203
ثني الجذع للأمام من الوقوف	1.585E-14	0.234	0.080	-0.151	0.054	0.168	-0.232	0.851
توازن الرجل اليميني	1.223E-14	-0.583	0.048	-0.871	-0.091	0.107	-0.087	0.058
توازن الرجل اليسرى	6.832E-15	0.234	0.375	-0.149	0.335	0.288	0.472	0.559
الوقوف بالقدمين طوليا على العارضة	2.231E-15	-0.058	0.226	-0.101	0.134	0.551	0.618	0.388
اختبار :الدوائر المرقمة	-4.232E-15	-0.099	-0.172	-0.157	-0.076	-0.381	-0.523	-0.626
اختبار الجري في شكل 8	-6.630E-15	0.018	-0.148	0.240	-0.331	-0.279	-0.019	-0.649
اختبار : نظ الحبل	-1.069E-14	0.251	-0.008	0.307	0.812	0.051	0.111	-0.042
الشيوع		6.352	7.250	8.684	9.226	12.184	14.491	26.563
الجذر الكامن		84.751	78.399	71.149	62.465	53.239	41.055	26.563

تشير نتائج الجدول رقم (9) إلى العوامل المستخلصة المرشحة من التحليل العاملي

لاختبارات البدنية والحركية قيد الدراسة بعد التدوير .

جدول (10)

مصفوفة الارتباط بين العوامل المستخلصة من التحليل العاملي

العوامل	1	2	3	4	5	6	7
1	0.714	0.440	0.382	0.212	-0.114	0.263	0.154
2	0.144	0.252	-0.291	0.163	0.826	-0.282	0.207
3	-0.359	0.228	-0.174	0.851	-0.246	0.017	0.062
4	-0.276	0.766	0.043	-0.281	-0.021	-0.090	-0.497
5	-0.294	-0.179	0.781	0.218	0.419	0.089	-0.202
6	0.421	-0.264	-0.147	0.280	0.000	-0.268	-0.762
7	0.031	0.039	0.325	-0.007	-0.261	-0.874	0.245

تشير نتائج الجدول رقم (10) إلى الارتباطات البينية بين العوامل المستخلصة المرشحة من التحليل العاملي للاختبارات البدنية والحركية قيد الدراسة.

جدول (11)

العوامل المستخلصة من التحليل العاملي بعد التدوير ودرجة تشبع كل اختبار على العوامل لاستخلاص الاختبارات الممثلة لكل عامل

العوامل	1	2	3	4	5	6	7	الاختبارات
0.097	0.188	0.617	0.430	-0.168	0.451	0.040	0.040	قوة عضلات الرجلين
0.403	0.442	-0.007	0.543	-0.292	0.144	0.156	0.156	قوة عضلات الظهر
0.175	0.901	0.029	0.104	-0.052	0.066	0.184	0.184	قوة القبضة يمين
0.355	0.234	0.073	-0.122	-0.008	0.778	-0.162	-0.162	قوة القبضة يسار
-0.446	-0.106	-0.346	-0.242	0.204	-0.561	-0.297	-0.297	عدو 30 م من بداية متحركة
0.727	0.498	0.296	0.085	-0.066	0.230	0.191	0.191	الجرى في المكان 15 ث
-0.815	-0.327	-0.149	0.030	-0.153	0.038	0.145	0.145	عدو 20 متر
0.677	0.285	0.470	0.271	-0.040	0.026	-0.064	-0.064	الوثب العريض من الثبات
0.164	0.063	-0.022	0.919	-0.103	-0.045	-0.069	-0.069	الوثب العمودي من الثبات
0.421	0.589	0.254	-0.023	-0.448	-0.031	0.291	0.291	الوثبات المتتالية في المكان 10 ث
0.165	0.774	0.169	0.177	0.101	0.127	-0.272	-0.272	ثني الذراعين من الإنطباع المائل
0.673	0.142	0.562	0.016	-0.039	-0.053	0.053	0.053	رفع الرجلين مانالا عليا من الرقود
0.280	-0.004	0.759	-0.077	-0.195	0.407	0.102	0.102	الوثب العمودي من الوقوف الركبتان منتشبتان نصفا
0.321	0.024	0.056	0.136	-0.001	-0.010	0.744	0.744	اختبار تجوير جرى 6 دقيقة
0.184	0.166	0.846	-0.041	0.077	-0.080	-0.020	-0.020	الجرى في المكان 2 ق
0.766	0.234	-0.184	0.081	0.097	0.285	0.083	0.083	الجرى والمشى 600م
-0.754	-0.304	-0.287	-0.312	0.137	-0.311	-0.113	-0.113	الجرى الإرتدادي الجانبي
-0.782	-0.317	-0.281	-0.041	0.148	-0.279	-0.238	-0.238	الجرى متعدد الاتجاهات
-0.732	-0.441	-0.065	0.116	-0.006	-0.126	-0.402	-0.402	الجرى المتعرج لغليشمان
-0.096	-0.244	0.080	-0.030	0.695	0.061	0.043	0.043	قياس مرونة مفصل القدم في الثني
0.203	0.248	-0.117	-0.002	0.660	-0.326	-0.216	-0.216	قياس مرونة مفصل القدم في المد
0.851	-0.232	0.168	0.054	-0.151	0.080	0.234	0.234	ثني الجذع للأمام من الوقوف
0.058	-0.087	0.107	-0.091	-0.871	0.048	-0.583	-0.583	توازن الرجل اليميني
0.559	0.472	0.288	0.335	-0.149	0.375	0.234	0.234	توازن الرجل اليسرى
0.388	0.618	0.551	0.134	-0.101	0.226	-0.058	-0.058	الوقوف بالقدمين طوليا على العارضة
-0.626	-0.523	-0.381	-0.076	-0.157	-0.172	-0.099	-0.099	اختبار:الدوائر المرقمة
-0.649	-0.019	-0.279	-0.331	0.240	-0.148	0.018	0.018	اختبار الجري في شكل 8
-0.042	0.111	0.051	0.812	0.307	-0.008	0.251	0.251	اختبار : نط الحبل

تشير نتائج الجدول رقم (11) إلى العوامل المستخلصة من التحليل العاملي بعد التدوير ودرجة تشبع كل اختبار على العوامل لاستخلاص الاختبارات الممثلة لكل عامل . وقد قبل الباحث من العوامل المرشحة عدد (5 عوامل فقط) وهي التي حققت شروط قبول العامل

كما يتضح من الجدول أن : -

- العامل الاول قد تشبع عليه (12 اختبار) وأن أعلى ثلاث اختبارات قد تشبعت عليه هي (ثنى الجذع للأمام من الوقوف - عدو 20 متر - الجرى متعدد الاتجاهات) .

ويرى الباحث أن أعلى اختبار تشبع على هذا العامل هو اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف ويمثل قدرة المرونة والاختبار الثانى ويمثل السرعة والاختبار الثالث ويمثل الرشاقة . ويرى الباحث ان هذه القدرات تحتاج إلى عنصر المرونة فبدون المرونة لا يمكن تطوير السرعة أو تطوير الرشاقة ، وعلى ذلك يقترح الباحث تسمية العامل الاول بعامل المرونة ويمثل هذا العامل اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف .

- العامل الثانى قد تشبع عليه (4 اختبارات) وأن أعلى ثلاث اختبارات قد تشبعت عليه هي (قوة القبضة يمين - ثنى الذراعين من الانبطاح المائل - الوقوف بالقدمين طوليا على العارضة) ويرى الباحث أن اعلى اختبار تشبع على هذا العامل هو اختبار قوة القبضة باليد اليمنى ويمثل عنصر القوة العضلية ، كما جاء الأختبار الثانى ويمثل عنصر القدرة والاختبار الثالث ويمثل عنصر الاتزان الثابت .

ويرى الباحث أن هذه القدرات تمثل عنصر القوة بشكل أساسى حيث أن القدرة تحتاج إلى عنصر القوة في الأداء وكذلك الأتزان الثابت يحتاج إلى عنصر القوة أثناء الأداء ، لذلك يقترح الباحث تسمية هذا العامل الثانى القوة العضلية ، ويمثل هذا العامل اختبار قوة القبضة باليد اليمنى .

- العامل الثالث قد تشبع عليه (3 اختبارات) وهي (الجرى في المكان 2 ق - الوثب العمودى من الوقوف الركبتين منثنيتين نصفاً - قوة عضلات الرجلين)

ويرى الباحث أن اعلى اختبار تشبع على هذا العامل هو اختبار الجرى في المكان 2 ق ويمثل عنصر التحمل العضلى ، كما جاء الأختبار الثانى ويمثل عنصر القدرة والاختبار الثالث ويمثل عنصر القوة العضلية للرجلين .

ويرى الباحث أنه يمكن تسميه هذا العامل ، العامل الثالث التحمل العضلي ، ويمثل هذا العامل اختبار الجرى في المكان 2 ق .

- العامل الرابع قد تشبع عليه (3 اختبارات) وهى (الوثب العمودى من الثبات - نط الحبل - قوة عضلات الظهر)

ويرى الباحث أن اعلى اختبار تشبع على هذا العامل هو اختبار الوثب العمودى من الثبات ويمثل عنصر القدرة العضلية ، كما جاء الأختبار الثانى ويمثل عنصر التوافق والاختبار الثالث ويمثل عنصر القوة العضلية للظهر ، ويرى البحث أن هذه الاختبارات تتجه في اتجاه القدرة العضلية حيث أن التوافق يحتاج إلى قدرة عضلية كذلك قوة عضلات الظهر فهى تساعد في استقامة الظهر لأداء اغلب الحركات التي يؤديها الجسم.

ويرى الباحث أنه يمكن تسميه هذا العامل ، العامل الرابع القدرة العضلية ، ويمثل هذا العامل اختبار الوثب العمودى من الثبات .

- العامل الخامس قد تشبع عليه (3 اختبارات) وهى (توازن الرجل اليمنى - مرونة مفصل القدم في الثنى - مرونة مفصل القدم في المد)

ويرى الباحث أن اعلى اختبار تشبع على هذا العامل هو اختبار توازن الرجل اليمنى ويمثل عنصر التوازن ، كما جاء الأختبار الثانى والثالث ويمثل عنصر المرونة ، ويرى الباحث أن التوازن يحتاج إلى العديد من القدرات البدنية منها القوة والمرونة .

ويرى الباحث أنه يمكن تسميه هذا العامل ، العامل الخامس التوازن ، ويمثل هذا العامل اختبار توازن الرجل اليمنى .

- وقد رفض الباحث قبول وتفسير العامل السادس والعامل السابع حيث أنهم لم يحققوا شروط قبول العامل حيث تشبع على العامل السادس اختبارين فقط ، كما تشبع على العامل السابع اختبار واحد فقط .

وعلى ذلك يرى الباحث أن بطارية الاختبارات البدنية الحركية للأطفال من (9 : 11 سنة) تتمثل في خمس عوامل وهى : -

العامل الأول : المرونة ويمثلة اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف .

- العامل الثاني : القوة العضلية ويمثله اختبار قوة القبضة باليد اليمنى .
- العامل الثالث : التحمل العضلى ويمثله اختبار الجرى في المكان 2 ق .
- العامل الرابع : القدرة العضلية ويمثله اختبار الوثب العمودى من الثبات .
- العامل الخامس : التوازن ويمثله اختبار توازن الرجل اليمنى .

جدول (12)

بطارية الاختبارات البدنية الحركية المستخلصة

الاختبارات المستخدمة	الأسم	العامل
- ثنى الجذع للأمام من الوقوف - عدو 20 متر - الجرى متعدد الاتجاهات	المرونة	الأول
- قوة القبضة يمين - ثنى الذراعين من الانبطاح المائل - الوقوف بالقدمين طوليا على العارضة	القوة العضلية	الثانى
- الجرى في المكان 2 ق - الوثب العمودى من الوقوف الركبتين منثنيتين نصفاً - قوة عضلات الرجلين	التحمل العضلى	الثالث
- الوثب العمودى من الثبات - نط الحبل - قوة عضلات الظهر	القدرة العضلية	الرابع
- توازن الرجل اليمنى - مرونة مفصل القدم في الثنى - مرونة مفصل القدم في المد	التوازن	الخامس

جدول (13)

بطارية الاختبارات البدنية الحركية المستخلصة المختصرة

الاختبارات المستخدمة	الأسم	العامل
- ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة	الأول
- قوة القبضة يمين	القوة العضلية	الثاني
- الجرى في المكان 2 ق	التحمل العضلي	الثالث
- الوثب العمودي من الثبات	القدرة العضلية	الرابع
- توازن الرجل اليمنى	التوازن	الخامس

يشير جدول رقم (13) إلى أن العامل الأول : المرونة ويمثله اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف ، والعامل الثاني : القوة العضلية ويمثله اختبار قوة القبضة باليد اليمنى ، والعامل الثالث : التحمل العضلي ويمثله اختبار الجرى في المكان 2 ق ، والعامل الرابع : القدرة العضلية ويمثله اختبار الوثب العمودي من الثبات ، والعامل الخامس : التوازن ويمثله اختبار توازن الرجل اليمنى .

ويمكن وضع الدرجات المعيارية للاختبارات المستخلصة للبطارية وهي : -

جدول (14)

الدرجات المعيارية والدرجات الخام المقابلة لها

العوامل المرشحة والاختبارات الخاصة بكل عامل															الدرجة المعيارية
العامل الخامس (التوازن)			العامل الرابع (القدرة العضلية)			العامل الثالث (التحمل العضلي)			العامل الثاني (القوة العضلية)			العامل الأول (المرونة)			
مرونة مفصل القدم في المد	مرونة مفصل القدم في الثني	توازن الرجل اليمنى	قوة عضلات الظهر	نط الحبل	الوثب العمودي من الثبات	قوة عضلات الرجلين	الوثب العمودي من الوقوف الركبتان منثنيتان نصفاً	الجرى في المكان 2 ق	الوقوف بالقدمين طولياً على العارضة	ثني الذراعين من الإنبساط المائل	قوة القبضة يمين	الجرى متعدد الإتجاهات	العدو 20 متر	ثني الجذع للأمام من الوقوف	
120	70	8.4	15	2	12	25	19	80	9	2	8	16.4	3.9	8	10
125	74	8.6	25	3	13	30	28	85	10	3	9	16.35	3.6	9	9
129	75	8.9	27	4	14	35	29	90	11	4	10	14.3	3.5	10.2	8
130	76	9	28	5	15	30	30	95	11.2	5	12	14.25	3.4	10.3	7
134	77	9.2	29	6	15.5	35	32	100	11.3	6	13	14.2	3.35	10.4	6
135	78	10	30	7	16	40	34	105	11.4	7	14	14.15	3.3	10.5	5
136	79	12	31	8	16.5	45	35	110	11.5	8	15	14.1	3.25	10.6	4
140	80	14	32	9	17	50	36	115	11.6	9	16	14.05	3.2	10.7	3
145	82	16	34	10	18	55	37	120	11.8	10	17	14	3.15	11	2
150	85	18	35	12	19	60	39	125	12	11	18	13.95	3.1	12	1

الدرجات المعيارية والدرجات الخام المقابلة لها في الاختبارات البدنية الحركية لبطارية الاختبارات (9 : 11 سنة) .

ويرى الباحث أنه أمكن التوصل إلى الدرجات المعيارية المقابلة للدرجات الخام لكل الاختبارات بطارية الاختبارات البدنية الحركية للأطفال (9 : 11 سنة) والتي من خلالها يمكن مقارنة مستويات الأطفال في الاختبارات المستخدمة وتحديد مسوياتهم البدنية الحركية . وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من " المهيدب 2013م ، و أمين 2008م ، Anthony ، Milanese et al (2010) ، Chiara ، Brenton J.et al (2019) Ivashchenko O. ، Khudolii O.M et al (2015) ، Turner et al (2011) Harry F. et ، Carlos Balsalobre-Fernández et al (2019) ، V. (2015) Claude Scheuer, Christian ، Ryan M. et al (2020) ، al (2019) Joris ، Ryan M. et al (2018) ، Herrmann & Andreas Bund (2019) Shawn R. Eagle, ، Joris Hoeboer , et al (2016) ، Hoeboer, et al (2018) Jan Toftegaard-Stoekel, et ، Andrew Miller, et al (2019) ، et al (2020) al (2010) ، حيث توصلوا على الاختبارات المناسبة لأفراد عينة البحث ، كما توصلوا إلى وضع درجات معيارية للاختبارات المستخدمة .

وبذلك يكون الباحث قد أجاب على تساؤل البحث والذي ينص على " هل يمكن بناء وتقتنن بطارية اختبارات بدنية حركية للأطفال في المرحلة الابتدائية من 9 : 11 سنة؟ "

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة البحث ما توصل إليه الباحث من نتائج أستنتج

الباحث ما يلي : -

1 - توصل الباحث إلتصميم وتقتنن بطارية الاختبارات البدنية الحركية للأطفال (9 : 11 سنة) وتمثل في خمس قدرات بدنية حركية وهي (المرونة - القوة العضلية - التحمل العضلى - القدرة العضلية - التوازن) .

2 - توصل الباحث إلى الاختبارات البدنية الحركية التي تمثل بطارية الاختبارات البدنية الحركية للأطفال (9 : 11 سنة) وهي : -

- العامل الأول : المرونة ويمثله أختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف .
- العامل الثانى : القوة العضلية ويمثله أختبار قوة القبضة باليد اليمنى .
- العامل الثالث : التحمل العضلى ويمثله اختبار الجرى في المكان 2 ق .
- العامل الرابع : القدرة العضلية ويمثله اختبار الوثب العمودى من الثبات .

العامل الخامس : التوازن ويمثله أختبار توازن الرجل اليمنى .

3 - أستطاع الباحث وضع درجات معيارية للأختبارات المستخدمة البدنية الحركية للأطفال (9 : 11 سنة).

التوصيات

من خلال أهداف البحث وفى حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج

التحليل الإحصائى وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث بما يلى : -

1 - استخدام بطارية الاختبارات البدنية الحركية المستخلصة من البحث فى تحديد المستويات البدنية الحركية للأطفال (9 : 11 سنة) .

2 - متابعة إجراء واستخدام الاختبارات المستخلصة بشكل دورى للأطفال (9 : 11 سنة) ومقارنة مستوياتهم خلال فترات العام الدراسى .

3 - الاهتمام بالقدرات البدنية الحركية للأطفال (9 : 11 سنة) وتمييزها بشكل دورى .

4 - إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة لتقنين الاختبارات وفقا للبيئات المختلفة .

5 - إجراء دراسات مشابهة لتحديد المستويات البدنية الحركية لأعمار سنوية مختلفة .

المراجع :

1 - أبو يوسف ، محمد حازم (2005م) : أسس إختيار الناشئين فى كرة القدم ، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ص 11 .

2 - المهيدب ، عبد الله عبد المحسن (2013م) : البناء العاملي لبعض القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت 14 سنة بالمملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية، جامعة الإسكندرية .

3 - أمين ، عمار درويش رشيد (2008م) : مقارنة المستويات المعيارية لبعض القدرات البدنية والوظيفية لدى لاعبي كرة اليد والألعاب الجماعية ، إنتاج علمي، مجلة التربية الرياضية ، العدد الثانى ، المجلد العشرون.

- 4 - حسنين ، محمد صبحى (1987م) : طرق بناء وتقتين الإختبارات والمقاييس فى التربية البدنية ، ط 2 ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ص 54 .
- 5 - رضوان ، محمد نصر الدين (2011م) : المدخل إلى القياس فى التربية البدنية والرياضة ، ط2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ص 61 .
- 6 - علاوى ، محمد حسن و رضوان ، محمد نصر الدين (2001م) : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، ط5، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ص 272 .
- 7 - فرحات ، ليلى السيد (2007م) : القياس والإختبار فى التربية الرياضية ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ص 17 ، 18 .
- 8 - Andrew Miller, Narelle Eather, Mitch Duncan & David Revalds Lubans (2019) Associations of object control motor skill proficiency, game play competence, physical activity and cardiorespiratory fitness among primary school children, Journal of Sports Sciences, 37:2, 173-179, DOI: [10.1080/02640414.2018.1488384](https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1488384)
- 9 - Anthony Turner - Glen Reed – Paul Coneyworth – Micheal Stenbridge – Scott Walker – Jeremy Moody – Phil Barter – Laurence Birdsey (2011): A Testing Battery for the Assessment of Fitness in Soccer Players.
- 10 - Brenton J. Boddington, Ashley J. Cripps, Aaron T. Scanlan & Tania Spiteri (2019) The validity and reliability of the Basketball Jump Shooting Accuracy Test, Journal of Sports Sciences, 37:14, 1648-1654, DOI: [10.1080/02640414.2019.1582138](https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1582138)
- 11 - Carlos Balsalobre-Fernández, Chris Bishop, José Vicente Beltrán-Garrido, Pau Cecilia-Gallego, Aleix Cuenca-Amigó, Daniel Romero-Rodríguez & Marc Madruga-Parera (2019) The validity and reliability of a novel app for the measurement of change of direction performance, Journal of Sports Sciences, 37:21, 2420-2424, DOI: [10.1080/02640414.2019.1640029](https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1640029)
- 12 - Chiara Milanese - Oscar Bortolami -Matteo Bertucco - Giuseppe Verlatto Zancanaro Carlo, (2010): ANTHROPOMETRY AND MOTOR FITNESS IN CHILDREN AGED 6-12 YEARS.

- 13 - Claude Scheuer, Christian Herrmann & Andreas Bund (2019) Motor tests for primary school aged children: A systematic review, Journal of Sports Sciences, 37:10, 1097-1112, DOI: [10.1080/02640414.2018.1544535](https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1544535)
- 14 - Harry F. Dorrell, Joseph M. Moore, Mark F. Smith & Thomas I. Gee (2019) Validity and reliability of a linear positional transducer across commonly practised resistance training exercises, Journal of Sports Sciences, 37:1, 67-73, DOI: [10.1080/02640414.2018.1482588](https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1482588)
- 15 - Ivashchenko O. V. - Khudolii O. M. – Yermakova T.S. – Pilewska Wieslawa – Muszkieta Radoslaw – Stankiewicz Blasej (2015): Stimulation as method of classification of 7-9th from boy pupil's motor fitness.
- 16 - Jan Toftegaard-Stoeckel, Vivian Groenfeldt & Lars Bo Andersen (2010) Children's self-perceived bodily competencies and associations with motor skills, body mass index, teachers' evaluations, and parents' concerns, Journal of Sports Sciences, 28:12, 1369-1375, DOI: [10.1080/02640414.2010.510845](https://doi.org/10.1080/02640414.2010.510845)
- 17 - Joris Hoeboer, Michiel Krijger-Hombergen, Geert Savelsbergh & Sanne De Vries (2018) Reliability and concurrent validity of a motor skill competence test among 4- to 12-year old children, Journal of Sports Sciences, 36:14, 1607-1613, DOI: [10.1080/02640414.2017.1406296](https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1406296)
- 18 - Joris Hoeboer, Sanne De Vries, Michiel Krijger-Hombergen, René Wormhoudt, Annelies Drent, Kay Krabben & Geert Savelsbergh (2016) Validity of an Athletic Skills Track among 6- to 12-year-old children, Journal of Sports Sciences, 34:21, 2095-2105, DOI: [10.1080/02640414.2016.1151920](https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1151920)
- 19 - Khudolii O.M – Iermakov S.S – Prusikk (2015): Classification of motor fitness of 7-9 years old boys.
- 20 - Platanou T. – Varamenti E. (2011): relationships between anthropometric and physiological characteristics with throwing velocity and on water jump of female water polo players, Sports Med Phys Fitness Journal, 51(2):185-93,.
- 21 - Ryan M. Hulteen, Lisa M. Barnett, Larissa True, Natalie J. Lander, Borja del Pozo Cruz & Chris Lonsdale (2020) Validity

- and reliability evidence for motor competence assessments in children and adolescents: A systematic review, *Journal of Sports Sciences*, 38:15, 1717-1798, DOI: [10.1080/02640414.2020.1756674](https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1756674)
- 22 - Ryan M. Hulteen, Lisa M. Barnett, Philip J. Morgan, Leah E. Robinson, Christian J. Barton, Brian H. Wrotniak & David R. Lubans (2018) Development, content validity and test-retest reliability of the Lifelong Physical Activity Skills Battery in adolescents, *Journal of Sports Sciences*, 36:20, 2358-2367, DOI: [10.1080/02640414.2018.1458392](https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1458392)
- 23 - Shawn R. Eagle, Anthony P. Kontos, Aaron Sinnott, Meaghan Beckner, Bradley C. Nindl, Shawn D. Flanagan, Mita Lovalekar & Chris Connaboy (2020) Utility of a novel perceptual-motor control test for identification of sport-related concussion beyond current clinical assessments, *Journal of Sports Sciences*, 38:15, 1799-1805, DOI: [10.1080/02640414.2020.1756675](https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1756675)

تأثير استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية فى خفض قلق الإختبار وتعلم حائط الصد فى الكرة الطائرة

* م.د/ سارة السيد درويش السيد

المقدمة ومشكلة البحث :

إن عملية التجديد والتحديث في مجال استراتيجيات تدريس المقررات التطبيقية والمهارات المختلفة ، واكتسابها في العصر الحديث لم تعد محل النقاش ، بل أصبحت أمراً بالغ الأهمية ، ومطلباً حيوياً وملحاً من أجل إحداث التوازن بين الحياة السريعة، والتغير في عصر العولمة إذ واجه التعلم التقليدي العديد من المشكلات التي انعكس أثرها على مستوى التعليم عامة ، وجعله قاصراً عن تحقيق أهدافه ، ولم تتمكن استراتيجيات التدريس التقليدية من تزويد المتعلم بالمعرفة والمهارات الأساسية اللازمة ، وجعله يستطيع مواكبة عصر حديث مليء بالتحديات والتغيرات السريعة.

ويشير مجدي عزيز إبراهيم (2012) إلى أن التعليم الفعال يقوم على أساس التفاعل المتبادل بين المعلم والمتعلم بقصد تحقيق أهداف ، ومطالب تربوية بعينها ، لعل أولها وأهمها يتمثل في تعلم موضوعات دراسية بعينها وفق أساليب قد تكون نمطية أو تقدمية ، لذلك يمكن أن يتحقق التعليم الفعال عندما يتبع المعلم بعض الأساليب النمطية إذا كانت العلاقات الإنسانية بينه وبين المتعلمين إيجابية ورائعة ، وفي المقابل قد لا يتحقق التعليم الفعال رغم إتباع المعلم لبعض أساليب التدريس الحديثة بسبب إفتقار المواقف التعليمية للفاعلية. (14) : (57)

ويتفق كل من : جومات وتاسير Jumaat & Tasir (2014) ، بيلاند وآخرون Belland, et.,al (2015) على أن استراتيجية الدعائم عُرِّفت مؤخرًا بوصفها تطبيقات تساعد على الحصول على خبرات جديدة ، وتسمح بالمشاركة بشكل هادف في المهارة ، واكتسابها في مهمة تتجاوز قدرات المتعلم غير المدرب ، فهي عملية ديناميكية متغيرة توجه المتعلم لتقليل الأخطاء أثناء التعلم ، وتسهل للمعلمين تحقيق أهدافهم التعليمية ، كما أن

* مدرس بقسم الألعاب – كلية التربية الرياضية بنات – جامعة الرقازيق.

الدعائم تطبيقات تعليمية تساعد المتعلمين لتحقيق التعلم الذي قد لا يتمكنون من القيام به بأنفسهم. (184:24)(75:32)

ويشير نوسو وآخرون (2011) Nwosu, et.,l أن إستراتيجية الدعائم التعليمية تعد إحدى النظم التعليمية التي تؤكد على ديناميكية ، وتفاعل المتعلمين في المواقف التعليمية ، إذ تقدم الأنشطة والمواد التعليمية وفقاً لإمكانات واستعدادات المتعلمين ، فضلاً عن خلفياتهم المعرفية السابقة ، وتهدف الدعائم التعليمية إلى إشباع حاجات المتعلمين ، وزيادة دافعيتهم نحو التعليم ، وبالتالي زيادة خبراتهم وتنمية مهاراتهم وقدراتهم ، ويرتكز مفهوم الدعائم التعليمية على تقديم المساعدة المؤقتة التي يحتاجها المتعلم ، وقد تكون المساعدة على شكل تلميحات أو معلومات إرشادية بقصد إكسابه بعض المهارات ، والقدرات التي تمكنه من مواصلة تعلمه ، بعدها يترك ليكمل بقية تعلمه منفرداً معتمداً على قدراته الذاتية في اكتشاف المفاهيم والمعرفة الجديدة. (86:35)

ويشير محمد عطية خميس (2009) أن تطبيقات الدعائم التعليمية تركز على التوجيه نحو تحقيق الأهداف المطلوبة، من خلال تقديم المساعدة ، وأن نصب دعائم التعلم تدعم السير في الاتجاه الصحيح نحو تلك الأهداف. (197:20)

ويتفق كل من : يونج Young (2005)، شو نيونج Chu Nung (2009) على أن إستراتيجية الدعائم التعليمية تقوم على دعم المتعلمين عند تقديم موضوع جديد عن طريق الحد من صعوباته وإزالته تدريجياً، وتساعدهم على اكتساب المعارف والمهارات والثقة لمواجهة التعقيد إن وجد ، كما أنها تسهل قدرة الطالب على الاستفادة من المعرفة السابقة ، واستيعاب المعلومات الجديدة خلال تقديم الدعم التدريجي، ويسحب تدريجياً بحيث يكون المتعلم في نهاية الموضوع قادراً على إكمال المهمة أو السيطرة على المفاهيم بشكل مستقل. (291:28)(44:37)

ويشير عكله سليمان الحوري وسعد عباس الجنابي (2010)(9) أن قلق الإختبار يعد أحد المظاهر النفسية التي يعاني منها طلاب كليات التربية الرياضية لإختلاف طبيعة امتحاناتهم التي تتميز بالأداء العملي ومخاطره ، ومن خلال معايشة الباحثين لطبيعة الدروس العملية في كليات التربية الرياضية خلال السنوات الأربع

الماضية لاحظوا أن الإختبارات العملي من أصعب الإختبارات الدراسية على الطالب كون قلق الإختبار من الدروس العملية يكون مرتفعاً مقارنة بالإمتحانات النظرية. ويعرف برونى Browne (2002) قلق الإختبار " بأنه حالة يمر بها المتعلم نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية والمعرفية والوظيفية.(84:27)

ويشير على مصطفى طه (1999) أن مهارة حائط الصد من المهارات الأساسية والهامة فى عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة ، وهى وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة من فوق الشبكة أو إمتصاص قوة الضربة الساحقة فهو بذلك يعتبر خط الدفاع الأول فى الملعب بالإضافة إلى أن تشكيل حائط الصد يعطى الوقت الكافى لبقية اللاعبين فى إتخاذ مواقفهم الدفاعية ، وكذلك تستخدم كمهارة هجومية لأنه من خلال الصد يمكن تحقيق نقطة مباشرة عن طريق توجيه الكرات بعد صدها إلى الأماكن الخالية من ملعب الفريق المنافس.(137:12)

وتشير الباحثة إلى أن التكنيك الفردى لمهارة حائط الصد يعتمد كلياً على قوة الوثب العمودى لمواجهة الكرة، وعلى طول الجسم والحركة الفاعلة من الرسغ لأسفل بعد تخطى اليدين من فوق الحافة العليا للشبكة لى يحد من هجوم لاعبي الفريق المنافس ، إلا أن قوة الوثب فى الهجوم تكون أعلى من قوة الوثب للاعب القائم بالصد ، وذلك لأن اللاعب المهاجم يثب من الجرى بعد أداء خطوات الإقتراب أما اللاعب القائم بالصد يودى الوثب دون خطوات الإقتراب الأمر الذى يودى إلى تفوق اللاعب المهاجم على اللاعب القائم بالصد ، ولذا يسعى المدافعين إلى مراقبة المهاجم والمنطقة التى سوف يودى منها الضرب الساحق بالإضافة إلى وقت تنفيذها.

ونظراً لأهمية استراتيجية الدعائم التعليمية فى التعلم الحركى فقد تم استخدامها من قبل العديد من الباحثين مثل دراسة كل من: دورينغ وفيليتسيانوس Doering & Veletsianos (2017)(29) ، إيمان جمال حافظ (2019) (2) ، رضا عبد السلام عبد الحميد (2021)(4) ، سمر حسن منيع (2022)(7) ، فاطمة أبو سليم عمر (2022) (13) وقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى فاعلية استراتيجية الدعائم التعليمية فى تعلم وإتقان المهارات الأساسية فى الرياضات الفردية والجماعية ، وبالرغم من أهمية استراتيجية الدعائم

التعليمية فى العملية التعليمية إلا أنه على حد علم الباحثة ، وفى حدود إطلاعها على الدراسات المرجعية لم تجد الباحثة أى دراسة استخدمت استراتيجيات الدعائم التعليمية فى تعلم مهارات الكرة الطائرة لطالبات كليات التربية الرياضية.

ولقد تبلورت فكرة البحث من خلال الخبرة العلمية والعملية للباحثة ، وقيامها بتدريس مقرر الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة (تخصص الكرة الطائرة) بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق ، والمشاركة فى الإختبارات التطبيقية بالقسم أن نسبة كبيرة من طالبات الفرقة الثالثة بالكلية ينتابهن حالة قلق الإختبار ، وظهور واضح لأعراض القلق ، وذلك أثناء إنعقاد الإختبارات التطبيقية فى نهاية الفصل الدراسى بالكلية بالإضافة إلى إنخفاض مستوى أداء الطالبات فى أداء مهارة حائط الصد فى الكرة الطائرة بالرغم من التركيز الشديد والاهتمام الكبير من قبل القائمات على العملية التعليمية عند تدريس تلك المهارة كما أن مستوى الأداء لمهارة حائط الصد لدى الطالبات يفتقر إلى بعض فنيات الأداء الصحيح نتيجة إلى حالة قلق الإختبار ، كما أن أساليب التدريس المتبعة لا تراعى الفروق الفردية بين الطالبات نتيجة لضيق الوقت بسبب نظام الفصل الدراسى ، وزيادة أعداد الطالبات داخل المحاضرة مما يؤدى إلى زيادة قلق الإختبار لدى طالبات الفرقة الثالثة بالكلية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه مصطفى السايح محمد (2004) أنه فى نطاق العملية التعليمية هناك العديد من المشكلات ، ومن بينها صعوبة عملية التعليم والتعلم للطلاب، والتي تعزى إلى إزدياد أعداد المتعلمين ، وإلى استخدام الطرق التقليدية فى التدريس ، بما يؤدى إلى أن تتم العملية التعليمية فى وقت أطول وبجهد أكبر، وقد لا تتحقق النتيجة المرجوة ، إلا أن ظهور أساليب التدريس الحديثة أدى إلى فاعلية نقل وتعليم المناهج المقررة سواء كانت نظرية أو تطبيقية.(22:269)

مما دفع الباحثة لإجراء هذا البحث للتعرف على فاعلية استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية فى خفض قلق الإختبار وتعلم حائط الصد فى الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة (تخصص الكرة الطائرة) بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تعليمي باستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية لطالبات الفرقة الثالثة (تخصص الكرة الطائرة) بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ومعرفة تأثيره على :

1- أداء حائط الصد في الكرة الطائرة.

2- خفض حدة قلق الإختبار.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في حدة قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة لصالح القياسات البعديّة.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في حدة قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة لصالح القياسات البعديّة.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في حدة قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

إستراتيجية الدعائم التعليمية **Instructional Scaffolding strategy** :

هي " خطوات تدريسية تعتمد على جهد تعاوني لحل المشكلات يُبذل من قبل الطلاب بمساعدة المعلم أو مساعدتهم لبعضهم في موقف تعليمي". (109:29)

قلق الإختبار **Test Anxiety**:

ويعرفه محمد عبد الظاهر الطيب (2009) بأنه " حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة انفعالية تعترى بعض المتعلمين قبل وأثناء الإختبارات مصحوبة بتوتر وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الإختبار مما يؤثر سلباً على المهام العقلية في موقف الإختبار". (157:19)

الدراسات المرجعية :

أجرى دورينغ وفيليتسيانوس Doering &Veletsianos (2017)(29) دراسة استهدفت التعرف على استخدام الدعائم في تطوير القدرات الإدراكية وقدرات التلاميذ بالمرحلة الثانوية على حل المشكلات التي تواجههم ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها(126) تلميذاً تم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخري مجموعة ضابطة قوام كل منهما (63) تلميذاً ، ومن أهم النتائج: تسهم الدعائم التعليمية بشكل إيجابي في تحسين القدرات الإدراكية وقدرات التلاميذ بالمرحلة الثانوية على حل المشكلات التي تواجههم.

وقامت إيمان جمال حافظ (2019)(2) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية في تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة في التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها(60) تلميذة بالصف الخامس الابتدائي تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخري مجموعة ضابطة قوام كل منهما (30) تلميذة ، ومن أهم النتائج: يؤثر استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية تأثيراً إيجابياً على تعلم بعض المهارات بالكرة في التمرينات الفنية الإيقاعية.

وأجرت رضا عبد السلام عبدالحמיד (2021)(4) دراسة استهدفت التعرف على تأثير استخدام استراتيجية الدعائم التعليمية على اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني والرقمي في دفع الجلة، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد(40) طالبة بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخري مجموعة ضابطة قوام كل منهما (20) طالبة ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني والرقمي في دفع الجلة لصالح القياس البعدي.

وأجرت سمر حسن منيع (2022)(7) دراسة استهدفت التعرف على تأثير استراتيجية الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات في هوكي الميدان ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (50) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية

بنات جامعة الزقازيق تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (25) طالبة ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اليقظة الذهنية ومستوى أداء المهارات الأساسية فى الهوكى لصالح المجموعة التجريبية.

وقامت فاطمة أبو سليم عمر (2022)(13) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير استخدام استراتيجية الدعائم التعليمية على تعلم بعض المهارات الحركية فى الجمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد(30) طالبة بالفرقة الثانية بالكلية تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (15) طالبة ، ومن أهم النتائج : فاعلية استخدام استراتيجية الدعائم التعليمية فى إتقان بعض المهارات الحركية فى الجمباز مقارنة بأسلوب التعلم الأمر.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بأستخدام القياسين القبلى والبعدى وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة (تخصص الكرة الطائرة) بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق فى الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى 2023/2022، والبالغ عددهن (112) طالبة ، حيث تم إختيار عدد (100) طالبة كعينة للبحث من المجتمع الأسمى ، وتم إستبعاد عدد (40) طالبة لإجراء الدراسة الإستطلاعية عليهن لتحديد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (60) طالبة بنسبة مئوية قدرها (53.57%) تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية ، والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (30) طالبة.

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في بعض المتغيرات مثل معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن - الذكاء)، والقدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراع الضاربة - التوافق - مرونة المنكبين) ، وحدة قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة ، والجدولين رقمي (1)،(2) يوضحان ذلك :

جدول (1)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في معدلات النمو وقلق الإختبار قيد البحث ن = 60

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 30		المجموعة الضابطة ن = 30		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
العمر الزمني	سنة	21.30	0.61	21.20	0.69	0.58
الطول	سم	168.50	5.99	167.40	6.12	0.69
الوزن	كجم	72.00	5.13	71.00	5.04	0.75
الذكاء	درجة	70.90	4.81	70.00	5.32	0.68
قلق الإختبار	درجة	149.30	5.25	150.00	6.01	0.47

درجة الحرية = 58

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.670

يتضح من الجدول رقم (1) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو (العمر الزمني - الطول - الوزن - الذكاء) وقلق الإختبار مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

المتغيرات البدنية وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة ن = 60

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية ن = 30		المجموعة الضابطة ن = 30		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للرجلين	سم	26.00	5.71	25.00	5.42	0.68
القدرة العضلية للذراع الضاربة	متر	5.25	1.96	4.92	2.01	0.63
دقة توجيه الذراع الضاربة	درجة	27.00	4.91	26.50	4.73	0.39
التوافق بين الذراع والعين والكرة	درجة	14.00	3.12	13.80	3.29	0.24
مرونة المنكبين	سم	38.40	5.04	38.00	4.82	0.46
مستوى أداء حائط الصد الهجومي في الكرة الطائرة	درجة	7.70	1.81	7.40	1.95	0.61

درجة الحرية = 58

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.670

يتضح من الجدول رقم (2) وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس طول الجسم.
- كرات تنس
- شريط قياس.
- ملعب كرة طائرة بأدواته التعليمية.
- مسطرة خشبية مدرجة (سم).

ثانياً : الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث : ملحق (2)

من خلال إطلاع الباحثة على العديد من المراجع والدراسات العلمية في الكرة الطائرة والقياس (1)،(5)،(8)،(10)،(12)،(15)،(17)،(18) تم تحديد القدرات البدنية المؤثرة في أداء مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة ، والإختبارات البدنية والمهارية التي تقيسها، وتم عرضها على مجموعة من أساتذة الكرة الطائرة بكليات التربية الرياضية ملحق (5)، وتم تحديد الإختبارات التي تقيس القدرات البدنية وأداء المهارة وفقاً لآراء الخبراء ملحق (1) فكانت كما يلي :

1- إختبار الوثب العمودي من الثبات. (قياس القدرة العضلية للرجلين)(17 : 378 ،

(379)

2- إختبار ضرب الكرات على الحائط. (قياس القدرة العضلية للذراع الضارب)(148:1)

3- إختبار دقة التوجيه لليد الضاربة. (قياس دقة التوجيه لليد الضاربة)(150:1)

4- إختبار رمي الكرات على الحائط. (قياس التوافق بين العين والذراع

والكرة)(410:17)

5- إختبار مرونة المنكبين. (قياس مرونة مفصل الكتف)(17 : 331 ، 332)

6- إختبار دقة أداء حائط الصد في الكرة الطائرة. (قياس دقة أداء المهارة)(15)

ثالثاً : مقياس قلق الإختبار : ملحق (3)

قام بإعداد المقياس علي عليج خضر (2007)(11) ويتضمن المقياس عدد (44) عبارة إذ تم صياغة جميع العبارات باتجاه القلق ، وعليه فقد أعطى الوزن (1) عندما يؤشر المختبر تحت البديل (لا تنطبق عليّ) ، و(2) عندما يؤشر المختبر تحت البديل (تنطبق عليّ بدرجة قليلة) ، و(3) في حالة كون الإشارة تحت البديل (تنطبق عليّ بدرجة متوسطة) ، و(4) عندما يختار المستجيب (تنطبق عليّ في أغلب الأحيان)، و(5) عندما يؤشر تحت البديل (تنطبق عليّ دائما) ، ويمكن أن يحصل المستجيب للمقياس على أعلى درجة وهي (220) درجة ، وتعني درجة عالية من قلق الإختبار ، أو أدنى درجة وهي (44) درجة منخفضة من قلق الإختبار.

رابعاً : إختبار القدرات العقلية العامة "الذكاء" : ملحق (4)

قام جابر عبد الحميد جابر ومحمود أحمد عمر (2010)(3) بإعداد إختبار القدرات العقلية العامة "الذكاء" ، ويهدف إلى تصنيف الأفراد وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد ، وهو صالح لكلا الجنسين بالمرحلة الثانوية والجامعية ، وقد ثبت صدقة وثباته لقياس ما وضع من أجله.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً : معامل الصدق :

أستخدمت الباحثة نوعين من الصدق كما يلي:

أ- صدق المحكمين :

تم عرض الاختبارات النفسية والعقلية (مقياس قلق الإختبار - إختبار القدرة العقلية العامة) على مجموعة من المحكمين أساتذة علم النفس الرياضي ملحق (5) حيث قاموا بالحكم على الاختبارات ومراجعة عباراتها ، وذلك من حيث الدقة العلمية ومناسبة الأسئلة لمستوى الطالبات ، وقد أتفقوا بنسبة (100%) على صدق الاختبارات النفسية والعقلية لما وضعت من أجله.

ب - معامل صدق التمايز :

أستخدمت الباحثة صدق التمايز بين الأرباعين الأعلى والأدنى في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث حيث قامت الباحثة بترتيب درجات أفراد العينة الإستطلاعية وقوامها

(40) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ترتيباً تنازلياً ثم تم تقسيمها إلى أربعيات، وتم حساب دلالة الفروق بين درجات الأربعيين الأعلى والأدنى في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، والجدول رقم (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

دلالة الفروق بين الأربعيين الأعلى والأدنى

ن = 20

في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

قيمة "ت"	الأربعى الأدنى ن=10		الأربعى الأعلى ن=10		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
*2.51	3.52	23.00	5.14	28.20	سم	القدرة العضلية للرجلين
*2.46	1.81	4.15	1.92	6.31	متر	القدرة العضلية للذراع الضاربة
*3.22	3.29	24.00	4.15	29.70	درجة	دقة توجيه الذراع الضاربة
*2.84	2.17	12.60	2.73	15.90	درجة	التوافق بين الذراع والعين والكرة
*3.42	3.62	35.00	3.21	40.50	سم	مرونة المنكبين
*2.61	1.31	6.40	1.58	8.20	درجة	اداء حائط الصد في الكرة الطائرة

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي 0.05 = 1.734 درجة الحرية = 18 * دال عند مستوي 0.05

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين الأربعيين الأعلى والأدنى في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، ولصالح الأربعى الأعلى مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث.
ثانياً : معامل الثبات :

لحساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار، وإعادة تطبيقه على أفراد عينة البحث الإستطلاعية بفواصل زمني قدره (5) أيام من التطبيق الأول للاختبارات البدنية قيد البحث، أما الاختبارات النفسية فقد تم التطبيق الثاني بعد مرور (10) أيام من التطبيق الأول ، ثم تم حساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

معامل الثبات للإختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث ن = 40

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*0.482	5.19	26.50	5.24	25.70	سم	القدرة العضلية للرجلين
*0.495	1.73	5.35	1.88	5.10	متر	القدرة العضلية للذراع الضاربة
*0.477	4.46	27.30	4.35	26.80	درجة	دقة توجيه الذراع الضاربة
*0.456	3.11	14.50	2.97	13.90	درجة	التوافق بين الذراع والعين والكرة
*0.418	4.38	39.00	4.52	38.00	سم	مرونة المنكبين
*0.502	1.51	7.80	1.57	7.50	درجة	أداء حائط الصد في الكرة الطائرة
*0.424	4.69	71.90	4.33	70.20	درجة	النكاء
*0.401	5.36	151.00	5.01	149.50	درجة	قلق الإختبار

* دال عند مستوى 0.05

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.325

يتضح من الجدول رقم (4) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين نتائج التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند إجراء القياس.

البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية:

أولاً : تحديد الأهداف :

وقد حددت الباحثة أهداف البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية الدعائم التعليمية في:

1- تعليم مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة (تخصص الكرة الطائرة) بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

2- خفض قلق الإختبار لطالبات الفرقة الثالثة (تخصص الكرة الطائرة) بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

ثانياً : تحليل مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة:

قامت الباحثة بتحليل مهارة حائط الصد في الكرة الطائرة للتعرف على مراحل الأداء الفني للمهارة ، ومحتوي كل مرحلة من خطوات فنية وتعليمية ومعارف ، والتدريبات المهارية المتدرجة الخاصة بكل مرحلة بهدف إتقان أداء المهارة قيد البحث.

ثالثاً : تحديد أدوات ووسائل تنفيذ المحتوى التعليمي :

تم تحديد طرق تحقيق الأهداف من الوحدة التعليمية ، وذلك عن طريق تقديم ثلاث دعائم تعليمية أولاً : العروض التقديمية متمثلة في عرض مراحل أداء مهارة حائط الصد في

الكرة الطائرة من خلال لقطات الفيديو التعليمية ، ومن مباريات دولية فى الكرة الطائرة ، ثانياً : استخدام أسلوب التعلم التبادلى فى تعلم المهارة قيد البحث ، وذلك بتقسيم الطالبات إلى أزواج ملاحظة ومؤدية ، ومعهما الوحدات التعليمية موضح بها الواجبات الحركية المطلوب تنفيذها ، ثالثاً: المعلمة : وتقوم بالشرح اللفظى للمهارة ، وأداء النماذج العملية للمهارة ، وتقوم مع الطالبات بتأدية ما تشاهده ثم إصلاح الأخطاء الفنية لأفراد المجموعة.

رابعاً : البرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية فى صورته الأولية :

تم وضع محتوى البرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية فى صورته الأولية ، ويستغرق تطبيقه (4) أسابيع بواقع محاضرتين كل أسبوع ، وزمن المحاضرة الواحدة (90) دقيقة ، وتتضمن المحاضرة دعامة تعليمية واحدة من الدعائم التعليمية التالية (العروض التقديمية - وحدات تعليمية بأسلوب التعلم التبادلى - النموذج والشرح اللفظى وتصحيح الأخطاء الفنية بواسطة المعلمة) حيث قامت المعلمة بإعطاء فكرة عامة عن المحاضرة ، كما شاركت المعلمة الطالبات فى بعض أفكار الدرس ، وتطرح عليهن التساؤلات تاركة لهن الاجابة عنها ، وقد تم العمل بين الطالبات فى مجموعات ، وتم نقل جميع المسؤوليات التعليمية من المعلمة إلى الطالبة ، وإلغاء الدعم المقدم لها من المعلمة مع مراجعة أداء الطالبة دورياً حتى تصل لإتقان التعلم ، ويعد نقل المسؤولية إلى الطالبة تزداد درجة استقلالية الطالبة فتترك لتتعلم بمفردها دون تدخل من المعلمة ، وقامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج التعليمى باستخدام الدعائم التعليمية فى صورته الأولية على أساتذة طرق التدريس والكرة الطائرة بكليات التربية الرياضية ملحق (5)، وذلك لإبداء رأى فى صلاحيته وللتأكد من :

- مدى مناسبة الدعائم التعليمية للجانب المهاري ولتحقيق الهدف منه.
 - مدى دقة التدرج التعليمى لكل وحدة لتحقيق التعلم فى أقل زمن ممكن.
- وقد أشارت نتيجة إستطلاع رأى الخبراء إلى الإتفاق بنسبة (100%) على محتوى البرنامج التعليمى المقترح.

خامساً : التجريب المبدئى للبرنامج التعليمى المقترح:

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية على عينة قوامها (40) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية ومن مجتمع البحث ، وذلك فى الفترة من 2022/10/23، وحتى

2022/10/27، وأستهدفت تطبيق وحدة من البرنامج التعليمي باستخدام الدعائم التعليمية وأتضح ما يلي :

- مناسبة الدعائم التعليمية للمهارة وأفراد عينة البحث.
- متعة التعلم بالعروض التقديمية.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة في درجة قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة في الفترة من 2022/10/30 وحتى 2022/11/2.

تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي باستخدام استراتيجية الدعائم التعليمية (ملحق 6) على أفراد المجموعة التجريبيّة لمدة (4) أسابيع بواقع محاضرتين في الأسبوع ، وذلك في الفترة من 2022/11/6، وحتى 2022/12/3، وزمن المحاضرة الواحدة (90) دقيقة حيث تم عرض الدعائم التعليمية الثلاث لمدة (15) دقيقة في بداية الوحدة ، ومدة (25) دقيقة للتهيئة والإعداد البدني ، ومدة (45) دقيقة للجزء التعليمي والتطبيقي ، ومدة (5) دقائق للجزء الختامي ، بينما أتبعَت المجموعة الضابطة أسلوب التعلم بالأمر في التدريس ملحق (7).

القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة لمجموعتي البحث (التجريبيّة – الضابطة) في قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة خلال الفترة من 2022/12/5، وحتى 2022/12/8 بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية قيد البحث:

أستخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي SPSS لحساب ما يلي :

- المتوسط الحسابي. Mean
- الإنحراف المعياري. Standard Deviation
- الوسيط. Mediain
- معامل الإلتواء. Skewness

Correlation Coefficients

- معامل الارتباط البسيط.

T.Test

- إختبار "ت".

Progress Ratios

- معدل التغير.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن = 30

في قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*5.27	5.16	141.50	5.25	149.30	درجة	قلق الإختبار
*11.61	2.03	14.00	1.81	7.70	درجة	أداء حائط الصد في الكرة الطائرة

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي 0.05 = 1.699 درجة الحرية = 29 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة التحسن في قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة لأفراد المجموعة التجريبية إلى أهمية استخدام الدعائم التعليمية التالية (العروض التقديمية - وحدات تعليمية بأسلوب التعلم التبادلي - النموذج والشرح اللفظي وتصحيح الأخطاء الفنية بواسطة المعلمة) في تقديم الدعائم "المساعدات" المتدرجة اللازمة للمتعلمة حتى تستطيع الأداء الأولى والجيد ثم تترك لتتحمل مسؤولية تعلمها الذاتي ، وبالتالي أصبح دور المتعلمة نشطاً وإيجابياً مما أدى ذلك إلى التفاعل المستمر أثناء الموقف التعليمي وصولاً إلى إتقان أداء المهارة قيد البحث ، وجعل عملية التعلم أكثر فاعلية ، كما يتأسس التدريس باستخدام الدعائم التعليمية على توفير مواقف إختبارية بشكل دوري خلال الوحدات التعليمية مما يكسب المتعلمة الثقة بالنفس وخبرة الإمتحانات ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : مولينار وآخرون (2011) Molenaar, et., al، هوى كو Hui Chou (2012) أن من أهم الخصائص التي تميز الدعائم التعليمية بأنها تقدم توجيهات وإرشادات واضحة لدى

المتعلمين ، وتوضح الغرض من تعلم موضوع ما ، والعمل التبادلي وتوفير معلم لكل متعلم (المؤدى والملاحظ بورقة معيار) ، وتعمل على توجيه المتعلمين إلى مصادر المعرفة ومصادر التعلم الحديثة ، والعمل على التدرج في تقديم الدعم والمساعدات لدى المتعلم وذلك طبقاً لقدراته ، وتعمل على خفض قلق الإختبار ، وزيادة الدافعية للتعلم.(31:315)(34:623) كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : دورينغ وفيليتسيانوس Doering & Veletsianos (2017)(29) ، إيمان جمال حافظ (2019) (2) ، رضا عبد السلام عبد الحميد (2021) (4) ، سمر حسن منيع (2022)(7) ، فاطمة أبو سليم عمر (2022) (13) على أهمية إستخدام استراتيجية الدعائم التعليمية فى تعلم وإتقان المهارات الحركية فى الرياضات الفردية والجماعية.

ويضيف كل من : إنجليرت Englert (2005) ، لاركن Larkin (2012) أن التعليم بالدعائم التعليمية يعد من الممارسات الجيدة التي تحاول توفير بيئة تعليمية داعمة يتمتع الطلبة فيها بحرية طرح الأسئلة ، وتقديم الملاحظات ، ودعم أقرانهم في تعميم الموضوعات الجديدة ، كما يتشارك الطلبة مسؤولية التدريس والتعلم من خلال الدعائم التي تتطلب منهم تجاوز مستويات مهاراتهم ومعارفهم الحالية من خلال هذا التفاعل ، ويوفر التدريس بالدعائم التعليمية حافزاً للطلبة للقيام بدور أكثر نشاطاً في تعلمهم، وبهذا ينتقل دور المدرس في الفصول الدراسية التي تستخدم الدعائم التعليمية من كونه خبير المحتوى المسيطر ليصبح مرشداً وميسراً للمعرفة.

(30:402)(33:296)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية فى حدة قلق الإختبار وأداء حائط الصد فى الكرة الطائرة لصالح القياسات البعدية " .

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ن = 30

في قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
قلق الإختبار	درجة	6.01	150.00	5.37	148.20	1.03
أداء حائط الصد في الكرة الطائرة	درجة	1.95	7.40	2.12	12.00	*7.59

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي 0.05 = 1.699 درجة الحرية = 29 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أداء حائط الصد في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً في قلق الإختبار.

وترجع الباحثة التحسن في أداء حائط الصد في الكرة الطائرة لأفراد المجموعة الضابطة إلي أهمية وجود المعلمة ، وقيامها بتقديم الشرح اللفظي المبسط لمراحل الأداء الفني للمهارة قيد البحث ، كما قامت بعرض نماذج عملية عدة مرات حتى تم التأكد من مشاهدة جميع الطالبات للنموذج العملي لمهارة حائط الصد ، وتعليم الطالبات من خلال تدريبات مبسطة ثم تدريبات أكثر تعقيداً ، بالإضافة إلى قيام المعلمة بتصحيح الأخطاء الفنية للطالبات فور ظهورها مما أثر إيجابياً على أداء مهارة حائط الصد ، كما ترجع الباحثة عدم تحسن قلق الإختبار إلى أن أسلوب التعلم بالأمر يخلو تقريباً من المواقف الإختبارية بشكل دوري، و بالتالي لم تكتسب الطالبة خبرة التعرض للإختبارات التطبيقية ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه كل من : سامية فرغلي منصور ونادية عبد القادر أحمد (2002) (6) ، ناهد محمود سعد ونبيللى رمزي فهيم (2005) (23) أن الطريقة التقليدية (التعلم بالأمر) في تدريس المهارات الحركية للمتعلمين يتيح الفرصة للمتعلم للتعلم من خلال عرض نموذج عملي للمهارة، وتقديم الشرح اللفظي المبسط من قبل المعلم ليقوم المتعلم بمحاكاة ما شاهده فهو بذلك دوره سلبي ومتلقى فقط وغير نشط.

ويضيف محمود عبد الحليم عبد الكريم (2006)(21) أن المعلم في هذا الأسلوب هو واضع محتوى الوحدات التعليمية وصانع القرار والمتحكم الرئيسي في العملية التعليمية ، ويحدد خط سيره خلال العملية التعليمية ، مما يؤكد على نجاح المتعلم .
وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني جزئياً والذي ينص على: " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في حدة قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة لصالح القياسات البعديّة " .
ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية

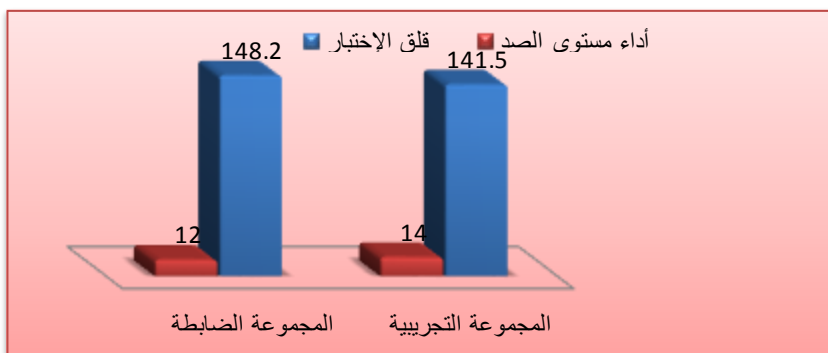
والضابطة في قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة

ن = 60

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن = 30		المجموعة التجريبية ن = 30		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*4.84	5.37	148.20	5.16	141.50	درجة	قلق الإختبار
*3.67	2.12	12.00	2.03	14.00	درجة	أداء حائط الصد في الكرة الطائرة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.670 درجة الحرية = 58 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (1)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى التأثير الإيجابي لإستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية التالية (العروض التقديمية - وحدات تعليمية بأسلوب التعلم التبادلي - النموذج والشرح اللفظي بواسطة المعلمة) ، وقدرتها على جذب إنتباه المتعلمة لوجود عامل التشويق والإثارة ، وإستخدامها لأكثر من حاسة (السمع - البصر)، وإعتمادها على إثارة حماس المتعلمات ، وزيادة دافعيتهن نحو الأداء الأفضل.

كما تعزى الباحثة تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في خفض قلق الإختبار إلى استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية ، والتي ساعدت على ترتيب المادة العلمية في الذاكرة بطريقة معينة ، كما أنها ساعدت المتعلمة على التركيز في المهام العقلية ، وعلى سرعة إستيعاب المهارة ، وسرعة إسترجاعها عند الحاجة أثناء تنفيذ الواجب المهاري بشكل جيد ، وتنفيذ أكثر من إختبار تطبيقي للمتعلقات في نهاية كل وحدة تعليمية الأمر الذي أسهم في خفض قلق الإختبار.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : بيكماز (2010) Bikmaz، سكين وفيدكو Skene & Fedko (2014) أن الدعائم التعليمية سلسلة من تقنيات الدعم المؤقت الذي يقدمه المعلم إلى طلابه أثناء عملية التعلم ، بهدف تحقيق مستوى أعلى من الفهم والإنجاز واكتساب المهارات ، إذ تقدم الأنشطة والمواد التعليمية على وفق امكانيات واستعدادات المتعلمين ، وتهدف الدعائم التعليمية إلى اشباع حاجات المتعلمين ، وزيادة

دافعتهم نحو التعليم، وبالتالي زيادة خبراتهم وتنمية مهاراتهم وقدراتهم. (25:419)(36:257)

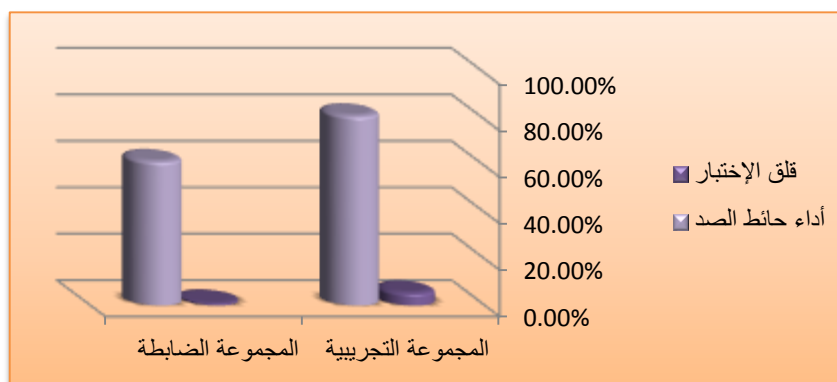
كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : إيمان جمال حافظ (2019) (2) ، رضا عبد السلام عبد الحميد (2021) (4) ، سمر حسن منيع (2022) (7) ، فاطمة أبو سليم عمر (2022) (13) على فاعلية إستخدام استراتيجيات الدعائم التعليمية في تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضات الفردية والجماعية مقارنة بأسلوب التعلم بالأمر.

جدول (8)

معدل تغير القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن=30		المجموعة الضابطة ن=30	
	قبلي	بعدي	نسب التحسن	نسب التحسن
قلق الإختبار	149.30	141.50	5.51%	1.21%
أداء حائط الصد في الكرة الطائرة	7.70	14.00	81.82%	62.16%

يتضح من الجدول رقم (8) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في معدل تغير القياس البعدي عن القبلي في قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة.



الشكل رقم (2)

معدل تغير القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة

وترجع الباحثة التحسن في قلق الإختبار وأداء حائط الصد في الكرة الطائرة لأفراد المجموعة التجريبية لتعرض الطالبات للعديد من المواقف التعليمية ، وتلقى التغذية الراجعة

من برنامج العروض التقديمية وأسلوب التعلم التبادلي والمعلمة ، الأمر الذى أسهم فى تحسين الثقة بالنفس ، والتعود على المواقف الإختبارية خلال تعلم المهارة قيد البحث والتي تمت فى نهاية كل وحدة تعليمية أسبوعية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه بولستاد وآخرون Bolstad, et.,al (2011) أن التعلم يصبح فعالاً عندما تقدم للمتعلم بعض التلميحات ، والمعلومات الإرشادية ، وبعض الأدوات التي تساعد على التفكير أكثر مما لو ترك بمفرده ليستكشف المهارات الجديدة ، وهذا يؤدي إلى تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على إتخاذ القرار ، وزيادة مدارك للمتعلمين ، وتحسين القدرة على التحصيل أثناء العملية التعليمية.(26:371) ويضيف محمد سعد زغلول ومصطفى السايح محمد (2004) أن الطريقة التقليدية المتبعة (أسلوب التعلم بالأمر) فى تعليم المهارات الحركية فى المجال الرياضى لابد وأن تتغير للوفاء بأغراض التربية وأهدافها الحديثة، ويضروة تجاوزها مع الإتجاهات الحديثة فى التدريس ، وتلبية التزايد الكمي فى أعداد المتعلمين.(16:194) وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى حدة قلق الإختبار وأداء حائط الصد فى الكرة الطائرة لصالح المجموعة التجريبية " .

الإستخلاصات :

- 1- يؤثر إستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية (العروض التقديمية - وحدات تعليمية بأسلوب التعلم التبادلي - النموذج والشرح اللفظي) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) فى خفض قلق الإختبار وتحسين أداء حائط الصد فى الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة (تخصص الكرة الطائرة) بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق .
- 2- يؤثر أسلوب التعلم بالأمر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على أداء حائط الصد فى الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة (تخصص الكرة الطائرة) بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق فى حين لا يؤثر إيجابياً على خفض قلق الإختبار .
- 3- زيادة فاعلية إستراتيجية الدعائم التعليمية عن أسلوب التعلم بالأمر فى خفض قلق الإختبار وتحسين أداء حائط الصد فى الكرة الطائرة .

4- زادت نسب التغير المئوية للقياس البعدي عن القبلي لدى المجموعة التجريبية (الدعائم التعليمية) بشكل أفضل من المجموعة الضابطة (التعلم بالأمر) في خفض قلق الإختبار وتحسين أداء حائط الصد في الكرة الطائرة.

التوصيات:

في ضوء النتائج والاستخلاصات توصي الباحثة بما يلي:

- 1- استخدام استراتيجية الدعائم التعليمية لما لها من تأثير فعال في خفض قلق الإختبار وتحسين أداء حائط الصد في الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة (تخصص الكرة الطائرة) بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
- 2- تدريب أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم على استخدام استراتيجية الدعائم التعليمية في تدريس مقررات الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
- 3- إعادة النظر في أساليب التدريس المستخدمة حالياً في تدريس الجانب العملي والنظري لمقررات الكرة الطائرة بكليات التربية الرياضية ، حيث ينبغي التركيز على نشاط الطالبة واعتمادها على نفسها في تحصيل مقرر الكرة الطائرة.
- 4- توفير وسائل تكنولوجيا التعليم المتعددة وخاصة كاميرات التصوير وأجهزة الحاسب الآلي وشاشات العرض في أقسام الألعاب بكليات التربية الرياضية.
- 5- إجراء المزيد من الدراسات العلمية في مجال طرق وأساليب التدريس للوصول إلى أفضل الطرق والأساليب التدريسية لتعليم الجوانب المختلفة لمقررات الكرة الطائرة لطالبات كليات التربية الرياضية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- 1- أحمد علي الراعي (2013) : " تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير القدرات الحركية الخاصة وعلاقته بدقة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق.
- 2- إيمان جمال حافظ (2019): " تأثير استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية في تعلم بعض المهارات الأساسية للكرة في التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات الحلقة الأولى

- من التعليم الأساسي" ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ،المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- 3- جابر عبد الحميد جابر ، محمود أحمد عمر (2010): إختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية ، دار النهضة العربية ، القاهرة.
- 4- رضا عبدالسلام عبدالحميد (2021): "تأثير استخدام استراتيجية الدعائم التعليمية على اليقظة العقلية ومستوى الأداء الفني والرقمي فى دفع الجلة"،المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة،العدد(92)،الجزء الثانى، ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلون.
- 5- زكى محمد محمد (1998): الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطوية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 6- سامية فرغلى منصور ، نادية عبد القادر أحمد (2002):التدريس والتدريب الميدانى فى التربية الرياضية ، مكتبة دار الحكمة ، الإسكندرية.
- 7- سمر حسن منيع (2022) : "تأثير استراتيجية الدعائم التعليمية على اليقظة الذهنية وتعلم بعض المهارات فى هوكى الميدان"، مجلة بحوث التربية الشاملة ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
- 8- عبد العاطي عبد الفتاح السيد ، خالد محمد زيادة (2005): نظريات تطبيقية في الكرة الطائرة ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة .
- 9- عكله سليمان الحوري ، سعد عباس الجنابي (2010) " القلق الامتحاني وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي العملي لطلبة بعض كليات التربية الرياضية " ، مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية ، العدد الثالث، جامعة الأنبار،العراق.
- 10- على حسنين حسب الله ، على مصطفى طه ، مدحت عاصم أبو سريع (2002): الكرة الطائرة - نظريات وتطبيقات، مؤسسة بيتر للطباعة، القاهرة.
- 11- علي عليج خضر (2007): " أثر العلاج الواقعي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب كلية التربية"، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (5)، العدد (2)، جامعة الموصل ،العراق.

- 12- على مصطفى طه (1999): الكرة الطائرة "تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون"، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 13- فاطمة أبوسليم عمر (2022): "تأثير استخدام استراتيجية الدعائم التعليمية على تعلم بعض المهارات الحركية فى الجمناز لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا" ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة ، العدد (61)، الجزء الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- 14- مجدى عزيز إبراهيم (2012): التدريس الفعال - ماهيته - مهارته - إدارته ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- 15- محمد أحمد الديب (2008): "مقارنة تأثير إستخدام ثلاث أنواع من التدريبات (المقاومات - البليومتري - المركب) لتنمية بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة حائط الصد فى الكرة الطائرة"، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد (42)، العدد (79)، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق.
- 16- محمد سعد زغلول ، مصطفى السايح محمد (2004): تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية.
- 17- محمد صبحى حسانين (2003): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج1، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 18- محمد صبحى حسانين ، حمدى عبد المنعم أحمد (1997): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدنى،مهارى،معرفى،نفسى،تحليلى)،مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 19- محمد عبد الظاهر الطيب (2009): مبادئ الصحة النفسية، ط 3، المعرفة الجامعية ، القاهرة.
- 20- محمد عطية خميس (2009) : الدعم الإلكتروني E-Supporting ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، المجلد(19)، العدد (2)، كلية التربية ، جامعة القاهرة.
- 21- محمود عبد الحليم عبد الكريم (2006): ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- 22- مصطفى السايح محمد (2004): المنهج التكنولوجي وتكنولوجيا التعليم والمعلومات في التربية الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
- 23- ناهد محمود سعد ، نيللى رمزى فهيم (2005): طرق التدريس فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 24-Belland, B., Walker, A., Olsen, M., & Leary, H., (2015): A Pilot meta-analysis of computer-based scaffolding in stem education. Educational Technology & Society, Vol., 18, No.,1, P., 183 –197.
- 25-Bikmaz Fatma (2010): Scaffolding Strategies Applied by Student Teachers to Teach Mathematics, The International Journal of Research in Teacher Education, Vol.,29, No.3, Ankara University,p.,416-439.
- 26-Bolstad, F., (2011) : Laying the Groundwork for Ongoing Learning : A Scaffolded Approach to Language Education in Japanese Elementary Schools and Beyond p.,369-388.
- 27-Browne James (2002) :Test anxiety and achievement testing: Cognitive interference of skills deficit. Dissertation Abstracts International, Vol.,52, No., 3,(A),p., 84.
- 28-Chu, Chi Nung (2009) : Accessible Aural Skills Learning System with Scaffolding Strategy for the Learning Disabilities, International Journal of Rehabilitation Research Issue, Vol., 32 , No.,4, p., 553-564 .
- 29-Doering, A., & Veletsianos, G., (2017): Multi-Scaffolding Learning Environment: An Analysis of Scaffolding and Its Impact on Cognitive Load and Problem-Solving Ability. Journal of Educational Computing Research, Vol., 37,No., 2,p., 107-129.
- 30-Englert. G., (2005): Writing instrugtion from. sociocultural perspective. The holistic, dialogic, and social entreprri,nJormal of learning Disabilities , p.,401-426.
- 31-Hui, Chou Chiou (2012): Scaffolding EFL Elementary Students to Read English Picture Storybooks Proceedings , The 16th



- Conference of Pan-Pcific Association of Applied Linguistics, p.,312-339.
- 32-Jumaat, N., & Tasir, Z., (2014): Instructional scaffolding in online learning environment: A meta-analysis. Proceedings of 2014 International Conference on Teaching and Learning in Computing and Engineering, Kuching, Malaysia,p.,74-77.
- 33-Larkin, M. , (2012) : Using scaffolded instruction to optimize learning. Arlington, VA: ERIC Clearinghouse on Disabilities and Gifted Education, p.,295- 318.
- 34-Molenaar, I , Slegers, P., & Boxtel, C., (2011): Scaffolding of small groups' metacognitive activities with an avatar Computer-Supported Collaborative Learning , Vol.,47, No.5, Ntific Amereican Book . Distibuted by W.N. Freeman and Company, p.,621- 638.
- 35-Nwosu, B. , Azih, N., (2011): Effects of Instructional Scaffolding on the Achievement of Male and Female Students in Financial Accounting in Secondary Schools in Abakaliki Urban of Ebonyi State, Nigeria Current Research Journal of Social Sciences , Vol.,3, No., 2, p.,85- 110.
- 36-Skene, A & Fedko, S. (2014): Instructional Scaffolding. Centre for Teaching and Learning University of Toronto Scarborough, p.,255-280.
- 37-Young, M.,(2005): Instructional design for situated, learning, Educational Technology' Research and Development,Vol., 41 , No.,5, p .43- 58.

ملخص البحث

فاعلية استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية فى خفض قلق

الإختبار وتعلم حائط الصد فى الكرة الطائرة

* م.د/ سارة السيد درويش السيد

أستهدف البحث وضع برنامج تعليمى باستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية لطالبات الفرقة الثالثة (تخصص الكرة الطائرة) بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ومعرفة تأثيره على خفض حدة قلق الإختبار وأداء حائط الصد فى الكرة الطائرة ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (60) طالبة بالفرقة الثالثة (تخصص الكرة الطائرة) بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (30) طالبة ، ومن أدوات البحث : إختبارات بدنية ومهارية - إختبار القدرة العقلية العامة - مقياس قلق الإختبار- البرنامج التعليمى باستخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية ، ومن الأساليب الإحصائية المستخدمة : المتوسط الحسابى - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الإلتواء - إختبار "ت" - معامل الارتباط البسيط - نسب التحسن. ومن أهم النتائج :

- 1- يؤثر استخدام إستراتيجية الدعائم التعليمية (العروض التقديمية - وحدات تعليمية بأسلوب التعلم التبادلى - النموذج والشرح اللفظى) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) فى خفض قلق الإختبار وتحسين أداء حائط الصد فى الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة (تخصص الكرة الطائرة) بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.
- 2- يؤثر أسلوب التعلم بالأمر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (0.05) على أداء حائط الصد فى الكرة الطائرة لطالبات الفرقة الثالثة (تخصص الكرة الطائرة) بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق فى حين لا يؤثر إيجابياً على خفض قلق الإختبار.
- 3- زيادة فاعلية إستراتيجية الدعائم التعليمية عن أسلوب التعلم بالأمر فى خفض قلق الإختبار وتحسين أداء حائط الصد فى الكرة الطائرة.

* مدرس بقسم الألعاب - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

Research Summary

The effectiveness of using educational props strategy in reducing anxiety Test and learn to block in volleyball

Dr., : Sara Elsayed Darwish Elsayed.

The research aimed to develop an educational program using the strategy of educational pillars for students of the third year (volleyball specialization) at the Faculty of Physical Education, Zagazig University and to know its impact on reducing the severity of test anxiety and the level of performance of the offensive firewall in volleyball, and the researcher used the experimental approach on a sample of (60) students in the third year (volleyball specialization) at the Faculty of Physical Education for Girls - Zagazig University were divided into two groups, one experimental and the other control strength of each (30) students, and research tools: Physical and skill tests - general mental ability test - test anxiety scale - educational program using the strategy of educational pillars, and the statistical methods used: arithmetic mean - standard deviation - median - torsion coefficient - test "T" - simple correlation coefficient - improvement rates.

Among the most important results:

- 1- The use of the educational pillars strategy (presentations - educational units in the style of reciprocal learning - model and verbal explanation) affects A statistically significant positive effect at the level of (0.05) in reducing test anxiety and improving the level of performance of the offensive firewall in volleyball for third-year students (volleyball specialization) at the Faculty of Physical Education for Girls - Zagazig University.
- 2- affects the style of learning command positive impact statistically at the level of (0.05) on the level of performance of the wall of offensive resistance in volleyball for students of the third year (volleyball specialization) at the Faculty of Physical Education for Girls - Zagazig University while not positively affecting the reduction of test anxiety.
- 3- Increasing the effectiveness of the educational pillars strategy for the learning method in reducing test anxiety and improving the level of performance of the offensive firewall in volleyball.

متطلبات ريادة الأعمال في المجال الرياضي المصري

ا.د/ أحمد فاروق عبد القادر

ا.م.د/ أحمد رمضان توفيق محمد

1 / مقدمة البحث:

في ضوء التوجهات العالمية نحو التركيز على الإقتصاد المعرفي، وتعميق ثقافة العمل الحر والتخفيف من قيود الوظيفة تأتي أهمية مشروعات وأنشطة ريادة الأعمال لتأخذ أهمية كبيرة في دعم الإقتصاد وزيادة قدرة التنافسية محلياً ودولياً. (1 : 126)

فريادة الأعمال مصدر من مصادر الميزة التنافسية، وأحد الركائز الأساسية والقوة الدافعة للتنمية الإقتصادية والإجتماعية، وأحد المنافذ لخلق الكفاءة الإقتصادية والإبداع، كما أنها تمثل رافداً أساسياً لنمو الناتج الإجمالي وتحسين الوضع الإقتصادي للفرد، والتوظيف الذاتي وتوليد روح المبادرة والتنافس بين الشباب. (15 : 128)

ومن أجل خلق مجتمع ريادي في ظل نظم بيئية فعالة تشجع على الثقافة الريادية وتدعمها إذ لا ترتبط الريادة بتأسيس المشروعات الخاصة فحسب، بل تعد سبيلاً للتفكير والسلوك يمكن تطبيقه في سياقات مختلفة، وفي هذا الإطار ينبغي ترسيخ ثقافة ريادية أقوى وتطوير عقليات ريادية تتمتع بالقدرة على التفكير بإيجابية والتطلع للفرص للعمل والتنفيذ، والتمتع بالثقة في النفس على تحقيق أهدافهم واستخدام مهاراتهم لبناء مجتمع أفضل إقتصادياً وإجتماعياً وينطوي بناء مجتمع ريادي على اشراك الجميع. (9 : 83)

ولذلك تحرص أغلب الدول المتقدمة على دمج ريادة الأعمال في الإستراتيجيات والمبادرات الوطنية، كما في الدول الأوروبية والعالمية، وأكدت اليونسكو في بيان المؤتمر العالمي لعام (2009م) أن التدريب الذي تقدمه المؤسسات يجب أن يكون إستجابة لتوقعات

* / أستاذ بكلية التربية الرياضية بنين – جامعة حلوان

* / أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بنين – جامعة حلوان

وإحتياجات المجتمع، وهذا يشمل تشجيع بحوث تطوير التكنولوجيا الجديدة وإستخدامها وضمان توفير التدريب التقني والمهني والتعليم الريادي وبرامج التعلم مدى الحياة. (14 : 49) ونظراً لأهمية زيادة الأعمال كونها مصدراً من مصادر الميزة التنافسية وركيزة أساسية لخلق فرص العمل والتوظيف الذاتي، ومن ثم دفع عجلة التنمية الإقتصادية لأي دولة؛ لهذا كان من الضروري التعرف علي متطلبات زيادة الاعمال في المجتمع الرياضي المصري.

12 / مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في ملاحظة الباحث بالواقع المجتمعي الحالي حيث تعتبر زيادة الاعمال هي العصب الرئيسي لتطور المجتمعات بما يمتلكه من عناصر ومميزات وخصائص هامة تساهم بحل المشكلات وتقدم حلول وترفع من معدلات اقتصادية، وحتى تستطيع الهيئات الرياضية تحقيق التقدم الريادي والمحافظة على بقائه في ظل التغيرات المتسارعة تحتاج إلى سلوك ريادي؛ كونه محفزاً ومثيراً للإبداع والابتكار وتبنى المخاطرة المحسوبة، وذلك لمواجهة المنافسة الشديدة التي سادت المجتمع الرياضي، فالهيئات الرياضية معروف عنها قدرتها على التكيف بسرعة مع بيئات الأعمال المتغيرة والابتكار بسرعة للاستفادة من الفرص الجديدة، التي تساهم في بناء منظمات ذات قدرة تنافسية عالية، ويرجع التوجه نحو زيادة الاعمال إلى سرعة التغيير والتطوير الذي تشهده المجتمع الدولي الرياضي، والذي يتميز بحدوث فترات سريعة ويفترات زمنية قصيرة نسبياً مما يتطلب من الهيئات الرياضية المختلفة أن تعمل بشكل ريادي من خلال تبني استراتيجيات زيادة الاعمال؛ وذلك لأن استراتيجيات زيادة الاعمال تقوم على الإبداع والقدرة على التكيف، وكذلك القدرة على التنافس وتحقيق الميزة التنافسية.

ومع اتساع نطاق توجه الأفراد إلى الاستقلالية والمخاطرة، ومع التطور التكنولوجي وتيسير الحصول على البيانات والمعلومات وتزايد نطاق التجارة الإلكترونية والتحول الرقمي، ومع التوجه الكبير إلى الاقتصاد بكل أشكاله ومجالاته، مع هذه التوجهات تنامي الاهتمام بزيادة الأعمال، وتزايد الإقبال على تأسيس مشروعات ريادية صغيرة داخل الهيئات الرياضية والقطاع الرياضي كأحد مؤشرات النمو في زيادة الأعمال.

ومع تزايد الإهتمام بثقافة ومهارات زيادة الأعمال أصبح للمؤسسات الرياضية دوراً كبيراً في التأكيد على تحفيز الإبداع وتنمية الرغبة والقدرة على الابتكار مع ضرورة تطوير الأنظمة والبرامج والتعاون مع بيئة الأعمال ومؤسسات المجتمع لتوليد ونقل وتوظيف المعرفة والتقنية

لخدمة أهداف زيادة الاعمال بالمجال الرياضي ويعنى هذا أن بناء وتنمية الفكر الريادي ومهارات قيادة الأعمال أصبح أحد المحاور الرئيسية لصياغة الرؤية والرسالة والأهداف ولوضع الإستراتيجيات الخاصة بالهيئات الرياضية والمجال الرياضي كله.

وإذا كانت المشروعات الصغيرة مدخلاً مهماً من مداخل النمو الاقتصادي الرياضي المصري، كونها تؤدي دوراً محورياً في ضمان إستدامة التنمية الإقتصادية، وأصبح الإتجاه السائد اليوم بين دول العالم سواء المتقدمة منها أم النامية هو تحسين المناخ الاستثماري لهذه المشروعات والدفع في اتجاه تشجيع قيامها والعمل على إيجاد جميع الأطر والمتطلبات لنجاحها والارتقاء بها، الأمر الذي جعل لها أهمية بالغة على الصعيدين المحلي والدولي، لذا كان من الأمر بضرورة التعرف على واقع قيادة الأعمال في المجال الرياضي المصري مع ضرورة معرفة المتطلبات الخاصة بقيادة الأعمال ومن هنا كانت الحاجة الي اجراء هذا البحث.

3/ هدف البحث: يتمثل هدف البحث في :

1/4 التعرف علي متطلبات قيادة الأعمال في المجال الرياضي المصري.

4/ تساؤلات البحث: تتمثل في:

1/4 ما الواقع الفعلي لقيادة الأعمال في المجال الرياضي المصري ؟

2/4 ما اهمية قيادة الأعمال في المجال الرياضي المصري ؟

3/4 ما متطلبات قيادة الأعمال في المجال الرياضي المصري؟

5/ الدراسات المرجعية:

1/5 الدراسات المرجعية العربية:

1/1/5 اجري وليد كامل محمد (2022م) (10) دراسة بعنوان "تشر ثقافة قيادة الأعمال واثره علي تنمية الدوافع الريادية لدي الشباب، دراسة ميدانية بالتطبيق علي جهاز تنمية المشروعات الصغيرة والمتوسطة ومتناهية الصغر بمحافظة اسوان)، هدفت الدراسة الي التعرف علي نشر ثقافة قيادة الأعمال بما يشمله من متغيرات تتمثل في زيادة معارف قيادة الأعمال واكساب مهارات وتسهيل الاجراءات الادارية والتغلب علي المعوقات، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، كما استخدم استمارة الاستبيان كاحد ادوات جمع البيانات، ومن اهم النتائج ان اهم متغيرات نشر ثقافة قيادة الأعمال متمثلة في زيادة معارف قيادة الأعمال واكساب المهارات وتسهيل الاجراءات الادارية والتغلب علي المعوقات، ومن اهم التوصيات

ضرورة امداد الشباب بالمعلومات الكافية عن طريق تنفيذ وتمويل المشروعات الريادية الصغيرة ، وضرورة تحقيق المرونة في الاجراءات الادارية.

2/1/5 اجري محمد السيد فرج (2022) (6) دراسة بعنوان " متطلبات تحقيق تعليم ريادة الاعمال بالجامعات المصرية دراسة تحليلية لاراء بعض ذوي الخبرة"، يهدف البحث الي التعرف علي متطلبات تحقيق تعليم ريادة الاعمال بالجامعات المصرية من وجهة نظر ذوي الخبرة المتخصصين والمشتغلين بمجال ريادة الاعمال بالجامعات المصرية، استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك من خلال استبانته تم تطبيقها علي عينة متنوعة، ومن أهم النتائج معرفة متطلبات الخاصة تحقيق تعليم ريادة الاعمال بالجامعات المصرية دراسة تحليلية لاراء بعض ذوي الخبرة، ومن اهم التوصيات ضرورة دفع الجامعات المصرية للتوسع في اقامة معارض للشركات التي سبق وان تم احتضانها داخل الجامعة، ضرورة اقامة التحالفات وبيروتوكولات تعاون وشراكة بين وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والجهات المعنية بريادة الاعمال.

3/1/5 اجري محمد عبد الرؤوف عطية (2021م) (7) دراسة بعنوان "متطلبات تنمية ثقافة ريادة الاعمال بجامعة الملك خالد من وجهة نظر القيادات الاكاديمية"، هدفت الدراسة الي التعرف علي اهم المتطلبات اللازمة لتنمية ثقافة ريادة الاعمال بجامعة الملك خالد من وجهة نظر القيادات الاكاديمية والكشف عن واقع تحققها والمعوقات التي تحول دون تحقيقها، استخدم الباحث المنهج الوصفي، كما استخدم الباحث الاستبيان كاداة لجمع البيانات، ومن اهم النتائج ظهور جميع متطلبات تنمية ثقافة ريادة الاعمال بدرجة كبيرة جدا، وجود معوقات تحول دون تحقيق الريادة داخل الجامعة، ومن اهم التوصيات ضرورة تطبيق التصور المقترح لتعزيز دور طلاب جامعة خالد في تنمية ثقافة ريادة الاعمال لدي طلابها.

2/5 الدراسات المرجعية الاجنبية:

1/2/5 اجري كلاً من Karabulut & Dogan (2018) (12) دراسة بعنوان "تقصي اتجاهات ريادة الأعمال ومستويات الكفاءة العامة لطلاب كلية علوم الرياضة"، هدفت الدراسة إلى الوقوف على مستوى ريادة الأعمال والكفايات العامة للطلاب الجامعيين في كليات العلوم الرياضية من خلال الخصائص الديموغرافية المتنوعة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتوصلت إلى أنه لا توجد علاقة ذات دلالة بين المتغيرات الجنسية والكفايات العامة وريادة

الأعمال كما توجد علاقة إيجابية بين المستوى العام لكفايات الطلاب ومستويات زيادة الأعمال، ثانياً تتبعت بإيجاز تاريخ السياسات المستهدفة منذ الثمانينيات فصاعداً، والتأثير على العلاقة بين الجامعات والسوق المتغير ثالثاً استكشاف الأساس من أجل تطوير سياسات أكثر استدامة داعمة لقضية ربط التعليم العالي مع زيادة الأعمال والنمو في القدرة التنافسية.

2/2/5 اجري كلاً من Pizarro Milian & Gurrisi (2017) (13) دراسة بعنوان " الترويج عبر الإنترنت لتعليم زيادة الأعمال"، هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية الترويج والتسويق عبر الإنترنت لتعليم زيادة الأعمال للطلاب داخل قطاع الجامعة الكندية، وقامت الدراسة بإجراء تحليل محتوى لصفحات الويب التي تمثل (٦٦) برنامجاً لتعليم زيادة الأعمال في كندا، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها أن تعليم زيادة الأعمال متاح بالقدر الذي يتيح للطلاب تجربة تعليمية تعاونية ومهارات عملية مع تطبيقات العالم الحقيقي والتعليم الريادي.

3/2/5 اجري Kalimasi & Herman (2016) (11) دراسة بعنوان " دمج تعليم زيادة الأعمال عبر المناهج على مستوى الجامعة، دراسة حالة علي جامعتين حكوميتين في تنزانيا. الصناعة والتعليم العالي"، هدفت الدراسة إلى معرفة واقع دمج تعليم زيادة الأعمال من خلال المناهج الدراسية على مستوى الجامعة، وذلك من خلال دراسة حالة جامعتين حكوميتين في تنزانيا، وإبراز الدور الهام للدعم الذي تقدمه الجامعة في تفعيل تعليم زيادة الأعمال عبر المناهج الدراسية، واستخدمت الدراسة المقابلات الشخصية وتحليل الوثائق لجمع البيانات، وتوصلت إلى أن من أبرز المعوقات التي تواجه تنمية ثقافة زيادة الأعمال أن المناهج الدراسية لتعليم زيادة الأعمال لا تزال محدودة بشكل كبير، وربما يرجع ذلك إلى أن تنفيذها لا يناسب الاحتياجات التربوية لبعض التخصصات.

6/ إجراءات البحث:

1/6 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) حيث يتوافق مع طبيعة البحث حيث يعتمد على دراسة واقع زيادة الأعمال في المجال الرياضي المصري والتعبير الكمي عن أهمية وجوده في المجال الرياضي المصري 2/6 مُجتمع البحث: يتمثل مُجتمع البحث في وزارة الشباب والرياضة، وكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية، الجمعية المصرية لريادة الأعمال .

3/6 عينة البحث: تتمثل عينة البحث فيما يلي:

1/3/6 عينة البحث الأساسية: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المتاحة من بين متخصصي أعضاء مجتمع البحث حيث بلغ عدد العينة (272) مفحوص إنقسمت الي (37) مفحوص مثلت العينة الإستطلاعية، (235) مفحوص مثلت العينة أساسية للبحث كما تم اختيار أفراد العينة من (إحصائي وزارة الشباب والرياضة، بعض اعضاء الجمعية المصرية لريادة الاعمال، بعض اعضاء هيئة تدريس تخصص الادارة الرياضية بكليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية) والجدول (1) مرفق(5) يوضح الاتي

1/1/3/6 توصيف العينة: يتضح من الجدول (1) (مرفق 5) ان العينة الكلية للبحث بلغت (272) حيث تنوعت ما بين (37) مفحوص كعينة إستطلاعية تمثلت في (5) من إحصائي وزارة الشباب والرياضة (16) عضو هيئة تدريس من كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية، (16) بعض اعضاء الجمعية المصرية لريادة الاعمال، ووصلت اجمالي العينة الاساسية (235) تمثلت في (30) من إحصائي وزارة الشباب والرياضة (60) من اعضاء هيئة تدريس كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية، (145) بعض اعضاء الجمعية المصرية لريادة الاعمال .

4/6 أدوات جمع البيانات:

1/4/6 إستمارة الاستبيان: من خلال إطلاع الباحث علي الأبحاث والدراسات المرتبطة لبعض الرسائل العلمية وابحاث الانتاج العلمي ومنها علي سبيل المثال لا الحصر دراسة رانيه محمد زيادة (2022) (2)، محمد السيد فرج (2022) (6)، محمد عبد الرؤوف عطية (2021م) (7)، معاذ يوسف الذنبيبات (2019) (8)، وليد كامل محمدين (2022م) (10)، فقد قام الباحث بتكوين المحاور المقترحة لإستمارة الاستبيان والعبارات الخاصة بكل محور وقد اقترح الباحث (3) محاور وهي (الواقع الحالي لريادة الاعمال بالمجال الرياضي المصري، اهمية ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري، متطلبات ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري) وتم عرض المحاور في صورتها الاولية وميزان التقدير علي الخبراء (مرفق 2) لأخذ الراي حيث بلغ عدد الخبراء الذي إستعان بهم الباحث (7) خبراء (مرفق 1) وذلك لاستطلاع رأيهم حول مدى مناسبة المحاور وترتيبها والنسبة المئوية الخاصة بكل محور ومعرفة ميزان التقدير.

1/1/4/6 عرض محاور استمارة التقييم وميزان التقدير علي الخبراء: وبعد استقرار الباحث علي المحاور الخاصة بالاستمارة تم عرضها علي الخبراء لأخذ رأيهم في تلك المحاور والجدول (1) (مرفق 6) يوضح ذلك حيث ارتضى الباحث نسبة (70%) كحد ادني لقبول المحور وهي النسبة التي اتفقت عليها اغلب الدراسات المرجعية، ولهذا تم قبول المحاور الثلاثة الموضحة بجدول (2) لحصولهم علي النسبة المتفق عليها من قبل الخبراء حيث حصل المحور الاول (الواقع الحالي لريادة الاعمال بالمجال الرياضي المصري) (71.43%)، وحصل المحور الثاني (اهمية ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري) علي (85.71%)، كما حصل المحور الثالث (متطلبات ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري) علي (100%).

كما يتضح من الجدول (3) (مرفق 7) اتفاق الخبراء علي ميزان التقدير الثلاثي حيث اتفق (4) خبراء علي الميزان الثلاثي، ولهذا قام الباحث باختيار الميزان الثلاثي لأستمارة الاستبيان طبقاً لآراء الخبراء متمثلاً في (موافق - موافق الي حد ما - غير موافق).
5/6 المعاملات العلمية:

1/5/6 معامل الصدق: تم حساب معامل الصدق لعبارات إستمارة الاستبيان في صورته المبدئية، والتي إشتملت على (37) عبارة، حيث تراوح عبارات المحور الأول (الواقع الحالي لريادة الاعمال بالمجال الرياضي المصري) (12) عبارة، والمحور الثاني (اهمية ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري) (13) عبارة، والمحور الثالث (متطلبات ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري) (12) عبارة (مرفق 3)، وذلك عن طريق إستخدام:
1/1/5/6 صدق المُحكَمين: يتضح من خلال الجدول (4) (مرفق 8) حيث يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء في عبارات الإستبيان في صورته المبدئية والتي إشتملت على (37) عبارة (مرفق 3).

كما يتضح من الجدول (4) (مرفق 8) قبول الباحث العبارات التي حصلت على نسبة موافقة (70%) كحد أدني والتي اتفقت عليها معظم الدراسات العلمية التي تم الإطلاع عليها من قبل الباحث، لذا تم قبول عبارات المحور الأول (الواقع الحالي لريادة الاعمال بالمجال الرياضي المصري) التي حصلت على نسبة مئوية تراوحت بين (71.43% ، 100%) من اراء الخبراء وهم (9) عبارات، وتم حذف العبارات التي دون النسبة المحددة حيث وصل عددهم

(3) عبارة متمثلين في عبارة رقم (4) (تبنى أساليب إدارية حديثة لمواكبة التطور في زيادة الاعمال) ، رقم (8) (توفر الهيئات الرياضية اليات للتشجيع علي زيادة الاعمال) ، عبارة رقم (9) (الحد من الروتين الاداري لانجاز معاملات زيادة الاعمال) ، وتم قبول جميع عبارات المحور الثاني (اهمية زيادة الاعمال في المجال الرياضي المصري) حيث حصلت على نسبة مئوية تراوحت تتراوح ما بين (71.43% ، 100%) وهم (11) عبارة، وتم حذف العبارات التي دون النسبة المحددة حيث وصل عددهم (2) عبارة متمثلين في عبارة رقم (19) (تحقيق التغيير في الهيئات الرياضية لتحقيق الميزة التنافسية المستدامة) ، عبارة رقم (23) (تساهم في توجيه وتخصيص موارد الهيئات الرياضية بما يحقق الميزة التنافسية لها) ، كما تم قبول جميع العبارات الخاصة بالمحور الثالث (متطلبات زيادة الاعمال في المجال الرياضي المصري) التي حصلت على نسبة مئوية لاراء الخبراء تراوحت ما بين (71.43% ، 100%) وبلغ عددهم (12) عبارة، ويتضح من خلال حساب معامل الصدق لعبارات الاستبيان في صورته المبدئية (صدق المحكمين) اتضح ان هناك (5) عبارات من العبارات الخاصة باستمارة الاستبيان لم يتم الموافقة عليها من قبل الخبراء حيث لم تصل اي من العبارات المحذوفة الي النسبة الذي ارتضاها الباحث وهي (70%) كحد ادني ولهذا تم استبعاد العبارات من استمارة الاستبيان وبهذا إحتوت الاستمارة علي (32) عبارة فقط طبقا لرأي الخبراء (مرفق4)، ولهذا أصبحت استمارة الاستبيان جاهزة للتطبيق علي العينة المختاره وذلك في الفترة من (10/2022 الي 1/2023) وذلك عن طريق توزيع استمارة الاستبيان بالاسلوب التقليدي المباشر والتوزيع الالكتروني عبر البريد الالكتروني ووسائل التواصل الاخرى.

2/1/5/6 صدق الاتساق الداخلي: تم تطبيق صدق الاتساق الداخلي لاستمارة الاستبيان "متطلبات زيادة الأعمال في المجال الرياضي المصري" باجراء دراسة إستطلاعية بتطبيق الإستبيان بعد صدق المحكمين على عينة إستطلاعية (37) فرد، تم إختيارهم من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لحساب صدق الإتساق الداخلي، ويتضح من الجدول رقم (5) (مرفق 9) صدق الاستبيان ووصوله الي صورته النهائية باحتوائه على (32) عبارته (مرفق4).

، تشير نتائج الجدول (5) (مرفق 9) ان قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.325 حيث توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبارة ومجموع المحور الذي

تنتمي إليه العبارة، مما يدل على صدق عبارات استمارة الاستبيان حول متطلبات زيادة الأعمال في المجال الرياضي المصري، كما يتضح من نتائج الجدول (5) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مجموع المحور والمجموع الكلي لاستمارة الاستبيان حول متطلبات زيادة الأعمال في المجال الرياضي المصري مما يدل على صدق المحاور حول متطلبات زيادة الأعمال في المجال الرياضي المصري.

2/5/6 معامَل الثبات: إستخدم الباحثان معامَل ألفا كرونباخ لحساب معامَل الثبات وتُشير النتائج إلى أن معامَل الثبات تراوح بين (0.528، 0.702) مما يدل على أن الإِستبياني تتمتع بدرجة ثبات عالية ، كما تشير نتائج الجدول (6) (مرفق 10) إلى أن قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.325 حيث تراوحت قيم معامَلات الثبات بين (0.528 : 0.702) مما يدل على ثبات المحاور واستمارة الاستبيان حول متطلبات زيادة الأعمال في المجال الرياضي المصري باستخدام معامَل ألفا كرونباخ.

7/ عرض ومناقشة النتائج: وللإجابة على التساؤل الأول الخاص ماهية الواقع الفعلي لريادة الاعمال في المجال الرياضي؟ فقد قام الباحثان بعرض نتائج المحور الأول، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (7) توصيف استجابات عينة البحث في استمارة الاستبيان حول متطلبات زيادة الأعمال في المجال الرياضي المصري المحور الأول "الواقع الحالي لريادة الاعمال بالمجال الرياضي المصري" ن = 235

الترت يب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	كا	غير موافق		موافق الي حد ما		موافق		العب ارة
				النس بة	التكر ار	النس بة	التكر ار	النس بة	التكر ار	
6	82.41	581	*79.77 0	8.09	19	36.6 0	86	55.3 2	130	1
2	87.94	620	*143.8 30	2.13	5	31.9 1	75	65.9 6	155	2
7	73.48	518	*14.91 9	23.8 3	56	31.9 1	75	44.2 6	104	3
1	88.51	624	*154.7 83	3.40	8	27.6 6	65	68.9 4	162	4
8	71.21	502	*6.570	26.8 1	63	32.7 7	77	40.4 3	95	5
3	87.66	618	*140.3 57	2.98	7	31.0 6	73	65.9 6	155	6
4	86.38	609	*124.0 94	5.11	12	30.6 4	72	64.2 6	151	7
8	71.21	502	*6.570	26.8 1	63	31.9 1	75	41.2 8	97	8
5	85.25	601	*110.1 53	4.26	10	35.7 4	84	60.0 0	141	9
	81.42	5166								

مجموع المحور

* قيمة " كا2 " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 بدرجة حرية 2 هي 5.991، يشير الجدول (7) إلى التكرارات والنسب المئوية للاستجابات وقيمة كا2 والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لكل عبارة من عبارات المحور الأول "الواقع الحالي لريادة الاعمال بالمجال الرياضي المصري" لاستمارة الاستبيان حول متطلبات ريادة الأعمال في المجال الرياضي المصري، ويتضح من جدول رقم (7) التكرار والنسبة المئوية لآراء عينة البحث في المحور الأول (الواقع الحالي لريادة الاعمال بالمجال الرياضي المصري) أن قيمة كا² الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 تساوي (5.991) حيث جاءت قيمة كا2 دالة احصائيا في اتجاه الاستجابة (بموافق)، كما يشير الجدول إلى قبول نتائج كل إستجابات العينة قيد البحث، وتراوحت الأهمية النسبية بين (69.93% : 88.51%)، حيث جاءت العبارة (3) (تحرص الهيئات الرياضية علي نشر ثقافة ريادة الاعمال)(مرفق4) في الترتيب الاول بأهمية نسبية (88.51%) بين عبارات المحور بينما جاءت العبارتان (5) (توفر الهيئات الرياضية ادارة مختصة بريادة الاعمال)،(8) (توفر الهيئات الرياضية ميزانية كافية للبحث والتطوير والإبتكار) في الترتيب الاخير بأهمية بنسبية (71.21%)، وبذلك تري العينة ان هناك اهتمام من قبل الهيئات الرياضية المصرية علي تنظيم المشروعات الريادية مع حرصها الشديد علي نشر ثقافة ريادة الاعمال حيث التقدم وبناء القدرة على المنافسة وتهيئة الأسباب التي تؤدي إلى تفعيل ريادة الأعمال في المجال الرياضي مع ضرورة العمل على توجيه سلوك المجتمع الرياضي نحو الاقبال علي منظومة رواد الاعمال وحرص وزارة الشباب والرياضة علي توفير الدعم المادي للمشروعات الريادية بالهيئات الرياضية، كما تؤكد العينة علي أن الواقع الحالي لريادة الاعمال بالمجال الرياضي المصري يؤكد علي ان وزارة الشباب والرياضة تعمل علي توفير الدعم الكامل للمشروعات الرياضية من خلال نشر ثقافة ريادة الاعمال وزيادة المعارف بها واكتساب المهارات الازمة لها مع توفير التسهيلات في الاجراءات الادارية والتغلب علي جميع المعوقات التي تؤثر علي تنمية الدوافع الريادية لدي الشباب، ويتفق مع ذلك دراسة كلا من وليد كامل محمدين (2022م) (10)؛ رضا مصيلحي(2015) (4) حيث يؤكد علي ضرورة توفير اليات واجراءات نشر ثقافة ريادة الاعمال وذلك من خلال عقد الندوات وورش العمل للشباب مع تشجيعه علي العمل الحر وامداده بالمعلومات الكافية عن طرق التنفيذ وتمويل المشروعات الريادية، كما يؤكد علي ضرورة تدريب الشباب علي التخطيط والتفكير

الابداعي لتنفيذ المشروعات الريادية واكسابهم مهارات ريادة الاعمال مع ضرورة تحقيق المرونة في الإجراءات الإدارية التي يتبعها الشاب للتقدم لإنشاء وتمويل مشروعه الريادي ومواكبة التطورات التكنولوجية، وإيجاد حاضنات الأعمال، وإيجاد رؤية واستراتيجية واضحة لتعزيز الأعمال الريادية، وتوافر عناصر البنية التحتية، والعوامل القانونية، والتوجه نحو الأسواق العالمية، ويرى الباحثان علي أن ريادة الأعمال أصبحت من أهم المجالات التي يتم من خلالها خلق أنشطة اقتصادية جديدة عن طريق البحوث، والتطوير، والإنتاج، والتوزيع للمنتجات والخدمات المبتكرة؛ بحيث نتج عن هذه العمليات زيادة نسبة نجاح المشاريع الريادية التي تسهم في تحسين التنمية الاقتصادية في المجال الرياضي، وخلق فرص العمل، ونرى ان وزارة الشباب والرياضة بالتعاون مع جميع الهيئات الرياضية والاستثمارية تعمل علي توفير نظم متكاملة للتدريب والدعم وتزويد رواد الأعمال بالمعلومات والبيانات، وتقييم وتطوير المهارات والقدرات الفردية، وتقديم الاستشارات والنصح والإرشاد لهم على نطاق واسع لتطبيق معرفتهم وابتكاراتهم مع ازالة اي معوق وتسهيل الاجراءات الادارية وتوفير الدعم المالي لرواد الاعمال في المجال الرياضي، كما يؤكد الباحثان علي ان تشجيع ثقافة ريادة الأعمال والعمل الحرّ، والابتكار والتطوير بين الشباب وذوي القُدرات الخاصة أصبح من أولويات وزارة الشباب والرياضة والهيئات الرياضية، حيث اعطاء للراغبين فرص تطبيق وتعليم بعض مهارات ريادة الأعمال، ونشر ثقافة الريادة لديهم، وتشجيعهم على البدء في مشروعات مبتكرة جديدة، وتنمية الإبداع لديهم، وتشجيع المواهب الطموحة في المجال الرياضي، وغرس روح المنافسة الشريفة، وتأسيس المبادئ والقيم النبيلة، وبناء الثقة، وإثراء المجتمع بالأفكار الجديدة، وتغظّم المكتسبات الاقتصادية الرياضية ولهذا كان الرد علي التساؤل الاول والمتمثل في ماهية الواقع الفعلي لريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري؟

جدول (8) توصيف استجابات عينة البحث في استمارة الاستبيان حول متطلبات زيادة الأعمال في المجال الرياضي المصري المحور الثاني "اهمية زيادة الاعمال في المجال الرياضي المصري" ن = 235

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	كا	غير موافق		موافق الى حد ما		موافق		العبارة
				النسبة	النسبة	النسبة	النسبة	النسبة	النسبة	
2	96.03	677	*322.0 17	0.0 0	0 0	11. 91	28	88. 09	207	10
6	91.06	642	*193.3 36	0.0 0	0 0	26. 81	63	73. 19	172	11
7	90.21	636	*177.5 57	0.0 0	0 0	29. 36	69	70. 64	166	12
3	95.18	671	*295.5 15	0.0 0	0 0	14. 47	34	85. 53	201	13
9	88.23	622	*147.8 89	0.0 0	0 0	35. 32	83	64. 68	152	14
4	94.47	666	*274.8 34	0.0 0	0 0	16. 60	39	83. 40	196	15
11	85.25	601	*122.1 53	0.0 0	0 0	44. 26	10 4	55. 74	131	16
5	93.76	661	*255.4 30	0.0 0	0 0	18. 72	44	81. 28	191	17
8	89.36	630	*163.6 17	0.0 0	0 0	31. 91	75	68. 09	160	18
1	96.88	683	*350.3 57	0.0 0	0 0	9.3 6	22	90. 64	213	19
10	86.24	608	*128.2 30	0.0 0	0 0	41. 28	97	58. 72	138	20
	91.52	7097								مجموع المحور

* قيمة " كا 2 " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 بدرجة حرية 2 هي 5.991، يشير جدول (8) إلى التكرارات والنسب المئوية للاستجابات وقيمة كا 2 والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لكل عبارة من عبارات المحور الثاني " اهمية زيادة الاعمال في المجال الرياضي المصري " لاستمارة الاستبيان حول متطلبات زيادة الأعمال في المجال الرياضي المصري، ويتضح من جدول رقم (8) التكرار والنسبة المئوية لآراء عينة البحث في المحور الثاني (اهمية زيادة الاعمال في المجال الرياضي المصري) أن قيمة كا 2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 تساوي (5.991)، كما يشير الجدول إلى قبول نتائج كل إستجابات العينة قيد البحث، وتراوحت الأهمية النسبية بين (85.25% : 96.88%) وقيمة كا 2 جاءت دالة احصائيا في اتجاه الاستجابة (بموافق)، حيث جاءت العبارة (19) (تشجيع الافكار الابداعية لرواد الاعمال ودعمها من قبل الجهات الحكومية) (مرفق 4) في الترتيب الاول بأهمية نسبية (96.88%) بين عبارات المحور بينما جاءت العبارة (16) (تُساعد في تحديد وتحليل بيئة

المنافسة الاستثمارية) في الترتيب الاخير بأهمية بنسبية (85.25%)، وبذلك تري العينة ان اهمية زيادة الاعمال في المجال الرياضي المصري تكمن في تشجيع الافكار الابداعية لرواد الاعمال ودعمها من قبل الجهات الحكومية مع التنسيق والدعم الكامل من وزارة الشباب والرياضة والجهات والهيئات الرياضية مع العمل علي تطوير ادوات تمويلية جديدة تناسب المشروعات الريادية مع مناسبتها لطبيعة المجال الرياضيالي جانب تيسير الاجراءات التنظيمية لتشغيل المشروعات الصغيرة، وتؤكد العينة علي ان زيادة الاعمال في المجال الرياضي اصبحت تشكل مكانة كبيرة من الناحية الاقتصادية في الوقت الحالي وعلى مستوى العالم أجمع، ونظرًا لذلك أصبحت الآن أهمية زيادة الأعمال بالنسبة للمشروعات الاقتصادية الرياضية هي المصدر الأساسي في الدعم الاقتصادي المصري بشكل عام والمجال الرياضي بشكل خاص، ويتفق مع ذلك دراسة كلا من سعيد محمد (2015) (5)؛ معاذ يوسف (2019) (8) حيث يرو بأن الإبداع والابتكار هو المبادرة التي يبديها الفرد بقدرته على الخروج عن المألوف في التفكير ويحصل التغير من خلال العملية التي يصبح عندها الفرد حساسا للمشكلات التي يواجهها والتغيرات التي تحدث في بيئة زيادة الاعمال، فعندها يوجه التفكير الإبداعي نحو متطلبات الحياة العملية وخاصة في مجال زيادة الأعمال حيث يؤدي إلى تطوير الإنتاج كما ونوعا وخفض في التكاليف وإيجاد فرص عمل ورفع للمعدلات الاقتصادية وهذا يقود إلى أن الإبداع عملية فكرية تجمع بين المعرفة المتألفة والعمل الخلاق، وتتعامل مع الواقع وتسعى نحو الأفضل، فضلا عن كونها ناتج تفاعل متغيرات شخصية وبيئية وسلوكية يقودها أشخاص مميزون، ويؤكد الباحثان ان إثراء البيئة الرياضية التي تحيط بالمباردين ورواد الاعمال وإشباع إحتياجاتهم وإستثمار الفرص بإستخدام كافة الموارد المتاحة في المجتمع الرياضي هو التحدي الحقيقي الذي يواجههم لتحقيق رؤية متكاملة لتعزيز مفهوم العمل الحر لدى أفراد المجتمع ، والتخطيط لإبتكار نماذج مشروعات جديدة، وتنظيم تلك المشروعات الصغيرة والمتوسطة وتحقيق التنمية الاقتصادية وهذا يشترط وجود اجراءات واليات تنظيمية تتمثل في تنمية الإبداع والابتكار في المجال الرياضي ونشر أهمية التقنية في المجتمع وإستقطاب المبدعين وتكوين حاضنات لرواد الاعمال بالمجال الرياضي، ويرى الباحثان ان التغيرات التي شهدها العالم بشكل عام والمجال الرياضي بشكل خاص زادت من أهمية إقامة المشاريع الصغيرة والمتوسطة حيث أصبحت الخيار الاقتصادي والإستراتيجي

الذي يمكن الدولة من تحقيق أهدافها الإقتصادية، ولا يتحقق هذا الهدف إلا من خلال العمل بآليات معينة ومضبوطة منها نشر ثقافة الريادة في المجال الرياضي بجميع هيئاته وإجراء دراسات وأبحاث عن إحتياجات السوق الرياضي المصري مع ضرورة تشجيع وزارة الشباب والرياضية البحث والتطوير وإنشاء حاضنات الأعمال التكنولوجية وإقامة المعارض الرياضية وبناء قاعدة معطيات وطنية في مجال الريادة مع العمل علي تشجيع القطاع الخاص، ويؤكد الباحثان علي ضرورة تيسير الاجراءات التنظيمية لتشغيل المشروعات الصغيرة، وتطوير القدرات الإدارية لرواد الأعمال، وتبني الإستراتيجيات لتطوير كفاءة العمليات بالهيئات الرياضية، وتطوير ادوات تمويلية جديدة تناسب المشروعات الريادية، مع توفير مصادر تمويل لمشروعات ريادية رياضية، والعمل علي زيادة كفاءة العمليات ومساندة عملية الابتكار، وتشجيع الافكار الابداعية لرواد الاعمال ودعمها من قبل الجهات الحكومية ولهذا كان الرد علي التساؤل الثاني والمتمثل في ما هي اهمية ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري ؟ جدول (9) توصيف استجابات عينة البحث في استمارة استطلاع الراي حول متطلبات ريادة الأعمال في المجال الرياضي المصري المحور الثالث "متطلبات ريادة الاعمال في المجال

الرياضي المصري " ن = 235

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	كا	غير موافق		موافق الى حد ما		موافق		العبارة
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
3	92.34	651	*220.4 51	0.0 0	0	22.9 8	54	77.0 2	181	21
1	93.05	656	*237.3 02	0.0 0	0	20.8 5	49	79.1 5	186	22
7	88.09	621	*146.1 53	0.0 0	0	35.7 4	84	64.2 6	151	23
5	90.92	641	*190.5 79	0.0 0	0	27.2 3	64	72.7 7	171	24
9	87.23	615	*136.8 09	0.0 0	0	38.3 0	90	61.7 0	145	25
8	87.80	619	*142.8 34	0.0 0	0	36.6 0	86	63.4 0	149	26
10	87.09	614	*135.4 30	0.0 0	0	38.7 2	91	61.2 8	144	27
11	86.38	609	*129.3 02	0.0 0	0	40.8 5	96	59.1 5	139	28
4	92.06	649	*214.0 68	0.0 0	0	23.8 3	56	76.1 7	179	29
2	92.77	654	*230.4 09	0.0 0	0	21.7 0	51	78.3 0	184	30
6	89.79	633	*170.3 57	0.0 0	0	30.6 4	72	69.3 6	163	31
12	85.39	602	*122.8 68	0.0 0	0	43.8 3	103	56.1 7	132	32
	89.41	7564								مجموع المحور

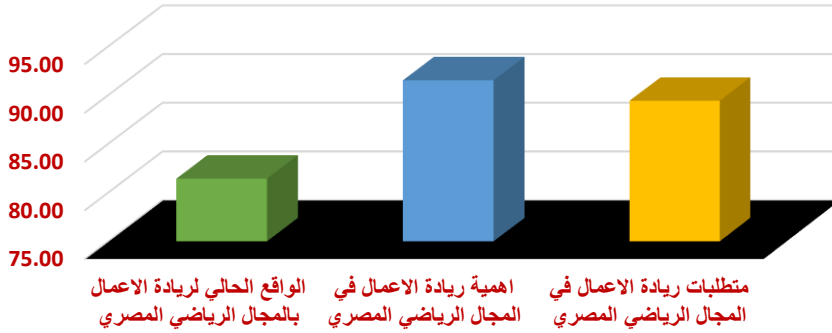
* قيمة " كا2 " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 بدرجة حرية 2 هي 5.991، يشير جدول (9) إلى التكرارات والنسب المئوية للاستجابات وقيمة كا2 والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لكل عبارة من عبارات المحور الثالث "متطلبات زيادة الاعمال في المجال الرياضي المصري" لاستمارة الاستبيان حول متطلبات زيادة الأعمال في المجال الرياضي المصري، ويتضح من جدول رقم (9) التكرار والنسبة المئوية لآراء عينة البحث في المحور الثالث (متطلبات زيادة الاعمال في المجال الرياضي المصري) أن قيمة كا2 الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 تساوي (5.991)، كما يشير الجدول إلى قبول نتائج كل إستجابات العينة قيد البحث، وتراوحت الأهمية النسبية بين (85.39% : 93.05%) وقيمة كا2 جاءت دالة احصائيا في اتجاه الاستجابة (بموافق)، حيث جاءت العبارة (22) (تدريب الكوادر الشبابية لتنفيذ المشروعات الريادية) في الترتيب الاول بأهمية نسبية (93.05%) بين عبارات المحور، بينما جاءت العبارة (32) (تسهيل الاجراءات التشريعية المناسبة لتنفيذ المشروعات الريادية) في الترتيب الاخير بأهمية بنسبية (85.39%) (مرفق 4)، وبذلك تري العينة ان أهم متطلبات زيادة الاعمال في المجال الرياضي تتمثل في ضرورة عمل منظومة لتدريب الكوادر الشبابية لتنفيذ المشروعات الريادية مع توفير وحدات للابداع والابتكار لدعم وتحفيز تلك المشروعات وتخصيص موازنة مالية لتنمية ثقافة العمل بالمشروعات، حيث أن زيادة الأعمال تقوم بتحريك عجلة الاقتصاد المصري وتحسين الأوضاع الاقتصادية الرياضية في السوق المحلي وعلى المدى البعيد قد تنجح بعض المشاريع والأفكار في الوصول إلى العالمية وتحقيق أرباح كبيرة إضافة للشهرة والنجاح المستمر، ويتفق مع ذلك دراسة كلا من رشا عبد القادر محمد (2022م) (3)؛ رانيه محمد زيادة (2022) (2) حيث يروا ان مسؤولية توفير المتطلبات الضرورية لرواد الاعمال تقع علي عاتق المنظمات في القطاعين العام والخاص وذلك بنشر وتعزيز ثقافة زيادة الاعمال وتدريب وتأهيل الرياديين وتوفير وسائل تمكينهم وتقديم الدعم الفني والمالي لهم الي جانب القدرة علي بناء فكر ابداعي ابتكاري ريادي مع توفير بيئة جاذبه ومحفزه للتطبيق العلمي، كما يؤكدو علي ضرورة اكتشاف المبدعين والاحتفاظ بهم عنصرا هاما في زيادة السوق وقيادته وذلك من خلال استثمار قدراتهم وابداعاتهم في مجال زيادة الاعمال، ويرى الباحثان انه لا بد من تشجيع الدولة للشباب لإقامة المشاريع الخاصة، مع توفير التدريب الفني اللازم للخريج لإقامة مشروعه الخاص، وألوية

حصول الخريج على تسهيلات تمويلية للتشجيع على خوض تجربة ريادة الأعمال، تنظيم تدريب دوري للخريجين في مجالات ريادة الأعمال بالتنسيق مع المنظمات المجتمعية، إعفاء مشاريع رواد الأعمال الخريجين من الرسوم الضريبية والتراخيص في مراحلها الأولى لتشجيع الخريجين، أن تشتمل المقررات الدراسية على معارف ومهارات تتعلق بريادة الأعمال، توفير البنية الأساسية والأماكن الخاصة، تقديم الدعم من الأجهزة والهيئات المختصة بتنظيم مشروعات ريادة الأعمال لتنميتها، توفير حاضنات الأعمال في الجامعات، اصدار تشريعات خاصة لحماية رواد الأعمال للعمل على تشجيعهم، إنشاء مكاتب استشارات تتبع كل جامعة المشاة الخريجين ورواد الأعمال، ويؤكد الباحثان علي ضرورة اقامة تحالفات وبروتوكولات تعاون وشراكة بين وزارة الشباب والرياضة والبحث العلمي والجهات المعنية والهيئات والمؤسسات الرياضية المعنية بريادة الأعمال مثل وزارة التخطيط، وجهاز تنمية المشروعات الصغيرة والمتوسطة ومتناهية الصغر، فضلاً عن التوسع في اطلاق مراكز خاصة لريادة الأعمال المجال الرياضي؛ مع تعزيز القدرات الريادية والتنافسية وذلك في إطار رؤية مصر لتحقيق التنمية المستدامة ودعم ريادة الأعمال ولهذا كان الرد علي التساؤل الثالث والمتمثل في ما هي متطلبات ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري ؟

جدول (10) توصيف استجابات عينة البحث على محاور استمارة استطلاع الراي حول

متطلبات ريادة الأعمال في المجال الرياضي المصري ن = 235

م	المحور	المجموع التقديري	الوزن النسبي	الترتيب
1	الواقع الحالي لريادة الاعمال بالمجال الرياضي المصري	5166	81.42	3
2	اهمية ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري	7097	91.52	1
3	متطلبات ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري	7564	89.41	2
	مجموع الاستمارة	19827	87.89	



شكل (1)

الوزن النسبي لمحاور استمارة استطلاع الراي حول متطلبات ريادة الأعمال في المجال الرياضي المصري

يتضح من الجدول (10) وشكل (1) المجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لمحاور استمارة استطلاع الراي حول متطلبات ريادة الأعمال في المجال الرياضي المصري، حيث جاء محور "اهمية زيادة الاعمال في المجال الرياضي المصري" في الترتيب الأول بوزن نسبي بلغ (91.52 %)، ثم محور "متطلبات زيادة الاعمال في المجال الرياضي المصري" في الترتيب الثاني بوزن نسبي بلغ (89.41 %)، وأخيراً محور "الواقع الحالي لزيادة الاعمال بالمجال الرياضي المصري" في الترتيب الثالث بوزن نسبي بلغ (81.42 %).

8/ إستخلاصات والتوصيات:

1/8 الإستخلاصات: في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها ومعالجتها وعرضها وتفسيرها وفي حدود عينة البحث ووسائل جمع البيانات المستخدمة وفي ضوء أهداف البحث تمكن الباحث من الوصول للاستخلاصات الآتية:-

1/1/8 إستخلاصات خاصة بالمحاور:

1/1/1/8 إستخلاصات المحور الاول: (الواقع الحالي لزيادة الاعمال بالمجال الرياضي المصري) تتمثل في:

- تهتم الهيئات الرياضية بالتنوع في تأسيس الاعمال الرياضية، تهتم بتنظيم المشروعات الريادية، توفر الخبرة الادارية لريادة الاعمال، تحرص علي نشر ثقافة ريادة الاعمال، توفر ادارة مختصة بريادة الاعمال، تحرص وزارة الشباب والرياضة علي توفير الدعم المادي

للمشروعات الريادية بالهيئات الرياضية، تُواكب الهيئات الرياضية المُستجَدات في مجال ريادة الاعمال، تُوفر ميزانية كافية للبحث والتطوير والابتكار، تُوفر الدعم المالي لإقامة المشروعات الرياضية.

2/1/1/8 إستخلاصات المحور الثاني : (اهمية ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري) تتمثل في :

- تيسير الاجراءات التنظيمية لتشغيل المشروعات الصغيرة، تطوير القدرات الإدارية لرواد الأعمال، تبني الإستراتيجيات لتطوير كفاءة العمليات بالهيئات الرياضية، تطوير ادوات تمويلية جديدة تناسب المشروعات الريادية، توفير فرص عمل بالهيئات الرياضية، توفير مصادر تمويل لمشروعات ريادية رياضية، تُساعد في تحديد وتحليل بيئة المنافسة الاستثمارية، توجيه القرارات الإستثمارية المُستقبلية، زيادة كفاءة العمليات ومُساندة عملية الابتكار، تشجيع الافكار الابداعية لرواد الاعمال ودعمها من قبل الجهات الحكومية، إستثمار الفرص المُتاحة بالمجال الرياضي.

3/1/1/8 إستخلاصات المحور الثالث : (متطلبات ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري) تتمثل في :

- تخصيص موازنة مالية لتنمية ثقافة العمل بالمشروعات الريادية، تدريب الكوادر الشبابية لتنفيذ لمشروعات الريادية، توفير وسائل الاتصال المناسبة لتنفيذ المشروعات الريادية، توفير هيكل تنظيمي بالهيئات الرياضية لتلبية ليات ريادة الاعمال، تخصيص نظام للحوافز المادية لاصحاب القدرات الابداعية، إستعداد العاملين بالهيئات الرياضية علي مُواكبة حركة التغير، توفير خطط مرنة لاستيعاب الاجراءات التنظيمية لريادة الاعمال، تهيئة البنية الأساسية لإقامة المشروعات الريادية، توفير نظام إلكتروني لمُتابعة وتقييم الاداء الريادي، توفير وحدات للابداع والابتكار لدعم وتحفيز المشروعات الريادية، توفير الإمكانيات المادية لعمل دورات تدريبية متخصصة لريادة الاعمال، تسهيل الاجراءات التشريعية المُناسبة لتنفيذ المشروعات الريادية.

2/8 التوصيات:

1/2/8 تاسيس مركز ريادة الاعمال الرياضي مجهز بكافة الامكانيات التي يتطلبها ريادة الاعمال وانشطته.

- 2/2/8 توفير جميع متطلبات ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري.
- 3/2/8 تفعيل الشراكة مع القطاع الخاص في ريادة الاعمال وتحقيق التعاون المستمر بين وزارة الشباب والرياضة وكافة الهيئات الرياضية والمؤسسات الخاصة.
- 4/2/8 انشاء وحدات خاصة لريادة الاعمال داخل الهيئات الرياضية لتعزيز القدرات الريادية والتنافسية.
- 5/2/8 توفير بنية تحتية وآليات داعمة لتعزيز وتطوير ريادة الأعمال، وكذلك تشجيع إجراء البحوث العلمية والتطبيقية التنافسية التي تعود بالفائدة على مجتمعنا الرياضي.
- 6/2/8 تصميم القوانين والتشريعات على نحو يدعم ويلبى احتياجات الأنشطة الريادية.
- 7/2/8 إنشاء حاضنات أعمال متخصصة لدعم الأفكار الريادية والمشروعات الناشئة بالمجال الرياضي.
- 8/2/8 ضرورة أن تقوم وزارة الشباب والرياضة بدراسة شاملة لوضع نظام لتقييم المشاريع التي تحتضنها للمساهمة في النمو الاقتصادي والتطور التكنولوجي في مصر.
- 9/2/8 تعظيم دور حقوق الملكية وبراءات الاختراع للباحثين عن طريق وضع برامج تحمي الملكية الفكرية وتغرز الابتكار والريادة.

9/ المراجع

1/9 المراجع العربية:

- 1- جعفر عبدالله موسى (2016م): دور ريادة الأعمال في الحد من مشكلة البطالة بمنطقة الطائف- دراسة استطلاعية : مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا (امارياك)، المجلد (7)، العدد الحادي والعشرون، ص126.
- 2- رانيه محمد زيادة (2022): دور راس المال الفكري في تنمية جدارات ريادة الاعمال دراسة حالة طلاب جامعة الملك خالد: مجلة جامعة الاسكندرية للعلوم الادارية، المجلد (59)، العدد (1)، مصر، الاسكندرية.
- 3- رشا عبد القادر محمد (2022م): تعليم ريادة الاعمال في جامعة القاهرة لمواكبة متطلبات الثورة الصناعية الرابعة في ضوء بعض الخبرات العالمية : مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، عدد يناير، الجزء (2).

- 4- رضا مصيلحي أحمد (2015): العوامل المؤثرة في إقامة المشاريع الريادية دراسة ميدانية على شركات الاتصالات في مصر: المجلة العلمية للاقتصاد والتجارة، جامعة عين شمس، المجلد الخامس والتسعون ، العدد الثاني.
- 5- سعيد محمد أبو قرن (2015): واقع ريادة الاعمال في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة دراسة مقارنة بين قسمي التعليم المستمر في جامعتي الازهر والاسلامية: رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، كلية التجارة، قسم ادارة الاعمال، غزة.
- 6- محمد السيد فرج (2022): متطلبات تحقيق تعليم ريادة الاعمال بالجامعات المصرية دراسة تحليلية لاراء بعض ذوي الخبرة : مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، المجلد (19)، عدد (113)، ابريل الجزء الاول.
- 7- محمد عبد الرؤوف عطية (2021م): متطلبات تنمية ثقافة ريادة الاعمال بجامعة الملك خالد من وجهة نظر القيادات الاكاديمية : مجلة العلمية لكلية التربية، جامعة جنوب الوادي، عدد (38)، يوليو.
- 8- معاذ يوسف الذنبيبات (2019): دور نظم المعلومات في تحقيق الريادة لمنظمات الاعمال السعودية دراسة تطبيقية علي فروع مصرفي الاهلي والراجحي العاملة في منطقة مكة المكرمة: المجلة العلمية للابحاث في العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الجلفة - الجزائر، المجلد (11)، العدد الرابع.
- 9- هالة محمد السكري؛ معاوية محمد العوض (2014م): ريادة الأعمال منظور اماراتي، معهد الدراسات الاجتماعية والاقتصادية، جامعة زايد، 2014، ص 83
- 10- وليد كامل محمدين (2022م): نشر ثقافة ريادة الاعمال واثره علي تنمية الدوافع الريادية لدي الشباب دراسة ميدانية بالتطبيق علي جهاز تنمية المشروعات الصغيرة ومتناهية الصغر بمحافظة اسوان، المجلة العلمية للدراسات التجارية والبيئية، جامعة قناة السويس، مجلد (13)، يناير العدد(1).

2/9 المراجع الاجنبية:

- 11-Kalimasi, P. J., & Herman, C .(2016). Integrating entrepreneurship education across university-wide curricula ، The case of two public universities in Tanzania. Industry and Higher Education, 30(5), pp.344-354.
- 12-Karabulut, E. O., & Dogan, P. K. (2018) : Investigation of Entrepreneurship Trends and General Competency Levels of University Students Studying at Faculty of Sports Sciences. Journal of Education and Training Studies, 6(4), pp. 212- 220.
- 13-Pizarro Milian, R., & Gurrisi, M. (2017).The online promotion of entrepreneurship education ،a view from Canada. Education+ Training, 59(9), 990-1006.
- 14-UNESCO (2009). World Conference on Higher Education: The New Dynamics of Higher Education and Research for Societal Change and Development. Retrieved February 22, 2015, from: <http://www.unesco.org>. 49
- 15-Yarkin . D , Yesil .Y : "The Role of Entrepreneurship Education on Internationalization Intention. A Case Study from Izmir-Turkey " , Journal of Social Sciences Education and Research , Vol.(6) , NO. (1) Jan – Apr, 2016,p.128.

ملخص البحث باللغة العربية

قام الباحثان بعمل دراسة بعنوان "متطلبات ريادة الأعمال في المجال الرياضي المصري"، يهدف البحث الي التعرف علي متطلبات ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري، استخدمنا الباحثان المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) حيث يتوافق مع طبيعة البحث حيث يعتمد على دراسة الواقع ووصفه والتعبير عنه التعبير الكمي والكيفي أيا كان المناسب للظاهرة الموصوفة، كما استخدمنا استمارة الاستبيان كأحد ادوات جمع البيانات، ومن اهم النتائج ان متطلبات ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري تتمثلت في تخصيص موازنة مالية لتنمية ثقافة العمل بالمشروعات الريادية، تدريب الكوادر الشبابية لتنفيذ لمشروعات الريادية، توفير وسائل الاتصال المناسبة لتنفيذ المشروعات الريادية، توفير هيكل تنظيمي بالهيئات الرياضية لتلبية ليات ريادة الاعمال، تخصيص نظام للحوافز المادية لاصحاب القدرات الابداعية، إستعداد العاملين بالهيئات الرياضية علي مواكبة حركة التغير، ومن اهم التوصيات ضرورة تاسيس مركز ريادة الاعمال الرياضي مجهز بكافة الامكانيات التي يتطلبها ريادة الاعمال وانشطته، ضرورة توفير جميع متطلبات ريادة الاعمال في المجال الرياضي المصري، ضرورة تفعيل الشراكة مع القطاع الخاص في ريادة الاعمال وتحقيق التعاون المستمر بين وزارة الشباب والرياضة وكافة الهيئات الرياضية والمؤسسات الخاصة، ضرورة انشاء وحدات خاصة لريادة الاعمال داخل الهيئات الرياضية لتعزيز القدرات الريادية والتنافسية.

ملخص البحث باللغة العربية

"Entrepreneurship requirements in the Egyptian sports field", the research aims to identify the requirements of entrepreneurship in the Egyptian sports field. of the described phenomenon, and they also used the questionnaire form as one of the data collection tools, and one of the most important results is that the requirements of entrepreneurship in the Egyptian sports field are represented in allocating a financial budget to develop a work culture in entrepreneurial projects, training youth cadres to implement For pioneering projects, providing appropriate means of communication for the implementation of pioneering projects, providing an organizational structure in sports bodies to meet the mechanisms of entrepreneurship, allocating a system of material incentives for those with creative capabilities, the readiness of workers in sports bodies to keep pace with the movement of change, and among the most important recommendations is the need to establish a sports entrepreneurship center equipped with all capabilities required by entrepreneurship and its activities, the need to provide all the requirements of entrepreneurship in the Egyptian sports field, the need to activate partnership with the private sector in entrepreneurship and to achieve continuous cooperation between the Ministry of Youth and Sports and all sports bodies and private institutions, the need to establish special units for entrepreneurship within sports bodies to enhance capabilities Entrepreneurial and competitive.

” تدريبات لتقليل الفقد النسبي للسرعة الناتج عن قوي الطرد المركزي عند العدو في المنحني وأثرها على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو ”

*** أ.م.د / ناهد حداد عبد الجواد حسن**

المقدمة ومشكلة البحث :

البحث العلمي هو سمة من سمات العصر الحديث حيث أنه من أهم العوامل التي يعتمد عليها تطوير المجتمعات للوصول لأعلى المستويات في مختلف الميادين والمجالات العامة ، والمجال الرياضي بصفة عامة ورياضة ألعاب القوى بصفة خاصة .
تعد سباقات العدو من السباقات التي تشغل أذهان القائمين بعملية التدريب من أجل تحطيم رقم قياسي أو الحصول على بطولة ، ويتطلب سباق 200 متر عدو اعتبارات فنية عالية، ومهارات إضافية تمكن العداء من العدو حول المنحني، ومن أهم عوامل الانجاز في هذا السباق ان يتدرب العداء كيف يستطيع توزيع جهده، لذلك يجب عليه ان يتدرب كيف يعدو مسافة السباق بداية في المنحني ثم في خط مستقيم بأقصى سرعة مع مراعاة الية وتوقيت حركة العدو بالتزامن مع استرخاء تام للعضلات، وذلك لكي يتمكن من المحافظة على مستوى السرعة خلال مسافة السباق، ويعتمد العدو في المنحني على عاملين هما(سرعة العدو، نفوس المنحني) ، كما تؤثر في ذلك قوتان متضادتان هما (القوة الطاردة – القوة الجاذبية المركزية)(16 : 39)

ويعتبر سباق 200 متر من السباقات التي يتطلب النجاح فيها وتحقيق إنجاز رقمي توافر مجموعة معينة من عناصر اللياقة البدنية(السرعة القصوي وتحمل السرعة وتحمل القدرة، بالإضافة الى قدرة المتسابق على العدو في المنحني للتغلب على قوي الطرد المركزي) (22 : 15)

وخلال سباق 200 متر عدو تشكل مسافة المنحني50% من مسافة السباق، وتنخفض سرعة العدو في المنحني عن العدو في خط مستقيم ، حيث تتأثر السرعة سلباً بالمنحني عند مقارنتها بالمستقيم نظراً لطول وقت تلامس خطوة الرجل اليسري للارض

*** أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .**

بالإضافة للتغيرات الحركية الأخرى التي تحدث نتيجة المنحني حيث تعتبر الساق الداخلية (اليسرى) هي المسئولة عن استقرار وتوجيه الحركة عن طريق تغيير الاتجاه بينما تلعب الساق الخارجية (اليمنى) دوراً في التحكم في الحركة في المستوي الأفقي مما يقلل من القوي الأفقية والرأسية أثناء محاولة مواجهة قوة الطرد المركزي (24 : 202)

وتشير كلا من "سارة تشيرشيل واكي، سالو وجرانت تريوارثا Sarah M. Churchill, Aki I.T. Salo and Grant Trewartha" (2011م) أنه خلال العدو في المنحني يحدث انخفاض في السرعة تصل إلى 5% مقارنة بالعدو في الخط المستقيم وذلك نتيجة للتغيرات الحركية التي أدت إلى زيادة وقت التلامس وتقليل تردد الخطوة وغيرها من التغيرات التي تحدث لمواجهة قوي الطرد المركزي خلال العدو في المنحني . (25 : 471)
وتري الباحثة أن المتسابق لا يستطيع العدو في المنحني بنفس سرعته التي يعدو بها في خط مستقيم حيث تنخفض سرعته عن العدو في المستقيم ولذلك يحدث مجموعة من التحورات المختلفة للجسم لمواجهة القوة الطاردة المركزية التي تقوم بدفع المتسابق خارج حارته وسباق 200 متر من سباقات العدو التي يجب أن يلتزم المتسابق فيها بحارته حتى نهاية السباق والتعرض للاستبعاد ، ومن هذه التحورات التي تحدث (يميل الجسم للداخل بحيث يكون الكتف الأيمن أعلى من الكتف الأيسر، وحركة الذراع الأيمن (الخارجية) أطول وأسرع ، كما أن خطوة الرجل اليمنى أطول من خطوة الرجل اليسرى ، ويتجة مشط قدم الرجل اليسرى للداخل في اتجاه المضمار).

وهناك العديد من الدراسات والبحوث العلمية العربية والأجنبية التي تناولت سباق 200 متر وكذلك العدو في المنحني بالبحث والدراسة مثل دراسة "رامي محمد" (2022م) (10)، "اسيش بيسواس ، مذهب شاندر" Asish Biswas & Madhab Chandra (2021م) (21)، "فاتن أبو السعود" (2020م) (15)، "مؤمن محمد عبد" (2020م) (19)، "حازم عبد التواب" (2019م) (6)، "الحسن منصور" (2019م) (8)، "انتصار رشيد حميد" (2018م) (2)، "غانم عبدالرزاق" (2018م) (13)، "كاترين هان Katherine Han" (2018م) (23)، "خالد وحيد، محمد الديسطي، أحمد جمال" (2016م) (9)، "فيصل غازي" (2016م) (17)، "تامر عويس، آية السيد رضوان" (2015م) (5)، "محمود لبيب"

"Sarah M. Churchill, Aki et al وآخرون واكي سارة تشيرشيل واكي (2011م) (20) ، سارة تشيرشيل واكي وآخرون (2011م) (25) .

وجاءت مشكلة البحث من خلال ان مسافة المنحني في سباقات العاب القوي تشكل نسبة كبيرة لا يمكن تجاهلها من المسافة الكلية للسباق حيث تشكل في سباق 200 متر نسبة 50% وان تطوير وتحسين زمن العدو في المنحني يشكل إضافة كبيرة للزمن الكلي لسباقات العدو في العاب القوي بصفة عامة وعدو 200 متر بصفة خاصة، ومن خلال عمل الباحثة كعضوء هيئة تدريس العاب القوي بالكلية وأثناء تدريس مقرر "تطبيقات عملية" لاحظت الباحثة انخفاض المستوي الرقمي لهؤلاء الطلاب في سباق 200 متر عدو على الرغم من تميز هؤلاء الطلاب في المستوي الرقمي لسباق 100 متر عدو وبالتدقيق والملاحظة وتقسيم مسافة الـ 200 متر عدو الى نصفين يمثل النصف الاول 100 متر منحني والنصف الثاني 100 متر مستقيم توصلت الباحثة إلى ان سبب الانخفاض في المستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو راجع الى طول الزمن المستغرق أثناء العدو في المنحني ، نظراً لعدم قدرة هؤلاء الطلاب على مجازات التغيرات البيوميكانيكية والتحورات التي تحدث أثناء العدو في المنحني ومحاولة هؤلاء الطلاب التقليل من السرعة القصوي التي يعدو بها تجنباً للخروج من حارة الجري للتغلب على قوي الطرد المركزي ، لذلك تري الباحثة ان التدريب وفق مؤشرات قانون قوة الطرد المركزي سوف يساعد على تقليل الفقد الذي يحدث في السرعة خلال عدو المنحني نظراً لأنها تعد من القوي المعيقة للمتسابق عند العدو بالمنحني وذلك من خلال التعامل مع ثلاث عوامل مهمة تحكم قانون الطرد المركزي وهما (الكتلة ومربع السرعة ونصف القطر) ، لذا تقترح الباحثة استخدام مجموعة من التدريبات وفق ثلاث اتجاهات لزيادة القوة الطاردة المركزية بهدف تحسين سرعة العدو خلال المنحني ، وتتمثل هذه الاتجاهات فيما يلي :

{ تقليل نصف قطر المنحني ، زيادة قوي الشد للخارج ، الجري بالسرعة فوق القصوي خلال المنحني }

وبعد الاطلاع على الدراسات والأبحاث العلمية العربية والأجنبية في موضوع تقليل الفقد النسبي للسرعة عند العدو في المنحني الناتج عن قوي الطرد المركزي وفي حدود علم الباحثة تبين قلة الدراسات والأبحاث العلمية التي تناولت هذا الموضوع في مجال العاب القوي،

وكذلك أهمية أداء تدريبات وفق قانون قوي الطرد المركزي للعدو في المنحني في تحسين سرعة العدو في المنحني والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو، الأمر الذي دفع الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة العلمية باستخدام تدريبات لتقليل الفقد النسبي للسرعة الناتج عن قوي الطرد المركزي عند العدو في المنحني وأثرها على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو "

أهمية البحث والحاجة إليه :

تري الباحثة من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث العلمية وبرامج التدريب المتخصصة أنه تكمن أهمية الدراسة الحالية في :

1. الأهمية التطبيقية :

وهي تقليل الفقد النسبي للسرعة الناتج عن قوي الطرد المركزي عند العدو في المنحني وأثرها على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو .

2. الأهمية العلمية :

يعد هذا البحث من الأبحاث القليلة التي تناولت استخدام تدريبات لتقليل الفقد النسبي للسرعة الناتج عن قوي الطرد المركزي عند العدو في المنحني وأثرها على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو"

هدف البحث :

يهدف البحث إلى :

اعداد تدريبات لتقليل الفقد النسبي للسرعة الناتج عن قوي الطرد المركزي عند العدو في المنحني والتعرف على تأثيرها على :

1. بعض القدرات البدنية الخاصة لسباق 200 متر عدو

2. المستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث تفترض الباحثة ما يلي :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسب التحسن للمجموعة الضابطة في تقليل الفقد النسبي للسرعة عند العدو المنحني

1. والقدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو قيد البحث في إتجاه القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسب التحسن للمجموعة التجريبية في تقليل الفقد النسبي للسرعة عند عدو المنحني والقدرات البدنية الخاصة والمستوي لسباق 200 متر عدو قيد البحث في إتجاه القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل الفقد النسبي للسرعة عند عدو المنحني والقدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو قيد البحث في إتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
4. توجد علاقة ارتباطية بين سرعة العدو في المنحني والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو لافراد عينة البحث .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

- قوة الطرد المركزي (Centrifugal Force)
محصلة الكتلة في مربع السرعة على نصف القطر ($F = MV^2/R$)
- الفقد النسبي للسرعة خلال عدو المنحني :
هو فقدان جزء من السرعة أثناء العدو في المنحني وذلك نتيجة قوي الطرد المركزي التي تعمل على دفع المتسابق للخارج . (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية .

الدراسة الأولى :

قام كلا من "على نعيم، صريح عبد الكريم" (2020م) (12) وعنوانها "تدريبات خاصة وفقا لقانون الطرد المركزي في بعض القدرات البدنية للمنحني الثاني وانجاز ركض 400 متر حواجز"، وأستهدفت الدراسة وضع تدريبات خاصة وفقا لقانون الطرد المركزي في بعض القدرات البدنية للمنحني الثاني وانجاز ركض 400 متر حواجز، وقد استخدم الباحثون المنهج

التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ، وقد قام الباحثون باختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من عدائي 400 متر ببغداد والبالغ عددهم (6) لاعبين ، وكانت من أهم الإستنتاجات ان التدريبات وفق قانون الطرد المركزي لها تأثير ايجابي في تحسين عدو 400 متر حواجز الدراسة الثانية :

قام كلا من "حبيب على ، محمد عبادي ، إيهاب داخل" (2012م) (7) وعنوانها " تدريبات الركض على وفق مؤشرات القوة الطاردة المركزية وتأثيرها في مؤشرات القوة ومسار مركز ثقل الجسم عند الاجتياز في المنحني لركض 400 متر حواجز شباب"، وأستهدفت الدراسة وضع تدريبات للركض وفق مؤشرات القوة الطاردة المركزية وتأثيرها في مؤشرات القوة ومسار مركز ثقل الجسم عند الاجتياز في المنحني لركض 400 متر حواجز شباب، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ، وقد قام الباحثون باختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من عدائي 400 متر لمنتخب العراق للشباب بالعب القوي للعام 2012م والبالغ عددهم (7) لاعبين ، وكانت من أهم الإستنتاجات ان البرنامج التدريبي المقترح أظهر تطور ملموسا في تحسين مسار مركز ثقل العدائين عند اجتيازهم الحواجز بالمنحني وزيادة مقدار قوة الدفع مع تحسن في سرعة اجتياز الحواجز . الدراسات الاجنبية .

الدراسة الثالثة :

قام كلا من "اسيش بيسواس ، مدهب شاندر" Asish Biswas & Madhab "Chandra" (2021م) (21) وعنوانها " تحليل أداء العداءات الاناث في أنصاف أقطار منحنية مختلفة "، وأستهدفت الدراسة تحليل أقصى أداء للعدائين على منحنيات ذات أنصاف أقطار مختلفة (18.79م ، 28.34م ، 36.50م) ، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ، وقد قام الباحثون باختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من العداءات والبالغ عددهم (10) عداءات ، وكانت من أهم الإستنتاجات ان أداء العدو يختلف من منحني لآخر ، وانه تم تحسين أداء العدو من خلال زيادة نصف قطر المنحني .

الدراسة الرابعة :

قامت "كاترين هان Katherine Han" (2018م) (23) بدراسة وعنوانها "هل يمكن ان تساعد الفيزياء الرياضيين على العدو بشكل أسرع في المنحني"، وأستهدفت الدراسة التعرف على تأثير المنحني على سرعة الركض، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من عدائي والبالغ عددهم (4) لاعبين، وكانت من أهم الإستنتاجات توضيح كيف يمكن للعداء التخفيف من تأثير الطرد المركزي للمسار المنحني عن طريق إمالة أجسامهم

الدراسة الخامسة :

قامت كلا من "سارة تشيرشيل واكي وآخرون Sarah M. Churchill, Aki et al" (2011م) (25) بدراسة بعنوان "التغير الحادث في المتغيرات الكينماتيكية أثناء العدو بالسرعة القصوي في المنحني" ، وأستهدفت الدراسة التعرف على التغير الحادث في المتغيرات الكينماتيكية أثناء العدو بالسرعة القصوي في المنحني، وقد استخدم الباحثون التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي لها ، وقد تم تطبيق الدراسة على 7 من متسابقى عدو 200 متر ، حيث تم تصوير كل متسابق لمسافة 60 متر في المنحني والمستقيم بالسرعة القصوي ، وكانت من أهم الاستنتاجات انخفضت سرعة خطوة الرجل اليسري عند العدو في المنحني عن العدو في خط مستقيم بمقدار 5% ، كما حدث زيادة في زمن ارتكاز الرجل اليسري وتردد الخطوة عند العدو في المنحني عن العدو في خط مستقيم.

التعليق على الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها :

من خلال عرض وتحليل الأبحاث العلمية والدراسات العربية والأجنبية السابقة والخاصة بالعدو في المنحني والتي بلغ عددها (5) دراسة منها (2) عربية و(3) أجنبية أجريت خلال الفترة من 2011م الى 2021م وهدفت الى التعرف على تأثير التدريب وفق مؤشرات قانون القوة الطاردة المركزية في حين كانت أهداف بعض الدراسات التعرف على كيفية العدو في المنحني وتأثير السرعة القصوي بالعدو في المنحني نتيجة للقوة الطاردة المركزية، وتراوح حجم العينة فيها ما بين (4) الى (10) وتنوعوا بين عدائي 200متر وعدائي 400 متر حواجز ، كما اشتملت العينات على ذكور واناث واستخدم في كل الدراسات المنهج التجريبي وإن اختلف التصميم بين مجموعة واحدة أو مجموعتين ، وتنوعت السباقات

التي طبقت عليها التجربة فشملت 200 متر عدو ، 400 متر حواجز ، وقد ساهمت الدراسات المرتبطة السابقة في إختيار موضوع البحث وتحديد المنهج العلمي المستخدم والعينة المناسبة وبناء الفروض وتصميم البرنامج وأيضا إختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين ومتكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبليّة والبعديّة لكلا المجموعتين .

مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في طلبه الفرقة الرابعة تخصص ألعاب القوى للعام الجامعي 2022 / 2023م والبالغ عددهم(32) أثنان وثلاثون طالب ، وقد قامت الباحثة باختيارعينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة التخصص والبالغ قوامها(20) عشرون طالب بنسبة (62.30%) من مجتمع البحث ، وقد تم استبعاد (2) من الطلاب وذلك لعدم التزامهم والغياب المتكرر خلال فترة التطبيق ، بالإضافة إلى(10) عشرة طلاب كعينة استطلاعية كما موضح بجدول(1) ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للأسباب التالية :

- قيام الباحثة بالتدريس لهؤلاء الطلاب .
- التزام الطلاب بالحضور.
- استعداد ورغبة جميع الطلاب في المشاركة في مجموعة البحث .
- توافر الأدوات والأجهزة .

جدول (1)

توصيف عينة البحث

عينة البحث الكلية (30) ناشئ		
الدراسة الإستطلاعية	الدراسة الأساسية	
(10) طلاب	(10) طلاب مجموعة ضابطة	(10) طلاب مجموعة تجريبية

إعتدالية التوزيع التكراري :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء معدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة والفقء النسبي للسرعة والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو قيد البحث ، وجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التفلطح للمتغيرات قيد البحث
لعينة البحث ككل ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المجموعة التجريبية (ن = 10)					المجموعة الضابطة (ن = 10)					عينة البحث ككل (ن = 20)					وحدة القياس	المتغيرات	
معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي			
-0.294	0.562	5.30	169.50	17.40	0.190	-0.716	3.61	172.50	171.80	-0.493	0.048	4.47	171.50	171.10	سم	الطول	معدلات النمو
-1.134	0.167	5.97	67.00	69.40	-1.218	0.358	4.58	68.50	68.90	-1.027	0.252	5.18	67.50	69.15	كجم	الوزن	
1.409	1.779	0.42	21.00	21.20	-0.164	0.780	0.70	21.50	21.60	0.783	1.245	0.60	21.00	21.40	سنة	العمر الزمني	
-1.683	0.255	0.61	6.30	6.57	0.324	1.040	0.55	6.31	6.43	-1.083	0.567	0.57	6.30	6.50	ثانية	السرعة الانتقالية	القدرات البدنية الخاصة
-0.099	0.804	1.48	40.11	40.59	1.800	1.283	1.65	39.62	39.91	0.099	0.847	1.56	39.91	40.25	ثانية	تحمل السرعة	
0.952-	0.201	15.95	227.50	229.00	-1.003	0.488	16.37	217.50	221.60	-1.062	0.275	16.18	222.50	225.30	سم	القدرة العضلية	
-0.907	-0.286	11.52	162.00	159.00	-1.201	-0.202	9.99	155.00	155.10	-1.017	-0.183	10.68	159.00	157.05	كجم	القوة القصوى	
-1.622	-0.140	1.49	10.50	10.30	-0.602	0.155	1.97	11.00	11.10	-0.522	0.250	1.75	11.00	10.70	سم	المرونة	
-0.831	0.684	0.82	15.32	15.54	-1.742	0.164	1.04	15.44	15.50	-1.307	0.293	0.91	15.32	15.52	ثانية	عدو 100 متر منحنى	الفقد النسبي للسرعة
0.067	-0.181	1.05	14.35	14.28	-1.264	0.593	1.32	13.43	14.00	-1.076	0.185	1.17	16.96	14.14	ثانية	عدو 100 متر فى خط مستقيم	
-1.593	0.489	1.68	29.11	29.82	1.532	0.903	0.99	29.37	29.41	-0.223	0.870	1.45	29.32	29.66	ثانية	المستوى الرقمي لسباق 200 متر عدو	

يتضح من جدول (2) ما يلي :

أن جميع قيم الإنحراف المعياري للمتغيرات قيد البحث أقل من المتوسط الحسابي ، وقد تراوحت قيم معاملات الإلتواء ومعاملات التفلطح لعينة البحث ككل ولمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ما بين (3- ، 3+) في جميع المتغيرات ، مما يدل على أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة والفقء النسبي للسرعة عند عدو المنحني والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو قيد البحث وجدول (3) يوضح ذلك

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو والقدرات البدنية الخاصة والفقء النسبي للسرعة عند عدو المنحني والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو قيد البحث (ن = 20)

مستوى الدلالة (ت) المحسوبة قيمة (sig)	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = 10)		المجموعة الضابطة (ن = 10)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
0.499	0.690	5.30	17.40	3.61	171.80	سم	الطول	معدلات النمو
0.836	0.210	5.97	69.40	4.58	68.90	كجم	الوزن	
0.139	1.549	0.42	21.20	0.70	21.60	سنة	العمر الزمني	
0.614	0.513	0.61	6.57	0.55	6.43	ثانية	السرعة الانتقالية	القدرات البدنية
0.925	0.096	1.48	40.59	1.65	39.91	ثانية	تحمل السرعة	
0.646	0.467	15.95	229.00	16.37	221.60	سم	القدرة العضلية	
0.590	0.549	11.52	159.00	9.99	155.10	كجم	القوة القصوى	
0.350	0.960	1.49	10.30	1.97	11.10	سم	المرونة	
0.319	1.024	0.82	15.54	1.04	15.50	ثانية	عدو 100 متر منحني	الفقء النسبي للسرعة
0.429	0.809	1.05	14.28	1.32	14.00	ثانية	عدو 100 متر مستقيم	
0.320	1.023	1.68	29.82	0.99	29.41	ثانية	المستوى الرقمي لسباق 200 متر عدو	

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) = 2.10

- يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة في جمع بيانات البحث ما يلي :

المسح المرجعي :

قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث العلمية المتخصصة في مجال ألعاب القوى وخاصة سباق 200 متر عدو مرفق(2) ، وذلك لتحديد القدرات البدنية الخاصة بسباق 200 متر عدو ، وبعد ذلك تم وضعها في إستمارة أستطلاع رأي الخبراء لتحديد تلك القدرات ، وقد ارتضت الباحثة نسبة موافقة 60 % لقبول تلك القدرات والاختبارات ، وقد تمثلت تلك القدرات فيما يلي (القوة القصوي- القدرة العضلية - السرعة الانتقالية- تحمل السرعة - المرونة)

إستمارات جمع البيانات قيد البحث :

1. إستمارة تسجيل البيانات الشخصية للعينة قيد البحث، مرفق (1)
2. إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة لسباق 200 متر عدو مرفق(3)
3. إستمارة تسجيل النتائج الخاصة باختبارات القدرات البدنية الخاصة بسباق 200 متر عدو، مرفق (6)
4. إستمارة تسجيل النتائج الخاصة بالمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو مرفق(7)

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

تطبيقاً لإجراءات البحث استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية :

جدول (4) الأجهزة والأدوات المستخدمة

م	الأدوات والأجهزة	م	الأدوات والأجهزة
1	جهاز رستاميتير لقياس الطول	2	أساتيك مطاطية مختلفة المقامات
3	شريط قياس	4	صناديق خشبية
5	دمبلز وكرات طبية بأوزان مختلفة	6	حواجز منخفضة
7	حارات ذات انصاف اقطار مختلفة	8	مضمار
9	تلال رملية		

الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث :

لنفقد النسبي لسرعة العدو الناتج عن قوة الطرد المركزي خلال عدو المنحني :
قامت الباحثة لمعرفة الفقد النسبي للسرعة بقياس سرعة العدو لمسافة 100 متر
خلال(المنحني والمستقيم) وذلك لمعرفة الفرق في السرعة أثناء الـ 100 متر
المستقيم والمنحني

ختبارات القدرات البدنية الخاصة لسباق 200 متر عدو :

- اختبار (عدو 50 متر) لقياس السرعة الانتقالية .
- اختبار (عدو 250 متر) لقياس تحمل السرعة.
- اختبار (وثب عريض) لقياس القدرة العضلية للرجلين .
- اختبار (القوة القصوي للرجلين بجهاز الديناموميتر) لقياس القوة القصوى .



• اختبار (ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف) لقياس المرونة .

ياس المستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو :

تم قياس المستوي الرقمي وفقا للقانون الدولي لالعب القوي .

البرنامج التدريبي المقترح ، مرفق (8)

تدريبات البرنامج التدريبي ، مرفق (9)

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك يوم الأحد الموافق (2022/10/17م)

على عينه من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وقوامها (10) طلاب

وأستهدفت تلك الدراسة :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .
- التأكد من فهم وإستيعاب الأيدى المساعدة لمهامهم وواجباتهم .
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات) .
- اكتشاف الصعوبات التى قد تتعرض لها الباحثة أثناء التطبيق والعمل على إيجاد الحلول لها .

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

أ - الصدق :

تشير الباحثة إلى أن الإختبارات المستخدمة فى هذا البحث طبقت فى كثير من الأبحاث وقد حظيت على معاملات صدق عالية ، وهذا يؤكد محتواها ، وقد قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة قوامها (20) طالب ومن مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وحساب دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى ، والجدول (5) يوضح ذلك

جدول (5)

دلالة الفروق بين أفراد العينة المميزين والأقل تميزاً في المتغيرات قيد البحث (ن=1

ن = 2 = 5)

مستوى الدلالة (sig) قيمة (z)	المتسابقين الأقل تميزاً					المتسابقين المميزين				وحدة القياس	المتغيرات	
	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي				
** 0.009	2.61	40.00	8.00	0.42	7.06	15.00	3.00	0.13	6.01	ثانية	السرعة الانتقالية	القدرات البدنية
** 0.009	2.61	40.00	8.00	1.29	41.67	15.00	3.00	0.56	38.74	ثانية	تحمل السرعة	
** 0.009	2.63	15.00	3.00	5.36	208.20	40.00	8.00	9.75	242.00	سم	القدرة العضلية	
** 0.009	2.61	15.00	3.00	6.08	147.00	40.00	8.00	5.81	167.80	كجم	القوة القصوى	
* 0.013	2.47	16.00	3.20	1.14	9.60	39.00	7.80	0.55	11.60	سم	المرونة	
** 0.009	2.61	40.00	8.00	0.71	16.14	15.00	3.00	0.41	14.61	ثانية	عدو 100 متر منحني	القدرة النسبية
** 0.009	2.61	40.00	8.00	0.61	15.07	15.00	3.00	0.34	12.94	ثانية	عدو 100 متر مستقيم	السرعة
* 0.016	2.40	39.00	7.80	1.30	31.13	16.00	3.20	0.54	28.73	ثانية	المستوى الرقمي لسباق 200 متر عدو	

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

يتضح من الجدول (5) ما يلي

- توجد فروق دالة إحصائية بين الربع الأعلى والربع الأدنى للاختبارات قيد البحث ولصالح الربع الأعلى ، مما يدل على قدرة الإختبارات على التمييز بين الطلاب وبالتالي تصبح هذه الإختبارات صادقة
ب . الثبات :

لحساب ثبات الإختبارات قيد البحث استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (10) طلاب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (3) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق ، وجدول (6) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين .

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للاختبارات قيد البحث (ن = 10)

مستوى الدلالة	قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
** 0.000	0.972	0.54	6.49	0.63	6.53	ثانية	السرعة الانتقالية	القدرات البدنية
** 0.000	0.956	1.93	40.34	1.80	40.20	ثانية	تحمل السرعة	
** 0.000	0.962	18.41	226.60	19.30	225.10	سم	القدرة العضلية	
** 0.000	0.967	12.07	159.30	12.31	157.40	كجم	القوة القصوى	
** 0.002	0.855	1.15	11.00	1.35	10.60	سم	المرونة	
** 0.000	0.955	0.84	15.16	0.97	15.38	ثانية	عدو 100 متر فى المنحني	الفقد النسبي للسرعة
** 0.000	0.939	1.20	13.69	1.22	14.01	ثانية	عدو 100 متر فى مستقيم	
** 0.000	0.983	1.41	29.85	1.58	29.93	ثانية	المستوى الرقمي لسباق 200 متر عدو	

* قيمة (ر) الجدولية عند درجات حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) = 0.632 & (0.01) = 0.765 =

يتضح من الجدول (6) :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث ما بين (0.85) : (0.98) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الإختبارات على درجة عالية من الثبات.

الدراسة الأساسية :

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة للعيّنة قيد البحث وذلك من يوم الاحد الموافق 2022/10/9م إلى يوم الاثنين الموافق 2022/10/10م واشتملت تلك القياسات على اختبارات القدرات البدنية الخاصة بسباق 200 متر عدو(قياس القوة القصوي للرجلين بواسطة جهاز الديناموميتر، السرعة الانتقالية ، القدرة العضلية للرجلين ، تحمل السرعة، المرونة ، المستوى الرقمي لسباق 200 متر عدو ، الفقد النسبي للسرعة وذلك عن طريق قياس سرعة العدو فى المنحني لمسافة 100 متر وكذلك سرعة العدو فى خط مستقيم لمسافة 100 متر)، وقد راعت الباحثة تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحده .

تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث : (مرفق 8)

استعانت الباحثة بما استطاعت التوصل إليه من مراجع علمية ودراسات سابقة (1) ، (3) ، (4) ، (5) ، (6) ، (8) ، (10) ، (11) ، (13) ، (14) ، (15) ، (20) ، (22) وبعد المسح المرجعي لبرامج التدريب عامة في مسابقات الميدان والمضمار وبرنامج تدريب سباق 200 متر عدو، مرفق(2) بهدف المساعدة في تحديد المحاور الخاصة بالبرنامج التدريبي لتحقيق هدف البحث .

1. هدف البرنامج :

يهدف هذا البرنامج الي تقليل الفقد النسبي للسرعة الناتج عن قوي الطرد المركزي عند العدو في المنحني وتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو .

2. أسس وضع البرنامج التدريبي :

- أن يحقق البرنامج التدريبي الأهداف التي وضع من أجلها .
- تناسب البرنامج التدريبي مع أفراد عينة البحث .
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث .
- مراعاة التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب .
- المرونة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي .
- مراعاة الأسس العلمية الخاصة بمكونات حمل التدريب من حيث(الشدة-الحجم-الراحة) .
- تشابه التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء في سباق 200 متر عدو .

4. خطة تنفيذ البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي لتدريبات تقليل الفقد النسبي للسرعة الناتج عن قوي الطرد المركزي عند العدو في المنحني وذلك وفق ثلاث مؤشرات وعوامل مهمة تحكم قانون الطرد المركزي وهما (الكتلة و مربع السرعة ونصف القطر)، حيث تم تصميم حارات ذات أنصاف أقطار(10م ، 15م ، 20م ، 25م) ، الهبوط من فوق التلال الرملية على شكل منحني، وأيضا تدريب السحب والجر للأمام وذلك بغرض التدريب بالسرعة فوق القصوي ، اما

بالنسبة لكتلة الجسم فتم استخدام اثنين من الطلاب يقومون بالجري معا في نفس الوقت وذلك بتثبيت حزام على وسط كل طالب يتصلان باستيك ذو مقاومة يقوم أحدهما بالدو في اتجاه مركزالدائرة للداخل في حين يقوم الطالب الخارجي بمقاومة ومحاولة سحب للخارج من خلال الاستك المتصل بين حزامي الوسط (زيادة قوي الشد للخارج) وذلك علي أفراد المجموعة التجريبية لمدة (8) أسابيع وذلك في الفترة من 2022/10/16م إلي 2022/12/8م بواقع ثلاث وحدات تدريبية (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) من كل أسبوع علي أفراد المجموعة التجريبية بإجمالي 24 وحدة تدريبية، وفي حين طبق البرنامج التقليدي على أفراد المجموعة الضابطة .

جدول (7) التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

المجموع	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسبوع	درجة
	مرحلة الأعداد الخاص					مرحلة الأعداد العام			المرحلة	الحمل
	*	*		*					الحمل الأقصى	
				*		*	*	*	الحمل العالى	
			*			*			الحمل المتوسط	
	(1 : 2)								دورة الحمل الاسبوعية	
24 وحدة	3	3	3	3	3	3	3	3	عدد الوحدات التدريبية	
2420 ق	320	320	280	320	300	280	300	300	زمن التدريب الاسبوعى	
%60	%41	%45	%54	%58	%63	%67	%75	%80	نسبة الاعداد البدنى	
1452 ق	130	144	150	186	189	188	225	240	زمن الاعداد البدنى	
581 ق	20	30	40	63	72	88	124	144	زمن الاعداد البدنى العام	
871 ق	110	114	110	123	117	100	101	96	زمن الاعداد البدنى الخاص	
%40	%59	%55	%46	%42	%37	%33	%25	%20	نسبة الاعداد المهارى	
968 ق	190	176	130	134	111	92	75	60	زمن الاعداد المهارى	

القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية وذلك من يوم الاحد الموافق 2022/12/11م إلى يوم الاثنين الموافق 2022/12/12م ، وقد راعت الباحثة ان تتم القياسات فى نفس ظروف واجراءات القياسات القبلية .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً ، ولحساب نتائج البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية :

" المتوسط الحسابي . الوسيط . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . اختبار (ت) لدلالة الفروق . نسبة التغير - معامل الارتباط" .

وقد ارتضت الباحثة مستوي دلالة عند مستوي (0.05 ، 0.01) ، كما استخدمت الباحثة برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض ومناقشة النتائج :

سوف تقوم الباحثة بعرض ومناقشة نتائج البحث وفقاً لهدف وفروض البحث :

جدول (8) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسب التحسن لأفراد المجموعة الضابطة في تقليل الفقد النسبي للسرعة عند عدو المنحني والقدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو قيد البحث (ن = 10)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة قيمة Sig	قيمة إيتا2	نسبة التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
القدرات البدنية	السرعة الانتقالية	6.43	0.55	6.11	0.22	2.733	* 0.023	0.137	4.92 %
	تحمل السرعة	39.91	1.65	39.00	0.70	2.797	* 0.021	0.127	2.30 %
	القدرة العضلية	221.60	16.37	238.50	7.84	2.468	* 0.036	0.325	7.63 %
	القوة القصوى	155.10	9.99	165.40	3.31	2.737	* 0.023	0.347	6.64 %
	المرونة	11.10	1.97	13.60	1.07	2.508	* 0.033	0.408	22.52 %
الفقد النسبي للسرعة	عدو 100 متر منحني	15.50	1.04	14.90	0.66	2.493	* 0.034	0.117	3.88 %
	عدو 100 متر مستقيم	14.00	1.32	13.25	0.68	2.650	* 0.026	0.127	5.41 %
المستوى الرقمي لسباق 200 متر عدو		29.41	0.99	28.88	0.54	2.866	* 0.019	0.109	1.80 %

* قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) = 2.36 ، (0.01) = 3.25

يتضح من جدول (8) وجود فروق بين متوسطات القياسات البعدية عن القياسات القبليّة لأفراد المجموعة الضابطة في القدرات البدنية قيد البحث ، حيث بلغ متوسط القياس

القبلي لتلك القدرات على التوالي (السرعة الانتقالية ، تحمل السرعة، القدرة العضلية، القوة القصوى، المرونة) (6.43 ثانية، 39.91 ثانية، 221.60 سم ، 155.10 كجم، 11.10 سم) في حين بلغ متوسط القياس البعدي لتلك القدرات (6.11 ثانية ، 39.00 ثانية ، 238.50 سم ، 165.40 كجم ، 13.60 سم) ، كما تراوحت نسب التغير ما بين (22.52% : 2.30%)

كما يتضح من جدول (8) وجود فروق بين متوسطات القياسات البعديّة عن القياسات القبليّة لأفراد المجموعة الضابطة في الفقد النسبي للسرعة قيد البحث حيث بلغ متوسط القياس القبلي في (عدو 100 متر منحنى ، عدو 100 متر مستقيم) على النحو التالي (15.50 ثانية ، 14.00 ثانية) ، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (14.90 ثانية ، 13.25 ثانية) ، كما تراوحت نسب التغير ما بين (3.88% : 5.41%)

ويتضح أيضا من جدول (8) وجود فروق بين متوسطات القياسات البعديّة عن القياسات القبليّة لأفراد المجموعة الضابطة في المستوى الرقمي لسباق 200 متر عدو قيد البحث حيث بلغ متوسط القياس القبلي 29.41 ثانية ، في حين بلغ متوسط القياس البعدي 28.88 ثانية ، كما بلغت نسبة التغير (1.80%)

وتعزو الباحثة ذلك التحسن في القياسات البعديّة عن القياسات القبليّة للمجموعة الضابطة في كلا من القدرات البدنية وكذلك الفقد النسبي للسرعة وكذلك المستوى الرقمي لسباق 200 متر عدو للبرنامج التقليدي المتبع والذي تم تطبيقه لمدة 8 أسابيع بالإضافة لانتظام هؤلاء الأفراد في تنفيذ ذلك البرنامج .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة ونسب التحسن للمجموعة الضابطة في تقليل الفقد النسبي للسرعة عند عدو المنحني والقدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو قيد البحث في إتجاه القياس البعدي"

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ونسب التحسن لأفراد المجموعة التجريبية في تقليل الفقد النسبي للسرعة عند عدو المنحني والقدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو قيد البحث (ن = 10)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الدلالة قيمة Sig	قيمة إبتا2	نسبة التغير
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
القدرات البدنية	السرعة الانتقالية	ثانية	6.57	0.61	5.67	0.18	0.001 **	0.529	13.72 %
	تحمل السرعة	ثانية	40.59	1.48	37.98	0.65	0.000 **	0.591	6.42 %
	القدرة العضلية	سم	229.00	15.95	249.50	8.96	0.017 *	0.411	8.95 %
	القوة القصوى	كجم	159.00	11.52	171.20	3.91	0.028 *	0.359	7.67 %
	المرونة	سم	10.30	1.49	14.90	0.88	0.000 **	0.797	44.66 %
الفقد النسبي للسرعة	عدو 100 متر منحني	ثانية	15.54	0.82	13.84	0.49	0.000 **	0.641	10.97 %
	عدو 100 متر مستقيم	ثانية	14.28	1.05	12.57	0.31	0.000 **	0.577	11.97 %
	المستوى الرقمي لسباق 200 متر عدو	ثانية	29.82	1.68	26.40	0.72	0.000 **	0.660	11.45 %

* قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) = 2.36 ، (0.01) = 3.25

يتضح من جدول (9) وجود فروق بين متوسطات القياسات البعديّة عن القياسات القبلية لأفراد المجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث ، حيث بلغ متوسط القياس القبلي لتلك القدرات على التوالي (السرعة الانتقالية ، تحمل السرعة، القدرة العضلية، القوة القصوى، المرونة) (6.57 ثانية، 40.59 ثانية، 229.00 سم، 159 كجم، 10.30 سم) ، في حين بلغ متوسط القياس البعدي لتلك القدرات (5.67 ثانية ، 37.98 ثانية ، 249.50 سم ، 171.20 كجم ، 14.90 سم) ، كما تراوحت نسب التغير ما بين (44.66% : 6.42%).

كما يتضح من جدول (9) وجود فروق بين متوسطات القياسات البعديّة عن القياسات القبلية لأفراد المجموعة التجريبية في الفقد النسبي للسرعة قيد البحث حيث بلغ متوسط القياس القبلي في (عدو 100 متر منحني، عدو 100 متر مستقيم) على النحو التالي (15.54 ثانية ، 14.28 ثانية) ، في حين بلغ متوسط القياس البعدي (13.84 ثانية، 12.57 ثانية) ، كما تراوحت نسب التغير ما بين (11.97% : 10.97%)

ويتضح أيضا من جدول (9) وجود فروق بين متوسطات القياسات البعدية عن القياسات القبلية لأفراد المجموعة التجريبية في المستوى الرقمي لسباق 200 متر عدو قيد البحث حيث بلغ متوسط القياس القبلي 29.82 ثانية ، في حين بلغ متوسط القياس البعدي 26.40 ثانية ، كما بلغت نسبة التغير (11.45 %) .

وتعزو الباحثة ذلك التحسن في القياسات البعدية عن القياسات القبلية في المتغيرات قيد البحث للبرنامج التدريبي المقترح والذي أشتمل علي تدريبات وفق متغيرات قانون القوة الطاردة المركزية والتي تمثلت في ثلاث عوامل مهمة تحكم قانون الطرد المركزي وهما (الكتلة و مربع السرعة ونصف القطر) وتضمنت تدريبات (بأنصاف أقطار أقل ، الهبوط من فوق التلال الرملية على شكل منحنى، وأيضا تدريب السحب والجر للأمام ، وتثبيت حزام بين متسابقان من الوسط يتصلان باستيك يقوم أحدهما بالعدو في اتجاه مركز الدائرة للداخل في حين يقوم الطالب الخارجي بمقاومته ومحاولة سحب للخارج ، الامر الذي ساهم في تحسين القدرات البدنية وأيضا تحسين سرعة العدو في المنحني حيث ساعد ذلك في تقليل الفقد والانخفاض الذي يحدث في السرعة نتيجة العدو في المنحني مقارنة بالعدو في الخط المستقيم والذي أشارت اليه العديد من المراجع والدراسات ان خلال العدو في المنحني تحدث تغيرات وتحورات في الجسم وذلك لمواجهة القوة الطاردة المركزية وللتغلب على الخروج من مسار الجري (حارة الجري) تجنباً للاستبعاد وفقا لنص القانون الاتحاد الدولي للالعاب القوي .

كما تعزو الباحثة حدوث تحسن في المستوى الرقمي لسباق 200 متر عدو للبرنامج التدريبي المقترح والذي ساهم في تحسن القدرات البدنية الخاصة بسباق 200 متر عدو وبالاخص عنصر تحمل السرعة وخاصة في الجزء الاخير من مسافة السباق والتي يعتمد عليها تحقيق انجاز في المستوى الرقمي ، فكلما تطور التحمل الخاص تطور مستوى الانجاز لتلك المسابقة ، وأيضا تقليل الفقد والانخفاض في السرعة الذي يحدث أثناء العدو في المنحني الامر الذي نتج عنه تقليل زمن عدو 200 متر .

وفي هذا الصدد تشير "انتصار رشيد" (2018م) (2) الى ان البرنامج التدريب المقترح أثرت في المتغيرات البيوميكانيكية لمسافة المنحني والمستقيم والتي كان لها تأثير على مستوى الانجاز لسباق 200 متر عدو .

ويتفق ذلك أيضا مع ما اشارت إليه كلا من "انتصار مزهر، عباس على لفته، وليد احمد" (2018م) (3) الي حدوث تحسن في المستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو نتيجة تحسن عنصر تحمل السرعة .

ويتفق كلا من " عمرو اوزار"Omer Ozer" (2023م) (24) "سارة تشرشل واخرون Sara Churchill, et all" (2011م) (25) ان خلال العدو في المنحني يحدث إنخفاض في السرعة مقارنة بالعدو في الخط المستقيم وذلك نتيجة للتغيرات التي تحدث لمواجهة قوي الطرد المركزي خلال العدو في المنحني.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة كلا من "حبيب على، محمد عبادي، إيهاب داخل" (2012م) (7)، "على نعيم ، صريح عبد الكريم" (2020م) (12) أن استخدام تدريبات خاصة وفق لقانون الطرد المركزي ساعدت في تحسن القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباق 400 متر حواجز .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ونسب التحسن للمجموعة التجريبية في تقليل الفقد النسبي للسرعة عند عدو المنحني والقدرات البدنية الخاصة والمستوي لسباق 200 متر عدو قيد البحث في اتجاه القياس البعدي"

جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل الفقد النسبي للسرعة عند عدو المنحني والقدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو قيد البحث (ن = 10)

مستوى الدلالة قيمة Sig	قيمة ت	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
** 0.000	4.873	0.18	5.67	0.22	6.11	ثانية	السرعة الانتقالية	القدرات البدنية
** 0.003	3.369	0.65	37.98	0.70	39.00	ثانية	تحمل السرعة	
** 0.009	2.923	8.96	249.50	7.84	238.50	سم	القدرة العضلية	
** 0.002	3.582	3.91	171.20	3.31	165.40	كجم	القوة القصوى	
** 0.008	2.965	0.88	14.90	1.07	13.60	سم	المرونة	
** 0.001	4.081	0.49	13.84	0.66	14.90	ثانية	عدو 100 متر منحني	الفقد النسبي

للسرعة	عدو 100 متر مستقيم	ثانية	13.25	0.68	12.57	0.31	2.884	0.010 **
المستوى الرقمي لسباق 200 متر عدو	ثانية	28.88	0.54	26.40	0.72	8.683	0.000 **	

* قيمة (ت) الجدولية عند درجات حرية (9) ومستوى دلالة $(0.05) = 2.36$ ، $(0.01) = 3.25$

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل الفقد النسبي للسرعة عند عدو المنحني والقدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو قيد البحث في إتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة ذلك لانتظام أفراد المجموعة التجريبية خلال البرنامج التدريبي المقترح والمبني على أساس علمي والذي اعتمد على تدريبات وفق قانون الطرد المركزي وفق ثلاث اتجاهات وهما تقليل نصف القطر، والتدريب على السرعة فوق القصوي، وزيادة قوي الشد للخارج، حيث ان التدريب بالثلاث اتجاهات أفضل من التدريب التقليدي عند العدو في المنحني

وفي هذا الصدد يؤكد "فراج بيومي" (2004م) ان سباق 200 متر عدو يتطلب اعتبارات فنية عالية ، ومهارات إضافية تمكن العداء من العدو حول المنحني لذلك يجب عليه ان يتدرب كيف يعدو مسافة السباق بداية في المنحني ثم في خط مستقيم بأقصى (16 : 39) كما يؤكد "حبيب على طاهر واخرون" (2012م) ان هناك متغيرات ميكانيكية تؤثر بشكل مباشر على الاوضاع التي يفترض ان يتخذها المتسابق عند ادائه العدو في المنحني ، وهذه المتغيرات لها علاقة بقانون القوة الطاردة المركزية والتي تعد من القوي المعيقة للمتسابق عند العدو في المنحني (7 : 196)

كما يشير "محمد علاوي" (1992م) ان التدريب المقنن والمنظم بأسلوب علمي يعمل على تنمية وتطوير القدرات البدنية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي الممارس وبالتالي تحسين مستوى الانجاز (18 : 45)

ويتفق ذلك مع دراسة "محمد لبيب" (2011م) (20) والتي أشارت الي تحسن المستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو نتيجة تحسن القدرات البدنية والتي تمثلت في كلا من (السرعة الانتقالية ، القوة القصوي ، القدرة العضلية للرجلين ، تحمل السرعة) .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل فقد النسبي للسرعة عند عدو المنحني والقدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباق 200 متر عدو قيد البحث في إتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية "

جدول (11)

معامل الارتباط بين سرعة العدو في المنحني والمستوى الرقمي لعينة البحث (ن = 10)

مستوى الدلالة	قيمة (ر)	المستوى الرقمي		العدو في المنحني		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
** 0.001	0.880	0.54	28.88	0.66	14.90	ثانية	المجموعة الضابطة
** 0.000	0.943	0.72	26.40	0.49	13.84	ثانية	المجموعة التجريبية

* قيمة (ر) الجدولية عند درجات حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) = 0.632 & (0.01) = 0.765

يتضح من الجدول (11) ان تراوحت معاملات الارتباط بين سرعة العدو في المنحني والمستوى الرقمي قيد البحث ما بين (0.880 : 0.943)

وترجع الباحثة وجود ارتباط بين سرعة العدو في المنحني والمستوى الرقمي لأفراد عينة البحث ، حيث تشكل نسبة العدو في المنحني خلال سباق 200 متر عدو حيث تشكل أكثر من 50 % من مسافة السباق الامر الذي يجعل سرعة العدو في المنحني تؤثر على سرعة عدو النهائية لسباق 200 متر عدو .

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كلا من "عمرو اوزار" Omer Ozer (2023م) (24) " سارة تشرشل واكي واخرون Sara Churchill, Aki I.T. et all (2011م) (25) ان العدو في المنحني تشكل أكثر من 50 % من مسافة سباق 200 متر عدو .

في حين تشير " انتصار رشيد" (2018م) (2) ان فعالية العدو في سباق 200 متر عدو يتأثر الاداء فيها بطبيعة العدو في منحني السباق بداية المسافة المتمثلة (114متر) ثم العدو بشكل مستقيم للمسافة الثانية المتمثلة في (86 متر) وتتأثر طبيعة ميكانيكية العدو في المنحني بالقوة الطاردة المركزية والتي ترتبط بسرعة العدو خلال هذه المسافة. (2 : 132-

(133)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص على " توجد علاقة ارتباطية بين سرعة العدو فى المنحني والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو لافراد عينة البحث "

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

1. حدوث تحسن وتطور فى كلا من (تقليل الفقد النسبي للسرعة الناتج عن قوى الطرد المركزي عند العدو فى المنحني ، القدرات البدنية الخاصة ، المستوى الرقمي لسباق 200 متر عدو) لدي أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ولكن بنسبة أعلى فى المجموعة التجريبية وذلك نتيجة للبرنامج التدريبي المقترح .
2. وجود علاقة ارتباطية بين سرعة العدو فى المنحني والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو .

التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :

1. استخدام البرنامج التدريبي المقترح لمتسابقى 200 متر عدو لما له من تأثير إيجابي فى تقليل الفقد النسبي للسرعة وتحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي .
2. ضرورة استخدام تدريبات وفق مؤشرات قانون الطرد المركزي عند تدريب متسابقى 200 متر عدو .
3. اجراء المزيد من الابحاث حول عدو المنحني لما تشكله من نسبة لا يمكن تجاهلها فى مسافة سباقات العاب القوي .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

1. أحمد حمدي عبد الخالق : تأثير تدريبات الساكيو والرشاقة التفاعلية على تنمية طول وتردد الخطوة ومعدل السرعة القصوى لعدائي المسافات القصيرة الناشئين ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ، مجلد 11 ، عدد 1 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسوان ، 2021م . ص (244- 286)
2. انتصار رشيد حميد : تدريبات الركض على ارضيات مختلفة وتأثيرها فى بعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز ركض 200م للشباب،المجلة العلمية للتربية البدنية

- وعلوم الرياضة، العدد 84، الجزء 2، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2018م. ص (140-132)
3. انتصار مزهر ، عباس على لفته ، وليد احمد : تأثير تمارين الركض المكوكي صعوداً ونزولاً باستخدام المنحدرات والسلالم في تطوير تحمل السرعة الخاصة وبعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز 200 متر ناشئين ، مجلة علوم التربية الرياضية ، مج 11، عدد 2 ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل ، 2018م. ص 230-216
4. بسطويسي أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان "تعليم - تكنيك - تدريب " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م.
5. تامر عويس علي الجبالي، آية السيد رضوان أحمد: تأثير تدريبات نقص الأكسجين على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوى الرقمي لدى متسابقين 200متر العدو ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع 40، ج 1، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2015م. ص (1- 22)
6. حازم عبد التواب عبد الرحيم : تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على زمن متسابقين 200م عدو تحت 18سنة، مجلة سيناء لعلوم الرياضة ، مجلد 4 ، عدد 4 ، كلية التربية الرياضية،العريش ، 2019م .
7. حبيب على ظاهر ، محمد عبادي عيد ، إيهاب داخل : تدريبات الركض على وفق مؤشرات القوة الطاردة المركزية وتأثيرها في مؤشرات القوة ومسار مركز ثقل الجسم عند الاجتياز في المنحني لركض 400 متر حواجز شباب ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، مجلد (13) ، عدد 2، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2012م .
8. الحسن منصور مصطفى : برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفترتي المرتفع الشدة وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية لمتسابقين 200 متر عدو ، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، عدد 12، كلية التربية الرياضية بقتنا ، جامعة جنوب الوادي ، 2019م .

9. خالد وحيد إبراهيم ، محمد الديسطي عوض، أحمد جمال عبدالمنعم شعير:
تأثيرالتدريب المركب على تحمل القدرة للرجلين ومستوي الانجاز الرقمي لسباق 200
متر/ عدو، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية،
جامعة المنصورة ، 2016م ، ع 26 ، ص(315 – 335)
10. رامي محمد الطاهر: تأثير تدريب تباتا على تحسين"القدرات البدنية الخاصة-
الاستجابات الوظيفية-النتاج القلبي- الحجم الرئوي الثابتة والديناميكية" والمستوي
الرقمي لعدائي سباق 200 متر عدو ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ،
كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، عدد 19 ، 2022م .
11. زينب فيصل عبد الله : تأثير تطوير تحمل القدرة على بعض مخرجات القدرة
والمغيرات البيوميكانيكية لخطوة العدو والمستوى الرقمي لدى عدائي سباق 200 م/
عدو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، عدد90، ج 2 ، كلية التربية ،
جامعة حلوان ، 2020م .
12. على نعيم عجيل ، صريح عبد الكريم الفضلي : تدريبات خاصة وفق لقانون الطرد
المركزي فى بعض القدرات البدنية للمنحني الثاني وانجاز ركض 400 متر حواجز،
مجلة التربية الرياضية ، مجلد (32) ، العدد (1) ، كلية التربية الرياضية، جامعة
بغداد ، 2020م .
13. غانم عبدالرزاق الخضر: برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب الفترى المرتفع
الشدة وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية لمتسابقى 200متر عدو بدولة الكويت،
مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية ، عدد 11، كلية التربية الرياضية بقنا
، جامعة جنوب الوادي ، 2018م . ص (154-156)
14. فائزة عبد الجبار أحمد : استخدام تدريبات لإيقاع الركض وتأثيرها على بعض
القدرات البدنية الخاصة والإحساس في المسافة والزمن وإنجاز عدو مسافة 100م
للناشئين ، مجلة كلية التربية الرياضية ، المجلد 27 ، العدد 2، كلية التربية
الرياضية ، جامعة بغداد ، 2015م .
15. فاتن أبو السعود إمام : فاعلية برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت
Crossfit على بعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمي لسباق 200م عدو

- ،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ،مجلد 23، كلية التربية الرياضية للبنات،
جامعة حلوان، 2020م . ص (1- 32)
16. فراج عبد الحميد توفيق : النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع
، دار الوفاء للطباعة والنشر ، 2004م
17. فيصل غازي عبد الحسن : تحليل بعض المتغيرات البيوكيميائية وعلاقتها بالقدرة
العضلية للخطوة الأولى قبل ترك مسند البدايه لفعالية ركض 200 متر، مجلة
دراسات وبحوث التربية الرياضية، عدد 49، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ،
2016م .
18. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط2 ، دار المعارف ، القاهرة ،
1992م.
19. مؤمن محمد عبد الجواد : تأثير التدريب الأيزومتري والبليومتري على بعض
المتغيرات البدنية ومنحنى السرعة لمتسابقين 200م عدو ، المجلة العلمية لعلوم
وفنون الرياضة ، مجلد 47، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2020م. ص
(1- 22)
20. محمود محمد لبيب: تأثير تحميل العضلات بالكرياتين مونوهيدرات على بعض
المتغيرات البيولوجية والبدنية والمستوى الرقمي لمتسابقين 200متر عدو ، مجلة
أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، عدد 32، ج 1 ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة أسيوط ، 2011م . ص (194 - 219)

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :

21. Asish Biswas and Madhab Chandra Ghosh : Performance analysis of female sprinters in different curve radius, International Journal of Physical Education, Sports and Health , 8 (1) ,Physical Education, University of Kalyani, Kalyani, West Bengal, India, 2021. P.p 147-151.
22. Harris GR, Stone, MH, O'Bryant HS, Proulx CM, Johnson RL : Short -term performance effects of high power, high force, or



- combined weight–training methods. J Strength Cond Res. 2000; 14 (1) 14–20
23. Katherine Han : Can Physics Help Athletes Run Faster on a Curve Track, International Journal of physical education ,fitness and sports ,7(3),2018.p.p24–31
24. Omer Ozer, Osman Uyhan, Mustafa Serdar Başaran, Erol Doğan : Kavisli Sürat , INSAC New Trends in Sport Sciences Chapter 12,Gece kitapligi ,turkiye ,2023.
25. Sarah M. Churchill, Aki I.T. Salo and Grant Trewartha : The effect of the bend on technique and performance during maximal speed sprinting , Portuguese Journal of Sport Sciences ,11 (2),University of Bath, Bath, UK, 2011

ملخص البحث باللغة العربية

” تدريبات لتقليل الفقد النسبي للسرعة الناتج عن قوي الطرد المركزي عند العدو في المنحني وأثرها على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو ”

* .أ.م.د / ناهد حداد عبد الجواد حسن

يهدف البحث إلى اعداد تدريبات لتقليل الفقد النسبي للسرعة الناتج عن قوي الطرد المركزي عند العدو في المنحني والتعرف على تأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبليه والبعديه لكلا المجموعتين ، وتمثل مجتمع البحث في طلبة الفرقة الرابعة تخصص ألعاب القوى للعام الجامعي 2022 / 2023م والبالغ عددهم (32) أثنان وثلاثون طالب ، وقد قامت الباحثة باختبارعينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة التخصص والبالغ قوامها (20) عشرون طالب بنسبة (62.30%) من مجتمع البحث ، وقد تم استبعاد (2) من الطلاب وذلك لعدم التزامهم والغياب المتكرر خلال فترة التطبيق، بالإضافة إلى (10) عشرة طلاب كعينة استطلاعية ، وكانت من أهم الاستنتاجات حدوث تحسن وتطور في كلا من (تقليل الفقد النسبي للسرعة الناتج عن قوي الطرد المركزي عند العدو في المنحني ، القدرات البدنية الخاصة ، المستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو) لدي أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية ولكن بنسبة أعلى في المجموعة التجريبية وذلك نتيجة للبرنامج التدريبي المقترح، وأيضاً وجود علاقة ارتباطية بين سرعة العدو في المنحني والمستوي الرقمي لسباق 200 متر عدو .

* أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى - بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .



"Exercises to reduce the relative loss of speed resulting from centrifugal forces when running in a curve, and their impact on some special physical abilities and the level recored of the 200 meter race"

Dr. Nahed Haddad Abdel-Gawad Hassan *

The research aims to prepare exercises to reduce the relative loss of speed resulting from centrifugal forces when running in the curve and to identify their effect on some special physical abilities and the level recored of the 200 meter race, The researcher used the experimental method By using the experimental design of two groups, one experimental and the other a control, by following the pre and post measurements for both groups, and the research community is represented by the students of the fourth year specializing in athletics for the academic year 2022/2023 AD, whose number is (32) students. The research, and (2) students were excluded due to their non-compliance and frequent absence during the application period , in addition to (10) ten students as a survey sample, and one of the most important conclusions was an improvement and development in both (reducing the relative loss of speed resulting from centrifugal forces at The sprint in the curve, the special physical capabilities, the level recored of the 200 meter race runner for the control and experimental groups, but with a higher percentage in the experimental group, as a result of For the proposed training program, and also the existence of a correlation between the sprint speed in the curve and the level recored for the 200 meter race.

التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء

متطلبات الاقتصاد المعرفى (تصور مقترح)

أ.م.د/ وائل السيد البعد خليفة

يهدف البحث الحالى إلى وضع تصور مقترح للتنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية وذلك فى ضوء متطلبات اقتصاد المعرفة .

استخدم الباحث المنهج الوصفى لمناسبة لطبيعة البحث ، وقام الباحث باختيار عينة قوامها (157) من معلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة ، هذا بالإضافة إلى (30) من معلمى التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

وكانت أهم الإستنتاجات ساهمت الدراسة السابقة فى عرض قائمة أمام المسؤولين وزارة التربية والتعليم بالكفايات التدريسية التى يجب توافرها فى معلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، كذلك توضيح الدور الهام الذى يقوم به الاقتصاد المعرفى فى توفير الدعم التقنى لمعلمى التربية بهدف النهوض بالعملية التعليمية بشكل عام ، وكانت أهم التوصيات تزويد معلمى التربية الرياضية بقائمة تتضمن الكفايات التى تم حصرها من خلال هذه الدراسة للارتقاء بكفائتهم وقدراتهم ، والتعرف على نقاط الضعف والتغلب عليها .



Professional development for the physical education teacher for the preparatory stage in light of the requirements of the knowledge economy (a proposed scenario)

Abstract

The current research aims to develop a proposed vision for the professional development of the physical education teacher for the preparatory stage, in light of the requirements of the knowledge economy.

The researcher used the descriptive method for its relevance to the nature of the research, and the researcher chose a sample of (157) from the physical education teacher for the preparatory stage in Cairo Governorate, in addition to (30) from the physical education teachers for the preparatory stage as an exploratory sample from the same research community and outside the main research sample.

The most important conclusions the previous study contributed to presenting a list before the officials of the Ministry of Education of the teaching competencies that must be available in the physical education teacher for the preparatory stage, as well as clarifying the important role played by the knowledge economy in providing technical support for education teachers in order to advance the educational process in general, and it was the most important Recommendations Provide physical education teachers with a list of competencies that have been identified through this study to improve their competence and abilities, and to identify weaknesses and overcome them.

التنمية المهنية لعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء

متطلبات الاقتصاد المعرفي (تصور مقترح)

أ.م.د/ وائل السيد البعد خليفة

المقدمة :

تغيرت النظرة المجتمعية الحديثة إلى المدرسة فاصبحت تنظر إلى المدرسة على أنها ليس مؤسسة تعليمية فقط بل إلى كونها مؤسسة تعليمية ذات أبعاد اقتصادية تهدف في المقام الأول إلى إعداد الطلبة لمواكبة التطورات والتقنيات التكنولوجية الحديثة واكتساب المعرفة والاستفادة منها وإنتاجها وتبادلها وتوظيفها واستثمارها .

وتظهر لنا العلاقة المبدئية بين التعليم واقتصاد المعرفة من خلال القدرة على توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ، وكذلك توظيف الشبكة الدولية للمعلومات في التعليم ، وكل ذلك بدوره يساعد على تحقيق الأهداف التعليمية المرجوة بصورة جيدة ، وهذا بدوره دفع دول العالم لإعادة النظر في البنية التعليمية على المستويات المختلفة ، والمراجعة العميقة والدقيقة لبرامج إعداد المعلمين . (14 : 1247)

ولكى يتم الارتقاء بالنظم التربوية المعاصرة لابد أن تصبغ هذه النظم التربوية بمجموعة من السمات الضرورية والاساسية والتي يجب أن تميزها عن غيرها من النظم الاخرى ، وذلك حتى تصبح هذه النظم التربوية قادرة على مواجهة التحديات ، والتغيرات المتسارعة في البيئة المحيطة ، والتي يعد من أهمها تحديث التعليم تتم تلك المرحلة تحت مظلة الهوية الثقافية للمجتمع وديمقراطية التعليم ، وتكافؤ الفرص التعليمية لجميع افراد المجتمع ، كما يجب أن يضع في المقام الأول التركيز على التعليم المستمر ومواكبة الثورة المعلوماتية والتكنولوجية واستخدام وسائل الإتصال الحديثة. (2 : 29)

وبالنظر إلى الاقتصاد المعرفي نجد أنه يقوم على الأساس العلمي والتكنولوجي، وبيوجة النظر إلى ذلك في جميع المؤسسات التعليمية ، حيث يقوم الاقتصاد المعرفي على أساس تطبيق معرفة احتياجات سوق العمل والتعرف كذلك على الوظائف المطلوبة والمتاحة ، وبناء على ذلك يجب الأهتمام بوضع إستراتيجية تعليمية تقوم على الأهتمام بهذا الأساس ، فالإقتصاد المعرفي

*** / أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان**

لايركز على التعليم من أجل التعليم فقط بل يهتم بأكثر من ذلك فهو يهتم بتنمية الموارد البشرية ، ويهتم بالبحث والتقصى على احتياجات سوق العمل ، ويهدف فى المقام الأول الحد التقليل من البطالة ، كما يسعى الاقتصاد المعرفى إلى توفير أكبر عدد من الأشخاص المتعلمين ، فهو يسعى إلى زيادة المعرفة والخبرة جميع الاشخاص. (4 : 7)

ويعد المعلم هو الركيزة الأساسية فى المنظومة التعليمية ، فعن طريق المعلم تحقيق الأهداف التعليمية المحددة المنشودة ، والوصول إلى تلك الأهداف وبلوغها تقع بالدرجة الأولى على عاتق المعلم فهو المسئول فى المقام الأول عن إدارة العملية التعليمية والتربوية على أسس عملية وفنية تنعكس على تعلم المتعلمين ، ويساعد بدورها فى إكسابهم مهارات الإتصال ، كما تسهم بشكل كبير فى تفجير طاقاتهم ، والمساهمة فى وبناء شخصيتهم فى ضوء أحدث ما توصل إليه العلم لإعداد طالباً عصرياً قادر على مجارة المتغيرات المتلاحقة بفكر واع وعقل ناضج . (9 - 10 : 15)

وبالنظر إلى الاقتصاد المعرفى نجد أنه يفرض على المعلمين ضرورة التعلم الذاتى المستمر ، والسعى الدائم نحو استنباط الحلول الكفيلة بالوصول إلى الريادة وذلك لأنه اقتصاد احادى التنافس ، فهو يتطلب مستوى عالى من الجودة والمصداقية ، وذلك نظراً لإرتكازه على الاستثمار فى الموجودات الفكرية غير الملموسة ، وهذا بدوره يتطلب تغييراً فى أدوار المعلمين ليصبح المعلم متعلم مدى الحياة ، وذلك بهدف تحديث معلوماته ومهاراته ، وكذلك استخدامه الدائم للتكنولوجيا المتجددة والمتطورة . (11 : 16)

وأصبح لدرس التربية الرياضية والبدنية أهمية كبيرة بالمدارس فى تعلم الفرد المهارات الأساسية فى الألعاب الرياضية من خلال تعليمه المبادئ الأساسية فى هذه المهارات ، والتربية البدنية والرياضية فى عصرنا الحالى الذى نعيشه تعد من المجالات التى توسعت بشكل كبير وواضح ، وأصبحت التربية الرياضية جزء من الأنشطة الإنسانية التى يسعى الكثير من الناس على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم إلى تحقيقها. (5 : 49)

ومن خلال العرض السابق اتضح لنا الأهمية الكبيرة التى يكمن أن تعود علينا عند تطبيق الاقتصاد المعرفى فى درس التربية الرياضية ، والدراسة الحالية تهدف إلى التعرف إلى مدى توظيف معلمى التربية الرياضية لكفايات الاقتصاد المعرفى بدرس التربية الرياضية من وجهة نظر الموجهين والمعلمين والمشرفين فى ضوء تطبيق برنامج تطوير التعليم نحو اقتصاد المعرفة

، وفي ضوء التوجهات التربوية الحديثة التي تسعى إلى الاستثمار في العنصر البشري من خلال عملية التعليم.

مشكلة البحث :

لكي تستطيع أى دولة تحقيق النمو والرقي وجب عليها الاعتماد بشكل كبير على زيادة فاعلية نظامها التعليمي ، ومدى أهتمام هذة الدولة بالعلم والبحث العلمي والمناهج الدراسية ، فالمناهج القديم للتربية الرياضية اصبح غير قادر على مواجهة تلك التغيرات إذ شهدت المناهج الحديثة ، كإدخال التكنولوجيا والتقنيات الحديثة في عملية التعليم لجعل الطالب أكثر مقدرة وأكثر مرونة في المشاركة في العملية التعليمية.

ويعد المعلم هو الركيزة الأساسية في المنظومة التعليمية بصفة عامة ، وفي مرحلة التعليم الإعدادي بصفة خاصة حيث يقع على عاتق الدور الأكبر في تحقيق أهداف العملية التعليمية ، كما من ادوار المعلم الهامة هو تسخير الإمكانيات التعليمية في خدمة العملية التعليمية والنهوض بها ، ويتم ذلك وفق التغيرات التي طرأت على وظائف المدرسة في ضوء اقتصاد المعرفة .

تتمثل و مشكلة البحث في أن التغيرات المعاصرة ومن ضمنها التحول نحو الاقتصاد المعرفي قد شكلت تحديات كبيرة أمام المؤسسات التعليمية ، ويستلزم التصدي لتلك التحديات وذلك من خلال تغيير أدوار القوى البشرية ذات الصلة بالعملية التربوية ، ولاسيما المعلم كونه أساس العملية التعليمية ، وهذا يتطلب أن يمتلك المعلم كفايات تؤهله للقيام بمسؤولياته الجديدة لتحقيق التحول نحو اقتصاد المعرفة ، وفي ضوء العرض السابق وما كشفت عنه الخطة الإستراتيجية للتعليم **قبل الجامعي قبل واثناء الخدمة** يتضح ضعف التنمية المهنية للمعلمين فلم يعد حصول المعلم على المؤهلات التربوية ، والدورات التدريبية كافيأ لأداء عمله على الوجه الأمثل بل يستوجب على المعلمين تنمية أنفسهم بأنفسهم بما يسهم في صقل خبراتهم ومعارفهم وتحسين أدائهم تكوين شخصيتهم بجوانبها المختلفة لمواكبة متطلبات اقتصاد المعرفة وهذا ما تسعى الدراسة إلى تحقيقه .

وتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي :كيف يمكن أن ينمي معلمي المرحلة الإعدادية أنفسهم ذاتياً في ضوء متطلبات اقتصاد المعرفة ؟

اهمية الدراسة :

تتمثل أهمية هذه الدراسة فى الاتى :

- 1- يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة فى التنمية المهنية الذاتية لمعلم التربية الرياضية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بما بدورة يسهم فى تحقيق جودة الأداء والتنمية المستدامة.
- 2- سوف تسهم هذه الدراسة فى الارتقاء بالمستوى العلمي والمهني والثقافي لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية وإكسابهم العديد من الخبرات والمهارات المهنية لمواكبة اقتصاد المعرفة .
- 3- سوف تسهم هذه الدراسة فى توجية انظار المسؤولين فى وزارة التربية والتعليم فى وضع برامج تدريبية لمعلمي المرحلة الإعدادية لتنمية مهاراتهم فى كيفية استخدام وتوظيف تكنولوجيا المعلومات فى العملية التعليمية لمواكبة متطلبات اقتصاد المعرفة.

أهداف الدراسة :

- يعد الهدف الأساسى من هذا البحث هو وضع تصور مقترح للتنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية وذلك فى ضوء متطلبات اقتصاد المعرفة، وكذلك تحقيق الأهداف الاتية :
- التعرف على أهم ملامح التنمية المهنية الذاتية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية.
 - التعرف على الأسس والمفاهيم المتضمنة لاقتصاد المعرفة بالمؤسسات التعليمية.
 - التعرف الواقع الحالى للتنمية المهنية الذاتية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء متطلبات تطبيق الاقتصاد المعرفى فى درس التربية الرياضية.

تساؤلات الدراسة :

الدراسة الحالية تسعى للإجابة على التساؤلات الاتية :

- 1- ما هو واقع التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء الاقتصاد المعرفى ؟
- 2- ما هى أهمية التنمية المهنية للمعلم فى ضوء الاقتصاد المعرفى ؟
- 3- ما هى المجالات التربوية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء الاقتصاد المعرفى ؟

- ٤- ما هو المجال التخصصي لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء الاقتصاد المعرفي ؟
- 5- ما هي أهم المجالات الثقافية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء الاقتصاد المعرفي ؟
- 6- ما هي أهم المجالات الاجتماعية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء الاقتصاد المعرفي؟

مصطلحات البحث :

- الاقتصاد المعرفي : هو أحد قطاعات الاقتصاد الذي يعتمد على سهولة الوصول للمعلومات وتوفرها كماً ونوعاً للنمو والازدهار بدلاً من استخدام وسائل الإنتاج، فهو نظام يعتمد على رأس المال الفكري للاستهلاك والإنتاج، واستخدام الأنشطة المعرفية بدلاً من المدخلات المادية . (7 : 23) يتم اتيار احدهم و يفضل الثاني

هو الاقتصاد الذي يقوم على استخدام المعرفة كعنصر من عناصر الإنتاج من خلال تطوير قدرة الفرد على توظيف معارفهم ومهاراتهم مدى الحياة والوصول لمرحلة الابتكار والتجديد والحصول على المعرفة من مصادرها المتنوعة والتعليم الذاتي والمستمر واستخدام التكنولوجيا في توسيع المعرفة وانتشارها وتوليد معرفة جديدة . (8 : 46)

- التنمية المهنية : عملية مخططة وهادفة ، تعمل على امداد العاملين بالمعارف والمعلومات الحديثة ، والإتجاهات والقيم والسلوكيات ، والمهارات التي تساعدهم على الإنجاز، وتحسين مستواهم الوظيفي والمهني، وبالتالي الارتقاء بجودة الأداء والمنتج . (17 : 93)

- التنمية المهنية الذاتية : هي كل ما يقوم به المعلم ذاتياً بهدف تطوير وتنمية معارفه ومهارته الخاصة بالجانب التربوي ، وذلك من خلال توظيف شبكات التواصل الاجتماعي ، والتي بدورها تؤدي إلى تحسين العملية التربوية والتعليمية . (9 : 114)

الدراسات المرجعية :

1- دراسة " حازم أحمد محمد السيد " (10) (2020) بعنوان " واقع الكفايات الفنية لتصميم العروض الرياضية في ضوء الاقتصاد المعرفي لدى معلمى التربية الرياضية وعلاقتها باتجاهتهم نحو العروض الرياضية المدرسية " وهدفت الدراسة إلى التعرف على واقع الكفايات الفنية لتصميم العروض الرياضية لدى معلمى التربية الرياضية في ضوء مهارات الاقتصاد المعرفي وعلاقة ذلك

باتجاهتهم نحو العروض الرياضية المدرسية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة الحث واهدافة ، وبلغ حجم العينة (325) من معلمى التربية الرياضية من محافظة دمياط ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباط دالة احصائياً بين الكفايات الفنية لتصميم العروض الرياضية وبين الاقتصاد المعرفى لدى معلمى التربية الرياضية بمحافظة دمياط .

2- دراسة " فائزة حمد فراس السرحانى " (11) (2019) بعنوان " معوقات التنمية المهنية الذاتية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض من وجهة نظرهن " وهدفت الدراسة إلى الكشف عن واقع التنمية المهنية الذاتية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض ومعوقاتهن من وجهة نظرهن ، وتقديم مقترحات تسهم في تفعيل التنمية المهنية الذاتية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض من وجهة نظرهن ، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي ، واعتمدت على الاستبانة أداة لها ، وتكونت عينة البحث من عينة عشوائية مكونة من (375) من معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الرياض ، وكانت أهم النتائج أن موافقة معلمات المرحلة الابتدائية على العبارات المتضمنة في محور واقع التنمية المهنية الذاتية، إلى حد ما، مما يدل على محدودية ممارسة معلمات المرحلة الابتدائية للتنمية المهنية الذاتية ، وموافقة معلمات المرحلة الابتدائية على العبارات المتضمنة في محور معوقات التنمية المهنية الذاتية بدرجة مرتفعة، مما يشير إلى أن التنمية المهنية الذاتية تعاني من وجود هذه المعوقات بدرجة كبيرة.

3- دراسة " بارفين Parveen,S " (12) (2019) بعنوان "المعوقات التي تواجهها المؤسسات التعليمية في خلق اقتصاد المعرفة: دراسة حالة بنجاب بباكستان " هدفت هذه الدراسة إلى الوقوف على المشكلات التي تواجه المؤسسات التعليمية في عملية خلق اقتصاد المعرفة بباكستان، واستخدام الباحث المنهج وذلك نظرا لملائمة لطبيعة البحث واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وبلغ حجم العينة (257) من المعلمين بباكستان ، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة إلى أن المشكلات التي تعوق عملية خلق المعرفة بالمؤسسات التعليمية تتمثل في صعوبة الوصول إلى المعرفة ، والبنية التحتية ، والأموال ، والحوافز، والبحث والتطوير، ورأس المال البشري المتطور.

4- دراسة " ديفيد جالى David Guile " (13) (2016) بعنوان " تطوير التعليم من أجل مواكبة الاقتصاد المعرفي " وهدفت الدراسة إلى إعداد الطلبة في المرحلة الجامعية ، لمواكبة

الاقتصاد المعرفي، واجابات الدراسة عن السؤالين التاليين: كيف يمكن إعداد الطلبة في المرحلة الجامعية الأولى لمواكبة الاقتصاد المعرفي؟ وكيف يمكن الاستفادة من برامج هذه الدراسة في عملية إعداد الطلبة لمواكبة الاقتصاد المعرفي؟ ، واستخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي وذلك نظرا لملائمة لطبيعة البحث ، وبلغ حجم العينة (139) طالبا من طلاب المرحلة الجامعية بولاية كاليفورنيا الامريكية ، وكانت أهم النتائج إلى أن عملية التحليل المنطقي الصحيح تفسح المجال لإمكانية وجود تعلم مبدع ، ذلك التعلم الذي يعمل على إثراء قدرة الطالب على الإبداع ، كما أن الحوارات الواعية وتكوين العلاقات المتبادلة بين المجتمعات المحلية المختلفة ، وخلق فرص للتعلم المجتمعي تعمل على تطوير قدرة الطالب في تحقيق ذاته ، وركزت نتائج الدراسة على أهمية تدريس منهج القيادة الذاتية والذي يساعد الطالب في التوصل إلى المستوى الحقيقي لقدراته الذاتية.

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبة لطبيعة البحث .

- مجتمع وعينة البحث :

تكون مجتمع البحث من مدرسي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة والبالغ عددهم (247) معلما بالمدارس الحكومية والتجريبية والخاصة ، وكان الهدف هو اخضاع جميع المجتمع للتطبيق ، وعندما لم يستجب عدد من أفراد العينة ، قام الباحث باختيار عينة قوامها (157) من معلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، هذا بالإضافة إلى (30) من معلمى التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

جدول (1)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث

النسبة	العدد	التوصيف
100 %	247	مجتمع البحث
63,56 %	157	عينة البحث
47,77 %	75	مدارس حكومية
21,02 %	33	مداس تجريبية
31,22 %	49	مداس خاصة
12,15 %	30	عينة استطلاعية
24,29 %	60	مجموعة لم تخضع للتجربة

يتضح من الجدول السابق أن عدد عينة البحث بلغ (157) معلم بنسبة مئوية (63,56 %) بالإضافة إلى (30) معلم كعينة استطلاعية بنسبة (12,15 %) .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً : المسح المرجعي : قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والابحاث السابقة ، والشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت) التي تناولت موضوعي (التنمية المهنية – الاقتصاد المعرفي) ، بهدف الاستفادة منها في توضيح ماهي التنمية المهنية وكيفية تطبيق الاقتصاد المعرفي في التربية الرياضية ، وفي إعداد استمارة الإستبيان وهو المقياس المناسب لطبيعة هذا البحث .

ثانياً : المقابلة الشخصية : حيق قام الباحث بعقد العديد من المقابلات الشخصية مع العديد من الاساتذة في مجال المناهج وطرق التدريس للتعرف على صلاحية المقياس المستخدم (الإستبيان) ومدى مناسبة ، وكذلك لإجراء التعديلات في ضوء ارائهم .

ثالثاً : أداة الدراسة (الإستبيان) : استخدم الباحث الإستبيان لمناسبة للدراسة الحالية ، وكذلك مناسبة لمناسبت ها لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلت ها ، وتم بناء أداة الدراسة الإستبيان بالرجوع إلى الإطار النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وتكون الاستبيان في صورته الأولية من (6) محاور وتم عرض هذه المحاور على السادة الخبراء ، وقد اتفق جميع الخبراء على مناسبة تلك المحاور ، والجدول التالي يوضح محاور الإستبيان وعدد العبارات في كل محور .

جدول (2)

محاول الاستبيان وعدد العبارات في كل محور

عدد العبارات	المحور	م
8	واقع التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء الاقتصاد المعرفي .	1
6	أهمية التنمية المهنية للمعلم في ضوء الاقتصاد المعرفي .	2
13	المجال التربوي لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء الاقتصاد المعرفي .	3
9	المجال التخصصي لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء الاقتصاد المعرفي .	4
8	المجال الثقافي لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء الاقتصاد المعرفي .	5
6	المجال الاجتماعي لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء الاقتصاد المعرفي .	6

- حساب صدق الإستبيان :

أولاً : حساب المنطقي (المحكمين) : وقد قام الباحث بحساب الصدق المنطقي صدق المحكمين من خلال عرض الإستبيان على (7) من السادة الخبراء في مجال المناهج وطرق التدريس والعبارات المكونة لة ، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (3)

الصدق المنطقي لعبارات إستبيان التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء متطلبات الأقتصاد المعرفي ن = 7

المحور الثالث			المحور الثاني			المحور الأول		
نسبة الموافقة	التكرار	العبرة	نسبة الموافقة	التكرار	العبرة	نسبة الموافقة	التكرار	العبرة
%85,71	6	1	%100	7	1	%100	7	1
%85,71	6	2	%100	7	2	%100	7	2
%85,71	6	3	%100	7	3	%85,71	6	3
%100	7	4	%100	7	4	%100	7	4
%100	7	5	%100	7	5	%100	7	5
%100	7	6	%85,71	6	6	%100	7	6
%100	7	7				%85,71	6	7
%100	7	8				%100	7	8
%85,71	6	9						
%100	7	10						
%85,71	6	11						
%85,71	6	12						
%85,71	6	13						

جدول (3)

الصدق المنطقي لعبارات إستبيان التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء متطلبات الأقتصاد المعرفي ن = 7

المحور السادس			المحور الخامس			المحور الرابع		
نسبة الموافقة	التكرار	العبارة	نسبة الموافقة	التكرار	العبارة	نسبة الموافقة	التكرار	العبارة
%100	7	1	%100	7	1	%85,71	6	1
%100	7	2	%85,71	6	2	%85,71	6	2
%100	7	3	%100	7	3	%85,71	6	3
%85,71	6	4	%85,71	6	4	%85,71	6	4
%85,71	6	5	%85,71	6	5	%85,71	6	5
%100	7	6	%85,71	6	6	%85,71	6	6
			%100	7	7	%85,71	6	7
			%100	7	8	%100	7	8
						%85,71	6	9

يتضح من الجدول السابق أن نسبة موافقة الخبراء جاءت ما بين (85,71 : 100 %) وقد ارتضى الباحث نسبة موافق (75 %) وعلية تقبل جميع عبارات الإستبيان مع تعديل بعض العبارات وذلظ طبقا لما جاء فر رأ الخبراء .

ثانيا : حساب صدق الاتساق الداخلى : تم تطبيق استمارة الإستبيان على عين استطلاعية فى الفترة من الاحد 2021/10/31م إلى الاربعاء 2021/11/3م ، وذلك على عينة استطلاعية وعددها (30) من معلمى التربية الرياضية من داخل المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والجدول التالى يوضح ذلك :

جدول (6)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات إستبيان التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية

في ضوء متطلبات الأقتصاد المعرفى ن = 30

المحور الثالث				المحور الثانى				المحور الأول			
الرتب اط	الانحرا ف	المتوس ط	العبار ة	الرتب اط	الانحرا ف	المتوس ط	العبار ة	الرتب اط	الانحرا ف	المتوس ط	العبار ة
0,766	0,791	1,81	1	0,815	0,742	1,55	1	0,814	0,741	1,74	1
0,685	0,844	1,69	2	0,694	0,884	1,64	2	0,677	0,640	1,66	2
0,712	0,826	1,71	3	0,684	0,764	1,88	3	0,621	0,687	1,13	3
0,833	0,834	1,63	4	0,740	0,876	1,47	4	0,746	0,733	1,65	4
0,692	0,794	1,69	5	0,723	1,110	1,70	5	0,763	0,613	1,77	5
0,692	0,769	1,14	6	0,881	0,894	1,36	6	0,719	0,722	1,32	6
0,880	1,023	1,70	7					0,811	0,671	1,72	7
0,734	0,788	1,64	8					0,830	0,671	1,36	8
0,671	0,823	1,54	9								
0,692	0,736	1,26	10								
0,729	0,764	1,68	11								
0,673	0,766	1,41	12								
0,658	0,863	1,59	13								

جدول (7)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات إستبيان التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية

في ضوء متطلبات الأقتصاد المعرفى ن = 30

المحور السادس				المحور الخامس				المحور الرابع			
الرتب اط	الانحرا ف	المتوس ط	العبار ة	الرتب اط	الانحرا ف	المتوس ط	العبار ة	الرتب اط	الانحرا ف	المتوس ط	العبار ة
0,684	0,614	1,63	1	0,733	0,577	1,76	1	0,741	0,811	1,17	1
0,639	0,547	1,46	2	0,614	0,632	1,66	2	0,719	0,733	1,60	2
0,711	0,596	1,36	3	0,621	0,644	1,46	3	0,723	0,733	1,33	3
0,697	0,633	1,66	4	0,609	0,722	1,66	4	0,599	0,588	1,43	4
0,720	0,714	1,70	5	0,744	0,577	1,55	5	0,586	0,647	1,57	5
0,819	0,654	1,39	6	0,721	0,637	1,63	6	0,610	0,594	1,66	6
				0,687	0,685	1,45	7	0,636	0,714	1,66	7
				0,663	0,741	1,60	8	0,701	0,761	1,72	8
									0,569	1,80	9

*قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.514

تشير نتائج الجدول السابق رقم (6 - 7) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين عبارات إستبيان التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء متطلبات

الأقتصاد المعرفى ومجموع المحور الذى تنتمى إليه العبارة ، مما يدل على صدق عبارات الإستبيان .

– حساب الثبات : ثم قام الباحث بعد ذلك بحساب ثبات الإستبيان ويوضح الجدول التالى ذلك :

جدول (8)

معامل ثبات إستبيان التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء متطلبات الأقتصاد المعرفى (تصور مقترح) باستخدام معامل ألفا كرونباخ

معامل الثبات	المحور
0,841	1
0,804	2
0,769	3
0,777	4
0,836	5
0,733	6

يشير جدول رقم (8) إلى أن قيم معاملات الثبات تراوحت بين (0,733 – 0,841) مما يدل على ثبات إستبيان التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء متطلبات الأقتصاد المعرفى (تصور مقترح) باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

- الصورة النهائية للإستبيان :

تم وضع استمارة الإستبيان فى صورتها النهائية وذلك بعد حساب المعاملات النهائية للإستبيان وبلغ عدد العبارات قيد البحث (50) موزعة على المحاور الست السابقة . مرفق (3)

- التطبيق الميدانى للبحث :

قام الباحث بتطبيق استمارة الإستبيان على عينة البحث الأساسية بتوزيع استمارة الإستبيان على أفراد عينة البحث لجمع البيانات وقد تم تطبيق الإستبيان خلال الفترة من الاحد 2021/11/14 إلى يوم الخميس الموافق 2021/12/16 م .

- تفريغ البيانات :

قام الباحث بتصميم استمارة لتفريغ بيانات الإستبيان لجميع أفراد العينة وكانت المحور راسيا وأسفلة عبارات الإستبيان ثم افقيا افراد عينة البحث البالغ عددهم (157) ، وتم تفريغ إجابات العينة فى تلك الاستمارة .

- المعالجات الاحصائية المستخدمة :

استعان الباحث بالمعالجات الاحصائية المناسبة لطبيعة تطبيق البحث والتي منها :

- 1- المتوسط الحسابي .
- 2- معامل الارتباط .
- 3- الانحراف المعياري .
- 4- تحليل التباين .
- 5- اختبار اقل فرق معنوي .
- 6- معامل الفا كرونباخ .
- 7- كا تربيع .

عرض ومناقشة النتائج :

أولا : عرض النتائج :

جدول (9)

التكرارات والنسب المئوية للاستجابات والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لكل عبارة من عبارات إستبيان التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء متطلبات الأقتصاد المعرفى (تصور مقترح)

ن = 157

المحور الأول : واقع التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء الأقتصاد المعرفى

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا	غير مناسب		إلى حد ما		مناسب		العبارة
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
6	95.75	451	77.00	0	0	12.74	20	87.26	137	1
4	96.60	455	76.91	0	0	1.19	16	89.81	141	2
7	95.12	448	73.59	2.55	4	9.55	15	87.90	138	3
8	94.90	447	76.36	1.27	2	10.83	17	87.90	138	4
2	98.30	463	74.56	0	0	5.10	8	94.90	149	5
3	97.66	460	72.66	0.64	1	5.73	9	93.63	147	6
4	96.60	455	77.27	1.27	2	7.64	12	91.09	143	7
1	98.73	465	81.79	0	0	3.82	6	96.18	151	8
9	89.81	423	64.43	8.92	14	14.74	20	78.34	123	9

جدول (10)

التكرارات والنسب المئوية للاستجابات والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لكل عبارة من عبارات إستبيان التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء متطلبات الأقتصاد المعرفى (تصور مقترح)

ن = 157

المحور الثانى : أهمية التنمية المهنية للمعلم فى ضوء الأقتصاد المعرفى

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا	غير مناسب		إلى حد ما		مناسب		العبارة
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
3	96.60	455	69.58	1.91	3	6.37	10	91.72	144	1
5	95.54	450	74.47	1.91	3	9.55	15	88.54	139	2
2	97.24	458	79.40	1.27	2	5.74	9	92.99	146	3
1	97.88	461	76.73	0	0	6.37	10	93.63	147	4
6	92.99	438	64.83	3.18	5	14.65	23	82.17	129	5
4	96.39	454	68.79	0	0	10.83	17	89.17	140	6

جدول (11)

التكرارات والنسب المئوية للاستجابات والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لكل عبارة من عبارات إستبيان التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء متطلبات الأقتصاد المعرفى (تصور مقترح)

ن = 157

المحور الثالث : المجال التربوى لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء الأقتصاد المعرفى

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا	غير مناسب		إلى حد ما		مناسب		العبارة
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
8	96.39	454	75.21	0.64	1	9.55	15	89.81	141	1
10	95.75	451	80.36	0	0	12.74	20	87.26	137	2
6	97.24	458	77.73	0	0	8.28	13	91.72	144	3
7	96.60	455	72.94	0.64	1	8.28	13	91.08	143	4
4	97.66	460	69.55	0	0	7.01	11	92.93	146	5
12	95.12	448	75.17	1.27	2	12.10	19	86.62	136	6
13	93.84	442	67.88	3.94	5	12.10	19	84.71	133	7
11	95.54	450	76.74	1.91	3	9.55	15	88.54	139	8
2	98.51	464	87.17	0	0	4.46	7	95.54	150	9



5	97.45	459	70.92	0	0	7.64	12	92.36	145	10
3	97.88	461	76.60	0	0	6.37	10	93.63	147	11
1	98.73	465	89.63	0	0	3.82	6	96.18	151	12
9	96.18	453	66.85	0.64	1	10.19	16	89.17	140	13

جدول (12)

التكرارات والنسب المئوية للاستجابات والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لكل عبارة من عبارات إستبيان التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء متطلبات الاقتصاد المعرفى (تصور مقترح)

ن = 157

المحور الرابع : المجال التخصصى لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء الاقتصاد المعرفى

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كأ	غير مناسب		إلى حد ما		مناسب		العبارة
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
6	92.78	437	62.36	4.46	7	12.74	20	82.80	130	1
4	94.90	447	67.10	3.82	6	7.64	12	88.54	139	2
7	92.99	438	2.66	2.55	4	15.92	25	81.53	128	3
2	97.88	461	83.45	0	0	6.37	10	93.63	147	4
1	98.73	465	89.80	0	0	3.82	6	96.18	151	5
5	94.69	446	81.19	5.10	8	5.73	9	89.17	140	6
8	91.08	429	59.78	5.73	9	15.29	24	78.98	124	7
9	90.23	425	60.77	5.10	8	19.10	30	75.80	119	8
3	97.45	459	68.94	1.91	3	5.10	8	92.99	146	9

جدول (13)

التكرارات والنسب المئوية للاستجابات والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لكل عبارة من عبارات إستبيان التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية
للمرحلة الإعدادية في ضوء متطلبات الأقتصاد المعرفى (تصور مقترح)

ن = 157

المحور الخامس : المجال الثقافى لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء الاقتصاد المعرفى

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا2	غير مناسب		إلى حد ما		مناسب		العبارة
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
6	91.08	429	68.56	7.01	11	12.74	20	80.25	126	1
4	95.33	449	73.99	1.27	2	11.46	18	87.27	137	2
2	96.18	453	74.96	0	0	11.46	18	88.54	139	3
7	90.02	424	61.39	7.01	11	15.92	25	77.07	121	4
3	96.06	455	76.46	0	0	10.19	16	89.81	141	5
8	89.17	420	55.75	6.37	10	19.75	31	73.88	116	6
5	93.84	442	68.13	3.18	5	12.11	19	84.71	133	7
1	97.45	459	77.86	0	0	7.64	12	92.36	145	8

جدول (14)

التكرارات والنسب المئوية للاستجابات والمجموع التقديري والوزن النسبي والترتيب لكل عبارة من عبارات إستبيان التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية
للمرحلة الإعدادية في ضوء متطلبات الأقتصاد المعرفى (تصور مقترح)

ن = 157

المحور السادس : المجال الاجتماعى لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء الاقتصاد المعرفى

الترتيب	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	كا2	غير مناسب		إلى حد ما		مناسب		العبارة
				النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
3	95.54	450	72.63	3.18	5	7.01	11	89.81	141	1
4	95.33	449	66.52	1.91	3	10.19	16	87.90	138	2
6	93.21	439	67.32	3.18	5	14.01	22	82.80	130	3
1	97.03	457	73.59	0.64	1	7.64	12	91.72	144	4
2	96.60	455	77.69	0	0	5.09	8	94.90	149	5
5	95.12	448	65.55	1.91	3	10.83	17	87.26	137	6

ثانيا : مناقشة النتائج :

- من خلال النظر إلى جدول رقم (9) نجد أنه لقد جاءت استجابة عينة البحث على عبارات المحور الأول (واقع التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء الاقتصاد المعرفى) حيث جاءت استجابة عينة البحث على هذا المحور في إتجاه في إتجاه (موافق ، وموافق إلى حد ما ، وغير موافق) وذلك لجميع عبارات المحور الأول والتي تراوحت نسبته المئوية (89,81 % : 98,73 %) بواقع مجموع درجات مقدرة بلغ (423 : 465) من استجابة العينة المختارة حيث أن المحور كان يتسأل عن حيث كانت العبارات في مجملها تتساعل عن واقع تطبيق التنمية المهنية لمعلم التربية الرياضية فى ضوء الاقتصاد المعرفى لمعلمي المرحلة الإعدادية وكانت النتائج كالاتى:

من خلال عرض الجدول رقم (9) يتضح أن العبارة رقم (8) جاءت فى المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (98,73%) بواقع مجموع درجات مقدرة بلغ (465) من استجابة العينة المختارة ، وكانت العبارة تهدف إلى توضيح استخدام المعلم للحقيبة التدريبية الذاتية لتطوير مهارات التدريس ، كما جاءت العبارة رقم (5) فى المرتبة الثانية حيث حصلت على نسبة مئوية (98,30%) بواقع مجموع درجات مقدرة بلغ (463) من استجابات العينة ، اوضحت العبارة أهتمام المعلم بالالتحاق بالبرامج التدريبية المتاحة لتعزيز تنمية المهنية ، كما جاءت بعد ذلك العبارة رقم (6) فى المرتبة الثالثة ثم جاءت العبارة رقم (2) فى المرتبة الرابعة ، ثم جاءت العبارة رقم (9) فى المرتبة الاخيرة بنسبة (89,81 %) بواقع مجموع درجات (423) ثم جاءت باقى العبارات فى المراكز الاخرى كما فى الجدول السابق ، وقد اتفق هذا مع رأى مصطفى يوسف كافي (2011) أنه لى يتم الارتقاء بالنظم التربوية المعاصرة لابد أن تصبغ هذه النظم التربوية بمجموعة من السمات الضرورية والاساسية والتي يجب أن تميزها عن غيرها من النظم الاخرى ، وذلك حتى تصبح هذه النظم التربوية قادرة على مواجهة التحديات وهذا يحدث من خلال ادمج الاقتصاد المعرفى داخل العملية التعليمية والمهنية للمعلم .

- **ومن خلال النظر إلى** يتضح من جدول رقم (10) نجد أنه جاءت استجابات عينة البحث على عبارات المحور الثانى (أهمية التنمية المهنية للمعلم فى ضوء الاقتصاد المعرفى) حيث جاءت استجابة عينة البحث على هذا المحور في إتجاه (موافق ، وموافق إلى حد ما ، وغير موافق) وذلك لكافة عبارات المحور بنسبة مئوية تراوحت ما بين (92,99% : 97,88%)

بواقع مجموع درجات مقدرة بلغ (438 : 461) من استجابات العينة حيث كانت العبارات في تتساعل عن أهمية التنمية المهنية لمعلمي المرحلة الإعدادية في ضوء الاقتصاد المعرفي وجاءت نتائج هذا المحور كالاتي :

بالنظر إلى جدول (10) نجد أنه جاءت العبارات رقم (4) في المرتبة الأولى حيث حصلت علي نسبة مئوية (97,88%) بواقع مجموع درجات مقدرة بلغ (461) من استجابات العينة ، ثم جاءت العبارات (3) في المرتبة الثانية ، ثم العبارات رقم (1) في المرتبة الثالثة ثم العبارة رقم (6) في المرتبة الرابعة ، وجاءت العبارة رقم (5) في المرتبة الاخيرة بنسبة مئوية (92,99%) وبمجموع درجات (438) ، ويعزو الباحث هذه النتائج السابقة التي اوضحها جدول (10) أن عبارات المحور السابقة سلطت الضوء على أن الاقتصاد المعرفي يسعى إلى زيادة انتماء المعلم نحو مهنته ، كما يسعى إلى تزويد المعلم بالمستجدات التربوية والمستحثات العلمية في المجال العلمي والتربوي ، كما يسعى لرفع كفاءة المعلم بما يتناسب مع تخصصه ، وهذا يتفق مع ما اشارت إليه نتائج بارفين Parveen,S " (2019) إلى دور الدور الذي يقوم به الاقتصاد المعرفي في تطوير العملية التعليمية وتنمية المعلم مهنيا .

- ومن خلال النظر إلى جدول (11) نجد أنه جاءت استجابة عينة البحث على عبارات المحور الثالث (المجال التربوي لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في ضوء الاقتصاد المعرفي) حيث جاءت استجابة عينة البحث على هذا المحور في إتجاه (موافق ، وموافق إلى حد ما ، وغير موافق) وذلك لكافة عبارات المحور بنسبة مئوية تراوحت ما بين (93,84% : 98,73%) بواقع مجموع درجات مقدرة بلغ (442 : 465) من استجابات عينة البحث حيث سعى هذا المحور إلى تسليط الضوء على العديد من المجالات التربوية التي يجب أن يتميز بها المعلم في ضوء الاقتصاد المعرفي والتي بدورها تعمل على التنمية المهنية للمعلم وتحسين مهاراتة التدريسية ، وجاءت نتائج كالاتي :

وبالنظر إلى الجدول السابقة جدول (11) نجد أنه جاءت العبارة رقم (12) في المرتبة الأولى حيث حصلت علي نسبة مئوية (98,73%) بواقع درجات مقدرة بلغ (465) من استجابات العينة ، ثم جاءت العبارات (9) في المرتبة الثانية ، ثم العبارات رقم (11) في المرتبة الثالثة ثم العبارة رقم (5) في المرتبة الرابعة ، وجاءت العبارة رقم (7) في المرتبة الاخيرة بنسبة مئوية (93,84%) وبمجموع درجات (442) .

ويرى الباحث أن المحور السابق قد أهتم بتسليط الضوء على الدور الذى يقوم به المعلم فى بتوظيف الافكار العلمية الحديثة الخاصة بنتائج البحوث العلمية وتوصيتها فى المساهمة فى تنميته مهنيا ، سعى معلم التربية الرياضية إلى توظيف تكنولوجيا المعلومات والمستحدثات الإلكترونية لتوصيل المعلومات للمتعلم بشكل فعال ، يصمم المعلم مجموعة من الإستراتيجيات التعليمية والتي تركز حول المتعلم ، بهدف تحقيق نواتج التعلم المستهدفة، وهذا يتفق إلى ما اشار إليه عائشة شتاتحة (2019) على أن الاقتصاد المعرفى يفرض على المعلمين ضرورة التعلم الذاتى المستمر ، والسعى الدائم نحو استنباط الحلول الكفيلة بالوصول إلى الريادة وذلك لأنه اقتصاد احادى التنافس ، فهو يتطلب مستوى عالى من الجودة والمصداقية ، وذلك نظرا لإرتكازه على الاستثمار فى الموجودات الفكرية غير الملموسة ، وهذا بدوره يتطلب تغييراً فى أدوار المعلمين ليصبح المعلم متعلم مدى الحياة .

- ومن خلال النظر إلى جدول (12) نجد أنه جاءت استجابة عينة البحث لعبارات المحور الرابع (المجال التخصصى لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء الاقتصاد المعرفى) حيث جاءت استجابة عينة البحث على هذا المحور فى إتجاه (موافق ، وموافق إلى حد ما ، وغير موافق) وذلك لكافة عبارات المحور بنسبة مئوية تراوحت ما بين (90,23% : 98,73%) بواقع مجموع درجات مقدرة بلغ (425 : 465) من استجابة عينة هدفت العبارات إلى السؤال عن المجال التخصصى لمعلم التربية الرياضية فى ضوء الاقتصاد المعرفى (وجاءت نتائج كالآتى :

وبالنظر إلى الجدول السابقة جدول رقم (12) نجد أنه جاءت العبارة رقم (5) فى المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (98,73%) بواقع مجموع درجات (465) من استجابات العينة ، ثم جاءت العبارات (4) فى المرتبة الثانية ، ثم العبارة رقم (9) فى المرتبة الثالثة ثم العبارة رقم (2) فى المرتبة الرابعة ، وجاءت العبارة رقم (8) فى المرتبة الاخيرة بنسبة مئوية (90,23%) وبمجموع درجات (425) .

ويعزو الباحث النتائج السابقة للمحور الرابع إلى الدور البارز للاقتصاد المعرفى فى دعمه لاستخدام المعلم للكتب والبحوث التربوية والعلمية المتاحة بمكتبة المدرسة لرفع قدراته العلمية والتربوية فى طرق التدريس ودرس التربية الرياضية ، كذلك أهتم الاقتصاد المعرفى على مساعدة المعلم على توظيف البحوث العلمية والتربوية والمستجدات العلمية فى حل المشكلات

التي تواجهه في التربية الرياضية داخل الدرس ، كما يسهم الاقتصاد المعرفى على زيادة قدرة المعلم المعلم إلى توظيف مصادر المعرفة المتعددة في المواقف التعليمية داخل درس التربية الرياضية .

- ومن خلال النظر إلى جدول (13) نجد أنه جاءت استجابة عينة البحث لعبارات المحور الخامس (المجال الثقافى لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء الاقتصاد المعرفى) حيث جاءت استجابة عينة البحث على هذا المحور في إتجاه (موافق ، وموافق إلى حد ما ، وغير موافق) وذلك لكافة عبارات المحور بنسبة مئوية تراوحت ما بين (89,17% : 97,45%) بواقع مجموع درجات مقدرة بلغ (420 : 459) من استجابة عينة البحث المختارة حيث هدفت العبارات فى مجملها فى السؤال عن المجال الثقافى لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء الاقتصاد المعرفى ، كما جاءت نتاجه كالاتى :

وبالنظر إلى الجدول السابقة جدول رقم (13) نجد أنه جاءت العبارة رقم (8) فى المرتبة الأولى حيث حصلت على نسبة مئوية (97,45%) بواقع مجموع درجات بلغ (459) من استجابات العينة ، ثم جاءت العبارات (3) فى المرتبة الثانية ، ثم العبارات رقم (5) فى المرتبة الثالثة ثم العبارة رقم (2) فى المرتبة الرابعة ، وجاءت العبارة رقم (6) فى المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية (89,17%) وكما جاءت بمجموع درجات (420) .

ويعزو الباحث النتائج السابقة للمحور الخامس أن عبارات المحور أهتمة بتوضيح سعى المعلم بصفة دائمة إلى احياء التراث الثقافى لدعم المستجدات التعليمية والتربوية والتقنية الحديثة فى مجال التربية والتربية الرياضية ، مشاركة المعلم فى بصفة دائمة فى حلقات النقاش مجتمعات التعلم المهنى مما يساعد على تبادل الخبرات التربوية فى مجال التربية الرياضية ودرس التربية الرياضية ، سعى المعلم دائما إلى الاطلاع على مصادر المعرفة المطبوعة والإلكترونية الخاصة بالتربية الرياضية ، سعى المعلم بصفة دائمة على إحياء التراث الثقافى وتدعيمه بما يفيد درس التربية الرياضية بالمدارس .

- ومن خلال النظر إلى جدول (14) نجد أنه جاءت استجابات عينة البحث لعبارات المحور السادس (المجال الاجتماعى لمعلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء الاقتصاد المعرفى) حيث جاءت استجابة عينة البحث على هذا المحور في إتجاه (موافق ، وموافق إلى حد ما ، وغير موافق) وذلك لكافة عبارات المحور السابق بنسبة مئوية تراوحت ما بين (

93,21% : 97,03%) بواقع مجموع درجات مقدرة بلغ (439 : 457) من استجابة عينة البحث المختارة حيث هدفت عبارات المحور السابقة إلى تسليط الضوء على المجالات الاجتماعية التي يجب أن يلم بها معلم التربية الرياضية في ضوء الاقتصاد المعرفي ، وكانت نتائج المحور السابق كالآتي :

وبالنظر إلى الجدول السابقة جدول رقم (14) نجد أنه جاءت العبارة رقم (4) في المرتبة الأولى حيث حصلت علي نسبة مئوية (97,03%) بواقع مجموع درجات مقدرة بلغ (457) من استجابات العينة ، ثم جاءت العبارات (5) في المرتبة الثانية ، ثم جاءت العبارات (1) في المرتبة الثالثة ، ثم العبارات رقم (2) في المرتبة الرابعة ، وجاءت العبارة رقم (3) في المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية (93,21%) وبمجموع درجات (439) .

ويعزو الباحث النتائج السابقة للمحور الخامس أن عبارات المحور أهتمة بتسليط الضوء على سعي المعلم إلى استخدام العديد من الأنشطة الإثرائية والعلاجية مع المتعلمين بدرس التربية الرياضية ، هذا بالإضافة إلى سعي إلى توفير مناخاً صفيماً يشجع على الحوار والمناقشة يستمع لآراء المتعلمين ، ويقبل آراء الآخرين ، وكذلك سعى المعلم إلى تكوين العديد من العلاقات المتبادلة مع المتعلمين داخل المدرسة وخلال حصة التربية الرياضية بما لا يتعارض مع أخلاقيات المهن ، وكذلك سعى المعلم إلى استخدام العديد من الأنشطة والمواقف التعليمية التي تنمي المهارات الحياتية لدى المتعلمين بدرس التربية الرياضية ، وفي النهاية يوضح سعي المعلم إلى توظيف التربية الرياضية ودرس التربية الرياضية لحل مشكلات المجتمع.

الإستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضة ونتائج الجداول السابقة توصل الباحث إلى الإستنتاجات الآتية :

1- اظهرت نتائج البحث الحالي إلى وجود درجة تباين في الكفايات التدريسية لمعلمي التربية الرياضية في ضوء ما دعى إليه الاقتصاد وذلك خلال مراحل قيامه بالعملية التدريسية وتطبيق منهاج التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية .

- 2- اظهرت النتائج السابقة التي تم عرضها الدور الهام للاقتصاد المعرفى فى العملية التعليمية ، وكذلك فى تطوير الكفايات التدريسية لمعلمى التربية الرياضية ممل يدعو إلى تطبيق الاقتصاد المعرفى فى العملية التعليمية .
- 3- ساهمت الدراسة السابقة فى عرض قائمة أمام المسؤولين وزارة التربية والتعليم بالكفايات التدريسية التى يجب توافرها فى معلم التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، كذلك توضيح الدور الهام الذى يقوم به الاقتصاد المعرفى فى توفير الدعم التقنى لمعلمى التربية بهدف النهوض بالعملية التعليمية بشكل عام .
- 4- اوضحت النتائج السابقة أن استخدام معلمى التربية الرياضية للاقتصاد المعرفى يسهم بشكل كبير إلى توظيف تكنولوجيا المعلومات والمستحدثات الإلكترونية لتوصيل المعلومات للمتعلم بشكل فعال للمتعلمة ، كذلك يساعد المعلم على تصميم العديد من الإستراتيجيات التعليمية والتي تركز حول المتعلم بهدف تحقيق نواتج التعلم المستهدفة .
- 5- اظهرت نتائج البحث السابق أن الاقتصاد المعرفى يسعى إلى توضيح أهمية التنمية المهنية للمعلم فى ضوء ما يهدف إليه الاقتصاد المعرفى ، كذلك يسعى إلى زيادة انتماء المعلم نحو مهنته .
- 6- ساهمت الدراسة السابقة فى وضع تصور مقترح للتنمية المهنية الذاتية لمعلمى التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية فى ضوء متطلبات اقتصاد المعرفة .

ثانيا : التوصيات :

- من خلال العرض السابق يوصى البحث بالآتى :
- 1- تزويد معلمى التربية الرياضية بقائمة تتضمن الكفايات التى تم حصرها من خلال هذه الدراسة للارتقاء بكفائتهم وقدراتهم ، والتعرف على نقاط الضعف والتغلب عليها .
- 2- عقد العديد من الدورات التدريبية لمعلمى التربية الرياضية لتنمية الكفايات التدريسية وذلك فى ضوء توجهات الاقتصاد المعرفى .
- 3- إجراء دراسة تقييمية الكفايات التدريسية لمعلمى التربية الرياضية لمختلف المراحل التعليمية وما تتضمنه من برامج الاقتصاد المعرفى .
- 4- توجية انظار المسؤولين عن العملية التعليمية إلى إعادة تخطيط مناهج التربية الرياضية وذلك بناء على مبادئ الاقتصاد المعرفى .

5- وضع العديد من البرامج التدريبية لمعلى التربية الرياضية على كيفية استخدام التقنيات التعليمية الحديثة فى تدريس التربية الرياضية وذلك وفقا لما يدعو إليه الاقتصاد المعرفى .

المراجع :

أولا : المراجع العربية :

- 1- حازم أحمد محمد : واقع الكفايات الفنية لتصميم العروض الرياضية فى ضوء الاقتصاد المعرفى لدى معلمى التربية الرياضية وعلاقتها بإتجاهتهم نحو العروض الرياضية المدرسية ، بحث منشور المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد 90 الجزء 3 : 2020م .
- 2- حصة حمود : الكفايات الالزمة للطالب الجامعي للتحويل نحو إقتصاد البازعي، ، المعرفة من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس في جامعة القصيم ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج(7) العدد (2) : أبريل 2014م .
- 3- سعيد محمد محمد : المناهج الدراسية واقتصاد المعرفة ، مجلة العلوم التربوية ، كلية التربية جامعة الفيوم ، العدد (86) : 2019م .
- 4- صادق خالد : إستراتيجيات ونماذج معاصرة فى تدريس التربية ضوء البناء المعرفي ، عمان ، الاردن : 2021م .
- الحايك ، أشرف
ابو الوفاء عبد
الرحيم
- 5- عائشة شتاتحة : الأولوية التي يحتلها رأس المال البشري في ظل اقتصاد المعرفة ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن : 2019م .
- 6- عبد العظيم صبري : إعداد المعلم في ضوء تجارب بعض الدول ، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة : 2017م .
- عبد العظيم ، رضا
توفيق عبد الفتاح

- 7- عقيل محمود : متطلبات تطبيق الإدارة الإلكترونية في الأكاديمية المهنية للمعلمين في جمهورية مصر العربية ، مجلة الإدارة التربوية ، العدد (7) مجلد (3) : 2015م .
- 8- فائزة محمد فراس : معوقات التنمية المهنية الذاتية لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض من وجهة نظرهن ، مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد (19) ، الجزء (4) : 2018م .
- 9- محمد عبد الله : الاقتصاد المعرفي وأثره على التنمية الاقتصادية للدول العربية شاهين محمد ، دار حميثرا للنشر والترجمة ، القاهرة : 2018م .
- 10- محمود داود : طرائق تدريس التربية الرياضية وأساليبها ، ط1 ، دار الكتب الربيعي ، سعيد العلمية ، بيروت ، لبنان : 2011م .
صالح حمدامين
- 11- مصطفى يوسف : التعليم الإلكتروني والاقتصاد المعرفي ، ط1 ، دار رسلان كافي للطباعة والنشر والتوزيع، سوريا : 2011م .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

- 12- Christopher, W., Education & Knowledge , Economy: a Response to David & Foray , University College , Northampton, United Kingdom Policy Futures in Education, 7(1):50-82,2013.
- 13- David, Rooney 'Credentialism' to the 'Practice of Learning': reconceptualising learning for the knowledge economy, Institute of Education, University of London, United Kingdom, Policy Futures in Education, 2 (83): 25-42,2016.
- 14- Parveen, S., Mahmood, B., Impediments faced by educational institutions in creation of knowledge economy: a case study of Punjab Pakistan. Amazonia Investiga, 8(18), 164-174, 2019.
- 15- Will Kenton Knowledge, economy, technology and society: the politics of discourse pp405-422, 2019.

”تأثير تدريبات الزومبا التناغمية Zumba Toning على اللياقة البدنية

ومستوى الأداء في الرقص الحديث”

أ.م.د/ نورهان صلاح محمد

المقدمة ومشكلة البحث

يشهد العالم الآن تطوراً هائلاً في المجال الرياضي، وطفرة كبيرة في الاهتمام بالعلوم الإنسانية لذا لابد من الاندماج والتوافق مع هذا التقدم حتى يمكن مواكبة التطور بتنمية القدرات النفسية والبدنية بما يتناسب مع متطلبات العصر، والافتتاح الكامل بالتقدم والرقي للوصول إلى أعلى المستويات.

حيث وصلت الرياضة إلى مستوى مؤثر في البشر وأصبحت نداء منظور صناعي، وأصبح مصطلح صناعة الميدالية الأولمبية – أو صناعة الابطال من المصطلحات المتداوله، حيث أن التطور المتزايد لعلم التدريب الرياضي وأهميته التطبيقية جعل من الضروري البحث عن أساليب جديدة لتطوير الرياضة.

وتعتبر اللياقة البدنية محل بحث من قبل العديد من العلماء والباحثين وذلك من خلال مفاهيمها ومكوناتها، حيث تعتبر هي القاعدة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الابعاد أمراً مستحيلًا، وتعتبر اللياقة البدنية وسيلة وليست غاية في حد ذاتها إذ تهدف إلى سلامة الفرد ككل، فهي تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال تعامله في الحياة. (٧ : ٥)

ويشير "أبو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٨) أن المتغيرات البدنية تُعد المدخل الأساسي للوصول باللاعبات الى مستوى عالي من اللياقة البدنية ومستوى الأداء الحركي وذلك من خلال تطوير المتغيرات البدنية للاعبات، فتنمية المتغيرات البدنية تعني كل الإجراءات والتدريبات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للبرامج التي يضعها والتي سوف يقوم بتنفيذها يومياً أو اسبوعياً، فالبرنامج يعمل على رفع مستوى الأداء البدني للاعبات لأقصى مدى تسمح به قدراتهن من خلال اكسابهن اللياقة البدنية، كما أن البرنامج

يمثل القاعدة الأساسية التي تُبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الحركي، وهو المدخل الرئيسي للوصول باللاعبات الي مستوى الأداء المطلوب وذلك من خلال تحسين المتغيرات البدنية لهن. (١٢:١)

وفي ظل سيطرة التكنولوجيا على مجريات حياتنا وبسبب ظهور التطور التقني وما نتج عنه من الحد من حركة الانسان واختلاف نمط حياته من فرد عامل نشط إلى فرد كسول يسعى للحصول على أكبر قدر من الراحة، فالإنسان في معظم انحاء العالم يعيش الان حياة خاملة قليلة الحركة، حيث أصبح الإنسان يعتمد على الآلة في أداء متطلباته واحتياجاته، وحدث من جراء ذلك خلل في توازن الطاقة بجسم الإنسان بين ما يحصل عليه منها في طعامه وشرايه وبين ما يخرج في صورة حركة ونشاط. (٦ : ١٧٩)

وأصبح الرقص من التدريبات الحديثة التي تساعد على اكساب الفرد اللياقة البدنية حيث يعتبر تمرين لكامل الجسم يساعد على الحفاظ على صحة القلب والتوازن وتناسق الجسم، وتم تصميم العديد من البرامج التدريبية للرقص لبناء القوة العضلية والرشاقة والمرونة، مما يؤدي إلى التحسن في بعض المتغيرات النفسية كالقدرة العقلية على التكيف مع الاحداث الجديدة او المتغيرة مما يعزز القوة الذهنية للفرد. (٣٠)

ويعتبر تدريبات الرقص من التدريبات الهوائية والتي تساعد على تعزيز صحة القلب والاعوية الدموية وتحسين كثافة العظام وفقدان الوزن فالرقص هو تدريب يشترك في أدائه الجسم كله وكذلك العقل مما يحافظ على نشاط الفرد العقلية والبدنية والفيولوجية، حيث يمنحك تدريب الرقص اللياقة الهوائية واللاهوائية، مما يؤدي للوصول لأقصى قدر ممكن من الصحة. (٢٩)

وفي هذا الصدد تشير " اجلال ابراهيم، نادية درويش " (٢٠٠٢م) بان الرقص يعتبر من الأداء الحركي الرياضي بصفة عامة وفي الرقص الحديث بصفة خاصة من الأمور بالغة التعقيد لكونه مركب من عدة أجزاء متداخلة فضلاً عن تعامل الفرد مع مجموعة مختلفة من المهارات ويمثل الأداء الحركي الرياضي وحدة متكاملة من النشاط البدني والفني المتناسق الذي يؤدي على أساس قرار تم اتخاذه بشكل ارادي سعياً لتحقيق هدف تم تحديده مسبقاً للتكامل لربط جملة حركية مناسبة. (٢ : ٦٩)

ويؤكد "تشارلز بوشر" Charles Bucher أن الرقص الحديث يجب أن يكون جزءاً هاماً في برامج التربية الرياضية مما له من تأثير إيجابي ومفيد لوظائف الأعضاء وتبنيه الأجهزة العضوية المختلفة داخل الجسم كما أنه ينمي القدرة والثبات والسيطرة والاتزان، حيث أشار "الكسندر انجلز" A. Inglis أن الرقص الحديث حركاته طبيعية نابعة من الفرد ويتيح الفرص للنمو البدني والعاطفي والعقلي، فالرقص الحديث يعطي الطالبة الفرص العديدة لتكوين وتناسق اللياقة الدنية، كما أنه يمهّد الطريق للاشتراك في أوجه النشاط المختلفة التي تعود على الطالبة بالفوائد العديدة. (٢ : ٣٧ ، ٧٩)

ويتفق كل من "صفية حمدي، سامية ربيع" (٢٠٠٢) أن الرقص الحديث يؤدي درواً هاماً وكاملاً في التربية السليمة، حيث يُكسب الفرد القدرة على التعبير الذاتي ذو المعنى والمغزى السامي الذي يعينهم على تقدير القيم والفهم العميق السليم لما يدور حولهم بجانب انه يتيح الفرصة للنمو البدني والعاطفي والعقلي لأنه يستخدم العقل والجسم والحواس أثناء الرقص. (١٢ : ١٦)

ومن خصائصه أيضاً استعماله لأعضاء الجسم المختلفة في أوضاعها الطبيعية بحيث لا يتشكل عضو من أعضاء الجسم تشكياً معيناً قد يعتاده الفرد في حياته العامة، كما نلاحظ ذلك على خطوات راقصي الباليه أثناء السير العادي، والرقص الابتكاري الحديث ينفرد بأن الحركة فيه تبدأ من نقطة مركزية في الجسم ومنها تبدأ الحركة مناسبة من مركز الجسم إلى بقية أعضائه حتى تنتهي في الأطراف معبرة عما بالفرد من مشاعر. (١٧ : ٦٦)(١٨) : ٤٥

والرقص الحديث يمكن أن تؤدي حركاته من خلال مجموعة من الحركات الأساسية والتي تنقسم إلى نوعين من الحركات إحداها تؤدي من الثبات وتتمثل في الدوران turns والسقوط Fall والتوازن Balance والمد Stretch والارتداد Bounce والمرجحة Suling، والأخرى تؤدي من الحركة وهي الحركات الانتقالية وتتمثل في القفز hop والوثب jump والفجوة leap والجري run والمشى walk والانزلاق slide والحجل skip. (٢ : ١٠٢)

وتعتبر الزومبا من البرامج الرياضية الحديثة والتي اشتملت على العديد من الرقصات المختلفة وكذلك الأنواع المختلفة مثل (الزومبا Zumba البرنامج الأساسي - زومبا الأطفال Zumba kids وهي خاصة بالأطفال - الزومبا المائية aqua Zumba ويتم ممارستها

في الماء – الزومبا التناغمية Zumba toning وتستخدم عصى الزومبا الخفيفة – زومبا الذهب Zumba gold تستخدم مع كبار السن والمبتدئين – زومبا القوة Strong by Zumba وهى برنامج رياضي يقوم على الحركات الرياضية وتقسيم زمن التمرين وفترات الراحة) والتي يمكن استخدامها مع إمكانات الافراد ومراحل عمرهم المختلفة. (٢٧)

وتوضح "ماري وجون" John & Mary (٢٠١٢) أن كلمة "زومبا" في اللغة اللاتينية تعني أزيز النحل "Zuuuumba" وهي كلمة عامية أوليمبية بمعنى سريع أو سريع الحركة مثل النحلة، ويمارس زومبا حوالي مليون شخص بـ (١٢٥) دولة لتطوير مستوى اللياقة البدنية لديهم ولإنقاص الوزن الزائد مما جعل هذه التدريبات الرياضية جزء من اسلوب حياة الانسان، ويجمع هذا التدريب أساسيات رقص (الميرينجو – السالسا – تشاتشا – السامبا – كومبيا – ورقصات أمريكا اللاتينية الأخرى) ويمكن تكوينها من رقصات أخرى مثل الهيب هوب والرقص الشرقي والهندي والرقص الأفريقي. (٢٣ : ٦٩) (٢٤ : ١٧)

وتعتبر الزومبا التناغمية كإحدى أنواع الزومبا عبارة عن برنامج جديد يحتوي على تمارين القوة في شكل الرقص مع استخدام عصا التنغيم الخفيفة مع المتدربين حيث تعمل على تعزيز الإحساس بالإيقاع مما يساعد على تنمية اللياقة البدنية للفرد وذلك من خلال الممارسة لوقت طويل دون الشعور بالملل مع تأخر الشعور بالتعب، فهذا النوع من التدريبات دمج ما بين الرقص واستخدام عصى التنغيم لتدريب العضلات والحصول على اللياقة البدنية عامة وصحة القلب خاصة. (٢٥)

وترى الباحثة بانه تكمن اهميه تدريبات الزومبا التناغمية في تحسين اللياقة البدنية للطلبات حيث تعتمد على سرعه الحركة وتحسين المزاج نظراً للعمل لفترات طويلة دون الشعور بالملل والتعب مما يساعد الطالبات على تحسين مستوى الأداء في الجملة الحركية للرقص الحديث نظرا لانه الاقرب من حيث الأداء والحركات والجهد للزومبا التناغمية عن الباليه والرقص الشعبى

ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من الدراسات السابقة مثل دراسة كل من "أميرة يحيى" (٢٠١٦) (٣)، "أميرة يحيى" (٢٠١٧) (٥)، "رانيا عطية" (٢٠٢٠) (٦)، "سيدة عبد العال، سميحة محمود" (٢٠٢١) (٨)، "سميحة محمود" (٢٠٢١) (٩) والتي أشارت جميع نتائجها الى فاعلية استخدام تدريبات الزومبا في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية

وانعكاسها على المتغيرات المختلفة وذلك من خلال مجموعة من الرقصات التي تُعطى لهم مع مراعاة عامل التشويق والفروق الفردية والتدرج من السهل للصعب والموسيقى والأغاني المحببة مما يساعدهم في تحسين الحالة البدنية والصحية حيث يستطيع الرقص الانتقال بالفرد من مرحلة عادية الى مراحل بدنية وصحية جيدة وهذا ما دفع الباحثة الى اجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات الزومبا التناغمية Toning Zumba على اللياقة البدنية ومستوى الأداء في الرقص الحديث.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات الزومبا التناغمية Toning Zumba على اللياقة البدنية ومستوى الأداء في الرقص الحديث.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى اللياقة البدنية (القدرة العضلية – التوازن – التوافق – الرشاقة – المرونة) ولصالح القياس البعدي لدى الطالبات في الرقص الحديث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى الأداء ولصالح القياس البعدي لدى الطالبات في الرقص الحديث.

مصطلحات البحث:

الزومبا ZUMBA

هي برنامج لياقة بدنيه يعتمد على الرقص اللاتيني والتمارين الرياضية وهو عبارة عن مجموعة من الرقصات لكل رقصة تصميم معين على ايقاع الألحان اللاتينية. (٢٣ : ٥٤)

الزومبا التناغمية Toning Zumba

تعرف الزومبا التناغمية بأنها "برنامج لياقة بدنية يعتمد على الرقص اللاتيني مع استخدام عصا الزومبا والإيقاع بين الحركات والموسيقى بشكل تناغمي". (تعريف إجرائي)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م وعددهن (٢٠٠) طالبة.

عينة البحث

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف وعددهن (١٨) طالبة، وتم اجراء التجانس لهن وجدول (١) يوضح ذلك، وتم السحب لعدد (٨) طالبات من داخل مجتمع البحث وخارج عينته الاساسية لاجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة، واصبح قوام العينة الاساسية (١٠) طالبات.

شروط وأسباب اختيار عينة البحث:

- 1- انتظام الطالبة في حضور الوحدات المقترحة.
- 2- أن تكون الطالبة من الطالبات المستجدات.
- 3- عدم اشتراك الطالبة في أى برامج أخرى.
- 4- أستبعاد الطالبات المصابات.

جدول (١)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو لدى عينة البحث

$$n = 18$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	158.2	2.18	156	0.96
الوزن	كجم	65.6	3.58	65.5	0.63
السن	سنة	18.6	0.98	18.5	0.97

يتضح من جدول رقم (١) أن معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين (-3،+3) مما يشير

إلى وقوعها في المنحنى الاعتدالي.

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في اللياقة البدنية لدى عينة البحث ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
اللياقة البدنية	القدرة العضلية	سم	27.5	0.95	0.48
	التوافق	ث	11.9	0.14	0.46
	التوازن	ث	9.2	0.62	0.85
	الرشاقة	ث	67.8	0.52	0.98
	المرونة	سم	18.25	0.41	0.45

يتضح من جدول رقم (٢) أن معاملات الالتواء إنحصرت ما بين (-3، +3) مما يشير إلى وقوعها في المنحنى الإعتدالي.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في مستوى الأداء المهارى في الرقص الابتكاري الحديث

لدى عينة البحث ن = ١٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الأداء المهارى في الرقص الحديث	سم	15.85	2.58	15.0	0.988

يتضح من جدول رقم (٣) أن معاملات الالتواء إنحصرت ما بين (-3، +3) مما يشير إلى وقوعها في المنحنى الإعتدالي.

وسائل جمع البيانات:-

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

- 1- الرستاميتر لقياس الطول.
- 2- ميزان طبي لقياس الوزن.
- 3- عصي الزومبا
- 4- مسجل اسطوانات (C.D).
- 5- صالة تغيير حركي.
- 6- شريط لاصق لتحديد المسافات.
- 7- ساعة إيقاف مقرب لأقرب 0.01 ث

ثانياً: الاختبارات المستخدمة في البحث:

١- اختبارات عناصر اللياقة البدنية: مرفق (٣)

قامت الباحثة بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء لاستطلاع آرائهم حول عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمستوى الأداء المرتبط بالرقص الحديث وقد راعت الباحثة المواصفات الاتية (الحصول على درجة الدكتوراه – الخبرة عشر سنوات في مجال التخصص – قام بتدريس المقرر) وبناءً على آراء الخبراء والميينة أسمائهم مرفق (١) قامت الباحثة باختيار العناصر والاختبارات البدنية التالية:

- 1- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة العضلية.
- 2- اختبار الدوائر الرقمية لقياس التوافق.
- 3- اختبار الوقوف على قدم واحدة لقياس التوازن.
- 4- اختبار الجري المكوكي لقياس الرشاقة.
- 5- اختبار فتح البرجل (جراند كار) لقياس المرونة.
- 6- قياس مستوى الأداء المهارى في الرقص الحديث عن طريق المحكمات. مرفق (٢)

ثالثاً: استمارة قياس مستوى أداء الطالبات في الجملة الحركية قيد البحث

تم تحديد مستوى الأداء في الرقص الحديث عن طريق لجنة من المحكمات من أعضاء هيئة التدريس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بالكلية مكونة من (٣) محكمات مابين اسمائهن في مرفق (٢) وتم قياس مستوى الأداء في الجملة الحركية المطبقة على طالبات تخصص التعبير الحركي بالكلية وكانت الدرجة (٤٠) درجة.

المعاملات العلمية لقياس اللياقة البدنية ومستوى الاداء (قيد البحث).

1- المسح المرجعي واستطلاع آراء الخبراء حول اختبارات عناصر اللياقة البدنية:-

قامت الباحثة بالاطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في مجال التعبير الحركي بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث، بالإضافة لذلك قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء مرفق (١) لتحديد الاختبارات (قيد البحث) لقياس المتغيرات البدنية لدى طالبات عينة البحث وقد انحصرت آراء السادة الخبراء وعددهم (٧) خبيراً لا تقل الخبرة العلمية عن (١٠) سنوات في

مجال التعبير الحركي للوقوف على الاختبارات الأساسية لقياس متغيرات البحث وقد حددت الباحثة نسبة (٩٠%) لقبول الاختبارات لقياس متغيرات البحث الأساسية.

جدول (٤)

الاختبارات المستخدمة لقياس متغيرات البحث البدنية $n = 7$

المتغيرات	الاختبار	عدد التكرارات	وحدة القياس	النسبة المئوية
الاختبارات البدنية	الوثب العمودي من الثبات	7	سم	%100
	الوقوف على قدم واحدة	7	ث	%100
	اختبار الدوائر الرقمية	7	ث	%100
	الجري المكوكي 55×5 متر	7	ث	%100
	اختبار الجراند كار عرضي	7	سم	%100

يتضح من جدول (٤) أن النسب المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات قيد البحث تراوحت من (100%) وقد ارتضت الباحثة هذه النسب لقبول الاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: حساب معامل الصدق:

لحساب معامل صدق التمايز قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات البدنية على أفراد العينة الاستطلاعية وبلغ عددهن (٨) طالبات للمجموعة المميزة وغير المميزة، ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات قيد البحث

$n = 1 = 2n = 2$ (٤)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
			س	±ع	س	±ع			
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي من الثبات	سم	32.8	0.52	29.1	0.47	3.70	3.15	دال
	الوقوف على قدم واحدة	ث	13.2	0.15	11.8	0.46	1.40	3.20	دال
	اختبار الدوائر الرقمية	ث	9.2	0.45	10.5	0.47	1.30	4.11	دال
	الجري المكوكي 55×5 متر	ث	65.5	0.14	68.1	0.69	2.60	3.90	دال
	اختبار الجراند كار عرضي	سم	17.5	0.62	18.8	0.74	1.30	3.12	دال
مستوى الأداء	الدرجة الكلية للجملة	درجة	22.2	0.62	18.18	0.25	1.02	3.14	دال

• قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05) = 2.179$

يتضح من جدول (٥) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات قيد البحث عند مستوى (0.05) حيث كانت قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث وقدراتها على التميز بين المجموعتين المختلفتين.
ثانياً: معامل الثبات:

تم حساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث عن طريق التطبيق وإعادة تطبيقه مرة أخرى (Test – Re test) على العينة الاستطلاعية قوامها (٨) طالبات وذلك بفواصل زمني قدره (٣) أيام ثم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية ومستوى الأداء في الرقص الحديث

(ن = ٨)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
			س	±ع	س	±ع			
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي من الثبات	سم	30.9	0.25	31.8	0.85	0.923	دال	
	الوقوف على قدم واحدة	ث	12.5	0.13	12.9	0.45	0.900	دال	
	اختبار الدوائر الرقمية	ث	9.85	0.15	9.60	0.62	0.963	دال	
	الجري الموكي 5×55 متر	ث	66.8	0.52	65.7	0.15	0.930	دال	
	اختبار الجراندر كار عرضي	سم	18.1	0.98	18.0	0.54	0.950	دال	
مستوى الاداء	الدرجة الكلية للجملة	درجة	15.69	0.54	15.38	0.85	0.920	دال	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 0.532

يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات قيد البحث مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس.

البرنامج التدريبي المقترح:

تم وضع محتوى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الزومبا التناغمية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ونتائج الدراسات المرتبطة (٣)، (٥)، (٦)، (٧)،

(٨)، (٩)، (١٠)، (١٥)، (١٩)، وشبكة المعلومات الدولية بالإضافة إلى الاستعانة برأي السادة الخبراء مرفق (١) وق تم ذلم وفقاً لما يلي:

هدف البرنامج التدريبي المقترح:

التعرف على تأثير تدريبات الزومبا التناغمية Toning Zumba على اللياقة البدنية ومستوى الأداء في الرقص الحديث عن طريق:

- ١- تنمية عناصر اللياقة البدنية للطالبات في الرقص الحديث (القدرة العضلية – التوازن – التوافق – الرشاقة – المرونة).
- ٢- تحسين مستوى الأداء للطالبات في الرقص الحديث.

أسس وضع البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات Zumba Toning:

- تم تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي وفقاً للاسس العلمية التالية:
- أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله.
- عند بداية الوحدة التدريبية يجب إعطاء مجموعة من تدريبات الاطالة والمرونة لتهيئة العضلات العامة في الأداء.
- يجب ألا يزيد عدد الوحدات التدريبية عن (٣) وحدات في الاسبوع حتى لا نصل إلى إجهاد الطالبات.
- التشكيل المناسب لمكونات حمل التدريب والتدرج بأحمال البرنامج والوحدة التدريبية.
- توفير عنصري التنوع والتشويق في الأنشطة والتدريبات المستخدمة لأداخل السرور والبهجة أثناء الأداء.
- التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة التدرج بشدة الأحمال على مدار البرنامج المقترح.
- ربط الجوانب البدنية بمحتوى الاداء في الرقص الحديث.

محتوى البرنامج التدريبي:

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ونتائج الدراسات المرتبطة المرتبطة (٣)، (٥)، (٦)، (٧)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١٥)، (١٩)، في مجال التدريب بصفة عامة والتعبير الحركي والزومبا بصفة خاصة وتم عرضه على مجموعة من السادة الخبراء في مجال التعبير الحركي مرفق (١) وعددهم (٧) خبراء لتحديد أنسب التدريبات (زومبا التناغمية)

مع مراعاة مناسبتها لمستوى أفراد عينة البحث وتم التعديل في محتوى البرنامج وتم تطبيقه على أفراد عينة البحث وكان التقسيم كما يلي:

- الزمن الكلي للبرنامج (٨) ثماني أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع (٣) ثلاث وحدات.
- عدد الوحدات الكلية (٢٤) اربعة وعشرون وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية اليومية (٩٠) دقيقة.

توزيع زمن الوحدة اليومية في تدريبات Zumba Toning:

قامت الباحثة بتقسيم زمن الوحدة التدريبية إلى ثلاث أقسام وتم توزيع محتوى الوحدة التدريبية اليومية وكذلك تشكيل حمل التدريب وتوزيع أنشطة التدريبات المقترحة للطالبات في الرقص الحديث على وحدات التدريب اليومية والأسبوعية خلال فترة الإعداد كما يوضح جدول (٧) ذلك.

جدول (٧)

التوزيع الزمني للأقسام الثلاثة لوحدات التدريب اليومية لتدريبات Zumba Toning

م	أجزاء الوحدة التدريبية اليومية	المحتوى	الزمن
1	التمهيدي	إعمال إدارية	٥ ق
	الإحماء	تهيئة الجسم	١٥ ق
2	الرئيسي	اداء التدريبات الزومبا قيد البحث	دقيقة (٣٥)
	مستوي الاداء	الجملة الحركية مقسمة على الوحدات	دقيقة (٣٠)
3	الختام	تمرينات تهدئة واسترخاء	٥ ق
	الزمن الكلي		٩٠ ق

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٨) طالبات من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠ / ٢ / ٢٠٢٢ م / ٢٣ / ٢ / ٢٠٢٢ م وذلك للتعرف على:

- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة.
- مدى مناسبة المكان لتطبيق البرنامج.
- تحديد الزمن المناسب لأجزاء الوحدة التدريبية.
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس.

- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيها.
- استخراج المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

خطوات اجراء التجربة:

القياسات القبليية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليية لمتغيرات البحث المختارة على عينة البحث وذلك يوم الخميس الموافق ١ / ٣ / ٢٠٢٢ م إجراء قياس المتغيرات البدنية ومستوى الأداء في الرقص الحديث.

تطبيق تدريبات الزومبا التناغمية: Zumba Toning

تم تطبيق تدريبات الزومبا التناغمية Zumba Toning على عينة البحث في الفترة من الخميس الموافق ٢٤ / ٢ / ٢٠٢٢ إلى يوم الثلاثاء الموافق ١٩ / ٤ / ٢٠٢٢ م وأتبعت عينة تدريبات الزومبا التناغمية Zumba Toning قيد البحث.

القياسات البعديية:

تم إجراء القياسات البعديية لجميع الاختبارات قيد البحث على عينة البحث وذلك يوم الخميس الموافق ٢١ / ٤ / ٢٠٢٢ م بنفس ترتيب القياسات القبليية.

الاسلوب الاحصائي المستخدم:

استخدمت الباحثة حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام:

- . الوسيط الحسابي .
- . الوسيط .
- . الانحراف المعياري .
- . معامل الالتواء .
- . دلالة الفروق اختبار " ت " .
- . معامل الارتباط .
- . دلالة الفروق بطريقة .
- . نسبة التغير .

وقد ارتض الباحث جميع النتائج عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث

ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
دال	*4.11	0.21	35.2	0.68	28.1	سم	القدرة العضلية	المتغيرات البدنية
دال	*3.96	0.41	9.91	0.48	11.8	ث	التوافق	
دال	*4.92	0.65	14.8	0.47	9.4	ث	التوازن	
دال	*3.60	0.48	59.8	0.41	67.5	ث	الرشاقة	
دال	*4.10	0.47	14.1	0.98	18.20	سم	المرونة	

*قيمة (ت) عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.228

يتضح من جدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى اللياقة البدنية قيد البحث لدى عينة البحث من طالبات الرقص الحديث.

جدول (٩)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث

ن = ١٠

نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
%25.26	7.1	0.21	35.2	0.68	28.1	سم	القدرة العضلية	المتغيرات البدنية
%19.07	1.89	0.41	9.91	0.48	11.8	ث	التوافق	
%57.44	5.4	0.65	14.8	0.47	9.4	ث	التوازن	
%12.87	7.70	0.48	59.8	0.41	67.5	ث	الرشاقة	
%29.90	4.19	0.47	14.1	0.98	18.20	سم	المرونة	

*قيمة (ت) عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.228

يتضح من جدول رقم (٩) وجود نسبة تحسن في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (12.87 الى 29.90) بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لدى عينة البحث من طالبات الرقص الحديث.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء

الطالبات في الرقص الحديث ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
دال	11.25	3.21	35.21	2.58	15.85	درجة	مستوى الأداء في الرقص الحديث

*قيمة (ت) عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.228

يتضح من جدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى الأداء لجملة الرقص الحديث لدى عينة البحث من الطالبات.

جدول (١١)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء

الطالبات في الرقص الحديث ن = ١٠

نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
%54.98	19.36	3.21	35.21	2.58	15.85	درجة	مستوى الاداء في الرقص الحديث

*قيمة (ت) عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.228

يتضح من جدول رقم (١١) وجود نسبة تحسن في مستوى الأداء بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في الرقص الحديث لدى عينة البحث من طالبات الرقص الحديث.

مناقشة النتائج

اسفرت نتائج جدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى اللياقة البدنية والمتمثل في (القدرة العضلية - التوافق - التوازن - الرشاقة - المرونة) لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي، كما يتضح من جدول رقم (٩) وجود نسب تحسن في اللياقة البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (١٢,٨٧ إلى ٢٩,٩٠)، وترجع الباحثة هذه الفروق في اللياقة البدنية والمتمثلة في (القدرة العضلية - التوافق - التوازن - الرشاقة - المرونة) إلى فاعلية تدريبات الزومبا التناعمية والتي راعت الباحثة فيها

تقتين شدة الاحمال التدريبية، والتدرج من السهل إلى الصعب في تنفيذ تدريبات الزومبا التناغمية بحيث تتناسب مع طبيعة عينة البحث من حيث المستوى البدني او المهاري، بالإضافة إلى تنوع التدريبات لمختلف العضلات العاملة، الامر الذي أسهم في تنمية عناصر اللياقة البدنية والمتمثلة في (القدرة العضلية – التوافق – التوازن – الرشاقة – المرونة) حيث تعتبر تدريبات الزومبا التناغمية من التدريبات الهوائية فتسهم في اكساب الطالبات القدرة الهوائية مما ساعدهن في رفع الياقة البدنية لديهن.

كما تعزو الباحثة هذه الفروق ونسب التحسن إلى تدريبات الزومبا التناغمية حيث أنها تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الشعور بالملل او التعب مع شعور الطالبات بالبهجة اثناء الأداء على الموسيقى المحببة لهن، كما أن ممارسة تدريبات الزومبا التناغمية بالإضافة إلى عصى الزومبا مع حركات انتقالية مختلفة وتوافقية بشكل مستمر ومنتظم ساهمت في الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية.

وتشير الباحثة أن برنامج تدريبات الزومبا التناغمية Zumba Toning وما يحتويه من إحماء وإعداد بدني عام والذي اشتمل على مجموعة من التدريبات والحركات المختلفة والمستمرة التي تعمل على تنمية (القدرة العضلية – التوافق – التوازن – الرشاقة – المرونة) والذي أدى بدوره إلى تنمية وتطوير اللياقة البدنية للطالبات.

وترجع الباحثة هذه الدلالة ونسب التحسن إلى اختيار التدريبات المناسبة والذي يُعد من الجوانب الهامة في الوحدات التدريبية حيث أنه يحدد المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم والتي يتم التركيز عليها وتقويتها من خلال وحدات تدريبية مقننة مما يؤدي إلى حدوث تطوير فيما وضعت من أجله.

وفي هذا الصدد يؤكد "عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب" (١٩٩٦) أنه في حالة الأداء الحركي للاعب فان المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات لإنتاج الأداء الحركي المقصود وكما أن نفس الدفعات العصبية تحدث في المخ والعضلات عندما تقوم الطالبة بالتصور للحركات دون أدائها العلي لها. (١٣: ٢٥٠، ٢٥١)

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من "رانيا عطية" (٢٠٢٠)، "اني سي أمبارو واخرون" Iannie C. Amparo et al (٢٠١٩)، "أميرة يحيى" (٢٠١٦) "شيرين عبد الحميد" (٢٠١٥) والتي أشارت إلى أن ممارسة النشاط الرياضي والتمرينات

الهوائية من خلال تدريبات حديثة يساعد على رفع مستوى المتغيرات البدنية ويحسن من مستوى الأداء.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على:

"انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى اللياقة البدنية ولصالح القياس البعدي لدى الطالبات في الرقص الحديث".

ويتضح من جدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى أداء الطالبات في الرقص الحديث، ويتضح من جدول رقم (١١) وجود نسب تحسن في مستوى الأداء بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة للطالبات في الرقص الحديث ولصالح القياس البعدي، وتعرّضت الباحثة هذه الفروق وذلك التحسن إلى طبيعة أنشطة البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الزومبا التناغمية Zumba Toning والذي تم تطبيقه على عينة البحث وما يحتويه من حركات متنوعة وراقصة وشيقة تؤدي على الموسيقى المتنوعة والمشجعة للطالبات على أداء الوحدات التدريبية باستمرارية وبدون الشعور بالملل مما أدى إلى زيادة الاستمتاع والبهجة أثناء الأداء والذي أدى بدوره إلى ارتفاع وتحسين اللياقة البدنية وكذلك مستوى الأداء في الرقص الحديث.

ويتفق ذلك مع ما ذكرته " صفيه احمد محي الدين، ساميه ربيع محمد (٢٠٠٢م)" أن الموسيقى تُسهم في سرعة اكتساب الإحساس بالحركة وبالتالي تنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير الحاسة الموسيقية والتربية الجمالية للطالبات، وايضاً تميزت تدريبات الزومبا التناغمية Zumba Toning بتحريك كل أجزاء الجسم باستمرارية مع الموسيقى مما أضاف نوع من التجدد في التدريب والمتعة في الأداء أدى إلى التحسن الإيجابي في اللياقة البدنية قيد البحث ومستوى الأداء لصالح عينة البحث. (٨٧:١٢)

كما ترجع الباحثة هذه الفروق ونسب التحسن في مستوى الأداء للطالبات في الرقص الحديث إلى أن التدريبات التي تحتوي عليها تدريبات الزومبا التناغمية Zumba Toning مع المصاحبة الموسيقية أدى إلى تحسن الأداء وانسيابيته وتوافقه مع الإيقاع الموسيقي المتنوع في السرعة مما كان له الأثر في تحسن مستوى الأداء وتحسن المدى الحركي للأداء.

كما ترى الباحثة أن التحسن في مستوى الأداء يرجع إلى الاستمرار في التدريب لمدة (٨) أسابيع والتدرج بالحمل داخل الوحدات التدريبية بما يعادل (٢٤) وحدة تدريبية قد ساعد في تحسين وتطوير مستوى الأداء في الرقص الحديث.

ويشير في هذا الصدد "موسى فهمي" (١٩٩٦) أن المتغيرات تُعد المدخل الأساسي للوصول باللاعبات إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية ومستوى الأداء الحركي وذلك من خلال تطوير اللياقة البدنية للاعبات، فتنمية المتغيرات البدنية تعني كل الإجراءات والتدريبات التي يضعها المدرب وحدد حجمها وشدتها واداءها وفقاً للبرنامج الذي يضعه ويقوم بتنفيذه يومياً أو أسبوعياً. (١٦)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من "رانيا عطية" (٢٠٢٠)، "اني سي أمبارو واخرون" Iannie C. Amparo et al (٢٠١٩)، "اميرة يحي" (٢٠١٦) ان التدريب المستمر والتدريب الهوائي يعمل على تحسين وتطوير اللياقة البدنية مما له عظيم الأثر في تحسين مستوى الأداء.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على:

"انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى الأداء المهارى ولصالح القياس البعدي لدى الطالبات في الرقص الابتكاري الحديث".

الاستنتاجات

- أثر استخدام تدريبات الزومبا التناغمية Zumba Toning تأثير إيجابي على مستوى اللياقة البدنية قيد البحث للطالبات في الرقص الحديث.

- أثر استخدام تدريبات الزومبا التناغمية Zumba Toning تأثير إيجابي على مستوى الأداء للطالبات في الرقص الحديث.

التوصيات

1- استخدام برنامج تدريبات الزومبا التناغمية Zumba Toning في جزء الاحماء والاعداد البدني في دروس التعبير الحركي لما له من أثر في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء.

- 2- استخدام برنامج تدريبات الزومبا التناغمية Zumba Toning في الاحماء والاعداد البدني للمقررات العملية الأخرى لما لها من تأثير إيجابي في تحسين اللياقة البدنية ومستوى الأداء.
- 3- إجراء دراسات للمقارنة بين تأثير تدريبات الزومبا التناغمية Zumba Toning والتدريبات الهوائية الأخرى المختلفة.
- 4- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى وتتناول متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

المراجع

المراجع العربية

- ١- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٨م): التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة.
- ٢- اجلال محمد ابراهيم، نادية محمد درويش (2002): الرقص الابتكاري الحديث، دار الكتاب، القاهرة.
- ٣- أميرة يحيى محمد (٢٠١٦م): "فاعلية برنامج باستخدام تدريبات زومبا على بعض القدرات البدنية لتحسين المستوى المهارى للجملة الحركية في الرقص الحديث"، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٤- أميرة يحيى محمد (٢٠١٦م): "فاعلية برنامج باستخدام تدريبات زومبا على بعض القدرات النفسية لتحسين المستوى المهارى للجملة الحركية في الرقص الحديث"، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٥- أميرة يحيى محمد (٢٠١٧م): "فاعلية برنامج باستخدام تدريبات زومبا على بعض القدرات البدنية والنفسية لتحسين المستوى المهارى للجملة الحركية في الرقص الحديث"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ٦- رانيا عطية رمضان (٢٠٢٠م): "تأثير برنامج تعليمي باستخدام Zumba step على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الجملة الحرة في الرقص الحديث"، بحث

- منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثالث للنصف الاول، الصفحة (١٩٦ – ١٧٩)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ٧- ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦م): التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- ٨- سميحة محمود غريب (٢٠٢١م): "تدريبات سترونج باي زومبا وأثرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء في الرقص الابتكاري الحديث"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ٩- سيدة علي عبد العال، سميحة محمود غريب (٢٠٢١م): "تدريبات الـ سترونج باي زومبا وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية الخاصة في الرقص الابتكاري الحديث"، بحث علمي منشور، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ١٠- شيرين محمد عبد الحميد (٢٠١٥م): "تأثير الزومبا على اللياقة البدنية والدافعية ومستوى أداء طالبات التربية الرياضية في التمرينات الإيقاعية"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١١- صفية محي الدين حمدي (٢٠٠٧م): التصميم الابتكاري لعروض التعبير الحركي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ١٢- صفية احمد محي الدين، سامية ربيع محمد (٢٠٠٢م): الباليه والرقص الحديث كليه التربية الرياضية للبنات الجزيره، جامعه حلوان القاهرة.
- ١٣- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب (١٩٩٨م): التدريب الرياضي – تدريب الاثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧م): اللياقة البدنية ومكوناتها "الأسس النظرية – الاعداد البدني – طرق القياس"، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- منال احمد امين، احمد محمود حسن، اية محمد عبد المنعم (٢٠٢١م): "تأثير تدريبات الزومبا على الثقة بالنفس لدى المرأة المعنفة"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

- ١٦- موسى فهمي إبراهيم (١٩٩٦م): اللياقة البدنية والتدريب الرياضي – الاعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة
- ١٧- نادية الطويل وآخرون (٢٠١٩م): الأسس العلمية للتمرينات الفنية الإيقاعية، ط٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة
- ١٨- نجاح التهامي (٢٠٠٢م): الباليه، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.
- ١٩- نداء دياب ديب العويوى (٢٠١٥م): تأثير برنامج للزومبا على دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال صورته الجسم وتقدير الذات لدى الأناث من اعمار (٢٥:٨)، كلية الدراسات العليا جامعه النجاح الوطني، نابلس -فلسطين.

المراجع الاجنبية

- 20- Adriana Ljubojevic¹, Vladimir Jakovljevic¹, and Milijana Poprzen² (2014) : Effects of Zumba fitness program on body composition of women, Faculty of physical education and sport, University of banjaluka, Bosnia and Herzegovina, www.sportlogia.com2014, 10(1), 29-33
- 21-Iannie C. Amparo, Krizza Bianca, Jill R. del, Mary Anne, Heidee Lou, Faith Mariah and Maria Alma (2019) :Effect of Zumba toning on muscular endurance of detrained athletes in the College of Rehabilitative Sciences at Cebu Doctors' University, main library, u9 Ef36am2019, herdinplus
- 22- Kristina Hiznayova (2012): Exercise intensity during Zumba fitness and Tae-bo aerobics, 7th INSHS international Christmas sport scientific Conference , 9 december 2012, international network of sport and health science Szombathely, hungar.
- 23- Mary Luetngen, John p., Carl Foster, Richard Mlkat, Jose Rodriguez (2012) : Zumba: sure it's fun but it effective?, fitness research, september 2012. ACE certifiednews.
- 24- Pablo A. Domene a, Hannah J. Moir a, Elizabeth Pummell a, Chris Easton b (2014) : Salsa dance and Zumba fitness Acute responses during community-based classes, a faculty of science,



engineering and computing, Kingston university, UK Received
13 May 2014; revised

25- September 2014: accepted 15 december 2014. 16- Rebecca Rogers, B.A
(2014) : Physiological Responses to a 60 Minute Zumba Class in
College Age Females, PROQUEST LLC, United States of
American.

26- **Singer**, Robert N. (1972): Coaching, athletics, and psychology
(McGraw-Hill series in health education, physical education, and
recreation), Book Company, New York.

مراجع شبكة الانترنت:

27- <https://fitnesstells.com/an-introduction-to-zumba-toning/#:~:text=Zumba%20Toning%20is%20a%20weight,concernin%20issue%20in%20older%20adults>.

28- <https://www.jrfitness.com.sg/zumba-toning>

29- <https://carolinadance.com/about/news/why-dancing-is-the-best-form-of-exercise>

30- <https://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/dance-for-exercise#:~:text=Dancing%20is%20a%20whole%2Dbody,about%20the%20same%20as%20jogging>.