

مجلة

جامعة الملك سعود

(دورية علمية محكمة)

المجلد التاسع

علوم الرياضة والتربية البدنية (١)

(٢٥/٢٠٢٥م)

يناير

(١٤٤٦هـ)

رجب

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية

رئيس هيئة التحرير

أ.د. / خالد بن صالح المزيني

مدير التحرير

دكتور / خالد بن سعود الجلعود

أعضاء التحرير

د. / عبدالرحمن بن سعد العنقري

جامعة الملك سعود (السعودية)

د. / محمد بن يحيى فقيهي

جامعة الملك سعود (السعودية)

د. / شايع بن عايض القحطاني

جامعة الملك سعود (السعودية)

د. / ياسر محروس مصطفى

جامعة الملك سعود (السعودية)

د. / غدير بنت سليمان الجريبان

جامعة الملك سعود (السعودية)

سكرتير التحرير

أستاذ دكتور / أحمد محمد عبدالسلام

لجنة المحررين الاستشارية العالمية

البروفيسور / ريسان خريط مجيد

الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة (السويد)

البروفيسور / يحيى كاظم النقيب

جامعة قطر (قطر)

البروفيسور / هاشم عدنان الكيلاني

الجامعة الأردنية (الأردن)

البروفيسور / بسام عبد الله مسمار

الجامعة الأردنية (الأردن)

Prof . Dr. Scott K. Powers

University of Florida (USA)

Prof. Dr. Michael Sagas

University of Florida (USA)

Prof. Dr. Michael Duncan

Coventry University (UK)

Prof. Dr. Ping Xiang

Texas A&M University (USA)

Prof. Dr. Se-HYUK Park

Seoul National University (Korea)

Prof. Dr. Dan Connaughton

University of Florida (USA)

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية (دورية علمية محكمة نصف سنوية) ومتخصصة في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية تصدر عن كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود باللغتين العربية والإنجليزية.

الرؤية:

الريادة في مجال نشر البحوث المحكمة والمتميزة في علوم الرياضة والتربية البدنية محلياً ودولياً.

الرسالة:

إثراء المجال العلمي بنشر البحوث المحكمة في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية وفق معايير مهنية عالمية متميزة.

الأهداف:

- ١ - نشر الأبحاث العلمية المحكمة التي تسهم في تطوير ورقي الرياضة وتعزيز صحة المجتمع.
- ٢ - إثراء قواعد المعلومات العربية بالبحوث الرصينة في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية.
- ٣ - المساهمة في رفع معايير النشر باللغة العربية واستقطاب الباحثين المتميزين للنشر باللغة العربية.
- ٤ - تلبية حاجات أعضاء هيئة التدريس والباحثين المتخصصين محلياً وإقليمياً للنشر العلمي في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية.

٥ - أن تكون المجلة مرجعية علمية للباحثين في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية.

للمراسلة:

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود - الرياض - المملكة العربية السعودية. ص.ب ٢٤٢٥ رمز

بريدي ١١٤٥١ - هاتف ٠٠٩٦٦١٨٠٦٣٢١١ / فاكس ٠٠٩٦٦١٨٠٦٣٣٧٤

بريد الكتروني sa.edu.ksu@JSSPE

موقع الكتروني: https://sa.edu.ksu.csspa/ar/jsspe

- الاشتراك والتبادل

ص.ب ٦٨٩٥٣ رمز بريدي ١١٥٣٧

دار جامعة الملك سعود للنشر - جامعة الملك سعود - الرياض - المملكة العربية السعودية

ثمن النسخة الواحدة شاملاً البريد

عدد الإصدارات:

تصدر مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية دورياً مرتان في السنة: يناير ويوليو (July & January)

طبيعة المواد المنشورة:

تهدف المجلة إلى إتاحة الفرصة لكافة أعضاء هيئة التدريس والباحثين لنشر إنتاجهم العلمي في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية، والذي يجب أن تتوافر فيه الأصالة والجودة والمنهجية العلمية. وتقبل المجلة نشر الفئات التالية والتي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الإنجليزية:

- البحوث الأصلية.
- البحوث الاستعراضية
- ملخصات البحوث.
- المراسلات العلمية القصيرة.

إرشادات الباحثين:

- في المقاس تترك الهوامش التالية من مقاس الصفحة ٤A
 - عن يمين ويسار الصفحة ٥, ٢ سم.
 - من أعلى وأسفل الصفحة ٨, ٣ سم.
 - تقسم الصفحة إلى عمودين المسافة بينهما ١ سم.
 - الطول ٢٣ سم بما فيها الترويسة، والعرض ١٦ سم بما فيها المسافة بين العمودين (عرض العمود ٥, ٧ سم).

- في عدد صفحات البحث باللغة العربية يجب ألا يتجاوز عن (٢٥) صفحة (A4) متضمنة الملخصين العربي والإنجليزي والمراجع والملاحق.
- في عدد صفحات البحث باللغة الإنجليزية يجب ألا يتجاوز عن (٢٠) صفحة (A4) متضمنة الملخصين العربي والانجليزي والمراجع والملاحق.
- تكتب بيانات البحث التالية باللغتين العربية والانجليزية وهي:
(عنوان البحث واسم الباحث أو الباحثون والإنتماء المهني وبيانات التواصل مع الباحث).
- لا يتجاوز عدد كلمات المستخلص للبحوث باللغة العربية عن (٢٠٠ كلمة) ويتضمن العناصر التالية:
(الموضوع والأهداف والمنهج وأهم النتائج والخلاصة وأهم التوصيات) مع العناية بتحريرها بشكل علمي.
- لا يتجاوز عدد كلمات المستخلص للبحوث باللغة الانجليزية عن (٢٠٠ كلمة) ويتضمن العناصر التالية:
(الموضوع والأهداف والمنهج وأهم النتائج والخلاصة وأهم التوصيات) مع العناية بتحريرها بشكل علمي.
- وضع الكلمات الدالة (المفتاحية) المعبرة بدقة عن موضوع البحث نهاية المستخلص (عربي/إنجليزي)، بحيث لا يتجاوز عددها (٣) كلمات.
- يستخدم خط (LINOTYPE LOTUS) للبحوث باللغة العربية ويكون حجم الخط (١٢) عادي للمتن والعناوين، وبحجم (١٢) أسود للمستخلص وبحجم (١٠) أسود للجداول والأشكال وعناوينها والتعليقات.
- يستخدم خط (Roman New Times) للبحوث باللغة الإنجليزية بحجم (١٠) عادي للمتن والعناوين، وبحجم (١٠) أسود للمستخلص، وبحجم (٨) أسود للجداول والأشكال وعناوينها والتعليقات.

© ٢٠٢٥ (١٤٤٦هـ) جامعة الملك سعود

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي جزء من المجلة أو نسخه بأي شكل وبأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو استعادتها دون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر



ص.ب ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ المملكة العربية السعودية

كلمة هيئة التحرير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد،
يسر هيئة تحرير مجلة «علوم الرياضة والتربية البدنية» أن تضع بين أيدي قرائها الكرام العدد السابع عشر من المجلة (شهر يناير من عام ٢٠٢٥م الموافق رجب من عام ١٤٤٦هـ)، وهي مجلة علمية دورية محكمة ومتخصصة في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية، تصدر عن كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود باللغتين العربية والإنجليزية.

وتهدف المجلة إلى نشر الأبحاث العلمية المحكمة التي تسهم في تطوير ورقي الرياضة وتعزيز صحة المجتمع، وكذلك إثراء قواعد المعلومات العربية بالبحوث الرصينة، والمساهمة في رفع معايير النشر باللغة العربية، واستقطاب الباحثين المتميزين للنشر بها، على أن تكون المجلة مرجعية علمية للباحثين في مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية.

كما أن شروط النشر بالمجلة تتوافق مع معايير النشر الدولية والتي سوف تسهم في أن يكون معامل تأثيرها عال ويعكس جودة النشر بها، وتلقى المجلة كل الدعم من كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ومن جامعة عريقة تصنف ضمن أفضل الجامعات العالمية في التصنيفات الدولية. وقد تناول هذا العدد مجموعة من الأبحاث المتنوعة في مختلف مجالات علوم الرياضة والتربية البدنية، كما تنوعت بيئات التطبيق للأبحاث في أكثر من دولة من دول الوطن العربي. وفي الختام نسأل الله تعالى أن يلهمنا التوفيق والسداد،،

هيئة التحرير

المحتويات

واقع نظرة أولياء الأمور والنظرة المجتمعية السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود من وجهة نظر الطلاب	١
عبدالله بن غرم عبدالله الشهري	١
دور تقنية حكم الفيديو المساعد (var) في التقليل من أخطاء الحكام في كأس الخليج ٢٤ لكرة القدم من وجهة نظر الإعلام الرياضي	٢٣
محمد حسين النظاري و عبدالواحد العيزري	٢٣
واقع التعليم الجامعي الإلكتروني في ظل جائحة كورونا كوفيد - ١٩ من وجهة نظر أعضاء الهيئات التدريسية على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية بالجزائر.	٣٥
غالي بن هدية، هوار عبداللطيف، بوقشيش مولود، وبين قوة علي	٣٥
تصور مقترح لتطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ " من وجهه نظر القيادات الرياضية	٤٩
ماجد بن عيسى الأحمد ودينا كمال محمود	٤٩
فاعلية التدريبات المهارية على تطوير مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكوره علي جهاز طاولة القفز	٧٣
أحمد علي محمد عبد الرحمن وأمل محمد صلاح الدين محمد	٧٣
تأثير تدريبات القوة الوظيفية في بعض المتغيرات الفسيولوجية وبعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهارى للناشئين على جهاز الحلق	٨٩
خالد إبراهيم أبووردة	٨٩
قياس الحصائل المعرفية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان لمعلمي التربية البدنية	١٠٣
د. محمد محمد عبد العزيز أحمد	١٠٣
معايير مقترحة لتقييم أداء الطلاب في بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة وفقاً لمتطلبات الجودة والاعتماد	١٣١
علي عبد الرحمن زيد القاضي	١٣١

- تأثير تدريبات لبعض القدرات التوافقية على فاعلية الأداء المهاري وبعض المتغيرات الكينماتيكية للملاكمين الشباب
 مصطفى محمد أحمد نصر وحماة عبد العزيز حبيب ١٥٧
- تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز المتوازيين
 شادي محمد الشحات الحناوي ١٧٩
- المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان
 هبة إبراهيم محمد الأشقر، فاطمه حسن عبدالباسط، شاذلية الفيتوري، وسميحة عمارة ٢٠٣
- اتجاهات معلمي التربية البدنية وطلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض نحو التعليم عن بُعد في تدريس التربية البدنية
 محمد ناصر محمد آل خميسه، وطارق عبد العظيم الشامخ ٢٢٥
- دراسة تحليلية مقارنة للنهائيات الحركية على جهاز المتوازيين ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م ودورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م
 أحمد على محمد عبد الرحمن، أمل محمد صلاح الدين محمد ٢٥٥
- طبيعة ممارسة الأسرة للأشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩)
 عبدالاله بن أحمد الصلوي ٢٧١
- تأثير برنامج للتدريب العقلي على أبعاد التصور العقلي ومستوى الأداء الفني لبعض مهارات الجمباز
 شادي محمد الشحات الحناوي ٢٩٣
- دور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني
 هبة طه محمد عبد الغني وهدي حسنى الشايب ٣١١
- تأثير برنامج تدريبي على زمن رد الفعل البسيط والانتقائي لدى طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية
 نهله الهوساوي ومحمد عيسى السعيد ٣٣٣

البحوث الإنجليزية

- تقييم تركيز البوتاسيوم في البول لدى لاعبي كرة القدم السعوديين الشباب
 غريب عمر الشويعر ٢
- الفرص والمعوقات لممارسة النشاط البدني والنظام الغذائي الصحي لدى النساء العاملات في جامعة الملك سعود بمدينة الرياض.
 د. جواهر حجي الحجي ٨

أبحاث العدد

واقع نظرة أولياء الأمور والنظرة المجتمعية السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود من وجهة نظر الطلاب

د. عبدالله بن غرم عبدالله الشهري

أستاذ علم الاجتماع الرياضي المساعد بجامعة الملك سعود

(قدم للنشر في ١٩/١١/٢٠١٩م؛ وقبل للنشر في ٢٢/٦/٢٠٢٠م)

ملخص البحث: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع نظرة أولياء الأمور والنظرة المجتمعية السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود من وجهة نظر الطلاب، تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والمعدل الدراسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة، إذ تكونت عينة الدراسة من ٢٧٩ طالباً من كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود تم اختيارهم من التخصصات المختلفة في الكلية، وتم تطبيق استبانة النظرة المجتمعية بعد تحكيمها، لقياس نظرة أولياء الأمور والمجتمع تجاه هؤلاء الطلاب وكانت الاستبانة مكونة من ٣٤ عبارة توزعت على محورين، هي محور أولياء الأمور ومحور المجتمع. وكان من أبرز نتائجها أن واقع نظرة أولياء الأمور والمجتمع السائدة (واقع النظرة المجتمعية السائدة) لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من وجهة نظر الطلاب كانت سلبية.

الكلمات المفتاحية: أولياء الأمور - النظرة المجتمعية

“Parents’ Opinion and The Prevailing Societal Perspective Towards Students of the College of Sport Sciences and Physical Activity at King Saud University from The Students’ Opinions”

Dr. Abdullah Ghurm Alshehri

Assistant Professor in Sports Sociology at King Saud University

(Received 19/11/2019; Accepted for publication 22/6/2020)

Abstract:

This study aimed to identify on parents’ opinion and the prevailing socail perspective towards students of the college of sport sciences and physical activity at king saud university from the students’ opinions, according to the variables of the level of study, specialization and the academic GPA. The researcher used the descriptive method for its suitability to this study. 279 students from College of Sport Science and Physical Activity at King Saud University were selected from different disciplines in the college. The survey was applied to the community perspective after judging it, to measure the parents' and society's view of these students. The survey consisted on 34 phrases divided into two axes: parents and community. The results indicated that parents’ view point and the community (the prevailing societal perspective) for the college of sport science and physical activity students was negative.

Keywords: Parents -Community Perspective

مقدمة وأهمية البحث

تعد الجامعة محطة تربوية هامة في حياة الطلاب لما تقدمه من برامج علمية ومناهج تربوية تعمل على تنمية القيم الأخلاقية والتربوية والاجتماعية التي تعطيهم نتائج إيجابية في علاقاتهم الاجتماعية وتصرفاتهم السلوكية. وتعتبر مجالات علوم الرياضة والنشاط البدني وتخصصاتها المختلفة من الخيارات المتاحة للطلاب بعد تخرجه من المرحلة الثانوية التي تساعده في تحسين وتطوير قدراته البدنية وإشباع حاجاته ورغباته انفعالياً وعقلياً وبدنياً وذلك من خلال اختياره لمواصلة دراسته الجامعية في أحد التخصصات في علوم الرياضة (سعيد وحزمة وحسن، ٢٠١١م). وتعتبر كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود أحد مؤسسات التنوع العلمي وخياراً مناسباً ومكاناً ملائماً للطلاب الذي يرغب في التخصص في علوم الرياضة أو أحد فروعها نظراً لوجود مختلف التخصصات الفرعية ونظام تربوي شامل، حيث يمكن لخريجي كلية علوم الرياضة والنشاط البدني الحصول على العديد من الوظائف في المجالات التي يحتاجها المجتمع مثل المدارس والتعليم العالي والأندية الرياضية ومراكز الأنشطة الترويحية ومراكز اللياقة البدنية والصحية والتسويق الرياضي والبلث الإذاعي والصحافة الرياضية وإدارة المنشآت الرياضية والقطاعات العسكرية فضلاً عن قطاع الصحة العامة وبعض المؤسسات الحكومية والخاصة وتشمل هذه المؤسسات كل من وزارة التعليم، وزارة الرياضة، الكليات العسكرية، البلديات المحلية، وزارة الصحة والجامعات (الموقع الرسمي لكلية علوم الرياضة والنشاط البدني: <http://csspa.ksu.edu.sa/ar/node/481>).

ورغم كل ماتقدمه الكليات الرياضية والبدنية إلا أن هناك البعض من أولياء الأمور وأفراد المجتمع ينظرون للطلاب المنتهين بالكليات الرياضية والبدنية في الجامعات بنظرة خاطئة، حيث يعتقد هؤلاء أن علوم الرياضة هي مختلف أنواع

الرياضات فقط، وآخرون يفكرون في أنها مجهود بدني لتنمية العضلات فقط، بينما لمجموعة أخرى تعني مجموعة تمارينات متنوعة، في حين يرى آخرون أنها تربية للأجسام فقط، كما أنها بالنسبة للبعض عبارة عن مكان لممارسة بعض الرياضات المفضلة (عبدالغني، ٢٠٠٩م). بينما في الحقيقة هذه الكليات تقدم مجموعة من العلوم المختلفة التي تشكل ميدان تجريبي أهدافه إعداد فرد لائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية وذلك عن طريق أحد فروع علوم الرياضة. كما تساعد هؤلاء الطلاب في رفع المستوى البدني والمعرفي والثقافي باختلاف العلوم الرياضية وتعددتها (إبراهيم & فرحات، ١٩٩٨م).

وتشكل نظرة بعض أولياء الأمور والمجتمع النظرة العامة التي تحدد موقفهم نحو هؤلاء الطلاب، لذا عرف حسانين (١٩٨٢م) النظرة المجتمعية على أنها فكرة محددة أو حصيلة تمثل معنى معين أو تجريد لفكرة تم تكوينها تجاه ظواهر أو أشياء أو موضوعات محددة قد تكون خاطئة وقد تكون صحيحة، فالنظرة المجتمعية الخاطئة تمثل عقبة كبيرة ومشكلة يجب أن تكون موضوعاً للبحث والتمحيص حيث قد يترتب عليها تثبيت صورة ذهنية خاطئة نحو الطلاب المنتهين بالكليات الرياضية والبدنية، وذلك من منطلق أن النظرة الخاطئة هي نتاج للإدراك السابق تكوينه عن شيء معين بناءً على مثير يثير المدرك الذي سبق وتكون عند الفرد، وبالتالي فإن النظرة الخاطئة ينتج عنها سلوك إدراكي خاطئ. لذا فإن طلاب كليات التربية الرياضية والبدنية غيرهم من طلاب المجالات الأخرى يمكن أن يتأثروا بالنظرة المجتمعية الخاطئة المنتشرة حولهم نتيجة لعدم إنتشار الوعي السليم في المجتمع، أو للإعلام الخاطئ أو الغير كافي، أو لعوامل إجتماعية وثقافية أو لقلة الإمكانيات أو لبعض العادات والتقاليد الخاطئة. ويؤكد الطويسي (٢٠١٣م) بأن النظرة المجتمعية تعكس المدركات الإيجابية أو السلبية عند مجموعة من الأفراد تكون على شكل تقدير أو عدم تقدير لأهمية موضوع أو

قضية معينة. وترتبط هذه النظرة بشكل أو بآخر بطبيعة القيم التي يمثلها المجتمع نحو طلاب كليات علوم الرياضة.

ويشير آدم (٢٠٠٧م) إلى أن النظرة المجتمعية الخاطئة تجاه طلاب الكليات الرياضية والبدنية تعتبر أحد العقبات التي تواجههم في الكثير من الأوقات داخل المجتمع بل إنهم يشعرون بها كثيراً، حيث أن بعض أفراد المجتمع ينظر للطلاب والمختصين في التربية الرياضية والبدنية بأنهم طلاب ليس لديهم أهداف لتحقيقها وإنما هم فقط يهتمون بأمور التدريب البدني والتدريس العملي وممارسة الأنشطة والمحاضرات العملية بما في ذلك إرتداء الزي الرياضي الذي أصبح يشكل حرجاً للكثير من الطلاب أمام مجتمعه. بينما يذكر كلاً من إسماعيل وشهاب (٢٠٠٨م) بأن النظرة المجتمعية الإيجابية لبعض أفراد المجتمع تجاه طلاب كليات التربية الرياضية أو البدنية تؤدي لنجاحهم في مجتمعهم، فمن الخطأ اعتبار الطلاب المتخصصين في علوم الرياضة والنشاط البدني معزولين أو مستقلين عن بقية أفراد المجتمع، بل لا يمكنهم أن ينجحوا في حياتهم الأكاديمية بمعزل عن تأييد وتفهم واقتناع المجتمع من حولهم، لأن ذلك يشكل البنيان الأساسي لمناخهم التعليمي والتربوي والتي قد تؤثر بشكل واضح على حياتهم وثقتهم ومستقبلهم عندما يتم النظر إليهم أنه أقل من الطلاب الآخرين في الكليات والتخصصات الأخرى.

وقد أوضح هلتون ومعوذ (١٩٦٩م) نقلاً عن إسماعيل وشهاب (٢٠٠٨م) بأن طلاب الكليات الرياضية والبدنية يحتاجون لتقبل المجتمع لهم ولتخصصهم، خصوصاً في مجال العلاقات العامة من أجل مواجهة الإتجاهات السلبية والمفاهيم الخاطئة التي توجد لدى معظم أفراد المجتمع تجاه طلاب الكليات الرياضية والبدنية، بل إن منهم من يعتبر هذا التخصص غير ضروري ودخيل على الجامعات والمجتمع. ويضيف آدم (٢٠٠٧م) بأن أولى خطوات التعديل أو التغيير

هي تحديد أسباب النظرة المجتمعية الخاطئة المنتشرة ثم وضع الخطط والبرامج لتعديلها أو تغييرها إذا لزم الأمر. والتعرف على النظرة المجتمعية الخاطئة أما عن طريق الممارسين أنفسهم (طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني)، وذلك لأن لإلتصاقهم بأولياء الأمور والمجتمع وقدرتهم على إستخلاص الحقائق سيكون أكثر موضوعية في تقويم هذه النظرة إذا كانت سلبية وتعزيزها إذا كانت إيجابية. لذلك تعد أكبر المشكلات التي تواجه طلاب الكليات الرياضية والبدنية خاصة في الدول النامية إنتشار النظرة السلبية عند بعض أولياء الأمور والمجتمع مما قد تشكل قوى سلبية تؤثر عليهم سلباً وتعوق تقدمهم وتحقيقهم لأهدافهم.

لذا فإن إختيار موضوع هذا البحث ماهو إلا محاولة للتعرف على واقع النظرة المجتمعية السائدة لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود، وأيضاً لفت إنتباه أولياء الأمور والمجتمع بضرورة تصحيح هذه النظرة السلبية إن وجدت، وفي المقابل تعزيزها إذا كانت إيجابية، وتوضيح الدور الذي تلعبه علوم الرياضة والنشاط البدني بتخصصاتها المتعددة في المجتمع. ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة التي تلامس شريحة مهمة في المجتمع وهم الطلاب والذي كان سبباً لإختيار هذا الموضوع (واقع نظرة أولياء الأمور والنظرة المجتمعية السائدة حول طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود من وجهة نظر الطلاب).

مشكلة الدراسة

لاحظ الباحث من خلال ممارسته لمهنة التدريس بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني ومن خلال الوقوف على بعض الحالات الطلابية وجود بعض المفاهيم والأفكار الخاطئة حول طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود كما يراها الطلاب أنفسهم، حيث يعتقد بعض أولياء الأمور والمجتمع

عامة أن الكلية ماهي إلا مكان لتعليم اللعب واللهو والترويح أو فرصة للتسلية وهروب من التخصصات العلمية. لذلك يواجه بعض طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني العديد من المعوقات (الصعوبات) التي يمكن أن تقف حاجزاً أمام تحقيق الأهداف التي تريد الكلية وطلابها الوصول إليها والتي بدورها قد تنعكس بالسلب على الأداء البدني والنفسي لهم، كما أن هناك ضغوط اجتماعية من بعض أولياء الأمور وأفراد المجتمع على طلاب الكليات الرياضية والبدنية مما قد يترتب عليه فقدان الثقة وعدم الارتياح وعدم تحمل المسؤولية والخوف من نظرة الآخرين وعدم تحقيق التفوق الشخصي، كل ذلك يولد حالة من عدم الاستقرار والتكيف والاتزان النفسي، الأمر الذي دفعنا لتناول هذه الدراسة وذلك من خلال توضيح واقع النظرة المجتمعية السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود، وعلى حد علم الباحث فإنه لم يتم دراسة واقع النظرة المجتمعية نحو طلاب الكليات الرياضية والبدنية بالجامعات في المملكة العربية السعودية بشكل خاص والمجتمع الخليجي بشكل عام، حيث أن معظم الدراسات كان تركيزها على المدركات الخاطئة حول التربية البدنية أو اتجاهات معلم التربية البدنية أو المدركات الخاطئة حول التربية الرياضية، حيث يعتبر سوء الفهم الذي تواجهه علوم الرياضة وتخصصاتها المختلفة من بعض أولياء الأمور والمجتمع هو أحد العقبات التي تواجه الطلاب الذين يلتحقون بتخصصات علوم الرياضة في الجامعات بل إنهم يشعرون بها كثيراً من خلال النظرة إليهم بصورة غير صحيحة.

أهداف الدراسة

تتمحور أهداف الدراسة حول نقاط أساسية هي:

- التعرف على واقع نظرة أولياء الأمور السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود. - التعرف على واقع النظرة المجتمعية السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة

والنشاط البدني بجامعة الملك سعود.

- التعرف على الفروق بين نظرة أولياء الأمور ونظرة المجتمع ككل نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود.

- هذه الدراسة قد تفيد أولياء أمور الطلاب الملتحقين بالتخصصات الرياضية والبدنية أو أحد فروعها والمجتمع ككل في ضوء ماسوف تسفر عنه.

أسئلة الدراسة

هناك عدة أسئلة تحاول هذه الدراسة الإجابة عليها وهي كالتالي:

- ما هو واقع نظرة أولياء الأمور السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود من وجهة نظر الطلاب؟

- ما هو واقع النظرة المجتمعية السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود من وجهة نظر الطلاب؟

- ماهو واقع نظرة أولياء الأمور والمجتمع ككل نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود من وجهة نظر الطلاب؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لواقع النظرة المجتمعية السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود تُعزى للمستوى الدراسي، المعدل الأكاديمي، التخصص الدقيق للطالب؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نظرة أولياء الأمور ونظرة المجتمع نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود؟

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في مايلي:

- إبراز واقع نظرة أولياء الأمور السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود. - إبراز واقع النظرة المجتمعية السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود. - معرفة نظرة أولياء الأمور والنظرة المجتمعية ككل سوف تساعد على تعزيزها إذا كانت إيجابية ومحاولة تصحيحها إذا كانت سلبية. - هذه الدراسة تعتبر الدراسة الأولى (حسب علم الباحث) التي تطرقت لواقع النظرة المجتمعية السائدة نحو طلاب الكليات الرياضية والبدنية في الجامعات سواء في المملكة العربية السعودية أو المجتمع الخليجي وبالتالي فإنها ستفتح المجال للتركيز على هذا الموضوع المهم من الناحية البحثية من جميع جوانبه المختلفة.

تحديد المصطلحات

النظرة المجتمعية: مدى تقبل المجتمع أو رفضه لوضع ما أو قضية ما (التاج، ٢٠١٦ م). طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني والنشاط البدني: هم الطلاب الملتحقين بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني في جامعة الملك سعود بالرياض.

الدراسات المشابهة

لقد حاول الباحث إيجاد دراسات سابقة في نفس الموضوع، ولكن نظراً لكون البحث يعد الأول حسب -علم الباحث- الذي يتطرق لواقع النظرة المجتمعية السائدة نحو طلاب الكليات الرياضية والبدنية في المملكة العربية السعودية وفي المجتمع الخليجي والعربي، لذا لم يجد أي دراسات سابقة ولكن هناك بعض الدراسات المشابهة التي أجريت في موضوعات مختلفة مثل المدركات الخاطئة حول التربية الرياضية وإتجاهات مدرسي التربية البدنية وأسباب تأخر التربية الرياضية وهي كالتالي:

دراسة سعيد وحزمة وحسن (٢٠١١م) التي هدفت للتعرف على الضغوط الاجتماعية وأثرها على قيم طلبة التربية الرياضية بجامعة ديالى وقد تم استخدام مقياس الضغوط الاجتماعية وكان عدد العينة (٦٠ طالباً وطالبة) من التربية الرياضية بجامعة ديالى، وكانت أبرز النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط الاجتماعية بين طلاب وطالبات التربية الرياضية بجامعة ديالى، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نظرة الآخرين. كما قام الحديدي (٢٠٠٠م) بدراسة هدفت إلى التعرف على المدركات الخاطئة الشائعة في التربية الرياضية لدى طلاب كلية العلوم التربوية لوكالة الغوث في الأردن، بهدف التعرف على الفروق في هذه المدركات تبعاً لمتغير الجنس والممارسة الرياضية، ونوع الطلاب والتخصص العلمي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي والإستبانة كأداة لجمع البيانات، وبلغ حجم العينة (٢٨٣ طالباً وطالبة)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك العديد من المدركات الخاطئة نحو التربية الرياضية، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق تبعاً لمتغير الجنس.

كما أجرى كلاً من القدومي وشاكر (١٩٩٨م) دراسة هدفت إلى التعرف على إتجاهات طلبة جامعة النجاح الوطنية نحو بعض المدركات الخاطئة للتربية الرياضية، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٧٤٠) طالباً وطالبة، طبق عليها استبانة طورها الباحثان معامل ثباتها (٨٩,٠). فأظهرت النتائج أنه يوجد (٩) مدركات خاطئة للتربية الرياضية من أصل (٣٠) مدركاً خاطئاً، ومن أكثرها شيوعاً: أن التربية الرياضية عبارة عن تمرينات وألعاب، ولا يجوز رسوب الطلبة في التربية الرياضية، وأن المشي لمسافة طويلة يعني تربية رياضية، وكل لاعب مميز يستطيع تدريس التربية الرياضية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) $\alpha =$ في اتجاهات طلبة جامعة النجاح الوطنية نحو المدركات

الرياضية جميعها هامة في تحديد إتجاهات الطلبة نحو التربية الرياضية، كما أظهرت النتائج أن مفهوم الطلبة للتربية الرياضية يتضمن أن التربية الرياضية من أجل المتعة، وأن التربية الرياضية محدودة الأهداف وتقتصر على إعداد الرياضيين، وأوصت الدراسة الأخذ بعين الاعتبار أن الطلبة في هذه المرحلة قد يتعرضون إلى ضغوطات موقفية تضعهم تحت ضغط يؤثر على تكوين إتجاهاتهم.

في حين كانت دراسة حسانين (١٩٨٢م) حول المدركات الخاطئة حول التربية الرياضية حيث شملت هذه الدراسة (٢٧) مدرس من مدرسي المرحلة الإعدادية والثانوية) والذي استخدم فيه إستفتاء تضمن (٨٠ عبارة) اشتملت على مدركات خاطئة حول المجالات الأساسية في التربية البدنية حيث أوضحت لنا هذه الدراسة أن أكثر من ٥٠٪ من المدركات الخاطئة للمدرسين نحو التربية الرياضية تتصل بأسلوب إعداد المدرس ودوره المكلف به في المدرسة وهي من الأمور المهمة في معرفة النشاطات الذي يقوم به مدرس التربية البدنية وقد استنتج من هذه الدراسة أن هناك مدركات خاطئة في التربية البدنية وأن هناك مدركات خاطئة كثيرة ومتفشية بين المدرسين في هاتين المرحلتين.

كما قام خليل (١٩٨١م) نقلاً عن آدم (٢٠٠٧م) بدراسة كانت حول أسباب تأخر التربية الرياضية في المرحلة الثانوية (بنات) بمديرية الخرطوم بالسودان، هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض المعوقات ونواحي القصور التي تسبب تأخر التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية، وقد شملت العينة (٢٤ مدرسة ثانوية)، وكانت أهم النتائج: هي أن العناية بمجال القدرة غير متاح، وأن البرنامج لا يحظى بالاهتمام الكافي، وعدم توفر الإمكانيات التي تحقق مستوى مناسب لمادة التربية الرياضية.

وهناك أيضاً دراسة عبد الدايم (١٩٧٧م) عن إتجاهات مسؤولي المرحلة الإعدادية نحو التربية البدنية وعلاقتها بمستوى التربية البدنية حيث استخدم الباحث مقياس واينر

الخاطئة حول مفهوم التربية الرياضية تبعاً لمتغير الجنس والمعدل التراكمي والممارسة الرياضية. بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغيري الكلية ومكان الإقامة الدائم لدى الطلبة.

وفي دراسة أخرى قام بها تشارلز (Charles, 1996) بهدف التعرف على أثر مشاركة طلبة الجامعات في الأنشطة الترويحية داخل الحرم الجامعي على إتجاهاتهم نحو التربية الرياضية، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١١٢) طالباً وطالبة من جامعة المسيسي وذلك بواقع (٥٣) طالباً و (٥٩) طالبة طُبق عليهم مقياس كنون للإتجاهات نحو التربية الرياضية خلال أول أسبوعين من الفصل الدراسي و آخر أسبوعين بعد إشتراكهم في الأنشطة الترويحية، أظهرت نتائج الدراسة وجود تحسن في الإتجاهات نحو التربية الرياضية، لكن لم يكن هذا التحسن دالاً إحصائياً.

وهناك أيضاً دراسة أبوبشارة (١٩٩٥ م) بهدف التعرف على درجة شيوع المدركات الخاطئة للتربية الرياضية المنتشرة بين الشباب الاردني، واتجاهات الشباب نحو ممارسة الأنشطة الرياضية، قام الباحث ببناء إستبانة خاصة تكونت من جزئين، الأول يتضمن المدركات الرياضية الخاطئة، والثاني يتضمن الإتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي (كنون)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية ذات دلائل إحصائية بين المدركات الرياضية الخاطئة وإتجاهات الشباب الأردني نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

كما قام كارلسون (Carlson, 1994) بدراسة هدفت إلى التعرف على إتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو التربية الرياضية والعوامل المؤثرة في تحديد تلك الإتجاهات، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٥٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، وأظهرت نتائج الدراسة أن العوامل الثقافية والاجتماعية من أكثر العوامل تأثيراً على تكوين الإتجاهات لدى الطلبة، إضافة إلى ذلك أظهرت نتائج الدراسة أن الأسرة، والإعلام ومستوى الأداء المهاري لدى الطلبة، والأصدقاء والخبرة السابقة في الممارسة

جدول (٢). يوضح التكرار والنسبة المئوية لتوزيع عينة الدراسة ومعامل الالتواء حسب المستوى الدراسي.

معامل الالتواء			
	%	ك	
٠,٩١-	٧,٥	٢١	المستوى الثاني
	٧,٥	٢١	المستوى الثالث
	٩	٢٥	المستوى الرابع
	٧,٢	٢٠	المستوى الخامس
	٣٧,٦	١٠٥	المستوى السادس
	٢١,٩	٦١	المستوى السابع
	٠,٧	٢	المستوى الثامن
	٨,٦	٢٤	لم يحدد
	١٠٠	٢,٧٩	

يتضح من الجدول (٢) معامل الالتواء بين (٣ ±) وهذا يدل على تجانس في اختيار عينة الدراسة لمتغير المستوى الدراسي لعينة الدراسة.

جدول (٣). يوضح التكرار والنسبة المئوية لتوزيع عينة الدراسة ومعامل الالتواء حسب التقدير (المعدل التراكمي).

معامل الالتواء			
	%	ك	
٠,٧٢	٣,٢	٩	ممتاز
	٢٠,١	٥٦	جيد جدا
	٥٩,١	١٦٥	جيد
	٥,٧	١٦	مقبول
	١١,٨	٣٣	لم يحدد
	١٠٠	٢,٧٩	

يتضح من الجدول رقم (٣) معامل الالتواء بين (٣ ±) وهذا يدل على تجانس في اختيار عينة الدراسة لمتغير التقدير (المعدل التراكمي) لعينة الدراسة.

للاتجاهات نحو التربية البدنية وطبقها على مدرسي التربية البدنية ومدراء المدارس في (١٩٩ مدرسة إعدادية) وقد أظهرت النتائج أن اتجاهات مدراء المدارس نحو التربية البدنية كانت منخفضة.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث: لقد تم استخدام المنهج المسحي الوصفي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع العينة: طلاب مرحلة البكالوريوس في كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود بالرياض.

عينة البحث: اختيرت عينة عشوائية بلغ حجمها (٢٧٩ طالب) كانوا من أربع تخصصات رئيسية: (فسيولوجيا الجهد البدني، الإدارة الرياضية والترويحية، التربية البدنية، الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي) وكانوا أيضاً من مستويات دراسية مختلفة ومعدلات تراكمية مختلفة كما في جداول رقم (١)، (٢)، (٣).

الحدود الزمانية: عام ٢٠٢٠م.

جدول (١). يوضح التكرار والنسبة المئوية لتوزيع عينة الدراسة ومعامل الالتواء حسب التخصص.

معامل الالتواء			
	%	ك	
٠,٨٩	٣٧,٣	١٠٤	التربية البدنية
	٣٥,٨	١٠٠	التدريب الرياضي
	١٠,٨	٣٠	اللياقة البدنية
	٧,٩	٢٢	الإدارة الرياضية
	٨,٢	٢٣	لم يحدد
	١٠٠	٢,٧٩	

يتضح من الجدول (١) معامل الالتواء بين (٣ ±) وهذا يدل على تجانس في اختيار عينة الدراسة لمتغير التخصص لعينة الدراسة.

أدوات البحث

والمجتمع وقوتها حيث تتاح للمفحوصين فرصة التعبير عن رأيهم نحو مفهوم العبارة الموجوده.

صدق الاستمارة: استخدم الباحث عدة أساليب للتأكد من

صدق الاختبار حيث تم استخدام:

أ- صدق المحكمين: تم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص وكانت نسبة الاتفاق هي (٩٤٪) من خلال إجابات الاساتذه المختصين وملاحظتهم عن الأسئلة وكانت النتيجة بوجه عام لصالح الإستفتاء من حيث شمولية الأسئلة وسهولة أسلوبها وهذا دليل على صدق الاختبار.

ب- موضوعية الاختبار: ونعني به أن يكون للأسئلة نفس المعنى عند مختلف أفراد العينة التي يطبق عليها الإختبار أي أن السؤال لا يقبل التأويل وقد تحقق لنا ذلك عند إجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٤٠ طالباً) حيث عرضنا الأسئلة عليهم وطلبنا من كل واحد منهم أن يبين لنا معنى السؤال، ولم تختلف آراءهم حول الأسئلة مما حقق شرط الموضوعية.

١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

٢- استمارة الاستبيان.

٣- استمارة تفريغ المعلومات.

٤- فريق عمل مساعد.

أداة القياس

تم تصميم استبانة تحتوي على مجموعة من الأسئلة (٣٤ عبارة) تم توزيعها على محورين رئيسيين هما: محور أولياء الأمور ومحور المجتمع، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء لمعرفة امكانياتها في معالجة مشكلة البحث وموضوعيتها فكانت النتيجة إيجابية بمعنى أن محاورها الرئيسية تعطينا إجابة حقيقية وموضوعية عن مشكلة البحث، وقد استخدم المحور الأول (١١ عبارة) والمحور الثاني (٢٣ عبارة)، وأمام كل عبارة مقياس خماسي التدرج بتدرج بين الموافقة بشدة والموافقة والمحايد وعدم الموافقة وعدم الموافقة بشدة وذلك لقياس نظرة أولياء الأمور

جدول (٤). يوضح معامل بيرسون للدلالة على صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومحور أولياء الأمور.

رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر	رقم العبارة	ر
٢	٠,٦٠	٣	٠,٦٩	٤	٠,٧٣	٥	٠,٧٧	٦	٠,٧١	٧	٠,٧٨
٩	٠,٥٣	١٠	٠,٧٦	١١	٠,٧٢						

بهدف التأكد من صدق الإستبانة كما في جدول (٤) و (٥).

حيث يتضح من الجدول (٤) أن معامل بيرسون يتراوح ما بين (٠,٥٣ - ٠,٧٨) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الصدق الاتساق الداخلي بين العبارات والمحور لنظرة أولياء الأمور.

ج- صدق الإتساق الداخلي: قام الباحث بحساب صدق الإتساق الداخلي للإستبانة باستخدام Pearson Correlation Coefficient (PCC). وذلك بتطبيق الإستبانة على عينة قوامها (40) طالب من (طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود)، بواقع عشرة طلاب في كل تخصص من التخصصات الأربعة، من خارج العينة الرئيسية للبحث، وذلك

جدول (٥). يوضح معامل بيرسون للدلالة على صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومحور النظرة المجتمعية.

رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة	رقم العبارة
١٢	٠,٣٦	١٣	٠,٤١	١٤	٠,٥٣	١٥	٠,٦٨	١٦	٠,٤٦	١٧	٠,٧١	١٨	٠,٦٧
١٩	٠,٧٦	٢٠	٠,٧١	٢١	٠,٦٥	٢٢	٠,٦٢	٢٣	٠,٦٣	٢٤	٠,٥٦	٢٥	٠,٦٨
٢٦	٠,٦٢	٢٧	٠,٦١	٢٨	٠,٦٣	٢٩	٠,٥١	٣٠	٠,٦٣	٣١	٠,٤٥	٣٢	٠,٦٩
٣٣	٠,٤٨	٣٤	٠,٥١										

في تطبيق الدراسات الإنسانية كما في جدول (٦).

جدول (٦). يوضح معامل ألفا كرونباخ لثبات الأداة.

المحور	معامل ألفا كرونباخ
أولياء الأمور	٠,٨١
المجتمع	٠,٨٤
الكلية	٠,٨٣

كما يتضح من الجدول (٥) أن معامل بيرسون يتراوح ما بين (٠,٣٦ - ٠,٧٦) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الصدق الاتساق الداخلي بين العبارات والمحور للنظرة المجتمعية.

ثبات الاستبانة: قام الباحث بحساب ثبات الاستبانة من خلال تطبيق Cronbach's Alpha Coefficient وقد بلغ (٠,٨١) - (٠,٨٣) واتضح أن الاستبانة تتميز بمعامل ثبات مرتفع ومناسب

الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث

جدول (٧). يوضح أطوال خلايا المقياس.

قيمة المتوسط الحسابي	من ١ الى اقل من ١,٨١	من ١,٨١ الى اقل من ٢,٦١	من ٢,٦١ الى اقل من ٣,٤١	من ٣,٤١ الى اقل من ٤,٢١	من ٤,٢١ الى اقل من ٥
معياري	١,٨٠	٢,٦٠	٣,٤٠	٤,٢٠	٥
معياري الاستجابة	إيجابي جداً	إيجابي	معتدل	سلبي	سلبي جداً

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة وكانت كما يلي:

معامل ارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، النسبة المئوية، الأهمية النسبية، الانحراف المعياري، التكرار، اختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق، وقد تم جمع البيانات وتبويبها ومن ثم معاملتها إحصائياً لتحليل وتفسير نتائجها. عرض النتائج ومناقشتها: ولتفسير النتائج قام الباحث بتصميم مقياس يمكن من خلاله تفسير النتائج التي توصل إليها البحث على النحو التالي: يوضح جدول (٧) طول خلايا مقياس ليكرت الخماسي،

وذلك بحساب المدى (٥-١=٤) وتقسيمه على أكبر قيمة في الاستبانة للحصول على طول الخلية (٤/٥=٠,٨) ثم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة وهي (١)، وحيث كانت الاستبانة في الاتجاه السلبي تم تحديد أعلى متوسط بأن يكون سلبي جداً والأقل إيجابي.

وقد كانت النتائج على النحو التالي:

ما هو واقع نظرة أولياء الأمور السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود من وجهة نظر الطلاب؟

جدول (٨). يوضح التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة بنظرة أولياء الأمور.

م	العبارة	أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا أوافق		لا أوافق بشدة		م	ع	النظرة
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
١	ضعف الرغبة لدى أولياء الأمور بالتحاق أبنائهم لدراسة علوم الرياضة بالجامعات السعودية.	٥٠	١٧,٩	٨١	٢٩	٧٧	٢٧,٦	٥٢	١٨,٦	١٨	٦,٥	٣,٣٣	١,١٦	محايدة
٢	رغبة أغلب أولياء الأمور بالتحاق أبنائهم بالكليات العلمية أكثر من دراسة علوم الرياضة.	١١٣	٤٠,٥	٩٧	٣٤,٨	٤٨	١٧,٢	١٦	٥,٧	٥	١,٨	٤,٠٦	٠,٩٨	سلبية
٣	قلة اهتمام أولياء الأمور بتفوق أبنائهم بعد التحاقهم للدراسة في أحد كليات علوم الرياضة وأقسامها.	٢٧	٩,٧	٥٦	٣٠,٨	٧٨	٢٨	٦٧	٢٤	١٩	٦,٨	٣,١٣	١,٠٩	محايدة
٤	ينظر كثيراً من أولياء الأمور لكليات علوم الرياضة وأقسامها بأنها دراسة قائمة على التمرينات والألعاب فقط.	٩٤	٣٣,٧	١٠٠	٣٥,٨	٥١	١٨,٣	٢٥	٩	٧	٦,٨	٣,٩٠	١,٠٥	سلبية
٥	ينظر كثيراً من أولياء الأمور لكليات علوم الرياضة وأقسامها نظرة دونية بالمقارنة بطلاب الكليات الأخرى.	٦٦	٢٣,٧	١٠١	٣٦,٢	٧٠	٢٥,١	٢٨	١٠	١١	٤,٣	٣,٦٥	١,٠٨	سلبية
٦	ينظر كثيراً من أولياء الأمور بأن مهمة طلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها بعد تخرجهم على أنهم معلمي كرة قدم فقط.	٨٧	٣١,٢	١٠٠	٣٥,٨	٥٤	١٩,٤	٢٥	٩	١٠	٣,٦	٣,٨٣	١,٠٨	سلبية
٧	ينظر كثيراً من أولياء الأمور لطلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها بأن لديهم قدرات أقل من قدرات طلاب الكليات الأخرى.	٤٨	١٧,٢	٩٦	٣٤,٤	٧٠	٢٥,١	٤٧	١٦,٨	١٨	٦,٥	٣,٣٩	١,١٤	محايدة

تابع جدول (٨).

م	العبارة	أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا اوافق		لا اوافق بشدة		م	ع	النظرة
		ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%			
٨	ينظر كثيراً من أولياء الأمور لطلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها بأن الطالب الذي يلتحق بدراسة التربية البدنية هو في الأساس طالب لا يتحمل المسؤولية.	١٨	٦,٥	٦٧	٢٤	٨٢	٢٩,٤	٧٣	٢٦,٢	٣٨	١٣,٦	٢,٨٣	١,١٣	محايدة
٩	ينظر كثيراً من أولياء الأمور لارتداء طلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها "الزي الرياضي" بأنه يتنافى مع أعراف وتقاليد المجتمع.	٢٢	٧,٩	٤٣	١٥,٤	٧٧	٢٧,٦	٨٤	٣٠,١	٥٣	١٩	٢,٦٣	١,١٨	محايدة
١٠	ينظر كثيراً من أولياء الأمور لأبنائهم عند التحاقهم بكليات علوم الرياضة وأقسامها بأنها كليات ذو أهمية أقل من الناحية العلمية مقارنة بالكليات الأخرى.	٥٢	١٨,٦	١٠٣	٣٦,٩	٨٠	٢٨,٧	٣١	١١,١	١٣	٤,٧	٣,٥٤	١,٠٦	سلبية
١١	ينظر كثيراً من أولياء الأمور لطلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها بأنهم لا يستطيعون العمل إلا معلمي تربية بدنية فقط.	٦٢	٢٢,٢	١١١	٣٩,٨	٥٩	٢١,١	٣٣	١١,٨	١١	٣,٩	٣,٦٥	١,٠٧	سلبية

في الفقرات رقم (١١,١٠,٦,٥,٤,٢) سلبية حيث بلغ المتوسط الحسابي ما بين (٣,٥٤ - ٤,٠٦) في نظرة أولياء الأمور في كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من وجهة نظرة الطلاب، حيث أظهرت الدراسة بأن نظرة أولياء الأمور لدراسة أبنائهم في

للإجابة على هذا السؤال يتضح من الجدول (٨) أن واقع نظرة أولياء الأمور السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من وجهة نظرة الطلاب كانت سلبية بشكل عام حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,٤٦)، وقد ظهرت أبرز النتائج

٢٠٠٠م)، كما وضحت النتائج بأن أولياء الأمور ينظرون نحو طلاب كليات علوم الرياضة أو أحد أقسامها بأنهم لا يستطيعون العمل إلا معلمي تربية بدنية فقط رغم تعدد تخصصات علوم الرياضة فهناك أقسام يتخرج منها مدرسين رياضيين وكذلك أخصائيين للياقة البدنية وكذلك إداريين ناجحين في الرياضة والترويج وهذا مااتفق مع دراسات (حسانين، ١٩٨٢م) حول وجود مدركات خاطئة حول علوم الرياضة. علاوة على ذلك فقد أشارت النتائج بأن نظرة أولياء الأمور كانت محايدة للفقرات (١، ٣، ٧، ٨، ٩) حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور (٨٣، ٣-٦٣، ٢).

- ماهو واقع نظرة المجتمع السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود من وجهة نظر الطلاب؟

كليات علوم الرياضة سلبية لأنهم يريدون منهم أن يلتحقوا بالكليات العلمية، كذلك أشارت النتائج إلى أن أولياء الأمور ينظرون لكليات علوم الرياضة على أنها أماكن لدراسة التمرينات والألعاب فقط وهذا يتفق مع دراسة كلاً من: (الحديدي، ٢٠٠٠م) و (Carlson, 1994) كما أظهرت النتائج أن أولياء الأمور ينظرون لطلاب كليات علوم الرياضة أو أحد أقسامها نظرة سلبية مقارنة بطلاب الكليات الأخرى، كذلك أشارت النتائج بأن أولياء الأمور ينظرون لخريجي كليات علوم الرياضة أو أحد أقسامها بأنهم معلمي كرة قدم وهو مااتفق مع دراسة (الحديدي، ٢٠٠٠م) ودراسة (القدومي وشاكر، ١٩٩٨م)، كذلك ينظرون أولياء الأمور بأن كليات علوم الرياضة أو أحد أقسامها ذو أهمية أقل من الناحية العلمية مقارنة بالكليات الأخرى وهو مااتفق مع بعض المدركات الخاطئة حول علوم الرياضة كما في دراسة (الحديدي،

جدول (٩). يوضح التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة بنظرة المجتمع.

النظرة	ع	م	لا اوافق بشدة		لا اوافق		محايد		أوافق		أوافق بشدة		العبارة
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
سلبية جدا	٠,٨٨	٤,٢٣	١,١	٣	٢,٥	٧	١٥,٨	٤٤	٣٣,٧	٩٤	٤٦,٦	١٣٠	١٢ إهمال الإعلام لدور كليات علوم الرياضة وأقسامها في تطوير الرياضة وخدمة المجتمع ساهم في تدني نظرة المجتمع لطلاب كليات أو أقسام التربية البدنية.
سلبية	١,٠١	٣,٨٥	١,٨	٥	٧,٩	٢٢	٢٤	٦٧	٣٥,٨	١٠٠	٣٠,٥	٨٥	١٣ قلة فرص العمل لخريجي طلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها.

تابع جدول (٩).

م	العبارة	أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا اوافق		لا اوافق بشدة		م	ع	النظرة
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
١٤	النظرة السلبية للمجتمع تجاه طلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها.	٦٢	٢٢,٢	١١٥	٤١,٢	٦٥	٢٣,٣	٣١	١١,١	٦	٢,٢	٣,٧٠	١,٠٠	سلبية
١٥	ينظر المجتمع لكليات علوم الرياضة وأقسامها بأنها قليلة الفائدة.	٦٨	٢٤,٤	١١١	٣٩,٨	٦٤	٢٢,٩	٢٤	٨,٦	١٢	٤,٣	٣,٧١	١,٠٦	سلبية
١٦	ينظر المجتمع لكليات علوم الرياضة وأقسامها بأنها تفتقد للنواحي التربوية.	٢٩	١٠,٤	٧٠	٢٥,١	٧٥	٢٦,٩	٨٢	٢٩,٤	٢٢	٧,٩	٣,٠١	١,١٣	محايدة
١٧	ينظر المجتمع لطلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها على أنهم طلاب معدلاتهم منخفضة.	٦٩	٢٤,٧	١٠٦	٣٨	٦١	٢١,٩	٣٢	١١,٥	١٠	٣,٦	٣,٦٩	١,٠٧	سلبية
١٨	ينظر المجتمع لطلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها بأنهم أقل انضباطاً من الكليات الأخرى.	٥١	١٨,٣	٨٠	٢٨,٧	٧٤	٢٦,٥	٥٧	٢٠,٤	١٤	٥	٣,٣٥	١,١٥	محايدة
١٩	ينظر المجتمع لطلاب كليات وأقسام التربية البدنية بأنهم أقل ثقافة من الكليات الأخرى.	٥٨	٢٠,٨	٩٠	٣٢,٣	٨٤	٣٠,١	٣٨	١٣,٦	٧	٢,٥	٣,٥٦	١,٠٥	سلبية
٢٠	ينظر المجتمع لطلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها بأنهم لا يحتاجون قدرات عقلية مقارنة بالكليات الأخرى.	٧٢	٢٥,٨	٩٩	٣٥,٥	٦٤	٢٢,٩	٣٢	١١,٥	١١	٣,٩	٣,٦٨	١,١٠	سلبية

تابع جدول (٩).

م	العبارة	أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا أوافق		لا أوافق بشدة		م	ع	النظر ة
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
٢١	ينظر المجتمع لطلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها بأنهم لا يتلقون التأهيل المناسب لهم للعمل مستقبلاً.	٤٤	١٥,٨	١٠٧	٣٨,٤	٧٥	٢٦,٩	٤٧	١٦,٨	٣	١,١	٣,٥١	٠,٩٨	سلبية
٢٢	ينظر المجتمع لطلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها بأنهم يمتنعون مهنة لا مستقبل لها.	٦٢	٢٢,٢	٨٣	٢٩,٧	٧٤	٢٦,٥	٤٨	١٦,٢	٩	٣,٢	٣,٥١	١,١١	سلبية
٢٣	ينظر المجتمع لكليات علوم الرياضة وأقسامها بأنها تعتمد على النشاط البدني فقط ولا تحتاج قدرات عقلية.	٨٤	٣٠,١	١٠٨	٣٨,٧	٥٣	١٩	٢٠	٧,٢	٨	٢,٩	٣,٨٨	١,٠٢	سلبية
٢٤	ينظر المجتمع لكليات علوم الرياضة وأقسامها بأنها تركز على الطلاب التميزين رياضياً وتهمل باقي الطلاب الغير رياضيين.	٥٣	١٩	٩٤	٣٣,٧	٧٨	٢٨	٤٢	١٥,١	٩	٣,٢	٣,٥١	١,٠٦	سلبية
٢٥	ينظر المجتمع لكليات علوم الرياضة وأقسامها بأنها مضيعة للوقت.	٤٦	١٦,٥	٨٣	٢٩,٧	٨٤	٣٠,١	٥٠	١٧,٩	١٣	٤,٧	٣,٣٦	١,١٠	محايدة
٢٦	ينظر المجتمع علوم الرياضة وأقسامها بأنها ليست مؤسسات تعليمية بل أندية رياضية.	٥٦	٢٢,٢	٩٨	٣٥,١	٧١	٢٥,٤	٤٢	١٥,١	٨	٢,٩	٣,٥٥	١,٠٦	سلبية
٢٧	ينظر المجتمع لكليات أو أقسام التربية البدنية بأنها تقتصر على الأنشطة الرياضية وتهمل الأنشطة الأخرى كالثقافية والاجتماعية.	٦٢	٢٢,٢	١١٦	٤١,٦	٦٢	٢٢,٢	٣٠	١٠,٨	٧	٢,٥	٣,٧١	١,٠١	سلبية

تابع جدول (٨).

م	العبارة	أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا اوافق		لا اوافق بشدة		م	ع	النظرة
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
٢٨	ينظر المجتمع للدراسة في كليات علوم الرياضة وأقسامها على أنها معزولة عن العلوم الأخرى.	٦٧	٢٤	١٠٦	٣٨	٦٤	٢٢,٩	٣٢	١١,٥	٨	٢,٩	٣,٦٩	١,٠٥	سلبية
٢٩	عدم ظهور بعض طلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها بالمظهر المناسب رسخ فكرة المجتمع السلبية عنهم.	٥٣	١٩	٨٠	٢٨,٧	٧٧	٢٧,٦	٥٣	١٩	١٤	٥	٣,٣٨	١,١٤	محايدة
٣٠	ينظر المجتمع بأنه لا يمكن الاستفادة من خريجي كليات علوم الرياضة وأقسامها لخدمة المجتمع مقارنة بالكليات الأخرى.	٦٥	٢٣,٣	١٠٥	٣٧,٦	٦٨	٢٤,٤	٣٢	١١,٥	٧	٢,٥	٣,٦٨	١,٠٣	سلبية
٣١	عدم محافظة بعض طلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها على القوام والمظهر الخارجي المناسب رسخ فكرة سلبية عنهم.	٤٥	١٦,١	١٠٦	٣٨	٧٩	٢٨,٣	٣٤	١٢,٢	١٤	٥	٣,٤٨	١,٠٣	سلبية
٣٢	لا يحظى طلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها بالتقدير المناسب من المجتمع مقارنة بطلاب الكليات الأخرى.	٧٢	٢٥,٨	١٠١	٣٦,٢	٦٩	٢٤,٧	٣٥	١٢,٥	١	٠,٤	٣,٧٥	٩٩.	سلبية
٣٣	ينظر المجتمع بأن مكافأة طلاب كليات علوم الرياضة وأقسامها يُفترض أن تكون أقل من مكافأة طلاب الكليات الأخرى.	٦٥	٢٣,٣	٩٣	٣٣,٣	٧٧	٢٧,٦	٣٥	١٢,٥	٨	٢,٩	٣,٦٢	١,٠٦	سلبية

تابع جدول (٨).

م	العبارة	أوافق بشدة		أوافق		محايد		لا أوافق		لا أوافق بشدة		م	ع	النظرة
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
٣٤	ينظر المجتمع لكليات أو أقسام التربية البدنية على إنها وسيلة للالتحاق بأحد الكليات العسكرية الأخرى.	١٠١	٣٦,٢	١١٣	٤٠,٥	٤٦	١٦,٥	١٦	٥,٧	٢	٠,٧	٤,٠٦	٠,٩٠	سلبية

من مكافآت الكليات الأخرى بمعنى أنهم لا يقارنون بطلاب الكليات الأخرى لأنهم أفضل منهم في نظر المجتمع وهو ما اتفق مع دراسة (حسانين، ١٩٨٢م) ودراسة (أبو بشارة، ١٩٩٥م) حول بعض المدركات الخاطئة عن التربية الرياضية، وكانت النظرة سلبية جداً للفقرة (١٢) بمتوسط حسابي (٤,٢٣) حيث أشارت نتيجة هذه العبارة إلى مساهمة وسائل الاعلام في الصورة السلبية نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني وغياب دورهم في الإعلان وبيان دور الكلية وطلابها في تطوير الرياضة وخدمة المجتمع، أما باقي الفقرات جاءت محايدة (٢٩,٢٥, ١٨,١٦) حيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور (٣,٣٨ - ٣,٠١).

- ماهو واقع نظرة أولياء الأمور والمجتمع السائدة ككل نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود من وجهة نظر الطلاب؟

جدول (١٠). يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الدراسة بنظرة المجتمعية.

المحور	م	ع	النظرة
أولياء الأمور	٣,٤٦	٠,٧٤	سلبية
المجتمع	٣,٦٢	٠,٦٢	سلبية
الكلية	٣,٥٤	٠,٦١	سلبية

يتضح من الجدول (١٠) بأن واقع نظرة أولياء الأمور والمجتمع السائدة ككل (واقع النظرة المجتمعية السائدة) لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من وجهة نظر الطلاب كانت

للإجابة على هذا السؤال يتضح من الجدول (٩) أن واقع نظرة المجتمع السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من وجهة نظر الطلاب كانت بشكل عام سلبية حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,٦٢)، وجاءت نظرة المجتمع سلبية في العبارات:

(١٩,٢٦, ٢٧,٢٨, ٣٠,٣١, ٣٢,٣٣, ٣٤,٢٣, ٢٤,٢٠, ١٩, ١٧, ١٣, ١٤, ١٥) حيث بلغ المتوسط الحسابي ما بين (٣,٤٨ - ٤,٠٦) في واقع نظرة المجتمع نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من وجهة نظر الطلاب، ومن أبرز النتائج هو نظرة المجتمع لهؤلاء الطلاب بأنه لا مستقبل لهم وأن فرص العمل لهم بعد تخرجهم محدودة جداً وقد يعود السبب إلى أنهم ينظرون لهؤلاء الخريجين على أنهم مدرسي تربية بدنية فقط بينما في الحقيقة هناك وظائف أخرى يستطيعون الالتحاق بها في القطاعات العسكرية ووزارة الرياضة والأندية الرياضية، كذلك وضحت النتائج بأن المجتمع ينظر لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني على أن معدلهم ضعيف بمعنى أن مستوياتهم الدراسية سيئة حيث أنهم ينظرون لهم بأنهم غير مهتمين أو غير مبالين بدراساتهم وبتحصيلهم الدراسي، كذلك ينظر المجتمع إلى كليات علوم الرياضة أو أحد أقسامها بأنها عديمة الفائدة وهذا ما اتفق مع دراسة (الحديدي، ٢٠٠٠م)، كما وضحت النتائج بأن المظهر الخارجي لطلاب كليات علوم الرياضة غير مناسب وأنهم لا يحافظون على الشكل الخارجي مما رسخ فكرة سلبية عنهم، كذلك أشارت النتائج إلى أن مكافأة طلاب الكليات الرياضية ينبغي أن تكون أقل

والاجتماعية، كذلك لا يرون أن هؤلاء الطلاب مؤهلين بشكل كبير بل إن مهنتهم سهلة ولا تحتاج إلى تأهيل كبير، وهذا ما اتفق مع المدركات الخاطئة تجاه التربية الرياضية كما في دراسة كلاً من: (الحديدي، ٢٠٠٠م) ودراسة (القدومي وشاكر، ١٩٩٨م) ودراسة (أبو بشارة، ١٩٩٥م) ودراسة كارلسون (Carlson, 1994).
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية لواقع النظرة المجتمعية السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود تُعزى للمستوى الدراسي، المعدل الأكاديمي، التخصص الدقيق للطلاب؟

سلبية بمتوسط عام (٣,٥٤)، وجاءت أولاً نظرة المجتمع بمتوسط (٣,٦٢) تليها نظرة أولياء الأمور بمتوسط (٣,٤٢). حيث يعتقد الكثير من أفراد المجتمع أن طلاب كلية علوم الرياضة أو أحد أقسامها ماهي إلا أماكن للعب أو اللهو أو فترة ترويحية بالنسبة للطلاب أو فرصة للطلاب لممارسة اللعب في حالة وجود فراغ، كذلك على أنها أقل من الكليات والتخصصات الأخرى، كذلك يعتبرها الطلاب فرصة للتسلية وهروب من التخصصات العلمية، وأن عقلية طلاب كلية علوم الرياضة أو أحد أقسامها ذو عقلية وقدرات أقل بكثير من الكليات الأخرى بينما الحقيقة أن كلية علوم الرياضة تقدم مجموعة من العلوم المختلفة التي تشكل ميدان تجريبي أهدافه إعداد فرد لائق من الناحية البدنية والعقلية

جدول (١١). يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في النظرة المجتمعية تبعاً لمتغير (المستوى الدراسي).

الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموعة المربعات	
٠,٢٧	١,٢٦	٠,٤٧	٦	٢,٨١	بين المجموعات
		٠,٣٧	٢١٨	٨١,٠١	داخل المجموعات
			٢٢٤	٨٣,٨٢	الكلية

للإجابة على هذا السؤال يتضح من الجدول (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في النظرة السلبية لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني تُعزى لمتغير المستوى الدراسي، حيث بلغت قيمة (ف) (١,٢٦)، بمعنى أن النظرة المجتمعية السائدة تجاه طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود تبعاً للمستوى الدراسي للطلاب من المستوى الأول وحتى الثامن لم يكن فيها أي فروق في النظرة المجتمعية وإنما كانت النظرة متساوية لهم جميعاً.

جدول (١٢). يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في النظرة المجتمعية تبعاً لمتغير التقدير (المعدل التراكمي).

الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموعة المربعات	
٠,٠٩	٢,١٦	٠,٧٨	٣	٢,٣٥	بين المجموعات
		٠,٣٦	٢١٢	٧٧,٢٢	داخل المجموعات
			٢١٥	٧٩,٥٧	الكلية

التراكمي (التقدير)، حيث بلغت قيمة (ف) (٢,١٦). بمعنى أن النظرة المجتمعية تجاه طلاب كلية علوم الرياضة أو أحد أقسامها بجامعة الملك سعود لم يكن لإختلاف معدلاتهم أي

في حين يتضح من الجدول (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في النظرة السلبية لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني تُعزى لمتغير المعدل

فروق في النظرة المجتمعية تجاههم وأن النظرة المجتمعية كانت
سلبية سواء للطلاب الحاصلين على معدلات دراسية منخفضة
أو للطلاب الحاصلين على معدلات دراسية متوسطة أو حتى
الطلاب الحاصلين على معدلات دراسية مرتفعة.

جدول (١٣). يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في النظرة المجتمعية تبعاً لمتغير (التخصص).

الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموعة المربعات	
٠,٠٣	*٢,٩٧	١,١٢	٣	٣,٣٦	بين المجموعات
		٠,٣٧	٢٢٢	٨٣,٥١	داخل المجموعات
			٢٢٥	٨٦,٨٧	الكلية

*دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥).

التخصص، حيث بلغت قيمة (ف) (٢,٩٧). وتم إجراء اختبار
(LSD) لمعرفة الفروق بين التخصصات كما في الجدول (١٠):

بينما يتضح من الجدول (١٣) بوجود فروق ذات دلالة
إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في النظرة المجتمعية السلبية
لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني تُعزى لمتغير

جدول (١٤). اختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق بين متغير (التخصص).

الإدارة الرياضية	اللياقة البدنية	التدريب الرياضي	التربية البدنية	ع	م	
				٠,٦٣	٣,٤٢	التربية البدنية
			*	٠,٥٦	٣,٦٨	التدريب الرياضي
				٠,٧٥	٣,٦٧	اللياقة البدنية
				٠,٥١	٣,٥٧	الإدارة الرياضية

جدول (١٥). يوضح نتائج اختبارات للمجموعات المستقلة لدلالة الفروق
بين أولياء الأمور والمجتمع في النظرة المجتمعية.

الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٠١	*٤,٠٢	٠,٦١	٣,٦١	نظرة المجتمع
		٠,٧٤	٣,٤٦	نظرة أولياء الأمور

*دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

حيث يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة
إحصائية في النظرة السلبية لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط
البدني تبعاً لمتغير التخصص (التربية البدنية، التدريب الرياضي،
اللياقة البدنية، الإدارة الرياضية)، لصالح تخصص التدريب
الرياضي مقارنة بالتخصصات الأخرى. يليه في المرتبة الثانية
تخصص اللياقة البدنية ثم تخصص الإدارة الرياضية وأخيراً
تخصص التربية البدنية.

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نظرة أولياء
الأمر ونظرة المجتمع نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط
البدني بجامعة الملك سعود؟

للإجابة على هذا السؤال يتضح من الجدول (١٥) وجود
فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في النظرة
السلبية لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بين نظرة

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في النظرة المجتمعية السلبية لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني تُعزى لمتغير التخصص.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النظرة السلبية لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني تبعاً لمتغير التخصص (التربية البدنية، التدريب الرياضي، اللياقة البدنية، الإدارة الرياضية)، لصالح تخصص التدريب الرياضي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) في النظرة السلبية لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بين نظرة أولياء الأمور والمجتمع لصالح المجتمع.

التوصيات

- ضرورة زيادة توعية أولياء الأمور بمكانة ودور كليات علوم الرياضة وأقسامها المختلفة مما قد ينعكس إيجابياً على مستوى الطلاب الملتحقين بكلية علوم الرياضة وأقسامها المختلفة.

- ضرورة زيادة توعية المجتمع بمكانة ودور كليات علوم الرياضة وأقسامها المختلفة مما ينعكس إيجابياً على مستوى الطلاب الملتحقين بكلية علوم الرياضة وأقسامها المختلفة.

- ضرورة إعادة إجراء مثل هذه الدراسات بشكل دوري على الطلاب الملتحقين بكليات علوم الرياضة أو أحد أقسامها من أجل التعرف على مدى تغير وتقدم النظرة المجتمعية نحوهم.

- إجراء مثل هذه الدراسة على تخصصات أخرى للتعرف على واقع النظرة المجتمعية (أولياء الأمور والمجتمع ككل).

- زيادة الحملات الإعلامية والإعلانية والدعائية عن كليات علوم الرياضة وأقسامها المختلفة وماتقدمه من برامج وتخصصات وخطط للطلاب الملتحقين بها.

- الإهتمام المستمر بالتعرف على آراء ومقترحات الطلاب وأولياء الأمور والمجتمع فيما يتعلق بكليات علوم الرياضة وأقسامها المختلفة لتفادي السلبيات وتعزيز الإيجابيات مستقبلاً.

أولياء الأمور والمجتمع، حيث بلغت قيمة (ت) (٤,٠٢). وجاءت النظرة السلبية بشكل أكبر لصالح المجتمع مقارنة بأولياء الأمور. بمعنى كلا النظرتين نظرة أولياء الأمور ونظرة المجتمع كانتا سلبية نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود ولكن نظرة المجتمع كانت سلبية بشكل أكبر من أولياء الأمور وقد يكون ذلك بسبب الأفكار السلبية المتداولة حول علوم الرياضة أو أحد أقسامها في ظل غياب التوعية الصحيحة حول ماتقدمه كليات علوم الرياضة أو أحد أقسامها من برامج متطورة وعلوم مختلفة وتأهيل عالي لطلابها ليكونوا أعضاء فاعلين في تطوير الرياضة وخدمة المجتمع كذلك قد يكون بسبب غياب دور وسائل الإعلام المختلفة في توضيح أدوار كليات علوم الرياضة وأقسامها المختلفة في المجتمع.

الإستنتاجات

توصلت هذه الدراسة لعدة نتائج يمكن تلخيصها فيما يلي:
- أن واقع نظرة أولياء الأمور السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من وجهة نظرة الطلاب كانت سلبية.

- أن واقع نظرة المجتمع السائدة نحو طلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من وجهة نظر الطلاب كانت بشكل عام سلبية.

- أن واقع نظرة أولياء الأمور والمجتمع السائدة (واقع النظرة المجتمعية السائدة) لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من وجهة نظرة الطلاب كانت سلبية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في النظرة السلبية لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني تُعزى لمتغير المستوى الدراسي.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في النظرة السلبية لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني تُعزى لمتغير المعدل التراكمي (التقدير).

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

حسانين، محمد. (١٩٨٩م). المدركات الخاطئة المنتشرة حول التربية البدنية كما يراها بعض مدرسي المرحلتين الإعدادية والثانوية. القاهرة، جمهورية مصر العربية.

سعيد، سندس، حمزة، نوفل وحسن، مناف. (٢٠١١م). الضغط الاجتماعي وأثره على قيم طلبة كليات التربية الرياضية في جامعة ديالى. مجلة الفتح، العدد السادس والأربعون، العراق.

عبد الدايم، محمد. (١٩٧٧م). اتجاهات مسؤولي المرحلة الإعدادية. القاهرة، جمهورية مصر العربية.

عبدالغني، بركات. (٢٠٠٩م). التربية الرياضية ومكانتها في المجتمع. إعلام في واتا. الجمعية الدولية للمترجمين واللغويين العرب.

القُدومي، عبدالناصر وشاكر، مالك. (١٩٩٨م). اتجاهات طلبة جامعة النجاح الوطنية نحو بعض المدركات الخاطئة للتربية الرياضية. قسم التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية بنابلس.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Carlson, T. B. (1994), *Why students hate to tolerate, or love GYM: A study of attitude formation and associated behaviors in physical education (peer pressure)*, Dissertation Abstracts International, A 55, (3) P: 502.

Charles, L. B. (1996). *The effect of undergraduate participation in various introductory exercise and Leisure Activity courses on attitude toward physical Activity*, Dissertation Abstract International, A, 57, (7), P.2939.

ثالثاً: المواقع الإلكترونية:

موقع كلية علوم الرياضة والنشاط البدني:

(spa.ksu.edu.sa/ar/node/481)

إبراهيم، حلمي، فرحات، ليلي. (١٩٩٨م): التربية الرياضية والترويح للمعوقين، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى.

أبو بشارة، جمال. (١٩٩٥م). المدركات الرياضية الخاطئة وعلاقتها باتجاهات الشباب نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

آدم، خليل. (٢٠٠٧م). المدركات الخاطئة حول التربية الرياضية، كما يراها بعض معلمي المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم. كلية التربية البدنية والرياضة، السودان.

إسماعيل، ياسين وشهاب، إيمان. (٢٠٠٨م). اتجاهات مدرسات ومدرسي المواد المختلفة نحو التربية الرياضية تبعاً لحجم الممارسة الرياضية. مجلة علوم التربية الرياضية، العدد السابع، المجلد الأول.

التاج، هيام. (٢٠١٦م). النظرة المجتمعية للطلبة ذوي صعوبات التعلم المنتهين بغرف المصادر ومراكز مساندة التعلم من وجهة نظر أولياء أمورهم وعالقتها ببعض المتغيرات في عمان. المجلة الجزائرية للطفولة والتربية.

الحديدي، محمود. (٢٠٠٠م). المدركات الخاطئة الشائعة في التربية الرياضية لدى طلبة كلية العلوم التربوية لوكالة الغوث في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الانسانية، (ص: ١ - ٢٦).

الطويس، أحمد. (٢٠١٣م). الحلول المقترحة لتحسين النظرة المجتمعية نحو التعليم المهني والتقني من وجهة نظر الخبراء في الأردن. العلوم التربوية، المجلد ٤٠، العدد ٢، عمادة البحث العلمي/ الجامعة الأردنية.

دور تقنية حكم الفيديو المساعد (var) في التقليل من أخطاء الحكام في كأس الخليج ٢٤ لكرة القدم من وجهة نظر الإعلام الرياضي

أ.م.د محمد حسين النظاري

أ. عبد الواحد احمد العيزري

استاذ الإعلام الرياضي المشارك - جامعة البيضاء - اليمن

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني جامعة الملك سعود

أرسل ١٨/٢/٢٠٢٠م وقبل للنشر ١١/١١/٢٠٢١م

الملخص:

هدف البحث للتعرف على دور تقنية حكم الفيديو المساعد (var) في التقليل من أخطاء الحكام في كأس الخليج ٢٤ من وجهة نظر الإعلام الرياضي، وتم أخذ عينة عشوائية من الإعلاميين المشاركين في البطولة وعددهم (١٠٠) إعلامي، بمشاركة الباحث الأول بهذا البحث. وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتمثلت أداة جمع البيانات في الاستبيان الذي بلغت عدد فقراته ١٤ فقرة. وبينت أهم نتائج البحث أن تطبيق تقنية الـ(var) لأول مرة في بطولات الخليج، كان له الأثر الجيد بتقليل الأخطاء بصورة كبيرة، كما ساهم في الارتقاء بالمستوي الفني للبطولة. وأوصي البحث بتطبيق تقنية الـ(var) في البطولات الخليجية القادمة، شريطة تأهيل حكام دول الخليج المشاركين في تحكيم المباريات على هذه التقنية قبل فترة من البطولة، مع زيادة التوعية الإعلامية بالجوانب الإيجابية للتقنية.

الكلمات المفتاحية: (تقنية (var)، الحكام، خليجي ٢٤ لكرة القدم، الإعلام الرياضي)

The Role Of Assisted Video Referee Technology (Var) In Minimizing Referees 'Errors In The Gulf Football Cup 24 From The Point Of View Of Sports Media

Abdulwahed Ahmed al_aizari

Researcher - College of Sports Science and
Physical Activity, King Saud University

Prof. Mohamed Hussein Al-Nadhari,

Associate Professor of Sports Media - Al-Bayda University
- Yemen

(Received 18/2/2020; Accepted for publication 11/11/2021)

Abstract:

The aim of the research is to learn about the role of assisted video referee technology (var) in reducing referee errors in the Gulf Cup 24 for football from the point of view of sports media, and a random sample was taken from the 100 media participants in the championship, with the participation of the first researcher in this research. The researchers used the descriptive method, and the data collection tool was represented in the questionnaire, which numbered 14 items.

The most important results of the research indicated that the application of the var technique for the first time in the Gulf championships had a good effect by reducing errors significantly, and also contributed to raising the technical level of the championship.

The research recommended the application of the var technique in the upcoming Gulf championships, provided that the referees of the Gulf countries who participate in arbitration matches for this technology are qualified before a period of the championship, while increasing media awareness of the positive aspects of the technology.

Key words: (var) technology - referees - Gulf 24 - sports media

المقدمة وأهمية البحث:

لا يختلف الرياضيون على أن كرة القدم أصبحت من أهم الألعاب الرياضية، إن لم تكن أهمها على الإطلاق، فهي تسمى اللعبة الأكثر شعبية في العالم. كل ذلك جعلها محط انظار المتابعين من مختلف البلدان، بفضل وسائل الاعلام التي جعلت الحدث الكروي متواجدا في كل منزل في بث مباشر.

ولكون تحكيم مباريات كرة القدم من العناصر الرئيسة في اللعبة، والشائكة كذلك في نفس الوقت نظرا للقرارات المصيرية التي يتخذها الحكام- بحكم أنهم بشر ومعرضون للخطأ- لهذا سعى الاتحاد الدولي للعبة إلى ادخال التقنيات الحديثة على فترات من أجل تقليل الاخطاء قدر الإمكان.

وتكونت التقنيات الحديثة المستخدمة في إدارة مباريات كرة القدم، كما يتفق في وصفها هاني الدسوقي (٢٠١٣)، عبة بوزيان (٢٠١٦) من جهاز إلكتروني يربط جميع حكام المباراة إلكترونياً للاتصال والتواصل، يرتبط هذا الجهاز مع ساعة للأذن بين كافة الحكام لتسهيل عملية التواصل والتواصل بينهم، وإبداء الملاحظات، وتلافي الأخطاء، بالإضافة إلى راية إلكترونية شبيهة بالراية الاعتيادية يكون بداخلها جهاز مرتبط بحكم الساحة لعملية الاتصال من خلال إصدارها ذبذبات رجاجة أو أصوات لتنبيه حكم الساحة عن مخالفة ما، بحيث تساعد جميع هذه التقنيات الحكام على تحديد ومراقبة المخالفات، ولإجراء التبديلات، وتحديد الوقت وما إلى ذلك، وإدارة المباراة عموماً بطريقة تضمن تقليل الأخطاء، وتقليل فقدان الوقت، ولتضمن للمتنافسين العدالة والشفافية، ويتم شحن هذه الأجهزة كهربائياً.

ولكن إدخال تلك التقنيات لم يكن كافياً للتقليل من الاخطاء، خاصة تلك التي يدور حولها الكثير من الجدل، والتي تثبت لقطات الفيديو المعادة، بأن الحكام قد أخطأوا في تقديرهم لها، إما باحتسابها أو عدم احتسابها.

إن قرب المشاهدين من المباريات المنقولة بتقنيات حديثة، وبعدد كبير من الكاميرات، التي أصبحت تغطي كل جوانب اللعب، كل ذلك مكن الجميع من رؤية اللقطات المثيرة للجدل، كركلات الجزاء غير المحتسبة، وكذا الكرات التي تجاوزت خط المرمى، ولم يشاهدها الحكام، إضافة لحالات الطرد التي قد توجه لغير اللاعبين المستحقين لها.. كل هذه الاحداث يراها المشجعون من خلف شاشات التلفزيون، بينما لا يدركها الحكام، لكونهم في أرض الملعب وليسوا خلف تلك الشاشات.

قرر الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) مؤخراً استعانة الحكام بلقطات الفيديو المعادة، عبر ما يسمى: تقنية حكم الفيديو المساعد والمشهورة بـ(الفار)، والتي تم تطبيقها في كأس العالم ٢٠١٨ بروسيا، إضافة لبطولات قارية ومحلية أخرى.

شهد تطبيق تقنية (الفار) جدلاً كبيراً في أوساط: المدربين، واللاعبين، والإعلاميين، والجمهور، فبعضهم وجد فيها ضالته في تطبيق العدالة وإنصاف الفرق التي تتعرض للظلم، فيما يراها آخرون بأنها جاءت لتعميق الظلم، من خلال عدم عودة الحكام لتقنية (الفار) مع أن الحالات تستدعي ذلك، ولهذا فإن البعض يرى في تطبيقها إنهاء للمتعة، حيث يرون بأن الأخطاء داخلية في صلب اللعبة، فيما البعض الآخر يجد فيها الحل الأمثل.

وقد بين ناصر صادق في تقرير نشرته شبكة الجزيرة نت بأن تقنية حكم الفيديو المساعد (فار) أصبحت الأكثر جدلاً في عالم كرة القدم منذ تطبيقها الرسمي لأول مرة بكأس العالم في روسيا ٢٠١٨م، الذي شهد (٤٥٥) حالة راجعها الفار منها (٢٠) حالة راجعها الحكام من خلال الشاشة في الملعب أثناء المباريات.

رصد الباحثان تطبيق تقنية (الفار) لأول مرة في بطولة الخليج ٢٤ لكرة القدم، التي أقيمت في مدينة الدوحة بدولة قطر، خلال الفترة من ٢٦ نوفمبر وحتى ٨ ديسمبر ٢٠١٩م، من خلال تواجد الباحث (الرئيس) في البطولة، ضمن الوفد الاعلامي للجمعية اليمنية للإعلام الرياضي، حيث تم إجراء

حيث لم تخلو هي الأخرى من اعتراضات: المدربين، واللاعبين، والجمهور، ووسائل الإعلام.

ولكون الباحث الأول حكم درجة أولى سابق ومقيم حكام حالي، فهو يرى أثناء قيامه بمراقبة المباريات الكثير من الاعتراضات على قرارات الحكام الذين يقوم بمراقبتهم، فقراراتهم تكون محل شك وجدال، ويزيد الأمر في ظل عدم وجود تقنية حكم الفيديو المساعد ملاعبات الحدث والقرار المتخذ.

ويسعى الباحثان من خلال هذا البحث للإجابة على التساؤل التالي: هل ساهمت تقنية حكم الفيديو المساعد (var) في التقليل من أخطاء الحكام في كأس الخليج ٢٤ لكرة القدم من وجهة نظر الإعلام الرياضي؟.

هدف البحث:

حاول البحث تحقيق التالي:

- التعرف بتقنية حكم الفيديو المساعد (الفار)، والدور الذي تلعبه تقنية حكم الفيديو المساعد (الفار)، في التقليل من أخطاء الحكام في كأس الخليج العربي ال ٢٤ بالدوحة، من وجهة نظر الإعلاميين المشاركين في البطولة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في ما يلي:

- قد تتيح نتائج هذه الدراسة فهماً أكثر للدور الذي تلعبه تقنية حكم الفيديو المساعد (var) في التقليل من أخطاء الحكام في كأس الخليج.

- الفاء الضوء على التراث النظري المتاح حول تقنية حكم الفيديو المساعد (var).

الدراسة على عينة من الإعلاميين المشاركين في البطولة، من مختلف الدول، وفي شتى الوسائل الإعلامية: المرئية، والمسموعة، والمكتوبة، والإلكترونية.

يعد البحث من الدراسات الحديثة جداً، والتي تواكب تقنية جديدة (الفار)، يشرع الفيفا بتطبيقها، بغية تقليل أخطاء حكام كرة القدم، خاصة في القرارات المصيرية، ومن هنا تأتي أهمية البحث -الذي قد يكون الأول بحدود علم الباحثين-، إضافة إلى أن تطبيقه جرى في موقع الحدث (ملاعب خليجي ٢٤ لكرة القدم بالدوحة).

مشكلة البحث:

لم تستطع لجنة الحكام بالاتحاد الدولي لكرة القدم، إيجاد حل جذري للأخطاء التي يرتكبها الحكام خلال المباريات، ففي السنوات الماضية تم اللجوء إلى خيارات كثيرة للتغلب على هذه المشاكل منها: زيادة عدد الحكام، بإضافة حكام خلف كل مرمى، لمراقبة تجاوز الكرة لخط المرمى إضافة لإعطاء صلاحيات كبيرة للحكم المساعد لما يحدث داخل منطقة الجزاء، كما تم تطبيق تقنية (خط المرمى) في نهائيات كأس العالم ٢٠١٤ بالبرازيل، حيث وضعت حساسات مغناطيسية فوق خط المرمى، متصلة بشريحة توضع داخل كرات (Team Geist) التي تنتجها شركة (أديداس) ويوجد كمبيوتر يتلقى تلك الإشارات لتحديد ما إذا تجاوزت الكرة خط المرمى، إلى جانب إيجاد شبكة للتواصل الصوتي بين الحكام، للتخاطب حول الأحداث التي لم يشاهدها الحكم الرئيس.

يبدو بأن كل تلك الحلول، لم تساعد الفيفا للوصول لغايته في تقليل أخطاء الحكام، فاتجه مؤخراً لتطبيق تقنية حكم الفيديو المساعد (الفار) - عودة الحكم الرئيس لمشاهدة اللقطة عبر شاشة تلفزيونية موضوعة خارج الملعب، إما بطلب منه، أو بدعوة من الحكام الثلاثة الموجودين خلف شاشات المراقبة-

تعزيز عملية اتخاذ القرار لحكام كرة القدم، وقد تكونت عينة الدراسة من (٧٣) حكماً من حكام كرة القدم في الأردن للدرجة الأولى والمحترفين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، واستخدام الاستبانة كأداة للدراسة، وقد أظهرت النتائج أن درجة فاعلية استخدام التقنيات التكنولوجية الحديثة في تعزيز عملية اتخاذ القرار لحكام كرة القدم كانت متوسطة، وأن الخبرة تؤدي دوراً إيجابياً في صحة اتخاذ القرار لدى الحكام وليس للمؤهل العلمي أي دور في اتخاذ القرارات من قبل الحكام، وأوصى الباحثون بضرورة تطوير التقنيات التكنولوجية وتحسينها من أجل مساعدة الحكام في إدارتهم للمباريات.

كما قام علي سموم الفرطوسي (٢٠١٧) بدراسة بعنوان أثر تقنية العرض المرئي على أداء التحكيم بكرة السلة للطالبات، وهدفت الدراسة إلى متابعة قرارات الطالبات بالتحكيم لكرة السلة عن طريق استمارة توضع بيد أحد مدرسي مادة كرة السلة. وتم استخدام تقنية العرض المرئي عن طريق الفيديو للحالات والمواقف الصحيحة والخطئة لحكام كرة السلة للطالبات عينة البحث وشرح التفسيرات الخاصة بها. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و تكونت من (١٢) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد البالغ عددهم (٥٢) طالبة وبنسبة (٢٣ ٪)، طبقت عليهم أسلوب المتابعة لقراراتهم أثناء تحكيمهم في دروس كرة السلة عن طريق استمارة تشخيص الأخطاء الموجودة بيد أحد الخبراء المعتمدين للمباراة، لمجموعة من الدروس، وتوصلت النتائج إلى أن للعرض المرئي عن طريق الفيديو أثر فعال في تقليل أخطاء التحكيم للطالبات بكرة السلة، وأوصت بضرورة تقويم قرارات تحكيم الطالبات بكرة السلة خلال الدروس بشكل علمي، والمراجعة الدورية

- قد تقدم الدراسة نتائج ملموسة للمسؤولين على إدارة وتنظيم دورة الخليج حول دور تقنية حكم الفيديو المساعد (var) في التقليل من الأخطاء في الدورات القادمة.
- قد تساعد نتائجها في مساعدة القائمين على إدارة وتنظيم دورة الخليج لتفادي أي أخطاء مستقبلية في استخدام هذه التقنية.

مصطلحات البحث:

تقنية الـ(var): تعريف إجرائي (عودة الحكم الرئيس لمشاهدة الحدث عبر شاشة تلفزيونية خارج الملعب، إما بطلب من الحكام (٣) المتواجدين في غرفة المراقبة، أو برغبة منه) **الحكام:** " الأشخاص الذي لهم السلطة المطلقة في تطبيق قانون اللعبة للمباراة التي يتم اختيارهم لإدارتها من لحظة دخولهم الموقع الذي يقع فيه الملعب حتى خروجهم منه" (عماد وآخرون، ٢٠١٣، ١٦٣) تعريف إجرائي: من يخول لهم قانون كرة القدم، إدارة المباريات، ونقصد بهم هنا، بالمعينين لإدارة كأس الخليج ٢٤ بالدوحة.

خليجي ٢٤ لكرة القدم: " بطولة في كرة القدم، انطبقت نسختها الأولى بالبحرين عام ١٩٧٠م، وتضم ٨ دول: الكويت، السعودية، البحرين، قطر، عمان، الإمارات، العراق، اليمن". (<https://www.raialyoun.com/index.php>) **الإعلام الرياضي:** وسيلة لاكتشاف المواهب الرياضية، ودفعهم نحو ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية (سليمان ونور الدين ٢٠١٥، ٢١٦)

الدراسات السابقة:

أجرى خالد الزيود وآخرون (٢٠١٩) دراسة بعنوان "درجة فاعلية استخدام التقنيات التكنولوجية الحديثة في تعزيز عملية اتخاذ القرار لحكام كرة القدم"، وهدفت الدراسة التعرف إلى درجة فاعلية استخدام التقنيات التكنولوجية الحديثة في

التكنولوجية تساعد الحكم الرئيسي بالتنسيق مع الحكام المساعدين من أجل اتخاذ القرارات الصحيحة والمناسبة.

وقام لفيواوكس (Laveaux, 2009) بدراسة بعنوان استخدام التكنولوجيا في الرياضة لدعم اتخاذ قرار الحكم، وهدفت الدراسة لمعرفة استخدام التكنولوجيا في الرياضة لدعم اتخاذ قرار الحكم، ودراسة التقنيات التي يتم استخدامها حالياً من بعض من المحترفين والرياضات الأولمبية لمساعدة الحكام في اتخاذ القرارات الصحيحة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي على عينة من (١٦) حكماً، تم اختيارهم بالطريقة العمدية على أساس التوافر والخبرة المناسبة في استخدام التكنولوجيا في رياضتهم، تم فحص خمس رياضات رئيسية في أستراليا من خلال مجموعات المناقشة والمقابلات.

وقد أظهرت النتائج أن نجاح إدخال تكنولوجيا في دعم القرار يعتمد على قابليته للاستخدام والتطبيق المناسب، وقبوله من المسؤولين والمشاركين في المباراة، وأنه يمكن استخدام أو تطبيق التقنيات المناسبة كمساعد فعال للتحكيم، وخصوصاً في اللعب والأداء غير القانوني، التي أسهمت في القضاء عليها إلى حد معين، وأن هذه التقنيات أصبحت مساهماً رئيساً في توفير منصة أكثر عدلاً في المنافسة، وأدت إلى تحسين أداء اللاعب. وأوصت الدراسة بأن تكون النتائج أساساً لمزيد من الدراسات والتجارب على التقنيات لمساعدة الحكم في توفير المنافسة العادلة وتحسين جودة اتخاذ قرارات الحكام.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي المسحي، بوصفه المنهج الملائم للتعرف إلى درجة دور تقنية حكم الفيديو المساعد (var) في التقليل من أخطاء الحكام في كأس الخليج ٢٤ لكرة القدم من وجهة نظر الإعلام الرياضي.

للأخطاء التحكيمية التي قد تقع فيها الطالبات التحكيم أثناء الدروس ويفضل كل اسبوع أو بعد كل درس.

وأجرت عبلة بوزيان (٢٠١٦) دراسة بعنوان "أثر استخدام الوسائل التكنولوجية في تطوير مستوى اتخاذ القرار لدى حكام كرة اليد (دراسة مقارنة بين التحكيم الوطني والدولي)"، وهدفت الدراسة إلى معرفة أثر استخدام بعض الوسائل التكنولوجية في تطوير مستوى اتخاذ القرار لدى حكام كرة اليد دراسة مقارنة بين التحكيم الوطني والدولي. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي من خلال تطبيق استبانة على عينة بلغت (١٥) حكماً دولياً، و(٩) حكام جزائريين، و(٦) حكام أجانب، بالإضافة إلى مقابلة رئيس لجنة حكام كرة اليد. توصلت الدراسة إلى ضرورة استخدام الوسائل التكنولوجية المتطورة من طرف الحكام حتى يتسنى لهم اتخاذ القرارات الصائبة والمناسبة، وكذلك إمكانية التنسيق فيما بينهم أثناء العملية التحكيمية، والعمل على تطوير أداء الحكام بالاستعانة بالوسائل التكنولوجية الحديثة، وضرورة تماشي مستوى التحكيم مع تطور كرة اليد في العالم.

وأجرى محمد القيصر، ونسيم براحية (٢٠١٤) دراسة بعنوان دور الوسائل التكنولوجية في اتخاذ القرار لدى حكام الدور المحترف الأول الجزائري، وهدفت إلى التعرف على دور الوسائل التكنولوجية في اتخاذ القرارات الصحيحة لدى حكام الدوري المحترف الأول الجزائري، وأن اتخاذ القرارات لدى الحكام تؤثر على المباريات الدور المحترف الجزائري، بالإضافة إلى وجود تناسق بين الحكم ومساعدته في اتخاذ القرارات باستخدام الوسائل التكنولوجية.

وخرجت الدراسة بنتائج عدة من أهمها: أن استعمال الوسائل التكنولوجية للحكام أثناء المباراة يساعدهم في اتخاذ القرارات الصحيحة في أقل وقت وبجهد أقل، كما بينت أن الوسائل

مجتمع البحث:

تكوّن مجتمع البحث من كافة الاعلاميين المشاركين في تغطية كأس الخليج ٢٤ لكرة القدم بالدوحة، والبالغ عددهم (٢٥٠) إعلاميا، من مختلف الدول وفي مختلف الوسائل الإعلامية: (المرئية، المسموعة، المقروءة).

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (١٠٠) إعلاميا من بين الاعلاميين المشاركين في تغطية كأس الخليج ٢٤، واستخدم الباحثان الطريقة العشوائية لاختيار عينة الدراسة، لتبلغ العينة (٤٠٪) من مجتمع البحث الأصلي. البالغين (٢٥٠) إعلاميا، حيث تم توزيع (١٠٠) استبانة باليد وتأكيد وصولها الكترونيا إليهم جميعا، وبفضل متابعة الباحث الرئيس (كونه أحد الاعلاميين المشاركين) استردت جميعها وبنسبة بلغت (١٠٠٪)، والجدول رقم (١) يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الشخصية.

جدول (١): توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الشخصية (n=١٠٠)

المتغير	النوع	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	٩٥	٩٥
	انثى	٥	٥
	المجموع	١٠٠	١٠٠
الخبرة	١٠ - ٥ سنوات	١٥	١٥
	١١ - ٢٠ سنة	٥٢	٥٢
	أكثر من ٢٠ سنة	٣٣	٣٣
	المجموع	١٠٠	١٠٠
الوسيلة الاعلامية	مكتوبة	٢٨	٢٨
	مرئية	٢٦	٢٦
	مسموعة	٥	٥
	إلكترونية	٢٤	٢٤
	تصوير فوتوغرافي	١٧	١٧
	المجموع	١٠٠	١٠٠

أداة البحث:

قام الباحثان بتصميم استبانة مكونة من (١٥) فقرة، وقدمت لعدد (٥) خبراء لتحكيمها لإبداء الرأي حول مدى مناسبتها للتطبيق، وقد حازت جميعها على موافقتهم كونها مناسبة لقياس: دور تقنية حكم الفيديو المساعد (var) في تقليل من أخطاء الحكام في كأس الخليج ٢٤ لكرة القدم من وجهة نظر الإعلام الرياضي بحسب ما هو موضح في الجدول رقم (٢) كوسيلة لجمع البيانات.

تعديل المقياس:

لتحليل البيانات وللإجابة عن تساؤل البحث تم الاعتماد على مقياس ليكرت الثلاثي، وذلك حسب الدرجة التالية: درجة (١) تعبر عن موافق، درجة (٢) تعبر عن غير متأكد، درجة (٣) تعبر عن غير موافق، وذلك لتفسير المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد الاعلاميين (عينة البحث) على كل فقرة من فقرات الاستبانة (١٥).

ثبات أداة البحث:

تم استخدام اختبار الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، إذ يقيس مدى التناسق في إجابات المبحوثين (الإعلاميين) عن كل الفقرات الموجودة في المقياس.

الجدول (٢): معاملات الثبات الداخلي (كرونباخ ألفا) لعبارات المقياس

عدد الفقرات	معامل ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)
١٥	٠,٧٩

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات ثبات (كرونباخ ألفا) لفقرات المقياس بلغت (٠,٧٩) فيما بلغ معاملات الصدق (٠,٨٤) وهي قيمة جيدة لأغراض التطبيق؛ إذ أشارت معظم الدراسات إلى أن نسبة قبول معامل الثبات (٠,٦٠).

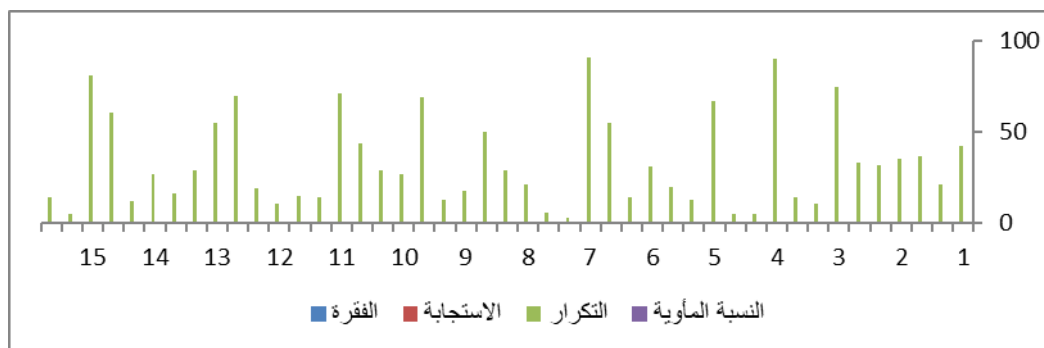
- اشتمل البحث على المتغيرين التاليين:
- المتغير المستقل: دور تقنية حكم الفيديو المساعد (var).
- المتغير التابع: تقليل أخطاء الحكام بكأس الخليج ٢٤ لكرة القدم.
- معادلة كرونباخ ألفا، ومعامل الارتباط بطريق بيرسون:
- التحقق من ثبات أداة البحث وثبات تطبيقها.
- التكرارات والنسب المئوية: للتعرف إلى توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الشخصية واجاباتهم على فقرات المقياس.
- عرض النتائج ومناقشتها:
- المعالجة الإحصائية:
- لتحقيق أغراض البحث وللإجابة على تساؤله تم الاستعانة بالأساليب الإحصائية التالية:
- النتائج المتعلقة بتساؤل البحث: هل ساهمت تقنية حكم الفيديو المساعد الـ (var) في التقليل من أخطاء الحكام في كأس الخليج ٢٤ لكرة القدم من وجهة نظر الإعلام الرياضي؟

جدول (٣). يوضح مساهمة تقنية الـ (var) في التقليل من أخطاء الحكام في كأس الخليج ٢٤ لكرة القدم من وجهة نظر الإعلام الرياضي.

م	الفقرة	الاستجابة	التكرار	النسبة المئوية
١	أعرف الكثير عن تقنية حكم الفيديو المساعد الـ (var)	موافق	٤٢	٪٤٢
		غير متأكد	٢١	٪٢١
		غير موافق	٣٧	٪٣٧
٢	أعرف الحالات التي تمكن الحكم اللجوء لتقنية الـ (var)	موافق	٣٥	٪٣٥
		غير متأكد	٣٢	٪٣٢
		غير موافق	٣٣	٪٣٣
٣	تقنية الـ (var) أفقدت المباريات متعتها	موافق	٧٥	٪٧٥
		غير متأكد	١١	٪١١
		غير موافق	١٤	٪١٤
٤	استخدام حكام غير حاصلين على رخصة من الفيفا في تقنية الـ (var) وعدم اشتراكهم في البطولة يبين عدم التحضير الجيد لاستخدام التقنية	موافق	٩٠	٪٩٠
		غير متأكد	٥	٪٥
		غير موافق	٥	٪٥
٥	يتذمر المدربون في المؤتمرات الصحفية من حالات حسمتها تقنية الـ (var)	موافق	٦٧	٪٦٧
		غير متأكد	١٣	٪١٣
		غير موافق	٢٠	٪٢٠
٦	الاستعانة بتقنية الـ (var) تمت في الحالات المنصوص عليها بالقانون	موافق	٣١	٪٣١
		غير متأكد	١٤	٪١٤
		غير موافق	٥٥	٪٥٥
٧	استعانة الحكام بتقنية الـ (var) استغرقت وقتاً طويلاً	موافق	٩١	٪٩١
		غير متأكد	٣	٪٣
		غير موافق	٦	٪٦
٨	تجاهلت بتقنية الـ (var) حالات مستحقة في البطولة	موافق	٢١	٪٢١
		غير متأكد	٢٩	٪٢٩
		غير موافق	٥٠	٪٥٠

تابع جدول (٣).

م	الفقرة	الاستجابة	التكرار	النسبة المئوية
٩	احتسبت تقنية الـ (var) حالات ثبت فيها بعد عدم صحتها	موافق	١٨	٪١٨
		غير متأكد	١٣	٪١٣
		غير موافق	٦٩	٪٦٩
١٠	تقنية الـ (var) اعتمدت في الاساس على شخصية الحكم الرئيس	موافق	٢٧	٪٢٧
		غير متأكد	٢٩	٪٢٩
		غير موافق	٤٤	٪٤٤
١١	يؤثر طاقم حكم تقنية الـ (var) على حكم الساحة في اتخاذ القرارات	موافق	٧١	٪٧١
		غير متأكد	١٤	٪١٤
		غير موافق	١٥	٪١٥
١٢	صيحات الجماهير أجبرت الحكام على طلب تقنية الـ (var)	موافق	١١	٪١١
		غير متأكد	١٩	٪١٩
		غير موافق	٧٠	٪٧٠
١٣	اعتراضات اللاعبين على بعض القرارات أجبرت الحكام على طلب تقنية الـ (var)	موافق	٥٥	٪٥٥
		غير متأكد	٢٩	٪٢٩
		غير موافق	١٦	٪١٦
١٤	ساهم الاعلام الرياضي في التوعية بأهمية استخدام تقنية الـ (var)	موافق	٢٧	٪٢٧
		غير متأكد	١٢	٪١٢
		غير موافق	٦١	٪٦١
١٥	ينبغي الاستمرار في تطبيق تقنية الـ (var) في بطولات كأس الخليج القادمة	موافق	٨١	٪٨١
		غير متأكد	٥	٪٥
		غير موافق	١٤	٪١٤



شكل (١). يوضح مساهمة تقنية الـ (var) في التقليل من أخطاء الحكام في كأس الخليج ٢٤ لكرة القدم من وجهة نظر الإعلام الرياضي.

يتضح من خلال الجدول رقم (٣) والشكل رقم (١) الفقرة (١) بأن (٤٢٪) من الإعلاميين أكدوا بأنهم يعرفون الكثير عن تقنية حكم الفيديو المساعد (var)، وهذا شيء طيب من وجهة نظر الباحثين، كون معرفتهم كإعلاميين بهذه التقنية الجديدة، يجعل تناولهم للحالات المحتسبة وفق دراية، مما يوصل الفكرة الصحيحة لمتابعي الوسائل الاعلامية- إلا أن الملاحظ أن النسبة (دون المتوسط)، مما يدل بأن غالبية افراد العينة ليسوا على دراية كاملة بتقنية ال-(var).

كما بينت نتائج الفقرة (٢) بأن الإعلاميين يعرفون الحالات التي تمكن الحكم من اللجوء لتقنية ال-(var) ونسبة (٣٣٪)، ولكن النسبة تقترب من الاستجابتين (غير متأكد، غير موافق) بنسبتي (٣٢٪، ٣٣٪) على التوالي، مما يفسره الباحثان بعدم إدراك تام للحالات التي يلجأ فيها الحكام للاستعانة بتقنية ال-(var)، وهذا قد يؤثر على تناولاتهم الإعلامية لهذه الجزئيات التفصيلية، مما يستوجب على لجان التحكيم المشرفة على تطبيق التقنية شرح كافة تفاصيلها لرجال الإعلام قبل انطلاق البطولة.

الفقرة (٣) وضحت بأن الغالبية العظمى من الاعلاميين ونسبة (٧٥٪) يؤكدن بأن تقنية ال-(var) أفقدت المباريات متعتها. ويرى الباحثان بأن هذه النتيجة تلتقي مع الانطباع السائد لدى الجماهير الرياضية، الذي نم أخذ آرائهم، وهذا الانطباع لو ساد بين الإعلاميين، فإنه سيلقى بظلاله على تناولاتهم في وسائلهم الإعلامية، وهذا أمر يضر بنجاح بالتقنية الحديثة.

مثل استخدام حكام غير حاصلين على رخصة من الفيفا في تقنية ال-(var) (غالبية من اليمن وعمان والكويت) وعدم اشتراكهم في تحكيم مباريات كأس الخليج ٢٤ بدولة قطر بين عدم التحضير الجيد لاستخدامها، وهذا ما أكدته استجابات الإعلاميين على الفقرة (٤) ونسبة (٩٠٪). ويرى الباحثان بأن هذه من النقاط السلبية محسوبة على اللجنة المنظمة ولجنة الحكام في البطولة، وهذا يعود لكون نظام البطولة يسمح بمشاركة

طاقم تحكيم من كل دولة من الدول الثمان المشاركين في البطولة -بغض النظر عن حصولهم على رخصة تطبيق تقنية الفار- مما يجعل لجنة حكام البطولة، تستبعد الحكام الذين لا تتوفر فيهم الشروط، وللقضاء على هذه المشكلة، ينبغي الاشرط على كل دولة ترشيح من تتوفر فيهم الشروط الدولية في هذا الجانب.

الفقرة (٥) القائلة: يتذمر المدربون في المؤتمرات الصحفية من حالات حسمتها تقنية ال-(var)، رأى معظم الإعلاميين ونسبة (٦٧٪) بأن ذلك ما يتم، وهذا من وجهة نظر الباحثين يرجع لكون المدربين -خاصة من أثرت التقنية على نتائج منتخباتهم- يرون فيها الشاعة التي يعلقون عليها الخسارة، ويبدو بأن الفيفا سيلجأ لمعاقبتهم اسوة باعتراضهم على نفس القرار داخل الملعب حيث لا فرق في كون الاعتراض في المؤتمر الصحفي أو في الملعب.

الفقرة (٦) المتعلقة بكون الاستعانة بتقنية ال-(var) تمت في الحالات المنصوص عليها بالقانون، رأى الإعلاميون بأنها لم تتم في الحالات المنصوص عليها بالقانون، ونسبة (٥٥٪)، ويرى الباحثان بأن هذه الاستجابة تتفق مع النسبة المتدنية في استجاباتهم على الفقرة (٢) القائلة: أعرف الحالات التي تمكن الحكم من اللجوء لتقنية ال-(var) والتي بلغت (٣٣٪). مما يبين ضرورة شرح لجان التحكيم للحالات التي تتم فيها اللجوء لتطبيق تقنية ال-(var).

استعانة الحكام بتقنية ال-(var) استغرقت وقتاً طويلاً، وهذا ما أكدته استجابات الإعلاميين على الفقرة (٧) ونسبة كبيرة جداً بلغت (٩١٪)، وهذا ما لاحظته الباحثان أثناء متابعة المباريات، وقد يكون طول الوقت من النقاط السلبية المرافقة لتطبيق التقنية، مما يفقد المباريات تباطها التشويقي.

الفقرة (٨) التي تتحدث عن تجاهل تقنية ال-(var) لحالات مستحقة في البطولة، جاءت استجابات الإعلاميين عدم موافقتهم على ذلك، بنسبة (٥٠٪)، ويتفق ذلك مع استجابات

تتفق نتائج البحث الحالي مع ما أشارت إليه: دراسة بوزيان (٢٠١٦)، والتي أكدت على ضرورة استخدام الوسائل التكنولوجية المتطورة من طرف الحكام حتى يتسنى لهم اتخاذ القرارات الصائبة والمناسب، وكذلك إمكانية التنسيق فيما بينهم أثناء العملية التحكيمية، والعمل على تطوير أداء الحكام بالاستعانة بالوسائل التكنولوجية الحديثة، وضرورة تماشي مستوى التحكيم مع تطور كرة اليد في العالم. دراسة الزيود وآخرون (٢٠١٩) والتي بينت فاعلية استخدام التقنيات التكنولوجية الحديثة في تعزيز عملية اتخاذ القرار لحكام كرة القدم، وأن الخبرة تؤدي دوراً إيجابياً في صحة اتخاذ القرار لدى الحكام.

دراسة الفرطوسي (٢٠١٧) والتي أظهرت أن للعرض المرئي عن طريق الفيديو أثر فعال في تقليل أخطاء التحكيم للطلابات بكرة السلة

دراسة القيصر وبراحية (٢٠١٤) التي أكدت أن استعمال الوسائل التكنولوجية للحكام أثناء المباراة يساعدهم في اتخاذ القرارات الصحيحة في أقل وقت وبجهد أقل، كما بينت أن الوسائل التكنولوجية تساعد الحكم الرئيسي بالتنسيق مع الحكام المساعدين من أجل اتخاذ القرارات الصحيحة والمناسبة.

دراسة لفيواوكس (٢٠٠٩) والتي أظهرت أنه يمكن استخدام أو تطبيق التقنيات المناسبة كمساعد فعال للتحكيم، وخصوصاً في اللعب والأداء غير القانوني، التي أسهمت في القضاء عليها إلى حد معين، وأن هذه التقنيات أصبحت مساهماً رئيساً في توفير منصة أكثر عدلاً في المنافسة، وأدت إلى تحسين أداء اللاعبين.

الاستخلاصات:

١ - (٤٢٪) فقط من الإعلاميين يعرفون الكثير عن تقنية حكم الفيديو المساعد (var) وكذلك الحالات التي تمكن الحكم من اللجوء إليها.

الإعلاميين على الفقرة (٩) القائلة: احتسبت تقنية الـ (var) حالات ثبت فيما بعد عدم صحتها، حيث رأوا عكس ذلك بنسبة (٦٩٪). وهذا يفسر عدم حدوث اعتراضات أثناء المباريات أو بعدها بحسب متابعة الباحثين.

بينت الفقرة (١٠) وبنسبة (٤٤٪) من العينة والذين رأوا بأن تقنية الـ (var) لم تعتمد في الأساس على شخصية الحكم الرئيس، وعزز ذلك اجابات العينة على الفقرة (١١) القائلة بأن طاقم حكم تقنية الـ (var) يؤثر على حكم الساحة في اتخاذ القرارات، حيث أكد ذلك (٧١٪) من الإعلاميين، مما يبين بأن حكم الساحة ليس هو المتحكم الرئيس في اتخاذ اللجوء لتقنية (var)، وأن لطاقم التحكم في غرفة المراقبة تأثير في ذلك.

وضحت الفقرة (١٢) بأن صيحات الجماهير لم تجبر الحكام على طلب تقنية الـ (var)، فقد رأى ذلك (٧٠٪) من الإعلاميين، في حين رأى (٥٥٪) منهم بأن اعتراضات اللاعبين على بعض القرارات أجبرت الحكام على طلب تقنية الـ (var).

ويرى الباحثان بأن صيحات الجماهير أمر اعتيادي، تلجئ إليه للتأثر على الحكام، وأن الجيد بحسب - رأي العينة - عدم تأثر الحكام بذلك، غير أن تأثر باعتراضات اللاعبين أمر ينبغي على الحكام تلافيه، كون الاعتراض المبالغ فيه، قد يكون سبباً لإثارة الجماهير.

أقر غالبية الإعلاميين بأن الإعلام الرياضي لم يساهم في التوعية بأهمية استخدام تقنية الـ (var)، وبنسبة (٦١٪)، عند إجابتهم على الفقرة (١٤)، ويرى الباحثان بأن الإجابة بحد ذاتها جريئة، وتبين بأن الدور الاعلامي لم يواكب بعد هذه التقنية بصورة تجعل كل المشاهدين يلمون بها،

وعن الاستمرار في تطبيق تقنية الـ (var) في بطولات كأس الخليج القادم، بحسب الفقرة (١٥) أكد (٨١٪) من الإعلاميين عند إجابتهم بأنه ينبغي الاستمرار في ذلك. ويرى الباحثان بأن ذلك إشارة إلى أهمية التقنية من جهة وإلى كونها نجحت في خليجي ٢٤ بالدوحة من جهة أخرى.

سليمان لاوسين و نور الدين كمال (٢٠١٦). أهمية الاعلام الرياضي المتلفز في اكتشاف المواهب الرياضية الشابة وتطويرها -التلفزيون الجزائري انموذجا، مجلة التفوق، العدد ١ .
عبلة زيان بوزيان (٢٠١٦). اثر استخدام الوسائل التكنولوجية في تطوير مستوى اتخاذ القرار لدى حكام كرة اليد (دراسة مقارنة بين التحكيم الوطني والدولي)، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجيلاي بونعامة خميس مليانة، الجزائر.

علي سموم الفرطوسي (٢٠١٧). أثر تقنية العرض المرئي على أداء التحكيم بكرة السلة للطالبات، مجلة التحدي، المجلد ١٠، العدد ٢ .

عماد صدر الدين، صابر وهونر، عمر كاوه (٢٠١٣). أسباب عزوف طالبات التربية الرياضية عن ممارسة تحكيم كرة القدم للصالات، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ٦، العدد ٤ .

محمد، القيصر، ونسيم، براحية (٢٠١٤). دور الوسائل التكنولوجية في اتخاذ القرار لدى حكام الدور المحترف الأول الجزائري، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.
هاني إبراهيم الدسوقي (٢٠١٣). الحديث في الوسائل المعينة والأجهزة الرياضية، دار الوفاء للنشر والطباعة والنشر، الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Leveau, R. (2009, January). Using technology in sport to support referee's decision making. In Knowledge Management and Innovation in Advancing Economies: Analyses and Solutions- Proceedings of the 13th International Business Information Management Association Conference, IBIMA 2009.
<https://sport.aljazeera.net/football/2018/12/5/%D8%AD%D9%83%D9%85>
الجزيرة نت (تاريخ الدخول: ١٤/١/٢٠٢٠)
<https://www.raialyoum.com/index.php>
ريال يوم (٢٠١٩)، تاريخ الدخول: ١٤/١/٢٠٢٠

٢- الغالبية العظمى من الاعلاميين يؤكدون بأن تقنية الـ(var) أفقدت المباريات متعتها.

٣- مثل استخدام حكام غير حاصلين على رخصة من الفيفا في تقنية الـ(var) وعدم اشتراكهم في تحكيم مباريات كأس الخليج ٢٤ بقطر عدم التحضير الجيد لاستخدام التقنية.

٤- يتذمر المدربون في المؤتمرات الصحفية من حالات حسمتها تقنية الـ(var)، والاستعانة بالحكام بتقنية الـ(var) استغرقت وقتاً طويلاً.

٥- تقنية الـ(var) لم تعتمد في الاساس على شخصية الحكم الرئيس، وأثر طاقم حكام مراقبة التقنية على حكم الساحة في اتخاذ القرارات.

٦- لم يساهم الاعلام الرياضي في التوعية بأهمية استخدام بتقنية الـ(var).

التوصيات:

- ١- تقليل الوقت الزمني لتطبيق تقنية الـ(var)، كون ذلك من الأسباب التي أفقدت المباريات متعتها.
- ٢- حصر اختيار الحكام المشاركين في دورات الخليج على الحكام الحاصلين على رخصة تطبيق تقنية الـ(var) من الفيفا.
- ٣- تفعيل دور الاعلام الرياضي ليساهم في التوعية بأهمية استخدام بتقنية الـ(var).
- ٤- الاستمرار في تطبيق تقنية الـ(var) في دورات الخليج القادمة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

خالد الزبيد وآخرون (٢٠١٩). درجة فاعلية استخدام التقنيات التكنولوجية الحديثة في تعزيز عملية اتخاذ القرار لحكام كرة القدم، كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك، الأردن.

واقع التعليم الجامعي الإلكتروني في ظل جائحة كورونا كوفيد - ١٩ من وجهة نظر أعضاء الهيئات التدريسية على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية بالجزائر .

ط د غالي بن هدية	د هوار عبداللطيف	ط د بوقشيش مولود	أ د بن قوة علي
معهد التربية البدنية والرياضية	كلية العلوم الاجتماعية	معهد التربية البدنية والرياضية	معهد التربية البدنية
جامعة مستغانم	والإنسانية جامعة غرداية	جامعة مستغانم	والرياضية جامعة مستغانم

تم الإرسال ٣٠/٣/٢٠٢١م، تم النشر ٣١/١٠/٢٠٢١م

ملخص البحث:

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع التعليم الجامعي الإلكتروني في ظل جائحة كورونا كوفيد - ١٩ من وجهة نظر أعضاء الهيئات التدريسية على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية بالجزائر، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٧٣) أستاذ جامعي على مستوى المعاهد والكليات ممن قاموا بالتدريس خلال فترة انتشار فيروس كورونا من خلال نظام التعليم الإلكتروني وتم الاعتماد على أداة البحث المتمثلة في استبيان الكتروني كأداة رئيسية للدراسة، وتم توزيعه عن طريق الإيميلات والواتساب والفيس بوك وذلك بسبب توقف التدريس بسبب جائحة كورونا، وبينت نتائج الدراسة ان واقع التعليم الإلكتروني لديه مجموعة من الإيجابيات وتتمثل في إيصال المعلومات باقل وقت وجهد كذلك يسهل من تواصل الطالب مع الأستاذ في أي وقت ويمكن الرجوع للمحاضرات والدروس في أي وقت وأهم السلبيات تتمثل في مجموعة من الصعوبات والعراقيل أهمها الانقطاع المتكرر للكهرباء وكذلك نقص في سرعة وجودة الإنترنت، ضعف في البنية التحتية للإنترنت وخاصة في المناطق الريفية وكذلك نقص في تنظيم ورش ودورات حول التعليم الإلكتروني للأستاذ والطالب وغياب التسهيلات والدعم والتحفيز المادي والمعنوي .

كلمات المفتاحية: التعليم الإلكتروني، فيروس كورونا، أعضاء الهيئات التدريسية.

The Reality of Euniversity Education In Light of The Corona Covid-19 Pandemic, From The Point of View Of Faculty Members At The Level Of Institutes And Colleges Of Physical Education And Sports In Algeria.

Ghali Benhdia
*Institute of Physical and
Sports Education
University of
Mostaganem*

Houar Abdelatif
*Faculty of social and
human sciences
University of Ghardaia*

Boukechiche Mawloud
*Institute of Physical and
Sports Education
University of
Mostaganem*

Bengoua Ali
*Institute of Physical and
Sports Education
University of
Mostaganem*

(Received 30/3/2021 ; Accepted for publication 31/10/2021)

Summary:

The study aimed to identify the reality of online university education in light of the Corona Covid-19 pandemic from the point of view of faculty members at the level of institutes and colleges of physical education and sports in Algeria, and the descriptive curriculum was adopted, and the study sample consisted of (73) university professors on The level of institutes and colleges who taught during the spread of the Coronavirus through the elearning system, and the research tool represented by an electronic questionnaire was relied on as a main tool for study, and it was distributed through emails, WhatsApp and Facebook, due to the suspension of teaching due to the Corona pandemic, The results of the study showed that the reality of e-learning has a set of positives and is represented in the delivery of information with less time and effort, as well as facilitating the student's communication with the professor at any time, and the lectures and lessons can be returned at any time and the most important negative is a set of difficulties and obstacles The most important of these are the frequent power cuts, as well as a lack of speed and quality of the Internet, weakness in the infrastructure of the Internet, especially in rural areas, as well as a lack of organizing workshops and courses on e-learning for teachers and students, and the absence of facilities, support, and material and moral stimulation.

Key words: elearning, coronavirus, faculty members.

مقدمة الدراسة

أضحى تقدم الأمم مرهون بما تمتلكه من معرفة وثروة بشرية متعلمة قادرة على الإبداع والإنتاج والمنافسة وتحقيق التنمية في شتى المجالات. والتعليم الجامعي بوصفه جزءا رئيسيا من المنظومة الكلية للتعليم يعد حجر الأساس في تحقيق التنمية الشاملة والتقدم الحضاري للمجتمع، حيث تعد الجامعات مؤسسات علمية وتربوية تسعى إلى تحقيق العديد من الأهداف في الجانب الأكاديمي والبحثي وتنمية المجتمع، ومن بين أنواع التعليم التي فرضتها جائحة كورونا في الآونة الأخيرة التعليم الإلكتروني حيث أصبح يلعب دورا فعالا في تطوير العملية التعليمية بالعديد من وسائل الاتصال الحديثة التي من شأنها الارتقاء والسمو بمستوى التعليم في مختلف المؤسسات التعليمية لاسيما الجامعية منها. لقد أصبح لزاما على الجامعات التي تريد مواكبة الركب أن تتبنى هذا النوع من التكنولوجيات الحديثة والمتطورة في التعليم، ويذكر الحلفاوي أن التعليم الإلكتروني هو الذي يتم عن طريق الحاسوب الآلي وأي مصادر أخرى على الحاسوب تساعد في عملية التعليم والتعلم، وفيه يحل الحاسوب محل الكتاب ومحل المعلم، هذا النوع من التعليم قائم على شبكة الإنترنت، وفيه تقوم المؤسسة التعليمية بتصميم موقع خاص بها ورموز أو برامج معينة لها، ويتمكن المتعلم فيه من الحصول على التغذية الراجعة (الحلفاوي، ٢٠٠٦، صفحة ٥٨)، حيث يرى بن عيشي وآخرون أن مواجهة مختلف التحديات والاستفادة منها في ميدان التعلم والتعليم يستوجب استشارة رئيسا وفعالا لإمكانيات هذه التكنولوجيات المتطورة (يزيد، ٢٠٢٠)، وهو ما توصل اليه جزور خير الدين في أن تكنولوجيا المعلومات بمختلف أنواعها وتفاعلاتها مكنت من تطوير عمليات التعليم والتعلم الإلكتروني (خير الدين، ٢٠٢٠، صفحة ١٤٠).

ان انتشار جائحة فيروس كورونا من أهم الأزمات التي تتعرض لها معظم دول العالم مما أصبح يهدد مقومات التعليم على مستوى المؤسسات التعليمية وبخاصة المؤسسات الجامعية، الأمر الذي أدى الى الاعتماد التعليم الإلكتروني من قبل الجهات الوصية، وهو ما أشار اليه سمير مصعب وآخرون في أن الانتشار الرهيب والواسع لجائحة كورونا أدى الى اعتماد التعليم

الإلكتروني وابتكار أساليب جديدة لتلبية حاجات الطلبة (البقاعي، ٢٠٢٠، صفحة ٢١) وهو ما لا يتأتى إلا من خلال تكثيف الجهود والمسااعي من طرف جامعاتنا الجزائرية والتحضير الجيد لمثل هذه التحديات من خلال تقصي تجارب وخبرات الدول الرائدة في هذا المجال

إشكالية البحث

نتيجة الانتشار الرهيب والواسع لجائحة كورونا - كوفيد ١٩ في كل دول العالم بما فيها الجزائر والتي على إثرها تم توقيف التدريس في جميع الجامعات الجزائرية بمختلف تخصصاتها لا سيما معاهد التربية البدنية والرياضية وذلك لأشهر عديدة، مما اضطر الحكومة ممثلة في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي الى اعتماد التعليم الإلكتروني لتلبية حاجات الطلبة المختلفة المتمثلة أساسا في إتمام المشار الدراسي، وعلى ضوء ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤل العام:

- ما هو واقع التعليم الجامعي الإلكتروني في ظل جائحة كورونا كوفيد - ١٩ من وجهة نظر أعضاء الهيئات التدريسية على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية بالجزائر؟

التساؤلات الفرعية:

ما هو مستوى أهمية ودور التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية؟

ما هو مستوى استعمال واستخدام التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية؟

ما هو مستوى واهم سليات التعليم الإلكتروني في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية بالجزائر في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر الهيئات التدريسية؟

ما هو مستوى واهم إيجابيات التعليم الإلكتروني في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية بالجزائر في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر الهيئات التدريسية؟

الفرضيات الجزئية:

مستوى أهمية ودور التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية مستوى متوسط
مستوى استعمال واستخدام التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية مستوى متوسط.
مستوى سليات التعليم الإلكتروني في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية بالجزائر في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر الهيئات التدريسية مستوى مرتفع
مستوى إيجابيات التعليم الإلكتروني في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية بالجزائر في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر الهيئات التدريسية مستوى متوسط

أهمية البحث:

تتبع أهمية البحث في أهمية مواكبة التطورات في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في مجال التعليم خاصة التعليم العالي وضرورة تبني التقنيات الحديثة في التعليم ومعرفة اهم الإيجابيات والسلبيات التي تواجه تطبيق التعليم الإلكتروني في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية بالجزائر في ظل جائحة كورونا.

معرفة اهم إيجابيات وسلبيات التعليم الإلكتروني وإيجاد الحلول اللازمة لاهم السلبيات والمعوقات من مواكبة التقدم ومسارته.

أهداف البحث:

التعرف على واقع التعليم الإلكتروني في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية بالجزائر في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر الهيئات التدريسية

مصطلحات البحث:**التعليم الإلكتروني:**

التعليم الذي يهدف الى إيجاد بيئة تفاعلية غنية بالتطبيقات المعتمدة على تقنية الحاسب والأنترنت وتمكن الطالب من

الوصول الى مصادر التعلم في أي وقت ومن أي مكان (الأحمري، ٢٠١٠، صفحة ٤)

يشمل كل الوسائل الحديثة المعتمدة في التعليم أي كل الوسائط الإلكترونية من وسائل للعرض وصور ورسومات وحاسوب وأدوات العرض التي تساهم في نقل المعارف بأقصر وقت مثل الحاسوب ووسائل العرض والمحاضرات الإلكترونية وغيرها (خيرة، مارس ٢٠١٤، صفحة ٢).

فيروس كورونا كوفيد-١٩: هي فصيلة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، وتسبب لدى الإنسان أمراضاً للجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية، والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس)، ويتسم بسرعة الانتشار (عواد، ٢٠٢٠، صفحة ٤).

هي جائحة مرضية تسببها سلالة جديدة من فيروسات كورونا التاجية (covid-19) ناتج عن (فيروس كورونا المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة ٢) والتي نشأت في أواخر عام 2019 في الصين، وانتشرت في غضون بضعة أشهر للوصول إلى ما يقرب من 200 دولة (الذهلي، ٢٠٢١).

أعضاء الهيئات التدريسية الجامعية:

كل ما يقوم به عضو هيئة التدريس من أنشطة وعمليات وإجراءات وسلوكيات تعليمية تتعلق بعملية التدريس داخل الفصل الدراسي أو خارجه، وتنعكس على سلوك طلابه، ويتضمن اختيار وانتقاء المادة العلمية وتنظيمها، وتحديد إجراءات وفنيات تطبيقها، ويتحقق ذلك من خلال عدة طرق منها: المحاضرة، المناقشة، التدريس المعلمي، والمواقف العلاجية (الألفي، ٢٠١٤، صفحة ٢٧)

الدراسات السابقة والمساهمة:

دراسة مطيرة ضيف الله المطيري ٢٠٢٠ تحت عنوان: دور التعليم الإلكتروني في تفعيل البيئة الصفية واستخدامه في

الرياضية من وجهة نظر الهيئات التدريسية جاءت بدرجة متوسطة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس وأوصى الباحثون بضرورة إقامة دورات تدريبية يشكل مستمر الأستاذ والطالب وتوفير الدعم المادي لتوفير مستلزمات وتقنيات التعليم الإلكتروني (البقاعي، ٢٠٢٠)

دراسة منيرة عبد الكريم الشديقات ٢٠٢٠ تحت عنوان: واقع توظيف التعليم عن بعد بسبب مرض الكورونا في مدارس قصبة المرق من وجهة نظر مديري المدارس فيها

هدفت الدراسة التعرف إلى واقع توظيف التعليم عن بعد بسبب مرض الكورونا في مدارس قصبة المرق من وجهة نظر مديري المدارس فيها ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي حيث تم تطوير استبانة مكونة من ثلاث مجالات، ومن ثم تم توزيعها على عينة الدراسة المكونة من ١٤٥ مديراً ومديرة في مدارس قصبة المرق.

أظهرت نتائج الدراسة أن واقع توظيف التعليم عن بعد بسبب مرض الكورونا من وجهة نظر مديري مدارس قصبة المرق جاء بدرجة متوسطة،

كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات أفراد عينة الدراسة لواقع

توظيف التعليم عن بعد بسبب مرض الكورونا من وجهة نظر مديري مدارس قصبة المرق تبعاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات أفراد عينة الدراسة لواقع توظيف التعليم عن بعد بسبب مرض الكورونا من وجهة (الشديقات، ٢٠٢٠)

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١ - ١ مجالات الدراسة:

المجال المكاني:

تم توزيع استبيان الكوروني على الهيئات التدريسية عبر البريد الإلكتروني والواتساب والفيس بوك بمساعدة الأساتذة وطلبة الدراسات العليا، وذلك بسبب توقف الدراسة جراء جائحة كورونا.

مدارس محافظة الفروانية في دولة الكويت من وجهة نظر المشرفين ومديري المدارس

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور التعليم الإلكتروني في تفعيل البيئة الصفية واستخدامه في مدارس محافظة الفروانية في دولة الكويت من وجهة نظر المشرفين ومديري المدارس، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي من خلال استبانة مكونة من (٢٠) فقرة موزعة على أربع مجالات للكشف عن دور التعليم الإلكتروني في تفعيل البيئة الصفية في مدارس دولة الكويت.

تكونت عينة الدراسة من (٣٥) مشرفاً، و(١٣٠) مدير مدرسة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. أظهرت نتائج الدراسة أن مجالات استخدام التعليم الإلكتروني في البيئة الصفية جاء بدرجة متوسطة، وجاء مجال «تفعيل البيئة الصفية» في المرتبة الأولى، في حين جاء مجال «التفاعل مع الطلبة والمعلم» في المرتبة الأخيرة، كما بينت النتائج أن دور التعليم الإلكتروني في تفعيل البيئة الصفية ككل وعلى جميع المجالات، جاء بدرجة متوسطة، وجاء مجال «تفعيل البيئة الصفية» في المرتبة الأولى، في حين جاء مجال «التفاعل مع المادة الدراسية» في المرتبة الأخيرة (المطيري، ٢٠٢٠)

دراسة مصعب سمير محمد راشد وآخرون ٢٠٢٠ تحت عنوان: واقع التعليم الإلكتروني في كليات ومعاهد التربية الرياضية في فلسطين في ظل جائحة كورونا - كوفيد ١٩ من وجهة نظر أعضاء الهيئات التدريسية

هدفت الدراسة إلى التعرف واقع التعليم الإلكتروني في كليات ومعاهد التربية الرياضية في فلسطين في ظل جائحة كورونا - كوفيد ١٩ من وجهة نظر أعضاء الهيئات التدريسية، تبعاً للمتغيرات الآتية (الجنس - الخبرة في التدريس - الجامعة)، وتم استخدام المنهج الوصفي وتكون مجتمع الدراسة من جميع الهيئات التدريسية لكليات التربية الرياضية في فلسطين والبالغ عددهم ٩١ وتكونت العينة من ٦٩ محاضر ومحاضرة، وتم استخدام استبيان وتوزيعه على الهيئات التدريسية وتمثلت نتائج الدراسة أن واقع التعليم الإلكتروني في كليات وأقسام التربية

المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة من شهر سبتمبر ٢٠٢٠ حتى نهاية جانفي ٢٠٢١

المجال البشري:

أجريت هذه الدراسة على الهيئات التدريسية لكليات ومعاهد التربية البدنية والرياضية.

١-٢ منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح للملائمة للبحث.

١-٣ مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع البحث في أعضاء الهيئات التدريسية على مستوى كليات ومعاهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية على مستوى الجهة الغربية الجزائرية، وأجريت الدراسة على عينة ضمت ٧٣ بنسبة ٤٣,٧١% من الهيئات التدريسية لكليات ومعاهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.

جدول رقم (١). يمثل توزيع عينة الدراسة تبعا للمتغيرات الخاصة بالدراسة.

المتغير	التصنيف	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	٧٠	٩٥,٩%
	أنثى	٠٣	٠٤,١%
	المجموع	٧٣	١٠٠%
السن	من ٢٥ الى ٣٥ سنة	١٧	٢٣,٦%
	من ٣٦ الى ٤٥ سنة	٣١	٤٣,١%
	من ٤٦ الى ٥٥ سنة	٢١	٢٩,٢%
	أكثر من ٥٥ سنة	٠٤	٠٥,٤%
	المجموع	٧٣	١٠٠%
سنوات الخبرة	أقل من ٥ سنوات	١٣	١٧,٨%
	من ٦ الى ١٠ سنوات	٢٤	٣٢,٨٧%
	من ١١ الى ١٥ سنة	١٧	٢٣,٢٨%
	أكثر من ١٥ سنة	١٩	٢٦,٠٢%
	المجموع	٧٣	١٠٠%

١-٤ أدوات جمع البيانات والمعلومات:

- اعتمد الباحثون في بحثهم على استمارة استبيان وتم توزيعها على الهيئات التدريسية لكليات ومعاهد التربية البدنية والرياضية، على شكل استبيان إلكتروني وتوزيعه عن طريق (الإيميل، الواتساب، الفيس بوك)، وهذا بعد الاطلاع على عدد معتبر من الدراسات السابقة والمماثلة العربية والأجنبية المتاحة حول موضوع الدراسة وتمثلت هذه الدراسات لكل من دراسة (عواد، ٢٠٢٠) ودراسة (Yulia، ٢٠٢٠) ودراسة (Kvavadze، ٢٠٢٠) وتم الاستفادة من هذه الاستبيانات وإعادة صياغة بعض الفقرات وتعديل بعضها، وتكون الاستبيان من أربع محاور.

المحور الأول: الحالة الشخصية والمهنية.

المحور الثاني: أهمية التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية (٠٦) عبارات.

المحور الثالث: استعمال واستخدام التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية (٠٨) عبارات.

المحور الرابع: سبلات التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية (٠٧) عبارات.

المحور الخامس: إيجابيات التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية (٠٦) عبارات.

وصف الاستبيان:

هو عبارة عن استبيان خماسي وتمثل الدرجات كما يلي: أوافق بشدة = 5 درجات،

أوافق = 4 درجات، نوعا ما = 3 درجات، لا وافق = درجتان، لا أوافق بشدة = درجة واحدة.

وبعد جمع المعلومات والبيانات تم تفسيرها بالاعتماد على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وتم تحويل فئات التدرج

الخماسي الى تدرج ثلاثي عن طريق:

أقل درجة للاستجابة (١) درجة.

يرونه مناسباً حول أبعاد الاستبيان ومدى ارتباط كل بعد بالجوانب المراد التعرف عليها وكذلك كيفية عرض الاستبيان والتحقق من محتواه وفاعلية عباراته حيث تم تعديل بعض الأسئلة وإضافة بعض الأسئلة.

٢- ثبات المقياس

لحساب ثبات المقياس استعملنا معامل الارتباط بيرسون، تم حساب معاملات ثبات المقياس بأبعاده باستخدام معامل الارتباط حيث تم التوصل الى النتائج التالية والجدول رقم (٠٢) يمثل معامل الثبات والصدق الذاتي للاستبيان، يتضح من خلال الجدول رقم (٠٢) أن قيمة معامل الارتباط قيمة مرتفعة وأن معامل الثبات في أبعاده ارتباط قوي مما يدل على تمتع كل بعد بدرجة عالية من الثبات وتجانس مفرداته، إذ أنه كلما كانت تلك المفردات متجانسة فيما تقيسه كان التناسق عالياً، وكذلك نتائج معامل الصدق الذاتي نتائج مرتفعة ومنه فإن الاستبيان يتمتع بمعامل ثبات وصدق عالي.

أعلى درجة للاستجابة (٥) درجة.

طول الفئة = الحد الأعلى للبدائل - الحد الأدنى للبدائل / عدد المستويات

٥ - ١ = ٤ بحيث يتم تقسيم ٤ على ٣ تكون النتيجة (٤/3 = 1,33)

٣٣، ١ هي القيمة التي تحدد طول فترة التدرج (طول الفئة) كما يلي:

1-33, 2 ضعيفة

٣٤، 2-٦٧، ٣ متوسطة

68، 3-5,00 كبيرة

المصادر والمراجع.

١-٥ المعاملات العلمية لأداة الدراسة:

١- الصدق المقياس (صدق المحكمين): تم عرض الاستبيان على الخبراء واهل الاختصاص لإبداء رأيهم حول محاور الاستبيان والأسئلة المدرجة وذلك من خلال المقابلات الشخصية لكل خبير على حدى لإبداء رأيه لحذف أو إضافة ما

جدول رقم (٢). يبين حساب معامل الثبات والصدق الذاتي.

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	عدد العبارات	الاستبيان بمحاورة
٠,٨٨	٠,٧٨	٠٦	المحور الثاني: أهمية التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية
٠,٩٢	٠,٨٥	٠٨	المحور الثالث: استعمال واستخدام التعليم الإلكتروني
٠,٩٠	٠,٨١	٠٧	المحور الرابع: سلبيات التعليم الإلكتروني
٠,٨٤	٠,٧٢	٠٦	المحور الخامس: إيجابيات التعليم الإلكتروني
٠,٩٠	٠,٨١	٢٧	الأداة ككل

٣- الموضوعية:

مناقشة وتحليل نتائج السؤال الأول: ما هو مستوى أهمية ودور التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية؟ والجدول رقم (٣) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الأول: أهمية ودور التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية

كانت الحرية التامة للمختبرين بحيث لم يتدخل الباحث في التوجيه أو في نتائج الاستبيان مما يؤكد موضوعية الأداة. الأساليب الإحصائية: تم الاعتماد على الأدوات الإحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

جدول (٣).

الرقم	الأسئلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
١	التعليم الإلكتروني يغطي جميع البرامج والمناهج المقررة	٧٣	٢,٧٨	١,٠٦	متوسطة
٢	التعليم الإلكتروني يتناسب مع الجانب النظري والتطبيقي خاصة في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضة	٧٣	٢,٥٩	١,٠٩	متوسطة
٣	الانتقال من التعليم التقليدي الى التعليم الإلكتروني كان مميزاً وناجحاً	٧٣	٢,٦٣	٠,٩٢	متوسطة
٤	أنت مع الانتقال من التعليم التقليدي الى التعليم الإلكتروني في المستقبل	٧٣	٣,٢٤	١,٣٤	متوسطة
٥	تعتقد أن التعليم الإلكتروني المباشر يبقى احسن من المحاضرات المسجلة والكتب الإلكترونية في ظل ضعف الأنترنت	٧٣	٢,٨٩	١,٣٢	متوسطة
٦	هناك تفاعل كبير بين الأستاذ والطالب حول الدروس والمحاضرات أثناء الإلقاء	٧٣	٢,٦٦	٠,٩٦	متوسطة
	المجموع الكلي للمحور الأول	٧٣	٢,٨٠	١,١٤	متوسطة

يتبين من الجدول (٣) أن عبارات المحور الأول أهمية ودور التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية قد تراوحت بين الدرجات المتوسطة، فقد جاءت العبارة أنت مع الانتقال من التعليم التقليدي الى التعليم الإلكتروني في المستقبل في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي مقداره (٣,٢٤) وبانحراف معياري مقداره (١,٣٤) بدرجة متوسطة، وجاءت عبارة التعليم الإلكتروني يتناسب مع الجانب النظري والتطبيقي خاصة في معاهد وكليات التربية البدنية والرياضة في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي مقداره (٢,٥٩) وبانحراف معياري مقداره (١,٠٩) بدرجة متوسطة، وترجع هذه النتيجة الى الغلق المفاجئ وعدم تدريب الأساتذة والطلبة على التعليم الإلكتروني وكان استعمال التعليم التقليدي على مستوى المعاهد والكليات وجهاً لوجه، والتعليم الإلكتروني هو مستجد تربوي فرضته جائحة كورونا ولم يكن له التحضير المسبق إلا أن كان هناك تفاعل إيجابي بين الطالب والأستاذ حول التعليم الإلكتروني وكان مميزاً وناجحاً وهذا ما وافق نتائج دراسة كل من (Kvavadze, 2020) أن الانتقال السريع إلى شكل التعليم عبر الإنترنت قد نجح وأن الخبرة المكتسبة يمكن استخدامها في المستقبل، يمكن أن تكون الخبرة والدراسات

مفيدة للبلدان الأخرى التي لم تجد طرق الانتقال بعد، إن الدرس المستفاد من وباء عام ٢٠٢٠ سيفرض جيلاً من القوانين واللوائح والأنظمة والحلول الجديدة للحالات المستقبلية، وتشير نتائج (مصاييح، ٢٠١٩) أن أهمية التعليم الإلكتروني في خلق بيئة تعليم آمنة للطلبة وأساتذتهم وزيادة فاعلية المدرسين وعدد الطلبة، ومن خلال كل هذا نستنتج أنه هناك تفاعل بين الأستاذ والطالب حول التعليم الإلكتروني وتفضيل الهيئات التدريسية التعليم الإلكتروني على التقليدي في المستقبل وذلك لربح الوقت والجهد وتحقيق الأهداف التعليمية بكفاءة عالية وبطرق مشوقة وممتعة تناسب خصائص المتعلم وهذا ما أكدته دراسة (يوسف، ٢٠٢٠) أن الغالبية من الطلاب تفضل التعليم الإلكتروني على التعليم التقليدي ووجود رضا لدى الطلاب.

نتائج السؤال الثاني: ما هو مستوى استعمال واستخدام التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية؟ والجدول رقم (٤) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الثاني: استعمال واستخدام التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية.

جدول (٤).

الرقم	الأسئلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
٠١	تم تنظيم ورشات عمل ودورات حول التعليم الإلكتروني للهيئة التدريسية والطلبة	٧٣	٢,٧٣	١,٣٠	متوسطة
٠٢	تم بناء وتوفير منصات تعليم وتواصل الكتروني بالمعاهد والكليات	٧٣	٣,٤٨	١,٠٦	متوسطة
٠٣	تم دعم وتحفيز الهيئة التدريسية والطلبة على استخدام التعليم الإلكتروني	٧٣	٢,١٥	٠,٩٧	ضعيفة
٠٤	هناك ليات واضحة وقانونية حول تقييم الطلبة وإجراء الامتحانات عن طريق التعليم الإلكتروني	٧٣	٣,١٦	٠,٩٩	متوسطة
٠٥	للتعليم الإلكتروني مصداقية كبيرة في تقييم الطلبة	٧٣	٢,٧٧	١,١١	متوسطة
٠٦	إدارات الجامعات تقوم بمراقبة التعليم الإلكتروني وتوفير كل التسهيلات في ذلك	٧٣	٢,٤٤	١,١١	متوسطة
٠٧	تم مراعاة كل الظروف الخاصة بالطلبة والأساتذة في الاعتماد على التعليم الإلكتروني	٧٣	٢,٤٥	١,١٢	متوسطة
٠٨	تفضل التعليم الإلكتروني على التعليم التقليدي	٧٣	٢,٦٤	١,٢٩	متوسطة
	المجموع الكلي للمحور الثاني	٧٣	٢,٧٣	١,١٩	متوسطة

على الجامعات الجزائرية من اجل إكمال الموسم الدراسي، ولم يكن تدريب مسبق على كيفية التعامل مع التعليم الإلكتروني لا من طرف أعضاء الهيئات التدريسية أو الطلبة، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة بشير وعمار ٢٠١٨ والتي تشير إلى أن ضعف الطلبة وأعضاء الهيئات التدريسية للمهارات والكفايات اللازمة لاستخدام التعليم الإلكتروني، وتشير نتائج دراسة (McLean, 2020) أن أعضاء الهيئات التدريسية لا يرغبون في ممارسة الأنشطة المعقدة وذلك لاعتقادهم أن التعليم التقليدي وجها لوجه ينمي لدى المحاضر هويته في التعليم.

نتائج السؤال الثالث: ما هو مستوى واهم سلبيات التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية؟ والجدول رقم (٥) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الثالث: سلبيات التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية

يتبين من الجدول (٤) أن عبارات المحور الثاني استعمال واستخدام التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية قد تراوحت ما بين الدرجات المتوسطة والضعيفة، فقد جاءت العبارة تم بناء وتوفير منصات تعليم وتواصل الكتروني بالمعاهد والكليات في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي مقداره (٣,٤٨) وبانحراف معياري مقداره (١,٠٦) بدرجة متوسطة، وجاءت العبارة تم دعم وتحفيز الهيئة التدريسية والطلبة على استخدام التعليم الإلكتروني في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي مقداره (٢,١٥) وبانحراف معياري مقداره (٠,٩٧) بدرجة ضعيفة، وترجع النتيجة الى ان الهيئة التدريسية والطلبة يعتمدون على التعليم التقليدي وجها لوجه ولم يكن الاستعداد المسبق، وتوقف الدراسة على مستوى الجامعات الجزائرية وعدم التقاء الطلبة مع الأساتذة حيث تم فتح منصات تعليم وتواصل بين الأساتذة والطلبة إلا ان البعض لم يعرف كيفية التعامل مع هذه المنصات، حيث تم فرض التعليم الإلكتروني

جدول (٥).

الرقم	الأسئلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
٠١	الحجم الكبير للدروس والواجبات على عاتق الطلبة من خلال استخدام التعليم الإلكتروني يعتبر عائق	٧٣	٤, ١٨	١, ٠٨	كبيرة
٠٢	يتم التعامل مع جميع الطلبة وحضورهم أثناء التعليم الإلكتروني	٧٣	٣, ٧١	١, ٠٣	كبيرة
٠٣	نقص في جودة وسرعة الإنترنت يؤثر على التعليم الإلكتروني	٧٣	٢, ٣٧	١, ١٥	متوسطة
٠٤	التعامل المفاجئ مع الهيئة التدريسية في استخدام التعليم الإلكتروني كان له تأثير سلبي في ذلك	٧٣	٤, ٤٩	٠, ٨٧	كبيرة
٠٥	انقطاع التيار الكهربائي وخاصة أثناء المحاضرات وكثرة عدد الطلبة من بين الصعوبات	٧٣	٤, ٠٥	١, ٠٠	كبيرة
٠٦	ضعف البنية التحتية للإنترنت وخاصة في مناطق الريف يعيق من استعمال التعليم الإلكتروني	٧٣	٣, ٨٥	١, ٠٨	كبيرة
٠٧	تطبيقات الخاصة بالمحاضرات لا تستوعب العدد الكبير من الطلبة تعيق من استعمال التعليم الإلكتروني	٧٣	٣, ٣٨	١, ١٣	متوسطة
	المجموع الكلي للمحور الثالث	٧٣	٣, ٧٢	١, ٢٢	كبيرة

هناك بعض السلبيات والمتمثلة في نقص في سرعة وجودة الإنترنت والانقطاعات المتكررة للكهرباء، وقلة الدعم والتحفيز المادي والمعنوي من قبل المعاهد والكليات للطلبة والعبء الكبير للدروس والواجبات، والتطبيقات الخاصة بالتعليم الإلكتروني لا تستوعب العدد الكبير للطلبة كل هذا كان من بين سلبيات التعليم على مستوى المعاهد والكليات إلا أن تسعى الحكومة في الوقوف على كل هذه المعوقات من أجل إنجاح الموسم الدراسي حيث قامت بفتح منصات وتوفير كل التسهيلات ويبقى المشكل والعائق الأكبر هو ضعف البنية التحتية وسرعة وجودة الإنترنت التي تعيق من استعمال التعليم الإلكتروني .

نتائج السؤال الرابع: ما هو مستوى واهم إيجابيات التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية؟ والجدول رقم (٦) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعبارات المحور الرابع: إيجابيات التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية

يتبين من الجدول (٥) أن عبارات المحور الثالث سلبيات التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية قد تراوحت ما بين الدرجات الكبيرة والمتوسطة، فقد جاءت العبارة التعامل المفاجئ مع الهيئة التدريسية في استخدام التعليم الإلكتروني كان له تأثير سلبي في ذلك في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي مقداره (٤, ٤٩) وبانحراف معياري مقداره (٠, ٨٧) بدرجة كبيرة، وجاءت العبارة نقص في جودة وسرعة الإنترنت يؤثر على التعليم الإلكتروني في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي مقداره (٢, ٣٧) وبانحراف معياري مقداره (١, ١٥) بدرجة متوسطة، ويرجع هذا المستوى الى ضعف البنية التحتية للإنترنت وخاصة في مناطق الريف وهذا ما وافق نتائج دراسة (Mazhar, ٢٠٢٠) دراسة بباكستان تحت عنوان ممارسات التدريس عبر الإنترنت أثناء وباء COVID19 أن التحول المفاجئ بين عشية وضحاها والتحول الى التعليم عبر الإنترنت كانت له تحديات جسدية وعقلية ومالية كبيرة وكذلك قيود المعرفة والبنية التحتية والمتعلقة في الغالب بتوصيل الطاقة، ومن خلال الجدول

جدول (٦).

الرقم	الأسئلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
٠١	تعتقد أن التعليم الإلكتروني يوفر تواجداً مباشراً بين الأستاذ والطالب والإدارة	٧٣	٣,٠٣	١,١٤	متوسطة
٠٢	تعتقد في المستقبل سوف يتم تطوير البنية المعلوماتية للأستاذ والطالب حول التعليم الإلكتروني والاعتماد عليه	٧٣	٣,٠٤	١,٠١	متوسطة
٠٣	تري أن التعليم الإلكتروني يؤدي إلى خفض الأعباء المادية والمعنوية على المحاضر والطالب	٧٣	٣,٠٤	١,٢٨	متوسطة
٠٤	يعتبر التعليم الإلكتروني وسيلة من وسائل ربح الوقت والجهد والمال	٧٣	٣,٧٩	١,٠٧	كبيرة
٠٥	يستطيع الطالب طرح التساؤلات والغموض وكسر حاجز الخوف والقلق من خلال التعليم الإلكتروني	٧٣	٣,١٤	١,١٢	متوسطة
٠٦	التعليم الإلكتروني يمكن الطالب من الرجوع إلى الدروس والواجبات المسجلة والاستفادة منها بصورة مستمرة	٧٣	٣,٦٠	١,١٥	متوسطة
	المجموع الكلي للمحور الرابع	٧٣	٣,٣٩	١,١٦	متوسطة

والطالب، كذلك يؤدي إلى خفض الأعباء المادية والمعنوية على المحاضر والطالب ربح الوقت والمال والجهد، والرجوع إلى الدروس في أي وقت، والاتصال مع الأستاذ في أي وقت وهذا ما وافق نتائج دراسة كل من (Casebeer, 2009)، (Yulia, 2020) أن من فوائد وإيجابيات التعليم الإلكتروني التغلب على العقبات مثل الموقع والعائلة والتكلفة والجهد والوقت والمال وفاعليته في تسهيل زيادة الالتحاق والحصول على المعلومات بالكيف والكم، ويتم استعماله في الحالات التي تؤدي إلى غلق الجامعات مثل الزلازل والفيضانات والأمراض وخير دليل على حالة الوباء التي نعيشها والتي أدت إلى غلق لكل الجامعات على مستوى الوطن.

يتبين من الجدول (٦) أن عبارات المحور الرابع إيجابيات التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية قد تراوحت ما بين الدرجات الكبيرة والمتوسطة، فقد جاءت العبارة يعتبر التعليم الإلكتروني وسيلة من وسائل ربح الوقت والجهد والمال في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي مقداره (٣,٧٩) وانحراف معياري مقداره (١,٠٧) بدرجة كبيرة، وجاءت العبارة تعتقد أن التعليم الإلكتروني يوفر تواجداً مباشراً بين الأستاذ والطالب والإدارة في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي مقداره (٣,٠٣) وانحراف معياري مقداره (١,١٤) بدرجة متوسطة، ويرجع هذا المستوى إلى أن من بين إيجابيات التعليم الإلكتروني يوفر تواجداً مباشراً بين الأستاذ

الجدول رقم (٧). يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة والدرجة لتقديرات عينة الدراسة للاستبيان ككل حسب المتوسطات الحسابية.

الرقم	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	الرتبة
٠١	المحور الثاني: أهمية التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية	٢,٨٠	١,١٤	متوسطة	الثالثة
٠٢	المحور الثالث: استعمال واستخدام التعليم الإلكتروني	٢,٧٣	١,١٩	متوسطة	الرابعة

تابع الجدول رقم (٧).

الرقم	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة	الرتبة
٠٣	المحور الرابع: سلبيات التعليم الإلكتروني	٣,٧٢	١,٢٢	كبيرة	الأولى
٠٤	المحور الخامس: إيجابيات التعليم الإلكتروني	٣,٣٩	١,١٦	متوسطة	الثانية
	المجموع الكلي للأداة	٣,١٤	١,٢٥	متوسطة	

ويبين الجدول رقم (٠٧) أن المتوسطات الحسابية قد تراوحت ما بين (٣,٧٢ - ٢,٧٣)، حيث جاء المحور الرابع سلبيات التعليم الإلكتروني في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (٣,٧٢)، وانحراف معياري مقداره (١,٢٢) وبدرجة كبيرة، تلاه في المرتبة الثانية المحور الخامس إيجابيات التعليم الإلكتروني بمتوسط حسابي بلغ (٣,٣٩)، وانحراف معياري مقداره (١,١٦)، وبدرجة متوسطة، ثم تلاه في المرتبة الثالثة المحور الثاني أهمية التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية بمتوسط حسابي بلغ (٢,٨٠)، وانحراف معياري مقداره (١,١٤) وبدرجة متوسطة، وفي المرتبة الأخيرة المحور الثالث استعمال واستخدام التعليم الإلكتروني بمتوسط حسابي بلغ (٢,٧٣)، وانحراف معياري مقداره (١,١٤) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للأداة ككل (٣,١٤) وانحراف معياري مقداره (١,٢٥) وبدرجة متوسطة ومنه نستنتج أن مستوى الدراسة كان متوسطاً.

الخلاصة:

من خلال تحليل ومناقشة النتائج نستنتج أن مستوى الكلي للأداة كان متوسطاً ويرجع هذا المستوى إلى مجموعة من العراقيل والمعوقات في استعمال التعليم الإلكتروني على مستوى معاهد وكليات التربية البدنية والرياضية وتتمثل في: الهيئات التدريسية والطلبة لم يعتادوا على التعليم الإلكتروني، فقد كانوا يعتمدون على التعليم التقليدي، والغلق

المفاجئ للجامعات الجزائرية بسبب جائحة كورونا فرضت عليهم التعليم الإلكتروني. لم يكن تدريب مسبق على استعمال التعليم الإلكتروني لا للهيئات التدريسية ولا الطلبة وقرارات الحكومة حول إجبار المعاهد والكليات على استعمال التعليم الإلكتروني لإكمال الموسم الدراسي أثر على ذلك. كذلك يرجع المستوى إلى ضعف البنية التحتية للإنترنت وخاصة في مناطق الريف ونقص في سرعة وجودة الإنترنت، والانقطاعات المتكررة للكهرباء في ظل جائحة كورونا. التطبيقات التي تستعمل في التعليم الإلكتروني لا تستوعب العدد الكبير للطلبة وكذلك كثرة الدروس والمحاضرات أدت إلى هذا المستوى، والتواصل مع الطلبة كان ضمن الإمكانيات المتاحة، حيث في بعض الأحيان كان يتم إرسال الدروس والمحاضرات عبر الإيميل دون اللجوء إلى المنصات وعدم حضور الطالب كلها لها تأثيرات سلبية على مردوده. لا يوجد دعم وتحفيز مادي ومعنوي للطلبة وخاصة طلبة الدراسات العليا والمتمثلة في تخفيضات الإنترنت وتوزيع الحواسيب على الطلبة من أجل تشجيع التعليم الإلكتروني.

التوصيات:

تدريب الهيئات التدريسية والطلبة على استعمال واستخدام التعليم الإلكتروني وإجراء دورات تدريبية وأيام دراسية بالمعاهد والكليات حول أهمية التعليم الإلكتروني.

كورونا - كوفيد ١٩ وأثره على اتجاهات طلبة الجامعات الجزائرية من وجهة نظر طلبة كلية العلوم الاقتصادية بجامعة بسكرة. *مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية* المجلد ٤ العدد ٧، ٣٣٠ - ٣٤٣.

خليفة بن احمد القصابي عبد الفتاح محمد سعيد الخواجة ربيع من المر الذهلي. (٢٠٢١). القدرة التنبؤية لتأثيرات فيروس كورونا بالتكيف النفسي لطلبة الجامعات بسلطنة عمان. *مجلة البحوث التربوية النفسية المجلد ١٨ العدد ٦١*، ٣١٢ - ٣٣٦. سحر سالم أبو شخيدم خولة عواد. (٢٠٢٠). فاعلية التعليم الإلكتروني في ظل انتشار فيروس كورونا من وجهة نظر المدرسين في جامعة فلسطين التقنية (خضوري). *المجلة العربية للنشر العلمي العدد ٢١*، ٣٦٥ - ٣٨٩.

سعدية الأحري. (٢٠١٠). *التعليم الإلكتروني*. ماجيستر تقنيات تعليم - وزارة التربية. طارق أبو العطا الألفي. (٢٠١٤). *تطوير الإدارة الجامعية في ضوء مدخل الإدارة الاستراتيجية تحديات وطموحات*. القاهرة: مؤسسة طيبة ١.

مصعب سمير محمود حسن مريم عبد الهادي إبراهيم خالد البقاعي. (٢٠٢٠). واقع التعليم الإلكتروني في كليات ومعاهد التربية الرياضية في فلسطين في ظل جائحة كورونا كوفيد ١٩ من وجهة نظر أعضاء الهيئات التدريسية. *مجلة الابداع الرياضي المجلد ١١ العدد ٢ جزء مكرر ٢*، ١٨ - ٤٤. مطيرة ضيف الله المطيري. (٢٠٢٠). دور التعليم الإلكتروني في تفعيل البيئة الصفية واستخدامه في مدارس محافظة الفروانية في دولة الكويت من وجهة نظر المشرفين ومديري المدارس. *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني المجلد الثامن العدد الرابع عشر*، ١٠٦ - ١١٩.

مقدم أمال فوزية مصايح. (٢٠١٩). واقع التعليم الرقمي في الجامعات الجزائرية من وجهة نظر الأساتذة والطلبة جامعة

تطبيق مشروع التعليم الإلكتروني في المؤسسات التعليمية وعلى مستوى المعاهد والكليات والجامعات الجزائرية وذلك لمواجهة اي طارئ مثل توقف الدراسة بسبب الحروب والأزمات والأمراض.

إضافة الى التعليم التقليدي وجها لوجه التعليم الإلكتروني أي استعمال التعليم المدمج وبالتالي تمكن كل من الأستاذ والطالب حول استعماله.

القيام بإجراء مؤتمرات دولية ووطنية حول التعليم الإلكتروني والاستفادة من الدول التي خاضت هذه التجربة. العمل على تحسين البنية التحتية للإنترنت وخاصة في مناطق الريف وتحسين جودة وسرعة الإنترنت التحفيز والدعم المادي والمعنوي من طرف المعاهد والكليات حول استعمال التعليم الإلكتروني وتوفير كل ما يستلزم للطلاب.

الوقوف على كل المعوقات والصعوبات التي تواجه التعليم الإلكتروني على مستوى المعاهد والكليات وإيجاد الحلول لها. العمل على إعداد الكوادر البشرية المتدربة وتوفير كل ما يتعلق بتكنولوجيا المعلومات والاتصالات من شبكات وحواسيب والأجهزة الذكية.

المصادر والمراجع:

المراجع باللغة العربية

بغداد خيرة. (مارس ٢٠١٤). *تجربة التعليم الإلكتروني في الجزائر الملتقى الوطني الثاني للحاسوب وتكنولوجيا المعلومات في التعليم العالي*. جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر. بن خورور خير الدين. (٢٠٢٠). *التعليم الإلكتروني ومعوقاته*. *مجلة إشكالات في اللغة والأدب المجلد ٩ العدد ٥*، ١٢٨ - ١٤١.

بن عيشي عمار بن عيشي بشير تفرات يزيد. (٢٠٢٠). واقع استخدام منصة التعليم الإلكتروني المودل في ظل جائحة

المراجع باللغة الأجنبية

- Earl W Brieger Vishal Arghode G McLean .
(٢٠٢٠). Connecting theory and practice:
reviewing six learning theories to inform online
instruction . *European Journal of Training and
Development*.
- Giogri Basilaia David Kvavadze .(٢٠٢٠) .
Transition to Online Education in Schools during
a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19)
Pandemic in Georgia .*Pedagogical Res*. 5 (4)
- Henny Yulia . .(٢٠٢٠). Online Learning to Prevent
the Spread of Pandemic Corona Virus in
Indonesia .*ETERNAL (English Teaching
Journal)*. 11(1(156-48)
- Shaista Noor Filzah Md Isa Faizan Farid Mazhar .
(2020) .(Online Teaching Practices During the
COVID-19 Pandemic . *Educational Process
International Journal* 9 3(184-169).
- Shirley J Mills Martha Jeanne Yanes Cindy M
Casebeer) .(2009) .(Perceptions of distance
learning among faculty of a college of education .
*MERLOT Journal of Online Learning and
Teaching* 5(128-19)
- خميس مليانة أنموذجا. *المجلة العربية للإعلام وثقافة الطفل*
المجلد ٢ العدد ٦، ٤٩ - ٦٨ .
- منيرة عبد الكريم الشديقات. (٢٠٢٠). واقع توظيف التعليم
عن بعد بسبب مرض الكورونا في مدارس قصبة المفرق من
وجهة نظر مديري المدارس فيها . *المجلة العربية للنشر
العلمي*، ١٨٥ - ٢٠٧ .
- وليد سالم محمد الحلفاوي. (٢٠٠٦). مستحدثات
تكنولوجيا التعليم في عصر المعلوماتية الطبعة الاولى .
الأردن: دار الفكر .
- يوسف عثمان يوسف. (٢٠٢٠). إتجاهات الطلاب نحو
التعليم الإلكتروني في ظل جائحة فيروس كورونا. *مجلة
الحكمة للدراسات الإعلامية والاتصالية* المجلد ٨ العدد
٢، ٣٤ - ٦٦ .

تصور مقترح لتطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030 " من وجهه نظر القيادات الرياضية.

أ.م.د/ ماجد بن عيسى الأحمد	أ.د/ دينا كمال محمود
أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويحية	أستاذ بقسم الإدارة الرياضية والترويحية جامعة الملك سعود المشارك
جامعة الملك سعود	جامعة الملك سعود

الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى وضع تصور مقترح لتطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠، من وجهه نظر القيادات الرياضية؛ وذلك من خلال التعرف على دراسة الوضع الراهن للأداء الوظيفي للمرأة السعودية، وأهداف تطويره، ودور الإدارة العليا في عملية التطوير الإداري، والتحديات ذات الصلة بالعملية، وآليات التمكين الوظيفي، واستراتيجيات تطوير أداء المرأة السعودية إدارياً بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية المملكة. 2030 واستخدم الباحثان المنهج الوصفي-أسلوب الدراسات المسحية- حيث يتمثل مجتمع البحث من وكلاء وزارة الشباب، ومدراءها العاملين، ومسؤولي إدارات الموارد البشرية في الوزارة وباللجنة الأولمبية السعودية، والهيئات الرياضية، ومديرو معهد إعداد القادة، وبلغ عددهم الكلي ٢٨٠ فرداً، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، ووصل قوام مجموعة البحث ٦٠ مستجيباً، جميعهم في مدينة الرياض.

واستخدم الباحثان لجمع البيانات وتحليل الوثائق والسجلات، استبياناً لتصوير مقترح؛ لتطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠، من وجهه نظر القيادات الرياضية . وتمحورت نتائج التصور المقترح حول كيفية الإسهام بجهود تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠، ودعت أهم التوصيات المسؤولين القائمين على الحركة الرياضية بالمملكة العربية السعودية؛ للاعتماد على مُخرجات الدراسة التطويرية بهدف معالجة أوجه القصور المتعلقة بالأداء الوظيفي، والارتقاء بواقع عمل المرأة في القطاع الرياضي

الكلمات المفتاحية : الأداء الوظيفي - الهيئات الرياضية - القيادات الرياضية.

A proposed vision to develop the administrative job performance of Saudi women in sports Institutions in the light of Vision 2030 from the point of view of sports leaders

Dr.Magid E. Alahmad

Assistant Professor
Department of Sports and Recreation Management

Dr. Dina K. Mahmoud

Associate Professor
Department of Sports and Recreation Management

Abstract:

The current research aims to construct a proposed scenario to foster the Saudi women's administrative 'employee job performance' (EJP) at the sports bodies in light of Vision 2030. The study has looked into females' EJP status quo, development goals and challenges, role of senior management in the EJP process, administrative empowerment mechanisms, and strategies, in the select athletic workplaces.

The two researchers used the descriptive-survey method. The research community is comprised of the Ministry of Sports' secretary generals, its human resources departments' chiefs, as well as directors of the Saudi Olympic Committee and sports bodies and managers of Leaders Development Institute (LDI), whose number has reached 280 participants. The final 60 respondents were randomly chosen from the research sample.

To collect data, analyze athletic institutional records, the two researchers used a proposed scenario questionnaire to develop the Saudi women 'employee job performance' (EJP) in sports bodies in light of Vision 2030, from the sporting leaders' viewpoint.

After investigating the development obstacles at the target workplace, the key study results have evolved into a proposed scenario, which would help leaders of the Saudi sports sector develop the Saudi women administrative EJP's dynamism at sports bodies and address relevant shortcomings.

Keywords: Job Performance, Sports Organizations, Sports Leadership.

المقدمة:

يعتبر العنصر البشري من أهم العناصر التي تعتمد عليها المؤسسات في تنفيذ أنشطتها وبرامجها وتحقيق أهدافها، ولا تزال إدارة المؤسسات تبحث كيف تجعل العنصر البشري يقدم أفضل ما لديه وذلك لصالح المؤسسة مما يؤدي إلى تحقيق أهداف المؤسسات نحو النمو والتطور وزيادة الإنتاجية وتحقيق الأرباح.

وفي ظل التغيرات التي تحدث على الصعيد المحلي سواء كانت سياسية أو اقتصادية أو ثقافية، فإن ذلك يحتم على المنظمات الاستجابة للمتغيرات ومواجهتها بأسلوب إبداعي يؤثر على تحسين أداء الوظيفي الإداري للموظفين والموظفات، مما يضمن بقاء المنظمات واستقرارها أو الاستمرار في عملية التنمية في جميع المجالات.

إن عملية التطوير لم تعد أمراً كمالياً، وقد أصبح التطوير أمراً حتمياً وضرورياً في عصر الانفتاح الاقتصادي والانفجار المعلوماتي، تحتاج مؤسسات العمل المختلفة عامة والمؤسسات الرياضية خاصة إلى تحديث أنظمتها وتطويرها بصورة مستمرة لمواكبة التطور العام في مختلف المجالات والمؤسسات ومواجهة التغيرات والتحديات التي تعيق عملية التنمية. فنجد أن كافة دول العالم تحاول تقليص الفجوة بين الجنسين من أجل الاستفادة من جميع القدرات والموارد البشرية المتاحة، من أجل تعزيز التنمية الوطنية المستدامة، ولكن على مستوى الواقع العملي لا تزال المرأة في مختلف دول العالم تشعر بحالة من عدم المساواة في المنظمات وأماكن العمل، وإذ ظلت النظرة نحوها على أنها أقل قدرة من الرجل على تحمل المسؤولية وتقلد الوظائف الإدارية العليا، وان دورها الطبيعي ينحصر في العمل كزوجة وربة بيت بالدرجة الأولى

وإذ تشير الإحصائيات الرسمية أن عدد النساء في سوق العمل على مستوى العالم بلغ نحو ١,٣ مليار امرأة عاملة مقابل ٢ مليار رجل بتقرير منظمة العمل الدولية لعام ٢٠١٦ ونجد

من اللافت للنظر أن المرأة تلقى عند تقدمها للعمل المساعدة الكاملة من القيادات التنظيمية إلا أن تلك الحفاوة تبدأ بالتراجع عندما تتقدم للوظائف الإدارية العليا

مشكلة البحث:

بالرغم من التواجد النسبي للمرأة في مجالات العمل المختلفة، وتمتعها بالثقة والاستعداد لتحمل المسؤولية وتطلعها للترقية والتقدم الوظيفي، إلا أن الرجال يستحوذون على الغالبية العظمى تقريباً من الوظائف الإدارية العليا بالمنظمات في معظم بلدان العالم، بينما تسند للمرأة ما يسمى بالوظائف النسائية التي تقتصر على أنشطة أقل من حيث الأهمية والصلاحيات

وبما أن عملية التنمية الشاملة في أي بلد تتطلب مشاركة فعالة من جميع الأطراف، ولما كانت تشكل المرأة نصف المجتمع فإن لها دور كبير في عملية التنمية الشاملة والقيام بأدوار قيادية وحمل المسؤولية والمشاركة في عملية اتخاذ القرار واستخدام الصلاحيات والمشاركة الفعلية في إدارة المؤسسات الرياضية وتعزيز الفكر الإداري لديها

ونجد أن هناك عديد من التحديات أمام المرأة وهي تمكينها إدارياً ووظيفياً لممارسة المهام ومسؤوليات أكبر فقد أصبح من الضروري التطوير الإداري والوظيفي للمرأة السعودية في المؤسسات الرياضية المختلفة

حيث أكدت رؤية ٢٠٣٠ للمملكة العربية السعودية وبرنامج التحول الوطني ٢٠٢٠ أهمية دور المرأة في تعزيز الاقتصاد ووضعت تمكين المرأة السعودية ضمن أهم أولوياتها وتعزيز مساواتها بالرجل في ضوء أحكام الشريعة الإسلامية ومساواتها بالرجل في الأجور ورفع الوعي بأهمية المشاركة للمرأة وزيادة فرصها للدخول إلى سوق العمل وتم حظر التمييز ضد المرأة في الوظائف

وتهدف الرؤية الى توفير فرص عمل لنحو مليون امرأة سعودية بحلول عام ٢٠٣٠ وإنهاء الأنماط الهيكلية لعمل المرأة وعمل الرجل ، ويعمل برنامج التحول الوطني على إعطاء المرأة الفرصة لشغل المناصب العليا من خلال مبادرات التدريب والتوجيه القيادي للكوادر النسائية، وتمكين المرأة في الخدمة المدنية وتعزيز دورها القيادي

حيث عمل القطاع الحكومي خلال السنوات الثلاث الماضية على تمكين السيدات بإيجاد فرص عمل في جميع القطاعات الحكومية والخاصة حيث توفرت لهم فرص قوية بحسب الإحصاءات التي أشارت إلى ارتفاع نسبة السعوديات في الوظائف الحكومية إلى ٤٠,٣٪ من ٣٩٪ مما يؤكد تقلص الفجوة النوعية بين النساء والرجال إلى ٣٧,٨٪ من مستوى ٥٠,٣٪ حتى الربع الثاني من العام الحالي.

تعتبر مشاركة المرأة في النشاط الرياضي يعد مظهراً من مظاهر التقدم الحضاري بجميع المجتمعات وقد شكل دخول المرأة بعض المناصب القيادية في الرياضة إنجازاً هاماً حيث قررت اللجنة الأولمبية الدولية بضرورة تواجد عنصر نسوي على الأقل ٢٠٪ في اللجان الأولمبية والاتحادات الرياضية المختلفة والأندية لكن دخول المرأة يقتصر على بعض المؤسسات الرياضية وتحت ضغوطات وصعوبات كثيرة ابتداء من البيئة المغلقة ونظرة المجتمع إلى المرأة كربة بيت فقط وأي نشاط غير ذلك يواجه بالسلبية وهذه الظروف قد تمنع بعض القيادات النسوية الرياضية من الاستمرارية في العمل الإداري فنجد الكثير من المعوقات الاجتماعية والاقتصادية التي تواجه انخراط المرأة فيجب العمل على تطوير الأداء الوظيفي والإداري لها وتمكين المرأة السعودية وفقاً لرؤية 2030

ومن أهم السمات العامة لثقافة الهيئة الرياضية التي تهتم بها إدارة الموارد البشرية الإستراتيجية درجة الانفتاح الفكري التي تسود الهيئة الرياضية ، ومدي تقبل الأفكار الجديدة والتطورات

التقنية المتجددة وأسلوب إدراك التغيير والقدرة على اكتشاف الفرص وتجنب المعوقات والمخاطر ومدي تشجيع الابتكار والمبادأة بين أفراد الهيئة الرياضية ، كما تهتم بالتعرف على مدي شيوع الثقة والتعاون المشترك بين أفراد الهيئة الرياضية. (81 : 14)

ومما سبق لاحظ الباحثان من خلال احتكاكهم بالمؤسسات الرياضية على اختلاف أشكالها وحضورهم بعض البرامج التدريبية التي تقدم للعاملين أن مجال العمل في الهيئات الرياضية تحتاج من الموظفين إلى معرفة الكثير من المهارات الفنية والعديد من المعلومات والإجراءات الإدارية والفنية والمالية التي تزيد من درجة إلمامهم بواجبات وظيفتهم الإدارية بجانب النواحي الفنية التطبيقية في جميع مجالات وأنشطة المؤسسات الرياضية وخاصة مع التطورات الأخيرة التي شهدتها المملكة ووفق رؤية ٢٠٣٠ والتي نادى بتطوير أداء المرأة العاملة وزيادة قدرتهم على الأداء والإنجاز ومواكبة كافة المستجدات الإدارية التي شهدتها المجال الإداري الرياضي في المملكة وذلك من أجل تحقيق التكامل في المؤسسة الرياضية وزيادة قدرتها وفعاليتها في المجتمع السعودي ، وكذلك يجب أن تكون الموظفين قادرين على التكرار والاستمرارية في العمل وذلك من خلال تطوير مهارتهم وسلوكياتهم في العمل وتطوراتها الوظيفية خلال مراحل العمل المختلفة.

وقد وجد الباحثان أن الموظفين في مختلف المؤسسات الرياضية لديهم قصور وخاصة لعدم تخصصهم في إدارة المؤسسات الرياضية وعدم دراستهم لهذا المجال مما أدى إلى القصور في مواجهة متطلبات العمل مما يؤدي إلى تعرضهم للوقوع في العديد من المخالفات الإدارية والفنية والمالية التي تعوقهم على أداء عملهم المكلفين به على أكمل وجه ، وبالتالي فقد يسهم هذا القصور في إضعاف مكانتهم في العمل وكذلك ضعف مستواهم الإداري والتطبيقي الذي يؤدي بدوره إلى ضعف قدراتهم الإدارية في إدارة أنشطة المؤسسة الرياضية.

٦- استراتيجيات التطوير والتحسين الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠.

تساؤلات البحث :

- ١- ما هو الوضع الراهن للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية ؟
- ٢- ما هي أهداف تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ ؟
- ٣- ما هو دور الإدارة العليا في تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ ؟

- ٤- ما هي تحديات التطوير للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ ؟
- ٥- ما هي الليات التمكين الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030 ؟
- ٦- ما هي استراتيجيات التطوير والتحسين للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث :

إدارة الموارد البشرية :

هو النشاط الإداري المتعلق بتحديد احتياجات المشروع من القوى العاملة وتوفيرها بالإعداد والكفاءات المحددة وتنسيق الاستفادة من هذه الثروة البشرية بأعلى كفاءة ممكنة (١١ : ٦).

التنمية البشرية المستدامة :

الاستغلال الأمثل للموارد المتاحة في مشروعات تنمية دون الحاجة إلى استنفاد موارد أخرى تكون شرط للاستمرارية هذه المشروعات

وهنا فقد برزت الحاجة إلى القيادة التي تقوم بتزويد المنظمات بالاستراتيجيات وتعزيز قدرات الموظفين وتشجيعهم لطرح أفكار جديدة وإبداعية وتفويض السلطات لهم وتمكين الموظفين حيث تعد العلاقة بين الرؤساء والعاملين هي حجر الأساس لنجاح تبنى أساليب التطوير داخل المنظمات الإدارية ومن هنا تظهر أهمية ومشكلة البحث في كونها محاولة لوضع تصور مقترح لتطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ " من وجهة نظر القيادات الرياضية، والذي قد يعمل على التعرف على أوجه القصور التي تشوب عملية تطوير الأداء الوظيفي والتي تساعد على مواجهة واقع العمل الفعلي وزيادة قدرة المرأة السعودية على الابتكارية وتطوير العمل في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى وضع تصور مقترح لتطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ " من وجهة نظر القيادات الرياضية، ، وذلك من خلال التعرف على :

- ١- دراسة الوضع الراهن للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية.
- ٢- أهداف تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠
- ٣- دور الإدارة العليا في تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠.
- ٤- تحديات التطوير للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠.
- ٥- الليات التمكين الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠.

التمكين الإداري: عرفاه كلا من

(بانه مشاركة العاملين إداريا في الخط الأول بالمعلومات ،

والمكافآت ، والمعرفة ، (Bowen&Lawler

رؤية ٢٠٣٠ للمملكة العربية السعودية:

توضح رؤية ٢٠٣٠ الأهداف والتوقعات طويلة المدى للمملكة العربية السعودية وهي تستند الى نقاط القوة والقدرات الفريدة التي تتمتع بها المملكة وتعتمد على ثلاث ركائز هي : مجتمع حيوي ، واقتصاد مزدهر ، ووطن طموح وهذه الركائز تستفيد من نقاط القوة الجوهرية للمملكة لمساعدة مواطنيها على تحقيق تطلعاتهم. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة :

1-دراسة " محمد المهنا " (٢٠٠٣) (١٧) بعنوان " إدارة الجودة الشاملة كمدخل لتطوير العمل الإداري بالاتحادات الرياضية الأولمبية بدولة البحرين " ، وتهدف الدراسة إلى التعرف على طبيعة الإداري للاتحادات الرياضية بدولة البحرين، التعرف على مدى إمكانية تطوير الأداء الإداري بالاتحادات الرياضية الأولمبية من خلال مدخل إدارة الجودة الشاملة، وضع معايير الجودة الشاملة للأداء الإداري بهذه الاتحادات (الأهداف التي تريد الإدارة العليا تحقيقها للوصول لإدارة الجودة الشاملة ، واستخدام المنهج الوصفي لمناسبتها لتحقيق متطلبات هذه الدراسة ، واشتملت عينة البحث على رئيس المؤسسة العامة للشباب والرياضة ومجلس إدارة اللجنة الأولمبية ومديرو الاتحادات الرياضية بالمؤسسة العامة ومدير إدارة التربية الرياضية بوزارة التربية والتعليم ، وكان من أهم النتائج الأهداف الموضوعية واضحة ومحددة لجميع العاملين ، هيكل تنظيمي مناسب مع متطلبات العمل بالاتحادات الرياضية ، يتوافر التنظيم المناسب لإدارة وتنفيذ العمل

بالاتحادات الرياضية ، خطوات السلطة داخل الاتحادات الرياضية واضحة

" Mandy Van Der Veldr2-دراسة " هاب رويل ،

بونداروك وماندى فان دير فيلدى (٢٠٠٧) (٢٠) بعنوان " مساهمة إدارة الموارد البشرية على تكنولوجيا المعلومات في إدارة الموارد البشرية " ، وهدفت الدراسة إلى أن التطبيق الفعلي لتكنولوجيا المعلومات في إدارة الموارد البشرية مرتبطة بكفاءة أداء الموارد البشرية ، وقد توصلت النتائج إلى نموذج تطبيقي لإدارة المعلومات بكفاءة داخل إدارة الموارد البشرية ، كفاءة النموذج المقترح في إدارة الموارد البشرية وأوصت الدراسة بتطوير الأداء الوظيفي والإداري للموارد البشرية

ويتفق الباحثان جوهرياً مع دراسة أجراها السبيعي وجونز (٢٠١٧) ، والتي أظهرت أن التقدم الوظيفي للمرأة السعودية في قطاع التعليم العالي تدريجي، ويحتاج النجاح في هذا السياق يحتاج إلى أن ينتزع، وهو ما يعكس سعيًا حازماً لتحقيق المساواة في مكان العمل، كما يتضح من تمثيل المرأة الجيد في هيئات التدريس؛ حيث تولت النساء بعض الأدوار القيادية. ويُمكن تطبيق هذا التمكين على مشهد الوظائف الرياضية، وهو محور البحث الحالي، حيث تسعى الوظائف إلى وضع وظيفي أفضل، ويمكن معالجة مسألة "السقف الزجاجي" بشكل معقول، حيث يتم بذل الجهود لوضع تصور لسد الفجوات بهذا الخصوص.

وفي سياق غير سعودي ، سلط سيمنز (٢٠١١) الضوء على نجاحات المرأة في المناصب الإدارية العليا في مكان العمل الرياضي حيث كسرن مفهوماً متأسلاً بهذا القطاع، وتغلبن على الحواجز التي تعترض تقدمهن، وخالفن تقليداً سائداً مفاده أن الوظائف الرياضية هي ساحة للرجال فقط . وبشكل عادل، يأمل باحثا الدراسة الحالية أن تساعد الدعوة للتغيير ضمن التصور المقترح بزيادة تمثيل المرأة السعودية بشكل أفضل في

بيئات العمل الرياضية للمرأة السعودية؛ نظراً لتوفر متطلبات التحول بهذا القطاع، في ظل رؤية 2030. ويمثل الأداء الوظيفي قدرة الفرد على تحقيق التوقعات الوظيفية في نواحي عديدة ككفاءة وجودة الإنتاج، والتخطيط، والتعاون، والاعتمادية، والجهد، والعناية بالعمل، والإبداع. وبناء على ذلك، فإنه يجب الاعتماد على المعايير الرسمية التي يُحدد بها الوصف الوظيفي الرسمي عند تقييم أداء الموظف، وإنما يجب أن يتسع التقييم ليشمل كافة التوقعات، سواء أكانت توقعات رسمية، أو غير رسمية، أي أكانت جهة التوقع كالرئيس المباشر، أو زملاء العمل، أو العملاء. (بينيت، ٢٠٠٠، ص ٦١٢-٦٢٣). وفي دراستنا الحالية، نُوصي بأن تنصب جهود التقييم على تحفيز الموظفين أيضاً من خلال إبراز إنجازاتهم، ومعالجة إخفاقاتهم، الأمر الذي سيشعل حماسهم لتحقيق تطلعاتهم المهنية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي (أسلوب الدراسات المسحية) بخطواته، وإجراءاته؛ وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث الحالي.

مجتمع وعينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من وكلاء وزارة الرياضة السعودية، ومديرو العموم بها، ورؤساء الإدارات بإدارة الموارد البشرية بالوزارة، وباللجنة الأولمبية، والاتحادات الرياضية، ومديرو معهد إعداد القادة بالملكة العربية السعودية، وبلغ عددهم (٢٨٠) فرداً. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وبلغ قوامها (٦٠) فرداً، ويوضح الجدول التالي هذه العملية.

الوظائف الرياضية، وهو ما يمكن تحقيقه بشكل واقعي بطريقة ما بعد إطلاق رؤية 2030. وفي بحث أجري قبل رؤية ٢٠٣٠، تُسلط بارفين (٢٠١٤) الضوء على إنجازات تمكين المرأة السعودية في مختلف القطاعات، ومبادرات، وسياسات الحكومة؛ لإيجاد فرص عمل للإناث في جميع أنحاء المملكة، مع التركيز على دور التعليم والتوظيف لإنتاج أفضل مصادر القوى البشرية العاملة. وفي الدراسة الحالية، لفت الباحثان الانتباه إلى الخطوات الحالية لتعزيز فعالية أداء الإناث في مكان العمل الرياضي، الذي كان يهيمن عليه الذكور بالكامل. ومع ذلك، فإن بيئة العمل السعودية توفر الآن ظروفًا أفضل؛ لدفع التقدم الإداري للمرأة في المشهد الوظيفي الرياضي، في الجهود المبذولة لتطوير ضمن رؤية 2030.

ووفقاً لـ عبد المقصود والشافعي (٢٠٠٤م)، تهتم إدارة المؤسسة الرياضية بالجانب على توجيه السلوك الإنساني لإنجاز هدف معين، وتتمحور المهام الأساسية للمدير، سواء أكان مديراً للمشروع، أو مدرباً، على قيادة الأفراد، وتوجيههم، وإرشادهم، ومراقبتهم، بما أنهم يُعدون جزءاً من المجموعة. وعلاوة على ذلك، فإنه يجب أن يُحقق المدير-الأهداف والغايات التي أنشئت من أجلها المؤسسة. وفي دراسة الباحثين الحالية، تبرز الأهمية الجوهرية لمشاركة القادة؛ لدفع التغيير والعمل على الانخراط الفعال مع المرأة العاملة لتحقيق تقدم أفضل في الأداء الإداري في الوظائف الرياضية .

وبناء على دراسة أجراها السكران (٢٠٠٤)، يرتبط مفهوم الأداء بكل من سلوك الفرد، والمؤسسة، ويحتل مكانة خاصة داخلها باعتباره الناتج النهائي لجميع أنشطتها، وذلك على المستوى الفردي، والمؤسسي، والوطني. ويستند هذا التقييم إلى مخزون كبير من الأبحاث ذات الصلة؛ وتُركز توصيات دراسة الباحثين الحالية على تبني نهج شامل لإجراء تغييرات سريعة في

جدول (١). توصيف مجتمع وعينة البحث

م	فئات القيادات	المجتمع	عدد الإدارات	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية
1	القيادات بإدارة الموارد البشرية بوزارة الرياضة	5	4	1	1
3	القيادات باللجنة الأولمبية	10	4	-	1
4	القيادات بالاتحادات الرياضية	260	4	18	57
5	القيادات بمعهد إعداد القادة	5	5	1	1
	إجمالي العدد	280	17	20	60

أدوات جمع البيانات:

أولاً: تحليل الوثائق والسجلات:

قام الباحثان بتحليل الوثائق، والسجلات الخاصة بالمؤسسات الرياضية المختلفة المتمثلة بـ (وزارة الرياضة، اللجنة الأولمبية السعودية، الاتحادات الرياضية، الأندية الرياضية، معهد إعداد القادة)؛ بهدف التعرف على الأعداد الفعلية للموظفات بالهيئات الرياضية المختلفة، وتوصيفهن الوظيفي، وطبيعة أعمالهن الإدارية داخل المؤسسات الرياضية أعلاه.

ثانياً: استبيان تصور مقترح لتطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ من وجهة نظر القيادات الرياضية :

وهي استمارة من إعداد الباحثين، حيث اتبعا في إعدادها الخطوات الآتية:

١ - تحديد هدف الاستبيان:

تم تحديد هدف الاستبيان الذي تمثل بوضع تصور لتطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030.

٢ - تحديد محاور الاستبيان:

ومن خلال إطلاع الباحثين على الدراسات السابقة، قاما

بتحديد مجموعة من المحاور للاستبيان، والتي تمثلت بالآتي:
١- دراسة الوضع الراهن للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية.

٢- أهداف تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030

٣- دور الإدارة العليا في تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030

٤- تحديات التطوير للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030

٥- آليات التمكين الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030

٦- استراتيجيات التطوير والتحسين للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030

وقام الباحثان بعرض محاور الاستبيان على مجموعة من الخبراء في مجال الإدارة الرياضية قوامها (٧) خبراء؛ وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبتها، وقد تم اختيار المحاور التي حصلت على نسبة موافقة ٧٠٪ فأكثر من مجموع آراء الخبراء. ويُوضح الجدول التالي (٢) هذه العملية.

جدول (٢). آراء الخبراء حول مدى مناسبة محاور الاستبيان (ن=٧)

النسبة المئوية	التكرار	المحور
86%	6	دراسة الوضع الراهن للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية
100%	7	أهداف تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030
100%	7	دور الإدارة العليا في تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030
86%	6	تحديات التطوير للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030
100%	7	آليات التمكين الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030
100%	7	استراتيجيات التطوير والتحسين الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030

٣- صياغة عبارات الاستبيان:

قام الباحثان بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الاستبيان النهائية، وبلغ عدد العبارات (١١٣). وقام الباحثان بعرض تلك العبارات على مجموعة من الخبراء في مجال الإدارة الرياضية عددهم (٧)؛ وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبة العبارات لمحاور البحث. ويوضح جدول (٣) ذلك.

يتضح من جدول (٢) الآتي:

تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة محاور الاستبيان ما بين (٨٦٪ إلى ١٠٠٪)، وبناءً على تقييم الخبراء، تم الموافقة على جميع محاور الاستبيان؛ وذلك لحصولها على نسبة موافقة أعلى من ٧٠٪ من آراء الخبراء.

جدول (٣). عدد العبارات التي تم استبعادها من الصورة المبدئية للاستبيان.

المحاور	عدد العبارات في الصورة المبدئية	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات النهائية
دراسة الوضع الراهن للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية	17	1	9	16
أهداف تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030	19	1	23	18
دور الإدارة العليا في تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030	19	—	—	19
تحديات التطوير للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030	23	1	74	22
آليات التمكين الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030	15	—	—	15
استراتيجيات التطوير والتحسين الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030	20	1	105	19
المجموع	113	4		109

يتضح من جدول (٣):

- تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة أقل من ٧٠٪ من اتفاق الخبراء، وبلغ عدد العبارات المستبعدة (٤)؛ لتصبح الصورة النهائية مكونة من (١٠٩) عبارة.

٤ - الصورة النهائية للاستبيان:

قام الباحثان بكتابة شكل الاستبيان في صورته النهائية، وذلك بترتيب العبارات وفقاً للمحاور المتممة إليها؛ بحيث تُجمع العبارات الخاصة المتعلقة بكل محور بالاستبيان مع بعضها.

٥ - تصحيح الاستبيان:

ولتصحيح الاستبيان، قام الباحثان بوضع ميزان تقديري ثلاثي، وقد تم إجراء التصحيح كالتالي:

- موافق (٣) ثلاث درجات.. إلى حد ما (٢) درجتان.. غير موافق (١) درجة واحدة.

المعاملات العلمية للاستبيان:

أ- الصديق :

ولحساب صدق الاستبيان، استخدم الباحثان الطرق التالية:

(1) صدق المحتوى:

قام الباحثان بعرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء في مجال الإدارة الرياضية عددهم (٧)؛ وذلك لإبداء الرأي حول ملاءمة الاستبيان لأهدافه الأصلية. ويوضح الجدول التالي رقم (٤) النسبة المئوية لأراء الخبراء على عبارات الاستبيان ، انظر الى المرفقات رقم (١).

يتضح من جدول (٤) الآتي:

-تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات الاستبيان ما بين (٤٣٪ : ١٠٠٪)؛ وبذلك تم استبعاد (٤) عبارات، لتصبح الصورة النهائية مكونة من (١٠٩) عبارة.

(2) صدق الاتساق الداخلي:

ولحساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان، قام الباحثان بتطبيقه على عينة قوامها (٢٠) مستجيباً من مجتمع البحث، ومن أفراد من غير عينة البحث الأصلية، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه. وكما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة، والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور، والدرجة الكلية للمحور المتممة إليه. وتُوضح الجداول (٥) ، (٦) ، (٧) النتيجة، انظر الى المرفقات رقم (٢).

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ما بين (٠,٥٠ : ٠,٩٣)، وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً؛ مما يُشير إلى صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان ما بين (٠,٥٢ : ٠,٩٠)، وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً؛ مما يُشير إلى صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ما بين (٠,٩١ : ٠,٩٦)، وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً؛ مما يُشير إلى صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.

ب- الثبات:

ولحساب ثبات الاستبيان، قام الباحثان باستخدام "معامل ألفا لكرونباخ"، وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٢٠) فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية. ويوضح الجدول التالي (٨) ذلك.

ويرجع الباحثان النتيجة أعلاه إلى اهتمام المسؤولين بالملكة بطبيعة الوضع الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية، واهتمامهم بضرورة توفيره؛ لتطوير منظومة العمل الإداري الرياضي داخل المملكة، حيث تتوافر الصفات الشخصية والإدارية للمرأة المتمثلة برغبتها بالتعلم من أخطائها، واحترامها للإدارة العليا للعمل في المجال الإداري الرياضي، وتعاملها بمرونة مع رؤسائها في العمل، وتشاركها في تطوير بيئة العمل، ومساهمتها في تحقيق الأهداف الموضوعة، وعملها بروح الفريق مع زملاء العمل، وانسجامها مع الهيكل التنظيمي؛ بما يخدم التوجه الاستراتيجي لبيئة العمل، ووعيتها لطبيعة مهام عملها الإداري، وسعيها لتكون قدوة حسنة لبقية زملائها، وتواصلها بكفاءة مع بيئة العمل، وإسهامها في تطوير بيئة العمل مما يُحسن الأداء الإداري الرياضي، واحترامها للآخرين في بيئة العمل، وتقبلها النقد البناء من الآخرين، وحرصها على التطوير الذاتي مهنيًا، واستخدامها للوسائل التقنية الحديثة للتواصل المهني، وبالتالي هذا يُمثل دوراً كبيراً في زيادة قدرتها- المرأة السعودية - على التطوير الذاتي، والنهوض بالمنظومة الرياضية داخل المملكة.

الإجابة علي التساؤل الثاني الذي ينص على:

ما أهداف تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030 ؟ انظر المرفقات رقم ٣ ، جدول (١٠).

يتضح من جدول (١٠) الآتي:

- تراوحت النسبة المئوية لأراء عينة البحث في عبارات المحور الثاني: أهداف تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ ما بين (81.11% : 94.44%) .
- توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في جميع العبارات، وفي اتجاه الموافقة.

ويرجع الباحثان النتيجة أعلاه إلى وضوح أهداف تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠، حيث تُسهم تلك الأهداف بتطوير العمل الإداري داخل الهيئات الرياضية، والذي يتمثل بـ تنمية قدرات الموظفين للعمل مع البيئة الداخلية والخارجية بما يتوافق مع الإدارة الاستراتيجية، وتبني النماذج الحديثة في البناء التنظيمي، وإعادة تصميم الهياكل التنظيمية، وتنمية مهارات التفويض واللامركزية في الأداء الوظيفي، والاعتماد على التقنيات الحديثة، وإدارة برامج التطوير والتنمية في العمل الإداري، ووجود سياسات مرنة في التوظيف تعتمد على الكفاءة في اختيار العناصر البشرية، وتبني الفكر و الدراسات العلمية في مجال التطوير الإداري. وعلاوة على ما سبق، يعزى الباحثان النتيجة آنفاً كذلك لوضع عملية تقييم مستمرة تُساعد على تحديد الأعمال وتوزيعها بشكل دقيق، ومنع الازدواجية وتحديد المسؤولية، وتسهيل إجراءات العمل الإداري للموظفات، وإعداد وتحديث دليل للإجراءات، وإشراك جميع المستويات الإدارية في صياغة الأهداف الإستراتيجية للهيئة الرياضية؛ وبالتالي فهناك مناخ يدعم تطوير العمل الإداري للمرأة والهيئات معاً من خلال وجود تلك الأهداف، ومحاولة تطويرها.

الإجابة علي التساؤل الثالث الذي ينص على:

ما دور الإدارة العليا في تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030 ؟ انظر المرفقات رقم ٣، جدول (١١).

ويتضح من جدول (١١) الآتي:

- تراوحت النسبة المئوية لأراء عينة البحث في عبارات المحور الثالث: دور الإدارة العليا في تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ بين (83.33% : 92.78%) .
- توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في جميع العبارات، وفي اتجاه الموافقة.

٥٧، ٥٨، ٥٩، ٦١، ٦٢، ٦٣، ٦٧، ٧٠، ٧٤، ٧٥)، وفي اتجاه عدم الموافقة.

ويُرجع الباحثان تلك النتيجة إلى انعدام تحديات التطوير للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠، حيث لا تُوجد تحديات تُواجه العمل داخل الهيئات الرياضية بالمملكة؛ وبالتالي توافرت البيئة الجيدة للقيام بعمليات التطوير، والتي تمثلت بجودة المناخ الوظيفي، وغياب معوقات العمل داخل تلك الهيئات، إلا أن هناك تحدٍ يتمثل بمحدودية تمثيل المرأة في الميدان الرياضي؛ مما يُقلل من خبرتها العملية، وبالتالي وجب إشراكها في العملية الإدارية داخل الهيئات الرياضية، لتطوير أدائها، وبالتالي النهوض بأداء الهيئات الرياضية بالشكل المطلوب.

الإجابة علي التساؤل الخامس الذي ينص على:

ما آليات التمكين الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030 ؟ انظر المرفقات رقم ٣، جدول (١٣).

ويتضح من جدول (١٣) الآتي:

- تراوحت النسبة المئوية لأراء عينة البحث في عبارات المحور الخامس: آليات التمكين الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ بين (87.78% : 95.56%).
- توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في جميع العبارات، وفي اتجاه الموافقة.

ويُرجع الباحثان تلك النتيجة إلى توافر آليات التمكين الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠، والمتمثلة بتشجيع التعلم المستمر؛ لمواكبة التطور العلمي وثورة المعلومات، وتخصيص الهيئة الرياضية جزء من ميزانيتها لتحسين المستمر لأداء الموظفين وفق مقتضيات العمل، وتفويض الإدارة العليا للصلاحيات اللازمة إلى

ويُرجع الباحثان تلك النتيجة إلى وجود أدوار متعددة للإدارة العليا في تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠، والتي تُسهم في الارتقاء بالعمل الإداري للمرأة والهيئات سوياً، والتي يُعد من أهمها توفير الأدوات والوسائل اللازمة لإنجاز العمل بصورة واضحة وبسهولة، وتوفير برامج تدريبية تتناسب مع طبيعة عمل الموظفين، ووضع سياسات عمل غير معقدة، واستخدام آليات وطرق واضحة لتقويم الأداء الوظيفي للموظفات تُساعد على تجاوز المعوقات أمام تنمية وتطوير سير العمليات الإدارية للموظفات، وتحسن مستوى الثقافة التنظيمية المُحفزة للقدرات الإبداعية للموظفات تُبقي على التواصل المستمر بين المديرين والموظفات؛ لتحسين بيئة العمل، وإشراك الموظفات مع الإدارة العليا في اتخاذ القرارات الخاصة بالعمل، وتوفير سجلات معلوماتية لتقييم أداء الموظفات، وإيجاد علاقات إنسانية جيدة داخل بيئة العمل؛ مما يحسن الأداء.

الإجابة علي التساؤل الرابع الذي ينص على:

ما تحديات التطوير للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030 ؟ انظر المرفقات رقم ٣، جدول (١٢).

ويتضح من جدول (١٢) الآتي:

- تراوحت النسبة المئوية لأراء عينة البحث في عبارات المحور الرابع: تحديات التطوير للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ بين (46.67% : 75.56%).
- توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في العبارة (٦٤)، وفي اتجاه الموافقة، كما تُوجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في العبارات: (٦٠، ٦٥، ٦٦، ٦٨، ٦٩، ٧١، ٧٢، ٧٣)، وفي اتجاه الموافقة إلى حد ما. وتُوجد أيضاً فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في العبارات: (٥٤، ٥٥، ٥٦،

ستعمل عند تطبيقها على حتمية تطوير العمل الإداري والتنظيمي داخل الهيئات الرياضية.

الإجابة علي التساؤل السابع الذي ينص علي:

ما التصور المقترح لتطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030 ؟
فكرة التصور المقترح:

تلخص فكرة التصور في تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030.
فلسفة التصور:

تحدد ملامح فلسفة التصور المقترح من خلال:

١- فهم، وإدراك القيادات لماهية، وأهمية تطوير الأداء الوظيفي للمرأة كأسلوب إداري ذا أهمية قصوى داخل الهيئات الرياضية.

٢- اقتناع المسؤولين داخل الهيئات الرياضية بأهمية مشاركة المرأة، ودورها في تحسين الأداء الوظيفي.

٣- وجوب قيام كافة الهيئات الرياضية بتأييد استخدام أساليب مشاركة المرأة على مختلف مستوياتهن الإدارية، والتأكيد على متطلبات الإدارة الضرورية للمشاركة.

٤- وجوب تعاون كافة المستويات الإدارية داخل الهيئات الرياضية لتحسين الأداء الوظيفي للعاملات.

٥- الحرص على تطوير بيئة العمل داخل الهيئات الرياضية بشكل يُحقق سهولة تطبيق أساليب مشاركة المرأة؛ مما يحقق أهدافها، وتحسين أدائها الوظيفي.

هدف التصور المقترح :

يهدف التصور إلى تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠، وذلك من خلال:

الموظفات لتأدية العمل الإداري، وتوفير الهيئة الرياضية الإحساس بالأمن والاستقرار الوظيفي لجميع الموظفات، وتقديم الهيئة الرياضية لورش عمل وحلقات النقاش والحوار المفتوح بشكل مستمر لتطوير العمل الإداري، وتطبيق مفهوم التمكين للموظفات، وتوفير الإمكانيات والمساعدات اللازمة للعمل، وتقييم نتائج الدورات التدريبية في الهيئات الرياضية في نهاية كل برنامج تدريبي، وإعطاء الموظفات الفرصة في طرح المبادرة، وأداء المهام الوظيفية بحرية، وتقدير المبادرات الفردية الجريئة، والمتابعة الدورية للموظفات، وتشجيعهن على تبني الأفكار الإبداعية؛ مما يخدم تطور بيئة العمل، وتعمل كل هذه الآليات على تطوير منظومة العمل الإداري داخل الهيئات الرياضية بالملكة.

الإجابة علي التساؤل السادس الذي ينص علي:

ما استراتيجيات التطوير والتحسين للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030؟ انظر المرفقات رقم ٣، جدول (١٤).

ويتضح من جدول (١٤) الآتي:

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور السادس : استراتيجيات التطوير والتحسين الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ بين (97.22% : 80.00%)

- توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في جميع العبارات، وفي اتجاه الموافقة.

ويُرجع الباحثان تلك النتيجة إلى وجود استراتيجيات لتطوير وتحسين الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠، والتي تعمل على تطوير منظومة العمل الإداري داخل الهيئات الرياضية بالملكة، والتي

- مراعاة احتياجات العاملين .
 - مراعاة توفير الإمكانيات اللازمة لتنفيذ التصور .
 - مراعاة الزمن المخصص لتنفيذ التصور .
- مكونات التصور:
- الرؤية:
- رصد، وتحليل الواقع الفعلي لتطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030.
- الرسالة :
- تقديم الاستشارات العلمية، وإجراء الدراسات البحثية للتغلب على الصعوبات والتحديات التي تُواجه تطبيق التصور لدى المرأة بالهيئات الرياضية.
- الغايات :
- الوصول إلى أفضل مستوى إداري للهيئات الرياضية.
 - تطوير أنشطة، وبرامج الهيئات الرياضية.
 - تنمية، وتطوير الإمكانيات البشرية التي تعمل في الهيئات الرياضية لزيادة قدرتهم على الابتكار والإبداع .
- الأهداف:
- يتضح الهدف من تطبيق التصور في بعدين مهمين:

البعد الأول:

تطبيق مبادئ جديدة تُؤسس لفكر إداري واقتصادي ملائم لواقع الهيئات الرياضية، وضروري لإنجاح وتلبية أهداف تلك الهيئات، خاصة المتعلقة بالمرأة.

البعد الثاني:

إعادة صياغة الارتباطات الموجودة بين أشكال السيطرة على علاقات الأطراف المتواجدة بالهيئات، سواء تعلق الأمر بالموقف نفسه، أو بيئة العمل، أو الإدارة.

- ١- دراسة الوضع الراهن للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية .
 - ٢- أهداف تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ .
 - ٣- دور الإدارة العليا في تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ .
 - ٤- تحديات التطوير للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ .
 - ٥- آليات التمكين الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ .
 - ٦- استراتيجيات التطوير والتحسين الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠ .
- أغراض التصور:
- للتصور عدة أغراض من أهمها :
- تنمية، وصقل إمكانيات المرأة في المجال الإداري بالمهارات الواجب توافرها في هذا المجال، بما يؤدي إلى تحسين أدائها الإداري وزيادة كفاءتها .
 - زيادة قدرة المرأة بالهيئات الرياضية على مواكبة التقدم العلمي والتكنولوجي، ومسايرة التطور في شتى المناحي الإدارية في الآونة الأخيرة عن طريق تفعيل أسلوب المشاركة .
 - تمكين الهيئات الرياضية على احتواء المشاكل الإدارية، وحلها، ومحاولة التناغم الإداري في شتى مستويات الإدارة داخل هياكلها التنظيمية .
 - الحد من سلبيات الأساليب الإدارية الأخرى، ومحاولة رفع كفاءة الأداء الوظيفي للمرأة.
- أسس التصور:
- مراعاة المستوى الثقافي والاقتصادي للمجتمع.
 - مراعاة المستوى الثقافي والتعليمي للعاملين .

يدفع الأفراد لبذل مزيد من الجهد؛ لزيادة وتحسين الأداء من أجل تحقيق أهداف الهيئات.

تصميم التصور المقترح:

من أهم المعوقات التي تحد من فاعلية تطبيق آليات مشاركة المرأة هي عدم وضع استراتيجية محددة، وواضحة؛ مما يؤدي إلى إشراكهن في كافة العمليات الإدارية، ابتداءً من التخطيط والتنظيم، مروراً باتخاذ القرارات، وتنفيذ عمليات التوجيه والرقابة، ومتابعة الأداء، وكذلك تطوير أداء العاملين من خلال الالتحاق بالبرامج التدريبية، واقتناعهم بجدوى عملية التدريب. ويعتمد هذا التصور على اقتراح تصور لمشاركة المرأة اعتماداً على الأسلوب العلمي لوضع البرامج والخطط الزمنية، وسوف يقترح الباحثان الآتي:

أولاً: المدخلات :

وتتكون من مجموعة النظم الفرعية لإدارة الموارد البشرية التي تُحقق نجاح التصور، وقام الباحثان بدراسة الواقع الفعلي لمشاركة المرأة في الهيئات الرياضية، والتي تُعد من أهم الخطوات الواجب مراعاتها عند وضع التصور المقترح، حيث أن دراسة الواقع من الأمور الواجب وضعها في الاعتبار للتعرف على الوضع الراهن، والمعوقات التي تعترض تنفيذ الإدارة بالمشاركة، ويتم ذلك من خلال:

أ- تحليل التنظيم الإداري للهيئات الرياضية:

ويهدف هذا التحليل إلى تحديد المواقع الإدارية والتنفيذية داخل الهيئات تحديداً دقيقاً، وكذلك تحديد أي من هذه المواقع التي تحتاج تطبيق مشاركة المرأة، وذلك من خلال التعرف على كيفية رسم السياسات، ووضع الخطط، وآليات تنفيذها، وهل الإدارتان الوسطى والتنفيذية تلعبان دوراً في التخطيط المسبق للبرامج والأنشطة، أم أن الإدارة العليا تتجهج مركزية في تلك السياسات.

ومن ذلك، يتضح لنا أن مشاركة المرأة لها طابعين متميزين ومتكاملين متزامنين: الأول إنساني قيمي يتمحور حول الإنسان وأهميته، والثاني إنتاجي يُعظم مصدر الإنتاج بالمستقبل، ويُركز على قدرات الإنسان الفكرية، والإدارية، والتنظيمية .

السياسات :

إن تطور مفهوم مشاركة المرأة ومحاوله المؤسسات لتطبيقه يُعد نتاجاً لعدد من المتغيرات :

- نظرة الإدارة العليا بالمؤسسة، واقتناعها بجدوى، وفائدة المشاركة .
- وجود درجة عالية من الثقة بين العاملين من جهة، وبين الإدارة من جهة أخرى.

- وجود مرؤوسين لديهم الرغبة، أو (المؤهلات) للوقوف إلى جانب الإدارة في رسم السياسات، واتخاذ القرارات.
- إثراء القرارات بمعلومات، وخبرات متنوعة تُساعد على اختيار أفضل البدائل، وأكثرها ملائمة لمتطلبات الموقف.

متطلبات نجاح التصور:

١- إشراك المرأة في الموضوعات التي تدخل في نطاق عملها، حيث تمتلك القدرات، والمهارات التي تُمكنها من المساهمة.
٢- تهيئة المناخ الصالح، والملائم من الصراحة، والتفاهم، وتوفير البيانات، والمعلومات اللازمة؛ حتى يُمكن للأفراد دراستها وتحليلها وتحديد البدائل على أساسها.
٣- إعطاء الفرصة المناسبة لعملية المشاركة، مثل أخذ الآراء التي يُدلي بها الأفراد إذا كانت ملائمة، ومفيدة، وعملية، ويُفضي تطبيقها لنتائج إيجابية.

ووفقاً لما سبق، يتأكد أن الأسلوب الإداري المُتبّع داخل الهيئات، وطريقة التعامل مع المرأة، وإيجاد الوسائل الفعالة، والضرورية؛ لإشباع حاجاتها، وتحقيق طموحاتها ورغباتها،

ب- تحليل العمل الإداري:

وتتمثل إحدى النقاط المهمة الواجب مراعاتها عند البدء بتطبيق مشاركة المرأة، بتحليل الوظائف والاختصاصات الخاصة بالعاملين بكل مستوى وظيفي؛ وذلك من أجل التعرف على طبيعة العمل داخل كل إدارة، وبالتالي التعرف على عملية اتخاذ القرارات، والأطراف المشاركة بها، وإيجاد دور إيجابي للمرأة في عملية التخطيط، واتخاذ القرار وفقاً لتخصصها الخدمي والإشرافي.

ج- تحليل العاملين:

ويسعى هذا التحليل إلى تحديد مجموعة الأفراد داخل الموقع التنظيمي لتشارك في وضع الأهداف، ورسم السياسات، بحيث لا يتم تجاهل أي مستوى منهم؛ وذلك لإعطاء شعور للعاملين بأنهم جزء لا يتجزأ من المؤسسة، ويمتلكون القدرة على تحديد أهدافهم، وطريقة العمل، فطبيعة التخصصية في العمل التي فرضها عالم الإدارة الحديث يكفل لكل فرد داخل التنظيم نوع من الأعمال المنوط بتنفيذها، وعند تفاعل هذه الأعمال المختلفة تتكامل أهداف الإدارة التي تسعى لتحقيقها، وبالتالي فللكل فرد وظائف إدارية خاصة به يجب أن يُلم بها، ويجب أن تتكامل تلك الأدوار من خلال المشاركة للوصول إلى مستوى أفضل من النتائج.

ثانياً: العمليات التشغيلية:

وهي العنصر الثاني بعملية تصميم التصور، ويتم من خلاله تحويل مُدخلات التصور التي عُرضت أنفاً إلى مخرجات، ولقد اعتمد الباحثان عند إجراء العمليات التشغيلية على تحليل الواقع الفعلي لتطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠، ومحاوله وضع الآليات التي تستهدف العمل على النهوض بواقع الهيئات الوظيفي والإداري، وذلك من خلال الخطوات أدناه:

تحديد مجالات المشاركة:

- المشاركة في قرارات سياسة الهيئات الرياضية، وقرارات التنمية طويلة الأجل، والقرارات العامة المتعلقة بسياسة الهيئات في اتخاذ القرارات الفعلية.
- المشاركة في القرارات الاقتصادية بالهيئات.
- المشاركة في مجال سياسات الاستخدام، وشئون الأفراد الخاصة بالهيئات

تحديد شروط تحقيق المشاركة الفعالة:

- امتلاك القائد سلطات وصلاحيات في مجالات مهمة.
- عدم اتخاذ قرارات تحت ضغط السرعة، وضيق الوقت.
- توافر الخبرة والمعرفة لدى المرؤوسين.
- رغبة المرؤوسين في المشاركة.
- ثقة القائد في جدوى مشاركة المرؤوسين.
- مهارة القائد في استخدام أساليب المشاركة.

تطوير العنصر البشري:

تُعد مرحلة تطوير العنصر البشري خطوة مهمة ودقيقة؛ لتحقيق الهدف المطلوب، وتتوقف دقة هذه الخطوة على مدى نجاح المُنفذين؛ لتحديد آليات تطوير العاملين تحديداً دقيقاً. ويُعد وضع الخطة من المراحل الأولى في أي عملية من العمليات الإدارية، ويتوقف نجاح الدورات التدريبية على وضع خطة ناجحة، فيجب أن تكون الخطة محددة وواضحة، ويتوفر العديد من الخطط التي يُمكن استخدامها عند إعداد الدورات التدريبية. ونظراً لأن التخطيط الاستراتيجي طويل الأجل المعتمد على التنمية المستدامة من أهم الخطط التي يجب تنفيذها انطلاقاً من نجاحته بالارتقاء بمستوي العاملين بالهيئات بمختلف مستوياتهم الإدارية، فيُفرد للوظائف المختلفة واجبات واختصاصات مختلفة تزداد بتقدم المنصب الإداري،

ولم يتحقق إدراك العاملين لطبيعة هذه المناصب إلا من خلال تنميتهم إدارياً للتعامل مع مثل هذا الوضع.

ولتحقيق هذه الغاية التطويرية أعلاه، توجب توفر العديد من الدورات التدريبية للعاملين على اختلاف مواقعهم، وتباين مهامهم؛ لتطوير مهاراتهم الإدارية، وربما تأتي تلك الدورات التدريبية أحياناً على شكل "حقائب تدريبية" للتنمية الإدارية، وتكون ذات طابع متخصص في مجال التطوير الإداري تستهدف كافة العاملين، ورؤساء الأقسام، والمشرفين، ومدراء التطوير الإداري والتدريب، والقيادات العليا بالهيئات. وهناك العديد من البرامج التدريبية المتميزة التي تهدف لتنمية مهارات العاملين، وتزويدهم بالمعارف الخاصة بالتطوير الإداري، وكيفية الاستفادة من مردود التطوير؛ لتحقيق أهداف الهيئات على أكمل وجه.

ومن أهم تلك الدورات التدريبية التي تتضمنها الحقبة التدريبية للتطوير الإداري للمرأة، الدورات التدريبية تحديد خطط العمل:

تم كتابة هذه الوثيقة في سياق الإدارة القائمة على المشاركة، حيث تحتاج إلى إعداد بيئة للموظفين والمديرين، حتى يتمكنوا من العمل معاً لتطبيق خطة العمل، ويكون أفضل توقيت لإعداد خطة عمل خلال بضعة أيام بعد إجراء مراجعة خطة العمل السنوية، وتتمثل الخطوة الأهم من ذلك بطباعة الخطة أعلاه، وتعميمها على جميع المشاركين في غضون بضعة أيام من اكتمالها، وتعد الشفافية أمراً حيوياً في الإدارة القائمة على المشاركة.

وتُشبه خطة العمل الاقتراح من عدة أوجه، باستثناء أن الميزانية العامة ربما تتم الموافقة عليها مسبقاً، أو تكون مشروطة حسب خطة العمل كما في جميع الخطط الأخرى. وتُعد خطة العمل أداة للتخطيط خلال فترة محددة (عام مالي كامل)، والتي تُعرّف المشاكل التي يتعين حلها وسبل الحل الواجب إتباعها، وهي أداة إدارية قياسية عند إشراك الموظفين في الإدارة، فأنهم بحاجة إلى معرفة موقف واتجاهات الإدارة حول إعداد بيئة للموظفين تمكنهم من المشاركة في وضع الخطط. وضع أهداف تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030

تتمثل أهداف التطوير للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بـ:

١. تنمية قدرات الموظفين للعمل مع البيئة الداخلية والخارجية بما يتوافق مع الإدارة الاستراتيجية للهيئة الرياضية.
٢. تبني النماذج الحديثة في البناء التنظيمي، وإعادة تصميم الهياكل التنظيمية للهيئة الرياضية.
٣. تنمية مهارات التفويض واللامركزية في الأداء الوظيفي.
٤. تحقيق المرونة، والاستجابة لمتطلبات التغيير، والتطوير لمواكبة متغيرات بيئة العمل.
٥. الاعتماد على التقنيات الحديثة، وإدارة برامج التطوير والتنمية في العمل الإداري.
٦. تطوير الأنظمة والقوانين الإدارية، وتطوير نظم التوظيف، والترقية، والحوافز.
٧. تطوير التخطيط، والتقويم، ونظم المعلومات، والسياسات، والإجراءات بصفة مستمرة.
٨. تنمية العلاقات الإنسانية، وروح المثابرة في بيئة العمل.
٩. بناء اتجاهات إيجابية لدى القادة والعاملين لدفعهم إلى التطوير والتحسين المستمرين.
١٠. وجود سياسات مرنة في التوظيف تعتمد على الكفاءة في اختيار العناصر البشرية.

١١. المتابعة المستمرة، والاستخدام الأمثل لجميع موارد المؤسسة المادية والبشرية.
١٢. تبني الفكر، والدراسات العلمية في مجال التطوير الإداري.
١٣. توفير جهة متخصصة بتقديم الاستشارة في تطوير الأداء الوظيفي.
١٤. وضع عملية تقييم مستمرة تساعد على تحديد الأعمال وتوزيعها بشكل دقيق، ومنع الازدواجية وتحديد المسؤولية.
١٥. اطلاع العاملين على التقييم الوظيفي السنوي، ومقارنته بأهداف الهيئة الرياضية لمعرفة نقاط القوة والضعف.
١٦. تسهيل إجراءات العمل الإداري للموظفات وإعداد وتحديث دليل للإجراءات.
١٧. تستخدم الهيئة الرياضية تقنيات متطورة لاستثمار التغذية الراجعة.
١٨. إشراك جميع المستويات الإدارية في صياغة الأهداف الاستراتيجية للهيئة الرياضية.

تحديد أدوار الإدارة العليا في تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030
يتمثل دور الإدارة العليا بـ:

١. توفير الأدوات والوسائل اللازمة لإنجاز للعمل بصورة واضحة وبسهولة.
٢. توفير برامج تدريبية تتناسب مع طبيعة عمل الموظفات.
٣. تجنب الازدواجية بإجراءات العمل المتبعة.
٤. إبعاد العلاقات بمكان العمل عن أي مشاحنات وخلافات بين الموظفات.
٥. وضع سياسات عمل غير معقدة.
٦. استخدام آليات وطرق واضحة لتقويم الأداء الوظيفي للموظفات.
٧. الاعتماد على معيار الجدارة في تعيين الموظفات.
٨. منح الترقية بناء على الجدارة للموظفات المتميزات إدارياً.
٩. السعي لتبني تطوير بيئة العمل.
١٠. المساعدة على تجاوز المعوقات أمام تنمية، وتطوير سير العمليات الإدارية للموظفات.
١١. تحسين مستوى الثقافة التنظيمية المحفزة للقدرات الإبداعية للموظفات.
١٢. توفير متخصصين لتفسير سياسات العمل للموظفات.
١٣. توضيح النظم الإدارية لجميع الموظفات.
١٤. التواصل المستمر بين المديرين والموظفات لتحسين بيئة العمل.
١٥. تناسب الهيكل التنظيمي في تمكين الموظفات لتطوير العمل في المجال الإداري الرياضي.
١٦. إشراك الموظفات مع الإدارة العليا في اتخاذ القرارات الخاصة بالعمل.
١٧. توفير سجلات معلوماتية لتقييم أداء الموظفات.
١٨. تقييم أداء الموظفات بكل موضوعية وشفافية على ضوء الإنجاز الذي تحقق.

١٩. إيجاد علاقات إنسانية جيدة داخل بيئة العمل مما يُحسن الأداء.

آليات التمكين الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية: 2030

تتمثل آليات التمكين الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بـ:

١. تشجيع التعلم المستمر لمواكبة التطور العلمي وثورة المعلومات.
 ٢. تخصيص الهيئة الرياضية جزء من ميزانيتها؛ لتحسين أداء الموظفين باستمرار وفق مقتضيات العمل.
 ٣. تنفيذ الهيئة الرياضية لتحديث على استراتيجياتها وخدماتها بما ينسجم مع التجديد والابتكار.
 ٤. تركيز الدورات التي تعقدتها الهيئة الرياضية على تحسين مهارات الموظفين وقدراتهن.
 ٥. تفويض الإدارة العليا للصلاحيات اللازمة للموظفات لتأدية العمل الإداري.
 ٦. تقديم المدير المباشر الدعم والمشورة الكافية للموظفات في إتمام العمل الإداري.
 ٧. توفير الهيئة الرياضية الإحساس بالأمن والاستقرار الوظيفي لجميع الموظفات.
 ٨. تبادل المعلومات بين جميع المستويات الإدارية في الهيئة الرياضية عن طريق قنوات الاتصال الفعالة.
 ٩. قيام الهيئة الرياضية بتقديم ورش عمل، وحلقات نقاش، وحوار مفتوح بشكل مستمر لتطوير العمل الإداري.
 ١٠. تطبيق مفهوم التمكين للموظفات، وتوفير الإمكانيات، والمساعدات اللازمة للعمل.
 ١١. إشراك الموظفات في القرارات المرتبطة بعملهن.
 ١٢. تقييم نتائج الدورات التدريبية في الهيئات الرياضية في نهاية كل برنامج تدريبي.
 ١٣. إعطاء الموظفات الفرصة في طرح المبادرة، وأداء المهام الوظيفية بحرية، وتقدير المبادرات الفردية الجريئة.
 ١٤. إشراك الموظفات في إعداد الخطط، وبرامج العمل، وصناعه القرار.
 ١٥. المتابعة الدورية للموظفات وتشجيعهن على تبني الأفكار الإبداعية مما يخدم تطور بيئة العمل.
- استراتيجيات التطوير والتحسين الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية 2030

تتمثل استراتيجيات تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية وتحسينه بـ:

١. تطوير نظم وأساليب العمل وإعادة تكييفها.
٢. رفع كفاءة الأداء الإداري، وتطوير الجودة.
٣. التنظيم، وإعادة التنظيم: إعادة الهيكلة.
٤. إعادة النظر بالقوانين والتشريعات الخاصة بالمرأة.
٥. وضع قواعد العمل التي تُحد من ظاهري العنصرية والذكورة.
٦. تحديد متطلبات العمل كالمسؤوليات، وتوقعات الإنجاز المطلوبة من الموظفات.
٧. وضع معايير فردية لتقييم الأداء الوظيفي.

٨. تحديد الاحتياجات التدريبية للتعرف على متطلبات، وأنواع برامج التدريب والتطوير.
٩. الالتزام بالإطار الزمني المحدد لدورة إدارة أداء الموظفين.
١٠. التأكد من فهم الموظفين لنظام إدارة الأداء فهماً صحيحاً.
١١. تعريف الموظفين بالتحديات التي تواجه الإدارة في ظل المتغيرات، ومعالجة المشكلات وحلها، واتخاذ القرارات في إدارة التطوير الإداري.
١٢. تحليل عوامل البيئة الداخلية: (الهيكل التنظيمي - خطوط السلطة - المسؤولية - نظام الحوافز - الترقية - نظام الاتصالات)، التي تُساعد أو تُعوق عملية التطوير الإداري.
١٣. تحليل عوامل التهديدات، والفرص، ومؤثرات البيئة الخارجية التي تؤثر على الهيئة الرياضية، والتي تُساعد، أو تُعيق عملية التطوير الإداري.
١٤. وضوح الرؤية ومعايير التقييم، وتوفير التغذية الراجعة.
١٥. بناء ثقافة قوية للهيئة الرياضية تؤثر إيجابياً على الموظفين.
١٦. تعزيز طموحات المرأة، وإبراز أهداف رؤية المملكة 2030.
١٧. توفير مناخ آمن للموظفات، وخدمات تُسهل الأداء الوظيفي الإداري وفق رؤية 2030.
١٨. تعزيز الإيجابيات، وتجاوز السلبيات التي قد تحدث أثناء عملية تعزيز مشاركة في رؤية 2030.
١٩. التقويم المستمر للأداء الوظيفي الإداري، وتعزيز الإيجابيات، ودراسة أسباب السلبيات وعلاجها.

ثالثاً: المخرجات:

وهي بمثابة المدخلات بعد إجراء العمليات التشغيلية عليها، وتقدير العائد من وراء التصور المقترح. وانطلاقاً من أن الهيئات الرياضية نظام مفتوح يؤثر في المجتمع ويتأثر به، فإنه يتم التفاعل والتأثير المتبادل بينه مع بيئتها المحيطة، وبذلك فإن المخرجات هي مجموعة الظروف الداخلية والخارجية وما تتضمنه من تفاعلات وعلاقات تأثر متبادلة. ويُمكن التعرف على تلك المخرجات التي تتمثل بـ:

- البيئة الداخلية :

■ فيما يتعلق بالمرأة: فهي تتمثل في قدرتها على إنجاز الأعمال المؤكدة إليها، وزيادة قدرتها على التعامل مع مختلف الأمور المتعلقة بالهيئات الرياضية، وما يدور بداخلها، وذلك من منطلق أن الأهداف الموضوعية تمثل أهداف العاملين، وتتلخص في تقديم الخدمات، والبرامج، والأنشطة على الوجه الأمثل، وزيادة تلك البرامج وتطويرها باستمرار، وإحساس الهيئات التابعة بتوفر أسلوب عمل متطور نشط داخل أروقتها.

■ فيما يتعلق بالمرأة: فهي تتمثل في قدرتها على إنجاز الأعمال المؤكدة إليها، وزيادة قدرتها على التعامل مع مختلف الأمور المتعلقة بالهيئات الرياضية، وما يدور بداخلها، وذلك من منطلق أن الأهداف الموضوعية تمثل أهداف العاملين، وتتلخص في تقديم الخدمات، والبرامج، والأنشطة على الوجه الأمثل، وزيادة تلك البرامج وتطويرها باستمرار، وإحساس الهيئات التابعة بتوفر أسلوب عمل متطور نشط داخل أروقتها.

فيجب أن تُحقق المخرجات الخاصة بالتصور المطلوب منها، وأن تستطيع الوفاء بمتطلباتها، ولذلك لا بد أن يكون العائد من

بتنفيذ البرنامج، أو من خلال إجراء مقابلات مع الإدارة العليا، والتعرف على قدرات العاملين.

الاستخلاصات:

أبرزت نتائج الدراسة الدور الحكومي، وتكامل الجهود المؤسسية داخل المملكة؛ لتحقيق رؤية ٢٠٣٠، بشقها المتعلق بتحقيق أداء إداري أفضل للمرأة السعودية بمكان العمل الرياضي تحت مظلة التمكين الأوسع. وبشكل مواز، تظهر أهمية تنفيذ التصور المقترح؛ لدفع التطوير الإداري المستقبلي للمرأة، وتوسيع تمثيلها في هذا الصدد. وكانت الاستخلاصات كما يلي:

١. اهتمام أجهزة الدولة بالمملكة بالأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية داخل الهيئات الرياضية.

٢. تحقق أهداف تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠.

٣. الإدارة العليا تلعب دوراً كبيراً في تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠.

٤. قلة تحديات التطوير للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠.

٥. وجود العديد من الآليات للتمكين الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠.

٦. تكامل استراتيجيات التطوير والتحسين للأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية بالهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠.

٧. التصور المقترح يُمكن أن يُسهم في تطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠.

وراء التصور متعدد ومتنوع، فهناك مثلاً العوائد الخاصة على العملية الإدارية وتطويرها من ناحية، وكذلك القدرة على التطوير المستمر لأنشطة الهيئات، ولن تأتي هذه المكتسبات إلا من خلال مواكبة الفكر الحديث، وتطبيق المفاهيم الإدارية.

رابعاً: التغذية الراجعة:

وتمثل الجانب الرقابي الذي يقوم بمقارنة مخرجات التصور بالأهداف الموضوعية مسبقاً؛ لتحديد درجة تطابق النتائج الفعلية مع النتائج المُستهدفة من الخطوة، وكذلك تحديد الانحرافات التي حدثت تمهيداً لعلاجها.

تقييم التصور المقترح:

تُعد عملية تقييم التصور من أهم المراحل التي يجب إيلاءها الاهتمام، فمن أجل معرفة جدواها، يجب التعرف على ما قدمته للمهتمين، وهل أدى ذلك إلى زيادة قدرة الهيئات على تطوير خططها، ورفع معدلات أدائها الإداري. وأما إذا لم يرق هذا التصور بدور المنشود المتمثل بالارتقاء بالهيئات، فبذلك فإنه يُعد مضيعة للوقت، ولا جدوى له، وهناك العديد من الطرق التي يُمكن استخدامها لتقييم عائد التصور، والتي يُمكن تتبعها في النقاط اللاحقة:

١. تطور الهيكل الإداري والفني للهيئات الرياضية.
٢. موارد الهيئات في الحساب الختامي للسنة المنقضية.
٣. عدد المشروعات التي أُنجزت في السنة المنقضية.
٤. حجم الأنشطة التي تم استحداثها في السنة المنقضية.
٥. حجم الخدمات التي تقدم للجهاز التابعة للهيئات كما ونوعاً.

٦. التعرف على قدرات المرأة قبل الالتحاق ببرنامج التدريب، سواء من خلال الاختبارات القبليّة التي تسبق البدء

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث، يُوصي الباحثان بتطبيق المحاور أدناه؛ بهدف النهوض بواقع الأداء الإداري للمرأة السعودية العاملة في الهيئات الرياضية، ورفع تمثيلها ومساحة تمكينها، متسلحة بجانب من إعطائها مهام التطوير قيد البحث، مع إيلاء اهتمام خاص لمخرجات التصور، ويدعوان الجهات المعنية بالقطاع الرياضي لتبنيها وتطبيقها. ويُمهد التصور لإتباع نهج جديد لتعزيز أدائها- بالتدرج، واتخاذ خطوات عملية بهذا الصدد، حيث تلتقي رؤية ٢٠٣٠ وفكرة التصور في سعي لتوفير أفق مستقبلي للنهوض الوظيفي. وفيما يلي التوصيات، التي تعزز تحقيق هذا الطرح الذي تتوفر الظروف المواتية لنجاحه:

١. دعوة المسؤولين عن الحركة الرياضية بالمملكة العربية السعودية للاعتماد على التصور المقترح لتطوير الأداء الوظيفي الإداري للمرأة السعودية في الهيئات الرياضية في ضوء رؤية ٢٠٣٠.

٢. مراعاة كافة المؤسسات والهيئات الرياضية عند وضع أهدافها بما يتوافق مع رؤية ٢٠٣٠، والسعي نحو تحقيق أهدافها التنموية.

٣. تحليل عوامل التهديدات، والفرص، والمؤثرات للبيئة الخارجية التي تُؤثر على الهيئة الرياضية والتي تُساعد، أو تُعيق عملية التطوير الإداري.

٤. ضرورة تحليل عوامل البيئة الداخلية: (الهيكل التنظيمي - خطوط السلطة - المسؤولية - نظام الحوافز - الترقية - نظام الاتصالات) التي تُساعد، أو تُعيق عملية التطوير الإداري.

٥. تعزيز طموحات المرأة، وإبراز أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠.

٦. ضرورة توفير مناخ آمن للموظفات، وخدمات تُسهل الأداء الوظيفي الإداري وفق رؤية ٢٠٣٠.

٧. ضرورة التقويم المستمر للأداء الوظيفي الإداري، وتعزيز الإيجابيات، ودراسة أسباب السلبات وعلاجها.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

أحمد، عز الدين محمد: قياس الأداء لدى القادة الإداريين في اتخاذ القرار في الاتحادات الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
الحاج، عبد الملك بن طاهر، نوف بنت عبد الله الناصر: ادراك المرأة العاملة لمشكلة السقوف الزجاجية في المملكة العربية السعودية " دراسة ميدانية علي موظفات الجهاز الحكومي بمدينة الرياض " ، بحث منشور ، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد ١٥ ، العدد ٢ ، كلية إدارة الأعمال ، جامعة الملك سعود ، ٢٠١٧م
السكران، ناصر محمد إبراهيم: المناخ التنظيمي وعلاقته بالأداء الوظيفي " دراسة مسحية على ضباط قطاع قوات الأمن الخاصة بمدينة الرياض " ، رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية، ٢٠٠٤م
التنجري، عبدالعزيز إبراهيم: البيئة الداخلية وعلاقتها بالأداء الوظيفي في الأجهزة الأمنية، رسالة ماجستير غير منشورة، أكاديمية نايف للعلوم الإدارية، الرياض، السعودية، ٢٠٠٣م.
العجاج، حمود بن مطلق: علاقة العوامل التنظيمية بالأداء الوظيفي للعاملين في مدينة الملك عبد العزيز الطبية للحرس الوطني ، رسالة ماجستير غير منشورة ، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض ، السعودية ، ٢٠٠٣م.
محمد الطيب محمد: دور التطوير الإداري في تحسين الأداء بالجامعات السودانية " دراسة حالة علي جامعة الجزيرة " ، رسالة دكتوراه ، كلية الاقتصاد ، جامعة السودان ، ٢٠١٧م .
طيفور، هيفاء: التمكين الإداري للقيادات الأكاديمية النسائية في جامعة حائل ومعوقاته من وجهة نظر أنفسهن ،

- Gone and Ongoing Organizational Performance Effectiveness. *Small Group Research*. Vol., 32, pp.86-90.
- Bower, G. Glenna, Hums, Mary., A & Grappendorf, Heidi (2015) Same Story; Different Day: Greatest Challenges of Women Working in Intercollegiate Athletic Administration. *International Journal of Sport Management Recreation & Tourism*, Vol.19, pp.13-30. DOI: 10.5199/ijsmart-1791-874X-19b
- Praveen, Musrrat. (2014). Saudi Feminization: Dynamical Phase of Saudi Women in the Field of Education and Employment. *Journal of American Science*. *J Am Sci* 2014;10(1s), pp. 52.
- Ruel , Huub J.M., Tanya V, Bondarouk, &Mandy, Van der Velde (2007). The Contribution of e-HRM to HRM Effectiveness: Results from a Quantitative Study in a Dutch Ministry. " *Employee Relations*. vol., 29 No. 3, pp. 280-291.
- Simmons, Katie. (2011). Women in Top Management Positions in the Sport Industry: Breaking Down the Barriers and Stereotypes. Sports Management Undergraduate. Paper 22. *Fisher Digital Publications*. [Undergraduate Project, St. John Fisher College]. http://fisherpub.sjfc.edu/sport_undergrad/22
- بحث منشور ، مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية ، المجلد ٢ ، العدد ٨ ، المملكة العربية السعودية ، سبتمبر ٢٠١٨م
عبد المقصود، إبراهيم محمود ، وحسن أحمد الشافعي :
الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية " الإمكانيات والمنشآت
في المجال الرياضي " ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،
القاهرة ، ٢٠٠٤م.
- ثانياً : المراجع الأجنبية:
- Alsubaie, Azzah., & Jones, Karen. (2017). An Overview of the Current State of Women's Leadership in Higher Education in Saudi Arabia and a Proposal for Future Research Directions. Publisher of Open Access Journals MDPI. PP. 12. doi:10.3390/admsci7040036.
- Bennett, Thomas (2000). A New Vision of Performance Evaluation Process: A Field Study and a Laboratory Experiment. *OrganizationalMent*. Vol. 59., 612-623.
- Becker, C. James (2001). The Importance of Individual Performance from the Perspective of

فاعلية التدريبات المهارية على تطوير مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة

بدورة هوائية أمامية مكوره على جهاز طاولة القفز

د / أحمد على محمد عبد الرحمن

د / أمل محمد صلاح الدين محمد

أستاذ مشارك بقسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي - كلية علوم
الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود .

أستاذ مشارك بقسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي - كلية علوم
الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود .

(قدم للنشر في ٨ / ١١ / ٢٠٢١م؛ وقبل للنشر في ٣١ / ١٠ / ٢٠٢١م)

تهدف هذه الدراسة للتعرف على فاعلية التدريبات المهارية في تطوير مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكوره على جهاز طاولة القفز وذلك من خلال وضع تدريبات مقترحة بالإضافة الى التعرف على فاعلية التدريبات المستخدمة على مستوى أداء اللاعبين عينة البحث وفقا لمراحل الأداء المهاري لتعليم مهارة الدراسة حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبه لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة. واشتملت عينة البحث على (٤) أربعة لفريق الدرجة الثانية للبنين بالنادي الأهلي للرياضة البدنية حيث طبقت التجربة الأساسية لمدة (٨) أسابيع وتم تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة من خلال مقياس تقديري عن طريق لجنة من المحكمين الدوليين المعتمدين من الاتحاد المصري للجماز مكونة من عدد ثلاثة محكمين وكانت أهم النتائج أن التدريبات المهارية ساعدت على رفع مستوى مراحل الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة.

الكلمات المفتاحية: التدريبات المهارية - الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكوره - طاولة القفز.

Impact of element drills to improve the front handspring followed by salto forward tuck on vaulting table**Dr. Ahmed Ali Mohamed Abdel-Rahman**Associate Professor, Department of Biomechanics and
Motor Behavior, College of Sport Sciences and Physical
Activity, King Saud University**Dr. Amal Mohamed Salaheldin Mohamed**Associate Professor, Department of Biomechanics and
Motor Behavior, College of Sport Sciences and Physical
Activity, King Saud University

(Received 8/11/2021; Accepted for publication 31/10/2021)

Abstract

This study aims to identify the effectiveness of skill training in developing the level of performance of the front somersault skill on the hands followed by a forward aerial turn on the vaulting table device by developing suggested training in addition to identifying the effectiveness of the training used on the level of performance of the research sample players according to the stages of skill performance to teach the study skill, where the researchers used the experimental method for its suitability to the nature of the study using the experimental design with a single group using the pre-post measurement for one experimental group. The research sample included (4) four for the second division team for boys at Al-Ahly Club for Physical Education, where the basic experiment was applied for a period of (8) weeks and the level of skill performance for the skill under study was evaluated through an estimation scale by a committee of international arbitrators accredited by the Egyptian Gymnastics Federation consisting of three arbitrators. The most important results were that skill training helped raise the level of skill performance stages for the skill under study.

Key words: Pommel horse , Handspring fwd. and salto fwd, vault

*مقدمة ومشكلة البحث:

الجمباز نشاط رياضي تنافسي يتميز بالتطور النوعي للمهارات الحركية حيث يتحدد مستوى الأداء من واقع المحتوى الحركي وفي ضوء التعديلات المستمرة لقانون التحكيم أصبح من الأهمية توجيه برامج الإعداد للمهارات الحركية التي يمكن تطويرها لمستوى صعوبة اعلي امر ضروري لدي المدربين في ضوء اشتراطات تقييم الأداء على كل جهاز. (١:٣)

ومن خلال اشتراطات المنافسة على حصان القفز كأحد أجهزة جمباز الرجال التي تنص على أداء قفزة واحدة في بطولة الفرق وبطولة أحسن ثمانية دول وبطولة الفردي العام بينما عليه إظهار قفزتين تنتميان لمجموعتين مختلفتين في حالة رغبة اللاعب التأهل لنهائيات طاولة القفز. (٩٨:٢٠)

وفي ضوء القواعد الفنية والتحكيمية لجهاز طاولة القفز (vault) يسعى مدربي الجمباز الى تطور مستويات اللاعبين مستقبليا من جراء عمليات التخطيط الجيد بختيار مهارات يمكن تطوير مستويات الصعوبة لها الى اعلي القيم بما يزيد الفرص التنافسية المستقبلية للاعبين حيث صنفتم المجموعات الحركية على جهاز طاولة القفز كالتالي:

المجموعات الحركية على جهاز طاولة القفز وفق قانون تحكيم جمباز الرجال (٢٠١٧-٢٠٢١م):

١- الشقلبة الأمامية على اليدين (handspring).

٢- الربع أو نصف لفه حول المحور الطولي في الطيران الأول (1/4 or 1/2 tw in 1st flight).

٣- الارتقاء من الشقلبة الأمامية مع ربع لفه (Round off entry).

٤- الارتقاء بشقلبة أمامية مع ربع لفه مع نصف لفه في الطيران الأول (Round off with 1/2 tw in 1st flight).

٥- الارتقاء مع مهارة شيربو في الطيران الأول (Scherbo entry in 1st flight). (١٠٠:٢٠)

وباتفاق وتانايا (Watanaba) دوني تورني (Don Torny)

أن الأعداد المهارى في الجمباز يهدف لتعليم وإتقان وربط المهارات من خلال اشتراطات التقييم الموضوعية في قانون التحكيم مع الإتقان التام لتلك المهارات الحركية للاشتراك في المنافسات. (١٠٢:٢٥) (١٥:٥٠)

وهو ما أكد عليه اريك ملنبرج (Eric Malmbrg) أن عملية الإعداد المهارى تسعى إلى تحقيق التوازن المطلوب للعملية التنافسية ألا وهو الحصول على اعلي قيم الأداء المهارى وتقليل الفاقد من الأخطاء وذلك لرفع قيمة الدرجة النهائية. (٧٥:١٦)

وتأتى مهارة الدراسة الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكورة على جهاز طاولة القفز (Handspring and salto fwd) أحد مهارات المجموعة الأولى داخل جداول الصعوبة حيث حددت قيمتها في قانون التحكيم بقيمة مقدارها (2.4) درجه وفي ضوء المراحل الفنية لمهارة الدراسة والتي تتمثل في:

- المرحلة التمهيديّة: والتي تتمثل في الارتقاء الى سلم القفز.
- المرحلة الأساسية: الدفع والطيران اللحظي من طاولة القفز.
- المرحلة النهائية: تشكيل الجسم للأداء الرئيسي والهبوط.
- حيث اكد طلحة حسين حسام الدين وآخرون أن التدريبات المهارية تعمل على الوصول إلى تقسيم الأداء المهارى إلى مراحل يجب على المدرب إتباع مستوى التطور فيها كي يصل إلى إتقان المهارات الحركية ليستطيع رفع قيمة الصعوبات المهارية عن طريق إتقان المهارات الحركية الأساسية ثم العمل على رفع قيمة المهارة الحركية إلى الصعوبة الأعلى وتحتل التدريبات المهارية أهمية خاصة في رياضة الجمباز حيث تعمل على تطوير وإتقان الأداء ، وذلك من خلال التدريب بأسلوب يتشابه بدرجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها وكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد تدريبي عالي خلال العملية التدريبية . (٢٦:٥-٢٧)

(٢٥م) والارتقاء من سلم القفز بكلتا القدمين والارتكاز والدفع باليدين والطيران لأداء المهارة سواء بالدوران حول المحور العرضي أو اللف حول المحور الطولي أو لاثنين معا مع التزام اللاعب بالهبوط واقفا على القدمين في وضع مواجهة لطاولة القفز (vault) أو والوجه للخارج وعلي اللاعب أن يحقق الارتفاع المناسب لإنهاء الدوران بشكل ومواصفات فنيه سليمة وهو ما أكده جاك ويل وآخرون (Jack will at all) بأن الضغوط الفسيولوجية الواقعة علي اللاعبين يجب أن تكون ذات صلة مباشرة بالنواحي التكنيكية باحتواء برنامج الإعداد علي تمرينات حركية لنوع النشاط التخصصي باتباع مبدأ الخصوصية Specificity كأحد مبادي نجاح العملية التدريبية. (١٥٣:٢١) (٩٩:٢٠)

وحيث أن الجمباز يقع ضمن أنشطة الحركة الوحيدة حيث تعمل الحركة التمهيدية في المرحلة الإعدادية على إيجاد المسافة الكبيرة المناسبة لعمل العضلات المشتركة في الحركة ومقادير الزوايا المشتركة المناسبة للمفاصل وكلما كان التمهيد تاما وكاملا تمكنت العضلات من العمل في المراحل الأصلية بعجلة تسارع أكبر، وعن طريق الحركة التمهيدية تطول وتمتد العضلات التي تقوم بالعمل في المرحلة الأصلية فتكون في حالة تأهب واستعداد والجدول التالي يوضح تصنيف الجمباز وخصائصه كأحد الأنشطة الرياضية.

ويتفق الباحثان في ضرورة بناء الخطوات التعليمية لمهارات الجمباز على تفاصيل كل جزء من مراحلها الحركية لضمان نجاح تعليمها مع الملاحظة المستمرة لمشاهدة أداء أفضل المستويات مع فاديل شايداك (Fadel Chidac)، فريدروثليسبرجر (Fred Roethlisberger)، على محمد عبد الرحمن. (١٧: ٤٥) (١٨: ٥٥) (٦٤: ٧)

حيث تعمل التدريبات المهارية المقننة على إتقان الأداء المهاري مع تقليل نسب حدوث الأخطاء وعلية تسعي الأجهزة الفنية لإعداد اللاعبين إلى اقتناص أكبر قيمة ممكنة من قيم عوامل تقييم الأداء على الجهاز مع العمل على رفع قيمة الصعوبة (D score) وتجنب انخفاض درجة الأداء (E score) نتيجة حدوث أخطاء تكنيكية أو شكلية وعلية يتفق كل من على عبد الرحمن ومحمد فؤاد حبيب مع جيرالد. س. جورج (Gerald.s. George) وتيودور بومبا (T. pompa) على ضرورة إتقان مراحل الأداء المهاري من خلال تدريبات نابغة من طبيعة الأداء كأساس لتطوير لإتقان المهارات الحركية. (٨٨: ٧) (٦: ٩) (٢٢٥: ١٩) (٢٩٥: ٢٤)

وبكون طاولة القفز (vault) ذا طبيعة خاصة عن باقي اجهز جمباز الرجال حيث يتكون الأداء من ست مراحل (الاقتراب - الارتقاء - الطيران الأول - الارتكاز والدفع - الطيران الثاني - الهبوط) مع التزام اللاعب بالاقتراب مسافه لا تزيد عن

جدول (١) تصنيف الجمباز وخصائصه كأحد الأنشطة الرياضية

نوع النشاط	أهداف التدريب	تركيب المهارة	الشدة التدريبية	القدرات الحركية المسيطرة	المتطلب الوظيفي
الجمباز Gymnastics	التوافق التام والشكل المهاري Perfect co. Ordination and form of skills	حركة وحيدة غير متكررة Acyclic Movement	تبادلية متغيرة Alternative	مزيج من التوافق القوة السرعة Complex pleading of co. ordination .strength and speed	الجهاز العصبي المركزي Central nervous system

٢- التعرف على فاعلية التدريبات المستخدمة على مستوى أداء اللاعبين عينة البحث وفقاً لمراحل الأداء المهاري لتعليم مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكوره على جهاز طاولة القفز.

تساؤلات البحث:

١- ما هي التدريبات المقترحة لتعليم مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكوره على جهاز طاولة القفز.

٢- هل للتدريبات المستخدمة تأثيراً إيجابياً فعالاً في تعليم مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكوره على جهاز طاولة القفز على مستوى الأداء للاعب عينة البحث.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

عينة البحث:

أ- عينة الدراسة:

تم إجراء هذه الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة العمدية لفريق الدرجة الثانية للبنين بالنادي الأهلي للرياضة البدنية وعددهم (٤) أربعة لاعبين، طبقت عليهم الدراسة كمجموعة تجريبية واحدة حيث أجريت القياسات القبلي والبعدي لهذه العينة بصالة النادي الأهلي.

وعلى فقد لاحظ الباحثان قصور في تطوير عملية الإعداد المهاري على جهاز طاولة القفز لمهارة الدراسة مما يؤدي الى عدم إتقان تفاصيل المراحل الحاسمة في الإتقان المهاري من هنا تظهر أهمية وضع التدريبات المهارية للأداء كي يستطيع المدرب تعديل وتطوير مسار مستوى الإنجاز ليصل إلى إتقان المهارات الحركية وحيث إن للتدريبات المهارية طبيعة خاصة وأداء فني مركب أثناء أداء اللاعبين لها فعلى تحتل التدريبات المهارية أهمية خاصة في رياضة الجمباز فهي تعتبر من أفضل الأساليب لتنمية الأداء وذلك من خلال التدريب بأسلوب يشابه بدرجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها وكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد تدريبي عالي خلال العملية التدريبية .

وبالرجوع الى نقاط تقييم طاولة القفز (vault) في قانون الجمباز والمنوط بها لجنة التحكيم (B) وإلى إمكانية تحليل المراحل في تحسين أداء اللاعبين فقد ظهرت مشكلة البحث في كونها محاولة علمية جادة من وجهة نظر الباحثان تسعى لوضع أساس تدريبية لعملية التدريب المهاري على مراحل الأداء لمهارة الدراسة وذلك من خلال اتباع محددات قانون التحكيم والذي يشير الى أن تقييم الأداء على طاولة القفز يبدأ من مرحلة ضرب السلم وعلى سوف يراعي الباحثان تلك المحددات أثناء بنائها المراحل التدريبية للأداء المهاري لمهارة الدراسة كدليل لعملية الإعداد على جهاز طاولة القفز .

أهداف البحث:

يهدف الى التعرف فاعلية التدريبات المهارية على تطوير مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكوره على جهاز طاولة القفز من خلال:

١- وضع تدريبات مقترحة لتعليم مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكوره على جهاز طاولة القفز وفقاً لمراحل الأداء المهاري.

جدول (٢) مواصفات العينة البشرية للبحث

اللاعب	الطول	الوزن	العمر الزمني	العمر التدريبي
الأول	١٥٣	٤٨,٨٠	١٤	٩
الثاني	١٥٥	٤٩,٨٦	١٥	١٠
الثالث	١٥٥	٤٧,٧٠	١٤	٩
الرابع	١٥٧	٤٥,٤٠	١٥	١٠

أولاً: وسائل جمع البيانات:

- ١- قائمة بأسماء الخبراء مرفق (١).
- ٢- استمارة استطلاع رأى الخبراء في مراحل الأداء المهاري والتدريبات المقترحة مرفق (٢).
- ٣- استمارات تقييم مستوى مراحل الأداء والأداء الكلي لمهارة الدراسة مرفق (٣).

العينة المهارية :

قام الباحثان باختيار مهارة الدراسة الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكورة لقيم عينة البحث بأداء المهارة والتعرف على فاعلية التدريبات المهارية على تطوير مستوى الأداء.

مجالات البحث:

أ- المجال الزمني:

تم تطبيق الدراسات الاستطلاعية وقياسات البحث وتنفيذ البرنامج المقترح خلال موسم ٢٠٢٠/٢٠٢١ حيث طبقت التجربة الأساسية لمدة (٨) أسابيع في الفترة من ١/٦/٢٠٢١ إلى ١/٨/٢٠٢١ بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً بلغت جميعها (٢٤) وحدة تدريبية ويستغرق زمن، حيث تم اختيار أيام (الأحد، والثلاثاء، والخميس) لتطبيق التجربة على مجموعة البحث.

ب - المجال المكاني:

تم إجراء القياسات القبلية والبعدية وتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي بصالة الجيمباز بالنادي الأهلي للرياضة البدنية حيث تتوافر عينة الدراسة وتتوافر الأجهزة القانونية والأجهزة المساعدة لإجراء التجربة.

أدوات البحث:

قام الباحثان أثناء إجراء هذه الدراسة باستخدام أدوات ووسائل وفيما يلي استعراض لهذه الوسائل وتلك الأدوات:

ثانياً: الأجهزة والأدوات:

قام الباحثان باستخدام بعض الأجهزة ألا وهي:

- سلم قفز.
- حصان قفز.
- مراتب بارتفاع المرتبة ٢٠ سم.
- جهاز حركات أرضية.

ثالثاً: التدريبات المهارية لمهارة الدراسة:

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء في التدريبات المهارية لمهارة الدراسة على جهاز طاولة القفز للتعرف على آراءهم لمراحل الأداء المهاري والتدريبات وأي منها ملائم كتدريب مهاري للمهارة قيد البحث. مرفق (٢)

رابعاً: تقييم مستوى الأداء المهاري:

تم تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة من خلال مقياس تقديري عن طريق لجنة من المحكمين الدوليين المعتمدين من الاتحاد المصري للجيمباز مكونة من عدد ثلاثة محكمين حيث تمت عملية التقييم كما يلي:

أولاً: كما هو موضح بالجدول رقم (٣) من خلال تقسيم مراحل الأداء وتوزيع الدرجة الكلية للمهارة على مراحل الأداء حيث يتم التقييم للاعبين عينة الدراسة للتعرف على تأثير تقسيم مراحل الأداء والتدريبات المهارية المختارة بناء على آراء الخبراء لمراحل الأداء لمهارة الدراسة إلى ثلاث مراحل (التمهيدية - الأساسية - النهائية) حيث تم توزيع الدرجات لكل مرحلة على حدة.

الدرجة النهائية للتقييم المهاري من واقع قانون التحكيم.
(٣٨:٢)

٢- تم تطبيق الدراسة الأساسية: قام الباحثان بتطبيق تجربة البحث في الفترة من ١/٦/٢٠٢١م إلى ١/٨/٢٠٢١م وذلك من خلال التدريبات المهارية المستخلصة من استطلع رأى الخبراء على مدار ثنائي أسابيع.

٣- تم تطبيق القياسات البعدية: قام الباحثان بإجراء القياسات البعدي لمهارة الدراسة للتعرف على فاعلية التدريبات المهارية المستخدمة على الأداء المهاري للمهارة قيد البحث وذلك يوم الثلاثاء ٣/٨/٢٠٢١م.

البرنامج التدريبي المقترح لمهارة الدراسة : هدف البرنامج :

يهدف هذا البرنامج إلى التعرف على فاعلية التدريبات المهارية على تطوير مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكورة على جهاز طاولة القفز عن طريق تقسيم المهارة لمراحل حاسمة ووضع تدريبات مهارية لها.

البرنامج التدريبي:

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التدريبات المهارية لتعليم مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكورة على جهاز طاولة القفز من واقع التقسيم المهاري لمراحل الأداء للمهارة موضوع الدراسة.

أ - تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي ثنائي أسابيع (٨)، وتم تقسيم هذه الفترة إلى المرحلة الأولى ومدتها (٤) أسابيع للتأهيل لإتقان متطلبات الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة المرحلة الثانية والثالثة ومدتها (٤) أسابيع بغرض إتقان دمج جميع مراحل الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة بواسطة

ثانياً: من خلال تنظيم منافسة بين اللاعبين في الأداء المهاري لمهارة الدراسة للتعرف على الدرجة الكلية للأداء ومدى تأثير التدريبات المهارية على مستوى المهارة موضوع الدراسة.

جدول (٣). توزيع درجات التقييم على مراحل الأداء لمهارة الدراسة

المرحلة	الأداء الفني والشكلي
١- المرحلة التمهيديّة: وتتمثل في خطوة الارتقاء من الأرض لسلم القفز والارتقاء مره أخرى في اتجاه طاولة القفز.	٥, ٢
٢- المرحلة الرئيسية: التي تلي عملية الارتكاز اللحظي ويتم فيها الدفع المباشر في لحظة الاتصال بالجهاز (impact moment) وتعديل وضع الجسم للبدء في المرحلة النهائية.	٣, ٦
٣- المرحلة النهائية: بعد تعديل وضع الجسم بوضع الجلوس أو الوقوف في الهواء يقوم اللاعب بأداء دورة هوائية أمامية مكورة والاستعداد للهبوط بالقدمين.	٣, ٦
المجموع	١٢, ٤

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الجمعة ٢٨/٥/٢٠٢١ إلى الاثنين ٣١/٥/٢٠٢١ بهدف الوصول إلى زمن أداء التمرينات وعدد المجموعات والتكرار وفترات الراحة والتأكد من الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ إجراء البحث.

الخطوات التنفيذية للبحث:

١- تقسيم مراحل الأداء: قام الباحثان بتقسيم مهارة الدراسة الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكورة إلى ثلاثة مراحل اعتماداً على أن الجمباز يقع ضمن أنشطة المهارات الوحيدة الحركة (التمهيدية - الأساسية - النهائية) وتم توزيع الدرجات لكل مرحلة على حده بم يتفق مع

التدريبات الخاصة بالتقسيم المهاري والتي قد اعتمدها الباحث بعد استطلاع رأي الخبراء.

ب - تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي:
تم تحديد عدد أيام الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التدريبي الواحد أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) من كل أسبوع يتم فيها تنفيذ مجموعة من التدريبات أثناء فترة التدريب على الجهاز والإحماء العام لتصبح عدد الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي (٢٤) وحدة تدريبية تم توزيع التدريبات مهارية ما بين فترة الإحماء على مدار الأسبوع وخلال فترات التدريب على طاولة القفز.

ج - متغيرات البرنامج التدريبي:

يتكون البرنامج التدريبي من بعض المتغيرات التالية:

عدد التمرينات المكونة للبرنامج التدريبي:

المرحلة الأولى:

- ١ - (٦ تدريبات مهارية) في المرحلة الأولى الدخول والدفع.
- ٢ - عدد (١ تدريب) للدفع العمودي .
- ٣ - عدد (٣ تدريبات) مهارية باستخدام سلم قفز وطاولة قفز منخفض من مسافة اقتراب قصيرة.
- ٤ - عدد (١ تدريب) لأداء دوره هوائية أمامية مستقيمة لعبور طاولة القفز والهبوط على مراتب بارتفاع طاولة القفز .
- ٥ - عدد (١ تدريب) أداء الشقلبة الأمامية على اليدين للهبوط على مراتب تعلو طاولة القفز بمقدار ٢٠ سم.

المرحلة الثانية:

- ١ - (٦ تدريبات مهارية) يهدف التدريب الأول والثاني والثالث والرابع منها لتنمية مقدرة اللاعبين عينة البحث على أداء الدورة الهوائية الأمامية المكورة من وضع الثبات من خلال تدرج الارتفاع بالمراتب بدا من الأداء على جهاز الحركات الأرضية ثم رفع المراتب ٢٠ سم الى ٦٠ سم.

٢ - التدريب من الأول الى الرابع يهدف الى تنمية أداء مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة من الثبات باستخدام سلم قفز والهبوط على مراتب تدريبية.

٣ - يليه التدريب الخامس بنفس المرحلة لأداء مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة على جهاز الحركات الأرضية باستخدام سلم قفز ومرتبة هبوط ١٠ سم.

٤ - التدريب السادس أداء الدورة الأمامية من وضع الوقوف فوق طاولة القفز.

المرحلة الثالثة :

١ - (٣ تدريبات مهارية) تبدأ بتدريب الشقلبة الأمامية على اليدين لأداء الدورة الهوائية الأمامية المكورة والهبوط على مراتب اقل من ارتفاع الجهاز ٢٠ سم.

٢ - نفس التدريب السابق والهبوط على مراتب بارتفاع الجهاز.

٣ - نفس التدريب السابق والهبوط على مراتب بارتفاع الجهاز ٢٠ سم.

٤ - أداء مهارة الدراسة والهبوط بالحفرة الإسفنجية مع وضع مرتبه واحده بارتفاع ١٠ سم.

٥ - التدريب الأخير من خلال التدرج في أداء المهارة مع رفع مستوى الهبوط تدريجياً الى أن يصل للمستوي القانوني.

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعاملات الإحصائية للبيانات الخام باستخدام:

- النسب المئوية - متوسط الدرجة الخام.

عرض ومناقشة النتائج:

قام الباحثان بعد إجراء تجربة البحث للاعبين عينة الدراسة بأجراء تقييم لمستوى الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة وفيما يلي عرض تلك النتائج:

٨١ فاعلية التدريبات المهارية على تطوير مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكوره...

جدول (٤). نسبة موافقة الخبراء على مراحل الأداء.

م	المرحلة	مناسب	غير مناسب	النسبة المئوية
١	الدخول والدفع	١١	-	٪١٠٠
٢	الطيران والهبوط	١١	-	٪١٠٠
٣	التدريب الكامل للمهارة (المراحل المختلطة).	١١	-	٪١٠٠

يوضح الجدول السابق اتفاق آراء الخبراء على مراحل الأداء المهاري للمهارة الحركية قيد الدراسة بنسبة مئوية لجميع المراحل المقترحة من الباحث بنسبة مقدارها (١٠٠٪).

جدول (٥) نسبة موافقة الخبراء على التدريبات المقترحة

مرحلة	المسمى	التدريبات	مناسب	غير مناسب	النسبة المئوية
الأولى	الدخول والدفع	الأول	١٢	١	٪٩٢,٣٠
		الثاني	١١	٢	٪٨٤,٦١
		الثالث	١٣	-	٪١٠٠
		الرابع	١٠	٣	٪٧٦,٩٢
		الخامس	١٣	-	٪١٠٠
		السادس	١٢	١	٪٩٢,٣٠
الثانية	الطيران والهبوط	الأول	١٣	-	٪١٠٠
		الثاني	١٢	١	٪٩٢,٣٠
		الثالث	١٢	١	٪٩٢,٣٠
		الرابع	١١	٢	٪٨٤,٦١
		الخامس	١٢	١	٪٩٢,٣٠
		السادس	١٣	-	٪١٠٠
الثالثة	التدريب الكامل للمهارة	الأول	١٣	-	٪١٠٠
		الثاني	١٣	-	٪١٠٠
		الثالث	١٣	-	٪١٠٠

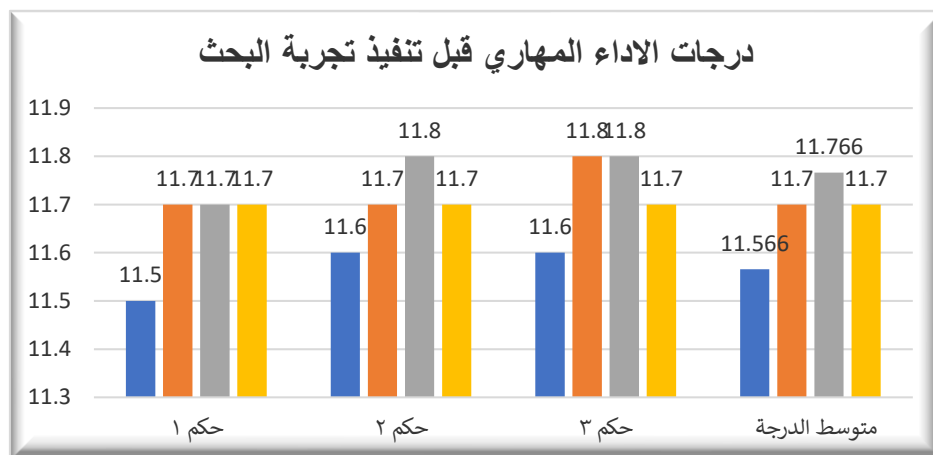
الجدول السابق رقم (٥) يوضح نسب اتفاق الخبراء على التدريبات المهارية لمراحل الأداء لمهارة الدراسة.

جدول (٦) التدريبات المهارية لمهارة الدراسة

٢	التدريبات
تدريبات المرحلة الأولى : الدخول والدفع	
١	الدفع مباشرة قبل الوصول للوضع العمودي للوقوف على اليدين
٢	الاقتراب ضرب سلم القفز للارتكاز باليدين ومرجحة الكعبين خلفا مع الحفاظ على الوضع شبه الأفقي مع الأرض هذا التدريب يؤدي بدون دفع وباستخدام حصان قفز منخفض.
٣	نفس التدريب السابق على الارتفاع القانوني لحصان القفز (١٣٥ سم).
٤	نفس التدريب السابق مع الدفع للوصول للوضع العمودي للوقوف على اليدين.
٥	من مسافة الاقتراب الخاصة باللاعب الاقتراب ودفع السلم لأداء دوره هوائية أماميه مستقيمه لتعبر طاولة القفز والهبوط على مراتب مرتفعة بارتفاع طاولة القفز.
٦	أداء الشقلبة الأمامية على اليدين للهبوط على مراتب تعلو طاولة القفز بمقدار ٢٠ سم.
تدريبات المرحلة الثاني : الطيران والهبوط	
١	من وضع الثبات علي جهاز الحركات الأرضية أداء دوره هوائية أماميه مكورة .
٢	نفس التدريب السابق باستخدام مرتبه مرتفعة ٢٠ سم.
٣	نفس التدريب السابق باستخدام مرتبتين بارتفاع ٢٠ سم للمرتبة الواحدة.
٤	نفس التدريب السابق باستخدام ثلاث مراتب بارتفاع ٢٠ سم للمرتبة الواحدة.
٥	أداء دوره هوائية أماميه مكورة على جهاز الحركات الأرضية باستخدام سلم قفز ومرتبة هبوط ١٠ سم.
٦	أداء دوره هوائية أماميه مكورة من وضع الوقوف فوق طاولة القفز.
تدريبات المرحلة الثالثة : التدريب الكامل للمهارة (المراحل المختلطة).	
١	الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط على مراتب بارتفاع طاولة القفز ثم مراتب بارتفاع ٢٠ سم ثم ٤٠ سم فوق مستوي ارتفاع طاولة القفز.
٢	أداء مهارة دوره هوائية أماميه مكورة والهبوط في الحفرة الإسفنجية مع بوضع مرتبه واحده بارتفاع ١٠ سم.
٣	التدرج في أداء المهارة مع رفع مستوي الهبوط تدريجيا الي أن يصل للمستوي القانوني

جدول (٧) درجات الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين مع دورة هوائية أماميه مكورة على جهاز طاولة القفز للاعبين قبل تنفيذ الدراسة

درجات الحكام				اللاعبين
متوسط الدرجة	حكم ٣	حكم ٢	حكم ١	
١١,٥٦٦	١١,٦	١١,٦	١١,٥	الأول
١١,٧	١١,٨	١١,٧	١١,٧	الثاني
١١,٧٦٦	١١,٨	١١,٨	١١,٧	الثالث
١١,٧	١١,٧	١١,٧	١١,٧	الرابع



شكل (١) درجات الأداء المهاري للاعبين عينة البحث قبل تنفيذ الدراسة

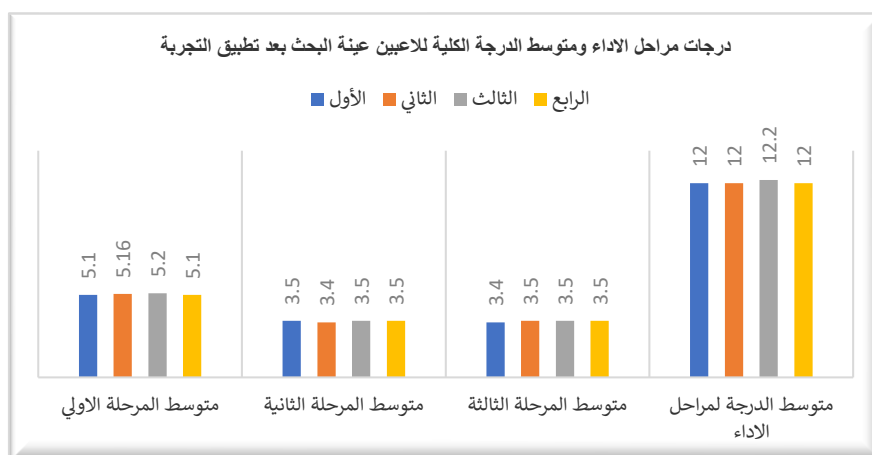
يتضح من جدول (٧) والشكل رقم (١) درجات الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين مع دورة هوائية أمامية مكورة على جهاز طاولة القفز قبل تنفيذ البحث للاعبين عينة الدراسة والتي تراوح متوسط درجات الأداء ما بين (١١,٥٦٦-١١,٧٦٦).

جدول (٨) درجات مراحل الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين مع دورة هوائية أمامية مكورة على جهاز طاولة القفز للاعبين عينة البحث بعد تنفيذ الدراسة

متوسط الدرجة لمراحل الأداء	مراحل الأداء				اللاعبين
	الثالثة	الثانية	الأولى	الدرجة المقدرة / الحكم	
١٢,٠٠	٣,٥	٣,٥	٥,١	الأول	الأول
	٣,٤	٣,٥	٥,٢	الثاني	
	٣,٤	٣,٥	٥,٢	الثالث	
	٣,٤	٣,٥	٥,١	متوسط المرحلة	
١٢,٠٠	٣,٥	٣,٥	٥,٢	الأول	الثاني
	٣,٥	٣,٦	٥,٢	الثاني	
	٣,٥	٣,٥	٥,١	الثالث	
	٣,٥	٣,٤	٥,١٦	متوسط المرحلة	
١٢,٢	٣,٥	٣,٥	٥,٢	الأول	الثالث
	٣,٦	٣,٦	٥,٢	الثاني	
	٣,٦	٣,٦	٥,٢	الثالث	
	٣,٥	٣,٥	٥,٢	متوسط المرحلة	
١٢,١	٣,٥	٣,٥	٥,١	الأول	الرابعة
	٣,٦	٣,٦	٥,١	الثاني	
	٣,٦	٣,٦	٥,١	الثالث	
	٣,٥	٣,٥	٥,١	متوسط المرحلة	

جدول (٩) درجات مراحل الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين مع دورة هوائية أمامية مكورة على جهاز طاولة القفز للاعبين عينة البحث بعد تنفيذ الدراسة

اللاعبين	متوسط المرحلة الأولى	متوسط المرحلة الثانية	متوسط المرحلة الثالثة	متوسط الدرجة لمراحل الأداء
الأول	٥,١	٣,٥	٣,٤	١٢,٠٠
الثاني	٥,١٦	٣,٤	٣,٥	١٢,٠٠
الثالث	٥,٢	٣,٥	٣,٥	١٢,٢
الرابع	٥,١	٣,٥	٣,٥	١٢,٠٠



شكل (٢) درجات مراحل الأداء للاعبين عينة البحث بعد تنفيذ

يعد أساس تعلم وإتقان وتطوير المستوى حيث تعد تلك النسب للموافقة على مراحل التدريبات وهي نسبة اعلى مما ارتضاها البحث للموافقة على المراحل أو التدريبات والتي كانت بنسبة (٧٠٪) ويوضح الجدول رقم (٨-٩) والشكل رقم (٢) درجات لجنة المحكمين لمراحل الأداء لمهارة الدراسة علي جهاز طاولة القفز حيث تم تقسيم مرحل الأداء وتوزيع الدرجة الكلية للمهارة على مراحل الأداء ليتم التقييم للاعب عينة الدراسة للتعرف على تأثير مراحل التدريب من واقع التدريبات المختارة بناء على آراء الخبراء لمراحل الأداء لمهارة الدراسة حيث تم توزيع الدرجات لكل مرحلة على حدة حيث تظهر الدرجة المقدرة للمراحل الثلاثة بقيمة مقدارها (٥, ٢) درجة للمرحلة الأولى الدخول والدفع و(٣, ٦) درجة للمرحلة الثانية الطيران والهبوط (٣, ٦) درجة للمرحلة الثالثة التدريب الكامل

يتضح من الجدول (٥) الخاص بنسبة موافقة المحكمين على مراحل الأداء المهاري والجدول (٦) الخاص بالتدريبات المقترحة اتفاق الخبراء على مراحل الأداء المهاري لمهارة الدراسة وعلى التدريبات المهارة الخاصة بكل مرحلة لتظهر التدريبات للمرحلة الأولى الدخول والدفع (٦ تدريبات مهارة) تروح نسبة موافقة الخبراء عليه ما بين (٧٦, ٩٢٪ - ١٠٠٪) بينما تظهر المرحلة الثانية الطيران والهبوط مكونة من (٦ تدريبات مهارة) تروح نسبة موافقة الخبراء عليه ما بين (٨٤, ٦١٪ - ١٠٠٪) والمرحلة الثالثة التدريب الكامل للمهارة (المراحل المختلطة) تروح نسبة موافقة الخبراء عليه (١٠٠٪) مما يؤكد على اتفاق الخبراء على رأي الباحثان ومع ما أشار إليه كل من سرجي شينكار (sergie chinkar) (٢٦) وبدرو الميدا (pedro almeida) (٢٥) بان تقسيم الأداء المهاري للمهارات الحركية

في المهارة بحيث يتناسب الإيقاع الحركي للتدريبات المختارة مع إيقاع المهارة ذاتها وهو أحد أهم محددات نجاح لاعب الجمباز بصفة عامة ليتفق رأي الباحثان مع ما أشار إليه محمد إبراهيم شحاتة (٨) إلى أن تنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الأساسية يلزم القائمين على العملية التدريبية بالتعرف على المراحل الحاسمة والمؤثرة في الأداء وعمل على وضع التدريبات المهارية المتدرجة الصعوبة حيث تحتوي هذه التدريبات على نمط مشابه للأداء الفني الأساسي للمهارة وفق شروط محددة بحيث تحتوي تلك التدريبات المهارية على تركيب الجزء الأساسي للمهارة عند استخدام تقسيم المهارة مع عدم إعطاء تسهيلات على حساب الجزء الرئيسي للمهارة والتأكيد بأن تكون التدريبات المستخدمة أسهل من المهارة ذاتها مع مرونة تقنين تصعيها على مدار مراحل التدريب للمهارة.

ومن خلال إجراء هذه الدراسة وتطبيق تجربة البحث توصل الباحثان إلى الإجابة على التساؤل الأول الخاص بالتدريبات المقترحة لتعليم مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكورة على جهاز طاولة القفز وفقا للتدريبات المهارية لمراحل الأداء. من خلال عرض تلك المراحل والتدريبات على الخبراء مرفق رقم (٢) والجدول رقم (٦) الخاص بالتدريبات المهارية لمهارة الدراسة من واقع استطلاع رأي الخبراء بالجدول رقم (٥) الخاص بالنسبة المثوية لا راء السادة الخبراء في التدريبات المهارية المختارة لمهارة الدراسة وتقسيمها إلى ثلاث مراحل بعدد كلي (١٥) تدريب مهاري لجميع المراحل حيث احتوت المرحلة الأولى على عدد (٦) تدريبات مهارة خاصة بالدخول والدفع بينما احتوت المرحلة الثانية على عدد (٦) تدريبات مهارة خاصة بالطيران والهبوط وتليهم المرحلة الثالثة الخاصة لمهارة الدراسة الخاصة بالتدريبات الكاملة للمهارة (المرحلة المختلطة) على عدد (٣) تدريبات مهارة وبذلك يكون قد تم الإجابة على التساؤل الأول للدراسة .

للمهارة (المرحلة المختلطة) حيث يتضح من حساب متوسط الدرجة لمرحلة الأداء تفوق المرحلة الأولى بدرجة مقدارها (١, ٥) تليها المرحلتين الثانية والثالثة بقيمة مقدارها (٣, ٥) وبمتوسط الدرجة لمراحل الأداء انحصرت ما بين (٢, ١٢- ١٢, ٠٠) للدرجة الكلية للمهارة موضوع الدراسة وهو ما يتفق مع ما أشار إليه إباي جروسفيلد (Abie Grossfield) (١٢) وبرت كونر (Bart Conner) (١٣) وأريك ملم برج (Eric malm berg) (١٦) على أهمية تقسيم مراحل الأداء لوضع تدريبات مهارة متدرجة المستوى مع عدم التسرع والانتقال لمراحل أعلى إلا بعد استخدام كافة مؤشرات الإتقان ، وهو ما أكدته جيرالد س. جورج (Gerald .s George) (١٩) وبرون وجيمس وآخرون (browen, James at EL) (١٤) إلى أن شكل الجسم أثناء الأداء مؤشراً للنجاح حيث يجب أن يتوفر فيه أوضاع يمكن من خلالها أداء مستويات مهارة متقدمة ، فالعملية التدريبية لا تقف عند توافر الصفات البدنية كمتطلبات للأداء ولكنها تمتد إلى ما هو أهم وهو علاقة أجزاء الجسم ببعضها أثناء الأداء حيث يجب أن تتميز التدريبات المهارية على جميع الأجهزة بخصائص السعة (amplitude) والذروة (Peaking) والإنهاء (Closure) كمظاهر ميكانيكية ترتبط بمثاليه الأداء لمهارات الجمباز من خلال وضع برامج جديدة تتناسب مع متطلبات تقييم الأداء المهاري كي تساعد على تقليل خصومات الأداء (Performance) سواء البسيطة أو الكبيرة مع الاهتمام بخصائص الحركة حيث أكد علي عبد الرحمن على أهمية تطوير الأسس والمبادئ الميكانيكية في تحقيق المسارات الهندسية المثالية لمركز ثقل جسم اللاعب .

حيث سعي الباحثان في انتقائهم لتلك التدريبات أن تتشابه مع مراحل الأداء للمهارة الحركية قيد الدراسة بحيث تحتوي على تدريبات متشابهة لمراحل الأداء الفني وأن يتطابق تركيبها لمسار (القوة - الزمن) لمراحل الأداء الخاصة بمهارة الدراسة وتتفق مع طبيعة المهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة

وفيما يخص التساؤل الثاني للدراسة هل للتدريبات المستخدمة تأثيراً إيجابياً فعالاً في تعليم مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين المتبوعة بدورة هوائية أمامية مكورة علي جهاز طاولة القفز على مستوى الأداء علي جهاز طاولة القفز فقد أظهرت نتائج البحث في جدول (٧) والشكل رقم (١) درجات الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين مع دورة هوائية أمامية مكورة علي جهاز طاولة القفز قبل تنفيذ البحث للاعبين عينة الدراسة والتي تراوح متوسط درجات الأداء ما بين (١١,٥٦٦-١١,٧٦٦) بينما يوضح جدول رقم (٩) والشكل رقم (٢) درجات مراحل الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين مع دورة هوائية أمامية مكورة علي جهاز طاولة القفز للاعبين عينة البحث بعد تنفيذ الدراسة والتي تراوحت ما بين (١٢,٢-١٢,٢). من خلال تقسيم مراحل الأداء الذي قام الباحثان بتصميمه مما يدل على أن التطبيق العلمي والعملي لتحليل مراحل الأداء ساعد على وضع التدريبات المهارية المستخدمة في البحث موضوع الدراسة مما ساعد على رفع قيمة الدرجة النهائية (Final score) وهو يتفق مع ما أشارت إليه دراسة كريم علي محمد عبد الرحمن (١١) لبعض مهارات المجموعة الثالثة على جهاز حصان الخلق وما أشار إليه أحمد علي عبد الرحمن (١) أن التدريبات المهارية في الجمباز من وجهة النظر الميكانيكية تسعى الى الاستفادة القصوى من القوى الداخلية (Internal Forces) والقوى الخارجية (External Forces) في تحقيق التركيب الديناميكي للمحتوى أو القوى الميكانيكية المبذولة (To the content or mechanical forces exerted) والتي يستلزم تطبيقها الاستفادة من العمل على تحسين الإيقاع الحركي بواسطة تدريبات تقنية مع مراعاة عديدة التكرارات والمحاولات الناجحة وهو ما أكد عليه ريتشارد شميدت (Richard Schmidt) (٢٣) بأن التجزيء المهاري بواسطة التدريبات المهارية من وجهة نظر التعلم هو تغير في السلوك المصاحب لعملية التدريب أو تغير في مستوى

الأداء من جراء التكرار ومن الصعب ملاحظته مباشرة حيث أن استمرار العملية التدريبية والتدرج في التدريبات المهارية يؤدي الى التغير في السلوك المصاحب للأداء المهاري للاعبين وعرف تيودور بومبا (T.Pompa) (٢٤) التدريبات المهارية بأنه جزء من الإعداد المهاري كي يتم من خلاله الإتقان التام للشكل (Form) والمحتوى (Content) لأي مهارة رياضية باقل جهد وطاقة مبذولة وهو ما اتفق عليه كل من عصام عبد الخالق (٦) والمفتي أبراهيم (٤) على أن الإعداد المهاري هو البرنامج المسئول عن تعليم المهارات الحركية وإتقانها وتثبيت مكوناتها أي هو البرنامج الذي يشمل كافة العمليات التي تبدأ بتعليم المهارات الحركية بهدف الوصول لأعلى مستوى من الأداء.

ويتفق كريم عبد الرحمن (١٠) مع (Bart Conner) (١٣) إلى انه بدون انتقاء التدريبات المهارات الضرورية لتنفيذ المهارات لا يمكن للاعب الجمباز أو المدرب النهوض بالأداء الفني لمهارات الجمباز ومن الأهمية أن يكون أسلوب تنمية التدريبات المهارية مشابه لنفس المسار الحركي وفي نفس التوقيت ألزمني كما يتفق معه في ذلك دوني تورني (Don tonru) (١٥) حيث يؤكد أن العمل العضلي السائد يجب أن يكون مطابق لنفس المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها مع وضع التسهيلات التي لا تؤثر على الأداء الفني ، وهذا الأسلوب يوفر على المدرب الوقت والجهد في تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارة وتكوين المسار الحركي السليم لأداء المهارة المراد تعلمها وتحسين أدائها وهذا يدعم ما توصل إليه الباحث ويتفق مع رأي كل من علي عبد الرحمن (٧) طلحة حسين حسام الدين وآخرون (٦) في أن أسلوب التدريب باستخدام التدريبات المهارية لها الفضل الأكبر في تحسين الأداء المهاري للاعب الجمباز ويرجع الباحث التقدم في قياسات المهارية إلى فاعلية تقسيم مراحل الأداء ووضع التدريبات الخاصة بكل مرحلة على حدة وهذا يتفق مع رأي فادل شدك (Richard fadal chidac) (١٧) وريتشارد سكمدت (Richard

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد على محمد عبد الرحمن : تخطيط الموسم التدريبي في رياضة الجمباز في ضوء تعديلات قانون التحكيم لمتطلبات الأداء ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م.
- ٢- أحمد على محمد عبد الرحمن ، حاتم أبو حمدة هليل : برنامج الأساسية في التدريب الرياضي الأكاديمية الأولمبية المصرية مذكرات علمية غير منشورة القاهرة ٢٠٠٨م.
- ٣- أحمد على محمد عبد الرحمن: الإحجام التدريبية المهارية لتعليم المرحضة الأمامية مع لفة كاملة على احد الذراعين للوقوف على اليدين (Diamidov) على جهاز المتوازيين ، المؤتمر العلمي الدولي الأول "الرياضة والطفولة" ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ٢٠٠٩م.
- ٤- المفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الرابعة، ٢٠٠٧م.
- ٥- طلحة حسين حسام الدين ، مصطفى كامل أحمد ، حسن على أنيس ، إسماعيل أبو زيد : التدريبات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز المجلة العلمية للتربية الرياضية ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ، المجلد الثالث ، ديسمبر ١٩٩٣ م.
- ٦- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، الطبعة الثامنة، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٧- على محمد عبد الرحمن: الأسس العلمية للتخطيط في مجال الجمباز. مذكرات علمية غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ٢٠٠٥م.
- ٨- محمد أبراهيم شحاتة: منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني للرجال- الإسكندرية :مؤسسة حورس الدولية طبعة أولى ٢٠١١م.

(Schmidt) على أن التدريبات الخاص في الجمباز تعتبر من المكونات الأساسية والضرورية لتعليم وإتقان مراحل الأداء المهاري للاعب الجمباز بل تعمل في مراحل متقدمة منه على تطوير مستويات الصعوبة المهارية وهو ما يتفق مع مبدأ الخصوصية (Specificity) الذي ينص على أن لتطوير الأداء يجب التدرب بنفس طريقة الأداء ومن خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله الأداء (المهارة الحركية).

الاستنتاجات:

- ١- التدريبات المهارية ساعدت على رفع مستوي مراحل الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة.
- ٢- التدريبات المهارية المقترحة ساهمة في سهولة تعلم المهارة الحركية قيد الدراسة .
- ٣- ألفت الدراسة الضوء على أهمية تقسيم الأداء المهارى الى مراحل وتجزئ تلك المراحل الى مجموعة من التدريبات الحركية بهدف الوصول الى إتقان كل مرحلة على حده.

التوصيات:

- ١- توجيه هذه الدراسة والبرنامج المستخدم إلى المدربين في مجال تدريب رياضة الجمباز لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج.
- ٢- ضرورة استخدام الأجهزة المساعدة وتطويرها بما يتلاءم مع التدريبات المقترحة في الجمباز لما لها من أهمية في شعور اللاعب بالإحساس الحركي للأداء المهاري.
- ٣- ضرورة توجيه نظر القائمين علي عملية التدريب إلى أهمية كل من تقسيم مراحل الأداء وتدرجات المهارية الخاصة بكل مهارة على حده .

- 14- **Browen , James and wardell , daviel:** teaching and coaching gymnastics for men. Human Kinetics, 2004.
- 15- **Don tonry :** vault (MAG) USA gymnastics federation safety manual, Indian polis gymnastics Magazine, December 2017.
- 16- **Eric Malmbrg :** coaching Gymnastic for men The macmallion company new york ,2009.
- 17- **Fadel Chidac:** The Coach's Yearly Planning – Handbook, Star-Rise International ,Canda, 1998.
- 18- **FredRoethlisberger:** Gymanstic Skills Progression, The Macmillan Company,New York 1998.
- 19- **Gerald. s George :** gymnastic safety manual third Edition .usagf publication Indiana Polis 2004 .
- 20- **International Gymnastic federation :** code of points for men's artistic gymnastics competition at world champion ships, Olympic games region intercontinental competition events with international participants January 2018 version .
- 21- **Jack will ,David castile :** Physiology of sport and exercise , Human Kinetics , 2009.
- 22- **pedro almeda:** Fig Expert \ Fig Acadaemies Course Director Level 1\2\3, Pourtoghla National Team Manager, 2019.
- 23- **Richard Schmidt :**Motor Control and Learning A Behavioral Emphasis .3nd ed Champaign , Human Kinetics,2008.
- 24- **Tudor O.Bompa:** Periodization Theory And Methodology Of Training , Human Kinetics , 2007.
- 25- **Watanbe:** Description of a Vault Exercise – New concept international Gymnastic 2018.
- 26- **sergie chinkar :**Fig Expert\ Fig Acadaemies Course Director Level 1\2\3, Egypt National Team Fig Expert For One Month October ,Astralia National Team Manager, 2019.

- ٩- محمد فؤاد محمود حبيب : المكونات الحركية للمجموعات المهارية على أجهزة الجُمباز ، كمحددات لبرامج الإعداد في رياضة الجُمباز، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ١٩٩٣ م.
- ١٠- كريم علي محمد عبد الرحمن : تعديلات قانون التحكيم الدولي كمصدر لاستخراج وتطوير برامج الإعداد في رياضة الجُمباز الفني رجال رسالة دكتوراه غير منشورة- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - القاهرة ٢٠١٠ م.
- ١١- كريم علي محمد عبد الرحمن : برنامج تدريبي مقترح لبعض مهارات المجموعة الثالثة على جهاز حصان الحلق باستخدام التحليل الحركي الكيفي كدالة لتطوير مستوى الأداء ، بحث انتاج علمي منشور - المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ٢٠٢٠ م.

ثانيا : المراجع الأجنبية:

- 12- **Abie Grosfeld:** Gymnastic planning (Short, Long, Termplaning), Human Kinetics, Publisher's. 1996.
- 13- **Bart Conner:** international Gymnastic federation for men's artistic gymnastics Magazine, December 2006.

تأثير تدريبات القوة الوظيفية في بعض المتغيرات الفسيولوجية وبعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهارى للناشئين على جهاز الحلق

أ.م.د. خالد إبراهيم أبو وردة

أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية جامعة القصيم. أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد.
أرسل في ١٢/٥/٢٠٢١م ونشر في ٢٤/١/٢٠٢٢م

ملخص

تعد تدريبات القوة الوظيفية من أحدث أنواع الأساليب والبرامج التدريبية المستخدمة في المجال الرياضي؛ حيث أن تدريبات القوة التقليدية تؤدي على أجهزة تركز على الأداء في حالة ثبات، بينما تدريبات القوة الوظيفية تزيل الدعم الخارجي المستخدم من الأجهزة، وتجعل العديد من المجموعات العضلية تعمل في وقت واحد ومتكامل. يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية في بعض المتغيرات الفسيولوجية (هرمون الادرينو كورتيكوفين، حامض اللاكتيك والجلوكوز) وبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، القوة الثابتة، القوة المتحركة، التوازن، المرونة) ودرجة الأداء المهارى للناشئين على جهاز الحلق. تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ الجمباز تحت ١١ سنة، واشتملت عينة التجربة الأساسية على ٦ لاعبين. وكانت أهم النتائج البرنامج التدريبي الذي يشتمل على تمرينات الإعداد البدني والإعداد المهارى والمضاف إليه تدريبات القوة الوظيفية في جزء الإعداد البدني الخاص والمطبق على عينة البحث كان له تأثير إيجابي على المتغيرات الفسيولوجية - قيد البحث - والقدرات البدنية الخاصة - قيد البحث - لناشئ الجمباز. وكذلك تحسن درجة الأداء المهارى على جهاز الحلق نتيجة للتدريبات القوة الوظيفية التي تم إضافتها في جزء الإعداد البدني الخاص، حيث كان لها الأثر الفعال في ارتفاع المستوى البدني والمهارى لدى عينة البحث.

الكلمات المفتاحية: تدريبات القوة الوظيفية & جهاز الحلق & الجمباز الفني & الأداء المهارى

Effect of Functional strength Exercises on Some Physiological Variables and Some Special Physical Abilities and the Degree of Skillful Performance of juniors on The Rings Apparatus

Dr. Khaled Ibrahim Abu warda

Associate Professor, Dep, Physical Education and kinesiology, Faculty of Education, Qassim University. Dep, Theories & Applications of Training, Gymnastics & Sports Performances Faculty of Physical Education, port-said University, EGY.

(Received 5/12/2021; Accepted for publication 24/1/2022)

Abstract:

Functional strength exercises is one of the most recent types of training methods and programs used in the sports field; As traditional strength training leads to devices that focus on performance in a steady state, while functional strength exercises removes the external support used from the devices and makes many muscle groups work simultaneously and integrated. The research aims to identify the effect of functional strength exercises on some physiological variables (Adrenocorticotrophic hormone, lactic acid and glucose) and some special physical abilities (speed characteristic strength, statics force, moving force, balance, and flexibility) and the degree of skill performance of juniors on the Rings Apparatus. The basic research sample was deliberately chosen from junior gymnastics under 11 years old, and the basic experiment sample included 6 players. The most important results were the training program that includes physical preparation exercises and skill preparation, in addition to functional strength exercises in the special physical preparation part applied to the research sample, it had a positive effect on the physiological variables - under study - and the special physical abilities - under discussion - of the young gymnast. As well as improving, the degree of skill performance on the Rings Apparatus as a result of the functional strength exercises that was added in the special physical preparation part, as it had an effective effect on raising the physical and skill level of the research sample.

Key words: Functional strength exercises & Rings apparatus & gymnastics& Skillful performance

المقدمة

يعد التطور العلمي لأساليب التدريب في رياضة الجمباز هدفاً تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية للاعبين لبلوغ المستويات العالية. ولكي يحقق لاعب الجمباز الفني أعلى مستوى من الأداء في المنافسة يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء المتطلبات الحديثة لممارسة رياضة الجمباز والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الحركية الموكلة إليه بكفاءة.

ويعتبر جهاز الحلق من الأجهزة ذات الطبيعة الخاصة حيث أن حلقاته غير ثابتة مما يتطلب توافر درجة كبيرة من القوة لدى لاعبي الجمباز، ولقد تطورت الحركات على جهاز الحلق تطوراً كبيراً وازدادت صعوبتها الأمر الذي استلزم تطوراً مماثلاً في طرق التدريب، وينص قانون التحكيم الدولي ٢٠١٧-٢٠٢٠ على أنه يجب أن تتضمن الجملة الحركية على جهاز الحلق حركة واحدة على الأقل درجة صعوبتها B من كل مجموعة من المجموعات الآتية:

١- حركات الكب وحركات المرجحة للوقوف على اليدين والثبات (٢ ث).

٢- حركات القوة وحركات الثبات (٢ ث).

٣- حركات المرجحة إلى ثبات القوة (٢ ث).

٤- حركات الهبوط. (FIG، ٢٠١٧)

ويتضح مما سبق أهمية حركات القوة على جهاز الحلق علاوة على أن اللاعب يستطيع الحصول على درجات المحسنات عند أداء صعوبات عالية منها الأمر الذي يؤكد أهميتها للاعب الجمباز عند أداء الجملة على جهاز الحلق.

كما أن جهاز الحلق من أجهزة الجمباز الفني التي يلعب فيه عنصر القوة دوراً هاماً حيث أن معظم مهارات الجهاز تبدأ وتنتهي بالثبات بين كل مهارة وأخرى لارتباط ذلك بطبيعة الأداء على الجهاز، علاوة على صعوبة النواحي الفنية للأداء التي تتمثل في

كيفية المزج بين نوعين مختلفين من العمل العضلي الثابت والعمل العضلي المتحرك، فالمرجحات تعتمد على التوقيت المناسب لاستخدام القوة بالإضافة للمرونة والرشاقة لتحقيق النواحي الفنية للمهارات، أما النوع الثاني من المهارات هو مهارات القوة والثبات التي تعتمد على الانقباض العضلي الثابت الأقصى والقدرة على التحكم في الجسم في الأوضاع الصعبة، حيث لاحظ من خلال خبرته كمدرّب وحكم درجة أولي ضعف مستوي اللاعبين الناشئين في مهارات التي تتطلب قدر كبير من القوة والتحكم في الجزء المركزي للجسم. (EGF، ٢٠١٨)

وتعد تدريبات القوة الوظيفية من أحدث أنواع الأساليب والبرامج التدريبية المستخدمة في المجال الرياضي، حيث أن تدريبات القوة التقليدية خاصة التي تؤدي على أجهزة تركز على الأداء في حالة ثبات، بينما تدريبات القوة الوظيفية تزيل الدعم الخارجي المستخدم من الأجهزة، وتجعل العديد من المجموعات العضلية تعمل في وقت واحد ومتكامل. (Reynolds، ٢٠٠٣)

ويشير Comana (٢٠٠٤) أن اللاعبين الذين يمارسون تدريبات القوة الوظيفية تتحسن لديهم الصفات البدنية، وذلك لشابه تدريبات القوة الوظيفية مع طبيعة الأداء، حيث أن تدريبات القوة الوظيفية تركز على تقوية عضلات المركز باعتبار أن العمود الفقري هو منشأ الحركة، كما يرى أن تدريبات القوة الوظيفية هي مزيج من تدريبات القوة وتدريب التوازن يؤدي في توقيت واحد وأن تنمية التوازن بين القوة والمرونة أو العضلات العاملة وغير العاملة عنصر رئيسي في تدريبات القوة الوظيفية.

ويؤكد Cunningham (٢٠٠٠) على أن الفرق بين التدريبات الوظيفية والتدريبات النوعية أن التدريبات الوظيفية تدريبات تؤدي على حركات أما التدريبات النوعية فتؤدي على عضلات خاصة بطبيعة الأداء، بالإضافة إلى أن التدريبات النوعية تعتبر جزء رئيسي من أساسيات التدريب الوظيفي.

الوظيفية على القدرات البدنية مثل دراسة الشناوي، محمد عيسى. (٢٠١٨)، محمد، مصطفى (٢٠١٨)، أحمد وأحمد (٢٠١٧)، حيدر (٢٠١٦)، عبد السلام (2014)، Elsayy (٢٠١٠)، Gretchen (٢٠٠٩)، مرسى (٢٠٠٥) والبعض الآخر تناول تأثيرها على المتغيرات الفسيولوجية مثل دراسة السملاوي (٢٠١٦) حمزة (٢٠١٢)، Kelly R. et al (٢٠١٢)، وكانت أهم النتائج أن تدريبات القوة الوظيفية لها تأثير إيجابي على مستوى القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية.

ومن خلال استعراض للدراسات المرتبطة يتضح أنها في حدود علم الباحث لم توجد دراسة تتناول تدريبات القوة الوظيفية على جهاز الحلق للناشئين، وهو الأمر الذي دفعه إلى إعداد تلك الدراسة بهدف التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية في بعض المتغيرات الفسيولوجية (هرمون الادرينوكورتيكوفين، حامض اللاكتيك والجلوكوز) وبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، القوة الثابتة، القوة المتحركة، التوازن، المرونة) ودرجة الأداء المهارى للناشئين على جهاز الحلق.

هدف البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية في بعض المتغيرات الفسيولوجية (هرمون الادرينوكورتيكوفين، حامض اللاكتيك والجلوكوز) وبعض القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، القوة الثابتة، القوة المتحركة، التوازن، المرونة) ودرجة الأداء المهارى للناشئين على جهاز الحلق.

فروض البحث

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية وبعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهارى للناشئين على جهاز الحلق لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

ويشير بهاء سلامة (٢٠٠٨) دراسة المتغيرات الفسيولوجية تحت تأثير النشاط الرياضي لها أهمية كبيرة من أجل التعرف على مقدار اكتساب أجهزة الجسم لدى اللاعب وكذلك قدرتها على التكيف في مواجهة الجهد المبذول في ممارسة النشاط الرياضي كما أن المعلومات الفسيولوجية من أهم الأسس التي تساعد المدرب في تحقيق أهداف التخطيط والتنفيذ لبرامجه التدريبية والوصول باللاعب لأعلى مستوى في النشاط الرياضي التخصصي.

كما يشير كلا من سلامة (٢٠٠٨) وعلاوى، عبد الفتاح (٢٠٠٣) أن هرمون الادرينوكورتيكوفين تفرزه خلايا الفص الأمامي للغدة النخامية ويعرف باسم الهرمون الموجه لقشرة الغدة الكظرية يعمل هذا الهرمون على تنبيه الغدة الكظرية لإفراز هرمون الكورتيزول في الدم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية العنيفة ويساعد على سرعة التمثيل الغذائي لمصادر الطاقة بالجسم كما أن حامض اللاكتيك ونسبة الجلوكوز في الدم يعتبر مؤشر لمدى التقدم في التدريب الرياضي وتحديد مستوى اللاعب.

مشكلة البحث

باستعراض الباحث للدراسات المرتبطة في مجال رياضة الجمباز والتي استطاع التوصل إليها وجد أن بعضها تناول المحددات والخصائص البيوميكانيكية للأداء المهارى على جهاز الحلق مثل دراسة أحمد (٢٠١٤)، ودراسة عبدالعزيز وسامي (٢٠١٦)، ودراسة مهران (١٩٩٧) وقد أسفرت أهم النتائج التعرف على الخصائص البيوميكانيكية لبعض مهارات جهاز الحلق. والبعض الآخر تناول وضع تدريبات خاصة للأداء المهارى على جهاز الحلق مثل دراسة مصطفى وفارس (٢٠٠٣)، ودراسة محمود (٢٠١٥)، ودراسة كريم وآخرون (٢٠١٧)، ودراسة غانم (٢٠٠٣)، ودراسة سري (٢٠١٧)، وقد أسفرت أهم النتائج تحسن المستوي المهارى على جهاز الحلق نتيجة للتدريبات.

وبالرجوع للدراسات المرتبطة التي تناولت تدريبات القوة الوظيفية وجد الباحث أن بعضها تناول تأثير تدريبات القوة

المصطلحات المستخدمة في البحث

• تدريبات القوة الوظيفية:

Functional Strength Exercises

عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي-مستعرض-سهمي) تشتمل على التسارع والتثيت والتباطؤ بهدف تحسين القدرة الحركية، القوة المركزية (العمود الفقري ومتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية. (2004 Comana)

• هرمون الادرينو كورتيكوفين (ACTH): الهرمون الذي تفرزه خلايا الفص الأمامي للغدة النخامية ويعرف باسم الهرمون الموجه لقشرة الغدة الكظرية. (سلامة، ٢٠٠٨)

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم مجموعة تجريبية واحدة (قياس قبلي - قياس بعدى).

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ الجمباز تحت ١١ سنة بنادي هيئة قناة السويس ببورفؤاد، واشتملت عينة التجربة الأساسية على ٦ لاعبين، كما استعان الباحثان بعدد ٨ لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

جدول (١). خصائص عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي ن = ٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س/	الانحراف المعياري ع ⁺	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	10.533	0.325	10.550	-0.290
الطول	سم	136.667	1.106	136.500	-0.075
الوزن	كجم	32.167	1.067	32.000	0.668
العمر التدريبي	سنة	٥, ٤١٧	٠, ٨٣٧	٥, ٥٠٠	-٠, ٥١٣

ثالثاً: قياس مستوى الأداء المهاري:

تم قياس مستوى الأداء المهاري على جهاز الحلق وذلك بأداء اللاعبين مرفق رقم 1، وذلك باستخدام طريقة المحلفين وفقاً لإرشادات قانون التحكيم الدولي عن طريق حكام معتمدين بالاتحاد المصري للجمباز. (EGF، ٢٠١٨) (FIG، ٢٠١٧)

رابعاً: المتغيرات الفسيولوجية:

- تم قياس تركيز هرمون الادرينو كورتيكوفين (ACTH) عن طريق سحب عينات دم من العينة وتم تحليلها بمعمل ميترا ببورسعيد بمصر عن طريق كواشف معملية خاصة.

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء انحصرت ما بين (-٠, ٥١٣، ٠, ٦٦٨) لدى عينة البحث وهي قيم انحصرت ما بين (٣±) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي قبل إجراء التجربة.

وسائل جمع البيانات:

أولاً: قياس الطول: تم قياس الطول باستخدام جهاز الرستمتر لأقرب ١ سم.

ثانياً: قياس الوزن: تم قياس الوزن باستخدام جهاز الميزان الطبي لأقرب ١ كجم.

- برس بلانس فتحاً على جهاز المتوازيين الضغط للوصول لوضع الوقوف على اليدين بالقوة (بالعدد).
- ٥- التوازن:
- الوقوف على اليدين التقدم للأمام

- تم قياس نسبة حامض اللاكتيك باستخدام جهاز ماركة اكيو سبورت لقياس نسبة حامض اللاكتيك في الدم.
- تم قياس نسبة الجلوكوز باستخدام جهاز ماركة وان تاتش لقياس نسبة الجلوكوز في الدم.
- خامساً: القياسات البدنية:

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:
قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات - قيد البحث- في الفترة من الخميس ١٣/٦/٢٠١٩ إلى الخميس ٢٠/٦/٢٠١٩ للتأكد من صلاحية تلك الاختبارات من الناحية العلمية وذلك بحساب ثبات الاختبارات عن طريق إيجاد معامل الارتباط سيرمان لفروق الرتب بتطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بعد فترة زمنية مدتها أسبوع على مجموعة من لاعبي الجمباز قوامها ٦ لاعبين كما هو موضح بجدول (٢).

كما تم حساب صدق الاختبارات اعتماداً على طريقة صدق التمايز بتطبيق الاختبارات على مجموعتين إحداهما مميزة قوامها ٦ لاعبين هي نفس المجموعة المستخدمة لإيجاد الثبات باستخدام بيانات التطبيق الأول لهم والمجموعة الأخرى غير مميزة قوامها ٦ لاعبين، كما هو موضح بجدول (٣).

قام الباحث بقياس اللياقة البدنية الخاصة لأفراد عنة البحث باستخدام بطارية اختبار اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الجمباز الناشئين الموضوعة من قبل الإتحاد الدولي للجمباز (FIG Education. 2015). وقد تم تقنينها وتبين توافر معاملات الصدق والثبات والموضوعية، كما أن تعليقات هذه الاختبارات محددة وواضحة لتطبيقها وتسجيلها وكذلك الأدوات والأجهزة المطلوبة لتنفيذها متوفرة لدى الباحث مرفق رقم ٣، وكانت هذه الاختبارات كما يلي:

- ١- المرونة:
- القبة (الكوبري).
- ٢- القوة المميزة بالسرعة:
- تسلق جبل ارتفاعه ٤م في اقل زمن ممكن (ث).
- ٣- القوة الثابتة:
- بلانش أمامي على جهاز الحلق والثبات (ث).
- ٤- القوة المتحركة (الديناميكية):

جدول (٢). معاملات الثبات للاختبارات قيد البحث ن = ٦.

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات البدنية
	±ع	س	±ع	س		
٠,٩١	٠,٧٥	٤,٦٦	٠,٨٩	٤,٨٣	درجة	القبة (الكوبري)
٠,٨٧	٠,٣٧	٤,٣٣	٠,٣٨	٤,٢٥	درجة	تسلق جبل ارتفاعه ٤م
٠,٩١	٠,٨٩	٧,٨٣	٠,٩٤	٧,٦٦	ثانية	بلانش أمامي على جهاز الحلق
٠,٩٤	٠,٩٤	٦,٣٣	٠,٦٨	٦,١٦	عدد	برس بلانس على جهاز المتوازيين
٠,٨٣	٠,٤٤	٢,٥٨	٠,٧٤	٢,٦٦	متر	الوقوف على اليدين التقدم للأمام

قد انحصرت ما بين (٠,٩٤,٠,٨٣) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة تدل على استقرار هذه الاختبارات وثباتها.

يشير جدول (2) إلى أن معاملات ثبات الاختبارات بتطبيق معامل ارتباط سبيرمان Spearman Correlation Coefficient

جدول (٣). معاملات صدق التمايز للاختبارات قيد البحث $n = 2 = 6$.

البيانات الإحصائية	مجموع الرتب		قيم الرتب		قيمة ي المحسوبة	الدالة الإحصائية
	أقل تميز	المميزة	أقل تميز	المميزة		
القبعة (الكوبري)	٥٥,٠٠	٢٣,٠٠	٩,١٧	٣,٨٣	٢,٠٠	٠,٠٠٩
تسلق جبل ارتفاعه ٤م	٥٣,٠٠	٢٥,٠٠	٨,٨٣	٤,١٧	٤,٠٠	٠,٠٢٦
بلانش أمامي على جهاز الحلق	٥٤,٠٠	٢٤,٠٠	٩,٠٠	٤,٠٠	٣,٠٠	٠,٠١٥
برس بلانش على جهاز المتوازيين	٥٢,٠٠	٢٦,٠٠	٨,٦٧	٤,٣٣	٥,٠٠	٠,٠٤١
الوقوف على اليدين التقدم للأمام	٥٢,٠٠	٢٤,٠٠	٩,٠٠	٤,٠٠	٣,٠٠	٠,٠١٥

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الجمعة ٢٠١٩/٦/٢١م إلى الثلاثاء ٢٠١٩/٧/٢م بهدف التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتقنين تمارين الإعداد البدني والإعداد المهاري وكذلك تقنين تدريبات القوة الوظيفية المستخدمة في البحث مرفق رقم ٢ التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي وتم ذلك باستخدام عينة من ٢ لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

التجربة الأساسية:

• القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية على عينة البحث الأساسية بصالة نادي هيئة قناة السويس بمحافظة بورسعيد خلال الفترة من السبت ٢٠١٩/٧/٦م إلى الأحد ٢٠١٩/٧/٧م.

■ شروط الحصول على العينات:

- سحب عينات الدم بواسطة أخصائي التحليل.
- الاسترخاء وعدم التوتر أثناء سحب عينات الدم.

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميز في الاختبارات البدنية - قيد بحث - انحصرت ما بين (٠,٠٥,٢,٠٠) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميز في هذه المتغيرات حقيقية ولصالح المجموعة المميزة وهذا يشير إلى أن هذه الاختبارات صادقة أي تقيس ما وضعت من أجله.

البرنامج التدريبي:

قام الباحث بإعداد البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة الوظيفية من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع المتخصصة ومراجع علم التدريب الرياضي مرفق رقم ٤. (حامد، عبد المنعم، ٢٠٠٦) (عبد الخالق، ٢٠٠٥) (الجبالي، ٢٠٠٠) (أحمد، ١٩٩٩) (عبد البصير، ١٩٩٩).

- السرعة في نقل عينات الدم لضمان سلامة النتائج ووضع جميع العينات في صندوق حافظ للحرارة بمثلج.

• تطبيق البرنامج التدريبي

تم تطبيق البرنامج التدريبي على مجموعة البحث التجريبية مع إضافة القوة الوظيفية المستخدمة في البحث في جزء الإعداد البدني الخاص بالبرنامج التدريبي، حيث تراوح زمن أداء هذه التدريبات في الأسبوع ما بين (٣٩ دقيقة - ١٢٦ دقيقة) وذلك لمدة ١٢ أسبوع خلال الفترة من السبت ١٣/٧/٢٠١٩م إلى الجمعة ٤/١٠/٢٠١٩م بواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع.

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٤). دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن Wilcoxon Test بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية والمتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري في جهاز الحلق ن = ٦

مستوى الدلالة	قيمة z المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		عدد الرتب		البيانات الإحصائية	الاختبارات
		+	-	+	-	+	-		
٠,٠٢٦	٢,٢٣-	٣,٥٠	٠	٢١	٠	٦	٠	هرمون الادرينوكورتيكوفين	البيانات الإحصائية
٠,٠٤٢	٢,٠٣-	٣,٠٠	٠	١٥	٠	٥	٠	حامض اللاكتيك	
٠,٠٤٦	٢,٠٠-	٤,٠٠	١	٢٠	١	٥	١	الجلوكوز	
٠,٠٢٤	٢,٢٦-	٣,٥٠	٠	٢١	٠	٦	٠	درجة الأداء المهاري جهاز الحلق	المتغيرات البدنية الخاصة
٠,٠٢٦	٢,٢٣-	٣,٥٠	٠	٢١	٠	٦	٠	القبة (الكوري)	
٠,٠٢٨	٢,٢٠-	٣,٥٠	٠	٢١	٠	٦	٠	تسلق حبل ارتفاعه ٤م	
٠,٠٣٨	٢,٠٧-	٣,٠٠	٠	١٥	٠	٥	٠	بلانش أمامي على جهاز الحلق	
٠,٠٤١	٢,٠٤-	٣,٠٠	٠	١٥	٠	٥	٠	برس بلانس على جهاز المتوازيين	
٠,٠٢٧	٢,٢١-	٣,٥٠	٠	٢١	٠	٦	٠	الوقوف على اليدين التقدم للأمام	

(٠,٠٢٤، ٠,٠٤٦) وجميعها دالة إحصائية مما يشير إلى أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي كانت فروق حقيقية ولصالح القياس البعدي وهذا يدل على تحسن أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات. كما يتضح من جدول (٤) تحسن المتغيرات الفسيولوجية - قيد البحث - وتمثلت في نقص تركيز هرمون

يتضح من جدول (٤) أن قيم (z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لولكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية والمتغيرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري في جهاز الحلق قد انحصر ما بين (٢,٠٠-، ٢,٢٦-) وبمستويات دلالة إحصائية تراوحت ما بين

احتياجات الجهد البدني وعلى ذلك فان الجسم يقوم بتوفير الجلوكونز تحسبا للمجهود البدني ومقابلة احتياجاته وهذا يفسر نقص مستوى الجلوكونز بالدم نتيجة ارتفاع المستوى البدني والفسيولوجي للاعبين، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة حمزة (٢٠١٢) ودراسة محمود (٢٠٠٧).

كما يعزى الباحث ذلك التحسن في أفراد عينة البحث في متغيرات البدنية الخاصة - قيد البحث - ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحلق إلى فاعلية البرنامج التدريبي المنفذ بما يحتوي على تمرينات الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص والإعداد المهاري إضافة إلى تدريبات القوة الوظيفية التي تم إضافتها في جزء الإعداد البدني الخاص، وذلك لأن هذا النوع من التدريبات يعمل على زيادة مساحة المقطع العضلي وقطر الليفة العضلية السميكة في العضلة المدربة من خلال التركيز على عضلات المركز Core Muscles، حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط الطرف السفلي بالطرف العلوي، بالإضافة إلى أن التدريب الوظيفي يشتمل على حركات متعددة الاتجاهات Multi-Directional وان تؤدي تمريناته من خلال التركيز على طرف واحد single limb مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين القدرات البدنية. Schmitz (٢٠٠٣)، حمزة (٢٠١٢)، مرسى (٢٠٠٥)

كما ويرجع الباحث التحسن في القدرات البدنية الخاصة إلى تأثير تدريبات القوة الوظيفية التي تم إضافتها في جزء الإعداد البدني الخاصة بالبرنامج التدريبي المطبق والتي تراوح زمن أداؤها بين (٣٩ دقيقة - ١٢٦ دقيقة) في الأسبوع خلال البرنامج التدريبي، حيث تم أداؤها بأسلوب التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي وقد راعى الباحث التدرج بشدة حمل تدريبات القوة الوظيفية من خلال زيادة عدد محطات الدائرة من ٣ - ٦ محطات، وزيادة صعوبة التدريبات باستخدام تمرينات القوة الوظيفية الثابتة ثم المتحركة باستخدام وزن الجسم والكرات السويسرية مرفق ٢، كما تم التدرج بأداء نوع واحد

الادرينو كورتيكوفين بالدم والذي ترتب عليه نقص تركيز هرمون الكورتيزون ومن ثم نقص الجلوكونز بالدم وذلك لزيادة إفراز هرمون الأنسولين ونقص تركيز حمض اللاكتيك بالدم نتيجة نشاط إنزيم لاكتات نازعة الهيدروجين وترتب عليها تحسن الطاقة اللاهوائية وأرجع الباحث الانخفاض في هرمون الادرينو كورتيكوفين ACTH في القياس البعدي إلى خضوع المجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تدريبات القوة الوظيفية والتي تختص بتنمية القوة، حيث أن تدريب القوة الوظيفي يشتمل على حركات متعددة الاتجاهات multi-directional وان تؤدي تمريناته من خلال التركيز على طرف واحد single limb مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين قوة عضلات المركز (منتصف الجسم)، والتقنين لمكونات الحمل التدريبي فذلك كان له اثره الإيجابي على المستوى البدني والكفاءة الفسيولوجية للاعبين وساهم في تخفيف الضغوط العصبية على الهيوثلامس والذي أدى الى قلة إفراز هرمون الادرينو كورتيكوفين ويتفق ذلك مع ما توصل إليه Arthur and Hall (٢٠٠٦) ودراسة Raff and Findling (٢٠٠٣).

ويعزى الباحث الانخفاض في نسبة حامض اللاكتيك في القياس البعدي نتيجة ارتفاع مستوى الحالة التدريبية للاعبين الناتج عن البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تدريبات القوة الوظيفية وهذا ما يؤكده شلبي (١٩٩٥)، حيث انه يزيد حجم وعدد الميتوكوندريا مما يعمل على زيادة القدرة لإنتاج ثلاثي ادينوسين الفوسفات وذلك بسبب نشاط إنزيمات دائرة كريس وكذلك نظام نقل الإلكترونات وتؤدي هذه التغيرات إلى إنتاج حمض لاكتيك اقل بواسطة العضلات المدربة مقارنة بالعضلات الأقل تدريباً. ويرجع الباحث نقص تركيز الجلوكونز في القياس البعدي إلى الاستجابة للبرنامج التدريبي المقترح حيث إن الجلوكونز هو المصدر الرئيسي لبناء وحدات إنتاج الطاقة في جسم الإنسان ATP فالجسم يقوم بإنتاج هذه الوحدات لتوفير

- البرنامج التدريبي الذي يشتمل على تمارين الإعداد البدني والإعداد المهاري والمضاف إليه تدريبات القوة الوظيفية في جزء الإعداد البدني الخاص والمطبق على عينة البحث كان له تأثير إيجابي على المتغيرات الفسيولوجية - قيد البحث - والقدرات البدنية الخاصة - قيد البحث - لنادي الجمباز.

- تحسن درجة الأداء المهاري على جهاز الحلق نتيجة للتدريبات القوة الوظيفية التي تم إضافتها في جزء الإعداد البدني الخاص، حيث كان لها الأثر الفعال في ارتفاع المستوى البدني والمهاري لدى عينة البحث.

التوصيات:

انطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- الاستعانة بالبرنامج التدريبي - قيد البحث - عند التخطيط للتدريب في رياضة الجمباز.

- الاستعانة بتدريبات القوة الوظيفية - قيد البحث - عند تدريب الناشئين في رياضة الجمباز نظراً لدورها المؤثر في تحسين درجة الأداء المهاري قيد البحث.

- الاهتمام بأداء تدريبات القوة الوظيفية والتي تكون مطابقة لمتطلبات تركيب مهارات الجمباز في ظروف المنافسة ضمن وحدات التدريب للاعبين الجمباز لما لها من تأثير إيجابي.

- إجراء المزيد من الدراسات في رياضة الجمباز على مختلف المستويات والمراحل السنوية التي يقرها الاتحاد لكل من البنين والبنات.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

أحمد، أحمد. (٢٠١٧). تأثير برنامج تدريبي للقوة الوظيفية على بعض القدرات البدنية الخاصة للناشئين في كرة اليد. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية: جامعة

من هذه التمارين إلى أداء أكثر من نوع داخل الدائرة الواحدة هذا فضلاً عن التمرين والتدرج بشدة تمارين القوة الوظيفية داخل المحطات من خلال التغير في أوزنة الأداء والراحة البينية وعدد تكرارات التمارين بما يتناسب ومستويات حمل التدريب - قيد البحث - مرفق ٤.

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كل من دراسة Cress (١٩٩٦)، Christine (٢٠٠٠)، MarjkeJ (٢٠٠٤)، Schmitz (٢٠٠٣) والتي أشارت نتائج دراساتهم إلى أن البرنامج التدريبي الذي يشتمل على التدريبات القوة الوظيفية يحسن ويطور من مستوى القدرات البدنية.

ويؤكد كل من Cymara (٢٠٠٤)، Comana (٢٠٠٤) على أن التوازن عنصر رئيسي في التدريبات الوظيفية، ليس فقط التوازن بين القوة والمرونة أو العضلات العاملة وغير العاملة، وهذه سمة تفاعلية مهمة في التدريبات الوظيفية. وهي من أهم العوامل المؤثرة في ظهور الفرق المعنوي لصالح القياس البعدي، كما يشير إلى أن برامج القوة الوظيفية تهدف إلى توجيه القوة الناتجة وتؤدي في حركات متعددة المستويات ومتكاملة ولا تعتمد على مثبتات خارجية بل تستخدم العمود الفقري لتسهيل الحركة، مما كان له الأثر في تحسن مستوى القوة والقدرات البدنية الخاصة مما ترتب عليه تحسن مستوى الأداء المهاري في جهاز الحلق قيد الدراسة.

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه كل من دراسة AlauddinShaikh (٢٠١٢)، عمرو (٢٠١٢) Osama (٢٠٠٨)، Scott (٢٠٠٣)، Ron, J. (٢٠٠٣)، Yasumura, S.T. et al (٢٠٠٢) والتي أشارت نتائج دراساتهم إلى أن تدريبات القوة الوظيفية تساهم في تحسن مستوى الأداء المهاري.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود المنهج المستخدم وعينة البحث يمكن للباحث استنتاج ما يلي:

سري، ياسر. (٢٠١٧). العمل العضلي لمهارة الارتكاز الأمامي الأفقي "البلاش" على جهاز الحلق في الجمباز. مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية: جامعة أسبوت - كلية التربية الرياضية، ع ٤٤، ج ٣، ٥٩٤، 618. - مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/882877>

سلامة، بهاء الدين. (٢٠٠٨). فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني لاكتساب الدم، دار الفكر العربي، القاهرة ٧٨-١٥٥
السملوي، وسام. (٢٠١٦). تأثير تدريبات القوة الوظيفية لعضلات المركز على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين، رسالة ماجستير: جامعة كفر الشيخ - كلية التربية الرياضية.

شليبي، نادر. (١٩٩٥)، تنمية الكفاءة البدنية وأثرها على بعض المتغيرات الكيموحيوية ونظم إنتاج الطاقة للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، بورسعيد، جامعة قناة السويس.

الشناوي، محمد عيسى. (٢٠١٨). تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية وقوة وسرعة الضربات الأمامية والخلفية الأرضية لناشئ الاسكواش. مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية: جامعة أسبوت - كلية التربية الرياضية، ع ٤٦، ج ٣، ٣٢٣، 376. - مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/927660>

عبد البصير، عادل. (١٩٩٩)، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط ١، ٢٣٠-٥٨.

عبد الخالق، عصام. (٢٠٠٥). التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط ١٢، ٧٥-١٠٠.
عبد السلام، أيمن. (2014). برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة الخططة الفنية الكبرى للاعبين المصارعة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - جامعة الإسكندرية. ع ٤٩، ج ٢.

بورسعيد - كلية التربية الرياضية، ع ٣٤، ٤٨٠، 502. - مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/978678>
أحمد، بسطوي. (١٩٩٩). أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ١٢٢-٥٥.

أحمد، محمد. (٢٠١٤). الخصائص البيوميكانيكية كدالة لوضع برنامج تدريبي لمهارة التعلق المقلوب المتنوعة بالمرجحة والصعود الخلفي للارتكاز للناشئين على جهاز الحلق". المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة: جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين ع ٧٢ (٢٠١٤): ٤٣٧ - ٤٧٣.

مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/729604>
أحمد، محمود، أحمد، محمد (٢٠٠٤). فاعلية التدريبات الوظيفية التكاملية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى العناصر الكبرى في الدم ومستوى الإنجاز الرقمي في عدو المسافات القصيرة، إنتاج علمي، منشور بالمجلة الطبية، كلية الطب، جامعة الزقازيق.

الجبالي، عويس. (٢٠٠٠). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، دار G.M.S للنشر، ط ١، ١٢٢-٢٠٥.
حامد، علاء.، عبد المنعم، إيهاب. (٢٠٠٦). أساسيات الأداء في الجمباز الحديث، عامر للطباعة والنشر، المنصورة، ط ١، ٣٠١-٢٥٥.

همزة، عمرو. (٢٠١٢). تأثير التدريبات الوظيفية على العناصر الكبرى في الدم ورشاقة رد الفعل ومستوى أداء المهارات المركبة لدى ناشئ المبارزة، مجلة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

حيدر، أحمد. (٢٠١٦). فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم. مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية: جامعة أسبوت - كلية التربية الرياضية، ع ٤٣، ج ٣، ٢٨٠، 308. - مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/846833>

محمد، مصطفى. (٢٠١٨). تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض الصفات البدنية والمستوى المهارى والرقمي لسباحي الدولفين الناشئين، رسالة الدكتوراه: جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية.

محمود، إيهاب عبد المنعم. (٢٠١٥). تأثير تدريبات الأثقال على مستوى أداء الجملة الإيجابية لجهاز الحلق لناشئي الجمباز تحت ٩ سنوات. مجلة بحوث التربية الرياضية: جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنين، مج ٥٢، ع ٩٨، ٢١، 34- مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/760249>

محمود، عزة (٢٠٠٧). فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على التعبير الجيني لإنزيم السوبرأكسيد ديسموتيز وبعض المتغيرات البدنية وزمن سباحة ٨٠٠ م حره، إنتاج علمي منشور بالمؤتمر العلمي العربي، النهوض بالرياضة العربية، مركز القاهرة الدولي للمؤتمرات، الدورة الرياضية العربية، مصر.

مرسي، آمال. (٢٠٠٥). فاعلية التدريبات الوظيفية التكاملية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لبعض التوازنات والدورانات في التمرينات الإيقاعية، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، العدد الخامس.

مصطفى، علاء الدين، وفارس، جمال. (٢٠٠٣). تأثير تدريبات مجموعة القوة والثبات على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الجملة الإيجابية على جهاز الحلق للاعبى الجمباز الناشئين من ١٠ - ١٢ سنة". المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية: جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية ع ٧، ١٩٣ - ٢٣٥. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/157961> مهران، أحمد. (١٩٩٧). الخصائص الزمنية للجملة الحركية على جهاز الحلق. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة: جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، ع ٣٠، ٣ - 17. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/88906>

عبد المقصود، السيد. (١٩٩٤م)، نظريات التدريبات الرياضي- الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتبة الحسنة، القاهرة. ٨٦-٥٦.

عبد المقصود، السيد. (بدون)، نظريات التدريب الرياضي، ج ١، القاهرة. ٩٦-٤٤.

عبد العزيز، احمد، سامي، محمد. (٢٠١٦). دراسة بعض المتغيرات الكينماتيكية التي تحكم أداء الدائرة الخلفية الكبرى على جهازي العقلة والحلق في جمباز الرجال. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، 26(٢) 13-33.

علاوى، محمد، عبد الفتاح، أبو العلا. (٢٠٠٣). فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ٢١٢-٢١٥ عمرو، صابر (٢٠١٢): تأثير التدريبات الوظيفية على العناصر الكبرى في الدم ورشاقة رد الفعل ومستوى أداء المهارات المركبة لدى ناشئى المبارزة، مجلة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة

غانم، غانم محمد. (٢٠٠٣). تأثير برنامج باستخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة على مستوى أداء مهارة الدائرة الكبرى الأمامية على جهاز الحلق. مجلة العلوم البدنية والرياضية: جامعة المنوفية - كلية التربية الرياضية س ٢، ع ٣، ١٥٢ - ١٧٣. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/332545>

كريم، علي، شعبان، زكي، كاظم، كاظم. (٢٠١٧). تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة الثابتة والأداء الفني لمهارتي الارتكاز الزاوي والوقوف على اليدين على جهاز الحلق.

مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، 15(15)، 78-89. اللجنة الفنية للجمباز الفني رجال (EGF). (٢٠١٨). تعليمات البطولات والإجباريات الخاصة بجميع مراحل الجمباز الفني رجال للبطولات المحلية للفرق والفردى العام وفردى الأجهزة للموسم الرياضي ٢٠١٨-٢٠١٩.

- athletes, Journal of Strength and Conditioning Research, 23(7)/2124–2129
- International Gymnastic Federation(FIG). (2017). Men's Technical Committee, Code of Points for Men's Artistic Gymnastics Competitions at World Championships, Retrieved from <https://www.fig-gymnastics.com/site/rules/rules.php>
- Kelly R. et al (2012). Effects of a lower limb functional exercise programme aimed at minimizing knee valgus angle on running kinematics in youth athletes, Physical Therapy in Sport, PP 1-5
- MarjkeJ,MichaelF,Bianca R(2004).ANon-cooperative Foundation of Core-Stability in Positive Externality NTU-Coalition Games, University of Hagen , Sweden .
- Michael, B.(2003). Functional Balance Training Using a Domed Device, Spine, Vol. 21; pp: 2640-2650.
- Osama Abdelrahman Ali (2008). Effect of functional strength training on bone mineral density and performance level of fleche and lunge for youth fencers, pre-Olympic congress, china.
- Raff, H., & Findling, J. W. :(2003). A physiologic approach to diagnosis of the Cushing syndrome. Annals of Internal Medicine, 138(12), 980-991.
- Reynolds, Maryg.(2003). What Makes Functional Training? National Strength and Conditioning Association Vol. 27, N. 1, pp 50-55.
- Ron, J.(2003). Function Training 1: Introduction, Reebo Santana, Jose Carlos Univ., USA.
- Schmitz, Dave. (2003). Functional Training Pyramids, New Truer High School, Kinetic Wellness Department, USA.
- Scott G (2003). Benefits and Limitations of Functional Exercise , Vertex Fitness , NESTA , USA
- Yasumura, S.T. et al. (2002). Characteristics of functional training and effects on physical activities of daily living, Nippon KoshuEiseiZasshi. Sep; Vol. 47(9): 792-800.
- ثانياً: المراجع الأجنبية
- AlauddinShaikh, SamiranMondal (2012). Effect of Functional Training on Physical Fitness Components on College Male Students-A Pilot Study, Journal of Humanities and Social Science, Volume 1, Issue 2, PP 01-05
- Arthur C. Gayton .,Jhon E. Hall.(2006)Text boook of medical physiology , Eleventh edition , Elsevier saunders, USA Elsevier Inc.1600 John F. Kennedy Blvd., Suite 1800 Philadelphia, Pennsylvania 19103-2899
- Christine Cunningham (2000). The Importance of Functional Strength Training,Personal Fitness Professional magazine, American Council on Exercise publication, April
- comana ,Fabio .(2004). function training for sports, Human Kinetics: Champaign IL, England.
- Cress, M.E. et al. (1996). Functional training: Muscle structure, function, and performance in older women, J Orthop Sports PhysTher. Jul; 24(1): pp 4-10.
- Cunningham, Christine (2000).The Importance of Functional Strength Training, Personal Fitness Professional magazine, American Council on Exercise publication, April
- Cymara, P.K. et al. (2004). Chair irse and lifting characteristics of elders with knee arthritis: Functional training and strengthening effects, J American Physical Therapy Associatin Vol. 83. N. 1. January.
- Dave, S.(2003). Functional Training Pyramids, New Truer High School, Kinetic Wellness Department, USA.
- FIG Education. (2015). Physical Ability Testing Program For Men's Artistic Gymnastics
- Elsawy,G (2010). Effect of Functional Strength Training on Certain Physical. Variables and Kick of TwimeoChagi among Young Taekwondo Players. World Journal of Sport Sciences, Volume 4 Number 4
- Gretchen D. Oliver and Ro di Brezzo (2009). Functional balance training in collegiate women

قياس الحصائل المعرفية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان لمعلمي التربية البدنية

د. محمد محمد عبد العزيز أحمد

أستاذ مشارك بقسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

جامعة الملك سعود

أرسل ١٢ / ١ / ٢٠٢٢م، ونشر ٥ / ٢ / ٢٠٢٢م

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الحصيلة المعرفية لدى معلمي التربية البدنية في المرحلة الابتدائية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان ، وتكونت عينة الدراسة من ٣٧ معلم تربية بدنية للمرحلة الابتدائية وقد استخدم الباحث الاختبار المعرفي للتعرف على المستوى المعرفي لدى معلمي التربية البدنية، وتم استخدام المنهج الوصفي واستخدم الباحث الاختبار المعرفي كأداة لجمع البيانات وقد تكون الاختبار من أربعة محاور وهي تمثل مفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان وهي مفاهيم الوعي بالجسم (٨) أسئلة - مفاهيم الجهد (٨) أسئلة - مفاهيم الفراغ (٩) أسئلة - مفاهيم العلاقات الحركية (٢) أسئلة. تم اجراء جميع المعاملات الإحصائية للاختبار (الصدق - الثبات) على عينة من خارج عينة الدراسة بلغت (٢٠) معلم تربية بدنية للمرحلة الابتدائية، أظهرت أهم النتائج ان محور مفاهيم الجهد حصل على أعلى الإجابات الصحيحة ثم محور مفاهيم الوعي بالجسم ثم محور مفاهيم الفراغ ثم محور مفاهيم العلاقات الحركية، وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث الاهتمام بعقد الدورات والندوات لمعلمي التربية البدنية خاصة في مجال مفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان لمعلمي التربية البدنية. ضرورة تحديد الحركات الأساسية المرتبطة بكل نشاط رياضي قبل البدء في تعليم المهارات الأساسية لنوع النشاط وذلك في ضوء مفاهيم جوانب وأبعاد الحركة.

الكلمات المفتاحية: مفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان - الحصيلة المعرفية

Measuring the cognitive outcomes of the concepts of aspects and dimensions of movement According to the Laban division of physical education teachers

(Received 12/1/2022; Accepted for publication 5/2/2022)

Summary:

This study aimed to identify the cognitive outcome of physical education teachers in the primary stage of the concepts of aspects and dimensions of movement according to the Laban division, and the study sample consisted of 37 physical education teachers for the primary stage. The researcher used the cognitive test to identify the cognitive level of physical education teachers, and the curriculum was used. The descriptive researcher used the cognitive test as a tool for collecting data. The test consisted of four axes, which represent the concepts of aspects and dimensions of movement according to Laban's division, which are the concepts of body awareness. (8) questions - concepts of effort (8) questions - concepts of space (9) questions - concepts of kinetic relations (2) questions. All statistical transactions for the test (honesty - reliability) were conducted on a sample outside the study sample amounting to (20) physical education teachers for the primary stage. Concepts of kinetic relations, and in light of the results of the study, the researcher recommended paying attention to holding courses and seminars for physical education teachers, especially in the field of concepts of aspects and dimensions of movement according to Laban's division of physical education teachers.

The necessity of defining the basic movements associated with each sporting activity before starting to teach the basic skills of the type of activity, in light of the concepts of aspects and dimensions of the movement.

key Words: Concepts of Aspects and Dimensions of Movement according to Laban Division - Cognitive Outcome

المقدمة:

تعتبر الحركة أقدم أشكال الاتصال والمشاركة الوجدانية، فلقد استعملها الإنسان القديم في حماية نفسه وحماية جماعته كما كانت أهم وسائل إثارة المدح والمتعة من خلال أنشطة وقت الفراغ والترويح لتساعده في التخلص من التوتر والغضب والقلق، فالتعبير عن المشاعر يجلب الإلمام لمؤدي الحركة فيحصل الفرد على إمكانية إبداعية راقية

كما أن الحركة من طرق التعلم قديماً وحديثاً فهي تساعد على اكتساب النواحي المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات فمن خلال الحركة أستطاع الإنسان تحقيق اكتشافات عديدة في بيئته الطبيعية، وتذكر أحمد (٢٠١٦م) أن أهمية مفاهيم جوانب وأبعاد الحركة ترجع إلى أنها تمثل الجوانب الأساسية في العملية التعليمية للمهارات الحركية حيث أنها تساعد على اختزال تعقيد بيئة المنافسة، واختزال الحاجة للتعلم المستمر، وتوجيه النشاط التعليمي، وتسهيل التعلم، وتسهيل الاتصال، وإثراء البناء المعرفي للطفل، وحل المشكلات.

وفي إطار توضيح المفاهيم المرتبطة بجوانب وأبعاد الحركة تشير عثمان (٢٠٠٨م) إلى جوانب وأبعاد الحركة: Aspects Kinetic and Dimensions هي إطار لوصف حركة الانسان، حيث تعبر الابعاد عن المفاهيم الرئيسية المتصلة بحركة الانسان بينما تعبر الجوانب عن التفاصيل والعناصر المكونة لهذه الابعاد، كما تشير إلى أهم ما تركز برامج التربية الرياضية الحركية والادراكية على تنميته في الطفل وبخاصة أثناء سنواته الأولى من التعليم في مرحلة ما قبل الدراسة والمرحلة الابتدائية الصفات والخصائص التالية الوعي بالجسم - الوعي المكاني - الوعي الاتجاهي - الوعي الزماني.

ويرى كلاً من "محمود عبد الحليم عبد الكريم" (٢٠٠٦م)، "وعفاف عثمان" (٢٠٠٨م) أن مفهوم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان يحتوي على أربعة عناصر هي:

مفاهيم الوعي بالجسم "الموجهة للنشاط": وهي تجربنا بما يفعل الجسم كله أو جزء منه. (تحرك الجسم، تحرك أجزاء

الجسم، أنشطة الجسم، أشكال الجسم)

مفاهيم الجهد "الموجهة كماً وكيفاً": وهي تجربنا بكيفية اداء حركة الجسم (الزمن، الوزن، الفراغ، الانسياب) مفاهيم الفراغ "موجهة للمكان" وهي تحدد أين يتحرك الجسم (المساحات، الاتجاهات، المستويات، المسارات، السطوح، الامتدادات)

مفاهيم العلاقات "موجهة نحو الناس والأدوات والأجهزة": وهي تجربنا بالتفاعل الحادث بين الناس والأشياء والبيئة (أجزاء الجسم الفردية والجماعية الأجهزة والأدوات) حيث يمكن توضيح هذه الجوانب والابعاد الخاصة بالحركة وفق تقسيم لابان وفق ما ذكره عبد الكريم، محمود عبد الحليم (٢٠١٥م) إسماعيل، يحي السيد. (٢٠٠٤م) وعبد الكريم، محمود عبد الحليم. (٢٠٠٦م) وعثمان، عفاف عثمان (٢٠٠٨م)، شرف، عبد الحميد. (٢٠٠١م)، الخولي، أمين أنور؛ راتب، أسامه كامل. (١٩٩٨م) بأنها:

أولاً جانب الجسم وما يفعله:

تحدد الجوانب المتصلة بالحركة إمكانية الجسم البشري، عن طريقها يتعرف الإنسان على الحركة وكيفية أدائها ويستطيع تحديد أجزاء الجسم المستخدمة في الحركة. أفعال الجسم: هناك ثلاثة أفعال تشكل كل الحركة هي (الالتفاف - المد - الالتواء) بعض الكتاب يقولون إن هذه الأفعال هي الأساسية في تصنيف الفعل في الحركة.

• أفعال أجزاء الجسم: عادة ما يتم تجاهل هذا البعد عند ملاحظة الحركة وعند بناء محتوى التربية الرياضية وللتعرف عليه يجب التركيز على أجزاء معينة من الجسم فهي من الممكن أن تدعم وزن الجسم وتقود الحركة وتستقبل الوزن وتستخدم القوة.

• أنشطة الجسم: يتم تصنيف أنشطة الجسم إلى ثلاث أصناف هي (أنشطة انتقالية، أنشطة المعالجة والتناول، أنشطة غير انتقالية).

ثانياً جانب الجهد - كيفية أداء حركة الجسم:

وهي الخصائص والصفات المعينة للحركة في الإنسان متضمنة الزمن - والانسحاب - والجهد - والفراغ، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل شكل الجسم والعلاقة بين الجسم وأجسام الناس والأشياء المحيطة والتي تؤثر في حركة الجسم وهي:

الوقت: يتضمن احتمالية:

- الحركة الفجائية: وتكون سريعة ولمدة قصيرة مثل التغير المفاجئ.

- الحركة المتمهلة: وتكون بطيئة وطويلة نوعاً مثل المشي.

• الوزن: يتضمن احتمالية:

- الحركة الشديدة، قوية بها طاقة ومقاومة التمريرة الكتفية في لعبة كرة السلة.

- الحركة الخفيفة: ناعمة وضعيفة ودقيقة مثل تمريره الدفعة البسيطة.

• الفراغ: تستخدم الحركة الفراغ بشكلين.

- حركات مباشرة: مستقيمة ومختزنة

- حركات غير مباشرة: مرنة

• الانسياب:

- الحركات المحكومة: حذرة متردة ومتمهلة-

التحركات الدفاعية.

- الحركات الحرة: سلسلة - مندفعة وغير متوقعة

ثالثاً جانب الفراغ (المساحات) حيث يتحرك الجسم:

وهو تصنيف يحتوي على نمط الفراغ لحركة الجسم، كما يحتوي على الاتحاد والمستوي والمسار الذي يتخذه الجسم في حركته وفهم وإدراك مفاهيم الفراغ والوعي والجسم يؤثر على المستقبل الحركي للطفل.

المساحات (الفراغ العام): وهي المساحات الكلية المتاحة للحركة والفراغ الشخصي: وهي المساحات المحيطة بالفرد في الثبات والحركة.

الاتجاهات: للأمام، الخلف، للجانب، أعلى، أسفل، يتم تغيير الاتجاهات من خلال تغيير وجهة الجسم أو الالتفاف إلى اتجاه مختلف.

المستويات: يهتم بموقع الحركة بالعلاقة مع الأرض أو المسطحات الداعمة وهناك ثلاث مستويات للحركة (أسفل - أوسط - أعلى).

المسارات: وهي تشير إلى الممر الذي تتخذه الحركة عبر الفراغ سواء بالجسم أو بالكرة وقد يكون على الأرض أو في الهواء ويتم إنشاء المسارات خلال خطوط مستقيمة ومنحنية.

المسطحات: تشتمل على المصطلحات الصورية الآتية:

- العجلة: الممر الدائري الذي يمر بأربعة اتجاهات في الفراغ حول الجسم.

- المدخل: السطح الذي تمر عبره الحركة في نقاط الاتجاهات الأربعة.

- المسح الأفقي: تحدد بالممر الذي يربط نقاط الاتجاهات الأربعة في الفراغ.

رابعا جانب العلاقات التي تحدث أثناء الحركة:

يشتمل على علاقة الفرد مع الأداة المستخدمة باليد أو بالقدم أو العلاقة مع الأفراد الأدوات أو أنماط أخرى.

• أجزاء الجسم مع أجزاء الجسم الأخرى:

- أن تتحرك أجزاء الجسم نحو بعضها أو تذهب منفردة.

- أن تتحرك أجزاء الجسم في وقت واحد وتسمى بالتوافق.

- هناك حركات متماثلة يكون الأفراد مواجهين وتماثل الحركة بشكل عكسي مثال اليد اليمنى يقابلها اليد اليسرى.

• الأفراد والمجموعات بعضها البعض:

- عقلي يغلب عليه الطابع النظري
- يختص بمعلومات ومعارف ترتبط بالجانب المهارى
- لبرنامج ما أو مقررات دراسية
- ينتمي إلى حقل المعرفة حيث يتم تحصيلها من المبحوثين.
- الورقة والقلم هي من أهم أدواته الرسمية للحصول على الإجابات يقوم على توظيف أنواع مختلفة من الأسئلة (نصية - رسومية)

مشكلة البحث:

تواجه معلمي التربية البدنية مشكلة تقييم الاداء الحركي عند الأطفال وخاصة في مرحلة دخول المدرسة، وطرق تقييم المهارات الحركية الأساسية، وما هي النقاط الاساسية التي يجب ملاحظتها عند تقييم هذه المهارات، بالإضافة الى عدم الادراك الكامل للمصطلحات الخاصة بالمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة والتي تساعد في تعليم الحركات الأساسية وكذلك المهارات الرياضية.

لذا كان من الهام وضع مقياس يساعد المعلم في التعرف على جوانب الضعف والقوة لفهم جوانب وأبعاد الحركة عند لابان. حيث يعتبر تقسيم لابان والخاص بمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة من التقسيمات الشاملة التي تغطي العديد من الجوانب الهامة في تقييم الأداء الحركي عند الأطفال والتي يمكن الاسترشاد بنتائجها في معرفة جوانب القصور والضعف الحركي عند الاطفال حيث يتناول هذا التقسيم مفاهيم (الوعي بالجسم - مفاهيم الجهد - مفاهيم الفراغ - مفاهيم العلاقات) وجميعها عناصر الاساسية وهامة في تقييم جميع جوانب الحركة عند الأطفال ، ومن هنا جاءت فكرة الدراسة في تصميم مقياس يمكن من خلاله تقييم جوانب وأبعاد الحركة وفق استمارة تقييم الاداء والذي من خلاله يستطيع معلمي التربية البدنية معرفة مستوى الاطفال في المهارات الحركية الاساسية.

أهداف البحث:

- من الأفراد إلى الأفراد: يتقابلون ويتقدمون وحركات التدوير والمدافع من المدافع.
- من الأفراد إلى الجماعات: كلما زاد حجم الجماعة كلما تعقدت العلاقات (الاختراق).
- من الجماعات إلى الجماعات العلاقة أكثر تعقيداً فيجب أن تعمم الأفكار (الخطط).
- علاقات الأفراد والجماعات بالأشياء:

ومن خلال العرض السابق تم توضيح تصنيف لابان لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة ثم تتطرق الدراسة الى الجانب المعرفي لدى معلمي التربية البدنية حيث يذكر Leighton & Gierl (٢٠٠٩م) أن التقييم المعرفي Cognitive evaluation هو قياس مستوي التحصيل، وتقدير حجم المعارف التي يمتلكها المعلم من خلال المشاركة في البرامج التعليمية أو التدريبيه، وتستخدم خلاله الاختبارات المعرفية Cognitive tests كأدوات للتقييم.

ويذكر (البدرى، ٢٠٠٠م) أن التحصيل المعرفي يعد أحد الأهداف التعليمية الهامة في دراسات وبحوث التربية الرياضية، ذلك لأنه يشكل حجر الزاوية في الدراسات التجريبية، كما يمثل مفهومه قدرة المبحوث على استيعاب المعلومات والمعارف المرتبطة بالمجال المهارى لأنشطة حركية وذلك من خلال تأثير متغير رئيسي على متغير تابع أو متغيرين تابعين. لذا فان قياس مستوى التحصيل المعرفي يعد أمراً هاماً وضروريا لتطوير العملية التعليمية في التربية البدنية.

كما يوضح Lawson-٢٠٠٥ أن معلم التربية البدنية هو أحد الأعمدة الرئيسة في العملية التعليمية، وإن عدم إلمامه بالمعلومات المتعلقة بالجوانب المعرفية والحركية في التربية البدنية يمثل فجوة في العملية التعليمية لا يمكن تفادها حتى في ظل وجود المقرر الدراسي المكتمل المواصفات.

ويشير (سلطح، ٢٠٠٨) إلى أن قياس التحصيل المعرفي يتصف عن غيره من أنواع التحصيل الأخرى بالآتي :

هي مجموع ما يمتلكه الفرد من معارف متعددة اكتسبها من تعليم أكاديمي أو - الحصيلة المعرفية أو دورات، أو من الخبرة العملية في مجال العمل. (إبراهيم، ١٩٩٩م)

الدراسات المرتبطة

١- دراسة احمد ،ليلي عبد الله حامد (٢٠١٦م) بعنوان بناء بطارية اختبار لانتقاء الناشئين في كرة السلة في ضوء جوانب وأبعاد الحركة " يهدف البحث الى تصميم بطارية اختبار لانتقاء الناشئين في لعبة كرة السلة في ضوء جوانب وابعاد الحركة باستخدام المنهج الوصفي المسحي (الدراسة المسحية) وذلك لملائمة هذا المنهج لطبيعة البحث حيث يشمل مجتمع البحث لاعبين كرة السلة بمحافظة اسيوط (تحت ١٤ سنة) المسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة وعدد العينة (٩٠) لاعب وقد استخدمت الباحثة أدوات جمع البيانات التالية: استمارات استطلاع رأى الخبراء من تصميم الباحثة وقد توصلت الباحثة إلى نتائج أهمها :توجد علاقة ارتباط المهارات الأساسية الهجومية في كرة السلة وجوانب وابعاد الحركة (جانب الوعي بالجسم ،يليه جانب الحيز والمكان ،يليه جانب الجهد المبذول ، يليه جانب العلاقات). أن أهم العوامل البدنية التي يجب تنميتها للمرحلة السنية تحت ١٤ سنة في كرة السلة هي الرشاقة والدقة والتوافق والتوازن والسرعة والمرونة من خلال تأثيرها على الاداء المهارى الفردي والمركب ويجب عدم إغفال الاهتمام بباقي عناصر اللياقة البدنية بما يتناسب مع نوعية التدريبات لهذه المرحلة السنية .

٢-دراسة (زايد ، ٢٠١١) بعنوان " الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض " هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض، ومن ثم التعرف على الفروق في الحصيلة المعرفية بين المعلمين تبعاً لمتغير عدد

يهدف البحث الى قياس الحصائل المعرفية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان لمعلمي التربية البدنية من خلال ١- التعرف على المستوى المعرفي لمعلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان (مفاهيم الوعي بالجسم - مفاهيم الجهد - مفاهيم الفراغ - مفاهيم العلاقات) ٢- التعرف على الفروق في الحصائل المعرفية بين معلمي التربية البدنية بالملكة العربية السعودية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان وفق لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة)

التساؤلات

تمثل تساؤلات البحث فيما يلي:

١- ما المستوى المعرفي لمعلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان (مفاهيم الوعي بالجسم - مفاهيم الجهد - مفاهيم الفراغ - مفاهيم العلاقات) ٢- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصائل المعرفية بين معلمي التربية البدنية بالملكة العربية السعودية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان وفق لمتغيرات (العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة)

مصطلحات الدراسة:

جوانب الحركة: The movement Sides

" هي عبارة عن التصنيفات الرئيسية لحركة الإنسان في حالة الثبات والحركة " وليد إبراهيم احمد" (٢٠٠٨م)

أبعاد الحركة: The movement dimention

يعرفها الخولى، أمين أنور؛ راتب، أسامه كامل. (١٩٩٨م) بأنها " هي المفردات المحددة للحركة ومكوناتها وفي ضوءها تتحدد معايير تنمية وتطوير الخبرات الحركية " لخصيلة المعرفية:

٤-دراسة (المزيني، والعنقري، ٢٠٠٣) بعنوان "الخصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني والميكانيكا الحيوية لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض" وهدفت هذه الدراسة إلى قياس الخصيلة المعرفية في الجوانب الفسيولوجية والميكانيكية الحيوية المرتبطة بالنشاط البدني لدى معلمي التربية البدنية، ممن يحملون درجة البكالوريوس، في مدينة الرياض. حيث تم عشوائياً اختيار ٣٢ معلماً ومن ثم أخضعوا لاختبار تحريري، أشارت أهم النتائج إلى وجود ضعف في المستوى العلمي لدى عينة الدراسة، ودلت النتائج أيضاً على وجود علاقة عكسية بين عدد سنوات الخدمة في تدريس التربية البدنية والدرجة النهائية لكل من موضوعات فسيولوجيا الجهد البدني، ولم يكن أي من العمر، وسنوات الخدمة، وعدد مرات حضور الندوات والدورات مؤشراً دالاً على التنبؤ بدرجة أي من المجالين قيد الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية: المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- الوزن النسبي - كروسكال واليس (قيمة مربع كا^٢) - معامل الارتباط بيرسون - معامل ألفا كرونباخ - التكرار - النسبة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لمناسبتها وطبيعة هذه الدراسة

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع الدراسة معلمي التربية البدنية بالملكة العربية السعودية للمرحلة الابتدائية.

سنوات الخبرة في التدريس ، تكونت عينة الدراسة من (٤٠) معلماً للتربية البدنية من معلمي المرحلة المتوسطة ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية خلال الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠٠٩/٢٠١٠ م ، واستخدم الباحث الاختبار المعرفي أداةً لجمع بيانات الدراسة ، وقد تكون هذا الاختبار من محورين: الأول خاص بفسيولوجيا الجهد البدني ، والثاني خاص باللياقة البدنية ، وأشارت أهم النتائج إلى أن الخصيلة المعرفية لدى معلمي التربية البدنية في فسيولوجيا الجهد البدني كانت في المستوى المقبول ، وفي مجال اللياقة البدنية كانت في المستوى الضعيف، عدم وجود فروق دالة إحصائية في الخصيلة المعرفية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة في التدريس ، وأوصى الباحث ضرورة التركيز على الدورات التدريبية لمعلمي التربية البدنية ، وضرورة توعية المعلمين بأهمية الاطلاع على ما هو جديد وحديث في مجال العلوم المرتبطة بمهنة التربية البدنية

٣-دراسة قام بها "وليد إبراهيم احمد" (٢٠٠٨م) بعنوان: "برنامج تعليمي مقترح في ضوء أبعاد وجوانب الحركة وتأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للمبتدئين في لعبة كرة السلة " ، واستهدفت الدراسة بناء برنامج تعليمي مقترح في ضوء أبعاد وجوانب الحركة وتأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للمبتدئين في لعبة كرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من منطقة أسبوط للعبة كرة السلة وبلغ قوامها (٣٠) مبتدئ تتراوح أعمارهم من بين (٩_١٢) سنة مقسمين إلى مجموعتين متساويتين كل مجموعة ١٥ مبتدئ احدهما تجريبية والأخرى ضابطه وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ان البرنامج التعليمي المقترح له الأثر الايجابي على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للمبتدئين في لعبة كرة السلة

عينة البحث: تربية بدنية من جميع انحاء المملكة العربية السعودية وبياناتهم

كالتالي:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من جموع معلمي التربية البدنية بالمملكة العربية السعودية وكان عددهم ٣٧ معلم

جدول (٤). الخصائص الأساسية لعينة الدراسة

المتغيرات	الفئات	التكرار	النسبة
المستوى التعليمي	دبلوم	٣	٨,١
	بكالوريوس	٢٩	٧٨,٤
	ماجستير	٥	١٣,٥
المجموع		٣٧	٪١٠٠
العمر متوسط العمر (٣٧,٥)	أقل من ٣٠ سنة	١٢	٣٢,٤
	من ٣٠ الى أقل من ٤٠ سنة	٨	٢١,٦
	من ٤٠ الى أقل من ٥٠ سنة	١٢	٣٢,٤
	٥٠ سنة فما فوق	٥	١٣,٥
المجموع		٣٧	٪١٠٠
سنوات الخبرة	٣ سنوات	٦	١٦,٢
	٥ سنوات	٨	٢١,٦
	١٠ سنوات	٣	٨,١
	أكثر من ١٠ سنوات	٢٠	٥٤,١
المجموع		٣٧	٪١٠٠

الفئة الغالبة من بين الفئات، بينما (٦, ٢١٪) من إجمالي أفراد العينة سنوات خبرتهم ٥ سنوات، بينما (٢, ١٦٪) من إجمالي أفراد العينة سنوات خبرتهم ٣ سنوات، في حين (١, ٨٪) من إجمالي أفراد العينة سنوات خبرتهم ١٠ سنوات، وهي الفئة الأقل من بين الفئات.

أدوات جمع البيانات :

خطوات بناء المقياس:

قام الباحث بالاطلاع على عدد من الكتب والمراجع العلمية والأطر النظرية والبحوث المرتبطة مفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان وفي ضوء ذلك تم تحديد محاور المقياس الأساسية وقد اشتملت على اربعة محاور هي:

يوضح الجدول السابق توزيع أفراد عينة الدراسة، وفقاً لمتغير المستوى التعليمي اتضح أن (٤, ٧٨٪) من عينة البحث مؤهلهم بكالوريوس، بينما (٥, ١٣٪) من عينة البحث مؤهلهم ماجستير، بينما (١, ٨٪) من عينة البحث مؤهلهم دبلوم، وهي الفئة الأقل من بين فئات الدراسة.

ووفقاً لمتغير العمر اتضح أن (٤, ٣٢٪) من إجمالي أفراد العينة أعمارهم أقل من ٣٠ سنة، وأيضاً (٤, ٣٢٪) من إجمالي أفراد العينة أعمارهم من ٤٠ الى أقل من ٥٠ سنة، بينما (٦, ٢١٪) من العينة أعمارهم من ٣٠ الى أقل من ٤٠ سنة، في حين أن (٥, ١٣٪) من العينة أعمارهم ٥٠ سنة فما فوق، وهي الفئة الأقل.

ووفقاً لمتغير سنوات الخبرة اتضح أن (١, ٥٤٪) من إجمالي أفراد عينة الدراسة سنوات خبرتهم أكثر من ١٠ سنوات، وهي

• المحور الرابع العلاقات الحركية (مع من يتحرك الجسم أو مع ماذا يتحرك الجسم) ويشمل علاقات مع الأشياء - العلاقات مع الناس

تم وضعها في صورتها المبدئية في استمارة مرفق (٢) وتم عرضها على عدد (٦) من الخبراء المتخصصين في مجال النمو والتطور الحركي وكذلك مجال علم الحركة والتعلم الحركي مرفق (١) وقد تضمنت الاستمارة اربعة محاور لتحديد الأهمية النسبية لكل محور وقد جاءت نسب كل محور كالتالي:

• المحور الأول الوعي بالجسم (ما الذي يستطيع الجسم عمله) تحرك الجسم، تحرك اجزاء الجسم، أنشطة الجسم، أشكال الجسم

• المحور الثاني نوع الحركة والجهد (كيف يتحرك الجسم) ويشمل الزمن - الجهد - الانسيابية - شكل الجسم

• المحور الثالث الوعي بالفراغ (أين يتحرك الجسم) ويشمل الفراغ - الاتجاه - المستوى - المسار - الامتدادات - المساحات.

جدول (١). توزيع الفقرات حسب تصنيف المضمون في المقياس وفق آراء المحكمين

المحور	عدد الأسئلة	النسبة المئوية
مفاهيم الوعي بالجسم	٨	٢٩٪
مفاهيم الجهد	٨	٢٩٪
مفاهيم الفراغ	٩	٣٣,٣٪
مفاهيم العلاقات الحركية	٢	٧,٤٪

التحقق من صدق استمارة تقييم الأداء:
صدق المقياس:

الصدق خطوة ضرورية للتأكد من سلامة الأداة البحثية ومدى مناسبتها للاستخدام، حيث يُقصد بالصدق كما أشار لها لكسباني (٢٠١٠م) للتحقق من صدق مقياس الحصائل المعرفية تم عرضه في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية، ومختصين في القياس والتقويم من ذوي الاختصاص، من أجل التأكد من الصدق الظاهري للمقياس، وذلك بإبداء آرائهم حول: مدى مناسبة الصياغة اللغوية للفقرات، ومدى شمولها للمفاهيم ومدى وضوح التعليمات الخاصة بالاستجابة على فقرات المقياس، وقد وافق المحكمون على غالبية أسئلة المقياس، مع وجود بعض التعديلات المقترحة منهم بخصوص صياغة بعض الأسئلة، وأُجريت التعديلات وفقاً لأرائهم

ثم قام الباحث بوضع العبارات التي تقيس كل فقرة بالنسبة لمحاور مفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان. وكان الهدف من هذه الاستمارة التعرف على درجة وضوح العبارات الخاصة بكل محور ومدى ارتباط العبارات بالمحاور الخاصة بالمقياس وكذلك تحديد ميزان التقدير المناسب للمقياس. ومن هنا تم اجراء المعاملات العلمية للمقياس من حيث الصدق والثبات.

المعاملات العلمية لأداء الدراسة:

ضبط استمارة تقييم الأداء:

يقصد بضبط استمارة تقييم الأداء التأكد من صدقها وثباتها، وذلك على النحو التالي:

وتوجيهاتهم، ولذلك يمكن الحكم على المقياس بأنه يتمتع بصدق المحتوى، وتم اخراجه بصورته النهائية ملحق (٢).

من خارج عينة الدراسة وذلك للتوصل الى احصائيات عن ملائمة الفقرات ومدى الاتساق فيما بينها من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون "Pearson Correlation" لمعرفة الصدق الداخلي للمقياس وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط لكل عبارة مع الدرجة الكلية للمحور الكلي الذي تنمي اليه كما يوضح ذلك الجداول التالية:

صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

بعد التأكد من الصدق الظاهري لمقياس الحصائل المعرفية تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من ٢٠ معلم تربية بدنية

جدول رقم (٢). معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من المحور مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنمي اليه العبارة

المحور الرابع		المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الاول	
مفاهيم العلاقات الحركية		مفاهيم الفراغ		مفاهيم الجهد		مفاهيم الوعي بالجسم	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
***٠,٧١٥	١	***٠,٣٢٠	١	***٠,٥٣٦	١	***٠,٦٩٦	١
***٠,٦٦٧	٢	***٠,٣٣٠	٢	***٠,٣٢٥	٢	***٠,٣٧٥	٢
		***٠,٤٣٧	٣	***٠,٦٠٨	٣	***٠,٦٩٦	٣
		***٠,٣١٧	٤	***٠,٥١٦	٤	***٠,٤٠١	٤
		***٠,٣٦٢	٥	***٠,٧٦٩	٥	***٠,٥٣٢	٥
		***٠,٤٤٨	٦	***٠,٥٤٥	٦	***٠,٥٨٧	٦
		***٠,٣٣٩	٧	***٠,٦٥١	٧	***٠,٥٧٦	٧
		***٠,٥٢٤	٨	***٠,٦٠٨	٨	***٠,٥٢٧	٨
		***٠,٣١٨	٩				

* دال عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ فأقل ** دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل *** دال عند مستوى الدلالة ٠,٠٠١ فأقل

و ذات قيم متوسطة ومرتفعة، مما يشير إلى درجة عالية من الصدق لمحاو مقياس الحصائل المعرفية

يتضح من الجدول السابقة (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة من العبارات مع محورها الذي تنتمي إليه العبارة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠١ أو ٠,٠٥ فأقل،

جدول رقم (٣). معاملات ارتباط بيرسون بين محاور مقياس الحصائل المعرفية والدرجة الكلية للمقياس نفسه

معامل الارتباط	محاور مقياس الحصائل المعرفية
***٠,٧٢٣	مفاهيم الوعي بالجسم
***٠,٧٠٠	مفاهيم الجهد
***٠,٦٨٤	مفاهيم الفراغ
***٠,٤٥٩	مفاهيم العلاقات الحركية

*** دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ فأقل.

أن مقياس الحصائل المعرفية يتمتع بدرجة عالية من الثبات ويمكن الوثوق بها عند تطبيق هذا المقياس على عينة الدراسة.

عرض ومناقشة النتائج:

في ضوء أهداف وفروض الدراسة وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات يتناول الباحث عرض النتائج التي توصلنا إليها وهي:

نتائج السؤال الأول: ما المستوى المعرفي لمعلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان (مفاهيم الوعي بالجسم - مفاهيم الجهد - مفاهيم الفراغ - مفاهيم العلاقات)

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاوزان النسبية لكل محور من محاور مقياس الحصائل المعرفية وذلك للإجابات الصحيحة الخاصة بعبارات محاور المقياس، وذلك كما هو مبين في الجدول التالي:

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس الحصائل المعرفية جميعها قيم موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يعني وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي لمقياس الحصائل المعرفية.

ثبات المقياس:

الثبات يعني درجة ثبات وحدة القياس ومدى استمرار وثبات وحدة القياس ومدى إمكانية الاعتماد عليها للحصول على بيانات تمثل الواقع تمثيلاً مناسباً. ولذلك فصفت الثبات شرط ضروري لا بد من توفره لتصبح وحدة القياس صالحة، فبذلك يمكن التوصل إلى النتائج نفسها إذا تغيرت حقيقة الصفة المراد معرفتها كلما أعيدت عملية القياس وكلما تعدد الأفراد الذين يستعملون وحدة القياس (التير، ١٩٨٩م، ١٧٢). وقد تم استخدام معامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات مقياس الحصائل المعرفية وقد أتضح أن معامل الثبات بلغ (٠,٧٩١)، مما يدل على

جدول رقم (٥). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والاوزان النسبية لكل محور من محاور مقياس الحصائل المعرفية وكذلك ترتيبها

م	محاور مقياس الحصائل المعرفية	عدد الاسئلة	الدرجة الكلية للبُعد وفق آراء الخبراء	المتوسط الحسابي للإجابات الصحيحة	الانحراف المعياري	الوزن النسبي للإجابات الصحيحة بالنسبة لعبارات المحور	الترتيب
١	مفاهيم الوعي بالجسم	٨	٨	٦,٢٧	١,٥٢	٧٨,٣٨	٢
٢	مفاهيم الجهد	٨	٨	٦,٥٧	١,٦٩	٨٢,١٣	١
٣	مفاهيم الفراغ	٩	٩	٤,٨٤	١,٤٤	٥٣,٧٨	٣
٤	مفاهيم العلاقات الحركية	٢	٢	١,٠٥	٠,٦٢	٥٢,٥٠	٤
	الدرجة الكلية لمقياس الحصائل المعرفية	٢٧	٢٧	١٨,٧٣	٣,٥٦	٦٩,٣٧	

**يتم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي لكل محور على الدرجة الكلية للمحور ثم ضرب الناتج في 100

الجهد" جاء بالمرتبة الاولى بمتوسط حسابي يساوي (٦,٥٧ من ٨) وبوزن نسبي (٨٢,١٣ ٪)، يليه في المرتبة الثانية محور " مفاهيم الوعي بالجسم" بمتوسط حسابي يساوي (٦,٢٧ من ٨) وبوزن نسبي (٧٨,٣٨ ٪)، يليه في المرتبة الثالثة محور

يتضح من خلال النتائج بالجدول السابق أن متوسط درجات مقياس الحصائل المعرفية يساوي (١٨,٧٣ من ٢٧) وبوزن نسبي (٦٩,٣٧ ٪)، وحيث أن مقياس الحصائل المعرفية يحتوي على أربعة محاور، فقد لوحظ أن محور " مفاهيم

لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الحصائل المعرفية بين معلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان وفق متغيرات (العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة)، فقد تم استخدام اختبار كروسكال واليس (Kruskall-Wallis) لأن شرط الاعتدالية غير متوفر، وأيضاً لصغر حجم العينة:

" مفاهيم الفراغ " بمتوسط حسابي يساوي (٤,٨٤ من ٩) وبوزن نسبي (٥٣,٧٨ ٪) ، ويليه في المرتبة الرابعة محور " العلاقات الحركية " بمتوسط حسابي يساوي (١,٠٥ من ٢) وبوزن نسبي (٥٢,٥٠ ٪) .

نتائج السؤال الثاني: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصائل المعرفية بين معلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان وفق متغيرات (العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة)؟

أولاً: الفروق حسب العمر

جدول (٦). نتائج اختبار كروسكال واليس (Kruskall-Wallis) لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الحصائل المعرفية بين معلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان وفقاً لمتغير العمر

مستوى الدلالة	قيمة مربع كا ^٢	متوسط الراتب	العدد	العمر	محاور مقياس الحصائل المعرفية
٠,٢٨	٣,٨٦	٢٣,٥٤	١٢	أقل من ٣٠ سنة	مفاهيم الوعي بالجسم
		١٨,٦٩	٨	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة	
		١٦,٥٠	١٢	من ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة	
		١٤,٦٠	٥	٥٠ سنة فما فوق	
٠,٥٩	١,٩٠	٢٠,٠٠	١٢	أقل من ٣٠ سنة	مفاهيم الجهد
		٢٢,٣٨	٨	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة	
		١٦,١٧	١٢	من ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة	
		١٨,٠٠	٥	٥٠ سنة فما فوق	
٠,٧٥	١,٢١	١٧,٨٨	١٢	أقل من ٣٠ سنة	مفاهيم الفراغ
		١٦,٤٤	٨	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة	
		٢٠,٩٦	١٢	من ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة	
		٢١,١٠	٥	٥٠ سنة فما فوق	
٠,٣٦	٣,٢٠	١٩,٤٦	١٢	أقل من ٣٠ سنة	مفاهيم العلاقات الحركية
		٢٠,٠٦	٨	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة	
		١٥,٦٧	١٢	من ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة	
		٢٤,٢٠	٥	٥٠ سنة فما فوق	
٠,٨٧	٠,٧١	٢٠,٨٨	١٢	أقل من ٣٠ سنة	الدرجة الكلية لمقياس الحصائل المعرفية
		١٨,٩٤	٨	من ٣٠ إلى أقل من ٤٠ سنة	
		١٧,١٧	١٢	من ٤٠ إلى أقل من ٥٠ سنة	
		١٩,٠٠	٥	٥٠ سنة فما فوق	

- وفيما يتعلق بمحاور مقياس الحصائل المعرفية فقد تبين أنه

لا توجد فروق دالة إحصائية بين معلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان (مفاهيم الوعي بالجسم - مفاهيم الجهد - مفاهيم الفراغ - مفاهيم العلاقات) وفقاً لعمر المعلم، حيث بلغت مستويات الدلالة (٠,٢٨)، (٠,٥٩)، (٠,٧٥)، (٠,٣٦) على التوالي وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

أظهرت نتائج الدراسة كما هو مبين في الجدول السابق ان قيمة كا ٢ بلغ قيمة ت (٠,٧١)، وان مستوى الدلالة لمقياس الحصائل المعرفية بلغ (٠,٨٧) وهي أكبر من (٠,٠٥) وبذلك فهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) وبالتالي لا توجد فروق دالة إحصائية في الحصائل المعرفية بين معلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان باختلاف عمر المعلم.

ثانياً: الفروق حسب المستوى التعليمي

جدول (٧). نتائج اختبار كروسكال واليس (Kruskal-Wallis) لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الحصائل المعرفية بين معلمي التربية البدنية لمفاهيم

جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان وفقاً للمستوى التعليمي

محاو مقياس الحصائل المعرفية	المستوى التعليمي	العدد	متوسط الراتب	قيمة مربع كا ٢	مستوى الدلالة
مفاهيم الوعي بالجسم	دبلوم	٣	١٣,٥٠	١,٢٥	٠,٥٤
	بكالوريوس	٢٩	١٩,٠٥		
	ماجستير	٥	٢٢,٠٠		
مفاهيم الجهد	دبلوم	٣	١٤,٣٣	٣,٤٨	٠,١٨
	بكالوريوس	٢٩	١٨,١٧		
	ماجستير	٥	٢٦,٦٠		
مفاهيم الفراغ	دبلوم	٣	١٢,٥٠	١,٤٧	٠,٤٨
	بكالوريوس	٢٩	١٩,٩٥		
	ماجستير	٥	١٧,٤٠		
مفاهيم العلاقات الحركية	دبلوم	٣	١٨,٣٣	١,٠٧	٠,٥٩
	بكالوريوس	٢٩	١٩,٧٤		
	ماجستير	٥	١٥,١٠		
الدرجة الكلية لمقياس الحصائل المعرفية	دبلوم	٣	١٢,٠٠	١,٥١	٠,٤٧
	بكالوريوس	٢٩	١٩,٣٤		
	ماجستير	٥	٢١,٢٠		

توجد فروق دالة إحصائية في الحصائل المعرفية بين معلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان باختلاف المستوى التعليمي للمعلم.

أظهرت نتائج الدراسة كما هو مبين في الجدول السابق أن قيمة كا ٢ بلغت (١,٥١)، وان مستوى الدلالة لمقياس الحصائل المعرفية بلغ (٠,٤٧) وهي أكبر من (٠,٠٥) وبذلك فهي غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) وبالتالي لا

وفقاً المستوى التعليمي للمعلم، حيث بلغت مستويات الدلالة (٠,٥٤, ٠,١٨, ٠,٤٨, ٠,٥٩) على التوالي وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

- وفيما يتعلق بمحاور مقياس الحصائل المعرفية فقد تبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين معلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان (مفاهيم الوعي بالجسم - مفاهيم الجهد - مفاهيم الفراغ - مفاهيم العلاقات)

ثالثاً: الفروق حسب سنوات الخبرة

جدول (٨). نتائج اختبار كروسكال واليس (Kruskal-Wallis) لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الحصائل المعرفية بين معلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان وفقاً لتغير سنوات الخبرة

مستوى الدلالة	قيمة مربع كا	متوسط الراتب	العدد	سنوات الخبرة	محاور مقياس الحصائل المعرفية
٠,١٣	٥,٦٥	١٩,٢٥	٦	٣ سنوات	مفاهيم الوعي بالجسم
		٢٣,٣١	٨	٥ سنوات	
		٢٨,٣٣	٣	١٠ سنوات	
		١٥,٨٠	٢٠	أكثر من ١٠ سنوات	
٠,٣٢	٣,٥٤	١٦,٠٠	٦	٣ سنوات	مفاهيم الجهد
		٢٢,٦٩	٨	٥ سنوات	
		٢٦,٣٣	٣	١٠ سنوات	
		١٧,٣٣	٢٠	أكثر من ١٠ سنوات	
٠,٢٤	٤,٢٥	١٦,٥٠	٦	٣ سنوات	مفاهيم الفراغ
		١٧,٦٣	٨	٥ سنوات	
		٣٠,٨٣	٣	١٠ سنوات	
		١٨,٥٣	٢٠	أكثر من ١٠ سنوات	
٠,٩٨	٠,٢١	١٨,٠٠	٦	٣ سنوات	مفاهيم العلاقات الحركية
		٢٠,١٩	٨	٥ سنوات	
		١٨,٣٣	٣	١٠ سنوات	
		١٨,٩٣	٢٠	أكثر من ١٠ سنوات	
٠,٠٩	٦,٤٤	١٥,١٧	٦	٣ سنوات	الدرجة الكلية لمقياس الحصائل المعرفية
		٢٢,٨١	٨	٥ سنوات	
		٣١,١٧	٣	١٠ سنوات	
		١٦,٨٠	٢٠	أكثر من ١٠ سنوات	

دالة إحصائية في الحصائل المعرفية بين معلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان باختلاف سنوات الخبرة للمعلم.

أظهرت نتائج الدراسة كما هو مبين في الجدول السابق أن قيمة كا بلغت (٦,٤٤)، وان مستوى الدلالة لمقياس الحصائل المعرفية بلغ (٠,٠٩) وهي أكبر من (٠,٠٥) وبذلك فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبالتالي لا توجد فروق

تطبيقها على الحركة الرياضية والتي تستخدم في درس التربية البدنية.

بينما لوحظ قصور بدرجة كبيرة في المحور الثالث (مفاهيم الفراغ) والتي جاءت بوزن نسبي للإجابات الصحيحة بمقدار (٥٣,٧٨ %) والتي تشمل أسئلة خاصة بالاتجاهات والمستويات والمساحات التي يتحرك فيها الطالب والمحور الرابع (مفاهيم العلاقات الحركية) والتي تشمل جوانب الأجهزة والأدوات والألعاب الجماعية لذا كان من الأهمية دعماً للجوانب المعرفية لدى المعلمين في هذه المحاور من خلال نشرات تطبيقية توضح طرق تطبيق المحاور المختلفة عملياً مدعومة بالصور وذلك نظراً للأهمية الكبرى لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة في نجاح درس التربية البدنية والرياضية. لذا من الهام الاهتمام بالجوانب المعرفية الخاصة بالمحور الثالث (كيف يتحرك الجسم) حيث أشارت فاطمة عوض صابر (٢٠٠٦م) أحمد، وليد إبراهيم (٢٠٠٨م) أن هذا المحور يعتمد على نوع الحركة والخصائص والصفات المعنية للحركة عند الإنسان متضمن المساحات والاتجاهات والمستويات والمسارات والفراغ إضافة إلى عوامل أخرى مثل شكل الجسم.

وهذا ما يؤكد جلال، سعد (١٩٨٥م) إلى أهمية مفاهيم جوانب الحركة أنها تمثل الجوانب الأساسية في العملية التعليمية للمهارات الحركية حيث إنها تساعد على اختزال تعقد بيئة المنافسة، واختزال الحاجة للتعلم المستمر، وتوجيه النشاط التعليمي، وتسهيل التعلم، وتسهيل الاتصال، وإثراء البناء المعرفي.

وكذلك يجب الاهتمام بالجوانب المعرفية للمحور الرابع والتي تحتوي على (جانب العلاقات التي تحدث أثناء الحركة) والتي جاءت بوزن نسبي للإجابات الصحيحة بمقدار (٥٢,٥٠ %) وتشمل الأسئلة على العلاقة بين الجسم وأجسام الناس والأشياء المحيطة التي تؤثر في حركة الجسم وهذا ما تؤكد فاطمة عوض صابر (٢٠٠٦م) إلى ضرورة الاهتمام في

- وفيما يتعلق بمحاور مقياس الحصائل المعرفية فقد تبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين معلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان (مفاهيم الوعي بالجسم - مفاهيم الجهد - مفاهيم الفراغ - مفاهيم العلاقات) وفقاً سنوات الخبرة للمعلم، حيث بلغت مستويات الدلالة (١٣, ٠, ٣٢, ٠, ٢٤, ٠, ٩٨, ٠) على التوالي وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠, ٠٥)، وهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠, ٠٥).

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج السؤال الأول: ما المستوى المعرفي لمعلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان (مفاهيم الوعي بالجسم - مفاهيم الجهد - مفاهيم الفراغ - مفاهيم العلاقات) حيث أشارت النتائج في جدول (٥)، فقد لوحظ أن محور " مفاهيم الجهد" جاء بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي للإجابات الصحيحة يساوي (٦, ٥٧ من ٨) وبوزن نسبي (٨٢, ١٣ %)، ويليه في المرتبة الثانية محور " مفاهيم الوعي بالجسم" بمتوسط حسابي للإجابات الصحيحة يساوي (٦, ٢٧ من ٨) وبوزن نسبي (٧٨, ٣٨ %)، ويليه في المرتبة الثالثة محور " مفاهيم الفراغ" بمتوسط حسابي للإجابات الصحيحة يساوي (٤, ٨٤ من ٩) وبوزن نسبي (٥٣, ٧٨ %)، ويليه في المرتبة الرابعة محور " العلاقات الحركية" بمتوسط حسابي للإجابات الصحيحة يساوي (١, ٠٥ من ٢) وبوزن نسبي (٥٢, ٥٠ %). ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن محور مفاهيم الجهد يحتوي على (الزمن - الوزن - الفراغ - الانسياب) وهذه المفاهيم قد تكون دارجة بشكل كبير في إعداد وتحضير درس التربية البدنية وكذلك مرتبطة بمقدار الجهد الذي يبذله الطالب لذا كانت أكثر وضوحاً لدى المعلمين وهذا ما أشار إليه إسماعيل، يحي السيد. (٢٠٠٤م) أن جانب الجهد وكيفية أداء حركة الجسم هي من الخصائص والصفات التي تؤثر على حركة الجسم والتي يجب فهم كيفية

تطبيق درس التربية البدنية بالجوانب الخاصة بالعلاقات والتي تشمل علاقات مع الأشياء: يوجد فيها نوعين-أ علاقات معالجة وتناول يدوي: مثال على ذلك التعامل مع الأدوات والأشياء باليد كرمي أداة أو لقفها. وعلاقات أخرى وغير تناول: مثال على ذلك التعامل مع سلم. القفز أو البساط في مهارة الدحرجة الامامية المتكورة، ثم العلاقات مع الناس أو الافراد: قد يتطلب الواجب الحركي أن يتعامل الفرد مع غيره من افراد إذ يجب أن يواءم أدائه معهم وينسجم مع المجموعة ومثال ذلك أنشطة الألعاب الجماعية أو الفرق وان هدف منهج العلاقات الحركية مع الناس هو تعريف الفرد بالعلاقات والتعامل بينه وبين الآخرين لتحقيق نماذج وأنماط حركية منسجمة ومتوافقة.

مناقشة نتائج السؤال الثاني: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحصائل المعرفية بين معلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان وفق متغيرات (العمر، المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة) جداول (٦)، (٧)، (٨) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين معلمي التربية البدنية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان باختلاف ب عمر المعلم - المستوى التعليمي للمعلم - سنوات الخبرة للمعلم، ويفسر الباحث ذلك ان مفاهيم جوانب وابعاد الحركة وفق تقسيم لابان ترتبط بالمقام الأول بالمنهج الدراسي والذي قد يكون معد مسبقاً وفق التوجه التربوي لذلك قد لا توجد فروق لدى المعلمين قد ترجع الى متغيرات العمر او المستوى التعليمي او الخبرة.

كما اشارت النتائج السابقة الى الأهمية الكبرى في اجراء بحوث تكشف جوانب الضعف والقوة في الجوانب المعرفية عامة والجوانب المعرفية خاصة بمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان لدى معلمي التربية البدنية والرياضية، حيث يؤكد كل من Leighton & Gierl (٢٠٠٩) أن التقييم المعرفي Cognitive evaluation هو قياس مستوي التحصيل، وتقدير

حجم المعارف التي يمتلكها المدرب والمعلم من خلال المشاركة في البرامج التعليمية أو التدريبية، وتستخدم خلاله الاختبارات المعرفية Cognitive tests كأدوات للتقييم.

الاستنتاجات:

في ضوء البيانات الإحصائية وتحليل النتائج يستنتج الباحث ما يلي:

الحصيلة المعرفية لمعلمي التربية البدنية بالمرحلة الابتدائية في مفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان جاءت متباينة للمحاور المقياس حيث كانت جيدة في محور (مفاهيم الجهد) ومحور (مفاهيم الوعي بالجسم) وكانت مقبولة في محور (مفاهيم الفراغ) ومحور (العلاقات الحركية)

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لمعلمي التربية البدنية بالمرحلة الابتدائية في مفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان ترجع لمتغير المؤهل الدراسي. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لمعلمي التربية البدنية بالمرحلة الابتدائية في مفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان ترجع لمتغير سنوات الخبرة. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لمعلمي التربية البدنية بالمرحلة الابتدائية في مفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان ترجع لمتغير العمر.

التوصيات:

يوصي الباحث

١- الاهتمام بعقد الدورات والندوات لمعلمي التربية البدنية خاصة في مجال مفاهيم جوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان لمعلمي التربية البدنية.

٢- ضرورة تحديد الحركات الأساسية المرتبطة بكل نشاط رياضي قبل البدء في تعليم المهارات الأساسية لنوع النشاط وذلك في ضوء مفاهيم جوانب وابعاد الحركة.

٧- الجفري، علي عبدالله علي (٢٠١٥م) قياس الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى معلمي التربية البدنية بالمرحلة الابتدائية في بعض الدول العربية Kالمجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، س٥٤ع٥،
٨- الخولي، أمين أنور؛ راتب، أسامه كامل. (١٩٩٨م) "التربية الحركية للطفل"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٥، ١٢٥،

ص ٢٥

٩- المزيني، خالد، والعنقري، عبد الرحمن. (٢٠٠٣). الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني والميكانيكا الحيوية لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض، مجلة جامعة الملك سعود، المجلد الخامس عشر، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية (١)، السعودية
١٠- الكسباني، محمد السيد علي (٢٠١٠م). مصطلحات في المناهج وطرق التدريس. (ط١)، الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.

١١- جلال، سعد (١٩٨٥): الطفولة والمراهقة، ط٢ أدار الفكر العربي، القاهرة.

١٢- زايد، زياد عيسى. (٢٠١١). الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد الثامن، العدد الثالث، الإمارات

١٣- سلطح، محسن. (٢٠٠٨). فعالية استخدام بعض أساليب التدريس المتباينة على الأداء المهارى والتحصيل المعرفي لبعض مهارات الجمباز لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

١٤- شرف، عبد الحميد. (٢٠٠١م): التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص ٤٤.

٣- ضرورة إجراء أبحاث مشابهه في قياس الحصائل المعرفية الخاصة بمفاهيم جوانب وابعاد الحركة لمعلمي المراحل الأخرى وكذلك مدربي الألعاب الفردية والجماعية مرحلة الناشئين

٤- عمل دليل لمعلمي التربية البدنية والرياضية للمهارات الحركية في ضوء مفاهيم جوانب وأبعاد الحركة.

المراجع العربية والأجنبية:

١- إبراهيم، مروان عبد المجيد. (١٩٩٩م). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. دار لفكر، عمان، الأردن.

٢- أحمد، ليلي عبد الله حامد. (٢٠١٦م)، بناء بطارية اختبار لانتقاء الناشئين في كرة السلة في ضوء جوانب وأبعاد الحركة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ص ٢٤

٣- أحمد، وليد إبراهيم (٢٠٠٨م): برنامج تعليمي مقترح في ضوء جوانب وأبعاد الحركة وتأثيره على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للمبتدئين في كرة السلة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٤- إسماعيل، يحي السيد. (٢٠٠٤م) الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ص ٩٢، ٩٣- ص ٩١- ص ٩٣

٥- البدرى، مجدي. (٢٠٠٠). التحصيل المعرفي لطلاب بعض كليات التربية الرياضية في ج.م.ع في مادة التمرينات " دراسة مقارنة " بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد السابع والثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية

٦- التير مصطفى عمر (١٩٨٩م). مساهمات في أسس البحث الاجتماعي. (ط٢)، بيروت: معهد الإنماء العربي

- ١٥- صابر ، فاطمة عوض . (٢٠٠٦م) التربية الحركية وتطبيقاتها، ط، الإسكندرية دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ص8
- ١٦- عبد الكريم، عفاف (١٩٩٥م): البرامج الحركية والتدريس للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٧- عبد الكريم، محمود عبد الحليم. (٢٠٠٦م): ديناميكية تدريس التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص٣٧، ص٥١-٥٣، ص٥٤-٥٦.
- ١٨- عبد الكريم، محمود عبد الحليم. (٢٠١٥م). منظومة الرياضة المدرسية (البنية والسياسات المناهج والبرامج الدراسية والتقويم)، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، ٢٠١٥م. ص٤٥.
- ١٩- عثمان، عفاف عثمان(٢٠٠٨م)، الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية، دار الوفاء للنشر، الاسكندرية، ص١٩- ص١٧- ص١.
- 20-Leighton J. P. &Gierl M. J. (2009). Cognitive diagnostic assessment for education, 2nd., ed. Cambridge university press, London.
- 21-Lawson, Sonia. (2005). Achievement Goal Orientations in Physical Rehabilitation, Doctoral Dissertation, Faculty of the Graduate School, University of Maryland. The U.S.A.
- 20-RomGuzman22-man. Kozulin, Alex. (2005). "Enhancing Cognitive Skills in Blind Learner". Jerusalem

الاسم	الكلية
١. أ.د محمد يوسف حجاج	علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود
٢. أ.د محمود يوسف محمد	علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود
٣. أ.م.د خالد عبد الموجود	كلية التربية - جامعة الملك سعود
٤. أ.د ياسر محروس مصطفى	علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود
٥. أ.د محمد ضاحي عباس	كلية التربية - جامعة الملك فيصل
٦. أ.د هاني عبد العزيز	كلية التربية - جامعة القصيم

ملحق (٢)

تحكيم استبانة

سعادة الأستاذ الدكتور / حفظه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد

يقوم الباحث بدراسة بعنوان

قياس الحصائل المعرفية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة

وفق تقسيم لابان لمعلمي التربية البدنية

ولما كان لرأى سيادتكم وخبراتكم العلمية والعملية في هذا المجال إثراء لهذا البحث لذا يسر الباحث أن يتعرف على آراء سيادتكم في الاستبانة موضوع الدراسة لاستخراج المعاملات العلمية (صدق المحكمين) والخاصة بجوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان (الوعي بالفراغ - الوعي بالجسم - نوع الحركة - العلاقات الحركية) من حيث تحديد مدى مناسبة الاسئلة الخاصة بكل محور من حيث الاهمية والوضوح ومدى ارتباطها بالمحور وما يمكن إضافته من محاور أو عبارات مرتبطة بموضوع الدراسة أو تعديل بعض المحاور.

ولكم جزيل الشكر والامتنان

د. محمد محمد عبد العزيز

أستاذ مشارك بقسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني - جامعة الملك سعود

اختار الإجابة الصحيحة لكل عبارة من محاور المقياس

المحور الأول الوعي بالجسم (ما الذي يستطيع الجسم عمله) مثل أفعال الجسم، أفعال اجزاء الجسم، أنشطة الجسم، أشكال وضع الجسم								المحور
غير واضحة	واضحة	غير مرتبطة	مرتبطة	٣	٢	1	العبارة	
				الوقوف	التكور	الثني	تعتبر حركات المد عكس حركات	أفعال الجسم:
				اجزاء الجسم المختلفة التي تساعد على دعم الحركة	اجزاء الجسم المختلفة التي تساعد على دعم التوازن	اجزاء الجسم المختلفة التي تساعد على دعم السقوط	دعم وزن الجسم يعني	أفعال أجزاء الجسم
				الحركة	الرجل	الوقوف	قيادة الفعل ويقصد بها جزء الجسم الذي يقود	
				الالتفاف من الوقوف	استقبال الكرة او حتى امتصاص وزن الجسم بعد الوثب	الاستعداد للوثب	استقبال الوزن أو القوة وتظهر في	
				الانحناء والرقود والانبطاح	رمي الكرة	(افعال تشابه الخطوة - الدرجة - التزحلق)	يمكن تصنيف أنشطة الجسم الى ثلاث تصنيفات واسعة وهي (انشطة انتقالية - المعالجة والتناول - أنشطة غير انتقالية) وعالية: من الأنشطة الانتقالية	
				الانحناء والرقود والانبطاح	ارسال شيء بعيد مثل الرمي - استخدام المضرب	الجري والمشي	من أنشطة المعالجة والتناول	أنشطة الجسم
				الجري والمشي	الانحناء والمد الدفع والجذب	الوثب العالي	أنشطة غير انتقالية مثل	
				مهارات كرة القدم	الجري والمشي والوثب	(الامتداد - الانحناء - الالتواء)	من أشكال وضع الجسم	
عبارات أخرى يمكن إضافتها:								أشكال وضع الجسم

المحور	المحور الثاني الجهد - كيفية أداء حركة الجسم

(كيف يتحرك الجسم) ويشمل الزمن - الوزن - الفراغ والمساحة - الانسياب								
غير واضحة	واضحة	غير مرتبطة	مرتبطة	٣	٢	1	العبارة	
				الوقوف	الحركة المستقيمة	التغير المفاجئ للحركة	الحركة الفجائية: وتكون سريعة ولمدة قصيرة مثل	الزمن
				الجري بالكرة	المشي غير السريع	العدو	الحركة المتمهلة: وتكون بطيئة وطويلة نوعاً مثل	
				مباشرة ومحكومة مثل الوقوف	متمهلة ورقيقة	قوية بها طاقة وقوة ومقاومة	الحركة الشديدة تكون	الوزن
				قوية مثل الوثب العالي	ناعمة وضعيفة ودقيقة	قوية بها طاقة وقوة ومقاومة	الحركة الخفيفة تكون	
				متمهلة ورقيقة	حركات الخداع والمراوغة	حركات الهجوم في كرة القدم والقفز العالي وحركات الوثب	حركات مباشرة مثل حركات الهجوم في كرة القدم والقفز العالي وحركات الوثب	الفراغ ويشمل حركات مباشرة وحركات غير مباشرة
				حركات استقبال الكرة	حركات الخداع والمراوغة	حركات الهجوم في كرة القدم والقفز العالي وحركات الوثب	حركات غير مباشرة حركات الخداع والمراوغة	
				الوثب من فوق الاطواق	الجري بالكرة	حذرة مترددة ومتمهلة- مثل المشي على عمود توازن	الحركات المحكومة تكون	الانسياب ويظهر في شكل حركات محكومة وحركات حرة
				الوقوف والرقود	حذرة مترددة ومتمهلة- مثل المشي على عمود توازن	لعبة كرة القدم	الحركات الحرة: مندفعة وغير متوقعة مثل	
					عبارات اخرى يمكن اضافتها:			

المحور الثالث الوعي بالفراغ (أين يتحرك الجسم) ويشمل الفراغ - الاتجاه - المستوى - المسار - الامتدادات							
المحور	العبارة	1	٢	٣	مرتبطة	غير مرتبطة	واضحة
المساحات (عامة - خاصة)	الفراغ العام هو	المساحة الكلية المتاحة للحركة للطفل مثل بساط الجمباز	المساحة الكلية المتاحة للحركة للطفل العاب الكمبيوتر	هو المساحة التي تحيط بالطفل مباشرة مثل المساحة الكلية للمعب كرة القدم			
	الفراغ الشخصي	المساحة الكلية المتاحة للحركة للطفل مثل بساط الجمباز	هو المساحة التي تحيط بالطفل مباشرة مثل المساحة الكلية للمعب كرة السلة	المساحة الكلية المتاحة للحركة للطفل العاب الكمبيوتر			
الاتجاهات للأمام - الجانب - أعلى - أسفل	يمكن تغيير الاتجاه بواسطة	بواسطة تحريك الرأس فقط	الجري للأمام	الجري للخلف			
	يمكن تغيير الاتجاه بواسطة	الجري للأمام	بالتفاف كامل الجسم	الوثب والحجل			
المستويات أسفل - اوسط - أعلى	والمستوى الاسفل هو	وهو المستوى العميق ويبدأ أسفل الركبة	وهو المستوى العميق ويبدأ أسفل الرأس	وهو المستوى العميق ويبدأ أسفل الكتفين			
	والمستوى الاوسط هو	وهي الحركة التي تتم بين الركبتين والاكثاف	وهي الحركة التي تتم بين القدم ومتنصف الجسم	وهي الحركة التي تتم بين القدم الركبة			
	والمستوى الأعلى هو	وتعني ارتفاع الجسم من على الارض وعادة يتم تصنيف الحركة التي التي تحدث فوق الركبتين على انها أعلى	وتعني ارتفاع الجسم من على الارض وعادة يتم تصنيف الحركة التي التي تحدث فوق الكتفين على انها أعلى	وتعني ارتفاع الجسم من على الارض وعادة يتم تصنيف الحركة التي التي تحدث فوق اوسط الجسم على انها أعلى			
المسارات	ويعني المسار وفق محور الوعي بالفراغ أنه	الممر الذي تتخذه الحركة عبر الفراغ في الحركة الدائرية فقط	الممر الذي تتخذه الحركة عبر الفراغ وهو المستوى العميق ويبدأ أسفل الرأس	الممر الذي تتخذه الحركة عبر الفراغ سواء بالجسم او بالكرة			
الامتداد	ويعني الامتداد وفق محور الوعي	حجم الحركة كبيرة او صغيرة	حجم الحركة كبيرة او دائرية او نجمة	حجم الحركة اثناء الرقود			

المحور الثالث الوعي بالفراغ (أين يتحرك الجسم) ويشمل الفراغ - الاتجاه - المستوى - المسار - الامتدادات								المحور
غير واضحة	واضحة	غير مرتبطة	مرتبطة	٣	٢	1	العبارة	
							بالفراغ انه	
					عبارات اخرى يمكن اضافتها:			

المحور الرابع العلاقات الحركية (مع من يتحرك الجسم أو مع ماذا يتحرك الجسم) ويشمل أجزاء الجسم - أجهزة وأدوات								المحور
غير واضحة	واضحة	غير مرتبطة	مرتبطة	٣	٢	1	العبارة	
				متماثلة	عكسية	مكانية - زمانية	وهي علاقة الاجزاء مع بعضها البعض اثناء تنفيذ الحركة وهي دائما علاقة	أجزاء الجسم
				التباين بين الجسم والاداة	التوافقية بين الجسم والأداة	التتابعية بين الجسم والأداة	وفيها يتم تحديد علاقة الجسم بالأداة سواء كانت تستخدم بجزء من الجسم او الجسم كاملا وهنا تظهر أهمية العلاقات	أجهزة وأدوات
					عبارات اخرى يمكن اضافتها:			

مع خالص تحياتي وتقديري

د/ محمد محمد عبد العزيز أحمد



مقياس الحصائل المعرفية

حفظه الله

سعادة المعلم /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد

يقوم الباحث بدراسة بعنوان

قياس الحصائل المعرفية لمفاهيم جوانب وأبعاد الحركة

وفق تقسيم لابان لمعلمي التربية البدنية

ولما كان لرأى سيادتكم وخبراتكم العلمية والعملية في هذا المجال إثراء لهذا البحث لذا يسر الباحث أن يتعرف على آراء سيادتكم في الاستبانة موضوع الدراسة للتعرف على مدى مناسبة عبارات المقياس والخاصة بجوانب وأبعاد الحركة وفق تقسيم لابان (الوعي بالفراغ - الوعي بالجسم - نوع الحركة - العلاقات الحركية) في تقييم المهارات الحركية الأساسية عند الأطفال (٥ - ٦) سنوات ولكم جزيل الشكر والامتنان

د. محمد محمد عبد العزيز

أستاذ مشارك بقسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

جامعة الملك سعود

المحور	المحور الأول الوعي بالجسم (ما الذي يستطيع الجسم عمله) مثل أفعال الجسم، أفعال اجزاء الجسم، أنشطة الجسم، أشكال وضع الجسم			
	العبارة	1	٢	٣
أفعال الجسم:	تعتبر حركات المد عكس حركات	الثني	التكور	الوقوف
أفعال أجزاء الجسم	دعم وزن الجسم يعني	اجزاء الجسم المختلفة التي تساعد على دعم السقوط	اجزاء الجسم المختلفة التي تساعد على دعم التوازن	اجزاء الجسم المختلفة التي تساعد على دعم الحركة
	قيادة الفعل ويقصد بها جزء الجسم الذي يقود	الوقوف	الرجل	الحركة
	استقبال الوزن أو القوة وتظهر في	الاستعداد للوثب	استقبال الكرة او حتى امتصاص وزن الجسم بعد الوثب	الالتفاف من الوقوف
	يمكن تصنيف أنشطة الجسم الى ثلاث تصنيفات واسعة وهي (أنشطة انتقالية - المعالجة والتناول - أنشطة غير انتقالية) وعلية: من الأنشطة الانتقالية	(أفعال تشابه الخطوة - الدحرجة - التزحلق)	رمي الكرة	الانحناء والرقود والانبطاح
أنشطة الجسم	من أنشطة المعالجة والتناول	الجري والمشي	ارسال شيء بعيد مثل الرمي - استخدام المضرب	الانحناء والرقود والانبطاح
	أنشطة غير انتقالية مثل	الوثب العالي	الانحناء والمد الدفع والجذب	الجري والمشي
	من أشكال وضع الجسم	(الامتداد - الانحناء - الالتواء)	الجري والمشي والوثب	مهارات كرة القدم
عبارات أخرى يمكن إضافتها:				

المحور	المحور الثاني الجهد - كيفية اداء حركة الجسم (كيف يتحرك الجسم) ويشمل الزمن - الوزن - الفراغ والمساحة - الانسياب			
	العبارة	1	٢	٣
الزمن	الحركة المفاجئية: وتكون سريعة ولمدة قصيرة مثل	التغير المفاجئ للحركة	الحركة المستقيمة	الوقوف
	الحركة المتمهلة: وتكون بطيئة وطويلة نوعاً مثل	العدو	المشي غير السريع	الجري بالكرة
الوزن	الحركة الشديدة تكون	قوية بها طاقة وقوة ومقاومة	متمهلة ورقيقة	مباشرة ومحكومة مثل الوقوف
	الحركة الخفيفة تكون	قوية بها طاقة وقوة ومقاومة	ناعمة وضعيفة	قوية مثل الوثب

المحور	المحور الثاني الجهد - كيفية اداء حركة الجسم (كيف يتحرك الجسم) ويشمل الزمن - الوزن - الفراغ والمساحة - الانسياب			
	العبرة	1	٢	٣
			ودقيقة	العالى
الفراغ ويشمل حركات	حركات مباشرة مثل حركات الهجوم في كرة القدم والقفز العالى حركات الوثب	حركات الهجوم في كرة القدم والقفز العالى وحركات الوثب	حركات الخداع والمراوغة	متمهلة ورقيقة
مباشرة وحركات غير مباشرة	حركات غير مباشرة حركات الخداع والمراوغة	حركات الهجوم في كرة القدم والقفز العالى حركات الوثب	حركات الخداع والمراوغة	حركات استقبال الكرة
الانسياب ويظهر في شكل حركات	الحركات المحكومة تكون	حذرة مترددة ومتمهلة - مثل المشي على عمود توازن	الجري بالكرة	الوثب من فوق الاطواق
محكومة وحركات حرة	الحركات الحرة: مندفعة وغير متوقعة مثل	لعبة كرة القدم	حذرة مترددة ومتمهلة - مثل المشي على عمود توازن	الوقوف والرقود
	عبارات اخرى يمكن اضافتها:			

المحور	المحور الثالث الوعى بالفراغ (أين يتحرك الجسم) ويشمل الفراغ - الاتجاه - المستوى - المسار - الامتدادات			
	العبرة	1	٢	٣
المساحات (عامه - خاصة)	الفراغ العام هو	المساحة الكلية المتاحة للحركة للطفل مثل بساط الجمباز	المساحة الكلية المتاحة للحركة للطفل العاب الكمبيوتر	هو المساحة التي تحيط بالطفل مباشرة مثل المساحة الكلية للمعب كرة القدم
	الفراغ الشخصي	المساحة الكلية المتاحة للحركة للطفل مثل بساط الجمباز	هو المساحة التي تحيط بالطفل مباشرة مثل المساحة الكلية للمعب كرة السلة	المساحة الكلية المتاحة للحركة للطفل العاب الكمبيوتر
الاتجاهات للأمام - الجانب - أعلى - أسفل	يمكن تغيير الاتجاه بواسطة	بواسطة تحريك الرأس فقط	الجري للأمام	الجري للخلف
	يمكن تغيير الاتجاه بواسطة	الجري للأمام	بالتفاف كامل الجسم	الوثب والحجل
المستويات أسفل - أوسط - أعلى	والمستوى الأسفل هو	وهو المستوى العميق ويبدأ أسفل الركبة	وهو المستوى العميق ويبدأ أسفل الرأس	وهو المستوى العميق ويبدأ أسفل الكتفين
	والمستوى الأوسط هو	وهي الحركة التي تتم بين الركبتين والاكثاف	وهي الحركة التي تتم بين القدم ومتنصف الجسم	وهي الحركة التي تتم بين القدم الركبة

المحور	المحور الثالث الوعي بالفراغ (أين يتحرك الجسم) ويشمل الفراغ - الاتجاه - المستوى - المسار - الامتدادات			
	العبرة	1	٢	٣
	والمستوى الأعلى هو	وتعني ارتفاع الجسم من على الارض وعادة يتم تصنيف الحركة التي تحدث فوق الركبتين على انها أعلى	وتعني ارتفاع الجسم من على الارض وعادة يتم تصنيف الحركة التي تحدث فوق الكتفين على انها أعلى	وتعني ارتفاع الجسم من على الارض وعادة يتم تصنيف الحركة التي تحدث فوق اوسط الجسم على انها أعلى
المسارات	ويعني المسار وفق محور الوعي بالفراغ أنه	الممر الذي تتخذه الحركة عبر الفراغ في الحركة الدائرية فقط	الممر الذي تتخذه الحركة عبر الفراغ وهو المستوى العميق ويبدأ أسفل الرأس	الممر الذي تتخذه الحركة عبر الفراغ سواء بالجسم او بالكرة
الامتداد	ويعني الامتداد وفق محور الوعي بالفراغ انه	حجم الحركة كبيرة او صغيرة	حجم الحركة كبيرة او دائرية او نجمة	حجم الحركة اثناء الرقود
	عبارات أخرى يمكن إضافتها:			

المحور	المحور الرابع العلاقات الحركية (مع من يتحرك الجسم أو مع ماذا يتحرك الجسم) ويشمل أجزاء الجسم - أجهزة وأدوات			
	العبرة	1	٢	٣
أجزاء الجسم	وهي علاقة الاجزاء مع بعضها البعض اثناء تنفيذ الحركة وهي دائيا علاقة	مكانية - زمانية	عكسية	متتالية
أجهزة وأدوات	وفيها يتم تحديد علاقة الجسم بالأداة سواء كانت تستخدم بجزء من الجسم او الجسم كاملا وهنا تظهر أهمية العلاقات	التتابعية بين الجسم والأداة	التوافقية بين الجسم والأداة	التباين بين الجسم والاداة
	عبارات اخرى يمكن اضافتها:			

معايير مقترحة لتقييم أداء الطلاب في بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة وفقاً لمتطلبات الجودة والاعتماد

الباحث/ علي عبد الرحمن زيد القاضي
أستاذ مساعد بكلية التربية البدنية والرياضية
جامعة الحديدة- اليمن

أرسل ١٦/١/٢٠٢٢م، ونشر ١١/٦/٢٠٢٢م

ملخص

تهدف الدراسة إلى وضع معايير مقترحة لتقييم أداء طلاب المرحلة التمهيديّة في رياضة تنس الطاولة بكلية التربية البدنية والرياضية-جامعة الحديدة من خلال وضع مؤشرات مقترحة لتقييم أداء الطلاب ووضع درجات معيارية مقترحة لمؤشرات الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية المنهجية وفقاً لمتطلبات الجودة والاعتماد، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية حيث بلغ عددها (١٥) خبيراً من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين بالمجال من جمهورية مصر العربية والجمهورية اليمنية، واستخدم الباحث لجمع البيانات تحليل المحتوى والمقابلات الشخصية واستمارات الاستبيان، توصل الباحث إلى مجموعة من المؤشرات التي تصف الأداء الفني للمهارات المنهجية ودرجات معيارية لكل مؤشرات الأداء الفني للمهارات، كما صمم الباحث استمارة تقييم الأداء الفني للمهارات المنهجية قيد الدراسة في رياضة تنس الطاولة للمرحلة التمهيديّة كوسيلة موضوعية ودقيقة للتقييم وتقدير الأداء الفني للمهارات من خلال المؤشرات والدرجات المعيارية الرقمية لكل المؤشرات التي توصل إليها الباحث، ويوصي الباحث باستخدام المؤشرات والدرجات المعيارية واستخدام استمارة تقييم الأداء الفني التي تم تصميمها عند التقويم.

Suggested criteria for evaluating students' performance in some basic skills in table tennis at the College of Physical Education and Sports, University of Hodeidah, according to quality and accreditation requirements

Dr. Ali Abdul Rahman Zaid Al-Qadi

Assistant Professor, College of Physical Education and Sports Hodeidah University – Yemen

(Received 16/1/2022; Accepted for publication 11/6/2022)

Summary

The study aims to develop proposed standards for evaluating the performance of pre-school students in table tennis at the College of Physical Education and Sports - University of Hodeidah by developing suggested indicators to evaluate students' performance and developing proposed standard grades for indicators of technical performance for some basic methodological skills in accordance with the requirements of quality and accreditation, The researcher used the descriptive approach, and the sample was chosen in a deliberate, random manner, where it numbered (15) experts from faculty members specialized in the field from the Arab Republic of Egypt and the Republic of Yemen, and the researcher used to collect data content analysis, personal interviews and questionnaire forms. It describes the technical performance of methodological skills and standard scores for all indicators of technical performance of skills. The researcher recommends the use of indicators and standard scores and the use of the technical performance evaluation form that was designed during the evaluation.

المقدمة

تعد التربية الرياضية حالياً من القطاعات التي شهدت توسعا كبيرا على المستوى العالمي، وتأثرت بالتطورات المتسارعة للعديد من العلوم المختلفة ذات الصلة، فازدهرت التربية الرياضية عن طريق البحث العلمي والاختراعات المختلفة وتطبيقاتها للنظريات والمبادئ والأسس العلمية السليمة.

التقييم يعتبر من المقومات الأساسية للعملية التعليمية، حيث يمكن من خلاله التعرف على مدى تحقيق الخبرات التي يضمها المنهج والتي بدورها تحقق أهدافه بجميع جوانبها، وتحديد مستوى المتعلم وما حصله من نواتج التعلم، حيث يعمل على تحسين وتطوير العملية التعليمية، فبدون التقييم لا يمكن وصول العملية التعليمية إلى أهدافها.

فعملية تقييم الأداء المهاري يعتبر من أهم المراكز الأساسية في المجال الرياضي وعنصراً جوهرياً من عناصر العملية التعليمية التي تساعد القائم بالتدريس على تشخيص نقاط القوة والضعف في أداء الطالب والتعرف من خلاله على مدى تحقيق الأهداف المنشودة.

ويرى عبد الكريم (٢٠٠٦م) إن تقييم النتائج يركز على مخرجات الأداء في صورتها القابلة للقياس والناجمة عما يقوم به الطالب من سلوك حركي فتقويم الأداء يركز فيها على كيفية الأداء أو وصف نموذج الحركة التي تمت (أداء الحركة)، أما تقويم الناتج يهتم بالمسافة التي وصلت إليها الكرة أو الزمن أو الوزن الذي يتنافس عليه الطلاب لتحقيق الفوز أو المركز.

وذكر الشربيني (٢٠١٥م) أن التقييم يعد ركناً من أركان العملية التعليمية وجزأ لا يتجزأ منها فهو الوسيلة التي يمكن من خلالها معرفة مدى ما تم تحقيقه من أهداف، ومن خلال التقييم يمكن تحديد الجوانب الإيجابية والسلبية في العملية التعليمية، وتشخيصها يتطلب جمع بيانات موضوعية وصادقة في ضوء أهداف محددة باستخدام أدوات قياس متنوعة بغرض التوصل إلى تقديرات كمية أو كيفية يستند إليها في إصدار

أحكام واتخاذ قرارات مناسبة بشأنها ضماناً لزيادة فاعليتها في تحقيق الأهداف المحددة.

كما أن التقييم الأصيل يعد جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية ولا يمكن عزل التقييم عن المساق والسياق التعليمي الشامل، وفي ضوء الأهداف المتطورة للعملية التعليمية فلا بد من تطوير جذري لمفهوم التقييم وهو الوسيلة الأساسية لتحقيق الجودة الشاملة في منظومة العملية التعليمية. (المراغي، ٢٠٠٨م)

ويذكر طوس (٢٠٠١م) أن التقييم بمعرفة الأداء الفني من مصدر خارجي (استمارة موضوعية) ضرورة ملحة لمراعاة الفروق الفردية حيث تعمل على اكتشاف أخطاء الأداء الفني بطريقة موضوعية بدلاً من الاعتماد على التقدير الذاتي الخاضع لوجهة النظر الشخصية.

لذلك فإن المعايير تعد إحدى الوسائل الموضوعية التي يعتمد عليها في تقييم أداء الأفراد حيث نستطيع من خلالها أن نقارن ونفسر ونعلل الدرجات التي نحصل عليها من خلال تطبيق الاختبارات والمقاييس التي تعد إحدى الوسائل العلمية الضرورية لاستمرار التقدم العلمي بمختلف الميادين ومن ضمنها المجال الرياضي. (المغربي، ٢٠٠٤م)

تنس الطاولة من الرياضات المحببة إلى النفس ممارسة ومشاهدة لما تكسبه للممارسين من تطوير لحالتهم البدنية والنفسية والعقلية، لذا اهتمت دول العالم بإدخالها ضمن الأنشطة الرياضية التي يمارسها الأطفال والشباب والرجال وكبار السن من الجنسين، كما وضعت لألعاب المضرب المناهج والبرامج على مستوى الاتحادات وإدارات التربية الرياضية من خلال المدارس على جميع مستوياتها، سواء من خلال دروس التربية الرياضية المعنية بإعداد المدربين والإداريين والحكام وإقامة البطولات الرياضية. (إسماعيل، ٢٠١١م)

كما أن رياضة تنس الطاولة أحد الرياضات الفردية الأولمبية ذات التاريخ الطويل والعريق والتي يسعى القائمون عليها منذ

نشأتها وحتى الآن إلى تطويرها وتحديثها بشتى الوسائل والطرق العلمية والتكنولوجية الحديثة. (عبد الجواد، ٢٠٠٩م)

مشكلة البحث

ومن خلال عمل الباحث مدرساً لألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية لاحظ أساليب التقييم وطرق منح الدرجات للطلاب أثناء أداء الاختبارات التطبيقية، و من خلال الطرق التقليدية للتقييم لاحظ أن هناك تباين كبير و واضح في درجات الطلاب وذلك لعدم وجود معايير أو درجات معيارية موضوعية يستند عليها القائم بعملية التقويم عند تقييم الأداء الفني للمهارات المنهجية في ألعاب المضرب عموماً ورياضة تنس الطاولة خصوصاً، بل إن عملية تقييم الطلاب تتم من خلال الملاحظة وتكرار الأداء وتعتمد في الأساس على التقدير الذاتي واستخدام اختبارات غير مقننة يتم اختيارها وفقاً لاعتبارات شخصية يقوم بها القائم بعملية التقييم وليس على معيار محدد وموحد لجميع الطلاب، وهذا يترتب عليه عدم وجود صورة حقيقية تمثل مستويات الطلاب الفعلية، وبعدها كثيراً عن الموضوعية والدقة في إصدار الأحكام، مما يؤدي إلى عدم منح الطلاب حقوقهم في العملية التعليمية وعدم تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة، ومن هذا المنطلق فإنه يجب أن يتم بناء معايير أو درجات معيارية مقننة وفق أسس علمية سليمة لتقييم الأداء الفني للمهارات الأساسية في تنس الطاولة، بحيث يتم تطبيقها أثناء التقييم لتحديد مستويات الطلاب ومراعاة الفروق الفردية بينهم، وتكون وسيلة مساعدة للتعرف على مدى تقدم مستويات الطلاب واكتشاف نقاط القوة والتأكيد عليها ونقاط الضعف ومعالجتها من خلال خطط التطوير، بالإضافة إلى أن التقييم الموضوعي يزيد من دافعية الطلاب نحو التفوق والإنجاز عن طريق معرفتهم لمستوياتهم الحقيقية من خلال مقارنة مستوياتهم بالدرجات المعيارية المقترحة، ويساعد المدرس على تقديم إرشادات علمية وعملية ترفع من مستوى الأداء للطلاب.

كما أنه من خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة وعلى حد علم الباحث لاحظ عدم وجود دراسة تناولت وضع معايير أو درجات معيارية في تنس الطاولة وخصوصاً بالجمهورية اليمنية، من هنا رأى الباحث ضرورة وضع محك موضوعي للتقييم متمثل في معايير ومؤشرات ودرجات معيارية لمؤشرات الأداء وتصميم استمارة لتقييم الأداء الفني للمهارات الأساسية في تنس الطاولة باليمن.

هدف البحث

وضع معايير مقترحة لتقييم أداء طلاب المرحلة التمهيدية في رياضة تنس الطاولة بكلية التربية البدنية والرياضية - جامعة الحديدة وفقاً لمتطلبات الجودة والاعتماد من خلال، وضع مؤشرات مقترحة لتقييم أداء الطلاب في بعض المهارات الأساسية المنهجية في رياضة تنس الطاولة وفقاً لمتطلبات الجودة والاعتماد. وضع درجات معيارية مقترحة لمؤشرات الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية المنهجية في رياضة تنس الطاولة وفقاً لمتطلبات الجودة والاعتماد.

تساؤلات البحث

- ما المؤشرات المقترحة لتقييم أداء الطلاب في بعض المهارات الأساسية المنهجية في رياضة تنس الطاولة وفقاً لمتطلبات الجودة والاعتماد؟
- ما الدرجات المعيارية المقترحة لمؤشرات الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية المنهجية في رياضة تنس الطاولة وفقاً لمتطلبات الجودة والاعتماد؟

حدود الدراسة

الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في العام الدراسي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م.

الاعتماد Accreditation

هو المستوى أو الصفة أو المكانة التي تحصل عليها المؤسسة التعليمية أو البرنامج التعليمي مقابل استيفاء معايير الجودة النوعية المعتمدة لدى مؤسسات التقويم التربوي. (طعيمة، ٢٠٠٦م)

الدراسات السابقة

قدم قاسم (٢٠١٨م) دراسة بعنوان "معايير مقترحة لتقييم أداء طلاب المرحلة التخصصية في مسابقات المضمار بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط في ضوء المعايير القومية لضمان الجودة والاعتماد" هدفت الدراسة إلى "وضع معايير مقترحة لتقييم أداء طلاب المرحلة التخصصية في مسابقات المضمار" استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من أعضاء هيئة التدريس تخصص ألعاب القوى والمناهج وطرق التدريس بكليات التربية الرياضية - مصر، وقوامها (٣٥) خبير، واستخدم لجمع البيانات الملاحظة وتحليل المحتوى واستمارات الاستبيان وكانت أهم النتائج ومؤشرات للأداء الفني لمسابقات المضمار ودرجات معيارية لمؤشرات الأداء، وأهم التوصيات استخدام المؤشرات في تقييم أداء الطلاب.

وقدم أبو زيد (٢٠١٧م) دراسة بعنوان "معايير مقترحة لتقييم أداء طلاب المرحلة الأساسية بكلية التربية الرياضية جامعة أسوان في الجمناز الفني في ضوء متطلبات الجودة والاعتماد"، هدفت الدراسة إلى وضع معايير ومؤشرات ومقياس متدرج لتقييم أداء طلاب في الجمناز الفني، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من الخبراء في رياضة الجمناز الفني والمناهج بكليات التربية الرياضية بمصر حيث كان قوامها (٢٠) خبير، واستخدم الباحث لجمع البيانات الملاحظة والاستبيان وكانت أهم النتائج وضع معايير ومؤشرات ومقياس متدرج لتقييم أداء الطلاب في الجمناز.

الحدود المكانية: اقتصر التطبيق على كليات التربية الرياضية

بجمهورية مصر العربية والجمهورية اليمنية.

مصطلحات البحث

المعايير

هي جمل يستند عليها في الحكم على سلامة أو دقة جودة شيء ما، وذلك في ضوء ما تتضمنه هذه الجملة من وصف لما هو متوقع تحقيقه. (إبراهيم، ٢٠٠٩م)

المعايير Standards

موجهات أو خطوط مرشدة مصاغة في صورة عبارات متفق عليها من قبل مجموعة من الخبراء المتخصصين، تعبر عن المستوى النوعي الذي يجب أن تكون عليه جميع مكونات العملية التعليمية وتحدد المعايير مخرجات التعليم والتعلم المرغوبة، متمثلة فيما ينبغي أن يعرفه المتعلم ويقوم به من أداءات. (الهيئة القومية، ٢٠٠٩م)

المؤشرات

هي عبارات أكثر تحديداً وإجرائية تصف الأداءات (الإنجازات) المطلوبة من المؤسسة (معلم - متعلم - مؤسسة - أداءات) لتحقيق المعيار. (الهيئة القومية، ٢٠١١م)

الجودة

وتعرف بأنها المطابقة لمتطلبات أو مواصفات معينة، ويعرفها المعهد الأمريكي للمعايير American National Standard institute بأنها جملة السمات والخصائص للمنتج أو الخدمة التي تجعله قادراً على الوفاء باحتياجات معينة (عبد المحسن، ٢٠٠٢م) (البيلاوي، ٢٠٠٦م)

وكانت اهم التوصيات استخدام المعايير والمقياس المتدرج في تقييم أداء الطلاب في الجمباز.

إجراءات البحث المنهج المستخدم

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة وإجراءات البحث.

مجتمع البحث

أعضاء هيئة التدريس في مجال تخصص ألعاب المضرب بكتليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية والجمهورية اليمنية.

عينة البحث

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية حيث بلغ عددها (١٥) خبيراً. مرفق (١)

أدوات جمع البيانات

- تحليل المحتوى: قام الباحث بتحليل محتوى المراجع العلمية والدراسات والبحوث المرتبطة والمتخصصة
- المقابلة الشخصية: قام الباحث بإجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء في مجال ألعاب المضرب، وذلك بهدف التوصل إلى أبعاد تصميم استمارات الاستبيان قيد الدراسة.
- استمارات الاستبيان: بناءً على تحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في ألعاب المضرب، والدراسات السابقة المرتبطة بالدراسة، قام الباحث بتصميم الاستبيانات كالتالي،
- ١ - استبيان لتحديد المؤشرات المقترحة لتقييم أداء الطلاب في بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة.
- ٢ - استبيان لتحديد الدرجات المناسبة لتقييم المهارات المنهجية في تنس الطاولة قيد الدراسة.

٣ - استبيان لتوزيع درجات التقييم على مراحل الأداء الفني للمهارات المنهجية قيد الدراسة.

٤ - استبيان لتحديد الدرجات المعيارية وأكثر المؤشرات تأثيراً في الأداء الفني لبعض المهارات المنهجية قيد الدراسة في رياضة تنس الطاولة،

٥ - استبيان لتحديد مدى مناسبة وكفاية استمارة تقييم الأداء الفني لبعض المهارات قيد الدراسة في تنس الطاولة.

أولاً: استمارة تحديد مؤشرات الأداء الفني المقترحة

لتصميم الاستمارة قام الباحث بتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في تنس الطاولة والدراسات السابقة المرتبطة لتحديد النقاط الفنية التي تصف أداء المهارة في مراحل الأداء الفني (التمهيدية، الرئيسية، النهائية) كما قام الباحث بترتيب المؤشرات في كل مرحلة من مراحل الأداء الفني وفق نموذج جانجستيد وييفريدج Gangstead Beverdges في وصف الأداء من خلال أجزاء الجسم (الرأس، الكتفان، الذراعان، الجذع، الركبتين، القدمين) للمهارات المنهجية قيد الدراسة في رياضة تنس الطاولة للمرحلة التمهيدية، وفي ضوء ما سبق قام الباحث بتصميم استمارة مؤشرات الأداء المقترحة لتقييم الطلاب في كل مرحلة من مراحل الأداء الفني مرفق (٢)، وتم اختيار ميزان ثلاثي (مناسب (٣) - مناسب إلى حد ما (٢) - غير مناسب (١))، وعرضها على الخبراء وعددهم (١٥) خبير مرفق (١)، للتعرف على مدى مناسبة المؤشرات، والتوصل إلى أفضل صياغة لها، وذلك خلال الفترة الزمنية من ١١/١ إلى ١٢/١ / ٢٠٢٠م وفي ضوء آراء الخبراء قام الباحث بحساب الدرجة المقدرة، والنسبة المئوية، حيث أرتضى الباحث اختيار المؤشرات التي حصلت على نسبة ٧٥٪ فأكثر من مجموع آراء الخبراء، كما قام الباحث بتعديل وتصحيح وصياغة بعض مؤشرات الأداء والجدولان (١) (٢) توضح ذلك.

جدول (١) الدرجة المقدرة والنسبة المئوية للمؤشرات المقترحة لتقييم الأداء الفني لمهارة الضربة المستقيمة الأمامية والخلفية (ن=١٥)

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	رقم المؤشر	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	حالة المؤشر	اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	رقم المؤشر	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	حالة المؤشر
الضربة المستقيمة الأمامية	المرحلة التمهيدية	١	44	97.78	✓	الضربة المستقيمة الخلفية	المرحلة التمهيدية	١	45	100	✓
		٢	45	100	✓			٢	43	95.56	✓
		٣	42	93.33	✓			٣	41	91.11	✓
		٤	44	97.78	✓			٤	43	95.56	✓
		٥	44	97.78	✓			٥	44	97.78	✓
		٦	41	91.11	✓			٦	42	93.33	✓
	المرحلة الرئيسية	١	42	93.33	✓		المرحلة الرئيسية	١	41	91.11	✓
		٢	42	93.33	✓			٢	44	97.78	✓
		٣	45	100	✓			٣	43	95.56	✓
		٤	40	88.89	✓			٤	40	88.89	✓
		٥	45	100	✓			٥	44	97.78	✓
		٦	41	91.11	✓			٦	39	86.67	✓
	المرحلة النهائية	١	45	100	✓		المرحلة النهائية	١	45	100	✓
		٢	42	93.33	✓			٢	44	97.78	✓
		٣	44	97.78	✓			٣	45	100	✓
		٤	40	88.89	✓			٤	41	91.11	✓
		٥	43	95.56	✓			٥	42	93.33	✓
		٦	43	95.56	✓			٦	41	91.11	✓

يوضح جدول (١) النسبة المئوية لآراء الخبراء حول المؤشرات المقترحة لتقييم الأداء الفني للمهارة كما يلي:

- بالنسبة للضربة المستقيمة الخلفية تراوحت النسبة المئوية لاستجابات الخبراء ما بين (١٠٠٪ إلى ٩١, ١١ ٪) في المرحلة التمهيدية، كما تراوحت ما بين (١٠٠٪ - ٨٨, ٨٩ ٪) في المرحلة الرئيسية والمرحلة النهائية.

- بالنسبة لمهارة الضربة المستقيمة الأمامية تراوحت النسبة المئوية لاستجابات الخبراء ما بين (١٠٠٪ إلى ٩١, ١١ ٪) في المرحلة التمهيدية، وتراوحت ما بين (٩٧, ٧٨ ٪ - ٨٧, ٦٧ ٪) في المرحلة الرئيسية، كما تراوحت ما بين (١٠٠٪ - ٩١, ١١ ٪) في المرحلة النهائية.

جدول (٢). الدرجة المقدرة والنسبة المئوية للمؤشرات المقترحة لتقييم الأداء الفني لمهارة الضربة الساحقة الأمامية والإرسال الأمامي بدون دوران (ن=١٥).

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	رقم المؤشر	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	حالة المؤشر	اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	رقم المؤشر	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	حالة المؤشر
الضربة الساحقة الأمامية	المرحلة التمهيدية	١	44	97.78	✓	ضربة الإرسال الأمامي بدون دوران	المرحلة التمهيدية	١	44	97.78	✓
		٢	45	100	✓			٢	44	97.78	✓
		٣	42	93.33	✓			٣	40	88.89	✓
		٤	45	100	✓			٤	42	93.33	✓
		٥	44	97.78	✓			٥	41	91.11	✓
		٦	45	100	✓			٦	44	97.78	✓
	المرحلة الرئيسية	١	41	91.11	✓			١	45	100	✓
		٢	42	93.33	✓			٢	40	88.89	✓
		٣	44	97.78	✓			٣	44	97.78	✓
		٤	41	91.11	✓			٤	42	93.33	✓
		٥	42	93.33	✓			٥	44	97.78	✓
		٦	41	91.11	✓			٦	43	95.56	✓
	المرحلة النهائية	١	45	100	✓			١	45	100	✓
		٢	41	91.11	✓			٢	43	95.56	✓
		٣	45	100	✓			٣	43	95.56	✓
		٤	43	95.56	✓			٤	42	93.33	✓
		٥	39	86.67	✓			٥	39	86.67	✓
		٦	40	88.89	✓			٦	41	91.11	✓

- أما بالنسبة لمهارة ضربة الإرسال الأمامي تراوحت النسبة المئوية لاستجابات الخبراء ما بين (١٠٠٪ إلى ٩١, ١١٪) في المرحلة التمهيدية، وتراوحت ما بين (٩٧, ٧٨٪ - ٩١, ١١٪) في المرحلة الرئيسية، كما تراوحت ما بين (١٠٠٪ - ٨٦, ٦٧٪) في المرحلة النهائية.

يوضح جدول (٢) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول المؤشرات المقترحة لتقييم الأداء الفني لمهارة الضربة الساحقة الأمامية ضربة الإرسال الأمامي كما يلي:

- بالنسبة لمهارة الضربة الساحقة الأمامية تراوحت النسبة المئوية لاستجابات الخبراء ما بين (٩٧, ٧٨٪ إلى ٨٨, ٨٩٪) في المرحلة التمهيدية، وتراوحت ما بين (١٠٠٪ - ٨٨, ٨٩٪) في المرحلة الرئيسية، كما تراوحت ما بين (١٠٠٪ - ٨٦, ٦٧٪) في المرحلة النهائية.

المعاملات العلمية للاستبيان

أولاً، الصدق، صدق المحكمين

قام الباحث بإيجاد صدق الاستبيان عن طريق آراء الخبراء المحكمين في مجال تخصص ألعاب المضرب والذين بلغ عددهم (١٥) خبير، وذلك للتأكد من سلامة الصياغة اللغوية للمؤشرات ومدى مناسبتها وسهولتها وتعديل وإضافة وحذف ما يرويه مناسباً حيث أرتضى الباحث نسبة ٧٥٪ فأكثر من مجموع آراء السادة المحكمين، وتوضحها جداول (١) (٢) (٣).

ثانياً: الثبات

تم حساب ثبات استمارة المؤشرات المقترحة عن طريق تطبيق الاستمارة على عينة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية والبالغ عددهم (٨) أعضاء، وتم إعادة التطبيق مرة أخرى بفواصل زمنية مدته (١٥) يوم خلال الفترة الزمنية ٦/١٠/٢٠٢٠م إلى ٢٠/١٠/٢٠٢٠م، ثم تم تجميع

البيانات لايجاد معامل الارتباط لعبارات الاستبيان وتوضحها الجداول في المرفق (٧).

ثانياً: استبيان لتحديد الدرجات المناسبة لتقييم المهارات المنهجية في رياضة تنس الطاولة

هدفت الاستمارة لتحديد الدرجات الكلية لتقييم المهارات المنهجية قيد الدراسة، ولتحقيق ذلك قام الباحث بالاطلاع على اللائحة الداخلية للكلية، وتوصيف مقرر ألعاب المضرب، حيث تبين أنه يتم تقييم الطالب في المقرر للمرحلة التمهيدية من درجة عظمى (٢٠٠) درجة موزعة على (١٢٠) درجه عملي، (٧٠) درجه معرفي، (١٠) درجات حضور وغياب، ولذلك تم تصميم استمارة الاستبيان لإبداء الرأي حول مناسبة الدرجات المقرر لتقييم المهارات المنهجية قيد الدراسة مرفق (٣).

تم عرض الاستمارة على الخبراء في المجال وعددهم (١٥) خبير مرفق (١) وتم حساب الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء والتي يوضحها الجدول (٣)

جدول (٣) الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لدرجات التقييم المقترحة والمناسبة للمهارات المنهجية قيد الدراسة في رياضة تنس الطاولة (ن = ١٥)

م	المهارات المنهجية المقررة	الدرجة المقترحة لكل مهارة	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
١	الضربة المستقيمة الأمامية	١٠ درجات	45	100
٢	الضربة المستقيمة الخلفية	١٠ درجات	45	100
٣	الضربة الساحقة الأمامية	١٠ درجات	45	100
٤	الإرسال الأمامي بدون دوران	١٥ درجه	44	97.78

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول درجات التقييم المقترحة لتقييم الأداء الفني للمهارات المنهجية (الضربة المستقيمة الأمامية والخلفية، الضربة الساحقة الأمامية، ضربة الإرسال الأمامي) في تنس الطاولة للمرحلة التمهيدية قد تراوحت ما بين (١٠٠٪ إلى ٩٧,٧٨ ٪).

ثالثاً: استبيان لتوزيع درجات التقييم على مراحل الأداء الفني للمهارات المنهجية قيد الدراسة:

في ضوء آراء السادة الخبراء حول تحديد الدرجات التقييمية المقررة للمهارات المنهجية قيد الدراسة والتي تراوحت النسبة المئوية ما بين (١٠٠٪ - ٩٧,٧٨ ٪) قام الباحث بتصميم استبيان لتوزيع الدرجة التقييمية المقررة على مراحل الأداء الفني لكل مهارة مرفق (٤)، وعرضها على السادة الخبراء مرفق (١) لتوزيع الدرجات على مراحل الأداء الفني لكل مهارة، وقام الباحث باستخدام المنوال الأفقي والرأسي للحصول على التكرارات وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٤) توزيع الدرجات المقررة على مراحل الأداء الفني لبعض المهارات المنهجية في تنس الطاولة

م	أسم المهارة	الدرجة المقررة للمهارة	مراحل الأداء الفني	الدرجة الموزعة	النسبة المئوية
١	الضربة المستقيمة الأمامية	١٠ درجات	المرحلة التمهيديّة	٢	٪٢٠
			المرحلة الرئيسيّة	٦	٪٦٠
			المرحلة النهائيّة	٢	٪٢٠
المجموع					
٢	الضربة المستقيمة الخلفية	١٠ درجات	المرحلة التمهيديّة	٢	٪٢٠
			المرحلة الرئيسيّة	٦	٪٦٠
			المرحلة النهائيّة	٢	٪٢٠
			المجموع		١٠ درجات
٣	الضربة الساحقة الأمامية	١٠ درجات	المرحلة التمهيديّة	٢	٪٢٠
			المرحلة الرئيسيّة	٦	٪٦٠
			المرحلة النهائيّة	٢	٪٢٠
			المجموع		١٠ درجات
٤	الإرسال الأمامي بدون دوران	١٥ درجات	المرحلة التمهيديّة	٥	٪33.33
			المرحلة الرئيسيّة	٧	٪46.67
			المرحلة النهائيّة	٣	٪20
			المجموع		١٥ درجة

مجموع الدرجة الكلية، بينما بلغت درجة المرحلة النهائيّة (٣) درجات وبنسبة مئوية بلغت (٪٢٠) من مجموع الدرجة الكلية.

رابعاً: استبيان لتحديد أكثر المؤشرات تأثيراً في الأداء الفني بعد التوصل إلى مؤشرات الأداء الفني لبعض المهارات المنهجية قيد الدراسة في رياضة تنس الطاولة وفقاً لآراء السادة الخبراء ومعالجتها إحصائياً قام الباحث بتصميم استبيان لتحديد أهم المؤشرات تأثيراً في الأداء الفني للمهارات المنهجية قيد الدراسة مرفق (٥)، بغرض تحديد أهمية كل مؤشر من مؤشرات الأداء الفني لكل مرحلة، وعرضها على الخبراء مرفق (١) بالموافقة على درجة تأثيرها على الأداء في المراحل المختلفة للمهارات المنهجية قيد البحث، حيث يمكن التقدير والحكم الكيفي والكمي على مفردات الاستمارة ، وذلك للتأكد من صدق المضمون

يوضح جدول (٤) توزيع الدرجات المقررة على كل مرحلة من مراحل الأداء للمهارات المنهجية قيد الدراسة في رياضة تنس الطاولة للمرحلة التمهيديّة كما يلي،

- بلغت درجات المرحلة التمهيديّة والنهائيّة في كلا من مهارة الضربة المستقيمة الأمامية والخلفية، والضربة الساحقة الأمامية (٢) درجتان وبنسبة مئوية بلغت (٪٢٠) من مجموع الدرجة الكلية، كما بلغت درجة المرحلة الرئيسيّة (٦) درجات وبنسبة مئوية (٪٦٠) من مجموع الدرجة الكلية.

- بلغت درجات المرحلة التمهيديّة في مهارة الإرسال الأمامي من دون دوران (٥) درجات وبنسبة مئوية بلغت (٪٣٣, ٣٣) من مجموع الدرجة الكلية، وبلغت درجة المرحلة الرئيسيّة (٧) درجات وبنسبة مئوية بلغت (٪٤٦, ٦٧) من

معايير مقترحة لتقييم أداء الطلاب في بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة بكلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الحديدة ... ١٤١

والمحتوى، حيث استخدم الباحث الميزان الخماسي (من ١ - ٥) للنسبة وتحديد حد الدلالة عند مستوى (٠,٠٥) وتوضيح حالة المؤشر وترتيب المؤشرات في كل مرحلة من مراحل الأداء الفني، وجداول (٥)(٦)(٧)(٨) توضح ذلك.

جدول (٥). الخطأ المعياري لنسبة القبول والرفض وحد الدلالة لمؤشرات الأداء الفني لمهارة الضربة المستقيمة الأمامية في رياضة تنس الطاولة (ن=١٥)

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	رقم المؤشرات	الدرجة المقدرة	نسبة الموافقة	نسبة عدم الموافقة	الخطأ المعياري	حد الدلالة	حالة المؤشر	الترتيب
الضربة المستقيمة الأمامية	المرحلة التمهيدية	١	73	97.33	2.67	4.16	8.15	✓	2
		٢	71	94.67	5.33	5.80	11.37	✓	4
		٣	74	98.67	1.33	2.96	5.80	✓	1
		٤	72	96.00	4.00	5.06	9.92	✓	3
		٥	70	93.33	6.67	6.44	12.62	✓	5
		٦	71	94.67	5.33	5.80	11.37	✓	4
	المرحلة الرئيسية	١	72	96.00	4.00	5.06	9.92	✓	2
		٢	71	94.67	5.33	5.80	11.37	✓	3
		٣	74	98.67	1.33	2.96	5.80	✓	1
		٤	72	96.00	4.00	5.06	9.92	✓	2
		٥	71	94.67	5.33	5.80	11.37	✓	3
		٦	70	93.33	6.67	6.44	12.62	✓	4
	المرحلة النهائية	١	73	97.33	2.67	4.16	8.15	✓	2
		٢	70	93.33	6.67	6.44	12.62	✓	4
		٣	74	98.67	1.33	2.96	5.80	✓	1
		٤	73	97.33	2.67	4.16	8.15	✓	2
		٥	71	94.67	5.33	5.80	11.37	✓	3
		٦	70	93.33	6.67	6.44	12.62	✓	4

مؤشر لأن نسبة الموافقة أكبر من حد الدلالة للخطأ المعياري وبذلك بلغت عدد المؤشرات في مراحل الأداء الفني لمهارة الضربة المستقيمة الأمامية (١٨) مؤشر.

يوضح جدول (٥) الخطأ المعياري لنسبة القبول والرفض وحد الدلالة لمؤشرات الأداء الفني لمهارة الضربة المستقيمة الأمامية، حيث تم قبول جميع مؤشرات الأداء دون حذف أي

جدول (٦). الخطأ المعياري لنسبة القبول والرفض وحد الدلالة لمؤشرات الأداء الفني لمهارة الضربة المستقيمة الخلفية في رياضة تنس الطاولة (ن=١٥).

الترتيب	حالة المؤشر	حد الدلالة	الخطأ المعياري	نسبة عدم الموافقة	نسبة الموافقة	الدرجة المقدرة	رقم المؤشرات	مراحل الأداء الفني	اسم المهارة
1	✓	5.80	2.96	1.33	98.67	74	١	المرحلة التمهيدية	الضربة المستقيمة الخلفية
2	✓	9.92	5.06	4.00	96.00	72	٢		
1	✓	5.80	2.96	1.33	98.67	74	٣		
3	✓	11.37	5.80	5.33	94.67	71	٤		
3	✓	11.37	5.80	5.33	94.67	71	٥		
2	✓	9.92	5.06	4.00	96.00	72	٦		
1	✓	5.80	2.96	1.33	98.67	74	١	المرحلة الرئيسية	
2	✓	8.15	4.16	2.67	97.33	73	٢		
1	✓	5.80	2.96	1.33	98.67	74	٣		
3	✓	9.92	5.06	4.00	96.00	72	٤		
4	✓	11.37	5.80	5.33	94.67	71	٥	تابع الرئيسية	
5	✓	12.62	6.44	6.67	93.33	70	٦		
2	✓	8.15	4.16	2.67	97.33	73	١	المرحلة النهائية	
3	✓	9.92	5.06	4.00	96.00	72	٢		
1	✓	5.80	2.96	1.33	98.67	74	٣		
5	✓	12.62	6.44	6.67	93.33	70	٤		
4	✓	11.37	5.80	5.33	94.67	71	٥		
5	✓	12.62	6.44	6.67	93.33	70	٦		

مؤشر لأن نسبة الموافقة أكبر من حد الدلالة للخطأ المعياري وبذلك بلغت عدد المؤشرات في مراحل الأداء الفني لمهارة الضربة المستقيمة الخلفية (١٨) مؤشر.

يوضح جدول (٦) الخطأ المعياري لنسبة القبول والرفض وحد الدلالة لمؤشرات الأداء الفني لمهارة الضربة المستقيمة الخلفية، حيث تم قبول جميع مؤشرات الأداء دون حذف أي

جدول (٧) الخطأ المعياري لنسبة القبول والرفض وحد الدلالة لمؤشرات الأداء الفني لمهارة الضربة الساحقة الأمامية في رياضة تنس الطاولة (ن=١٥)

الترتيب	حالة المؤشر	حد الدلالة	الخطأ المعياري	نسبة عدم الموافقة	نسبة الموافقة	الدرجة المقدرة	رقم المؤشرات	مراحل الأداء الفني	اسم المهارة
1	✓	5.80	2.96	1.33	98.67	74	١	المرحلة التمهيدية	الضربة الساحقة الأمامية
3	✓	9.92	5.06	4.00	96.00	72	٢		
1	✓	5.80	2.96	1.33	98.67	74	٣		
2	✓	8.15	4.16	2.67	97.33	73	٤		
2	✓	8.15	4.16	2.67	97.33	73	٥		
4	✓	11.37	5.80	5.33	94.67	71	٦		

تابع جدول (٧).

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	رقم المؤشرات	الدرجة المقدرة	نسبة الموافقة	نسبة عدم الموافقة	الخطأ المعياري	حد الدلالة	حالة المؤشر	الترتيب
الضربة الساحقة الأمامية	المرحلة الرئيسية	١	74	98.67	1.33	2.96	5.80	✓	1
		٢	71	94.67	5.33	5.80	11.37	✓	3
		٣	74	98.67	1.33	2.96	5.80	✓	1
		٤	73	97.33	2.67	4.16	8.15	✓	2
		٥	73	97.33	2.67	4.16	8.15	✓	2
		٦	70	93.33	6.67	6.44	12.62	✓	4
	المرحلة النهائية	١	73	97.33	2.67	4.16	8.15	✓	2
		٢	72	96.00	4.00	5.06	9.92	✓	3
		٣	74	98.67	1.33	2.96	5.80	✓	1
		٤	72	96.00	4.00	5.06	9.92	✓	3
		٥	70	93.33	6.67	6.44	12.62	✓	4
		٦	73	97.33	2.67	4.16	8.15	✓	2

حذف أي مؤشر لأن نسبة الموافقة أكبر من حد الدلالة للخطأ المعياري وبذلك بلغت عدد المؤشرات في مراحل الأداء الفني لمهارة الضربة الساحقة الأمامية (١٨) مؤشر.

يوضح جدول (٧) الخطأ المعياري لنسبة القبول والرفض وحد الدلالة للمؤشرات الأداء الفني لمهارة الضربة الساحقة الأمامية، حيث تم قبول جميع مؤشرات الأداء دون أن يتم

جدول (٨). الخطأ المعياري لنسبة القبول والرفض وحد الدلالة للمؤشرات الأداء الفني لمهارة ضربة الإرسال الأمامي بدون دوران في تنس الطاولة (ن=١٥).

الترتيب	حالة المؤشر	حد الدلالة	الخطأ المعياري	نسبة عدم الموافقة	نسبة الموافقة	الدرجة المقدرة	رقم المؤشرات	مراحل الأداء الفني	اسم المهارة
4	✓	11.37	5.80	5.33	94.67	71	١	المرحلة التمهيدية	الإرسال الأمامي بدون دوران
3	✓	9.92	5.06	4.00	96.00	72	٢		
2	✓	8.15	4.16	2.67	97.33	73	٣		
1	✓	5.80	2.96	1.33	98.67	74	٤		
5	✓	12.62	6.44	6.67	93.33	70	٥		
2	✓	8.15	4.16	2.67	97.33	73	٦		
3	✓	9.92	5.06	4.00	96.00	72	٧		
4	✓	9.92	5.06	4.00	96.00	72	١	المرحلة الرئيسية	
5	✓	11.37	5.80	5.33	94.67	71	٢		
1	✓	5.80	2.96	1.33	98.67	74	٣		

تابع جدول (٨).

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	رقم المؤشرات	الدرجة المقدرة	نسبة الموافقة	نسبة عدم الموافقة	الخطأ المعياري	حد الدلالة	حالة المؤشر	الترتيب
الإرسال الأمامي بدون دوران	المرحلة الرئيسية	٤	74	98.67	1.33	2.96	5.80	✓	1
		٥	73	97.33	2.67	4.16	8.15	✓	3
		٦	70	93.33	6.67	6.44	12.62	✓	6
		٧	71	94.67	5.33	5.80	11.37	✓	5
	المرحلة النهائية	١	73	97.33	2.67	4.16	8.15	✓	2
		٢	71	94.67	5.33	5.80	11.37	✓	4
		٣	74	98.67	1.33	2.96	5.80	✓	1
		٤	73	97.33	2.67	4.16	8.15	✓	2
		٥	70	93.33	6.67	6.44	12.62	✓	5
		٦	72	96.00	4.00	5.06	9.92	✓	3

الأهمية النسبية ودرجة تأثير مؤشرات الأداء الفني للمهارات المنهجية قيد الدراسة في رياضة تنس الطاولة، حيث تم حساب درجات تأثير كل مؤشر من المؤشرات الفنية لكل المهارات المنهجية المقررة قيد الدراسة وذلك من خلال تحديد درجة تأثير كل مؤشر على أداء المهارة من خلال آراء الخبراء مرفق (٥) حتى يمكن التقدير والحكم الكيفي والكمي على مفردات الاستمارة وجداول (٩)(١٠)(١١)(١٢) توضح ذلك.

يوضح جدول (٨) الخطأ المعياري لنسبة القبول والرفض وحد الدلالة لمؤشرات الأداء الفني لمهارة ضربة الإرسال الأمامي بدون دوران، حيث تم قبول جميع مؤشرات الأداء دون حذف أي مؤشر لأن نسبة الموافقة أكبر من حد الدلالة للخطأ المعياري وبذلك بلغت عدد المؤشرات في مراحل الأداء الفني لمهارة ضربة الإرسال الأمامي (٢٠) مؤشر.

جدول (٩) الأهمية النسبية ودرجة تأثير مؤشرات الأداء الفني لمهارة الضربة المستقيمة الأمامية في رياضة تنس الطاولة (ن=١٥)

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	رقم المؤشرات	الدرجة المقدرة	مجموع الأوزان المختارة	الوسط الحسابي المرجح	النسبة المتوقعة	الدرجة المقابلة للمؤشر
الضربة المستقيمة الأمامية	المرحلة التمهيدية	١	73	9	8.11	17.66	0.35
		٢	71	9	7.89	17.18	0.34
		٣	74	9	8.22	17.91	0.36
		٤	72	9	8.00	17.42	0.35
		٥	70	9	7.78	16.94	0.34
		٦	71	12	5.92	12.88	0.26
	المجموع				45.92	100%	2
	المرحلة الرئيسية	١	72	9	8.00	17.47	1.05
		٢	71	9	7.89	17.23	1.03

تابع جدول (٩).

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	رقم المؤشرات	الدرجة المقدرة	مجموع الأوزان المختارة	الوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	الدرجة المقابلة للمؤشر
الضربة المستقيمة الأمامية	المرحلة الرئيسية	٣	74	9	8.22	17.96	1.08
		٤	72	12	6.00	13.11	0.79
		٥	71	9	7.89	17.23	1.03
		٦	70	9	7.78	16.99	1.02
	المجموع				45.78	100%	6
	المرحلة النهائية	١	73	9	8.11	18.45	0.37
		٢	70	12	5.83	13.27	0.27
		٣	74	9	8.22	18.70	0.37
		٤	73	9	8.11	18.45	0.37
		٥	71	12	5.92	13.46	0.27
		٦	70	9	7.78	17.69	0.35
	المجموع				43.97	100%	2

في المرحلة الرئيسية ما بين (٨,٢٢ - ٦,٠٠) وبمجموع بلغ (٤٥,٧٨) وتراوح الدرجات المقابلة للمؤشر ما بين (١,٠٨ - ٠,٧٩) وإجمالي (٦) درجات، كما تراوح الوسط الحسابي المرجح في المرحلة النهائية ما بين (٨,٢٢ - ٥,٨٣) وبمجموع بلغ (٤٣,٩٧)، و تراوحت الدرجات المقابلة للمؤشر ما بين (٠,٣٧ - ٠,٢٧) وإجمالي (٢) درجتان.

يوضح جدول (٩) الأهمية النسبية ودرجة تأثير مؤشرات الأداء الفني لمهارة الضربة المستقيمة الأمامية في رياضة تنس الطاولة حيث تراوح الوسط الحسابي المرجح في مرحلة التمهيدية ما بين (٨,٢٢ - ٥,٩٢) وبمجموع بلغ (٤٥,٩٢) كما تراوحت الدرجات المقابلة للمؤشر ما بين (٠,٣٦ - ٠,٢٦) وإجمالي (٢) درجتان، وتراوح الوسط الحسابي المرجح

جدول (١٠) الخطأ المعياري لنسبة القبول والرفض لمؤشرات الأداء الفني لمهارة الضربة المستقيمة الخلفية في رياضة تنس الطاولة (ن=١٥)

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	رقم المؤشرات	الدرجة المقدرة	مجموع الأوزان المختارة	الوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	الدرجة المقابلة للمؤشر
الضربة المستقيمة الأمامية	المرحلة التمهيدية	١	74	9	8.22	18.58	0.37
		٢	72	12	6.00	13.56	0.27
		٣	74	9	8.22	18.58	0.37
		٤	71	12	5.92	13.37	0.27
		٥	71	9	7.89	17.83	0.36
		٦	72	9	8.00	18.08	0.36
	المجموع				44.25	100%	2

تابع جدول (١٠).

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	رقم المؤشرات	الدرجة المقدرة	مجموع الأوزان المختارة	الوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	الدرجة المقابلة للمؤشر
الضربة المستقيمة الأمامية	المرحلة الرئيسية	١	74	9	8.22	19.43	1.17
		٢	73	9	8.11	19.17	1.15
		٣	74	9	8.22	19.43	1.17
		٤	72	12	6.00	14.18	0.85
		٥	71	12	5.92	13.98	0.84
		٦	70	12	5.83	13.79	0.83
	المجموع					42.31	6
	المرحلة النهائية	١	73	9	8.11	18.48	0.37
		٢	72	9	8.00	18.23	0.36
		٣	74	9	8.22	18.73	0.37
		٤	70	12	5.83	13.29	0.27
		٥	71	9	7.89	17.97	0.36
		٦	70	12	5.83	13.29	0.27
	المجموع					43.89	2

بين (٢٢، ٨ - ٥، ٨٣) وبمجموع بلغ (٤٢، ٣١) وتراوح الدرجات المقابلة للمؤشر ما بين (١٧، ١ - ٥، ٨٣) وإجمالي (٦) درجات، كما تراوح الوسط الحسابي المرجح في المرحلة النهائية ما بين (٢٢، ٨ - ٥، ٨٣) وبمجموع بلغ (٤٣، ٨٩)، و تراوحت الدرجات المقابلة للمؤشر ما بين (٣٧، ٠ - ٢٧، ٠) وإجمالي (٢) درجتان.

يوضح جدول (١٠) الأهمية النسبية ودرجة تأثير مؤشرات الأداء الفني لمهارة الضربة المستقيمة الخلفية حيث تراوح الوسط الحسابي المرجح في مرحلة التمهيدية ما بين (٢٢، ٨ - ٩٢، ٥) وبمجموع بلغ (٢٥، ٤٥) كما تراوحت الدرجات المقابلة للمؤشر ما بين (٣٧، ٠ - ٢٧، ٠) وإجمالي (٢) درجتان، وتراوح الوسط الحسابي المرجح في المرحلة الرئيسية ما

جدول (١١). الخطأ المعياري لنسبة القبول والرفض لمؤشرات الأداء الفني لمهارة الضربة الساحقة الأمامية في رياضة تنس الطاولة (ن = ١٥)

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	رقم المؤشرات	الدرجة المقدرة	مجموع الأوزان المختارة	الوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	الدرجة المقابلة للمؤشر
الضربة الساحقة الأمامية	المرحلة التمهيدية	١	74	9	8.22	16.93	0.34
		٢	72	9	8.00	16.47	0.33
		٣	74	9	8.22	16.93	0.34
		٤	73	9	8.11	16.70	0.33
		٥	73	9	8.11	16.70	0.33
		٦	71	9	7.89	16.25	0.32
	المجموع					48.56	2

تابع جدول (١١).

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	رقم المؤشرات	الدرجة المقدرة	مجموع الأوزان المختارة	الوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	الدرجة المقابلة للمؤشر
	المرحلة الرئيسية	١	74	9	8.22	17.35	1.04
		٢	71	8	8.88	18.73	1.12
		٣	74	9	8.22	17.35	1.04
		٤	73	9	8.11	17.12	1.03
		٥	73	9	8.11	17.12	1.03
		٦	70	12	5.83	12.31	0.74
	المجموع				47.38	٪١٠٠	6
	المرحلة النهائية	١	73	9	8.11	18.32	0.37
		٢	72	12	6.00	13.55	0.27
		٣	74	9	8.22	18.57	0.37
		٤	72	9	8.00	18.07	0.36
		٥	70	12	5.83	13.17	0.26
		٦	73	9	8.11	18.32	0.37
	المجموع				44.28	٪١٠٠	2

(٨,٢٢ - ٥,٨٣) وبمجموع بلغ (٤٧,٣٨) وتراوح الدرجات المقابلة للمؤشر ما بين (١٢,١ - ٠,٧٤) وبإجمالي (٦) درجات، كما تراوح الوسط الحسابي المرجح في المرحلة النهائية ما بين (٨,٢٢ - ٥,٨٣) وبمجموع بلغ (٤٤,٢٨)، و تراوحت الدرجات المقابلة للمؤشر ما بين (٣٧,٠ - ٠,٢٦) وبإجمالي (٢) درجتان.

يوضح جدول (١١) الأهمية النسبية ودرجة تأثير مؤشرات الأداء الفني لمهارة الضربة الساحقة الأمامية حيث تراوح الوسط الحسابي المرجح في مرحلة التمهيدية ما بين (٨,٢٢ - ٧,٨٩) وبمجموع بلغ (٤٨,٥٦) كما تراوحت الدرجات المقابلة للمؤشر ما بين (٣٤,٠ - ٠,٣٢) وبإجمالي (٢) درجتان، وتراوح الوسط الحسابي المرجح في المرحلة الرئيسية ما بين

جدول (١٢). الخطأ المعياري لنسبة القبول والرفض لمؤشرات الأداء الفني لمهارة ضربة الإرسال الأمامي بدون دوران في رياضة تنس الطاولة (ن=١٥) .

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	رقم المؤشرات	الدرجة المقدرة	مجموع الأوزان المختارة	الوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	الدرجة المقابلة للمؤشر
ضربة الإرسال الأمامي بدون دوران	المرحلة التمهيدية	١	71	12	5.92	11.34	0.57
		٢	72	9	8.00	15.33	0.77
		٣	73	9	8.11	15.54	0.78
		٤	74	9	8.22	15.75	0.79
		٥	70	12	5.83	11.18	0.56
		٦	73	9	8.11	15.54	0.78

تابع جدول (١٢).

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	رقم المؤشرات	الدرجة المقدرة	مجموع الأوزان المختارة	الوسط الحسابي المرجح	النسبة المئوية	الدرجة المقابلة للمؤشر
ضربة الأمامي بدون دوران	المرحلة التمهيدية	٧	72	9	8.00	15.33	0.77
	المجموع				52.19	100%	5
	المرحلة الرئيسية	١	72	12	6.00	12.44	0.87
		٢	71	12	5.92	12.27	0.86
		٣	74	9	8.22	17.05	1.19
		٤	74	9	8.22	17.05	1.19
		٥	73	9	8.11	16.82	1.18
		٦	70	12	5.83	12.10	0.85
		٧	71	12	5.92	12.27	0.86
	المجموع				48.22	100%	7
	المرحلة النهائية	١	73	9	8.11	17.57	0.53
		٢	71	9	7.89	17.09	0.51
		٣	74	9	8.22	17.81	0.53
		٤	73	9	8.11	17.57	0.53
		٥	70	12	5.83	12.63	0.38
		٦	72	9	8.00	17.33	0.52
	المجموع				46.17	100%	3

المرحلة الرئيسية ما بين (٨,٢٢ - ٥,٨٣) وبمجموع بلغ (٤٨,٢٢) وتراوحت الدرجات المقابلة للمؤشر ما بين (١٩,١ - ٠,٨٥) وإجمالي (٧) درجات، وتراوح الوسط الحسابي المرجح في المرحلة النهائية ما بين (٨,٢٢ - ٥,٨٣) وبمجموع بلغ (٤٦,١٧)، وتراوحت الدرجات المقابلة للمؤشر ما بين (٠,٥٣ - ٠,٣٨) وإجمالي (٣) درجات.

يوضح جدول (١٢) الأهمية النسبية ودرجة تأثير مؤشرات الأداء الفني لمهارة ضربة الإرسال الأمامي بدون دوران حيث تراوح الوسط الحسابي المرجح في مرحلة التمهيدية ما بين (٨,٢٢ - ٥,٨٣) وبمجموع بلغ (٥٢,١٩) كما تراوحت الدرجات المقابلة للمؤشر ما بين (٠,٧٩ - ٠,٥٦) وإجمالي (٥) درجات، وتراوح الوسط الحسابي المرجح في

جدول (١٣). آراء الخبراء في مدى مناسبة وكفاية محتوى استمارات تقييم الأداء الفني للمهارات الأساسية قيد الدراسة في رياضة تنس الطاولة (ن = ١٠).

البيان	مناسب	مناسب لحد ما	غير مناسب	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
مجموع آراء الخبراء في مدى مناسبة محتوى استمارة التقييم	٩	١	٠	29	96.67%
البيان	كاف تماماً	كاف لحد ما	غير كاف		النسبة المئوية
مجموع آراء الخبراء في مدى كفاءة استمارة التقييم	٨	٢	٠	28	93.33%

تم حساب المعاملات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي Spss ٢٠، وبرنامج Microsoft Excel 2010.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها تحقيقاً لأهداف البحث ووصولاً للإجابة على تساؤلات البحث وفي حدود ما توصل إليه الباحث من بيانات خلال المعالجات الإحصائية يعرض الباحث النتائج وتفسيرها ومناقشتها محاولاً الإجابة عليها من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج على النحو التالي:

يوضح جدول (١٣) آراء الخبراء في مدى مناسبة وكفاية محتوى استمارات تقييم الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية المنهجية قيد الدراسة، حيث بلغت نسبة موافقة الخبراء على مناسبة محتوى استمارة التقييم (٩٦,٦٧٪)، كم بلغت نسبة موافقة الخبراء على مدى كفاءة استمارة التقييم (٩٣,٣٣٪) مما يدل على مناسبة وكفاية استمارة التقييم المصممة. المعالجات الإحصائية المستخدمة، بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً، ولحساب نتائج الدراسة فقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية، (الدرجة المقدرة، النسبة المئوية، المنوال، الوسط الحسابي المرجح، الخطأ المعياري، الأهمية النسبية، حد الدلالة)

جدول (١٣) النسبة المئوية والدرجات المعيارية المقترحة لمؤشرات تقييم الأداء الفني لمهارة الضربة المستقيمة الأمامية في تنس الطاولة (ن=١٥)

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	مؤشرات الأداء	النسبة المئوية	الدرجات المعيارية للمؤشر
الضربة المستقيمة الأمامية	المرحلة التمهيدية	١ - النظر متابع لحركة الكرة من اللاعبين المنافس.	100	0.35
		٢ - كتف الأيمن يتجه للخلف ويميل للأسفل قليلاً، والكتف الأيسر يشير للأمام باتجاه الطاولة.	95.56	0.34
		٣ - الذراع الحاملة للمضرب ترجع إلى خلف الرأس وتكون مثنية بزاوية ٩٠ درجة تقريباً من مفصل المرفق، الذراع الحرة مثنية بجانب الجسم لحفظ التوازن.	91.11	0.36
		٤ - الجذع مائلاً قليلاً للأمام باتجاه اليمين.	95.56	0.35
		٥ - ثني خفيف في الركبة اليمنى والركبة اليسرى شبه مفروده.	97.78	0.34
		٦ - من وقفة الاستعداد القدم اليمنى تتحرك للخلف وتكون بكاملها على الأرض، والقدم اليسرى تتجه للناحية للجانب الأيمن وتكون على المشط.	93.33	0.26
	المرحلة الرئيسية	١ - النظر متابع لحركة الكرة القادمة من المنافس.	91.11	1.05
		٢ - الكتف الأيمن يتجه للأمام ومرتفع قليلاً، والكتف الأيسر يشير للخلف ومائل للأسفل قليلاً.	97.78	1.03
		٣ - الذراع الحاملة للمضرب تتحرك في اتجاه أفقي لتضرب الكرة في أعلى نقطة لها، الذراع الحرة مثنية وبجانب الجسم لحف التوازن.	95.56	1.08
		٤ - الجذع يتحرك باتجاه الجانب الأيسر وللأمام.	88.89	0.79
		٥ - انثناء خفيف ومتوازن على الركبتين.	97.78	1.03
		٦ - نقل مركز ثقل الجسم على مشطي القدمين معاً.	86.67	1.02
	المرحلة النهائية	١ - النظر يستمر بمتابعة الكرة.	100	0.37
		٢ - الكتف الأيمن يتجه للأمام، والكتف الأيسر يتحرك للخلف ومائل للأسفل.	97.78	0.27

تابع جدول (١٣).

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	مؤشرات الأداء	النسبة المئوية	الدرجات المعيارية للمؤشر
الضربة المستقيمة الأمامية	المرحلة النهائية	٣- الذراع الحاملة للمضرب تستمر بالحركة حتى أمام الوجه، الذراع الحرة تتحرك خلف الجسم.	100	0.37
		٤- الجذع يتحرك تجاه الجانب الأيسر قليلاً.	91.11	0.37
		٥- الركبة اليمنى شبه مفروده، والركبة اليسرى بها انثناء خفيف.	93.33	0.27
		٦- القدم اليسرى بكاملها على الأرض والقدم اليمنى شبه مفروده ومركز الثقل ينتقل على القدم اليسرى لحفظ التوازن.	91.11	0.35

المعيارية لمؤشرات الأداء ما بين (٠,٠٨ - ١,٧٩, ٠) وبياجمالي (٦) درجات، وفي المرحلة النهائية تراوحت النسبة المئوية ما بين (١٠٠٪ - ٩١, ١١٪) بينما تراوحت الدرجات المعيارية لمؤشرات الأداء ما بين (٠,٣٧ - ٠,٢٧, ٠) وبياجمالي (٢) درجتان، وبذلك بلغت عدد المؤشرات في كل مرحلة (٦) مؤشرات وبياجمالي (١٨) مؤشر ومجموع (١٠) درجات للمهارة.

يوضح جدول (١٣) النسبة المئوية والدرجات المعيارية للمؤشرات المقترحة لتقييم الأداء الفني لمهارة الضربة المستقيمة الأمامية في رياضة تنس الطاولة حيث تراوحت النسبة المئوية في المرحلة التمهيديّة ما بين (١٠٠٪ إلى ٩١, ١١٪) بينما تراوحت الدرجات المعيارية لمؤشرات الأداء ما بين (٠,٣٦ - ٠,٢٦, ٠) وبياجمالي (٢) درجتان، وفي المرحلة الرئيسية تراوحت النسبة المئوية ما بين (٩٧, ٧٨٪ - ٦٧, ٨٧٪) بينما تراوحت الدرجات

جدول (١٤). النسبة المئوية والدرجات المعيارية المقترحة لمؤشرات تقييم الأداء الفني لمهارة الضربة المستقيمة الخلفية في رياضة تنس الطاولة (ن=١٥)

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	مؤشرات الأداء	النسبة المئوية	الدرجات المعيارية للمؤشر
الضربة المستقيمة الخلفية	المرحلة التمهيديّة	١- النظر متابع لحركة الكرة القادمة من المنافس.	97.78	0.37
		٢- الكتف الأيمن باتجاه اللعب للأمام ومائل للأسفل قليلاً، والكتف الأيسر للخلف ومرتفع قليلاً عن الأيمن.	100	0.27
		٣- الذراع الحاملة للمضرب تقاطع مع الجسم وتجه لليسار ومثنية من مفصل المرفق بزاوية ٩٠ درجة تقريباً، الذراع الحرة شبه مفروده خلف الجسم لحفظ التوازن	93.33	0.37
		٤- الجذع يتحرك باتجاه اليسار ويميل قليلاً للأمام.	97.78	0.27
		٥- انثناء خفيف في الركبة اليسرى والركبة اليمنى شبه مفروده.	97.78	0.36
الضربة المستقيمة الخلفية	المرحلة التمهيديّة	٦- من وقفة الاستعداد أخذ خطوه للخلف بالقدم اليسرى ولف القدمين ناحية الجانب الأيسر، ثقل الجسم على القدم اليسرى وتكون بكاملها على الأرض والقدم اليمنى على المشط.	91.11	0.36
		١- النظر متابع لحركة الكرة القادمة من المنافس.	93.33	1.17
	الرئيسية	٢- الكتف الأيمن يتحرك باتجاه الخلف، والكتف الأيسر يتحرك للأمام.	93.33	1.15

تابع جدول (١٤).

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	مؤشرات الأداء	النسبة المئوية	الدرجات المعيارية للمؤشر
الضربة المستقيمة الخلفية	المرحلة الرئيسية	٣- الذراع الضاربة تتحرك في اتجاه مائل لأعلى لتضرب الكرة في أعلى نقطة لها (يكون المضرب مغلق) الذراع الحرة مثنية بجانب الجسم لحفظ التوازن.	100	1.17
		٤- يتحرك الجذع تجاه الجانب الأيمن وللأمام.	88.89	0.85
		٥- انثناء خفيف متوازي على الركبتين.	100	0.84
		٦- نقل ثقل الجسم على مشطي القدمين معاً.	91.11	0.83
	المرحلة النهائية	١- النظر يستمر بمتابعة الكرة.	100	0.37
		٢- الكتف الأيمن يتجه للخلف ومائل قليلاً، والكتف الأيسر يتحرك للأمام.	93.33	0.36
		٣- الذراع الضاربة تستمر بالحركة للأعلى، والذراع الحرة تتحرك بجانب الجسم.	97.78	0.37
		٤- يتحرك الجذع تجاه الجانب الأيمن لمواجهة المنافس.	88.89	0.27
		٥- الركبة اليمين مثنية قليلاً، والركبة اليسرى شبه مفروده.	95.56	0.36
		٦- وثقل الجسم ينتقل على القدم اليمنى لحفظ التوازن وتكون بكاملها على الأرض والقدم اليسرى شبه مفروده.	95.56	0.27

لمؤشرات الأداء ما بين (٠,٠٨ - ١,٧٩) وإجمالي (٦) درجات، وفي المرحلة النهائية تراوحت النسبة المئوية ما بين (١٠٠٪ - ٨٩,٨٨٪) بينما تراوحت الدرجات المعيارية لمؤشرات الأداء ما بين (٠,٣٧ - ٠,٢٧) وإجمالي (٢) درجتان، وبذلك بلغت عدد المؤشرات في كل مرحلة (٦) مؤشرات وإجمالي (١٨) مؤشر ومجموع (١٠) درجات للمهارة.

يوضح جدول (١٤) النسبة المئوية والدرجات المعيارية للمؤشرات المقترحة لتقييم الأداء الفني لمهارة الضربة المستقيمة الخلفية في رياضة تنس الطاولة حيث تراوحت النسبة المئوية في المرحلة التمهيدية ما بين (١٠٠٪ إلى ٩١,١١٪) بينما تراوحت الدرجات المعيارية لمؤشرات الأداء ما بين (٠,٣٧ - ٠,٢٧) وإجمالي (٢) درجتان، وفي المرحلة الرئيسية تراوحت النسبة المئوية ما بين (١٠٠٪ - ٨٩,٨٨٪) بينما تراوحت الدرجات المعيارية

جدول (١٥) النسبة المئوية والدرجات المعيارية المقترحة لمؤشرات تقييم الأداء الفني لمهارة الضربة الساحقة الأمامية في رياضة تنس الطاولة (ن=١٥)

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	مؤشرات الأداء	النسبة المئوية	الدرجات المعيارية للمؤشر
الضربة الساحقة الأمامية	المرحلة التمهيدية	١- النظر متابع لحركة الكرة من اللاعب المنافس.	97.78	0.34
		٢- كتف الأيمن باتجاه الخلف مائل للأسفل قليلاً، والكتف الأيسر يشير للأمام باتجاه الطاولة.	97.78	0.33
		٣- الذراع الحاملة للمضرب ترجع إلى خلف الرأس وتكون مفروده بحيث تتجاوز الزاوية ٩٠ درجة، الذراع الحرة مثنية بجانب الجسم لحف التوازن	88.89	0.34
		٤- الجذع مائلاً قليلاً للخلف باتجاه اليمين.	93.33	0.33

تابع جدول (١٥).

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	مؤشرات الأداء	النسبة المئوية	الدرجات المعيارية للمؤشر
الضربة الساحقة الأمامية	المرحلة التمهيدية	٥- ثني خفيف في الركبة اليمنى والركبة اليسرى شبه مفروده.	91.11	0.33
		٦- وقفة الاستعداد- أخذ خطوه للخلف بالقدم اليمنى وتكون بكاملها، واليسرى على المشط.	97.78	0.32
	المرحلة الرئيسية	١- النظر متابع لحركة الكرة القادمة من المنافس.	100	1.04
		٢- الكتف الأيمن يتجه للأمام ومرتفع قليلا، والكتف الأيسر يشير للخلف ومائل للأسفل قليلاً.	88.89	1.12
		٣- الذراع الحاملة للمضرب تتحرك في اتجاه أفقي وللأعلى لتضرب الكرة بقوه في أعلى نقطة تصل إليها بمنتصف المضرب، الذراع الحرة مثنية وبجانب الجسم لحف التوازن.	97.78	1.04
		٤- الجذع يتحرك باتجاه الجانب الأيسر وللأمام بقوه أكثر من الضربة المستقيمة.	93.33	1.03
		٥- انثناء خفيف ومتوازن على الركبتين.	97.78	1.03
		٦- نقل مركز ثقل الجسم على مشطي القدمين معاً.	95.56	0.74
		المرحلة النهائية	١- النظر يستمر بمتابعة الكرة واللاعب المنافس.	100
	٢- الكتف الأيمن يتجه للأمام، والكتف الأيسر يتحرك للخلف ومائل للأسفل.		95.56	0.27
	٣- الذراع الحاملة للمضرب تستمر بالحركة حتى أمام الوجه، الذراع الحرة تتحرك خلف الجسم.		95.56	0.37
	٤- الجذع يتحرك تجاه الجانب الأيسر ومائلا قليل للأمام.		93.33	0.36
	٥- الركبة اليمنى شبه مفروده، والركبة اليسرى بها انثناء خفيف.		86.67	0.26
		٦- مركز الثقل ينتقل على القدم اليسرى لحفظ توازن الجسم وتكون بكاملها على الأرض، والقدم اليمنى شبه مفروده، ومشطي القدمين في اتجاه الأمام تقريباً.	91.11	0.37

الدرجات المعيارية لمؤشرات الأداء ما بين (١٢, ١ - ٧٤, ٠) وبإجمالي (٦) درجات، وفي المرحلة النهائية تراوحت النسبة المئوية ما بين (١٠٠٪ - ٨٦, ٦٧٪) بينما تراوحت الدرجات المعيارية لمؤشرات الأداء ما بين (٢٢, ٨ - ٨٣, ٥) وبإجمالي (٢) درجتان، وبذلك بلغت عدد المؤشرات في كل مرحله (٦) مؤشرات وبإجمالي (١٨) مؤشر ومجموع (١٠) درجات للمهارة

يوضح جدول (١٥) النسبة المئوية والدرجات المعيارية للمؤشرات المقترحة لتقييم الأداء الفني لمهارة الضربة الساحقة الأمامية في رياضة تنس الطاولة حيث تراوحت النسبة المئوية في المرحلة التمهيدية ما بين (٨٨, ٨٩٪ - ٩٧, ٧٨٪) بينما تراوحت الدرجات المعيارية لمؤشرات الأداء ما بين (٣٤, ٠ - ٣٢, ٠) وبإجمالي (٢) درجتان، وفي المرحلة الرئيسية تراوحت النسبة المئوية ما بين (١٠٠٪ - ٨٨, ٨٩٪) بينما تراوحت

جدول (١٦) النسبة المئوية والدرجات المعيارية المقترحة لمؤشرات تقييم الأداء الفني لمهارة الإرسال الأمامي بدون دوران في رياضة تنس الطاولة (ن=١٥)

اسم المهارة	مراحل الأداء الفني	مؤشرات الأداء	النسبة المئوية	الدرجات المعيارية للمؤشر
الإرسال الأمامي بدون دوران	المرحلة التمهيدية	١- النظر للأمام للطاولة ومتابعة اللاعب المنافس.	97.78	0.57
		٢- الكتف الأيسر مواجه للطاولة باتجاه اللعب، والكتف الأيمن للخلف.	100	0.77
		٣- اليد اليمنى حاملة للمضرب ومثنية من مفصل المرفق بزاوية ٩٠ درجة تقريباً مع العضد.	93.33	0.78
		٤- اليد اليسرى حاملة للكرة في راحة اليد والأصابع مفروده والذراع مثنية من مفصل المرفق بزاوية ٩٠ درجة تقريباً أمام الجسم.	100	0.79
		٥- الجذع مائلاً قليلاً للأمام	97.78	0.56
		٦- ثني خفيف في الركبتين اليمنى واليسرى.	100	0.78
		٧- وقفة الاستعداد أخذ خطوه للأمام بالقدم اليسرى، والقدم اليمنى للخلف، وبكاملها على الأرض وثقل الجسم موزع على القدمين.	91.11	0.77
تابع الإرسال الأمامي بدون دوران	المرحلة الرئيسية	١- النظر متابع للكرة والمنافس.	91.11	0.87
		٢- الكتف الأيسر للأمام مواجه للطاولة، والكتف الأيمن للخلف، ومتوازيان ومائلاً قليلاً للأمام	93.33	0.86
		٣- الذراع اليسرى تقذف الكرة للأعلى قليلاً أمام الجسم بارتفاع موازي للرأس تقريباً وتحرك للجانب.	97.78	1.19
		٤- الذراع اليمنى الحاملة للمضرب تتحرك للجانب وللأعلى وتكون بزاوية ٤٥ درجة تقريباً مع المرفق، وتضرب الكرة أمام الجسم.	91.11	1.19
		٥- مع رمي الكرة للأعلى يلتف الجذع للجانب الأيمن وللخلف قليلاً ثم يعود للأمام أثناء ضرب الكرة.	93.33	1.18
		٦- الركبة اليمنى شبه مفروده والبسرة مثنية قليلاً.	91.11	0.85
		٧- نقل ثقل الجسم على القدم اليمنى الخلفية وتكون بكاملها على الأرض والقدم اليسرى على المشط	95.56	0.86
	المرحلة النهائية	١- النظر يستمر بمتابعة الكرة المنافس.	100	0.53
		٢- الكتفان متوازيان ويتجهان للأمام والجانب الأيسر قليلاً.	91.11	0.51
		٣- الذراع الضاربة تستمر بالحركة للأعلى أمام الجسم، الذراع الحرة تتحرك للخلف وللأسفل للحفاظ على توازن الجسم.	100	0.53
		٤- يلتف الجذع للجانب الأيسر قليلاً.	95.56	0.53
		٥- الركبة اليمنى مفروده واليسرى مثنية قليلاً.	86.67	0.38
		٦- ثقل الجسم ينتقل على القدم اليسرى لحفظ التوازن وتكون بكاملها على الأرض، والقدم اليمنى على المشط تقريباً.	88.89	0.52

وللمؤسسة التعليمية، وتسهم في تقويم جودة العملية التعليمية سعياً لضمان جودة المخرجات التعليمية.

الاستخلاصات

في ضوء طبيعة البحث والعينة والمنهج المستخدم، واستناداً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ومناقشة وتفسير نتائج هذا البحث، توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات التي تحقق أهداف البحث وتجب على تساؤلاته كما يلي:

١- توصل الباحث إلى مجموعة من المؤشرات التي تصف الأداء الفني للمهارات المنهجية قيد البحث في تنس الطاولة للمرحلة التعليمية التمهيدية بالكلية وترتيبها وفقاً لنموذج جانجستيد وبيفريدج Gangstead Beverdges في وصف الأداء من خلال أجزاء الجسم (الرأس، الكتفان، الذراعان، الجذع، الركبتين، القدمين) في كل مراحل الأداء (التمهيدية، الرئيسية، النهائية).

٢- توصل الباحث إلى درجات معيارية لكل مؤشرات الأداء الفني للمهارات المنهجية في كل مراحل الأداء.

٣- توصل الباحث إلى تصميم استمارة تقييم الأداء الفني للمهارات المنهجية في تنس الطاولة للمرحلة التمهيدية كوسيلة موضوعية ودقيقة للتقييم وتقدير الأداء الفني للمهارات من خلال المؤشرات والدرجات المعيارية الرقمية لكل المؤشرات التيتم ال توصل إليها. مرفق (٦)

التوصيات

في حدود مجتمع البحث والعينة وفي ضوء تساؤلات البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحث بما يلي،

١- استخدام المؤشرات والدرجات المعيارية التي تم التوصل إليها كمحك موضوعي في تقييم مستوى الأداء المهاري في رياضة تنس الطاولة لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية بالجمهورية اليمنية.

يوضح جدول (١٦) النسبة المئوية والدرجات المعيارية للمؤشرات المقترحة لتقييم الأداء الفني لمهارة ضربة الإرسال الأمامي في حيث تراوحت النسبة المئوية في المرحلة التمهيدية ما بين (١٠٠٪ إلى ٩١, ١١ ٪) بينما تراوحت الدرجات المعيارية لمؤشرات الأداء ما بين (٠, ٧٩ - ٠, ٥٦) وبإجمالي (٥) درجات، وفي المرحلة الرئيسية تراوحت النسبة المئوية ما بين (٩٧, ٧٨ ٪ - ٩١, ١١ ٪) بينما تراوحت الدرجات المعيارية لمؤشرات الأداء ما بين (١, ١٩ - ٠, ٨٥) وبإجمالي (٧) درجات، وفي المرحلة النهائية تراوحت النسبة المئوية ما بين (١٠٠ ٪ - ٨٦, ٦٧ ٪) بينما تراوحت الدرجات المعيارية لمؤشرات الأداء ما بين (٠, ٥٣ - ٠, ٣٨) وبإجمالي (٣) درجات، وبذلك بلغت عدد المؤشرات في كلاً من المرحلة التمهيدية والرئيسية (٧) مؤشرات و(٦) مؤشرات في المرحلة النهائية وبإجمالي (٢٠) مؤشر وبمجموع (١٥) درجة للمهارة.

من خلال العرض السابق للنتائج يُرجع الباحث التباين في نتائج الدرجات المعيارية سواء على مستوى مراحل الأداء (التمهيدية - الرئيسية - والنهائية) أو على مستوى المؤشرات في كل مرحلة إلى أن مراحل الأداء الفني للمهارات المنهجية ومؤشراتها يوجد منها ما هو ذات تأثير كبير على الأداء وتأخذ درجة كبيرة في عملية التقييم ومنها ما هو ذات أهمية أقل وبأخذ درجة أقل في عملية تقييم الأداء للطلاب حيث أنها لا تؤثر على الأداء بشكل كبير، ولذلك لا بد من وجود قيمة لكل مؤشر من مؤشرات الأداء لتكون محددة وتعبر عن المستوى الحقيقي للطلاب في عملية التقييم.

وفي هذا الصدد يذكر العمري (٢٠١٠م) أن المعايير أو المحكات يحتاجها القائمون بالتدريس والقيادات التعليمية وصانعوا القرار كمصدر مرجعي للارتقاء بالبرامج التعليمية، ويحتاجها الدارسون في عملية المفاضلة بين أنواع التعليم المتاحة أمامهم من حيث الكلفة والجودة ومدى الإتاحة، وتشكل أساساً للمصلحة التربوية لتحديد سمات الجودة للدارسين

البيلوي، حسن حسين وآخرون (٢٠٠٦م)، الجودة الشاملة في التعليم بين مؤشرات التميز ومعايير الاعتماد- الأسس والتطبيقات، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط١، عمان-الأردن.

طعيمه، رشدي أحمد وآخرون (٢٠٠٦م)، الجودة الشاملة في التعليم بين مؤشرات التميز ومعايير الاعتماد- الأسس والتطبيقات، دار المسيرة، عمان، ٢٠٠٦م.

المراغي، عبد الراضي حسن (٢٠٠٨م)، تطبيق نظام ضمان الجودة التعليمية والاعتماد لتطوير التعليم الجامعي وقبل الجامعي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

العمرى، عبد الله بن سعد (٢٠١٠م)، معايير ومؤشرات جودة التعليم الإلكتروني في مؤسسات التعليم العالي، مجلة كلية التربية-جامعة الإسكندرية، مج٢٠، ع٢٤.

المغربي، عربي حموده (٢٠٠٤م)، بناء معايير للياقة البدنية للطلبة المتقدمين لللائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية، مجلة الدراسات، مؤتمر كلية التربية الرياضية، بعنوان الرياضة نموذج للحياة المعاصرة، الجامعة الأردنية.

قاسم، عمر محمد (٢٠١٧م)، معايير مقترحة لتقييم أداء طلاب المرحلة التخصصية في مسابقات المضمار بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط في ضوء المعايير القومية لضمان الجودة والاعتماد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

الشرييني، الطناوي، فوزي عبد السلام، عفت مصطفى الطناوي (٢٠١٥م)، المناهج- مفهومها- أسس بنائها- عناصرها- تنظيمها، ط١، مركز الكتاب للنشر.

إسماعيل، كمال عبد الحميد (٢٠١١م)، نظريات المضرب وتطبيقاتها، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

إبراهيم، مجدي عزيز (٢٠٠٩م)، معجم مصطلحات ومفاهيم التعليم والتعلم، عالم الكتب، القاهرة.

٢- استخدام استمارة تقييم الأداء التي تم تصميمها والتوصل إليها عند تقييم المهارات الأساسية المنهجية في تنس الطاولة لطلاب كليات وأقسام التربية الرياضية بالجمهورية اليمنية.

٣- العرض المسبق لنموذج استمارة تقييم الأداء والدرجات المعيارية للمؤشرات على الطلاب ليتعرف كل طالب على المستوى الحقيقي المنشود الذي يطمح الطالب بالوصول إليه بصورة عادلة لضمان الحصول على نتائج دقيقة وفقا لمتطلبات جودة التعليم والأسس العلمية السليمة ليشكل بذلك دافعا لهم لتحسين مستواهم.

٤- إجراء دراسات لوضع مؤشرات ودرجات معيارية وتصميم استمارات تقييم أداء للرياضات الأخرى في ألعاب المضرب (تنس أرضي، الريشة الطائرة) بشكل خاص والرياضات الأخرى بشكل عام.

المراجع

أبو زيد، أحمد محمد حسني (٢٠١٧م)، معايير مقترحة لتقييم أداء طلاب المرحلة الأساسية كلية التربية الرياضية جامعة أسوان في الجمناز الفني في ضوء متطلبات الجودة والاعتماد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد (٢٠١١م)، وثيقة المستويات المعيارية لضمان جودة التعليم قبل الجامعي مرحلة التعليم الأساسي، الإصدار الثالث، مطابع الهيئة، القاهرة.

الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد (٢٠٠٩م)، وثيقة المستويات المعيارية لمحتوى مادة التربية البدنية والرياضية، مطابع الهيئة، القاهرة، مارس ٢٠٠٩م.

عبد المحسن، توفيق محمد (٢٠٠٢م)، مراقبة الجودة مدخل إدارة الجودة الشاملة وأيزو ٩٠٠٠، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

طوس ، مدحت شوقي (٢٠٠١م)، دراسة تحليلية لتقييم الأداء الفني لأكثر أنواع التصويب استخداماً في لعبة كرة اليد، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي (الرياضة والعولمة)، مج ٢، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، حلوان.

عبد الجواد ، محمد السيد (٢٠٠٩م)، برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف الكرات لتنمية سرعة الأداء وتأثيره على مهارات الهجوم المضاد للاعبين تنس الطاولة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

عبد الكريم ، محمود عبد الحليم (٢٠٠٦م)، ديناميكية تدريس التربية الرياضية، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

تأثير تدريبات لبعض القدرات التوافقية على فاعلية الأداء المهاري وبعض المتغيرات الكينماتيكية للملاكمين الشباب

أ. د/ حمادة عبد العزيز حبيب

أ. د/ مصطفى محمد أحمد نصر

أستاذ بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة - كلية التربية - جامعة القصيم، وقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

أستاذ بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة - كلية التربية - جامعة القصيم، وقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

(قدم للنشر في ١٧/٢/٢٠٢٢م؛ وقبل للنشر في ٢٠/٣/٢٠٢٢م)

ملخص البحث: هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على المتغيرات الكينماتيكية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين. وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة عمدية من الملاكمين الشباب بنادي الرائد الرياضى مواليد (٢٠٠١، ٢٠٠٢) وبلغت عينة البحث الأساسية (١٠) ملاكمين، حيث تم استخدام تدريبات القدرة على " بذل الجهد المناسب، الربط الحركي، على حفظ التوازن" أثناء فترة الإعداد الخاص ضمن البرنامج التدريبى الخاص بهم لمدة (١٢) أسبوع، تم التحليل الحركي الكينماتوجرافي باستخدام برنامج التحليل الحركي "Win Analyze"، وبعد الانتهاء من تطبيق التدريبات تم اجراء القياسات البعدية لعينة الدراسة ومعالجة البيانات احصائيا ثم عرض ومناقشة النتائج، أدت تدريبات القدرات التوافقية قيد الدراسة الى تأثير ايجابي على المتغيرات الكينماتيكية الخاصة وهى (الزمن الكلي للأداء، السرعة الكلية للكلمات، الزاوية الخاصة بالمرفق، الإزاحة الرأسية والأفقية لمركز ثقل الملاكم)، كما أدت تدريبات القدرات التوافقية قيد الدراسة الى ارتفاع نسبة التحسن في معامل السلوك الهجومي مما أثر ايجابياً على فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب. وكانت التوصيات استخدام تدريبات القدرات التوافقية قيد الدراسة ضمن برامج التدريب للملاكمين الشباب، ضرورة الاهتمام بتنوع وسائل وأساليب تطوير القدرات التوافقية لما لها من أهمية في تحسين فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.

Effect of drills for some of coordination abilities on special kinematic variables and effectiveness of performance skill for boxers

Dr. Mustafa Mohammed Ahmed Nasr

Professor in Department of Physical Education and Movement Sciences - College of Education - Qassim University, Athletic Training Department, Faculty of Physical Education – Mansoura University.

Dr. Hamada Abdelaziz Ibrahim Habib

Professor in Department of Physical Education and Movement Sciences - College of Education - Qassim University, Sports Movement Sciences Department. Faculty of Physical Education – Mansoura University.

(Received 17/2/2022; Accepted for publication 20/3/2022)

Abstract:

Aim of study was Identify of Effect of drills for some of coordination abilities on special kinematic variables and effectiveness of performance skill for boxers. experimental method was used on sample of young boxers at Al-Raed Sports Club, born (2001, 2002). basic sample was (10) boxers, coordination ability training was used during the special preparation period. Within their training program for (12) weeks, Kinematographic analysis was performed using movement analysis software "Win Analyze". important Results were: coordination ability training led to a positive effect on the special kinematic variables (performance times, punches speed, elbow angles, center of gravity), coordination ability training led to an improvement rate of attack behavioral coefficient, which positively affected the effectiveness of performance skill of young boxers.

مقدمة ومشكلة البحث:

الوصول الى المستويات العالية من الانجاز في رياضة الملاكمة يتطلب الاهتمام بتصميم وبناء البرامج التدريبية المقتنة للارتفاع بالمستوى المهاري والبدني والخططي للاعبين حيث تعد الحالة البدنية أحد العوامل الهامة والمؤثرة في تطوير الأداء المهارى للملاكمين، فالملاكم الذي يتميز بالإعداد البدني الجيد يمتلك القدرة على الأداء المهارى والخططي بشكل مؤثر أثناء المباريات وأداء تلك المهارات بمستوى فني مرتفع، كما أن تنمية وتطوير الصفات البدنية الضرورية للملاكم يسمح بأداء مهاري ذو مستوى عالي.

حيث أن أهداف العملية التدريبية هي إكساب اللاعب للمهارات الحركية، ويتم ذلك وفق شروط بدنية يتوقف عليها تحقيق هذا الهدف، وعلى أساس هذه الشروط يتمكن الرياضي من توجيه وضبط نشاطه الحركي، وتنفيذ الواجبات الحركية بصورة منسقة وهادفة، وتمثل هذه الشروط في القدرات التي يطلق عليها القدرات التوافقية والتي تعتمد بدورها على الشروط التشريحية والوظيفية والنفسية للاعب والتي يمكن تنميتها من خلال التدريب الرياضي العام أو بالتركيز على قدرات معينة منها (بشكل خاص).

ويشير كلا من Larson (١٩٩٤)، الحاوي (٢٠٠٠) إلى أهمية القدرات التوافقية لأي نشاط رياضي بصفة عامة، كما تختلف أهمية كل قدرة من القدرات التوافقية بصفة خاصة من نشاط رياضي لآخر، وتظهر القدرات التوافقية مرتبطة بغيرها من عوامل الإنجاز الرياضي التي تتمثل في المواصفات البدنية والواجبات الفنية، كما ترتبط القدرات التوافقية ببعضها وتخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة.

ورياضة الملاكمة تتميز بتعدد أنواع المهارات الفنية التي يرتبط أدائها وإتقانها بإمكانيات اللاعب البدنية، وخبرته الحركية وكذلك القدرة على حسن توظيف تلك المهارات الفنية وفقاً لظروف الموقف التنافسي وأسلوب أداء المنافس. حيث

يشير كلا من قادوس (١٩٩٣) خضر (١٩٩٦) إلى أن الملاكمين ذوو المستوى الرفيع في تحقيق المراكز الأولى لهذه البطولات يمتلكون القدرة العالية في اللكم من المسافات المختلفة الطويلة، والمتوسطة، والقصيرة، سواء كان ذلك في الهجوم أو الدفاع أو الهجوم المضاد وهذا يتطلب قدرات حركية وفنية عالية جداً، كما أن رياضة الملاكمة تعتبر من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتسلسل الحركي والسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم والتي تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عالٍ من القدرات التوافقية التي تمكنه من أداء المهارات التي تتصف بالقوة والسرعة والقدرة على التسديد من مسافة اللكم المناسبة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة.

ويشير كلا من Kurzel & Westel (1998)، Enamaitk، (2004) إلى أن رياضة الملاكمة تتطلب ردود أفعال سريعة، حيث أن توافق بين العين واليد هو إحدى الجوانب الهامة لهذه الرياضة ويجب على الملاكم رؤية اللكمات الموجهة له وبالتالي القيام برد فعل وفقاً لها.

وتوضح لجنة الرياضة الأسترالية Australian Sport Commission (٤٧) أن الملاكم الذي يمتلك مجموعة كبيرة ومتنوعة من التوافقات الحركية بصورة جيدة بين الذراعين والرجلين والجسم فإن إمكانية تعرضه للكم تكون ضئيلة جداً، كما تعد ميزة يمتلكها الملاكم ضد منافسه.

كما يشير كلا من علاوي (٢٠٠٢)، Drogue (٢٠٠٢)، مصطفى (٢٠٠٣) إلى أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية، وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط.

وهذا ما أكدته نتائج دراسة خضر (٢٠٠٨) أن لكل نشاط رياضي متطلباته من القدرات التوافقية التي يتميز بها عن غيره من الأنشطة الأخرى، بل أن داخل النشاط الرياضي الواحد

(٢٠١١)، (2011)، Vladimir Liakh VA Oskolkov, et. all:، (2011) et all، فتحي وآخرون (2013)، اللاوندي (2016)، حجر ٢٠١٨ (2018) على ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري، حيث يؤدي دمج القدرات التوافقية مع المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها لفعالية الأداء المهاري المتميز بالضبط والتحكم الحركي.

ويتفق كل من خضر (١٩٩٦)، (1996) G. Kurdak et. all، (2012) Blower، على أن استخدام التدريبات الخاصة باللكم التي تتشابه مع مواقف اللعب المختلفة من تغير مفاجئ للهجوم والدفاع (التركيب والاندماج) يعمل على زيادة فاعلية الأداء المهاري للملاكمين. (١٥: ٤٦) (٣٢: ٢١)، وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات منها، (1995) Fiedler، حافظ (١٩٩٧) K الكمي (٢٠٠٢)، رزق، وطه (٢٠٠٧)، (2012) S El Ashker، الحسين (2012)، (45) (2014) VV Aksutin.

ويعتبر التحليل الحركي من أهم الطرق والأساليب العلمية الحديثة التي تهتم بدراسة وتحليل الأداء الرياضي في إطار العوامل المؤثرة في الأداء الحركي بشكل علمي يضمن تحقيق أعلى مستوى للأداء. حيث يشير كل من صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم ١٩٩٧م إلى أنه يجب تحليل المهارات حتى يسهل أدائها والتدريب عليها للحصول على أفضل النتائج، ومن خلال قياس وتقويم أداء اللاعبين في مراحل التعلم والتدريب وحتى المنافسات يتمكن المدرب من معرفة وتحديد قدرات ومستويات اللاعبين بشكل دقيق (٢٠: ١٥٥)

ويرى بريقع، السكري (٢٠٠٢)، knudson (2007) أنه يجب على المدرب الاعتماد على المعلومات الميكانيكية من خلال استخدام طريقة التحليل البيوميكانيكي في عمليات الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للمهارات الرياضية بشكل جيد، حيث أن كثير من النتائج الرياضية تقاس كينماتيكياً، ولهذا يكون استخدامنا للمتغيرات الكينماتيكية من الأمور الهامة عند تحليل الحركات الرياضية.

توجد هذه المتطلبات، وعلى ذلك فإن للرياضة الواحدة قدرات توافقية متعددة لكل قدرة منها متطلبات تتميز بها.

ومن خلال ما توصل إليه كل من Redo (1990)، (2001) Nowak، الأشقر (٢٠٠١) Lehn Mann (2002) أن افتقار الرياضي للتوافق يؤدي إلى ارتباك أدائه ويقلل من كفاءته، وتزيد فرص حدوث الإصابات الحادة والمزمنة نتيجة السقوط أو الاصطدام أو افتقار الاتزان، وعلى ذلك فإن الملاكم الجيد الذي يمتلك الحالة البدنية العالية والمميزة، وأيضاً أدائه المهاري العالي يجب أن يمتلك قدر كبير من القدرات التوافقية التي تمكنه من إتقان جميع المهارات الفنية والخططية، وتجنب حدوث الإصابات.

وتشير دراسة نصر (٢٠٠٧) إلى أهمية التوافق للاعب الملاكمة بصفة خاصة حيث تظهر في مقدرة اللاعب على أداء اللكمات والربط بينها وحركات القدمين في مواقف اللعب المختلفة والمتغيرة والتي تحتم على الملاكم دائماً بصفة مستمرة الانتقال من حالة الهجوم إلى الدفاع ثم الهجوم المضاد على مدار زمن الجولات لتحقيق الفوز.

كما أكدت نتائج دراسات كلا من عابد (٢٠٠٨)، الأشقر (٢٠١١) على أن أهم القدرات الحركية للملاكمين هي القدرة على الربط بين حركة وأخرى أو أكثر والقدرة على بذل الجهد المناسب والقدرة على الاحتفاظ بالتوازن فيمكن أداء ذلك من خلال الملاكمة المشروطة.

وقام Juravle (2013) بتقسيم القدرات التوافقية إلى قدرات توافقية عامة (القدرة على التعلم الحركي - القدرة على التحكم الحركي - القدرة على التكيف) وإلى قدرات توافقية خاصة (القدرة على الربط الحركي - بذل الجهد المناسب (الإحساس العضلي الحركي) - القدرة على الحفاظ على التوازن - القدرة على التوجيه المكاني - القدرة الإيقاعية - القدرة على الاستجابة الحركية السريعة - القدرة على التكيف للأوضاع المتغيرة).

كما تؤكد نتائج دراسات كلاً من الأشقر (٢٠٠١)، زيادة (٢٠٠٧)، حبيب وآخرون (٢٠٠٨)، عوض (٢٠١٠)، أبو النور

- تؤثر تدريبات القدرات التوافقية على فاعلية الأداء المهاري للملاكمين.

مجالات البحث:

- المجال المكاني: صالة الملاكمة بنادي الرائد الرياضي ببريدة بالمملكة العربية السعودية.

- المجال الزمني: تم إجراء الدراسات الاستطلاعية وقياسات البحث القبلية وتطبيق تدريبات القدرات التوافقية أثناء فترة الإعداد الخاص ضمن البرنامج التدريبي الخاص للملاكمين ثم تطبيق القياسات البعدية في الفترة من ٢٠ / ٨ / ٢٠١٧ م وحتى ١٢ / ٥ / ٢٠١٧ م.

- المجال البشري: لا عبى الملاكمة بنادي الرائد الرياضي بالمملكة العربية السعودية.

الدراسات السابقة:

دراسة إبراهيم وآخرون (٢٠٢٢) ويهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي ومعرفة تأثيره على مستوى القدرات التوافقية للاعبين الملاكمة الناشئين، تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه باستخدام القياسين القلبي والبعدية، يشمل مجتمع البحث الملاكمين الشباب من المرحلة السنية (تحت ١٨ سنة) من مواليد (٢٠٠٥ م : ٢٠٠٣ م) التابعة لنادي المنصورة الرياضي، مركز شباب دنديط، نادي ميت غمر والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للملاكمة الهواه بمنطقة الدقهلية، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والبالغ عددهم ٤٠ من الملاكمين الشباب تم تقسيمهم إلى ٢٠ ملاكماً أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية، ٢٠ ملاكماً للتجربة الأساسية تم تقسيمهم إلى مجموعتين (تجريبية، ضابطه) قوام كل منها ١٠ ملاكمين، وكانت اهم نتائج البحث ان نتائج المعالجة الإحصائية أظهرت تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوى القدرات التوافقية.

ومن خلال القراءات النظرية وخبرات الباحثان الميدانية في مجال تدريب الملاكمة ومتابعتهن للعديد من البطولات المحلية والدولية، والدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحثان بهدف التعرف على فاعلية الأداء المهاري لدى عينة البحث وملاكمين متميزين من نفس المرحلة السنية، لاحظا أن أغلب الملاكمين يفتقرون إلى الربط الحركي في أداء المهارات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد مع بذل الجهد وعدم القدرة على الاحتفاظ بالتوازن، الأمر الذي يعوق الملاكم عن تحصيل أكبر قدر من النقاط وانخفاض فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب خلال نهاية كل جولة وخاصة الجولة الأخيرة، مما قد يؤثر ذلك على كفاءة الملاكمين البدنية والمهارية خلال الجولة الثالثة علي الرغم من ارتفاع مستوى اللياقة البدنية لديهم، لذا يحاول الباحثان من خلال هذه الدراسة التجريبية تصميم وتنفيذ تدريبات لبعض القدرات التوافقية يتم تطبيقها أثناء فترة الاعداد البدني الخاص من البرنامج التدريبي لبعض الملاكمين الشباب والتعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات الكينماتيكية والتي يمكن قياسها من خلال التحليل الحركي البيوميكانيكي، حيث أن لها مدلولات موضوعية مؤثرة تمدنا بتفصيلات أدق للأداء الحركي، وكذا تأثيرها على فاعلية الاداء المهاري.

هدف البحث

تأثير تدريبات لبعض القدرات التوافقية على المتغيرات الكينماتيكية الخاصة وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين من خلال:

- التعرف على تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على المتغيرات الكينماتيكية الخاصة.

- التعرف على تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على فاعلية الأداء المهاري للملاكمين.

فروض البحث

- تؤثر تدريبات القدرات التوافقية على المتغيرات الكينماتيكية الخاصة.

دراسة أبو النور (٢٠١١) وتهدف الى التعرف على تأثير تطوير القدرات التوافقية على فعالية الاداءات الهجومية المركبة لناشئي الكوميتية في رياضة الكاراتيه، استخدم الدراسة المنهج التجريبي، وكانت عينة الدراسة ٢٠ لاعب تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبية وضابطة، واستمدت الدراسة استطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات التوافقية للدراسة، واختبارات القدرات التوافقية وقياس فعالية الاداءات الهجومية المركبة برياضة الكاراتيه، وكانت اهم النتائج ان تمرينات القدرات التوافقية أدت الى تحسن في مستوى القدرات التوافقية قيد الدراسة وكذلك الاداءات الهجومية المركبة برياضة الكاراتيه، وجود فروق في نسب التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، أدى تطور القدرات التوافقية قيد الدراسة الى تحسن في فعالية الاداءات المركبة قيد الدراسة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

دراسة حبيب وآخرون (٢٠٠٨) وتهدف إلى التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية على تحسين مستوى أداء المهارات المركبة الخاصة بناشئي الجودو ومدى علاقتها ببعض البارامترات الكينماتيكية، وقد استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها ١٠ ناشئين يمثلون المرحلة العمرية ١١ - ١٣ سنة، وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة ٦ أسابيع بواقع ٤ وحدات تدريبية أسبوعياً، واستخدمت الدراسة التصوير بالفيديو والتحليل الكينماتوجرافي لتحقيق هدف الدراسة، وقد أشارت أهم النتائج إلى تحسن مستوى أداء ناشئي المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي على المجموعة الضابطة حيث أظهر البرنامج التدريبي تأثيراً إيجابياً في القدرات التوافقية وتحسين مستوى أداء المهارات المركبة لدى ناشئي المجموعة التجريبية، كما يوجد ارتباط دال إحصائياً بين بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء المهارات المركبة في الجودو وكذلك ببعض البارامترات الكينماتيكية.

دراسة خضر (٢٠٠٨) وتهدف إلى بناء بطارية اختبار مهاري للقدرات التوافقية لدى لاعبي الملاكمة، استخدم الباحث المنهج

الوصفي بإسلوب الدراسات المسحية لملاءمته لطبيعة الدراسة، تم اختيار عينة البحث الأساسية بطريقة عشوائية عمدية من مجتمع البحث بهدف تطبيق بطارية اختبار مهاري للقدرات التوافقية لدى لاعبي الملاكمة، وقومها (١٠٨) ملاكماً تمثل الملاكمين في بطولات المناطق، وكانت اهم النتائج التوصل الى بناء بطارية اختبار مهاري للقدرات التوافقية لدى لاعبي الملاكمة ومعايرتها وتشتمل على (٤) اختبارات تقيس (٤) قدرات توافقية لدى لاعبي الملاكمة وهي: ١ اختبار سرعة الاستجابة الحركية للذراع للقدرة على سرعة الاستجابة الحركية. ٢ اختبار الإحساس الحركي العضلي بقوة اللكمة للقدرة الإحساس الحركي العضلي بالقوة. ٣ اختبار ربط السلسلة الحركية للأداء للقدرة على الربط الحركي. ٤ اختبار الإحساس الحركي العضلي بمسافة التحرك للقدرة الإحساس الحركي العضلي بالمسافة.

دراسة زيادة (٢٠٠٧) وتهدف إلى تعرف "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ٢٥ ناشئ يمثلون المرحلة العمرية ١٠ - ١٢ سنة، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبية) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدية) في جميع المتغيرات قيد البحث، ويوصى الباحث بالاستفادة من برنامج التمرينات النوعية المقترح لتنمية القدرات التوافقية قيد البحث على مستوى قطاع الموهوبين في رياضة الجودو، وضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني.

دراسة رزق، وطه (٢٠٠٧) وتهدف الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهاري والخططي لناشئي الملاكمة، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي على مجموعتين

أدوات ووسائل جمع البيانات

١ - أدوات وأجهزة البحث:

- رستمير لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلو جرام
- ساعة إيقاف (٠,٠١ من الثانية)
- أدوات الملاكمة (قفازات ملاكمة - أكياس لكم - حبال وثب - شاخص - كرات راقصة - وسادة حائط - حلقة ملاكمة)
- استمارة تسجيل بيانات الملاكم الشخصية والاختبارات.
- جهاز كمبيوتر لتحليل المباريات.

٢ - قياسات واختبارات البحث:

القياسات الأساسية:

- (السن لأقرب سنة - الوزن لأقرب كجم - الطول لأقرب سم - العمر التدريبي)

القياسات البدنية:

- تم استخدام بطارية قياس مكونات اللياقة البدنية للملاكمين إعداد إسمايل حامد وآخرون ٢٠٠٢ (٥) والتي تتكون من خمس اختبارات تم أدائها في يوم واحد، وقد روعي أن تطبق بنفس التسلسل. مرفق (١).
- اختبارات القدرات التوافقية:
- القدرة على بذل الجهد المناسب: "الإحساس بزم (٢٠ ث) على كيس اللكم، الإحساس ب (٧٥٪) من سرعة اللكمات الأفقية (١٠ ث)، دفع كرة طيبة ٣ كجم معصوب العينين"، القدرة على الربط الحركي: ربط السلسلة الحركية من الخطو القدرة على حفظ التوازن: اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.

- وقد راعى الباحثان أن تكون الاختبارات المستخدمة لقياس القدرات التوافقية مشابهة لطبيعة الاداء المهارى.

- اختبار معامل فاعلية الأداء المهاري. (١٥)

تجريبية وضابطة، وكانت عينة الدراسة ٣٠ ملاكم ناشئ، تم تقسيمهم على مجموعتين تجريب وضابطة ولكل منها ١٥ ملاكم، وكانت اهم النتائج ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح بالتدريبات التوافقية أدى الى تحسن في فاعلية الأداء المهارى وكذلك الأداء الخططي لدى الملاكمين الناشئين، كما ادى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع متغيرات الدراسة.

دراسة نصر (٢٠٠٧) وتهدف الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة، واستخدمت المنهج التجريب، وكانت عينة الدراسة ١٦ ملاكم، وكانت اهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا وبشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية الصفات البدنية المختارة والتي منها التحمل (دوري - عضلي - الأداء - سرعة) كما أثر إيجابياً على مختلف المهارات الفنية مما زاد من فاعلية الأداء المهاري للملاكمين.

دراسة الأشقر (٢٠٠١) وتهدف الى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية (موجبة - سالبة) بين مركز التحكم وبعض القدرات التوافقية للملاكمين قيد الدراسة، واستخدمت المنهج الوصفي، وكانت عينة الدراسة ٨٦ ملاكمين وكانت اهم النتائج توجد علاقة ارتباطية (سالبة) دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين التحكم الخارجي وبعض القدرات التوافقية للملاكمي الدرجة الأولى في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث، أي كلما زاد التحكم الداخلي كلما زادت القدرات التوافقية وقل التحكم الخارجي.

إجراءات البحث

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة وتطبيق القياس القبلي - البعدي.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الملاكمة بنادي الرائد الرياضى بالمملكة العربية السعودية مواليد (٢٠٠١، ٢٠٠٢) وعددهم (١٠) ملاكمين.

التحليل الحركي الكينماتوجرافي:

- إجراءات التحليل الحركي: تم إجراء التحليل الحركي

للمهارات قيد الدراسة باستخدام برنامج التحليل الحركي (Win

Analyze)، للحصول على المتغيرات الكينماتيكية التالية: -

(١) زمن الأداء: (الزمن الكلي لأداء جملة اللكمات - زمن

أداء كل لكمة على حدة)

(٢) السرعة (كل لكمة على حدة - جملة اللكمات).

(٣) المتغيرات الزاوية (الزوايا الخاصة بمفصلي الكتف

والمرفق).

(٤) المسافة (الإزاحة) الرأسية والأفقية لمركز ثقل الملاكم.

الدراسة الاستطلاعية:

ثم قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة

الزمنية من ٢٠ - ٢٣ / ٨ / ٢٠١٧ وذلك على عينة البحث

الأساسية بهدف قياس فاعلية الاداء المهاري وإجراء نفس

القياس للملاكمين المتميزين من نفس المرحلة السنية. وقد

أسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق في فاعلية الاداء

المهاري لصالح الملاكمين المتميزين.

أعتمد الباحثان على التحليل الحركي البيوكينماتيكي، وذلك

لاستخراج المتغيرات الكينماتيكية التي يمكن أن تؤثر عليها

القدرات التوافقية قيد البحث وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين.

- إجراءات التصوير: تم استخدام الأجهزة والأدوات التالية:

• عدد ٢ كاميرا فيديو ديجيتال (باناسونيك - Panasonic)

ذات تردد ١٢٠ كادر/ ثانية.

• عدد ٢ حامل ثلاثي متعدد الارتفاعات مزود بثلاثة

موازين مائية ومثبت على كل منها كاميرا.

• تم عمل التزامن Synchronization باستخدام كابل

Trigger بين الكاميرتين.

• صندوق معايرة مكعب طول كل ضلع منه ١ متر.

• تم وضع الكاميرات في المجال الحركي بحيث تكون

متعامدة مع مستوى الحركة وعلى خط متعامد مع مركز ثقل

اللاعب كما يلي:

١- كاميرا (١) وضعت على الجانب الأيمن للاعب المؤدى

للمهارة.

٢- كاميرا (٢) تم وضعها أمام اللاعب المؤدى للمهارة في

اتجاه الجانب الأيسر وبزاوية ٤٥ درجة من الخط الأمامي للاعب.

المعاملات العلمية لأدوات البحث:

الصدق:

جدول (١). معامل صدق التمايز لاختبار فاعلية الأداء المهاري. $10 = 2n = 1n$

م	الاختبارات	مجموعه مميزه		مجموعه البحث		فرق المتوسطين	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	ع ⁺	س	ع ⁺			
١	معامل السلوك الهجومي	٠,٢٢٥	٠,٢٣٩	٠,١٨٩٣	٠,١٥١	٠,٠٣٥٧	*٤,٠٤٢	٠,٠٠١
٢	معامل السلوك الدفاعي	٠,٢٥٠	٠,٢١٩	٠,٢١١٤	٠,١٧٤	٠,٠٣٨٦	*٤,٣٧٦	٠,٠٠
٣	معامل فاعلية النشاط التكتيكي	٠,٤٧٦	٠,١٤٠	٠,٤٠٠٧	٠,٠٢٧٤	٠,٠٧٥٣	*٥,٣٣٤	٠,٠٠

كما استرعى انتباه الباحثان لتصميم تدريبات القدرات التوافقية لعينة البحث كمحاولة للوصول الى مستوى الملاكمين المتميزين في مستوى فاعلية الاداء المهاري.

القياسات القبلية: تم إجرائها في الفترة يوم ٥ - ٧/٩/٢٠١٧م ثم تم التأكد من اعتدالية القيم الخاصة بمتغيرات البحث للعينة قبل البدء في التجربة كما هو موضح بجدول (٢)، (٣)، (٤).

يتضح من الجدول رقم (١) أن معامل الصدق ذو معنوية عالية بين المجموعة المميزة ومجموعة البحث حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٠,٤٢, ٤, ٥, ٣٣٤) وأن جميعها دال إحصائياً عند مستوى معنويه ٠,٠٥، مما يؤكد صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجلها وأنه يمكن أن يفرق بين الملاكمين المميزين والأقل تميز في نفس المرحلة السنية.

جدول (٢). التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة في المتغيرات الأساسية والبدنية قيد الدراسة. ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	السن	سنة	١٧,٦٩	١٧,٦	٠,٢٢٨	٠,٥٧٣
٢	الطول	سنتيمتر	١٧٢,٩	١٧٤,٥	٤,٥٣٣	٠,٥٧٢ -
٣	الوزن	كجم	٦٦,٢٥	٦٥,٥	٢,٩١٧	٠,٣٢٣
٤	العمر التدريبي	سنة	٣,٣٧	٣,٤٥	٠,٢٤٠	١,٥٩٤ -
٥	الجلوس من الرقود خلال ٣٠ ث	عدد	٢٥,٦	٢٦	١,٢٦٤	٠,٢٨٠ -
٦	الخطوات الجانبية	عدد	٢٣,٨	٢٤	٠,٧٨٨	٠,٤٠٧ -
٧	الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٩٤,٩	١٩٥	٢,٠٢٤	١,٤٣٧ -
٨	الشد على العقلة خلال ٣٠ ثانية	عدد	٧,٨	٨	٠,٧٠٩	٠,٠٧٦
٩	الجلوس على أربع قذف الرجلين خلفا خلال ٣٠ ث	عدد	١٦,٩	١٧	٠,٥٦٧	٠,٩١٠ -

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم الالتواء لدى عينة الدراسة في المتغيرات الأساسية والبدنية قيد الدراسة تنحصر ما بين -٣,٠ +٣,٠ مما يدل على إعتدالية القيم لأفراد عينة الدراسة قبل بدء التجربة

جدول (٣). التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة في القدرات التوافقية وفاعلية الأداء المهاري. ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	الإحساس بزمن (٢٠ ث) على كيس اللكم	ث	١٦,٧٢	١٦,٧٥	٠,٢٢٩	١,٣٣٠ -
٢	الإحساس ب (٧٥٪) من سرعة اللكمات أفقي يمين	%	٨١,٣٧	٨١,٤٥	٠,٥٢٣	٠,٧٧٢ -
٣	دفع كره طبيه (٣ كجم) باليد اليسرى معصوب العينين	درجة	٢٧,٤	٢٧,٠٠	٠,٨٤٣	٠,٣٨٩
٤	ربط السلسلة الحركية من الخطو	عدد	٣١,٩	٣٢,٠	٠,٧٣٧	٠,١٦٦
٥	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٥٨,٤	٥٨,٢٥	٠,٠١٥	٠,٠٩١ -
٦	معامل السلوك الهجومي	درجة	٠,١٨٩٣	٠,١٨٤	٠,١٥١	١,٢٠٦
٧	معامل السلوك الدفاعي	درجة	٠,٢١١٤	٠,٢١١	٠,١٧٤	٠,٣٣٤
٨	معامل فاعلية النشاط التكتيكي	درجة	٠,٤٠٠٧	٠,٣٩٨	٠,٠٢٧٤	١,٢٥١

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم الالتواء لدى عينة الدراسة العضدية للذراعين وفعالية الاداء المهاري تنحصر ما بين -٣، ٣+ في قوة العضلة ذات الرأسين العضدية والعضلة ذات الثلاثة رؤوس مما يدل على اعتدالية القيم لأفراد عينة الدراسة قبل بدء التجربة.

جدول (٤). التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة في المتغيرات الكينماتيكية الخاصة. ن = ١٠.

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
١	اللكمة المستقيمة اليسرى	ث	٠,٣١٢	0.3105	0.0076	0.5932
٢	اللكمة المستقيمة اليمنى	ث	٠,٤٤٦	0.4455	0.0055	0.2171
٣	اللكمة المستقيمة اليسرى	ث	٠,٣٠٦	0.3035	0.0154	0.4079
٤	الزمن الكلي	ث	١,٠٦٤	1.063	0.0207	0.0725
٥	اللكمة المستقيمة اليسرى	(سم/ث)	١٧٩,١٦	179.81	5.7306	-0.3386
٦	اللكمة المستقيمة اليمنى	(سم/ث)	١٧٢,٦١	170.81	7.3527	0.7389
٧	اللكمة المستقيمة اليسرى	(سم/ث)	١٨٠,٠٠	180.09	4.7628	-0.0503
٨	السرعة الكلية	(سم/ث)	٥٣١.٧٨	531.5	9.4625	0.0901
٩	اللكمة المستقيمة اليسرى	درجه	١٤٣,١٩	142.81	2.7479	0.4247
١٠	اللكمة المستقيمة اليمنى	درجه	١٥٢,٧٨	152.89	2.7967	-0.1062
١١	اللكمة المستقيمة اليسرى	درجه	١٥٣,٧٩	153.84	2.1052	-0.0633
١٢	مركز الثقل الرأسى	سم	٠,٦٩٦	0.682	0.032٨	1.3176
١٣	مركز الثقل الأفقي	سم	٠,٤٤٢	0.4395	0.0213	0.3795

أسس وضع البرنامج
قام الباحثان بوضع أسس البرنامج بعد الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في رياضة الملاكمة وعلم التدريب والدراسات السابقة كما يلي:

- مدة البرنامج التدريبي (١٢ أسبوع)، عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣ وحدات تدريبية).
- قام الباحثان بتحديد زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ما بين (٩٠:١٠٠ق) وفي الأسبوع ذو الحمل العالي بواقع (١٠٠:١١٠ق) وفي الأسبوع ذو الحمل الأقصى بواقع (١١٠:١٢٠ق) على أن تكون فترات الراحة البينية كبيره مما يؤدي إلى زيادة زمن الوحدة التدريبية.

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم الالتواء لدى عينة الدراسة في المتغيرات الكينماتيكية تنحصر ما بين -٣، ٣+ مما يدل على اعتدالية القيم لأفراد عينة الدراسة قبل بدء التجربة. تنفيذ الدراسة الأساسية: وذلك أثناء فترة الإعداد الخاص من البرنامج التدريبي للملاكمين في الفترة من ٢٠١٧/٩/١٠م إلى ٢٠١٧/١١/٣٠م ولمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا حيث تم تطبيق تدريبات القدرات التوافقية مرفق (٣).

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلى القدرات التوافقية لعينة البحث.

جدول (٥). شدة حمل التدريب وما يقابلها من معدل النبض المستهدف.

الأقصى			عالي		متوسط				الشده
٣٥-٣٤	٣٣-٣٢	٣١-٣٠	٢٩-٢٨	٢٧-٢٦	٢٥-٢٤	٢٣-٢٢	٢١-٢٠	١٩-١٨	ن / ١٠ ث
٢١٠-٢٠٤	١٩٨-١٩٢	١٨٦-١٨٠	١٧٤-١٦٨	١٦٢-١٥٦	١٥٠-١٤٤	١٣٨-١٣٢	١٢٦-١٢٠	١١٤-١٠٨	ن / ق
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	بالدرجات

Target HR = %INT (HR max – HR rest) + HR rest
حيث أن أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - العمر الزمني.

جدول (٦) توزيع درجات الحمل وأزمنة الوحدات التدريبية على أسابيع البرنامج التدريبي

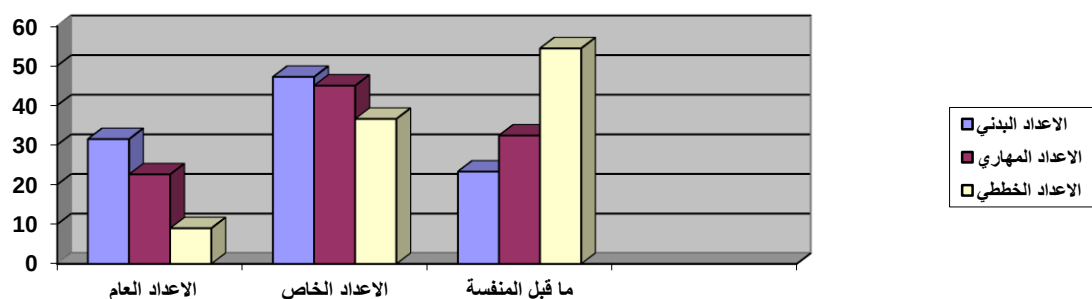
الأُسبوع	درجة الحمل	النسبة المئوية	الوحدة (١)	الوحدة (٢)	الوحدة (٣)	المجموع
الأول	متوسط	٦٠٪	٩٠ ق	١٠٠ ق	٩٠ ق	٢٨٠ ق
الثاني	عالي	٧٥٪	١٠٠ ق	١١٠ ق	١٠٠ ق	٣١٠ ق
الثالث	متوسط	٦٥٪	٩٠ ق	١٠٠ ق	٩٠ ق	٢٨٠ ق
الرابع	عالي	٨٠٪	١١٠ ق	١٠٠ ق	١١٠ ق	٣٢٠ ق
الخامس	عالي	٧٥٪	١٠٠ ق	١١٠ ق	١٠٠ ق	٣١٠ ق
السادس	أقصى	٨٥٪	١١٠ ق	١٢٠ ق	١١٠ ق	٣٤٠ ق

تابع جدول (٦).

الأُسبوع	درجة الحمل	النسبة المئوية	الوحدة (١)	الوحدة (٢)	الوحدة (٣)	المجموع
السابع	عالي	٪٨٠	١٠٠ ق	١١٠ ق	١٠٠ ق	٣١٠ ق
الثامن	أقصى	٪٩٠	١٢٠ ق	١١٠ ق	١٢٠ ق	٣٥٠ ق
التاسع	عالي	٪٨٤	١١٠ ق	١٠٠ ق	١١٠ ق	٣٢٠ ق
العاشر	أقصى	٪٩٥	١٢٠ ق	١١٠ ق	١٢٠ ق	٣٥٠ ق
الحادي عشر	أقصى	٪٨٥	١١٠ ق	١١٥ ق	١١٠ ق	٣٣٥ ق
الثاني عشر	أقصى	٪٩٠	١١٥ ق	١١٠ ق	١١٥ ق	٣٤٠ ق
زمن البرنامج التدريبي			٣٨٤٥ ق			
زمن البرنامج التدريبي بدون الإحماء والجزء الختامي			٣١٢٥ ق			

جدول (٧) التوزيع النسبي والزمني لمحتوى التدريب على مراحل البرنامج التدريبي

مراحل الإعداد	الإعداد العام	الإعداد الخاص	ما قبل المنافسة	المجموع
إعداد بدني	٪	٣١,٥	٤٧,٢	٢١,٣
	ق	٣٧٩,٥	٥٦٩,٥	٢٥٧
إعداد مهاري	٪	٢٢,٦	٤٥	٣٢,٤
	ق	٢٤١,٥	٤٨٠,٥	٣٤٦,٥
إعداد خططي	٪	٩	٣٦,٦	٥٤,٤
	ق	٦٩	٢٨٠	٤١٦,٥
المجموع	٪	٪٢٢,٧	٪٤٣,٧٥	٪٣٣,٥٥
	ق	٦٩٠ ق	١٣٣٠ ق	١٠٢٠ ق



شكل (١). التوزيع النسبي لمحتوى التدريب على مراحل البرنامج التدريبي.

القياسات البعدية: تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في الفترة من ٣- ٥ / ١٢ / ٢٠١٧م وقد روعي أن يتم جميع القياسات على نحو ما تم إجراءه في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية: تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. - اختبار ولكسون. - معادلة نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

- عرض النتائج الخاصة بالقدرات التوافقية وفاعلية الاداء

المهاري:

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات التوافقية وفاعلية الأداء المهاري قيد الدراسة ن = ١٠

م	اسم الاختبار	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		قيمة (Z)
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	الإحساس بزمن (٢٠ ث) على كيس اللكم	١٦,٧٢	١٩,٩٩	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٢,٨٢٣
٢	الإحساس ب (٧٥٪) من سرعة اللكمات أفقي يمين	٨١,٣٧	٧٦,١٨	-	-	٥,٥	٥٥,٠	٢,٨٠٣
٣	دفع كره طبيه (٣ كجم) باليد اليسرى معصوب العينين	٢٧,٤	٣٨,٤٥	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٢,٨٣١
٤	ربط السلسلة الحركية من الخطو	٣١,٩	٣٨,١٠	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٢,٩١١
٥	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٥٨,٤	٩١,٤٠	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٣,١٦٢
٦	معامل السلوك الهجومي	٠,١٩٠	٠,٢٨٦	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٢,٨٠٥
٧	معامل السلوك الدفاعي	٠,٢١١	٠,٢٦٣	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٢,٨٠٣
٨	معامل فاعلية النشاط التكتيكي	٠,٤٠١	٠,٥٤٩	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٢,٨٠٣

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ + ٠,٩٦ = ١,٩٦

للملاكمين عينة الدراسة حيث كانت قيمة ولكسون المحسوبة
اقل من قيمتها الجدولية.

يتضح من جدول (٨) جود فروق ذات دلالة معنوية بين
متوسطات القياسات القبلية البعدية لصالح القياس البعدي
عند مستوى (٠,٠٥) في القدرات التوافقية قيد الدراسة

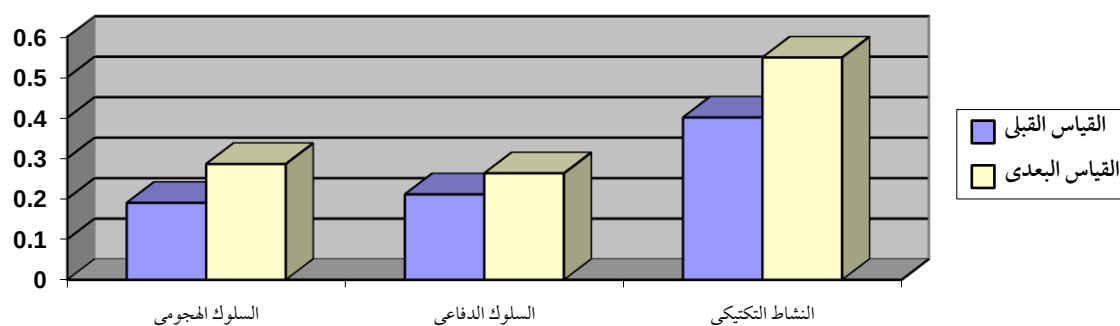
جدول (٩) النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية في القدرات التوافقية وفاعلية الأداء المهاري

م	اسم الاختبار	القياس القبلي	القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن.٪
١	الإحساس بزمن (٢٠ ث) على كيس اللكم	١٦,٧٢	١٩,٩٩	٣,٢٩	٪ ١٩,٧
٢	الإحساس ب (٧٥٪) من سرعة اللكمات أفقي يمين	٨١,٣٧	٧٦,١٨	٥,١٩	٪ ٦,٦
٣	دفع كره طبيه (٣ كجم) باليد اليسرى معصوب العينين	٢٧,٤	٣٨,٤٥	١١,٠٥	٪ ٤٠,٣
٤	ربط السلسلة الحركية من الخطو	٣١,٩	٣٨,١٠	٦,٢	٪ ١٩,٤
٥	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٥٨,٤	٩١,٤٠	٣٣,٠٠	٪ ٥٦,٥
٦	معامل السلوك الهجومي	٠,١٩٠	٠,٢٨٦	٠,٠٩٧	٪ ٥١,١
٧	معامل السلوك الدفاعي	٠,٢١١	٠,٢٦٣	٠,٠٥٢	٪ ٢٤,٦

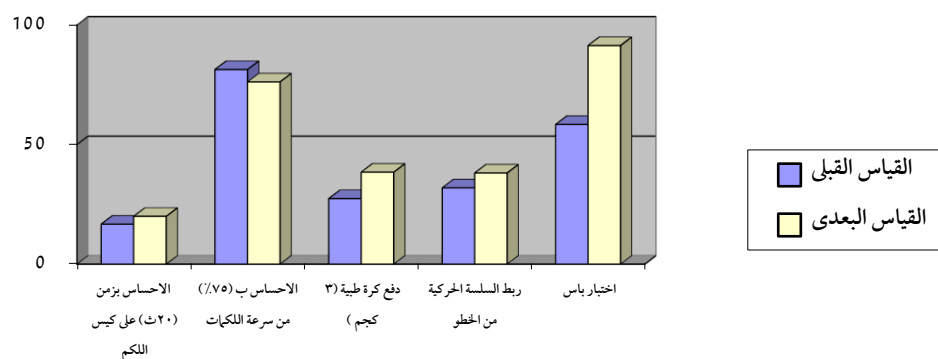
تابع جدول (٩).

م	اسم الاختبار	القياس القبلي	القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن. %
		س	س		
٨	معامل فاعلية النشاط التكتيكي	٠,٤٠١	٠,٥٤٩	٠,١٤٩	٣٧,١ %

يتضح من جدول (٩) أن أعلى نسبة للتحسن كانت لاختبار
 باختبار الإحساس ب (٧٥ %) من سرعة اللكمات أفقي يمين
 بالمعدل ومقدارها (٥٦,٥ %) وأقل نسبة للتحسن كانت
 ومقدارها (٦,٤ %).



شكل (٢). دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لاختبار فاعلية الأداء المهاري.



شكل (٣). دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لاختبارات القدرات التوافقية قيد الدراسة.

عرض النتائج الخاصة بالمتغيرات الكينماتيكية:

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الكينماتيكية الخاصة قيد الدراسة $n=10$.

م	اسم الاختبار	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		قيمة (Z)
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	اللكمة المستقيمة اليسرى ١	٠,٣١٢	٠,٢٨٨	-	-	٥,٥	٥٥,٠	٢,٨١٢
٢	اللكمة المستقيمة اليمنى	٠,٤٤٦	٠,٤٠٢	-	-	٥,٥	٥٥,٠	٢,٨٠٥
٣	اللكمة المستقيمة اليسرى ٢	٠,٣٠٦	٠,٢٧٣	-	-	٥,٥	٥٥,٠	٢,٨٠٣
٤	الزمن الكلي	١,٠٦٤	٠,٩٦٣	-	-	٥,٥	٥٥,٠	٢,٨٠٥
٥	اللكمة المستقيمة اليسرى ١	١٧٩,١ ٦	٢٢٤,٠٤	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٢,٨٠٣
٦	اللكمة المستقيمة اليمنى	١٧٢,٦ ١	٢١٠,٦٣	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٢,٨٢٢
٧	اللكمة المستقيمة اليسرى	١٨٠,٠ ٠	٢٢٥,٦٣	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٢,٨٠٣
٨	السرعة الكلية	٥٣١,٧ ٨	٦٦٠,٣٠	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٢,٨٢١
٩	اللكمة المستقيمة اليسرى	١٤٣,١ ٩	١٥٥,٩٣	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٢,٨٠٦
١٠	اللكمة المستقيمة اليمنى	١٥٢,٧ ٨	١٦٨,٤٤	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٢,٨٠٣
١١	اللكمة المستقيمة اليسرى	١٥٣,٧ ٩	١٦٤,٧٦	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٢,٨٠٣
١٢	مركز الثقل الرأسي	٠,٦٩٦	٠,٧٦٩	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٢,٨٠٨
١٣	مركز الثقل الأفقي	٠,٤٤٢	٠,٥٦٢	٥,٥	٥٥,٠	-	-	٢,٨٠٧

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ $+0,96$

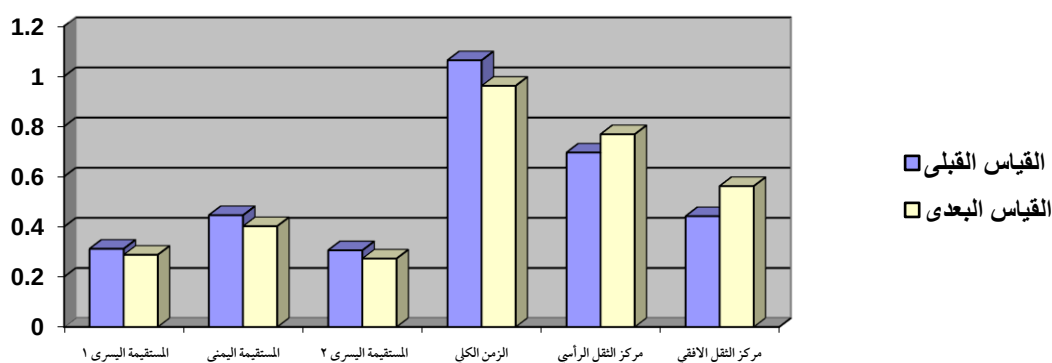
للملاكمين عينة الدراسة حيث كانت قيمة ولكسون المحسوبة
اقل من قيمتها الجدولية.

يتضح من جدول (١٠) جود فروق ذات دلالة معنوية بين
متوسطات القياسات القبلية البعدية لصالح القياس البعدي
عند مستوى (٠,٠٥) في المتغيرات الكينماتيكية الخاصة

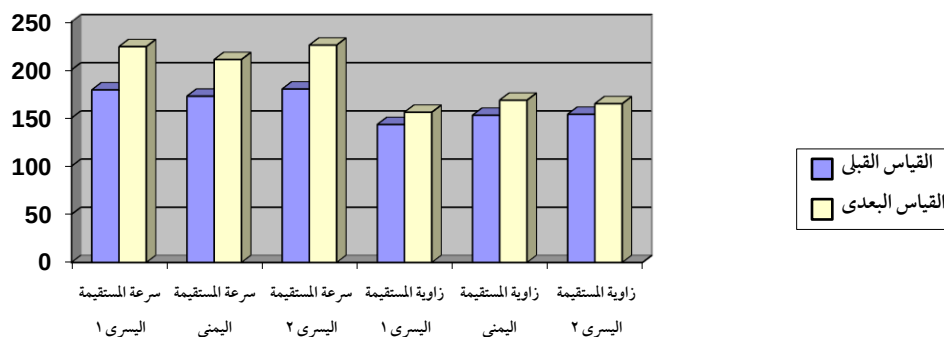
جدول (١١). النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات الكينماتيكية.

م	اسم الاختبار		القياس القبلي	القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
			س	س		
١	الزمن (ث)	اللكمة المستقيمة اليسرى	٠,٣١٢	٠,٢٨٨	٠,٠٢٤	٧,٦ %
٢		اللكمة المستقيمة اليمنى	٠,٤٤٦	٠,٤٠٢	٠,٠٤٤	١٠,٠ %
٣	السرعة (سم/ث)	اللكمة المستقيمة اليسرى	٠,٣٠٦	٠,٢٧٣	٠,٠٣٣	١٠,٨ %
٤		الزمن الكلي	١,٠٦٤	٠,٩٦٢	٠,١٠١	٩,٥ %
٥	السرعة (سم/ث)	اللكمة المستقيمة اليسرى	١٧٩,١٦	٢٢٤,٠٤	٤٤,٨٨	٢٥,١ %
٦		اللكمة المستقيمة اليمنى	١٧٢,٦١	٢١٠,٦٣	٣٨,٠٢	٢٢,٠ %
٧		اللكمة المستقيمة اليسرى	١٨٠,٠٠	٢٢٥,٦٣	٤٥,٣٦	٢٥,٤ %
٨		السرعة الكلية	٥٣١,٧٨	٦٦٠,٣٢	١٢٨,٥٣	٢٤,٢ %
٩	زاوية المرفق (درجة)	اللكمة المستقيمة اليسرى	١٤٣,١٩	١٥٥,٩٣	١٢,٧٣	٨,٩ %
١٠		اللكمة المستقيمة اليمنى	١٥٢,٧٨	١٦٨,٤٤	١٥,٦٥	١٠,٢ %
١١		اللكمة المستقيمة اليسرى	١٥٣,٧٩	١٦٤,٧٦	١٠,٩٧	٧,١ %
١٢	مركز الثقل (سم)	مركز الثقل الرأسي	٠,٦٩٦	٠,٧٦٩	٠,٠٧٣	١٠,٥ %
١٣		مركز الثقل الأفقي	٠,٤٤٢	٠,٥٦٢	٠,١٢٠	٢٧,٢ %

يتضح من جدول (١١) أن أعلى نسبة لتحسن كانت لفعالية لمركز الثقل الأفقي ومقدارها (٢٧,٢ %) وأقل نسبة لتحسن كانت لزاوية المرفق في اللكمة المستقيمة اليسرى (٢) ومقدارها (١,٧ %).



شكل (٤). دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لزمن اللكمات ومركز ثقل الجسم



شكل (٥). دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لسرعة اللكمات وزاوية المرفق.

للتحسن (١, ٣٧٪) وهذا ما يعزیه الباحثان إلى التأثير الإيجابي لتدريبات القدرات التوافقية التي تم تطبيقها على الملاكمين عينة الدراسة، والتي احتوت على تدريبات فردية وزوجية وتدريبات في تشكيلات باستخدام أدوات وأخرى بدون وهذا التنوع يؤدي إلى زيادة نمو الذاكرة الحركية، وهذا يتفق مع ما ذكره Klaus Roth & Christina Roth (٢٠٠٩) أن القدرات التوافقية ترتبط بعمليات التنظيم والتحكم الحركي، حيث تمكن الرياضي من استقبال ومعالجة وحفظ المعلومات المرتبطة بالأداءات الحركية للنشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب نماذج جديدة للتعاملات الحركية وكذلك التنوع والتحكم في الأداء للتعاملات الحركية المكتسبة من قبل.

ولعل التحسن الذي حدث يرجع إلى حدوث تكيف في الجهاز العصبي نتيجة تكرار مرور الإشارات العصبية من المستقبلات الحسية إلى العضلة والخلايا العصبية عن طريق الجهاز العصبي المركزي مما أدى إلى تقليل المجهود الزائد والاقتصاد في الجهد والربط بين العمل العضلي في أجزاء الجسم المختلفة، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من Davis et (2005)، زيادة (٢٠٠٧)، عابد (2008)، حبيب وآخرون (2009)، الأشقر (2011)، اللاندي (٢٠١٦) على أن هذا التحسن نتيجة لرفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالثيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية، وبالتالي

مناقشة النتائج الخاصة بالقدرات التوافقية وفاعلية الاداء

المهاري لعينة الدراسة:

يتضح من جدول (٨)، (٩) وشكل (٢)، (٣) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الإحساس بزمن (٢٠ ث) على كيس اللكم حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (٩٩, ١٩) وكذلك النسبة المئوية للتحسن (١٩, ٧٪) والإحساس ب (٧٥٪) من سرعة اللكمات أفقي يمين حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (١٨, ٧٦) وكذلك النسبة المئوية للتحسن (٦, ٦٪) ودفع كره طيبة (٣ كجم) باليد اليسرى معصوب العينين حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (٤٥, ٣٨) وكذلك النسبة المئوية للتحسن (٣, ٤٠٪) ربط السلسلة الحركية من الخطو حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (١٠, ٣٨) وكذلك النسبة المئوية للتحسن (٤, ١٩٪) واختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (٤٠, ٩١) وكذلك النسبة المئوية للتحسن (٦, ٥٦٪) ومعامل السلوك الهجومي حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (٢٨٦, ٠) وكذلك النسبة المئوية للتحسن (١, ٥١٪) ومعامل السلوك الدفاعي حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (٢٦٣, ٠) وكذلك النسبة المئوية للتحسن (٦, ٢٤٪) ومعامل النشاط التكتيكي حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (٥٤٩, ٠) وكذلك النسبة المئوية

- أدت تدريبات القدرات التوافقية قيد الدراسة الى ارتفاع نسبة التحسن في معامل السلوك الهجومي مما أثر إيجابياً على فاعلية الأداء المهاري للملاكمين.

التوصيات:

- استنادا على ما توصل إليه الباحثان، وفي ضوء نتائج وأهداف البحث يوصي الباحثان بما يلي:
- استخدام تدريبات القدرات التوافقية قيد الدراسة ضمن برامج التدريب للملاكمين.
- الاهتمام بتحديد أهم المتغيرات الكينماتيكية المستهدف تحسينها قبل البدء في إعداد محتوى البرامج التدريبية للملاكمين.
- الاهتمام بإجراء قياسات القدرات التوافقية قيد الدراسة والتحليل الحركي أثناء فترات التدريب المختلفة.
- ضرورة الاهتمام بتنوع وسائل وأساليب تطوير القدرات التوافقية لما لها من أهمية في تحسين فاعلية الاداء المهاري للملاكمين.

المراجع

- إبراهيم، محمد رشدي إبراهيم، إبراهيم، وائل مبروك ، عبدالعزيز، حسن عبدالعزيز، سالم، محمد السيد (٢٠٢٢) فاعلية برنامج تدريبي لتحسين القدرات التوافقية والاداء المهاري لدي لاعبي الملاكمة، مجلة بنها للعلوم الإنسانية، مجلد ١، عدد ٤، ١٧٥ - ٢٠٤
- أبو النور، محمد سعيد (٢٠١١) تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على فاعلية الاداءات الهجومية المركبة لناشئي الكوميتية في رياضة الكاراتية، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مج ٤٠، ٢٠٩-٢٥١
- الحاوي، يحيى السيد إسماعيل (٢٠٠٠) الملاكمة (أسس نظرية تطبيقات عملية)، مكتبة العزيز للكمبيوتر، الزقازيق.

ضئيلة جداً، كما تعد ميزه يمتلكها الملاكم ضد منافسه، ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من خضر (٢٠٠٨)، عابد (٢٠٠٨)، حبيب، ونصر (٢٠٠٨)، كما توضح نسبة التحسن ما بين القياسين القبلي والبعدي في معدل السرعة لأداء اللكمات قيد البحث أن اللكمة الاولى اليسرى والثالثة اليسرى كانت نسبة التحسن فيهما اكثر منها في اللكمة الثانية اليمنى ويرجع الباحثان ذلك الى أن المدى الحركي للكمة المستقيمة اليمنى أكبر من اللكمتين اليسرى مما تستغرق زمن أداء اكبر، كما يعد ذلك أمراً طبيعياً كنتيجة لزيادة فاعلية الأداء من الناحية البدنية نتيجة تنمية القدرة على بذل الجهد (الإحساس بالسرعة) لأداء اللكمات قيد هذا البحث. ويتفق ذلك مع دراسة حبيب (٢٠٠٥)، (Nasr & Habib 2016)، في حين أن حدوث تقدم في نسبة التحسن في الإزاحة الزاوية لزاوية المرفق ما بين القياس القبلي والبعدي في اللكمة المستقيمة اليمنى عنها في اللكمتين المستقيمة اليسرى يرجع إلى ثبات مسافة اللكم وزيادة المدى الحركي للكمة اليمنى مقارنة باليسرى، بالإضافة إلى زيادة درجة حرية مفصل المرفق في اللكمة المستقيمة اليمنى نتيجة المدى الحركي الكبير لها. ويتفق ذلك مع دراسة كل من حبيب (٢٠٠٥)، (Nasr & Habib 2016)

الاستنتاجات:

- استنادا الى ما أسفرت عنه النتائج وفي حدود عينة البحث تمكن الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية: -
- أدت تدريبات القدرات التوافقية قيد الدراسة الى تأثير ايجابي على زمن اللكمات للملاكمين.
- أدت تدريبات القدرات التوافقية قيد الدراسة الى تأثير ايجابي على سرعة اللكمات للملاكمين.
- أدت تدريبات القدرات التوافقية قيد الدراسة الى تأثير ايجابي على زاوية المرفق للملاكمين.
- أدت تدريبات القدرات التوافقية قيد الدراسة الى تأثير ايجابي على مركز الثقل الرأسي والافقي للملاكمين.

حبيب حمادة عبد العزيز، فريد خالد، محمد غيدة (٢٠٠٨) تأثير تنمية القدرات التوافقية على تحسين مستوى أداء المهارات المركبة الخاصة بناشئي الجودو وعلاقتها ببعض البارامترات الكينماتيكية، بحث منشور، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، ١٥ - ١٧ أكتوبر، كلية التربية الرياضية بأبوقير، جامعة الإسكندرية، المجلد الأول.

حبيب حمادة عبد العزيز، نصر مصطفى محمد (٢٠٠٨) تنمية التوازن الحركي على التركيب الزمني لجملة اللكم وفاعلية والأداء المهارى للملاكمين، بحث منشور، المؤتمر العلمى الدولى الثالث "تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل" كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

حجر، ياسر محمد (٢٠١٨) تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة على فاعلية أداء تجدييد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

حسانين، محمد صبحي، عبد المنعم، حمدي (١٩٩٧) الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

خضر، أحمد سعيد (٢٠٠٨) بناء بطارية اختبار مهاري للقدرات التوافقية لدى لاعبي الملاكمة، بحث منشور، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، ١٥ - ١٧ أكتوبر، كلية التربية الرياضية بأبوقير، جامعة الإسكندرية، المجلد الأول.

خضر، عبد الفتاح فتحي (1996) المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

رزق، عبد الحكيم، طه، أشرف (٢٠٠٧) تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الاداء

الحسين، هاني محمد (٢٠١٢) تأثير تدريبات للتوافق الخاص على بعض المجموعات اللكمية للناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

الاشقر، سعيد جميل (٢٠١١) تأثير تنمية القدرة على الربط الحركي على بعض مكونات اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، مج (٢٥) ع (١)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

الأشقر، عبد الباسط جميل (٢٠٠١) مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين" بحث منشور، المجلة العلمية في علوم التربية البدنية والرياضة، عدد (٤٣)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

اللاوندي، أحمد وجدي (٢٠١٦) تأثير تدريبات نوعية على بعض القدرات التوافقية وفعالية أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

الكميتي، محمد عبد الله (٢٠٠٢) تحسين بعض أنواع المجموعات اللكمية لناشئي الملاكمة لتطوير فاعلية مستوى الأداء المهارى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

بريقع، محمد جابر، السكرى، خيرية ابراهيم (٢٠٠٢) المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.

حافظ، سامي محب (١٩٩٧) تأثير تنمية الرشاقة على مستوى أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم (١٢-١٤) سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

حبيب، حمادة عبد العزيز (٢٠٠٥) تتبع متغيرات بيوميكانيكية مختارة خلال بناء برنامج حركي"، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٥ م.

الأداء المهاري، رسالة دكتوراة منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

Davis B, Roscoe J, Roscoe D, Byll R (2005) Physical Education and the study of sport Fifth edn. London, United Kingdom ; Elsevier Health Sciences.

Doug Werner (2003) Boxer' Start - Up: A Beginner's Guide to Boxing, 6th Edition, Tracks Publishing, California, U.S.A.

Duane Knudson (2007) Fundamentals of Biomechanics Second Edition, Springer, Boston. Fiedler, -H. (1995) Observation of Technical Tactical Actions in Boxing Experiences scualian-forma (Roma), APR / June, Italian.

Frank kurzal & Peter Wastl (1998) Fitness Boxing (1998) Sterling Publishing Co., Inc. New work.

Gary Blower (2012) Boxing: Training, Skills and Techniques crowood press Ltd, Wiltshire, SN8 2HR,

<https://www.directory.gov.au/portfolios/health/australian-sports-commission>

Klaus Roth & Christina Roth Hand Buch (2009) Motorische Entwicklung, 2 Komplett überarbeitete Auflage, Hofmann-Verlag, Schorndorf, Klaus Roth & Christina Roth

Kurdok.S. S, Ayden, T, Kolyon, T. A, Yagmur, H& Genic (1999) Determination and Evaluation of Some Physical Capacities of Elite Boxers Before the Pre-Competition Perio , Sports Medicine (Izmir) 31 (3),

Larson, L, A (1994) Fitness, Health, work capacity, international standards for assessment Macmillan publishing company, New York>

LEH MANN, G., (2002) Ausdauertraining in Kamp portrait Boxer Munster.

M, Nasr & H, Habib (2016) Effectiveness of Muscular Strength drills in Achieving balance of the arms and shoulders muscles and its effect on kinematic variables for Straight Punches, International Journal of Sport Science & Arts Helwan University Faculty of Physical Education for Girls June, Volume (2), cod (309), Page (116 - 137) Issn : 2356-9417 / 309

NOWAK, T., (2001) Technique of attack of the best amateur boxers of the world and Europe.

REDO, R., TILEWSKI, G (1990) Eon Computer gestuetztes Punk tertian system imp Boxer Wyczynowy, Sport 28(1/2), 34-37. REDO, R., TILEWSKI, G., 40

Ross Enamait (2004) Inside the Ring, The Ross Boxing Training and Nutritional Newsletter, Technical performance effectiveness subsequent to complex motor skills Said El Ashker (2012) training in young boxers, Journal European Journal of Sport Science, Volume 12, Issue 6, 42

المهاري والخططي لناشئي الملاكمة، بحث منشور، مؤتمر العملي الثالث، القانون والرياضة، كلية التربية الرياضية،

جامعة أسيوط، مج ٢، ٨٠-١٣٥

زيادة، خالد فريد (٢٠٠٧) تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية

القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى

الأداء الفني لناشئي رياضة الجودو، (رسالة دكتوراه)، كلية

التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

عابد، محي الدين السعيد (٢٠٠٨) تأثير تنمية القدرات التوافقية

على تعلم المهارات الاساسية لناشئي الملاكمة، بحث منشور

المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

عثمان، إسماعيل حامد، غنيم، محمد عبد العزيز، العزب، ضياء

الدين محمد، مغاوري، عاطف شعلان (٢٠٠٢) عليم

وتدريب الملاكمة، مطبعة دار السعادة، ط ٢، القاهرة.

علاوي، محمد حسن (٢٠٠٢) علم النفس التدريب والمنافسة

الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

عوض، السيد صديق (٢٠١٠) تأثير تنمية بعض القدرات

التوافقية على فعالية أداء مسكة الوسط العكسية في ضوء

التعديلات الحديثة للقواعد الدولية للمصارعة الرومانية،

رسالة دكتوراه، قسم التدريب الرياضي، كلية التربية

الرياضية، جامعة المنصورة.

قادوس، صلاح السيد (١٩٩٣) الأسس العلمية الحديثة في

رياضة الملاكمة، دار المعارف، القاهرة.

محيي الدين، أحمد فتحي (٢٠١٣) تأثير برنامج مقترح للقدرات

التوافقية على فاعلية بعض الاداءات المهارية لناشئي

التايكوندو، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية

البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

مصطفى، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣) التدريب الرياضي

نظريات - تطبيقات، ط ٣، دار المعارف، الإسكندرية.

نصر، مصطفى محمد (٢٠٠٧) تأثير برنامج تدريبي للصفات

البدنية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية

- duel conducting, Uchenye zapiski universiteta imeni PF Lesgafta>
- Vladimir Lyakh , Jerzy Sadowski & Zbigniew Witkowski (2011) Development Of Coordination Motor Abilities (CMA) In The System Of Long-term Preparation Of Athletes, the b. zech university school of physical education in cracov
- Wolf Drogue (2002) Free radicals in the Physiological Control of Function, American Physiological Society, January.
- Suceava, Romania, Ileana Juravle (2013) Importance of The Coordinative Abilities Development In Optimizing The Selection Process For The Elite Athletes Stefan cel Mare University of Suceava, Faculty of Physical Education and Sports, 13, University St., 720229.
- V.V. Aksutin (2014) Study of special capacity in boxers with different styles of fight, Physical education of students, Vol 18 No 5.
- VA Oskolkov, II Kshinin (2011) Coordination abilities in structure of motor possibilities of the young boxers with various tactical manners of the

تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز المتوازيين

أ.م.د/ شادي محمد الخناوي

أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة - جامعة القصيم، وقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

(قدم للنشر في ٥/٣/٢٠٢٢ م؛ وقبل للنشر في ٢٠/٤/٢٠٢٢ م)

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز المتوازيين في الجمباز، تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة لمناسبتها لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق الجمباز بجامعة القصيم، واشتملت عينة البحث الأساسية على (١٠) لاعبين، بينما أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بهدف انتقاء التدريبات النوعية المناسبة وتقنين الأحمال التدريبية الخاصة بها، وجاءت أهم النتائج كالتالي، تراوحت نسب التحسن في المتغيرات البدنية بين (٢، ١٦٪، ٤، ٣٢٪)، حيث بلغت نسبة التحسن في قوة عضلات الرجلين (٢٠، ١٦٪)، بينما بلغت في التوازن الثابت (٣، ١٩٪)، كما بلغت في التوازن الديناميكي (٤٠، ٣٢٪)، وانحصرت باقي المتغيرات البدنية بينهما، كما تراوحت نسبة التحسن في متغيرات الأداء الفني بين (٩، ٢٤٪، ١، ٥٢٪)، حيث بلغت نسبة التحسن لمهارة (المرجحات من الارتكاز المقاطع) (٩، ٢٤٪)، بينما بلغت نسبة التحسن لمهارة (الطلوع من الارتكاز العضدي) (١، ٥٢٪)، وتراوحت باقي المتغيرات المهارية بينهما، وأوصى الباحث بالدمج بين التدريبات البدنية والمهارية بما يتناسب مع المسارات الحركية للمهارات المطلوب تطويرها.

الكلمات المفتاحية: التدريبات النوعية - المتغيرات البدنية - جهاز المتوازيين - الجمباز

Effect of Qualitative Exercises on Some Special Physical Variables and the Level of Technical Performance on Parallel Bars Apparatus

Dr: Shady Mohamad Alhenawy

* Assistant Professor, Department of Physical Education and Movement Sciences - Qassim University, Department of Sports Training - Faculty of Physical Education - Mansoura University

(Received 5/3/2022; Accepted for publication 20/4/2022)

Abstract

This research aims to identify the effect of qualitative exercises on some special physical variables and the level of technical performance on the parallel bar's apparatus in gymnastics. The experimental method was used by using the experimental design to measure the pre- and post-measurement of one group for its relevance to the nature of the research. The research sample was chosen in a deliberate way from the gymnastics team players at Qassim University, and the basic research sample included (10) players, while the exploratory study was conducted on a sample of players representing the original community and from outside the basic research sample, and their number reached (10) players who were chosen by random method with the aim of selecting the appropriate specific exercises and rationing their respective training loads. The most important results were as follows, the percentage of improvement in the physical variables ranged between (16.2%, 32.4%), where the percentage of improvement in the strength of the muscles of the legs reached (16.20%), while it reached in the dynamic balance (32.40%), and the rest of the physical variables were confined between them, and the percentage of improvement in the variables of technical performance ranged between (24.9%, 52.1%), where the percentage of improvement in the skill (Swings) reached (24.9%), While the improvement rate for the skill (Upstart) was (52.1%), and the rest of the skill variables ranged between them. The researcher recommended a combination of physical and skill exercises in proportion to the motor paths of the skills to be developed.

Keywords: Qualitative Exercises - Physical Variables - Parallel Bars Apparatus - Gymnastics

المقدمة

وهي تدريبات مشابهة للاداء ومرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية، وهي ما تسمى بالتدريبات النوعية ويشير حسام الدين، طلحة. (٢٠١٢) أن التدريب النوعي يعتبر أحد أنواع التدريبات التي تشمل ذلك الجانب من القوة التي لها صفة الخصوصية في الأداء المهارى، لذا فهي أقصى درجات التخصص لتنمية القوة العضلية كماً ونوعاً وتوقيتاً، بمعنى تنمية القوة العضلية وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات العاملة داخل الأداء المهارى، كما تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العضلي لهذا الأداء.

ويعرف كريستى **Kristy B.** (٢٠٠١) التدريبات النوعية بأنها " التدريبات التي يتشابه المسار الزمنى للقوة الناتجة من المجموعات العضلية العاملة بالمهارة أثناء التمرين مع المسار الزمنى لذات المهارات خلال الأداء الفعلي لها أثناء المنافسة".

كما يضيف علاوى، محمد حسن. (٢٠٠٦) أن هناك نوعان من التدريبات النوعية، وهما تدريبات نوعية بنائية التي تستهدف تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وتشكيل الجسم بما يتناسب مع متطلبات هذه الأنشطة مثل القوة العضلية والمرونة وغيرها، وتدريبات نوعية تمهيدية، والتي تستهدف الاعداد المهارى والتمهيد لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية، والتي استمدت من أشكال المهارات وأجزائها

ويؤكد شحاته، محمد إبراهيم. (٢٠١٩) على أهمية التدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي، مما ينعكس بالإيجاب على مستوى التوافق العصبي العضلي للمهارة، حيث يحتاج التريب في رياضة الجمباز الى متطلبات بدنية خاصة تتحقق من خلال التدريب النوعي والمشاها لطبيعة الأداء.

كما يشير إركوت **Erkut, A.** (٢٠١٣) أن منافسات الجمباز الفني تتطلب تنوعاً كبيراً من المهارات الديناميكية والاستاتيكية،

يشير علاوى، محمد حسن. (٢٠٠٦) أن التدريب الرياضي عملية منظمة لها اهداف تعمل على تحسين مستوى اللياقة البدنية للاعبين في النشاط الرياضة التخصصي، وهي عملية طويلة المدى تؤدي الى تقدم مستوى اللاعب تدريجياً مع مراعاة اختلاف المتطلبات الخاصة بتطور اللاعب على المدى الطويل

يتفق يوسف، أحمد الهادى. (٢٠١٦) مع البيك، على فهمي. (٢٠٠٥) أن التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم ووفقاً لقدراتهم إعداداً شاملاً من جميع الجوانب للوصول لأعلى مستوى ممكن لكل مكون من مكونات الحالة التدريبية، لذلك أصبح المدرب مطالباً بمتابعة كل ما هو حديث في مجال التدريب الرياضي وبشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم أفضل ما يمكن من نتائج

يذكر على، عادل عبد البصير. (٢٠٠٨) أن أساليب التدريب الرياضي قد حققت طفرة واضحة في شتى المجالات الرياضية بمسابقاتها الفردية والجماعية، حيث تهدف للوصول باللاعب الى أفضل المستويات الرياضية، ويعتمد الارتقاء بمستوى اللاعب في المقام الأول على الجانب البدني والذي يعتبر أساس الحالة التدريبية للاعب.

ويتفق شولتز **Schultz, G. W.** (٢٠١٧) مع بوجارتير **Baumgartner, T. A.,** (٢٠١٢) أن أسلوب التدريب لتنمية الصفات البدنية يفضل أن يكون مناسباً لنوع العمل العضلي، ليعمل على رفع المستوى البدني للاعب لأقصى مدى تسمح به قدراته من خلال تطوير الصفات البدنية التي تعتبر القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني

ويؤكد علاوى، محمد حسن. (٢٠٠٦) على أهمية المكونات البدنية الخاصة لكل لاعب، تنمى عن طريق تطوير المجموعات العضلية بنفس الطريقة التي تعمل بها أثناء أداء الحركات الأساسية المستخدمة في المنافسة من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها،

مع التحكم في أوضاع الجسم ضد الجاذبية، بالإضافة إلى بعض المهارات التي يتطلب أداؤها القوة والتوازن.

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث كأستاذ مساعد بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة - جامعة القصيم، ومسؤولاً فنياً عن فريق الجمباز الفني رجال بذات الجامعة، لاحظ الباحث وجود قصور في مستوى أداء الجملة الفنية على جهاز المتوازيين، حيث يعتمد تنفيذ مهارات للجملة على القوة العضلية بالإضافة إلى التحكم في وضع الجسم والتوازن الثابت والحركي كمتطلبات بدنية خاصة للأداء على جهاز المتوازيين، الأمر الذي يتطلب من اللاعبين استغلال القوة العضلية والتوازن في تنفيذ المهارات قيد البحث بطريقة فنية صحيحة، من هنا ظهرت مشكلة البحث، حيث لاحظ الباحث خلل متفاوت في قدرة اللاعبين على أداء مهارات الجملة الفنية قيد البحث، الأمر الذي يؤثر بالسلب على اجمالي درجة اللاعب على جهاز المتوازيين.

حيث تدرج الخصومات على الأخطاء الشكلية للأداء ما بين (١، ٣ - ٥، ٥) من الدرجة حسب نوع الخطأ، كما قد يصل الخصم إلى (١ درجة كاملة) في حالة فقدان اللاعب توازنه وسقوطه من الجهاز، وقد لاحظ الباحث تكرار الأخطاء الفنية للاعبين على جهاز المتوازيين، ومنها المهارات الفنية قيد البحث، واتضح ذلك من خلال مواقف التقييم التنافسية، ويفترض الباحث أن هذه المشكلة بسبب افتقار اللاعبين للمتطلبات البدنية الخاصة بالمتوازيين، لأهميتها في تنفيذ الواجب الحركي بالشكل المطلوب، مما يؤثر على مستوى أداء الجملة الفنية قيد البحث.

ومن خلال متابعة الباحث للمستحدثات في أساليب وطرق التدريب، حيث ظهر في الآونة الأخيرة أسلوب التدريبات النوعية، وهو أسلوب حديث من التدريبات يستهدف التدريب بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة

الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي، ومن الأهمية بمكان استخدام هذا الأسلوب من التدريبات ضمن البرامج التدريبية لاعداد اللاعبين بدنياً وفنياً، نظراً لأهمية دور المتطلبات البدنية الخاصة، ومدى مساهمتها في تطوير المستوى المهارى.

لذلك لجأ الباحث إلى تصميم وتنفيذ برنامج للتدريبات النوعية، للتعرف على تأثيرها على تنمية المتطلبات البدنية الخاصة بجهاز المتوازيين، ومستوى الأداء الفني للمهارات قيد البحث.

أهداف البحث:

- التعرف على تأثير برنامج للتدريبات النوعية على مستوى أداء الجملة الفنية على جهاز المتوازيين في الجمباز لأفراد عينة البحث وذلك من خلال:

تطوير مستوى بعض المتغيرات البدنية لأفراد العينة قيد البحث.

تطوير مستوى الأداء الفني للمهارات على جهاز المتوازيين قيد البحث.

فروض البحث:

• توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

• توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني على جهاز المتوازيين قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

التدريبات النوعية Qualitative Exercises

يعرف كريستي Kristy B. (٢٠١١) التدريبات النوعية بأنها " التدريبات التي يتشابه المسار الزمني للقوة الناتجة من

لإضفاء الطابع الفردي على التدريب للاعبات الجمباز في المرحلة الأولى من تدريب رياضي

كما قام إركوت (Erkut, A. 2013) بدراسة عنوانها " تأثيرات تدريب الترامبولين على القفز وقوة الساق والتوازن الديناميكي والثابت للأولاد" استهدفت فحص أثر تدريب الترامبولين لمدة ١٢ أسبوعاً على التوازن الديناميكي الثابت والقفز العمودي ومعايير قوة الساق لدى الأولاد الذين لا يمارسون الرياضة بانتظام. تم تعيين ثمانية وعشرين فتى تتراوح أعمارهم بين ٩ و ١٠ سنوات في مجموعة تدريب الترامبولين، استمر التدريب على الترامبولين لمدة ١٢ أسبوعاً، قد يشكل تدريب الترامبولين المستخدم في دراستنا مثلاً للمعلمين الرياضيين لتحسين القوة والتوازن لدى الأطفال.

كما أجرى (منسى، ٢٠١٧) دراسة بعنوان "تأثير التدريبات النوعية على التوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز حصان الحلق للاعبى الجمباز" هدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية على تنمية التوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز حصان الحلق للاعبى الجمباز ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة لمناسبتها لطبيعة البحث ، قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي جمباز الدرجة الثانية بنادى هيئة قناة السويس ببورفؤاد والمسجلين بالاتحاد المصرى للجمباز موسم (٢٠١٣-٢٠١٤م)، أمكن استنتاج أن التدريبات النوعية لها تأثيراً فعالاً على متغيرات التوازن والمتغيرات المهارية قيد البحث، يوصى الباحث بتطبيق البرنامج المقترح لفاعليته وتأثيره الإيجابي على التوازن ودرجة أداء المهارات ذات الصعوبات الخاصة على جهاز حصان الحلق للاعبى الدرجة الثانية فى الجمباز.

أجرى (أبو الفتوح، ٢٠١٩) دراسة بعنوان "تأثير استخدام التدريبات النوعية على تطوير بعض المهارات الأساسية لجهاز المتوازيين على مستوى الأداء المهاري لناشئ الجمباز"، هدفت

المجموعات العضلية العاملة بالمهارة أثناء التمرين مع المسار الزمنى لذات المهارات خلال الأداء الفعلى لها أثناء المنافسة

الدراسات السابقة:

أجرى هوكلمان وآخرون (Hökelmann et al. 2006) دراسة بعنوان " التحليل الكمي والنوعي للمكانة العالمية في المنافسة الجماعية في رياضة الجمباز الإيقاعي" استهدفت الدراسة تحديد الطرق الفعالة للتحليلات المحوسبة للتركيبات الجماعية في الجمباز الإيقاعي. يجب أن تكون هذه الأساليب مناسبة لتحليل مجموعات الجمباز الرائدة في العالم، وكذلك لتزويد الفرق بتعليقات على أدائهم مقارنة بأداء لاعبات العالم. يتأثر حكم المسابقات الجماعية في الجمباز الإيقاعي بالجوانب الذاتية، على الرغم من أن التقييم يعتمد على معايير موحدة. إنها مهمة معقدة وصعبة لأن تنفيذ الحركات والتغير من جهاز إلى آخر يتم بسرعة كبيرة. لذلك، يقوم فريق من الحكام بتقييم الجوانب الفنية. لا تؤخذ في الاعتبار المعلومات الكمية للأداء. لذلك، فإن العروض ليست قابلة للمقارنة بالضبط. من أجل الحصول على تحليل مفصل للأداء الفعلي لمجموعات النخبة.

قامت كوشانويتش وآخرون (Kochanowicz et al. 2009) بدراسة عنوانها " التقييم الكمي والنوعي لقدرات التنسيق الحركي لدى فتيات الجمباز اللائي تتراوح أعمارهن بين ٧-٩ سنوات" كان الهدف من الدراسة بناء معايير تقييم الأداء الفني، لتطوير التدريب لدى فتيات الجمباز الصغيرات، في المرحلة الأولى من التدريب الرياضي . العينة: ١٨ لاعبة جمباز تتراوح أعمارهن بين ٧-٩ سنوات من المدرسة الرياضية في أولشتين، تم استخدام ثلاث اختبارات، أظهر النتائج تحليل الارتباط بين البيانات التي تم جمعها دلالة إحصائية الارتباط بين المؤشرات الفردية. على أساس الكمي الموضوعي والمعلومات النوعية التي تم الحصول عليها في هذه الدراسة، الاستنتاجات: رسم معايير تقييم قدرات التنسيق الحركي إنشاء الأساسيات

الدراسة تقنين وتنفيذ عدد من التدريبات النوعية ومعرفة مدى تأثيرها على مستوى الأداء المهاري لناشئ الجمباز، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وإجراء القياسين القبلي والبعدي. وأظهرت نتائج الدراسة أن التدريبات النوعية المقننة تعمل على رفع الكفاءة البدنية وأيضاً التطور في الأداء المهاري والتحسين الملحوظ والسريع في أداء مهارات الجمباز المختلفة.

كما أجرت (عبدالرحيم، ٢٠٢٠) دراسة بعنوان " تأثير التدريبات النوعية باستخدام اداة لوحة الدوران لتطوير اداء الدوران مع الفجوة الخلفية بالمساعدة في الجمباز الايقاعي " هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات النوعية باستخدام اداة لوحة الدوران لتطوير اداء الدوران مع الفجوة الخلفية بالمساعدة في الجمباز الايقاعي واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبتة لطبيعة البحث واستنتجت الباحثة أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابياً في رفع مستوى مهارة اداء الدوران مع الفجوة الخلفية بالمساعدة ، كما أن التدريبات النوعية أدت الى تنمية الصفات البدنية الخاصة بمهارة قيد البحث. وتوصى الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح للمهارة قيد البحث لما أثبت من تحسن واضح في مستوى الأداء المهاري للدوران مع الفجوة الخلفية بالمساعدة بمستوى الناشئين في رياضة الجمباز الايقاعي والاعتماد على استخدام التدريبات النوعية باستخدام اداة لوحة الدوران عند وضع برامج التعليم والتدريب والاهتمام بالتحليل الحركي للمهارات برياضة الجمباز الايقاعي كمؤشر للتدريبات النوعية الخاصة بالأداء الحركي .

وقامت (مبروك، ٢٠٢٠) بعمل دراسة بعنوان "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على القدرة العضلية والتوازن ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه " تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير تدريبات القوة الوظيفية على كل من القدرة العضلية والتوازن ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وقد

اشتملت عينة البحث علي (٦٢) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) قسمت إلى مجموعتين إحداها تجريبية عددها (٣٢) والأخرى ضابطة وعددها (٣٠) طالبة ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وتم استخدام إختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس فدرة الرجلين وإختبار باس لقياس التوازن المتحرك وإختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن الثابت ومتوسط درجة المحكمين لقياس مستوى أداء مهارات الباليه (الإشابه -الجلساد -التشانجموه - البادوشاه) واستغرق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع و(٢٤) وحدة للبرنامج ككل . وأسفرت النتائج عن التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات القوة الوظيفية على تحسن كل من القدرة العضلية والتوازن ومستوى أداء وثبات الباليه قيد البحث لطالبات كلية التربية الرياضية

بينما أجرى (عوض، ٢٠٢١) دراسة بعنوان "تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين المستوى البدني والرقمي لدى ناشئ ١٠٠ م عدو" استهدفت وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحسين المستوى البدني والرقمي لنشائي ١٠٠ م عدو ومعرفة تأثيره على القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشي ١٠٠ متر عدو، استخدم الباحث المنهج التجريبي وقام بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ المشروع القومي للموهبين بالشرقية التابع لوزارة الشباب والرياضة لألعاب القوى والبالغ عددهم (١٨) ناشئ ويمارسون تدريبهم علي ملعب استاد جامعة الزقازيق وتم توزيعهم (١٠) عينة اساسية (٨) عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث، وجاءت أهم النتائج أن التدريب باستخدام التدريبات النوعية أثر إيجابيا علي تحسين المتغيرات البدنية وأثر أيجابياً علي تحسين المستوى الرقمي لناشي ١٠٠ م عدو قيد البحث.

المجال الزمني: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية من الأحد ٢٣/٥/٢٠٢١م إلى الأحد ٣٠/٥/٢٠٢١م وتم إجراء القياس القبلي يوم الاثنين الموافق ٣١/٥/٢٠٢١م. وتم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١/٦/٢٠٢١م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٦/٨/٢٠٢١م، وتم إجراء القياس البعدي يوم السبت الموافق ٢٨/٨/٢٠٢١م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي فريق الجمناز بجامعة القصيم، واشتملت العينة على (١٠) لاعبين، بينما أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بهدف انتقاء التدريبات النوعية المناسبة والمرتبطة بالمهارات الفنية قيد البحث، وتقنين الحمل التدريبي الخاص بهذه التدريبات.

كما قامت فالنسيا وآخرون (Valencia, M., et al. 2021) بدراسة عنوانها " صنع الأبطال: دراسة حالة لتطور لاعبي الجمناز الهوائي الشباب في الملايو، أكلان " استهدفت دراسة حالة لتطور لاعبي الجمناز بالفلبين وإمكانية التفوق في هذا المجال لأن ارتفاع اللاعب ليس شرطاً مقارنة بالرياضات الأخرى مثل السباحة وكرة السلة وما شابه. يستخدم هذا البحث النوعي على وجه التحديد دراسة حالة واحدة لاستكشاف سرديات لاعبي الجمناز الهوائي الشباب في بلدية الملايو، أكلان. تستخدم هذه الدراسة المقابلات عبر الإنترنت والملاحظة ومراجعات البيانات في جمع البيانات. أظهرت النتائج أن المهارات الشخصية ودوافع لاعبي الجمناز الأيروبك، هي الأساس في الفوز بالمسابقة.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وإجراء القياسين (القبلي - البعدي).

المجال المكاني: صالة الجمناز - مجمع الصالات الرياضية بجامعة القصيم - مدينة بريدة - المملكة العربية السعودية.

التوصيف الإحصائي لعينة البحث

جدول (١). التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات معدلات النمو (الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) (ن = ١٠)

م		بيانات إحصائية		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
		المتغيرات						
معدلات النمو	١	الطول		سم	١٦٩,٦	١,٧١	١٦٩,٥	٠,١٧٥
	٢	الوزن		كجم	٦٦,٥٢	١,٩٣	٦٦,٨	٠,٤٣٥-
	٣	العمر الزمني		سنة	١٩,٣٢	٠,٦٩	١٩,١٥	٠,٧٣٤
	٤	العمر التدريبي		سنة	١٤,٠٩	١,٤٣	١٤,٢٥	٠,٣٣٥-

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء لجميع متغيرات معدلات النمو قيد البحث، قد تراوحت بين (٠,٤٣٥، ٠,٧٣٤) وأن هذه القيم انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية القيم الخاصة بمعدلات النمو لأفراد العينة قيد البحث قبل إجراء التجربة.

جدول (٢). التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٠).

المتغيرات البدنية	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
القوة العضلية	اختبار قوة القبضة	كجم	٤٦	٣,٤٦	٤٦	٠
	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	١٣٧,٣	٥,٠٥	١٣٩	١,٠٠٩-
	اختبار قوة عضلات الظهر	كجم	١٣٦,٨	٦,٢٦	١٣٨,٥	٠,٨١٣-
تحمل القوة	اختبار الجلوس من الرقود	عدد	٢٩,٣	٢,٠٥	٢٩,٥	٠,٢٩١-
التوازن	اختبار Stork Stand للتوازن الثابت	ث	١٧,٨٦	١,١٠٤	١٧,٨	٠,٠٢٧
	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٧١,٣	٧,٨٦	٧٠	٠,٤٩٦

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء لكل من المتغيرات البدنية قيد البحث، قد تراوحت بين (٠,٧٦٠، ١,٠٠٩-)، وأن هذه القيم انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على

جدول (٣). التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات الأداء الفني (ن = ١٠).

متغيرات الأداء الفني	المهارة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطلوع من الارتكاز العضدي	Upstart	درجة	٦,١٢	٠,٥٨٢	٦,١٥	٠,١٥٤-
مهارة الوقوف على الكتفين	Shoulder Stand	درجة	٦,٨١	٠,٨١٤	٦,٨٥	٠,١٤٧-
مهارة ثبات زاوية ٩٠	L- sit	درجة	٦,٠٥	٠,٥٤٨	٥,٩٥	٠,٥٤٧
المرجحات من الارتكاز المقاطع	Swings	درجة	٦,٦٢	٠,٤٣	٦,٦٥	٠,٢٠٩-
خروج من المرجحة خلفا	Landing f Swing	درجة	٦,٥١	٠,٥٧٠	٦,٤٥	٠,٣١٥

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء لمتغيرات الأداء الفني على جهاز العقلة قيد البحث، قد تراوحت بين (٠,٢٠٩، ٠,٥٤٧) وأن هذه القيم انحصرت بين (± 3) مما يدل على اعتدالية القيم الخاصة بمستوى الأداء الفني لأفراد العينة قيد البحث قبل إجراء التجربة.

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم حتى

أقرب ١ سم.

- جهاز الميزان الطبي لقياس وزن الطالب حتى

أقرب ١ كجم.

وسائل جمع بيانات مستوى الأداء الفني للمهارات قيد

الدراسة:

تم تصوير المهارات الفنية قيد الدراسة باستخدام "كاميرا الفيديو" وتم عرض مقاطع الفيديو على أربعة محكمين معتمدين من الاتحاد المصري للجهاز لتقييم الأداء الفني للمهارة قيد البحث، حيث رصد كل حكم درجة من عشر درجات للمهارة الفنية على جهاز الحلق قيد البحث، وتم حذف أعلى وأقل درجة لتصبح درجة اللاعب هي متوسط الدرجتين المتوسطتين.

وفي هذا الصدد يشير كل من حسانين، محمد صبحي.

(٢٠١٥)، خليل، محمد السيد. (٢٠٢٠) إلى أن التقويم

الاعتباري Subjective Evaluation هو ذلك النوع من التقويم الذي لا يعتمد على المعايير والمستويات والمحكات ولكن يعتمد على خبرات القائمين بالقياس (المحكمين)، حيث توضع شروط قانونية دولية موحدة، يتم الاتفاق عليها مسبقاً بين المحكمين، حتى يمكن الوصول إلى أكبر قدر من الموضوعية في تقدير الدرجة.

وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث الوسائل التالية لجمع البيانات:

- وسائل جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات البدنية

- وسائل جمع البيانات الانثروبومترية.

- وسائل جمع بيانات مستوى الأداء الفني قيد البحث.

وسائل جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث:

اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث مرفق (٥)

- اختبار قوة القبضة (ديناموميتر)

- اختبار قوة عضلات الرجلين (ديناموميتر)

- اختبار قوة العضلات الماددة للجذع (ديناموميتر)

- اختبار الجلوس من الرقود

- اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة Stork Stand

- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي

وسائل جمع البيانات الانثروبومترية:

تم تحديد الوسائل والأدوات الخاصة بجمع البيانات والتي

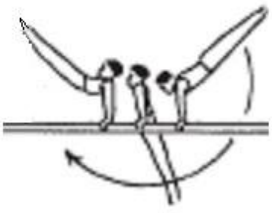
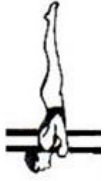
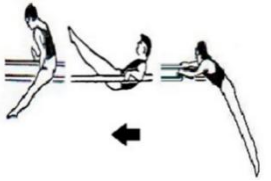
تتناسب مع طبيعة الدراسة عن طريق الاطلاع على المراجع

العلمية والبحوث والدراسات السابقة في مجال تدريب الجمباز

وبعض الرياضات الأخرى، وقد قام الباحث باستخدام

الاختبارات والمقاييس والأجهزة التالية:

جدول (٤). المهارات الفنية قيد البحث

Landing f Swing	Swings	L- sit	Shoulder Stand	Upstart
				

اختيار المساعدين:

- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة (صدق

وثبات) والتأكد من مدى ملاءمتها لعينة البحث.

- ضبط أفضل زاوية تصوير بالكاميرا لتسهيل عملية تقييم

الأداء الفني للمهارات قيد البحث

تم اختيار عدد (٢) مساعدين من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، وذلك لمساعدة الباحث في تطبيق إجراءات الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية:

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:

التأكد من تحقيق جميع أهدافها، وأن التدريبات النوعية المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التدريبات النوعية المقترحة دون أي صعوبات، مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية.

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية من الأحد ٢٣/٥/٢٠٢١م الى الأحد ٣٠/٥/٢٠٢١م، وذلك على عينة من اللاعبين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم إجراء القياس القبلي يوم الاثنين الموافق ٣١/٥/٢٠٢١م.

المعاملات العلمية:

وقد استهدفت هذه الدراسة:

- حساب معامل الصدق Validity

قام الباحث بحساب معامل الصدق باستخدام طريقة (صدق التمايز)، بين مجموعتين أحدهما مميزة وبلغ عددها (٥) لاعبين، وأخرى غير مميزة بلغ عددها أيضا (٥) لاعبين، من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك لحساب معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، كما موضح بالجدول رقم (٥)

- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة
- اكتشاف الصعوبات أثناء إجراء القياسات ومعالجتها.
- تدريب المساعدين على اخذ القياسات والتأكد من تطبيق الاختبارات وفق الشروط المحددة
- انتقاء وتجربة التدريبات النوعية المقترحة ومدى مناسبتها للأداء المهارى قيد البحث
- تقنين متغيرات حمل التدريب للتدريبات النوعية قيد البحث

جدول (٥). حساب معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ٢ = ٥

المتغيرات	م	اسم الاختبار	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة اقل تميز		فرق المتوسطين	قيمة (T)
				س	ع ⁺	س	ع ⁺		
القوة العضلية	١	اختبار قوة القبضة	كجم	٤٩,٢٠	٠,٨٣٦	٤٢,٨٠	٠,٨٣٦	٦,٤٠	*١٢,٠٩٥
	٢	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	١٤٠,٨٠	٢,٤٨٩	١٣٣,٨٠	٤,٥٤٩	٧,٠٠	*٣,٠١٨
	٣	اختبار قوة عضلات الظهر	كجم	١٤٠,٠٠	٥,٦١٢	١٢٧,٦٠	٨,٦٧٧	١٢,٤٠	*٢,٦٨٣
التحمل العضلي	٤	اختبار الجلوس من الرقود	عدد	٣١,٠٠	١,٠٠	٢٧,٦٠	١,١٤	٣,٤٠	*٥,٠١٣

تابع جدول (٥).

المتغيرات	م	اسم الاختبار	وحدة القياس	مجموعة مميزة	مجموعة اقل تميز	فرق المتوسطين	قيمة (T)
التوازن	٥	اختبار Stork Stand للتوازن الثابت	ث	١٨,٧٨	٠,٦٤٥	١٦,٩٤	٠,٤٦١
	٦	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٧٧,٤٠	٥,٧٧٠	٦٣,٤٠	٥,٤٥٨
الأداء المهارى	٧	الطلوع من الارتكاز العضدي	درجة	٦,٥٨	٠,٣٨٣	٥,٦٦	٠,٢٩٦
	٨	الوقوف على الكتفين	درجة	٧,٤٠	٠,٤٥٢	٦,٢٢	٠,٦٤٥
	٩	ثبات زاوية ٩٠	درجة	٦,٤٤	٠,٣٢٠	٥,٦٢	٠,٣٤٢
	١٠	المرجحات من الارتكاز المقاطع	درجة	٦,٩٦	٠,٢٠٧	٦,٢٨	٠,٢٩٤
	١١	خروج من المرجحة خلفا	درجة	٧,٣٩	٠,٤٥٢	٦,٢٣	٠,٦٤٥

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٦٠ عند طرف واحد

• حساب معامل الثبات Reliability

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Retest)، للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين، وقد تم إجراء التطبيق الأول للاختبارات بتاريخ ٢٣/٥/٢٠٢١م، بينما تم التطبيق الثانى بتاريخ ٣٠/٥/٢٠٢١م بفواصل زمنية مدته خمسة أيام. وحساب معامل الارتباط بينهما، كما موضح بالجدول رقم (٦).

يتضح من الجدول رقم (٥) وبتطبيق اختبار (T) لحساب دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين أحدهما مميزة والأخرى غير مميزة، أن قيمة (T) المحسوبة والتي انحصرت ما بين (٢,٦٨٣)، (١٢,٠٩٥) وهي بذلك أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) والتي بلغت (١,٨٦٠)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة، مما يؤكد صدق الاختبارات قيد البحث فيما وضعت لقياسه، وأنها يمكن أن تفرق بين اللاعبين المميزين وغير المميزين من نفس المرحلة السنوية.

جدول (٦). حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ١٠

المتغيرات	م	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط (ر)
				س	ع ⁺	س	ع ⁺	
القوة العضلية	١	اختبار قوة القبضة	كجم	٤٦	٣,٤٦	٤٧,٦٠	٤,١١٥	٠,٩٤٧
	٢	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	١٣٧,٣	٥,٠٥	١٣٩,٦٠	٥,٤٤٠	٠,٨١٤
	٣	اختبار قوة عضلات الظهر	كجم	١٣٦,٨	٦,٢٦	١٤٢,٨٠	٦,٧٦٢	٠,٧٨٢
التحمل العضلى	٤	اختبار الجلوس من الرقود	عدد	٢٩,٣	٢,٠٥	٣٠,٧٠	٢,٣١١	٠,٨٩٥
التوازن	٥	اختبار Stork Stand للتوازن الثابت	درجة	١٥,٤	١,٥٧	١٦,٦٦	١,٨٩٧	٠,٩٣٣
	٦	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٧١,٣	٧,٨٦	٧٤,٠٠	٨,٨٣١	٠,٩٣٠

تابع جدول (٦).

المتغيرات	م	اسم الاختبار	وحدة القياس		التطبيق الأول		التطبيق الثاني	معامل الارتباط (ر)
			ع ⁺	س	ع ⁺	س		
الأداء المهارى	٧	الطلوع من الارتكاز العضدى	درجة	٦,١٢	٠,٥٨٢	٦,٢٩	٠,٦٧٠	*٠,٩٠٥
	٨	الوقوف على الكتفين	درجة	٦,٨١	٠,٨١٤	٦,٩٧	٠,٧٣١	*٠,٩٧٦
	٩	ثبات زاوية ٩٠	درجة	٦,٠٥	٠,٥٤٨	٦,٢٥	٠,٤٩٧	*٠,٩١٤
	١٠	المرجحات من الارتكاز المقاطع	درجة	٦,٦٢	٠,٤٣	٦,٦٧	٠,٤٠	*٠,٩٩١
	١١	خروج من المرجحة خلفا	درجة	٦,٨٠	٠,٨١٤	٦,٩٦	٠,٧٣١	*٠,٩٧٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٦٤ عند طرف واحد * = دال

كما راعى الباحث عند تصميم هذه التمرينات ما يلي:

– أن تحتوي على المراحل الأساسية للمهارات أو بعض أجزائها.

– محاكاة الأداء الفعلي للمهارات من ناحية قوة وسرعة واتجاه الحركة ودقة الأداء.

– تقنين تدريبات النوعية المقترحة لتحديد الشدة القصوى لكل تمرين.

– التدرج بالتمرينات من السهل للصعب ومن البسيط للمركب مع تنوعها.

• متغيرات حمل التدريب للتدريبات النوعية المقترحة:

قام الباحث بتقنين متغيرات حمل التدريب للتدريبات النوعية المقترحة من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة والمراجع المتخصصة ومراجع علم التدريب الرياضى وشبكة المعلومات الدولية. مرفق (٧)

– تقنين حمل التدريب للتدريبات النوعية المقترحة:

١ – الشدة:

• اعتمد الباحث على حساب معدلات النبض لتحديد

شدة حمل التدريب

يتضح من جدول (٦) أن قيم "ر" للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث قد تراوحت بين (٠,٧٨٢, ٠,٩٧٦) وهي بذلك أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) والتي بلغت (٠,٥٦٤)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التطبيقين الأول والثانى، مما يؤكد على ثبات الاختبارات قيد البحث

أسس وضع البرنامج

• التدريبات النوعية المقترحة:

قام الباحث بتطبيق مجموعة من التدريبات النوعية مرفق (٦) والتي تتوافق مع المسارات الحركية للمهارات الفنية على جهاز المتوازيين قيد البحث، وقد راعى الباحث فى صياغة التدريبات للوصول إلى أفضل أسلوب للتدريب من حيث تشابه العمل العضلى فى تلك التدريبات مع العمل العضلى الأساسى للمهارات فقد تم تقسيم التدريبات إلى:

١ – تدريبات نوعية بنائية، التي تستهدف الاعداد البدنى.

٢ – تدريبات نوعية تمهيدية، تستهدف الاعداد المهارى.

٣ – تدريبات نوعية باستخدام الأدوات المساعدة.

٤ – تدريبات نوعية بدون أدوات.

البيئية المناسبة تكون عندما يصل معدل النبض في نهايتها إلى ١٢٠ نبضة في الدقيقة.

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم تحديد الزمن المناسب لفترات الراحة البيئية بين المجموعات، حيث بلغت (٢٠-٣٠ ث)

٣- عدد المجموعات:

استخدم الباحث ما توصل إليه من عدد مرات تكرار وزمن راحة بيئية مناسبة لكل تمرين للوصول لأقصى عدد ممكن من المجموعات والتي لا يستطيع اللاعب بعدها أداء التمرين بشكل سليم أو التحكم في سرعة الأداء، وبذلك نصل للحمل الأقصى لكل تمرين من التمرينات وبالتالي نحصل على الزمن الكلي لأداء التمرين.

لقد راعى الباحث تقنين متغيرات حمل التدريب للتدريبات النوعية المقترحة، حيث بلغ عدد المجموعات المناسبة للهدف من كل تمرين (٣-٤ مجموعات).

- مدة البرنامج:

- بلغت مدة البرنامج التدريبي (١٢ أسبوع)، بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع.
- قام الباحث بتحديد زمن الوحدة التدريبية في الأسبوع ذو الحمل المتوسط ما بين (٩٠: ١٢٠ ق)، مع مراعاة الحمل التموجي بين الوحدات التدريبية.
- توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي إلى درجة الحمل المتوسط ما بين (٥٠: ٧٤٪) والحمل العالي ما بين (٧٥: ٨٤٪) والحمل الأقصى ما بين (٨٥: ١٠٠٪)

• طرق التدريب المستخدمة:

استخدم الباحث: (التدريب الفترى، التدريب التكرارى، أسلوب التدريب الدائرى)

باستخدام معادلة كارفونين لحساب معد النبض المستهدف

$TPR = \text{معدل النبض في الراحة} + \text{شدة الحمل المستهدفة} \times$

(احتياطي نبض القلب)

جدول (٧). النسبة المئوية للشدة.

درجات الحمل	النسبة المئوية	معدل النبض
متوسط	٥٠: ٧٤٪	١٣٠: ١٥٠ ن/ ق
عالي	٧٥: ٨٤٪	١٥٠: ١٧٠ ن/ ق
أقصى	٨٥: ١٠٠٪	١٧٠: ٢٠٠ ن/ ق

• راعى الباحث الارتقاء التدريجي بشدة الحمل من خلال التحكم التدريجي في متغيراته، كما تم تنظيم أزمته الأحوال التدريبية وتوزيعها على أسابيع التدريب ودرجات الحمل المناسبة خلال مدة تطبيق التدريبات.

٢- زمن الأداء أو التكرار:

قام الباحث بتقنين حمل التدريب للتدريبات النوعية المقترحة من خلال تحديد التكرار المناسب لكل لاعب من أفراد العينة عن طريق الملاحظة الذاتية للاعب أثناء أدائه للتمرين، وهو التكرار الذي يبدأ بعده حدوث خلل في الأداء من الناحية الفنية ثم تحديد متوسط التكرارات ليكون هو عدد مرات التكرار، حيث أشار عبد المقصود، السيد. (٢٠١٦) إلى أنه يجب مراعاة المستوى المهارى للاعب بحيث تكون فترة المثير بدرجة تسمح بأداء الحركات بشكل سليم مع عدم زيادة الشدة للدرجة التى تؤثر على الأداء الفني للمهارة

زمن الراحة البيئية:

تحديد زمن الراحة البيئية المناسبة بعد الأداء اعتماداً على معدل النبض وذلك بحساب الفترة الزمنية التى يصل فيها معدل النبض إلى ١١٠- ١٢٠ ن/ ق بعد الأداء، استناداً إلى ما اشار اليه على، عادل عبد البصير. (٢٠٠٨) على أن فترة الراحة

• تشكيل دورة حمل التدريب:

تم اختيار أسلوب تشكيل الحمل التدريبي على الوحدات التدريبية باستخدام نظرية حمل التدريب (١: ٢) ويعنى درجة حمل متوسط ليوم يعقبها درجة حمل عال في اليومين التاليين.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) (SPSS v25) (Statistical Package for Social Science) في معالجة

البيانات إحصائياً

باستخدام المعاملات الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- اختبار ويلكوكسون.
- معادلة نسبة التحسن.

الدراسة الأساسية:

تم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١/٦/٢٠٢١م، وحتى يوم الخميس الموافق ٢٦/٨/٢٠٢١م، وتم إجراء القياس البعدي يوم السبت الموافق ٢٨/٨/٢٠٢١م، وتم تصوير الأداء المهارى القبلي والبعدي بمقر صالة الجمباز بمجمع الصالات الرياضية بجامعة القصيم. كما موضح بجدول التوزيع الزمني لتطبيق البحث مرفق (١٠).

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

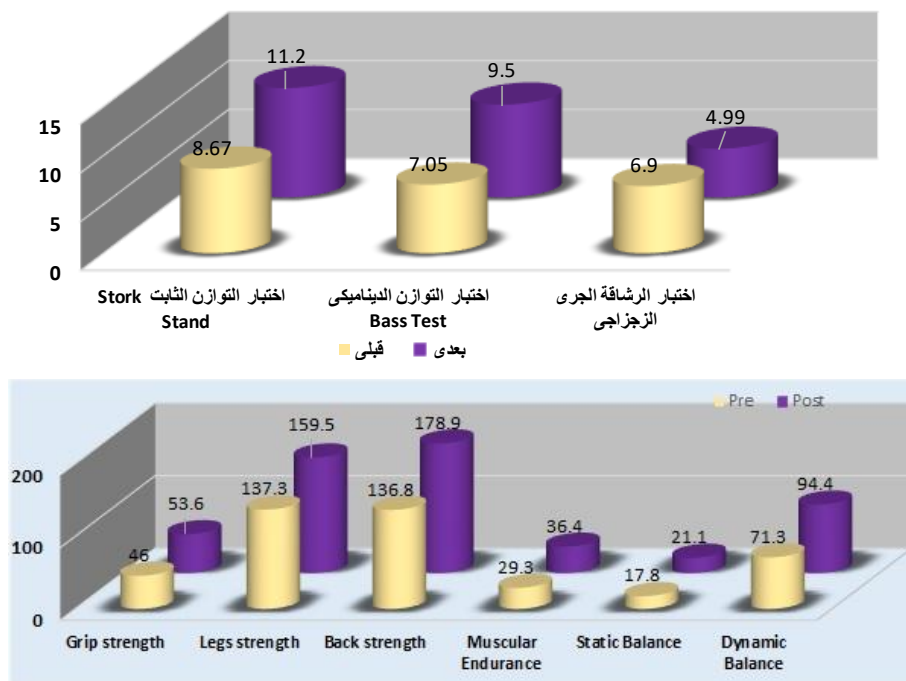
جدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة البعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=١٠

المتغيرات البدنية	الاختبارات	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		قيمة (Z)
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
القوة العضلية	اختبار قوة القبضة	٤٦	٥٣,٦٠	٥,٥	٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٨٠٣-
	اختبار قوة عضلات الرجلين	١٣٧,٣	١٥٩,٥	٥,٥	٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٣٠٩-
	اختبار قوة عضلات الظهر	١٣٦,٨	١٧٨,٩	٥,٥	٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٨٠٥-
التحمل العضلي	اختبار الجلوس من الرقود	٢٩,٣	٣٦,٤	٥,٥	٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٨١٤-
التوازن	إختبار Stork Stand للتوازن الثابت	١٧,٨٦	٢١,١٦	٥,٥	٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٨٢٥-
	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٧١,٣	٩٤,٤	٥,٥	٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٨٠٣-

* قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦ ±

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في المتغيرات البدنية قيد البحث .

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (Z) المحسوبة لكل من المتغيرات البدنية قيد البحث، قد تراوحت بين (- ٢,٨٢٥ - ٢.٨٠٣) وأن هذه القيم لا تنحصر بين $\pm ١,٩٦$ مما يدل على



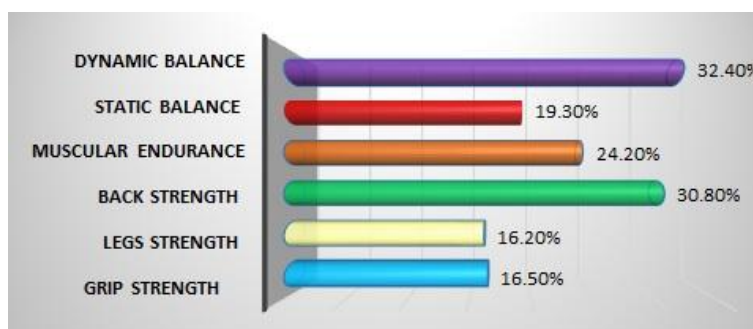
شكل (١). دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث درة العضلية

جدول (٩) النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات البدنية	الاختبارات	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن
القوة العضلية	اختبار قوة القبضة	٤٦,٠٠	٥٣,٦٠	٧,٦٠	١٦,٥٠ %
	اختبار قوة عضلات الرجلين	١٣٧,٣٠	١٥٩,٥٠	٢٢,٢٠	١٦,٢٠ %
	اختبار قوة عضلات الظهر	١٣٦,٨٠	١٧٨,٩٠	٤٢,١٠	٣٠,٨٠ %
تحمل القوة	اختبار الجلوس من الرقود	٢٩,٣٠	٣٦,٤٠	٧,١٠	٢٤,٢٠ %
التوازن	إختبار Stork Stand للتوازن الثابت	١٧,٨٦	٢١,١٦	٣,٤٥	١٩,٣ %
	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٧١,٣٠	٩٤,٤٠	٢٣,١٠	٣٢,٤٠ %

التوازن الديناميكي (اختبار باس المعدل) بمقدار (٤٠, ٣٢٪) وأقل نسبة تحسن كانت لعنصر قوة عضلات الرجلين بمقدار (٢٠, ١٦٪) وتراوح نسبة تحسن باقي العناصر بينهما.

يتضح من جدول (٩) ان نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث تراوحت بين (٢, ١٦٪، ٤, ٣٢٪) وأن أعلى نسبة للتحسن كانت لعنصر



شكل (٢). النسبة المئوية للتحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثاني:

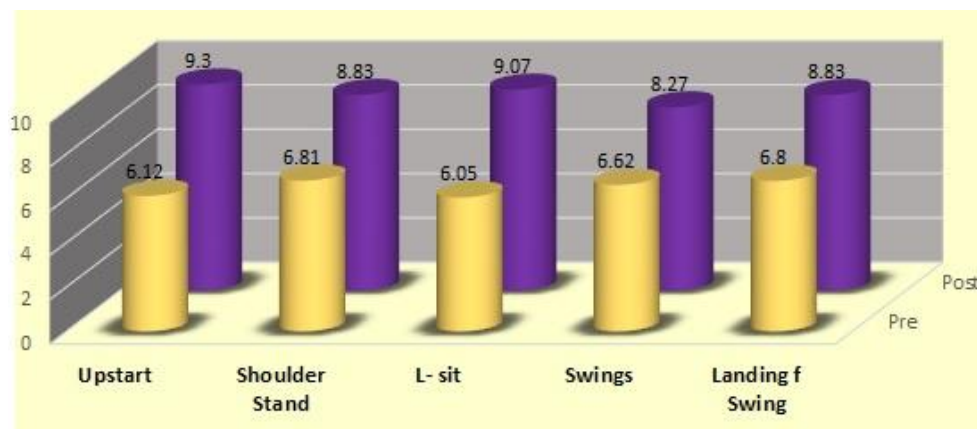
جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة البعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء الفني ن=١٠

قيمة (Z)	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		المتوسط البعدي	المتوسط القبلي	متغيرات الأداء الفني
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
*٢,٨٠٣-	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠	٥,٥	٩,٣٠	٦,١٢	الطلوع من الارتكاز العضدي
*٢,٨٢٥-	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠	٥,٥	٨,٨٣	٦,٨١	الوقوف على الكتفين
*٢,٨١٢-	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠	٥,٥	٩,٠٧	٦,٠٥	ثبات زاوية ٩٠
*٢,٨٢٩-	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠	٥,٥	٨,٢٧	٦,٦٢	المرجحات من الارتكاز المقاطع
*٢,٨٢٥-	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠	٥,٥	٨,٨٣	٦,٨٠	خروج من المرجحة خلفا

* قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ + ١,٩٦ =

ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متغيرات الأداء الفني قيد البحث.

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (Z) المحسوبة لمتغيرات الأداء الفني قيد البحث، تتراوح بين (-٨,٢٩, ٢-)، (-٨,٠٣, ٢-) وأن هذه القيم لا تنحصر بين $\pm ١,٩٦$ مما يدل على وجود فروق



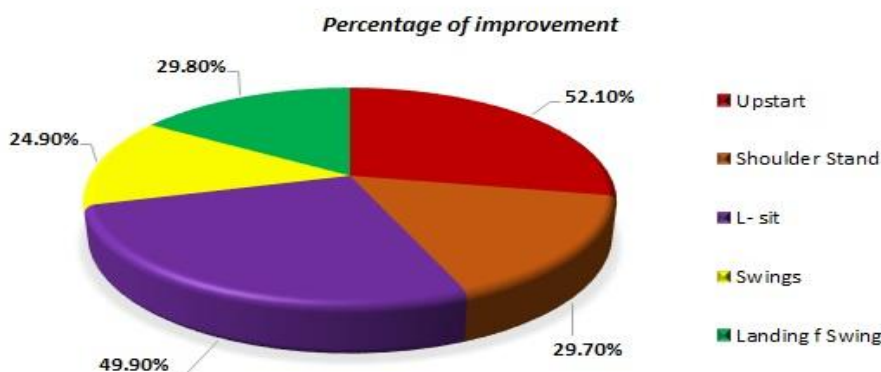
شكل (٣). دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير الأداء الفني

جدول (١١). النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية في متغيرات الأداء الفني.

متغيرات الأداء الفني	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن
الطلوع من الارتكاز العضدي	٦,١٢	٩,٣٠٦	٣,١٨٦	٥٢,١ %
الوقوف على الكتفين	٦,٨١	٨,٨٣	٢,٠٢	٢٩,٧ %
ثبات زاوية ٩٠	٦,٠٥	٩,٠٧	٣,٠٢	٤٩,٩ %
المرجحات من الارتكاز المقاطع	٦,٦٢	٨,٢٧	١,٦٥	٢٤,٩ %
خروج من المرجحة خلفا	٦,٨٠	٨,٨٣	٢,٠٢	٢٩,٨ %

الارتكاز العضدي حيث بلغت (٥٢,١ %) وأقل نسبة تحسن كانت لمهارة الوقوف على الكتفين وبلغت (٢٩,٧ %)، وتراوح نسبة تحسن باقي المتغيرات بينهما.

يتضح من جدول (١١) أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء الفني تراوحت بين (٢٤,٩ %، ٥٢,١ %) وأن أعلى نسبة للتحسن كانت لمهارة الطلوع من



شكل (٤). النسبة المئوية للتحسن في متغيرات الأداء الفني

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول رقم (٨) وشكل رقم (١) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = (± ١,٩٦)، بينما تراوحت قيمة (Z) المحسوبة لكل من المتغيرات البدنية قيد البحث بين (٢,٨٢٥ -

-٢,٨٠٣) وأن هذه القيم جميعاً أقل من (١,٩٦) بمعنى أنها لا تنحصر بين $\pm ١,٩٦$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة البعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متغيرات المتغيرات البدنية قيد البحث. ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير التدريبات النوعية المستخدمة، والانتظام في التدريب أسبوعياً بمعدل (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع.

كما يتضح من جدول رقم (٩) وشكل رقم (٢) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث، بنسبة تحسن تراوحت بين (٢,١٦٪، ٤,٣٢٪)،

كما تتفق نتائج قياسات المتغيرات البدنية قيد البحث مع ما أشار اليه بالمر كليف **Palmer, C. A.** (2003م) بأن التدريبات النوعية هي مزيج من التدريبات البدنية والفنية، يتم استخدامها بهدف الاعداد لشامل للاعب، من خلال توظيف مكونات اللياقة البدنية الخاصة في المسار الحركي للمهارات الفنية. (٧:٢٥)

كما إتضح من نسبة التحسن لمتغيري التوازن الثابت والديناميكي والتي بلغت (٣,١٩٪، ٤٠,٣٢٪) ويرجع الباحث ذلك الى انتقاء التدريبات النوعية المتنوعة التي تستهدف عضلات الجسم والتركيز عليها وتقويتها خلال الوحدات التدريبية المقننة، مما أدى الى انتقال أثر التدريب وتحسن قدرة اللاعب في التحكم في أوضاع جسمه، ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من مبروك، رحاب مصطفى. (٢٠٢٠)، نبيل، وليد محمد. (٢٠٠٥) إلى أن التوازن من الصفات التي يمكن إكتسابها بالتدريب المستمر، من خلال تركيز التدريبات على التنبيه العصبي للتحكم في توازن الجسم.

وبناء على ما سبق من نتائج يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي".

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني على جهاز المتوازيين لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول رقم (١٠) وشكل رقم (٣) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء الفني للمهارات على جهاز المتوازيين قيد البحث، حيث كانت قيمة (z) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = (±) ٩٦,١، بينما تراوحت قيم (z) المحسوبة لمتغيرات الأداء الفني

حيث أن متوسط درجات متغير قوة القبضة في القياس القبلي بلغ (٤٦,٠٠ كجم) وارتفع في القياس البعدي وبلغ (٥٣,٦٠ كجم) بنسبة تحسن بلغت (١٦,٥٠٪)، بينما بلغ متوسط درجات متغير قوة عضلات الرجلين في القياس القبلي (١٣٧,٣٠ كجم) وارتفع في القياس البعدي وبلغ (١٥٩,٥٠ كجم) بنسبة تحسن بلغت (١٦,٢٠٪)، كما بلغ متوسط درجات متغير قوة عضلات الظهر في القياس القبلي (١٣٦,٨٠ كجم) وارتفع في القياس البعدي وبلغ (١٧٨,٩٠ كجم) بنسبة تحسن بلغت (٣٠,٨٠٪). بينما بلغ متوسط درجات متغير تحمل القوة لعضلات البطن في القياس القبلي (٢٩,٣٠ ث) وارتفع في القياس البعدي وبلغ (٣٦,٤٠ ث) بنسبة تحسن بلغت (٢٤,٢٠٪). بينما بلغ متوسط درجات متغير التوازن الثابت في القياس القبلي (١٧,٨٦ كجم) وارتفع في القياس البعدي وبلغ (٢١,١٦ كجم) بنسبة تحسن بلغت (١٩,٣٪)، كما بلغ متوسط درجات متغير التوازن الديناميكي في القياس القبلي (٧١,٣٠ كجم) وارتفع في القياس البعدي وبلغ (٩٤,٤٠ كجم) بنسبة تحسن بلغت (٣٢,٤٠٪)

ويعزى الباحث التحسن الإيجابي في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى التدريبات النوعية المتبعة حيث راعى الباحث خلال تصميم التدريبات تنوع اتجاهات العمل العضلي، وتوظيف المتغيرات البدنية قيد البحث في المسارات الحركية للمتغير المهارى قيد البحث، والذي ساهم في تطوير اللياقة البدنية لأفراد عينة البحث.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من عوض، عبد القادر السيد. (٢٠٢١)، عبدالغنى، محمد أحمد. (٢٠٢١)، أبو الفتوح، أشرف حيدر وأنيس، محمد على. (٢٠١٩)، منسي، مصطفى السيد. (٢٠١٧)، والتي تؤكد الدور الإيجابي للتدريبات النوعية في تطوير اللياقة البدنية بشكل شامل، وكذا التنمية المترتبة للقوة العضلية وتوظيفها في اتجاه الأداء المهارى.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من فالنسيا وآخرون (Valencia, M. J. D., et al. (٢٠٢١) (٢٧)، كافاليريو وآخرون (Cavallerio, F., et al. (٢٠٢٠)، كوشانويتش وآخرون (Kochanowicz, K et al. (٢٠٠٩)، هوكلمان وآخرون (Hökelmann, A. et al. (٢٠٠٦)، حيث أجمعوا على أن التدريبات النوعية المقننة تعمل على رفع الكفاءة البدنية وأيضا التطور في الأداء المهارى والتحسين الملحوظ والسريع في أداء مهارات الجمباز المختلفه.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفنى على جهاز المتوازيين لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:
التدريبات النوعية المقترحة ذات فاعلية على المتغيرات البدنية قيد البحث، من خلال:
تراوحت نسبة التحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث بين (١٦,٢)٪، (٤,٣٢)٪.

بلغ متوسط درجات متغير قوة القبضة في القياس القبلي بلغ (٤٦,٠٠ كجم) وارتفع في القياس البعدي وبلغ (٥٣,٦٠ كجم) بنسبة تحسن بلغت (١٦,٥٠)٪.

- بلغ متوسط درجات متغير قوة عضلات الرجلين في القياس القبلي (١٣٧,٣٠ كجم) وارتفع في القياس البعدي وبلغ (١٥٩,٥٠ كجم) بنسبة تحسن بلغت (١٦,٢٠)٪.

- بلغ كما بلغ متوسط درجات متغير قوة عضلات الظهر في القياس القبلي (١٣٦,٨٠ كجم) وارتفع في القياس البعدي وبلغ (١٧٨,٩٠ كجم) بنسبة تحسن بلغت (٣٠,٨٠)٪.

قيد البحث بين (٢,٨٢٩ - ٢,٨٠٣)، وأن هذه القيم أقل من (١,٩٦-) بمعنى أنها لا تنحصر بين $1,96 \pm$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة البعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متغيرات الأداء الفنى للمهارات على جهاز المتوازيين قيد البحث .

كما يتضح من جدول (١١) أن نسبة التحسن في متغيرات الأداء الفنى للمهارات على جهاز المتوازيين قيد البحث، قد تراوحت بين (٩,٢٤٪، ١,٥٢٪)، حيث أن متوسط درجة مهارة (الطلوع من الارتكاز العضدي) في القياس القبلي كان (١٢,٦ درجة) وأصبحت في القياس البعدي (٩,٣٠ درجة) بنسبة تحسن بلغت (١,٥٢٪)، بينما كان متوسط درجة مهارة (الوقوف على الكتفين) في القياس القبلي (٦,٨١ درجة) وأصبحت في القياس البعدي (٨,٨٣ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٧,٢٩٪)، وجاء متوسط درجة مهارة (ثبات زاوية ٩٠) في القياس القبلي (٦,٠٥ درجة) وأصبحت في القياس البعدي (٩,٠٧ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٩,٤٩٪). وجاء متوسط درجة مهارة (المرجحات من الارتكاز المقاطع) في القياس القبلي (٦,٦٢ درجة) وأصبحت في القياس البعدي (٨,٢٧ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٩,٢٤٪). وجاء متوسط درجة مهارة (خروج من المرجحة خلفاً) في القياس القبلي (٦,٨٠ درجة) وأصبحت في القياس البعدي (٨,٨٣ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٨,٢٩٪).

ويعزو الباحث التحسن في مستوى الأداء الفنى للمهارات على جهاز المتوازيين قيد البحث الى تنفيذ التدريبات النوعية المتنوعة والتي تناسب المسار الحركى لمتغيرات الأداء الفنى قيد البحث، وفي هذا الصدد يشير شولتز Schultz, G. W. (٢٠١٧)، أن تدريبات تنمية القدرات البدنية يفضل أن تكون مناسبة لنوع العمل العضلي بالإضافة إلى أن لها تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهارى. (84:26)

التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث، يوصى الباحث بما يلي:
- تطبيق التدريبات النوعية لتطوير الأداء الفني للمهارات على جهاز المتوازنين قيد البحث.
- الدمج بين التدريبات البدنية والمهارية بما يتناسب مع المسارات الحركية للمهارات المطلوب تطويرها بهدف الإعداد الشامل للاعب، للوصول لأعلى مستوى انجاز.
- توعية المدربين بأهمية وكيفية تطبيق التدريبات النوعية، بما يتناسب مع متطلبات الأداء الفني على كل جهاز من أجهزة الجباز.
- تطبيق التدريبات النوعية في مرحلة الإعداد المهارى وفترة المنافسات، للاستفادة القصوى من اتقان الجملة الفنية على جهاز المتوازنين.
- تطبيق التدريبات النوعية على أجهزة الجباز المختلفة، وعلى المراحل العمرية الأخرى.

المراجع:**المراجع العربية:**

- ١- أبو الفتوح، أشرف حيدر وأنيس، محمد على. (٢٠١٩).
- تأثير استخدام التدريبات النوعية على تطوير بعض المهارات الأساسية لجهاز المتوازنين على مستوى الأداء المهارى لناشئ الجباز. مجلة سيناء لعلوم الرياضة، ٤(٣)، ١٣١-١٣٨.
- ٢- البيك، على فهمي. (٢٠٠٥). تخطيط التدريب الرياضى. الإسكندرية، مصر: دار المعارف الجامعية.
- ٣- حسام الدين، طلحة. (٢٠١٢). الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى. دار الفكر العربى القاهرة، مصر: دار الفكر العربى.

- بلغ متوسط درجات متغير تحمل القوة لعضلات البطن في القياس القبلي (٢٩, ٣٠) وارتفع في القياس البعدي وبلغ (٣٦, ٤٠) بنسبة تحسن بلغت (٢٤, ٢٠)٪.
- بلغ متوسط درجات متغير التوازن الثابت في القياس القبلي (١٧, ٨٦) كجم وارتفع في القياس البعدي وبلغ (٢١, ١٦) كجم بنسبة تحسن بلغت (١٩, ٣)٪.
- بلغ متوسط درجات متغير التوازن الديناميكي في القياس القبلي (٧١, ٣٠) كجم وارتفع في القياس البعدي وبلغ (٩٤, ٤٠) كجم بنسبة تحسن بلغت (٣٢, ٤٠)٪.
- التدريبات النوعية المقترحة ذات فاعلية على المتغيرات الفنية قيد البحث، من خلال:
- تراوحت نسبة التحسن في المتغيرات الفنية قيد البحث بين (٢٤, ١, ٥٢)٪.
- بلغ متوسط درجة مهارة (الطلوع من الارتكاز العضدي) في القياس القبلي كان (٦, ١٢) درجة وأصبحت في القياس البعدي (٩, ٣٠) درجة بنسبة تحسن بلغت (٥٢, ١)٪.
- بلغ متوسط درجة مهارة (الوقوف على الكتفين) في القياس القبلي (٦, ٨١) درجة وأصبحت في القياس البعدي (٨, ٨٣) درجة بنسبة تحسن بلغت (٢٩, ٧)٪.
- بلغ متوسط درجة مهارة (ثبات زاوية ٩٠) في القياس القبلي (٦, ٠٥) درجة وأصبحت في القياس البعدي (٩, ٠٧) درجة بنسبة تحسن بلغت (٤٩, ٩)٪.
- بلغ متوسط درجة مهارة (المرجحات من الارتكاز المقاطع) في القياس القبلي (٦, ٢٢) درجة وأصبحت في القياس البعدي (٨, ٢٧) درجة بنسبة تحسن بلغت (٢٤, ٩)٪.
- بلغ متوسط درجة مهارة (خروج من المرجحة خلفا) في القياس القبلي (٦, ٨٠) درجة وأصبحت في القياس البعدي (٨, ٨٣) درجة بنسبة تحسن بلغت (٢٩, ٨)٪.

- ١٣- عوض، عبد القادر السيد. (٢٠٢١). تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين المستوى البدني والرقمي لدى ناشئ ١٠٠م عدو. مجلة بحوث التربية الرياضية، ٦٨(١٣٠)، ١٤٩-١٦٤.
- ١٤- مبروك، رحاب مصطفى. (٢٠٢٠). تأثير تدريبات القوة الوظيفية على القدرة العضلية والتوازن ومستوى أداء بعض الوثبات في الباليه. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ٤٦(٤٦)، ٣١-٥٠.
- ١٥- منسي، مصطفى السيد. (٢٠١٧). تأثير التدريبات النوعية على التوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز حصان الحلق للاعبين الجمناز. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، ٣٤(٣٤)، ١٤٧-١٦٨.
- ١٦- نبيل، وليد محمد. (٢٠٠٥). الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة كمحددات لتصميم برنامج تدريبي على بعض أجهزة الجمناز. بحث ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٧- يوسف، أحمد الهادي. (٢٠١٦). أساليب متطورة في تدريب الجمناز باستخدام العمل العضلي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- ٤- حسانين، محمد صبحي. (٢٠١٥). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. ج ١. ط ١٢. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- ٥- خليل، محمد السيد. (٢٠٢٠). الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. المنصورة، مصر: مذكرات غير منشورة.
- ٦- شحاته، محمد إبراهيم. (٢٠١٩). تدريب الجمناز المعاصر. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- ٧- عبد المقصود، السيد. (٢٠١٦). نظريات التدريبات الرياضي الجوانب الأساسية للعملية التدريبية. القاهرة، مصر: مكتبة الحسنة.
- ٨- عبد الرحيم، ندا عبدالوهاب. (٢٠٢٠). تأثير التدريبات النوعية باستخدام اداة لوحة الدوران لتطوير اداء الدوران مع الفجوة الخلفية بالمساعدة في الجمناز الايقاعي. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، ١٤(١٤)، ١١-٣٦.
- ٩- عبدالغنى، محمد أحمد. (٢٠٢١). تأثير برنامج تدريبات نوعية باستخدام جهاز نصف الكرة الهوائية على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئ الجمناز الفني. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. ٩٢(١)، ٤٧٤-٤٥٥.
- ١٠- علاوى، محمد حسن ورضوان، محمد نصرالدين. (٢٠١٧). اختبارات الأداء الحركى. ط ٩. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- ١١- علاوى، محمد حسن. (٢٠٠٦). علم التدريب الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- ١٢- على، عادل عبد البصير. (٢٠٠٨). النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمناز الحديث أجهزة التمرينات الأرضية الحلق حصان الحلق. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

المراجع الأجنبية

- 18- Baumgartner, T. A., & Jackson, A. S. (2012). Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science (No. Ed. 6). WCB/McGraw-Hill.
- 19- Cavallerio, F., Wadey, R., & Wagstaff, C. R. (2020). Member reflections with elite coaches and gymnasts: Looking back to look forward. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(1), 48-62.
- 20- Erkut, A. Y. Ş. E. (2013). Effects of Trampoline Training on Jump, Leg Strength, Static and Dynaamic Balance of Boys. *Science of Gymnastics Journal*, 5(2).
- 21- Hökelmann, A., Blaser, P., Scholz, S., Plock, S., & Veit, S. (2006). Quantitative and Qualitative Analysis of World Standing in Group Competition in the Sport of Rhythmic

- 25- **Palmer, C. A.** (2003). A Qualitative Investigation of Aesthetic Evaluation in Men's Artistic Gymnastics. Liverpool John Moores University (United Kingdom).
- 26- **Schultz, G. W.** (2017). *Applied Kinesiology: The Scientific Study of Human Performance*. McGraw-Hill.
- 27- **Valencia, M. J. D., Maming, J. B., Medina, J. H., & Macasarte, G. D.** (2021). The Making of the Champions: A Case Study of the Development of the Young Aerobic Gymnasts in Malay, Aklan. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 2(4), 327-336.
- Gymnastics. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(2), 82-87.
- 22- **Jerábek, P.** (2003). The preparation of junior athletes for the combined events. *New Studies in Athletics*, 18(4), 37-46.
- 23- **Kochanowicz, K., Boraczynska, L., & Boraczynski, T.** (2009). Quantitative and qualitative evaluation of motor coordination abilities in gymnast girls aged 7-9 years. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 1(1), 62.
- 24- **Kristy B.** (2001). *Boys Gymnastics Rules*. Ronssas Mmissouri, USA: Brice Darbim Publisher.

المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان

د/ هبه إبراهيم محمد الأشقر	د/ فاطمه حسن عبدالباسط	د/ شاذلية الفيتوري	د/ سميحة عمارة
أستاذ مساعد بكلية التربية جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان	أستاذ مساعد بكلية التربية والآداب بجامعة صحار، سلطنة عمان	أستاذ مساعد بكلية التربية والآداب بجامعة صحار، سلطنة عمان	أستاذ مساعد بكلية التربية جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان
أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان، مصر	أستاذ دكتور بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان، مصر	أستاذ مساعد بجامعة منوبة، تونس	أستاذ مساعد بجامعة منوبة، تونس

أرسل للنشر ٢٠٢٢م/٣/٧، وقبل للنشر ٢٠٢٢م/٤/٣

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على أبعاد ومصادر المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان، والتعرف على الفروق بين طالبات التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وجامعة صحار في أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة ودرجة الرضا عنها، وقد استخدمت الباحثات المنهج الوصفي. وتمثل مجتمع البحث في (١٧٧) طالبة للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١م، وتمثلت عينة الدراسة في (١٢٠) طالبة للعينة الأساسية تم اختيارهن بالطريقة العمدية، (٤٠) طالبة للعينة الاستطلاعية، وتم استبعاد استمارات (١٧) طالبة لعدم دقة بياناتهم. ولتحقيق النتائج استعان الباحثات بمقياس المساندة الاجتماعية المدركة المكون من (٦) أبعاد وهي المساندة (بالمعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية)، اشتمل على (٥٦) عبارة. وقد أسفرت أهم النتائج على ترتيب أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية كالتالي المساندة (بالمعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية). كما وجد اختلاف في ترتيب مصدر المساندة تبعاً لاختلاف أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية. ووجود فروق دالة إحصائية لدرجة غير راضي في أبعاد المساندة الاجتماعية (الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية) لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة غير راضي لبعد المساندة الاجتماعية بالمعلومات. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة راضي وراضي بدرجة كبيرة في بعد المساندة السلوكية لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في باقي أبعاد المساندة الاجتماعية (المعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، التقييمية) ودرجة الرضا عنها. وقد أوصت الباحثات بضرورة التكاتف بين الأسرة وأعضاء هيئة التدريس وإدارة الكلية الجامعة في تحقيق مساندة اجتماعية للطلاب من خلال برامج مشتركة لرفع درجة رضا الطلبة عن المساندة الاجتماعية المقدمة لهم.

الكلمات المفتاحية: المساندة الاجتماعية المدركة.

Perceived social support among female physical education students in the Sultanate of Oman

Dr. Heba Ibrahim Mohamed Al Ashkar

Assistant Professor at College of Education, Sultan Qaboos University, Sultanate of Oman
Assistant Professor at the Faculty of Physical Education-Helwan University-Egypt

Dr. Fatma Hassan Abdelbasset

Assistant Professor at College of Education & Art at Sohar University, Sultanate of Oman
Professor at Faculty of Physical Education, Helwan University-Egypt

Dr. Chadilia Elfitori

Assistant Professor at College of Education & Art at Sohar University, Sultanate of Oman
Assistant Professor at University of Manouba, Tunisia

Dr. Samiha Emarah

Assistant Professor at College of Education, Sultan Qaboos University, Sultanate of Oman
Assistant Professor at University of Manouba-Tunisia

(Received 7/3/2023; Accepted for publication 3/4/2022)

Abstract:

The current study aimed to identify the dimensions and sources of perceived social support for female physical education students in the Sultanate of Oman, and to identify the differences between female physical education students at Sultan Qaboos University and Sohar University in the dimensions of perceived social support and the degree of satisfaction with them. The researchers used the descriptive approach. The research community represented (177) female students for the academic year 2020-2021, and the study sample consisted of (120) female students for the basic sample who were chosen by the intentional method, (40) female students for the exploratory sample, and (17) student forms were excluded due to the inaccuracy of their data. To achieve the results, the researchers used the perceived social support scale consisting of (6) dimensions, which are support (Informational, Instrumental, Psychological, Emotional, Behavioral, and Appraisal), which included (56) phrases. The most important results resulted in arranging the dimensions of social support perceived by female physical education students as follows: support (Information, Instrumental, Psychological, Emotional, Behavioral, and Appraisal). There was also a difference in the arrangement of the source of support according to the different dimensions of social support perceived by female physical education students. And there were statistically significant differences to the degree of dissatisfaction in the dimensions of social support (Instrumental, Psychological, Emotional, Behavioral, and Appraisal) for the benefit of Sultan Qaboos University students. And there were no statistically significant differences to the degree of dissatisfied with the dimension of social support with information. And there were statistically significant differences in the degree of satisfied and highly satisfied in the behavioral support dimension in favor of Sultan Qaboos University students, and there were no statistically significant differences in the rest of the dimensions of social support (Information, Instrumental, Psychological, Emotional, Appraisal) and the degree of satisfaction with it. The researchers recommended the necessity of solidarity between the family, faculty members and the university college administration in achieving social support for students through joint programs to raise the degree of students' satisfaction with the social support provided to them.

Keywords: perceived social support

المقدمة:

وترى قندوري (٢٠٢٠)، سعيدة (٢٠١١) أن المساندة الاجتماعية المدركة من الآخرين الموثوق بهم؛ لها أهمية كبيرة في مواجهة ضغوطات الحياة. وهناك عنصران رئيسيان للمساندة وهما؛ إدراك الفرد أن هناك عدداً كافياً من الأشخاص في حياته يمكنه الاعتماد عليهم عند الحاجة، إلى جانب رضا الفرد على هذه المساندة المقدمة إليه واعتقاده في كفاءة وكفاية وقوة هذه المساندة، ويرتبط هذين العنصرين سوية في المقام الأول على خصائص الفرد الشخصية التي يتسم بها.

ويتفق في ذلك كلاً من الفهمي وأبو لطيفة (٢٠١٩) على أن مقدار المساندة الاجتماعية والرضا عنها؛ تؤثر في كيفية إدراك الفرد وسيطرته على المواقف الصعبة التي تواجهه في مجالات حياته المختلفة. وتتحدد المساندة الاجتماعية من خلال قوة وعدد العلاقات بالآخرين في بيئة الفرد الاجتماعية، أي درجة التوافق الاجتماعي للفرد وتركيب وحجم الشبكة الاجتماعية؛ مما يسهم في رفع مستوى الصحة النفسية لديه. ويكمن جوهر المساندة الاجتماعية في الإمداد بالمعلومات والمشاركة الوجدانية والأفعال التي يقوم بها الفرد بهدف مساعدة الآخرين.

ويؤكد كلاً من نوافله (٢٠٢٠)، وأميطوش (٢٠١٩) على أن الإنسان يقضي حاجاته ويتبادل المنفعة مع المجتمع، مما يؤدي إلى تبادل الأفكار، والعادات، والتقاليد، والمبادئ، ويقدر الآخرين، ويشعر منهم بالتقدير ويشاركهم أحاسيسه ومشاعره، لذا تعتبر العلاقات الاجتماعية من أهم مصادر الحماية والدعم الاجتماعي التي تقوم على الاحترام المتبادل، والتعاون، والتعارف.

كما يتفق نصاري وآخرون (٢٠١٧) على أن العلاقات الاجتماعية تؤثر على جميع جوانب حياتنا (النفسية، والصحية، والبدنية، وجودة الحياة)، ويعد كل من الآلفة والقبول هما المكونان الرئيسيان والأكثر أهمية في المساندة الاجتماعية، حيث تؤثر العلاقات الاجتماعية التي نكونها مع الآخرين على جوانب حياتنا المختلفة؛ لأن شريك العلاقة لم يعد شريك فقط بل أصبح جزءاً من ذاتنا.

يعتبر علم النفس من العلوم التربوية التي تؤثر بصورة إيجابية على العملية التعليمية، فهو يعد من العلوم الإنسانية الهامة التي تبحث في تكوين الشخصية للفرد؛ للتعرف على قدراته وسلوكه بهدف مساعدته على تحديد أسلوب حياته؛ وحل المشكلات التي تكمن وراء هذا السلوك من استعدادات ودوافع، فشخصية الفرد ما هي إلا مجموعة من السمات التي تميزه عن غيره من الأفراد (عطا الرب وآخرون، ٢٠٢١).

وتعد المساندة الاجتماعية من المفاهيم التي تناولتها العلوم الإنسانية وعلوم الاجتماع في إطار بحثهم للعلاقات الاجتماعية. فظهور مصطلح شبكة العلاقات الاجتماعية (Social Network) يمثل البداية الحقيقية لظهور مفهوم المساندة الاجتماعية (Social Support). لأن إدراك الفرد وتقييمه لدرجة المساندة تعتمد على إدراكه لشبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة به؛ والتي تمثل الأطر العامة التي تشتمل على مصادر الدعم والثقة للفرد (Taylor, 2011).

وتعرف المساندة الاجتماعية على أنها "مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني ومعرفي وسلوكي، ومادي من خلال الآخرين في بيئته الاجتماعية" (أميطوش، ٢٠١٩). ويشير كلاً من يوسف (٢٠١٥)، الغلمي ومرجان (٢٠٠٨) أن المساندة الاجتماعية تعدّ مصدر هاماً من مصادر الدعم الاجتماعي الفعال، فالفرد بحاجة إلى التواصل الاجتماعي مع الآخرين، لكي يدعم حياته ويزيد من قوته لمواجهة الضغوطات والمشكلات اليومية. كما أنها تعتبر واحدة من أهم المصادر التي تمد الفرد بالتقدير والمعلومات والطمأنينة وتقلل من إحساسه بالخوف من ضغوط الحياة، كما تساعد على التفكير الجيد وتحسن مهارات الاتصال لديه مع الآخرين المحيطين به.

كما يرى كل من سعد وآخرون (٢٠٢١)، منير وآخرون (٢٠١٧) أن المساندة الاجتماعية المدركة هي الكيفية التي ينظر بها الأفراد إلى الأصدقاء وأفراد الأسرة وغيرهم من الأشخاص المحيطين به كمصادر متاحة لتقديم الدعم النفسي والمادي في الوقت الذي يحتاج إليه الفرد.

لتحقيق التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، باعتبارهم نواة المستقبل وينتظرهم دوراً كبيراً في بناء المجتمع وتطويره.

مشكلة البحث:

تعتمد البيئة التعليمية السليمة على نجاح التفاعل الاجتماعي الذي تبني أسسه على وجود علاقات اجتماعية فعالة بين الطلاب وباقي أفراد الطاقم التربوي، إذ تعتبر العلاقات ذات النوعية العليا الوسائل التي يطور بها الطلاب المقدرة الاجتماعية التي يحتاجونها لإنشاء الصداقات والنجاح في دراستهم. وبذلك يجد الطالب أن نجاحه الدراسي لا ينحصر في تمكنه من المواد العلمية فقط بل في الانخراط السليم في مختلف المظاهر الاجتماعية، من حيث احترام المعايير الرسمية والمتمثلة في علاقته بالطاقم التربوي من أعضاء هيئة التدريس وإدارة الكلية والجامعة، والعلاقات غير الرسمية المتمثلة في العلاقات الأسرية، وزملاء الدراسة والأصدقاء، والأشخاص المهمين في حياته (شتيوي وخلادي، ٢٠٢٠).

وتعد المرحلة الجامعية من أهم مراحل النمو، حيث يتعرض فيها الطلبة للعديد من الأحداث والخبرات التي تؤثر على حياتهم بدرجة كبيرة سواء داخل الجامعة أو خارجها، كما تؤثر على شخصياتهم وتوافقهم مع أنفسهم ومع البيئة المجتمعية المحيطة بهم؛ مما يؤثر سلباً أو إيجاباً في سلوكهم.

ويشير عطا الرب (٢٠٢١) إلى أن كثير من الباحثين أكدوا على أن المساندة الاجتماعية المدركة التي تقدم عن طريق شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، وتعلم المهارات الاجتماعية من العوامل الهامة التي تقي الفرد من العديد من الاضطرابات النفسية والمتمثلة في (الاكتئاب، القلق، الشعور بالوحدة النفسية) مما يؤدي إلى افتقار الفرد للمهارات الاجتماعية، ومن ثم إيجاد صعوبة في مشاركة الآخرين له، مما يولد لديه شعور بعدم التقدير الكافي له في مواقف الحياة المختلفة.

ويشير عامر (٢٠١٧) إلى أن للمساندة الاجتماعية أنواع عديدة تساهم في تخفيف أحداث الحياة الضاغطة للفرد، كما يتفق العديد من الباحثين على أن المساندة الاجتماعية تعتبر مركب متعدد الأبعاد، ويمكن تقسيمها إلى المساندة (بالمعلومات، الإجرائية، النفسية، السلوكية، الانفعالية، التقييمية). كما تعدد المصادر التي تقدم المساندة ويختلف دورهم باختلاف المراحل العمرية للفرد، فنجد في مرحلة الطفولة تتمصل مصادر المساندة في الأب، والأم، والأخوات؛ وفي مرحلة المراهقة تتمثل في الأسرة وجماعة الرفاق؛ أما في مرحلة الشباب والرشد تتمثل في الأسرة وعلاقات الدراسة والعمل. وتؤدي المساندة دورين رئيسيين في حياة الفرد، وعلاقته الشخصية بالآخرين؛ (الدور النمائي): ويتمثل في الأفراد الذين يكون لديهم علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين، ويدركون سير هذه العلاقات نحو السواء؛ وبالتالي تصبح صحتهم النفسية أفضل حالاً من الآخرين الذين يفتقدون هذه العلاقات. (الدور الوقائي): ويتمثل في المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها كالأسرة وزملاء الدراسة والأصدقاء وغيرهم، حيث تقوم بدور هام في خفض الآثار السلبية للمشكلات والاضطرابات النفسية (الفهمي وأبو لطيفة، ٢٠١٩).

وتشير العيساوي (٢٠١٧) إلى أن المساندة الاجتماعية عملية هامة في حياة الطالب، وذات تأثير على الطالب نفسه وعلى دراسته، وإذا لم يحصل الطالب على المساندة الاجتماعية المطلوبة فإن ذلك يؤثر سلباً على ذاته وسلوكه الدراسي، وقد تمتد إلى جوانب حياته المختلفة، ونظراً لما يقضيه الطالب من فترة زمنية طويلة إلى حد ما في حياته الدراسية، فإنه يحتاج إلى المساندة الاجتماعية بدرجة كبيرة في مراحل حياته.

والمساندة الاجتماعية على اختلاف أبعادها أو مصادرها تشكل دوراً كبيراً في تقدير الفرد لذاته والذي يعد أمراً ضرورياً

أسئلة البحث:

- ١- ما ترتيب أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان.
- ٢- ما ترتيب مصادر المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان.
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وجامعة صحار في أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة ودرجة الرضا عنها.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

١- المساندة الاجتماعية Social Support

المساندة لغوياً تأتي من مادة (سند)، والسند هو ما ارتفع عن الأرض من قبيل الجبل أو الوادي، والجمع اسناد؛ ويقال تساندت إليه بمعنى استندت، وساندته أي عاضدته وكانفته. (أبن منظور، ١٩٩٤ ص ٢٢١).

وتعرف المساندة الاجتماعية بأنها الدعم المادي أو العاطفي أو المعرفي الذي يستمد الفرد من جماعة الأسرة، أو زملاء العمل أو الأصدقاء في المواقف الصعبة التي يواجهها في حياته، وتساهم في الحفاظ على صحته النفسية والعقلية (العيصوي، ٢٠١٧).

٢- المساندة الاجتماعية المدركة Perceived social support

هي تصور أنك تحظى برعاية الآخرين وامتلاك شبكة موثوقة من العلاقات يمكن الرجوع إليها عند الحاجة، في مواقف الحياة اليومية أو لحظات معينة من الأزمات (Rubia & et al, 2020).

٣- المساندة بالمعلومات Informational Support

هي النصائح أو التوجيهات أو تعليم مهارة تؤدي إلى حل مشكلة أو موقف ضاغط (Kostak et al., 2019).

٤- المساندة الإجرائية Instrumental Support

هي تقديم العون المادي والخدمات اللازمة لتخفيف الضغط عن طريق الحل المباشر للمشكلات، وإتاحة بعض

وتعد العلاقات الاجتماعية ظاهرة متغيرة طوال حياة الطالب وتختلف من طالب لآخر، فعندما يكون الطالب علاقات اجتماعية مع البيئة المحيطة سواء كانت العلاقات مع الأسرة أو الأصدقاء أو أعضاء هيئة التدريس، فإن هذه العلاقات تعد من أهم مصادر الدعم والمساندة التي يحتاج إليها الفرد للتخفيف من الضغوطات الحياتية التي يمكن أن يتعرض لها، بالإضافة إلى شعوره بالثقة والأمن النفسي مما يولد لديه مشاعر إيجابية ويقلل من التأثيرات السلبية التي يتعرض لها من الأحداث الخارجية.

ومن خلال عمل الباحثات لوحظ ظهور بعض علامات من القلق والتوتر لدى الطالبات التي تؤثر على مستواهن سواء بالإيجاب أو بالسلب خاصة أثناء فترة الاختبارات، ولما لوحظ أيضاً من أهمية دور المساندة الاجتماعية التي تقدم للطالبات من شبكة العلاقات الاجتماعية التي تحيط بهن من (الأسرة، أعضاء هيئة التدريس، زملاء الدراسة، الأصدقاء، وغيرهم من المحيط البيئي) والتي من الممكن أن تعمل على مساندتهن وتسجييعهن، ظهرت الحاجة لمثل هذه الدراسة للتعرف على المساندة الاجتماعية المقدمة لطالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان ومدى إدراكهن لها ورضائهن على هذه المساندة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- ١- أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان.
- ٢- مصادر المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان
- ٣- الفروق بين طالبات التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وجامعة صحار في أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة ودرجة الرضا عنها.

الوقت للفرد المتلقي للمساندة لممارسة بعض الأنشطة مثل الاسترخاء أو الراحة (Taylor, 2011).

٥- المساندة النفسية Psychological Support

هي مدى اقتناع الفرد بأنه مقدر ومقبول (الغلمي، ٢٠٠٨).

٦- المساندة الانفعالية Emotional Support

وهي تنطوي على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف (Shensa et al., 2020).

٧- المساندة السلوكية Behavioral Support

هي المشاركة في المهام ومختلف الأعمال بالجهد البدني (Santini et al., 2015).

٨- المساندة التقييمية Appraisal Support

وهي وجود الآخرين عندما يريد الفرد أن يتحدث عن مشاكله لتساعده على بناء مشاعره الخاصة لتقييم ذاته وتكاملها (Taylor, 2011).

حدود الدراسة:

- ١- الحدود الزمانية: العام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م.
- ٢- الحدود المكانية: جامعة السلطان قابوس وجامعة صحار بسلطنة عمان.
- ٣- الحدود البشرية: طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان بجامعتي السلطان قابوس وجامعة صحار.
- ٤- الحدود الموضوعية: المساندة الاجتماعية المدركة وأبعادها ومصادرها ودرجة الرضا عليها.

الدراسات المرتبطة:

- ١- دراسة قام بها عطا الرب (٢٠٢١) وهدفها بناء مقياس المساندة الاجتماعية لناشئ السباحة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي على عينة قوامها ١٢٠ ناشئ من ناشئ السباحة مسافات قصيرة بمنطقة القاهرة والجيزة، واشتملت أداة الدراسة على مقياس

المساندة الاجتماعية من إعداد الباحث، وقد أسفرت أهم النتائج عن توصيل الباحث لمقياس المساندة الاجتماعية لناشئ السباحة بمحاوره المساندة من الأسرة، المساندة من الأصدقاء، المساندة من المدرب، واشتمل المقياس على ٣٠ عبارة، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات عينة الدراسة على عبارات مقياس المساندة الاجتماعية، كما أظهرت النتائج أن المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والأصدقاء والمدرّب تعمل على زيادة الثقة للناشئ السباحة.

٢- دراسة قام بها حسنين (٢٠٢٠) وهدفها التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى ناشئ السباحة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، على عينة قوامها (١٠٠) من ناشئ السباحة بمنطقة القاهرة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية والمتغيرات النفسية لدافعية الإنجاز، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى ما يلي، جاءت أعلى أهمية نسبية في ترتيب أبعاد المتغيرات النفسية لناشئ السباحة حسب استجابات عينة البحث (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس، القلق). كما جاءت أعلى أهمية نسبية في ترتيب أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية لناشئ السباحة حسب استجابات عينة البحث لبعدها المساندة (التقديرية، المالية، الأصدقاء، الانفعالية، المعلومات)، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين أبعاد المساندة الاجتماعية والمتغيرات النفسية، بالإضافة إلى وجود ارتباط طردي بين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس، وارتباط عكسي مع القلق، وقد أوصت الدراسة ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لناشئ السباحة وخاصة درجة المساندة الاجتماعية.

٣- دراسة قام بها كل من الفهمي وأبو لطيفة (٢٠١٩) وهدفها التعرف على درجة المساندة الاجتماعية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها من (٥٣٣) طالباً من طلاب المرحلة

لاعبي كرة القدم المصايين بتمزق الرباط الصليبي، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (٣٠) لاعب من لاعبي كرة القدم المصايين بالرباط الصليبي بأندية صعيد مصر. وتمثلت أدوات البحث في مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الصحة النفسية، وقد أسفرت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين مقياس المساندة الاجتماعية ببعديّة وكذلك درجته الكلية وبين جميع أبعاد مقياس الصحة النفسية ودرجته الكلية، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث في مدى المساندة الاجتماعية (داخل الأسرة، خارج الأسرة) وفي اتجاه المساندة داخل إطار الأسرة، كما أوصت الدراسة باهتمام الأسرة باللاعب المصاب وإعطائه القدر الكافي من المساندة للتغلب على مشاكله النفسية والأحداث الضاغطة التي يواجهها أثناء فترة الإصابة والعلاج.

٦- دراسة قام بها كل من الطراونة والصحيين (٢٠١٥)، وهدفها التعرف على علاقة أنماط المساندة الاجتماعية بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة مؤتة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢٣٥) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من طلبة جامعة مؤتة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس المسؤولية الاجتماعية، وأسفرت أهم النتائج إلى أن أكثر أنماط المساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة هو نمط المساندة الاجتماعية من الأسرة، كما بينت النتائج أن أفراد عينة الدراسة اتسموا بمستوى متوسط من المسؤولية الاجتماعية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية بين المساندة الاجتماعية والمسؤولية الاجتماعية، كما أوصت الدراسة بعمل برامج توعوية لدى الطلبة حول مفهوم المساندة الاجتماعية وخاصة لدى الأصدقاء، إلى جانب اهتمام المسؤولين بجامعة مؤتة بمفهوم وأهمية المسؤولية الاجتماعية لدى الطلبة.

الثانوية، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية، وقد أظهرت النتائج درجات المساندة الاجتماعية حيث جاءت درجة المساندة الاجتماعية المدركة بدرجة متوسطة لدى طلاب المرحلة الثانوية عينة الدراسة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية تعزو لمتغير الصف الدراسي، حيث كانت قيمة ف (١٠,٥٠) وهي دالة عند مستوي ٠,٠٠١، وكانت الفروق بين الصف الأول والثاني، لصالح الصف الثاني حيث جاءت متوسطة ٩٧٨,١٢، وهو أعلى من متوسط الصف الأول ١١,٥٣، وكذلك فروق بين الصف الأول والثالث لصالح الثالث حيث جاء متوسطة ٨٤,١٢، وهو أعلى من متوسط الصف الأول ١١,٥٣، وقد أوصت الدراسة بتصميم برامج إرشادية لأباء وأمهات طلاب المرحلة الثانوية بهدف تزويدهم بوسائل تنمية المساندة الاجتماعية المقدمة لأبنائهم.

٤- دراسة قام بها العيساوي وآخرون (٢٠١٧) وهدفها التعرف على علاقة المساندة الاجتماعية بتقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٥٠) طالباً وطالبة من كلية الآداب والعلوم جامعة الجبل الغربي بليبيا، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس تقدير الذات، واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، كما تم تقدير التحصيل الدراسي بدرجات النجاح في نهاية العام الدراسي، وأسفرت أهم النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية وكل من تقدير الذات، والتحصيل الدراسي، والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة لدى طلاب الجامعة. كما أوصت أهم النتائج إلى اهتمام الأسرة بمساندة الطلاب من خلال تخصيص وقت لذلك ومعرفة جوانب القوة والضعف في شخصية أبنائهم، إلى جانب التركيز على دور الجامعات في تقديم المساندة الاجتماعية لطلابها.

٥- دراسة قام بها مصطفى وآخرون (٢٠١٧) وهدفها التعرف على المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى

إجراءات البحث

منهج البحث: استخدمت الباحثات المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في طالبات التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وجامعة صحار للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد بلغ قوامها (١٧٧) طالبة، مقسمة إلى (١٢٠) طالبة للعينة الأساسية بواقع (٦٠) طالبة من كل جامعة، و(٤٠) طالبة للعينة الاستطلاعية، وتم استبعاد (١٧) استمارة لعدم اكتمال البيانات.

أدوات جمع البيانات:

مقياس المساندة الاجتماعية المدركة إعداد الباحثات.

خطوات بناء مقياس المساندة الاجتماعية المدركة

جدول (١). الأهمية النسبية لأبعاد المقياس وفقاً لآراء الخبراء. ن=١٠

م	الأبعاد	النسبة المئوية للموافقة
١	المساندة بالمعلومات	١٠٠٪
٢	المساندة الإجرائية	٨٠٪
٣	المساندة النفسية	١٠٠٪
٤	المساندة الانفعالية	٨٠٪
٥	المساندة السلوكية	٨٠٪
٦	المساندة التقييمية	٩٠٪

٧٠٪ للموافقة، وبذلك أصبح المقياس يتكون من (٦) أبعاد أساسية.

يتضح من الجدول السابق موافقة الخبراء على جميع أبعاد المقياس التي تم التوصل إليها حيث ارتضت الباحثات نسبة

جدول (٢). الأهمية النسبية لمصادر المساندة الاجتماعية وفقاً لآراء الخبراء. ن=١٠

م	المصدر	نسبة الموافقة	م	المصدر	نسبة الموافقة
١	الأب	100%	7	إدارة الكلية	70%
٢	الأم	100%	8	إدارة الجامعة	70%
٣	الأخوات	80%	9	الأقارب	70%

تابع جدول (٢).

م	المصدر	نسبة الموافقة	م	المصدر	نسبة الموافقة
٤	المعلمين	100%	10	الجيران	70%
٥	الأصدقاء	80%	11	آخرين مهمين	70%
٦	زملاء الدراسة	90%			

تكون مرتبطة بالمساندة الاجتماعية). وتوصلت الباحثات لعدد من العبارات تحت كل بند وعددها (٦٣) عبارة مصاغة بشكل الجمل الخبرية الإيجابية موضحة بجدول (٣).

جدول (٣). أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية المدركة في صورتها الأولية وعدد العبارات الخاصة بكل بعد

م	البعد	عدد العبارات
١	المساندة بالمعلومات	١٣
٢	المساندة الإجرائية	١١
٣	المساندة النفسية	١٠
٤	المساندة الانفعالية	٩
٥	المساندة السلوكية	١٠
٦	المساندة التقييمية	١٠
	المجموع	٦٣

صدق أداة الدراسة

أولاً: الصدق الظاهري.

تم عرض الصورة الأولية للمقياس ملحق (ج) على عدد (١٠) من الخبراء المتخصصين في المجال ملحق (أ)، وذلك لإبداء الرأي في أبعاد المقياس، وفي عباراته، ومدى مناسبتها للبعد الذي تنتمي إليه، ومدى مناسبتها من حيث الأسلوب والصياغة. وقد ارتضت الباحثة نسبة ٨٠٪ كحد أدنى لموافقة الخبراء على محاور وعبارات الاستبانة. وبناء على آراء الخبراء تم تعديل الصياغة في بعض العبارات، وحذف بعض العبارات، وبذلك أصبحت عدد عبارات الاستبانة (٥٦) عبارة ملحق (د)، وجدول (٤) يوضح ذلك.

يتضح من الجدول السابق موافقة الخبراء على عدد من المصادر للمساندة الاجتماعية المدركة، حيث ارتضت الباحثات نسبة ٧٠٪ للموافقة. وتبعاً لملاحظات الخبراء على مصادر المساندة ومقترحاتهم فقد تم إجراء بعض التعديلات عليها، حيث تم اقتراح دمج المصادر (الأب، الأم، الأخوات) ويسمى المصدر بالأسرة، كم اقتراح دمج مصدري إدارة الكلية والجامعة سوياً في مصدر واحد، ودمج مصادر الأقارب، الجيران، آخرين مهمين تحت مسمى آخرين مهمين، بالإضافة إلى تغيير مسمى مصدر المعلمين إلى أعضاء هيئة التدريس، وبذلك فقد أصبح عدد مصادر المساندة بعد آراء الخبراء (٦) مصادر وهي (الأسرة، أعضاء هيئة التدريس، زملاء الدراسة، إدارة الكلية والجامعة، الأصدقاء، آخرين مهمين).

٤- اقتراح عبارات لكل بعد من أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة.

قامت الباحثات بصياغة عبارات تحت كل بعد من أبعاد المقياس وذلك من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة (عطالرب، ٢٠٢١)، قندوري، منه (٢٠٢٠)، (الفهمي، ٢٠١٩)، (الطراونة، ٢٠١٥)، (الغلمي ومرجان، ٢٠٠٨)، وفي ضوء الفهم التحليلي والنظري الخاص بكل بعد والاستعانة ببعض مقياس المساندة الاجتماعية للبحوث السابقة تم التوصل إلى بعض العبارات وتعديلها وإعادة صياغتها بما يتناسب مع طالبات التربية الرياضية، وتم إعداد العبارات تحت كل بعد كلاً حسب طبيعته، وقد راعت الباحثات ما يلي (أن تكون العبارات واضحة ومفهومة، ألا يكون هناك أكثر من معنى للعبارة، أن لا توهي بالإجابة، أن

جدول (٤). أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية بعد استطلاع الخبراء وعدد العبارات الخاصة بكل بعد.

م	البعد	عدد العبارات
١	المساندة بالمعلومات	١٠
٢	المساندة الإجرائية	١٠
٣	المساندة النفسية	٩
٤	المساندة الانفعالية	٩
٥	المساندة السلوكية	٩
٦	المساندة التقييمية	٩
	المجموع	٥٦

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي
بعد تحكيم المقياس من قبل الخبراء وحساب الصدق الظاهري، تم تطبيقها على عينة استطلاعية بلغ عددها (٤٠) طالبة من مجتمع الدراسة وغير مشتركين في العينة الأساسية، وذلك لمعالجتها إحصائياً وإيجاد المعاملات العلمية للمقياس كما يلي:

جدول (٥) قيم معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد

البعد ١		البعد ٢		البعد ٣		البعد ٤		البعد ٥		البعد ٦	
رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر
١	**0.660	١	**0.412	١	**0.530	١	*0.410	١	**0.780	١	**0.820
٢	**0.536	٢	**0.731	٢	**0.565	٢	*0.409	٢	**0.750	٢	**0.630
٣	**0.872	٣	**0.646	٣	**0.919	٣	**0.896	٣	**0.649	٣	**0.872
٤	**0.779	٤	**0.624	٤	*0.369	٤	**0.941	٤	**0.706	٤	**0.689
٥	**0.472	٥	**0.724	٥	**0.493	٥	**0.760	٥	**0.981	٥	**0.585
٦	**0.592	٦	**0.644	٦	**0.595	٦	**0.825	٦	**0.695	٦	**0.618
٧	**0.728	٧	**0.781	٧	**0.740	٧	**0.791	٧	**0.577	٧	**0.513
٨	**0.800	٨	**0.613	٨	**0.855	٨	**0.810	٨	**0.795	٨	**0.845
٩	*0.658	٩	**0.720	٩	**0.615	٩	**0.611	٩	**0.822	٩	**0.790
١٠	**0.774	١٠	**0.590								

قيمة الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = (٠,٣٠٤)

جدول (٦). معامل الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي بين كل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس ن = ٤٠.

الأبعاد	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
المساندة بالمعلومات	0.83	**0.001
المساندة الإجرائية	0.81	**0.001
المساندة النفسية	0.81	**0.001
المساندة الانفعالية	0.40	**0.009
المساندة السلوكية	0.79	**0.001
المساندة التقييمية	0.46	**0.007

يتضح من جدول (٥) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، حيث جاءت قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية، مما يدل على صدق المقياس، وبذلك تصبح عدد عبارات المقياس (٥٦) عبارة في صورتها النهائية مرفق (د).

درجة الرضا الكبيرة × عدد المصادر × عدد العبارات

$$\text{البعد الأول} = 180 = 10 \times 6 \times 3 =$$

$$\text{البعد الثاني} = 180 = 10 \times 6 \times 3 =$$

$$\text{البعد الثالث} = 162 = 9 \times 6 \times 3 =$$

$$\text{البعد الرابع} = 162 = 9 \times 6 \times 3 =$$

$$\text{البعد الخامس} = 162 = 9 \times 6 \times 3 =$$

$$\text{البعد السادس} = 162 = 9 \times 6 \times 3 =$$

وبذلك أصبحت الدرجة الكلية للمقياس = ١٠٠٨ درجة

وأقل درجة للمقياس = ٣٣٦ درجة حيث تم حسابها

لجميع الأبعاد كالآتي:

درجة غير راضي × عدد المصادر × عدد العبارات لكل محور.

المعالجات الإحصائية:

تم تحليل النتائج إحصائياً عن طريق برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) باستخدام (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، التكرارات، النسب المئوية، دلالة الفروق T-test)).

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.

جدول (٨). النسبة المئوية والترتيب لأبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى

طالبات التربية الرياضية ن = ١٢٠.

م	الأبعاد	م	%	الترتيب
١	المساندة بالمعلومات	١٣٥٣	٢١,٢٢	١
٢	المساندة الإجرائية	١١٧٩	١٨,٤٩	٢
٣	المساندة النفسية	١١٦٧	١٨,٣	٣
٤	المساندة الانفعالية	١٠٧٤	١٦,٨٤	٤
٥	المساندة السلوكية	٧٧٦	١٢,١٦	٦
٦	المساندة التقييمية	٨٢٨	١٢,٩٨	٥
	المجموع الكلي	٦٣٧٧	١٠٠%	

يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة

إحصائية بين كل بعد من أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس لدى العينة قيد البحث؛ مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ثبات أداة الدراسة

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة عن طريق استخدام برنامج المعالجات الإحصائية SPSS وباستخدام معامل التجزئة النصفية (سبيرمان براون)، ومعامل ألفا كرونباخ، وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧). معامل ثبات المقياس باستخدام (ألفا كرونباخ)، ومعامل

التجزئة النصفية (سبيرمان براون) ن = ٤٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٨١٦٠
معامل جوتمان	٠,٨٧٢٥
معامل ألفا كرونباخ الجزء الأول	٠,٧٣٧٠
معامل ألفا كرونباخ الجزء الثاني	٠,٧٨٣٦

يتضح من جدول (٧) أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة مما يدل على صلاحيته كأداة لجمع البيانات والإجابة على تساؤلات البحث.

مفتاح التصحيح

توصلت الباحثة إلى (٥٦) عبارة للمقياس في صورته النهائية صيغت بشكل إيجابي في صورة جمل خبرية، وقد استخدمت الباحثة ميزان ثلاثي لدرجات الرضا لعبارة المساندة الاجتماعية المدركة للمقياس (غير راضي - راضي - راضي بدرجة كبيرة) على أن تحسب درجة إجابة كل عبارة (١ - ٣) على التوالي وفقاً لميزان التقدير، كما أن مصادر المساندة الاجتماعية (٦) مصادر، وعدد الأبعاد (٦) أبعاد، على أن تحسب درجة كل بعد من أبعاد المقياس كالآتي:

يتضح من جدول (٨) ترتيب أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية كالتالي المساندة (بالمعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية).

وقد أظهرت نتائج جدول (٨) أن بعد المساندة بالمعلومات قد احتلت المركز الأول لدى طالبات التربية الرياضية، وترجع الباحثات ذلك إلى أن الطالبات يحتاجون إلى الإرشاد والنصح والتوجيه لفهم المواقف المختلفة واكتساب المعلومات التي تساعد على توضيح مواقف الحياة المختلفة.

وترى قندوري (٢٠٢٠) إلى أن المساندة بالمعلومات هي التزويد بالنصيحة والإرشاد أو المعلومات المناسبة للموقف بغرض مساعدة الفرد في فهم موقف أو التعايش مع مشاكل البيئة أو مشاكله الشخصية. كما أشارت الغلمي ومرجان (٢٠٠٨) إلى أن هذه المرحلة يبدأ خلالها النضج ويزداد احتياجهم إلى المعلومات والنصح والإرشاد لتحديد مسار حياتهم حتى تؤهلهم للوصول إلى المستويات العليا. ويتفق في ذلك Valeriy (٢٠١٨) إلى أن المساندة بالمعلومات تتضمن إعطاء نصائح وتوجيهات واقتراحات أو تغذية راجعة حول كيفية تصرف الشخصية كما أنها تساعد في تحديد التعامل مع الأحداث الضاغطة.

كما احتلت المساندة الإجرائية المركز الثاني لدى طالبات التربية الرياضية، وترجع الباحثات ذلك إلى أن الطالبات في هذه المرحلة يزداد طلبهم للنواحي المادية، والخدمات المختلفة التي تساعد على تخفيف الضغوطات التي يتعرضن لها، فهي تشتمل على مدى واسع من الأنشطة التي تحتاج رعاية الأفراد وتقديم المساعدة لهم في الحالات المختلفة.

وتشير الخطاب (٢٠١٨) إلى أن المساندة الإجرائية تظهر جلياً في المساعدات والخدمات المالية والعينية كما يطلق عليها المساندة الحسية أو المادية أو الأدائية، والتي تعد من أكثر أبعاد المساندة الاجتماعية طلباً عند التعرض لظروف صعبة مقارنة بالأبعاد الأخرى.

ويرى كلاً من Poots, Cassidy (٢٠٢٠) أن المساندة الإجرائية تشتمل على مدى واسع من الأنشطة مثل رعاية الأفراد وتقديم المساعدة في حالات الإصابة الجسمية، إلى جانب تقديم الدعم المادي أوقات التعرض للآزمات كما تظهر في الإجراءات المباشرة التي يقدمها الآخرون للفرد عند تعرضه للمواقف الصعبة. ويتفق ذلك مع دراسة الغلمي ومرجان (٢٠٠٨) أن المساندة الإجرائية تقدم الدعم المادي أوقات التعرض للآزمات كما تظهر في الإجراءات المباشرة التي يقدمها الآخرون للفرد عند تعرضهم للمواقف الصعبة.

وقد جاءت المساندة النفسية في المركز الثالث لدى طالبات التربية الرياضية، وتعزو الباحثات ذلك إلى أن الطالبات في هذه المرحلة يجدن الرعاية والاهتمام من مصادر المساندة المختلفة، حيث أن طبيعة المجتمع العماني تولي اهتماماً كبيراً بالفتيات والاعتناء بهن.

ويذكر King وآخرون (٢٠٢٠) أن المساندة النفسية تعد مصدراً هاماً من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه الفرد، حيث تساعده على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بجميع أشكالها والتعامل معها بشكل جيد. كما أن لها دوراً فعالاً لإشباع حاجة الإنسان للأمن النفسي، والإقلال من مستوى معاناته النفسية. ويتفق ذلك مع دراسة الفهمي (٢٠١٩) بأن المساندة النفسية تزيد القدرة على مقاومة الإحباط وتسهم في توفير الراحة النفسية، وتعزز النمو الشخصي والتوافق الإيجابي، إلى جانب الوقاية من الآثار الحادثة الضاغطة والتقليل من حدتها، كما أن لها دور أساسي في الشفاء من الاضطرابات النفسية كالوحدة النفسية والقلق والاكتئاب. كما يتفق مع الخطاب (٢٠١٨) بأنها تعتبر مساندة التقدير والذي يظهر واضحاً في تشجيع الآخرين وتأبيدهم المستمر لأفكار الفرد وآرائه من خلال المعلومات التي تساعده على القبول والتقدير.

وقد جاءت المساندة الانفعالية في المرتبة الرابعة لدى طالبات التربية الرياضية، وتعزو الباحثات ذلك إلى أن

والرعاية قد تزيد من مشاعر الولاء والسعادة الوجدانية والارتباط كأثار إيجابية، وقد تؤدي إلى الشعور بالاحتناق والاعتمادية والسيطرة كأثار سلبية. وترى الخطاب (٢٠١٨) إلى أن المساندة القائمة على الكشف عن الذات والمرح وحسن الإنصات والاندماج في الأنشطة الاجتماعية قد تؤدي إلى الشعور بالثقة بالنفس والقيمة وتقدير الذات الإيجابي وانخفاض القلق والتعاطف كأثار إيجابية، وقد تؤدي إلى الشعور بالارتباك والدونية وانخفاض تقدير الذات والتحكم والمبالغة في الثقة بالنفس كأثار سلبية.

كما جاءت المساندة التقييمية في المرتبة السادسة والأخيرة لدى طالبات التربية الرياضية، وتعزو الباحثات ذلك إلى أن ربما لا يشعرون الطالبات بوجود الآخرين عندما يريدن الحديث عن مشاكلهن ومساعدتهن على بناء مشاعرهن الخاصة لتقييم الذات وتكاملها.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الغلمي ومرجان (٢٠٠٨) وقد يرجع ذلك لانعدام وجود الآخرين عندما يريد الفرد التحدث عن مشكلة مما لا تتيح له الفرصة لتقييم ذاته. وقد أشار Ouwenel وآخرون (٢٠١١) إلى أهمية وجود المساندة التقييمية لما لها من تأثيرات عامة ومهمة للتوافق مع أحداث الحياة نظراً لأن الشبكات الاجتماعية تقوم بدور رئيسي عندما يحتاج الفرد للمساعدة عند مواجهته للتهديدات التي يتعرض لها نتيجة للموقف الضاغط.

وفي هذا الصدد يرى Rahat (٢٠١٦) أنه بالرغم من تعدد المفاهيم الخاصة بالمساندة الاجتماعية، إلا أن معظم المقاييس المرتبطة بها تشير إلى تقديم المساعدات المادية أو المعنوية للأفراد والتي تتمثل في أشكال التشجيع أو التوجيه أو المشورة. كما أن للمساندة الاجتماعية تأثير إيجابي على صحة الأفراد والسعادة النفسية وكذلك قدرتها على التكيف مع الصدمات وتخفيف الآثار الناتجة عن الضغوط التي يواجهها الأفراد في حياتهم اليومية، حيث يمكن من خلال المساندة تقديم الدعم الكافي

الطالبات في هذه المرحلة تتفادى الكثير من الضغوط التي يمكن أن تتعرض لها، إلى جانب توافر مزيد من المساندة الاجتماعية عموماً مما يجعلهن لا يتعرضن للضغط الانفعالي بدرجة كبيرة. ويشير Kong وآخرون (٢٠١٢) إلى أن المقومات الأساسية للمساندة الانفعالية هو إدراك الفرد لوجود عدد كاف من الأشخاص ضمن شبكة علاقات اجتماعية يستطيع الرجوع إليهم وقت الحاجة والأزمات والضغوط التي يمكن أن يتعرض لها، إلى جانب اعتقاده في كفاية هذه المساندة المقدمة إليه للمحافظة على صحته البدنية والنفسية والعقلية، بالإضافة إلى درجة رضاه عن هذه المساندة المتوفرة له واقتناعه بها.

ويتفق ذلك مع دراسة نصارى وآخرون (٢٠١٧) والتي تشير إلى أن الأفراد عندما يتلقون مساندة اجتماعية تتميز بالحب والمودة مع الآخرين منذ بداية حياته يصبح واثقاً من نفسه وأقل عرضه للاضطرابات النفسية، ويستطيع حل مشاكله بنفسه بطريقة حسنة إلى جانب زيادة قدرته على المقاومة والتغلب على الإحباطات. كما يتفق مع دراسة Malkoç وآخرون (٢٠١٩) على أن المساندة الاجتماعية تعمل على التخفيف من المرض وتحسين الأداء للفرد وزيادة مشاعر السعادة لديه، ويرتبط تلقي المساندة أو تقديمها ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية والجسمية الموجبة.

كما جاءت المساندة السلوكية في المرتبة الخامسة لدى طالبات التربية الرياضية، وتعزو الباحثات ذلك إلى أن ربما الطالبات يتذبذب سلوكهن بين الحماس الشديد للعمل والأداء والجهد البدني مختلف الشدة وزيادة قدرتهن لعمل أشياء كثيرة لم يكن يستطعن عملها؛ مما يولد لديهن عدم القدرة على تقدير المساندات التي تقدم لهن من الآخرين. ويتفق ذلك مع دراسة الغلمي وآخرون (٢٠٠٨) أن المرحلة العمرية من ١٦ - ١٨ سنة يتذبذب سلوكهم بين الحماس الشديد واللامبالاة مما يجعلهم لا يقدرين قيمة المساندات المقدمة لهم. كما يشير Malkoç وآخرون (٢٠١٩) إلى أن أثار المساندة تتأرجح ما بين السلبية والإيجابية، فعندما تقوم المساندة على الحب والاهتمام

لجميع الفئات، كما أن الاهتمام بتحسين نوعية حياة الإنسان ومدي رضائه عن حياته التي يعيشها وتفاعله مع البيئة ضرورة لا يمكن تجاهلها في كل المجتمعات.

وبذلك فقد أجيب عن السؤال الأول والذي ينص على "ما ترتيب أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان".

ثانياً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

جدول (٩) النسبة المئوية والترتيب لمصادر المساندة الاجتماعية لدى طالبات التربية الرياضية ن= ١٢٠

المصدر	بالمعلومات			الإجرائية			النفسية			الانفعالية			السلوكية			التقييمية		
	م	%	ترتيب	م	%	ترتيب	م	%	ترتيب	م	%	ترتيب	م	%	ترتيب	م	%	ترتيب
الأسرة	٣٦٤	١٨,١٤	٤	٤٥٧	٢٣,٦٣	١	٢٩١	١٧,٧١	٣	٣٢٦	٢١,١٦	٢	٢٢٨	١٤,٩٢	٤	٢٣٦	١٧,٠٩	٤
أعضاء هيئة التدريس	٤٤٧	٢١,٨٢	١	٣٥٣	١٨,٩٤	٣	٤٣٠	٢٤,٧٤	١	٢٧٢	١٨,١٥	٣	٣٤٦	٢٢,٢٢	١	٢٩٢	٢٠,٤٣	١
زملاء الدراسة	٤٠١	١٩,٧٨	٢	٢٨٨	١٦,٠	٤	٢٦٤	١٦,٣٥	٤	٢٤٥	١٦,٦٥	٤	٣٤٥	٢١,٥٥	٢	٢٨٨	٢٠,٠٤	٢
إدارة الكلية والجامعة	٣٦٤	١٨,٣٩	٣	٣٧١	١٩,٧٥	٢	٢٢٠	١٤,١٢	٥	٢١٣	١٤,٨٧	٥	٣٣٠	٢٠,٧٠	٣	١٦٣	١٢,٧٣	٥
الأصدقاء	٢١٠	١١,٣١	٥	١٩٤	١١,٧٦	٥	٣٠٧	١٧,٥٢	٢	٣٣٤	٢١,٦١	١	١٦٦	١١,٥٠	٥	٢٧٩	١٩,٦٦	٣
آخرين مهمين	١٩٣	١٠,٥٦	٦	١٦٠	٩,٩٢	٦	١٤٨	٩,٥٦	٦	١١٩	٧,٥٦	٦	١١٣	٦,١١	٦	١١٨	١٠,٠٥	٦
المجموع	١٩٧٩	١٠٠%		١٨٢٣	١٠٠%		١٦٦٠	١٠٠%		١٥٠٩	١٠٠%		١٥٢٨	١٠٠%		١٣٧٦	١٠٠%	

وعلى الرغم من احتلالها المرتبة الرابعة إلى أن دور الأسرة في المساندة الاجتماعية ما زال يمثل درجة كبيرة لدى الطالبات.

ويشير أميطوش (٢٠١٩) إلى أهمية دور الأسرة فيما تقدمه من مساندة في نمو وتطور أفرادها من الجانب النفسي والاجتماعي، ففي الأسرة تنمو وتشكل الملامح الأولى للشخصية، كما أنها تعد المصدر الأساسي لإشباع حاجات أفرادها واستثارة طاقاتهم وتنميتها.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من عطا الرب وآخرون (٢٠٢١)، الغلمي؛ مرجان (٢٠٠٨) أن الأسرة هي التي تقدم الدعم المادي، والمعنوي، والمعلوماتي، وتشعر بالمسؤولية اتجاه الأبناء، كما تلعب دوراً حيوياً من الناحية النفسية جهة أبنائها، فهي التي تبث في أفراد الأسرة الراحة النفسية، والأمان، والاستقرار الاجتماعي وحل مشاكلهم الخاصة والعامة، كما

يتضح من جدول (٩) وجود اختلاف في ترتيب مصادر المساندة تبعاً لاختلاف أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية.

وقد جاءت الأسرة في المرتبة الأولى والثانية والثالثة على التوالي بالنسبة لأبعاد المساندة (الإجرائية، الانفعالية، النفسية)، وقد ترجع الباحثات ذلك إلى أن الأسرة هي المصدر الرئيسي للأبناء في مشاكلهم المادية أو المعنوية. كما جاءت في المرتبة الرابعة لأبعاد المساندة (المعلومات، السلوكية، التقييمية)، وترجع الباحثات تأخر ترتيب هذه الأبعاد بالنسبة للأسرة وتقدم أعضاء هيئة التدريس وزملاء الدراسة وإدارة الكلية والجامعة لما يمثلونه من دور أكبر في الحياة الدراسية للطالبات من خلال المعلومات الدراسية وتقييم السلوك والأداء لهن،

ومعتقداته وأنه جزء من نظام متكامل في المجتمع، ويتم ذلك من خلال التغذية الراجعة عن معتقدات الفرد، وآرائه تجاه المواقف الضاغطة، وبالتالي تعديل مخططاته الفكرية.

ويشير عطا الرب وآخرون (٢٠٢١) إلى أن المساندة الاجتماعية من قبل القائمين على التدريب والتعليم تعمل على زيادة الثقة للأشخاص، وذلك لأنها من أهم السمات النفسية التي تؤثر على أدائهم الرياضي بصورة إيجابية وتدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية.

كما يذكر الطراونة (٢٠١٥) أن من أهم أهداف المساندة الاجتماعية تقديم المعونة اللازمة التي تأخذ أشكالاً مختلفة كالأفكار والخبرات والإمكانيات التي يحتاجها الفرد أو المجموعة. ودعم الجوانب الإيجابية لديهم. والمساندة لمواجهة الصعوبات التي تواجههم في الحياة الجامعية وتحقيق الأهداف الفردية والجماعية.

وقد جاء زملاء الدراسة في المرتبة الثانية في أبعاد المساندة الاجتماعية (بالمعلومات، السلوكية، التقييمية)، وقد تعزو الباحثات ذلك إلى ميل الطالبات إلى مسيرة الجماعة، حيث تتلقى الطالبة من زملائها النصيحة والإرشاد أو إعطاء المعلومات المناسبة للموقف بغرض مساعدتها على فهم المواقف والتعايش مع مشاكل الدراسة أو مشاكلها الشخصية.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة الغلمي ومرجان (٢٠٠٨) والتي أسفرت على أن أهمية الزملاء في تقديم المساندة (بالمعلومات، السلوكية، التقييمية) والتي تتضمن إعطاء نصائح وتوجيهات واقتراحات أو تغذية راجعة حول كيفية تصرف الشخصية؛ كما أنها تساعد في تحديد التعامل مع الأحداث الضاغطة.

كما جاء زملاء الدراسة في المرتبة الرابعة في أبعاد المساندة الاجتماعية (الإجرائية، النفسية، الانفعالية)، وتعزو الأبحاث ذلك إلى أن النواحي الإجرائية (المادية) والدعم النفسي والمساعدة بالجهد البدني المقدمة للطالبة تقع في المقام الأول على

تعمل الأسرة على جعل الأبناء ذوي شخصيات متزنة وذلك بإعطائهم الاحترام، والتقدير، والثقة بالنفس، وتعزز قيمتهم داخل الأسرة مما يجعلهم أشخاصاً ناجحين.

كما يتفق مع دراسة كل من أميطوش (٢٠١٩)، Feeney (٢٠١٥) بأن الأسرة تمنح أبنائها الاحتواء والحب، ليكونوا ناضجين عاطفياً. كما تساهم في تعليمهم ثقافة التعامل مع الآخرين، والسلوك والمبادئ. وذلك من خلال تعليمهم كيفية احترام الآخرين، وحقوقهم الشخصية، واحترام آرائهم، وتحمل المسؤولية الاجتماعية تجاه الآخرين والتعامل بفاعلية داخل المجتمع، إلى جانب تعليم الأبناء العادات، والتقاليد والعقائد وأسس السلوك في المجتمع الذي يعيشون فيه.

كما أحتل أعضاء هيئة التدريس الترتيب الأول في أبعاد المساندة الاجتماعية (بالمعلومات، النفسية، السلوكية، التقييمية)، وقد تعزو الباحثات ذلك إلى أن أعضاء هيئة التدريس لهم دوراً هاماً في عملية التنشئة للطالبات لماله من تأثير بالغ في تكوين شخصياتهن بما يتم تقديمه من إمكانيات وجهود لتحقيق أهدافهن وإشباع حاجاتهن، وتوجيه سلوكهن، بالإضافة إلى تنميتهن تنمية سليمة متوازنة بدنياً واجتماعياً وعقلياً. كما يوجهن إليهن النصيحة والإرشاد وإعطاء المعلومات المناسبة للموقف بغرض مساعدتهن على فهم المواقف والتعايش مع مشاكل الدراسة أو مشاكلهن الشخصية.

كما جاءت أعضاء هيئة التدريس في المرتبة الثالثة لبعدي المساندة الاجتماعية (الإجرائية، الانفعالية) وترجع الباحثات ذلك أن هذه الأبعاد ترجع إلى الأسرة في المراتب الأولى، نظراً إلى اعتماد الطالبات على أسرهم في النواحي المادية والمعنوية بشكل أكبر، مع وجود دور ليس بعيد بالنسبة لأعضاء هيئة التدريس.

ويتفق ذلك مع دراسة Bahar (٢٠١٠) أن أعضاء هيئة التدريس يقومون بتزويد الفرد بالمعلومات التي تساعد في إدراك ذاته، وإدراكه للآخرين بأنه شخص محبوب، وموضع تقدير، وتوفير الفرص المناسبة للتعبير عن آرائه، وأفكاره

عانت إدارة الكلية والجامعة والأسرة، وإن كان لزملاء الدراسة دوراً بارزاً في المساندة الاجتماعية ككل.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه Fors (٢٠١٨) إلى أن زملاء الدراسة تلعب دوراً هاماً في عملية التنشئة الاجتماعية. حيث يوجد بين أعضائها اهتمامات واتجاهات وقيم مشتركة. كما إنها تؤثر في المعايير الاجتماعية للفرد، وتتيح له الفرصة للقيام بأدوار اجتماعية جديدة مثل القيادة، وتساعد في تحقيق أهم مطالب النمو الاجتماعي وهي الاستقلال والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية الاجتماعية ويشعر الفرد فيها بالمساواة مع رفاقه.

كما جاءت إدارة الكلية والجامعة في المرتبة الثانية في بعد المساندة الإجرائية، وتعزو الباحثات ذلك إلى أن الغالبية العظمى من الطالبات المسئول الرئيسي عن النواحي المادية بالنسبة لنفقات الدراسة يتمثل في إدارة الكلية والجامعة والأسرة، كما جاءت إدارة الكلية والجامعة في المرتبة الثالثة في بعدي المساندة الاجتماعية (بالمعلومات، السلوكية)، وتعزو الباحثات ذلك أنهم المصدر الرئيسي لتقديم المعلومات الخاصة بالقرارات الدراسية كما أنها مسئولة عن تقديم الدعم السلوكي للطالبات من خلال المقررات الدراسية المختلفة والأنشطة والفاعليات التي يتم تنظيمها من خلالها، بينما جاءت في المرتبة الخامسة في أبعاد المساندة الاجتماعية (النفسية والانفعالية والتقييمية). وقد تعزو الباحثات ذلك إلى أن هذا الجانب يميل أكثر في اتجاه الميول النفسية والتي يفضلن الطالبات اللجوء أكثر فيها إلى زملاء الدراسة والأسرة والأصدقاء.

ويشير في هذا الصدد الفهمي (٢٠١٩) أن المساندة الاجتماعية هي تلك العلاقات القوية والأمنة التي تربط بين الفرد والآخرين، وتلبي حاجاته للقبول والشعور بالأمان، مما يولد لديه الثقة في تلك العلاقات وإدراكه لها؛ لما تمنحه من الرعاية والتشجيع والمساعدة والنصح في مختلف مواقف حياته. كما جاءت الأصدقاء في المرتبة الأولى والثانية والثالثة على التوالي في المساندة الاجتماعية (الانفعالية، النفسية، التقييمية)،

وتعزو الباحثات ذلك إلى أن الأصدقاء هم اللاتي يتم اختيارهن بإرادة الطالبة ويتفقدن في الميول والاتجاهات والرغبات، مما يولد الشعور بالآلفة والثقة والأمان في النواحي المتعلقة بالحالة النفسية. ويتفق ذلك مع دراسة كل من Extremera & Ray (٢٠١٦) أن مساندة الأصدقاء تعتمد في كونهم أفراد جيل واحد مما يسمح بإمكانية الحوار دون خوف أو خشية سلطة ما. كما أن تقارب السن والمستويات الاقتصادية والاجتماعية يكون عاملاً أساسياً في تكوين قيم مشتركة توجه سلوكيات كل الزملاء.

كما جاءت المساندة بالأصدقاء في المرتبة الخامسة في أبعاد المساندة الاجتماعية (المعلومات، الإجرائية، السلوكية). حيث أن هذه الأبعاد تعتمد بدرجة أكبر على أعضاء هيئة التدريس، والأسرة، وإدارة الكلية والجامعة بالنسبة للنواحي الدراسية والمادية، والمواقف الحياتية المختلفة. وإن كان دور الأصدقاء فعال في أبعاد المساندة الاجتماعية ككل.

ويتفق ذلك مع Wilson (٢٠٢٠) والذي أشار إلى أن العلاقات الاجتماعية تعد ظاهرة متغيرة في حياة الإنسان وتختلف من فرد لآخر، فعند تكوين الفرد لعلاقات اجتماعية مع الأفراد المحيطين به في المحيط الاجتماعي (الأسرة، الأصدقاء، المعلمين، وغيرها) فتعد هذه العلاقات من أهم مصادر المساعدة والدعم للفرد للتخفيف من الضغوطات والإحباطات التي يمكن أن يتعرض لها، إلى جانب شعوره بالأمن النفسي الذي يولد لديه المشاعر الإيجابية ويقلل من المشاعر والتأثيرات السلبية للأحداث التي يتعرض لها.

كما جاء مصدر آخر مهمين في المرتبة السادسة والأخيرة في جميع أبعاد المساندة الاجتماعية (المعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية). وتعزو الباحثات ذلك إلى أن طبيعة المجتمع وثقافته تفرض إلى حد ما اعتماد الطالبات على الأشخاص المقربون لديهن كالأسرة، أعضاء هيئة التدريس، إدارة الكلية والجامعة، مما يؤدي إلى عدم وجود أشخاص آخرين مهمين يمكنهم الاعتماد عليهم وتلقي المساندة

بالتعب وتساعد الفرد في تحسين الأداء الوظيفي. كما تساهم في زيادة مشاعر الرفاهية والسعادة إلى جانب أن تلقى المساندة من الآخرين قد يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة الجسمية والنفسية الموجبة والقدرة على اتخاذ القرار.

وبذلك فقد أجب عن التساؤل الثاني والذي ينص على "ما ترتيب مصادر المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية بسلطنة عمان".

من خلاهم. وقد يرتبط وجود بعض الطالبات لديهن أشخاص مهمين بنسبة قليلة إلى أن الفرد لا يعيش في مجتمع مغلق مما يؤدي إلى احتياجه لبعض الأشخاص ليسوا من محيط المقربين لديه. وتشير كلاً من الغلمي ومرجان (٢٠٠٨) إلى أن المساندة الاجتماعية تعمل على تقديم مظاهر الرعاية والاهتمام للفرد بشكل لفظي أو غير لفظي، حيث تتضمن الاستماع والتعاطف. وتتيح الفرصة للتعبير عن المشاعر التي ربما تخفف من المشقة والتزويد ببعض الأهداف والمعاني لخبرات الحياة.

كما يتفق مع ذلك عطا الرب وآخرون (٢٠٢١) على أن للمساندة الاجتماعية دوراً هاماً في التخفيف من الإحساس

ثالثاً: عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

جدول (١٠) دلالة الفروق بين طالبات جامعة السلطان قابوس وجامعة صحار في أبعاد المساندة الاجتماعية ودرجة الرضا عنها ن = ١٢٠

درجة الرضا	الأبعاد	جامعة السلطان قابوس		جامعة صحار		قيمة ت	قيمة الدالة
		ع	م	ع	م		
غير راضي	المعلومات	٢,٠٣	٢,٠٤	١,٧٠	٣,١٥	٠,٦٧	٠,٥٠٢
	الإجرائية	٢,٦٤	٣,٤٧	١,٣٠	٢,٤٩	٠٢,٤٢	٠,٠١٨
	النفسية	٢,٦٤	٣,٤٧	١,٣٠	٢,٤٩	٠٢,٤٢	٠,٠١٨
	الإنفعالية	٢,٤٥	٢,٧٣	١,٤١	٢,٨٧	٠٢,٠٢	٠,٤٦
	السلوكية	٠,٣٣	٠,٥٧	٠,٠٧	٠,٣١	٠٣,٠٨	٠,٠٦٣
	التقييمية	٠,٤٥	٠,٧٨	٠,٠٧	٠,٣١	٠٣,٥٠	٠,٠٠١
المجموع		١٠,٥٣	١٠,٠٢	٥,٨٤	١٠,٣٥	٠٢,٥١	٠,٠١٣
راضي	المعلومات	١٥,٣٨	١٢,٨٢	١٤,٠٠	١١,١١	٠,٣٨	٠,٤٠٧
	الإجرائية	١٣,٥٥	١٣,٠٣	٩,٧٩	٧,٦١	١,٨٩	٠,٠٠١
	النفسية	١٣,٢٤	١١,١٠	١٢,٣٩	١٠,٠٧	٠,٤٣	٠,٦٦٣
	الإنفعالية	١٢,٤٠	١١,٣٥	١١,٨٩	١,٧٩	٠,٢٥	٠,٨٠٢
	السلوكية	١٢,٧٩	١٢,٦٣	٨,٧٥	٦,٦٣	٠٢,١٦	٠,٠٣٣
	التقييمية	١١,٢٨	١٠,٢٨	٩,٨٩	٧,٣٤	*١,٤٥	٠,١٤٩
المجموع		٧٩,٠٩	٦٣,٧١	٦٥,٧٠	٤٨,٠٤	١,٢٩	٠,٢

تابع جدول (١٠).

درجة الرضا	الأبعاد	جامعة السلطان قابوس		جامعة صحار		قيمة ت	قيمة الدالة
		ع	م	ع	م		
راضي بدرجة كبيرة	المعلومات	٢٠,٨٩	٣١,٨١	٢٨,٢٣	٢١,٦٨	٠,٩٢	٠,٣٦١
	الإجرائية	١٨,٧٩	٢٨,٠٩	٣٠,٦٦	١٩,٨٤	٠,٧٣	٠,٤٧٠
	النفسية	٢٠,٠٦	٢٥,٥٥	٢٥,٢٨	١٨,٩٩	٠,٠٨	٠,٣٣٩
	الانفعالية	٢٢,٥٢	٢٥,٠٤	٣٣,١٠	٢٥,٩٣	١,٨١	٠,٠٧٣
	السلوكية	١٧,٣٥	٢٤,٩٣	١٨,٢٠	١٤,٥٦	٠,٣٠	٠,٠٢٣
	التقييمية	١٥,٧١	١٩,٦٢	٢٠,٦٦	١٤,٥٢	٠,٣٧	٠,٧٠٩
المجموع		١١٤,٤٥	٢٣٤,١٢	٢٢١,٨٢	١٠٩,٣٣	٠,٦٠	٠,٥٥٠

قيمة ت عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٨٠

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية لدرجة غير راضي في أبعاد المساندة الاجتماعية (الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية) لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة غير راضي لبعدها المساندة الاجتماعية بالمعلومات. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة راضي وراضي بدرجة كبيرة في بعد المساندة السلوكية لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في باقي أبعاد المساندة الاجتماعية (المعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، التقييمية) ودرجة الرضا عنها.

قد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لدرجة غير راضي في أبعاد المساندة الاجتماعية (الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية) لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة غير راضي لبعدها المساندة بالمعلومات. وقد تعزو الباحثات ذلك إلى خصوصية ومتطلبات هذه المرحلة، فعندما لا تتوافر احتياجاتهن ومتطلباتهم من الممكن أن يشعرن بالإحباط وبعض الاضطرابات النفسية التي لا تمكنهن من التقدير الكافي لمستوى المساندة المقدمة لهن.

كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لدرجة راضي وراضي بدرجة كبيرة في بعد المساندة السلوكية لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس. وقد تعزو الباحثات ذلك إلى اختلاف المدة الدراسية بين الجامعتين؛ حيث أن مدة الدراسة لطالبات جامعة السلطان قابوس خمسة سنوات وجامعة صحار أربعة سنوات، مما يكون لدى طالبات جامعة السلطان قابوس إدراك أكبر للمساندة المقدمة لديهن سواء بالمعلومات أو السلوكية. وعدم وجود فروق دالة إحصائية في باقي أبعاد المساندة (المعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، التقييمية) ودرجة الرضا عنها؛ وترجع الباحثات ذلك إلى تقارب درجة الرضا عن المساندة المقدمة لهن، وأن الطالبات يحصلن على نفس القدر تقريباً من المساندة الاجتماعية من خلال المصادر التي تقدمها لهن (الأسرة، أعضاء هيئة التدريس، زملاء الدراسة، إدارة الكلية والجامعة، الأصدقاء، آخرين مهمين).

ويذكر الفهمي (٢٠١٩) أن المساندة الاجتماعية تعد أحد المصادر الهامة للدعم الاجتماعي الذي يحتاجه الفرد، كما يؤثر حجم المساندة الاجتماعية المقدمة ودرجة رضا الفرد عنها في كيفية إدراكه وسيطرته على مواقف الحياة الضاغطة التي تواجهه في مختلف مجالات الحياة. وتتضح المساندة الاجتماعية في ضوء

فإن ذلك يشعره بمزيد من الرضا مما يجعل تصرفه ذو منطق جيد وأداءه أفضل عند التعامل مع الضغوطات والمشاكل التي تواجهه. حيث تتيح الشبكات الاجتماعية للأفراد خبرات إيجابية منتظمة تشعر الفرد بالسعادة والرضا عن الحياة وتجنب الخبرات السلبية، كما ترتبط بالصحة البدنية وذلك عن طريق أثار الانفعال على الهرمونات العصبية، أو التأثير على أنماط السلوك المرتبط بالصحة.

ويتفق أيضاً مع دراسة Perpuchi (٢٠١٤) والتي أوضحت أن الشخص الذي يتمتع بمستويات عالية من المساندة الاجتماعية يتكون لديه شعور كبير بأنه محبوب ومحلى تقدير، وأن الآخرين يهتمون بتوفير احتياجاته مما يجلب لهم نمط حياة صحي، فالمساندة الاجتماعية تعد عملية تبادل تخلق انطباعاً إيجابياً في نفس الفرد، والشعور بالحب والرضا، وتقبل الذات، والأمل، وتقلل من القلق، كما تعطي الفرصة لتحقيق الذات والنمو.

كما يتفق مع دراسة كل من الغلمي ومرجان (٢٠٠٨) والتي أشارت إلى أن شعور الفرد بدرجة الرضا يعتمد على الخصائص الشخصية المميزة له. بحيث يستطيع الفرد إدراك أن هناك عدداً كافياً من الأشخاص في حياته يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة، كما يدرك درجة الرضا عن هذه المساندة المتاحة له واعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة. إن الشعور بالرضا عن نوعية المساندة ومن يقدمونها ترتبط بالرضا عن الذات والثقة بالنفس، حيث يعد الرضا عن موضوع معين هو حالة وجدانية إيجابية تؤدي إلى قبول التعامل معه، وهذه الحالة الوجدانية هي محصلة بين ما يريده الفرد وما يحصل عليه.

وبذلك فقد تم الإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات التربية الرياضية بجامعة السلطان قابوس وجامعة صحار في أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة ودرجة الرضا عنها".

عدد وقوة علاقات الفرد بالآخرين في المحيط البيئي الذي يعيش فيه، ومدى التوافق الاجتماعي وحجم وتركيب الشبكة الاجتماعية للفرد مما يساهم في رفع مستوى الصحة النفسية لديه. ويكمن جوهر المساندة الاجتماعية في تزويد الفرد بالمعلومات والأفعال والمشاركة الوجدانية التي يقوم بها الفرد لمساعدة الآخرين.

كما يشير Weber (٢٠١٣) إلى أن الحكم على مستوى الرضا عن الحياة يتحدد لدى الفرد بناء على مقارنته لظروفه الحالية والمستوى المثالي الذي يفترضه لحياته، وهذا المستوى يعد علامة مميزة لحالة الفرد النفسية. ويمثل الرضا عن الحياة ككل أو لجزء منها على أساس معايير موضوعية. ولذلك فإن الرضا عن الحياة هو الدرجة التي يحكم بها الفرد على حياته كلها بشكل إيجابي، أي كيف يحب الفرد الحياة التي يريدتها ويعيشها.

ويرى Mangold (٢٠١٠) أن الرضا عن المساندة الاجتماعية يعد بناء اجتماعي يعتمد على العوامل التاريخية والاجتماعية بالإضافة إلى أنه بناء ذاتي يعتمد على تفسيرات الفرد لبيئته المحيطة. فالفرد يشعر بالقيمة الذاتية له والكفاءة وتقدير ذاته من خلال مقارنة نفسه وقدراته بالآخرين من نفس المستوى والثقافة، ويتولد لديه شعوراً بالفرح والسعادة إذا كانت ظروفه أفضل ممن حوله. فالرضا عن المساندة يعتمد على المقارنة بين المعايير الفردية أو الموضوعية أو المادية أو الاجتماعية من ناحية وما يتم تحقيقه فعلياً من ناحية أخرى.

ويتفق ذلك مع Jinfeng وآخرون (٢٠٢١) حيث يرى أن الرضا عن المساندة الاجتماعية يعتمد على الإنجاز الناجح لمراحل حياة الفرد المختلفة والتي تعتمد على المهام النهائية التي تنشأ عن القيم الفردية والتطلعات والنضج الجسدي والمستوى الثقافي.

كما يتفق ذلك مع دراسة كلاً من Tamannaeifar & Behzadmoghaddam (٢٠١٦) والتي أشارت إلى أن الرضا عن المساندة الاجتماعية يعد من أهم مكونات الصحة النفسية، فإدراك الفرد للدعم والمساندة المقدمة إليه من قبل المحيطين به،

الاستنتاجات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة وتحقيقاً لأهداف البحث وتساؤلاته وفي حدود عينة البحث وإجراءاته توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية:

١- ترتيب أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية كالتالي المساندة (بالمعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية).

٢- وجود اختلاف في ترتيب مصدر المساندة تبعاً لاختلاف أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبات التربية الرياضية.

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة غير راضي في أبعاد المساندة الاجتماعية (الإجرائية، النفسية، الانفعالية، السلوكية، التقييمية) لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة غير راضي لبعد المساندة الاجتماعية بالمعلومات.

٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدرجة راضي وراضي بدرجة كبيرة في بعد المساندة السلوكية لصالح طالبات جامعة السلطان قابوس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في باقي أبعاد المساندة الاجتماعية (المعلومات، الإجرائية، النفسية، الانفعالية، التقييمية) ودرجة الرضا عنها.

التوصيات:

١- عمل برامج توعوية للطالبات حول مفهوم المساندة الاجتماعية.

٢- التركيز على دور الجامعات في تقديم المساندة الاجتماعية لكي يدركها الطلبة ويشعرون بالرضا تجاهها.

٣- التكاثر بين الأسرة وأعضاء هيئة التدريس وإدارة الكلية الجامعة في تحقيق مساندة اجتماعية للطلاب من خلال برامج مشتركة لرفع درجة رضا الطلبة عن المساندة الاجتماعية المقدمة لهم.

٤- تنفيذ برامج إرشادية من قبل وزارة التعليم العالي للطلبة والعاملين في التربية والأسرة لتوعيتهم بأهمية ودور المساندة الاجتماعية للطلبة وذلك من أجل رعايتهم وتشجيعهم.

٥- إجراء مزيد من الدراسات العلمية حول المساندة الاجتماعية على مجتمعات وعينات أخرى.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

ابن منظور. (١٩٩٤). معجم لسان العرب، بيروت، دار صادر للنشر.

أميطوش، موسى؛ سكاى، سامية. (٢٠١٩). مستوى المساندة الاجتماعية وأشكالها لدى التلاميذ المتميزين في التحصيل الدراسي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، العدد ٣٠، ص ١٣٧ - ١٥٨.

حسين، هيثم محمد أحمد. (٢٠٢٠). المساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى ناشئ السباحة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع (٢٦)، ج (٩)، ص ١ - ١٧.

الخطاب، أمينة منصور (٢٠١٨). المساندة الاجتماعية من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي.

<https://alrai.com/article/10463585/>

سعد، إبراهيم؛ واضح، إلياس؛ زين، عمر؛ فوضيلي، عيسى. (٢٠٢١). مؤشرات الرضا عن الحياة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبة المقيمة بالأحياء الجامعية، درجة الليسانس، جامعة محمد بوضياف، الجزائر. سعيدة، لونيس. (٢٠١١). أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد ٢٨، ص ٤٦١ - ٤٧٧.

قندوري، منه (٢٠٢٠). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

مصطفى، أحمد كمال نصاري؛ عبدالله، محمود فاروق صبرة؛ محمود، مؤمن فتحي؛ أحمد، عبدالله فرغلي (٢٠١٧). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم المصايين بتمزق الرباط الصليبي، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع (٤٥)، ج (٣)، ص ١٥٥ - ١٧٩.

منير، عبدالوهاب؛ عبدالرزاق، عسالي. (٢٠١٧). علاقة المساندة الاجتماعية بحصة التربية البدنية والرياضة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي دراسة ميدانية على بعض ثانويات ببلدية الجلفة، رسالة ماجستير، جامعة زيان عاشور الجلفة.

نصاري، أحمد كمال؛ أحمد، عبدالله فرغلي؛ صبرة، محمد فاروق؛ محمود، مؤمن يحي. (٢٠١٧). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم المصايين بتمزق الرباط الصليبي، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد ٤٥، العدد (٣)، ص ١٥٥ - ١٧٩.

نوافله، أحمد صالح رجا. (٢٠٢٠). فاعلية برنامج المساندة الاجتماعية في تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي وتربية الشعور بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٨(٥)، ص ٢٤٣ - ٢٦٠.

يوسف، حده. (٢٠١٥). المساندة الاجتماعية كعامل وقاية من الضغوط النفسية، مجلة العلوم الإنسانية، العدد ٣، ص ٨٧ - ١١٢.

شتيوي، صفوان؛ خلادي، يمين. (٢٠٢٠). المساندة الاجتماعية في جماعة الرفاق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمدينة حاسي مسعود، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٤(١٢)، ص ١١٢١ - ٢١٧٠.

الطراونة، أحمد عبد الله؛ الصحيين، علي. (٢٠١٥). أنماط المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة مؤتة، مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر. مج (٣٤)، ع (١٦٢)، ج (١)، ص ٤٤٩ - ٤٦٥.

عامر، عباشي. (٢٠١٧). "المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز الرياضي وتحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر - دراسة ميدانية على مستوى بعض الفرق الرابطة المحترفة الثانية"، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.

عطار الرب، محمد موسى أحمد وآخرون. (٢٠٢١). بناء مقياس المساندة الاجتماعية لناشئ السباحة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (٢٧)، العدد (١٣)، ص ١ - ٢٤.

العيساوي، مريم عبدالقادر أبو القاسم؛ إبراهيم، أسماء عبدالمنعم؛ سليمان، سناء محمد. (٢٠١٧). علاقة المساندة الاجتماعية بتقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في الآداب، ع (١٨)، ج (٣)، ص ٣٦١ - ٣٨٣.

الغلمي، نرمين فكري؛ مرجان، فاطمة حسن. (٢٠٠٨). المساندة الاجتماعية لدى لاعبي ولاعبات كرة السلة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية.

الفهمي، فهد حاسن حسن؛ أبو لطيفة، لؤي حسن محمد. (٢٠١٩). بناء مقياس المساندة الاجتماعية المدركة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. مجلة كلية التربية جامعة أسبوط، مج (٣٥)، ع (٢)، ص ١ - ٣٣.

- Knowledge and Research in Applied Psychology. 14th ,NO 3, 60-68
- Poots A., Cassidy T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *Int. J. Educ. Res.* 99, 1–9. 10.1016/j.ijer.2019.101506
- Rahat E., İlhan T. (2016). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life. *Educ. Sci. Theory and Practice* 16, 187–208. 10.12738/estp.2016.1.005
- Rubia Cobo-Rendón1, Yaranay López-Angulo, María Victoria Pérez-Villalobos & Alejandro Díaz-Mujica (2020). Perceived Social Support and Its Effects on Changes in the Affective and Eudaimonic Well-Being of Chilean University Students Social Belongingness and Well-Being, Volume 11:590513. doi: 10.3389/fpsyg.2020.590513.
- Santini Z. I., Koyanagi A., Tyrovolas S., Mason C., Haro J. M. (2015). The association between social relationships and depression: a systematic review. *J. Affect. Disord.* 175, 53–65. 10.1016/j.jad.2014.12.049.
- Shensa A., Sidani J. E., Escobar-Viera C. G., Switzer G. E., Primack B. A., Choukas-Bradley S. (2020). Emotional support from social media and face-to-face relationships: associations with depression risk among young adults. *J. Affect. Disord.* 260, 38–44. 10.1016/j.jad.2019.08.092
- Tamannaefar, M. R., & Behzadmoghaddam, R. (2016). Examination of the relationship between life satisfaction and perceived social support. *International Academic Journal of Organizational Behavior and Human Resource Management*, 3(3), 8-15.
- Taylor S. E. (2011). "Social support: a review, Oxford library of psychology" in *The Oxford handbook of health psychology*. ed. Friedman H. S. (New York: Oxford University Press;), 189–214.
- Valeriy Poluboyarov. (2018). The system of Informational Support for University Management, *SHS Web of Conferences* 50, 01136, <https://doi.org/10.1051/shsconf/20185001136>.
- Weber, A. (2013). Berufserfolg und Lebenszufriedenheit, Duisburg, Essen, urn:nbn:de:hbz:464-20140115-125743-3
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 152, Article 109568. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Bahar H. H. (2010). The effects of gender, perceived social support and sociometric status on academic success. *Procedia. Soc. Behav. Sci.* 2, 3801–3805. 10.1016/j.sbspro.2010.03.593.
- Extremiera, N., & Rey, L. (2016). Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. *Personality & Individual Differences*, 102, 98–101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.051>.
- Feeney B. C., Collins N. L. (2015). A new look at social support: a theoretical perspective on thriving through relationships. *Personal. Soc. Psychol. Rev.* 19, 113–147.
- Fors Connolly, F., & Johansson Sevä, I. (2018). Social status and life satisfaction in context: A comparison between Sweden and the USA. *International Journal of Wellbeing*, 8(2), 110–134. <https://doi.org/10.5502/ijw.v8i2.710>.
- Jinfeng Han, Xuechen Leng, Xiaoli Gu, Qingqing Li, Yanli Wang, Hong Chen (2021). The role of neuroticism and subjective social status in the relationship between perceived social support and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 168, 110356.
- King C., Heo J., Lee J. -W., Hji-Avgoustis S., Lee S. (2020). Subjective well-being, activity types, and social context in undergraduate students' daily experiences: an experience sampling study. *Coll. Stud. J.* 54, 106–116.
- Kong F., Zhao J., You X. (2012). Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. *Personal. Individ. Differ.* 53, 513–517. 10.1016/j.paid.2012.04.021
- Kostak M. A., Dindar İ., Dinçkol R. Z. (2019). Loneliness, depression, social support levels, and other factors involving the internet use of high school students in Turkey. *Int. J. Ment. Heal. Addict.* 17, 1521–1534. 10.1007/s11469-018-9927-3.
- Malkoç A., Mutlu A. K. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: a study on Turkish university students. *Int. J. High. Educ.* 8, 278–287. 10.5430/ijhe. V 8n6p278.
- Ouweneel E., Le Blanc P. M., Schaufeli W. B. (2011). Flourishing students: a longitudinal study on positive emotions, personal resources, and study engagement. *J. Posit. Psychol.* 6, 142–153. 10.1080/17439760.2011.558847.
- Perpuchi, Behjat. Ahmadi, Majid. (2014). The relationship between religiosity and social support with life satisfaction of university students.

اتجاهات معلمي التربية البدنية وطلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض نحو التعليم عن بُعد في تدريس التربية البدنية

* أ. محمد ناصر محمد آل خميسه

** د. طارق عبد العظيم الشامخ

* ماجستير تربية بدنية كلية علوم الرياضة والنشاط البدني -

** أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية - كلية علوم الرياضة والنشاط

جامعة الملك سعود

والبدني - جامعة الملك سعود

(قدم للنشر في ٥/٤/٢٠٢٢ م؛ وقبل للنشر في ٢٥/٩/٢٠٢٢ م)

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على اتجاهات معلمي التربية البدنية وطلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض نحو التعليم عن بُعد في تدريس التربية البدنية، إضافة إلى الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في آراء مفردات عينة البحث نحو محاورها باختلاف متغيراتهم الديموغرافية، وللتحقق من هذه الأهداف، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، كما اعتمدت الاستبانة لقياس متغيرات البحث، واشتملت عينة البحث على عينة من معلمي التربية البدنية والبالغ عددهم (١٢٣) معلمًا من معلمي التربية البدنية للمرحلة الثانوية بمدينة الرياض، وطلاب المرحلة الثانوية بمدارس التعليم العام الحكومي والبالغ عددهم (٥٥٨) طالبًا، للفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (١٤٤٢هـ). ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث وجود اتجاهات إيجابية لدى معلمي التربية البدنية في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول تدريس التربية البدنية عن بعد، إذ بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجاباتهم لمحتويات المحور (٣,٧٠ من ٥,٠٠)، كذلك وجود اتجاهات إيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول تدريس التربية البدنية عن بعد، إذ بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجاباتهم لمحتويات المحور (٣,٤٣ من ٥,٠٠). وفي ضوء النتائج التي توصل إليها البحث؛ أوصى الباحثان بتصميم برامج تدريبية لمعلمي التربية البدنية؛ لإكسابهم القدرات اللازمة على استخدام التعليم عن بُعد في تدريس التربية البدنية، وتزويدهم بالاتجاهات الحديثة في مجال توظيف التقنية والنظم التعليمية الإلكترونية، وتدريبهم على كيفية توظيفها في العملية التعليمية وتوضيح مزاياها.

الكلمات المفتاحية: الاتجاهات - التعليم عن بُعد - تدريس التربية البدنية

Attitudes of Physical Education Teachers and Secondary School Students in Riyadh Towards Distance Learning in Physical Education Teaching

Mr. Mohammed Nasser Mohammed Al-Khamisah

Researcher – Department of Physical Education College of Sport Sciences and Physical Activity
King Saud University

Master's Student in Physical Education College of Sport Sciences and Physical Activity – King Saud University

Dr. Tarek Abdelazim Alshamikh

Associate Professor – Department of Physical Education
College of Sport Sciences and Physical Activity
King Saud University

Department of Physical Education – College of Sport Sciences and Physical Activity King Saud University

(Received 5/4/2022; Accepted for publication 25/9/2022)

Abstract:

The study aimed to explore the attitudes of physical education teachers and secondary school students in Riyadh towards distance learning in teaching physical education. It also sought to identify statistically significant differences in the participants' responses based on their demographic variables. To achieve these objectives, the researchers employed the descriptive survey method. A questionnaire was used to measure the study variables. The sample included 123 physical education teachers and 558 secondary school students from public schools in Riyadh during the second semester of the academic year 1442 AH.

The findings revealed that physical education teachers held positive attitudes toward teaching physical education via distance learning, with a general mean score of (3.70 out of 5.00) for their responses. Similarly, secondary school students showed positive attitudes, with a general mean score of (3.43 out of 5.00). Based on these findings, the researchers recommended designing training programs for physical education teachers to equip them with the necessary skills to implement distance learning in physical education. These programs should also introduce them to modern trends in educational technology and provide practical training on how to integrate such tools effectively into the teaching process while highlighting their advantages.

Keywords:

Attitudes, Distance Learning, Physical Education Teaching

مقدمة البحث:

إنها تعد من وسائل التحليل الحركي للمهارات واكتشاف الأخطاء التي يصعب اكتشافها عن طريق الملاحظة العادية والتحليل الذاتي، وتساعد استراتيجية التعليم عن بُعد على عملية التعلم الحركي ببناء التصور الحركي عند الطالب وتطوره، فبعمليات العرض، ثم استخدام عائد المعلومات، "التغذية الراجعة" يمكن التأثير الإيجابي في بناء التصور الحركي عند الطالب وتطوره، وتحسين مواصفات الأداء وسرعة التعلم (عبد السلام ومحمد، ٢٠١٦).

وغالباً ما تأخذ مهارات الأنشطة البدنية والرياضية وقتاً طويلاً من الشرح في أثناء تدريسها للطلاب بالصورة التقليدية، ولكن الطالب باستراتيجية التعليم عن بُعد وأدواته؛ يستطيع متابعة مراحل تعلم المهارات في زمن قصير؛ مما يساعد على توفير الوقت، كما تساعد على أداء المهارة المعروضة بصورة موحدة لجميع الطلاب، ومن ثم تمكن من حسن تقسيم مدى استيعابهم لها (العزاوي والنعمي، ٢٠٢٠).

مشكلة البحث:

من واقع عمل الباحثين في المجال التربوي، فقد لاحظا اتجاهات بعض معلمي التربية البدنية نحو استخدام الأساليب التدريسية التقليدية باستمرار في تدريس التربية البدنية، وقصوراً واضحاً منهم في التحول نحو استخدام التقنيات الحديثة في التعليم، رغم التطور الهائل في مجال تقنيات التعليم، وما تقوم به المملكة العربية السعودية ووزارة التعليم من تقديم برامج تدريب لرفع مستوى المعلمين على استخدام المستحدثات التكنولوجية في التدريس، إضافة إلى الجهود الواضحة لإعداد طلابها تقنياً عن طريق حزمة من المقررات الدراسية التي تساعد الطلاب على استخدام التقنيات الحديثة في التدريس، إلا أن الإبقاء على الاستراتيجيات والأساليب التقليدية في تدريس التربية البدنية ما زالت أكثر استخداماً.

نتيجة للثورة التكنولوجية؛ ظهرت مفاهيم جديدة في مجال التعليم، مثل: التعليم عن بُعد، والتعليم الإلكتروني، والتعلم بواسطة الإنترنت، والكتاب الإلكتروني، والفصول الافتراضية، والمكتبة الإلكترونية، وغيرها من الوسائط الإلكترونية التي تساعد الطالب على التعلم في المكان الذي يريده، وفي الزمان الذي يلائمه ويفضله. وتتوفر تلك التكنولوجيا الحديثة في المؤسسات التعليمية؛ بدأت عملية تصميم تعليم متكامل قائماً على استخداماتها، واصطلح على تسميتها التعليم عن بُعد (الكندري، ٢٠١٣).

ويعد التعليم عن بُعد نظاماً تعليمياً رسمياً، يقوم بعمليات تعلم وتعليم، على أساس الفصل شبه الدائم بين المعلم والطلاب، وبين الطلاب بعضهم البعض، يقدم بواسطة مؤسسة تعليمية رسمية، تقوم بعمليات تخطيط المواد التعليمية وإعدادها، وتقديم الدعم والمساندة للطلاب. يلتحق به الطلاب الذين لم تمكنهم ظروفهم من الحضور إلى المدارس والجامعات، ويعتمد على توصيل المحتوى والمواد التعليمية في شكل رزم (Package) وحقائب التدريبات العملية (Kits)، باستخدام وسائل تكنولوجية، ويقوم الطلاب بدراستها بشكل مستقل، بمساعدة التعليقات التي تقدم بواسطة هذه المواد، تحت إشراف المعلم وتوجيهه، الذي يتفاعل معهم عن بُعد، باستخدام وسائط اتصال تكنولوجية (خيس، ٢٠١٣).

وتعد مادة التربية البدنية من أكثر المجالات التي من الممكن توظيف الحاسوب وتطبيقاته في إدارة عملية تدريسها وتعلمها، فالمواد الدراسية المتعلقة بالتربية البدنية تتطلب العديد من الأساليب التعليمية، وبالأخص تلك التي تحتاج إلى القدرة على إدراك الحركات وبيانها وتفصيلها، وبيان مراحل كل حركة (الحايك والبيزرات، ٢٠١٢).

ونتيجة للتطورات التكنولوجية؛ أصبح من الممكن الاستفادة من التعليم عن بُعد في تدريس التربية البدنية، حيث

وهو ما أشارت إليه دراسة الزهراني (٢٠١٩) التي أظهرت أن كفايات المعرفة التكنولوجية، وتوظيف التقنية والتكنولوجيا في تدريس التربية البدنية جاءت بدرجة متوسطة. وأشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أهمية التعليم عن بُعد بصوره المختلفة، سواء أكانت استخدام التعليم عن بُعد كوسيلة تعلم عبر الفصول الافتراضية، أم استخدام شبكة المعلومات (الإنترنت)، أم استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في تدريس التربية البدنية، كما أن الممارسة الحركية في ظروف استخدام أسلوب التعليم عن بُعد والتعليم الإلكتروني قد وفرت عدة عوامل إيجابية زادت من فعالية الممارسة الحركية للطالب، ففي التعليم عن بُعد يستطيع الطالب الرجوع إلى النموذج المرئي للأداء في أي وقت كلما دعت الحاجة إلى ذلك؛ مما يوفر العمق في معالجة المعلومات. كذلك أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أهمية استخدام التعليم عن بُعد في تدريس التربية البدنية، وأهمية الاستفادة من التقنيات والمستحدثات التكنولوجية الحديثة، كما في دراسة روماد أبريانو (Rohmad Abrianto 2021)، وانطلاقاً من أهمية التعليم عن بُعد في تدريس المقررات التعليمية بوجه عام، والتربية البدنية بوجه خاص؛ اتجه الباحثان في هذا البحث للتعرف على اتجاهات معلمي التربية البدنية وطلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض نحو التعليم عن بُعد في تدريس التربية البدنية.

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث فيما يلي:

- (١) تكوين مرجع علمي للباحثين والمختصين في مجال تدريس التربية البدنية ووزارة التعليم؛ من خلال النتائج التي توصل إليها البحث.
- (٢) قلة البحوث والدراسات العربية التي هدفت إلى دراسة اتجاهات معلمي التربية البدنية وطلاب المرحلة الثانوية نحو التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية.

(٣) تزويد المسؤولين عن تطوير مناهج التربية البدنية بما يساعدهم على تصميم مقررات للتربية البدنية عن بُعد.

أهداف البحث

هدف البحث إلى الآتي:

- (١) التعرف على اتجاهات معلمي التربية البدنية للمرحلة الثانوية حول التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية.
- (٢) التعرف على اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية حول التعليم عن بُعد في تعلم مادة التربية البدنية.
- (٣) الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر المعلمين، التي تعزى لمتغيرات (الخبرة التدريسية، والمؤهل العلمي)
- (٤) الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في استخدام التعليم عن بُعد في تعلم مادة التربية البدنية من وجهة نظر طلاب المرحلة الثانوية والتي تعزى لمتغيرات (المعدل التراكمي، والعمر).

تساؤلات البحث

لقد سعى البحث إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

- (١) ماهي اتجاهات معلمي التربية البدنية حول التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية؟
- (٢) هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر المعلمين تعزى لمتغيرات (الخبرة التدريسية، والمؤهل العلمي)؟
- (٣) ماهي اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية حول التعليم عن بُعد في تعلم مادة التربية البدنية؟
- (٤) هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام التعليم عن بُعد في تعلم مادة التربية البدنية من وجهة نظر طلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغيرات (المعدل التراكمي، والعمر)؟

مصطلحات البحث

- الاتجاه: ميول للمواجهة أو التجنب أو قبول التفضيل، وعلى أنه يمكن تعلم الاتجاهات وتضمينها في شخصية الفرد. (فخرو، ١٩٩٩)

- التربية البدنية: مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن أن يكتسبها الفرد في حياته اليومية، وهي عملية تربوية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني عن طريق الأنشطة البدنية المختارة، فيها يكتسب الفرد أفضل المهارات البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية عبر النشاط البدني. (العباني، التربية البدنية، ٢٠١٨)

وتعريف إجرائيًا: أنها أحد مظاهر التربية العامة التي تتم عبر ممارسة أنشطة بدنية معينة؛ لتحقيق النمو المتكامل للفرد في الجوانب البدنية، والنفسية، والعقلية الاجتماعية.

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة نور الدين وآخرين (٢٠٢١) إلى التعرف على اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضة خلال جائحة كورونا (كوفيد ١٩)؛ حيث استخدم الباحث فيها المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وأجريت الدراسة على (٨٠) تلميذًا من مؤسستين: إحداهما متوسطة، والأخرى ثانوية لكلا الجنسين، اختيروا بالطريقة العمدية؛ حيث استخدمت الاستبانة أداة للدراسة، ومن أهم النتائج أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة في الاتجاهات الإيجابية للتلاميذ نحو النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضة خلال جائحة كورونا، وهذا يدل على أن هناك ارتفاع مستوى الوعي بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية، كما أنه لا يوجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي بين تلاميذ المرحلة الثانوية والمتوسطة، فكلاهما يتمتع باتجاهات قوية نحو النشاط البدني والرياضي. وكانت أهم التوصيات الاعتماد وابتكار مناهج

ووسائل تعليمية مستحدثة متماشية مع تداعيات جائحة كورونا من أجل ممارسة النشاط البدني والرياضي في أحسن الظروف. وهدفت دراسة روحامد أبريانتو (Rohmad Abrianto 2021) إلى تحديد فعالية التعلم والنشاط البدني في التربية البدنية باستخدام الوسائط عبر الإنترنت خلال جائحة فيروس كورونا المستجد، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، طبقت الدراسة على (٣٤٦) طالبًا من طلاب SMA Plus Alfatimah ممن شاركوا في التعلم عبر الإنترنت من الفصول العاشر، والحادي عشر، والثاني عشر؛ حيث استخدمت استبانة التعلم عبر الإنترنت باستخدام نموذج جوجل أداة للدراسة. ومن أهم النتائج أن الطلاب يميلون إلى زيادة الاهتمام بمزيد من التعلم عبر الإنترنت وبعيدًا عنه، كما يتمتع الطلاب بمستوى عميق من الاهتمام باستخدام بعض الوسائط عبر الإنترنت التي يستخدمها المعلمون. ويهتم الطلاب كذلك بالمناهج التي يُستخدم فيها أساليب التعلم عبر الإنترنت.

وهدفت دراسة الثويني (٢٠٢٠) إلى التعرف على واقع اتجاهات الطلاب نحو التعليم عن بُعد باستخدام الفصول الافتراضية التزامنية على التحصيل المعرفي لمقرر مسابقة رمي الرمح في ظل جائحة كورونا؛ حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وأجريت الدراسة على (٩٠) طالبًا، اختيروا بالطريقة العمدية، حيث استخدم اختبار الذكاء العالي، واستبانة لقياس اتجاهات الطلاب نحو استخدام الفصول الافتراضية، واستبانة لقياس اتجاهات الطلاب نحو مقرر مسابقة رمي الرمح، واختبار التحصيل المعرفي، بوصفه أداة للدراسة. ومن أهم النتائج أن هناك ميلًا عامًا للرضى عن تجربة التعليم عن بُعد لدى الطلاب، ويتضح ذلك من سهولة الاستخدام مع توفر إمكانيات التفاعل، ووجود وسائل العرض الفعال التي تبسط المادة العلمية. إضافة إلى زيادة مستوى التحصيل المعرفي والاستفادة من المحاضرات بنظام التعليم عن بُعد باستخدام الفصول الافتراضية التزامنية عن طريق الرجوع

إليها في أي وقت. وكانت أهم التوصيات تطوير نظام التعليم عن بُعد ليكون قادرًا على مواجهة الصعوبات، والمعوقات التي تواجه الطلاب وأعضاء هيئة التدريس في أثناء استخدامهم هذا النظام، والعمل على تذليلها والتغلب عليها.

وهدف دراسة ابن جساس (٢٠٢٠) إلى التعرف على واقع التعليم عن بعد في منهج التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض؛ حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وأجريت الدراسة على (١٠١) معلم تربية بدنية، حيث استخدمت الاستبانة أداة للدراسة. ومن أهم النتائج أن المتوسط الحسابي العام لواقع التعليم عن بعد في التربية البدنية بلغ مقداره (٦٦، ٣ من خمسة)، واستخدام المنصات والتطبيقات التعليمية الإلكترونية، وموضوعات التربية البدنية في التعليم عن بعد عند مدى "أحياناً"، بمتوسط حسابي بلغ (٣، ٢٢)، ٣٠٣٩ على التوالي)، كذلك أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المعلمين نحو واقع التعليم عن بعد في التربية البدنية تعزى لمتغير المؤهل التعليمي للمعلم في جميع الأقسام، كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥ α) بين استجابات عينة الدراسة نحو استخدام المنصات والتطبيقات الإلكترونية التعليمية في التربية البدنية تعزى لمتغير الخبرة في التدريس لصالح الفئة (٨ سنوات فأقل).

وهدف دراسة الزهراني (٢٠١٩) إلى التعرف على كفايات تكنولوجيا التعليم لدى معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة والاستخدام الفعال للتقنيات التكنولوجية؛ حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وأجريت الدراسة على (٦٠) معلمًا من معلمي مراحل التعليم (الابتدائي، والمتوسط، والثانوي) بالإدارة العامة للتعليم بمنطقة الباحة من خريجي التربية البدنية، اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة، حيث استخدمت الاستبانة أداة للدراسة. ومن أهم النتائج أن درجة كفايات المعرفة التكنولوجية، والاستخدام الفعال للتقنيات التكنولوجية، وتصميم المواد

التعليمية وإنتاجها، والتقويم والتغذية الراجعة لدى معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة جاءت بالمتوسطة، كما كانت هناك فروق وتأثيرات تفاعلية بين معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة في توظيف التكنولوجيا تبعًا للخبرة التدريسية، وأيضًا لم توجد فروق وتأثيرات تفاعلية بين معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة في توظيف التكنولوجيا تبعًا لعدد الدورات التدريبية في أثناء الخدمة. وكانت أهم التوصيات حث القائمين على تطوير التربية البدنية بوزارة التعليم على إقامة دورات تدريبية تخصصية في مجال تكنولوجيا تعليم وتعلم مقررات التربية البدنية، وتضمين إستراتيجيات استخدام التكنولوجيا في التدريس في دليل معلم التربية البدنية لجميع الصفوف الدراسية.

وهدف دراسة سليم وآخرين (٢٠١٩) إلى التعرف على واقع توظيف الأساليب التكنولوجية الحديثة في حصة التربية البدنية والرياضة ومعوقات؛ إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وأجريت الدراسة على (٣٣) أستاذًا وأستاذة على مستوى ١٣ مدرسة ثانوية في مدينة ورقلة، اختيروا بالطريقة العشوائية؛ حيث استخدمت الاستبانة أداة للدراسة. ومن أهم النتائج أن واقع اتجاهات أساتذة التربية البدنية والرياضية نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس كانت مرتفعة وإيجابية، كما كشفت الدراسة عن بعض المعوقات البشرية والمادية، من أهمها وجود صعوبة في استخدام برامج التحليل الحركي. وكانت أهم التوصيات إجراء البحوث في مجال التعليم الإلكتروني بصورة مستمرة؛ لاطلاع أساتذة التربية البدنية والرياضية والمسؤولين على أثر استخدام التكنولوجيا في عملية التعليم، إضافة إلى أنه يجب تدريب الأساتذة وإشراكهم في دورات متخصصة في توظيف هذه التكنولوجيا واستخدامه لأغراض التدريس، مع جعل تكنولوجيا المعلومات والاتصال أداة أساسية في العملية التعليمية في جميع المراحل الدراسية.

وهدف دراسة تايلر جواد وإميلي جونز. (٢٠١٧) إلى تقديم وصف لتجارب و تصورات عدد من الطلاب وأحد المعلمين في

عينة البحث:

اقتصرت الباحثة في التطبيق على عينة ممثلة لإنجاز البحث؛ حيث تمَّ تحديد حجم العينة الممثلة لمجتمع البحث في ضوء المعادلات الإحصائية المحددة للحد الأدنى المناسب لحجم العينة التي تمثل مجتمع البحث، فإن العينة المناسبة لحجم المجتمع البالغ عدده (١٧٢) معلمًا لا تقل عن (١٢٠) معلمًا، كذلك فإن العينة المناسبة لحجم المجتمع البالغ عدده (٨٠٤٩٠) طالبًا لا تقل عن (٣٨٣) طالبًا، بنسبة خطأ (٥٪)، ودرجة ثقة (٩٥٪) من مجتمع البحث، فقد تألفت عينة البحث الأساسية من (١٢٣) معلمًا من معلمي التربية البدنية، و(٥٥٨) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية في مدارس التعليم العام (الحكومي) التابعة للإدارة العامة للتعليم بمدينة الرياض، في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (١٤٤٢هـ)، اختيروا اختياريًا عشوائيًا بسيطًا دون تمييز أو تحيز من قبل الباحثة.

أدوات البحث ومراحل تصميمه

بالنظر إلى طبيعة أسئلة البحث التي تستهدف اتجاهات معلمي التربية البدنية وطلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض نحو التعليم عن بُعد في تدريس التربية البدنية، فقد تم اختيار الاستبانة كأداة لجمع البيانات، كونها الأنسب لهذا البحث، وتمت عملية بناء الاستبانة على مرحلتين وذلك على النحو الآتي:

المرحلة الأولى: النسخة الأولية للاستبانة

قام الباحثان بتصميم الاستبانة في صورتها الأولية، وذلك بعد الاطلاع على الأدبيات والبحوث والدراسات السابقة المتعلقة بمجال البحث الحالي، وقد اشتملت الاستبانة على محورين، ولكل محور مجموعة من المؤشرات القياسية، جاءت كما يلي:

■ **المحور الأول:** اتجاهات معلمي التربية البدنية حول تدريس التربية البدنية عن بعد، واشتمل (١٠) عبارات.

دورة مناهج تدريب معلمي التربية البدنية عبر الإنترنت على مستوى الدراسات العليا، واستخدم الباحث المنهج النوعي، طبقت الدراسة على أحد معلمي دورة مناهج تدريب معلمي التربية البدنية عبر الإنترنت وعدد من الطلاب السابقين الذين أكملوا الدورة، حيث تم استخدام المقابلات شبه المنظمة كأداة للدراسة، ومن أهم النتائج وكشفت النتائج عن أربع فئات تصف التجارب الحية للمشاركين: الفئة الأولى وهي ان هنالك نمذجة للممارسات التعليمية عبر الإنترنت، ثانيا ان هنالك تفاعل واضح بين الطلاب و المعلم وبين الطلاب مع بعضهم، ثالثا نقل المعرفة التربوية والمحتوى عبر الإنترنت كان يشكل مناسب لجميع اطراف العملية التعليمية، رابعا هنالك تنوع في استخدام الأدوات التعليمية وباستخدام وسائل التكنولوجيا.

منهج البحث

اتُبع البحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، والذي يتلاءم مع طبيعة البحث ويتوافق مع أهدافه.

مجتمع البحث

تكوّن مجتمع البحث الحالية من معلمي التربية البدنية وطلاب المرحلة الثانوية بمدارس التعليم العام (الحكومي) التابعة للإدارة العامة للتعليم بمدينة الرياض، والبالغ عددهم (١٧٢) معلمًا للتربية البدنية، و(٨٠٤٩٠) طالبًا بالمرحلة الثانوية خلال فترة هذا البحث، بحسب إحصائيات إدارة تقنية المعلومات بتعليم الرياض للعام ١٤٤٢هـ.

جدول (١). مجتمع البحث وعدد أفراد عينة البحث

مجتمع البحث		
الطلاب	المعلمين	
٨٠٤٩٠	١٧٢	عدد مجتمع البحث
٣٠	٣٠	عدد العينة الاستطلاعية
٥٥٨	١٢٣	عدد عينة البحث الأساسية

■ **المحور الثاني:** اتجاهات الطلاب حول تدريس التربية البدنية عن بعد، واشتمل على (١٠) عبارات.

إجابات المحكّمين، بتوضيح ما يحتاج إلى توضيح، وتبديل ما يحتاج إلى تبديل، ودمج المتشابهات، واستبعاد ما لا علاقة له بالمحور، وذلك بناء على آراء المحكّمين، ومراعياً فيها نسبة اتفاق (٧٠٪) من إجابات المحكّمين، والجدول الآتي يوضح العبارات التي جرت عليها تعديلات.

المرحلة الثانية: بناء الاستبانة في صورتها النهائية
بعد اطلاع المحكّمين على الاستبانة وإبداء آرائهم حول فقرات كل محور من محاور الاستبانة، قام الباحثان بتحليل

جدول (٢). التعديلات التي طرأت على الاستبانة بعد التحكيم

م	المحور	العبارات التي تمّ تعديلها لعدم الوضوح	العبارات التي تمّ حذفها لعدم الارتباط بالمحور	عدد العبارات بالصورة النهائية
١	اتجاهات معلمي التربية البدنية حول تدريس التربية البدنية عن بُعد	٧	///	١٠
٢	اتجاهات الطلاب حول تدريس التربية البدنية عن بُعد	٩،٧،٢،١	///	١٠

١. الصدق الظاهري للأداة (Face Validity)

لتحديد مدى تمثيل أداة البحث للهدف الذي صممت من أجله؛ قام الباحثان بعرض الاستبانة على نخبة من المحكّمين من أصحاب الاختصاص في مجال البحث، بلغ عددهم (٧) محكّمين؛ بهدف الوقوف على دلالات الصدق الظاهري للأداة لتناسب مع أغراض البحث، تمهيداً لإخراجها في شكلها النهائي، مستخدماً معادلة كوبر Cooper equation؛ لحساب درجة الاتفاق بين المحكّمين، وقد ارتضى الباحثان نسبة اتفاق (٧٠٪) فأكثر لآراء الخبراء لقبول العبارة أو رفضها أو تعديلها، وذلك وفق المعايير الآتية: مدى وضوح المعنى من الناحية اللغوية، ومدى ارتباطها بالمحور الذي تنتمي إليه، ودقة وسلامة صياغتها اللغوية، وأي اقتراحات أو إضافات للعبارة أو للأجزاء ككل التي يرى المحكم ضرورة لوجودها، ومدى مناسبة المحتوى العلمي لمجتمع البحث. وبعد أن تمّ الأخذ بالملاحظات والاقتراحات المقدمة من قبل المحكّمين تمّ إعداد الاستبانة بصورتها النهائية قبل توزيعها على عينة البحث.

المعاملات العلمية للاستبانة (التحقق من صلاحية أداة البحث للتطبيق)
تم التّحقّق من صلاحية الاستبانة للتطبيق ، وفقاً للخطوات الآتية:

أولاً: صدق أداة البحث (Validity)

لغرض التثبت من صدق أداة البحث (الاستبانة)؛ فقد اقتصر الباحثان على طريقتين من طرق التحقق من الصدق: الأولى: تسمى الصدق الظاهري (Face validity)، وتعتمد على عرض الاستبانة على مجموعة من المتخصصين في مجال البحث، والثانية: تسمى الاتساق الداخلي (Internal Consistency) وتقوم على حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات الأداة بالجزء الذي تتبعه، وفيما يأتي الخطوات التي قام بها الباحثان للتحقق من صدق أداة البحث، وفقاً لكل طريقة من الطريقتين:

جدول (٤). معاملات صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور الاستبانة

عينة المعلمين (ن=٣٠)		عينة الطلاب (ن=٣٠)	
المحور الأول (اتجاهات معلمي التربية البدنية حول تدريس التربية البدنية عن بعد)			
١	***٠,٦٢١	٦	***٠,٧٥٤
٢	***٠,٧٠٦	٧	***٠,٨٤١
٣	***٠,٨٤٦	٨	***٠,٧٨٥
٤	***٠,٦٨١	٩	***٠,٦١٣
٥	***٠,٥٨١	١٠	***٠,٦٥٨
المحور الثاني (اتجاهات الطلاب حول تدريس التربية البدنية عن بعد)			
١	***٠,٧٨٣	٦	***٠,٨٥٧
٢	***٠,٧٩٦	٧	***٠,٨٢٩
٣	***٠,٨٤٤	٨	***٠,٧٥٤
٤	***٠,٨٢٨	٩	***٠,٦٨٠
٥	***٠,٧١٦	١٠	***٠,٧١٨

* دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ *** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

يتضح من الجدول (٤) أن جميع العبارات المكونة للاستبانة ترتبط بالدرجة الكلية للمحاور التي تمّ تصنيفها إليها ارتباطاً ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة يتراوح بين (٠,٠١ - ٠,٠٥)، وقد تراوحت معاملات ارتباط العبارات المكونة للمحور الأول والدرجة الكلية له بين (٠,٥٨١ - ٠,٨٤٦)، وتراوحت للمحور الثاني بين (٠,٦٨٠ - ٠,٨٥٧). وتدل قيم معاملات الارتباط على توفر الاتساق بين استجابات العينة لتلك العبارات، وهذا ما يؤكد ارتباط عبارات الاستبانة بمحاورها التي صُنِّفت فيها بما يعكس درجة عالية من الصدق للعبارات المكونة للاستبانة، ومناسبتها لقياس ما أُعدت لقياسه.

ثانياً: ثبات أداة البحث (Reliability)

يقصد بثبات أداة جمع البيانات أن تعطي نفس النتائج إذا استُخدمت أو أعيدت مرة أخرى تحت ظروف مماثلة. (أبو النصر، ٢٠٠٤)، وجرى التحقق من ثبات درجات محاور

جدول (٣). نسبة اتفاق آراء المحكمين حول عبارات الاستبانة من حيث

درجة الوضوح والارتباط

المحور الأول		المحور الثاني	
العبرة	النسبة	العبرة	النسبة
١	١٠٠	١	١٠٠
٢	١٠٠	٢	١٠٠
٣	٨٥,٧	٣	٨٥,٧
٤	١٠٠	٤	١٠٠
٥	١٠٠	٥	١٠٠
٦	١٠٠	٦	١٠٠
٧	١٠٠	٧	١٠٠
٨	٧١,٤	٨	٧١,٤
٩	١٠٠	٩	١٠٠
١٠	٨٥,٧	١٠	٨٥,٧
متوسط نسبة اتفاق المحكمين			
٩٤,٣		٩١,٤	
المتوسط الكلي لنسبة اتفاق المحكمين			
٩٢,٦			

٢. صدق الاتساق الداخلي للأداة (Internal Consistently)

(Validity)

بعد التحقق من توفر مؤشر الصدق الظاهري للاستبانة، تمّ تطبيقها على عينة استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية؛ وذلك بغرض الإفادة من بيانات هذا التطبيق في استخلاص معايير صدق الاتساق الداخلي، بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للجزء الذي تتبعه، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب قيم معاملات الارتباط، والجدول الآتي يوضح نتائج التحليل:

الاستبانة بالتطبيق على بيانات العينة الاستطلاعية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، فكانت معاملات الثبات كما هو موضح بالجدول الآتي:

جدول (٥). معاملات ثبات الاتساق الداخلي لأداة البحث باستخدام معادلة ألفا كرونباخ

معامل ثبات ألفا كرونباخ	محاور البحث	
	عينة المعلمين (ن=٣٠)	عينة الطلاب (ن=٣٠)
-	٠,٨٨٥	-
٠,٩٢٥	-	-

** ليس للاستبانة ثبات عام؛ حيث إنه لا يمكن جمع الإيجابيات مع السلبيات والاتجاهات، فليس للاستبانة درجة كلية.

يتضح من الجدول (٥) أن لأداة البحث معاملات ثبات مقبولة إحصائياً تراوحت بين (٠,٨١٠ - ٠,٩٤٠)، حيث يرى كثير من المختصين أن المحك للحكم على كفاية معامل ألفا كرونباخ هو (٠,٧٥). (فهمني، ٢٠٠٥)، ويمكن القول من خلال معاملات الثبات المحسوبة: إن الاستبانة تتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، ومن ثمَّ يمكن الاعتماد عليها في الحصول على نتائج دقيقة عند تطبيقها على عينة البحث الأساسية.

ومما سبق يتضح أن للاستبانة مؤشرات إحصائية جيدة (الصدق، الثبات) ويتأكد من ذلك صلاحية استخدامها في البحث الحالي.

إخراج أداة البحث بصيغتها النهائية

اشتملت الاستبانة في صورتها النهائية على ما يأتي:

١. القسم الأول: تضمّن مقدمة تعريفية بأهداف البحث، ونوع البيانات والمعلومات التي يودّ الباحثان جمعها من مفردات

عينة البحث، مع تقديم الضمان بسرية المعلومات المقدمة، والتعهد باستخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.

٢. القسم الثاني: يشتمل على البيانات الديموغرافية لمفردات عينة البحث، والمتمثلة في المعلومات الشخصية لمعلم التربية البدنية: (سنوات الخبرة التدريسية، المؤهل العلمي)، والمعلومات الشخصية لطالب المرحلة الثانوية: (المعدل التراكمي، وعمر الطالب).

٣. القسم الثالث: تضمّن محاور البحث، وتمثل في محورين جاءت كما يأتي:

المحور الأول: اتجاهات معلمي التربية البدنية حول تدريس التربية البدنية عن بعد، واشتمل (١٠) عبارات.

المحور الثاني: اتجاهات الطلاب حول تدريس التربية البدنية عن بعد، واشتمل على (١٠) عبارات.

وقد تبني الباحثان في إعداد محاور الاستبانة (الشكل المغلق)؛ إذ يتكون من أسئلة مغلقة يختار المستجيب الإجابة المناسبة من مجموعة الإجابات، كما استُخدم تدرج ليكرت الخماسي (likert / five point scale) لقياس عبارات الاستبانة؛ إذ يقابل كل عبارة من العبارات قائمة تحمل الخيارات الآتية: (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة).

ولهذا الهدف الحكم على استجابات مفردات عينة البحث، حسب الوزن النسبي لبدائل الاستجابة على بنود الاستبانة، حيث يكون مقياس الحكم على استجابات عينة البحث على النحو الموضح في الجدول (6).

جدول (٦). مقياس التقدير الخماسي لعبارة محاور أداة البحث

الوزن	الاستجابات	فئة المتوسط		مقياس الحكم على النتائج
		من	إلى	
١	غير موافق بشدة	١,٠٠	أقل من ١,٨٠	منخفضة جداً
٢	غير موافق	١,٨٠	أقل من ٢,٦٠	منخفضة

- وُزعت الاستبانة على مفردات عينة البحث عن طريق وحدة المعلومات وقياس الأداء/ إدارة التخطيط والتطوير بالإدارات التعليمية بمنطقة الرياض، وأيضاً من قبل الباحثين بإرسالها عبر وسائل التواصل الاجتماعي (الواتس آب، أو برنامج التيمز، Google Forms).

- فرز الردود الإلكترونية المستلمة؛ للتحقق من اكتمالها وصلاحياتها وملاءمتها للتحليل؛ حيث بلغ عدد الردود الإلكترونية المستوفاة للشروط، والتي تمَّ إجراء المعالجة الإحصائية لها (٦٨١) ردًا، منها (١٢٣) ردًا خاص بمعلمي التربية البدنية، و(٥٥٨) ردًا خاص بطلاب المرحلة الثانوية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

أولاً: للتأكد من صدق وثبات الاستبانة المستخدمة في البحث الحالي؛ استخدم الآتي:

- معادلة كوبر (Cooper equation) في التأكد من الصدق الظاهري للاستبانة.

- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) في التأكد من الاتساق الداخلي للاستبانة.

- معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) في التأكد من ثبات درجات محاور الاستبانة.

ثانياً: للإجابة عن أسئلة البحث، طُبِّق الآتي:

١. التكرارات والنسب المئوية (frequencies and percentages)؛ للتعرف على البيانات الديموغرافية لعينة البحث،

ولتحديد آرائهم تجاه العبارات التي تتضمنها أداة البحث.

٢. المتوسط الحسابي الموزون (المرجح) (Weighted Mean)؛ لمعرفة مدى ارتفاع استجابات عينة البحث أو

انخفاضها لكل عبارة من عبارات محاور الاستبانة.

الوزن	الاستجابات	فئة المتوسط		معايير الحكم على النتائج
		من	إلى	
٣	محايد	٢,٦٠	أقل من ٣,٤٠	متوسطة
٤	موافق	٣,٤٠	أقل من ٤,٢٠	مرتفعة
٥	موافق بشدة	٤,٢٠	٥,٠٠	مرتفعة جداً

وُحدت تلك المحكات على تحويل الدرجات المنفصلة لمدى متصل، وذلك بحساب المدى (أكبر درجة - أصغر درجة = ٤)، وقسمة المدى على عدد الاستجابات (٤/٥ = ٠,٨٠)، ومن ثم نحصل على سعة المحكات الموضحة بالجدول السابق.

الإجراءات التطبيقية للبحث:

طُبِّقت أداة البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام (١٤٤٢هـ) وفقاً للإجراءات الآتية:

- الاطلاع على الأدبيات، والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث، وإعداد الإطار النظري للبحث.

- إعداد الخطة المبدئية لإجراءات البحث.

- التواصل مع الإدارة العامة للتعليم بمنطقة الرياض التي جرى عن طريقها البحث والتزود بمجتمع البحث من معلمي التربية البدنية وطلاب المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية التابعة للإدارة العامة للتعليم بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، للفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (١٤٤٢هـ)، ومن ثمَّ تحديد عينة الدراسة.

- بناء الاستبانة في صورتها الأولية.

- عرض الاستبانة على المحكمين، ملحق (١).

- إجراء المعاملات العلمية للاستبانة والتأكد من صدق الاستبانة وثباتها.

- بناء الاستبانة في صورتها النهائية وتصميمها إلكترونياً باستخدام (Google Forms) حتى يسهل توزيعها ووصولها إلى مفردات العينة وجمع الاستجابات، ملحق (٢).

٨. اختبار (LSD) البُعدي؛ لتحديد صالح الفروق ذات الدلالة الإحصائية لأي فئة من فئات المتغيرات الديموغرافية، وذلك إذا تبين من اختبار تحليل التباين أن هناك فروقاً معنوية.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول للبحث ومناقشته. ينص السؤال الأول من أسئلة البحث على الآتي: ما اتجاهات معلمي التربية البدنية في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول تدريس التربية البدنية عن بُعد؟ وللإجابة عن هذا السؤال وللتعرّف على اتجاهات معلمي التربية البدنية حول تدريس التربية البدنية عن بُعد، تمّ حساب وتلخيص تكرارات إجابات المعلمين والنسب المئوية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية في كل عبارة من عبارات المحور الرابع الذي يقيس اتجاهات معلمي التربية البدنية في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول تدريس التربية البدنية عن بُعد، كما رُتبت استجابات المعلمين وفقاً للمتوسط الحسابي لكل منها، والجدول (٧) يوضح نتائج التحليل:

٣. المتوسط الحسابي (Mean)؛ للتعرف على مدى ارتفاع استجابات عينة البحث أو انخفاضها نحو المحاور الرئيسة (متوسط متوسطات العبارات).

٤. الانحراف المعياري (Standard deviation)؛ للتعرف على التشتت في آراء عينة البحث لكل عبارة من عبارات محاور الاستبانة.

٥. اختبار (ت) أو اختبار المقارنة بين مجموعتين مستقلتين (Independent Samples T test)؛ للتعرف على دلالة ما قد يوجد من فروق بين متوسطات استجابات مفردات عينة البحث باختلاف المتغيرات الديموغرافية التي تنقسم إلى فئتين. ٦. اختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test)، كبديل لمقياس (ت) البارامترية؛ للتعرف على دلالة ما قد يوجد من فروق بين متوسطات استجابات مفردات عينة البحث باختلاف المتغيرات الديموغرافية التي تنقسم إلى فئتين.

٧. اختبار (ف) أو تحليل التباين (One Way Anova)؛ للتعرف على دلالة ما قد يوجد من فروق بين متوسطات استجابات مفردات عينة البحث باختلاف المتغيرات الديموغرافية التي تنقسم إلى أكثر من فئتين.

جدول (٧). نتائج التحليل الوصفي (التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، مستوى درجة الاتجاه والترتيب) لعبارات المحور الرابع (اتجاهات معلمي التربية البدنية حول تدريس التربية البدنية عن بُعد).

م	العبارات	الاستجابات										المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى درجة الاتجاه	ترتيب العبارات
		موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة					
		تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة				
١	أرى أن التعليم عن بُعد في التربية البدنية يتيح إمكانية التعلم في أي وقت ومكان للطلاب	٤٦	٣٧,٤	٦١	٤٩,٦	١٠	٨,١	٦	٤,٩	-	-	٤,١٩	٠,٧٨٦	مرتفعة	٢
٢	أرى أن التعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية يتيح الفرصة للطلاب في الحصول على المعلومات الرياضية من مصادر متنوعة ومتعددة.	٤٤	٣٥,٨	٥٩	٤٨	١٢	٩,٨	٧	٥,٧	١	٠,٨	٤,١٢	٠,٨٦٤	مرتفعة	١

تابع جدول (٧).

م	العبارات	الاستجابات										المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى درجة الاتجاه	ترتيب العبارة
		موافق بشدة		موافق		محايد		موافق		غير موافق بشدة					
		تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة				
٣	أرى أن التعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية يتيح للطلاب أخذ دور كبير في تحمل مسؤولية تعلمه.	٤٢	٣٤,١	٥٦	٤٥,٥	١٥	١٢,٢	٩	٧,٣	١	٠,٨	٤,٠٥	٠,٩١٣	مرتفعة	٤
٤	أرى أن التعليم عن بُعد في التربية البدنية يساعد على تطوير ذاته.	٣٧	٣٠,١	٤٨	٣٩	٢١	١٧,١	١٥	١٢,٢	٢	١,٦	٣,٨٤	١,٠٤	مرتفعة	٣
٥	أعتقد أن التعليم عن بُعد في التربية البدنية يوفر فرص التغذية الراجعة الفورية للطلاب.	٣٥	٢٨,٥	٤٧	٣٨,٢	٢١	١٧,١	١٦	١٣	٤	٣,٣	٣,٧٦	١,١٠	مرتفعة	٥
٦	أعتقد أن التعليم عن بُعد في التربية البدنية ساعد على استيعاب أعداد طلاب تفوق القدرة الاستيعابية في ملاعب المدارس.	٣٥	٢٨,٥	٤٧	٣٨,٢	٢١	١٧,١	١٤	١١,٤	٦	٤,٩	٣,٧٤	١,١٤	مرتفعة	٦
٧	لا أجد صعوبة في شرح التربية البدنية عن بُعد عبر المنصات التعليمية.	٣٣	٢٦,٨	٤٩	٣٩,٨	١٥	١٢,٢	٢١	١٧,١	٥	٤,١	٣,٦٨	١,١٦	مرتفعة	٩
٨	يسهل التعليم عن بُعد في التربية البدنية توصيل المعلومات العلمية التي يصعب شرحها في التعليم الحضوري.	٣٥	٢٨,٥	٤٣	٣٥	١٢	٩,٨	٢٤	١٩,٥	٩	٧,٣	٣,٥٨	١,٢٩	مرتفعة	٧
٩	أستمتع بالعمل عند شرح دروس التربية البدنية عن بُعد.	٢٣	١٨,٧	٤٦	٣٧,٤	١٤	١١,٤	٢٤	١٩,٥	١٦	١٣	٣,٢٩	١,٣٣	متوسطة	٨
١٠	طريقة التعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية تعطي نتائج أفضل من الطريقة التقليدية.	١٦	١٣	٢٧	٢٢	٢٥	٢٠,٣	٢١	١٧,١	٣٤	٢٧,٦	٢,٧٦	١,٤٠	متوسطة	١٠
المتوسط الحسابي العام=٣,٧٠ الانحراف المعياري=٠,٧٩٦															
درجة الموافقة (مرتفعة)															

يتضح من الجدول (٧) ما يلي:

أقل من ٢٠، ٤)، وهي الفئة التي تشير إلى مستوى درجة اتجاه

مرتفعة (إيجابي) على المقياس المتدرج الخماسي.

- هناك تقارب في اتجاهات معلمي التربية البدنية في المرحلة

الثانوية بمدينة الرياض حول تدريس التربية البدنية عن بُعد؛

حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لعبارة المحور الرابع

الذي يقيس اتجاهات معلمي التربية البدنية حول تدريس التربية

- وجود اتجاهات إيجابية لدى معلمي التربية البدنية في

المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول تدريس التربية البدنية عن

بُعد؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجاباتهم لمحتويات

المحور الرابع (٣,٧٠ من ٥,٠٠)، وهو متوسط يقع في الفئة

الرابعة من المقياس المتدرج الخماسي التي تبدأ من (٣, ٤٠) إلى

- تنحصر قيم الانحراف المعياري لعبارات المحور الرابع الذي اتجهت له تعليمي التربية البدنية حول تدريس التربية البدنية عن بُعد، ما بين (٧٨٦, ٠ - ٤٠, ١)، وكان أقل انحرافاً معيارياً للعبارات رقم (٢)، ومحتواها: «أرى أن التعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية يتيح إمكانية التعلم في أي وقت وأي مكان للطالب»؛ مما يدل على أنها أكثر العبارات التي تقاربت آراء المعلمين حولها، وكانت أكبر قيمة للانحراف المعياري للعبارات رقم (١٠)، ومحتواها: «طريقة التعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية تعطي نتائج أفضل من الطريقة التقليدية»؛ مما يدل على أنها أكثر العبارات التي اختلف حولها المعلمون.

- ويعزو الباحثان وجود اتجاهات إيجابية للتعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية من وجهة نظر المعلمين إلى ما يتميز به التعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية من حيث قدرة المعلم على استخدام المؤثرات البصرية والسمعية والحركية بدقة وسرعة وإتقان وهذا ما يؤدي بالطالب لتوظيف حواسه المختلفة أثناء عملية التعلم، كذلك طبيعة التعليم عن بُعد حيث يساعد المعلم في مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب وإيصال المعلومات للطلاب وإثارة الدافعية لديهم بما يحتوي عليه من أشكال ورسومات وصور وألوان وحركة ولقطات فيديو، كما أن له العديد من الفوائد التي تعود على المعلم بالفائدة إذ أنه يوفر العديد من المصادر العلمية تمكن المعلم من الحصول على معلومات ومعارف علمية متنوعة وحديثة كل ذلك كان له الأثر في تكوين اتجاهات إيجابية للمعلمين نحو استخدام التعليم عن بُعد.

- وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة: سليم وآخرون (٢٠١٩)، والتي أظهرت أن اتجاهات تعليمي التربية البدنية نحو استخدام تكنولوجيا الإعلام والاتصال في تعليمية النشاط البدني الرياضي كانت إيجابية ولها فعالية كبيرة.

البدنية عن بُعد ما بين (٧٦, ٢ - ١٩, ٤) درجة من أصل (٥) درجات، أي وزعت بين درجات اتجاه تراوحت بين (المرتفعة) و(المتوسطة)؛ إذ جاءت استجاباتهم بدرجة مرتفعة للعبارات (٢, ١, ٤, ٣, ٥, ٦, ٩, ٧)، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (٣, ٥٨ إلى ٤, ١٩)، في حين جاءت استجاباتهم بدرجة متوسطة على العبارتين (٨, ١٠) بمتوسط حسابي (٢٩, ٣) و(٧٦, ٢) على التوالي.

ويمكن بالجدول الموضح أعلاه أن نرتب عبارات المحور الرابع (اتجاهات تعليمي التربية البدنية حول تدريس التربية البدنية عن بُعد) ترتيباً تنازلياً من حيث مستوى درجة الاتجاه كما يأتي:

جاءت أعلى عبارات طبقاً لاستجابات تعليمي التربية البدنية في المرحلة الثانوية كالآتي:

■ جاءت استجابات تعليمي التربية البدنية في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض للعبارات رقم (٢) - ومحتواها: «أرى أن التعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية يتيح إمكانية التعلم في أي وقت وأي مكان للطالب» - في الترتيب الأول من حيث مستوى درجة الاتجاه، وبمستوى درجة اتجاه (مرتفعة) بين عبارات المحور الرابع الذي يقيس اتجاهات تعليمي التربية البدنية حول تدريس التربية البدنية عن بُعد، بمتوسط حسابي (١٩, ٤ من ٥, ٠)، وانحراف معياري (٧٨٦, ٠).

في حين جاءت أدنى عبارات طبقاً لاستجابات تعليمي التربية البدنية في المرحلة الثانوية كالآتي:

■ جاءت استجابات تعليمي التربية البدنية في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض للعبارات رقم (١٠) - ومحتواها: «طريقة التعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية تعطي نتائج أفضل من الطريقة التقليدية» - في الترتيب العاشر من حيث مستوى درجة الاتجاه، وبمستوى درجة اتجاه (متوسطة) بين عبارات المحور الرابع الذي يقيس اتجاهات تعليمي التربية البدنية حول تدريس التربية البدنية عن بُعد، بمتوسط حسابي (٧٦, ٢ من ٥, ٠)، وانحراف معياري (٤٠, ١).

ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني للبحث ومناقشته

ينص السؤال الثاني من أسئلة البحث على الآتي: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر المعلمين تعزى لمتغيرات: (الخبرة التدريسية، والمؤهل العلمي)؟ وللإجابة عن هذا السؤال وللكشف عما إذا وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين استجابات معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية تعزى إلى متغيرات: (الخبرة التدريسية، والمؤهل العلمي)؛ أُستخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، وجاءت نتائج التحليل كما يلي:

جدول (٨). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية

البدنية وفق متغير الخبرة التدريسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير المستقل (الخبرة التدريسية)	المتغير التابع (محاوِر البحث)
٠,٦٢٥	٣,٦٠	٢٨	أقل من (٥) سنوات	اتجاهات معلمي التربية البدنية حول تدريس التربية البدنية عن بُعد
٠,٨٤٨	٣,٨٦	٤٨	من (٥) سنوات إلى (١٠) سنوات	
٠,٨١٩	٣,٥٩	٤٧	أكثر من (١٥) سنة	

الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$)؛ أُجري تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، كما هو مبين في الجدول (٩):

يلاحظ من نتائج الجدول (٨) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية وفق متغير الخبرة التدريسية. ولمعرفة فيما إذا كانت هذه

جدول (٩). نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية وفق متغير الخبرة التدريسية

مصدر التباين	المتغير التابع (محاور البحث)	المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة الدلالة α	الدلالة الإحصائية
ب. التربية البدنية	اتجاهات معلمي التربية البدنية حول تدريس التربية البدنية عن بُعد	بين المجموعات	٢,١١٢	٢	١,٠٥٦	١,٦٨٤	٠,١٩٠	غير دال إحصائياً عند $\alpha \geq ٠,٠٥$
		داخل المجموعات	٧٥,٢٥٨	١٢٠	٠,٦٢٧			
		المجموع	٧٧,٣٧٠	١٢٢				

يتضح من الجدول (٩) ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq ٠,٠٥$) بين متوسطات تقديرات معلمي التربية البدنية في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض للاتجاهاتهم حول تدريس التربية البدنية عن بُعد يحدثها متغير الخبرة التدريسية؛ إذ إنه باستعمال تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) تبين عدم وجود دلالة إحصائية لقيم (ف) الخاصة بهذه المحاور؛ إذ تراوحت قيم (ف) المحسوبة بين (١,٥٩٤ و ٢,٨٦٥)، وكانت دلالتها الإحصائية أكبر من حد مستوى الدلالة المسموح به ($\alpha \leq ٠,٠٥$)، بمعنى أن متوسطات المجموعات وفق متغير الخبرة التدريسية جاءت متقاربة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينها، مما يشير إلى أن متغير الخبرة التدريسية لا أثر له في تقييم معلمي التربية البدنية في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض للاتجاهاتهم حول تدريس التربية البدنية عن بُعد.

- ويعزو الباحثان وجود فروق دالة إحصائية لمتغير الخبرة التدريسية في استجابة معلمي التربية البدنية لصالح ذوي الخبرة التدريسية المتوسطة من (٥) إلى (١٠) سنوات في فعالية التعليم عن بُعد في تدريس التربية البدنية إلى اهتمام أصحاب هذه الفئة بتطوير أدائهم ومهاراتهم التدريسية في العملية التعليمية بصفة عامة والتعليم عن بُعد بصفة خاصة، كما أنها تزداد وتتطور هذه المهارات والأداء التدريسي بالممارسة والخبرة لدى المعلمين،

كذلك كونهم في قمة عطائهم في المسيرة التعليمية، فقد يطمح البعض من هذه الفئة إلى تولي مناصب الإشراف التربوي أو السعي إلى الحصول على الشهادات العليا؛ كل هذا أثر في فعالية التعليم عن بُعد في تدريس التربية البدنية لهذه الفئة.

بخلاف المعلمين أصحاب الخبرة التدريسية الطويلة الذين يعتقدون أن معارفهم وأدائهم وخبراتهم التدريسية كافية لممارسة التعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية بفاعلية، إضافة إلى ذلك ما لديهم من مسؤوليات عائلية واجتماعية والتزامات؛ مما يقلل من اهتمامهم بتطوير أدائهم للمهارات التدريسية والتعليم عن بُعد. كذلك فإن المعلمين ذوي الخبرة القصيرة قد تواجههم صعوبات في تدريس التربية البدنية عن بُعد؛ بسبب قل خبرتهم التدريسية؛ حيث إن بعضهم قد يتجه إلى الاهتمام في إدارة الصف إلى جزء معين على حساب نواح أخرى من أجزاء الدرس.

- وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ابن جساس (٢٠٢٠)، التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq ٠,٠٥$) بين استجابات عينة البحث نحو استخدام المنصات والتطبيقات الإلكترونية التعليمية في التربية البدنية تعزى لمتغير الخبرة في التدريس لصالح الفئة (٨ سنوات فأقل).

٢. الفروق باختلاف متغير المؤهل العلمي:

لمعرفة إذا ما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq ٠,٠٥$) بين متوسطات استجابات معلمي المرحلة

الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية تعزى إلى متغير المؤهل العلمي؛ جرى استخراج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض لمحاول

الاستبانة وفق متغير المؤهل العلمي، وقورن بين هذه المتوسطات الحسابية باستخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، والجداول الآتية توضح نتائج التحليل:

جدول (١٠). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية

البدنية وفق متغير المؤهل العلمي

المتغير التابع (محاور البحث)	المتغير المستقل (المؤهل العلمي)	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اتجاهات معلمي التربية البدنية حول تدريس التربية البدنية عن بُعد	دبلوم	١٣	٣,٧٢	٠,٩٤٠
	بكالوريوس	٩٦	٣,٦٧	٠,٨٠٦
	دراسات عليا	١٤	٣,٩١	٠,٦٩٩

يلاحظ من خلال نتائج الجدول (١٠) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية وفق متغير المؤهل العلمي. ولمعرفة فيما إذا كانت

هذه الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) $\alpha \leq$ ؛ أجري تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)، كما هو مبين في الجدول (11):

جدول (١١). نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في

تدريس مادة التربية البدنية وفق متغير المؤهل العلمي.

مصدر التباين	المتغير التابع (محاور البحث)	المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة الدلالة α	الدلالة الإحصائية
التباين	اتجاهات معلمي التربية البدنية حول تدريس التربية البدنية عن بُعد	بين المجموعات	٠,٧٥٦	٢	٠,٣٧٨	٠,٥٩٢	٠,٥٥٥	غير دل إحصائياً عند $\geq ٠,٠٥$
		داخل المجموعات	٧٦,٦١٤	١٢٠	٠,٦٣٨			
		المجموع	٧٧,٣٧٠	١٢٢				

من النتائج الموضحة في الجدول (١١)، تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) $\alpha \leq$ بين متوسطات استجابات معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية؛ إذ تراوحت قيم (ف) المحسوبة بين (٠,٤٩٠ و ٠,٧٧١)، وكانت دلالتها الإحصائية أكبر من حد مستوى الدلالة

لقيم (ف) الخاصة بمحاور الاستبانة التي تقيس آراء المعلمين حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية؛ إذ تراوحت قيم (ف) المحسوبة بين (٠,٤٩٠ و ٠,٧٧١)، وكانت دلالتها الإحصائية أكبر من حد مستوى الدلالة

المسموح به ($\alpha \leq 0,05$)، بمعنى أن متوسطات المجموعات وفق متغير المؤهل العلمي جاءت متقاربة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينها؛ مما يشير إلى أن متغير المؤهل العلمي لا أثر له في استجابات معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية. ويعزو الباحثان عدم وجود تفاوت جوهري في استجابات معلمي التربية البدنية ترجع للمؤهل العلمي ذلك؛ لأن جميع معلمي التربية البدنية على اختلاف مؤهلاتهم عندهم الرغبة في التعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية بقدر متساوي. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ابن جساس (٢٠٢٠)، التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات المعلمين نحو واقع التعليم عن بعد في التربية البدنية تعزى لمتغير المؤهل العلمي للمعلم.

ثالثاً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث للبحث ومناقشته
ينص السؤال الثالث من أسئلة البحث على الآتي: ما اتجاهات الطلاب في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول تدريس التربية البدنية عن بُعد؟ وللإجابة عن هذا السؤال وللتعرف على اتجاهات الطلاب حول تدريس التربية البدنية عن بُعد، تمّ حساب وتلخيص تكرارات إجابات الطلاب والنسب المئوية والانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية في كل عبارة من عبارات المحور الخامس الذي يقيس اتجاهات الطلاب في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول تدريس التربية البدنية عن بُعد، كما رُتبت استجابات الطلاب وفقاً للمتوسط الحسابي لكل منها، والجدول (١٢) يوضح نتائج التحليل:

جدول (١٢). نتائج التحليل الوصفي (التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، مستوى درجة الاتجاه والترتيب) لعبارات المحور الخامس (اتجاهات الطلاب حول تدريس التربية البدنية عن بُعد).

م	العبارات	الاستجابات										المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى درجة الاتجاه	ترتيب العبارة
		موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة					
		تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة				
١	طريقة التعليم عن بُعد في التربية البدنية ساعدتني على فهم محتويات الدروس.	١٠٣	١٨,٥	٢٢٧	٤٠,٧	١٥٨	٢٨,٣	٤٤	٧,٩	٢٦	٤,٧	٣,٦٠	١,٠٢	مرتفعة	٤
٢	أشعر أن التعليم عن بُعد في التربية البدنية أدى إلى تحسن في تحصيلي المعرفي.	١٠٥	١٨,٨	٢٢٣	٤٠	١٥٩	٢٨,٥	٤٥	٨,١	٢٦	٤,٧	٣,٦٠	١,٠٣	مرتفعة	٨
٣	أرى أن الأنشطة ناذج المهارات التي تعرض كانت كافية لفهم دروس التربية البدنية عن بُعد.	١٠٩	١٩,٥	٢٠٤	٣٦,٦	١٨٠	٣٢,٣	٣٩	٧	٢٦	٤,٧	٣,٥٩	١,٠٣	مرتفعة	٧

تابع جدول (١٢).

م	العبارات	الاستجابات												الانحراف المعياري	المستوى الحسابي	مستوى درجة الاتجاه	ترتيب العبارة
		موافق بشدة		موافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة							
		تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة						
٤	أُتفاعل في دروس التربية البدنية عند تلقيها عن بُعد.	١١٧	٢١	١٨١	٣٢,٤	١٨٣	٣٢,٨	٤٤	٧,٩	٣٣	٥,٩	٣,٥٥	١,٠٩	مرتفعة	٣		
٥	التعليم عن بُعد في التربية البدنية طور من العملية التعليمية نحو الأفضل.	٨٧	١٥,٦	٢١٧	٣٨,٩	١٧٥	٣١,٤	٤٣	٧,٧	٣٦	٦,٥	٣,٤٩	١,٠٥	مرتفعة	٦		
٦	التعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية زاد من رغبتي في التعلم	١٢٤	٢٢,٢	١٧١	٣٠,٦	١٥٤	٢٧,٦	٧٢	١٢,٩	٣٧	٦,٦	٣,٤٩	١,١٦	مرتفعة	١٠		
٧	زاد التعليم عن بُعد في التربية البدنية من تعلمي للمهارات الرياضية.	٩٤	١٦,٨	٢٠٢	٣٦,٢	١٦٧	٢٩,٩	٥٣	٩,٥	٤٢	٧,٥	٣,٤٥	١,١٠	مرتفعة	٥		
٨	أعتقد أن التعليم عن بُعد في التربية البدنية يؤدي دورًا مهمًا في تنمية روح التعاون بيني وبين زملائي.	١٠٥	١٨,٨	١٩١	٣٤,٢	١٣٩	٢٤,٩	٨١	١٤,٥	٤٢	٧,٥	٣,٤٢	١,١٧	مرتفعة	٩		
٩	استخدام المنصات التعليمية في دروس التربية البدنية يثير انتباهي للدروس أكثر من تلقيها عمليًا في المدرسة.	٧٨	١٤	١٥٤	٢٧,٦	١٧٨	٣١,٩	٧١	١٢,٧	٧٧	١٣,٨	٣,١٥	١,٢٢	متوسطة	٢		
١٠	تلقي درس التربية البدنية عن بُعد أفضل من تلقيه في التعليم الحضوري.	٩٤	١٦,٨	١٢٥	٢٢,٤	١٤٥	٢٦	٧٢	١٢,٩	١٢٢	٢١,٩	٢,٩٩	١,٣٨	متوسطة	١		
المتوسط الحسابي العام=٣,٤٣ الانحراف المعياري=٠,٨٥٤																	
درجة الموافقة (مرتفعة)																	

المتوسط الحسابي العام لاستجاباتهم لمحتويات المحور الخامس

(٣,٤٣ من ٥,٠٠)، وهو متوسط يقع في الفئة الرابعة من

المقياس المتدرج الخماسي التي تبدأ من (٣,٤٠) إلى أقل من

يتضح من الجدول (١٢) ما يلي:

- وجود اتجاهات إيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية

بمدينة الرياض حول تدريس التربية البدنية عن بُعد؛ إذ بلغ

(٤, ٢٠)، وهي الفئة التي تشير إلى مستوى درجة اتجاه مرتفعة (إيجابي) على المقياس المتدرج الخماسي.

- هناك تقارب في اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول تدريس التربية البدنية عن بُعد، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لعبارات المحور الخامس الذي يقيس اتجاهات الطلاب حول تدريس التربية البدنية عن بُعد ما بين (٢, ٩٩) - (٣, ٦٠) درجة من أصل (٥) درجات، أي وزعت بين درجات اتجاه تراوحت بين (المرتفعة) و(المتوسطة)؛ إذ جاءت استجاباتهم بدرجة مرتفعة للعبارات (٤, ٨, ٧, ٣, ٦, ١٠, ٥, ٩)، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (٣, ٤٢) إلى (٣, ٦٠)، في حين جاءت استجاباتهم بدرجة متوسطة على العبارتين (١, ٢) بمتوسط حسابي (٣, ١٥) و(٢, ٩٩) على التوالي.

ويمكن بالجدول الموضح أعلاه أن نرتب عبارات المحور الخامس (اتجاهات الطلاب حول تدريس التربية البدنية عن بُعد) ترتيباً تنازلياً من حيث مستوى درجة الاتجاه كما يلي:

جاءت أعلى عبارات طبقاً لاستجابات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض كالآتي:

■ جاءت استجابات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض للعبارة رقم (٤) - ومحتواها: (طريقة التعليم عن بُعد في التربية البدنية ساعدتني على فهم محتويات الدروس) - في الترتيب الأول من حيث مستوى درجة الاتجاه، وبمستوى درجة اتجاه (مرتفعة) بين عبارات المحور الخامس الذي يقيس اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية حول تدريس التربية البدنية عن بُعد، بمتوسط حسابي (٣, ٦٠) من (٥, ٠٠)، وانحراف معياري (١, ٠٢).

في حين جاءت أدنى عبارات طبقاً لاستجابات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض كالآتي:

■ جاءت استجابات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض للعبارة رقم (١) - ومحتواها: (تلقي درس التربية البدنية عن بُعد أفضل من تلقيه في التعليم الحضوري) - في الترتيب العاشر من حيث مستوى درجة الاتجاه، وبمستوى درجة اتجاه (متوسطة)

بين عبارات المحور الخامس الذي يقيس اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية حول تدريس التربية البدنية عن بُعد، بمتوسط حسابي (٢, ٩٩) من (٥, ٠٠)، وانحراف معياري (١, ٣٨).

- تنحصر قيم الانحراف المعياري لعبارات المحور الخامس الذي يقيس اتجاهات طلاب المرحلة الثانوية حول تدريس التربية البدنية عن بُعد، ما بين (١, ٠٢) - (١, ٣٨)، وكان أقل انحرافاً معيارياً للعبارة رقم (٤)، ومحتواها: «طريقة التعليم عن بُعد في التربية البدنية ساعدتني على فهم محتويات الدروس»؛ مما يدل على أنها أكثر العبارات التي تقاربت آراء الطلاب حولها، وكانت أكبر قيمة للانحراف المعياري للعبارة رقم (١)، ومحتواها: «تلقي درس التربية البدنية عن بُعد أفضل من تلقيه في التعليم الحضوري»؛ مما يدل على أنها أكثر العبارات التي اختلف حولها الطلاب.

- ويعزو الباحثان وجود اتجاهات إيجابية للتعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية من وجهة نظر الطلاب إلى أن استخدام الطلاب للتعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية أسهم في تغيير نمط التعليم الحضوري في التعلم؛ مما أثر في تكوين اتجاهات إيجابية نحو استخدام التعليم عن بُعد؛ حيث كان للتعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية أثر في زيادة النمو المعرفي للطلاب، كذلك نمت القدرة أكثر على تحمل المسؤولية نحو تعلمهم للمادة، إضافة إلى أن التعليم عن بُعد ساعد الطلاب على التعبير عن آرائهم عن طريق المشاركة وطرح الأسئلة على المعلم دون الشعور بالخجل أو الخوف، كما استطاع أن يضيفي إلى المادة عنصر التشويق، وأصبح الطلاب يتناقشون وتتفاعلون مع المادة بشكل جيد. وأخيراً فإن تصميم المنصات التعليمية بشكل جيد مراعيًا اهتمامات الطلاب وخصائصهم وحاجاتهم التعليمية، فضلاً عن سهولة الدخول إليها واستخدامها في حضور دروس التربية البدنية أدى إلى تكوين اتجاهات إيجابية للطلاب نحو استراتيجية التعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية.

التراكمي، عمر الطالب)؛ أستخدم اختباراً (ت) لعينتين مستقلتين (Independent sample T test)، ومان وتني (Mann-Whitney Test)؛ للمقارنة بين متوسطين مستقلين، وجاءت نتائج التحليل كما يلي:

١) الفروق باختلاف متغير المعدل التراكمي

لمعرفة إذا ما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0,05)$ بين متوسطات استجابات طلاب المرحلة الثانوية حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية تعزى إلى متغير المعدل التراكمي؛ جرى استخراج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلاب المرحلة الثانوية لمحاوِر الاستبانة وفق متغير المعدل التراكمي، وقورن بين هذه المتوسطات الحسابية باستخدام اختباري (ت) لعينتين مستقلتين (Independent sample T- test)، ومان وتني (Mann-Whitney Test)، والجداول الآتية توضح نتائج التحليل:

- وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: نور الدين وآخرين (٢٠٢١)، وروحماد أبرياتو (Rohmad Abrianto) (2021)، والثويني (٢٠٢٠)، التي أظهرت أن استخدام الطلاب للتعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية أسهم في تكوين اتجاهات إيجابية نحو استخدام التعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية.

رابعاً: عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع للبحث ومناقشته
ينص السؤال الرابع من أسئلة البحث على الآتي: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية من وجهة نظر طلاب المرحلة الثانوية تعزى لمتغيرات (المعدل التراكمي، عمر الطالب)؟ وللإجابة عن هذا السؤال وللكشف عما إذا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0,05)$ بين استجابات طلاب المرحلة الثانوية حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية تعزى إلى متغيرات: (المعدل

جدول (١٣). نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات طلاب المرحلة الثانوية حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية

وفق متغير المعدل التراكمي

المتغير التابع (محاوِر البحث)	المتغير المستقل (المعدل التراكمي)	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة α	الدلالة الإحصائية
اتجاهات الطلاب حول تدريس التربية البدنية عن بُعد.	من (٩٠٪) إلى (١٠٠٪)	٤٠٥	٣,٣٦	٠,٨٧٧	٣,٤٥٠	٠,٠٠١	دال إحصائياً عند $\alpha \geq 0,05$
	أقل من (٩٠٪)	١٥٣	٣,٦٢	٠,٧٦١			

* دُمِجت الفئات (من (٨٠٪) إلى (٨٩٪)، ومن (٧٠٪) إلى (٧٩٪)، وأقل من (٦٩٪) في فئة واحدة (أقل من (٩٠٪)؛ لتحقيق التوازن.

إحصائية لقيم (ت) الخاصة بمحاوِر الاستبانة التي تقيس آراء الطلاب حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية؛ إذ تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (٣,٤٥٠ و ٤,٠٤٧)، وكانت دلالتها الإحصائية تقل عن حد مستوى الدلالة المسموح به $(\alpha \leq 0,05)$ ، بمعنى أن متوسطات المجموعات وفق متغير المعدل التراكمي جاءت متباينة، وأنه

من النتائج الموضحة في الجدول (١٣)، تبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0,05)$ بين متوسطات استجابات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية تعزى لمتغير المعدل التراكمي؛ إذ إنه باستعمال اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent sample T- test)، تبين وجود دلالة

ونظرًا لعدم وجود تكافؤ بين فئات متغير المعدل التراكمي؛ كان على الباحثين التأكد من نتائج اختبار (ت) لعيتين مستقلتين (Independent sample T- test) بالاختبار المناظر له، وهو مان ويتني (Mann-Whitney Test)؛ لحساب دلالة الفروق لعيتين مستقلتين، وجاءت النتائج كما يأتي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينها؛ مما يشير إلى أن لمتغير المعدل التراكمي أثرًا في استجابات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية، وأن الفروق جاءت لصالح الطلاب ذوي المعدلات التراكمية أقل من (٩٠٪).

جدول (١٤). نتائج اختبار (مان ويتني) للفروق بين متوسطات رتب استجابات طلاب المرحلة الثانوية حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية وفق متغير المعدل التراكمي

المتغير التابع (محاور البحث)	المتغير المستقل (المعدل التراكمي)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	قيمة الدلالة α	الدلالة الإحصائية
اتجاهات الطلاب حول تدريس التربية البدنية عن بُعد.	من (٩٠٪) إلى (١٠٠٪)	٤٠٥	٢٦٣,٨٧	١٠٦٨٦٥,٥٠	٢٤٦٥٠,٥٠	٣,٧٣٦	٠,٠٠٠	دال إحصائيًا عند ٠,٠٥≥
	أقل من (٩٠٪)	١٥٣	٣٢٠,٨٩	٤٩٠٩٥,٥٠				

الفروق جاءت لصالح الطلاب ذوي المعدلات التراكمية أقل من (٩٠٪).

يعزو الباحثان وجود فروق دالة إحصائية لمتغير المعدل التراكمي في استجابات طلاب المرحلة الثانوية في دروس التربية البدنية لصالح الطلاب ذوي المعدلات التراكمية أقل من (٩٠٪) في فعالية التعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية إلى أن الطلاب في هذه الفئة يسعون إلى رفع مستوى تحصيلهم الدراسي، واستخدام التعليم عن بُعد في دروس التربية البدنية وفر البيئة التعليمية المناسبة التي تعزز من دافعية الطلاب للحصول على الدرجات المرتفعة في التحصيل العلمي للمادة، وهذا بدوره يؤثر في مستوى التحصيل العام للطلاب.

٢) الفروق باختلاف متغير عمر الطالب.

لمعرفة إذا ما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥ α) بين متوسطات استجابات طلاب المرحلة الثانوية حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس

من النتائج الموضحة في الجدول (١٤)، تبين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥ α) بين متوسطات رتب استجابات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية تعزى لمتغير المعدل التراكمي؛ إذ إنه باستعمال اختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test)، تبين وجود دلالة إحصائية لقيم (Z) الخاصة بمحاور الاستبانة التي تقيس آراء الطلاب حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية؛ إذ تراوحت قيم (Z) المحسوبة بين (٣,٥٨٣ و ٣,٩٨٩)، وكانت دلالتها الإحصائية تقل عن حد مستوى الدلالة المسموح به (٠,٠٥ α)، بمعنى أن متوسطات رتب المجموعات وفق متغير المعدل التراكمي جاءت متباينة، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينها؛ مما يشير إلى أن لمتغير المعدل التراكمي أثرًا في استجابات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية، وأن

بإستخدام اختباري (ت) لعينتين مستقلتين (Independent sample T test)، ومان وتني (Mann-Whitney Test)، والجداول الآتية توضح نتائج التحليل:

مادة التربية البدنية تعزى إلى متغير عمر الطالب؛ جرى استخراج قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلاب المرحلة الثانوية لمحاوَر الاستبانة وفق متغير عمر الطالب، وقورن بين هذه المتوسطات الحسابية

جدول (١٥). نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات طلاب المرحلة الثانوية حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية

وفق متغير عمر الطالب

المتغير التابع (محاوَر البحث)	المتغير المستقل (عمر الطالب)	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة α	الدلالة الإحصائية
اتجاهات الطلاب حول تدريس التربية البدنية عن بُعد.	من ١٥ إلى أقل من ١٧ عامًا	٨٧	٣,٣٠	٠,٩٢٧	١,٥٩٧	٠,١١١	غير دال إحصائيًا عند $\alpha \geq ٠,٠٥$
	١٧ عامًا فأكثر	٤٧١	٣,٤٦	٠,٨٣٩			

* دُحِجَت الفئات (١٥ عامًا، و١٦ عامًا) في فئة واحدة (من ١٥ إلى أقل من ١٧ عامًا)؛ لتحقيق التوازن.

المجموعات وفق متغير عمر الطالب جاءت مقاربة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينها؛ مما يشير إلى أن متغير عمر الطالب لا أثر له في استجابات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية.

ونظرًا لعدم وجود تكافؤ بين فئات متغير عمر الطالب؛ كان على الباحثين التأكد من نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent sample T test) بالاختبار المناظر له، وهو مان وتني (Mann-Whitney Test) لحساب دلالة الفروق لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج كما يأتي:

من النتائج الموضحة في الجدول (١٥)، تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq ٠,٠٥$) بين متوسطات استجابات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية يحدّثها متغير عمر الطالب؛ إذ إنه باستعمال اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent sample T test)، تبين عدم وجود دلالة إحصائية لقيم (ت) الخاصة بمحاوَر الاستبانة التي تقيس آراء الطلاب حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية؛ إذ تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (٠,٤٦٠ و١,٥٩٧)، وكانت دلالتها الإحصائية أكبر من حد مستوى الدلالة المسموح به ($\alpha \leq ٠,٠٥$)، بمعنى أن متوسطات

جدول (١٦). نتائج اختبار (مان وتني) للفروق بين متوسطات رتب استجابات طلاب المرحلة الثانوية حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية وفق متغير عمر الطالب

المتغير التابع (محاور البحث)	المتغير المستقل (عمر الطالب)	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	قيمة الدلالة α	الدلالة الإحصائية
اتجاهات الطلاب حول تدريس التربية البدنية عن بُعد.	من ١٥ إلى أقل من ١٧ عامًا	٨٧	٢٥٣,٢٧	٢٢٠٣٤,٥٠	١٨٢٠٦,٥٠	١,٦٥٦	٠,٠٩٨	غير دال إحصائيًا عند $\alpha \geq ٠,٠٥$
	١٧ عامًا فأكثر	٤٧١	٢٨٤,٣٥	١٣٣٩٢٦,٥٠				

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

بناءً على ما عُرض في الفصل السابق من نتائج الإجابة عن أسئلة البحث؛ فإن الباحثان يذكر في هذا الجانب أبرز النتائج التي توصل إليها البحث، وهي على النحو الآتي:

- وجود اتجاهات إيجابية لدى معلمي التربية البدنية في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول تدريس التربية البدنية عن بُعد؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجاباتهم لمحتويات المحور الرابع (٣,٧٠ من ٥,٠٠).

- وجود اتجاهات إيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول تدريس التربية البدنية عن بُعد؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي العام لاستجاباتهم لمحتويات المحور الخامس (٣,٤٣ من ٥,٠٠).

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq ٠,٠٥$) بين متوسطات تقديرات معلمي التربية البدنية في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض لإتجاهاتهم حول تدريس التربية البدنية عن بُعد تعزى لمتغير الخبرة التدريسية.

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq ٠,٠٥$) بين متوسطات استجابات معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول اتجاهاتهم نحو التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

من النتائج الموضحة في الجدول (١٦)، تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq ٠,٠٥$) بين متوسطات رتب استجابات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية يحدّثها متغير عمر الطالب؛ إذ إنه باستعمال اختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) تبين عدم وجود دلالة إحصائية لقيم (Z) الخاصة بمحاور الاستبانة التي تقيس آراء الطلاب حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية؛ إذ تراوحت قيم (Z) المحسوبة بين (٠,٨٨٨ و ١,٦٥٦)، وكانت دلالتها الإحصائية أكبر من حد مستوى الدلالة المسموح به ($\alpha \leq ٠,٠٥$)، بمعنى أن متوسطات رتب المجموعات وفق متغير عمر الطالب جاءت متقاربة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينها؛ مما يشير إلى أن متغير عمر الطالب لا أثر له في استجابات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية.

يعزو الباحثان عدم وجود تفاوت جوهري بين طلاب المرحلة الثانوية ترجع لمتغير عمر الطالب إلى أن تقارب السن واشتراك الفئات العمرية الثلاث في مرحلة تعليمية واحدة؛ حيث تنفق إلى حد كبير في الخصائص العمرية.

- القيام بدراسة المعوقات التي تحول دون استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مقررات التربية البدنية، والعمل على تذليلها.

أولاً: المراجع العربية:

ابن جساس، راشد محمد (٢٠٢٠). واقع التعليم عن بعد في منهج التربية البدنية من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة*. (٤٠). ١٣٧-١٥٧.

أبو النصر، مدحت (٢٠٠٤م). *قواعد ومراحل البحث العلمي*. (ط١). القاهرة: مجموعة النيل العربية للنشر والتوزيع.

الثويني، مشعل فهد محمد (٢٠٢٠). واقع اتجاهات الطلاب نحو التعليم عن بُعد باستخدام الفصول الافتراضية التزامنية على التحصيل المعرفي لمقرر مسابقة رمي الرمح في ظل جائحة كورونا. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*. (٦١). ١-٢٧.

الحايك، صادق خالد والبزيرات، صهيب خلف سالم (٢٠١٢). صعوبات استخدام الحاسوب في العملية التعليمية التعلمية كما يراها أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية البدنية في الجامعات الرسمية الأردنية. *مجلة اتحاد الجامعات العربية*. (٦٢). ٢٦٧-٢٦٩.

خميس، محمد عطية (٢٠١٣). التعليم عن بُعد والتعلم المفتوح. *الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم*. (٢٣). ١-٣.

الزهراي، عبد الرحمن بن مساعد عيدان (٢٠١٩). الكفايات اللازمة لتوظيف التكنولوجيا في عملية التعليم لدى معلمي التربية البدنية بمنطقة الباحة. *مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية*. (٢). ١٠. ٤٠٢-٤٣٩.

سليم، محي الدين جمال والحواري، خويلدي وبوراس (٢٠١٩). واقع ومعوقات توظيف الأساليب التكنولوجية الحديثة في حصة التربية البدنية والرياضية. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*. (٥٢). ١٧١-١٨٢.

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) $\alpha \leq$ بين متوسطات رتب استجابات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول اتجاهاتهم نحو التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية تعزى لمتغير المعدل التراكمي لصالح الطلاب ذوي المعدلات التراكمية أقل من (٩٠٪).

- عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) $\alpha \leq$ بين متوسطات استجابات طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض حول استخدام التعليم عن بُعد في تدريس مادة التربية البدنية يحدتها متغير عمر الطالب.

ثانياً: توصيات البحث

اتساقاً مع ما خلصت إليه البحث الحالي من نتائج؛ تبرز أهمية التوصيات الآتية:

- العمل على رفع مستوى وعي معلمي التربية البدنية في المرحلة الثانوية بصفة خاصة، والمراحل التعليمية المختلفة بعامة بأهمية استخدام التعليم عن بُعد ودوره في دعم عمليات التعليم والتعلم، وتحقيق الأهداف التعليمية للمناهج والمقررات؛ وذلك بعقد ندوات ومحاضرات وورش عمل للنقاش لتوضح أهميته.

- تصميم برامج تدريبية لمعلمي التربية البدنية؛ لإكسابهم القدرات اللازمة لاستخدام التعليم عن بُعد في تدريس التربية البدنية، وتزويدهم بالاتجاهات الحديثة في مجال توظيف التقنية والنظم التعليمية الإلكترونية، وتدريبهم على كيفية توظيفها في العملية التعليمية وتوضيح مزاياها، مع ضرورة وجود محفزات للالتحاق بهذه البرامج.

- القيام بتحديد الاحتياجات التدريبية لمعلمي التربية البدنية في المرحلة الثانوية بصفة خاصة، والمراحل التعليمية المختلفة بعامة في مجال التقنية والنظم التعليمية الإلكترونية بطريقة علمية؛ وذلك بالاعتماد على الوسائل العلمية المساعدة على تحديد هذه الاحتياجات.

- العاباني، عبدالناصر محمد (٢٠١٨). *التربية البدنية*. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- عبد السلام، أسامة محمد ومحمد، هيثم عبدالمجيد (٢٠١٦). فاعلية استخدام ألعاب المحاكاة التفاعلية X-Box لتنمية بعض المهارات الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. *الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية*. (٢٧). ٧١-١٤٣.
- العزاوي، نبيل عبدالوهاب والنعمي، علي حكمت (٢٠٢٠). *المدخل إلى طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة الحديثة*. عمان: دار دجلة للنشر والتوزيع.
- فخرو، عائشة أحمد محمد (١٩٩٩). اتجاه طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر نحو مادة الاقتصاد المنزلي، *المجلة التربوية*، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، ٥٠ (١٣)، ١٤٣-١٢٤.
- فهمي، محمد شامل (٢٠٠٥م). *الإحصاء بلا معاناة: المفاهيم والتطبيقات باستخدام برنامج spss*، الرياض: معهد الإدارة العامة.
- الكندري، هدى محمد أبل (٢٠١٣). كفايات التدريس الإلكتروني لدى طلاب التربية العملية قسم التربية البدنية بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت. *مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية*. (٣١). ٥٦-١.
- نور الدين، سليمان بن عطية، بشيري وموراد، قبال (٢٠٢١). اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية خلال جائحة كورونا (كوفيد ١٩). *المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية*. ١٨ (١). ١١-١.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Rohmad Apriyanto. (2021). Effectiveness of online learning and physical activities study in physical education during pandemic COVID 19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 64-70.
- Tyler Goad and Emily Jones. (2017). Training Online Physical Educators: A Phenomenological Case Study. *Hindawi Education Research International*, 1-12.

فهمي، محمد شامل (٢٠٠٥م). *الإحصاء بلا معاناة: المفاهيم والتطبيقات باستخدام برنامج spss*، الرياض: معهد الإدارة العامة.

الملاحق

ملحق (١) أسماء المحكمين لأداة البحث

أسماء المحكمين لأداة الدراسة:

م	اسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص الدقيق
١	د. طارق بن محمد الصقيران	أستاذ مساعد	التربية البدنية لذوي الإعاقة
٢	د. راشد محمد راشد بن جساس	أستاذ مشارك	مناهج وطرق تدريس التربية البدنية
٣	د. محمد محمد عبدالعزيز	أستاذ مشارك	الميكانيكا الحيوية
٤	د. سمير محمد مناور	أستاذ مشارك	التربية البدنية
٥	د. أيمن عبدالعزيز عبد الحميد	أستاذ مساعد	التربية البدنية
٦	د. محمد سعد الدين السيد	أستاذ مساعد	رياضة مدرسية
٧	أ. مازن صالح الجصاص	مدرس	التربية البدنية

ملحق (٢) الاستبانة في صورتها النهائية

القسم الأول المعلومات الأولية:

أولاً: المعلومات الشخصية لمعلم التربية البدنية :

• كم عدد سنوات الخبرة التدريسية:

☐ أقل من (٥) سنوات☐ من (٥) سنوات إلى (١٠) سنوات☐ أكثر من (١٥) سنة

• المؤهل العلمي:

☐ دبلوم☐ بكالوريوس☐ دراسات عليا

• هل حضرت دورة تدريبية في مجال استخدام التعليم عن بُعد خلال الثلاث سنوات الماضية ؟

☐ لم أحصل على أية دورة☐ دورة واحدة إلى أقل من (٣) دورات☐ من (٣) إلى أقل من (٥) دورات☐ من (٥) دورات فأكثر

المحور الرابع: اتجاهات معلمي التربية البدنية حول تدريس التربية البدنية عن بعد					
م	العبارات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق بشدة
١	أرى أن التعليم عن بعد في دروس التربية البدنية يتيح الفرصة للطلاب في الحصول على المعلومات الرياضية من مصادر متنوعة و متعددة				
٢	أرى أن التعليم عن بعد في دروس التربية البدنية يتيح إمكانية التعلم في أي وقت و أي مكان للطلاب				
٣	أرى أن التعليم عن بعد في دروس التربية البدنية يساعد الطالب في تطوير ذاته				
٤	أرى أن التعليم عن بعد في دروس التربية البدنية يتيح للطلاب أخذ دور كبير في تحمل مسؤولية تعلمه				
٥	أعتقد أن التعليم عن بعد في دروس التربية البدنية يوفر فرص التغذية الراجعة الفورية للطلاب				
٦	أعتقد أن التعليم عن بعد في دروس التربية البدنية ساعد على استيعاب أعداد كبيرة من الطلاب تفوق القدرة الاستيعابية في الملاعب أو في الصالات الرياضية في المدارس				
٧	يسهل التعليم عن بعد في دروس التربية البدنية توصيل المعلومات العلمية التي يصعب شرحها في التعليم الحضوري				
٨	استمتع بالعمل عند شرح دروس التربية البدنية عن بعد				
٩	لا أجد صعوبة شرح دروس التربية البدنية عن بعد عبر المنصات التعليمية				
١٠	طريقة التعليم عن بعد في دروس التربية البدنية تعطي نتائج أفضل من الطريقة التقليدية				

• نظام الدراسة في المدرسة

☐ نظام المقررات

☐ النظام الفصلي

☐ أخرى

اذكرها.....

• المعدل التراكمي:

☐ من (٩٠%) الى (١٠٠%)

☐ من (٨٠%) إلى (٨٩%)

☐ من (٧٠%) إلى (٧٩%)

☐ أقل من (٦٩%)

• توفر شبكة اتصال (إنترنت) في المنزل؟

☐ يوجد في المنزل شبكة اتصال

☐ لا يوجد في المنزل شبكة اتصال

• العمر :

☐ ١٥ عاماً

☐ ١٦ عاماً

☐ ١٧ عاماً فأكثر

المحور الرابع: اتجاهات الطلاب حول تدريس التربية البدنية عن بعد					
م	العبارات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق
١	تلقي درس التربية البدنية عن بعد أفضل من تلقيه في التعليم الحضوري				
٢	استخدام المنصات التعليمية في دروس التربية البدنية يثير انتباهي للدروس أكثر من تلقيها عملياً في المدرسة				
٣	اتفاعل في دروس التربية البدنية عند تلقيها عن بعد				
٤	طريقة التعليم عن بعد في التربية البدنية ساعدتني على فهم محتويات الدروس				
٥	زاد التعليم عن بعد في دروس التربية البدنية من تعلمي للمهارات الرياضية				
٦	التعليم عن بعد في دروس التربية البدنية طور من العملية التعليمية نحو الأفضل				
٧	أرى أن الأنشطة التعليمية ونماذج المهارات التي تعرض كانت كافية لفهم دروس التربية البدنية عن بعد				
٨	أشعر أن التعليم عن بعد في دروس التربية البدنية أدى إلى تحسن في تحصيلي المعرفي				
٩	اعتقد أن التعليم عن بعد في دروس التربية البدنية يلعب دور هام في تنمية روح التعاون بيني وبين زملائي				
١٠	التعليم عن بعد في دروس التربية البدنية زاد من رغبتني في تعلم المادة				

دراسة تحليلية مقارنة للنهائيات الحركية على جهاز المتوازيين ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م ودورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م

د / أحمد علي محمد عبد الرحمن

أستاذ مشارك بقسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

جامعة الملك سعود.

د / أمل محمد صلاح الدين محمد

أستاذ مشارك بقسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

جامعة الملك سعود.

(قدم للنشر في ١١/١٢/٢٠٢٢م؛ وقبل للنشر في ٢٥/١/٢٠٢٣م)

ملخص

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على النهائيات الحركية Dismounts الأكثر تكراراً في جمل اللاعبين الثانية المتأهلين لنهائيات فردي جهاز المتوازيين ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م. والتعرف على درجات الصعوبة بين النهائيات الحركية للاعبين الثانية المؤهلين لنهائيات فردي جهاز المتوازيين ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م ودورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م وذلك من خلال ومن خلال متابعة الباحثان لفعاليات بطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م إنجلترا ودورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م للجمباز حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة ولتحقيق اهدافها. واشتملت عينة البحث على (١٦) لاعب قسمت لثمانية (٨) للاعبين المتأهلين لنهائيات فردي الأجهزة ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م على جهاز المتوازيين بالإضافة للاعبين الثانية (٨) المتأهلين لنهائيات جهاز المتوازيين بدورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م. حيث قام الباحثان بدراسة تحليلية لتحديد مستوى الصعوبات المهارية للنهائيات الحركية في بطولتي العالم ليفربول ٢٠٢٢م ودورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م على جهاز المتوازيين للتعرف على مستويات الصعوبات المهارية للنهائيات الحركية من واقع جداول الصعوبات للمجموعة الرابعة النهائيات الحركية Dismounts بقانون التحكيم لجمباز الرجال وكانت أهم النتائج ارتفاع مستوى صعوبة النهائيات الحركية عند اللاعبين الثانية الأوائل في بطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م والاستحواذ على قيمة المتطلب بالكامل بقيمة مقدارها (٥, ٠) بالإضافة الى قيمة الصعوبة للنهائية الحركية.

الكلمات المفتاحية: للنهائيات الحركية - جهاز المتوازيين - الصعوبة - قانون التحكيم لجمباز الرجال .

A comparative analytical study (Fourth group elements dismounts) on the parallel bars at the Liverpool 2022 World Championships and the Saudi Games 2022

Dr. Ahmed Ali Mohamed Abdel-Rahman

Associate Professor, Department of Biomechanics and Motor Behavior, College of Sport Sciences and Physical Activity, King Saud University

Dr. Amal Mohamed Salaheldin Mohamed

Associate Professor, Department of Biomechanics and Motor Behavior, College of Sport Sciences and Physical Activity, King Saud University

(Received 11/12/2022; Accepted for publication 25/1/2023)

Abstract:

This study aims to identify the most frequent motor endings Dismounts in the sentences of the eight players who qualified for the individual parallel bars finals at the Liverpool 2022 World Championship. And to identify the degrees of difficulty among the motor endings of the eight players who qualified for the individual parallel bars finals at the Liverpool 2022 World Championship and the Saudi Games 2022. This was done by the researchers following the events of the Liverpool 2022 England World Championship and the Saudi Games 2022 for gymnastics, where the researchers used the descriptive method due to its suitability to the nature of the study and to achieve its objectives. The research sample included (16) players divided into eight (8) players who qualified for the individual apparatus finals at the Liverpool 2022 World Championship on the parallel bars, in addition to the eight (8) players who qualified for the parallel bars finals at the Saudi Games 2022. The researchers conducted an analytical study to determine the level of skill difficulties for the motor endings in the Liverpool 2022 World Championships and the Saudi Games 2022 on the parallel bars to identify the levels of skill difficulties for the motor endings based on the difficulty tables for the fourth group, the motor endings Dismounts, according to the men's gymnastics arbitration law. The most important results were the high level of difficulty of the motor endings for the first eight players in the Liverpool 2022 World Championships and the acquisition of the full requirement value with a value of (0.5) in addition to the difficulty value for the motor ending.

Key words: Dismounts, Parallel Bars. Difficulty, Code of Points Men's Artistic Gymnastics

مقدمة البحث:

الجمباز نشاط رياضي يتميز بالتنوع والتطور النوعي للمهارات الحركية حيث يتحدد مستوى الأداء من واقع المحتوى الحركي للجملة الحركية وفي ضوء التعديلات المستمرة لقانون التحكيم، تسعى الأجهزة الفنية للوصول باللاعبين لتحقيق كافة الشروط الفنية الموضوعية لتقييم تلك الجمل في المنافسات لاقتناص أكبر قيمة ممكنة من قيم عوامل التقييم. (١:١)

وفي ضوء تقييم الأداء في رياضة الجمباز والذي يتم من خلال أداء جملة حركية ذات تكوينات متعددة باختلاف طبيعة الأداء المهاري على الأجهزة ولكنها تتفق باحتواء الجمل الحركية على مهارات متعددة من المجموعات الحركية المختلفة على كل جهاز بالإضافة إلى النهاية الحركية فقد حدد قانون تحكيم جمباز الرجال عددية المهارات الحركية للاعبين الجمباز في التنافس الدولي على المستوى الأول (senior) بعدد (٨ إلى ١٠) مهارات حركية كي يتم تقييم عامل الأداء execution من الدرجة الكاملة بقيمة (١٠) درجات، وعلية يتضح من واقع جداول الصعوبة بقانون التحكيم ضرورة توجيه برامج الإعداد للمهارات الحركية التي يمكن تطويرها لمستوى صعوبة أعلى سعياً لاقتناص كامل درجات عامل الصعوبة والذي يختلف باختلاف الصعوبات التي تحتويها جمل اللاعبين على كل جهاز من أجهزة جمباز الرجال (الحركات الأرضية - ح. الحلق - حلق - متوازيين - عقلة) مع اختلاف أسلوب تقييم الاداء على جهاز (ح. القفز). (١٩:١٤)

وفيما يتعلق بتكوين وتركيب الجمل الحركية أتفق وتناوبا (Watanaba) دوني تورني (Don Torny) أن الأعداد المهارى في الجمباز يهدف إلى تعليم وإتقان وربط المهارات الحركية في شكل جملة تتوافر فيها اشتراطات التقييم الموضوعية في قانون التحكيم مع الإتقان التام لتلك المهارات للاشتراك في المنافسات. (١٨: ١٠٢) (١٠:٥٠)

فالجمباز نشاط رياضي يتميز بتعدد أجهزته وبالتالي تنوع المهارات الحركية التي تؤدي عليها فهناك كم هائل من مهارات الجمباز ذات الصعوبات المختلفة تصل إلى الحد الذي جعل الإلمام بالطرق الفنية الخاصة بأداء كل مهارة يمثل صعوبة أمام العاملين في مجال تدريب الجمباز. (١٦:٢)

ويكون المتوازيين أحد أجهزة جمباز الرجال الذي ينبغي على اللاعبين أداء جملة حركية علياً فقد ألزم الاتحاد الدولي للجمباز اللاعبين بأداء مهارة حركية من كل مجموعة على الأقل بحيث لا يزيد عدد المهارات من المجموعة الواحدة عن خمس مهارات وتحتسب درجة اللاعب بناء على ما يؤديه من مهارات على الجهاز بحيث يحتسب للاعب في ضوء التعديلات المستمرة لمتطلبات تكوين الجملة الحركية composition Requirements اعلي تسع مهارات من حيث القيمة مضافاً إليها النهاية الحركية التي اشترط الاتحاد الدولي إن تكون ذات صعوبة (C) ويثاب عنها اللاعب قيمة مقدارها (٣, ٠) أو (D) فما أعلي ويثاب عنها اللاعب قيمة مقدارها (٥, ٠) بالإضافة إلى عامل الصعوبة المهارية وفق قيمة صعوبة مهارات الجملة الحركية من واقع جداول الصعوبات بقانون التحكيم ، بالإضافة إلى (١٠) درجات قيمة الأداء من مسؤوليات لجنة التحكيم (E). (٢١:١٤)

وعليه يجب إكساب اللاعبين عوامل تقييم الجمل الحركية المشار إليها سلفاً حيث أكد فريد رثلنسبرجر (Fred Rothlisber)، فاديل شيداك (Fadel Chidac) أن المرحلة الإعدادية للدورة التدريبية المتوسطة والعام التدريبي هي المرحلة التي يتم إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وإكسابهم الفورية الرياضية للنشاط الرياضي التخصصي و هي المرحلة التي يؤهل فيها اللاعبين لاكتساب المهارات الجديدة وفي ذلك لا يجد مدربي الجمباز بديلاً عن مرحلة الأعداد لتحقيق أهدافهم التدريبية لإعداد لاعبيهم لتحقيق عوامل تقييم الجمل الحركية كما نص عليها القانون الدولي للجمباز .

الارتكاز على الذراعين او الابطين والتعلق والدوران أسفل البار بطريقة تعكس أقصى طاقة وقدرة على الجهاز وقد صنفت المجموعات المهارية على جهاز المتوازيين كالتالي:

فالجملة الحركية على جهاز المتوازيين تتكون من مجموعة من مهارات المرجحات والطيران يتم اختيارها من أربع مجموعات وتؤدي بالانتقال المستمر بين أوضاع متنوعة ما بين

جدول (١). المجموعات المهارية على جهاز المتوازيين.

Elements in support or through support on 2 bar	١- عناصر المرجحة من الارتكاز على العارضتين.
Elements starting in upper arm position	٢- عناصر تبدأ من الارتكاز على العضدين.
Long swings in hang on 1 or 2 bars and underwings	٣- عناصر المرجحة من التعلق أسفل البار.
Dismounts	٤- النهايات الحركية.

(١٤:١١٣)

لتقييم أكثر موضوعيه حيث أن تغير قواعد التحكيم أدّى إلى تطور مستوى الصعوبة في ظل سعي القائمين على العملية التدريبية للوصول لأعلى قيم من الدرجات بأداء مهارات ذات صعوبات عالية وكذلك أداء الجمل الحركية بأعلى درجات التحكم و بأقل قيمه من الاخطاء في الاداء المهاري واستكمال متطلبات الأداء من المجموعات الحركية . (٧:١٢)

وفي ضوء التحليل العددي للمجموعة الرابعة النهايات الحركية Dismounts لجهاز المتوازيين من واقع جداول الصعوبات بقانون التحكيم الدولي لجمباز الرجال فقد صنفت مستويات الصعوبة للمهارات الحركية لتلك المجموعة كما يلي :

يوضح الجدول السابق المجموعات المهارية على جهاز المتوازيين من خلال التعديلات المستمرة والتي أصبحت (٤) أربعة مجموعات مهارية حيث يعد قانون التحكيم الدولي للجمباز الفني رجال هو الموجه الأول والرئيسي لوضع وتعديل برامج الاعداد و التي تتم عقب الدورات الأولمبية ، وهو ما أكد عليه ابي جروسفيلد (Abie Grosfeld) ان الهدف الاساسي من التغير والتعديل في قوانين التحكيم المستمرة عقب كل دورة اولمبية تعد محاوله من الاتحاد الدولي للجمباز لمسايرة الارتفاع الدائم في مستوى اداء اللاعبين عن طريق زيادة الابعاء المطلوبة بسبب اقتراب نتائج اللاعبين من الحدود القصوى للدرجة النهائية في مرحلة ما و كذلك للمحافظة دائما علي امكانية التمييز بين اللاعبين وصولا

جدول (٢) . التحليل العددي لمستويات صعوبات مهارات المجموعة الرابعة النهايات الحركية Dismounts لجهاز المتوازيين

المجموع	I	H	G	F	E	D	C	B	A	مستويات الصعوبة
										المجموعة الحركية
٢٣	-	-	٢	٣	٣	٦	٥	١	٣	النهايات الحركية Dismounts

الحركية Dismounts على جهاز المتوازيين احتوت على عدد (٢٣) مهارة وفق درجات صعوبات مختلفة هي (٣) مهارات مستوى صعوبة (A) ، (١) مهارة مستوى صعوبة (B) ، (٥) مهارات مستوى صعوبة (C) ، (٦) مهارات مستوى صعوبة (D) ، (٣)

يتضح من الجدول السابق عددية المهارات الحركية وفق درجة صعوباتها بناء على اخر تعديل لقانون تحكيم جمباز الرجال Federation International Gymnastics 2022-2024 حيث يوضح جدول (٢) أن المجموعة الرابعة الخاص بالنهايات

إكساب اللاعبين الحصيلة المهارية التي تمكنهم من الاستحواذ على القيم المخصصة لعوامل تقييم الجمل الحركية على الأجهزة وباحتواء جل اللاعبين كما ينص قانون التحكيم الدولي لجمباز الرجال على جهاز المتوازيين على ثلاث مجموعات حركية بالإضافة إلى المجموعة الرابعة النهايات الحركية Dismounts والزام اللاعبين بأداء النهاية الحركية على الجهاز بمستوي صعوبة محدد لا يقل عن (C) يثاب عليه (٣, ٠) مع خصم (٢, ٠) درجة بينما عند أداء النهاية من مستوى الصعوبة (D) أو اعلي صعوبة (E)(F)(G) يثاب عنها اللاعب قيمة مقدارها (٥, ٠) حتي لا يخضم قيمة المتطلب الحركي على الجهاز بقيمة نصف درجة (٥, ٠). (١٤: ١١٢)

ومن خلال متابعة الباحثان لفعاليات بطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م إنجلترا و دورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م للجمباز والمقامة بصالة الجمباز بإستاد الملز لاحظا انخفاض مستوى النهايات الحركية للاعبين الثمانية المتأهلين إلى فردي جهاز المتوازيين بدورة الألعاب السعودية مما أدى إلى ضعف درجة الجملة الحركية وعدم اكتمال عوامل التقييم وهبوط الدرجة النهائية Final Score بالإضافة إلى ضعف قيمة درجات الصعوبات للجمل الحركية (D Score) وعليه ظهرت مشكلة البحث في كونها محاولة علمية جادة لتزويد العاملين في مجال تدريب الجمباز بالملكة العربية السعودية ببعض المعارف والمعلومات من خلال تحليل المجموعة الرابعة النهايات الحركية Dismounts على جهاز المتوازيين ومقارنه النهايات الحركية للاعبين الثمانية الأوائل ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م إنجلترا للتعرف على اهم المهارات بتلك المجموعة وإمكانية رفع مستوى النهايات الحركية للاعبين أملاً في اقتناص قيمة المتطلب بقيمة نصف درجة (٥, ٠) بالإضافة إلى رفع مستوى الصعوبة المهارية للنهائيات الحركية .

مهارات مستوى صعوبة (E)، (٣) مهارات مستوى صعوبة (F)، (٢) مهاراه مستوى صعوبة (G) بينما لم يحتوي القانون على أي مهارة من مستويات الصعوبة (H) أو (I) على جهاز المتوازيين . (١٤: ١٣١-١٣٢)

وفي ضوء ما أشار اليه قانون التحكيم الدولي في الفقرة الخاصة بتعليمات اللاعبين (Article 8.3n.1) بحساب اعلي (١٠) مهارات من حيث مستوى الصعوبة للجملة الحركية للاعب باعلي درجات التحكم الحركي و الاداء الفني و الشكلي السليم من المجموعات المهارية على كل جهاز كي يثاب اللاعب قيمة مقدارها (٢) درجة قيمة أداء المجموعات المهارية على كل جهاز بقيمة مقدارها (٥, ٠) درجة للمجموعة الواحدة وعلى الحكم (E) الخصم الفوري حال ظهور اي خطأ شكلي او فني او تكنيكي في اداء المهارات محتوي الجمل الحركية او نقص في المجموعات المهارية على الجهاز . (١٤: ٢٥)

ومن خلال سعي المدربين للوصول لأعلي الدرجات بأداء مهارات ذات صعوبات عالية و اداء الجمل الحركية باعلي درجات التحكم و باقل قيمة اخطاء في الاداء المهاري ، واستنادا إلى إن الجمباز نشاط رياضي يقع ضمن أنشطة الحركة الوحيدة (Movement Acyclic) و التي تتميز بمراحل ثلاث تمهيدية ، رئيسية ، نهائية اكد فيدال شيداك (Feudal Chidac) أن الجمل الحركية على أجهزة الجمباز تظهر في مهارات متوالية تمثل المرحلة النهائية لأي مهارة المرحلة التمهيدية للمهارة التالية لها في ترتيب عناصر مهارات الجمل الحركية على أجهزة جمباز الرجال بدءاً من البداية الحركية للجملة وحتى النهاية الحركية لها. (١١: ٥٦).

مشكلة البحث:

استناداً إلي أن المدرب هو القائم بعملية التخطيط لفورمة اللاعب في المسابقات على مدار العام التدريبي، وتأهلاً لاشتراك اللاعبين في المنافسات يسعى مدربي الجمباز إلى

أهداف البحث:

- ١- التعرف على النهايات الحركية Dismounts الأكثر تكراراً في جمل اللاعبين الثمانية المتأهلين لنهائيات فردي جهاز المتوازيين ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م.
- ٢- التعرف على درجات الصعوبة بين النهايات الحركية للاعبين الثمانية المؤهلين لنهائيات فردي جهاز المتوازيين ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م ودورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م.

تساؤلات البحث:

- ١- ماهي مهارات النهايات الحركية Dismounts الأكثر تكراراً في جمل اللاعبين الثمانية المتأهلين لنهائيات فردي جهاز المتوازيين ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م.
- ٢- هل توجد فروق في مستويات الصعوبة المهارية بين اللاعبين الثمانية المؤهلين لنهائيات فردي جهاز المتوازيين ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م ودورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م.

مصطلحات البحث:

- متطلبات تكوين الجملة الحركية (composition Requirements): هي ٤ متطلبات حركية يمنح للاعب عنة قيمة مقدراها (٢) درجة أي (٤) متطلبات $0.5 \times 2 = 1$ درجة هي قيمة المتطلبات ويعتبر هذا العامل من مسؤوليات لجنة التحكيم (D). (١٤)

- الدرجة (D Score): وهي مجموع ما يحصل عليه اللاعب نتيجة أداء المهارات وصعوباتها مضافاً إليها (٢) درجة هي قيمة المتطلبات الخاصة وعناصر الربط أن وجدت ويقوم بحسابها لجنة التحكيم (D). (١٤)

- الأداء (execution): أحد عوامل تقييم الأداء على أجهزة جيباز الرجال وقيمتها (١٠) درجات ويعتبر هذا العامل من مسؤوليات لجنة التحكيم (E). (١٤)

- الصعوبة (Difficulty): أحد عوامل التقييم على أجهزة جيباز

الرجال وهي محددة بقيمة من الصعوبة (A) الى الصعوبة (I) من قبل الاتحاد الدولي للجيباز وتحسب للاعب في إطار جملة حركية مكونة من النهاية الحركية وتحسب اولا بالإضافة الى أفضل تسع مهارات الحركية مسؤوليات لجنة التحكيم (D). (١٤)

- الدرجة النهائية (Final Score): مجموع قيمة الدرجة التي تقوم لجنة التحكيم (D) باحتساب (D Score) بحسابها بالإضافة الى قيمة المتبقي من قيمة درجة الأداء (E score) بعد خصم قيمة الخصومات الفنية والشكلية للأداء من (١٠) درجات. (١٤)

- لجنة التحكيم (D-jury): مسئولة عن حساب صعوبة المهارات مضافاً إليها ٢ درجة قيمة احتساب متطلبات تكوين الجملة الحركية بالإضافة الى القيم المضافة أن وجدت. (١٤)

- لجنة التحكيم (E-jury): وهي المسئولة عن الخصومات الفنية والشكلية للأداء من قيمة مقدارها (١٠) درجات. (١٤)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة ولتحقيق اهدافها.

عينة البحث:

أ- العينة البشرية:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تكونت من (١٦) لاعب قسمت لثمانية (٨) للاعبين المتأهلين لنهائيات فردي الأجهزة ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م على جهاز المتوازيين بالإضافة للاعبين الثمانية (٨) المتأهلين لنهائيات جهاز المتوازيين بدورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م.

أ- العينة المهارية:

النهائيات الحركية للاعبين الشامية (٨) المتأهلين لنهائيات فردي الأجهزة ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م على جهاز المتوازيين بالإضافة للنهائيات الحركية للاعبين الشامية (٨) المتأهلين لنهائيات فردي جهاز المتوازيين بدورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م.

أسباب اختيار العينة:

يعد اللاعبون الشامية (٨) المتأهلين لنهائيات فردي الأجهزة ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م على جهاز المتوازيين هم اللاعبون الصفوة على المستوى العالمي بالإضافة للاعبين الشامية (٨) المتأهلين لنهائيات جهاز المتوازيين بدورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م هم الصفوة على المستوى المحلي ويكون العينة البشرية والمهارة ستحقق أهداف البحث من خلال الإجابة على تساؤلاته في التعرف على ماهي مهارات النهائيات الحركية Dismounts الأكثر تكراراً في جمل اللاعبين الشامية المتأهلين لنهائيات فردي جهاز المتوازيين ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م هل توجد فروق في مستويات الصعوبة المهارية بين اللاعبين الشامية المؤهلين لنهائيات فردي جهاز المتوازيين ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م ودورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م والذي من خلالها يستطيع الباحثون التعرف على أوجه القوة والضعف في استكمال درجة الصعوبة والاستحواذ على متطلبات الأداء للنهائيات الحركية وفق تعليقات الاتحاد الدولي للجيمباز.

أدوات البحث:

قام الباحثون أثناء إجراء هذه الدراسة باستخدام أدوات ووسائل وفيما يلي استعراض لهذه الوسائل وتلك الأدوات:
١- جهاز حسب آلي .

٢- جمل اللاعبين الشامية (٨) المتأهلين لنهائيات فردي الأجهزة ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م على جهاز المتوازيين مسجلة من موقع الاتحاد الدولي للجيمباز.
٣- جمل اللاعبين الشامية (٨) المتأهلين لنهائيات فردي الأجهزة بدورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م على جهاز المتوازيين بالحضور المباشر وتسجيل الأداء.

٤- استمارة حصر النهائيات الحركية للاعبين الشامية (٨) المتأهلين لنهائيات فردي الأجهزة ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م على جهاز المتوازيين من تصميم الباحثون مرفق (١).

٥- استمارة حصر النهائيات الحركية للاعبين الشامية (٨) المتأهلين لنهائيات دورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م على جهاز المتوازيين من تصميم الباحثون مرفق (٢).

٦- قانون تحكيم جيمباز الرجال Federation International Gymnastics 2022-2024 .

الدراسة الأساسية :

قام الباحثون بعمل دراسة تحليلية لتحديد مستوى الصعوبات المهارية للنهائيات الحركية في بطولتي العالم ليفربول ٢٠٢٢م ودورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م على جهاز المتوازيين للتعرف على مستويات الصعوبات المهارية للنهائيات الحركية من واقع جداول الصعوبات للمجموعة الرابعة النهائيات الحركية Dismounts بقانون التحكيم لجيمباز الرجال والتي أسفرت عما يلي :

جدول (٣). مستوى الصعوبات المهارية للنهائيات الحركية

الدرجة الصعوبة	النهائيات	البطولة
D	Double pike bwd	بطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م
E	Double tuck fwd	
E	Double tuck fwd with half turn	
E	From hang end, dbl . salto to bwd .t. 1/1 .t.	
C	Double salto bwd. t.	
C	Salto bwd. str. with 1/1	

أربعة نهايات حركية بمستوى الصعوبة فيما بينها من المستوى (D-E)، وكذلك يوضح الجدول قيم الصعوبات للنهايات الحركية بدورة الألعاب السعودية بمستوى الصعوبة فيما بينها من المستوى (A-C).

البطولة	النهايات	درجة الصعوبة
دورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م	Salto bwd. str.	A

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعاملات الإحصائية للبيانات باستخدام:

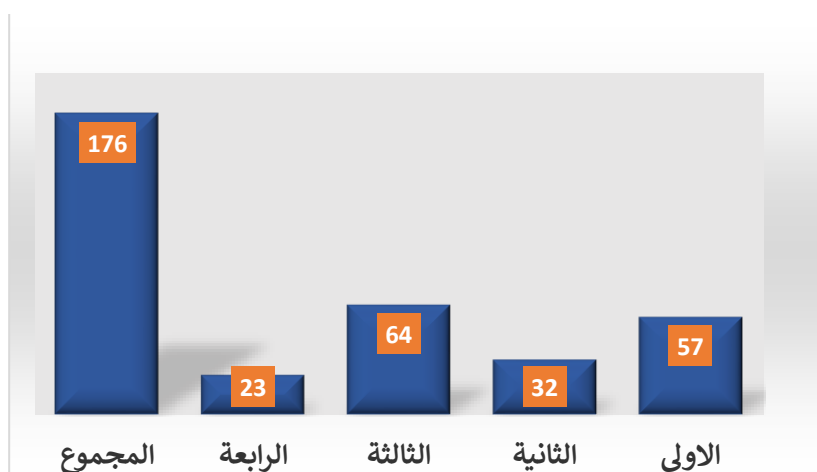
- النسب المئوية.
- الرسوم البيانية.

يوضح الجدول رقم (٣) مستويات الصعوبة المهارية للاعبين الثمانية الأوائل المتأهلين لفردى جهاز المتوازيين في بطولتي العالم ليفربول ٢٠٢٢م ودورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م حيث قام اللاعبون الثمانية في بطولة العام ٢٠٢٢م بأداء

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٤). حصر العددية المهارية للمهارات الحركية للمجموعات على جهاز المتوازيين.

المجموع	I	H	G	F	E	D	C	B	A	الصعوبات المجموعات
٥٧	-	-	-	٢	٨	١٢	١٦	١٤	٥	الأولى
٣٢	-	-	١	٤	٧	٣	٦	٨	٣	الثانية
٦٤	-	-	٤	٦	١١	١٣	١٤	١٢	٤	الثالثة
٢٣	-	-	٢	٣	٣	٦	٥	١	٣	الرابعة
١٧٦	-	-	٧	١٥	٢٩	٣٤	٤١	٣٥	١٥	المجموع



شكل (١). العددية المهارية للمهارات الحركية للمجموعات على جهاز المتوازيين.

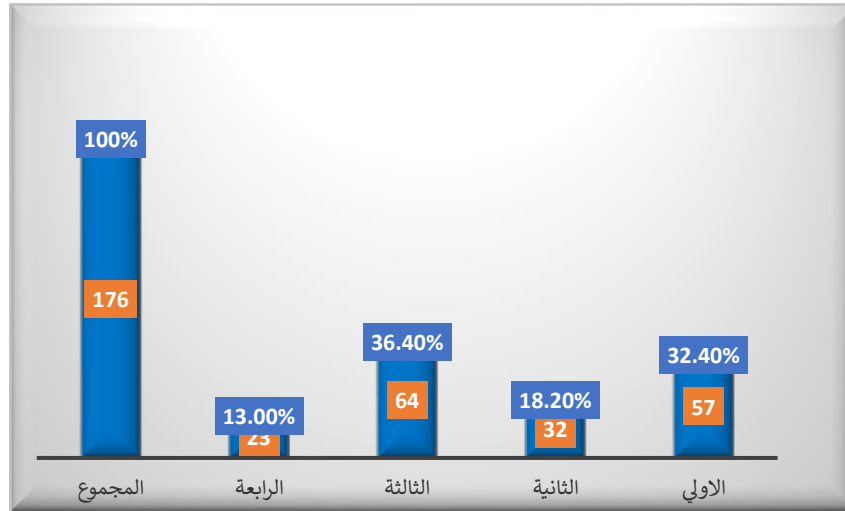
يوضح الجدول رقم (٤) والشكل البياني رقم (١) العديدة المهارية ومستويات الصعوبات للمهارات الحركية على جهاز المتوازيين من واقع جداول الصعوبات بقانون تحكيم جبار الرجال والتي اظهرت المجموع الكلى لمهارات المجموعات الحركية الاربعة في مائة وستة وسبعون (١٧٦) مهارة تشمل المجموعة الأولى على سبعة وخمسون (٥٧) مهارة والثانية اثنان وثلاثون (٣٢) مهارة ، والثالثة اربعة وستون (٦٤) مهارة، والرابعة ثلاثة وعشرون (٢٣) مهارة ومن خلال التحليل السابق للعديدة المهارية على جهاز المتوازيين لاحظ الباحثان أن مجموعة النهايات الحركية Dismounts اقل عدد مهارات بين المجموعات الأربعة لجهاز المتوازيين بعددية مهارية مقدارها (٢٣) مهارة حركية لمختلف الصعوبات المهارية وفي ضوء تعديلات قانون التحكيم لاحتساب النهايات الحركية على أجهزة جبار الرجال والحصول على قيمة المطلوب كاملاً حيث أن النهايات الحركية على أجهزة (الحركات الأرضية - حصان الحلق - الحلق - المتوازيين - العلقه) تعد مجموعة حركية منفصلة ومن خلال تحديد اللجنة الفنية بالاتحاد الدولي للجهاز اشتراطات خاصة بالنهايات الحركية كأحد المتطلبات الهامة الرئيسية في أداء الجمل الحركية والتي تنص على أداء النهاية الحركية من الصعوبات A- B = (٠, ٠٠) لا يتحقق المطلوب ولا تحتسب الصعوبة أو المجموعة الحركية بينما عند أداء النهاية الحركية من الصعوبة C) = (٠, ٣) يتم احتساب أداء المطلوب (يتحقق مع خصم ٢, ٠) النهاية الحركية من الصعوبة D) = (٠, ٥) يحتسب المطلوب كاملاً ويستحق عنه اللاعب (٠, ٥) قيمة المطلوب وكذلك عند أداء النهاية الحركية من مجموعة أعلى من الصعوبة مثل E) ومالا شك فيه أن وضع هذا الشرط أدى إلى ضرورة توافر بعض القدرات البدنية والحركية المرتفعة المستوى لكي تؤهل اللاعب لأداء هذه المجموعة بإتقان تام في نهاية الجملة الحركية وعلية يتفق

كل من على عبد الرحمن (٤) ومحمد فؤاد حبيب (٦) مع جيرالد. س. جورج (Gerald. s. George) (١٣) بضرورة إتقان مراحل الاداء المهاري من خلال تدريبات نابعة من طبيعة الأداء كأساس لإتقان وتطوير المهارات الحركية وهو ما أكده جاك ويل وآخرون (Jack will at all) (١٥) بأن الضغوط الفسيولوجية الواقعة علي اللاعبين يجب أن تكون ذات صلة مباشرة بالنواحي التكنيكية باحتواء برنامج الاعداد علي تمرينات حركية لنوع النشاط التخصصي باتباع مبدأ الخصوصية Specificity كأحد مبادي نجاح العملية التدريبية.

كما أجمع خبراء تدريب الجمناز على أن التعديلات المستمرة تضع العوائق وتساعد على النهوض بمستوى اللعبة من خلال التأكيد على ارتباط التعديلات المستمرة لقانون التحكيم بطرق وأساليب التدريب فقد أكد كل من (بارت كونر) (٨) سرجي شينكار (sergie chinkar) (١٩) و بدرو الميدا (pedro almeida) (١٦) أن القدرات البدنية والصفات الخاصة بالجمناز ترتبط إلى حد كبير بنوعية وصعوبة مهارات الجمناز على الأجهزة وعليه يجب أن يتم وضع أسلوب تدريب موحد في الإعداد المهاري يعمل على عدم اضطراب سير العملية التدريبية من جراء الأنواع المتباينة لمهارات الجمناز ومن خلال مساهمة التعديلات الحديثة وذلك لوضع برامج الإعداد المناسبة سواء بدنية أو مهارية.

جدول (٥). النسب المئوية لمهارات المجموعات الحركية على جهاز المتوازيين

م	المجموعة	العديّة المهارية	النسبة المئوية
١	الأولي	٥٧	٣٢,٤٪
٢	الثانية	٣٢	١٨,٢٪
٣	الثالثة	٦٤	٣٦,٤٪
٤	الرابعة	٢٣	١٣,٠٠٪
٥	المجموع	١٧٦	١٠٠٪



شكل (٢). النسب المئوية لمهارات المجموعات الحركية علي جهاز المتوازيين

وهو ما يتفق مع أشار اليه كريم على عبد الرحمن (٥) أن قانون التحكيم هو الموجة الرئيسي لعمليات التدريب والإعداد البدني والمهاري في رياضة الجمناز الفني رجال وعليه فإن التعديلات التي تطرأ على القواعد التي تحكم أداء وتكوين الجمل الحركية عقب كل دورة أولمبية يجب أن تهدف إلى التطوير في جميع جوانب تكوين الجمل الحركية وعليه أصبحت عملية التدريب في رياضة الجمناز تسعى إلى تطوير برامج الإعداد في الجمناز و كيفية توجيهها لمسيرة تلك التعديلات المستمرة حتى يتاح للأجهزة الفنية فرصة توجيه وتعديل مستوى الإنجاز من خلال تنفيذ تلك البرامج في محاولة لرفع مستوى العملية التدريبية.

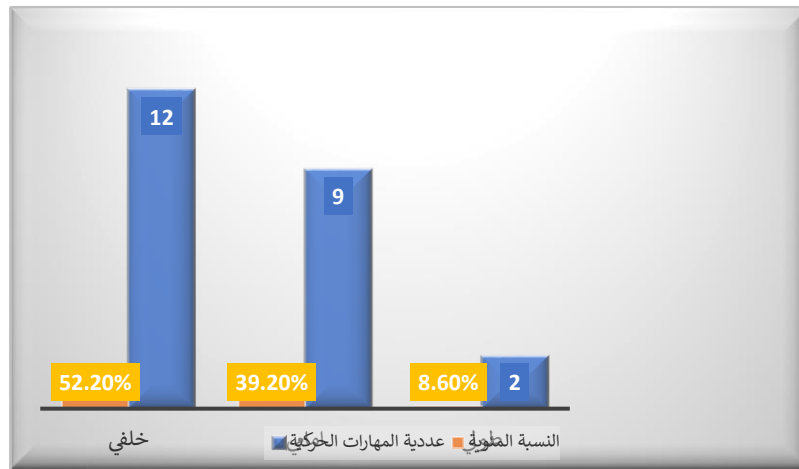
وعليه اتفق الباحثان مع ما أشار اليه برت كونر (Bart Conner) (٨) إن إتقان اللاعب التام لأداء المرححات من الارتكاز و الفهم الصحيح لطبيعة المراحل التكنيكية لأداء المرححات يعد الخطوة الأساسية التي يبني عليها تطوير مستوى الأداء المهاري للنهائيات الحركية وهو الرأي الذي أيده فريد روثلسبرجر (١٢) أن على المدرب مسئولية تعديل وتطوير مستوى الإنجاز الخاص باللاعب من خلال الارتقاء بقدرات اللاعب المهارة وذلك يسير وفق خطة إطار يضعها

يوضح الجدول رقم (٥) والشكل رقم (٢) العددية المهارة و النسب المئوية للمجموعات الحركية علي جهاز المتوازيين حيث اوضحت النتائج استحواذ المجموعة الثالثة عناصر المرحجة من التعلق أسفل البار Long swings in hang en 1 or 2 bars and underwings على اعلي عددية مهارة بقيمة مقدارها (٦٤) مهارة ونسبة مئوية مقدارها (٤, ٣٦٪)، يليها المجموعة الاولى عناصر المرحجة من الارتكاز علي العارضتين Elements in support or through support on 2 bar بعددية مهارة مقدارها (٥٧) مهارة حركية ونسبة مئوية مقدارها (٤, ٣٢٪)، وجاءت المجموعة الثانية عناصر تبدأ من الارتكاز على العضدين Elements starting in upper arm position في المرتبة الثالثة للعددية المهارة لجهاز المتوازيين بعدد (٣٢) ونسبة مئوية مقدارها (٢, ١٨٪) وأخيرا سجلت المجموعة الرابعة النهايات الحركية Dismounts بعددية مهارة مقدارها (٢٣) مهارة بنسبة مئوية (٠, ١٣٪) وبالرغم من كون المجموعة الرابع النهايات الحركية جاءت في المرتبة الأخيرة بنسبة مئوية مقدارها (٠, ١٣٪) الا ان قانون تحكيم جمناز الرجال اول تلك المجموعة أهمية قصوي على جميع الأجهزة

جدول (٦). النسب المئوية لانتجاهات الدورانات بالمجموعة الرابعة

م	اتجاه الدوران	عددية المهارات الحركية	النسبة المئوية
١	طولي	٢	٨,٦٪
٢	امامي	٩	٣٩,٢٪
٣	خلفي	١٢	٥٢,٢٪

المدرّب تهدف إلى استكمال متطلبات الأداء مع العمل على تقليل نسبة الخصومات من خلال إتقان الأداء الفني والشكلي للمهارة الحركية .



شكل (٣) النسب المئوية لانتجاهات الدورانات بالمجموعة الرابعة

الانتجاه الامامي بعدد (٩) مهارات وبنسبة مئوية مقدارها (٣٩,٢٪) بينما سجلت مهارات النهايات الحركية في الدوران حول المحور الطولي عدد (٢) مهارة حركية وبنسبة مئوية مقدارها (٨,٦٪).

يوضح الجدول رقم (٦) والشكل رقم (٣) العددية المهارية والنسب المئوية لانتجاهات الدورانات لمهارات المجموعات الحركية الرابعة Dismounts على جهاز المتوازيين حيث اوضحت النتائج استحواذ النهايات الحركية في الانتجاه الخلفي على عدد (١٢) مهارة حركية بنسبة مئوية (٥٢,٢٪) تلها الدوران في

جدول (٧). النهايات الحركية للاعبين الثانية لفردى جهاز المتوازيين بطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢ م

م	اللاعبين	الدولة	النهاية الحركية	الصعوبة	القيمة
١	Zou Jingyuau	الصين	Double tuck fwd with half turn	E	٥, ٠
٢	Lukas Dauser	المانيا	Double tuck fwd with half turn	E	٥, ٠
٣	Carlos Edriel	الفلبين	Double tuck fwd with half turn	E	٥, ٠
٤	Ferhat Arican	تركيا	Double tuck fwd with half turn	E	٥, ٠
٥	Jossimar Orlando	كولمبيا	From hang end, dbl . salto to bwd . t. 1/1 . t.	E	٥, ٠
٦	Kamoto yuya	اليابان	Double pike bwd	D	٤, ٠

م	اللاعبين	الدولة	النهاية الحركية	الصعوبة	القيمة
٧	Giarnni Regini	إنجلترا	Double tuck fwd with half turn	E	٠, ٥
٨	Joe Fraser	إنجلترا	Double tuck fwd	E	٠, ٥

النهاية الحركية من مستوى الصعوبة (D) بقيمة مقدارها (٤, ٠) هي قيمة صعوبة النهاية + قيمة المتطلب (٥, ٠) = ٩, ٠ درجة وهو ما يؤكد على أن قانون التحكيم في جيمز الرجال (١٤) يعد هو الموجه الأساسي والرئيسي لسير العملية التدريبية .

حيث أشار براون وجيمس (Brown , James) (٩) على أهمية تنمية المسارات الحركية الخاصة لتحسين عملية التعليم والتدريب كأساس صحيح تبني عليه عملية تعلم المهارات الحركية ذات الصعوبات الأعلى مهما كان تعقيدها التكنيكي لذا فإنه من الضروري علي العاملين في مجال البحث والتدريب في رياضة الجيمز دراسة كافة المتغيرات المتعلقة بالمهارات الحركية ذات الصعوبة العالية سواء كان ذلك من الناحية التشريحية أو الميكانيكية أو التدريبية حتى يمكن تصميم البرامج التدريبية التي تساهم في تطوير الأداء المهاري وهو ما أكد عليه أن كريم على ومحمد فؤاد (٥)(٦) أن الإعداد المهاري في الجيمز يجب يتضمن تدريبات مؤهلة لها اتصال وثيق بالمراحل الأساسية للمهارات المراد تنفيذها علي الأجهزة وفقاً للمتطلبات الخاصة لكل جهاز وطبيعة الأداء على ذلك الجهاز حيث تسعى التدريبات المهاري لتطوير مستويات الصعوبة الى للاهتمام بالتدريبات سواء كانت لحظية أو مرحلية حيث تنطلق من نفس اتجاه وزمن الأداء المهاري وتفصيلاته الدقيقة ، بحيث يشمل التدريب كل مراحل الأداء الفعلي للتنمية الديناميكية للانقباض العضلي وتحسين الإيقاع الحركي الذي يقتضيه لتحقيق الأداء المهاري .

وهذا يجيب على التساؤل الأول إلا وهو ماهي مهارات النهايات الحركية Dismounts الأكثر تكرار في جمل اللاعبين الثانية المتأهلين لنهايتيات فردي جهاز المتوازيين ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢ م .

يتضح من الجدول رقم (٧) الخاص بمهارات النهايات الحركية ومستوي الصعوبة وقيمة الدرجة للاعبين الثانية المتأهلين لنهايتيات فردي الاجهزة على جهاز المتوازيين ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م ان النهاية الحركية Double tuck fwd with half turn بمستوى صعوبة (E) وبقيمة مقدارها (٥, ٠) درجة قد قام عدد خمسة لاعبين بادائها وهم الصين والحاصل على الميدالية الذهبية يليه اللاعب Lukas Dauser المانيا الحاصل على الميدالية الفضية ثم اللاعب Carlos Edriel الفلبين الحاصل على الميدالية البرونزية واللاعب Ferhat Arican تركيا الحاصل على المركز الرابع بالإضافة الى اللاعب Giarnni Regini إنجلترا الحاصل على المركز السابع ، بينما قام كل من اللاعب Jossimar Orlando كولمبيا الحاصل على المركز الخامس بأداء . From hang . t. 1/1 . salto to bwd . end, dbl . بمستوى صعوبة (E) وبقيمة مقدارها (٥, ٠) درجة وقام اللاعب Kamoto yuya اليابان الحاصل على المركز السادس بأداء Double pike bwd كنهاية حركية بمستوى صعوبة (D) بقيمة مقدارها (٤, ٠) درجة وأخيراً قام اللاعب Joe Fraser إنجلترا الحاصل على المركز الثامن بأداء Double tuck fwd بمستوى صعوبة (E) وبقيمة مقدارها (٥, ٠) ومن خلال استعراض نتائج الجدول رقم (٧) يتضح سبع لاعبين من المتأهلين لنهايتيات فردي جهاز المتوازيين ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م ادو النهاية الحركية من مستوى صعوبة (E) بقسمة مقدارها (٥, ٠) للصعوبة بالإضافة إلى الحصول على قيمة المتطلب بالكامل حيث نصت القواعد التحكيمية أن على اللاعب أن يؤدي النهاية الحركية من الصعوبة (D) فما اعلي وبذلك استطاع السبع لاعبين الحصول على (١) درجة كامل في النهاية الحركية هي قيمة الصعوبة للنهاية بمستوى (E) + قيمة المتطلب (٥, ٠) = ١ درجة بينما قام لاعب واحد من الثانية بأداء

جدول (٨). النهائيات الحركية للاعبين الثانية لفردى جهاز المتوازيين بدورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م

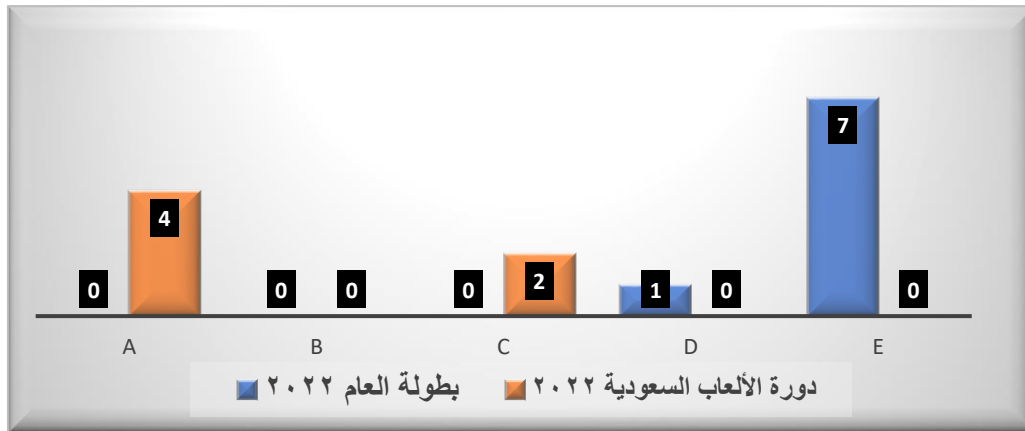
م	اللاعبين	النادي	النهائية الحركية	الصعوبة	القيمة
١	ناصر السميري	الاتحاد	Double salto bwd. t.	C	٠, ٣
٢	حبيب صويلح	الابتسام	Salto bwd. str. with 1/1	C	٠, ٣
٣	على ال انتيف	الخويلدية	Salto bwd. str.	A	٠, ١
٤	كاظم ال نيف	الخويلدية	Salto bwd. str.	A	٠, ١
٥	سيف الحربي	الاتحاد	Salto bwd. str.	A	٠, ١
٦	ريان الصايغ	الوشم	Salto bwd. str.	A	٠, ١
٧	حسين ال انتيف	الهدي	-	-	-
٨	عبد المجيد العسيري	الشباب	-	-	-

باقي اللاعبين قد ادا منهم أربعة لاعبين النهائية الحركية Salto bwd. Str بمستوى صعوبة (A) وبقيمة مقدارها (١, ٠) درجة مع خصم قيمة المتطلب بالكامل (٥, ٠) حيث لم يحقق أي منهم متطلبات الأداء للنهائية الحركية من مستوى الصعوبة (C - D) وهم على آل انتيف نادي الخويلدية والحاصل على المركز الثالث والميدالية البرونزية و اللاعب كاظم ال نيف نادي الخويلدية والحاصل على المركز الرابع واللاعب سيف الحربي نادي الاتحاد والحاصل على المركز الخامس واللاعب ريان الصايغ نادي الوشم و الحاصل على المركز السادس بينما لم يقيم اللاعبين حسين ال انتيف و عبد المجيد العسيري بأداء نهاية حركية .

يتضح من الجدول رقم (٨) الخاص بمهارات النهائيات الحركية ومستوى الصعوبة وقيمة الدرجة للاعبين الثانية المتأهلين لنهائي فردي الاجهزة على جهاز المتوازيين بدورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م ان اللاعب ناصر السميري الحاصل على الميدالية الذهبية قام بأداء النهائية الحركية Double salto bwd. t. بمستوى صعوبة (C) بقيمة مقدارها (٣, ٠) وتم احتساب المتطلب مع خصم قيمة (٢, ٠) من (٥, ٠) وقام اللاعب حبيب صويلح الحاصل على الميدالية الفضية بأداء نهاية حركية Salto bwd. str. with 1/1 بمستوى صعوبة (C) بقيمة مقدارها (٣, ٠) وتم احتساب المتطلب مع خصم قيمة (٢, ٠) من (٥, ٠) بينما

جدول (٩). مستويات الصعوبة المهارية وعددية التكرار للنهائيات الحركية لبطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م ودورة الألعاب السعودية على جهاز المتوازيين ٢٠٢٢م

الصعوبة	A	B	C	D	E	F	G	H	I
بطولة العام ٢٠٢٢	٠	٠	٠	١	٧	٠	٠	٠	٠
دورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢	٤	٠	٢	٠	٠	٠	٠	٠	٠
التكرار	٤	٠	٢	١	٧	٠	٠	٠	٠



شكل (٤) مستويات الصعوبة المهارية وعددية التكرار للنهائيات الحركية

(٠, ٣) من قيمة المتطلب الا وهو (٠, ٥) بالإضافة الى (٠, ٣) درجة للمتطلب، ولم يرق لاعبان بأداء النهاية الحركية مما ادى الى خصم قيمة المتطلب بالكمال ونقص عددية الجمل الحركية، ويكون قانون التحكيم هو الموجه لعملية التدريب في رياضة الجيمباز فقد أشار ريتشارد سكمدت (Richard Schmidt) (١٧) على أن العملية التدريبية في الجيمباز تنبع من عوامل تقييم الأداء والتي تهدف الى استكمال متطلبات تكوين الجملة الحركية (composition Requirements) بالإضافة الى تطوير مستويات الصعوبة المهارية من خلال الاتقان التام للشكل (Form) والمحتوى (Content) للمهارة باقل جهد و طاقة مبذولة .

وهو ما اتفق عليه كل من أحمد على وحاتم أبو حمدة (٣) على ان الاعداد المهارية هو البرنامج المسئول عن تعليم المهارات الحركية واتقانها وتثبيت مكوناتها أي هو البرنامج الذي يشمل كافة العمليات التي تبدأ بتعليم المهارات الحركية بهدف الوصول لأعلى مستوى من الأداء، وهو ما أكده جيرالد س. جورج (Gerald .s George) (١٣) و برون وجيمس brown (James)، (٩) إلى أن شكل الجسم أثناء الأداء مؤشراً للنجاح حيث يجب أن يتوفر فيه أوضاع يمكن من خلالها أداء مستويات مهارية متقدمة، فالعملية التدريبية لا تقف عند توافر الصفات البدنية كمتطلبات للأداء ولكنها تمتد إلى ما هو أهم وهو علاقة

ومن خلال النتائج الموضحة بالجدول (٩) والشكل (٤) الخاص مستويات الصعوبة المهارية وعددية التكرار للنهائيات الحركية لبطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢ ودورة الألعاب السعودية على جهاز المتوازيين قد أظهرت النتائج فروق في مستويات الصعوبة حيث سجلت مستوى الصعوبة (E) اعلي نسبة تكرار للنهائيات الحركية بين لاعبي البطولتين ولصالح اللاعبين الثمانية الأوائل في بطولة العالم ليفربول حيث قام سبع لاعبين بأداء مهارات حركية بمستوى صعوبة (E) قيمة مقدارها (٠, ٥) درجة لمستوى الصعوبة (E) بالإضافة الى (٠, ٥) درجة للمتطلب بالكامل، بينما قام لاعب واحد ببطولة العالم ليفربول بأداء نهاية حركية من مستوى الصعوبة (D) بقيمة مقدارها (٠, ٤) بالإضافة الى (٠, ٥) درجة للمتطلب بالكامل اما بالنسبة للاعبي دورة الألعاب السعودية فقد قام عدد أربعة لاعبين بأداء مهارة من مستوى الصعوبة (A) بقيمة مقدارها (٠, ١) درجة لمستوى الصعوبة (A) بالإضافة الى عدم الحصول على أي قيمة لمتطلب بينما قام عدد اثنان لاعبين بأداء النهاية الحركية من مستوى الصعوبة (C) بقيمة مقدارها (٠, ٣) درجة لمستوى الصعوبة لمستوى (C) الصعوبة الأداء حيث نصت قواعد التحكيم على الاتحسب قيمة متطلب النهاية الحركية الا عند أداء مهارة من مستوى الصعوبة (C) يمنح عنها اللاعب

(٥, ٥) للصوبة و(٥, ٥) درجة لأداء المتطلب بالكامل والتي قام خمسة لاعبين في بطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م بأدائها.

٥- اعلى مستوى للصوبة للنهائية الحركية في دورة الألعاب السعودية ٢٠٢٢م كان للاعبين بمستوى صعوبة (C) قام احدهم بأداء مهارة Double salto bwd. T وقام اللاعب الاخر بأداء مهارة Salto bwd. str. with 1/1 بقيمة مقدارها (٣, ٥) درجة لمستوى صعوبة المهارة وتم خصم قيمة مقدارها (٢, ٥) درجة لعدم أداء المهارة من مستوى الصعوبة (D).

٦- الاهتمام بأداء النهائيات الحركية التي تؤدي من اللف في الاتجاه الامامي نظرا لارتفاع مستوى الصعوبة المهارية للمهارات المؤدة في ذلك الاتجاه.

التوصيات:

من خلال التحليل الإحصائي وما توصل إليها الباحثان من استنتاجات يوصي الباحثان بما يلي:

١- الاهتمام برفع قيمة الصعوبة للنهائية الحركية للاعبين السعوديين كي يستطيعون الحصول على قيمة المتطلب بالكامل بقيمة مقدارها (٥, ٥) عند أداء مهارة من الصعوبة (D) وما اعلى بالإضافة الى قيمة صعوبة المهارة الحركية.

٢- توجيه هذه الدراسة والبرنامج المستخدم إلى المدربين في مجال تدريب الجمباز بالملكة العربية السعودية لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج.

٣- ضرورة وضع برامج تدريبية إرشادية لتوجيه المدربين وثقل معرفهم التدريبية نحو أهمية الالتزام بقواعد تقييم الأداء من واقع قانون التحكيم لجمباز الرجال من قبل اللجنة الفنية بالاتحاد السعودي للجمباز.

٤- عقد دورات للمدربين لشرح ماهية قانون التحكيم لما له من أهمية تطبيقية داخل العملية التدريبية.

٥- ضرورة الاستفادة من تحليل نتائج البطولات الدولية الكبرى باعتباره تضم الصفوة من لاعبي العالم.

أجزاء الجسم ببعضها أثناء الأداء حيث يجب أن تتميز التدريبات المهارية على جميع الأجهزة بخصائص السعة (amplitude) والذروة (Peaking) والإنهاء (Closure) كمظاهر ميكانيكية ترتبط بمثاليه الأداء لمهارات الجمباز من خلال وضع برامج جديدة تتناسب مع متطلبات تقييم الأداء المهاري كي تساعد على تقليل خصومات الأداء (Performance) سواء البسيطة أو الكبيرة مع الاهتمام بخصائص الحركة، حيث أكد علي عبد الرحمن (٤) على أهمية تطويع الأسس والمبادئ الميكانيكية في تحقيق المسارات الهندسية المثالية لمركز ثقل جسم اللاعب .

وهذا يجيب على التساؤل الثاني هل توجد فروق في مستويات الصعوبة المهارية بين لاعبين الثانية المؤهلين لنهائيات فردي جهاز المتوازيين ببطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م ودورة الألعاب السعودية (٢٠٢٢).

الاستنتاجات:

من خلال النتائج المستخلصة من المعالجات الإحصائية التي توصل إليها الباحثان ومن خلال الدراسة استنتج الباحث التالي:

١- أداء نهاية حركية ذات مستوى صعوبة (C) يعرض اللاعبين الى خصم قيمة مقدارها (٢, ٥) درجة من قيمة المتطلب.

٢- عدم أداء النهاية الحركية يفقد اللاعبون قيمة المتطلب بالكامل بقيمة مقدارها (٥, ٥) بالإضافة الى نقص في العدديّة المهارية للجملة الحركية وانخفاض درجة البداية والدرجة النهائية.

٣- ارتفاع مستوى صعوبة النهائيات الحركية عند اللاعبين الثمانية الأوائل في بطولة العالم ليفربول ٢٠٢٢م والاستحواذ على قيمة المتطلب بالكامل بقيمة مقدارها (٥, ٥) بالإضافة الى قيمة الصعوبة للنهائية الحركية.

٤- أعلى نسبة تكرار للنهائية الحركية كانت لمهارة Double tuck fwd with half turn بمستوى صعوبة (E) بقيمة مقدارها

٦- محمد فؤاد محمود حبيب: المكونات الحركية للمجموعات المهارية على أجهزة الجمباز ، كمحددات لبرامج الأعداد في رياضة الجمباز، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ١٩٩٣ م.

٦- الاهتمام بتعليم وإتقان الصعوبات المهارية الأساسية باعتبارها القعدة الأساسية لتعليم المستويات الأعلى من الصعوبات.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- احمد على محمد عبد الرحمن، احمد عبده مهران: دراسة تحليلية لتغيرات محتوى الجمل الحركية للاعبين الفريق القومي المصري للجمباز والثانية لاعبين الأوائل في بطولة العالم بلجيكا ٢٠٠١ م
- ٢- أمل محمد صلاح الدين محمد يوسف : فاعلية التدريبات المهارية على تطوير مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين المتبوعة بدورة هوائية اماميه مكوره علي جهاز طاولة القفز " جامعة الملك سعود - مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية " ٢٠٢١ م.
- ٣- حاتم أبو حمدة هليل: برنامج الاساسية في التدريب الرياضي الأكاديمية الاولمبية المصرية مذكرات علمية غير منشورة القاهرة ٢٠٠٨ م.
- ٤- على محمد عبد الرحمن: الأسس العلمية للتخطيط في مجال الجمباز. مذكرات علمية غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ٢٠٠٥ م.
- ٥- كريم على محمد عبد الرحمن: تأثير استراتيجية تدريبية على توالي بعض مهارات التحرر وإعادة القبض على جهاز العقلة في جيباز الرجال، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ٢٠٠٥ م.

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 7 - **Abie Grosfeld**: Gymnastic planning (Short, Long, Term planning), Human Kinetics, Publisher's. 2018 th edition .
- 8 - **Bart Conner**: international Gymnastic federation for men's artistic gymnastics Magazine, December 2017.
- 9 - **Brown , James**: teaching and coaching gymnastics for men . 1996.
- 10 - **Don tonry** : Parallel Bars (MAG) USA gymnastics federation safety manual, Indian polis gymnastics Magazine, December 2017.
- 11 - **Fadel Chidac**: The Coach's Yearly Planning – Handbook, Star-Rise International ,Candi, 1998.
- 12 - **Fred Roethlisberger** :Gymnastic Skills Progression, The Macmillan Company, New York 1998.
- 13 - **Gerald. s George** : gymnastic safety manual third Edition .usagf publication Indiana Polis 2004 .
- 14 - **International Gymnastic federation** : code of points for men's artistic gymnastics competition sat world champion ships. Olympic games region intercontinental competition events with international participants. Approved by the FIG Executive Committee February 2020 .
- 15 - **Jack will ,David castile** : Physiology of sport and exercise , Human Kinetics , 2009.
- 16 - **pedro almeda**: Fig Expert \ Fig Acadaemies Course Director Level 1\2\3, Portugal National Team Manager, 2019.
- 17 - **Richard Schmidt** :Motor Control and Learning A Behavioral Emphasis .3nd ed Champaign , Human Kinetics,2008.
- 18 - **Watanbe**: Parallel Bars Routine – New concept international Gymnastic, gymnastics Magazine2016 .
- 19 - **sergie chinkar** :Fig Expert\ Fig Academies Course Director Level 1\2\3, Egypt National Team Fig Expert for One Month October ,Australia National Team Manager, 2019.

طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩).

*د/ عبدالاله بن أحمد الصلوي

أستاذ الإدارة الرياضية والترويحية المشارك -جامعة الملك سعود

(قدم للنشر في ٣ /١ /٢٠٢٣ م ؛ وقبل للنشر في ٢٤ /٥ /٢٠٢٣ م)

ملخص

قام الباحث بدراسة تهدف إلى التعرف على طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩). استخدم الباحث المنهج الوصفي، تم تصميم استبانة، وبعد استيفاء المعاملات العلمية للاستبانة، تم تطبيقها إلكترونياً على عينة عشوائية قوامها (١٢٩٤) فرد تم اختيارهم من جميع مناطق المملكة، وشملت الدراسة على اربع محاور هي: الأنشطة الترويحية الاجتماعية والثقافية والفنية والرياضية، وقد كانت أبرز نتائج الدراسة: ان طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) كانت للأنشطة الترويحية الاجتماعية في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (٤١، ٣)، يليه في الترتيب ثانياً الأنشطة الترويحية الرياضية بمتوسط حسابي (٣٠، ٣)، وجاء في الترتيب ثالثاً الأنشطة الترويحية الثقافية بمتوسط حسابي (٩٨، ٢) وجميع الأنشطة فوق المتوسط العام، وبينما الأنشطة الترويحية الفنية جاءت في الترتيب الأخير بمتوسط حسابي (٩٧، ١) واقل من المتوسط الحسابي العام. وهذا يدل على ان الأنشطة الترويحية الاجتماعية والرياضية كانت السائدة اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩). كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) في متغير الحالة لصالح (الام والبنات) مقارنة ب (رب الاسرة والابن)، ولصالح الاسر التي تسكن في الفيلا والشقة والدور مقارنة بالبيت الشعبي في متغير السكن واخير جاءت نتائج الدراسة في متغير مستوى الترابط الأسري لصالح الترابط القوي مقارنة بالترابط المتوسط والضعيف، ولصالح الترابط المتوسط مقارنة بالترابط الضعيف. وكانت أبرز توصيات الدراسة ما يلي: اهتمام الأسر بتنوع الب رامج الترويحية المختلفة والتي تم ارسا في المنزل، مع أهمية حرص وسائل الإعلام المختلفة بالتوعية بأهمية ممارسه الأنشطة الترويحية المتنوعة بالمنزل خلال فترة الجوائح والازمات لما لها من تأثير إيجابي على النواحي الاجتماعية والنفسية والثقافية والرياضية.

الكلمات الرئيسية: الأسرة، الأنشطة الترويحية المنزلية، فترة البقاء بالمنزل، أزمة كورونا كوفيد -١٩.

**The nature of the family's practice of domestic recreational activities in the KSA during the period of stay at home
(considering Covid-19 crisis)**

*** Dr. Abdulelah bin Ahmad Al-Salawi,**

Associate Professor of Sports and Recreational Administration - King Saud University

(Received 3/1/2023; Accepted for publication 24/5/2023)

Abstract:

This study has been carried out to identify identifying the nature of the family's practice of domestic recreational activities in the Kingdom of Saudi Arabia during the period of stay at home (considering Covid-19 crisis). The researcher used the descriptive approach and designed a questionnaire, and after fulfilling the academic requirements of the questionnaire. The questionnaire was distributed to a sample of (1294) individuals who were randomly selected from all regions of the Kingdom. The study included Four aspects: social, cultural, artistic, and recreational sports activities. The most prominent results of the study were: The social recreational activities came in the first place in the family's practice of domestic recreational activities during the stay-at-home period (considering the Covid-19 crisis) with an arithmetic mean (3.41), followed by the recreational sports activities with arithmetic mean (3.01). After that, in the Third place, the cultural recreational activities with an arithmetic mean (2.98) and all activities are above the general arithmetic mean, while the artistic recreational activities came in the last place with arithmetic mean (1.97) which is less than the general arithmetic mean. This indicates that social and sports recreational activities were prevalent during the stay-at-home period (considering Covid-19 crisis). The results also indicated that there were statistically significant differences in the nature of the family's practice of home recreational activities during the stay-at-home period (considering Covid-19 crisis) concerning the status variable, as well as in favour of (mother and daughter) compared to (head of the family and son). The results were in favour of families who live in villas, apartments, and floors compared to families who live in public housing in the housing variable. Finally, the results of the study concerning the variable of the level of family interdependence were in favour of strong interdependence compared to medium and weak interdependence, and in favour of medium interdependence compared to weak interdependence. The main recommendations of the study were the following: Families' interest in the diversity of the various recreational programs that are practiced at home; the importance of the various media outlets raising awareness of the importance of practicing various recreational activities at home during the period of pandemics and crises because of their positive impact on the social, psychological, cultural and sports aspects

Keywords: family, domestic recreational activities, stay-at-home period, COVID-19 crisis.

المقدمة:

وأدى انتشار فيروس كورونا في مختلف أنحاء العالم إلى شعور أفراد الأسرة بالضجر والملل، فأوقات الفراغ غير المستغلة بشكل إيجابي تؤثر على العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والجماعات، وقد يؤدي بالفرد إلى الإصابة بأمراض نفسية نظراً للمكوث في المنزل فترات طويلة، لذا يجب استغلال وقت الفراغ في ممارسة العديد من الأنشطة الترويحية الإيجابية التي من شأنها خلق جوانب مضيئة من المعرفة والثقافة لكافة أفراد الأسرة. (هلاي، ٢٠٢٠)

أهمية النشاط الرياضي الترويحي في التقليل والتخفيف من الضغوط المهنية لدى الأساتذة، ويمكن اعتبار ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية عالج فعال للتخفيف من الضغط الرهيب والقلق والجو المكهرب والمشحون لدى الفرد، وكيفية تمكينه مواجهة ظروف الجائحة الصعبة. (علاء الدين، ٢٠٢١)

ويؤكد درويش والحماحي (٢٠٠٤) بأن الترويح يعد نوعاً من أوجه النشاط التي يختارها الفرد بدافع شخصي لممارستها ويكون من نواتجها اكتسابه العديد من القيم والمهارات البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية.

مشكلة البحث:

تسببت جائحة فيروس كورونا المستجد "كوفيد-١٩" في إحداث اضطراب هائل وتعطيل لسير الحياة في جميع الدول حول العالم، ومن ذلك إغلاق المدارس والشركات والأعمال التجارية وبعض مجالات العمل عن بُعد، ناهيك عن خفض الوظائف أو تقليصها في قطاعات أخرى. وأدت القيود المفروضة على السفر الدولي والداخلي، وكذلك حظر التجمعات العامة كبيرة العدد، إلى إلغاء المناسبات والفعاليات المجتمعية؛ لكن تأبى الحياة إلا أن تستمر أنشطتها وأحداثها المعتادة على الرغم من كل هذه الاضطرابات. ولما كانت الأسرة تشكل ركناً أصيلاً في تكوين المجتمع في السعودية، فقد بذلت حكومة المملكة العربية السعودية جهوداً حثيثة للتركيز على

نظراً للأوضاع الراهنة التي تمر بها كافة دول العالم والمرتبطة بفيروس كورونا المستجد والذي اتخذت بسببه العديد من الإجراءات الوقائية للحد من انتشاره، ومن بينها تعليق الدراسة وتقليل نسبة العاملين في المؤسسات الحكومية والخاصة مما أدى إلى زيادة مساحة الفراغ عند الجميع، وفي ظل وباء كورونا المستجد وجهود التصدي لانتشاره وما ترتب عليه من إجراءات وقائية بحكم القانون أو بحكم المسؤولية المجتمعية، قامت حكومة المملكة العربية السعودية بكافة التدابير والبروتوكولات الاحترازية في المحافظة على مواطنيها، حيث تم فرض حظر التجوال في جميع أنحاء المملكة، من الساعة السابعة مساءً حتى السادسة صباحاً، وذلك في يوم ٢٣ مارس/ آذار الماضي ولمدة ٢١ يوماً، لكبح انتشار الوباء.

ثم ما لبث أن تم تمديد ساعات حظر التجول، لتبدأ من الساعة الثالثة عصراً وحتى السادسة صباحاً، وذلك في عدد من المدن الكبرى، ثم جرى لاحقاً تعميم هذا التمديد ليشمل كافة أنحاء المملكة.

وتعتبر الأسرة الوحدة الاجتماعية الوحيدة في المجتمع التي تتداخل مع كل الأنظمة الاجتماعية الأخرى، فالأسرة هي المسؤول الأول عن عملية التنشئة الاجتماعية من خلال الثقافة وكافة الأنشطة الحيوية الأخرى لأنسان والتي تميزه عن كافة الكائنات، وبالنظر إلى كل شكل من أشكال حياة الفرد نجد أن الأسرة هي البؤرة الهامة للتعرف على التوقعات الاجتماعية والمصادر الهامة للنمو، وكذلك الثقافات المختلفة. (الصديقي، ٢٠٠٣)

يعتبر فيروس كورونا ١٩-Covid-وباء عالمي حقيقي وخطره ضخم ولا يمكن التنبؤ بوفوق للبيانات العلمية الموجودة حول الفيروس وأضراره على الصحة العامة، قد يتلاشى وقد يعيد الظهور مرة أخرى، واستناداً إلى عدد الإصابات ومعدل الوفيات فإن أكثر الحالات إصابة بالمرض هم كبار السن أو الذين يزيد أعمارهم عن (٦٠) عام. (خلوفي وشريط، ٢٠٢٠)

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ١- التعرف على طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩).
- ٢- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية لممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩) تبعاً لمتغير (الحالة، السكن، الترابط الأسري).

تساؤلات البحث:

- ١- ما طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩)؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لطبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩) تبعاً لمتغير (الحالة، السكن، الترابط الأسري)؟

مصطلحات الدراسة:**- الأنشطة الترويحية المنزلية:**

نوع من الأنشطة التي يمكن ممارستها في المنزل بهدف قضاء وقت الفراغ، وقد تحتوي على أنشطة بدنية أو عقلية أو اجتماعية. (تعريف اجرائي)

- فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩).
- عدم قدرة الفرد على مغادرة المنزل لفترة زمنية محددة سواء من قبل الجهات الحكومية او يحددها الفرد لنفسه للحد من مخالطة الأشخاص المصابين ومن انتشار كورونا كوفيد-١٩. (تعريف اجرائي)

أولوية المحافظة على المجتمع و إتاحة الفرص اللازمة للأسر خلال هذه الأزمة في المساهمة على المحافظة على أفرادها، من خلال البقاء في المنزل لما لها من دور فعال في المساهمة في خفض نسبة انتشار الوباء من خلال تطبيق نظرية التباعد الاجتماعية والبقاء داخل المنزل مع حث الأسرة على الاستمتاع بكافة الصلاحيات داخل المنزل وتوفير سبل الراحة لها ولأفرادها حيث يعد الترويح في الأسرة ذا أهمية عظمى، وذلك لأنه يجعل الأسرة أكثر تفهماً واندماجاً في حياتها اليومية، فقد وجد ان اتفاق الميول نحو الترويح بين افراد الأسرة الواحدة يخلق نوعاً من التفاهم بين افرادها، في حين الأسرة التي يمارس افرادها كل على حدة هواية خاصة به لا يبدو التفاهم واضحاً بين افرادها. وبسبب هذه الجائحة والخطر المفروض على كافة الأسر، جاءت فكرة هذه الدراسة للتعرف على طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩).

أهمية البحث:

يمكن تحديد أهمية البحث من خلال التالي:

- ١- يعتبر البحث تدعياً للجهود البحثية في مجال الأنشطة الترويحية الأسرية على اعتبار أن تلك النوعية من الأبحاث قليلة في المكتبة العربية على حد علم الباحث والتي تعتبر من حقول المعرفة التي لا تزال تحتاج إلى المزيد الدراسات خاصة في مثل هذه الجائحة.
- ٢- سوف تسهم نتائج هذه الدراسة في مساعدة الأسر في المملكة العربية السعودية على التعرف على طبيعة الأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩).
- ٣- سوف تسهم هذه الدراسة في فتح المجال للتركيز على هذا الموضوع المهم من الناحية البحثية من جميع جوانبه.

أزمة كورونا كوفيد-١٩:

حالة انتشار فيروس خطير قد يسبب الوفاة بدأت في عام ٢٠١٩ واضطرت الحكومات لفرض قانون منع التجول، لمنع انتشار الفيروس، وألزمت المجتمعات بالبقاء في منازلها. (تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة:

- دراسة Moore et al (2020) بعنوان "تأثير تفشي فيروس COVID-19 على سلوكيات الحركة واللعب للأطفال والشباب الكنديين: دراسة استقصائية وطنية" هدفت الدراسة إلى التعرف على سلوكيات حركة الأطفال واللعب أثناء COVID-19، اشتملت العينة على عدد من الآباء الكنديين (العدد = ١٤٧٢) ومن الأطفال (٥-١١ عامًا) و الشباب (١٢-١٧ عامًا) (٥٤٪ من الفتيات)، استخدمت الدراسة استطلاعًا عبر الإنترنت لتقييم التغييرات الفورية في سلوكيات حركة الأطفال واللعب أثناء COVID-19، تضمنت السلوكيات الشعور بالسلامة أثناء اللعب، ارتفاع الحمول، اللعب خارج المنزل، والنوم، تم تقييم التركيبة السكانية للعائلة والعوامل الأبوية التي قد تؤثر على سلوكيات الحركة. تم تحديد العلاقات بين السلوكيات والعوامل الديموغرافية والأبوية وأشارت أهم النتائج إلى أن فقط ٤,٨٪ (٢,٨٪ فتيات و ٦,٥٪ فتيان) من الأطفال ٠,٦٪ و (٠,٨٪ فتيات و ٠,٥٪ فتيان) من الشباب كانوا يلتزمون بإرشادات سلوك الحركة المشتركة خلال COVID-19، كان لدى الأطفال والشباب مستويات منخفضة من النشاط البدني، وأقل وقتًا بالخارج، وارتفاعًا في الحمول البدني بما في ذلك قضاء وقت الفراغ أمام الشاشات، والنوم أثناء تفشي المرض. ارتبط تشجيع الوالدين ودعمهم ومشاركتهم الأنشطة البدنية بشكل إيجابي بسلوكيات الحركة الصحية. على الرغم من أن العائلات أمضت وقتًا أقل في النشاط البدني ووقتًا أطول في الحمول البدني، فقد أفاد العديد من الآباء بتبني هوايات جديدة.

- دراسة University College London (2020) بعنوان "

قلق الناس من الطعام والأصدقاء والعائلة أكثر من الإصابة بمرض Covid-19" هدفت الدراسة إلى معرفة آثار العزلة الاجتماعية على الصحة النفسية والسلوكيات الاجتماعية ومستوى النشاط البدني، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم تصميم استبيان الكتروني لقياس القلق والسلوكيات الاجتماعية ومستوى النشاط البدني، تم تقسيم الاستبيان إلى جزئين الأول يتم الإجابة عليه فوراً خلال ١٥ دقيقة، والجزء الثاني تتبعي يتم الإجابة عليه مرة واحدة كل اسبوع، تكونت العينة من (٤٧٠٠٠) شخص أجابوا على الاستبيان، وأشارت أهم النتائج إلى في الأسبوع الأول، أفاد (٦٤٪) من الأشخاص بالقلق من العائلة والأصدقاء، وقال (٥٤٪) أنهم قلقون بشأن الحصول على الطعام وكان أقل بقليل من النصف، (٤٤٪) من العينة قلقًا بشأن الإصابة بالمرض الخطير Covid-19، أفاد (٨٥٪) من أفراد العينة بأنهم لم يمارسوا أي تمارين معتدلة أو شاقة على الإطلاق، وقال (٤٠٪) تقريبًا من الأشخاص أنهم لم يمارسوا أي تمرين لطيف مثل الخروج في نزهة على الأقدام. حتى بين الفئة العمرية الأصغر سنًا (١٨-٣٠ عامًا)، أفاد أربعة من كل خمسة أشخاص بعدم ممارسة أي نشاط معتدل أو عالي الكثافة. يوضح الجمع بين جميع أنواع النشاط البدني بلطف ومعتدل وقوي في المنزل والخارج أن شخصًا من كل أربعة أشخاص لم يمارس أي تمرين على الإطلاق في الساعات الأربع والعشرين السابقة. من المشاركين لديهم دخل الأسرة أقل من ٣٠ ألف سنويًا. الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم والأشخاص ذوي دخل الأسرة المنخفض ينخرطون أيضًا بشكل أقل في جميع أنواع النشاط الاجتماعي. وتحظى المكالمات الهاتفية للأصدقاء أو العائلة التي تحتوي فيديو شعبية أكبر بين البالغين الذين تقل أعمارهم عن ٣٠ عامًا أو أكثر من ٦٠ عامًا (وبين النساء)، الأشخاص الذين يعانون من حالات الصحة العقلية يتواصلون بشكل أقل عبر الرسائل والمكالمات من الآخرين، من حيث

- دراسة Zhang & Ma (2020) بعنوان " تأثير جائحة COVID-19 على الصحة العقلية وجودة الحياة بين السكان المحليين في مقاطعة ليانينغ ، الصين: دراسة مقطعية " هدفت الدراسة إلى التحقيق في التأثير المباشر لوباء COVID-19 على الصحة العقلية وجودة الحياة بين السكان الصينيين المحليين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ عامًا في مقاطعة ليانينغ ، تم توزيع استبيان عبر الإنترنت من خلال منصة وسائل الإعلام الاجتماعية بين يناير وفبراير ٢٠٢٠ ، تضمن الاستبيان تأثير مؤشرات التأثيرات السلبية على الصحة العقلية ، والدعم الاجتماعي والأسري ، وتغيرات نمط الحياة المتعلقة بالصحة العقلية، بلغ إجمالي العينة (٢٦٣) مشارك (١٠٦) ذكور و (١٥٧) إناث، كان متوسط عمر المشاركين (٣٧,٧)٪ من عمر ١٤ سنة، و (٧٤,٩)٪ لديهم مستوى عالٍ من التعليم، وأظهرت أهم النتائج أن غالبية المشاركين (٥٣,٣)٪ لم يشعر بالعجز بسبب الوباء. من ناحية أخرى، شعر ١,٥٢٪ من المشاركين بالقلق وبالعجز بسبب الوباء. بالإضافة إلى ذلك، تلقى أغلبية المشاركين (٥٧,٩-٧٧)٪ دعمًا متزايدًا من الأصدقاء وأفراد الأسرة، وزاد الشعور المشترك والاهتمام بأفراد العائلة وغيرهم، ارتبطت جائحة COVID-19 بتأثير إجهاد خفيف في العينة، وأوصت الدراسة بضرورة التحقق من هذه النتائج في دراسات سكانية أكبر.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع المواطنين في المملكة العربية السعودية أثناء جائحة كورونا.

التباعد الاجتماعي، أظهرت الدراسة أيضًا أن الغالبية العظمى من المشاركين أفادوا باتباع التوصيات الحكومية بدرجة معتدلة أو كبيرة مع البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٠ عامًا الذين أظهروا التزامًا أقل بشكل هامشي.

- دراسة Narici et al (2020) بعنوان " تأثير الحمل بسبب حيز المنزل COVID-19 على الصحة العصبية والعضلية والقلب والأوعية الدموية والتمثيل الغذائي: الآثار الفسيولوجية والفيزيولوجية المرضية والتوصيات بشأن التدابير المضادة للمادة والتغذية " وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الحمل على جسم الإنسان على مستوى الجهاز العضلي والقلب والأوعية الدموية والأبيض والغدد الصماء والجهاز العصبي استناداً إلى أدلة من عدة نماذج من الحمل ، بما في ذلك الراحة في الفراش ، استخدم الباحثون المنهج التحليلي للدراسات السابقة ، بلغ عدد الدراسات (١٧٢) دراسة، وأشارت أهم النتائج إلى أن هزال العضلات يحدث بسرعة ، ويمكن اكتشافه في غضون يومين من عدم النشاط. يرتبط فقدان كتلة العضلات هذا بإفساد الألياف وتلف الوصلات العصبية والعضلية وتنظيم انهيار البروتين، ولكن يتم تفسيره في الغالب عن طريق تثبيط تخليق البروتين العضلي. يؤثر الحمل أيضًا على معدل الجلوكوز في غضون أيام قليلة فقط من الحد من الراحة أو الراحة في الفراش، ويقلل من حساسية الأنسولين، بشكل رئيسي في العضلات. بالإضافة إلى ذلك، تضعف القدرة الهوائية على جميع مستويات سلسلة O2 ، من نظام القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك الدوران المحيطي، إلى وظيفة الأكسدة العضلية الهيكلية. يرتبط توازن الطاقة الإيجابي أثناء عدم النشاط البدني بترسب الدهون، المرتبط بالالتهاب وتفعيل الدفاعات المضادة للأكسدة، مما يؤدي إلى تفاقم فقدان العضلات، وأوصت الدراسة بأهمية ممارسة التمرين الروتيني لتقليل هذه الآثار الضارة على الجسم نتيجة عدم ممارسة النشاط البدني.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، وتم توزيع الاستبانة الالكترونية على مجتمع الدراسة عبر مواقع التواصل الاجتماعي لمدة ثلاثة أسابيع، حيث تم استبعاد الاستبانات المكررة وغير مكتملة أو غير مطابقة لأهداف الدراسة، وبلغت عينة الدراسة (١٢٩٤) جدول (١) يوضح توزيع عينة الدراسة.

- الحالة:

جدول رقم (١). توصيف العينة حسب متغير (الحالة) (ن=١٢٩٤)

المتغير	ت	%
رب الأسرة	٨٣٥	٦٤,٥
ام	١٧٣	١٣,٤
ولد	١٥٠	١١,٦
بنت	١٣٦	١٠,٥

يتضح من الجدول رقم (١) الذي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير الحالة، حيث بلغت نسبة الحالة الاجتماعية رب الأسرة (٦٤,٥ ٪)، تليها الام حيث جاءت بنسبة (١٣,٤ ٪)، ثم وولد حيث بلغت النسبة (١١,٦ ٪)، وأخير جاء بنت بنسبة قدرها (١٠,٥ ٪)، عليه نجد ان أغلب عينة الدراسة في متغير الحالة الاجتماعية كانت تمثل رب الأسرة (الإباء) - نوع السكن:

جدول رقم (٢). توصيف العينة حسب متغير (نوع السكن) (ن=١٢٩٤)

المتغير	ت	%
فيلا	٥٢٤	٤٠,٥
شقة	٤٨٧	٣٧,٦
دور	٢٢٩	١٧,٧
بيت شعبي	٥٤	٤,٢

يتضح من الجدول رقم (٢) الذي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير نوع السكن، حيث بلغت نسبة الاسر التي لديها سكن في فيلا (٤٠,٥ ٪) ويليه الاسر التي تقيم في شقة

حيث بلغت النسبة (٦,٣٧ ٪)، ومن ثم الاسر التي تقيم في دور حيث بلغت النسبة (٧,١٧ ٪)، وأخيرا جاءت الاسرة التي تسكن في بيت شعبي بنسبة مئوية بلغت (٢,٤ ٪)، عليه نجد ان عينة الدراسة في متغير نوع السكن كانت من الأسر التي تسكن في الفلل.

- مستوى الترابط الأسري

جدول رقم (٣). توصيف العينة حسب متغير (مستوى الترابط الاسري) (ن=١٢٩٤)

المتغير	ت	%
ضعيف	١٢٧	٩,٨
متوسط	٥٦٣	٤٣,٥
قوي	٦٠٤	٤٦,٧

يتضح من الجدول رقم (٣) الذي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير مستوى الترابط الاسري، حيث بلغت نسبة الترابط الأسري (القوي) بين أفراد الأسرة خلال فترة البقاء في المنزل حيث بلغت النسبة (٧,٤٦ ٪) ويليه الترابط الأسري (متوسط) بنسبة مئوية بلغت (٥,٤٣ ٪)، وأخيرا جاء الترابط الأسري (ضعيف) بنسبة مئوية بلغت (٨,٩ ٪)، عليه نجد ان عينة الدراسة في متغير الترابط الاسري كانت لمستوى الترابط (قوي).

أدوات جمع البيانات:

تم استخدام استبيان لقياس طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩). من إعداد الباحث، وقد اتبع الباحث خطوات الأسلوب العلمي لبناء الاستبيان على النحو التالي: ١. القراءة والاطلاع حول موضوع ممارسة الأنشطة الترويحية.

١- البحث في الدراسات السابقة والمرجعية عن الموضوعات المشابهة والمربطة بموضوع البحث.

٢- تحديد عبارات الاستبانة.

وتعديل وإعادة صياغة البعض منها، فضلاً عن اتفاقهم على مناسبة استخدام التقدير لليكرت كما هو موضح في جدول (٤).

جدول (٤) آراء الخبراء في مدى مناسبة الاستبانة

م	موافق تماماً (٥)	إلى حد ما (٣)	غير موافق (١)
٥	٥	صفر	٠
المجموع	٢٥	صفر	٠

ب- الصدق الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب الصدق

الداخلي للاستبانة باستخدام Pearson Correlation Coefficient

(PCC). كما يوضح في جدول رقم (٤)، وذلك بتطبيق الاستبانة

- في صورتها قبل النهائية - على عينة قوامها (٣٠)، من خارج العينة الرئيسية للبحث، وذلك بهدف التأكد من صدق الاستبانة وللتأكد من التالي:

- مدى فهم عبارات الاستبانة، حيث اتضح وضح العبارات وفهمها.

- الزمن المناسب لتعبئة بيانات الاستبانة، حيث اتضح إمكانية تعبئة البيانات في مدة (٤) دقيقة تقريباً.

٣- عرض الاستبانة في صورتها الأولية على مجموعة من الخبراء عددهم (٥) للتأكد من وضوح العبارات ومناسبتها للبحث، وإعادة صياغة بعض العبارات التي تحتاج إلى ذلك، وحذف العبارات غير المهمة وغير المرتبطة بالمحور، ونقل العبارات من محور إلى آخر وإضافة عبارات مقترحة أخرى.

٤- تعديل الاستبانة في ضوء آراء الخبراء إلى (٣١) عبارة.

٥- حساب المعاملات العلمية للاستبانة (الصدق الداخلي، والثبات).

٦- تطبيق الاستبانة.

المعاملات العلمية للاستبانة:

أولاً: الصدق الظاهري: قام الباحث بحساب صدق الاستبانة بالطرق التالية:

أ- صدق المحكمين (الخبراء): تم عرض الاستبانة في صورتها الأولية على خمسة (٥) خبراء في مجال الترويج الرياضي، وقد استفاد الباحث من آراء الخبراء في حذف وإضافة بعض العبارات،

جدول رقم (٥). يوضح قيمة معامل بيرسون لإيجاد صدق الاتساق الداخلي.

الأنشطة الترويجية الاجتماعية		الأنشطة الترويجية الفنية		الأنشطة الترويجية الثقافية		الأنشطة الترويجية الرياضية	
العبرة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون	العبرة	معامل بيرسون
١	***, ٤٣	١	***, ٧٦	١	***, ٦٦	١	***, ٨٢
٢	***, ٥٦	٢	***, ٦٢	٢	***, ٦٤	٢	***, ٦٩
٣	***, ٤٩	٣	***, ٥٩	٣	***, ٥٧	٣	***, ٨٢
٤	***, ٥٨	٤	***, ٨١	٤	***, ٧٠	٤	***, ٧٥
٥	***, ٤٠	٥	***, ٧٩	٥	***, ٤٤	٥	***, ٨١
٦	***, ٤٤	٦		٦	***, ٦٥	٦	***, ٧٧
٧	***, ٥١	٧		٧	***, ٦١		
٨	***, ٥٣	٨		٨	***, ٥٨		
٩	***, ٥٩	٩		٩	***, ٦٥		
١٠	***, ٦٧						

الأنشطة الترويحية الاجتماعية		الأنشطة الترويحية الثقافية		الأنشطة الترويحية الفنية		الأنشطة الترويحية الرياضية	
العبارة	معامل بيرسون	العبارة	معامل بيرسون	العبارة	معامل بيرسون	العبارة	معامل بيرسون
١١	٠,٤٢***						

***دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول رقم (٥) قيمة معامل بيرسون تتراوح من بين (٠,٤٠ - ٠,٨٢) وجميعها دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) وهذا يدل على صدق الاستبانة وتقيس لما وضعت لأجله.

ثانياً: الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات الاستبانة باستخدام معامل Cronbach's Alpha Coefficient (CAC) وذلك للتأكد من ثبات الاستبانة، حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (٠,٨٤ - ٠,٨٧) لمقياس الاتجاه الكلي، وهو قابل للتطبيق العلمي، كما هو موضح في جدول رقم (٦)

جدول رقم (٦) يوضح قيمة ألفا كرونباخ لمحاور الدراسة لإيجاد الثبات.

المحور	قيمة ألفا كرونباخ
الأنشطة الترويحية الاجتماعية	٠,٨٦
الأنشطة الترويحية الثقافية	٠,٨٤
الأنشطة الترويحية الفنية	٠,٨٧
الأنشطة الترويحية الرياضية	٠,٨٧
الكلي	٠,٨٧

الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال العام ٢٠٢٠م.

المعالجة الإحصائية:

- التكرار والنسبة المئوية.

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط بيرسون (للاتساق الداخلي).

- معامل الفاكرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient (CAC)

- الأهمية النسبية.

- اختبار ت (T-Test Independent Sample) للمجموعتين

مستقلتين لإيجاد الفروق بين المتوسطات.

- تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة الفروق بين المتغيرات في الاتجاه الواحد لإيجاد الفروق بين المتوسطات للمتغيرات الأكثر من متغيرين

- اختبار (LSD) اختبار بعدي لقياس أقرب فرق معنوي.

عرض النتائج ومناقشتها:

يقدم الباحث في هذا الجزء عرض ومناقشة وتفسير النتائج التي أسفرت عنها استجابات أفراد عينة الدراسة على مفردات الاستبانة وفقاً لمحاورها، وذلك بما يحقق أهداف الدراسة والتحقق من تساؤلاتها.

كانت النتائج على النحو التالي:

السؤال الأول: للإجابة على السؤال الذي ينص " التعرف على طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية في المملكة العربية السعودية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩)؟

جدول رقم (٧) يوضح قيمة المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لمحاور الدراسة

الأنشطة الترويحية الاجتماعية والرياضية كانت السائدة اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩).

وعليه نجد أن نتائج هذه الدراسة أكدت أن الأنشطة الترويحية الاجتماعية جاءت كأعلى محور، لأنها متنوعة ولا يحتاج الأدوات، إذ أن أغلب الأدوات متوفرة في المنزل مثل التلفزيون والكمبيوتر والألعاب الإلكترونية والإنترنت، ولسهولة ممارستها في أي وقت، وعدم حاجتها للجهد، مقارنة مع الأنشطة الأخرى، يليه في الترتيب ثانيا الأنشطة الترويحية الرياضية، نظرا لحاجة الافراد من الناحية الصحية لمثل هذه الأنشطة في مثل هذه الجائحة. وجاءت الأنشطة الترويحية الفنية، كأقل نشاط مارس داخل الأسرة في فترة الخطر، نظرا لطبيعة الأنشطة الفنية، لأنها أنشطة تخصصية تحتاج إلى المهوبة والمهارات اللازمة، وهذا ما تفتقده كثير من الأسر، وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة Zhang & Ma (2020) التي أشارت إلى تلقي أغلبية المشاركين دعماً متزايداً من الأصدقاء وأفراد الأسرة، وزاد الشعور المشترك والاهتمام بأفراد العائلة وغيرهم

المحور	م	ع
الأنشطة الترويحية الاجتماعية	٣,٤١	٠,٥٧
الأنشطة الترويحية الثقافية	٢,٩٨	٠,٦٨
الأنشطة الترويحية الفنية	١,٩٧	٠,٧٧
الأنشطة الترويحية الرياضية	٣,٠١	٠,٩٦
الكل	٢,٨٤	٠,٥٩

يتضح من الجدول رقم (٧) ان طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) كانت للأنشطة الترويحية الاجتماعية في الترتيب الأول بمتوسط حسابي (٣,٤١)، يليه في الترتيب ثانيا الأنشطة الترويحية الرياضية بمتوسط حسابي (٣,٠١)، ومن بعده في الترتيب ثالثا الأنشطة الترويحية الثقافية بمتوسط حسابي (٢,٩٨) وجميع الأنشطة فوق المتوسط العام، وبينما الأنشطة الترويحية الفنية جاءت في الترتيب الأخير بمتوسط حسابي (١,٩٧) واقل من المتوسط الحسابي العام. وهذا يدل على ان

جدول رقم (٨). يوضح التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاهمية النسبية لعينة الدراسة في الأنشطة الترويحية الاجتماعية (ن=١٢٩٤)

العبارات	دائماً		عادة		أحياناً		نادراً		أبداً		م	ع	الأهمية النسبية
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%			
ترتيب وتنظيم البيت.	٦٣٨	٤٩	٢٨١	٢١,٧	٢٨١	٢١,٧	٦٩	٣,٥	٢٥	١,٩	٤,١١	١,٠٤	٨٢,٢٢
ممارسة الألعاب الإلكترونية مع افراد اسرتي وأصدقائي.	١٤٥	١١,٢	١٣٠	١٠	٤٧٨	٣٦,٩	٢٩٥	٢٢,٨	٢٤٦	١٩	٢,٧٢	١,٢٠	٥٤,٣٣
نشر يومياتي الترويحية مع افراد اسرتي خلال وسائل التواصل الاجتماعي.	١٢١	٩,٤	١٢٧	٩,٨	٣,٠٧	٢٣,٧	٢٧٩	٢١,٦	٤٦٠	٣٥,٥	٢,٣٦	١,٣٠	٤٧,١٧
مشاهدة مقاطع فيديو أو البومات قديمة للأسرة وتبادل الذكريات فيها.	١٥٥	١٢	٢١٤	١٦,٥	٥٨٤	٤٥,١	٢٦١	٢٠,٢	٨٠	٦,٢	٣,٠٨	١,٠٤	٦١,٥٩
مشاهدة مقاطع على شبكة الإنترنت.	٤٩٤	٣٨,٢	٦٣٥	٢٨,٢	٣٥٣	٢٧,٣	٥٦	٤,٣	٢٦	٢	٣,٩٦	١,٠١	٧٩,٢٤

العبارات	دائماً		عادة		أحياناً		نادراً		أبداً		م	ع	الأهمية النسبية
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%			
مشاهدة برامج تلفزيونية متنوعة.	٣٥٣	٢٧,٣	٣٦٠	٢٧,٨	٣٩٨	٣٠,٨	١٢٢	٩,٤	٦١	٤,٧	٣,٦٤	١,١٢	٧٢,٧٠
تحضير بعض الطبخات البسيطة التي ايجدها.	٣٢٠	٢٤,٧	٢٥٦	١٩,٨	٤٠٦	٣١,٤	١٨٥	١٤,٣	١٢٧	٩,٨	٣,٣٥	١,٢٦	٦٧,٠٦
المساعدة في كثير من الاعمال داخل المنزل مثل تزين الحديقة -التنظيف - الغسيل - اصلاح بعض الأشياء التي تحتاج صيانة...الخ	٤٥٤	٣٥,١	٣٥٠	٢٧	٣٥٦	٢٧,٥	١٠١	٧,٨	٣٣	٢,٦	٣,٨٤	١,٠٧	٧٦,٨٦
ممارسة ألعاب بسيطة مثل (الكريم-البلوت الضومنه_الشطرنج... الخ)	٢٣١	١٧,٩	٢٥٧	١٩,٩	٤١٣	٣١,٩	١٩٧	١٥,٢	١٩٦	١٥,١	٣,١٠	١,٢٩	٦٢,٠١
ممارسة بعض الألعاب القديمة مع افراد اسرتي.	١١٧	٩	١٩١	١٤,٨	٥٠٧	٣٩,٢	٣٠١	٢٣,٢	١٧٨	١٣,٨	٢,٢٨	١,١٢	٥٦,٤١
الاجتماع لتناول الشاي والقهوة.	٨٥٠	٦٥,٧	٢٩٥	٢٢,٨	١١٠	٨,٥	٢٢	١,٧	١٧	١,٣	٤,٥٠	٠,٨٢	٨٩,٩٦
الكلي													٠,٥٧

الأنشطة الترويحية الاجتماعية كانت تميل الى ترتيب وتنظيم البيت والجلوس مع العائلة لشرب الشاي والقهوة اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩).

ويعزو الباحث هذه النتيجة بسبب فرض الحظر والبقاء في المنزل؛ ساهم في وجود وقت فراغ كبير داخل المنزل ولا يوجد متنفس لأفراد الأسرة أدى إلى اجتماع العائلة لفترات متكررة حيث يفضل الكثير في المجتمع السعودي تناول الشاي والقهوة في الفترة المسائية. كما يعزو الباحث نتيجة العبارة "ترتيب وتنظيم البيت" كأهم ثاني نشاط اجتماعي إلى اعتماد كثير من الأسر السعودية قبل فترة أزمة كورونا كوفيد -١٩ على الخادمة المنزلية بشكل كبير ونظرا لوقت الفراغ داخل المنزل حرصت كثير من الاسر على الاعتماد في ترتيب المنزل على أفراد العائلة،

يتضح من الجدول رقم (٨) أن طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) في محور الأنشطة الترويحية الاجتماعية بلغ المتوسط الحسابي العام (٣,٤١)، وتراوح الأهمية النسبة ما بين (١٧,١٧ - ٨٩,٩٦ ٪)، وجاءت الفقرة "الاجتماع لتناول الشاي والقهوة." أولا في التكرار (٨٥٠, ٢٩٥) يقع بين دائما وعادة بنسبة مئوية (٧, ٦٥, ٨, ٢٢ ٪)، ويلهيا الفقرة "ترتيب وتنظيم البيت" بالتكرار (٦٣٨, ٢٨١) يقع بين دائما وعادة بنسبة مئوية (٧, ٤٩, ٢١ ٪)، بينما جاءت الفقرة "نشر يومياتي الترويحية مع افراد اسرتي خلال وسائل التواصل الاجتماعي." في الأخير بالتكرار (٤٦٠, ٢٧٩) ويقع التكرار ما بين ابدأ ونادرا بنسبة مئوية (٥, ٣٥, ٦, ٢١ ٪)، وهذا يدل على ان

العائلة خلال فترة COVID-19 ، وأن العلاقات بين الوالدين والأطفال إما تعززت أو لم تتأثر، وإن الأسرة أصبحت تجتمع أكثر لتناول المأكولات أو تشارك المشروبات، وهذا يتفق مع النتيجة التي توصل إليها الباحث حيث جاءت في المركز الأول كأكثر العبارات تكراراً " الاجتماع لتناول الشاي والقهوة". وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة Zhang & Ma (2020). التي كان من نتائجها أنه زاد الشعور المشترك والاهتمام بأفراد العائلة. كما تتفق نتائج الدراسة مع نتائج Del Boca et al (2020) التي أشارت إلى أن جميع النساء اللائي شملهن الاستطلاع أصبحن يقضين وقتاً أطول في الأعمال المنزلية أكثر من ذي قبل بسبب فيروس كورونا وبقائهن في المنزل، وهذا يتفق مع النتيجة التي توصل إليها الباحث، حيث جاءت في المركز الثاني كأكثر العبارات تكرار عبارة " ترتيب وتنظيم البيت".

كذلك الجلوس في المنزل لاحظ أفراد الأسرة الجهد المبذول من قبل الأم أو الأخوات في تنظيف وترتيب المنزل مما أدى إلى حرصهم على المشاركة والتعاون في هذا الجانب.

كما يعزو الباحث نتيجة عبارة " نشر يومياتي الترويحية مع افراد اسرتي خلال وسائل التواصل الاجتماعي." جاءت في المرتبة الأخيرة حيث كانت الحياة قبل أزمة كورونا كوفيد-١٩ تسير بشكل عادي من حيث مشاركة الناس يومياتهم أثناء زيارة المطاعم والكافيهات وكل الأنشطة الترفيهية والترويحية كالسنيما والتنزه والمشي والأندية الرياضية... إلخ بينما في ظل البقاء في المنزل أصبحت الأنشطة في مكان واحد وذات طابع رتيب ومحصور بعيدة عن التجديد كما كان سابقا حيث كانت فترة مدة البقاء في المنزل طويلة ولم يعتاد عليها أفراد الأسرة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة Naser et al (2021) التي أظهرت أن ٧١,٤ ٪ من المشاركين يقضون وقتاً أطول مع

جدول رقم (٩) يوضح التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لعينة الدراسة في الأنشطة الترويحية الثقافية (ن=١٢٩٤)

العبارة	دائماً		عادة		أحياناً		نادراً		أبداً		م	ع	الأهمية النسبية
	ت	٪	ت	٪	ت	٪	ت	٪	ت	٪			
أنشطة ثقافية دينية.	٢٤١	١٨,٦	٣١٦	٢٤,٤	٤٨٨	٣٧,٧	١٢٣	١٣,٤	٧٦	٥,٩	٣,٣٧	١,١١	٦٧,٣١
قراءة القصص والروايات والمجلات، وغير ذلك من الوسائل المطبوعة والإلكترونية.	١١٦	٩	١٩٤	١٥	٤٦٧	٣٦,١	٣٢٢	٢٤,٩	١٩٥	١,٤٦	٢,٧٨	١,٤٦	٥٥,٥٨
تعلم لغات جديدة.	٤٨	٣,٧	٩٣	٧,٢	٣٣٨	٢٦,١	٣٩٦	٣٠,٦	٤١٩	٣٢,٤	٢,١٩	١,٠٩	٤٣,٨٤
ممارسة بعض ألعاب التطبيقات الثقافية.	٧٩	٦,١	١٧١	١٣,٢	٥١٨	٤٠	٣٠٧	٢٣,٧	٢١٩	١٦,٩	٢,٦٨	١,٠٩	٥٣,٥٧
متابعة آخر وأحدث المستجدات الإخبارية لمعرفة الجديد واتباع كافة الإرشادات الضرورية.	٦٦٩	٥١,٩	٣٢٣	٢٥	٢١٣	١٦,٥	٧١	٥,٥	١٨	١,٤	٤,٢٠	٠,٩٩	٨٤,٠٢
استخدام الأغاز والألعاب العقلية مع افراد اسرتي.	١٨٠	١٣,٩	٢٧٧	٢١,٤	٥٣١	٤١	١٩٤	١٥	١١٢	٨,٧	٣,١٧	١,١١	٦٣,٣٨
متابعة الأفلام الوثائقية.	١٦٥	١٢,٨	٢٥٦	١٩,٨	٤٨٨	٣٧,٧	٢٣٠	١٧,٨	١٥٥	١٢	٣,٠٤	١,١٧	٦٠,٧١

العبارة	دائماً		عادة		أحياناً		نادراً		أبداً		م	ع	الأهمية النسبية
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%			
حساب السعرات الحرارية المناسبة لتناول الغذاء الصحي.	٧٧	٦	١١٨	٩,١	٣١٧	٢٤,٥	٣٦٤	٢٨,١	٤١٨	٣٢,٣	٢,٢٨	١,١٨	٤٥,٦٥
تكونت لدى أفراد الأسرة ثقافة الأنشطة الرياضية والترويحية التي يمكن ممارستها في المنزل.	١٦٩	١٣,١	٣٠١	٢٣,٣	٥٠٨	٣٩,٢	١٨٦	١٤,٤	١٣٠	١٠	٣,١٥	١,١٣	٦٢,٩٨
الكلي													
											٢,٩٨	٠,٦٨	

المجتمع، وارتفاع نسبة المشاهدات؛ لمعرفة أبرز التعليقات والإرشادات من الجهات الرسمية، ومعرفة أوقات الحظر.

وجاءت الأنشطة الثقافية والدينية في المرتبة الثانية، نظراً لأن المجتمع محافظ وملتزم دينياً وبعد إغلاق المساجد، أصبحت العائلة ممثلة في الأب والأبناء تُقيم الصلوات في البيت، يتخلل ذلك قراءة القرآن، كما أن طبيعة الإنسان عند الخوف من شيء ما يعود إلى الدعاء والالتجاء إلى الله، مما يسهم في الاستماع إلى البرامج الدينية ومتابعتها، كما أن الارتباط الوجداني بسماع الأذان وقراءة القرآن وسماعه أثناء إقامة الصلوات، ساعد في إعادة هذا الارتباط الوجداني من خلال تشغيل إذاعة القرآن والبرامج الدينية الأخرى.

جاء تعلم لغة جديدة كأقل نشاط ممارس، نظراً لطبيعة تعلم اللغات من خلال الاختلاط والممارسة الحية، لذا ومع وجود هذه الجائحة أغلقت المعاهد والمراكز المتخصصة في تعليم اللغات، وكل من أراد التعلم واجه صعوبة في التعلم من خلال منصات التعليم عند بعد، نظراً لعدم الاستعداد وعدم ممارستها عند بُعد، كما أن الجهات التي تقدّم هذه الخدمات لم تكن مستعدة من الناحية البشرية والإمكانية لتقديم مثل هذه التجربة، لذا أصبحت هذه العبارة من أقل الأنشطة الثقافية الممارسة أثناء فترة البقاء في المنزل.

يتضح من الجدول رقم (٩) أن طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩) في محور الأنشطة الترويحية الثقافية بلغ المتوسط الحسابي العام (٩٨, ٢)، وتراوح الأهمية النسبية ما بين (٨٤, ٤٣ - ٨٤, ٠٢)٪، وحيث جاءت الفقرة "متابعة آخر وأحدث المستجدات الإخبارية لمعرفة الجديد واتباع كافة الإرشادات الضرورية." أولاً في التكرار (٦٦٩, ٣٢٣) يقع بين دائماً وعادة بنسبة مئوية (٩, ٥١, ٢٥)٪، ويلها الفقرة "أنشطة ثقافية دينية." بالتكرار (٢٤١, ٣١٦) يقع بين دائماً وعادة بنسبة مئوية (٦, ١٨, ٢٤, ٤)٪، بينما جاءت الفقرة "تعلم لغات جديدة." في الترتيب الأخير بالتكرار (٤١٩, ٣٩٦) ويقع التكرار ما بين أبداً ونادراً، بنسبة مئوية (٤, ٣٢, ٦, ٣٠)٪، وهذا يدل على أن الأنشطة الترويحية الثقافية كانت تميل إلى متابعة آخر الأحداث المستجدة لفائروس كورونا كوفيد - ١٩ والإرشادات الضرورية إضافة إلى الأنشطة الثقافية الدينية. أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩).

نظراً لأن المرض غامض وغير معروف والأخبار متضاربة حوله؛ أصبح المجتمع يتابع كل خبر جديد حول هذا المرض، مما أسهم في ارتفاع نسبة الوعي، وكذلك متابعة مدى انتشار الحالات في كل منطقة، وهذا سبب كافٍ لمتابعة الأخبار، وسيطرتها على

كما تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (Naser et al (2021) التي أظهرت أن العائلات كان لديها إيمان ومعتقدات دينية قوية، والتي ربما تكون قد ساهمت في قبولهم للعواقب، وبالتالي لم تتأثر علاقتهم الاجتماعية، هذا يتفق مع النتيجة التي توصل إليها الباحث، حيث جاءت في المركز الثاني كأكثر العبارات تكرار عبارة أنشطة ثقافية دينية.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (Moore et al (2020) التي أشارت إلى أن من نتائج البقاء في المنزل بسبب فيروس كورونا هي قضاء وقت الفراغ أمام الشاشات، وتتفق تلك النتيجة مع ما توصل إليه الباحث في العبارة الأكثر تكراراً متابعة آخر وأحدث المستجدات الإخبارية لمعرفة الجديد واتباع كافة الإرشادات الضرورية، وكذلك مع دراسة University College London (2020) التي توصلت إلى الغالبية العظمى من المشاركين أفادوا باتباع التوصيات الحكومية بدرجة معتدلة أو كبيرة.

جدول رقم (١٠) يوضح التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لعينة الدراسة في الأنشطة الترويحية الفنية (ن=١٢٩٤).

العبارة	دائماً		عادة		أحياناً		نادراً		أبداً		م	ع	الأهمية النسبية
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%			
الاعمال الفنية مثل الرسم، النحت	٦٧	٥,٢	٨٢	٦,٣	٣٠٣	٢٣,٤	٣٠٣	٢٣,٤	٥٣٩	٤١,٧	٢,١٠	١,١٦	٤١,٩٩
استخدام الآلات الموسيقية المتنوعة مع افراد اسرتي.	٢٢	١,٧	٢٦	٢	٧٦	٥,٩	١٧١	١٣,٢	٩٩٩	٧٧,٢	١,٣٨	٠,٨٢	٢٧,٥٦
ساع الموسيقى والأغاني مع افراد اسرتي.	٥٣	٤,١	٨٧	٦,٧	٢٨١	٢١,٧	٢٨٧	٢٢,٢	٥٨٦	٤٥,٧	٢,٠٢	١,١٤	٤٠,٤٣
الاعمال اليدوية مثل تشكيل الصلصال ورق قص ولصق...الخ.	٤٩	٣,٨	٧٨	٦	٣١٩	٢٤,٧	٣٤٣	٢٦,٥	٥٠٥	٣٩	٢,٠٩	١,١٠	٤١,٨١
تلوين الرسومات الجاهزة مع افراد اسرتي.	٧٦	٥,٩	١١٥	٨,٩	٣٤١	٢٦,٤	٣٠١	٢٣,٣	٤٦١	٣٥,٦	٢,٢٦	١,١٩	٤٥,٢٢
الكلي													
											١,٩٧	٠,٧٧	

(١١٥) ويقع بين أحيانا وعادة بنسبة مئوية (٤, ٢٦, ٩, ٨, ٠٪)، ويلهيا الفقرة "الاعمال الفنية مثل الرسم، النحت." بالتكرار (٣٠٣, ٨٢) ويقع بين أحيانا وعادة بنسبة مئوية (٤, ٢٣, ٦, ٣, ٠٪)، بينما جاءت الفقرة "استخدام الآلات الموسيقية المتنوعة مع افراد اسرتي." في الترتيب الأخير بالتكرار (٩٩٩, ١٧١) ويقع التكرار ما بين ابدا ونادرا بنسبة مئوية (٢, ٧٧, ٢, ١٣, ٠٪) وهذا

يتضح من الجدول رقم (١٠) أن طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) في محور الأنشطة الترويحية الفنية بلغ المتوسط الحسابي العام (٩٧, ١)، وتراوح الأهمية النسبة ما بين (٤٥, ٢٢ - ٢٧, ٥٦) ، وحيث جاءت الفقرة "تلوين الرسومات الجاهزة مع افراد اسرتي." أولا في التكرار (٣٤١،

توجد مثل هذه الأدوات في المنزل، لأنها من الأدوات المستخدمة في المدارس.

وجاءت فكرة استخدام الآلات الموسيقية مع أفراد الأسرة كأقل نشاط ممارس فنياً، ويعزو الباحث ذلك لأن الأدوات مكلفة مالياً، ولصعوبة استخدامها، نظراً لأنها تحتاج إلى الممارسة والتعليم، كما أن هذا النشاط غير مقرر في المدارس، وغالباً لا يكون في المنزل أدوات خاصة بالموسيقى.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة Samarkandy & Abou (2020) التي أشارت إلى أن الأنشطة الفنية هي أداة فعالة للحد القلق والتوتر الذي يتعرض له الأطفال أثناء فترة البقاء في المنزل خلال جائحة فيروس كورونا كوفيد ١٩، وأن الأطفال أظهروا تحسناً كبيراً في مزاجهم العام وقالوا إنهم كانوا أقل توتراً وقلقاً وملل، وأن سلوكهم المزيج في المنزل تحسن بشكل كبير جداً.

يدل على أن الأنشطة الترويحية الفنية كانت تميل تلوين الرسومات مع أفراد الأسرة إضافة إلى الأعمال الفنية كالرسم والنحت. أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩)

جاء نشاط تلوين الرسومات الجاهزة نظراً سهولة الحصول عليها من خلال مواقع الإنترنت، وكذلك لزيادة تنوع الأنشطة داخل المنزل وسهولة ممارستها مع أفراد الأسرة، والحصول على نتائج سريعة، والاستفادة منها في تزيين المنزل أو الاحتفاظ بها، كما يعتبر هذا النشاط سهل وغير مكلف ومحبه للكبار والصغار، إذ أنه يمكن تنفيذه من خلال طباعة الرسومات الجاهزة بالطباعة، حسب اهتمامات كل فرد من أفراد الأسرة.

بينما جاء في المرتبة الثانية فكرة الأعمال الفنية مثل الرسم والنحت، نظراً لوجود بعض الأدوات الفنية التي تسهم في ممارسة النشاط الفني، مثل وجود كراس الرسم والألوان وغالباً

جدول رقم (١١) يوضح التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لعينة الدراسة في الأنشطة الترويحية الرياضية (ن=١٢٩٤)

العبـارات	دائماً		عادة		أحياناً		نادراً		أبداً		م	ع	الأهمية النسبية
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%			
الأنشطة الرياضية الترويحية المتنوعة.	١٩٨	١٥,٣	٢٧٥	٢١,٣	٤٧٩	٣٧	٢٠٥	١٥,٨	١٣٧	١٠,٦	٣,١٥	١,١٧	٦٢,٩٦
أنشطة رياضية من خلال التطبيقات الإلكترونية.	١٢٩	١٠	١٦٩	١٣,١	٤١٢	٣١,٨	٢٩٠	٢٢,٤	٢٩٤	٢٢,٧	٢,٦٥	١,٢٤	٥٣,٠٣
التمارين بدون أجهزة.	٢٩٦	٢٢,٩	٢٥٢	١٩,٥	٣٩٦	٣٠,٦	١٨٤	١٤,٢	١٦٦	١٢,٨	٣,٢٥	١,٣٠	٦٥,٠٧
تمارين بأدوات بديلة.	٤٠٣	٣١,١	٣٣٩	٢٦,٢	٣٧٠	٢٨,٦	١١٦	٩	٦٦	٥,١	٣,٦٩	١,١٥	٧٣,٨٦
النشاط البدني والحركة داخل المنزل.	١٦٧	١٢,٩	١٨٩	١٤,٩	٣٩٩	٣٠,٨	٢٤٦	١٩	٢٩٣	٢٢,٦	٢,٧٦	١,٣٠	٥٥,٢٢
الأنشطة الرياضية الترويحية ذات الطابع الجماعي.	١١٧	٩	١٦٠	١٢,٤	٤١٤	٣٢	٢٧٢	٢١	٣٣١	٢٥,٦	٢,٥٨	١,٢٤	٥١,٦٥
الـكـلي													٣,٠١
													٠,٩٥

الرياضية بلغ المتوسط الحسابي العام (٣,٠١)، وتراوح الأهمية النسبة ما بين (٥٦,٥١ - ٧٣,٨٦ %)، وحيث جاءت الفقرة " تمارين بأدوات بديلة." أولاً في التكرار

يتضح من الجدول رقم (١١) أن طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩) في محور الأنشطة الترويحية

التي فرضتها الحاجة على هذه الأسر، مما انعكس على ممارستها داخل المنزل أثناء فترة الخطر.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (NCCIH 2020) التي أشارت إلى أن ممارسة الرياضة في المنزل باستخدام العديد من التمارين الآمنة والبسيطة والقابلة للتنفيذ بسهولة مناسبة بأدوات أو بدون أدوات للحفاظ على مستويات اللياقة البدنية. السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لطبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) تبعاً لمتغير (الحالة، السكن، الترابط الأسري)؟

استخدم الباحث اختبار (ت) للمجموعات المستقلة لإيجاد الفروق، والجدول رقم (١٤) يوضح ذلك.

أولاً: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لطبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) تبعاً لمتغير (الحالة)؟

واستخدم الباحث تحليل التباين في الاتجاه الواحد (الأحادي) واختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية إن وجدت. ويوضح ذلك جدول رقم (١٢، ١٣).

(٤٠٣، ٣٣٩) ويقع بين أحيانا وعادة بنسبة مئوية (١، ٣١، ٢، ٢٦٪)، ويلهيا الفقرة "التمارين بدون أجهزة". بالتكرار (٢٩٦، ٢٥٢) ويقع بين أحيانا وعادة بنسبة مئوية (٩، ٢٢، ٥، ١٩٪)، بينما جاءت الفقرة "الأنشطة الرياضية الترويحية ذات الطابع الجماعي". في الترتيب الأخير بالتكرار (٣٣١، ٢٧٢) ويقع التكرار ما بين ابدأ ونادراً بنسبة مئوية (٦، ٢٥، ٢١٪) وهذا يدل على أن الأنشطة الترويحية الرياضية كانت تميل إلى التمارين البديلة والتمارين بدون أجهزة أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩).

جاءت فقرة التمارين بأدوات بديلة، نظراً لأن من يمارس الرياضة عادة مشترك في نادي رياضي، لذا لا يحتاج لوجود أجهزة في المنزل؛ لاشتراكه في النادي الرياضي، وأثناء الجائحة المفاجئة، وإغلاق الأندية الرياضية، وقلة الأجهزة المتوفرة في السوق نظراً للإقبال الشديد على شرائها، مما اضطر لاستخدام أدوات بديلة. كما ترتب على ذلك ممارسة التمارين بدون أجهزة. جاءت فقرة الأنشطة الرياضية ذات طابع جماعي، نظراً لعدم توفر أجهزة كافية في المنزل، مما أسهم في أن أفراد الأسرة الواحدة يناوبون على استخدام هذه الأجهزة، كما أن كثير من الأسر لا تمارس الأنشطة الرياضية بشكل جماعي بسبب القيود

جدول (١٢). يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المتوسطات طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) تبعاً لمتغير (الحالة) (ن=١٢٩٤)

الدالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
٠,٠١	*٦,٩٢	٢,٤٢	٣	٧,٢٨	بين المجموعات
		٠,٣٥	١٢٩٠	٤٥٢,٣٦	داخل المجموعات
			١٢٩٣	٤٥٩,٦٤	الكلية

*دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)

البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) في متغير الحالة حيث بلغت قيمه (ف) (٦,٩٢). وهي دالة إحصائية عند

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة

مستوى (٠,٠٥)، ولمعرفة الفروق تم استخدام (LSD) وبين

الجدول رقم (١٣).

جدول (١٣): اختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق بين متغير (الحالة) لعينة الدراسة (ن=١٢٩٤)

الحالة	م	ع	رب الأسرة	ام	ابن	بنت
رب الأسرة	٢,٨٠	٠,٥٧				
ام	٢,٩٧	٠,٥٨	٠,١٧			
ابن	٢,٧٩	٠,٦٣		٠,١٨		
بنت	٢,٩٨	٠,٥٩	٠,١٨		٠,١٩	

الأنشطة الاسرية قبل جائحة كورونا وانعكس ذلك خلال فترة البقاء في المنزل أثناء فترة الخطر، وبالعكس مع الاب والابن قبل الحاجة لديهم ممارسات وارتباطات خارج المنزل مما أدى إلى انعكاس ذلك في عدم التأقلم أثناء البقاء في المنزل.

ثانيا: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لطبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩) تبعا لمتغير (السكن)؟

واستخدم الباحث تحليل التباين في الاتجاه الواحد واختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية ان وجدت. ويوضح ذلك جدول رقم (١٤، ١٥)

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية أثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩)، تُعزى لمتغير الحالة لصالح الام والبنت مقارنة برب الأسرة والابن وهذا يدل على ان الاناث (الام والبنت) أكثر ممارسة للأنشطة الترويحية المنزلية من الذكور (رب الأسرة والابن) اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩). ويعزو الباحث السبب في ذلك للثقافة في المجتمع السعودي كون الام والبنت يقضون معظم اوقاتهم بعد الانتهاء من أعمالهم او مدارسهم او جامعاتهم في المنزل وبالتالي يكون وقت طويل في المنزل مما اكسبهم الخبرة والتأقلم في قضاء وقت الفراغ وممارسة

جدول (١٤). يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المتوسطات طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد-١٩) تبعا لمتغير (السكن)

الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموعه المربعات	
٠,٠٥	*٢,٥١	٠,٨٩	٣	٢,٦٧	بين المجموعات
		٠,٣٥	١٢٩٠	٤٥٦,٩٧	داخل المجموعات
			١٢٩٣	٤٥٩,٦٤	الكلي

*دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) في متغير السكن حيث بلغت قيمه (ف) (٥١, ٢). وهي دالة احصائيا عند مستوى (٠, ٠٥)، ولمعرفة الفروق تم استخدام (LSD) وبين الجدول رقم (١٥).

جدول (١٥): اختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق بين متغير (السكن) لعينة الدراسة

نوع السكن	م	ع	فيلا	شقة	دور	بيت شعبي
فيلا	٢, ٨٨	٠, ٥٨				
شقة	٢, ٨٤	٠, ٦٠				
دور	٢, ٧٩	٠, ٥٩				
بيت شعبي	٢, ٦٧	٠, ٦٥	٠, ٢١	٠, ١٧	٠, ١٢	

يتضح من الجدول رقم (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩)، تُعزى لمتغير السكن لصالح الفيلا والشقة والدور مقارنة بالبيت الشعبي وهذا يدل على ان ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية كانت الأقل في البيت الشعبي بالنسبة الى الفيلا والشقة والدور اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩)، يعزو الباحث إلى تفوق الأسرة التي تسكن في الفيلا والشقة والدور، مقارنة بالبيت الشعبي، نظرا لوجود مساحات وتنوع في أماكن الممارسة، مثل وجود مسبح أو حديقة أو صالة ألعاب ومكان خاص بالشواء وإمكانيات أخرى تتفوق البيت الشعبي، نظرا لأن البيوت الشعبية صغيرة المساحة، وعدم تنوع في الأماكن ووضع الأجهزة، إضافة إلى ذلك الأسر التي تسكن في البيوت الشعبية أقل دخلا وإمكانات مادية مقارنة بالأسر الأخرى.

ثالثاً: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لطبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) تبعا لمتغير (الترابط الاسري)؟

واستخدم الباحث تحليل التباين في الاتجاه الواحد (الأحادي) واختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية ان وجدت. ويوضح جدول رقم (١٦، ١٧)

جدول (١٦). يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في المتوسطات طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل

أزمة كورونا كوفيد -١٩) تبعا لمتغير (الترابط الاسري)

الدالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموعه المربعات	
		١٠, ٥٤	٢	٢١, ٠٩	بين المجموعات
٠, ٠١	*٣١, ٠٥	٠, ٣٤	١٢٩١	٤٣٨, ٥٥	داخل المجموعات
			١٢٩٣	٤٥٩, ٦٤	الكل

*دال إحصائياً عند مستوى (٠, ٠٥)

يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) في متغير الترابط الاسري حيث بلغت قيمه (ف) (٣١, ٠٥). وهي دالة احصائيا عند مستوى (٠, ٠٥)، ولمعرفة الفروق تم استخدام (LSD) وبين الجدول رقم (٢٢).

جدول (١٧) : اختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق بين متغير (مستوى الترابط الاسري) لعينة الدراسة

مستوى الترابط الاسري	م	ع	ضعيف	متوسط	قوي
ضعيف	٢, ٥٨	٠, ٦٨			
متوسط	٢, ٧٧	٠, ٥٤	٠, ١٩		
قوي	٢, ٩٦	٠, ٥٩	٠, ٣٨	٠, ١٩	

- جاءت الأنشطة الترويحية الاجتماعية في الترتيب الأول من حيث الأهمية نظرا لظروف الجائحة. يليه في الترتيب ثانيا الأنشطة الترويحية الرياضية بمتوسط حسابي (٣, ٠١)، ومن بعده في الترتيب ثالثا الأنشطة الترويحية الثقافية بمتوسط حسابي (٢, ٩٨) وجميع الأنشطة فوق المتوسط العام، وبينما الأنشطة الترويحية الفنية جاءت في الترتيب الأخير بمتوسط حسابي (١, ٩٧) واقل من المتوسط الحسابي العام. وهذا يدل على ان الأنشطة الترويحية الاجتماعية والرياضية كانت السائدة اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠, ٠٥) في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) في كل من المتغيرات التالية:

- وجود فروق فردية في متغير (الحالة) لصالح الام والبنات مقارنة برب الاسرة والابن وهذا يدل على ان الاناث (الام والبنات) أكثر ممارسة للأنشطة الترويحية المنزلية من الذكور (رب الاسرة والابن).

- وجود فروق فردية في متغير (السكن) لصالح الفيلا والشقة والدور مقارنة بالبيت الشعبي وهذا يدل على ان ممارسة

يتضح من الجدول رقم (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩)، تُعزى لمتغير مستوى الترابط الاسري لصالح الترابط القوي مقارنة بالترابط المتوسط والضعيف، ولصالح الترابط المتوسط مقارنة بالترابط الضعيف، وهذا يدل على طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) كان للترابط الاسري القوي (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩).

يعزو الباحث ذلك إلى أن البقاء في المنزل أسهم في الترابط الأسري، وأثناء الجائحة زادت من فرصة التواصل الأسري، إضافة إلى ذلك أن القيود المفروضة أثناء التباعد الاجتماعي أسهم في التقارب والترابط الأسري، نظرا للطبيعة البشرية في الميل إلى بناء العلاقات الاجتماعية. كما أن الحياة المدنية قللت في المجتمع من التقارب الأسري قبل جائحة كورونا، وفي أثناء الجائحة أصبحت الأسرة مقاربة جدا، مما أسهم في التقارب والترابط الأسري.

الاستنتاجات:

- أظهرت الدراسة ان طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) كانت على النحو التالي:

الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية كانت الأقل في البيت الشعبي بالنسبة الى الفيلا والشقة والدور.

- وجود فروق فردية في متغير (مستوى الترابط الاسري) لصالح الترابط القوي مقارنة بالترابط المتوسط والضعيف، ولصالح الترابط المتوسط مقارنة بالترابط الضعيف، وهذا يدل على طبيعة ممارسة الأسرة للأنشطة الترويحية المنزلية اثناء فترة البقاء بالمنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩) كان للترابط الاسري القوي (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩).

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي:
- وجوب اهتمام الاسر بتنوع البرامج الترويحية المختلفة والتي تمارس في المنزل (في ظل أزمة كورونا كوفيد -١٩).
- حث وسائل الإعلام المختلفة بأهمية التوعية ممارسه الأنشطة الترويحية المتنوعة بالمنزل خلال فترة الجوائح والازمات لما لها من تأثير إيجابي على النواحي الاجتماعية والنفسية والثقافية والرياضية.
- التأكيد على نشر الثقافة الترويحية بين جميع أفراد الأسرة.
- حرص أرباب الأسر على ممارسه الأنشطة الترويحية المتنوعة داخل وخارج المنزل لتحقيق الاستقرار الأسري والنفسي والاجتماعي بشكل عام وللتغلب على مثل هذه الازمات والجوائح بشكل خاص.

- التقليل من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في ظل الحجر المنزلي واستبداله بأنشطة ترويحية جماعية داخل المنزل لزيادة مستوى الترابط الاسري.

- أهمية تركيز مواقع التواصل الاجتماعي على الأنشطة الهادفة التي تركز على الجوانب المختلفة للأسرة.

- رفع مستوى الوعي الصحي والثقافي والاجتماعي من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية داخل المنزل في مثل الأزمات.

المراجع:

- الصديقي، سلوى (٢٠٠٣) الاسرة والسكان من منظور اجتماعي وديني، المكتب الجامعي الحديث، الأزريطة، الإسكندرية، مصر.
- هلاي، عمرو محمد (٢٠٢٠) دور الوعي الترويحي في استثمار أوقات الفراغ لدى الأسرة المصرية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ، العدد ٨٩ ، الجزء ٤ ، حلوان ، مصر .
- علاء الدين، بلعربي وعمار، رواب (٢٠٢١) دور النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من الضغط المهني لدى أساتذة التعليم الثانوي في ظل جائحة كورونا كوفيد-١٩ دراسة حالة أساتذة ثانوية السايب بولرباح سيدي عقبة والية بسكرة (دولة الجزائر)، مجلة ريجان للنشر العلمي تصدر عن مركز فكر للدراسات والتطوير، العدد التاسع، الجزائر.
- خلوفي، سفيان وشريط، كمال (٢٠٢٠) إدارة المخاطر الوبائية: جائحة فيروس كورونا كوفيد-١٩، تجربة الصين أم تجربة جمهورية كوريا، المجلة الجزائرية للتسيير والاقتصاد، المجلد ١٤، العدد الثاني، الجزائر.
- درويش، كمال والحماحي، محمد (٢٠٠٤) رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ، مركز الكتاب لمشر، القاهرة.

1. Naser, A. Y., Al-Hadithi, H. T., Dahmash, E. Z., Alwafi, H., Alwan, S. S., & Abdullah, Z. A. (2021). The effect of the 2019 coronavirus disease outbreak on social relationships: A cross-sectional study in Jordan. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(6), 664-671.
2. Del Boca, D., Oggero, N., Profeta, P., & Rossi, M. (2020). Women's and men's work, housework and childcare, before and during COVID-19. *Review of Economics of the Household*, 18, 1001-1017.
3. Samarkandy M, Abou Abbas O (2020). Reducing the Psychological Impact of Quarantine due to the COVID-19 Pandemic on Children in Saudi Arabia. *Journal of Clinical Case Studies Reviews & Reports. SRC/JCCSR-167*, 3.
4. Narici M, De Vito G, Franchi M, Paoli A, Moro T, Marcolin G et al (2020) Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: physiological and

7. University College London. (2020). More people are worried about food, friends and family than getting ill from COVID-19. <https://www.ucl.ac.uk/news/2020/apr/more-people-are-worried-about-foodfriends-and-family-getting-ill-covid-19-0>. (last accessed 9 May 2020)
8. Zhang, Y., & Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2381.
5. National Center for Complementary and Integrative Health. Yoga: what you need to know. Available at: <https://nccih.nih.gov/health/yoga/introduction.htm>. [accessed 01.02.2020].
6. Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., ... & Tremblay, M. S. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 1-11.

تأثير برنامج للتدريب العقلي على أبعاد التصور العقلي ومستوى الأداء الفني لبعض مهارات الجمباز

د/ شادي محمد الشحات الحناوى

أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة - كلية التربية - جامعة القصيم

(قدم للنشر في ٢٤/٤/٢٠٢٣ م؛ وقبل للنشر في ٤/٦/٢٠٢٣ م)

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على أبعاد التصور العقلي ومستوى الأداء الفني لبعض مهارات الجمباز، والتعرف على نسبة التحسن للمهارات قيد البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وإجراء القياسين (القبلي - البعدي)، وتم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي الجمباز المنسوين لقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بجامعة القصيم، واشتملت العينة على (١٠) لاعبين، بينما أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بهدف تقنين تدريبات البرنامج، وجاءت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في أبعاد التصور العقلي تراوحت بين (٤, ٤٦٪، ٦, ٥٧٪) وأن أعلى نسبة للتحسن كانت التصور البصري بمقدار (٦, ٥٧٪) وأقل نسبة تحسن كانت للتصور السمعي بمقدار (٤, ٤٦٪) كما بلغت نسبة التحسن للتصور الحس حركي (٣, ٤٨٪)، بينما تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء الفني بين (٢, ٣٧٪، ٧, ٥٢٪) وأن أعلى نسبة للتحسن المهارة الثانية بمقدار (٧, ٥٢٪) وأقل نسبة تحسن كانت المهارة الاولى بمقدار (٢, ٣٧٪) كما بلغت نسبة التحسن للمهارة الثالثة (٤, ٤٦٪).

الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي - الأداء الفني - الجمباز

Effect of Mental Training Program on Dimensions of Mental Imagery and Technical Level of Some Gymnastics Skills

Dr: Shady Mohamad Alhenawy

Assistant Professor, Department of Physical Education and Movement Sciences - Qassim University

(Received 24/4/2023; Accepted for publication 4/6/2023)

Abstract

This research aims to identify the effect of a mental training program on the dimensions of mental imagery and the level of technical performance of some gymnastics skills, and to identify the percentage of improvement for the skills under study. The researcher used the experimental method by using the experimental design for one group and by conducting the two measurements (pre-post). The sample of the basic study was chosen by the intentional method of gymnasts affiliated with the Department of Physical Education and Movement Sciences at Qassim University. The sample included (10) players. While the exploratory study was conducted on a sample of players representing the original community and outside the basic research sample, they numbered (10) players who were randomly selected in order to standardize the program's training. The percentage of improvement for the experimental group in the dimensions of mental imagery ranged between (46.4%, 57.6%), and the highest percentage of improvement was in visual imagery by (57.6%), and the lowest percentage of improvement was for auditory imagery by (46.4%), and the percentage of improvement for perceptual kinesthetic imagery was (48.3%). While the percentage of improvement for the experimental group in the technical performance variables ranged between (37.2%, 52.7%), and the highest percentage of improvement was in the second skill by (52.7%) and the lowest percentage of improvement was in the first skill by (37.2%), while the percentage of improvement for the third skill is (46.4%).

Keywords: Mental training - Technical performance - Gymnastics

مقدمة البحث:

التدريب العقلي هو أحد ركائز الأداء المهارى المميز للاعب حيث أنه يمتد ليضم استخدام جميع حواس الجسم لتطوير الأداء. وأن الإنجازات الرياضية العليا تتطلب قدراً كبيراً من القدرات العقلية ، وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات ، وقد أصبحت مهارات التدريب العقلي هي الفيصل في الفوز وتحقيق التفوق في البطولات. (Harra,1982)

تدريب اللاعب على بعض المهارات العقلية مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه وغيرها من المهارات العقلية يجب أن يتم بالتوازي مع تدريبات اللياقة البدنية والاعداد المهارى من برامج الإعداد الشامل. (Martens, et al., 1990)

تعتمد رياضة الجمباز على براعة اللاعب في أداء السلاسل الحركية على أجهزة الجمباز المتنوعة ، حيث يعتمد اتقان هذه المهارات على أداء فنى فائق المستوى ، ولاعب الجمباز يستطيع أن يستخدم التصور العقلي ليؤكد لنفسه على العناصر الزمنية والمكانية المشاركة في الأداء الفني على أجهزة الجمباز المختلفة. (سليمان، ٢٠١٥)

رياضة الجمباز الفني تتطلب تنوعاً كبيراً من المهارات الديناميكية والاستاتيكية، مع التحكم في أوضاع الجسم ضد الجاذبية، بالإضافة إلى بعض المهارات التي يتطلب أداؤها القوة والتوازن. (Erkut, 2013)

التدريب العقلي لأداء مهارة معينة يؤدي إلى نشاط عضلي نتيجة الاشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة ، حيث يعتمد اتقان مهارات الجمباز على تكرار الاداء الصحيح مرات عديدة لدعم المسارات العصبية المسؤولة عن تنفيذ المهارة ، وعن طريق التصور العقلي يمكن تدعيم هذه المسارات العصبية. (شمعون، ٢٠٠١)

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث كأستاذ مساعد بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية جامعة القصيم، ومن خلال الخبرة الميدانية للباحث التي تجاوزت عشرين عاماً في مجال تدريب الجمباز ، بالإضافة إلى كون الباحث حكم (A) معتمد بالاتحاد المصري للجمباز استخدم الباحث الملاحظة الشخصية كأداة من أدوات جمع البيانات حيث لاحظ الباحث من خلال مواقف التقييم التنافسية وجود قصور في مستوى الأداء الفني لبعض مهارات الجمباز قيد البحث، ويفترض الباحث أن هذه المشكلة بسبب عدم اكتمال أبعاد التصور العقلي، نظراً للطبيعة الأکروبياتية للمهارات قيد البحث، ولأهمية قدرة اللاعب على التصور العقلي في تنفيذ الواجب الحركي بالشكل المطلوب للمهارات قيد البحث. مما يؤثر على مستوى الأداء الفني لأفراد عينة البحث.

حيث تتدرج الخصومات على الأخطاء الشكلية للأداء ما بين (١ - ٣ - ٥ - ٥) من الدرجة حسب نوع الخطأ، كما قد يصل الخصم إلى (١ درجة كاملة) في حالة فقدان اللاعب توازنه وسقوطه من الجهاز، وقد لاحظ الباحث أيضاً تكرار نفس الأخطاء الفنية للمهارات قيد البحث.

ومن خلال متابعة الباحث لطرق وأساليب تدريب الجمباز، حيث وجد أنه من الأهمية بمكان استخدام التدريب العقلي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارات الحركية قيد البحث، بهدف اعداد اللاعبين بصورة شاملة ومتزنة بدنياً وفنياً وعقلياً، ونظراً لأهمية دور الجانب العقلي، ومدى مساهمته في تطوير المستوى المهارى، لذلك لجأ الباحث إلى تصميم برنامج للتدريب العقلي لعلاج القصور الفني بهدف تطوير مستوى الأداء ، وبالتالي الارتقاء بالدرجات على أجهزة الجمباز المتنوعة، ولعله يكون بمثابة المرجع العلمي المقنن الذي يمكن الاستناد عليه من قبل العاملين في مجال تدريب الجمباز .

تكمن أهمية البحث في محاولة الباحث تطوير القدرات العقلية المرتبطة بالأداء الفني للمهارات قيد البحث، بما يساهم في تطوير الأداء الفني للاعبين، وتحسين درجاتهم في المنافسات.

أهداف البحث:

التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء الفني لبعض مهارات الجمباز لعينة البحث وذلك من خلال:

- تطوير أبعاد التصور العقلي لأفراد العينة قيد البحث .
- التعرف على نسبة التحسن في مستوى الأداء الفني للمهارات قيد البحث.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد التصور العقلي قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني لمهارات الجمباز قيد البحث لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

التدريب العقلي: Mental Training

هو أحد طرق التدريب الخاصة التي تهدف لتطوير بعض القدرات العقلية المرتبطة بمهارات رياضة الجمباز لتطوير الأداء الفني والإعداد للمنافسات. (شمعون، ٢٠٠١)

التصور العقلي: Mental Imagery

هو إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية او طريقة الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عملياً. (نديم، ٢٠٠٨)

التصور البصري: Visual Imagery

هو استدعاء صورة مرئية للمهارة الحركية في العقل من الخبرة السابقة متضمنة درجة وضوحها وإمكانية التحكم في ثباتها. (نديم، ٢٠٠٨)

التصور السمعي: Auditory Imagery

هو استدعاء المثيرات السمعية للمهارة الحركية متضمنة شدة الصوت وفترة دوام الصوت ودرجة الصوت واتجاه الصوت. (الأطرش، ٢٠٠٩)

التصور الحس الحركي: Kinesthesia

هو استدعاء الخبرات الحسية والإدراكية التي يشعر بها اللاعب أثناء المهارة الحركية في العقل والتي تشتمل على طبيعة الحركة وشدة الإحساس الحركي وفترة دوام الإحساس الحركي في الجسم وموقع الإحساس والجوانب الانفعالية المصاحبة للاداء الحركي . (نديم، ٢٠٠٨)

الدراسات السابقة:

أجرت (المقدم، ٢٠٢١) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات المركبة لدى ناشئات كرة السلة " استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على تنميه بعض المهارات العقلية (الاسترخاء -التصور العقلي - تركيز الانتباه) لناشئات كرة السلة وتأثير برنامج التدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري المركب المهارات المركبة قيد البحث . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث باستخدام المجموعتين المتكافئتين المجموعه الاولى التجريبية والمجموعه الثانيه الضابطه بطريقه القياسين القبلي والبعدي . تم اختيار عدد ١٠ ناشئات لمجموعه التجريبية و ١٠ للمجموعه الضابطه و ٢٠ ناشئة للدراسات الاستطلاعية مرحله (١٤ - ١٦) سنة من

كما هدفت إلى معرفة أهم العمليات العقلية والحسية التي تعمل على بناء كل من عملية الاسترخاء و عملية تصور العقلي و عملية تركيز الانتباه لبعض مهارات الجودو ، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، حيث أجرت هذه الدراسة على ٢٠ طالب سنة ثانية ليسانس تخصص تدريب رياضي ، واستعملت الأدوات النظرية الكتب، البحوث الجامعية و المقالات و الأدوات الميدانية المتمثلة في برنامج مقترح للتدريب العقلي، تحققت فرضية الباحثة و بهذا تم الوصول الى أن للبرنامج المقترح للتدريب العقلي تأثير كبير على أداء مهارات ، وله أثر كبير في تعلم المهارات بجميع أبعاده حيث أن توفيق الرياضي بين الجانب البدني والعقلي يؤثر على أداء المهارات المطلوبة

كما أجرت (حمودي، ٢٠١٩) دراسة بعنوان " أثر التدريب العقلي على مستوى اداء مهارة الارسال لدى لاعبات كرة الطائرة" هدف البحث الى التعرف على أثر التدريب العقلي على مستوى اداء مهارة الارسال لدى لاعبات كرة الطائرة. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (الاختبار القبلي والبعدى) على عينة مكونة من (١٤) لاعبة من لاعبات نادي قره قوش بكرة الطائرة، ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة باعداد برنامج تدريبي بأسلوب التدريب العقلي المباشر وغير المباشر في اداء مهارة الارسال بكرة الطائرة، واستنتجت الباحثة: وجود اثر إيجابي في استخدام التدريب العقلي المباشر على مستوى اداء مهارة الارسال لدى لاعبات كرة الطائرة. وجود اثر إيجابي في استخدام التدريب العقلي غير المباشر على مستوى اداء مهارة الارسال لدى لاعبات كرة الطائرة، وقد اوصت الباحثة: على التأكيد على استخدام التدريب العقلي بأسلوبه المباشر وغير المباشر في العملية التدريبية لما لذلك من تأثير ايجابي في تطوير مستوى مهارة اداء الارسال لدى لاعبات كرة الطائرة. القيام بدراسات مشابهة وفق التدريب العقلي على مهارات رياضية مختلفة.

نادي طنطا الرياضي وأشارت اهم النتائج الى ان اظهر تطبيق البرنامج التقليدي تحسن ملحوظ لدى المجموعه الضابطه في اختبارات المهارات العقلية وكذلك مهارات الاداء المهاري المركب قائد البحث. وتوصى الباحثه بضروره استخدام البرنامج التدريبي العقل لتحسين مستوى الاداء المهاري لدى لاعبات كره السله .

قام (النجار & الحباترى ، ٢٠٢١) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي علي مستوى أداء المهارات التدريسية للطالب المعلم" يهدف البحث إلي تصميم برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي ومعرفة أثره علي مستوى أداء بعض المهارات التدريسية للطالب المعلم بكلية التربية الرياضية بسوهاج. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القلبية والبعدية لكل منهما. واشتمل مجتمع البحث طلاب الفرقة الرابعة قسم المناهج وتدریس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج (٢٠٢٠/٢٠٢١م) عددهم (١٨٠) طالب وطالبة. وتمثلت عينة البحث في (٦٠) طالب معلم تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وتم تقسيمهم إلي مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل منها (٢٠) طالب (عينة اساسية)، (٢٠) طالب عينة استطلاعية. وأشارت اهم النتائج الى ان الاسلوب التقليدي المتبع في التربية العملية أثر بشكل ايجابي في مستوى أداء المهارات التدريسية للطلاب المعلمين . ويوصى الباحثان بضرورة الاستعانة بالتدريب العقلي في تنمية المهارات والكفايات التدريسية قبل وأثناء الخدمة لما له من تأثير إيجابي وفعال.

كما قامت (مختارى، ٢٠١٩) بدراسة عنوانها " أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على أداء بعض مهارات الجودو " استهدفت هذه الدراسة تسليط الضوء على أهمية التنسيق بين الجانب الذهني والجانب البدني و القيام ببناء برنامج للتدريب العقلي الذي سيستفيد منه المدرب و الأستاذ و أهل الاختصاص

للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة "يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج التصور العقلي وتركيز الانتباه على مستوى أداء المهارات الأساسية (قيد البحث) للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد بلغ عدد العينة (٢٠ لاعب)، وقد أشارت نتائج البحث إلى فاعلية البرنامج العقلي المستخدم بجانب البرنامج التدريبي التقليدي في تحسين مستوى أداء المهارات الأساسية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية، ويوصي الباحث إلى أهمية استخدام التدريب العقلي للناشئين لما له من أثر على تنمية المهارات النفسية والمهارات الحركية والخطوية.

بينما أجرى (Bar-Eli, M., & Blumenstein, B. 2004) دراسة بعنوان "تحسين الأداء في السباحة: تأثير التدريب العقلي مع الارتجاع البيولوجي" في هذه الدراسة، تم التحقيق في العلاقة بين التدريب العقلي مع الارتجاع البيولوجي وأداء السباحين. تم استخدام نهج وينجات المكون من خمس خطوات كأسلوب إعداد ذهني لتحسين الأداء بين سباحين ما قبل النخبة الذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ١٨ عامًا. تم تعيين المشاركين (ن = ٤٠) بشكل عشوائي لواحد من شرطين: (أ) تجريبي - تدريب منتظم بالإضافة إلى برنامج التدريب العقلي المكون من ٥ خطوات - وينجات (مكيف للسباحة)، و (ب) التحكم - التدريب المنتظم بالإضافة إلى أنشطة الاسترخاء. بعد قياس خط الأساس، تم اختبار المشاركين على الجري والسباحة خمس مرات خلال فترة ١٠ أسابيع. أشارت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية حسنت أداؤها بمرور الوقت في كل من الجري والسباحة، وكان التحسن أكثر جوهرية أثناء التحول والتحقيق (الخطوتان ٤ و ٥). في المقابل، ظلت المجموعة الضابطة مستقرة نسبيًا في كلا المقياسين التابعين. تمت مناقشة النتائج بالإشارة إلى العمل السابق على نهج الخمس خطوات، بما في ذلك العديد من الجوانب المنهجية والنظرية ذات الصلة بشكل خاص باستخدام مثل هذه التدخلات مع المهام الرياضية الأخرى والسكان..

أجرت (عبدالكريم، ٢٠١٨) دراسة بعنوان "تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لسباحي ٥٠ متر على الظهر"، هدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لسباحي ٥٠ متر على الظهر، لعب البرنامج المقترح للتدريب العقلي دوراً هاماً وحيوياً في تنمية أهم المهارات العقلية (الاسترخاء التصور العقلي، تركيز الانتباه الحديث الذاتي). البرنامج المقترح للتدريب العقلي قد أثر إيجابياً على تحسين المستوى الرقمي لمسابقة ٥٠ متر على الظهر. كما ساهمت مهارات الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الحديث الذاتي في تحسين المستوى الرقمي لمسابقة ٥٠ متر على الظهر، وانطلاقاً من النتائج أوصت الباحثة بالاهتمام بتطبيق برنامج التدريب العقلي على سباحي ٥٠ متر على الظهر الناشئين حيث أكدت النتائج فاعليته في تحسين المستوى الرقمي لهذه المسابقة. والدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدني المهاري حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج الممكنة بدنياً ومهارياً وعقلياً. كما أجرى (مصطفى، ٢٠٠٥) دراسة بعنوان "تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى أداء الجملة الإجمالية في جهاز العقلة لبراعم الجمباز تحت ٨ سنوات" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التصور العقلي على بعض المهارات العقلية لناشئي الجمباز تحت ٨ سنوات، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجمباز بنادي هيئة قناة السويس ببورفؤاد تحت ٨ سنوات واشتملت على ١٤ لاعب. وكان من أهم النتائج وجود فرق بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات أداء القياس البعدي للمجموعة التجريبية وهو وجود فروق داله احصائيا بين القياسان القبلي والبعدي لصالح القياس البعد.

وقام (عبدالعزیز، ٢٠٠٤) بعمل دراسة بعنوان "تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على بعض المهارات الأساسية

الجوانب المنهجية والنظرية ذات الصلة بشكل خاص باستخدام مثل هذه التدخلات مع المهام الرياضية الأخرى بين الأطفال والمراهقين والبالغين.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وإجراء القياسين (القبلي - البعدي).

المجال المكاني: صالة الجمباز - مجمع الصالات الرياضية بجامعة القصيم - مدينة بريدة - المملكة العربية السعودية.
المجال الزمني: قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية من السبت ٢٠٢٢/٥/٢١ م الى السبت ٢٠٢٢/٥/٢٨ م ، وتم إجراء القياس القبلي يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٦/١ م. وتم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٦/٤ م، وحتى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٩ م، وتم إجراء القياس البعدي يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٧/٣١ م.

مجتمع البحث: طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، جامعة القصيم

عينة البحث: تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي الجمباز بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بجامعة القصيم ، واشتملت العينة على (١٠) لاعبين ، بينما أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بهدف انتقاء وضبط تمرينات التدريب العقلي المقترحة.

وقام (Mamassis, G., & Doganis, G. 2004) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج التدريب العقلي على القلق ما قبل المنافسة ، والثقة بالنفس ، وأداء التنس " يشير هذا التحقيق إلى تأثير برنامج التدريب العقلي لمدة موسم على اثنين من نخبة لاعبي التنس الناشئين. كانت الحالتان المبلغ عنه جزءًا من دراسة تعرض فيها لاعبين (ن = ٥) بالإضافة إلى ممارسة التنس إلى ٥ مهارات نفسية مختلفة: تحديد الأهداف ، والتفكير الإيجابي والتحدث مع النفس ، والتركيز والروتين ، وتقنيات تنظيم الاستشارة ، والصور. مجموعة أخرى من نخبة لاعبي التنس المبتدئين (ن = ٤) اتبعت نفس المقدار والجودة من تمارين التنس ولكن لم يتلقوا أي تدريب عقلي. تم تقييم فعالية البرنامج من خلال (أ) جرد قلق الدولة التنافسي ، (ب) تقييم الرياضيين لثمانية جوانب لأداء التنس ، و (ج) البيانات الإحصائية الخاصة بالتنس لحالتين محددين. أشارت النتائج إلى زيادة في البعد الاتجاهي للقلق الجسدي والقلق المعرفي والثقة بالنفس لمجموعة التدخل في الاختبار البعدي. علاوة على ذلك ، كانت شدة الثقة بالنفس ، وكذلك الأداء العام للتنس ، أكبر لجميع المشاركين في مجموعة التدخل بعد الخطوة المتوسطة الأجل. تم الإبلاغ عن النتائج في حالتين محددين تظهر بوضوح فعالية الخطوة المتوسطة الأجل في القضاء على مشاكل الأداء المحددة..

كما قام (Bar-Eli, M., et al. 2002) بدراسة عنوانها " تأثير التدريب العقلي مع الارتجاع البيولوجي على أداء السباحين الصغار " كان الغرض من هذه الدراسة هو التحقق من العلاقة بين التدريب العقلي والارتجاع البيولوجي والأداء. كأسلوب إعداد ذهني لتحسين أداء السباحة بين السباحين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٤ عامًا. تم تعيين المشاركين (ن = ٣٨) بشكل عشوائي ، تم التطبيق خلال فترة ١٤ أسبوعًا. أشارت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية أظهرت زيادة أكبر في الأداء ، على الرغم من أن المجموعة الضابطة أظهرت أيضًا بعض التحسينات، بالإضافة إلى ذلك ، تمت مناقشة العديد من

التوصيف الإحصائي لعينة البحث

جدول (١). التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات معدلات النمو (الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) (ن = ١٠)

م	بيانات إحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٦٨,١	٢,٤٦٩	١٦٨,٥	٠,٤٨٥-
٢	الوزن	كجم	٦٥,٧٨	١,٣٤٦	٦٥,٩٥	٠,٣٧٩-
٣	العمر الزمني	سنة	١٧,٦	٠,٦٤٦	١٧,٧	٠,٤٦٤-
٤	العمر التدريبي	سنة	١٢,٨٢	٠,٧٠٥	١٢,٨	٠,٠٨٥

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء لجميع متغيرات معدلات النمو قيد البحث ، قد تراوحت بين (٠,٠٨٥ ، ٠,٤٨٥) وأن هذه القيم انحصرت بين (٣±) مما يدل على إعتدالية القيم الخاصة بمعدلات النمو لأفراد العينة قيد البحث قبل إجراء التجربة.

جدول (٢). التوصيف الإحصائي لمتغيرات أبعاد التصور العقلي

م	بيانات إحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	التصور البصري	درجة	٣٧,٧	٠,٨٢٣	٣٧,٥	٠,٧٢٨
٢	التصور السمعي	درجة	٣٣,٦	٣,٣٧٣	٣٣	٠,٥٣٣
٣	التصور الحس حركي	درجة	٤٠,٨	٢,٦٥٨	٤٠	٠,٩٠٢

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء لكل من متغيرات أبعاد التصور العقلي قيد البحث ، قد تراوحت بين (٠,٩٠٢ ، ٠,٥٣٣) وأن هذه القيم انحصرت بين (٣±) مما يدل على إعتدالية القيم الخاصة بأبعاد التصور العقلي لأفراد العينة قيد البحث قبل إجراء التجربة.

جدول (٣). التوصيف الإحصائي لمتغيرات الأداء الفني (ن = ١٠)

م	بيانات إحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	مهارة ١	درجة	٢,٥	٠,٣٣٦	٢,٥٥	٠,٤٤٦-
٢	مهارة ٢	درجة	٢,٣٩	٠,٢١٨	٢,٤	٠,١٣٧-
٣	مهارة ٣	درجة	٢,٣٩	٠,١٩١	٢,٣٥	٠,٦٢٧

- جهاز الميزان الطبي لقياس وزن الطالب حتى اقرب ١ كجم.

وسائل جمع بيانات مستوى الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة:

تم تصوير المهارات الفنية قيد البحث باستخدام "كاميرا الفيديو" وتم عرض مقاطع الفيديو على أربعة محكمين معتمدين من الاتحاد المصري للجمباز لتقييم الأداء الفني للمهارات قيد البحث حيث رصد كل حكم درجة من خمس درجات لكل مهارة فنية من المهارات قيد الدراسة، وتم حذف أعلى وأقل درجة لتصبح درجة اللاعب هي متوسط الدرجتين المتوسطتين.

التقويم الاعتباري **Subjective Evaluation** هو ذلك النوع من التقويم الذي لا يعتمد على المعايير والمستويات والمحكات ولكن يعتمد على خبرات القائمين بالقياس (المحكمين)، ويستخدم التقويم الاعتباري في العديد من الأنشطة الرياضية وبخاصة الجمباز والغطس والجمباز الإيقاعي والبالية المائي، حيث توضع شروط قانونية دولية موحدة، يتم الاتفاق عليها مسبقاً بين المحكمين، حتى يمكن الوصول إلى أكبر قدر من الموضوعية في تقدير الدرجة. (حسانين، ٢٠١٥)، (خليل، ٢٠٢٠)

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء لكل من متغيرات الأداء الفني قيد البحث، قد تراوحت بين (- ٠,٤٤٦، ٠,٦٢٧) وأن هذه القيم انحصرت بين (٣±) مما يدل على إعتدالية القيم الخاصة بمستوى الأداء الفني لأفراد العينة قيد البحث قبل إجراء التجربة.

وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث الوسائل التالية لجمع البيانات :

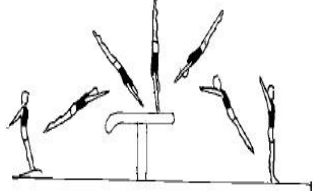
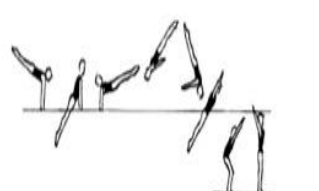
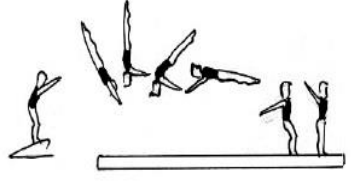
- وسائل جمع البيانات الخاصة بالتصور العقلي.
- وسائل جمع البيانات الانثروبومترية.
- وسائل جمع بيانات الأداء الفني قيد الدراسة.
- وسائل جمع البيانات الخاصة بالتصور العقلي للدراسة :
- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي مرفق (٤).

وسائل جمع البيانات الانثروبومترية:

تم تحديد الوسائل والأدوات الخاصة بجمع البيانات والتي تتناسب مع طبيعة البحث عن طريق الإطلاع على المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة في مجال تدريب الجمباز وبعض الرياضات الأخرى، وقد قام الباحث باستخدام الاختبارات والمقاييس والأجهزة التالية:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم حتى اقرب ١ سم.

جدول (٤). المهارات الفنية قيد البحث.

١- المهارة الأولى Hand Spring Straight على جهاز منصة القفز	٢- المهارة الثانية Back s. sault Straight على جهاز المتوازيين	٣- المهارة الثالثة Front s. sault Straight على جهاز الحركات الأرضية
		

اختيار المساعدين :

تم اختيار عدد (٢) مساعدين من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة ، وذلك لمساعدة الباحث في تطبيق إجراءات الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية من السبت ٢٠٢٢/٥/٢١ م الى السبت ٢٠٢٢/٥/٢٨ م ، وذلك على عينة من اللاعبين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتم إجراء القياس القبلي يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٦/١ م.

وقد استهدفت هذه الدراسة:

- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة
- اكتشاف الصعوبات أثناء إجراء القياسات ومعالجتها.
- تدريب المساعدين على اخذ القياسات
- انتقاء وتجربة تدريبات التصور العقلي المناسبة لهدف الدراسة ومدى مناسبتها للمرحلة العمرية لعينة البحث
- ضبط الزمن المناسب لتدريبات التصور العقلي قيد البحث

- ضبط أفضل زاوية تصوير بالكاميرا لتسهيل عملية تقييم الأداء الفني للمهارات قيد البحث

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن :

التأكد من تحقيق جميع أهدافها ، وأن تدريبات البرنامج قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء تدريبات التصور العقلي المقترحة دون صعوبة، مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيق هذه التمرينات على أفراد عينة البحث الأساسية .

الدراسة الأساسية :

تم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٦/٤ م، وحتى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٩ م، وتم إجراء القياس البعدي يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٧/٣١ م، وتم تصوير الأداء المهارى القبلي والبعدي بمقر صالة الجُمباز بمجمع الصالات الرياضية بجامعة القصيم. كما موضح بجدول التوزيع الزمني لتطبيق البحث مرفق (٦).

تم تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح على عينة البحث الأساسية في جزء الإعداد المهارى وكذلك في الجزء الختامي من الوحدة التدريبية، حيث تراوح زمن أداء هذه التدريبات في الاسبوع ما بين (٨٠ - ١٢٠) دقيقة، وذلك لمدة ٨ أسابيع بواقع ٤ وحدات تدريبية في الاسبوع. كما موضح بالتفصيل وحدات برنامج التدريب العقلي مرفق (٥)

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) (SPSS v25)

(Statistical Package for Social Science) في معالجة

البيانات إحصائياً

باستخدام المعاملات الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- اختبار ويلكوكسون.
- معادلة نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٥). دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية في أبعاد التصور العقلي $n=10$

قيمة (Z)	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		المتوسط البعدي	المتوسط القبلي	بيانات إحصائية المتغيرات	م	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب					
*٢,٨١٠-	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠	٥,٥	٥٩,٤	٣٧,٧	التصور البصري	١	أبعاد التصور العقلي
*٢,٨١٢-	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠	٥,٥	٤٩,٢	٣٣,٦	التصور السمعي	٢	
*٢,٨٠٧-	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠	٥,٥	٦٠,٥	٤٠,٨	التصور الحس حركي	٣	

* قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $0,05 \pm 1,96$

بين متوسطات القياسات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متغيرات أبعاد التصور العقلي .

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (Z) المحسوبة لكل من أبعاد التصور العقلي قيد البحث ، قد تراوحت بين (- ٢,٨٠٧ ، - ٢,٨٢٣) وأن هذه القيم لا تنحصر بين $1,96 \pm$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



شكل (١). دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد التصور العقلي

جدول (٦). النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية في أبعاد التصور العقلي

بيانات إحصائية المتغيرات	م	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن
التصور البصري	١	٣٧,٧	٥٩,٤	٢١,٧	٥٧,٦%
التصور السمعي	٢	٣٣,٦	٤٩,٢	١٥,٦	٤٦,٤%
التصور الحس حركي	٣	٤٠,٨	٦٠,٥	١٩,٧	٤٨,٣%

يتضح من جدول (٦) ان نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في أبعاد التصور العقلي تراوحت بين (٤٦,٤) % ، (٥٧,٦) % وأن أعلى نسبة للتحسن كانت التصور البصري (٥٧,٦) % وأقل نسبة تحسن كانت للتصور السمعي (٤٦,٤) % وبلغت نسبة تحسن التصور الحس حركي (٤٨,٣) %



شكل (٢). النسبة المئوية للتحسن في متغيرات أبعاد التصور العقلي

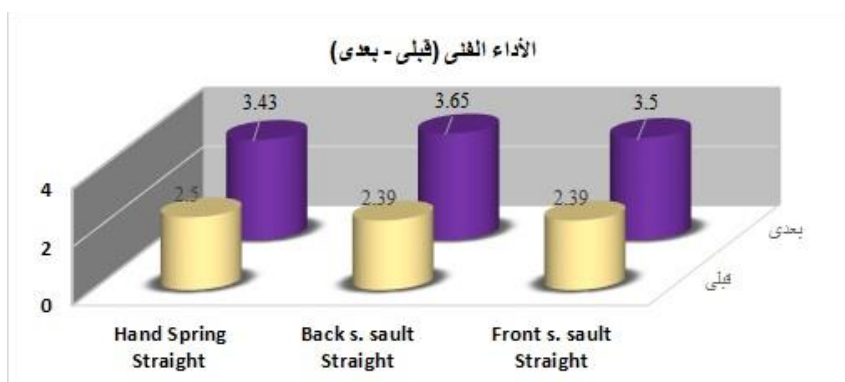
عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (٧). دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة البعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء الفني $n=10$

قيمة (Z)	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		المتوسط البعدي	المتوسط القبلي	بيانات إحصائية	م	متغيرات الأداء الفني
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب					
٢,٨١٠-	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠	٥,٥	٣,٤٣	٢,٥٠	المهارة الاولى	١	
٢,٨١٠-	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠	٥,٥	٣,٦٥	٢,٣٩	المهارة الثانية	٢	
٢,٨٢٥-	٠,٠٠	٠,٠٠	٥٥,٠	٥,٥	٣,٥٠	٢,٣٩	المهارة الثالثة	٣	

* قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $0,05 \pm 1,96$

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (Z) المحسوبة لكل من متغيرات الأداء الفني قيد البحث ، قد تراوحت بين (- ٢,٨١٠ ، ٢,٨٢٥) وأن هذه القيم لا تنحصر بين $\pm 1,96$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متغيرات الأداء الفني .

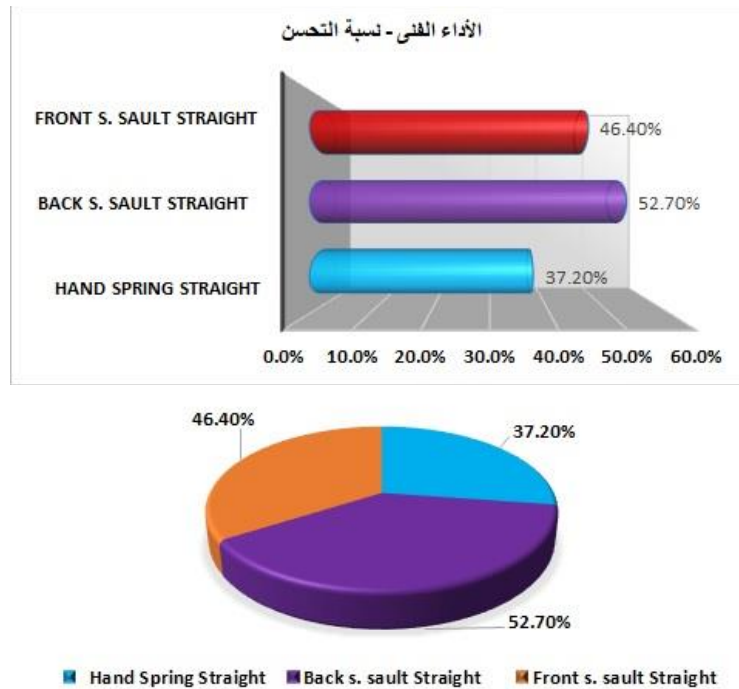


شكل (٣). دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء الفني.

جدول (٨). النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية في متغيرات الأداء الفني

٢	بيانات إحصائية		المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن
	المتغيرات					
١	المهارة الأولى		٢,٥٠	٣,٤٣	٠,٩٣٠	٣٧,٢٪
٢	المهارة الثانية		٢,٣٩	٣,٦٥	١,٢٦٠	٥٢,٧٪
٣	المهارة الثالثة		٢,٣٩	٣,٥٠	١,١١٠	٤٦,٤٪

يتضح من جدول (٨) ان نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء الفني تراوحت بين (٣٧,٢)٪ ، (٥٢,٧)٪ وأن أعلى نسبة للتحسن المهارة الثانية بمقدار (٣٧,٢)٪، كما بلغت نسبة تحسن المهارة الثالثة (٤٦,٤)٪.



شكل (٤) . النسبة المئوية للتحسن في متغيرات الأداء الفني.

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات أبعاد التصور العقلي قيد البحث لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول رقم (٥) وشكل رقم (١) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات أبعاد التصور العقلي حيث كانت قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = $(1,96 \pm)$ ، بينما تراوحت قيمة (Z) المحسوبة لكل من متغيرات (أبعاد التصور العقلي) قيد البحث بين $(2,807 - , 2,823 -)$ وأن هذه القيم جميعاً أقل من $(1,96 -)$ بمعنى أنها لا تنحصر بين $1,96 \pm$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات

القبلي البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متغيرات أبعاد التصور العقلي . ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح لمدة ٨ أسابيع ، والانتظام في التدريب أسبوعياً بمعدل (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع .

كما يتضح من جدول رقم (٦) وشكل رقم (٢) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات أبعاد التصور العقلي ، بنسبة تحسن تراوحت بين $(4, 46\% , 6, 57\%)$ ، حيث أن متوسط درجة التصور البصري في القياس القبلي كانت $(37, 7)$ درجة) وأصبحت في القياس البعدي $(59, 4)$ درجة) بنسبة تحسن هي الأعلى بمقدار $(6, 57\%)$ ، وفي المركز الثاني كان متوسط درجة التصور الحس حركي في القياس القبلي $(40, 8)$ درجة) وأصبحت في القياس البعدي $(60, 5)$ درجة)

والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات أبعاد التصور العقلي قيد البحث لصالح القياس البعدي). مناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني لمهارات الجمباز قيد البحث لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول رقم (٧) وشكل رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء الفني لمهارات الجمباز قيد البحث، حيث كانت قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = (١,٩٦±)، بينما تراوحت قيمة (Z) المحسوبة لكل من متغيرات (الأداء الفني) قيد البحث بين (١,٨١٠ - ٢,٨٢٥) وأن هذه القيم جميعاً أقل من (١,٩٦ -) بمعنى أنها لا تنحصر بين ١,٩٦± مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متغيرات الأداء الفني لمهارات الجمباز قيد البحث. ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح لمدة ٨ أسابيع، والانتظام في التدريب أسبوعياً بمعدل (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع.

كما يتضح من جدول رقم (٨) وشكل رقم (٤) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في متغيرات مستوى الأداء الفني، بنسبة تحسن تراوحت بين (٢,٣٧٪، ٧,٥٢٪)، حيث أن متوسط درجة المهارة الثانية في القياس القبلي كانت (٢,٣٩ درجة) وأصبحت في القياس البعدي (٣,٦٥ درجة) بنسبة تحسن هي الأعلى بمقدار (٧,٥٢٪)، وفي المركز الثانى كان متوسط درجة المهارة الثالثة في القياس القبلي (٢,٣٩ درجة) وأصبحت في القياس البعدي (٣,٥٠ درجة) بنسبة تحسن (٤,٤٦٪)، وفي المركز الثالث كان متوسط درجة المهارة الأولى

بنسبة تحسن (٣,٤٨٪)، وفي المركز الثالث كان متوسط درجة التصور السمعى في القياس القبلي (٦,٣٣ درجة) وأصبحت في القياس البعدي (٢,٤٩ درجة) بنسبة تحسن (٤,٤٦٪) ويلاحظ أيضاً أن متوسطات القياسات البعدية أعلى من القبليّة في جميع متغيرات أبعاد التصور العقلي قيد البحث، ويعزى الباحث هذه الفروق إلى برنامج التدريب العقلي المقترح، حيث أن الوحدات التدريبية المقترحة اشتملت على تدريبات موجهة لكل نوع من أبعاد التصور العقلي المختلفة (التصور البصرى، التصور السمعى، التصور الحس حركى)، وحتى يمكن التقدم بالقدرة على التصور العقلي تم الأخذ بعين الاعتبار محاولة تنمية هذه الأبعاد بطريقة شاملة ومتزنة وأن يحتوى هذا التصور على كل ما يختص بالمهارة الفنية المراد تصورها ولكن دون الأداء الفعلى لها.

وتتفق هذه النتائج مع ما أوضحته نتائج دراسة كل من (ياسين & السيد، ٢٠٢٠)، (الأطرش، ٢٠٠٩) في أن التصور العقلي له تأثير إيجابي وفعال في تطوير مستوى أداء المهارات الحركية، هذا وتعد تدريبات التصور العقلي بأبعاده المختلفة أساساً هاماً في برامج التدريب العقلي فهي تساهم في تنمية المهارة بصورة جيدة وزيادة القوى المحركة للجسم وترفع الروح المعنوية وتعمل على تنمية وتعميق الاحساس بالنجاح. وهذا ما أكدته دراسة (عبد العزيز، ٢٠٠٤). بأن أبعاد التصور العقلي المرتبطة بطبيعة الأداء هي الأكثر تأثراً بتدريبات البرنامج المقترح.

وفي هذا الصدد يشير (علاوى، ٢٠٠٦) إلى أن التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع المدركات والصور والأفكار التي سبق للفرد إدراكها، أو يتطلب إنتاج صور وأفكار جديدة في عقل الفرد.

بناء على ما سبق من نتائج يكون قد تحقق الفرض الأول الذى ينص على: (توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي

في القياس القبلي (٥٠, ٢ درجة) وأصبحت في القياس البعدي (٤٣, ٣ درجة) بنسبة تحسن (٣٧, ٢)٪.

ويلاحظ أيضاً أن متوسطات القياسات البعدية أعلى من القبلية في جميع متغيرات الأداء الفني قيد البحث، حيث حققت المهارة الثانية أعلى نسبة تحسن بين متغيرات الأداء الفني، بنسبة تحسن بلغت (٥٢, ٧)٪ ويليها المهارة الثالثة بنسبة تحسن بلغت (٤٦, ٤)٪، ويعزي الباحث هذا التحسن إلى تحسن أبعاد التصور العقلي لأفراد العينة قيد البحث، حيث طبق الباحث برنامج تدريبي عقلي تناول الأبعاد الحسية (البصرية، السمعية، الحس حركية) التي تتناسب مع متطلبات الأداء الفني للمهارات قيد البحث، كما مما ساعد اللاعب على تصور الأداء المركب للمهارة الفنية بكافة تفصيلها، مع التحكم الكامل في القدرة على استرجاع طريقة الأداء والقيام بتحليلها وتقييمها.

وتتفق هذه النتائج مع ما أوضحته نتائج دراسات كل من (المقدم، ٢٠٢١)، (النجار & الحباتري، ٢٠٢١)، (مختار، ٢٠١٩)، (حمودي، ٢٠١٩)، (عبد الكريم، ٢٠١٨)، (٢٠١٩)، (مصطفى، ٢٠٠٥) حيث أجمعت على أهمية التكامل بين التدريب العقلي والتدريب المهارى للارتقاء بمستوى الفنى للمهارات الحركية ومستوى الانجاز بشكل عام.

وفي هذا الصدد يتفق كل من (Jack, Nowicki, 1997)، (Judy, 1982) على أن تنفيذ تدريبات التصور العقلي بصورة صحيحة من خلال التصور العقلي للأداء المهارى يساعد على تعلم المهارات بصورة فنية صحيحة وبسرعة أكبر، وبالتالي تطوير الأداء الفنى.

كما تؤكد نتائج دراسات كل من (Bar-Eli & Blumenstein, 2004)، (Mamassis & Doganis, 2004)، (Blumenstein & Bar-Eli & Dreshman, 2002)، (Weinstein, 2002) على أهمية التدريب العقلي كجزء أساسي من الإعداد الشامل للاعب قبل الدخول في المنافسات، وأن تنمية القدرات العقلية من الوسائل الهامة لكافة المستويات الرياضية

ولجميع الأعمار السنية لتطوير الأداء الفني بهدف الفوز بالبطولة، حيث يساعد التدريب العقلي على عزل مشوشات الأداء، وزيادة التركيز على تحقيق الانجاز.

بناء على ما سبق من نتائج يتضح أن تدريبات التصور العقلي ذات تأثير إيجابي على مستوى الأداء الفني لمهارات الجمباز قيد البحث حيث اتضح ذلك من خلال نسب التحسن وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني لمهارات الجمباز قيد البحث لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

تدريبات التصور العقلي المقترحة ذات تأثير فعال على متغيرات أبعاد التصور العقلي قيد البحث، من خلال:

- متوسط درجة التصور البصرى في القياس القبلي كان (٣٧, ٧ درجة) وأصبح في القياس البعدي (٥٩, ٤ درجة) بنسبة تحسن هي الأعلى بمقدار (٥٧, ٦)٪.

- متوسط درجة التصور الانفعالى في القياس القبلي كان (٣٩, ٤ درجة) وأصبح في القياس البعدي (٦١, ٢ درجة) بنسبة تحسن (٥٥, ٣)٪.

- متوسط درجة التحكم في التصور العقلي في القياس القبلي كان (٤١, ٣ درجة) وأصبح في القياس البعدي (٦٣, ٤ درجة) بنسبة تحسن (٥٣, ٥)٪.

- متوسط درجة التصور الحس حركى في القياس القبلي كان (٤٠, ٨ درجة) وأصبح في القياس البعدي (٦٠, ٥ درجة) بنسبة تحسن (٤٨, ٣)٪.

- تطبيق تدريبات التصور العقلي على أجهزة الجمباز المختلفة، وعلى المراحل السنوية الأخرى.

- إجراء المزيد من الدراسات عن القدرات العقلية باستخدام أساليب قياس متطورة مثل رسم المخ الكهربائي EEG

المراجع :

المراجع العربية :

١- الأطرش، محمود. (٢٠٠٩). تأثير برنامج تدريبي مقترح

للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهارى

والخططى لدى لاعبي كرة القدم. مجلة جامعة النجاح

لأبحاث العلوم الانسانية، ٢٢(٥).

٢- حسانين، محمد صبحي. (٢٠١٥). القياس والتقويم في

التربية البدنية والرياضة. ج١. ط ١٢. القاهرة، مصر:

دار الفكر العربي.

٣- حمودى، غادة عبد الجبار. (٢٠١٩). أثر التدريب العقلي

على مستوى اداء مهارة الارسال لدى لاعبات كرة

الطايرة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة،

٨٦(٢)، ٢٣٥-٢٤٦.

٤- خليل، محمد السيد. (٢٠٢٠). الاختبارات والمقاييس في

التربية الرياضية. المنصورة، مصر: مذكرات غير منشورة.

٥- سليمان، وسيم عقاب. (٢٠١٥). أثر برنامج للتصور

العقلي على مستوى الاداء المهارى والتوافق النفسى

لناشئى كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، نابلس

، فلسطين: جامعة النجاح الوطنية.

٦- شحاته، محمد إبراهيم. (٢٠١٩). تدريب الجمباز

المعاصر. القاهرة، مصر: دار الفكر العربى.

٧- شمعون ، محمد العربي. (٢٠٠١). التدريب العقلي في

المجال الرياضي. ط ٢، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي

للنشر.

- متوسط درجة التصور السمعي في القياس القبلي كان

(٦، ٣٣ درجة) وأصبحت في القياس البعدي (٢، ٤٩ درجة)

بنسبة تحسن (٤، ٤٦٪)

تدريبات التصور العقلي المقترحة ذات تأثير فعال على

متغيرات مستوى الاداء الفنى لمهارات الجمباز قيد البحث ، من

خلال :

- متوسط درجة المهارة الأولى في القياس القبلي كان

(٥٠، ٢ درجة) وأصبح في القياس البعدي (٤٣، ٣ درجة)

بنسبة تحسن (٢، ٣٧٪)

- متوسط درجة المهارة الثانية في القياس القبلي كان (٣٩، ٢

درجة) وأصبح في القياس البعدي (٦٥، ٣ درجة) بنسبة تحسن

هى الأعلى بمقدار (٧، ٥٢٪)

- متوسط درجة المهارة الثالثة في القياس القبلي كان

(٣٩، ٢ درجة) وأصبح في القياس البعدي (٥٠، ٣ درجة)

بنسبة تحسن (٤، ٤٦٪)

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي

تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلى:

- تطبيق تدريبات التصور العقلي لتنمية وتطوير مستوى

الأداء الفنى في رياضة الجمباز .

- الدمج بين تدريب (القدرات العقلية ، اللياقة البدنية ،

المستوى الفنى) بهدف الإعداد الشامل للاعب ، للوصول

لأعلى مستوى انجاز

- توعية المدربين بأهمية وكيفية تطبيق تدريبات التصور

العقلي ، بما يتناسب مع متطلبات الأداء الفنى لكل مهارة من

مهارات الجمباز.

- تطبيق تدريبات التصور العقلي في مرحلة الإعداد المهارى

وفتره ما قبل البطولة في بداية ووسط ونهاية الوحدة التدريبية

بعد الاحماء ، للاستفادة القصوى من العمل العقلى .

مستوي أداء المهارات التدريسية للطالب المعلم. مجلة علوم الرياضة، ٣٤(٤)، ٢٣٥-٢٥٩.

١٦- نديم، هبة محمود. (٢٠٠٨). أثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكوندو. رسالة دكتوراه غير منشورة، الاسكندرية، مصر: كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.

١٧- ياسين، وهيب رمضان & السيد، أيمن الجندي. (2020). تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس الأرضي. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ٣٩(٣٩)، ٧١ - ٩٠.

المراجع الأجنبية

- 18- Bar-Eli, M., & Blumenstein, B. (2004). Performance enhancement in swimming: The effect of mental training with biofeedback. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(4), 454-464.
- 19- Bar-Eli, M., Dreshman, R., Blumenstein, B., & Weinstein, Y. (2002). The effect of mental training with biofeedback on the performance of young swimmers. *Applied psychology*, 51(4), 567-581.
- 20- Erkut, A. Y. Ş. E. (2013). Effects of Trampoline Training on Jump, Leg Strength, Static and Dynamic Balance of Boys. *Science of Gymnastics Journal*, 5(2).
- 21- Harra, Deitrich. (1982). Principles of sport training, sportvelag Berlin.
- 22- Jack, H. L. & Judy, A. B. (1982). Psychology of coaching Theory and Application, Burgess, U.S.A: Pub. co.
- 23- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors' pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of applied sport psychology*, 16(2), 118-137.
- 24- Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D., (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, Illinois: Human kinetics.
- 25- Nowicki, D. (1997). Mental Training – The Key to peak Performance in Martial Arts Sport.

٨- عبد العزيز، أحمد فاروق. (٢٠٠٤). تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، ٨(٨)، ١-٢٣.

٩- عبد الكريم، نورهان عبد السلام. (٢٠١٨). تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لسباحي ٥٠ متر على الظهر. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢١(٢) ١-١٥.

١٠- علاوى، محمد حسن. (٢٠٠٦). سيكولوجية التدريب والمنافسات. القاهرة، مصر: دار المعارف.

١١- على، عادل عبد البصير. (٢٠٠٨). النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث أجهزة التمرينات الأرضية الحلق حصان الحلق. القاهرة، مصر: دار الفكر العربى.

١٢- مختاري، صبرين. (2019). أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على أداء بعض مهارات الجودو، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالجلفة، رسالة دكتوراه.

١٣- مصطفى، علاء الدين حامد. (٢٠٠٥). تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى أداء الجملة الإيجابية في جهاز العقلة لبراعم الجمباز تحت ٨ سنوات. المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، ٧(٧)، ٣٥١-٣٨٥.

١٤- المقدم، منه الله محمد. (٢٠٢١). تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى الاداء المهاري لبعض المهارات المركبة لدى ناشئات كره السله. مجلة علوم الرياضة، ٣٤(١)، ٧٣-١٠٢.

١٥- النجار، طه محمد & الحباتري، وليد سيد. (٢٠٢١). تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي على

دور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني

د. هبة طه محمد عبد الغني

أستاذ مساعد

بقسم فسيولوجيا الجهد البدني

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

habdulghani@ksu.edu.sa

د. هدى حسنى الشايب

أستاذ مساعد

بقسم الميكانيكا الحيوية والنشاط البدني

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

helshayeb.c@ksu.edu.sa

(قدم للنشر في ١٠/٥/٢٠٢٣ م؛ وقيل للنشر في ٤/٦/٢٠٢٣ م)

ملخص البحث:

هدف البحث إلى تحديد دور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني، وتم إعداد استبانة تم حساب صدقها وثباتها، وتم تطبيقها على عينة عشوائية بلغت ٥١٢ مستجيباً، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها: وجود علاقة بين دور مواقع التواصل الاجتماعي وكلاً من التثقيف الغذائي والصحي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وممارسة الرياضة، فأغلب ممارسي الرياضة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي، حيث بلغ مربع كاي (٢٦, ١٨) بدرجة حرية ٤ عند مستوى دلالة (٠, ٠٠١). أي أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ساهم في التثقيف الصحي والغذائي للممارسين وغير الممارسين، مما يؤكد الحاجة إلى تكثيف الجهود لعمل برامج تثقيفية صحية وغذائية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، والاستفادة منها في التثقيف نظراً لأهميتها.

الكلمات المفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي - التثقيف الغذائي - التثقيف الصحي - ممارسة الرياضة - التغذية

The Role of Social Media in Nutritional and Health Education Among Physically Active and Inactive Individuals

Dr. Heba Taha Mohamed Abdelghany

Assistant Professor Department of Exercise Physiology
College of Sport Sciences and Physical Activity King Saud
University

Dr. Huda Hosni Alshaib

Assistant Professor Department of Biomechanics and
Physical Activity College of Sport Sciences and Physical
Activity King Saud University

(Received 10/5/2023; Accepted for publication 4/6/2023)

Abstract:

The study aimed to identify the role of social media in nutritional and health education among physically active and inactive individuals. A validated and reliable questionnaire was developed and administered to a random sample of 512 respondents. The study revealed several key findings, including a significant relationship between the role of social media and both nutritional and health education. It also found a statistically significant correlation between the use of social media and physical activity, as most physically active individuals reported using social media. The Chi-square value was (18.26) with 4 degrees of freedom at a significance level of (0.001). This indicates that social media contributes effectively to health and nutritional awareness among both active and inactive individuals. The study emphasizes the need to intensify efforts to design health and nutrition education programs via social media platforms, given their wide reach and growing influence.

Keywords: Social Media – Nutritional Education – Health Education – Physical Activity – Nutrition

مقدمة :

أصبح لمواقع التواصل الاجتماعي اليوم دوراً بارزاً في تشكيل الوعي لدى أفراد المجتمع في شتى المجالات بما في ذلك تزويد المجتمع بالمعلومات الصحيحة عن القضايا والمجالات المختلفة وتعزيز المعرفة لدى كافة فئات المجتمع فأصبحت المؤسسات الرياضية اليوم تعتمد على المنصات الإلكترونية ومواقع التواصل الاجتماعي لتوجيه المعلومات الغذائية والصحية التي تستند على المصادر الموثوقة مما ساهم في نشر الثقافة الغذائية والصحية، ولقد باتت وسائل التواصل الاجتماعي مثل: Facebook، YouTube، Twitter، WhatsApp وغير ذلك من الوسائل تمكن الأفراد في جميع أنحاء العالم من التواصل والاطلاع والتثقيف العلمي والمعرفي. كما تساهم في رفع درجة التثقيف الصحي لدى المجتمع. (Goodyear, 2021)

وتعرف مواقع التواصل الاجتماعي بأنها مواقع إلكترونية تسمح للأفراد بالتعريف بأنفسهم والمشاركة في شبكات اجتماعية، يقومون من خلالها بإنشاء علاقات اجتماعية. (LXue Bai a and Oliver Yao, 2010)

وتنقسم المواقع الاجتماعية إلى قسمين رئيسيين هما: القسم الأول: مواقع تضم أفراداً أو مجاميع من الناس تربطهم إشارات مهنية أو اجتماعية محددة، مثل LinkedIn. والقسم الثاني: هي مواقع التواصل الاجتماعي المفتوحة للجميع، ويحق لمن لديه حساب على شبكة المعلومات، الانضمام إليها واختيار أصدقائه وتبادل الملفات والصور ومقاطع الفيديو وغيرها، ومن هذه المواقع موقع Facebook. (Hawker, Mark. D, 2010)

كما تعد مواقع التواصل الاجتماعي (Social media) نوعاً جديداً من أنواع الصحافة التي نشأت في كنف الإنترنت وتكنولوجيا المعلومات حيث تلعب دوراً بارزاً في عملية جمع

وتحرير وتحليل الأخبار وتبادلها بين المستخدمين وهو ما يؤكد أن دور مواقع التواصل الاجتماعي لم يعد مقتصرًا على بث وتداول المعلومات فقط وتكوين الصداقات في إطار المواضيع ذات الاهتمام المشترك بل تعددت مجالاتها واتسعت نطاقاتها لتشمل قضايا ذات أبعاد مختلفة كتنمية الوعي في المجالات الصحية والاجتماعية (Friedman, et al, 2021) (Kanozia, 2021)، (عبد النور، ٢٠١٨). فقد أثبتت دراسة فكتوريا (2021) أن لوسائل التواصل الاجتماعي تأثير على ممارسة النشاط الرياضي والسلوكيات الغذائية لدى البالغين.

ولقد كان لمواقع التواصل الاجتماعي دور فعال في نشر الثقافة الغذائية والصحية، والحصول على المعلومات الصحية خاصة في ظل الأزمة الصحية التي عانى منها العالم بسبب فيروس كورونا (covid19) منذ ديسمبر عام ٢٠١٩ حيث اعتبرها العلماء والأطباء بأنها الوسيلة الفعالة لنشر المعلومات الصحية التي يحتاجها الأفراد حول هذا الفيروس لتفادي الإصابة به (راضية حميدة، ٢٠٢٢م)

وتُعتبر التغذية فن بالإضافة إلى كونها علماً، فرغم من أن الإنسان يستجيب غريزياً للجوع فيأكل إلا أن ما يختاره من طعام يتأثر بأمور كثيرة كالعادات والتقاليد الشعبية والخبرات المكتسبة، فتفضيل نوع من الأطعمة على نوع آخر لا يحدده بالضرورة ما فيه من عناصر غذائية بل غالباً ما يميله عليه المجتمع وعاداته. ولاشك أن من أهم واجبات علماء التغذية توجيه الفرد والمجتمع إلى اختيار الأطعمة الجيدة وتكوين عادات غذائية سليمة، وتغيير العادات الغذائية الخاطئة وهذا ما يحتاج إلى حكمة ودراية بما يكون سائداً في المجتمع من المعتقدات والقناعات المسبقة حول طعام معين أو أطعمة معينة، وخبير التغذية الناجح هو الذي يستعمل الوسائل النفسية والاجتماعية والاقتصادية والمعرفية في سبيل تحقيق أهدافه (سعيد، ٢٠١٨م)

مستوى اللياقة البدنية وبالتالي زيادة صحة الفرد وتقليل احتمالية إصابته بأمراض العصر المختلفة.

وتستهدف التغذية السليمة المبنية على أسس علمية للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني ضمان توازن نظام الطاقة لديهم وزيادة القدرة على أداء التمارين بشكل أفضل والتقليل من حدوث تليف في العضلات والإحساس بالألام أو الإجهاد المزمّن الناتج من التمرين أو اللعب وأداء الرياضة على الوجه الأمثل والمطلوب والحصول على كافة العناصر الغذائية لضمان الصحة الجيدة هؤلاء الأشخاص (عبد الحق وآخرون، ٢٠١٢).

ويؤدي تناول الغذاء بشكل غير مناسب إلى مشكلات صحية وبدنية وأمراض مختلفة لذلك من الضروري تناول الغذاء المتوازن الذي يشمل جميع عناصر الغذاء وفق احتياجات الجسم كذلك تناول الأغذية وفقاً لوزن الجسم ونوع النشاط اليومي والرياضي الممارس ومتطلباته واختيار نوع الغذاء وتقدير السرعات المكتسبة وكذلك اتباع القواعد الغذائية الصحيحة قبل وأثناء وبعد التدريب كل ذلك يحافظ على صحة ممارسي الرياضة والأداء الجيد. (عبد الله، ٢٠٠٩). وقد أثبتت دراسة العصيمي (٢٠٢٠) وجود فرق ذو دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي لصالح الذكور وبينت نتائج البحث وجود فرق ذو دلالة إحصائية في مستوى الصحة الحالة الصحية والوعي الصحي لصالح أفراد العينة ممن طيبة عملهم ميداني. وكشفت دراسة هاني والرمود (٢٠١٨) عن وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الغذائي المرتبط والنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة.

كما يؤثر الغذاء على الحالة الصحية للرياضيين وغير الرياضيين، فالغذاء يرتبط بوزن الجسم والقدرة على التحمل والرشاقة والمظهر؛ ويحتاج الرياضيين إلى من يساعدهم في اختيار الغذاء المناسب لنوع الرياضة التي يمارسونها ويحدد لهم كمية استهلاك الطاقة المطلوبة ونوعية وكمية السوائل المفروض تناولها ليشعروا بالنشاط ولزيادة أدائهم البدني إلى الحد الأقصى، وليشعروا كذلك

لذا أوصت منظمة الأغذية والزراعة بأهمية اتباع الأنماط الغذائية السليمة والصحية مما يحسن من إنتاجية الأفراد والتي تنعكس على التنمية الاقتصادية والاجتماعية داخل المجتمع (منظمة الأغذية والزراعة ٢٠٠٠، ٢٠٢٠ الطيار ٢٠١٤، كامل، ٢٠١٥)، فالإنسان لا يستطيع أن يعيش وينمو بدون سد احتياجاته ولا يستطيع أن يسهم في التنمية إلا بعد حصوله على التغذية السليمة لذلك يجب على الأسرة توفير الغذاء الآمن والمتوازن في العناصر الغذائية باعتباره مؤثر لصحة الفرد وتعويضه للأنسجة والخلايا التالفة، ويزيد من مقاومته للأمراض وزيادة ارتفاع قدرته على العمل والإنتاج (الشريف، ٢٠١٠، أبو خطوة والهاز، ٢٠١٤)

وتعتبر العادات الغذائية الخاطئة سبباً للإصابة بالأمراض وانخفاض إنتاجية الفرد وهذا ما يعكس أثرها على البيئة الاقتصادية والاجتماعية (أبوه ورقلة، ٢٠١٣)

وللممارسة النشاط الرياضي فوائد صحية ونفسية واجتماعية عديدة فهو يساعد عادة على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة وجودة للحياة بشكل أفضل، كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب وداء السكري وآلام أسفل الظهر والسمنة بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي (العتوم ٢٠٠٩)

فقد أشارت وزارة الصحة (٢٠٠٨) في المملكة العربية السعودية إلى ضرورة ربط مفهوم الصحة العامة باللياقة البدنية لوجود علاقة بين مختلف مكونات اللياقة البدنية والصحة حيث أن أداء التمارين البدنية بصورة منتظمة له علاقة وطيدة بتقليل أخطار الإصابة بأمراض الجهاز القلبي التنفسي وكذلك التقليل من الاضطرابات الذهنية والتغلب على الضغوط اليومية، ويدخل في تحديد اللياقة البدنية معايير وراثية كما لها علاقة بدرجة النمو للفرد وتعد التربية الرياضية وسيلة لتحسين

الرياضي في الحفاظ على أنفسهم من خطر وقوع إصابات قد تحد من أدائهم الرياضي أو إبعادهم عن الأضواء والمنافسة. (يوسف وآخرون، ٢٠٠٢).

ومن خلال تقرير وسائل التواصل الاجتماعي في السعودية لعام ٢٠٢٣ تبين أن أبرز التداعيات التي تسببت فيها جائحة كورونا زيادة مستخدمي الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي في العالم والسعودية بشكل خاص، وعن إحصائية مستخدمو مواقع التواصل الاجتماعي في السعودية، فهناك ٢٩,١٠ مليون يستخدمون موقع التواصل الاجتماعي YouTube، ٢٨,٤ مليون يستخدمون WhatsApp، ٢١,١٥ مليون يستخدمون موقع twitter، و٧,٦٠ مليون يستخدمون Messenger، و١٠,٧٥ مليون يستخدمون Facebook، و١٢,٤٥ مليون يستخدمون Instagram، و٢٥,٧٤ مليون يستخدمون موقع Tic tok، و٧,٩ مليون يستخدمون موقع Skype، و٦,٩١ مليون يستخدمون Line، و٧,٣٠ مليون يستخدمون Linked in، و٤,٨٤ مليون شخص يستخدمون موقع Tomb. والذي أثر بشكل كبير على حياة البشر وأسلوب الحياة في المأكل والمشرب والمسكن فضلاً عن ترتيب الأولويات في سد الاحتياجات الأولية والثانوية للإنسان والتي أفرزت العديد من الظواهر الإيجابية والسلبية والتي منها بعض الممارسات الصحية والغذائية غير السليمة لدى بعض الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني فيما يتعلق بأهمية الكشف الطبي والمتابعة في حالة الإصابة والإهمال في التأهيل وأسلوب الحياة من حيث النوم والراحة والسهر وتناول الوجبات الغذائية والمياه بالإضافة إلى أن بعض الأفراد يلجئون لتناول المياه الغازية بشرابة والاعتماد على الوجبات السريعة والتي تؤثر بالسلب على صحته وعلى مكونات الجسم سواء العضلات أو الدهون أو المكونات الأخرى والتي تجعله أكثر عرضه للإصابة بالأمراض والإصابات ولذلك تحاول الباحثان معرفة كل

بأنهم في أحسن حال من الناحية الذهنية. وللحصول على الاستفادة القصوى من التدريب. (الجلعود، ٢٠١٤).

وطبقاً للإحصائيات الصحية فإن من بين عشرة أسباب أساسية للوفاة نجد أن خمس أسباب منهم ناتجة عن أمراض قلبية تاجية وتصلب الشرايين والسرطان وداء السكري والسكتة القلبية وأمراض الكلى التي ارتبطت بعمليات الإفراط الغذائي أو عدم التوازن الغذائي. (الجلعود، ٢٠١٩م).

ويشير بهاء الدين سلامة (٢٠١١م) إن للتثقيف الغذائي والصحي للناشئين دور مهم في التنمية والنهوض بالرياضة التخصصية وتحقيق الإنجاز ولكي يتم تحقيق ذلك في أي مجتمع يجب أنه يعمل المسئولون داخل الأندية والمؤسسات الرياضية على تنمية الوعي الصحي والغذائي للناشئين وقد يبدو للبعض أن الوعي الصحي أو الغذائي يعني شيئاً من فرض الأمر على الناشئ متناسين أن الهدف الأساسي منه هو الإرشاد والتوجيه، وأن الهدف منه هو الوصول إلى الوضع الذي يصبح فيه كل ناشئ على استعداد نفسي وعاطفي للقيام بمهامه وواجباته البدنية والمهارية التي تتطلبها رياضته التخصصية.

وتعتبر تربية الرياضي الصحية والغذائية هي المجموع العام لتجاربه التي تساهم في تكوين المعارف والاتجاهات والعادات الصحية والغذائية المحمودة، وضمان صحة الأسرة والمجتمع فالتربية الصحية والغذائية التي يتلقاها الفرد تعينه على بلوغ مستوى أفضل من الصحة عن طريق إكسابه الرغبة في ذلك ووعيه بالمشاكل الصحية والغذائية الملازمة لشخصه ولأسرته ودائرة عمله ومجتمعه عن طريق اكتسابه للمعلومات الأساسية. (سعيد، ٢٠١٨م).

مشكله البحث:

يمثل التثقيف الصحي دور مهم في تشكيل شخصية الفرد وسلوكه ليس فقط من الجانب المعرفي ولكن أيضاً في استثمار الفرد لذاته الأمر الذي يدفع الكثير من الممارسين للنشاط

مصطلحات البحث:

مواقع التواصل الاجتماعي: هي التطبيقات والمنابر ووسائل الاعلام عبر شبكة الانترنت التي تهدف إلى تسهيل التفاعل والتعاون وتبادل المعلومات. Richter, A., Koch, (M. 2007)

التثقيف الصحي: إلمام الأفراد بالمعلومات والمعارف والحقائق الصحية، وأيضا إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم والاستفادة الفعلية منها. (سلامة، ٢٠٠٧).
التثقيف الغذائي: إلمام الأفراد بالمعلومات والمعارف والحقائق عن الغذاء وأهميته ومعرفة أن الغذاء بالكيف وليس بالكم للتمتع بصحة جيدة والوقاية من المرض. (إسماعيل، ٢٠١٤).

النشاط البدني: هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام ما هو مفهوم انثروبولوجي أكثر منه اجتماعي لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والاجتماعية والنفسية لبني الإنسان. (الخلي، ١٩٩٦)

الدراسات السابقة:

دراسة حميدة راضية (٢٠٢٢) بعنوان "اعتماد مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر للمعلومة في ظل الأزمة الصحية فيروس كورونا". هدفت الدراسة إلى التعرف على مصداقية مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين في متابعة مستجدات جائحة كورونا، وبلغت عينة الدراسة (١, ٥١٪) من الإناث و(٣, ٤٧٪) من الذكور، تتراوح أعمارهم من (٢٠-٢٥ سنة)، واستخدمت في ذلك منهج المقاربة النظرية الوصفي واستخدمت أدوات منها: (نظرية الاعتماد على وسائل الاعلام في ظل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من إعداد ساندر روكيتش وآخرون)، وقد أسفرت النتائج أن معظم الطلبة يتأكدون من مصدر المعلومة الصحية المنشورة في موقع

الإيجابيات والسلبيات التي ترتبط بالتثقيف الغذائي والصحي، وهذا ما دعا الباحثان لعمل دراسة للتعرف على دور مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالتثقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني بصورة كمية.

أهداف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على دور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني من خلال:

١. التعرف على مستوى التثقيف الغذائي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني.
٢. التعرف على مستوى التثقيف الصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني.
٣. التعرف على دور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني.
٤. التعرف على تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني.
٥. التعرف على علاقة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بممارسة الرياضة.

تساؤلات البحث:

١. ما مستوى التثقيف الغذائي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟
٢. ما مستوى التثقيف الصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟
٣. ما دور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟
٤. ما تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟
٥. ما علاقة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بممارسة الرياضة؟

تناول الطعام وتكوين الجسم. وكان لمواقع التواصل الاجتماعي (Facebook , Instagram, twitter) أثر في ذلك.

دراسة هاجر الحمامي (٢٠٢١) بعنوان "دور وسائل التواصل الاجتماعي في توعية المواطنين بالمبادرات الصحية" هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة اهتمام المواطنين بقضايا التوعية بالمبادرات الصحية في وسائل التواصل الاجتماعي. اختيرت عينة البحث بطريقة عشوائية بسيطة من المحافظات التالية (القاهرة الكبرى، المنيا، دمياط) وتمثلت العينة في (٤٠٠) مفردة. واستخدمت الباحثة منهج المسح بالعينة، وأداة الاستبيان لجمع البيانات. وأسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إقامة الباحثين ودرجة اهتمام الباحثين بمتابعة المبادرات الصحية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، كما لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إقامة الباحثين وبين حملات التوعية الصحية التي تابعها الباحثين من خلال وسائل التواصل الاجتماعي فيما عدا (مبادرة صحة المرأة المصرية) فهي دالة عند مستوى دلالة ٩٥٪. وعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إقامة الباحثين وإسهام وسائل التواصل الاجتماعي في نشر الوعي بالمبادرات الصحية.

دراسة آيات فقهاء (٢٠٢٠) بعنوان مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية فلسطين هدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية واستخدمت المنهج الوصفي وعينة عمدية من المدربات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية وبلغ عددهم ١٣٧ مدربة وفتاة وكشفت النتائج أن مستوى الوعي الصحي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة كان مرتفعاً حيث بلغت نسبة الوعي ٦٤٪، وأن مستوى الوعي الغذائي كان مرتفعاً بنسبة ٦٨٪، كما أظهرت النتائج وجود علاقة

فيسبوك قبل أن يتم اعتمادها لاتخاذ القرار، ويرون أن موقع فيسبوك يساعدهم في القضاء على القلق وسوء الفهم ونشر الوعي الصحي عن جائحة كورونا.

دراسة فريدمان وآخرون (٢٠٢٢) بعنوان " استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمنصة مقنعة لتعزيز التغذية وتغيير السلوك الصحي لدى الشباب البالغين": محادثة على شبكة الإنترنت، وتضمنت عددًا من الإناث أكبر من عدد الذكور وكذلك الطلاب والشباب ذوي المستويات التعليمية الأعلى، وتكونت العينة من ٢٣٤ شابًا أستراليًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٤ عامًا، واستخدمت منهج الإثنوغرافيا الرقمية وتم إجراء تحليل موضوع نوعي، وكشفت النتائج: بأن مشاهدة المحتوى المتعلق بالصحة على الإنترنت جعلهم يشعرون بالذنب حيال أفعالهم؛ كان هذا أكثر شيوعًا عند النساء، ويشجع تسويق وسائل التواصل الاجتماعي أيضًا على العادات غير الصحية من خلال الإعلانات التجارية للوجبات السريعة. دراسة فيكتور وآخرون (٢٠٢١) : بعنوان " تأثير

تدخلات وسائل التواصل الاجتماعي على النشاط والسلوكيات الغذائية لدى الشباب والبالغين : مراجعة منهجية" هدفت إلى التعرف على تدخلات وسائل التواصل الاجتماعي على النشاط البدني والنظام الغذائي منذ عام ٢٠١٤ وحتى عام ٢٠٢١ وتحليل خصائص التدخلات التي أدت إلى تغييرات في النشاط البدني والسلوكيات المتعلقة بالنظام الغذائي، وتم البحث في خمس قواعد بيانات الكترونية (medline , embase , EBSCO Education , Wiley , Scopus) وأسفرت النتائج: التي شملت ثمانية عشر دراسة أن الجمهور المستهدف لمعظم الدراسات هم الشباب التي تتراوح أعمارهم من ١٨ - ٣٥ الملتحقين بالجامعة. وكشف التدخلات أنه يوجد تغيرات إيجابية في النشاط البدني والسلوكيات المتعلقة بالنظام الغذائي من خلال الزيادة في مستويات النشاط البدني والتعديلات في

إيجابية قوية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الوعي الصحي ومستوى الوعي الغذائي بمعامل ارتباط ٠,٧٣.

دراسة محمد سليمان وقاسم على (٢٠١٢م) بعنوان: دراسة مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخب الرياضي في جامعة اليرموك بالأردن، وهدفت إلى التعرف على مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخب الرياضي في جامعة اليرموك بالأردن، وبلغت عينه الدراسة (١٢٠) لاعباً من جامعة اليرموك بالأردن من اللاعبين الذكور في منتخبات (ألعاب القوى، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة طائرة، ألعاب المضرب)، وكشفت النتائج: أن معظم اللاعبين الممارسين ليس لديهم وعي صحي ويفتقرون إلى أهمية الكشف الطبي والمتابعة ويتناولون المشروبات الغازية بشراهة، وليس لديهم وعي بنوع الطعام المناسب للممارسة الرياضية.

إجراءات البحث:

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

مجتمع البحث: تم تحديد مجتمع البحث وهو الممارسين وغير الممارسين في مدينة الرياض، وبلغ تقريباً (٣١٥٣٤٧٨) من الجنسين، وفق آخر إحصائية للهيئة العامة للإحصاء بالملكة العربية السعودية المعلنة لعام ٢٠١٠ م بحسب الإحصاءات الأخيرة لوزارة الإحصاء ببرنامج التعداد السكاني - قابلة للزيادة طبقاً لإحصائيات التعداد السكاني القادم- ومنها تم استخراجها العينة عن طريق معادلة (ستيفن ثامبسون).

عينة البحث: تم اختيار عينة عشوائية من الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني وبلغت (٥١٢) مستجيباً، وتم أخذ موافقتهم على إجراء الدراسة. والجدول التالي يحدد الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة:

جدول (١). الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة (ن=٥١٢).

م	البيانات الديموغرافية	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
١	العمر	أقل من ١٨ حتى ٢١	٢٢٨	٤٤,٥ %
		من ٢٢ حتى ٢٩	١٢٨	٢٥ %
		من ٣٠ حتى ٤٤	٩٣	١٨,٢ %
		من ٤٥ حتى ٦٠ فأكثر	٦٣	١٢,٣ %
٢	المؤهل الدراسي	الشهادة الابتدائية	١٢	٢,٣ %
		الشهادة المتوسطة	٠	٠ %
		الشهادة الثانوية	٩٢	١٨ %
		الشهادة الجامعية	٣٨٤	٧٥ %
		الماجستير	٢٤	٤,٧ %
		الدكتوراه	٠	٠ %
٣	هل تمارس الرياضة	نعم	٤١٩	٨١,٨ %
		لا	٩٣	١٨,٢ %
		مرة واحدة	٨١	١٥,٨ %
٤	كم مرة تمارس الرياضة في الأسبوع	مرتين	١٢٢	٢٣,٨ %
		٣ مرات	١٥٦	٣٠,٥ %
		لا يوجد	٩٠	١٧,٦ %

م	البيانات الديموغرافية	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
٥	نوع الممارسة الرياضية	هاوي	٣٩٠	٧٦,٢٪
		محترف	٣٠	٥,٩٪
		لا يوجد	٩٢	١٨٪
٦	نوع النشاط الممارس	لعبة فردية	١١١	٢١,٧٪
		لعبة جماعية	٦٣	١٢,٣٪
		لياقة بدنية	٢٧٩	٥٤,٥٪
		لا يوجد	٥٩	١١,٥٪
٧	أماكن الممارسة الرياضية	النادي	٦٦	١٢,٩٪
		المدرسة أو الجامعة	١١١	٢١,٧٪
		الساحات العامة	٨٧	١٧٪
		المنزل	١٦١	٣١,٤٪
		الجيم	٨٧	١٧٪
٨	أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً	Twitter	٩٦	١٨,٨٪
		Instagram	٥٧	١١,١٪
		TikTok	١٥٢	٢٩,٧٪
		Snapchat	١٧١	٣٣,٤٪
		Facebook	٠	٠٪
		YouTube	٣٦	٧٪
٩	النوع	ذكر	٨١	١٥,٨٪
		أنثى	٤٣١	٨٤,٢٪
١٠	الجنسية	سعودي	٤٨٨	٩٥,٣٪
		غير سعودي	٢٤	٤,٧٪
١١	مكان الإقامة	مدينة	٤٧٩	٩٣,٦٪
		قرية	٣٣	٦,٤٪
		أعزب	٣٣٣	٦٥٪
١٢	الحالة الاجتماعية	متزوج	١٦٧	٣٢,٦٪
		مطلق	٦	١,٢٪
		أرمل	٦	١,٢٪

البدنية في المنزل، و٣٣,٤٪ يستخدمون موقع Snapchat للتواصل الاجتماعي، وأغلبهم من الإناث بنسبة ٨٤,٢٪. ونسبة ٦٥٪ أعزب.

– أداة البحث: استبانة من إعداد الباحثتان.

– خطوات إعداد الاستبانة:

يتضح من الجدول أن نسبة ٤٤,٥٪ من العينة من الفئة العمرية أقل من ١٨ حتى ٢١، وهي فترة الشباب، ونسبة ٨١,٨٪ تمارس الرياضة، ونسبة ٣٠,٥٪ تمارسها ثلاث مرات أسبوعياً، ونسبة ٧٦,٢٪ هاوي لممارسة الرياضة، ونسبة ٥٤,٥٪ يمارس اللياقة البدنية، ونسبة ٣١,٤٪ يمارس الرياضة

- تم عمل مسح مرجعي للدراسات والبحوث السابقة في مجال التربية الصحية والتغذية بغرض إعداد محاور استبانة التثقيف الغذائي والصحي وذلك لعرضها على السادة المحكمين.
- ثم قامت الباحثتان بعرض الاستبانة على السادة المحكمين وذلك للحصول على الآراء التي تحدد المحاور النهائية التي يتم عرضها على عينة البحث الاستطلاعية ومن بعدها العينة الأساسية.
- تم إعداد استبانة مكونة من ٦٣ عبارة لتحديد دور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الغذائي والصحي، وتم تحكيمها، وبلغ معامل الثبات لها (٠,٩٥)، كما تراوح صدق الاتساق الداخلي للعبارات بين (٠,٨٧ - ٠,٩٣) مما يؤكد جودة الاستبانة وقابليتها للتطبيق. وتم تصميمها بصورة إلكترونية. وهدفت إلى تحديد المدركات الصحية والغذائية، وتكونت من المحاور الآتية:
- التثقيف الصحي (١٤ عبارة):
- المحور الأول: الوعي الصحي.
- المحور الثاني: الصحة الشخصية.
- المحور الثالث: أسلوب الحياة اليومية.
- التثقيف الغذائي: (٣٩ عبارة)
- المحور الأول: الأسلوب الغذائي.
- المحور الثاني: المكملات الغذائية.
- المحور الثالث: البناء الجسمي للرياضيين
- المحور الرابع: اضطرابات النوم لدى الرياضيين
- دور مواقع التواصل في التثقيف الصحي والغذائي (١٠ عبارات)

عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولاً: عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول: ما مستوى التثقيف الغذائي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟
للإجابة عن السؤال الأول للبحث تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (٢) نتائج التثقيف الغذائي

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	الترتيب
المحور الأول: الأسلوب الغذائي					
١	أتناول كثير من القهوة لزيادة التركيز في الاعمال اليومية]	3.22	1.224	64%	6
٢	أشرب المشروبات الغازية أثناء تناول الطعام	2.93	1.279	59%	7
٣	أتناول العشاء قبل النوم مباشرة	2.53	1.216	51%	9
٤	يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على كمية متنوعة من الخضروات	4.27	0.831	85%	1
٥	اتناول الوجبة الغذائية بسرعة في حالة ضيق الوقت	3.31	1.233	66%	4
٦	أتناول ثلاث وجبات غذائية يوميا وتكون في مواعيد ثابتة	3.32	1.267	66%	5
٧	أكثر من تناول السكريات خلال وجباتي اليومية	2.79	1.245	56%	8
٨	أفضل الأغذية الغنية بالكربوهيدرات كالأرز والمكرونه	3.43	1.166	69%	3
٩	اختار الغذاء على أساس قيمته الغذائية العالية	3.73	1.061	75%	2
	المتوسط العام للمحور	3.2804	0.67487	66%	

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	الترتيب
المحور الثاني: المكملات الغذائية					
١	أتناول المكملات الطبيعية فقط التي تعتمد على البروتينات في تركيبها	3.17	1.246	63%	4
٢	أتناول زيت السمك Fish Oil كمصدر لمجموعة أوميغا ٣	3.3	1.323	66%	٣
٣	أتناول الوجبات الصحية دون اللجوء للمكملات الغذائية	3.78	1.125	76%	٢
٤	أتناول زيت بذرة الكتان الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة	2.99	1.32	60%	6
٥	أتناول الكرياتين بعد التدريب كعامل استشفائي	2.8	1.299	56%	9
٦	تناول الترامادول يساعد على تقديم أفضل نشاط	2.63	1.254	53%	12
٧	أتناول البوتاسيوم خلال التدريب والمباريات للتعب	2.89	1.265	58%	8
٨	أتناول الفيتامينات أثناء الممارسة الرياضية عالية الشدة	3.11	1.283	62%	5
٩	أقلل من تناول المكملات الغذائية الصناعية	3.9	1.172	78%	١
١٠	أتناول المكمل الغذائي Amino 2222 لبناء العضلة	2.64	1.307	53%	11
١١	أتناول المكمل الغذائي Why Protein لتضخيم حجم العضلة	2.77	1.367	55%	10
١٢	تعد المشروبات الرياضية هي الخيار الأفضل لزيادة النشاط	2.91	1.251	58%	7
	المتوسط العام للمحور	3.0741	0.92729	61%	
المحور الثالث: البناء الجسمي					
١	اكتفى بالحمية الغذائية لنقص الوزن دون ممارسة الرياضة	2.54	1.265	51%	10
٢	إنقاص الوزن لا يتطلب مجهود عالي	2.79	1.274	56%	8
٣	الجسم المثالي يسمح بممارسة أكثر من رياضة	3.97	1.06	79%	3
٤	اختيار النظام النباتي سيساعد على فقدان الوزن	3.11	1.298	62%	6
٥	أنتخلى عن جميع الأطعمة المفضلة لدى لفقدان الوزن الزائد	2.82	1.346	56%	9
٦	أقوم بعمل تقويات لعضلات الجسم لضمان عدم حدوث إصابة	3.94	1.062	79%	4
٧	أجد صعوبة بالغة في إنقاص الوزن لحبي للأطعمة السريعة	3.4	1.319	68%	5
٨	أمارس الرياضة بانتظام للحصول على جسم مثالي والوقاية من الأمراض	4.05	0.982	81%	1
٩	أقلل من تناول المكملات الغذائية الصناعية	4.03	1.055	81%	2
١٠	تعد المشروبات الرياضية هي الخيار الأفضل لزيادة النشاط	2.88	1.309	58%	7
	المتوسط العام للمحور	3.3539	0.69908	67%	
المحور الرابع: اضطرابات النوم					
١	أشعر بالنعاس الشديد خلال النهار	3.44	1.161	69%	4
٢	أشعر بالتعب عند الاستيقاظ من النوم	3.59	1.133	72%	2
٣	أستطيع النوم المدة الكافية (٨) ساعات يوميا	3.55	1.253	71%	3
٤	أشعر بالتوتر وقت الدخول للنوم	2.83	1.334	57%	7
٥	أتكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموح أثناء النوم	2.48	1.337	50%	8
٦	احلم بالأحلام المزعجة أثناء النوم	2.97	1.256	59%	6

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	الترتيب
٧	استيقظ مبكراً من النوم	3.45	1.264	69%	5
٨	استيقظ عدة مرات أثناء النوم	3.65	1.187	73%	1
	المتوسط العام للمحور	3.2451	0.73533	65%	

ويتفق مع ما ذكره خليل إسماعيل (٢٠١٤م) أن معظم اللاعبين ليس لديهم وعى غذائي وتناول الأطعمة الجاهزة ورغم كل مشكلاتها وأضرارها وعدم تناول وجبه الإفطار وارتباط زيادة نسبة الدهون بنقص الوعي الغذائي.

ويتفق مع ما ذكره ليث الأغا (٢٠١٣م) بأن معظم الذين يعانون من السمنة نتيجة تناول وجبات سريعة ناتجة عن عدم وجود وعى بالغذاء وتناوله وبالنسبة للطلاب هناك ارتفاع في معدلات التدخين وتناول المشروبات الغازية بشراهة والتي تساعد على زيادة الدهون وتوثر على شكل الجسم.

ويؤكد كلاً من (Ellias, A & Elder, K., 2010) على أهمية التثقيف الغذائي لأنه أصبح أكثر أهمية من أي وقت مضى في ظل هذه الظروف المتغيرة والذي يعاني فيها الانسان من ظواهر ومستجدات بيئية وصحية لم تكن معروفة سابقاً، حيث يجب تثقيف الرياضي في الامور التي تهتمه مثل التغذية وطبيعة ومسببات الامراض والوقاية منها وكذلك النظافة الشخصية.

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني: ما مستوى التثقيف الصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟ للإجابة عن السؤال الثاني للبحث تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

يتضح من الجدول السابق وجود درجة من الوعي صحي لدى أفراد المجتمع وصلت ٦٧٪ بالبناء الجسمي، ٦٦٪ بالأسلوب الغذائي، و٦٥٪ باضطرابات النوم، و٦١٪ بالمكملات الغذائية، وأن نسبة كبيرة وصلت ٧٣٪ تستيقظ عدة مرات أثناء النوم، ويوجد تفاوت مرتفع بين أفراد المجتمع، أي أن مستوى التثقيف الغذائي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني بلغ (٦٥٪)، وهو مستوى فوق المتوسط، ويتطلب مزيداً من التوعية لزيادة مستوى التثقيف الغذائي. مما يؤكد على أهمية التثقيف الغذائي للمجتمع وخاصة الرياضيين منهم لأنه أصبح أكثر ضرورة للوصول إلى مجتمع حيوي يلبي متطلبات المجتمع ويحقق رؤيته.

فكما أشار باتريك Patrick (٢٠٠٣م) إلى أن الوعي الغذائي لدى الشباب في غاية الأهمية، لأن التغذية السليمة والنشاط البدني على الصحة العامة للشباب سواء في عمر الشباب أو في المراحل العمرية المتأخرة له تأثير في الحد من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وكذلك تقليل زيادة انتشار أمراض السمنة.

وهذا يتفق مع ما ذكره أحمد حماد (٢٠١١م) في أن الناشئين في هذه المرحلة السنية يجب أن يدركوا جيداً أهمية الأسلوب الغذائي وتنظيمه خلال اليوم والإهتمام بالمشروبات الصحية والمكملات الطبيعية لتحقيق الإستفادة القصوى لهم والحصول على الجسم المثالي.

جدول (٣) نتائج التثقيف الصحي

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	الترتيب
المحور الأول: الوعي الصحي					
١	أتابع طبيباً عند حدوث الإصابات والأمراض فقط	3.93	1.103	79%	2
٢	المتابعة الطبية الدورية تكون قبل ممارسة الرياضة مباشرة	3.34	1.153	67%	3
٣	السهر من العادات الصحية السليمة	1.99	1.254	40%	5
٤	ضرورة وجود حجرة الإسعافات الأولية قريبة من مكان الممارسة الرياضية	4.6	0.747	92%	1
٥	تناول الوجبات الغذائية قبل الممارسة الرياضية مباشرة من الأمور الصحية	2.76	1.399	55%	4
	المتوسط العام للمحور	3.3219	0.71	66%	
المحور الثاني: الصحة الشخصية					
٦	النظافة الشخصية قبل الممارسة الرياضية أمر ليس هام وضروري	2.39	1.495	48%	4
٧	أحرص على عدم استعمال أو استخدام ملابس أو أدوات أي زميل آخر	4.39	1.096	88%	3
٨	أهتم بنظافة ملابسي وأستبدلها كاملة بعد أي مجهود أقوم به	4.57	0.726	91%	2
٩	النظافة والصحة الشخصية عاملان مهمان لتجنب المرض	4.79	0.535	96%	1
	المتوسط العام للمحور	4.0332	0.57837	81%	
المحور الثالث: أسلوب الحياة اليومية					
١٠	يؤثر التمتع بصحة نفسيه سليمة على مستوى الأداء الرياضي	4.67	0.611	93%	2
١١	الرياضة تشجع على ممارسات العادات الصحية السليمة	4.74	0.545	95%	1
١٢	لا اهتم بالراحة اثناء الاجهاد البدني او الاصابة	2.32	1.214	46%	5
١٣	أقوم باستخدام الماء البارد أو استخدام الثلج كنوع من الاستشفاء	3.71	1.118	74%	4
١٤	أشرب العصائر والسوائل الطبيعية بصفة دورية لتجنب الدوار	4.19	0.894	84%	3
	المتوسط العام للمحور	3.9262	0.47917	79%	

المجتمع ويحقق رؤيته. فلا زال المجتمع يتطلب المزيد من الوعي الصحي وخاصة المتعلقة بالوعي الصحي، ونمط الحياة. فاللاعبون الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الوعي الصحي قادرون إلى حد بعيد على فهم المعلومات المتاحة عن التغذية، وتمكنون من اتخاذ خيارات تتمتعهم بصحة أوفر وتمكّنهم من مكافحة سوء التغذية والإفراط فيها على حد سواء، والمساعدة في وضع نهاية لجميع أشكال سوء التغذية، وهو أمر يمكن أن يعود بفوائد تدوم طوال العمر وفيما بين الأجيال ليس فقط على مستوى الممارسة الرياضية وإنما يتعدى للحياة بشكل عام. وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من عبد الناصر

يتضح من الجدول السابق وجود درجة من الوعي صحي لدى أفراد المجتمع وصلت، ٨١٪ بالصحة الشخصية، ٧٩٪ بأسلوب الحياة اليومية، ٦٦٪ بالوعي الصحي، وأن نسبة كبيرة وصلت ٧٩٪ تتابع طبيباً عند حدوث الإصابات والأمراض فقط، أي أن مستوى التثقيف الصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني بلغ (٧٥٪)، وهو مستوى فوق المتوسط، ويتطلب مزيداً من التوعية لزيادة مستوى التثقيف الصحي، ويوجد تفاوت مرتفع بين أفراد المجتمع، مما يؤكد على أهمية التثقيف الصحي للمجتمع وخاصة الرياضيين منهم لأنه أصبح أكثر ضرورة للوصول إلى مجتمع حيوي يلبي متطلبات

الصحية للناشئ والصحة الشخصية للناشئ ونظام الحياة اليومية للناشئ فهذا يعكس القصور الواضح والإهمال في الاهتمام بالصحة والشروط الصحية للممارسة والنوم والراحة وتناول الوجبات بطريقة سليمة وتناول المياه وكذلك السهر وتناول المشروبات الغازية والتي تؤثر سلباً على مستواه وترتبط بمكونات الجسم بشكل واضح.

ثالثاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث: ما دور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟

للإجابة عن السؤال الثالث للبحث تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

القدومي (٢٠٠٥م)، والمسلمي (٢٠٠٦) بأنه يجب زيادة الوعي والثقافة الصحية بأهمية الكشف الطبي الدوري والبعد عن السهر والمشروبات الغازية لما له من تأثير ضار على مكونات الجسم. كما يتفق مع ما ذكره خليل إسماعيل (٢٠١٤م)، محمد سليمان وقاسم على (٢٠١٢م) أنه يجب زيادة الوعي الصحي للناشئ وأهمية الكشف الطبي الدوري وذلك للتعرف على الأمراض التي قد تصيبهم وكيفية علاج المرض أو الإصابة وطرق الوقاية خاصة وأن تدريب المستويات العالية يتطلب الكشف الطبي الدوري والتاريخ المرضي السابق للناشئ من واقع السجلات الخاصة به. ويتفق مع ما ذكره عماد عبد الحق (٢٠١٢م) بأنه كلما زاد الوعي الصحي وإدراك أهمية الكشف الطبي كلما قلت فرص حدوث الإصابة وعلاج الإصابة بشكل سريع والعودة للملاعب. أما بالنسبة لباقي المحاور الثقافية

جدول (٤) نتائج دور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الصحي والغذائي

م	العبارة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة	الترتيب
ثالثاً: دور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الصحي والغذائي					
١	تشجعت مواقع التواصل الاجتماعي على الاهتمام بصحتي	4.31	0.821	86%	1
٢	التغذية والصحة من أهم الموضوعات التي اتابعها على مواقع التواصل الاجتماعي	3.89	1.023	78%	5
٣	تزودني مواقع التواصل الاجتماعي بالمعلومات الخاصة بالأطعمة المناسبة لي	3.95	0.912	79%	4
٤	تسهم مواقع التواصل بشكل إيجابي في التوعية والوقاية من بعض الأمراض	4.2	0.778	84%	2
٥	توفر مواقع التواصل الاجتماعي لقاءات مع خبراء في التغذية بشكل مستمر	4.01	0.866	80%	3
٦	اهتم بمتابعة رياضيين وأخصائيين تغذية مشاهير على مواقع التواصل الاجتماعي	3.88	1.121	78%	6
٧	أتابع صفحات متخصصة للمشاكل الصحية المرتبطة بالتغذية والسمنة	3.7	1.16	74%	7
٨	أتبع النصائح الغذائية المتوفرة على مواقع التواصل الاجتماعي دون استشارة طبيب	3.26	1.274	65%	10
٩	لا أثق في المعلومات الصحية والرياضية على مواقع التواصل الاجتماعي	3.29	1.042	66%	9
١٠	أنسوق المكملات الغذائية والأجهزة الرياضية والحميات الغذائية من مواقع متخصصة	3.62	1.236	72%	8
	المتوسط العام للمحور	3.8109	0.69302	76%	

التواصل تشجع على الاهتمام بالصحة. كما أشار ٦٥٪ بأنهم يتبعون النصائح الغذائية المتوفرة على مواقع التواصل الاجتماعي دون استشارة طبيب وهذا يمثل خطورة على صحة

يتضح من الجدول السابق بأن دور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني وصلت، ٧٦٪، وأشار ٨٦٪ بأن مواقع

الفرد والمجتمع وصحة الرياضي وممارسي الرياضة، نتيجة لعدم دقة المعلومات المتوفرة على مواقع التواصل الاجتماعي.

جدول (٥). نتائج درجة التثقيف الصحي والغذائي ودور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الصحي والغذائي.

الترتيب	النسبة	الانحراف المعياري	المتوسط	العبرة	
التثقيف الصحي (١٤ عبارة)					
3	66%	0.71	3.3219	1 - المحور الأول: الوعي الصحي	1
1	81%	0.57837	4.0332	2 - المحور الثاني: الصحة الشخصية	2
2	79%	0.47917	3.9262	3 - المحور الثالث: أسلوب الحياة اليومية.	3
التثقيف الغذائي (٣٩ عبارة)					
2	66%	0.67487	3.2804	1 - المحور الأول: الأسلوب الغذائي.	1
4	61%	0.92729	3.0741	2 - المحور الثاني: المكملات الغذائية.	2
1	67%	0.69908	3.3539	3 - المحور الثالث: البناء الجسمي للرياضيين	3
3	65%	0.73533	3.2451	4 - المحور الرابع: اضطرابات النوم	4
	76%	0.69302	3.8109	دور مواقع التواصل في التثقيف الصحي والغذائي (١٠ عبارات)	

من خلال تقديم معلومات دقيقة عبر وسائل التواصل الاجتماعي. فلأزال المجتمع يتطلب المزيد من التثقيف الصحي والغذائي عبر وسائل التواصل الاجتماعي التي تلعب دوراً محورياً في علمية التثقيف والتوعية، ونمط الحياة. رابعاً: عرض ومناقشة نتائج السؤال الرابع: ما تأثير استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الغذائي والصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني؟ للإجابة عن السؤال الرابع للبحث تم استخدام تحليل التباين الأحادي، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

يتضح من الجدول السابق مستوى التثقيف الصحي للممارسين وغير الممارسين حيث بلغت (٨١٪) للصحة الشخصية، و(٧٩٪) لأسلوب الحياة اليومية، و(٦٦٪) للوعي الصحي، ومستوى التثقيف الغذائي بلغ (٦٧٪) للبناء الجسمي للرياضيين، و(٦٦٪) للأسلوب الغذائي، و(٦٥٪) لاضطرابات النوم، و(٦١٪) للمكملات الغذائية، وبلغ دور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الصحي والغذائي ما نسبته (٧٦٪). ويوجد تفاوت مرتفع بين أفراد المجتمع، مما يؤكد على أهمية التثقيف الصحي والغذائي للمجتمع وخاصة الرياضيين منهم

جدول (٦) نتائج تحليل التباين الأحادي لتأثير مواقع التواصل الاجتماعي على التثقيف الصحي والغذائي

م	المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
التثقيف الصحي							
١	المحور الأول: الوعي الصحي.	بين المجموعات	3.575	4	0.894	1.784	0.131

م	المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
		داخل المجموعات	0.019	1	0.019	0.039	0.844
			3.555	3	1.185	2.365	0.07
			254.02	507	0.501		
		الكلي	257.595	511			
		بين المجموعات	1.827	4	0.457	1.369	0.243
٢	المحور الثاني: الصحة الشخصية.	داخل المجموعات	0.032	1	0.032	0.097	0.756
			1.794	3	0.598	1.793	0.147
			169.109	507	0.334		
		الكلي	170.936	511			
		بين المجموعات	1.026	4	0.257	1.119	0.347
٣	المحور الثالث: أسلوب الحياة اليومية.	داخل المجموعات	0.198	1	0.198	0.865	0.353
			0.828	3	0.276	1.203	0.308
			116.303	507	0.229		
		الكلي	117.329	511			
		بين المجموعات	9.391	4	2.348	5.329	**0
١	المحور الأول: الأسلوب الغذائي	داخل المجموعات	6.25	1	6.25	14.187	**0
			3.141	3	1.047	2.377	0.069
			223.347	507	0.441		
		الكلي	232.737	511			
		بين المجموعات	2.077	4	0.519	0.602	0.661
٢	المحور الثاني: المكملات الغذائية.	داخل المجموعات	0.009	1	0.009	0.011	0.917
			2.067	3	0.689	0.799	0.495
			437.317	507	0.863		
		الكلي	439.393	511			
		بين المجموعات	11.143	4	2.786	5.92	**0
٣	المحور الثالث: البناء الجسمي	داخل المجموعات	7.803	1	7.803	16.582	**0
			3.339	3	1.113	2.365	*0.07
			238.589	507	0.471		
		الكلي	249.732	511			
		بين المجموعات	1.272	4	0.318	0.586	0.673
٤	المحور الرابع: اضطرابات النوم	داخل المجموعات	0.199	1	0.199	0.367	0.545
			1.073	3	0.358	0.659	0.577
			275.028	507	0.542		
		الكلي	276.3	511			
		بين المجموعات	276.3	511			

م	المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
دور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الصحي والغذائي							
١		بين المجموعات	1.162	4	0.291	0.603	0.661
		داخل المجموعات	0.214	1	0.214	0.443	0.506
			0.949	3	0.316	0.656	0.579
			244.256	507	0.482		
		الكلي	245.419	511			

ويتضح أن هناك إقبالاً كبيراً لعينة الدراسة على مشاهدة Snapchat دون غيره من وسائل التواصل الاجتماعي مما يؤكد على أهمية التوعية الصحية من خلاله في زيادة التثقيف الصحي والغذائي.

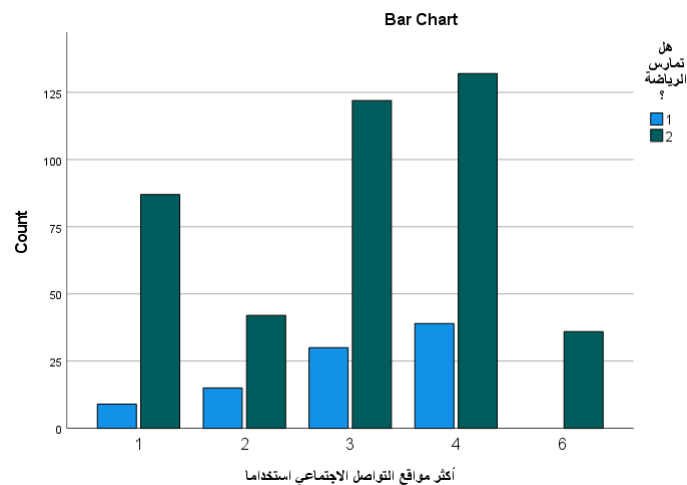
خامساً: عرض ومناقشة نتائج السؤال الخامس: ما علاقة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بممارسة الرياضة؟ للإجابة عن السؤال الخامس للبحث تم استخدام تحليل (كا^٢)، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

يتضح من الجدول السابق بأنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي على التثقيف الصحي، في حين يوجد فرق دال إحصائياً بين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي على التثقيف الغذائي وخاصة في الأسلوب الغذائي والبناء الجسمي لصالح مستخدمي موقع التواصل الاجتماعي السناب شات. ولا يوجد فرق دال إحصائياً بين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي ودور مواقع التواصل الاجتماعي في التثقيف الصحي والغذائي.

جدول (٧). نتائج تحليل دراسة العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وممارسة الرياضة باستخدام اختبار (كا^٢ تربيع).

م	أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً			هل تمارس الرياضة		
	لا	نعم	الكلي	لا	نعم	الكلي
١	Twitter	Count			9	87
		أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً % within			9.4%	90.6%
		هل تمارس الرياضة ؟ % within			9.7%	20.8%
		% of Total			1.8%	17.0%
٢	Instagram	Count			15	42
		أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً % within			26.3%	73.7%
		هل تمارس الرياضة ؟ % within			16.1%	10.0%
		% of Total			2.9%	8.2%
٣	TikTok	Count			30	122
		أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً % within			19.7%	80.3%
		هل تمارس الرياضة ؟ % within			32.3%	29.1%
		% of Total			5.9%	23.8%
٤	Snapchat	Count			39	132
		أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً % within			22.8%	77.2%
		هل تمارس الرياضة ؟ % within			41.9%	31.5%
		% of Total			7.6%	25.8%

م	هل تمارس الرياضة			أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً	
	لا	نعم	الكل		
٥	0	36	36	Count	Facebook
	0.0%	100.0%	100.0%	أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً % within	
	0.0%	8.6%	7.0%	هل تمارس الرياضة ؟ % within	
	0.0%	7.0%	7.0%	% of Total	
	93	419	512	Count	
٦	18.2%	81.8%	100.0%	أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً % within	YouTube
	100.0%	100.0%	100.0%	هل تمارس الرياضة ؟ % within	
	18.2%	81.8%	100.0%	% of Total	



شكل (١). يوضح أكثر مواقع التواصل الاجتماعي استخداماً لدى الممارسين وغير الممارسين.

جدول (٨). نتائج تحليل اختبار مربع كاي لدراسة العلاقة بين مواقع التواصل الاجتماعي وممارسة الرياضة.

الدلالة	درجة الحرية	القيمة	
***٠,٠٠١	٤	١٨,٢٦	مربع كاي
***٠,٠٠٠	٤	٢٥,١٦٨	معدل ليكرهود
٠,٩٦٣	١	٠,٠٠٢	الارتباط الخطي
		٥١٢	عدد العينة

الاجتماعي له علاقة قوية بالثقف الصحي والغذائي، مما يؤكد الحاجة إلى تكثيف الجهود لعمل برامج تثقيفية صحية وغذائية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، والاستفادة منها في التثقيف نظراً لأهميتها. فالرياضي الواعي صحياً وغذائياً هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة

يتضح من الجدول السابق بأنه توجد علاقة ذات داتا إحصائية بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي وممارسة الرياضة، فأغلب ممارسي الرياضة يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي، حيث بلغ مربع كاي (١٨,٢٦) بدرجة حرية ٤ عند مستوى دلالة (٠,٠٠١). أي أن استخدام مواقع التواصل

كما يتفق مع ما ذكره ليث الأغا (٢٠١٣م) بأنه كلما زادت درجة الوعي الصحي والغذائي للأفراد كلما أثر إيجابياً على صحتهم وعلى مكونات الجسم.

استنتاجات وتوصيات البحث:

أولاً: استنتاجات البحث

اعتماداً على ما أسفرت عنه نتائج البحث وحدود عينه البحث والمنهج المستخدم أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- أن نسبة التثقيف الغذائي المتعلقة بالمحور الأول: الأسلوب الغذائي بلغت (٦٦٪)، وبالمحور الثاني المكملات الغذائية (٦١٪)، وبالمحور الثالث البناء الجسمي (٦٧٪)، وبالمحور الرابع اضطرابات النوم (٦٥٪)، ويرى (٨٥٪) بأنه يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على كمية متنوعة من الخضروات، و(٧٨٪) يقلل من تناول المكملات الغذائية الصناعية، و(٨١٪) يمارس الرياضة بانتظام للحصول على جسم مثالي والوقاية من الأمراض، ويقلل من تناول المكملات الغذائية الصناعية، و(٧٣٪) يستيقظون عدة مرات في أثناء النوم. أي أن مستوى التثقيف الغذائي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني بلغ (٦٥٪)، وهو مستوى فوق المتوسط، ويتطلب مزيداً من التوعية لزيادة مستوى التثقيف الغذائي أن نسبة التثقيف الصحي الإجمالية لعينة البحث كانت (٧٥٪)

٢- أن نسبة التثقيف الصحي المتعلقة بالمحور الأول الوعي الصحي بلغت (٦٦٪)، والمحور الثاني: الصحة الشخصية بلغت (٨١٪)، والمحور الثالث: أسلوب الحياة اليومية بلغت (٧٩٪)، ويرى (٩٢٪) ضرورة وجود حجرة الإسعافات الأولية قريبة من مكان الممارسة الرياضية، كما يرى (٩٦٪) بأن النظافة والصحة الشخصية عاملان مهمان لتجنب المرض، ويرى (٩٥٪) بأن الرياضة تشجع على ممارسات العادات الصحية السليمة. أي أن مستوى التثقيف الصحي للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني

المتثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من الأمراض مثل السمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية وآلام المفاصل باعتبار أن العلاقة تقوم على جانبين أساسيين هما: الوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات المتعلقة بالثقافة الصحية والصحة الشخصية، والوعي الغذائي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات بالأسلوب الغذائي وبناء الجسم للرياضي حيث يؤثر الوعي الصحي والغذائي في رفع المستوى الصحي العام للرياضيين حيث أن الوعي الغذائي يرتبط بالوعي الصحي ويتأثر به والعكس صحيح لأنهم يعملان في اتجاه واحد وهو حالة الرياضي بشكل عام وقدرته على الأداء بشكل مناسب وهو في كامل لياقته وبصحة جيدة.

ويتفق ذلك ما ذكره يوسف كماش (٢٠١١م) في أن معظم اللاعبين يحاولون الحصول على نمط عضلي مناسب من أجل الأداء بشكل جيد خلال التدريب أو المباراة كما أن القوة العضلية ترتبط بشكل كبير بالسرعة. أما لباقي المتغيرات فمن الطبيعي تأثر النسب المثوية للدهون والدهون ومعدل التمثيل الغذائي للناشئ وذلك لأن بعض الناشئين ليس لديهم وعي بنوع وشكل الطعام المتناول إضافة إلى تناول المشروبات الغازية والتي تؤثر في العظام والدهون وتؤثر سلباً على كفاءة الأجهزة الحيوية.

وأشار مصيقر (٢٠٠٠م) بأن نسبة السيطرة على حدوث الأمراض ومنع الإصابة تصل إلى (١٥٪) من الشباب فقط ممن تلقوا النسبة الموصى بتناولها صحياً من الدهون وبسبب انتشار الغذاء غير الصحي وأنماط السلوك البدني والغذائي غير السليم بين الشباب فإن الوضع الصحي العام بحاجة للتدخلات الفعالة.

وهذا يتفق مع ما ذكره محمد سليمان وقاسم على (٢٠١٢م)، وهاريت ولينكولن Harrit, Lincolin (٢٠١٦) في أن الوعي الصحي والغذائي وجهان لعملة واحدة ويرتبطان ببعضهما البعض وهما شرط أساسي لحدوث تطور في مستوى اللاعب.

بلغ (٧٥٪)، وهو مستوى فوق المتوسط، ويتطلب مزيداً من التوعية لزيادة مستوى الشقيف الصحي.

ثانياً: توصيات البحث

١- الاهتمام بنشر الوعي الصحي والغذائي للرياضيين لما له من تأثير واضح في صحة الرياضي وذلك من خلال مواقع تواصل اجتماعي رسمية وغير رسمية وخاصة موقع Snapchat.

٢- تنظيم محاضرات دورية للرياضيين لرفع مستوى الوعي الصحي والغذائي ومعرفة الممارسات الصحية والغذائية من خلال المتخصصين عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة.

٣- تفعيل دور المدرسين لتوجيه أفراد المجتمع في إتباع القواعد السليمة المرتبطة بالصحة والغذاء.

٤- الإهتمام بمتابعة الحالة الصحية للفرد بشكل دوري والمتابعة مع الطبيب في حالة حدوث تعب أو قصور.

٥- حث الأندية على تقديم وجبات متكاملة للرياضيين تحت إشراف طبيب الفريق أو المدرب حتى يتم الاستفادة منها.

٦- الاستعانة بخبير (أخصائي تغذية) لما له من دور مهم في تثقيف الرياضيين بالمعلومات المرتبطة بالغذاء والصحة وتأثير كل منهما في الأداء.

٧- الاستعانة بالنتائج التي توصل لها البحث وتوظيفها في برامج لزيادة مستوى الوعي الصحي والغذائي للرياضيين من خلال المنصات الإلكترونية الأكثر إقبالاً كموقع Snapchat.

المراجع:

- ١- الحمامي، هاجر مجدي. (٢٠٢١): دور وسائل التواصل الاجتماعي في توعية المواطنين بالمبادرات الصحية. رسالة ماجستير، المجلة العلمية لكلية الآداب، جامعة دمياط. مج ٣٤، ١٠٣.

٢- الجلعود، سليمان. (٢٠١٤). المكملات الغذائية ومعدل توافرها بالملكة العربية السعودية. مجلة نظريات وتطبيقات: مجلة علمية في علوم التربية البدنية والرياضية. جامعة الإسكندرية- كلية التربية الرياضية للبنين. ع (٨٢). ص ص ٨٦-١٠٠.

٣- المسلمي، هبة. (٢٠٠٦). الثقافة الصحية وعلاقتها بالتكوين الجسمي لدى تلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الشرقية، رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الزقازيق: كلية التربية الرياضية للبنات.

٤- القدومي، عبد الناصر. (٢٠١٢). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لا عبى الأندية العربية للكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة البحرين: كلية التربية. مج ٦، ع ٦.

٥- أنطونيو، آخرون. (٢٠١٩). أساسيات في تغذية الرياضيين والمكملات الغذائية (سليمان الجلعود، مترجم). المملكة العربية السعودية: دار جامعة الملك سعود للنشر.

٦- إسماعيل، خليل. (٢٠١٤). علاقة الوعي الغذائي ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعه الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنات.

٧- الأغا، ليث. (٢٠١٣). علاقة الوعي الغذائي والصحي بمكونات الجسم لطلاب جامعة بغداد بالعراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

٨- الخولي، أمين أنور. (١٩٩٦). الرياضة والمجتمع المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون سلسلة. الكويت: عالم المعرفة.

٩- العصيمي. أمجاد. (٢٠٢٠). مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي والصحي لدى عينة من المجتمع

الاجتماعية والإنسانية، مج ٣.٨٤، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.

١٨ - سلامة، بهاء الدين. (٢٠٠٧). الصحة العامة والتربية الصحية. القاهرة: دار الفكر العربي.

١٩ - سلامة، بهاء الدين (٢٠١١). الصحة الشخصية والتربية الصحية (الأسلوب الأفضل للحياة. القاهرة: دار الفكر العربي.

٢٠ - عابد، زهير. (٢٠١٢). دور شبكات التواصل الاجتماعي في تعبئة الرأي العام الفلسطيني نحو التغيير الاجتماعي والسياسي - دراسة وصفية تحليلية. مجلة جامعة النجاح، لأبحاث العلوم الإنسانية. مج ٢٦.٦٤.

٢١ - عبد الحق، عماد. (٢٠١٢). مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العدد الرابع، المجلد السادس والعشرون، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين: كلية التربية الرياضية، مج ٢٦.٤٤.

٢٢ - عبد الرحمن، مصيقر. (٢٠١٢). دراسات في التثقيف الصحي والغذائي. البحرين: مركز البحرين للدراسات والبحوث.

٢٣ - عبد الله، نشوان. (٢٠٠٩). فن الرياضة والصحة. عمان، الأردن: دار الحامد للنشر والتوزيع.

٢٤ - عبد النور، هامل. (٢٠١٨). دور مواقع التواصل الاجتماعي في تعزيز الوعي الصحي لدى الشباب، مجله العلوم القانونية والاجتماعية، الجزائر، جامعته الجفلة.

٢٥ - فقها، آيات. (٢٠٢٠). مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى المدربات والفتيات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية - فلسطين، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.

٢٦ - كامل، علياء الحسين محمد. (٢٠١٥). دور وسائل التواصل الاجتماعي على وعي الشباب في المشاركة

السعودي، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، مج ٣.٣٤.

١٠ - الشريف، بيضاء محمد غالب. (٢٠١٠). التثقيف الغذائي. عمان: دار الميسرة للنشر.

١١ - أبو خطوة، السيد المولى والباز، احمد نصحي. (٢٠١٤). شبكات التواصل الاجتماعي واثارها على الامن الفكري لدى طلبة التعليم الجامعي بمملكة البحرين، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، مج ٧.١٥٤.

١٢ - أبوه ورقلة، نادية. (٢٠١٣). دور شبكات التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي السياسي والاجتماعي لدى الشباب العربي، مجلة دراسات وابحث، جامعة الجلفة، الجزائر، مج ١١.٥٤.

١٣ - العتوم. (٢٠٠٩). دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة الرياضية داخل الجامعة، مجلة جامعة مؤتة للأبحاث. الأردن.

١٤ - الطيار، فهد بن علي. (٢٠١٤). شبكات التواصل الاجتماعي وأثرها على القيم لدى طلاب الجامعة دراسة تطبيقية على طلاب جامعة الملك سعود، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، مج ٣١.٦١٤.

١٥ - حماد، أحمد. (٢٠١١). علاقة النمط الغذائي بالوعي الغذائي وأثره على بعض مكونات البناء الجسمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الغربية، رسالة ماجستير غير منشورة. المنصورة: جامعة طنطا. كلية التربية الرياضية.

١٦ - سعيد، عمرو. (٢٠١٨). التثقيف الغذائي والصحي وعلاقتها بالتكوين الجسماني للرياضيين، مجلة بخوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، مج ٢.٢٤.

١٧ - سليمان، محمد وعلي، قاسم. (٢٠١٢). دراسة مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخب الرياضي في جامعة اليرموك بالأردن، بحث منشور، مجلة العلوم

- 34- **Ellias, A. and Elder, K. (2010).** Awareness textures and its relation with health and food culture of Sydney university students, *Journal of Sport Sciences*, Vol. 9, 74-80.
- 35- **Friedman, et al. (2022).** "The Use of Social Media as a Persuasive Platform to Facilitate Nutrition and Health Behavior Change in Young Adults: Web-Based Conversation Study". *Journal of Medical Internet Research*.24(5):1-15.
- 36- **Goodyeard. V. (2021).** The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviors in young people and adult. (Victoria a. Goodyeard). England: School of Sport, Exercise and Rehabilitation Sciences, University of Birmingham. a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18:72.
- 37- **Hawker, Mark. D. (2010).** Developer's Guide to Social Programming: Building Social Context Using Face book, Google Friend Connect, and the Twitter API, Canada: Addison-Wesley Professional; 1 edition, August 25.
- 38- **Harrit, S. and Lincolin, A.:** "The relationship between health and nutrition habits with junior's health behavior in basketball " *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Vol. 6, 65-75, 2016.
- 39- **Kanozia, Rubal. (2021).** Does Media Usage Enhance Nutrition Literacy? A Systematic Literature Review and Thematic Analysis. PhD Scholar, Central University of Punjab, India.
- 40- **LXue Bai a and Oliver Yao. (2010):** Facebook on campus: the use and friend formation in online social networks, College of Business and Economics, Lehigh University, [online] <http://ssrn.com/abstract=1535141>
- 41- **Patrick,k(2003) :** A multicomponent program for nutrition and physical activity change in primary care , *Rev , Med , Jan 24 (1) 75-92.*
- 42- **Richter, A., Koch, M. (2007).** "Social software — status quo und Zukunft", *Technischer Bericht*, Nr. 2007–01, Fakultät für Informatik. Universität der Bundeswehr München; 2007, available on line: www.sciencedirect.com. 14.
- السياسية دراسة ميدانية في الأنثروبولوجيا الاجتماعية، مجلة مركز الخدمة للاستشارات الدراسية بكلية الآداب جامعة المنوفية مصر، ع ٥٠.
- ٢٧- كماش، يوسف وبشير، صالح. (٢٠١١). مقدمة في بيولوجيا الرياضة. القاهرة: دار الوفاء للنشر، القاهرة.
- ٢٨- محمد، راضية. (٢٠٢٢، مايو). اعتياد مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر للمعلومة في ظل الأزمة الصحية فيروس كورونا. مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الإنسانية مج ٧، ع ٣، ص ١٢١-١٣٦. الجزائر.
- ٢٩- منظمة الأغذية والزراعة FAO. (٢٠٠٠). الامن الغذائي والتوعية بالتغذية على نطاق الأسرة المؤتمر الإقليمي، لبنان: بيروت.
- ٣٠- هاني، زين العابدين محمد علي والرمود، سيف علي عبد الطالب. (٢٠١٨). الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية الذي لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن، *المجلة التربوية الأردنية*، مج ٤، ع ٤.
- ٣١- وزارة الصحة. (٢٠٠٨). التغذية والصحة الإدارة العامة للتغذية، المملكة العربية السعودية.
- ٣٢- يوسف، محمد علي إمام وعبد الله، مها رشوان وقيص، مصطفى زغلول. (٢٠٠٢). تأثير برنامج تثقيف صحي لبعض وسائل الاستشفاء للحد من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. جامعة أسبوط كلية التربية الرياضية، مج ٣، ع ٦٠.
- ٣٣- وكالة راجح للإعلان والتسويق الإلكتروني (٢٠٢٣). تقرير وسائل التواصل الاجتماعي متاح على الرابط <https://rageh.net/>

تأثير برنامج تدريبي على زمن رد الفعل البسيط والانتقائي لدى طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية

نهله الهوساوي

طالبة دراسات عليا-ماجستير تدريب رياضي

-كلية علوم الرياضة والنشاط البدني-

جامعة الملك سعود

د. محمد عيسى السعيد

أستاذ السلوك الحركي المساعد بقسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي

كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

جامعة الملك سعود

(قدم للنشر في ٢٨/١٠/٢٠٢٣؛ وقبل للنشر في ٤/١٢/٢٠٢٣م)

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير برنامج تدريبي على زمن رد الفعل البسيط والانتقائي بين المرحلتين المتوسطة والثانوية للطالبات على لاعبات كرة القدم من حيث الفئات العمرية واليد المستخدمة. بلغت عينة البحث على (٢٠) طالبة، (١٠) طالبات من الصف الثالث متوسط و(١٠) طالبات من الصف الثالث ثانوي. وكانت اليد اليمنى هي اليد المثلث لجميع العينة. تم عمل اختبار قبلي واختبار بعدي لقياس زمن رد الفعل البسيط والانتقائي للعينة. وكانت مدة البرنامج التدريبي أربع أسابيع. توصلت الدراسة الى انه هناك دلالة على تحسن الأداء في كل من زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى نتيجة تطبيق البرنامج، وأوصت الدراسة اجراء دراسات مماثلة في كرة القدم على زمن رد الفعل والبسيط والانتقائي، زيادة مدة البرنامج التدريبي (التدريب التكراري).

الكلمات المفتاحية: زمن رد الفعل، البرنامج التدريبي، مرحلة البلوغ المنبثقة، كرة القدم

The effect of training program on simple and choice reaction times between female in middle and high school

Nahla Al-Hussawi

Assistant Professor on Motor Behavior at Biomechanics & Motor Behavior Department, College of Sports Sciences and Physical Activity, King Saud University

Dr. Mohammed Issa Alsaeed

*Graduate student at Biomechanics & Motor Behavior Department
College of Sports Sciences and Physical Activity, King Saud University*

(Received 28/10/2023; Accepted for publication 4/12/2023)

Abstract

The purpose of the study was investigated the effect of training program on simple and choice reaction times for soccer female in middle and high schools considering the age classification and the dominant hand. The participants were twenty females with age of fourteen and seventeen years old. The participants were ten females from middle school and ten females from high school. The right hand was the dominant hand for all participants. The test was divided into pre-test and post-test to measure the simple and the choice reaction times. The duration of training program was four weeks. The results of the study were that there were significant difference on the dominant hand and non-dominant hand on simple and reaction times based on the training program. The study recommended to examine reaction times on soccer players, and to expended the duration of training program.

Keywords: Reaction time, Training program, soccer, Teenagers

مقدمة

إن التطور والتقدم العلمي الحاصل حالياً في مختلف المجالات والميادين والذي شمل المجال الرياضي، انعكس أثر هذا التقدم على مستوى المنافسات والانجازات الرياضية، ويعود ذلك إلى تطور مجالات عديدة منها علم التدريب الرياضي وتطور الطرق والاساليب المتبعة في إعداد وتدريب الطالبات والأسس والأصول العلمية الحديثة بالإضافة إلى تطور الاجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب خاصة في رياضة كرة القدم (الخياط & الخيال، ٢٠٠١).

تعتبر لعبة كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حداً لم تبلغه الرياضات الأخرى. حيث يغلب عليها الطابع التنافسي والحامسي الكبير فأصبحت تكتسب أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألستهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى. وبالتالي فهي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود. فرياضة كرة القدم تلعب دوراً مهماً في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة. وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، لهذا أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الاطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الاقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع. لذلك تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم والتي احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات وزاد الإقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلا الجنسين ، فتطورها وشعبيتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة مستفيضة و تفاعل علوم مختلفة كعلم التشريح والفسيولوجيا و علم النفس و التعلم الحركي ،

و علوم أخرى مثل التدريب الرياضي التي ساهمت كلها في رفع مستوى الانجاز الرياضي و تطوير الحالة التدريبية للاعبين ، فتطورت طرق تدريبها تطوراً سريعاً من الناحية البدنية والمهارية والخطيطة و النفسية ، ولا يتم هذا إلا بإيجاد الطرق العلمية الصحيحة و الوسائل الضرورية تحت إشراف إطارات ذات كفاءة عالية .بل أنها لديها عدد من العشاق باعتبارها رياضة جماهيرية مبسطة لا تتطلب تحضيرات مسبقة يشعر بمتعتها كل من اللاعب أو المشجع صغيراً كان أم كبيراً ويحبها الرجال والنساء حتى الكتاب والقراء. (النمري، ٢٠١٣).

فكل ما ذكر اعلاه من الاهتمام العالمي المتزايد في كل بلدان العالم على لعبة كرة القدم، جعلها تشهد تطوراً هائلاً في إعداد الطالبات. وانعكس هذا التطور على ارتفاع مستوى الأداء المهاري، النفسي، الذهني، والبدني للاعبين من حيث امتلاكهم للقدرات والمهارات العالية. أضف الى الاهتمام بالطالبات والذي اشتمل على تطوير تفكيرهم الجماعي واداءهم اثناء المنافسات مما يعتبر انه أحد الركائز التي يعتمد عليها الفريق لتحقيق أفضل النتائج من خلال البرامج التدريبية (محمد، ١٩٩٩).

يذكر عبد الخالق (٢٠٠٨) إن الهدف من برامج التدريب هو خلق قاعدة عريضة للقدرات المهارية والبدنية والتي من خلالها يتم تنمية قدرات الطالبات الرياضية الخاصة، مثل العمليات العقلية كالانتباه وزمن رد الفعل وتنفيذها في مواقف اللعب المختلفة أثناء المباراة. كما أضاف أنه يجب الاهتمام بضرورة التخطيط لبرامج التدريب في مرحلة مبكرة، ووضع مثل هذه المتطلبات من الأداء المهاري، النفسي، الذهني، والبدني للاعبين بعين الاعتبار خلال مراحل التدريب.

فالبرنامج التدريبي يمثل أهمية كبيرة للمدرب الرياضي لتحقيق ضمان تأثير المحتوى من التدريبات البدنية والمهارات

الخططية لرفع مستوى الحالات التدريبية. فيجب على المدرب التعرف على بعض الأسس التدريبية وذلك لتحسن توزيع محتويات اليوم والأسبوع التدريبي خلال البرنامج التدريبي، وتكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية في العمل وخاصة في فترة الإعداد والتحضير لما يتناسب مع كل مرحلة إضافة الى توزيع تعليم المهارات لكل الأطراف المؤدية للمهارة (أبو عبدة & السيد ٢٠٠٨).

فالقدر على استخدام طرفين (اليمين واليسار) لتأدية المهارة بكفاءة عالية تعتبر من المميزات الفدرية لنا في كثير من الأنشطة الرياضية ومهارات الحياة اليومية. والسؤال الذي يواجه المختصين هو كيفية تصميم برامج تدريبية فعالة لتحقيق أهداف جيدة لها؟ والاجابة تكمن في فهم الظاهرة والتي تعرف بانتقال أثر التعلم الثنائي. وانتقال أثر التعلم الثنائي يحدث أيضاً بين الأطراف عندما تؤثر الممارسة بأحد الأطراف على تعزيز معدل الاكتساب المهارة للطرف المقابل لنفس المهارة الواحدة. وبما أن تدريب أحد الأطراف قد يعزز معدل اكتساب المهارة للطرف المقابل فمن الأفضل عند تنمية المهارة، البدء بالتمرين المفضل للمتعلم في المراحل التعليمية الاولى والاستمرار في الممارسة لذلك التمرين حتى الاتقان ثم الانتقال للتمرين المقابل للتعلم على نفس المهارة (ميغيل، ٢٠٠٧).

يطلق جان بياجيه على العمليات العقلية لمرحلة المراهقة التفكير المنطقي وهو تصور مرتبط بتصور الأشياء. وإن هذا النوع من التفكير يتم الوصول فيه إلى المرحلة الرابعة والأخيرة من مرحلة النمو العقلي، ويخص بياجي العمليات العقلية التي يستطيع الطفل هذه المرحلة القيام بها بفضل ما حققته من نمو المعرفية في المرحلة السابقة (شموي-كوك & ولاكوت، ٢٠١١). حيث يعتبر زمن رد الفعل من العمليات العقلية التي يؤديها الفرد خلال انشطته اليومية وتعتبر متطلب ضروري في كثير من الالعاب والرياضات المختلفة. فعلى صعيد كرة القدم، فإن المدربين يسعون دائماً إلى تنمية وتطوير العمليات العقلية والتي تبدأ من الفئات العمرية وذلك لان

كرة القدم تتميز بأنها من الرياضات الاستراتيجية وكذلك تتميز بالكم الهائل من المتغيرات اثناء المباراة والتي تتطلب استجابات مختلفة. أضف الى ان اكتساب اللاعب العميات العقلية يصبح أكثر فعالية في استيعاب الفعاليات الحركية واكتسابها وتنميتها بصفة عامة وكذلك اكتساب وصقل المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم بصفة خاصة مثل مسافة التحرك بالكرة وكذلك أدراك الإحساس بالكرة (العربي، قدور، مصطفى، ٢٠١٨، Yongtawee& Woo2017).

وبناء على ما سبق، فإن زمن رد الفعل يلعب دوراً أساسياً في كرة القدم، فسرعة رد الفعل ترتبط بصحة ودقة الاستجابة نظراً لأن الاستجابة السريعة الخاطئة أو الاستجابة البطيئة الصحيحة لا تؤدي أي منها إلى نتائج أفضل من خلال مواقف اللعب المختلفة. لذلك فإن زمن رد الفعل يتأثر بالعديد من العوامل الأساسية منها التوقع الحركي، الانتباه، المرحلة العمرية، الطرف من الجسم المؤدي للمهارة وعدد ساعات النوم. بالإضافة إلى عوامل أخرى قد تؤثر على زمن رد الفعل مثل عدد المثيرات في بيئة اللعب (برونا & باهدور، ٢٠١٦). لذا عمد المدربين إلى تنمية وتطوير رد الفعل للاعبين من خلال البرامج التدريبية المختلفة (محمد، ٢٠١٨، دياب، ٢٠٢١، عيد، ٢٠١٧).

أضف الى ما ورد اعلاه من المصادر العلمية والتي ابرزت أن المدربين يركزون عند وضع البرامج التدريبية على تطوير عناصر المهارات الفنية والبدنية الأساسية للاعب كرة القدم؛ والتي تؤدي في غالب الأحيان بشكل لا يتلاءم مع الفئة العمرية المتدربة وتهمل الجوانب العقلية لهم. وفي ظل وجود كم هائل من البرامج التدريبية في كرة القدم، فإن مدى تأثير برنامج تدريبي على زمن رد الفعل البسيط والانتقائي بين الفئات العمرية للمرحلة المتوسطة والثانوية للطالبات لم يتم التطرق لها حتى الآن. مع الأخذ بعين الاعتبار بأن نتائج هذه الدراسة ستساعد المدربين والمدربات في المدارس والاندية للتعرف على أهمية البرامج التدريبية على كثير من العمليات العقلية والتي منها زمن رد الفعل بنوعيه البسيط

تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى (بين القياس القبلي والبعدي) للفئات العمرية للمرحلة المتوسطة وللعبات كرة القدم نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي.
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى (بين القياس القبلي والبعدي) للفئات العمرية للمرحلة الثانوية للعبات كرة القدم تطبيق البرنامج التدريبي
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين الفئات العمرية للمرحلة المتوسطة والثانوية للعبات كرة القدم في زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى تطبيق البرنامج التدريبي

مصطلحات الدراسة:**زمن رد الفعل البسيط:**

هو الوقت المستغرق منذ بداية ظهور المثير حتى حدوث الاستجابة (الريضي ٢٠٠٧).

زمن رد الفعل الانتقائي:

هو الوقت المستغرق عندما يكون هناك أكثر من مثير وكل مثير يتطلب استجابة محددة (ميغيل ٢٠٠٧).

مرحلة المراهقة:

الشخص الذي يكون في المرحلة العمرية ما بين (١١-١٤) وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية ويمكن الخطر في هذه المرحلة التي ينتقل بها الانسان من مرحلة الطفولة إلى الرشد وهي بمعنى يكبر أي ينمو إلى النضج وإلى أن يبلغ سن الرشد كمال (الدسوقي ١٩٧٩) & الدليمي ٢٠١٢).

والانتقائي. وبالاعتماد على ما سبق فإن الهدف من هذه الدراسة هي معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي معد سلفاً على دوري كرة القدم للطالبات في المرحلة المتوسطة والثانوية على زمن رد الفعل البسيط والانتقائي.

أهمية الدراسة:

- تبرز أهمية هذه الدراسة في التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المعد سلفاً على زمن رد الفعل بين الفئات العمرية للمرحلتين المتوسطة والثانوية على زمن ردة الفعل بين المرحلتين المتوسطة والثانوية للطالبات للعبات كرة القدم
- تعد الدراسة الحالية إضافة مهمة لفهم حقيقة العلاقة بين المرحلة الدراسية واليد المستخدمة للعبات كرة القدم
- من الدراسات التي تساهم وتسلط الضوء على الفئات العمرية لدى الطالبات ممن يمارسون رياضة كرة القدم وهي من الدراسات الرائدة التي اهتمت باليد المستخدمة في زمن رد الفعل البسيط والانتقائي.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تحسين:

- زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى (بين القياس القبلي والبعدي) للفئات العمرية للمرحلة المتوسطة للعبات كرة القدم
- زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى (بين القياس القبلي والبعدي) للفئات العمرية للمرحلة الثانوية للعبات كرة القدم
- الفروق في القياس البعدي بين الفئات العمرية للمرحلة المتوسطة والثانوية للعبات كرة القدم في زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى

البلوغ المتبقية: (١٤-١٨ عاماً):

هي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية. ففي هذه المرحلة تحدث تغيرات جسميه فيزداد فيها شعوره الشخص بذاته. وتصبح التغيرات الجسمية والفيزيولوجية في تزداد وكذا اهتمام المراهق بمظهره الجسمي وقوته (الدليمي & ٢٠١٢).

التدريب التكراري:

عبارة عن أداء حمل (جري، سباحة، سرعة) بدرجة السرعة القصوى أو أقل من القصوى، مع أداء فترة راحة كاملة بين التكرارات"، ونظراً لأن الأداء يتم بدرجة الشدة عالية لا يمكن أداء إلا عدد بسيط من التكرارات (ياسين الشاطي & ١٩٩٢)

الدراسات السابقة

دراسة محمد (٢٠١٨) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل على الأداء المهاري الهجومي لناشئ القتال الفعلي (كوميته) برياضة الكاراتيه " هدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي علي الأداء المهاري الهجومي لناشئ القتال الفعلي (كوميته) برياضة الكاراتيه ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه بمركز شباب الحي البحري مرحلة سنية (١٢-١٤) بمحافضة المنوفية ، وتم تقسيمه إلي الاتي (٢٠) لاعب لإجراء التجربة الأساسية، (١٠) لإجراء التجربة الاستطلاعية ، وأشارت أهم النتائج إلى أن تطبيق البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير سرعة رد الفعل الحركي إلي تطوير (سرعة رد الفعل الحركي) والتي تم قياسها من خلال الاختبارات البدنية المختارة للاعب، تطبيق البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير سرعة رد الفعل الحركي إلي تطوير الأداء المهاري للاعب الكوميته والتي تم قياسها من خلال الاختبارات المهارية المختارة للاعب، البرنامج التدريبي عمل علي تطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى اللاعب

للمهارات قيد البحث مما أدى إلي تطور الأداء المهاري والخططي لدى اللاعب.

دراسة دياب (٢٠٢١) بعنوان "تأثير تدريبات سرعة رد الفعل وسرعة الأداء الخاصة على تنمية بعض المتغيرات المعيارية في الكرة الطائرة للناشئين تحت ١٨ سنة"، هدفت الدراسة إلى تنمية بعض المتغيرات المعيارية باستخدام برنامج لتدريبات سرعة رد الفعل وسرعة الأداء تم تصميمه من قبل الباحثة ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، ذو المجموعة الواحدة بطريقة (القياس القبلي - البعدي). ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من نادي فاقوس وعددهم (١٨) لاعب، العينة الأساسية بلغت (١٠) العينين يطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفكري ، اختبارات سرعة رد الفعل (نيلسون لسرعة رد فعل اليدين، نيلسون لسرعة رد فعل الرجمين، الدوائر الملونة)، سرعة الأداء (الجري في المكان ١٥ ثانية، لمس الخططين المتوازيين، السرعة الحركية لمقدمين، الكرة المعقدة)، الاختبارات المهارية في الكرة الطائرة (الاعداد من أعلي، استقبال الأرسال، الضرب الساحق، حائط الصد، الدفاع عن الملعب ، أشارت أهم النتائج إلى توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل وسرعة الأداء والمتغيرات المهارية في الكرة الطائرة لعينة قيد البحث. -٢ توجد نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي لسرعة رد الفعل وسرعة الأداء والمتغيرات المهارية في الكرة الطائرة لعينة قيد البحث.

دراسة أبو بشارة (٢٠٢١) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل في مستوى التغطية لناشئ كرة القدم بدولة فلسطين " هدفت الدراسة إلى التعرف على " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل على مستوى التغطية لناشئ كرة القدم بدولة فلسطين " وهدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل على مستوى التغطية لناشئ كرة القدم بدولة فلسطين (العينة قيد البحث) وافترض الباحث وجد فروق دالة إحصائياً بين

والقياسات البعدية و لصالح القياسات البعدية . - أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدى في اختبارات التصويب المتنوع على المرمى في الثلث الهجومي في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبلية والقياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعة الدراسة بنظام المجموعتين التجريبيتين

مجتمع وعينة الدراسة:

كان عدد العينة المشاركون في هذي الدراسة عشرون طالبة. حيث كان عدد الطالبات في المرحلة المتوسطة عشر طالبات بأعمار اربعة عشر عاما، وكان عدد الطالبات في المرحلة الثانوية عشر طالبات بأعمار سبعة عشر عاما. جميعهم يستخدم اليد اليمنى كيد مثل وليس لديهم اي مشاكل صحية مرتبطة بالنظر او بالسمع.

متغيرات الدراسة:

■ المتغير المستقل

١ - الفئات العمرية للمرحلة المتوسطة والثانوية

• المرحلة المتوسطة (١٤ سنة)

• المرحلة الثانوية (١٧ سنة)

٢ - اليد المثلث والغير مثلث

• اليد المثلث

• اليد الغير مثلث

٣ - الاختبارات

• الاختبار القبلي

• الاختبار البعدى

■ المتغير التابع:

متوسط درجات كل من القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات السرعة ورشاقة رد الفعل والتغطية لناشئ كرة القدم بدولة فلسطين (العينة قيد البحث) لصالح القياس البعدى . واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت (١٦ سنة) ممثلة في نادي الأمعري الرياضي، وبلغ حجم العينة الكلى قبل إجراء التجربة الأساسية (٢٠) ناشئا، وكانت أهم النتائج أن تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل قد أحدثت تغيرات إيجابية في متغيرات التغطية (قيد البحث) ، لذا يوصى الباحث بضرورة إهتمام المدربين بتدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل وأن تكون جزء أساسي من البرنامج التدريبي للناشئين في كرة القدم، وأيضاً ضرورة إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على عينات مختلفة من حيث السن، الجنس، النشاط الرياضي

دراسة عيد، (٢٠١٧) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل على مستوى اداء التصويب المتنوع لناشئ كرة القدم بدولة الكويت " إلى تنمية مستوى اداء التصويب المتنوع على المرمى لناشئ كرة القدم بدولة الكويت " وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل لناشئ كرة القدم بدولة الكويت ، ستخدم الباحث المنهج التجريبي لمامته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس القبلي- البعدى) ، اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئ كرة القدم تحت (٢٦ سنة) ممثلة في نادي الصليبيخات الرياضي، وبلغ حجم العينة الكلى قبل إجراء التجربة الأساسية (١٨) ناشئا ، استخدم الباحث اختبارات لقياس متغيرات السرعة ورشاقة رد الفعل ، اختبارات مهارية لدقة التصويب في كرة القدم ، وأشارت أهم النتائج إلى وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدى في اختبارات السرعة ورشاقة رد الفعل في كل اختبار على حدة أثناء البرنامج بين القياسات القبلية

• إشارة الاستعداد: كانت إشارة الاستعداد عبارة عن ضوئياً بحيث كان الزمن بين الضوء الاستعداد الى ظهور المثير عشوائياً بين ١ ثانية الى ٣ ثواني وذلك من اجل استبعاد توقع ظهور المثير للمفحوصين.

• الوقت المحدد للاستجابة: تم اختيار خمس ثواني كأقصى مدة زمنية للاستجابة فإذا تعدى المفحوصة هذا الوقت فلا يتم احتساب زمن الاستجابة (لا يوجد مفحوصة تعدى هذا الوقت).

• المثير: كان المثير ضوئياً.

طريقة الأداء للاختبار:

• تجلس المفحوصة خلف الجهاز والذي يبعد مسافة من اللوحة البلاستيكية.

• تستعد المفحوصة عند رؤية ضوء الاستعداد.

• عندما تسمع المفحوصة المثير الصوتي، يقوم بالضغط باستخدام السبابة خمسة محولات وتم باقي الأصابع بدون الابهام لليد المثلئ. والغير مثلئ للاستجابة بأسرع وقت ممكن.

• تبدأ المفحوصة أولاً بعمل التجربة باليد المثلئ.

• كانت المحاولات أولاً باليد المثلئ وعددها خمس محاولات.

• قامت المفحوصة بعمل التجربة باليد الغير المثلئ.

• قامت المفحوصة بعمل المحاولات خمس باليد الغير المثلئ.

تعليمات الاختبار وتسجيل نتائج التجربة:

• إذا كانت يد المفحوصة المثلئ هي اليد اليمنى، فإن المفحوصة تقوم بعمل تجربة اولى ثم تقوم بعمل خمس محاولات. وبعد ذلك تبدأ بيد الغير مثلئ. سواء كان لقياس زمن رد الفعل البسيط او لقياس زمن رد الفعل الانتقائي.

• تتم حساب زمن الاستجابة عن طريق البرنامج PSYMLAB PSYCHOMOTOR CONTROL SOFTWARE.

١- زمن رد الفعل البسيط

٢- زمن رد الفعل الانتقائي

أدوات جمع البيانات:

- جهاز حاسب الي لإظهار النتائج (Lenovo)

- جهاز قياس زمن رد الفعل (البسيط - الانتقائي) تم

استخدام برنامج PSYMLABPSYCHOMOTOR CONTROL SOFTWARE

- لقياس زمن رد الفعل البسيط والانتقائي تم استخدام

جهاز MORAT من شركة Lafayette Instrument موديل

٣٥٦٠٠ والجهاز يتكون من

- اللوحة الالكترونية: هذه اللوحة مرتبطة بجهاز

الحاسوب من خلال USB

- المثير ظهور ضوء ويكون لونه احمر

إجراءات تنفيذ الدراسة:

١- الموافقة على اجراء الدراسة من المدرسة

٢- الموافقة على إجراء الدراسة من الطالبات المشاركين.

٣- وضع البرنامج الزمني لتنفيذ الدراسة

الإجراءات التنفيذية لاختبار رد الفعل البسيط:

• تم اعطاء العينة رقم رمزي لحظة الوصول الى قاعة

الاختبار من اجل المحافظة على سرية العينة.

• عند وصول العينة، يتم استقبال واعطاءها الارشادات

بواسطة ارشادات نصية. مكتوبة.

• عدد المحاولات: ٥ محاولات بحيث يتم احتساب

المحاولات الأفضل لليد المثلئ والغير مثلئ في كلا من البسيط والانتقائي.

• الوقت بين المحاولات: كان الوقت بين المحاولات لا

يتعدى ٣ ثواني.

• زمن الاستجابة كان بالملي ثانية ((MS).

• لا يسمح بتواجد أكثر من مفحوصه في نفس الوقت.

• كانت الاضاءة ساطعة ولم تعق نظر المفحوصه عند رؤية

المثير الضوئي.

• لم يكن هناك أي ضوضاء أو أصوات خارجية خارج أو

داخل الغرفة عاقت المفحوصه من رؤية المثير بوضوح

• في نهاية التجربة، تم شكر المفحوص على وقته.

• عندما تقوم المفحوصه بالضغط على جهاز لقياس رد

الفعل البسيط أو الانتقائي، فإن الجهاز يقوم بحساب الزمن

المستغرق منذ لحظة ظهور المثير حتى الضغط على الجهاز.

مجالات الدراسة:

المجال المكاني:

تم اجراء التجربة لزمن رد الفعل في المدرسة في غرفة

(التربية البدنية).

المجال الزمني للدراسة:

تم تطبيق الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي

١٤٤٤ هجري.

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثان بأجراء دراسة استطلاعية حيث كان الهدف

منها:

١. التأكد من كفاءة أجهزة قياس زمن رد الفعل البسيط

وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى.

٢. تحديد المكان والتوقيت المناسب زمن رد الفعل البسيط

وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى.

٣. أدى نفس اللاعب المهارة للتأكد من مستوى الاداء

وسلامة أجهزة زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي

لليد اليمنى واليد اليسرى.

التوزيع الزمني لمحاور البرنامج:

تم وضع التوزيع الزمني للبرنامج في ضوء القياسات زمن رد

الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد

اليسرى مع مراعاة الزمن الكلي للبرنامج

التوزيع الزمني للبرنامج

١- ثمانية أسابيع - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ٣

وحدات.

٢- عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج ٢٤ وحدة

تدريبية.

٣- زمن الوحدة التدريبية ٦٠ دقيقة.

٤- الزمن الكلي للبرنامج ١٤٤٠ دقيقة.

٥- زمن البرنامج المقترح ٢٥٪ من الزمن الكلي للتدريب

داخل الوحدة.

٢٥٪ في ١٤٤٠ = ٣٦٠ دقيقة

٦- زمن الوحدة التدريبية للتمرينات المقترحة ١٥ دقيقة.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً وللإجابة على التساؤل الأول وهو هل توجد فروق

ذات دلالة احصائية لزمن رد الفعل البسيط لليد اليمنى واليد

اليسرى (بين القياس القبلي والبعدي) للفئات العمرية للمرحلة

المتوسطة للاعبات كرة القدم

تم استخدام اختبار تحليل التباين بين القياس القبلي

والبعدي للفئات العمرية المرحلة المتوسطة في اختبار زمن رد

الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد

اليسرى جدول (١)

وللتعرف على نتائج الفروق بين القياسات تم استخدام ((t

جدول (٢) للفئات العمرية المرحلة المتوسطة في اختبار زمن رد

الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى

جدول رقم (١). اختبار تحليل التباين الأحادي (One -Way-ANOVA) لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى بين التطبيق القبلي والبعدي في المجموعة الأولى (للمرحلة المتوسطة)

المقارنات	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف (F)	الدلالة الإحصائية	القرار الاحصائي
زمن رد الفعل البسيط	بين المجموعات	٣	١٧٠٤٤,٧٠	٤,٧٩	٠,٠١	توجد فروق ذات دلالة احصائية
	داخل المجموعات	٣٦	٣٥٦١,٦١			
	المجموع	٣٩				
زمن رد الفعل الانتقائي	بين المجموعات	٣	٤٠٧٣٧,٧٦	٩,٦٠	٠,٠١	توجد فروق ذات دلالة احصائية
	داخل المجموعات	٣٦	٤٢٤٢,٧٩			
	المجموع	٣٩	٢٧٤٩٥٣,٧٨			

جدول (٢). اختبار "ت" لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في كلا من زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة الأولى (للمرحلة المتوسطة)

المقارنات		المتوسط	العدد	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
اليد اليمنى	زمن رد الفعل البسيط	قبلي	٢٨٧,٨٠	١٠	٧٣,٤٤	٠,٥٣	لا توجد فروق ذات دلالة احصائية
		بعدي	٢٧٧,٢٠	١٠	٥٨,٨٥		
	زمن رد الفعل الانتقائي	قبلي	٣٥٠,٢٠	١٠	٧٢,٨٥	٠,٠١	توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التطبيق البعدي
		بعدي	٢٥٣,٨٠	١٠	٥٤,٩٤		
اليد اليسرى	زمن رد الفعل البسيط	قبلي	٣٢٦,٥٠	١٠	٥٦,٩٩	٠,٠١	توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التطبيق البعدي
		بعدي	٢٢٦,٣٠	١٠	٤٦,٢٧		
	زمن رد الفعل الانتقائي	قبلي	٣٨٢,٦٠	١٠	٨٤,٦٤	٠,٠١	توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التطبيق البعدي
		بعدي	٢٦٣,١٠	١٠	٣٨,٥٠		

اتضح من خلال الجدولين السابقين ما يلي:

مستوى الدلالة (٠,٠١) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥)

، وقد بلغ قياس زمن رد الفعل البسيط لليد اليسرى في التطبيق القبلي في المجموعة الاولى (٣٢٦,٥٠)، وقد أتضح أن زمن رد الفعل البسيط لليد اليسرى في المجموعة الاولى تحسن وكان

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في زمن رد الفعل البسيط في اليد اليمنى واليد اليسرى في التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة الاولى حيث بلغت قيمة "ف" (٤,٧٩)،

افضل في التطبيق البعدي وبلغ (٢٢٦,٣٠) بعد تعرض الطالبات لبرنامج تدريبي مقترح.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في زمن رد الفعل الانتقائي في اليمين واليد اليسرى في التطبيق القبلي والبعدي في المجموعة الاولى حيث بلغت قيمة "ف" (٩,٦٠)، مستوى الدلالة (٠,٠١) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وقد بلغ قياس زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى في التطبيق القبلي في المجموعة الاولى (٣٥٠,٢٠)، وقد أتضح أن زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى في المجموعة الاولى تحسن وكان افضل في التطبيق البعدي وبلغ (٢٥٣,٨٠) بعد تعرض الطالبات لبرنامج تدريبي مقترح، وقد بلغ قياس زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليسرى في التطبيق القبلي في المجموعة الاولى (٣٨٢,٦٠)، وقد أتضح أن زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليسرى في المجموعة الاولى تحسن وكان افضل في التطبيق البعدي وبلغ (٢٦٣,١٠) بعد تعرض الطالبات لبرنامج تدريبي مقترح.

اتضح من خلال الجدول السابق ما يلي:

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في زمن رد الفعل البسيط لليد اليمنى بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة الاولى حيث بلغت قيمة "ت" بلغ (٠,٦٥)، مستوى الدلالة (٠,٥٣) وهي اكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥).

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة الاولى حيث بلغت قيمة "ت" (٩,١٥)، مستوى الدلالة (٠,٠١) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وقد بلغ قياس زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى في التطبيق القبلي في المجموعة الاولى (٣٥٠,٢٠)، وقد أتضح أن زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى في المجموعة الاولى تحسن وكان أفضل في التطبيق البعدي وبلغ (٢٥٣,٨٠) بعد تعرض الطالبات لبرنامج تدريبي مقترح.

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في زمن رد الفعل البسيط لليد اليسرى بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة الاولى حيث بلغت قيمة "ت" (٦,٦١)، مستوى الدلالة (٠,٠١) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وقد بلغ قياس زمن رد الفعل البسيط لليد اليسرى في التطبيق القبلي في المجموعة الاولى (٣٢٦,٥٠)، وقد أتضح أن زمن رد الفعل البسيط لليد اليسرى في المجموعة الاولى تحسن وكان افضل في التطبيق البعدي وبلغ (٢٢٦,٣٠) بعد تعرض الطالبات لبرنامج تدريبي مقترح.

٤- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليسرى بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة الاولى حيث بلغت قيمة "ت" (٦,٤٦)، مستوى الدلالة (٠,٠١) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وقد بلغ قياس زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليسرى في التطبيق القبلي في المجموعة الاولى (٣٨٢,٦٠)، وقد أتضح أن زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليسرى في المجموعة الاولى تحسن وكان افضل في التطبيق البعدي وبلغ (٢٦٣,١٠) بعد تعرض الطالبات لبرنامج تدريبي مقترح.

ثانياً وللإجابة على التساؤل الثاني وهو هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لزمن رد الفعل البسيط لليد اليمنى واليد اليسرى (بين القياس القبلي والبعدي) للفئات العمرية للمرحلة الثانوية للاعبات كرة القدم

تم استخدام اختبار تحليل التباين بين القياس القبلي والبعدي للفئات العمرية للمرحلة الثانوية في اختبار زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى جدول (٣)

وللتعرف على نتائج الفروق بين القياسات تم استخدام ((جدول (٤) للفئات العمرية للمرحلة الثانوية في اختبار زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى

جدول رقم (٣). اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way-ANOVA) لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي في ليد اليمنى واليد اليسرى بين التطبيق القبلي والبعدي في المجموعة الثانية (المرحلة الثانوية)

المقارنات	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف (F)	الدلالة الإحصائية	القرار الاحصائي
بين المجموعات	١٧٩٧٥٧,٨٩	٣	٥٩٩١٩,٣٠	٣٤,٨٠	٠,٠١	توجد فروق ذات دلالة احصائية
داخل المجموعات	٥٨٥٤٦,٣٢	٣٦	١٧٢١,٩٥			
المجموع	٢٣٨٣٠٤,٢١	٣٩				
بين المجموعات	١٦٣٣٩٣,٣٤	٣	٥٤٤٦٤,٤٥	٢٠,٦٦	٠,٠١	توجد فروق ذات دلالة احصائية
داخل المجموعات	٨٩٦٣٨,٥٦	٣٦	٢٦٣٦,٤٣			
المجموع	٢٥٣٠٣١,٨٩	٣٩				

اتضح من خلال الجول السابق ما يلي:

في التطبيق البعدي وبلغ (٢٥٨,٤٤) بعد تعرض الطالبات لبرنامج تدريبي مقترح ، وقد بلغ قياس زمن رد الفعل البسيط لليد اليسرى في التطبيق القبلي في المجموعة الثانية (٣٧٨,٠٠)، وقد أتضح أن زمن رد الفعل البسيط لليد اليسرى في المجموعة الثانية تحسن وكان افضل في التطبيق البعدي وبلغ (٢١٨,٣٣) بعد تعرض الطالبات لبرنامج تدريبي مقترح.

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في زمن رد الفعل البسيط في ليد اليمنى واليد اليسرى في التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة الثانية حيث بلغت قيمة "ف" (٣٤,٨٠)، مستوى الدلالة (٠,٠١) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، وقد بلغ قياس زمن رد الفعل البسيط لليد اليمنى في التطبيق القبلي في المجموعة الثانية (٣٦٨,٣٠)، وقد أتضح أن زمن رد الفعل البسيط لليد اليمنى في المجموعة الثانية تحسن وكان افضل

جدول رقم (٤). اختبار "ت" لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في كلا من زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة الثانية (المرحلة الثانوية)

المقارنات	المتوسط	العدد	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
زمن رد الفعل البسيط	٣٦٨,٣٠	١٠	٥٦,٢٧	٥,٨٧	٠,٠١	توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التطبيق البعدي
القبلي	٢٥٢,٦٠	١٠	٢٨,٨٨			
زمن رد الفعل الانتقائي	٣٩٧,٧٠	١٠	٥٩,٩٥	٩,١٨	٠,٠١	توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التطبيق البعدي
القبلي	٢٥٤,٢٠	١٠	٢٤,٦٥			
زمن رد الفعل البسيط	٣٧٨,٠٠	١٠	٣٩,١٠	٦,٦٧	٠,٠١	توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التطبيق البعدي
القبلي	٢٣١,٥٠	١٠	٥٥,٢٤			
القبلي	٣٦٠,١٠	١٠	٤٦,٨٨	٨,٠٠	٠,٠١	

المقارنات	المتوسط	العدد	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
زمن رد الفعل الانتقائي	٢٦٢,٩٠	١٠	٧٢,٢٢			توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح التطبيق البعدي

زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى في التطبيق القبلي في المجموعة الثانية (٣٩٧,٧٠)، وقد أتضح أن زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى في المجموعة الثانية تحسن وكان أفضل في التطبيق البعدي وبلغ (٢٠, ٢٥٤) بعد تعرض الطالبات لبرنامج تدريبي مقترح.

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في زمن رد الفعل البسيط لليد اليسرى بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة الثانية حيث بلغت قيمة "ت" (٦, ٦٧)، مستوى الدلالة (٠, ٠١) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠, ٠٥) وقد بلغ قياس زمن رد الفعل البسيط لليد اليسرى في التطبيق القبلي في المجموعة الثانية (٣٧٨, ٠٠)، وقد أتضح أن زمن رد الفعل البسيط لليد اليسرى في المجموعة الثانية تحسن وكان افضل في التطبيق البعدي وبلغ (٢٣١, ٥٠) بعد تعرض الطالبات لبرنامج تدريبي مقترح.

٤- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليسرى بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة الثانية حيث بلغت قيمة "ت" (٨, ٠٠)، مستوى الدلالة (٠, ٠١) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠, ٠٥) وقد بلغ قياس زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليسرى في التطبيق القبلي في المجموعة الثانية (٣٦٠, ١٠)، وقد أتضح أن زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليسرى في المجموعة الثانية تحسن وكان افضل في التطبيق البعدي وبلغ (٢٦٢, ٩٠) بعد تعرض الطالبات لبرنامج تدريبي مقترح.

ثالثاً وللإجابة على التساؤل لالثالث هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين الفئات العمرية للمرحلة المتوسطة والثانوية للاعبات كرة القدم في زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى تطبيق البرنامج التدريبي تم استخدام اختبار تحليل التباين بين المجموعات وهذا ما يوضحه جدول (٥)

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في زمن رد الفعل الانتقائي في لليد اليمنى واليد اليسرى في التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة الثانية حيث بلغت قيمة "ف" (٢٠, ٦٦)، مستوى الدلالة (٠, ٠١) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠, ٠٥)، وقد بلغ قياس زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى في التطبيق القبلي في المجموعة الثانية (٣٩٧, ٧٠)، وقد أتضح أن زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى في المجموعة الثانية تحسن وكان افضل في التطبيق البعدي وبلغ (٢٥٠, ٢٢) بعد تعرض الطالبات لبرنامج تدريبي مقترح، وقد بلغ قياس زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليسرى في التطبيق القبلي في المجموعة الثانية (٣٦٠, ١٠)، وقد أتضح أن زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليسرى في المجموعة الثانية تحسن وكان افضل في التطبيق البعدي وبلغ (٢٥٠, ٦٧) بعد تعرض الطالبات لبرنامج تدريبي مقترح.

اتضح من خلال الجدول السابق ما يلي:

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في زمن رد الفعل البسيط لليد اليمنى بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة الثانية حيث بلغت قيمة "ت" (٥, ٨٧)، مستوى الدلالة (٠, ٠١) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠, ٠٥)، وقد بلغ قياس زمن رد الفعل البسيط لليد اليمنى في التطبيق القبلي في المجموعة الثانية (٣٦٨, ٣٠)، وقد أتضح أن زمن رد الفعل البسيط لليد اليمنى في المجموعة الثانية تحسن وكان افضل في التطبيق البعدي وبلغ (٢٥٢, ٦٠) بعد تعرض الطالبات لبرنامج تدريبي مقترح.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في زمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى بين التطبيقين القبلي والبعدي في المجموعة الثانية حيث بلغت قيمة "ت" (٩, ١٨)، مستوى الدلالة (٠, ٠١) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠, ٠٥)، وقد بلغ قياس

جدول رقم (٥). اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way-ANOVA) لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي في ليد اليمنى واليد اليسرى في التطبيق البعدي في كلا المجموعتين

المقارنات	مجموع مربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف (F)	الدلالة الإحصائية	القرار الاحصائي
زمن رد الفعل البسيط	بين المجموعات	٣	٥٣٧٣, ٦٧	٢, ٢٦	٠, ١٠	لا توجد فروق ذات دلالة احصائية
	داخل المجموعات	٣٦	٢٣٧٢, ٦٨			
	المجموع	٣٩				
زمن رد الفعل الانتقائي	بين المجموعات	٣	٢٧٠, ٣٣	٠, ١٠	٠, ٩٦	لا توجد فروق ذات دلالة احصائية
	داخل المجموعات	٣٦	٢٥٨٠, ٩٧			
	المجموع	٣٩				

اتضح من خلال الجدول السابق ما يلي:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في زمن رد الفعل البسيط في ليد اليمنى واليد اليسرى في التطبيق البعدي في كلا المجموعتين حيث بلغت قيمة "ف" (٢, ٢٦)، مستوى الدلالة (٠, ١٠) وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠, ٠٥).
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في زمن رد الفعل الانتقائي في ليد اليمنى واليد اليسرى في التطبيق البعدي في كلا المجموعتين حيث بلغت قيمة "ف" (٠, ١٠)، مستوى الدلالة (٠, ٩٦) وهي أكبر من مستوى الدلالة (٠, ٠٥).

مناقشة النتائج

يتضح من خلال نتائج جداول (١-٢-٣-٤) والخاصة بدلالة الفروق الإحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي في كلا من زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي ليد اليمنى واليد اليسرى للمجموعتين التجريبيتين (طالبات المرحلة المتوسطة - طالبات المرحلة الثانوية) والتي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح ان هناك دلالة على تحسن الأداء في كل من زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي ليد اليمنى واليد اليسرى نتيجة تطبيق البرنامج والذي يحتوي على مجموعة من التمارين الخاصة بالطرف العلوي والسفلي لعناصر اللياقة البدنية

المختلفة ومنها تدريبات القوة باستخدام الكرات الطبية والتمرينات السويدية بالإضافة الى تمرينات الاطالة والمرونة واشتملت أيضا على تدريبات الاحماء من خلال المشي السريع . وهذا يتفق مع دراسة أبو بشارة (٢٠٢١) حيث اشارت أن تدريبات السرعة والرشاقة قد أحدثت تغيرات إيجابية في متغيرات التغطية (قيد البحث)، لذا يوصى الباحث بضرورة اهتمام المدرسين بتدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل وأن تكون جزء أساسي من البرنامج التدريبي للناشئين في كرة القدم. كما تؤكد دراسة حلاوة، رامي صالح. (٢٠١٠). الى سرعة رد الفعل من القدرات الهامة لدى لاعبي الألعاب الرياضية اد انها تعرف بالفترة الزمنية من ظهور مثير الى اول انقباض عضلي يؤدي الى الاستجابة الحركية وتلعب هذه القدرة دورا هاما في الحصول على الإنجاز العالي في العديد من المنافسات الرياضية وخاصة الأنشطة التي تتطلب في إنجازها تقليل الزمن مثل سباقات السرعة في ألعاب القوى

وقد اشارت العديد من البحوث الى أهمية تطوير سرعة رد الفعل في المجال الرياضي حيث اشارت دراسة وكوك، محمود محمد محمود، الشيبيني، سحر حسين، وجحرو، إسراء مجدي. (٢٠٢٤). نقلا عن يشير جافاكير وآخرون (2013) all.et. Gavkare م، بوب اتونوي وآخرون (2015) all.et. BobuAntony م تعتبر سرعة رد

في ضوء النتائج النتائج التي حصل عليها الباحثان تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

تأثير البرنامج التدريبي في تحسين زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى للمجموعتين التجريبيتين (طالبات المرحلة المتوسطة - طالبات المرحلة الثانوية) والتي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح

التوصيات:

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مستوى زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى.

- تنظيم دورات تثقيفية للمدرسين والمدرسين على طريقة قياس زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي.

- الاهتمام بقياس زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي في جميع الألعاب الرياضية.

- من الهام جدا عند تطبيق القياسات الشرح الدقيق لعناصر الاختبار الخاص بأجهزة قياس زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي للمختبرين للحصول على نتائج دقيقة

المراجع باللغة العربية:

أبو بشارة، محمد سعيد محمد (٢٠٢١) تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل في مستوى التغطية لناشئي كرة القدم بدولة فلسطين، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد ٢١، العدد ١، كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي، مصر.

أبو بشارة، جمال (٢٠٠٩) إثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئي كرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.

الفعل من العناصر الهامة لممارسة الأنشطة الرياضية والتي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، ولكن بدرجات متفاوتة حسب المتطلبات المهارية والخططية لكل نشاط، كما يعتبر زمن رد الفعل هو الحد الفاصل في بعض الرياضات الأخرى.

ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة نجاح البرنامج التدريبي والذي احتوى على العديد من التمارين البدنية التي اثرت في تحسن مستوى أداء عينة الدراسة في زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل الانتقائي لليد اليمنى واليد اليسرى ومما يؤكد على نجاح البرنامج في تحقيق اهداف الدراسة وهذا يتفق مع ما ذكره القنواقي، محمود حامد محمود. (٢٠١٨) حيث يرتبط زمن رد الفعل ببعض المتغيرات الفسيولوجية المؤثرة في نقل الاشارات العصبية مدن الى المخ للتحكم في الاداء المهارى من خلال مسار قوس زمن رد الفعل بدلاً من المستقبلات الحسية وانتهاء بأعضاء الاستجابة

كما اشارت النتائج في جدول (٥) الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في زمن رد الفعل وزمن رد الفعل الانتقائي البسيط في لليد اليمنى واليد اليسرى في التطبيق البعدي وهذا يوضح ان البرنامج التدريبي قد أثر على المجموعتين بنفس المستوى.

وقد استخلص الباحثان إن تنمية وتطوير المهارات العقلية في كرة القدم تبدأ من الفئات العمرية وذلك لخصوصية هذه اللعبة وتميزها بالكم الهائل من الاستجابات المختلفة والمتغيرة باستمرار أثناء المباراة، وتؤدي المهارات العقلية دوراً مميزاً في استيعاب الفرد واكتسابه المعلومات ومن ضمن هذه القدرات والتي تسهم في استيعاب الفعاليات الحركية واكتسابها وتنميتها بصفة عامة والمهارات الأساسية في لعبة كرة القدم. إذ أنها تتطلب من اللاعبين أدراك الإحساس بالكرة والمسافة للتحرك بالكرة.

الاستنتاجات:

- الراعي، أحمد (٢٠١٣) تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير القدرات الحركية الخاصة وعلاقته بدقة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه كمية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- العربي، مرسل. قدور، ابراهيمي. مصطفى، عياد (٢٠١٨م) فاعلية الألعاب المصغرة على تنمية سرعة الاستجابة الحركية وطبيعة علاقتها بتطوير الأداء المهاري لناشئ كرة القدم. مجلة الباحث في علوم الإنسانية والاجتماعية. العدد ٣٥. سبتمبر ٢٠١٨م ص ١٨٧
- القنواقي، محمود حامد محمود. (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة رد الفعل على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بزمن رد الفعل والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠م زعانف مزدوجة المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ع ٨٣، ٣٥٧ - ٣٧١
- الواعر، جمعة يوسف (٢٠١٣) تأثير تدريبات السرعة الخاصة على بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم بالجامعة الليبية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- حسانين، محمد صبحي (١٩٩٥) التقويم والقياس في التربية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- حلاوة، رامي صالح. (٢٠١٠). أثر تركيز الانتباه على سرعة رد الفعل السمعية والبصرية وعلاقته بالإنجاز في فعالية ١٠٠ م عدو. مؤلة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، مج ٢٥، ع ٣٤٥ - ١١
- الحنفي، عبد المنعم (١٩٧٨) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار العودة بيروت، لبنان.
- دياب، سحر رشاد عبدا لوهاب (٢٠٢١) تأثير تدريبات سرعة رد الفعل وسرعة الأداء الخاصة على تنمية بعض المتغيرات المعيارية في الكرة الطائرة للناشئين تحت ١٨ سنة، مجلة
- بحوث التربية الشاملة، جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنات، مصر.
- رزق، مصطفى (١٩٦٠) خفايا المراهقة، دار النهضة العربية، دمشق.
- رضوان، محمد نصر الدين (١٩٩٤) الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- سيد، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣) فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي
- شعلان، إبراهيم (١٩٩٣) فسيولوجية تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي
- شعلان، إبراهيم (١٩٩٨) فزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي
- شموي-كوك. أنى. & ولاكوت. ميرغوري. (٢٠١١). التحكم الحركي. (الطبعة الرابعة). فيلادلفيا، بنسلفانيا: لينكوت ويليام & ويلكنس
- الشيشاني، باتريشيا أحمد علاء الدين (٢٠١٢) دراسة مقارنة لمستوى التوافق العصبي العضلي في العاب فردية وجماعية مختارة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان.
- شيمدت. ريتشارد & ريسبيرغ. كريغ. (٢٠٠٨). التعلم الحركي والاداء: اوضاع معتمدة على تقريب التعلم. (الطبعة الرابعة). تشامبين، إلينوي: حركية الانسان.
- عبد الحسين، وسام ومتعب، سامر (٢٠١٣) التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضة، دار الكتب العلمية - بيروت - لبنان
- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد (١٩٨٥) بيولوجيا الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي
- عدس، محمد عبد الرحيم (٢٠٠٠) تربية المراهقين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دت، الأردن،

النمر، عبد العزيز أحمد عبد العزيز والخطيب، ناريان محمد علي (١٩٩٦) تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة والتخطيط الموسمي التدريبي، ط١، مركز الكتاب للنشر القاهرة وكوك، محمود محمد محمود، الشبيني، سحر حسين، وجحود، إسراء مجدي. (٢٠٢٤). تطوير سرعة رد الفعل لناشئي التنس الأرضي باستخدام بلازيوبود Blazepod. المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، مج٣، ع٤، ١٩٤ - ٢١٥

المراجع باللغة الأجنبية:

- Tim L, Richard S (2020). *Motor learning and performance: From Principles to Application*, (6th ed). Human Kinetics, Champaign, Illinois. 10-
Richard A., David I. (2016). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (11th ed.). Ohio: McGraw-Hill.
AtcharatYongtawee, Min-Jung The Influence of Gender, Sports Type and Training Experience on Cognitive Functions in Adolescent Athletes. *Exercise Science*. Vol.26, No.2, May 2017: 159-167
Rami Kassem Mazbouh1, 2, Hussein Ziab1, 2, Itab Farhat1, Azadeh Shadmehr2. Effect of Proprioceptive Training on Reaction Time: A Randomized Control Trial April 2023, Volume 17, Number
BETÜL COŞKUN1, SETTAR KOÇAK2, NAZMİ SARITAŞ3. THE COMPARISON OF REACTION TIMES OF KARATE ATHLETES ACCORDING TO AGE, GENDER AND STATUS. *Science, Movement and Health*, Vol. XIV, ISSUE 2, 2014. June 2014, 14 (2): 213-217

عبد، هاشم غانم (٢٠١٧) تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السرعة ورشاقة رد الفعل على مستوى اداء التصويب المتنوع لناشئي كرة القدم بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد ٤، كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي، مصر.
كوك، تشارلي. (٢٠٠٤). التعلم والتحكم الحركي للممارسين. نيويورك، نيويورك: مكغرو-هيل.

لطف، إيهاب أحمد (١٩٩٨) تأثير برنامج تدريبي مقترح عمي سرعة رد الفعل لدي حراس المرمى في كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة طنطا.

لفته، أقبال عمار (٢٠١١) تأثير تمرينات التدريب الذهني وفق التنظيم الإدراكي لتطوير مستوى تعلم مهارتي المناولة والتهديف بكرة السلة، مجلة الاكاديمية العراقية، المجلد الثالث، العدد الثاني، العراق.

محجوب، وجيه (٢٠٠٣) نظريات التعلم العامة والتقليدية والنماذج وقياسها، بغداد، العراق.

محمد، محمد عبد الله (٢٠١٨) تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل على الأداء المهاري الهجومي لناشئي القتال الفعلي (كوميته) برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، مصر.

مختار، حنفي محمود (١٩٨٩) الاعداد البدني في كرة القدم، الطبعة الأولى، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.

ملحم، سامي محمد (٢٠٠٦) سيكولوجية التعلم والتعليم - الأسس النظرية والتطبيقية، ط١، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

ميغيل. ريتشارد. (٢٠٠٨). التعلم الحركي: المفاهيم والتطبيقات. بوسطن، ماثيو تيسوس: مكغرو-هيل.

قسمة اشتراك بمجلة جامعة الملك سعود

تاريخ تعبئة القسمة (بالتاريخ الميلادي): / / ٢٠م

اسم المشترك (رباعي):
اسم الجهة/ الشركة (للجهات الحكومية/ الشركات):
العنوان: صندوق بريد: الرمز البريدي:
المدينة: الدولة: الهاتف: الفاكس:
البريد الإلكتروني:
اسم المجلة المطلوب الاشتراك فيها:

☐ الآداب (٣ أعداد في السنة)	☐ الدراسات الإسلامية (٣ أعداد في السنة)
☐ العلوم التربوية (٣ أعداد في السنة)	☐ العلوم الإدارية (عددان في السنة)
☐ العلوم الهندسية (عددان في السنة)	☐ العلوم (عددان في السنة)
☐ العلوم الزراعية (عددان في السنة)	☐ العمارة والتخطيط (عددان في السنة)
☐ اللغات والترجمة (عددان في السنة)	☐ علوم الحاسب والمعلومات (عددان في السنة)
☐ السياحة والآثار (عددان في السنة)	☐ الحقوق والعلوم السياسية (عددان في السنة)
☐ علوم طب الأسنان (عددان في السنة)	☐ علوم الرياضة والتربية البدنية (عددان في السنة)

عدد المجلات: ()	عدد النسخ: ()
مدة الاشتراك: سنة ☐	سنتان ☐
نوع الاشتراك: فردي ☐	حكومي ☐
طريقة الدفع: نقداً ☐	شيك مصدق (مرفق) ☐
تكلفة الشحن: ()	قطاع خاص ☐
إجمالي المبلغ:	حوالة ☐
	التوقيع:

قيمة الاشتراكات: الاشتراك السنوي داخل المملكة العربية السعودية (١٥) ريالاً سعودياً لكل عدد أو ما يعادله بالعملة الأجنبية يضاف إليه أجور البريد.

جميع مراسلات الاشتراك والتبادل على العنوان التالي

دار جامعة الملك سعود للنشر - جامعة الملك سعود - ص.ب. ٦٨٩٥٣ الرياض ١١٥٣٧

هاتف ١١٤٦٧٢٨٧٠ (+٩٦٦) فاكس ١١٤٦٧٢٨٩٤ (+٩٦٦) البريد الإلكتروني ksupress@ksu.edu.sa

موقع الدار <http://ksupress.ksu.edu.sa>



Subscription Form for the Journal of King Saud University

Date:/...../20

Name:

Company Name (Public/Private):

Address: P.O. Box: Zip Code:

City: Country: Tel.: Fax:

E-mail:

Name of Branch of JKSU:

☐ Arts (3 issues a year)	☐ Islamic Studies (3 issues a year)
☐ Educational Sciences (3 issues a year)	☐ Administrative Sciences (biannual)
☐ Engineering Sciences (biannual)	☐ Science (biannual)
☐ Agricultural Sciences (biannual)	☐ Architecture and Planning (biannual)
☐ Languages and Translation (biannual)	☐ Computer and Information Sciences (biannual)
☐ Tourism and Archaeology (biannual)	☐ Law and Political Science (biannual)
☐ Dental Sciences (biannual)	☐ Sport Sciences and Physical Education (biannual)

No. of Issues: ()

Length of Subscription: ☐ 1 Year

Type of Subscription: ☐ Individual

Method of Payment: ☐ Cash

Shipping Cost: ()

Total Cost:

No. of Copies: ()

☐ 2 Years

☐ Governmental

☐ Cheque

☐ Private Sector

☐ Bank Transaction

Signature:

Annual Subscription Rates: Within the Kingdom SAR 15.00 for each issue or its equivalent in a foreign currency (excluding postage).

All subscription and exchange correspondences should be addressed to:

King Saud University Press, King Saud University, P.O. Box 68953, Riyadh 11537, Kingdom of Saudi Arabia

Tel.: +966 11 4672870

Fax: +966 11 4672894

E-mail: ksupress@ksu.edu.sa

Website: <http://ksupress.ksu.edu.sa>

- among university students differ based on exercise status and reasons for exercise? *Calif J Health Promot.* 5(3):106–119. doi: 10.32398/cjhp.v5i3
11. Nelson MC, Story M, Larson NI, Neumark-Sztainer D, Lytle LA. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity.* 16(10):2205–2211. doi: 10.1038/oby.2008.365
 12. Musaiger AO, Kalam F. (2014). Dietary habits and lifestyle among adolescents in Damascus, Syria. *Ann Agric Environ Med.* 21:2. doi: 10.5604/1232-1966.1108616
 13. Schoenborn CA, Barnes PM. (2002). Leisure-time physical activity among adults: United States, 1997-1998. *Adv Data.* April 7;(325)1-24. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics
 14. Al-Hazzaa, H.M. Physical Inactivity in Saudi Arabia Revisited: A Systematic Review of Inactivity Prevalence and Perceived Barriers to Active Living. *Int. J. Health Sci.* 12, 50–64.
 15. Moreno, J. P., & Johnston, C. A. (2014). Barriers to physical activity in women. *American Journal of Lifestyle Medicine,* 8(3), 164-166.
 16. Kim, H. J., & Choo, J. (2022). Socioecological Factors Associated with Physical Activity and Sedentary Behavior Among Workers: Using the PRECEDE-PROCEED Model. *Workplace Health & Safety,* 21650799221079388
 17. AlQuaiz, A. M., & Tayel, S. A. (2009). Barriers to a healthy lifestyle among patients attending primary care clinics at a university hospital in Riyadh. *Annals of Saudi medicine,* 29(1), 30-35.
 18. Alhaji, J. H., Alshuwaier, G. O., Alharbi, N. S., Alaqil, A. I., BinSultan, N. M., & Alonazi, W. B. (2021). Translation and Validation of the Arabic Version of the Capability Assessment for Diet and Activity (CADA) Questionnaire in Saudi University Employed Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 18(12), 6246.
 19. Ferrer, R.L.; Burge, S.K.; Palmer, R.F.; Cruz, I. RRNe,T.(2016). Investigators Practical Opportunities for Healthy Diet and Physical Activity: Relationship to Intentions, Behaviors, and Body Mass Index. *Ann. Fam. Med.* 14, 109–116.
 20. World Health Organization (WHO). Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Available online: http://www.who.int/entity/nutrition/publication/s/obesity/WHO_TRS_894/en/index.html (accessed on 15 April 2021).
 21. Albawardi, N. M., Jradi, H., & Al-Hazzaa, H. M. (2016). Levels and correlates of physical activity, inactivity and body mass index among Saudi women working in office jobs in Riyadh city. *BMC women's health,* 16(1), 1-12.
 22. Musaiger, A. O. (2007). Overweight and obesity in the Arab countries: the need for action. Arab center for Nutrition. Bailey, R. & Willoughby, R. (2013). *Edible Oil: Food Security in the Gulf.* London: Chatham House
 23. Bailey, R., & Willoughby, R. (2013). *Edible oil: food security in the Gulf.* Chatham House.
 24. Faridi, M. R., & Sulphay, M. M. (2019). Food security as a prelude to sustainability: a case study in the agricultural sector, its impacts on the Al Kharj community in The Kingdom of Saudi Arabia. *Entrepreneurship and Sustainability Issues,* 6(3), 1536
 25. Moradi-Lakeh, M., El Bcheraoui, C., Afshin, A., Daoud, F., AlMazroa, M. A., Al Saeedi, M., ... & Mokdad, A. H. (2017). Diet in Saudi Arabia: findings from a nationally representative survey. *Public health nutrition,* 20(6), 1075-1081.
 26. Adam, A., Osama, S., & Muhammad, K. I. (2014). Nutrition and food consumption patterns in the Kingdom of Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Nutrition,* 13(4), 181.
 27. Bakhotmah, B. A. (2012). Nutritional knowledge and desire to change of food preferences among Saudi women in Jeddah, Saudi Arabia. *Ecology of food and nutrition,* 51(4), 313-328.
 28. Verstraeten, R., Van Royen, K., Ochoa-Avilés, A., Penafiel, D., Holdsworth, M., Donoso, S., & Kolsteren, P. (2014). A conceptual framework for healthy eating behavior in Ecuadorian adolescents: a qualitative study. *PloS one,* 9(1), e87183
 29. Rawas, H. O., Yates, P., Windsor, C., & Clark, R. A. (2012). Cultural challenges to secondary prevention: Implications for Saudi women. *Collegian,* 19(1), 51-57.
 30. Al-Eisa, E. (2010). Indicators of adherence to physiotherapy attendance among Saudi female patients with mechanical low back pain: a clinical audit. *BMC musculoskeletal disorders,* 11(1), 1-7.
 31. Lachance-Grzela, M., & Bouchard, G. (2010). Why do women do the lion's share of housework? A decade of research. *Sex roles,* 63(11), 767-780.
 32. Brown PR, Brown WJ, Miller YD, Hansen V. (2001). Perceived constraints and social

FAO data show an overall increase in food supply (1961–2007) in the KSA, with an increase in the supply of sugar, meat, animal fat, offal (organ meats), eggs, and milk, and a leveling-off trend in the vegetable and fruit supply²⁶. The challenges faced by participants in the study appear to lie in their knowledge and nutritional awareness, which is in line with the findings of a previous study that examined these variables through a convenience sample (N = 151) of adult Saudi women living in the United States. The findings revealed a discrepancy between their perceived and actual knowledge ($p < .05$) and a desire to increase their intake of fruits, vegetables, and dairy products while decreasing their fat consumption²⁷. In this study, knowledge of nutrition and attitudes toward dietary behaviors differed, depending mainly on the cultural, socio-economic, and educational levels of the participants²⁸.

Despite the knowledge about nutrition possessed by the participants, the traditional way in which women in the KSA cook includes two or more different kinds of foods rich in fat, sugar, and meat. The tradition of cooking healthy food in the KSA may therefore prevent women from cooking healthy food because they have to ensure that the meal conforms to the expectations of the whole family²⁹. These findings suggest that there are incentives and barriers to PA. According to the responses of the participants, opportunities for PA lie mainly in neighborhood environmental factors. This is related to the availability of free places to practice PA, as well as the need for a sense of safety in the neighborhood. These findings contradict previous research, which found that women in the KSA were restricted from leaving their homes and had limited access to health care³⁰.

According to another Saudi study, the long working hours in office-based jobs would reduce the time women spent in PA, which was the highest reported barrier for PA²². Women often continue to perform most household tasks daily after work³¹. Leaving little time to achieve PA¹⁵. Another reason for their inactivity is that women are responsible for childcare³².

While this study makes it possible to determine some of the opportunities and barriers to PA and a healthy diet among women working in the office, it has some limitations. The limitations of this study include the use of a university sampling framework, which limits the generalizability of the results to other workplaces. Another limitation of the study is that the homogeneous sample was self-selected, and the study was conducted in an academic setting in the capital city of the KSA.

5- Conclusion:

Further investigations into the opportunities and barriers to PA and a healthy diet should include comparative studies of women with different

functional capacities in other regions of the KSA and in different countries with similar cultures focusing on the impact of the type of job. Moreover, the tendency to study environmental opportunities for working women contributes to the practice of PA and the adoption of a healthy diet. This will also be important in clarifying the strategies to be employed and the policies to be developed to support PA and a healthy diet to provide good health to working Saudi women.

Reference:

1. World Health Organization. Global Health Observatory (GHO) data. Overweight and obesity, https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_obesity_adults/en/. (2016, accessed May 2022).
2. Al-Raddadi R, Bahijri SM, Jambi HA, Ferns G, Tuomilehto J.(2019)The prevalence of obesity and overweight, associated demographic and lifestyle factors, and health status in the adult population of Jeddah, Saudi Arabia. *Therapeutic Advances in Chronic Disease*.10. doi:10.1177/2040622319878997
3. Albeeybe, J., Alomer, A., Alahmari, T., Asiri, N., Alajaji, R., Almassoud, R., & Al-Hazzaa, H. M. (2018). Body size misperception and overweight or obesity among Saudi college-aged females. *Journal of obesity*.
4. Salem, V., AlHusseini, N., Abdul Razack, H. I., Naoum, A., Sims, O. T., & Alqahtani, S. A. (2022). Prevalence, risk factors, and interventions for obesity in Saudi Arabia: A systematic review. *Obesity Reviews*, e13448.
5. Martínez-González MA, Martínez JA, Hu FB, Gibney MJ, Kearney J. (1999). Physical inactivity, sedentary lifestyle and obesity in the European Union. *Int J Obes Relat Metab Disord*. Nov;23(11):1192–201.
6. Zhang, X., Sun, Z., Zhang, X., Zheng, L., Liu, S., Xu, C., ... & Sun, Y. (2008). Prevalence and associated factors of overweight and obesity in a Chinese rural population. *Obesity*, 16(1), 168–171.
7. Yuan, F., Gong, W., Ding, C., Li, H., Feng, G., Ma, Y., ... & Liu, A. (2021). Association of physical activity and sitting time with overweight/obesity in Chinese occupational populations. *Obesity Facts*, 14(1), 141–147.
8. M. A. F. El-Hazmi and A. S. Warsy.(2000). “Prevalence of overweight and obesity in diabetic and non-diabetic Saudis,” *Eastern Mediterranean Health Journal*, vol. 6, no. 2-3, pp. 276–282.
9. Al-Eisa, E. S., & Al-Sobayel, H. I. (2012). Physical activity and health beliefs among Saudi omen. *Journal of nutrition and metabolism*.
10. King KA, Mohl K, Bernard AL, Vidourek RA.(2007). Does involvement in healthy eating

Scales/ Items	Mean /SD
Schedule leaves little time for food shopping	3.62± 1.045
Schedule gives me little time to cook	3.66± 1.076
physical activity	2.72 ±1.167
1-Physical activity convenience	3.41±0.921
Nearby places for outdoor physical activity	3.52± 1.201
Places open when I want indoor activity	3.48± 1.214
Can afford to join a gym	3.23± 1.379
2-Neighborhood	3.79±0.924
Easy to walk places in neighborhood	3.42± 1.404
Places I can be active w/o needing to pay	3.71±1.501
Often see people walking in my neighborhood	3.80± 1.108
People generally feel safe in my neighborhood	4.11± 1.016
Neighborhood well lighted for evening activities	3.89± 1.237
3-Physical activity barriers	2.724±1.167
Illness gets in way of being active	2.60± 1.408
Health limits my activities	2.51± 1.328
Feeling depressed keeps me from being physically active	3.07± 1.300
4-Physical activity time	3.68±1.023
Taking care of family leaves little time for Physical activity	3.57±1.173
Schedule gives me little time to Physical activity	3.80± 1.135

Table 4 shows a descriptive analysis of the items and scale characteristics. The means and SDs of the diet and PA scales were 3.53, 0.54, 2.72, and 1.16, respectively. Between 2.72 and 1.16 (PA barriers) and 3.97 and 0.67 (diet opportunity), the questionnaire subscale scores ranged from 2.51 to 1.328 (item 24: Health limits my activities) to 4.25 to

0.84 (item 1: Easy to shop for food). The mean and SD of the opportunity for the diet were greatest at 4.25± 0.841 and 4.18± 0.971 for item 1 (Easy to shop for food) and item 2 (Can afford fresh fruit and vegetables). **Table 5** shows that diet and PA opportunities were significantly higher ($p \leq .01$) among supervisory and regular office respondents.

Table (5). Independent sample t-test for deference according to type of work .

Factors	Kind of work		t	P Value
	Supervisor(n=32) Mean± SD	Non-Supervisor(n=100) Mean± SD		
Diet	3.80±0.58	3.61±0.49	1.84	0.068
Diet opportunity	4.25±0.65	3.878± 0.65	2.783	0.006*
Diet barriers	3.34±0.92	3.32±0.82	0.099	0.921
Diet knowledge	3.68±0.87	3.70±0.95	-.121	0.904
Diet time	3.94±1.11	3.55±0.78	2.213	0.029*
Physical activity	3.87±0.87	3.25±0.50	4.957	0**
Physical activity convenience	3.95±0.94	3.24±0.85	4.013	0**
Neighborhood	4.26±0.81	3.64±0.91	3.477	0.001**
Physical activity barriers	3.16±1.55	2.59±0.97	2.447	0.016*
Physical activity time	4.09±0.97	3.56±1.01	2.651	0.009*

4- Discussion:

This study was designed to explore the opportunities and barriers to PA and a healthy diet among a sample of Saudi women working in offices. The current study involved 132 women from the College of Applied Studies and Community Service at King Saud University in Riyadh. **Table 3** shows the study population, including the sample size and descriptive data. This sample had a 30% higher prevalence of obesity than the study by Albawardi et al., in which it was 26% among Saudi women working in office settings²¹. Despite the differences in the sample size, this finding is consistent with that of a previous study that found high BMI in women, with 31% being obese ($BMI \geq 30$)¹⁸. However, this was higher than the 43% previously reported by the WHO²⁰. 82 % of the participants had a college degree or higher in the present study, which was compatible with the findings from Albawardi et al., which reported that approximately 80% of Saudi women

working in office settings had a college degree or higher²¹. In this case, the participants' educational level was a significant predictor of obesity²².

The results of this study led the researchers to conclude that the practice of healthy food habits significantly outweighed that of PA among Saudi women working in offices. This seemed to be the case because opportunities for obtaining fish, meat, fresh vegetables, and fruits were readily available, as was the ease of purchasing them. This could be the result of the remarkable social and economic development that the KSA has undergone over the past few decades. Despite the country's extreme climatic conditions, it has initiated numerous agricultural schemes and programs with the primary goal of ensuring food security and an inclusive approach to societal development^{23,24}. Improvements in the food supply and the elimination of dietary deficiencies are often accompanied by economic development, which improves the country's overall nutritional condition²⁵.

3-2 Characteristics of the participants:

The participants comprised 132 women working in offices; their demographic characteristics are shown in **Table 3**. The sample included 82.9% married women, 10% single, and 6% divorced. In addition, a majority of the respondents (75.8%) were not supervisors but performed various office tasks. There were, 62% of participants between the ages of 36 and 45, with a mean age of 40 ± 6.7 . Their mean BMI was 27.29 ± 4.35 , where 44.7% of the participants were in the "overweight" category. Regarding the women's health status, 67% of them had no chronic diseases, and of the remaining 32.6%, who had chronic diseases, 35%, 21%, and 19% suffered from thyroid disorders, blood pressure, and diabetes, respectively.

Table (3). Socio-demographic Characteristics of the Participants (n=132).

Variable	(n)	(%)
Age groups (years)		
25-< 35	24	18.2
35-< 45	82	62.1
45-< 60	26	19.7
Mean $\pm$ SD^a	40$\pm$6.7	
BMI (kg/m²)^b		
<18.50	2	1.5
18.50-24.99	31	23.5
25.00-29.99	59	44.7
≥ 30.00	40	30.3
Mean $\pm$ SD	27.29$\pm$4.35	
Weight(kg)		
43-75	82	62
75-130	50	38
Mean $\pm$ SD	70$\pm$37.19	
Height(cm)		
144-160	68	52
160-173	64	48
Mean $\pm$ SD	158$\pm$76.79	
Health status		
Chronic disease		
No	89	67.4
Yes	43	32.6
The type of disease		
Diabetes	8	19
Hypertension	9	21

Variable	(n)	(%)
Thyroid disorders	15	35
Cholesterol	1	2
colon diseases	1	2
Asthma	2	5
Migraine	7	16
Marital Status		
Single	14	10.6
Married	109	82.9
Divorced	8	6.1
Widowed	1	0.8
Educational Level		
Primary or less	0	0
Middle school	3	2.3
High school	10	7.6
College diploma	10	7.6
Bachelor	95	72
Postgraduate degree	14	10.6
Monthly family income (SR)^c		
5000 or less	3	2.3
-5001-7000	11	8.3
10000-7001-10000	37	28
-10001-15000	37	28
15001--20000	21	15.9
Over 20000	23	17.4
Job category		
Supervisor	32	24.2
NON-SUPERVISOR	100	75.8

^a SD: standard deviation; ^b BMI= Body Mass Index. Underweight: <18.5; normal: 18.50–24.99; overweight: 25.00–29.99; obese: ≥ 30.0 . ^c SR: Saudi Riyals.

3-3 The Opportunities and Barriers to PA and Healthy Diet:

In terms of educational level, 72% of the participants had at least a bachelor's degree, while only 10.6% had a postgraduate degree. The rest were divided equally between high school graduates and those with a diploma (15.2%). The monthly family income for 17.4% of the women was >20,000 Saudi Riyals (SAR), while the monthly family incomes for 28% of the participants who belonged to both categories were 7001–10000 and 10001–15000 SAR per month.

Table (4). Descriptive items and scale characteristics (n=132).

Scales/ Items	Mean /SD
Diet	3.53 $\pm$ 0.541
1-Diet opportunity	3.97$\pm$ 0.675
Easy to shop for food	4.18 $\pm$ 0.971
Can afford fresh fruit and vegetables	4.25 $\pm$ 0.841
Can afford lean meat or fish	3.81 $\pm$ 0.966
Fruit and vegetables high quality	3.64 $\pm$ 1.099
Too expensive to buy groceries over entire month	3.95 $\pm$ 1.125
2-Diet barriers	3.330$\pm$0.845
Illness gets in way of cooking meals	3.78 $\pm$ 1.058
Too tired to cook my own meals	3.2 $\pm$ 1.244
Feeling depressed keeps me from food shopping	3.02 $\pm$ 1.223
3-Diet knowledge	3.694$\pm$0.929
Know how to eat healthy foods	3.86 $\pm$ 1.010
Know how to choose healthy meal at restaurant	3.61 $\pm$ 1.123
Know where to shop for healthy food	3.61 $\pm$ 1.131
4-Diet time	3.64$\pm$0.875
Taking care of family leaves little time to cook	3.65 $\pm$ 1.179

stability of the questionnaire was calculated using Cronbach's alpha coefficient (CAC), and the internal validity of the questionnaire was calculated **Table (2)** using Spearman's rank correlation coefficient with internal consistency between the expressions (0.305–0.622), which indicated statistical significance at ($P \leq 0.01$).

2-3 Demographic Characteristics:

The demographic characteristics included in the analysis were the respondents' ages, heights, weights, health status, chronic diseases, marital status, level of education, monthly family income, and job category. BMI was used as a continuous variable and was calculated as (kg/m). The participants were categorized as underweight, normal weight, overweight, or obese based on the WHO criteria, according to the international classification²⁰.

2-4 Data Analysis:

In this cross-sectional study, statistical analyses were performed using the IBM SPSS software (version 20.0; IBM Corp., Version 20.0, Armonk, NY, USA). To assess the internal consistency of the instrument, a p-value of 0.05 was considered statistically significant. The participants' demographic characteristics were used to figure out the frequency and percentage of the participants, and associations were made using Spearman rank correlation of CADA scores, which were calculated as means and standard deviations (SD). This was calculated using Cronbach's alpha for each subscale

and score. An acceptable level of Cronbach's alpha was between 0.5 and 0.8.

3- Results:

3-1 Reliability:

The stability of the questionnaire was determined using Cronbach's alpha, as shown in **Table 1**. The scales for the eight factors showed a value of Cronbach's alpha ranging between 0.55–0.83 and an overall score of 0.81, which reflects a high value in stability for application in human scientific research.

Table (1). Cronbach's Alpha for factors of the questionnaire .

No	Factors	items	Cronbach Alpha
1	Diet opportunity	5	0.695
2	Diet barriers	3	0.529
3	Diet knowledge	3	0.813
4	Diet time	3	0.708
	Diet	14	0.707
5	Physical activity convenience	3	0.555
6	Neighborhood	5	0.833
7	Physical activity barriers	3	0.707
8	Physical activity time	2	0.727
	Physical activity	13	0.777
	Total	27	0.817

Table 2 shows that the correlations between the items and the factors of the overall score were statistically significant, with the lowest correlation being 0.305 (item 1: easy to shop for food) and the highest being 0.622 (item 23: illness gets in the way of being active), indicating the possibility of obtaining reliable results using this instrument.

Table (2). Correlations between Items and Factors.

Factor	No.	Item	CORRELATIONS
Diet opportunity	1	Easy to shop for food	.305**
	2	Can afford fresh fruit and vegetables	.435**
	3	Can afford lean meat or fish	.309**
	4	High-quality fruit and vegetables	.354**
	5	Too expensive to buy groceries over the entire month	.374**
Diet barriers	6	Illness gets in the way of cooking meals	.524**
	7	Too tired to cook my own meals	.480**
	8	Feeling depressed keeps me from food shopping	.426**
Diet knowledge	9	Know how to eat healthy foods	.463**
	10	Know how to choose healthy meals at restaurants	.471**
	11	Know where to shop for healthy food.	.492**
Diet time	12	Taking care of family leaves little time for cooking	.563**
	13	Schedule leaves little time for food shopping	.489**
	14	Schedule gives me little time for cooking	.598**
Physical activity convenience	15	Places nearby for outdoor physical activity	.590**
	16	Places are open when I want indoor activity	.582**
	17	Can afford to join a gym	.412**
Neighborhood	18	Easy to walk to places in my neighborhood.	.478**
	19	Places where I can be active without needing to pay	.385**
	20	Often see people walking in my neighborhood.	.475**
	21	People generally feel safe in my neighborhood.	.401**
	22	Neighborhood is well-lit for evening activities	.457**
Physical activity barriers	23	Illness gets into the way of being active	.622**
	24	Health limits my activities.	.611**
	25	Feeling depressed keeps me from being physically active	.534**
Physical Activity time	26	Taking care of the family prevents me from spending time on physical activity	.561**
	27	My daily schedule allows me to spend less time in physical activity	.537**

** Indicates statistical significance $P \leq 0.01$

1- Introduction:

There is a higher increase in obesity in the KSA compared to other countries. In accordance with the World Health Organization (WHO) data, the overall spread of obesity in the KSA was estimated to be 35.4%, in comparison with that of neighboring countries such as the United Arab Emirates, Iraq, Oman, Syria, and Sudan, where it falls between 8.6–31.7%¹. There are some sex differences in the risk of (NCDs) with body mass index (BMI)², as obesity is more severe among women³. For example, one study reported twice the rate of obesity in women in contrast to that in men⁴. Socio-economic development is dependent on the occupational population. Hence, the health of this group is of important value in economic development and social stability. Obesity and overweight are usually caused by a higher calorie intake than the energy expended, as many previous studies have confirmed that both were associated with lower levels of physical activity (PA)^{5,6}.

Lack of PA in the workplace is an important factor in people becoming overweight and suffering from obesity⁷. The fact that most women are engaged in occupations that require only light PA makes them more likely to become obese. Therefore, it is not surprising that the prevalence of lifestyle-related obesity has increased among Saudi women⁸. This illustrates the growing need to understand how social restraints imposed on Saudi women affect their health and their response to current improvement methods⁹.

A healthy diet includes a balanced diet of natural and fresh foods, many fruits and vegetables, and foods containing minerals and vitamins¹⁰. Eating healthy is one of the most substantial means of enhancing health, but it also involves consistently practicing certain behaviors and eating habits that are beneficial for supporting and maintaining both physical and psychological health¹¹. Maintaining a healthy diet is influenced by various individual and collective (social and environmental) factors¹². Over the past few decades, eating patterns in the KSA have significantly changed because of the country's rapidly growing socio-economic status. This has resulted in a marked change in lifestyle, which has affected the health of different age groups within the population.

Regarding women, the health benefits of PA are clear. Women are less likely to engage in the recommended levels of PA¹³. Several factors, such as increased urbanization, dense traffic, extreme weather, cultural barriers, lack of social support, absence of female school PA programs, and lack of time and resources, make it difficult for Saudi women to choose to be involved in PA¹⁴. In addition, further barriers to PA include a lack of time, an anticipated lack of enjoyment, self-consciousness about body size, shape, and PA ability, and urinary incontinence, among other things¹⁵.

Physical inactivity is a major global health problem¹⁶. As a result of the immense health and

social ramifications of obesity, the government of the KSA has implemented a wide range of policies in its "Vision 2030" plan for a healthier population^{3,4}. NCDs can be associated with unhealthy lifestyles and behaviors, and the removal of barriers to a healthy lifestyle can have great benefits¹⁷. To identify opportunities and challenges to following a lifestyle of a healthy diet and PA in Arab countries, the Capability Assessment for Diet and Activity (CADA) scale has been translated into Arabic. The measure is an important guide for improving women's quality of life, according to researchers¹⁸. Therefore, the aim of this study was to assess the status of opportunities for and barriers to a healthy diet and activity among Saudi women working at King Saud University.

2- Methods:

2-1 Data Collection:

For this cross-sectional study, the target participants were women aged 25–60, living and working at the College of Applied Studies and Community Service at King Saud University in Riyadh, the capital city of the KSA. College of Applied Studies and Community Service is a link between the university and all local community groups and sectors, including ministries, public and private institutions, and individuals. Courses and programs are provided to meet the needs of the community.

One hundred and thirty-two women working in the college's offices agreed to participate in the research by responding to the questionnaires. Data was collected through interviews between January and March 2022. The average time required to complete the questionnaire was 20 minutes. The ethics committee of King Saud University approved the study (reference number: KSU-HE-19-208). Permission to collect data was obtained from the worksite, and informed consent was obtained from all participants.

2-2 Instrumentation:

The practical opportunities and barriers for diet and physical activity were measured using the Arabic version of the CADA questionnaire^{18,19}, which included two additional items: (1) taking care of the family prevents me from spending time on physical activity; (2) my daily schedule allows me to spend time on physical activity. This was done because women who work and take care of household duties are further limited in their time for diet and PA¹⁵. The final instrument comprised 27 items that were scored on a 5-point Likert scale ranging from 1 (almost never) to 5 (almost always); for factor analysis, there were eight scales: diet opportunity, diet barriers, diet knowledge, diet time, PA convenience, neighborhood, PA barriers, and PA time. The survey was translated to Arabic, then back to English, and test-retest reliability was conducted for 15 participants who were fluent in both English and Arabic. The survey yielded a 95.8% agreement. The

الفرص والمعوقات لممارسة النشاط البدني والنظام الغذائي الصحي لدى النساء العاملات في جامعة الملك سعود بمدينة الرياض.

د. جواهر حجي الحجي*

* قسم العلوم الصحية ، كلية الدراسات التطبيقية وخدمة المجتمع ، جامعة الملك سعود ، الرياض ص.ب. ب 145111 الرمز البريدي 4545

السعودية jalhejy@ksu.edu.sa

(قدم للنشر في 22/10/2021م؛ وقبل للنشر في 11/11/2021م)

الملخص

الخلفية: فهم تصورات المجتمع، والخبرات، والبيئة المحيطة فيما يتعلق بالفرص والعوائق التي تحول دون النشاط البدني (PA) والنظام الغذائي الصحي هو شرط مسبق لتصميم التدخلات الفعالة التي تهدف إلى الوقاية من الأمراض غير المعدية ذات الصلة (NCDs). هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف هذه العوامل بين النساء العاملات في الوظائف المكتبية.

الطريقة: أجريت دراسة مقطعية على 132 امرأة سعودية تتراوح أعمارهن بين 26-60 سنة، يعملن في وظائف مكتبية في جامعة الملك سعود بالرياض ، المملكة العربية السعودية. تم تقييم العوائق باستخدام النسخة العربية من استبيان تقييم القدرة على النظام الغذائي والنشاط (CADA)، وهو استبيان تم التحقق منه ذاتيًا.

النتائج: كان متوسط عمر المشاركين 40 ± 6.7 سنة. وفقًا لمؤشر كتلة الجسم، كان معظم المشاركين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة (44.7٪). وكشفت الدراسة أن أهم فرصة للسلطة الفلسطينية كانت توفر الأماكن المجاورة. بالنسبة لنظام غذائي صحي، كان توافر الأطعمة الطازجة من أهم الفرص ، في حين كان توفر الوقت 3.68 ± 1.023 ، وهو أهم عائق.

الخلاصة: حددت هذه الدراسة الفرص والعوائق التي تحول دون PA واتباع نظام غذائي صحي لدى النساء العاملات السعوديات كمجموعة عالية الخطورة للإصابة بالسمنة وقلة النشاط البدني. قد تدعم نتائج هذه الدراسة المبادرات والاستراتيجيات الصحية والبيئية والاجتماعية لتحقيق الجوانب الصحية للمرأة العاملة.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني PA؛ حمية غذائية صحية؛ النساء السعوديات العاملات، السمنة.

Physical activity and Healthy Diet the Opportunities and Barriers, among for King Saud University Working Women in Riyadh city.

(J.H.A.) Jwahrer Haji Alhaji*

*Department of Health Sciences, College of Applied Studies and Community Service, King Saud University, Riyadh P.O. BOX 145111 ZIP 4545, Saudi jalhejy@ksu.edu.sa

(Received 22/10/2021; Accepted for publication 11/11/2021)

Abstract: Background: Understanding community perceptions, experiences, and the surrounding environment regarding opportunities and barriers to physical activity (PA) and a healthy diet is a prerequisite for designing effective interventions aimed at preventing related non-communicable diseases (NCDs). This study aimed to explore these factors among women working in office-based jobs.

Methods: A cross-sectional study was conducted with 132 Saudi women, aged 26–60, working in office-based jobs at King Saud University in Riyadh, the Kingdom of Saudi Arabia. Barriers were assessed using the Arabic version of the Capability Assessment for Diet and Activity (CADA) questionnaire, which is a validated, self-administered questionnaire.

Results: The mean age of the participants was 40 ± 6.7 years. According to the body mass index, most participants were overweight or obese (44.7%). The study revealed that the most important opportunity for PA was the availability of nearby places. For a healthy diet, the availability of fresh foods was one of the most important opportunities, while the availability of time was 3.68 ± 1.023 , the most important barrier.

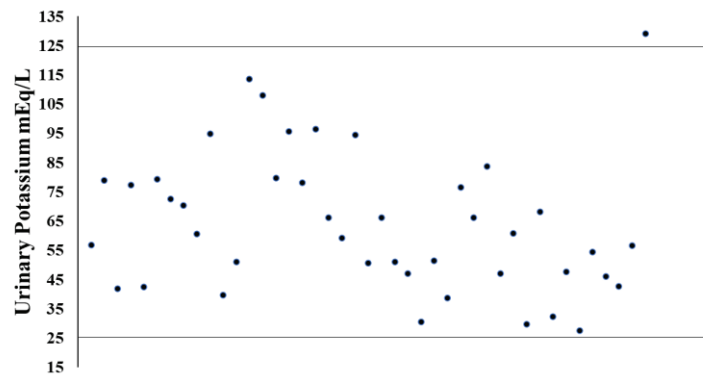
Conclusion: This study identified opportunities and barriers to PA and a healthy diet in Saudi working women as a high-risk group for obesity and physical inactivity. The findings of this study may support healthy, environmental, and social initiatives and strategies to achieve healthy aspects for working women.

Key Words: physical activity; Healthy Diet; Saudi women, obesity

- dehydration and electrolyte losses during prolonged exercise in the heat. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 56(8), 765–770.
- Chlíbková, D., Knechtle, B., Rosemann, T., Žáková, A., & Tomášková, I. (2014). The prevalence of exercise-associated hyponatremia in 24-hour ultra-mountain bikers, 24-hour ultra-runners and multi-stage ultra-mountain bikers in the Czech Republic. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(1), 1–17.
- Cisternas, P., Lindsay, C. B., Salazar, P., Silva-Alvarez, C., Retamales, R. M., Serrano, F. G., Vio, C. P., & Inestrosa, N. C. (2015). The increased potassium intake improves cognitive performance and attenuates histopathological markers in a model of Alzheimer's disease. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - Molecular Basis of Disease*, 1852(12), 2630–2644.
<https://doi.org/10.1016/j.bbadis.2015.09.009>
- Francescato, M. P., Venuto, I., Buoite Stella, A., Stel, G., Mallardi, F., & Cauci, S. (2019). Sex differences in hydration status among adolescent elite soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(2).
<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.02>
- Holbrook, J. T., Patterson, K. Y., Bodner, J. E., Douglas, L. W., Veillon, C., Kelsay, J. L., Mertz, W., & Smith, J. C., Jr. (1984). Sodium and potassium intake and balance in adults consuming self-selected diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 40(4), 786–793.
<https://doi.org/10.1093/ajcn/40.4.786>
- Iwahori, T., Ueshima, H., Torii, S., Saito, Y., Fujiyoshi, A., Ohkubo, T., & Miura, K. (2016). Four to seven random casual urine specimens are sufficient to estimate 24-h urinary sodium/potassium ratio in individuals with high blood pressure. *Journal of Human Hypertension*, 30(5), 328–334.
<https://doi.org/10.1038/jhh.2015.84>
- Jackson, A. S., & Pollock, M. L. (1985). Practical Assessment of Body Composition. *The Physician and Sportsmedicine*, 13(5), 76–90.
<https://doi.org/10.1080/00913847.1985.11708790>
- Kieneker, L. M., Gansevoort, R. T., Mukamal, K. J., de Boer, R. A., Navis, G., Bakker, S. J. L., & Joosten, M. M. (2014). Urinary Potassium Excretion and Risk of Developing Hypertension. *Hypertension*, 64(4), 769–776.
<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.114.03750>
- Nasour, A., Seyed Ali Akbar, A., Elham, A., & Mahdi, H. (2009). [*<The> effects of one session aerobic activity and sauna on serum and urinary sodium and potassium concentration in athletes*]. 70–76.
- Patterson, M. J., Galloway, S. D., & Nimmo, M. A. (2000). Variations in regional sweat composition in normal human males. *Experimental Physiology*, 85(6), 869–875.
- Pelto, H. (2017). Hypertensive Medications in Competitive Athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 16(1), 45–49.
<https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000325>
- Periard, J. D., Eijssvogels, T. M. H., & Daanen, H. A. M. (2021). Exercise under heat stress: Thermoregulation, hydration, performance implications and mitigation strategies. *Physiological Reviews*, physrev.00038.2020.
<https://doi.org/10.1152/physrev.00038.2020>
- Stofan, J. R., Zachwieja, J. J., Horswill, C. A., Murray, R., Anderson, S. A., & Eichner, E. R. (2005). Sweat and sodium losses in NCAA football players: A precursor to heat cramps? *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 15(6), 641–652.
- Te Dorsthorst, R. P., Hendrikse, J., Vervoorn, M. T., van Weperen, V. Y., & van der Heyden, M. A. (2019). Review of case reports on hyperkalemia induced by dietary intake: Not restricted to chronic kidney disease patients. *European Journal of Clinical Nutrition*, 73(1), 38–45.
- Terwoord, J. D., Hearon Jr, C. M., Luckasen, G. J., Richards, J. C., Joyner, M. J., & Dinunno, F. A. (2018). Elevated extracellular potassium prior to muscle contraction reduces onset and steady-state exercise hyperemia in humans. *Journal of Applied Physiology*, 125(2), 615–623.
- Yustika, G. P., Santoso, E. B., & Sumartiningsih, S. (2019). The Importance of Hydration for Soccer Athletes. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 23–31.

Table (1). Characteristics of Saudi soccer players Mean $\pm$ SD, minimum (Min) and maximum (Max).

Variable	Mean $\pm$ SD	Min/Max
Age (years)	20.2 $\pm$ 0.8	(19 – 22)
Body weight (kg)	66 $\pm$ 5.3	(55.1 – 73.7)
Height (m)	1.75 $\pm$ 0.03	(1.63 – 1.82)
Body Fat (%)	6.67 $\pm$ 1.66	(3.90 – 13.70)
Urinary potassium (mEq/L)	64.3 $\pm$ 23.7	(28 – 129)

**Figure (1).** shows the mean of urinary potassium of Saudi soccer players in one day of training. Continued line indicates lower and higher reference range.

Discussion:

The purpose of the study was to assess urinary potassium of Saudi soccer players during one training day. To our knowledge there is no study investigate urinary electrolytes among Saudi athletes. In addition, using multiple urine sample during the day has is more strength to assess potassium concentration in the urine. This method agreed with recent study(Kieneker et al., 2014). It has been known that 24-hour urine collections are standardized as gold method to assess dietary potassium concentration. In meanwhile, spots urine collections can be present potassium concentration as we collected sample during the day.

In general, urinary potassium range between 25 and 125 mEq/L. The current study found that potassium concentration among Saudi soccer players were in the optimal range. however, even collection of samples during the day from three urine samples revealed that, the average of potassium concentration was 64.3 mEq/L which mainly in normal range. Our result were more higher then recent study which found the mean of 24-hour urinary potassium excretion was 59.6 mEq/L (Iwahori et al., 2016). In the study of Francescato et al, found that there was significant difference of urinary potassium between pre and post training sessions in soccer (Francescato et al., 2019), in addition, soccer players attended the training session with an optimal urinary potassium approximate value of 57 mEq/L(Francescato et al., 2019).

Studies revealed that urinary potassium affected by exercise and exposure to heat and lead to imbalance electrolytes combined with lost fluid for athletes(Nasour et al., 2009). Moreover, physical activity found to affect the urinary potassium due to decrease in sodium concentration and increase

potassium in the urine that might be relied on hormonal regulation(Chlíbková et al., 2014).

In general, soccer players in the current study showed an optimal level of potassium compare to normal people and other soccer players. However, measurements of urinary potassium are important to assess different electrolytes intake from dietary intake. Different aspects can affect urinary potassium such as physical activity, diet, fluid intake and sweat loss especially in the hot weather. For soccer players, urinary electrolytes in specific potassium relay on status of hydration and dietary intake. Soccer players and their medical team should consider the concentrations of electrolytes during the season. Moreover, optimal dietary intake is important during training and competition in all time to maintain and balance hydration status especially in the warm conditions.

Conclusion:

The current study provided a great result of urinary potassium that revealed Saudi soccer players had an optimal potassium concentration during training day. More measurements regarding electrolytes in the urine of soccer players are needed, especially for days to ensure more assessment in the hot weather. In addition, large sample size may reflect urinary potassium combines with dietary intake record.

References

- Appel, L. J. (2013). Potassium. In B. Caballero (Ed.), *Encyclopedia of Human Nutrition (Third Edition)* (pp. 52–55). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375083-9.00228-2>
- Armstrong, L. E., Hubbard, R. W., Szlyk, P. C., Matthew, W. T., & Sils, I. V. (1985). Voluntary

Introduction:

Potassium is an electrolyte and essential nutrient for human body in all cellular functions (i.e., potassium affects mortality, cognitive, and cardiovascular) (Appel, 2013; Cisternas et al., 2015). High or low level of potassium depends on daily dietary intake or/and supplements (Te Dorsthorst et al., 2019). Urinary potassium concentration accounts to 77% of dietary intake of potassium (Holbrook et al., 1984). Moreover, potassium concentration in urine may be affected by dietary, fluid intake and sweat loss during the day (Armstrong et al., 1985). Imbalance electrolytes affect by fluid loss as sweat during exercise in warm and/or high relative humidity (Pelto, 2017). In addition, sweat rate among individuals during exercise varies depending on mainly intensity of exercise and the weather (Patterson et al., 2000; Yustika et al., 2019).

Excessive sweat loss may lead to imbalance in electrolytes and decrease total body fluid that increases body temperature and causes muscle cramps (Stofan et al., 2005). Therefore, potassium has been classified as a fundamental electrolyte to regulate total body water and involves in muscle contraction during exercise (Terwoord et al., 2018). Moreover, optimal and frequencies of muscle contraction rely on the adequate potassium stored in the body (Periard et al., 2021). On the other hand, loss of urinary potassium can lead to condition of hypokalemia and may put athletes at danger of performance fatigue or muscle cramping (Pelto, 2017). The current study aimed to assess urinary potassium concentration level among young professional Saudi soccer players. To our knowledge, this study is the first study that assesses urinary potassium concentration among young professional Saudi soccer players. In addition, it is unique and the sole one in the kingdom of Saudi Arabia.

Method:

The study designed as a cross-sectional, which was conducted in Riyadh, Saudi Arabia. Ethical committee at King Saud University was approved to conduct the study (4/67/352673), and the study procedure, purpose and protocol were explained to all participants prior to starting the study. Participants were agreed to involve in the study and signed the consent after they were informed of the aim of the study.

Participants:

A total of 43 of Saudi professional soccer players were participated in this study during official season Saudi league 2015/2016 (mean $\pm$ age 20.16 ± 0.85 years, body weight 66.21 ± 5.3 kg, height 175 ± 4.3 cm, body fat % 6.72 ± 2.12). The weekly schedule for these players was playing one official match and training five days during the season. Players were always attended the club two hours before training sessions and completed five hours in the club for training. These players are playing locally, national and international games with their team and Saudi national teams.

Anthropometry measurements:

Body weight was measured by a digital scale to nearest 0.1 kg (Seca 813, Germany), and height was measured to the nearest 0.01 cm by (Seca 213, Germany). Body fat percentage was performed using skinfold thickness method from four sites: suprailiac, abdominal, thigh and triceps. Holtain skinfold caliper used to measure the skinfold (Holtain Ltd., Crymch, UK). Estimated percentage of body fat was obtained after calculated the sum from four measurements of skinfolds using the following equation (Jackson & Pollock, 1985): body fat percentage = $(0.29288 \times \text{sum of skinfolds}) - (0.0005 \times \text{square of the sum of skinfolds}) + (0.15845 \times \text{age}) - 5.76377$ (Jackson & Pollock, 1985).

Urine sample collection:

Three spot urine samples were collected in one day of normal training from soccer players. Samples were collected in the morning after waking up, pre-training (mid-day) and at night after completed training at least three hours. Each sample was collected by player from urine midstream all samples collection. Samples were gathered and analyzed separately in the lab. Then concentrations were calculated as three samples and mean used in the study to detect potassium level of soccer players in one day of training session.

All urine samples were collected in a specific sterile tube with approximate amount of 30 ml. Urine samples were assigned and liable to each player according to their code in the study. Collection samples gathered from players in the same day of the measurement and transferred to a biochemistry lab at college of sport sciences and physical activity in King Saud University.

Urine potassium analysis:

Urinary potassium was analysed by using integrated multisensor technology (IMT) (Siemens Dimension Xpand Plus, Germany). A diagnostic test used to analyse the concentration of urinary potassium using Siemens reagent (Siemens QuikLYTE® Integrated Multisensor). Small volume of urine approximately 1 ml used to run the test. This instrument was calibrated every day by quality control test.

Statistical analysis:

A descriptive data analysis used to report in this study and present as mean and standard deviation. All data analysis was carried out using IBM's SPSS version 27 (version 27 SPSS, Inc. Chicago, Illinois).

Results:

Total of 43 Saudi soccer players, age was between 19 and 22 years old. A summary of the players' characteristics (e.g., age, weight, height and body fat %) is presented in Table 1

تقييم تركيز البوتاسيوم في البول لدى لاعبي كرة القدم السعوديين الشباب

غريب عمر الشويعر

قسم فسيولوجيا الجهد البدني، كلية علوم الرياضة والنشاط البدني، جامعة الملك سعود، الرياض ص.ب
BOX 145111 ZIP 4545 ، المملكة العربية السعودية ؛ galshuwaier@KSU.EDU.SA ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3269-9509>
غريب الشويعر

(قدم للنشر في 2021/10/22م؛ وقبل للنشر في 2021/11/11م)

ملخص باللغة العربية:

الهدف: تقييم مستوى تركيز البوتاسيوم في البول بين لاعبي كرة القدم السعوديين المحترفين الشباب.
المنهجية: تصميم دراسة مقطعية أجريت خلال الدوري السعودي لكرة القدم الرسمي. شارك في هذه الدراسة ثلاث وأربعون لاعباً من مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية. تم جمع بيانات العمر والوزن والطول ونسبة الشحوم في الجسم وعينة البوتاسيوم البولي خلال يوم واحد من التدريب. تم جمع هذه العينات الثلاث، وبعد ذلك تم تحليل عينات البول بشكل منفرد، وبعد ذلك تم حساب متوسط تركيز البوتاسيوم في البول من العينات الثلاثة. تم استخدام تحليل البيانات الوصفية
النتيجة: وجدت الدراسة أن لاعبي كرة القدم لديهم تركيز بوتاسيوم مثالي في البول 23.7 ± 64.3 (مل مكافئ لتر)
الخلاصة: هناك حاجة إلى مزيد من القياسات المتعلقة بنسب الاملاح في عينات بول لاعبي كرة القدم، خاصة لعدة أيام لضمان مزيد من التقييم في الطقس الحار. لاعبي كرة القدم السعوديين والطاقم الطبي بالأندية الرياضية يجب عليهم الاهتمام بمستويات الاملاح والمعادن خلال الموسم الرياضي وايضاً الاهتمام بالتغذية الصحية خلال أيام التدريبات والمنافسات.

الكلمات المفتاحية: بوتاسيوم، ترطيب، الاملاح

ASSESSMENT OF URINARY POTASSIUM CONCENTRATION AMONG SAUDI YOUNG SOCCER PLAYERS

Ghareeb O. Alshuwaier

Department of Exercise Physiology, College of Sport Sciences and Physical Activity, King Saud University, Riyadh P.O. BOX 145111 ZIP 4545, Saudi Arabia; galshuwaier@KSU.EDU.SA ORCID: Ghareeb Alshuwaier <https://orcid.org/0000-0003-3269-9509>

(Received 22/10/2021; Accepted for publication 11/11/2021)

Abstract:

Purpose: to assess urinary potassium concentration level among young professional Saudi soccer players. **Method:** a cross sectional study design, conducted during the official Saudi Soccer League. A total of 43 players from Riyadh, Saudi Arabia participated in this study. Age, weight, height, body fat % and three spot urinary samples were collected during one day of training. These three spots were collected during one of normal training day. Samples were analyzed and calculated of three spot urine, subsequently mean of potassium was used to report the concentration in that day. A descriptive data analysis were used. **Result:** the current study found that soccer players had an optimal urinary potassium concentration (64.3 ± 23.7) mEq/L. **Conclusion:** more measurements regarding electrolytes in the urine of soccer players are needed, especially for days to ensure more assessment in the hot weather. In addition, Saudi soccer players and medical teams in the clubs should consider electrolytes concentrations during the season and during training and competition days.

Keywords: potassium, hydration, electrolytes

● Attitudes of Physical Education Teachers and Secondary School Students in Riyadh Towards Distance Learning in Physical Education Teaching <i>Mohammed Nasser Mohammed Al-Khamisah Tarek Abdelazim Alshamikh</i>.....	226
● A comparative analytical study (Fourth group elements dismounts) on the parallel bars at the Liverpool 2022 World Championships and the Saudi Games 2022 <i>Amal Mohamed Salaheldin Mohamed and Ahmed Ali Mohamed Abdel-Rahman</i>.....	256
● The nature of the family's practice of domestic recreational activities in the KSA during the period of stay at home (considering Covid-19 crisis) <i>Abdulelah bin Ahmad Al-Salawi</i>.....	272
● Effect of Mental Training Program on Dimensions of Mental Imagery and Technical Level of Some Gymnastics Skills <i>Shady Mohamad Alhenawy</i>.....	294
● The Role of Social Media in Nutritional and Health Education Among Physically Active and Inactive Individuals <i>Heba Taha Mohamed Abdelghany and Huda Hosni Alshaib</i>.....	312
● The effect of training program on simple and choice reaction times between female in middle and high school <i>Mohammed Issa Alsaeed and Nahla Al-Hussawi</i>.....	334

English Section

Articles:

● ASSESSMENT OF URINARY POTASSIUM CONCENTRATION AMONG SAUDI YOUNG SOCCER PLAYERS <i>Ghareeb O. Alshuwaier</i>.....	1
● Physical activity and Healthy Diet the Opportunities and Barriers, among for King Saud University Working Women in Riyadh city <i>Jwahr Haji Alhaji</i>.....	7

Contents

Arabic Section

Articles:

- **“Parents’ Opinion and The Prevailing Societal Perspective Towards Students of the College of Sport Sciences and Physical Activity at King Saud University from The Students’ Opinions”**
Abdullah Ghurm Alshehri..... 2
- **The Role of Assisted Video Referee Technology (Var) In Minimizing Referees 'Errors in The Gulf Football Cup 24 From the Point of View of Sports Media**
Abdulwahed Ahmed al_aizari & Mohamed Hussein Al-Nadhari..... 24
- **The Reality of Euniversity Education in Light of The Corona Covid-19 Pandemic, From the Point of View of Faculty Members at The Level of Institutes and Colleges of Physical Education and Sports in Algeria**
Ghali Benhdia, Houar Abdelatif, Boukechiche Mawloud, & Bengoua Ali..... 36
- **A proposed vision to develop the administrative job performance of Saudi women in sports Institutions in the light of Vision 2030 from the point of view of sports leaders**
Magid E. Alahmad & Dina K. Mahmoud..... 50
- **Impact of element drills to improve the front handspring followed by salto forward tuck on vaulting table**
Ahmed Ali Mohamed Abdel-Rahman & Amal Mohamed Salaheldin Mohamed..... 74
- **Effect of Functional strength Exercises on Some Physiological Variables and Some Special Physical Abilities and the Degree of Skillful Performance of juniors on The Rings Apparatus**
Khaled Ibrahim Abu warda..... 90
- **Measuring the cognitive outcomes of the concepts of aspects and dimensions of movement According to the Laban division of physical education teachers**
..... 104
- **Suggested criteria for evaluating students’ performance in some basic skills in table tennis at the College of Physical Education and Sports, University of Hodeidah, according to quality and accreditation requirements**
Ali Abdul Rahman Zaid Al-Qadi..... 132
- **Effect of drills for some of coordination abilities on special kinematic variables and effectiveness of performance skill for boxers**
Mustafa Mohammed Ahmed Nasr and Hamada Abdelaziz Ibrahim Habib..... 158
- **Effect of Qualitative Exercises on Some Special Physical Variables and the Level of Technical Performance on Parallel Bars Apparatus**
Shady Mohamad Alhenawy..... 180
- **Perceived social support among female physical education students in the Sultanate of Oman**
Samiha Emarah, Chadilia Elfitori, Fatma Hassan Abdelbasset, and Heba Ibrahim Al Ashkar..... 204

Preface

The Editorial Board of the Journal of Sport Sciences and Physical Education is pleased to introduce the (13²) issue of the Journal (for the month of July, 2023 corresponding to Jumada II 1444 AH) .(It is a peer reviewed scientific periodical journal which is specialized in the fields of Sport Sciences and Physical Education ,issued by the College of Sport Sciences and Physical Activity at King Saud University and published in Arabic and English languages. The aims of the Journal are to publish peer-reviewed scientific articles that contribute to the development of sport ,enhancement of community health ,enrichment of Arabic databases , raising the publishing criteria in Arabic ,and attracting distinguished researchers to publish their articles .The Journal is keen to become a scientific reference for researchers in the fields of sport sciences and physical education . Finally ,the Editorial Board would like to thank all those who supported in issuing this journal , especially King Saud University Press

The Editorial Board

- Page divided into two columns 1 cm distance between them.
- Length 23 cm, including the header, and 16 cm width, including the distance between the two columns (column 7.5cm).
- Articles in Arabic language must not exceed 25 pages including Arabic and English abstracts, references and appendices.
- Articles in English language must not exceed 20 pages including Arabic and English abstracts, references and appendices.
- The following items are written in both languages (Arabic and English): Title of the study author'(s) names and affiliations as well as contact details of the principal author.
- The Arabic article abstract must not exceed 200 words and the English abstract 200 words including the following elements: (research aims, methods, important results, conclusion, and recommendations).
- Abstract must be followed by keywords related to the main topic of the article, and must not exceed 3 words.
- Margins of the manuscript must be 3 cm from right and left, and 2.5 cm from top and bottom, and the line spacing must be single for both languages manuscript (Arabic and English).
- The font and size of the Arabic article must be as follows:
The font of the manuscript must be “ Lotus Linotype” and the sizes of the font must be (12) Normal for the main text, (10) black for the abstract and (10) black for tables and graphs including the title and footer of the table and graphs as well as comments.
- The font and size of the English article must be as follows:
The font of the manuscript must be “ Times New Roman” and the sizes of the font must be (10) Normal for the main text, (8) black for the abstract and (8) black for tables and graphs including the title and footer of the table and graphs as well as comments.

- **Contact:**

Journal of Sport Sciences and Physical Education
College of Sport Sciences and Physical Activity, King Saud University,
Riyadh, Saudi Arabia. P. O. Box 2425, Postal Code 11451
Phone 00966118063211
Fax 00966118063373
Email JSSPE@ksu.edu.sa
Website: - <https://csspa.ksu.edu.sa/ar/jsspe>

- **Subscription and exchanges:**

King Saud University Press, King Saud University
Riyadh-Saudi Arabia
P O Box 68953, Postal Code 11537

- **Number of Issues:**

The journal (JSSPE) issues twice per year (January – July).

- **Material published:**

The Journal of Sport Sciences and Physical Education aims to provide an opportunity to the specialists to publish their scientific publications in the field of sport sciences and physical education. Quality, originality and creativity are required for the scientific papers to be accepted in JSSPE. The JSSPE accepts the following types of publications, which not previously published in any scientific journal.

1. Original articles.
2. Reviewed articles.
3. Abstracts of researches.
4. Short scientific correspondences.

- **Guideline for Authors:**

In the measured leave following the margins of the page size A4

- On the right and left Page 2.5 cm.
- From the top and bottom of the page 3.85 cm.

© 2025-1446

All publishing rights are reserved. No part of the journal may be republished or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or via any storage or retrieval system, without written permission from King University Press.

Journal of Sport Sciences and Physical Education

Publication Regulations

Journal of Sport Sciences and Physical Education (JSSPE) is a scientific journal specialized in the field of sport sciences and physical education in both languages, Arabic and English. The title of the journal : as follows

«مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية»

«Journal of Sport Sciences and Physical Education»

- **Vision:**

Leadership in the publication of quality and refereed research in Sports Sciences and Physical Education locally and internationally.

- **Mission:**

Enriching the Sport Sciences and Physical Education field by publishing refereed research according to international standards.

- **Objectives:**

1. To publish and disseminate refereed research to develop the sport sector and to enhance community health
2. To enrich the Arabic research databases with quality research in the field of sport sciences and physical education.
3. To contribute in raising the standards of publishing in Arabic and attract outstanding researchers for publication in Arabic
4. To meet the needs of professional researchers locally and regionally for scientific publication in the field of Sports Sciences and Physical Education.
5. To become the reference journal for researchers in the field of sport sciences and physical education

Journal of the Sport Sciences and Physical Education

International Editorial Advisory Board

Prof. Dr. Rissan Krabuit Majid

International Academy of Sports Technology (Sweden)

Prof. Dr. Abouelella Ahmed Abdelfattah

Helwan University (Egypt)

Prof. Dr. Yahiya Al-Nakeeb

Qatar University (Qatar)

Prof. Dr. Hashem Adnan Kilani

The University of Jordan (Jordan)

Prof. Bsaam Abdallah Mismar

The University of Jordan (Jordan)

Prof. Dr. Scott K. Powers

University of Florida (USA)

Prof. Dr. Michael Sagas

University of Florida (USA)

Prof. Dr. Michael Duncan

Coventry University (UK)

Prof. Dr. Ping Xiang

Texas A&M University (USA)

Prof. Dr. Se-HYUK Park

Seoul National University (Korea)

Prof. Dr. Dan Connaughton

University of Florida (USA)

Editor -in -Chief

Prof. Dr. Khalid S. Almuzaini

Journal manager

Dr. Khalid Saad Aljaloud

Editorial Board Members

Dr. Abdulrahman Saad Alangari

King Saud University (KSA)

Dr. Mohammed Yahya Fakehi King Saud

University (KSA)

Prof. Dr. Shaea Ayed Alkahtani The Saud

University (KSA)

Dr. Yasser M. Hassan

Saud University (KSA)

Dr. Ghadeer Sulaiman AL-Juraiban

Saud University (KSA)

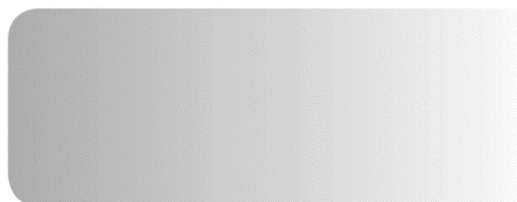
Journal Secretary

Prof. Dr. Ahmed Mohamed Abdelsalam

Journal of
King Saud University
(Refereed Scientific Periodical)

Volume (9)
Sport Sciences and
Physical Education -1

January (2025)
Rajab (1446)





**IN THE NAME OF ALLAH,
MOST GRACIOUS, MOST MERCIFUL**