



University of Tripoli

مجلة العلوم الرياضية والمرتبطة

العدد السادس والعشرون. يناير – يونيو / 2019

المجلة العلمية

مجلة علمية متخصصة لبحوث ودراسات التربية البدنية و المرتبطة

تصدرها دوريا كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة طرابلس

مجلة العلوم الرياضية و المرتبطة

رئيس التحرير

د. محمد علي عبدالرحيم

مدير التحرير

د. الحبيب أبوالقاسم عاشور

هيئة التحرير

د. فدوى كامل الصيد

د. هالة مسعود الباروني

د. فتحي يوسف طالب الله

م. محمد رجب الهادي عبره

م. عادل علي الصويحي

الهيئة الاستشارية

د. جمال بلقاسم الزروق

د. البشير أبو عجيلة القنطري

د. عياد علي المصراحي

د. صالح أحمد مسعود

المراجعة اللغوية والترجمة

د. عبد السلام عبد الله حسين اللغة العربية

د. وداد الطاهر الغدامسي اللغة الانجليزية

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تعدُّ مجلة العلوم الرياضية و المرتبطة من المجالات العلمية المحكمة و من أكثر المجالات فاعلية في الاتصال العلمي بين الأكاديميين سوى الباحثين او الدارسين ؛ وذلك نظرًا للثقة التي تحظى بها بين الباحثين ، وكونها المصدر المعلوماتي المهم لنشر الإنتاج العلمي للبحوث المتخصصة و المتعددة ، فضلًا عن قدرتها على استيعاب المعلومات الحديثة و مواكبتها للتطور السريع بكل المجالات البحثية المرتبطة و المختلفة.

وعلى الرغم من التطور الهائل لتكنولوجيا المعلومات في اصدار المجالات و الكتب العلمية الا ان المطبوعات الورقية لازالت تشكل الركن الاساسي الذي يعتمد عليه في الانتاج العلمي من بحوث و مؤلفات فهي تشكل المرجع الاساسي.

ومما لا شك فيه أنّ مجلة الكلية قد شهدت تحولات كبيرة على مستوى معايير الجودة و تقييم الاداء و أدخلت العديد من الإجراءات التحكيمية و ذلك خدمةً للعلم و المعرفة.

من هذا المنطلق حددت مجلة العلوم و الرياضية و المرتبطة بكلية التربية البدنية و علوم الرياضة بجامعة طرابلس ليبيا – التي تعتبر من أقدم المجالات العلمية و الرائدة في حقل العلوم الرياضية و المرتبطة – و من اهم أهدافها التطوير و رؤيتها المستقبلية المنبثقة من سياسة و فلسفة الجامعة و إستراتيجيتها المستقبلية في المجال البحثي و المعرفي لاسيما للوصول الى الريادة على مستوى المجالات العلمية المحكمة محليا و التطلع الى الافضل على الصعيد الاقليمي و الدولي مما دفع هيئة تحرير المجلة إلى تبني سياسة التطوير المستمر ، متمثلة في الحفاظ على توقيت صدورها و جودة بحوثها و إصدارها الورقي و الإلكتروني ، و من ثمّ تبعه تحديث في تنسيقها الفني و محتواها العلمي المتعدد و لكل التخصصات المرتبطة بعلوم التربية البدنية و الرياضة.

ان الانتاج العلمي ينبغي ان يتدفق و يستمر و يزخر بهذا العدد و بسواعد هيئة التحرير للمجلة بإصدار عدد جديد يحمل الرقم (السادس و العشرون) .. يناير 2019 يونيو .. به العديد من الاسهامات و التائق العلمي الذي بدون شك سيثري المكتبات العلمية بهذا التخصص ليعم على جميع اقسام و كليات التربية البدنية على مستوى ليبيا.

أ.د. محمد علي عبدالرحيم

عميد الكلية و رئيس تحرير المجلة العلمية

شروط النشر بالمجلة العلمية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أولاً: متطلبات البحث المقدم للنشر:

- أن تتضمن البحوث اضافة علمية جديدة او مبتكرة في مجال التخصص للعلوم الرياضية أو العلوم المرتبطة بشرط :-
 - ان لا يكون البحث قد نشر مسبقا
 - ان لا يكون البحث قد تم تقويمه أو نشره في مجلة أخرى
- تكتب البحوث باللغة العربية أو الانجليزية ويرفق معها ملخص بما لا يتجاوز (250) كلمة
- البحوث المكتوبة باللغة الانجليزية يرفق معها ملخص باللغة العربية على أن يشتمل الصفحة على عنوان البحث وجزء من المقدمة وهدف البحث وأهم أجزائه وطريقة اختياره لأفراد العينة وبعض قياسات وأدوات البحث وأهم النتائج والتوصيات.
- ألا يزيد عدد صفحات البحث عن (15) صفحة ، ولا يزيد عدد السطور بالصفحة الواحدة من (20-24) سطرا ، وحجم خط العناوين (12) وباقي المقاطع بحجم (12) Arabic simplified
- تترك مسافة 4 سنتيمتر من اعلى الصفحة و3 سنتيمتر من أسفل الصفحة و2.5 سنتيمتر من كلا الجانبين
- أن تشتمل محتويات البحث على (المقدمة ،مشكلة البحث ،الاهداف ،الفروض ،عرض الدراسات السابقة ،اجراءات البحث ،نتائج البحث ،الاستنتاجات ،توصيات البحث ،المراجع)
- تسلم البحوث الى مكتب المجلة العلمية من نسختين ورقية على A4 بالإضافة الى نسخة إلكترونية على قرص مضغوط (CD)
- تحال الابحاث الى لجنة تقويم البحوث العلمية المكونة من قبل اساتذة متخصصين كلا في مجال تخصصه
- الباحث ملزم بإجراء التعديلات الواردة من قبل لجنة التقويم إن وجدت وتحمل التعديلات على CD اخر
- الباحث له الحق في مراجعة هيئة تحرير المجلة في حال عدم اقتناعه ببعض التعديلات الواردة في التقويم
- البحث غير المعدل يستبعد من عدد المجلة ،وإذا تتطلب الامر يتم عرضه على اللجنة الاستشارية بالمجلة وفي حالة عدم قبوله يستبعد من النشر أما في حالة عدم قبوله على الباحث الالتزام بالتعديلات المطلوبة ويتم اضافته بالعدد العالي

- عند قبول البحث للنشر بالتعديلات يجب ألا تتجاوز مدة استكمال التعديلات من طرف الباحث (10) أيام

ثانيا : لجنة التحكيم:

- تقوم هيئة التحرير بإجراء تقييم مبدئي للبحوث المقدمة قبل إحالتها الى المحكمين من ذوي الخبرة البحثية والمكانة العلمية المميزة، وفي المجال المقدم فيه البحث، وتم الاستعانة بالقائمة المعتمدة من الجامعات الليبية.
- يخطر الباحث بنتيجة التحكيم خلال أسبوع من وصول النتيجة لمدير التحرير، مع احتفاظ هيئة التحرير بنسخة الاصدار الأولية.

ثالثا : حقوق المجلة :-

- لهيئة التحرير الحق الفحص الاولي للبحث وتقرير أهليه للتحكيم.
- يجوز لمدير التحرير إفادة الباحث ببحثه غير مقبول للنشر وفق رأي المحكمين عند طلبه دون ذكر أسماء المحكمين.
- يعد البحث في حكم المسحوب إذا تأخر الباحث عن إجراء التعديلات المطلوبة على البحث لمدة تزيد عن اسبوعين من تاريخ تسله الرد من مدير المجلة، ما لم يكن هناك عذرا قهريا تقدره هيئة التحرير.
- لهيئة التحرير حق نشر البحث ورقيا كان أو الكترونيا.
- إذا ثبت لهيئة التحرير قيام الباحث بنشر بحثه مرة أخرى، يحق لهيئة التحرير حرمانه من النشر مستقبلا، كما تخطر الجهة التي يعمل بها.
- البحوث المنشورة بالمجلة لا تعبر إلا عن رأي صاحبها ويتحمل المسؤولية إذا كان البحث منشور بجهة أخرى.
- إذا لم يلتزم البحث بإجراء التعديلات المطلوبة من قبل المحكمين، أو قام بسحب البحث قبل نشره، يتحمل تكلفة التحكيم والبريد وغيرها من النفقات التي تحملتها هيئة التحرير بالمجلة.

المستلزمات :

- يمنح الباحث عدد (2) نسخة مجانية من المجلة.
- رسالة رسمية من المجلة تفيد بنشر البحث، تحتوي على (اسم /أسماء) (الباحث/البحاث)، عنوان البحث، ترتيب العدد، تاريخ إصداره.
- ترتيب البحوث في المجلة لا يخضع لأهمية البحث ولا لمكانة البحث، بل يتم الترتيب وفق الاسبقية في الانتهاء من التحكيم والتعديل.

فهرس المحتويات

ص	الموضوعات	ت
15-8	مشكلة وقت الفراغ لدي طلاب الجامعة والحد منها . د . ناصر محمد الحريشي .	-1
23-16	قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية . د. ابراهيم محمد الجدي . د. فرج علي احمد . د. ناجي قاسم سلامة .	-2
33-24	المشكلات التي تواجه مدربي كرة القدم . د. علي رمضان المصروب . د. عياد مفتاح القاضي . د. نصر علي عقل	-3
39-34	فاعلية استخدام التمرينات داخل الماء علي سرعة اقتص الوزن للسيدات في 35- 45 سنه . د. هالة مسعود الباروني . د. فدوي كامل فرحات الصيد . د. اسماء محمد العماري.	-4
47-40	تأثير حمل بدني متغير الشدة علي الكفاءة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي واستجابة بعض هرمونات الدم كمحددات فسيولوجية لمتساقبي المسافات الطويلة . د. سهير سالم الشقروني .	-5
55-48	الثقة بالنفس وعلاقتها بمهارات الاتصال لدي طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل . د. عامر سعيد جاسم الخيكاني . د. محمد نعمة حسن الشمري . د. حميدة جرو	-6
65-56	تأثير برنامج مقترح للتمرينات الزومبا علي بعض المتغيرات البيوكيميائية والمكونات الجسمية للسيدات البدنيات د. نهاد ابوبكر عربي . د. ليلى عبدالقادر ابوشكيوة . د. سهير سالم الشقروني	-7
73-66	فاعلية استخدام التمرينات العلاجية لإعادة تأهيل مرضي سرطان الثدي بعد الجراحة د. ليلى عبدالقادر ابوشكيوه . د. مفتاح احمد العريفي . أ. كمال سعيد التاروغي	-8
85-74	تأثير التغذية الراجعة المرئية الفورية علي اداء مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة لطلاب قسم التدريب بكلية التربية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس . د. وليد علي المرغني . د. عيادة ابوبكر الطاهر . أ. كمال سعيد التاروغي .	-9
101-86	مدى معرفة المعالجين لاتجاه الحركة أثناء استخدام بعض وسائل العلاج الطبيعي . د.الصيد ابراهيم قدور . د. أسعد الهادي شقلم	-10
109-102	أثر المناهج الدراسية في تعزيز مفهوم المواطنة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - طرابلس د. اسعد الهادي شقلم . د. محمد بشير الحداد	-11
121-110	بعض الدواعي التربوية للتربية على حقوق الإنسان لدى طلاب كلية التربية - جنزور من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس أ- البهلول عبدالمجيد القبي	-12
137-122	تقييم التعليمية في التدريب الرياضي لدي مدربي كرة القدم لفئة الناشئين بالمنطقة الغربية د. ابراهيم محمد الجدي	13
147-138	تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الركلة الخلفية الدائرية للاعبي التايكواندو بصالة حي الأندلس. د . فتحى يوسف طالب الله . د. فؤاد احمد برغش . أ . حسين علي شقرون	14
157-148	Impact of 3D interactive model on learning of anatomy Faraj Musbah Elmezughi ^{1*} , Khloud Younis Abouzkhari ^{2*} Ali Ramadan Masrub ^{3*}	15

مشكلة وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة والحد منها

د/ ناصر محمد الحريشي

المقدمة:

تعتبر ظاهرة الفراغ ظاهرة اجتماعية وثقافية ونفسية في حياة الإنسان وإن أكثر الأشخاص المتأثرين بهذه الظاهرة هم من عنوان البحث: دراسة مشكلة الفراغ وأثرها على طلاب الجامعة والحد منها.

فإن شريحة الشباب تعد في أي مجتمع هي الشريحة الحساسة والأكثر أهمية وتتأثر بكل العوامل الاجتماعية وغيرها من العوامل الأخرى فوقت الفراغ أكثر شريحة تعاني منه من الناحية السلبية هي شريحة الطلاب وهناك من يستغل هذا الوقت في أشياء إيجابية كالقراءة والمطالعة وغيرها من الأشياء التي يمكن إن تستغل في وقت الفراغ، وقد قال رسول الله صلي الله عليه وسلم (لا تزول قدم عبد يوم القيامة حتي يسأل عن أربع . عن عمره فيما أفناه وعن شبابه فيما أبلاه وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه وعن عمله ماذا عمل به) (رأوه الترمذي).

فالإنسان لن يكون له شأن إلا بتنظيم وقته ولن ينهض من كوته ويعلوا شأنه إلا بمراعاته لوقت فراغه فالوقت هو الحياة التي نعيشها والتي تمر بسرعة كبيرة لذلك يجب على الشباب لا يسمحوا للوقت بأن يسرقهم عن أعمال مفيدة تعود بالنفع عليهم وعلى المجتمع الذي يعيشون فيه.

مشكلة الدراسة: إن أوقات الفراغ في يومنا هذا تحتاج إلى مواجهة حل كبيره لكي يجهز عليها فهذه المشكلة إذا ظلت تحاصرنا فإننا قد نجد أنفسنا نعاني منها وليس لنا هوايات ولسنا متفاعلين مع المجتمع بإفراده وأدواته ومناشطه وقد تكون عائق في وجه الإبداع الشبابي فهي ترهق الإنسان وتجعله متعبا أكثر من المرهقين فالفراغ يجعل صاحبه يدور حول نفسه ولا يدري مايفعل فقد يكون بداية إلى طريق الكابه والاصابه بالهم والأمراض النفسيه وهذا ينعكس على الفرد نفسه أو على الطالب فقد تسبب هذه المشكلة الكثير من الانحرافات الاخلاقيه والانضمام إلى العصابات وإدمان المخدرات وهذا كله يؤدي إلي تدهور القيم من هذا المنطلق أتت هذه الدراسة للحد منها فقد وجد الباحث نفسه مضطرا إلي التطرق إليها ومحاولة تقديم بعض النصائح والإرشادات المهمة في هذه المشكلة وخاصة مشكلة طلاب ألامعه التي هي جزء في تنمية شخصية الطالب وإبعاده عن بعض الانفعالات التي تنتابه بطريقه ايجابية لان هذه الشريحة هي أكثر شريحة حساسة وتتأثر بكل العوامل الاجتماعية وخاصة مشكلة وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي.

أهداف الدراسة:

1. التعرف على حجم الفراغ لدى طلبة وطالبات الجامعة.
2. التعرف على المشكلات التي تحول دون ممارسة وقت الفراغ بشكل ايجابي يمكن أن يستفيد منها دوى الاهتمام بوقت الفراغ .
3. معرفة أساليب وطرق استغلال وقت الفراغ لدى طلاب الجامعة والكيفية التي يقضي بها فراغهم وأثرها على سلوكهم.
4. التعرف على أسباب قضاء الطلاب لوقت الفراغ بشكل سلبي .

4. وضع الخطط والبرامج بطريقة سليمة وإيجابية بما يعود عليهم بالنفع والفائدة.

أهمية الدراسة: إن موضوع الدراسة خصوصا طلاب الجامعة ووقت الفراغ يلقي اهتمام كبيرا من بعض العلماء وذلك في استعان مشكلات الفراغ من جميع النواحي ووجود الفوارق بين أوقات العمل وأوقات الفراغ والكشف عن الأسباب الاقتصادية والاجتماعية والسياسية التي تسببها ظاهرة الفراغ لدى الطلاب ومن خلال ذلك يتضح لنا طرق العلاج السليمة والتوجيه والإرشاد وتكمن أهمية هذا الموضوع في الحد من بعض المشكلات والتي كانت سببا في الكثير من المشكلات الجسميه والنفسية والاجتماعية وأيضاً إلقاء الضوء على بعض المشكلات العصرية والحد منها لان شريحة الشباب يحتلون الصدارة وهم عماد المجتمع وأيضاً يجب توعية الأسرة بكيفية مشاركة أبنائها في الأنشطة المختلفة التي تنمي من قدراتهم الجسميه والعقلية والنفسية وضرورة تهيئة كل الوسائل الترفيهية المناسبة لذلك ويجب على الدولة المساعدة لتوفير هذه الوسائل لذلك كانت هذه الدراسة على مشكلة وقت الفراغ عند طلاب الجامعة ومحاولة الحد منها .

تساؤلات الدراسة:

1. ما هو حجم الفراغ عند طلبة الجامعة؟
2. كيف يقضي الطلبة أوقات فراغهم اليومية والأسبوعية؟
3. هل تختلف هذه الكيفية بين الطلبة والطالبات؟
4. ماهي الأماكن المفضلة لدي طلبة الجامعة لقضاء وقت فراغهم فيها؟

مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

وقت الفراغ: ويعني التحرر من القبول أو الارتباطات ولقد اختلف المربون والمهتمون بدراسة أوقات الفراغ في تعريف وقت الفراغ ولذا توجد العديد من التعريفات والطرق التي تناولت هذا الموضوع. حيث يشير كل من حلمي ابراهيم، ولوشن (إلى انه لا توجد نظرية موحدة لوقت الفراغ كما لا يوجد تعريف موحد للفراغ متفق عليه من قبل المهتمين بدراسته حيث يشيرون إلى أن الوقت المشغول بأي عمل أو أداء أو نشاط يتعارض مع وقت

أنشطه عمليه وخيال علمي عملي بين شبابه وسائر فئاته الاجتماعية المختلفة.

الفراغ وأثره على الشباب:

يعاني الشباب العربي المسلم الكثير من المشاكل التي تسبب لهم إضرار نفسيه اجتماعيه واقتصاديه ومن أهم أسباب هذه الأزمات مشكلة الفراغ. وقد تتجلى هذه الأزمه بصوره هامه وواضحه بعد إن يتخرج الشباب من المرحلة الثانوية خاصة إن لم يجد له البديل الذي يساعده على استثمار الفراغ بشكل جيد وهذا يرجع إلى طريقة تفكير الشباب فان هذه الأفكار سوف تصبح مشتته له من بين الصواب والخطأ وكذلك التربية التي حصل عليها أثناء الطفولة فهي تربيته ربما نقصها جانب الوعي بمتطلبات الحياة التي تكفل مساعدته على تخطي جميع المشاكل التي تواجهه في دنياه بشكل متوازن فيضطر هذا الشباب إلى البحث عن البديل الذي يتمثل في مشاهدة الأفلام والبرامج الهادفة التي قد تدخه في متاهات عميقة وذلك في ظل تطور الإعلام ومحاوله سيطرة الغربيين على أبناء مجتمعا من خلال هذه الشاشة الصغيرة بما تحويه بذلك وعملت على نشر المجالات والأغاني الفاسدة والشباب يتأثر بسرعة بهذه الأشياء وذلك بسبب إهمال وقصور في الأهالي في تربية الأبناء التربية الموجهة والسليمة التي تساعدهم على تخطي جميع المشاكل بوعي كامل.

ويرى سماحة الشيخ (منير الحجاز) إن وقت الفراغ سلاح ذو حدين: سلبي وإيجابي.

- الإيجابي يتمثل في اثنتين محميين يذكرهما علماء الاجتماع:

- 1- إن وقت الفراغ يجد حيوية لإنسان ونشاطه.
- 2- انه يساعد على تطوير إبداعات الإنسان مثل مزاوله الهوايات المفيدة كالرسم والشعر والخطابة.

إما الدور السلبي:

إن السلبيات وقت الفراغ تظهر عند عدم استثماره، ومن أثاره السلبية قتل فعاليات الإنسان فيصبح الإنسان عضوا مشلولا، غير نافع في المجتمع، بالإضافة إلى إن وقت الفراغ يجرد الإنسان إلى المعاصي والجرائم.

- ومن المشاكل التي تحدث نتيجة الفراغ مايلي:

- 1- المشاكل النفسية:- حيث يعيش الشباب حالة قلق والإحباط وهو يرى إن جميع الأبواب مغلقة إمامه من ناحية العمل والأهل والتعليم وغير ذلك .
- 2- المشاكل الاجتماعية:- إن مشكلة الفراغ تسبب العديد من المشاكل الاجتماعية ومنها تفكك علاقة الشباب مع أهله وجيرانه فيصبح بالتالي غير محبوب من قبل المجتمع.
- 3- المشاكل الاقتصادية:- قد يعيش الشباب مشكله أخرى وهي البطالة والمقصود بها (حالة عدم الاستخدام التي تشير إلى الأشخاص القادرين عن العمل والذين ليست لديهم الفرص للعمل.⁽¹⁰⁾

العمل وأيضاً شكل أوجه النشاط الإنساني التي تتعارض مع نشاط العمل والحالة العقلية لنشاط الإنسان.⁽¹⁾

ويري ناشي إن وقت الفراغ هو الوقت الحر المتبقي بعد الانتهاء من أداء المناشط الأساسية للفرد ويشير برايتبل بأنه الوقت الذي يتحرر فيه الإنسان من قيوده ومن ثم تكون درجة المستولين في ادني درجاتها ويضاً يرى بريد انه الوقت الذي نوفره للراحة والتأمل والتروي.⁽²⁾

الشباب: تخطت الكثير من الدراسات الاجتماعية بين الطفولة والشباب فبعض العلماء لا يفرق بينها حتى إننا نجد بعض الدراسات النفسية والاجتماعية أجريت تحت عناوين دراسة الطفولة والشباب.

وعلى الرغم من إن المرحلتين تتصلان بعضها البعض الآخر بل تعبر مرحلة الشباب نتاج مرحلة الطفولة إلا انه توجد فروق نفسية وجسميه واجتماعيه واضحه بين المرحلتين: فبينما تعتبر الطفولة المرحلة التي تمتد ما بين الميلاد وحتى بداية الحلم أو البلوغ أي حتى سنة 12 أو 13 سنة فان فترة الشباب حسب ما تحدها دراسات علم النفس يمكن اعتبارها الفترة التي تمتد من بداية الحلم أو البلوغ حتى سن الثلاثين.

وتجدر الإشارة إلى مشكله أخرى وهي إن الشباب الليبي غير ميال للقراءة خارج المنهج الدراسي المقرر بل انه حتى في المنهج لا يدرس إلا عند اقتراب موعد الامتحانات النهائية ولأجل النجاح فقط.

وهذا لا يمنع من إن بعض الدراسات المتعلقة بالشباب الليبي في هذا الشأن تشير إلى تنوع قراءات الشباب الليبي فقد خطت بعض قصص الإبطال والشهداء في سبيل الوطن والحق بأعلى نسبة من قراءات الشاب الليبي و إذا ما ربطت القراءة بقضاء وقت الفراغ فقد وجدت نسبة عاليه من الشباب الليبي تمثل إلى قضاء وقت فراغها في القراءة والقليل منهم من يقضي وقت فراغه في نشاط عملي.⁽⁸⁾

الشباب الليبي في المدينة: إن الشباب الليبي عموماً وخاصة في المدن تبدو عليه علامات تضييع وقته بشكل غير منتج ومنظم ففي دراسة في هذا المجال تبين إن معظم الشباب الليبي يمضي وقته في زيارة الزملاء والأصدقاء هذا مع ملاحظة قلة الأماكن التي يمكن إن يقضي فيها الشباب أوقات فراغهم، وبرغم إن هذه الزيارات ضرورية لأغراض اجتماعيه وهي جزء من الحياة الاجتماعي إلا أنها تربه خصبه لتناقل الإخبار وتحويرها وترديد الشائعات ومشاهاه ذلك.

إضافة إلى ما سبق فإن الكثير من الدراسات تؤكد أيضاً إن الشباب الليبي يميل إلى الخيال والنشاط النظري أكثر من العمل والخيال العلمي حيث إن بعض الشباب يريد إن يختلي في حجره خاصة ليتسنى له إن يسرح بخياله كما يشاء ولكن من الواضح إن الهوايات العملية تنقص هؤلاء الشباب الذين أعربوا دوماً عن ميل وخيال نظري هذا في الوقت الذي يحتاج فيه هذا المجتمع إلى

الإطار النظري:

مفهوم وقت الفراغ: نعلم جيداً أن وقت الفراغ مركب من كلمتين (وقت، فراغ) فكلمة وقت من الناحية اللغوية تعني مقدار من الزمن أما كلمة فراغ فتعني الخلاء منه وبذلك فكلمة وقت الفراغ تعني الزمن الذي يخلو الإنسان فيه من العمل. وهناك أكثر من مفهوم لوقت الفراغ منها ما يعتبر وقت الفراغ الوقت المتبقي بعد طرح ساعات العمل والنوم ومنهم من يرى إن وقت الفراغ هو الوقت الحر الذي يفعل فيه الفرد ما يشاء. إن وقت الفراغ هو الوقت الذي تتحرر فيه من القيود الرسمية والتي تفرض علينا عملنا الوظيفي والرسمي.⁽³⁾

أهمية وقت الفراغ: لقد كان الفرد في العصور القديمة لم يكن لديه وقت فراغ نتيجة الانشغال بطلب الرزق والبحث عن لقمة العيش إلا الأغنياء الذين لا يعملون بأيديهم إلا انه مع تقدم الإنسان في سلم الحضارة ودخول المكننة في جوانب كثيرة من حياته إضافة إلى ساعات العمل وزيادة الأجازات الأسبوعية والسنوية أدى كل ذلك إلى تزايد وقت الفراغ فحضارة القرن العشرين حضارة وقت الفراغ⁽⁴⁾، بل تطور وقت الفراغ إلى أن أصبح مشكلة بعد إن كان مطلباً فلقد قال جورج سول لأول مرة في تاريخ الإنسان نجد عائقاً على الطريق لا يتمثل في الحضارة ذاتها ولكن في حضارة تتميز بوقت فراغ غير عادي.⁽⁵⁾

مشكلات دراسة وقت الفراغ: هناك أسلوبان مختلفان لدراسة وتحليل موضوع الفراغ يعتمد عليهما العلماء والمتخصصون في فهم واستيعاب مشكلات الفراغ التي تعترض الأفراد في المجتمعات المتحضرة والراقية الأسلوب.

الأول يركز على دراسة الفوارق السياسية بين أوقات العمل وأوقات الفراغ ووضع الخط الفاصل والواضح بينهما فوقت العمل هو الوقت الذي يقضيه الإنسان في مزاوله حرفة أو مهنة معينه يستطيع من خلالها إشباع حاجاته الأساسية والثانوية بينها وقت الفراغ هو الوقت الذي يقضيه الإنسان في ممارسة نشاطات تقع خارج نطاق عمله الوظيفي الذي يعتمد عليه في معيشته وممارسة هذه النشاطات تكون اختيارية ومن محضر إرادته الحرة وتكون منطبقة مع أحواله المعاشية والاجتماعية ومع أدواقه وقيمه ومواقفه وفتنه العمرية والطبقية.

أما الأسلوب الثاني الذي يعتمد عليه العلماء في دراسة مشكلات الفراغ فهو الأسلوب الذي يتجاوز تقسيم الوقت إلى قسمين رئيسيين وقت العمل ووقت الفراغ وينتج نحو دراسة وقت الإنسان دراسة شمولية لا تفصل بين وقت العمل ووقت الفراغ وهذا هو المفهوم الحديث للفراغ فتقسيم الوقت حسب المفهوم الحديث لا يعتمد على طبيعة الفترات الزمنية التي يقضيها الإنسان في العمل أو الراحة والاستجمام وإنما يعتمد على طبيعة النشاطات والفعاليات المتنوعة التي يمارسها في حياته اليومية.⁽⁶⁾

الأسس النظرية لدراسة الشباب الليبي: نعلم جيداً إن الحقيقة الاجتماعية تدل على إن 50% من الإحصائيات السكانية من

سكان المجتمع الليبي هم من فئة الشباب وبالتالي فإن الجهود الرسمية يجب تركز على هذه الفئة لأن هذه الفئة تأتي بعوائد أسرع وضمن لمستقبل المجتمع وتطوره وتقدمه. وهذا بدوره يضع أيدنا على حقيقة اجتماعية أخرى وهي أن المجتمع الليبي يتكون من ثقافتين ثقافة الشباب التي تتجه نحو الجديد والحديث. وثقافة كبارا لسن التي تتجه إلى القديم والتقليد ويرم يؤدي هذا إلى صراع ثقافي بين الجيلين الأمر الذي نجد آثاره في حياتنا اليومية باستمرار خاصة عندما لا يتقبل صغار السن توجيهات أولياء الأمور. فإن هذا البحث اهتم بدراسة وتحليل قطاع الشباب لأن الشباب هم رجال الغد ولهذا فإن فهم طبيعة وتركيب هذه الفئة الاجتماعية وفهم اتجاهاتها وخصائصها ومشكلاته سيجعل من السهل توجيهها بعد ذلك لخيرها هي وخير المجتمع الذي تعيش فيه ولقد أثبتت معظم الدراسات أن الشباب الليبي عانى الكثير من المشكلات التي عقد نفسية واجتماعية بل تصل إلى حد التوتر النفسي والهستيريا في بعض الأحيان إن هذه الصعوبات تجعل تكيف هؤلاء الشباب وتحررهم العاطفي والنفسي شيئاً صعباً وربنا يرتب على ذلك إننا نجد الكثير من مشتتي الأفكار فاقدي الإرادة والعزيمة يتهرب من تحمل ادني درجات المسؤولية وليس أدل على ذلك من روح التواكل والسلبية التي نجدها في الكثير من الشباب الطلاب الذين يحاولون قدر المستطاع تضيع الوقت والحصول على أكبر قدر من الدخل أو الشهادات العلمية دون بدل مجهود جدي وأيضاً إن الشباب الليبي يتصف بدرجة عالية من الروح المادية قد تلفت النظر بالرغم من إن هذه الصفة طبيعية في التكوين البشري إلا أنها تأخذ في الشباب الليبي طابع الأناثية وحب الذات وعدم الميل للشعور بغيره بين الأفراد سواء في مجتمعه أو في المجتمع الدولي والحقيقة أن هذه المشكلة موجودة بالفعل وبارزة في مجتمعاتنا العربية.⁽⁷⁾

النظريات:

النظريات: نظرية الدور الاجتماعي: يشير تعريف الدور بأنه الأفعال أو التصرفات التي يقوم بها الشخص بما يتفق مع مركز أو وضع معين، وتستمد نظرية الدور متغيراتها من الدراسات الحضارية والاجتماعية ودراسات الشخصية التي تهتم بالتفاعل بين الأفراد في المواقف الجماعية من خلال ما يقومون به من أدوار.

حيث يرى البعض إن الدور الاجتماعي هو مصطلح سيكولوجيا اجتماعي ظهر في إطار نظريه معاصره من نظريات علم الاجتماع وهي النظرية البنائية الوظيفية ليصف فيها الدور الوظيفي لقيام مجتمع ما من خلال ما اسماه مصطلح المكانة والدور فالفرد مجرد لا وجود له وإنما الموجود هو الشاغل لمكانه معينه في خريطة المجتمع ويقوم الأخصائي الاجتماعي بدوره في اكتساب الشباب القدره على التفكير الواقعي على البحث والتنقصي للحقائق وإدراكه للأسباب وكذلك التعرف على حاجات ومشكلات الشباب ومساعدتهم على معرفة نوعية الانشطة التي تقابل هذه الحاجات، ومن أهم الأدوار التي يقوم بها الأخصائي

عمديه من خمس كليات بالجامعة وكان عدد أفراد العينة 301 مفردة موزعين بين هذه الكليات وقد توصلت هذه الدراسة إلى نتائج أهمها انه يأتي في المرتبة الأولى النشاط الثقافي بنسبة 97% والنشاط الرياضي بنسبة 91% من حجم استثمار وقت الفراغ والترويج الاجتماعي مثل زيارة الأقارب والمشاركة في الاحتفالات بنسبة 91% والنشاط الخلوي مثل السفر والسياحة والمخيمات والمنزهات بنسبة 78% والنشاط الفني مثل الرسم والغناء بنسبة 71% والأنشطة العامة مثل مساعدة المسنين وذوي الاحتياجات الخاصة وحملات النظافة ومكافحة الأمية بنسبة 63%⁽¹²⁾.

3. دراسة عبد المنعم محمد بدر عن أوقات الفراغ واتجاهات الترويج: حيث تهدف هذه الدراسة إلى التعرف إلى الوقوف على أوقات الفراغ واتجاهات الترويج لدى الشباب السعودي من خلال معرفة الآتي* التعرف على حجم وقت الفراغ لدى الشباب السعودي والتعرف على الهوايات المفضلة وممارستها وقد استخدم الباحث العينة العشوائية مكونة من 1000 منها 800 مفردة من الذكور 200 من الإناث ومن أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة إن اغلب أفراد العينة لهم وقت متسع من الفراغ غالبية أفراد العينة تتراوح أعمارهم بين 16-25 سنة وأكثر من نصف أفراد العينة يقضون وقت فراغهم بطريقه سلبية مثل الجلوس في المقاهي والتسكع في الشوارع وثلاث أفراد العينة يقضون وقت فراغهم بطريقه إيجابية في المطالعة ودراسة الهوايات والرسم والكتابة⁽¹³⁾.

4. دراسة محمد احمد غالي والباحثة سلوى سامي الملا بعنوان التنمية في مجال أنشطة وقت فراغ الشباب بين طلاب جامعة الكويت: وتهدف الدراسة إلى التعرف على بعض الأنشطة التي تختار لقضاء وقت الفراغ والكشف عن أهم ما يفضله الشباب من أنشطة لقضاء وقت الفراغ وكذلك الأنسب منها لتحقيق الغايات التنموية واستبعاد ما قد يعطل هذه الأهداف التنموية وتهدف إلى المقارنة عبر الثقافات للتحقيق من أفضل أنواع الأنشطة التي يفضلها شباب منطقة أو مجتمع وتميزه عن غيره وقد استخدم الباحث منهج القياس النفسي للكشف عن أهم الأنشطة والمجالات التي تقع في محل التفصيل في رأي طلاب الجامعة وان هذه الدراسة أجريت على عينه من طلاب الجامعة الكويت ممن تتراوح أعمارهم بين 18-30 سنة موزعين على جنسيات أربع كويتي عربي خليجي وعربي غير خليجي وجنسيات أخرى من الجنسي وقد توصلت هذه الدراسة إلى التوصل إلى عدد 28 خاصية الواجب توفرها في الأخصائي الاجتماعي من أهمها: العدالة، الإخلاص، الشخصية المتكاملة، الخلق الطيب، الاتزان الانفعالي المرونة، الذكاء، الثقافة الاجتماعية، القيادة، الاتجاه الإيجابي نحو المهنة، الإحساس بآراء الرسالة، فهم ظروف العمل والظروف الاقتصادية والاجتماعية⁽¹⁴⁾.

الاجتماعي تطبيقاً لنظرية الدور هو دوره في زيادة فاعلية المشاركة بين الشباب في تصبيرهم وتوعيتهم بأهمية استثمار أوقات الفراغ كما يعمل الأخصائي على إتاحة الفرص للشباب للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم تجاه مسائل تهمهم كإفراد وجاعات في مجتمعهم لمواجهة المشكلات المتعلقة بهم والمشكلات المتعلقة بالبيئة الاجتماعية وذلك عن طريق تزويدهم بالمعرفة المناسبة والمهارات اللازمة كي يساعدوا أنفسهم في مواجهة المشكلات التي تعترضهم وتواجه المجتمع الذي ينتمون إليه.

النظرية التبادلية السلوكية: تعتبر هذه النظرية من النظريات التي أولت اهتماماً كبيراً من الممارسين للخدمة الاجتماعية حيث أنها تركز على فهم أعضاء المجتمع والجماعة بشكل خاص ومن رواد هذه النظرية [جورج هومانز] حيث تبني استراتيجية خاصة لبناء النظرية الاجتماعية قامت على التبادل بين الناس وذهب إلى إن عناصر سلوك الجماعة تشتمل النشاطات التفاعل العواطف وأكد على أهمية ملاحظة السلوكيات الفعلية للناس وأنشطتهم في مختلف الجماعات عن طريق ملاحظة ما يقوم به هؤلاء الناس فعلاً فالاعتدال المتبادل هو أساس تكوين الجماعة من منظور هذه النظرية ويستطيع الأخصائي الاجتماعي من خلال هذه النظرية إن يعمل الآتي :

1- تأكيد أهمية كل عضو من أعضاء الجماعة للآخر وانهم يكملون بعضهم البعض في اشارة إلى التلاحم والتعاقد
2- تذليل الصعوبات التي تعرقل عملية التبادل بين أفراد الجماعة لذلك فان عمليات مهمة بين أعضاء جماعة الشباب لكي يكتسب كل عضو من الأخر ويستطيع من خلال التبادل عضو الجماع إن يصقل أفكاره وتزيد مواهبه ويصبح أكثر تفاؤلاً للمستقبل.⁽¹⁶⁾
الدراسات السابقة:

1. دراسة علي الحوات (الشباب الليبي وبعض مشكلاته الاجتماعية): وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهم المشكلات التي يتعرض لها الشباب وايضاً إثراء النظرية الاجتماعية وتكوين قاعدة معلومات عند الشباب واحتياجاته ولقد أجريت هذه الدراسة على فئة من الشباب التي تقع أعمارهم ما بين الخامسة عشر والثلاثين سنة باعتبارها سنة الشباب المتعارف عليها ولقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي للتعرف على الشباب الليبي وتحليل مشكلاته وقد توصلت هذه الدراسة إلى كيفية استغلال أوقات الفراغ في التنزه مع الأصدقاء بالسيارة والجلوس في المقاهي في المرتبة الثانية والعمل على قضاء وقت الفراغ خارج المدرسة⁽¹¹⁾.

2. دراسة محمد عطية المقروش (اتجاهات طلاب جامعة الفاتح سابقاً) نحو استثمار أوقات الفراغ: وتهدف إلى التعرف على أساليب الاستثمار الجيدة وجه الأنشطة الترويجية لوقت الفراغ لدى الطلاب وأهمية النشاط الرياضي بين الأنشطة الترويجية و التعرف على مدى توافر الإمكانيات اللازمة لمزاولة الأنشطة الترويجية استخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت عينة الدراسة

جدول رقم (2) يبين أفراد عينة الدراسة موزعه حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية
20-18	5	25%
23-21	6	30%
26-24	9	45%
المجموع	20	100%

يتضح من الجدول رقم (2) والخاص بتوزيع المبحوثين حسب الفئات العمرية إن أكثر الفئات العمرية هم الذين تتراوح أعمارهم بين (26-24) ويمثلون 45% بينما الذين تتراوح أعمارهم بين (20-18) فهم يمثلون 25% من مجموع الباحثين ثم الذين تتراوح أعمارهم بين (23-21) ويمثلون 30% .

جدول رقم (3) يبين توزيع أفراد العينة حسب ألسنه الدراسية

السنة الدراسية	التكرار	النسبة المئوية
سنة أولى	5	25%
سنة ثانية	1	5%
سنة ثالثة	3	15%
سنة رابعة	11	55%
المجموع	20	100%

يتضح من الجدول رقم (3) والخاص بألسنه الدراسية للمبحوثين بأن أعلى نسبة للمبحوثين هي لطلبة ألسنه الرابعة والتي تقدر بنسبة 55% ثم نسبة 25% من طلبة ألسنه الأولى وتقل النسبة عند طلبة ألسنه الثالثة والتي تقدر بنسبة 15% ويلبها بعد ذلك طلبة ألسنه الثانية بنسبة 5% .

جدول رقم (4) كيف يقضي أوقات العينة وقت فراغهم

كيفية قضاء وقت فراغهم	التكرار	النسبة المئوية
في القراءة والكتابة	3	15%
في سماع الأغاني	1	5%
في مشاهدة التلفزيون	4	20%
في ممارسة الرياضة	3	15%
في الجلوس على الانترنت	4	20%
الذهاب للمقاهي	1	5%
الخيطة والتطريز	0	0%
الالتقاء مع الأصدقاء في الشارع	1	5%
قراءة القرآن	3	15%
المجموع	20	100%

يتضح من الجدول رقم (4) الكيفية التي يقضي بها أوقات العينة وقت فراغهم فنجد أعلى نسبة سجلت تقدر ب 20% بالنسبة لمشاهدة التلفزيون والجلوس على الانترنت فهي متساوية وتتساوى نسبة كلا من القراءة والكتابة وممارسة الرياضة

5. دراسة بانوسي ماضي ارك بعنوان التميز الجنسي في طريقة الأطفال والشباب في ممارسة إشكال النشاط البدني وقت الفراغ: ويهدف الباحث إلي تحليل انتشار إشكال معينه من النشاط البدني الذي يقوم به الشباب في أوقات فراغهم واستخدام المنهج الوصفي واعتماده على الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات وكانت نظم العينة البحث 1433 فناة 01470 فتي موزعه من الصف الرابع إلى الثامن وكانت نتائج البحث تتضمن: إن البنات يملن إلى الانشطه التي تتطلب حركات إيقاعيه ورشاقة والأقل عمل عضلي وقديره على تحمل مثل: كرة الشبكة، والجري، الرقص. ويفضلون الألعاب التي تحتاج إلى قوة والاحتكاك والتحمل مثل: كرة القدم، المصارعة، الملاكمة وكذلك بينت النتائج إن هناك إشكال من النشاط شائعة بين الذكور والإناث مثل: ركوب الدراجات، السباحة، التنس.⁽¹⁵⁾

الإجراءات المنهجية:

1. أدوات الدراسة:

تم إعداد استمارة استبيان لجمع البيانات وقد شملت الجنس العمر، الدخل الشهري، الفصل الدراسي، مع من تقضي أوقات الفراغ، الهوايات التي تفضل ممارستها في وقت الفراغ وغيرها .

2. عينة الدراسة: اعتمدت هذه الدراسة على العينة العشوائية حيث تتضمن 20 مبحوثا من الذكور والإناث من حجم عينة الدراسة التي عددها 180 طالب وطالبة .

3. حدود الدراسة:

أ- الحدود الزمنية: تمت هذه الدراسة خلال العام الجامعي 2018-2019.

ب- الحدود المكانيه: (كلية الآداب) جامعة طرابلس.

4. منهج الدراسة: الدراسة الوصفية تعتبر الدراسة الوصفية هي إحدى الأساليب العلمية التي يستخدمها الباحث للدراسة وذلك للحصول على معلومات محددة من فئة العينة عن طريق وصف ما هو موجود في الحقيقة بعد القيام بالدراسة العلمية المطلوبة حسب الطرق العلمية الصحيحة.

عرض النتائج وتحليل البيانات

جدول رقم (1) يبين توزيع الفئة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	6	30%
أنثى	14	70%
العدد الإجمالي	20	100%

يتضح من جدول رقم 1 والخاص بتوزيع نوع الجنس للمبحوثين والبالغ عددهم (20) مبحوث بأن نسبة الذكور 30% وان نسبة الإناث 70% أي إن نسبة الذكور اقل من نسبة الإناث

لدى الأفراد الذين يقضون وقتهم في أعمال غير راضين عنها وتقدر نسبتهم ب 35% من خلال هذه النتيجة يتضح لنا إن الكثير من الشباب هم راضين عن أعمالهم التي يقومون بها لكي يشغلون أوقات فراغهم .

جدول رقم (8) الانترنت أداة جيدة

النسبة المئوية	التكرار	الانترنت أداة جيدة
85%	17	جيدة
15%	3	غير جيدة
100%	20	المجموع

يوضح جدول رقم (8) بأن أعلى نسبة تقدر ب 85% للإفراد الذين اعتبروا بان الانترنت أداة جيدة وتقل النسبة عند الإفراء الذين اعتبروا بأن الانترنت أداة غير جيدة وتقدر بنسبة 15% .

جدول رقم (9) يوضح إذا كان طول وقت الفراغ يؤدي إلى انحراف الشباب

النسبة المئوية	التكرار	طول الوقت يؤدي إلى انحراف الشباب
75%	15	نعم
25%	5	لا
100%	20	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (9) يا أعلى نسبة تقدر ب 75% وهي في رأي الإفراء الذين اعتبروا بان طول وقت الفراغ يؤدي إلى انحراف الشباب بينما تقل النسبة عند الإفراء الذين لا يعتبروا بان طول وقت الفراغ يؤدي إلى انحراف الشباب وتقدر نسبتهم ب 25% .

جدول رقم (10) يوضح كيفية قضاء وقت الفراغ في الريف

النسبة المئوية	التكرار	النشاط الممارس
50%	10	في العمل والزراعة
30%	6	في القراءة والكتابة
20%	4	في ممارسة الرياضة
100%	20	المجموع

يتضح من خلال الجدول رقم (10) بان أعلى نسبة لقضاء وقت الفراغ في الريف في ممارسة العمل والزراعة وتقدر ب 50% وتقل النسبة عند القراءة والكتابة لتصل إلى 30% وتقل لتصل إلى 20% بالنسبة للذين يقضون أوقات فراغهم في ممارسة الرياضة.

والالتقاء بالأصدقاء في الشارع وقراءة القران فهي تقدر بنسبة 15% وتليها سماع الأغاني والذهاب إلى المقاهي بنسبة 5% وتقل النسبة عند الخياطة والتطريز بنسبة 0% .

جدول رقم (5) يبين بعض الانشطة التي تمارسها في وقت فراغك

النسبة المئوية	التكرار	ماهي الهوايات التي تفضل ممارستها في وقت فراغك
25%	5	الموسيقى
25%	5	الرسم
40%	8	المراسلة على الإنترنت
10%	2	الرياضة
100%	20	المجموع

يوضح الجدول رقم (5) إن أكثر نسبة تقدر ب 40% وهي المراسلة على الانترنت ويلها نسبة 25% الموسيقى والرسم وأخيرا بأقل نسبة الرياضة بنسبة تقدر ب 10% وهذه النسب توضح اهتمامات إفراء العينة ببعض الانشطة أو الهوايات في أوقات فراغهم المختلفة .

جدول رقم (6) يبين سلبية بعض الانشطة التي تمارس في وقت الفراغ

النسبة المئوية	التكرار	الآثار السلبية
20%	4	تؤثر على دراستك
15%	3	تؤثر على حياتك الاجتماعية
65%	13	لا توجد أي سلبيات
100%	20	المجموع

يوضح الجدول رقم (6) مدى سلبية بعض الانشطة التي تمارس خلال وقت الفراغ حيث تقدر أعلى نسبة ب 65% للإفراء الذين اعتبروا انه لا توجد أي سلبيات تؤثر على بعض الانشطة التي يمارسونها خلال وقت فراغهم بينما تقل النسبة لتصل إلى 20% للإفراء الذين اعتبروا سلبية بعض الانشطة تؤثر على الدراسة وتقل النسبة عند الإفراء الذين اعتبروا بان سلبية بعض الانشطة تؤثر على حياتهم الاجتماعية وتقدر بنسبة 15% .

جدول رقم (7) يوضح قضاء وقت الفراغ في أعمال غير راضي عنها

النسبة المئوية	التكرار	عدم الرضاء عن الأعمال
35%	7	نعم
65%	13	لا
100%	20	المجموع

يوضح جدول رقم (7) إلى ماذا كان الإفراء يقضون أوقات فراغهم في أعمال غير راضين عنها وأشارت أعلى نسبة وتقدر ب 65% للذين لا يقضون وقتهم في أعمال غير راضين عنها وتقل النسبة

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

- إن معظم الأنشطة التي يمارسها الشباب تؤثر على حياتهم الاجتماعية وعلى الدراسة رغم نفي معظمهم لهذا الأمر.
- إن معظم أفراد العينة راضيين على الأعمال التي يقومون بها سواء كانت إيجابية أو سلبية.
- إن عصرنا الحالي عصر الانترنت والتقنية الحديثة لذلك وجدت بان غالبية أفراد العينة أكدوا بان الانترنت أداة جيدة الاستعمال.
- إن أهل الريف يقضون معظم وقت فراغهم في العمل والزراعة.
- إن معظم أفراد أهل المدينة يقضون وقت فراغهم في استعمال الحاسب الآلي والجلوس امام التلفزيون.

ثانياً:- التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام من قبل الجهات المختصة والمسؤولين بظاهرة الفراغ عن طريق وضع البرامج والخطط المستقبلية للشباب وهي برامج تهدف إلى توعيتهم وإدراكهم بمستقبلهم نظرا لما لهذه المسألة من أثار سلبية تؤثر عليهم بشكل مباشر.
- 2- العمل على توفير الساحات الرياضية والاهتمام بها وفتح المكتبات العلمية والاهتمام بها وخصوصا في الجامعات وغيرهم حتى تساهم من رفع مستوى الشباب والقضاء على أوقات الفراغ عندهم.
- 3- التوعية الدينية والاجتماعية وإعداد البرامج التثقيفية الخاصة بذلك نظرا لان هذا الموضوع يعتبر مهم جدا للشباب في المراحل المبكرة من أعمارهم.
- 4- توجيه الشباب إلى استغلال أوقات فراغهم في أعمال مفيدة مثل ممارسة الرياضة أو زيارة الأصدقاء والأقارب.
- 5- وفي ختام هذه التوصيات لايسعني إلا إن أوجه كلمة للمسؤولين والمختصين وكل من يهتم بهذه الظاهرة وبالشباب فهم عماد المستقبل وأساس بناء المجتمع وازدهاره وتطوره فيجب علينا عمل كل ما بوسعنا حتى نرتقي بهذه الفئة في مستوى الدول المتقدمة وذلك باستغلال الوقت الاستغلال الأمثل ووضع كل الإمكانيات وبذل الجهد للقضاء على ظاهرة الفراغ.

المراجع

- 1- كمال درويش . مقدمة ورؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ .كلية التربية البدنية .جامعة حلوان 1981ص 178.
- 2- المرجع السابق ص 380.
- 3- محمد على محمد . وقت الفراغ في المجتمع الحديث . دار المعرفة .جامعة الإسكندرية 1981ص 95.
- 4- عبدالله بن ناصر السدحان . وقت الفراغ واثره في انحراف الشباب . مكتبة العبيكان . الرياض 1994ص 123
- 5- حقوق الإنسان . مجموعة صكوك دولية . الأمم المتحدة . نيويورك . 1983ص 4

جدول رقم (11) يوضح كيف تقضي أوقات الفراغ في المدينة.

النسبة المئوية	التكرار	المكان
10%	2	في المقاهي
15%	3	في النوادي الرياضية وممارسة الرياضة
30%	6	استعمال الحاسب الآلي
30%	6	الجلوس امام التلفزيون
15%	3	في الشوارع
100%	20	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) كيف يقضي الأفراد وقت فراغهم في المدينة ونلاحظ بان اعلى نسبة تقدر ب 30% بالنسبة للأفراد الذين يقضون أوقات فراغهم في استعمال الحاسب الآلي والجلوس امام التلفزيون بينما تقل النسبة عند الأفراد الذين يقضون وقت فراغهم في النوادي الرياضية وفي الشوارع وتقدر ب 15% وتقل النسبة لتصل إلى 10% للأفراد الذين يقضون وقت فراغهم في المقاهي .

تحليل البيانات

- 1- النسبة بين أفراد العينة الذكور تقدر ب 30% والإناث تقدر ب 70% ويتضح لنا هنا بان نسبة الإناث اعلى من نسبة الذكور .
- 2- الغالبية من أفراد العينة هم من تتراوح أعمارهم بين (24-26).
- 3- إن أعلى نسبة من أفراد العينة البحث هم من يدرسون في السنة الرابعة.
- 4- إن اعلى نسبة من أفراد العينة هم من غير المتزوجين وتقدر ب 100%.
- 5- إن 65% من أفراد العينة هم من يتحصلون على دخل شهري أكثر من 100 دينار بينما تقل النسبة عند الأفراد الذين يتحصلون على 50 دينار بنسبة 35%.
- 6- إن 45% من أفراد العينة لديهم أكثر من أربعة ساعات فراغ
- 7- إن 40% من أفراد العينة يقضون وقت فراغهم مع الاسره.
- 8- 70% من أفراد العينة يقضون أوقات فراغهم داخل البيت.
- 9- اتضح إن معظم أفراد العينة يقضون أوقات فراغهم في مشاهدة التلفزيون والجلوس على الانترنت ثم يليها القراءة والكتابة وممارسة الرياضة وقراءة القرآن.
- 10- 40% من أفراد العينة يمارسون نشاط في وقت فراغهم وهو المراسلة على الإنترنت.
- 11- 75% من أفراد العينة أكد إن طول وقت الفراغ يؤدي إلى انحراف الشباب.

- 6- إحسان محمد الحسن (المفهوم الاشتراكي لسياسة نشاطات الفراغ والإبداع. جامعة بغداد. مديرية النشاطات الطلابية. بغداد 1979 ص 9-10
- 7- حسين محمد حسين (أساليب التوعية والتنقيف في اطار التنمية الاجتماعية. عمان. دار مجدلاوي. 2004 ص 204-205
- 8- إحسان محمد الحسن (الفراغ ومشكلات استثماره) دراسة مقارنة في علم اجتماع الفراغ ، الطبعة الأولى، دار الطليعة – بيروت 1986 ص 35
- 9- علي الحوات. دراسة عن الشباب الليبي وبعض مشكلاته الاجتماعية. كلية التربية. طرابلس 1980 ص 85
- 10- علي سالم قريز (دور الخدمة الاجتماعية في استثمار أوقات الفراغ لدى الشباب وانعكاساته على تنمية المجتمع الليبي) دراسة ميدانية لنيل درجة الماجستير للعام 2012 ف
- 11- علي الحوات الشباب الليبي وبعض مشكلاته الاجتماعية. الدار الجماهيرية (سابقا) للنشر . طرابلس 1977
- 12- محمد عطية المقروش (اتجاهات طلاب جامعة الفاتح (سابقا) نحو استثمار أوقات الفراغ) رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الفاتح (سابقا) كلية التربية البدنية 1998.
- 13- عبد المنعم محمد بدر (واقات الفراغ واتجاهات الترويج (1985).
- 14- محمد احمد غالي ،سلوى الملا (التنمية في مجال أنشطة وقت فراغ الشباب بين طلاب جامعة الكويت) سلسلة الدراسات العلمية ، البحرين 1987.
- 15- رشاد احمد عبد اللطيف (نماذج ومهارات طريقة تنظيم المجتمع في الخدمة الاجتماعية) المكتب الجامعي الحديث. الإسكندرية 1999 ص 80.
- 16- عدلي سليمان (الرياضة وأوقات الفراغ) القاهرة للطباعة 1961 ص 28

قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية

د. ناجي قاسم سلامة

د. فرج على احمد

د. ابراهيم محمد سعد

المقدمة ومشكلة الدراسة:

تعتبر المنافسة الرياضية دائماً عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي ، وبذلك فإن أي منافسة لابد من تحقيق واكتشاف العناصر الإيجابية الفعالة علي النجاح والتفوق ، و تحديد العناصر التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها و يجب علي المدرب تحليل الموقف التنافسي ، والتخطيط للتدريب من أجل الكشف علي العناصر الإيجابية والسلبية لوضع أنسب الخطط للمنافسة ، والتغير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية و تركيب عناصرها وهذا يؤدي إلي ضرورة أن تكون الخطط علي حد كبير من المرونة والقابلية للتغيير ، وتشمل المنافسة كوقف علي عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخري خارج السيطرة ، وكما أمكن التحويل والسيطرة علي العناصر والمعلومات التي خارج المنافسة كلما أمكن وضع أنسب الخطط للمنافسة.

ان الجانب النفسي من مهم جدا لجميع المنافسات الرياضية ويجب الاهتمام به بشكل يتناسب مع عملية إعداد الرياضيين وتقدمهم في مختلف مراحل التدريب والاشتراك في المنافسة الرياضية والنجاح فيها يتطلب الكثير من التركيز فضلاً عن الحافز أو الدافع أو التوجه نحو منافسة لتحقيق الانجاز الافضل . ويعد القلق من اهم المشاكل الحيوية التي تؤثر في سلوك الانسان بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة حيث الاضطراب الفكري والنفسي يؤدي الى عدم التوافق والتركيز على مستوى الاداء الحركي أن حالة القلق المنافسة الرياضية ترتبط بموقف رياضي التي تفرضها طبيعة الموقف أو المنافسة وتأثيراتها علي الاعب وهذه المواقف ايجابية او سلبية ، ان الاستخدام الامثل للمهارات الفنية في استراتيجية التدريب واستخدام الانسب لمواجهة ظروف المنافسة يعتبر من الاعتبارات الهامة لدى لاعب والمدرّب.

والقلق النفسي هو أحد مظاهر الانفعالات النفسية، الذي قد يؤدي باللاعب إلى اختلال في توافقه العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه المهارى أثناء المنافسة الرياضية وعند المباريات مما يشكل موقع تهديد لمكانة اللاعب.

والقلق الرياضي هو احد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على استقراره ومحاولة استئثاره كدافع ايجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية. (محمد حسن علاوى ، 1992: 278)

من خلال ما تقدم ان دراسة موضوع القلق النفسي تحتل المكانة الهامة في المجال الرياضي والذي يعد دافع ايجابي ومهم جداً في توجيه الامثل للاعب نحو المنافسة الرياضية وله الأهمية الكبيرة

كونه عاملاً حاسماً في تحقيق الانجازات الرياضية واحدا العوامل المؤثرة في مستوى الاداء الحركي.

أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية.
- التعرف على الفروق في مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية تبعاً لنوع اللعبة.

تساؤلات الدراسة:

- ما مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية.
- هل توجد فروق في مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية تبعاً لنوع اللعبة.

مصطلحات الدراسة:

حالة القلق: نوعاً من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمه ووقتيه تثير الشعور بالقلق ، لنا فإننا نتوقع ارتفاعاً بدرجة قلق الرياضي قبل المباراة مباشرة وهذا ما يطلق عليه بقلق الحالة فهو قلق وقتي يزول بزوال السبب. (نزار الطالب ، كامل الويس ، 2000: 210-211)

قلق المنافسة : حالة انفعالية للاعب الرياضي في مواقف المنافسة تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي أوروبوعمومي، وتتغير من منافسة لأخرى بصورة تتناسب مع التهديد الذي يدركه اللاعب في مواقف المنافسة الرياضية من موقف إلى لآخر.

حالة قلق ما قبل بداية المنافسة: يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبياً (عدة أسابيع إلى يومين تقريبا).

حالة القلق بداية المنافسة : هي حالة القلق التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشرة مع جو أو بيئة المنافسة. (محمد حسن علاوى ، 2004: 439)

حالة القلق أثناء المنافسة: هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية ، وما قد يحدث فيها من إحداه ، وما قد يرتبط بها من تغييرات أو متغيرات وتسري هذه الحالة على كل من اللاعبين الأساسيين المشتركين فعلا في المنافسة الرياضية واللاعبين الاحتياطيين.

قلق ما بعد المنافسة: يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد انتهاء المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات نجاح أو

القلق) يحتوى على عشر عبارات ، وفي (عكس اتجاه القلق) يحتوى على عشر عبارات .
في (اتجاه القلق) وأرقامها كما يلي:(20/17/15/14/13/12/9/8/6/1).
وفي (عكس اتجاه القلق) وأرقامها كما يلي:(19/18/16/11/10/7/5/4/3/2).
ويقوم الرياضي بالاستجابة لعبارات الاختبار على مقياس خاسي التدرج (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)
وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (2) أوزان المقياس في (اتجاه القلق)

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
5	4	3	2	1

جدول (3) أوزان المقياس في (عكس اتجاه القلق)

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	2	3	4	5

يتم جمع الدرجات الكلية لجميع العبارات وكلما ارتفعت الدرجة الكلية للإجابات كلما دل على إسهام لقلق في الارتقاء بمستوى الأداء في المنافسات الرياضية.

تم تطبيق الدراسة علي رياضيين الدرجة الاولى في الألعاب الجماعية لكرة القدم و كرة اليد و كرة الطائرة و كرة السلة بطرابلس - ليبيا في الفترة من 20 - 9 - إلي - 31 - 10 - 2017 .

المعالجة الإحصائية :

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لعمل المعالجات الإحصائية باستخدام المعالجات التالية.

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- معامل الارتباط
- التحليل التباين مصطفي باهي واحمد عبد الفتاح (2006)

فشل أو فوز أو هزيمة أو أداء جيد أو أداء سئ واستعداده للاشتراك في المنافسة القريبة التالية.

المنافسة الرياضية :

موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها ، وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات - كنتيجة للتدريب المنظم - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي. (محمد حسن علاوى ، 2002: 29)

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث انه مناسب لهذه الدراسة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (60) رياضي تم اختيارهم بطريقة العشوائية من رياضيين الدرجة الاولى في الألعاب الجماعية لكرة القدم و كرة اليد و كرة الطائرة و كرة السلة بطرابلس - ليبيا والجدول (1) يوضح توصيف عينة الدراسة.

جدول رقم (1) توصيف عينة الدراسة

ت	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	لاعبي كرة القدم	15	25%
2	لاعبي كرة اليد	15	25%
3	لاعبي كرة الطائرة	15	25%
4	لاعبي كرة السلة	15	25%
5	المجموع	60	100%

أدوات الدراسة:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الأدوات الملائمة للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة وهي كما يلي:-

أداة الدراسة اختبار القلق:

تم استخدام اختبار القلق الذي صممه (محمد حسن علاوى 281:1998) ويتكون الاختبار من عشرين عبارة (في اتجاه

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (4) اختبار سلوك المنافسة للاعب كرة القدم

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1	القلق الذي اشعر به قبل بدء المنافسة الرياضية يساعدني على الإجابة في المنافسة	2.46	0.63	49.33
2	كلما ازدادت أهمية المنافسة اشعر بأنني لن أستطيع أداء أفضل ما عندي من قدرات	3	0.65	60
3	عندما ارتكب بعض الخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة أثناء المنافسة	3	0.75	60
4	عندما اشعر بالتوتر والقلق قبل المنافسة فان ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة	3.2	0.41	64
5	عندما أكون عصبيا او متوترا قبل بدء المنافسة فاني لا أستطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة	2.46	0.51	49.33
6	عندما اشعر قبل المنافسة بأنني قلق وخائف فاني أستطيع التحكم في اعصابي اثناء المنافسة	3	0.75	60
7	اشترائي ضد منافس (أو منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة	2.73	0.45	54.66
8	تظهر إجابتي في المنافسة الحساسة أكثر من إجابتي في المنافسة التي لا تتميز بالحساسية	3.46	0.63	69.33
9	عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل البدء في المنافسة بتغيير خطة اللعب فاني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة	3.46	0.74	69.33
10	قبل المنافسة الهامة اشعر باني غير واثق من نفسي وهو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة	2.73	0.45	54.66
11	القلق الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجابة في المنافسة	2.93	1.03	58.66
12	في المنافسة الهامة اشعر بأنني أستطيع الأداء بأفضل قدراتي	3.06	0.70	61.33
13	إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء المنافسة	3.06	0.70	61.33
14	إحساسي بالقلق او التوتر قبل المنافسة يسهم في قدراتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة	3.13	0.51	62.66
15	قد أكون عصبياً ومتوتراً قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فإني أنسى حالتي بسرعة وأركز انتباهي على المنافسة	2.73	0.45	54.66
16	عندما يظهر على القلق والخوف قبل المنافسة فإني احتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود لحالتي الطبيعية	3	0	60
17	عندما أتنافس مع منافس (أو منافسين) ذوى درجة عالية من المستوى فان ذلك يساعد على زيادة درجة حماسي أثناء المنافسة	2.73	0.45	54.66
18	مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها	2.6	0.82	52
19	عندما يخبرني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فإني أجد صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة	2.86	0.63	57.33
20	قبل المنافسة الهامة اشعر بأنني غير واثق من ولكن عندما تبدأ المنافسة فان ثقتي في نفس تزداد بصورة واضحة	2.86	0.35	57.33
21	الدرجة الكلية	2.92	0.58	58.53

يتضح من الجدول (4) الخاص باختبار سلوك المنافسة (حالة القلق) للاعبين كرة القدم كانت اعلى قيمة للمتوسط الحسابي (3.4) بنسبة (68%) وكانت اقل قيمة للمتوسط الحسابي (2.5) بنسبة (50%) وكان متوسط الدرجة الكلية (2.92) بنسبة (58.53%).

جدول (5) اختبار سلوك المنافسة للاعبين كرة اليد

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1	القلق الذي اشعر به قبل بدء المنافسة الرياضية يساعدني على الإجابة في المنافسة	2.8	0.67	56
2	كلما ازدادت أهمية المنافسة اشعر بأنني لن استطيع أداء بأفضل ما عندي من قدرات	3	0.75	60
3	عندما ارتكب بعض الخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة أثناء المنافسة	3.26	0.70	65.33
4	عندما اشعر بالتوتر والقلق قبل المنافسة فان ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة	3.06	0.70	61.33
5	عندما أكون عصبياً او متوتراً قبل بدء المنافسة فأنني لا استطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة	2.46	0.63	49.33
6	عندما اشعر قبل المنافسة بأنني قلق وخائف فأنني استطيع التحكم في اعصابي اثناء المنافسة	2.93	0.79	58.66
7	اشترائي ضد منافس (أو منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة	2.93	0.25	58.66
8	تظهر إجادي في المنافسة الحساسة أكثر من إجادي في المنافسة التي لا تتميز بالحساسية	2.53	0.51	50.66
9	عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل البدء في المنافسة بتغيير خطة اللعب فأنني أجد سهولة في تنفيذ نصابه أثناء المنافسة	3.33	0.81	66.66
10	قبل المنافسة الهامة اشعر بانني غير واثق من نفسي وهو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة	2.93	0.25	58.66
11	القلق الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجابة في المنافسة	3	1	60
12	في المنافسة الهامة اشعر بأنني استطيع الأداء بأفضل قدراتي	3.06	0.70	61.33
13	إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء المنافسة	3	0.75	60
14	إحساسي بالقلق او التوتر قبل المنافسة يسهم في قدراتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة	3	0.53	60
15	قد أكون عصبياً ومتوتراً قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فأنني أنسى حالتي بسرعة وأركز انتباهي على المنافسة	2.53	0.51	50.66
16	عندما يظهر على القلق والخوف قبل المنافسة فأنني احتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود لحالتي الطبيعية	2.66	0.72	53.33
17	عندما أنتافس مع منافس (أو منافسين) ذوى درجة عالية من المستوى فان ذلك يساعد على زيادة درجة حماسي أثناء المنافسة	2.73	0.45	54.66
18	مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها	2.6	0.82	52
19	عندما يخبرني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فأنني أجد صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة	2.86	0.63	57.33
20	قبل المنافسة الهامة اشعر بأنني غير واثق من ولكن عندما تبدأ المنافسة فان ثقتي في نفس تزداد بصورة واضحة	2.66	0.61	53.33
21	الدرجة الكلية	2.87	0.64	57.4

يتضح من الجدول (5) الخاص باختبار سلوك المنافسة (حالة القلق) للاعبين كرة اليد كانت أعلى قيمة للمتوسط الحسابي (3.2) بنسبة (64%) وكانت أقل قيمة للمتوسط الحسابي (2.5) بنسبة (50%) وكان متوسط الدرجة الكلية (2.87) بنسبة (57.4%).

جدول (6) اختبار سلوك المنافسة للاعبين كرة الطائرة

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1	القلق الذي اشعر به قبل بدء المنافسة الرياضية يساعدني على الإجابة في المنافسة	2.86	0.63	57.33
2	كلما ازدادت أهمية المنافسة اشعر بأنني لن أستطيع أداء أفضل ما عندي من قدرات	3.06	0.70	61.33
3	عندما ارتكب بعض الخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة أثناء المنافسة	2.4	0.50	48
4	عندما اشعر بالتوتر والقلق قبل المنافسة فان ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة	3.13	0.516	62.66
5	عندما أكون عصيباً او متوتراً قبل بدء المنافسة فأنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي أثناء المنافسة	2.4	0.50	48
6	عندما اشعر قبل المنافسة بأنني قلق وخائف فأنني أستطيع التحكم في اعصابي أثناء المنافسة	2.93	0.79	58.66
7	اشترائي ضد منافس (أو منافسين) على درجة عالية من المستوى يسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة	2.8	0.41	56
8	تظهر إجادي في المنافسة الحساسة أكثر من إجادي في المنافسة التي لا تتميز بالحساسية	3.4	0.63	68
9	عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل البدء في المنافسة بتغيير خطة اللعب فأنني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة	3.46	0.63	69.33
10	قبل المنافسة الهامة اشعر بأني غير واثق من نفسي وهو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة	2.8	0.41	56
11	القلق الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجابة في المنافسة	3	1	60
12	في المنافسة الهامة اشعر بأنني أستطيع الأداء بأفضل قدراتي	3.13	0.63	62.66
13	إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء المنافسة	3.13	0.63	62.66
14	إحساسي بالقلق او التوتر قبل المنافسة يسهم في قدراتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة	3.13	0.51	62.66
15	قد أكون عصيباً ومتوتراً قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فأنني أنسى حالتي بسرعة وأركز انتباهي على المنافسة	2.73	0.45	54.66
16	عندما يظهر على القلق والخوف قبل المنافسة فأنني احتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود لحالتي الطبيعية	2.93	0.25	58.66
17	عندما أتنافس مع منافس (أو منافسين) ذوى درجة عالية من المستوى فان ذلك يساعد على زيادة درجة حماسي أثناء المنافسة	2.66	0.48	53.33
18	مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها	2.8	0.77	56
19	عندما يخاطبني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فأنني أجد صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة	2.93	0.59	58.66
20	قبل المنافسة الهامة اشعر بأنني غير واثق من ولكن عندما تبدأ المنافسة فان ثقتي في نفس تزداد بصورة واضحة	2.53	0.74	50.66
21	الدرجة الكلية	2.91	0.59	58.26

يتضح من الجدول (6) الخاص باختبار سلوك المنافسة (حالة القلق) للاعبين كرة الطائرة كانت أعلى قيمة للمتوسط الحسابي (3.3) بنسبة (66%) للفرق رقم (3)(9) وكانت أقل قيمة للمتوسط الحسابي (2.4) بنسبة (48%) وكان متوسط الدرجة الكلية (2.91) بنسبة (58.26%).

جدول (7) اختبار سلوك المنافسة للاعب كرة السلة

ت	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي
1	القلق الذي اشعر به قبل بدء المنافسة الرياضية يساعدني على الإجابة في المنافسة	3.4	0.63	68
2	كلما ازدادت أهمية المنافسة اشعر بأنني لن أستطيع أداء أفضل ما عندي من قدرات	3.06	0.59	61.33
3	عندما ارتكب بعض الخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعد على ارتبائي لفترة طويلة أثناء المنافسة	2.93	0.79	58.66
4	عندما اشعر بالتوتر والقلق قبل المنافسة فان ذلك لا يساعدني على تهيئتي لبذل أقصى جهدي في المنافسة	3.13	0.51	62.66
5	عندما أكون عصيباً او متوتراً قبل بدء المنافسة فأنني لا أستطيع تركيز كل انتباهي اثناء المنافسة	2.53	0.63	50.66
6	عندما اشعر قبل المنافسة بأنني قلق وخائف فأنني أستطيع التحكم في اعصابي اثناء المنافسة	2.93	0.88	58.66
7	اشتركي ضد منافس (أو منافسين) على درجة عالية من المستوى بسبب لي المزيد من الارتباك أثناء المنافسة	2.66	0.48	53.33
8	تظهر إجابتي في المنافسة الحساسة أكثر من إجابتي في المنافسة التي لا تتميز بالحساسية	2.4	0.73	48
9	عندما ينصحني المدرب في آخر لحظة قبل البدء في المنافسة بتغيير خطة اللعب فأنني أجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المنافسة	3	0.75	60
10	قبل المنافسة الهامة اشعر باني غير واثق من نفسي وهو الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائي في المنافسة	2.66	0.61	53.33
11	القلق الذي اشعر به قبل المنافسة يعوقني عن الإجابة في المنافسة	3	1	60
12	في المنافسة الهامة اشعر بأنني أستطيع الأداء بأفضل قدراتي	3.53	0.74	70.66
13	إذا حدثت مني بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك يساعدني على بذل المزيد من الجهد لتعويض هذه الأخطاء أثناء المنافسة	2.93	0.88	58.66
14	إحساسي بالقلق او التوتر قبل المنافسة يسهم في قدراتي على إظهار أفضل ما عندي من قدرات في المنافسة	3.06	0.59	61.33
15	قد أكون عصيباً ومتوتراً قبل بدء المنافسة ولكن عندما تبدأ فإنني أنسى حالتي بسرعة وأركز انتباهي على المنافسة	2.6	0.63	52
16	عندما يظهر على القلق والخوف قبل المنافسة فإنني احتاج لفترة طويلة من الوقت أثناء المنافسة لكي أعود لحالتي الطبيعية	2.93	0.25	58.66
17	عندما أتنافس مع منافس (أو منافسين) ذوى درجة عالية من المستوى فان ذلك يساعد على زيادة درجة حماسي أثناء المنافسة	2.6	0.63	52
18	مستوى أدائي في المنافسات العادية أفضل من مستوى أدائي في المنافسات التي تتميز بأهميتها	2.53	0.83	50.66
19	عندما يخبرني المدرب في آخر لحظة قبل بدء المنافسة بخطة جديدة للعب فأنني أجد صعوبة في فهمها وبالتالي تنفيذها في المنافسة	2.8	0.77	56
20	قبل المنافسة الهامة اشعر بأنني غير واثق من ولكن عندما تبدأ المنافسة فان ثقتي في نفس تزداد بصورة واضحة	2.53	0.51	50.66
21	الدرجة الكلية	2.86	0.67	57.26

والحساب الفروق بين لاعبي (كرة القدم – كرة اليد – كرة الطائرة – كرة السلة) في المسابقات الرياضية المختلفة تم استخدام التحليل التباين والجدول التالي يوضح ذلك.

يتضح من الجدول (7) الخاص باختبار سلوك المنافسة (حالة القلق) للاعبين كرة السلة كانت اعلى قيمة للمتوسط الحسابي (3.4) بنسبة (68%) وكانت اقل قيمة للمتوسط الحسابي (2.4) بنسبة (48%) وكان متوسط الدرجة الكلية (2.86) بنسبة (57.26%).

جدول (8)

تحليل التباين لحالة القلق بين رياضيين الالعاب الجماعية في (كرة قدم – كرة اليد – كرة الطائرة – كرة السلة)

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	Sig
حالة القلق	بين المجموعات	17.73	3	5.91	.40	.75
	داخل المجموعات	817.20	56	14.59		
	المجموع	834.93	59			

الاستنتاجات:

- كان مستوى درجات القلق لدى الرياضيين في المتوسط وفوق المتوسط بقليل وهي مستويات طبيعية لدى الفرق الرياضية في الالعاب الجماعية.

- لا توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية (0.05) بين رياضيين الالعاب الجماعية في درجات القلق تبعا لنوع اللعبة.

التوصيات:

- ضرورة وجود اخصائي نفسي للفرق.
- الاهتمام والعناية ببرامج الإعداد النفسي اثناء التدريب وقبل المنافسة الرياضية لتنمية المهارات النفسية للرياضيين.
- ضرورة الاهتمام بالأساليب الإرشادية لعلاج حالة قلق المنافسات الرياضية.
- الاهتمام بالبحوث النفسية في مجال الالعاب الجماعية.
- اجراء دراسات في المسابقات الرياضية الأخرى .

المراجع:

1. صلاح بن أحمد السقاء : (2004) أهمية استخدام طرق الإعداد الذهني قبل المشاركة في المنافسات الرياضية لدى اللاعبين السعوديين من الدرجة الأولى والشباب الدوليين وغير الدوليين، دراسات، الجامعة الأردنية، عدد خاص، الجزء الثاني، ص 213-231.
2. محمد حسن علاوي : (1992) علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة.

يتضح من الجدول (8) الخاص بتحليل التباين بين رياضيين في المسابقات الرياضية المختلفة لحالة القلق بأن الدلالة الاحصائية عند مستوى معنوية (0.05) غير دالة احصائيا مما يدل على عدم وجود فروق بين رياضيين في حالة القلق تبعا لنوع اللعبة. ويعزو في ذلك بن حالة القلق لدى الرياضيين متقاربة في المسابقات الرياضية المختلفة فهي امور طبيعية جدا بغض النظر على نوع اللعبة. كما تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أن المتوسطات الحسابية لشدة قلق المنافسة عند لاعبي الرياضات المختلفة متقاربة وهي في المتوسط وفوق المتوسط بقليل وهذا يعزى لنوعية الخبرة التي اكتسبها اللاعبون نتيجة عدد سنوات المشاركة الرياضية وهذا التطور طبيعي من خلال استمرارية الممارسة تصاحبها زيادة في خبرة الاداء وحسن التصرف في الموقف الرياضية المختلفة وهذا يقلل من انخفاض شدة قلق المنافسة عند اللاعبين.

وذكر في هذا الصدد صلاح بن أحمد (2004) في دراسته عن علاقة الإعداد النفسي بالأداء المميز، بضرورة التركيز على أهمية إعداد اللاعبين نفسياً مصاحباً بالإعداد البدني قبل المباريات، سواء كان بزيادة ثقة اللاعبين بأنفسهم، أو تنظيم وتوجيه القلق ليكون عاملاً محفزاً لنوعية ومستوى الأداء الرياضي. وتعد حالة القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين ، وله أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، والتي لا يمكن إهمال هذه التغيرات النفسية و السيكولوجية، فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لتخفيف من الضغوط لكي يستطيع تحقيق افضل النتائج ، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

3. محمد حسن علاوي : (1998) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى القاهرة.
4. محمد حسن علاوي : (2002) علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
5. محمد حسن علاوي : (2004) مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الرابعة ، القاهرة.
6. مصطفى حسين باهي واحمد عبد الفتاح سالم وآخرون : (2006) الإحصاء التطبيقي باستخدام الحزم الجاهزة (SPSS) ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
7. نزار الطالب ، كامل الويس : (2000) علم النفس الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

المشكلات التي تواجه مدربي كرة القدم

د. علي رمضان المصروب

د. عياد مفتاح القاضي

د. نصر علي عقل

مقدمة البحث:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين ، وهي كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب . ومن هنا يمكن القول بأن عملية التدريب عملية صعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص بحكم التعامل المباشر مع اللاعبين والإداريين والإعلام فهي تحتاج إلى مجهود ذهني وجسمي كبيرين . (11: 79)

وأتفق علماء التدريب والمعنيين بشؤون كرة القدم على إنه هناك عناصر أساسية تساهم في العملية التدريبية والتربوية كاللاعبين والمنهج والحكام والمدربين.. الخ ، وأعتبر المدرب هو العنصر الأساسي والأكثر تأثيراً في تلك العملية ، حيث إنه المسؤول وبشكل مباشر عن إعداد اللاعبين بدنياً ونفسياً وهو الشخص القادر على إكتشاف مواهبهم مبكراً ، بالتالي الأخذ بأيديهم وتوجيههم لغرض إيصالهم إلى أعلى المستويات . (9 : 129)

حيث يعد المدرب الرياضي هو محور العملية التدريبية ، وبواسطته يمكن تحقيق أهداف تلك العملية فهو المحرك الرئيسي والعمود الفقري لأي نشاط ، فعليه تقع مسؤولية التخطيط والتنفيذ وفقاً لما تقتضيه المنافسة والبطولة وتبعاً للإمكانيات المتاحة . (11: 80)

لنا بات من الواضح بأن المدرب الناجح هو ذلك المدرب الذي يتمتع بصفات وخصائص تنعكس على سلوكياته وتصرفاته التدريبية في كل مراحل الإعداد وكذلك قبل وأثناء وبعد المباراة ويجب أن يطلع على كل ما من شأنه أن يحدث التكمال في عمله ، فمعرفة بمشكلات التدريب والتعلم وقراءاته وتنبؤاته بالحالة النفسية للاعب قد يسهل ذلك كثيراً في وضع أسس صحيحة وعلمية يستند عليها في عمله . (9 : 129)

مشكلة البحث :

تعاني أندية كرة القدم الليبية من مشاكل حمة منها الإدارية ومنها المالية ومنها التنظيمية مما أدى إلى إنتقال الأثر السلبي من تلك المشاكل إلى المدربين وما يترتب عليه من معاناة قد تُعيق سير العملية التدريبية .

ونظراً للطابع التنافسي والشعبية الواسعة للعبة كرة القدم فقد فرضت على المدربين مسؤولية كبيرة في تحدي ومواجهة الصعوبات التي قد تواجههم أثناء عملهم ، والتي قد تؤدي إلى إرباكهم والحد من قدراتهم وخبراتهم في الوصول للاعبين إلى المستويات العليا ، وبالتالي فإن تحديد وتشخيص تلك الصعوبات ودرجة أهميتها يمثل الخطوة الأولى والمنطقية لعلاجها ، ومن هنا جاءت فكرة البحث " المشكلات التي تواجه مدربي كرة القدم " لتساهم في كنهف هذه المشكلات ووضع

مقترحات لمعالجتها فيما بعد ، بدلاً من تركها لتتراكم وتتفاقم مما يُصعب التغلب عليها .

أهمية البحث :

يعتبر توفر المعلومات للمدربين حول المشكلات التي تواجههم ضرورة هامة من أجل المساهمة في الوصول للاعبين للمستويات العليا، من خلال بناء اللاعب بطريقة علمية وسليمة من مختلف النواحي البدنية والفنية ، لذا تكمن أهمية هذا البحث في الآتي :

من الناحية العلمية : يحدد البحث قائمة مصنفة ومنظمة لأهم المشكلات التي تواجه المدربين ، ومعرفتها قد يساعد في رفع كفاءة المدرب وعمله التدريبي .

من الناحية العملية: يساهم البحث في تعزيز مواطن القوة والحد من نقاط ضعف كفاءة المدرب المهنية للرفع من المستوى لتحقيق الإنجاز الرياضي للاعبين

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :-

- أهم المشكلات التي تواجه مدربي كرة القدم .

تساؤل البحث :

يهدف هذا البحث للإجابة عن :-

- ماهي أهم المشكلات التي تواجه مدربي كرة القدم ؟

مصطلح البحث :

المشكلات " هي الصعوبات التي تواجه المدربين ومستولي الوحدات أثناء تدريبهم للفرق وتأديتهم للأعمال الإدارية المتعلقة بالأنشطة وآلية تنفيذها " . (15 : 220)

الدراسات السابقة :

1- دراسة زهير الزعبي (2008) (2)

- عنوان الدراسة : المعوقات التي تواجه الحركة الرياضية في أندية محافظة الزرقاء من وجهة نظر الإداريين واللاعبين .

- هدف الدراسة : التعرف على المعوقات التي تواجه الحركة الرياضية في أندية محافظة الزرقاء من وجهة نظر الإداريين واللاعبين .

- المنهج المستخدم : إستخدام الدارس المنهج الوصفي لملائته لطبيعة الدراسة .

- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (213) إدارياً ولاعباً .

- أهم النتائج : هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المجالات وحسب متغير نوع اللعبة للاعبين ولصالح الألعاب الفردية .

2- دراسة بدر دويكات (2005) (1)

- عنوان الدراسة : مشكلات مدربي كرة السلة في فلسطين من وجهة نظرهم .

- هدف الدراسة : التعرف على أهم مشكلات مدربي كرة السلة في فلسطين من وجهة نظرهم .

- المنهج المستخدم : إستخدام النارس المنهج الوصفي للملائمة لطبيعة الدراسة .

- عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من (21) مدرباً .

- أهم النتائج : جاءت المشكلات التي يواجهها المدربين حسب متغيري الخبرة ودرجة النادي متقاربة إلى حد كبير .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم : إستخدام الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للملائمة وطبيعة البحث .

مجتمع البحث : يشتمل مجتمع البحث على جميع مدربي الممتاز والدرجة الأولى بأندية كرة القدم الليبية والمسجلين لدى الإتحاد العام الليبي لكرة القدم ، للموسم الرياضي (2018 – 2019) .

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ، فاشتملت العينة الأساسية على (41) مدرباً من مدربي الممتاز والدرجة الأولى بأندية كرة القدم في المنطقة الغربية ، حيث تم إختيار (20) مدرباً من أندية الدوري الممتاز المتمثلة في (المدينة – الشط – الوحدة – الإتحاد – المحلة – الأهلي ط – أبوسليم – الخمس – السويحي – الإتحاد المصري – الأولمي – الرفيق) . والجدول التالي يوضح الصفة والعدد الكلي لأفراد العينة الأساسية من مدربي أندية الدوري الممتاز .

جدول (1)

الصفة والعدد الكلي للعينة من مدربي أندية الدوري الممتاز

ت	إسم النادي	الصفة	العدد
1	المدينة	المدرّب - مساعد المدرّب	2
2	الشط	المدرّب - مساعد المدرّب	2
3	الوحدة	المدرّب - مساعد المدرّب	2
4	الإتحاد	مساعد المدرّب	1
5	المحلة	المدرّب	1
6	الأهلي	مساعد المدرّب	1
7	أبوسليم	المدرّب - مساعد المدرّب	2
8	الخمس	المدرّب - مساعد المدرّب	2
9	السويحي	المدرّب - مساعد المدرّب	2
10	الإتحاد المصري	المدرّب - مساعد المدرّب	2
11	الأولمي	المدرّب - مساعد المدرّب	2
12	الرفيق	المدرّب	1
20	المجموع		

فيما إشتملت العينة الأساسية لمدرربي أندية الدرجة الأولى على (21) مدرباً ويُمثلون أندية (الترسانة – الجمارك – الظهرة – اليرموك – الشرطة – أبي الأشهر – المجد – أساريا – الملعب الليبي المستقبل – الجزيرة – وفاق صبراتة – التصدي – النصر زليتن – أمل ترهونة) وكما هو موضح بالجدول التالي .

جدول (2)

الصفة والعدد الكلي للعينة من مدربي أندية الدرجة الأولى

ت	إسم النادي	الصفة	العدد
1	الترسانة	المدرّب - مساعد المدرّب	2
2	الجمارك	المدرّب - مساعد المدرّب	2
3	الظهرة	المدرّب - مساعد المدرّب	2
4	اليرموك	المدرّب	1
5	الشرطة	المدرّب - مساعد المدرّب	2
6	أبي الأشهر	المدرّب - مساعد المدرّب	2
7	المجد	مساعد المدرّب	1
8	أساريا	مساعد المدرّب	1
9	الملعب الليبي	المدرّب	1
10	المستقبل	المدرّب - مساعد المدرّب	2
11	الجزيرة	مساعد المدرّب	1
12	وفاق صبراتة	المدرّب	1
13	التصدي	المدرّب	1
14	النصر زليتن	المدرّب	1
15	أمل ترهونة	المدرّب	1
21	المجموع		

وسائل جمع البيانات :

- المقابلة الشخصية .

- إستشارة الإستبيان . بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة إستخدم الباحثون مقياس المشكلات التي تواجه المدربين الذي أعده (بدر دويكات 2005) كلية العلوم التربوية – قسم التربية الرياضية – فلسطين . (1 : 12-13)

المقياس يتكون من (34) عبارة موزعة على (6) محاور ، ولكن في هذا البحث تم حذف عبارتين لتكرارهما في المقياس ليصبح عدد عبارات المقياس (32) عبارة ، والجدول التالي يوضح كل محور من محاور المقياس وأرقام تسلسل عباراته ومجموع العبارات في كل محور .

واستخدم الباحثون طريقة الإختبار وإعادة الإختبار (Test & Retest) فتم تطبيق المقياس على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية قوامها (9) مدربين من أندية الممتاز والدرجة الأولى بتاريخ (11 - 12 - 2019) ، وبعد مرور ثمانية أيام وبتاريخ (20 - 12 - 2019) أُعيد تطبيق المقياس على نفس أفراد العينة وفي نفس الظروف ، وباستخدام معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني تبين أن معامل الارتباط قد بلغ (0.84) وهو إرتباط طردي عالي جداً ، ويدل على مدى صلاحية هذا المقياس لأفراد عينة البحث

الدراسة الأساسية

بعد التأكد من مدى صلاحية المقياس ، تم تطبيقه على أفراد العينة الأساسية (المدربين) بتاريخ (26 - 12 - 2019) وحتى تاريخ (14 - 1 - 2019) وبعد جمع كل الإستمارة تم البدء في رصد الإستجابات وتسجيلها في النماذج المخصصة لها والشروع في معالجتها إحصائياً .

المعالجات الإحصائية المستخدمة

- التكرار .
- النسبة المتوية .
- المتوسط الترجيحي .
- معامل الارتباط .

جدول (3)

محاور المقياس وأرقام التسلسل للعبارة ومجموع عبارات كل محور

ت	محاور المقياس	تسلسل رقم العبارة بالمقياس	مجموع العبارات
1	اللاعبين	1-2-3-4-5-6-7	7
2	المدرّب	8-9-10-11	4
3	إدارة النادي	12-13-14-15-16	5
4	الإمكانات	17-18-19-20-21-22	6
5	الإتحاد	23-24-25-26-27	5
6	الإعلام	28-29-30-31-32	5

وتم إستخدام مقياس ليكارت الخماسي Likart scale لدرجة الموافقة حسب التنوع ، وتكون الإجابة على عبارات الإستبيان وفق خمسة بدائل وهي (مشكلة كبيرة جداً - مشكلة كبيرة - مشكلة متوسطة - مشكلة صغيرة - لا تمثل مشكلة) وتعطى أوزان الدرجات على التوالي (5 - 4 - 3 - 2 - 1) لعبارة المقياس .

مستوى الدلالة للمقياس الخماسي (المتوسط المرجح)

بما أن المتغير الذي يعبر عن الخيارات (مشكلة كبيرة جداً - مشكلة كبيرة - مشكلة متوسطة - مشكلة صغيرة - لا تمثل مشكلة) مقياس ترتيبي ، والأرقام التي تدخل في البرنامج تعبر عن الأوزان Weights وهي على التوالي (5 - 4 - 3 - 2 - 1) فنحسب المتوسط الحسابي (المتوسط المرجح) ويتم ذلك بحساب طول الفترة أولاً ، وهي عبارة عن حاصل قسمة (4) على (5) حيث يمثل العدد (4) المسافات بين (1 : 5) وهي أربع مسافات ، أما العدد (5) فيمثل عدد الإختيارات أو البدائل في هذا المقياس والمشار إليها أعلاه ، وعند قسمة (4) على (5) ينتج طول الفترة الذي يساوي (0.8) فيصح التوزيع النسبي للمتوسط المرجح حسب الجدول التالي :

جدول (4)

متوسطات ومستوى الدلالة للمقياس الخماسي (المتوسط المرجح)

ت	المتوسط المرجح	المستوى
1	من (1.00 إلى 1.8)	لا تمثل مشكلة
2	من (1.81 إلى 2.6)	مشكلة صغيرة
3	من (2.61 إلى 3.4)	مشكلة متوسطة
4	من (3.41 إلى 4.2)	مشكلة كبيرة
5	من (4.21 إلى 5)	مشكلة كبيرة جداً

(16 : 26)

المعاملات العلمية للمقياس

على الرغم من أن المقياس تم تقنيه وتم تطبيقه على عينة من المدربين وله معاملات علمية عالية إلا أن الباحثين قاموا بإستخراج معامل الثبات للمقياس للتأكد من مدى ملائمة للعينة الحالية ،

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة النتائج للمشكلات التي تواجه مدربي كرة القدم في محور اللاعبين

جدول (5)

التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي ومستوى الإستجابة لمحور اللاعبين

ت	العبرة	مشكلة كبيرة جداً		مشكلة كبيرة		مشكلة متوسطة		مشكلة صغيرة		لا تمثل مشكلة		المتوسط الحسابي	مستوى الإستجابة
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت				
1	عدم التزام اللاعبين في التدريب .	4	9.76	5	12.20	9	21.95	8	19.51	15	36.59	2.39	مشكلة صغيرة
2	عدم جدية اللاعبين في التدريب .	12	29.27	19	46.34	6	14.63	2	4.88	2	4.88	3.95	مشكلة كبيرة
3	عدم توفر الوقت الكافي لتدريب اللاعبين.	24	58.54	11	26.83	4	9.76	2	4.88	-	-	4.39	مشكلة كبيرة جداً
4	ثقة اللاعبين بقدراتهم المهارية قليلة .	3	7.32	22	53.66	9	21.95	5	12.20	2	4.88	3.46	مشكلة كبيرة
5	خوف اللاعبين من الإصابة .	27	65.85	12	29.27	2	4.88	-	-	-	-	4.90	مشكلة كبيرة جداً
6	صعوبة تطبيق اللاعبين لواجبات خطط اللعب .	30	73.17	6	14.63	3	7.32	2	4.88	-	-	4.46	مشكلة كبيرة جداً
7	إنخفاض الطموح لدى اللاعب .	28	68.29	11	26.83	2	4.88	-	-	-	-	4.63	مشكلة كبيرة جداً
المتوسط العام												4.03	مشكلة كبيرة

يلي ذلك مشكلة إنخفاض الطموح لدى اللاعب وبتوسط (4.63) وفي هذا الصدد يؤكد محمد حسن علاوي (2002) على أن من الحاجات الأساسية للاعب هو الطموح ومحاولة تشكيل دوافعه وميوله والإرتقاء بها ، ومساعدته على أن يفهم نفسه ويستغل إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات واتجاهات وأن يختار الطرق والوسائل والأساليب الصحيحة التي تحقق الوصول لأهدافه . (12 : 56)

في حين جاءت مشكلة صعوبة تطبيق اللاعبين لواجبات خطط اللعب ثالثاً وبتوسط قدره (4.46) حيث أشار موفق مجيد المولى (2000) إلى أن لعبة كرة القدم عبارة عن لعبة أخطاء سواء على المستوى الفردي أو الجماعي ، ولكل فريق محمها وصل من مستوى الكثير من نقاط الضعف المرتبطة بالجانب الخططي والتي تكون واضحة خلال المباراة ، مما يجعل المدرب بحاجة إلى رؤية صائبة في الكشف عن تلك الصعوبات ، وبالتالي الوصول إلى الحل. (14 : 116)

من خلال الجدول (5) يتبين أن مستوى الإستجابة لأفراد العينة على المشكلات التي تواجههم في محور اللاعبين تراوحت ما بين (2.39 - 4.90) حيث كانت الإستجابة لمشكلة كبيرة جداً على كل من العبرة الثالثة والخامسة والسادسة والسابعة، وبلغت متوسطاتهم على التوالي (4.39 - 4.90 - 4.46 - 4.63) في حين سجلت مستوى مشكلة كبيرة على كلاً من العبارتين الثانية والرابعة وبتوسط (3.95 - 3.46) أما العبرة الأولى فتحصلت على متوسط قيمته (2.39) مما يدل على كونها تمثل مشكلة صغيرة من مستوى الإستجابة .

أما فيما يتعلق بالدرجة الكلية للمتوسط العام على مستوى الإستجابة لعبارات المحور ككل فقد سجل مستوى الإستجابة لمشكلة كبيرة وبتوسط قدره (4.03) .

ومن أولى المشاكل الكبيرة جداً التي تصدرت المحور هي خوف اللاعبين من الإصابة وبأعلى متوسط بلغت قيمته (4.90) ويعزى ذلك إلى ما أوضحته سميمة خليل محمد (2004) بأن من العوامل المؤدية لإصابة اللاعب هي إستخدام الأدوات الغير آمنة والغير صالحة للإستعمال ، كذلك مشكلة أرضيات اللعب والتغيرات التي تطرأ عليها بالإضافة إلى إرتداء الأحذية الغير مناسبة . (3 : 12)

أما المتوسطان (3.95 – 3.46) لمشككتي عدم جدية اللاعبين في التدريب وثقة اللاعبين بقدراتهم المهارية قليلة فقد سجلنا مستوى إستجابة مشكلة كبيرة وفي هذا الصدد يشير علي فهمي البيك وآخرون (2009) إلى أنه من المهم أن نتعرف على قابلية اللاعبين في المراحل المختلفة ، فكل لاعب له إمكانياته الخاصة التي يتميز بها عن غيره . (81 : 8)

بينما تأتي مشكلة عدم توفر الوقت الكافي لتدريب اللاعبين في آخر سلم ترتيب المشكلات الكبيرة جداً لهذا المحور وبمتوسط قيمته (4.39) ولأنك ابنه علي فهمي البيك وآخرون (2009) إلى أن التخطيط للتدريب عملية غاية في الصعوبة حيث تتطلب وقتاً وجهداً وواجبات متتابعة يتوقف إنجازها على بعضها البعض لتحقيق الإنجازات الرياضية النهائية . (8 : 60)

ثانياً : عرض ومناقشة النتائج للمشكلات التي تواجه مدربي كرة القدم في محور المدرب

جدول (6)

التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي ومستوى الإستجابة لمحور المدرب

ت	العبارة	مشكلة كبيرة جداً		مشكلة كبيرة		مشكلة متوسطة		مشكلة صغيرة		لا تمثل مشكلة		المتوسط الحسابي	مستوى الإستجابة	
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت					
8	أعاني من إلقاء المسؤولية على عاتقي عند الخسارة .	80.45	33	19.51	8	-	-	-	-	-	-	4.80	مشكلة كبيرة جداً	
9	أجد صعوبة في التكيف مع اللاعبين .	4.88	2	14.63	6	21.95	9	31.71	13	26.83	11	2.39	مشكلة صغيرة	
10	عدم تفرغي للتدريب يؤثر على عملي التدريبي .	82.93	34	17.07	7	-	-	-	-	-	-	4.83	مشكلة كبيرة جداً	
11	عدم وجود التعاون الصادق من أعضاء النادي .	31.71	13	36.59	15	29.27	12	-	-	2.44	1	3.95	مشكلة كبيرة	
المتوسط العام													3.99	مشكلة كبيرة

الرياضي عملية تتميز بالامتداد فهي لا تتوقف على الموسم التدريبي الواحد بل يجب أن تستمر من أجل تحقيق أفضل مستويات الإنجاز . (11 : 5)

يلي ذلك مشكلة أعاني من إلقاء المسؤولية على عاتقي عند الخسارة وبمتوسط قدره (4.80) والذي يمثل مشكلة كبيرة جداً حيث أشار كاظم عبد شحتول (2011) إلى أن المدرب يكون دائماً في حالة قلق وضغط نفسي عالي نتيجة إحساسه بالمسؤولية الملقاة على عاتقه وخاصة عندما يتعرض الفريق للخسارة فإنه أول شعاع للهزيمة . (10 : 19)

أما مشكلة عدم وجود التعاون الصادق من أعضاء النادي فسجلت مستوى استجابة مشكلة كبيرة وبمتوسط (3.95) ولأنك يوضحاً كلاً من علي فهمي البيك وعامد الدين عباس (2003) بأن النادي وأعضاؤه هم من اختاروا المدرب ووضعوا ثقبتهم فيه فن واجبهم أن يساعده في تحقيق أهدافه وأن يكون لدى المدرب الذكاء الاجتماعي المتميز في تعامله مع مجلس إدارة النادي . (7 : 49)

يوضح الجدول (6) أن مستوى الإستجابة لأفراد العينة على المشكلات التي تواجههم في محور المدرب تراوحت ما بين (2.39 - 4.83) حيث كانت الإستجابة مشكلة كبيرة جداً على كلاً من العبارتين الثامنة والعاشرة ، وبلغت متوسطاتها على التوالي (4.80 - 4.83) في حين سجلت مستوى مشكلة كبيرة على العبارة الحادية عشر وبمتوسط (3.95) أما العبارة التاسعة فتحصلت على متوسط قيمته (2.39) مما يدل على كونها تمثل مشكلة صغيرة من مستوى الاستجابة .

أما فيما يتعلق بالدرجة الكلية للمتوسط العام على مستوى الاستجابة لعبارات المحور ككل فقد سجل مستوى الاستجابة مشكلة كبيرة وبمتوسط قدره (3.99) .

وتأتي مشكلة عدم تفرغي للتدريب يؤثر على عملي التدريبي في مقدمة المشكلات الكبيرة جداً لمحور المدرب وبمتوسط قيمته (4.83) حيث يعزو الباحثون ذلك لأن العملية التدريبية عملية مرنة ومستمرة باستمرار تنفيذها ، وعلى المدرب أن يكرس جل وقته لنجاحها ، وهذا ما يؤكد عصام عبد الخالق (2003) بقوله أن عملية التدريب

ثالثاً : عرض ومناقشة النتائج للمشكلات التي تواجه مدربي كرة القدم في محور إدارة النادي

جدول (7)

التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي ومستوى الإستجابة لمحور إدارة النادي

ت	العبارة	مشكلة كبيرة جداً		مشكلة كبيرة		مشكلة متوسطة		مشكلة صغيرة		لا تمثل مشكلة		المتوسط الحسابي	مستوى الإستجابة	
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت			
12	المكافأة المالية المقررة للمدرب لا تتفق وحجم البطولات التي يتم تحقيقها.	39.02	16	43.90	18	14.63	6	2.44	1	-	-	4.20	مشكلة كبيرة جداً	
13	المكافأة المالية المقررة للاعبين لا تتفق وحجم البطولات التي يتم تحقيقها .	51.22	21	31.71	13	17.07	7	-	-	-	-	4.34	مشكلة كبيرة جداً	
14	لا يتوفر نظام خاص لتغذية اللاعبين طيلة فترة المسابقات.	90.24	37	7.32	3	2.44	1	-	-	-	-	4.88	مشكلة كبيرة جداً	
15	إدارة النادي لا تهتم بالقدر الكافي لحل مشاكل اللاعبين .	26.83	11	14.63	6	53.66	22	2.44	1	2.44	1	3.61	مشكلة كبيرة	
16	لا يتم توفير الملابس الرياضية اللائقة للاعبين.	4.88	2	2.44	1	9.76	4	19.51	8	63.41	26	1.66	لا تمثل مشكلة	
المتوسط العام													3.74	مشكلة كبيرة

يليا مشكلة المكافأة المالية المقررة للاعبين لا تتفق وحجم البطولات التي يتم تحقيقها بمتوسط (4.34) ثم مشكلة المكافأة المالية المقررة للمدرب لا تتفق وحجم البطولات التي يتم تحقيقها بمتوسط (4.20) وهذه النتيجة تتفق مع ماتوصل إليه **عطاب إبراهيم** (2009) بأن الإمكانيات المادية والموارد المالية تؤثر على إرتقاء مستوى اللعبة ، وإن الفرق والنوادي الرياضية في كرة القدم تعاني من مشكلة عدم توفر الإمكانيات المالية مما ينعكس على العملية التدريبية ، وعدم مكافأة المدرب أو اللاعب ينتج عنه إحباط معنوي ونقص في الدافعية أثناء التدريب والمنافسة . (6 : 140)

بينما سجلت إدارة النادي لا تهتم بالقدر الكافي لحل مشاكل اللاعبين مشكلة كبيرة وبمتوسط (3.61) فعلى إدارة النادي النظر بعين الإعتبار لكل المشاكل التي تخص اللاعبين ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها ، وهذا ما يؤكد كلاً من **علي فهمي البيك** و**عماد الدين عباس** (2003) بأن على مجلس إدارة النادي النظر لمشاكل اللاعبين حتى لا تؤثر هذه المشاكل على مسيرة الفريق خلال الموسم الرياضي . (7 : 51)

يتبين من الجدول (7) أن مستوى الإستجابة لأفراد العينة على المشكلات التي تواجههم في محور إدارة النادي تراوحت ما بين (1.66 - 4.88) حيث كانت الإستجابة مشكلة كبيرة جداً على كل من العبارة **الثانية عشر والثالثة عشر والرابعة عشر** ، وبلغت متوسطاتهم على التوالي (4.20 - 4.34 - 4.88) في حين سجلت العبارة **الخامسة عشر** مستوى مشكلة كبيرة وبمتوسط (3.61) أما العبارة **الأخيرة** بالمحور فتحصلت على متوسط قيمته (1.66) مما يدل على كونها لا تمثل مشكلة من مستوى الإستجابة . أما فيما يتعلق بالدرجة الكلية للمتوسط العام على مستوى الإستجابة لعبارات المحور ككل فقد سجل مستوى الإستجابة مشكلة كبيرة وبمتوسط قدره (3.74) .

وتتقدم هذا المحور مشكلة كبيرة جداً وبمتوسط قيمته (4.88) مفادها أنه لا يتوفر نظام خاص لتغذية اللاعبين طيلة فترة المسابقات وهذا يتنافى مع برامج التغذية السليمة والصحية بالنسبة للاعبين حيث **يُبين عبد الرحمن زاهر** (2011) أهمية النظام الغذائي بقوله أن التغذية مكون هام في البرنامج الرياضي الشامل لأنها تساعد على تأخير مرحلة الإعياء والتعب وتحسين الأداء . (4 : 274)

رابعاً: عرض ومناقشة النتائج للمشكلات التي تواجه مدربي كرة القدم في محور الإمكانيات
جدول (8) التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي ومستوى الإستجابة لمحور الإمكانيات

ت	العبارة	مشكلة كبيرة جداً		مشكلة كبيرة		مشكلة متوسطة		مشكلة صغيرة		لا تمثل مشكلة		المتوسط الحسابي	مستوى الإستجابة	
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت					
17	عدم توفر عوامل الأمن والسلامة في الملاعب أو الوسائل المساعدة في التدريب .	46.34	19	31.71	13	14.63	6	7.32	3	-	-	4.17	مشكلة كبيرة	
18	عدم توفر الملاعب القانونية للتدريب .	68.29	28	31.71	13	-	-	-	-	-	-	4.68	مشكلة كبيرة جداً	
19	عدم توفر الأدوات المطابقة للمواصفات الدولية للتدريب .	60.98	25	39.02	16	-	-	-	-	-	-	4.61	مشكلة كبيرة جداً	
20	عدم توفر وسائل النقل اللازمة للمباريات والتدريب .	73.17	30	24.39	10	-	-	2.44	1	-	-	4.68	مشكلة كبيرة جداً	
21	ارتفاع أسعار الملابس والأدوات الرياضية	70.73	29	26.83	11	2.44	1	-	-	-	-	4.59	مشكلة كبيرة جداً	
22	لا يتناسب عدد الملاعب المخصصة للتدريب مع عدد الفرق التي تتدرب عليها	90.24	37	9.76	4	-	-	-	-	-	-	4.90	مشكلة كبيرة جداً	
المتوسط العام													4.61	مشكلة كبيرة جداً

أما فيما يتعلق بالدرجة الكلية للمتوسط العام على مستوى الإستجابة لعبارات المحور ككل فقد سجل مستوى الإستجابة مشكلة كبيرة جداً ومتوسط قدره (4.69) .

ويسجل هذا المحور مشكلة كبيرة جداً لجميع عباراته عدا واحدة كان مستوى الإستجابة بها مشكلة كبيرة ، ويعزو الباحثون ذلك إلى ما استنتجه كاظم عبد شحتول (2011) بأن من أهم المشاكل هي عدم إقامة الإتحاد للدورات الداخلية والخارجية لصالح المدربين ، كذلك عدم وجود رزنامة لمباريات الدوري والكأس وفي نفس السياق يضيف بدر دويكات (2005) أن من المشاكل التي تواجه المدربين هي أن الإتحاد لا يعطي مواعيد ثابتة للمنافسات والبطولات وهذا ما يؤثر بصورة سلبية على المدرب ويريك عمله في تحديد المنهاج التدريبي . (10 : 167) (1 : 17)

من خلال الجدول (8) يتبين أن مستوى الإستجابة لأفراد العينة على المشكلات التي تواجههم في محور الإمكانيات تراوحت ما بين (4.17 - 4.90) حيث كانت الإستجابة مشكلة كبيرة جداً على كل العبارات للمحور ، ماعدا العبارة السابعة عشر فقد سجلت مستوى مشكلة كبيرة ومتوسط (4.17) من مستوى الإستجابة .

أما فيما يتعلق بالدرجة الكلية للمتوسط العام على مستوى الإستجابة لعبارات المحور ككل فقد سجل مستوى الإستجابة مشكلة كبيرة جداً ومتوسط قدره (4.61) .

وتعتبر كل المشكلات التي تواجه المدربين في هذا المحور كبيرة جداً إلا إحداها سجلت مستوى إستجابة مشكلة كبيرة ، ولعلاج ذلك أشاراً كلاً من مصطفى عبدالله عطية والسعيد مفتاح القرضاوي (2009) إلى ضرورة توفر والقدر الكافي وسائل الأمن والسلامة وملاعب وصلات تدريب مجهزة وملابس رياضية ووسائل نقل ، ويعزز قولها بأن اللوائح الرياضية تؤكد على ذلك . (13 : 212)

يوضح الجدول (9) أن مستوى الإستجابة لأفراد العينة على المشكلات التي تواجههم في محور الإتحاد تراوحت ما بين (4.15 - 4.95) حيث كانت الإستجابة مشكلة كبيرة جداً على كل العبارات للمحور ، ماعدا العبارة السادسة والعشرون فقد سجلت مستوى مشكلة كبيرة ومتوسط (4.15) من مستوى الإستجابة .

خامساً : عرض ومناقشة النتائج للمشكلات التي تواجه مدربي كرة القدم في محور الإتحاد

جدول (9)

التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي ومستوى الاستجابة لمحور الإتحاد

ت	العبارة	مشكلة كبيرة		مشكلة متوسطة		مشكلة صغيرة		لا تمثل مشكلة		المتوسط الحسابي	مستوى الاستجابة
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
23	الإتحاد لا ينظم دورات صقل متقدمة للمدربين في الداخل .	82.93	6	14.63	1	2.44	-	-	-	4.80	مشكلة كبيرة جداً
24	الإتحاد لا يهتم بتوفير دورات صقل للمدربين في الخارج .	95.12	2	4.88	-	-	-	-	-	4.95	مشكلة كبيرة جداً
25	الإتحاد لا يوزع مواعيد البطولات على فترات زمنية مناسبة .	85.37	3	7.32	3	7.32	-	-	-	4.78	مشكلة كبيرة جداً
26	الإتحاد لا يشترك في المنافسات الرسمية العربية والقارية والدولية .	43.90	16	39.02	3	7.32	3	7.32	1	2.44	مشكلة كبيرة جداً
27	الإتحاد لا يقرر مكافآت مالية للمدرب تتفق وحجم البطولات التي يتم تحقيقها .	78.05	8	19.51	1	2.44	-	-	-	4.76	مشكلة كبيرة جداً
المتوسط العام											
4.69											

سادساً : عرض ومناقشة النتائج للمشكلات التي تواجه مدربي كرة القدم في محور الإعلام

جدول (10)

التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي ومستوى الاستجابة لمحور الإعلام

ت	العبارة	مشكلة كبيرة		مشكلة متوسطة		مشكلة صغيرة		لا تمثل مشكلة		المتوسط الحسابي	مستوى الاستجابة
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت		
28	وسائل الإعلام لا تهتم إلا بمشاهير اللاعبين .	82.93	34	17.07	7	2.44	1	-	-	4.90	مشكلة كبيرة جداً
29	وسائل الإعلام لا تهتم إلا بنتائج المباريات .	90.24	37	4.88	2	2.44	1	2.44	1	4.80	مشكلة كبيرة جداً
30	وسائل الإعلام لا تعمل على تغطية أحداث اللعبة باستمرار .	75.61	31	21.95	9	-	-	2.44	1	4.71	مشكلة كبيرة جداً
31	وسائل الإعلام لا تسهم في التغطية الموضوعية للعبة .	31.71	13	21.95	9	14.63	6	2.44	2	4.88	مشكلة كبيرة جداً
32	وسائل الإعلام لا تسهم في تشجيع اللاعبين على الإبداع .	26.83	11	41.46	17	21.95	9	7.32	3	2.44	مشكلة كبيرة جداً
المتوسط العام											
4.44											

4.90) حيث كانت الإستجابة لمشكلة كبيرة جداً على كل من العبارة الثامنة والعشرون والتاسعة والعشرون والثلاثون ، وبلغت متوسطاتهم

يتبين من الجدول (10) أن مستوى الإستجابة لأفراد العينة على المشكلات التي تواجههم في محور الإعلام تراوحت ما بين (3.83 -

العبارات مشكلة كبيرة وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كاظم عبد شحتول (2011) على أن الإعلام من المجالات والمحاور المهمة ، مما يؤكد أن هذه النقاط تعتبر من المشكلات والعوائق التي تولد الضغط الكبير على المدرب ، ويؤكد المدربون على ضرورة تواجد الإعلامي المتخصص والفاهم والحيادي سواء في الصحافة أو التحليل التلفزيوني مما يساهم في تطوير اللعبة . (10 : 160)

على التوالي (4.90 - 4.80 - 4.71) في حين سجلت العبارتين الحادية والثلاثون والثانية والثلاثون مستوى مشكلة كبيرة وبمتوسط (3.98 - 3.83) .

أما فيما يتعلق بالدرجة الكلية للمتوسط العام على مستوى الإستجابة لعبارات المحور ككل فقد سجل مستوى الإستجابة مشكلة كبيرة جداً وبمتوسط قدره (4.44) .

وعلى حُطَي المحورين السابقين تسجل معظم عبارات محور الإعلام ومتوسطات عالية مما يدل على مشكلة كبيرة جداً ، فيما سجلت بقية

جدول (11)

المجموع الكلي والنسبة المئوية لمستوى المشكلات التي تواجه المديرين قيد البحث

ت	مستوى المشكلة	المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث	المحور الرابع	المحور الخامس	المحور السادس	المجموع %
1	كبيرة جداً	4	2	3	5	4	3	21
2	كبيرة	2	1	1	1	1	2	8
3	متوسطة	-	-	-	-	-	-	-
4	صغيرة	1	1	-	-	-	-	2
5	لا تمثل مشكلة	-	-	1	-	-	-	1
	المجموع	7	4	5	6	5	5	32

2- تفوق مستوى الإستجابة مشكلة كبيرة جداً في المقياس على باقي المستويات ويعدد (25) مشكلة ونسبة مئوية قدرها (65.63 %) (تليها مشكلة كبيرة ويعدد (8) مشكلات ونسبة (25 %) في حين لم تسجل أي مشكلة متوسطة ، بينما كانت هناك مشكلتان صغيرتان ونسبة (6.25 %) أما مستوى لا تمثل مشكلة فكانت مشكلة واحدة في المقياس ونسبة مئوية قيمتها (3.12 %) .

3- أكبر مشكلة في المقياس كانت بمحور الإتحاد وبمتوسط (4.95) وهي " الإتحاد لا يهتم بتوفير دورات صقل للمدربين في الخارج " بينما كانت أقل قيمة والتي لا تمثل مشكلة وبمتوسط قيمته (1.66) وهي " لا يتم توفير الملابس الرياضية اللائقة للاعبين " من ضمن عبارات محور إدارة النادي .

التوصيات :

- 1- العمل الجاد على وقاية اللاعبين من الإصابة بتوفير عوامل الأمن والسلامة والإمكانيات المناسبة ذات المواصفات الدولية للعبة .
- 2- منح المدرب التفرغ التام للعملية التدريبية ومتابعة برنامجه التدريبي .
- 3- التطوير المستمر لبرامج صقل المدرب وتأهيله داخلياً وخارجياً .
- 4- الإهتمام بالتخطيط لتنظيم المسابقات من خلال تحديد جداول ومواعيد المباريات مسبقاً .
- 5- ضرورة الإهتمام ببرامج التغذية للاعبين قبل وأثناء وبعد التدريب والمنافسة .
- 6- توثيق العلاقة بين الإتحادات الرياضية والأندية والمدربين ووسائل الإعلام المختلفة للحد من المشاكل المتراكمة ، وإيجاد الحلول المناسبة لها .

يتضح من نتائج الجدول أعلاه وبناءً على ماسبق من عرض للنتائج أن هناك مستويات متباينة للمشكلات التي تواجه المديرين قيد البحث ، حيث بلغ إجمالي مشكلة كبيرة جداً عدد (21) ونسبة (65.63 %) (في حين سجلت مشكلة كبيرة عدد (8) ونسبة (25 %) بينما تدنى العدد لمستوى مشكلة صغيرة ولا تمثل مشكلة فكانت أعدادهما على التوالي (2) و (1) ونسبة (6.25 %) و (3.12 %)

ويرى الباحثون أن مائتين في الجدول السابق يمثل مشكلة إدارية وفنية لتطوير العملية التدريبية بكرة القدم ، حيث يؤدي ذلك إلى الحد من تقدم مستوى المدرب وبالتالي إلى عدم وجود إنجاز رياضي ، ويؤكد الباحثون على أن عدم الإهتمام بمعالجة تلك المشاكل وإيجاد الحلول الجذرية لها سيؤدي إلى إضعاف العملية التدريبية عامة والمدرب على وجه الخصوص ، وبالتالي سيكون ذلك حجر عثرة أمام إفراز وظهور صفوف متتالية من الرياضيين المميزين للعبة ، ليكونوا نواة للفرق الوطنية وتحقيق الإنجازات الرياضية في البطولات الإقليمية والدولية .

الإستنتاجات:

- 1- إن أكبر المتوسطات العامة للمشكلات التي تواجه المديرين على مستوى المحاور ككل كانت من نصيب محور الإتحاد فقد بلغت قيمة المتوسط (4.69) يليه محور الإمكانيات وبمتوسط (4.61) متبوعاً بمحور الإعلام بمتوسط قدره (4.44) ثم محور اللاعبين بمتوسط (4.03) يليه محور المدرب بمتوسط (3.99) في حين تحصل محور إدارة النادي على أقل قيمة وبمتوسط (3.74) .

المراجع

- 9- فاهم أحمد كامل (2001) أثر السلوكيات والخصائص القيادية للمدرب على أداء لاعبي الدوري الممتاز بكرة القدم ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الثالث عشر ، العدد الثاني ، جامعة بغداد .
- 10- كاظم عبد شحتول (2011) المعوقات والمشاكل التي تواجه مدربي الدوري الممتاز بكرة القدم للموسم الرياضي 2009-2010 وفقاً لرؤية المدربين ، مجلة كلية التربية الرياضية ، المجلد الثالث والعشرون ، العدد الثالث ، جامعة بغداد .
- 11- كمال عارف ظاهر (2001) الصعوبات الإدارية لمدربي كرة اليد في العراق ، مجلة التربية الرياضية ، المجلد العاشر ، العدد الثالث ، جامعة بغداد .
- 12- محمد حسن علاوي (2002) سيكولوجية المدرب الرياضي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .
- 13- مصطفى عبالله عطية ، السعيد مسعود القرضاوي (2009) (تقويم مدرسة الموهوبين رياضياً بجمهورية مصر العربية ، مجلد المؤتمر العلمي لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية البدنية ، جامعة الزاوية ، ليبيا
- 14- موفق مجيد المولى (2000) الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم . دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 15- نعم خالد الخفاف (2012) معوقات النشاط الرياضي في كليات جامعة الموصل متوجهة نظر منتسبي وحدة التربية الرياضية ، المؤتمر البوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية ، العراق .
- 16- وليد عبد الرحمن خالد (2009) تحليل بيانات الاستبيان ، الندوة العلمية للشباب الإسلامي ، إدارة البرامج والشؤون الخارجية ، الرياض .
- 1- بدر دويكات (2005) المشكلات التي تواجه مدربي كرة السلة في فلسطين من وجهة نظرهم ، مجلة النجاح للأبحاث ، المجلد التاسع عشر ، العدد الثاني ، فلسطين .
- 2- زهير الزعبي (2008) المعوقات التي تواجه الحركة الرياضية في أندية محافظة الزرقاء من وجهة نظر الإداريين واللاعبين ، مجلة جامعة النجاح ، للإبحاث العلمية ، المجلد الثاني والعشرون ، العدد الخامس ، الجامعة الأردنية ، الأردن .
- 3- سمعية خليل محمد (2004) الإصابات الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي .
- 4- عبد الرحمن زاهر (2011) موسوعة فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 5- عصام عبد الخالق (2003) التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات) ط 11 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 6- عتاب إبراهيم (2009) أثر العملية التدريبية للمدرب على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم ، دراسة ميدانية للأندية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية ، جامعة الجزائر .
- 7- علي فهد البيك ، عماد الدين عباس (2003) المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 8- علي فهد البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد خليل (2009) تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية

فاعلية استخدام التمرينات الحديثة داخل الماء علي سرعة إنقاص الوزن للسيدات في سن (35 – 45) سنة

د. هالة مسعود الباروني د. فدوي كامل الصيد د. أساء محمد العماري

المقدمة ومشكلة البحث :-

ازدادت الحاجة للدراسات والبحوث في مختلف العلوم التي لها علاقة مباشرة ببناء الإنسان وتطوره من النواحي التربوية والصحية والبدنية والنفسية ، وكل دول العالم تسعى إلي اللحاق بركب التقدم والتطور المتواصل مع متطلبات العصر الحالي ، ولكي يتحقق ذلك لابد من الاهتمام بكل ما يصيب الإنسان من مؤثرات خارجية أو داخلية تؤثر عليه ، والإنسان لا يستطيع أن يحقق رسالته في الحياة مالم يمتلك جسدا سليما قادرا علي أن يعينه علي القيام بمتطلباته ويقبه من المرض . وان التمرينات الحديثة لها فوائد كثيرة علي صحة الفرد والتي من الممكن استخدامها كقياس وقائي لبعض الامراض كأمراض القلب والأوعية الدموية الناتجة عن السمنة لذلك فان التمارين الهوائية المنتظمة بإمكانها أن تقلل من وزن الجسم، وكثافة الدهون دون اللجوء إلى التقييد بالسرعات الحرارية لوجبات الغذائية للأفراد كحد أدنى (60) دقيقة والأفضل من (80-90) دقيقة نشاط معتدل يوميا لتجنب استعادة الوزن كذلك معالجة أمراض القلب والأوعية الدموية . بالإضافة إلى أنها تقضي على الاكتئاب والتوتر والقلق وتعطي للممارس الشعور بالرضا والراحة .

من هذا المنطلق بدء الاهتمام بالتمرينات الحديثة والتي تعد من الرياضات الرائدة في هذا المجال وهي شكل من أشكال الأداء البدني الحديث والذي يعتمد على أداء الحركات الرياضية من خلال الرقص على أنغام الموسيقى اللاتينية مثل (السامبا، السالسا ، البيلي دانس) أيضا علي الموسيقى العربية ذات الرتم السريع او الايقاع السريع التي تظهر فيها ثقافات الشعوب المختلفة ، وتعمل على حرق الدهون من خلال تغيير إيقاع الأداء من نغمة إلى أخرى للحفاظ على الجسم عند مستوى فعالية الأداء. وتعتبر البدانة أحدي مشكلات التي تكون لها آثار سلبية علي الجوانب الصحية والوظيفية من حيث تأثيرها علي الشكل والمظهر وعلي الأداء الوظيفي إضافة أي أثارها في الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي وأمراض القلب والضغط الدموي ، لنا أصبحت البدانة في الوقت الحاضر ظاهرة استوعت انتباه الناس علي مستوى الأفراد والمؤسسات والشعوب ، فبعد ما كانت من المقاييس الحضارين القديمة رمزا للصحة ودليلا علي السعادة والرفاهية الاجتماعية ؟ أصبحت الآن مؤشر نقص في الثقافة الصحية للفرد والعائلة ، وأصبحت مشكلة من مشاكل العصر الحديث .والمرأة في ليبيا أكثر تعرضا للسمنة والإرهاق السريع وذلك بسبب عدم حركتها الناتجة من استخدام وسائل التقنية الحديثة سواء كان ذلك داخل المنزل أو خارجه، لنا يؤدي إلي قلة في الحركة وظهور العديد من الأمراض التي يعاني منها الكثير من أفراد هذا المجتمع والتي قد تكلف الدولة ميزانيات

ضخمة قد تصل إلي مليارات من الدنانير سنويا في توفير العلاج لهذه الأمراض .

لنا لزم علي القائمين بالأبحاث والدراسات العلمية اللجوء لعديد من الطرق والوسائل لحد من هذه المشكلات وذلك بتخصيص فترة لممارسة الأنشطة البدنية خلال ساعات العمل وإعطاء بعض التمرينات التعويضية ، ومن خلال عمل الباحثات في مجال التدريب في مراكز اللياقة البدنية وإنقاص الوزن فقط لاحظ في الآونة الأخيرة اهتمام العديد من السيدات باللياقة البدنية والبحث علي ما هو جديد في مجال إنقاص الوزن كذلك الاهتمام بصحتهم وقوامهم ، ومع انتشار هذه المراكز والأندية الرياضية أصبح الفرد يبحث علي ما هو أفضل وجديد وممتع في هذه المراكز . ومن هنا جاءت فكرة البحث بوضع برنامج يكسر أجواء الروتين داخل الصالات المخصصة ويبحث علي كل ما هو جديد في عالم التدريب ودمج التمرينات البدنية كذلك الاعتماد علي الوسط المائي في استخدام هذه التدريبات لإنقاص الوزن ، ومن هنا فإن الدراسة الحالية تسهم في تسليط الضوء علي أهمية الوسط المائي واستغلال مزاياه في عملية التدريب وذلك لأن أغلب المنتسبين إلي هذه المراكز لا يتمكنون من ممارسة جميع التدريبات بشكل مناسب لنا يقومون بالابتعاد عن التدريبات المجهدة والأنشطة المتعبة والبحث علي أساليب وبرامج مساعدة حديثة وغير تقليدية تعمل علي الارتقاء بمستوي اللياقة البدنية وتخفف الوزن وإضافة المرح والسرور علي مستخدميها ، ولقاة الدراسات والبحوث في هذا المجال ارتأى لنا الباحثات فكرة البحث وذلك من خلال استخدام التمرينات داخل الماء علي سرعة إنقاص الوزن للسيدات من (35 – 45) سنة وذلك في إيجاد بدائل أو الوسائل المساعدة لتحقيق أهداف البحث .

أهمية البحث :-

1 – يعد هذا البرنامج الفريد من نوعه حيث وانه وفي حدود علم الباحثات لا توجد دراسات قد تناولت برنامج التدريب داخل الماء في إنقاص الوزن باستخدام تقنيات حديثة فاعلة في أغلب الدراسات والبحوث كانت تقتصر علي استخدام الوسط المائي في العلاج الطبيعي لأغلب الإصابات سواء كانت رياضية أو غيرها .

2 – ساهم هذا البحث في إيجاد الحل الأمثل لسرعة إنقاص الوزن ومعالجة مرض السمنة وذلك بتسليط الضوء علي أهمية استخدام الوسط المائي واستغلال ميزاته في عمليات التدريب .

أهداف البحث :- 1- التعرف علي فاعلية برنامج تمرينات حديثة داخل الماء علي انقاص الوزن للسيدات (35- 45) سنة .

فروض البحث :- 1- توجد فروق دالة إحصائية في المتغيرات قيد البحث بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى

جدول رقم (1)

التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات الاساسية

ن=28

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	162.29	4.429	0.302.
الوزن	84.14	6.676	0.138.
العمر	40.04	2.874	0.284.
مدة الانتساب	39.29	9.353	0.699.

يتضح من الجدول رقم (1) التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات الاساسية ، ان معامل الاختلاف يتراوح ما بين (0.138 – 0.699) وهذه القيم تتراوح ما بين ± 3 وتقترب من الصفر مما يؤكد تجانس افراد المجموعة في هذه المتغيرات الاساسية .

جدول (2)

التوصيف الاحصائي لبيانات المجموعة التجريبية الاولى في المتغيرات

الاساسية ن=14

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	163.29	5.030	0.066
الوزن	82.07	4.497	1.260
العمر	40.07	3.100	0.049
مدة الانتساب	40.43	10.059	0.963

يتضح من الجدول رقم (1) التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث للمجموعة التجريبية الاولى في المتغيرات الاساسية ، ان معامل الاختلاف يتراوح ما بين (0.049 – 1.260) وهذه القيم تتراوح ما بين ± 3 وتقترب من الصفر مما يؤكد تجانس افراد المجموعة في هذه المتغيرات الاساسية .

جدول (3)

التوصيف الاحصائي لبيانات المجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات

الاساسية ن=14

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	161.29	3.646	0.177
الوزن	86.21	7.944	1.033
العمر	40.00	2.746	0.650
مدة الانتساب	38.14	8.813	0.310

والمستخدمة التمرينات الراقصة داخل الماء في متغيرات الوزن الكلي ، كتلة دهون الجسم ، والنسبة المئوية للدهون ، ومؤشر الكتلة للصلح القياس البعدي .

2 – توجد فروق دالة إحصائية في المتغيرات قيد البحث بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية والمستخدمة التمرينات الراقصة خارج الماء في متغيرات الوزن الكلي ، كتلة دهون الجسم ، والنسبة المئوية للدهون ، ومؤشر الكتلة للصلح القياس البعدي .

3 – توجد فروق دالة إحصائية في المتغيرات قيد البحث في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبتين واصلح المجموعة التجريبية الاولى .

أهم المصطلحات :-

البداية : هي تكس الخلايا الشحمية (الدهون) بصورة فوق الحد .
التمرينات الحديثة : شكل من أشكال الأداء البدني نشأ في كولومبيا والذي يعتمد على أداء الحركات الرياضية من خلال الرقص على أنغام الموسيقى اللاتينية والموسيقى الأخرى والتي تظهر فيها ثقافات الشعوب المختلفة ، وتعمل على حرق الدهون من خلال تغيير إيقاع الأداء من نغمة إلى أخرى للحفاظ على الجسم من خلال تغيير دائم من فاعلية الأداء

التمرينات داخل الماء : هي تمرينات بدنية حركية تؤدي بالوسط المائي بهدف استغلال الناحية الإيجابية للماء في تطبيق هذه التمرينات من خلال امتلاك الضغط على الجسم وتوفير زيادة الطفو .

اجراءات البحث :

منهج البحث : - استخدمت الباحثات المنهج التجريبي ذو التصميم

التجريبي وهو القياس القبلي والبعدي للمجموعتين تجريبتين

مجتمع البحث : - يتكون مجتمع البحث من السيدات المنتسبين لمراكز اللياقة البدنية في طرابلس " ليبيا " وتتراوح أعمارهم من (35 – 45) سنة .

عينة البحث : - تكونت عينة البحث من (28) مشتركة من

مركزي أو مجافيت ، وأكو بارك للياقة البدنية في طرابلس ليبيا وتتراوح أعمارهم من (35 – 45) سنة حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية وفق الشروط التالية :-

1 – تتراوح أعمارهم من 35 – 45 سنة .

2 – الرغبة في المشاركة بهذا البحث .

3 – التمتع بحالة صحية جيدة وذلك بعد الخضوع للكشف الطبي لتأكد من سلامة المشاركة .

4 – عدم تعرض المشاركة لأي برنامج غذائي أو اتباع حمية غذائية طبية أو تناول بعض العقاقير الطبية .

وبعد التأكد من شروط اختيار العينة قامت الباحثات بإجراء التجانس في المتغيرات الاساسية :

الطول / الوزن / العمر / مدة الانتساب . والجدول رقم (1) (2) (3) يوضح ذلك

خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثات بوضع برنامج باستخدام تمارينات حديثة للسيدات في المرحلة السنية من 35-40 سنة وذلك من خلال خبرتهن في مجال التدريب وكذلك المسح المرجعي للمراجع العربية والأجنبية والإطلاع على الأبحاث والدراسات التي تناولت التمارينات الحديثة، كذلك مواقع الاتصال الاجتماعي (الانترنت) والخاصة بالتمارينات الحديثة داخل الماء. حيث قامت الباحثات باعداد اسئارة استبيان للمجموعة من التمارينات الحديثة المناسبة لمحيطي البحث (داخل الماء – خارج الماء) وعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التمارينات لاعطاء آرائهم في انطباق التمارينات وملائمتها لاجراءات البحث .

أهداف برنامج التمارينات المقترح:

- 1- خفض نسبة تركيز الدهون بالدم
- 2- تحسين مكونات الجسم ومؤشر كتلة الجسم بعد تطبيق البرنامج.
- 3- تناسب البرنامج مع استعدادات وقدرات السيدات في هذه المرحلة.
- 4- ان يتسم البرنامج التدريبي المقترح بالمرونة حيث يسمح بادخال بعض التعديلات فيه .

أسس وضع البرنامج:

- عند تصميم البرنامج التدريبي يجب مراعاة الأسس المهمة الآتية:
- تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للبرنامج المقترح.
 - تحديد الأبعاد الرئيسة للبرنامج التدريبي المقترح.
 - تحديد نسب محتويات البرنامج التدريبي المقترح.
 - ملائمة البرنامج للبيئة قيد البحث.
 - أن يكون هناك انسجام تام بين سرعة الحركة ومعدل ضربات القلب، فإذا نقص معدل ضربات القلب نتيجة للتكيف أى زيادة لياقة الفرد فيجب زيادة فترة الأداء أو سرعة الحركة.
 - توافر عامل الأمن والسلامة.
 - مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل إلى الصعب.
 - مراعاة الفروق الفردية بين السيدات.
 - أن يتم وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.

قامت الباحثات بإجراء القياسات القبليّة علي المجموعتين 26 – 27 / 2017 م

التجربيتين الأولى والثانية في الفترة من 30 / 7 / 2017 م إلي 30 / 9 / 2017 م تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من 29 / 7 / 2017 م إلي 28 / 10 / 2017 م وتم تطبيق البرنامج علي كلتا المجموعتين التجربيتين في نفس اليوم بساعات مقترحة للمجموعة التجريبية الأولى في الفترة الزمنية من الساعة 4 عصرا إلي 5 عصرا من أيام الأسبوع السبت / الاثني / الأربعاء والمجموعة الثانية من الساعة 3 ظهرا إلي 4 عصرا .

يتضح من الجدول رقم (1) التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث للمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات الاساسية ، ان معامل الاختلاف تتراوح ما بين (0.310 – 1.033) وهذه القيم تتراوح ما بين ± 3 وتقرب من الصفر مما يؤكد تجانس افراد المجموعة في هذه المتغيرات الاساسية .

صدق وثبات الاختبارات المستخدمة

يمتاز جهاز (الان بدي) انه من المقاييس ذات نسبة خطأ قليلة ويمتاز بصدق وثبات عالي اما الدراسة الحالية فقد تم استخراج صدقها من خلال عرض اسئارة البرنامج على مجموعة من المحكمين ذو خبرة في مجال التربية البدنية بصفة عامة والتمارينات بصفة خاصة والذين اشارو بصدقها وصلاحتها للدراسة .

اما بالنسبة لثبات الاختبار فقد استخدمت الباحثات معادلته (كرونباخ الفا) من اجل تحديد الاتساق الداخلي

لاختبار التمارينات الحديثة (خارج الماء) علي عينة عشوائية من خارج العينة الاساسية والبالغ عددهم 5 متدربات وتم تطبيق البرنامج واعادته بعد اسبوع حيث بلغت معامل الثبات للوزن الكلي 0.82 % ، كتلة الدهون 0.81% ، النسبة المئوية للدهون في الجسم 0.91 ، اما كتلة ماء الجسم فبلغت 0.79 % . وبالنسبة لثبات البرنامج التدريبي (داخل الماء) فقد طبق البرنامج علي نفس العينة وبنفس المواصفات لكن بعد شهر من التطبيق الاول وبلغت معامل الثبات للوزن الكلي 0.89 % ، كتلة الدهون (0.91%) ، النسبة المئوية للدهون في الجسم 0.93 ، اما كتلة ماء الجسم فبلغت 0.94 %

أدوات البحث : بعد إجراء المسح الشامل للعديد من الدراسات والمصادر العربية والإنجليزية التي تناولت تركيب الجسم كدراسة زياد زايد (2010) ودراسة شآكر والطرش (2011) ودراسة محمد كمال (2012) ودراسة محمود وجيه (2013) ودراسة نهاد عربي (2014) وكذلك الدراسات التي تناولت الوسط المائي كدراسة جعفر وآخرين (2012) ودراسة براد (2010) ودراسة بدر المطاوع وآخرون (2008) ومن خلال خبرة الباحثات في مجال التدريب داخل مراكز اللياقة البدنية وانقاص الوزن قامت الباحثات بتحديد الأدوات المستخدمة في هذا البحث .

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- ساعة إلكترونية .
- مخاريط بلاستيكية مطاطية لتحديد المسافات .
- ميزان طبي مزود بجهاز استوميتير .
- صافرات .
- حوض نصف أولمبي طول 25 متر وعرض 12.5 متر عمق 70 سنتيمتر ، نصف 1.5 ، عمق 3 متر
- قاعة العاب مجهزة ببساط أرضي .

يتضح من الجدول رقم (4) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى في متغيرات البحث وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

جدول رقم (5)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية الثانية في متغيرات البحث

ن=14

المتغيرات	المجموعة التجريبية الثانية			
	القياس القبلي		القياس البعدي	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوزن الكلي	86.21	7.944	83.00	8.124
كتلة دهون الجسم	35.40	4.541	33.71	4.531
النسبة المئوية للدهون	44.10	3.837	42.79	3.599
مؤشر الكتلة	33.629	3.871	32.337	3.723

يتضح من الجدول رقم (5) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في متغيرات البحث عدم وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي.

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مؤشر الكتلة للدهون	28.690	1.729	32.337	3.723
مؤشر الكتلة	3.324			

يتضح من الجدول رقم (6) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية في القياس البعدي لمتغيرات البحث وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين لصالح القياس البعدي .

مناقشة النتائج

من خلال عرض وتحليل النتائج تبين وجود فروق داله احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي لافراد العينة في متغيرات الوزن ، كتلة دهون الجسم ، النسبة المئوية للدهون ، ومؤشر الكتلة مما يؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والمطبق علي افراد المجموعتين سواء داخل او خارج الماء والمتزامن مع البرنامج الغذائي المقترح من طبيب التغذية المتواجد داخل مركز التدريب ، كذلك التمرينات الحديثة المنظمة والتدريب البدني الجيد ادي الي انخفاض نسبة الدهون بالجسم مما ادي الي نقص في الوزن الكلي للجسم وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من محمود وجيه محمد كايد (2013) ندي دياب (2015) واسراء سلجان (2017) وتشير نتائج الجدول رقم (6) والخاص بدلالة الفروق

القياسات البعدية : - تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من 30 / 10 / 2017 م إلي 1 / 11 / 2017 م

المعالجات الإحصائية : - استخدمت الباحثات برنامج (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

جدول رقم (4)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدي المجموعة التجريبية الاولى في متغيرات البحث

ن=14

المتغيرات	المجموعة التجريبية الاولى			
	القياس القبلي		القياس البعدي	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوزن الكلي	82.07	4.497	75.50	4.719
كتلة دهون الجسم	35.01	3.005	31.00	2.038
النسبة المئوية للدهون	31.205	1.683	28.690	1.729
مؤشر الكتلة	31.205	1.683	28.690	1.729

جدول رقم (6)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية في البعدي لمتغيرات البحث

ن=28

المتغيرات	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية	
	القياس البعدي		القياس البعدي	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوزن الكلي	75.50	4.719	83.00	8.124
كتلة دهون الجسم	31.00	2.038	33.71	4.531
النسبة المئوية	40.44	2.884	42.79	3.599

2- وليد شيبوب وسميحة الصقري: أثر برنامج لزوميا علي دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدي الإناث من أعمار 18 – 25 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين 2014.

3- نجات أحمد عبد الرحمن: الأنشطة الهوائية ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية 2000

4-إسراء بكرى محمد سليمان : تأثير برنامج تحمل هوائي على بعض المتغيرات البيوكيميائية والتركيب الجسمي لدى السيدات البدنيات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية والرياضة ، جامعة سوهاج مصر 2017.

5-احمد نصر الدين سيد: "مبادئ فسيولوجيا الرياضة"، مركز الكتاب الحديث للنشر ، ط2، القاهرة، 2014.

6-نهاده ابو بكر عربي: تأثير تمارين الخطو على بعض القياسات الجسمية للسيدات البدنيات "رات البيوت، بحث منشور، المؤتمر العلمي الرابع في علوم وتقنيات 2018م.

7-فاطمة حاشوش عبود : تأثير منهج باستخدام التمارين البدنية في تخفيض الوزن للنساء وسن الياس بعمر (50 – 55) سنة رسالة دكتوراة غير منشورة. فلسطين. 2014 .

8-بدور عبد الله المطوع ، جلييلة حسن ابراهيم ، عبلة محمد فرحان : تأثير برنامج للتدريبات المائية علي بعض عناصر الليساقة البدنية والاتجاه نحو وقت الفراغ للسيدات بدولة الكويت 2012م.

البحوث الاجنبية

1 - Chlebowski ,RT.,Aiello,E.,Mctieman,A.(2002) : Weighl Loss in Breasl Cancer Patienl Mang emenl . JCLin Oncal . Vo (20) . Pp . 1128 - 43 .

2 – Donqfenq , G.,Anjale,G.,Panl,M.,Shenq Shon , H., Xinfanq,D.,(2005) : Prevalence of Cardiovascular Disease Rrevalence of Cardiovascular Disease Riesk Factor Clustering Among the Adult Population of China. Circulator . Vo (112) > Pp > 658 – 665 .

3 – K,Levers,S.,Simbo,B.,Lockard,C.,Boetqe,E.,Golvan, M.,Byrd (2013) : Effects of Erercise and Diet – induced Weight Loss on markers of In Flammation I : Impoct and Bady Composition and Markers of Health and Fitness . Journal of the Inrernationd Society of Sport Nutrition ,Vo(10) , (Supp),Pp.IS. 4 – Rebecca Roqers , B.A,(2014) : Physiological Responses to a 60 – Minute Zumba Class in

بين المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية في القياس البعدي لمتغيرات البحث وجود فروق دلية احصائيا لصالح المجموعة التجريبية الاولى والمستخدمه للتمريبات الحديثة داخل الماء وقد يرجع ذلك الي ان التدرينات المقترحة تضمنت تمرينات لتنمية المجموعات العضلية المختلفة كما انها من الضرورة اثرت علي كفاءة الجسم بشكل عام وتطوير الحالة الصحية للجسم حيث يوجد علاقة وطيدة بين الصحة ورفع كفاءة الاجهزة الحيوية بالجسم وخصوصا عند اختيار تدريبا مختاره بعناية علي اسس علمية لتحقيق الهدف الموضوعه من اجلة ، واستخدام الوسط المائي وفر لمستخدميه التكيف البدني وعمل علي تحسين اللياقة البدنية بشكل عام وقلل من نسبة الدهون بالجسم وهذا كما جاء في الجدول رقم (4)

وتري الباحثات ان استخدام التمارينات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح داخل الماء المعتدل الشدة ادى الي فقدان وزن الجسم بنسبة أكثر من التمارينات خارج الماء وهذا كما جاء في نتائج عينة البحث

الاستنتاجات :-

في ضوء نتائج البحث

- 1- ان التمارينات متوسطة الشدة تؤدي الي حرق الدهون وبالتالي يؤدي الي انخفاض الوزن .
- 2- ان السيدات بهذه السن يفقدون الوزن بنسبة اسرع مقارنة بالمجهود البدني
- 3- اثر برنامج التدرينات المائية علي تحسين المقاييس الخاصة بالتركيب الجسمي .
- 4- تتفاوت الاستفادة من التمارينات المستخدمة في البرنامج من متدربة الي اخره.

التوصيات :-

- 1- ضرورة استخدام برامج تدريبية متنوعة الشدة داخل مراكز تدريب اللياقة البدنية
- 2- ضرورة استمرار تردد السيدات لمراكز تدريب اللياقة البدنية والاشتراك ببرامج المستخدمة داخل المركز.
- 3- يجب ان تصاحب الانظمة الغذائية مع البرامج التدريبية لانقاص الوزن .
- 4- تطبيق برامج اخري للتعرف علي الدلالات الصحية والتي تفيد السيدات في ليبيا .
- 5- الاهتمام بالتقويم المستمر للبرامج وتعديلها لتحقيق اهداف برامج التدريبية لخدمة المجتمع .

المراجع

1-نداء دياب العويوي: أثر برنامج لزوميا علي دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدى الإناث من أعمار 18 – 25 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين 2015.

IS.FAMS.(2010) : The Effects of Aerobic Versus Resistance Training on Cardiovascular Fitness in Obese Sedentary Females . Asian Journal of Sports Medicine , Vo (1),No(4). Pp. 177 – 184 .

شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) :-

1 – Zumha Fitness Mumbai : (2015) . in / achievement / Zumba – Fitness Article / india .

College Aged Females . Pro Quest LLC, United States of America .

5 – Roberto,E.,Jose,M.,Jose,R.,Pollyanna,G.,Fernanda Zin, f Marilina,M,(2005) : Relationship of Body Fat Distribution By Waist Circumference . Dual – Energy X- Ray Absorptionometry and Ultrasonography to Insulin Resistance By Homeostasis Model Assessment and Lipid Profile in Obese Gynecological Endocrinology , Vo (21) ,No (5),Pp . 295 – 301 .

6 –

Sarika,C.,MSPT,Manpreet,K.,MSPT,Jaspal,S.,MSFA

تأثير حمل بدني متغير الشدة على الكفاءة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي واستجابة بعض هرمونات الدم كمحددات فسيولوجية لمتسابقى المسافات الطويلة

أ. سهير سالم الشقروني.

المقدمة ومشكلة البحث:-

تتخذ الرياضة من العلم ركيزة للتقدم والوصول لأعلى المستويات والأرقام القياسية التي تسجل يوم بعد يوم في مختلف مسابقات الميدان و المضار (ألعاب القوى) ومسابقات الجري بصفة خاصة، وان أساس هذا التطور والتقدم في المستويات والانجازات الرياضية إنما يرجع إلى استخدام وتطبيق العلم في المجال الرياضي. وقد اتجه العديد من الباحثين والمختصين في المجال الرياضي إلى التعرف على كيفية الوصول للاعب إلى الكفاءة الوظيفية والبدنية في نوع النشاط التخصصي وذلك عن طريق التوافق بين أجهزة الجسم المختلفة وبالأخص الجهازين الدوري والتنفسي. لما لها من أثر بالغ الأهمية في الارتقاء بالمستوى الرقي، حيث أنها من أهم العوامل التي يعمل التدريب على تطويرها لتحقيق نتائج متقدمة. إن التقدم في المستوى الرياضي عبارة عن تغيرات وظيفية وتكوينية معقدة تحدث في الأعضاء الداخلية للرياضي وتبعاً لهذه المتغيرات تزداد قدرة الرياضي الوظيفية وكذلك يزداد النشاط الوظيفي للأجهزة الداخلية المختلفة وخاصة الجهازين الدوري والتنفسي، كما إن الجهاز الهرموني يعد من الأجهزة الحيوية الهامة بالجسم والذي يستجيب للحمل البدني وان نشاط الغدد الصماء هو المسئول عن إحداث التغير الحاصل لمختلف العمليات الحيوية. ومن ذلك يتضح لنا إن الجهازين الدوري والتنفسي وهرمونات الدم تلعب دوراً حيوياً في مجال المسافات الطويلة مما يجعلها تكتسب أهمية في أداء الجهد البدني لفترة طويلة لما لها من تأثير في عمليات الاستجابة والتكيف ورغم ذلك فما زالت هناك حاجة إلى المزيد من المعلومات عن تأثيرها على مستوى اللاعب لنا فان دراسة المتغيرات الوظيفية للجهاز الدوري والتنفسي واستجابة الهرمونات تلقي الضوء على مدى الاستجابة الوظيفية وتبدلي بالمعلومات وتعطي بيانات عن كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي ورد فعل نشاط بعض الهرمونات الهامة مثل هرمون النمو وهرمون الكورتيزول الأمر الذي يبدى بمؤشرات وصفية عن عمل تلك الأجهزة وتأثر بينها لدى عينة من لاعبي الجري لمسافات طيلة باليبيبا مما يسهم في الارتقاء بمستويات متسابقى المسافات الطويلة وتحقيق الانجاز العالي لاسمياً في تلك المسابقات. وتبرز مشكلة البحث في وجود انخفاض مستوى الأداء في المراحل النهائية من السباق وانخفاض مقدرة اللاعب على إنهاء السباق بالمستوى المطلوب، ولاحظت الدراسة ذلك من خلال عملها في مجال ألعاب القوى كدربة، ومتابعاتها المستمرة لبطولات مختلفة لمتسابقى المنتخب المسافات الطويلة. وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث والمراجع العلمية

التي أمكن الحصول عليها في هذا المجال، وجد إن أغلبها تناولت المشكلة من نواحي مختلفة، وان هذه الدراسات ما زالت محدودة إذا ما قورنت بالدراسات والبحوث التي أجريت في رياضة ألعاب القوى. لذا فان التعرف على طبيعة الكفاءة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي يعد مجالاً هاماً لدراسات علمية تفيد نتائجها في مجال ألعاب القوى بصورة مباشرة، كذلك فان النشاط الهرموني يحتل مكانة هامة لتدعيم هذه الدراسات نظراً للور الذي تلعبه الغدد الصماء في تنظيم استجابات الجسم الفسيولوجية وتكيفها تحت تأثير شدة الحمل البدني. الأمر الذي دفع الدراسة للقيام بدراسة الكفاءة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي واستجابة بعض هرمونات الدم تحت تأثير حمل بدني متغير الشدة لمتسابقى منتخب ليبيا للمسافات الطويلة، للاستدلال على حالة المتسابقين التدريبية كونها مؤشراً هاماً من المؤشرات الفسيولوجية التي تحدد تطور مستوى الرياضي

أهداف البحث:-

يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- تأثير الحمل البدني متغير الشدة على الكفاءة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي لمتسابقى المسافات الطويلة في ليبيا
- 2- تأثير الحمل البدني متغير الشدة على هرمون الكورتيزول - و هرمون النمو لمتسابقى المسافات الطويلة في ليبيا
- 3- تأثير الحمل البدني متغير الشدة على إنزيمي CK- CK (MB) كمؤشر عن الكفاءة الوظيفية لعضلة القلب.

تساؤلات البحث:

- 1- هل للحمل البدني متغير الشدة تأثير على الكفاءة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي، لمتسابقى المسافات الطويلة
- 2- هل للحمل البدني متغير الشدة تأثير على كلاً من هرمون الكورتيزول وهرمون النمو لمتسابقى المسافات الطويلة
- 3- هل يؤثر الحمل البدني متغير الشدة على إنزيمي CK- CK (MB) كمؤشر عن الكفاءة الوظيفية لعضلة القلب، لمتسابقى المسافات الطويلة

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي) للملائمة لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث :

منتخب ليبيا للمسافات الطويلة (فئة الكبار) المسجلة أساؤهم بالإتحاد العام لألعاب القوى .

عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من متسابقين منتخب ليبيا للمسافات الطويلة (فئة الكبار) المسجلة أساؤهم بالإتحاد العام لألعاب القوى وقوامها (6) رياضيين للموسم الرياضي 2005 – 2006 إفرنجي، وهم يمثلون 100% (مجمع البحث) وقامت الدراسة بتحقيق التجانس الإحصائي في بعض المتغيرات الأساسية لأفراد العينة " في هذه المسابقة وقد تم اختيارهم لأسباب الآتية :-

تم اختيارهم وفق آخر النتائج المتحصل عليها لبطولة ليبيا التي أقيمت يومي الخميس و الجمعة الموافق 2006/6/23/22 إفرنجي
- ضمن أفضل الرياضيين الذين حققوا مستويات عالية
- لديهم العديد من المشاركات المحلية والدولية.
- يمثلون أفضل مستوى فني بالجمهورية.
- انتظايم مستمر في التدريب والمشاركة الفعلية سهل عملية جمع البيانات اللازمة.

مجالات البحث

المجال البشري:

منتخب ليبيا لفئة الكبار المعتمدين بالإتحاد العام الليبي لألعاب القوى

المجال الزمني:

تم تنفيذ تجربة البحث الموافق 8-10/7/2006 إفرنجي .

المجال المكاني:

معمل القياسات الوظيفية، مركز الطب الرياضي، المدينة الرياضية، طرابلس .

جدول (1)

(توصيف المتغيرات الأساسية للتجانس)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	171.03	5.36	0.34
الوزن	كيلوجرام	62.50	4.34	0.97
العمر الزمني	سنة	26.30	3.61	0.67
العمر التدريبي	سنة	10.53	2.291	0.51

أدوات جمع البيانات :

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز سيفجانوميتر لقياس ضغط الدم (م ز)
- جهاز السير المتحرك (Treadmill) لقياس الجهد البدني .
- حزام الصدر الكهروني لقياس معدلات النبض.
- جهاز الطرد المركزي 3500 دورة لفصل مكونات الدم.
- أنابيب بلاستيكية تحمل اسم ورقم اللاعب.
- سرنجات لسحب الدم

القياسات الفسيولوجية المستخدمة في البحث :

أولاً / قياس معدلات النبض وضغط الدم :

1. أدنى معدل النبض قبل الحمل (أثناء الراحة)
2. معدلات النبض أثناء تدرج شدة الحمل
3. أقصى معدل النبض بعد الحمل (فترة الاستشفاء)
4. معدلات النبض أثناء الراحة (فترة الاستشفاء) خلال 5 دقائق .

5. ضغط الدم الانقباضي قبل الحمل (أثناء الراحة)

6. ضغط الدم الانقباضي بعد الحمل (فترة الاستشفاء)

7. ضغط الدم الانقباضي قبل الحمل (أثناء الراحة)

8. ضغط الدم الانقباضي بعد الحمل (فترة الاستشفاء)

9. نبض الضغط قبل الحمل (أثناء الراحة)

10. نبض الضغط بعد الحمل (فترة الاستشفاء)

11. متوسط ضغط الدم قبل الحمل (أثناء الراحة)

12. متوسط ضغط الدم بعد الحمل (فترة الاستشفاء)

ثانياً / معدلات استهلاك الأوكسجين أثناء تدرج شدة الحمل (بالطريقة المباشرة)

1. أدنى معدل استهلاك الأوكسجين قبل الحمل (أثناء الراحة)
2. أقصى معدل استهلاك الأوكسجين أثناء تدرج شدة الحمل
3. أقصى معدل استهلاك الأوكسجين بعد الحمل (خلال 5 دقائق) من مرحلة الاستشفاء.

ثالثاً / قياسات أنزيمات القلب (CK , CK MB)

1. معدل إنزيم (CK) قبل الحمل (أثناء الراحة)
2. معدل إنزيم (CK) أثناء الحمل
3. معدل إنزيم (CK) بعد الحمل (فترة الاستشفاء)
4. معدل إنزيم (CK MB) قبل الحمل (أثناء الراحة)
5. معدل إنزيم (CK MB) أثناء الحمل

6. معدل إنزيم (CK MB) بعد الحمل (فترة الاستشفاء)

رابعاً / قياس معدلات هرمون الكورتيزول وهرمون النمو

1. معدل هرمون كورتيزول قبل الحمل. (أثناء الراحة)
2. معدل هرمون كورتيزول أثناء الحمل
3. معدل هرمون كورتيزول بعد الحمل (فترة الاستشفاء)
4. معدل هرمون النمو قبل الحمل (أثناء الراحة)
5. معدل هرمون النمو أثناء الحمل
6. معدل هرمون النمو بعد الحمل (فترة الاستشفاء)

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراستها الاستطلاعية على متسابق واحد من " مجتمع البحث " وخارج عينة الدراسة وذلك يوم الأربعاء الموافق 2006/6/28 إفرنجي لغرض التحقق من الأتي:

1. صلاحية الأجهزة المستخدمة في البحث .
2. الدقة في العمل الخاص بالدراسة (التجربة الأساسية) .
3. التعرف على زمن تغير شدة الحمل البدني التي سيتم العمل بها .

توضح وصفا إحصائيا (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، أقل قيمة وأعلى قيمة، المدى، معامل الالتواء) لعينة البحث في المتغيرات الأساسية الآتية:-

الطول، الوزن، مؤشر كتلة الجسم BMI، معدل ضربات القلب. تبين البيانات الإحصائية اعتدال القيم وتجانس العينة حيث أن جميع معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية السابقة قيد هذا البحث انحصرت بين (3±) ونلاحظ من الجدول أيضاً. متوسط الطول للعينة 171.03 سم بانحراف معياري 5.36 سم والوزن 62.50 + 4.34 وبالتالي مؤشر كتلة الجسم 21.65 + 1.47 وهذا ملائم لطبيعة العينة حيث أنهم متسابقين جري مسافات طويلة ولا يتميز متسابق المسافات الطويلة في الجري بطول القامة أو زيادة الوزن وكتلة الجسم، كما نلاحظ انخفاض معدل النبض قبل الحمل، حيث المتوسط 53.33 + 3.72 وأقل القيم 48 وأعلى القيم 58 سم

ثانياً:- استجابة الجهاز الدوري والتنفسي :

توضح الجدول المتغيرات التي طرأت على استجابة الجهاز الدوري والتنفسي والتي يمثلها هنا معدلات استهلاك الأوكسجين وما يصاحبها من معدلات ضربات القلب وذلك خلال مراحل تغير الشدة أثناء أداء الحمل حيث نلاحظ قبل بداية أداء الحمل أن متوسط معدل استهلاك الأوكسجين بلغ 5.38 + 1.65 ومعدل ضربات القلب 68.67 + 8.36 م. خلال الدقائق الثانية لبداية قبل الحمل تصاعد كل من استهلاك الأوكسجين ومعدلات ضربات القلب كلما ارتفعت شدة الحمل وتزيد الأشكال البيانية التالية توضيح ذلك بعرض منحنى المعدلات لاستهلاك الأوكسجين شكل (1) ومعدلات ضربات القلب شكل (2) حيث نلاحظ ارتفاع المعدلات مند الدقيقة الأولى حتى الدقيقة السادسة عشر مع ارتفاع شدة الحمل ثم يهبط منحنى المعدلات بعد أقصى شدة الحمل مع انخفاض الشدة .

4. التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الدراسة ومحاولة التغلب عليها.

5. تنبيه لدور المساعدين إغفال قدراتهم أثناء التجربة الفعلية .

الدراسة الأساسية.

تم إجراء الدراسة الأساسية يوم "8- 2006/7/10 إفرنجي" حيث تم إجراء الاختبارات بتعاون مع الفني المختص بمعمل مركز الطب الرياضي بطرابلس، وقد استعانت الباحثة بأحد الأطباء (د/ حسن التريكي من معمل الزهراوي للتحاليل الطبية بطرابلس) حيث أنه الفني المختص ولديه الخبرة الكافية في سحب عينات وإجراء تحاليل الدم بذات المعمل المذكور .

خطوات تنفيذ التجربة:

بدأت عملية إجراء الاختبارات بعد أن قامت الباحثة بشرح المطلوب تنفيذه من اللاعبين مع توضيح الغرض من الدراسة " موضوع البحث " وتحفيزهم لأداء أفضل مستوى لديهم كما لو أنهم في منافسة فعلية وذلك بإتباع الآتي:-

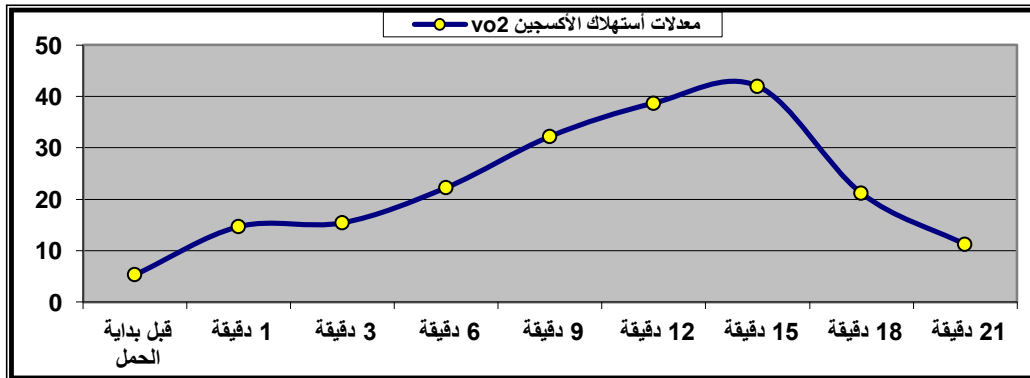
- 1- تم سحب عينة الدم من كل متسابق أثناء الراحة، وأيضاً قبل نهاية أقصى حمل ثم بعد الانتهاء من المجهود البدني .
- 2- قام كل الرياضي بالوقوف على السير الدائر الكهربائي مع وضع جهاز قياس معدلات استهلاك الأوكسجين وذلك بارتداء القناع الخاص بجهاز . وأيضاً وضع حزام قياس معدلات النبض حول الصدر كما هو متبع بمعمل القياسات الوظيفية بمركز الطب الرياضي بطرابلس .
- 3- ثم بعد ذلك تم إعطاء إشارة للرياضي لبدء الأداء بداية بحمل منخفض الشدة ثم يتدرج الحمل حتى أقصى شدة .

الإجراءات الإحصائية

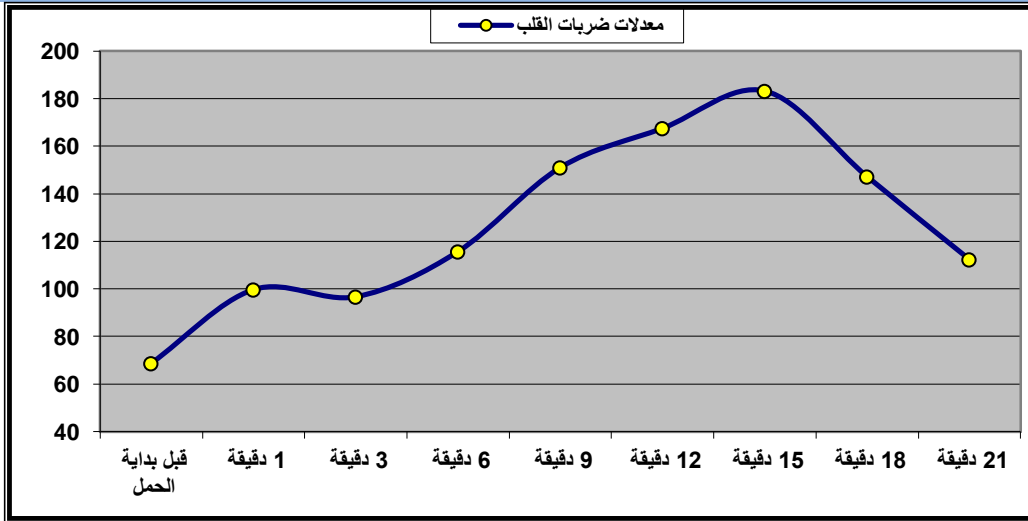
استخدمت الحقيبة الإحصائية SPSS وأيضاً استخدمت المعاملات الإحصائية الآتية

مناقشة النتائج

أولاً:- بيانات توصيف العينة



شكل (1) معدلات استهلاك الأوكسجين Vo2 خلال حمل متغير الشدة



شكل (2) معدلات ضربات القلب HR خلال حمل متغير الشدة

يوضح تحليل التباين أقل فروق معنوية في معدلات ضربات القلب خلال المراحل تغير الشدة في الحمل البدني الذي قام بتطبيقه عينة قيد هذا البحث حيث تحرى معنوية الفروق بين مراحل ارتفاع الشدة وانخفاضها وكانت مرحلة الدقيقة الخامسة عشر والتي عندها وصلت الشدة إلى أقصى معدل لها كانت الفروق المعنوية لصالحها.

اتجاه الفروق نحو زيادة الشدة إلى انه لم يتبين بين الدقيقة الأولى والمرحلة الثانية عند الدقيقة (3) حيث زيادة معدلات النبض لم تكن بالصورة المعنوية وذلك ربما يعزى إلى الجهاز القلبي الدوري يستتشر بصورة كبيرة في تلك المرحلة الثانية من زيادة الشدة بينما تزايدت الاستجابة في المراحل التالية .

وأيضاً لم تتضح الفروق المعنوية بين المرحلة الرابعة عند الدقيقة (9) وبين الدقيقة (18) حيث كان المعدل عند الدقيقة (9) / 15 ق بينا عند الدقيقة (18) 147.17 وذلك لعودة انخفاض الشدة في الدقيقة (18) والتي تعتبر بمثابة مرحلة التهدة بعد زيادة شدة حمل الأداء وكان الانخفاض معنوياً عند الدقيقة (21) عن الدقائق (19) ، (15) ، (18) لأداء الحمل .

ومرحلة الانتهاء من تزايد الشدة والتي تلت الشدة القصوى عند الدقيقة 15 ، حيث أجرت الدراسة توضيحاً إحصائياً لمعدلات استهلاك الأوكسجين ومعدلات ضربات القلب يوضحها جدول (8).

حيث جرى تتبع قياس معدلات استهلاك الأوكسجين وتتبع معدلات النبض معه كل دقيقة خلال الخمس دقائق حيث نلاحظ هبوط المعدلات لاسيما معدلات النبض.

وذلك يعطي مؤشراً جيداً لحالة الكفاءة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي ومدى سرعة الاستشفاء بعد حمل متغير الشدة.

وقد وصلت أعلى معدلات لاستهلاك الأوكسجين في الدقيقة الخامسة عشر أيضاً معدلات ضربات القلب حيث الوصول إلى أعلى شدة للحمل ثم انخفضت المعدلات خلال الدقيقة 18 والدقيقة 21 مع انخفاض شدة الحمل .

إذا نستنتج من ذلك تدرج ارتفاع معدلات استهلاك الأوكسجين وضربات القلب كلما زادت شدة الحمل إضافة إلى ارتباط معدلات ضربات القلب مع ارتفاع معدلات استهلاك الأوكسجين .

وعند التعرف على الفروق بين مراحل تغير شدة الحمل ومعدل استهلاك الأوكسجين يتضح من الجدول (4) ظهور فروق معنوية بين مراحل تغير الشدة خلال الحمل المبدي الذي تعرضت له العينة

ومن الجدول (5) معنوية الفروق في اختيار أقل فرق معنوي حيث نلاحظ الفروق المعنوية منذ بداية أداء الحمل بالشدة المنخفضة ثم بين الدقائق 1-21 التي بدأ تزايد الشدة عند الدقيقة 3 ثم 6 ثم 9 ثم 12 ثم 15 ثم انخفاضها بعد ذلك فاتجهت الفروق المعنوية نحو الزيادة منذ الدقيقة الأولى عند بداية الأداء ثم الثالثة والسادسة والتاسعة أثناء فترة الأداء وعند الدقيقة 15 حيث أعلى شدة كانت الفروق المعنوية ظاهرة عند الدقائق التي قبلها .

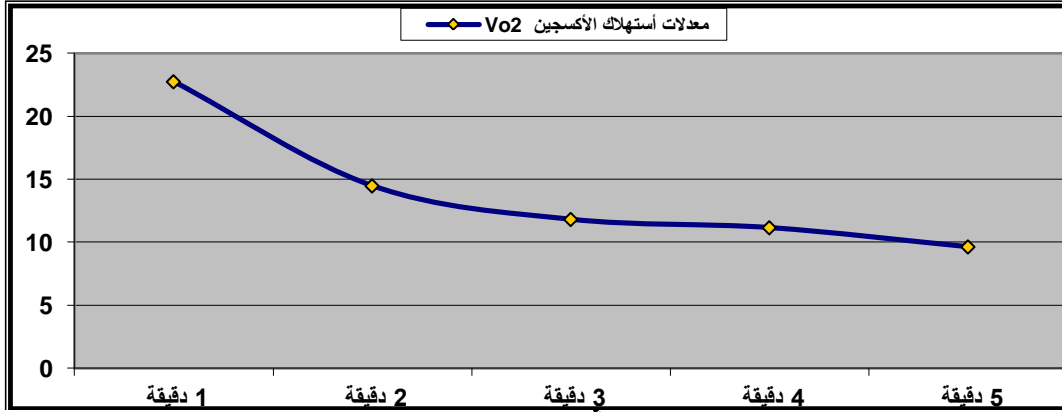
وجدير بالذكر أن ننوه إلى عدم ظهور فروق معنوية بين أداء الحمل عند الدقيقة السادسة والدقيقة الثامنة عشر وبين الدقيقة الثالثة عشر والدقيقة 21 وذلك يعزى إلى عودة انخفاض الشدة في الدقيقة 18 والدقيقة 21 لم يظهر تأثير معنوي بينها وبين الدقائق 6,3 لأداء الحمل .

وأيضاً بين الدقائق 12 و 15 وذلك يعزى إلى عدم زيادة منحنى استهلاك الأوكسجين بصورة معنوية في ذلك الفترة وظهور نسبة استقرار معدل استهلاك الأوكسجين وهذا ما يتوافق مع العديد من الدراسات .

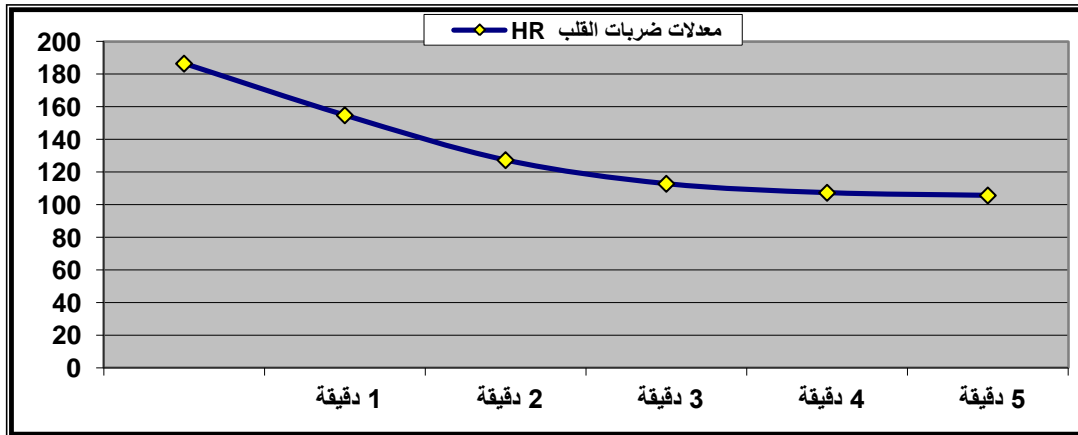
الدقيقة الأولى والثانية والثالثة عن الدقيقة الرابعة والخامسة.

وتوضح الأشكال البيانية (3) ، (4) هبوط بين المعدلات خلال

خمس دقائق بعد أداء الحمل ونلاحظ سرعة هبوط المنحني بعد



شكل (3) معدلات استهلاك الأوكسجين Vo2 بعد الانتهاء من حمل متغير الشدة



شكل (4) معدلات ضربات القلب HR بعد الانتهاء من حمل متغير الشدة

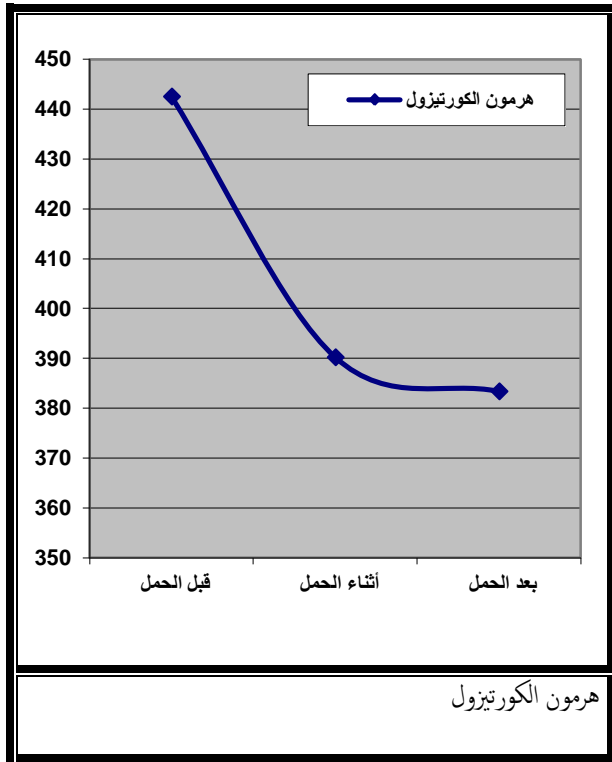
حيث يمثل هذه الفترة جانب من فترة الاستشفاء وقد اتضح هبوط معدلات النبض بصورة سريعة لاسمًا خلال الدقائق الأولى والثانية والثالثة بعد الانتهاء من الحمل وقد ظهرت الفروق معنوية بين الدقيقة الأولى وبين الدقائق التي تليها. وبين الدقيقة الثانية والتي يليها بينما لم تظهر معنوية الفروق بين الدقيقة الثالثة وبين الرابعة والخامسة وبين الدقيقة الرابعة والخامسة وذلك لتقارب ولبطئ معدل الانخفاض في النبض خلال تلك الدقائق عن الدقائق الأولى والثانية والثالثة وهذا يوضح مدى كفاءة الجهاز الدوري والقلب واستجابته للاستشفاء بعد أداء هذا الحمل بتغير الشدة والأشكال (3) ، (4) السابقة تعطي توضيح عند مدى هبوط معدلات استهلاك الأوكسجين وضربات القلب بعد أداء هذا الحمل البدني متغير الشدة .

ثالثاً: استجابة الهرمونات وأنزيمات القلب :

معدلات التغير التي طرأت على هرمون الكورتيزول وهرمون النمو ، حيث نلاحظ هبوط هرمون الكورتيزول أثناء أداء الحمل وبعده عن قبل الأداء وبينما نجد ارتفاع ملحوظ في هرمون النمو أثناء الحمل وبعده عن قبله وفي ذلك تزيد الأشكال البيانية رقم (5).

يوضح الجدول الفروق المعنوية ذات دلالة معنوية بين معدلات استهلاك الأوكسجين VO2 بعد الانتهاء من أداء الحمل البدني بتغير الشدة .حيث يتضح فيه انخفاض معدلات استهلاك الأوكسجين خلال الدقائق الخمس وتبين الفروق معنوية بين معدلات الانخفاض بين الدقيقة الأولى والثانية والثالثة والرابعة والخامسة وبين الدقيقة الثانية والدقائق التي تليها .بينما لم تبين الفروق معنوية بين الدقيقة الثالثة والرابعة والخامسة وأيضاً بين الدقيقة الرابعة والخامسة وهذا يبين سرعة هبوط استهلاك الأوكسجين خلال الدقيقة الأولى والثانية والثالثة بعد الانتهاء من أداء الحمل (أي فترة الاستشفاء) ثم يقابله معدل الهبوط وذلك استجابة للعمليات الوظيفية للتكيف والامتزان البدني نحو مواجهة التغيرات التي طرأت نتيجة لتغير الشدة في الحمل السابق ، كما يوضح هذا مدى كفاءة الجهاز التنفسي تجاه الاستشفاء في الحمل بتغير الشدة .يتضح فيه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين معدلات ضربات القلب HR بعد الانتهاء من الحمل البدني المتغير الشدة .

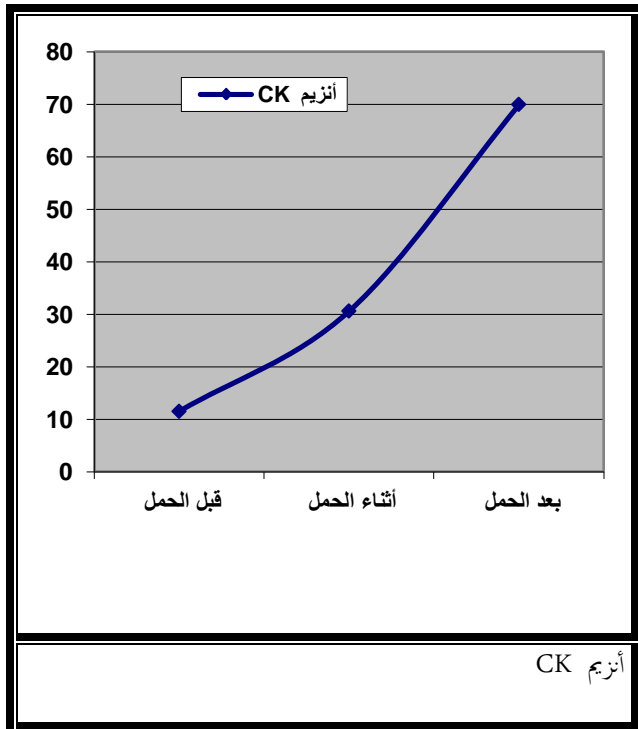
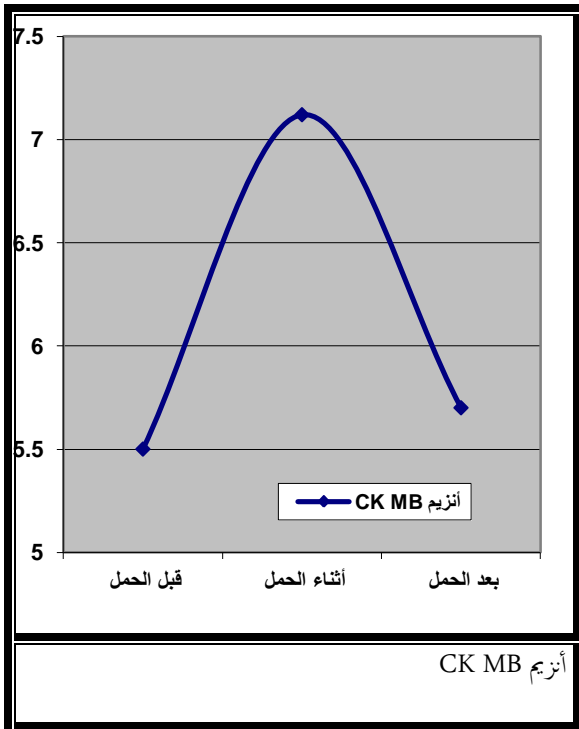
يوضح الجدول معنوية الفروق بين معدلات ضربات القلب خلال هبوطها في الدقائق الخمس بعد الانتهاء من الحمل بتغير الشدة ،



شكل (5) معدلات التغير في الهرمونات (قبل ، أثناء ، بعد) أداء حمل متغير الشدة قيد البحث

بينما نجد أن معدلات أنزيم CK MB قد ارتفعت بصورة كبيرة أثناء الحمل عن قبلة ثم هبطت في صورة منحني وذلك ما توصله الرسوم البيانية بالشكل رقم (6).

معدلات التغير التي طرأت على أنزيمي (CK, CKMB) اللذان يعتبران مؤشرات عن كفاءة عضلة القلب. ونلاحظ أيضاً زيادة معدل إنزيم CK أثناء الحمل وبعده.



شكل (6) معدلات التغير في الإنزيمات (قبل ، أثناء ، بعد) أداء حمل متغير الشدة قيد البحث

- وجود فروق معنوية بين الدقائق التي تلت الانتهاء من أداء الحمل أثناء فترة الاستشفاء ولصالح الدقيقة الأخيرة وذلك لمعدلات ضربات القلب.

ثالثاً: الهرمونات :

- وجود تغيرات معنوية إحصائياً في هرمون النمو نتيجة لتغير شدة الحمل.

- لا توجد فروق معنوية في هرمون الكورتيزول نتيجة لتغير شدة الحمل.

رابعاً: الأنزيمات:

- ظهور فروق معنوية إحصائية لمستوى إنزيم CK نتيجة لتغير شدة الحمل.

- لم تظهر فروق معنوية لمستوى إنزيم CK MB نتيجة لتغير شدة الحمل.

التوصيات :

من خلال الاستنتاجات الإحصائية السابقة وفي إطار عينة هذا البحث توصي الباحثة (المراسة) بما يلي:-

- الاستدلال بنتائج هذا البحث عند وضع برنامج التدريب لاسمياً للاعبين المسافات الطويلة.

- ضرورة الاهتمام لمؤشرات معدلات استهلاك الأوكسجين - خاصة بالطريقة المباشرة ومعدلات ضربات القلب . أثناء الارتقاء بأحجال التدريب حيث من أهم محددات الوظيفة للدلالة على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

- ضرورة التعرف على مستويات الهرموني النمو الكورتيزول للاعبين المسافات الطويلة أثناء الارتقاء بشدة أحجال التدريب .

- ضرورة التعرف على مستويات إنزيم CK وإنزيم CKMB كمحددات وظيفية هامة للدلالة على كفاءة عضلة القلب والجهاز الدوري .

- إجراء الاختيارات الوظيفية التي طرفها هذا البحث بصورة دورية على لاعبي المسافات الطويلة لاسمياً مستوى البطولة أو فئات الكبار.

- أهمية الاهتمام بالدعم المادي والمعنوي بإجراء مثل هذه الاختبارات .

المراجع:

1- إبراهيم سالم السكر، وعبد الرحمن زاهر وحمد سالم (1998) : موسوعة فسيولوجيا مسابقات الميدان والمضمار، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

2- أبو العلاء عبد الفتاح (2003) : فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة .

3- _____ (1997): التدريب الرياض والأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة

4- _____ وإبراهيم شعلان (1994) : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

بينما بيانات تحليل التباين حيث لم تتضح فروق ذات دلالة معنوية إحصائية في تغيرات هرمون النمو قبل وأثناء وبعد أداء البدني للحمل متغير الشدة .بينما وجدت فروق ذات معنوية في هرمون النمو وإنزيم CK. بينما لم تتبين الفروق المعنوية في إنزيم CK MB. يوضح الجدول مدى زيادة معدل هرمون النمو بعد أداء الحمل بصورة معنوية عن معدله قبل وأثناء الأداء.

وهذا يشير إلى زيادة نشاط هذا الهرمون لدى عينة البحث بعد الانتهاء من الحمل متغير الشدة التي خضعت له العينة ويعزي ذلك إن آثار الحمل مازلت في حالة من نشاط هذا الهرمون الذي له دور كبير في إتمام العمليات الكيميائية داخل.ومن تم الباحثة الاهتمام بقياس معدلات الهرمونات خاصة هذا الهرمونات لاسمياً لدى مسابقات المسافات الطويلة بعد أداء السباقات والاستفادة من ذلك كمحددات وظيفية ومؤشرات عن كفاءة أجهزة الجسم نحو شدة أحجال التدريب.بالإضافة إلى التغيرات التي طرأت على إنزيم CK حيث نالت معدلات الأنزيم بعد الأداء وكانت الفروق معنوية بين معدل الأنزيم قبل الأداء وبعده وأيضاً بين أثناء الأداء وبعده ولصالح زيادة المعدل بعد الأداء بينما لم تتضح الفروق بين قبل الأداء وأثناءه ونشاط هذا الأنزيم يدل على عمليات الايض (إنتاج الطاقة) داخل عضلة القلب .

الاستنتاجات :

من خلال البيانات الإحصائية وفي إطار عينة هذا البحث نستنتج ما يلي :-

أولاً/أثناء أداء الحمل :

- تعتبر معدلات استهلاك الأوكسجين مع مراحل زيادة نسبة الحمل.

- وصول أقصى معدل لاستهلاك الأوكسجين لدى العينة عند أعلى شدة للحمل.

- تزايد معدلات ضربات القلب لدى العينة عند مرحلة زيادة شدة للحمل.

- وصول أقصى معدل لضربات القلب لدى العينة عند أعلى شدة للحمل.

- ظهور فروق معنوية أثناء تزايد شدة الحمل لمعدل استهلاك الأوكسجين ولصالح مرحلة تزايد الشدة.

- ظهور فروق معنوية بين مرحلة تزايد شدة الحمل لمعدل ضربات القلب ولصالح مرحلة تزايد الشدة.

ثانياً/ بعد الانتهاء من أداء الحمل (فترة الاستشفاء) .

- هبوط معدلات استهلاك الأوكسجين بعد الانتهاء من أداء الحمل لاسمياً الدقائق الأولى والثانية والثالثة.

- هبوط معدلات ضربات القلب بعد الانتهاء من أداء الحمل لاسمياً الدقائق الأولى والثانية والثالثة.

- وجود فروق معنوية بين الدقائق التي تلت الانتهاء من أداء الحمل أثناء فترة الاستشفاء ولصالح الدقيقة الأخيرة وذلك لمعدلات استهلاك الأوكسجين.

- 5- _____ (1985): بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي القاهرة .
- 6- أحمد مجذوب القحاطي (2005): الغدد الصم وهرموناتها، الطبعة الأولى ، منشورات جامعة الفاتح دار الكتاب الجديدة، المتحددة .طرابلس.
- 7- أحمد نصر الدين سيد (2003) : فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 8- حسين دري أباطة (2000) : فاعلية استخدام المجهود البدني مختلف الشدة على الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري والتنفسي للسباحين مجلة بحوث التربية الرياضية المجلد الثالث والعشرون، العدد الرابع والخمسون، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق .
- 9- رضوى سليمان سيد الشرفاوي(2003) : دراسة مقارنة لأستجابات بعض الهرمونات الخاصة بالتبويض لذني ممارسات والمعتزلات وغيرالممارسات لمسابقات الميدان والمضمار ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان القاهرة
- 10- سامي خليفة حمدي (2003) : تأثر التمرينات الهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبي كرة القدم الناشئين ،رسالة ماجستير غيرمنشورة، كلية التربية البدنية ، جامعة الفاتح، طرابلس.
- 11- محمد حسن علاوى (2000): فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني دار الفكر العربي ،القاهرة.

الثقة بالنفس وعلاقتها بمهارات الاتصال لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل .
د. عامر سعيد جاسم الخيكاني . د. محمد نعمة حسن الشمري . د. حميدة جرو .

مقدمه :

تعد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مختلف الجامعات العراقية بل والعربية والعالمية احدى التخصصات الحيوية التطبيقية والعلمية أكاديمياً في المجتمع فهي تنطوي على الكثير من المواد الدراسية المهمة للرياضيين مثل علم النفس والاجتماع والفلسفة والتشريح والبيوميكانيك وغيرها من التي تساعد طلبتها في الحصول على معلومات غاية في الأهمية عن الاداء الرياضي، فضلاً عن ذلك كله فهي تضي عليه الكثير من الخصائص النفسية الايجابية للتعامل السليم وفق ما تحتويه من ألعاب وفعاليات رياضية مختلفة، من الامور المسلم بها ضمن أهداف كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة هي تزويد الطلبة بالمعلومات العملية والنظرية عن الالعب الرياضية المختلفة فضلاً عن بناء مدرسين قادرين على قيادة الاجيال اللاحقة بهذا المضار وذلك بالتأكد يتطلب مواصفات نفسية مميزة منها تفعيل مهارات الاتصال والثقة بالنفس اللتان تعدان حسب وجهة نظرنا من أهم سمات القيادة الناجحة لم حيث تعد الثقة بالنفس اساس جميع سلوكيات القائد والمرني للتأثير في الآخرين تحقيق أهداف تدريسه لهم ، ومهارات الاتصال من الاهمية بكان بأن من يجيدها سيختصر الطريق الى عقول ونفسية طلبته بشكل مميز واستثنائي وهذا لا يخفى على أحد من المطلعين ، كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بمراحلها الدراسية المختلفة تحاول من خلال مناهجها العلمية والدراسية زرع السمات النفسية الجيدة عند طلبتها لاسيما الثقة بالنفس ومهارات التواصل لنا تكمن أهمية البحث الحالي في التعرف على هذه المتغيرات عند الطلاب والطالبات بمراحلهم الأربعة فضلاً عن محاولة الكشف عن العلاقة التي قد تكون بينهما لتقديم نتائج البحث ضمن المعلومات المهمة التي لا بد ان يحرص اساتذة الكلية على معرفتها لدى طلبتهم.

المشكلة:

من خلال عمل الباحثون في تدريس مناهج التربية البدنية وعلوم الرياضة في الكلية لاحظوا ان قسماً من الطلاب والطالبات يترددون في أدائهم للمهارات التي يتعلموها وقد يعود ذلك لعدم تمتعهم بالثقة بالنفس المناسبة لأداء ما مطلوب منهم أداءه، كما أن مهارات التواصل ليست بالمستوى المطلوب مما دفع الباحثون إلى دراسة الثقة بالنفس ومهارات الاتصال لديهم فضلاً عن العلاقة التي قد تكون موجودة بين المتغيرين لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل.

أهداف :

هدف البحث إلى:

- 1- التعرف على الثقة بالنفس ومهارات الاتصال لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .
- 2- التعرف على الفروق بين الطلاب والطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل في الثقة بالنفس ومهارات الاتصال .
- 3- التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس ومهارات الاتصال لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .

فرض البحث:

- هناك علاقة ارتباط معنوية بين الثقة بالنفس ومهارات الاتصال لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل .

مجالات البحث:

المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي (2017-2018).

المجال الزماني: للمدة من 2018/3/20 ولغاية 2018/4/28

المجال المكاني: ملاعب وأماكن تواجد طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل للعام الدراسي (2017-2018).

المصطلحات المستخدمة في البحث:

الثقة بالنفس: " بأنه اعتقاد الفرد أو درجة تيقنه بقدرته على النجاح في المنافسة.

مهارات الاتصال : "هو تعبير عن العلاقات بين الافراد ، ويعني نقل فكرة معينة او معنى محدد في ذهن شخص ما الى ذهن شخص آخر او مجموعة من الاشخاص ، وعن طريق عملية الاتصال يحدث التفاعل بين الافراد"

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبي الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية .

مجتمع البحث وعينته :اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل البالغ عددهم (630) طالباً وطالبة حيث تم اختيار(120) طالباً و (60) طالبة بالطريقة العشوائية الطبقية من المراحل الاربعة المختلفة ، وبهذا كانت نسبة عينة البحث من المجتمع (28.57%) **والجدول (1) يوضح ذلك .**

جدول (1) يبين عدد الطلبة لكل مرحلة

ت	المرحلة الدراسية	عدد الطلبة	عدد الطلبة		نوع العينة					
			طلاب	طالبات	استطلاعية		تطبيق		النسبة المئوية %	
					طلاب	طالبات	طلاب	طالبات		
1	الأولى	135	118	17	5	2	30	12	4.5	7.94
2	الثانية	188	157	31	5	2	30	20	6.26	9.4
3	الثالثة	175	144	31	5	2	30	19	5.83	10.8
4	الرابعة	132	118	14	5	2	30	9	22.7	6.8
	المجموع	630	537	93	20	8	120	60	39.25	34.94

يظهر من الجدول أعلاه بأن نسبة تمثيل العينة الاستطلاعية كانت (4.4 %) في حين كانت نسبة تمثيل عينة التطبيق (28.57 %).

فقرة ومقياس مهارات الاتصال البالغة (15) فقرة قد حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها .

التجربة الاستطلاعية: أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية (وهي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة قبل قيامهم ببحثهم بهدف اختيار أساليب البحث) للتحقق من وضوح فقرات المقياسين ومدى استيعاب عينة البحث للمقياسين لتشخيص الأخطاء مسبقاً قبل إجراء التجربة الأساسية لتلافيها ، وقد أجرى التجربة الاستطلاعية على (28) طالباً وطالبة للمدة من 5- 8 / 2018/1 ، وقد انضج من التجربة إن فقرات المقياسين واضحة للعينة وبذلك أصبحت جاهزة للتطبيق لغرض التحليل الإحصائي لها ب(30) فقرة لمقياس الثقة بالنفس و (15) فقرة لمقياس مهارات الاتصال (ملحق 2) .

التجربة الرئيسية: تم تطبيق المقياسين بصورتها النهائية على طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل والبالغ عددهم (180) طالباً وطالبة للفترة من 2018/1/14 ولغاية 2018/1/20

تصحيح المقياسين : عملية تصحيح المقياسين تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو (الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل عن وجود النتيجة التي تقاس) حيث كانت بدائل إجابة ثلاثية الأبعاد والجدول (2) يبين ذلك.

الأدوات والأجهزة المساعدة في البحث .

وتعني (جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها الباحثون في كل مرحلة من مراحل البحث) وقد استخدم الباحثون مقياسي (الثقة بالنفس ومهارات الاتصال) ، فضلاً عن حاسبة يدوية وحاسبة شخصية (لاب توب) نوع (DELL) .

إجراءات البحث الميدانية :

لغرض الحصول على نتائج البحث وتحقيق الأهداف المطروحة لا بد من وجود أداة لقياس الثقة بالنفس ومهارات الاتصال مبنية على أسس علمية وتتناسب مع واقع الحال في البيئة العراقية . حيث قام الباحثون بالخطوات الآتية :

تحديد الهدف من المقياسين: إن الهدف من تطبيق مقياس الثقة بالنفس هو التعرف على واقع مستوى الثقة بالنفس ومهارات الاتصال لمجتمع البحث والمتمثل بطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل .

تحديد صلاحية الفقرات للمقياسين: -يشير مفهوم صلاحية الفقرات إلى الاستدلالات الخاصة التي نخرج بها من درجات المقياس من حيث مناسبتها وفائدتها ومعناها وهي لتحقيق صدق المقياس أي معناها جمع الأدلة التي تؤيد مثل هذه الاستدلالات وقد عرضت على عدد من السادة الخبراء والمختصين في علوم التربية الرياضية (ملحق 1) لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت من أجله وبعد تحليل استجابات المختصين من خلال استخدام قانون (ك²) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين ، وقد تبين إن جميع فقرات مقياس الثقة بالنفس والبالغة (30)

جدول (2) يبين الأوزان لبدائل الإجابة

بدائل الأجابه	موافق تماماً	موافق كثيراً	موافق إلى حد ما
الوزن	1	2	3

ولا بد من التنويه الى ان أعلى درجة لمقياس الثقة بالنفس هي (90) درجة وأدناها (30) درجة في حين بلغ الوسط الفرضي للمقياس (60) ، أما على مقياس مهارات الاتصال فكانت أعلى درجة له هي (45) وأدناها (15) درجة في حين بلغ الوسط

الفرضي للمقياس (30) ، اذ ان أي طالب يحصل على أكبر أو يساوي قيمة الوسط الفرضي دل ذلك على وجود ثقة بالنفس ومهارات اتصال لدى الطلبة أما إذا كان اقل من الوسط الفرضي دل على عدم تميز الطلبة بها .

عرض وتحليل ومناقشة الثقة بالنفس ومهارات الاتصال لدى طلبة الكلية :

من أجل تحقيق هدف البحث الاول والتعرف على واقع الثقة بالنفس ومهارات الاتصال لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بابل تم تطبيق المقياس على عينة البحث وعند إخضاع البيانات ومعالجتها إحصائياً ظهرت النتائج كما مبينة في الجدولين (3-4).

الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وتم استخدامها في المواضيع الآتية :-
(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، التباين ، الالتواء ، التفلطح ، اختبار (كا 2) ، اختبار التائي لعينة واحدة ، اختبار (t) لعينتين مستقلتين ، معامل ارتباط بيرسون)

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول(3)يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الثقة بالنفس لدى طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الجنس	المرحلة الدراسية	العينة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	الالتواء	التفرطح
الطلاب	الاولى	30	60	63.30	10.41	108.42	0.08	1.03
	الثانية	30		65.60	6.36	40.39	0.15	0.68
	الثالثة	30		66.90	8.37	70.02	0.10	0.95
	الرابعة	30		62.10	5.09	25.96	0.87	0.14
	الكلي	120		64.73	4.86	23.65	0.10	1.03
الطالبات	الاولى	12		57.42	6.99	48.81	0.70	1.66
	الثانية	20		64.70	9.57	91.59	0.73	0.53
	الثالثة	19		62.68	5.67	32.12	0.42	0.39
	الرابعة	9		62.56	7.30	53.28	0.85	1.78
	الكلي	60		62.28	7.90	62.48	0.06	0.22

من الثقة بالنفس اتجاه انفسهم واتجاه الاخرين، اما بالنسبة الى طالبات المرحلة الاولى فنلاحظ انخفاض الثقة بأنفسهن بشي قليل ويرجح الباحثون سبب ذلك بقلة الخبرة والإدراك للبيئة التي يتواجدن في الوسط الجامعي.

ظهر من الجدول (3) بان قيم الأوساط الحسابية هي أكبر من الوسط الفرضي ولجميع الطلبة وكافة المراحل الدراسية ماعدا طالبات المرحلة الاولى حصراً، وتأتي نتائج ذلك بالنسبة للطلبة الذين يتحلون بالثقة بالنفس بان لديهم فهم لثقتهم وإدراكهم لقدراتهم من اجل تحقيق اهدافهم والوصول لأفضل مستوى ممكن

الجدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس مهارات الاتصال

الجنس	المرحلة الدراسية	العينة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين	الالتواء	التفرطح
الطلاب	الاولى	30	30	24.90	3.29	10.85	0.15	1.58
	الثانية	30		29.40	1.83	3.35	0.77	0.41
	الثالثة	30		30.80	8.19	66.99	0.81	0.27
	الرابعة	30		28.70	3.44	11.80	0.32	1.15
	الكلي	120		28.60	2.46	6.04	0.47	0.85
الطالبات	الاولى	12		32.83	2.04	4.15	0.42	0.25
	الثانية	20		29.40	5.72	32.67	0.54	0.02
	الثالثة	19		31.37	3.59	12.91	0.22	1.90
	الرابعة	9		29.00	3.64	13.25	0.82	0.59
	الكلي	60		30.65	4.37	19.11	0.14	0.04

ومن اجل معرفة وتقدير فيما إذا كانت الفروق الظاهرة تعكس فروق حقيقية بالنسبة لمتنح الطلبة بالثقة بالنفس او مهارات الاتصال تم استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة من اجل معرفة الدلالة الإحصائية لهذه الفروق حيث ظهر بان القيمة المحسوبة للاختبار الثاني هي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجات الحرية المقابلة لكل عينة والجدول (5)

يظهر من الجدول (4) بان قيم الأوساط الحسابية هي أكبر من الوسط الفرضي وبعضها أقل ، وان كانت في بعض الاحيان هي أكثر بقليل من الوسط الفرضي ويعود سبب ذلك الى قلة سنوات الخبرة التي تعمل على زيادة المعرفة وخاصة في كيفية التفاعل مع الاخرين نتيجة الممارسة واكتساب الطلبة مهارات الاتصال اللازمة التي تساعدهم على تقديم انفسهم وافكارهم بأكثر الطرق فعالية .

جدول (5)

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						جدولية	محسوبة	
الثقة بالنفس	120	64.73	4.86	60	119	10.660	1.980	معنوي
مهارات الاتصال	120	28.60	2.46	30	119	6.233		معنوي
الثقة بالنفس	60	62.28	7.90	60	59	2.235	2	معنوي
مهارات الاتصال	60	30.65	4.37	30	59	1.064		عشوائي

لمعرفة حقيقة الفروق في مقياس الثقة بالنفس نسلط الضوء على ما جاء في الجدول (6) .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق في الثقة بالنفس بين الطلاب والطالبات في الكلية:

جدول (6)

يبين نتائج اختبار (ت) لمقياس الثقة بالنفس ومهارات الاتصال

الدلالة الإحصائية	قيمة ت		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عدد العينة	المقياس	الجنس
	Sig	المحسوبة					
عشوائي	0.082	1.75	7.95	64.48	120	الثقة بالنفس	الطلاب
			7.90	62.28	60		الطالبات
معنوي	0.006	2.80	5.24	28.45	120	مهارات الاتصال	الطلاب
			4.37	30.65	60		الطالبات

قيمة (ت) المحسوبة كانت (2.80) عند مستوى دلالة (0.006) وهذا ما يؤكد وجود فروق معنوية بين الطلاب والطالبات في مقياس مهارات الاتصال

عرض نتائج الثقة بالنفس ومهارات الاتصال للطلاب والطالبات وحسب المراحل الدراسية في الكلية :

لمعرفة حقيقة الفروق في مقياس الثقة بالنفس ومهارات الاتصال نسلط الضوء على ما جاء في الجدول (7).

يشير الفرق في مستوى الثقة بالنفس في مجتمع البحث إلى إن طبيعة الفروق الظاهرة هي عشوائية وقد دلت النتائج المستخلصة من تحليل اختبار (ت) على ذلك وللإيضاح نبين أن قيمة (ت) المحسوبة كانت (1.75) عند مستوى دلالة (0.082) وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق معنوية بين الطلاب والطالبات في مقياس الثقة بالنفس. أما في مستوى مهارات الاتصال فيشير الفرق إلى إن طبيعة الفروق الظاهرة هي معنوية وقد دلت النتائج المستخلصة من تحليل اختبار (ت) على ذلك وللإيضاح نبين أن

جدول (7)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج الاختبار التائي

الدلالة الإحصائية	Sig	قيمة (ت)	الطلاب		الطالبات		المرحلة الدراسية		
			إنحراف	وسط	إنحراف	وسط	طالبات	طلاب	
مقياس الثقة بالنفس									
معنوي	0.02	3.34	6.99	57.42	10.41	63.30	12	30	الأولى
عشوائي	0.08	1.80	9.57	64.70	6.36	65.60	20	30	الثانية
عشوائي	0.60	1.93	5.667	62.68	8.368	66.90	19	30	الثالثة
عشوائي	0.83	0.12	7.30	62.56	5.09	62.10	9	30	الرابعة
مقياس مهارات الاتصال									
معنوي	0.00	7.74	2.04	32.83	3.29	24.90	12	30	الأولى
معنوي	0.01	2.94	3.41	27.55	1.67	29.97	20	30	الثانية
عشوائي	0.78	0.29	3.59	31.37	8.185	30.80	19	30	الثالثة
عشوائي	0.82	0.23	3.64	29.00	3.44	28.70	9	30	الرابعة

- 6- وجود فروق معنوية بين الطلاب والطالبات في مقياس مهارات الاتصال
- 7- تبين إن الطالبات يتمتعن بمهارات الاتصال أفضل من الطلاب.
- 8- لا توجد علاقة معنوية بين الثقة بالنفس بين طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التوصيات

- 1- ضرورة إن يكون متغير الثقة بالنفس نصيب في مادة علم النفس.
- 2- ضرورة إعطاء محاضرات تمي مهارات الاتصال بين الطلبة.
- 3- إجراء بحوث أخرى تتناول المتغيرين في فعاليات أخرى كالكرة الطائرة والسلة الخ ...

المصادر

- احمد امين وطارق محمد : سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001.
- سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط 1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2005.
- صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 184 .
- عبد الناصر القدومي وكاشف الزايد . مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس ، مجلة علوم التربية البدنية ، العراق (2000).
- محمود عبد الفتاح غسان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، مصر، دار الفكر العربي، ط1، 1995، ص238.
- مجمع اللغة العربية : معجم علم النفس والتربية ، ج 1 ، القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984 ، ص 37 .
- (1) Eble,R.L: Essential of Edeacalional Measurement .end Edition .New york , parenthetic – Hill , 1972 , 6p234

من خلال ملاحظتنا لجدول (7) أتضح لنا ان هناك فروقا واضحة بين الأوساط الحاسوبية التي حققها الطلبة. حيث نلاحظ ان الأوساط الحاسوبية بين الطلاب والطالبات للمراحل الثانية والثالثة والرابعة متقاربة جداً بينما نجد إن الفرق بين الطلاب والطالبات للمرحلة الأولى كبير وهو لصالح الطلاب حيث كانت قيمة (ت) (3.34) ومستوى دلالة قدره (0.02) هذا بالنسبة للثقة بالنفس. أما في مهارات الاتصال فكانت المرحلة الأولى والثانية معنوية حيث كان مستوى الدلالة أقل من (0.05) في حين كانت الفروق غير معنوية للمرحلتين الثالثة والرابعة لأن مستوى الدلالة المتحقق كان أكبر من (0.05)

علاقة الارتباط بين الثقة بالنفس ومهارات الاتصال لطلبة الكلية:

لكي يتم التعرف على العلاقة بين متغيري الثقة بالنفس ومهارات الاتصال كان لا بد من التعرف على العلاقة بين المتغيرين ولأجله تم استخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون حيث كانت قيمة معامل الارتباط تساوي (0.10) وهي علاقة غير دالة إحصائياً تحت درجة حرية (178) ومستوى دلالة (0.05) إذ كانت قيمة الدلالة الإحصائية هي (0.175) وهي أكبر من قيمة (0.05) .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

تعد الاستنتاجات المحصلة النهائية لمرحلة عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي من خلالها تم التوصل إلى ما يأتي:

- 1- ظهر في نتائج مقياس الثقة بالنفس انه أفضل مستوى كان طلاب المرحلة الثالثة وطلاب المرحلة الثانية على باقي المراحل.
- 2 ظهرت نتائج مقياس مهارات الاتصال انه أفضل مستوى كان لطلاب المرحلة الثالثة وطلاب المرحلة الأولى وطلاب باقي المراحل.
- 3- ظهر إن الطلاب لهم الأفضلية على الطالبات لمقياس الثقة بالنفس.
- 4- ظهر إن الطالبات لهن الأفضلية على الطلاب في مقياس مهارات الاتصال.
- 5- عدم وجود فروق معنوية بين الطلاب والطالبات في مقياس الثقة بالنفس.

ملحق (1)
الثقة بالنفس للطالب

ت	العبارات	تنطبق علي		غالباً
		أحياناً	دائماً	
1	أقبل النصائح من الآخرين			
2	أشعر بأن قدرتي في التأثير على الآخرين ضعيفة			
3	أتضايق عندما يلاحظني أحد الناس			
4	لي القدرة على التأثير في الآخرين			
5	تضعف قوتي إذا اختلف رأيي مع رأي الآخرين			
6	أشعر بأني أفضل من الآخرين			
7	أنافس الآخرين بقوة			
8	أحاول أن استفيد من خبرات الآخرين			
9	أواجه المواقف الاجتماعية أياً كان نوعها دون تردد			
10	أهرب من طرح افكاري أمام الآخرين			
11	أغير رأيي بسرعة عندما يعارضه الآخرين			
12	لي القدرة على طرح افكاري امام الآخرين			
13	أخاف أن اعترف لأهلي عندما ارتكب خطأ ما			
14	أحس بالخجل عندما أزور أقاربي وحدي			
15	لي القدرة في إقناع الآخرين			
16	أستطيع توصيل افكاري للآخرين			
17	أفضل أن أجلس وحدي عندما أجد اناساً غرباء في بيتنا			
18	أنا متأكد من قدرتي على كسب ثقة الآخرين			
19	ارتبك عند مواجهة الغرباء			
20	اغضب حين اواجه بالرفض من الآخرين			
21	أجد صعوبة في التفاعل مع الآخرين			
22	يلجأ إلي زملائي في حل مشكلاتهم			
23	أصدقائي ينتقون بي كثيراً			
24	أستطيع تحقيق اهدافي رغم صعوبتها			
25	أشعر بأني أقل قدرة من زملائي			
26	أتوقع النجاح في معظم الأعمال التي أقوم بها			
27	أشعر بأن اصدقائي يتهامون علي			
28	أتمنى أن ألقى كلمة في حفل جامعي			
29	كثيراً ما يطلب مني أصدقائي مساعدتهم			
30	لا أخجل من اصدقائي مما كانت ملابسهم بسيطة			

ملحق (2)
مهارات الاتصال للطلاب

ت	العبارات	ابداً	احياناً	غالباً
انسا كطالسب				
1	يعبر بوضوح تام عن ارشاداته.			
2	يرسل رسائل غريزة بالمعلومات			
3	رسائله واضحه بصورة تامة			
4	يستمع جيداً لزملائه ويفهم رسائلهم			
5	يستخدم حركات جسمه في ارسال توجيهاته			
6	يحاول ان يجعل توجيهاته لزميله في صورة يستطيع فهمها			
7	يلاحظ استجابات زملائه لمضمون رسالته			
8	توجيهات يرسلها الى زميله المقصود ومباشرة			
9	يحاول ان تكون توجيهاته مباشرة للجميع			
10	اشاراته الجسمية تعني دائماً نفس الشيء الذي تعنيه كلماته.			
11	يشجع زملائه على تبادل المعلومات معه			
12	يستخدم الاتصال ذو الاتجاهين (منه للزميل ومن الزميل اليه)			
13	عندما يوجه رسالة فانه يركز على موضوع واحد			
14	رسالة مختصرة دائماً			
15	جميع زملائه يفهمون كلماته وارشاداته			

تأثير برنامج مقترح لتمرينات الحديثة علي بعض المتغيرات البيوكيميائية والتراكيب الجسمي للسيدات

د. نهاد ابو بكر عربي د.ليلي عبد القادر ابوشكويه ا.سهير سالم الشقروني.

مقدمة البحث :

تعتبر السمنة من المشكلات الصحية العامة في العالم فالسمنة ليست مجرد وزن ثقيل وهيئة ضخمة وحركة بطيئة إنما هي مشكلة جوهرية تحمل في طياتها ما هو أخطر من ذلك.

وتعد السمنة أخطر مرض موجود في العصر الحالي، حيث أن توفر عوامل الراحة وقلة الجهد المبذول من قبل الإنسان وعدم التوازن بين السرعات الحرارية المتناولة والمفقودة انعكس ذلك سلباً على صحة الفرد حيث ظهرت العديد من الأمراض منها السكري، ضغط الدم، تصلب الشرايين والكولسترول وأشارت العديد من الدراسات إلى وجود نسبة مرتفعة لانتشار السمنة بين المجتمعات حيث وصلت نسبة السمنة في فلسطين إلى (72%) حسب إحصائية وزارة الصحة الفلسطينية لعام 2012 م، وهناك دراسة أجريت على المجتمع الصيني حيث وجد أن 26% من الرجال يعانون من الوزن الزائد و 27% يعانون من ارتفاع ضغط الدم و 53% يعانون من ارتفاع في مستوى دهون الدم .

أيضا من الدراسات التي أجريت حديثا على مجموعة من النساء في البرازيل توصل فيها أن هناك علاقة بين توزيع الشحوم في الجسم ومدى تواجد عوامل الخطورة للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية. لذلك أهتم العلماء في حقل فسيولوجي الجهد البدني في التوازن بين التغذية والنشاط البدني للتخلص من هذه الأمراض وفي السنوات الأخير زاد الاهتمام بالتارين الهوائية والتي تهدف إلى رفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي من خلال تقلصات معتدلة ناجمة على عمل مجموعات عضلية معينة لفترة طويلة نسبيا مما يزيد من قدرة العمل التكاملي للقلب والرئتين على الاستقرار في تزويد العضلات العاملة بالطاقة والأكسجين وتخليصها من الفضلات من خلال عملية الأيض.

وهذه التمرينات لها فوائد كثيرة على صحة الفرد والتي من الممكن استخدامها كقياس وقائي للمرضى المعرضون للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الناتجة عن السمنة لذلك فان التارين الهوائية المنتظمة بإمكانها أن تقلل من وزن الجسم، وكتلة الدهون دون اللجوء إلى التقييد بالسرعات الحرارية للوجبات الغذائية للأشخاص البدنين كحد أدنى (60) دقيقة والأفضل من (90-80) دقيقة نشاط معتدل يوميا لتجنب استعادة الوزن كذلك معالجة أمراض القلب والأوعية الدموية . من هذا المنطلق بدء الاهتمام برياضة الزمبا والتي تعد من الرياضات الرائدة في هذا المجال وهي شكل من أشكال الأداء البدني الذي نشأ في كولومبيا والذي يعتمد على أداء الحركات الرياضية من خلال الرقص على أنغام الموسيقى اللاتينية مثل (السامبا، السالسا ، البيلى دانس) أيضا الموسيقى الأخرى التي تظهر فيها ثقافات الشعوب المختلفة ،

وتعمل على حرق الدهون من خلال تغيير إيقاع الأداء من نغمة إلى أخرى للحفاظ على الجسم عند مستوى فعالية الأداء.

وتمرينات الزومبا لما لها من أثر فعال على حرق السرعات الحرارية وتخفيف الوزن حيث تحرق ما بين (700-1000) Kcal في الساعة Zumba Fitness Mumbai بالإضافة إلى أنها تقضى على الاكتئاب والتوتر والقلق وتعمل على رفع هرمون السيروتينين ، الذي يضى الشعور بالراحة والمتعة. ونظرا لأهمية التراكيب الجسمي والتمثيل الغذائي وارتباطها بالصحة العامة للفرد نجد أن الطريقة المثلى لإنقاص شحوم الجسم (السمنة) هي حرقها من خلال المجهود البدني الأوكسجيني الذي يزيد استهلاك السرعات الحرارية في الجسم حيث أن هذا الاستهلاك يرتبط بشدة حمل التمرين ومدته كما أن النشاط البدني الأوكسجيني يعمل على رفع الكولسترول الجيد HDL، وخفض الكولسترول غير الجيد LDL. وتعد رياضة الزومبا من الرياضات التي يبذل فيها الفرد مجهودا بدنيا يعتمد على العمل الهوائي الذي يساهم بشكل كبير بالتأثير على الجسم من خلال حرق الدهون والتقليل من حجمها

أهمية البحث :

تنبع أهمية البحث من أهمية ممارسة رياضة الزومبا بما لها من أثر فعال على العديد من النواحي الفسيولوجية والبيوكيميائية ويمكن إنجاز أهمية البحث فيما يلي:

- 1- حداثة البحث باعتبار أن رياضة الزومبا من أهم الرياضات في الوطن العربي عامة وفي ليبيا خاصة .
- 2- يساهم البحث في تحديد أثر تمرينات الزومبا على دهون الدم والتراكيب الجسمي.
- 3- تسليط الضوء على أهمية تمرينات رياضة الزومبا والحث على ممارسة هذا النوع من الرياضة لما لها من فوائد على النواحي الفسيولوجية والحالة النفسية .
- 4- تحسين التراكيب الجسمي لدى السيدات البدينات.
- 5- التغلب على الأضرار الصحية والتقليل من ارتفاع نسبة المخاطر الناتجة عن السمنة وزيادة الوزن .

مشكلة البحث :

أن ممارسة التمرينات البدنية تحسن من كفاءة وسعت الرئتين وتؤثر بصورة إيجابية على القلب والدورة الدموية حيث تؤدي إلى انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة وتعمل على أوسع الأوعية الدموية وزيادة مطاقتها وزيادة قدرة القلب على دفع المزيد من الدم في الدقيقة مما يساعد العضلات على أداء عملها بكفاءة عالية وبصفة عامة فان برامج التمرينات الهوائية لها أعظم تأثير على إكساب الفرد اللياقة البدنية وتحسين الصحة العامة له.

فروض البحث :

1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في بعض المتغيرات البيوكيميائية ولصالح القياس البعدي لأفراد العينة قيد البحث.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في بعض متغيرات التركيب الجسدي ولصالح القياس البعدي لأفراد العينة قيد البحث

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التركيب الجسدي ويعرف بأنه " نسبة وزن الدهون في الجسم ووزن الأنسجة الأخرى غير الدهنية مثل العظام والعضلات وغيرها وتعتمد لياقة تركيب الجسم على تحم الفرد في مقدار الدهن المخزون بالجسم نسبة للوزن الكلي للجسم، حيث أن النقص الكبير (أقل من 5% للرجال و8% للنساء) يؤدي الى أضرار بالصحة و الزيادة المبالغة فيها (أكثر من 25% للرجال و30% للنساء) ".
السيدات البدنيات

وتعرف بانها " زيادة في وزن الجسم عن المعدل الطبيعي نتيجة الزيادة المبالغ فيها لنسبة الدهون في الجس وتحت الجلد، بحيث يزيد وزنها عن 35% أو أكثر عن الوزن المثالي، ويصاحب ذلك تغير في المظهر الخارجي للسيدة مما يجعلها تتصف بالبدنية".

المتغيرات البيوكيميائية وتعرف بانها " التغيرات الحديثة في التركيب النوعي والكمي للمركبات التي تدخل في تكوين المادة الحية وتحويل هذه المركبات في العمليات الحيوية نتيجة تعرض الشخص لحمل بدني ونفسي".

الزومبا وتعرف بانها "شكل من أشكال الأداء البدني نشأ في كولومبيا والذي يعتمد على أداء الحركات الرياضية من خلال الرقص على أنغام الموسيقى اللاتينية والموسيقى الأخرى والتي تظهر فيها ثقافات الشعوب المختلفة ، وتعمل على حرق الدهون من خلال تغيير إيقاع الأداء من نغمة إلى أخرى للحفاظ على الجسم من خلال تغيير دائم من فاعلية الأداء".

الدراسات السابقة**1-دراسة حنان صالح الريقي (2013)**

عنوانها: "تأثير تمارين الخطو على بعض مكونات الجسم للسيدات البدنيات

هدفها: معرفة تأثير تمارين الخطو على بعض مكونات الجسم للسيدات البدنيات

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي للملائمة لطبيعة البحث

العينة : 20 سيدة بدنية والمنتسبين إلى النادي الرياضي وقد قسمة إلى مجموعتين احدها ضابطة والأخرى تجريبية قوام كل منها 10 سيدات

ونظرا لأن التمرينات لا تتطلب قدرا عاليا من القدرات والاستعدادات الخاصة فأنها من السهل أن تمارسها السيدات فالتمرينات تساهم في تشكيل وبناء الجسم وأكسابه القوام الجيد كما أنها تؤثر بصورة مباشرة في أجهزة الجسم الحيوية، والتمرينات من أنواع الرياضات التي تتفق مع الخصائص الطبيعية للمرأة وتساهم في تطوير وتنمية مختلف الصفات البدنية لديها كما أنها تتميز بالطابع الجمالي ، وذلك من خلال الربط بين التمرينات البنائية الأساسية والحركات الراقصة مع المصاحبة الموسيقية وذلك في تناسق وانسجام .

ومن خلال عمل الباحثات كمدربات في المراكز الرياضية بطرابلس وتردها على صالات اللياقة البدنية لاحظنا أن هناك مجموعة من السيدات البدنيات اللاتي يعانون من السمنة وزيادة الوزن وأنهم يمارسون النشاط الرياضي لغرض إقاص الوزن ، إذا أن تركيب الجسم يرتبط بالصحة العامة للسيدات وبالتالي فإن زيادة نسبة الدهون تعني الكثير من المشاكل الصحية مما يؤثر على مستوى اللياقة البدنية والفسولوجية والحركية لديهن الأمر الذي ينعكس على قدراتهم في أداء واجباتهم اليومية الحياتية كما أن السمنة من أهم العوامل المسببة للكثير من الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري، وأمراض القلب التاجية فضلا عن المظهر غير لائق والذي يمثل عبئا نفسيا عليهن، كذلك التركيز على التمرينات التقليدية وعدم التجديد والتنوع مما أدى الى الاحساس بالملل والرتابة للمتدربات بسبب الروتين المتبع في حصة اللياقة البدنية.ومن خلال المسح المرجعي للعديد من الدراسات والبحوث والتصفح عبر شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، في مجال إقاص الوزن و التركيب الجسدي ، باستخدام تمارين الزومبا قليلة جداً باعتبارها من التمرينات الحديثة التي دخلت الساحة العربية ،ارتأين إجراء دراسة تطبيقية تستهدف تصميم برنامج باستخدام تمارين الزومبا لكسر الروتين وإضفاء روح المرح والمتعة من خلال ممارسة التمارين الرياضية كرقصات متنوعة وفق أسس علمية لمعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البيوكيميائية وبعض المتغيرات المتعلقة بالتركيب الجسدي للسيدات البدنيات.

أهداف البحث

يهدف البحث الى تصميم برنامج مقترح لتمرينات الزومبا للسيدات البدنيات ودراسة تأثيره على

1- بعض المتغيرات البيوكيميائية (بروتين، التفاعلي ، إنزيمات الكبد، محتوى الدهون في الدم) لأفراد عينة البحث.

2- بعض متغيرات التركيب الجسدي (مؤشر كتلة الجسم- مؤشر كتلة العضلات – مؤشر كثافة العظام) لأفراد عينة البحث.

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم الأحادي للملائمة لطبيعة البحث.

العينة : (10) سيدات بدينات والمتدربات بصالة اللياقة البدنية بمدينة سوهاج والتي تتراوح أعمارهم من (20-30) سنة .

أهم النتائج : أن البرنامج المقترح للتحمل الهوائي أدى إلى انخفاض الوزن لدى السيدات البدينات مما ساهم في انخفاض في أنزيمات الكبد وبروتين سي التفاعلي أيضاً ساعد على التحسين في كل من دهون الدم.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي، باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة بإجراء القياسات القبلية والبعدي، كتصميم تجريبي لأفراد عينة البحث وذلك لمناسبتها لطبيعة وهدف البحث.

ثانياً: مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على السيدات البدينات المتدربات بمركز التمجيد للياقة البدنية بمدينة طرابلس وعددهم (40) ممن تراوحت أعمارهم من 20 الى 50 سنة.

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددها (10) عشرة من السيدات البدينات .

شروط اختيار عينة البحث:

- 1- السيدات البدينات الراغبات في إنقاص الوزن ومتطوعات في الاشتراك ضمن مجموعة البحث.
- 2- عدم ممارستن أى نشاط رياضي او علاج لإنقاص الوزن.
- 3- خاليات من الامراض المزمنة (ضغط الدم- أمراض القلب- السكري) وذلك وفقاً للتقارير الطبية الخاصة بكل منهن.
- 4- مؤشر كتلة الجسم من 30 كجم/م² ومافوق.

*صدق وثبات الاختبارات :

يمتاز جهاز (الان بدي) انه من المقاييس ذات نسبة خطأ قليلة وتمتاز بصدق وثبات عالي اما الدراسة الحالية فقدتم استخراج صدقها من خلال عرض استمارة البرنامج على مجموعة من المحكمين ذو خبرة في مجال التربية البدنية بصفة عامة والتمرينات بصفة خاصة والذين اشارو بصدقها وصلاحتها للدراسة. حيث بلغ صدق الاختبار (0.95%) وقامت الباحثات بإجراء تبات الاختبار على عينة قوامها 5 متدربات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وبلغت معامل والثبات (0.92 %) .

رابعاً: القياسات القبلية :

قامت الباحثتان بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك للتأكد من اعتدالية البيانات الخاصة لأفراد عينة البحث وذلك لكل من متغيرات النمو (العمر- الطول-الوزن) قيد البحث وكذلك في كل من المتغيرات التالية (البيوكيميائية - التركيب

أهم النتائج : أن برنامج تمارينات الخطو قد أثر بشكل ايجابي على مكونات الجسم وقد أدى إلى نقص في نسبة الدهون وساهم في زيادة كتلة العضلات وكان اقل تأثيراً على نسبة الماء في الجسم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

2- " دراسة وليد شديوب وسميحة الصقري(2014م)

عنوانها " علاقة بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ببعض مكونات التركيب الجسمي للاعبين الكاراتيه بطرابلس "

هدفها : التعرف على التركيب الجسمي وعلاقته ببعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين المنتخب الليبي للكاراتيه

منهج الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي للملائمة لطبيعة الدراسة من فئة الأواسط

العينة : 20 لاعب كاراتيه من فئة الأواسط بمدينة طرابلس من (18-16) سنة والمسجلين ضمن الاتحاد الليبي للكاراتيه

أهم النتائج : توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النسبة المئوية للدهون وبين عدو 30 متر والوثب العمودي والحجري ل800 متر أيضاً هناك علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين كتلة الدهون والحجري المتعرج ومعدل النبض وضغط الدم الانبساطي للاعبين.

3- دراسة نداء دياب العويوي(2015م)

عنوانها " أثر برنامج للزوميا على دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدى الأناث من أعمار 18-25سنة "

هدفها : التعرف على أثر برنامج للزوميا على دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصورة الجسم وتقدير الذات لدى الأناث من أعمار 18-25 سنة.

منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للملائمة لطبيعة الدراسة.

العينة : تكونه من 28 طالبة من طالبات كلية فلسطين التقنية للبنات من (18-25) سنة وقد قسمة إلى مجموعتين وقوامها كل واحدة (14) طالبة .

أهم النتائج : أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في كل من المتغيرات قيد البحث وهي (الكولسترول الكلي والجيد والغير جيد ونسبة الشحوم أيضاً في صورة الجسم وتقدير الذات بينما لا يوجد فروق دالة إحصائية في باقي المتغيرات قيد البحث وهي مؤشر الكتلة وكتلة الشحوم وكمية ماء الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة .

4-دراسة أسراء بكرى محمد سلمان (2017)

عنوانها : " تأثير برنامج تحمل هوائي على بعض المتغيرات البيوكيميائية والتركيب الجسمي لدى السيدات البدينات "

هدفها " تصميم برنامج تحمل هوائي للسيدات البدينات ودراسة تأثيره على كل من بعض المتغيرات البيوكيميائية ومتغيرات التركيب الجسمي.

الجسمي) والتي قد تؤثر على نتائج البحث وذلك خلال الفترة من 2018/10/1 م إلى 2018/10/3 وجدول (1)(2)(3) يوضح ذلك.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار شايبرو- ويلك واختبار كوجروف في متغيرات النمو للعينة قيد البحث (ن=10)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار شايبرو- ويلك		اختبار كوجروف	
					القوة الإحصائية	مستوى الدلالة	القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
1	العمر	سنة	24,30	3,09	0,97	0,90	0,44	0,99
2	الطول	سم	157	4,64	0,90	0,24	0,59	0,88
3	الوزن	كجم	85,40	9,57	0,93	0,43	0,68	0,75

يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في متغيرات النمو قيد البحث حيث أن قيم اختبار كوجروف وسميرنوف تراوحت ما بين (0,44 : 0,99) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (0,75 : 0,99) وهي أكبر من 0,05، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي

يتضح من نتائج جدول (1) أن اختبار شايبرو- ويلك يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في متغيرات النمو قيد البحث حيث أن القيم تراوحت ما بين (0,90 : 0,97) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (0,24 : 0,90) وهي أكبر من 0,05، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي، كما يشير اختبار كوجروف

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار شايبرو- ويلك واختبار كوجروف وسميرنوف في المتغيرات البيوكيميائية للعينة قيد البحث (ن=10)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار شايبرو- ويلك		اختبار كوجروف	
					الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
1	سكر الدم	AST	35,10	11,12	0,86	0,07	0,73	0,67
		AIT	29,60	10,39	0,85	0,06	0,66	0,78
2	دهن الدم	البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة	38,41	3,82	0,94	0,59	0,13	0,20
		البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة	138,27	22,63	0,97	0,77	0,16	0,20
		الكوليسترول الكلي	200,20	28,89	0,95	0,63	0,14	0,20
		ثلاثي الجلسرايد	115,20	34,7	0,91	0,26	0,24	0,10
3	بروتين سي التفاعلي (CRP)	Mg/dl	4,15	0,71	0,91	0,25	0,58	0,89

وفسميرنوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في المتغيرات البيوكيميائية قيد البحث حيث أن القيم تراوحت ما بين (0,53 : 0,94) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (0,34 : 0,94) وهي أكبر من 0,05، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الاعتمادي الطبيعي

يتضح من نتائج جدول (2) أن اختبار شايبرو- ويلك يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في المتغيرات البيوكيميائية قيد البحث حيث أن القيم تراوحت ما بين (0,85 : 0,93) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (0,06 : 0,46) وهي أكبر من 0,05، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي، كما يشير اختبار كوجروف

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار شايبرو- ويلك واختبار كوجروف سميرونوف في متغيرات التركيب الجسدي للعينة قيد البحث (ن=10)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار شايبرو- ويلك		اختبار كوجروف سميرونوف	
					الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
1	مؤشر كتلة الجسم	KG	34,74	3,73	0,92	0,35	0,56	0,91
2	مؤشر كتلة الدهون	KG	37,14	4,08	0,96	0,75	0,55	0,92
3	مؤشر كتلة العضلات	KG	31,42	1,35	0,86	0,07	0,89	0,40
4	مؤشر كثافة العظام	KG	11,84	0,56	0,97	0,87	0,35	1,00

ثالثاً: قياس بعض متغيرات التركيب الجسدي:

- جهاز In Body لقياس (مؤشر كتلة الجسم - كتلة الدهون - كتلة العضلات - كثافة العظام)

خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثات بوضع برنامج مباحثات باستخدام تمارين الزومبا للسيدات البدنيات في المرحلة السنية من (20:50) سنة وذلك من خلال خبرتهن في مجال التدريب وكذلك المسح المرجعي للمراجع العربية والأجنبية والإطلاع على الأبحاث والدراسات التي تناولت تمارين الزومبا، كذلك مواقع الاتصال الاجتماعي (الانترنت) والخاصة برياضة الزومبا.

أهداف برنامج التمرينات المقترح:

- 1- خفض نسبة تركيز الدهون بالدم خاصة الكوليسترول الكلي والبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة والبروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة وثلاثي الجلسرايد.
- 2- تحسين حيوية الاجهزة الداخلية بالجسم خاصة إنزيمات الكبد وبروتين سى التفاعلي.
- 3- تحسين مكونات الجسم ومؤشر كتلة الجسم بعد تطبيق البرنامج.

أسس وضع البرنامج:

عند تصميم البرنامج التدريبي يجب مراعاة الأسس المهمة الآتية:

- تحديد الحطة الزمنية التطبيقية للبرنامج المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسة للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد نسب محتويات البرنامج التدريبي المقترح.
- ملائمة البرنامج للعينة قيد البحث.

يتضح من نتائج جدول (3) أن اختبار شايبرو- ويلك يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في متغيرات التركيب الجسدي قيد البحث حيث أن قيم اختبار شايبرو- ويلك تراوحت ما بين (0,90: 0,97) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (0,24 : 0,90) وهي أكبر من 0,05، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي، كما يشير اختبار كوجروف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في متغيرات التركيب الجسدي قيد البحث حيث أن القيم تراوحت ما بين (0,44 : 0,68) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (0,75 : 0,99) وهي أكبر من 0,05، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

خامساً: الأجهزة المستخدمة في البحث:

قامت الباحثتان بتحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم في تنفيذ إجراءات البحث للحصول على البيانات المراد الحصول عليها في:-1

أولاً:- قياس متغيرات النمو:

- الريستاميت لقياس الطول (سم)
- الميزان الطبي لقياس الوزن (كجم)
- العمر الزمني (السنوات)

ثانياً:- قياس بعض المتغيرات البيوكيميائية:

- جهاز مقارنة الألوان Spectrophotometer مسيكتروفوتوميتر لقياس إنزيمات الكبد: (AIT -AST) وحدة القياس:- وحدة/لتر u/L.
- بروتين سى النشط C- Reactive (C.R.P) Protien

سابعاً : القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد العينة قيد البحث وذلك خلال الفترة 2019/1/7 م الي 2019 /1/9 م وتتضمن القياسات البيوكيميائية والتركيبة الجسمي.

ثامناً : المعالجات الإحصائية المستخدمة:

المتوسط الحسابي / الانحراف المعياري / اختبار شايبرو- ويلك / اختبار كولموجروف سميرونوف / نسبة التحسن / قيمة "ت" المحسوبة / الدرجة المقدرة / النسبة المئوية

● عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

1- عرض نتائج الفرض الاول والذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين درجات متوسطات القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات البيوكيميائية، لصالح متوسطات القياسات البعدية لأفراد العينة قيد البحث وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات البيوكيميائية للعينة قيد البحث

ن=10

م	المتغيرات	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	بروتين سي التفاعلي (CRP)	Mg/dl	4.15	0.71	3.52	0.44	17.90	6.60
2	AST	Mg/dl	35.10	11.12	27.00	9.12	30.00	9.54
	ALT	UL	29.60	10.39	22.00	7.50	34.55	7.58
3	البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة	Mg/dl	138.27	22.63	95.35	13.76	45.01	9.74
	الكوليسترول الكلي	Mg/dl	200.20	28.89	159.80	18.35	25.28	9.07
	ثلاثي الجلسرايد	Mg/dl	115.40	34.07	93.80	22.29	23.03	5.09
	البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة	UL	38.41	3.82	45.69	5.13	18.95	8.59

تشير نتائج جدول (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لأفراد عينة البحث عند الدلالة 0.05 في متغيرات الإنزيم الناقل للأمين الاسباتية AST والانزيم الناقل للأمين الالانينية ALT ، حيث أن نسبة الإنخفاض في تركيز الإنزيم الناقل للأمين الاسباتية كانت 30,00%، كما كانت نسبة الإنخفاض في تركيز الإنزيم الناقل للأمين الالانينية 34,55%، وهذا يتفق مع دراسة سها أبو شوارب (2007) والتي اظهرت تحسن بنسبة 13,21% في إنخفاض تركيز الإنزيم الناقل للأمين الاسباتية، كما

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.26 يتضح من نتائج جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات البيوكيميائية للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (4.38: 9.74) وينسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (17.40% : 45.01%).

2- مناقشة نتائج الفرض الأول في بعض المتغيرات البيوكيميائية حيث اظهرت النتائج مايلي:

أ – إنزيمات الكبد

حسين بنسبة تحسن 19,5% ، و سارة ابوالليل بنسبة تحسن 11,8% و اسراء سليمان (2017) بنسبة تحسن 19,9% .

د – ثلاثي الجل سرايد (T.G): يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي في ثلاثي الجل سرايد حيث حدث له انخفاض بنسبة تحسن 23,3% وهذا يتفق مع دراسة كل من سها السملاي (2007) والتي أظهرت نسبة تحسن بنسبة 18,55% ، و سارة ابو الليل (2013) بنسبة تحسن وصلت الى 18,9% و (2013) k.levers كانت نسبة التحسن 26,4%

ويتفق كلا من بهاء سلامة (2008) ميشيل موروك (2013) Michelle Mordock احمد نصر (2014) ندى دياب (2015) و اسراء سليمان (2017) الى ان التدريبات الهوائية المنتظمة والتدريب البدني الجيد مرتفع ومنخفض الشدة وتدريب الزومبا تؤدي الى انخفاض مستويات تركيز الكوليسترول في الدم ، وانه كلما زادت التدريبات أدى الى نقص معدل الدهون بالدم.

ج – بروتين سي التفاعلي (CRP) :

تشير نتائج جدول (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث عند الدلالة 0.05 في متغير بروتين سي التفاعلي (CRP)، حيث حدث له انخفاض بنسبة تحسن 17,9%، وهذا يتفق مع دراسة كل من لاککا (2005) Lakka و الهنداوي (2011) Alhindawi و اسراء سليمان (2017) بأن هناك فعالية كل من تمارين القوة والتارين الهوائية في خفض البروتين الأساسي، وأن مستوى البروتين التفاعلي الأساسي ينخفض بانخفاض مؤشر كتلة الجسم والوزن فإنه يرتبط ارتباط وثيق بزيادة مستوى اللياقة البدنية وانخفاض الوزن.

3- عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص على :-

توجد فروق دالة إحصائية بين درجات متوسطات القياسات القبلي والبعدي في متغيرات التركيب الجسمي، لصالح متوسطات القياسات البعدي لأفراد العينة قيد البحث.

كانت نسبة الإنخفاض في تركيز الإنزيم الناقل للأمين الالانينية 12,71% ، كما يتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من هاي (1989) Hay و سعد طه (1993) التي توصلت الى أن النقص في مستوى تركيز الإنزيمات الناقلة للأمين يصاحبه تحسن في مستوى الكفاءة البدنية الذي يعكس حدوث زيادة في درجة التكيف الفسيولوجي عند الانتظام في ممارسة الرياضة، ويعكس في نفس الوقت مدى التحسن في اللياقة البدنية.

ب – دهون الدم

تشير نتائج جدول (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث عند الدلالة 0,05 في متغيرات دهون الدم (الكوليسترول الكلي - البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة - البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة - ثلاثي الجل سرايد). وقد أظهرت النتائج ما يلي

أ – الكوليسترول (CHOL): يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي في الكوليسترول الكلي حيث حدث له انخفاض بنسبة تحسن 25,28% وتتفق هذه الدراسة مع كل من دراسة سها السملاي (2007) و سارة أبو الليل (2013) و (2013) k.levers حيث اظهروا نسبة تحسن 21,5% و 21,9% و 15,1% على التوالي.

ب – البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL): يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي في البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة حيث حدث له انخفاض بنسبة تحسن 45,01% وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أمل حسين بنسبة تحسن 55,8% ، ودراسة سارة ابوالليل حيث كانت نسبة التحسن 28,2%.

ج - البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة (HDL): يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي في البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة حيث حدث له زيادة بنسبة تحسن 19,95% وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من أمل

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات التركيب الجسمي للعينة قيد البحث

(ن=10)

رقم	المتغيرات	وحدة القياس	قياس قبلي		قياس بعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	الوزن	KG	85.40	9.57	67.50	8.14	26.52	20.46
2	مؤشر كتلة الجسم	KG	34.74	3.83	27.27	3.17	27.39	19.32
3	مؤشر كتلة الدهون	KG	37.14	4.08	28.80	3.08	28.96	14.01
4	مؤشر كتلة العضلات	KG	31.42	1.35	32.99	1.13	5.00	7.39
5	مؤشر كتلة العظام	KG	11.84	0.56	12.61	0.48	6.50	8.72

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0,005) = 2,26

تحسن 28,96% ويتفق ذلك مع دراسة خليل ربيع حسن (2014) والتي اظهرت نسبة تحسن بنسبة 6,3%، بينما أظهرت نتائج دراسة سها عبدالله عبدالله (2007) نسبة تحسن بنسبة 17,35%.

د - مؤشر كتلة العضلات:

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي في كتلة العضلات حيث حدث لها إنخفاض بنسبة تحسن 5,00% ويتفق ذلك مع دراسة خليل ربيع حسن (2014) والتي اظهرت نسبة تحسن بنسبة 3,3%.

هـ - مؤشر كتلة العظام:

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي في كتلة العظام حيث حدث لها إنخفاض بنسبة تحسن 6,50% ويتفق ذلك مع دراسة خليل ربيع حسن (2014) والتي اظهرت نسبة تحسن بنسبة 5,9%.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه أبو العلا عبد الفتاح (2003)، هزاع بن محمد (1997) أن ممارسة النشاط البدني يحافظ على الكتلة العضلية للجسم ويخفض من كتلة الشحوم.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثات الى الاستنتاجات التالية:

1- ادى برنامج تمارين الزومبا المقترح الي التقليل من نسبة الدهون في الجسم %bf

يتضح من نتائج جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي في متغيرات التركيب الجسمي للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (7,93 : 20,46) وبنسب تحسن تراوحت قيمتها ما بين (5% : 28,96%).

2- مناقشة نتائج الفرض الثاني في بعض متغيرات التركيب الجسمي حيث اظهرت النتائج مايلي:

أ - الوزن:

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي في الوزن حيث حدث له إنخفاض بنسبة تحسن 26,52% ويتفق ذلك مع دراسة سها السملأوي (2007) والتي اظهرت نسبة تحسن بنسبة 3,81%، بينما أظهرت نتائج دراسة سارة ابو الليل (2013) 5,6% .

ب - مؤشر كتلة الجسم:

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي في كتلة الجسم حيث حدث لها إنخفاض بنسبة تحسن 27,39% ويتفق ذلك مع دراسة خليل ربيع حسن (2014) والتي اظهرت نسبة تحسن بنسبة 3,2%، بينما أظهرت نتائج دراسة أوليفر (2011) Oliver 4,1% .

ج - مؤشر كتلة الدهون:

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي في كتلة الدهون حيث حدث لها إنخفاض بنسبة

- 7- سعد كمال طه: سلسلة أساسيات علم وظائف الأعضاء، ج1، 2003م.
- 8- سها عبد الله السملوى: تأثير برنامج تمارين هوائية على دهون الدم لانقاص الوزن للسيدات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا، 2007م.
- 9- نهاد عربي (2018): "تأثير تمارين الخطو على بعض القياسات الجسمية للسيدات البدنيات "ربات البيوت، بحث منشور، المؤتمر العلمي الرابع في علوم وتقنيات
- 10- هزاع بن محمد الهزاع: الاسس الفسيولوجية لاستجابة الأطفال والناشئين وتكيفهم للجهد البدني والتدريب، الرياض، 1997م.
- 11- صالح عدنان (1997م) : نظام الطاقة المسيطرة في النشاط الرياضي وأثره في الدهون والبروتينات الدهنية في الدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، العراق .
- 12 - محمد سعيد (1996م) : الكيمياء الحيوية ، منشورات عمر المختار ، الدار البيضاء ، ليبيا .
- 13 - نداء دياب العويوي (2015م) : أثر برنامج للزومبا علي دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصره الجسم وتقدير الذات لدى الإناث من أعمار 18 - 25 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .
- 14 - وليد شيبوب وسميحة الصقري (2014م) : أثر برنامج للزومبا علي دهنيات الدم وتركيب الجسم والتمثيل الغذائي خلال الراحة وصوره الجسم وتقدير الذات لدى الإناث من أعمار 18 - 25 سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .
- 15- سوزان محمد حنفي (1997) . أثر برنامج تمارين خاصة باستخدام بعض الأساليب لإيقاظ الوزن لدى سيدات متوسطي العمر، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
- 16- نعات أحمد عبد الرحمن (2000) : الأنشطة الهوائية ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية
- 17- عطيات محمد خطاب (1987) : التمارين للبنات، ط8، دار المعارف، القاهرة .
- 18- أسامة كامل راتب إبراهيم عبد ربه خليفة (1998) رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص386
- 19- صلاح السيد قادوس (1993) الأسس الحديثة للتقويم في الأداء الحركي مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ص366
- 20- إسراء بكرى محمد سليمان (2017) : تأثير برنامج تحمل هوائي على بعض المتغيرات البيوكيميائية والتركيب الجسمي لدى السيدات البدنيات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية والرياضة ، جامعة سوهاج مصر.

- 2- ادي برنامج تمارين الزومبا المقترح الي التأثير الايجابي علي بعض المتغيرات البيوكيميائية
- 3- ادي برنامج تمارين الزومبا المقترح الي التأثير الايجابي علي بعض متغيرات التركيب الجسمي
- 4- تتفاوت الاستفادة من تمارين الزومبا في التدريب من متدربة الي اخري

التوصيات

- 1- خلق اتجاه ايجابي نحو ممارسة تمارين الزومبا من خلال العمل علي نشر الوعي والثقافة باهمية رياضة الزومبا ومدي فوائدها
- 2- العمل علي تاهيل كوادر خاصة من اجل التدريب علي تمارين الزومبا في : * المدارس لما لها من تأثير فسيولوجي وصحي وبدني لكسر الروتين داخل حصه التربية البدنية والعمل علي اثاره حماس التلاميذ وتفرغ طاقتهم من خلال الموسيقى المتنوعة والهادفة والعمل علي تغير مفهوم التلاميذ نحو الرياضة المدرسية بشكل عام
- 3- الجامعات كمشاق في برنامج بكالوريوس التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها من فوائد نفسية وعقلية وبدنية
- 4- الدوائر الحكومية لمساعدة الموظفين علي رفع مستوى اللياقة والطاقة لديهم وتخليصهم من الضغوط (المهنية - النفسية - الاجتماعية) والذي ينعكس ايجابيا علي انتاجيه وجوده العمل
- 5- المستشفيات كعلاج صحي نفسي للمرض وخاصة مرض السرطان والسكري لكونها من أكثر الامراض انتشارا ولما لها من فوائد علي تحسين صحة الذين يتعافون من هذه الامراض

المراجع

- 1- أمل نصر محمد السيد الطوخي: أثر برنامج تمارين مقترح على تحسين الكفاءة البدنية ونسبة الدهن لدى ربات البيوت، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، 1994م.
- 2- احمد نصر الدين سيد: "مبادئ فسيولوجيا الرياضة"، مركز الكتاب الحديث للنشر، ط2، القاهرة، 2014م.
- 3- ابو العلا عبد الفتاح: "فسيولوجيا التدريب والرياضة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م.
- 4- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، 1989م.
- 5- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002م.
- 6- سارة محمد محمد محمود أبو النيل: فعالية برنامج تمارين هوائية على دهون الدم وبعض القياسات المورفولوجية لدى السيدات

- 4 – Rebecca Roqers , B.A,(2014) : Physiological Responses to a 60 – Minute Zumba Class in Colleqe Aqe Females . Pro Quest LLC, United States of American .
- 5 – Roberto,E.,Jose,M.,Jose,R.,Pollyanna,G.,Fere Zin, f Marilina,M,(2005) : Relationship of Body Fat Distibution By Waist Circum Feren . Dual – Eneryq X- Ray Absrption metry and Ultrasonography to Insulin Resistance By Homeos ta sis Model Assessment qnd Lipid Profile in Obese Gynecological Endo Criology , Vo (21) ,No (S),Pp . 295 – 301 .
- 6 – Sarika,C.,MSPT,Manpreet,K.,MSPT,Jaspal,S.,M S.FAIS.FAMS.(2010) : The Ehects of Aerobic Versus Resistance Trainingq on Cardiovascular Fitness in Obese Sedentary Fe males . Asian Journal of Spolts Medicine , Vo (1),No(4). Pp. 177 – 184 .
- 2 – Zumba Fitness : (2012) . Availabe From URL : http : WWW . ZUMBA . Cow .
- المراجع الإنجليزية : -
- 1 - Chlebowski ,RT.,Aiello,E.,Mctieman,A.(2002) : Weiqhl Loss in Breasl Cancer Patienl Mang emenl . JCLin Oncal . Vo (20) . Pp . 1128 - 43 .
- 2 – Dongqfenq , G.,A njale,G.,Panl,M.,Shenq Shon , H., Xinfanq,D.,(2005) : Prevalence of Cardiovascular Disease Rrevalence of Cardiovascular Disease Riesk Factor Clustering Amongq the Adult Population of China. Circulator . Vo (112) > Pp > 658 – 665 .
- 3 – K,Levers,S.,Simbo,B.,Lockard,C.,Boetqe,E.,Golvan,M.,Byrd (2013) : Effects of Exercise and Diet – induced Weight Loss on markers of In Flammation I : Impoct and Bady Composition and Markers of Health and Fitness . Journal of the Inrernationd Society of Sport Nutrition ,Vo(10) , (Supp),Pp.IS.
- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) : -
- 1 – Zumha Fitness Mumbai : (2015) . in / achieremenl / Zumba – Fitness Article / india .

فاعلية استخدام التمرينات العلاجية لإعادة تأهيل مرضي سرطان الثدي بعد الجراحة

د. ليلى عبدالقادر ابوشكيبو د. مفتاح احمد العريفي أ. كمال سعيد التاروغي

المقدمة والمشكلة.

سرطان الثدي على أنه أحد أنواع الأمراض السرطانية التي تظهر عادةً على أنسجة الثدي، وهو يعتبر من أكثر الحالات المرضية التي تخيف السيدات، لأنهن معرضات للإصابة بهي بشكل أكبر من الرجال، وما يشار إليه أن سرطان الثدي ينقسم إلى نوعين، وهما سرطان خبيث وسرطان حميد، فنسبة الحميد منه هي تسعون بالمائة، أما الخبيث فتعادل نسبته خمسة عشر بالمائة، والجدير ذكره أن بعض الدراسات تشير إلى أن واحدة من ثماني نساء حول العالم قد تصاب بهي في مرحلة ما في حياتها. (4:10)

وهذه الخلايا السرطانية عمرها أبدي فمهما طال عمرها لا تضعف ولا تتوقف عن التكاثر ولا تموت إلا إذا جاءها عدو من الخارج كالعلاج الكيماوي، في حين أن الخلية السليمة تنقسم وتتكاثر لأجل محدود وعمرها محدود فيأتيها الموت من داخلها باستنفاد الطاقة الحيوية الكامنة. (4:12)

ويمكن علاج هذا المرض على مراحل من خلال الجلسات الإشعاعية أو العلاج الكيماوي أو التدخل جراحياً ويعتمد العلاج أساساً على حجم ومكان الورم في الثدي وعلي النتائج الأبحاث العملية ودرجة الورم نفسه، وكذلك علي سن السيدة وصحتها العامة وهل الغدد الليمفاوية تحت الإبط أصبحت محسوسة أم لا ، وكذلك علي حجم الثدي ودرجة انتشار الورم. (11:8)

وتعتبر الجراحة من أهم الطرق العلاجية لإزالة سرطان الثدي ويوجد نوع حديث من الجراحة وهي إزالة الثدي كاملاً ومعظم الخلايا الليمفاوية في الإبط وكذلك الأنسجة الموجودة فوق عضلات الصدر والعضلتين الصدريتين يتم استئصالها للتأكد من إزالة الخلايا الليمفاوية. (17:4)

وهنا يأتي دور العلاج الطبيعي في تكملة العلاج والتي لا تقل أهمية عن دور الطبيب ومساعدته علي سرعة الاستشفاء من مضاعفات بعد الجراحة كما أن العلاج الطبيعي بعد استئصال الثدي يعتبر مسألة مهمة يجب التنبه لها ومعرفة حيثياتها من قبل مريضة سرطان الثدي خاصة وإن العلاج الطبيعي يشكل بداية لعودة المرأة للممارسة حياتها الطبيعية بعد الخضوع لعملية استئصال الثدي نتيجة الإصابة (22:9)

ودور العلاج الطبيعي في العناية بالمرضى لا يقل أهمية عن دور الطبيب في علاج المرضي ومساعدتهم علي بقاء الفرد صحيحاً كما تمنع المضاعفات وللعلاج الطبيعي جانباً فني وآخر معنوي (56:7)

والعلاج الوظيفي هو علم وفن التعامل مع الاختلال الحركي والعقلي والنفسي يتم تعليم المرضى كيفية الوصول إلى أعلى درجات الاستقلالية للقيام بالأنشطة اليومية ومهارات الحركة والراحة حيث يتعامل العلاج الوظيفي مع المرضى علي مستوي فردي بناء علي احتياجاتهم وأهدافهم ورغباتهم الخاصة. (67:5)

الأهمية

تتم أهمية الدراسة في التالي :

- 1_ معرفة أهمية التمرينات العلاجية في العلاج والتأهيل الحركي وتقوية العضلات بعد العملية الجراحية
- 2_ معرفة دور العلاج الطبيعي المبكر بعد الجراحة في سرعة الاستشفاء

3_ تقليل المضاعفات الناتجة من العمليات الجراحية وتطبيق نتائجها

الأهداف

يهدف هذا البحث للتعرف علي

- 1_ مدى فاعلية استخدام التمرينات العلاجية لمرضى سرطان الثدي بعد الجراحة
- 2_ اثر التمرينات العلاجية علي تخفيف درجة الألم
- 3_ اثر التمرينات العلاجية علي زيادة المدى الحركي لمفصل الكتف وتقوية العضلة

الفروض

- 1-توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدرجة الألم ولصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمدى الحركي لمفصل الكتف ولصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لدرجة قوة العضلة ولصالح القياس البعدي.

المصطلحات

العلاج الطبيعي

وهو أحد مهن الرعاية الصحية حيث يقدم الرعاية الصحية للأصحاء كطريقة وقائية علاجية وتأهيلي بمهارات يدوية علاجية حيث أنه يعتبر علم وفن من حيث إسهام في تطوير الصحة ومنع المرض (65:4)

العلاج الحركي

هو عبارة عن الوسائل المشتركة والمنسقة طبياً واجتماعياً وتربوياً ومحمياً التي تهدف إلى تدريب أو إعادة تدريب شخص بمساعدته علي بلوغ أعلى مستوي ممكن من الكفاءة الوظيفية والمقدرة علي القيام بالأعباء اليومية (44:6)

الدهون؛ والدهون بشكل منفرد توجد في الكبد والعضلات. النسيج الدهني ينتج من الأرومة الشحمية. الوظيفة الرئيسية للنسيج الدهني هي اختزان الطاقة على هيئة دهون.

البداية في الثدييات وفي الإنسان كذلك لا تعتمد على الزيادة في الوزن ولكنها تعتمد على زيادة النسيج الدهني في الجسم. (67:7) **عوامل إختطار يمكن التحكم فيها .**

- استعمال العلاج بالهرمونات البديلة أو حبوب منع الحمل
- إنجاب أول طفل في سن أكبر من 30 .
- عدم إنجاب أطفال .
- السمنة المفرطة والطعام الغني بالدهن .
- الحمل البدني .
- عدم ممارسة الرياضة .
- الرضاعة الصناعية .
- التدخين .
- تناول الكحول. (12:2)

أعراض سرطان الثدي

1. وجود (كتلة) في الثدي وفي الغالب لا تكون مؤلمة أو سآكة في احدي مناطق الثدي حيث تشعري أنها مختلفة عن أنسجة المحيطة بها .
2. وجود كتلة في منطقة الإبط وغالبا ما يكون تورم في الغدد الليمفاوية تحت الإبط .
3. تغير في حجم وشكل الثدي .
4. تغير في الجلد فوق الثدي مثل (التنقير) وهي ثقوب بشديك مثل ثقوب قشرة البرتقالة
5. تغير في حلمة الثدي تتجه لليمين أكثر أو مقلوبة للداخل ووجود تششير أو تشققات بحلمة ثديك .
6. احمرار الثدي أو وجود ألم بهي . (12:5)

أسباب سرطان الثدي

1. يزيد عمر المرأة عن 50 عاما .
2. وجود بعض النتوءات والكتل الحميدة في الثدي .
3. كثافة أنسجة الثدي .
4. البلوغ المبكر أو انقطاع الطمث المتأخر .
5. السمنة .
6. الإفراط في شرب الكحول .
7. التعرض للإشعاعات .
8. تناول بعض الأدوية التي تحتوي علي الهرمونات (14:13).

التشخيص في حالات الإصابة بسرطان الثدي

1. التاريخ المرضي والكشف السريري .
2. الفحص بالموجات الفوق صوتية .

التمرينات العلاجية

هي مجموعة مختارة من التمرين لعلاج إصابة أي انحراف عن الحالة الطبيعية بحيث تؤدي إعاقة عن القيام بالوظيفة الكاملة للعضو ومساعدته للرجوع إلي حالته الطبيعية. (17:1)

السرطان

هو مجموعة واسعة من الأمراض التي تتميز بنمو غير طبيعي للخلية التي تنقسم بدون رقابة ولديها القدرة علي اختراق الأنسجة وتدمير أنسجة سليمة في الجسم وهو قادر علي الانتشار في جميع أنحاء الجسم. (45:2)

سرطان الثدي

هو احد أشكال الأورام الخبيثة أو السرطانية والتي تصيب أنسجة الثدي . بالغدد التي تقوم بإنتاج الحليب وبعد سرطان الثدي من أكثر أنواع الأورام التي تصيب السيدات علي اختلاف أعمارهم يبدأ سرطان الثدي عادة في البطانة الداخلية لقنوات الحليب أو الفصوص التي تغذيها بالحليب ويصف سرطان الثدي علي الانتشار لموقع الجسم الأخرى . (22:4)

التركيب التشريحي للثدي

يتكون الثدي من – جدار الصدر - عضلة صدرية كبيرة – حلمة – الهالة قناة حليبية – نسيج شمعي – الجلد

جدار الصدر : هو مجموع البني المحيطة بجوف الصدر. ويشمل جدار الصدر مجموعة من العظام تشكل معاً ما يسمى بالقصص الصدري. ويشمل الجدار بالإضافة لعظام القصص الصدري العضلات الممتدة بين العظام والعضلات الممتدة ما بين هذه العظام وعظام الطرف العلوي بالإضافة للجلد واللفافات. (55:7)

عضلة الصدرية الكبيرة :

هي عضلة هيكلية كبيرة تبدو واضحة تحت الجلد عند الذكور، ويغطيها الثديان عند الإناث. (55:3)

الحلمة . هي الجزء الأمامي للثدي للمرأة وهي محمة فسيولوجيا من حيث مرور الحليب بهي بعد الولادة لإرضاع الطفل. تكون الحلمة بارزة إلى الخارج في الحالات الطبيعية كما تُعتبر إحدى المناطق التي تساهم في إثارة الشهوة الجنسية للإنسان. (65:11)

● **الهالة .** هي منطقة الوردية او البنية المحيطة بحلمة الثدي وهما أكثر المناطق الحساسة في الثدي والهالة المحيطة بالثدي تكون داكنة قليلا. (65:3)

قناة الحليب . هي مجموعة القنوات الصغيرة التي تنقل الحليب من الحويصلات الهوائية الي قنوات الحليب الرئيسية في الثدي. (66:7)

النسيج الشحمي . في التشريح يتكون النسيج الدهني أو الدهون من نسيج قليل التماسك من الخلايا الدهنية. (46:14) ان الدور الأساسي للدهون هو تخزين الطاقة على شكل دهون، كما تغزل الأعضاء الداخلية للجسم. وهو مكون تقريبا من 80% من

3. إثناء .تمديد .مد .كب.) حركة استلقاء الساعد . حركة مفصل المعصم .تقييم شدة الانتفاخ

القياسات المستخدمة

أولا القياسات الاساسية/ العمر /الطول الكلي للجسم/الوزن الكلي للجسم /محيط الصدر قياس نطاق حركة مفصل الكتف /انثناء /تمديد /تبعيد /تقريب /قياس نطاق حركة مفصل الكوع كب / استلقاء /قياس نطاق حركة الساعد /حركة مفصل المعصم

برنامج التمرينات العلاجية

1- التمرين الأول

تشبيك اليدين ورفعها فوق مستوي الرأس

2 - التمرين الثاني

تشبيك اليدين خلف الرأس وجعل المرفقين جهة الأمام ثم تحريك المرفقين إلي الخلف والأمام مع إبقاء اليدين خلف الرأس

3_ التمرين الثالث

الوقوف أمام الجدار مع وضع الكفين عليه ثم رفعها ببطء إلي الأعلى ثم إلي الأسفل

4_ التمرين الرابع

الوقوف بجانب الجدار جهة العملية ثم رفع الذراع إلي الأعلى ثم إلي الأسفل

5_ التمرين الخامس

وضع اليدين إلي الجانبين مع إبقاء الكفين للداخل ثم تقويم برفع الذراعين إلي الأعلى ولف راحتي اليدين إلي الخارج

6_ التمرين السادس

مسك فوطة خلف الظهر ثم شد اليد المصابة تارة إلي الأعلى وتارة أخرى إلي الأسفل(1)

عرض النتائج ومناقشتها

أولا عرض النتائج:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج و التوصيف الإحصائي التي توصلت إليه الباحثات بعد تحليلها إحصائياً و الجداول والإشكال التالية التي تبين المقارنات بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات الدراسة .

3. الفحص بالأشعة السينية .

4. الفحص بالرنين المغناطيسي .

5. عينة من نسيج الثدي . متبرعة بفحص علم الأمراض .

6. استئصال الكتلة تحت التخدير الموضعي أو التخدير العام

7. إجراء فحوصات نسيجية مخبرية متعددة العين (14.5)

الاجراءات البحث

المنهج

تم استخدام المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة ملائمة لطبيعة هذه الدراسة

مجتمع الدراسة

تمثل مجتمع الدراسة في المرضى اللذين تعرضو للجراحة داخل مدينة طرابلس

العينة

تم اختيار عينة بالطريقة العمدية حيث تمثلت في اللواتي تعرضن لسرطان الثدي بعد الجراحة وقد كان عددهن (10) حالات والتي كانت تتراوح أعمارهم بين (42 _ 71) سنة.

الدراسة الأساسية

أجريت الدراسة الأساسية علي أفراد العينة في الفترة -2018 10-28 إلي 2018-12-15 حيث اشتملت الدراسة الأساسية علي ثلاثة وحدات في الأسبوع زمن كل وحدة تتراوح بين 30 الي 60 دقيقة ليصبح عدد الوحدات 21 وحدة لمدة سبعة أسابيع ويشتمل البرنامج علي تمارينات للجزء العلوي من الجسم وتمرينات تقوية عضلات الصدر وعضلات ومفصل الكتف وتمرينات تقوية الساعد وجميع حركات المد والثني واللف للأمام والخلف مع تمرينات الاسترخاء لتحسين نفسية المرضى والتركيز علي تقوية العضلات الضعيفة في منطقة الصدر والكتف واليد

خطوات تنفيذ التجربة

القياسات القبالية .. قامت الدراسات بإجراء القياسات القبالية علي عينة البحث، في الفترة ما بين 2018-10-28 إلي -2018 10-31 وقد اشتملت علي القياسات الالثروروبومترية (محيط الصدر . محيط مفصل الكتف . حركة نطاق مفصل الكتف . درجة انثناء مفصل الكتف . تمديد مفصل الكتف . التباعد والتقريب لمفصل الكتف . قياس نطاق حركة مفصل الكوع)

جدول رقم (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأصغر وأكبر قيمة ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لعينة البحث
(ن = 10)

الإحصائيات					المتغيرات
الالتواء	الانحراف	المتوسط	أكبر قيمة	أصغر قيمة	
- 0.44	10.43	58.40	71	42	العمر
- 0.30	15.34	84.60	11.	59	الوزن
0.00	0.67	2.00	-	-	الحالة الإجتماعية
- 0.69	0.83	3.30	-	-	المستوى التعليمي
- 0.48	0.51	1.60	-	-	المهنة

يتضح من الجدول رقم (1) والخاص بالمتغيرات الأساسية لعينة البحث أن أصغر وأكبر قيمة للعمر بلغت (42:71)، وأصغر وأكبر قيمة للوزن بلغت (59: 110)

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي وفقاً لمعيار آيتا تريغ لعينة البحث في النطاق الحركي لمفصل الكتف

(ن = 10)

نسبة التحسن	حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	متوسط الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصائيات المقياس
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
% 83.47	0.84	0.00	6.74	11.00	12.04	48.50	11.85	37.50	نطاق المد لمفصل الكتف
% 70.78	0.71	0.00	4.67	9.50	46.86	98.00	49.11	88.50	نطاق الفتي لمفصل الكتف
% 80.00	0.80	0.00	6.00	8.00	40.22	62.00	38.93	84.00	نطاق التباعد لمفصل الكتف

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) والخاص بالقياس القبلي والبعدي لنطاق حركة مفصل الكتف، حيث بلغ على التوالي متوسط القياس القبلي (نطاق المد، نطاق الفتي، نطاق

جدول رقم (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي وفقاً لمعيار آيتا تريغ لعينة البحث في النطاق الحركي لمفصل المرفق

(ن = 10)

نسبة التحسن	حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	متوسط الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصائيات المقياس
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
-	-	-	-	-	0.00	0.00	0.00	0.00	نطاق المد لمفصل المرفق
59.15%	0.59	0.00	-3.61	17.50	28.30	117.00	28.29	100.00	نطاق الثني لمفصل المرفق
46.91%	0.47	0.02	- 2.82	15.00	11.41	69.50	20.16	54.50	نطاق البسط لمفصل المرفق
70.43%	0.70	0.00	- 4.63	9.00	11.07	63.50	16.06	54.50	نطاق الكعب لمفصل المرفق

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) والخاص بالقياس القبلي والبعدي لنطاق حركة مفصل المرفق، حيث بلغ على التوالي متوسط القياس القبلي (نطاق الثني،

نطاق البسط، نطاق الكعب) (100.00، 54.50، 54.50)

جدول رقم (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي وفقاً لمعيار آيتا تريغ لعينة البحث في النطاق الحركي لمفصل الرسغ

(ن = 10)

نسبة التحسن	حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	متوسط الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصائيات المقياس
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
77.13%	0.77	0.00	- 5.51	9.00	3.17	74.00	5.28	65.00	نطاق المد لمفصل الرسغ
62.35%	0.63	0.00	- 3.86	4.50	3.33	70.00	4.97	65.50	نطاق الثني لمفصل الرسغ
91.44%	0.92	0.00	- 9.80	8.00	3.37	78.50	4.38	70.50	نطاق البسط لمفصل الرسغ
80.00%	0.80	0.00	-6.00	6.00	4.22	73.00	4.84	67.00	نطاق الكعب لمفصل الرسغ

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) والخاص بالقياس القبلي والبعدي لنطاق حركة مفصل الرسغ، حيث بلغ على التوالي متوسط القياس القبلي (نطاق المد،

نطاق الثني، نطاق البسط، نطاق الكعب) (67.00، 70.50، 65.50، 65.00)

جدول رقم (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي وفقاً لمعيار آيتا تريغ لعينة البحث في القوة العضلية (M P T)

(ن = 10)

نسبة التحسن	حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة(ت)	متوسط الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصائيات المقياس
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
%90.00	0.90	0.00	9.00	1.50	0.78	4.20	0.95	2.70	المد القوة العضلية (M P T)
%90.00	0.90	0.00	9.00	1.50	0.78	4.20	0.95	2.70	الثني القوة العضلية (M P T)
%90.00	0.90	0.00	9.00	1.50	0.78	4.20	0.95	2.70	التقريب القوة العضلية (M P T)
%90.00	0.90	0.00	9.00	1.50	0.78	4.20	0.95	2.70	التباعد القوة العضلية (M P T)

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) والخاص بالقياس القبلي والبعدي في القوة العضلية (M P T)، حيث بلغ على التوالي متوسط القياس القبلي بنسب متساوية (المد، الثني، التقريب، التباعد) (2.70)

جدول رقم (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة وحجم التأثير ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي وفقاً لمعيار آيتا تريغ لعينة البحث درجة الأُم

(ن = 10)

نسبة التحسن	حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة(ت)	متوسط الفرق	القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصائيات المقياس
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
% 90.57	0.90	0.00	9.30	2.50	0.97	1.40	0.99	3.90	درجة الأُم

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) والخاص بالقياس القبلي والبعدي عن درجة الأُم، حيث بلغ متوسط القياس القبلي (3.90) ومتوسط القياس البعدي (1.40)

ثانياً مناقشة النتائج

معيارية بلغت (10.43، 15.34، 0.67، 0.83، 0.51)، وأن جميع القيم الخاصة بمعامل الالتواء قريبة من الصفر، والتي تراوحت ما بين (0.69 - 0.00)، وهي أقل من (±3) والتي تشير إلى تجانس و اعتدالية هذه القيم.

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) والخاص بالقياس القبلي والبعدي لنطاق حركة مفصل الكتف، حيث بلغ على التوالي متوسط القياس

يتضح من الجدول رقم (1) والخاص بالمتغيرات الأساسية لعينة البحث أن أصغر وأكبر قيمة للعمر بلغت (42، 71)، وأصغر وأكبر قيمة للوزن بلغت (59، 110)، وعلى التوالي بلغ المتوسط الحسابي لكلا من (العمر، الوزن، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، المهنة)، (58.40، 15.34، 2.00، 3.30، 1.60)، وانحرافات

بين القياس القبلي والبعدى بلغ (1.50) وهذا ما أكدته قيمة (ت) التي تشير إلى (9.00) وبمستوى دلالة بلغ (0.00)، وهي أقل من مستوى المعنوية (0.05)، وبمجم تأثير بلغ (0.90)، وبنسبة تحسن بلغت (90.00 %)، مما يؤكد إحصائياً وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للقوة العضلية (M P T) ولصالح القياس البعدى.

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) والخاص بالقياس القبلي والبعدى عن درجة الألم، حيث بلغ متوسط القياس القبلي (3.90) وبانحرافات معيارية (0.99)، وعن متوسط القياس البعدى (1.40) وبانحرافات معيارية (0.97)، وبمتوسط الفرق بين القياس القبلي والبعدى بلغ (2.50) وهذا ما أكدته قيمة (ت) التي تشير إلى (9.30) وبمستوى دلالة بلغ (0.00)، وهي أقل من مستوى المعنوية (0.05)، وبمجم تأثير بلغ (0.90)، وبنسبة تحسن بلغت (90.57 %)، مما يؤكد إحصائياً وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في الإحساس بدرجة الألم ولصالح القياس البعدى.

الاستنتاجات

في حدود عينة الدراسة وخصائصها وفي ضوء الأهداف ونتائج الإجراءات الإحصائية للبيانات المستخلصة من التمرينات العلاجية تمكنت الدراسة من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية

- 1- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للنطاق الحركي لمفصل الكتف ولصالح القياس البعدى.
- 2- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للنطاق الحركي لمفصل المرفق ولصالح القياس البعدى.
- 3- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للنطاق الحركي لمفصل الرسغ ولصالح القياس البعدى.
- 4- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للقوة العضلية (M P T) ولصالح القياس البعدى.
- 5- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى في الإحساس بدرجة الألم ولصالح القياس البعدى.

التوصيات

- 1- ضرورة استخدام التمرينات العلاجية لها تأثير إيجابي على تحسين بعض قياسات الجانومترية في (مفصل الكتف – عضلات الصدر – عضلات اليد – ومفصل الرسغ – ومفصل المعصم) للسيدات اللواتي تعرضن لجراحة سرطان الثدي بالأعمار بين (42 – 71).

- 2- ضرورة استخدام التمرينات العلاجية لها تأثير إيجابي على تقوية مفاصل الجزء العلوي من الجسم .

القبلي (نطاق المد، نطاق الثني، نطاق التبعاد) (37.50، 88.50، 84.00) و بانحرافات معيارية (11.58، 49.11، 38.93)، وعن متوسط القياس البعدى (48.50، 98.00، 62.00) و بانحرافات معيارية (12.04، 46.86، 40.22)، وبمتوسط الفرق بين القياس القبلي والبعدى بلغ (11.00، 9.50، 8.00) وهذا ما أكدته قيمة (ت) التي تشير إلى (6.74، 4.67، 6.00) وبمستوى دلالة بلغ (0.00)، وهي أقل من مستوى المعنوية (0.05)، وبمجم تأثير بلغ (0.84، 0.71، 0.80)، وبنسبة تحسن بلغت (83.47، 70.78، 80.00 %)، مما يؤكد إحصائياً وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للنطاق الحركي لمفصل الكتف ولصالح القياس البعدى.

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) والخاص بالقياس القبلي والبعدى لنطاق حركة مفصل المرفق، حيث بلغ على التوالي متوسط القياس القبلي (نطاق الثني، نطاق البسط، نطاق الكب) (100.00، 54.50، 54.50) وبانحرافات معيارية (28.29، 20.61، 10.06)، وعن متوسط القياس البعدى (117.00، 69.50، 63.50) وبانحرافات معيارية (28.30، 11.41، 11.07)، وبمتوسط الفرق بين القياس القبلي والبعدى بلغ (17.50، 15.00، 9.00) وهذا ما أكدته قيمة (ت) التي تشير إلى (-3.61، -2.82، -4.63) وبمستوى دلالة بلغ (0.00 – 0.02)، وهي أقل من مستوى المعنوية (0.05)، وبمجم تأثير بلغ (0.59، 0.47، 0.70)، وبنسبة تحسن بلغت (59.15، 46.91، 70.43 %)، مما يؤكد إحصائياً وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للنطاق الحركي لمفصل المرفق ولصالح القياس البعدى.

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) والخاص بالقياس القبلي والبعدى لنطاق حركة مفصل الرسغ، حيث بلغ على التوالي متوسط القياس القبلي (نطاق المد، نطاق الثني، نطاق البسط، نطاق الكب) (65.00، 65.50، 70.50، 67.00) وبانحرافات معيارية (5.28، 4.97، 4.38، 4.84)، وعن متوسط القياس البعدى (74.00، 70.00، 78.50، 73.00) وبانحرافات معيارية (3.17، 3.33، 3.37، 4.22)، وبمتوسط الفرق بين القياس القبلي والبعدى بلغ (9.00، 4.50، 8.00، 6.00) وهذا ما أكدته قيمة (ت) التي تشير إلى (-5.51، -3.86، -9.80، -6.00) وبمستوى دلالة بلغ (0.00)، وهي أقل من مستوى المعنوية (0.05)، وبمجم تأثير بلغ (0.77، 0.63، 0.92، 0.80)، وبنسبة تحسن بلغت (77.13، 62.35، 91.44، 80.00 %)، مما يؤكد إحصائياً وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للنطاق الحركي لمفصل الرسغ ولصالح القياس البعدى.

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) والخاص بالقياس القبلي والبعدى في القوة العضلية (M P T)، حيث بلغ على التوالي متوسط القياس القبلي بنسب متساوية (المد، الثني، التقريب، التبعاد) (2.70) وبانحرافات معيارية (0.95)، وعن متوسط القياس البعدى (4.20) وبانحرافات معيارية (0.78)، وبمتوسط الفرق

- 3- ضرورة استخدام التمرينات العلاجية لإعادة تأهيل
المراجع العربية:
- 1_ أثير محمد صبري الجميلي 2016: أنواع التمارين البدنية وأهدافها للأكاديمية العراقية
 - 2_ محمد نصر الدين عوض 2003: الحماية من السرطان ، الطبعة الأولى
 - 3_ عبد القادر أبو غرار 1990: الأورام ، الطبعة الأولى.
 - 4_ ميشال كرم 1985: السرطان ، الطبعة الأولى بيروت .
- المراجع الأجنبية :
10. Alibardi 2003' adaptation to the land the skin of E X P zoo log B M OL EVOL .298 "1":12/41 J
 11. Moa dab .AH 'Aug 2010" chest wall necrosis and emphysema resulting suicide by injection of petroleum .Elsseihdarlou M" I into the pleural cavity "Emerged" 27 "8" 616,8 PMID 20558ugo,doi lo '1136/emu 2009073 u 86
- مرضي سرطان الثدي بعد الجراحة.
- 5_ فوزية احمد التزهوني : العناية التمريضية في حالات الإصابة بسرطان الثدي
 - 6_ ممدوح الأشطوحي 1991 : علم التشريح ، الجزء الأول ، مطبعة ، الشروق بالقاهرة سنة
 - 7_ كتاب علم التشريح 2018 مجموعة محاضرات وزارة الصحة الليبية اللجنة العلمية الوطنية للتوعية بسرطان
12. The Ageing skin 'structure Pham max change info march 2011
13. Wister in statute of anatomy and biology ;1920:01:01 journal of morphology
- 14 .Www .haw alive. Com \bronzayah \t 231999.html cached

تأثير التغذية الراجعة المرئية الفورية على أداء مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة لطلاب قسم التدريب بكلية التربية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس . د. وليد علي المرغني د. عيادة ابوبكر الطاهر أ. كمال سعيد التاورغي .

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من أهم المؤسسات الأكاديمية المتخصصة التي يجب عليها مواكبة تطورات العصر والاستفادة منها والسعي نحو تفعيل وسائل التكنولوجيا وتطبيق تقنياتها في مجال التربية البدنية والرياضة وذلك من منطلق تحسين الأداء وصولاً إلى أفضل النتائج. تذكر ناهدة زيد الدليمي (2008) إن الإستراتيجيات التدريسية النشطة في مجالات التعلم والتعليم أصبحت اليوم ضرورة أساسية لغرض تطوير مهارات المدرسين والمدرسين عندما يتأسس المجال المعرفي على عملية تلقي المعارف والمعلومات من خلال الاتصال الجيد ما بين المعلم والمتعلم أيًا كان مستواه أو مرحلته السنية، إذ أن التعلم والتعليم عمليتان ضرورتان لإحداث التغيير والتعديل في السلوك. (21 : 23) كما يذكر وائل المصري ، هشام الأقرع (2013) بأن مناهج التربية الرياضية وأنشطتها المختلفة يغلب عليها الجانب التطبيقي وبالتالي فإن التقنيات التعليمية المتمثلة في المواد والوسائل والأدوات والأجهزة المختلفة المرئية أو المسموعة تلعب دوراً هاماً في إبراز المكونات المحددة للحركة بالإضافة إلى الجانب المشوق والمتعم في العملية التدريسية الأمر الذي يؤدي إلى زيادة انتباه المتعلمين نحوها وبالتالي اكتساب أنشطة مناهج التربية الرياضية. (24 : 208)

حيث يرى محمد زغول وآخرون (2001) " أن تكنولوجيا التعلم تسهم في عملية التعلم الحركي من خلال عمليات العرض ومن ثم استخدام عائد المعلومات (التغذية الراجعة) في التأثير الإيجابي لبناء وتطوير التصور الحركي وتحسين الأداء وكذلك سرعة التعلم". (16 : 22 ، 23)

كما يوضح عاطف السيد (2002) بأن الفيديو يعرض معلومات سمعية بصرية تمثل الواقع ويقدم مهارات وخبرات يمكن الاستفادة منها عند بناء البرنامج التعليمي ، فهو يتيح للمتعم التعلم حسب قدراته الخاصة كما أنه يعرض صور وأصوات وفيديو تحاكي الواقع . (13 : 22)

وتؤكد نوال شلتوت وميرفت خفاجة (2002) على أن عملية إيصال المعلومات للمتعم من خلال المعلم أصبحت اليوم تعتمد اعتماداً كلياً على الإستعانة بالوسائل التكنولوجية المختلفة (السمعية، والبصرية، والسمعية البصرية) بدلاً من الأسلوب التقليدي الذي يعتمد بالدرجة الأولى على عملية الشرح الشفوي والنموذج العملي من المدرس، فوسائل التكنولوجيا أصبحت الآن ركناً أساسياً من أركان العملية التعليمية ولا يمكن الإستغناء عنها إذا أردنا للمتعلمين تعلماً جيداً. (23 : 75)

ومهذه المميزات يمكن توظيف البرنامج بما يشتمل عليه من جانب مرئي ومسموع لتعليم مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال استخدام التغذية الراجعة المرئية الفورية. وتعتبر محاضرات الكرة الطائرة جزءاً أساسياً في مناهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس، حيث تحتاج كميلاً من المواد العملية إلى تطبيق الأساليب العلمية الحديثة للوصول إلى أهداف العملية التعليمية ، حيث لم تعد الخطوات التعليمية بالطريقة التقليدية "الشرح والتجزئة" كافية للوصول لتلك الأهداف، حيث اتسعت دائرة المعارف والمعلومات وتطورت طرق أداء الأنشطة البدنية، وأصبحت الطريقة التقليدية في التعليم غير كافية لتحسين وتطوير الأداء على كافة المستويات البدنية والنفسية والعقلية. وقد تحددت مشكلة البحث بنمطية الأساليب التعليمية التقليدية وعدم الجدوى في تأثيرها في سرعة تعلم المتعلمين الذين ينتابهم بعض التردد والخوف في بداية اكتساب المهارات الأساسية بسبب قلة الخبرة وضعف القابليات النفسية والحركية، مما يسبب ضعف الأداء المهاري والذي يؤثر بدرجة كبيرة على مستوى التعلم والانتقال للمهارات قيد البحث، فضلاً عن ملاحظة الباحثين بأن التركيز على الجانب النظري وتوقيتاته كغذية راجعة للمهارات الأساسية من قبل المدرب أو المعلم، والذي يؤدي إلى عدم انسجام المتعلمين مع المحاضرة وشعورهم بالملل، الأمر الذي يترتب عليه تأخر في تعلم واثقان المهارات قيد البحث، وللتغلب على هذا الأمر تم اقتراح استخدام التغذية الراجعة المرئية الفورية التي تضي نوعاً من المتعة والتشويق.

ومن هنا تجلّت مشكلة البحث في الوصول إلى أنسب الحلول الحركية باعتبار بعض التقنيات التعليمية للبحث حول فاعلية هذا الأسلوب في تطبيق الشروط والخصائص والمتطلبات الصحيحة لمهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب، سعياً منا لتحسين الأداء المهاري للطلاب بهدف تقويمه وتطويره عن طريق القياس الموضوعي، والتعرف على تأثير استخدام التغذية الراجعة المرئية الفورية على أداء مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة لطلاب قسم التدريب بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس.

هدف البحث :

التعرف على تأثير استخدام التغذية الراجعة المرئية الفورية على أداء مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة لطلاب قسم التدريب بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تعلم محارقي الاستقبال والدفاع عن الملعب ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في تعلم محارقي الاستقبال والدفاع عن الملعب ولصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

أهم المصطلحات المستخدمة في البحث :

التعلم: وهي "عملية متعلقة بالمتعلم نفسه وما أكتسب من خبرات ، ومعارف ، ومهارات ، وقيم ، واتجاهات ، وميول وهي ذات علاقة وطيدة بعملية التعليم حيث إنها تعد نتيجة ومحصلة لها ، والتعلم يطلق على التغير الحادث كنتيجة مباشرة لتأثير الخبرات الخارجية على المتعلم". (25 : 38)

التغذية الراجعة: هي "جميع المعلومات التي يحصل عليها اللاعب أو المتعلم من مصادر خارجية قد تكون مباشرة أو متأخرة كتعليمات المدرب أو المدرس أو التعليقات التي من مصادر أخرى مثل وسائل الإعلام ويمكن تقديم هذه المعلومات قبل الأداء أو أثناءه أو بعده والهدف من هذه التغذية هو رصد نوع الخطأ وتصحيحه لتحسين مستوى الأداء أو الإنجاز". (1 : 60)

التغذية الراجعة المرئية: وهي " تلك التغذية الراجعة التي يحصل عليها المتعلم من خلال رؤيته لسلوكه الذي يعاد مرة ثانية أمامه وذلك باستعمال جهاز الفيديو أو التلفاز". (22 : 32)

التغذية الراجعة الفورية: هي التي تتصل وتعقب السلوك الملاحظ مباشرة، وتزود المتعلم بالمعلومات، أو التوجيهات، أو الإرشادات اللازمة لتعزيز السلوك، أو تطويره أو تصحيحه. (6 : 33)

الاستقبال: وهو "استقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتثبيتها للاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتميرها من أسفل إلى أعلى بالساعدين أو بالتمرير أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل". (10 : 108)

الدفاع عن الملعب: هو "استقبال الكرة المضروبة ضرباً ساحتاً من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتميرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل من الملعب". (14 : 151)

الإطار النظري :

التغذية الراجعة :

تشكل التغذية الراجعة في المجالين التدريسي والتدريبي محطة محممة في الوصول بالمتعلم والمتدرب الى اتقان فن الاداء الحركي

والخططي، كونها تعمل على نمو وتطور مستوى الاداء عبر اسهامها الفاعل في اكساب المعلومات بغية تعلم المسار الحركي الصحيح وصولاً للاداء الامثل .

فالتغذية الراجعة تعبر عن "المعلومات التي توضح الفارق بين الهدف المحدد للأداء وبين الأداء المنفذ". بمعنى أنها المعلومات التي تحدد مدى قرب وبعد الطالب أو اللاعب من الهدف المراد تحقيقه. (18 : 204)

وتتمثل الأهمية التي تتمتع بها التغذية الراجعة في إحداث حركة أو سلوك اتجاه هدف معين أو طريق محدد، ثم تقارن آثار هذه الحركة بالاتجاه الصحيح لها، لتحديد الخطأ بعدها يستخدم الخطأ الناتج لإعادة توجيه التنظيم. (28 : 38)

وتذكر خنساء جواد (2016) بأن التغذية الراجعة تشكل محور أساسي في العملية التعليمية في استقبال المعلومات عن الأداء المهاري وبعد اكتمال أداء المهارة يتم اعطاء المعلومات عن طريق التغذية الراجعة فهي اذن جميع المعلومات الداخلية والخارجية المطلوبة للاقتزان بالاداء، والتي يجب ان توفر كافة الوسائل المتاحة لغرض وضع المتعلم بشكل متلقي جيد عن ادائه وقادر على المقارنة بين المعلومات عن الشكل الأمثل للاداء ولهذا تبقى التغذية الراجعة تحتل مكانة متميزة في العملية التدريبية والتعليمية. (5 : 184)

وبشير كريم جاسم (2017) الى أهمية التغذية الراجعة باستخدام أفلام الفيديو عن المهارة التي تؤخذ خلال الوحدة التعليمية، فهذه التقنية تساعد على تشجيع الطلبة على الاستمرار في التدريب مع استبعاد عامل الملل وإضافة عنصر التشويق والإثارة للوحدة التعليمية. (15 : 96 ، 97)

مصادر التغذية الراجعة :

يشير إباد حسين ، حازم علي (2013) إلى أنه يساء استخدام التغذية الراجعة من حيث نوع أو كم المعلومات وكذلك التوقيت المناسب لإعطاء المعلومات التصحيحية، وهذا من الضروري الأخذ به بما يتلائم مع نوع المهارات، فهناك نوعين من التوقيت لأعطاء التغذية الراجعة وهي المستمرة أي المتزامنة مع الأداء ونهائية أي بعد الأداء. (1 : 65)

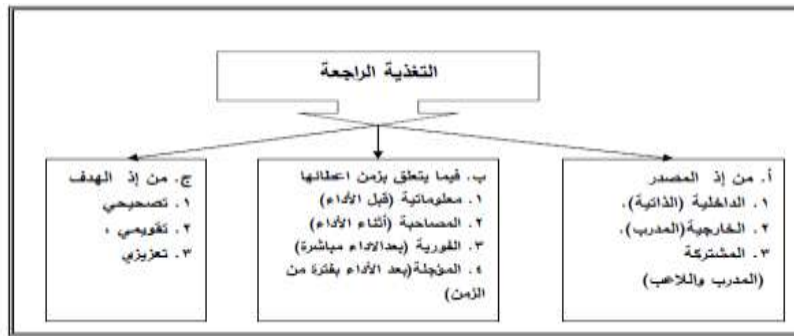
حيث يذكر يعرب خيخون (2010) بأن هناك محددات للتغذية الراجعة من خلال مصادرها كما هو موضح بالشكل (1) وهي كما يلي :

1. داخلية : (آنية مستمرة) و (نهائية) .
2. خارجية : (آنية مستمرة) و (نهائية) وهي نوعان : معلومات حول النتيجة ومعلومات حول الأداء).



شكل (1) محددات التغذية الراجعة من حيث مصادرها (26 : 92)

أنواع التغذية الراجعة :
 أ. من حيث المصدر . ب. من حيث التوقيت.
 ج. من حيث الهدف .
 أمكن تقسيم أنواع التغذية الراجعة في التعلم الحركي كما هو موضح بالشكل (2) وهي :



شكل رقم (2) أنواع التغذية الراجعة (12 : 7 – 9)

المواقف جميعا التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة والغرض منها الوصول إلى أفضل نتائج مع الاقتصاد الأمتل في الجهد). (17 : 59)

ويقسم زكي حسن (2002) مهارات الكرة الطائرة إلى :

1. الإرسال بأنواعه (من أسفل ، من أعلى).
2. استقبال الإرسال .
3. الإعداد .
4. الضرب الهجومي .
5. الصد .
6. الدفاع عن الملعب. (9 : 67 – 70)

طريقة الأداء :

يذكر علي طه (1999) بأن المهارة (قيد الدراسة) تمر بثلاثة مراحل هي :

أ. وقفة الاستعداد

يتحرك اللاعب الى المكان الصحيح بطريقة سريعة لضمان جسمه خلف الكرة حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا للأمام ، ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي ، النظر الى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضها مسافة إتساع الكتفين ومدودتان للأمام مع وضع اليد منقبضة ، ويزداد إنحناء الركبتين لأسفل لحظة التأهب لإستلام الكرة.

كما قسّم نصرالدين بركاتي (2018) التغذية الراجعة وفقا لتوقيت استخدامها الى ما يأتي

1. تغذية راجعة فورية (خلال الأداء) .
2. تغذية راجعة سريعة (خلال الأداء) .
3. تغذية راجعة متأخرة أو مؤجلة (بعد الأداء) . (22 : 32)

الفيديو : Video

وتذكر منار الشامي (2000) بأن برامج الفيديو التعليمية تعد من أهم وسائل الاتصال التي يمكن استخدامها في مجال التربية والتعليم، وذلك لما تتميز به صورة الفيديو من مميزات عديدة ، تتمثل في العرض المستمر للحركة والتأكد على المهم من أطوارها ، والتفسير ، والتوضيح ، وخلق بدائل للواقع المرئي، وتمثيل الواقع المجرد، ونظراً لأن برامج الفيديو من أحدث وسائل حفظ المعرفة ونقلها ، وذلك لأن الصورة المتحركة تتميز بقدرتها على التعبير عن كثير من الموضوعات، وعرض الاستمرار في الحركة كما يحدث في الواقع فعلاً مما جعل الإحساس بالمادة التي تعرضها أقرب إلى الواقع. (19 : 59)

المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

ويعرّف مصطفى النوبي (2006) المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بأنها (الحركات التي يحتاج إليها اللاعب في

ب. المرحلة الرئيسية

عند وصول الكرة للملاسة سطح الساعدين يبدأ اللاعب بفرد أجزاء الجسم المثبتة لأعلى ، فيبدأ بفرد القدمين فيكون البدء بالقدم الخلفية ثم مفصل الركبة ويتبعه مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجسم للامام وللأعلى ثم يتحرك الذراعان من مفصل الكتفين مع ثبات الذراعين مفرودين دون إشتراكهما الفعلي وذلك أثناء فرد الجذع ، ويتوقف إستلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة فكلما كان اللاعب قريب من الشبكة كلما زاد إرتفاع الذراعان لأعلى ، وتلعب الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين ويعتمد فرد أجزاء الجسم على قوة واتجاه الكرة والمكان المراد تمرير الكرة إليه.

ج. المرحلة الختامية

يستمر اللاعب في فرد جميع أجزاء الجسم الى أن يصل إلى وضع الوقوف على الأصابع والإستعداد لمتابعة عملية اللعب من جديد . (14 : 155)

أهمية التغذية الراجعة في تعلم المهارات الاساسية

يذكر اباد حسين ، حازم علي (2013) بأن تعلم المهارات باستخدام التغذية الراجعة الخارجية يزيد من معدل التعلم وأن المدرب (المعلم) والأجهزة التدريبية (التعليمية) تمد المدرب (المتعلم) بتغذية راجعة خارجية جوهرية لغرض تحسين الأداء والتعلم ، فالمدرب يعطي التغذية الراجعة بشكل لفظي ويعرض شكل الحركة ، أما الأجهزة التدريبية مثل أفلام الفيديو فأنها تعطي معلومات دقيقة حول الأداء وحول النتيجة ، وعادة ما تكون هذه المعلومات بصرية. (1 : 65 ، 66)

ويشير رائد أحمد الكرمين (2004) نقلا عن كل من ريكارد (1991) و بيرا ، كولون (1994) إلى أهمية التغذية الراجعة المقدمة للطلاب ، حيث تلعب دوراً فعالاً في اكتساب المهارات الأساسية أو الحركية وتحسين مستوى أداء المهارات الرياضية ، بالإضافة الى أن لنوع التغذية الراجعة وكميتها ودرجة انتشارها أكبر التأثير في تحقيق أهداف التعلم من وقت لآخر. (8 : 2)

الدراسات السابقة :

1. دراسة ختام آي (2011) (4)

عنوان الدراسة : " تأثير التغذية الراجعة المرئية في تعلم محارة الدفاع بالغطس في الكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية " .

هدف الدراسة : هدفت هذه الدراسة للتعرف على أثر التغذية الراجعة المرئية في تعلم محارة الدفاع بالغطس في الكرة الطائرة .

منهج الدراسة : استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم الشئائي "قبلي - بعدي" ملائمة طبيعة هذا البحث .

عينة الدراسة : اشتملت العينة على (40) طالب، تم اختيارها بالطريقة العمدية.

أهم النتائج : أسفرت نتائج الدراسة عنالاتي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

2. دراسة اباد حسين ، حازم علي (2013) (1)

عنوان الدراسة : " تأثير التغذية الراجعة الخارجية في تعلم واحتفاظ محارتي الارسال والاستقبال بالكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار 12 – 13 سنة)

هدف الدراسة : التعرف على تأثير التغذية الراجعة الخارجية في تعلم واحتفاظ محارتي الارسال والاستقبال بالكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار 12 – 13 سنة.

منهج الدراسة : استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم الشئائي " قبلي - بعدي " ملائمة طبيعة هذا البحث .

عينة الدراسة : اشتملت العينة على (10) طلاب.

أهم النتائج : التغذية الراجعة الخارجية تحسن الأداء وتسرع من عملية التعلم ولها دور فعال في عملية التعلم ولا سيما في مراحل التعلم الأولى.

3. دراسة سعيد نوري (2018) (11)

عنوان الدراسة : " فاعلية استراتيجية مثلث الاستماع وتقنية الفيديو التفاعلي وفق التغذية الراجعة المؤجلة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلبات "

هدف الدراسة : التعرف على فاعلية استراتيجية مثلث الاستماع وتقنية الفيديو التفاعلي وفق التغذية الراجعة المؤجلة في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطلبات.

منهج الدراسة : استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين للملائمة طبيعة هذه الدراسة.

عينة الدراسة : اشتملت عينة الدراسة على (18) طالبة تم اختيارهن من طالبات المرحلة الثانية بفرع العلوم التطبيقية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان

أهم النتائج : وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين لصالح المجموعة التجريبية الاولى في مهارات الارسال والاستقبال وكذلك فاعلية استعمال التغذية الراجعة المؤجلة للمجموعتين .

الاستفادة من الدراسات السابقة:

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة التي أمكن

الحصول عليها وجد أنها قد ألقى الضوء على الكثير من المعلومات التي استفاد منها الباحثون من خلال

1. تحديد الخطوات المهمة لإجراءات البحث.

أسباب اختيار عينة البحث:

1. المهارتان قيد البحث من ضمن مقرر الكرة الطائرة في الفصل الثالث المعتمد بقسم التدريب.
2. إجمالي عدد طلاب الفصل الثالث بقسم التدريب 36 طالب وجميعهم في مجموعة واحدة فقط .

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية على عدد (5) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بتاريخ الأرباع 2018/3/7 بهدف التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة والتعرف على أهم الصعوبات التي قد تواجه الباحثون خلال الدراسة الأساسية.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- 1- حهاز الحاسب الآلي (الكمبيوتر) لعرض البرنامج التعليمي.
- 2- حهاز بروجكتر لعرض البرنامج التعليمي.
- 3- شاشة عرض لعرض البرنامج التعليمي.
- 4- استمارة تقييم الأداء المهاري.

تجانس وتكافؤ عينة البحث :

تم إجراء التجانس والتكافؤ بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين بأخذ القياسات القبليّة للمتغيرات الأساسية والمهارية يومي 11 - 2018/3/12 والجداول الآتية توضح ذلك :

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وأصغر وأكبر قيمة ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

معامل الالتواء	أكبر قيمة	أصغر قيمة	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	المعالجة الإحصائية للمتغيرات الأساسية
0.248-	23	20	20.50	0.968	20.42	الضابطة	العمر الزمني
1.48-	24	19	21	1.012	20.50	التجريبية	
0.781	192	169	175	1.920	175.50	الضابطة	الطول
1.71-	190	170	178	2.988	176.3	التجريبية	
0.538	90	65	78	3.067	78.55	الضابطة	الوزن
0.897-	89	71	80	2.007	79.4	التجريبية	

ماين (3±) وهذه النتيجة تؤكد إعتدالية البيانات ، مما يشير إلى وجود تجانس في المتغيرات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

2. اختيار المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث.
3. الاستفادة من كيفية الاستعانة بالأجهزة والأدوات المناسبة.
4. التعرف على بعض الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحثون.
5. التعرف على المراجع والمصادر التي لها علاقة بموضوع البحث.
6. تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة هذا البحث والاستفادة من كيفية العرض الأمثل للبيانات وتفسيرها ومناقشتها.

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي " قبلي - بعدي " للملائمة طبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من طلاب الفصل الثالث بقسم التدريب بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس للفصل الدراسي (ربيع) 2018/2017 ، والبالغ عددهم 36 طالب.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، حيث تكونت من جميع طلاب الفصل الثالث بقسم التدريب بكلية للفصل الدراسي (ربيع) 2018/2017، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع 12 طالب بكل مجموعة، في حين تم استبعاد عدد 7 طلاب لعدم التزامهم وغيابهم المتكرر عن المحاضرات العملية.

يتضح من نتائج الجدول رقم (1) أن قيم معامل الالتواء للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قد تراوحت ما بين (- 0.248 ، 0.781) وقيم معامل الالتواء للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قد تراوحت ما بين (-0.897 ، 1.48) وتقع جميعها

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة للمجموعتين في المتغيرات الأساسية ومستوى الاداء لممارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب

المتغيرات	الإحصاءات	المجموعة الضابطة ن=12		المجموعة التجريبية ن=12		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
العمر	20.42	0.968	20.50	1.012	0.103	غير دال	
الطول	175.50	1.920	176.3	2.988	0.812	غير دال	
الوزن	78.55	3.067	79.4	2.007	0.836	غير دال	
الاستقبال	3.07	1.097	3.20	0.534	0.385	غير دال	
الدفاع عن الملعب	2.94	1.060	2.78	0.858	0.423	غير دال	

*قيمة ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.717$

- أن يتميز البرنامج بالتردد من السهل إلى الصعب والتنوع والتشويق .
- أن يتحدى محتوى البرنامج قدرات الطلاب مما يدفعهم إلى الابتكار .

- أن يراعي توفير الإمكانيات والأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج والأجهزة اللازمة .

ب. الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج:

- جهاز الحاسب الآلي .
- جهاز العرض (بروجكتر)
- ملعب الكرة الطائرة .
- كرات وشبكة الكرة الطائرة.

ج. الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج بواقع وحدة تعليمية لمدة " 8 " أسابيع ، وبذلك يتضمن البرنامج 8 وحدات ، وزمن تنفيذ الوحدة 60 دقيقة ، وهو النصف الأول من زمن المحاضرة ، باعتبار أن هناك متطلبات المقرر الدراسي الأخرى الواجب الالتزام بها ، كما هو موجود بالملحق رقم (1)

د. تقييم الاداء المهاري :

يقوم المقومون بتقييم أداء الطلاب عن طريق استشارة تقييم الاداء المهاري بحيث تكون الدرجة النهائية لاداء (10 درجات) تقسم كالتالي :

- الجزء التحضيري ويعطى (3 درجات)
- الجزء الرئيسي ويعطى (5 درجات)
- الجزء الختامي ويعطى (2 درجة)

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أن النتيجة تشير إلى عدم وجود فروق معنوية في المتغيرات الأساسية وقد تراوحت قيم ت المحسوبة ما بين (0.103 – 0.836) وهي جميعها أصغر من قيمة ت الجدولية عند مستوى المعنوية (0.05) والتي تساوي 1.706 ، وهذه النتيجة تدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الأساسية والمهارات قيد البحث.

الدراسة الأساسية :

تضمنت الدراسة الأساسية ثلاث مراحل وهي كالتالي:

- القياس القبلي : تم إجراء القياس القبلي بتاريخ 11 - 12 / 3 / 2018 .

- بعد تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية تم تعليم ممارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب للمجموعة الضابطة بالطريقة التقليدية باستخدام أسلوب (الشرح والنموذج) ، فيما تم تعليم المهارتين للمجموعة التجريبية عن طريق الشرح وعرض مجموعة من مقاطع الفيديو للمهارات (قيد البحث) ليتم مشاهدتها من قبل أفراد المجموعة التجريبية لمساعدتهم بأخذ تصور كافي على كيفية أداء المهارة بشكل صحيح.

- القياس البعدي : تم إجراء القياس البعدي بتاريخ 13 - 14 / 5 / 2018 .

بناء البرنامج المقترح:

أ. أسس بناء البرنامج :

- أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنوية للطلاب واحتياجاتهم البدنية والنفسية .
- أن يراعي الفروق الفردية بين الطلاب وعوامل الأمن والسلامة .

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
الإجراء العام	الإجراء العام
تعليم المهارة بالطريقة التقليدية " الشرح وأداء النموذج "	تم وضع شاشة العرض بالقرب من الملعب الذي تم تطبيق المهارة به لكي تكون لدى الطالب الفرصة لتكرار مشاهدة أي جزء من المهارة . مشاهدة الوسائط قبل وأثناء وبعد التطبيق مباشرة لإعطاء الطلاب وقتاً للمشاهدة ومراعاة الفروق الفردية للطلاب والتفاعل مع البرنامج.
تدريبات للتقدم بالمهارات المحددة للوصول لمرحلة التثبيت والإتقان.	تدريبات للتقدم بالمهارات المحددة للوصول لمرحلة التثبيت والإتقان.
تشجيع وامتداح أداء الطلاب.	تشجيع وامتداح أداء الطلاب.
زمن البرنامج 60 دقيقة.	زمن البرنامج 60 دقيقة.

المعالجات الإحصائية:

- 5- اختبار "ت" لدلالة الفروق لعينتين مستقلتين.
- 6- اختبار "ت" لدلالة الفروق لعينة واحدة "قبلي وبعدي".

- 1- المتوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- الوسيط.
- 4- معامل الالتواء.

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين المتوسطات وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ن=12

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصاءات	المهارة
			ع	س	ع	س		
دال	2.17	0.92	0.975	3.99	1.097	3.07	الاستقبال	
دال	2.08	0.87	0.990	3.81	1.060	2.94	الدفاع عن الملعب	

*قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.795

الضابطة ولصالح القياس البعدي ، أما مهارة الدفاع عن الملعب فقد دلت نتيجتها في الجدول (3) على وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (2.08) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى المعنوية 0.05 .

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسطات درجات الأداء المهاري ، حيث أظهرت النتائج الخاصة بمهارة الاستقبال بأن قيمة "ت" المحسوبة (2.17) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين المتوسطات وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ن=12

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		الإحصاءات	المهارة
			ع	س	ع	س		
دال	9.83	566.2	0.730	5.766	0.534	3.20	الاستقبال	
دال	9.48	3643.	0.886	6.144	0.858	2.78	الدفاع عن الملعب	

*قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.795

التجريبية ولصالح القياس البعدي ، أما مهارة الدفاع عن الملعب فقد دلت نتيجتها في الجدول (4) على وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (9.48) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى المعنوية (0.05) .

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أن هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات درجات الأداء المهاري ، حيث أظهرت النتائج الخاصة بمهارة الاستقبال بأن قيمة "ت" المحسوبة (9.83) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

جدول (5)

المتوسطات الحسائية والانحرافات المعيارية والفرق بين المتوسطات وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس

البعدي للمهاري الاستقبال والدفاع عن الملعب

المهارة	الإحصاءات		المجموعة الضابطة 12=1ن		المجموعة التجريبية 12=2ن		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س	ع	س			
الاستقبال	0.975	3.99	0.730	5.766	1.776	5.06	دال		
الدفاع عن الملعب	0.990	3.81	0.886	6.144	2.334	6.09	دال		

وانتقلت نتيجة الدراسة مع كثير من الدراسات التي أجريت مثل دراسة كل من منال طه (2004)، ودراسة ختام أي (1996) حيث أكدت الدراسات على أهمية التغذية الراجعة الفورية، لاسيما عند تعلم مهارات سهلة مع المبتدئين، حيث أنه من السهل عليهم استيعاب الملاحظات والتعديلات مباشرة، لذا فإن أي تأخير حتى وإن كان لجزء من الثانية يؤثر سلباً في الأداء، ويؤدي إلى إرباك السلوك الحركي سواء كان تأخير التغذية الراجعة الحسية، أو السمعية، أو البصرية، ليتمكن الطالب من اصلاح وتعديل الحركة الخاطئة. (20 : 25) (3 : 14) كما تتفق مع نتائج دراسة خنساء جواد (2016) والتي أظهرت تحسن أكبر في الأداء المهاري للمجموعة التي استخدمت التغذية الراجعة بالمتغير السمعي البصري عن المجموعات الأخرى التي استخدمت أنواع أخرى من التغذية الراجعة، أن استخدام التغذية الراجعة البصرية والسمعية معاً أفضل من استخدام كل منها على حدة في اصلاح الأخطاء وفي رفع مستوى الأداء وتحسينه. (5 : 184، 185)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة كريم جاسم (2017) بأن التمرينات المعززة بالتغذية الراجعة باستخدام النماذج المرئية أكثر فاعلية من التمرينات التقليدية التي تعتمد على كلام توجيهي من قبل المدرس، وإن هذا الأسلوب في التعلم أثار حساسية الطالب في تنفيذ التمرينات خلال الوحدة التعليمية، جعلت الطالب يعرف أين ومتى أخطأ في تنفيذ التمرين أو المهارة؟ وبالتالي يستطيع تفادي الخطأ في اثناء التكرار وكذلك تعزز الأماكن الصحيحة من الأداء. (15 : 102 ، 103)

ويرى الباحثون أن أسلوب التغذية الراجعة المرئية الفورية يساعد الطلاب على التركيز في المهام العقلية وسرعة استيعاب المعلومة وإرجاعها عند الحاجة إليها لان عملية التذكير ليست

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أن هناك فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في متوسط درجات الأداء المهاري للمهاترين قيد البحث ، حيث أظهرت النتائج الخاصة بمهارة الاستقبال بأن قيمة "ت" المحسوبة (5.06) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، أما مهارة الدفاع عن الملعب فقد دلت نتيجتها في الجدول (5) على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (6.09) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى المعنوية 0.05. ومن خلال ما تقدم يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المهاترين قيد البحث ، بعد انتهاء تعلم الطلاب المهاري الاستقبال والدفاع عن الملعب حيث تم استخدام العرض المرئي الفوري للمجموعة التجريبية واستخدام الأسلوب التقليدي للمجموعة الضابطة وكانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية. ويعزى سبب تفوق المجموعة التجريبية إلى استخدام التغذية الراجعة المرئية الفورية عن طريق المقاطع الخاصة بأداء المهارة التي تم تقديمها للطلاب والتي كانت مناسبة لمستواهم وقدراتهم ، وساعدت في مراعاة الفروق الفردية بينهم وزيادة دافعيتهم .

ويتفق هذا مع دراسة حسام الدين عبدالفتاح (2002) من أن استخدام وسائل تكنولوجيا التعليم المختلفة له أثر إيجابي على تعلم المهارات الحركية. (2 : 89)

ويؤكد دينيس Dennis (1989) على أن تقديم المهارات في شكل مرئي يفوق أي شرح لفظي حول النواحي المعرفية المتصلة بالمهارة، وأن التصميم الجيد للمادة التعليمية يجعل اتجاه المتعلم نحو هذه المادة أكثر إيجابية. (27 : 32)

- 2- ضرورة توفير بعض الأجهزة والوسائل التقنية في القاعات والملاعب حتى يتسنى استخدامها كوسيلة تعليمية في التربية البدنية.
- 3- إجراء دراسات مماثلة على مهارات الكرة الطائرة الأخرى كالارسال بأنواعه والضرب الهجومي والاعداد وحائط الصد وبوسائل وأساليب أخرى كالتغذية الراجعة المرئية المؤجلة.
- 4- استخدام أسلوب التغذية الراجعة المرئية الفورية في تعلم المهارات المختلفة في المواد العملية الأخرى.
- 5- إجراء دراسات مماثلة على مهارات الكرة الطائرة باستخدام وسائل وأساليب أخرى كالتغذية الراجعة المرئية المؤجلة.
- 6- تطبيق أساليب أخرى من أساليب التعلم النشط كالأسلوب التعاوني ، والأقران ، وغيرها من أجل الرقي بالعملية التعليمية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المراجع :

أولاً : المراجع العربية

1. إباد علي حسين ، حازم محمد علي (2013): تأثير التغذية الراجعة الخارجية في تعلم واحتفاظ مهارات الإرسال والاستقبال بالكرة الطائرة لدى طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار 12 – 13 سنة، مجلة الرياضة المحاصرة ، العدد 19 ، المجلد 12، ص 55 - 84.
2. حسام الدين أنيبة عبد الفتاح (2002): تأثير استخدام بعض الوسائل تكنولوجيا التعليم في تعلم بعض المهارات في كرة اليد، رسالة الماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
3. ختام آي (1996): تأثير التغذية الراجعة في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الاردنية.
4. ختام آي (2011): تأثير التغذية الراجعة المرئية في تعلم مهارة الدفاع بالغطس في الكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) ، مجلد 25 ، العدد 3 .
5. خنساء موسى جواد (2016) : دراسة مقارنة لأنواع التغذية الراجعة في تعليم وتدريب بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 15، العدد 1، ص 174-186.
6. خيري الصبايحة (2004): أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام التغذية الراجعة اللفظية على تعلم بعض مهارات الجباز لطلبة التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اردن، الاردن.
7. دلال علي الشهيبي (2012) : تأثير استخدام الألعاب اللغوية على تعلم اللغة الانجليزية في مرحلة التعلم الابتدائي في مدينة المرح، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بنغازي، ليبيا.

عبارة عن عملية تخزين بل هي عملية إسترجاع للمعلومات واستعادتها مرة أخرى.

حيث يعزى سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى عوامل التشويق والتعزيز والدافعية التي توفرت لهذه المجموعة عن طريق التغذية الراجعة المرئية مما هيئ الجو المناسب للتعليم، بالإضافة إلى أن المتعلمين تلقوا هذا النوع من التغذية الراجعة بأكثر من حاسة من حواسهم وهذا عزز العملية التعليمية.

وهو ما تؤكدته دراسة ختام آي (2011) على أن المتعلم من خلال استخدام أسلوب التغذية الراجعة المرئية يجد المتعة في مشاهدة أدائه ويكتسب تصوراً بصرياً له نتيجة مشاهدته المتكررة لهذا الأداء، بالإضافة إلى مشاهدته للأداء المثالي ومقارنة أدائه به ، الأمر الذي يعد أكثر فاعلية من أسلوب الشرح وأداء نموذج، وهذا ما ذكره علاوي (1989) نقلاً عن ميلز أن الرغبة في التقليد كمنة في الفرد ولا يمكن إيقاظها إلا من خلال العرض الجيد وجاذبية الجهاز ووضوح الصورة. (4 : 675 ، 676)

كما تذكر دلال الشهيبي (2012) نقلاً عن هولر Holler's (1996) بأن الطلبة يتذكرون 10% فقط مما يقرؤونه، 20% فقط مما يسمعون، 30% مما يرونه، 50% مما يرونه ويسمعونه، ولكنهم يتذكرون ما يفعلونه بنسبة 90%. (7 : 57)

ويرى وائل المصري ، هشام الأفرع (2013) أن استخدام الفيديو في مجال التعلم والتدريب علي الأنشطة الرياضية المختلفة يعطي فرصة كبيرة للتعلم حيث يساعد على التعبير عن المعارف المختلفة (خبرات - أنشطة وغيرها) بأكثر من وسيلة في نظام تم التخطيط له جيداً ، كما يساعد على تقديم خبرات حية وقوية التأثير وبالتالي بقاء أثر ما يتعلمه مما ينعكس على التعلم من خلال جعله قوياً ومحسوساً وبذلك تزداد قدره المتعلم على استيعاب المراحل المتتابعة لأداء المهارات المختلفة من خلال الرؤية الواضحة والوقت الكافي أثناء عرض النماذج المختلفة. (24 : 225)

الاستنتاجات:

- 1- إن استخدام التغذية الراجعة المرئية الفورية ساهم بشكل إيجابي في تعلم مهارات الاستقبال والدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة.
- 2- إن استخدام التغذية الراجعة المرئية الفورية كان أكثر فعالية من التعلم باستخدام طريقة الشرح والنموذج.

التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام بإدخال التقنيات الحديثة عامة لاسيما تقنية العرض المرئي الفوري عند تعليم المواد العملية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

20. منال طه (2004) : دراسة مقارنة لأثر التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تحسين الأداء على بعض مهارات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان.
21. ناهدة زيد الدليمي (2008) : أساسيات في التعلم الحركي، الطبعة الأولى، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف ، العراق.
22. نصر الدين بركاتي (2018) : أثر برنامج تعليمي مبني على التغذية الراجعة المرئية في تحسين الأداء الفني والحركي لمراحل الوثب الطويل وعلاقته ببعض المتغيرات البيوميكانيكية في عملية الانجاز الرياضي ، رسالة دكتوراه ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة محمد بوضياف - المسيلة ، الجزائر.
23. نوال شلتوت ، ميرفت خفاجة (2002) : طرق التدريس في التربية البدنية ، الجزء الثاني (التدريس للتعلم والتعلم) ، الطبعة 1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
24. وائل سلامة المصري، هشام علي الأقوع (2013): تأثير الفيديو التفاعلي على الأداء المهاري والمستوى الرقي لمهارة رمي القرص لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة في جامعة الأقصى، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 21، العدد1، ص 207-233.
25. وفيقة مصطفى أبوسالم (2007) : تطبيقات تكنولوجيا التعلم والتعلم (الجزء الأول)، مشاة المعارف، الإسكندرية.
26. يعرب خيخون (2010): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، الطبعة 2 ، دار الكتب والوثائق، بغداد.
- ثانياً: المراجع الاجنبية**
1. Dennis W. P. (1989). Visual Design for projected still Material in Educational Technobgy .
2. Derri, V. M. (2007). Motor skills and concepts acquisition and retention: a comparison between two styles of teaching Revista. Internacional de Ciencias del Deport. 9(3), 37-47.
8. رائد أحمد الكريمين (2004) : أثر ثلاثة أشكال من التغذية الراجعة في تعلم مهارة الارسال من أعلى المواجه في الكرة الطائرة باستخدام الأسلوب الشامل، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.
9. زكي محمد حسن (2002): الكرة الطائرة تقنيات حديثة في التعلم والتدريب، ملتقى الفكر، الاسكندرية.
10. سعيد غني نوري (2010): تصميم وبناء حقيبة تعليمية كوسيلة مساعده في تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة. مجلة ميسان للدراسات الأكاديمية ، المجلد 9 ، العدد 17.
11. سعيد غني نوري (2018): فاعلية استراتيجية مثلث الاستماع وتقنية الفيديو التفاعلي وفق التغذية الراجعة المؤجلة في تعلم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة للطلبات، (المؤتمر العلمي الدولي الأول) بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلام تزدهر الأم ، ديالى ، العراق.
12. شيروان صالح خضر (2006): تأثير استخدام أنواع التغذية الراجعة حسب زمن اعطائها في تعلم بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 12 ، العدد 41.
13. عاطف السيد (2002) : الكمبيوتر التعليمي والعرض المرئي ، دار طيبة للطباعة ، الإسكندرية.
14. علي مصطفى طه (1999): الكرة الطائرة (تاريخ- تعلم- تدريب – قانون)، الطبعة 3، دار الفكر العربي، القاهرة.
15. كريم عبدالغني جاسم (2017): أثر تمارين محارية معززة بالتغذية الراجعة باستخدام الناجح المرئية في تنمية مهارتي الدحرجة والتهديف بكرة القدم للصالات 12-14 سنة، مجلة علوم الرياضة، المجلد 9 ، العدد 29 ، جامعة ديالى.
16. محمد سعد زغلول وآخرون (2001): تكنولوجيا التعلم وأساليبها في التربية الرياضية ، المجلد 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
17. مصطفى النوبي محمد (2006) : محاضرات في الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية، جامعة قنا.
18. مفتي ابراهيم حاد (1998) : التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة – الطبعة1، دار الفكر العربي ، القاهرة.
19. منار مرسى الشامي (2000): أثر استخدام برنامج فيديو تعليمي في تحسين تعلم التطيرز ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

ت	أجزاء الوحدة	المدة الزمنية	المحتوى	الأدوات
1	الجزء التمهيدي الإحياء	5	الجرى الخفيف حول الملعب –الجرى مع تبادل رفع الركبتين عالياً-الجرى مع لمس المقعدة بالعقبين-	ملعب- صافرة
2	الإعداد البدني	10	(وقوف) بالوثب فتح وضم القدمين (وقوف ثبات الوسط) قذف الرجلين أمام بالتبادل (وقوف) تبادل رفع الركبة عاليا مع المرجحة الذراعين أمام والخلف (وقوف الذراعين جانبا) دوران الذراعين للخلف والأمام بالتبادل (وقوف) فتح وضم القدمين مع رفع الذراعين جانبا عاليا	ملعب- صافرة
3	الجزء الرئيسي التعليمي	10	<ul style="list-style-type: none"> • شرح أهمية مهارة الاستقبال • الخطوات التعليمية لمهارة الاستقبال • أداء نموذج لمهارة الاستقبال • عرض الأداء الأمثل لمهارة الاستقبال أمام الطلبة باستخدام العرض المرئي مع عرض الأخطاء الشائعة التي قد تحدث أثناء الأداء. • يمكن للطلاب تكرار مشاهدة الاداء كلما أراد ذلك أثناء الوحدة التعليمية وبعدها مباشرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • جهاز الكمبيوتر- • جهاز البروجكتر - • شاشة عرض - • جهاز تحكم عن بعد
4	الجزء التطبيقي	30	<ul style="list-style-type: none"> • يقوم الطلبة بتطبيق ما شاهدوه من مهارة الاستقبال في العرض المرئي تحت إشراف وتوجيه المحاضر. • أداء الطلبة للمهارة ككل باستخدام الحائط. • أداء الطلبة المهارة في خطين متقابلين بحيث تزداد المسافة بينهم من 3 - 6 - 9 أمتار . • يقسم الطلبة إلى مجموعتين حيث يقوم الطالب الأول في المجموعة الأولى بالارسال إلى الطالب الآخر في المجموعة المقابلة له ويستمر حتى يصل إلى آخر طالب. • يؤدي المحاضر مهارة الارسال فيما يقف الطلبة في الملعب المقابل لتأدية مهارة الاستقبال. • أداء الطلبة المهارة داخل الملعب بينهم الشبكة . 	ملعب- صافرة-كرات طائرة
5	الجزء الختامي	5	تمرنات إطالة – لعبة صغيرة – تحية الانصراف	ملعب- صافرة

ت	أجزاء الوحدة	المدة الزمنية	المحتوى	الأدوات
1	الجزء التمهيدي الإحياء	5	الجرى الخفيف حول الملعب –الجرى مع تبادل رفع الركبتين عاليا- الجرى مع لمس المقعدة بالعقبين-	ملعب- صافرة
2	الإعداد البدني	10	(وقوف فتحا.الزراعين عاليا) ثني الجذع اماما اسفل للمس الارض باليدين بالتبادل (وقوف) الجرى والوثب فوق الكور (وقوف ثبات الوسط) قذف الرجلين جانبا بالتبادل (وقوف فتحا.ذراع ثبات الوسط والاخرى عاليا) طعن الرجل جانبا بالتبادل (وقوف) ثني الركبتين نصفًا	ملعب- صافرة - كرات
3	الجزء الرئيسي التعليمي	10	<ul style="list-style-type: none"> • شرح أهمية مهارة الدفاع عن الملعب • الخطوات التعليمية لمهارة الدفاع عن الملعب • أداء نموذج لمهارة الاستقبال • عرض الأداء الأمثل للدفاع عن الملعب أمام الطلبة باستخدام العرض المرئي مع عرض الأخطاء الشائعة التي قد تحدث أثناء الأداء. <p>يمكن للطلاب تكرار مشاهدة الاداء كلما أراد ذلك أثناء الوحدة التعليمية وبعدها مباشرة.</p>	قاعة العرض- جهاز الكمبيوتر- جهازالبروجكتر - شاشة عرض- جهاز تحكم عن بعد
4	الجزء التطبيقي	30	<ul style="list-style-type: none"> • يقوم الطلبة بتطبيق ما شاهدوه من مهارة الدفاع عن الملعب في العرض المرئي تحت إشراف وتوجيه المحاضر. • أداء الطلبة للمهارة ككل باستخدام الحائط . • أداء الطلبة المهارة في خطين متقابلين بحيث تزداد المسافة بينهم من 3 - 6 متر . • يقسم الطلبة إلى مجموعتين حيث يقوم الطالب الأول في المجموعة الأولى بضرب الكرة إلى الطالب الآخر في المجموعة المقابلة له ويستمر حتى يصل إلى آخر طالب. • أداء الطلبة المهارة داخل الملعب على الشبكة ، بحيث يؤدي المحاضر مهارة الضرب الهجومي في حين يقف الطلبة في الملعب المقابل وأداء مهارة الدفاع عن الملعب. 	ملعب - صافرة- كرات
5	الجزء الختامي	5	تمرنات إطالة – لعبة صغيرة – تحية الانصراف	ملعب- صافرة

مدى معرفة المعالجين لاتجاه الحركة أثناء استخدام بعض وسائل العلاج الطبيعي

د. أسعد الهادي شقلم

د. الصيد ابراهيم قدور.

المقدمة:

لقد احرزت وسائل العلاج الطبيعي المتعددة تقدماً ملحوظاً في السنوات القليلة السابقة وذلك بإدخال التنبيه الكهربائي والموجات فوق الصوتية والتمرينات الموجهة الى انواع العضلات المختلفة واستخدام وسائل التعامل العصبي العضلي للحصول علي حركة وظيفية وبدخول الاجهزة الحديثة يستخدم العلاج الطبيعي لتنشيط الجهاز الدوري ولزيادة جريان الدم لتسريع الالتئام عند الاصابات و الامراض المختلفة ويهدف العلاج الطبيعي لرفع كفاءة الدورة الدموية في مكان الاصابة حتى تسهل عودتها طبيعياً. (خليل، 2010)

الموجات فوق الصوتية (U.S.) (Ultrasound) عالية التردد وهي اهتزازات او موجات ميكانيكية تشبه الموجات الصوتية لكنها ذات تردد اعلي من 20 كيلو هرتز لا تسمع وتتحول عند اصطدامها بالأنسجة الي حرارة وتنتقل الي الأنسجة خلال وسط الاقتران مثل الوسط المائي او الدهون التي توفر ملمس مباشر مع الجلد او تحت الماء وخاصة الاطراف لان الامواج فوق الصوتية تنعكس عند الاصطدام بوسط غير مناسب كالهواء لأنها لا تنتقل بالهواء وتستخدم بشكل مستمر ومتقطع وفي حالة استخدامها بشكل متقطع يستفاد من التأثير الميكانيكي وليس التسخين حيث تساعد في تحريك الأنسجة الضرورية وتستخدم بشكل مستمر اذا كانت الاصابة شديدة ومتقطعة عند الشدة الاقل لان المتقطع اقل قوة من المستمر كما يهدف لزيادة جريان الدم تخفيف الام وتسهيل مختلف مراحل الالتئام واصلاح خلايا الجسم وتعجيل الشفاء. (خليل، 2010)

يعتمد عمق النفاذ علي دبدبات الموجات فوق الصوتية (U.S.) كلما كانت الدبدبات عالية كلما كان العلاج سطحياً، والآثار الميكانيكية للموجات فوق الصوتية (U.S.) ذات طبيعة ميكانيكية تؤدي اهتزازات الموجات فوق الصوتية ضغط وتمدد الأنسجة مما يؤدي الي إحداث تغيرات في ضغط الواقع على النسيج لذلك يطلق علي الاثر الميكانيكي بأنه التدليك الدقيق. (Hoogland، 2005).

تعد المعالجة بالموجات فوق الصوتية (U.S.) معالجة كهربائية غير مباشرة ويمكن اعتبارها شكلاً خاصاً من المعالجة الميكانيكية او نوعاً من المساج الاهتزازي ان الامواج فوق الصوتية الصادرة عن الجهاز غير متجانسة حيث يؤدي تدخل الموجات الصوتية (U.S.) الي نشوء مناطق شدة أعظمية وأخرى أصغرية بعضها بجانب البعض وكي تصبح المعالجة متجانسة لابد من تحريك رأس الجهاز بشكل مستمر لمنع حدوث هذا التداخل الذي قد يؤدي الي تخريب الأنسجة عندا استخدام شدات عالية التطبيق المباشر حيث تطبق الموجات فوق الصوتية (U.S.) موضعياً علي

مكان الاصابة وعلي مناطق التغيرات النسيجية التطبيق غير مباشر بهدف الحصول على التأثير البعيد الانعكاسي وذلك عبر الاتصالات العصبية المعروفة على جانبي العمود الفقري. (منصور، 2005)

استخدام التيار الكهربائي (Electric Current) (E. C.) ومختلف انواع الطاقة الكهربائية (المجالات الكهربائية والمغناطيسية) لهدف وقائي وعلاجي وللعلاج الكهربائي (Electro Therapy) (E. T.) تأثير حراري، ميكانيكي، كيميائي، ومغناطيسي علي الأنسجة ويشمل العلاج بالكهرباء الاستخدام المباشر للكهرباء ومشتقاته ويتضمن انطلاق الطاقة الكهربائية كنتاج للعلاج الكهربائي له تأثير حراري ايضا علي الأنسجة الواقعة بين الاقطاب الكهربائية والتي يمر بينها التيار عالي التردد حيث يسبب مجال كهربائي في الأنسجة فيتركز المجال الكهربائي به كما تهدف التيارات الكهربائية الي زيادة التدفق الدموي للمنطقة المراد علاجها وتسخين المنطقة المصابة وتخفيف الام، وتعتمد جميع التيارات في العلاج علي شدة التيار واتجاه التيار وسرعة زيادة التيار والمدّة الزمنية للتيار التي تحدد تأثيراته الفسيولوجية شدة الاصابة بدقة تقم حالة الدورة الدموية والحالة العصبية للجزء المصاب. (خليل، 2010)

يمكن استخدام التنبيه الكهربائي بأشكاله المختلفة بعد تطورها بشكل اجهزة تختلف باختلاف طبيعة استخدامها لتأهيل العضلات ورفع كفاءة الجهاز العصبي وينقسم هذا التنبيه الي التيار المستمر يتميز انه ثابت الشدة موحّد الاتجاه أي انه يسير في اتجاه واحد من قطب الي القطب الاخر ولا يغير هذا الاتجاه كما ان شدته واحدة لا تتغير والتيار المتردد يتميز انه متغير الشدة متغير الاتجاه فعند مرور التيار يبدأ فرق الجهد من الصفر ثم يزداد تدريجياً حتى يصل الي نهايته العظمي ثم يتناقص حتى يصل الي الصفر ثم يبدأ بالزيادة ولكن في الاتجاه الاخر حتى النهاية العظمي ثم يتناقص حتى يصل الي الصفر مرة اخرى وبهذا يكمل دورة كاملة تسمى دبدبة. (ابو طه، 2016)

التيارات الكهربائية تعمل على انقباض العضلات انقباضاً يشبه الانقباض الطبيعي للعضلات وتعتبر هذه التيارات من أهم أنواع العلاج الطبيعي لأنها تفيّد في علاج الإصابات التي تتوقف فيها العضلة عن العمل مثل حالات الشلل الناتجة عن إصابة الأعصاب أو جنورها أو النخاع الشوكي أو حالات تثبيت المفصل كما يحدث في حالات تجبّس المصاب فنجد أن العضلة تضمر وتحل محلها ألياف لا تستطيع الانقباض أو الانبساط لذلك يجب عند إزالة الجبس العمل على تحريك هذه العضلات بانقباضها وانسائها حتى تعود إلى الحالة الطبيعية، وعند دخول

انه التدليك قدرة على إنتاج الكريات الدم الحمراء داخل الاوعية الدموية الواقعة تحت نطاق العمل

التدليك يوسع الاوعية الدموية بواسطة القوة الميكانيكية والانعكاسية مما يؤدي الي تنشيط الدورة الدموية وسرعة التخلص من الفضلات والمواد الضارة والتي تعيق العمل الوظيفي الطبيعي ويعمل علي زيادة تغذية الانسجة وتحسن انتاج الطاقة العضلية لإعادة وظيفة العضو وسرعة الاستشفاء ويحدث زيادة وقتية في الدورة الدموية مما يساعد علي اقبال الاكسجين والعناصر الغذائية الي جميع اجزاء الجسم وينشط حركة الدورة الدموية في الجسم يمنع التدليك تجمع الفضلات في العضلات جراء التعب ويمكن العضلة علي العمل بدرجة أكبر مما تسمح به الراحة عن طريق زيادة الدم الوارد للعضلات بواسطة تغذية النسيج العضلي واستعادة النغمة العضلية قوتها خاصة اذا كانت ضعيفة ويرتبط التدليك بتحسين تغذية الخلايا لمختلف الانسجة والأعضاء والتأثير علي تنمية الطاقة تبعا لنشاط الدورة الدموية. (خليل، 2010)

يمكن تعريف التدليك على انه استثارة ميكانيكية للأنسجة الرقيقة للجسم عن طريق القيام بالضغط الرتيب والمد باستعمال اليد وهو يجري لإنتاج نموذج حركة ميكانيكية محسنة لزيادة فاعلية الدورة الدموية والمسالك الليمفاوية للحصول على استرخاء عام وتخفيف الألم. (بن عيسى، 2004)

التدليك هو مجموعة من حركات خاصة موضوعة على الأسس العلمية ومجربة في التطبيق هدفها إيصال جرعات محسوبة من التنبهات الميكانيكية فوق سطح الجلد لتقويته ورفع قابلية المقاومة فيه وإعادة وظائفه وتؤدي الحركات بواسطة يد المدلك أو بواسطة الأجهزة المستخدمة. (زاهر، 2006)

مشكلة البحث:

نظرا للتطور القائم الذي نشاهده في وقتنا الحالي والذي وصل اليه العالم حيث انه في كل يوم تطور وتسارع حتى ظهر بين الفنين وأخصائين العلاج الطبيعي اختلافات في الطرق والأساليب وكيفية استخدام وسائل العلاج الطبيعي عند استعمالها في علاج بعض الامراض والإصابات مما أدى الي اختلاف الآراء واختلاف المدارس بين الأخصائيين في العلاج الطبيعي ومن خلال الاطلاع علي كيفية اتجاه حركة هذه الوسائل سواء كانت أجهزة كهربائية أو سحار الموجات فوق الصوتية أو التدليك يختلف الأخصائيين في استعماله من حالة الي اخري ومن يوم الي يوم لنفس الحالة. وهو ما دفع الباحثين الي ان هناك شي يحتاج للدراسة أو حل ليتخلص الباحثين من الظنون والشكوك التي دارت هذا الإختلاف الذي شاهدوه أمام أعينهم خلال زيارتهم لبعض أقسام ومراكز العلاج الطبيعي ومن خلال تدريسه لطلاب الدراسات العليا والتطرق لهذه المشكلة وما وقع فيه الطلبة من اختلاف في الآراء والطرق، وهذا الاختلاف الشديد والمتباين بين فني وأخر دفع الباحثين الي وضع دراسة الوقوف على هذه المشكلة التي كادت ان تصبح معضلة

التيار إلى الجزء المراد علاجه تتحول الطاقة الكهربائية إلى طاقة حرارية تعمل هذه الطاقة على زيادة تنشيط الدورة الدموية وتوسع الشرايين والأوردة في المنطقة المصابة كما تزيد من التمثيل الغذائي بالأنسجة المصابة وتساعد على فك الالتصاقات بالأنسجة. وكذلك القضاء على الألم والالتهاب وتسبب ارتخاء العضلات. (يوسف، 2005)

حركات التدليك (Massage) فنية ليس من السهل تنفيذها دون اعطاء نماذج عملية بهذه الحركات حيث يجب استخدام طرق التدليك بعناية فائقة والعضلات صلبة واحتمال ان يكون التدليك مؤلماً لهذا يجب الدقة في استخدام الحركات المناسبة لمنع الشعور بالألم عند المصاب ولا بد من اكتساب خبرات عملية من خلال ارشادات وتوجيهات الاختصاصيين ودوي الخبرات الفنية في التدليك فمثلا التدليك العجني يحتاج الي خبرة ودراية للقائم به وله اثر كبير علي العضلات وتكون الحركة في اتجاه الدورة الدموية باتجاه القلب تأثير التدليك ناجم عن تفاعل العمليات الفسيولوجية المعقدة ذات الطبيعة الانعكاسية والميكانيكية التي تجري داخل اجهزة جسم الانسان وفي انسجة الجسم وتتوقف خصائص تنبيهات رد الفعل البدنية علي الحالة الوظيفية في الاقسام العليا من الجهاز العصبي المركزي وعلي الحالة الوظيفية في مجالات المستقبلات في موضع التدليك وعلي طرق و انواع التدليك المستخدم كما تتوقف علي ظواهر المرض اذا كان هناك امراض ام لا ويؤدي التدليك الي نشوء مواد نشطة في الانسجة تحسن الدورة الدموية وعمليات الهدم والبناء فان كل العوامل مجتمعة تسبب تأثيرات ميكانيكية كبيرة وان الطاقة الميكانيكية لحركات التدليك تتحول الي طاقة محفزة للأعصاب والتي تسبب رد فعل انعكاسي في النشاطات المختلفة حيث يسبب التدليك تحفيزاً مؤقتاً للأعصاب الحسية وهي بدورها ترسل الحوافز الي الجهاز العصبي المركزي حيث تكتمل فيه الاشارات الواردة الي لنخاع الرأس لاستجابة الميكانيكية ان حركة اليدين تؤدي الي سرعة رجوع الدم ومطاطية الانسجة وإعادة الوظائف المتوقفة ومنع المضاعفات وتحسن التمثيل الغذائي (خليل، 2010)

ان شبكة الاوعية الدموية الجلدية إحدى ممرات الدم في الجسم وعند أساعها تشكل القوة الثالثة لعمل الدورة الدموية لنا فإنه اتساع شبكة الاوعية الدموية الوريدية يسهل عمل القلب، يعمل التدليك المسحي العميق على مساعدة الدم الوريدي للرجوع إلى القلب وبذلك يقلل من الضغط الدموي ونتيجة ذلك إجبار أكبر كمية من الدم الشرياني على الوصول إلى الجزء تحت التدليك ولذلك أهمية كبيرة في الجلسات التدليك البنائي بعد أداء حمد شديد عقلي أو بدني حيث يتزايد تدفق الدم واللف على حساب إخراجها من الاوعية الدموية بحركات التدليك المسحي والعصرى او العجني ووفقا لبعض البحوث في هذا المجال يسبب التدليك زيادة في عدد كريات الدم الحمراء 50 % و ارتفاع نسبة الهيموغلوبين في الاوعية الدموية السطحية ولم تؤكد البحوث

4-ماذا تعرف عن الإتجاه الحركي في بعض وسائل العلاج الطبيعي؟

5-هل للدورة الدموية علاقة بإتجاه دوران الأداء الحركي في العلاج لبعض الوسائل العلاجية؟

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع البحث:

مجموعة اختصاصيي العلاج الطبيعي داخل مدينة طرابلس وضواحيها.

عينة البحث:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة من بين مجموعة مراكز العلاج الطبيعي العامة والخاصة بمدينة طرابلس وضواحيها وكان إجمالي العينة 89 اخصائي وأخصائية وتتراوح سنوات خبرتهم من 5-30 سنة.

واستدلالاً بحركة الدورة الدموية في الجسم اراد الباحثين التأكد من مدى وضوح هذه المشكلة من خلال إجابات الأخصائيين في المراكز وأقسام العلاج الطبيعي المختلفة وذلك حول كيفية أداء حركات واتجاهات بعض وسائل العلاج الطبيعي وعلاقتها بحركة الدورة الدموية.

ومن هنا تم إعداد مقابلة شخصية مقننة مفتوحة للوقوف على كل ما يتعلق بهذه المشكلة.

الهدف:

يهدف البحث الى التعرف على:

- مدى معرفة المعالجين لإتجاه الحركة أثناء إستخدام بعض وسائل العلاج الطبيعي.

تساؤلات البحث:

1-ما مدى معرفة إتجاه الحركة السليم أثناء تحريك جهاز الموجات فوق الصوتية؟

2-ما مدى معرفة الاختلاف في الإتجاهات لبعض أنواع التدليك؟

3-ما هو الإتجاه الصحيح في حالة تركيب الأقطاب الكهربائية أثناء العلاج (في كل من إزالة الألم وتخفيف الأعصاب وتنشيط العضلة).

جدول (1) توصيف العينة

النسبة	العدد	المراكز
12.36%	11	أبو سليم الحوادث
8.99%	8	جنزور المعاقين
5.62%	5	مجمع العيادات (طريق المطار)
6.74%	6	مركز ليبيا
10.11%	9	مصحة طريق السواني
8.99%	8	مركز عين زاره الايوائي
2.25%	2	مركز قرطبة
3.37%	3	مستشفى معتيقة
2.25%	2	مستشفى السكر (صلاح الدين)
1.12%	1	مصحة طرابلس
4.49%	4	مستشفى الاستقلال
النسبة	العدد	المراكز
16.85%	15	مركز السواني
2.25%	2	مصحة المسرة
2.25%	2	الحروق والتجميل
100%	89	الإجمالي

مركز السواني بأعلى نسبة وهي (16.85%)، أما أقل عدد مشارك فقد كان من مصحة طرابلس بنسبة (1.12%).

يوضح الجدول (1) لتوصيف العينة أنها قد توزعت بنسب متفاوتة على الأقسام والمراكز المشاركة في المقابلة، حيث جاء

أدوات جمع البيانات:

تم استخدام المقابلة الشخصية المقتنة المفتوحة، من إعداد الباحثين حيث تم تجهيزها في صورتها الأولى ثم قاموا بعرضها على مجموعة من الخبراء المتخصصين من ذوي الكفاءة في المجال، والذين بدورهم حذفوا وأضافوا وعدلوا وبالتالي تم تنقيح المقابلة حتى أصبحت في صورتها النهائية، والتي تكونت من 26 سؤالاً الهدف منها الحصول على إجابات لتساؤلات البحث.

الدراسة الأساسية:

تم استخدام المقابلة الشخصية المقتنة المفتوحة على مجموعة من الاختصاصيين داخل مجموعة من مراكز العلاج الطبيعي وتم تفرغ إجاباتهم في جداول واستخدام بعض المعالجات الإحصائية حتى توصل الباحثان إلى النتائج التالية.
عرض النتائج ومناقشتها:

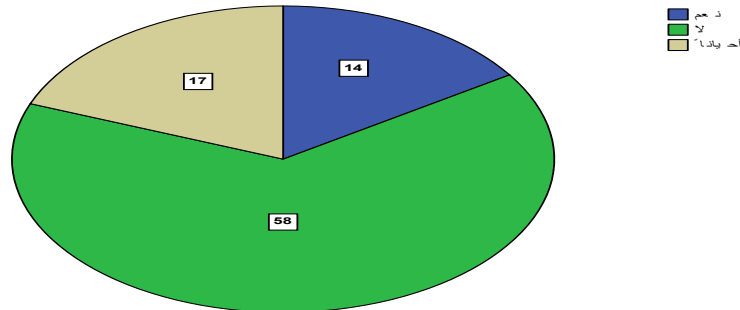
جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتكرار والنسبة المئوية لإجابات العينة عن سؤال هل هناك تأثير إيجابي أثناء استخدام الموجات فوق الصوتية في جميع الاتجاهات (ن = 89)

س / هل هناك تأثير إيجابي أثناء استخدام الموجات فوق الصوتية في جميع الاتجاهات؟					إحصائيات التساؤل
النسبة المئوية	التكرار	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
15.7%	14	0.00-	0.59	2.03	نعم
65.2%	58				لا
19.1%	17				أحياناً
65.2%					لا يوجد تأثير إيجابي أثناء استخدام الموجات فوق الصوتية في جميع الاتجاهات ونسبة

(65.2%)، وعن الإجابة بأحياناً تكررت (17) حالة ونسبة (19.1%) وهذه النسب تؤكد على عدم وجود تأثير إيجابي أثناء استخدام الموجات فوق الصوتية في جميع الاتجاهات ونسبة مئوية بلغت (65.2%)، والشكل البياني الآتي يوضح ذلك.

يتضح من الجدول رقم (2) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (2.03)، وانحراف معياري (0.59)، ومعامل التواء (-0.00)، وعن الإجابة بنعم تكررت (14) حالة ونسبة (15.7%)، والإجابة بلا تكررت (58) حالة ونسبة



الشكل البياني رقم (1) يوضح توزيع النسب التأثير أثناء استخدام الموجات فوق الصوتية في جميع الاتجاهات

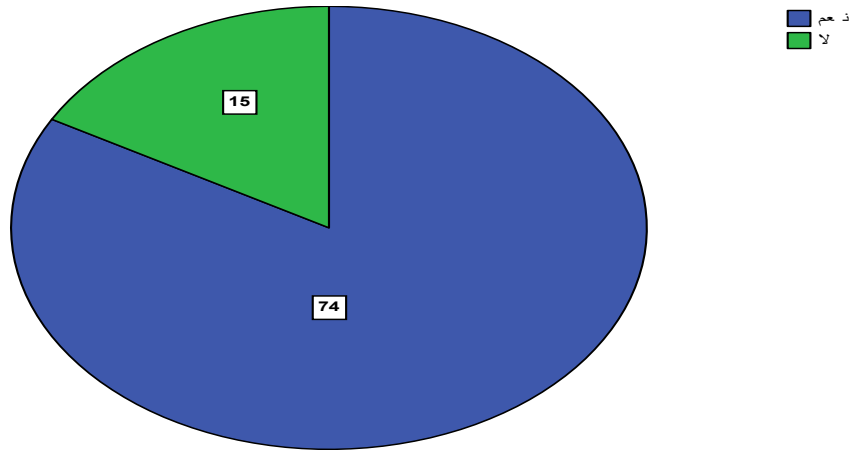
الجدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتكرار والنسبة المئوية لإجابات العينة عن سؤال هل يكون التأثير إيجابي أثناء استخدام الموجات فوق الصوتية في إتجاه عقارب الساعة (ن = 89)

س / هل يكون التأثير إيجابي أثناء استخدام الموجات فوق الصوتية (U S) في إتجاه عقارب الساعة؟					إحصائيات التساؤل الإجابات
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	التكرار	النسبة المئوية	
1.16	0.37	1.80	74	83.1%	نعم
			15	16.9%	لا
83.1%					يكون التأثير إيجابي أثناء استخدام الموجات فوق الصوتية في إتجاه عقارب الساعة ونسبة الساعة

(16.9%)، وهذه النسب تؤكد وجود تأثير إيجابي أثناء استخدام الموجات فوق الصوتية في إتجاه عقارب الساعة ونسبة مئوية بلغت (83.1%)، والشكل البياني الآتي يوضح ذلك.

يتضح من الجدول رقم (3) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (1.16)، وانحراف معياري (0.37)، ومعامل التواء (1.80)، وعن الإجابة بنعم تكررت (74) حالة ونسبة (83.1%)، والإجابة بلا تكررت (15) حالة ونسبة



الشكل البياني رقم (2) يوضح توزيع النسب للتأثير أثناء استخدام الموجات فوق الصوتية في إتجاه عقارب الساعة

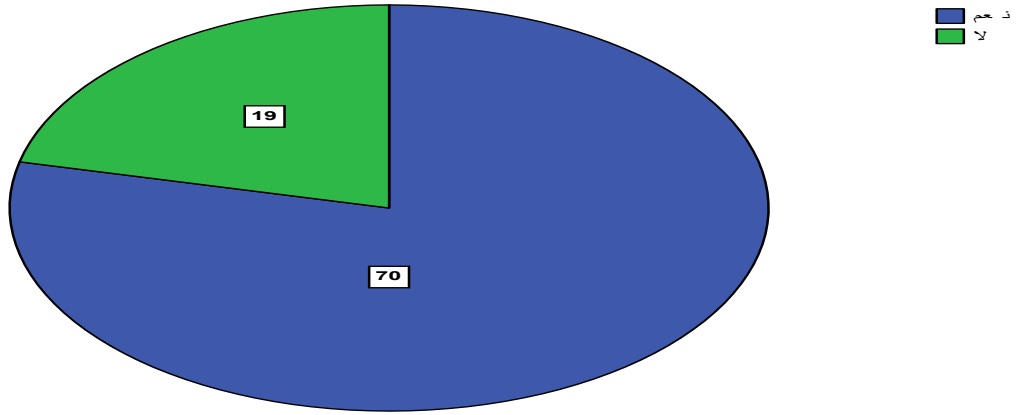
الجدول رقم (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتكرار والنسبة المئوية لإجابات العينة عن سؤال هل هناك علاقة بين عمق العلاج بالموجات الصوتية والسرعة والإتجاه (ن = 89)

س / هل هناك علاقة بين عمق العلاج بالموجات الصوتية والسرعة والإتجاه؟					إحصائيات التساؤل الإجابات
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	التكرار	النسبة المئوية	
1.21	0.41	1.42	70	%78.7	نعم
			19	%21.3	لا
%78.7					توجد علاقة بين عمق العلاج بالموجات الصوتية والسرعة والإتجاه وبنسبة

(%21.3)، وهذه النسب تؤكد وجود علاقة بين عمق العلاج بالموجات الصوتية والسرعة والإتجاه وبنسبة مئوية بلغت (%78.7)، والشكل البياني الاتي يوضح ذلك.

يتضح من الجدول رقم (4) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (1.21)، وانحراف معياري (0.41)، ومعامل التواء (1.42)، وعن الإجابة بنعم تكررت (70) حالة وبنسبة (%78.7)، والإجابة بلا تكررت (19) حالة وبنسبة



الشكل البياني رقم (3) يوضح توزيع النسب للعلاقة بين عمق العلاج بالموجات الصوتية والسرعة والإتجاه

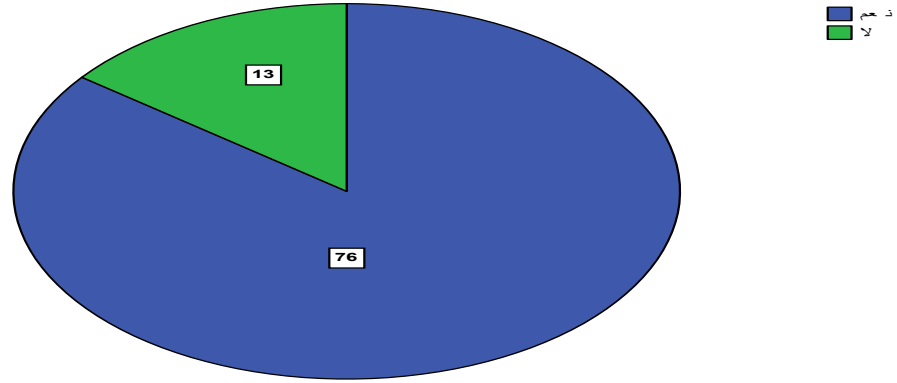
الجدول رقم (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتكرار والنسبة المئوية لإجابات العينة عن سؤال هل يراعي إتجاه حركة الدم في العلاج سواء أكانت أوردت أو شرايين (التدليك، الموجات فوق الصوتية، الكهربائي) (ن = 89)

س / هل يراعي إتجاه حركة الدم في العلاج سواء أكانت أوردت أو شرايين (التدليك الموجات فوق الصوتية، الكهربائي)؟					إحصائيات التساؤل
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التكرار	النسبة المئوية	الإجابات
1.14	0.35	2.03	76	85.4%	نعم
			13	14.6%	لا
يراعي إتجاه حركة الدم في العلاج سواء أكانت أوردت أو شرايين (التدليك الموجات فوق الصوتية، الكهربائي) ونسبة					85.4%

(14.6%)، وهذه النسب تؤكد على مراعاة إتجاه حركة الدم في العلاج سواء أكانت أوردت أو شرايين (التدليك الموجات فوق الصوتية، الكهربائي) ونسبة مئوية بلغت (85.4%)، والشكل البياني الاتي يوضح ذلك.

يتضح من الجدول رقم (5) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (1.14)، وانحراف معياري (0.35)، ومعامل التواء (2.03)، وعن الإجابة بنعم تكررت (76) حالة ونسبة (85.4%)، والإجابة بلا تكررت (13) حالة ونسبة



الشكل البياني رقم (4) يوضح مراعات إتجاه حركة الدم في العلاج (التدليك، الموجات فوق الصوتية، الكهربائي)

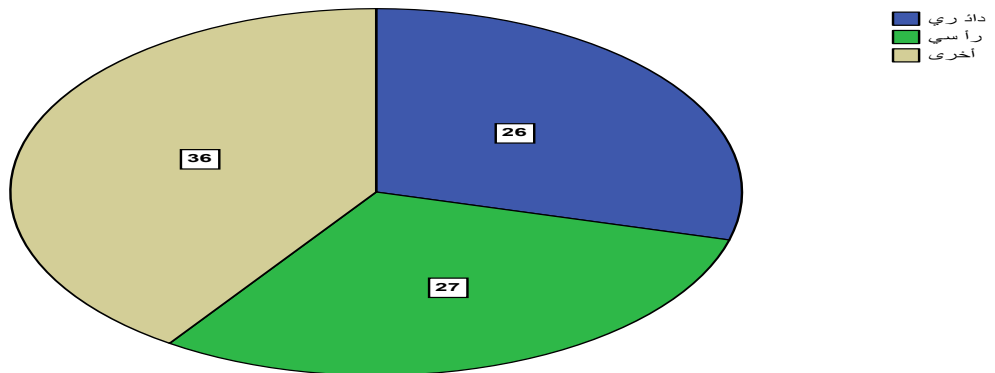
الجدول رقم (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتكرار والنسبة المئوية لإجابات العينة عن سؤال ما هو الإتجاه الصحيح لمتختلف أنواع التدليك (ن = 89)

س/ ما هو الإتجاه الصحيح لمتختلف أنواع التدليك؟					إحصائيات التساؤل الإجابات
النسبة المئوية	التكرار	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
29.2%	26	-0.58	1.24	2.82	دائري
0%	0				جانبي
30.3%	27				رأسي
40.4%	36				أخرى
40.4%					الإتجاه الصحيح لمتختلف أنواع التدليك ليس بالمذكورة سلفاً وإنما بأنواع أخرى ونسبة

وبنسبة (40.4%)، وهذه النسب تؤكد على لإتجاه الصحيح لمتختلف أنواع التدليك ليس بالمذكور سلفاً وإنما بأنواع أخرى وبنسبة مئوية بلغت (40.4%)، والشكل البياني الاتي يوضح ذلك.

يتضح من الجدول رقم (6) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (2.82)، وانحراف معياري (1.24)، ومعامل التواء (-0.58)، وعن الإجابة بدائري تكررت (26) حالة وبنسبة (29.2%)، والإجابة برأسي تكررت (27) حالة وبنسبة (30.3%)، والإجابة بأخرى تكررت (36) حالة



الشكل البياني رقم (5) يوضح توزيع النسب للإتجاه الصحيح لمتختلف أنواع التدليك

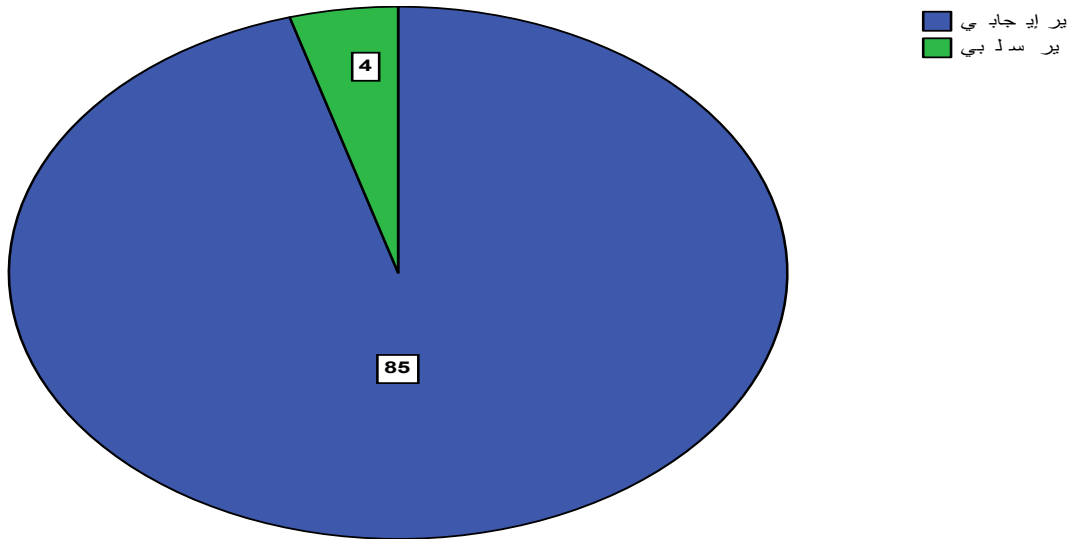
الجدول رقم (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتكرار والنسبة المئوية لإجابات العينة عن سؤال ما مدى تأثير الإتجاه في التدليك (ن = 89)

س / ما مدى تأثير الإتجاه في التدليك؟					إحصائيات التساؤل	الإجابات
النسبة المئوية	التكرار	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
95.5%	85	4.46	0.20	1.04		تأثير إيجابي
4.5%	4					تأثير سلبي
95.5%			تأثير الإتجاه في التدليك إيجابي ونسبة			

وبنسبة (4.5%)، وهذه النسب تؤكد تأثير الإتجاه في التدليك هو (تأثير إيجابي) ونسبة مئوية بلغت (95.5%)، والشكل البياني الاتي يوضح ذلك.

يتضح من الجدول رقم (7) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (1.04)، وانحراف معياري (0.20)، ومعامل التواء (4.46)، وعن الإجابة بالتأثير الإيجابي تكررت (85) حالة وبنسبة (95.5%)، والإجابة بلا تكررت (4) حالة



الشكل البياني رقم (6) يوضح توزيع النسب لمدى تأثير الإتجاه في التدليك

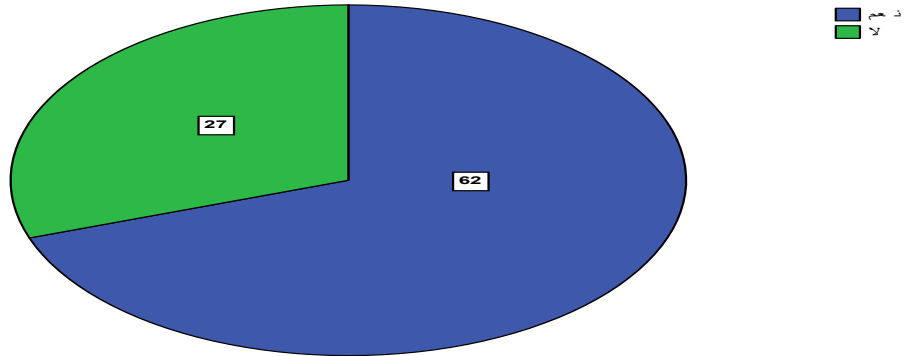
الجدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتكرار والنسبة المئوية لإجابات العينة عن سؤال هل هناك فرق في إتجاه التدليك لمختلف الأنواع (ن = 89)

س/ هل هناك فرق في إتجاه التدليك لمختلف الأنواع؟					إحصائيات التساؤل الإجابات
النسبة المئوية	التكرار	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
69.7%	62	0.87	0.46	1.30	نعم
30.3%	27				لا
69.7%			هناك فرق في إتجاه التدليك لمختلف الأنواع وبنسبة		

(30.3%)، وهذه النسب تؤكد على وجود فرق في إتجاه التدليك لمختلف الأنواع وبنسبة مئوية بلغت (69.7%)، والشكل البياني الاتي يوضح ذلك.

يتضح من الجدول رقم (8) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (1.30)، وانحراف معياري (0.46)، ومعامل التواء (0.87)، وعن الإجابة بنعم تكررت (62) حالة وبنسبة (69.7%)، والإجابة بلا تكررت (27) حالة وبنسبة



الشكل البياني رقم (7) يوضح توزيع النسب للفرق في إتجاه التدليك لمختلف الأنواع

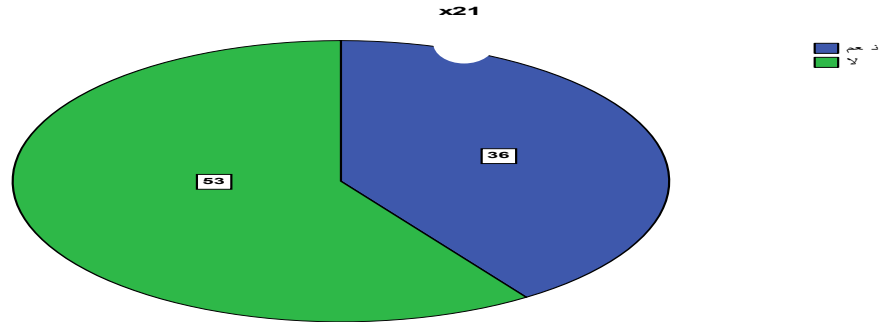
الجدول رقم (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتكرار والنسبة المئوية لإجابات العينة عن سؤال هل يتم وضع الأقطاب الكهربائية لجميع التيارات المستخدمة لكل الحالات في نفس الإتجاه (ن = 89)

س/ هل يتم وضع الأقطاب الكهربائية لجميع التيارات المستخدمة لكل الحالات في نفس الإتجاه؟					إحصائيات التساؤل
النسبة المئوية	التكرار	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإجابات
40.4%	36	0.39-	0.49	1.59	نعم
59.6%	53				لا
59.6%			يتم وضع الأقطاب الكهربائية لجميع التيارات المستخدمة لكل الحالات في أكثر من إتجاه وبنسبة		

(59.6%)، وهذه النسب تؤكد على وضع الأقطاب الكهربائية لجميع التيارات المستخدمة لكل الحالات في أكثر من إتجاه وبنسبة مئوية بلغت (59.6%)، والشكل البياني الآتي يوضح ذلك.

يتضح من الجدول رقم (9) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (1.59)، وانحراف معياري (0.49)، ومعامل التواء (-0.39)، وعن الإجابة بنعم تكررت (36) حالة وبنسبة (40.4%)، والإجابة بلا تكررت (53) حالة وبنسبة



الشكل البياني رقم (8) يوضح توزيع النسب لوضع الأقطاب الكهربائية لجميع التيارات المستخدمة لكل الحالات في نفس الإتجاه

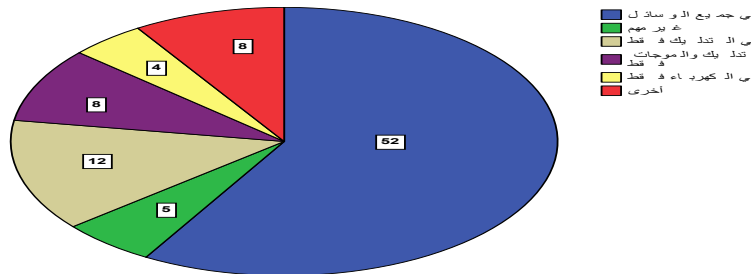
الجدول رقم (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتكرار والنسبة المئوية لإجابات العينة عن سؤال ماذا تعرف عن الإتجاه الحركي في بعض وسائل العلاج الطبيعي (ن = 89)

س / ماذا تعرف عن الإتجاه الحركي في بعض وسائل العلاج الطبيعي؟					الإجابات
النسبة المئوية	التكرار	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
58.4%	52	1.10	1.70	2.22	مهم في جميع الوسائل
5.6%	5				غير مهم
13.5%	12				مهم في التدليك فقط
9.0%	8				مهم في التدليك والموجات فقط
4.5%	4				مهم في الكهرباء فقط
9.0%	8				أخرى
58.4%	الإتجاه الحركي مهم في جميع وسائل العلاج الطبيعي وبنسبة				

التدليك والموجات فقط تكررت (8) حالات وبنسبة (9.0%)، وعن الإجابة بهم في الكهرباء فقط تكررت (4) حالات وبنسبة (4.5%)، والإجابة بأخرى تكررت (8) حالات وبنسبة (9.0%)، وهذه النسب تؤكد أن الإتجاه الحركي مهم في جميع وسائل العلاج الطبيعي وبنسبة مئوية بلغت (58.4%)، والشكل البياني الاتي يوضح ذلك.

يتضح من الجدول رقم (10) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (2.22)، وانحراف معياري (1.70)، ومعامل التواء (1.10)، وعن الإجابة بهم في جميع الوسائل تكررت (52) حالة وبنسبة (58.4%)، والإجابة بغير مهم تكررت (5) حالات وبنسبة (5.6%)، وعن الإجابة بهم في التدليك فقط تكررت (12) حالة وبنسبة (13.5%)، والإجابة بهم في



الشكل البياني رقم (9) يوضح توزيع النسب للإتجاه الحركي في بعض وسائل العلاج الطبيعي

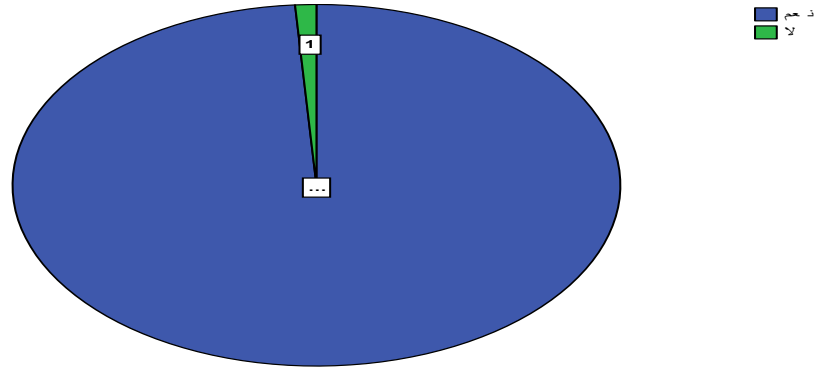
الجدول رقم (11)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتكرار والنسبة المئوية لإجابات العينة عن سؤال هل للدورة الدموية علاقة بإتجاه دوران الأداء الحركي في العلاج لبعض الوسائل العلاجية (ن = 89)

س / هل للدورة الدموية علاقة بإتجاه دوران الأداء الحركي في العلاج لبعض الوسائل العلاجية؟					إحصائيات التساؤل الإجابات
النسبة المئوية	التكرار	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
%98.9	88	9.43	0.10	1.01	نعم
%1.1	1				لا
%98.9			للدورة الدموية علاقة بإتجاه دوران الأداء الحركي في العلاج لبعض الوسائل العلاجية ونسبة		

وهذه النسب تؤكد أن للدورة الدموية علاقة بإتجاه دوران الأداء الحركي في العلاج لبعض الوسائل العلاجية ونسبة مئوية بلغت (%98.9)، والشكل البياني الاتي يوضح ذلك

يتضح من الجدول رقم (11) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (1.01)، وانحراف معياري (0.10)، ومعامل التواء (9.43)، وعن الإجابة بنعم تكررت (88) حالة ونسبة (%98.9)، والإجابة بلا تكررت (1) حالة ونسبة (%1.1)،



الشكل البياني رقم (10) يوضح توزيع النسب لعلاقة الدورة الدموية بإتجاه دوران الأداء الحركي في العلاج لبعض الوسائل العلاجية

مناقشة النتائج:

وبنسبة (85.4%)، والإجابة بلا تكرر (13) حالة وبنسبة (14.6%)، وهذه النتيجة العالية في نسبتها تؤكد على مراعاة إتجاه حركة الدم في العلاج سواء أكانت أوردت أو شرايين (التدليك، الموجات فوق الصوتية، الكهربائي) وبنسبة مئوية بلغت (85.4%)، وهي مرضية الى حد كبير رغم وجود من يخالفها وبنسبة (14.6%).

في الجدول السابق (5) أكدت النتيجة على مراعاة إتجاه الدم سواء اوردت او شرايين في كل من الموجات فوق الصوتية والتدليك وكذلك العلاج الكهربائي، وهذا يؤيد النتائج السابقة فيما يخص الموجات فوق الصوتية، من حيث النتائج عالية النسب وهي في الإتجاه الصحيح، وقد يؤيد النتائج اللاحقة بإذن الله.

من عرض من الجدول رقم (6) يتضح أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (2.82)، وإختلاف معياري (1.24)، ومعامل التواء (-0.58)، وهذا الجدول يختص بالإتجاه الصحيح للتدليك، وفيه كانت الإجابة للإتجاه الدائري تكرر في (26) حالة وبنسبة (29.2%)، والإجابة للإتجاه الرأسي تكرر في (27) حالة وبنسبة (30.3%)، والإجابة بأخرى تكرر في (36) حالة وبنسبة (40.4%)، وهذه النسب تؤكد على الإتجاه الصحيح لمختلف أنواع التدليك ليس بالمذكور سلفاً وإنما بأنواع أخرى وبنسبة مئوية بلغت (40.4%)، حيث قد وضعت في الجدول رقم (6) مجموعة من الخيارات حتى يتم اختيار الإتجاه الصحيح لمختلف أنواع التدليك، لكن أفراد العينة أثناء المقابلة الشخصية كانت اجاباتهم مختلفة فهناك من يستخدم الحركة بشكل دائري وبنسبة (29.2%)، وهناك من يستخدم الحركة بشكل رأسي من اسفل الى اعلى عكس الدورة الدموية وبنسبة (30.3%)، وهناك من يستخدم الحركة بطرق اخرى ليس من الطرق المذكورة وبنسبة (40.4%)، وهي تناقض بعض معلوماتهم التي اجابوا عنها في بعض الاسئلة التالية والتي كانت ان التدليك يجب ان يكون باتجاه الدم الوريدي أي باتجاه القلب في حالات التصريف اللمفاوي او كما اجاب بعض الاخصائيين ان التدليك باتجاه الدم الوريدي باعتبار ان الدم الوريدي اضعف سرعان من الدم الشرياني نتيجة لاختفاء الدفع القلبي في الدم الوريدي الصاعد الى القلب ومقاومة الجاذبية.

يتضح من الجدول رقم (7) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (1.04)، وإختلاف معياري (0.20)، ومعامل التواء (4.46)، وعن الإجابة بالتأثير الإيجابي في إتجاه القلب تكرر في (85) حالة وبنسبة (95.5%)، والإجابة بلا تكرر في (4) حالات وبنسبة (4.5%)، وهذه النسب تؤكد التأثير في إتجاه القلب في التدليك هو تأثير إيجابي وبنسبة مئوية بلغت (95.5%)، وهذه النسبة العالية جدا التي كادت ان تكون كامل الاجابات في صالح التأثير الإيجابي في حالة التدليك باتجاه القلب ومن هذه النسبة المرتفعة لهذه الاجابات يتضح انه عند استحضار الاجابة او وضع التساؤل بطريقة مباشرة يتم التجاوب معها بنسبة عالية.

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثين في الجدول رقم (2) أتضح أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (2.03)، وإختلاف معياري (0.59)، ومعامل التواء (-0.00)، وكانت الإجابة بنعم تكرر في (14) حالة وبنسبة (15.7%)، والإجابة بلا تكرر في (58) حالة وبنسبة (65.2%)، وعن الإجابة بأحياناً تكرر في (17) حالة وبنسبة (19.1%) وهذه النسب تؤكد على عدم وجود تأثير إيجابي أثناء استخدام الموجات فوق الصوتية في جميع الإتجاهات وبنسبة مئوية بلغت (65.2%)، إلا أن الإجابة بنعم تبين عدم الدراية بالإتجاهات لدى عدد لا بأس به يراه الباحثين خطأ وخلل وبنسبة ليست بالقليلة (15.7%)، والتردد في الإجابة بأحياناً يعطي إنطباعاً على عدم الثقة في النفس وأنه عدم معرفة جيدة بالإستخدام.

يتضح من الجدول رقم (3) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (1.16)، وإختلاف معياري (0.37)، ومعامل التواء (1.80)، وعن الإجابة بنعم تكرر في (74) حالة وبنسبة (83.1%)، والإجابة بلا تكرر في (15) حالة وبنسبة (16.9%)، وهذه النسب تؤكد وجود تأثير إيجابي أثناء استخدام الموجات فوق الصوتية في إتجاه عقارب الساعة وبنسبة مئوية بلغت (83.1%)، غير أن الباحثين يريان أن نسبة (16.9%) للإجابة بلا ليست بالهينة وتعني أيضاً عدم الإهتمام بالحركة في أي إتجاه كانت، وبالتالي يرى الباحثين أنها نتيجة مطمئنة بعض الشيء حيث أن الغالبية لم يتناقضوا في أن الإتجاه الأكثر إستخداماً هو عكس عقارب الساعة أي في إتجاه الدورة الدموية.

يتضح من الجدول رقم (4) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (1.21)، وإختلاف معياري (0.41)، ومعامل التواء (1.42)، وعن الإجابة بنعم تكرر في (70) حالة وبنسبة (78.7%)، والإجابة بلا تكرر في (19) حالة وبنسبة (21.3%)، وهذه النسب تؤكد وجود علاقة بين عمق العلاج بالموجات الصوتية والسرعة والإتجاه وبنسبة مئوية بلغت (78.7%)، وهذه النتيجة الجيدة تعطي انطباعاً مريحاً غير أن الإجابة بلا نسبتها تسبب شيئاً من الإنزعاج لدى الباحثين لأنها تعني أن (21.3%) من العينة قيد البحث لا تهتم بالعلاقة بين عمق العلاج بالموجات الصوتية والسرعة والإتجاه.

ومن خلال المرد السابق للجدول (2)، (3)، (4)، نكون قد أجبننا على التساؤل الأول وهو "ما مدى معرفة إتجاه الحركة السلم أثناء تحريك جهاز الموجات فوق الصوتية؟"

مع الإستمرار في التحليل والتفسير للنتائج نجد أن الجدول رقم (5) الذي يوضح أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (1.14)، وإختلاف معياري (0.35)، ومعامل التواء (2.03)، وفي هذا الجدول كانت الإجابة بنعم تكرر في (76) حالة

النتائج السابقة. ومن الجدول رقم (10) السابق تكون قد أجبتنا عن التساؤل الرابع وهو "ماذا تعرف عن الإتجاه الحركي في بعض وسائل العلاج الطبيعي؟" ومن خلال الجدول الأخير رقم (11) يتضح أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (1.01)، وانحراف معياري (0.10)، ومعامل التواء (9.43)، وعن الإجابة بنعم تكرر في (88) حالة وبنسبة (98.9%)، والإجابة بلا تكرر في (1) حالة وبنسبة (1.1%)، وهذه النسب تؤكد أن للدورة الدموية علاقة بإتجاه دوران الأداء الحركي في العلاج لبعض الوسائل العلاجية وبنسبة مئوية بلغت (98.9%)، لكن كانت هذه النتيجة متعارضة مع أغلب النتائج في الجداول السابقة وخاصة في التساؤلات الثلاثة الأولى حيث انه كان الهدف من البحث معرفة الإتجاه الأمثل والاصح في الإتجاه الحركي أثناء العلاج.

ومن الجدول رقم (11) السابق تكون قد أجبتنا عن التساؤل الخامس والأخير وهو "هل للدورة الدموية علاقة بإتجاه دوران الأداء الحركي في العلاج لبعض الوسائل العلاجية؟"

الاستنتاجات:-

من خلال عرض النتائج ومناقشتها يستنتج الباحثين الإستنتاجات التالية:

استنتاجات التساؤل الأول:

عدم وجود تأثير إيجابي أثناء استخدام الموجات فوق الصوتية في جميع الإتجاهات وبنسبة مئوية بلغت (65.2%).

أعلى نسبة في الإجابة بالحركة الدائرية عكس إتجاه عقارب الساعة وقد تكرر في (42) حالة وبنسبة (47.2%).

وجود علاقة بين عمق العلاج الموجات الصوتية والسرعة والإتجاه وبنسبة مئوية بلغت (78.7%).

استنتاجات التساؤل الثاني:

مراعاة إتجاه حركة الدم في العلاج سواء أكانت أوردية أو شرايين (التدليك، الموجات فوق الصوتية، الكهربائي) وبنسبة مئوية بلغت (85.4%).

التأكيد على الإتجاه الصحيح لمختلف أنواع التدليك ليس بالمذكور سلفاً وإنما بأنواع أخرى وبنسبة مئوية بلغت (40.4%).

التأكيد على التأثير في إتجاه القلب في التدليك هو تأثير إيجابي وبنسبة مئوية بلغت (95.5%).

هناك فرق في إتجاه التدليك لمختلف الأنواع فكانت الإجابة بنعم تكرر في (62) حالة وبنسبة (69.7%).

استنتاجات التساؤل الثالث:

التأكيد على وضع الأقطاب الكهربائية لجميع التيارات المستخدمة لكل الحالات في أكثر من إتجاه وبنسبة مئوية بلغت (59.6%).

استنتاجات التساؤل الرابع:

التأكيد أن الإتجاه الحركي مهم في جميع وسائل العلاج الطبيعي وبنسبة مئوية بلغت (58.4%).

يتضح من الجدول رقم (8) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (1.30)، وانحراف معياري (0.46)، ومعامل التواء (0.87)، وهو عن الفرق في إتجاه التدليك لمختلف الأنواع فكانت الإجابة بنعم تكرر في (62) حالة وبنسبة (69.7%)، والإجابة بلا تكرر في (27) حالة وبنسبة (30.3%)، وإجاباتهم هذه تؤكد وجود فرق في إتجاه التدليك لمختلف الأنواع، والتدليك في اتجاه واحد هذا لا يتفق مع اجابات الجدول رقم (7)، وهذا يدل على استخدام الاختصاصيين للتدليك في اتجاهات مختلفة ولا يتم مراعاة حركة اتجاه الدورة الدموية. ومن خلال السرد السابق للجدول (5)، (6)، (7)، (8)، تكون قد أجبتنا على التساؤل الثاني وهو "ما مدى معرفة الاختلاف في الإتجاهات لبعض أنواع التدليك؟" من خلال الجدول رقم (9) يتضح أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (1.59)، وانحراف معياري (0.49)، ومعامل التواء (0.39)، وعن الإجابة بنعم تكرر في (36) حالة وبنسبة (40.4%)، والإجابة بلا تكرر في (53) حالة وبنسبة (59.6%)، وهذه النسب تؤكد على وضع الأقطاب الكهربائية لجميع التيارات المستخدمة لكل الحالات في أكثر من إتجاه وبنسبة مئوية بلغت (59.6%)، وهي إجابات متقاربة ولكن في الاغلب كانت بان لا يتم وضع الأقطاب الكهربائية لجميع التيارات المستخدمة لكل الحالات في أكثر من اتجاه وهذا يدل على ان وضع الاقطاب لكل الحالات ثابت وبنسبة (59.6%).

ومن خلال السرد السابق للجدول (9)، تكون قد أجبتنا على التساؤل الثالث وهو "ما هو الإتجاه الصحيح في حالة تركيب الأقطاب الكهربائية أثناء العلاج (إزالة الألم، تخفيف الأعصاب، تنشيط العضلات)؟" ويتضح من الجدول رقم (10) أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة قيد البحث، بلغ (2.22)، وانحراف معياري (1.70)، ومعامل التواء (1.10)، وعن الإجابة أن الإتجاه مهم في جميع الوسائل تكرر في (52) حالة وبنسبة (58.4%)، والإجابة بأنه غير مهم تكرر في (5) حالات وبنسبة (5.6%)، وعن الإجابة بهم في التدليك فقط تكرر في (12) حالة وبنسبة (13.5%)، والإجابة بهم في التدليك والموجات فقط تكرر في (8) حالات وبنسبة (9.0%)، وعن الإجابة بهم في الكهرباء فقط تكرر في (4) حالات وبنسبة (4.5%)، والإجابة بأخرى تكرر في (8) حالات وبنسبة (9.0%)، وهذه النسب تؤكد أن الإتجاه الحركي مهم في جميع وسائل العلاج الطبيعي وبنسبة مئوية بلغت (58.4%)، وهذا الجدول رقم (10) يؤكد على أهمية الإتجاه الحركي في العلاج لجميع الوسائل فقد كانت النسبة (58.4%)، وهذا يعتبر عند الباحثين نسبة لا بأس بها حيث تجاوزت النصف وقد توزع النصف الأخر على أساليب بعينها وكانت الإجابة بعدم أهمية الإتجاه هي الأقل بينهم وبنسبة (5.6%)، غير أنها رغم ضعفها مقلقة لوجودها أصلاً وهي تتناقض مع الكثير من

استنتاجات التساؤل الخامس:

التأكد أن الدورة الدموية علاقة باتجاه دوران الأداء الحركي في العلاج لبعض الوسائل العلاجية ونسبة مئوية بلغت (98.9%).

التوصيات:

- من خلال الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثين وضعوا بعض التوصيات من اجل تجاوز بعض الاخطاء التي تعرض اليها الاختصاصيين في مختلف المراكز ومن هذه التوصيات مايلي.
- 1) يجب الأخذ في الاعتبار الاتجاه الحركي لجهاز الموجات فوق الصوتية واخذ الطريقة الصحيحة وهي دوران بعكس اتجاه عقارب الساعة.
 - 2) يجب على الاختصاصيين الاهتمام بالتدليك باتجاه القلب.
 - 3) يجب وضع الاقطاب الكهربائية باتجاه الدورة الدموية بوضع القطب الموجب في المنشأ والقطب السالب في اندغام العضلة.
 - 4) يجب الاهتمام بالبحوث التي تدرس طبيعة العمل الصحيح في أغلب انواع العلاج الطبيعي وأساليبه المختلفة.

المراجع

- 1- اغضان عبد الحميد ابو طه. (2016). اثر برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التنبيه الكهربائي والتدليك علي تحسين الاداء البدني لدى طالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. فلسطين: كلية الدراسات العليا.
- 2- أيمن سعيد الماطي. (2016). فاعلية استخدام بعض اساليب العلاج الطبيعي لتأهيل اصابة الانزلاق الغضروفي القطني. طرابلس: جامعة طرابلس.
- 3- سميرة خليل. (2010). العلاج الطبيعي للوسائل والتقنيات (المجلد الاولي). بغداد: دار الفكر العربي.
- 4- عبد الرحمن زاهر. (2006). فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضي. القاهرة، مصر: مصر الجديدة.

- 5) يجب اعطاء دورات تدريبية ودورية للأخصائيين لتقوية المعلومات ومواكبة التطورات
- 6) الحث على إجراء بحوث ودراسات بخصوص الاتجاه في هذه الوسائل حتى يتم إثبات الاتجاه الصحيح اتناء العلاج .
- 7) يجب على الاختصاصيين ضرورة معرفة الاتجاه الحركي لهذه الوسائل وارتباطه بالدورة الدموية.
- 8) تجنب الاستخدام العشوائي في هذه الوسائل العلاجية وإعطاء التوقيت المناسب للجلسة في الاتجاه الصحيح.
- 9) الاختصاصيين داخل المستشفيات ومراكز العلاج الطبيعي يحتاجون إلى تطوير امكانياتهم العلمية والعملية بدورات سنوية حتى ترفع من مستواهم وتمكثهم من الحصول على أحدث المعلومات حول مختلف الوسائل العلاجية.
- 10) يجب الاهتمام بالاتجاه الحركي لمختلف الوسائل من ضمن المواد الدراسية في أقسام إعادة التأهيل والعلاج الطبيعي في الكليات والمعاهد.

- 5- عمران بن عيسى. (2004). دليل الطب. طرابلس: دار الكتب الوطنية.
- 6- منال مهلول العيد. (2016). فاعلية الموجات الصادمة الشعاعية والتبريد والتمرينات لإعادة تأهيل بعض المصابين بالآم كعب القدم. طرابلس، ليبيا: جامعة طرابلس.
- 7- ميرفت السيد يوسف. (2005). مشكلات الطب الرياضي. الاسكندرية: منشأة الشهابي.
- 8- هيثم منصور. (2005). مدخل في الطب الفيزيائي والتأهيل. دمشق، سورية: دار علاء الدين.

R. (2005). Ultrasound therapy . South

9- Hoogland.Australia: jmplox

أثر المناهج الدراسية في تعزيز مفهوم المواطنة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - طرابلس

د. محمد بشير الحداد

د. اسعد الهادي شقلم

المقدمة:

جميع المهتمين بالعملية التعليمية، فالتعاون بين المدرسة والمجتمع يؤكد على الروابط التي تجمع بين المدارس من جهة والأفراد والمنظمات في المجتمع، والتي تؤثر على التطور المعرفي أو الجسدي أو الوجداني أو الاجتماعي للطلبة، وتلعب الجامعات والمؤسسات التعليمية دوراً مهماً في هذا الإطار، ويتضح ذلك من خلال قدرة الجامعات على تعزيز سياسات وبرامج المدارس، ففيها تتوفر البيئة الملائمة لبناء القيادات التربوية وبالتالي تحقيق الأهداف التربوية. (Education)، حيث إن التربية تعني تكوين المواطنة الواعية، الناقدة والفعالة، والمسؤولية الأخلاقية بمستوياتها المحلية والإقليمية والعالمية، في إطار حقوق ومسؤوليات المواطنة الديمقراطية، وما يدعم الديمقراطية الدستورية والمشاركة السياسية، والمسؤولية الاجتماعية والانخراط المجتمعي والزوع الطوعي، والانفتاح على الثقافات، والإسهام في الحضارة الإنسانية وما يستلزم من اكتساب لمبادئ ومعارف ومفاهيم، وتمتية لقيم وميول واتجاهات، ودعم المهارات وقدرات وسلوكيات، تصب جميعها في إتجاه تحويل المواطن من حالة المواطنة بالقوة إلى حالة المواطنة بالفعل. (شبل، 2009) إن رصد التطور التاريخي لمفهوم المواطنة في الفكر العربي...، وتغليب المصلحة العامة على الخاصة والشعور بالانتماء من خلال منظومة للحقوق والواجبات يتفق حولها الجميع، تلعب كل مؤسسات الدولة على ترسيخ مبدأ المواطنة في نفوس كل أبناء الوطن ليشعر كل مواطن بأنه جزء من هذا النسيج الاجتماعي ويكون للمؤسسات التربوية دوراً محورياً في ذلك من خلال المناهج الدراسية والأنشطة المدرسية التي تعزز في وجدان التلميذ المواطن كل قيم المواطنة... (هياق، 2016)

شهد مفهوم المنهاج الدراسي تطوراً بين المفهوم بصورته التقليدية والتي تعني مجموع المعلومات والحقائق والمفاهيم والأفكار التي يدرسها التلاميذ في صورة مواد دراسية اصطلح على تسميتها بالمقررات الدراسية. (هندي، 1999)

تشكل المعارف جانباً هاماً في العملية التربوية، حيث تشكل هذه المنظومة من المعارف الركيزة التي يستند عليها التلميذ في تنمية مختلف مهاراته المختلفة، فحزمة المعارف هي المرآة العاكسة للمنظومة الثقافية والاجتماعية المكونة للوحدة الوطنية بكل تجلياتها، والتي تسهم في تفعيل قيم الولاء وحب الوطن، فالتشبع بالمعرفة التي تنمي ثقافة المواطنة وحقوق الانسان تتحول إلى سلوك يطبع حياة الفرد والمجاعة ويعبر عن نضج ثقافي وإدراك حقيقي. (عامر، 2012)

بلا شك بأن هناك من الناس من يعيش في وطنه غريباً عنه، متخلياً عن كل معاني المواطنة فيه، وإن هذا الشعور يتولد لدى البعض بسبب ظنهم واعتقادهم أن الوطن هو مجرد مزرعة يأخذون منه ويتنعمون بما فيه من خيرات بدون أن يقدموا مقابل ذلك الولاء والانتماء له، والحقيقة أن هذا الأمر يستدعي تغيير عقلية الكثيرين من الناس بحيث ينظرون إلى الوطن كأنه أب لهم يحتويهم ويقدم لهم الرعاية والحماية... ولكي يتحقق مفهوم المواطنة لدى الناس يجب أن يدركوا أن ذلك يتطلب منهم أن يكونوا بحجم المسؤولية الملقاة على عاتقهم، وأن يبذلوا الجهد لأداء ما يطلب منهم بكل مشاعر الحب التي يحملونها اتجاه وطنهم، ولكي نقول بأن فلان يحقق مفهوم المواطنة فعلاً، علينا أن نرى آثار ذلك في عمله واعتقاده، وتوجد مؤشرات أو علامات تبيّن مفهوم المواطنة نذكر منها: (الولاء والانتماء للوطن)، فبلا شك بأن الإنسان يكون ولاء بعد الله تعالى ورسوله لأهله ووطنه، وهذا الولاء والانتماء يتجلى عندما يطلب الوطن من يعيش عليه أن يؤدي واجباته اتجاه... وأخيراً نقول بأن الوطن هو مسؤوليتنا جميعاً، فعلى الإنسان أن يزرع محبته في قلبه، كما أن المواطن الحق لا يمكن أن يقابل إحسان وطنه إليه بالإساءة وإفكار الجمل. (كيف يتحقق مفهوم المواطنة، 2017).

يمكن القول إن للمواطنة معاني متعددة من حيث الفكر والممارسة تتفق أو تختلف عن المفهوم المعاصر للمواطنة، إذ تأثرت المواطنة في العصر الحديث بالتيارات الفكرية السياسية والاجتماعية، وبذلك فإن من الصعوبة بمكان القول بأن مفهوم المواطنة نتاج لفكر واحد، بل حصيلة تألف اتجاهات فكرية متعددة، وبذلك فقد تطور مفهوم المواطنة في القرن الحادي والعشرين نحو العولة فالاعتراف بوجود ثقافات وديانات مختلفة. (العامر، 2005)

المواطنة (Citizenship) هي صفة المواطن والتي تُحدد حقوقه وواجباته الوطنية، ويعرف الفرد حقوقه ويؤدي واجباته عن طريق التربية الوطنية، وتتميز المواطنة بنوع خاص من ولاء المواطن لوطنه وخدمته في أوقات السلم والحرب والتعاون مع المواطنين الآخرين عن طريق العمل المؤسساتي والفردية الرسمي والتطوعي في تحقيق الأهداف التي يصبو إليها الجميع وتوحد من أجلها الجهود وترسم الخطط وتوضع الموازنات. (بدوي، 1982)

يتطلب تعزيز اكتساب الطلبة في المدارس لمفاهيم المواطنة الصالحة تعاون المدرسة والبيت والمجتمع، إذ يساعد ذلك في زيادة التحصيل الأكاديمي للطلبة إضافة إلى إكسابهم قيم المواطنة الصالحة، وذلك لأن التغيرات في البيئة التعليمية تتطلب تعاون

التعريف بأهم المصطلحات:

المنهج الدراسي: يعرفه عبد اللطيف إبراهيم 1980: بأنه جميع أنواع الأنشطة الذي يقوم بها التلاميذ أو الخبرات التي يبرون بها تحت إشراف المدرسة وبتوجيه منها. (إبراهيم، 1980)

تعريف المواطنة: لغة، جاء في القاموس المحيط أن الوطن هو: "منزل الإقامة" جمعها "أوطان" وأستوطنه" اتخذها وطناً، و "وطنه" على الأمر "واقفه". حسب هذا التعريف يمكن لنا أن نستنتج أن مصطلح المواطنة في اللغة يعني انتساب الإنسان لبقعة أرض يستقر بها، أي مكان الإقامة أو الاستقرار أو الولادة أو التربية. (تركي، 2013)

كما تشير المواطنة إلى "أنها انتماء إلى تراب تحده حدود جغرافية" أي كل من ينتمون إلى ذلك التراب، مواطنون يستحقون ما يترتب على هذه المواطنة من الحقوق والواجبات التي تنظم بينهم سائر العلاقات. (ناصر، 2002) وتعرف أيضاً: هي الترجمة الواقعية لأحاسيس مشاعر الولاء والانتماء وفهم المواطن لحقوقه وواجباته. (جرار، 2011)

إجراءات البحث:**المنهج:**

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه التحليلي لكونه يساعد في الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة.

المجتمع:

اعتمد الباحثون على مجتمع البحث المتكون من جميع طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبجميع فئاتهم، 800 طالب وطالبة.

العينة:

تم اختيار افراد العينة بالطريقة العشوائية من طلاب الكلية والمقيدين بالفصول المتقدمة، والبالغ عددهم (53) طالب وطالبة.

أدوات ووسائل جمع البيانات:**الاستبيان:****أ- خطوات بناء الاستبيان:**

قام الباحثون بإجراء بعض المقابلات الشخصية مع بعض أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكذلك الاطلاع على بعض الدراسات السابقة والمراجع العملية المتخصصة والمرتبطة بموضوع الدراسة وتحليلها للتعرف على أنسب العبارات التي تعكس أهم مفاهيم المواطنة.

ب- صياغة عبارات الاستبيان:

قام الباحثون بصياغة مجموعة من العبارات (50) عبارة، حيث زُعت عند صياغة العبارات مجموعة من النقاط التالية:

- سلامة الصياغة اللفظية للعبارات.
- صياغة العبارات بأسلوب واضح يتناسب مع عينة البحث.
- التسلسل المنطقي للعبارات لاستثارة اهتمام عينة البحث للرد على كل عبارة.

والمواد الدراسية كقرارات لمجموعة من الدروس تقدم خلال العام الدراسي وتحمل جملة من المعارف والمعلومات، غير أن تطور المناهج الدراسية من خلال البحث التربوي قاد إلى ضرورة أن يتضمن المنهج جملة من الأهداف وبيداغوجيا التعليم والأنشطة الصفية وطرق وأساليب التقويم، والتي تخططها المدرسة وتبنيها لطلابها ليقوموا بتعلمها داخل المدرسة وخارجها بهدف إكسابهم أنماط من السلوك أو تعديل أو تغيير أنماط أخرى من السلوك نحو الاتجاه المرغوب ومن خلال ممارستهم الأنشطة اللازمة والمصاحبة لتعلم تلك الخبرات تساعدهم في إنماء نموهم. (هندي، 1999)

تأتي أهمية الجامعة في مجال تربية المواطنة بما تملكه من إمكانات وكفاءات على مستوى عالي من التخصص في تعميق مفاهيم الديمقراطية، والمساواة، والعدل لدى الطلاب. (جرار، 2011)

مشكلة البحث:

إن مفهوم المواطنة جزء لا يتجزأ من مهام المجتمع فهي تمثل تعلم بمعنى المعارف والقيم التي تنقلها إلى جانب الثقافة الرياضية ولكن أيضاً ممارسات وسلوكيات كما أكد "جون ماسي" في شعاره "التربية طريق للحرية والمواطنة". لذلك يعتبر الاهتمام بالمواطنة كأداة لاقتراح ممارسات وسلوكيات جيدة للأفراد، على غرار وضعا الحالي الذي ينعدم فيه الوعي التام بقيمة المواطنة فهي ليست أناشيد وطنية فقط بل هي قيم ومعاني وانتماء. لذلك يعتبر مفهوم المواطنة مازال يحتاج إلى دراسة وفهم، فتلورت الفكرة حول ترسيخ مفهوم المواطنة والتعريف بأهميته والتشجيع على المشاركة الفعالة في الحياة الاجتماعية كفرد واعي له حقوق وواجبات ومسؤوليات تجاه الوطن الذي ينتمي إليه. فتجدد الإشارة من خلال هذا البحث للتعرف على أهمية مفهوم المواطنة ولما لها من دور فعال في بناء الشخصية الجامعية التي بدورها ستفوق المجتمع والمحافظة عليه والرقى به لأفضل المراتب والمستويات.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- مستوى مفهوم المواطنة لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة طرابلس.
- 2- دور المناهج الدراسية في تعزيز مفهوم المواطنة لدى طلاب الكلية.

تساؤلات البحث:

- 1- ما مدى مستوى مفهوم المواطنة لدى طلاب الكلية؟
- 2- ما مدى مستوى دور محتوى المناهج الدراسية في تعزيز مفهوم المواطنة لدى طلاب الكلية؟
- 3- ما مدى ارتباط درجة مقياس المواطنة مع كلا من (مفهوم المواطنة، محتوى المناهج الدراسية، تقييم مستوى مفهوم المواطنة)؟

- عدد العبارات في الاستبيان يتناسب بالقدر الذي يمكن من خلاله التعرف على مفهوم المواطنة لدى عينة البحث وكذلك دور محتوى المناهج الدراسية في تعزيز مفهوم المواطنة.
- مدى ملائمة ميزان التقدير للإجابة على العبارات. ج- المعاملات العلمية للاستبيان: - صدق الاستبيان: 1- صدق المحتوى:

جدول (1)

معامل الصدق بين درجات محاور مقياس مفهوم المواطنة ومحتوى المناهج الدراسية لدى طلاب الكلية (ن=20)

الإحصاء	المقياس	مفهوم المواطنة	المناهج الدراسية
معامل الارتباط	0.572 **	0.718 **	
مستوى الدلالة	0.03	0.00	

يتضح من الجدول (1) أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس وعبارات مفهوم المواطنة قد بلغت (0.572 **) وارتباط الدرجة الكلية بعبارات دور المناهج الدراسية بلغ (0.718 **)، وبمستوى دلالة (0.03، 0.00) وهي جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يؤكد درجة عالية من صدق المحتوى.

2- ثبات الاستبيان:

تم إيجاد معامل الثبات بين عبارات الاستبيان والدرجة الكلية من خلال استخدام معادلة (ألفا) كرونباخ بتوزيع استمارة الاستبيان على عينة استطلاعية قوامها (20) طالباً والجدول (2) يوضح معاملات الثبات:

جدول (2)

معامل الثبات بين عبارات الاستبيان والدرجة الكلية

الإحصاء	المقياس	مفهوم المواطنة	دور محتوى المناهج الدراسية
معامل الثبات (ألفا كرونباخ)	0.722	0.745	

وتمت الاستجابة من قبل أفراد العينة الأساسية على العبارات وفقاً لميزان تقدير ثلاثي:

- (موافق) ويقدر لها (3) درجات.
 - (إلى حد ما) ويقدر لها (2) درجات.
 - (لا أوافق) ويقدر لها (1) درجة.
- كما اعتمد الباحثون في تفسير نتائج الدراسة وفق آراء الخبراء على النسب المئوية التالية:

- مفهوم المواطنة كبير جدا 80% - 100%.
- مفهوم المواطنة كبير 70% - 79%.
- مفهوم المواطنة متوسط 60% - 69%.
- مفهوم المواطنة قليل 50% - 59%.
- مفهوم المواطنة قليل جدا أقل من 50%.

ولإيجاد معامل الثبات تم التطبيق على عينة قوامها (20) طالب من خارج عينة البحث بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق بفارق زمني (14) يوماً، حيث يتضح من الجدول رقم (2) أن معامل الثبات لمحوري مقياس المواطنة على التوالي بلغت (0.722)، (0.745) مما يدل على أنه معاملات دالة إحصائياً مقارنة بالمعيار الذي حدده كرونباخ للثبات وهو (0.70)، وعند استخدام معادلة (ألفا) والتي تنص على أن أي قيمة من 0.70 فأكثر دالة إحصائياً وتعتبر عن وجود ثبات للمقياس المستخدم للدراسة.

3- الصورة النهائية للاستبيان:

في ضوء إتباع خطوات حساب المعاملات العلمية للاستبيان (الصدق - الثبات) توصل الباحثون إلى استخلاص الصورة النهائية للاستبيان، حيث اشتملت استمارة الاستبيان على (53) عبارة، حيث قسمت إلى محورين الأول لمقياس مستوى المواطنة والمتمثل في (28) عبارة، أما المحور الثاني لمقياس أثر محتوى المناهج الدراسية في ترسيخ مفهوم المواطنة والمتمثل في (22) عبارة،

الدراسة الأساسية: - 2019/2/2 إلى 2019/2/6، وبتجميع استمارات الاستبيان

وتفريغها ووضع الدرجات ثم تويب النتائج تمهيداً لمعالج
عرض ومناقشة النتائج:بعد التأكد من صلاحية استمارة الاستبيان عن طريق إجراء
المعاملات العلمية قام الباحثون بتوزيع استمارات الاستبيان على
عينة البحث الأساسية (53) طالب وطالبة وذلك في الفترة من

جدول (1)

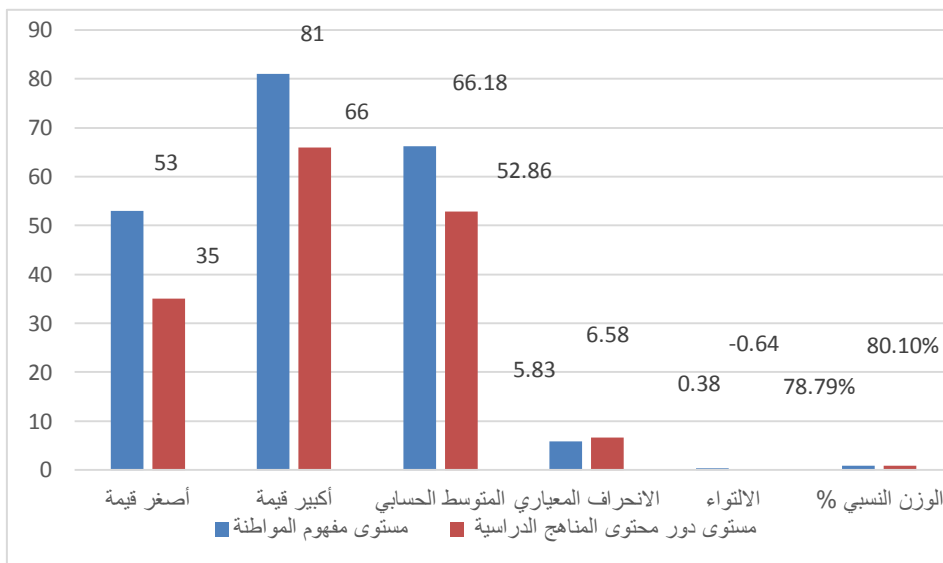
التوصيف الإحصائي لمقياس مستوى مفهوم المواطنة، ودور محتوى المناهج الدراسية (ن=53)

الوزن النسبي %	الدرجة الكلية	الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الإجابات		الاحصائيات المقياس
					أكبر قيمة	أصغر قيمة	
78.79 %	4452	0.38	5.83	66.18	81	53	مستوى مفهوم المواطنة
80.10 %	3498	- 0.64	6.58	52.86	66	35	مستوى دور محتوى المناهج الدراسية

تفعيل قيم المواطنة لديهم، وقدمت الدراسة رؤية مقترحة لتفعيل دور التعليم الجامعي في النماء لقيم المواطنة وتأكيده الهوية لدى طلابها من خلال المناهج الجامعية، المناخ الجامعي، واسلوب اداء اعضاء هيئة التدريس.

وعن محور دور محتوى المناهج الدراسية بلغت الدرجة الكلية (3498)، وبوزن نسبي تحت درجة تصنيف (كبير جداً) بلغ (80.10 %)، وهذا يتفق مع دراسة (بني صعب، 2007) بوجود توافق بين ما تنميه التربية البدنية والتربية الوطنية من قيم المواطنة في المناهج المعقدة، حيث يستخدم منهج التربية البدنية آليات وأساليب متنوعة لدعم قيم تنمية المواطنة.

يتضح من الجدول رقم (3) إن مجموع درجات إستجابات عينة البحث عن أصغر وأكبر قيمة تراوحت وعلى التوالي لمفهوم المواطنة ودور محتوى المناهج الدراسية ما بين (53 إلى 81)، (35 إلى 66) درجة، وبتوسطات حسابية بلغ (66.18)، (52.86)، وانحرافات معيارية بلغ (5.83، 6.58)، وبتقيمة إلتواء تشير إلى (0.38، - 0.64) وهي أقل من سالب أو موجب ثلاثة مما يدل على إعتدالية هذه العينة، والدرجة الكلية لمحور مفهوم المواطنة بلغ (4452)، وبوزن نسبي تحت درجة تصنيف (كبير) بلغ (78.79 %)، كما تؤكد دراسة (الشرقاوي م، 2005) مدى ادراك طلبة الجامعة بقيمة حب الوطن، الولاء، الإلتواء لوطنهم، الحرية، غير ان هناك قصور في دور الجامعة في



رسم البياني (1) يوضح التوصيف الإحصائي لمحاور مقياس مستوى المواطنة

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة العبارة والوزن النسبي لمحور مفهوم المواطنة (ن=53)

الإحصائيات						ت
تصنيف مفهوم المواطنة للعبارة	الوزن النسبي %	درجة العبارة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	عبارات محور مفهوم المواطنة	
كبير	73.58	117	0.74	2.21	هل مفهوم المواطنة يعني انتماءك الى وطن لا غير؟	1
كبير جداً	83.01	132	0.67	2.49	هل تتمسك بمنظومة العادات والتقاليد في مجتمك؟	2
كبير	70.44	112	0.78	2.11	هل ترغب دائماً في الاحتفال بالمناسبات الوطنية؟	3
قليل جداً	41.50	66	0.55	1.25	هل حبك لوطنك مجرد شعارات للشيد الوطني؟	4
كبير جداً	84.90	135	0.64	2.55	هل تساهم في تحقيق انجازات الوطن؟	5
كبير جداً	87.42	139	0.56	2.62	هل المواطنة هي مسؤوليتك في المشاركة بدور ما في الشؤون العامة لمجتمك؟	6
كبير	77.98	124	0.73	2.34	هل المواطنة لديك تعني تهذيب ذات الطلاب وضميرهم داخل الجامعة وخارجها؟	7
كبير	77.98	124	0.62	2.34	هل انت على دراية بحقك وواجباتك الوطنية؟	8
قليل	57.23	91	0.77	1.72	هل تتعمق بمستوي عالي بحقك داخل وطنك وجامعتك؟	9
كبير جداً	80.50	128	0.63	2.42	هل انت متمسك بخصوصية الثقافة الوطنية؟	10
كبير جداً	87.42	139	0.63	2.62	هل ترى ان عليك واجبات تجاه وطنك وأنه يجب عليك تأديتها؟	11
قليل	58.49	93	0.78	1.75	هل تشعر بالمساواة في التعامل مع جميع أفراد المجتمع؟	12
كبير	74.21	118	0.85	2.23	هل ترفض التمييز والتعصب نحو تخصصك داخل المجتمع؟	13
كبير جداً	89.30	142	0.51	2.68	هل تهتم في إنجاز اعمالك المكلف بها في وقتها المحدد داخل كليتك؟	14
كبير جداً	87.42	139	0.56	2.62	هل تتمسك بالقوانين والنظم السائدة في جامعتك وفي مؤسسات المجتمع؟	15
كبير جداً	89.30	142	0.58	2.68	هل تحترم آراء الآخرين خاصة عندما لا تتفق مع رأيك الخاص اثناء الدراسة؟	16
كبير جداً	88.05	140	0.56	2.64	هل تُساهم في نشر العبارات الإيجابية عن وطنك؟	17
كبير جداً	89.93	143	0.50	2.70	هل تعتمد على نفسك في حل المشاكل التي تواجهك اثناء ممارسة النشاط الرياضي؟	18
كبير	79.87	127	0.69	2.40	هل تُضحي بوقتك الخاص في تقديم خدمة تفيد المجتمع؟	19
كبير	74.84	119	0.68	2.25	هل انت راض عما قمت به من واجب تجاه وطنك؟	20
كبير جداً	89.30	142	0.58	2.68	هل تُساعد في حل المشاكل التي تواجه زملائك اثناء الفترة الدراسية؟	21
كبير جداً	93.71	149	0.44	2.81	هل تعمل على تهذيب سلوكك داخل كليتك وخارجها؟	22
كبير جداً	91.82	146	0.52	2.75	هل تلتزم بعودك التي تقطعها على نفسك تجاه زملائك وتجاه كليتك؟	23
كبير	76.72	122	0.80	2.30	هل تعتقد ان المشاركة في تحمل المسؤولية تعرضك لمتاعب أنت في غني عنها؟	24
كبير جداً	83.64	133	0.64	2.51	هل تفعيل مفهوم المواطنة لدي الطلاب يعمل على الارتقاء بالنوق قولاً ومسلماً؟	25
متوسط	64.77	103	0.79	1.94	هل تُشارك في ندوات توعوية حول دور النشاط الرياضي في رفع مفهوم المواطنة؟	26
متوسط	69.18	110	0.81	2.08	هل تُشارك في معارض حول الثقافة الصحية وإصدار معلقات ومطويات توعية؟	27
كبير جداً	83.64	133	0.70	2.51	هل تتطلع دائماً الى التعرف على اصدقاء جدد في مجالك او غيره؟	28
كبير	78.79 %				مستوى مفهوم المواطنة لدى طلاب الكلية	

صنفت بـ (قليل)، وبتوسطات (1.72، 1.75)، وانحرافات (0.77، 0.78)، والعبارة رقم (4) صنفت بـ (قليل جداً)، وبتوسط (1.25)، وانحراف (0.55)، ومن نفس الجدول نلاحظ وجود مستوى مفهوم المواطنة للعبارة قيد البحث حسب تصنيف درجات إستجابة العبارات صنف بـ (كبير)، وعن نسبة مئوية بلغت (78.79 %)، وهذه النسب تتوافق مع نتائج بحث (الجبوري، 2010) حيث كانت نسبة 85 % من المحوئين يؤيدون بأن عليهم واجب تجاه وطنهم، وان أغليبتهم أكدوا على أن مسؤولية المواطن في المشاركة بدور ما في الشؤون العامة وبنسبة 92.3 %.

من خلال الجدول رقم (4) والخاص بمقياس مستوى مفهوم المواطنة لعينة البحث يتضح أن العبارات (2، 5، 6، 10، 11، 14، 15، 16، 17، 18، 21، 22، 23، 25، 28) صنفت إجابات العينة لمفهوم المواطنة (كبير جداً)، وبتوسطات تراوحت ما بين (2.49 - 2.81)، وانحراف معياري تراوح ما بين (0.44 - 0.67)، وعن العبارات (1، 3 - 7، 8، 13، 19، 20، 24) صنفت إجابات العينة (كبير)، وبتوسطات ما بين (2.11 - 2.40)، وانحرافات (0.69 - 0.78)، والعبارات (26، 27) صنفت إجابات العينة (متوسط)، وبتوسطات بلغت (1.94، 2.08)، وانحرافات (0.79، 0.81)، والعبارات (9، 12)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودرجة العبارة والوزن النسبي لمحور أثر المناهج الدراسية (ن=53)

ت	عبارات محور أثر المناهج الدراسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة العبارة	الوزن النسبي %	تصنيف مفهوم المواطنة للعبارة
1	هل يمنحك استاذك الحرية في اختيار النشاط الرياضي المفضل لديك؟	2.32	0.67	123	77.35	كبير
2	هل تفنخر بمحتوى المنهج الدراسي الذي تدرسه بالكلية؟	2.55	0.75	135	84.90	كبير جداً
3	هل مناهج التربية البدنية ملائمة لتعزيز مفهوم المواطنة؟	2.60	0.63	138	86.79	كبير جداً
4	هل تُشارك في الانشطة والبرامج الرياضية التي تهدف الى غرس روح المواطنة؟	2.26	0.65	120	75.47	كبير
5	هل تتواصل مع المدرسين لتكتسب معلومات حول مفهوم المواطنة ودورها التربوي؟	1.98	0.66	105	66.03	متوسط
6	هل ترغب في المشاركة في وضع المقررات الدراسية لإشباع رغباتك؟	2.45	0.70	130	81.76	كبير جداً
7	هل مناهج التربية البدنية تجعلك مبادراً نحو المشاركة مع الغير في مختلف الأنشطة؟	2.55	0.67	135	84.90	كبير جداً
8	هل تُعلمك المناهج الدراسية تقبل التوجيهات والنصائح من الآخرين؟	2.75	0.48	146	91.82	كبير جداً
9	هل تُشارك في جميع الانشطة الخيرية داخل الجامعة وخارجها؟	2.06	0.72	109	68.55	متوسط
10	هل تعتنى بنظافة مختلف الملاعب والصالات والأدوات المتواجدة بالكلية؟	2.58	0.53	137	86.16	كبير جداً
11	هل تُساهم مناهج التربية البدنية في التقليل من السلوكيات العدوانية الصادرة منك؟	2.58	0.60	137	86.16	كبير جداً
12	هل تجعلك مناهج التربية البدنية والرياضية تتمتع بالروح العلمية؟	2.81	0.48	149	93.71	كبير جداً
13	هل تُؤدي المناهج الدراسية دوراً فعالاً في تعزيز مفهوم المواطنة؟	2.51	0.67	133	83.64	كبير جداً
14	هل تُساعدك مناهج التربية البدنية على الانضباط داخل الكلية وخارجها؟	2.62	0.63	139	87.42	كبير جداً
15	هل تُعلمك مناهج التربية البدنية على تنمية حسن التضامن مع الغير؟	2.62	0.60	139	87.42	كبير جداً
16	هل تُساعدك مناهج التربية البدنية في تنمية روح التنافس البناء والمسلم؟	2.75	0.52	146	91.82	كبير جداً
17	هل تصبح قادراً على نبذ العنف من خلال دراستك لمناهج التربية البدنية؟	2.13	0.71	113	71.06	كبير
18	هل حدود المواطنة لديك ان تتحصل على شهادة تخرج دون النظر الى المستوى؟	1.60	0.82	85	53.45	قليل
19	هل تعتقد بأن المناهج التي تدرسها تماشي مع متطلبات سوق العمل؟	2.30	0.75	122	76.72	كبير
20	هل تُساهم مناهج التربية البدنية في جعلك مقيلاً على العمل ضمن فريق؟	2.57	0.64	136	85.53	كبير جداً
21	هل حصلت على جميع حقوقك باعتبارك طالبا جامعياً؟	1.68	0.73	89	55.97	قليل
22	هل تحس بالانتماء للمكان الذي تدرس فيه؟	2.57	0.64	136	85.53	كبير جداً
	مستوى دور محتوى المناهج الدراسية في تعزيز مفهوم المواطنة لدى طلاب الكلية				80.10 %	كبير جداً

محتوى المناهج الدراسية في تعزيز مفهوم المواطنة للعينة قيد البحث حسب تصنيف درجات إستجابة العبارات صنف ب (كبير جداً)، وعن نسبة مئوية بلغت (80.10 %)، هذا يتفق مع ما أسفرت عليه نتائج دراسة (بركات و أبو علي، 2011) لتقديرات المعلمين لمظاهر المواطنة المجتمعية في المقررات الدراسية، حيث أوصى الباحثان بتعزيز مفهوم المواطنة من خلال تطوير برامج تعليمية هادفة، وكذلك ما أوصت به دراسة (مرتجي و الرنتيسي، 2011) بتضمين المناهج قيم الانتماء والوحدة الوطنية والتسامح والوعي البيئي والانفتاح على الثقافات لما لها من دور في المحافظة على النسيج الوطني، والتي اختلفت في نتائجها مع البحث الحالي.

من خلال الجدول رقم (5) والخاص بمقياس مستوى أثر الناهج الدراسية لمفهوم المواطنة لعينة البحث يتضح أن العبارات (2، 3، 6، 7، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 20، 22) صنف إجابات العينة لمفهوم المواطنة (كبير جداً)، وبمتوسطات تراوحت ما بين (2.45 - 2.81)، وانحراف معياري تراوح ما بين (0.48 - 0.70)، وعن العبارات (1، 4، 17، 19) صنف إجابات العينة (كبير)، بمتوسطات ما بين (2.13 - 2.32)، وانحرافات (0.67 - 0.71)، والعبارات (5، 9) صنف إجابات العينة (متوسط)، بمتوسطات بلغت (1.98، 2.06)، وانحرافات (0.66، 0.72)، والعبارات (18، 21) صنف ب (قليل)، بمتوسطات (1.60، 1.68)، وانحرافات (0.73، 0.82)، ومن نفس الجدول نلاحظ وجود مستوى دور

جدول (4) معاملات الارتباط بين مقياس المواطنة ومحوري البحث وكذلك مستوى مفهوم المواطنة

الإحصائيات		مقياس المواطنة	مفهوم المواطنة	أثر المناهج الدراسية	تقييم المواطنة
مجموع مقياس المواطنة	معامل الارتباط	1	.899	.922	.356
	مستوى الدلالة		0.000	0.000	0.009
	العينة	53	53	53	53
مجموع مفهوم المواطنة	معامل الارتباط		1	.659	.379
	مستوى الدلالة			0.000	0.005
مجموع أثر محتوى المناهج الدراسية	معامل الارتباط			1	.276
	مستوى الدلالة				0.045
مستوى المواطنة	معامل الارتباط				1
	مستوى الدلالة				

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

.tailed).

توصيات:

- 1- تعزيز مفهوم المواطنة من خلال تطوير البرامج التعليمية بوضع خطط لتدعيم مقررات المناهج المختلفة بهدف ترسيخ مفهوم المواطنة.
- 2- إثراء مناهج التربية البدنية بعدد من قيم التربية الوطنية ذات العلاقة مثل: العمل التطوعي، حب الوطن والدفاع عنه وعن مكتسباته والاعتزاز به.
- 3- ضرورة إشراك كل الأطراف المعنية بموضوع التربية على المواطنة (الباحث، المعلم، مصمم المناهج، الإباء، التلاميذ،...).
- 4- القيام بمزيد من الدراسات والبحوث في هذا المجال وعلى عينات أكبر ولتختلف التخصصات، وذلك لحاجة المجتمع لمثل هذه الدراسات.

يتضح من الجدول (6) والخاص بمعامل الارتباط بين درجة مقياس المواطنة (محور مفهوم المواطنة، ومحور أثر المناهج الدراسية، وتقييم مستوى المواطنة)، وعلى التوالي بلغ معامل الارتباط (**.998، **.922، *.653)، وبمستوى دلالة بلغ (0.000 – 0.009)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يدل على إرتباط كبير بين كلا من درجة مقياس المواطنة ومحور مفهوم المواطنة، ومحور أثر المناهج الدراسية، وتقييم المواطنة حسب إستجابات العينة قيد البحث.

الاستنتاجات:

- من خلال استجابات افراد عينة البحث على عبارات محوري الاستبيان وكذلك مستوى مفهوم المواطنة استنتج الباحثون ما يلي:
- 1- وجود مستوى مفهوم المواطنة حسب تصنيف درجات إستجابة العبارات صُنف بـ (كبير)، وعن نسبة مئوية بلغت (78.79%).
 - 2- وجود دور محتوى المناهج الدراسية في تعزيز مفهوم المواطنة حسب تصنيف درجات إستجابة العبارات صنف بـ (كبير جداً)، وعن نسبة مئوية بلغت (80.10%).
 - 3- هناك إرتباط كبير بين كلا من درجة مقياس المواطنة ومحور مفهوم المواطنة، ومحور أثر المناهج الدراسية، وتقييم المواطنة، ومعاملات (**.998، **.922، *.653).

المراجع:

زكي رمزي مرتجي، و محمود محمد الرنتيسي. (19 يونيو، 2011). تقييم مناهج التربية المدنية للصفوف 7،8،9 في ضوء قيم المواطنة. مجلة العلوم الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، الصفحات 161-195.

زياد بركات، و ليلى أبو علي. (2011). مظاهر المواطنة المجتمعية في المقررات الدراسية في العلوم الاجتماعية من وجهة نظر المعلمين. التربية والمجتمع: الحاضر والمستقبل. طولكرم: جامعة جرش الاهلية.

صالح هندي. (1999). تخطيط المنهج وتطويره (المجلد 3). عمان، الاردن: دار الفكر العربي.

طارق عبدالرؤف عامر. (2012). المواطنة والتربية الوطنية "اتجاهات عربية وعالمية". القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.

طاهر محسن الجبوري. (2010). مفهوم المواطنة لدى طلبة الجامعة. جامعة بابل، العراق: كلية الاداب، قسم علم الاجتماع.

موسى علي الشرفاوي. (2005). وعي طلاب الجامعة ببعض قيم المواطنة. مجلة الدراسات الجامعية، صفحة 9.

وجيه بن قاسم بني صعب. (2007). دور المناهج في تنمية قيم المواطنة الصالحة مناهج التربية البدنية مثلاً. دور التربية البدنية في تعزيز المواطنة الصالحة. الرياض.

ابراهيم هياق. (2016). المواطنة وحقوق الانسان في المنهاج الدراسي في ضوء الإصلاحات التربوية الأخيرة في الجزائر. رسالة دكتوراة غير منشورة. بسكرة، الجزائر: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة محمد خيضر.

المكتبة الرياضية الشاملة. (2008-2016). بيئة الممارسة الرياضية واثارها على الصحة.

الموسوعة العربية العالمية. (1996). الرياض: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع.

الوقيان فارس. (2010). المواطنة مكوناتها وتحدياتها. مجلة علوم إنسانية، 4.

بدران شبل. (2009). التعليم والمواطنة وحقوق الانسان (المجلد 1). القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.

تيتي حنان. (2014). دور وسائل الإعلام في تفعيل قيم المواطنة لدى الرأي العام، حالة الثورات والقيم -الائتماء لدي الشعوب العربية. جامعة محمد خيضر-بسكرة : مذكرة لنيل شهادة الماستر في العلوم السياسية والعلاقات الدولية .

جمال الدين إبراهيم محمود. (1997). تقييم اثر منهج الدراسات الاجتماعية بالصف الأول الإعدادي في تنمية المواطنة. جامعة عين شمس، كلية البنات، القاهرة.

حنان مراد، و حنان مالكي. (بلا تاريخ). أثر الإنفتاح الثقافي علي مفهوم المواطنة لدي الشباب الجزائري . مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية عدد خاص للملتقى الدولي الأول حول الهوية والمجالات في ظل التحولات السوسيوثقافية في المجتمع الجزائري، 542-543.

Education, A. (n.d.). The Heart of Matter. Character and Citizenship. Alberta, Canada: Education in Alberta schools.Learning and Teaching Resources Branch.

بعض الدواعي التربوية للتربية على حقوق الإنسان لدى طلاب كلية التربية - جنزور من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس

أ- الهلول عبدالمجيد القمي.

مقدمة :

ومن هنا فإن كليات التربية مدعوة إلى النظر في دواعي التربية على حقوق الإنسان المعرفية والدولية والقيمة الاجتماعية ، باعتبارها دواعي ملحة وضرورية لتمكين طلاب كليات التربية من مواجهة الصور المختلفة لانتهاكات حقوق الإنسان الذي يعد ومتناقضاً في كثير من مدلولاته الظاهرية والضمنية لمقتضيات ومضامين التربية على المواطنة والحق و الجاب وعلى الديمقراطية في بعدها الثقافي العام.

مشكلة البحث :

من خلال الإطلاع على أهداف كليات التربية أتضح أنها لم تتضمن أي إشارة إلى تربية الطلاب على حقوق الإنسان ، وهذا ما يشرع للباحث القول بأن كليات التربية لم تسهم في نشر ثقافة حقوق الإنسان لدى طلاب كليات التربية ، وبما أنه لا توجد دراسات محلية حول هذه الموضوع حسب علم الباحث فقد استعان الباحث بنتائج بعض الدراسات العربية لتدليل على مشكلة البحث للتشابه الكبير بين كليات التربية في الدول العربية. وكذلك أتضح من خلال خبرة الباحث الشخصية وملاحظته العفوية ، أثناء قيامه بواجبه التدريسي ، وكذلك أثناء لقاءاته مع طلابه ، باعتبار الباحث وكيل لكلية التربية / جنزور وعلى تواصل مستمر مع الطلاب بطبيعة عمله من خلال عقده لقاءات معهم فيما يخص الجانب العملي حيث تبين من خلال هذه اللقاءات عدم معرفة الطلبة لأسسط حقوقهم وحررياتهم الأساسية التي نصت عليها الشريعة الإسلامية والمواثيق الدولية ، ومعظم هؤلاء الطلاب ليس لديهم معرفة حتى بأساء منظمات حقوق الإنسان وناهيك عن أهداف هذه المنظمات وأدوارها.

وبالإضافة إلى ما أكدته الندوة المقامة بجامعة طرابلس في 2016/11/23م بعنوان مناهضة العنف على المرأة والتي أشارت في توصياتها إلى أن هناك انتهاكات لحقوق الإنسان تقام على الطلاب داخل الحرم الجامعي وخارجة والمتمثلة في العنف النفسي والجسدي وتأسيساً على ما سبق فإن مشكلة البحث تتبلور في

التساؤلات الآتية :

- 1- ما الدواعي المعرفية للتربية على حقوق الإنسان لطلاب كلية التربية / جنزور من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس؟
- 2- ما الدواعي القيمة للتربية على حقوق الإنسان لطلاب كليات التربية / جنزور من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس؟

تعد التربية من أجل حقوق الإنسان حاجة ضرورية لتحقيق العدالة والسلم والتنمية في المجتمع ، وهي في حد ذاتها حقاً من حقوق الإنسان نص عليه الدين الإسلامي والسنة النبوية لذلك تعد قضية التربية على حقوق الإنسان قضية إسلامية بالدرجة الأولى لأن الإسلام أقر مبدأ عدم التمييز بين إنسان وآخر وعدم المفاضلة إلا على أساس واحد وهو التقوى كما جاء في الآية الكريمة (لا فرق بين عربي ولا أعجمي إلا بالتقوى والعمل الصالح) والدين الإسلامي استمد منه ما نصت عليه العقود والمواثيق والإعلانات الدولية على الصعيد العالمي والعربي والمحلي.

فعلى الصعيد العالمي ، فقد أكدت المادة السادسة والعشرون من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان لسنة 1948م على ضرورة تنمية الشخصية الإنسانية تنمية متكاملة ، وتعزيز احترام حقوق الإنسان والتسامح والتفاهم والصداقة بين جميع الأمم والشعوب والجماعات العرقية.

أما على الصعيد العربي فقد أكدت المادة التاسعة من إعلان القاهرة لحقوق الإنسان في الإسلام لسنة 1990م على حق كل إنسان تربية متكاملة ومتوازنة تحمي ، شخصيته وتعزز إيمانه بالله واحترامه للحقوق والواجبات وحمايتها وعلى الصعيد المحلي فقد أكدت المادة السابعة من الإعلان الدستوري على أن تصون الدولة حقوق الإنسان وحرياته الأساسية وتلتزم بالانضمام للإعلانات والمواثيق الدولية والإقليمية التي تحمي هذه الحقوق والحرريات ، وتعمل على إصدار مواثيق جديدة تكرم الإنسان كخليفة الله في الأرض⁽¹⁾

واطلافاً مما جاء في المواثيق والإعلانات الدولية عقدة ندوات ومؤتمرات كثيرة في مجال التربية على حقوق الإنسان كان أبرزها المؤتمر الذي عقدته اليونسكو في فيينا سنة 1978م ، والمؤتمر الدولي في مالطا سنة 1978م ، ومؤتمر كندا سنة 1993م ، وكذلك مؤتمر السنغال سنة 1998م ، ومؤتمر الباسفيك في الهند سنة 1999 ، وغيرها من المؤتمرات التي أكدت في مجملها ضرورة التربية على حقوق الإنسان من منطلق أن التسلم بمستقبل هذه الحقوق مرهون بالدور الإيجابي الذي يجب أن تسهم به العملية التعليمية والتربوية ، ذلك أن التربية على حقوق الإنسان تهدف تكوين مواطن يؤمن بقيم حقوق الإنسان ويحترمها ويعترف بحقوق الآخرين ، ويرفض ما ينافي هذه الحقوق لدى الفرد والمجتمع ، بل ويسلك سلوك يطابقها ويعززها ، بغرض تكوين شخصية واعية ومنفتحة على محيطها ، ومتفاعلة على أفرادها ومؤسساته وقوانينه.

- 3- ما الدواعي الدولية للتربية على حقوق الإنسان لطلاب كلية التربية / جزور من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس؟
- 4- ما الدواعي الدولية للتربية على حقوق الإنسان لطلاب كلية التربية / جزور من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس؟
- أهمية البحث :**
- تتلور أهمية البحث في الآتي:
- 1- هناك ضرورة ملحة شكلتها التربية على حقوق الإنسان كقياس مدى تحضر الدول والشعوب على المستوى الإنساني ، ولم يعد كافيًا الإهتمام بموضوع حقوق الإنسان في المناسبات والاحتفالات بل أصبح الأمر يتطلب أن يتحول إلى اهتمام يومي هادف ومسؤول وفي الوقت نفسه منظم وعقلاني.
 - 2- تعليم حقوق الإنسان لطلبة الجامعات سوف يحسن من نوعية الحياة الجامعية ويزيد من فاعلية الجامعة في تحقيق رسالتها التربوية بصورة أفضل.
 - 3- التنويه إلى أن حقوق الإنسان معنية المؤسسة الجامعية بتعليمها لطلابها ليكونوا قادرين على العيش كمواطنين قادرين على مواجهة الانتهاكات التي تمس حقوقهم وحررياتهم وتمكّنهم من الأدوات الفكرية والقانونية الكفيلة بذلك.
 - 4- التأكيد على اكتساب الطلاب الجامعيين لقيم حقوق الإنسان اكتسابًا وجدائيًا يتيح لهم أجود المسارات الحياتية القائمة على التفاهم المتبادل والنقاش الهادي والحل السلمي.
- أهداف البحث :**
- يمكن تحديد أهداف البحث على النحو التالي :
- 1- التعرف على الدواعي المعرفية للتربية على حقوق الإنسان لطلاب كلية التربية / جزور من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.
 - 2- التعرف على الدواعي القيمة للتربية على حقوق الإنسان لطلاب كلية التربية / جزور من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.
 - 3- التعرف على الدواعي الإجتماعية للتربية على حقوق الإنسان لطلاب كلية التربية / جزور من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.
 - 4- التعرف على الدواعي الدولية للتربية على حقوق الإنسان لطلاب كلية التربية / جزور من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس.
- حدود البحث :**
- 1- الحد الموضوعي : يقتصر الحد الموضوعي على الدواعي المعرفية و القيمة والاجتماعية والدولية للتربية على حقوق الإنسان.
 - 2- الحد البشري : تتحدد الحدود البشرية في عينة من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية / جزور.
- 3- الحد المكاني : ينحصر في قسم معلم فصل وعلم الاجتماع ورياض الأطفال بكلية التربية / جزور.
- 4- الحد الزمني : الفترة الزمنية من 2017-2018.
- مصطلحات البحث :**
- 1- الدواعي : هي الأسباب التي تؤدي النتائج معينة في مجال من المجالات⁽²⁾ وإجراءيًا تعرف الدواعي بأنها الأسباب والمبررات التي يجب أن تدفع كليات التربية للاهتمام بتربية طلابها على حقوق الإنسان.
 - 2- حقوق الإنسان : عرفتها الأمم المتحدة بأنها "الحقوق المتأصلة في طبيعتها والتي دونها يستحيل علينا أن نحيا كبشر"⁽³⁾ وتعرف أيضًا بأنها "فرع خاص من فروع العلوم الاجتماعية يختص بدراسة العلاقات بين الناس وفق الكرامة الإنسانية ، مع تحديد الحقوق والخيارات الضرورية لتفتح كل كائن إنساني"⁽⁴⁾ وإجراءيًا تعرف بأنها قيم ومبادئ متأصلة في الطبيعة الخيرة للإنسان ، كالكرامة والحرية والمساواة ، وهي المدخل الحقيقي للرقى بالإنسان والمجتمعات ، واستمرارها يتطلب إصدار القوانين وإنشاء المؤسسات التي تسعى إلى تطبيقها من جهة ، وإعداد البرامج التربوية والثقافية الكفيلة بترجمتها إلى ممارسات وسلوكيات يومية من جهة أخرى.
 - 3- التربية على حقوق الإنسان : هي التربية التي تسعى إلى تنمية الشخصية الإنسانية من جوانبها كافة ، وتعزيز احترام حقوق الإنسان وحرياته الأساسية كما نصت العهود والمواثيق الدولية ، وكذلك تعزيز التفاهم والتسامح والصدقة بين جميع الأمم والشعوب بغض النظر عن الجنس والدين أو اللون.⁽⁵⁾ وإجراءيًا تعرف بأنها التربية التي تستهدف تكوين طلاب كلية التربية / جزور كونيًا يتكامل فيه الجانب المعرفي والجانب السلوكي الجانب البيداغوجي ، وهو ما يتطلب إصدار نصوص وأنشطة في المواد الحاملة لتثاقف حقوق الإنسان كمادة أصول التربية وفلسفة التربية الإسلامية.
- الدراسات السابقة :**
- 1- الدراسات العربية :
 - أ- دراسة سلام 2007م بعنوان : تدريس حقوق الإنسان على المستوى الجامعي وتأثيره على الحركة السياسية المطالبة بالديمقراطية في مصر.
- هدفت الدراسة إلى تقويم تجربة الجامعات المصرية في تدريس حقوق الإنسان وإنعكاسات ذلك على جهود الحركة السياسية المطالبة بالديمقراطية ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتحليل مضمون الأدبيات المتصلة بالموضوع فبين في القسم الأول من الدراسة واقع تدريس مقررات حقوق الإنسان من حيث فلسفتها وأهدافها وأنشطتها وطرق تدريسها ومدى ارتباط هذه المقررات بقضايا المواطنة وحقوق الإنسان في المجتمع ، وفي القسم الثاني من الدراسة تناول الباحث ما حققته تجربة الجامعات المصرية من نتائج فعلية لجهة الأهداف التعليمية المستهدفة من جهة ، وأثر تلك

كرامتهم ، كما ترحح الإدارة من منظور التلاميذ أسلوب العنف على حساب الحوار ، وأن المسؤولين الإداريين التربويين يتميزون بعدم التسامح والتعصب لرأيهم وإقصاء رأي التلاميذ ، الأمر الذي جعل من هذه النتائج تتفق مع الفرضيات التي انطلقت منها الدراسة .⁽⁸⁾

ث- دراسة محسن ، 2004م ، بعنوان : إشكالية التربية على

حقوق الإنسان بين الفضاء المؤسسي والمحيط الاجتماعي .

هدفت الدراسة إلى الإجابة عن سؤال يتصل بكيف يكون كل من المؤسسة التربوية والمحيط الاجتماعي في ظل المتغيرات الكونية الراهنة فضائين متكاملين للتربية على حقوق الإنسان بما تتضمنه هذه التربية من تنشئة ثقافية وسياسية واجتماعية ؟ ولتحقيق هدف الدراسة لجأ الباحث إلى تحليل مضمون الأدبيات المتصلة بهذا الموضوع ، وتوصل إلى مجموعة من النتائج كان أهمها : تأكيد الدراسة على تضمين مبادئ التربية على حقوق الإنسان في إطار منهج دراسي مندمج مع ثقافة مدرسية متناخمة المكونات والأهداف تكون كفيلاً بإدماج المتعلم في محيطه المحلي والقوي والعالمي ، كما أكدت الدراسة على أهمية التفكير في تجديد وتطوير آليات وشروط عمل المؤسسة التربوية ، وترشيد وآسنه تبادلاتها ، وعلاقتها وممارستها ، وتحفيز فاعليها وإثراء قدراتهم عبر التأطير والتكوين ، أما على المستوى المجتمعي فقد أكدت الدراسة على ضرورة توفير المناخ الاجتماعي المناسب للتحديث والبناء الديمقراطي ، لأنه في ظل هذا المناخ لا يبقى زمن المتعلم ممزقاً بين وعيه بزمن مؤسسي تربوي له معارفه وقيمه وطقوسه الخاصة ، ووعيه بزمن اجتماعي له أيضاً الاعتقاد المتبادل بين المؤسسة التربوية ومحيطها العام مواصلة اجتماعية متناخمة الآليات والمكونات ، ومتفاعلة مع شروطها الذاتية والموضوعية .⁽⁹⁾

2- الدراسات الأجنبية :

أ- دراسة Giarel ، 2008م ، بعنوان : دليل تعليم حقوق

الإنسان في المدارس المتوسطة

هدفت الدراسة إلى وضع دليل لتعليم حقوق الإنسان كي يستعين به المعلمين في أثناء تعليم مواد الإعلان العالمي لحقوق الإنسان ، كي تضمن بعض الأنشطة الخاصة بمكافحة المعاملات القائمة على التعصب والتحيز ، وبعض المعلومات عن الأمم المتحدة ووكالاتها المتخصصة وشواغلها العالمية مثل : الحل السلمي للنزاعات ، وتعددية الثقافية ، ودور منظمة الأمم المتحدة في الإسهام والتعاون والسلام على الصعيد العالمي كما تتضمن مجموعة من القصص القصيرة عن الأطفال تعكس قيم ومبادئ حقوق الإنسان ، وذلك في صيغة تسهيل على تلاميذ المرحلة المتوسطة استيعاب هذه القيم والمبادئ وخاصة أنه يرافقها رسم توضيحي ملون على صفحة كاملة.⁽¹⁰⁾

ب- دراسة Douglas , Schofield ، 2005م ، بعنوان :

تعليم حقوق الإنسان في الدراسات الاجتماعية .

هدفت الدراسة إلى اختيار فرضية تقوم على ان الطلاب الذي يعطون الفرصة لمعرفة النظام القانوني ومناقشة بعض الأمور

التجربة على الحركة السياسية المطالبة بالديمقراطية من جهة ثانية ، وقد انتهت الدراسة إلى أن هناك اهتماماً متصاعداً بتعليم حقوق الإنسان والقضايا المتصلة بها ، غير أنها لا تزال في مراحلها الأولى ، وتحتاج إلى مزيد من الجهد من جانب الجهات ذات الصلة لمواجهة التحديات التي تقف في طريقها.⁽⁶⁾

ب- دراسة وطفة والرميضي ، 2006م ، بعنوان : إشكالية

التربية على حقوق الإنسان في النظام التعليمي الكويتي .

هدفت إلى تعرف آراء وتطلعات عينة من أعضاء الهيئة التعليمية حول إشكالية التربية على حقوق الإنسان في النظام التعليمي الكويتي ، وقد استخدمت الدراسة منهج التحليل الوصفي ، وتوصلت في نتائجها إلى تأكيد أفراد العينة بأغلبية مطلقة بلغت 90% على أهمية تعليم حقوق الإنسان على الرغم من خلفياتها الغربية ، وأكدت أن الإناث أكثر قبولاً لفكرة تدريس حقوق الإنسان من الذكور حيث بلغت نسبة القبول لديهن 77.9% مقابل 73.6% للذكور ، كما أوضحت الدراسة أن المعلمين والمعلمات أفراد العينة من ذوي الاختصاصات الإنسانية كانوا أكثر اقتناعاً بتدريس مفاهيم حقوق الإنسان وأكثر تقبلاً لها من ذوي الاختصاصات العلمية ، وبخصوص متغير سنوات الخبرة أفرزت نتائج الدراسة أن المعلمين الشباب الأقل خبرة كانوا أكثر نزوعاً إلى تعزيز مناهج حقوق الإنسان من المعلمين الأكثر خبرة ، أما عن متغير المؤهل العلمي فقد أظهرت الدراسة أن حملة الماجستير أو الدكتوراه هم أكثر نزوعاً إلى تأكيد ضرورة تعليم حقوق الإنسان من حملة البكالوريوس والدبلوم ، كما عبروا بعدم الرضا عن تعليم حقوق الإنسان في المدرسة الكويتية ، وقد فسر الباحث هذا التباين بأن حملة الماجستير والدكتوراه أكثر اطلاعاً على واقع حقوق الإنسان ، كما أنهم يمتلكون روح نقدية أكثر تشدداً فيما يتصل بهذه المسألة.⁽⁷⁾

ت- دراسة توي ، 2004م ، بعنوان : ثقافة حقوق الإنسان

لدى التلميذ المغربي من خلال علاقته بالإدارة المدرسية .

هدفت الدراسة إلى تعرف عن تصورات التلاميذ حول الممارسات التي تقوم بها الإدارة التربوية داخل المؤسسات التربوية ، ومدى تعاقب هذه الممارسات مع التوقعات التي ترسمها التربية على حقوق الإنسان داخل المناهج الدراسية ، ولمعرفة هذه التصورات قام الباحث برصدها من خلال دراسة استطلاعية استخدم فيها منهج التحليل الوصفي وتوصل إلى مجموعة من النتائج كان أهمها : أن الإدارة التربوية داخل المؤسسات التعليمية تمثل رمزاً للسلطة ، وأن هذه السلطة كلما اقتربت في ممارستها اليومية من مبادئ حقوق الإنسان المؤسسة للنموذج الديمقراطي كلما تمكن التلاميذ من تكوين تصورات سلبية وإيجابية حول المعاف التي يتلقونها بخصوص التربية على حقوق الإنسان ، كما توصلت الدراسة إلى ان التلاميذ لهم تمثيلات سلبية وإيجابية حول المعارف التي يتلقونها بخصوص التربية على حقوق الإنسان ، كما توصلت الدراسة إلى أن التلاميذ لهم تمثيلات سلبية حول الإدارة التربوية لأن الطاقم الإداري يخل بحقوق التلاميذ ويمس

، ونظروا إلى الناس جميعاً وكأنهم أسرة واحدة قانونها العقل ودستورها الأخلاق ، وكذلك فعل الفيلسوف الإنكليزي برتراند راسل في كتابه "آمال جديدة في عالم متغير" الذي أشار فيه إلى أن بقاء الحضارة الإنسانية مرهون بإنشاء الحكومة العالمية التي عليها إن تعمل على إرساء فكرة السلم العالمي ، واحترام حقوق الإنسان والتوسع في فكرة المواطنة العالمية.⁽¹³⁾ وقد توالى الدعوات إلى حقوق الإنسان ، من قبل الكثير من الفلاسفة والمفكرين والمنظمات الدولية بعد أن أدرك المجتمع الدولي أن صدور الإعلان العالمي لحقوق الإنسان سنة 1984م ، وإعلان حقوق الطفل سنة 1959م ، والعهد الدولي للحقوق الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والمدنية والسياسية سنة 1966م، ليس كافيًا للعالمي بحقوق الإنسان وحرياته الأساسية وممارستها واقعيًا بصورة فعالة ، ولذا اتجه إلى أعضاء التربية على حقوق الإنسان أهمية كبيرة في مراحل التعليم كافة ، كما التزمت أجهزة الأمم المتحدة والمنظمات التابعة لها ببذل جهود كبيرة لتدعيم هذا الاتجاه. ويؤكد ذلك الالتزام المادة 26 من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان التي ألزمت الدول بتوجيه أنظمتها التربوية للتطوير الكامل لشخصية الإنسان ، وتقوية احترام حقوق الإنسان والحرريات العامة ، كما أكدت المادة 7 من الإتفاق العالمي لحقوق الإنسان على التزام الدول قبول مقاييس فعالة في مجال حقوق الإنسان وخاصة مجالات التعليم والتربية والثقافة ، مع التأكيد كذلك على نبد التعصب والتمييز العنصري ، وفي سنة 1966م دعت الجمعية العامة للأمم المتحدة بمناسبة الاحتفال بالعام الدولي لحقوق الإنسان الدول والأعضاء إلى تدريس حقوق الإنسان في جميع مراحل التعليم ، وفي طهران عقد مؤتمر دولي سنة 1976م حول حقوق الإنسان تقرر فيه دعوة جميع الدول إلى استخدام كل الوسائل المناسبة لتمكين الشباب من ممارسة حقوقهم والدفاع عن كرامتهم الإنسانية.⁽¹⁴⁾ وقد اعتمدت منظمة اليونسكو سنة 1974م توصية حول التربية من أجل التفاهم والتعاون والسلم الدولي من جهة ، ومن أجل التربية على حقوق الإنسان والحرريات الأساسية من جهة أخرى.⁽¹⁵⁾ وهكذا أتضح أن القاسم المشترك بين هذه الدعوات والتوصيات هو الاهتمام الكبير الذي توليه المنظمات والهيئات الدولية للتربية على حقوق الإنسان ، وخاصة هيئة اليونسكو التي مارست دورًا رائدًا في هذا المجال من خلال برامجها التعليمية والإعلامية وتشجيع المدارس التي تعمل على تعزيز ثقافة حقوق الإنسان حول العالم.

– ثانيًا : مجالات التربية على حقوق الإنسان :

1- مجال المعرفة بحقوق الإنسان :

تعد المعارف التي تشمل الوثائق والآليات والمفاهيم والقيم والمبادئ من الأمور التي تساعد الأفراد على حماية حقوقهم الشخصية واهتمام حقوق الآخرين ، وهذا يعني أنه لا بد من الإلمام بصكوك حقوق الإنسان وتقسيماتها وخصائصها وإدراك خطورة الانتهاكات التي تتعرض لها ، ومن ثم معرفة الآليات

الاجتماعية مناقشة قانونية يكونون أكثر قدرة من غيرهم من الطلاب في التعامل مع السلطة وإدراك وظائفها والقوانين المنظمة لذلك ، وقد استخدمت الدراسة منهج التحليل الوصفي وأسفرت نتائجها عن قبول الفرضية البحثية ، كما أوصت بالرغبة في تقديم معرفة مبكرة للتلاميذ حول القوانين التعليمية من خلال الدراسات الاجتماعية إلى يجب توظيفها من أجل تزويد الطلاب بثقافة النظام القانوني التي تجعلهم أكثر وعيًا وقدرة عندما يتعاملون مع السلطة ويدركون وظائفها ويعرفون القوانين الحاكمة ، وأن معرفتهم للثقافة القانونية تأهيمهم إلى معرفة حقوقهم وواجباتهم.⁽¹¹⁾

ت- دراسة David ، 2003 ، بعنوان حقوق الإنسان بالتعليم العالي.

هدفت إلى تعرف دور التعليم العالي في تعزيز قيم ومبادئ حقوق الإنسان لدى الطلاب وطالبات المرحلة الجامعية في الولايات المتحدة الأمريكية ، ولتحقيق هذا الهدف الباحث بفحص استجابات أفراد عينة البحث البالغ عددهم 1640 طالب وطالبة ، والتي حصل عليها من خلال المقابلات والملاحظات والتسجيلات وتحليل الوثائق العائدة إليهم ، وتوصل إلى مجموعة من النتائج كان أبرزها : س أن خبرة الطلاب الشخصية وخلفياتهم الثقافية زادت من تعلمهم لحقوق الإنسان ، كما أن نشر الجامعة لثقافة الديمقراطية حسنت كذلك من تعلمهم لهذه الحقوق وممارستها عمليًا في حياتهم اليومية ، كما أن وعي أعضاء هيئة التدريس بأهمية حقوق الإنسان جعلهم يؤدون دورًا إيجابيًا نحو توجيه طلابهم كي يمارسوا حقوقهم ويحترموا حقوق غيرهم.⁽¹²⁾ يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة أن البحث الحالي يختلف عن هذه الدراسات في جوانب ويتفق معها في جوانب أخرى ، حيث أتفق هذا البحث مع بعض الدراسات السابقة حيث الموضوع والمنهج والاداة ، بينما اختلف عنها في مجتمع البحث وعينته ، فبينما اعتمدت معظم الدراسات السابقة عن عينات من طلبة المرحلة المتوسطة والثانوية ، فإن البحث الحالي اعتمد على عينة من أعضاء هيئة التدريس في كليات التربية جامعة طرابلس لمعرفة وجهة نظرهم في دواعي تعليم حقوق الإنسان في كليات التربية ، كما اختلف البحث الحالي عن الدراسات السابقة في أهداف الدراسة وأسئلتها ، وبالتالي في نتائجها مع ملاحظة أن اختلاف البحث الحالي عن الدراسات السابقة لا يعني أن الباحث استفاد من الدراسات السابقة من حيث المنهجية المتبعة ، كما استفاد من مادتها العلمية ، والنتائج التي توصلت إليها تلك الدراسات.

أدبيات البحث :

– أولاً : التطور التاريخي للتربية على حقوق الإنسان : فكرة التربية على حقوق الإنسان فكرة قديمة اتجه إليها حكماء العصور الماضية ، وحمل لواءها الفلاسفة الرواقيون منذ القرن الثالث قبل الميلاد ، حين أهابوا بالإنسانية أن تحرر نفس مما يفرق بين الإنسان وأخيه من فروق واللغات والاديان والأوطان

وأنشطته أو تضارب معها ، ولذلك فهي تتميز عن غيرها من الدوافع السلوكية كالعادات والاتجاهات والأعراف في كونها تتضمن شيئاً معقداً من الأحكام المعيارية للتمييز بين الصواب والخطأ أو بين الحقيقي والزائف ، وتمثل وعياً جماعياً وتكون أكثر تجريدًا ورمزية وثباتًا وعمومية ، وتتبع من داخل الإنسان وليس بناءً على ضغوطات خارجية.⁽¹⁸⁾ وتمثل قيم حقوق الإنسان في الحياة ، وهي مكفولة لكل فرد في العالم بغض النظر عن العنصر أو اللون أو الجنس أو الدين أو التوجه السياسي ، ومن أمثلة هذه الحقوق التي يوردها الإعلان العالمي لحقوق الإنسان الحق في الكرامة والحرية والمساواة والعدالة والمشاركة والعمل والاحترام المتبادل . ولأن هذه القيم ليست فطرية وإنما تكتسب عبر المعرفة النظرية والعلمية ، فإن التربية على حقوق الإنسان تعمل على اكتساب الفرد المستهدف بها تلك القيم الإنسانية من أجل أن يحتمك إليها في إصدار السلوك ، ويلتزم بها في أدائه المهني والإنساني بما يجعل ذلك يرتد آتياً ثم مستقبلياً ونحو جماعته ونحو المجتمع بأسرة

3- مجال تطبيق حقوق الإنسان في المواقف والسلوك :

في هذا المجال يمكن الحديث عن بعد آخر من أبعاد التربية على حقوق الإنسان هو البعد الذي يمكن تسميته بالنهايات المستدامة لهذه التربية ، فكما أنه لا جدوى من تعلم حقوق الإنسان إل بالقدر الذي يستفيد منه الطلبة على الصعيد التحصيل المعرفي الجامعي ، فإن هذه الجدوى تظل ضعيفة أيضاً إذا لم يتمكن التعليم من تحويل قيم حقوق الإنسان إلى معايير داخلية تعكس مواقف الطلبة وتوجه سلوكهم اليومي. ولا شك أنه كلما سمحت الأنشطة الصفية والبرامج التنقيفية غير الصفية بوضع المتعلم أمام وضعيات ومواقف اجتماعية أو فكرية أو سلوكية مشابهة للمواقف والوضعيات الحياتية ، كلما أمكن للمدرس والمتعلم على حد سواء أن يرصدا ويتبعبا بالتعديل مدى استحضار المستهدفين بقيم ومفاهيم ومبادئ حقوق الإنسان و صكوكها وآليات حمايتها ، سواء أكان ذلك في أثناء عمليات تحليل أو تفسير أو تركيب معطيات تلك الوضعيات ، أو حين إصدار الأحكام القيمة تجاهها أو إبداء الاقتراحات بصددها ؛ ويعتبر الإصغاء البقظ خلال كل لحظة من تلك العمليات واحداً من أهم المهارات السلوكية التي تتوخى منها التربية على حقوق الإنسان المساهمة في إشاعة روح التفاهم والسلم بين الطلبة ونظرائهم على الصعيد الدولي ، وذلك بما يسمح بفهم وتحليل ومعالجة كلام الآخر واكتشاف آرائه ووجهات نظره ، بالإضافة إلى ذلك فإن امتلاك المعرفة المتعلقة بالواقع من شأنها أن تسير مشاركة المتعلم في مختلف المجالات ، كالمشاركة في إصدار القرارات التي تمس المجتمع الذي ينتمي إليه ، وهو ما يعني مساعدة المتعلم على ممارسة حقوقه في المواقف المختلفة.⁽¹⁹⁾

وتنويجاً لكل ما سبق يمكن الإشارة إلى أن التربية على حقوق الإنسان لا بد وأن تكون إنسانية الطابع من حيث تربية تتجه إلى توعية الإنسان بالحقوق التي تشكل الماهية الحقيقية لإنسانيته، كما يجب أن تصدر عن نزعة تنويرية ؛ لأنها تؤسس خطاها الإنساني

لضبطها. أما بالنسبة إلى صكوك حقوق الإنسان فيقصد بها في القانون الدولي "مجموعة النصوص ذات الصلة بحقوق الإنسان الصادرة عن الجمعية العامة للأمم المتحدة أو إحدى هيئاتها أو وكالاتها المختصة أو عن غيرها من المنظمات الدولية والإقليمية ، وذلك إما في صيغة إعلان أو اتفاقية أو ميثاق أو بروتوكول أو معاهدة أو مجموعة مبادئ أو قواعد للسلوك".⁽¹⁶⁾ ويتجاوز اليوم عدد هذه الصكوك أربعة وسعين صكاً تصنف الدولية منها إلى صكوك عامة وأخرى خاصة. أما العامة فيطلق عليها اسم الشرعية الدولية لحقوق الإنسان ، وتتكون من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان 1947م والعهد الدولي الخاص بالحقوق الاقتصادية والاجتماعي والثقافية 1966م ، والبروتوكولين الاختياريين الملحقين بالعهد الدولي الخاص بالحقوق المدنية والسياسية ، وهما البروتوكول الأول 1966م ، والبروتوكول الثاني الهادف إلى إلغاء عقوبة الإعدام 1989م. أما الصكوك الخاصة فتتنوع إلى الصكوك تعني بحقوق انسان معين كالمراة والطفل والعجوز والمعاق .. ومنها اتفاقية الأمم المتحدة حول إلغاء جميع أشكال التمييز ضد المراة 1979م ، واتفاقية الأمم المتحدة حول حقوق الطفل 1989م ، وصكوك تتعلق بحق معين ومن أمثلتها اتفاقية الأمم المتحدة من أجل منع جريمة إبادة الأجناس وقمعهما 1948 و المعتقد 1981م ، واتفاقية الأمم المتحدة ضد التعذيب وغيره من المعاملات غير الإنسانية 1948م ، كما أن هناك صكوكاً تفرد لحالات معينة مثل اتفاقية منظمة العمل الدولية حول وضع اللاجئين 1951م ، وإعلان الأمم المتحدة حول حقوق الأشخاص المنتمين للأقليات الوطنية أو الدينية واللغوية 1992م. أما الصكوك الإقليمية لحقوق الإنسان فتمثل في المعاهد الأوروبية لحقوق الإنسان 1969م ، والميثاق الأفريقي لحقوق الإنسان والشعوب 1981م ، ومن الأهمية بمكان الإشارة إلى أن الكثير من الباحث قسم حقوق الإنسان إلى الفئات الآتية :⁽¹⁷⁾

أ- الحقوق المدنية والسياسية : (الجيل الأول) وهي حقوق

موجهة نحو الحرية الفردية ، وتشمل : الحق في الحياة والحرية والسلامة الشخصية ، والمشاركة السياسية وحرية الرأي والتعبير والتفكير والعقيدة ، وحرية تكوين الجمعيات والانضمام إليها.

ب- الحقوق الاقتصادية والاجتماعية : (الجيل الثاني) وهي

موجهة نحو الأمن ، وتشمل : الحق في العمل والتعليم والصحة والتمتع بمستوى معيشي مقبول والحق في الغذاء والرعاية.

ت- الحقوق البيئية والثالثية : (الجيل الثالث) وتعني حق

الإنسان في أن يحي في بيئة نظيفة تتوفر فيها الحماية من الدمار ، وكذا الحق في المشاركة في تنمية شاملة ومستدامة لكل الشعوب.

2- مجال اكتساب حقوق الإنسان :

يقصد بالقيم مجموعة المعايير الموجهة لسلوك الإنسان ودوافعه سواء اتسقت مع الأهداف والمثل العليا التي تستند إليها علاقات المجتمع

- 2- تم اختيار ثلاث أقسام بأسلوب العينة العشوائية البسيطة من خلال اعتماد القرعة كوسيلة للاستخدام هذا الأسلوب.
- 3- استقر استخدام هذا الأسلوب باختيار ثلاث أقسام هي قسم معلم فصل وقسم رياض الأطفال وقسم علم الاجتماع.
- 4- بما أن أسلوب العينة الحصصية يستلزم اختيار فقط المرحلة الأولى بطريقة عشوائية لذلك اختير أعضاء هيئة التدريس بالأقسام الثلاثة ستم وفقاً لما يخدم البحث ويحقق أهدافه.
- 5- أعضاء هيئة التدريس الذي تم توزيع عليهم أداة البحث من الأقسام الثلاث كان عددهم (30) عضو هيئة تدريس.

جدول (1) يوضح الأقسام العلمية وعدد الأعضاء

بكل قسم

اسم القسم	عدد أعضاء هيئة التدريس
معلم فصل	16
رياض الأطفال	8
علم الاجتماع	13
الفيزياء	5
الكيمياء	14
اللغة الإنجليزية	23
اللغة العربية	16
الرياضيات	6
المجموع	101

خصائص مجتمع البحث :

بما أن عنوان البحث له علاقة مباشرة بأعضاء هيئة التدريس باعتبارها هم عينة البحث لذلك لا بد من التطرق إلى خصائص هذا المجتمع والجدول التالي يوضح ذلك

على مفهومات تنويرية، كالعقل والحرية والتسامح والاختلاف والكرامة الإنسانية والمساواة ، فضلاً عن ضرورة أن تكون تربية نقدية تنزع إلى إعادة النظر في مختلف القيم والمبادئ والسلوكيات التي تنافي حقوق الإنسان ، كما يجب ان تعلن عن تغيير عميق للممارسات التقليدية في التعليم بغرض بناء عقل تحريري ينطلق من ذات الإنسان ككائن عاقل.

إجراءات البحث :

من الأمور المستقرة بين المهتمين بالبحث بشكل عام والبحث التربوي بشكل خاص إجراءات الدراسة تتمثل في عدة إجراءات وهي :

منهج البحث: تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي باعتباره أنسب المناهج لتحقيق أهداف البحث والإجابة على تساؤلاته يتألف مجتمع البحث في هذا البحث من عدة مستويات هي كالآتي :

المجتمع العام : يشمل المجتمع العام لهذا البحث جميع أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جنزور والبالغ عددهم (118) وفقاً للإحصائية الصادرة ومن مكتب أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية جنزور لسنة 2018م.

المجتمع المستهدف : يشمل المجتمع المستهدف جميع أعضاء هيئة التدريس بقسم رياض الأطفال وقسم معلم فصل وقسم علم الاجتماع والبالغ عددهم (42) وفقاً لنفس الإحصائية الصادرة من مكتب أعضاء هيئة التدريس بالكلية.

المجتمع المتاح : ويشمل (30) عضو هيئة تدريس بقسم رياض الأطفال وقسم معلم فصل وقسم علم الاجتماع الذي رأى منهج الباحث علاقتهم واهتمامهم بموضوع هذا البحث نظراً لأن الباحث عضو هيئة تدريس بالكلية.

عينة البحث : تم الاعتماد في هذا البحث بخصوص عينة البحث على أسلوب من أساليب العينات الغير احتمالية وهو أسلوب العينة الحصصية وفقاً للإجراءات الآتية :

- 1- تم حصر جميع أعضاء هيئة التدريس بجميع الأقسام العلمية بكلية التربية جنزور والبالغ عددهم (8) أقسام علمية والجدول التالي يوضح أسماء الأقسام العلمية وعدد أعضاء هيئة التدريس بكل قسم.

جزور بجامعة طرابلس نحو دواعي التربية على حقوق الإنسان، حيث أعمد الباحث في تصميم أداة البحث على خبرته الشخصية ، وعلى الدراسات السابقة ذات الصلة المباشرة بالمجالات التي اشتملت عليها ، وبناء على هذه الخطوة الأولى فقد تكونت الأداة من (35) فقرة موزعة على أربعة مجالات ، حدد لها مقياس خاسي متدرج على نمط "ليكرت" لتحديد درجة موافقة أفراد العينة على كل داع من دواعي التربية على حقوق الإنسان ، وكانت درجات مستويات تقدير الاستجابة (كبيرة جداً ، كبيرة ، متوسطة ، قليلة ، قليلة جداً) تمثلت رقمياً حسب الترتيب (1,2,3,4,5).

الصدق :

للتأكد من صدق محتوى الأداة ومدى توافقها مع أهداف البحث وشمولها لمجالاته ، عرضت على 12 محكم ، في اختصاصات التربية داخل الكلية ؛ وخارجها، وقد أبدى المحكمون ملاحظات متنوعة تمثلت في :

- 1- حذف بعض الفقرات.
- 2- دمج بعض الفقرات في فقرة واحدة.
- 3- نقل بعض الفقرات من مجال إلى مجال.
- 4- إقتراح بعض الفقرات الجديدة.

وبناء على آراء السادة المحكمين ، فقد أصبحت أداة البحث

تشمل على (22) فقرة موزعة على المجالات الآتية :

- 1- دواعي معرفية (5) فقرات من الفقرة رقم (1) حتى الفقرة (5).
- 2- دواعي قيميّة (5) فقرات من الفقرة رقم (6) حتى الفقرة (10).
- 3- دواعي الاجتماعية (6) فقرات من الفقرة رقم (11) حتى الفقرة (16).
- 4- دواعي دولية (6) فقرات من الفقرة رقم (17) حتى الفقرة (22).

1- **الثبات :** وللتأكد من ثبات أداة البحث قام الباحث بتوزيعها على عينة مكونة من (10) أعضاء هيئة تدريس من خارج العينة الأساسية التي طبقه عليها استبيان البحث ، وبعد استرداد الاستبيانات الموزعة تم حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ ، إذ بلغ معامل الثبات الداخلي للأداة درجة مرتفعة و مقبولة للأغراض البحث ، و الجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (2) عدد أعضاء هيئة التدريس بالكلية

الأقسام العلمية	عدد أعضاء هيئة التدريس		المؤهل العلمي
	ذكور	إناث	
قسم معلم الفصل	9	7	دكتوراه
قسم رياض الأطفال	1	7	ماجستير
قسم علم الاجتماع	8	5	دكتوراه
قسم اللغة العربية	9	7	دكتوراه
قسم اللغة الإنجليزية	11	12	دكتوراه
قسم الكيمياء	9	5	دكتوراه
قسم الفيزياء	2	3	دكتوراه
قسم الرياضيات	2	4	دكتوراه
المجموع	51	50	

وبما أن موضوع البحث موجه إلى طلبة كلية التربية لذلك بما هناك ضرورة التعرّج على خصائص الطلبة بهذه الكلية

جدول رقم (3) يمثل عدد الطلبة الذكور والإناث

بكل قسم

القسم	الذكور	الإناث	المجموع
قسم معلم فصل	11	575	586
قسم رياض الأطفال	-	290	290
قسم علم الاجتماع	43	566	609
قسم اللغة العربية	11	209	220
قسم اللغة الإنجليزية	65	766	831
قسم الكيمياء	8	235	243
قسم الفيزياء	3	54	57
قسم الرياضيات	3	67	70
المجموع	144	2762	2906

خصائص عينة البحث :

وحرصاً من الباحث على أن تكون عينة البحث ممثلة لمجتمع البحث لذلك أرى أن يتم عرض خصائص عينة البحث حتى يسهل مقارنتها بخصائص مجتمع البحث والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (4) يمثل الذكور والإناث لأعضاء هيئة التدريس

عينة البحث

القسم	عدد أعضاء هيئة التدريس	الذكور	الإناث
قسم معلم فصل	12	6	4
قسم رياض الأطفال	8	-	8
قسم علم الاجتماع	10	5	5
المجموع	30	13	17

من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد استبيان لتعرف وجهات نظر أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية /

التدريس في كلية التربية جزور بجامعة طرابلس عن كل بعد من أعداد دواعي التربية علي حقوق الانسان لثمن مؤشر علي درجة الموافقة ، و قد اعتمد في الحكم علي وجهات نظر اعضاء هيئة التدريس كما يوضح الجدول (4).

الجدول (4) يبين المتوسط الحسابي لكل مستوى

المستوى	كبير جدا	كبير	متوسط	قليل	قليل جدا
المتوسط	4.51	3.51	2.51	-1.51	-1
	5	4.50	3.50	2.50	1.5

عرض نتائج البحث و مناقشتها :

عرض نتائج السؤال الاول و مناقشتها :

تبلور السؤال الاول من البحث في ما الدواعي المعرفية للتربية الطلاب علي حقوق الانسان في كلية التربية جزور جامعة طرابلس من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس ؟ و الاجابة علي السؤال حسب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستجابات افراد العينة علي كل فقرة من فقرات بعد الدواعي المعرفية و فق التربية التنازلي كما في الجدول (5) .

جدول (3) يبين معامل ثبات ألفا كرونباخ للإدارة للبحث الخاصة بدواعي التربية علي حقوق الانساء بأبعاده و الدرجة الكلية

دواعي التربية علي حقوق الانسا ن	دواعي معرفية	دواعي قيمة	دواعي اجتماعية	دواعي دولية	الدرجة الكلية
معاملة الثبات	0.972	0.961	0.951	0.964	0.962
	**	**	**	**	**

** دالة احصائية عند مستوى دلالة 0.01

من قراءة بيانات الجدول (3) يتضح ان قيمة معامل الارتباط وفقا لطريقة الاساق الداخلي لابعاد الاستبيان دواعي التربية علي حقو الانسان مرتفعة ومقبولة إحصائيا لاجزاء البحث .

المعالجة الاحصائية :

تم استخدام البرنامج الاحصائي (spss) في تحليل بيانات البحث لكل سؤال من اسئلة البحث ، حيث اعتمد المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية الاستجابات أعضاء هيئة

جدول رقم (5) يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية الاجابات اعضاء هيئة التدريس عن كل فقرة من فقرات بعد الدواعي المعرفية و فق الترتيب التنازلي

م	الدواعي المعرفية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
1	تعميق وعي الطلبة بمنظمات حقوق الإنسان	3.85	0.766	1	كبير
2	إكساب الطلبة معرفة آلية الحماية التشريعية لحياتهم	3.72	0.664	2	كبير
5	توعية الطلبة بالمضامين الحضارية والسياسية لحقوق الإنسان	3.64	0.634	3	كبير
4	تعريف الطلبة بحقوق الإنسان لتمكينهم من مواجهة انتهاكات حقوق داخل الجامعة	3.62	0.629	4	كبير
3	تثمية وعي الطلبة بانتهاكات حقوق الإنسان في العالم	3.95	0.612	5	كبير
-	المتوسط العام	3.584			كبير

التي توصلت إليها دراسة (David 2003). وأكدت هذه الدراسة على أن الخبرة التي يكتسبها الطلاب وخلفياتهم الثقافية تزيد من تعلمهم لحقوق الإنسان ، وأن نشر الجامعة لثقافة حقوق الإنسان تحسن من تعلمهم لهذه الحقوق وممارستها عملياً في حياتهم اليومية ، وبالرجوع إلى جدول (5) يتضح أن أعلى متوسط حسابي لفقرات بعد الدواعي المعرفية كان الفقرة رقم (1) والتي نصها تعميق وعي الطلبة بمنظمات حقوق الإنسان ، وهذا يكون مرجعه أن أفراد العينة ينطلقون من خلفية فكرية إسلامية ترى أن الدين الإسلامي أسبق من هذه المنظمات في طرح قضية حقوق الإنسان وان هذه المنظمات مرجعها الدين الإسلامي وهذا التعليق استشفه الباحث من تعبير أفراد العينة.

من خلال مراجعة الجدول (5) يتبين أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة عن فقرات بعد الدواعي المعرفية بشكل عام قد بلغ (3.584) وهو يقع في المستوى كبير وفق مفتاح التصحيح ، وتراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات الدواعي المعرفية ما بين 3.59-3.85 وهذا المستوى المرتفع لدواعي المعرفية يمكن إرجاعه إلى قناعة أفراد العينة بأن معرفة الطلبة بحقوق الإنسان تؤدي إلى إيجاد وعي عام لديهم ، وأن تنمية وعيمهم بحقوقهم ومعرفتهم لها تعد ضرورة لهم ولجمعتهم ، لأنه بهذا الوعي وهذه المعرفة يتشكل المجتمع القائم على دعائم حقوق الإنسان. حيث تعد هذه الحقوق مدخلاً مهماً لوعيمهم بالمضامين المختلفة لهذه الحقوق كالمضامين الحضارية والسياسية ، وهذه النتيجة تقترب مع بعض نتائج الدراسات السابقة ومنها النتيجة

عرض نتائج السؤال الثاني ومناقشتها :

تبلور السؤال الثاني من البحث على الشكل الآتي :

ما الدواعي القيمة للتربية على حقوق الإنسان لطلاب كلية التربية / جزور جامعة طرابلس من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس؟

وللاجابة على هذا السؤال حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية عن كل فقرة من فقرات بعد الدواعي القيمة وفق الترتيب التنازلي والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الاجابات اعضاء هيئة التدريس عن كل فقرة من فقرات بعد الدواعي المعرفية وفق الترتيب التنازلي

م	الدواعي المعرفية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
7	تمكين الطلبة من ممارسة حقوق الإنسان بوصفها مبادئ إنسانية	2.53	0.561	1	متوسط
8	تعزيز حرية تبادل الأفكار لدى الطلبة	2.49	0.464	2	قليل
10	إثارة اهتمام الطلبة حول صحايا انتهاكات حقوق الإنسان	2.31	0.453	3	قليل
9	تدعيم احترام حقوق الآخرين لدى الطلبة	1.51	0.312	4	قليل
6	لحقوق الإنسان معايير أساسية يجب توجيه الطلبة وفقها في التعامل مع مواطني العالم	1.49	0.310	5	قليل جدا
-	المتوسط العام 2.066				قليل

بأهمية حقوق الإنسان ، جعلهم يؤدون دورًا إيجابيًا نحو توجيه طلابهم كي يمارسوا حقوقهم ويحترموا حقوق غيرهم.

عرض نتائج السؤال الثالث ومناقشتها :

ص السؤال الثالث هو ما الدواعي الاجتماعية للتربية الطلاب على حقوق الإنسان كلية التربية / جزور من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس؟

وإجابة هذا السؤال تحتاج إلى إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاستجابات أفراد العينة والتي كانت كما في الجدول (7).

من خلال مراجعة الجدول (6) يتضح أن معظم الفقرات في بعد الدواعي القيمة كانت في مستوى قليل ما عدا فقرتان الأولى في مستوى متوسط والثانية في مستوى قليل جدًا ، وكان مستوى الدواعي القيمة بشكل عام قليل حيث كان المتوسط العام لبعده الدواعي القيمة 2.066 وبالرجوع إلى مفتاح التصحيح يتضح أن هذا المتوسط يقع في المستوى قليل الذي تتراوح فيه قيمة المتوسط ما بين 1.51 – 2.50 ، وهذه النتيجة تختلف مع نتيجة دراسة (David) التي أكدت أن وعي أعضاء هيئة التدريس

جدول رقم (7) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أعضاء هيئة التدريس على كل فقرة من فقرات بعد الدواعي الاجتماعية وفق الترتيب التنازلي

م	الدواعي المعرفية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
16	تعليم حقوق الإنسان يساعد الطلبة على القيام بواجباتهم تجاه المجتمع	3.84	0.679	1	كبير
15	يساعد تعليم حقوق الإنسان للطلبة في ترسيخ فكرة السلام الاجتماعي	3.79	0.677	2	كبير
14	تحمل الطلاب لمستوياتهم تجاه المجتمع يعززها تعلم الطلاب حقوق الإنسان	3.76	0.646	3	كبير
13	تسهم معرفة حقوق الإنسان في تعزيز قيمة التسامح لدى الطلاب	3.77	0.639	4	كبير
11	تعليم حقوق الإنسان لمساعدة الطلبة على تحقيق الأمن والسلام للمجتمع	3.75	0.622	5	كبير
12	يزيد معرفة حقوق الإنسان للطلاب من التنوع الثقافي والديني	3.72	0.611	6	كبير
-	المتوسط العام 3.77				كبير

ومحيطها العام مواصلة اجتماعية متناغمة الآليات والمكونات ومتفاعلة مع شروطها الذاتية والموضوعية.

كان المتوسط الحسابي الأعلى لفقرات هذا البعد للفقرة (16) التي نصها تعليم حقوق الإنسان يساعد الطلبة القيام بواجباتهم تجاه المجتمع ، وتفسير ذلك يعود إلى أهمية هذا الداعي للفرد والمجتمع وحقوق الإنسان فردية في مظهرها وإجتماعية في حقيقتها ، إما المتوسط الأدنى فكان للفقرة (12) التي نصها يزيد معرفة حقوق الإنسان للطلاب من التنوع الثقافي والديني، والثقافة الإسلامية ناهيك بعض الطفرات الدينية التي بزغت في المجتمع الليبي الآونة الأخيرة بسبب ما تمر به ليبيا في هذه المرحلة.

عرض نتائج السؤال الرابع ومناقشتها :

نص السؤال الرابع هو ما الدواعي الدولية للتربية على حقوق الإنسان لطلاب كلية التربية / جزور من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس؟

واجابة هذا السؤال تحتاج إلى إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاستجابات أفراد العينة والتي كانت كما في الجدول (8).

من خلال مراجعة الجدول (7) يتضح أن المتوسط الحسابي لاستجابات أعضاء هيئة التدريس (أفراد العينة) عن فقرات بعد الدواعي الاجتماعية قد بلغ 3.77 ، وهو يقع في مستوى كبير وفق مفتاح التصحيح ، وتراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات بعد الدواعي الاجتماعية ما بين (3.72-3.84) بين أدنى وأعلى متوسط حسابي ، ويفسر ذلك بأن الاستقرار الاجتماعي والقدرة على التعايش والتقارب والتفاعل لا يمكن أن يتحقق إلا بوجود مناخ متشبع بالأمن ويعترف بالرأي الآخر والتسامح معه ، فالمواطنة الحقيقية هي الأساس الدستوري للمساواة في الحقوق والواجبات بين أبناء المجتمع ، وأن دعم ثقافة المواطنة بين يعتمد على مدى ممارستهم من خلال التفاعل مع مشكلات المجتمع ، وتحمل القدر المطلوب من المسؤولية الاجتماعية ، والالتزام للوطن كبديل عن ثقافة الشكوى أو إلقاء المسؤولية على الآخرين ، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (محسن ، 2004) ، التي أكدت ضرورة توفير المناخ الاجتماعي المناسب للتجديد والبناء الديمقراطي ، لأنه في ظل هذا المناخ لا يبقى زمن المتعلم ، ممرًا بين وعيه بزمن مؤسس تربوي له معارفه ، وقيمة وطقوسه الخاصة ، ووعيه بزمن اجتماعي له أيضًا قيمة وممارسته المتناقضة ، وإنما يصبح هذا الزمن في إطار الإعتماد المتبادل بين المؤسسة التربوية

جدول رقم (8) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أعضاء هيئة التدريس على كل فقرة من فقرات بعد الدواعي الدولية وفق الترتيب التنازلي

م	الدواعي المعرفية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
18	تعليم الطلبة حقوق الإنسان كي تترسخ لديهم فكرة المواطنة العالمية	3.79	0.669	1	كبير
17	تمكين الطلبة من تحليل ومناقشة أوضاع حقوق الإنسان في المجتمع العالمي	3.76	0.651	2	كبير
22	توجيه الطلبة إلى محاربة النظريات القائلة بصراع الحضارات والثقافات والديانات	3.74	0.649	3	كبير
19	تعليم الطلبة حقوق الإنسان لتمكينهم من الانفتاح على المجتمعات الأخرى	3.72	0.642	4	كبير
21	تعزيز فكرة أن حقوق الإنسان متساوية وثابتة بين شعوب العالم	3.72	0.639	5	كبير
20	تمكين الطلبة من العيش المشترك مع المواطن العالمي مهما كان لونه أو دينه أو جنسه	3.70	0.611	6	كبير
-	المتوسط العام 3.73				كبير

دفع المجلس العالمي لحقوق الإنسان في كثير من الحالات إلى إدانة هذه الانتهاكات ، وهذا ما أدته اليونسكو في دراستها سنة 1993م ، التي أشارت إلى ضرورة تعزيز التربية من أجل التفاهم والتعاون والسلام على الصعيد الدولي والتربية في مجال حقوق الإنسان. مع ملاحظة أن دواعي التربية الدولية لا تتعارض ما تضمنه الثقافة الإسلامية ، بل أن الإسلام لم يقف عند حدود حقوق الإنسان وإنما تجاوز هذه الصيغة إلى فكرة أصيلة جامعة تتمثل في كرامة الإنسان وعظمته وخلافته في الأرض ، وفي هذا التكريم ما يفوق أي تصور ، لأن الكرامة الإنسانية هي "جوهر كل حق وغاية كل سعى كريم لتحقيق حريات الإنسان وحقوقه"⁽²⁰⁾ وإذا كان الواقع الثقافي للأمة العربية والإسلامية يشهد غيابًا ملحوظًا لهذه القيم والحقوق تحت تأثير جملة من

من خلال مراجعة الجدول (8) يتضح أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة عن فقرات بعد دواعي التربية الدولية كلها قد بلغ 3.73 ، وهو يقع في مستوى كبير وفق مفتاح التصحيح ، وتراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات بعد الدواعي الدولية ما بين (3.70-3.79) بين أدنى وأعلى متوسط حسابي ، ويمكن تفسير ارتفاع المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة إلى إدراك أفراد العينة أهمية ما تضمنته التربية الدولية من قيم ومبادئ وسلوكيات تشكل في مجملها ثقافة تحمل في طياتها حقوق الإنسان ، وأخلاقيات التعايش السلمي والحوار والتسامح وقبول التنوع الثقافي ، مما يعني أن للتربية الدولية والمنظمات الراحية لها دورًا مهمًا في مواجهة ما يحصل على المستوى المحلي والعربي والدولي من انتهاكات لحقوق الإنسان وحرياته الأساسية ، مما

5- سلام محمد توفيق (2007) تدريس حقوق الإنسان على المستوى الجامعي وتأثيره على الحركة السياسية المطالبة بالديمقراطية في مصر ، مجلة التربية والتعليم ، المجلد الخامس ، العدد العاشر ، سبتمبر 1997 ، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية ، القاهرة.

6- وطفة والريمضي (2006) إشكالية التربية على حقوق الإنسان في النظام التعليمي الكويتي ، مجلة الدراسات الخليج والجزيرة العربية ، العدد/123 ، الكويت.

7- توبي لحسن (2004) ثقافة حقوق الإنسان لدى التلميذ المغربي من خلال علاقته بالإدارة المدرسية ، مجلة عالم التربية ، العدد / 15 / مطبعة النجاح الجديدة ، الدار البيضاء.

8- محسن مصطفى (2004) إشكالية التربية على المواطنة وحقوق الإنسانين القضاء المؤسسي والمحيط الاجتماعي ، مجلة عالم التربية ، العدد / 15 / مطبعة النجاح الجديدة ، الدار البيضاء.

9- راسل برتراند (د.ت) آمال جديدة في عالم متغير ، ترجمة عبدالكريم ، دار سعد للطباعة والنشر والإعلان ، القاهرة.

10- كيلاني المهدي المنجزة ، (2005) حوار التواصل من أجل مجتمع معرفي عادل ، ط 11 ، مطبعة النجاح الجديدة ، الدار البيضاء.

11- موحى محمد آيت (2004) إستراتيجية مبادئ حقوق الإنسان ، مجلة عالم التربية ، العدد / 15 / مطبعة النجاح الجديدة ، الدار البيضاء.

12- محسن مصطفى (2004) البرنامج الوطني للتربية على حقوق الإنسان ، مجلة عالم التربية ، العدد / 15 / مطبعة النجاح الجديدة ، دار البيضاء.

13- عمار حامد (2005) الإصلاح المجتمعي إضاءات ثقافية واقتضاءات تربوية ، مكتبة العربية للكتاب ، القاهرة.

14- ليلي علي (2007) المجتمع المدني العربي قضايا المواطنة وحقوق الإنسان ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

15- وطفة والراشد ، (2001) التربية وحقوق الإنسان في الوطن العربي ، مطابع دار السياسة ، الكويت.

2- ثانياً: المراجع الإنجليزية:

16- Rise , Thomas (1999) the power of Human Rights ; international Norms – Domestic change. Cambridge and New York ; Cambridge University press.

17- Giarel , John (2008) Teaching Human Rights , A Teaching Guide for Middle school Educators . J . Social Education , Vol , 16 No2.

18- Douglas , Schofield (2005) Human Rights In struction in scotia secondary social studies Acadia university Nova Education

الظروف السياسية والتاريخية ، لذلك فإن تأصيل هذه القيم وفقاً لروح التراث الثقافي الإسلامي الحبيب يطرح نفسه ضرورة تربوية ملحة.

التوصيات والمقترحات :

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يمكن استخلاص التوصيات الآتية :

1- إقامة محاضرات وندوات وأنشطة يكون الهدف منها ترسيخ الإيمان لدى طلبة التعليم الجامعي بحقوق الإنسان كما نصت عليها الشريعة الإسلامية وما انبثق عنها في المواثيق والعهود الدولية.

2- توجيه السادة المسؤولين في الجامعات الليبية إلى إصدار نشرات دورية تعرف الطلبة وأعضاء هيئة التدريس بأهمية التربية على حقوق الإنسان باعتبارها مدخلا مهما للانفتاح على الآخر والتثقف معه.

3- أن يكون من بين الأهداف التربوية التي تسعى كليات التربية إلى تحقيقها هدف التربية على حقوق الإنسان ، بحيث يتم تضمينه في سياسة الجامعات الليبية واستراتيجياتها ، ومناهجها ، وبرامجها ، على أن تكون الاطلاقة في هذه السياسات مبنية على فلسفة تربوية إسلامية.

4- توظيف المواد التربوية التي تتميز بطابعها العالمي والإنساني في تدريب معلمي المستقبل من أجل حقوق الإنسان ، سواء عن طريق زيادة الساعات المخصصة لدراستها أو تطوير تدريسها وتنوع أنشطتها ، ومن أمثلة هذه المواد مادة أصول التربية.

المقترحات :

1- إجراء بحوث أخرى على كليات أخرى.

2- إجراء بحوث أخرى في مرحلة الدراسات العليا الماجستير والدكتوراه.

3- إنشاء قسم في كليات التربية خاص بالتفاهم العالمي يهدف إلى تنفيذ الطلاب بالمسائل الدولية وتعريفهم بمجهود المنظمات الدولية ومنظمات المجتمع المدني على صعيد الدفاع على حقوق الإنسان وحرياته الأساسية.

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

1- المجلس الانتقالي ، الاعلان الدستوري الليبي ، 2011.

2- مجمع اللغة العربية (1991) المعجم الوجيز ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، القاهرة.

3- وزارة حقوق الإنسان (2002) دليل مرجعي في مجال حقوق الإنسان ، مطبعة المعارف الجديدة ، الرباط.

4- اليونسكو (1993) توصيات بشأن التربية من أجل التفاهم والتعاون والسلام على الصعيد الدولي والتربية في مجال حقوق الإنسان وحرياته الأساسية ، الدورة/27/باريس.

20- Janusz , syandies (1998) federicdAhior;
Universal Declaration of human
Rights Paris , UnescoPublishinig.

– secondary . v31, No2 of dissertation
abstracts international Canadian.

19- Grossman , David (2003) Human
Rights in Highr Education, J
Education. Vol,16.No.

تقييم التعلمية في التدريب الرياضي لدى مدربي كرة القدم لفئة الناشئين بالمنطقة الغربية أ. ابراهيم محمد الجدي .

المقدمة ومشكلة الدراسة:

ان التطور الكبير الذي طرأ في المجال الرياضي عامة ومجال كرة القدم خاصة من ارتفاع في مستويات الأداء المهاري والخططي جعل القائمين على التدريب الرياضي يفكرون في وضع الخطط والمنهج العلمية والعملية بغرض بناء نظام متكامل لتدريب الناشئين في كرة القدم، الذين يعتبرون الطاقة الدافعة والمحركة نحو والتقدم.

أصبحت المستويات الرياضية العليا مؤشرا يعكس مستوى التقدم العلمي والحضاري للدولة، وإنما نشهده اليوم من تطور في جميع المجالات ما هو إلا نتيجة عمل دؤوب ومتواصل في مجال الدراسة العلمي ونظرياته العلمية التي اقتحمت المجال الرياضي بشكل واسع، وكرة القدم مثل غيرها من الأنشطة الجماعية والتي أخذت حيزا مهما في بحوث التربية البدنية والرياضية. (عبد، 2008، ص 18).

ولقد تطورت رياضة كرة القدم تطورا سريعا وأصبحت الحاجة لتقييم المدرب والطرق التعليمية والأساليب التدريبية المستخدمة في تدريب كرة القدم يعتبر أمرا جوهريا لمواكبة تطور وتقدم في هذه اللعبة. (اسماعيل وآخرون، 1989، ص 52) ويعتبر مدرب كرة القدم هو حجر الزاوية في العملية التدريبية والتعليمية التي تسهم في بناء اللاعبين في تحقيق أعلى المستويات، كما يعد عنصر هاما للعملية التدريبية في المجال الرياضي حيث يقع علي عاتقه العديد من المهام، في إعداد الرياضي إعدادا متكامل بدنيا ومهاريا ونفسيا واجتماعيا. (عادل عبد البصير 1999)

ولضمان نجاح المدرب في عمله لا بد من تقييم مستواه ومعارفه ومعلوماته، وكل ما زاد إتيان المعارف النظرية وطرق تطبيقها كان أكثر قدره على تنمية وتطوير المستوي الرياضي، ويعتبر التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الفني حيث يتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات اللاعبين البدنية والنفسية والذهنية وصفاتهم الخلقية في إطار موحد بالوصول بهم إلى أعلى مستوى بالأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات. (حنفي محمود مختار، 1988)

إن ما نشهده اليوم من تطور في جميع المجالات ما هو إلا نتيجة عمل دؤوب ومتواصل استنادا على الدراسة العلمي ونظرياته العلمية التي اقتحمت المجال الرياضي بشكل واسع، باعتبار أن الرياضة والممارسة الرياضية أصبحت وحما من الأوجه التي يقاس من خلالها تقدم الشعوب الأمر الذي يدعونا إلا أن نتبع بعض الأساليب العلمية لغرض الوصول بالرياضة بصفة عامة

وكرة القدم بصفة خاصة إلا أعلى مستوى مشرف على المستوى الإقليمي والقاري والعالمي.

تمثل العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي أهمية كبيرة في عملية إعداد اللاعب وتطوره عبر حياته التدريبية، والمدرب الذي لا يمتلك المعرفة الصحيحة لهذه العلوم لن يتمكن من تطوير لاعبيه بطريقة ملائمة لأنه لن يتمكن من التعرف على الأسباب الحقيقية للتكيفات المختلفة التي تحدث للجسم سواء كانت تكيفات بدنية أو فسيولوجية أو نفسية وغيرها. (كمال الرضي، 2004)

وقد ثبت من خلال الدراسات النفسية والتربوية أن نجاح عملية التدريب يرجع الفضل فيها إلى المدرب بنسبة 60 % وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فاعلية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب. (عادل عبد البصير 1999)

ومما تقدم تؤكد على ضرورة أن التدريب الرياضي في أساليبه المختلفة يسعى إلى تحقيق الهدف التربوي لبناء الرياضي المثالي المتناسق في شتى المجالات، كما أن نجاح أي مدرب يعتمد على الربط بين التربية كأسلوب والبناء كوحدة وكفرض أساسي في كل مرحلة من مراحل العمل، ومن هنا نلاحظ الارتباط المتين بين إمكانات المدرب وتأهيله وتأهيل لاعبيه متكاملا وبين ما يتم استخدامه لأساليب التدريب المتطورة والمواكبة للتغيرات العالمية في هذا المجال. (مفتي ابراهيم، 2001)

تحتل مشكلة الدراسة الحالية مكانة خاصة لدى الباحث كونها نابعة من خبرته في مجال التدريب التي امتدت لسنوات عديدة للفئات السنية، وكذلك متابعتة المستمرة بطولات الناشئين اوجدت لديه فكرة الحكم أن أغلب المدربين لهذه الفئة العمرية يعانون من انخفاض في التعامل التكتيكي والتكتيكي والجوانب النفسية أثناء المباريات، كما أنهم يواجهون صعوبات في كيفية التعامل مع هذه الفئة نتيجة ضعف التأهيل التدريبي والتعليمي التي تساعدهم في رفع وتنمية مهاراتهم المختلفة. ان قلة الاهتمام بالمدرب من حيث إعداده وتأهيله في مجال تدريب كرة القدم وأهمية دوره في العملية التدريبية للوصول للمستويات الرياضية العالية وتحقيق البطولات قد يؤثر سلبا على مستوى هذه اللعبة الذي مازال بعيدا كل البعد على المستوى العالمي المطلوب من حيث النتائج المسجلة.

وبعد قيام الباحث بالدراسة والتنقيح والاطلاع على العديد من البحوث والدراسات السابقة التي أجريت في ليبيا، وجد أنها لم تتناول التعلمية في تدريب كرة القدم للناشئين، وهذا مما دفع الباحث إلى إجراء مثل هذه الدراسة والتي استهدفت مدربي فئة الناشئين (تحت 17 سنة) وهي تمثل مرحلة المراهقة المتوسطة وهي المرحلة الحرجة من أهم مراحل تكوين الشخصية وإثراء

- المعلومات، وتعد كذلك من المراحل العمرية التي تعتمد عليها الأندية الرياضية لتأسيس الفريق الأول لكرة القدم بالأندية.
- واسترعى انتباه الباحث إغفال بعض الجهات المسؤولة على كرة القدم عدم الاهتمام بالمدرّب من حيث إعداده وتأهيله بالرغم من أهمية دوره في العملية التدريبية تحقيقاً للوصول المستويات الرياضية العالية وتحقيق البطولات حيث لوحظ تدني مستوي هذه اللعبة الذي مازال بعيداً كل البعد على المستوى العالمي المطلوب من حيث النتائج المسجلة.
- معلومات المدرّب حول لاعبيه على تطبيق نظام غذائي بشكل علمي: مباشرة قبل المباراة -بعد المباراة -خلال الأسبوع.
- الفروق حسب متغير المؤهل العلمي – متغير الخبرة التدريبية – الدورات الداخلية والخارجية حول استخدامهم للطرق والأساليب الحديثة في التدريب الرياضي.

تساؤلات الدراسة:

- التساؤل الأول: هل لديك فكرة عن الجوانب التربوية والتعليمية من حيث: التدرج في تعليم المهارات -القدرة على تصحيح الأخطاء -مراعاة الفروق الفردية -التغذية الراجعة -التشجيع والحوافز المادية والمعنوية -- مراحل العلم الحركي - الاستعداد ودوافع التخطيط للتدريب -المتابعة والتقييم؟
- التساؤل الثاني: هل انت ملم بالمفاهيم العلمية التالية: مكونات حمل التدريب-الأسس العلمية في تشكيل الحمل- أنواع وطرق التدريب المختلفة-تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم -تنمية عناصر اللياقة البدنية- الإعداد البدني العام والخاص-الإعداد المهاري- الإعداد الخططي- الإعداد النفسي؟

- التساؤل الثالث : هل لديك معلومات حول لاعبيكم فيما يتعلق بصفاتهم عند النوم - التركيز قبل المباراة - بعد المباراة - الراحة والاسترخاء - الوزن المثالي - الطول المثالي عادة التدخين ؟

- التساؤل الرابع : هل لاعبيكم قادرين تطبيق نظام غذائي بشكل علمي: مباشرة قبل المباراة - بعد المباراة - خلال الأسبوع؟

- التساؤل الخامس: هل توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي – متغير الخبرة التدريبية – الدورات الداخلية والخارجية حول استخدامهم للطرق والأساليب الحديثة في التدريب الرياضي.

مصطلحات المستخدمة في الدراسة:

التقييم: بأنه عملية جمع وتصنيف وتحليل وتفسير البيانات أو المعلومات كمية أو كيفية عن ظاهرة أو موقف أو سلوك بقصد استخدامها في إصدار حكم حول قيمة الظاهرة للمساعدة على اتخاذ قرار بشأنها. (الخطايبية 1996)

التعليمية: لغة: إن كلمة التعليم في اللغة العربية مصدر صناعي لكلمة تعليم المشتقة من علم أي وضع علامة أو سمة من السيات للدلالة على الشيء دون إحضاره.

التعليمية: سميت أب (1962) عرفها على أنها: " فرع من فروع التربية، موضوعها خلاصة المكونات العلاقات بين الوضعيات التربوية، وموضوعاتها ووسائلها وكل ذلك في إطار وضعية بيداغوجية، وبعبارة أخرى يتعلق موضوعها بالتخطيط للوضعية البيداغوجية وكيفية مراقبتها وتعديلها عند الضرورة .

ميلاري (1979) عرفها على أنها: " مجموعة طرق وأساليب وتقنيات التعليم.

وتعد كذلك من المراحل العمرية التي تعتمد عليها الأندية الرياضية لتأسيس الفريق الأول لكرة القدم بالأندية. واسترعى انتباه الباحث إغفال بعض الجهات المسؤولة على كرة القدم عدم الاهتمام بالمدرّب من حيث إعداده وتأهيله بالرغم من أهمية دوره في العملية التدريبية تحقيقاً للوصول المستويات الرياضية العالية وتحقيق البطولات حيث لوحظ تدني مستوي هذه اللعبة الذي مازال بعيداً كل البعد على المستوى العالمي المطلوب من حيث النتائج المسجلة.

أهمية الدراسة:

يمكن إن تتجلى أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانباً مهماً من جوانب كرة القدم الحديثة.
- تمثل هذه الدراسة محاولة علمية لتقييم مدرّب لكرة القدم التي تساعد في عملية التطوير لعبة كرة القدم.
- مكانة وقيمة التدريب الرياضي الحديث بالنسبة للاعب كرة القدم.
- ربط التدريب الرياضي بالمتغيرات النفسية والفسولوجية له أهمية بالغة بالارتقاء بالأداء المهاري والوظيفي للاعب كرة القدم.
- لفت انتباه المدربين لأهمية الجانب البدني والمهاري بالنسبة للرياضيين.
- معرفة الجوانب السلبية والإيجابية للمدرّب في مجال كرة القدم.
- قد تغير نتائج هذه الدراسة في عملية تطوير البرامج التدريبية الحديثة في الكرة القدم بما يتلاءم مع التغيرات الجديدة.
- قد تسهم هذه الدراسة في إيجاد بعض الأساليب والطرق الحديثة في العملية التدريبية للارتقاء بمستوى اللعبة.

اهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الي التعرف على:

- فكرة المدرّب عن الجوانب التربوية والتعليمية من حيث: التدرج في تعليم المهارات -القدرة على تصحيح الأخطاء -مراعاة الفروق الفردية -التغذية الراجعة -التشجيع والحوافز المادية والمعنوية - مراحل العلم الحركي - الاستعداد ودوافع التخطيط للتدريب -المتابعة والتقييم.
- المام المدرّب بالمفاهيم العلمية التالية: مكونات حمل التدريب -الأسس العلمية في تشكيل الحمل-أنواع وطرق التدريب المختلفة تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم -تنمية عناصر اللياقة البدنية-الإعداد البدني العام والخاص-الإعداد المهاري- الإعداد الخططي-الإعداد النفسي.
- معلومات المدرّب حول لاعبيه فيما يتعلق بصفاتهم عند النوم - التركيز قبل المباراة -بعد المباراة -الراحة والاسترخاء - الوزن المثالي - الطول المثالي عادة التدخين.

هدفت الدراسة الى تقويم المدرب في مرحلة الناشئين تحت 14-16-18-20 سنة ، والتعرف على الفروق بين مستويات المدربين الثلاثة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي على عينة اشتملت على 56 مدربا من مدربي فرق الناشئين ، وتم تطبيق استبيان تقويم المدرب الرياضي ، وتوصلت الدراسة في أهم نتائجها الى انخفاض النسب المئوية لعناصر الإعداد المهني لفئات المدربين ، وانخفاض العناصر الخاصة بالمعلومات التطبيقية للنواحي التعليمية الميكانيكية والفسيولوجية

2. دراسة زكي محمد حسن (1986)

موضوعها " تقييم مدربي المستويات المختلفة في الكرة الطائرة في النواحي المعرفية، التنظيم الإداري، معرفة نواحي الضعف في إعدادهم المهني " هدفت الدراسة الى تقييم مدربي المستويات المختلفة في الكرة الطائرة وتم استخدام المنهج المسحي على عينة اشتملت على (63) مدربا من المستويات المختلفة ، واستخدم استبيان تقويم المدرب الرياضي إعداد آدمز ونيمان Adams & Penman (1980) ويشتمل الاستبيان على (6) محاور هي: (التأهيل العملي -التأهيل التخصصي -الخبرة العلمية -معلومات خاصة بالتدريب الرياضي -معلومات خاصة بالنواحي الصحية والعلاجية -معلومات خاصة بالعلوم المرتبطة) وتوصلت الدراسة الى وجود انخفاض مستوى الإعداد المهني بطرق إدارة ومراقبة المباريات وطرق الإسعافات الأولية وعدم قدرة بعض اللاعبين على مراسلة المجالات الرياضية في كرة الطائرة وعدم قدرة المدربين في التعامل مع اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات، كما أظهر وجود انخفاض في مقدار المعلومات الخاصة بالجانب المعرفي وتطبيقات علوم الحركة، الفسيولوجي ، التغذية ، النمو والتطور .

3. دراسة محمود إبراهيم محسن (1990م)

موضوعها " الإعداد المهني لمدربي كرة القدم الناشئين بدولة البحرين "

هدفت الدراسة الى التعرف على جوانب اعداد المدربي كرة القدم لفئة الناشئين ، واستخدم الباحث المنهج المسحي على عينة دراسة ضمت (42) مدربا وتم تطبيق استمارة تقويم الإعداد المهني لمدربي كرة القدم الناشئين بدولة البحرين لجمع البيانات ، وتوصلت الدراسة الى قلة عدد مدربي كرة القدم للناشئين بدولة البحرين المؤهلين تأهيلا علميا عاليا، كما لم تحصل علي نسبة كبيرة منهم علي خبرة عمل كمساعد مدرب، وكذلك وجود نقص في دراسة الصقل المحلية المتخصصة لإعداد مدربي كرة القدم الناشئين بدولة البحرين، وكذلك ضالة معلومات المدربين الخاصة بأسس التدريب الرياضي، وقلة معلومات مدربي كرة القدم الناشئين بالنواحي الصحية والعلاجية ، وعدم معرفة بعض المدربين بمرحلة النمو واحتياجاتهم وقلة اطلاعهم بالدوريات العلمية والمراجع التخصصية، وضعف العائد من مهنة التدريب للناشئين يجعل الكثير من الكفاءات الهروب من تدريب هذه الفئة، وتضح

بروسو (1981) يقول : " التعليمية هي الدراسة العلمية لتنظيم وضعية التعلم التي يندرج فيها الطالب لبلوغ أهداف معرفية عقلية أو وجدانية أو نفس حركية " .

التدريب (لغة) مصدر درب وهو اعطاء المعارف النظرية والعملية لاكتساب ممارسة مهنة ما.(معجم المعاني الجامع)
التدريب : درب على الشيء عوده اياه ومرنه عليه. (القاموس المحيط)

تدريب : مصدره تدرب الشخص تمرن اعتاده وتعود عليه. (لسان العرب؟)

التدريب الرياضي :عملية تربية تعليمية هادفة تخضع في جوهرها لقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية بهدف الوصول لرياضي إلی أعلى مستوي ممكن تسمح بيه قدراته في مجال لعبته ومهارته الحركية والخطوية وقدراته العقلية.(الخطابية1996)

عبارة عن جميع مقادير الحمل الذي يعطي للرياضي في فترة زمنية معينة هدفها رفع الإنجاز الرياضي بحيث يتم تغيير وظائف الداخلية والخارجية . (عادل عبد البصير علي (1999)

المدرب الرياضي : الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتعليم اللاعبين ، وتؤثر في تنمية مستواهم الرياضي والخلقي تأثيرا مباشرا له دور فعال في تطور شخصية الفرد تطورا شاملا مترنا . (ألين ودع فرج1990)

المسئول عن إعداد وأداء اللاعب بمفرد ، أو الفريق بأكمله ، وهو الشخص المسئول عن النتيجة . (عصام الوشاحي 1994) بروسو 1983 يقول : " أن الموضوع الأساسي للتعليمية هو دراسة الشروط اللازم توفرها في الوضعيات أو المشكلات التي تقترح للتلميذ قصد السماح له بإظهار الكيفية التي يشغل بها تصوراته المثالية أو رفضها"

المدرب الرياضي : بأنه شخصية تربوية تتولى عملية التربية وتعليم اللاعبين وتؤثر في تنمية مستواهم الرياضي والخلقي تأثيرا مباشرا وله دور فعال في تطوير شخصية الفرد تطورا شاملا مترنا . (البن فرج 2002)

الدراسات السابقة والمرتبطة:

تعتبر الدراسات السابقة هامة في الدراسة العلمي نظرا لكون العلم تعاوني، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة، وإن لم نجد دراسات اهتمت بهذا الموضوع بالضبط والخصوصية اللهم إشارات مشابهة ولم تكن واسعة بقدر ما تتطلبه أهمية الموضوع، ومن خلال دراسة مسحية قام بها الباحث للوقوف على الدراسات المرتبطة والمشابهة اتضح أن لا يوجد من الدراسات التي تناول موضوع (التعليمية في تدريب كرة القدم في ليبيا) ورأى الباحث أن يستعرض بعض الدراسات التي أمكن الحصول عليها.

1. دراسة فرج حسن بيومي (1984م)

وموضوعها: تقويم مدربي كرة القدم في مسابقات الناشئين بمحافظة الإسكندرية.

موزعين على الاتحادات الفرعية التالية: طرابلس – مصراته – غريان – الزاوية – وفق الجدول التالي:

عدم وجود نقص لدى اتحاد اللعبة والنوادي في توفير الدورات المتخصصة في كرة القدم والعلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي.

الاجراءات :

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والذي يتناول دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع وتتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كياً. (محمد، 1986)

مجتمع الدراسة: يمثل مجتمع الدراسة مدربي كرة القدم لفئة الناشئين على مستوى المنطقة الغربية وهو تقسيم معتمد من الاتحاد الليبي لكرة القدم والبالغ عددهم (420) وفق احصائية الموسم الرياضي 2017/2018.

عينة الدراسة: اشملت عينة الدراسة على مدربي المنطقة الغربية في تدريب كرة القدم لفئة الناشئين ، وعددهم 120 مدرباً من اصل 130 حسب الاستمارات الموزعة ، منهم اربعة استمارات مفقودة وستة استمارات غير صالحة التي تم توزيعها على مدربي الفئات السنية لكرة القدم للموسم الرياضي 2017/2018.

جدول (1) توصيف عينة الدراسة من حيث الاتحادات الفرعية

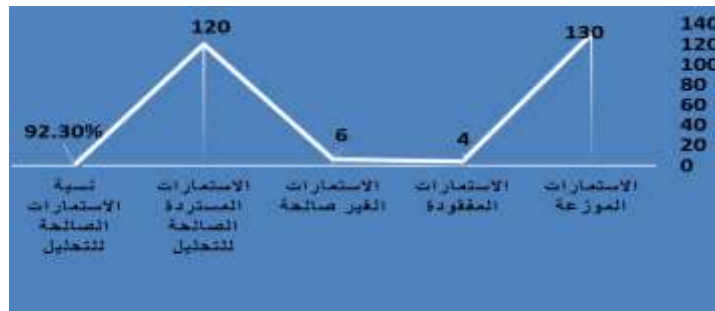
النسبة المئوية	العدد	الاتحادات الفرعية	ت
66.66%	80	طرابلس	1
15.83%	19	مصراته	2
5.83%	7	غريان	3
11.66%	14	الزاوية	4
100%	120	المجموع	



شكل (1) توزيع أفراد العينة حسب الاتحادات الفرعية

جدول (2) الاستمارات الموزعة على مجتمع البحث

الصفة	الاستمارات الموزعة	الاستمارات المفقودة	الاستمارات الغير صالحة	الاستمارات المستردة الصالحة للتحليل	نسبة الاستمارات الصالحة للتحليل
مدربين	130	4	6	120	92.30%



شكل (2) يوضح الاستمارات الموزعة على مجتمع البحث

جدول (3)

توصيف عينة الدراسة من حيث الخبرة التدريسية

ت	الخبرة التدريسية	العدد	النسبة المئوية
1	أقل من 5 سنوات	43	35.83%
2	من 5 الى 10 سنوات	38	31.66%
3	من 11 الى 15 السنة	9	7.5%
4	أكثر من 20 سنة	30	25%
	المجموع	120	100%

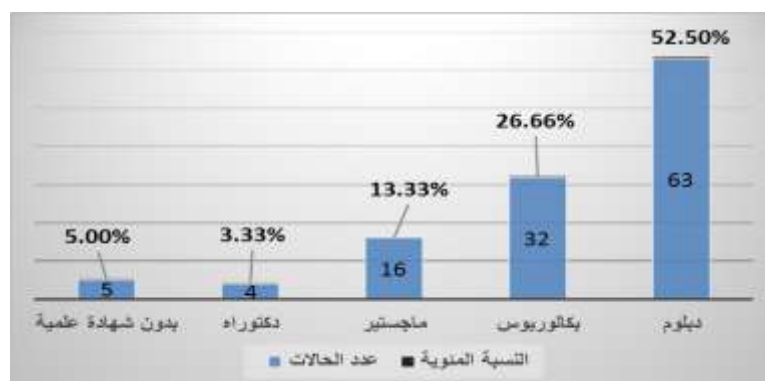


شكل (3) توزيع أفراد العينة حسب الخبرة التدريسية

جدول (4)

توصيف عينة الدراسة من حيث الشهادات العلمية

ت	الشهادات العلمية	العدد	النسبة المئوية
1	دبلوم	63	52.50%
2	بكالوريوس	32	26.66%
3	ماجستير	16	13.33%
4	دكتوراه	4	3.33%
5	بدون شهادة علمية	5	5.00%
	المجموع	120	100%



شكل (4) توصيف عينة الدراسة من حيث الشهادات العلمية

جدول (5)

توصيف عينة الدراسة من حيث الدورات التدريبية

ت	الدورات التدريبية	العدد	النسبة المئوية
1	دورات داخلية	107	89.116%
2	دورات خارجية	13	10.83%
	المجموع	120	100%



شكل (5) توزيع أفراد العينة حسب الدورات التدريبية

- وضع التوصيات والحلول
- وضع المراجع والمصادر

أداة الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة المنشودة استخدم الباحث استبيان مقنن علميا ويعتبر وسيلة هامة لجمع البيانات يتكون من عدد من الاسئلة المكتوبة ويتم الاجابة على هذه الاسئلة، وقد اعتمد الاستبيان من الأساس على المعطيات التالية:-
أ- المصادر والمراجع العربية.
ب- المقابلات الشخصية المباشرة.

يتضمن الاستبيان عدد أربع محاور وفق الآتي:

- أ- المحور الاول ويهدف الى التعرف على الجوانب التربوية والتعليمية والتي تضم (التدرج في تعلم المهارة- تصحيح الاخطاء- مراعاة الفروق الفردية- التغذية الراجعة- التشجيع والحوافز المادية والمعنوية - مراحل العلم الحركي - الاستعداد و الدوافع - التخطيط للتدريب والمتابعة والتقييم).
- ب- المحور الثاني يتعلق بمفاهيم العلمية المرتبطة بالمدرّب وهي (مكونات حمل التدريب -الاسس العلمية في تشكيل الحمل - طرق التدريب المختلفة-ت تعلم المهارات الاساسية - تنمية عناصر اللياقة البدنية- الاعداد البدني العام والخاص- الاعداد المهاري- الاعداد الخططي والنفسي).
- ج- المحور الثالث يتعلق بمتابعة اللاعبين حول (صفاتهم عند النوم - التركيز قبل المباراة- بعد المباراة - الراحة والاسترخاء - الوزن المثالي - عادة التدخين) .

حدود الدراسة:

- أ- المجال الزماني: تختصر نتائج هذه الدراسة خلال العام الرياضي 2017\2018
- ب- المجال البشري والجغرافي: مدربي كرة القدم لفئة الناشئين في ليبيا خلال الموسم الرياضي 2017\2018
- ج- تحديد خطوات الدراسة:
- الشعور بالمشكلة وجمع معلومات وبيانات تساعد على تحديدها
- وضع فرضية أو أكثر كحلول مبدئية يتجه بموجبها الباحث للوصول الى الحل المطلوب
- وضع الافتراضات أو المسلمات التي يبني عليها الباحث دراسته
- اختيار العينة المراد دراستها بعد توضيح حجمها وأسلوب اختيارها (بعد تحديد مجتمع الدراسة الأصلي)
- اختيار أدوات الدراسة التي سيتم استخدامها للحصول على البيانات والمعلومات مثل: المقابلة- الاستبيان- الاختبار أو الملاحظة (وفقا لطبيعة الدراسة).
- جمع المعلومات المتعلقة بإجراءات الدراسة بشكل دقيق ومنظم.
- التوصل إلى النتائج وتنظيمها وربطها ببعضها وتصنيفها وتحليل وتفسير النتائج والتعميم والاستنتاج منها.

ولتحديد الأهمية النسبية وترتيب المحاور تم عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية وعلوم الرياضة ذوي الدرجات العلمية العالية وبلغ عددهم (10) أعضاء تدريس ، وتم اعتماد نسبة 50% فما فوق لاختيار المحور، والجدول التالي يوضح ذلك.

د- المحور الرابع يتعلق بمعرفة المدرب على (النظام الغذائي المتبع للاعبين مباشرة قبل وبعد المباراة- خلال الاسبوع) .

الدراسات الاستطلاعية:

جدول رقم (6) للتكرارات والنسبة المئوية لآراء المحكمين حول محاور الاستمارة

ت	عنوان المحور	التكرارات	النسبة
1	هل لديك فكرة عن الجوانب التربوية والتعليمية	8	80%
2	هل أنت ملم بالمفاهيم العلمية	6	90%
3	لديك معلومات حول لاعبيكم في ما يتعلق بصفاتهم	7	70%
4	هل لاعبوكم قادرين على تطبيق نظام غذائي	6	60%

وقد تحقق صدق المقياس ظاهرياً ، و تم الأخذ في الاعتبار جميع الملاحظات التي قدمت من قبل المحكمين.

ب. صدق الاتساق البنائي لمحاور الدراسة

بينت النتائج في الجدول (7) أن معاملات الارتباط بين كل محور من محاور الدراسة وإجمالي الاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى المعنوية 0.05 حيث كانت قيم الدلالة الإحصائية جميعها أقل من 0.05 ، وبذلك تعتبر المحاور صادقة لما وضعت.

كما قام الباحث بدراسة استطلاعية لإيجاد صدق فقرات الاستبيان وتم ذلك من خلال:
أ. صدق المحكمين:

يعد الصدق من الشروط الضرورية واللازمة لبناء الاختبارات والمقاييس والصدق يدل على مدى قياس الفقرات للظاهرة المراد قياسها، وان أفضل طريقة لقياس الصدق هو الصدق الظاهري والذي يعرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء من خارج العينة ومن داخل المجتمع للحكم على صلاحيتها.

جدول (7) معامل الارتباط بين محاور الدراسة وإجمالي الاستبيان

ت	محاور الاستبيان	معامل الارتباط	قيمة الدلالة الإحصائية
1	فقرات المحور الاول	0.961	**0.000
2	فقرات المحور الثاني	0.96	0.000**
3	فقرات المحور الثالث	0.951	**0.000
4	فقرات المحور الرابع	0.901	**0.000

** القيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية 0.01

حساب الثبات وفق هذه الطريقة وتم تقسيم فقرات كل محور إلى نصفين يضم الأول العبارات الزوجية ويضم الثاني العبارات الفردية ، وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين لجميع المجالات وإجمالي الاستبيان فكانت قيم معامل الارتباط جميعها دالة إحصائياً حيث كانت قيم الدلالة الإحصائية جميعها أقل من 0.05.

وتم استخدام معادلة سبيرمان براون التصحيحية في حساب الثبات وقد وبلغ معامل الثبات لإجمالي الاستبيان بهذه الطريقة (0.946) وهو معامل ثبات عالي يمكن من خلاله تعميم النتائج المتحصل عليها.

كما تم في هذه الدراسة إيجاد معاملات الثبات والصدق التجريبي للاستبيان وتحديد كيفية تطبيق الاستبيان ثم محاولة التعرف على المشكلات التي يمكن أن تحدث أثناء إجراء الدراسة وكيفية التغلب عليها .

أ. معامل الثبات: وهو الاتساق في نتائج المقياس إذ يعطي النتائج نفسها بعد تطبيقه مرتين في زمنين مختلفين على الأفراد أنفسهم، وتم حساب الثبات بطريقتين التجزئة النصفية وبواسطة معامل ألفا كرونباخ:

ب- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تقوم فكرة التجزئة النصفية على أساس قسمة فقرات المقياس إلى نصفين متجانسين ولغرض

جدول رقم (8) يبين الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية لكل محور لإجمالي الاستبيان

السؤال	محاور الاستبيان	عدد الفقرات	معامل الارتباط بين الفقرات الفردية والزوجية	معامل الثبات (سييرمان براون التصحيحية)
1	فقرات المحور الاول	9	0.983	0.938
2	فقرات المحور الثاني	10	0.965	0.948
3	فقرات المحور الثالث	7	0.986	0.963
4	فقرات المحور الرابع	3	0.943	0.943
	الدرجة الكلية	95	0.934	0.946

** القيمة دالة إحصائياً عند مستوى المعنوية 0.01

الثبات وفق هذه الطريقة وبلغ معامل الثبات لإجمالي الاستبيان

بهذه الطريقة (0.954)، وبالتالي يمكن القول أنها معاملات ذات

دلالة جيدة لأغراض البحث ويمكن الاعتماد عليها في تعميم النتائج.

• معامل (ألفا) للاتساق الداخلي:

إن معامل ألفا يزودنا بتقدير جيد في أغلب المواقف وتعتمد هذه

الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى ولاستخراج

الجدول رقم (8) يوضح معامل ثبات محاور الاستبيان

السؤال	محاور الاستبيان	عدد الفقرات	معامل ألفا	الثبات*
1	فقرات المحور الاول	9	0.963	0.981
6	فقرات المحور الثاني	10	0.955	0.977
10	فقرات المحور الثالث	7	0.958	0.978
11	فقرات المحور الرابع	3	0.966	0.982
	إجمالي الاستبيان	95	0.954	0.976

* الثبات يساوي الجذر التربيعي لمعامل ألفا

وختصره (SPSS) للنسخة الحادية والعشرون، وبرنامج الإحصائي (Excel).

عرض النتائج ومناقشتها: -

يتضمن هذا الفصل التوصيف الإحصائي لعرض النتائج التي توصل إليها هذا الدراسة ومناقشتها ومن خلال جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً.

عرض وتحليل نتائج التساؤل الاول: "هل لديك فكرة عن الجوانب التربوية والتعليمية"

استخدم الباحث التكرارات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي والترتيب لاستجابات أفراد العينة والذي يقدم لنا أسلوباً إحصائياً مناسباً.

وللإجابة على فقرات الاستبيان تم استخدام مقياس ليكرت ثلاثي الأبعاد (بدرجة منخفضة درجة واحدة - بدرجة متوسطة درجتان - بدرجة كبيرة ثلاث درجات) بحسب خيارات الرأي التي يحددها الباحث للمستجيب (الذي يملأ استمارة الاستبانة)، وتمثل هذه الأرقام مساحة من المقياس كنسبة مئوية .

النسب المئوية المعتمدة في الدراسة:

- المسافة من 1 إلى 1.66 ، بدرجة منخفضة
- المسافة من 1.67 إلى 2.33 ، بدرجة متوسطة
- المسافة من 2.34 إلى 3 ، بدرجة كبيرة

المعالجات الإحصائية: تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية من خلال تطبيق البرنامج الإحصائي، الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Sciences)

جدول (9) التوزيعات التكرارية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاهمية النسبية والترتيب للتساؤل الاول: هل لديك فكرة عن

الجوانب التربوية والتعليمية. ن = 120

الترتيب	الاهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	التكرار والنسبة	الفقرة	ت
السابع	67.50	0.85	2.03	42	33	45	ك	التدرج في تعلم المهارات	1
				35.0	27.5	37.5	%		
السادس	71.39	0.85	2.14	36	31	53	ك	القدرة على تصحيح الأخطاء	2
				30.0	25.8	44.2	%		
الرابع	74.44	0.67	2.23	16	60	44	ك	مراعاة الفروق الفردية	3
				13.3	50.0	36.7	%		
الثالث	75.83	0.91	2.28	37	13	70	ك	التغذية الراجعة	4
				30.8	10.8	58.3	%		
التاسع	38.89	0.42	1.17	102	16	2	ك	التشجيع والحوافز المادية والمعنوية	5
				85.0	13.3	1.7	%		
الثامن	40.00	0.48	1.20	100	16	4	ك	مراحل التعلم الحركي	6
				83.3	13.3	3.3	%		
الخامس	73.89	0.80	2.22	28	38	54	ك	الاستعداد والدوافع	7
				23.3	31.7	45.0	%		
الاول	83.89	0.72	2.52	16	26	78	ك	التخطيط للتدريب	8
				13.3	21.7	65.0	%		
الثاني	77.50	0.83	2.33	28	25	67	ك	المتابعة والتقييم	9
				23.3	20.8	55.8	%		
*****	67.04	0.73	2.01	الدرجة الكلية					



شكل رقم (6) يوضح الاهمية النسبية في التساؤل الاول

6- فقرة (القدرة على تصحيح الاخطاء) ، لقد بينت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي لهذه الفقرة يساوي (2.14) ، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه الفقرة (0.85) ، و بلغ الوزن النسبي للفقرة (71.39) ، وجاءت في الترتيب السادس من حيث الاهمية وفق اراء المدربين ، حيث أن عدم متابعة المدرب ومعرفة اخطاء المتدربين قد تؤثر سلبا على مستوى ادائهم.

7- فقرة (التدرج في تعليم المهارات) ، وصحت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي لهذه الفقرة يساوي (2.03) ، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه الفقرة (0.84) ، وبلغ الوزن النسبي (67.78) ، وتحصلت الفقرة على الترتيب السابع من الاهمية وفق اراء العينة ويعتبر ترتيب متأخر بعض الشيء ويعبر ذلك عن عدم امام المدربين بالتدرج في تعليم المهارات لاعتمادهم على الطرق التقليدية في تعليم المهارات وهذا لا يحقق نتائج إيجابية.

8- فقرة (مراحل التعلم الحركي) ، لقد بينت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي لهذه الفقرة يساوي (1.20) ، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه الفقرة (0.47) ، وبلغ الوزن النسبي للفقرة (40.00) ، وجاءت هذه الفقرة في الترتيب الثامن من حيث الاهمية وفق اراء أفراد العينة الذين أثبتوا عدم المعرفة بطرق والمراحل التعليمية والفنية للأداء الحركي والذي يؤثر سلبا على المستوى المهاري.

9- فقرة (التشجيع والحوافز المادية والمعنوية) ، لقد بينت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي لهذه الفقرة يساوي (1.17) ، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه الفقرة (0.41) ، و بلغ الوزن النسبي للفقرة (38.80) ، وتشير هذه القيمة إلى أن هذه الفقرة تحصلت على الترتيب التاسع والآخر من حيث الاهمية وفق اراء أفراد العينة من مدربي فئة الناشئين ، وتفسر بان قلة التشجيع المعنوي والمادي لدى المتدربين يقلل من دوافع الاداء بصورة إيجابية.

ولقد بينت النتائج الدرجة الكلية أن قيمة المتوسط الحسابي كانت (2.01) ، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه الفقرة (0.73) ، و بلغ الوزن النسبي للفقرة (67.07) وتشير هذه القيمة إلى أن أفراد العينة من مدربي فئة الناشئين أفراد العينة كان اتفاقهم بدرجة موافقة "متوسطة" على المحور الاول وهو اتجاه لا يعبر على اعتماد مدربي فئة الناشئين على الأسس والمبادئ العلمية في عمليات التدريب الرياضي حيث أنها تتكامل معا للعمل على تحقيق الاهداف المنشودة.

يتضح من جدول (9) الخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاهمية النسبية والترتيب لاستجابات أفراد العينة حول التساؤل الاول والذي نصه: "هل لديك فكرة عن الجوانب التربوية والتعليمية"

1- فقرة (التخطيط للتدريب) ، لقد بينت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي لهذه الفقرة يساوي (2.52) وانحراف معياري (0.72) ، وبلغت الاهمية للفقرة (83.89) ، وهي الاعلى بين الفقرات لتأتي في الترتيب الاول ، وتشير النتائج الى أن مدربي فئة الناشئين يتمتعون بجانب التخطيط في التدريب حيث ان عملية التخطيط لأي برنامج يساعد في التقدم والنجاح بصورة إيجابية.

2- فقرة (المتابعة والتقييم) ، لقد بينت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي لهذه الفقرة يساوي (2.23) ، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه الفقرة (0.83) ، وبلغ الوزن النسبي للفقرة (77.50) ، وجاءت في الترتيب الثاني من حيث الاهمية وفق اراء مدربي فئة الناشئين ، حيث تعد المتابعة والتقييم من اهم الاساليب للعملية التدريبية لمعرفة اسباب القصور ومستوى التقدم لوضع الحلول المناسبة.

3- فقرة (التغذية الراجعة) لقد بينت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي لهذه الفقرة يساوي (2.28) ، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه الفقرة (0.30) ، وبلغ الوزن النسبي للفقرة (75.83) ، وتشير هذه القيمة إلى حصول هذه الفقرة على الترتيب الثالث من حيث الاهمية وفق اراء افراد العينة ، حيث أن عدم المعرفة بطرق وأساليب التغذية الراجعة في العملية التدريبية يؤثر سلبا على المستوى المعرفي لدى المتدربين.

4- فقرة (مراعاة الفروق الفردية) ، لقد بينت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي لهذه الفقرة يساوي (2.23) ، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه الفقرة (0.67) ، و بلغ الوزن النسبي للفقرة (74.44) ، وتشير هذه القيمة إلى أن مدربي فئة الناشئين يضعون في اعتبارهم عند التدريب الفروق الفردية بين اللاعبين لذلك تحصلت هذه الفقرة على الترتيب الرابع من حيث الاهمية وفق آرائهم ، حيث أن عدم مراعاة الفروق الفردية في العملية التدريبية للقدرات البدنية والمهارية قد يؤثر سلبا على مستوى ادائهم.

5- فقرة (الاستعداد والدوافع) ، لقد بينت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي لهذه الفقرة يساوي (2.22) ، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه الفقرة (0.80) ، و بلغ الوزن النسبي للفقرة (73.89) ، وتحصلت هذه القيمة على الترتيب الخامس من حيث الاهمية وهو ترتيب متوسط وفق اراء أفراد العينة من المدربين ، علما بأن قلة الاستعداد الدافعي في أي برنامج تدريبي يسبب احباط لعملية الأداء.

جدول (10) التوزيعات التكرارية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاهمية النسبية والترتيب للتساؤل الثاني: هل أنت ملم بالمفاهيم العلمية التالية؟ $n = 120$

ت	الفقرة	التكرار والنسبة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاهمية النسبية	الترتيب	
1	مكونات حمل التدريب	ك	50	40	30	2.17	0.80	72.22	التاسع	
		%	41.7	33.3	25.0					
2	الأسس العلمية في تشكيل الحمل	ك	56	27	37	2.16	0.87	71.94	العاشر	
		%	46.7	22.5	30.8					
3	أنواع وطرق التدريب المختلفة للفرق	ك	54	45	21	2.28	0.74	75.83	الثامن	
		%	45.0	37.5	17.5					
4	تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم	ك	62	32	26	2.30	0.81	76.67	السابع	
		%	51.7	26.7	21.7					
5	تنمية عناصر اللياقة البدنية	ك	73	26	21	2.43	0.77	81.11	الثالث	
		%	60.8	21.7	17.5					
6	الإعداد البدني العام	ك	83	13	24	2.49	0.81	83.06	الرابع	
		%	69.2	10.8	20.0					
7	الإعداد البدني الخاص	ك	75	30	15	2.50	0.71	83.33	الاول	
		%	62.5	25.0	12.5					
8	الإعداد المهاري	ك	65	36	19	2.38	0.75	79.44	الخامس	
		%	54.2	30.0	15.8					
9	الإعداد الخططي	ك	74	26	20	2.45	0.77	81.67	الثاني	
		%	61.7	21.7	16.7					
10	الإعداد النفسي	ك	70	21	29	2.34	0.85	78.6	السادس	
		%	58.3	17.5	24.2					
****	الدرجة الكلية							78.33	0.79	2.35



شكل رقم (7) يوضح الأهمية النسبية في التساؤل الثاني

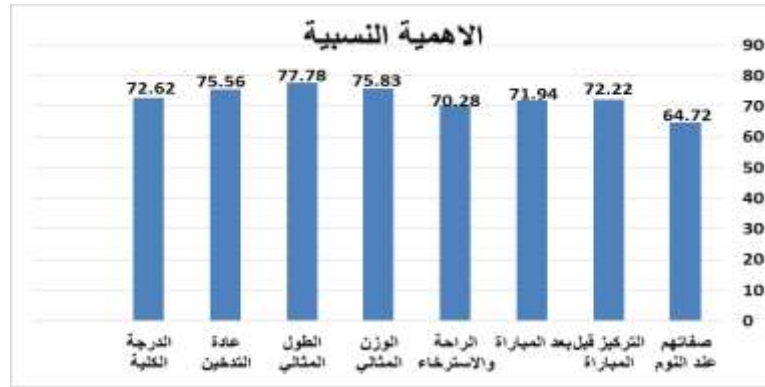
2. فقرة (الإعداد الخططي) جاءت في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي بلغ (2.45) وانحراف معياري (0.77) وأهمية نسبية بلغت (81.67)، ويلاحظ أن الدرجة الكلية للأهمية النسبية بلغت (78.33) وهي قيمة تندرج تحت اتفاق عالي وأجمع المديرين على أنهم يهتمون بالتخطيط الخططي وهو أحد الإجراءات التنبئية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريبي وما يحيط به من علوم مساعدة، مع الأخذ بالحسبان الخبرة وما هو متوفر من إمكانيات وقدرات لتحقيق هدف معين.

3. فقرة (تنمية عناصر اللياقة البدنية) جاءت في الترتيب الثالث وفق آراء المديرين وتحصلت على متوسط حسابي بلغ (2.43) وانحراف معياري (0.77) وأهمية نسبية بلغت (81.11).

جدول (11) التوزيعات التكرارية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية والترتيب للتساؤل الثالث: هل لديك معلومات

حول لاعبيكم في ما يتعلق ب؟ ن = 120

ت	الفقرة	التكرار والنسبة	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
1	صفاتهم عند النوم	ك	49	15	56	1.94	0.94	64.72	السابع
		%	40.8	12.5	46.7				
2	التركيز قبل المباراة	ك	43	54	23	2.27	0.91	75.56	الثالث
		%	35.8	45.0	19.2				
3	بعد المباراة	ك	49	41	30	2.16	0.80	71.94	الخامس
		%	40.8	34.2	25.0				
4	الراحة والاسترخاء	ك	53	27	40	2.11	0.88	70.28	السادس
		%	44.2	22.5	33.3				
5	الوزن المثالي	ك	54	45	21	2.28	0.74	75.83	الثاني
		%	45.0	37.5	17.5				
6	الطول المثالي	ك	65	30	25	2.33	0.80	77.78	الاول
		%	54.2	25.0	20.8				
7	عادة التدخين	ك	69	14	37	2.17	0.78	72.22	الرابع
		%	57.5	11.7	30.8				
****						2.18	0.83	72.62	



شكل رقم (8) يوضح الاهمية النسبية في التساؤل الثالث

2- فقرة (الوزن المثالي)، جاءت في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي يساوي (2.28)، وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه الفقرة (0.74)، وبلغ الوزن النسبي للفقرة (75.83)، وترتبط هذه القيمة بالطول المثالي حيث انهم صفتان متلازمتان، وتشهد هذه الفترة زيادة مستقرة في الطول والوزن، وتحسن اللياقة الصحية، والقدرات البدنية من حيث القوة، والرشاقة، والمرونة، فإنه يراعى أن تتضمن الوحدات التدريبية فرصة متنوعة لممارسة المهارات التي سبق تعلمها في المرحلة العمرية

3- فقرة (التركيز قبل المباراة) جاءت في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي بلغ (2.27) وكانت قيمة الانحراف المعياري لهذه الفقرة (0.91)، وبلغ الوزن النسبي للفقرة (75.56).

يتضح من جدول (11) والخاص بنتائج التحليل الوصفي للتساؤل العاشر: هل لديك معلومات حول لاعبيكم فيما يتعلق ب؟

1- فقرة (الطول المثالي) جاءت في الترتيب الاول بمتوسط حسابي بلغ (2.33) وانحراف معياري (0.80)، وبلغت الاهمية النسبية (77.78) وتشير هذه القيمة هو اتفاقهم بدرجة عالية نسبيا حول اهتمام المدربين بالمواصفات القوامية مثل الطول المثالي والوزن المثالي عند اختيار الناشئين واللاعب الموهوب، حيث يجب أن ينتقي لاعب المستويات العالية انتقاء خاص بديناً ومهارياً وفسولوجياً ونفسياً إلى جانب المواصفات الجسمية الخاصة بنوع النشاط الممارس، فالطفل يولد ولا يصنع، ويعمل المدربون جاهدين لصنع بطل ولا يمكنهم ذلك ما لم تتوفر فيه خصائص البطل،

جدول (12) التوزيعات التكرارية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاهمية النسبية والترتيب للتساؤل الرابع: هل لاعبوكم قادرين على

تطبيق نظام غذائي بشكل علمي؟ ن = 120

ت	الفقرة	التكرار والنسبة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاهمية النسبية	الترتيب
1	مباشرة قبل المباراة	ك	61	34	25	2.30	0.79	76.67	الاول
		%	50.8	28.3	20.8				
2	بعد المباراة	ك	56	41	23	2.28	0.77	75.83	الثاني
		%	46.7	34.2	19.2				
3	خلال الاسبوع	ك	48	42	30	2.15	0.80	71.76	الثالث
		%	40.0	35.0	25.0				
****						2.24	0.79	74.72	



شكل رقم (9) يوضح الاهمية النسبية في التساؤل الرابع

- يتضح من جدول (12) ونتائج التحليل الوصفي للتساؤل الحادي عشر: هل لاعبوكم قادرين على تطبيق نظام غذائي بشكل علمي.
1. فقرة (مباشرة قبل المباراة) جاءت في الترتيب الاول بمتوسط حسابي بلغ (2.15) وانحراف معياري (0.79)، وبلغت الاهمية النسبية (76.67) وتشير هذه القيمة هو اتفاقهم بدرجة متوسطة نسبيا.
 2. فقرة (بعد المباراة) وجاءت في الترتيب الثاني بمتوسط حسابي (2.28) وانحراف معياري (0.77) وبلغت الاهمية النسبية (71.76).
 3. فقرة (خلال الاسبوع) جاءت في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي (2.15) وانحراف معياري (0.80) وبلغت الاهمية النسبية (71.76).

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والاهمية النسبية لدرجة الكلية لجميع المحاور

ت	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاهمية النسبية	الترتيب
1	المحور لثاني	2.35	0.79	78.33	الاول
6	المحور الرابع	2.24	0.78	74.72	الثاني
8	المحور الثالث	2.18	0.83	72.62	الثالث
12	المحور الاول	2.01	0.73	67.04	الرابع

وما سبق اتضح علي اهمية استخدام طرق التدريب من قبل مدربي فئة الناشئين في كرة القدم لا تتناسب مع الاساليب الحديثة والعلوم المرتبطة التي تؤثر في تنمية مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا ولها دور فعال في تطور شخصية الناشئ تطورا شاملا متزايدا ، حيث جاءت النتائج لتبين انخفاض في مقدار المعلومات الخاصة بالجانب المعرفي لدى مدربي فئة الناشئين و عدم اهتمامهم عند انتقاء الناشئين بالاختبارات النفسية مما يشكل عائقا نحو الاختيار الامثل للناشئين مدربي فئة الناشئين لا يضعون خطط من واقع المعطيات البشرية و المادية والتي تنسجم بالطموح غير المبالغ فيه حتى لا يفاجئ المخطط بالنتائج الغير مقبولة ، بالإضافة الى حاجة المدربين الى دورات متقدمة أو تدريب مستمر الذي يؤدي إلى اكتساب الخبرات الجديدة.

مناقشة الفرضية العامة الثانية والتي تنص على "لا يوجد فروق دالة احصائية بين اراء مدربي فئة الناشئين يعزى الى متغيرات (الشهادة العلمية- الخبرة التدريبية- الدورات الخارجية والداخلية)، وقد استخدم الباحث تحليل التباين لإيجاد الفروق وفق الجداول التالية:

يتضح من الجدول (13) الخاصة بجميع محاور الاستشارة للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب والاهمية النسبية للدرجة الكلية لجميع المحاور كان المحور الثاني جاء في الترتيب الاول بنسبة (78.33)، ويلي ذلك المحور الرابع الترتيب الثاني، بنسبة (74.72) وكان المحور الثالث الترتيب الثالث بنسبة (72.62)، ويلي ذلك المحور الاول بنسبة (67.04)، كان ترتيبه الرابع.

وانطلاقا من النتائج التي خرجت بها الدراسة يؤكد الباحث على أهمية التقييم لما له من أهمية بالغة و دور فعال في التعرف على النتائج وتقدير فعالية البرامج والأساليب والطرق المستخدمة والإمكانيات وكافة أركان العملية التدريبية التعليمية ، وهو أحد القواعد التي تستند عليها العملية التدريبية لما لها من أهمية كبيرة في معرفة إلي أي مدى حققت تلك العملية أهدافها وإلي أي مدى تناسب النتائج النهائية مع الجهود المبذولة ومدى اتفاقها مع الإمكانيات الموجودة والطرق والأساليب المستخدمة حيث يمكن الكشف على النقاط الإيجابية والسلبية.

ت	المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة (sig)
1	الشهادات العلمية	بين المجموعات	7398.557	4	1849.639	2.05	.091
		داخل المجموعات	103337.035	115	898.583		
		المجموع	110735.592	119			

يتضح من الجدول (14) نلاحظ من الجدول السابق الخاص بالتحليل التباين لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمتغير الشهادات العلمية بان قيمة مستوى الدلالة (sig) أكبر (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتغيرات المدروسة لمتغير الشهادات العلمية، ويعزى ذلك الباحث الى أن مدربي فئة الناشئين في ليبيا يحملون نفس التأهيل التدريبي.

جدول (15) تحليل التباين لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمتغير الخبرة التدريبية

N= 120

ت	المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة (sig)
1	الخبرة التدريبية	بين المجموعات	7530.596	3	25.10	2.82	.042
		داخل المجموعات	103204.996	116	889.698		
		المجموع	110735.592	119			

يتضح من الجدول (15) نلاحظ من الجدول السابق الخاص بالتحليل التباين لاستجابات أفراد عينة الدراسة لمتغير الخبرة التدريبية بان قيمة مستوى الدلالة (sig) أكبر (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتغيرات المدروسة لمتغير الخبرة التدريبية.

جدول رقم (16) دلالة الفروق لاستجابات بين افراد عينة الدراسة لمتغير النورات التدريبية (الداخلية والخارجية)

قيمة sig	قيمة (ت)	النورات الخارجية		النورات الداخلية		المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.034	2.14	28.06	1.88	30.27	2.07	النورات التدريبية

المتغيرات المدروسة لمتغير الخبرة التدريبية و النورات التدريبية الداخلية والخارجية بمتغيرات قيد الدراسة لدى افراد عينة . وما تقدم تؤكد على ضرورة أن التدريب الرياضي في أساليبه المختلفة يسعى إلى تحقيق الهدف التربوي لبناء الرياضي المثالي المتناسق في شتى المجالات، كما أن نجاح أي مدرب يعتمد على الربط بين التربية كأسلوب والبناء كوحدة وكفرض أساسي في كل مرحلة من مراحل العمل، ومن هنا نلاحظ الارتباط المتين بين إمكانات المدرب وتأهيله تأهيلاً علمياً متكاملًا وبين ما يتم استخدامه لأساليب التدريب المتطورة والمواكبة للتغيرات العالمية في هذا المجال. (مفتي ابراهيم ، 2001)

ولضمان نجاح المدرب في عمله لابد من تقويم مستواه ومعارفه ومعلوماته، وكل ما زاد إتقان المعارف النظرية وطرق تطبيقها كان أكثر قدره على تنمية وتطوير المستوي الرياضي، ويعتبر التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مبنية على أسس علمية صحيحة

يتضح من نتائج الجدول رقم (16) الخاص بدلالة الفروق بين افراد عينة الدراسة وفق النورات التدريبية الداخلية والخارجية بمتغيرات قيد الدراسة بعدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية حيث كانت قيمة مستوى الدلالة (sig) أكبر من (0.05) وبالتالي لا يوجد فرق وفق النورات التدريبية الداخلية والخارجية بمتغيرات قيد الدراسة لدى افراد عينة الدراسة.

وما سبق اتضح للباحث أن الفرض الثاني قد تحقق بنسبة كبيرة أيضا ، وهو أنه " لا يوجد فروق ذات دالة إحصائية بين اراء مدربي فئة الناشئين يعزى الى متغيرات (الشهادة العلمية- الخبرة التدريبية- النورات الخارجية والداخلية)، " حيث جاءت النتائج لتبين ... عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المتغيرات المدروسة لمتغير الشهادات العلمية ، ويعزى ذلك الباحث الى أن مدربي فئة الناشئين في ليبيا يحملون نفس التأهيل التدريبي ، وجاء النتائج لتبين أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين

- الاهتمام بالقاعدة الأساسية للفئات السنية الصغرى في الانشطة الرياضية المختلفة وفي كل المؤسسات الرياضية.
- تذليل كل العقبات التي تتعرض لها للفئات العمرية الصغرى ووضع الحلول المناسبة التي يمكن الاعتماد عليها لتحقيق مستوى التقدم في المجال الرياضي.

- إجراء بحوث على مدربي الفعاليات الرياضية الأخرى.

المراجع:

1. أكرم خطابية (1996) موسوعة الكرة الطائرة، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
2. حسن أبو عبدة (2008) الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم، الاسكندرية، مكتب الاشعاع الفنية.
3. حمد علي محمد: (1986) "علم الاجتماع والمنهج العلمي"؛ ط 3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر.
4. حنفي محمود مختار (1988) كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. زكي محمد حسن (1986): دراسة حول تقييم مدربي المستويات المختلفة في الكرة الطائرة في النواحي المعرفية، التنظيم الإداري معرفة نواحي الضعف في إعدادهم المهني، مجلة المؤتمر الأول لجنة قطاع التربية الرياضية، المجلس الأعلى للجامعات، القاهرة.
6. طه اسماعيل واخرون (1989) كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. عادل عبد البصير (1999) التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
8. عصام الوشاحي (1994) الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. فرج حسن بيومي (1984): تقويم مدربي كرة القدم في مسابقات الناشئين في محافظة الإسكندرية، مجلة المؤتمر العلمي الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
10. كمال الرضي (2004) التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، جامعة الاردن.
11. محمود إبراهيم محسن (1990م): الإعداد المهني لمدربي كرة القدم للناشئين بدولة البحرين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
12. مفتي ابراهيم (2001) المدرب الناجح وادارة التدريب الرياضي، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة.
13. الين فرج (2002) خبرات في الالعاب للصغار والكبار، منشأة المعارف، الاسكندرية

هدفها وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الفني حيث يتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات اللاعبين البدنية والنفسية والذهنية وصفاتهم الخلقية في إطار موحد بالوصول بهم إلى أعلى مستوى بالأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات. (محمد مختار، 1988).

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية:

- تحصل المحور الثاني على الترتيب الاول بنسبة (78.33) ويلي ذلك المحور الرابع بنسبة (74.72) ويكون ترتيبه الثاني، وكان المحور الثالث الترتيب الثالث بنسبة (72.62)، ويلي ذلك المحور الاول بنسبة(67.04) ويكون ترتيبه الرابع.
- عدم وجود فروق لاستجابات أفراد عينة الدراسة وفق متغير الشهادات العلمية.
- عدم وجود فروق لاستجابات أفراد عينة الدراسة وفق متغير الخبرة التدريبية.
- عدم وجود فروق لاستجابات أفراد عينة الدراسة وفق دورات التدريبية الداخلية والخارجية.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي بالآتي:

- ضرورة توفير الملاعب والملابس الرياضية.
- توفير الأدوات والوسائل التعليمية الحديثة في مجال تدريب كرة القدم.
- ضرورة الاهتمام بظروف ومتطلبات مدربي الناشئين.
- توفير الحوافز المادية والتشجيعية للمدربين.
- الاهتمام بالدورات التدريبية الداخلية والخارجية للمدربين.
- الاهتمام من الجهات المسؤولة بمدربي الفئات السنية الصغرى.
- تصنيف المدربين حسب دراجاتهم التدريبية.
- الاعتماد على الخبرة التدريبية في مجال تدريب الفئات السنية الصغرى.
- الاعتماد على المدربين حسب مؤهلاتهم العلمية في تدريب الفئات السنية الصغرى.
- الوقوف على اهم الصعوبات التي تواجه عمل المدرب الرياضي تعتبر أحد الخطوات الهامة لوضع الحلول والمقترحات والسبل لعلاج تلك المشكلات
- ضرورة إجراء ندوات علمية حول التدريب الرياضي.

تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الركلة الخلفية الدائرية للاعب التايكواندو بصالة حي الأندلس

د. فتحي يوسف طالب الله د. فؤاد احمد برغش أ. حسين علي شقرون

المقدمة:

من القدرات البدنية التي تتفق مع طبيعة الاداء وهناك أهمية بالغة لعناصر اللياقة البدنية في فعالية الاداء عند الالتقاء بالخصم ، فلعبة التايكواندو تعتمد وبشكل كبير على اللياقة البدنية وعناصرها ولهذا فإن التدريب الجيد على اللياقة البدنية جزء لا يتجزأ من التدريب في التايكواندو كما هو الحال في التدريب المهاري والخططي ويستخدم المدربون في الوقت الحاضر العديد من الطرق في التدريب البدني وقد اهتم الباحثون وعلماء التدريب الرياضي بإيجاد نظريات وأسس علمية للتدريب الرياضي لإعداد لاعب متكامل لمواجهة المنافسات الرياضية. (الشلول، وشوكه، و الوديان، 2018)

ويعد الإعداد البدني الخاص أهم مكونات الإعداد بعد الإعداد البدني العام في جميع الألعاب الرياضية ومنها رياضة التايكواندو، ولكون هذه الرياضة تمتاز بالقوة والسرعة العالية والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن ، وهذه الصفات تسهم في الارتقاء بمستوى الرياضيين فهي الركيزة الأساسية التي تمكن الرياضي من أداء المهارات بصورة فعالة.

المشكلة :

إن التدريب الرياضي عملية مستمرة يتم التخطيط لها على مراحل ، وكل مرحلة لها واجباتها الخاصة تسعى في النهاية إلى الوصول بالفرد الرياضي إلى قمة مستواه في نوع النشاط الذي يمارسه أثناء مرحلة المنافسة ، ويهدف التدريب الرياضي إلى الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية للوصول إلى أعلى مستوى ، لذا يحتاج القائمون علي عملية التدريب الرياضي عند تطوير مستوى اللاعب إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بعملية التدريب لما لها من تأثير علي تنمية القدرات البدنية الخاصة ، وتعد لعبة التايكواندو واحدة من الألعاب الرياضية التي تحتاج إلى مستوى عال من القدرات الحركية من اجل أداء المهارات أداءً متقناً ، لذلك لأهميتها التي تكمن في الارتقاء بمستوى الأداء الفني، لاسيما في مرحلة الإعداد الخاص، إذ ينبغي على المدرب في هذه المرحلة أن يوظف ويستخدم أفضل الطرائق والأساليب التدريبية المتبعة، ولأجل الحصول على الانجازات الرياضية العالية لابد من وجود برامج تعتمد على الأسس والمبادئ العلمية في إعداد اللاعبين أعداداً جيداً يؤدي إلى تطوير جميع قدراتهم البدنية والحركية، وتطور هذه القدرات تؤدي بدورها إلى تطوير الانجاز من خلال تحسين الأداء المهاري، وتعد هذه القدرات الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها الأداء في لعبة التايكواندو إذ يجب توظيفها لخدمة طبيعة اللعبة.

يعد التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة ومبنية على أسس علمية حديثة وراقية ، يهدف من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الاساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي الممارس للوصول بالناشئين الى الاداء المتميز ، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتطورة حيث أن ارتفاع مستوى الاداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم ، وكنيجة لذلك هو العمل على تحسين القدرات البدنية للاعبين وبالتالي تطوير ورفع مستوى الاداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالية. ويلعب التخطيط للبرامج التدريبية المقتنة دوراً كبيراً في تطور مستوى العملية التدريبية ، ويساهم بفاعلية في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهو بذلك يعتبر أولى الخطوات التنفيذية في عمليات بناء الهيكل التدريبي، وأن كل وحدة تدريبية تعتمد على الوحدة التدريبية التي سبقتها وقد يكون لها هدف مختلف يسعى المدرب لتحقيقه. (عودة، 2005)

ويعتبر التدريب المقتن من حيث المنهجية والمادة والإمكانات وقدرات اللاعبين ومستوى المدرب بأنه يحدث تغيرات وظيفية وبيئية تؤدي إلى تقدم المستوى البدني للاعب. (رضوان، 1998)

يسهم التدريب الرياضي إسهاماً بارزاً في تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة التي يتطلبها النشاط الرياضي الممارس ، وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه. (الهجرسي، 2007)

ويعتمد التخطيط لهذه البرامج على عدة نقاط أساسية هي تحديد الأهداف التدريبية المطلوب تحقيقها وتحديد المحتوى التدريبي وتنظيمه في ضوء هذه الأهداف ، ولذلك ينبغي على المدرب أن يقوم بتحديد أهدافه التدريبية في البرنامج التدريبي ، وأيضاً يتم تحديد طرق وأساليب التدريب المناسبة التي تستخدم لتنفيذ هذا المحتوى ، وكذلك الأدوات والوسائل التي يمكن الاستعانة بها في تنفيذ عناصر هذا المحتوى من موضوعات وأنشطة لرفع المستوى وتحديد الوقت اللازم لتنفيذ كل جزء منها ، وأخيراً يتم تحديد طرق ووسائل التقويم التي تؤكد على مدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه . (فرج، 1999)

ولعبة التايكواندو إحدى الألعاب الرياضية التي حظيت بنصيب وافر من هذه التطورات ، سواء أكان في قانون اللعبة أم في رفع مستوى قدرات اللاعبين البدنية والمهارية ، ولجراحة التطور الحاصل في هذه اللعبة لابد من التركيز والاهتمام بالجانب البدني باعتبارها متطلبات ضرورية لنجاح الأداء المهاري. كما أن لعبة التايكواندو هي إحدى هذه الفنون القتالية ، والتي تتطلب العديد

أهم المصطلحات المستخدمة في البحث :**● التايكواندو :**

وهي فن من فنون القتال يعود أصلها إلى كوريا قبل 2000 سنة وتعني فن استخدام الركل بالرجلين والضرب بالقبضة . (عبد الوهاب، 2002)

هي " فن وأسلوب استخدام الركل بالرجل والضرب بالقبضة . (Byuna. Kyulee & IR, 1994)

وهي " فن قتالي يقوم بتطوير العقل والجسد ليكون خلية واحدة من خلال ممارسة تقدمية وبرامج تعمل على تحسين قدرة التركيز والرؤية للذات وكذلك الانسجام مع الطبيعة . (Smmut, 1994)

● **القدرات البدنية الخاصة :** هي " العناصر أو الصفات البدنية الفسيولوجية التي تولد مع الإنسان وتتمو بنموه ويتوقف ذلك النمو على طبيعة عمل وأسلوب الفرد في الحياة ". (زيد، 2003)

● **التحمل الخاص :** " قدرة الفرد على تحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء وفعالية وتحت ظروف المنافسة ". (عصام، 1999)

الاطار النظري**رياضة التايكواندو :**

التايكواندو هي كلمة مكونة من ثلاثة أجزاء حيث أنها تدل على الرياضة القتالية الكورية الأكثر شعبية، ويعود أصل الكلمة إلى ثلاثة مقاطع تعكس علماً من القوة والسرعة والتأمل اللامتناهي في ربط مكونات الإنسان بما يحيطه حيث إن معنى الأجزاء الثلاثة يكون كالآتي:

● تاي : وتعني القدم وفيها دلالة على حركات الركل التي يشتملها الفن.

● كوان : معناها القبضة وتشير إلى مجموعة حركات المسك.

● دو : وتعكس فلسفة عميقة و هي فلسفة الحياة . (www.WTF.com)

وتعد التايكواندو من الرياضات القتالية والتي تعتمد على الحركات السريعة ومهارات الركل العالية وهي تمارين بدنية ورياضة تنافسية أصبحت دولية وإن شكل المهارات صمم بأسلوب علمي بحث ويكون التكنيك فيها تبعاً للصفات الإثروبومترية . (WOO, 1986)

مهارات التايكواندو :

إن تعلم التايكواندو أشبه بتعلم اللغة فإذا كان الأساس في التايكواندو هو إجادة استعمال القدم والقبضة أي الركلات واللكات فإن هذه الخطوة هي بمثابة تعلم الحروف الأبجدية للتايكواندو إذ على اللاعب أن يعمل على توظيف وصياغة هذه اللكات والركلات لتكوين جملة حركية مفيدة وذلك من خلال القتال سواء كان على مستوى التمارين أو النزالات . وفي رياضة

حيث يرى الباحثون أن رياضة التايكواندو من الرياضات التي تتطلب جهداً كبيراً من الرياضي لأداء المهارات ، كما تتطلب ضرورة تنمية القدرات البدنية التي تتمشى مع طبيعة أداء هذه المهارات المختلفة لأدائها بطريقة أسرع وأكثر فاعلية ، كما تتطلب تكويناً جسدياً خاصاً يتناسب مع متطلبات الرياضة من الناحية البدنية والمهارية ، ومن خلال متابعة الباحثون للبرامج التدريبية في هذه الرياضة وكذلك متابعة مستوى أداء الرياضيين خلال المنافسات، حيث لوحظ التباين في مستوى لاعبي التايكواندو خلال المنافسات وما يظهر على الرياضي من أعراض كالتخفيض في مستوى الأداء وكذلك التعب السريع (زيادة معدل ضربات القلب) وتيبس الشفتين وزيادة التعرق واصفرار الوجه وقلة التنفس، والتي قد تعزى لعدم تقنين البرنامج التدريبي ، وعدم التنوع في إعطاء التمارين وفق مكونات حمل التدريب والشدة والحجم والراحة بأسلوب علمي صحيح للاعب التايكواندو، بالإضافة إلى محاولة تطوير مستوى أداء اللاعبين في مهارة الركلة الخلفية الدائرية والتي تعد من المهارات المهمة والمؤثرة على نتيجة النزال، وفي حدود علم الباحثون لم تجرى أي دراسات علمية تناولت هذا الموضوع حيث تعد هذه الدراسة هي الأولى من نوعها في مجال رياضة التايكواندو لفئة الشباب بليبيا ، الأمر الذي دفع الباحثون لإجراء دراسة علمية بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الركلة الخلفية الدائرية للاعب التايكواندو بصالة حي الأندلس" كوسيلة علمية لمساعدة المدرب على تخطيط البرنامج المناسب للتدريب والذي يؤدي إلى تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة دون الوصول لمرحلة الحمل الزائد الذي قد يؤثر في الأداء الفني لمهارة الركلة الخلفية الدائرية.

اهداف:

يهدف البحث لدراسة تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الركلة الخلفية الدائرية للاعب التايكواندو بصالة حي الأندلس من خلال التعرف على:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة للاعب التايكواندو لصالح القياس البعدي؟
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء مهارة الركلة الخلفية الدائرية للاعب التايكواندو لصالح القياس البعدي؟

الفروض:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة للاعب التايكواندو لصالح القياس البعدي؟
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء مهارة الركلة الخلفية الدائرية للاعب التايكواندو لصالح القياس البعدي؟

3. الضربة الموجهة الى الرأس بالقدم القافزة تحتسب ثلاث نقاط.

كما ان المادة السابعة من القانون الدولي اشارت الى ان اجراء الوزن وعملية التصنيفات والتزالات النهائية في اليوم نفسه و اشارت المادة الثالثة من القانون الدولي الى ان منطقة النزالات في رياضة التايكواندو يجب ان تلعب على سطح مستوي بدون معوقات ويكون مغطى ببساط مطاطي 10 x 10 متر على أن ينصب على قاعدة ترتفع من ارضية القاعة بارتفاع (50 – 60 سم) وتكون منطقة اللعب محددة بألوان واضحة بمساحة 8 x 8 متر . (www.WTF.com)

الدراسات السابقة

قامت (Aljalad, 2008) بدراسة هدفت للتعرف الى اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض مكونات القدرة الحركية ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي التايكواندو في عمان وكذلك التعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة طبيعة الدراسة تكونت طبيعة الدراسة من 30 (لاعب) تم اختيارهم بالطريقة العمرية ومن ثم توزيعهم عشوائيا على مجموعتين قامت الباحثة بتصميم برنامج تدريبي يعتمد على الاشغال الحرة وتمارين البلايومترك واستخدمت اختبارات لقياس العناصر البدنية والمهارة و اظهرت النتائج ان البرنامج التدريبي قام على تنمية القدرات الحركية والمستوى المهاري عند المجموعة التجريبية واوصت الباحثة بضرورة استخدام البرنامج المقترح الاثره ايجابي على مكونات القدرات الحركية اضافة لتطوير مستوى الاداء.

قام (Abedaljawad, 2005) بدراسة هدفت للتعرف الى التغيرات الفسيولوجية والبدنية للتدريب على الشواطىء الرملية والصالات الداخلية لدى لاعبي التايكواندو وقام الباحث بدراسة متغيرات مثل (القوة العضلية القصوى للرجلين، القدرة الاكسجينية ، السعة اللاكسجينية، معدل ضربات القلب أثناء الراحة) تكونت عينة الدراسة من 10 لاعبين تزيد اعمارهم عن (18) سنة وتم توزيعهم على مجموعتين تجريبيتين متكافئتين، المجموعة الاولى تتدرب على الشواطىء الرملية والمجموعة الثانية تتدرب في الصالات الداخلية وخضعت المجموعتين الى برنامج تدريبي مقترح ولمدة ستة اسابيع بواقع 3 وحدات اسبوعيا وبمعدل شدته (70 – 95%) من الحد الاقصى للنبض وكانت اهم النتائج للدراسة التدريب على الشواطىء الرملية زاد من مستوى متغير القوة العضلية القصوى والقوى العضلية والقدرة اللاكسجينية بنسبة تفوق المجموعة التي تتدرب في الصالات الداخلية.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة استطاع الباحث أن يضع الاسس العلمية والمنهجية للبحث الحالي ، التعرف على بعض القدرات البدنية الخاصة للاعب التايكواندو، الاستفادة

التايكواندو العديد من المهارات التي يؤديها اللاعب بالطريقة نفسها التي تعلمها منذ ممارسة اللعبة مروراً بكل مراحلها العمرية . إذ إن البناء الحركي للمهارات ثابت ولكن الاختلاف في طريقة اللعب والموقف الذي يتعرض له اللاعب خلال المباراة . (Rok, 1990)

وفي التايكواندو 17 جملة حركية دولية إجبارية ورغم أن الأنماط أحد الوسائل التقييمية في التايكواندو إلا إنها محدودة الدلالة في ما يخص تطور اللياقة البدنية والأداء المهاري كون عملية التقييم ذاتية . (عبد الوهاب، 2002)

وتتميز رياضة التايكواندو بسرعة الاداء وتنوعه، الأمر الذي يجعل متطلباتها البدنية والحركية تلعب دوراً مهماً في الحصول على نقاط المباراة . (Min, 1994)

وتتميز حركات التايكواندو بالسرعة والقوة مع الاحتفاظ بهذا المستوى لأطول مدة زمنية ممكنة (تحمل خاص)، حيث أن من شروط تسجيل النقاط التي يحصل عليها اللاعب هي قوة الضربة اضافة الى السرعة العالية التي تتطلبها المهارات الحركية المعقدة في الهجوم والدفاع.

وتظهر أهمية التحمل الخاص للاعب التايكواندو من خلال التوافق بين زمن الجولات وأزمنة التحمل الخاص والذي يتراوح ما بين 10 ث الى 2 – 3 دقائق. فضلاً عن طبيعة اللعبة التي تحتم على اللاعب الحركة بصورة مستمرة إلى نهاية المباراة المكونة من ثلاث جولات ومدة كل جولة 3 دقائق ، مما يلقي عبئاً على الاجهزة الحيوية الداخلية لجسم اللاعب. (WOO, 1986)

تقسيمات رياضة التايكواندو :

وتنقسم التايكواندو إلى خمسة أقسام محممة :

1. أساسيات التايكواندو (المهارات الأساسية).
2. مجموعات القتال الوهمي (اليومات).
3. القتال في المباريات (المنافسات).
4. قتال الشوارع.
5. التايكواندو الاستعراضية. (www.WTF.com) (أحمد، 2011)

مباراة التايكواندو :

لقد نصت المادة السابعة من القانون الدولي للتايكواندو على ان مباراة التايكواندو تتألف من ثلاثة دقائق ، كما تفصل بين كل جولة واخرى راحة لمدة دقيقة واحدة ، كما اشارت المادة السابعة الى انه بالامكان اختصار الوقت في البطولات المحلية و بطولات الناشئين فيكون وقت المباريات لكل جولة من الجولات الثلاث دقيقتين يتخللها استراحة لمدة 30 ثانية ، وكذلك فأن عملية التنقيط بلعبة التايكواندو تتضمن :

1. الضربة الموجهة الى واقية الصدر تحتسب نقطة واحدة.
2. الضربة الموجهة الى الرأس تحتسب نقطتين واذا كانت الضربة مؤثرة وقام الحكم بالعد للاعب المصاب تحتسب نقطة اضافية فتصبح النتيجة ثلاث نقاط.

جدول (1)

تجانس أفراد العينة الأساسية في القياسات القبلية للمتغيرات الأساسية

ن = 10

معامل الالتواء	ا انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات ا احصائية المتغيرات	
				العمر	المتغيرات الأساسية
1.13	1.51	20.40	سنة	العمر	المتغيرات الأساسية
1.39-	5.89	176.2	سم	الطول	
1.10	4.99	71.40	كجم	الوزن	
0.78	1.42	10.70	سنة	العمر التدريبي	
1.02	4.78	43.25	سم	القوة الانفجارية	المتغيرات البدنية
0.78	0.19	6.48	ثانية	الرشاقة	
0.99	0.48	12.93	ثانية	السرعة الحركية	
2.01	1.47	43.70	ثانية	التحمل الخاص	
1.34	1.73	8.76		ممارسة الركلة الخلفية الدائرية	

يتضح من الجدول (1) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية معتدلة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغ معامل الالتواء فيها ما بين (- 1.39 إلى 2.01) وهذه القيم تنحصر ما بين (3+ ، 3-) مما يدل على تجانس متغيرات الدراسة للعينة قيد البحث قبل إجراء التجربة.

وسائل جمع البيانات:

أولاً : الاستمارات

- استمارة لتسجيل المتغيرات الأساسية لعينة البحث.
- استمارة استطلاع الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة التايكواندو.
- استمارة لتسجيل القياسات القبلية والبعدي للقدرات البدنية الخاصة لعينة البحث.
- استمارة لتسجيل القياسات القبلية والبعدي لمهارة الركلة الخلفية الدائرية لعينة البحث.

ثانياً : الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

تم استخدام مجموعة من الادوات والاجهزة وهي:

أ. الادوات:

- البساط القانوني للتايكواندو . - كرات طبية عدد (5).

من نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج هذا البحث سواء بالاتفاق أو بالاختلاف لنتائج هذه الدراسات.

اجراءات البحث

منهج البحث: تحقيقاً لأهداف وفروض البحث فقد قام

الباحثون باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة القياس (القبلي - البعدي) وذلك لملائمة طبيعة هذا البحث.

مجالات البحث:

المجال المكاني: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والقياسات القبلية والبعديّة والتجربة الأساسية في صالة " حي الأندلس للرياضات القتالية " في طرابلس بليبيا.

المجال الزمني: قام الباحثون بإجراءات البحث على النحو التالي:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية من يوم الأربعاء الموافق 2019/4/2 إلى يوم السبت الموافق 2019/4/12.
- تم إجراء القياس القبلي للدراسة الأساسية في الفترة الزمنية من يوم الاثنين الموافق 2019/4/14 إلى يوم الأربعاء الموافق 2019/4/16.
- تم إجراء البرنامج التدريبي المقترح في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق 2019/4/19 إلى يوم الأربعاء الموافق 2019/6/11.
- تم إجراء القياس البعدي في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق 2019/6/14 إلى يوم الاثنين الموافق 2019/6/16.

المجال البشري: قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين التايكواندو من سن (19 - > 23) سنة بصالة حي الأندلس بمنطقة طرابلس وبلغ عددهم (15 لاعب) حيث تم التعامل معهم كمجموعة تجريبية واحدة وقد تم اختيار (2) منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية واستبعاد (3) لاعبين لعدم انتظامهم في القياسات الخاصة بالبحث وبذلك بلغ حجم العينة الكلية (10) لاعب.

وقد تم إجراء التجانس بين افراد عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث، لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث وهي:

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي:

يذكر علي البيك وآخرون (2009) أن من أسس التدريب وضع برامج التدريب لفترة زمنية تتراوح من (8 – 10) أسابيع وعدد مرات التدريب الاسبوعي لا يقل عن (3) ايام. (البيك، أبوزيد، و عبده خليل، 2009)

وبناء على ماسبق فقد تم تحديد الفترة الزمنية الكلية للبرنامج التدريبي قيد البحث (8) اسابيع وواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً ، وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية ، وزمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة ، وتم تطبيق البرنامج خلال فترة الإعداد الخاص. استخدم الباحثون الجرعات التدريبية ذات الاتجاه المتعدد والتي تهدف لتحقيق عدة أهداف خلال فترة تنفيذ البرنامج لتماشيا مع هدف البحث ، ولقد احتوت الوحدات التدريبية على تدريبات موجهة نحو تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة مثل (القوة الانفجارية - الرشاقة - السرعة الحركية - التحمل الخاص).

الوحدة التدريبية اليومية:

يذكر مفتي حماد (2000) أن الوحدة التدريبية اليومية يجب أن تقسم إلى:

- الإحماء : يتراوح زمنه ما بين (10 : 20%).
 - الجزء الرئيسي يتراوح زمنه ما بين (70 : 80%).
 - الجزء الختامي يتراوح زمنه ما بين (7 : 10%).
- وذلك من الزمن المخصص للوحدة التدريبية. ولقد استند الباحثون على ذلك في تقسيم الوحدة التدريبية اليومية إلى اجزائها في اليوم والأسبوع والزمن الكلي خلال فترة تنفيذ البرنامج وكان التوزيع وفقاً للنسب المئوية كما هو موضح في الجدولين رقم (2) و (3)

- بدل تايكواندو عدد (10). - صفاره عدد (1).
- سلم حائط عدد (4).
- حبال تسلق عدد (10). - أقماع ملونة عدد (28).
- مقاعد سويدية عدد (5).
- شريط لاصق عدد (2) - حبال مطاطية مختلفة الاطوال والمقاومات عدد (10).
- ائقال متنوعة الاشكال والأوزان (1 كيلو إلى 2.5 كيلو) عدد (20).

ب. الاجهزة:

- ريستامتر لقياس الطول. - ميزان طبي لقياس الوزن.

ثالثاً : اختبارات القدرات البدنية الخاصة:

من خلال المراجع العلمية والدراسات والأبحاث السابقة والتي تناولت الاختبارات البدنية الخاصة للاعبى التايكواندو تم اختيار مجموعة من الاختبارات التي طبقت على عينات مشابهة لعينة البحث وهي:

1. اختبار القوة الانفجارية
2. اختبار الرشاقة الخاصة
3. اختبار السرعة الحركية
4. اختبار التحمل الخاص . (الحيايى، 1996)
5. اختبار قياس مستوى الاداء المهاري للركلة الخلفية الدائرية. مرفق (1)

البرنامج التدريبي:

تعد البرامج التدريبية هي الوسيلة الفعالة لضمان التقدم الدائم بمستوى اللاعبين من خلال تنفيذ الخطط بأسلوب يقوم على الأسس العلمية لتحقيق الأهداف المرجوة .

جدول (2) التوزيع النسبي والزمني والأهداف المراد تحقيقها لأجزاء الوحدة التدريبية اليومية لفترة الإعداد البدني الخاص

الهدف	فترة الإعداد البدني الخاص				اجزاء الوحدة التدريبية	
	الزمن الكلي للبرنامج	الزمن في الاسبوع	زمن الوحدة التدريبية	النسبة المئوية	الجزء الاساسي	البدني الخاص و المهاري
تهيئة اجهزة الجسم المختلفة	432 / ق	54 / ق	18 / ق	20%	الاحماء	
تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارية قيد البحث	1512 / ق	189 / ق	63 / ق	70%	الجزء الاساسي	
تهنئة واستعادة اجهزة الجسم إلى وضعها الطبيعي	216 / ق	27 / ق	9 / ق	10%	الجزء الختامي	
-----	2160 / ق	270 / ق	90 / ق	100%	المجموع	

جدول (3) التوزيع النسبي والزمني للقدرات البدنية الخاصة في فترة الاعداد البدني الخاص

الاعداد البدني الخاص				المتغيرات
الزمن في البرنامج الكلي	الزمن في الاسبوع	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	
480 / ق	60 / ق	20 / ق	32%	القوة الانفجارية
480 / ق	60 / ق	20 / ق	32%	الرشاقة
312 / ق	39 / ق	13 / ق	20%	السرعة الحركية
240 / ق	30 / ق	10 / ق	16%	التحمل الخاص
1512 / ق	189 / ق	63 / ق	100%	المجموع الكلي

تشكيل الحمل: ديناميكية تشكيل احمال التدريب داخل البرنامج التدريبي في فترة الاعداد الخاص ومدتها (8) اسابيع (شهران) ، وقد تم تشكيل الحمل للبرنامج التدريبي المقترح بنسبة (2 : 1) على النحو التالي : (3) اسبوع متوسط + (3) اسبوع عالي + (2) اسبوع أقصى الشهر الاول :

بدرجة حمل متوسط (70 – 80%) وحمل عالي (80 – 90%) وذلك من الاسبوع الاول إلى الاسبوع الرابع.

- الاسبوع الاول حمل متوسط.	- الاسبوع الثاني حمل عالي.
- الاسبوع الثالث حمل متوسط.	- الاسبوع الرابع حمل عالي.

الشهر الثاني :

بدرجة حمل عالي (80 – 90%) وحمل أقصى بشدة (90 – 95%) وذلك من الاسبوع الخامس إلى الاسبوع الثامن.

- الاسبوع الخامس حمل أقصى.	- الاسبوع السادس حمل عالي.
- الاسبوع السابع حمل أقصى .	- الاسبوع الثامن حمل متوسط .

- معامل الالتواء.
- نسبة التحسن %.
- اختبار (ت).

اعتمد الباحثون على مبدأ التدرج في زيادة الاحمال والتقدم بها بالشكل التوجي مابين الارتفاع والانخفاض ، وذلك لعدم الوصول لظاهرة الحمل الزائد.

المعاملات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

عرض النتائج ومناقشتها

جدول (4) الدلالات الإحصائية لمتغيرات القدرات البدنية الخاصة ونسبة التحسن للقياسين القبلي ولعينة البحث الأساسية

ن = 10

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن %
	س	ع±	س	ع±	س	ع±			
القوة الانفجارية (سم)	43.25	4.78	44.5	5.5	1.25	2.61*	2.89%		
الرشاقة (ثانية)	6.48	0.19	6.29	0.17	0.19	5.46*	2.93%		
السرعة الحركية (ثانية)	12.93	0.48	12.46	0.49	0.47	4.5*	3.63%		
التحمل الخاص (ثانية)	43.70	1.47	42.44	1.26	1.26	8.01*	2.88%		
ممارسة الركلة الخلفية الدائرية (البالك تيرن)	8.76	1.73	9.84	1.34	1.08	6.06*	13.92%		

معنوي عند مستوى 0.05 = 2.262

(0.05) = (2.262) ، وكانت نسبة التحسن = (35.01%)
ولصالح القياس البعدي .

ويتضح من خلال نتائج قياسات القدرات البدنية الخاصة "القوة الانفجارية" هناك فروق معنوية لعينة البحث وهذا التطور ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى الأثر الفعال للبرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون لما يحتويه من تمارين ساهمت في تطوير "القوة الانفجارية" ، إذ أن البرنامج ساهم بقدر كبير في تطوير "القوة الانفجارية" والتي هي من أهم القدرات البدنية الخاصة والتي تظهر بوضوح في أداء معظم المهارات والتي تعتمد بشكل أساسي على هذه الصفة وهذا يتطلب توفر القوة والسرعة بشكل متزامن.

أن التطور الملحوظ في "القوة الانفجارية للذراعين والرجلين" ساهم في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين لعينة البحث حيث أن التطور في قوة "الأطراف" يؤدي إلى تطور قوة ورشاقة الأداء المهاري للرياضيين ، ويعزو الباحثون هذا إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح المنفذ على عينة البحث حيث أستخدم الباحث طريقة إعادة وتكرار تمارين القوة بما يتلائم مع أفراد عينة الدراسة والقابليات البدنية وقد استخدمت التمارين الخاصة لعنصر القوة المميزة بالسرعة التي أثرت بشكل فعال في تقوية عضلات الذراعين والرجلين ، لأن القوة المميزة بالسرعة مفيدة لإعطاء تعجيل لكثلة معينة مثل مقاومة الكرة أو الزميل أو الحبل المطاطي ، كما أن تقوية الرجلين عند للاعب التايكواندو تؤدي إلى قوة عضلات الفخذ والساق وتعطي قوة ورشاقة وأداء في اللاعب.

وهذا يتفق مع ما أسفرت إليه دراسات (أبو النصر، 2000)، (السعود، 2008) (Dorgo, . King, & Rice, 2009) على أن برامج القوة تحسن من القوة العضلية و القوة الانفجارية. كما يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائية (السرعة الحركية) للاعبين لعينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي .

يتضح من الجدول رقم (4) القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية الخاص بالدلالات الإحصائية لمتغير القوة الانفجارية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة = (2.61) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.262) ، وكانت نسبة التحسن = (2.89%) ولصالح القياس البعدي .

كما يتضح من الجدول رقم (4) القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية الخاص بالدلالات الإحصائية لمتغير الرشاقة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة = (5.46) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.262) ، وكانت نسبة التحسن = (2.93%) ولصالح القياس البعدي .

يتضح من الجدول رقم (4) القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية الخاص بالدلالات الإحصائية لمتغير السرعة الحركية وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة = (4.50) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.262) ، وكانت نسبة التحسن = (3.63%) ولصالح القياس البعدي .

يتضح من الجدول رقم (4) للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية الخاص بالدلالات الإحصائية لمتغير التحمل وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة = (8.01) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = (2.262) ، وكانت نسبة التحسن = (2.88%) ولصالح القياس البعدي .

كما يتضح من الجدول رقم (4) للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية الخاص بالدلالات الإحصائية لأداء مهارة الركلة الخلفية الدائرية (البالك تيرن) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة = (10.92) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى

حامض اللاكتيك في العضلة مع استقرار الأداء مما يسبب الشعور بالتعب العضلي ، ومع الاستقرار في التدريب تتحسن كفاءة العضلات في التحمل اللاهوائي حيث تتحسن قدرة الرياضي نتيجة التدريب على تحمل الألم والاستقرار في الأداء بالرغم من شعوره بذلك . (أبو العلا و نصر الدين، 2003) ومن خلال العرض السابق ومناقشة النتائج يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة للاعب التايكواندو والشباب ولصالح القياس البعدي.

وتؤكد نتائج البحث الحالي على أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) الأمر الذي ترتب عليه تطور في مستوى الاداء المهاري للمهارة الركلة الأمامية الصاعدة في لعبة التايكواندو.

هذا ما تشير إليه نتائج دراسات طارق عاطف (2012) وأحمد صابرة (2008) ومحمد سعد (2005) وياسر درجوع (2000) إلى أن طبيعة البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات البدنية العامة والخاصة تسهم في تحسين الأداء المهاري. (عاطف، 2012) (صابره، 2008) (سعد، 2005) (درجوع، 2000) ويعزو الباحثون ذلك لطبيعة البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تصميمه من خلال التنظيم الجيد للأحمال التدريبية من حيث التدرج والارتفاع بالأحمال التدريبية وتنظيم فترات العمل والراحة بصورة أكثر فعالية لمستوى الاحمال المطبقة على عينة البحث ودرجة استجابة اللاعبين لهذه الاحمال التدريبية ، وبالتالي زاد تأثيره على (القوة الانفجارية والرشاقة والسرعة الحركية والتحمل الخاص) مما زاد في تنمية تكرار أداء المهارة وآلية الأداء.

ويتفق ذلك مع دراسات كل من أحمد حرب سالم (2012) وشرف ماهر الدسوقي (2008) خالد فريد عزت (2007) عصام الدين عبد الخالق (2005) إلى أن التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على ارتفاع فعالية الأداء المهاري نتيجة ارتفاع المستوى البدني. (أبو زيد، 2012)، (الدسوقي ش.، 2008) (عزت، 2007) (عبد الخالق، 2005) ومن خلال العرض السابق ومناقشة النتائج يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء الركلة الخلفية المائرية للاعب التايكواندو والشباب ولصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وفروض البحث ونتائج باستخدام المعالجات الإحصائية أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة قيد

ويعزو الباحثون سبب هذا التقدم إلى أن البرنامج المقترح المنفذ على اللاعبين الشباب قد أسهم بشكل فعال في تطوير عنصر السرعة الحركية حيث تم توزيع الحمل بشكل جيد ووضع تمارين السرعة الحركية في بداية الوحدة التدريبية وتنظيم فترات الراحة بشكل جيد لغرض استعادة الشفاء كاملاً قبل البدء بالتكرار التالي لتأمين السرعة الحركية وأن تمارين تنمية القوة العضلية ساعدت تنمية السرعة الحركية وخاصة تمارين عضلات الأطراف . كما أن التحسن الحاصل في متغير السرعة الحركية مرتبط بشكل كبير بتحسين بعض القدرات البدنية التي وفرت الوقت الكافي للاعب لأداء المهارات وخصوصاً عندما يكون الوقت أو الزمن هو الفيصل في نجاح المهارة أو فشلها، كما أن انتقال الفرد بحركة متوازنة وسريعة يعتمد على سرعة الاستجابة الحركية في رياضة التايكواندو، وهذه القدرات سوف تعطى التوقيت الجيد للاعب لأداء تلك المهارات أو الحركات وبالتالي تنفيذ المهارة بشكل جيد. وكذلك يفسر الباحثون التحسن الحاصل في هذا المتغير إلى أن الاعتماد الأساسي على عنصرين الأول السرعة الحركية والثاني دقة الأداء ويرجع الباحثون إلى أن البرنامج التدريبي الذي وضعه كان الهدف الرئيسي تحسين مستوى الأداء ، إذ تم وضع الوحدات التدريبية الخاصة بتفيتها بصورة مقننه وتناسب مع قدرات اللاعبين وأن الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي وكذلك عدد الوحدات التدريبية الخاصة بتحسين مستوى السرعة الحركية كانت مناسبة وهذا ما أظهرته عينة البحث.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع النتائج التي جاءت بها دراسة كل من أحمد فتحي عبدالهادي (2001) و دراسة هيثم السيد محمود (2000) الذين أشاروا فيه إلى أن البرامج التدريبية التي تم استخدامها قد أدت إلى تحسين السرعة الحركية. (عبد الهادي، 2001)، (محمود، 2000)

كما يتضح من الجدول (4) نتائج التحمل الخاص حيث يتضح لنا وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، الأمر الذي يدل على حدوث تطور في صفة التحمل ، ويعزو الباحثون ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذي تدرب عليه أفراد عينة البحث، حيث تطورت قدراتهم على مقاومة حالة التعب من خلال تحسن وظائف أعضاء إنتاج الطاقة لاهوائياً، لاسيما نظام حامض اللاكتيك مع تحسن مقاومتهم لآثار زيادة تركيز حامض اللاكتيك في الألياف العضلية بالإضافة إلى تطور وظائف تصريف حامض اللاكتيك من الألياف العضلية إلى مجرى الدم مما يقلل من تأثيره السلبي في إعاقة استمرار الأداء الحركي وتأخير ظهور أعراض حالة التعب.

ويؤكد أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (2003) بأن المشكلة الرئيسية التي تعترض العمل العضلي في ظروف التحمل اللاهوائي تتمثل في نقص الأوكسجين الوارد للعضلات العاملة وعدم كفايته لإنتاج الطاقة المطلوبة للاستمرار بالأداء مما يؤدي إلى إنتاج الطاقة لاهوائياً (نظام حامض اللاكتيك) وزيادة تركيز

أحمد فتحي عبد الهادي. (2001). تأثير منهج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الاستجابة الحركية والدقة لدى ناشئ المبارزة. 113. طنط.

إلين فرج. (1999). اللياقة الطريق للحياة الصحيحة، الإسكندرية. منشأة المعارف.

إيمان زيد. (2003). استخدام أحمدة الأثقال مختلفة الشدة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة. الزقازيق، مصر: رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

حاتم الشلول، نارت شوكة، و حسين الوديان. (2018). أثر ترمينات البلايومترك على الاداء المهاري وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي التايكواندوا. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 32(7)، 1193-1224.

حسن السعود. (2008). أثر استخدام التدريب البليومترك على تحسين القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم.

خالد فريد عزت. (2007). تأثير برنامج ترمينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو. 33. المنصورة.

خالد محمود أحمد. (2011). دراسة فاعلية الأداء المهاري للاعبين التايكواندو. المجلة الرياضية المعاصرة، 10(15).

خلف محمود الدسوقي. (2000). أثر برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على مستوى أداء بعض المهارات الحركية للرمي من أعلى والتثبيت الأرضي للناشئين في رياضة الجودو. قنات السويس. رعد حازم عبد الوهاب. (2002). تعليم فنون القتال الأعزل. بغداد: مطبعة السعدون.

شرف ماهر الدسوقي. (2008). تأثير برنامج تدريبي نوعي بأشكال مختلفة من المقاومة على فاعلية الأداء المهاري لناشئ الجودو. 108. المنصورة.

طارق محمد عاطف. (2012). تأثير استخدام ترمينات التحمل الخاص على مستوى أداء لاعبي الكاراتيه (كومتية) وفق تعديلات القانون الدولي. 26. القاهرة.

عبد الحليم محمد عبد الحليم. (2000). تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الهجوم المركب على فاعلية الأداء لدى ناشئ رياضة الجودو. المنوفية.

عبد الحليم محمد عبد الحليم. (2005). تفعيل الرميات العكسية لدى ناشئ الجودو، بحث منشور بالمجلة العلمية للعلوم البدنية والرياضة.

عصام الدين عبد الخالق. (2005). التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) (المجلد 12). الاسكندرية: منشأة المعارف.

عصام عبد الخالق. (1999). التدريب الرياضي، نظريات – تطبيقات. دار المعارف، الاسكندرية.

علوان ميسون، و عباس حسين عبيد. (2005). اثر ترمينات الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومطوالة القوة

الدراسة (القوة الانفجارية، الرشاقة، السرعة الحركية، التحمل الخاص).

2. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مستوى الاداء المهاري لمهارة الركلة الأمامية الصاعدة

3. وجود تحسن في القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة للاعبين التايكواندو حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (2.88% - 3.63%) مما يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح.

4. تطور مستوى الاداء المهاري لمهارة الركلة الأمامية الصاعدة بنسبة 35.01%.

التوصيات:

استنادا إلى الإطار المرجعي الذي اعتمد عليه الباحثون وفي ضوء المعلومات التي أمكن الحصول عليها والنتائج التي أسفرت عنها هذه البحث يوصي الباحثون ما يلي:-

1. ضرورة الاهتمام بالاختبارات البدنية والمهارة قبل وأثناء وبعد تنفيذ أي برنامج.
2. توجيه المدربين والمتخصصين لتخطيط البرامج التدريبية الخاصة للمساهمة في تحسين الأداء البدني والمهاري للرياضيين.
3. إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى وعلى مهارات وقدرات بدنية أخرى لمعرفة تأثير البرامج التدريبية عليها.
4. ضرورة تأهيل المدربين في دورات تدريبية قصيرة وطويلة وإنشطة مهمة التدريب للمتخصصين منهم.

المراجع:

المراجع العربية

أحمد إبراهيم صابره. (2008). تأثير أنواع القوة الخاصة على فاعلية أداء بعض حركات مجموعة الرمي باليدين لناشئ الجودو. 111. الاسكندرية.

أحمد حرب أبو زيد. (2012). تأثير الترمينات النوعية وفقاً للخصائص البيوميكانيكية لتحسين مستوى أداء بعض مهارات الرمي بالوسط (جوشي وازا) لدى لاعبي الجودو بدولة فلسطين. 112. الاسكندرية.

احمد صباح العبيدي. (2005). اثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش. الموصل.

أحمد عبد الفتاح أبو العلا، و أحمد نصر الدين. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.

أحمد عودة. (2005). كرة اليد وعناصرها الأساسية. بغداد: مكتب دار السلام.

المراجع الاجنبية

- للذراعين وأداء اللكمة المستقيمة للملاكمين المبتدئين. علوم التربية الرياضية - جامعة بابل، المجلد الرابع. على فهمي البيك، عماد الدين عباس أبوزيد، و محمد أحمد عبده خليل. (2009). سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات. الاسكندرية: منشأة المعارف، مصر.
- محمد رضوان. (1998). طرق قياس الجهد البدني في الرياضة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد سعد. (2005). تأثير التدريبات البليومترية إلى تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى أداء الكاتا لدي ناشئ الكاراتيه مرحلة من 12 إلى 14 سنة. الإسكندرية.
- محمود أبو النصر. (٢٠٠٠). أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة بنسب مختلفة على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة. القاهرة.
- محمود شكر الحياضي. (1996). تحديد درجات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين التايكواندو. 31-23. الموصل.
- مها الهجرسي. (2007). تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكرة الطائرة. المنيا، مصر.
- هيثم السيد محمود. (2000). تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير دقة وسرعة الأداء المهاري لناشئ سلاح سيف المبارزة. 123. القاهرة.
- ياسر دحروج. (2000). تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات متشابهة للأداء الحركي بالانتقال علي مستوى الأداء المهاري للكاتا لناشئ الكاراتيه (11 - 12) سنة. الإسكندرية.
- Abedaljawad. (2005). The Physiological and physical changes of the training on sandy beaches and gymnasiums of Taekwondo players. master thesis, University of Jordan.
- Aljalad. (2008). The effect of a suggested training program on the elements of kinetic abilities and the level of skill performance of taekwondo players in Amman. Amman: MA thesis. university of Jordan.
- Byuna. Kyulee & IR, G. (1994). *W.T.F., Taekwondo*.
- Dorgo, S., . King, G. A., & Rice, C. A. (2009). The Effects of Manual Resistance Training on Improving Muscular Strength and Endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(1).
- Min, K. (1994). *Teakwondo, W.T.F.*
- Rok, K. J. (1990). *Intent to taekwando , P,1 Korea*.
- Smmut, R. .. (1994). *4 th dan . V. S . ACWTF Taekwondo*.
- WOO, J. (1986). *Taekwondo – publications Co . korea*.
- www.WTF.com. (n.d.).

Impact of 3D interactive model on learning of anatomy

D.Faraj Musbah Elmezughi^{1*}, D.Khloud Younis Abouzkhar^{2*} D.Ali Ramadan Masrub³

as well as expectation of its dynamic behavior (possible displacement and deformation during the dynamic function) such learning tasks would be challenging with the use of traditional static 2D learning tool.

3D anatomy models in digital and non-digital format are favored by students in medical, dental and other allied health schools (Samy A Azer and Sarah Azer 2016).

The recent trends of teaching and learning of anatomy are the usability of 3D interactive based learning tools, In the anatomical sciences, computer-aided instruction and online learning tools have become a critical component of teaching the intricacies of the human body when physical classroom space and cadaveric resources are limited (Sonya and Kem, 2015). Moreover, dynamic visualization of 3D models might help resolve spatial difficulties encountered when learning anatomy through static visualization (Guillot et al., 2007; Hoyek et al., 2009, 2014).

The recent popularity of such e-learning instructional material, raises the issue of the importance of the spatial ability in study of anatomy such mental ability is obviously essentially in engineering students (Brigitta, 2007).

Many previous studies evidence that spatial abilities are related to successful performance in anatomy, so that students with high spatial abilities perform better than those with low spatial abilities (Rochford, 1985; Hoffer, 2010; Iufler et al., 2012), while others evidence that spatial visualization ability did not correlate with performance as students with low and high spatial visualization ability perform equally (Hoffer and Leutner 2011).

The spatial ability can be defined as the knowledge of the names, 3D properties and relative positions, spatial relationships of different anatomical structures and organs (Garg AX. 1998). McGee,

ABSTRACT

Background: As evidenced from the publications no research from Africa has explored the impact of three dimensional (3D) models on anatomy learning, particularly for students of allied health schools. Nowadays, the major trend in learning of anatomy is directed to the digital models, although not all previous studies demonstrated that 3D anatomy models enhanced student's performance in anatomy. This study examined the effect of using 3D anatomy models on learning and investigated the alleged interplay between the spatial ability and student's performance in anatomy.

Methods: 42 undergraduate students participated in this study. Impact of the e-learning tool was assessed using pretest and post-test methodology, and spatial ability was measured using mental rotation test (MRT).

Results: Findings showed that 3D anatomy model used in this study significantly impacted the academic achievement in anatomy ($t=7.331$, $p=0.000$). However, the interesting interaction between the spatial ability and performance in anatomy was not found ($t=0.527$, $p=0.601$). A significant gender difference was found in spatial ability ($t=3.589$, $p=0.001$).

Conclusion: We conclude that the interactive e-learning tool used in the current study positively affects academic performance in anatomy. All Students performed better regardless of their spatial ability level. Male and female students show gender differences in spatial ability.

Keywords: Anatomy, Spatial ability, Academic performance, 3D model.

INTRODUCTION

The proper learning of anatomy includes; identification of an anatomical structure, localization of its site, understanding of its orientation, understanding of its relation to the nearby structures

from this study. Students can be considered to have a low level of experience in anatomy.

Material and procedure

In the study, participants were tested in groups of 5-6 students in a computer lab. The entire experiment was conducted on E-Prime software, Version 2. Participants were asked to play close attention when studying the displays and to answer as accurately as fast as possible. Participants were asked to complete two pre-test measures, inclusive of a demographic questionnaire and a mental rotation test (MRT). The demographic questionnaire asked participants to declare whether they had used 3D anatomy e-learning tools or online 3D games. Each student has been asked whether he is athlete or not. The previous 3D learning or gaming experience was examined with a five point Likert scale ranging from never to very often. The spatial ability was assessed online by using the mental rotation test which is provided by the online psychology lab website (<https://opl.apa.org/>).

The MRT used in this study is similar to that used by Metzler and Shepard (1974) in their classic

The interactive e-learning tool used in the current study was skeleton 3D atlas of anatomy (version 2.2.5 catfish animation studio S.r.l. It was chosen because, it contained the pertinent structure, anatomical land marks, and labels required for students to meet the objectives outlined for the elbow joint learning process. In addition to that this interactive e-learning software allows the user to rotate a structure along any axis point, enables viewing from all angles and its navigational tool set can be used to magnifying individual structures as well as rotating images and labelling bony land marks. Prior to the elbow joint learning task participants were given ten minutes to complete ten multiple choice questions (MCQ), each with its on cadaveric image, to assess their baseline level of anatomical knowledge of the elbow joint. Questions were related to the identification of the articulating bones at the elbow joint, associated bony land marks, whether the joint originated from the right or the left

(1979) classified five components of spatial skills as spatial perception, spatial visualization, mental rotations, mental relations and spatial orientation. Among the above mentioned components of spatial ability, spatial visualization and spatial relation are the two of most frequently cited factors in the literature (Colom et al., 2001).

According to literature the impact of 3D anatomy tools on the learning process of anatomy was not fully investigated yet particularly in Africa, and the correlation of the spatial ability with the performance in anatomy is still argumentative subject.

The aim of this study is to evaluate how studying from 3D interactive e-learning software program impacts a student's anatomical knowledge, and to explore how the spatial ability interplays when studying anatomy using 3D interactive learning tool.

METHODS

Study Design

A current experimental / descriptive cross sectional study conducted at the faculty of physical education and sport sciences (PESS), the University of Tripoli(UOT).

Description of participants

All new students in the spring 2017 undergraduate first semester anatomy course (BP0043), at the faculty of PESS, the UOT, were eligible to participate in this study. Of those 42 students gave written informed consent to participate in this study. Students were recruited through an announcement. The course from which participants were recruited in this study, descriptive human anatomy, is a full credit first semester under graduate course offered by the department of rehabilitation and physical therapy; it comprises weekly two hours of didactic lectures (28 hours total) over a 16 weeks. Students who participated in the study did so in the final week of the first half of the course. At the time of experiment, participants had not yet received a format lecture on the upper limb joints including the elbow joint which is used in this study, however participants had received a formal lecture on anatomical terms and repeaters have been excluded

post-test methodology in limiting the influence of any confounding variables on learning gain, this 1b level of the technology enhanced learning model allows causation to be explored to a much greater extent (Lauren et al., 2017). In accord with the research ethics, the authors had no relations with the company that created the e-learning tool. The authors emphasize that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Statistics

Data analysis was conducted using SPSS Version 22 (IBM Corporation) and for sample size calculation we used the power program PASS Version 15. Participants pre-test and post-test scores compared by using T-Test. The gain scores were correlated with the participants' spatial ability score then, the gain scores regressed on the spatial ability scores by using linear regression analysis with special emphasis on gender differences. Correlation provides a useful alternative method for testing the significance of regression (Beth and Robert, 1994).

Results

All students who decided to participate in the study (n=42) had usable data that allowed them to be accepted in the current study. Among the sample 78.6% male, 21.4% female (Figure 1).

side of the body, and whether the joint view anterior or posterior. For the pre-test, accuracy scores were measured as the number of items correctly answered. Thereafter, participants were given 12 min to learn about the elbow joint from the e-learning tool. Participants were provided with an instruction page that briefly outlined how to manipulate the basic functions of the e-learning tool and included 4 guiding objectives (1) identify the bones that articulate at the elbow joint. (2) Identify which side a joint originates from (right or left). (3) Identify the bony landmarks immediately surrounding the elbow joint. (4) Identify the elbow joint from all views (anterior, posterior, medial and lateral). Upon completion of the elbow joint learning task, students were asked to complete a 1min mathematics work sheet containing addition and subtraction problems, consistent with a grade 5 mathematics level. The mathematics sheet was design to erase memorized information held in the learner's short term memory (Fisk et al., 1986). Then participants were given 10 min to complete the post-test questions in order to assess how studying from 3D interactive material did impact a student's anatomical knowledge of the elbow joint. The 10 min post-test was based on the same questions as the pre-test; however, the questions were presented in scrambled manner. The complete experimental session lasted approximately 60 min. In addition to the benefit of this pretest and

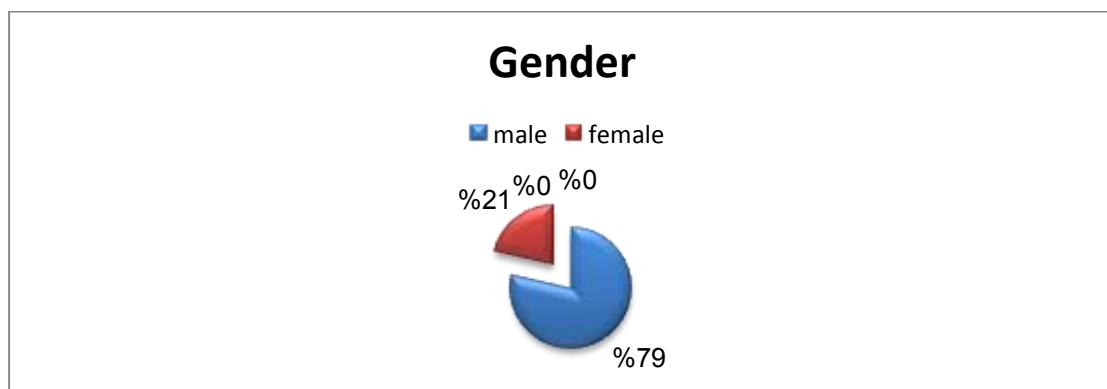


Figure1. Gender distribution within the sample.

38.1% of students below the age of 20 years and 61.9% of students were at or over the age of 20 years (Figure 2).

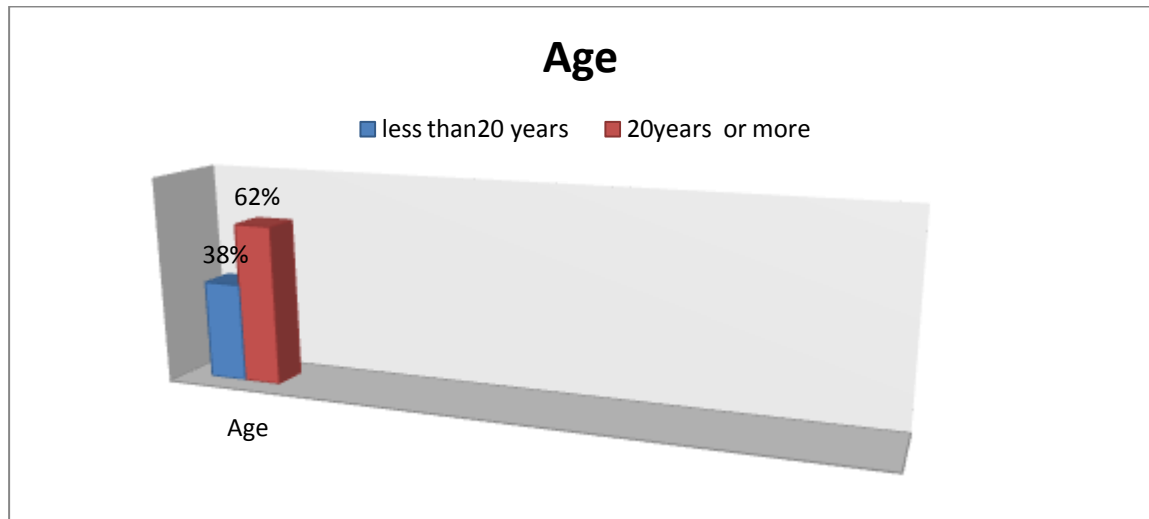


Figure2. Distribution of students according to the age. Mean age (\pm S.D) 20(\pm 1.6).

33.3% of students are athletics and 66.7% are non-athletics (Figure 3)

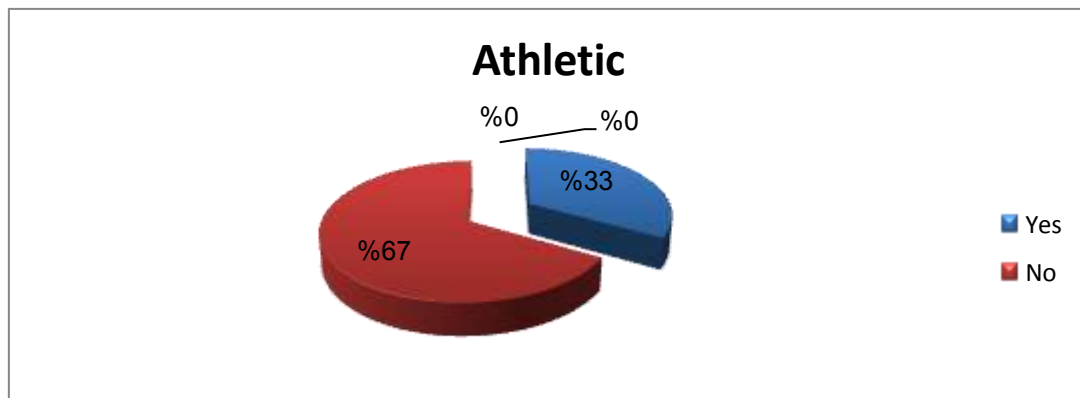


Figure3. Breakdown of students according to the physical activity

Students self-reported their experience in using 3D anatomy interactive tools as a moderately frequency (mean \pm S.D 1.6 \pm 1), in other words 81% of students rarely or never used such 3D anatomy interactive program (Figure 4).

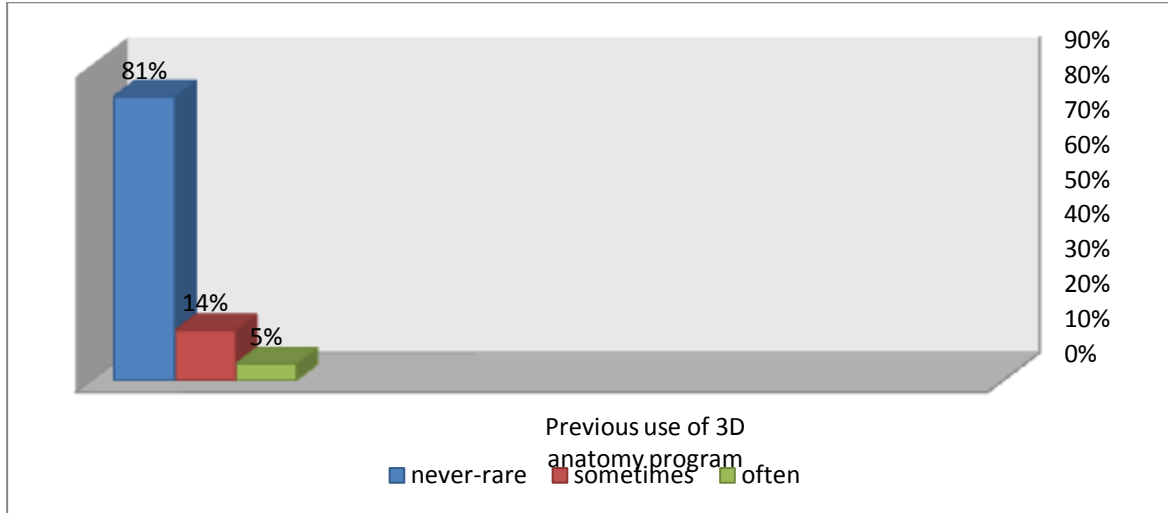


Figure4. Experience of students in using 3D anatomy interactive tools.

42.9% of students sometimes use 3D games, 33.3% of students rarely or never exposed to 3D games and 23.8% of students use such games very often or often. Students self-reported that they more frequently experienced 3D gaming (mean± S.D 2.79±1.33), (Figure 5).

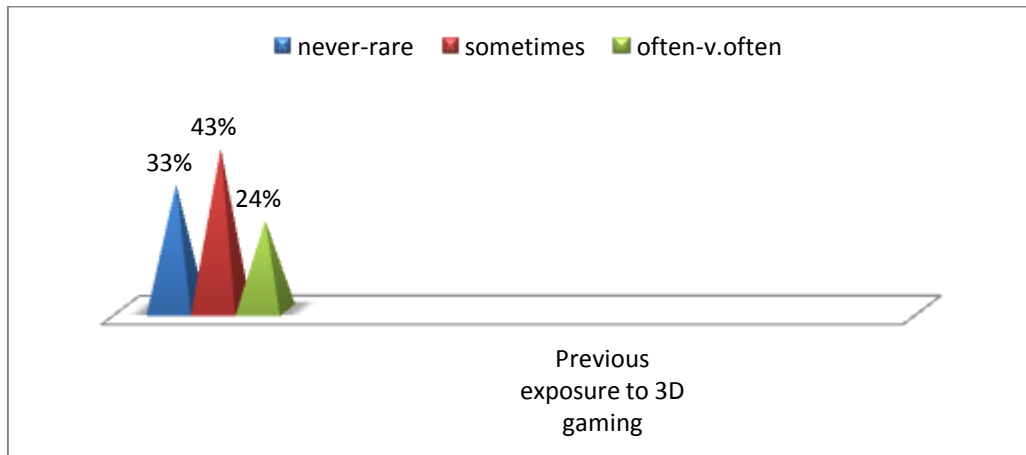
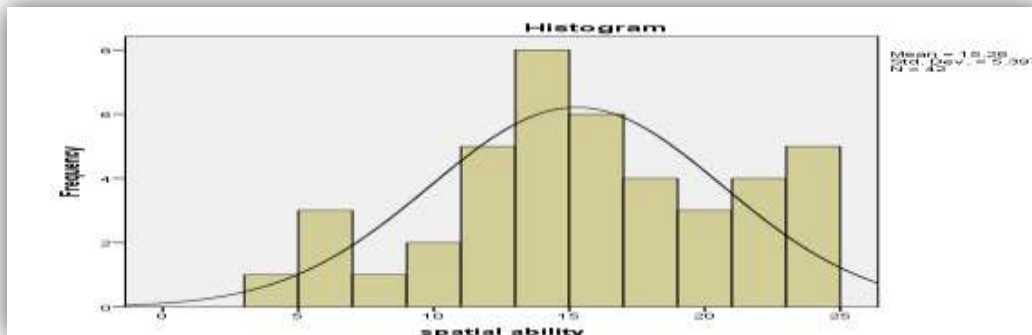


Figure5. Previous exposure to 3D games

The mean MRT score (± S.D) cross all students was 15.3 ± (5.4), (Figure 6).



Significant difference in the spatial ability between the males and females was detected ($t=3.589$, $p=0.001$) by means of t-test (female MRT scores mean± S.D:10.2 ±4.6 and male MRT scores mean± S.D:16.6 ±4.8).

There is no significant difference in spatial ability between athletic and non-athletic students ($t= -0.461$, $p=0.648$). Likewise, students who experienced 3D interactive anatomy programs had equal MRT scores ($F=0.647$, $p=0.590$). Furthermore, student’s exposure to 3D gaming insignificantly influence MRT scores ($F=0.347$, $p=0.844$).

Figure6. Distribution of students according to the MRT scores

When pre-test scores mean compared with post-test scores mean we found that there is significant difference ($t=-7.331$, $p=0.000$) by using t-test (pre-test scores mean± S.D:1.86 ±1.632 and post-test scores mean± S.D:4.33 ±2.61).

There was no linear correlation between the spatial ability represented by MRT scores and the post test scores ($r=0.083$, $P=0.601$), to clarify this finding further, post-test scores regressed on MRT scores (Figure 8). The spatial ability was found not to be significant predictor of the performance in the post-test (Table 1).

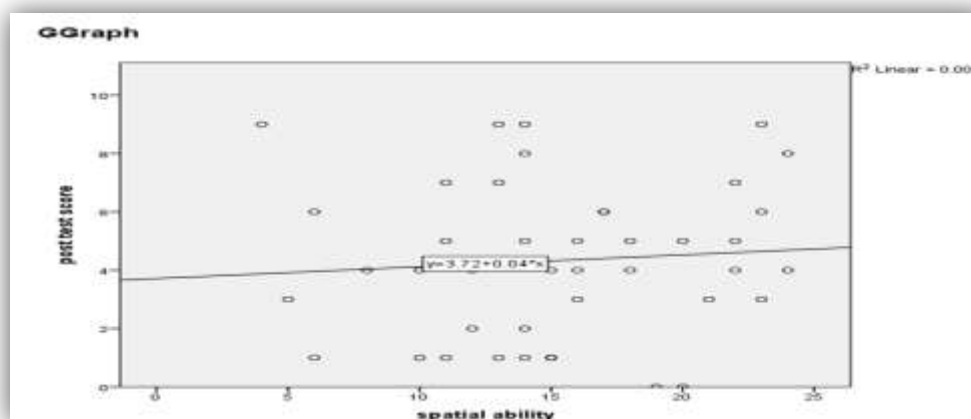


Figure7. There is no linear relationship between the MRT scores & spatial ability scores, so that we can’t predict post-test score from a given MRT score.

Table1. Regression of the post-test score performance on spatial ability

Model	β coefficient	Std. Error	T value	Significance
constant	3.716	1.241	2.994	0.005
Spatial ability	0.040	0.077	0.527	0.601

$t = 0.527 < t(0.025, 40) = 2.02$, $\beta = 0$. Output produced by using SPSS

consistent with the research conducted by Ruisoto et al., 2012.and concluded that using 3D tools not only increases student’s performance accuracy but also decreases student’s response time to complete a task. Also consistent with later study which demonstrates

Discussion

Our findings suggest that the 3D interactive anatomy e-learning tool used in the current study did confer instructional advantage and positively impacted the post-test knowledge of students. This finding

including the effects of gonadal hormones, sex differences in maturation rates of the brain's hemispheres, and experiences with particular stimuli and tasks (Moore et al., 2008).

The finding of no significant difference between athletic and non-athletic students in MRT scores is quite astonishing, Result is not in line with numerous studies have indicated that physical activity is related to mental rotation performance, so that people with a high amount of physical activity show an enhanced mental rotation performance. (Jäncke, Koeneke, Hoppe, Rominger, and Hänggi 2009; Jansen, Schmelter, Kasten, and Heil, 2011; Pietsch and Jansen 2012; Moreau, Clerc, Mansy-Dannay, and Guerrin 2012). The reason for this surprising result might be that the physical activity is time and type dependent factor. The time spent on sport and music activity contributes to the better mental rotation performance (Pietsch and Jansen 2012). Furthermore, a study revealed that elite athletes who completed daily practice of a combat sport (fencing, judo, and wrestling) showed a higher mental rotation performance than elite runners (Moreau, Mansay-Dannay, Clerc, & Guerrien, 2011).

Performance on the MRT was insensitive to prior experience in 3D interactive anatomy, most likely due to the fact that more than 80% of participants rarely or never used digital 3D anatomy program in learning of anatomy. Or even massed practice brings only minimal improvement in performance. Our finding agrees with earlier work of Sorby and Gorska, 1998 which was shown that the mere act of work with 3D computer models in a solid modeling environment do not develop the spatial skills.

No effect of previous exposure to 3D games on the MRT scores of students; demonstrate that there was no correlation between frequency of computer game playing and MRT performance. Similar finding was reported by Michael Peters et al., 1995. This finding is in disagreement with the research of Cherney, 2008 which has provided evidence that computer

that 3D digital animations were effective instructional multimedia material tools in teaching human anatomy (Hoyek, 2014).

Contrary to our expectations, when MRT scores were plotted against a learning tool post-test scores we found that the spatial ability which is qualified by MRT was not predictor of the academic achievement in anatomy. This suggest that the anatomical task included in the post test might call up on other spatial ability dimensions for example spatial orientation or spatial rotation which was not assessed by MRT .The MRT was significant predictor only for feature identification task and movement tasks (Sandra et al., 2015) .Furthermore, our result may be attributable to the program used in this study which is simplistic 3D e-learning tool with relatively low interactivity, so that it did not demand high spatial ability. The alternative explanation is the compensating hypothesis. According to this hypothesis, low spatial learners benefit from dynamic visualization as it offers an explicit external representation of the system. In return, this explicit representation allows these low spatial learners to build a more adequate, sufficient, and efficient mental model of the to-be-learned content. This enables their performance to improve to the level of their high spatial abilities counterparts (Mayer and Sims, 1994; Hays, 1996; Mayer, 2002).

Our results are not in line with earlier studies, provided evidence that MRT scores have predicting role for successful anatomy performance (Garg et al., 2001, 2002; Guillot et al., 2007; Langlois et al., 2015, Sandra et al., 2015). We did replicate the finding of Kevin Sweeney et al., 2013 who found weak association between the performance in a series of tests of spatial ability and the anatomy examination scores.

Gender differences were also evaluated. Similarly, to the results of the Tsutsumi (2004) and Hyde (2016) we observed significant difference between male and female students with male students have higher spatial ability than female students. Multiple factors contribute to sex differences in spatial cognition,

Test, *Annales Mathematicae et Informaticae*, 34:123–128.

- Cherney, I. D. 2008. Mom, let me play more computer games: They improve my mental rotation skills. *Sex Roles*, 59, 776-786

- Colom R, Contreras MJ, Botella J, Santacreu J. 2001. Vehicles of spatial ability. *Pers Indiv Differ* 32:903–912.

- Erickson K. I., Voss M. W., Prakash R. S., Basak C., Szabo A., Chaddock L., Kim J. S., Heo S., Alves H., White S. M., Wojcicki T. R., Mailey E., Vieira V. J., Martin S. A., Pence B. D., Woods J. A., McAuley E., Kramer A. F. 2011. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 108:3017–3022.

- Eric Prichard, Ruth E. Propper and Stephen D. Christman 31 January 2013. Degree of handedness, but not direction, is a systematic predictor of cognitive performance. DOI: 10.3389/fpsyg.2013.00009 January 2013 | Volume 4 | Article 9 www.frontiersin.org

- Fisk AD, Derrick WL, Schneider W. 1986. A methodological assessment and evaluation of dual-task paradigms. *Curr Psychol* 5:315–327.

- Garg AX. 1998. Learning anatomy from rotating three dimensional virtual models. Master of Science Dissertation. Toronto, ON, Canada: University of Toronto. p 51.

- Garg AX, Norman G, Sperotable L. 2001. How medical students learn spatial anatomy. *Lancet* 357:363–364.

- Garg AX, Norman GR, Eva KW, Spero L, Sharan S. 2002. Is there any real virtue of virtual reality? The minor role of multiple orientations in learning anatomy from computers. *Acad Med* 77: S97–S99.

- Guillot A, Champely S, Batier C, Thiriet P, Collet C. 2007. Relationship between spatial abilities, mental rotation and functional anatomy learning. *Adv. Health Sci Edu Theory Pract* 12:491–507.

based games, particularly with massed practice, can improve mental rotation skills.

Study limitations

This study is not without limitations. Due to limited technical facilities students were examined in separate small groups overlong period of time. Only one test was used in this study to assess the spatial ability, it would be of importance to use other spatial ability tests to measure the different dimensions of the spatial ability in turn to explore their underlying role. Furthermore, the medium term and long term learning were not measured as the post test was administered the same day students utilized the e-learning program.

Recommendations

This study encourages the utilization of a pedagogical technology, particularly simplistic e-learning soft wares of low interactivity to promote the currently existing curricula and enhance student's performance in anatomy. There is need for in depth research that can elucidate the interrelationship between the different anatomical tasks and spatial ability components.

Conclusion

From this present research we got evidence that learning anatomy from 3D model was of an academic advantage. All Students performed better regardless of their spatial ability level. Among many factors affecting learning by using 3D anatomy models, only gender was found to be significant predictor of spatial ability performance. So that, this conclusion does not conflict with previous reports of male superiority in spatial ability.

References

- Attila Bolcskei, Andras Zosolt Kovacs and Domen Kusar, 2013. New ideas in scoring the mental rotation test 10.2478 / jbe-2013-0004.

- Beth Dawson- Saunders, Robert G. Trapp. (1994). *Basic and Clinical Biostatistics*. Second edition, P 181.

- Brigitta Németh. 2007. Measurement of the development of spatial ability by Mental Cutting

- graduates and choice of residency programs. *Anat Sci Educ* 8:111–119.
- Lauren Clunie, Neil P. Morris, Viktoria C.T. Joynes, James D. Packer. 2017, How comprehensive are research studies investigating the efficacy of technology-enhanced learning resources in anatomy education? A systematic review. *Anat Sci Educ* 11,3: 303–319.
 - Lisk K, McKee P, Baskwill A, Agur AM. Student perceptions and effectiveness of an innovative learning tool: anatomy glove learning system. *Anat Sci Educ* 2015;8(2):140–148.
 - Mayer RE, Sims VK. 1994. For whom is a picture worth a thousand words? Extensions of a dual-coding theory of multimedia learning. *J Educ Psychol* 86: 389–401.
 - Mayer RE. 2002. Cognitive theory and the design of multimedia instruction: An example of the two-way street between cognition and instruction. *New Dir Teach Learn* 2002:55–71
 - McGee, M.G., Human Spatial Abilities. 1979. Psychometric studies and environmental, genetic, hormonal and neurological influences, *Psychological Bulletin*, 86, 899–918.
 - Mellet E, Jobard G, Zago L, Crivello F, Petit L, Joliot M, Mazoyer B, Tzourio-Mazoyer N, 2014 Relationships between hand laterality and verbal and spatial skills in 436 healthy adults balanced for handedness *Laterality*. 2014; 19(4):383-404.
 - Metzler, J., & Shepard, R. N. 1974. Transformational studies of the internal representation of three-dimensional objects. In R. L. Solso (Ed.), *Theories in cognitive psychology: The Loyola symposium*, (pp. 147-202). Oxford, England: Erlbaum.
 - Michael Peters, Bruno Laeng, Kerry Latham, Marla Jackson, Raghda Zaiyouna, and Chris Richardson, 1995. A Redrawn Vandenberg and Kuse mental rotations test: different versions and factors that affect performance, *Brain and Cognition* 28, 39–58.
 - Moreau D., Clerc J., Mansy-Dannay A., Guerrin A. 2012. Enhancing spatial ability through sport practice: - Hampson, E. 1990. Variations in sex related cognitive abilities across the menstrual cycle. *Brain and Cognition*. 14, 26-43
 - Hays TA. 1996. Spatial abilities and the effects of computer animation on short-term and long-term comprehension. *J Educ Comput Res* 14:139–155.
 - Hoffler TN. 2010. Spatial ability: Its influence on learning with visualizations— A meta-analytic review. *Educ Psychol Rev* 22:245–269.
 - Hoffler TN, Leutner D. 2011. The role of spatial ability in learning from instructional Animations— Evidence for an ability-as-compensator hypothesis. *Comput Hum Behav* 27:209–216.
 - Hoyek N, Collet C, Rastello O, Fargier P, Thiriet P, Guillot A. 2009. Enhancement of mental rotation abilities and its effect on anatomy learning. *Teach Learn Med* 21:201–206.
 - Hoyek N, Collet C, Di Rienzo F, De Almeida M, Guillot A. 2014. Effectiveness of three-dimensional digital animation in teaching human anatomy in an authentic classroom context. *Anat Sci Educ* 7:430–437.
 - Hoyek N, Collet C, Di Rienzo F, De Almeida M, Guillot A. 2014. Effectiveness of three-dimensional digital animation in teaching human anatomy in an authentic classroom context *Anat Sci Educ* Nov-Dec.; 7(6):430-7.
 - Hyde JS Sex and cognition: gender and cognitive functions 2016 *Curr Opin Neurobiol*. 2016 Jun; 38:53-6.
 - Jäncke L., Koeneke S., Hoppe A., Rominger C., Hänggi J. 2009. The architecture of the golfer's brain. *PLoS ONE*.; 4(3): 4785–4785.
 - Jansen P., Schmelter A., Kasten L., Heil M. 2011. Impaired mental rotation performance in overweight children. *Appetite*.; 56:766–769.
 - Kevin Sweeney, Jennifer A. Hayes, Neville Chiavaroli 12 November 2013. Does spatial ability help the learning of anatomy in a biomedical science course? DOI: 10.1002/ase.1418.
 - Langlois J, Wells GA, Lecourtois M, Bergeron G, Yetisir E, Martin M. 2015. Spatial abilities of medical

- Learning Functional Anatomy with 3D Anatomical Models. *Anat Sci Educ* 8:452–462.
- Somers M, Shields LS, Boks MP, Kahn RS, Sommer IE. *Neurosci Biobehav Rev.* 2015 Apr. Cognitive benefits of right-handedness: a meta-analysis.; 51:48-63. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2015.01.003. Epub 2015 Jan 12.
- Sonya E. Van Nuland, Kem A. Rogers. 2015. The Anatomy of E-Learning Tools: Does Software Usability Influence Learning Outcomes?. *Anat Sci Educ*, 9: 378–390.
- Sorby, S. A. & Gorska, R. A. 1998. The effect of various courses and teaching methods on the improvement of spatial ability. *Proceedings of the 8th International Conference on Engineering Design Graphics and Descriptive Geometry*, Austin, TX, 252-256.
- Tsutsumi, E. 2004, A Mental Cutting Test using drawings of intersections, *Journal for Geometry and Graphics*, 8, 117–126.

- Evidence for an effect of motor training on mental rotation performance. *Journal of Individual Differences.*; 33:83–88.
- Pietsch S., Jansen P. 2012. Different mental rotation performance in students of music, sports, and education science. *Learning and Individual Differences.*; 22:159–163
- P. Ruisoto, J.A. Juanes, I. Contador, P. Mayoral, A. Prats-Galino , 2012, Experimental evidence for improved neuroimaging interpretation using three-dimensional graphic models. *Anat Sci Educ*, 5 (3), pp. 132–13
- Rochford K. 1985. Spatial learning disabilities and underachievement among university anatomy students. *Med Educ* 19:13–26.
- Rolfe IE, Ringland C, Pearson SA. 2004. Graduate entry to medical school. Testing some assumptions. *Med Educ* 38:778–786.
- Sandra Berney, Mireille Betrancourt, Gaele Molinari, Nady Hoyek. 2015. How Spatial Abilities and Dynamic Visualizations Interplay When

تأثير نموذج ثلاثي الابعاد تفاعلي علي الأداء الأكاديمي في مادة علم التشريح

النتائج: ما وجدناه في هذه الدراسة هو ان النموذج ثلاثي الابعاد التفاعلي الذي استخدم كان له تأثير مهم وايجابي على درجات الطلبة في الاختبار البعدي (القيمة الاحتمالية = 0.000). كما ان هذه الدراسة لم تجد علاقة بين القدرات الفراغية للطلبة ومستوي الاداء في مادة التشريح (القيمة الاحتمالية = 0.601)، في حين انها أكدت وجود فرق بين الذكور والاناث فيما يتعلق بالقدرات الفراغية (القيمة الاحتمالية = 0.001).

الاستنتاج: النموذج التفاعلي ثلاثي الابعاد المستخدم في هذه الدراسة ساعد الطلبة على تحسين أدائهم في مادة التشريح بصرف النظر عن مستوي القدرة الفراغية للطلاب. هناك اختلاف في القدرات الفراغية بين الذكور والاناث لصالح الذكور.

المقدمة: كما هو مؤكد من المنشورات العلمية فانه لا يوجد اجاح من افريقيا تناولت تأثير النماذج ثلاثية الابعاد على التحصيل العلمي في مادة التشريح خاصة فيما يتعلق بطلبة التخصصات الداعمة للطب. في الوقت الحالي أصبح من الشائع استعمال النماذج الرقمية ثلاثية الابعاد في تعلم مادة علم التشريح، على الرغم من ان الدراسات السابقة لم تبين بشكل قاطع ان هذه النماذج تعزز اداء الطالب في مادة علم التشريح.

هذه الدراسة اجريت لمعرفة تأثير النماذج ثلاثية الابعاد علي عملية التعلم في مادة التشريح كما وانها تبحث عن العلاقة المفترضة بين القدرات الفراغية للطالب ومستوي الاداء الأكاديمي في مادة علم التشريح.

طريقة البحث: تكونت عينة البحث من 42 طالب من الطلبة الجدد بالقصل الأول بكلية الربية البدنية جامعة طرابلس حيث تم قياس تأثير النموذج الثلاثي الابعاد التفاعلي باستخدام طريقة القياس القبلي والبعدي، كما تم قياس القدرة الفراغية للطلبة باستخدام اختبار التناوب الذهني.