



تأثير تنمية القدرة العضلية بالحد من العجز الثنائي لعضلات الطرف السفلى على بعض القدرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين من (١٦ - ١٨) سنة

*أ.م.د/ شريف ابراهيم عبده

المقدمة ومشكلة البحث :

ان التدريب الرياضى الحديث يهدف الى وصول اللاعبين الى أعلى مستوى أداء فى نوع النشاط الرياضى الممارس ، والحفاظ عليه لأطول فترة زمنية ممكنة ، كما أن كرة القدم الحديثة تعتمد على القوة والسرعة فى الأداء .

وتعد القدرة العضلية أحد عناصر اللياقة البدنية العامة للاعبى كرة القدم ، لما لها من تأثير ايجابى فى تطوير المهارات الأساسية بصفة عامة ومهارات حارس المرمى بصفة خاصة والتي تساعد حارس المرمى فى كثير من المواقف فى التغلب على مهاجمى الفريق المنافس .

ويتفق كل من محمد علاوى (١٩٩٢ م) ، محمد صبحى حسانين (١٩٩٥ م) : على أن القدرة العضلية صفة مركبة من القوة والسرعة وتساعد اللاعبين على التنفيذ الجيد للعديد من المهارات أثناء المباراة (١٠ : ٦٧) ، (١٣ : ١٢)

ويشير ياسر محمد (١٩٩٧ م) : الى أن القدرة العضلية تؤدى دور كبير فى الأداء المهارى وتعد من العناصر الحاسمة فى كثير منها ، والتي تعتمد عليها فى كفاءة الأداء وفعالية الأنجاز أثناء المباراة . (١٦ : ١٥٦)

ويرى كل من كرامير ونيوتن (Kraemer & Newton) (١٩٩٤ م)، عبدالعزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦ م) : أن تطوير القدرة العضلية يجب أن يتم من خلال تدريبات الحركة المتخصصة طبقا لكيفية استخدامها فى المنافسة وأن تنمى نفس نظم الطاقة المستخدمة وأن تتشابه التمرينات فى تكوينها الحركى مع الأداء المهارى للاعب . (١٩ : ١ - ١٢) ، (٨ : ٢٠١)

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية والعباب المضرب , كلية التربية الرياضية , جامعة بورسعيد



كما يشير عبدالعزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٨ م) ، د يلكور وآخرون (Delcore et al) (١٩٩٨ م) ، فيلد وروبرتس (Field & Roberts) (١٩٩٩ م) : أن طريقة الأداء في كثير من تدريبات القوة العضلية تعتمد على استخدام الطرفين معا ، وقد اتضح أن أداء مثل هذه التمرينات باستخدام الطرفين معا تؤدي الى انتاج قوة عضلية أقل من مجموع مقدارها عند أداء التمرينات بكل طرف على حدة (الطرف الأيمن وحده + الطرف الأيسر وحده) ، وتسمى هذه الظاهرة بظاهرة العجز الثنائي ، وقد يرجع العجز الثنائي الى عدم كمالية نشاط الوحدة الحركية في عضلات الطرف السفل ، (٨ : ٢٠١) ، (١٧ : ٥٠) ، (١٨ : ١٣١)

ويرى فنت (Vint) (٢٠٠١ م) : أن هناك ثلاث أسباب للعجز الثنائي تتمثل في عجز زمن رد الفعل ، عجز الأداء الأكسجين ، عجز القوة العضلية . (٢٢ : ٨)

ويعد حارس المرمى في كرة القدم أبرز اللاعبين حيث تقع عليه مسؤولية كبيرة وتتوقف عليه نتيجة المباريات ، مما جعله في نظر أغلب الخبراء والمتخصصين يمثل نصف الفريق ، كما لم يعد دور حارس المرمى في صد وابعاد الكرات فقط بل تعدى ذلك الى البدء بعملية الهجوم .

حيث يرى كل من على البيك (١٩٩٢ م) ، مفتى ابراهيم (١٩٩٦ م) ، حسن أبو عبده (٢٠٠١ م) : أن حارس المرمى هو خط الدفاع الأخير في الفريق والمنوط اليه منع لاعبي الفريق المنافس من احراز أى هدف في مرماه ، لذلك يرى كثير من الخبراء بأن حارس المرمى هو عصب الفريق ومصدر قوته واخر اللاعبين الذين يدافعون عنه ، ويات من المؤكد بأن الفريق الذى لديه حارس مرمى على قدر عالى من المهارة واللياقة يكون قادر على تحقيق الانجاز لفريقه . (٩ : ٣٠) ، (٤ : ١٤) ، (١٥ : ٢٤٣)

ولما كانت التعديلات الحديثة فى قانون كرة القدم والمتعلقة بحراس المرمى صعبة من مهمته وأصبحت كل حركة فى المباراة تحديا كبيرا له ، وقد استدعى ذلك من القائمين على العملية التدريبية البحث والتجديد لتطوير صفاته البدنية والمهارية للارتقاء بمستواه ، ومن هنا تأتي مشكلة البحث حيث لاحظ الباحث من خلال خبرته فى مجال تدريب كرة القدم عدم قدرة كثير من الحراس الناشئين على الخروج من مرماهم لمسك الكرات العالية من أعلى نقطة قبل المهاجمين نتيجة ضعف الارتقاء عاليا



مما يسهل على اللاعب المهاجم الاشتراك مع الحارس في الكرات العالية ، كما لاحظ الباحث أن معظم مدربي حراس المرمى يركزون على القدمين معاً أثناء تنمية القدرة العضلية لعضلات الطرف السفلي دون الاهتمام بتدريبات كل قدم على حدة ، مما دفع الباحث الى اجراء مثل هذه الدراسة بعد الاطلاع على العديد من الأبحاث والدراسات المرتبطة في حدود علمه ، في محاولة منه لتنمية القدرة العضلية لعضلات الطرف السفلي بالحد من العجز الثنائي ومعرفة تأثير ذلك على بعض القدرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين من (١٦ - ١٨) سنة

مصطلحات البحث :

- العجز الثنائي : (Bilateral Deficit)

هو مقدار الاختلاف بين القوة الناتجة عن انقباض عضلات الطرفين معاً ومجموع القوة الناتجة عن انقباض عضلات كل طرف على حده . (٢٢ : ٦١)

- الأداء الأحادي الجهة : (Un Bilateral Performance)

هو عمل كل طرف من طرفي الجزء السفلي أو العلوي على حده . (٢٢ : ٩١)

- الأداء الثنائي الجهة : (Bilateral Performance)

هو عمل كلا الطرفين معاً سواء الجزء السفلي أو الجزء العلوي . (٢٢ : ٩١)

أهداف البحث : يهدف هذا البحث الى التعرف على :-

- ١- التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية للطرف السفلي باستخدام التدريب الأحادي الجهة على بعض القدرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين قيد البحث .
- ٢- التعرف على تأثير تنمية القدرة العضلية للطرف السفلي باستخدام التدريب الثنائي الجهة على بعض القدرات البدنية والمهارية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين قيد البحث .
- ٣- تصميم تدريبات مقننة لتنمية القدرة العضلية لحراس مرمى كرة القدم الناشئين قيد البحث .



فروض البحث :

١- توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي تستخدم أسلوب التدريب الأحادي الجهة ولصالح القياس البعدي فى بعض القدرات البدنية والمهارية لحراس المرمى قيد البحث .

٢- توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم أسلوب التدريب الثنائي الجهة ولصالح القياس البعدي فى بعض القدرات البدنية والمهارية لحراس المرمى قيد البحث.

٣- توجد فروق دالة احصائية فى القياس البعدي بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى فى بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث .

٤- تتباين نسب التحسن للقدرات البدنية والمهارية قيد البحث لكل من المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى .

اجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعتين تجريبيتين (مجموعة تجريبية اولى - مجموعة تجريبية ثانية) .

- عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من حراس مرمى كرة القدم الناشئين من (١٦ - ١٨) سنة بنادى بورفؤاد الرياضى ، والمسجلين بمنطقة بورسعيد لكرة القدم عام ٢٠١٦ / ٢٠١٧ م مرفق (١) ، وقد بلغ حجم عينة البحث الأساسية (١٤) حارس مرمى وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين تجريبيتين متكافئتين الأولى تستخدم أسلوب (التدريب الأحادى) والثانية تستخدم أسلوب (التدريب الثنائى) وقوام كل مجموعة (٧) حراس ، كما استعان الباحث بعدد (١٠) حراس مرمى تحت



(١٨) سنة بنادى القناة ونادى الشهداء من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية وذلك لاجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة فى البحث ، والجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

التوصيف	العدد	العينة
عينة أساسية	(٧) حراس	المجموعة التجريبية الأولى
عينة أساسية	(٧) حراس	المجموعة التجريبية الثانية
عينة غير أساسية	(١٠) حراس	المعاملات العلمية
-	(٢٤) حارس	المجموع

كما قام الباحث باجراء مسح مرجعى لتحديد القدرات البدنية والمهارات الأساسية الخاصة بحراس مرمى كرة القدم لعينة البحث ، ووضع نتائج هذا المسح المرجعى فى استمارة استطلاع رأى مرفق (٢) لعرضها على مجموعة من الخبراء فى كرة القدم مرفق (٣) لتحديد أكثر هذه المتغيرات ارتباطا بالقدرة العضلية لحراس مرمى عينة البحث ، كما تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين (الأولى- الثانية) فى المتغيرات الحاصلة على نسبة اتفاق لا تقل عن (٨٥ %) من رأى الخبراء والجدول (٢)،(٣)، و (٤) توضح التجانس للعينة ككل و التكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين فى معدلات النمو والقدرات البدنية والمهارية قيد البحث .

جدول (٢)

المتغيرات الحسابية والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجموعتى البحث التجريبيتين فى متغيرات (السن

والطول والوزن والعمر التدريبى والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث) ن = ١٤

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	17.2	0.63	- 0.168
الطول	178	2.34	- 1.45
الوزن	75.79	2.16	- 0.431
العمر التدريبى	8.07	0.92	0.542



- 0.036	3.52	38.64	الوثب العمودي من الثبات بالقدمين	البدنية
0.352	1.83	30.50	الوثب العمودي من الثبات بالقدم اليمنى	
0.254	2.06	32.64	الوثب العمودي من الثبات بالقدم اليسرى	
0.249	0.15	4.25	(٣) حجلات لأكبر مسافة بالقدم اليمنى	
0.108	0.19	4.34	(٣) حجلات لأكبر مسافة بالقدم اليسرى	
- 0.490	0.24	4.84	٣٠ م عدو من البدء العالى	
0.229	2.54	19.00	الوقوف على العارضة	
- 0.183	2.18	21.50	ركل مربع خشبي في ٢٠ ث	
0.031	1.02	4.57	استلام الكرة العالية من الوثب	المهارية
- 0.168	0.63	4.93	استلام الكرة الجانبية من الوثب	

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لمتغيرات البحث تراوح ما بين (- ١.٤٥ ، ٠.٣٥٢) وقد انحصرت جميعا ما بين (± 3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في جميع متغيرات البحث السابقة

جدول (٣)

دلالة الفروق الاحصائية لاختبار مان وتني في القياس القبلي بين المجموعة التجريبية الأولى

قيمة (P) مستوى الدلالة	قيمة (U) المحسوبة لمان وتني	المجموعة التجريبية الثانية (قبلي)		المجموعة التجريبية الأولى (قبلي)		وحدة القياس	البيانات الاحصائية الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
0.177	14.000	42.00	6.00	63.00	9.00	سنة	السن
0.517	19.500	57.50	8.21	47.50	6.79	سم	الطول
0.218	15.000	62.00	8.86	43.00	6.14	كجم	الوزن
0.156	14.000	63.00	9.00	42.00	6.00	سنة	العمر التدريبي

والمجموعة التجريبية الثانية في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي ن=١، ٢=٧

يوضح جدول (٣) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني Mann-Whitney Test

في القياس القبلي لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي بين المجموعتين التجريبيتين (الأولى-



(الثانية) حيث أن قيمة $P < 0.05$ في جميع المتغيرات مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات السابقة

جدول (٤)

دلالة الفروق الاحصائية لاختبار مان وتني في القياس القبلي بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث $n_1 = 2 = n_2 = 7$

قيمة (P) مستوى الدلالة	قيمة (U) المحسوبة لمان وتني	المجموعة التجريبية الثانية (قبلي)		المجموعة التجريبية الأولى (قبلي)		وحدة القياس	البيانات الاحصائية الاختبارات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
0.275	16.000	44.00	6.29	61.00	8.71	سم	الوثب العمودي من الثبات بالقدمين	البدنية
0.365	17.500	45.50	6.50	59.50	8.50	سم	الوثب العمودي من الثبات بالقدم اليمنى	
0.512	19.500	47.50	6.79	57.50	8.21	سم	الوثب العمودي من الثبات بالقدم اليسرى	
0.564	20.000	57.00	8.14	48.00	6.86	متر	(٣) حجلات لأكبر مسافة بالقدم اليمنى	
0.798	22.500	50.50	7.21	54.50	7.79	متر	(٣) حجلات لأكبر مسافة بالقدم اليسرى	
0.274	16.000	44.00	6.29	61.00	8.71	ث	٣٠ م عدو من البدأ العالي	
0.158	13.500	41.50	5.93	63.50	9.07	ث	الوقوف على العارضة	
0.330	17.000	60.00	8.57	45.00	6.43	عدد	ركل مربع خشبي في ٢٠ ث	
0.319	17.000	45.00	6.43	60.00	8.57	درجة	استلام الكرة العالية من الوثب	المهارية
0.453	19.000	47.00	6.71	58.00	8.29	درجة	استلام الكرة الجانبية من الوثب	

يوضح جدول (٤) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني Mann-Whitney Test

في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بين المجموعتين التجريبيتين (الأولى - الثانية) حيث أن قيمة $P < 0.05$ في جميع المتغيرات مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات السابقة الدراسة الاستطلاعية :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٥ / ٧ / ٢٠١٦ م الى ١٠ / ٧ / ٢٠١٦ م على (٥) حراس مرمى من الناشئين تحت (١٨) سنة بنادى القناة الرياضى (مميزة) ، و (٥) حراس مرمى من الناشئين تحت (١٨) سنة بنادى شهداء الاسماعيلية (غير مميزة) وذلك بهدف اجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .



المعاملات العلمية :

• معامل الثبات :

قام الباحث بحساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار ثم اعادة تطبيقه وبفارق زمنى (٥) أيام بين التطبيقين .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للاختبارات البدنية والمهارية قيدالبحث

(ن = ٥)

قيمة (P) مستوى الدلالة	قيمة (U) المحسوبة لمان وتنى	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات	
		ع	س	ع	س			
0.005	0.975*	1.92	35.80	1.78	35.40	سم	الوثب العمودى من الثبات بالقدمين	البدنية
0.005	0.975*	1.35	26.97	1.47	26.70	سم	الوثب العمودى من الثبات بالقدم اليمنى	
0.037	0.900*	1.92	29.80	1.19	29.40	سم	الوثب العمودى من الثبات بالقدم اليسرى	
0.005	0.975*	0.91	4.14	0.12	4.13	متر	(٣) حجلات لأكبر مسافة بالقدم اليمنى	
0.005	0.973*	0.54	4.60	0.25	4.40	متر	(٣) حجلات لأكبر مسافة بالقدم اليسرى	
0.005	0.975*	0.13	4.68	0.20	4.60	ث	٣٠ م عدو من البدأ العالى	
0.005	0.975*	0.14	16.67	0.26	16.69	ث	الوقوف على العارضة	
0.026	0.921*	2.61	24.40	1.79	24.20	عدد	ركل مربع خشبى فى ٢٠ ث	
0.030	0.913*	0.55	4.40	0.84	5.20	درجة	استلام الكرة العالية من الوثب	المهارية
0.007	0.968*	0.55	4.60	0.89	5.40	درجة	استلام الكرة الجانبية من الوثب	

• معامل الصدق :

قام الباحث بحساب معامل صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق صدق التمايز بين حراس مرمى مميزين وحراس غير مميزين و جدول (٦) يوضح معاملات الصدق .



جدول (٦)

دلالة الفروق الاحصائية لاختبار مان وتنى فى قياس متغيرات البحث

بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة $n_1 = 2 = n_2 = 5$

قيمة (P) مستوى الدلالة	قيمة (U) المحسوبة لمان وتنى	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
0.008*	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	سم	الوثب العمودى من الثبات بالقدمين
0.008*	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	سم	الوثب العمودى من الثبات بالقدم اليمنى
0.008*	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	سم	الوثب العمودى من الثبات بالقدم اليسرى
0.008*	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	متر	(٣) حجلات لأكبر مسافة بالقدم اليمنى
0.008*	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	متر	(٣) حجلات لأكبر مسافة بالقدم اليسرى
0.008*	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	ث	٣٠ م عدو من البدء العالى
0.008*	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	ث	الوقوف على العارضة
0.008*	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	عدد	ركل مربع خشبى فى ٢٠ ث
0.008*	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	درجة	استلام الكرة العالية من الوثب
0.008*	0.000	15.00	3.00	40.00	8.00	درجة	استلام الكرة الجانبية من الوثب

وسائل وأدوات جمع البيانات :

أولا : أدوات جمع البيانات :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول/ ميزان طبي لقياس الوزن/متر لقياس المسافة/ ساعة إيقاف لقياس الزمن
- صالة جمانيزيوم مجهزة بمحطات منفردة / داملز/ كرات طبية مختلفة الاوزان .
- كرات قدم / أقماع / أطواق / صناديق / مقاعد سويدية / حواجز مختلف الارتفاعات/احبال مطاطية



ثانياً : وسائل جمع البيانات :

قام الباحث باجراء مسح مرجعي للعديد من الأبحاث والمراجع العلمية المتخصصة في مجال كرة القدم والاختبارات والمقاييس وذلك لجمع الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث ، ثم قام الباحث بعرض هذه الاختبارات في استمارة استبيان وعرضها على الخبراء لتحديد الاختبارات المناسبة للعينة و متغيرات البحث البدنية والمهارية ، مرفق (٢) ومن ثم تم التوصل الى الاختبارات التالية : -

الاختبارات البدنية :

- اختبار الوثب العمودي من الثبات بالقدمين،(قوة انفجارية- للقدمين)
- اختبار الوثب العمودي من الثبات بالقدم اليمنى،(قوة انفجارية - للقدم اليمنى)
- اختبار الوثب العمودي من الثبات بالقدم اليسرى،(قوة انفجارية - للقدم اليسرى)
- اختبار (٣) حجلات لأكبر مسافة بالقدم اليمنى،(قوة مميزة بالسرعة - للقدم اليمنى)
- اختبار (٣) حجلات لأكبر مسافة بالقدم اليسرى،(قوة مميزة بالسرعة- للقدم اليسرى)
- اختبار (٣٠ م) عدو من البدء العالى،(سرعة انتقالية)
- اختبار ركل مربع خشبي بارتفاع ٢٠ سم في ٢٠ ث،(سرعة حركية)
- اختبار الوقوف على العارضة،(توازن)

الاختبارات المهارية :

- اختبار مسك الكرات العالية من الوثب.
- اختبار مسك أو ابعاد الكرات الجانبية من الوثب أو الطيران .

البرنامج التدريبي المقترح :

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي الى تقليل نسبة العجز الثنائي أثناء تنمية القدرة العضلية لعضلات الطرف السفلى عن طريق استخدام تدريبات تعتمد على الأسلوب الأحادي الجهة ، وتدرجات أخرى تعتمد على الأسلوب الثنائي المتزامن أثناء الأداء .



أسس وضع البرنامج :

قام الباحث بمراعاة الأسس التالية أثناء وضع محتوى البرنامج :

- أن تتناسب التمرينات المقترحة مع ميكانيكية الأداء لحراس مرمى كرة القدم .
- أن يسبق تدريبات تنمية القدرة العضلية تدريبات بالانتقال كمرحلة تأسيس للقوة العضلية .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للاعبين .
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع الأسس والمبادئ العلمية الحديثة .

محتوى البرنامج :

راعى الباحث قبل تطبيق تدريبات تنمية القدرة العضلية لعضلات الطرف السفلى لكل من عينة البحث التجريبية الأولى والثانية اعطاء برنامج تدريبي بالانتقال كتأسيس لتنمية القدرة العضلية للطرف السفلى حتى لا يتعرض اللاعبون الى الاصابة .

أولاً : برنامج الأتقال : مرفق (٤)

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبات بالانتقال كتأسيس للقدرة العضلية وتم تطبيقه فى فترة الاعداد على مجموعتى البحث التجريبية الأولى والثانية، وذلك فى الفترة من ٢٠١٦/٧/١٧ م الى ٢٠١٦/٨/٦ م وقد راعى الباحث الاتى :

- مدة تدريبات الأتقال (٣) أسابيع .
 - عدد وحدات التدريب اليومية فى الأسبوع (٣) وحدات .
 - عدد وحدات تدريبات الأتقال (٩) وحدات .
 - زمن أداء التمرين الواحد (٥ ث) .
 - الزمن المخصص لتدريبات الأتقال فى وحدة التدريب اليومية يتراوح ما بين (٣٣، ٢١ / ق / ٣٢ ق)
 - شدة الحمل : تم توزيع الشدة على وحدات التدريب اليومية لكل أسبوع كما يلى :
- | | | | |
|--------------------|------|------|------|
| • الأسبوع الأول : | ٣٥ % | ٣٥ % | ٤٠ % |
| • الأسبوع الثانى : | ٤٥ % | ٤٥ % | ٥٠ % |
| • الأسبوع الثالث : | ٥٥ % | ٥٥ % | ٦٠ % |



- حجم الحمل : (٨) تكرارات لكل تمرين ، والمجموعات من (٢ - ٣) مجموعة .
- الراحة البينية: بلغت فترات الراحة البينية بين التكرارات من (٣٠ - ٦٠ ث)، وبين المجموعات (٣ق) ثانياً : برنامج تنمية القدرة العضلية بالحد من العجز الثنائي : مرفق (٥) (٦)
- راعى الباحث فى البرنامج المقترح قيام لاعبى المجموعة التجريبية الأولى بأداء تدريبات تنمية القدرة العضلية باستخدام كل طرف على حده فى حين قام لاعبى المجموعة التجريبية الثانية بأداء التدريبات باستخدام الطرفين معاً وقد راعى الباحث فى برنامج تنمية القدرة العضلية الاتى :
- عدد أسابيع البرنامج (٨) أسابيع .
- عدد وحدات التدريب اليومية فى الأسبوع (٣) وحدات .
- عدد وحدات التدريب خلال البرنامج (٢٤) وحدة .
- الزمن الكلى لوحدة التدريب اليومية (١٠٠ ق) .
- نسبة الزمن المخصص لتدريبات القدرة العضلية بالنسبة لزمان الوحدة التدريبية اليومية كالتالى :
- فى الأسبوع الأول والثانى % ٢٠ % ٢٠ % ٢٥
- فى الأسبوع الثالث والرابع % ٢٥ % ٢٥ % ٣٠
- فى الأسبوع الخامس والسادس % ٣٠ % ٣٠ % ٣٥
- فى الأسبوع السابع والثامن % ٣٥ % ٣٥ % ٤٠
- زمن تدريبات القدرة العضلية فى وحدة التدريب اليومية يتراوح ما بين (٢٠ ق / ٤٠ ق)
- زمن تدريبات القدرة العضلية بالبرنامج (٧٠٠ ق)
- شدة الحمل : من (٥٠ - ٧٥ %) من أقصى قدرة للاعب .
- حجم الحمل : التكرارات من (٨ - ١٢) تكرار بواقع (٣) مجموعات .
- الراحة البينية : بلغ زمن الراحة البينية من (٣٠ - ٦٠ ث) بين التكرارات ، ومن (١ - ٣ ق) بين المجموعات .



تطبيق البرنامج :

١- القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينتي البحث التجريبية الأولى والثانية فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك فى الفترة من ٢٠١٦/٧/١٢ م الى ٢٠١٦/٧/١٣ م

٢- تنفيذ البرنامج :

قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية للبحث على كل من المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية فى الفترة الزمنية من ٢٠١٦/٨/٧ م الى ٢٠١٦/١٠/٢ م

٣- القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى لعينتي البحث التجريبية الأولى والثانية فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك فى الفترة من ٢٠١٦/١٠/٤ م الى ٢٠١٦/١٠/٥ م

المعالجات الاحصائية : استخدم الباحث حزمة البرامج الاحصائية (SPSS) لحساب :-

- المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار ولكسن (Wilcoxon Test)

- اختبار مان ويتني (Mann-Whitney Test) - نسب التحسن (%) .



عرض النتائج ومناقشتها :
أولا : عرض النتائج :

جدول (٧)

دلالة الفروق الاحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث
للمجموعة التجريبية الأولى (بالأسلوب الأحادي) (ن = ٧)

قيمة (P) مستوى الدلالة	قيمة Z	المجموعة التجريبية الأولى				وحدة القياس	البيانات الاحصائية الاختبارات	
		مجموع الرتب		متوسط الرتب				
		-	+	-	+			
0.018*	-2.371	0.00	28.00	0.00	4.00	سم	البدنية	
0.017*	-2.384	0.00	28.00	0.00	4.00	سم		
0.018*	-2.371	0.00	28.00	0.00	4.00	سم		
0.018*	-2.366	0.00	28.00	0.00	4.00	متر		
0.018*	-2.366	0.00	28.00	0.00	4.00	متر		
0.018*	-2.366	0.00	28.00	0.00	4.00	ث		
0.014*	-2.456	0.00	28.00	0.00	4.00	ث		
0.018*	-2.371	0.00	28.00	0.00	4.00	عدد	ركل مربع خشبي في ٢٠ ث	
0.015*	-2.428	0.00	28.00	0.00	4.00	درجة	استلام الكرة العالية من الوثب	المهارية
0.017*	-2.388	0.00	28.00	0.00	4.00	درجة	استلام الكرة الجانبية من الوثب	

* (p) تعنى مستوى الدلالة الاحصائية عند (٠,٠٥) لدلالة الطرفين

يوضح جدول (٧) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن Wilcoxon Test للمجموعة التجريبية الأولى بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، حيث أن قيمة $P > ٠,٠٥$ ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق الاحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث
للمجموعة التجريبية الثانية (بالأسلوب الثنائي) (ن = ٧)



قيمة (P) مستوى الدلالة	قيمة Z	المجموعة التجريبية الأولى				وحدة القياس	البيانات الاحصائية الاختبارات	
		مجموع الرتب		متوسط الرتب				
		-	+	-	+			
0.018*	-2.375	0.00	28.00	0.00	4.00	سم	الوثب العمودي من الثبات بالقدمين	البدنية
0.027*	-2.207	0.00	21.00	0.00	3.50	سم	الوثب العمودي من الثبات بالقدم اليمنى	
0.027*	-2.207	0.00	21.00	0.00	3.50	سم	الوثب العمودي من الثبات بالقدم اليسرى	
0.027*	-2.213	1.00	27.00	1.00	4.50	متر	(٣) حجرات لأكبر مسافة بالقدم اليمنى	
0.028*	-2.201	0.00	21.00	0.00	3.50	متر	(٣) حجرات لأكبر مسافة بالقدم اليسرى	
0.043*	-2.028	26.00	2.00	4.33	2.00	ث	٣٠ م عدو من البدأ العالى	
0.018*	-2.371	0.00	28.00	0.00	4.00	ث	الوقوف على العارضة	
0.018*	-2.371	0.00	28.00	0.00	4.00	عدد	ركل مربع خشبي في ٢٠ ث	
0.016*	-2.414	0.00	28.00	0.00	4.00	درجة	استلام الكرة العالية من الوثب	المهارية
0.014*	-2.460	0.00	28.00	0.00	4.00	درجة	استلام الكرة الجانبية من الوثب	

* (p) تعنى مستوى الدلالة الاحصائية عند (٠,٠٠٥) لدلالة الطرفين

يوضح جدول (٨) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن Wilcoxon Test للمجموعة

التجريبية الثانية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث، حيث أن قيمة $P > 0.005$ ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.



جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتني في القياس البعدي لمتغيرات البحث

بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية ن_١ = ن_٢ = ٧

قيمة (P) مستوى الدلالة	قيمة (U) المحسوب ة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		وحدة القياس	البيانات الاحصائية الاختبارات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
0.002*	0.000	28.00	4.00	77.00	11.00	سم	الوثب العمودي من الثبات بالقدمين	البدنية
0.002*	0.000	28.00	4.00	77.00	11.00	سم	الوثب العمودي من الثبات بالقدم اليمنى	
0.002*	0.000	28.00	4.00	77.00	11.00	سم	الوثب العمودي من الثبات بالقدم اليسرى	
0.003*	1.000	29.00	4.14	76.00	10.85	متر	(٣) حجلات لأكبر مسافة بالقدم اليمنى	
0.003*	1.500	29.50	4.21	75.50	10.79	متر	(٣) حجلات لأكبر مسافة بالقدم اليسرى	
0.180	14.00	63.00	9.00	42.00	6.00	ث	٣٠ م عدو من البدأ العالى	
0.002*	0.000	28.00	4.00	77.00	11.00	ث	الوقوف على العارضة	
0.002*	0.500	28.50	4.07	76.50	10.93	عدد	ركل مربع خشبي في ٢٠ ث	
0.002*	0.500	28.50	4.07	76.50	10.93	درجة	استلام الكرة العالية من الوثب	المهارية
0.002*	0.000	28.00	4.00	77.00	11.00	درجة	استلام الكرة الجانبية من الوثب	

* (p) تعنى مستوى الدلالة الاحصائية عند (٠,٠٠٥) لدلالة الطرفين

يوضح جدول (٩) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني Mann-Whitney Test

في القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية. حيث أن قيمة $P > 0.005$ ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى .



جدول (١٠)

نسب التحسن في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية

نسب التحسن %	المجموعة التجريبية الثانية		نسب التحسن %	المجموعة التجريبية الأولى		البيانات الاحصائية الاختبارات	
	بعدي	قبلي		بعدي	قبلي		
15.79	44.00	38.00	41.08	55.43	39.29	الوثب العمودي من الثبات بالقدمين	البدنية
13.33	34.00	30.00	38.71	43.00	31.00	الوثب العمودي من الثبات بالقدم اليمنى	
18.75	38.00	32.00	46.07	48.00	32.86	الوثب العمودي من الثبات بالقدم اليسرى	
7.26	4.58	4.27	20.14	5.07	4.22	(٣) حجلات لأكبر مسافة بالقدم اليمنى	
6.22	4.61	4.34	16.09	5.05	4.35	(٣) حجلات لأكبر مسافة بالقدم اليسرى	
16.84	3.95	4.75	24.39	3.72	4.92	٣٠ م عدو من البدء العالي	
66.67	30.00	18.00	110.00	42.00	20.00	الوقوف على العارضة	
27.27	28.00	22.00	80.95	38.00	21.00	ركل مربع خشبي في ٢٠ ث	
66.43	7.14	4.29	114.60	10.43	4.86	استلام الكرة العالية من الوثب	المهارية
27.39	6.00	4.71	66.73	8.57	5.14	استلام الكرة الجانبية من الوثب	

يتضح من جدول (١٠) تباين نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية ، حيث تراوحت في المجموعة التجريبية الأولى ما بين (١٦،٠٩ % - ١١٤،٦٠ %)، وتراوحت في المجموعة التجريبية الثانية ما بين (٦،٢٢ % - ٦٦،٦٧ %) وبذلك تكون نسب التحسن في جميع متغيرات البحث للمجموعة التجريبية الأولى أعلى من المجموعة التجريبية الثانية .



ثانيا : مناقشة النتائج :

أ (مناقشة نتائج الفرض الأول والثانى :

يتضح من نتائج كل من جدول (٧) ، (٨) حدوث تطور فى مستوى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لكل من المجموعة التجريبية الأولى التى تستخدم أسلوب التدريب الأحادى والمجموعة التجريبية الثانية التى تستخدم أسلوب التدريب الثنائى المتزامن أثناء تنمية القدرة العضلية ، ويرجع الباحث هذا التحسن فى المجموعتين الى فاعلية التدريبات المقترحة لتنمية القدرة العضلية للمجموعتين التجريبيتين (الأولى) ، (الثانية) الأمر الذى أدى الى حدوث تطور فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث كما يلي:

أولاً: تطور المتغيرات البدنية قيد البحث :

- ان تنمية القدرة العضلية للطرف السفلى لحراس مرمى مجموعتى البحث التجريبية (الأولى - الثانية) قد ساهم فى تطور المتغيرات البدنية قيد البحث وينسب مختلفة وفقا لما يلي :
- أن كل من السرعة الانتقالية والسرعة الحركية يرتبط بالعمل العضلى الذى هو نتاج تنفيذ توجيهات الجهاز العصبى ، حيث تقوم العضلة باننتاج الطاقة المطلوبة لحدوث الانقباضات العضلية بأقصى سرعة لها .
 - أن قوة دفع القدم للأرض تعمل على زيادة طول خطوة الجرى مما يؤدى الى سرعة قطع المسافة فى أقل زمن ممكن .
 - أن تنمية القدرة العضلية أدى الى زيادة تزامن عمل الوحدات الحركية (**synchronization**) ، حيث أن الوحدات الحركية تختلف فى سرعة استجابات اليافها للانقباض العضلى ولا يظهر التزامن فى عملها فى البداية ، وتدريبات القدرة العضلية تؤدى الى اقتراب توقيتات استجابات هذه الألياف لتعمل معا فى توقيت واحد بقدر الامكان مما يؤدى الى زيادة السرعة والقوة .
 - أن قوة عضلات الطرف السفلى من أهم العوامل المؤثرة على التوازن لدى حراس مرمى كرة القدم (٢٣)، (٢٤).



ثانيا: تطور المتغيرات المهارية قيد البحث :

يرى الباحث أنه أثناء قيام حارس المرمى بمسك الكرات العالية يشترك معه مهاجمى الفريق المنافس مما ينتج عنه الاحتكاك بينهما وتكون الغلبة فيها لمن يصل الى الكرة فى أعلى نقطة لها قبل الاخر، وكلما زادة القدرة العضلية لعضلات الطرف السفلى لحارس المرمى كلما ادى ذلك الى زيادة مسافة الارتقاء عاليا وفى أقصر وقت ممكن مما يسهل عليه الوصول الى الكرة قبل المهاجم ومسكها فى أعلى نقطة لها مما يجعل تركيزه منصبا حول مسك الكرة بطريقة صحيحة .

حيث يرى كل من محمد علاوى (١٩٩٢ م) ، محمد صبحى حسانين (١٩٩٥ م) :
أن القدرة العضلية تؤدى دورا كبيرا فى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم ، وأنه من أجل التنفيذ الجيد للمهارة يجب أن يمتلك اللاعب القدرة العضلية الى جانب باقى القدرات البدنية الأخرى .
(١٠ : ٩٧) ، (١٣ : ١٢)

كما يؤكد حسن ابو عبده (٢٠٠١ م) : على أن القدرات البدنية الخاصة فى كرة القدم تشكل عاملا هاما فى رفع مستوى الأداء المهارى للاعبين . (٤ : ٣٨)

ويتفق هذا مع رأى كل من أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين (١٩٩٣ م) ، محمد منير (٢٠٠٣ م) ، السيد الشافعى (٢٠٠٦ م) : بأن هناك تأثير ايجابى واضح فى تنمية القدرة العضلية بشكل ملحوظ لصالح القياس البعدى (١ : ١١٥) ، (٦ : ١٤) ، (٣ : ٥٠)

ومما سبق يتضح صحة الفرض الأول الذى ينص على (توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى التى تستخدم أسلوب التدريب الأحادى الجهة ولصالح القياس البعدى فى بعض القدرات البدنية والمهارية لحراس المرمى قيد البحث)

كما يتضح صحة الفرض الثانى الذى ينص على (توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية التى تستخدم أسلوب التدريب الثنائى الجهة ولصالح القياس البعدى فى بعض القدرات البدنية والمهارية لحراس المرمى قيد البحث)



ب (مناقشة نتائج الفرض الثالث :

ويتضح من نتائج جدول (٩) ، تفوق المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية فى القياس البعدى للمتغيرات البدنية قيد البحث ويرجع الباحث ذلك الى الأسباب الاتية :-

١- أن تنمية القدرة العضلية باستخدام أسلوب الأداء الأحادى الجهة (قدم واحدة) يؤدي الى زيادة المقاومة الواقعة على العضلات العاملة لهذه القدم ، مما يؤدي الى زيادة الألياف العضلية المشاركة فى الأداء وأيضا استثارة الألياف العضلية الغير مشاركة فى الانقباض العضلى ، حيث ترى لمياء الديوانى (٢٠١١) أن نجاح الأداء الحركى يرتبط بمدى مشاركة الوحدات الحركية فى العمل العضلى من حيث عدد الوحدات الحركية وتوقيت أدائها ، وكلما زادت الوحدات المشاركة فى الانقباض العضلى كلما زاد مستوى الأداء البدنى والمهارى ، وبالرغم من زيادة قدرة الجهاز العصبى للاعب على تعبئة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية للمشاركة فى الانقباض الا أن هناك جزء من الألياف العضلية لا يشارك فى الانقباض العضلى وهذه الألياف العضلية يمكن استثارتها للمشاركة فى الانقباض ويطلق على القوة التى تنتج بناء على انقباض هذه الألياف (القوة الاحتياطية).(٢٥)

٢- تشابه تدريبات القدرة العضلية بالأسلوب الأحادى مع الأداء الحركى لمهارات حارس المرمى فى كرة القدم

ويتفق ذلك مع رأى طلحة حسام الدين (١٩٩٤ م) بأن نظريات التدريب تشير الى أهمية اعداد القوة العضلية اعدادا خاصا يتخذ الصفة الحقيقية للأداء المهارى . (٧ : ٢٠٩)

ويتفق كل من كرامير ونيوتن (١٩٩٤ م) ، عبدالعزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦ م) : على أن تطور القدرة العضلية يجب أن يتم من خلال تدريبات الحركة المتخصصة طبقا لطريقة استخدامها فى المنافسة ، وأن تتشابه هذه التمرينات فى تكوينها الحركى مع الأداء المهارى للاعب . (١٩ : ١ - ١٢) ، (٨ : ٢٠١)

ويؤكد محمد منير (٢٠٠٣) : على أهمية أداء التدريبات المتخصصة وخاصة تدريبات القدرة العضلية باستخدام قدم واحدة . (١٤ : ٦)



٣- أن التدريب بالأسلوب الأحادي أدى الى تنمية القدرة العضلية في كل رجل على حدة وأن محصلة هذه القدرة ظهرت في عمل الرجلين معا نظرا لما تتطلبه هذه الاختبارات من قدرة انفجارية للرجلين معا ، كما أن العمل بهذا الأسلوب زاد من كفاءة عمل الجهاز العصبي المركزي على الأداء بشكل جيد والى اكتمال نشاط الوحدات الحركية والألياف العضلية للرجلين ، بينما ظهر في التدريب بالاسلوب الثنائي المتزامن ظاهرة العجز الثنائي في الأداء .

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧ م) أنه قد يحدث عجز في القوة العضلية الناتجة عن العمل الثنائي وأن مجموع القوة الناتجة عن العمل الأحادي يكون أفضل من القوة الناتجة عن العمل الثنائي نظرا لزيادة النشاط الكهربائي العضلي في العضلات العاملة . (١١٧: ٢)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من فاندرفوت وآخرون (Vander fort et al) (١٩٨٤ م) (٢١) وستانرد (Stander) (١٩٩٧ م) (٢٠) ، وديلكور وآخرون (١٩٩٨ م) (١٧) ، ومحمد شوقي كشك وأمر الله البساطي (٢٠٠٢ م) (١٢) : حيث أشارو الى أن هناك فروق لصالح التدريب بالأسلوب الأحادي الجهة عن الأسلوب الثنائي الجهة

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثالث الذي ينص على (توجد فروق دالة احصائية في القياس البعدى بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى في بعض القدرات البدنية والمهارية قيد البحث)
ج (مناقشة نتائج الفرض الرابع :

يتضح من نتائج جدول (١٠) أن هناك تباين في نسب التحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث بين المجموعة التجريبية الأولى (أحادى الجهة) والمجموعة التجريبية الثانية (الثنائى الجهة) ولصالح المجموعة الأولى ، ويرجع الباحث سبب ذلك الى أن تنمية القدرة العضلية باستخدام أسلوب التدريب الأحادي الجهة أكثر تأثيراً في تعبئة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المشاركة في الأنقباض مما أدى الى تطور الأداء المهارى .

ويتفق ذلك مع رأى كل من أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (١٩٩٣ م) نقلاً عن أوهتسوكى (Ohtsuki) وأبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧ م) : بأن أداء تدريبات القدرة العضلية



باستخدام كلا الطرفين معاً يؤدي الى انتاج قوة عضلية أقل في مقدارها عن التدريب بكل طرف على حده (١٩٦:١)، (١١٧:٢)

كما يؤكد كل من **طلحة حسام الدين (١٩٩٤ م)** و**حنفي مختار (١٩٩٥ م)** : على أن الأداء المهارى لى يؤدي بطريقة سليمة يجب أن يكون هناك سريان انسيابى فى مسار القوة التى تؤدى بها المهارة ، كما أن تنمية القدرة العضلية وفقاً للمجموعات العضلية داخل الأداء المهارى يعتبر عاملاً حاسماً فى توظيف العمل العصبى لهذا المهارة . (٧ : ٢١١) ، (٥ : ٨)

ومما سبق يتضح صحة الفرض الرابع الذى ينص على (تتباين نسب التحسن للقدرات البدنية والمهارية قيد البحث لكل من المجموعة الجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى)

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات : أسفرت نتائج هذا البحث الى الاستنتاجات الآتية:

١- أن استخدام أسلوب التدريب الأحادى الجهة فى تنمية القدرة العضلية لعضلات الطرف السفلى أدى الى تنمية القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لحراس مرمى كرة القدم الناشئين .

٢- أن استخدام أسلوب التدريب الثنائى الجهة فى تنمية القدرة العضلية لعضلات الطرف السفلى أدى الى تنمية القدرات البدنية والمهارية قيد البحث لحراس مرمى كرة القدم الناشئين .

٣- أن تنمية القدرة العضلية باستخدام أسلوب التدريب الأحادى لعضلات الطرف السفلى قلل من العجزالثنائى الناتج من استخدام أسلوب التدريب الثنائى لحراس مرمى كرة القدم الناشئين .

٤- أن نسبة التحسن فى القدرات البدنية والمهارية قيد البحث بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى لحراس المرمى المستخدمين لأسلوب التدريب الأحادى أفضل من الحراس المستخدمين لأسلوب التدريب الثنائى ، حيث انحصرت نسبة التحسن فى أسلوب التدريب الأحادى ما بين (١٦,٠٩% - ١٠٠%) للقدرات البدنية ، (٦٦,٧٣% - ١١٤,٦٠%) للقدرات المهارية ،



وانحصرت فى أسلوب التدريب الثنائى ما بين (٦,٣٢% - ٦,٦٧%) للقدرات البدنية ، (٢٧,٣٩% - ٦٦,٤٣%) للقدرات المهارية.

ثانياً : التوصيات : - فى ضوء استنتاجات البحث يوصى الباحث بالتالى : -

١- الاعتماد على أسلوب التدريب الأحادى الجهة للحد من العجز الثنائى أثناء تنمية القدرة العضلية لعضلات الطرف السفلى لحراس مرمى كرة القدم الناشئين .

٢- استخدام التمرينات المقترحة بالبحث فى تنمية القدرة العضلية لعضلات الطرف السفلى لحراس مرمى كرة القدم الناشئين .

٣- الاهتمام بفترة تأسيس للقوة العضلية قبل تدريبات القدرة العضلية لعضلات الطرف السفلى لحراس مرمى كرة القدم الناشئين .

٤- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرة العضلية لعضلات الطرف السفلى لحراس مرمى كرة القدم الناشئين

٥- اجراء أبحاث مماثلة للحد من العجز الثنائى لعضلات الطرف العلوى لحراس مرمى كرة القدم الناشئين

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١ - أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (١٩٩٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة

٢ - أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضى، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

٣ - السيد سعيد الشافعى (٢٠٠٦م): تطوير سرعة الأستجابة الحركية الخاصة ودقة تسجيل اللمسة للارتقاء بمستوى مهارة هجمة الايقاف للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة



- رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.
- ٤ -- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠١م) : الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم ط ١ ، الاسكندرية .
- ٥ - حنفى محمود مختار (١٩٩٥م) : التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى .
- ٦ -- شريف على طه يحيى (٢٠٠٩م) : تطوير القدرة العضلية بالحد من العجز الثنائى للطرفين لحراس المرمى اليابانيين فى كرة اليد ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ع ٢٩ - ج ٢ - مصر .
- ٧- طلحة محمد حسام الدين (١٩٩٤م) : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى
- ٨ - عبدالعزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب (١٩٩٦م) : تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٩ -- على فهمى البيك (١٩٩٢م) : أسس اعداد لاعبي كرة القدم (الألعاب الجماعية) ، مطبعة التونى ، الاسكندرية .
- ١٠- محمد حسن علاوى (١٩٩٢م) : علم التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١١- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٦م) : اختبارات الأداء الحركى ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٢- محمد شوقى كشك ، أمرالله أحمد البساطى (٢٠٠٢م) : دراسة تأثير التدريبات البليومترية فى الاتجاه الأفقى والرأسى على مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدى بعض الرياضيين . بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٤٤ ، الاسكندرية
- ١٣- محمد صبحى حسنين (١٩٩٥م) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، ج ١ ، ط ٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .



- ١٤- محمد منير عبد الحليم (٢٠٠٣م) : تأثير بعض أساليب دورة " الاطالة - تقصير " على القدرة العضلية للرجلين للاعبى كرة الطائرة، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية فرع بنها ، جامعة الزقازيق .
- ١٥- مفتى ابراهيم حماد (١٩٩٦م) : الاعداد والمباراة للاعبى كرة القدم ، (حارس المرمى) ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٦- ياسر محمد حسن دبور (١٩٩٧م) : كرة اليد الحديثة ، دار المعارف ، الاسكندرية .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 17- Delcore , G, Mathieu , W., Salazar , W ., Hernandez , J ., (1998) : Comparison Between One – Leg and Two Leg Plyometric Training on Vertical Jump Performance , medicine and science in sports and exercise, 30(5).
- 18 -Field, R.W. & Roberts, S (1999): Weight training W C B MC Grow-Hill.
- 19 -Kraemer W.J 8, Newton, R.V (1984): Training for improved vertical jump, sports science exchange, 7 (6), 1 – 12.
- 20 -Stan nard G. m (1997) : The effect of single , leg versus double leg take off plyometric training on unilateral and bilateral jump performance .
- 21-Vander fort – 1, A.A., D.G., Sale, and G. Maraz. , (1984): Comparison and bilateral leg extension, j. Apple. Physiology .56: 46 – 51.
- 22-Vint, P.F (2001): The bilateral Deficit, department of exercise science and physical education Arizona state university Tempe, AZ, USA.

ثالثاً : مواقع الانترنت (شبكة المعلومات الدولية)

- 23- <http://www.arabscoach.com/?P=652>
- 24- <http://www.bdnia.com/?P=2292>
- 25- <http://lamya.yoo7.com/t466-topic #979>.



تأثير استخدام إستراتيجية التعلم المعكوس على تنفيذ درس

التربية الحركية بكلية التربية الرياضية

*أ.د/ سحر يس شرف الدين

**أ.د/ وفاء عادل الصافي

*** فاطمة محمود طه عبد الرحيم

مشكلة البحث وأهميته:

من الحقائق الثابتة أن ما تتركه المعلمة في التلاميذ له أثر مهم ، إذ إنها تشكل حياتهم المستقبلية ، وتخلق منهن لبنات تصلح لبناء المجتمع ، كما إنها المحور الأساسي الذي تعتمد عليه الدولة في تربية النشء ومدتهم بألوان الثقافة والخبرة التي تشكل منهم مواطنين يؤمنون بفسفة واتجاهات مجتمعهم الجديد.

وتُعتبر المُعلمة أحد المكونات الرئيسة في العملية التربوية والعامل المؤثر في جعلها كائناً حياً متطوراً ، فهي حجر الزاوية في تطويرها ، ويتوقف هذا الأثر علي مدي كفايتها ووعيتها بعملها وإخلاصها فيه ، وهذا الأمر الذي يستوجب العناية بحياتها التعليمية سواء كان ذلك قبل إلتحاقها بالتعليم أم إثنائه ، فالمعلم لها تأثيرها الذي لا ينكر في المواقف التربوية. (٧: ٦٧)

ويقع علي عاتق مدرسة التربية الرياضية العديد من الواجبات التي تُعد جزءاً أساسياً من طبيعة عملها ، ومن هذه المسؤوليات الإشراف الكامل علي برنامج التربية الرياضية من حيث الإعداد له وإدارة ميزانيتها وتجهيز التقارير الخاصة بعمليات الصيانة ناهيك عن ضرورة قيامها بالإسعافات الأولية في حالة حدوث إصابات بالإضافة إلي الإشراف علي غرفة خلع الملابس وأيضاً الإسهام في تطوير المناهج وإدارة برنامج التربية الرياضية مع المناهج المدرسي ، والاشتراك في وضع جدول الحصص بالتعاون مع إدارة المدرسة ، هذا بالإضافة إلي حفظ الأدوات وصيانتها وتنظيم استخدامها ، وفي نهاية العام الدراسي تقوم بتقييم الفصول والبرامج وإنجازات قسم التربية الرياضية. (٥: ٢٤٤)

* أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

** أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

*** الباحثة /مدرسة التربية الرياضية



ومن خلال المقابلات التي أجرتها الباحثة مع أعضاء هيئة التدريس المنوط إليهن تدريس مادة التربية الحركية وجدت لديهن شكوى من مستوى الطالبات في هذه المادة سواء كان ذلك في الجانب النظري أو الجانب التطبيقي على الرغم من الجهد المبذول مهن في تدريس هذه المادة إلا أن هناك قصور في مستوى الطالبات ولنجدهن ليسوا بالمستوى المأمول بالإضافة إلى عدم رغبة الطالبات فيما بعد في النزول إلى المدارس الابتدائية في التربية العملية لشعورهن بعدم الإعداد والفهم الجيد للمادة وإفتقارهن للمهارات التطبيقية لدرس التربية الحركية ، لذا ترى الباحثة إن استخدام إستراتيجية التعلم المعكوس في تدريس مادة التربية الحركية هو الأستغلال الأمثل لوقت المعلمة أثناء المحاضرة حيث تقوم فيه المعلمة بإعداد ملف مرئي تشرح فيه المفاهيم الجديده باستخدام التقنيات السمعية والبصريه وبرامج المحاكاه والتقييم التفاعلي لتكون في متناول الطالبات قبل المحاضرة ومتاح لهن علي مدار الوقت ، وبهذا تتمكن الطالبات المحتاجون إلي مزيد من الوقت بشكل خاص من الأطلاع علي المحتويات التفاعليه مرات عده ، ليتسني لهن إستيعاب المفاهيم الجديده ، وفي هذه الحاله تأتي الطالبات إلي المحاضرة ولديهن الأستعداد التام لتطبيق تلك المفاهيم ، والمشاركه في الأنشطة الصفيه وحل المسائل التطبيقيه بدلاً من أضاعه الوقت في الإستماع إلي شرح المعلمة.

لذلك فالبحث محاولة لتغيير الطرق المعتادة في التدريس دون تركها ، والاهتمام بمداخل أخرى تعتمد على دمجها مع أساليب حديثة تتأسس علي استخدام مستحدثات تكنولوجيا التعليم ، وهي مداخل أثبتت بعض الدراسات فاعليتها في مجالي التعليم والتعلم ، وقد يكون لها تأثير فعال في تنمية التحصيل المعرفي ، وتنمية مهارة تنفيذ درس التربية الحركية لدي طالبات الفرقة الأولى بنات كلية التربية الرياضية بجزيرة بجامعة حلوان نحو المدخل المقترح والمعروف باسم التعلم المعكوس.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى إستخدام إستراتيجية التعلم المعكوس في تدريس مادة التربية الحركية (المقرر التطبيقي) لطالبات الفرقة الأولى بنات بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان بهدف التعرف على:

- تأثير إستراتيجية التعلم المعكوس على مهارة تنفيذ درس التربية الحركية لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالجزيرة جامعة حلوان.



فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث كل على حدى فى مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية لصالح القياس البعدى.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية " لصالح المجموعة التجريبية.
- 3- توجد فروق فى نسب التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية" لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

إستراتيجية التدريس المعكوس:

هى إستراتيجية تتمركز حول الطالبات بدلاً من المعلم ويتم فيها توظيف تكنولوجيا التعليم فى توصيل المحتوى الدراسى قبل المحاضرة وخارجها عن طريق مشاهدة فيديوها قصيرة فى منازلهن وتوظيف وقت المحاضرة لتوجيه الطالبات واختبار مهارتهن فى تطبيق المعرفة والتفاعل فى الأنشطة التطبيقية. (٢٥)

التربية الحركية :

تشير سحر يس نقلاً عن (جودفري وكيفارت) بأنها: "جانب من التربية الرياضيه أو التربية الأساسيه التي تتعامل مع النمو والتدريب لأشكال الحركة الطبيعيه الأساسيه حيث تختلف عن المهارات الحركيه المتعلقة بالأنشطه الرياضيه". (١٤ : ٣١)

إجراءات البحث :

١. منهج البحث Research method :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة أهداف وفروض وعينة الدراسه قيد البحث ، مع تحديد التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية وباستخدام القياسات القبليه والبعديه لمتغيرات البحث.



٢. مجتمع وعينة البحث : Research Society And Sample

(أ) مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة - جامعة حلوان المقيدات للعام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦م والبالغ عددهن (٤٨٠) طالبة.

(ب) عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وقد بلغ عددهن (٦٠) طالبة بنسبة ١٢.٥٠٪ من إجمالي مجتمع البحث وذلك بعد إستبعاد (٦) طالبات باقية للإعادة ، وإستبعاد عدد (٢) طالبتين لعدم الإنتظام فى التطبيق .

(ج) تصنيف عينة البحث : Classification Of The Research Sample

قسمت عينة البحث لثلاث مجموعات كما هو مبين بالجدول التالي:

(أ) المجموعة التجريبية وبلغ حجمها (٢٠) طالبة والمستخدم إستراتيجية التعلم المعكوس.

(ب) المجموعة الضابطة وبلغ حجمها (٢٠) طالبة والتي يدرس لها بالطريقة المتبعة.

(ج) المجموعة الأستطلاعية وبلغ حجمها (٢٠) طالبة لإجراء المعاملات العلمية.

وبذلك أصبح إجمالي العينة الأساسية قد بلغت (٤٠) طالبة وبنسبة مئوية ٦٦.٦٧٪ من إجمالي

عينة البحث ، فى حين بلغت العينة الأستطلاعية (٢٠) وبنسبة مئوية ٣٣.٣٣٪ من إجمالي عينة البحث المختارة ومن خارج أفراد العينة الأساسية.

تجانس "إعتدالية" عينة البحث :

للتأكد من وقوع عينة البحث تحت المنحنى الطبيعي وبالتالي التوزيع الإعتدالى باستخدام

معاملات الإلتواء لإيجاد عامل التجانس للمتغيرات الوصفية ولمتغيرات الدراسة الأساسية والتجريبية.

مرفق (٦)

تكافؤ مجموعتي البحث

للتأكد من تقارب المستويات بين مجموعتي البحث ، تم ضبط المتغيرات ذات العلاقة بين

مجموعتي البحث. مرفق (٧)



وسائل وأدوات جمع البيانات:

قامت الباحثة بإستخدام الأدوات التالية لجمع البيانات المتعلقة بالبحث :

١. تحليل البيانات.
٢. إستمارة تسجيل البيانات. مرفق (٢)
٣. إختبار الذكاء. مرفق (٣)
٤. إستمارة ملاحظة لتقييم تنفيذ درس التربية الحركية. (إعداد الباحثة) مرفق (٤)

وفيما يلي توضيح لكل خطوة من الخطوات السابقة:

١- تحليل البيانات :

- الدراسات السابقة والمرتبطة والبحوث العلمية والإنتاج العلمي والمؤتمرات والمقالات.
- المراجع العلمية ذات الصلة بموضوع البحث.

٢- إستمارة تسجيل البيانات :

قامت الباحثة بتصميم استمارة لتسجيل البيانات وتضمنت : بيانات خاصة (اسم الطالبة - الطول - الوزن - العمر الزمني - إختبار الذكاء - مستوى التحصيل المعرفي - بطاقة الملاحظة).

٣- إختبار الذكاء

قامت الباحثة بتطبيق إختبار الذكاء اللفظي للمرحلة الثانوية والجامعية الذي قام بإعداده "جابر عبد الحميد ، محمود أحمد عمر" (٢٠٠٧م). والذي ثبت مدى صدقة وثباته لقياس السمة التي وضع من أجلها ، وتم إجراء المعالجة الإحصائية.

المعاملات العملية لأدوات جمع البيانات:

أ- أولاً: المعاملات العلمية لإختبار الذكاء:

ب-ثانياً: المعاملات العلمية لإستمارة تقييم "بطاقة الملاحظة" مهارة تنفيذ درس التربية الحركية

المختارة "قيد البحث": مرفق (٨)



خطوات تصميم إستراتيجية التعلم المعكوس :

أولاً : تحديد مهارة تنفيذ درس التربية الحركية:

قامت الباحثة بتحليل أجزاء درس التربية الحركية وما يتضمنه من محاور رئيسية ، وهي كالآتي:-

* تنفيذ الجزء التمهيدي.

* تنفيذ الجزء الرئيسي.

* تنفيذ الجزء الختامي.

ثانياً :- تصميم وإعداد الفيديوهات التعليمية الخاصة بشتى أجزاء درس التربية الحركية

بعد تحديد متضمنات أجزاء درس التربية الحركية قامت الباحثة بتحليل محتويات هذه الأجزاء ومتضمناتها وفي ضوءها تم إعداد الفيديوهات التعليمية التي تحتاج إليها الطالبات أثناء تنفيذ درس التربية الحركية بحيث تحتوى هذه الفيديوهات على معارف ومعلومات لكل جزء من أجزاء الدرس إلى جانب نماذج تطبيقية لهذه الأجزاء وقد تراوحت مدة هذه الفيديوهات ما بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة. وتم عرض هذه الفيديوهات على الخبراء للتأكد من جودتها وسلامة النماذج التطبيقية بها ووضوح محتواها حيث أن الطالبات سوف تطلع عليها بمفردها فى المنزل وقبل حضور المحاضرة بوقت كافي ، وبهذا أصبحت الفيديوهات التعليمية جاهزة لأجزاء الدرس المختلفة.

ثالثاً :- تصميم موقع تعليمي على الفيس بوك

رأت الباحثة أنه يجب إنشاء موقع تعليمي "جروب" على إحدى شبكات التواصل الإجتماعي لدعوة الطالبات للانضمام إليه وتلقى ورؤيه الفيديوهات التعليمية ويكون همزة الوصل بين الطالبات والباحثة للرد على أى استفسار والتعرف على الصعوبات التي تواجههن وتقديم المساعدة والتوجيه لهن. وقد أختارت الباحثة شبكة التواصل الاجتماعي "الفيس بوك" نظراً لسهولة التعامل معه وانتشار استخدامه بين الطالبات وإمكانية تصفحة من على الهواتف النقالة بسهولة ويسر من أى مكان وفي أى وقت ، وتم إنشاء مجموعة "جروب" على الفيس بأسم "طالبات التربية الحركية" تمهيداً لدعوة الطالبات للانضمام إلى الجروب.



الدراسة الأستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث ولقد تم اختيارهن بالطريقة العشوائية خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١٠/٢م إلي يوم الأحد الموافق ٢٠١٦/١٠/٦م , وذلك بهدف التعرف علي تحديد زمن أداء إختبار التحصيل المعرفى المختار "قيد البحث" ، وإجراء المعاملات العلمية إختبار التحصيل المعرفى وبطاقة الملاحظة المختارة "قيد البحث" ، والتي أسفرت عما يلي:

نتائج الدراسة الأستطلاعية :

- تم التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.
- تحديد زمن أداء إختبار التحصيل المعرفى.
- فهم المساعدين لكيفية إجراء القياسات وتدوين النتائج.
- التأكد من المعاملات العلمية للأدوات المستخدمة.

الدراسة الأساسية :

• الإجتماع بالطالبات :

حيث تم الإجتماع مع طالبات الفرقة الأولى عينة البحث والتحدث معهن عن أهمية البحث وفائدته لهن من حيث رفع مستواهن فى مهارة تنفيذ درس التربية الحركية بأجزاء المختلفة وما سيعود عليهن من حسين درجاتهن في الإمتحان التطبيقى العملى ، حيث أن هذا البحث سوف يحتوى على العديد من معلومات ومعارف وفيديوهات تعليمية لنماذج أجزاء الدرس المختلفة مما يضمن لهن تعلم أفضل.

• طريقة وسير العمل بالتعلم المعكوس أثناء المحاضرات التطبيقية

طالبات الفرقة الأولى بنات تدرس مادة التربية الحركية فى التيرم الدراسى الأول ولذا لا يوجد لديهن تصور للمهارات الأساسية الخاصة بدرس التربية الحركية وكيفية تنميتها وتطويرها من خلال درس التربية الحركية بالإضافة إلى أنواع الإحماء المختلفة التى سوف تستخدمها داخل الدرس وما هى



المتطلبات الأساسية التي تساعدها على تنفيذ درس متميز يحقق الأهداف المرجوة منه. أي ليس لديها خبرة سابقة تطبيقية رياضية تساعدها على التصور الصحيح لأجزاء درس التربية الحركية. لذا رأت الباحثة ان استخدام التعلم المعكوس سوف يقلل من الوقت المهدر في الشرح وعرض النماذج التطبيقية لأجزاء الدرس المختلفة والتي تتم داخل المحاضرات العملية بالكلية ، حيث تتلقى الطالبات هذا الشرح والمعلومات والمعارف الخاصة بكل جزء في المنزل وقبل المحاضرات ثم تقوم بتجهيز وتحضير الجزء المراد تحضيره تمهيداً لتنفيذ ذلك داخل المحاضرة ومن أول دقيقة ، لنعطي وقت أكبر لتنفيذ الطالبات لهذه الأجزاء وملاحظة المحاضر لإدائهن وتصحيح الأخطاء وتقديم التغذية الراجعة الفورية وبالتالي تعديل الأداء وإتقان الأجزاء المطلوبة.

تقوم الطالبات بالدخول على الموقع "الجروب" طالبات التربية الحركية "للأطلاع على الفيديوهات التعليمية المضافة وذلك من أول يوم في الأسبوع حتى يكون هناك وقت كافي للأطلاع ويمكنهن المشاهدة أكثر من مرة ، وبعد ذلك تقرأ جيداً ما هو مطلوب من واجبات ومهام وتحضير ، ثم تقوم بإعداد المطلوب وتجهيزه تمهيداً لتنفيذ يوم الأحد في المحاضرة العملية.

• القياسات القبليّة:

- وتم تطبيق القياس القبلي لإختبار التحصيل المعرفي لطالبات عينة البحث للوقوف على مستواهن فيها وذلك في يوم الأحد الموافق ١٦/١٠/٢٠١٦م داخل الكلية وتم وضع درجه لكل طالبة في الإختبار وفقاً لمفتاح التصحيح.
- كما تم إجراء القياس القبلي للطالبات من خلال بطاقة الملاحظة لتقويم مهارة تنفيذ درس التربية الحركية وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠/١٠/٢٠١٦م ، كما تم إعطاء درجه لكل طالبة في المقياس وفقاً لمفتاح التصحيح. وذلك من خلال لجنة المحكمين.



- تطبيق استخدام التعلم المعكوس :

قامت الباحثة بإدراج الفيديوهات التعليمية إلى الموقع المخصص للطلبات في نهايه كل أسبوع لإعطاء الطالبات فترة مقبولة للدخول إلى الموقع قبل يوم المحاضرة "الأحد" ورؤية الفيديوهات أكثر من مرة وإعطائها وقت كافي لإعداد المهام المطلوبة.

وتم البدء بتطبيق إستراتيجية التعلم المعكوس المقترحة أثناء المحاضرات العملية لمادة التربية الحركية من خلال تدريس الباحثة للمجموعه التجريبية المختارة اعتباراً من يوم الأحد الموافق ٢٤/١٠/٢٠١٦م وحتى يوم الأربعاء الموافق ١٩/١٢/٢٠١٦م خلال الفصل الدراسي الأول بواقع يوم واحد أسبوعياً (يوم الأحد).

• القياسات البعدية:

- تم تطبيق القياس البعدي لإختبار التحصيل المعرفي للطلبات عينة البحث يوم السبت الموافق ١٧/١٢/٢٠١٦م بالكلية.

- كما تم تطبيق القياس البعدي لتقويم مهارة تنفيذ الدرس بواسطة لجنة الممتحنين بالكلية على طالبات عينة البحث في يوم الأربعاء الموافق ٥/١٢/٢٠١٦م.

٦. المعالجة الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج:

حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) Statistical Pacakage for the Social

Science ، وتم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معادلة اختبار " ت " (t-test).
- معامل ارتباط "سبيرمان".



• النسب المئوية لمعدلات التحسن.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج : Presenting The Result

تحقيقاً لأهداف البحث واختباراً لفروضه سوف تستعرض الباحثه نتائج البحث وفقاً للترتيب الآتي :
(١) عرض نتائج مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية "قيد البحث" لمجموعتي البحث ونسب التحسن بين القياسيين.

أولاً : عرض نتائج مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية المختارة لمجموعتين البحث:

١. عرض نتائج القياسات (القبلية - البعدية) للمجموعة الضابطة لمستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية المختارة "قيد البحث".

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لمستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية المختارة "قيد البحث" للمجموعة الضابطة ن=٢٠

قيمة "ت" المحسوبة	ف م	القياس البعدى		القياس القبلى		أجزاء درس التربية الحركية المختارة
		ع ±	س	ع ±	س	
*١٦.٩٨	١٥.٣٠	٣.٧٩	١٧.٦٥	١.٥٩	٢.٣٥	الجزء التمهيدي
*٥.٣٥	٦.٢٥	٢.٨٦	٢٣.٩٠	٤.٤٩	١٧.٦٥	الجزء الرئيسى
١٧.٧٢*	١١.٦٠	٢.٠١	١٢.٤٥	١.٣١	٠.٨٥	الجزء الختامى
*١٧.٧٧	٣٣.٢٨	٥.٩١	٥٣.٩٥	٤.٨٥	٢٠.٦٨	المجموع الكلى

* "ت" الجدولية عند د.ح : ١-٥ = (٢٩) ، ومستوى معنوية (٠.٠٥) = = ١.٧٣

يتضح من جدول (١) أن قيمة "ت" المحسوبة < "ت" الجدولية لأداء أجزاء درس التربية الحركية المختارة "قيد البحث" مما يدل على أن قيمة "ت" دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود فروق بين القياس



(القبلي - البعدي) في مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

وتُعوّز الباحثه هذه النتيجة إلى أن الطريقة المتبعة في التدريس من قبل أعضاء هيئته التدريس " قدمت للطالبات نماذج تطبيقية لأجزاء درس التربية الحركية المراد أكتسابها ثم تعطى الوقت المتبقي للطالبات للتدريب على تنفيذ هذه الأجزاء مع تصحيح الأخطاء وتقويم مستواهن ساعد على أكتساب الطالبات مهارة تنفيذ الدرس بشكل جيد.

٢. عرض نتائج القياسات (القبليّة - البعديّة) للمجموعة التجريبية لمستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية المختارة.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية المختارة " قيد البحث" للمجموعة التجريبية ن=٢٠

قيمة "ت" المحسوبة	ف . م	القياس البعدي		القياس القبلي		أجزاء درس التربية الحركية المختارة
		ع ±	س	ع ±	س	
*٢٠.٥٥	١٧.٠٣	٣.٩٠	١٨.٩٥	١.١٨	١.٩٣	الجزء التمهيدي
*٧.٤٩	٩.٢٠	٤.٧٦	٢٧.٤٥	٣.٣٧	١٨.٢٥	الجزء الرئيسي
*٣٠.٧٣	١٤.١٥	١.٧٣	١٥.٣٥	١.١١	١.٢٠	الجزء الختامي
*٢٢.٨١	٤٠.٢٨	٨.١١	٦١.٦٥	٤.٢٠	٢١.٣٨	المجموع الكلي

* "ت" الجدولية عند د.ح : ١-٥ = (٢٩) ، ومستوى مغنوية (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٢) أن قيمة "ت" المحسوبة < "ت" الجدولية في مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية المختاره "قيد البحث" مما يدل على أن قيمة "ت" دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود فروق بين القياس (القبلي - البعدي) في مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية المختاره للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.



وَتُعَزُو الباحثه ذلك إلى أن إستخدام التعلم المعكوس أتاح للطالبات قضاء المزيد من الوقت في التعلم والتحضير المسبق لأجزاء درس التربية الحركية عن طريق مشاهدة مقاطع الفيديو المسجله والتي تم تزويدهم بها مسبقاً ، وهذا يعطى وقت كافي لتحضير أجزاء الدرس والتدريب عليها أثناء المحاضره واتباحه وقت أكبر لتطبيق في المحاضره بدل من الشرح وبالتالي أكتساب وصفل وتطوير مهارة تنفيذ الدرس مما يضمن الإستغلال الجيد لوقت المحاضره العمليه.

كما أن التعلم المعكوس راعى الفروق الفردية بين الطالبات وزاد من الأستمتاع بالتعلم حيث تمكنت الطالبات من إعادة مقطع الفيديو عدة مرات ليتمكنوا من رؤية النماذج التطبيقية لأجزاء الدرس ، كما يمكنهن تسريع المقطع لتجاوز الأجزاء التي تم أستعباها مما ساعد على التغلب على عنصر الملل وزاد عنصر التشويق والأستمتاع بالتعلم.

وبذلك نجد أنه قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين نتائج القياسين القبلي والبعدي في مستوى تنفيذ درس التربية الحركية لمجموعتى البحث كل علي حده لصالح القياس البعدي.

ثانياً: عرض نتائج القياسات البعدية للمجموعتى البحث الضابطة والتجريبية مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية المختارة "قيد البحث".

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات البعدية لمستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية المختارة للمجموعة الضابطة والتجريبية ن=٢=٢٠

قيمة "ت" المحسوبة	ف م	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية المختارة
		ع ±	س	ع ±	س	
٠.٩٦	١.٣٠	٣.٩٠	١٨.٩٥	٣.٧٩	١٧.٦٥	الجزء التمهيدي
*٢.٨٨	٣.٥٥	٤.٧٦	٢٧.٤٥	٢.٨٦	٢٣.٩٠	الجزء الرئيسى
*٥.٠٤	٢.٩٠	١.٧٣	١٥.٣٥	٢.٠١	١٢.٤٥	الجزء الختامى
*٣.٤٥	٧.٧٠	٨.١١	٦١.٦٥	٥.٩١	٥٣.٩٥	المجموع الكلى



* ت " الجدولية عند د.ح : ١-٥ = (٢٩) ، ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٣٤ =

يتضح من جدول (٣) أن قيمة " ت " المحسوبة < " ت " الجدولية في إجمالي مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية المختاره "قيد البحث" مما يدل على أن قيمة "ت" دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود فروق بين القياسات البعدية في هذا الإختبار (بطاقه الملاحظه) لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبه فيما بين (٢.٨٨-٣.٤٥) وأن متوسط الفروق بين القياسين تتراوح فيما بين (٢.٩٠-٧.٧٠) وذلك في الجزء الرئيسي والجزء الختامي في حين جاءت قيمت (ت) فيما بين القياسين للمجموعتين في الجزء التمهيدي غير داله إحصائياً وبفرق بين المتوسطين قيمته (١.٣٠).

وترجع الباحثه الفروق بين المتوسطتين والدلاله الإحصائيه في القياسين في الجزء الرئيسي والجزء الختامي إلي مدي تأثير استخدام أسلوب التعلم المعكوس بينما تري أن وجود فروق غير داله إحصائياً في المجموعتين في الجزء التمهيدي إلي عدم انتظام واستقرار الدراسه في بدايه العام وذلك بسبب أستقبال الطالبات الجدد بالكلية لوقت متاخر من بدايه الترم والدراسة والتغيرات المستمرة في عدد الطالبات داخل الشعب وبالتالي عدم إلتزام الطالبات في بدايه تطبيق التجربة بالدخول إلي الموقع وتنفيذ ما تم الاتفاق عليه.

بالإضافة إلى ما سبق ترى الباحثة أن وجود مقرر التربية الحركية في الترم الأول للفرقة الأولى يمثل عائق أمام الطالبات لاكتسابهن مهارة تنفيذ أجزاء درس التربية الحركية بالشكل المأمول حيث لا تتوافر لديهن اى خبرة أو معارف عملية لطبيعة الانشطة الرياضية وتطبيقها مما يؤدي الى وجود صعوبة في تقبلهن الامثلة التطبيقية على أجزاء الدرس المختلفة وقدرتهن على اعطاء نماذج لها بأنفسهن وبالتالي لن يظهر مستوى دائهن بالشكل المأمول .

وبذلك نجد أنه قد تحقق الفرض الثانى والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية لصالح المجموعة التجريبية".

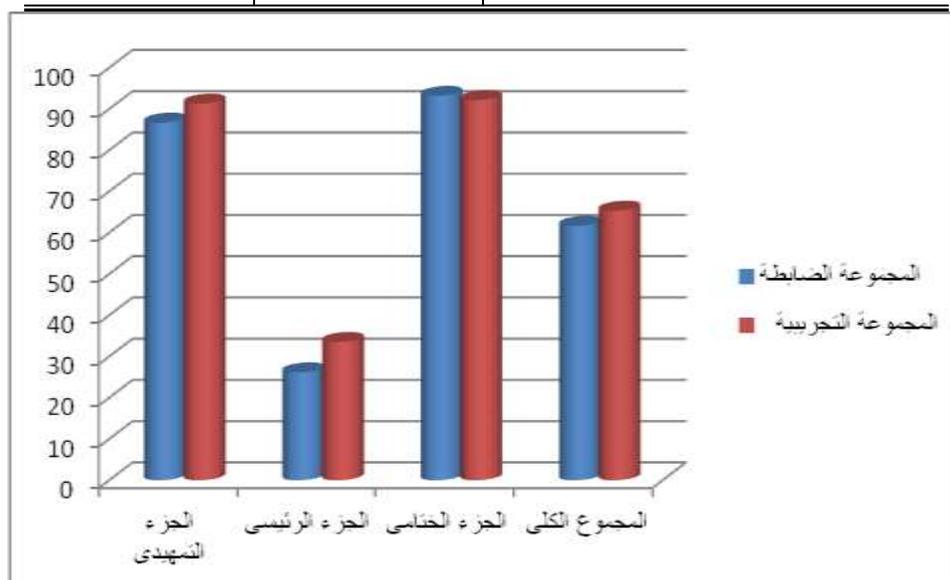


٤. نسب التحسن لمجموعتى البحث في مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية المختاره "قيد البحث".

جدول (٤)

معدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتى مستوى أداء أجزاء
درس التربية الحركية المختاره "قيد البحث"

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	أجزاء درس التربية الحركية المختاره
٨٦.٦٩	٩١.٢٩	الجزء التمهيدي
٢٦.١٥	٣٣.٥٢	الجزء الرئيسى
٩٣.١٧	٩٢.١٨	الجزء الختامى
٦١.٦٩	٦٥.٣٤	المجموع الكلى



شكل (١)

يوضح نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعتى البحث الضابطة والتجريبية في
مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية المختاره "قيد البحث"



يتضح من جدول (٤) وجود نسب تحسن في مستوى الأداء أجزاء درس التربية الحركية المختاره "قيد البحث" لكل من المجموعتين ، حيث تراوحت نسبة تحسن المجموعة الضابطة ٦١.٦٩٪ ، للمجموعة التجريبية المستخدمة التعلم المعكوس ٦٥.٣٤٪ وهذا ما يوضحه شكل (١). وترجع الباحثه وجود فروق بين القياسات البعدية لبطاقة ملاحظة تنفيذ درس التربية الحركيه لمجموعتي البحث "الضابطة - التجريبية" لصالح المجموعة التجريبية إلى أن استخدام التعلم المعكوس تميز بأنه أسهم إسهاماً كبيراً في زيادة الخبرة التطبيقية والعملية لمهارة تنفيذ درس التربية الحركيه حيث أن تلقى الطالبات للمعلومات والمعارف المرتبطة بمهارة تنفيذ الدرس قبل يوم المحاضره العمليه بفترة كافية ساعد الطالبات على زيادة المعرفة النظرية والتطبيقية لأجزاء الدرس حيث أنه تم تنظيم المعلومات بصورة منطقية متسلسلة من العام إلى الخاص وعرضها بشكل شيق من خلال الفيديوهات التعليمية.

وأيضاً النماذج الموجودة بالفيديوهات التعليمية ساعدت الطالبات على تحضير أجزاء الدرس حيث يتوافر في الفيديوهات نماذج متعددة ومبتكرة تتيح للطالبات بعد ذلك تطبيق هذه النماذج أو إعداد غيرها.

كما زاد التعلم المعكوس من عنصر التشويق والاستمتاع بالتعلم لدى الطالبات حيث إعادة مقطع الفيديو عدة مرات ليتمكنوا من رؤية النماذج التطبيقية لأجزاء الدرس ، كما يمكنهن تسريع المقطع لتجاوز الأجزاء التي تم أستعابها ، وكل ما سبق كان له الأثر في تحسين مستوى تنفيذ الدرس للمجموعه التجريبية التي استخدمت التعلم المعكوس.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "مجدى محمود فهم ، أميرة محمود طه" (٢٠١٦م) (١٢) وأهم نتائجها تأثير التعلم المعكوس على أكتساب مهارة تنفيذ درس التربية الرياضية. ودراسة "الطيب أحمد حسن هارون ، محمد موسى سرحان" (٢٠١٥م) (٦) وأهم نتائجها فاعلية نموذج التعلم المقلوب "المعكوس" على الأداء لمهارات التعلم الألكتروني لدى طلاب كلية التربية.

وبذلك نجد أنه قد تحقق الفرض الثالث والأخير والذي ينص على: " توجد فروق في نسب التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية" لصالح المجموعة التجريبية.



الإستنتاجات والتوصيات "

أولاً : الاستنتاجات :

- في ضوء أهداف البحث وفروضة، وفي ضوء المنهج المتبع والنتائج التي تم التوصل إليها ومعالجتها وعرضها ومناقشتها، وفي حدود عينة البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعتي البحث كلاً على حدى فى مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية لصالح القياس البعدى.
 - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية " لصالح المجموعة التجريبية.
 - توجد فروق فى نسب التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى أداء أجزاء درس التربية الحركية" لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: التوصيات :

- طبقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية وما تم التوصل إليه من استنتاجات أمكن تقديم التوصيات التالية :-
- استخدام التعلم المعكوس كأحد أساليب التدريب التطبيقي لتدريس مادة التربية الحركية فى كليات التربية الرياضية .
 - تدريب أعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونه وتشجعهم على استخدام التعلم المعكوس فى العملية التعليمية للعديد من المقررات الدراسية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية.

١. ابتهاج محمود طلبة (٢٠١٤م) : المهارات الحركية لطفل الروضة، عُمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .
٢. أحمد عبد الرحمن السرهيد ، فريدة : الأسس العلمية للتربية الحركية ، دار القلم ، الكويت. ابراهيم عثمان (٢٠٠٣م)



٣. أسامة كامل راتب (١٩٩٠م) : النمو الحركي ، دار الفكر العربي القاهرة .
٤. أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
(٢٠٠٣م)
٥. أمين الخولي وأسامة كامل راتب : نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
(٢٠٠٩م)
٦. الطيب أحمد حسن هارون ، محمد عرموس سرحان (٢٠١٥م)
: " أثر فاعليه نموذج التعلم المقلوب في التحصيل والأداء لمهارات التعلم الألكتروني لدي طلاب البكالوريوس بكلية تربيته" منشور في المؤتمر الدولي الاول لكلية التربية (التربية افاق المستقبل) من فتره (١٢-١٥) ابريل ٢٠١٥ بمركز الملك عبد العزيز الحضاري. (٢٣)
<https://keraraonline.com>
٧. دلال فتحي عيد عطية (٢٠٠٠م) : فعالية برنامج مقترح في التربية الحركية لتنمية المهارات الحركية الأساسية برياض الأطفال ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، قسم المناهج وطرق التدريس، جامعة القاهرة .
٨. عبد الحميد (٢٠٠١م) : التربية الرياضيه والحركيه للاطفال الاسوياء ومتحدي الاعاقه ، مركز الكتاب للنشر .
٩. عبدالرحمن الزهراني (٢٠١٥م) : "فاعلية استراتيجية الصف المقلوب في تنمية مستوى التحصيل المعرفي لمقرر التعليم الإلكتروني لدى طلاب كلية التربية بجامعة الملك عبدالعزيز، مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر ١٦٢ .
١٠. عفاف عثمان عثمان (٢٠٠٨م) : الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية .



١١. فاطمة عوض صابر (٢٠٠٦م) : التربية الحركية وتطبيقاتها ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية .
١٢. مجدى محمود فهيم ، أميره محمود طه : " تأثير استخدام التعلم المعكوس على أكتساب مهارة تنفيذ درس التربية الرياضية للطالبات للمعلمات أثناء التدريب الميدانى " ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية بابوقير – ISSN 2357-0032 كلية التربية الرياضية بابوقير للبنين بالإسكندرية.
١٣. مجدى محمود فهيم ، أميره محمود طه : تعليم المهارات الاساسيه الرياضيه فى رياض الاطفال من خلال التربيه الحركيه ، موسسه عالم الرياضه ودار الوفاء لدنيا الطباعه ، الإسكندرية .
١٤. نادية هاشم ، سحر يسين شرف الدين : التربيه الحركيه بين النظرية والتطبيق ، مذكرة دراسية ، جامعة حلوان .
١٥. هيام حايك (٢٠١٣م) : الصفوف المقلوبة تقلب العملية التعليمية: قصص وخبرات المعلمين، مدونة نسيج.

<http://blog.naseej.com/2014/03/16>

ثانياً: المراجع الأجنبية.

16. Bishop, J. L., & Verleger, M. A. (2013). The Flipped Classroom: A Survey of the Research. Paper presented at the 120th ASEE Conference & Exposition
17. Brame, C. (2013). Flipping the classroom. Retrieved on 2September, 2nd 2015 from <http://cft.vanderbilt.edu/guides-sub-pages/flipping-the-classroom>
18. Findlay-Thompson, S., & Mombourquette, P. (2014). Evaluation of a flipped classroom in an undergraduate business course. Business Education & Accreditation, 6(1), 63-71



19. Herreid, Clyde & Schiller, Nancy A. (2013). "Case Studies and the flipped classroom, Journal of College Science Teaching, National Science Teachers Association, p 62.
20. Love, Betty; Hodge, Angie; Corritore, Cynthia; Ernst, Dana C.(2015): " Inquiry-Based Learning and the Flipped Classroom Model", PRIMUS, v25 n8 p745-762.
21. Pedroza, Anna (2013) "Student perceptions of the flipped classroom-New Research", available at. <http://www.mediacore.com/blog/student> Retrieved. 27/11/2014.
22. Robert, Talbert (2014) Flipped learning skepticism: Can students really learn on their own? <http://chronicle.com/blognetwork/castingoutnines/2014/04/30/flipped-learning-skepticism-can-students-really-learn-on-their-own>
23. The Flipped Learning Network (2014) What Is Flipped Learning" www.flippedlearning.org/definition
24. Tune, J. D., Sturek, M., & Basile, D. P. (2013). Flipped classroom model improves graduate student performance in cardiovascular, respiratory, and renal physiology. *Advances in Physiology Education*, 37, 316-320. doi: 10.1152/advan.00091.2013

ثالثاً: مواقع النت:

25. https://www.researchgate.net/profile/Ibrahim_Khalil23/publication/304270120_bhth_ajrayy_athr_astkhdam_astratyjt_alsf_almqlwb_fy_tnmyt_bd_mkwnat_altlm_almnzm_dhatya_walatjah_nhw_almadt_ldy_tlab_alsf_alsads_alabtdayy/links/576b629b08aef2a864d211be/bhth-ajrayy-athr-astkhdam-astratyjt-alsf-almqlwb-fy-tnmyt-bd-mkwnat-altlm-almnzm-dhatya-walatjah-nhw-almadt-ldy-tlab-alsf-alsads-alabtdayy.pdf