



مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية

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

مجلد (5) - العدد العاشر ج 3 سبتمبر 2022م

التقديم الدولي الموحد للطباعة 2536-9881

التقديم الدولي الموحد الإلكتروني 2536-X989



هيئة تحرير المجلة

أ.د/ طارق فاروق عبد الصمد

رئيس مجلس إدارة المجلة

أ.د/ سيدة علي عبد العال

نائب رئيس مجلس إدارة المجلة

رئيس التحرير

أ.د/ أحمد عبد الخالق تمام

نائب رئيس التحرير

د/ أحمد شاكر عبد العزيز الغول

مدير التحرير

أ.د/ محمد قدرى بكري

عضواً من خارج جهة الاصدار

أ.د / محمد أمين رمضان

عضواً من خارج جهة الاصدار

أ.د / كوثر سعيد الموجي

عضواً من خارج جهة الاصدار

د/ وجدان سامي

سكرتير تحرير المجلة



مستشاروا التحرير

(مقررى وأمناء سر اللجان العلمية والأساتذة بالكلية)

- أ.د/ مسعد سيد عويس.
- أ.د/ صبرى محمد عمر.
- أ.د/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح.
- أ.د/ عبد المنعم السيد بدير.
- أ.د/ إيمان الحارونى.
- أ.د/ أحمد عبد الخالق تمام.
- أ.د/ مدحت على أبو سريع.

قوائم المحكمين للعدد الثامن (بالترتيب الأبجدي) :

1-	أ.د/ أحمد عبد الخالق	: أستاذ تدريب كرة اليد المتفرغ جامعة بني سويف
2-	أ.د/ الشيماء سعد زغلول	: أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية جامعة بني سويف
3-	أ.د/ عبد العزيز الملا	: أستاذ فسيولوجيا الرياضة كلية التربية الرياضية بنين حلوان
4-	أ.د/ رانيا مرسي أبو العباس	: أستاذ الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط
5-	أ.د/ شيماء سيد رضوان	: أستاذ تدريب الكرة الطائرة جامعة حلوان
6-	أ.د/ كوثر الموجي	: أستاذ الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان
7-	أ.د محمد قدرى بكري	: أستاذ الإصابات الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
8-	أ.د/ محمد لطفي	: أستاذ دكتور بكلية التربية الرياضية؛ قسم التمرينات والجمباز والعروض الرياضية- جامعة بني حلوان
9-	أ.د/ مها حنفي قطب	: أستاذ الإصابات الرياضية كلية التربية الرياضية بنين حلوان
10-	أ.د هيثم عبد الحميد	: أستاذ فسيولوجيا الرياضة كلية التربية الرياضية بنين حلوان
11-	أ.د / هيثم عبد المجيد	: أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية جامعة المنيا



لائحة النشر لمجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية

كلية التربية الرياضية – جامعة بني سويف

تمهيد :

انطلاقاً من رؤية ورسالة كلية التربية الرياضية بالاهتمام بالبحث العلمي والتميز فيه كان لابد من وجود ساحة علمية تنافسية ومساحة لتبادل المعرفة والإنتاج العلمي ، هذا يعني انه لابد لكل باحث من أن يعرض منتجه البحثي بالإضافة إلى انه أيضاً له الحق في أن يقيم ويستفيد من أبحاث الآخرين.

ومن هنا تأتي أهمية المجلات العلمية في المؤسسات التعليمية لذا فان كلية التربية الرياضية تؤمن بأهمية وجود مجله علمية بحثية ، لها لائحته المنظمة والتي تحكم وتنظم كافة أعمالها لتصبح مجله ذات قيمة علمية .

رسالة المجلة :

تختص المجلة بنشر الدراسات والبحوث والمقالات العلمية في المجالات الرياضية والدراسات التربوية والنفسية وعلوم الصحة الرياضية وكذلك البحوث والمقالات العلمية التي يجريها أو يشترك في إجرائها أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم والباحثين في الجامعات ومراكز وهيئات البحث العلمي في مصر وخارجها وكذلك الحاصلين على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية ، وتصدر وفقاً للتالي :



مادة (1) :

تصدر كلية التربية الرياضية بجامعة بني سويف مجله علمية باسم - مجلة بني

سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية (B.J.P.E.S.S).

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport

Sciences

مادة (2) :

تصدر المجلة بصفة دورية نصف سنوية (مارس - سبتمبر).

مادة (3) :

تشكل هيئة تحرير المجلة لمدة ثلاث سنوات بموافقة مجلس الكلية وذلك من السادة :

(رئيساً لمجلس الإدارة)

الأستاذ الدكتور عميد الكلية

(رئيساً للتحرير)

الأستاذ الدكتور وكيل الكلية للدراسات العليا

(نائباً لرئيس التحرير)

عضو هيئة تدريس بالكلية

(مدير تحرير)

عضو هيئة تدريس بالكلية

(سكرتير التحرير)

عضو هيئة تدريس بالكلية

تسعة من السادة الأساتذة أعضاء هيئة

(أعضاء الهيئة الإستشارية)

التدريس بالكلية ويجوز أن يكونوا من خارج

الكلية للإستفادة من خبراتهم العلمية



(مسئول إدارى)

أحد العاملين بالجهاز الإدارى فى الكلية

(مسئول مالى)

أحد اعاملين بالجهاز المالى بالكلية

ويتم إختيار السكرتير الإدارى بموجب قرار من (رئيس مجلس الإدارة) وباقتراح من

(رئيس التحرير) ، ويتولى كافة الأعمال الإدارية و المالية الخاصة بالمجلة .

مادة (4) :

يتولى رئيس مجلس الإدارة تمثيل المجلة أمام الهيئات الأخرى وتصريف شئونها

المالية والإدارية .

مادة (5) :

يقوم رئيس تحرير المجلة بالإشراف على تلقى الأبحاث من الباحثين وتسجيل بياناتهم

وتوزيع الأبحاث على المحكمين ومراسلة الباحثين والمحكمين لحين قبول البحث او رفضه .

كما يشرف على تنسيق واخراج المجلة ويتابع عدد الأبحاث التى أجزيت بترتيب تسجيلها فى

المجلة ومن ثم إرسالها الى المطبعة .

مادة (6) :

مدير التحرير مسئول عن متابعة كافة الإجراءات الخاصة باستلام البحوث وإعداد قواعد

البيانات ومتابعة سكرتارية المجلة فى إعداد خطابات النشر ومسودة المجلة قبل الطباعة

ومتابعة أعمال الطباعة.

مادة (7) :

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

مادة (8) :

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

مادة (9) :

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

مادة (10) :

يتم ارسال البحث عبر الموقع الرسمي للمجلة التابع لبنك المعرفة المصري ، ومن ثم يعرض البحث على رئيس التحرير وبعد مطابقته للقواعد الخاصة بالنشر بالمجلة يقوم بإرساله إلى الأساتذة المحكمين .

مادة (11) :

- يراعى بعد التعديلات المقترحة من الأساتذة المحكمين أن تكون كتابة البحث على ورق نصف ثمانيات (25 x 17.5 سم) بجهاز الكمبيوتر وعلى وجه واحد فقط على أن تترك 2.5سم من كل جوانب الورقة مع ترك مسافة بين الأسطر على أن يكون العنوان الرئيسي والعناوين الجانبية للبحث بالبنت 14 بالخط الكوفي .
- يجب ألا يزيد عدد الأسطر في الصفحة عن 23 سطر (بنت 13 بولد Simplified Arabic) على أن تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث ويكتب الخط الكوفي بنت (14) وكذا العناوين الرئيسية ويليه إسم الباحث أو الباحثين بالبنت الخفيف وتكتب وظائف الباحثين أسفل الصفحة بالبنت .

مادة (12) :

تقبل البحوث بإحدى اللغتين العربية أو الإنجليزية .

مادة (13) :

لا يجوز نشر البحوث العلمية المنشورة بالمجلة بأى طريقة أو فى أى مكان آخر إلا بإذن كتابي من رئيس مجلس الإدارة على أن يشار إلى العدد الذى ظهر فيه البحث لأول مرة .

مادة (14) :

يقوم بتحكيم الأبحاث عدد (2) من السادة الأساتذة ، الأول من أعضاء اللجان العلمية بالجامعات المصرية ، والثانى أستاذ فى مجال التخصص من الأساتذة المتخصصين بأقسام الكلية المختلفة ، وفى حالة عدم توافر أستاذ متخصص من الكلية يقوم بالتحكيم أستاذ من خارج الكلية.

مادة (15) :

بالنسبة للنشر العلمى للأساتذة من داخل الكلية يسمح لكل أستاذ بنشر بحث واحد فقط فى العام بدون تسديد أى رسوم على أن يكون البحث فردى ، ويعفى الأستاذ من رسوم التحكيم لأن بحث الأستاذ لا يحكم طالما كان البحث فى نفس مجال تخصصه .

مادة (17) :

يدعو رئيس مجلس إدارة المجلة أو من يفوضه إلى اجتماع لهيئة تحرير المجلة مرة كل ثلاثة أشهر بواقع أربعة مرات على الأقل خلال العام.

مقابل التحكيم والنشر :

الباحثون المصريون داخل جمهورية مصر العربية:

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

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

المجلة

الباحثون غير المصريين:



التحكيم: 100 دولار أو مايعادلها بالجنيه المصري لعدد (2) محكمين في حالة الاحتياج لمحكم ثالث يتم إضافة 250 دولار أخرى أو مايعادلها بالجنيه المصري كرسوم تحكيمالنشر: أول 20 صفحة بـ 200 دولار أو مايعادلها بالجنيه المصري مقابل كل أحكام عامة :

ينشر البحث بالكامل كما قام المحكمون بتحكيمه إلا في حالة عدم رغبة الباحث في نشر المرفقات .

يتم تطبيق أحكام القوانين واللوائح المعمول بها في الجامعة فيما لم يرد نص بشأنه .

رئيس مجلس الإدارة
وعميد الكلية

نائب رئيس مجلس الإدارة ووكيل
الكلية للدراسات العليا والبحوث

أ.د/ طارق فاروق

أ.د/ سيدة علي عبد العال

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

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

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

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث وأسماء الباحثين	م
32-13	فاعلية برنامج استشفائي على إنزيمي CPK و GOT خلال المنافسة كمؤشر للضرر العضلي النسبي للاعبى كرة القدم مصطفى عبدالعزيز كامل عبدالعزيز	1
57-33	تأثير برنامج استشفائي على إنزيمي LDH و Cr كأحد المتغيرات البيوكيميائية للتلف العضلي خلال المنافسة قبل وبعد المباراة مصطفى عبدالعزيز كامل	2
91-58	دراسة تحليلية لمقررات قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وعلاقتها بمعايير الجودة والاعتماد نفين ناصف أنور أ.د/مدحت علي أبو سريع د/أحمد شاكر عبد العزيز الغول	3
108-92	تأثير استخدام التدريب المتباين على تحسين مستوى الأداء الفني للرفعات للرباعين الشباب محمود حسن عبدالفتاح د/ احمد كمال د/ايمن فنيتم	4
126-109	تأثير برنامج ألعاب ترويحية على مهارات ١٠٠ م متنوع لسباهي النجوم أحمد محمد محمود عبداللطيف؛ د/سامية فريد د/أحمد محمد هاشم	-5
146-127	تأثير ممارسة النشاط الرياضي للمناهج الدراسية على بعض بروتينات المناعة لطالبات جامعة بني سويف جهاد جمال عويس د/ اشرف عبدالسلام العباسي د/محمد حسين أحمد	-6
169-147	نموذج تقييم إلكتروني مقترح للعاملين بمديرية الشباب والرياضة بمحافظه بني سويف نيرة خلاف قياتي الشريف د/سامية فريد د/اسماعيل محمد	-7

” فاعلية برنامج استشفائي على إنزيمي CK وGOT خلال المنافسة كمؤشر

للضرر العضلي النسبي للاعب كرة القدم”

* مصطفى عبد العزيز كامل

مقدمة البحث ومشكله :

تعد عمليات الإستشفاء عملية متنوعة ومتعددة الجوانب وهي تتصل بكثير من العمليات الأخرى داخل تشكيل الوحدات التدريبية المختلفة فهي ترتبط بدرجات التعب وجرعة التدريب وشدته وترتيب مكونات الحمل البدني وتوزيع الأحمال البدنية على الفترات المختلفة خلال الموسم التدريبي كله وخلال اجزائه المختلفة بداية من جرعة التدريب اليومية ودورة الحمل الإسبوعية وترتبط عمليات الإستشفاء المختلفة بنظم التغذية المختلفة وكذلك الوسائل البيولوجية والنفسية والتدليك الرياضي والمياه الباردة وكمادات الثلج وغيرها حيث يساهم استخدام تلك الوسائل المختلفة في تقليل الألم والتعب والإجهاد العضلي ومحاولة الوصول إلي درجات عالية من الكفاءة البدنية والفسيوولوجية. (7: 54، 53) (10:1)

تعد فترة المنافسات الرياضية مثلاً واضحاً وخصباً لظهور الضغوط والإنفعالات النفسية والفسيوولوجية لدي اللاعبين حيث يصاحب فترة المنافسات زيادة في أحمال التدريب والتي يصاحبها زيادة في درجات الضغوط النفسية والفسيوولوجية والتي تبلغ مستويات عالية تتعدى أحياناً حدود تكيف الأجهزة الحيوية الداخلية والقدرات البدنية والفسيوولوجية للرياضيين، حيث يمكن أن تؤثر تلك الضغوط تأثيراً سلبياً علي أجهزة الغدد الصماء والعصبي والعضلي والمناعة وبالتالي يمكن أن يتأثر مستوى أداء اللاعبين البدني والفسيوولوجي مما تؤدي تلك الضغوط الزائدة خلال فترات التدريب والمنافسات المرتفعة الشدة دون إستخدام وسائل الإستشفاء المناسبة للتخلص من تلك الضغوط البدنية والفسيوولوجية والنفسية قد تؤدي الى الوصول لإجهاد وأحياناً حدوث إصابات عديدة. (1: 15) (23: 48-39)

كما أن إنزيمي (GOT) و(GPT) من الإنزيمات الهامة لأداء العديد من العمليات الحيوية وهي موجودة في القلب والكبد والعضلات وكرات الدم الحمراء وتشير زيادة إفراز تلك الإنزيمات إلي ظهور تلف أو إصابة بالأنسجة العضلية خلال أداء التدريبات البدنية المتنوعة.

(26: 18)

ذكر فرج عبد الحميد (2004م) إن بعض الأنزيمات تظهر أعلى من المعدل المعتاد في الدم نتيجة طبيعية لموت وإزالة الخلايا المحتوية عليها ، حيث يدل زيادة نشاط CK على التهاب العضلات وتلف الأنسجة العضلية وبعد العمليات الجراحية وعند تمزق في الألياف العضلية وبعد أداء مجهود بدني عالي الشدة. (12: 37)

وتلك الحقائق العلمية التي أستدعت إهتمام الباحثون للبحث في إمكانية وتصميم برنامج أستشفائي للتعلم على هذه المشكلة حيث يتناول الباحثون في هذه الدراسة استخدام برنامج أستشفائي مكون من بعض وسائل الإستشفاء وهي (العلاج بالتبريد - وتدرجات الإطالات العضلية - والتدليك الرياضي والتدليك بالثلج - ومشروب رياضي) معاً وذلك خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم والتعرف على مدى فاعلية استخدام تلك وسائل الإستشفاء وعلاقتها بانخفاض درجة للضرر العضلي النسبي المصاحبة للمنافسة وذلك من خلال التعرف على إستجابات بعض المؤشرات البيوكيميائية هي الكرياتين كينيز (CK) والإنزيم الناقل لجلوتاميك (GOT) وذلك بعد استخدام وسائل الاستشفاء المختلفة حيث تعد تلك المتغيرات مؤشراً لحدوث التلف العضلي المصاحب للمنافسة، وذلك في محاولة علمية لتقليل الآثار السلبية لظهور التلف العضلي لدى الرياضيين، حيث أن عدم التخلص من التلف العضلي والألم العضلي مباشرة قد يؤدي إلى وزيادة فرصة حدوث الإصابات الرياضية المختلفة نتيجة عدم الإهتمام بوسائل وفترات الإستشفاء المختلفة وبالتالي تأخير فرصة تطوير المستوى البدني لدى الرياضيين.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج استشفائي للحد من تأثير ضغط المباريات للتعرف

على:

- 1- تأثير البرنامج الاستشفائي على بعض المتغيرات البيوكيميائية للضرر العضلي النسبي (CK GOT -) للمجموعة التجريبية قبل وبعد المنافسة.
- 2- تأثير البرنامج الاستشفائي على بعض المتغيرات البيوكيميائية للضرر العضلي النسبي (CK GOT -) بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد المنافسة.

فرض البحث:

- وجود فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوكيميائية (CK – GOT) قبل وبعد المنافسة لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البيو كيميائية (CK – GOT) قبل وبعد المنافسة لصالح المجموعة التحريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

أنزيم الكرياتين فوسفوكاينيز (CK):

هو أحد الإنزيمات الناقلة والذي له أهمية بالغة في نشاط العضلات الهيكلية، ويعد ارتفاع أنزيم كرياتين كاينيز بعد الأداء دلالة على حدوث تلف الأنسجة العضلية، ويعد مؤشرا على الألم العضلي وحدث تمزقات بالعضلة والمعدل الطبيعي لأنزيم CK عند درجة حرارة (37) 195:39 وحدة دولية لتر لدي الرجال (12: 36)

الإنزيم الناقل لجلوتاميك أوكسالوستيك (GOT) Glutamic Oxaloacetic Transaminase :

هو أحد الإنزيمات التي تدخل في عملية تحويل الأحماض الامينية من صورة إلي أخرى ، ويوجد في القلب والكبد ويعد مؤشر دقيق لحالة الكبد ، ويرتفع تركيزه مؤقتاً بعد المجهود البدني، ومع إصابة العضلات ويبلغ تركيزه من في مصل الدم من (صفر - 41) وحدة دولية / لتر (9) (8: 310)

إجراءات البحث :-

منهج البحث :-

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وقد تم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي للمجموعتان مجموعته ضابطة ومجموعة تجريبية وذلك بإستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمة لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :-

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبين كرة القدم مواليد 2001 – 2002 منطقة القاهرة لكرة القدم المشاركين بدورى الجمهورية لموسم الرياضى 2020-2021.

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ويتراوح عددهم (16) لاعب فى المرحلة السنية من (18) إلى (19) سنة لاجراء الدراسة.

مواصفات عينة البحث :

مجموعة ضابطة (استخدمت الراحة السلبية) ومجموعة تجريبية (استخدمت البرنامج الإستشفائي) حيث شملت كل مجموعة على (8) لاعب وهم من المسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم موسم 2020 – 2021.

شروط اختيار العينة :-

1. أن يكونوا مسجلين بالاتحاد المصرى لكرة القدم .
2. ألا يعانى أى فرد من أفراد العينة من أى مشكلة مرضية وإصابة بالطرفين السفلين.
3. العمر التدريبى لا يقل 4 عن سنوات .
4. أن تتراوح أعمارهم ما بين (18 ، 19) سنة.
5. موافقة افراد عينة البحث من اللاعبين على اخذ عينات الدم في القياسات المختلفة والموافقة علي سحب عينات الدم في القياسات القبليّة والبعدية مباشرة بإقرار كتابى.
6. أن يكون نسبة المشاركة فى المباريات لا تقل عن (6) مباريات من اجمالى عدد (8) مباريات دورى الصعود لدورى الجمهورية للقطاعات فى الفترة من 21/ 12 / 2020 الى 25 / 1 / 2021.
7. أن يكون نسبة مشاركة فى المباراة لا تقل عن 60ق.

وسائل وأدوات جمع البيانات

القياسات الأساسية

- 1- قياس الطول ، باستخدام الرستاميتير ، وحدة القياس / السنتيمتر .
- 2- قياس الوزن ، باستخدام الميزان الطبي ، وحدة القياس / بالكيلو .
- 3- قياس نسبة العضلات الجسم بالميزان (inbody) لقياس مكونات الجسم .
- 4- قياس نسبة الماء الجسم بالميزان (inbody) لقياس مكونات الجسم .

القياسات الوظيفية (البيوكيميائية)

- 1- قياس إنزيمات (CK – GOT) .

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

1. تصميم إستمارة لتسجيل نتائج عينات الدم لقياسات البحث .
2. ملعب كرة قدم قانوني وساعات إيقاف (Stop Watch) متنوعة وأقمار .
3. حمامات ثلج و ادشاش ماء بارد وماء ساخن ومغطس ثلج .
4. زيوت طبية تستخدم للتدليك ومناضد مخصصة للتدليك .
5. صندوق ثلج (Ice Box) لحفظ عينات الدم .
6. سرنجات وكحول وقطن طبي وأنابيب بلاستيك لتجميع وحفظ الدم .
7. مركب الهيبارين لحفظ الدم ونقل العينات والذي يتم بواسطة متخصصين .

طرق قياس متغيرات البيوكيميائية (CK – GOT) للبحث

حيث يتم سحب 3سم دم بواسطة أخصائي التحاليل الطبية ثم قام الباحثون بعمل التحاليل المناسبة للوقوف مستويات المتغيرات المتواجد في الدم (CK – GOT) وذلك قبل وبعد الانتهاء من المباراة ، ويتم عمل القياس 4مرات (قبل وبعد المنافسة في القياس القبلي أى قبل تنفيذ البرنامج) و(قبل وبعد المنافسة في القياس البعدي أى بعد تنفيذ البرنامج) .

خطوات إجراء الدراسة

إجراء القياس القبلي في المتغيرات قيد البحث:

تم إجراء القياسات الأساسية للأفراد عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2020/12/15 ثم قام الباحثون قبل بداية تنفيذ البحث بتنفيذ عملية أستشفاء كاملة لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة بهدف التخلص من مخلفات التعب العضلى وأخذ أكبر قسط من الراحة وذلك كان خلال أيام الثلاثاء والاربعاء والخميس الموافق 15-17/12/2020 حتى يمكن إجراء القياسات الفسيولوجية القبلية للاعبين في حالة بدنية والبيوكيميائية ونفسية جيدة وتم أخذ القياسات القبلية لجميع اللاعبين وتم سحب عينات الدم لكل اللاعبين قبل وبعد أول مباراة فى الموسم الرياضى 2020-2021 في تمام الساعة 10.30 صباحاً 2020/12/21. بداية تنفيذ أولى الوحدات الاستشفائية الاسبوعية خلال فترة المنافسة من يوم الثلاثاء الموافق 2020/12/21 تم الانتهاء من الوحدات الاستشفائية يوم الأثنين الموافق 2020/12/25 /1 2021 حيث أشملت الوحدات الاستشفائية على (5) وحدات أستشفائية قبل وبعد إجراء التدريب والمنافسة الاسبوعية خلال فترة المنافسة وتم تنفيذ الوحدات الاستشفائية اليومية وهي (5) وحدات بمقر مركز شباب عين الصيره وملعب الفرق المنافسة (الداخلية ومستقبل وطن وحلوان البلد) لمدة شهر ونص.

البرنامج الاستشفائى المقترح :- ” الوسائل الاستشفاء المستخدمة ”

- 1- تمرينات الاستشفاء الايجابية التى تتراوح شدتها(50% - 60%) والاطالات للعضلات مثل تدريبات الاحماء الديناميكي والاتزان الديناميكي والاسترخاء العقلى فى فترة التهدئة.
- 2- حمامات المياه الدافى والباردة بعد التمرين والمباراة (2ق دش ساخن - 1ق دش بارد) لمدة 10ق يوم المباراة و بعد التمرين.
- 3- التدليك الرياضى لمدة(20ق) مرة واحد فى أسبوع قبل المباراة الثانية بيومين لتهيئة اللاعب للمباراة .
- 4- التدليك بالثلج(16ق) للقدمين مرتين فى الاسبوع اول تمرينة بعد الراحة السلبية ويوم المباراة الثانية.
- 5- مغس الثلج لمدة10 دقائق بدرجة حرارة (10درجة مئوية) على مرتين(5دقائق) كل مرة ما بين كل مرة والاخرى أخذ اللاعب دش ساخن والبارد لمدة (2ق) قبل المغس وذلك بعدالمباراة الاولى

6- اللاعبين الذى يبذلون مجهود كبير فى المباراة تم زيادة مدة جلسة التدليك (10ق) إضافية ومغطس الثلج (4ق) أخرى .

جدول (1)

يوضح الجدول الفترة الزمنية المستغرقة لوسائل الاستشفاء المستخدمة خلال (5) وحدات الاستشفائية الاسبوعية والمباريات

م	الوحدات وسائل الاستشفاء	السبت	الاحد	الاثنين (مباراة)	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس (مباراة)	الجمعة
1	تمريبات الاستشفاء الايجابية والاطالات العضلات	30ق	10ق	5ق	30ق	راحة سلبية	5ق	راحة سلبية
2	التدليك الرياضى				20ق			
3	التدليك بالثلج	16ق					16ق	
4	حمام الماء الساخن والبارد	10ق	10ق	10ق	10ق		10ق	
5	مغطس الثلج			10ق				

يوضح جدول (1) الفترات الزمنية التي استغرقتها تنفيذ وسائل الإستشفاء المختلفة وهي

- التدليك الثلج (32ق) أسبوعياً.
- تمرينات الاستشفاء الايجابية والاطالات العضلات (80ق) أسبوعياً.
- والتدليك الرياضى (20ق) أسبوعياً.
- ومغطس الثلج (10ق) أسبوعياً قبل الغمر بالماء البارد ياخذ اللاعب حمام الماء البادر والساخن (2ق) وبعد أول (5ق) فى المغطس ياخذ حمام اخر (4ق) وبعد المرة الثانية فى المغطس (4ق) .
- حمامات الماء الساخن والدافئ (50ق) أسبوعياً.
- حيث شمل تنفيذ كل وسائل الإستشفاء (179ق) أسبوعياً.
- بالاضافة الى مشروب أثناء المباراة وهو عبارة عن عصير برتقال طبيعى (3برتقاله) + ربع معلقة ملح + معلقة عسل طبيعى على لتر مياة).
- تم إتباع الاساليب الغذائية السليمة وخاصة يوم المباراة .
- تم تحديد توقيتات الاستشفاء وفقاً للدراسات السابقة والمراجع العلمية.

إجراء القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث:

وتم إجراء القياسات البعدية بعد تنفيذ البرنامج الاستشفائي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، حيث تم الانتهاء من إجراءات تنفيذ القياس البعدي للبحث في تمام الساعة 5.30 مساءً الموافق 2021/1/25.

تجانس مجموعتي البحث:

جدول (2)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ومعامل التفلطح للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأنترومترية (ن=1+2=16)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
العمر	18.250	18.000	0.447	1.278	0.440-
الوزن	70.113	70.850	4.630	0.720-	0.052-
الطول	174.688	174.500	5.326	0.589	0.122-
مؤشر كتلة الجسم	23.006	23.450	1.220	0.456-	1.309-
نسبة الماء%	57.494	57.350	2.318	2.724	9.328
نسبة العضلات %	78.694	79.300	2.131	0.295	0.269-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.564

الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = 1.091

أولاً: عرض النتائج:

جدول (3)

فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قبل وبعد المباراة بطريقة ويلكسون اللابارامترية في المتغيرات قيد البحث.

مستوي الدلالة	Z	مجموع القيم		متوسط القيم		القيم				المتغيرات	
		موجبة	سالبة	موجبة	سالبة	مجموع	متعادلة	موجبة	سالبة		
0.012	- 2.52	36.00	0.00	4.50	0.00	8.00	0.00	8.00	0.00	CPK	قبل المباراة
0.012	- 2.52	36.00	0.00	4.50	0.00	8.00	0.00	8.00	0.00	GOT	
0.012	- 2.52	36.00	0.00	4.50	0.00	8.00	0.00	8.00	0.00	CPK	بعد المباراة
0.012	- 2.52	36.00	0.00	4.50	0.00	8.00	0.00	8.00	0.00	GOT	

*دال احصائياً عند مستوى $0.05 >$

يتضح من نتائج جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 >$ بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية قبل وبعد المباراة لعينة البحث في متغيرات CK – GOT مما يدل على تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس القبلي قبل وبعد المباراة.

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد المباراة في المتغيرات قيد البحث بطريقة مان ويتني اللابارامترية

مستوي الدلالة	قيمة (Z)	قيمة (W)	قيمة مان ويتني	مجموع الرتب		متوسط الرتب		الرتب			المتغيرات	
				ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	مجموع	ضابطة	تجريبية		
0.00	- 2.73	42.00	6.00	94.00	42.00	11.75	5.25	16.00	8.00	8.00	CPK	بعدي (قبل المباراة)
0.01	- 2.57	43.50	7.50	92.50	43.50	11.56	5.44	16.00	8.00	8.00	GOT	
0.00	- 3.36	36.00	0.00	100.00	36.00	12.50	4.50	16.00	8.00	8.00	CPK	بعدي (بعد المباراة)
0.00	- 3.15	38.00	2.00	98.00	38.00	12.25	4.75	16.00	8.00	8.00	GOT	

يتضح من نتائج الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 >$ بين نتائج القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة قبل المباراة لعينة البحث في متغيرات (CK - GOT) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قبل وبعد المباراة مما يدل على تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة قبل وبعد المباراة وذلك بفضل البرنامج المتبع مع المجموعة التجريبية علي عكس البرنامج التقليدي المتبع مع المجموعة.

2/4 مناقشة وتفسير نتائج البحث :

1/2/4 مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول والذي ينص على وجود فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوكيميائية (CK - GOT) قبل وبعد المنافسة.

يتضح من جدول (3) أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 >$ بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية قبل وبعد المباراة لعينة البحث في متغيرات حيث كان متوسط (CK) في القياس القبلي قبل المباراة (302.82) وبعد المباراة (476.21) وفي القياس البعدي قبل المباراة (290.60) وبعد المباراة (377.6) وكان متوسط (GOT) في القياس القبلي قبل المباراة (38.82) وبعد المباراة (43.43) وفي القياس البعدي قبل المباراة (38,21) وبعد المباراة (39.93)، مما يدل على تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس القبلي قبل وبعد المباراة.

كما يفسر الباحثون تلك النتائج ترجع بفضل البرنامج الاستشفائي المتبع مع المجموعة التجريبية الذي يعتمد على الاسس العلمية والخبرة العملية في مجال الاستشفاء الرياضي ويعتمد على عدة وسائل استشفائية تتناسب مع حجم وشدة التدريب والمنافسة والتي تساعد على استمرار وتوصيل العملية التدريبية ولاسراع بعمليات اعادة حيوية أجهزة الجسم المختلفة وتساعد على الاسراع في استعادة الاستشفاء في فترة زمنية قصيرة وتضح ذلك في انخفاض نسبة تركيز إنزيمي GOT وCK مما ساهم في الحد من الإصابات العضلية خلال المنافسة على الرغم كمية الضغوط البدنية والفسيوولوجية والنفسية التي يتعرض لها اللاعبون

كما يشير إليه اراء كلا من عويس الجبالي (2003)(9)عبد الرحمن زاهر (2006)(11) حيث أشارت تلك الاء إلى بأن عملية الاستشفاء تساعد على تحسين إستجابة الجسم للمؤثرات التدريبية وتحد حالة الاستشفاء من ظاهرة تكرار الاصابات التي يمكن أن يتعرض لها الرياضى الناتجة عن الاحمال التدريبية المختلفة ، والتي تساعد على استمرار وتوصيل العملية التدريبية ولاسراع بعمليات إعادة حيوية أجهزة الجسم المختلفة ، سواء كان ذلك من خلال برامج أسترخاء بدنية أو عقلية مما يساعد فى تقصير الفترات الزمنية المخصصة للراحة ، أنه بحسب فترات المنافسات تستخدم وسائل الاستشفاء التي تتناسب معها قبل المنافسة (1-2يوم) يتم الاستشفاء قبل الاشتراك فى المنافسة ، خلال المنافسة يتم عمل الاستشفاء بين فترات أداء المنافسات أو السباقات أو بين الاشواط فى المباريات الجماعية ليس بغرض الاستشفاء من الحمل العصبى والعضلى ، ولكن أيضا يشمل الجوانب الوظيفية ، ويمكن للاعب أخذ مشروب مفضل من الفواكة أثناء فترات الراحة ، وكذلك بعض السكر (20جم) وبعض الملح لتعويض الفاقد فى النصف الأول من الأداء، كما يؤدي اللاعب تدليك شخصى بنفسه للمجموعات العضلية العاملة فى الأداء.

كما يشير اليه راي محمد قديري (2019)(16) أن التدليك الرياضي يستخدم لرفع كفاءة الرياضي والإرتقاء بمستوى الأداء من خلال رفع قدراته البدنية ويدخل التدليك ضمن برنامج الإعداد العام للرياضي حسب الحاجة ويتم بعد أحر كل تدريب وقبل المنافسة أو التدريب للمحافظة على العضلات وإزالة المخلفات والإرهاق ويؤدي إلى النوم العميق والراحة التامة قبل المباراة ، وعند إشتراك اللاعب فى عدة مباريات يحتاج إلى تدليك عميق للعضلات التي يقع عليها مجهود عنيف للتخلص من فضلات التمثيل الغذائى ومعاونة الدورة الدموية والمفاوية و كتهيئة للجهد الجديد وللتخلص من الإرهاق والتوتر والتعب الذي تتعرض له العضلات و لرفع الجهد الرياضي.

وقد إتفقت نتائج البحث مع راي محمد قديري" (2019)(16) ودراسات كلا من هي ودراسة محمدرضا، جواد وكيلي،أخرون Mohammad Reza& Javad Vakili, at.al (2018)(26) و دراسة طاهر كليك وعلى امرى ايرول وأخرون Tahir Kilic, Ali Emre

Erol,at.al(2018)(30) ودراسة Jianmin Guo.at.al(2017) (24) ودراسة عماد الدين شعبان على حسن(2006)(10) دراسة إيهاب محمد محمود إسماعيل، محمد حامد محمد فهمي وآخرون(2010)(6) محمد فايز فريد عبدالمحسن (2020)(15)

2/2/4 مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البيو كيميائية (CK – GOT) قبل وبعد المنافسة.

يتضح من نتائج جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 >$ بين نتائج القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد المباراة لعينة البحث في متغيرات (GOT-CK) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قبل وبعد المباراة حيث كان متوسط (CK) في القياسين البعدين للمجموعة التجريبية قبل المباراة (290.60) للمجموعة الضابطة قبل المباراة (476.21) للمجموعة التجريبية بعد المباراة (377.68) للمجموعة الضابطة بعد المباراة (643.94) وكان متوسط (GOT) في القياسين البعدين للمجموعة التجريبية قبل المباراة (38.22) للمجموعة الضابطة قبل المباراة (42.60) للمجموعة التجريبية بعد المباراة (39.93) للمجموعة الضابطة بعد المباراة (45.93) مما يدل على تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة قبل وبعد المباراة وذلك بفضل البرنامج المتبع مع المجموعة التجريبية علي عكس البرنامج التقليدي المتبع .

ويفسر الباحثون تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة قبل وبعد المباراة وذلك بفضل البرنامج الاستشفائي المتبع مع المجموعة التجريبية علي عكس البرنامج الاستشفائي التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة واتضح من ذلك زياده نسبة إنزيمي GOT وCK بسب اتباع البرنامج الاستشفائي التقليدي مما أدى تعرض لاعبون المجموعة الضابطة لمعدل الإصابة عالي بسب الضغوط البدنية والفسولوجية والنفسية خلال المنافسة وعدم مناسبة البرنامج الأستشفائي لحجم وشدة التدريب والمنافسة التي يتعرض لها اللاعب.

كما يشير إليه اراء كلا من ما أشار إليه كلاً من كيفين زويتسموت وآخرون(2014)(25) ، رودريجو وآخرون(2012)(29) ودراسة إيهاب محمد محمود

إسماعيل (2015)(5) إلى أن التلف العضلي والإلتهابات العضلية Inflammation تحدث نتيجة إحتقان الشعيرات الدموية وزيادة مخلفات التعب الناتج عن الأحمال البدنية المرتفعة الشدة ، ويؤدي التلف و الالتهاب العضلي وإثارة الأنسجة التي تعمل علي نهايات الأعصاب ويعتبر كمؤشرات التلف العضلي ولإلتهابات العضلية (damage Inflammation) ، وهو ما أكد عليه فاسيلاس Vassillis (2007)(31) إمكانية استخدام المؤشرات البيوكيميائية في التحديد الدقيق لدرجة الحمل التدريبي ، حيث أشار إلى أن ارتفاع مستوى تركيز الكرياتين كينيز(CK) في الدم لدى للرياضيين يدل على زيادة الحمل البدني المواقع عليهم ، ومن ناحية أخرى اذا كانت القيم الخاصة بالكرياتين كينيز عالية جدا عن الطبيعي للرياضيين مما يعطي مؤشراً للمدرب الرياضي على ضرورة انخفاض الحمل التدريبي للوقاية من الاصابات العضلية وتجنب الوصول الى التلف العضلي والتعب المزمن وحالة التدريب الزائد overtraining .

كما يشير حسين أحمد حشمت ، ومحمد صلاح الدين محمد (2009)(8) إلى أن إنزيمي (GPT) و(GOT) يرتفع تركيزهما بشكل مؤقت بعد المجهود البدني ، كما تتفق مع تلك الآراء العلمية دراسات كلاً من محمد شوقي كشك ، ومدحت قاسم عبدالرازق (2008)(18) هي أن استخدام الإستشفاء بالراحة السلبية فقط كوسيلة للإستشفاء لم تؤثر في عودة تلك المتغيرات إلى الحالة الطبيعية قبل إجراء التجربة ، وأن الألم العضلي الناتج عن الانقباض العضلي يحدث نتيجة لتراكم نواتج عمليات التمثيل الغذائي الداخلي في العضلات وفي الدم.

وأكدت دراسات جوستافو وأخرون Gustavo,at.al (2017)(23)، بييسا وأخرون Bessa, at.al(2016)(20)، ويوليوف وأخرون Wiewelhove,at.al (2017)(32) إلى أن زيادة مستوى نشاط الكرياتين كينيز (CK) في الدم تستخدم كمؤشر للتلف العضلي ويرجع ذلك إلى حدوث تلف في بعض الخلايا العضلية أثناء الانقباضات العضلية التي تتجه إلى الدم.

كما أشار إليه اراء كلا من و أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين (2000)(4) وأبو العلا احمد عبد الفتاح (1999)(2) ومحمد قديري بكري(2011)(16) حيث أشارت تلك الازاء إلى أن استخدام وسائل الإستشفاء المختلفة ولاسيما استخدام كمادات الماء البارد والثلج واداء تدريبات الاطلاات العضلية والتدليك الرياضي والإستشفائي تساهم كل تلك

الوسائل في الوصول إلي محاولة تحقيق اقصي سرعة لاستعادة عمليات الإستشفاء للرياضيين وذلك بعد اداء الاحمال البدنية المتنوعة والمختلفة كما يساهم ويساعد على سرعة التخلص من الإلتهابات الاوتار والتلف الانسجة العضلية والتعب التي قد تظهر في العضلات وكذلك تقليل درجات الاحساس بالألم العضلي ، وأن التدليك الرياضى يؤثر في العضلات تأثيرا أكبر وأفضل من استخدام الراحة السلبية وأن تأثير 5 دقائق من التدليك على العضلات أفضل من تأثير 20 دقيقة راحة سلبية.

وقد إتفقت نتائج البحث مع العديد من الدراسات العلمية مع تلك الاراء وهذه الدراسات هي ودراسة"Jianmin Guo وآخرون"(2017)(24) ودراسة محمد محمود عبد الظاهر(2002)(17) ودراسة محمد شوقي كشك ومدحت قاسم عبدالرازق (2008)(18) ودراسة دي ام بيلي وآخرون D. M Bailey,at.al(2007)(21) ودراسة جي هيوواتسون وآخرون G. Howatson, at.al(2005)(22) ودراسة بيبا هالكاتا وآخرون Piia ودراسة Haakana,at.al(2008)(28) ودراسة إيهاب محمد محمود إسماعيل، محمد حامد محمد فهمي وآخرون (2010)(6) ودراسة محمد حامد فهمي ، الحسن عبد الحميد.(2019)(14)

1/5 الإستنتاجات :

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية قبل وبعد المباراة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس القبلي قبل المباراة وبعد.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد المباراة لعينة البحث في متغيرات (CPK GOT) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

2/5 التوصيات :

- 1- الاهتمام بقياس المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية قبل بداية الموسم التدريبي للوحدات التدريبية المختلفة.

2- الاهتمام باستخدام تلك المتغيرات البيوكيميائية والفيولوجية ووسائل الإستشفاء المستخدمة في هذه البحث كمقياس لمؤشرات التلف العضلي خلال التدريبات متنوعة الشدة وخلال فترة المنافسة لدى كافة الرياضيين وخاصة كرة القدم.

أولاً: المراجع العربية :

- 1 أبو العلا أحمد عبد الفتاح
ليلى صلاح الدين سليم
الرياضة والمناعة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي
القاهرة. (1999)
- 2 ابوالعلا أحمد عبد الفتاح
الإستشفاء فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربي ،
القاهرة . (1999)
- 3 أبو العلا أحمد عبد
الفتاح(2003)
فسيولوجية التدريب الرياضى ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ،
القاهرة.
- 4 أبو العلا أحمد عبد الفتاح
محمد صبحي حسانين(2000)
موسوعة الطب البديل ، مركز الكتاب للنشر، الطبعة
الاولى.
- 5 إيهاب محمد محمود إسماعيل
(2015)
إستجابات الأنترليوكين (6) (10) وعامل تحلل الورم (أ)
وإنزيمي(GOT (GPT) لتدريبات السرعة والتحمل العضلي
كمؤشرات للإلتهاجات العضلية لدى لاعبي كرة القدم ، المجلة
العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان
- 6 إيهاب محمد محمود إسماعيل،
محمد حامد محمد فهمي،
خالد حسين (2010)
إفاعلية بعض وسائل الإستشفاء على البيتا اندورفين
والترويونين العضلي والميوجلوبين والكرياتين كينيز بعد دورة
حمل اسبوعية مرتفعة الشدة كمقياس للألم العضلي لدى
لاعبي كرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية
،كلية التربية الرياضية بالهرم
- 7 بهاء الدين إبراهيم سلامة
(2000)
فسيولوجية الرياضة والأداء البدنى (لاكتات الدم) ،
الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 8 حسين أحمد حشمت ، محمد
صلاح الدين محمد (2009)
بيولوجيا الرياضة والصحة ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة .

- 9 عويس الجبالي(2003)
التدريب الرياضى "النظرية والتطبيق " ط 4، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 10 عماد الدين شعبان، علي حسن (2006)
قياس التغير في مستوي تركيز انزيم الكرياتين كينيز والميوجلوبين والتروبونين والألم العضلي المزمن بعد اداء حمل بدني مرتفع الشدة لدى الرياضيين ، المؤتمر العلمي الدولي التاسع لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .
- 11 عبد الرحمن عبدالحميد زاهر (2006)
فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 12 فراج عبد الحميد توفيق (2004)
كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين ، ط 1 ، مصر – الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ص 23.
- 13 لازم محمد عباس مشرق عزيز(2014)
تأثير جهد المنافسة علي بعض انزيمات الاكسدة اللاهوائية و PH الدم لدي لاعبي كرة اليد الشباب، رسالة مقدمة من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية
- 14 محمد حامد فهمي الحسن عبد الحميد (2019)
إستجابات الميوجلوبين والكرياتين كينيز (CK) والاكينات ديهيدروجينيز(LDH) للتدريبات الفترية عالية الشدة كمؤشرات التلف العضلي لمتسابقى 1500م جرى ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- 15 محمد فايز فريد عبدالمحسن (2020)
بعنوان تأثير بروتوكولات مقننة لغمر الجسم فى الماء البارد والتدليك على مستوى أستشفاء بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية والبدنية للرياضيين ،رسالة دكتوراة،كلية تربية رياضية جامعة حلوان .
- 16 محمد قدرى بكرى (2019)
التدليك التقليدي والانعكاسي في الطب البديل ، مطبعة الاسراء ،الطبعة الرابعة ، حلوان.
- 17 محمد محمود عبدالظاهر (2002)
تأثير بعض وسائل الإستشفاء على سرعة نشاط انزيمي للكتات دي هيدروجيناز والكرياتين كينيز لدى الرياضيين

- (دراسة مقارنة) ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- تأثير كلوريد الإيثيل كوسيلة صحية للإستشفاء على بعض الأنزيمات LDH ، TBARS ، GOT ، CPK ، الدالة على التعب والألم العضلي ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، جامعة المنصورة 2008
- 18 محمد شوقي كشك ، مدحت قاسم عبدالرازق(2008)
- 19 يوسف ذهب على ، محمد مسعود (2014)
- بيولوجيا الرياضة ، مكتبة الحرية ، القاهرة .

المراجع الأجنبية:

- 20 Bessa A, Oliveira VN, De Agostini GG, Oliveira RJS, Oliveira ACS, Espindola FS and Mineiro U(2016). :Exercise intensity and recovery Biomarkers: of injury, inflammation and oxidative stress, J Strength Cond Res , Vol 30, P : 311–319 ,
- 21 D. M. Bailey , S. J. Erith, P. J. Griffin, A. Dowson, D. S. Brewer , N. Gant, and C. Williams (2007). :Influence of cold-water immersion on indices of muscle damage following prolonged intermittent shuttle running , Journal of Sports Sciences , Vol 25(11) , P : 1163 - 1170 , Sep
- 22 G. Howatson , D. Gaze , and K. A. van Someren (2005) :The efficacy of ice massage in the treatment of exercise - induced muscle damage , Scand ,J , Med ,Sic, Sports Vol 15 , P: 416 – 422 ,
- 23 Gustavo A. Callegari1, Jefferson S. Novaes2, Gabriel R. Neto2, 3, Ingrid Dias2,4,Nuno D. Garrido5, and Caroline Dani.(2017) :Creatine Kinase and Lactate Dehydrogenase Responses After Different Resistance and Aerobic Exercise Protocols, J Hum Kinet, Vol 58 , P : 65–72.
- 24 JianminGuoLinjin Li, YuxiangGong,Rong Zhu, JiakeXu, Junzou and Xi Chen(2017) :Massage Alleviates Delayed Onset Muscle Soreness after Strenuous Exercise: A Systematic Review and Meta-Analysis.
- 25 Kevin Zwetsloot ,Rebecca Battista ,and Andrew Shanely (2014). :High - intensity interval training induces a modest systemic inflammatory response in active, young men , Journal of Inflammation Research.
- 26 Mohammad Reza, Javad Vakili, Ali Mohammad nabi, Reza Omidi Ghanbari,Ali Khezri (2018) :Effect of Cold-Water Immersion On Muscle Damage and Function in male Soccer Players after Soccer –Like Competition,international journal for modern trends in science and technology

- 27 Nowakowska A , Kostrzewa-Nowak D, Buryta R, Nowak R.,(2019) :Blood Biomarkers of Recovery Efficiency in soccer players., IntJ environ Res Public Health,2019 Sep6; 16(18)
- 28 Piia Haakana(2008) :The Acute effects of massage on muscle tone and perceived recovery, Bachelors thesis, Sport coaching and fitness testing , Department of Biology , of Physical Activity , University of Jyvaskyla , 2008
- 29 Rodrigo Terra1,Veronica Pinto, and Lourenco Dutra (2012) :Effect of Exercise on the Immune System Sports Sciences Respons Adaptation and Cell Signaling , Rev Bras Med Esporte ,Vol. 18, No 3,Jun.,
- 30 Tahir Kilic,Ali Emre EroL(2018) :Muscle Damage and Recovery During aBasketball Competition, Journal of Physical Fitness, Medicine &Treatment in Sports ISSN2577-2945.
- 31 Vassillis Mougios(2007) :Reference intervals for serum creatine kinase in athletes,Br J Sports Med . , Vol 41(10) , P : 674–678 .
- 32 Wiewelhove T, Fernandez-Fernandez J, Raeder C, Kappenstein J, Meyer T, Kellmann M, Pfeiffer M, and Ferrauti A(2016) :Acute responses and muscle damage in different high-intensity interval running protocols, J Sports Med Phys Fitness. , Vol 56 (5) , P : 606–615.

ملخص البحث

” فاعلية برنامج استشفائي على إنزيمي CK و GOT خلال المنافسة كمؤشر للضرر العضلي النسبي للاعبى كرة القدم ”

يهدف البحث إلى التعرف على تاثير البرنامج الأستشفائي المقترح للحد من تأثير ضغط المباريات خلال فترة المنافسات على بعض المتغيرات البيوكيميائية المصاحبة للضرر العضلي النسبي ومعدل الإصابات، وقد أستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وقد تم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي للمجموعتان مجموعته ضابطة ومجموعة تجريبية وذلك بإستخدام القياس القبلي والبعدى وذلك لملائمة لطبيعة هذا البحث.، على عينة قوامها (16) لاعب فى المرحلة السنوية من (18) إلى (19) سنة، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات القياسات الأساسية منها قياس الطول وقياس الوزن وقياس نسبة العضلات وقياس نسبة الماء بالجسم، القياسات الوظيفية منها قياس إنزيمات (GOT – CK)، وقد أسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية قبل وبعد المباراة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عن القياس القبلي قبل وبعد المباراة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد المباراه لعينة البحث فى متغيرات (GOT – CK) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

Abstract

The effectiveness of a recovery program on CPK and GOT enzymes during competition as an indicator of relative muscle damage for football players

The research aims to identify the effect of the proposed hospitalization program to reduce the impact of match pressure during the competition period on some biochemical variables associated with relative muscle damage and injury rate. A sample of (16) players in the age group from (18) to (19) years, and among the means and tools of data collection are the basic measurements, including height measurement, weight measurement, muscle percentage measurement, and water percentage in the body, functional measurements, including measurement of (CPK - GOT) enzymes, The results resulted in the presence of statistically significant differences between the results of the two post-measurements of the experimental and control group before and after the match for the research sample in the (CPK-GOT) variables in favor of the post-measurement of the experimental group before and after the match. the match.

” تأثير برنامج استشفائي على إنزيمى LDH و Cr كأحد المتغيرات البيوكيميائية للتلف العضلى خلال المنافسة قبل وبعد المباراة ” *مصطفى عبد العزيز كامل

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الوسائل الاستشفائية من أساسيات التربية البدنية العلاجية في علوم الطب الرياضي الحديث الذي يتجه، في الوقت الحاضر، إلى الوقاية من الإصابات والسعي لخفض نسبة حدوثها إلى الحد الأدنى ، هذا وتشير البحوث إلى أنه يمكن خفض معدلات الإصابة بنسبة 25% إذا اتخذ الرياضيون إجراءات وقائية مناسبة ويدخل ضمن مفهوم الوقاية الكثير من الإجراءات التي تستخدم الوسائل والطرق الوقائية والعلاجية المعتمدة على العوامل الطبيعية، التي تدخل ضمن الطب الوقائي للرياضيين وأهمها: التمارين الرياضية والعلاج البدني الحركي والتي تنفذ أثناء التدريبات أو المنافسات لمنع أو الحد من وقوع الإصابة والتقليل من المضاعفات المرتبطة بها.(13: 16)

تعد فترة المنافسات الرياضية مثلاً واضحاً وخصباً لظهور الضغوط والإنفعالات النفسية والفسيوولوجية لدي للاعبين كرة القدم حيث يصاحب فترة المنافسات زيادة في أحمال التدريب والتي يصاحبها زيادة في درجات الضغوط النفسية والفسيوولوجية والتي تبلغ مستويات عالية تتعدى أحياناً حدود تكيف الأجهزة الحيوية الداخلية والقدرات البدنية والفسيوولوجية للرياضيين، حيث يمكن أن تؤثر تلك الضغوط تأثيراً سلبياً علي أجهزة الغدد الصماء والعصبي والعضلي والمناعة وبالتالي يمكن أن يتأثر مستوى أداء اللاعب البدني والفسيوولوجي مما تؤدي تلك الضغوط الزائدة خلال فترات التدريب والمنافسات المرتفعة الشدة دون إستخدام وسائل الإستشفاء المناسبة للتخلص من تلك الضغوط البدنية والفسيوولوجية والنفسية قد تؤدي الى الوصول لإجهاد وأحياناً حدوث إصابات عديدة.(1: 15)

ويشير "الديم فاسى وأخرون " Aldeam Facy, et al (2017) إلى أن إنزيم(LDH) يؤثرعلى تنظيم اللاكتات الأساسى ، أن مستوى اللاكتات فى مصلى الدم أثناء

الراحة يعد مؤشراً قوياً لمستوى الارهاق العضلي أثناء التدريب أو المنافسة. (16: 98)
أما بالنسبة لتركيز إنزيم اللاكتك ديهيدروجينز (LDH) مؤشراً للتلف العضلي فقد
أكده فراج عبد الحميد 2004 حيث يزداد تركيز مستوى أنزيم (LDH) حينما
تصل العضلة لمستوى التعب والإرهاق ، وأن أهمية أنزيم (LDH) الموجود بالليفة العضلية
لتحويل البيروفات إلى لاكتات ثم تحويل اللاكتات الى بيروفات بواسطة انزيم LDH حيث
تتم هذه العملية ضمن دائرة كريبس حيث يزداد مستوى أنزيم (LDH) بزيادة شدة
التمرين. (11: 54)

وأكدت دراسة (Joohyung Lee & Jooyoung Kim) (2015) أن التلف
العضلي يؤدي إلى انخفاض إنتاج القوة ومن ثم هو أحد مؤشرات التعب. (25: 129)
كرياتينين (Cr) هو أحد المركبات الهامة للأنسجة العضلية خلال عملية تبادل
المواد ، يتحول الكرياتين إلى كرياتينين ويتم إفرازه من الكلى ونسبة تركيز الكرياتينين في
الدم تمثل عنصرين كتلة العضلات وأداء الكلى، وترجع زيادة أيضا لممارسة التمارين
الرياضية الشديدة والعنيفة تؤدي إلى زيادة هدم النسيج العضلي وأيضا عند نقص نسبة
الماء في الجسم وحدث الجفاف، الكرياتينين (Creatinine) عبارة عن منتج كيميائي
ثانوي، يتم إنتاجه عن طريق عملية الأيض في العضلات (7 : 355)
ترجع أسباب التلف العضلي والألم العضلي المتأخر إلى إصابات مجهرية في
الالياف العضلية، ويرتبط مقدار التلف والألم بمدى وكيفية وشدة حمل التدريب ونوعيته،
وأي أنواع من الحركات التي لم يتعود عليها الرياضي، ولكن ترجع معظم الاسباب الى
التمرينات التي تستخدم الانقباض العضلي الطويل (Eccentric muscle contractions)
(ومن أمثلة ذلك الجري للهبوط من فوق المدرجات أو الجري للهبوط من فوق مرتفعات أو
تنزيل الاثقال أو حركة النزول في تمرينات وثني الركبتين (Squats) أو الأنبطاح وثني
الذراعين (Push – ups) وقد يحدث نوعاً من الورم في العضلات المصابة. (1: 196)
كذلك اشارت العديد من الدراسات والمراجع إلي أن الأنشطة البدنية مرتفعة الشدة تساهم
في

نسبة تركيز (LDH-Cr) بالدم وتعتبر فترة المنافسات الرياضية مثلاً واضحاً وخصباً لزيادة في الاحمال البدنية مرتفعة الشدة والتي يصاحبها زيادة في درجات الضغوط الذهنية والنفسية والفسيولوجية والتي تبلغ مستويات عالية تتعدى أحياناً حدود تكيف الأجهزة الحيوية الداخلية والقدرات البدنية والفسيولوجية لدي للاعبين كرة القدم حيث يصاحب فترة المنافسات تعرض اللاعبين للإجهاد العضلي والتعب العضلي مما يؤدي حدوث الالم العضلي المتأخر وتلف في الأنسجة العضلية بعض المباراة لذلك تعتبر الوسائل الاستشفائية في علوم الطب الرياضي الحديث ، من العوامل المهمة للوقاية من الإصابات العضلية والسعي لخفض نسبة حدوثها إلى الحد الأدنى ومما سبق تتضح مشكلة البحث حيث يتناول الباحثون في هذه الدراسة تصميم برنامج أستشفاء يشمل على عدة وسائل استشفائية وهي (الغمر بالماء الثلج - وتدريبات الإطالات العضلية - والتدليك الرياضي والتدليك بالثلج - ومشروب رياضي أثناء المنافسة) معاً وذلك خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم والتعرف على مدى فاعلية استخدام ذلك البرنامج الإستشفائي على المتغيرات البيوكيميائية المصاحبة للتلف العضلي خلال المنافسة ، وذلك في محاولة لتقليل الاثار السلبية لظهور التلف العضلي لدى الرياضيين ، حيث أن عدم التخلص مخلفات الطاقة الناتجة عن التدريب البدني أوالمنافسة يسبب حدوث التلف العضلي والألم العضلي مما يؤدي ذلك إلي زيادة فرصة حدوث الإصابات الرياضية المختلفة نتيجة عدم الإهتمام بوسائل وفترات الإستشفاء المناسبة وبالتالي تأخير فرصة تطوير المستوى البدني لدى الرياضيين.

أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج أستشفائي متكامل للحد من تأثير ضغط المباريات خلال فترة المنافسات على بعض المتغيرات البيوكيميائية المصاحبة للضرر العضلي النسبي ومعدل الإصابات وذلك من خلال:
- التعرف على تأثير البرنامج الاستشفائي على بعض المتغيرات البيوكيميائية للضرر العضلي النسبي(LDH - Cr) للمجموعة التجريبية قبل وبعد المنافسة .

- التعرف على تأثير البرنامج الاستشفائي على بعض المتغيرات البيوكيميائية للضرر العضلي النسبي (LDH – Cr) للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد المنافسة.

فروض البحث:

- وجود فروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوكيميائية (LDH – Cr) قبل وبعد المنافسة لصالح القياس البعدي.
- وجود فروق بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البيوكيميائية (LDH – Cr) قبل وبعد المنافسة لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التلف العضلي: Musclar damage

إن التلف العضلي كما عرفها (Nosaka K) "هو ضرر و تقرح وتهتك نسبي يصيب النسيج العضلي نتيجة تعرض غشاء الخلية العضلية إلى ضغط خارجي , ويتعلق مقدار الضرر العضلي بشدة وحدة الجهد البدني وذكر (Greg G & others) أيضا "الضرر العضلي الناتج عن الجهد البدني العالي هي حالة طبيعية تحدث للرياضي وغالبا ما يشعر الرياضيون بألم عضلي بعد الجهد وبعد (48-24 ساعة) ويكون هذا الألم نتيجة تلف العضلي. (23: 156-151)

إنزيم اللاكتك ديهيدروجينز: (LDH) Lactate dehydrogenase

يعد أنزيم لاكتات دي هيدروجينيز من الأنزيمات النازعة للهيدروجين، وإن زيادة نشاطه تتأثر بالتدريب ويظهر ارتفاع درجته إصابة العضلات وتلف بالانسجة العضلية. (11: 49)

كرياتينين: creatinine

الكرياتينين يستخلص أساساً من الدم عن طريق الكلى، وعلى الرغم من وجوده كمية صغيرة تفرز بنشاط عن طريق الكلى في البول والكرياتينين هو منتج مشتق من فوسفات الكرياتين في العضلات وينتج عادة بعدل ثابت إلى حد كبير من قبل الجسم ، هو أحد المركبات الهامة للأنسجة العضلية خلال عملية تبادل المواد، يتحول الكرياتين إلى كرياتينين ويتم إفرازه من الكلى نسبة الكرياتينين في الدم تمثل عنصرين كتلة العضلات وأداء الكلى، فحين تكون كتلة العضلات كبيرة جداً، يكون منسوب الكرياتينين في الدم مرتفعة نسبياً ، بينما ينخفض مستواه حين تكون كتلة العضلات صغيرة، وترجع زيادة أيضاً لممارسة التمارين الرياضية الشديدة والعنيفة تؤدي إلى زيادة هدم النسيج العضلي ، ويبلغ تركيزه من في مصل الدم ما بين 0.5 و 1.5 ملليجرام لكل مليلتر دم. (7: 355-354)

إجراءات البحث :-

منهج البحث :-

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وقد تم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي للمجموعتان مجموعته ضابطة ومجموعة تجريبية وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدى وذلك لملائمة لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :-

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث هم لاعبين كرة القدم مواليد 2001 - 2002 بمنطقة القاهرة لكرة القدم المشاركين بدورى الجمهورية لموسم الرياضى 2020-2021.

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ويتراوح عددهم (16) لاعب في المرحلة السنية من (18) إلى (19) سنة لاجراء الدراسة.

مواصفات عينة البحث :

مجموعة ضابطة (إستخدمت الراحة السلبية) ومجموعة تجريبية (إستخدمت البرنامج الإستشفائي) حيث شملت كل مجموعة على (8) لاعب وهم من المسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم موسم 2020 – 2021.

شروط اختيار العينة :-

1. أن يكونوا مسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم .
2. ألا يعاني أى فرد من أفراد العينة من أى مشكلة مرضية و إصابية بالطرفين السفليين .
3. العمر التدريبي لا يقل 4 عن سنوات .
4. أن تتراوح أعمارهم ما بين (18 ، 19) سنة.
6. موافقة افراد عينة البحث من اللاعبين على اخذ عينات الدم في القياسات المختلفة والموافقة علي سحب عينات الدم في القياسات القبلية والبعديّة مباشرة بإقرار كتابي.
7. أن يكون نسبة المشاركة في المباريات لا تقل عن (6) مباريات من اجمالي عدد (8) مباريات دورى الصعود لدورى الجمهورية للقطاعات في الفترة من 12 / 21 2020/ الى 25 / 1 / 2021.
8. أن يكون نسبة مشاركة في المباراة لا تقل عن 60ق.

وسائل وأدوات جمع البيانات

القياسات الاساسية

- 1- قياس الطول ، بإستخدام الرستاميتتر ، وحدة القياس / السنتيمتر .
- 2- قياس الوزن ، بإستخدام الميزان الطبى ، وحدة القياس / بالكيلو .
- 3- قياس نسبة العضلات الجسم بجهاز (inbody) لقياس مكونات الجسم .
- 4- قياس نسبة الماء الجسم بجهاز (inbody) لقياس مكونات الجسم .

القياسات الوظيفية (البيوكيميائية)

1- قياس إنزيمات (LDH – Cr) .

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

1. تصميم إستمارة لتسجيل نتائج عينات الدم لقياسات البحث .
2. ملعب كرة قدم قانونى وساعات إيقاف (Stop Watch) متنوعة وأقماع.
3. حمامات ثلج و ادشاش ماء بارد وماء ساخن ومغس ثلج.
4. زيوت طبية تستخدم للتدليك ومناضد مخصصة للتدليك.
5. صندوق حافظ للحرارة (Ice Box) لحفظ عينات الدم لحين نقلها إلي معمل التحاليل الطبية.
6. سرنجات وكحول وقطن طبي وأنايب بلاستيك لتجميع وحفظ الدم.
7. مركب الهيبارين لحفظ الدم ونقل العينات والذي يتم بواسطة متخصصين.

طرق قياس المتغيرات البيوكيميائية (LDH – Cr) للبحث

حيث يتم سحب 3سم دم بواسطة أخصائى التحاليل الطبية ثم قام الباحثون بعمل التحاليل المناسبة للوقوف مستويات المتغيرات المتواجد فى الدم هي (LDH- Cr) وذلك قبل وبعد الانتهاء من المباراة ، وتم عمل القياس 4مرات (قبل وبعد المنافسة فى القياس القبلى أى قبل تنفيذ البرنامج) (قبل وبعد المنافسة فى القياس البعدى أى بعد تنفيذ البرنامج).

خطوات إجراء الدراسة

إجراء القياس القبلى فى المتغيرات قيد البحث:-

تم إجراء القياسات الاساسية للافراد عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2020/12/15 ثم قام الباحثون قبل بداية تنفيذ البحث بتنفيذ عملية أستشفاء كاملة لافراد المجموعة التجريبية والضابطة بهدف التخلص من مخلفات التعب العضلى وأخذ أكبر قسط

من الراحة وذلك كان خلال أيام الثلاثاء والاربعاء والخميس الموافق 15-17 / 12 / 2020 حتي يمكن إجراء القياسات الفسيولوجية القبلية للاعبين في حالة بدنية والبيوكيميائية ونفسية جيدة وتم أخذ القياسات القبلية لجميع اللاعبين وتم سحب عينات الدم لكل اللاعبين قبل وبعد أول مباراة في الموسم الرياضي 2020-2021 في تمام الساعة 10.30 صباحاً 21 / 12 / 2020.

بداية تنفيذ أولى الوحدات الاستشفائية الاسبوعية خلال فترة المنافسة من يوم الثلاثاء الموافق 21 / 12 / 2020 تم الانتهاء من الوحدات الاستشفائية يوم الاثنين الموافق 25 / 1 / 2021 حيث أشملت الوحدات الاستشفائية على (5) وحدات استشفائية قبل وبعد إجراء التدريب والمنافسة الاسبوعية خلال فترة المنافسة وتم تنفيذ الوحدات الاستشفائية اليومية وهي (5) وحدات بمقر مركز شباب عين الصيره وملعب الفرق المنافسة (الداخلية ومستقبل وطن وحلوان البلد) لمدة شهر ونص.

البرنامج الاستشفائي المقترح :-

الوسائل الاستشفاء المستخدمة :-

- 1- تمارين الاستشفاء الايجابية التي تتراوح شدتها (40% - 50%) والاطالات للعضلات مثل تدريبات الاحماء الديناميكي والاتزان الديناميكي والاسترخاء العقلي في فترة التهدئة.
- 2- حمامات المياه الدافى والباردة بعد التمرين والمباراة (2ق دش ساخن- 1ق دش بارد) لمدة 10ق يوم المباراة و بعد التمرين.
- 3- التدليك الرياضي لمدة(20ق) مرة واحد في أسبوع قبل المباراة الثانية بيومين لتهيئة اللاعب للمباراة .
- 4- التدليك بالتلج(16ق) للقدمين مرتين في الاسبوع أول تمرينة بعد الراحة السلبية ويوم المباراة الثانية.
- 5- مغطس الثلج لمدة10 دقائق بدرجة حرارة (10 درجة مئوية) على مرتين

- (5دقائق) كل مرة ما بين كل مرة والاخرى أخذ اللاعب دش ساخن والبارد لمدة (2 ق) قبل المغطس وذلك بعد المباراة الاولى .
- 6- اللاعبون الذى يبذلون مجهود كبير فى المباراة تم زيادة مدة جلسة التدليك (10ق) إضافية ومغطس الثلج (4ق) أخرى .

جدول (1)

يوضح الجدول الفترة الزمنية المستغرقة لوسائل الاستشفاء المستخدمة خلال (5) وحدات الاستشفائية الاسبوعية والمباريات

م	الوحدات وسائل الاستشفاء	السبت	الاحد	الاثنين (مباراة)	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس (مباراة)	الجمعة
1	تمريبات الاستشفاء الاجيائية والاطالات العضلات	30ق	10ق	5ق	30ق	راحة سلبية	5ق	راحة سلبية
2	التدليك الرياضى				20ق			
3	التدليك بالثلج	16ق					16ق	
4	حمام الماء الساخن والبارد	10ق	10ق	10ق	10ق		10ق	
5	مغطس الثلج			10ق				

- يوضح جدول (1) الفترات الزمنية التي استغرقتها تنفيذ وسائل الإستشفاء المختلفة وهي
- التدليك الثلج (32ق) أسبوعياً.
 - تمريبات الاستشفاء الايجائية والاطالات العضلات (80ق) أسبوعياً.
 - والتدليك الرياضى (20ق) أسبوعياً.
 - ومغطس الثلج (10ق) أسبوعياً قبل الغمر بالماء البارد ياخذ اللاعب حمام الماء البادر والساخن (2ق) وبعد أول (5ق) فى المغطس يأخذ حمام آخر (4ق) وبعد المرة الثانية فى المغطس (4ق) .
 - حمامات الماء الساخن والدافئ (50ق) أسبوعياً.
 - حيث شمل تنفيذ كل وسائل الإستشفاء (179ق) أسبوعياً.

بالإضافة الى مشروب أثناء المباراة وهو عبارة عن عصير برتقال طبيعي (3برتقاله) + ربع معلقة ملح + معلقة عسل طبيعي على لتر مياة) لتعويض ما يفقده الجسم أثناء المباراة من كلوريد الصوديوم والجلوكوز وفيتامين C.

إجراء القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث

وتم إجراء القياسات البعدية بعد تنفيذ البرنامج الاستشفائي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وأخذ عينات الدم وذلك قبل المباراة وبعد المباراة وذلك لدى المجموعتين معاً وفي نفس التوقيت، حيث تم الانتهاء من إجراءات تنفيذ القياس البعدي للبحث في تمام الساعة 5.30 مساءً الموافق 2021/1/25.

تجانس مجموعتي البحث: جدول (2)

يوضح المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
العمر	18.250	18.000	0.463	1.440	0.000
الون	69.800	70.600	5.488	0.453-	0.470-
الطول	175.625	174.000	6.886	0.342	1.489-
مؤشر كتلة الجسم	22.663	22.750	1.376	0.008	2.094-
نسبة الماء%	58.250	57.750	3.037	2.155	5.388
نسبة العضلات %	79.463	79.850	2.272	0.265	0.773-

ومعامل التفلطح للمجموعة التجريبية في المتغيرات الأثرومترية (ن=8)

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.752

الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = 1.481

جدول (3)

يوضح المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ومعامل التفلطح للمجموعة الضابطة في المتغيرات الأنترومترية (ن=8)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
العمر	18.250	18.000	0.463	1.440	0.000
الون	70.425	70.850	3.949	1.393-	2.191
الطول	173.75	174.50	3.370	0.638-	0.291-
مؤشر كتلة الجسم	23.350	23.450	1.013	0.865-	0.293
نسبة الماء%	56.738	56.850	0.993	0.451-	1.324-
نسبة العضلات %	77.925	78.300	1.795	0.333-	1.703-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.752

الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = 1.481

جدول (4)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

ومعامل التفلطح للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأنترومترية

(ن=1+2=16)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
العمر	18.250	18.000	0.447	1.278	0.440-
الوزن	70.113	70.850	4.630	0.720-	0.052-
الطول	174.688	174.500	5.326	0.589	0.122-
مؤشر كتلة الجسم	23.006	23.450	1.220	0.456-	1.309-
نسبة الماء%	57.494	57.350	2.318	2.724	9.328
نسبة العضلات %	78.694	79.300	2.131	0.295	0.269-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = 0.564

الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = 1.091

عرض النتائج:

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بطريقة ويلكسون اللابارامترية في المتغيرات قيد البحث.

جدول (5)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قبل وبعد المباراة بطريقة ويلكسون اللابارامترية في المتغيرات قيد البحث.

مستوى الدلالة	Z	مجموع القيم		متوسط القيم		القيم			المتغيرات	
		موجبة	سالبة	موجبة	سالبة	مجموع	متعادلة	موجبة		سالبة
0.01	-	36.00	0.00	4.50	0.00	8.00	0.00	8.00	0.00	LDH قبل المباراة
	2.52									
0.01	-	36.00	0.00	4.50	0.00	8.00	0.00	8.00	0.00	CR
	2.60									
0.00	-	36.00	0.00	4.50	0.00	8.00	0.00	8.00	0.00	LDH بعد المباراة
	2.52									
0.01	-	36.00	0.00	4.50	0.00	8.00	0.00	8.00	0.00	CR
	2.71									

*دال احصائياً عند مستوى $0.05 >$

يتضح من نتائج جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 >$ بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية قبل وبعد المباراة لعينة البحث في متغيرات (LDH-Cr) مما يدل على تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس القبلي قبل وبعد المباراة.

جدول (6)

الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد المباراة في المتغيرات قيد البحث بطريقة مان ويتني اللابارامترية

مستوى الدلالة	قيمة (Z)	قيمة (W)	قيمة مان ويتني	مجموع الرتب		متوسط الرتب		الرتب		المتغيرات	
				ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	مجموع	ضابطة		تجريبية
0.005	-	41.00	5.00	95.00	41.00	11.88	5.13	16.00	8.00	8.00	LDH بعدي قبل
	2.84										

0.00 0	-3. 70	36.0 0	0.0 0	100.0 0	36.0 0	12.5 0	4.50	16.0 0	8.00	8.00	CR	المباراة (
0.00 1	- 3.3 6	36.0 0	0.0 0	100.0 0	36.0 0	12.5 0	4.50	16.0 0	8.00	8.00	LD H	بعدي (بعد المباراة)
0.00 1	- 3.3 1	38.0 0	2.0 0	98.00	38.0 0	12.2 5	4.75	16.0 0	8.00	8.00	CR)

يتضح من نتائج الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 >$ بين نتائج القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة قبل المباراة لعينة البحث في متغيرات Cr-LDH لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قبل وبعد المباراة مما يدل على تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة قبل وبعد المباراة وذلك بفضل البرنامج المتبع مع المجموعة التجريبية علي عكس البرنامج التقليدي المتبع مع المجموعة.

مناقشة وتفسير نتائج البحث :

سوف يتم مناقشة وتفسير نتائج البحث وفقا لترتيب فروض البحث وذلك فيما يلي:

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول والذي ينص على وجود

فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البيوكيميائية (Cr-LDH) قبل وبعد المنافسة ويتضح من جدول (2) أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 >$ بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية قبل وبعد المباراة لعينة البحث في متغيرات متغيرات (LDH - Cr) وكان متوسط (LDH) في القياس القبلي قبل المباراة (541.63) وبعد المباراة (659.50) وفي القياس البعدي قبل المباراة (535.07) وبعد المباراة (602,83) وكان متوسط (Cr) في القياس القبلي قبل المباراة (0.988) وبعد المباراة (1.23) وفي القياس البعدي قبل المباراة (1.00) وبعد المباراة (1.12) ، مما يدل على تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس القبلي قبل المباراة وبعد.

كما يفسر الباحثون تلك النتائج ترجع بفضل البرنامج الاستشفائي المتبع مع المجموعة التجريبية الذي يعتمد على الاسس العلمية والخبرة العملية في مجال الاستشفاء الرياضي ويعتمد على عدة وسائل استشفائية تتناسب مع حجم وشدة التدريب والمنافسة والتي تساعد على استمرار وتوصيل العملية التدريبية ولإسراع بعمليات اعادة حيوية أجهزة الجسم المختلفة وتساعد على الاسراع في استعادة الاستشفاء في فترة زمنية قصيرة وتضح ذلك في انخفاض نسبة تركيز إنزيمي Cr و LDH مما ساهم في الحد من الإصابات العضلية خلال المنافسة على الرغم كمية الضغوط البدنية والفسيولوجية والنفسية التي يتعرض لها اللاعبون .

كما يشير إليه اراء كلا من عويس الجبالي " (2003)(9) عبد الرحمن زاهر (2006)(10) حيث اشارت تلك الاراء إلي بأن عملية الاستشفاء تساعد على تحسين استجابة الجسم للمؤثرات التدريبية وتحد حالة الاستشفاء من ظاهرة تكرار الاصابات التي يمكن أن يتعاض لها الرياضي الناتجة عن الاحمال التدريبية المختلفة، أنه بحسب فترات المنافسات تستخدم وسائل الاستشفاء التي تتناسب معها قبل المنافسة (2-1 يوم) يتم الاستشفاء قبل الاشتراك في المنافسة ، خلال المنافسة يتم عمل الاستشفاء بين فترات أداء المنافسات أو السباقات أو بين الاشواط في المباريات الجماعية ليس بغرض الاستشفاء من الحمل العصبي والعضلي ، ولكن أيضا يشمل الجوانب الوظيفية ، ويمكن للاعب أخذ مشروب مفضل من الفواكة أثناء فترات الراحة ، وكذلك بعض السكر (20جم) وبعض الملح لتعويض الفاقد في النصف الأول من الأداء، كما يؤدي اللاعب تدليك شخصي بنفسه للمجموعات العضلية العاملة في الأداء.

كما يشير اليه راي محمد قدرى (2019)(15) أن التدليك الرياضي يستخدم لرفع كفاءة الرياضي والإرتقاء بمستوى الأداء من خلال رفع قدراته البدنية ويدخل التدليك ضمن برنامج الإعداد العام للرياضي حسب الحاجة ويتم بعد أخر كل تدريب وقبل

المنافسة أو التدريب للمحافظة على العضلات وإزالة المخلفات والإرهاق ويؤدي إلى النوم العميق والراحة التامة قبل المباراة.

كما أشارت دراسة إيهاب محمد محمود إسماعيل، محمد حامد محمد فهمي وآخرون (2010)(5) تاكد فاعلية وسائل الاستشفاء وهي وضع كمادات الثلج واداء تدريبات الاطالة العضلية والتدليك للرياضيين في تقلل نسبة LDH في الدم بعد دورة حمل أسبوعية مرتفعة الشدة كمقياس للألم العضلي لدى لاعبي كرة اليد الذي يعتبر أحد مؤشرات الضرر العضلي النسبي العضلي.

وقد إتفقت نتائج البحث مع هذا الراي ودراسات كلا من هي ودراسة محمدرضا، جواد وكيلي، آخرون "Mohammad Reza& Javad Vakili, at.al (2018)(28) ودراسة Jianmin Guo, at.al (2017)(26) ودراسة إيهاب محمد محمود إسماعيل، محمد حامد محمد فهمي وآخرون (2010)(5) محمد فايز فريد عبدالمحسن (2020)(14)

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني والذي ينص على وجود

فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البيو كيميائية (Cr-LDH) قبل وبعد المنافسة ويتضح من نتائج جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $0.05 >$ بين نتائج القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة قبل وبعد المباراة لعينة البحث (Cr-LDH) في وكان متوسط (LDH) في القياسين البعديين للمجموعة التجريبية قبل المباراة (535.7) للمجموعة الضابطة قبل المباراة (711.28) للمجموعة التجريبية بعد المباراة (602.83) للمجموعة الضابطة بعد المباراة (844.49) وكان متوسط (Cr) في القياسين البعديين للمجموعة التجريبية قبل المباراة (1.00) للمجموعة الضابطة قبل المباراة (1.175) للمجموعة التجريبية بعد المباراة (1.12) للمجموعة الضابطة بعد المباراة (1.38) مما يدل على تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة قبل وبعد المباراة وذلك بفضل البرنامج المتبع مع المجموعة التجريبية علي عكس البرنامج التقليدي المتبع .

ويفسر الباحثون تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة قبل وبعد المباراة وذلك بفضل البرنامج الاستشفائي المتبع مع المجموعة التجريبية علي عكس البرنامج الاستشفائي التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة واتضح من ذلك زياده نسبة إنزيمى Cr - LDH سب اتباع البرنامج الاستشفائي التقليدي مما أدى تعرض لاعبون المجموعة الضابطة لمعدل الإصابة عالى بسب الضغوط البدنية والفسولوجية والنفسية خلال المنافسة وعدم مناسبة البرنامج الأستشفائي لحجم وشدة التدريب والمنافسة التى يتعرض لها اللاعب.

وأكدت دراسات جوستافو وأخرون **Gustavo, at.al (2017)(22)** ، بيسا وأخرون **Bessa at. al (2016)(18)** ويولوهوف وأخرون **Wiewelhove, at. al (2017)(35)** إلى أن زيادة مستوى نشاط اللاكتات ديهيدروجيناز (LDH) فى الدم تستخدم كمؤشر للتلف العضلى ويرجع ذلك إلى حدوث تلف فى بعض الخلايا العضلية أثناء الانقباضات العضلية التى تتجه إلى الدم ، ويشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، ليلي صلاح الدين سليم محمد إلى إن زيادة حدوث التغيرات البيوكيميائية المرتبطة بالتلف العضلي **Muscle damage** يتوقف على درجة وشدة وكثافة تلك التدريبات ، فمع زيادة شدة التدريب يمكن أن يساهم ذلك في زيادة حدوث عمليات التلف العضلي **Muscle damage (3:335) (5:55)**

ويشير كلاً من ميلانوفك وأخرون **(2015)(29)**، فلان وأخرون **(2011)(21)** ، سبيرينج **(2008)(32)** على اعتماد كمية وشدة التلف العضلي على العديد من العوامل منها شدة التمرينات ، نوع الانقباض العضلى ، طول العضلة ، مقدار القوة الناتجة من المقطع العرضي للعضلة ، وأن العلامات الدالة على ظهور التلف العضلي تتمثل فى إنخفاض القوة العضلية المنتجة ، إنخفاض المدى الحركى ، زيادة الألم العضلى ، كل هذه العوامل تعتبر ذات تأثيرات سلبية على قدرة الفرد الرياضى على الأداء الحركى، وهذا ما أكدت عليه دراسات كلاً من ليبير وأخرون **Lieber, at.al (2002)(27)**،

تريكلي Tricoli(2001)(33) التي أشارت إلى حدوث زيادة لاكتات ديهيدروجيناز بعد اداء تدريبات القوة العضلية والتحمل ، ويظهر حجم هذه الزيادة مرتبطاً بشدة التدريبات القوة العضلية والحالة التدريبية للرياضي.

كما أشار لازم محمد ،مشرق عزيز " (2014)(12) بدراسة بعنوان تأثير جهد المنافسة علي إنزيمات الأكسدة اللاهوائية الدم لدي لاعبي اليد الشباب " وكانت أهم نتائجها أن جهد المنافسة كان له تأثير واضح وبشكل مباشر في مستوي تركيز إنزيمات الأكسدة اللاهوائية (LDH) الدم للاعبي كرة اليد.

وذلك كما أشار إليه اراء كلا من و أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حساين (2000)(4) وأبو العلا احمد عبد الفتاح (2003)(3) ومحمد قدرى بكري(2019)(15) حيث اشارت تلك الاراء إلي أن استخدام وسائل الإستشفاء المختلفة ولاسيما استخدام كمادات الماء البارد والتلج واداء تدريبات الاطلاات العضلية والتدليك الرياضي والإستشفائي تساهم كل تلك الوسائل في الوصول إلي محاولة تحقيق اقصي سرعة لاستعادة عمليات الإستشفاء للرياضيين وذلك بعد اداء الاحمال البدنية المتنوعة والمختلفة .

كما يشير إليه أو العلا عبد الفتاح (2003)(3) عدم وجود فترات الاستشفاء الكافية يقلل من تأثير عملية التدريب ، حيث يستدعي ذلك انخفاض في مستوى الاداء في هذه الحالة يزداد حدوث الاصابات التي يتعرض لها اللاعب ومعالجة هذه الاصابات يتطلب اعطاء فترات راحة خاصة يقل خلالها مستوى الانجاز .

وقد اتفقت العديد من الدراسات العلمية مع تلك الاراء وهذه الدراسات هي ودراسة محمدرضا، جواد وكيلي،أخرون Mohammad Reza& Javad Vakili at.al (2018)(31) و دراسة طاهر كليك وعلى أمرى ايرول Tahir Kilic, Ali Emre (2018)(33) ودراسة Jianmin Guo, at.al (2017) (22) دراسة Yesim Erol (2018)(33) ودراسة Bakar, Hakki Coknaz, at.al (2015)(36) محمد محمود عبد الظاهر (2002)(17) ودراسة

محمد شوقى كشك ومدحت قاسم عبدالرازق (2008)(18) و دراسة دي ام بيلي وآخرون
G. Howatson, at.al ودراسة جي هوواتسون (2007)(20) D. M. Bailey,at.al
(2005)(24) ودراسة بيبا هالكاتا وآخرون Piia Haakana ,at.al (2008)(31) ودراسة
إيهاب محمد محمود إسماعيل، محمد حامد محمد فهمي وآخرون (2010)(5) ودراسة
نواكوزكا وآخرون Nowakowska (2019)(30) ودراسة محمد حامد فهمى ، الحسن عبد
الحميد. (2019)(13)

الإستنتاجات :

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة
التجريبية قبل وبعد المباراة لعينة البحث فى أنزيم(LDH) لصالح القياس البعدي
للمجموعة التجريبية.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي
للمجموعة التجريبية قبل وبعد المباراة لعينة البحث فى أنزيم (Cr) لصالح
القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين البعديين للمجموعة التجريبية
والضابطة قبل وبعد المباراه لعينة البحث في أنزيم (LDH) لصالح القياس
البعدي للمجموعة التجريبية وذلك بفضل البرنامج المتبع مع المجموعة التجريبية
علي عكس البرنامج التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة.

4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين البعديين للمجموعة التجريبية
والضابطة قبل وبعد المباراه لعينة البحث في أنزيم(Cr) لصالح القياس البعدي
للمجموعة التجريبية وذلك بفضل البرنامج المتبع مع المجموعة التجريبية علي
عكس البرنامج التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة.

التوصيات :

- 1- الاهتمام بقياس المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية قبل بداية الموسم التدريبي للوحدات التدريبية المختلفة مما قد يوفر فهماً حقيقياً للاستجابة تلك المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية نتيجة أداء للوحدات التدريبية اليومية.
- 2- الاهتمام باستخدام تلك المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية ووسائل الإستشفاء المستخدمة في هذه الدراسة كمقياس لمؤشرات التآلف العضلي خلال التدريبات متنوعة الشدة وخلال فترة المنافسة لدى كافة الرياضيين وخاصة كرة القدم.

أولاً : المراجع العربية :

- 1 أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب ريسان خريبط مجيد(2016) للنشر ، القاهرة .
 - 2 أبو العلا أحمد عبد الفتاح ليلي :الرياضة والمناعة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة. صلاح الدين سليم (1999)
 - 3 أبو العلا أحمد عبد الفتاح :فسيولوجية التدريب الرياضي ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة. (2003)
 - 4 أبو العلا أحمد عبد الفتاح محمد صبحي حسانين(2000)
 - 5 إيهاب محمد محمود إسماعيل محمد حامد محمد فهمي خالد حسين (2010)
 - 6 حسين أحمد حشمت محمد صلاح الدين محمد (2009)
- موسوعة الطب البديل ، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الاولى.
- فاعلية بعض وسائل الإستشفاء على البيتا اندورفين والتروپونين العضلي والميوجلوبيين والكرياتين كينيز بعد دورة حمل اسبوعية مرتفعة الشدة كمقياس للألم العضلي لدى لاعبي كرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ،كلية التربية الرياضية بالهرم العدد 60
- بيولوجيا الرياضة والصحة ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- 7 جابر سالم موسى
القحطاني(2011)
الطب البديل مكمل للطب الحديث، حقوق النشر العبيكان ،
طبعة أولى ،الرياض، السعودية.
- 8 خالد بن حمدان آل مسعود
(2015)
دلائل التلف العضلى وأستجابته الكيميائية والوظيفية
لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط من طلاب
جامعة طيبة ، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية ،
صفحة (1- 13) المجلد 10 ، العدد 1.
- 9 عويس الجبالي(2003)
التدريب الرياضى "النظرية والتطبيق " ط 4، دار الفكر
العربى ، القاهرة.
- 10 عبد الرحمن عبدالحميد
زاهر(2006)
فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضى ، مركز الكتاب للنشر
، القاهرة.
- 11 فراج عبد الحميد توفيق
(2004)
كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين ، ط 1
، مصر- الاسكندرية ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر،
ص23.
- 12 لازم محمد عباس ، مشرق
عزيز(2014)
تأثير جهد المنافسة علي بعض انزيمات الاكسدة اللاهوائية
وPH الدم لدي لاعبي كرة اليد الشباب، رسالة مقدمة من
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية
- 13 محمد حامد فهمي
الحسن عبد الحميد (2019)
إستجابات الميوجلوبين والكرياتين كينيز (CK) والاكينات
ديهيدروجينيز(LDH) للتدريبات الفترية عالية الشدة
كمؤشرات التلف العضلى لمتسابقى 1500م جرى ، المجلة
العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- 14 محمد فايز فريد عبدالمحسن
(2020)
بمعنوان تأثير بروتوكولات مقننة لغمر الجسم فى الماء البارد
والتدليك على مستوى أستشفاء بعض المتغيرات البيوكيميائية
والفسيولوجية والبدنية للرياضيين ، رسالة دكتوراة ، ، كلية
تربية رياضية جامعة حلوان.

- 15 محمد قدرى بكرى (2019) :التدليك التقليدي والانعكاسي في الطب البديل , مطبعة الاسراء ,الطبعة الرابعة , حلوان.
- 16 محمد محمود عبدالظاهر (2002) :تأثير بعض وسائل الإستشفاء على سرعة نشاط انزيمي للكتكات دي هيدروجيناز والكرياتين كينيز لدى الرياضيين (دراسة مقارنة) ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 17 Aldeam Facy,lowell Diloworth , Rosemarie Wright Pascoe ,Rachael Irving(2017) Asspciation of serum lactate Dehydrogenase , Creatinine Kinase and Adiposity with Basal Lactata Concentration in mail and femail Jamaican Athletes,International Journal of Sports Science, 7(2)94-8
- 18 Bessa A, Oliveira VN, De Agostini GG, Oliveira RJS, Oliveira ACS, White G, Wells G, Teixeira DNS, Espindola FS and Mineiro U(2016). :Exercise intensity and recovery Biomarkers: of injury, inflammation and oxidative stress, J Strength Cond Res , Vol 30, P : 311–319 ,
- 19 Cipryan L(2017) :IL-6 Antioxidant Capacity and Muscle Damage Markers Following High-Intensity Interval Training Protocols, J Hum Kinet,P : 139–148 .
- 20 D. M. Bailey , S. J. Erith, P. J. Griffin, A. Dowson, D. S. Brewer , N. Gant, and C. Williams (2007). :Influence of cold-water immersion on indices of muscle damage following prolonged intermittent shuttle running , Journal of Sports Sciences , Vol 25(11) , P : 1163 - 1170 , Sep
- 21 Flann KL, LaStayo PC, McClain DA, Hazel M,and Lindstedt SL2011 :Muscle damage and muscle remodelling: no pain, no gain? ,J Exp Biol. Vol;30 , P :674-679.
- 22 Gustavo A. Callegari1, Jefferson S. Novaes2, Gabriel R. Neto2, 3, Ingrid :Creatine Kinase and Lactate Dehydrogenase Responses After Different Resistance and Aerobic Exercise Protocols, J Hum Kinet, Vol 58 , P : 65–72.

Dias^{2,4}, Nuno D. Garrido⁵,
and Caroline Dani. 2017

- 23 Greg G (2002). :Creatine Kinase Levels are Elevated During Hollman .G. Beurteilung and Greisce der kopperlichen Testangs Fahigkeit
- 24 G. Howatson , D. Gaze , and K. A. van Someren (2005) :The efficacy of ice massage in the treatment of exercise - induced muscle damage , Scand ,J , Med ,Sic, Sports Vol 15 , P: 416 – 422 , 2005.
- 25 Jooyoung Kim & Joohyung Lee (2015) :The relationship of creatine kinase variability with body composition and muscle damage markers following eccentric muscle contractions , Kookmin University, Seoul, Republic of Korea, J. Exerc. Nutr. Biochem.
- 26 JianminGuoLinjin Li, YuxiangGong,Rong Zhu, JiakeXu, Junzou and Xi Chen(2017) :Massage Alleviates Delayed Onset Muscle Soreness after Strenuous Exercise: A Systematic Review and Meta-Analysis.
- 27 Lieber RL, Shah S, Fridén J (2002) Cytoskeletal disruption after eccentric contraction-induced muscle injury, Clin Orthop Relat Res, Vol 403 , P : S90–S99 ,
- 28 Mohammad Reza, Javad Vakili, Ali Mohammad nabi, Reza Omidi Ghanbari, Ali Khezri (2018) :Effect of Cold-Water Immersion On Muscle Damage and Function in male Soccer Players after Soccer –Like Competition,international journal for modern trends in science and technology issn 2455-3778b:V:04,Issue No:1 january
- 29 Milanović Z, Sporiš G, Weston M.(2015) :Effectiveness of high-intensity interval training (HIT) and continuous endurance training for VO₂max improvements: a systematic review and meta-analysis of controlled trials, Sports Med, Vol 45 , P : 1469–1481 ,

- 30 Nowakowska A , Kostrzewa- Nowak D, Buryta R, (2019) :Blood Biomarkers of Recovery Efficiency in soccer players., IntJ environ Res Public Health,2019 Sep6; 16(18)
- 31 Piia Haakana(2008) :The Acute effects of massage on muscle tone and perceived recovery, Bachelors thesis, Sport coaching and fitness testing , Department of Biology , of Physical Activity , University of Jyvaskyla , 2008
- 32 Spiering BA, Kraemer WJ, Anderson JM, Armstrong LE, Nindl BC, Volek JS, Maresh CM,(2008) :Resistance exercise biology manipulation of resistance exercise programme variables determines the responses of cellular and molecular signalling pathways, Sports Med. Vol 38, P : 527–540.
- 33 Tahir Kilic,Ali Emre EroL(2018) :Muscle Damage and Recovery During aBasketball Competition, Journal of Physical Fitness, Medicine &Treatment in Sports ISSN2577-2945.
- 34 Tricoli V2001 :Mechanisms involved in delayed onset muscle soreness etiology, Rev Bras Ciên Mov. , Vol 9, P : 39–44.
- 35 Wiewelhove T, Fernandez-Fernandez J, Raeder C, Kappenstein J, Meyer T, Kellmann M, Pfeiffer M, and Ferrauti A(2016) :Acute responses and muscle damage in different high-intensity interval running protocols, J Sports Med Phys Fitness. , Vol 56 (5) , P : 606–615.
- Yesim Bakar,Hakki Coknaz (2015) :Effect of manual lymphy drainage On removal of blood lactate after submaximal exercise , Journal the society of .physical therapy .science ,27:3387-3391.

ملخص البحث

” تأثير برنامج استشفائي على إنزيمي LDH و Cr كأحد المتغيرات البيوكيميائية للتلف العضلي خلال المنافسة قبل وبعد المباراة ”

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج الأستشفائي المقترح للحد من تأثير ضغط المباريات خلال فترة المنافسات على بعض المتغيرات البيوكيميائية المصاحبة للضرر العضلي النسبي ومعدل الإصابات، وقد أستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وقد تم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي للمجموعتان مجموعته ضابطة ومجموعة تجريبية، على عينة قوامها (16) لاعب في المرحلة السنية من (18) إلى (19) سنة، ومن وسائل وأدوات جمع البيانات القياسات الأساسية منها قياس الطول وقياس الوزن وقياس نسبة العضلات وقياس نسبة الماء بالجسم، القياسات الوظيفية منها قياس إنزيمات (Cr- LDH)، وقد أسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية قبل وبعد المباراة مما يدل على تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس القبلي قبل المباراة وبعد ويدل أيضا على وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قبل وبعد المباراة ذات المتوسط الحسابي الأفضل.

Abstract

The effect of a recovery program on the enzymes LDH and Cr as one of the biochemical variables of muscle damage during competition before and after the match

The research aims to identify the effect of the proposed hospitalization program to reduce the impact of match pressure during the competition period on some biochemical variables associated with relative muscle damage and injury rate. A sample of (16) players in the age group from (18) to (19) years, and among the means and tools of data collection are basic measurements, including height measurement, weight measurement, muscle percentage measurement, body water percentage, functional measurements, including measurement of enzymes (Cr-LDH), The results resulted in the presence of statistically significant differences between the results of the tribal measurement and the post measurement for the experimental group before and after the match, which indicates an improvement in the dimensional measurement of the experimental group from the tribal measurement before and after the match. The match with the best arithmetic mean.

”دراسة تحليلية لمقررات قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وعلاقتها بمعايير الجودة والاعتماد ”

أ.د/ مدحت أبو سريع

د/ أحمد شاکر الغول

م/ نیفین ناصف

مقدمة البحث :

تهدف التربية الحديثة الي تربية النشئ تربية متكاملة جسما وعقلا وروحا داخل اطار من قيم المجتمع وتقاليدة واعرافة بهدف تهيئة وتنشئة الجيل الصاعد للمواطنة الصالحة وقد يبدو من الغريب للمريين في العصر الحديث انه كان هناك عصر ليس ببعيد في الماضي كان الناس يتساءلون ويتشككون في اهمية المدارس والمدرسين واذا نظرنا الي جميع هذه النتائج معا فإننا نتيين مضمونا بارزا يعلو علي كل المضامين ان اثر المدارس ضئيل في تحصيل الطفل ولقد فسرت هذه النتائج باعتبارها دليلا قويا علي المدارس وترتيا علي ذلك المدرسين داخلها يحدثون فرقا قليلا في الحياة الأكاديمية للتلاميذ (3 : 9)

وتتيح معايير الجودة والاعتماد الفرصة امام المجتمع لمواكبة المستجدات العالمية ومسايرة المتغيرات الدولية والمحلية والتكيف معها، وتعتمد ايضا عملية بناء المعايير علي تطبيق اساليب متقدمة لادارة الجودة، وتهدف الي التحسين والتطوير المستمر وتحقيق اعلي المستويات الممكنة في الممارسات والعمليات والنواتج والخدمات، لذلك انطلقت العديد من الفرق البحثية في محاولات لوضع المعايير الاساسية التي تؤسس عليها نظم الجودة.(22 : 50)
(12 : 2)

وقد اتجهت الكتابات والدراسات الحديثة ايضا الي العناية بالتدريس والقائمين به ولا احد ينكر الدور الكبير والتميز والمؤثر الذي يمكن ان يلعبه معلم التربية الرياضية في حياة تلاميذه وان نشاطه لا يقف عند حد تنمية عضلاتهم او الارتقاء بمهاراتهم وانما يمتد الي تربيتهم بكل ما تحمل كلمة التربية من معان واهداف لتنمية مختلف جوانب حياة التلاميذ البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية.(2: 9)

ويذكر "إيلي زهران (2006م)" ان مهنة التدريس لها متطلبات ومسؤوليات عديدة ومتنوعة ينبغي توافرها في كل من يرغب للالتحاق بها , ومطالب الاعداد لمهنة التدريس تؤكد بان التدريس لم يعد عملا سهلا وبسيطا يقتصر علي الشرح وتبسيط المادة العلمية انما هو عملا يحتاج الى التخطيط وجهد ونشاط عقلي. (9, 2)

تعد كليات التربية الرياضية احدى المؤسسات التربوية التي تهدف الي التأثير في سلوك المتعلمين وتهيئة الفرد لاكتساب الخبرات المتنوعة من خلال الاهداف التربوية التي تعمل في ضوئها , حيث تلعب التربية الرياضية في توحيد الجهود وتوحيد القدرات البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية للمتعلمين وذلك لكونه نشاط بدني يمارس تحت قيادة مؤهلة وتلعب دورا مؤثرا في تحقيق النمو الشامل المتكامل للمتعلمين (1: 17)

كما يغلب علي معظم برامج البكالوريوس التي تقدمها الجامعات المصرية الطابع النمطي حيث تكاد تكون الكليات المتناظرة نسخة واحدة في برامجها مع عدم توافر الإمكانيات المناسبة للعملية التعليمية، وبالتالي غير مستعدة بوجه عام لمواجهة التحديات والضغوط التي تواجهه ومن ثم فان الوضع الحالي يحتاج إلي وقفة من أجل تحديد ملامح تطوير هذه البرامج في المستقبل. (7: 33)

ويذكر "محمد احمد يوسف(2008م)" ان الكثير من الطلبة لديهم مفاهيم خاطئة نحو استطلاع التخصصات ومن هذه المفاهيم القول ان افضل طريقة للتعرف علي تخصص ما هو اخذ مساقا تعريفيا وكثير من المساقات التعريفية لن تعطى فكرة جيدة عن التخصص وفي بعض الحالات لا يمكن اخذ بعض المساقات قبل الالتحاق بالتخصص اولا واذا قرر الطالب عدم الالتحاق بالتخصص بعد ذلك فانه قد حذف خيارا ولم يختار التخصص المناسب ويعتبر هدرا في الوقت والجهد وعادة ما يسارع الطلبة غير المتأكدين بشأن التخصص الجامعي ويقوموا باختيار التخصص بسرعة وهكذا الطالب يقوم باتخاذ القرار الخاطئ في اختيار التخصص.(10: 62)

يتمثل ضمان معايير الجودة في التحقق من أن التعليم يتفق مع المعايير الموضوعية، في تقديم برامج تعمل علي تلبية احتياجات الطلاب والتحسين الذاتي، واشتراك اعضاء هيئة التدريس والعاملين في التخطيط والتنفيذ والتقييم والتحسين المستمر، وتوفير بيانات ومعلومات

موثقة عن الطلاب والبرامج والتدريب والنتائج والمنظمة، وكذلك برامج مراجعة وتقييم الاداء، ومدى تعزيز ثقة المستفيدين في جودة البرامج والدرجات العلمية وشهادات التعليم العالى. (80)

مشكلة البحث :

من خلال إطلاع الباحثون على عدد من اللوائح الخاصة بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان_ كلية التربية الرياضية جامعة المنيا فقد وجد الباحثون أنه لا يوجد نظام موحد للدراسة بكليات التربية الرياضية في مصر، فإن هناك قصور في نظام الدراسة بمراحلها المختلفة وأنه لا يوجد للمجال الأكاديمي مرجعية واضحة، وغياب التنسيق العلمي بين الأقسام المتناظرة والتخصصات المتقاربة وغياب أليات متطورة لمراجعة البرامج وتقييمها ومن ثم تباطؤ عمليات التطوير والتحديث وهذا بالإضافة إلي الافتقار إلي المعايير الموضوعية بشأن ما يتم تعديله وعليه فان الوضع الحالي يحتاج إلي إعادة تنظيم حتي يتفق مع متطلبات الاعتماد الأكاديمي والتميز المنشود محلياً وإقليمياً.

ومن خلال إستطلاع رأي الخبراء أشار بعض الدارسين بالبرنامج التعليمي إلي أحتياجهم بدرجة أكبر لأستخدام الوسائل التكنولوجية في عمليات التدريس وأن اساليب التقويم المستخدمة لاتقيس دائما كل قدرات الطالب وقد تقتصر علي الحفظ والتذكر وتغفل القدرة علي الأبتكار والتحليل وعدم ملائمة طرق التقويم لطبيعة مخرجات التعليم المستهدفة بالبرنامج فضلاً عن أن هناك بعض المعوقات الإدارية تحد من كفاءة العملية التعليمية وتحقيق النتائج التعليمية.

وهذا ما تؤكد الدراسات السابقة مثل دراسة كلا من " دراسة ضياء الدين محمد، محمد البلتاجي(2010م)، جمال المهداوى(2014م)، مؤمن عبدالعزيز(2017م)، ميك فولسوم Meek Folsom (2007م)، راحيل شوماخر (2015) Rahel Schomaker(م)

ويرى الباحثون أن الإستجابة لهذه التحديات المتنوعة التي يتسم بها القرن الحادي والعشرين بأعتبره قرن المعرفة مجتمعا وإقتصاداً وإنتاجاً ومشاركة وتطبيقاً وإبعاد تكنولوجيا وميزات تنافسية وثورة معلوماتية كان ضروريا البحث عن شكل ومضمون جيد لبرنامج الدراسة في تخصص المناهج وطرق التدريس بمراحلها المختلفة يستجيب لمتطلبات المجتمع وإقتصاد عالمي

قائم علي المعرفة أساسه الأبتكار والتجديد ذات رؤية جديدة تسعى إلي تدويل نفسها تخرج من أطار المحلية إلي العالمية التي تنمي مواردها وتنظم عاندتها .

وقد تبين أن برنامج الدراسة في تخصص مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية يوجد به ندرة في الدراسات العلمية التي تعمل علي تقوية وأصدار حكم علي البرنامج والأنشطة التعليمية المختلفة ولذلك تحاول الدراسة الحالية سد الثغرة في هذا الجانب لذلك يري الباحثون ضرورة تحليل برنامج الدراسة الخاص بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بني سويف للوقوف علي نقاط القوة ونقاط الضعف لبرنامج الدراسة بالقسم لتلبية إحتياجات المجتمع المستقبلية من خلال إجراءات علمية واضحة ومحددة وموضوعية من أجل تحقيق معايير الجودة وما يصاحب ذلك من تغيير في مخرجات البرنامج ومحتويات المقررات الدراسية والتي سيتم من خلالها تحقيق فاعلية البرنامج من أجل ضمان الأرتقاء بالأداء المهني للخريج.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف علي مقررات قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وذلك

في ضوء ما يلي :-

- دراسة مخرجات واهداف مقررات برنامج قسم مناهج وطرق تدريس التربيه الرياضييه ومدى ارتباطها بالمعايير القومية للجودة والاعتماد المصرية.
- آراء أعضاء هيئة التدريس في مقررات برنامج قسم مناهج وطرق تدريس التربيه الرياضييه ومخرجاته واهداف ومدى ارتباطها بالمعايير القومية للجودة والاعتماد في المجال التربوى الرياضي.

تساؤلات البحث:

- ما مدي دراسة مقررات برنامج قسم المناهج وطرق تدريس التربيه الرياضييه ومدى ارتباطها بالمعايير القومية للجودة والاعتماد المصرية؟

- ما أراء أعضاء هيئة التدريس في مقررات برنامج قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ومخرجاته واهداف ومدى ارتباطها بالمعايير القومية للجودة والاعتماد في المجال التربوى الرياضي؟

المصطلحات المستخدمة في البحث :

قسم المناهج وطرق التدريس :

هو قسم معنى بإعداد تربويين ومعلمين في مجال المناهج وطرق التدريس لديهم الفهم والقدرة على مواجهة التحديات التربوية الحالية والمستقبلية ، وذلك من خلال تقديم برامج البكالوريوس والدبلومات التربوية والدراسات العليا.(14: 75) المعايير الأكاديمية :

معايير محددة تقرها المؤسسة و تكون مستمدة من مراجع خارجية قومية أو عالمية و تتضمن الحد الأدنى من المهارات و المعرفة المفترض أن يكتسبها الخريجون من البرنامج و تستوفي رسالة المؤسسة المعلنة. (15 : 63) المقرر الدراسي :

هو عبارة عن سلسلة من الاجراءات والترتيبات والافعال المنظمة التي يقوم بها المعلم بدء بالتخطيط حتى بداية التنفيذ والتقييم للتدريس ويساهم فيها التلاميذ نظريا وعمليا حتى يمكن ان يتحقق لة التعليم. (5:9)

الدراسات المرتبطة :

1- قام "ضياء الدين محمد العزب، محمد حامد البلتاجي (2010م) (6) : دراسة بعنوان " دراسة تحليلية لمعايير جودة اعتماد مقرر مدخل وتاريخ التربية الرياضية لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة – جامعة حلوان " هدفت الدراسة إلى التحليل والتعرف إلى معايير الجودة والاعتماد لمقرر مدخل وتاريخ التربية الرياضية وذلك من خلل التعرف علي رؤية أعضاء هيئة تدريس قسم مناهج وطرق تدريس وطلاب الفرقة الأولى بالكلية ، وإستخدام الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث ، وكانت العينة تتكون من أعضاء هيئة التدريس بقسم مناهج وطرق تدريس وعددهم (51) عضو هيئة تدريس وطلاب الفرقة الأولى وعددهم (273) ، واستخدم الباحثان استمارة الاستبيان كأحد أدوات جمع البيانات وكان

إحداها لأعضاء هيئة التدريس والأخري للطلاب ، وكان أهم النتائج أن تهتم إدارة الكلية بتنفيذ مبادئ الجودة داخل المقررات ، وأن تهتم بتوفير القاعات اللازمة لتدريس ، وأن يتناسب إعداد القائمين عي التدريس مع إعداد الطلاب ، وأن توفر الكلية وسائل تكنولوجيا التعليم .

2- قام جمال حسن المهداوى (2014م) (4)، دراسة بعنوان " برنامج دراسى مقترح لمرحلة البكالوريوس بكلية التربية الرياضية بجامعة ديالى فى ضوء المعايير الاكاديمية القياسية "، وهدفت الدراسة الى بناء برنامج دراسى مقترح لمرحلة البكالوريوس بكلية التربية الرياضية بجامعة ديالى، من خلال تحديد المعايير الاكاديمية القياسية لبناء البرنامج، وأهداف البرنامج فى ضوء المعايير الاكاديمية القياسية، والنتائج التعليمية المستهدفة، بالاضافة الى أساليب التعليم والتعلم والتقييم، كذلك تسهيلات التعليم والتعلم للبرنامج الدراسي المقترح، وأستخدم الباحث المنهج الوصفى، كما أعتمد الباحث على استمارة استبيان لتحديد المعايير الاكاديمية، واستمارة استبيان لتحديد البرنامج الدراسي المقترح، كما تمثلت عينة البحث الاساسية (450) فردا، وتم اختيارها بالطريقة العمدية العشوائية. ومن أهم النتائج، توصل الباحث الى بناء البرنامج الدراسي المقترح لمرحلة البكالوريوس على النحو التالى، من خلال وضع رؤية للكلية، ورسالة الكلية، وأهداف للكلية، بالاضافة الى المعايير الاكاديمية القياسية لبناء البرنامج الدراسي المقترح، فضلا عن محتويات البرنامج واشتمل على المحاور الاتية، المحور الاول اهداف البرنامج، واشتمل على (23) مفردة، والمحور الثانى النتائج التعليمية المستهدفة واشتمل على (83) مفردة، والمحور الثالث تقويم برنامج البكالوريوس واشتمل على (13) مفردة، والمحور الرابع أساليب التعليم والتعلم واشتمل على (24) اسلوب، بالاضافة الى المحور الخامس تسهيلات التعليم والتعلم واشتمل على (7) مفردات، والنتائج التعليمية المستهدفة للبرنامج الدراسي المقترح، بالاضافة الى تسهيلات الخاصة بالبرنامج التعليمى.

3- قام مؤمن محمد عبدالعزيز (2017م) (13) بدراسة بعنوان "دراسة تحليلية لمقررات قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية لمرحلة البكالوريوس فى ضوء بعض معايير الجودة والاعتماد" وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى توافر بعض معايير الجودة والاعتماد ومتطلبات سوق العمل فى مناهج مرحلة البكالوريوس بقسم مناهج وطرق التدريس بكلية

التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان, استخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي اشتملت عينة البحث على (100) خريج من قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ممن طبقت عليهم اللاتحة الجديدة, كما استخدم الباحث استمارة استطلاع الرأي كأداة لجمع البيانات, ومن أهم النتائج أن معايير جودة المناهج المرتبطة بالمجتمع وسوق العمل في مناهج البكالوريوس بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - جامعة حلوان قد تحصلت على تقدير عام فوق المتوسط بنسبة (80,92%), كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يعني أن وجهة نظر أفراد العينة نحو توافر معايير جودة المناهج المرتبطة بالمجتمع وسوق العمل تقترب من المقبول.

4- قام ميك فولسوم Meek Folsom (2007م) (15) بدراسة بعنوان "المعايير العالمية في الإعداد المهني لمعلمي التربية الرياضية", هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم المعايير العالمية لمعلم التربية الرياضية, استخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي, واشتملت عينة الدراسة على (106) خبير من (13) كلية من كليات التربية الرياضية, كما استخدم استمارة استبيان مقيد مفتوح, والتحليل الوثائقي كأدوات لجمع البيانات, ومن أهم النتائج استخلاص (10) بنود للمعايير العالمية للإعداد المهني لمعلمي التربية الرياضية والتي تمثلت في (الإلمام بجوانب المادة والإطلاع على المستجدات فيها, الإعداد للقيام بالواجبات المهنية والإدارية, الإلمام بدرجة جيدة بالألعاب الشائعة, الإلمام بطرائق التدريس وكذا أساليب التدريس, الإلمام بأساليب ووسائل القياس والتقويم ومنها "تقويم البرنامج, إختبارات المهارات, إختبارات نفسية, فحوص طبية, تنمية القدرة على توصيل المعلومات والخبرات, معرفة القدرات الفسيولوجية للتلاميذ وحدود تلك القدرات, القدرة على خلق مواقف تعليمية, إثارة الحماس, القدرة على تكوين علاقات إيجابية بالمجتمع المحيط بالمدرسة وبالمجتمع ذاته.

5- قام راحيل شوماخر Rahel Schomaker (2015م) (16) : بدراسة بعنوان " نظم الاعتماد وضمان الجودة في التعليم العالي المصري", وهدفت الدراسة إلى تحليل جودة نظام الاعتماد المصري, من خلال إطلالة على المنافسة العالمية لسوق العمل المحلي, كذلك فيما يتعلق بالقدرة التنافسية الدولية للخريجين المصريين, فضلاً عن الدور المحتمل للجامعات المصرية في النظم الدولية للتعليم العالي, بالإضافة إلى البرامج الدراسية ومدى مناسبتها

للاحتياجات الخاصة بأصحاب المصلحة، بالإضافة إلى التوجهات الحالية لسياسات التعليم في مصر في ضوء التحولات الجارية والأخيرة، كما اعتمد الباحث على منهج تحليل النظم، وتحليل الوثائق، فضلاً عن إجراء المقابلات الشخصية مع بعض أعضاء الهيئة القومية وممثلين من قطاع التعليم العالي، ومن أهم النتائج تحليل نقاط القوة والضعف في نظام الاعتماد، فضلاً عن دراسة التدابير الجارية لتحسين الجودة في التعليم العالي والآثار المترتبة على السياسات التعليمية لاتخاذ مزيد من القرارات لتحسين نظام الجودة والاعتماد في مصر، كما تناولت النتائج أوجه القصور الهيكلية فضلاً عن مشاكل التنفيذ والتي تواجه الحصول على الاعتماد من قبل مؤسسات التعليم العالي، كذلك أهمية دور المراجعين في هذا الإتجاه، كما أظهرت النتائج التحديات التي تواجه الاعتماد في مؤسسات التعليم العالي الأزهري.

إجراءات البحث :-

منهج البحث :-

قام الباحثون باستخدام البرنامج الوصفي بالأسلوب المسحي (والذي يهدف إلى التعرض للظاهرة موضوع البحث كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، وجمع المعلومات والبيانات حول تلك الظاهرة والتعبير عنها كما وكيفاً).

مجتمع وعينة البحث :-

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث على :-

❖ أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات التربية الرياضية (حاصل علي درجة الدكتوراه في التخصص).

عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من مجتمع البحث بلغت (160) عضواً من العينة ككل وهي (1550) بنسبة (10.32%) من المجتمع الكلي وبيانهم كالتالي:
+ العينة الأساسية وبلغت (160) عضو هيئة تدريس.

✚ العينة الاستطلاعية واشتملت على (10) خبراء من أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات التربية الرياضية ويوضح جدول (1) توصيف مجتمع وعينة البحث والنسب المئوية لهم.

توصيف مجتمع وعينة البحث :-

جدول رقم (1)

توصيف مجتمع وعينة البحث الأساسية

العينة	البيان	أعضاء هيئة التدريس
المجتمع	العدد	250
	النسبة المئوية	100%
العينة الأساسية	العدد	160
	النسبة المئوية	16%
العينة الاستطلاعية	العدد	10
	النسبة المئوية	4%

يتضح من جدول (1) ان النسبة الأكبر في العينة الأساسية كانت نسبة أعضاء هيئة التدريس ؛ وتمثلت العينة الاستطلاعية في السادة الخبراء.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثون الأدوات التالية:

- استبيان حول مدي مناسبة مقررات قسم المناهج وطرق التدريس وعلاقتها معايير الجودة والاعتماد:

من خلال اطلاع الباحثون على العديد من الدراسات مثل دراسة كلا من 'دراسة' ضياء الدين محمد، محمد البلتاجي(2010م)، جمال المهداوي(2014م)، مؤمن عبدالعزيز(2017م)، ميك فولسوم (2007 Meek Folsom م)، راحيل شوماخر (2015 Rahel Schomaker م)" والأبحاث تم تصميم الاستبيان للتعرف على مدي مناسبة المقررات لاعداد الطالب المعلم المقررات في صورته الأولية مرفق (2) مقسمة على بعدين (مدي مطابقة المقررات لتحقيق معايير الجودة والاعتماد - مراجعة توصيف لاعداد الطلاب المعلمين)، وقد تم عرضه على السادة الخبراء وعددهم (10) خبراء في

المناهج وطرق تدريس التربية البدنية مرفق (1)، وبناء على آرائهم واتفاقهم تم التوصل الي الصورة النهائية.

خطوات تنفيذ البحث:

أولاً: تحديد الهدف من الاستبيان:

وهو دراسة وتحليل مخرجات واهداف مقررات برنامج قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ومدى ارتباطها بالمعايير القومية للجودة والاعتماد المصرية

ثانياً: عرض الاستبيان على السادة الخبراء:

تم عرض الاستبيان على السادة الخبراء لإبداء آرائهم في المحاور وعبارات الاستبيان وإجراء التعديلات التي اتفق عليها الخبراء.

ويوضح جدول (2) آراء الخبراء في المحاور المفترضة:

جدول (2)

استجابة الخبراء على المحاور المقترحة للاستبيان المقترح

لمقررات قسم المناهج وطرق التدريس وعلاقتها بمعايير الجودة (ن=10)

م	المحاور	موافق		غير موافق
		العدد	النسبة	
1	مدى مطابقة المقررات الدراسية لاعداد البرنامج الحالي لتحقيق معايير الجودة والاعتماد	10	100%	0%
2	إعادة النظر في توصيف المقررات في البرامج الحالية لاعداد الطلاب المعلمين	10	100%	0%

يوضح جدول(2) آراء الخبراء في المحاور المختلفة للاستبيان المقترح لمقررات قسم المناهج وطرق التدريس وعلاقتها بمعايير الجودة ويتضح من الجدول أن نسب الموافقة على محاور الاستبيان (مدى مطابقة المقررات لتحقيق معايير الجودة والاعتماد – مراجعة توصيف المقررات لاعداد الطلاب المعلمين) كانت (100%) موافق و(0%) غير موافق وعليه تم قبول جميع المحاور. وبذلك قد تمثلت الصورة النهائية لمحاور استمارة الاستبيان في عدد (2) محورين رئيسي واشتمل الاستبيان علي المحاور الآتية:-

- يمثل المحور الأول مدى مطابقة المقررات الدراسية لاعداد البرنامج الحالي لتحقيق معايير الجودة والاعتماد.
- يمثل المحور الثاني إعادة النظر في توصيف المقررات في البرامج الحالية لاعداد الطلاب المعلمين.

وقد راع الباحثون عند صياغة وتحديد العبارات ما يلي:

- صياغة العبارات بأسلوب واضح.
- أن تخدم العبارة اتجاه وهدف المحور.
- التسلسل المنطقي للعبارات.
- تناسب عدد العبارات في كل محور.
- ألا توحى العبارة بأي استجابة للمستجيب.

الاستبيان في صورته الاولية:

قام الباحثون بعرض كل من العبارات وموازنين التقدير المقترحة على الخبراء خلال الفترة من (2020/10/15م) وحتى (2020/11/15م) وذلك للتعرف على مدى ملائمة العبارات لكل محور من محاور استبيان لمقررات قسم المناهج وطرق التدريس وعلاقتها بمعايير الجودة ومدى مناسبة الصياغة وإضافة أو حذف أو تعديل عبارات وكذلك للتعرف على أنسب ميزان تقدير.

وتوضح جداول (3) نتائج العرض على السادة الخبراء:

المحور الأول: مدى مطابقة المقررات الدراسية لاعداد البرنامج الحالي لتحقيق معايير الجودة والاعتماد

جدول (3)

استجابة الخبراء على عبارات المحور الاول: مدى مطابقة المقررات الدراسية لاعداد البرنامج الحالي لتحقيق معايير الجودة والاعتماد (ن=10)

م	العبارات	الاستجابة		
		موافق	النسبة	غير موافق النسبة
1	هل ترى ان معلم التربية الرياضية مطابق لمعايير الجودة والاعتماد	9	%90	1 %10
2	هل ترى ان معلم التربية الرياضية يحتاج الي تطوير في العملية التعليمية	8	%80	2 %20
هل ترى ان برنامج اعداد المعلم بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف يؤهل لتحقيق معيار أ - معايير جودة المحتوى				
1	ان يؤدي المحتوى التعليمي إلى اكتساب المعارف والمهارات.	8	%80	2 %20
2	ان يعزز دور الاخلاقيات واحياء القيم والضمير.	9	%90	1 %10
3	ان يراعى الميول والاتجاهات لدى الطلاب.	9	%90	1 %10
4	ان يساهم في ضبط الفروق الفردية بين الطلاب .	0	%0	10 %100
5	ان يخدم الهدف الوجداني للدرس .	8	%80	2 %20
6	ان يغرس القيم السامية والاخلاق النبيلة في نفوس الطلاب .	7	%70	3 %30
7	ان يحض من ضواهر العنف والعدوان الطلابي .	7	%70	3 %30
8	ان يقدم خبرات رياضية وعلمية مفيدة .	10	%100	0 %0

9	ان يبتعد عن الحشو الزائد والفضول المشتت.	10	%100	0	%0
10	ان يحقق اهداف وغاية التدريسية.	8	%80	2	%20
ب- معايير جودة المقرر الدراسي					
1	ان يحقق الهداف المطلوبة خاصتا التربوية.	10	%100	0	%0
2	ان يعمل على اثاره الدافعية وغرس القيم الهادفة.	10	%100	0	%0
3	ان يفعل دور المقررات الاليكترونية الفاعلة.	8	%80	2	%20
4	ان يثمر في تحقيق نواتج التعلم المطلوبة .	10	%100	0	%0
5	ان يثرى الطالب نحو تعلم المهارة .	8	%80	2	%20
6	ان تتسم المقررات بالشمولية والاستدامة .	9	%90	1	%10
7	ان يساعد على الربط بين جوانب النظرية والتطبيق .	9	%90	1	%10
8	ان يعزز من دور المعلم وواجباته .	0	%0	10	%100
9	ان يفعل من ميول المتعلمين والانماط المتعددة .	8	%80	2	%20
10	ان يفعل الدور التعلم النشط والعمل الجماعي .	7	%70	3	%30
11	ان يدمج الطالب مع المجتمع وينمي انسانيته .	7	%70	3	%30
12	ان يرفع من ملكات المعرفة وحب المعرفة .	10	%100	0	%0
13	ان يعزز من دور القدوة .	10	%100	0	%0
14	ترسيخ حب الاستطلاع والتعلم بالاكتشاف .	8	%80	2	%20
15	يرفع من روح المنافسة وفاعلية الإنجاز .	9	%90	1	%10
ج- معايير جودة طريقة التدريس					
1	ان يتم التخطيط الجيد لعناصر الموقف التدريسي .	10	%100	0	%0
2	ان يضبط المخرجات التعليمية والوسائل العلمية .	10	%100	0	%0
3	التحضير الجيد للدرس في جمع المعلومات .	10	%100	0	%0
4	اختيار الطريقة المناسبة للمهارة التعليمية .	10	%100	0	%0
5	تهيئة المتعلمين للدرس مع اثاره دوافعهم .	10	%100	0	%0
6	التنوع في عملية الالقاء .	10	%100	0	%0
7	مناسبة الطريقة للقدرات المتعلمين .	10	%100	0	%0
8	إلمام المعلم بكافة الطرق وفن عرض المعلومة .	8	%80	2	%20
9	معرفة أسس تنظيم الأنشطة وطرق ادارتها .	9	%90	1	%10
10	ان يراعى لغة الجسد في عرض النواتج العلمية .	10	%100	0	%0
د- معايير الجودة المتعلقة بإدارة الصف					
1	تهيئة المناخ التعليمي المناسب للطلاب .	8	%80	2	%20
2	ان يلم بالبدائل خلال الموقف التعليمي .	8	%80	2	%20
3	بت روح من النشاط تجاه الحصيلة التعليمية .	8	%80	2	%20
4	كسر الحواجز وتيسير المادة التعليمية .	1	%10	9	%90
5	ممارسة المعلم للاتصال اللفظي وغير اللفظي .	10	%100	0	%0
6	ان يشجع الطلاب ويرفع من الروح المعنوية .	9	%90	1	%10
7	التحكم في تغيير نبرات الصوت لجذ الانتباه .	8	%80	2	%20
8	ان يراعى لغة الجسد والاشارات .	1	%10	9	%90
9	ان ينوع تجنيا للسامة والملل والفتور .	9	%90	1	%10
10	ان لا يميز طالب دون الاخر .	10	%100	0	%0
11	ضبط وقت الحصاة بكفائة على أجزاء الدرس .	7	%70	3	%30
12	ان لا يتم تهميش حصاة التربية البدنية بالجدول المدرسي .	8	%80	2	%20
13	ان يفعل دور التوجيه والإرشاد بكافة المؤسسات الاكاديمية .	9	%90	1	%10
14	عمل مواقف تعليمية هادفة لتحفيز الأداء	10	%100	0	%0
هـ- معايير جودة الكادر التعليمي					
1	تنمية وثقل المعلم جيدا قبل التصدر .	9	%90	1	%10

2	التمية المستدامة للخبرات التدريسية بالدورات التدريبية .	10	%100	0	%0
3	ان تثقل الشخصية بما يتفق مع متطلبات العصر .	2	%20	8	%80
4	ان ترسخ المعتقدات الصحيحة .	8	%80	2	%20
5	تكافى فرص التطوير المهني .	2	%20	8	%80
6	توزيع الأعباء التدريسية بعدالة .	9	%90	1	%10
7	ان يعزز من دور القدوة في التدريس .	9	%90	1	%10
8	ان يمتلك روح المثابرة ورفع شعار العمل .	10	%100	0	%0
9	ان يغرس قيم وسلوكيات هادفة .	9	%90	1	%10
10	ان يواكب تطور ثقافة المجتمع .	8	%80	2	%20
11	مراعاة الضمير واتقان العمل .	8	%80	2	%20

و - معايير جودة مواصفات الخريجين مواصفات خريج برنامج طرق تدريس التربية الرياضية: إلى جانب المواصفات العامة لخريج كلية التربية الرياضية يجب أن يكون خريج برنامج طرق تدريس التربية الرياضية قادر على:

1	توصيل المعلومات و المعارف و المهارات الرياضية للتلاميذ في المراحل الدراسية المختلفة	9	%90	1	%10
2	الابتكار والملاحظة الدقيقة والتخطيط والنقد والمقارنة في دروس وأنشطة التربية الرياضية بالمدرسة	10	%100	0	%0
3	خلق بيئة آمنة و صحية للمتعلمين لضمان فاعلية التعلم.	9	%90	1	%10
4	تطبيق وسائل التقييم المختلفة، لمتابعة و تطوير برنامج الرياضة المدرسية، والتأكد من تحقيق أهدافه.	8	%80	2	%20
5	التفاعل النشط والإيجابي مع بيئة المجتمع المحيط بالعمل.	8	%80	2	%20
6	معرفة دور التربية البدنية والأنشطة الحركية والرياضية في إرساء وترسيخ التقاليد والأعراف الاجتماعية.	9	%90	1	%10

المعرفة والفهم: إلى جانب المعارف والمفاهيم العامة التي يجب أن يكتسبها خريج كليات التربية الرياضية يجب أن يكون خريج برنامج طرق تدريس التربية الرياضية مكتسبا المعارف والمفاهيم التالية:

1	أسس بناء مناهج التربية الرياضية بصورة تمكنه من تحديد الأهداف و تصميم الأنشطة التعليمية لبنية الدرس ومحتواه.	9	%90	1	%10
2	المبادئ و السياسات اللازمة للعملية التعليمية الفعالة.	10	%100	0	%0
3	مبادئ و طرق التدريس و القواعد القانونية للرياضات المختلفة.	9	%90	1	%10
4	مكونات اللياقة الصحية- الحركية - البدنية للمراحل التعليمية المختلفة.	8	%80	2	%20
5	أساليب التقييم المختلفة بوصفها كمدخل لتحسين التعليم وتعزيز التطور البدني والمعرفي والاجتماعي والانفعالي للتلاميذ في المراحل السنية المختلفة.	8	%80	2	%20
6	أسس إدارة وتنظيم المسابقات والمهرجانات الرياضية المدرسية.	9	%90	1	%10

المهارات العملية و المهنية: إلى جانب المهارات العملية والمهنية العامة التي يجب ان يكتسبها خريج كليات التربية الرياضية يجب أن يكون خريج برنامج طرق تدريس التربية الرياضية قادرا على:

1	أداء النماذج التطبيقية لمهارات الرياضات المقدمة.	9	%90	1	%10
2	تصميم الأنشطة التعليمية التي تحقق اشتراك التلاميذ في التنفيذ والتقويم.	10	%100	0	%0
3	تخطيط وتنفيذ المهارات التعليمية الملانمة للفروق الفردية بين التلاميذ.	9	%90	1	%10
4	تطبيق أسلوب التقويم المناسب واستخدام أدواته.	8	%80	2	%20

5	الاشتراك مع إدارة المدرسة في التخطيط وفقا لرسالة وأهداف المدرسة.	8	%80	2	%20
6	قيادة بيئة التعلم لتحسين وتطوير العملية التعليمية.	9	%90	1	%10
7	الاستخدام الفعال للخدمات و الموارد المتاحة لتلبية الاحتياجات التعليمية.	9	%90	1	%10
8	اكتشاف التلاميذ المتفوقين رياضيا، ووضع أنشطة خاصة تنمي تفوقهم.	10	%100	0	%0

يوضح جدول (3) آراء الخبراء في عبارات المحور الأول ويتضح من الجدول أن نسب الموافقة على عبارات المحور الأول: مدى مطابقة المقررات الدراسية لاعداد البرنامج الحالي لتحقيق معايير الجودة والاعتماد تراوحت بين (70% : 100%) وهي أكبر من أو تساوى أقل نسبة دالة وعليه قبلت الباحثة هذه العبارات.

المحور الثاني: إعادة النظر في توصيف المقررات في الدراسة الحالية لاعداد الطلاب المعلمين

جدول (4)

استجابة الخبراء على مقررات المحور الثاني: إعادة النظر في توصيف المقررات في الدراسة الحالية لاعداد الطلاب المعلمين (ن=10)

م	العبارات	الاستجابة	
		موافق	غير موافق
1	مقرر مدخل التربية الرياضية	10	%100
2	مقرر تاريخ التربية الرياضية	10	%100
3	مقرر فلسفة التربية الرياضية	10	%100
4	مقرر التربية العملية	10	%100
5	مقرر برامج التربية الرياضية والمصكرات	10	%100
6	مقرر الوسائل المعينة والاجهزة الرياضية	10	%100
7	مقرر مناهج التربية الرياضية	10	%100
8	مقرر طرق تدريس التربية الرياضية 2	10	%100
9	مقرر التربية الحركية	10	%100
10	مقرر التربية المقارنة	10	%100
11	مقرر ادارة المنافسات الرياضية	10	%100
12	مقرر مبادئ تدريب الناشئين	10	%100
13	مقرر نظم ومشكلات التعليم	10	%100
14	مقرر اقتصاديات التعليم	10	%100
15	مقرر علم الاجتماع الرياضي	10	%100
16	مقرر تكنولوجيا التعليم الرياضي	10	%100
17	مقرر القيادة في المجال الرياضي	10	%100

يوضح جدول (4) آراء الخبراء في عبارات المحور الثاني ويتضح من الجدول أن نسب الموافقة على عبارات المحور الثاني: مراجعة توصيف المقررات في الدراسة الحالية لاعداد الطلاب المعلمين بلغت (100%) وهي أكبر من أو تساوى أقل نسبة دالة وعليه قبلت الباحثة هذه العبارات.

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثون بتطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية خلال الفترة من (2020/10/15م) وحتى (2020/11/15م) وتم حساب المعاملات العلمية للاستبيان قيد البحث خلال الفترة من (2020/11/20م) وحتى (2020/12/1م) وفقا لما يلي:

الصدق

صدق الاتساق الداخلي

تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل عبارة ومجموع درجات المحور المنتمية إليه ثم معامل الارتباط بين مجموع درجات المحور والدرجة الكلية للاستبيان وكانت النتيجة وفقا لما يلي:

المحور الأول: مدى مطابقة المقررات الدراسية لاعداد البرنامج الحالي لتحقيق معايير الجودة والاعتماد

جدول (5)

معاملات ارتباط عبارات المحور الأول (مدى مطابقة المقررات الدراسية لاعداد البرنامج الحالي لتحقيق معايير الجودة والاعتماد) بمجموع درجات المحور (ن=10)

م	العبارات	قيمة "ر"
1	هل ترى ان معلم التربية الرياضية مطابق لمعايير الجودة والاعتماد	0.89
2	هل ترى ان معلم التربية الرياضية يحتاج الي تطوير في العملية التعليمية	0.70
هل ترى ان برنامج اعداد المعلم بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف يؤهل لتحقيق معيار أ - معايير جودة المحتوى		
1	ان يؤدي المحتوى التعليمي إلى اكساب المعارف والمهارات.	0.81
2	ان يعزز دور الاخلاقيات واحياء القيم والضمير.	0.82
3	ان يراعى الميول والاتجاهات لدى الطلاب.	0.81
4	ان يساهم في ضبط الفروق الفردية بين الطلاب .	0.87
5	ان يخدم الهدف الوجداني للدرس .	0.87
6	ان يغرس القيم السامية والاخلاق النبيلة في نفوس الطلاب .	0.86
7	ان يحض من ضواهر العنف والعدوان الطلابي .	0.76
8	ان يقدم خبرات رياضية وعلمية مفيدة .	0.90
9	ان يبتعد عن الحشو الزائد والفضول المشتت.	0.71
10	ان يحقق اهداف وغاية التدريسية.	0.82
ب- معايير جودة المقرر الدراسي		
1	ان يحقق الهداف المطلوبة خاصتنا التربوية.	0.81
2	ان يعمل على اثاره الدافعية وغرس القيم الهادفة.	0.86
3	ان يفعل دور المقررات الاليكترونية الفاعلة.	0.85
4	ان يثمر في تحقيق نواتج التعلم المطلوبة .	0.87
5	ان يثرى الطالب نحو تعلم المهارة .	0.89

0.70	ان تتسم المقررات بالشمولية والاستدامة .	6
0.81	ان يساعد على الربط بين جوانب النظرية والتطبيق .	7
0.82	ان يعزز من دور المعلم وواجباته .	8
0.81	ان يفعل من ميول المتعلمين والاماط المتعددة .	9
0.86	ان يفعل الدور التعلم النشط والعمل الجماعي .	10
0.91	ان يدمج الطالب مع المجتمع وينمي انسانيته .	11
0.85	ان يرفع من ملكات المعرفة وحب المعرفة .	12
0.90	ان يعزز من دور القدوة .	13
0.87	ترسيخ حب الاستطلاع والتعلم بالاكشاف .	14
0.88	يرفع من روح المنافسة وفاعلية الإنجاز .	15

ج- معايير جودة طريقة التدريس

0.86	ان يتم التخطيط الجيد لعناصر الموقف التدريسي .	1
0.77	ان يضبط المخرجات التعليمية والوسائل العلمية .	2
0.89	التحضير الجيد للدرس في جمع المعلومات .	3
0.70	اختيار الطريقة المناسبة للمهارة التعليمية .	4
0.81	تهيئة المتعلمين للدرس مع اثارة دوافعهم .	5
0.82	التنوع في عملية الالقاء .	6
0.81	مناسبة الطريقة للقدرات المتعلمين .	7
0.86	إمام المعلم بكافة الطرق وفن عرض المعلومة .	8
0.91	معرفة أسس تنضيم الأنشطة وطرق اداراتها .	9
0.89	ان يراعي لغة الجسد في عرض النواتج العلمية .	10

د- معايير الجودة المتعلقة بإدارة الصف

0.81	تهيئة المناخ التعليمي المناسب للطلاب .	1
0.82	ان يلم بالبدائل خلال الموقف التعليمي .	2
0.86	بث روح من النشاط تجاة الحصيلة التعليمية .	3
0.81	كسر الحواجز وتيسير المادة التعليمية .	4
0.91	ممارسة المعلم للاتصال اللفظي وغير اللفظي .	5
0.85	ان يشجع الطلاب ويرفع من الروح المعنوية .	6
0.87	التحكم في تغيير نبرات الصوت لجذ الانتباه .	7
0.79	ان يراعي لغة الجسد والاشارات .	8
0.88	ان ينوع تجنباً للسامة والملل والقصور .	9
0.86	ان لا يميز طالب دون الاخر .	10
0.88	ضبط وقت الحصّة بكفاءة على أجزاء الدرس .	11
0.76	ان لا يتم تهميش حصّة التربية البدنية بالجدول المدرسي .	12
0.89	ان يفعل دور التوجيه والإرشاد بكافة المؤسسات الاكاديمية .	13
0.70	عمل مواقف تعليمية هادفة لتحفيز الأداء	14

هـ- معايير جودة الكادر التعليمي

0.81	تمنية وثقل المعلم جيداً قبل التصدر .	1
0.82	التنمية المستدامة للخبرات التدريسية بالدورات التدريبية .	2
0.71	ان تنقل الشخصية بما يتفق مع متطلبات العصر .	3
0.81	ان ترسيخ المعتقدات الصحيحة .	4
0.70	تكافئ فرص التطوير المهني .	5
0.86	توزيع الأعباء التدريسية بعدالة .	6
0.91	ان يعزز من دور القدوة في التدريس .	7
0.85	ان يمتلك روح المثابرة ورفع شعار العمل .	8
0.88	ان يفرس قيم وسلوكيات هادفة .	9
0.86	ان يواكب تطور ثقافة المجتمع .	10
0.90	مراعاة الضمير واتقان العمل .	11

و - معايير جودة مواصفات الخريجين مواصفات خريج برنامج طرق تدريس التربية الرياضية: إلى جانب المواصفات العامة لخريج كلية التربية الرياضية يجب أن يكون خريج برنامج طرق تدريس التربية الرياضية قادر على:

0.86	توصيل المعلومات و المعارف و المهارات الرياضية للتلاميذ في المراحل الدراسية المختلفة	1
------	---	---

0.91	الابتكار والملاحظة الدقيقة والتخطيط والنقد والمقارنة في دروس وانشطة التربية الرياضية بالمدرسة	2
0.85	خلق بيئة آمنة و صحية للمتعلمين لضمان فاعلية التعلم.	3
0.87	تطبيق وسائل التقييم المختلفة، لمتابعة و تطوير برنامج الرياضة المدرسية، والتأكد من تحقيق أهدافه.	4
0.82	التفاعل والنشاط والإيجابي مع بيئة المجتمع المحيط بالعمل.	5
0.81	معرفة دور التربية البدنية والأنشطة الحركية والرياضية في إرساء وترسيخ التقاليد والأعراف الاجتماعية.	6
المعرفة والفهم: إلى جانب المعارف والمفاهيم العامة التي يجب أن يكتسبها خريج كليات التربية الرياضية يجب أن يكون خريج برنامج طرق تدريس التربية الرياضية مكتسبا المعارف والمفاهيم التالية:		
0.88	أسس بناء مناهج التربية الرياضية بصورة تمكنه من تحديد الأهداف و تصميم الأنشطة التعليمية لبنية الدرس ومحتواه.	1
0.86	المبادئ و السياسات اللازمة للعملية التعليمية الفعالة.	2
0.76	مبادئ و طرق التدريس و القواعد القانونية للرياضات المختلفة.	3
0.89	مكونات اللياقة الصحية- الحركية - البدنية للمراحل التعليمية المختلفة.	4
0.70	أساليب التقييم المختلفة بوصفها كمدخل لتحسين التعليم وتعزيز التطور البدني والمعرفي والإجتماعي والانفعالي للتلاميذ في المراحل السنية المختلفة.	5
0.81	أسس إدارة وتنظيم المسابقات والمهرجانات الرياضية المدرسية.	6
المهارات العملية و المهنية: إلى جانب المهارات العملية و المهنية العامة التي يجب ان يكتسبها خريج كليات التربية الرياضية يجب أن يكون خريج برنامج طرق تدريس التربية الرياضية قادرا على:		
0.90	أداء النماذج التطبيقية لمهارات الرياضات المقدمة.	1
0.92	تصميم الأنشطة التعليمية التي تحقق اشتراك التلاميذ في التنفيذ والتقييم.	2
0.82	تخطيط وتنفيذ المهارات التعليمية الملائمة للفروق الفردية بين التلاميذ.	3
0.81	تطبيق أسلوب التقييم المناسب واستخدام أدواته.	4
0.86	الاشتراك مع إدارة المدرسة في التخطيط وفقا لرسالة وأهداف المدرسة.	5
0.91	قيادة بيئة التعلم لتحسين وتطوير العملية التعليمية.	6
0.85	الاستخدام الفعال للخدمات و الموارد المتاحة لتلبية الاحتياجات التعليمية المتنوعة.	7
0.87	اكتشاف التلاميذ المتفوقين رياضيا، ووضع أنشطة خاصة تنمي تفوقهم.	8

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

يوضح جدول (5) أن معامل ارتباط عبارات المحور الأول بمجموع درجات المحور تراوحت بين (0.70: 0.92) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير الى دلالة معامل الارتباط عند مستوى معنوية (0.05) ويشير إلى اتساق هذه العبارات مع المحور المنتمي إليه وبالتالي صدقها.

المحور الثاني : إعادة النظر في توصيف المقررات في الدراسة الحالية لاعداد الطلاب المعلمين

جدول (6)

معاملات ارتباط لمقررات المحور الثاني (إعادة النظر في توصيف المقررات في الدراسة الحالية لاعداد الطلاب المعلمين) بمجموع درجات المحور (ن=10)

م	العبارات	قيمة "ر"
1	مقرر مدخل التربية الرياضية	0.90
2	مقرر تاريخ التربية الرياضية	0.92
3	مقرر فلسفة التربية الرياضية	0.93
4	مقرر التربية العملية	0.88
5	مقرر برامج التربية الرياضية والمعسكرات	0.82
6	مقرر الوسائل المعينة والاجهزة الرياضية	0.89
7	مقرر مناهج التربية الرياضية	0.95
8	مقرر طرق تدريس التربية الرياضية 2	0.90
9	مقرر التربية الحركية	0.88
10	مقرر التربية المقارنة	0.82
11	مقرر ادارة المنافسات الرياضية	0.91
12	مقرر مبادئ تدريب الناشئين	0.87
13	مقرر نظم ومشكلات التعليم	0.85
14	مقرر اقتصاديات التعليم	0.82
15	مقرر علم الاجتماع الرياضي	0.80
16	مقرر تكنولوجيا التعليم الرياضي	0.92
17	مقرر القيادة في المجال الرياضي	0.91

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

يوضح جدول (6) أن معامل ارتباط عبارات المحور الثاني بمجموع درجات المحور تراوحت بين (0.80 : 0.95) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير الى دلالة معامل الارتباط عند مستوى معنوية (0.05) ويشير إلى اتساق هذه العبارات مع المحور المنتمي إليه وبالتالي صدقها.

جدول (7)

معاملات ارتباط مجموع درجات كل بعد مع الدرجة الكلية للاستبيان

(ن=10)

م	الأبعاد	ر
1	مدى مطابقة المقررات الدراسية لاعداد الدراسة الحالية لتحقيق معايير الجودة والاعتماد	0.90
2	إعادة النظر في توصيف المقررات في الدراسة الحالية لاعداد الطلاب المعلمين	0.94

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

يتضح من جدول (7) أن معامل ارتباط المحاور مع الاستبيان تراوحت بين (0.90: 0.94) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى دلالة معامل الارتباط عند مستوى معنوية (0.05) ويشير إلى اتساق هذه المحاور مع الاستبيان وبالتالي فهي تتسم بمعامل صدق عالي.

الثبات:

قام الباحثون باستخدام معامل الفا كرونباخ لحساب ثبات الاستبيان.

جدول (8)

قيم معامل ألفا-كرونباخ لمحاور الاستبيان

(ن=10)

م	المحاور	معامل الفا-كرونباخ
1	مدى مطابقة المقررات الدراسية لاعداد البرنامج الحالي لتحقيق معايير الجودة والاعتماد	0.80
2	إعادة النظر في توصيف المقررات في البرامج الحالية لاعداد الطلاب المعلمين	0.89

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

يوضح جدول (8) معامل ألفا-كرونباخ لمحاور الاستبيان ويتضح من الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوح بين (0.89: 0.92) وتراوحت قيمة معامل التجزئة النصفية بين (0.72: 0.85) وهي معاملات قوية مما يشير إلى ثبات الاستبيان.

تطبيق الاستبيان :-

قام الباحثون بتطبيق الاستبيان على العينة الأساسية خلال الفترة من (2020/12/15م) وحتى

(2021/2/15م).

جمع البيانات وتبويبها :-

تم جمع البيانات وتبويبها خلال الفترة من (2021/3/1م) وحتى (2021/3/15م) مراجعة الاستبيانات والتأكد من صحتها وتصميم نموذج على برنامج ميكروسوفت اكسل لتفريغ البيانات بها بعد تكويدها تمهيدا لإجراء المعالجات الإحصائية عليها.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:-

اشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة ما يلي:

- 1- النسب المئوية.
- 2- معنوية النسب.
- 3- معاملات الارتباط.
- 4- معامل ألفا كرونباخ.
- 5- معامل التجزئة النصفية.
- 6- الوزن النسبي.

وذلك باستخدام برنامجي SPSS وEXCELL.

عرض ومناقشة النتائج :-

المحور الأول: مدى مطابقة المقررات الدراسية لاعداد البرنامج الحالي لتحقيق معايير الجودة والاعتماد

جدول (9)

اختبار كا² على عبارات المحور الأول: مدى مطابقة المقررات الدراسية لاعداد البرنامج الحالي لتحقيق معايير الجودة والاعتماد (ن=160)

م	العبارات	الاستجابة						نعم	النسبة	لا	النسبة	إلى حد ما	النسبة	مجموع الاستجابات	الأهمية النسبية	كا
		نعم	لا	النسبة	إلى حد ما	النسبة										
1	هل ترى ان معلم التربية الرياضية مطابق لمعايير الجودة والاعتماد	157	0	98.12%	3	1.87%	474	98.75%	302.62							
2	هل ترى ان معلم التربية الرياضية يحتاج الي تطوير في العملية التعليمية	154	4	96.25%	2	1.25%	464	96.66%	285.32							
هل ترى ان برنامج اعداد المعلم بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف يوهل لتحقيق معيار أ - معايير جودة المحتوى																
1	ان يؤدي المحتوى التعليمي إلى اكساب المعارف والمهارات.	153	2	95.62%	5	3.12%	468	97.50%	279.73							
2	ان يبرز دور الاخلاقيات واحياء القيم والضمير.	156	0	97.50%	4	2.50%	472	98.33%	296.88							

320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ان يراعى الميول والاتجاهات لدى الطلاب.	3
290.99	%98.54	473	%1.25	2	%1.87	3	%96.87	155	ان يسهم فى ضبط الفروق الفردية بين الطلاب .	4
308.44	%99.16	476	%1.25	2	%0	0	%98.75	158	ان يخدم الهدف الوجدانى للدرس .	5
308.44	%99.16	476	%1.25	2	%0	0	%98.75	158	ان يفرس القيم السامية والاخلاق النبيلة فى نفوس الطلاب .	6
290.99	%98.33	472	%1.87	3	%1.25	2	%96.87	155	ان يحض من ضواهر العنف والعنوان الطلابي .	7
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ان يقدم خبرات رياضية وعلمية مفيدة .	8
274.10	%97.29	467	%3.12	5	%1.87	3	%95	152	ان يبتعد عن الحشو الزائد والفضول المشتت.	9
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ان يحقق اهداف وغاية التدريسية.	10
ب- معايير جودة المقرر الدراسى										
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ان يحقق الهداف المطلوبة خاصتا التربوية.	1
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ان يعمل على اثاره الدافعية وغرس القيم الهادفة.	2
308.44	%99.58	478	%0	0	%20	2	%98.75	158	ان يفعل دور المقررات الالكترونية الفاعلة.	3
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ان ينمى فى تحقيق نواتج التعلم المطلوبة .	4
290.99	%98.33	472	%1.87	3	%1.25	2	%96.87	155	ان يثرى الطالب نحو تعلم المهارة .	5
308.44	%99.16	476	%1.25	2	%0	0	%98.75	158	ان تنتم المقررات بالشمولية والاستدامة .	6
263.41	%96.25	462	%5	8	%1.25	2	%93.75	150	ان يساعد على الربط بين جوانب النظرية والتطبيق .	7
274.22	97.08	466	%3.75	6	%1.25	2	%95	152	ان يعزز من دور المعلم وواجباته .	8
242.09	%95.00	456	%6.25	10	%2.50	4	%91.25	146	ان يفعل من ميول المتعلمين والانماط المتعددة .	9
231.77	%94.37	453	%6.87	11	%3.12	5	%90	144	ان يفعل الدور التعلم النشط والعمل الجماعي .	10
263.11	%96.66	464	%3.75	6	%2.50	4	%93.75	150	ان يدمج الطالب مع المجتمع وينمى انسانيته .	11
226.45	94.37	453	%6.25	10	%7.37	7	%89.37	143	ان يرفع من ملكات المعرفة وحب المعرفة .	12
302.62	%98.75	474	%1.87	3	%0	0	%98.12	157	ان يعزز من دور القدوة .	13
226.37	94.79	455	%5	8	%5.62	9	%89.37	143	ترسيخ حب الاستطلاع والتعلم بالاكتشاف .	14
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	يرفع من روح المنافسة وفاعلية الاجاز .	15
ج- معايير جودة طريقة التدريس										
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ان يتم التخطيط الجيد لعناصر الموقف التدريسي .	1
308.44	%99.16	476	%1.25	2	%0	0	%98.75	158	ان يضبط المخرجات التعليمية والوسائل العلمية .	2
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	التحضير الجيد للدرس فى جمع المعلومات .	3
291.21	%97.91	470	%3.12	5	%0	0	%96.87	155	اختيار الطريقة المناسبة للمهارة التعليمية .	4

274.07	%97.50	468	%2.50	4	%2.50	4	%95	152	تهيئة المتعلمين للدرس مع اثاره ووافهم .	5
247.46	%95.20	457	%6.25	10	%1.87	3	%91.87	147	التنوع في عملية الالقاء .	6
279.66	%97.70	469	%2.50	4	%1.87	3	%95.62	153	مناسبة الطريقة للقرات المتعلمين .	7
263.07	%96.87	465	%3.12	5	%3.12	5	%93.75	150	إمام المعلم بكافة الطرق وفن عرض المعلومة .	8
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	معرفة أسس تنظيم الأنشطة وطرق اداراتها .	9
274.22	97.08	466	%3.75	6	%1.25	2	%95	152	ان يراعى لغة الجسد في عرض النواتج العلمية .	10
د- معايير الجودة المتعلقة بإدارة الصف										
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	تهيئة المناخ التعليمي المناسب للطلاب .	1
274.66	%96.66	464	%5	8	%0	0	%95	152	ان يلم بالبدائل خلال الموقف التعليمي .	2
296.88	98.33	472	%2.50	4	%0	0	%97.50	156	بت روح من النشاط تجاة الحصيلة التعليمية .	3
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ممارسة المعلم للاتصال اللفظي وغير اللفظي .	4
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ان يشجع الطلاب ويرفع من الروح المعنوية .	5
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	التحكم في تغيير نبرات الصوت لجذ الانتباه .	6
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ان يتوع تجنبا للسامة والملل والفطور .	7
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ان لا يميز طالب دون الآخر .	8
308.44	%99.16	476	%1.25	2	%0	0	%98.75	158	ضبط وقت الحصاة بكفاءة على أجزاء الدرس .	9
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ان لا يتم تهميش حصاة التربية البدنية بالجدول المدرسي .	10
291.21	%97.91	470	%3.12	5	%0	0	%96.87	155	ان يفعل دور التوجيه والإرشاد بكافة المؤسسات الأكاديمية .	11
247.46	%95.21	457	%6.25	10	%1.87	3	%91.87	147	عمل موافق تعليمية هادفة لتحفيز الأداء	12
ه- معايير جودة الكادر التعليمي										
236.65	%95.62	459	%3.75	6	%5.62	9	%90.62	145	تنمية ونقل المعلم جيدا قبل التصدر .	1
252.90	%95.41	458	%6.25	10	%1.25	2	%92.50	148	التنمية المستدامة للخبرات التدريسية بالدورات التدريبية .	2
247.76	%95.00	456	%6.87	11	%1.25	2	%91.87	147	ان ترسخ المعتقدات الصحيحة .	3
285.62	%88.88	160	%3.75	6	%0	0	%96.25	154	توزيع الأعباء التدريسية بعدالة	4
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ان يعزز من دور القدوة في التدريس .	5
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ان يمتلك روح المثابرة ورفع شعار العمل .	6
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ان يغرس قيم وسلوكيات هادفة	7
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	ان يواكب تطور ثقافة المجتمع	8
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	مراعاة الضمير واتقان العمل .	9
و - معايير جودة مواصفات الخريجين مواصفات خريج برنامج طرق تدريس التربية الرياضية: إلى جانب المواصفات العامة لخريج كلية التربية الرياضية يجب أن يكون خريج برنامج طرق تدريس التربية الرياضية قادر على:										

320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	1	توصيل المعلومات والمعارف والمهارات الرياضية للتلاميذ في المراحل الدراسية المختلفة
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	2	الابتكار والملاحظة الدقيقة والتخطيط والنقد والمقارنة في دروس وانشطة التربية الرياضية بالمدرسة
308.44	%99.58	478	%0	0	%1.25	2	%98.75	158	3	خلق بيئة آمنة و صحية للمتعلمين لضمان فاعلية التعلم.
308.44	%99.58	478	%0	0	%1.25	2	%98.75	158	4	تطبيق وسائل التقويم المختلفة، لمتابعة و تطوير برنامج الرياضة المدرسية، والتأكد من تحقيق أهدافه.
308.44	%99.58	478	%0	0	%1.25	2	%98.75	158	5	التفاعل للنشاط والإيجابي مع بيئة المجتمع المحيط بالعمل.
308.44	%99.58	478	%0	0	%1.25	2	%98.75	158	6	معرفة دور التربية البدنية والأنشطة الحركية والرياضية في إرساء وترسيخ التقاليد والأعراف الاجتماعية.

المعرفة والفهم: إلى جانب المعارف والمفاهيم العامة التي يجب أن يكتسبها خريج كليات التربية الرياضية يجب أن يكون خريج برنامج طرق تدريس التربية الرياضية مكتسبا المعارف والمفاهيم التالية:

291.21	97.91	470	%3.12	5	%0	0	%96.87	155	1	أسس بناء مناهج التربية الرياضية بصورة تمكنه من تحديد الأهداف و تصميم الأنشطة التعليمية لبنية الدرس ومحتواه.
280.11	97.08	466	%4.37	7	%0	0	%95.62	153	2	المبادئ و السياسات اللازمة للعملية التعليمية الفعالة.
308.44	99.16	476	%1.25	2	%0	0	%98.75	158	3	مبادئ و طرق التدريس و القواعد القانونية للرياضات المختلفة.
269.30	%96.25	462	%5.62	9	%0	0	%94.37	151	4	مكونات اللياقة الصحية- الحركية - البدنية للمراحل التعليمية المختلفة.
263.22	%96.45	463	%4.37	7	%1.87	3	%93.75	150	5	أساليب التقويم المختلفة بوصفها كمدخل لتحسين التعليم وتعزيز التطور البدني والمعرفي والاجتماعي والانفعالي للتلاميذ في المراحل السنوية المختلفة.
252.34	%96.25	462	%4.37	7	%3.12	5	%92.5	148	6	أسس إدارة وتنظيم المسابقات والمهرجانات الرياضية المدرسية.

المهارات العملية و المهنية: إلى جانب المهارات العملية والمهنية العامة التي يجب ان يكتسبها خريج كليات التربية الرياضية يجب أن يكون خريج برنامج طرق تدريس التربية الرياضية قادرا على:

320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	1	إداء النماذج التطبيقية لمهارات الرياضات المقدمة.
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	2	تصميم الأنشطة التعليمية التي تحقق اشتراك التلاميذ في التنفيذ والتقويم.
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	3	تخطيط وتنفيذ المهارات التعليمية الملائمة للفروق الفردية بين التلاميذ.
264.01	%95.83	460	%6.25	10	%0	0	%93.75	150	4	تطبيق أسلوب التقويم المناسب واستخدام أدواته.

291.21	%97.91	470	%3.12	5	%0	0	%96.87	155	الإشتراك مع إدارة المدرسة في التخطيط وفقا لرسالة وأهداف المدرسة.	5
212.41	%89.58	430	%15	15	%3.12	5	%87.50	140	قيادة بيئة التعلم لتحسين وتطوير العملية التعليمية.	6
291.21	%97.91	470	%3.12	5	%0	0	%96.87	155	الاستخدام الفعال للخدمات و الموارد المتاحة لتلبية الاحتياجات التعليمية المتنوعة.	7
308.44	%66.25	318	%1.25	2	%0	0	%98.75	158	اكتشاف التلاميذ المتفوقين رياضيا، ووضع أنشطة خاصة تنمي تفوقهم.	8

قيمة كا2 عند مستوى (0.05) = 9.49

يشير جدول (9) إلي الاستجابات والأهمية النسبية وقيمة كا2 علي عبارات المحور الأول حيث انحصرت قيمة كا2 ما بين (212.41: 320.30) وهي قيم دالة احصائيا حيث أنها أكبر من قيمة كا2 الجدولية.

المحور الثاني: إعادة النظر في توصيف المقررات في الدراسة الحالية لاعداد الطلاب المعلمين

جدول (10)

اختبار كا² على عبارات المحور الثاني: إعادة النظر في توصيف المقررات

في الدراسة الحالية لاعداد الطلاب المعلمين

(ن=160)

م	العبارات	نعم	النسبة	الاستجابة			مجموع الاستجابات	الأهمية النسبية	كا2
				لا	النسبة	إلي حد ما			
1	مقرر مدخل التربية الرياضية	160	%100	0	%0	0	480	%100	320.30
2	مقرر تاريخ التربية الرياضية	160	%100	0	%0	0	480	%100	320.30
3	مقرر فلسفة التربية الرياضية	160	%100	0	%0	0	480	%100	320.30
4	مقرر التربية العملية	160	%100	0	%0	0	480	%100	320.30
5	مقرر برامج التربية الرياضية والمعسكرات	158	%98.75	0	%0	2	476	%99.16	308.44
6	مقرر الوسائل المعينة والأجهزة الرياضية	155	%96.87	0	%0	5	470	%97.91	291.21
7	مقرر مناهج التربية الرياضية	153	%95.62	0	%0	7	466	%97.08	280.11
8	مقرر طرق تدريس التربية الرياضية 2	160	%100	0	%0	0	480	%100	320.30
9	مقرر التربية الحركية	160	%100	0	%0	0	480	%100	320.30
10	مقرر التربية المقارنة	158	%98.75	0	%0	2	476	%99.16	308.44

320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	مقرر ادارة المنافسات الرياضية	11
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	مقرر مبادئ تدريب الناشئين	12
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	مقرر نظم ومشكلات التعليم	13
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	مقرر اقتصاديات التعليم	14
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	مقرر علم الاجتماع الرياضي	15
320.30	%100	480	%0	0	%0	0	%100	160	مقرر تكنولوجيا التعليم الرياضي	16
280.11	%97.08	466	%7.37	7	%0	0	%95.62	153	مقرر القيادة في المجال الرياضي	17

قيمة كا2 عند مستوي (0.05) = 9.49

يشير جدول (10) إلي الاستجابات والأهمية النسبية وقيمة كا2 علي عبارات المحور الثاني حيث انحصرت قيمة كا2 ما بين (280.11 : 320.30) وهي قيم دالة احصائيا حيث أنها أكبر من قيمة كا2 الجدولية.

مناقشة نتائج التساؤل الاول : يشير الجدول إلي أن الأهمية النسبية وقيمة كا2 لاستجابات أفراد عينة البحث في جميع أبعاد المحور للاستبيان المقترح لمقررات قسم المناهج وطرق التدريس وعلاقتها بمعايير الجودة وهي قيم دالة احصائيا حيث أنها أكبر من قيمة كا2 الجدولية عند مستوي (0.05) والتي تساوي (9.49) حيث انحصرت قيمة كا2 ما بين (212.41 : 320.30) مما يشير الي مناسبة جميع الأبعاد الفرعية وعبارات المحور وقبولها، ويتضح من خلال النتائج أن كافة مفردات التساؤل الاول قد حصلت علي نسبة مرتفعة، حصلت استجابات المفردة الأولى "ان معلم التربية الرياضية مطابق لمعايير الجودة والاعتماد" علي أهمية نسبية قيمتها (90%)، بينما حصلت استجابات المفردة الثانية "ان معلم التربية الرياضية يحتاج الي تطوير في العملية التعليمية" علي أهمية نسبية قيمتها (98.75%)، بينما حصلت استجابات معايير جودة المحتوي ما بين (274.10 : 320.30)، بينما حصلت استجابات معايير جودة المقرر الدراسي ما بين (226.45 : 320.30)، بينما حصلت استجابات معايير جودة طريقة التدريس ما بين (247.46 : 320.30)، بينما حصلت استجابات معايير جودة المتعلقة بإدارة الصف ما بين (247.46 : 320.30)، بينما حصلت استجابات معايير جودة الكادر التعليمي ما بين (236.65 : 320.30)، بينما حصلت استجابات معايير جودة مواصفات الخريجين ما بين (308.44 : 320.30)، بينما حصلت استجابات المعارف والمفاهيم العامة التي يجب أن يكتسبها خريج كليات التربية الرياضية ما بين (252.34 : 320.30)، بينما حصلت

استجابات المهارات العملية والمهنية العامة التي يجب ان يكتسبها خريج كليات التربية الرياضية ما بين (212.41 : 320.30).

ويري الباحثون أن من اهم النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة أن من اهم المعايير الاكاديمية القومية والتي يسعى قسم المناهج لتحقيقها من خلال برنامجة ومقرراته ان برنامج اعداد المعلم بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف يؤهل لتحقيق معيار جودة المحتوى والتي تتمثل في (اكساب المعارف والمهارات، تعزيز دور الاخلاقيات واحياء القيم والضمير، مراعاة الميول والاتجاهات لدى الطلاب، ضبط الفروق الفردية بين الطلاب، غرس القيم السامية والاخلاق النبيلة في نفوس الطلاب، تقديم يق خبرات رياضية وعلمية مفيدة، الابتعاد عن الحشو الزائد والفضول المشتت، وتحقيق اهداف وغاياته التدريسية)، بينما يشمل معيار جودة المقرر الدراسي علي (تحقيق الهدف المطلوب، واثارة الدافعية وغرس القيم الهادفة، تفعيل دور المقررات الالكترونية الفاعلة، تحقيق نواتج التعلم المطلوبة، تتسم المقررات بالشمولية والاستدامة، الربط بين جوانب النظرية والتطبيق، تعزيز من دور المعلم وواجباته، تفعيل ميول المتعلمين والانماط المتعددة، تفعيل دور التعلم النشط والعمل الجماعي، ترسيخ حب الاستطلاع والتعلم بالاكشاف، يرفع من روح المنافسة وفاعلية الإنجاز)، بينما يشمل معيار جودة طريقة التدريس (التخطيط الجيد لعناصر الموقف التدريسي، وضبط المخرجات التعليمية والوسائل العلمية، التحضير الجيد للدرس في جمع المعلومات، واختيار الطريقة المناسبة للمهارة التعليمية، تهيئة المتعلمين للدرس مع اثارة دوافعهم، والتنوع في عملية الالقاء، ومناسبة الطريقة للقدرات المتعلمين، إمام المعلم بكافة الطرق وفن عرض المعلومة، ومعرفة أسس تنضيم الأنشطة وطرق ادارتها، مراعاة لغة الجسد في عرض النواتج العلمية)، بينما يشمل معيار جودة إدارة الصف (تهيئة المناخ التعليمي المناسب للطلاب، الالمام بالبدائل خلال الموقف التعليمي، بث روح من النشاط تجاة الحصيلة التعليمية، ممارسة المعلم للاتصال اللفظي وغير اللفظي، تشجيع الطلاب ورفع الروح المعنوية، التحكم في تغيير نبرات الصوت لجذب الانتباه، ضبط وقت الحصة بكفاءة على أجزاء الدرس، تفعيل دور التوجيه والإرشاد بكافة المؤسسات الاكاديمية)، بينما يشمل معيار جودة الكادر التعليمي علي (تنمية ونقل المعلم جيدا قبل التصدر، التنمية المستدامة للخبرات التدريسية بالدورات التدريبية، توزيع الأعباء التدريسية بعدالة، تعزيز دور القدوة في التدريس، امتلاك روح المثابرة ورفع شعار العمل، غرس قيم وسلوكيات هادفة، مواكبة تطور ثقافة المجتمع، مراعاة الضمير واتقان العمل).

وفي هذا الصدد يعزو الباحثون أن من اهم النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة ان معايير جودة مواصفات الخريجين لبرنامج طرق تدريس التربية الرياضية، وإلى جانب المواصفات العامة لخريج

كلية التربية الرياضية يجب أن يكون خريج قسم طرق تدريس التربية الرياضية قادر على (توصيل المعلومات و المعارف و المهارات الرياضية للتلاميذ في المراحل الدراسية المختلفة، الابتكار والملاحظة الدقيقة والتخطيط والنقد والمقارنة في دروس وانشطة التربية الرياضية بالمدرسة، خلق بيئة آمنة و صحية للمتعلمين لضمان فاعلية التعلم، خلق بيئة آمنة وصحية للمتعلمين لضمان فاعلية التعلم، تطبيق وسائل التقييم المختلفة، لمتابعة وتطوير برنامج الرياضة المدرسية، والتأكد من تحقيق أهدافه، التفاعل النشط والإيجابي مع بيئة المجتمع المحيط بالعمل، معرفة دور التربية البدنية والأنشطة الحركية والرياضية في إرساء وترسيخ التقاليد والأعراف الاجتماعية)، إلى جانب المعارف والمفاهيم العامة التي يجب أن يكتسبها خريج كليات التربية الرياضية يجب أن يكون خريج برنامج طرق تدريس التربية الرياضية مكتسبا المعارف والمفاهيم التالية (أسس بناء مناهج التربية الرياضية بصورة تمكنه من تحديد الأهداف و تصميم الأنشطة التعليمية لبنية الدرس ومحتواه، المبادئ و السياسات اللازمة للعملية التعليمية الفعالة، مبادئ وطرق التدريس والقواعد القانونية للرياضات المختلفة، مكونات اللياقة الصحية- الحركية . البدنية للمراحل التعليمية المختلفة، أساليب التقويم المختلفة بوصفها كمدخل لتحسين التعليم وتعزيز التطور البدني والمعرفي والإجماعي والاندفاعي للتلاميذ في المراحل السنية المختلفة، أسس إدارة وتنظيم المسابقات والمهرجانات الرياضية المدرسية)، إلى جانب المهارات العملية والمهنية العامة التي يجب ان يكتسبها خريج كليات التربية الرياضية يجب أن يكون خريج برنامج طرق تدريس التربية الرياضية قادرا على(أداء النماذج التطبيقية لمهارات الرياضات المقدمة، تصميم الأنشطة التعليمية التي تحقق اشتراك التلاميذ في التنفيذ والتقويم، تخطيط وتنفيذ المهارات التعليمية الملائمة للفروق الفردية بين التلاميذ، تطبيق أسلوب التقويم المناسب واستخدام أدواته، الاشتراك مع إدارة المدرسة في التخطيط وفقا لرسالة وأهداف المدرسة، قيادة بيئة التعلم لتحسين وتطوير العملية التعليمية، الاستخدام الفعال للخدمات و الموارد المتاحة لتلبية الاحتياجات التعليمية المتنوعة، اكتشاف التلاميذ المتفوقين رياضيا، ووضع أنشطة خاصة تنمي تفوقهم).

وهذا ما اشارت إليه دراسة كلا من "ضياء الدين محمد، محمد البلتاجي(2010م)، خالد عبد الجابر (2009م)، جمال المهداوى(2014م)، مؤمن عبدالعزيز(2017م)، ميك فولسوم Meek Folsom(2007م)، راحيل شوماخر Rahel Schomaker (2015م)"علي أن الارتقاء بجوده البرامج الاكاديميه لقطاع التربية الرياضييه كان من الضروري القيام بإعداد مجموعه من المعايير الاكاديميه، تتماشى مع المعايير الدولييه و بالشكل الذي يتناسب خصوصيه البيئه العربيه لتحقيق

المتطلبات والمعارف والمهارات، التي يجب على كليه التربية الرياضية انجازها بما يتماشى مع رساله الجامعة التي تنتمي اليها الكليه.

كما استخلص الباحثون يمكن استخدام نتائج الدراسه لاعاده تقويم المناهج الحاليه ولتحسين الموائمة بين المناهج الحاليه والاحتياجات الفعلية فضلا عن مساعده الخريجين لايجاد فرص عمل مناسبة، ومما سبق تمت الإجابة على التساؤل الأول.

مناقشة نتائج التساؤل الثاني : يشير الجدول إلي أن الأهمية النسبية وقيمة كا2 لاستجابات أفراد عينة البحث في جميع أبعاد المحور للاستبيان المقترح لمقررات قسم المناهج وطرق التدريس وعلاقتها بمعايير الجودة وهي قيم دالة احصائيا حيث أنها أكبر من قيمة كا2 الجدولية عند مستوى (0.05) والتي تساوي (9.49) حيث انحصرت قيمة كا2 ما بين (280.11: 320.30) مما يشير الى مناسبة جميع الأبعاد الفرعية وعبارات المحور وقبولها، ويتضح من خلال النتائج أن كافة مفردات التساؤل الثاني قد حصلت علي نسبة مرتفعة، حيث حصلت استجابات مراجعة توصيف المقررات في البرامج الحالية لاعداد الطلاب المعلمين علي أهمية نسبية قيمتها تتراوح ما بين (97.08: 100%).

وللإجابة عن هذا التساؤل استعان الباحثون بنتائج البحث الحالي، حيث اتضح للباحثون اتفاق هذه النتائج في مضمونها مع معظم نتاج خبرات ومواقف تعليمية لبعض المعلمين من ذوي الاختصاص والخبرة، وتتفق أيضا مع ما أوضحه كلا من " جمال حسن المهداوي (2014م)، خالد عبد الجابر الخطيب(2009م) " ان المعايير المستخلصه تستخدم لقياس مدى فاعليه المناهج والاساليب المستخدمه في التدريس فضلا عن اعتبارها احد المعايير والمقاييس الادائيه والمؤثرات التي ينبغي استخدامها من قبل القائمين على التدريس لبيان مدى ما حققه الطلاب ولقياس الفاعليه الخاصه بالمناهج الدراسيه، وتستعرض الباحثة أن النسب المنوية لأستجابات أفراد عينة البحث علي أهم المقررات في البرنامج المقترح لقسم المناهج وطرق التدريس لإعداد الطلاب المعلمين التي تمت الاستجابة عليها من قبل الخبراء جاءت علي النحو التالي فقد حصلت المقررات التالية "مدخل التربية الرياضية، تاريخ التربية الرياضية، فلسفة التربية الرياضية، التربية العملية، طرق تدريس التربية الرياضية 2، التربية الحركية، ادارة المنافسات الرياضية، مبادئ تدريب الناشئين، نظم ومشكلات التعليم، اقتصاديات التعليم، علم الاجتماع الرياضي، تكنولوجيا التعليم الرياضي، طرق تدريس الالعاب الجماعية، طرق تدريس الجمباز، طرق تدريس مسابقات الميدان والمضمار، طرق تدريس المنازلات، طرق

تدريس التعبير الحركي، طرق تدريس الايقاع الحركي" علي نسب موافقة بنسبة (100%)، بينما حصل مقرر " برامج التربية الرياضية والمعسكرات، التربية المقارنة" علي نسب موافقة بنسبة (98.75%)، بينما حصل مقرر " الوسائل المعينة والاجهزة الرياضية،" علي نسب موافقة بنسبة (96.87%)، بينما حصل مقرر " مناهج التربية الرياضية، والقيادة في المجال الرياضي، " علي نسب موافقة بنسبة (95.62%).

ويعزو الباحثون أن من اهم النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة القيام باعداد مجموعه من المعايير الاكاديميه تتماشى مع المعايير الدولييه و بالشكل الذي يتناسب خصوصيه بالعربيه لتحقيق المتطلبات والمعارف والمهارات التي يجب على كليه التربيه الرياضيه انجازها بما يتماشى مع رساله الجامعه التي تنتمي اليها الكليه.

وكانت من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أن تهتم إدارة الكلية بتنفيذ مبادئ الجودة داخل المقررات وأن تهتم بتوفير القاعات اللازمه للتدريس، وأن يتناسب إعداد القائمين على التدريس مع إعداد الطلاب، وأن توفر الكلية وسائل تكنولوجية للتعليم.

وفي هذا الصدد توضح دراسة "ضياء الدين محمد، محمد البلتاجي(2010م)، جمال المهداوى(2014م)، مؤمن عبدالعزيز(2017م)، ميك فولسوم Meek Folsom(2007م)، راحيل شوماخر Rahel Schomaker (2015م)" علي ضروره مراعاة معايير الجوده والاعتماد في مناهجنا الدراسيه بكليات التربيه الرياضيه لاعداد خريجين قادرين على تطبيق هذه المعايير في ممارستهم المهنيه والعلمية لمواكبه التغيرات وتجديد المهارات واستثمار المستجديات في جوانب عمليه التعليم والتعلم ومسايره الاتجاهات التربويه المعاصره، ومما سبق تمت الإجابة على التساؤل الثاني.

وبهذا تكون قد أجاب الباحثون على أسئلة الدراسة

الإستنتاجات :

1- أتجهت اراء أعضاء هيئة التدريس نحو جودة المنهج المرتبطة بخريج وسوق العمل في البكالوريوس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية- جامعة بني سويف، قد حصلت على استجابات ما بين (274.10 : 320.30).

- 2- أن الارتقاء بجوده البرامج الاكاديميه لقطاع التربيه الرياضيه كان من الضروري القيام بإعداد مجموعه من المعايير الاكاديميه، تتماشى مع المعايير الدوليه و بالشكل الذي يتناسب خصوصيه البيئه العربيه لتحقيق المتطلبات والمعارف والمهارات
- 3- أثبت عملية التحليل لمقررات قسم المناهج وطرق التدريس التزام جميع مقررات القسم بمعايير الجودة والاعتماد.
- 4- أوجهت اراء أعضاء هيئة التدريس نحو مراجعة توصيف المقررات في الدراسة الحاليه لاعداد الطلاب المعلمين علي أهمية نسبية قيمتها تتراوح ما بين (97.08 : 100%).
- 5- ضروره مراعاة معايير الجوده والاعتماد في مناهجنا الدراسيه بكليات التربيه الرياضيه لاعداد خريجين قادرين على تطبيق هذه المعايير في ممارستهم المهنيه والعلميه لمواكبه التغيرات وتجديد المهارات.
- 6- أن تهتم إدارة الكلية بتنفيذ مبادئ الجودة داخل المقررات وأن تهتم بتوفير القاعات اللازمه للتدريس، وأن يتناسب إعداد القائمين على التدريس مع إعداد الطلاب، وأن توفر الكلية وسائل تكنولوجية للتعليم.

التوصيات :

- وفي ضوء هدف البحث وتساؤلاته يوصى الباحث بما يلي :
- 1- إعادة النظر بالمناهج الحاليه والاستفادة من معايير جودة المنهج المرتبطة بالمجتمع وسوق العمل في هذا البحث.
 - 2- إعادة تقويم المناهج الحاليه ولتحسين المؤانمة بين المناهج الحاليه والاحتياجات الفعلية فضلا عن مساعده الخريجين لايجاد فرص عمل مناسبة
 - 3- الاستفادة من تجارب بعض الجامعات العربية والاجنبية في جعل مناهجها وبرامجها تتوافق مع متطلبات سوق العمل والمجتمع المحلي، من حيث: الاهتمام بالتدريب الميداني من خلال استحداث ادارة داخل الجامعات يكون فيها ممثلين للقطاع العام والخاص توجه الكليات بالاحتياجات التي يطلبها سوق العمل ، وتوجه الطلبة نحو التخصصات المطلوبة.

4- عمل رابطة لخريجي الكلية بغرض التواصل معهم عبر هذه الرابطة والاستفهام منهم عن الصعوبات التي واجهوها في سوق العمل ومدى نجاح الكلية وبرامجها التعليمية في إعدادهم إعداداً مناسباً لمواجهة هذه الصعوبات.

أولاً : المراجع العربية :

- (1) بيتر سكوت (2007م): عولمة التعليم الجامعي، ترجمة: خالد العامري، الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة.
- (2) ثائر شكري هارون (2007م) : دراسة مشكلات تأهيل معلمي التربية الرياضية في ضوء الحراك المهني بالجمهورية العربية السورية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- (3) جابر عبد الحميد(2013م) : التدريس فن وعلم , دار الفكر العربي، القاهرة.
- (4) جمال حسن المهداوي (2014م): برنامج دراسي مقترح لمرحلة البكالوريوس بكلية التربية الرياضية بجامعة ديالى في ضوء المعايير الأكاديمية القياسية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- (5) خالد عبد الجابر الخطيب(2009م) : برنامج مقترح لتدريب وصقل التربية الرياضية بمرحلة التعليم الابتدائي في ضوء متطلبات العمل المهني , جامعة اسيوط.
- (6) ضياء الدين محمد العزب، محمد حامد البلتاجي (2010م) : دراسة تحليلية لمعايير جودة اعتماد مقرر مدخل وتاريخ التربية الرياضية لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة – جامعة حلوان، مجلة علوم التربية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- (7) عبد الله جاد محمود (2011م): دليل المرشد الأكاديمي في نظام الساعات المعتمدة، القاهرة.
- (8) كمال إمام كامل، لمياء محمد أحمد (2012م): معايير اعتماد مؤسسات التعليم الجامعي، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، المنصورة.
- (9) ليلي عبد العزيز زهران (2006م.): المناهج والبرامج في التربية الرياضية، دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة.

- 10) محمد احمد يوسف (2008م) : اساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم , دار الفكر العربي , القاهرة.
- 11) مصطفى حسين باهى، ناهد خيري فياض (2009م): اتجاهات التعليم العالي في ضوء الجودة الشاملة, مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 12) منير محمود العبد (2007م) : نظم الساعات المعتمدة ، بحث مقدم في مؤتمر جامعة القاهرة لتطوير التعليم الجامعي بعنوان رؤية لجامعة المستقبل المنعقد خلال الفترة من 22 :24 مايو , الجزء الاول، القاهرة.
- 13) مؤمن محمد عبدالعزيز (2017م): دراسة تحليلية لمقررات قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية لمرحلة البكالوريوس في ضوء بعض معايير الجودة والاعتماد, رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 14) يوسف سيد محمود (2009م): رؤى جديدة لتطوير التعليم الجامعي، آفاق تربوية متجددة، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 15–Meek Folsom (2007): The international Norms for preparation of Physical Education teachers, journal of the international, Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance(Reston–va.
- 16–RahelSchomaker(2015) :Accreditation and quality assurance in the Egyptian higher education system, Article, Quality Assurance in Education.

” دراسة تحليلية لمقررات قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وعلاقتها بمعايير الجودة والاعتماد ”

يهدف البحث إلى دراسة مقررات قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وذلك في ضوء معايير الجودة والاعتماد القومية ورؤية أعضاء هيئة التدريس وأعضاء الهيئة المعاونة وعناصر البيئة التعليمية لبرامج الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها بلغت (160) عضواً منهم (40) عضو هيئة تدريس و(10) موجهين و(10) معلمين و(100) طالب، وقد إستعان الباحثون بعينة استطلاعية والبالغ عددهم (10) خبراء من أعضاء هيئة التدريس، وقد أسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهذا يعني أن وجهة نظر أفراد عينة كلية التربية الرياضية نحو توافر معايير جودة المناهج ومتطلبات سوق العمل في مناهجها تقترب من المقبول، وأن حصلت استجابات مراجعة توصيف المقررات في البرامج الحالية لاعداد الطلاب المعلمين علي أهمية نسبية قيمتها تتراوح ما بين (97.08 :100%).

Abstract

An study of the decisions of the Department of Curricula and Methods of Teaching Physical Education and its relationship to quality and accreditation standards

The research aims to study the decisions of the Department of Curricula and Methods of Teaching Physical Education in light of national quality and accreditation standards, the vision of faculty members and members of the assisting body, and the elements of the educational environment for school sports programs at the College of Physical Education. The researchers used the descriptive curriculum on a sample of (160) members of them. 40) a faculty member, (10) mentors, (10) teachers and (100) students. The researchers sought help from an exploratory sample of (10) experts from the faculty, and the results resulted in the existence of statistically significant differences, which means that The viewpoint of the members of the College of Physical Education sample towards the availability of curriculum quality standards and labor market requirements in its curricula is close to acceptable, and that the responses to reviewing the course description in the current programs for preparing student teachers have a relative importance, whose value ranges between (97.08: 100%).

تأثير استخدام التدريب المتباين على تحسين مستوى الأداء الفني للرفعات للرباعين الشباب

أ.م.د/ أحمد كمال

أ.م.د/ ايمن غنيم

د/ ناجي رضوان

م/محمود حسن

مقدمة البحث:

رفع الأثقال رياضة تنافسية، يتنافس فيها الرباعون لرفع أقصى ثقل خلال رفعتي الخطف والكلين والنظر وفي إطار القانون المنظم لتلك الرياضة ، وهي من الرياضات الأولمبية التي تساهم في تحقيق التوازن الشامل للفرد الممارس لها بالإضافة إلى تحسن مستوى القوة العضلية القسوي ، وتعد إحدى الرياضيات الصعبة والشاقة التي تحتاج إلى الإستمرار بالتدريب ، وكذلك إتقان الأداء الفني للرفعات ، والتي تحتاج إلى القوة العضلية اللازمة للسيطرة والتغلب على مقاومة الثقل والتي تستند بدورها على قوانين العلوم الأخرى التي تساعد في عملية نجاح واستمرار التدريب الرياضي من أجل تحقيق إنجاز أفضل في المحافل الدولية.

ويذكر "خالد عباده" (2012) أن رفعة الخطف تعد الرفعة الأولى من الرفعات المقررة في برنامج المسابقات ، وتعتبر أصعب الرفعات وأسرعها حيث تؤدي في زمن قدره من (3:5) ثوان ، ويتم القبض على عمود الأثقال حيث تكون الزوايا بين الساعد والعضد منفرجة ، وأن رفعة الخطف هي فوق الرأس بحيث تكون اليدين ممتدتان وتؤدي الحركة دون توقف، وتعد رفعة الكلين والنظر بمثابة العامل الحاسم للتفوق والنجاح في البطولة حيث أنها تنقسم إلى مرحلتين وبالتالي يتمكن الرباع خلالها من رفع وزن أكبر من رفعة الخطف ومن ثم زيادة المجموعة ، ورفعة الكلين والنظر تعتبر هي الرفعة التي تحدد نتيجة المسابقة حيث أنها الرفعة الأخيرة في المسابقة. (3: 36)

ويتم تنظيم المسابقات في رياضة رفع الأثقال للرجال والنساء طبقا للفئات العمرية المعتمدة بالقانون هي :

1- الشباب : حتى 17 سنة .

2- الناشئون : حتى 20 سنة .

3- الكبار : فوق 20 سنة . (10)

ويشير كلاً من "دوكرتي ، روبينز ، هودجسون" Docherty, Robbins and Hodgson (2004م) أن التدريب المتباين يعد من أهم أساليب التدريب التي تساهم في تنمية القوة العضلية والنشاط العضلي حيث تتحسن القوة الانفجارية للعضلات عند العمل بتتالي استخدام الشدة القصوى أو الأقل من القصوى في التدريب. (8: 56)

ويوضح كل من "وديع التكريتي وعادل التركي" (2018) ان البدء المبكر لتدريب الشباب يتطلب اتقاناً لتنظيم العملية التدريبية فلا بد من معرفة الخصائص التشريحية والوظيفيه للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال لان بناء البرامج التدريبية للشباب يتطلب المعرفة بهذه السمات التي يتسم بها الشباب واجراء الاختبارات اللازمه لمعرفة مدى تأثير البرامج التدريبية على أجهزة الرباع ومدى تأثير قياساته الجسميه والشكل المورفولوجي للجسم في التمرينات التي يطبقها في البرامج تحت اشراف مدربين متخصصين اذ كان للبدء المبكر للتعلم دورا فاعلا في بزو ابطال شهدت لهم البطولات نتائج متميزة بإنجازتهم . (6: 11)

ويذكر "تامش فريرا" Tamas Freera (2007) أن أهم ما يعوق تقدم الرباعين في رياضة رفع الأثقال هو اكتسابهم الأداء الفني الغير جيد والذي يستوجب أن يعالج بشكل مركز وسريع قبل وصول الرباع إلى مرحلة ثبات الأداء المهاري والتي قد يصعب فيها تغير عادات اللاعب المهارية ، إلى جانب استخدام المدرب منظومة من تدريبات القوة الغير متزنة والتي تجعل النمو البدني لدى اللاعب في غير اتجاه الأداء الصحيح أو تحقيق المستويات الرقمية المناسبة. (13: 187)

ويذكر "وديع التكريتي" (2018) ان الهدف خلال الفترة التدريبية للمرحلة العمرية (13-14) سنة يتمثل في الاتي :

- الارتقاء الناشط في القدرات البدنية متعددة الجوانب .
- تطوير الأداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر .
- تهينة أجسام الشباب للعمل بالشدة القصوى .

- الضبط التام والمحكم للأداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر. (6: 260)

مشكلة البحث .

من خلال خبرة الباحثين والإطلاع على بعض البحوث والمراجع العربية والأجنبية ومتابعة العديد من بطولات رفع الاثقال للشباب من (13:15) سنة ، تلاحظ من الجانب العملي أن هناك ضعف واضح في مستوى الاداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر لفئة الشباب ، ومن الجانب العلمي قلة الابحاث العلمية التي تناولت البرامج التدريبية التي تتناسب مع المرحلة السنوية للرباعين من (13:15) سنة في رياضة رفع الاثقال والتي تعمل على تطوير مستواهم البدني والفني.

وهذا ما دفع الباحثين إلى محاولة استخدام الاسلوب المتباين للتدريب على تحسين ورفع مستوى الأداء الذي تتم فيه محاولة الوصول إلى اقصى درجة من الفاعلية عند طريق استخدام تدريبات القوة بأساليب متباينه وذلك داخل الوحدة التدريبية او البرنامج التدريبي بهدف تجنب مسار التدريب على وتيره واحده

هدف البحث :

يهدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي باستخدام التدريب المتباين ومعرفة أثره على مستوى الأداء الفني للرفعات للرباعين الشباب.

فروض البحث .

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في مستوى الأداء الفني للرفعات لصالح القياس البعدي

سادسا : مصطلحات البحث .

الأسلوب المتباين :

"تشكيل للتمرينات باستخدام مجموعات متعددة بمقاومات مرتفعة متنوعة بمقاومات منخفضة في الوزن". (4:53)

مستوى الاداء :

عبارة عن عملية تقييم تبعاً لمقاييس معينة معترف بها يتم تحديدها بهدف الوقوف على مستوى النجاح كالثقل أو الزمن أو المسافة. (8: 9)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

في ضوء متطلبات البحث الحالي قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بتطبيق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لهذا البحث .

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي منطقة بني سويف لرفع الأثقال تحت (15) سنة ، والمقيدين بالإتحاد المصري للموسم الرياضي (2021 - 2022م) وعددهم (60) رياع .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من الرباعين الشباب بمركز شباب ببا وعددهم (15) رياع بنسبة (25%) من مجتمع البحث الأصلي، وتم إجراء التجانس لهم وجدول (٢ ، ٣) يوضحان ذلك، ثم تم السحب العشوائي لعدد (5) رباعين كعينة استطلاعية وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبذلك أصبحت العينة الأساسية (10) رياع. وتوَّجع أسباب اختيار مجتمع وعينة البحث إلى الآتي:

- جميع أفراد العينة من ناشئين رفع الأثقال تحت (15) سنة و المقيدين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال تحت مشروع صناعة البطل (2021 - 2022م) .
- خضوع جميع أفراد العينة إلى تدريب منتظم واحد .
- النظام والالتزام بالواجبات.
- تعد مرحلة الشباب من المراحل الأساسية التي يجب أن يوجه لها الاهتمام فيما يتعلق بمستوى الأداء الفني ومستوى اللياقة البدنية (ومحاولة الارتقاء بهذا المستوى).

جدول (1)

توزيع عينة البحث

العدد	العينة	
10 رياع	المجموعة الواحدة	عينة الدراسة الأساسية
5 ناشئ	عينة الدراسة الاستطلاعية	
15 ناشئ	الإجمالي	

رابعاً : الوصف الإحصائي لعينة البحث :

تم توصيف عينة البحث الأساسية في مجموعة من المتغيرات والمتمثلة في الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي .

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط

والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء للقياسات الأساسية للعينة قيد البحث (ن=15)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
1 السن	سنة	13.91	14.00	0.900	0.184
2 الطول	سم	157.58	157.50	6.934	0.216
3 الوزن	كجم	53.75	51.00	11.029	2.298
4 العمر التدريبي	سنة	1.33	1.00	0.492	0.812

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الإلتواء للقياسات الأساسية (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) تنحصر ما بين $(3 \pm)$ وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، وهذا دلالة على إعتدالية بيانات العينة قيد البحث.

جدول (3)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في مستوى الأداء الفني

ن = 15

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
1	مستوى أداء رفعة الخطف	درجة	21.66	21.50	2.181	0.113
	مستوى أداء رفعة الكلين	درجة	21.50	21.00	1.834	0.053
	مستوى أداء رفعة النظر	درجة	18.00	18.00	1.537	0.540

يوضح الجدول (3) قيم المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الإلتواء المعياري ومعاملات الإلتواء في مستوى أداء رفعة (الخطف، الكلين، النظر) في رفع الأثقال ويتضح أن قيم معامل الإلتواء لهذه المتغيرات انحصرت بين $(3 \pm)$ مما يدل على إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

أولاً : المسح المرجعي للبحوث والمراجع المرتبطة بالبحث:

تم إجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية التي تمكن الباحثين من الحصول عليها ، وشبكة المعلومات الدولية ، وكذلك إستطلاع رأي بعض الخبراء وذلك بهدف مساعدة الباحثين في تحديد ما يلي :

1. المحتوى النظري للبحث والتعرف على المراجع التي تناولت مهارتي الخطف والكلين والنظر

2. أهم القياسات والإختبارات التي سوف تستخدم في البحث .

3. أفضل الطرق لتصميم البرنامج التدريبي بإستخدام اسلوب التدريب المتباين .

4. الإجراءات التي سوف يتم إتباعها عند تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

5. الأدوات والأجهزة المناسبة لتنفيذ البرنامج التدريبي.

ثانياً : الإستبيانات والإستمارات :

1. استمارة تسجيل بيانات الرباعين ونتائج الإختبارات قيد البحث . مرفق (1)

2. استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أبعاد تصميم إعداد البرنامج التدريبي المقترح .

مرفق(2)

3. استمارة تقييم مستوى الاداء المهاري . (7) مرفق (3)

ثالثاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

جهاز رفع الأثقال قانوني (بار ، أوزان مختلفة , محابس) - حمالات رجلين - جهاز

ديناموميتر رقمي - بوردرة ماغنسيوم (مانيزيا) - ميزان طبي - ساعة توقيت إلكترونية -

شريط قياس. - مكعبات بارتفاعات مختلفة - مقاعد سويدية - مسطرة مدرجة .

الإجراءات الميدانية للبحث :

القياسات والإختبارات المستخدمة :

أولاً : القياسات الأساسية :

1. العمر الزمني .

2. قياس الطول .

3. قياس الوزن .

4. العمر التدريبي .

استمارة تقييم مستوى الاداء المهاري :

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

وقد تم إجرائها في الفترة من 1 / 7 / 2021 م ، إلى 3 / 7 / 2021 م ، وهدفت الى :

- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- تدريب المساعدين على إجراء الإختبارات وكيفية القياس والتسجيل وذلك للتعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء القياسات لضمان صحة تسجيل البيانات .

نتائج الدراسة :

- تم التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج حيث تم ذلك بصالة تدريب رفع الأثقال بنادي متحدي الإعاقة بمحافظة بني سويف .
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياسات.
- تم التأكد من تفهم المساعدين لإجراءات قياس الاختبارات وكذلك التأكد من كيفية تسجيل النتائج في الاستمارات المخصصة لذلك .

إجراءات الدراسة :

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات قيد البحث مستخدماً صدق التمايز لحساب الصدق ، وتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test & re-test) لحساب الثبات كالتالي:

معامل الصدق :

تم استخدام طريقة صدق التمايز لحساب صدق مستوى الأداء الفني وذلك من خلال حساب الفروق بين مجموعة مميزة من رباعي رفع الأثقال وعددهم (5) رباعين ومجموعة أقل تمايزاً من الرباعين وعددهم (5) رباعين وذلك من خارج عينة البحث الأساسية كما هو موضح بجدول (4) .

جدول (4)

صدق اختبارات مستوى الأداء الفني

ن=1=2=5

الدلالة	قيمة ت	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبار	م
		±ع	س	±ع	س			
دال	*9.276	1.516	14.40	1.483	23.20	درجة	مستوى أداء رفعة الخطف	1
دال	*7.800	1.140	15.40	1.788	22.80	درجة	مستوى أداء رفعة الكلين	2
دال	*6.196	1.303	13.80	1.140	18.60	درجة	مستوى أداء رفعة النظر	3

قيمة" ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 2.78

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية 0.05 بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في اختبارات مستوى الأداء الفني مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية .

معامل الثبات :

تم استخدم طريقة تطبيق الاختبارات واعادة تطبيق الاختبارات على مجموعة واحدة من مجموعات الدراسة الاستطلاعية وعددها (5 لاعبين) حيث طبق الباحث الاختبارات وأعاد التطبيق على نفس المجموعة وفي نفس ظروف القياس الأول بعد مرور ثلاثة أيام من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (7)

ثبات اختبارات مستوى الأداء الفني

$$ن=2=5$$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	م
	ع	س	ع	س			
*0.943	1.643	22.80	1.483	23.20	درجة	مستوى أداء رفعة الخطف	1
*0.968	1.732	23.00	1.788	22.80	درجة	مستوى أداء رفعة الكلين	2
*0.920	1.095	18.80	1.140	18.60	درجة	مستوى أداء رفعة النظر	3

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.900$ * دال عند مستوى معنوية 0.05

يتضح من الجدول رقم (7) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة بفاصل ثلاث أيام ، حيث أن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف .

البرنامج التدريبي

يعد وضع البرنامج التدريبي من الأمور الهامة والتي يجب أن توضع بعناية بالغة لذلك كان لابد أولاً من التعرف على أهداف البرنامج التدريبي المقترح والأسس العلمية التي يستند عليها البرنامج التدريبي قبل الشروع في وضع البرنامج.

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تقنين وتشكيل حمل التدريب باستخدام الأسلوب المتباين في التمرين داخل الوحدة التدريبية والتعرف على تأثير ذلك على مستوى الاداء الفني للرفعات للرباعين الشباب في رفع الأثقال وذلك من خلال إتباع الأسس التالية.

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

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

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

أسس وضع البرنامج

قام الباحثين بوضع البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب الحمل المتباين في شدة التمرين داخل الوحدة التدريبية مراعيين الخصائص البدنية للمرحلة السنوية تحت (15) سنة ، وذلك من خلال المسح المرجعي لبعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي بصفة عامة ، وفي تدريب رفع الأثقال وأساليب تشكيل الحمل بصفة خاصة والتي تناولت أسس تدريب الناشئين ، والاستعانة بها فيما يتفق بوضع البرنامج التدريبي المقترح وتحقيق هدفه ، كما قام ايضا بإستطلاع رأي السادة الخبراء في وضع الاطار العام للبرنامج وقام الباحث بتحديد أسس وضع البرنامج والتي تمثلت في النقاط التالية:

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد.
- مراعاة الفروق الفردية للناشئين (صفات وخصائص الناشئ الفردية).
- تنظيم وتنوع واستمرارية التدريب.
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العملي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- التقدم المناسب و مراعاة الشكل المتباين للأحمال التدريبية المحددة.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- التكيف.

تقنين البرنامج التدريبي المقترح

- مدة تنفيذ البرنامج ثلاثة شهور بواقع 12 أسبوع.
- يتم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في مرحلة المنافسات (الثلاث شهور قبل المنافسة).
- يقسم البرنامج إلى فترات تدريبية يتم تقسيمها إلى (فترة الإعداد العام – فترة الإعداد الخاص – فترة المنافسات).

الدراسة الأساسية

القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (12) ناشئ بصالة رفع الأثقال بمركز شباب ببا في الفترة من 3 / 7 / 2021م إلى 4 / 7 / 2021م واشتملت هذه القياسات على (السن ، الطول ، الوزن ، ، إختبارت الأداء الفني) .

تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج التدريبي في الفترة الزمنية من 5 / 7 / 2021 إلى 4 / 10 / 2021م وذلك لمدة 12 أسبوع بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع وذلك بصالة تدريب رفع الأثقال بمركز شباب ببا .

القياس البعدي

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية المدة المقررة لتنفيذ البرنامج التدريبي حيث تم ذلك في الفترة من 5 / 10 / 2021م إلى 6 / 10 / 2021م .

المعالجات الإحصائية

تمت المعالجة الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام برنامجي SPSS & EXCELLE ، وتحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض استخدم الباحث المعالجات الإحصائية اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسات - اختبار نسبة التحسن - ارتباط بيرسون - معامل الإلتواء - الوسيط.

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياس القبلي

والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لإختبارات مستوى الأداء

ن=1ن=2 = 5

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الدلالة
			س	±ع	س	±ع	
1	مستوى أداء رفعة الخطف	درجة	21.66	2.181	26.08	5.991	*2.593
2	مستوى أداء رفعة الكلين	درجة	21.50	1.834	24.50	1.783	*17.233
3	مستوى أداء رفعة النظر	درجة	18.00	1.537	21.75	2.767	*4.346

قيمة" ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 1.796

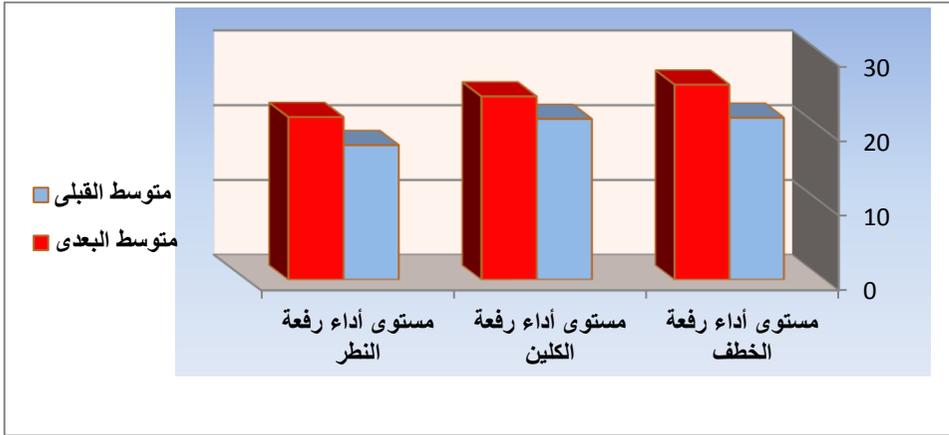
يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية لإختبارات مستوى الأداء الفني حيث أن قيمة" ت" المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية 11 ومستوى معنوية 0.05 .

جدول (9)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لإختبارات مستوى الأداء

ن=1ن=2 = 5

م	الاختبار	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	نسبة التحسن %
1	مستوى أداء رفعة الخطف		21.66	26.08	-4.42	20.41
2	مستوى أداء رفعة الكلين		21.5	24.5	-3	13.95
3	مستوى أداء رفعة النظر		18	21.75	-3.75	20.83



شكل (1)

يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء

يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية لإختبارات مستوى الأداء الفني حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمها الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى معنوية 0.05 . يتضح من جدول (9) وشكل (1) وجود تحسن ملحوظ في المستوى الفني لكل من مهارة (الخطف- الكلين- النظر) لصالح القياس البعدي للمجموعة ويرجع هذا التقدم إلى تأثير البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب المتباين والتي تم التركيز في اغلب تدريباته علي تمييز طريقة التدريب المتباين باداء تتالي او تعاقب التدريب باستخدام مقاومات ثقيله متبوعة بمقاومات خفيفه وذلك لتحسين مستوى الاداء .

كما يتضح من نتائج جدول (9) وشكل (1) أن أعلى نسبة تحسن في المستوى الاداء وكانت لمتغير الكلين والنظر و ذلك لما لها من سهولة في الاداء علي الرغم من كثرة مراحلها إلا ان اللاعب يستطيع تأديتها بسهولة ويسر ويحقق ايضا ارقاما عالية عن مهارة الخطف التي تتطلب جهدا كبيرا من اللاعب لانها تؤدي مرة واحدة دون تجزئة من اللاعب وبالتالي يقل الاداء الفني عن مهارة الكلين والنظر، وتبلغ أقل نسبة تحسن في مستوى الأداء بلغت (20.41%) وكانت لمتغير الخطف ويرجع الباحث ذلك الي ان مهارة الخطف يؤديها اللاعب مرة واحدة دون

تجزئة وبالتالي يكون تركيز اللاعب في التغلب علي مقاومة الثقل والذي من شأنه التقليل من المستوي الفني لتأدية هذه المهارة فيكون الجانب البدني علي حساب الجانب الفني . وترجع هذه النتائج الي البرنامج التدريبي باستخدام اسلوب التدريب المتباين لان هذه التدريبات تعمل في نفس الاتجاه الحركي للمهارات (الخطف كلاسيك – الكلين والنظر كلاسيك) والتدريب عليها بشكل مرتب ومنظم وفقا لقواعد التدريب يأتي بنتائج ايجابية . ، ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من "خالد عباده" (2011)، "محمد حسنى" (2010) " خالد عباده" (2008). (12)(4)(2)

ويتفق كلا من "خالد عباده" (2011م) و "ابراهيم العجمي" (2005) أن رفعة الكلين والنظر تعتبر بمثابة العامل الحاسم للتفوق والنجاح في البطولة حيث أنها تنقسم إلى مرحلتين وبالتالي يتمكن الرياح خلالها من رفع وزن أكبر من رفعة الخطف ومن ثم زيادة المجموعة ، ورفعة الكلين والنظر تعتبر هي الرفعة التي تحدد نتيجة المسابقة حيث أنها الرفعة الأخيرة في المسابقة. (1: 16،17) (20:13)

ويتفق كلا من "وديع التكريتي" ، "عادل تركي" (2018) أن انتظام اللاعب في أي برنامج تدريبي فان اللاعب يصبح في حالة اعداد وتسبب التمرينات التي يؤديها اللاعب الي حدوث تكيف وبالتالي تطور قدراته وارتفاع مستوى ادائه المهاري .(6:83)

من العرض السابق يتضح أن المستوي الفني لرفعتي (الخطف و الكلين والنظر) قد تحسن لدى مجموعة البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي وبذلك فقد تحقق فرض البحث الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في مستوى الأداء الفني للرفعات لصالح القياس البعدي"

إستنتاجات البحث :

- تطور مستوي الاداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر بشكل واضح نتيجة مراعاة التدريب بشكل منظم ومقتن من خلال استخدام اسلوب التدريب المتباين .

توصيات البحث :

- إدخال التدريبات المتباينة وإعتبارها جزء أصيل من البرنامج التدريبي لما لها من فاعلية في الاستمرار في التدريب بشكل أطول دون حدوث ملل أو رتابه وتحسن المستوي.
- إجراء دراسات مشابهه في مرحلة الناشئين للاعبين رفع الأثقال لرفع مستوى الاداء البدني والمهاري.
- اجراء المزيد من الدراسات التي تستهدف المراحل السنية الأخرى.
- إجراء دراسات مشابهه في باقي الرياضات لما تحتاجه تلك الرياضات لمثل هذه التدريبات.
- استخدام اسلوب التدريب المتباين ضمن برامج تدريب رباعي رفع الأثقال في المراحل السنية المختلفة.

المراجع

أولا : المراجع العربية :

- 1 إبراهيم محمد العجمي 2005م : مبادئ رفع الأثقال، مكتبة شجرة الدر، المنصورة..
- 2 خالد عبد الرؤوف عبادة : "تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين علي مستوى الإنجاز لمهارة الخطف في رفع الأثقال" المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحري لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية بأبي قير، جامعة الأسكندرية، المجلد الخامس..
- 3 خالد عبد الرؤوف عبادة : رياضة رفع الأثقال للناشئين، بورسعيد، الطبعة الخامسة. 2015م

- 4 محمد حسنى مصطفى محمد : "دراسة مقارنة بين أسلوبين لتشكيل حمل التدريب على ناتج القوة العضلية والمستوى الرقعى للناشئين فى رفع الأثقال" 2010م
رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة،.
- 5 ناجي محمود رضوان : "تأثير التدريب بأسلوب الأحمال المتباينه على تطوير المستوى الرقعى للاعبى القوة البدنية" كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف 2018م
- 6 وديع ياسين التكريتي , عادل : ملاح العملية التعليمية والتدريبية للشباب فى رفع الأثقال تركي الدلوي 2018 م , مركز الكتاب للنشر
- 7 وليد درويش عميرة (2004) : "تأثير التوازن فى القوة بين العضلات القابضة والباسطة لمفصل الركبة على المستوى الرقعى للرباعين الناشئين" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .

ثانيا: المراجع الأجنبية :

- 8 Docherty, D., Robbins, D. and Hodgson, M. "Complex training revisited: a review of its current status as a viable training approach. Strength and Conditioning" Journal 26 (6) p52-57. 2004
- 9 Gonzalez-Badillo JJ, Gorostiaga EM, Arellano R, Izquierdo M 2005 "Moderate resistance training volume produces more favorable strength gains than high or low volumes during a short-term training cycle" Journal of Strength and Conditioning Research. Aug;19(3):689-97.
- 10 IWF (2016) : Technical and Competition Rules & Regulations 2013-2016 , www.iwf.net.
- 11 *Khaled Ebada* 2011 "The effect of a training program on the development of the maximal strength for weightlifting beginners performance" Journal of



physical education and sport science, volume 13,
Selcuk University, Turkey,

- 12 2011 *Khaled Ebada* "Relative strength , body mass and heigh as predictors of Olympic weightlifting players performance" Journal of physical education and sport science, Selcuk university, Turkey,.
- 13 Tamas Freera weightlifting, Budapest, Hungery 2007 , 2 ed., . Tamas Erosport Libri Kkt, Budapest

تأثير برنامج ألعاب ترويحية على مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم

أ.د/ سامية فريد

أ.م.د/ أحمد محمد هاشم

أحمد محمد عبداللطيف

مقدمة البحث:

لقد إزدادت في الاونة الأخيرة البرامج الموجهة لتعليم السباحة للأطفال نتيجة للتطور التكنولوجي للحياة ، وايضا للقراءات المتقدمة في أصول تعليم السباحة، وايضا رياضة السباحة تعد أحد الأنشطة الترويحية الهامة فالضحك والسعادة صفات واضحة على وجوه الأشخاص عند ممارستهم للسباحة.

ويرى كلا من "كمال درويش، أمين الخولى"(2001م) أن لكل برنامج ترويحي أهداف محددة نحاول بلوغها من خلال تنفيذه وادارته وذلك حتى يتحقق الفائدة من اعداده لذلك ينبغي تحديد الأهداف والأغراض لأن تحديدها بوضوح يساعد في بناء جوانب البرنامج المختلفة ويوجه البرنامج الى الطريق الصحيح لتحقيق الغاية منه. (9 : 378)

ويشير كلاً من "محمد الحماحمى،عايدة عبد العزيز"(2007م) أن الرياضات والألعاب تمثل الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضى كما أنه يمكن تنظيم مناسبتها وفقاً لأهداف واحتياجات واهتمامات الأفراد والجماعات ،وبذلك نجد أن الاشتراك فى تلك المناشط يتأثر بالعناصر التالية: المستوى المهارى، السن،الجنس ،الحالة البدنية ، والحالة الصحية للفرد. (11 : 84)

*** أستاذ بقسم الترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
** استاذ مساعد بقسم الترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف
* باحث ماجستير بقسم الترويح الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

يرى كلا من مصطفى كاظم وأبو العلا عبدالفتاح وأسامة راتب (2005م) أن السباحة هي رياضة الرياضات وهي من أهم الرياضات التي تساهم في رفع الكفاءة البدنية والعقلية والأجتماعية للفرد الممارس . (13 : 13)

تشير سميرة محمد (2017م) أن السباحة هي احدى الرياضات المائية وعصبها الأساسي ،حيث أنها تتصف في ادائها عن باقي الألعاب الأخرى بصفة الأستمراروالأسياب الدائم الذي يظهر في العمل المستمرالمبادل بين حركات الذراعين والرجلين . (8 : 39)

مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحثون للبطولات التابعة للاتحاد المصري للسباحة تبين للباحثون وجود عدد كبير جدا من السباحين يحتاجون الى تعليم الاداء الصحيح للسباحات الاربعه الذي يؤهلهم للوصول الى المستويات العليا ولقد لاحظ الباحثون من خلال متابعة التدريب على مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم أن هذه الفترة من الإعداد تتسم بالانمطية في تنفيذ المهارات والتي تعتمد على التكرار لفترات طويلة لتعديل الأداءات لتأسيس اللاعبين والتي قد تصل إلى ستة أشهر مما يؤدي الى الشعور بالملل الشديد في تنفيذ هذه المهارات ، ورغبة السباحين في الإنتقال إلى المهارات المتقدمة سريعا وقد ينتج عنه أيضاً تسرب بعض السباحين من التدريب ، ونظراً لما يحتاجه السباح في هذه المرحلة من إضفاء الجانب الترويحي على التدريب لإستثارة حماس ونشاط السباحين للإستمرار في الممارسة وهذا ما دفع الباحثون الى تصميم برنامج العاب ترويحية مقترحة ومعرفة تأثيره على مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم وذلك كمحاولة جادة للإرتقاء بمستوى اداء المهارات لدى العينة قيد البحث ، وكذلك لندرة الأبحاث التي تتعلق بالبرامج الترويحية الرياضية في السباحة على حد علم الباحثون.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى:-

- التعرف على تأثير برنامج العاب ترويحية على اداء مهارات 100م متنوع لسباحي

النجوم

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

فروض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى اداء مهارات 100م متنوع لدى العينة قيد البحث.
2. معدل التغير الحادث فى تحسين اداء مهارات 100م متنوع لدى عينة قيد البحث.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

البرنامج Program :

يعرفه إسحاق يعقوب القطب بأنه تلك الخبرات التعليمية المتوقعة التى تتبع من المنهج وكل مايتعلق بتنفيذة يشمل الزمن ، المدرس ، الطريقة ، الإمكانيات ، المحتوى ، التنظيم ، طرق التقويم. (3: 64)

سباحى النجوم – stars swimmers

هى مرحلة ما بين فترة التعليم الأولى وفترة اشتراكهم فى المنافسات وتتراوح من عمر(10) سنوات ويتم فيها التركيز على تحسين الاداء الفنى للسباحات الاربعه.(تعريف اجرائى)

الدراسات المرتبطة :

أولاً : الدراسات العربية :

1- قام " إبراهيم حسن " (2020م) (1) بدراسة بعنوان "أثر ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على القيم الخلقية لدى ناشئى السباحة" وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على أثر البرنامج الترويحي على القيم الخلقية لدى العينة التجريبية للبحث، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأسفرت نتائج البحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى القيم الخلقية لدى ناشئى السباحة .

2- قام "حمد سالم " (2021م) (5) بدراسة بعنوان "برنامج ترويحي مائى مقترح وأثره على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت " وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج ترويحي مائى على تعليم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة

المتوسطة بدولة الكويت، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأسفرت نتائج البحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الأداء المهارى حيث فاقت "ت" المحسوبة قيمة "ت" الجدولية ويرى الباحث أن التقدم والتحسين فى جميع متغيرات مستوى الأداء المهارى يكون راجع إلى استخدام البرنامج الترويحي المائى .

ثانيا: الدراسات الاجنبية :

1- قام ريتشارد (2003م) (17) بدراسة بعنوان "فاعلية التدريب الترويحي في تعليم الأطفال الغطس بطريقة فنية سليمة" وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على حجم الخبرات التعليمية المتراكمة لدى الأطفال نتيجة استخدام طريقة التدريب الترويحي ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) ناشئ من ناشئ الغطس، سن (12) سنة ذات التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهم تجريبية والإخرى ضابطة، ومن أدوات جمع البيانات أستخدم الباحث استمارة تقييم الأداء من خلال المحكمين و إستماره تقييم الأداء من خلال الوالدين وقد أسفرت النتائج فعالية التدريب الترويحي في تطوير وتحسين المهارات المعقدة للغطس افضل من البرنامج التقليدي لتعليم ناشئ الغطس.

2- قامت "جوليان روينيو Julien Robina " (2008م) (16) بدراسة بعنوان " أثر الألعاب المصغرة على الجوانب البدنية والقلبية والعضلية للاعبى كره القدم" واستهدفت الدراسة معرفة أثر التدريب بثلاثة أنواع الألعاب المفصلة على المتغيرات العضلية والقلبية والبدنية للاعبى كره القدم ، لقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين بأستخدم القياس القبلي والبعدي، وقسمت إلى مجموعتين بالتساوي إحدهما ضابطة والإخرى تجريبية ، تمثلت العينة في (16) لاعب كرة قدم متطوعين مقسمين إلى مجموعتين بالتساوي إحدهما ضابطة والآخرى تجريبية ، وكانت من أهم النتائج أن الالعاب الصغيرة أدت دورا فعالا وكبيرا في تطوير على الجوانب البدنية

والقلبية والعضلية للاعبين كرة القدم، وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدى ولأفراد المجموعة التجريبية مما يؤكد على أهميته الألعاب الصغيرة ودورها في تنمية الجوانب البدنية والقلبية والعضلية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدى، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث سباحى النجوم مرحلة (2012) والبالغ عددهم (50) سباح.

عينة البحث:

قام الباحثون بإجراء التجربة على سباحى النجوم بنادى 6 أكتوبر بمحافظة الجيزة لمرحلة (10) سنوات ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (32) سباح مسجلين بسجلات النادى والاتحاد المصرى للسباحة، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (5) سباح ، وتم اختيار (20) سباح لعينة البحث الأساسية، تم إستبعاد (7) سباحين وذلك لعدم الأنتظام فى التدريب، ثم قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث الأساسية.

4 - وسائل جمع البيانات :

قام الباحثون بتحديد الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث لجمع البيانات :-
اولا: الأدوات والأجهزة المستخدمة لتنفيذ البرنامج :

- 1- أدوات الطفو (العوامات - بورد السباحة) .
- 2- كرات ملونة بأحجام مختلفة .
- 3- اطواق .
- 4- بالونات ملونة.
- 5- شرائط ملونة.
- 6- 8- لعب لها خاصية الغوص .
- 7- 9- عصى بلاستيكية ملونة .
- 8- 10- أقماع وأطباق تدريب .
- 9- 11- ساعة إيقاف (Stopwatch).

6- صفارة . 12- كاميرا فيديو ديجيتال لتصوير أفراد العينة.

7- كرات تنس طاولة .

ثانيا : الإستمارات :-

- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول برنامج العاب ترويحية. مرفق (1)

- إستمارة تقييم المهارات الفنية 100 متنوع لسباحى النجوم. مرفق (2)

ثالثا : الأختبارات:

قام الباحثون بإجراء مسح مرجعي للمراجع والأبحاث التي تمكن من الإطلاع عليها في مجال رياضة السباحة ، وذلك لكي يتمكن من جمع أكبر قدر من الاختبارات لكي يستخدمها في تطبيق البرنامج وكانت من الاختبارات التي تم إختيارها والقياسات التي يمكن أن ترتبط أو تؤثر علي نتائج البحث وتعمل علي تحقيق أهدافه ومنها :

1. السن (العمر الزمني).

2. الوزن .

3. العمر التدريبي .

4. إختبارات تقييم المهارات الفنية 100 متنوع لمبتدئين فى السباحة. مرفق (2)

➡ شروط اختيار الخبراء:

قام الباحثون باختيار الخبراء البالغ عددهم (10) خبراء في مجال التربية الرياضية وفقا للشروط التالية:-

1- لا يقل عن خبرة 10 سنوات فى مجال تدريب رياضة السباحة وفي مجال الترويج

والادارة الرياضية.

الدراسة الأستطلاعية :

أجريت الدراسة الأستطلاعية فى يوم السبت الموافق(2021/10/27)على عينة قوامها (5) سباحين من سن(10 سنوات) بنادى مدينة 6 أكتوبر وتهدف هذه الدراسة الى :

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

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

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

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومطابقتها للشروط والمواصفات الخاصة بالقياسات والاختبارات في التجربة .
- التأكد من مناسبة البرنامج الترويحي لسباحي النجوم قيد البحث .
- التأكد من تفهم السباحين لطريقة أداء المهارات .
- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق من إجراءات وفقا للشروط الموضوعه لها .
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس .
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل سباح لكل اختبار عند القياس.
- التعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات الأساسية.
- التدريب على زيادة معلومات وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ القياسات والاختبارات وتفادي الوقوع في الأخطاء وضمان صحة تسجيل البيانات.
- ترتيب سير الاختبارات وأداؤها وتقنين فترات الراحة بينها.
- مدى ملائمة الاختبارات قيد البحث للمرحلة السنوية للعينة المختارة.
- التعرف علي مدى مناسبة المكان للأدوات المخصصة لإجراء الاختبارات.

- القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث وذلك بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وذلك في يوم (الأحد) الموافق (2021\10\31) واشتملت هذه القياسات علي (الطول – الوزن – العمر التدريبي) ، والاختبارات قيد البحث .

- برنامج ألعاب الترويحية :

قام الباحثون بتطبيق برنامج الالعاب الترويحية علي العينة قيد البحث حيث استغرقت (12 اسبوع) في الفترة من 2021\11\1 الي 2022\1\31، اشتمل الأسبوع الواحد علي ثلاث وحدات ترويحية طبقاً للجدول رقم (1)

- القياس البعدي :

قام الباحثون بإجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح بنفس الطريقة في القياس القبلي وذلك في يوم (الثلاثاء) الموافق (2022\2\1)

- برنامج ألعاب ترويحية :

تم اختيار محتوى برنامج ألعاب الترويحية من خلال الإطلاع على بعض المراجع المتخصصة والبحوث المرتبطة وكذلك استشارات مع خبراء في هذا المجال، ويتضمن برنامج ألعاب الترويحية والمكون من (36) وحدة على تمرينات متنوعة وألعاب ترويحية داخل حمام السباحة والتي يؤديها السباحين بمفردهم أو مع الزميل أو ضمن مجموعة بأدوات أو بدون وذلك بهدف تنمية المهارات الأولية قيد البحث . مرفق (1)

-محتوى البرنامج :

ألعاب ترويحية مقترحة تؤدي داخل الماء تعمل على تنمية المهارات الأولية للعينة قيد البحث، مع استخدام بعض الأدوات في التنفيذ بمساعدة الباحثون والمساعدین.

-تنظيم البرنامج:

تم تطبيق البرنامج بحمام السباحة التابع بنادي مدينة 6 أكتوبر بالجيزة خلال الفترة من 2021/11/1 حتى 2022/1/31 حيث أن المدة الكلية للبرنامج (12) أسبوعا أي (3) أشهر بواقع (3) وحدات أسبوعياً ، مدة الوحدة (90ق) فإن عدد وحدات البرنامج الكلية هي (36) وحدة .

جدول (1)

التقسيم الزمني للبرنامج المقترح

م	متغيرات البرنامج	الفترة
1	مدة تنفيذ برنامج ألعاب ترويحية.	3شهور(12) أسبوع
2	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع.	(3) وحدات أسبوعيا
3	زمن الوحدة التدريبية	90 دقيقة

4	زمن الإحماء في الوحدة التدريبية.	15 دقائق
5	زمن الجزء التمهيدي في الوحدة التدريبية.	15 دقائق
6	زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية .	50 دقيقة
7	زمن الجزء الختامي في الوحدة التدريبية .	10 دقائق
8	عدد الوحدات التدريبية.	(36) وحدة

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة وفي ضوء أهداف وفروض البحث قام الباحثون بتجميع النتائج بدقة وتنظيمها ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS).

عرض النتائج :

في ضوء أهداف البحث يعرض الباحثون نتائج الدراسة على النحو التالي:

جدول (2)

دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسات القبليّة و القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في استمارة تحليل الاداء للمتغيرات المهارية " قيد البحث " ن= (20)

م	ابعاد الاستمارة	القياسات القبليّة		القياسات البعدية		م.ف	ع.ف	قيم(T)
		ع+	س	ع+	س			
1	الحره	1.031	20.700	0.875	23.350	2.650	1.089	10.878
2	الظهر	1.361	18.800	0.852	22.100	3.300	1.625	9.079
3	الصدر	0.578	11.350	1.209	18.100	6.750	1.482	20.364
4	الفراشة	1.069	9.250	1.447	16.900	7.650	1.725	19.831
	الدرجة الكلية	1.744	60.100	2.716	78.700	18.600	3.315	25.092

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) = 2.021 *دال

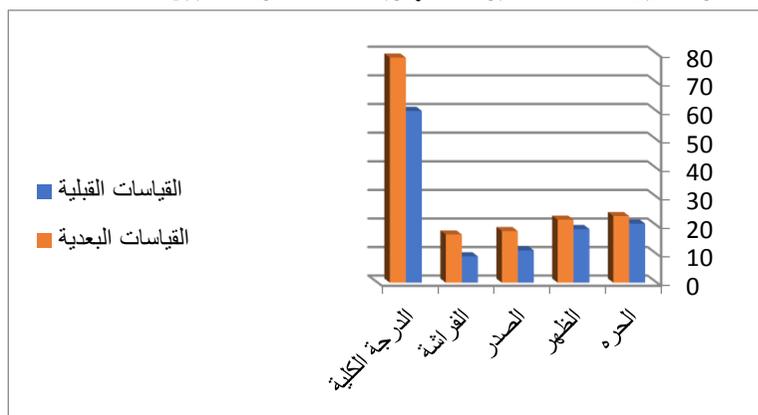
يتضح من بيانات جدول (2) ان قيمة (ت) المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين متوسط درجات القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية على جميع ابعاد استمارة تحليل الاداء للمتغيرات المهارية " قيد البحث "، ولصالح القياسات البعدية.

جدول (3)

نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في استمارة تحليل الاداء للمتغيرات المهارية " قيد البحث " ن= (20)

م	ابعاد الاستمارة	القياسات القبليّة	القياسات البعديّة	نسب التغير
1	الحره	20.700	23.350	12.8
2	الظهر	18.800	22.100	17.6
3	الصدر	11.350	18.100	59.5
4	الفراشة	9.250	16.900	82.7
	الدرجة الكلية	60.100	78.700	30.9

يتضح من بيانات جدول (4) ان نسب التغير بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة في ابعاد استمارة تحليل الاداء للمتغيرات المهارية قد انحصرت ما بين 12.8% ، 82.7% .



شكل (1)

النسبة المئوية لأداءات المهارية للقياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لسباحي النجوم

مناقشة النتائج :

وفقا لنتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث واسترشادا بالمراجع العلمية والدراسات السابقة سوف تتم مناقشة النتائج وذلك طبقاً لما يلي :

مناقشة نتائج الفرض الأول : وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى أداء مهارات 100م متنوع لسباحى النجوم لدى العينة قيد البحث.

يتضح من جدول (2) الي وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه على المهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي ، وهذا يدل على ان برنامج الألعاب الترويحية المقترح له تأثير ايجابي فى تنمية تلك المهارات فضلا عن احتواء البرنامج على ألعاب ترويحية تسهم فى تنمية مهارات 100م متنوع لسباحى النجوم.

ويرجع الباحثون ذلك إلى البرنامج المقترح الذي اشتمل على ألعاب ترويحية متنوعة فى كلا من (قدرة القدمين ، قدرة الذراعين ، التوافق، المرونة ، التوازن ، الرشاقة، سرعة رد الفعل) راع فيها الباحثون الأسس العلمية التى تكفل تحقيق الهدف عند تطبيق البرنامج وهى التدرج من السهل إلى الصعب، التدرج من البسيط إلى المركب التنوع فى الأنشطة، توفير عوامل الأمن والسلامة وإزالة عامل الخوف، الانتقال من المعلوم للمجهول مع التعزيز المستمر، إتاحة الفرصة للسباح للتعبير عن نفسه فى حدود قدراته وإمكانياته وإتاحة فرص أكبر للنجاح وتقبل الغير من خلال تطبيق الألعاب الترويحية المقترحة والتى تراعى القدرة على الأداء والمشاركة الايجابية وكذلك سهولة هذه الأهداف ،

وتتفق هذه النتائج مع الدراسة التي قام هيثم سيد" (2005م)(14)،جوليان روينيو Julien Robina(2008م)(16) ، سعادخيري(2010)(7) ، محمداباظه(2014م)(12)، ياسر مبروك(2017)(15)،ريم أحمد (2018م)(6)، إبراهيم حسن" (2020م)(1) ، من حيث أن اختيار السن المناسب لبداية عملية تعليم المهارات فى السباحة وكذلك مراعاة المؤثرات النفسية

كالحوافز وعدم الإيجار تزيد من مستوى الثقة بالنفس لدي السباح وبالتالي تعلم المهارات التمهيدية في السباحة.

مناقشة نتائج الفرض الثاني: معدل التغير الحادث في تحسين مستوى اداء مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم لدى عينة قيد البحث.

يوضح جدول (3) وشكل (1) أن معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث قد إنحصرت ما بين 12,8% ، 82,7% .

يرجع الباحثون معدل التغير إلى ما لاحظته من تقدم في اداء سباحي النجوم المجموعة التجريبية أثناء تطبيق البرنامج عليهم، بالإضافة الى ثراء الانشطة والتدريبات المقدمة في البرنامج التي تعتمد على التشويق والاثارة ومتعة بذل الجهد والمشاركة بين السباحين لتحقيق الأهداف المرجوة منها، بالإضافة الى أن البرنامج كان غنيا بالتدريبات التي اكسبت اللاعبين المهارات الفنية وكذلك دعمت الشعور بالقدرة على تحمل المسؤولية وتبعاتها في المنافسات الرياضية، وكذلك تنوع المثيرات المستخدمة في هذا البرنامج بصورة أدت الى رفع دافعية السباحين في تطبيق وتنفيذ هذه التدريبات والمشاركة بإيجابية مما كان له تأثيرا ايجابيا على نموهم الفني والمهاري. مما سبق يتضح الدور الفعال للبرنامج الترويحي لمرحلة 10 سنوات لمبتدئ ومبتدئات السباحة في تحقيق قدر كبير من نمو وتطور المهارات وهذا يسهم بشكل فعال وجيد في تنمية وتطوير مستوى الأداء المهارى لسباحي النجوم في هذه المرحلة العمرية.

كما تنفق أيضا النتيجة الحالية مع دراسة كل من "هيثم سيد(2005م)(14)، ريم أحمد(2018م) (6) ، ياسر مبروك(2017م)(15)، اسماعيل يوسف ومصطفى حجاج(2009م)(5)، على أن استخدام برامج ترويحية كان له أثر فعال في تحسين أداء سباحي النجوم من خلال التدريبات المتنوعة واستخدام أهداف مشوقة للعب والتنافس لاحترازها.

الاستخلاصات:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في أداء مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم .
- 2- معدل التغير الحادث في تحسين اداء مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم للمجموعه التجريبيه قد انحصرت ما بين 12,8% ، 82,7%.
- 3- برنامج العاب الترويحية له تأثير واضح بمقارنته بالبرنامج التقليدي في تعليم مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم.
- 4- برنامج العاب الترويحية المستخدم في الدراسة إحرز نجاحا ملحوظا في تحسين مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم.

التوصيات:

1. الاستفادة من تطبيق برنامج العاب الترويحية على مراحل سنية مختلفة من سباحي النجوم.
2. استخدام الألعاب المبتكرة لما لها من تأثير على تحسين مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم.
3. التوصية بتنفيذ برنامج العاب الترويحية على عينات أكبر من سباحي النجوم 10 سنوات للتحقق من إمكانية تعميمه ووضعها ضمن برامج الاتحاد المصري للسباحة .
4. إجراء مزيد من هذه الأبحاث المشابهة في هذا المجال نظرا لأن قبول نتائج الأبحاث العلمية يعتمد على ثبات النتائج في أبحاث مشابهة.

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

- 1- إبراهيم حسن (2020م) : أثر ممارسة بعض الأنشطة الترويحية على القيم الخلفية لدى ناشئي السباحة ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها .
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي القاهرة، ط1. (1994م)
- 3- أسحاق يعقوب : مفهوم الترويح ونظريات وأسسه فى المجتمعات الحضارية ، دولة الكويت ، ط3. (1988م)
- 4- إسماعيل أحمد يوسف ، : فاعلية برنامج ترويحى رياضى لتطوير الأداء المهارى للمصارعين ، إنتاج علمى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا. (2009م) حجاج
- 5- حمد سالم الزايد (2021م): : برنامج ترويحى مائى مقترح وأثره على تعلم سباحة الفراشة لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت ، مجلة العلوم وفنون التربية البدنية والرياضية، العدد السادس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة سوهاج.
- 6- ريم أحمد نكى (2018م) : برنامج ترويحى باستخدام الوسط المائى لتحسين القدرات الحركية الأساسية لدى أطفال متلازمة داون ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف .
- 7- سعاد خيرى كاظم (2009م) : برنامج رياضى ترويحى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل للعام الدراسى(2010-2009)، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الثانى.

- 8- سميرة محمد (2017م) : تعليم - تدريب - تنظيم ، دار أمجد للنشر والتوزيع ، عمان ، ط1.
- 9- كمال الدين عبدالرحمن : الترويح وأوقات الفراغ (التاريخ-الفلسفة-درويش، أمين أنور الخولي الأبحاث-البرامج والأنشطة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1 . (2001م)
- 10 كمال الدين عبدالرحمن : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ،مركز الكتاب لدرويش ،محمد محمد للنشر ، القاهرة، ط3. (2001م) الحماحمي
- 11 محمد محمد الحماحمي ، : الترويح بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر، عايد عبد العزيز (2007م) ط2، القاهرة .
- 12 محمد نبيل اباضه (2014م) : تأثير برنامج تروحي باستخدام الألعاب الصغيرة على بعض الانحرافات القوامية للطرف السفلي لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.
- 13 مصطفى كاظم ، أسامة راتب، : السباحة من البداية للبطولة ، دار الفكر العربي، القاهرة أبو العلا عبدالفتاح ، الطبعة الرابعة. (2005م)
- 14 هيثم سيد محمد (2005م) : برنامج تروحي رياضي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والاجتماعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
- 15 ياسر مبروك شاهين : تأثير برنامج ألعاب تروحية غرضية على بعض المؤشرات الصحية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان. (2017)

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 16- Robina Julien (2008) : The Impact of Mini games On the Physical, Cardiovascular and Muscular Aspects of Soccer Players, Unpublished PhD Thesis, Faculty of Physical Education, Yarmouk University.
- 17- Richardson (2003) Children And Diving the Recreational – Diving Training Perspective, Melbourne, Vic.

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير برنامج العاب ترويحية علي مهارات 100م متنوع لسباحي النجوم لدى العينة قيد البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (32) سباح مسجلين بسجلات النادي والاتحاد المصري للسباحة ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (5) سباحين، وتم اختيار (20) سباح لعينة البحث الأساسية ، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث، ثم قامت الباحثون بتنظيم البيانات تمهيدا للمعالجات الإحصائية، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات، تم استنتاج أن معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث قد انحصرت ما بين 12,8%، 7,82% ، يوصى الباحثون بالاستفادة من تطبيق برنامج العاب الترويحية على مراحل سنوية مختلفة من سباحي النجوم.

Summary of the research

This research is intended to know the effect of the proposed play program for the purpose of improving the level of performance of the initial skills of beginners in swimmers in the sample under review. The sample of the research was chosen by the non-antdom sampling method consisting of (32) swimmers registered in the records of the club and the Egyptian Swimming Federation. The scoping study was conducted on a random sample consisting of (5) swimmers, and (20) swimmers were selected for the basic research sample. The researchers used the empirical method as it is proportionate to the nature of the research. Then, the researchers prepared the data as a prelude to the statistical treatments. After the statistical treatment of the data, it was concluded that the percentages of change between the pre and post measurements of the empirical group in the skill measurements under review were limited to between 12.8% and 82.7%. The researchers recommend to take advantage of the application of the proposed play program on different age levels of star swimmers.

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

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

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

تأثير ممارسة النشاط الرياضي للمناهج الدراسية على بعض

بروتينات المناعة لطالبات جامعة بني سويف

أ.م.د/ اشرف العباسي

أ.م.د/ محمد حسين

م/ جهاد جمال عويس

مقدمة البحث:

تعد الكليات والجامعات إحدى الركائز الأساسية في تقدم وتطور المجتمعات باعتبارها مؤسسات تعليمية وتربوية تختص شريحة مهمة من المجتمع لا يستهان بها ألا وهم الطلبة فمن خلالهم يرتقي المجتمع علمياً ومعرفياً في كافة مجالات الحياة ومن أحد أبرز هذه المجالات التي تعمل على رفع مستواهم؛ النشاط الرياضي والبدني والذي يلعب دوراً أساسياً ومهماً في رفع كفاءتهم ذهنياً وبدنياً من خلال ممارستهم للعديد من الأنشطة الرياضية.

أشارت "منظمة الصحة العالمية" (2020) إلى التطور الذي فرض نفسه في الآونة الأخيرة وجعل من الرياضة وسيلة وقائية من أجل صحة مثالية في العصر الحديث وليست للرفاهية، حيث إن الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي المعدل يمثل واحدة من أيسر وسائل تحسين الصحة والمحافظة عليها وزيادة قوة المناعة في الجسم، تخفيف الآلام والضغط النفسية، تنشيط الدورة الدموية بالجسم، تنشيط العقل والقدرة على التركيز . (18 : 1)

تذكر "عايدة عبد العظيم" (1996) أهمية استخدام التحاليل الطبية في تقييم الصحة وتشخيص المرض وخاصة مع التقدم العلمي ومع تطور هذه التحاليل فقد أصبح من الممكن الكشف عن مواد موجودة بدقة وبدرجة تركيز صغيرة، حيث تؤدي الممارسة الرياضية إلى إحداث تغيرات في الدم وهذه التغيرات منها ما هو مؤقت كالأستجابة لأداء النشاط الرياضي، ومنها ما يتميز بالاستمرارية وهي تغيرات تحدث في الدم نتيجة الانتظام في ممارسة الرياضة.

(11 : 131)

يشير "أمين الخولي" (1994): أن النشاط البدني الرياضي هو التعبير الأكثر دقة لمجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة، إذا هو تتويج للحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبني على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها. (4: 22)

واتفق كل من "حسين حشمت، نادر شلبي" (2003) مع "بهاء الدين سلامة" (2002) إلى أن النشاط البدني يعتمد في تأثيره على الاستجابة المناعية وعلى العديد من العوامل ومن أهم هذه العوامل مستوى اللياقة البدنية حيث تؤدي زيادة اللياقة البدنية للفرد إلى زيادة الاستجابة المناعية في الاتجاه الإيجابي، وإلى نوعية الحمل البدني من حيث شدة الحمل؛ فالنشاط البدني متوسط الشدة يحسن ويرفع من كفاءة وظائف المناعة فهو يعمل على زيادة عدد ونشاط الخلايا القاتلة الطبيعية، الخلايا الإلتهامية والخلايا القاتلة الليمفاوية، وفي المقابل تؤكد معظم الدراسات الحديثة أن التدريب الزائد يضعف الجهاز المناعي.

(9: 174)(6: 29)

يرى "حامد الأشقر" (2002) أن علم المناعة أصبح في الوقت الحالي من أهم العلوم المعاصرة نظرا لارتباطه بالمشاكل الصحية المختلفة التي أصبحت تواجه الإنسان في اتجاهين أساسيا، احدهما يرتبط بتحقيق البطولات الرياضية من خلال المنافسات المختلفة والآخر يرتبط بممارسة الرياضة، فالجهاز المناعي جهاز وظيفي يتكون من بلايين عديدة من الخلايا الليمفاوية والتي توجد في الأعضاء الليمفاوية مثل الطحال والغدة التيموسية والعقد الليمفاوية واللوزتين، وهذه الخلايا تقاوم الأجسام الغريبة التي تهاجم جسم الانسان، فيضعف عمل الكائنات الممرضة فيحمي من البكتيريا والفيروسات وخلايا السرطان. (7: 11)

كما يرى كل من "كمال عبد الحميد وأبو العلا عبد الفتاح" (2001) إلى أن الإنسان لا يستطيع أن يعيش بدون جهاز مناعي، باعتباره القاعدة الأساسية لحياة الإنسان لما له من وظائف عديدة فهو يعمل على إصلاح وترميم خلايا الجسم التي تتلف يوميا، حتى في حالات المرض والتعرض للبكتيريا والفيروسات فإنه لا يلبث إلا أن يجهز نفسه للتصدي لها وحماية الجسم منها ومن خطرهما. (15: 95)

كما تطرق "حسين حشمت" (1999م) إلى أن التدريب البدني له تأثير على جهاز المناعة، وهو ما يجب مراعاته عند تقنين الأحمال البدنية، نظراً لما يقوم به الجهاز من دور هام في مقاومة الأمراض والتغيرات التي تحدث داخل الجسم عند حدوث الإصابات وزيادة فترة الانقطاع عن التدريب حيث تسبب في إنخفاض كفاءة الجهاز المناعي. (8: 150)

أشار كل من "أبو العلا عبدالفتاح، ليلى صلاح" (1999) أن الرياضة لها تأثير إيجابي على جهاز المناعة حيث تنبه جهاز المناعة أثناء وقت المرض، كما أن التدريب الرياضي المنتظم يساعد على المحافظة على جهاز المناعة وعمله المثالي في الوقاية من الأمراض.

(1: 66)

مشكلة البحث :

ولما كانت الصحة العامة لأفراد المجتمع ضرورة لممارسة وقضاء متطلبات الحياة اليومية بصفة عامة، فإن الأنشطة اليومية منها ما هو بدني وعقلي ونفسي وكل ذلك يتطلب إعداد أجزاء وأجهزة الجسم بالطاقة التي تتمثل في العناصر الغذائية الغنية بالفيتامينات والبروتين والدهون والأملاح المعدنية، وبالطبع فإن النشاط الرياضي أحد الأنشطة التي تؤثر إيجابياً في إتمام عمليات التمثيل الغذائي بما يضمن إمداد الجسم بالطاقة بما يساعده على الإنجاز والأداء بكفاءة، حيث إن الإستمرار في النشاط الحركي والإنتظام في التدريب البدني يمنح الجسم القوة والنشاط ويعزز عمل الجهاز المناعي، بل ويعتبر من أهم أسباب وقاية الأجهزة الحيوية وتحسين الجسم ضد الأمراض لما له من تأثير كبير وإيجابي، فإذا كانت ممارسة الرياضة تتم بصورة معتدلة وبسيطة فإنها تضيف نوع من الإستقرار النفسي الذي يصاحبه توازن في عمل الجهاز المناعي، وكل ذلك يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي في تعزيز عملية إنتاج بروتينات المناعة، ومن خلال ما سبق ذكره وفي حدود ما توصل إليه الباحثين ونظراً لقلّة الموضوعات التي تتناول تأثير ممارسة الرياضة بشكل منتظم داخل كليات التربية الرياضية وتأثيرها على الجهاز المناعي من هنا جاءت فكرة البحث كمحاولة للتعرف على تأثير النشاط الرياضي الدراسي الذي تمارسه طالبات كلية التربية الرياضية على بعض بروتينات المناعة المتمثلة في (IgG, IgM) والعدد

الكلية لكرات الدم البيضاء(TLC).

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى:-

1. التعرف على تأثير النشاط الرياضي على بروتينات المناعة لدى العينة قيد البحث.
2. التعرف على الفروق في قياسات تركيز بروتينات المناعة(IgG, IgM, TLC) بين المجموعة التجريبية والضابطة لدى العينة قيد البحث.

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

1-النشاط الرياضي الدراسي University Academic athletic activity:

يذكر "أمين الخولي" (2001) أن النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية منزنة ومتكاملة من نواحي متعددة: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق اهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية، ممارسة فردية أو جماعية تحت إطار خطة مدروسة لها قواعد وقوانين معينه لتحقيق أهداف سواء للفرد أو الجماعة. (5: 390)

2- بروتينات المناعة (الأجسام المناعية المضادة) Antibodies:

تذكر "عايدة عبد العظيم" (1996) أن بروتينات المناعة أو أجسام مضادة تفرزها الخلايا الليمفاوية وهي المسئولة عن حماية الجسم من الميكروبات وسمومها التي تصل إلى الدم

وتعمل قذائف خاصة لقتل الميكروبات المهاجمة وهي تتكون من أربع سلاسل من الأحماض الأمينية تختلف في ترتيبها (IgA,IgG,IgM,IgE,IgD) وكل منهما له وظيفته الخاصة.
(15 :11)

3- البروتين المناعي IgG:

يذكر "أبو العلا عبد الفتاح، ليلي صلاح الدين" (1999) أن البروتين المناعي IgG اعلاه تركيزا في بلازما الدم وتشكل 75% من أكثر الأجسام المضادة وجودا ويعتبر الجسم المضاد الرئيسي في المناعة الثانوية حيث يستطيع المرور من جدار الشعيرات الدموية فهو يعمل على امتصاص البكتيريا مما يزيد من سرعه قتلها ومعادله السموم البكتيرية والفيروسية وتعمل ايضا على تنشيط بعض الوسائل الدفاعية للدم غير المتخصصة.

4- البروتين المناعي IgM:

يذكر "أبو العلا عبد الفتاح، ليلي صلاح الدين" (1999) يلي البروتين المناعي IgG في حالة ما إذا نجحت الأجسام الغريبة في عبور المانع الموضعي فإنها تتقابل في الدم بأجسام المناعة من نوعي IgG للتعامل مع هذه المواد (حسب نوعها) ففي حالة السموم والفيروسات تلتصق بها وتعادلها أو تمنعها من الوصول إلى أنسجة الجسم وتسمى هذه الحالة (Neutor) (rallsing Antibodies).
(54 :1)

الدراسات السابقة :

أولاً : الدراسات العربية :

1- قامت مروة محمد سيد (2015)(17) دراسة بعنوان "فاعلية برنامج تمارينات مقترح مدعم ببعض الفيتامينات وتأثيره على بعض دلالات المناعة لطالبات كلية التربية الرياضية " واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج التمارينات على تحسين بعض دلالات المناعة لدى طالبات كلية التربية الرياضية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات بلغ عدد العينة (69) طالبة بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف , وكانت

اهم النتائج البحث الى ان البرنامج المقترح للمجموعة الثانية تحسنت فيه بعض دلالات المناعة كما أن تناول الفيتامينات للمجموعة الاولى ظهر تحسن ملحوظ في نسبه الهيموجلوبين في الدم كما أن البرنامج التدريبي والفيتامينات معا تحسنت النسب وأن البرنامج الرياضي وحده أو الفيتامينات وحدها غير كافية لحدوث التحسن لدى اللاعبين ولكن لا بد من استخدامهما معا للحصول على أفضل النتائج.

2- قامت فاتن حسني دهمان(2021)(13) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي على بعض متغيرات الدم المناعية في بعض الرياضات الفردية" يهدف إلى تصميم برنامج تدريبي لمعرفة تأثيره على بعض متغيرات الدم المناعية في بعض الرياضات الفردية(السباحة-الجمباز) واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس (القبلي - البيني - البعدي) تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت قوامها (33) لاعب (ذكور - إناث) من 8-10 سنوات على أن يكون (10 لاعبات جمباز) و(10 لاعبين سباحة) وتم استبعاد (13) لاعب لأسباب متعددة واسفرت أهم نتائج البرنامج المقترح إلى حدوث تحسناً معنوياً على متغيرات المناعة (كرات الدم البيضاء- المونوسايت - الليمفوسايت - الازينوفيل - البازوفيل) لصالح القياس البعدي، وحدث تحسن في المتغيرات البدنية لدى لاعبي السباحة والجمباز لصالح القياس البعدي.

ثانياً: الدراسات الاجنبية :

1- يشير بدرسون وآخرون Person et al(2000)(18) في دراسة بعنوان " المناعة والرياضيين " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على دراسة التغيرات التي تحدث في الجهاز المناعي تحت تأثير تدريبات ذات شدة مختلفة واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد بلغ قوام العينة (20) لاعب (10) شدة مرتفعة و(10) شدة قصوى، وتم اختيارها بالطريقة العمدية العشوائية وكانت أهم نتائج البحث ظهور استجابة واضحة على الجهاز المناعي مع خفض

فرض حدوث الأمراض ويؤدي التدريب مرتفع الشدة إلى تحسين الكفاءة الوظيفية لجهاز المناعة.

2- قام كل من " سيلفيا أمارال و فيرونیکا ساليرنو " silivia Amaral et veroniva (2012)(19) بدراسة بعنوان " تأثير التدريب على جهاز المناعة والتدريب والاستجابة والتكيف وإشارات الخلية" أنه يجب أن تكون الممارسة المنتظمة للتمارين البدنية إيجابية للصحة مع مراعاة بعض المعايير مثل الحجم والشدة للبرامج المقترحة للحصول على نتائج أفضل، بشكل عام إن التمارين معتدلة الشدة تعزز الحماية من العدوى التي تسببها الكائنات الدقيقة داخل الخلايا لأنها توجه الاستجابة المناعية إلى الخلايا القاتلة الطبيعية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث لمجموعتين مجموعة تجريبية (تمارس النشاط الرياضي في مقرراتها الدراسية) ومجموعة ضابطة (لا تمارس النشاط الرياضي في مقرراتها الدراسية) واتباع القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

مجتمع البحث :

- يمثل مجتمع البحث طالبات كليتي التربية الرياضية والتربية للطفولة المبكرة المقيدتين بالفقرة الأولى جامعة بني سويف للعام الجامعي 2021م والبالغ عددهم حوالي 500 طالبة.

عينة البحث:

- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بنسبة 10% من طالبات كليتي (التربية الرياضية – التربية للطفولة المبكرة) حيث بلغت عينة كلية التربية الرياضية عدد (15) طالبات وتمثل (المجموعة التجريبية).

- بلغت عينة كلية التربية للطفولة المبكرة عدد (15) طالبات وتمثل (المجموعة الضابطة).
- بلغت العينة الإستطلاعية عدد (20) طالبة .
- فأصبح العدد الكلي للعينة (50) طالبة من طالبات الفرقة الأولى للفصل الدراسي الأول للعام 2021/2020 من غير الممارسين لأي نشاط رياضي إلا من خلال المنهج الدراسي (عملي - نظري) الخاص بالمقررات الدراسية وتراوحت اعمارهم من (19: 21) سنة.

شروط اختيار العينة:

- من الطالبات الأصحاء غير حاملات لأي مرض وذلك من خلال الكشف الطبي.
- عدم ممارسة اي نشاط رياضي في اي نادي او مؤسسة الا من خلال المقررات الدراسية بالكلية.
- الانتظام في الدراسة.
- أخذ موافقة كتابية من عينة البحث بأخذ عينات دم مرتين (قبلي - بعدي).

وسائل جمع البيانات :

قام الباحثون بتحديد الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث لجمع البيانات.

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة لتنفيذ البرنامج :

المراجع والدراسات السابقة:

تم الاطلاع على الكتب والدراسات السابقة والوثائق اللازمة والبحوث المرتبطة بالبحث والمواقع العلمية الأجنبية التي تناولت المشكلة قيد البحث والتي تهتم بدراسة معرفة تأثير النشاط الرياضي الدراسي على بعض بروتينات المناعة.

استمارة جمع وتسجيل البيانات والموافقات:

تم تصميم استمارة جمع بيانات العينة ونتائج الاختبارات الخاصة بكل مفحوص واخذ الموافقات الكتابية من افراد العينة لإجراء التجربة عليهم.

الأجهزة الأدوات المستخدمة:

1. ميزان طبي Body weight بالكيلو جرام لقياس الوزن بالكيلو جرام.
2. جهاز الرستاميتير (Restameter) لقياس الطول بالسنتيمتر.
3. جهاز قياس درجة حرارة الجسم عن بعد.
4. معقم لليدين وكمامات (MASKS).
5. أدوات واجهزة خاصة بإجراء التحاليل اللازمة كجهاز الطرد المركزي لفصل السيرم.
6. أنابيب خاصة لجمع العينات محكمة الغلق بها مادة مانعة للتخثر لحفظ الدم لحين إجراء التحليل.
7. ماصة اوتوماتيك لسحب عينات الدم.

التحاليل قيد البحث:

استخدم الباحثون الطرق المعملية المناسبة لتحديد متطلبات البحث وهي العدد الكلي لكرات الدم البيضاء (TLC) وبعض بروتينات المناعة (IgG, IgM) التي تمت عن طريق سحب عينات الدم من عينة قيد البحث على يد متخصصين.

القياس القبلي:

تم أخذ القياسات الميدانية لعينة قيد البحث (الطول والوزن) قبل تعرضهم للبرنامج الدراسي المقرر وتم تسجيل القياسات داخل الاستمارات الخاصة بكل طالبة. قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية للمجموعتين "معمليا" حيث تم الاستعانة بطبيب متخصص في التحاليل وكذلك الاتفاق مع معمل متخصص ومجهز لأخذ عينات الدم يوم 2021/10/17م عن طريق سحب عينة من الدم الوريدي قدرها 5سم³، حيث تم وضع عينات الدم في أنابيب مرقمة ومعقمة وبها مادة الإديتا EDTA لمنع تجلط الدم لقياس نسبة "بروتينات المناعة" والعدد الكلي لكرات الدم البيضاء مع مراعاة كافة الإجراءات الاحترازية.

جدول (1)

الوصف الاحصائي للعينة قيد البحث في المتغيرات الأنثروبومترية وبيروتينات المناعة

ن=30

م	المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	الوزن	54	53	3.173	0.819
2	الطول	156.2	155	3.112	0.036
3	السن	19.8	20	0.761	0.362
4	TLC	6.985	6.719	0.823	0.583
5	IgM	90.733	87	17.528	1.745
6	IgG	981.1	986.5	27.192	1.754-

يتضح من جدول (1) ما يلي:

أن قيمة معامل الالتواء تتراوح ما بين (-1.754 : 1.745) ويعني ذلك اعتدالية

البيانات حيث انها تنحصر بين -3، +3.

التحليل السيكومتری للقياسات قيد البحث:

أ-الصدق:

صدق التكوين الفرضي (الفروق بين الجماعات):

لحساب صدق التكوين الفرضي للقياسات قيد البحث استخدمت الباحثة صدق الفروق بين الجماعات بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة، عن طريق تطبيق القياسات على مجموعة من الطالبات قوامها (20) طالبة ، وتم حساب دلالة الفروق وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في بروتينات المناعة

ن=20

قيمة "ت"	غير المميزة		المميزة		المتغيرات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
5.369	0.559	6.3523	0.696	7.868	TLC	1
4.827	6.680	77.2	19.317	108.4	IgM	2
5.015	29.386	953.8	10.337	1003.2	IgG	3

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 18 ومستوى معنوية 0.05 = 1.734

يتضح من جدول (2) ما يلي:

1. توجد فروق داله إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في بروتينات المناعة وفي اتجاه المجموعة المميزة وهذا يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.
ب - الثبات:

تم حساب ثبات القياسات قيد البحث عن طريق التطبيق الأول والتطبيق الثاني بفواصل زمني مدته (3) ثلاثة أيام في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 2021/10/12، إلى يوم الخميس الموافق 2021/10/14 على عينة قوامها (20) طالبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وجدول (3) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق.

جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في بروتينات المناعة

ن=20

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
0.995	0.837	6.992	0.838	6.978	TLC	1
0.998	17.393	90.333	17.838	90.733	IgM	2
0.957	27.717	979.667	27.550	982.533	IgG	3

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية 18 ومستوى معنوية $0.05 = 0.378$

يتضح من جدول (3) ما يلي:

1. أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في بروتينات المناعة تراوحت ما بين (0.957 : 0.998) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وهذا يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

متابعة تنفيذ البرنامج الدراسي:

تعرضت المجموعة التجريبية الي دراسة المقررات العملية والنظرية معاً لكلية التربية الرياضية للفصل الدراسي الأول والمقرر من قبل الكلية بواقع (4 أيام أسبوعياً بمعدل 30 ساعة أسبوعياً) مقسمة إلى (12 ساعة مقررات نظرية و18 ساعة مقررات عملية) بعد استبعاد فترات الراحة وفترات الانتقال بين المحاضرات. مرفق (1)

تعرضت المجموعة الضابطة الي دراسة المقررات النظرية لكلية التربية للطفولة المبكرة بواقع (3 أيام يومياً بمعدل 20 ساعة أسبوعياً). مرفق (2)

أثناء الفترة بين القياس القبلي والبعدي قامت الباحثة بمتابعة حضور وغياب عينة البحث داخل اليوم الدراسي وكذلك متابعة الحالة الصحية وما تم الاتفاق عليه طوال فترة البحث.

القياس البعدي:

تم سحب العينة الثانية من العينة قيد البحث يوم 2022/1/2 من الدم من كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك بمعرفة الطبيب المتخصص في نفس الظروف مع مراعاة كافة الإجراءات الاحترازية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي (Spss) المناسبة لطبيعة البحث وارتضو بمستوى معنوي (0.05) في جميع مراحل البحث.

عرض النتائج:

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومعدل التغير في بروتينات المناعة

ن=15

معدل التغير (نسب التحسن)	قيمة "ت"	الفرق	متوسط القياس البعدي		متوسط القياس القبلي		التغير
			ع	م	ع	م	
%15	5.642	1.08	1.065	8.073	0.826	6.992	TLC
%38	3.9946	34.07	25.338	124.582	21.473	90.733	IgM
%10	3.2666	97.53	114.367	1080.067	110.354	982.533	IgG

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 14 ومستوى معنوية $0.05 = 1.761$

يتضح من جدول (4) ما يلي:

1. أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اتجاه القياس البعدي في بروتينات المناعة.
2. يوجد تغير بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة في بروتينات المناعة ينحصر بين (10% : 38%) وفي اتجاه القياس البعدي.

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

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومعدل التغير في بروتينات المناعة

ن=15

المتغيرات	متوسط القياس القبلي		متوسط القياس البعدي		القيمة "ت"	معدل التغير (نسب التحسن)
	ع	م	ع	م		
TLC	0.955	6.433	1.427	10.126	3.693	57%
IgM	33.624	89.674	21.674	126.745	37.071	41.34%
IgG	111.474	981.921	109.164	1100.477	118.556	12%

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 14 ومستوى معنوية 0.05 = 1.761

يتضح من جدول (5) ما يلي:

أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي في بروتينات المناعة (TLC - IgM - IgG).

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ومعدل التغير في بروتينات المناعة

ن=30

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القيمة "ت"	معدل التغير (نسب التحسن)
	ع	م	ع	م		
TLC	1.065	8.073	1.427	10.126	2.746	12.5%
IgM	25.338	124.582	21.674	126.745	3.354	11%
IgG	114.367	1080.067	109.164	1100.477	2.687	10%

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 28 ومستوى معنوية 0.05 = 1.701

يتضح من جدول (6) ما يلي:

1. أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية في بروتينات المناعة.

مناقشة وتفسير النتائج:

من خلال أهداف وفروض البحث والتي ينص الفرض الاول منها علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات بروتينات المناعة (IgM – IgG – TLC).

وهذا ما يؤكده الباحثون حيث أن المتغيرات التي تقدم لكافة المجموعات تحقق نتائج ايجابية ولكن دائماً ما يسعى الباحثون لزيادة النتائج وتحقيق نتائج أفضل من خلال الدراسات التجريبية سعياً للاقتصاد في الوقت أو ترسيخ برامج تعليمية أو تدريبية معينة. ويتضح من جدول (4) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اتجاه القياس البعدي في بروتينات المناعة، حيث يتضح أن هناك تغير بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة في بروتينات المناعة وينحصر بين (10% : 38%) وفي اتجاه القياس البعدي، وهذا ما تؤكده عدد من الدراسات المختلفة كدراسة "فاتن حسني" (2021) (13) ودراسة "أحمد شعبان" (2019) (2)، ويؤكد على ذلك "عبدالهادي مصباح" (1999) على صحة ماورد من نتائج في الأبحاث السابقة حيث ذكر أن ان ممارسة الرياضة المقننة تساعد في الوقاية من كثير من الأمراض، كما انها تعتبر من اهم العوامل التي تساعد على تنشيط جهاز المناعة. (12 : 81)

كما يتضح من جدول (5) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي في بروتينات المناعة (IgM – IgG – TLC)، حيث يتضح أن هناك تغير بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية في بروتينات المناعة وينحصر بين (12% : 57%) وفي اتجاه القياس البعدي. وهذا ما تؤكده دراسة "مروة محمد" (2015) (17)، ودراسة "فاطمة سعد" (2006) (14)، ويؤكد "أحمد نصر الدين" (2014) على صحة ما ورد من نتائج في الأبحاث السابقة حيث ذكر ان التدريب

الرياضي - منخفض الى معتدل الشده يفيد الجهاز المناعي بالجسم حيث يعمل علي تزايد عدد الخلايا البيضاء اللمفية مما يحسن الحالة المناعية للاعب.
(3: 258)

ويتضح من جدول (6) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية في بروتينات المناعة، حيث يتضح أن هناك تغير بين متوسط القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بروتينات المناعة وتتنصر بين (10% : 12%) وفي اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحثون ذلك الى ملائمة البرنامج الدراسي التطبيقي لطالبات كلية التربية الرياضية حيث انه أدى إلى تحسين مستوى بروتينات المناعة (IgM - IgG - TLC)، وهذا ما تؤكدته دراسة "مروة محمد" (2015) (17)، ودراسة "حميدة محمد" (2006) (10)، "مدحت محمد" (2006) (16) مما يعزز من سلامه وأهمية البرنامج الدراسي التطبيقي المقدم للمجموعة التجريبية والذي حقق نتائج ايجابية تعزز من استخدامه مع المجموعات المتماثلة.

الاستنتاجات والتوصيات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية والنتائج التي تم التوصل اليها أمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

الاستنتاجات:

1. يؤثر الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي إيجابياً على متغيرات المناعة.
2. زيادة بروتينات المناعة متمثلة في البروتين المناعي (IgM, IgG) بعد الإنتظام في ممارسة النشاط الرياضي.
3. حققت المجموعتين نسبة تحسن في مناعة الجسم وذلك في المجموعة التجريبية عن الضابطة مما يدل على تقدم المجموعة التجريبية عن الضابطة.
4. حققت المجموعة التجريبية نسبة تحسن في نسبة المناعة في الجسم مما يدل على تقدم المجموعة التجريبية عن الضابطة.

التوصيات:

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية المستخدمة ومن خلال النتائج البحث يمكن للباحثين أن يوصو بالآتي:
- 1- حث الطالبات على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي بانتظام.
 - 2- رفع مستوى الثقافة الصحية لدى الطالبات بصفه خاصة والمجتمع بصفه عامة.
 - 3- استثمار المقومات المادية العملية بالجامعة في تعظيم دور البحث العلمي.

المراجع

1-المراجع العربية:

- 1 أبو العلا عبد الفتاح، ليلي : الرياضة والمناعة، دار الفكر العربي، القاهرة. صلاح الدين(1999)
- 2 أحمد شعبان سيد (2019) تأثير برنامج منخفض الشدة على بعض المتغيرات المناعية والكفاءة البدنية ومكونات الجسم لدى الرجال كبار السن 50-55، رسالة ماجستير، جامعة المنيا
- 3 أحمد نصر الدين سيد (2014) : مبادئ فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- 4 أمين انور الخولي (1994) : الرياضة والمجتمع، العدد 216، سلسلة عالم المعرفة، الكويت ص22)
- 5 _____ (2001) : أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الكويت0
- 6 بهاء الدين إبراهيم سلامة(2002) : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة)

- 7 حامد عبد الفتاح الأشقر : تأثير جري 1500 متر على بعض استجابات الجهاز المناعي لغير رياضيين(12_14) سنة، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.ص 11 (2002)
- 8 حسين أحمد حشمت (1999) : التقنية البيولوجية والكيمياء الحيوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي دار النشر للجامعات المجال الرياضي، القاهرة .
- 9 حسين أحمد حشمت، نادر محمد : فسيولوجيا التعب العضلي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة. (2003) شلبي
- 10 حميدة محمد علي مجاهد : استجابات النظام المناعي والوظيفي لأحمال البدنية مختلف الشده للاعبين بعض أنشطة التحمل الهوائي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة، اسكندرية (2006)
- 11 عايدة عبد العظيم(1996) : جهاز المناعة – كيف يحمي الجسم من الأمراض؟" مركز الأهرام للترجمة والنشر
- 12 عبد الهادي مصباح(1999): : المناعة بين الإنفعالات والألم، دار المعارف، القاهرة .
- 13 فاتن حسني دهمان (2021) : تأثير برنامج تدريبي على بعض متغيرات الدم المناعية في بعض الرياضات الفردية"، رسالة ماجستير، جامعة بنها
- 14 فاطمة سعد عبدالفتاح(2006) : تأثير مركب الفيتو على بعض بروتينات المناعة ودلالات الدم لدى متسابقى المسافات الطويلة"، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 15 كمال عبد الحميد اسماعيل، أبو : الثقافة الصحية للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة (2001) العلا أحمد عبد الفتاح

- 16 مدحت محمد قاسم (2006) : استخدام تحاليل بعض مكونات الدم والمناعة للدلالة على صحة الممارسين للرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
- 17 مروة محمد سيد (2015) : فاعلية برنامج تمارين مقترح مدعم ببعض الفيتامينات وتأثيره على بعض دلالات المناعة لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف .
- 18 منظمة الصحة العالمية : النشاط البدني، 26 نوفمبر (2020)
<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

2: المراجع الأجنبية:

- 18 Pederson,B-K(2000) : immune in athletes m J, -sport med Phys fitness dec 36-4246 45
- 19 silivia Amaral, veroniva Salerno, patricia maria(2012) : Effect of exercise on the Immune system, Response, Adaptation and Cell signaling, Rev Bras Med Espoeta- Vol.18, No3- mai.

المستخلص باللغة العربية

يهدف هذا البحث الى التعرف على تأثير النشاط الرياضي الدراسي على بعض بروتينات المناعة لطالبات جامعة بني سويف لدى العينة قيد البحث والتعرف على الفروق في قياسات تركيز بروتينات المناعة (TLC - IgM - IgG)، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (50) طالبة مقسمة إلى (15) طالبة من كلية التربية الرياضية وتمثل المجموعة التجريبية) و(15) طالبة من كلية الطفولة المبكرة وتمثل المجموعة الضابطة) و(20) طالبة تمثل الدراسه الاستطلاعية، وكانت من أهم النتائج أن النشاط الرياضي والانتظام فى ممارسته له تأثير فعال على بعض بروتينات المناعة وتوصى الباحثة حث الطالبات على ضرورة ممارسة النشاط الرياضي بانتظام ورفع مستوى الثقافة الصحية لدى الطالبات بصفه خاصة والمجتمع بصفه عامة.

Abstract in English

This research aims to identify the effect of academic sports activity on some immune proteins of Beni Suef University students in the sample under research and to identify the differences in the measurements of the concentration of immune proteins (IgG - IgM - TLC), and the researchers used the experimental method, and the research sample included (50) A female student divided into (15) female students from the College of Physical Education representing the experimental group, (15) female students from the College of Early Childhood representing the control group) and (20) female students representing the exploratory study. Some proteins of immunity The researcher recommends urging students to exercise regularly and raise the level of health culture among students in particular and society in general.

نموذج تقييم إلكتروني مقترح للعاملين بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة بني سويف

أ.د/ سامية فريد

د/إسماعيل هاشم

أ/ نيرة خلاف الشريف

المقدمة:

أصبحت الإدارة في المجتمعات المعاصرة أصبحت تختلف تماماً عما كانت عليه منذ سنوات مضت , فقد تطورت الإدارة وأصبحت تمثل مجموعة متكاملة من التطور العلمي, كما ان الإدارة الحديثة أصبحت وسيلة رئيسية لتحقيق أهداف المنظمات والمجتمعات وذلك من خلال الاستفادة الكاملة من الموارد والامكانيات المتاحة لجهود بشرية تتميز بالتخطيط والتنظيم والتنسيق الجيد. لذا فإن الإدارة الحديثة أصبح لزاماً عليها أن تتميز بالقدرة على التكيف مع التغير المستمر والتطور المتنامي في مختلف مجالات الحياة, وذلك من خلال اكتسابها لأنماط تنظيمية مرنة ومتداخلة, وبما يتناسب مع طبيعة العمليات والأدوار التي تؤديها.(7:15)

تحرص كافة المنظمات والمؤسسات علي القيام بإعمالها ونشاطاتها المختلفة بمستوي عال من الكفاءة والفعالية , ويمثل الموظف الذي يخضع للتقييم الوظيفي , أحد أهم المتغيرات الأساسية والمؤثرة علي هذه الكفاءة والفعالية, حيث ترتبط فعالية أي منظمة بكفاءة العنصر البشري وقدرته علي العمل ورغبته فيه باعتباره العنصر الفعال والمؤثر في المنظمة , حيث أن عملية تقييم الأداء تعتبر احد أهم وظائف إدارة الموارد البشرية حيث تعتبر مقياس ليس فقط لإدارة الأفراد فحسب بل لسياسات إدارة وتنمية الموارد البشرية المتبعة في المنشأة بشكل عام , فمن خلال نتائج تقييم الأداء يمكن الحكم علي مدي نجاح سياسات التعيين والتوظيف , كما يمكن استخدام نتائجها في تحديد الاحتياجات التدريبية للعاملين , كما يمكن اتخاذ هذه النتائج كأساس يستند عليه في صرف المكافاة المادية والمعنوية وإجراء التعديلات في صفوف

العاملين طبقا لاحتياجات المنظمة بالإضافة لاستخدام هذه النتائج عند إجراء الترقيات وصرف العلاوات.(25:5)

(ويري حسام عبد المجيد الاشقر نقلا عند ادموند 2007) لقد أثر التحول السريع والتطور التكنولوجي في صياغة الإدارة العصرية علي نحو من المرونة التي تحدث التكيف مع هذه المتغيرات , وكان من أهم نتاج ذلك التطور أنظمة تقييم الأداء الإلكتروني , ويعتبر تقييم الأداء الإلكتروني من الأدوات الأساسية الحديثة التي تستخدم لتقييم أداء العاملين بناء علي مجموعة من المعايير , حيث يستطيع الموظف والمسؤول الدخول الكترونيا لبرنامج تقييم الأداء ليقوم الطرفين بوضع خطط واهداف التقييم ثم تنفيذ خطوات التقييم بدقة عالية وبدرجة عالية من السرية والأمان . (22:1)

يحقق تقييم الأداء فوائد عديدة للمؤسسة وللعاملين بها ومن أهمها :

- يعد تقييم الأداء أساسا جوهريا لعمليات التطوير الإداري فهو يتناول جوانب عديدة متشابهة منها ما يتصل بالمؤسسة وإجراءات العمل , ومنها ما يتصل بالعاملين أنفسهم حيث تسهم عملية تقييم الأداء في توفير معلومات مهمة عن مستوى أداء العاملين ,وتساعد في تحديد الأساس الواقعي الذي يجب أن تبدأ منه جهود التطوير .
 - تسهم عملية تقييم الأداء في الكشف عن القدرات والطاقات الكاملة لدي العاملين , ويمكن أن يكون مدخلا لإعادة تقسيم العمل وتوزيع المسؤوليات والأدوار .(45:6)
- أهداف تقييم الأداء :

تهدف عملية تقييم الأداء الوظيفي إلي تحقيق أهداف يمكن تلخيصها فيما يلي :

- تتبع أداء الموظف ومراقبته علي وجه الدوام : فتقارير الكفاية يمكن أن تستخدم كأداة للرقابة وأداء العاملين لأعمال وظائفهم للحكم علي مدي كفايتهم للوظيفة .
- دفع العاملين للاجتهاد في العمل : فحيث يدرك العامل أن أداءه الوظيفي سوف يخضع للتقويم والتقدير الدائم من جانب رؤسائه ,ذلك يمكن أن يدفع العامل لبذل مزيد من الجهد

- تحديد إمكانية تثبيت الموظف الجديد: فنظم الخدمة المدنية تقضي في الغالب بقضاء الموظف الجديد لفترة تجربة قبل تثبيته في عمله, وإلا استبعد من هذه الوظيفة لعدم قدرته علي القيام بواجباتها. (39:3)

مشكلة البحث :

نظرا لأن أدوات تقييم الأداء الإلكتروني قد طبقت حديثا في المؤسسات الخاصة في جمهورية مصر العربية، والتي أظهر غالبيتها الكثير من الأخطاء عند الإعداد وعند الاستخدام وما قد ظهر من الشكاوي من قبل العاملين والمستخدمين لهذه الأدوات، ونظرا للظروف التي يمر بها كافة دول العالم عامة ومصر بصفة خاصة من حيث الاحتياج الشديد لتفعيل أنظمة وأدوات الإدارة الالكترونية في ظل جائحة كورونا وذلك للحفاظ على صحة المواطنين؛ فقد تبلورت فكرة البحث لدى الباحثين في المساهمة العلمية والعملية الجادة في تسهيل مهمة القائمين على هذا الأمر إيماناً منهم بدورهم نحو وطنهم والسعي لتحقيق التقدم والرقي، ودفع عجلة الإنتاج الأمر الذي دفع الباحثين إلى تقديم المساهمة عن طريق إعداد نموذج تقييم إلكتروني للعاملين بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة بني سويف، يهدف إلى قياس وتقييم أداء العاملين بالمديرية والوقوف على أداة تقييم إلكتروني فعالة تحقق الغرض منها لكي تكون نواة لتفعيل نظم الإدارة الالكترونية الحديثة وتساهم في تصميم برامج الإدارة الالكترونية بما يخدم المجتمع في مجال الإدارة الرياضية؛ ولذلك فإن مشكلة البحث تتمثل في السؤال التالي: ما مدي فاعلية نموذج التقييم الإلكتروني المقترح في قياس أداء العاملين بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة بني سويف؟

هدف البحث :

- 1- قياس فاعلية نموذج التقييم الإلكتروني المقترح للعاملين بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة بني سويف.
- 2- التعرف على ايجابيات وسلبيات نموذج التقييم الإلكتروني المقترح للعاملين بالمديرية.

3- إعداد أداة تقييم إلكتروني بصورة علمية وعملية حديثة.

تساؤلات البحث :

يحاول هذا البحث الاجابة علي التساؤلات التالية :

- 1- ما مدى صدق نموذج التقييم الالكتروني المقترح؟
- 2- ما مدى ثبات نموذج التقييم الالكتروني المقترح؟
- 3- ما مدى ملائمة المعايير المستخدمة في نموذج التقييم الالكتروني المقترح؟

مصطلحات البحث :

نموذج التقييم الإلكتروني:

هو أداة تم إعدادها الكترونيا باستخدام نماذج جوجل تهدف على قياس المستوى الحالي للعاملين بمديرية الشباب والرياضة وإعطاء صورة تفصيلية لما هو كائن. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة:

1) دراسة دهبينه (2014) بعنوان : "أثر الالتزام بتطبيق معايير تقييم الأداء في فعالية

إدارة الموارد البشرية "

هدفت الدراسة إلي التعرف علي أثر الالتزام بمعايير تقييم الأداء في إدارة الموارد البشرية من خلال التعرف علي عملية تقييم الأداء وإجراءات القيام بها , إضافة إلي بناء معايير سليمة وموضوعية للوصول إلي نتائج صادقة وحقيقية , ذلك أن هذه العملية تعتبر أساسية ونجاحها يقود إلي زيادة كفاءة وفعالية إدارة الموارد البشرية . اعتمد الباحث علي المنهج الوصفي لإجراء الدراسة التي طبقت علي عينة عشوائية من العاملين في مؤسسة صناعة الكوابل بسكرة , حيث شكلت نسبة 15% من عدد العاملين بمختلف المستويات الإدارية , لقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة وثيقة بين الالتزام بمعايير تقييم الأداء ونجاح عملية التقييم ككل , وذلك ما يقود إلي الوصول إلي نتائج وبيانات تؤثر إيجابيا في سير باقي وظائف إدارة الموارد البشرية وترفع من كفاءتها وبالتالي تحسين أداء العاملين .

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

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

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

2) دراسة عبدالقادر (2013) بعنوان : " تقييم أداء العاملين باستخدام بطاقة الأداء

المتوازن دراسة ميدانية في مؤسسة سونلغاز "

هدفت إلى معرفة درجة فاعلية أداء عاملي مؤسسة سونلغاز. استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي , واستخدم الاستبانة أداة لجمع المعلومات , وقد تكونت الاستبانة من (26) فقرة موزعة علي جميع محاور الاستبانة , تكون مجتمع الدراسة من جميع الموظفين العاملين في المؤسسة وهو 30 موظف وموظفة .وتوصلت الدراسة إلى بعض النتائج ومنها : بطاقة الأهداف الموزونة تساهم إلي حد كبير في التغلب علي مشاكل تواجه المؤسسات المعاصرة, وتتمثل في قياس الأداء بشكل فعال , بطاقة الأهداف الموزونة تساهم في المعرفة الدامة لمتطلبات العاملين واكتشاف نقاط القوة ونقاط الضعف لديهم .

الدراسات الأجنبية :

1- دراسة ادوارد (2014) Edward بعنوان :

"The Effectiveness of Performance Appraisal System : A Case Study of Unilever Ghana Limited"

هدفت الدراسة إلى قياس فعالية نظام تقييم الأداء في مؤسسة يوني لفر غانا المحددة , ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها فقد تم تصميم استبانة وتوزيعها علي عينة عشوائية طبقية قوامها (600) موظفا, وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :لا يوجد ربط بين نتائج التقييم والمكافآت والحوافز للموظفين , النظام يعتمد علي طريقة واحدة وهي أسلوب الإدارة بالأهداف في تقييم أداء الموظفين.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على (جميع العاملين بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة بني سويف) بالإدارات المختلفة بإجمالي سبع إدارات وعددهم (1500).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقية وتتكون من (مدير المديرية، مديري الإدارات المختلفة، وكلاء المديرية، مديرين الأقسام، بعض العاملين بمديرية الشباب والرياضة)، ويبلغ قوام العينة الأساسية (100) والعينة الاستطلاعية (50) والجدول التالي يوضح التوصيف العددي لعينتنا البحث (الاستطلاعية والأساسية).

جدول (1)

التوصيف العددي لعينة البحث الاستطلاعية والأساسية

م	الفئة	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية
1	مدير المديرية		1
2	مديري الإدارات المختلفة		7
3	وكلاء المديرية		2
4	مديرين الأقسام		11
5	العاملين بمديرية الشباب والرياضة	50	79
	الإجمالي	50	100

يتضح من جدول (1) ان العدد الأكبر في العينة الاستطلاعية والعينة الأساسية كان لصالح العاملين بمديرية الشباب والرياضة يليها مديرين الأقسام ثم مديري الإدارات المختلفة ثم وكلاء المديرية ثم مدير مديرية الشباب والرياضة.

مواصفات عينة البحث:

1. ان يكون من خريجي كليات التربية الرياضية.
2. ألا تقل سنوات الخبرة عن (3) سنوات في مجال العمل الإداري بالمديرية.

أسباب اختيار العينة:

- 1- الحاجة البحثية والتي تتمثل في خبراتهم ودرايتهم بما هو مرتبط بالبحث.
- 2- سهولة الوصول لأفراد العينة.
- 3- وجود رغبة وتعاون في تطبيق البحث.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثون الأدوات التالية:

أولاً: تحليل الوثائق

تنقسم هذه الوثائق التي يتم الاستعانة بها في هذا البحث إلى نوعين وهما:

1. بيانات متعلقة بأداء العاملين بمديرية الشباب والرياضة.
2. بيانات متعلقة بالأساليب الحديثة في آليات التنفيذ والتقييم الموضوعي المناسبة في مديرية الشباب والرياضة.

ثانياً: المقابلة الشخصية:

قام الباحثون بإجراء العديد من المقابلات الشخصية مع السادة مديرين الإدارات ووكلاء المديرية والموظفين بغرض الوقوف على المعوقات التي تقابل مجلس الإدارة في تنفيذ تفعيل برنامج التقييم الإلكتروني للعاملين بمديرية الشباب والرياضة.

ثالثاً: نموذج التقييم الإلكتروني المقترح للعاملين بمديرية الشباب والرياضة:

من خلال اطلاع الباحثين على العديد من الدراسات والأبحاث تم تصميم نموذج التقييم الإلكتروني المقترح للتعرف على مدي فاعلية نموذج التقييم الإلكتروني للعاملين بمديرية الشباب والرياضة، وقد اشتمل نموذج التقييم الإلكتروني المقترح على (39) عبارة في صورته الأولية مرفق () مقسمة على أربعة محاور (المهارات الإدارية الأساسية، الأداء الوظيفي، الصفات الشخصية، مهارات الاتصال والتواصل)، وقد تم عرضه على السادة الخبراء وعددهم (10) خبراء في مجال الإدارة الرياضية، وبناء على آرائهم واتفاقهم تم التوصل الي نموذج التقييم الإلكتروني المقترح في الصورة النهائية مرفق ().

خطوات تنفيذ البحث:

أولاً: تحديد الهدف من النموذج المقترح:
وهو توفير أداة تقييم الكتروني للعاملين في مديرية الشباب والرياضة.
ثانياً: عرض نموذج التقييم الإلكتروني المقترح على السادة الخبراء:
تم عرض محاور وعبارات نموذج التقييم الإلكتروني على السادة الخبراء لإبداء آرائهم وإجراء التعديلات التي اتفق عليها الخبراء.

جدول (2)

استجابة الخبراء على المحاور المقترحة لنموذج التقييم الإلكتروني المقترح للعاملين بمديرية الشباب والرياضة

(ن=10)

م	العبارات	أوافق		لا أوافق	
		العدد	النسبة	العدد	النسبة
1	المحور الأول: المهارات الإدارية الأساسية	10	%100	0	%0
2	المحور الثاني: الأداء الوظيفي	10	%100	0	%0
3	المحور الثالث: الصفات الشخصية	10	%100	0	%0
4	المحور الرابع: مهارات الاتصال والتواصل	10	%100	0	%0

يوضح جدول (2) آراء الخبراء في المحاور المختلفة لنموذج التقييم الإلكتروني أداة البحث ويتضح من الجدول أن نسب الموافقة على محاور نموذج التقييم الإلكتروني (المهارات الإدارية الأساسية، الأداء الوظيفي، الفات الشخصية، مهارات الاتصال والتواصل) بلغت (100%) وعليه فقد قبل الباحثون محاور نموذج التقييم الإلكتروني أداة البحث.

رابعاً: إعداد وصياغة عبارات نموذج التقييم الإلكتروني المقترح في صورته المبدئية:
بعد اتفاق الخبراء على محاور نموذج التقييم الإلكتروني المقترح للعاملين بمديرية الشباب والرياضة قام الباحثون بوضع العبارات ضمن المحاور ويوضح جدول (2) توزيع العبارات

على المحاور المختلفة.

جدول (3)

عدد العبارات في كل محور والنسب المئوية للمحاور داخل نموذج التقييم الالكتروني في صورته الأولى

م	العبارات	عدد العبارات	النسبة المئوية
1	المحور الأول: المهارات الإدارية الأساسية	10	25.64%
2	المحور الثاني: الأداء الوظيفي	15	38.46%
3	المحور الثالث: الصفات الشخصية	10	25.64%
4	المحور الرابع: مهارات الاتصال والتواصل	4	10.26%
	الاجمالي	39	100%

يتضح من جدول (3) أن نموذج التقييم الالكتروني احتوى على (39) عبارة وزعت على (4) محاور بصور متفاوتة مرفق (2).

وقد راعى الباحثون عند صياغة وتحديد العبارات ما يلي:

1. صياغة العبارات بأسلوب واضح.
2. أن تخدم العبارة اتجاه وهدف المحور.
3. التسلسل المنطقي للعبارات.
4. تناسب عدد العبارات في كل محور.
5. ألا توحى العبارة بأي استجابة للمستجيب.

خامسا: نموذج التقييم الالكتروني في صورته الاولى:

قام الباحثون بعرض عبارات نموذج التقييم الإلكتروني المقترح للعاملين بمديرية الشباب والرياضة على الخبراء وذلك للتعرف على مدى صلاحية هذه العبارات من عدمها ومدى مناسبة الصياغة وإضافة أو حذف أو تعديل العبارات.

وتوضح جداول (7-4) نتائج العرض على السادة الخبراء:

المحور الأول :

جدول (4)

استجابة الخبراء على عبارات المحور الأول: المهارات الإدارية الأساسية

(ن=10)

م	العبارات	الاستجابة		
		أوافق	النسبة	لا أوافق
1	الالتزام بأوقات العمل	9	%90	1
2	المشاركة والعمل ضمن فريق	8	%80	2
3	الالتزام بمكان العمل	9	%90	1
4	الترتيب والنظام في العمل	10	%100	0
5	القدرة على العمل دون مراقبة	10	%100	0
6	الاخلاص للمنظومة والمحافظة على مصالحها	3	%30	7
7	المحافظة على ممتلكات المنظومة	10	%100	0
8	الالتزام بأنظمة وسياسات المنظومة	10	%100	0
9	المشاركة الفعالة في الاجتماعات	10	%100	0
10	الانتاجية لدى العاملين	1	%10	9

يوضح جدول (4) آراء الخبراء في عبارات المحور الأول ويتضح من الجدول أن نسب

الموافقة على عبارات المحور الأول: المهارات الإدارية الأساسية تراوحت بين (70%:

100%) وهي أكبر من أو تساوى أقل نسبة دالة وعليه قبل الباحثون هذه العبارات.

المحور الثاني:

جدول (5)

استجابة الخبراء على عبارات المحور الثاني: الأداء الوظيفي

(ن=10)

م	العبارات	الاستجابة		
		أوافق	النسبة	لا أوافق
1	القدرة على استيعاب قواعد وأساليب العمل	9	%90	1
2	الالتزام بإجراءات وأساليب العمل	8	%80	2
3	انجاز العمل بالمستوي المطلوب	9	%90	1
4	انجاز العمل في الموعد المطلوب	8	%80	2
5	الاجتهاد والتجاوب مع ضغط العمل	9	%90	1
6	الاهتمام بتطوير وتحسين مستوي العمل	10	%100	0
7	المبادرة والابتكار في العمل	10	%100	0
8	القدرة على تحمل مسؤولية أكبر	10	%100	0
9	المرونة والقدرة على التكيف	10	%100	0
10	توخي الدقة في العمل	10	%100	0
11	يتبع منهجية عند تنفيذ أنشطة العمل	1	%10	9
12	يسعى الي تحسين احتياجات التطوير الخاصة به باستمرار	2	%20	8
13	يتشارك المعلومات بانفتاح وتسهيل مشاركتها مع الإدارة	3	%30	7
14	توظيف الخبرة السابقة في مجال العمل	1	%10	9
15	يستطيع تحليل البيانات الي عناصر اساسية	1	%10	9

يوضح جدول (5) آراء الخبراء في عبارات المحور الثاني ويتضح من الجدول أن نسب الموافقة على عبارات المحور الثاني: الأداء الوظيفي تراوحت بين (80% : 100%) وهي أكبر من أو تساوى أقل نسبة دالة وعليه قبل الباحثون هذه العبارات؛ في حين تم رفض العبارات (11، 12، 13، 14، 15) حيث تراوحت نسبة اتفاق الخبراء عليها بين (10% : 30%).

المحور الثالث:

جدول (6)

استجابة الخبراء على عبارات المحور الثالث: الصفات الشخصية

(ن=10)

م	العبارات	الاستجابة		
		أوافق	النسبة	لا أوافق
1	حسن المظهر	9	%90	1
2	التصرف الشخصي	8	%80	2
3	التعاون في تقديم الخدمات للجمهور (المستفيدين)	9	%90	1
4	حسن التصرف	10	%100	0
5	الحرص على أمور السلامة والوقاية	10	%100	0
6	يراعي قيم وأداب العمل	7	%70	3
7	تقبل توجيهات وانتقادات الرؤساء	10	%100	0
8	التعاون في مساعدة الزملاء	10	%100	0
9	الابداع والابتكار	8	%80	2
10	الدقة والترتيب والتنظيم	9	%90	1

يوضح جدول (6) آراء الخبراء في عبارات المحور الثالث ويتضح من الجدول أن نسب الموافقة على عبارات المحور الثالث: الفات الشخصية تراوحت بين (70% : 100%) وهي أكبر من أو تساوى أقل نسبة دالة وعليه قبل الباحثون هذه العبارات. المحور الرابع:

جدول (7)

استجابة الخبراء على عبارات المحور الرابع: مهارات الاتصال والتواصل

(ن=10)

م	العبارات	الاستجابة		
		أوافق	النسبة	لا أوافق
1	يقوم بالمستوي المتوقع من المشاركة	10	%100	0
2	تقبل انتقادات وتوجيهات الرؤساء	10	%100	0
3	القدرة على الحوار وعرض الرأي	10	%100	0
4	القدرة على إقامة اتصالات عمل فعالة مع الآخرين	10	%100	0

يوضح جدول (7) آراء الخبراء في عبارات المحور الرابع ويتضح من الجدول أن نسب الموافقة على عبارات المحور الرابع: مهارات الاتصال والتواصل بلغت (100%) وهي أكبر

من أو تساوى أقل نسبة دالة وعليه قبل الباحثون هذه العبارات .
بعد تحليل الباحثين لآراء السادة الخبراء واستجاباتهم على عبارات نموذج التقييم الإلكتروني المقترح بالحذف لبعض العبارات من محاور نموذج التقييم الإلكتروني المقترح المبدئية الأربعة (المهارات الإدارية الأساسية , الأداء الوظيفي , الصفات الشخصية , مهارات الاتصال والتواصل)، وبعد التعديل من السادة الخبراء بحذف بعض العبارات والتي سبق توضيحها بالجدول؛ كما تم التعديل طبقاً لرأي السادة الخبراء بإضافة بعض العبارات في محاور نموذج التقييم الإلكتروني المقترح للعاملين بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة بني سويف .

جدول (8)

عدد العبارات داخل المحاور والنسبة المئوية لمحاور نموذج التقييم الإلكتروني المقترح في صورته النهائية

م	العبارات	عدد العبارات	النسبة المئوية
1	المحور الأول: المهارات الإدارية الأساسية	8	17.02%
2	المحور الثاني: الأداء الوظيفي	20	42.55%
3	المحور الثالث: الصفات الشخصية	13	27.66%
4	المحور الرابع: مهارات الاتصال والتواصل	6	12.77%
	الاجمالي	47	100%

يتضح من جدول (8) أن نموذج التقييم الإلكتروني المقترح للعاملين بمديرية الشباب والرياضة في صورته النهائية احتوي على (47) عبارة وزعت على (4) محاور بصورة متفاوتة.

تطبيق نموذج التقييم الإلكتروني المقترح:

تم نشر نموذج التقييم الإلكتروني المقترح الكترونياً بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة بني سويف استعداداً لتطبيق نموذج التقييم الإلكتروني المقترح على العينة الأساسية خلال الفترة من (2022/1/18م) وحتى (2022/1/31م)؛ ورابط النموذج الإلكتروني هو:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSefhCdi2yTW5ypIK8GELztQ73KPM9jnVYgDhmqMX--bYR0P0g/viewform?usp=sf_link

ويرابط مختصر هو: (<https://forms.gle/SKqPwb7CJjxYjsqb6>)

جمع البيانات وتبويبها:

تم جمع البيانات وتبويبها خلال الفترة من (2021/1/1م) وحتى (2021/1/30م) من خلال تصميم نموذج على برنامج ميكروسوفت اكسل لتفريغ البيانات بها بعد تكويدها تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية عليها.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

اشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة ما يلي:

- 1- التوصيف الإحصائي باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- 2- النسب المئوية.
- 3- اختبار كأي سكوير (χ^2) لتحليل التكرارات.
- 4- معاملات الارتباط.
- 5- الثبات باستخدام معادلة ألفا لكره نباخ.

وذلك باستخدام برنامجي SPSS و EXCELL.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

التحليل السيكميومي لنموذج التقييم الإلكتروني المقترح:

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

الصدق: صدق الاتساق الداخلي

تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل عبارة ومجموع درجات المحور المنتمية إليه ثم معامل الارتباط بين مجموع درجات المحور والدرجة الكلية لنموذج التقييم الإلكتروني المقترح وكانت النتيجة وفقا لما يلي:

جدول (9)

يوضح معامل الارتباط بين العبارات والمحور الذي تنتمي إليه

أرقام العبارات وقيم معامل ارتباط بيرسون										الأبعاد	
		8	7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	
		0.85	0.91	0.86	0.81	0.82	0.81	0.7	0.89	ز"	المهارات الإدارية الأساسية
		0.82	0.81	0.73	0.85	0.78	0.86	0.81	0.82	الدرجة الكلية	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	الأداء الوظيفي
0.88	0.87	0.85	0.91	0.86	0.81	0.82	0.81	0.7	0.89	ز"	
0.69	0.81	0.86	0.81	0.82	0.81	0.7	0.81	0.62	0.79	الدرجة الكلية	
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	رقم العبارة	
0.81	0.82	0.81	0.89	0.85	0.91	0.86	0.81	0.82	0.81	ز"	
0.81	0.82	0.81	0.85	0.88	0.87	0.85	0.81	0.82	0.81	الدرجة الكلية	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	الصفات الشخصية
0.88	0.87	0.85	0.91	0.86	0.81	0.82	0.81	0.7	0.81	ز"	
0.79	0.78	0.75	0.78	0.62	0.65	0.66	0.64	0.58	0.64	الدرجة الكلية	
							13	12	11	رقم العبارة	
							0.81	0.82	0.81	ز"	
							0.74	0.74	0.64	الدرجة الكلية	
				6	5	4	3	2	1	رقم العبارة	مهارات الاتصال والتواصل
				0.82	0.81	0.7	0.89	0.76	0.86	ز"	
				0.68	0.59	0.59	0.8	0.52	0.79	الدرجة الكلية	

من الجدول السابق يمكننا ملاحظة ان جميع قيم معاملات الارتباط بين العبارات والبعد المنتمية إليه وبين العبارات والدرجة الكلية معنوية وقوية في جميع العبارات والأبعاد لنموذج التقييم الإلكتروني المقترح الأربعة، مما يدل على ان عبارات الأبعاد على درجة مقبولة من الصدق.

(أ) الثبات:

قام الباحثون باستخدام معادلة الفا لكرونباخ لحساب ثبات نموذج التقييم الإلكتروني المقترح.

جدول(9)

يوضح معامل الفا كرونباخ لثبات محاور نموذج التقييم الإلكتروني المقترح

(ن=50)

م	المحور	قيمة "ر"
1	المهارات الإدارية الأساسية	0.881
2	الأداء الوظيفي	0.865
3	الصفات الشخصية	0.798
4	مهارات الاتصال والتواصل	0.852

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.243

يوضح جدول (9) معامل ألفا-كرونباخ لمحاور نموذج التقييم الإلكتروني المقترح ويتضح من الجدول أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوح بين (0.798: 0.865) وهي معاملات قوية مما يشير إلى أن نموذج التقييم الإلكتروني المقترح على درجة مقبولة من الثبات.

وضع شروط وتعليمات تطبيق نموذج التقييم الإلكتروني المقترح:

قام الباحثون بوضع تعليمات وشروط تطبيق نموذج التقييم الإلكتروني كالتالي:

- 1- يتكون نموذج التقييم الإلكتروني من (47) عبارة موزعة على أربعة محاور.
- 2- نموذج التقييم الإلكتروني غير محدد بوقت.
- 3- قم باختيار الاستجابة الأنسب وفقا لوجهة نظرك فلا توجد استجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

4- قم باختيار استجابة واحدة فقط لكل عبارة بوضع علامة (✓).

5- يجب تقديم استجابة على جميع العبارات.

جدول (10)

قيمة مربع كا والأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث على عبارات المحور الأول

(ن=100)

م	العبارات	الاستجابات				المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	كا
		أوافق	النسبة	لا أوافق	النسبة				
1	الالتزام بأوقات العمل	87	%87	13	%13	1.87	0.34	%94	54.76
2	المشاركة والعمل ضمن فريق	83	%83	17	%17	1.83	0.38	%92	43.56
3	القدرة على العمل دون مراقبة	86	%86	14	%14	1.86	0.35	%93	51.84
4	المحافظة على ممتلكات المنظومة	87	%87	13	%13	1.87	0.34	%94	54.76
5	الالتزام بأنظمة وسياسات المنظومة	85	%85	15	%15	1.85	0.36	%93	49
6	المشاركة الفعالة في الاجتماعات	86	%86	14	%14	1.86	0.35	%93	51.84
7	عدم اللوم على الآخرين في الأخطاء	88	%88	12	%12	1.88	0.33	%94	57.76
8	الغياب لا يمثل ظاهرة أو مشكلة	87	%87	13	%13	1.87	0.34	%94	54.76

قيمة كا2 عند مستوي (0.05) = 5.99

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة احصائيا بين استجابات عينة البحث في

اتجاه استجابة (موافق) حيث جاءت قيمة كا2 تنحصر بين (156.52: 334.92).

جدول (11)

قيمة مربع كا والأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث على عبارات المحور الثاني

(ن=100)

م	العبارات	الاستجابات				المتوسط	الاحراف المعيارية	الأهمية النسبية	كا
		أوافق	النسبة	لا أوافق	النسبة				
1	القدرة على استيعاب قواعد وأساليب العمل	85	%85	15	%15	1.85	0.36	%93	49
2	الالتزام بإجراءات وأساليب العمل	84	%84	16	%16	1.84	0.37	%92	46.24
3	انجاز العمل بالمستوى المطلوب	81	%81	19	%19	1.81	0.39	%91	38.44
4	انجاز العمل في الموعد المطلوب	82	%82	18	%18	1.82	0.39	%91	40.96
5	الاجتهاد والتجاوب مع ضغط العمل	80	%80	20	%20	1.80	0.40	%90	36
6	الاهتمام بتطوير وتحسين مستوي العمل	81	%81	19	%19	1.81	0.39	%91	38.44
7	المبادرة والابتكار في العمل	82	%82	18	%18	1.82	0.39	%91	40.96
8	القدرة على تحمل مسؤولية أكبر	88	%88	12	%12	1.88	0.33	%94	57.76
9	المرونة والقدرة على التكيف	87	%87	13	%13	1.87	0.34	%94	54.76
10	توخي الدقة في العمل	81	%81	19	%19	1.81	0.39	%91	38.44
11	القدرة على التحليل وحل المشكلات	85	%85	15	%15	1.85	0.36	%93	49
12	المعرفة بأهداف ومهام دوره الوظيفي	86	%86	14	%14	1.86	0.35	%93	51.84
13	القدرة على تقديم بدائل وحلول عند تنفيذه لمهامه	84	%84	16	%16	1.84	0.37	%92	46.24
14	القدرة على القيام بمهام متعددة ووضع اولويات العمل بفاعلية	89	%89	11	%11	1.89	0.31	%95	60.84
15	القدرة على التكيف مع بيئة العمل	89	%89	11	%11	1.89	0.31	%95	60.84
16	القدرة على التغلب على صعوبات العمل	87	%87	13	%13	1.87	0.34	%94	54.76
17	المحافظة على اوقات العمل	85	%85	15	%15	1.85	0.36	%93	49
18	تقديم الأفكار والمقترحات	84	%84	16	%16	1.84	0.37	%92	46.24
19	المعرفة بأهداف ومهام الجهاز	88	%88	12	%12	1.88	0.33	%94	57.76
20	القدرة على اتخاذ القرار	86	%86	14	%14	1.86	0.35	%93	51.84

قيمة كا عند مستوي (0.05) = 5.99

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة احصائيا بين استجابات عينة البحث في

اتجاه استجابة (موافق) حيث جاءت قيمة كا2 تنحصر بين (185.813 : 289.653).

جدول (12)

قيمة مربع كا والأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث المحور الثالث

(ن=100)

م	العبارات	الاستجابات			المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	كا
		أوافق	النسبة	لا أوافق				
1	احترام الغير	74	%74	26	1.74	0.44	23.04	%87
2	حسن المظهر	76	%76	24	1.76	0.43	27.04	%88
3	التصرف الشخصي	78	%78	22	1.78	0.42	31.36	%89
4	التعاون في تقديم الخدمات للجمهور (المستفيدين)	75	%75	25	1.75	0.44	25	%88
5	حسن التصرف	77	%77	23	1.77	0.42	29.16	%89
6	الحرص على أمور السلامة والوقاية	78	%78	22	1.78	0.42	31.36	%89
7	يراعي قيم وأداب العمل	82	%82	18	1.82	0.39	40.96	%91
8	تقبل توجيهات وانتقادات الرؤساء	82	%82	18	1.82	0.39	40.96	%91
9	التعاون في مساعدة الزملاء	84	%84	16	1.84	0.37	46.24	%92
10	الابداع والابتكار	82	%82	18	1.82	0.39	40.96	%91
11	الدقة والترتيب والتنظيم	78	%78	22	1.78	0.42	31.36	%89
12	المبادرة وسرعة البديهة	81	%81	19	1.81	0.39	38.44	%91
13	يسعى للحصول على المعلومات من أكثر من مصدر	84	%84	16	1.84	0.37	46.24	%92

قيمة كا عند مستوي (0.05) = 5.99

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة احصائيا بين استجابات عينة البحث في

اتجاه استجابة (غير موافق) حيث جاءت قيمة كا تنحصر بين (148.96 : 397.213).

جدول (13)

قيمة مربع كا والأهمية النسبية لاستجابات عينة البحث المحور الرابع

(ن=100)

م	العبارات	الاستجابات			المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	كا
		أوافق	النسبة	لا أوافق				
1	يقوم بالمستوي المتوقع من المشاركة	87	%87	13	1.87	0.34	54.76	%94
2	تقبل انتقادات وتوجيهات الرؤساء	86	%86	14	1.86	0.35	51.84	%93
3	القدرة على الحوار وعرض الرأي	90	%90	10	1.90	0.30	64	%95
4	القدرة على إقامة اتصالات عمل فعالة مع الآخرين	89	%89	11	1.89	0.31	60.84	%95
5	مهارات الاتصال والتواصل مع الزملاء والرؤساء جيدة	87	%87	13	1.87	0.34	54.76	%94
6	يتشارك المعلومات بانفتاح وتسهيل مشاركتها مع الإدارة	90	%90	10	1.90	0.30	64	%95

قيمة كا عند مستوي (0.05) = 5.99

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

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

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

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة احصائيا بين استجابات عينة البحث في اتجاه استجابة (موافق) حيث جاءت قيمة كا² تنحصر بين (218.52 : 299.56).
مناقشة النتائج:

يتضح من الجداول أرقام (10)، (11)، (12)، (13) أنه قد تم بناء نموذج تقييم إلكتروني مقترح للعاملين بمديرية الشباب والرياضة، من خلال تصميمه وتقنيته علميا وهكذا أصبح النموذج وسيلة علمية يمكن الاعتماد عليها في تقييم الأداء الوظيفي للعاملين بالمديرية .
وبالنظر إلى البحوث السابقة والدراسات السابقة نجد أن هناك اتفاقا بين نتيجة هذا الهدف في البحث الحالي وبين نتائج البحوث السابقة فنجد أن مراحل تصميم نموذج التقييم الإلكتروني تتفق مع كل البحوث السابقة لتصميم نموذج تقييم إلكتروني بدء من تحديد الهدف مرورا بتحديد المحاور وصولا إلى المعاملات العلمية من الصدق والثبات، وبالتالي كان من أهم نتائج البحث الحالي اتفاقا مع البحوث السابقة وجود معاملات علمية من صدق وثبات ذو مستوى عالي وبالتالي نجد أن نموذج التقييم الإلكتروني يمثل وسيلة تقييم الأداء الوظيفي للعاملين بمديرية الشباب والرياضة .

وفي ضوء ما أسفرت عليه خطوات تقنين نموذج التقييم ، والتي تضمنت تحليل عبارات نموذج التقييم وحساب الصدق والثبات توصل الباحثون إلى بناء وإعداد الصورة النهائية لنموذج التقييم موضوع البحث، والتي اشتمل على 47 عبارة من خلال 4 محاور تمثل في مجملها ضرورة تقييم العاملين إلكترونيا، ثم تم وضع مفتاح لتصحيح نموذج التقييم بعد التطبيق، ثم تم تحديد الزمن المناسب للإجابة على عبارات النموذج وهو (16) دقيقة، ثم تم وضع تعليمات نموذج التقييم وبذلك أصبح نموذج تقييم الأداء الإلكتروني معد للتطبيق في صورته النهائية لتحقيق هدف البحث وبذلك تم بناء وضع نموذج تقييم إلكتروني مقترح للعاملين بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة بني سويف .

وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة ودراسة مرتجي (2013) والتي تهدف التعرف على مدي فاعلية نظام تقييم الأداء السنوي لمعلمي المرحلة الثانوية وعلاقته بأدائهم الوظيفي من وجهة نظرهم بمحافظة غزة ، ودراسة أبو رزق (2012) التي هدفت

الي معرفة نظام تقييم أداء مديري المدارس بوكالة الغوث الدولية بغزة من وجهة نظرهم وسبل تطويره , وكذلك دراسة شاهين (2010) التي هدفت إلي معرفة مدي فاعلية وعدالة نظام تقييم أداء العاملين في الجمعات الفلسطينية وأثرة علي الأداء الوظيفي والولاء والثقة التنظيمية , وكذلك أبو حطب (2009) التي هدفت الي معرفة فاعلية نظام تقييم الأداء وأثره علي مستوي أداء العاملين , وكذلك أبو ماضي (2007) التي هدفت إلي معرفة معوقات تقييم أداء العاملين في الجامعات الفلسطينية , وكذلك دراسة عدوان (2006) التي هدفت إلي التعرف علي واقع استخدام تقييم الأداء في مراكز التدريب المهني في محافظات غزة من وجهه نظر العاملين فيها .

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية والنتائج التي تم الحصول عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- أثبت نموذج التقييم الإلكتروني المقترح صدقه وثباته في تقييم العاملين بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة بني سويف موضوع البحث.
- 2- نموذج التقييم الالكتروني المقترح موضوعي وذو صلة بما وضع لأجله.
- 3- فعالية نموذج التقييم المقترح للعاملين وسهولة تطبيقه والاستعانة به في تحديد كفاءة العاملين بالمؤسسة.
- 4- نموذج التقييم الالكتروني موضوع البحث نواة فعالة لبرامج الإدارة الرياضية الالكترونية

التوصيات:

- 1- مراجعة نماذج تقييم الأداء بشكل مستمر، ووضع معايير تغطي الوصف الوظيفي لمختلف الوظائف بصورة شاملة.
- 2- ضرورة ربط نتائج التقييم بالاحتياجات التطويرية والتدريبية لأداء العاملين بطريقة مستمرة.

- 3- ضرورة استخدام نماذج وطرق متعددة لتقييم الأداء.
4- ضرورة وضع آليات معينة لكي يتم الاستفادة من نتائج تقييم الأداء وذلك بتحديد الاحتياجات التدريبية واستخدامها في تطوير العمل لتحسين ادائهم.

المراجع العربية :

- 1- حسام عبد المجيد الأشقر : فاعلية برنامج تقييم الأداء الإلكتروني الحديث في قياس أداء الموظفين في وكالة الغوث الدولية , رسالة ماجستير غير منشورة . (2015)
- 2- صالحى عبد القادر : تقييم أداء العاملين باستخدام بطاقة الأداء المتوازن دراسة ميدانية في مؤسسة سونلغاز , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة قاصدي مرباح , الجزائر . (2013)
- 3- ماجد ابراهيم شاهين : مدي فاعلية وعدالة نظام تقييم أداء العاملين في الجامعات الفلسطينية وأثره على الأداء الوظيفي والولاء والثقة التنظيمية (دراسة مقارنة),رسالة ماجستير غير منشورة ,الجامعة الاسلامية , غزة . (2010)
- 4- لطفي دهينه (2014) : أثر الالتزام بتطبيق معايير تقييم الأداء في فاعلية إدارة الموارد البشرية , جامعة محمد خضير بسكرة, كلية الاقتصاد والعلوم الأساسية . (2014)
- 5- موسى اللوزي (2002) : التطوير التنظيمي – مدخل بناء المهارات , الاسكندرية , الدار الجامعية , الطبعة الثامنة . (2002)
- 6- موسى محمد ابو حطب : فاعلية نظام تقييم الأداء وأثره على مستوي أداء العاملين , رسالة ماجستير غير منشورة , الجامعة الاسلامية , فلسطين . (2009)

7- نادر ابو شيخة (2000) : إدارة الموارد البشرية , الطبعة الأولى , دار صفاء للنشر والتوزيع , عمان

المراجع الأجنبية :

8-Edward,(2014).The Effectiveness of Performance Appraisal System: A Case Study of Unilever Ghana Limited .

ملخص البحث

قام الباحثون بدراسة بعنوان " نموذج تقييم إلكتروني مقترح للعاملين بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة بني سويف" حيث هدف البحث إلى وضع وتقنين نموذج تقييم إلكتروني للعاملين بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة بني سويف، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قدرها (150) موظف بمديرية الشباب والرياضة، وكان من أهم النتائج: فعالية نموذج التقييم المقترح للعاملين وسهولة تطبيقه والاستعانة به في تحديد كفاءة العاملين بالمؤسسة.

Research Summary

The researchers conducted a study entitled "A proposed electronic evaluation model for workers in the Directorate of Youth and Sports in Beni Suf Governorate," where the research aimed to develop and standardize an electronic evaluation form for workers in the Directorate of Youth and Sports in Beni Suf Governorate. The researchers used the descriptive approach on a sample of (150) employees in the Directorate of Youth and Sports. Among the most important results: the effectiveness of the proposed evaluation model for employees and the ease of its application and use in knowing the efficiency of employees in the organization.