

تأثير برنامج تروحي أرشادي علي بعض المتغيرات البدنية والعدوان الرياضي والحرص الموقفي لدى ناشئات الكرة الطائرة خلال الفترة الإنتقالية

د/ هبة فتحي السيد محمد الشيبخ

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر المستويات الرياضية العالمية التي وصل إليها الرياضيون في مختلف الألعاب الجماعية هي حصيلة لجهود مختلفة شارك فيها العديد من المختصين في هذا المجال، وبالاعتماد علي التدريب الرياضي الذي يستند الي علوم نظرية وتطبيقية أسهمت في تطوير عملية التدريب الرياضي مما أدى الي الأرتقاء بالمستوي وتحقيق أفضل النتائج. ويعتبر التدريب الرياضي الجزء الاساسي في عملية الاعداد بإعتباره العملية البدنية التربوية والقائمة على استخدام التدريبات بهدف تنمية مكونات الاعداد البدني اللازم لتحقيق أعلى مستوى ممكن في الرياضة.

وقد تم تقسيم الموسم التدريبي إلى ثلاثة فترات تدريبية الأولى هي الإعداد بمراحلها المختلفة والثانية هي فترة المنافسات أما الثالثة فهي الفترة الإنتقالية. (٢٦٨:٣٣)

وتعد الفترة الإنتقالية المرحله التي تربط بين نهاية فترة المنافسات وبداية فترة الإعداد الجديدة، حيث تبدأ الفترة الإنتقالية عقب إنتهاء فترة المنافسات وتنتهي مع البدء في فترة الإعداد الجديدة، وتهدف هذه الفترة إلى إزالة كل من الإجهاد البدني والعقلي والتخلص من نواتج الحمل الزائد خلال فترة المنافسات وتأهيل الجسم لاستيعاب الجرعات التدريبية التالية، وهي فترة الراحة النشطة بعد موسم المنافسة والتي يتم فيها إستعادة الشفاء كتمهيد لفترة مقبلة وذلك من خلال الإشتراك في أنشطة مختلفة عن النشاط الممارس والتي تساعد في المحافظة على مستوى الإعداد البدني للاعب وراحة الجهاز العصبي والحفاظ على اللياقة البدنية والتغلب علي ملل التدريب المستمر طوال العام. (٨٣:٣٦)

وإذا لم يستفيد اللاعب من الفترة الإنتقالية فإنه يعرض نفسه في المستقبل بسبب الحمل الزائد إلى مخاطر الإجهاد والشعور بالملل من تلك الرياضة وإذا ما إنقطع اللاعب عن التدريب في هذه الفترة فإنه يفقد القوة وهذا الفاقد في القوة يؤدي إلى هبوط المستوى. (: ٦٢)

وترى الباحثة أن التوقف عن التدريب خلال الفترة الإنتقالية يؤدي إلى إنخفاض مستوى اللياقة البدنية نتيجة للراحة السلبية التي منحت للاعبين خلال تلك الفترة بالإضافة إلى الزيادة في وزن اللاعبين عن المعدل الطبيعي الذي كان عليه اللاعبون في نهاية فترة المنافسات، ومن هنا تظهر أهمية الفترة الإنتقالية كأحد الفترات التدريبية الهامة في عملية تخطيط التدريب والتي لم

تحظى بالإهتمام الكافي من قبل المدربين واللاعبين مما يؤثر على حدود تطوير المستوى البدني والفني، الأمر الذي يتناقض تماما مع مبادئ التدريب الرياضي من حيث الإستمرارية والتنظيم. والهدف الرئيسي من تلك الفترة هو الترويج عن اللاعب ونقله من مرحلة الشعور بالملل والضغط المستمر في المباريات إلي مرحلة اخري يشعر خلالها بالمرح والراحة والاستمتاع والأداء بدرجة اكثر حرية والتقليل من القيود المحيطة به خلال التدريب والمباريات حتي يقبل علي الموسم الرياضي التالي مستعدا تماما للمشاركة في فترة الإعداد، وتمتد هذه الفترة ما بين (٨:٤) اسابيع أو قد تزيد قليلا في فرق الهواه كما تقل هذه الفترة في فرق المحترفين وتبدأ بإنهاء الموسم الرياضي وتنتهي ببدء مرحلة الإعداد. (٦٦:٣١)

ويتضمن الترويج الرياضي العديد من الألعاب التي تخضع لقوانين تتغير وفقاً للمساحة والإمكانات وتتنوع من مجتمع لآخر ومن سن إلى سن، وهي مرتبطة دائماً بعامل السعادة والسرور، ومن أهم مميزاتها أنها تعمل على تشكيل وتقوية جسم الفرد وتنمية جميع وظائفه الحيوية والبدنية، كما أنها قريبة من طبيعة جسمه، بالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني والحركي، فهي تسهم في ترقية التوافق العصبي العضلي وتنمية صفات الرشاقة وسرعة الإستجابة والمرونة وتقوية عدد كبير من المجموعات العضلية، وكذلك تقوية مختلف الأنسجة والأوتار، ومن المهم أن يتضمن برنامج الترويج الرياضي للفرد تمارين لتنمية القوة والتحمل مثل سباق الشد والتتابعات بكل أنواعها والألعاب الصغيرة والتمهيدية وكرة القدم والسلة واليد والطائرة، حيث يتم تقديمها في شكل تدريبات ومسابقات.

وتتمى الألعاب الترويحية قدرة الجسم على التكيف للمجهود وكذلك على مواجهة التعب ومقاومته وتساعد على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية، كما تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية وتعمل على الإرتقاء بمعدلات اللياقة البدنية بجميع عناصرها المختلفة فهي تعمل على رفع معدلات التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي ولها تأثيرها الواضح على القدرة الوظيفية للدورة الدموية والتنفس ومختلف أجهزة الجسم. (٢٠:٢٨)

وتري الباحثة أن هناك إهتمام بالترويج ومجالاته المختلفة من قبل الدول المتقدمة وخاصة بالترويج الرياضي ومن هذه الدول الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تسعى الدول المتقدمة جاهدة إلى نشره وتدعيمه وتقديمه لكافة القطاعات ومختلف المواطنين لما له من آثار فعالة في تحسين الكفاءة الوظيفية للمراحل العمرية المختلفة، وكذلك لملء أوقات الفراغ واستثمار الوقت الحر بما يعود بالنفع على الفرد من الناحية الصحية والبدنية والوظيفية والنفسية، حيث يلعب الترويج الرياضي دوراً هاماً في مجالات الترويج المتعددة بما يحويه من فاعلية وتأثير وكذا

جذبه لأعداد كبيرة من الممارسين، وتعتبر الألعاب الترويحية محورا هاما في أنشطة التربية الرياضية عامة وفي التدريب الرياضى على وجه الخصوص نظرا لمناسبتها لجميع الأعمار، وفي برامج تدريب الناشئين تعتبر أحد المقومات الرئيسية كما تستحوذ على أعلى درجة من الأهمية لأنها قريبة من طبيعتهم بالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدنى والنفسي الذى يعود على الناشئ من ممارستها.

وتلعب البرامج الترويحية دورا كبيرا في مساعدة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه، فهناك كثير من الآراء تؤيد أن البرامج الترويحية تعد أكثر الوسائل تأثيرا على التعايش الإجتماعى للفرد، وبصفة عامة تساعد الرياضة بدرجة كبيرة على تنظيم الجوانب الإجتماعية وكذلك النفسية والبدنية، مما يتيح له فرصة التفاعل مع المجتمع. (٢١: ١٠٣)

لذا أصبح الترويح مجالا مهما ليس فقط فى الوقاية من الأمراض النفسية بل أيضا فى علاجها وأصبح الأطباء يعتقدون فى أهمية الأنشطة الترويحية كعلاج مكمل للعلاج النفسى، كما إنتشرت الأنشطة الترويحية المتعددة على نطاق واسع فى المصحات النفسية والعقلية. (٢٤: ٣٩)

وللعامل النفسى التأثير المباشر فى أداء الفرد الرياضى، وخاصة من خلال مواجهة بعض الالعبات لمواقف محرجة عند أداء المواقف التنافسية المختلفة التى تتطلب أداء بشكل متكامل، كما يعد الحرج أحد ظواهر الخجل التى تندرج تحت مصطلح القلق النفسى الإجتماعى، حيث أن الأفراد ذوى القلق النفسى الإجتماعى المرتفع غالبا ما يشعرون بالحرج والإرباك، والذى بدوره يؤثر فى كيفية إدراكهم ومستوى تقديرهم للأحداث وردود أفعال الآخرين، مما يؤدي إلى شكوك كثيرة لديهم. (٣٠: ٣٨٥)

ويشير بدر الأنصارى (٢٠٠٢م) أن الحرج الموقفى بإعتباره خبرة أو إستجابة ذاتية تنصب على الشعور بعدم الإرتياح والإستتارة الداخلية والقلق والحساسية للذات والتردد والحياء فى حضور الآخرين. (٥: ٧١)

ومن خلال أحتكاك الباحثة مع مجموعة من ناشئات كرة الطائرة ويهدف التعرف على حالات الحرج التى تنتاب هؤلاء الناشئات، والتى تؤثر على أدائهم داخل المسابقات والمنافسات المختلفة فقد توصلت الباحثة الي أن هناك العديد من المواقف التى تشعر فيهن الناشئات بالحرج، وخاصة أثناء المنافسات والمسابقات المختلفة وعند حضور الجماهير وعند التعامل مع اشخاص غرباء عنهن، مما يعكس بصورة سلبية على أدائهن الرياضى. ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات السابقة والمراجع العربية والأجنبية فوجد إنها تفتقر إلى البرامج الترويحية الإرشادية لهؤلاء الناشئات والتي تعمل على خفض الحرج الموقفى من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية.

وإيماناً من الباحثة بأهمية الترويح الرياضى لذا يجب تنوع التمرينات التى تؤدى فى صورة تتابعات وألعاب تضىف عليها صفة المنافسة من أجل التشويق والترويح، ومن خلال خبرة الباحثة الميدانية والتطبيقية والإحتكاك بالعديد من مدربي كرة الطائرة، فقد لاحظنا أن أغلب المدربين يهتمون تماماً بالفترة الإنتقالية ويمنحون لاعبيهم خلالها راحة تامة لا يؤدون خلالها أى نشاط رياضى لمدة تتراوح ما بين ٦-١٢ أسبوع، الأمر الذى يؤدى إلى فقدان اللاعبين لما اكتسبوه من لياقة بدنية مما ينعكس بالسلب على المستوى الفنى للاعبين مما دفع الباحثة إلى تحديد مشكلة البحث فى كونها محاولة علمية موجه نحو تصميم برنامج ترويحى ارشادي للحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والعدوان الرياضى و الحرج الموقفى لدى ناشئات كرة الطائرة خلال الفترة الإنتقالية.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى بناء برنامج ترويحى ارشادي والتعرف على تأثيره فى بعض المتغيرات البدنية والعدوان الرياضى و الحرج الموقفى لدى ناشئات الكرة الطائرة خلال الفترة الإنتقالية.

فروض البحث :

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى بعض المتغيرات البدنية لناشئات الكرة الطائرة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى مكونات العدوان الرياضى (كالتهمج- العدوان الغير مباشر- سرعة القابلية للإستثارة- الرفض- الحقد- الشك- العدوان اللفظي) لناشئات الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الحرج الموقفى لناشئات الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

الحرج الموقفى:

هو خبرة أو استجابة ذاتية تنصب على الشعور بعدم الإرتياح والإستثارة الداخلية والقلق والحساسية للذات والتردد فى حضور الآخرين نتيجة لعيوب فى الأداء عند ممارسة الظواهر السلوكية العامة مما يؤدى إلى الفشل فى ممارستها. (١٠ : ٥)

البرنامج الترويحى الإرشادى:

مجموعة مختارة من الأنشطة مخطط لها ومنظمة، تقدم خدمات موجهة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، لإحداث تغيير إيجابى فى معدل اللياقة النفسية للفرد ليتغلب على المشكلات الحياتية. (٢٣ : ٦٧)

الدراسات المرجعية :

- دراسة كل من "Perowne. S & Mansell, W" (٢٠٠٢م) (٤١) تهدف إلى التعرف على الحرج الموقفي والاهتمام الذاتي من خلال السلوك غير اللفظي والعلاج النفسي السلوكي والمعرفي، وكانت من أهم النتائج أنه توجد بعض الخصائص الشخصية التي تميز الطالبات مثل استخدام كلمات التهديد وتعبيرات الوجه السلبية والألفاظ النابية، وهذه الأعراض تعطي مؤشر على أن هذه العينة تعاني من مستوى متوسط للحرج الموقفي.
- دراسة "صبحي سراج، هاله عمر" (٢٠٠٣م) (١٧) بعنوان "تأثير برنامج تروحي رياضي علي بعض المتغيرات البدنية والوظيفيه لناشيه المشروع القومي"، ويهدف الي بناء برنامج تروحي رياضي ومعرفة تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشيه المشروع القومي، وقد تم استخدام المنهج التجريبي علي عينه قوامها (٢٠) ناشيه تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ناشيه المشروع القومي بكفر الشيخ وقد اسفرت النتائج ان برنامج الترويح الرياضي يؤثر تأثيرا ايجابيا علي المتغيرات البدنية (قوه عضليه- سرعه- مرونه- تحمل- توازن- رشاقه) والمتغيرات الوظيفيه (كمعدل ضربات القلب- ضغط الدم- السعه الحيويه- زمن كتم النفس- محيط الصدر في الشهيق والزفير ومؤشر استهلاك الاكسجين ومؤشر الطاقه لباراخ).
- دراسة كل من Jackson & Ebnet, S (٢٠٠٦) (٤٠) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر كل من الحرج الموقفي والجنس على إستراتيجيات التعامل مع العلاقات الشخصية، وكانت من أهم النتائج أن المجموعة التي لا تعاني من الحرج الموقفي أظهرت إنسجاماً في الشخصية، كما أن الإناث أكثر إنسجاماً من الذكور في التعبير عن إنفعالاتهم.
- دراسة "صبحي سراج" (٢٠٠٤م) (١٦) بعنوان "فاعلية برنامج تروحي رياضي علي بعض متغيرات الجهاز العصبي والاحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين"، ويهدف البحث الي التعرف علي فاعلية برنامج تروحي رياضي علي بعض وظائف الجهاز العصبي والاحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين علي عينه من الاعضاء المترددين علي المركز الرياضي لكبار السن التابع لمديرية الشباب والرياضة بمحافظة كفر الشيخ (٢٠) مسن من (٦٥-٦٠) سنه مستخدما المنهج التجريبي، واسفرت النتائج علي ان البرنامج التروحي الرياضي يؤثر تأثيرا ايجابيا علي بعض متغيرات الجهاز العصبي حيث ادي الي التحسين في بعض المتغيرات والحفاظ علي ماهي عليه في بعض المتغيرات الاخرى، وكذلك كان للبرنامج التروحي الرياضي تأثيرا ايجابيا علي بعض متغيرات الاحساس بالوحدة النفسية.

- دراسة "زينب صباح إبراهيم" (٢٠١٩م) (١٣) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير أسلوب الإدخال والتضمين في إكتساب مهارة الغطس على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني لذوات الحرج الموقفي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث، وبلغت عينة البحث (٥٦) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية بجامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠١١م-٢٠١٢م) لكونهن طالبات مبتدئات ولم يكن لهن مهارة الغطس، وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين (مجموعة ذات حرج موقفي عالي، مجموعة ذات حرج موقفي منخفض)، وتم استخدام مقياس الحرج الموقفي، وكانت أهم النتائج أن الطالبات من ذوات الحرج الموقفي العالي والمنخفض في المجموعة التجريبية لهن القابلية على تعلم مهارة الغطس وبشكل متساوي وفق استراتيجية الإدخال.

- دراسة كل من "حسام عبدالعزيز محمد، أثار حسن حامد" (٢٠٢٠م) (٩) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج ترويحى مائى فى تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ فى السباحة للمبتدئات، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذى المجموعتين (الضابطة والتجريبية) بإتباع القياسين القبلي والبعدي لهما، واشتملت عينة البحث على (٦٠) طالبة تم تقسيمهم بواقع (٣٠) طالبة للمجموعة الضابطة و(٣٠) طالبة للمجموعة التجريبية، وطبق عليهم استمارة المقابلة الشخصية ومقياس الحرج الموقفي لدى المبتدئات والبرنامج الترويحى المائى، وكانت أهم النتائج أن النمط التقليدى للتعلم يساهم فى تخفيف حده الحرج الموقفي عند ممارسة بعض مهارات الإنقاذ فى السباحة للمبتدئات، وأوصى الباحثان بإستخدام العاملين لوسائل تعزيز النواحي النفسية لدى المبتدئات كالثقة بالنفس والشجاعة قبل التعليم والتدريب على مهارات الإنقاذ.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلي والبعدي على مجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة عمدية من ناشئات كرة الطائرة بنادي ديرب نجم تحت ١٦ سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد المصرى للكرة الطائرة حيث بلغ حجم (٣٦) ناشئة للموسم التدريبي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ من المجتمع الاصلى للبحث (منطقة الشرقية للكرة الطائرة)، اختير منهم (١٦) ناشئة للدراسة الاستطلاعية من المجتمع الأصلى للبحث ومن خارج العينة الأساسية وعدد (٢٠) ناشئة لإجراء تجربة البحث (العينة الأساسية).

تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بإجراء عمليات التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات معدلات النمو (الطول- الوزن- السن)، والعمر التدريبي، وبعض المتغيرات البدنية والعدوان الرياضي والحرز الموقفي للتأكد من تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات , وهذا ما يوضحه الجداول (١،٢،٣،٤).

جدول (١)

المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الإلتواء لمعدلات النمو (السن-الطول- الوزن- العمر التدريبي) لعينة البحث الأساسية ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معدل الإلتواء
١-	السن	سنة	١٥.٢٢	١٥.٠٠	١.٤٦	٠.٤٥٢
٢-	الطول	سم	١٧٣.٣٣	١٧٠.٠٠	٥.٣٧	١.٨٦
٣-	الوزن	كجم	٧٠.٥٨	٧٠.٠٠	٥.٣٣	٠.٣٣
٤-	العمر التدريب	سنة	٥.٨١	٥.٥٠	١.٨٠	٠.٥٢

يتضح من جدول (١) أن درجات معامل الإلتواء في المتغيرات المستخدمة قيد البحث تراوحت بين (١.٤٠) كأصغر درجة، (٥.٣٧) كأكبر درجة أي أن الدرجات تتراوح بين (٣ ±) مما يدل على أن عينة البحث تخلو من عيوب التوزيع مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات

وسائل جمع البيانات :

- ١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- ٢- القياسات البدنية.
- ٣- القياسات النفسية.
- ٤- استمارة تسجيل البيانات مرفق (١)

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

قامت الباحثة باستخدام الأجهزة التالية : جهاز رستاميتز لقياس الطول بالسم- ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم- مانوميتر لقياس قوة القبضة بالكجم- ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر بالكجم

٢- القياسات البدنية :

من خلال القراءة والإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في هذا المجال وكذا البحوث العلمية التي تناولت هذا الموضوع أمكن تحديد القياسات والأدوات المستخدمة في قياسها ومرفق (٢) يوضح الاختبارات البدنية.

وقد اشتملت القياسات على :

- ١- قوة القبضة اليمنى واليسرى: تم استخدام مانوميتر القبضة. (٢٨:٢١٩)
- ٢- قوة عضلات البطن: تم استخدام الجلوس من رقود القرفصاء (٢٠) ث. (٢٧ : ٣١٥)
- ٣- القوة المميزة بالسرعة للذراعين وذلك باستخدام دفع كرة طيبة زنه (٢) كجم. (١٩:٣٩٢)
- ٤- القوة المميزة بالسرعة للرجلين بالوثب لأعلي باختبار الوثب العمودي لسارجنت (١٩:٣٨٧)
- ٥- الرشاقة: تم استخدام الجرى الزجراجى لمسافة (١٠) م لأقرب جزء من الثانية. (٢٨ : ٣١٩)
- ٦- التحمل الدورى التنفسى: اختبار الإنبطاح المائل من الوقوف لأكبر عدد من التكرارات فى (٢) ق. (٢٧:١٦٠-١٦٢)
- ٧- السرعة الحركية: تم استخد دام الجرى فى المكان مع تبادل رفع الركبتين عالياً (٣٠) ث وحساب أكبر عدد من تردد الخطوات. (٢٨ : ٣٨٠)
- ٨- التوازن الثابت من الوضع العمودى: عن طريق الوقوف على عارضة بمشط القدم. (٢٨ : ٣٧٠-٣٧٢) (٢٨ : ٤٤٤-٤٤٦)

٢- قياس العدوان الرياضى :

تم استخدام مقياس العدوان الرياضى المعدل حيث قام بإعداد صورته للعربية محمد حسن علاوي (٢٦: ٦٦٣-٦٦٩) ويتضمن المقياس (٧) ابعاد للعدوان لدى الرياضيين وخاصة فى مجال المنافسات الرياضية متضمن (٥٣) عبارة وتتمثل ابعاد المقياس بعباراته الموجبة والسالبة كما هو موضح بجدول (٤) ومرفق (٥) يوضح مقياس العدوان الرياضى.

جدول (٢)

مقياس العدوان الرياضى المعدل بعباراته السالبة والموجبة

م	أبعاد المقياس	أرقام العبارات الموجبة	أرقام العبارات السالبة	المجموع
١	التهجم	٣٢،٢٥،٢٤،٢٣،٢٠،١٥،١٣،١٠	٢٧،١٦،٧	١١
٢	العدوان الغير مباشر	٤٧،٣٨،١١	٤٦،٣٥،٣١،٢٦،٩،٢	٩
٣	سرعة القابلية للاستثارة	٥٢،٣٠،٢٩،١٩،٨،٦،٤،٣	١٨،١٧،١٤،٥	١٢
٤	الرفض	٥٠،٤٥،٤٢،٣٩	٢٢،٢١	٦
٥	الحقد	٤٤،١٢	٥٣	٣
٦	الشك	٥١،٣٦،٣٤	٤٣،٢٨	٥
٧	العدوان اللفظى	٤٠،٣٣،١	٤٩،٤٨،٤١،٣٧	٧
٨	المجموع (٧محاور)	عبارة٣١	عبارة٢٢	عبارة٥٣

وتترواح أوزان العبارات ما بين (٤-٣-٢-١) للعبارات الموجبة أو (١-٢-٣-٤) للعبارات السالبة وبذلك تتراوح درجة المقياس ما بين (٥٣:٢١٢) درجة.

٣- قياس الحرج الموقفي :

تم استخدام مقياس الحرج الموقفي حيث قام بإعداد المقياس محمد أحمد الامام (٢٤: ١٢٢ - ١٣٦) تم تحديد عدد العبارات الخاصة بكل بعد كما هو موضح بالجدول (٥) ومرفق (٣).

جدول (٣)

عدد الفقرات المقترحة والمقربة لمكونات مقياس (الحرج الموقفي)

م	المكونات	عدد الفقرات
١	الشعور بالحرج عند التخطيط للبطولة	٥
٢	الشعور بالحرج حيال تنفيذ المهارات والخطط المرتبطة بالرياضة	٦
٣	حرج الدخول لملاعب المباريات	٥
٤	الشعور بالحرج في المواقف التي تتطلب ضبط السلوكيات	٥
٥	حرج تنفيذ القرارات داخل الملعب	٥
٦	الحرج من استخدام الأدوات والأجهزة المتعلقة بالرياضة	٥

التقنين العلمي للإختبارات المستخدمة في البحث :

تم إيجاد معاملي الثبات والصدق للإختبارات المستخدمة في البحث.

١- الإختبارات البدنية :

صدق الإختبارات البدنية :

استخدمت الباحثة الصدق المنطقي وهو يدل على الحكم لمدى تمثيل الإختبار للميدان الذي يقيسه وحيث أن جميع الإختبارات البدنية تم الحصول عليها من مراجع وكتب علمية وأثبتت أن لهذه الإختبارات صدق عالي في القياس لذا فإن هذه الإختبارات لها صدق منطقي كما استخدم الباحثان الصدق التلازمي بإسلوب المقارنة الطرفية , وذلك عن طريق المجموعة ذات المستوى المنخفض والمجموعة ذات المستوى المرتفع وذلك على عينة من نفس المجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث قوامها (١٦) ناشئ يتم تطبيق إختبار (ت) للتعرف على معنوية الفروق بين الأرباعي الأعلى (٤) ناشئات والأرباعي الأدنى (٤) ناشئات كما هو موضح.

جدول (٤)

الدلالة الإحصائية لصدق المتغيرات البدنية ن = ١٦

م	الإختبارات	وحدة القياس	الأرباعي الأعلى ن=٤		الأرباعي الأدنى ن=٤		م.ف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			١م	١٤±	٢م	٢٤±			
-١	ثني الجذع أماما أسفل "المرونة"	سم	١٦.٧٥	٠.٩٧	١٢.٣٥	٠.٤٧	٤.٤	١٥.١٧	دال
-٢	دفع كرة طبية ٢ كجم	سم	٧.٧٥	٠.٢٣	٥.٨٥	٠.٣٩	١.٩	١٥.٨٣	دال

تابع جدول (٤)
الدلالة الإحصائية لصدق المتغيرات البدنية ن = ١٦

م	الاختبارات	وحدة القياس	الأربعى الأعلى ن=٤		الأربعى الأدنى ن=٤		م.ف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			١م	١٤±	٢م	٢٤±			
-٣	الجرى المتعرج (١٠) م	ث	٥.٤٥	٠.٢٧	٦.٧٥	٠.٣٢	١.٣	١١.٨٢	دال
-٤	الجرى فى المكان (٣٠) ث	عدد	٥٩.٤٧	٤.٨٧	٤٥.٥٣	١.٩٤	١٣.٩٤	١٠.٣٣	دال
-٥	قوة القبضة اليمنى	كجم	٣٠.١٥	١.٧٥	٢٢.٤٤	١.٩٧	٧.٧١	١١.٣٤	دال
-٦	قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٧.٤٥	١.٩٨	١٧.٨٥	١.٨٩	٩.٦	١٣.٥٢	دال
-٧	التوازن على القدم اليمنى	ث	١١.٩٧	٠.٩٤	٧.١٥	٠.٩٧	٤.٨٢	١٣.٧٧	دال
-٨	التوازن على القدم اليسرى	ث	١٠.١٥	١.٩٤	٥.٧٥	٠.٩٢	٤.٤	٨.٠٠	دال
-٩	الوثب العمودى	سم	٥٥.٥٠	١.٩٧	٣٩.٧٧	١.٨٩	١٥.٧٣	٢٢.٤٧	دال
-١٠	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢) ق	عدد	٣٣.٧٧	٠.٨٣	٢٥.٩٧	١.٧٢	٧.٨	١٥.٩٢	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05 = 2.14$

يوضح جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الأرباعي الأعلى ، والأرباعي الأدنى لمستوى الناشئين فى المتغيرات البدنية حيث تراوح ما بين (٤.٢٧) كأصغر قيمة، (٣١.٦١) كأكبر قيمة، مما يبين أن هذه المتغيرات تميز بين مستوى الناشئات وتوضحها.

ثبات الاختبارات البدنية :

قامت الباحثة بقياس معامل الثبات للمتغيرات البدنية على عينة من نفس المجتمع الأصلى ومن خارج عينة البحث قوامها (٨) ناشئات وذلك عن طريق إعادة تطبيق الإختبار مرة أخرى بفواصل زمني قدره أسبوع، وتم حساب معامل الثبات لكل الإختبارات عن طريق حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين نتائج الإختبارات فى القياس الأول والقياس الثانى

جدول (٥)

معامل الثبات للمتغيرات البدنية ن=٨

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الثبات
			١م	١٤±	٢م	٢٤±	
-١	ثنى الجذع أماما أسفل "المرونة"	سم	١٥.٢٧	٢.٥٧	١٥.٧٧	١.٧٥	٠.٩٦
-٢	دفع كرة طبية ٢ كجم	سم	٦.٥٠	٠.٧٢٥	٦.٥٥	٠.٦١٢	٠.٩٨
-٣	الجرى المتعرج (١٠) م	ث	٦.١٩	٠.٥٧	٦.١٤	٠.٥٧	٠.٩٧

تابع جدول (٥)
معامل الثبات للمتغيرات البدنية ن=٨

م	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			م	١٤±	م	٢٤±
٤-	الجرى فى المكان (٣٠) ث	عدد	٥٦.٥٧	٧.٩٢	٥٥.٨٧	٧.٧٢
٥-	قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٦.٦٥	٠.٧١٥	٢٦.٩٥	٠.٦١٥
٦-	قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٤.٥٠	٠.٨٧٥	٢٤.٢٥	٠.٧٢٥
٧-	التوازن على القدم اليمنى	ث	٩.٧٩	١.٢٥	١٠.٠٦	١.٧٥
٨-	التوازن على القدم اليسرى	ث	٨.٢٥	١.٤٥	٨.٧٥	١.٦٢
٩-	الوثب العمودى	سم	٤٨.٦٧	٣.١٧	٤٨.٥٠	٣.٥٧
١٠-	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢) ق	عدد	٣٠.١٥	٤.٥٢	٢٩.٩٧	٣.٧٥

يتضح من جدول رقم (٥) أن معامل الثبات يقترب من الواحد الصحيح فى المتغيرات البدنية حيث تراوح ما بين (٠.٨٧) كأصغر قيمة، (٠.٩٨) كأكبر قيمة، مما يدل على ثبات تلك المتغيرات.

٢- مقياس العدوان الرياضى :

صدق المقياس :

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلى لمقياس العدوان الرياضى وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالى درجة البعد الذى تنتمى له هذه العبارة وإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالى درجة المقياس ككل وإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس. حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٦) ناشئة.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالى درجة البعد الذى تنتمى له العبارة لمقياس العدوان الرياضى ن=١٦

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
البعد الأول : التهجم (١١) عبارة									
١	٠,٩٤٥	٢	٠,٩٧٣	٣	٠,٨٣٦	٤	٠,٨٨٧	٥	٠,٩٥٧
٦	٠,٨١٧	٧	٠,٨٨٦	٨	٠,٧٨٧	٩	٠,٨٠٧	١٠	٠,٨١٣
١١	٠,٨٨٧								
البعد الثانى العدوان الغير مباشر (٩) عبارات									
١	٠,٦٤٨	٢	٠,٦٩٨	٣	٠,٨٢٩	٤	٠,٧٥٧	٥	٠,٧٦٤
٦	٠,٧٧٠	٧	٠,٧٨٧	٨	٠,٨٠٩	٩	٠,٨٣٣		

تابع جدول (٦)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالي درجة البعد الذي تنتمي له العبارة لمقياس
العدوان الرياضي ن=١٦

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
البعد الثالث: سرعة القابلية للاستثارة (١٢) عبارة									
١	٠,٦٨٤	٢	٠,٨٥٣	٣	٠,٧٧٢	٤	٠,٧٩٨	٥	٠,٦٧٣
٦	٠,٧٨٧	٧	٠,٨١١	٨	٠,٧٦٧	٩	٠,٨٧٣	١٠	٠,٧٧٧
١١	٠,٨٨٧	١٢	٠,٨٠٩						
البعد الرابع: الرفض (٦) عبارات									
١	٠,٦٧٠	٢	٠,٨٥٢	٣	٠,٥٧٩	٤	٨٥١,٠	٥	٠,٨٩٥
٦	٠,٧٠٧								
البعد الخامس: الحقد (٣) عبارات									
١	٠,٦٦٨	٢	٠,٧٧٤	٣	٠,٦٠٧				
البعد السادس: الشك (٥) عبارات									
١	٠,٨٤٧	٢	٠,٨٨٠	٣	٠,٨٣٤	٤	٠,٨٢٤	٥	٠,٨١٧
البعد السابع: العدوان اللفظي (٦) عبارات									
١	٠,٧٨٨	٢	٠,٧٨٩	٣	٠,٨٦٥	٤	٠,٧٧٦	٥	٠,٧٨٧
٦	٠,٦٩٩								

دلالة معامل الارتباط عند مستوى $(0,05) = (0,032)$

يتضح من الجدول (٦) أن معاملات ارتباط درجة كل عبارة واجمالي درجة البعد الذي تنتمي له هذه العبارة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية $(0,05)$ ، وجاءت قيم معاملات الارتباط قيم عالية حيث تراوحت بين $(0,0579 - 0,973)$ مما يدل على صدق الأتساق الداخلي

جدول (٧)

معاملات الأرتباط بين درجة كل عبارة واجمالي درجة مقياس العدوان الرياضي ن=١٦

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
البعد الأول: التهجم (١١) عبارة									
١	٠,٩٠٥	٢	٠,٩١٢	٣	٠,٨٣٤	٤	٠,٨١١	٥	٠,٩١٠
٦	٠,٨١٣	٧	٠,٧٧٧	٨	٠,٨٨٦	٩	٠,٧٦٦	١٠	٠,٧٩٩
١١	٠,٧٠٧								
البعد الثاني العدوان الغير مباشر (٩) عبارات									
١	٠,٦١٢	٢	٠,٦٩٦	٣	٠,٨١٩	٤	٠,٧٥٥	٥	٠,٧٦٠
٦	٠,٧٧٦	٧	٠,٧٨٧	٨	٠,٨٠٣	٩	٠,٨٣٢		
البعد الثالث: سرعة القابلية للاستثارة (١٢) عبارة									
١	٠,٦٨٦	٢	٠,٨٥٢	٣	٠,٧٧٩	٤	٠,٧٩٣	٥	٠,٦٧١
٦	٠,٧٥٧	٧	٠,٨١٢	٨	٠,٧٦٦	٩	٠,٨٧١	١٠	٠,٧٧٠
١١	٠,٨٢٧	١٢	٠,٨٠٢						

تابع جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالي درجة مقياس العدوان الرياضى ن=١٦

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
البعد الرابع: الرفض (٦) عبارات									
١	٠,٥٤٢	٢	٠,٨٥١	٣	٠,٥٦٦	٤	٠,٧٦٥	٥	٠,٧٥٢
٦	٠,٧٠٠								
البعد الخامس: الحقد (٣) عبارات									
١	٠,٦٦١	٢	٠,٧٧٢	٣	٠,٦٠٢				
البعد السادس: الشك (٥) عبارات									
١	٠,٨١٧	٢	٠,٨٦٠	٣	٠,٨٥٤	٤	٠,٨٢٣	٥	٠,٨١٨
البعد السابع: العدوان اللفظي (٦) عبارات									
١	٠,٧٨٣	٢	٠,٧٨٤	٣	٠,٨٦٢	٤	٠,٧١٦	٥	٠,٧٣٣
٦	٠,٦٤٢								

دلالة معامل الارتباط عند مستوى $(0,05) = (0,532)$

يتضح من الجدول (٧) أن معاملات ارتباط درجة كل عبارة واجمالي درجة المقياس دالة إحصائياً عند مستوى معنوية $(0,05)$ ، وجاءت قيم معاملات الارتباط قيم عالية حيث تراوحت بين $(0,542 - 0,912)$ مما يدل على صدق الاتساق الداخلى للمقياس.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس العدوان الرياضى ن=١٦

م	الابعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	التهجم	١١	٠,٩٥٣
٢	العدوان الغيرمباشر	٩	٠,٩٥٦
٣	سرعة القابلية للاستتارة	١٢	٠,٩٢٧
٤	الرفض	٦	٠,٩٧٨
٥	الحقد	٣	٠,٩٤٦
٦	الشك	٥	٠,٩٣٣
٧	العدوان اللفظي	٧	٠,٩٢١
مجموع العبارات		٥٣ عبارة	

دلالة معامل الارتباط عند مستوى $(0,05) = (0,532)$

يوضح الجدول (٨) قيم معاملات الارتباط بين درجة بعد والدرجة الكلية للمقياس، والتي تراوحت من $(0,921$ إلى $0,978)$ ، وهى جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة $0,05$ وهذه النتيجة تؤكد صدق البناء والتماسك الداخلى بين درجة عبارات كل بعد من ابعاد المقياس

ثبات المقياس :

جدول (٩)

ثبات مقياس العدوان الرياضي باستخدام معامل ألفا كرو نباخ (ن = ١٦)

الابعاد	عدد العبارات	قيمة معامل ألفا
التهجم	١١	٠,٩٦٩
العدوان الغير مباشر	٩	٠,٩٠٥
سرعة القابلية للاستتارة	١٢	٠,٩٠٧
الرفض	٦	٠,٩٢٨
الحقد	٣	٠,٩١٥
الشك	٥	٠,٩١١
العدوان اللفظي	٧	٠,٩٠٩
المجموع	٥٣	٠,٩٤١

يتضح من الجدول (٩) أن قيم معاملات ألفا كرو نباخ لأبعاد المقياس جاءت بقيم عالية حيث تراوحت قيم هذه المعاملات بين (٠,٩٠٥ - ٠,٩٦٩) وبلغت قيم معاملات الثبات الكلي (٠,٩٤١) وتشير هذه القيم الى أن مقياس العدوان الرياضي يتمتع بدرجة عالية من الثبات

٣- مقياس الحرج الموقفي :

صدق المقياس :

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الحرج الموقفي وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالي درجة البعد الذي تنتمي له هذه العبارة وإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالي درجة المقياس ككل وإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس. حيث تم تطبيق المقياس علي عينة قوامها (١٦) ناشئة.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالي درجة البعد الذي تنتمي له العبارة لمقياس

الحرج الموقفي ن=١٦

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
البعد الأول : الشعور بالحرج عند التخطيط للبطولة (٥) عبارات									
١	٠,٨٦٦	٢	٠,٨٤٤	٣	٠,٨٤٣	٤	٠,٨٠٩	٥	٠,٨٠٦
البعد الثاني الشعور بالحرج حيال تنفيذ المهارات والخطط المرتبطة بالرياضة ر (٦) عبارات									
١	٠,٨٧٧	٢	٠,٧٧٧	٣	٠,٨٧٦	٤	٠,٧٤٣	٥	٠,٧٥١
٦	٠,٦٤٠								
البعد الثالث: حرج الدخول لمعلب المباريات (٥) عبارات									
١	٠,٧٧٧	٢	٠,٧٦٠	٣	٠,٨٠٩	٤	٠,٦٧٠	٥	٠,٦٨٩

تابع جدول (١٠)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالي درجة البعد الذي تنتمي له العبارة لمقياس
الخرج الموقفي ن=١٦

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
البعد الرابع: الشعور بالخرج في المواقف التي تتطلب ضبط السلوكيات (٥) عبارات									
١	٠,٥٧٨	٢	٠,٨٧٠	٣	٠,٦٧٨	٤	٠,٧٨٣	٥	٠,٧٦٥
البعد الخامس: خرج تنفيذ القرارات داخل الملعب (٥) عبارات									
١	٠,٦٥٥	٢	٠,٧٧٥	٣	٠,٦١٢	٤	٠,٧١٥	٥	٠,٨٦٥
البعد السادس: الخرج من استخدام الأدوات والأجهزة المتعلقة بالرياضة (٥) عبارات									
١	٠,٨٤٣	٢	٠,٨٤٤	٣	٠,٨٢١	٤	٠,٨١٥	٥	٠,٨٢٩

دلالة معامل الارتباط عند مستوى $(0,05) = (0,532)$

يتضح من الجدول (١٠) أن معاملات ارتباط درجة كل عبارة واجمالي درجة البعد الذي تنتمي له هذه العبارة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية $(0,05)$ ، وجاءت قيم معاملات الارتباط قيم عالية حيث تراوحت بين $(0,578 - 0,870)$ مما يدل على صدق الأتساق الداخلي.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالي درجة مقياس الخرج الموقفي ن=١٦

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
البعد الأول: الشعور بالخرج عند التخطيط للبطولة (٥) عبارات									
١	٠,٨٧٥	٢	٠,٧٩٩	٣	٠,٧٩٨	٤	٠,٧٨٠	٥	٠,٨٠٩
البعد الثاني: الشعور بالخرج حيال تنفيذ المهارات والخطط المرتبطة بالرياضة ر (٦) عبارات									
١	٠,٧٧٧	٢	٦٩٩,٠	٣	٠,٧٨٨	٤	٠,٨٥٤	٥	٠,٨٦٣
٦	٠,٨٢٣								
البعد الثالث: خرج الدخول لملاعب المباريات (٥) عبارات									
١	٠,٨٩٣	٢	٠,٨٦٦	٣	٠,٨٧٧	٤	٠,٨٠١	٥	٠,٨٠٤
البعد الرابع: الشعور بالخرج في المواقف التي تتطلب ضبط السلوكيات (٥) عبارات									
١	٠,٨٧٦	٢	٠,٧٩٩	٣	٠,٨٥٤	٤	٠,٨١٦	٥	٠,٨٦٥
البعد الخامس: خرج تنفيذ القرارات داخل الملعب (٥) عبارات									
١	٠,٨٨٨	٢	٠,٧٩٨	٣	٠,٨٩٥	٤	٠,٧٩٧	٥	٠,٨٤٧
البعد السادس: الخرج من استخدام الأدوات والأجهزة المتعلقة بالرياضة (٥) عبارات									
١	٠,٨٤٥	٢	٠,٨٦٥	٣	٠,٨٤٩	٤	٠,٨٩٩	٥	٠,٨٧٤

دلالة معامل الارتباط عند مستوى $(0,05) = (0,532)$

يتضح من الجدول (١١) أن معاملات ارتباط درجة كل عبارة واجمالي درجة المقياس دالة إحصائياً عند مستوى معنوية $(0,05)$ ، وجاءت قيم معاملات الارتباط قيم عالية حيث تراوحت بين $(0,777 - 0,899)$ مما يدل على صدق الأتساق الداخلي للمقياس

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الحرج الموقفي ن=١٦

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	الشعور بالحرج عند التخطيط للبطولة	٥	٠,٨٨٨
٢	الشعور بالحرج حيال تنفيذ المهارات والخطط المرتبطة بالرياضة	٦	٠,٨١٧
٣	حرج الدخول لمعلب المباريات	٥	٠,٩٠٢
٤	الشعور بالحرج في المواقف التي تتطلب ضبط السلوكيات	٥	٠,٩٠٦
٥	حرج تنفيذ القرارات داخل الملعب	٥	٠,٨٨٩
٦	الحرج من استخدام الأدوات والأجهزة المتعلقة بالرياضة	٥	٠,٨٨٧
	مجموع العبارات	٣١ عبارة	

دلالة معامل الارتباط عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٥٣٢)

يوضح الجدول قيم معاملات الارتباط بين درجة بعد والدرجة الكلية للمقياس، والتي تراوحت من (٠,٨١٧ إلى ٠,٩٠٦)، وهي جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ وهذه النتيجة تؤكد صدق البناء والتماسك الداخلي بين درجة عبارات كل بعد من ابعاد المقياس ثبات المقياس :

جدول (١٣)

ثبات مقياس الحرج الموقفي باستخدام معامل ألفا كرو نباخ (ن = ١٦)

م	الأبعاد	عدد العبارات	قيمة معامل ألفا
١	الشعور بالحرج عند التخطيط للبطولة	٥	٠,٨٧٦
٢	الشعور بالحرج حيال تنفيذ المهارات والخطط المرتبطة بالرياضة	٦	٠,٨٠٩
٣	حرج الدخول لمعلب المباريات	٥	٠,٨١٢
٤	الشعور بالحرج في المواقف التي تتطلب ضبط السلوكيات	٥	٠,٨٢٣
٥	حرج تنفيذ القرارات داخل الملعب	٥	٠,٨٣٥
٦	الحرج من استخدام الأدوات والأجهزة المتعلقة بالرياضة	٥	٠,٨٢٧
	المجموع	٣١	٠,٨٢٢

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ألفا كرو نباخ لأبعاد المقياس جاءت بقيم عالية حيث تراوحت قيم هذه المعاملات بين (٠,٨٠٩ - ٠,٨٧٦) وبلغت قيم معاملات الثبات الكلي (٠,٨٢٢) وتشير هذه القيم الى أن مقياس الحرج الموقفي يتمتع بدرجة عالية من الثبات تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية والعدوان والحرج الموقفي:

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية لعينة البحث الأساسية ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معدل الالتواء
١-	ثني الجذع أماما أسفل " المرونة "	سم	١٤.٤١٦	١٥.٠٠	٣.٢٥٢	-٠.٥٤
٢-	دفع كرة طبية ٢ كجم	م/سم	٦.٦٧	٦.٥٠	٠.٣١٢	١.٦٣
٣-	الجري المتعرج "الزجاجي" (١٠م)	ث	٦.٠٩	٦.٠٠	٠.٥٧	٠.٤٧

تابع جدول (١٤)

المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الإلتواء للمتغيرات البدنية لعينة البحث الأساسية ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معدل الإلتواء
-٤	الجرى في المكان (٣٠) ث	عدد	٥٥.٤٧	٥٠.٠٠	٨.٨٧	١.٥٨
-٥	قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٧.٦٢	٢٧.٥٠	٠.٥١٧	٠.٧٠
-٦	قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٤.٣٣	٢٤.٥٠	٠.٤٨٨	١.٠٥-
-٧	التوازن على القدم اليمنى	ث	١٠.٨٩	١٠.٥٠	١.٧٥	٠.٦٧
-٨	التوازن على القدم اليسرى	ث	٨.٩٤	٨.٥٠	١.٨٩	٠.٧٠
-٩	الوثب العمودي	سم	٤٩.٥٠٠	٤٩.٠٠	٤.٦٥٦	٠.٣٢
-١٠	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢)ق	عدد	٢٩.٢٥	٢٩	٦.٤٩٥	٠.١٢

يتضح من جدول (١٤) أن درجات معامل الإلتواء في المتغيرات المستخدمة قيد البحث تراوحت بين (- ١.٠٥) كأصغر درجة، (١.٥٨) كأكبر درجة أي أن الدرجات تتراوح بين (± 3) مما يدل على أن عينة البحث تخلو من عيوب التوزيع مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات البدنية

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الإلتواء للعدوان الرياضي لعينة البحث الأساسية ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معدل الإلتواء
-١	التهجم	درجة	٣٣.٦٠	٣٤.٠٠	٢.٧١٥	٠.٤٤-
-٢	العدوان الغير مباشر	درجة	٢٩.٤٥	٣٠.٠٠	١.١٧٥	١.٤٠-
-٣	سرعة القابلية للإستثارة	درجة	٣٩.٦٥	٤٠.٠٠	٣.٤٣٥	٠.٣١-
-٤	الرفض	درجة	١٩.٥٥	١٩.٠٠	٢.٨٥٥	٠.٥٨
-٥	الحقد	درجة	٩.٠٥	٩.٠٠	١.١٩٥	٠.١٣
-٦	الشك	درجة	١٥.٠٥	١٥.٠٠	١.٨١٥	٠.٠٨
-٧	العدوان اللفظي	درجة	٢١.٢٥	٢٢.٠٠	٢.٧٢٥	٠.٨٢-
-٨	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٦٧.٦٠	١٦٩.٠٠	٤.٧٥٥	١.٨٨

يتضح من جدول (١٥) أن درجات معامل الإلتواء في المتغيرات المستخدمة قيد البحث تراوحت بين (- ١.٤٠) كأصغر درجة، (١.٨٨) كأكبر درجة أي أن الدرجات تتراوح بين (± 3) مما يدل على أن عينة البحث تخلو من عيوب التوزيع مما يدل على تجانس أفراد العينة في العدوان الرياضي والحرص الموقفي.

جدول (١٦)

المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوسيط، ومعامل الإلتواء للخرج الموقفي لعينة البحث الأساسية ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معدل الإلتواء
١-	الشعور بالحرع عند التخطيط للبطولة	درجة	٣٣.٦١	٣٤.٠١	٢.٧١٤	٠.٤٣١-
٢-	الشعور بالحرع حبال تنفيذ المهارات والخطط المرتبطة بالرياضة	درجة	٢٩.٤٤	٣٠.٠٠	١.١٧٤	١.٤١-
٣-	حرع الدخول لمعلب المباريات	درجة	٣٩.٦٦	٤٠.٠٠	٣.٤٣٣	٠.٣٢٢-
٤-	الشعور بالحرع فى المواقف التى تتطلب ضبط السلوكيات	درجة	١٩.٥٦	١٩.٠٠	٢.٨٥٦	٠.٥٧٠
٥-	حرع تنفيذ القرارات داخل المعلب	درجة	٩.٠٤	٩.٠٠	١.١٩٣	٠.١٤٠
٦-	الحرع من استخدام الأدوات والأجهزة المتعلقة بالرياضة	درجة	١٥.٠٤	١٥.٠٠	١.٨١٢	٠.٠٧١
٧-	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٦١.٣٣	٧.٦٦	٦.٠٠٠	٠.٤٥٩

يتضح من جدول (١٢) أن درجات معامل الإلتواء فى المتغيرات المستخدمة قيد البحث تراوحت بين (- ١.٤١) كأصغر درجة، (٠.٥٧٠) كأكبر درجة أى أن الدرجات تتراوح بين (± ٣) مما يدل على أن عينة البحث تخلو من عيوب التوزيع مما يدل على تجانس أفراد العينة فى الحرع الموقفي.
الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من السبت ١٣/٤/٢٠٢٤م حتى الجمعة ١٩/٤/٢٠٢٤م على عينة من خارج عينة البحث الاساسية بلغ قوامها (١٦) ناشئة. واستهدفت هذه الدراسة :

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى إجراء البحث.
- ٢- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا وتحديد زمن فترة الإحماء التى تسبق القياس.
- ٣- التأكد من كفاءة المساعدين وتدريبهم على الدقة فى التسجيل.
- ٤- تحديد ترتيب القياسات البدنية لسهولة دقة القياسات وتوفير الوقت والجهد.
- ٥- إيجاد المعاملات العلمية لمتغيرات البحث.
- ٦- التعرف على المشكلات التى قد تواجه الباحث أثناء التطبيق والتأكد من صلاحية المكان لتنفيذ البرنامج، وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وطرق قياس الإختبارات وترتيبها، والتأكد من المعاملات العلمية

لمتغيرات البحث، وتجهيز استمارات تسجيل القياسات البدنية والنفسية للقياس القبلي والبعدي.

برنامج الترويج الرياضي المقترح:

قام الباحث ببناء برنامج ترويحي رياضي مقترح، وذلك بعد الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة استرشادا بكل من صبحي سراج (٢٠٠١م)، (٢٠٠٤م) (١٥)، (١٦)، إيهاب إسماعيل (٢٠٠٤م) (٣)، شريف فتحي صالح، حاتم الدريني (٢٠٠٥) (١٤)، خالد سرور، محمد جاد (٢٠٠٨م) (١١).

اهداف البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

لكل برنامج ترويحي رياضي اهداف محدده يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وادارته وذلك حتي تحقق الفائدة المرجوة من إعداده ولذا يهدف البرنامج المقترح إلي :

- ١- المحافظة علي اللياقة البدنية لناشئات كرة الطائرة.
 - ٢- تحسين بعض النواحي الإنفعالية واكساب صفات شخصيه مرغوب فيها.
- أسس وضع البرنامج الترويحي الرياضي المقترح باستخدام التدريب العرضي:
- ١- أن تتناسب أوجه النشاط مع طبيعة الناشئات عينة البحث من حيث استعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم الحركية ووفقا للأسس العلمية للتدريب العرضي.
 - ٢- تنوع أوجه الأنشطة الرياضية وذلك حتي تتمكن الناشئات من اختيار ألوان النشاط التي تشبع ميولهم وحاجاتهم والتي تتمشي مع اتجاهاتهم.
 - ٣- أن يكون لأي لون من الأنشطة عدة مستويات من حيث السهولة والصعوبة حتي يجد كل ناشئ المستوى الذي يتمشي مع قدراته وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين الناشئات.
 - ٤- أن تتناسب أوجه الأنشطة مع الإمكانيات المتاحة من ميزانيه مخصصه وملاعب وأدوات ووسائل ترويحيه.
 - ٥- تحقيق مبدأ الأمن والسلامة وذلك حتي لا تكون أوجه النشاط المختار مرهقه للناشئات أو غير مناسبه لمستوي حالتهم الصحية والبدنية.
 - ٦- أن تحقق أوجه النشاط الفائدة المرجوة منه عندما يقبل الناشئات علي الاشتراك فيه.
 - ٧- تحديد اهم واجبات التدريب وترتيب اسبقيتها وتدرجها مع الاهتمام بقواعد الاحماء والتهدئة.
 - ٨- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.

٩- إدخال الموسيقى مصاحبه لأداء البرنامج للتغلب علي الرتابة والملل بحيث يكون بعض الايقاعات سريعة والأخري بطيئة لكسر حدة الملل وإضافة جو من الحيوية والبهجة علي إحساس المؤدي.

١٠- الإهتمام بالأنشطة المتعددة والبسيطة والتي تستخدم في أسلوب دمج عدة حركات أساسيه مثل (جري، وثب، مشي) مع استخدام التنوع والتجديد في الأدوات المستخدمة لبعث السرور والبهجة.

١١- التغيير والتنوع في الأنشطة والتأكد من استيعاب التدريبات القديمة قبل تعلم التدريبات الجديدة.

محتوى البرنامج الترويحي المقترح:

يتضمن البرنامج الترويحي الإرشادي مجموعة من الألعاب الترويحية والتمرينات والمهارات الموجهة، لخفض العدوان الرياضي والحرص الموقفي لدى ناشئات كرة اليد.

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في مجموعة من الوحدات التي تهدف إلي تحسين النواحي البدنية والنفسية اللازمة للنمو المتزن للاعب في أداء النشاط المختار داخل برنامج الترويح، ولقد تم تقسيم محتوى كل وحده علي النحو التالي:

أولاً: الجزء التمهيدي:

إعداد الجسم وتهيئته بدنياً ونفسياً لتقبل العمل في المرحلة التالية ليكون هناك انطباع سار للمشاركين من الناشئات، وزيادة الأنشطة الترويحية تدريجياً لتلافي الإصابات التي قد تتعرض إليها الناشئات أثناء الأداء.

ثانياً: الجلسة الإرشادية:

تقوم الباحثة بإعداد الناشئات نفسياً عن طريق الحوار معهن أو الحديث عن الأمثلة الحياتية لتجارب الناشئات للموقف العدوانية و المحرجة السابقة، وكذا كيفية التعامل مع المواقف التي تمر بها الناشئات يومياً، بهدف تصحيح المفاهيم الخاطئة ورفع معدل اللياقة النفسية، ومحاولة الوصول لأفضل الطرق إنتقالاً إلى الجزء التالي مع إدخال روح المرح في التعليمات

ثالثاً: النشاط الترويحي

تقوم الباحثة بشرح كيفية تنفيذ الأنشطة الترويحية المقدمة في هذه الوحدة باستخدام أسلوب التشويق في العرض لزيادة دافعية وحماس الطالبات في التنفيذ، وهو الجزء الخاص بخفض العدوان الرياضي والحرص الموقفي لدى الناشئات.

رابعاً: الختام:

تراعي الباحثة أن يعقب فترة النشاط الأساسية فترة تهدئة متدرجة وذلك باستخدام المشى والمرجحات والجري الخفيف، بهدف الوصول بمعدلات القلب إلى ما كانت عليه في حالة الراحة تدريجياً. ومرفق (٤) يوضح كل ما سبق.

القياسات القبلية :

تم القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية والنفسية قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٤/٤/٢٠ إلى ٢٠٢٤/٤/٢٢.

تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تنفيذ برنامج الترويح الرياضي المقترح على مجموعة البحث التجريبية في الفترة من ٢٠٢٤/٤/٢٣ حتى ٢٠٢٤/٦/١١ م أي (١٢) اسبوع بواقع (٢) وحدة أسبوعياً، ولقد قام الباحث بالمشاركة في تدريب الناشئات تحت ١٦ سنة مع مدربي نادي ديرب نجم.

القياسات البعدية :

تم القياس البعدي بعد نهاية الإِسبوع الثاني عشر من تطبيق برنامج الترويح المقترح في الفترة من ٢٠٢٤/٦/١٢ حتى ٢٠٢٤/٦/٤ م وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجرائه في القياس القبلي للمتغيرات البدنية والنفسية قيد البحث وبنفس الأسلوب الذي أتبع من قبل.

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- النسبة المئوية.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط (بيرسون).

عرض نتائج البحث :

جدول (١٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لدى ناشئات كرة الطائرة ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
			١م	١٤±	٢م	٢٤±		
١-	ثنى الجذع أماماً أسفل "المرونة"	سم	١٤.٤٢	٣.٢٥	١٥.٠٣	٢.١٢	١.٦٥	غير دال
٢-	دفع كرة طبية ٢ كجم	سم	٦.٦٧	٠.٣١٢	٧.٢٧	٠.٩٢٥	١.٥٠	غير دال

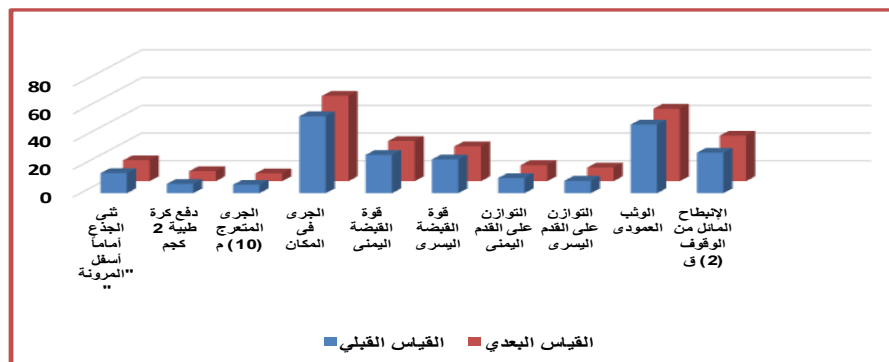
تابع جدول (١٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة (ت) الفرق بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات البدنية لدى ناشئات كرة الطائرة ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
			م	±١٤	م	±٢٤		
٣-	الجرى المتعرج (١٠) م	ث	٦.٠٩	±٠.٥٧	٥.٦٧	±٠.٤٧	٢.٣٧	دال
٤-	الجرى فى المكان (٣٠) ث	عدد	٥٥.٤٧	±٨.٨٧	٦١.٥٦	±٤.٣٧	٢.٦٧	دال
٥-	قوة القبضة اليمنى	كجم	٢٧.٦٢	±٠.٥١٧	٢٩.٠٥	±١.١٣	١.٦٤	غير دال
٦-	قوة القبضة اليسرى	كجم	٢٤.٣٣	±٠.٤٨٨	٢٥.١٧	±٠.٩٧٥	١.٢٠	غير دال
٧-	التوازن على القدم اليمنى	ث	١٠.٨٩	±١.٧٥	١١.٥٥	±١.١٨	١.٣٨	غير دال
٨-	التوازن على القدم اليسرى	ث	٨.٩٤	±١.٨٩	٩.٧٩	±١.٤٥	١.٧٠	غير دال
٩-	الوثب العمودى	سم	٤٩.٥٠	±٤.٦٥٦	٥٢.٢٢	±٢.٧٧	١.٥٦	غير دال
١٠-	الإنبطاح المائل من الوقوف (٢) ق	عدد	٢٩.٢٥	±٦.٤٩٥	٣٢.٨٧	±٤.٣٣	١.٨٣	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٧٣)

يتضح من جدول (١٧) أن هناك تأثيراً إيجابياً للبرنامج الترويحي المقترح بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات البدنية لدى ناشئات كرة الطائرة عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (ت) الفرق ما بين (١.٢٠) كأصغر قيمة (٢.٦٧) كأكبر قيمة.



شكل (١)

الفرق بين القياس القبلي والبعدى فى المتغيرات البدنية لدى عينة البحث

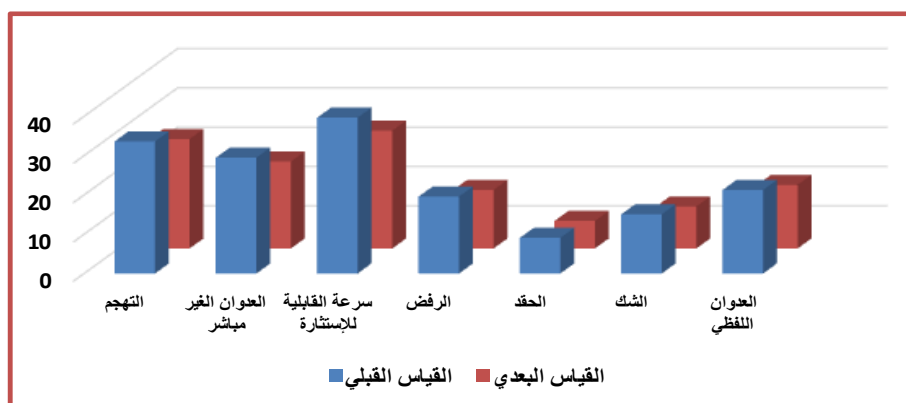
جدول (١٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة (ت) الفرق بين القياس القبلي والبعدي في العدوان الرياضي لدى ناشئات كرة الطائرة ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" الفرق	مستوى الدلالة
			١م	١ع±	٢م	٢ع±		
١-	التهجم	درجة	٣٣.٦٠	٢.٧١٥	٢٧.٨٣	١.١٢	٥.٢٥	دال
٢-	العدوان الغير مباشر	درجة	٢٩.٤٥	١.١٧٥	٢٢.٠٩	١.٣٣	٧.٦٧	دال
٣-	سرعة القابلية للإستثارة	درجة	٣٩.٦٥	٣.٤٣٥	٢٩.٩٥	٢.١٣	٤.٧٨	دال
٤-	الرفض	درجة	١٩.٥٥	٢.٨٥٥	١٤.٨٧	١.٧٦	٣.٠٨	دال
٥-	الحقد	درجة	٩.٠٥	١.١٩٥	٦.٩٩	١.٢٢	٣.٥٥	دال
٦-	الشك	درجة	١٥.٠٥	١.٨١٥	١٠.٦٥	١.٢٩	٦.٨٨	دال
٧-	العدوان اللفظي	درجة	٢١.٢٥	٢.٧٢٥	١٦.١٧	١.٧٩	٤.٠٠	دال
٨-	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	١٦٧.٦٠	٤.٧٥٥	١٢٨.٥٥	٢.٣٥	٧.٩٢	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٧٣)

يتضح من جدول (١٨) أن هناك تأثيراً إيجابياً للبرنامج الترويجي المقترح بين القياس القبلي والبعدي في العدوان الرياضي لدى ناشئات كرة الطائرة عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) الفرق ما بين (٣.٠٨) كأصغر قيمة (٧.٩٢) كأكبر قيمة.



شكل (٢)

الفرق بين القياس القبلي والبعدي في العدوان الرياضي لدى عينة البحث

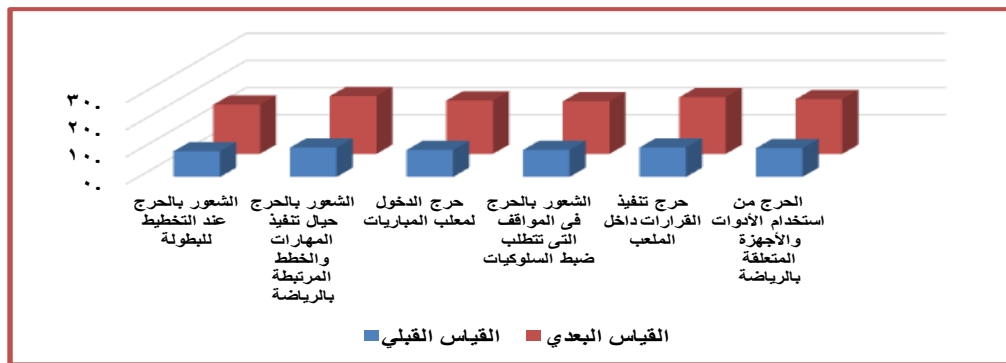
جدول (١٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وقيمة (ت) الفرق بين القياس القبلي والبعدي في الحرج الموقفي لدى ناشئات كرة الطائرة = ٢٠

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" الفرق	مستوى الدلالة
		١م	١ع±	٢م	٢ع±		
١-	الشعور بالحرج عند التخطيط للبطولة	٩.٤٣	١.٨٦	١٨.١٣	٤.٠١	١٣.٧	دال
٢-	الشعور بالحرج حيال تنفيذ المهارات والخطط المرتبطة بالرياضة	١٠.٧٨	١.٥٥	٢١.٢٧	١.٧٥	١١.٦٢	دال
٣-	حرج الدخول لمعلب المباريات	٩.٨٦	١.٦٢	١٩.٦٣	٢.٨٠	١٠.٦٢	دال
٤-	الشعور بالحرج في المواقف التي تتطلب ضبط السلوكيات	٩.٨٩	١.٥٦	١٩.٣٦	٣.٦١	٩.٠٦	دال
٥-	حرج تنفيذ القرارات داخل الملعب	١٠.٧٩	١.٢٢	٢٠.٨٦	١.٦٩	١٥.٥٤	دال
٦-	الحرج من استخدام الأدوات والأجهزة المتعلقة بالرياضة	١٠.٥٦	٠.٩٣	٢٠.١٨	١.٧٦	١٨.٣٦	دال
٧-	الدرجة الكلية للمقياس	٦١.٣٢	٨.٥٨	١١٩.٤٥	٩.٣٣	٢٩.٠٧	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٧٣)

يتضح من جدول (١٩) أن هناك تأثيراً إيجابياً للبرنامج الترويحي المقترح بين القياس القبلي والبعدي في خفض الحرج الموقفي لدى ناشئات كرة الطائرة عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) الفرق ما بين (٣.٠٨) كأصغر قيمة (٧.٩٢) كأكبر قيمة.



شكل (٢)

الفرق بين القياس القبلي والبعدي في الحرج الموقفي لدى عينة البحث

مناقشة نتائج البحث :

يتضح من جدول (١٧) وشكل (١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لناشئات كرة الطائرة خلال الفترة الإنتقالية لعينة البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق بين (١.٢٠) كأصغر قيمة، و(٢.٦٧) كأكبر قيمة.

ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج الترويحى المقترح وما اشتمله من أنشطة متنوعة ومشوقة خلال الفترة الإنتقالية والذي أدى إلى المحافظة علي بعض المتغيرات البدنية كالقوة العضلية للرجلين، والقبضة، والمرونة، والرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة، والتوازن، والتحمل، لعينة البحث خلال تلك الفترة.

ويتفق ذلك مع ما ذكره السيد عبد المقصود (١٩٩٢) بأنه إذا استخدم الرياضي وسائل راحة إيجابية فإنه يحتفظ بالحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) بينما تؤدي الراحة السلبية إلي خسارة كبيرة في المستوى ويحتاج الرياضي بعدها إلي فترة طويلة لإعادة البناء (٤: ٢٦١).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٥) أن الآثار الناجمة عن الانقطاع عن التدريب أو تقليص البرنامج التدريبي بدون الإعتماد علي برامج مخطط لها جيدا للمحافظة علي مكونات اللياقة البدنية، هذه الآثار عادة ما تكون كبيرة وحادة بالنسبة للاعبين الرياضات التنافسية التي تعتمد علي القوة بدرجة كبيرة إذ يمكن أن يفقدوا في فترة زمنية قصيرة نسبة كبيرة من التكيفات الفسيولوجية التي يتم بناؤها بالتدريب المنتظم لفترات طويلة (١٨: ٢٥٢).

وتري الباحثة أنه عند انخفاض مستوى القوة العضلية نتيجة التوقف عن التدريب فإنه من الطبيعي أن يصاحب ذلك انخفاض في مستوى السرعة، ويتفق ذلك مع كل من هاينوت ودويتشيو Hainaut & Deutsch (١٩٨٩م)، وهيومارد Houmard (١٩٩١م) أن السرعة تتأثر بإنخفاض مستوى القوة نتيجة التوقف عن التدريب والجهاز العصبي يتأثر أيضاً بفترات الإنقطاع عن التدريب مما يؤثر بالسلب على بعض المتطلبات البدنية. (٣٧: ٦٦٠-٦٦٩)، (٣٩: ٣٨٠-٣٩٣)

ويشير ثروت الجندي (٢٠٠٠) أن فترات الإنقطاع عن التدريب سواء القصيرة (٢-٤) أسابيع أو الفترات الطويلة تؤدي إلي إنخفاض القوة العضلية، وأن هذا الإنخفاض يكون واضحا تماما في بداية الإنقطاع عن التدريب، وأن نسبة فقد القوة العضلية تعتمد علي طول الفترة التدريبية ونوع إختبارات القوة التي استخدمت والمجموعات العضلية التي تم قياسها. (٨: ٩)

كما تشير ايلين وديع فرج (٢٠٠٧) على أن الألعاب الصغيرة تؤدي إلي تحسن في قوة عضلات الظهر و البطن، الذراعين و الرجلين و كذلك سرعة رد الفعل. (٢: ٣٩٦)

وأششطة الترويح الرياضى تعمل على تنمية قوة و تناسق و مرونة عضلات الجسم و التوافق العضلي العصبي، فالناشئين المشتركين فى برامج تدريب تتسم بالشدة المنخفضة حيث تميل البرامج إلى الترويح والمرح أكثر منها إلى التدريب، والبرامج التدريبية لهذه المرحلة برامج شاملة تركز على تطوير الناشئ فى جميع النواحي وليست للأداء المتخصص فينمو الجسم بمعدلات ثابتة كما تنمو المجموعات العضلية الكبيرة فى الجسم بمعدل أسرع من العضلات الصغيرة و تزداد الأربطة قوة كل ذلك بفضل تنوع التمرينات التي تؤدي فى صورة تتابعات للتشويق والترويح. (٥١:١٢)

وقد توصلت الباحثة إلى المحافظة على الكفاءة البدنية للمجموعة الواحدة عينة الدراسة بعد البرنامج التروحي وهذا يرجع إلى أن التدريبات التي تشتمل على الألعاب الصغيرة والتمرينات والألعاب التمهيديّة أدت إلى زيادة الكفاءة البدنية وذلك يبين أن الجسم قد تكيف على الضغط الواقع عليه من التدريب.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **ديفيد Deives (١٩٨٦)**، **هدى حسن محمود (١٩٩٩)**، **وصبى سراج، هالة عمر (٢٠٠٣)** أن تحسن الكفاءة البدنية يعتبر من المؤشرات الهامة التي تحدد حالة الفرد العامة بالإضافة إلى ما تتميز به أجهزته الحيوية فالقلب والرئتين وذلك من خلال تدرية وإعداده ولا شك أن ارتفاع كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع الكفاءة البدنية، فالتدريب يعمل على إعداد الفرد فيؤدي ذلك إلى تغيير وتحسن فى العمليات الفسيولوجية ويعمل على رفع كفاءة الفرد ويمكن من أداء الجهد المطلوب بصورة أفضل ولفترة أطول وبنفس الكفاءة. (٢١٢:١٢)، (٢٣٣:٣٢)، (١٧ : ١٥٥ - ٢٥٩)

وتري الباحثة أن استمرارية التدريب خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية المكتسبة من خلال الإعداد الشامل على مدار الموسم التدريبي السابق ، وهذا يحقق صحة فرض البحث الذي يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية خلال الفترة الإنتقالية.

يتضح من جدول (١٨) وشكل (٢) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات النفسية لناشئات كرة الطائرة خلال الفترة الإنتقالية لعينة البحث ، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (٣.٠٨) كأصغر قيمة ، و(٧.٩٢) كأكبر قيمة.

وترجع الباحثة هذه النتيجة الى أن اللاعبون يتعرضون لكثير من الإستثارات الخارجية المتمثلة فى الجمهور وكذا استثارات المنافس، و أيضا فى بعض الأحيان إستثارات التحكيم نتيجة

بعض الأخطاء التحكيمية، لذا فمن الواجبات التدريبية أن يقوم المدرب ببحث لاعبيه على ضبط انفعالهم خلال المباراة والتركيز على أداء الواجبات الخطئية الموضوعية حتي يحقق الإنجاز المطلوب منه.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من **محمد حسن علاوي** و**محمد نصر الدين رضوان** (١٩٨٧) بأن اللاعبين اللذين يتسموا بدرجة مرتفعة من الضبط الإنفعالي لا يتأثر أدائهم عادة بمشاعرهم وانفعالهم فهذا النوع من الرياضيين لا يحدث لهم خبرة احباطية عندما يرتكبوا خطأ ما أو يفقدون الفوز. (٤٧٥:٢٧)

وهذا ما أكدته **بوتلر Butelr** (١٩٩٧) أن الإستثارة الإنفعالية والتحكم فيها يؤثر بشكل كبير على الأداء. (٦٤:٣٤)

كما يشير هانز ابريث **Hans Ebers** (١٩٩٣) أن اللاعب الذي يمتاز بهذه السمة يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة جيدة في المواقف المختلفة. (١٠٧:٣٨)

كما يشير **محمد حسن علاوي** (١٩٩٨) بأن اللاعب الرياضي الذي يغلب عليه طابع الخشونة في مواجهة منافسية وشعورة برغبة في المبادرة بالعدوان علي الخصم خاصة في حالات الإحباط (الإحساس بالخسارة) لإعتقاده أن اللعب الخشن العنيف هو مفتاح الفوز في المنافسات. (٤٦٨:٢٧)

ويؤكد **كمال درويش، محمد الحماحمي** (١٩٩٧) و**صبحى سراج** (٢٠٠٤) أن برامج الترويح لها دورا هام في الإقلال والحد من التوتر العصبي والإكتئاب النفسي والقلق ومن العديد من الامراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الإنسان في المجتمع المعاصر. (٥٧:٢٢)، (١٦ : ٣٩٧-٤٤٢)

ومن أهم ما يميز الأنشطة الترويحية أنها توفر الفرص لتجربة خبرات جديدة والتعبير عن النفس وتنمية الثقة بها وتبادل الآراء وإكتشاف رغبات جديدة و تكوين صداقات والتخلص من الميول العدوانية في ظروف إجتماعية مقبولة وتنمية النواحي النفسية والإجتماعية. (١٢٠، ١١٩:٦) (٧ : ٢٦ - ٧٨)

وأصبح للاعداد دورة الفعال في عمليات الإعداد الشامل للرياضيين، و قد حقق الإعداد النفسي نجاح غير متوقع من خلال المحتوي الفعال الذي يقدمه المدرب في إعداد وتهئية الرياضيين للمسابقات الرياضية. (٣١٨:٣٠)

يتضح من **جدول (١٩) وشكل (٣)** وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في جميع محاور مقياس الحرج الموقفي والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي وقد يرجع ذلك إلى ممارسة الناشئات عينة البحث مجموعة الأنشطة الترويحية الإرشادية الموجودة بالبرنامج الترويحي المقترح، الذي اعتمد على الطابع البسيط والخالي من

القيود، متناسباً مع الناشئات والمنافسات والمسابقات الرياضية. كما أن البرنامج الترويحي الإرشادي المقترح تضمن مجموعة ألعاب ترويحية جماعية متنوعة تم تطبيقها بأسلوب علمي وموضوعي، شملت مجموعة ألعاب ترويحية تهدف إلى تعارف الناشئات على بعضهن البعض بصورة مرحية، والمحاكاة وسرد القصص بين الباحث وعينة البحث أو الناشئات وبعضهن البعض، وكذلك التواصل فيما بينهن بشكل تنافسي بين فريقين، مما أدى إلى وجود ثراء إجتماعي بين الناشئات، كما كان للبرنامج الترويحي الإرشادي المقترح أثر في مساعدة الناشئات على عدم الحرج من التعايش مع المجتمع المحيط بهن اثناء المنافسات الرياضية، وقد انعكس ذلك على بث روح الحماس والمرح لديهن وتفاعل عينة البحث مع بعضهن البعض بهدف خفض الحرج الموقفي لديهن كما أدى تنوع الأدوات المستخدمة أثناء تنفيذ البرنامج الترويحي الإرشادي إلى زيادة إقبال الناشئات عينة البحث نحو المشاركة الفعالة، وقد انعكس ذلك على خفض الحرج الموقفي.

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من **محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز (٢٠٠٦م)**، في أن الترويح يعد وسيلة من وسائل الإرشاد الهامة لذوى الإضطرابات النفسية والعقلية، وذلك للتأثير الإيجابي لمجالات الترويح المختلفة. (٢٤: ١٤٩)

وأكدت على ذلك **تهانى عبدالسلام (٢٠٠١م) (٢)**، إلى أن الجانب الترويحي حق إنساني لجميع الطالبات، ويعد وسيلة ناجحة لإكسابهن خبرات تساعدن على التمتع بالحياة، وتنمية الثقة بالنفس والإعتماد على الذات وتكوين صداقات تخرجهن من عزلتهن وتدمجهن في المجتمع، فالطالبة التي تمتلك قصوراً بحالتها النفسية لا ينبغي أن يحرمها ذلك من الإستمتاع بالحياة. (٦: ٢٠١)

وأيضاً جعل البرنامج المقترح الناشئات يتعرضن إلى مواقف معينة أدت إلى تشجيع المبادرة الإيجابية فيه مع زيادة الثقة بالنفس بالإضافة إلى إستخدام الألعاب والمسابقات الترويحية ورفع الروح المعنوية والنفسية لدى الطالبات.

كما أشار كل من **كمال درويش ومحمد الحماحمي (٢٠٠٧م) (٢٢)**، إلى أن الترويح يعد نوعاً من أوجه النشاط التي تختارها الطالبة بدافع شخصي لممارستها ويكون من نواتجها إكتسابها للعديد من القيم والمهارات البدنية والنفسية والاجتماعية والمعرفية

الإستخلاصات:

١- البرنامج الترويحي المقترح خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى الحفاظ على مستوى بعض المتغيرات البدنية لناشئات الكرة الطائرة.

- ٢- البرنامج الترويحي المقترح خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى تقليل العدوان الرياضي لناشئات كرة الطائرة.
- ٣- البرنامج الترويحي المقترح خلال الفترة الإنتقالية قد أدى إلى خفض الحرج الموقفي لناشئات كرة الطائرة.
- التوصيات :

- في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتى:
- ١- تفعيل برنامج الترويحي المقترح خلال الفترة الإنتقالية لناشئات كرة اليد وذلك للحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والنفسية (العدوان الرياضي - الحرج الموقفي).
- ٢- وضع برامج أنشطة ترو يحية رياضية مخطط لها جيداً للمحافظة على اللياقة البدنية والمتغيرات النفسية خلال الفترة الإنتقالية لمختلف الأنشطة الرياضية.
- ٣- برامج الأنشطة الترويحية الرياضية يجب أن تكون جزءاً لا يتجزء من برامج الإعداد البدني والبرنامج السنوي للاعبين خلال الفترة الإنتقالية لما هو موجود من آثار سلبية عند الإنقطاع التام عن التدريب.

((المراجــــــــــــع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، الطبعة الخامسة، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٥.
- ٢- ايلين وديع فرج: خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط٣ منشأه المعارف، الاسكندرية ٢٠٠٧م.
- ٣- إيهاب سيد إسماعيل: تأثير تطوير القوة العضلية والمرونة بإستخدام التدريب العرضي في المستوى الرقمي في السباحة، بحث منشور في المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ٢٠٠٤م.
- ٤- السيد عبدالمقصود: نظريات التدريب الرياضي - الجوانب الأساسية التدريبية، دار الحساء للطباعة، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٥- بدر محمد الانصاري: المرجع في مقاييس الشخصية. مصر العربية، القاهرة: دار الكتاب الحديث، ٢٠٢٢م.
- ٦- تهاني عبد السلام: أسس الترويح والتربية الترويحية، دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٣م.
- ٧- تهاني عبد السلام: الترويح والتربية الترويحية، دارالفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.

- ٨- ثروت محمد الجندي: دراسه معدلات النمو والإنخفاض في القوه العضليه، رساله دكتوراه غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه للبنين، جامعه حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٩- حسام عبدالعزيز محمد، أثار حسن حامد: تأثير برنامج ترويجي مائي في تخفيف حدة الحرج الموقفي عند تعلم بعض مهارات الإنقاذ في السباحة للمبتدئات، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربيه الرياضيه، ع٥٢، ج٣، كليه التربيه الرياضيه، جامعه أسيوط، ٢٠٢٠م.
- ١٠- حيدر اليعقوبي: بناء وقياس الحرج الموقفي لدى المدرس المطبق في كليه التربيه جامعه كربلاء، يهدف البحث الحالي إلى بناء مقياس الحرج الموقفي للطالب المطبق، مجلة مركز دراسات الكوفه- ع١٣، جامعه الكوفه، مركز دراسات الكوفه، العراق، ٢٠١١م.
- ١١- خالد السيد سرور، محمد إبراهيم جاد: تأثير استخدام التدريب العرضي للحفاظ على مستوي اللياقه العضليه ولياقه الطاقة خلال الفتره الإنتقاليه للموسم التدريبي، بحث منشور في المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربيه البدنيه والترويج، كليه التربيه الرياضيه للبنين، جامعه الاسكندريه، ٢٠٠٨ م.
- ١٢- خيريه إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع: سلسله التدريب المتكامل لصناعه البطل (١٨:٦) سنة الجزء الأول، منشأة المعارف، الاسكندريه، ٢٠٠١م.
- ١٣- زينب صباح ابراهيم: تأثير أسلوب الإدخال والتضمين في إكتساب مهارة الغطس على بساط الحركات الأرضيه في الجمناستك الفني لذوات الحرج الموقفي، مجلة زانكو - الإنسانيات، مج٢٠، ع٣٤، جامعه صلاح الدين، العراق، ٢٠١٩م.
- ١٤- شريف فتحي صالح، حاتم حسين الدريني: استخدم التدريب العرضي في تطوير القوه العضليه والمرونه لناشئ التنس وتأثيره علي مستوى الأداء المهاري، بحث منشور في المجله العلميه لعلوم التربيه الرياضيه، كليه التربيه الرياضيه، جامعه طنطا، ٢٠٠٥م.
- ١٥- صبحي محمد سراج: تأثير برنامج ترويجي رياضي في بعض المتغيرات النفسيه والبدنيه والفسيوولوجيه والبيوكيميائيه لمدمني المخدرات، رساله دكتوراه، غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه، جامعه طنطا، ٢٠٠١م.
- ١٦- صبحي محمد سراج: فعاليه برنامج ترويجي رياضي علي بعض متغيرات الجهاز العصبي والاحساس بالوحده النفسيه لدي المسنين، المجله العلميه لعلوم التربيه الرياضيه، العدد الخامس، كليه التربيه الرياضيه، جامعه طنطا، ٢٠٠٤م.

- ١٧- صبحي محمد سراج، هالة محمد عمر: تأثير برنامج تروحي رياضي علي بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئ المشروع القومي، مجلة كلية التربية، العدد الثاني والثلاثون، المجلد الثاني، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م.
- ١٨- عبدالعزيز احمد النمر، ناريمان محمد الخطيب: الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحله ما قبل البلوغ، الأساتذه للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٩- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات- تطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٢٠- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة فى كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ٢٠٠١م.
- ٢١- كمال درويش، امين الخولي: الترويح وأوقات الفراغ، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٢١م
- ٢٢- كمال درويش، محمد الحماحمي: الترويح الرياضى فى المجتمع المعاصر , مكتبة الطالب الجامعى، مكه المكرمة، السعودية، ١٩٨٧م.
- ٢٣- محمد احمد الامام: فاعلية برنامج تروحي إرشادى على الحرج الموقفى لدى لاعبات بعض منتخبات الألعاب الجماعية بجامعة السويس، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد، ٢٠٢٣م.
- ٢٤- محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق، ط٤، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦م.
- ٢٥- محمد حسن علاوي: موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٦- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: الإختبارات المهارية و النفسية فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٢٧- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٨- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم فى التربية البدنية و الرياضية، الجزء الأول، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.

- ٢٩- محمد ياسين الزهاري: الحرج الموقفي وعلاقتها بأداء بعض المهارات الاساسية في درس الجمناستك الايقاعي للطالبات، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مج ٢٠، ع ١٤، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العراق، ٢٠٢٠ م
- ٣٠- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب)، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥ م.
- ٣١- مفتي إبراهيم حماد: البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ١٩٩٧ م.
- ٣٢- هدي حسن محمود: تأثير برنامج تروحي رياضي علي بعض المتغيرات النفسية والوظيفية والبدنية للمرأة لسن ما بعد انقطاع الطمث، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، العدد ٣٤، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٩ م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 33- **Bill foran:** High_ Performance sport Conditioning, Human Kinetics Pub.,Inc U.S.A,2001..p268
- 34- **Butler,J.R:** Sport psychology in performance British library cataloguing in publication data, 1997. p64
- 35- **Devries, H.,A:** Physicalogy of exercise for Physical education and Athletics 4th ed.w.m.g., W.C. Brown (Dubuque, Iowa), u.s.a , 1986. p212
- 36- **Dietrich Harr:** Principles of Sports training, Sportverlag (Berlin) , 3thedition, 2001. p83
- 37- **Hainaut K., Deutsch Eu:** Muscle Fatigue-Effects of training and disuse muscle Nerve, Volume 12, Issue 8 , 1989. pp 660-669.
- 38- **Hans Ebersacher :** Mentales Training. Ein Handbuch für Trainer und Sportler. Mit praktischem Trainingsbegleiter. Praxis-

Ratgeber Sport, Verlag München, Sportinform , 1995 ,
p107

- 39- Houmard J.A:** Impact of reduced training on performance in endurance athletes,sports medicine , 1991. 12 (6) 380 - 393.
- 40- Jackson, T. & Ebnet, S:** Appraisal and Coping in Romantic Relationship Narratives: Effects of Shyness, Gender, and Connotted Affect of Relationship Events, Individual, 2006
- 41- S., Mansell, W.:** Social anxiety, self-focused attention, and the discrimination of negative, neutral, and positive audience members by their non-verbal behaviours. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 30, 11-23., 2002