

تأثير استخدام بعض التمرينات الخاصة للبالغه على مستوى التوازن الحركي والثابت
ودرجة الاكتئاب لدى طالبات كلية التربية الرياضية
جامعة بني سويف أثناء الدورة الشهرية"

**د/ سيده على عبد العال محمد

مقدمة البحث:

لقد حققت الرياضة النسائية تقدم ملحوظ في الآونة الأخيرة وأصبحت تنافس العديد من مجالات الأنشطة الرياضية التي لم يكن من المعتاد قديماً إنه يمكن للمرأة أن تمارسها كما حققت المرأة في كثير من الأنشطة الرياضية إنجازات كبيرة الأمر الذي أدى إلى زيادة الاهتمام برياضة المرأة سواء على مستوى الممارسة من أجل اكتساب الصحة أو على مستوى البطولة. (٤ : ٢)

وتتعرض الأنثى عند البلوغ إلى تغيرات فسيولوجية عديدة تكون فيها الدورة الشهرية من ابرز علامات وصول الفتاة إلى مرحلة البلوغ، والدورة الشهرية جزء في حياة كل أنثى تتمتع بصحة وذلك منذ البلوغ وحتى انقطاع الدورة فهي تعد ظاهرة بيولوجية معقدة تمثل جانباً هاماً من الواقع البيولوجي للأنثى تتأثر بها جميع أجهزتها الوظيفية. (١٠:٦٢)

وتختلف الحالة الوظيفية للأنثى خلال دورة الطمث الشهرية ففي بعض الحالات يتغير شعور الأنثى خلال الحيض أو قبل فترة الحيض مباشرة ويرجع ذلك إلى التغيرات والاضطرابات في مستوى الهرمونات الأنثوية في الدم خلال هذه الفترة. (٨:١٠٦)

وهناك اعتقاد بتأثر الأداء الرياضي التنافسي بدورة الطمث الشهرية فالأداء يكون أفضل في مرحلة ما بعد الدورة الشهرية ويكون أسوأ في اليومين أو الثلاثة السابقين لها كما أن هناك تأثير سلبي لممارسة النشاط الرياضي خلال فترة الطمث أحيانا إلا أنها تفيد في الإقلال من المشاكل في هذه الفترة. (١١:٥٩)(٩:٣٢)

وتشير دعاء محمد همت (١٩٩٣م) أنه يحذر إجبار الأنثى على التدريب أو المنافسة لان ذلك سيجعل الفتاة تشعر بعدم الراحة ويكون إنجازها ضعيفا كما أن سن البلوغ وحدث فترة الطمث للمرة الأولى يتأخر لدى الفتيات اللاتي يبدأن التدريب في فترة مبكرة من العمر كلاعبات الجمباز. (٥:٢٦)

** د/ سيده على عبد العال: مدرس بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف..

واضطرابات الدورة الشهرية لدى الطالبات قد تحدث نتيجة مشكلات صحة أو نفسية أو زيادة حمل أو شدة في التدريب أو تغير هرمونات الجسم أو بعض هذه الأسباب مشتركة. (١٣: ٣٣)

وبالرغم من ذلك فإن ممارسة الرياضة لها تأثير ايجابي ليس فقط على صحة الفتاة بشكل عام ولكن أيضا في تخفيف أعراض الطمث فالفتاة التي تمارس التدريب الرياضي بصفة مستمرة ومتكررة ربما يكون لها بعض الحماية من تدهور الحالة المزاجية والأعراض البدنية والفسولوجية قبل وأثناء الدورة الشهرية. (١٢: ٣٦)

فهناك العديد من التأثيرات الايجابية الصحية للإناث اللاتي تمارسن تدريبات رياضية منتظمة ومنها تحسن في كفاءة عمل القلب ومعدل نمو العظام وتحسن اضطرابات الدورة الشهرية والأعراض المترامنة معها وما يطلق عليها أعراض ما قبل الدورة الشهرية وانخفاض ضغط الدم وتأثيره على مستوى الاتزان لدى الفتاة في هذه الفترة. (٦: ٩)(١٧: ٥٥)

وتذكر صفاء ذانون ونشوان إبراهيم (٢٠٠٢م) نقلا عن الهام إسماعيل (١٩٨٥م) أن التوازن الحركي يعد من العوامل الهامة في وقاية اللاعبات من حدوث الإصابات أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية وخاصة في فترة الدورة الشهرية لدى الفتيات. (٧: ٥٠)(٢: ٨)

كما أن أعلى نسبة حدوث إصابات لدى الفتيات تكون خلال فترة نزول الطمث نتيجة للتغيرات الفسيولوجية المتعددة التي تحدث للاعبات خلال هذه المرحلة والتي تؤثر بصورة سلبية على الأداء البدني والحركي فتزداد فرصة تعرضهن للإصابة خلال المراحل الأولى من الطمث. (٢٥: ١٠٦)(١٥: ٥٦)

والتغيرات الفسيولوجية لدى الفتاة أثناء الدورة الشهرية تؤثر بشكل كبير على النواحي البدنية وخاصة مستوى الاتزان الحركي والاتزان الثبات مما قد يؤدي إلى حدوث إصابات تمنع الفتاة من استكمال الموسم التدريبي بشكل كامل لذا يراعى أن تشكل الأحمال التدريبية للفتيات في ضوء الإيقاع الحيوي الشهري لدى هذه الفئة من اللاعبات. (٢٨: ٣٦)

وتشير دراسة "ششايلى" Scharett (٢٠٠٧م) أنه تزداد نسبة الإصابات والجروح التي تتعرض لها اللاعبات بسبب الفروق الفسيولوجية والنفسية الخاصة بالإناث مثل الاختلال في الدورة الشهرية، وعادات الطعام، وحتى في حالات عدم حدوث الدورة الشهرية، حتى أن بعض الجهات المسؤولة والمدربين كانوا يعتقدون بأن أفضل الحالات التي يمكن أن يتم بها التدريب الرياضي للاعبات، وتحقيق أفضل نتائج، يكمن في اختيار الأوقات التي يكون فيها اختلال في

الدورة الشهرية، علماً بأن الدراسات قد أثبتت بأن الخلل في الدورة الشهرية يمثل مشكلة صحية خطيرة وجدية يجب أن يتم معالجتها فور حدوثها. (١٥:٢٧)

وتتعد الاضطرابات النفسية التي تصاب بها الفتاة أثناء الدورة الشهرية من تغير الحالة المزاجية والتوتر النفسي وانخفاض مستوى الثقة بالنفس وزيادة مستوى الاكتئاب بدرجة عالية لارتباطه بجميع العوامل النفسية الأخرى. (١٥:١٥)

وأن من بين الأسباب التي تؤدي إلى حدوث إكتئاب الفتيات أثناء فترة الطمث هي تلك المتعلقة بالتغيرات الفسيولوجية والوظيفية والتي تحدث في هذه المرحلة العمريه والمتخذة خط الانحدار السالب في العمليات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة أثناء فترة الدورة الشهرية. (١٤: ٥٨)

حيث أن نقص حيوية الفتاة وفعاليتها يضيف نوعاً من الحزن وعدم الرضا عن النفس بالنسبة للفتاة وخاصة عندما تشعر بفارق التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لها خلال فترة الطمث وقد يكون من أشد هذه المتغيرات وأكثرها شعوراً بالحزن والعزلة هو أنعدام حالة التفاعل الاجتماعي نتيجة الشعور بالتعب خلال فترة الطمث. (٢٥ : ٨)

وبالباقي احد أنواع التعبير الحركي والذي يساعد على تحقيق الكثير من أغراض التربية البدنية حيث يعمل على تشكيل وبناء الجسم وإكسابه القوام المعتدل بجانب التمتع باللياقة البدنية الشاملة، وهو الأساس لكثير من الأنشطة الحركية كالجيمباز والتمرينات وغيرها من الأنشطة. (١٠ : ٢٦)(١٠٢ : ٢٧)

ويتطلب الباقي تدريبات شاقة للوصول إلى المستوى المناسب لأداء المهارات فالباقي ليس الجمال الذي تظهره الحركات فقط ولكنه القدرة التي تكمن في الجسم الإنساني التي تراها العين، فهي التعبير الحركي الواضح للحالة النفسية العميقة والشعور الداخلي الذي يظهر من خلال رقص الباقي، حيث أنه ترجمة للأفكار والأحاسيس في صورة حركية معبرة. (١٠٢ : ١٩)

وتعتبر المهارات الفنية للباقي أهم مكونات هذا الفن ونظراً لصعوبتها فهي تحتاج إلى فترة طويلة من التدريب ومقدرة عالية على التحمل لإتقان الحركات الأساسية المختلفة، وينقسم الباقي من حيث الناحية الفنية إلى (القفز - الوثب - الدوران - الانزلاق - الدفع) وهذه المهارات الخاصة تحتاج بشكل رئيسي إلى وجود التوازن الحركي لتمكن الطالبة من أداء هذه المهارات وعدم السقوط. (٥٥ : ١٨)

ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من الدراسات (٢)،(٣)،(٥)،(٧) ومن خلال عمل الباحثة كمدرس بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف وجدت أن الطالبات يعانين من بضع مشكلات خلال فترة الطمث تتمثل في ضعف الصفات البدنية والشعور بالدوار والخلل في عملية الاتزان والحالة المزاجية من توتر وإرهاق وأكتئاب وغيرها من المتغيرات.

وهذا ما دفع الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام بعض التمرينات الخاصة للبالغين على مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الاكتئاب لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف في محاولة منها إلى تحسن مستوى التوازن وخفض درجة الاكتئاب التي تواجه الفتيات الممارسات للنشاط الرياضي أثناء فترة الطمث.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام بعض التمرينات الخاصة للبالغين على مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الاكتئاب لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي البعدي في مستوى (التوازن الحركي- التوازن الثابت) ودرجة الاكتئاب أثناء الدورة الشهرية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف مجموعة البحث التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي البعدي في مستوى (التوازن الحركي- التوازن الثابت) ودرجة الاكتئاب أثناء الدورة الشهرية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف مجموعة البحث الضابطة.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي البعدي في مستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الاكتئاب للمجموعتين التجريبية والضابطة أثناء الدورة الشهرية لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

الدورة الشهرية:

هي ظاهرة بيولوجية معقدة وتتأثر بها جميع أجهزة الفتاة وتستغرق هذه الدورة في المتوسط

من (٢١-٣٠) يوم. (١٠ : ٢٥)

التوازن الحركي:

قابلية الفرد لإحساس بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة وهو إحدى الصفات البدنية الأساسية والتي لا تمكن اللاعب من أداء الحركة الرياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال

أدائها بصفة التوازن. (١ : ٢٥)

الدراسات المرتبطة :

١- دراسة وليد حسين، سهام فاروق (٢٠٠٨م) (١٦) بعنوان " تأثير تدريبات المستقبلات الحسية على تحسين التوازن أثناء الدورة الشهرية لدى الفتيات الممارسات للرياضة، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام تدريبات المستقبلات الحسية على مستوى التوازن لدى الفتيات الممارسات للرياضة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحد واشتملت عينة البحث على الممارسات للرياضة وعددهم (٢٠) فتاة وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تحسن مستوى التوازن الحركي والثابت لدى الفتيات مجموعة البحث التجريبية.

٢- دراسة نجوى محمد عبد النبي (٢٠٠٥م) (١٤) بعنوان " خصائص الدورة الشهرية (الحيض) المصاحبة للأنماط الجسمية للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي" استهدفت الدراسة التعرف على خصائص الدورة الشهرية على الأنماط الجسمية (سمين-عضلي- نحيف) لدى طلبة المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي واستخدمت الباحثة لمنهج الوصفي للدراسات المسحية واشتملت عينة البحث على (١٤٢١) طالبة من المدارس الثانوية من ادارة غرب طنطا وكانت من أهم النتائج ضرورة مراعاة الحالة النفسية لدى لطابت أثناء الدورة الشهرية نتيجة تعرضهن لتغيرات فسيولوجية أثناء فترة الحيض.

٣- دراسة وجيتس ادوارد وآخرون Edward M. Wojtys & etl (٢٠٠٢م) (٢٢) بعنوان "العلاقة بين الدورة الشهرية وإصابات الرباط الصليبي الأمامي في الإناث الرياضيين" استهدفت الدراسة إلى التساؤل عن الدورة الشهرية ومدى التأثير على معدلات الإصابة في الركبة واستخدم الباحثون المنهج الوصفي للدراسات المسحية واشتملت عينة البحث على ٤٠ من الإناث على المصابات الرباط الصليبي الأمامي الحاد وكانت من أهم النتائج وجد ارتباط بين مرحلة من مراحل دورة الطمث واحتمال الإصابة بتمزق في الرباط الصليبي الأمامي.

٤- جيهان يسرى أيوب (١٩٩٩م) (٣) بعنوان " النشاط الكهربائي لبعض العضلات العاملة للحركة الانبساطية في رياضة المبارزة أثناء مرحلة الدورة الشهرية" استهدفت الدراسة التعرف على نسب مراحل الدورة الشهرية للأداء الحركات الانبساطية في رياضة المبارزة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لدراسة الحالة واشتملت عينة البحث على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات تخصص مبارزة جامعة الزقازيق وكانت من أهم النتائج وجود فروق في النشاط الكهربائي لدى الفتيات في مراحل الدورة الثالثة.

٥-دراسة ادوارد وجيتس وآخرون Edward M. Wojtys & etl (١٩٩٨)(21)بغنوان "تأثير الدورة الشهرية على إصابات الرباط الصليبي الأمامي في المرأة على النحو الذي تحدده مستويات هرمون الاستروجين" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير الدورة الشهرية على إصابات الرباط الصليبي الامامى وعلاقتها بالدورة الشهرية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي للدراسات المسحية واشتملت عينة البحث ٦٩ لاعبة من اللاعبات اللاتي أصبن بإصابات حادة في الرباط الصليبي الأمامي وكانت من أهم النتائج عن أن المستوى المتوقع من الهرمونات في النساء أكبر بكثير من المتوقع من نسبة إصابات الرباط الصليبي الأمامي خلال midcycle (مرحلة التبويض) ، وأقل من المتوقع خلال مرحلة تكوين الجسم الأصفر مرحلة من مراحل الدورة الشهرية.

٦- دراسة دعاء محمد محمود همت (١٩٩٣م)(٥) بعنوان "تأثير برنامج مقترح لتحسين سرعة رد الفعل في رياضة المبارزة خلال الدورة الشهرية" استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج مقترح لتحسين سرعة رد الفعل في رياضة المبارزة خلال الدورة الشهرية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة واشتملت عينة البحث طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلون وكانت من أهم النتائج أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تحسن مستوى سرعة رد الفعل لدى طالبات كلية التربية الرياضية تخصص المبارزة خلال الدورة الشهرية.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة نظراً لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقاً لاهدافه وفروضه.

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف بمحافظة بنى سويف، والبالغ عددهن (١٠٠) طالبة للعام الدراسي ٢٠١١/٢٠١٢م.

عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على(١٥) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف تتراوح أعمارهم بين (١٩-٢١) سنة بالإضافة إلى (١٥) طالبة كمجموعة ضابطة و(١٠) طالبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية وفقاً لشروط يمكن توصيفها كالاتي.

- انتظام الطمث.

-الانتظام في التدريبات الرياضية في الكلية.

وقد تم اجراء تكافؤ لعينة البحث في مجموعة من المتغيرات الانثروبومترية والبدنية والنفسية لمجموعتي البحث وجاءت نتائجها كما هو وارد في الجدول رقم (١)، (٢).

جدول (١)

تكافؤ عينة البحث في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن) ومستوى التوازن ودرجة الاكتئاب لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المجموعة التجريبية (ن = ١٥)				المجموعة الضابطة (ن = ١٥)				وحدة القياس	المتغيرات	
معاملة الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط	المتوسط	معاملة الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط	المتوسط			
٠.٩٨	٠.٨٢	٢٠.٠٠	٢٠.١٢	٠.٩١	٠.٩٢	٢٠.٠٠	٢٠.٥٣	سنة	السن	معدلات النمو
١.٨	٣.٦٧	١٥٨	١٥٩.٥	١.٩	٣.٨٧	١٦٢	١٦٢.٣	سم	الطول	
١.٦	٧.٠١	٦١.٠	٦١.٩	١.٨	٧.١١	٦٢.٥	٦٢.٦٧	كجم	الوزن	
٠.٧١	٥.٣١	٣٠.٠٠	٣١.٢٥	٠.١٨-	٥.٦٩	٣١.٥٠	٣١.١٧	Deg/s ec	الأذن اليمنى	وظائف الأذن
٠.١١-	٩.١٧	٣٣.٠٠	٣٢.٦٧	٠.٠٢	١٠.٠٦	٣١.٥٠	٣١.٥٨	Deg/s ec	الأذن اليسرى	
صفر	٢.١٤	٩.٢٥	٩.٢٥	٠.٩٩-	٢.٧٦	١٠.٠٠	٩.٠٨	Deg/s ec	الفرق بين الأذنين مع إهمال الإشارة	
١.٩٦	٠.٩٩	٣.٠٠	٣.١٢	١.٩٢	١.٠٢	٣.٠٠	٣.١٠	ث	التوازن الحركي	مستوى التوازن
١.١١	٤.١١	٤.٢	٤.٣٢	١.١٨	٤.٢٨	٤.٠٠	٤.٤١	ث	التوازن الثابت (عينة مفتوحة)	
٠.٩٦	٠.٩١	٢.٠٠	٢.١٥	١.٢٠	٠.٩٥	٢.٢	٢.٢٧	ث	التوازن الثابت (عينة مغلقة)	
٠.١٨-	٢.٢٣	٠.٤٧٠	٠.٦٨٦	٠.١٨-	٢.٢٣	٠.٤٧٠	٠.٤٨٦	درجة	الحزن والتشاؤم	درجة الاكتئاب
٠.٠٢	١.٩٦	٠.٧٨٠	٠.٧٣٥	٠.٠٢	١.٩٦	٠.٧٨٠	٠.٧٨٣	درجة	الشعور بالذنب وعدم الرضا	
٠.٩٩-	١.٤٠	٠.٦٤٠	٠.٦٤٦	٠.٩٩-	١.٤٠	٠.٦٤٠	٠.٦٤٦	درجة	الميول الانتحارية	
١.٩٢	١.٦٤	٠.٨٠٠	٠.٨١٠	١.٩٢	١.٦٤	٠.٨٠٠	٠.٨١٠	درجة	الأضطرابات والطاقة النفسية	
٠.١٨-	١.٥٦	٠.٧٠٠	٠.٧١٣	٠.١٨-	١.٥٦	٠.٧٠٠	٠.٧١٢	درجة	توهم المرض والشعور بالإجهاد	
٠.٠٢	٢.٤٤	٠.٥٠٠	٠.٥٧٠	٠.٠٢	٢.٤٤	٠.٥٠٠	٠.٥٠٧	درجة	الشعور باللوم والفشل	
٠.٩٩-	١.٨٧	٠.٦٤٠	٠.٦٧٢	٠.٩٩-	١.٨٧	٠.٦٤٠	٠.٦٤٩	درجة	مقياس الاكتئاب النفسي	

يتضح من الجدول السابق رقم (١) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى تكافؤ أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وذلك للمتغيرات الانثروبومترية (العمر الزمني-الطول-الوزن) ومستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الاكتئاب قيد البحث.

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو ومستوى التوازن الحركي والثابت ودرجة الاكتئاب قيد البحث (ن = ٣٠)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية (ن = ١٥)		المجموعة الضابطة (ن = ١٥)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
غير دال	٠.٧٨	٠.٨٢	٢٠.١٢	٠.٩٢	٢٠.٥٣	سنة	السن	معدلات النمو
	٠.٥٣	٣.٦٧	١٥٩.٥	٣.٨٧	١٦٢.٣	سم	الطول	
	٠.٩٢	٧.٠١	٦١.٩	٧.١١	٦٢.٦٧	كجم	الوزن	
	٠.٠٤	٥.٣١	٣١.٢٥	٥.٦٩	٣١.١٧	Deg/sec	الأذن اليميني	وظائف الأذن الداخلية
	٠.٢٨	٩.١٧	٣٢.٦٧	١٠.٠٦	٣١.٥٨	Deg/sec	الأذن اليسرى	
	٠.١٦	٢.١٤	٩.٢٥	٢.٧٦	٩.٠٨	Deg/sec	الفرق بين الأذنين مع إهمال الإشارة	
	٠.٦٨	٠.٩٩	٣.١٢	١.٠٢	٣.١٠	ث	التوازن الحركي	مستوى التوازن
	٠.٩٨	٤.١١	٤.٣٢	٤.٢٨	٤.٤١	ث	التوازن الثابت (عينة مفتوحة)	
	١.٠١	٠.٩١	٢.١٥	٠.٩٥	٢.٢٧	ث	التوازن الثابت (عينة مغلقة)	
	٠.٩٢	٢.٢٣	٠.٤٨١	٢.٢٣	٠.٤٨٦	درجة	الحزن والتشاؤم	درجة الاكتئاب
	٠.٠٤	١.٩٦	٠.٧٣٥	١.٩٦	٠.٧٨٣	درجة	الشعور بالذنب وعدم الرضا	
	٠.٢٨	١.٤٠	٠.٦٤٢	١.٤٠	٠.٦٤٦	درجة	الميول الانتحارية	
٠.١٦	١.٦١	٠.٨١٠	١.٦٤	٠.٨١٠	درجة	الأضطرابات والطاقة النفسية		
٠.٦٨	١.٥٦	٠.٧١٣	١.٥٦	٠.٧١٢	درجة	توهم المرض والشعور بالإجهاد		
٠.٩٢	٢.٤٠	٠.٥٧٨	٢.٤٤	٠.٥٠٧	درجة	الشعور باللوم والفشل		
٠.٠٤	١.٨٧	٠.٦٧٢	١.٨٧	٠.٦٤٩	درجة	مقياس الأكتئاب النفسي		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨١

يتضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو ومستوى التوازن الثابت والحركي ودرجة الاكتئاب قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

أولاً: استمارة استطلاع آراء الخبراء

- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول محتوى البرنامج المقترح. مرفق رقم (٣)
- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول انساب اختبارات التوازن الحركي والثابت. مرفق

رقم (٣)

- استمارة قياس مستوى الاكتئاب للطالبات. (أعداد الباحثة) مرفق رقم (٤)

ثانياً: الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتز لقياس الطول والوزن.

- ساعة إيقاف.

- جهاز stabolometer 16020 IQR

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة مرفق (٢)

- اختبار التوازن الثابت

- اختبار التوازن الحركي

ثالثاً: الاستمارات المستخدمة في البحث: مرفق (٣)

قامت الباحثة بالإطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي (٢، ٣، ٥، ٦، ٧، ١٤، ٢١) بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب الاختبارات (البدنية)، المستخدمة في البحث وقد قامت الباحثة بتصميم:

- ١- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد المتغيرات البدنية لعينة البحث ويظهر أسماء الخبراء في (مرفق ١) بينما تظهر الاختبارات قيد البحث في (مرفق ٢).
- ٢- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد مناسبة التدريبات المستخدمة قيد البحث وكذلك مكونات برنامج المقترح والتقسيم الزمني للوحدة التدريبية. (مرفق ٣)
- ٣- استمارة لتسجيل البيانات الشخصية الخاصة بأفراد عينة البحث. (مرفق ٤)
- ٤- استمارة قياس مستوى درجة الاكتئاب بالصورة المبدئية. (مرفق ٥)
- ٥- استمارة قياس مستوى درجة الاكتئاب بالصورة النهائية. (مرفق ٦)

جدول (٣)

الاختبارات المستخدمة لقياس متغيرات البحث ن=١٠

القياسات	الاختبار	وحدة القياس	النسبة المئوية
التوازن	اختبار التوازن الحركي	سم	١٠٠%
	اختبار الوقوف على مشط القدم والعين مفتوحة	سم	٨٠%
	اختبار الوقوف على مشط القدم والعين مغلقة	كجم	٨٠%

يتضح من جدول (٣) أن النسب المئوية لاتفاق الخبراء حول الاختبارات قيد البحث تراوحت من (٨٠% إلى ١٠٠%) وقد ارتضيت الباحثة هذه النسب لقبول الاختبارات قيد البحث.

استمارة قياس مستوى الأكتئاب النفسي (قيد البحث)

قامت الباحثة بتصميم استمارة لقياس الأكتئاب لدى الطالبات حيث أحتوى هذا المقياس على ستة أبعاد وهي الحزن والتشاؤم، الشعور بالذنب وعدم الرضا الميول الانتحارية، الاضطراب والطاقة النفسية، توهم المرض والشعور بالإجهاد والشعور باللوم والفشل.

ومرت عملية تصميم الاستمارة بالعديد من الخطوات ابتداءً من تحديد أبعاد الاستمارة وفقراته والتي أعدتها الباحثة من خلال المسح المرجعي للدراسات التي تناولت الأكتئاب بصورة عامة والأكتئاب لدى الطالبات بصورة خاصة.

وكذلك تم عرض استمارة استطلاع آراء الخبراء للمختصين في التربية وعلم النفس يتضمن بعض الأسئلة المتعلقة بكل بعد من أبعاد الاستمارة الستة والمتعلقة بأهم أعراض الأكتئاب لدى الطالبات وصياغة فقرات أبعاد المقياس ثم عرض المقياس بمجالاته وفقراته على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي وخلصت نتائج آراء الخبراء إلى اعتماد (٥٢) فقرة موزعة على الأبعاد الستة للمقياس والتي وافق عليها الخبراء بنسبة (١٠٠%) .

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: المعاملات العلمية لاستمارة لقياس الأكتئاب النفسي قيد البحث:-

أ :- ثبات الاستمارة:

قامت الباحثة باستخراج ثبات المقياس عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار (T- retest) على عينه بلغ قوامها (١٠) طالبات بفاصل زمني قدره أسبوعين، ذلك أن المقياس ليس من النوع الذي يعتمد على الذاكرة ثم حسبت المعاملات بين درجات الأفراد في الاختبارين، حيث بلغ معامل الثبات بين الدرجات (٠,٨٧) وهو معامل ثبات عالي.

جدول (٤)

معامل الثبات للأبعاد الفرعية والمقياس العام الأكتئاب

الرقم	البعد	حجم العينة	عدد الفقرات	معامل الثبات
١	الحزن والتشاؤم	١٠	٧	٧٤ %
٢	الشعور بالذنب وعدم الرضا	١٠	١١	٧١ %
٣	الميول الانتحارية	١٠	٨	٦٨ %
٤	الاضطراب والطاقة النفسية	١٠	٩	٧٧ %
٥	توهم المرض والشعور بالإجهاد	١٠	٩	٨١ %
٦	الشعور باللوم والفشل	١٠	٨	٧٨ %
٧	الأكتئاب النفسي العام	١٠	٥٢	٨٥ %

وتشير نتائج جدول (٤) إلى أن معامل الثبات للأبعاد المكونة للأكتئاب وكذلك لمقياس الأكتئاب بشكل عام تتراوح من ٦٨% إلى ٨٥% مما يدل على ثبات المقياس.

ب :- صدق الاستمارة

تحققت الباحثة من صدق الاستمارة بطريقتين وهما:

١ - الصدق الظاهري:-

تم التحقق من هذا النوع من الصدق وذلك عن طريق عرض محاور وعبارات الاستمارة على هيئة من المتخصصين في العلوم النفسية والتربوية حيث تم الاتفاق من قبلهم على جميع محاور وعبارات المقياس وبالباغة عددها (٥٢) عبارة.

٢ . صدق المحتوى :-

يتمثل هذا النوع من الصدق بارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس وقد استخدمت الباحثة معامل إرتباط بيرسون لإيجاد هذه العلاقة الارتباطية بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس وتبين أن جميع الفقرات ذات دالة احصائية وذلك من خلال مقارنة القيم المحسوبة بالقيمة الجدولية.

جدول (٥)

مستوى الارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	0.497	دال	١٨	0.370	دال	٣٥	0.521	دال
٢	0.448	دال	١٩	0.418	دال	٣٦	0.447	دال
٣	0.395	دال	٢٠	0.559	دال	٣٧	0.396	دال
٤	0.450	دال	٢١	0.409	دال	٣٨	0.517	دال
٥	0.407	دال	٢٢	0.297	دال	٣٩	0.384	دال
٦	0.388	دال	٢٣	0.449	دال	٤٠	0.522	دال
٧	0.474	دال	٢٤	0.378	دال	٤١	0.444	دال
٨	0.489	دال	٢٥	0.511	دال	٤٢	0.399	دال
٩	0.366	دال	٢٦	0.505	دال	٤٣	0.527	دال
١٠	0.409	دال	٢٧	0.446	دال	٤٤	0.414	دال
١١	0.507	دال	٢٨	0.533	دال	٤٥	0.387	دال
١٢	0.451	دال	٢٩	0.493	دال	٤٦	0.508	دال
١٣	0.379	دال	٣٠	0.373	دال	٤٧	0.444	دال
١٤	0.520	دال	٣١	0.559	دال	٤٨	0.512	دال
١٥	0.402	دال	٣٢	0.433	دال	٤٩	0.501	دال
١٦	0.454	دال	٣٣	0.288	دال	٥٠	0.485	دال
١٧	0.360	دال	٣٤	0.566	دال	٥١	0.394	دال
						٥٢	0.413	دال

(*) القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوى (٠.٢٧٣)

ثانيا: المعاملات العلمية لاختبارات التوازن قيد البحث

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة على العينة الاستطلاعية وعددها (١٠) طالبات طبقاً لما يلي:-
أ- الصدق:

قامت الباحثة باستخدام صدق المقارنة الطرفية عن طريق تطبيق متغيرات البحث (مستوى التوازن) على عينة استطلاعية عددها (١٠) طالبات ومن خارج العينة الأساسية، وقد تم ترتيب درجات عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة ترتيباً تصاعدياً وتم تقسيمه إلى إرباعيات، وتمت المقارنة بين الإرباعيين الأعلى والأدنى وذلك للتأكد من أن الاختبارات صادقة فيما وضعت لقياسة كما في جدول (٦):-

جدول (٦)

معاملات الصدق لإختبارات مستوى التوازن ن = (١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
التوازن الحركي	ث	٣.٢٨	١.٠٢	٢.٨٠	١.١٢	٠.٥٢	*٥.٧٢	دال
التوازن الثابت العين مفتوحة	ث	٤.٦٥	٤.٢٨	٤.٠١	١٠.٦٥	٠.٦٤	*٥.٤٨	دال
التوازن الثابت العين مغلقة	ث	٢.٨٠	٠.٩٥	٢.٠٥	٢.١١	٠.٨٢	*٦.٥٢	دال

قيمة "ت" الجدولية (٢.٢٢٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة بين الإرباعيين الأعلى والأدنى لصالح مجموعة الربيع الأعلى في جميع اختبارات مستوى التوازن قيد البحث مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجله.

ثبات اختبارات مستوى التوازن:

لحساب ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test Retest -) حيث قامت الباحثة بتطبيق اختبارات التوازن الحركي والثابت المستخدمة في هذا البحث على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية للبحث قوامها (١٥) ، ثم إعادة تطبيق الاختبارات المستخدمة عليهم وذلك بفاصل زمني مدته ثلاثة أيام وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٧) يوضح ذلك:-

جدول (٧)

معاملات الصدق لاختبارات البدنية ن = (١٠)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
دال	٠.٩٥٢	٠.١١	١.١٥	٣.١٥	١.٠٢	٣.٠٤	ث	التوازن الحركي
دال	٠.٩٢٥	٠.٢٢	١.٢٣	٤.٥٥	٤.٢٨	٤.٣٣	ث	التوازن الثابت العين مفتوحة
دال	٠.٩٣٢	٠.٣٩	١.٦٥	٢.٨٥	٠.٩٥	٢.٤٦	ث	التوازن الثابت العين مغلقة

قيمة "ر" الجدولية (٠.٥٧٦) عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة ثانية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٩٢٥-٠.٩٥٢) مما يشير إلى أن الاختبار المستخدم على درجة عالية من الثبات.

البرنامج المقترح :

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية مستوى التوازن الحركي والثابت والحد من درجة الاكتئاب لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف من خلال مجموعة من التمرينات بالأدوات المختلفة وفي مجموعات عمل وذلك للعمل على تحسين مستوى اللياقة البدنية لديهم وخفض درجة الاكتئاب.

أسس وضع البرنامج:

- ١- أن يتناسب محتوى البرنامج مع خصائص المرحلة السنية.
- ٢- أن تشمل التمرينات على أدوات مناسبة لسن وقدرات الطالبات (جهاز التوازن الخشبي - كرات - أطواق - حبال).
- ٣- مراعاة عامل الأمان والسلامة في اختيار وتنفيذ التمرينات.
- ٤- مراعاة التنوع في اختيار التمرينات لتلافي الشعور بالملل.
- ٥- أن تشمل التمرينات على الانتقال من مكان لآخر والتحكم في الجسم والثبات والحركة لتفادي عامل التعب.
- ٦- أن تمارس مجموعة التمرينات بشكل جماعي بين الطالبات وذلك لخفض درجة الاكتئاب والعزلة والتي تصاب بها الطالبة أثناء الدورة الشهرية.

محتوى البرنامج:

من خلال اطلاع الباحثة على عدد من الدراسات السابقة (٢)، (٣)، (٨)، (١٢) لتحديد التمرينات المناسبة، والعرض على الخبراء في مجال التدريب الرياضي مرفق (١) بهدف التعرف على مدى مناسبتها للتطبيق على عينة البحث وارتباطها ومدى تأثيرها على المتغيرات قيد البحث وكذلك تحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية اليومية وتم تعديل البرنامج التدريبي بناء على آرائهم وجدول (٨) يوضح ذلك :

جدول (٨)

آراء السادة الخبراء حول محاور البرنامج ن=١٠

محتوى البرنامج	مستوى الاتفاق	النسبة المئوية
عدد أسابيع البرنامج	٨ أسابيع	%١٠٠
عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات	%٩٠
زمن الوحدة التدريبية اليومية	٦٠ دقيقة	%٨٥

يتضح من جدول (٨) انه تم التوصل إلى أن الفترة الزمنية الكلية (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا بزمن (٦٠) دقيقة للوحدة.

أجزاء الوحدة التدريبية اليومية:

الإحماء: (١٠ ق)

والهدف منه التهيئة الكاملة لأجزاء الجسم استعدادا للجزء الرئيسي، حيث راعت الباحثة أن يكون الأداء فيها بصورة جماعية وفي شكل مسابقات مع الاستعانة ببعض الأدوات المختلفة الأشكال والأحجام والألوان (كالمزجاجات البلاستيك - مراتب أسفنج - بالونات).
الجزء الرئيسي: (٤٥ق)

ويعتبر أهم جزء لأنه يتم فيه تحقيق الهدف من البرنامج ويحتوي على مجموعة تمارين باستخدام (جهاز التوازن الخشبي -كرات - أطواق - حبال) حيث تؤدي التمارين لكل مجموعة متناسبة من حيث زمن نزول الدورة الشهرية ، وقد بلغ زمن تطبيق البرنامج (٤) أسابيع وأصبح زمن الجزء الرئيسي (٢٠ق) بواقع (٣) وحدات تدريب أسبوعيا أيام (الأحد- الثلاثاء- الخميس) ومجموعة أخرى متناسبة من حيث زمن نزول الدورة الشهرية أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء).

الختام(٥ق)

يهدف إلى عودة أجهزة الجسم للحالة الطبيعية إلى ما قبل ممارسة التمارين بالأدوات. وقد تم تنفيذ البرنامج خلال الوحدة التدريبية بنادي المنيا الرياضي من خلال ممارستهم للرياضة .
الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة ما بين ٢٠/٩/٢٠١١ حتى ٢٤/٩/٢٠١١ على العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) طالبات من مجتمع البحث وذلك بهدف التحقق من المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث ومدى ملائمة بعض التمارين والأدوات المقترحة لقدرات وميول الطالبات واستفادت الباحثة من الدراسة الاستطلاعية في تحديد المجموعات التي تتناسب مع بعضها في مواعيد نزول الدورة الشهرية وبالتالي تحديد مواعيد

اختبار الطالبات بعد تصنيفهم لمجموعات من اجل تحديد مواعيد للتدريبات التي بالبرنامج والتي بدأت بعد نزول الدورة الشهرية التالية بيوم.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث في الفترة من ٢٠١١/١٠/١م إلى ٢٠١١/١٠/٤م.

تطبيق البحث :

تم تطبيق البرنامج أثناء نزول الدورة الشهرية وكان التدريب يتم لكل مجموعة متناسبة من حيث زمن نزول الدورة الشهرية وذلك لعدم تطابق نزول الدورة بين الطالبات التي خضعن لإجراء البحث وعلى أساس دراسة حالة كل طالبة على حدة وفقا لمواعيد الدورة الشهرية لديها وعلى أساس انتظام الدورة الشهرية اي كل ٢٨ يوم في الفترة ما بين ٢٠١١/١٠/١٥ حتى ٢٠١١/١٢/١٢.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٠١١/١٢/١٣م إلى ٢٠١١/١٢/١٦م

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في

المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س				
التوازن الحركي	ث	٠.٩٩	٣.١٢	١.١٢	٦.٥	٣.٣٨	%٥٢	*٤.١	دال
التوازن الثابت العين مفتوح	ث	٤.١١	٤.٣٢	٢.١٥	٨.٢	٣.٨٨	%٤٧.٣	٤.١٥*	دال
التوازن الثابت العين مفتوح	ث	٠.٩١	٢.١٥	٣.١٦	٦.١	٣.٩٥	%٦٤.٣	٣.٨٨*	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٠

يتضح من جدول (٩) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح

القياس البعدي مما يشير إلى أن البرنامج له تأثير إيجابي على تحسين المتغيرات البدنية لدي طالبات المجموعة التجريبية عينة العينة.

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

(ن = ١٥)

المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س				
التوازن الحركي	ث	٣.١٠	١.٠٢	٤.١٥	٢.٥٠	١٠.٠٥	%٦.٩	*٣.١١	دال
التوازن الثابت العين مفتوح	ث	٤.٤١	٤.٢٨	٤.٩٠	١١٢	٠.٤٩	%١٠	*٣.٥١	دال
التوازن الثابت العين مفتوح	ث	٢.٢٧	٠.٩٥	٣.١١	١.٢٠	٠.٨٤	%٢٧	*٣.١٨	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٠

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي مما يشير إلى أن البرنامج التقليدي له تأثير إيجابي على تحسين المتغيرات البدنية لدي طالبات المجموعة التجريبية عينة العينة.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مستوى الأكتئاب قيد البحث ن = ١٥

إبعاد المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		١م	١ع	٢م	٢ع				
الحزن والتشاؤم	درجة	٠.٤٨١	٢.٢٣	٠.٦١٣	٣.٣٤	٠.١٢٣	%٢١.٥	٢.٠١	دال
الشعور بالذنب وعدم الرضا	درجة	٠.٧٣٥	١.٩٦	٠.٥١٩	٣.٥٥	٠.٢١٦	%٤١.٦	٢.٢١	دال
الميول الانتحارية	درجة	٠.٦٤٢	١.٤٠	١.٠٢١	٢.٢٥	٠.٣٧٩	%٣٧.١	١.٩٩	دال
الأضطرابات والطاقة النفسية	درجة	٠.٨١٠	١.٦١	٠.٦١٤	٣.٢٠	٠.١٩٦	%٩١.٧	١.٩٨	دال
توهم المرض والشعور بالإجهاد	درجة	٠.٧١٣	١.٥٦	٠.٨١٧	٢.٥١	٠.١٠٤	%١٢.٧	٢.٢٥	دال
الشعور باللوم والفشل	درجة	٠.٥٧٨	٢.٤٠	٠.٥٦٥	٣.٧١	٠.١٠٣	%٢.٣٠	٢.٢١	دال
مقياس الأكتئاب النفسي	درجة	٠.٦٧٢	١.٨٧	٠.٦١٩	٣.١٥	٠.٥٣	%٨.٥٦	٢.١٠	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من جدول رقم (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية البعدية في محاور المقياس لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في

محاور المقياس وتعزى الباحثة هذا التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي الجماعي على مستوى الأكتئاب لدى عينة البحث.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في مستوى الأكتئاب قيد البحث ن = ١٥

إبعاد المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		١م	١ع	٢م	٢ع				
الحزن والتشاؤم	درجة	٠.٤٨٦	٢.٢٣	٠.٤٢٢	٢.٢٢	٠.٦٤	%٥.١	١.١٠	غير دال
الشعور بالذنب وعدم الرضا	درجة	٠.٧٨٣	١.٩٦	٠.٦٩٩	١.٩٨	٠.٠٨٤	%٢.١	٠.٩٨	غير دال
الميول الانتحارية	درجة	٠.٦٤٦	١.٤٠	٠.٦١٢	١.٣٩	٠.٣٤	%٠.٣	٠.٩٣	غير دال
الأضطرابات والطاقة النفسية	درجة	٠.٨١٠	١.٦٤	٠.٧٩٠	١.٥٥	٠.٧٠	%٣.٥٣	١.٠١	غير دال
توهم المرض والشعور بالإجهاد	درجة	٠.٧١٢	١.٥٦	٠.٧١٠	١.٥١	٠.٢٠	%٠.٢٨	١.١٢	غير دال
الشعور باللوم والفشل	درجة	٠.٥٠٧	٢.٤٤	٠.٥١٠	٢.١١	٠.٣٠	%٠.٥٨	١.٠٩	غير دال
مقياس الأكتئاب النفسي	درجة	٠.٦٤٩	١.٨٧	٠.٦٥٠	١.٨٠	٠.١٠	%٠.١٥	١.٣٢	غير دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من جدول رقم (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في محاور المقياس للمجموعة الضابطة قيد البحث وتعزى الباحثة هذا إلى أن المجموعة الضابطة لم تتلقى البرنامج التدريبي المقترح في مجموعات جماعية ومدى تأثيرها على مستوى الأكتئاب لدى عينة البحث.

جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع±	س	ع±	س				
التوازن الحركي	ث	١.١٢	٤.١٥	٢.٥٠	٢.٣٥	٢.٣٥	%٥٦.٦	*٣.١٥	دال
التوازن الثابت العين مفتوح	ث	٢.١٥	٤.٩٠	١١٢	٣.٣٠	٣.٣٠	%٦٧.٣	*٣.٦٥	دال
التوازن الثابت العين مفتوح	ث	٣.١٦	٣.١١	١.٢٠	٢.٩٩	٢.٩٩	%٩٦.١	*٣.٩٥	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٥

يتضح من جدول (١٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية مما يشير إلى أن البرنامج له تأثير إيجابي على تحسين المتغيرات البدنية لدى طالبات المجموعة التجريبية عينة العينة.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في مستوى الأكتئاب ن=٣٠

مستوى الدلالة	قيمة ت	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	إبعاد المقياس
				١٤	٢٠	١٤	١٠		
دال	١.٩٠	%٤٥.٥	٠.١٩١	٢.٢٢	٠.٤٢٢	٣.٣٤	٠.٦١٣	درجة	الحزن والتشاؤم
دال	٢.١٠	%٢٥.٧	٠.١٨٠	١.٩٨	٠.٦٩٩	٣.٥٥	٠.٥١٩	درجة	الشعور بالذنب وعدم الرضا
دال	٢.٢٣	%٦٦.٦	٠.٤٨	١.٣٩	٠.٦١٢	٢.٢٥	١.٠٢١	درجة	الميول الانتحارية
دال	١.٩٨	%١٧.٧	٠.١٧	١.٥٥	٠.٧٩٠	٣.٢٠	٠.٦١٤	درجة	الأضطرابات والطاقة النفسية
دال	٢.٢٥	%١٩.١	٠.١٧	١.٥١	٠.٧١٠	٢.٥١	٠.٨١٧	درجة	توهم المرض والشعور بالإجهاد
دال	٢.٢٩	%٨.٥	٠.٥٥	٢.١١	٠.٥١٠	٣.٧١	٠.٥٦٥	درجة	الشعور باللوم والفشل
دال	١.٩٥	%٤.٧٩	٠.٣١	١.٨٠	٠.٦٥٠	٣.١٥	٠.٦١٩	درجة	مقياس الأكتئاب النفسي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٥

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى حالة الأكتئاب لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب تدريبي جماعي على مستوى الأكتئاب لدى الطالبات عينة البحث.

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٩) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي مما يشير إلى أن البرنامج له تأثير إيجابي على تحسين المتغيرات البدنية لدى أفراد المجموعة التجريبية عينة العينة.

وتعزى الباحثة ذلك التحسن إلى تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات البالية التي تقوم على تنمية مستوى التوازن لدى الطالبات عينة البحث التجريبية وتؤدي بشكل جماعي مما يقل درجة الاكتئاب لدى طالبات المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن الاتزان بنوعيه الحركي والثابت يتأثر بالدورة الشهرية لدى الطالبات وان الأيام الثلاثة التي تلي الدورة الشهرية تكون اقل الدرجات سواء في التوازن الحركي أو التوازن الثابت ويؤثر الطمث على القدرة على حفظ التوازن حيث أشارت الهام إسماعيل (١٩٨٥) أن

ظاهرة الطمث تؤثر على التوازن ومن الجدير بالذكر أن التوازن من العوامل الهامة التي تحافظ على الوقاية من الإصابات خاصة إصابة الرباط الصليبي والتواء مفصل الكاحل.

وتذكر دعاء محمد محمود همت (١٩٩٣) (٥) أن زيادة نسبة الإصابات خلال الدورة الشهرية نتيجة للتغيرات الفسيولوجية المتعددة التي تحدث للاعبات خلال هذه الفترة تؤثر بصورة سلبية على الأداء البدني والحركي للاعبات فتزداد فرصة تعرضهن للإصابات.

وفى هذا الصدد تشير " صفاء ذنون " (٢٠٠١م) (٧) إلى إن الطاقة الحيوية للمرأة تكون في أوجهها بعد الدورة الشهرية وأقلها قبل الدورة بيوم أو يومين والتدريب متوسط الشدة يفيد اللاعبه كثيراً أثناء الطمث حيث يعمل على الإقلال من كمية الدم ويقصر وقت نزوله وتعتبر الإصابات أحد أهم المشكلات التي يتعرض لها اللاعبات أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع كلا من الهام إسماعيل (١٩٨٥م) (٢)، جيهان يسرى (١٩٩٩م) (٣)، دعاء همت (١٩٩٣م) (٥)، صباح الربيعي (١٩٩١م) (٦)، صفاء ذو النون (٢٠٠١م) (٧) في أن الدورة الشهرية لها تأثير على أوجة التغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى الفتيات وان ممارسة النشاط الرياضي أثناء الدورة الشهرية بشكل عنيف قد يؤدي إلى حدوث إصابات ومضاعفات أخرى فضلا عن التغيرات الفسيولوجية التي تؤدي إلى كثرة حدوث الإصابات وان ممارسة التمرينات التي تساعد على التوازن تعد من أكثر التمارين ايجابية لدى الفتيات أثناء الدورة الشهرية لديهن.

ويتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي مما يشير إلى أن البرنامج التقليدي له تأثير ايجابي على تحسين المتغيرات البدنية لدي فتيات المجموعة التجريبية عينة العينة.

وتعزى الباحثة ذلك التحسن إلى تطبيق البرنامج التقليدي والممارسة المنتظمة للرياضة لدى الطالبات مجموعة البحث الضابطة التي تقوم على تنمية مستوى اللياقة البدنية والصحية بشكل عام لدى الفتيات عينة البحث الضابطة.

حيث تشير العديد من الدراسات ومنها دراسة الهام إسماعيل (١٩٨٥م) جيهان يسرى (١٩٩٩م)، دعاء همت (١٩٩٣م) صفاء ذنون (٢٠٠١م) إلى أن من أسباب الإصابة لدى الفتيات فقد التوازن وان زيادة نسبة الإصابات خلال مرحلة " أثناء الدورة الشهرية " نتيجة للتغيرات الفسيولوجية المتعددة التي تحدث للاعبات خلال هذه المراحل والتي تؤثر بصورة سلبية على الأداء البدني والحركي للاعبات فتزداد فرصة تعرضهن للإصابات.

وترتبط عملية التخطيط بعملية التدريب الرياضي بالمراحل العمرية والجسمية التي تنتمي إليها الرياضية، إذ من المعروف أن الفرد يمر بعدة مراحل تبدأ بالطفولة، والمراهقة، والشباب، ثم الكهولة ولكل مرحلة من هذه المراحل خواصها والعوامل المؤثرة بها وعلى المدرب مراعاة كل هذه المتغيرات ومحاولة وضع البرامج التدريبية وفقا لأنماط وأنواع الممارسين لنشاط الرياضي. (٨٦:٢٨)

ويتضح من جدول رقم (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية البعدية في محاور المقياس لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في محاور المقياس الخاص بدرجة الاكتئاب وتعزى الباحثة هذا التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي الجماعي على مستوى الاكتئاب لدى عينة البحث.

وتتفق كل من صباح الربيعي، فيروز كمال جميل (٢٠٠١م) إلى أن ممارسة الرياضة لدى الفتاة أثناء الدورة الشهرية عن طريق الاداءات والتكرارات المنفردة يؤدي إلى حدوث تدهور في مستوى الأداء لديها ويفضل أن تمارس التمرينات الرياضية في هذه الفترة بشكل جماعي للتغلب على حالة الوحدة وتقلب المزاج والاكتئاب والتي تصيب الفتاة في هذه الفترة من الشهر. (٢٤:٦)

وتشير بيانات بعض الدراسات إلى أن من بين (٥٠ : ٦٠ %) من الفتيات أثناء الدورة الشهرية يعانن من اكتئاب وهذا ما يدفعنا للعمل والبحث للتعرف على الطبيعة السيكولوجية للفتاة وتشخيص أبعادها وكذلك دراسة السلبيات النفسية المصاحبة لها مما يساعد على معرفة الأسلوب الأمثل للتعامل مع هذه الشريحة في هذا التوقيت الشهري. (١٠٨:١٨)

ويتضح من جدول رقم (١٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية البعدية في محاور المقياس للمجموعة الضابطة قيد البحث وتعزى الباحثة هذا إلى أن المجموعة الضابطة لم تتلقى البرنامج التدريبي المقترح في مجموعات جماعية ومدى تأثيرها على مستوى الاكتئاب لدى عينة البحث.

يتضح من جدول (١٣)، (١٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث في اختبارات المتغيرات البدنية ودرجة الاكتئاب قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية مما يشير إلى أن البرنامج له تأثير إيجابي على تحسين المتغيرات البدنية ومستوى الاكتئاب لدى طالبات المجموعة التجريبية عينة العينة.

وتشير جيرولى **Gregory** (٢٠٠٥م) أنه نظرا للتأثير الفعال للدورة الشهرية وارتباطها بالتأثير في المتغيرات الحيوية للمرأة وخاصة في المجال الرياضي، تم دراسة تأثيرها على المتغيرات البدنية مثل المرونة والقوة العضلية والتحمل العضلي والأداء الرياضي لدى عداءى المسافات المتوسطة والطويلة وكذلك على بعض المتغيرات الفسيولوجية مثل معدل النبض ومعامل التنفس والمتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالفتيات في هذه المرحلة العمرية وخلال مراحل وأطوار الدورة الشهرية (٢٦:٢٨٠)

الاستنتاجات

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مستوى التوازن الحركي والثبات قيد البحث لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاككتاب النفسي قيد البحث لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى التوازن الحركي والثبات ودرجة الاككتاب لصالح طالبات كلية التربية الرياضية مجموعة البحث التجريبية.

التوصيات

- ١- تطبيق اختبارات التوازن قيد البحث على الطالبات في مراحل عمرية مختلفة.
- ٢- إدراج تمارين لتنمية التوازن بنوعية الحركي والثبات أثناء الدورة الشهرية ضمن الألعاب والتمارين المختلفة في كليات التربية الرياضية.
- ٣- التركيز على تمارين التوازن الثابت سواء مع غلق العينين أو فتحها.
- ٤- دراسة الخصائص النفسية للطالبة أثناء الدورة الشهرية ومحاولة تجنب الضغوط النفسية في هذه الفترة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان محمود: فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

- ٢- إلهام إسماعيل شلبي : العلاقة بين الإصابات الرياضية وسرعة رد الفعل والتوازن الحركي
وظاهرة الطمث لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، رسالة دكتوراه غير
 منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان، ١٩٨٥م.
- ٣- جيهان يسرى أيوب: "النشاط الكهربائي لبعض العضلات العاملة للحركة الانبساطية في
 رياضة المبارزة أثناء مرحلة الدورة الشهرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية
 للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩م.
- ٤- خيرية إبراهيم السكري: "التدريب المتكامل في كرة القدم النسائية" منشأة المعارف،
 الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٥- دعاء محمد محمود همت "تأثير برنامج مقترح لتحسين سرعة رد الفعل في رياضة المبارزة
 خلال الدورة الشهرية" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة
 حلون، ١٩٩٣م.
- ٦- صباح الربيعي، فيروز كمال جميل :تأثير فترات الطمث على السرعة والتحمل الدوري
 التنفس بين طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية،مجلة مؤتم للبحوث
 والدراسات ، المجلد السادس العدد الثالث، 2001
- ٧- صفاء ذنون ونشوان إبراهيم: "اثر الدورة الشهرية على أوجه القوة العضلية"، بحث علمي
 منشور،مجلة الرياضة المعاصرة،المجلد الأول، العدد الأول،كلية التربية الرياضية،
 جامعة بغداد، ٢٠٠١م.
- ٨- عصمت محمد عبد المقصود " الصحة والرياضة" دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩١م،
- ٩- عويس سعيد الحبالى : "التدريب الرياضي " النظرية والتطبيق ، دار جونز للنشر ، القاهرة
 ، ٢٠٠٠م.
- ١٠- ماري كلير ماسون: "كيف تتغلبين على مشاكل الدورة الشهرية" دار الفاروق،
 القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ١١- مفتى إبراهيم حماد :"كرة القدم للفتيات" الأسس التربوية" دار الفكر العربي،
 القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٢- ميرفت السيد يوسف : أسباب الإصابات الرياضية وتكرارها لطالبات كلية التربية الرياضية
للبنات بالإسكندرية ، المجلة العلمية " نظريات وتطبيقات " ، العدد الثامن عشر ،
 كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ١٣- ناهد عبد الرحيم وأمنة مصطفى : تأثير النشاط الترويحي الرياضي على بعض قياسات
الجهاز الدوري أثناء مراحل الدورة الشهرية المختلفة لدى طالبات كلية التربية

الرياضية للبنات بالجزيرة ، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة ، مايو، ١٩٩٣م.

١٤- نجوى محمد عبد النبي " خصائص الدورة الشهرية (الحيض) المصاحبة لأنماط الجسمية للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م.

١٥- نور حسين محمد: " تأثير مراحل الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والحالة المزاجية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح، ٢٠١٢م.

١٦- وليد حسين، سهام فاروق (٢٠٠٨م) بعنوان " تأثير تدريبات المستقبلات الحسية على تحسين التوازن أثناء الدورة الشهرية لدى الفتيات الممارسات للرياضة ، بحث علمي منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠٠٨م.

ثانيا المراجع الأجنبية:

17- Chen H. I. ,and Tang y , R : Effects of the means trual cyclone respiratory muscle function .J. Apple. physiology 1990

18-Department of dance: Dance curriculum, loss Angeles county, high school for the arts, university of loss Angeles, 2001.

19- Department of music dance: Dance course description, university of Kansas, 2002.

21- Edward M.Wojtys Laura Johnston ,Thomas, Nolan enfold Timothy E. Hewitt and Mary Lou .V.H. Greenfield:" Association Between the Menstrual Cycle and Anterior Circulate Ligament In |Vida K uwhl pgld:" injuries in Female Athletes", the American journal of sports medicine,. 1998

22- Edward M.Wojtys Laura Johnston ,Melbourne D.Bonton,Kurt P. Spender And Thomas N.Lindenfeld :"The Effect of the Menstrual Cycle On Anterior Cruciate Ligament Injuries In Women as Determined by Hormone Levels" ,the American journal of sports medicine, vol. 2002.

25-Gregory D :neuromuscular training improves performance and lower-extremity biomechanics in female athletes", journal of strength and conditioning research, 2005

26–Karen Cowan: Movement exploration, creative dance, department of liberal studies, the arts, university of Wisconsin, Madison, 2002.

27-Madge P.: Effect of menstrual cycle on pulse rate and blood pressure before and after exercise .1999

28- Shoshanna Danella Moody.(2007). The Effect Of Menstrual Cycle AndSub maximal Exercise On Acute Body Composition Estimates From Bioelectrical Impedance. University Of North Carolina.