

مستخلص البحث

فاعلية برنامج تأهيلي (بدني – صحي – نفسي) لتحسين الحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة

د. ايمان عبدالفتاح البيطار

د.م. احمد محمد حامد حيدر

الباحث / احمد سعد زغلول

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية برنامج تأهيلي (بدني – صحي – نفسي) لتحسين الحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة من خلال التعرف على:

١. متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في (المتغيرات البدنية ، مستوى السلوكيات الصحية ، مستوى المهارات النفسية ، المتغيرات القوامية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة .

٢. نسب التغير المئوية المطلقة بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في (المتغيرات البدنية ، مستوى السلوكيات الصحية ، مستوى المهارات النفسية ، المتغيرات القوامية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة .

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام تصميم القياس (القبلي، البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة لملائمته لطبيعة هذا البحث .

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (٤٣) مبتدئي سباحة بواقع (١٨) مبتدئي سباحة هم أفراد عينة البحث الأساسية ، و (٢٥) من مبتدئين السباحة هم أفراد عينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية. وقد أشارت النتائج إلي :

١. البرنامج التأهيلي له تأثيرا واضحا في (المتغيرات البدنية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة.



Abstract

The effectiveness of a rehabilitation program (physical - health - psychological) to improve the physical condition of the backbone of beginners swimming.

The research aims to identify the effectiveness of a rehabilitation program (physical - health - psychological) in improving the posture of the backbone of the beginners swimming by identifying

Average scores for the pre and post measurements in (physical variables, level of health behaviors, level of psychological skills, and postural variables) related to the postural state of the spine for beginners swimming.

The absolute percentages of change between the mean scores of the pre and post measurements in (physical variables, the level of health behaviors, the level of psychological skills, and the postural variables) related to the postural state of the spine of the beginners swimming.

The researcher used the experimental method by using the measurement design (pre-, post-) for one experimental group to suit the nature of this research

The researcher selected the research sample by the intentional method and it consisted of (43) swimming beginners with (18) swimming beginners who are members of the basic research sample, and (25) swimming beginners are members of the exploratory research sample from the same research community .and outside the basic research sample

:The results indicated

The rehabilitation program has a clear effect on (physical variables) associated with the posture state of the spine for beginners swimming.

فاعلية برنامج تأهيلي (بدني - صحي - نفسي) لتحسين الحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة

د. ايمان عبدالفتاح البيطار

د.م.د. احمد محمد حامد حيدر

الباحث / احمد سعد زغول

مقدمة ومشكلة البحث

إن مجال علم النفس الرياضي من الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين، وهو محور مهم من محاور الدراسات العملية في ميدان التربية البدنية والرياضة، وتظهر أهميته من خلال ربطه بالعلوم الرياضية الأخرى، لغرض دراسة الدوافع المحركة للسلوك الرياضي، والتي تؤثر في الجانب المعرفي والإنساني والرياضي . وقد بدأ علماء النفس بتركيز طاقاتهم علي القدرات العقلية والفكرية والنفسية في مجال الأنشطة والألعاب الرياضية، فأصبح اهتمامهم علي القدرات العقلية المتنوعة والمتغيرة، والكيفية التي بموجبها تساهم في ارتفاع وانخفاض الأداء عند الرياضيين، وفي الوقت نفسه تم دراسة أسباب الإجهاد النفسي الذي يحصل عند الرياضيين والذي يقود إلي مجموعة من الأخطاء المهمة أثناء الأداء. (٣٢: ٣٠٣)

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطا وثيقا بعلوم الرياضة الأخرى وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته، الأمر الذي يسهم في تطور الأداء الرياضي والتفوق في المنافسات الرياضية.

ويري كل من "أسامة كامل راتب (٢٠١١م)، يكلسون Yukelson" (٢٠٠٣م) أن القدرات العقلية والنفسية قد نالت جانب كبير من اهتمام علماء النفس الرياضي، حيث أدركوا أهميتها بالنسبة لعملية تدريب اللاعبين في المواقف المختلفة أثناء المنافسات الرياضية، وتعتبر الصلابة العقلية من القدرات التي لا بد أن يتحلى بها جميع اللاعبين المتنافسين الذين يسعون للتفوق والاستمرار في التدريب لساعات طويلة عالية الشدة والحجم دون كلل، كما ينبغي عليهم مواجهة العديد من العوامل والصعاب والضغط النفسية والاحباطات دون أن يفقد تركيزه أو ثقته بنفسه أثناء المنافسات الرياضية، كقدرته على تحمل النقد دون الشعور بالأذى، وعدم سهولة استثارته عند خسارته، أو عند ظهور الأداء بمستوي منخفض، والقدرة علي استرجاع حالته الطبيعية بسرعة عند تعرضه لخبرات إحباطية (٧ : ٤٦) (٦٤ : ٢٦)



ويشير كلا من "جونز وهانتون Jones Hanon (٢٠٠٢م)، جولد وآخرون Gould, et al" (٢٠٠٢م) أن الأبطال الرياضيين يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز، وتعد التصور الذهني أحد أهم العوامل النفسية في تحقيق الإنجاز الرياضي (٥١ : ٨٢) (٢٩٣ : ٣٠)

تعد الصحة حالة التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم التي تنتج من تكيف الشخص مع سلوكياته اليومية والتغلب على العوامل والعادات الضارة الغير صحية التي يتعرض لها، فقد احتلت مسألة السلوك الصحي وتنميته أهمية كبيرة ، حيث توجد علاقة لا بد من اكتشافها بين السلوك والصحة والتي أدت إلى حدوث تحولات كبيرة في العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين في الارتقاء بالمستوى الصحي، وإمكانية التأثير فيها على المستوى المجتمعات، فلا بد من العمل على وعي افراد المجتمع بأهمية الثقافة الصحية والسلوك الصحي فتبدأ بالوعي تجاه الجانب الصحي الذي يعني إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية ، وإحساسهم بالمسؤولية تجاه صحتهم وصحة غيرهم فالثقافة معلومات نظرية، أما الوعي فممارسة سلوكيات نتيجة الفهم والقناعات . (١٨ : ١٦)

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج تأهيلي (بدني - صحي - نفسي) لتحسين الحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة من خلال التعرف على :

١. متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في (المتغيرات البدنية ، مستوى السلوكيات الصحية ، مستوى المهارات النفسية ، المتغيرات القوامية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة .

٢. نسب التغير المئوية المطلقة بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في (المتغيرات البدنية ، مستوى السلوكيات الصحية ، مستوى المهارات النفسية ، المتغيرات القوامية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة .

٣. حجم تأثير البرنامج التأهيلي بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في (المتغيرات البدنية ، مستوى السلوكيات الصحية ، مستوى المهارات النفسية ، المتغيرات القوامية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة .



فروض البحث

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في (المتغيرات البدنية ، مستوى السلوكيات الصحية ، مستوى المهارات النفسية ، المتغيرات القوامية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة .
٢. توجد نسب تغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في (المتغيرات البدنية ، مستوى السلوكيات الصحية ، مستوى المهارات النفسية ، المتغيرات القوامية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة .

مصطلحات البحث

التأهيل: هو عبارة عن إعادة الوظائف الجسمية إلى طبيعتها بعد التعرض للإصابات المختلفة أو الأمراض (٢٣: ٢٠١)

البرنامج التأهيلي (بدني - صحي - نفسي) *

برنامج قائم على مجموعة من التمرينات البدنية والتوجيهات الإرشادية الصحية والنفسية التي تطور من المستوى الصحي والمهارات النفسية حفاظا على الحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة.

الحالة القوامية للعمود الفقري

هي مؤشر يعكس اطار حالة العمود الفقري وما به من انحناءات طبيعية مثل " الانحناء العنقي ، الانحناء الظهرى ، الانحناء القطنى ، الانحناء العجزى " أو انحناءات غير طبيعية كالانحرافات القوامية سواء كانت بسيطة أو مركبة . (٢٧ : ١٦) (١٣ : ٦)

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم القياس (القبلي ، البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة لملائمته لطبيعة هذا البحث .

..

عينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (٤٣) مبتدئ سباحة بواقع (١٨) مبتدئ سباحة هم أفراد عينة البحث الأساسية ، و (٢٥) من مبتدئين السباحة هم أفراد عينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات البحث

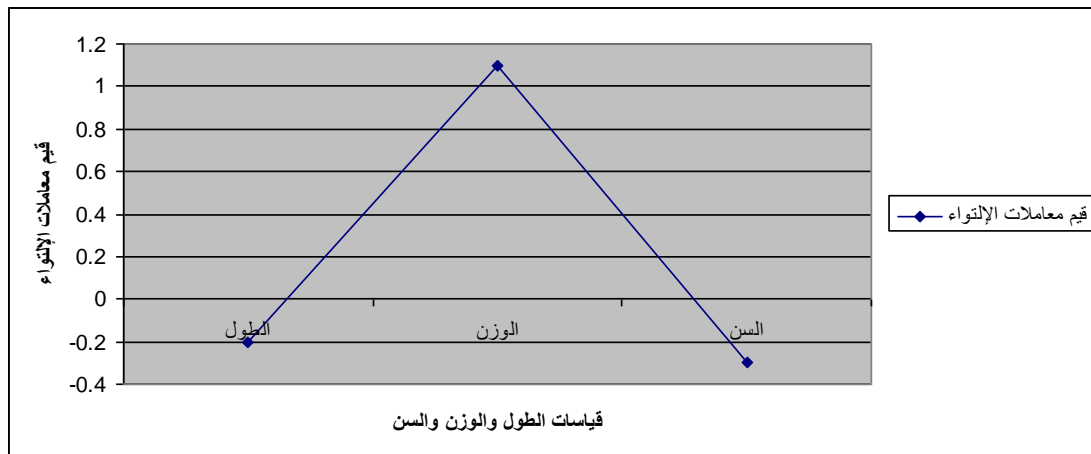
جدول (١)

التوصيف الإحصائي في قياسات الطول والوزن والسن لمبتدئي السباحة

ن=٤٣

القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٥١,٩	١٥٢	٢	-٠,٢
الوزن	كجم	٤٥,٧	٤٥	١,٩	١,١
السن	سنة	١٢,٩	١٣	٠,٩	-٠,٣

يوضح جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لقياسات الطول والوزن والسن لمبتدئي السباحة قيد البحث تراوحت بين (-٠,٣ : ١,١) أي أنها تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي لقياسات الطول والوزن والسن لمبتدئي السباحة قيد البحث .



شكل (١)

قيم معاملات الالتواء لقياسات الطول والوزن والسن



كما أن الجداول السابقة توضح اعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات (البدنية ، السلوكيات الصحية ، المهارات النفسية ، القوامية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي في القياسات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة

ن = ٤٣

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	القياسات البدنية
٠,٨-	١,٨	٣٩	٣٨,٥	كجم	قوة عضلات الجذع
٠	١,٦	٣٧	٣٧	درجة	عند ثني الجذع للأمام
٠	١,٣	١٧	١٧	درجة	عند مد الجذع للخلف
١,٩-	١,١	١٨	١٧,٣	درجة	عند ثني الجذع للجانب الأيمن
٠,٣	١,١	١٧	١٧,١	درجة	عند ثني الجذع للجانب الأيسر

يوضح جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء للقياسات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث تراوحت بين (-١,٩ : ٠,٣) أي أنها تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث.



جدول (٣)

التوصيف الإحصائي في السلوكيات الصحية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة

ن=٣٤

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	مستوى السلوكيات الصحية
٠,٩	٤,٧	٣٠	٣١,٤	درجة	السلوك الصحي الشخصي
٠,٨-	٥,٢	٣٥	٣٣,٦	درجة	السلوك الصحي مع البيئة
٠,٥	٥,٨	٣٢	٣٢,٩	درجة	السلوك الصحي الغذائي
٠,٢	١٤,٢	٩٧	٩٧,٩	درجة	المجموع الكلي للمقياس

يوضح جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء لمستوى السلوكيات الصحية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث تراوحت بين (٠,٨- : ٠,٩) أي أنها تقع بين ± ٣ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي لمستوى السلوكيات الصحية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث.



جدول (٤)

التوصيف الإحصائي في مستوى المهارات النفسية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري

لمبتدئي السباحة

ن=٣٤

مستوى المهارات النفسية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القدرة على التصور	درجة	٤,٨	٤,٥	٠,٩	١
القدرة على الاسترخاء	درجة	٥,١	٥	١	٠,٣
القدرة على تركيز الانتباه	درجة	٥	٥	١	٠
القدرة على مواجهة القلق	درجة	٥,٢	٥	١,٢	٠,٥
الثقة بالنفس	درجة	٥,٢	٥	١,٢	٠,٥
دافعية الانجاز الرياضي	درجة	٥,٣	٦	١,٢	١,٨-
المجموع الكلي للمقياس	درجة	٣٠,٦	٣١	٤,٩	٠,٢-

يوضح جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لمستوى المهارات النفسية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث تراوحت بين (-١,٨ : ١) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي لمستوى المهارات النفسية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث .



جدول (٥)

التوصيف الإحصائي في القياسات القوامية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة

ن=٤٣

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	القياسات القوامية
٠,٩-	١,٦	١٥٥	١٥٤,٥	درجة	زاوية المنطقة العنقية
٠,٩	١,٤	١٣٧	١٣٧,٤	درجة	زاوية المنطقة الصدرية
٠,٣-	٢,٨	١٣٩	١٣٨,٧	درجة	زاوية المنطقة القطنية

يوضح جدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء للقياسات القوامية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث تراوحت بين (٠,٩- : ٠,٩) أي أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للقياسات القوامية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث .

أدوات جمع البيانات

١. جهاز الريستاميتير .
 ٢. ميزان طبي معايير .
 ٣. مقياس السلوك الصحي لمبتدئي السباحة (اعداد أ.د./ إيناس هاشم)
 ٤. مقياس المهارات النفسية (تعريب أ.د./ محمد حسن علاوي ١٩٩٨)
 ٥. جهاز الجينوميتر
 ٦. جهاز الديناموميتر
 ٧. الشريط المعدني (Rirz)
- تقنين مقياس السلوك الصحي لمبتدئي السباحة (اعداد أ.د./ إيناس هاشم)

(١) الصدق :

للتحقق من الشروط العلمية للمقياس قام الباحث بحساب صدق المقياس كالاتي :

أ- صدق الإتساق الداخلي



جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الأول (السلوك الصحي الشخصي) لمبتدئي السباحة

(ن = ٢٥)

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١	أبدل ملابسك بعد التدريب مباشرة	٠,٧٧	٠,٠
٢	اختار الملابس المناسبة لدرجة حرارة الجو	٠,٧٦	٠,٠
٣	أعد الملابس الرياضية والمنشفة الخاصة بالتدريب قبل الذهاب إلى النادي	٠,٧٥	٠,٠
٤	أغسل الملابس الرياضية والمنشفة بعد العودة للمنزل	٠,٨٢	٠,٠
٥	إذا نسيت المنشفة استخدم منشفة " زميلي "	٠,٨٨	٠,٠
٦	استخدم دورة المياه قبل التدريب	٠,٨٩	٠,٠
٧	استحم بالماء والصابون بعد التدريب	٠,٨٧	٠,٠
٨	أجفف جسمي وشعري جيداً بعد التدريب	٠,٨٦	٠,٠
٩	أهتم بنظافة أظفاري وتقليمها	٠,٩٠	٠,٠
١٠	أهتم بملاحظة أي بثور أو التهابات جلدية أصاب بها	٠,٩٢	٠,٠
١١	أقوم بكشف طبي شامل بصفة دورية	٠,٧٥	٠,٠
١٢	أستطيع أن أفرق بين التعب البدني والمرض	٠,٨٦	٠,٠
١٣	استخدم بعد الأدوية التي أصفها لنفسي	٠,٨٧	٠,٠
١٤	أزاول نوع آخر من الرياضة بشكل منتظم	٠,٨٨	٠,٠
١٥	أهتم بالذهاب للطبيب إذا ألمت بي أي أعراض مرضية	٠,٩٤	٠,٠
١٦	أنام يومياً في موعد ثابت مدة لا تقل عن ثمانية ساعات	٠,٧٠	٠,٠
١٧	أواظب على حضور التدريب	٠,٨٧	٠,٠
١٨	العلاقة بيني وبين مدربي وزملائي علاقة مثالية	٠,٨٢	٠,٠
١٩	أراعي الابتعاد عن الأجواء التي تضر بصحتي	٠,٨٦	٠,٠
٢٠	أحافظ على فترة الإحماء خلال التدريب	٠,٧٥	٠,٠
٢١	أتقيد بفترة التدريب منذ بدايته وحتى نهايته	٠,٧٦	٠,٠
٢٢	أبصق خارج حمام السباحة وعلى الأرض المحيطة بالمسبح	٠,٩٠	٠,٠
٢٣	أحقق أفضل أداء عند ممارسة الوجبات التدريبية بانتظام	٠,٨٩	٠,٠
٢٤	أحقق أفضل أداء عندما أقوم جدياً في التدريب	٠,٨٧	٠,٠
٢٥	أفضل الإحماء عن التحدث مع الآخرين قبل المنافسة	٠,٨٣	٠,٠



قيمة r الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$ ودرجات حرية $23 = 24 - 1$.

يوضح جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى $0,05$ ، حيث أن قيم (r) المحسوبة تراوحت بين ($0,70 : 0,94$) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ($0,05$) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الأول وهو (السلوك الصحي الشخصي).



جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي
لدرجات البعد الثالث (السلوك الصحي الغذائي) لمبتدئي السباحة

(ن = ٢٥)

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٥١	أراعي عدم تناول الغذاء بعد المجهود مباشرة	٠,٨٩	٠,٠
٥٢	أختار غذائي على أساس المجهود الذي أبذله	٠,٩١	٠,٠
٥٣	أتناول المشروبات (الماء ، العصير الطازج) لتعويض السوائل المفقودة في التدريب	٠,٩٤	٠,٠
٥٤	أتناول الوجبة الغذائية قبل المجهود بثلاث ساعات	٠,٩١	٠,٠
٥٥	أعرف الأمراض الناتجة عن سوء التغذية	٠,٨٠	٠,٠
٥٦	أتناول وجبة الإفطار قبل الذهاب للتدريب	٠,٨٤	٠,٠
٥٧	أتناول السلطات والفواكه الطازجة يوميا	٠,٧٦	٠,٠
٥٨	أراعي تكامل الغذاء بجميع عناصره الغذائية	٠,٨٩	٠,٠
٥٩	أهتم بتناول الغذاء في مواعيد منتظمة	٠,٩٣	٠,٠
٦٠	أختار العناصر الغذائية التي لا تسبب زيادة زني	٠,٩٢	٠,٠
٦١	أراعي عدم الإكثار من تناول المواد النشوية	٠,٩١	٠,٠
٦٢	أراعي عدم تناول الغذاء بين الوجبات	٠,٩٠	٠,٠
٦٣	أراعي عدم شرب الشاي قبل أو بعد الأكل مباشرة	٠,٨٩	٠,٠
٦٤	أتناول بعض أنواع الحلويات	٠,٨٧	٠,٠
٦٥	أتناول وجبة العشاء مبكراً حتي يكون النوم هادنا	٠,٨٦	٠,٠
٦٦	أراعي تناسب نوع الغذاء في حالة وجود أي مرض	٠,٨٥	٠,٠
٦٧	أتناول يوميا ما قيمته ١٥% بروتين من مكونات الوجبة	٠,٩٠	٠,٠
٦٨	أتناول يوميا ما قيمته ٣٠% دهون من مكونات الوجبة	٠,٨٩	٠,٠
٦٩	أتناول يوميا ما قيمته ٥٥% كربوهيدرات من مكونات الوجبة	٠,٨٣	٠,٠
٧٠	أتجنب تناول المواد التي تتضمن نسبة عالية من السكر	٠,٨٧	٠,٠
٧١	أتجنب تناول المشروبات الكحولية	٠,٨٤	٠,٠
٧٢	أمارس عادة التدخين	٠,٨٩	٠,٠
٧٣	أضطر لمرافقة بعض المدخنين	٠,٨٧	٠,٠
٧٤	أتناول بعض المنبهات	٠,٩٢	٠,٠
٧٥	أتبع نظام غذائي من قبل مختص تغذية	٠,٨٠	٠,٠



قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٣ = ٠,٣٩٦

يوضح جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٨٠ : ٠,٩٤) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثالث وهو (السلوك الصحي الغذائي).

جدول (٩)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس السلوك الصحي لمبتدئي السباحة

(ن = ٢٥)

م	الأبعاد	معاملات الارتباط	القيمة الإحتمالية
١	السلوك الصحي الشخصي	٠,٨٧	٠,٠
٢	السلوك الصحي مع البيئة	٠,٨٩	٠,٠
٣	السلوك الصحي الغذائي	٠,٨٦	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٣ = ٠,٣٩٦

يوضح جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة أبعاد المقياس والدرجة الكلية لهذا المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٨٦ : ٠,٨٩) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق الأبعاد فى التعبير عن مقياس السلوك الصحي لمبتدئي السباحة .



(٢) الثبات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس المهارات النفسية عن طريق الأتي :

أ- معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ

قام الباحث بحساب معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ ، وذلك على عينة التقنين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام معامل " ألفا كرونباخ " :

جدول (١٠)

معامل ثبات مقياس السلوك الصحي باستخدام معامل ألفا كرونباخ

لمبتدئي السباحة

$$ن = ٢٥$$

م	الأبعاد	- معامل ألفا كرونباخ
١	السلوك الصحي الشخصي	٠,٨٢
٢	السلوك الصحي مع البيئة	٠,٨٤
٣	السلوك الصحي الغذائي	٠,٨٩
	المجموع	٠,٨٧

يوضح جدول (١٠) أن جميع أبعاد مقياس السلوك الصحي والمجموع الكلي للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ حيث تتراوح قيم معامل ألفا كرونباخ بين (٠,٨٢ : ٠,٨٩) مما يدل على ثبات مقياس السلوك الصحي لمبتدئي السباحة .



ب- التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان

جدول (١١)

معامل ثبات مقياس السلوك الصحي باستخدام معادلة جتمان
لمبتدئي السباحة

ن = ٢٥

م	الأبعاد	- معامل الثبات
١	السلوك الصحي الشخصي	٠,٨٧
٢	السلوك الصحي مع البيئة	٠,٨٨
٣	السلوك الصحي الغذائي	٠,٨٩
	المجموع	٠,٩٠

يوضح جدول (١١) أن جميع أبعاد مقياس السلوك الصحي تتمتع بقيم مقبولة لمعامل الثبات باستخدام معادلة جتمان حيث تتراوح قيم معامل الثبات باستخدام جتمان بين (٠,٨٧ : ٠,٩٠) مما يدل على ثبات مقياس السلوك الصحي لمبتدئي السباحة.

ج- التطبيق وإعادة التطبيق

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٢٥) من مبتدئي السباحة ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية قدرها أسبوعين .

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

ن = ٢٥

م	الأبعاد	- معاملات الارتباط
١	السلوك الصحي الشخصي	٠,٨٢
٢	السلوك الصحي مع البيئة	٠,٨٠
٣	السلوك الصحي الغذائي	٠,٨٦



قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٢٣ = ٠,٣٩٦

يوضح جدول (١٢) وجود ارتباط طردي قوي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس السلوك الصحي لمبتدئي السباحة في أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة بين (٠,٨٠ : ٠,٨٨) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات مقياس السلوك الصحي لمبتدئي السباحة.

تقنين مقياس المهارات النفسية (تعريب أ.د/ محمد حسن علاوي ١٩٩٨)

(١) الصدق:

للتحقق من الشروط العلمية للمقياس قام الباحث بحساب صدق المقياس كالاتي :

أ- صدق الإتساق الداخلي

أولا : صدق الإتساق الداخلي

جدول (١٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد الأول (القدرة على التصور) لمبتدئي السباحة

(ن = ٢٥)

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	٠,٨٦	٠,٠
٢	اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة	٠,٩٠	٠,٠
٣	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	٠,٨٨	٠,٠

٠,٠	٠,٨٢	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها	٤
-----	------	--	---

قيمة r الجدولية عند مستوى معنوية $٠,٠٥$ ودرجات حرية $٢٣ = ٣٩٦,٠$

يوضح جدول (١٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى $٠,٠٥$ حيث أن قيم (r) المحسوبة تراوحت بين ($٠,٨٢ : ٠,٩٠$) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية ($٠,٠٥$) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذي تنتمي إليه ، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن البعد الأول وهو (القدرة على التصور) .

جدول (١٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي

لدرجات البعد الثاني (القدرة على الاسترخاء) لمبتدئي السباحة

($n = ٢٥$)

م	العبارات	قيمة (r) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٥	أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	٠,٩١	٠,٠
٦	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	٠,٧٩	٠,٠
٧	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً	٠,٨٦	٠,٠
٨	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	٠,٨٩	٠,٠

قيمة r الجدولية عند مستوى معنوية $٠,٠٥$ ودرجات حرية $٢٣ = ٣٩٦,٠$

يوضح جدول (١٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى $٠,٠٥$ حيث أن قيم (r) المحسوبة تراوحت بين ($٠,٧٩ : ٠,٩١$) وكانت القيم



المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها ، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه ، وبالتالي صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثاني وهو (القدرة على الاسترخاء) .

(٢) الثبات :

قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس المهارات النفسية عن طريق الأتى :

أ- معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ

قام الباحث بحساب معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ ، وذلك على عينة التقنين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، والجدول التالى يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام معامل " ألفا كرونباخ " :

جدول (٢٠)

معامل ثبات مقياس المهارات النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمبتدئي السباحة

$$ن = ٢٥$$

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	القدرة على التصور	٠,٧٧
٢	القدرة على الاسترخاء	٠,٧٩
٣	القدرة على تركيز الانتباه	٠,٨٥
٤	القدرة على مواجهة القلق	٠,٩٠
٥	الثقة بالنفس	٠,٨٦
٦	دافعية الانجاز الرياضي	٠,٨٧
	المجموع	٠,٩٢

يوضح جدول (٢٠) أن جميع أبعاد مقياس المهارات النفسية والمجموع الكلى للمقياس تتمتع بقيم مقبولة لمعامل ألفا كرونباخ حيث تتراوح قيم معامل الفا كرونباخ بين (٠,٧٧ : ٠,٩٢) مما يدل على ثبات مقياس المهارات النفسية لمبتدئي السباحة.



ب- التجزئة النصفية باستخدام معادلة جتمان

جدول (٢١)

معامل ثبات مقياس المهارات النفسية باستخدام معادلة جتمان لمبتدئي السباحة

ن = ٢٥

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	القدرة على التصور	٠,٨٢
٢	القدرة على الاسترخاء	٠,٨٤
٣	القدرة على تركيز الانتباه	٠,٨٨
٤	القدرة على مواجهة القلق	٠,٩٢
٥	الثقة بالنفس	٠,٩٠
٦	دافعية الانجاز الرياضي	٠,٩٤
	المجموع	٠,٩٣

يوضح جدول (٢١) أن جميع أبعاد مقياس المهارات النفسية تتمتع بقيم مقبولة لمعامل الثبات باستخدام معادلة جتمان حيث تتراوح قيم معامل الثبات باستخدام جتمان بين (٠,٨٢ : ٠,٩٤) مما يدل على ثبات مقياس المهارات النفسية لمبتدئي السباحة.

ج- التطبيق وإعادة التطبيق

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (٢٥) من مبتدئي السباحة ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية قدرها أسبوعين .



جدول (٢٢)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس المهارات النفسية لمبتدئي السباحة

$$n = 25$$

م	الأبعاد	معاملات الارتباط
١	القدرة على التصور	٠,٨٦
٢	القدرة على الاسترخاء	٠,٨٢
٣	القدرة على تركيز الانتباه	٠,٨٤
٤	القدرة على مواجهة القلق	٠,٨٦
٥	الثقة بالنفس	٠,٨٩
٦	دافعية الانجاز الرياضي	٠,٨٧
	المجموع	٠,٩٠

قيمة r الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$ ودرجات حرية $23 = 25 - 2$

يوضح جدول (٢٢) وجود ارتباط طردي قوي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس المهارات النفسية لمبتدئي السباحة في أبعاد المقياس والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيم (r) المحسوبة بين $(0,82 : 0,90)$ وجميعها أكبر من قيمة (r) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$ مما يدل على ثبات مقياس المهارات النفسية لمبتدئي السباحة .

خطوات تصميم البرنامج التأهيلي (البدني - الصحي - النفسي) لتحسين الحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث وذلك بهدف تصميم البرنامج التأهيلي (البدني - الصحي - النفسي) لتحسين الحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة وتم الأتي :



١- تحديد الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التأهيلي (البدنى - الصحى - النفسى) لتحسين الحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئى السباحة إلى الأتى :

- أ- تحسين المتغيرات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئى السباحة.
- ب- تحسين مستوى السلوكيات الصحية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئى السباحة.
- ج- تحسين مستوى المهارات النفسية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئى السباحة.
- د- تحسين المتغيرات القوامية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئى السباحة.

٢- تحديد أسس البرنامج

- أ- تحقيق الهدف الذي أعد من أجله
- ب- قبول البرنامج للتطبيق العملي .
- ج- مرونة البرنامج
- د- تناسب محتوى البرنامج مع الزمن الكلى وعدد الوحدات المحددة .
- هـ- التقنين السليم لأحمال البرنامج التأهيلي (البدنى - الصحى - النفسى).



٣- تحديد الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج التأهيلي (البدنى - الصحى - النفسى)

جدول (٢٣)

الإطار العام والتوزيع الزمني البرنامج التأهيلي (البدنى - الصحى - النفسى)

م	المحتوى	التوزيع الزمني
١	مدة البرنامج	ثلاثة شهور
٢	عدد الأسابيع	١٢ أسبوع
٣	مراحل البرنامج التأهيلي	٣ مراحل
٤	عدد أسابيع كل مرحلة فى البرنامج التأهيلي	(٤) أسابيع للمرحلة الأولى ، (٤) أسابيع للمرحلة الثانية ، (٤) أسابيع للمرحلة الثالثة
٥	زمن الوحدة التأهيلية الواحدة	٦٠ ق
٦	العدد الكلى لوحداث كل برنامج	٣٦ وحدة
٧	زمن تطبيق كل مرحلة من البرنامج التأهيلي	٧٢٠ ق للمرحلة الأولى ، ٧٢٠ ق للمرحلة الثانية ، ٧٢٠ ق للمرحلة الثالثة
٨	زمن الكلى لتطبيق البرنامج التأهيلي	٢١٦٠ ق (٣٦ ساعة)
٩	فترة تنفيذ الوحدات التأهيلية	بعد العصر
١٠	ترتيب أجزاء الوحدات التأهيلية	أ- الإحماء . ب- الجزء الرئيسى . ج- الختام .
١١	حمل البرنامج	متوسط

يوضح جدول (٢٣) الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج التأهيلي (البدنى - الصحى - النفسى) حيث أن مدة البرنامج التأهيلي (البدنى - الصحى - النفسى) (١٢) أسبوع مقسمة على (٣) مراحل ، وكانت عدد الوحدات التأهيلية فى البرنامج (٣٦) وحدة بزمن (٢١٦٠ ق) (٣٦ ساعة) ، وكانت الوحدات تنفذ بعد العصر بإستخدام الحمل المتوسط .



٤- تحديد محتوى البرنامج التأهيلي (البدنى - الصحى - النفسى)

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات المرجعية التي تناولت التمرينات التأهيلية التي تعمل على تحسين الحالة القوامية للعمولتي تعمل على تحسين الحالة القوامية للعمود الفقري مع تحديد الهدف من تلك التمرينات وتقسيمها إلى مراحل متدرجة من السهل إلى الصعب.

خطوات تطبيق البرنامج التأهيلي (البدنى - الصحى - النفسى)

١- الدراسات الإستطلاعية

أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٠١٩/٥/١١م إلى ٢٠١٩/٥/٢٥م على عينة قوامها خمسة وعشرون من مبتدئي السباحة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض التأكد من ملائمة صدق وثبات مقياس السلوك الصحي لمبتدئي السباحة (اعداد أ.د./ إيناس هاشم) .

ب- الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٠١٩/٦/١م إلى ٢٠١٩/٦/١٥م على عينة قوامها خمسة وعشرون من مبتدئي السباحة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض التأكد من ملائمة صدق وثبات مقياس المهارات النفسية (تعريب أ.د./ محمد حسن علاوي ١٩٩٨) .

ج- الدراسة الاستطلاعية الثالثة

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٠١٩/٦/١٩م إلى ٢٠١٩/٦/٢٤م على عينة قوامها خمسة من مبتدئي السباحة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض التأكد من ملائمة البرنامج التأهيلي للعينة قيد البحث .

٢- دراسة البحث الأساسية

فى ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الإستطلاعية قام الباحث بتطبيق دراسة البحث الأساسية على النحو التالى :



أ- القياسات القلبية

قام الباحث بإجراء القياسات القلبية للمتغيرات (البدنية ، مستوى السلوكيات الصحية ، مستوى المهارات النفسية ، المتغيرات القوامية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة على العينة قيد البحث فى الفترة ما بين ٢٠١٩/٦/٢٦ م إلى ٢٠١٩/٦/٢٩ م .

ب- تطبيق دراسة البحث الأساسية

قام الباحث بتطبيق البرنامج المائى على العينة قيد البحث بإستاد بنها الرياضى فى الفترة من ٢٠١٩/٧/١ م إلى ٢٠١٩/٩/٢١ م بواقع ثلاثة وحدات تأهيلية أسبوعيا أيام (السبت ، الإثنين ، الأربعاء) ولمدة ثلاثة شهور .

ج- القياسات البعدية

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات (البدنية ، مستوى السلوكيات الصحية ، مستوى المهارات النفسية ، المتغيرات القوامية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة على العينة قيد البحث فى الفترة ما بين ٢٠١٩/٩/٢٥ م إلى ٢٠١٩/٩/٢٨ م .

المعالجات الإحصائية

تم معالجة البيانات إحصائيا بإستخدام برنامج " SPSS 25 " لإيجاد مايلى:

- المتوسط الحسابى
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الإلتواء
- فترة الثقة للمتوسط الحسابى عند ٩٥%
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين
- معامل ارتباط بيرسون



عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها عرض النتائج

من خلال هدف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث الأساسية وتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً ظهرت نتائج البحث كما يلي :

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في (المتغيرات البدنية ، مستوى السلوكيات الصحية ، مستوى المهارات النفسية ، المتغيرات القوامية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة "

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة

$$n = 18$$

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	
		ع	س	ع	س			
*١٨,٦-	٨,٩-	١,٤	٤٧,٥	٢	٣٨,٦	كجم	قوة عضلات الجذع	
*٢٨-	١١,٨-	١	٤٨,٦	١,٦	٣٦,٨	درجة	عند ثني الجذع للأمام	مرونة
*١٥,٦-	٦,٣-	١,١	٢٣,٢	١,٣	١٦,٩	درجة	عند مد الجذع للخلف	العمود الفقري
*١٦,٧-	٦,٤-	٠,٧	٢٣,٦	١,١	١٧,٢	درجة	عند ثني الجذع للجانب الأيمن	
*١٥,٦-	٦,٤-	٠,٩	٢٣,٤	١,١	١٧	درجة	عند ثني الجذع للجانب الأيسر	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٧ = ٢,١١٠

يوضح جدول (٢٤) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (٢٨- : ١٥,٦-) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).



جدول (٢٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى السلوكيات الصحية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة

ن=١٨

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مستوى السلوكيات الصحية
		ع	س	ع	س		
*١٢,٩-	٢٥,٥-	٥,١	٥٦,٦	٤,٩	٣١,١	درجة	السلوك الصحي الشخصي
*١١,٢-	٢٥,٢-	٥,٩	٥٨,٦	٥,٦	٣٣,٤	درجة	السلوك الصحي مع البيئة
*١١,١-	٢٥,٤-	٦	٥٧,٦	٥,٨	٣٢,٢	درجة	السلوك الصحي الغذائي
*١٢,٧-	٧٦,١-	١٥,١	١٧٢,٨	٥,٧	٩٦,٧	درجة	المجموع الكلي للمقياس

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٧ = ٢,١١٠

يوضح جدول (٢٥) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى السلوكيات الصحية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (١٢,٩- : ١١,١-) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).
عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثاني والذي ينص على :

" توجد نسب تغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في (المتغيرات البدنية ، مستوى السلوك الصحي ، مستوى المهارات النفسية ، المتغيرات القوامية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة "



جدول (٢٨)

النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة

ن = ١٨

النسب المئوية للتغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	ع	س	ع	س		
٢٣,١%	١,٤	٤٧,٥	٢	٣٨,٦	كجم	قوة عضلات الجذع
٣٢,١%	١	٤٨,٦	١,٦	٣٦,٨	درجة	مرونة العمود الفقري عند ثني الجذع للأمام
٣٧,٣%	١,١	٢٣,٢	١,٣	١٦,٩	درجة	عند مد الجذع للخلف
٣٧,٢%	٠,٧	٢٣,٦	١,١	١٧,٢	درجة	عند ثني الجذع للجانب الأيمن
٣٧,٦%	٠,٩	٢٣,٤	١,١	١٧	درجة	عند ثني الجذع للجانب الأيسر

يوضح جدول (٢٨) النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث ، حيث تراوحت النسب المئوية للتغير بين القياسين بين (٢٣,١% : ٣٧,٦%) .

جدول (٢٩)

النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى السلوكيات الصحية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة

ن = ١٨

النسب المئوية للتغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مستوى السلوكيات الصحية
	ع	س	ع	س		
٨١,٩%	٥,١	٥٦,٦	٤,٩	٣١,١	درجة	السلوك الصحي الشخصي
٧٥,٤%	٥,٩	٥٨,٦	٥,٦	٣٣,٤	درجة	السلوك الصحي مع البيئة
٧٨,٩%	٦	٥٧,٦	٥,٨	٣٢,٢	درجة	السلوك الصحي الغذائي
٧٨,٧%	١٥,١	١٧٢,٨	٥,٧	٩٦,٧	درجة	المجموع الكلي للمقياس

يوضح جدول (٢٩) النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى السلوكيات الصحية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث ، حيث تراوحت النسب المئوية للتغير بين القياسين بين (٧٥,٤% : ٨١,٩%) .



مناقشة النتائج

للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في (المتغيرات البدنية ، مستوى السلوكيات الصحية ، مستوى المهارات النفسية ، المتغيرات القوامية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة " يوضح جدول (٢٤) وشكل (٦) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث ، كما يوضح جدول (٢٥) وشكل (٧) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى السلوكيات الصحية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث ، كما يوضح جدول (٢٦) وشكل (٨) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى المهارات النفسية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث ، كما يوضح جدول (٢٧) وشكل (٩) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات القوامية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث ، ويرجع الباحث ذلك إلى فعالية البرنامج التأهيلي (البدني - الصحي - النفسي) لتحسين الحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة والذي يشتمل على الآتي :

- ١- البرنامج البدني يعمل على تحسين بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة.
- ٢- البرنامج الصحي يعمل على تحسين مستوى السلوكيات الصحية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة.
- ٣- البرنامج النفسي يعمل على تحسين مستوى المهارات النفسية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة.
- ٤- تمارين تأهيلية مختلفة تعمل على تحسين المتغيرات القوامية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة.

كما تتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " أحمد عبد الرحمن " (٢٠١٩ م) (٢) ، أليس ألفي (٢٠١٨ م) (١٠) على أن البرنامج التأهيلي يعمل على تحسين الحالة القوامية للعمود الفقري قيد كل دراسة .



للتحقق من صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

" توجد نسب تغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في (المتغيرات البدنية ، مستوى السلوك الصحي ، مستوى المهارات النفسية ، المتغيرات القوامية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة "

يوضح جدول (٢٨) وشكل (١٠) النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث ، حيث تراوحت النسب المئوية للتغير بين القياسين بين (٢٣,١ % : ٣٧,٦ %) ، كما يوضح جدول (٢٩) وشكل (١١) النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى السلوكيات الصحية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث ، حيث تراوحت النسب المئوية للتغير بين القياسين بين (٧٥,٤ % : ٨١,٩ %) ، كما يوضح جدول (٣٠) وشكل (١٢) النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى المهارات النفسية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث ، حيث تراوحت النسب المئوية للتغير بين القياسين بين (٧٨,٤ % : ٩٠,٢ %) ، كما يوضح جدول (٣١) وشكل (١٣) النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات القوامية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة قيد البحث ، حيث تراوحت النسب المئوية للتغير بين القياسين بين (٢,٥ % : ١٤,٣ %) ، ويعزو الباحث ذلك إلى مايل :

- ١- التخطيط الجيد لمحتوى البرنامج التأهيلي (البدنى - الصحى - النفسى) .
- ٢- اتباع الأسس السليمة عند استخدام البرنامج التأهيلي (البدنى - الصحى - النفسى) لمبتدئي السباحة .
- ٣- التأثير الإيجابي للبرنامج التأهيلي (البدنى - الصحى - النفسى) لمبتدئي السباحة لمبتدئي السباحة والذي يعمل على تحسين الحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة.



الإستنتاجات و التوصيات :- الإستنتاجات

من خلال أهداف البحث وفروضة وعينة البحث بالإضافة إلى المعالجات الإحصائية يمكن إستخلاص الأتى:

١. البرنامج التأهيلي له تأثيرا واضحا في (المتغيرات البدنية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة.
٢. البرنامج التأهيلي له تأثيرا واضحا في (مستوى السلوك الصحي) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة.
٣. البرنامج التأهيلي له تأثيرا واضحا في (مستوى المهارات النفسية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة.
٤. البرنامج التأهيلي له تأثيرا واضحا في (المتغيرات القوامية) المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري لمبتدئي السباحة.

التوصيات

استنادا إلى النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالأتى:

١. إستخدام البرنامج المقترح فى جميع المراحل السنوية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري
٢. إستخدام التوعية الصحية والبدنية والنفسية لناشئ السباحة للمحافظة على الصحة العامة للناشئين.
٣. الاهتمام باقامة الندوات والمحاضرات فى الادارات والاتحادات الرياضية لزيادة التوعية بأهمية التوعية الصحية البدنية والنفسية.
٤. القيام بأجراء المزيد من البحوث والدراسات التي تسعى للتعرف على أثار التوعية الصحية والبدنية والنفسية المرتبطة بالحالة القوامية للعمود الفقري



أولاً : المراجع العربية

- ١- أسامة كامل راتب (٢٠١١) : تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- إيهاب محمد عماد الدين (٢٠١٦) : القياسات المعملية الحديثة " بدنية – فسيولوجية – قوامية – تكوين جسماني " ، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا للطباعة ، الإسكندرية .
- ٣- حمزة الجبالي (٢٠١٨): الثقافة الصحية, دار اسامه للنشر والتوزيع, عمان.
- ٤- سميرة خليل (٢٠١١): الرياضة العلاجية ، مطبعة دار الحكمة , بغداد
- ٥- صفاء صفاء الدين الخربوطلي (٢٠١١ م) : اللياقة القوامية والتدليك ، دار الجامعيين للطباعة والتجليد ، الإسكندرية .
- ٦- عباس الرملي، زينب خلفية (٢٠٠٤): تربية القوام، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٧- عبد الودود احمد خطاب (٢٠٠٥): تركيز الانتباه وعلاقته بالتحصيل المهاري والمعرفي بكرة السلة لطلاب قسم التربية الرياضية، . تكريت : مجلة جامعة تكريت، المجلد ٢٢

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 8- Gould,D, Dieffenbak,k. Moffett,A (2002) : Psychological Characteristics And Their Development In Olymbic Journal of Applied Sport Syclogy, 17 .
- 9- Yukelson,D (200٤) : what is mental toughness and how to develop it, penn state university, p.p.26-28