

مقدمة ومشكلة البحث:

إتجهت معظم الدول المتقدمة رياضيا على الصعيد المحلى والدولى إلى الإهتمام بالتمرينات وشغلت تفكير العلماء بالدراسة والبحث وأصبحت من المواد العلمية الأساسية التى تحتل مكانا مرموقا فى التربية الرياضية نظرا لأهميتها الكبرى حيث أنها من الأنشطة البدنية التى لا يمكن الإستغناء عنها سواء كانت نشاطا حركيا قائما بذاته أو قاعدة للإعداد العام للاعبى مختلف الأنشطة الرياضية، بالإضافة لدورها الفعال فى تحقيق اللياقة البدنية والوظيفية للإنسان.

وتعتبر التمرينات الفنية الإيقاعية كإحدى أنواع التمرينات من أحدث الرياضات التنافسية العالمية التى إنتشرت فى السنوات الأخيرة، حيث تتميز بالطابع الفنى الجمالى الذى يحتاج إلى كفاءة عالية فى الأداء وسرعة إستجابة للإيقاعات الموسيقية المختلفة، ويظهر ذلك من خلال الربط الفنى بين التمرينات والحركات الراقصة والباليه والحركات الشبه أكروباتيه، وتتفق هذه الرياضة مع الخصائص الطبيعية للمرأة وتكوينها التشريحي، لذا فقد إقتصر هذا النوع من التمرينات على النساء والفتيات لتمتعهن بالرشاقة والمرونة والتعبير العاطفى والإبتكار والخيال الخصب، ويمارس هذا اللون التنافسى فردى وجماعى فى شكل حر أو بأدوات يدوية بجانب كونه إجباريا أو إختياريا، ويعتبر العمل بالأدوات اليدوية أصعب من التمرينات الحرة حيث أن إستخدام الأداة له أهمية كبرى إذ يساعد على أداء الحركة فى أوسع مدى ويساعد على إبراز الحركة الخاصة بكل أداة وإظهار الجانب المهارى فى إستخدام هذه الأداة بتوافق عضلى عصبى، ويظهر فى أداء هذه التمرينات فن الإبتكار فى إختيار الحركات والجمل المركبة، وكيفية إستخدام الأداة المستعملة بمهارة فائقة وإرتباط ذلك كله بالمصاحبة الموسيقية التى تعتبر أصدق تعبير عن جمال وتناسق وإنسيابية الحركات. (١٠:٧٩، ٨٠) (٩:٢٢)

وترتبط التمرينات الفنية الإيقاعية إرتباطاً وثيقاً بالإنفعالات المتعددة فالخبرات الإنفعالية فى التمرينات الفنية عبارة عن إنفعالات سارة أو غير سارة تؤثر بصورة إيجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والعقلية والنواحي السلوكية وكذلك أداء اللاعبه أثناء ممارستها، حيث يرتبط ذلك فى الأحوال الطبيعية بحالة من المتعة والمرح والإحساس بالإرتياح والرضا الحركى. (٣٦٧، ١٥، ٣٦٦)

كما أن للاعبة مشاعر خاصة تحدث خلال أدائها للحركة فهى تجنى الرضا من الأداء الحركى وتحقق المتعة والبهجة، لذلك ينبغى إستغلال أى فرصة متاحة لبناء وتأسيس الحركة الجيدة المقرونة بالرضا والبهجة حيث يساعد ذلك على أداء الحركة بأفضل الطرق الخاصة وأكثرها فاعلية ونشاط. (٦:٢٤)

وحيث أن خبرات ومعلومات اللاعبه النابعة من أجهزتها الجسمية المختلفة (العمليات العقلية- العصبية) هى أساس إستجاباتها وسلوكها، حيث يشترك الأداء المهارى ومستوى اللياقة البدنية والعمليات العقلية والإنفعالية فى الأداء لأن نشاط اللاعبه يصدر عنها بإعتباره وحدة نفس جسمية متكاملة، لذلك يجب مراعاة هذه الجوانب فى عملية تدريب وإعداد اللاعبه. (١٧:١٢٤)

ويؤكد "أسامة راتب" (٢٠٠٤م) على أن التوتر والضغط المستمرين يؤدىا إلى الكثير من الأمراض النفس جسمية نتيجة حدوث إضطرابات فى النظام الهرمونى الذى يربط بين الغدة النخامية فى المخ والغدة الكظرية مما يؤدى إلى الدفاعات الهرمونية من خلال الجهاز العصبى اللاإرادى وهذا الإضطراب هو المسئول عن الكثير من هذه الأمراض ويحدث عندما يتعرض الجسم لمثيرات التحدى. (٣:١٣٤)

ويؤثر التوتر والإنفعال على التنفس حيث يسرع التنفس أو يبطئ ويزداد عمقاً أو يصبح سطحياً تبعاً للحالة الإنفعالية وفى حالة الإنفعال والتوتر تنشط الغدة النخامية فتفرز كمية كبيرة من البيتا أندورفين مما يزيد من سرعة الشعور بالتعب. (١٨٤، ٢:١٨٣)

ويعمل البيتا أندورفين كناقل كيميائى، ويدخل فى كثير من العمليات الفسيولوجية، ويساعد على زيادة إفراز بعض الهرمونات مثل الجلوكاجون والأنسولين. (٢٥:٣٥٧)

وتتضح أهمية البيتا أندورفين فى أن له تأثير مشابه للمورفين حيث يتدرج إفراز هذا الهرمون تبع الجهد المبذول حيث ينتقل إلى مكان الألم لتخفيف حدة الألم والشعور بالتعب. (٢٤:٢٩٩)

ويشير "على الشناوى" (٢٠٠١م) أن البيتا أندورفين هرمون يتم إفرازه فى حالات التوتر أو الضغوط، ويقوم بمساعدة الجسم فى تقليل الشعور بالألم فى العضلة حيث أنه منشط طبيعى داخل الجسم ويمكن الإستفادة منه فى مجال التدريب حيث يساعد فى إستمرار عملية الإنقباض والإنبساط لأطول فترة ممكنة دون الشعور بالتعب والإرتقاء بمستوى اللاعبه والإحتفاظ بالأداء الجيد لأطول فترة ممكنة أثناء المباريات وخلال الوحدات التدريبية. (١٣:٦٣)

وعند ممارسة الرياضة بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة يحدث التوتر نتيجة لتركيز اللاعبه على عوامل لا يمكن التحكم فيها مثل (التحكيم- طريقة لعب المنافس- ظروف اللعب- الجمهور- إلى غير ذلك) بحيث يتم التركيز على هذه الأشياء وتكون اللاعبه أكثر إحتمالاً للتوتر والشعور بالكبت والإختناق، وعندما تشعر اللاعبه بالتوتر فإنه يزيد معدل إفراز البيتا أندورفين من الغدة النخامية للجسم. (٢٤، ١:٢٣)

وتشير الباحثان إلى أن مستوى أداء اللاعبه فى كرة اليد يتأثر بعدة عوامل مختلفة منها عوامل بدنية ونفسية وفسولوجية، ترتبط جميعها إرتباطاً وثيقاً بحمل التدريب وعمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم، ومقدرتها على مقاومة التعب والإستمرار فى الأداء لأطول فترة ممكنة طوال زمن المباراة أو الوحدة التدريبية.

ويرى "ياسر دبور" (١٩٩٧م) أن ميدان كرة اليد ضمن الميادين التي تأثرت بشكل واضح بتطور العلوم المختلفة والمرتبطة بالمجال الرياضي وكذلك حداثة طرق وأساليب التدريب، وأنه نظراً لهذا التقدم والتطور الحادث أصبحت هناك حاجة ماسة لإستحداث أساليب وطرق جديدة للإرتقاء بمستوى اللاعب البدني والمهاري والخططي والنفسى والوصول به للرضا الحركي. (٢٧٨:٢٠)

ومن خلال خبرة الباحثان في التدريس في المجال الرياضي وتردهم الدائم على الكثير من المدارس من خلال الزيارات الميدانية للتربية العملية لاحظت الباحثان إنخفاض وعدم ثبات مستوى الأداء المهاري والبدني للاعبين كرة اليد بالمدرسة الرياضية للبنات بمحافظة الشرقية وظهور علامات التعب لديهن، والشعور الدائم بالقلق والتوتر بالرغم من خضوعهن لوجدهات تدريبيه مقننه من قبل المدرب الخاص بهن

وقد رأَت الباحثتان أن السبب في ذلك قد يرجع إلى تنفيذ الوحدات التدريبية بشكل نمطي وتقليدي وعدم التعبير والإبتكار في الوحدات مما أدى إلى وجود حالة من الفطور وعدم الشعور بالرضا الحركي عن الأداء بين اللاعبات وزيادة سرعة شعورهن بالتعب نتيجة عدم الإقتصاد في بذل الجهد عند أداء المهارات مما قد يؤدي إلى زيادة في معدلات إفراز البيتا أندورفين والذي يعمل كناقل كيميائي ويدخل في العديد من العمليات الفسيولوجية مثل تنظيم درجة الحرارة للجسم وتنظيم ضغط الدم، ويزداد إفرازه مع التوتر والقلق والتعب.

لذا رأَت الباحثتان إستخدام التمرينات الإيقاعية باعتبارها محاولة علمية جديدة في إدخال هذا الإسلوب في عملية تدريب كرة اليد، نتيجة لإحتوائها على مجموعة من الحركات التي تؤدي بإستخدام الشريط النعبانى والحبل والتي تؤدي بمصاحبة الموسيقى، ويكون فيها التدريب بصورة جماعية يمتاز بالتعاون بين جميع المشتركين أثناء التدريب، الأمر الذى يضيف جو من البهجة والسعادة الذى يعمل على الحد من الشعور بالقلق والتوتر لدى اللاعبه وبالتالي الشعور بالرضا الحركي والإقتصاد في بذل الجهد مما سيؤدى بدوره إلى التقليل في معدل إفراز البيتا أندورفين، وبالتالي رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارية لدى اللاعبات.

ومن خلال ما سبق تتبلور فكرة هذه الدراسة في كونها محاولة علمية دقيقة لمعرفة تأثير ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية على الرضا الحركي ومعدل تركيز البيتا أندورفين وبعض الأداءات المهارية للاعبات كرة اليد.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم وتطبيق مجموعة من التمرينات الفنية الإيقاعية ومعرفة تأثيرها على:

- ١- الرضا الحركي ومعدل تركيز البيتا أندورفين .
- ٢- المتغيرات البدنية والمتمثلة في (الرشاقة- القدرة العضلية للذراعين- القدرة العضلية للرجلين- القوة العضلية للظهر- القوة العضلية للرجلين- المرونة- السرعة)، والأداءات المهارية المتمثلة في (الجرى ثم الإستلام ثم التمرير من الحركة- الجرى ثم الإستلام ثم الخداع ثم التصويب- الجرى ثم الإستلام ثم التصويب).

فروض البحث:

- ١- تؤثر ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية تأثيراً إيجابياً على كلا من (الرضا الحركي- معدل تركيز البيتا أندورفين) للاعبات كرة اليد.
- ٢- تؤثر ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية قيد البحث (الرشاقة- القدرة العضلية للذراعين- القدرة العضلية للرجلين- القوة العضلية للظهر- القوة العضلية للرجلين- المرونة- السرعة)، والأداءات المهارية قيد البحث (الجرى ثم الإستلام ثم الخداع ثم التصويب- الجرى ثم الإستلام ثم الخداع ثم التصويب) للاعبات كرة اليد.

مصطلحات البحث:

التمرينات الإيقاعية:

هي رياضة تنافسية تتميز بالطابع الجمالي والتعبير العاطفي السار وتتكون عناصرها من الإرتباط الفني الجميل للتمرينات الأساسية والإيقاعية والحركات الأكروباتية والرقص والباليه مع المصاحبة الموسيقية التي تعبر أصدق تعبير عن جمال وتناسق وإنسيابية الحركات. (٥٣:١٤)

الرضا الحركي: Motor satisfaction

هو الشعور الإيجابي الذى يتكون لدى الفرد كنتيجة لتمكنه من الإشتراك في الأنشطة المختلفة والرضا يعبر عن درجة السعادة التى يحصل عليها الفرد من إشباع حاجاته بطرق مباشرة أو غير مباشرة من الخبرات والمواقف التى يتعرض لها من خلال الممارسة الفعلية. (١٤:٧)

البيتا أندورفين: Beta- Endorphins

هو هرمون تفرزه الغدة النخامية ويعمل على الإقلال من الألم والتوتر ويعمل كناقل كيميائي ويدخل في العديد من العمليات الفسيولوجية مثل تنظيم درجة الحرارة للجسم وتنظيم ضغط الدم، ويزداد إفرازه مع التوتر والقلق والتعب. (٣٥٧:٢٧)

الأداءات المهارية:

هي مجموعة مهارات مدرجة تؤدي كمنظومة حركية واحدة تتم بالآلية والقوة والسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى هذه المهارات أو بعض منها المرحلة التمهيدية للجزء الأساسى من الحركة.

(١٠٦:٨)

الدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بمجال البحث:

١. قامت "أمينة فاضل جواد، رواء علاوى كاظم" (٢٠١٤م) (٥) بدراسة تهدف إلى معرفة علاقة الرضا الحركي بدقة أداء مهارتى المناولة والتصويب بكرة اليد، وإستخدمت الباحثتان المنهج الوصفى على عينة قوامها (٦٠) طالباً من المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل، ومن أهم النتائج أن هناك علاقة إرتباط ذات دلالة معنوية بين الرضا الحركي ودقة أداء عينة البحث لمهارتى المناولة والتصويب بكرة اليد.

٢. قامت "رانيا محمد عبد الجواد" (٢٠١٤م) (٩) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والرضا الحركي ومستوى أداء الكاتا لدى لاعبي الكاراتيه، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٢١) ناشئ من ناشئ الكاتا بنادى الشرقية الرياضى، وطبقت هذه الدراسة لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الإِسبوع، ومن أهم النتائج أن البرنامج المقترح بإستخدام

تدريبات القوة الوظيفية أدى إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة العضلية- التوازن الثابت- التوازن الديناميكي)، والرضا الحركي، ومستوى أداء الكاتا لدى لاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه.

٣. قام "أشرف رشاد شلبي، رانيا محمد عبد الله غريب" (٢٠٠٨م) (٤) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير تنمية تحمل السرعة على البيتا أندورفين وحمض اللاكتيك والإنزيم النازع للهيدروجين والإنجاز الرقمي لمتسابقات ١٥٠٠م جرى، وإستخدام الباحثان المنهج التجريبي، على عينة قوامها (١٠) لاعبات ألعاب قوى، وطبقت هذه الدراسة لمدة (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الإِسبوع، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى تنمية تحمل السرعة وتحسن المتغيرات البيوكيميائية قيد البحث.

٤. قامت "سحر محمد جوهر" (٢٠٠٤م) (١١) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل على البيتا أندورفين وحمض اللاكتيك والإنزيم النازع للهيدروجين لدى لاعبات كرة اليد، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٢٠) لاعبة كرة يد يُمثلن منتخب جامعة حلوان، ومن أهم النتائج أن تحسن التحمل يؤدي إلى تحسن الأداء المهاري والحالة الوظيفية التي تؤدي إلى تقليل حمض اللاكتيك والبيتا أندورفين والإنزيم النازع للهيدروجين وبالتالي تأخر التعب.

٥. قام "أنجلو بولس" (٢٠٠١م) (٢٣) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير شدة الحمل التدريبي على مستوى تركيز البيتا أندورفين، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٩) من الرياضيين، ومن أدوات البحث "القياسات البيوكيميائية- عينات الدم"، ومن أهم النتائج أن شدة الحمل أثناء التدريب يزيد من تركيز البيتا أندورفين في الدم.

٦. قام "مايبر وأخرون" (٢٠٠١م) (٢٦) بدراسة تهدف إلى معرفة تأثير شدة الحمل التدريبي على إفراز البيتا أندورفين، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٧) من الرياضيين، ومن أدوات البحث "القياسات البيوكيميائية- عينات الدم"، ومن أهم النتائج أنه تزيد نسبة تركيز البيتا أندورفين كلما زادت شدة الحمل أثناء التدريب.
الإستفادة من الدراسات السابقة:

- معظم الدراسات إستخدمت المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي.
- تحديد أبعاد ومحتوى التمرينات المستخدمة في البحث.
- تحديد البرنامج الزمني، والإستفادة من نتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة النتائج.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

إستخدمت الباحثتان المنهج الشبه تجريبي نظرا لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وذلك بإستخدام التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة والذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

إختارت الباحثتان مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن لاعبات فريق كرة اليد للمدرسة الرياضية للبنات بمحافظة الشرقية للعام الدراسي ٢٠١٧م / ٢٠١٨م واللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (١٥-١٧) عام، والبالغ عددهن (١٤) لاعبة، وقد تم سحب عدد (٦) لاعبات عشوائيا كعينة إستطلاعية، وبذلك أصبح عدد أفراد عينة البحث (٨) لاعبات وهن العينة الأساسية للبحث، والجدول رقم (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

المجتمع الأصلي	المستبعدات	مجتمع البحث	العينة الإستطلاعية	عينة البحث الأساسية
١٤	—	١٤	٦	٨

ثم قامت الباحثتان بعد ذلك بإجراء التجانس لعينة البحث في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث والجدول رقم (٢)، (٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء

في متغيرات النمو قيد البحث

$$n=14$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
السن	سنة	١٦.٢١٤	١٦	٠.٨٠٢	٠.٨٠٠
الطول	سم	١٦٠.٠٧١	١٦٠	٠.٩٩٧	٠.٢١٤
الوزن	كجم	٥٧.٣٢١	٥٧.٢٥	٠.٤٦٤	٠.٤٥٩
العمر التدريبي	سنة	٥.٣٥٧	٥.٥	٠.٧٤٥	٠.٥٧٦ -

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء فى الرضا الحركى ومعدل تركيز

البيتا أندورفين والمتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث

ن=١٤

المتغيرات	الإختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
الرضا الحركى	مقياس الرضا الحركى	درجة	١٠٢.٦٤٣	١٠٣	١.٩٨٥	٠.٥٤٠ -
معدل تركيز البيتا أندورفين	تحليل دم	بيكو مول/ لتر	٩.٩٥٦	٩.٩٦٥	٠.٠٣٠	٠.٩٠ -
المتغيرات البدنية	الرشاقة	الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٣×٥.٥م	٢٥.٣٠	٢٥	٠.٥٤٨	١.٦٤٢
	القدرة العضلية للذراعين	رمى ثقل زنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف	١٣.٦٠٧	١٣.٥٠	١.٠٤١	٠.٣٠٨
	القدرة العضلية للرجلين	الوثب العمودى لسارجنت	٢٥.٦٥٠	٢٥.٥٠	١.١٥٥	٠.٣٩٠
	القوة العضلية للظهر	قوة عضلات الظهر	٣٥.٨٥٧	٣٦	٠.٧٧٠	٠.٥٥٧ -
	القوة العضلية للرجلين	قوة عضلات الرجلين	٥٦.٤٦٤	٥٦.٧٥٠	١.٠٦٥	٠.٨٠٥ -
	المرونة	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	١١.٣٢١	١١.٥٠	٠.٦٩٦	٠.٧٧٢ -
	السرعة	العدو ٢٠م من البدء العالى	٣.٥٦٨	٣.٥٦٥	٠.١٧٢	٠.٠٥٢
	المتغيرات المهارة	الجرى ثم الإستلام ثم التمرير من الحركة	التمرير من الجرى (ذهابا وعودة) لليمين واليسار	١٠٥.٠١٩	١٠٢.١٥٥	١١.٨٠٩
الجرى ثم الإستلام ثم الخداع ثم التصويب		التصويب (١٠) كرات بعد الخداع	٦.١٤٣	٦.٥٠	٠.٩٤٩	١.١٢٩ -
الجرى ثم الإستلام ثم التصويب		التصويب (١٠) كرات بالوثب عاليا	٥.٩٢٩	٦	٠.٨٢٩	٠.٢٥٧ -

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء تنحصرما بين (±٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى الرضا الحركى ومعدل تركيز البيتا أندورفين والمتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث.

ثالثاً: أدوات البحث:**١- وسائل جمع البيانات:****١- المقابلة الشخصية: ملحق (١)**

قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء في المجال والبالغ عددهم (١٣).

٢- إستمارة تسجيل البيانات: ملحق (٢)، (٣)

قامت الباحثة بتصميم إستمارة إستطلاع الرأى ثم عرض هذه الإستمارات على الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ مجموعة التمرينات المقترحة، وعدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع، وزمن الوحدة التدريبية اليومية، وكذلك لتحديد أفضل الإختبارات البدنية والمهارية والتي تحقق أهداف البحث.

٢- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستاميتير: لقياس الطول (بالسنتيمتر).

- ميزان طبي: لقياس الوزن (بالكيلو جرام).

- شريط قياس: لقياس المسافات (بالسنتيمتر).

- ساعة إيقاف: لقياس الأزمنة فى بعض الإختبارات (بالثانية).

- جهاز الطرد المركزي Centifuge 3000 دورة/ دقيقة لفصل البلازما.

- جهاز عداد جاما لقياس البيتا أندورفين فى الدم، هيبارين لمنع تجلط الدم.

- سرنجات بلاستيك ٣سم ٣ للإستعمال مرة واحدة لسحب عينات الدم.

- صندوق ثلج لحفظ الدم ونقله، قطن طبي، بلاستر، مواد مطهرة.

- طباشير للرسم على الأرض، مقعد سويدي، حاجز، أقماغ بلاستيكية.

- الشريط الثعباني، الحبل، كرات يد، مرمى يد.

- قياسات الدم:

تم سحب عينة دم مقدارها (٣سم^٣) من كل لاعبة من أفراد عينة البحث بواسطة طبية مختصة فى التحاليل الطبية وذلك من الوريد باستخدام حقن بلاستيكية معقمة تستخدم مرة واحدة فقط، حيث بلغ ما تم سحبه من كل لاعبة (٦سم^٣) خلال تطبيق القياسات القبلية والبعديّة.

تم تفرغ العينات فى أنابيب بلاستيكية نظيفة ومعقمة حيث تم ترقيمها بواسطة قلم التحبير وتم ترتيبها وتسلسلها داخل صندوق التحاليل فكل أنبوبة بلاستيكية أخذت رقم محدد.

تم نقل عينات الدم إلى المعمل لفصل السيرم (مصل الدم) عن الخلايا بواسطة جهاز الطرد المركزي والمقنن علمياً والذي بقوة طرد مركزية ٣٠٠٠ دورة/ دقيقة، وذلك لمدة (٥ دقائق) وقد تم وضع الأنابيب بشكل متوازن داخل الجهاز، وذلك تمهيداً لقياس معدل تركيز البيتا أندورفين فى الدم.

٣- الإختبارات والمقاييس: ملحق (٥)، (٦)، (٧)**مقياس الرضا الحركي: ملحق (٧)**

صمم هذا المقياس فى الأصل "نيلسون، ألن" Nelson&Allen إيماناً منهم بأن بعض مقاييس صورة الجسم أو مقاييس مفهوم الذات لا تعطى إهتماماً واضحاً للجانب الحركي الإنسانى إذ أن المقياس يحاول التعرف على درجة رضاء الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية وقد قام "محمد حسن علاوى" بإقتباس هذا المقياس، والمقياس الأصلى يتضمن (٥٠) عبارة وفى ضوء الدراسات التى أجريت على العبارات الأصلىة تم حذف بعض العبارات وإستبدال بعض العبارات الأخرى لتناسب التطبيق فى البيئة المصرية، وبذلك أصبح عدد العبارات (٣٠) عبارة ويصلح المقياس للتطبيق على المرحلة العمرية من (١٤ - ٢١) سنة.

الإختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية: ملحق (٥)

• إختبار الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٣×٥م لقياس الرشاقة (بالثانية).

• إختبار رمى ثقل زنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف لقياس القدرة العضلية الذراعين (بالمتر).

• إختبار الوثب العمودى لسارجنت لقياس القدرة العضلية للرجلين (بالسنتيمتر).

• إختبار قوة عضلات الظهر لقياس قوة عضلات الظهر (بالكيلو جرام).

• إختبار قوة عضلات الرجلين لقياس قوة عضلات الرجلين (بالكيلو جرام).

• إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف لقياس المرونة (بالسنتيمتر).

• إختبار العدو ٢٠م من البدء العالى لقياس السرعة (بالثانية).

الإختبارات الخاصة بالمتغيرات المهارية: ملحق (٦)

• إختبار التمير من الجرى (ذهاباً وعودة) لليمين واليسار (بالدرجة المعيارية).

• إختبار التصويب (١٠) كرات بعد الخداع (بالدرجة).

• إختبار التصويب (١٠) كرات بالوثب عالياً (بالدرجة).

رابعاً: الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الإستطلاعية وذلك فى الفترة الزمنية من ٢٠١٧/١٠/١م إلى ٢٠١٧/١٠/٨م بفارق زمنى قدره (٧) أيام وذلك للتعرف على:

• مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى القياس.

• مدى ملائمة مجموعة التمرينات المقترحة لأفراد العينة.

• التعرف على الصعوبات التى تواجه الباحثتان عند تنفيذ مجموعة التمرينات المقترحة ومدى مناسبتها للتطبيق على عينة البحث.

• إستخراج المعاملات العلمية (صدق، ثبات) للإختبارات المستخدمة قيد البحث.

المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث:

(أ) معامل الصدق:

تم استخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق مقياس الرضا الحركي والإختبارات المهارية والبدنية على العينة الإستطلاعية وقوامها (٦) لاعبات كعينة مميزة وعينة غير مميزة من طالبات الصف الأول الإعدادي وعددهن (٦) طالبات والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة (العينة الإستطلاعية) والغير مميزة (طالبات الصف الأول الإعدادي) في الرضا الحركي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

$$n=1=2=6$$

مستوى الدلالة	قيمة (ذ)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي للمجموعة		وحدة القياس	الإختبارات المستخدمة	المتغيرات
				الغير مميزة	المميزة			
٠.٠٠٢	-	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٧٨.٠٠	١٠٢.٣	درجة	مقياس الرضا الحركي	الرضا الحركي
	٢.٨٨٧	٢١.٠٠	٣.٥٠					
٠.٠٠٢	-	٢١.٠٠	٣.٥٠	٢٧.٠٨٣	٢٥.٢٦	ثانية	الجرى الزجزجى بطريقة بارو ٣×٥.٥م	الرشاقة
	٢.٩٠٨	٥٧.٠٠	٩.٥٠					
٠.٠٠٤	-	٥٦.٠٠	٩.٣٣	١٠.٧٥٠	١٣.٤١	متر	رمى ثقل زنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف	القدرة العضلية للذراعين
	٢.٥٧١	٢٢.٠٠	٣.٦٧					
٠.٠٠٢	-	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٢٠.٧٦٧	٢٥.٦١	سم	الوثب العمودي لسارجنت	القدرة العضلية للرجلين
	٢.٨٩٨	٢١.٠٠	٣.٥٠					
٠.٠٠٢	-	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٢٩.٥٠	٣٥.٨٣	كجم	قوة عضلات الظهر	القوة العضلية للظهر
	٢.٩٢٩	٢١.٠٠	٣.٥٠					
٠.٠٠٤	-	٥٧.٠٠	٩.٥٠	٥٠.١٦٧	٥٦.٠٨	كجم	قوة عضلات الرجلين	القوة العضلية للرجلين
	٢.٩١٣	٢١.٠٠	٣.٥٠					
٠.٠٠٢	-	٥٦.٥٠	٩.٤٢	٨.٦٦٧	١١.٢٥	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة
	٢.٨٤٢	٢١.٥٠	٣.٥٨					
٠.٠٠٢	-	٢١.٠٠	٣.٥٠	٣.٩٧٣	٣.٤٧٥	ثانية	العدو ٢٠م من البدء العالى	السرعة
	٢.٨٨٧	٥٧.٠٠	٩.٥٠					
٠.٠٢٨	-	٢١.٠٠	٣.٥٠	٩٦.٣١٧	١٠٤.٠	درجة معيارية	التمرير من الجرى (ذهايا وعودة) لليمين واليسار	الجرى ثم الإستلام ثم التمرير من الحركة
	٢.٢٠١	٠.٠٠	٠.٠٠					
٠.٠٢٦	-	٢١.٠٠	٣.٥٠	٣.٨٣٣	٦.١٦٧	درجة	التصويب (١٠) كرات بعد الخداع	الجرى ثم الإستلام ثم الخداع ثم التصويب
	٢.٢٣٢	٠.٠٠	٠.٠٠					
٠.٠٢٧	-	٢١.٠٠	٣.٥٠	٣.٥٠	٦	درجة	التصويب (١٠) كرات بالوثب عاليا	الجرى ثم الإستلام ثم التصويب
	٢.٢١٤	٠.٠٠	٠.٠٠					

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ± 1.96

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الرضا الحركي والإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح (العينة الإستطلاعية) لاعبات فريق كرة اليد مما يدل على صدق المقياس والإختبارات المستخدمة في قياس ما وضعت من أجله.

(ب) معامل الثبات:

للتأكد من ثبات الإختبارات قامت الباحثة بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test Retest على العينة الإستطلاعية والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٥)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعيارى وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى فى الرضا الحركى والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (الثبات)

$$n = 6$$

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات المستخدمة	المتغيرات	
	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	المتوسط الحسابى				
٠.٨٥٣	٢.٠٦٦	١٠٣.٦٦٧	٤.٨٤٤	١٠٢.٣٣٣	درجة	مقياس الرضا الحركى	الرضا الحركى	
٠.٩٨٤	٠.٦٣٤	٢٥.٢١٧	٠.٥٧٥	٢٥.٢٦٧	ثانية	الجرى الزجراجى بطريقة بارو ٣×٥.٥م	الرشاقة	المتغيرات البدنية
٠.٨٩٤	١.٣٦٦	١٣.٦٦٧	١.٢٠١	١٣.٤١٧	متر	رمى ثقل زنة ٩٠٠ جم من مستوى الكتف	القدرة العضلية للذراعين	
٠.٩٢٧	١.٧٩٩	٢٥.٩٥٠	١.٢٠١	٢٥.٦١٧	سم	الوثب العمودى لسارجنت	القدرة العضلية للرجلين	
٠.٨٩٩	١.١٧٠	٣٦.١٦٧	٠.٨٩٣	٣٥.٨٣٣	كجم	قوة عضلات الظهر	القوة العضلية للظهر	
٠.٩٢٢	١.٨٥٦	٥٦.٥٨٣	١.٢٨١	٥٦.٠٨٣	كجم	قوة عضلات الرجلين	القوة العضلية للرجلين	
٠.٩٤٣	١.٠٤٩	١١.٥٠٠	٠.٧٥٨	١١.٢٥٠	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	المرونة	
٠.٩١٨	٠.١٥٣	٣.٤٥٠	٠.١٣٥	٣.٤٧٥	ثانية	العدو ٢٠ م من البدء العالى	السرعة	
٠.٩٨٧	١٢.٩٠ ١	١٠٥.٠٢٥	١٣.٨٣٦	١٠٤.٠٧٣	درجة معيارية	التمرير من الجرى (ذهابا وعودة) لليمين واليسار	الجرى ثم الإستلام ثم التمرير من الحركة	المتغيرات المهارية
٠.٩٥٢	١.٢١١	٦.٣٣٣	٠.٩٨٣	٦.١٦٧	درجة	التصويب (١٠) كرات بعد الخداع	الجرى ثم الإستلام ثم الخداع ثم التصويب	
٠.٨٩١	٠.٧٥٣	٦.١٦٧	٠.٨٩٤	٦	درجة	التصويب (١٠) كرات بالوثب عاليا	الجرى ثم الإستلام ثم التصويب	

قيمة (r) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١١

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى تراوحت ما بين (٠.٨٥٣:٠.٩٨٧) أى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التطبيق الأول والثانى فى الرضا الحركى والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، مما يدل على أن المقياس وهذه الإختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

خامسا: مجموعة التمرينات المقترحة: ملحق (٨)

- هدف التمرينات:

معرفة تأثير ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية على الرضا الحركى ومعدل تركيز البيتا أندورفين وبعض الأداءات المهارية للاعبات كرة اليد.

- أسس وضع مجموعة التمرينات المقترحة:

رأعت الباحثتان الأسس التالية عند وضع التمرينات المقترحة:

- تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.
- توافر عوامل الأمن والسلامة عند التطبيق.
- مراعاة مبدأ التدرج بالمحتوى حيث يبدأ من السهل إلى الصعب.
- مناسبة محتوى التمرينات للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث.
- مناسبة التمرينات المقترحة مع الموسيقى التي ستؤدى من خلالها.
- مراعاة مبدأ التنوع فى أداء التمرينات داخل الوحدة التدريبية.

- زمن الوحدة التدريبية:

إتفقت معظم آراء الخبراء على أن يكون زمن الوحدة لمجموعة التمرينات المقترحة (٥٠) ق، بخلاف فترتى الإحماء والتهدئة، حيث بلغ زمن فترة الإحماء (٧) ق، والتهدئة (٣) ق، وبذلك يكون الزمن الكلى للوحدة التدريبية (٦٠) ق.

- التكرار:

والمقصود به عدد مرات تكرار التمرين فى الإسبوع الواحد، وبعد الإطلاع على آراء الخبراء رأيت الباحثتان أن يكون عدد مرات تكرار التمرينات (٣) مرات فى الإسبوع.

- شدة حمل التمرينات:

بعد أخذ آراء السادة الخبراء ومن خلال عمل الباحثتان وخبرتهما فى مجال (التمرينات الفنية الإيقاعية- كرة اليد) إتفقت الباحثتان على أن تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من (٦٠-٧٥%) .

- التوزيع الزمنى لمجموعة التمرينات المقترحة:

بلغت الفترة الزمنية الكلية لتطبيق مجموعة التمرينات المقترحة (١٢) إسبوع، وعدد الوحدات التدريبية خلال الإسبوع (٣) وحدات ، وزمن الوحدة التدريبية اليومية (٦٠) ق، موزعة كالتالى:

- الإحماء:

ويشمل على تدرجات لتهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل فى الجزء الرئيسى، يكون الإهتمام فى هذا الجزء بالإطالة والمرونة لكل أجزاء الجسم مما يساعد على تجنب الإصابة للعضلات والمفاصل برفع درجة حرارة العضلات وتنشيط الدورة الدموية، وحصول العضلات على كمية كبيرة من الدم المحمل بالأكسجين، ومنع التقلص الذى يعقب أداء التدرجات وقد إستغرق زمن الإحماء (٧) ق.

- الجزء الرئيسى:

يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية حيث يعمل على تحقيق الهدف من الدراسة ويحتوى هذا الجزء:

أ- مجموعة التمرينات الفنية الإيقاعية المقترحة:

باستخدام أدوات الشريط الثعبانى والحبل التى تعمل على تحسين القدرة والكفاءة البدنية للعينة وتعتبر هذه التمرينات أحد أنشطة التكيف البدنى التى تعمل على زيادة نسبة إستهلاك الأكسجين وبالتالي تقليل التوتر وتركيز الطاقة والشعور بالرضا الحركى، وزمن هذا الجزء (٣٠) ق.

ب- مجموعة تدرجات للأداءات المهارية:

وتشتمل على تدرجات مهارية هجومية (فردية، وزوجية، وثلاثية) و جمل حركية بين مركزين أو أكثر، وتدرجات مهارية مركبة تحتوى على أكثر من مهارة فى آن واحد، وزمن هذا الجزء (٢٠) ق.

- التهدئة:

وتحتوى هذه المرحلة على تدرجات للتهدئة والإسترخاء حتى تسمح لأجهزة الجسم بالعودة إلى الحالة الطبيعية، وزمن هذا الجزء (٣) ق ثابت فى جميع الوحدات التدريبية.

سادسا: تنفيذ تجربة البحث:

١- القياس القبلى:

تم القياس القبلى على المجموعة التجريبية فى الفترة الزمنية من ٩-١٠/١٠/٢٠١٧م فى جميع متغيرات البحث.

٢- التجربة الأساسية:

تم تطبيق مجموعة التمرينات المقترحة على المجموعة التجريبية فى الفترة الزمنية ١١/١٠/٢٠١٧م إلى ٣/١/٢٠١٨م بعد إنتهاء اليوم الدراسى.

٣- القياس البعدى:

تم القياس البعدى فى الفترة الزمنية من ٤- ٥/١/٢٠١٨م على المجموعة التجريبية تحت نفس الشروط التى تمت بها القياسات القبلىة فى جميع متغيرات البحث.

سابعا: المعالجات الإحصائية:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه تم إجراء المعالجات الأتية:

• المتوسط الحسابى.

• معامل الإلتواء.

• الإنحراف المعيارى.

• النسب المئوية لمعدلات التغير.

• الوسيط.

- معامل الارتباط.
- اختبار (Z) لدلالة الفروق.
- عرض ومناقشة النتائج:
- أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:
- أ- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٦)

دلالة الفروق والنسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات القبليّة والبعدية
في الرضا الحركي ومعدل تركيز البيتا أندورفين

$$N = 8$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	مستوى الدلالة	النسب المئوية لمعدلات التغير %
		للقبلي	للبعدى					
الرضا الحركي	درجة	١٠٢.٣٧٥	١٣٨.٢٥	٤.٥٠	٠.٠٠	٢.٥٢٧ -	٠.٠١٢	٣٥.٠٤٣%
				٣٦.٠	٠.٠٠			
معدل تركيز البيتا أندورفين	بيكو مول/	٩.٩٦٦	٨.٧٢٣	٤.٥٠	٣٦.٠	٢.٥٣٦ -	٠.٠١١	١٢.٤٧٢%

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ± 1.96

يتضح من جدول (٦) أن جميع القيم المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٠١٢، ٠.٠١١) وهي أقل من مستوى المعنوية للرضا الحركي ومعدل تركيز البيتا أندورفين، أي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى، لصالح القياس البعدى.

ب- مناقشة نتائج الفرض الأول للبحث:

يتضح من جدول رقم (٦) الخاص بدلالة الفروق ونسب التغير بين القياس القبلي والبعدى في المتغيرات الخاصة بالرضا الحركي ومعدل تركيز البيتا أندورفين وجود فروق دالة إحصائية ونسب تغير بين القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياسات البعدية لأفراد عينة البحث في الرضا الحركي ومعدل تركيز البيتا أندورفين، وترجع الباحثتان هذه الفروق إلى مجموعة التمرينات الفنية الإيقاعية التي تم تصميمها وتطبيقها من قبل الباحثتان باستخدام أدوات الشريط الثعباني والحبل بصورة يعبر فيها الجسم عن الأداء الحركي بطريقة متنوعة ومتغيرة بحيث تنمى لدى اللاعبات قدرات إبداعية عديدة معتمدة على إمكانياتهم الفردية الخاصة من خلال أحاسيسهم وإنفعالاتهم بحيث تصل بهذه القدرات إلى كفاءة ومهارة أكثر إنفعالا وإحساسا وتعبيراً.

كما عملت مجموعة التمرينات باستخدام أدوات الشريط الثعباني والحبل على تنمية القدرة على التخيل والإبداع الحركي والشعور بالعلاقة بين الزمان والمكان والفراغ، والإحساس بدديناميكية الأداء بصورة جعلت اللاعبات ذو تحكم عضلي عصبى عالى في إطار فنى متوافق بصورة إنسيابية مع مصاحبة الموسيقى، الأمر الذى أدى إلى شعور اللاعبات بالرضا عن حركاتهن وقدراتهن البدنية والحركية المتعلقة بالمهارات وزيادة ثقتهن في أنفسهن وقدرتهن على التحدى للمهارات والحركات الصعبة مما انعكس إيجابيا على تطوير عامل الرضا الحركي لديهن.

وهذا يتفق مع ما أكدته "أسامة كامل راتب" (٢٠٠١م) (٣) من حيث أن الممارسة الإيجابية التي يحقق فيها المتعلم النجاح والرضا في أى نشاط تؤدي إلى زيادة الإستعداد والرغبة نحو الإستمرار في الممارسة مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا الحركي نحو تحقيق الهدف.

كما يذكر "أمين أنور الخولى" (١٩٩٨م) (٦) أن للفرد مشاعر خاصة تحدث أثناء أدائه للحركة فهو يجنى الرضا من الأداء الحركي ويحقق المتعة والبهجة، لذلك ينبغي إستغلال أى فرصة متاحة لبناء وتأسيس الحركة الجيدة المقرونة بالرضا والبهجة حيث يساعد ذلك على أداء الحركة بأفضل الطرق الخاصة وأكثرها فاعلية ونشاط. (٦: ٢٤)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج كل من "رانيا محمد عبد الجواد" (٢٠١٤م) (٩)، "محمود محمد فاضل" (٢٠٠١م) (١٨)، على أن إرتفاع مستوى الأداء للاعبات يحقق لهن الشعور بالرضا الحركي التام.

ونتيجة لإرتفاع مستوى الرضا الحركي الناتج عن ممارسة مجموعة التمرينات الفنية الإيقاعية لدى اللاعبات فقد انعكس ذلك إيجابيا على الحالة النفسية لهن مما أدى إلى زيادة مستوى الدافعية للأداء ومعدل الثقة بالنفس وقلة الشعور بالتوتر النفسى والإرتباك والتعب العضلى نتيجة الإقتصاد فى بذل الجهد والتوجيه الهادف للحركات المطلوبة فقط نحو أداء التمرينات وإكتساب التوافق الجيد، وكل هذه دلالات على التحسن فى معدلات إفراز البيتا أندورفين.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع كل من "أنجلو بولس" (٢٠٠١م) (٢٣)، "مايبر وأخرون" (٢٠٠١) (٢٦)، "أشرف رشاد شلبي، رانيا محمد غريب" (٢٠٠٨م) (٤) على أن البيتا أندورفين يعمل على الإقلال من الألم والتوتر، كما يعمل على تنظيم درجة الحرارة للجسم وتنظيم ضغط الدم، ويزداد إفرازه مع التوتر والقلق والتعب.

ومن خلال العرض السابق نتحقق صحة الفرض الأول وهو:
(تؤثر ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية تأثيراً إيجابياً على كلا من "الرضا الحركي- معدل تركيز البيتا أندورفين" للاعبين كرة اليد).

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:
أ- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (٧)

دلالة الفروق والنسب المئوية لمعدلات التغير بين القياسات القبليّة والبعدية

في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٨

المتغيرات	الإختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي		متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ذ)	مستوى الدلالة	النسب المئوية لمعدلات التغير %
			للقياس القبلي	للقياس البعدي					
المتغيرات البدنية	الرشاقة	ثانية	٢٥.٤٧٥	٢٣.٧٩٠	٤.٥٠	٣٦.٠٠٠	٢.٥٢٤ -	٠.٠١	٦.٦١٤ %
	القدرة العضلية للذراعين	متر	١٣.٥٠	١٦.٣٧٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٢٤ -	٠.٠١	٢١.٢٩٦ %
	القدرة العضلية للرجلين	سم	٢٥.٨٦٣	٢٧.٨٥٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٢١ -	٠.٠١	٧.٦٨٣ %
	القوة العضلية للظهر	كجم	٣٥.٧٥٠	٣٩.٦٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٢٢ -	٠.٠١	١٠.٧٦٩ %
	القوة العضلية للرجلين	كجم	٥٦.٨١٣	٦٠.٨٩٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٢١ -	٠.٠١	٧.١٧٦ %
	المرونة	سم	١١.٣٧٥	١٣.٩٢٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٢٧ -	٠.٠١	٢٢.٣٧٤ %
المتغيرات المهارية	السرعة	ثانية	٣.٦١٣	٣.١٢٤	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٢١ -	٠.٠١	١٣.٥٣٤ %
	الجرى ثم الإستلام ثم التمير من الجري (ذهاباً وعودة) لليمين واليسار	درجة معيارية	١٠٥.٠١١	٩٥.٠١٠	٢.٥٠	١٠.٠٠٠	١.٨٢٦ -	٠.٠٠٦	٩.٥٢٤ %
	الجرى ثم الإستلام ثم الخداع ثم التصويب (١٠)	درجة	٦.٠٠٠	٧.٦٢٦	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٤١٤ -	٠.٠٠١	٢٧.١ %
	الجرى ثم الإستلام ثم التصويب	درجة	٥.٦٢٥	٧.٥٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٥٨٨ -	٠.٠٠١	٣٣.٣٣ %

قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = $1.96 \pm$

يتضح من جدول (٧) أن جميع القيم المحسوبة تتراوح ما بين (٠.٠١٠، ٠.٠٦٨) وهي أقل من مستوى المعنوية لجميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية، أي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي، لصالح القياس البعدي.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني للبحث:

يتضح من جدول رقم (٧) الخاص بدلالة الفروق ونسب التغير بين القياس القبلي والبعدي الخاص بالمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وجود فروق دالة إحصائية ونسب تغير بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي لأفراد عينة البحث في مستوى المتغيرات البدنية والتمثلة في (الرشاقة- القدرة العضلية للذراعين- القدرة العضلية للرجلين- القوة العضلية للظهر- القوة العضلية للرجلين- المرونة- السرعة)، حيث بلغت أعلى نسبة تحسن في عنصر "المرونة" وقد بلغت "٢٢.٣٧٤%"، يليه عنصر "القدرة العضلية للذراعين" بنسبة "٢١.٢٩٦%"، ثم عنصر "السرعة" بنسبة "١٣.٥٣٤%"، وعنصر "القوة العضلية للظهر" بنسبة "١٠.٧٦٩%"، وعنصر "القدرة العضلية للرجلين" بنسبة "٧.٦٨٣%"، وعنصر القوة العضلية للرجلين بنسبة "٧.١٧٦%"، وكان أقلهم عنصر "الرشاقة" وقد بلغت نسبة تحسنه "٦.٦١٤%". وترجع الباحثان هذه الفروق وهذا التحسن الملموس في هذه العناصر إلى مجموعة التمرينات الفنية الإيقاعية باستخدام أداتي الشريط الثعبان والحبل والتي تم تصميمها وتطبيقها من قبل الباحثتين بأسلوب علمي روعي فيه أن يتناسب مع قدرات وإمكانات اللاعبين البدنية والمهارية والفنية، فقد تم التدرج بهذه التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن الجزء إلى الكل.

كما إشملت هذه التمرينات على الحركات الأساسية التي تشتمل عليها جملة التمرينات الإيقاعية وهي (الوثبات والفجوات- الدورانات واللفات- التمرجات والمروانات- التوازنات) بالإضافة إلى حركات الربط، الحجلات والمرجات، وغيرها حيث تؤدي هذه الحركات كلها في اتجاهات مختلفة ومستويات متعددة بانسيابية وسلاسة وإنسجام مما ساعد على تنمية وتحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد البحث. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه "سامية الهجرسي" (٢٠٠٤م) (١٠) من أن الأداء الحركي في التمرينات يتطلب قدرات بدنية متنوعة للاعبين بحيث تمكنهم من الأداء على كافة المستويات. (٨٠:١٠)

كما تؤكد "سليوى موسى، وفاء السيد" (٢٠٠٥م) (١٢) على أهمية التمرينات الفنية في المجال الرياضى حيث يمكن الاستفادة منها في تنمية الصفات البدنية لتحسين كفاءة الجسم وأجهزة الحيوية إلى جانب الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى للحركات المختلفة. (٣:١٢)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه كلا من "وفاء السيد" (٢٠٠٨م) (١٩)، "ياسمين البحار، سوزان طنطاوى" (٢٠٠٤م) (٢١)، "سامية الهجرسي" (٢٠٠٤م) (١٠)، من حيث أهمية التمرينات الفنية الإيقاعية كنشاط رياضى يستطيع الفرد من خلاله الوصول إلى مستوى فائق من اللياقة البدنية عن طريق تنمية وتحسين عناصرها المختلفة كـ "الرشاقة- القدرة العضلية- القوة العضلية- المرونة- السرعة- التوافق- التوازن). ومما لاشك فيه أن التحسن الواضح والملموس في قلة معدلات إفراز البيتا أندورفين نتيجة الشعور بالرضا الحركي والتخلص من التوتر والقلق والألم المصاحبين للأداء قد ساهم بشكل ملحوظ وواضح أيضا في عملية إرتفاع مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين.

كما يتضح من نفس الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية ونسب تغير بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي لأفراد عينة البحث في مستوى الأداءات المهارية والتمثلة في (الجرى ثم الإستلام ثم التمرير من الحركة- الجرى ثم الإستلام ثم الخداع ثم التصويب- الجرى ثم الإستلام ثم الخداع ثم التصويب) ، حيث بلغت أعلى نسبة تحسن لـ "الجرى ثم الإستلام ثم التصويب" حيث بلغت نسبة تحسنه "٣٣.٣٣%"، يليه "الجرى ثم الإستلام ثم الخداع ثم التصويب" بنسبة تحسن "٢٧.١%" ثم "الجرى ثم الإستلام ثم التمرير من الحركة" بنسبة تحسن "٩.٥٢٤%".

وترجع الباحثتان هذا التحسن الواضح والملموس إلى مجموع العوامل السابقة الذكر فشعور اللاعبين بالرضا الحركي عن أدائهم نتيجة ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية باستخدام أداتي الشريط الثعبان والحبل والتي كان لها أكبر الأثر في التعبير عما بداخلهم من مشاعر وأحاسيس وتحررهم من القلق والتوتر اللذان كان لهما تأثير سلبي على قدراتهم وإمكاناتهم، مما زاد من ثقتهم بأنفسهم وشعورهم بالرضا الحركي وما تبعه من قلة معدلات إفراز البيتا أندورفين والذي ترتبط زيادته بزيادة الشعور بالتوتر والقلق والألم، وإرتفاع مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد البحث نتيجة لتحسن الحالة النفسية والفسولوجية للاعبين، كل ذلك كان له أثر واضح وملموس في إرتفاع مستوى الأداء المهارى لدى اللاعبين حيث يعتبر هو المحصلة النهائية والنتائج النهائية، فالفرق عبارة عن وحدة متكاملة من جميع النواحي "النفسية والفسولوجية والبدنية والمهارية".

ومن خلال العرض السابق نتحقق صحة الفرض الثاني وهو:

"تؤثر ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية تأثيرا إيجابيا على المتغيرات البدنية قيد البحث (الرشاقة- القدرة العضلية للذراعين- القدرة العضلية للرجلين- القوة العضلية للظهر- القوة العضلية للرجلين- المرونة- السرعة)، والأداءات المهارية قيد البحث (الجرى ثم الإستلام ثم التمرير من الحركة- الجرى ثم الإستلام ثم الخداع ثم التصويب- الجرى ثم الإستلام ثم التصويب) للاعبين كرة اليد".

الإستخلاصات التوصيات:

أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة والمنهج المستخدم، وإستنادا إلى المعالجات الإحصائية قد توصلت الباحثتان إلى الإستخلاصات الآتية:

١. تؤدي ممارسة مجموعة التمرينات الفنية الإيقاعية المقترحة إلى حدوث تأثيرا إيجابيا على كلا من (الرضا الحركي- معدل تركيز البيتا أندورفين).

٢. تؤدي ممارسة مجموعة التمرينات الفنية الإيقاعية المقترحة إلى حدوث تأثيرا إيجابيا على المتغيرات البدنية قيد البحث (الرشاقة- القدرة العضلية للذراعين- القدرة العضلية للرجلين- القوة العضلية للظهر- القوة العضلية للرجلين- المرونة- السرعة).

٣. تؤدي ممارسة مجموعة التمرينات الفنية الإيقاعية المقترحة إلى حدوث تأثيرا إيجابيا على الأداءات المهارية قيد البحث (الجرى ثم الإستلام ثم التمرير من الحركة- الجرى ثم الإستلام ثم الخداع ثم التصويب- الجرى ثم الإستلام ثم التصويب).

٤ . ممارسة مجموعة التمرينات الفنية الإيقاعية المقترحة أدت إلى وجود نسب تحسن بين القياسات القلبية والبعدية لصالح القياسات البعدية في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث.

٥ . يؤدي تحسن وارتفاع معدل الرضا الحركي لدى اللاعبين إلى التحسن في معدل إفراز البيتا أندورفين، وارتفاع المستوى البدني والمهاري للاعبين.

ثانياً: التوصيات:

- ١ . الإهتمام بممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية جنباً إلى جنب مع الوحدات التدريبية بالبرامج التدريبية لما لها من تأثير قوى ومهم في الشعور بالرضا الحركي لدى اللاعبين ورفع مستوى أدائهم.
- ٢ . الإهتمام بالقياسات النفسية والفسولوجية المرتبطة بالأداء الرياضي لما لها من تأثير إيجابي في متابعة حالة اللاعبين البدنية والمهارية ومدى إستمرارها بكفاءة وحيوية في التدريب والمنافسة.
- ٣ . إجراء دراسات مشابهة على عينات وأنشطة أخرى مختلفة لمعرفة تأثير ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية على هذه العينات والأنشطة.
- ٤ . إجراء دراسات لمقارنة تأثير ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية مع برامج التدريب الأخرى.
- ٥ . ضرورة مراعاة كل الجوانب الخاصة بحالة الفرد الرياضي البدنية والفسولوجية والنفسية والمهارية عند وضع البرامج التدريبية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. إيهاب فوزى البيديوى (٢٠٠٨م): تأثير تناول بعض المكملات الغذائية المضادة للأكسدة على مستوى نشاط إنزيم منشط الكرياتين، وتركيز حمض اللبنيك بعد أداء حمل تدريب لاهوائى لدى لاعبي التايكوندو، بحث منشور، المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة الكويت.
٢. أحمد عكاشة، طارق عكاشة (٢٠٠٠م): علم النفس الفسيولوجى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): النشاط البدنى والإسترخاء (مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة)، دار الفكر العربى، القاهرة.
٤. أشرف رشاد شلبى، رانيا محمد عبد الله غريب (٢٠٠٨م): تأثير تنمية تحمل السرعة على البيتا أندورفين وحمض اللاكتيك والإنزيم النازع للهيدروجين والإنجاز الرقمى لمتسابقات ١٥٠٠م جرى، بحث منشور، المؤتمر العلمى الدولى الثالث "تطوير المناهج التعليمية فى ضوء الإتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
٥. أمينة فاضل جواد، رواء علاوى كاظم (٢٠١٤م): الرضا الحركى وعلاقته بدقة أداء مهارتى المناولة والتصويب بكرة اليد، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (٧)، العدد (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
٦. أمين أنور الخولى (١٩٩٨م): أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
٧. أمين أنور الخولى، محمد الحماحى (١٩٩٣م): مفهوم التدريب الحركى لسلسلة الثقافية الرياضية العدد الحادى عشر، دار الفكر العربى، القاهرة.
٨. جمال محمد علاء الدين، ناهد الصباغ (١٩٩٦م): علم الحركة، الجزء الثانى، ط٦، دار المعارف، القاهرة.
٩. رانيا محمد عبد الجواد (٢٠١٤م): تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والرضا الحركى ومستوى أداء الكاتا لدى لاعبي الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية الرياضية والبدنية، المجلد (٧١)، الجزء الثانى، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
١٠. سامية أحمد الهجرسى (٢٠٠٤م): مقدمة فى التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعى "المفاهيم العلمية والفنية" ط١، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة.
١١. سحر محمد جوهر (٢٠٠٤م): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل على البيتا أندورفين وحمض اللاكتيك والإنزيم النازع للهيدروجين لدى لاعبات كرة اليد، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٠)، العدد (١)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
١٢. سلوى سيد محمود، وفاء السيد محمود (٢٠٠٥م): تأثير برنامجين للتمرينات مختلفة المقاومة على المستقبلات الحسية وبعض المتغيرات الكيميائية ومستوى الأداء المهارى لبعض الوثبات فى التمرينات الإيقاعية، بحث منشور، مجلة دراسات فى التعليم الجامعى، جامعة عين شمس.
١٣. على محمود الشناوى (٢٠٠١م): أثر برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الكيموحيوية والفسيولوجية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
١٤. عنايات محمد أحمد، فائق طه إبراهيم (٢٠٠٤م): التمرينات الإيقاعية "الجمباز الإيقاعى والعروض الرياضية"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٤م.
١٥. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١م): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٦. كمال الدين عبد الرحمن درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٢م): القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد "نظريات- تطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٧. محمد العربى شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٨. محمود محمد فاضل (٢٠٠١م): الرضا الحركى وعلاقته بمستوى الأداء المهارى للاعبى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
١٩. وفاء السيد محمود (٢٠٠٨م): تأثير العروض الرياضية على الثقة بالنفس ومركز التحكم ومستوى الأداء للجملة الإبتكارية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، بحث منشور، المؤتمر العلمى الدولى الثالث "تطوير المناهج التعليمية فى ضوء الإتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
٢٠. ياسر دبور (١٩٩٧م): كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢١. ياسمين البحار، سوزان طنطاوى (٢٠٠٤م): أسس تدريب الجمباز الإيقاعى، ط١، منشأة المعارف، جامعة الإسكندرية.
٢٢. يسرية إبراهيم موسى (٢٠٠٦م): العمليات النفس حركية فى الجمباز الإيقاعى فى المرحلة الإبتدائية، ط١، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،

ثانياً: المراجع الأجنبية:

٢٣. Angelo Poulus (2001): Beta Endorphin and Endurance During Exercise, Journal of Apple, Physiology.
٢٤. Fox, E. (1996): Human Physiology, 5th ed., W.M.C Brown Publisher, London.
٢٥. Gold Farb, et., al. (1995): Response to Intensity and duration of Exercise, Med., Science Sports.
٢٦. Meyer, et., al. (2001): Effect of Endurance on Beta Endorphin Secretion, Journal of Science Sports.
٢٧. Ormard, D., (2002): Physiology The National Medical Servies For Independent Study, Hong Kong.

ملخص البحث

تأثير ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية على الرضا الحركي ومعدل تركيز

البيتا أندورفين وبعض الأداءات المهارية للاعبات كرة اليد

* شيرين أحمد طه حسن

* لمياء أحمد طه حسن

قامت الباحثتان "شيرين أحمد طه حسن، لمياء أحمد طه حسن" بدراسة تهدف إلى التعرف على (تأثير ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية على الرضا الحركي ومعدل تركيز البيتا أندورفين وبعض الأداءات المهارية للاعبات كرة اليد)، وقد استخدمت الباحثتان المنهج الشبه تجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ذو القياس القبلي البعدي، واشتملت عينة البحث على (٨) لاعبات وهن لاعبات فريق كرة اليد للمدرسة الرياضية للبنات بمحافظة الشرقية، وإستمرت مدة تطبيق مجموعة التمرينات المقترحة (١٢) إسبوع بواقع (٣) وحدات إسبوعيا، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن أن ممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية أدت إلى نتائج إيجابية دالة معنويا في جميع المتغيرات قيد البحث، وقد أوصت الباحثتان بضرورة الإهتمام بممارسة التمرينات الفنية الإيقاعية لما لها من تأثير قوى ومهم في زيادة الشعور بالرضا الحركي، وقللة معدلات إفراز البيتا أندورفين وإرتفاع مستوى الأداء البدني والمهارى لدى اللاعبات.

Abstract

The Effect Of Rhythmic Artistic Exercises On Motor Satisfaction, The Beta-Endorphin

Concentration

Rate and Some Of The Skill Performance

Of Handball Players

* Shireen Ahmed Taha Hassan

* Lamyaa Ahmed Taha Hassan

The researchers " Shireen Ahmed Taha Hassan, Lamyaa Ahmed Taha Hassan " a study aims to identify (The Effect Of Rhythmic Artistic Exercises On Motor Satisfaction, The Beta-Endorphin Concentration Rate and Some Of The Skill Performance Of Handball Players), The two researchers used a semi-experimental design for one group with a pre-post measurement, The sample included (8) players of the handball team of the Sports School for Girls in Sharkia Governorate, This program have continue for (12) weeks by (3) units per-week, , The results of this study showed that the practice of rhythmic exercises led to positive results that were significant in all the variables under study, The researchers recommended the need to practice of rhythmic exercises because of its powerful and important influence in increasing the sense of motor satisfaction, low rates of secretion of beta-andorphin, and high level of physical performance and skill of the players.

