

برنامج علاجي حركي داخل وخارج الوسط المائي لتحسين الحالة البدنية وجودة الحياة لدي لاعبي كرة السرعة

* د/ الشيماء علي محمد ابو دهب

** د/ ايه مشهور الجمل

مقدمة ومشكلة البحث:

العلاج عن طريق النشاط الحركي البدني المقنن يعتبر أحد العلاجات البديلة والتكاملية أو الحد من مضاعفاتها ، مما جعل الرياضة ضرورة من ضروريات الحياة لكل فرد في المجتمع ، كوسائل مساعدة في استعادة الشفاء، والعودة للحياة الطبيعية ، بعيداً عن العلاجات الكيميائية التي تعالج ولكن مخلفة آثار جانبية خطيرة وضارة.

يفيد محمد قدري (٢٠٠٠) أن العلاج البدني الحركي في تقوية وتحسن حالة المريض وزيادة وعيه وإدراكه ، وذلك من خلال التأثيرات الناتجة عن العلاج الحركي ومنها تحسين ردود أفعال المريض عن طريق المعالجة النفسية والحالة الانفعالية والوجدانية ، ويستخدم في العلاج الحركي التمرينات البدنية واستغلال عناصر الطبيعة (كالوسط المائي) للعلاج والتأهيل. (٧٨:٩)

يذكر ماري بيث Mary Beth (٢٠٠٨) أن استخدام التمرينات التأهيلية المائية أدت إلى زيادة القوة المتوازنة والمرونة ، وتحسين التناسق ومهارات الحركة ، وتحسن الكفاءة القلبية والريثيين والدورة الدموية لإعادة تدريب المخ والجهاز العضلي العظمي في بيئة مساعدة للغاية تؤدي إلى الاسترخاء والشعور بالرفاهية (جودة الحياة) ، وذلك للاستفادة من الخصائص الفيزيائية للماء (الطفو - الضغط الهيدروليكي - اللزوجة (المقاومة) والذي يحافظ علي مقدار متساوي من الضغط علي كل المفاصل في الماء. (١٧٧:١٢)

يشير المطيري معصومة (٢٠٠٥) إلي أن الاكتئاب أحد الأمراض المنتشرة في العالم ، فهو يحد من فعالية الأفراد ويفسد علاقتهم بالآخرين ولا يستطيع ان يستمتع بالأنشطة التي يستمتع بها الآخرين ، ويؤثر الاكتئاب علي طريقة التفكير والتصرف وعلي توافق الفرد اجتماعياً ويحد من أداء دوره في المجتمع فيسبب العديد من المشاكل النفسية. (٧٠:٥)

يري أسامة عوني (٢٠٠٠) أن ممارسة النشاط الرياضي تؤدي إلى الشعور بالبهجة

* مدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.
** مدرس بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

والسرور فيساعد على التخفيف من حدة الضغوط الواقعة على الفرد ، ويكسب الفرد العديد من العلاقات الاجتماعية التي تعطي راحة بدنية وذهنية ، وبذلك فإن التمرينات البدنية تحد من الاكتئاب.(٤٩:٣)

يذكر أسامة كامل (٢٠٠٤) أن التمرين البدني يعتبر أفضل العوامل المساعدة لتخفيف الاكتئاب للأشخاص الذين يعاونون من الاكتئاب الإكلينيكي ، وذلك يتضح مدي تأثير النشاط البدني داخل الوسط المائي علي الاكتئاب. (٨٥:٢)

حيث أن رياضة كرة السرعة تعد رياضة من رياضات المضرب ولكنها تميزت بأنها الوحيدة التي يمكن للاعب ممارستها بمفرده حيث ظهر نوع من أنواع اللعب في رياضة كرة السرعة يسمى اللعب الإفرادي (السولو) وفيه يقوم اللاعب بأداء أربعة أوضاع ، حيث يفصل بين كل وضع والأخر مدة زمنية لتغيير المضرب حتي يتم تحديد المركز للاعب وتصعيده للعب الزوجي بحصوله علي أكبر عدد من الضربات الصحيحة عن اللاعبين المنافسين (٤)

وعليه تكمن مشكلة البحث في أن مباراة كرة السرعة تتميز بديناميكية انفعالية عالية ، فالأمر هنا يتعلق بالفشل والنجاح وتأكيد الذات ، وببداية المباراة تتداخل الانفعالات فتلغي إحداها الأخرى وتحل محلها ، وتتباين في الدرجة والحدة فمنها الفرح والسرور والغبطة والابتهاج ومنها الغضب والضجر والاكتئاب وعدم الارتياح والكثير من الانفعالات التي ترتبط بالمباراة ونتائجها ، والأحداث المتتالية والأخبار التي تبثها وكالات الأنباء والصحافة كل يوم حول المباريات المحلية والدولية تقدم لنا مظاهر شتى لهذه المظاهر السلوكية (الانفعالية والوجدانية) للاعبين وانعكاساتها علي الجمهور أيضاً ، فان المباراة تلقي عبئاً ثقيلاً علي الجهاز العصبي للاعبين مما يؤدي إلي زيادة التوتر والوصول لمرحلة الاكتئاب والسبب في ذلك هو الحمل النفسي الزائد والحمل الانفعالي الزائد ، وأهم ما يميز الحمل النفسي الزائد هو ارتباطه بكل المتغيرات الداخلية والخارجية التي تحيط بالمباراة سواء قبل المنافسة بفترة طويلة أو في أثناء المنافسة وحتى بعد المنافسات إذا كانت المباريات في شكل دورة ، أما الحمل الانفعالي الزائد فقد يرتبط بأسباب قبل المباراة مباشرة أو بالمواقف التي تحدث في أثناء المباريات.

وهناك العديد من العقاقير والأدوية الطبية التي تغير وتنظم الحالة النفسية للاعبين الذين يعاونون من الخلل النفسي والعصبي والمصابين بحالات من الاكتئاب ، ولكن شتان بين استخدام هذه الوسيلة للشخص العادي وبين الشخص الرياضي اللائق بدنياً ، ويستخدم الرياضيون هذه العقاقير كمنشطات باستنفار قدر أكبر من القوة والطاقة ، واللعب تحت ظروف التعب ، ويستخدمون المهدئات للتغلب على الاكتئاب والإضرابات النفسية التي تحدث قبل وأثناء المباريات ، ونظراً للتوسع لاستخدام هذه المنشطات فقد أصدر الاتحاد الدولي لكرة السرعة بمنع كل الأدوية التي من شأنها تنبيه الجهاز العصبي أو تهدئته وكذلك العقاقير التي تؤدي إلي توسيع الشرايين والأوعية الدموية وتعاطي الهرمونات مثل (أمفيتامين . أيزوبرينالين . أميفينازول . أناليدرين) ، فاتجه العديد من المدربين لعلاج اللاعبين المصابين بالاكتئاب والإضرابات النفسية إلي استخدام العلاج النفسي .

ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي للتعرف على اضطراب الاكتئاب والتي تصيب نسبة من الرياضيين بشكل عام ولاعبي كرة السرعة بشكل خاص ، نظراً لما يتعرضون له من ضغوطات نفسية مختلفة سواء كانت في التدريب أو المباريات أو وسائل الأعلام ، فضلاً عن ذلك التعرف على دور ممارسة التمرينات البدنية داخل وخارج الوسط المائي في التأثير على الحالة البدنية والنفسية وجودة الحياة ، ودور ذلك في الإقلال والتعافي ممن يعاونون من الاكتئاب .

ويري الباحثان أن إضافة قياس حالة جودة الحياة ومدى الاقبال عليها والحالات الانفعالية والسيكولوجية لدى العينة قيد الدراسة يعد أولاً احترماً واهتماماً لأفراد العينة البشرية التي يتم التجريب عليها من خلال تطبيق برامج التأهيل البدني والعلاجي سواء بعض الإصابات أو بعض الأمراض أو عوارضها أو بعد الجراحات العظمية أو العصبية، ومن ثم وضع اعتبار لشخصهم من شأنه مشاركتهم حالتهم النفسية والوجدانية، وإبعاداً لتهميش انطباعهم الوجداني وحالتهم المزاجية تجاه هذا النوع من العلاجات وهو التأهيل الطبي الرياضي، فضلاً عن كونه تطبيقاً لمبدأ احترام كينونة المصابين أو المرضى من خلال تحقق مبدأ حقوق المرضى إنسانياً ضمن مبادئ ومواثيق منظمة الصحة العالمية، كما يعد مؤشراً جيداً لقياس مدى تقدم الحالة في استعادة لشفاء والعودة للحالة الطبيعية سواء انفعالاً أو بدنياً، مما يدفع للاستمرار في التطبيق للأسلوب العلاجي المتبع

بهذه الحالات من عدمه أو التعديل أو التوقف تلاشياً لانتكاسة أو مضاعفات محتملة نفسية المنشأ عضوية المظهر، ويراعى مبدأ الفروق الفردية بين الحالات وبعضها البعض وهذا من خلال التطبيق لذلك.

وقد أجريت العديد من الدراسات المرجعية في مجال العلاج الحركي البدني ومجال برامج التدريب داخل وخارج الوسط المائي منها علي سبيل المثال : دراسة بلال عبد السلام (٢٠٢٢) (٦) ، ودراسة احمد العطار (٢٠١٨) (١) ، ودراسة طارق صادق (٢٠٠٠) (٧).

وهذا ما أكدته نتائج الدراسات سالفة الذكر بأنه لم يتطرق أي من العلماء والباحثين في حدود علم الباحثان إلي موضوع الدراسة وهو (برنامج علاجي حركي داخل وخارج الوسط المائي لتحسين الحالة البدنية والنفسية وجودة الحياة لدي لاعبي كرة السرعة) مما دعا الباحثان إلي إجراء هذه الدراسة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلي استخدام التمرينات البدنية العلاجية داخل وخارج الوسط المائي للاعبي كرة السرعة وذلك من خلال:

١. مدي تحسن الحالة البدنية لدي لاعبي كرة السرعة قيد البحث.
٢. مدي تحسن الحالة النفسية لدي لاعبي كرة السرعة قيد البحث.
٣. مدي تحسن جودة الحياة لدي لاعبي كرة السرعة قيد البحث.
٤. مدي تحسن حالات الاكتئاب لدي لاعبي كرة السرعة قيد البحث.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ونسبة التغير للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والنفسية (الاكتئاب - الحالة النفسية - جودة الحياة) قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ونسبة التغير للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والنفسية قيد البحث ولصالح القياسات البعدية.
٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية ونسبة التغير للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والنفسية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث:

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بأسلوب القياس القبلي والبيني والبعدي لهما.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث من لاعبي كرة السرعة تحت ١٥ سنة والمسجلين في الاتحاد المصري لكرة السرعة موسم ٢٠٢٣/٢٢ ، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وعددهم (١٦ لاعب) من نادي الشرقية الرياضي وتم تقسيمهم إلي مجموعتين قوام كل منهما (٨ لاعبين) إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتم اختيار (٨ لاعبين) من نادي زفتي الرياضي لحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والنفسية قيد البحث.

قام الباحثان بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية معدلات النمو (الطول ، الوزن ، السن) والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والحالة النفسية وجودة الحياة قيد البحث.

ويتضح من جدول (١) قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الاعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

(ن=١٦)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو							
١	السن	سنة/شهر	١٣,٦٧	١٤,٠٠	٠,٨٤	٠,١٣	٠,٧٥-
٢	الطول	سم	١٦٧,٣٣	١٦٧,٠٠	١,٩٩٩	٠,١٨	٠,٠٠٨
٣	الوزن	كجم	٦٧,٤٣	٦٨,٥٠	٢,٦٧	١,٧٣	١,١٢-
٤	العمر التدريبي	درجة	٦,٩٣	٧,٠٠	٠,٩١	١,١٨	٠,١٤
المتغيرات النفسية							
٥	حالة الاكتئاب	عدد	٦٣,٣٠	٦٤,٠٠	٢,٠٤	٠,١٢	٠,٠٤-

٠,٦٥	٠,٢٣	٢,١٠	٩٤,٠٠	٩٤,٥٣	عدد	الحالة النفسية	٦
٠,٩٠-	٠,٤٧-	٠,٧٣	٦,٠٠	٥,٤٣	عدد	جودة الحياة	٧
الاختبارات البدنية							
٠,١٣-	١,٤٥	٠,٧٤	١٢,٧٠	١٢,٨٤	ث	العدو ٣٠ متر	٨
٠,١٧-	٠,١٦-	٩,٢٧	٢١٣,٥٠	٢١١,٥٣	سم	الوثب العمودي لسارجنت	٩
٠,١٤-	٠,٠٤	٠,٣٩	٤,٩٠	٤,٨٩	ث	سرعة الخطوة الجانبية ٤,٥ متر	١٠
٠,٦٤	٠,٢٧-	٦,٣٨	٤٣,٠٠	٤٤,٦٣	عدد	الانبطاح المائل ثني الذراعين	١١

تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثان بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية "معدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن) والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية والحالة النفسية وجودة الحياة" قيد البحث ، حيث كانت قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات ، فكانت قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجتي حرية (١٤ ، ١٤) = ٢,٤٨ ، وقيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٤ ، كما هو موضح بجدول (٢):

جدول (٢)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليه لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ ن = ١ = ٢ = ٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)
			س	ع±	س	ع±			
معدلات دلالات النمو									
١	السن	سنة/شهر	١٤,٦٠	٠,٧٤	١٤,٨٠	١,٣٢	٠,٢٠	١,٧٠	٠,٥١-
٢	الطول	سم	١٦٩,٤٧	٣,١١	١٦٧,٦٧	٣,٠١	١,٨٠	٢,٤١	١,٨٩
٣	الوزن	كجم	٦٧,٢٧	٣,٠٦	٦٧,٦٠	٢,٣٢	٠,٣٣	١,٧٣	٠,٣٤-
٤	العمر التدريبي	درجة	٦,٨٧	٠,٩٩	٧,٠٠	٠,٨٥	٠,١٣	١,٣٧	٠,٤٠-
المتغيرات النفسية									
٥	حالة الاكتئاب	عدد	٦٣,٥٣	١,٨٨	٦٣,٠٧	٢,٢٢	٠,٤٧	١,٣٩	٠,٦٢
٦	الحالة النفسية	عدد	٩٤,٨٧	٢,٠٠	٩٤,٢٠	٢,٢١	٠,٦٧	١,٢٣	٠,٨٧
٧	جودة الحياة	عدد	٥,٤٠	٠,٨٣	٥,٤٧	٠,٦٤	٠,٠٧-	١,٦٧	٠,٢٥-
الاختبارات البدنية									
٨	العدو ٣٠ متر	ث	١٢,٨٨	٠,٦٦	١٢,٨٠	٠,٧٨	٠,٠٨	١,٤٠	١,٣٨-
٩	الوثب العمودي	سم	٢١٠,١٣	٨,١٥	٢١٢,٩٣	١٠,٣٦	٢,٨٠-	١,٦٢	٠,٨٢-

								لسارجنت	
٠,٩٧	١,٥٤	٠,١٠	٠,٣٥	٤,٨٤	٠,٤٣	٤,٩٤	ث	سرعة الخطوة الجانبية ٤,٥ متر	١٠
١,٣٦	١,٦٢	١,١٣	٥,٥٠	٤٤,٠٧	٦,٩٩	٤٥,٢٠	عدد	الانبطاح المائل ثني الذراعين	١١

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ ودرجتي حرية (١٤, ١٤) = ٢,٤٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٢,٠٤

يوضح جدول (٢) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه لدى المجموعتين التجريبيه والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

وسائل جمع البيانات

أولاً : المراجع العربية والأجنبية

قام الباحثان بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذا الدراسات السابقة المرتبطة بمجال البحث للاستفادة منها عند إجراء هذا البحث.

ثانياً : أدوات ووسائل وأجهزة واختبارات تقييم وقياسات البحث

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكم.
- جهاز ريستا ميتر لقياس الطول.
- جهاز كاسيت للموسيقى الترويحية لا داء التمرينات الحركية الترويحية الراقصة.
- كور طبية وصولجاناات واشرطة ملونة واشرطة مترية لتحديد المسافات.
- عصيان خشبية وخرزانية بالأنشطة الحركية.

ثالثاً : الاختبارات قيد البحث مرفق (١)

١. الاختبارات البدنية قيد البحث

- العدو ٣٠ متر
- الوثب العمودي لسارجنت
- سرعة الخطوة الجانبية ٤,٥ متر

- الانبطاح المائل ثني الذراعين
٢. الاختبارات النفسية قيد البحث
- مقياس بيك للاكتئاب. مرفق (٢)
- مقياس الحالة النفسية لماتيزيوس. مرفق (٣)
٣. اختبار جودة الحياة قيد البحث

استبيان SF35 questionnaire والمقياس المدرج من (١-٦) لقياس مدى تحسن جودة الحياة Quality of life لكل من " درجة الألم VAS (١-١٠)، وحالة التغذية والقابلية عليها، وحالة التوتر، وحالة الاكتئاب، وحالة الحزن، وتقييم المشكلات في هيئة الجسم، وحالة إضرابات النوم بمقياس (١,١) RAND36 - item Health Survey (Version ١,١) . مرفق (٤)
الصدق:

تم حساب الصدق لاختبارات الحالة النفسية والبدنية وجودة الحياة قيد البحث عن طريق صدق الاتساق الداخلي ، ولحساب معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة وذلك على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (٨ لاعبين) من مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية .

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لابعاد مقياس بيك للاكتئاب ن = ٨

م	الابعاد	معامل الارتباط	م	الابعاد	معامل الارتباط
١	الحزن	**٠,٨٤	١٢	الانسحاب الإجتماعي	**٠,٩٠
٢	التشاؤم من المستقبل	**٠,٨١	١٣	التردد وعدم الحسم	**٠,٨٨
٣	الإحساس بالفشل	**٠,٧٧	١٤	تغير صورة الجسم والشكل	**٠,٨٤
٤	السخط و عدم الرضا	**٠,٨٢	١٥	هبوط مستوى الكفاءة والعمل	**٠,٨٩
٥	الإحساس بالندم أو الذنب	**٠,٨٣	١٦	اضطرابات النوم	**٠,٨٦
٦	توقع العقاب	**٠,٨٧	١٧	التعب والقابلية للإرهاق	**٠,٨٨
٧	كراهية النفس	**٠,٩٠	١٨	فقدان الشهية	**٠,٨٥
٨	إدانة الذات	**٠,٨٩	١٩	تناقص الوزن	**٠,٩١
٩	وجود أفكار إنتحارية	**٠,٩١	٢٠	تأثر الطاقة الجنسية	**٠,٩٠
١٠	البكاء	**٠,٨٧	٢١	الإنتغال على الصحة	**٠,٨٦
١١	الإستتارة وعدم الإستقرار النفسي	**٠,٨٤			

(*) دالة عند مستوى (٠,٠٥)

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣) ان جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية دال عند مستوى (٠,٠٥) ومستوى (٠,٠١) بمعنى ان مقياس بيك للاكتئاب يتمتع بالاتساق الداخلي.

جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الحالة النفسية ن=٨

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	رقم العبارة
**٠,٨٨	٧٠	**٠,٩١	٤٧	**٠,٨٣	٢٤	**٠,٨٧	١
**٠,٩١	٧١	**٠,٨٨	٤٨	**٠,٩٢	٢٥	**٠,٨٦	٢
**٠,٨٨	٧٢	**٠,٨٧	٤٩	**٠,٨٨	٢٦	**٠,٨٧	٣
**٠,٨٧	٧٣	**٠,٨٩	٥٠	**٠,٩١	٢٧	**٠,٨٧	٤
**٠,٩٠	٧٤	**٠,٩٠	٥١	**٠,٨٨	٢٨	**٠,٨٢	٥
**٠,٨٧	٧٥	**٠,٨٧	٥٢	**٠,٨٧	٢٩	**٠,٩٠	٦
**٠,٨٦	٧٦	**٠,٨٦	٥٣	**٠,٨٧	٣٠	**٠,٩١	٧
**٠,٨٦	٧٧	**٠,٨٦	٥٤	**٠,٨٦	٣١	**٠,٨٢	٨
**٠,٩٠	٧٨	**٠,٨٢	٥٥	**٠,٩٠	٣٢	**٠,٨٨	٩
**٠,٩١	٧٩	**٠,٨٦	٥٦	**٠,٨٩	٣٣	**٠,٨٩	١٠
**٠,٨٦	٨٠	**٠,٨٧	٥٧	**٠,٩٠	٣٤	**٠,٩٠	١١
**٠,٨٧	٨١	**٠,٨٧	٥٨	**٠,٨١	٣٥	**٠,٨٧	١٢
**٠,٨٧	٨٢	**٠,٨٢	٥٩	**٠,٨٩	٣٦	**٠,٨٦	١٣
**٠,٨٢	٨٣	**٠,٩٠	٦٠	**٠,٩٠	٣٧	**٠,٨٦	١٤
**٠,٩٠	٨٤	**٠,٩٠	٦١	**٠,٨٧	٣٨	**٠,٩٠	١٥
**٠,٩١	٨٥	**٠,٩١	٦٢	**٠,٨٦	٣٩	**٠,٨٩	١٦
**٠,٩٢	٨٦	**٠,٨٦	٦٣	**٠,٨٦	٤٠	**٠,٩٠	١٧

**٠,٨٨	٨٧	**٠,٨٧	٦٤	**٠,٨٦	٤١	**٠,٨١	١٨
**٠,٩١	٨٨	**٠,٨٧	٦٥	**٠,٩٠	٤٢	**٠,٩٢	١٩
**٠,٨٨	٨٩	**٠,٨٢	٦٦	**٠,٨٩	٤٣	**٠,٨٥	٢٠
**٠,٨٧	٩٠	**٠,٩٠	٦٧	**٠,٩٠	٤٤	**٠,٨٧	٢١
		**٠,٩١	٦٨	**٠,٨١	٤٥	**٠,٩١	٢٢
		**٠,٩٢	٦٩	**٠,٨٨	٤٦	**٠,٩٠	٢٣

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١) (*) دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٤) ان جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية دال عند مستوى (٠,٠٥) ومستوى (٠,٠١) بمعنى ان مقياس الحالة النفسية يتمتع بالاتساق الداخلي.

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي بين البعد والمجموع الكلي لابعاد مقياس جودة الحياة ن = ٨

معامل الارتباط	العبارات	م
**٠,٩١	١	١
**٠,٨٤	٢	٢
**٠,٨٣	٣	٣
**٠,٨٢	٤	٤
**٠,٨٩	٥	٥
**٠,٨٢	٦	٦
**٠,٨٥	٧	٧
**٠,٨١	٨	٨

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١) (*) دالة عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٥) ان جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية دال عند مستوى (٠,٠٥) ومستوى (٠,٠١) بمعنى ان مقياس جودة الحياة يتمتع بالاتساق الداخلي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق

للاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١ = ٢ = ٤

م	الاختبارات البدنية	المجموعة	المجموعة الغير	الفرق بين	قيمة	معامل	معامل
---	--------------------	----------	----------------	-----------	------	-------	-------

الصدق	ايتا	ت	المتوسطات	مميّزة		المميّزة			
				ع±	س	ع±	س		
٠,٩٢	٠,٨٤	٦,٥٤	٠,٨٥	٠,١٧	١٢,٩٠	٠,١٩	١٢,٠٥	العدو ٣٠ متر	١
٠,٨٨	٠,٧٨	٥,٢٥	١٧,١٠	٤,١٧	٢٠٢,٦٠	٥,٠١	٢١٩,٧٠	الوثب العمودي لسارجنت	٢
٠,٩٢	٠,٨٥	٦,٨٠	٠,٧٠	٠,١٣	٤,٩٥	٠,١٦	٤,٢٥	سرعة الخطوة الجانبية ٤,٥ متر	٣
٠,٨٩	٠,٧٩	٥,٤١	٤,٢٢	١,٠٦	٤٣,٧٠	١,١٤	٤٧,٩٢	الانبطاح المائل ثني الذراعين	٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٨٦

مستويات قوة التأثير لمعامل ايتا

- من صفر الى اقل من ٠,٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠,٣٠ الى اقل من ٠,٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠,٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة للاختبارات البدنية قيد البحث كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية.

النتائج:

قام الباحثان بتطبيق معامل الفا (كرو نباخ) لبيان معامل الثبات لاختبارات الاكتئاب والحالة النفسية وجودة الحياة ، وتطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث يوم الأحد ٢٠٢٣/١/٨ وإعادة تطبيقها يوم الخميس ٢٠٢٣/١/١٢ وبفاصل زمني ٣ أيام على عينة استطلاعية قوامها (٨ لاعبين) من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وتحت نفس الشروط والظروف وإيجاد معاملات الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات.

جدول (٧)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لابعاد مقياس بيك للاكتئاب ن = ٨

معامل الفا		
٠,٨٧٧		
Deleted Cronbach's Alpha if Item	الابعاد	م
** ٠,٨٧١	الحزن	١
** ٠,٨٦٩	التشاؤم من المستقبل	٢
** ٠,٨٧٣	الإحساس بالفشل	٣
** ٠,٨٦٨	السخط و عدم الرضا	٤
** ٠,٨٧٠	الإحساس بالندم أو الذنب	٥
** ٠,٨٦٥	توقع العقاب	٦
** ٠,٨٦٩	كراهية النفس	٧
** ٠,٨٧٤	إدانة الذات	٨
** ٠,٨٥٨	وجود أفكار إنتحارية	٩
** ٠,٨٧٢	البكاء	١٠
** ٠,٨٦٦	الإستثارة وعدم الإستقرار النفسي	١١
** ٠,٨٦٨	الانسحاب الإجتماعي	١٢
** ٠,٨٧٤	التردد وعدم الحسم	١٣
** ٠,٨٧٦	تغير صورة الجسم والشكل	١٤
** ٠,٨٧١	هبوط مستوى الكفاءة والعمل	١٥
** ٠,٨٧٢	اضطرابات النوم	١٦
** ٠,٨٦٨	التعب والقابلية للإرهاق	١٧
** ٠,٨٧٠	فقدان الشهية	١٨
** ٠,٨٧٢	تناقص الوزن	١٩
** ٠,٨٥٨	تأثر الطاقة الجنسية	٢٠
** ٠,٨٧٣	الإنتغال على الصحة	٢١

يوضح جدول (٧) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لابعاد مقياس بيك للاكتئاب "

ويتضح دلالة معامل الفا لابعاد المقياس.

جدول (٨)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لابعاد مقياس الحالة النفسية ن = ٨

رقم العبرة	معامل الفا	رقم العبرة	معامل الفا	رقم العبرة	معامل الفا	رقم العبرة	معامل الفا
٠,٧٨٩							
١	** ٠,٧٨٦	٢٤	** ٠,٧٨٥	٤٧	** ٠,٧٨٧	٧٠	** ٠,٧٨٦
٢	** ٠,٧٨٧	٢٥	** ٠,٧٨٧	٤٨	** ٠,٧٨٦	٧١	** ٠,٧٨٦

**٠,٧٨٧	٧٢	**٠,٧٨٧	٤٩	**٠,٧٧٧	٢٦	**٠,٧٨٣	٣
**٠,٧٨٣	٧٣	**٠,٧٨٣	٥٠	**٠,٧٨٢	٢٧	**٠,٧٨٥	٤
**٠,٧٨٥	٧٤	**٠,٧٨٥	٥١	**٠,٧٨٧	٢٨	**٠,٧٨٥	٥
**٠,٧٨٥	٧٥	**٠,٧٨٥	٥٢	**٠,٧٧٥	٢٩	**٠,٧٨٤	٦
**٠,٧٨٤	٧٦	**٠,٧٨٤	٥٣	**٠,٧٨٦	٣٠	**٠,٧٨٦	٧
**٠,٧٨٦	٧٧	**٠,٧٧٧	٥٤	**٠,٧٨٦	٣١	**٠,٧٨٧	٨
**٠,٧٨٦	٧٨	**٠,٧٨٢	٥٥	**٠,٧٨٧	٣٢	**٠,٧٨٨	٩
**٠,٧٨٥	٧٩	**٠,٧٨٣	٥٦	**٠,٧٨٨	٣٣	**٠,٧٨٣	١٠
**٠,٧٨٧	٨٠	**٠,٧٨٦	٥٧	**٠,٧٨٢	٣٤	**٠,٧٨٦	١١
**٠,٧٧٧	٨١	**٠,٧٨٦	٥٨	**٠,٧٨٧	٣٥	**٠,٧٨٧	١٢
**٠,٧٨٢	٨٢	**٠,٧٨٧	٥٩	**٠,٧٧٥	٣٦	**٠,٧٨٧	١٣
**٠,٧٨٧	٨٣	**٠,٧٨٨	٦٠	**٠,٧٨٦	٣٧	**٠,٧٨٤	١٤
**٠,٧٨٦	٨٤	**٠,٧٨٦	٦١	**٠,٧٧٧	٣٨	**٠,٧٧٨	١٥
**٠,٧٨٧	٨٥	**٠,٧٨٥	٦٢	**٠,٧٨٢	٣٩	**٠,٧٨٦	١٦
**٠,٧٨٨	٨٦	**٠,٧٨٧	٦٣	**٠,٧٨٣	٤٠	**٠,٧٨٣	١٧
**٠,٧٧٧	٨٧	**٠,٧٧٧	٦٤	**٠,٧٨٦	٤١	**٠,٧٨٥	١٨
**٠,٧٨٢	٨٨	**٠,٧٨٢	٦٥	**٠,٧٨٦	٤٢	**٠,٧٨٨	١٩
**٠,٧٨٣	٨٩	**٠,٧٨٧	٦٦	**٠,٧٨٥	٤٣	**٠,٧٧٧	٢٠
**٠,٧٨٦	٩٠	**٠,٧٨٢	٦٧	**٠,٧٨٧	٤٤	**٠,٧٨٢	٢١
		**٠,٧٨٧	٦٨	**٠,٧٧٧	٤٥	**٠,٧٨٣	٢٢
		**٠,٧٧٥	٦٩	**٠,٧٨٢	٤٦	**٠,٧٨٦	٢٣

يوضح جدول (٨) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لابعاد مقياس الحالة النفسية "

ويتضح دلالة معامل الفا لابعاد المقياس.

جدول (٩)

معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لابعاد مقياس جودة الحياة ن = ٨

معامل الفا		
٠,٩١٨		
Deleted Cronbach's Alpha if Item	العبارات	م
**٠,٩١١	١	١
**٠,٩١٣	٢	٢
**٠,٨٩٧	٣	٣
**٠,٩١٧	٤	٤
**٠,٩٠٩	٥	٥
**٠,٩١١	٦	٦
**٠,٩١٤	٧	٧
**٠,٩١٢	٨	٨

يوضح جدول (٩) معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لابعاد مقياس جودة الحياة "

ويتضح دلالة معامل الفا لابعاد المقياس.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد

البحث ن = ٨

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات البدنية	م
	ع±	س	ع±	س		
٠,٩١	٠,٣١	١٢,٤٥	٠,٢٤	١٢,٤٨	العدو ٣٠ متر	١
٠,٨٨	٥,٩٦	٢١١,٨٠	٦,٤٧	٢١١,١٥	الوثب العمودي لسارجنت	٢
٠,٩٢	٠,٢٧	٤,٥٥	٠,٢٢	٤,٦٠	سرعة الخطوة الجانبية ٤,٥ متر	٣
٠,٩٠	١,٢٨	٤٥,٩٠	١,٤٩	٤٥,٨١	الانبطاح المائل ثني الذراعين	٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣

يوضح جدول (١٠) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير الى ثبات تلك

الاختبارات.

خطوات إجراء التجربة:

القياسات القبلية:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية في الفترة من السبت ٢٠٢٣/١/٢١ إلى الأربعاء ٢٠٢٣/١/٢٥ ، وقد راعى الباحثان تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

تطبيق البرنامج العلاجي الحركي:

البرنامج العلاجي استمر لمدة (٣) شهور وذلك لظهور حالات الاكتئاب المرضية علي فترات متفاوتة وليست بانتظام بالنسبة للاعبين المصابين بالاكتئاب ، فاستمر البرنامج منذ تاريخ ٢٠٢٣/١/٢٨ وحتى ٢٠٢٣/٤/٢٢ ، حيث خضعت كل حالة مرضية (اللاعب) للبرنامج العلاجي الحركي داخل وخارج الوسط المائي والعلاج الكيميائي علي حدة دون الانتظار لظهور حالات أخري من اللاعبين المصابين بالاكتئاب ، وأثناء هذه الفترة قام الباحثان بإجراء جميع القياسات القبلية والبيئية والبعديّة لكل المتغيرات البدنية والمتغيرات النفسية (الاكتئاب- الحالة النفسية - جودة الحياة) ، وقسمت عينة البحث إلي (عينة تجريبية) وتم خضوعها إلي العلاج الكيميائي والبرنامج العلاجي الحركي داخل وخارج الوسط المائي والمصمم من قبل الباحثان ، (عينة ضابطة) وتم خضوعها للعلاج الكيميائي فقط ، وتم تطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية قيد البحث وعددها (٨) لاعبين ، وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٢) اسبوع بواقع (٣) مرات كل أسبوع حيث يقوم بتطبيق البرنامج كل حالة بمفردها. مرفق (٥)

القياسات البيئية:

قام الباحثان بإجراء القياس البيئي للمجموعة الضابطة والتجريبية في الفترة من السبت ٢٠٢٣/٣/١٢ إلى الأربعاء ٢٠٢٣/٣/١٥ ، وقد راعى الباحثان تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

القياسات البعدية:

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في الفترة من الأحد ٢٠٢٣/٤/٢٣ إلى الخميس ٢٠٢٣/٤/٢٧ ، وقد راعى الباحثان تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

عرض ومناقشة النتائج:**أولاً: عرض النتائج:**

يتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها وفقاً للأسلوب الإحصائي المستخدم:
يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في المتغيرات النفسية وجودة الحياة لدى مجموعة البحث الضابطة قيد البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما دفع الباحثان الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات.

جدول (١١)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في المتغيرات النفسية وجودة الحياة لدى مجموعة البحث الضابطة (ن = ٨)

م	المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	الاكتئاب	بين القياسات	٢	٥٩,٠٧٨	٢٩,٥٣٩	٧,٢٣٨
		داخل القياسات	٤٢	١٧١,٤٠٠	٤,٠٨١	
		المجموع	٤٤	٢٣٠,٤٧٨		
٢	الحالة النفسية	بين القياسات	٢	١٧٣,٢٠٠	٨٦,٦٠٠	١٤,٦١٩
		داخل القياسات	٤٢	٢٤٨,٨٠٠	٥,٩٢٤	
		المجموع	٤٤	٤٢٢,٠٠٠		
٣	جودة الحياة	بين القياسات	٢	١٤,٤٠٠	٧,٢٠٠	١١,٤٥٥
		داخل القياسات	٤٢	٢٦,٤٠٠	٠,٦٢٩	
		المجموع	٤٤	٤٠,٨٠٠		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٤٢ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٢٢

ويتضح من جدول (١١) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في المتغيرات النفسية وجودة الحياة لدى مجموعة البحث الضابطة.

جدول (١٢)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس البعدي) في المتغيرات النفسية وجودة الحياة لدى مجموعة البحث الضابطة (ن = ٨)

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	المتغيرات	م
	القياس البعدي	القياس البيني	القياس القبلي				
١,٤٥	↑*٢,٨٠	١,٤٤		٦٣,٥٣	القياس القبلي	الاكتئاب	١
	١,٣٦			٦٢,٠٩	القياس البيني		

				٦٠,٧٣	القياس البعدي		
١,٧٥	↑*٤,٨٠	↑*٢,٦٠		٩٤,٨٧	القياس القبلي	الحالة النفسية	٢
	↑*٢,٢٠			٩٧,٤٧	القياس البيئي		
				٩٩,٦٧	القياس البعدي		
٠,٥٧	↑*١,٢٠	↑*٠,٧٠		٥,٤٠	القياس القبلي	جودة الحياة	٣
	٠,٥٠			٤,٧٠	القياس البيئي		
				٤,٢٠	القياس البعدي		

ويتضح من جدول (١٢) معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي-

البيئي -البعدي) في المتغيرات النفسية وجودة الحياة لدى مجموعة البحث الضابطة.

جدول (١٣)

معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في المتغيرات النفسية وجودة الحياة لدى مجموعة البحث الضابطة (ن = ٨)

م	المتغيرات	القياسات	المتوسطات	معدل التغير		
				القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١	الاكتئاب	القياس القبلي	٦٣,٥٣		٢,٢٧	٤,٤١
		القياس البيئي	٦٢,٠٩			٢,١٩
		القياس البعدي	٦٠,٧٣			
٢	الحالة النفسية	القياس القبلي	٩٤,٨٧		٢,٧٤	٥,٠٦
		القياس البيئي	٩٧,٤٧			٢,٢٦
		القياس البعدي	٩٩,٦٧			
٣	جودة الحياة	القياس القبلي	٥,٤٠		١٢,٩٦	٢٢,٢٢
		القياس البيئي	٤,٧٠			١٠,٦٤
		القياس البعدي	٤,٢٠			

ويتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي-

البيئي - البعدي) في المتغيرات النفسية وجودة الحياة لدى مجموعة البحث التجريبية قيد البحث عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما دفع الباحثان الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات.

جدول (١٤)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في المتغيرات النفسية وجودة الحياة لدى مجموعة البحث التجريبية (ن = ٨)

م	المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	الاكتئاب	بين القياسات	٢	٢٢٦٨٨,٠٤٤	١١٣٤٤,٠٢٢	٦٠٢,٨٩٦
		داخل القياسات	٤٢	٧٩٠,٢٦٧	١٨,٨١٦	

		٢٣٤٧٨,٣١١	٤٤	المجموع		
٧٢٥,٧٤٩	٢١١٦٨,٨١٧	٤٢٣٣٧,٦٣٣	٢	بين القياسات	الحالة النفسية	٢
	٢٩,١٦٨	١٢٢٥,٠٦٧	٤٢	داخل القياسات		
		٤٣٥٦٢,٧٠٠	٤٤	المجموع		
١٤٤,١٣٩	٦٢,٦٨٩	١٢٥,٣٧٨	٢	بين القياسات	جودة الحياة	٣
	٠,٤٣٥	١٨,٢٦٧	٤٢	داخل القياسات		
		١٤٣,٦٤٤	٤٤	المجموع		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٤٢ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٢٢

ويتضح من جدول (١٤) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني -

البعدي) في المتغيرات النفسية وجودة الحياة لدى مجموعة البحث التجريبية.

جدول (١٥)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني - القياس

البعدي) في المتغيرات النفسية وجودة الحياة لدى مجموعة البحث التجريبية (ن = ٨)

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	المتغيرات	م
	القياس البعدي	القياس البيني	القياس القبلي				
٣,١٢	↑*٥٥,٧٤	↑*٢٨,٤٧		٦٣,٠٧	القياس القبلي	الاكتئاب	١
	↑*٢٧,٢٧			٣٤,٦٠	القياس البيني		
				٧,٣٣	القياس البعدي		
٣,٨٩	↑*٧٣,٦٧	↑*٣٦,١٠		٩٤,٢٠	القياس القبلي	الحالة النفسية	٢
	↑*٣٧,٥٧			١٣٠,٣٠	القياس البيني		
				١٦٧,٨٧	القياس البعدي		
٠,٤٨	↑*٤,٠٧	↑*٢,٤٠		٥,٤٧	القياس القبلي	جودة الحياة	٣
	↑*١,٦٧			٣,٠٧	القياس البيني		
				١,٤٠	القياس البعدي		

ويتضح من جدول (١٥) معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي -

البيني - البعدي) في المتغيرات النفسية وجودة الحياة لدى مجموعة البحث التجريبية.

جدول (١٦)

معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيني -

القياس البعدي) في المتغيرات النفسية وجودة الحياة لدى مجموعة البحث التجريبية (ن = ٨)

م	المتغيرات	القياسات	المتوسطات	معدل التغير		
				القياس القبلي	القياس البيني	القياس البعدي
١	الاكتئاب	القياس القبلي	٦٣,٠٧		٤٥,١٤	٨٨,٣٨
		القياس البيني	٣٤,٦٠			٧٨,٨٢
		القياس البعدي	٧,٣٣			

٧٨,٢١	٣٨,٣٢		٩٤,٢٠	القياس القبلي	الحالة النفسية	٢
٢٨,٨٣			١٣٠,٣٠	القياس البيئي		
			١٦٧,٨٧	القياس البعدي		
٧٤,٤١	٤٣,٨٨		٥,٤٧	القياس القبلي	جودة الحياة	٣
٥٤,٤٠			٣,٠٧	القياس البيئي		
			١,٤٠	القياس البعدي		

ويتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في الاختبارات البدنية لدى مجموعة البحث الضابطة عند مستوى معنوية ٠,٠٥, مما دفع الباحثان الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات.

جدول (١٧)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية لدى مجموعة البحث الضابطة (ن = ٨)

م	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	العدو ٣٠ متر	بين القياسات	٢	٠,١٦٥	٠,٠٨٣	٠,٧٢١
		داخل القياسات	٤٢	٤,٨١٥	٠,١١٥	
		المجموع	٤٤	٤,٩٨٠		
٢	الوثب العمودي لسارجنت	بين القياسات	٢	١٧٤,٤٤٤	٨٧,٢٢٢	٠,٨١٢
		داخل القياسات	٤٢	٤٥١٣,٨٦٧	١٠٧,٤٧٣	
		المجموع	٤٤	٤٦٨٨,٣١١		
٣	سرعة الخطوة الجانبية ٤,٥ متر	بين القياسات	٢	١,٤٨٠	٠,٧٤٠	١,٧٤٠
		داخل القياسات	٤٢	١٧,٨٦٥	٠,٤٢٥	
		المجموع	٤٤	١٩,٣٤٦		
٤	الانبطاح المائل ثني الذراعين	بين القياسات	٢	١٣٩,٣٧٨	٦٩,٦٨٩	١,٤١٧
		داخل القياسات	٤٢	٢٠٦٥,٠٦٧	٤٩,١٦٨	
		المجموع	٤٤	٢٢٠٤,٤٤٤		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٤٢ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٢٢

ويتضح من جدول (١٧) معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي - البعدي) في الاختبارات البدنية لدى مجموعة البحث الضابطة.

جدول (١٨)

معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية لدى مجموعة البحث الضابطة (ن = ٨)

م	المتغيرات	القياسات	المتوسطات	معدل التغير		
				القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١	العدو ٣٠ متر	القياس القبلي	١٢,٨٨	٠,٣٤	٠,٥٤	
		القياس البيئي	١٢,٨٤		٠,٢١	
		القياس البعدي	١٢,٨١			
٢	الوثب العمودي لسارجنت	القياس القبلي	٢١٠,١٣	٠,٩٥	٢,٠٦	
		القياس البيئي	٢٠٨,١٣		١,١٢	
		القياس البعدي	٢٠٥,٨٠			
٣	سرعة الخطوة الجانبية ٤,٥ متر	القياس القبلي	٤,٩٤	١,٧٥	٣,٠٤	
		القياس البيئي	٤,٨٥		١,٣٠	
		القياس البعدي	٤,٧٩			
٤	الانبطاح المائل ثني الذراعين	القياس القبلي	٤٥,٢٠	١,٦٢	١,٩٩	
		القياس البيئي	٤٥,٩٣		٠,٣٧	
		القياس البعدي	٤٦,١٠			

ويتضح من جدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة ، مما دفع الباحثان الى إجراء اختبار LSD لبيان اقل دلالة فروق معنوية بين القياسات.

جدول (١٩)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية لدى مجموعة البحث التجريبية (ن = ٨)

م	الاختبارات البدنية	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف
١	العدو ٣٠ متر	بين القياسات	٢	٨,٠٠٨	٤,٠٠٤	١٦,٤٤٩
		داخل القياسات	٤٢	١٠,٢٢٤	٠,٢٤٣	
		المجموع	٤٤	١٨,٢٣٢		
٢	الوثب العمودي لسارجنت	بين القياسات	٢	٤٨٠,١٧٨	٢٤٠,٠٨٩	٣,٧٧٦
		داخل القياسات	٤٢	٢٦٧٠,٢٦٧	٦٣,٥٧٨	
		المجموع	٤٤	٣١٥٠,٤٤٤		
٣	سرعة الخطوة الجانبية ٤,٥ متر	بين القياسات	٢	٠,٩٨٨	٠,٤٩٤	٤,٤٠٣
		داخل القياسات	٤٢	٤,٧١٥	٠,١١٢	
		المجموع	٤٤	٥,٧٠٣		
٤	الانبطاح المائل ثني الذراعين	بين القياسات	٢	١١٣٩,٢٤٤	٥٦٩,٦٢٢	١١,٨٧٧
		داخل القياسات	٤٢	٢٠١٤,٤٠٠	٤٧,٩٦٢	
		المجموع	٤٤	٣١٥٣,٦٤٤		

قيمة ف الجدولية عند درجتى حرية ٢ ، ٤٢ ، ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٣,٢٢

ويتضح من جدول (١٩) اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيئي

- البعدي) في الاختبارات البدنية لدى مجموعة البحث التجريبية.

جدول (٢٠)

اقل دلالة فروق معنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي - القياس البعدي) في الاختبارات البدنية لدى مجموعة البحث التجريبية (ن = ٨)

LSD	فروق المتوسطات			المتوسطات	القياسات	الاختبارات البدنية	م
	القياس البعدي	القياس البيئي	القياس القبلي				
٠,٣٥	↑*٠,٨١	↑*٠,٤٥		١٢,٨٠	القياس القبلي	العدو ٣٠ متر	١
	↑*٠,٣٦			١٢,٣٥	القياس البيئي		
				١١,٩٩	القياس البعدي		
٦,٧٤	↑*٨,٠٠	٣,٨٧		٢١٢,٩٣	القياس القبلي	الوثب العمودي لسارجنت	٢
	٤,١٣			٢١٦,٨٠	القياس البيئي		
				٢٢٠,٩٣	القياس البعدي		
٠,٥١	↑*٠,٥٤	٠,٣٢		٤,٨٤	القياس القبلي	سرعة الخطوة الجانبية ٤,٥ متر	٣
	٠,٢٢			٤,٥٢	القياس البيئي		
				٤,٣٠	القياس البعدي		
٣,٤٨	↑*٤,٨٠	١,٢٠		٤٤,٠٧	القياس القبلي	الانبطاح المائل ثني الذراعين	٤
	↑*٣,٦٠			٤٥,٢٧	القياس البيئي		
				٤٨,٨٧	القياس البعدي		

ويتضح من جدول (٢٠) معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي -

البيئي - البعدي) في الاختبارات البدنية لدى مجموعة البحث التجريبية.

جدول (٢١)

معدل نسب التغير المئوية بين قياسات البحث الثلاثة (القياس القبلي - القياس البيئي -

القياس البعدي) في الاختبارات البدنية لدى مجموعة البحث التجريبية (ن = ٨)

م	المتغيرات	القياسات	المتوسطات	معدل التغير		
				القياس القبلي	القياس البيئي	القياس البعدي
١	العدو ٣٠ متر	القياس القبلي	١٢,٨٠		٣,٥٢	٦,٣٣
		القياس البيئي	١٢,٣٥			٢,٩١
		القياس البعدي	١١,٩٩			
٢	الوثب العمودي لسارجنت	القياس القبلي	٢١٢,٩٣		١,٨٢	٣,٧٦
		القياس البيئي	٢١٦,٨٠			١,٩١
		القياس البعدي	٢٢٠,٩٣			
٣	سرعة الخطوة الجانبية ٤,٥ متر	القياس القبلي	٤,٨٤		٦,٦١	١١,١٦
		القياس البيئي	٤,٥٢			٤,٨٧
		القياس البعدي	٤,٣٠			
٤	الانبطاح المائل ثني الذراعين	القياس القبلي	٤٤,٠٧		٢,٧٢	١٠,٨٩
		القياس البيئي	٤٥,٢٧			٧,٩٥
		القياس البعدي	٤٨,٨٧			

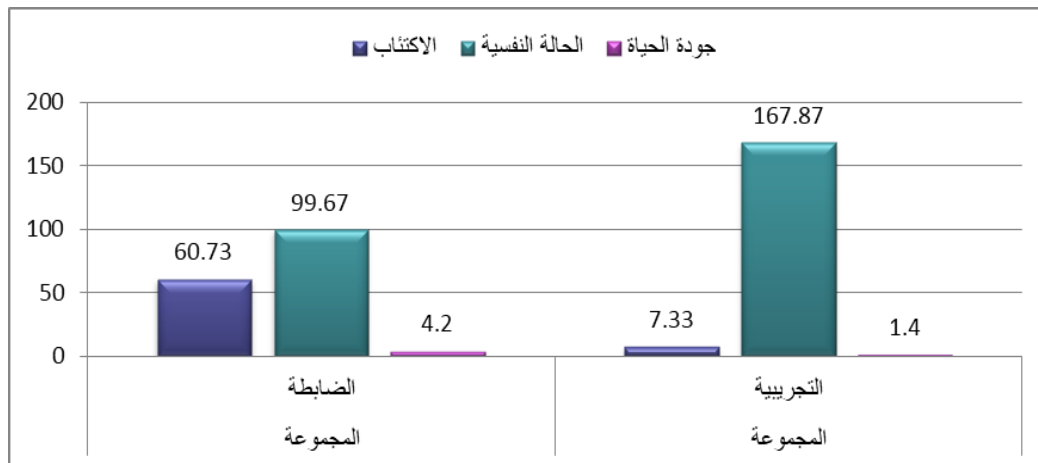
ويتضح من جدول (٢١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في المتغيرات النفسية وجودة الحياة قيد البحث.

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات النفسية وجودة الحياة (ن=١ ن=٢=٨)

م	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن
		ع±	س	ع±	س			
١	الاكتئاب	٤,٦٩	٦٠,٧٣	٤,٤٨	٧,٣٣	٥٣,٤٠	٣٠,٨٧	٨٣,٩٧
٢	الحالة النفسية	٦,٨١	٩٩,٦٧	١٢,٣٥	١٦٧,٨٧	٦٨,٢٠	١٨,٠٩	٧٣,١٥
٣	جودة الحياة	٠,٧٦	٤,٢٠	٠,٥٨	١,٤٠	٢,٨٠	١١,٢٠	٥٢,١٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى مغنوية ٠.٥ = ١,٧٠



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات النفسية وجودة الحياة

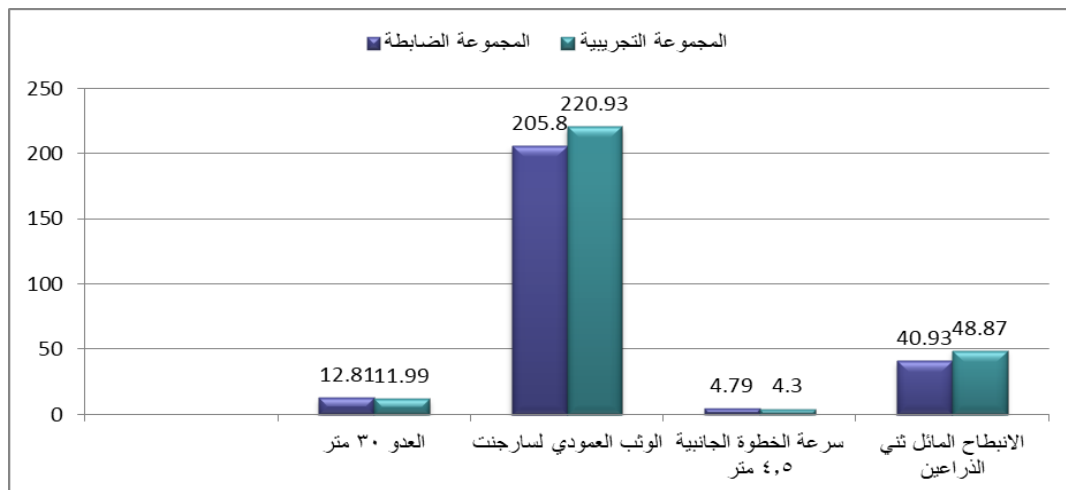
ويتضح من جدول (٢٢) ، شكل (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في الاختبارات البدنية (ن=١ ن=٢=٨)

م	الاختبارات البدنية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن
		ع±	س	ع±	س			
١	العدو ٣٠ متر	١٢,٨١	٠,٤٨	١١,٩٩	٠,٤١	٠,٨٢	٤,٨٢	٥,٧٨
٢	الوثب العمودي لسارجنت	٢٠٥,٨٠	٦,٢٢	٢٢٠,٩٣	٥,٣٧	١٥,١٣	٦,٩٧	٥,٨٢
٣	سرعة الخطوة الجانبية ٤,٥ متر	٤,٧٩	٠,٣٧	٤,٣٠	٠,٢٩	٠,٤٩	٤,٠٨	٨,١٢
٤	الانبطاح المائل ثني الذراعين	٤٠,٩٣	٢,٣٦	٤٨,٨٧	٣,٨٣	٧,٩٤	٦,٦٢	٨,٩٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١,٧٠



شكل (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية في الاختبارات البدنية

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جداول (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٧)، (١٨)، (١٩)، (٢٠)، (٢١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى حيث أن جميع قيم معدل التغير لصالح القياس البعدى.

ويعزو الباحثان هذا التقدم في المتغيرات قيد البحث (الحالة البدنية والحالة النفسية وجودة الحياة والاكثاب) إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في العلاج الكيميائي فقط ، وانتظام أفراد المجموعة التجريبية في التدريب وكذلك تنفيذ البرنامج العلاجي الحركي داخل وخارج الوسط المائي المصمم من قبل الباحثان بجانب العلاج الكيميائي أيضاً.

وبملاحظة جدول (٢٢) ، شكل (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في المتغيرات النفسية وجودة الحياة قيد البحث حيث تراوح قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١١,٢٠ - ٣٠,٨٧) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما تراوحت فروق نسب التحسن المئوية ما بين (٥٢,١٨ - ٨٣,٩٧) وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

وبملاحظة جدول (٢٣) ،شكل (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوح قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤,٠٨ - ٦,٩٧) وهى قيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية كما تراوحت فروق نسب التحسن المئوية ما بين (٥,٧٨ - ٨,٩٠) وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

الاستنتاجات :

في حدود مشكلة البحث وأهميته وفى ضوء هدفه وفروضه وطبيعة العينة وفى إطار المعالجات الإحصائية وتفسير النتائج ومناقشتها تمكن الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- هناك تحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث تراوحت النسبة ما بين ٥,٧٨% "العدو ٣٠متر" : ٨,٩٠% " الانبطاح المائل مع ثني الذراعين" وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

- هناك تحسن في المتغيرات النفسية قيد البحث (الاكتئاب والحالة النفسية وجودة الحياة) حيث تراوحت فروق نسب التحسن المئوية ما بين (٥٢,١٨% - ٨٣,٩٧%) وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، فكانت نسبة تحسن الاكتئاب بلغت ٨٣,٩٧% ، وبلغت نسبة تحسن الحالة النفسية ٧٣,١٥% ، بينما نسبة تحسن جودة الحياة بلغت ٥٢,١٨% .

التوصيات:

١. تعميم تطبيق البرنامج العلاجي الحركي داخل وخارج الوسط المائي المقترح لعلاج الاكتئاب وتحسين الحالة النفسية وجودة الحياة.
٢. تطبيق البرنامج العلاجي الحركي المقترح قيد البحث على ألعاب رياضية أخرى.

٣. إعداد كتيب تعليمي إرشادي بالتمرينات البدنية والبرامج التأهيلية والأنشطة الحركية لعينة البحث.

٤. بناء برامج علاجية بدنية لبعض الأمراض النفسية والحالات الأخرى في أبحاث قادمة.

قائمة المراجع:

أولا : المراجع العربية:

١. احمد العطار ، سمر بريقع : برنامج تأهيلي حركي خارج وداخل الوسط المائي لإستعادة بعض القدرات الوظيفية لدى اللاعبين المصابين بالتهاب أوتار مفصل الكتف (٢٠١٨) في رياضة تنس الطاولة ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٢. أسامة كامل (٢٠٠٤) : النشاط البدني والاسترخاء ، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى.
٣. أسامة عوني(٢٠٠٠) : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، مركز الكتاب للنشر.
٤. الإتحاد الدولي لكرة السرعة : أحدث التعديلات في قانون كرة السرعة ، ٢٠١٤.
٥. المطيري معصومة (٢٠١٤) : الصحة النفسية ، مفهومها واضرباتها ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
٦. بلال عبد السلام (٢٠٢٢) : التوجه التنافسي وعلاقته بالإنتزان الإنفعالي لدي لاعبي كرة القدم ، المجلة العلمية لعلوم تكنولوجيا الرياضة ، بغداد ، العراق.
٧. طارق صادق (٢٠٠٠) : برنامج علاجي تأهيلي حركي بديل لجراحة إصابة الرباط الداخلي لمفصل الركبة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
٨. مصطفى باهى واخرون : الاحصاء التطبيقي باستخدام الحزم الاحصائية ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية. (٢٠٠٦)
٩. محمد قدري (٢٠٠٠) : التأهيل الرياضي والإصابات الرياضية والاسعافات.

١٠ . محمود بسيوني ، باسم : الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم ، دار عالم المعرفة.
فاضل (١٩٩٤)

ثانيا : المراجع الأجنبية:

١١. **David IP** (٢٠٠٧) : Orthopedic Rehabilitation”, Assessment and Enablement; Pp. ٢-٤, Springer Overlong Berlin Heidelberg, new york
١٢. **Mary Beth Pappas-Bonn** (٢٠٠٨) : Fantastic Water Workouts, Second edition, Proven Exercises and routines for roving, Fitness, and healthy, pp., Library of Congress Catalog in Publication data, USA.